



وزارة التربية

الصحة النفسية

الصف الثاني عشر - اختياري حر



المرحلة الثانوية

الطبعة الأولى



وزارة التربية

الصحة النفسية

الصف الثاني عشر - اختياري حر

تأليف

أ. حسن حسين

أ. عبد الكريم جمال

أ. ماجد سلطان

أ. مظهر علي

أ. أمينة القطان

الطبعة الأولى

١٤٤٣ هـ

٢٠٢٠ - ٢٠٢١ م

الطبعة الأولى ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩

٢٠١٤ - ٢٠١٥

٢٠١٦ - ٢٠١٧

٢٠١٨ - ٢٠١٩

٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م

أودع بمكتبة الوزارة تحت رقم (١٤٨) بتاريخ ٢٩ / ٦ / ٢٠٠٨

طبع بمطابع القبس التجارية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



حَضْرَةُ مِشَالِ السَّبَّاحِ
أَمِيرَ دَوْلَةِ الْكُوَيْتِ

H.H. Sheikh Meshal AL-Ahmad AL-Jaber AL-Sabah
Amir Of The State Of Kuwait



سَمُو الشَّيْخِ صَبَّاحٍ خَالِدٍ الْحَمَادِ السَّبَّاحِ
وَلِيِّ عَهْدِ دَوْلَةِ الْكُوَيْتِ

H. H. Sheikh Sabah Khaled Al-Hamad Al-Sabah
Crown Prince Of The State Of Kuwait

المحتوى

الصفحة	الموضوع
٧	مقدمة
٩	الفصل الأول - مفهوم الصحة
١٢	أولاً - المفهوم الشامل للصحة
١٤	ثانياً - تعريف الصحة النفسية
١٥	ثالثاً - المفهوم التكاملي للصحة النفسية
١٩	رابعاً - علامات الصحة النفسية
٢٠	خامساً - معايير السواء
٢٥	الفصل الثاني - مناهج البحث في الصحة النفسية
٢٨	أولاً - المنهج الإنشائي
٢٩	ثانياً - المنهج الوقائي
٣٠	ثالثاً - المنهج العلاجي
٣٧	الفصل الثالث - الصحة النفسية والشخصية
٣٩	أولاً - تعريف الشخصية
٤٠	ثانياً - العلاقة بين الصحة النفسية والشخصية
٤١	ثالثاً - الصحة النفسية والتحليل النفسي
٤٤	رابعاً - الصحة النفسية وأبعاد الشخصية
٤٧	الفصل الرابع: الصحة النفسية والتوافق
٤٩	أولاً - تعريف التوافق

الصفحة	الموضوع
٤٩	ثانياً - أبعاد التوافق
٥١	ثالثاً - التوافق ومطالب النمو
٥٥	رابعاً - أساليب التوافق
٦٥	الفصل الخامس: الصحة النفسية والأسرة
٦٧	أولاً - تعريف الأسرة
٦٧	ثانياً - أساليب التنشئة الاجتماعية والصحة النفسية
٧٦	ثالثاً - مشكلات الأسرة الحديثة
٨٥	الفصل السادس: الصحة النفسية والمدرسة
٨٧	أولاً - المدرسة ودورها في تحقيق الصحة النفسية
٩٠	ثانياً - المدرسة الثانوية والصحة النفسية
٩١	ثالثاً - أهم مشكلات المتعلمين
١٠٠	رابعاً - التفوق الدراسي
١٠٥	الفصل السابع: الصحة النفسية والدين
١٠٧	أولاً - علاقة الصحة النفسية بالدين
١٠٧	ثانياً - الإيمان والصحة النفسية
١٠٩	ثالثاً - أثر القيم الأخلاقية في الصحة النفسية
١١١	رابعاً - الإسلام والصحة النفسية
١١٤	خامساً - التطرف
١٣١	المراجع

المقدمة

مع تقدم الإنسان الحضاري وتعدد مظاهر الحياة وأساليبها وزيادة العبء على المجتمعات وارتفاع مستويات الناس وآمالهم وطموحاتهم، وتصارع الأفكار وبروز القلق والتوتر في حياة الناس، تزداد الحاجة إلى التمتع بصحة نفسية سليمة، ولعل حاجة الإنسان اليوم أكثر لمن يعاونه على فهم نفسه وتحقيق ذاته ومعرفة إمكانياته وصقل شخصيته وتوجيهها الوجهة الصحيحة، تظهر لنا الأهمية الكبرى للصحة النفسية في حياة الأفراد والشعوب.

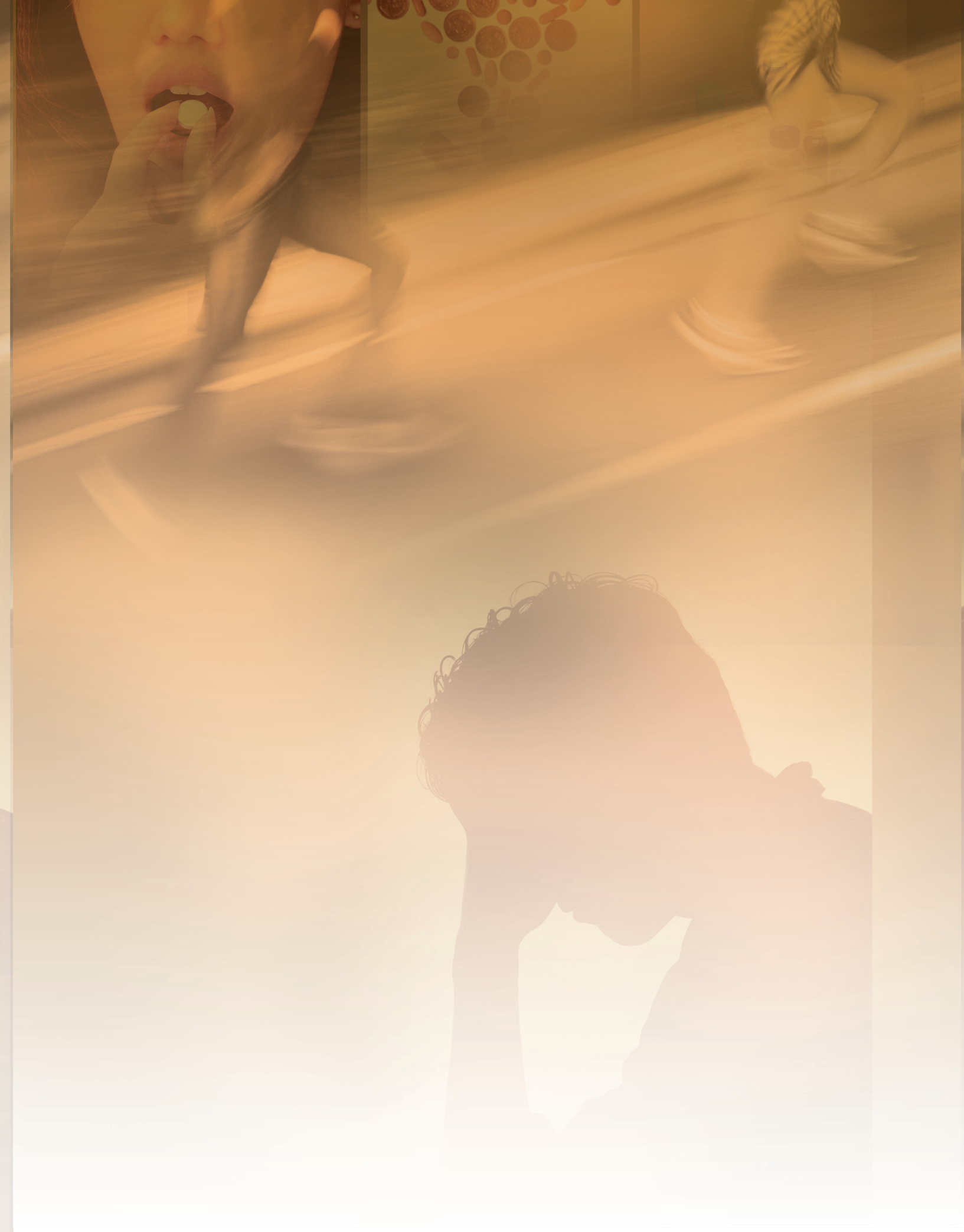
ومن هذا المنطلق استحدثت وزارة التربية مقررًا تحت مسمى (الصحة النفسية) كي تمكن المتعلم على تحقيق النمو النفسي السليم من خلال توافق مكوناته النفسية، والجسمية، والروحية في ضوء الواقع الاجتماعي الذي يعايشه مواجهة الحياة ومشكلاتها بشكل أفضل، والوصول إلى الشعور بالطمأنينة والرضا.

إن المادة العلمية لهذا الكتاب انقسمت إلى سبعة فصول تناولت مفهوم وعلامات الصحة النفسية، كما تناولت مناهج البحث في الصحة النفسية، ثم الانتقال إلى علاقة الصحة النفسية بالشخصية وربطها بالتوافق وأبعاده، ثم علاقة الصحة النفسية بالأسرة والمدرسة، وأخيراً علاقة وأثر الدين على الصحة النفسية، مع التأكيد على أهمية الأنشطة التي تحقق التفاعل داخل البيئة الصفية، كما نشير إلى ضرورة أن ينمي ويثري المتعلم معارفه في هذا الموضوع الشديد الصلة بحياته من المصادر الأخرى.

هذا، وبالله التوفيق

المؤلفون





الفصل الأول

مفهوم الصحة

أولاً - المفهوم الشامل للصحة:

- ١ - السلامة.
- ٢ - الكفاية البدنية.
- ٣ - الكفاية العقلية والنفسية.
- ٤ - الكفاية الاجتماعية.
- ٥ - الكفاية الروحية.

ثانياً - تعريف الصحة النفسية

ثالثاً - المفهوم التكاملي للصحة النفسية:

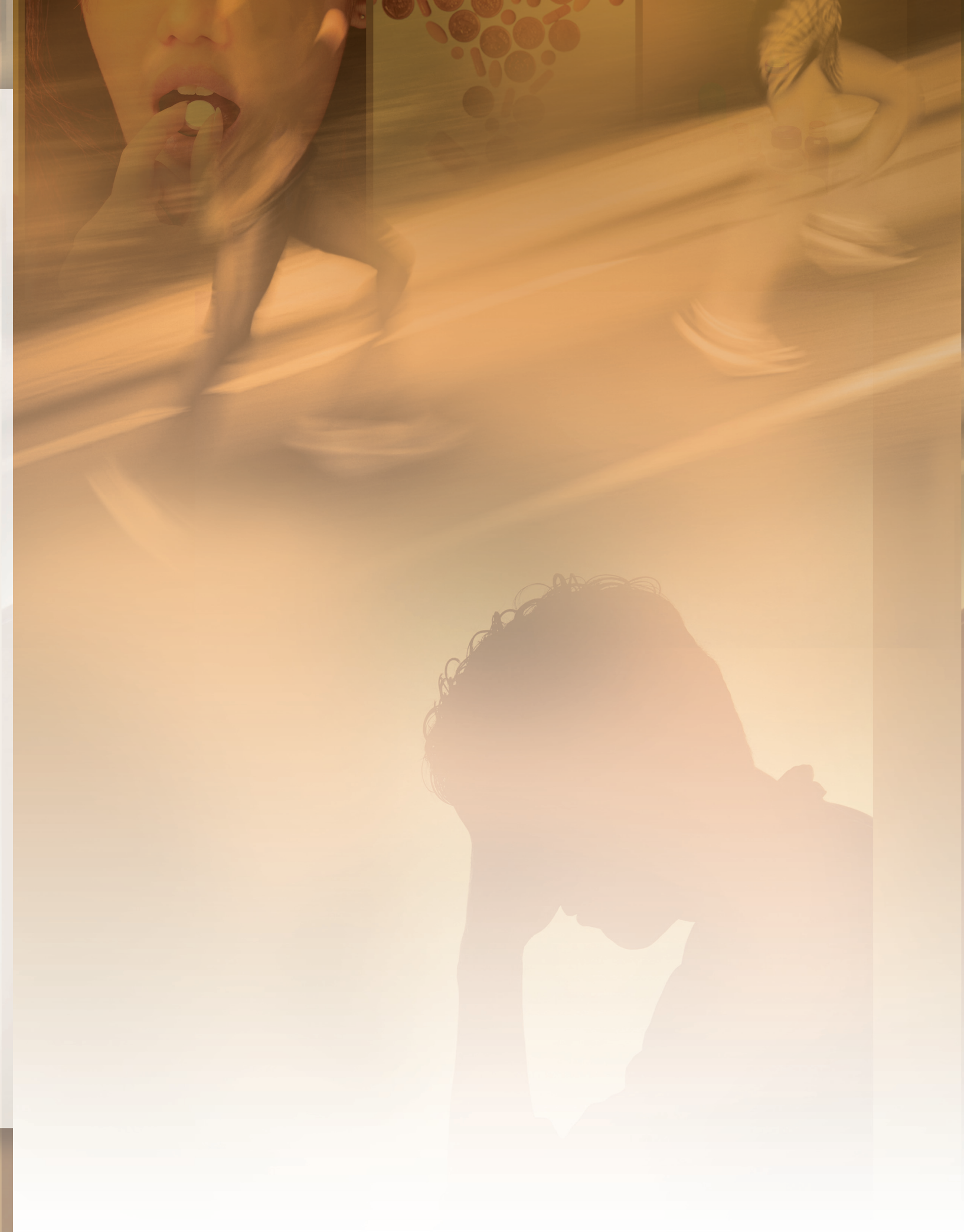
- ١ - غياب الاضطراب.
- ٢ - المظاهر الإيجابية.

رابعاً - علامات الصحة النفسية

خامساً - معايير السواء:

- ١ - المعيار المثالي.
- ٢ - المعيار الذاتي.
- ٣ - المعيار الاجتماعي.
- ٤ - المعيار الإحصائي.
- ٥ - المعيار الإسلامي.

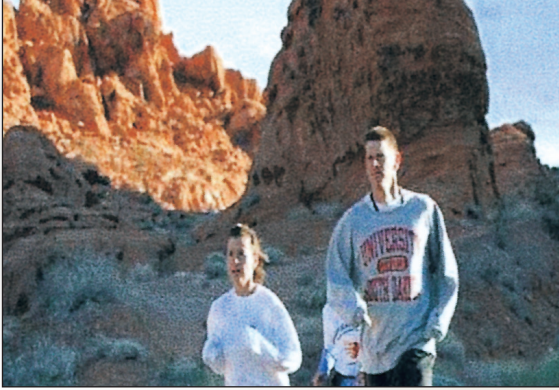




مفهوم الصحة

تمهيد:

عزيزي المتعلم... لاحظ الصورة التالية، ثم ناقش زملاءك مستعيناً بالأسئلة التي تليها:



(٢)



(١)

س: ما الذي تعبر عنه الصورتين رقم (١، ٢)؟

س: ماذا نعني بالرياضة؟

س: لماذا يمارس الناس الرياضة؟



(٤)



(٣)

س: ما الذي تعبر عنه الصورتين (٣، ٤)؟

س: لماذا يصاب الإنسان بالمرض؟

س: ما الصورة التي تحب أن تعبر عن شخصيتك؟

مما لا شك فيه أن الصحة في جوانبها المختلفة مهمة للحياة الإنسانية، وأن بلوغ الإنسان أعلى مستوى صحي ممكن هو هدف اجتماعي بالغ الأهمية، وأن حفظ صحة البشر وتعزيزها يعتبر مطلباً أساسياً لتحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية والمساهمة في تحسين نوعية الحياة، والصحة مسؤولية مشتركة بين جميع أفراد المجتمع (حكومات، مؤسسات، جمعيات...) بل أصبح الناس أنفسهم شركاء كاملين في عملية الحفاظ والنهوض بالصحة من خلال التركيز على أنماط الحياة الصحية، وتعزيز معلوماتهم وتشجيع سلوكياتهم الصحية والابتعاد عن السلوكيات المضرة بها، وبالتالي تنمية قدرات الأفراد البدنية والذهنية إلى أقصى حد والسماح لهم بحياة ناجحة اجتماعياً واقتصادياً في انسجامهم مع بيئتهم.

وقد عني الإسلام منذ القدم بالإنسان روحاً وجسماً عناية فائقة، واهتم بصحته وسلامته وقوته لأنه خليفة الله في أرضه، وهذه الخلافة تحتاج إلى سلامة العقل وصحة البدن وصفاء الروح، لذا حرص الإسلام على الصحة وجعلها مطلباً ضرورياً لكل مسلم.

أولاً - المفهوم الشامل للصحة

إن للصحة مفاهيم متعددة، ارتبط البعض منها بصحة الفرد في حين ارتبط البعض الآخر بصحة المجتمع أو صحة البيئة التي يعيش فيها الفرد، وقد ارتبط ظهور هذه المفاهيم بتطور مضمون الصحة على مدى التاريخ، لكن هيئة الصحة العالمية عرفت مفهوم الصحة على أنه:

حالة السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز.

وفي حقيقة الأمر أن التعريف السابق يفتقد إلى جانب مهم جداً وهو الجانب الروحي، كما أنه لا يشير إلى أن الصحة لا بد من أن تكون مثالية ومتكاملة لأن ذلك يضعها في مستوى نادراً ما يتوافر، ومع ذلك نجد أن الدول المتقدمة تنظر إلى الصحة المثالية باعتبارها هدفاً بعيد المدى لبرامج وأنشطة تسعى إلى تحقيقها، في حين أن ما تسعى إليه الصحة هي تحقيق الجانب الإيجابي أي توافر طاقة صحية إيجابية تمكن الفرد والمجتمع من مواجهة المشكلات والمؤثرات سواء كانت جسمية أو نفسية أو اجتماعية دون ظهور أي أعراض أو علامات مرضية وبالتالي نستطيع أن نستخلص مواصفات الصحة الجيدة وهي كالتالي:

(١) السلامة:

الخلو من الأمراض والعاهات، لكن هذا الخلو يفتقر إلى طاقة إيجابية من الصحة تقيه المؤثرات وتمكنه من مواجهة المشكلات البدنية أو النفسية أو الاجتماعية دون ظهور أعراض مرضية، فالإنسان هنا يخلو من الأمراض لكنه معرض للإصابة بأي مرض إذا توافرت له الأسباب.

(٢) الكفاية البدنية:

سلامة أجهزة الجسم وتناسق وظائف الأعضاء وتكيفها مع البيئة المحيطة بها.

(٣) الكفاية العقلية والنفسية:

سلامة النفس وانخفاض الاضطرابات العقلية والانفعالات والأحاسيس بدرجة تمكن الفرد من التوافق مع نفسه وإمكانياته والعمل على تنميتها بحيث يضع ذاته ضمن إطار معين يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط بها.

(٤) الكفاية الاجتماعية:

قدرة الفرد على التفاعل والاستجابة الإيجابية مع الآخرين من خلال إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية القائمة على تحقيق الأهداف المشتركة وفق معايير السلوك الإنساني الخاصة بكل مجتمع.

(٥) الكفاية الروحية:

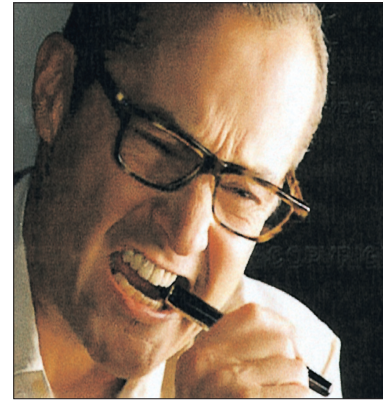
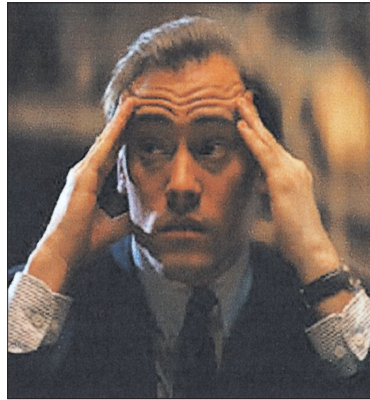
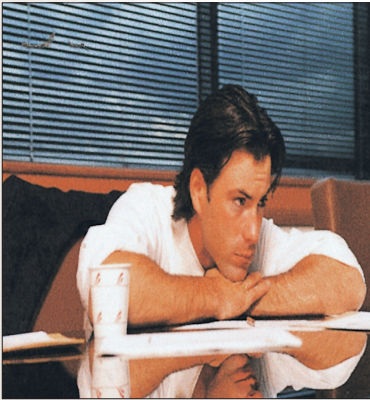
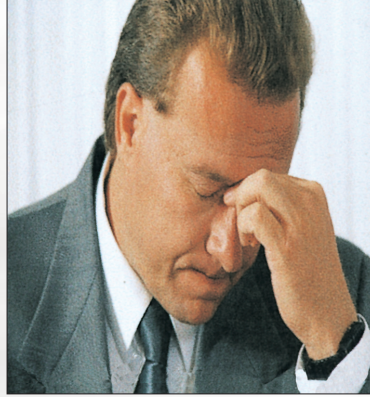
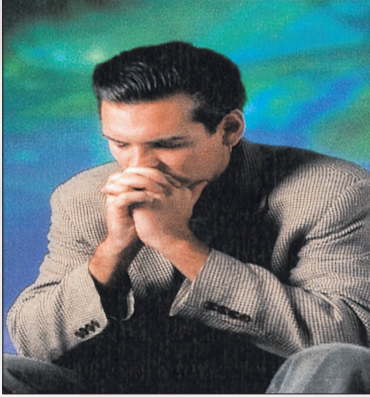
السعي وراء تكوين النفس المطمئنة من خلال استيعاب خصائص طريق الفلاح التي يتحقق بها تلاؤمه ورضاه وتفاعله مع المجتمع الذي يعيش فيه، والاعتقاد بأن تحقيقها يصل إلى إرضاء الله تعالى.

ناقش مع زملائك ما يلي:

- الصحة مسؤولية مشتركة بين جميع أفراد المجتمع.
- العقل السليم في الجسم السليم.
- مفهوم النفس في القرآن الكريم يحمل أكثر من معنى.

ثانياً - تعريف الصحة النفسية

عزيزي المتعلم لاحظ الصور التالية ثم ناقش زملاءك فيها، مستعيناً بالأسئلة التي تليها:



● اكتب التعبير المناسب تحت كل صورة

س: ما الأسباب التي تؤدي إلى هذه الحالات؟

س: ما اقتراحاتك لتجنب تلك الحالات؟

يتسم عصرنا الحالي بالقلق النفسي وأصبحت السعادة فيه كالسراب يلهث كثير من الناس وراءها وأصبحت الراحة النفسية والطمأنينة والاستقرار أمرا صعب التحقيق، لهذا يعتبر علم الصحة النفسية وليد القرن العشرين، فهو يسعى إلى محاولة العودة بالإنسان إلى سيرته الأولى من الحيوية الجسمية والسلوك المعتاد والشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين والإقبال على الحياة والإحساس بالرضا والطمأنينة والأمن.

عرفت منظمة الصحة العالمية (WHO) الصحة النفسية بأنها:

حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد عدم وجود المرض.

ثالثا - المفهوم التكاملي للصحة النفسية

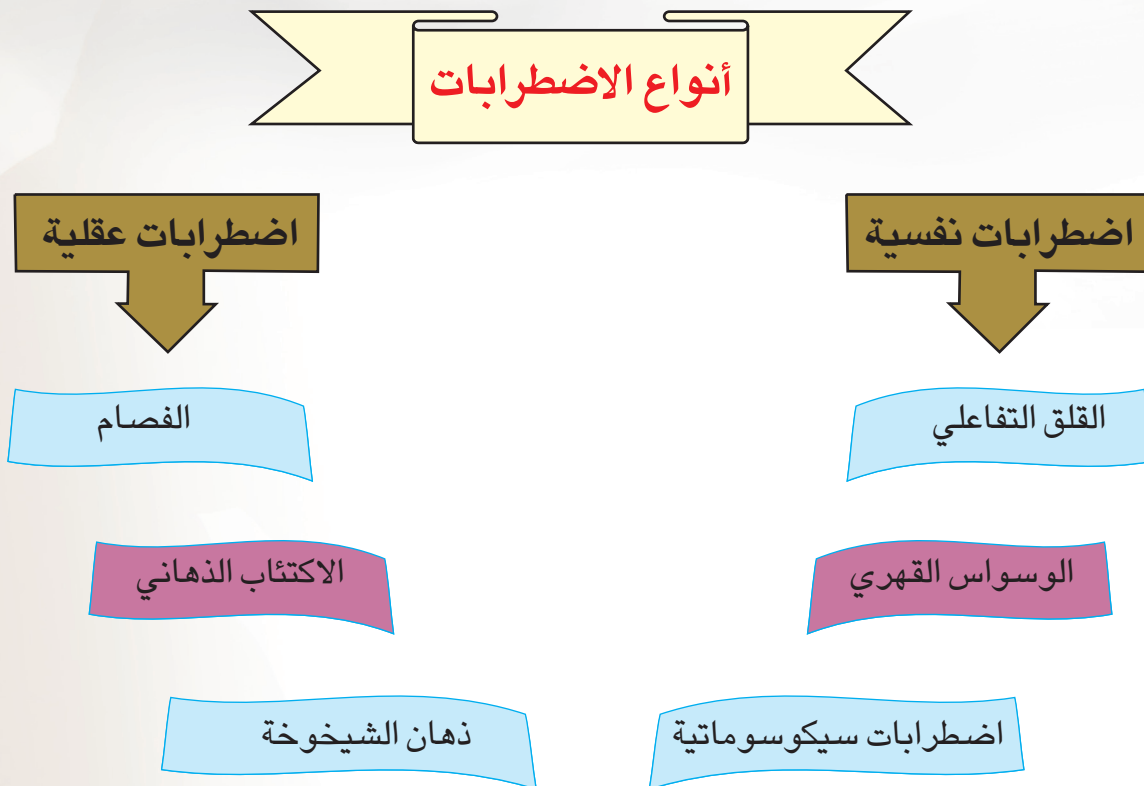
إن الصحة النفسية حالة من الإيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم، وليست مجرد الغياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي والجسمي، وبالتالي فإن مفهوم الصحة النفسية يعني أمرين أساسيين هما:



(١) غياب الاضطرابات

الاضطرابات هي حالات سوء التوافق مع النفس أو الجسد أو مع البيئة الطبيعية.

إن المؤشر الرئيسي للصحة النفسية هو غياب الاضطرابات، التي تحرم الإنسان الراحة والطمأنينة وتصرفه عما هو مألوف وتخرجه من حالته الطبيعية وتدفع به إلى سلوكيات غير عادية تفقده القدرة على الضبط الذاتي وما يترتب على ذلك من القلق والتوتر والضييق، فترسم عليه صورة الهم والغم، بل تتدهور قدرته على أداء العمليات العقلية فيتشوش فكره ويضطرب خياله وتضعف ذاكرته، بل وتشتد هلوسته، والاضطرابات نوعان:



النوع الأول: اضطرابات نفسية

وهي التي تتمثل في المظاهر الخارجية كحالات التوتر والصراع النفسي الداخلي، وبالتالي تؤدي إلى اختلال جزئي في الشخصية، في حين يبقى معها المريض متصلاً بالحياة الواقعية ومنها:

* القلق التفاعلي

شعور غامض، غير سار، مبالغ فيه، خارج نطاق سيطرة المريض

أمثلة: الخوف من الأماكن المتسعة أو المغلقة أو المرتفعة، الخوف من قدرة الإنسان على الاعتماد على نفسه، الخوف من المجهول.

* الوسواس القهري

حالة مستمرة تجبر الفرد على التفكير والاعتقاد بطريقة معينة وتدفعه إلى أداء سلوكيات نمطية معينة لا يستطيع مقاومتها.

أمثلة: غسل اليدين المستمر، تبديل الملابس باستمرار، استغراق وقت طويل في الحمام، تبديل منشفة السرير عدة مرات في اليوم.

* اضطرابات سيكوسوماتية

أمراض جسمية ناشئة عن أسباب نفسية.

أمثلة: قرحة القولون، ارتفاع ضغط الدم، الصداع النصفي، حب الشباب، حساسية الجلد، اضطرابات العادة الشهرية.

النوع الثاني: اضطرابات عقلية

هي اضطرابات في الإدراك تتمثل في وجود هذيان (هلوسة) تؤدي إلى خلل في السلوك وتشوش في محتوى ومجرى التعبير عن التفكير ومنها:

* الفصام

مجموعة من الأعراض الذهانية تظهر على شكل نوبات متكررة وأحياناً مستمرة.

أمثلة: فقد الإحساس بالزمان والمكان، العزلة، الخجل، اضطراب التفكير، اضطراب الانفعال.

* الاكتئاب الذهاني

اضطراب عقلي قد يحدث بشكل مفاجئ، وقد يزحف تدريجياً من الاكتئاب البسيط إلى الاكتئاب الحاد.

أمثلة: صعوبة التركيز توهم العلل الجسمية، محاولات الانتحار.

* زهان الشيخوخة

تناقص القوى العقلية للفرد بتقدم العمر، وبروز الاضطرابات الوجدانية والسلوكية، نتيجة عوامل كيميائية ونفسية واجتماعية.

أمثلة: نسيان الحوادث القريبة والأقرباء والأصدقاء، رواية أحداث لم تقع، أين وضع الحاجات.

ناقش مع زملائك فيما يلي:

* الخوف من الظلام.

* الاحتفاظ بالحاجات عند الكبار مهما قلت قيمتها أو فائدتها، فلا يمكن الاستغناء

أو التخلص منها.

* انتشار ظاهرة الانتحار في عصرنا الحالي.

* كثرة المصابين بقرحة القولون.

٢ (المظاهر الإيجابية:

* التوافق الذاتي واستغلال القدرات

تكيف الإنسان مع نفسه، ورضاه عنها من خلال التوفيق بين دوافعه والتحكم فيها وحسم صراعاتها بتوجيه جميع قواه إلى تحقيق حاجاته، مع تقبل جوانب قوة النفس أو قصورها واستغلال كافة قدراتها وطاقاتها وإمكاناتها، وعدم المبالغة في تقدير الذات وتضخيمها أكبر من قدرها أو بخس حقها والإقلال من قدرها.

* التوافق الاجتماعي

تكيف الإنسان مع الآخرين (الأسرة، المدرسة، المهنة، المجتمع) من خلال تقبلهم واحترامهم والتفاعل معهم وإقامة علاقات اجتماعية سليمة.

* الشعور بالسعادة

الاقبال على الحياة والاستمتاع بها والتفاؤل وتوقع الخير منها، وبذل الجهود من أجل التغلب على مشكلات الحياة وإحباطاتها.

* الاتزان الانفعالي

التعبير عن الانفعال بحسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف، أي وجود حالة من التماثل بين شدة الانفعال ومثيراته والتماثل بين نوع المنبه والانفعال الناتج عنه.

* المرونة

قدرة الفرد على أن يجد بدائل للسلوك الذي يفشل في الوصول به إلى الهدف، فإذا ما تحقق الهدف انتهى الموقف بالنسبة له، أما إذا لم يتحقق فإنه يجرب سلوكاً آخر وهكذا، كما أنه ينصرف عن الموقف كلياً إذا وجد المشكلة أو الهدف أعلى من مستوى إمكاناته أو أنها لا تستحق الجهد الذي سيبدله بها.

رابعاً - علامات الصحة النفسية:

مما لا شك فيه أن هناك مؤشرات تعطي انطباعاً بتمتع الفرد بصحة نفسية، وأن تلك المؤشرات أو العلامات تختلف في حدتها وأثرها من إنسان لآخر وفقاً لبعض المعطيات الخاصة، لكن لا

يختلف المختصون بأن وجودها يعطي دلالات على تمتع صاحبها بصحة نفسية، ومن تلك العلامات أو المؤشرات:

- القدرة على التعاون مع الآخرين.
- القدرة على التحكم بالذات.
- القدرة على الحب والثقة المتبادلة.
- النضج الانفعالي.
- القدرة على مواجهة الأزمات العادية.
- الشعور بالرضا والطمأنينة.
- القدرة على إنشاء علاقات إنسانية متوازنة.

خامساً - معايير السواء

السواء (NOMALITY) لغة هو الاعتدال أو العادية، وهي تعني الالتزام والمسيرة والانضباط، والسلوك السوي هو السوك العادي أي المؤلف والغالب على حياة الناس، والشخص السوي هو الشخص الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون سعيداً ومتوافقاً شخصياً وانفعالياً واجتماعياً ويعتبر السلوك سوياً أو غير سوي حسب المعايير التالية:

(١) المعيار المثالي:

الإنسان السوي هو الشخص الكامل فالسواء هو المثالية أو الكمال أو ما يقارب منها واللاسواء هو الانحراف عن المثل الأعلى أو الكمال.

(٢) المعيار الذاتي:

يتخذ الفرد من ذاته إطاراً مرجعياً يرجع إليه في الحكم على السلوك بالسوية واللاسوية، ومعياره في ذلك الإحساس الداخلي والخبرة الذاتية والثقة بالنفس.

(٣) المعيار الاجتماعي:

يتخذ من مسيرة المعايير الاجتماعية (عادات، تقاليد، قيم، أعراف) أساساً للحكم على السلوك بالسوية واللاسوية.

٤) المعيار الإحصائي:

يتخذ المتوسط أو الشائع معياراً يمثل السوية وتكون اللاسوية هي الانحراف عن هذا المتوسط بالزائد أو الناقص.

٥) المعيار الإسلامي:

يتخذ من الدين الإسلامي المعيار والأساس للحكم على سلوكه بالسوية وعند المخالفة باللاسوية.

ملاحظات على السوية واللاسوية:

- إن السوية واللاسوية مفهومان لا يفهم أحدهما إلا بالرجوع إلى الآخر.
- إن اختلاف المجتمعات والثقافات وعدم القدرة على قياس بعض السمات أو السلوكيات أو الأفكار إنما يدل على أنه من الصعب إيجاد معايير واحدة عامة يشترك فيها الناس.
- * إن الإنسان قد يصل إلى السوية وفق المعايير السابقة لكنه من الصعب تحقيق الكمال والسوية في كل الخصائص السلوكية، فقد يتكيف مع الظروف في وقت ما ولا يستطيع التكيف في وقت آخر، كما هو الحال في حالات الكوارث والطوارئ والأزمات.
- في ضوء الأبعاد الثلاث (فهم الذات، تقبل الذات، تطوير الذات):

ناقش مع زملائك فيما يلي:

- * اختار محمد التخصص العلمي كمجال لدراسته، لكنه مازال يخفق ويفشل في اجتياز المواد العلمية.
- * مريم تعتقد أن رسوبها في الاختبار يرجع إلى عدم إلمام المعلمة بطرق التدريس.
- * اتجاه بعض من الناس إلى عمليات التجميل.

التقويم

السؤال الأول: اكتب المصطلح العلمي الدال على العبارات التالية:

- (١) (.....) شعور غامض، غير سار، مبالغ فيه، خارج نطاق سيطرة المريض.
- (٢) (.....) مجموعة من الأعراض الذهانية تظهر على شكل نوبات متكررة وقد تبقى مستمرة.
- (٣) (.....) تناقص القوى العقلية للفرد بتقدم العمر، و بروز الاضطرابات الوجدانية والسلوكية، نتيجة عوامل كيميائية ونفسية واجتماعية.
- (٤) (.....) أمراض جسمية ناشئة عن أسباب نفسية.

السؤال الثاني: عرف المفاهيم التالية:

- (١) الصحة:.....
- (٢) الصحة النفسية:.....
- (٣) الاضطرابات:.....

السؤال الثالث: ما الفرق بين كل من:

المعيار الاجتماعي	المعيار الذاتي
المعيار المثالي	المعيار الإحصائي

التقويم

السؤال الرابع: (يعتبر التوافق الاجتماعي للإنسان أحد المظاهر الإيجابية للصحة النفسية) فسر ذلك

.....

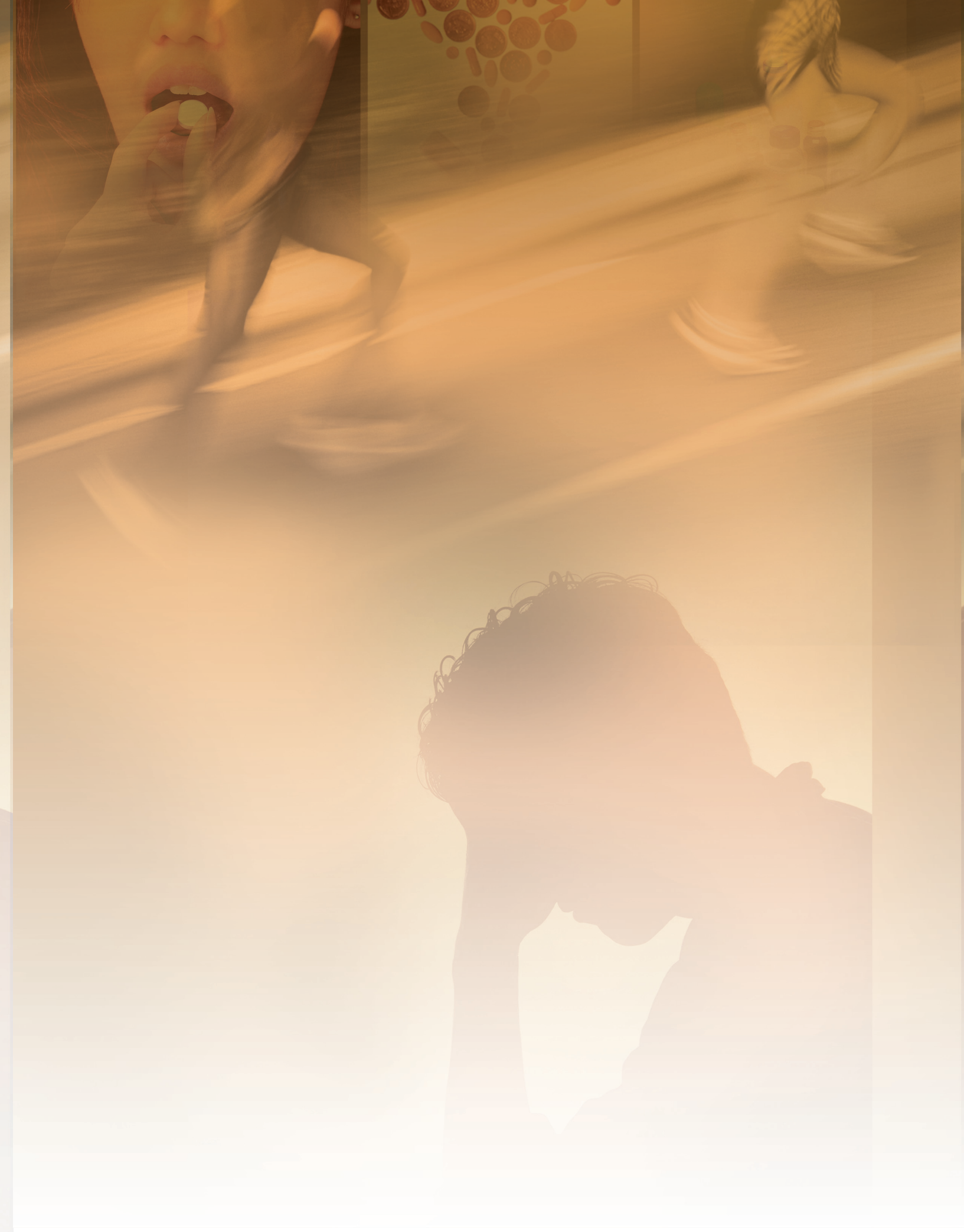
.....

.....

السؤال الخامس: انسب المصطلحات التالية للمواقف التي تناسبها

(المعيار الإسلامي، الإكتئاب الذهاني، الاتزان الانفعالي، الوسواس القهري، الشعور بالسعادة).

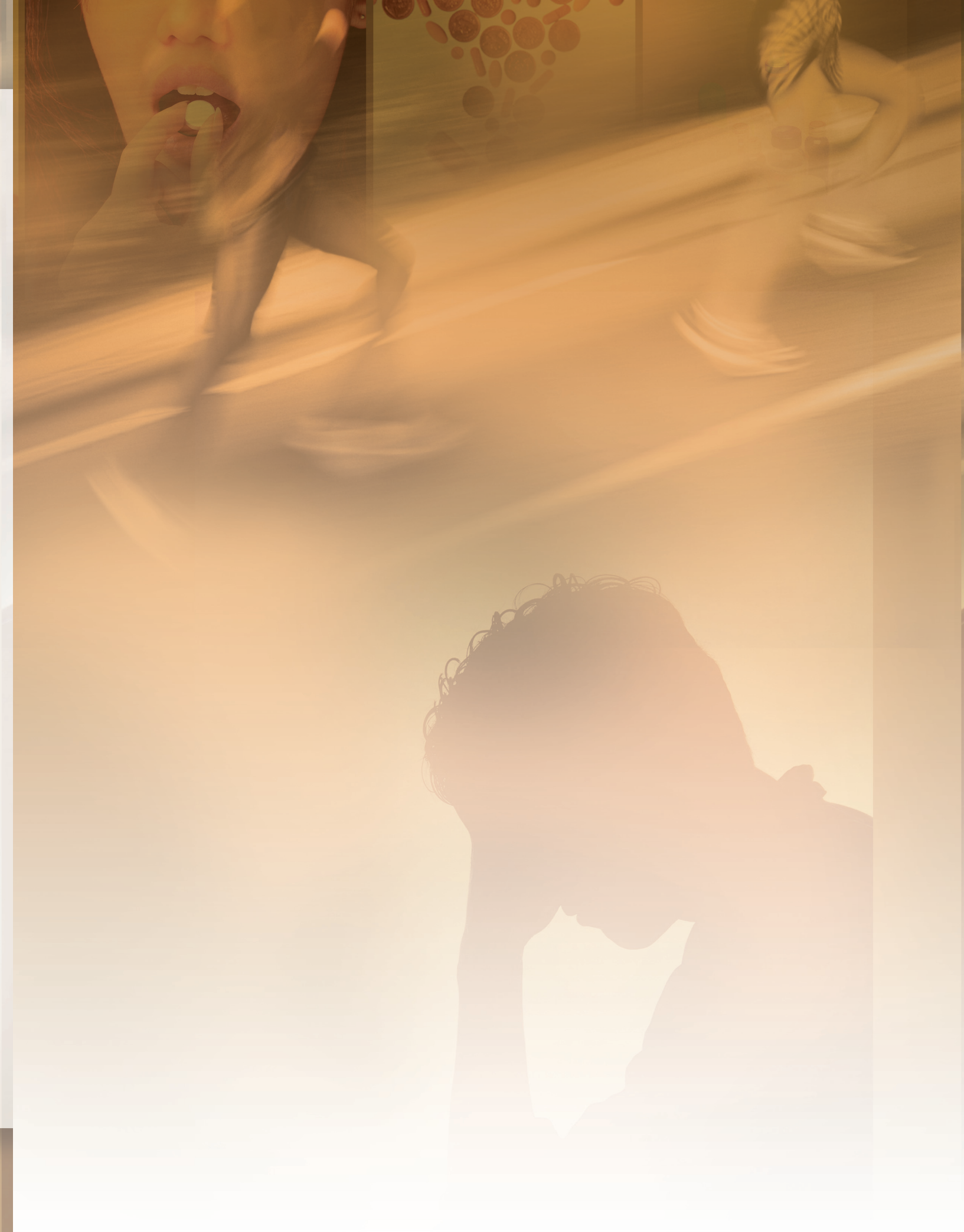
م	المواقف	المصطلح
١	أحمد يغتسل ويستحم في اليوم ثلاث مرات دون داع.	
٢	الانتحار هو الحل، الشعور باليأس، هبوط الروح المعنوية.	
٣	الراحة النفسية والطمأنينة والتسامح نحو الذات والآخرين والشعور بأهمية الحياة.	
٤	العيش على فطرة الله واتباع أوامره واجتناب نواهيه.	
٥	التعبير عن الشعور الداخلي وعدم الكبت والاستجابة للمواقف بدرجة ما تستدعي تلك المواقف.	



الفصل الثاني

مناهج البحث
في الصحة النفسية

أولاً - المنهج الإنشائي
ثانياً - المنهج الوقائي
ثالثاً - المنهج العلاجي



مناهج البحث في الصحة النفسية

تمهيد:

لكل علم ثلاثة أركان أساسية لا بد من توافرها حتى يصبح علماً، وتلك الأركان هي:

- ١ - الموضوع الذي يختص بدراسته العلم.
- ٢ - منهج أو مناهج بحث يستخدمها العلماء والباحثون في دراسة موضوع علمهم.
- ٣ - سلسلة النظريات والقوانين التي يتوصل إليها العلماء والباحثون والمتعلقة بموضوع علمهم.

وقد سبق لك أن عرفت عزيزي المتعلم أن موضوع علم الصحة النفسية يهتم بالدراسة العلمية للشخصية في حالاتها النفسية المختلفة بهدف تمكينها من بلوغ حالة السلامة النفسية والعقلية والتوافق النفسي والفاعلية الاجتماعية والحياة الآمنة المطمئنة السعيدة في مجتمعها، كما يهتم بوقايتها من التعرض للاضطرابات النفسية والعقلية، وتتنوع اهتمامات علم الصحة النفسية بين مجالين إحداهما نظري معرفي والآخر عملي تطبيقي، أما الجانب النظري فهو يتمثل في دراسة وتحليل وفهم مختلف العوامل النفسية والظروف البيئية الاجتماعية التي تمكن الفرد من النمو النفسي نمواً سليماً، ومن اكتساب مقومات الصحة النفسية الإيجابية، والكشف عن المبادئ والقوانين المحددة لنشأة وتطور كل من السلوك العادي أو الصحي والسلوك المضطرب أو اللاتوافقي، أما الجانب العملي أو التطبيقي فيتمثل في تطبيق ما تسفر عنه المعرفة النظرية في هذا الميدان وغيره من ميادين علم النفس الأخرى - من مبادئ وقوانين - في اتخاذ التدابير والإجراءات اللازمة لمساعدة الفرد على تنمية طاقاته وإمكاناته واستثمارها إلى أقصى ما يمكنه بلوغه، ومساعدته على تحقيق توافقه النفسي في مختلف المجالات التي يمارس فيها نشاطه وعلى مواجهة ما قد يعترضه من صعوبات ومشكلات بكفاءة، وتحصينه أو وقايته من الانحرافات السلوكية والاضطرابات

السيكوسوماتية والنفسية والعقلية والحد من انتشارها وتشخيصها وعلاجها لدى وقوعها.

مجالات الصحة النفسية

تطبيقية

نظرية

تعريف المنهج:

طريقة ذات خطوات منظمة يسلكها العالم والباحث في دراسة موضوع علمه كي يصل إلى هدفه.

مناهج الصحة النفسية:

هناك ثلاثة مناهج علمية أساسية في الصحة النفسية يقدم من خلالها العاملون في ميدان الصحة النفسية خدماتهم تتلخص في المستويات التالية:

مستوى خدمات مناهج الصحة النفسية

العلاج

الوقاية

الإنماء

* لا تعتبر الدراسة علمية إلا إذا كانت تعتمد على المنهج العلمي *
اكتب تقريراً عن خطوات المنهج العلمي بالرجوع إلى أحد المصادر والمراجع العلمية.

تصنف مناهج البحث العلمي في الصحة النفسية على النحو التالي:

أولاً - المنهج الإنمائي (الإنشائي)

يهتم في مفهوم السعادة والتوافق لدى الأسوياء ويتحقق من خلال دراسة إمكانيات الأفراد وتوجيهها ورعاية مظاهر النمو عندهم، كما يهدف إلى تهيئة الفرص والظروف بصورة تمكنهم من بلوغ أقصى ما يمكنهم بلوغه من النمو بشكل سليم والتوافق الشخصي والاجتماعي والأسري والمدرسي والمهني.

ويتضمن ذلك كل ما يبذل من جهود منظمة بالنسبة للمجتمع بأفراده وجماعاته لتنمية استعداداتهم وإمكاناتهم وقدراتهم وإشباع احتياجاتهم وميولهم بحيث يمكن لهم الشعور بالكفاءة والرضا والسعادة وتحقيق ذواتهم من جانب والإفادة من طاقاتهم في تقديم المجتمع بأقصى قدر ممكن.

مراحل تطبيق المنهج الإنمائي (الإنشائي)

تنشئة اجتماعية:

عملية تعلم اجتماعي يكتسب الفرد عن طريقها صفاته وعاداته الاجتماعية.

١ - الكشف عن إمكانيات الأفراد واستعداداتهم وتطلعاتهم ومختلف الظروف والعوامل المحيطة بهم وما قد يتعرضون له من صعوبات ومشكلات.

٢ - توجيه الأفراد ومساعدتهم على تنمية إمكانياتهم واستعداداتهم واستغلال طاقاتهم بطريقة إيجابية، وتدريبهم على المواجهة الفعالة للمشكلات والتفاعل المثمر مع بيئاتهم المادية والاجتماعية ويسهم مع المتخصصين في تأمين خدمات هذا المستوى جميع القائمين على أمر التنشئة الاجتماعية ورعاية الأطفال والشباب والمسنين سواء داخل الأسرة أم المؤسسات التعليمية والشبابية وفي وسائل الإعلام ودور العبادة والمراكز الثقافية والصحية ومن خلال الجهود الحكومية الرسمية والأهلية التطوعية.

من المؤسسات الاجتماعية التي تقوم بدور التنشئة والرعاية الاجتماعية:

(الأسرة - المدرسة - وسائل الإعلام - دور العبادة - المراكز الثقافية)

ناقش زملاءك في كيفية مساهمة المؤسسات السابقة في تحقيق أهداف المنهج الإنمائي.

ثانياً - المنهج الوقائي

يتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والأمراض النفسية ويهتم هذا المنهج بالأفراد الأسوياء من مختلف الأعمار، كما يهتم أيضاً بالمعرضين للخطر كالأطفال والمراهقين وأطفال الأسر المتصدعة والفئات الفقيرة والمحرومة ثقافياً والأطفال اليتامى والجانحين بهدف الحد من معدلات انتشار كل ما يعوق نموهم وتوافقهم وصحتهم النفسية السليمة عملاً بمبدأ (الوقاية خير من العلاج).

أهداف المنهج الوقائي:

(١) **الوقاية:** من أسباب الانحراف والاضطرابات النفسية والعقلية للحيلولة دون وقوع الإعاقات المختلفة، وتهيئة الظروف المواتية للنمو السليم، والعمل على تحقيق السلامة والصحة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية لاسيما خلال فترات التحول والانتقال الحرجة من مرحلة نمو إلى أخرى.

(٢) **الكشف والتدخل المبكرين:** وذلك بهدف تشخيص الاضطرابات ونقائص النمو والإعاقات في مراحلها الأولى ثم العمل على تدارك أسبابها ومواجهتها قبل استفحال أمرها على الفرد والعمل على تجنب الظروف التي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم المشكلات الناتجة عنها بحيث لا تتدهور الحالة إلى أبعد من الحد الذي وصلت إليه من ناحية ويتم الحفاظ على ما يتمتع به الفرد من إمكانيات واستعدادات يمكن تنميتها واستثمارها من ناحية أخرى.

هدف المنهج الوقائي الحد من معدلات انتشار كل ما يعوق نمو
وتوافق الأفراد وصحتهم النفسية السليمة

إن الصحة النفسية علم وقائي وعلاجي
قادر على تخليص المجتمع من العناصر
المهددة لأمنه وسلامته.

ثالثاً - المنهج العلاجي

يختص هذا المنهج بتقديم الخدمات العلاجية للمرضى، ولأولئك الذين يعانون من سوء التوافق بشتى أشكاله، ومن الاضطرابات النفسية والعقلية وذلك عن طريق توفير الوسائل واتخاذ الأساليب اللازمة لمساعدة هؤلاء الأفراد على تجاوز تلك الاضطرابات وبلوغ حالة التوافق الجيد والصحة النفسية السليمة.

خطوات ومراحل العلاج:

(١) تشخيص نوع الاضطراب وتحديد أسبابه من خلال دراسة الحالة وتاريخها عن طريق جمع المعلومات والبيانات اللازمة عنها بالفحص الإكلينيكي (الطبي) والاختبارات والمقاييس وملاحظة السلوك وغيرها من وسائل جمع البيانات.

٢) العلاج النفسي عن طريق السيطرة على أسباب الاضطراب وعلاج أعراضه.

وتعديل السلوك اللاتوافقي وتعلم أنماط سلوكية توافقية جديدة وتنمية مقدرة الفرد على تحمل الصدمات وألوان الحرمان والصراعات والإحباطات وتقبلها، وزيادة كفاءته في مواجهتها بتعليمه أساليب أكثر جدوى وفاعلية في التغلب عليها، وتنمية مفهوم إيجابي نحو الذات وتعزيز جوانب القوة في شخصية المريض واستثمارها وتهيئة مناخ مشبع بالأمن النفسي والمساندة الوجدانية والتقبل والعلاقات الاجتماعية الدافئة، ويتم العلاج النفسي عن طريق فريق متكامل يتضمن أطباء وأخصائيين ومرشدين نفسيين وأخصائيين معالجين، وتستخدم في العلاج النفسي طرق متعددة كالعلاج التحليلي والعلاج السلوكي والعلاج العقلاني والعلاج المركز حول العميل والعلاج الديني والعلاج بالفن وبالموسيقا والعلاج البيئي الاجتماعي وغيرها، نعرض منها على سبيل المثال وبشكل موجز ما يلي:

(أ) العلاج النفسي التحليلي:

يستهدف الكشف عن الجذور العميقة للاضطراب، وعن الصراعات الأساسية الدفينة اللاشعورية، ومصادر هذه الصراعات والخروج بها إلى المستوى الشعوري، وتفسير طبيعتها ومعانيها الرمزية، وما يترتب عليها من تأثير على عملية التوافق الشخصي والاجتماعي للفرد. كما يهدف إلى تعريف الفرد المضطرب وزيادة وعيه واستبصاره بها، ومساعدته على فهم ذاته بطريقة موضوعية، إضافة إلى تنمية قدرته على مواجهة مخاوفه وقلقه وصراعاته ومشكلاته بطرق أكثر نضجاً وإيجابية وواقعية، ويتم ذلك كله من خلال علاقة وثيقة بين الفرد المضطرب والمعالج قائمة على كل من التجاوب الانفعالي، والتنفيس الانفعالي والعقلي، والتشجيع والفهم والتفسير، والمساندة والتدعيم، والإيحاء والتدعيم باستخدام ما يلي:

– **التداعي الحر:** ويشجع من خلاله الفرد على إطلاق سراح أفكاره وخوابره ومشاعره دون قيد أو شرط، وبصرف النظر عن نوعية هذه الأفكار، وبما يسمح بتنحية دفاعاته والتحرر من مخاوفه، مع إعطاء أهمية خاصة للانفعالات التي يبيدها والحركات التي يقوم بها خلال عملية التداعي، وكذلك مواضع عثرات لسانه وزلاته، وتردده في الكلام أو انطلاقة.

– **تفسير الأحلام:** وتقوم هذه الطريقة على افتراض مؤداه أن لكل حلم محتوى آخر كامن باطني، وهذا المحتوى الأخير هو ما يستهدف المحلل الكشف عنه والوصول إلى مغزاه عن طريق متابعة عملية إخراج الحلم وما يكتنفها من عمليات تكثيف، حذف، إدماج، نقل ورمزية.

(ب) - العلاج السلوكي:

ويقوم على استخدام قوانين التعلم الشرطي الاستجابي والإجرائي، حيث ينظر السلوكيون إلى الاضطرابات العصبية على أنها سلوك متعلم عن طريق الملاحظة والتفكير والتدعيم، كما يرون أن علاجها يتم بالطريقة نفسها، ولكن عن طريق محو تعلم الاستجابات غير التوافقية وإعادة تعلم استجابات توافقية جديدة ملائمة، وذلك باتباع خطوات إجرائية معينة تتمثل في تحديد السلوك المضطرب أو اللاتوافقي، والعوامل المسؤولة عن حدوثه واستمراره، ومن ثم تحديد الظروف الممكن تعديلها أو تغييرها، وعمل برنامج محدد لتعديل السلوك موضع الاهتمام ثم تعديل العلاقات القائمة بين هذه السلوك (الاستجابة غير التوافقية) وتلك المواقف التي تستثيره، أو إعادة التشريط أو التعلم بحيث يتم اكتساب أنماط سلوكية جديدة مرغوبة وتعزيزها وتثبيتها، وتستخدم عدة طرق وأساليب سلوكية في الإشراف المضاد للقلق أو الاستجابات العصابية من بينها ما يلي:

– **الخفض المنتظم للحساسية:** وتقوم على أساس التعويد التدريجي المنتظم لسلسلة المثيرات المحدثة للخوف لدى الفرد من مثير ما – كالأماكن المتسعة مثلاً بحيث ترتب ترتيباً هرمياً من المثير الأضعف للأقوى، ثم تعرض بالطريقة نفسها على الفرد الخائف بحيث يدرب تدريجياً على الاسترخاء العضلي والعقلي في كل مرحلة، مما يؤهله إلى مزيد من الاسترخاء والارتياح في المرحلة التالية.. وهكذا حتى يزول شعوره بالخوف والقلق تدريجياً، ويحل محله الشعور بالارتياح والثقة.

– **الممارسة السالبة:** وتقوم على أساس أن تكرار الاستجابة اللاتوافقية إرادياً أو عن قصد في غياب المنبه الأصلي، وجعلها تحت الفحص والتدقيق الشعوري المستمر من شأنه أن يؤدي إلى التعب والملل من ناحية والنفور منها من ناحية أخرى، ومن ثم الإقلاع عن تكرارها، وقد استخدمت هذه الطريقة بنجاح في علاج حالات مص الأصابع وقضم الأظافر والتلعثم واللزمات الحركية.

– **التعزيز الإيجابي:** ويفترض في هذه الطريقة أن إثابة الفرد وتشجيعه مادياً أو معنوياً على إتيان سلوك ما مرغوب أو بناء يؤدي إلى تدعيمه، ويدفع به إلى تكريره ومن ثم تثبيته.

– **التعزيز السالب:** ويقوم على أساس تعريض الفرد المضطرب لمثير غير سار مقدماً، وأبعاده مباشرة بعد ظهور الاستجابة المرغوبة.

– **الغمز:** وهي عكس الإزالة المنتظمة للحساسية القائمة على التدريب والاسترخاء وتقوم هذه الطريقة على إغراق الفرد المضطرب بالمشير المخيف وتعريضه له دفعة واحدة كأمر واقع عليه أن يواجهه وبشكل متكرر عبر جلسات متتابعة، ونظراً لما يترتب على ذلك من استشاره زائدة قد تؤدي إلى هلع الفرد فقد يحتاج الأمر لاستخدام بعض العقاقير المهدئة أو المطمئنة حتى تنطفئ عادة الخوف. وقد استخدم هذا الأسلوب في علاج بعض المخاوف المرضية كالخوف من الأماكن المتسعة والعالية والخوف من الماء.

– **العلاج بالتغيير:** ويقوم على إعادة تشريط الاستجابة اللاتوافقية بمثيرات سلبية وتكرير هذه العملية وذلك وصولاً إلى فعل منعكس شرطي جديد وهو الكراهية والنفور من تلك الاستجابة وبحيث تصبح مصدراً للألم بدلاً من الشعور بالذلة، كتشريط تناول الكحول أو المخدرات بعقاقير مقيئة أو مثيرة للغثيان والمغص وذلك حتى يصبح المريض قابلاً للتقيؤ أو الغثيان أو الشعور بالألم بمجرد التفكير في الخمر.

– **عكس العادة:** وتقوم هذه الطريقة على أساس تعليم الفرد المضطرب كيف يكون واعياً باستجابته اللاتوافقية ثم تعليمه القيام باستجابة مضادة لها أو لا تنسجم معها، وذلك كالقبض على اليدين بشدة – مثلاً – عندما تلح عليه استجابة مص الأصابع أو قضم الأظافر. بحيث يتم تكرير ذلك في الموقف العلاجي وفي مواقف الحياة اليومية مع التقليل من دافعية اللجوء للاستجابة غير المرغوبة، والحيولة دون تدعيمها.

(ج) – العلاج البيئي والاجتماعي:

ويعد من أهم أنواع العلاج نظراً لما تلعبه العوامل البيئية والاجتماعية من دور في نشأة الاضطراب، ويركز هذا النوع من العلاج على الأسرة كوسط اجتماعي طبيعي يعيش فيه الفرد المضطرب ويتفاعل مع أعضائه وذلك بهدف تعديل أو تغيير نمط العلاقات والتفاعلات الاجتماعية والتأثيرات المتبادلة التي يحتمل أن يكون لها دور في الاضطراب وحتى يستشعر هذا الفرد قدراً أقل من الألم وينمو في الاتجاه الأكثر نضجاً وفاعلية وكفاءة من الناحيتين الشخصية والاجتماعية والأكثر إمداداً له بالسعادة والصحة النفسية.

كما يهتم العلاج البيئي الاجتماعي بإعادة بناء الأسرة وزيادة التماسك وتحقيق أنماط إيجابية من الاتصال بين أفرادها، وإزالة الضغوط الأسرية على المريض أو التخفيف منها وبتهيئة بيئة أسرية خالية من عوامل التقييد والضبط الزائد والحرمان بما في ذلك علاج المشاعر والعادات

والاتجاهات السلبية الوالدية في تنشئة الأبناء ونمو الفرد المضطرب وتحسين الظروف الاقتصادية والدعم الاجتماعي للأسرة، وقد يستلزم الأمر إبعاد المريض لبعض الوقت عن الجو الأسري أو بيئة العمل المشبعة بالعوامل التي ربما أدت إلى نشأة السلوك العصابي لديه ومن ثم تعزيزه وتثبيته. وجدير بالذكر أن هناك فريق متكامل يشمل جميع التخصصات يشارك ويسهم في الإجراءات التشخيصية الوقائية والعلاجية وكذلك إجراءات البحوث، والأعضاء في هذا الفريق هم الطبيب النفسي والأخصائي الاجتماعي، والمرشد النفسي، والممرض النفسي والمساعد النفسيين.

التقويم

السؤال الأول: عرف المفاهيم التالية:

(١) منهج

(٢) تنشئة اجتماعية

(٣) بيئة اجتماعية

السؤال الثاني

: ما الهدف الذي يسعى لتحقيقه المنهج الإنمائي؟

السؤال الثالث

: اذكر المبدأ الذي يعتمد عليه المنهج الوقائي.

السؤال الرابع

: برهن على أن الوقاية خير من العلاج.

السؤال الخامس

: صف مرحلة التحول من الطفولة إلى المراهقة.

السؤال السادس

: اذكر الفوائد المترتبة على الكشف والتدخل المبكر.

السؤال السابع

: ما الإجراءات التي يتضمنها مستوى المنهج الوقائي.

السؤال الثامن

: علل - يزداد إسهام المتخصصين في ميادين الصحة النفسية في

مستوى المنهج الوقائي.

السؤال التاسع

: حدد الفئات المستفيدة من المنهج العلاجي.

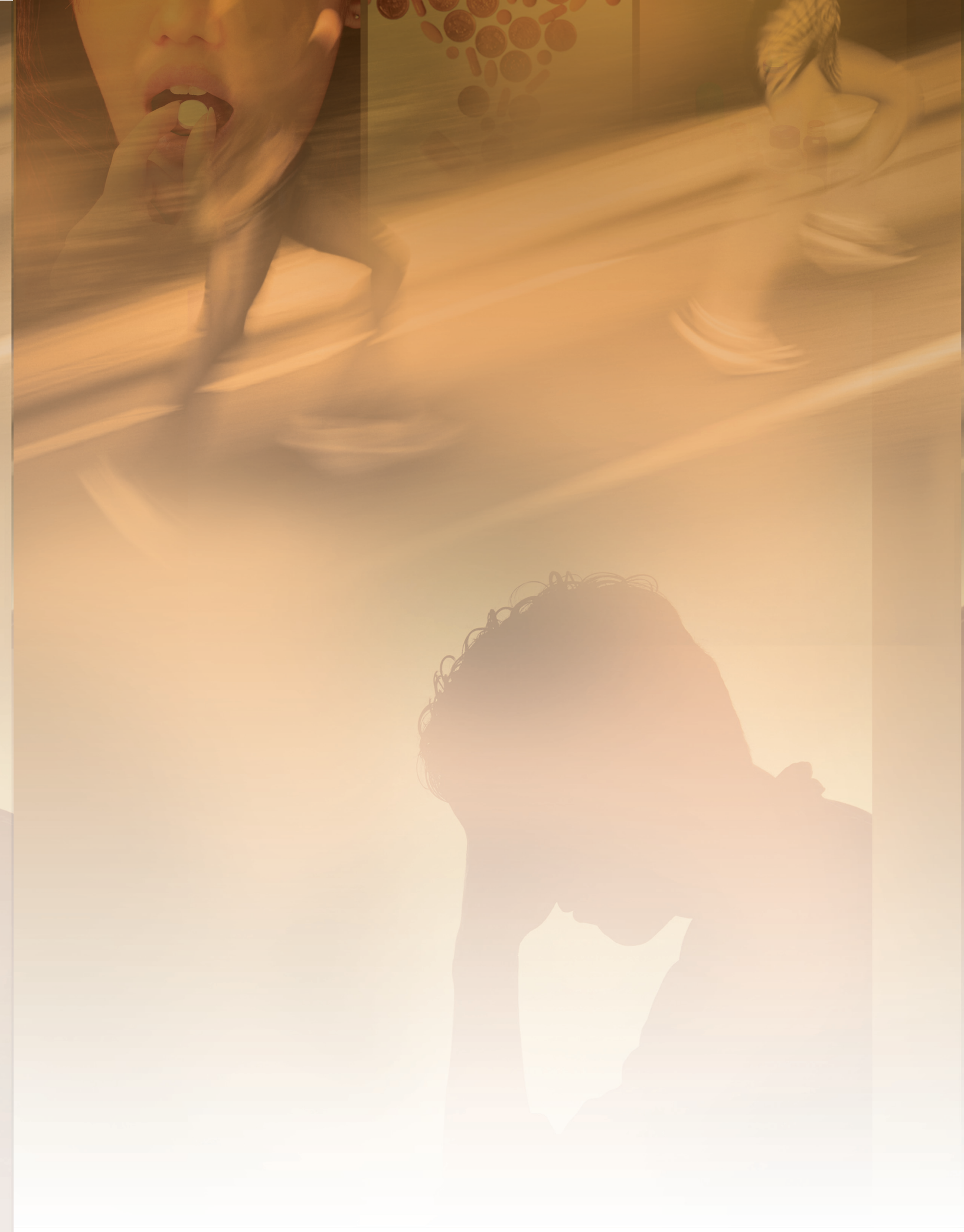
السؤال العاشر

: ممن يتكون فريق العلاج في المنهج العلاجي؟

السؤال الحادي عشر:

تخيل نفسك أحد أعضاء الفريق المعالج، ما الشخصية التي

تختارها؟ وما مقترحاتك التي يمكن أن تقدمها من خلالها؟



الفصل الثالث

الصحة النفسية
والشخصية

أولاً- تعريف الشخصية

«تعريف أولبورت»

ثانياً- العلاقة بين الصحة النفسية والشخصية

ثالثاً- الصحة النفسية والتحليل النفسي

(بناء الشخصية في التحليل النفسي)

٢- الأنا

١- الهو

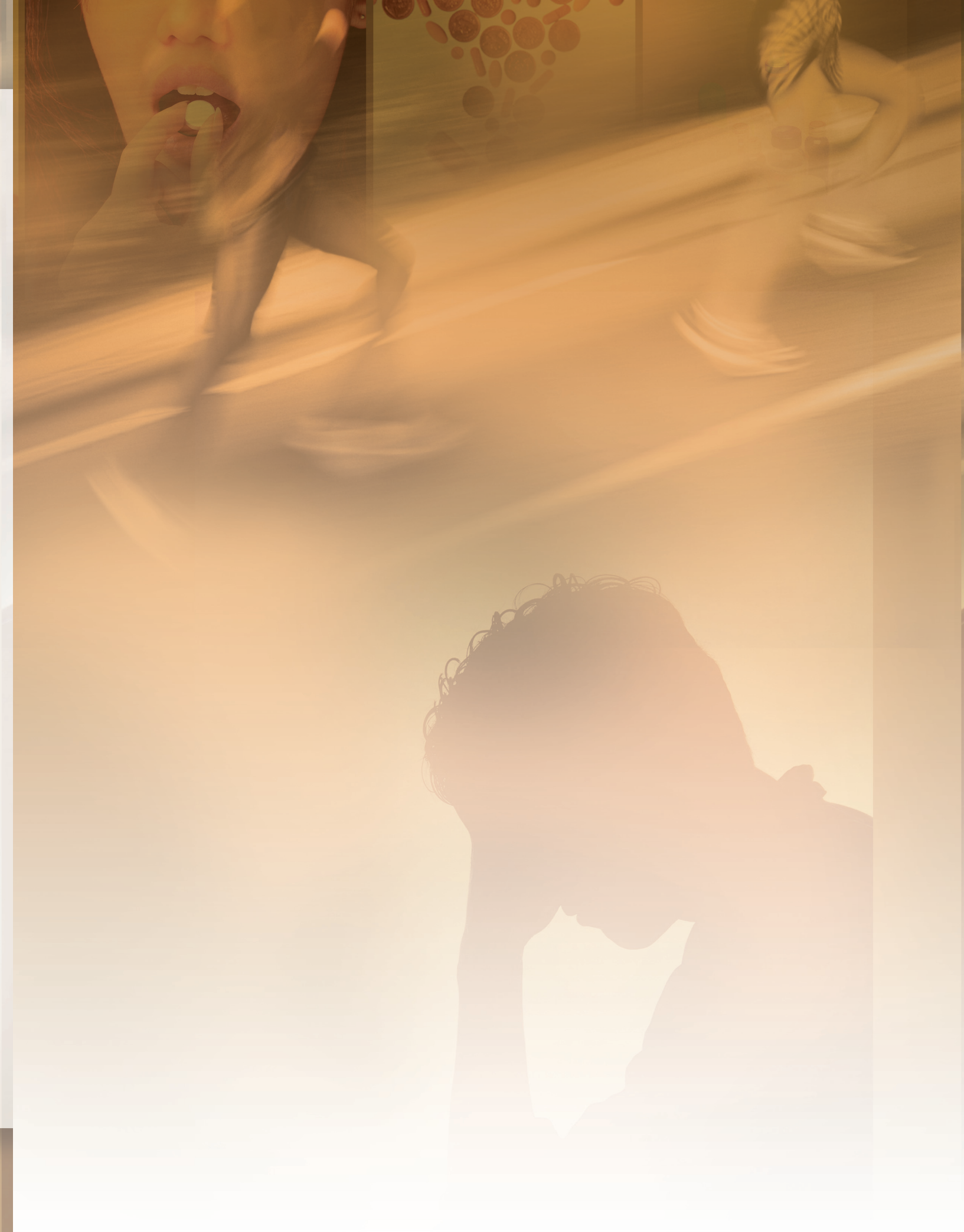
٣- الأنا الأعلى

رابعاً- الصحة النفسية وأبعاد الشخصية

٣- الشخصية العصابية

١- الشخصية الانبساطية

٣- الشخصية الذهانية

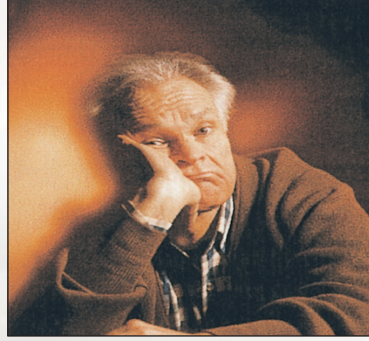


أولاً - تعريف الشخصية

نشاط: لاحظ الصور التالية ثم ناقش زملاءك فيها



(٣)



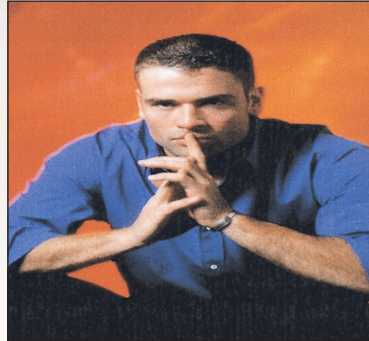
(٢)



(١)



(٦)



(٥)



(٤)

س: ماذا ترى في الصور السابقة؟

س: ما الذي تعبر عنه كل صورة؟

س: هل تعبر الصور السابقة عن شخصيتك؟

مما لا شك فيه أن لكل إنسان معايير الخاصة التي يحكم بموجبها على الآخرين، فتجده يصف فلاناً بأنه ذو شخصية جذابة، ويصف هذا بأنه شجاعاً ويصف الآخر بأنه يتمتع بشخصية قوية، وهكذا.

وما تتبلور هذه الأوصاف عن الشخصية وتتكون لدينا معايير ثم نطلقها على الآخرين إلا من خلال

فهنا وتفسيرنا للسلوك الإنساني الذي نتعايشه في البيئة المحيطة بنا، لكن هذه المعطيات التي تصبغ لنا مفهوم الشخصية وتعريفها تختلف لدى علماء النفس الذين يعتمدون على الملاحظة العلمية الموضوعية وفق الوظائف السيكلوجية المختلفة للفرد، لذا تعتبر الشخصية في علم النفس محور الاهتمام بالنسبة للصحة النفسية لأنها تساعدنا في إمكانية التنبؤ بما يمكن أن تقوم به من سلوك، لهذا نجد تعدد التعاريف الخاصة بالشخصية واختلافها من حيث شمولها أو مدى قابلية المفاهيم المتضمنة فيها للملاحظة الموضوعية، لكننا سنقتصر في دراستنا هذه على مفهوم «أولبورت» للشخصية.

ومن خلال هذا التعريف، يرى (أولبورت) أن مفهوم الشخصية يتمحور من خلال الحركة المنتظمة داخل الفرد وخارجه، ففي داخل الإنسان حركة مستمرة تشمل نظامه الجسدي العضلي، الحركي، ونظامه النفسي والذهني والانفعالي، وحركة خارج الفرد مع بيئته المحيطة به، وجميع الحركات تسبح في فلك واحد ألا وهو الإنسان، ومن خلال ذلك كله يتشكل لدى الفرد طابع خاص في السلوك والفكر يختلف عن غيره من الناس.

من خلال دراستك لمفهوم الشخصية:

س: لماذا يتميز كل إنسان بشخصية تختلف عن غيره؟

س: لماذا تتشابه بعض الشخصيات في بعض السمات؟

ثانياً – العلاقة بين الصحة النفسية والشخصية

تلعب الصحة النفسية دوراً مهماً في الشخصية من خلال عنايتها بالتوافق بين الوظائف النفسية المختلفة عند الفرد، فمن خلال دراستنا لمفهوم الشخصية يتبادر إلى أذهاننا سؤال مهم جداً.

ما هي الشخصية المرغوب فيها حتى يتمتع الإنسان بالصحة النفسية؟

إن الشخصية المرغوب فيها هي تلك الشخصية ذات السلوك السوي التي:

(١) تواجه الموقف بما يقتضي في حدود ما يغلب الناس.

(٢) تتمتع بالراحة النفسية وذلك من خلال قدرتها على إشباع حاجاتها وتحقيق أهدافها

ومواجهة العقبات في الحياة اليومية وحلها بطريقة ترضاها النفس ويقرها المجتمع دون اللجوء للأسباب الملتوية لحل المشكلة.

٣) لديها القدرة على الفهم العميق لقدراتها وحدود إمكانياتها ومن ثم تقبل ذاتها.

٤) تتقبل ذات الآخرين وذلك لإشباع روح الانتماء والتعاون والاحترام والعطاء المتبادل.

٥) تتمتع بقدرة عالية على العمل والإنتاج.

٦) الشعور بالاستقلالية والقدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار وحسن التصرف.

وبالتالي فإن الشخصية المرغوب فيها ليست تلك الشخصية المثالية ولا تلك الشخصية المتطرفة، وإنما الشخصية المعتدلة ذات الاتزان والثبات والنضج وحسن التوافق.

ثالثاً - الصحة النفسية والتحليل النفسي

(بناء الشخصية في التحليل النفسي)

عزيزي المتعلم: ناقش زملاءك في المواقف التالية:

- بعض الأحداث يكذبون أو يسرقون أو يهربون أو يعتدون لغير سبب واضح، بل البعض منهم يعبر عن ذلك بأن الشيطان قد أغراه ودفعه وضحك عليه.
- أحياناً ينسى الطالب معظم أسماء التلاميذ الذين كانوا معه في المراحل الأولى من الدراسة إلا البعض منهم لا يزال يذكرهم.

يرى أصحاب مدرسة التحليل النفسي أن الإنسان عبارة عن جهاز طاقة معقد، فهو يستمد طاقته من الغذاء الذي يتناوله ومن ثم يستخدم هذه الطاقة في أغراض متباينة مثل (الهضم - التنفس - النشاط الحركي)، ويحول جزء منها إلى طاقة نفسية تستخدم في أغراض مثل (الإدراك - التفكير - التذكر) كما يرى أصحاب مدرسة التحليل أن الإنسان مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة سواء كانت داخلية أو خارجية، فعندما يتعرض الكائن الحي لمثير يصبح في حالة

استثارة وتوتر أي يتعرض لحالة عدم اتزان، تشعره بالضيق، فيقوم بنشاط معين بنية التخلص من هذا التوتر أو الوصول إلى حالة الاتزان، ويعود إلى حالته الأولى قبل تعرضه للمثير فيشعر بالسعادة واللذة.

وتتم هذه العملية وفق ما يراه التحليليون من خلال عناصر الشخصية الثلاث (الهو - الأنا - الأعلى).

(١) الهو..

هي قوة لا شعورية غريزية وهي محور الشخصية والأساس الذي يقوم عليه بناؤها، فهي تعتمد على الصفات الفطرية في نشأتها ومن ثم نجدها تحتفظ بطبيعتها البدائية والطفولية من الحياة، فهي مستودع للغرائز الفطرية والحوادث والذكريات المؤلمة والمرفوضة اجتماعياً، فهمها الوحيد البحث عن اللذة والإشباع المبالغ فيه دونما حدود تضبطه أو تنظمه.

(٢) الأنا..

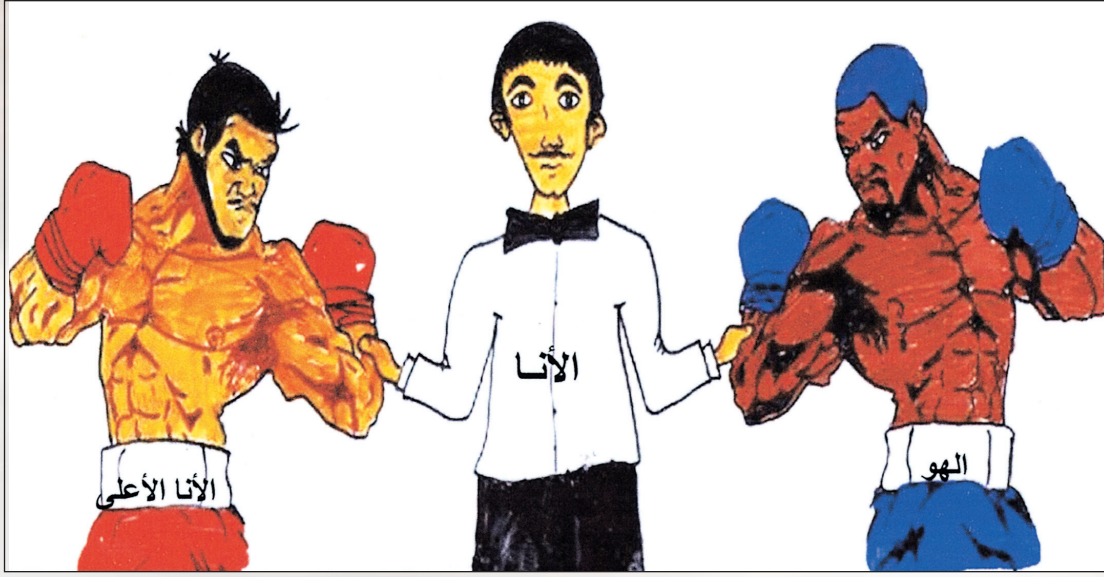
هي قوة شعورية تعني بالمعطيات الواقعية التي يعيشها الفرد ممثلة في ضوابط المجتمع وشروط البيئة الطبيعية ومن ثم فإن مهمتها الحاجات والرغبات الفطرية لدى الفرد، فهي التي تمكن الشخصية من المواءمة بين متطلباتها ودوافعها (فالأنا إما أن تلبى مطالب (الهو) أو تؤخرها أو تكفها وتمنعها من تحقيقها).

(٣) الأنا الأعلى..

هي قوة لا شعورية تعني بالقيم والعادات والتقاليد التي يمتصها الفرد من خلال عملية التنشئة الاجتماعية، كما تسمى (الأنا الأعلى) بصوت المجتمع أو الضمير لأنها تمثل تعاليم المجتمع وقيمه المتوارثة وعاداته وتقاليده.

فالأنا الأعلى تقوم على كف رغبات (الهو) والوقوف في وجه دوافعها وخاصة ما يتعارض منها مع السلوك الاجتماعي والمعايير المثالية، كما تقوم بمساعدة (الأنا) على استبدال بعض الأهداف غير الاجتماعية بأخرى تتماشى مع متطلبات البيئة الاجتماعية من جهة والعادات والتقاليد من جهة أخرى.

إذاً ما يوجد التناقض في سلوكيات البعض ويدفع الأحداث إلى الكذب والسرقة ويمكن الإنسان من نسيان ما عليه ويعطل ذاكرة الطالب من تذكر أسماء أصحابه التلاميذ هو الصراع بين عناصر الشخصية (الهو - الأنا الأعلى).



«الصراع بين الهو والأنا الأعلى»

إن الطفل الصغير من الناحية النفسية عبارة عن مجموعة من الدوافع الفطرية (الرغبات - الحاجات) وهي دوافع مضطربة، قوية، هائجة، أنانية، فالطفل دائماً يحاول الحصول على اللذة (السعادة - الأمن - الطمأنينة - التملك - الاعتداء) ويحاول الابتعاد عن الألم (القلق - التوتر - العصبية) وهو دائماً يسعى نحو تحقيق هذه الدوافع، والتي لا تتحقق إلا من خلال اتصاله بالعالم الخارجي وعن طريق تفاعله مع هذا العالم وما فيه من قوى شائكة ومتنوعة، فردية واجتماعية، تعاقب وتنشأ، مما تؤدي في النهاية عملية التفاعل هذه إلى تكوين ما يسمى بالنفس الشعورية (الأنا) وأثناء اتصال الطفل بعالمه الخارجي يتكون لديه شعور بمصادر السلطة الثابتة، وبداية تكون سلطة الأب التي توجه سلوكه، فتمنع سلوكه وتسمح لسلوك آخر، فالطفل بهذه السلطة التي تحاول أن تحميه وتسعى إلى إشباع رغباته لهذا نجده يقلد هذه السلطة، فإذا ما قيل له: (عيب، لا تفعل ذلك) تجده بعد فترة يقول لمن يراه يمارس نفس السلوك: (عيب، لا تفعل ذلك)، وإذا ما نهر من قبل والده تجده ينهر دميته في موقف تمثيلي شبيه، فهذه السلطة تمثل بدايات وأحد أنواع السلطات الخارجية (النقد - التقاليد - الأسس الأخلاقية - المنطق) وهي يتصرف في نزعاته ويوجهها فتصبح هذه السلطة ضميراً له يؤنبه ويراقبه.

إذا العلاقة بين العناصر الثلاث (الهو - الأنا - الأنا الأعلى) هي التي تحدد نوع سلوك الإنسان، فكل سلوك يمارسه الإنسان يقع تحت تأثير القوى الثلاث.

رابعاً – الصحة النفسية وأبعاد الشخصية:

(مع اختلاف المجتمعات والحضارات والأمم التي يعيش فيها الإنسان)

ما رأيك بالقول التالي: كل إنسان له جوانب معينة، فهو:

(١) يشبه كل الناس.

(٢) يشبه بعض الناس.

(٣) لا يشبه أحد من الناس.

١ – الشخصية الانبساطية: هي تلك الشخصية التي تتجه بأفكارها إلى الأشياء والأحداث الخارجية من خلال الانفتاح على الناس والبيئة وتكوين علاقات مع الآخرين والاندماج معهم، كما أن صاحب هذه الشخصية يتميز بـ(الحيوية، العمل، النشاط، المرح، اجتماعي، يسعى وراء الإثارة، يحب التغيير، متفائل، يميل إلى العدوان، غير مثابر، يكون صداقات بسرعة، لا يهتم للنقد، لا يكتم ما يجول في نفسه من انفعال ومشاعر)، علماً بأن النقيض للشخصية الانبساطية هي الشخصية الانطوائية.

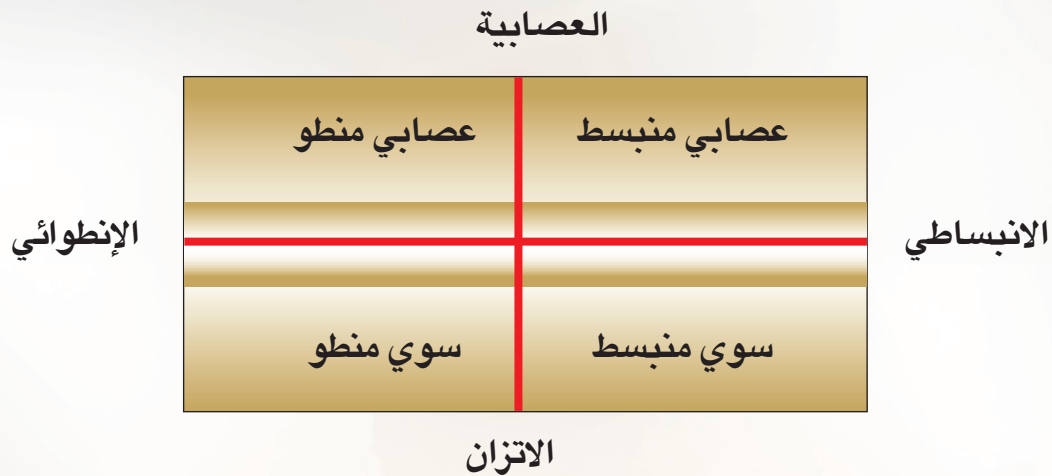
٢ – الشخصية العصابية: هي تلك الشخصية التي تشكو قصوراً في العقل والجسم، فهي شخصية غير اجتماعية ولا تتوافق مع البيئة التي تحيط بها فهي تفتقر إلى النضج الانفعالي والاتزان والثابت وحسن التوافق، فصاحب الشخصية العصابية دائم التوتر وقابل للإحياء بصورة سريعة وأكثر تطرفاً في القضايا والأفكار، من هنا نقيض الشخصية العصابية هي الشخصية المتزنة.

وتجدر الإشارة أن للعوامل الوراثية أثر كبير على عناصر الشخصية، فالدراسات أثبتت أن نسبة حدوث الاضطرابات في عائلات العصابيين أكثر ارتفاعاً منها في الجمهور العام، وهذا ينطبق أيضاً على الانبساطيين، ومن هنا لا بد أن يكون للبيئة المحيطة دور في الحد من ازدياد عوامل الشخصية الانبساطية أو العصابية فلا تدعمها ولا تعززها.

فإذا ما توافقت السلوك العصابي مع بيئة عصابية يمكن أن يؤدي إلى خلق بيئة مضطربة ومن ثم

تواصل وتداول الأنماط العصابية أو الانبساطية من جيل إلى جيل، وبالتالي تتفاعل الوراثة مع البيئة في حالة يصعب اختزالها.

إن بعدي الانبساط والعصابية متعامدان أي مستقلان ولذلك فإن من الخطأ طرح السؤال التالي: (هل محمد عصابي أو انبساطي؟) فهو كأنما نسأل (هل محمد طويل أو ذكي؟) فلا يستويان، فنحن لا بد أن نحدد مركزاً لمحمد من البعدين (الطول والذكاء) ثم نحدد موقفه، فكل إنسان له درجة مستقلة ومركز على كلا البعدين، وهذا ما ينطبق أيضاً على بعدي (الانبساط – العصابية) فمن خلال معرفتنا بدرجة أي إنسان على بعدي الانبساط والعصابية نستطيع أن نحدد له مكاناً في واحدة من هذه الأرباع:



علماً بأن هذه الأبعاد ليست فئات منفصلة، بل هي أبعاد متصلة، وقد وضعت هكذا لمجرد التوضيح والتقريب، ومن ثم فإن الإنسان الشائع هو الشخص المتوسط على كلا البعدين.

٣ – الشخصية الذهانية: هي تلك الشخصية التي تتجنب الآخرين وتفضل عدم التعامل معهم، فهي شخصية غير اجتماعية وتعاني قصوراً في العقل وعدوانية كما أنها متبلدة الإحساس وأنانية وغير ودية، مخالفة ومضادة للجميع، فهي قاسية وصلبة وغير متعاطفة مع الآخرين.

التقويم

السؤال الأول: عرف المفاهيم التالية:

- ١) الهو:
- ٢) تعريف أولبورت للشخصية:
- ٣) الأنا الأعلى:

السؤال الثاني: من خلال دراستك للشخصية المرغوب فيها، استنتج سمات الشخصية ذات السلوك غير السوي

السؤال الثالث: ما العلاقة بين كل من (الهو - الأنا - الأنا الأعلى)

السؤال الرابع: من خلال دراستك لعناصر الشخصية لدى مدرسة التحليل النفسي (الهو - الأنا - الأنا الأعلى) برهن على أفضلية العنصر المرغوب فيه بالنسبة لك، أم أن لك رأياً آخر في ذلك.

السؤال الخامس: اكتب مما درست حول الشخصية العصابية.

السؤال السادس: (إن الشخصية المرغوب فيها ليست الشخصية المثالية ولا الشخصية المتطرفة) وضح ذلك.

الفصل الرابع

الصحة النفسية
والتوافق

أولاً - تعريف التوافق

ثانياً - أبعاد التوافق

٢- التوافق الاجتماعي

٤- التوافق الزوجي

٦- التوافق الديني

١- التوافق الذاتي

٣- التوافق العقلي

٥- التوافق المهني

٧- التوافق السياسي

ثالثاً - التوافق ومطالب النمو

٢ - النمو العقلي والمعرفي

٤ - النمو الاجتماعي

١ - النمو الجسمي

٣ - النمو الانفعالي

رابعاً - أساليب التوافق

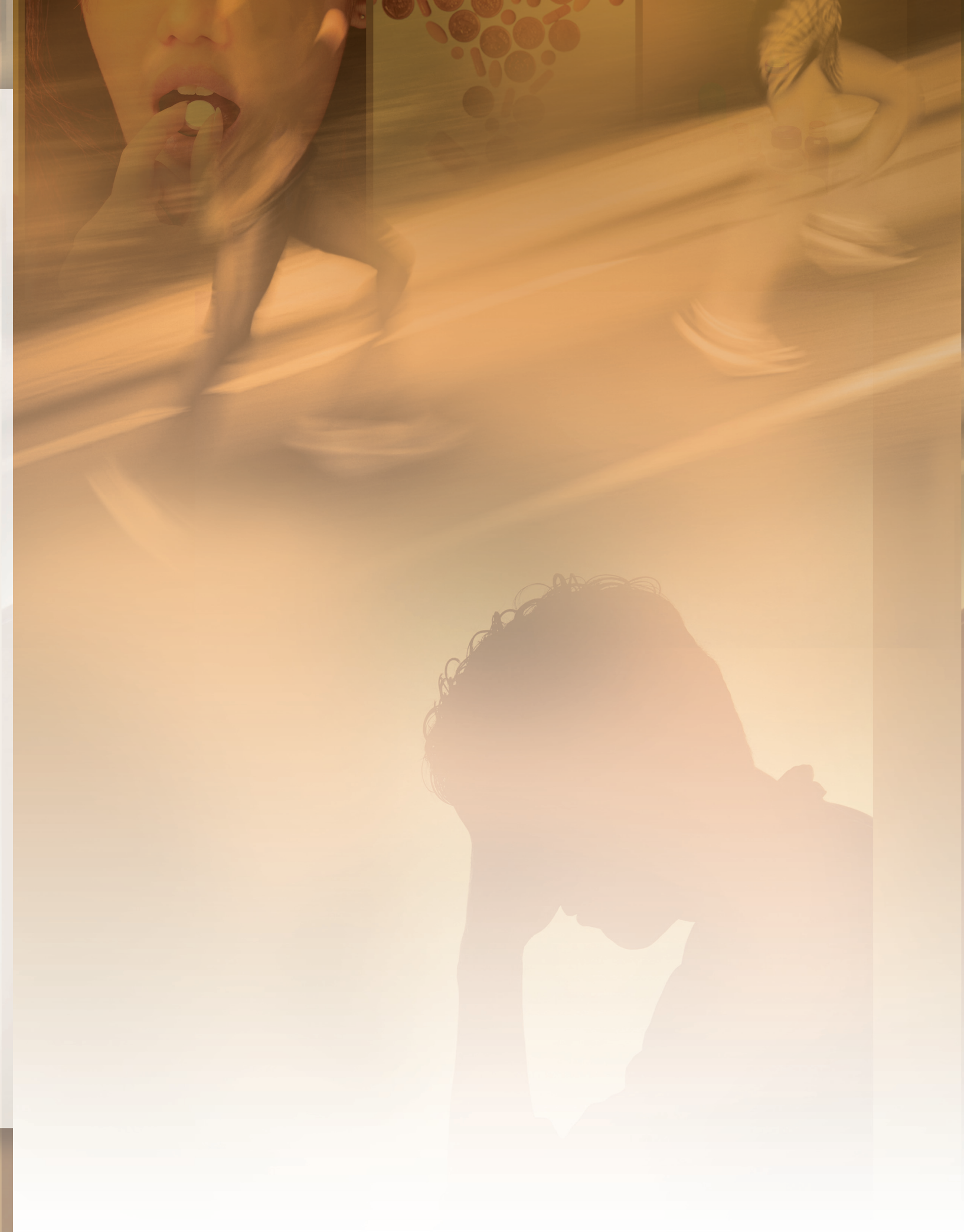
٢- الاسترخاء

٤- التغذية

١- التنفس العميق

٣- ممارسة الرياضة

٥- إدارة الوقت



الصحة النفسية والتوافق

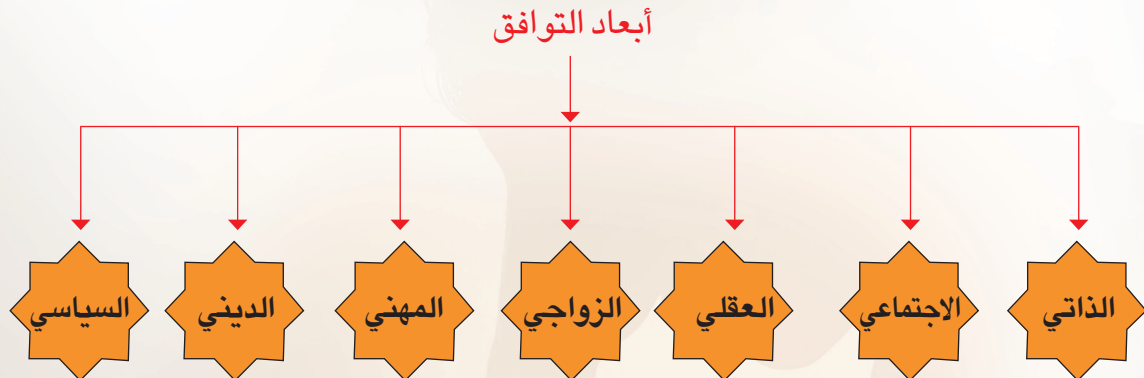
أولاً - تعريف التوافق

التوافق هو: عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته.

إن عملية التوافق بهذا المعنى ليست عملية جامدة ثابتة بل هي مستمرة فالفرد دائماً يواجه تحديات كثيرة لا تنتهي وعليه فالإنسان لا بد أن يسلك السلوك المناسب الذي يؤدي الى خفض التوتر وإعادة التوازن مع البيئة ليحقق الانسجام ويشعر بالرضا والارتياح وللتوافق علاقة كبيرة جداً بالصحة النفسية فحسن التوافق هو أحد أبرز مظاهر الصحة النفسية ومن مؤشرات الواضحة واختلال التوافق هو اختلال في الصحة النفسية.

ثانياً - أبعاد التوافق:

يعتبر التوافق عملية مستمرة من الكائن الحي، وهي ليست عملية سهلة يقوم بها الكائن الحي بكل سهولة فقد تصادفه عقبات في إشباع دوافعه ورغباته كما أنها عملية متشعبة وذات دروب وأبعاد مختلفة وكثيرة ومن هذه الأبعاد:



التوافق الذاتي: هو ذلك التنظيم النفسي الذاتي للعلاقات الداخلية ومدى قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يؤدي به إلى السعادة مع النفس والرضا عنها.

التوافق هنا يشير إلى التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية وبالتالي تقوم الأجهزة النفسية المختلفة بعملها دون صراعات وتحقيق السعادة في النفس، ومن هنا يشبع الفرد دوافعه وحاجاته بدون صراع ويحقق السعادة.

التوافق الاجتماعي: هو الذي يتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين ومدى قدرة الفرد على الالتزام بأخلاقيات المجتمع.

التوافق الاجتماعي إذن يعني قدرة الفرد على عقد صلات مرضية تتسم بالتعاون والتسامح والارتباط بعلاقات جيدة مع الآخرين، والشخص المتوافق هو الذي يسلك وفقاً للأساليب الثقافية السائدة في مجتمعه.

مثال ذلك: الفرد الذي يريد أن يتوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه لابد أن يقيم علاقات اجتماعية سليمة تقوم على احترام الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع والامتثال لقواعده.

التوافق العقلي: هو تكامل عناصر العمليات العقلية كالإدراك الحسي والتعلم والتذكر والذكاء والاستعدادات في القيام بمهامها على أكمل وجه.

الشخص المتوافق عقلياً هو ذلك الشخص الذي يتسم بالقدرة على التعامل مع متطلبات الحياة وفق قدراته العقلية المتكاملة والقدرة على التعلم والاستفادة من تجارب الحياة. مثال ذلك: توظيف المتعلم لقدراته العقلية المناسبة في مواقف التعلم وقيامه بجهد كبير لتحقيق النجاح.

التوافق الزوجي: هو ذلك التوافق الذي يتعلق بقدرة الفرد على تحقيق السعادة الأسرية والحب المتبادل بين الزوجين وتحمل مسؤوليات الحياة والقدرة على حل المشكلات.

وكلما كان هناك تفاهم بين الزوجين في التعامل مع المشكلات والخلافات التي قد تحدث كلما كان ذلك عاملاً مهماً في تحقيق التوافق الزوجي ويؤدي ذلك إلى تحقيق الصحة النفسية.

التوافق المهني: هو الذي يتضمن رضا الفرد عن العمل ويتمثل في اختيار الفرد المناسب للمهنة واقتناعه الشخصي بها.

- * أعط مثلاً توضيحاً للتوافق المهني من الحياة.
- * ما أثر سوء التوافق المهني على الصحة النفسية؟

التوافق الديني: يتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق بالله تعالى وتوافق الفرد مع نفسه في حدود ما أمر به الله سبحانه وتعالى ونهى عنه، وقدرة الفرد على مقاومة أهواء النفس وشهواتها والتوازن والاعتدال.

اذكر بعضاً من آيات القرآن الكريم وأحاديث النبي - صلى الله عليه وسلم - التي تدل على التوافق الديني المعنى الذي فهمته من التعريف.

التوافق السياسي: هو ذلك التوافق الذي يتحقق باعتناق الفرد للمبادئ السياسية التي تتماشى مع الجماعة والموافقة عليها والقدرة على المسايرة والتعايش وفق مبادئ الدولة.

ثالثاً - التوافق ومطالب النمو:

التوافق كما أوضحنا سابقاً هو عملية ديناميكية مستمرة يقوم بها الفرد دائماً في محاولاته لتحقيق التوازن بينه وبين نفسه أولاً، ثم بينه وبين بيئته فهو يواجه سلسلة متصلة من المشكلات يحاول دائماً التغلب عليها وإيجاد الحلول لها، حتى يحدث الاستقرار النفسي، والفرد وهو يقوم بعملية التوافق لا بد أن يكون قد حقق جانباً كبيراً من النمو بكل أبعاده المختلفة من النمو الجسمي والانفعالي والمعرفي والاجتماعي وذلك لأن وجود أي نقص في هذه الأبعاد يعوق من عملية التوافق ومن هنا يجدر بنا أن نلقي الضوء على مطالب النمو المختلفة في مرحلة المراهقة، ومفهوم المراهقة مصطلح وصفي ويقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد.

أبعاد النمو المختلفة ومطالبه في مرحلة المراهقة:

١ - النمو الجسمي:

تعريف النمو

هو سلسلة متتابعة من التغيرات التي تسير نحو اكتمال النضج وهو ظاهرة طبيعية وعملية مستمرة.

من أهم خصائص النمو الجسمي للمراهق:

- * انخفاض سرعة النمو الجسمي
- * تتزايد الفروق بين الجنسين في الوزن أكثر
- من الفروق في الطول لأن الوزن يتأثر بظروف التغذية وظروف أخرى.
- * تزداد الحواس دقة وإرهافاً كاللمس والذوق والسمع.
- * زيادة إتقان المهارات الحركية عند المراهق.

عزيزي الطالب في ضوء قراءتك لخصائص النمو الجسمي السابقة:

- * عدد بعضاً من الخصائص الجسمية الأخرى التي تلاحظها.
- * هل ترى للظروف البيئية التي يعيشها المراهق تأثيراً على نموه الجسمي؟

مطالب النمو الجسمي:

- ١- العناية بصحة الجسم.
- ٢ - الاهتمام بتوجيه المراهقين ومساعدتهم على تقبل التغيرات الجسمية والفسولوجية المختلفة والتوافق معها.
- ٣ - العمل على استثمار طاقة المراهقين في أوجه النشاط الرياضي والصحي والثقافي والكشفي داخل المدرسة وخارجها.

٢ - النمو العقلي والمعرفي:

يقصد بالنمو العقلي التغيرات التي تطرأ على الفرد في أدائه السلوكي أو في الاختبارات التي تقيس الأداء العقلي وهذه التغيرات تتطور مع الفرد.

يتميز المراهق من خلال نموه العقلي بخصائص متعددة نذكر منها:

- ١ - زيادة نمو القدرات العقلية لدى المراهق : ومن أنواع هذه القدرات :
 - أ) القدرة اللفظية (مثل مهارة استعمال الكلمات والجمل ودقة التعبير والقدرة على النقد).
 - ب) القدرة العددية (أي نشاط يتعلق بالأرقام والرموز).
 - ج) القدرة المكانية (مثل قدرة المراهق على تخيل المكان والأحجام).
 - ٢ - نمو التفكير المجرد والتفكير الابتكاري والنقدي : (ويتمثل كما قال بياجيه في التمييز بوضوح بين الواقع والممكن والقدرة على استخدام الرموز).
 - ٣ - زيادة القدرة على التحصيل الدراسي.
 - ٤ - نمو الميول والاهتمامات.
 - ٥ - نقد أفكار الآخرين ونقد الذات.
- وهذه الخصائص العقلية التي تميز المراهق من شأنها أن تساعد على التوافق مع متطلبات المجتمع ومواجهة ظروف الحياة وبالتالي تساعد على تحقيق الصحة النفسية.

مطالب النمو العقلي :

- ١ - إكساب المتعلمين المفاهيم الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والعلمية اللازمة في المجتمع.
- ٢ - الاهتمام بالمراهقين عقلياً وتنمية قدراتهم.
- ٣ - الاهتمام بتنمية المهارات العقلية للمراهقين وتنمية قدراتهم.

٣ - النمو الانفعالي :

تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها عنيفة حيث لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في مظاهرها.

يتميز المراهق من الناحية الانفعالية بخصائص منها:

- ١ - سرعة الانفعالات وشدتها.
- ٢ - التمرکز حول الذات (حيث يترجم المراهق الأحداث في ضوء مشاعره الشخصية).

- ٣ - القابلية الشديدة للإيحاء (أي الاقتناع مثلاً بأي شيء يقال لهم طالما أنه يرضي مشاعرهم وأمجزتهم.
- ٤ - التقلب الوجداني (أي عدم التوازن أو الثبات الانفعالي).
- ٥ - ظهور مشاعر الغضب والثورة والتمرد نحو مصادر السلطة كالأسر والمدرسة.

مطالب النمو الانفعالي:

- ١ - الاهتمام بمشكلات المراهق الانفعالية ومساعدته في حلها.
- ٢ - العمل على التخلص من الحساسية الانفعالية وشعور المراهق بذاته.
- ٣ - مساعدة المراهق على ضبط انفعالاته من خلال برامج موجهة.
- ٤ - العمل على تفهم احتياجات المراهق الانفعالية.

٤ - النمو الاجتماعي:

يكتسب الفرد قدراً كبيراً من النمو الاجتماعي خلال مرحلة المراهقة بالتعاون والقيادة والعمل في فريق.

من أهم خصائص النمو الاجتماعي للمراهق في هذه المرحلة:

- ١ - ظهور التجمعات الاجتماعية (كجماعة الأقران أو الشلة).
- ٢ - الرغبة في الاستقلال عن الأسرة (اقتصادياً أو اجتماعياً).
- ٣ - الشغف بالتعاون والعمل في فريق.
- ٤ - الميل إلى مساعدة الآخرين (ويظهر ذلك في حب عمل الخير ومد يد العون للآخرين).
- ٥ - الميل إلى الزعامة الاجتماعية (يعمل المراهق هذا على التحلي بخصائص الزعامة الجسمية والعقلية والانفعالية التي تجعل أقرانه يختارونه).

مطالب النمو الاجتماعي:

- ١ - الإعداد للزواج والحياة الأسرية عن طريق التربية الجنسية السليمة.
- ٢ - إعداد المراهق لقبول دوره في المجتمع.
- ٣ - تشجيع ميول المراهقين إلى القيادة من خلال الحياة المدرسية.
- ٤ - مساعدة المراهقين على اختيار الأصدقاء الأسوياء.

رابعاً - أساليب التوافق:

لا يقف الفرد موقفاً سلبياً تجاه الشعور الذي يصيبه والذي يشعره بالإحباط، وإنما يحاول بطرق وأساليب مختلفة إزالة حالة التوتر التي يصاب به نتيجة لعدم قدرته على تحقيق دوافعه ورغباته لوجود عائق يمنعه من تحقيق هدف محدد.

وهذه الأساليب إما تكون سوية (توافقية) أو غير سوية (غير توافقية)، وتكون هذه الأساليب مباشرة أو غير مباشرة فالأساليب غير المباشرة والتي تعتبر من الحيل العقلية وهي نوع من أنواع وسائل الدفاع النفسية، وتهدف إلى تخفيف حدة التوتر والألم النفسي الناجم من عدم إشباع الدافع لمدة طويلة، وهي حيل دفاعية لا شعورية في أغلب الأحيان، تعكس حالة من الاضطراب النفسي لدى الفرد، وتؤدي إلى اضطراب علاقاته الاجتماعية بل وقد تزيد من عدم توافقه النفسي، وفي أحيان كثيرة تدفعه إلى سلوك مرضي، خاصة إذا استمرت تلك الحيل لفترة غير قصيرة ومن هذه الحيل: التبرير، الإسقاط، أحلام اليقظة.

اكتب تقريراً من صفحة واحدة عن هذه الحيل الدفاعية، على أن تذكر من خلالها الأمثلة الدالة عليها.

أما الأساليب المباشرة فتتعلق بالمحاولات الجادة والسوية المباشرة في تجاوز ذلك العائق وتحقيق الهدف وإشباع الواقع، فالفرد هنا يسلك طرق مبنية على مواجهة المشكلة.. وتحليلها والتفكير في أبعادها وطرح البدائل المناسبة من خلال زيادة المجهود أو طرح أهداف بديلة تغيير طرق المعالجة.. وسوف نستعرض بعض تلك الطرق التي تسهم في تخفيف حدة التوتر ومواجهة المشكلات.

١ - التنفس العميق:

هو استنشاق أنفاس بطيئة وعميقة من خلال أخذ الشهيق والمملوء بالأكسجين عن طريق الأنف وطرحه عن طريق الفم (الزفير) مع شد عضلات البطن كل الهواء من الرئتين، ويعتبر التنفس العميق من الوسائل الجيدة لمواجهة الآثار السلبية وتخفيف حدة الضغط النفسي والعصبي.

* ابحث عن الآثار المترتبة على التدريب المستمر لممارسة التنفس العميق.

ويمكن للفرد التدريب على ذلك من خلال أنماط وصور عديدة منها:

- أخذ نفس عميق (الشهيق) والاحتفاظ به لفترة ثم طرحه عن طريق الفم بطريقة النفخ، وتكرار هذه العملية حسب ما يجده مريحاً.
 - أخذ الشهيق من فتحة واحدة من الأنف بعد غلق الأخرى والتناوب بينهما، وطرح الزفير من الفم مع تكرار هذه العملية عدة مرات.
 - ممارسة طريقة التنفس إن كان الفرد جالساً أو واقفاً أو ماشياً.
- بعد ممارستك للتنفس العميق لعدة مرات وضح ما تشعر به في نقاط

٢ - الاسترخاء:

وهي محاولة الفرد لتجاوز الضغط النفسي والعضلي من خلال مجموعة من التمارين للوصول إلى حالة من الهدوء النفسي، وبالتالي مواجهة تلك العقبات بروح إيجابية وقدرات عقلية أكبر و طاقة انفعالية موجهة ..

وللاسترخاء آثار بيولوجية على الفرد كثيرة ومتعددة ولها تأثير إيجابي على أجهزة الجسم ووظائف الأعضاء فيها.

ابحث عن الآثار الفسيولوجية والبيولوجية وعددها في نقاط.

وكذلك أثر الاسترخاء يظهر جلي على الحالة النفسية للفرد من خلال:

- التقليل من حالات القلق ومن تكرارها بطريقة فجائية وقوية.

٣ - ممارسة الرياضة:

للرياضة أثر واضح على حركة الإنسان وعلى صحته النفسية بشكل مباشر، حيث برهنت كافة الدراسات على أن للتمارين الرياضية بكافة أشكالها فائدة، جسمية وعقلية ونفسية حيث تعتبر ذات فائدة كبيرة في مواجهة الكثير من أنواع الاكتئاب والقلق والضغط والتوتر النفسي، فالتمارين الرياضية تعمل على زيادة تدفق الدم وفق زيادة دورة الأكسجين في خلايا الدعم

والمخ بوجه أخص وفي سائر أوعية الجسم، وكذلك في شأنها أن تغير من مستويات كيمياء المخ ويتبع ذلك تغيير في المزاج كله. بالإضافة إلى التأثير على عملية ميكانيكية في الدماغ فالتمارين الرياضية لها أثر آخر غير مباشر على الجسم والنشاط، من ذلك مثلاً أن التمرين يمتص الكثير من الانفعالات ويصرف انتباه الأشخاص بعيداً عن التركيز على متاعبهم مما يخفف من حدة التوتر عند الفرد.

إضافة إلى أن التمرينات ترفع من إحساس الفرد بكينونة ذاته وتفضي إلى اعتدال الصحة الجسمية بكاملها.

وكلما قلل الإنسان من أوزانهم وشدوا من عضلاتهم الرخوة أحسوا بالراحة أكثر حلول أجسادهم مجمل حياتهم، ذلك أن إحساسهم بكفائتهم وثقتهم بأنفسهم ينمو باستطراد عندما يشعرون في قراره أنفسهم بأنهم قادرون على التغيير إلى الأحسن.

ومن أهم آثار التمارين الرياضية على الأفراد ما يلي:

- ١ - رفع الروح المعنوية عند الفرد.
- ٢ - تحسين النوم وفتح الشهية.
- ٣ - تقليل حدة التهيج ومقدار الغضب.
- ٤ - إحداث مشاعر السيطرة على الذات.
- ٥ - تكوين مشاعر الإحساس بالإنجاز.

عزيزي الطالب:

- ١ - هل تستطيع أن تذكر فوائد أخرى للرياضة على الفرد؟
- ٢ - ما هي التمارين التي تمارسها في حياتك اليومية؟
- ٣ - كيف نجعل الرياضة شيئاً أساسياً في حياتنا؟

● العمل على زيادة الطاقة الإنتاجية.

● يحسن ذاكرة الفرد وتركيزه، ويقلل من الإجهاد والأرق.

- يمنع ويقلل من الاضطرابات النفسية وآثارها كارتفاع ضغط الدم، الصداع النصفي، الربو، القرحة وغيرها.
- يساهم في زيادة الثقة بالنفس، والتقليل من لوم الذات المرضي.
- هناك الكثير من التمارين والتدريبات للممارسة الاسترخاء، نورد واحد منها:
- الجلوس في مكان هادئ مع غلق العين.
- إرخاء عضلات الجسم.
- التنفس الطبيعي من الأنف.
- شحن الطاقات الداخلية في كل مرة مع خروج الزفير.
- التخلص من الآراء السلبية التي يفكر بها الفرد، والتركيز على التأمل، مع رسم صورة جميلة من خلال التخيل.
- البقاء على هذا الوضع لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة.
- عند الانتهاء يبقى الفرد في مكانه مسترخياً مغلق العينين لبضعة دقائق أخرى، ثم فتح العينين والنهوض تدريجياً.
- ممارسة ذلك مرة في الصباح وأخرى قبل النوم.

تدرب على طريقة من طرق الاسترخاء أكثر من مرة، ثم صنف بعد ذلك شعورك. وبين أثر ذلك لأصدقائك.

٤ - التغذية:

تعتبر العادات ونوع الغذاء من القضايا الأساسية المؤثرة في صحة الفرد الجسمية والنفسية وانعكاساته على السلوك الفردي والجماعي «فالمعدة بيت الداء».

فأي خلل في الغذاء سينعكس على وظائف الأعضاء، ومن ثم على الحالة النفسية للفرد. ولعل العادات الغذائية المتبعة في المجتمع لها تأثير كبير في الإصابة بأمراض التغذية المختلفة.

هناك أسباب كثيرة تؤدي إلى حدوث مشكلات التغذية. عددها مع طرح الحلول المناسبة.

العادات الغذائية:

الطرق المتبعة في اختيار وتناول وطبخ الطعام، وهي عبارة عن مزيج معقد من العوامل الاجتماعية والنفسية والاقتصادية.

من العادات الغذائية الخاطئة:

- فرض الطعام على الطفل وما يتبعه من ضغط نفسي عليه ذلك لأن الطفل إنسان يحب ويكره ولديه مزاج يختلف من يوم لآخر تماماً كالبالغين.
- قلة تناول الخضروات والفواكه الطازجة والتي تعتبر مصدراً غنياً بالأملاح المعدنية والفيتامينات والألياف الطبيعية، وفي جميع الأحوال أن قلة تناول هذه الأغذية يسهم في ظهور أمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم، كما أن الفواكه والخضراوات تحتوي على مواد تساعد في الوقاية من بعض أنواع السرطان.
- عدم تناول وجبة الإفطار في المنزل وتأثير ذلك على الطلاب في المدارس، فمن الصعب على التلميذ الحصول على مقدراته الغذائية اليومية بدون وجبة الإفطار، ولهذا نجد أن الأطفال الذين لا يتناولون وجبة الإفطار ينتابهم الإحساس بالتعب وقلة الرغبة في العمل المدرسي، ويكون التفاعل الذهني ضعيفاً، ويزداد الإجهاد العقلي، مما يؤثر ذلك على إنجازهم الدراسي بشكل واضح.

– أضف نقاطاً أخرى حول العادات الغذائية الخاطئة تراها مهمة.

– لماذا يتجه الكثير من الناس تجاه الوجبات السريعة؟ وما آثارها السلبية؟

هـ – إدارة الوقت:

ونعني بها الطرق والوسائل التي تعين المرء على الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه وخلق التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف، والتي تنعكس على صحة الفرد النفسية بشكل مباشر، لأن إدارة الوقت تعني بتعبير آخر إدارة الذات وهي مرتبطة بشكل مباشر بالأهداف التي يسعى الفرد إلى تحقيقها وآثار ذلك على حالته النفسية، وهي الفارق بين الناجحين والفاشلين في هذه الحياة.

أمر تساعد على تنظيم الوقت:

- وجوب خطة وأهداف يسعى الإنسان إلى تحقيقها.
- أن تكون الخطة والأهداف مدونة على الورق لمتابعة تحقيقها والتعديلات التي يتم عليها.
- أن تكون الخطة قابلة للنجاح والفشل، والتعلم من الأخطاء أمر مهم لحياة الفرد الاجتماعية والنفسية.
- لابد وأن تكون الخطة مرنة، قابلة للتعديل والتبديل في بنودها في اتجاه تحقيق الأهداف المرسومة.
- التعود على المقارنة بين الأولويات، لتعدد الفرص والواجبات.
- الاستعانة بالتقنيات الحديثة لتحقيق النجاح ولتنظيم الوقت.

– أضف بنوداً أخرى تراها مهمة.

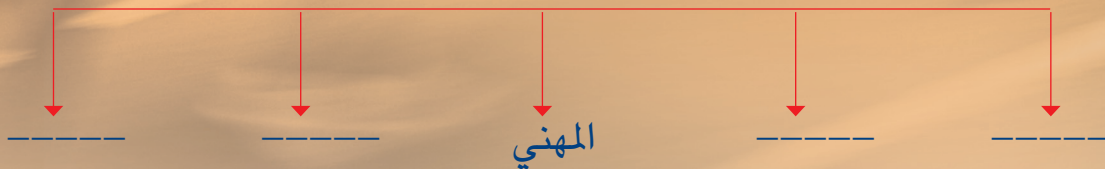
– هل ترى أن هناك معوقات تعرقل تنظيم الوقت.

– هل تستطيع أن تحدد الأولويات بين ما هو ضروري ومهم.

التقويم

السؤال الأول: أكمل المخططات السهمية التالية:

١ - أبعاد التوافق



٢ - أبعاد النمو



٢ - أساليب التوافق الحديثة



السؤال الثاني: صحح الكلمة التي تحتها خط بوضع الكلمة الصحيحة بين القوسين:

١ - يعتبر العمل على استثمار طاقة المراهقين في أوجه النشاط الرياضي والصحي داخل المدرسة أحد مطالب النمو العقلي.
()

التقويم

- ٢ - تمثل مساعدة المراهقين على اختيار الأصدقاء الأسوياء أحد مطالب النمو
الانفعالي. ()
- ٣ - تعتبر أحلام اليقظة من أساليب التوافق المباشرة. ()
- ٤ - من خصائص النمو الاجتماعي للمراهقين زيادة القدرة اللفظية
والمكانية. ()

السؤال الثالث: ضع المفهوم أو المصطلح المناسب لكل مما يلي:

- ١ - () الطرائق المتبعة في اختيار وتناول وطبخ الطعام.
- ٢ - () التنظيم النفسي الذاتي للعلاقات الداخلية ومدى قدرة
الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة.
- ٣ - () الطرق والوسائل التي تعين الفرد على الاستفادة
القصى من الوقت.
- ٤ - () عملية ديناميكية تتناول السلوك والبيئة الطبيعية
والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته.
- ٥ - () محاولات يقوم بها الفرد ليتجاوز الضغط النفسي من
خلال مجموعة من التمارين للوصول إلى حالة من الهدوء النفسي.

السؤال الرابع: ماذا يحدث لو:

- ١ - لم يختار الفرد لمهنة تناسب ميوله وقدراته واتجاهاته.
- ٢ - لم يتوافق الفرد مع نفسه في حدود أوامر الله ونواهيه.

التقويم

٣ - لم يقتنع الفرد بالمبادئ السياسية التي تتماشى مع الجماعة والتي من المفروض أن يعتنقها.

السؤال الخامس: يعتبر الاسترخاء أحد أساليب التوافق الحديثة التي يقوم بها الفرد للتخفيف من التوتر النفسي والقلق لديه في ضوء هذه العبارة وضح ما يلي:

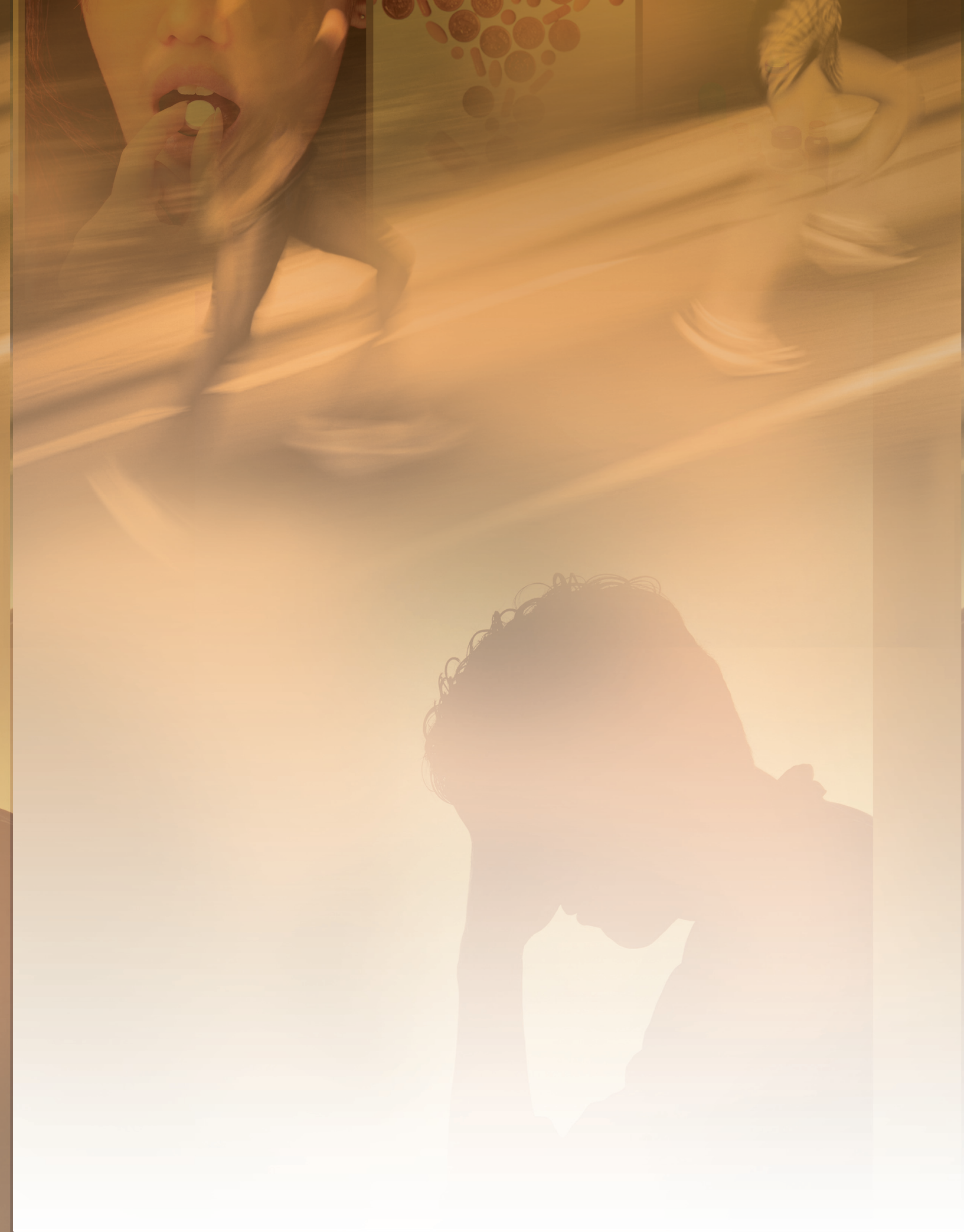
- ١ - أهمية الاسترخاء بالنسبة للفرد ودوره في تحقيق الصحة النفسية.
- ٢ - صف بعضاً من الأساليب أو الطرق التي تقوم بها لتحقيق عملية الاسترخاء.

السؤال السادس: ماذا تعني لك هذه الأساليب التوافقية كمتعلم تسعى إلى تحقيق التفوق وبالتالي تحقيق الصحة النفسية:

- ١ - تنظيم الوقت.
- ٢ - الغذاء.
- ٣ - التوافق الذاتي.

السؤال السابع: اكتب في ضوء دراستك للفصل السابق عن أهمية كل من التالي في تحقيق الصحة النفسية:

- ١ - التنفس العميق.
- ٢ - التوافق الديني.
- ٣ - التوافق العقلي.



الفصل الخامس

الصحة النفسية
في الأسرة

أولاً- تعريف الأسرة ثانياً- أساليب التنشئة الاجتماعية والصحة النفسية

١) الأساليب السوية في التنشئة الاجتماعية

- أ- الجو الديمقراطي
- ب- الاعتدال في الثواب والعقاب
- ج- احترام الفروق الفردية
- د- الرضا بالمستوى الواقعي لقدرات الأبناء
- هـ- التدخل في اختيار الأصدقاء

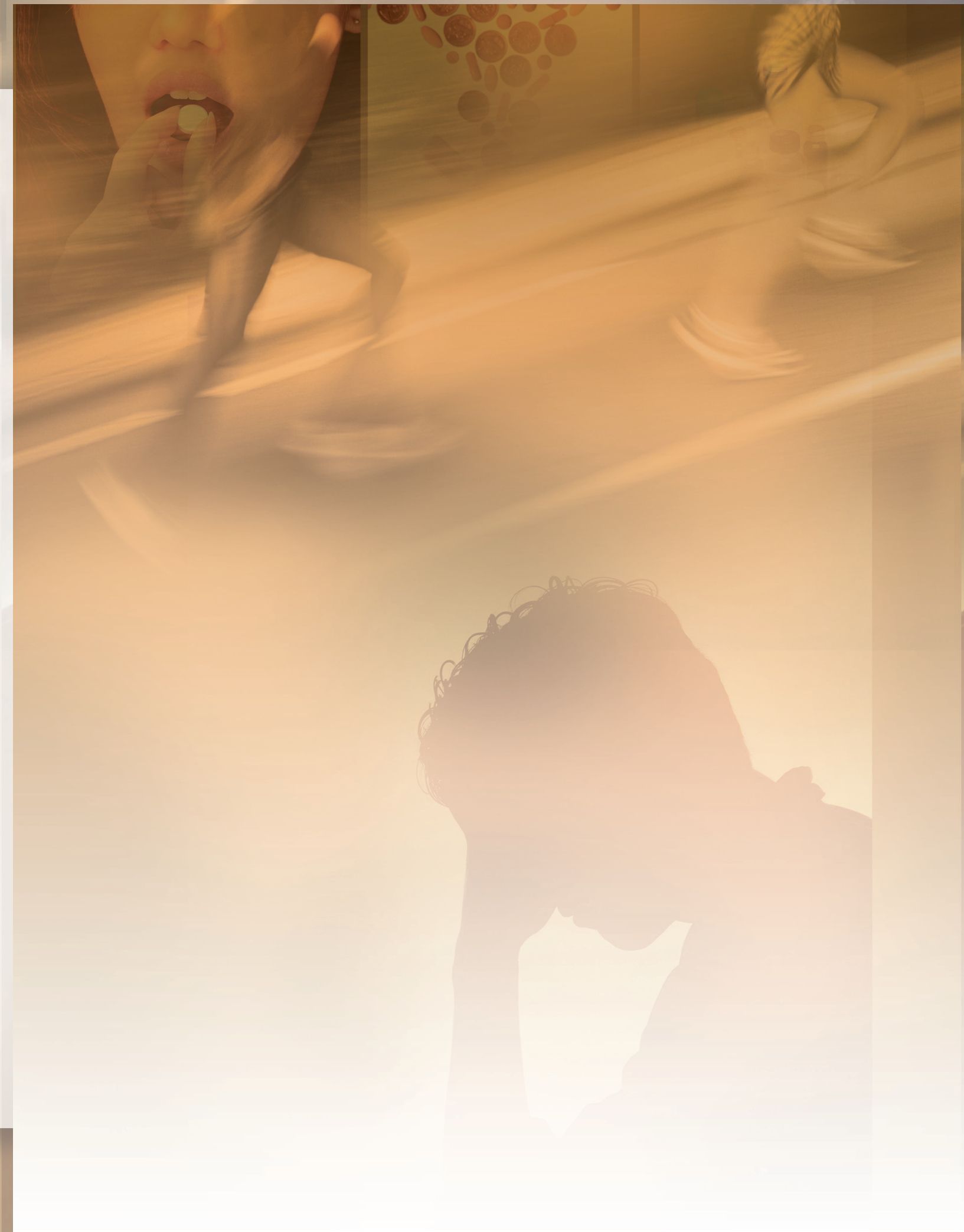
٢) الأساليب غير السوية في التنشئة الاجتماعية

- أ- التدليل الزائد
- ب- القسوة
- ج- الحماية الزائدة
- د- الحرمان
- هـ- التفرقة في التعامل

ثالثاً- مشكلات الأسرة الحديثة

- ١) الطلاق
- ٢) العنف الأسري
- ٣) غياب الحوار
- ٤) الإنفاق





الصحة النفسية

تعتبر الأسرة من المؤسسات الاجتماعية بالغة الأهمية في بناء وتكوين شخصية الإنسان، فهي تمثل الإطار الاجتماعي والنفسي حيث تجسد كافة المظاهر السلوكية، كما أنها تؤثر في تشكيل وتعديل وتوجيه السلوك البشري والتكيف البيئي من خلال التربية والتنشئة المستمرة للفرد. من هنا يظهر بوضوح دور الأسرة في الصحة النفسية لأفرادها.

أولاً - تعريف الأسرة:

المؤسسة الاجتماعية التي تقوم على الزواج والإنجاب، وبموجب ذلك تصبح من أهم عوامل التنشئة. وهي الأمين الأول على صحة الطفل الجسمية والنفسية، كما أنها الممثل الأول للثقافة والتربية، وأقوى الجماعات تأثيراً في سلوك الفرد، وفي تكوين اتجاهاته وأفكاره وقيمه.

عزيزي الطالب: من التعريف السابق هل يمكنك أن تستنتج أهم وظائف الأسرة؟

ثانياً - أساليب التنشئة الاجتماعية والصحة النفسية

باعتبار أن الأسرة هي العنصر الأول والأهم من وسائل التنشئة الاجتماعية والتي تلعب الدور الأساسي في البناء النفسي والاجتماعي والثقافي للفرد، وتساعده على تكوين علاقته العاطفية والاجتماعية مع الآخرين، كما تتيح له الفرصة الكافية لتعلم المهارات الاجتماعية واستيعاب العناصر الثقافية، فالأسرة هي العنصر الأكثر تفاعلاً مع الفرد والبيئة المحيطة، وما يترتب عليه من أنواع التكيف والتي بدورها تظهر الأساليب السوية وغير السوية في التنشئة الاجتماعية ودور الأسرة في تأكيد وتدعيم كل منهما.

١ - الأساليب السوية في التنشئة الاجتماعية:

أ - الجو الديمقراطي:

إن التنشئة الاجتماعية التي تتخذ الأساليب الديمقراطية في التعامل مع الأبناء لها تأثيرها الإيجابي في نموهم واتزانهم الانفعالي والاجتماعي، وهي التي تتخذ منحى من احترام فردية

الطفل وحرية في الاختيار، والتشجيع في الاعتماد على النفس والتحدث معه بصورة مستمرة، بل يتاح له الفرصة للمشاركة في اتخاذ القرار، والإجابة على أسئلته وما تعكسه على شخصيته من إبداع واستقلالية واعتماد على النفس، وكما أن للتنشئة آثاراً إيجابية على الإنجاز التحصيلي والأداء المدرسي، والاتصال الإيجابي بالآخرين، وإن كان لا ينقاد لهم بسهولة.

اقترح ثلاثة أفكار تقنع فيها الآباء بأهمية استخدام الأسلوب الديمقراطي في التعامل مع الأبناء.

ب - الاعتدال في الثواب والعقاب:

يكتسب الطفل الثقافة والمعايير والسلوك من خلال ما يستخدمه الكبار معه من أساليب الثواب والعقاب، فعندما يثاب الطفل على سلوك معين يزداد ميله إلى القيام بهذا السلوك لأنه حصل على التعزيز المناسب، وعندما يعاقب على سلوك آخر فإنه يميل إلى تركه (أو إحداث كف لمثل هذا السلوك) في المستقبل.

فالطفل الذي يضع حذاءه في مكانه المناسب ويحصل على الثواب من الوالدين ولو بكلمة (أحسن) فإن ذلك يعني تعزيزاً للسلوك الإيجابي، وتكراره سوف يثبت مثل هذا السلوك، في حين أن الطفل الذي ينهره الآباء (عقاب) لأنه رمى شيئاً على الأرض أو تجاوز حداً معيناً من الحدود والآداب فإنه سوف يميل إلى تركه ويتم التعميم على هذا السلوك بما يشابهه، بيد أن الإفراط في الثواب والعقاب له آثاره السلبية الخطيرة على سلوك الأطفال في المستقبل، والتي تفرز أنماط غير سوية تنعكس على سلوكه بشكل واضح، كما يلاحظ أن الأطفال الذين يقمعون بشدة والذين مروا بخبرات عقابية شديدة هم أكثر الأفراد الجانحين والمجرمين.

● اذكر أهم الآثار الناتجة عن الإفراط في الثواب والعقاب في جدول.

● لماذا يصر بعض الأطفال على السلوك الخاطيء رغم العقاب الشديد الموجه إليهم؟

ج - احترام الفروق الفردية:

لا شك أن لكل فرد شخصية التي يتميز بها عن غيره من الأفراد في الأسرة الواحدة، فالكثير من السمات النفسية يولد بها الإنسان وتستمر معه لتمييزه عن غيره من الأفراد ومن هنا يأتي احترام

الفروق الفردية بين أفراد الأسرة الواحدة لما لها من أثر إيجابي في بناء شخصية كل فرد فيها. فالمناخ المنزلي الصحي هو الذي يشجع التميز والهوية الفردية داخل الأسرة. فإذا استطاعت الأسرة أن توفق بين حاجة الطفل إلى التفرد وحاجته إلى الانتماء إلى الجماعة يكون ذلك مرتكزاً لأن ينمو الطفل نفسياً واجتماعياً على النحو السليم.

س: ما هي الأسباب التي تدفع الآباء إلى عدم احترام فردية الأبناء داخل الأسرة؟

س: كيف تفسر إصرار الآباء على حصول كل الأبناء في الأسرة على درجة الامتياز في جميع المواد؟

د - الرضا بالمستوى الواقعي لقدرات الأبناء

أشرنا سابقاً إلى فردية كل طفل وتميزه عن غيره، الأمر الذي يدعو الأسرة إلى التعامل مع كل فرد ككيان مستقل بذاته، له ميوله واهتماماته وقدراته المتنوعة، والمختلفة عن غيره، دون تقصير في توفير البيئة الإيجابية لتنمية تلك القدرات، ودون إلزام الطفل في التعامل مع قدرات لا يمتلكها أو يميل إليها، فقد يكون أحد الأبناء ميالاً للرياضيات والعلوم ومتميزاً في دراسته تجاهها، في حين قد يخفق الابن الآخر في هذا الاتجاه ويكون مبدعاً في الفنون والآداب، وهي ليست منقصة في شخصية أي منهما، بل هي إمكانيات وقدرات واهتمامات وميول مختلفة لا بد للآباء من الرضا بها، وتدعيمها بشكل إيجابي وموجه، فالأبناء مختلفون ومتعددون في المواهب والقدرات، وإن مقارنة الطفل بالأطفال الآخرين بما يقلل من شأنه في نظر نفسه مع مديح الآخرين وذكر ما بهم من محاسن ومزايا له تأثيره السلبي تجاه الفرد مع ذاته وتجاه الفرد والآخر... فالعدل يقتضي من الآباء أن يعاملوا الأبناء وفق إمكانيات كل منهم وقدراتهم لا إمكانيات وقدرات الآخرين، والالتزان في التعامل معهم سوف يجنبهم الصراع النفسي والاجتماعي الذي قد يعايشونه وذلك لتحقيق رغبات الآباء.

في حوار مع زملائك:

- ماذا يريد لك والديك أن تكون في المستقبل؟
- ماذا تريد أن تكون في المستقبل؟
- هل لديك المؤهلات والاهتمامات لأن تكون كما تريد؟ أو كما يريد والديك؟
- كيف تفسر:
- ✱ عدم استجابة الابن لرغبة والديه في أن يكون في مستوى إخوته من التميز في الرياضيات.

هـ - التدخل في اختيار الأصدقاء:

إن البيئة الأسرية الراشدة هي التي تدرب أطفالها منذ نعومة أظفارهم على اتخاذ القرار وتحمل التبعات حتى يمكنهم مواجهة الحياة بنجاح فيما بعد... وتشجيع الطفل على اتخاذ القرار يجعله قادراً على مواجهة المسؤوليات وتحمل تبعاتها ويعرف كيف يميز بين ما لا يرغب وما لا يستطيع وبين ما يرغب وما يستطيع واختيار الأصدقاء قرار يتخذه الفرد وفق معايير وخصائص يراها الفرد من خلال البيئة الاجتماعية والثقافية، والخصائص الفردية من الاتجاهات والميول والاهتمامات، فإذا أحسن الفرد اختيار أصدقائه وفق تلك المعايير فإن تدخل الآباء سيكون إرشادياً مع المراقبة من بعيد، في حين أن الآباء يتدخلون بشكل أقوى إذا ما أحسوا بالخطر أياً كان نوعه على الأبناء، على أن يأخذ هذا التدخل الطابع التربوي والتوجيهي من قبل الآباء، ومبالغة الآباء في التدخل في اختيار الأصدقاء، قد يدخل هؤلاء في الكثير من الإشكالات التربوية والنفسية.

في حوار مع زملائك أجب عما يلي:

- ما مواصفات الصديق الذي تحب أن تصادقه؟
- هل تحب أن تعرف أصدقائك بوالديك؟
- هل تؤيد تدخل الوالدين في اختيارك لأصدقائك؟
- ما دور الوالدين في اختيارك لأصدقائك؟
- ما الأسباب التي تدفع بالآباء إلى التدخل في اختيار الأصدقاء؟
- ما الآثار التي تترتب على تدخل الآباء في اختيار الأصدقاء؟

٢ - الأساليب غير السوية في التنشئة الاجتماعية

إن للأسرة دورها الفاعل في بناء وتوجيه السلوك ودفعه نحو السواء أو اللاسواء من خلال ما تمارسه من تربية وإعداد لأفرادها، وأثر ذلك كله في الصحة النفسية لأبنائها. نشير هنا إلى مجموعة من الأساليب غير السوية في التنشئة الاجتماعية، والتي لها تأثير سلبي على سلوك الأفراد:

أ - التدليل الزائد:

إن الإفراط والمبالغة في توفير حاجات الفرد، وعدم شعوره بالخطأ أو المحاسبة عليه، أو ما يطلق عليه بالتساهل المفرط من خلال الصفح عن أخطاء الأبناء لها آثار سلبية على شخصية الأبناء ولعل من أهم تلك الآثار ما يلي:

١ - الارتباط المرضي بالوالدين:

الطفل الذي يتسامح معه الأبوان مهما كانت أخطاؤه لا يستطيع الانفصال عن رعاية الأم مهما نما وكبر، فهو بحاجة دائمة إلى رعايتها، ولا يطيق الانفصال عنها، وهو ما يسمى بالاعتماد الزائد والارتباط النفسي المرضي... ولا يرضيه من الأم إلا أن تكرر له كل وقتها وتقوم له بكل شؤونه.

٢ - عدم الإحساس بالمسؤولية:

لا يشعر الفرد بالمسؤولية، ولا يقوم بأي عمل مهما كان بسيطاً إلا إذا ساعده الآخرون بما في ذلك الأعمال المدرسية، سواء كان هؤلاء الآخرون الآباء أو الأمهات أو المدرسين... كما يطلب تدخل والديه في شؤونه الخاصة، في كل صغيرة وكبيرة.

٣ - عدم القدرة على مواجهة الصعوبات:

عدم قدرة الفرد على مواجهة الصعوبات والمشكلات سواء كانت حقيقية أو وهمية، فالكثير من الصعوبات والمشكلات تعتبر أموراً عادية، ولكنه لم يتعود على مواجهتها أو التعامل معها، مما يؤدي به إلى الإحباط وبالتالي إلى كثير من مظاهر الاضطراب النفسي والأزمات العصبية من مثل قضم الأظافر، وثورات الغضب، والتبول اللاإرادي... إلخ.

٤ - الخروج على النظام:

صعوبة إخضاع الطفل إلى النظام في المأكل والمشرب والملبس أو العناية بترتيب الأشياء التي تخصه كما أنه لا تقبل التوجيهات من الآخرين .
فتلك الآثار النفسية والسلوكية لها تأثير سلبي خطير على شخصية الأفراد وما يعكسه ذلك على الصحة النفسية .

ابحث عن الأسباب التي تدفع الآباء نحو تدليل أبنائهم ولخصها في ثلاث نقاط .

ب - القسوة:

وهو ما يعبر عنه بالسيطرة الصارمة والتحكم الزائد، والإفراط في تكليف الأبناء بالأعمال فوق طاقتهم، بل وبإشعارهم بالمسؤولية في سن مبكرة، وهو ما يمثله نمط «الوالدية المتسلطة». حيث ينطلق الآباء في قسوتهم الزائدة على أبنائهم من خلال مبررات تتعلق بشعورهم بالمسؤولية تجاه تشكيل شخصية الأبناء في كل الأبعاد، واعتقادهم بأن هذا السلوك الصارم هو الأساس لبناء شخصية قوية قادرة على تحمل المسؤولية، ولذلك فهم يتجهون إلى فرض السلطة وإعطاء الأوامر والتوجيهات والتعليمات كما يتصورها الآباء لا كما يريدونها الأبناء، أو بما يتناسب واحتياجاتهم النفسية والاجتماعية، وإمكانياتهم وقدراتهم المتنوعة، وعلى الأبناء أن ينصاعوا إلى تلك الإرادة دون أي تقصير.

والسؤال: ما هي النتائج النفسية والاجتماعية المترتبة على الأبناء من قسوة الآباء؟

ونوجز الإجابة في النقاط التالية:

١ - هذه القسوة وذلك التحكم المفرط ينتج عنه شخصيات خاضعة للسلطة والقوة بشكل دائم.. لا تقدر على اتخاذ القرار، مفرطة الحساسية، سريعة التأثر، مترددة وغير واثقة في ذاتها. ذلك لأنها لم تمارس الإرادة، ولم يتح لها فرصة التعلم بالمحاولة أو الخطأ، كما لم يتم لها فرصة النمو الذاتي أو الفرصة لممارسة القوة في الإطار الصحيح، فهي تشعر بالضعف والتوجس والريبة من الآخرين، ولا يمكنها الاستمتاع بالحياة أو رؤية الجوانب الإيجابية فيها.

٢ - الأطفال الذين تعرضوا للقسوة في ظل والدين متسلطين تظل ذواتهم تحمل معاني الكبت

والحرمان الذي عاشوه، فيمارسون الاتجاه التسلطي على أطفالهم فيما بعد، وتتأصل فيهم العدوانية وعدم الانضباط السلوكي ومنافقة السلطة والقوة في العلن والثورة عليها في السر.

٣ - يفتقر الأبناء الذين يتعرضون للقسوة إلى إرادة الإنجاز وذلك بسبب غياب الذاتية والدافعية النفسية، والتعود على أن يحاسبهم الآخرون ويصدرون إليهم الأوامر والتوجيهات.

٤ - يصبح الأطفال مفرطين في الأدب والخضوع والاستكانة ولا يقدرّون على المنافسة وإبداء الرأي، فهم دائماً في انتظار ما يؤمرون به.. كما أنهم لا يمتلكون التلقائية أو القدرة على أخذ زمام المبادرة.. وهم في حالة نفسية تعج بالمتناقضات الناشئة عن الرغبة في تحقيق الذات التي يقابلها عوائق شتى أساسها تسلط الوالدين بما يحول دون هذا التحقيق.

- برأيك لماذا يتجه الآباء إلى القسوة والتسلط في التعامل مع الأبناء؟

- هل لك أن تصف الفرد الذي تربي على هذا النمط من القسوة والصرامة؟!

- هل تستطيع الرد على الذين يبررون استخدام الشدة والقسوة مع الأبناء ببناء شخصيات قوية تتحمل المسؤولية؟

ج - الحماية الزائدة:

وهي المبالغة في محاولة إسعاد الطفل والخوف عليه وحمايته انطلاقاً من اعتقاد الوالدين أن الطفل كائن صغير وضعيف وليس لديه الإمكانيات، وبدون الوالدين فإنه لا حول له ولا قوة.. ولذلك فهما يعبران بصورة مفرطة عن التمحور حول الطفل.. حيث يتتبعانه، ويسألان عنه أينما حل أو ارتحل، وطلباته تلبي فوراً، فالأسرة تعيش حالة طوارئ دائمة من أجل سلامة الطفل إلى درجة تصل بالوالدين إلى القلق المرضي.

هل يمكنك عزيزي الطالب أن تعدد بعض مظاهر الحماية الزائدة من الوالدين للأطفال في

الجوانب التالية: الصحية - التعليمية - الاجتماعية.. من خلال الأمثلة.

أما الآثار الناجمة عن الحماية الزائدة للطفل فهي كثيرة، وعديدة ولها تأثير سلبي كبير على بناء شخصية الفرد، منها:

إن الحماية الزائدة كثيراً ما تجعل الطفل فاقداً للثقة والقدرة والشجاعة حيال المشكلات التي تمس حياته كما تجعله شديد الحساسية في علاقاته بالآخرين، بجانب ميله إلى الخضوع والاستكانة، وتبدو عليه مظاهر الإهمال وسوء النظام واللامبالاة تجاه الأخطاء التي يرتكبها وعدم الرغبة في إصلاح هذه الأخطاء، والحماية الزائدة تجعل الطفل عاجزاً عن التفاعل الاجتماعي الصحيح، وإقامة علاقات مع الآخرين، فيضطر إلى الانسحاب الاجتماعي والخوف والارتباك، وتحرم الطفل من القدرة على التعلم واكتساب المهارات، لقد تعود أن يعمل الآخرون (الأبوان) كل شيء.

استخرج من النص السابق أربعة من الآثار السلبية الناتجة عن الحماية الزائدة للأبناء

تخيل هذا الطفل أصبح رجلاً، كيف ستكون معالم شخصيته؟

ما هي الأسباب التي تدفع الوالدين إلى الاتجاه نحو الحماية الزائدة للأبناء؟

د - الحرمان:

تعتبر الأسرة من المؤسسات الاجتماعية الرئيسية في إشباع حاجات الأفراد، وهي كثيرة ومتعددة منها حاجات أساسية كالمأكل والملبس والسكن، وأخرى اجتماعية تتدرج في الأهمية حسب ما أورده «ماسلو» في هرم الحاجات انظر إلى الشكل.

تحقيق الذات والإنسان الكامل

الحاجات الجمالية والفنية

حاجات التقدير (الإنجاز، الاستحسان)

حاجات الحب والانتماء (الانتساب، التقبيل، تبادل الحب)

الحاجات الأمنية (الطمأنينة الأمن، التحرر من القلق)

الحاجات الفسيولوجية (الطعام، الشراب، الأكسجين، الجنس، الإخراج)

«هرم، الحاجات عند إبراهيم ماسلو»

إن إشباع هذه الحاجات له تأثير واضح في بناء شخصية سوية ومتزنة، وأن الخلل في سلوك الأفراد والتي تظهر في مظاهر غير سوية من الأفعال وردود الأفعال هو نتيجة لعدم إشباع الكثير من هذه الحاجات بصورة صحيحة أو متكاملة وهو ما يطلق عليه الحرمان، فالأسرة بإمكانها أن تشبع حاجة الطفل إلى اللعب والمرح من خلال توفير الألعاب واختيار ما يناسب جسمه وعمره، وتخصص له وقتاً للمشاركة معه في اللعب، كذلك التوجيه الهادف بحيث لا يكون اللعب لمجرد اللعب وإنما يكون بجانب ذلك للتسلية والاستمتاع وتنمية ملكات التفكير وتنشيط قدرات الطفل الحركية والعضلية ومن خلال ذلك تنمي فيهم الكثير من الفضائل كالعطف والمحبة والمساواة والتعاون واحترام حقوق الآخرين والإيثار والرحمة والرفق، كما أن اللعب الفردي يجعل الطفل يعتمد على نفسه وعلى قدراته الذاتية في حين اللعب في جماعة يجعله اجتماعياً يعتاد على الأخذ والعطاء ويقلل من نزاعاته الأنانية، ويتيح له الفرصة في التعبير عن قدراته بحرية، ويعلمه المنافسة الحرة والروح الرياضية ويجلب له السرور.

- استخرج أربعاً من الآثار السلوكية التي تقوم الأسرة بتنميتها لدى الطفل من خلال اللعب.
- استنتج بعض السمات الشخصية لطفل تعرض للحرمان من اللعب في الأسرة وآثاره على الصحة النفسية.

وهكذا باقي الحاجات، فالحرمان من الإشباع الكامل للحاجات يؤدي إلى اضطراب في السلوك وآثار سلبية تظهر بشكل واضح على الفرد.

- ابحث عما يسمى بالحرمان العاطفي وأثر هذا الحرمان على شخصية الطفل.
- اقترح ثلاث أفكار للتخفيف من آثار فقد الأم على الأبناء.

هـ - التفرقة في التعامل :

أشرنا سابقاً إلى أهمية احترام الفروق الفردية بين الأبناء، وكذلك الرضا بالمستوى الواقعي للأبناء وأثرهما في بناء شخصية سوية، بيد أن الكثير من الأسر ونتيجة لظروف معينة تقوم بالتمييز بين الأبناء في البيت الواحد.

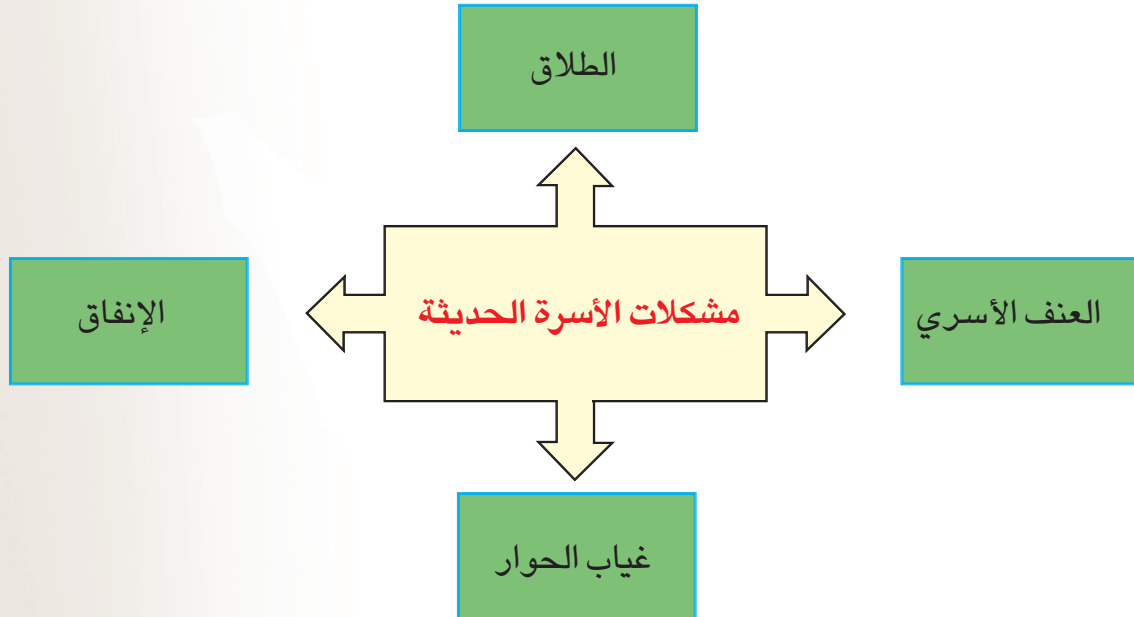
هل تستطيع أن تذكر مجموعة من الأسباب حول ذلك؟

ولعل التمييز بين الأبناء ينطلق من خلال قصور في الفهم لدى الوالدين تجاه إمكانيات الأبناء واختلافاتهم الجسدية والنفسية، ومن هنا تظهر المقارنات والتي تعتبر البذرة الأولى للتمييز بين الأبناء.

إن التمييز الواضح وغير المنطقي في المعاملة، وترتيب المراكز والأدوار للأبناء تبعاً لذلك له آثاره السلبية في تنشئة الأبناء، وخلق جو من الغيرة والحسد والصراع بين الإخوة، وهو ما سيؤثر سلباً على العلاقات اللاحقة مع الأتراب وزملاء السن ويسبغ على هذه العلاقة طابعاً من الغيرة والحسد والصراع بدل التعاون والتفاعل واحترام قدرات الآخرين وتقديرهم.

هل تستطيع أن تذكر أهم الآثار التي تترتب على تمييز الآباء لأبنائهم؟ مع الأمثلة..
ما هو دورنا نحن الأبناء تجاه الآباء في حال شعورنا بالتمييز؟

ثالثاً – مشكلات الأسرة الحديثة



«يعرف الطلاق بأنه إنهاء الرابطة الزوجية بين الرجل والمرأة»

١ - الطلاق:

لقد جعل الإسلام عقد الزواج أبدياً وسماه «الميثاق الغليظ» ووضع له من القواعد ما يضمن له البقاء والاستمرار، وحث الإسلام على المودة والرحمة وحسن المعاشرة والرفق والتآلف والتفاهم والسكينة لتبقى الحياة الزوجية صالحة. لكن قد يطرأ على الحياة الزوجية في بعض الحالات أمور تجعلها مصدر شقاء وخصام وتعاसे وحقد وضغينة، وهنا يأمر الإسلام حرصاً منه على عدم انفكك الحياة الزوجية بأن يتحلى الزوجان بالصبر وألا ينسيا الفضل بينهما، وأن يتحملا كل الصعاب، فقد يكون في ذلك الخير الكثير، وأن يتم الإصلاح بينهما من خلال حكمين من أهل الزواج وأهل الزوجة: فإذا أصبح من غير الممكن عودة الحياة الزوجية بعد ذلك يكون الطلاق والذي هو أبغض الحلال عند الله عز وجل.

اذكر بعض المواضع التي أقرها الإسلام للطلاق.

وفي مقابل الرؤية الإسلامية التي تقيد الطلاق وتضع له الضوابط والمعايير بما يصون الأسرة ويحفظ لها الوحدة والترابط، نجد تهاون النظرة الاجتماعية نسبياً إلى الطلاق، فلم تعد النظرة إلى الطلاق كحدث خطيرة في حياة الفرد والجماعة كما كان عليه في السابق، الأمر الذي كان له الأثر الواضح في زيادة نسبة الطلاق في المجتمع الكويتي والعربي.

اذكر بعض المواضع التي أسهمت في زيادة نسبة الطلاق في المجتمع الكويتي.

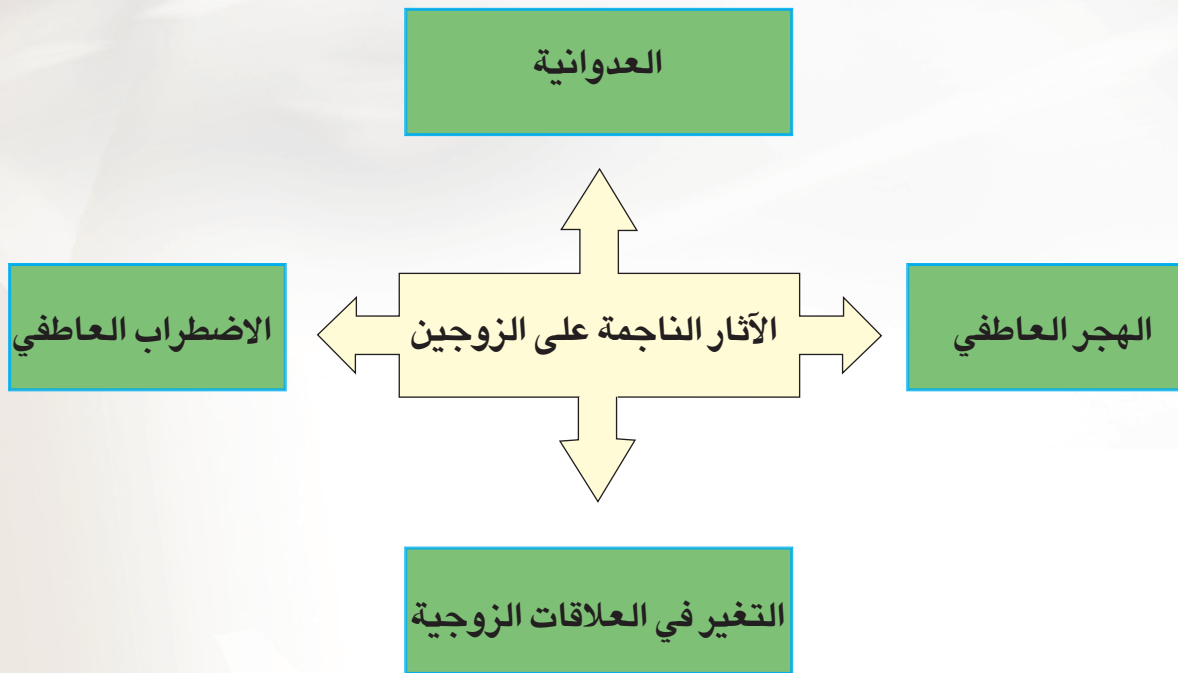
الآثار الناجمة عن الطلاق:

أ) الآثار الناجمة على الزوجين:

قد يكون الطلاق راحة للزوجين من ضغوط الحياة الزوجية التي تعذر استمرارها، ولكن في كثير من الحالات لا تنتهي المشكلات بين الزوجين بالطلاق بل قد تبدأ بظهور الكثير من المشكلات

والقضايا كالمشكلات المالية وما يتعلق في شؤون الأبناء في حالة وجودهم. وتصبح هذه المشكلات وما شابهها مصدر استنزاف نفسي لكل من الطرفين بصورة أو بأخرى. ويكون المطلق أمام احتمالين:

- ١ - الوصول تدريجياً بسرعة أو ببطء إلى تحقيق التكيف واستعادة التوازن.
- ٢ - الوقوف في خضم الاضطرابات النفسية وهنا يعتبر الطلاق خبرة قوية للضغط النفسي حيث تظهر هذه الاضطرابات بأشكال متعددة لاحظ الشكل التالي:



(ب) الآثار الناجمة على الأطفال:

لا شك أن الأطفال هم الذين يدفعون الثمن الأكبر من الطلاق على شكل صيغ متنوعة تتراوح بين الانكسار النفسي والأزمات النفسية، وبين سلوكيات التمرد وسوء التكيف المدرسي والاجتماعي.

حيث يعاني الأطفال قبل الطلاق من انعدام الطمأنينة التي قد تصاحب الصراعات الزوجية والتي قد تطول أو تقصر متخذة نوعاً من العدوانية المتبادلة، فيعيش الأطفال هذا الجو كتهديد

لوجودهم، ويفتح أمامهم قلق المجهول وقلق الانفصال المصاحب لمخاوف تجسيد الطلاق فعلياً، يحس الطفل من هؤلاء أنه معرض لخطر الضياع وبالتالي الهلاك بما يبين مدى الأذى المصاحب لقلق الانفصال أو التهديد به.

أما بعد الطلاق فإن عملية التنشئة تتأثر بشكل سلبي واضح حيث يقل دور الوالدين كمصدر رعاية مستمرة ولا يكون هناك نمط ثابت من التوجيهات مثلما كان عليه الحال قبل الطلاق الأمر الذي يزيد من احتمالات أن يصبح الأطفال عرضة للاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية بمظاهرها المتعددة.

ويصدر عن الطلاق الكثير من المشكلات النفسية لدى الأبناء داخل المحيط الأسري وخارجه من أهمها الخجل والعناد والانطوائية والاتكالية والسلبية والإهمال.

اذكر أمثلة من الواقع تعكس تلك الآثار.

كيف يمكن للآباء أن يخففوا من معاناتهم ومعانات أطفالهم نتيجة للطلاق؟ اقترح عناصر من الأفكار الإيجابية في ذلك..

٢ - العنف الأسري:

هو ذلك السلوك العدواني الجسدي أو اللفظي أو الرمزي تجاه أفراد الأسرة من الأطفال والنساء.

ويكون بصورة غير طبيعية وغير مقبولة أو مبررة، وتأخذ أشكالاً متعددة كالعنف الجسدي أو العنف النفسي أو العنف الجنسي، وهو ما يخالف كافة الشرائح السماوية ومبادئ حقوق الإنسان والتي جاء فيها: «لا يجوز أن يتعرض أحد للتعذيب أو المعاملة القاسية أو اللاإنسانية أو الحاطة بالكرامة».

* اذكر أسباب اتجاه الآباء أو الأمهات نحو العنف.

* دلل من التشريع الإسلامي ما يحقق ذلك.

أ) العنف ضد الأطفال:

وهو ما يمارسه الآباء والأمهات ضد أبنائهم من سلوك عنيف كأداة من أدوات التنشئة الاجتماعية، مما يفرز لنا أطفالاً ذو شخصيات غير سوية، ولعل من أهم المظاهر السلبية التي تظهر في شخصيات الأطفال ما يسمى بتبيلد الحس والشعور فيهم ويصبحون قليلي التأثير بالأحداث التي يعايشونها والتي تستثير انفعال الآخرين الذين لم يمارس عليهم العنف، كما يتولد عندهم الإحساس بالدونية نتيجة لمشاعر العجز والخوف المترسخة مرة بعد أخرى. إضافة إلى ذلك من يمارس العنف وهو صغير سيمارسه هو لاحقاً مع عناصر البيئة، مع أصدقائه، ومع من يتعامل معهم وبخاصة زوجته وأطفاله، مما يعني أن العدوانية ستتعزز لديه وتصبح متأصلة في شخصيته وسلوكه.

* اذكر ثلاث مقترحات تدعو فيها الآباء لعدم ممارسة العنف ضد أبنائهم

* علل: امتناع الكثير من الفتيات التي يمارس في بيوتهن العنف عن الزواج

ب) العنف ضد الزوجة:

هو سلوك عدواني موجه ضد الزوجة، ولأنه موجه ضد الزوجة فهو يتعدى بضرره ليمس الأبناء، وكيان الأسرة بالكامل، حيث يأخذ العدوان شكلاً لفظياً أو رمزياً معتدلاً نسبياً مع زيادة التوتر في العلاقة الزوجية والتي تكون لأسباب مختلفة وفي كثير من الأحيان تافهة، وعندما يرتفع التوتر إلى درجة تفوق عتبة التحمل عند أحد الأطراف يظهر العنف الجسدي واللفظي بأشد صورته من طرف واحد أو من كلا الطرفين، ومثل هذا العنف يؤدي دوره في خفض التوتر، ويظهر بعد ذلك سلوك الزوجة الانسحابي، وشعور الزوج بتأنيب الضمير ومحاولة استرضاء الزوجة بشتى الطرق لتأخذ العلاقة بينهما شكلاً يسمى «شهر العسل الدوري» ليعود التوتر بعد ذلك من جديد بعد مضي بعض الوقت ليتجدد العنف اللفظي والجسدي مرة أخرى وهكذا.

* عزيزي المتعلم اذكر الأسباب التي تدفع بعض الأزواج لاستخدام العنف ضد زوجاتهم مع الأمثلة..

* كيف ترى عزيزي المتعلم الموقف الصحيح للمرأة التي يمارس عليها العنف؟؟

٣ - غياب الحوار:

الحوار الأسري هو ذلك التواصل الكلامي بين أفراد الأسرة في مواجهة أمور الحياة والمشكلات التي تعترضها لأحد الطرفين.

يعتبر الحوار من القيم الإنسانية السامية حيث بدأ مع بدء الخليقة بأن فتح الله حواراً مع الملائكة في شأن خلق الإنسان قائلاً: ﴿إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾^(١) ولأن الأسرة هي مؤسسة اجتماعية تفاعلية تقوم بأدوار مهمة وخطيرة في حياة أفرادها من أهمها التنشئة الاجتماعية، فهي بأمس الحاجة إلى مناخ طبيعي من التفاعل الاجتماعي والتقارب النفسي والفكري، وتحقيق أهداف الأسرة، ومواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضها بكثير من الوعي والمسؤولية، فالاختلاف في التفكير بين الزوجين قد تنعكس مظاهره وآثاره على معظم شؤون الحياة الأسرية، ومع إصرار كل منهما على موقفه يظهر شعور متبادل بعدم جدوى الحوار، فالزوج مثلاً يتأصل لديه الاعتقاد بأن زوجته في حكم الميئوس منها فيما يتعلق بالامتنال لما هو صحيح وصائب متمثلاً فيما يراه هو، ويسير كل منهما في اتجاه مخالف فلا يكون هناك رغبة في الحديث أو التواصل الكلامي لتصل الحياة الزوجية إلى احتمالين:

* التكيف مع الحياة الزوجية الصامتة، وفيها يكبر الحاجز النفسي بين الزوجين، ولا يكون هناك وجود حقيقي للتعبير عن المشاعر والعواطف ولا مناقشة لأمر وقضايا الأسرة، وتبقى المشكلات عالقة دون حلول واضحة، وتكون العلاقة أقرب إلى التعامل الرسمي منه إلى التفاعل الاجتماعي، ويفضل كل الزوجين أن يخلو بنفسه ويمارس الأنشطة دون الاحتكاك بالآخر.

اذكر عناصراً من الآثار النفسية التي تترتب على غياب الحوار في الأسرة وما يعكسه ذلك على التنشئة الاجتماعية.

● أن يقع الزوجان تحت طائلة الاستفزاز وما يصاحبهما من انفجار الغضب سواء من الزوج أو الزوجة أو الاثنين معاً، فتكون الحياة الأسرية خليطاً مؤسفاً من الصمت والاستفزاز والغضب. وما ينعكس من آثار سلبية على الأبناء من الانسحاب الاجتماعي وعدم القدرة على المواجهة وضعف التعبير الانفعالي.

(١) سورة البقرة (الآية: ٣٠)

* هل تستطيع عزيزي المتعلم أن تذكر أسباب غياب الحوار في الأسرة؟

* اقترح بعض الأفكار البناءة لمواجهة غياب الحوار في الأسرة.

* ما هي انعكاسات غياب الحوار في الأسرة على الأبناء؟ اذكر أمثلة.

٤ - الإنفاق:

لعل بروز قضية الإنفاق كمشكلة أسرية راجعة إلى تعقد الحياة ومتطلباتها، وزيادة الأعباء والاحتياجات لأفراد الأسرة، فما كان كمالياً بالأمس أصبح أساسياً اليوم، وما يترتب على ذلك من زيادة في المصاريف والمتطلبات وهو يشكل هاجساً مادياً يثقل كاهل معيل الأسرة وهو الزوج، فالإنفاق والإعالة مسؤولية رب الأسرة، وعليه أن يتحمل توفير احتياجات الأسرة من المأكل والملبس والسكن والأمور الحياتية الأخرى، ونشير هنا إلى عناصر من النماذج في الإنفاق الأسري:

أولاً - زوج لا ينفق على الأسرة، فهو لا يتحمل مسؤوليته تجاه أفراد الأسرة.

ثانياً - زوج ينفق على الاحتياجات الأساسية للأسرة من المأكل والملبس والسكن.. ولا ينفق على الأمور الأخرى والتي يراها غير ضرورية.

ثالثاً - الزوج ينفق بأقصى ما يملك، ولكن إمكانياته محدودة فلا يستطيع أن يوفر كافة الاحتياجات لأفراد أسرته.

رابعاً - زوج لا ينفق على كافة احتياجات الأسرة، لأنه يعتقد بأن الزوجة وهي عاملة لابد وأن تتحمل جزءاً من الإنفاق على أفراد الأسرة.

هل تستطيع عزيزي المتعلم أن تحدد المشكلة في كل نموذج من النماذج الأربعة؟
وتقترح حلولاً لمواجهتها.

ونشير هنا إلى أن الاحتياجات السائدة في المجتمع عن المكانة الاجتماعية لها دورها في بروز مشكلة الإنفاق بشكل كبير، فالحاجة إلى سيارة قد يكون ضرورياً، ولكن أن تكون السيارة من نوع معين وذات مواصفات عالية تفوق إمكانيات المعيل فهو أمر يحتاج إلى مراجعة، وكذلك المبالغة في الملبس وفق اتجاهات خاضعة للدعاية والماركة وغيرها، وأن التعامل غير الواعي

من الوالدين لمثل هذه الاتجاهات له تأثيره السلبي الكبير على أفراد الأسرة وعلى بروز المشكلة، وقد أشرنا سابقاً إلى السلبية على شخصية أفراد الأسرة في حال عدم إشباع الحاجات الأساسية لهم وبروز الكثير من العقد النفسية نتيجة ذلك.

✳ اذكر الآثار التي تترتب على ذلك
✳ اقترح حلولاً لمواجهة مشكلة الإنفاق في الأسرة

عزيز المتعلم أمامك جدول فيه مجموعة من الاحتياجات - حدد الضروري وغير الضروري منها مع ذكر الأسباب.

الإمكانات			الحاجات		الاحتياجات
الأسباب	لا تسمح	تسمح	غير ضروري	ضروري	
					- سيارة صغيرة
					- سيارة كبيرة
					- سيارة من نوع معين آخر موديل
					- هاتف نقال عادي
					- هاتف نقال ماركة محددة آخر موديل
					- ملابس عادية
					- ملابس ماركة محددة

السؤال الأول: اذكر الأساليب السوية في التنشئة الاجتماعية

السؤال الثاني: ما الآثار المترتبة على التدليل الزائد؟

السؤال الثالث: عرف المفاهيم التالية:

(١) الأسرة:

(٢) الحوار:

(٣) العنف الأسري:

السؤال الرابع: ما هي الآثار الناجمة على الزوجين بسبب الطلاق؟

السؤال الخامس: «يبالغ بعض الآباء في قسوتهم الزائدة على أبنائهم من خلال بعض المبررات غير المقبولة تربوياً».

في ضوء هذه العبارة وضح النتائج النفسية والاجتماعية المترتبة على الأبناء من جراء قسوة الآباء.

السؤال السادس: «للطلاق أثر واضح على حياة الأطفال» فسر ذلك

السؤال السابع: عدد الأساليب غير السوية في التنشئة الاجتماعية

السؤال الثامن: «من مشكلات الأسرة الحديثة غياب الحوار» ناقش العبارة السابقة

السؤال التاسع: لماذا يميز بعض الآباء في تعاملهم مع أبنائهم؟

السؤال العاشر: وضع (إبراهيم ماسلو) هرمًا للحاجات - برأيك ما علاقة الصحة النفسية بهذا الهرم؟

السؤال الحادي عشر: يعتبر الجواب الديمقراطي في الأسرة أحد الأساليب السوية في التنشئة الاجتماعية - وضح ذلك.

الفصل السادس

الصحة النفسية
والمدرسة

أولاً- المدرسة ودورها في تحقيق الصحة النفسية

- ١ - توفير الجو المدرسي السوي
- ٢ - تنمية الجانب العقلي والمهاري والوجداني
- ٣ - توفير الأنشطة المناسبة لتحقيق الصحة النفسية
- ٤ - دور الاختصاصي الاجتماعي
- ٥ - دور الاختصاصي النفسي

ثانياً- المدرسة الثانوية وتحقيق الصحة النفسية

* خصائص المتعلمين في المرحلة الثانوية

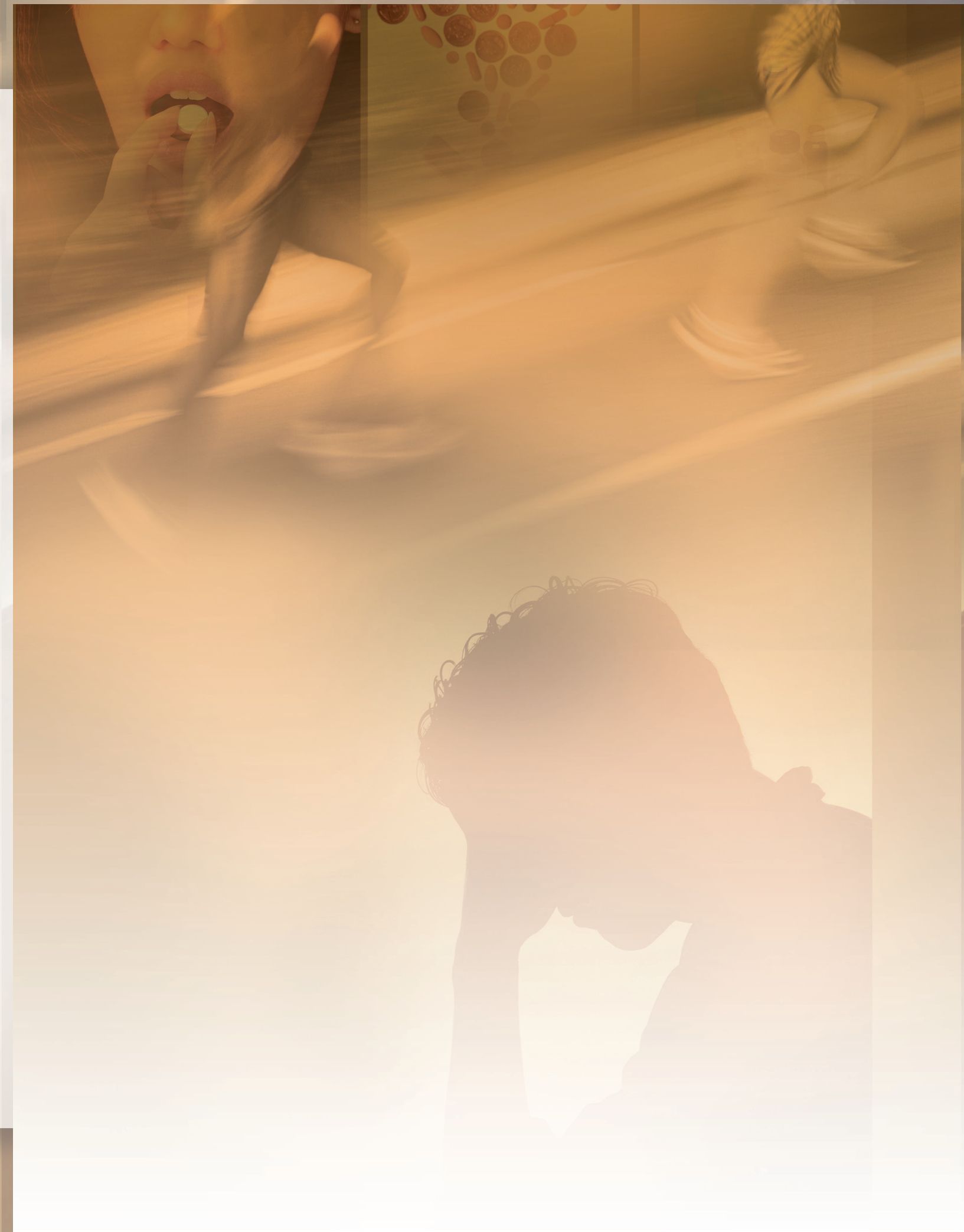
ثالثاً- أهم مشكلات المتعلمين

- ١ - التأخر الدراسي
- ٢ - قلق الامتحانات
- ٣ - الإدمان
- ٤ - التدخين
- ٥ - إساءة استخدام الإنترنت
- ٦ - العنف

رابعاً- التفوق الدراسي

- * تعريف التفوق الدراسي
- * العوامل المؤثرة في التفوق الدراسي





الصحة النفسية والمدرسة

أولاً - المدرسة ودورها في تحقيق الصحة النفسية:

تعتبر المدرسة أحد المؤسسات التربوية المهمة في أي مجتمع، وهي البيئة التي تحتضن الطالب طوال فترات سنوات تعليمه، وللمدرسة دور ورسالة تربوية مهمة تهدف إلى تكوين الشخصية المتكاملة للطالب وإعداده، ليكون مواطناً صالحاً يساهم في تقدم بلاده، في حين كان ينظر إلى هذه الرسالة التربوية على أنها عملية تعليم وتحصيل للمعرفة، لذا كانت الحاجة ضرورية وماسة إلى استعانة التربية بوسائل الصحة النفسية وأساليبها المتعددة فتلتقي أهداف الصحة النفسية مع أهداف التربية في خلق جيل قادر على مواجهة تحديات العصر ومن هنا يجب حمايته من الاضطرابات والانحرافات وإطلاق ما لديه من طاقات كامنة واستعدادات إلى أقصى حد ممكن، فالعلاقة إذن وثيقة ومتبادلة بين الصحة النفسية والمدرسة.

ولكي تحقق المدرسة الصحة النفسية ويتكامل دورها المنوط بها يجب أن تتوافر فيها الشروط التالية:

١ - توفير الجو المدرسي السوي:

إن توفير جو مدرسي سوي هو أمل القائمين دائماً في مجال التربية، وذلك بغية تحقيق الصحة النفسية المرجوة ومن أهم العوامل التي تساعد على تحقيق ذلك:

أ - التصميم الجمالي أو الهندسي للمدرسة:

يجب أن تصمم المدرسة تصميماً جمالياً يضمن معه احتياجات المتعلمين من جميع أنواع الخدمات الصحية والنفسية.



لاحظ الصورة التي أمامك ثم اقترح بعض الأمور التي تزيد من البعد الجمالي للمدرسة.

(ب) إدارة المدرسة: تلعب إدارة المدرسة دوراً مهماً في تحقيق الصحة النفسية للمتعلمين، وذلك من خلال أسلوب التعامل السائد في المدرسة، والذي ينعكس بلاشك إن كان إيجاباً أو سلباً على المدرسة بصفة عامة، والمعلم، والمتعلم بصفة خاصة.

عزيزي المتعلم: تتكون إدارة المدرسة من مدير المدرسة - المديرين المساعدين - الاختصاصي الاجتماعي والنفسي - شؤون الطلبة - الأقسام العلمية - من خلال مكونات الإدارة اقترح بعضاً من الصفات الناجحة له والتي تساهم في تحقيق الصحة النفسية.

ج - دور المعلم في تحقيق الصحة النفسية:

المعلم هو أحد الأركان المهمة في العملية التعليمية فهو يلعب أدواراً مهمة، فلم يعد يقتصر دوره فقط على مجرد توصيل المعلومات والمعارف للطلاب بل امتد دوره ليشمل أدواراً أخرى في الجانب الوجداني والاجتماعي والمهاري للمتعلمين.

في ضوء ذلك... عدد بعضاً من الأدوار المهمة التي يؤديها المعلم في العملية التعليمية وتحقق الصحة النفسية للمتعلمين.

٢ - تنمية الجانب العقلي والمهاري والوجداني:

لم تعد تهتم المدرسة فقط بالجانب العقلي للمتعلم والذي يتمثل في اكتساب المعارف بل تعدى دورها إلى الاهتمام بالجوانب المهارية والوجدانية، وذلك لأن المتعلم هو في المقام الأول إنسان يتمتع بقدرات وإمكانات متنوعة ومن ثم يجب تنمية هذه المواهب والقدرات وحسن استغلالها وتوجيهها وتنمية أنواع التفكير كما أن اهتمام المدرسة بالجانب المهاري والوجداني يعزز من دورها في تحقيق الصحة النفسية ويؤدي إلى تحقيق أهداف رئيسة للمتعلم منها:

تعريف المهارة

قدرة الفرد على أداء العمل بدقة وسهولة ويسر وفي وقت زمني قصير.

* زيادة الفاعلية لدى المتعلم واكتساب القدرة على البحث والاستقصاء.

* مساعدة المتعلم على توظيف ما لديه من معارف في مواقف الحياة المختلفة.

* إكساب الدافعية للمتعلم والتهيؤ الدائم للتعلم

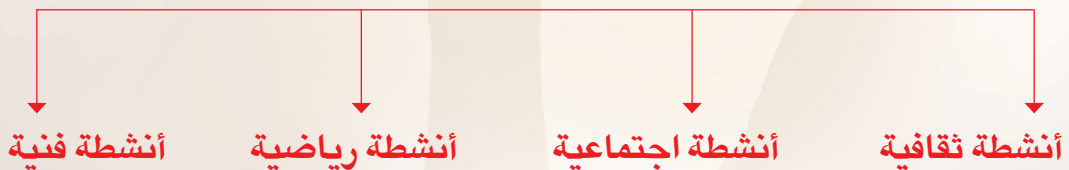
- * تعزيز جوانب الولاء والانتماء للوطن.
- * تنمية الاتجاهات الإيجابية والميول والقيم لدى المتعلم.

أنواع المهارات



٣ - توفير الأنشطة المناسبة لتحقيق الصحة النفسية:

تعتبر الأنشطة المدرسية هي المتنفس الذي يمارس المتعلم من خلاله ميوله ومهاراته المختلفة وإخراج مواهبه المتعددة وقدراته والتعبير عن طاقاته الكامنة، ومن هنا لابد للمدرسة أن توجه كل طاقاتها وإمكانياتها من أجل توفير احتياجات الطلاب من الأنشطة المتنوعة، وبهذا تستطيع أن تؤدي جزءاً كبيراً من واجبها نحو المتعلمين وتحقيق الصحة النفسية لهم... ومن أنواع الأنشطة التي يمكن للمتعلمين ممارستها في المدرسة:



اذكر أمثلة توضح الأنشطة الموضحة في المخطط السهمي
عزيزي المتعلم: اقترح بعضاً من الأنشطة الأخرى التي يمكن أن يمارسها المتعلم
في المدرسة وتسهم في تحقيق الصحة النفسية

٤ - دور الاختصاصي الاجتماعي:

يعتبر الاختصاصي الاجتماعي حلقة الوصل بين المدرسة التي يعمل فيها والعالم الخارجي
ويؤدي أدوراً في غاية الأهمية تتواصل حلقاتها مع أهداف الصحة النفسية بصورة متكاملة ومن
هذه الأدوار بحث مشكلات المتعلمين ووضع خطة العلاج لها وتنظيم جماعات العمل المدرسي.

عزيزي المتعلم: للاختصاصي الاجتماعي دور مهم في المدرسة حيث يساهم في
تحقيق الصحة النفسية للمتعلمين (أعط أمثلة من واقع البيئة المدرسية التي تعيشها)

٥ - دور الاختصاصي النفسي:

لا يقل دور الاختصاصي النفسي أهمية عن دور الاختصاصي الاجتماعي فهو موجه ومرشد
للمتعلمين، ويتركز دوره في القيام ببعض الأعمال التي تسير في اتجاه تحقيق الصحة النفسية
وأهمها ما يلي:

- التعرف على مشكلات المتعلمين النفسية.
- تشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية البسيطة.
- دراسة بعض حالات التأخر الدراسي والتعرف على أسبابها من الناحية النفسية.
- إقامة الندوات التوعوية للمتعلمين لوقايتهم من الانحراف.
- إرشاد المتعلمين في اختيار المواد أو التخصص وفق الميول والقدرات والإمكانات.

ثانياً: المدرسة الثانوية وتحقيق الصحة النفسية

خصائص المتعلمين في المرحلة الثانوية

لقد أوضحنا سابقاً دور المدرسة كمؤسسة تربوية هامة في تحقيق الصحة النفسية والمدرسة
الثانوية هي إحدى المراحل التي تؤدي هذا الدور ويتميز طلابها بالمهارة في أداء الأنشطة

واكتساب كل ما هو جديد، وذلك بسبب ما يتمتعون به من صفات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية تؤهلهم لأداء هذا الدور وتساعدهم في القدرة على التعبير عن مهاراتهم بجدية وحيوية وبفاعلية.

اكتب تقريراً عن أهم الصفات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية للمتعلمين في المرحلة الثانوية.

ثالثاً: أهم مشكلات المتعلمين:

١ - التأخر الدراسي:

(التأخر الدراسي)

هو حالة تأخر أو تخلف أو نقص نتيجة لعوامل عقلية أو جسمية أو اجتماعية أو انفعالية بحيث تنخفض نسبة التحصيل الدراسي دون المستوى العادي والمتوسط.

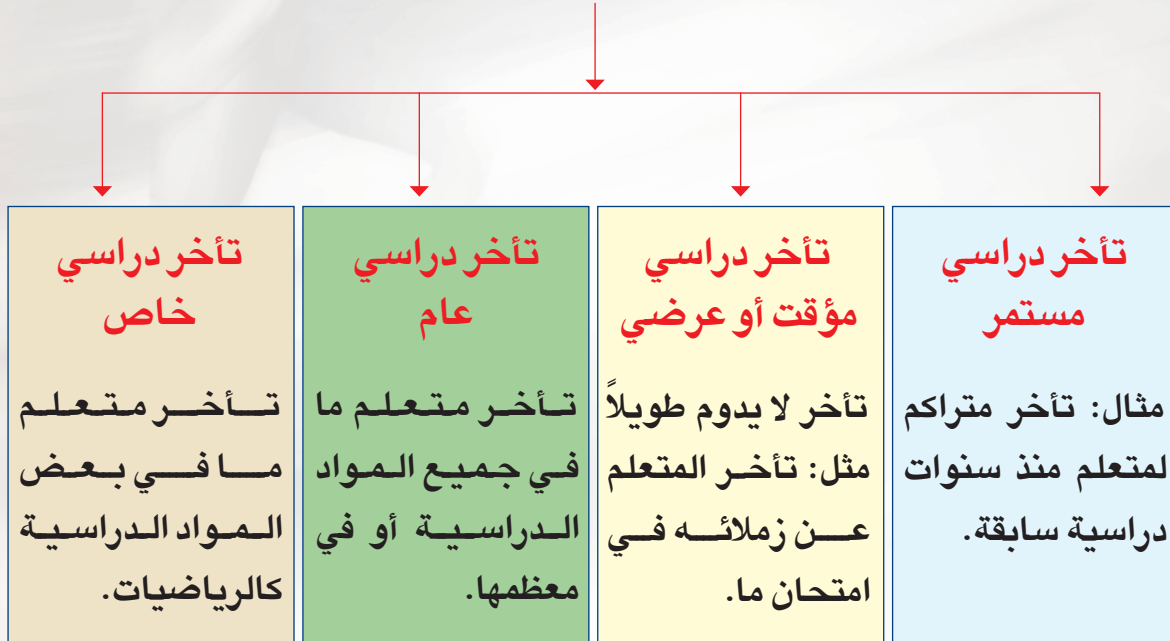
تعتبر مشكلة التأخر الدراسي من المشكلات التربوية المهمة والتي تم تناولها بالكثير من الدراسة والتحليل لما لها من أهمية ولما يترتب عليها من آثار نتيجة لعوامل عقلية أو جسمية.

تشخيص التأخر الدراسي:

من الممكن تشخيص ظاهرة التأخر الدراسي من خلال:

- ١ - قياس الذكاء: وذلك من خلال تطبيق مقاييس الذكاء وحساب مستوى الذكاء.
- ٢ - قياس المستوى التحصيلي.
- ٣ - آراء المعلمين والأخصائيين في المدرسة وكذلك آراء الوالدين.
- ٤ - التعرف على العامل البيئي والصحي للمتعلم.

أشكال التأخر الدراسي



أسباب التأخر الدراسي:

قد يرجع التأخر الدراسي إلى عدة عوامل متشابكة تساهم مجتمعه في حدوث هذه الظاهرة ومن الصعب أن نفصل إحداها عن الأخرى.

اقرأ تعريف مصطلح التأخر الدراسي الموجود في المربعات، ثم استخراج أهم أسباب التأخر الدراسي وأعط أمثلة عليها.

علاج التأخر الدراسي:

يمكن علاج ظاهرة التأخر الدراسي وذلك من خلال:

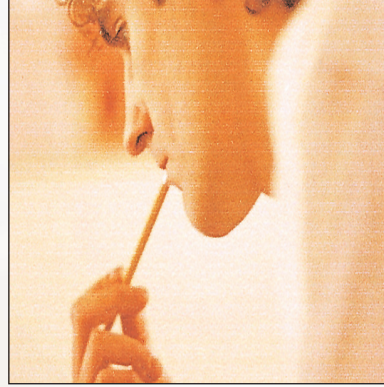
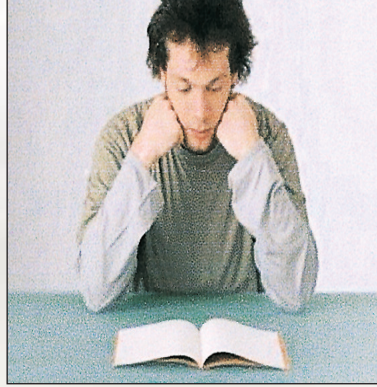
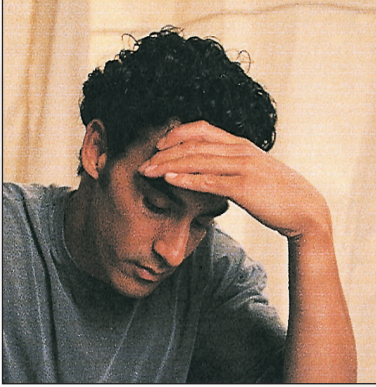
- التعرف على أسباب التأخر الدراسي.
- وضع خطة علاج يقوم على تنفيذها المعلم مع إدارة المدرسة والأخصائي الاجتماعي.
- الاهتمام بأوجه القصور الصحي وعلاجها بالتعاون مع الوالدين.

عزيزي المتعلم: اقترح بعض الطرق الأخرى التي يمكن من خلالها علاج التأخر الدراسي

أثر التأخر الدراسي على المتعلم:

للتأخر الدراسي أثر كبير على المتعلم، فهو يؤدي إلى انخفاض الدافعية والعزلة والشعور بالإحباط وعدم الثقة بالنفس وهذا كله ينعكس بأثر سلبي على صحة المتعلم النفسية.

٢ - قلق الامتحانات:



(قلق - خوف - توقع)

بالاستعانة بالصور التي أمامك والكلمات الموجودة... كون جملتين تعبر من خلالهما عما يعتريك قبل وأثناء الامتحان

إن قلق الامتحانات هو قلق طبيعي يحدث نتيجة إحساس المتعلم بالمسؤولية تجاه الدراسة والتعلم والرغبة في الحصول على الدرجات وهذا عكس القلق المرضي الذي يصيب الفرد أحياناً وبالتالي يؤثر على صحته النفسية.

أسباب قلق الامتحان:

هناك عوامل وأسباب تؤدي بالطالب إلى القلق أثناء الامتحانات من أهمها:

١ - عامل الأسرة: قد تكون الأسرة أحد الأسباب التي تدفع الطالب من الخوف والقلق من الامتحان وذلك بسبب بعض الأساليب التي تستخدمها الأسرة مع الطالب من التهديد بالعقاب في حالة الرسوب أو الحرمان من أمور معينة ما لم ينجح.

٢ - الأفكار والتصورات غير الصحيحة عن الامتحانات.

٣ - عدم استعداد الطالب للامتحان.

٤ - الجو العام لإجراء الامتحانات.

أعراض قلق الامتحان

أعراض جسدية

أعراض نفسية

عزيزي المتعلم لاحظ المخطط السهمي الذي أمامك ثم اذكر أمثلة تعكس تلك الأعراض.

نصائح للاستذكار والتغلب على قلق الامتحانات:

- المذاكرة الشاملة المستمرة.
- ممارسة بعض حركات الرياضة لشحذ ذهن أثناء الاستعداد للامتحان.
- التغذية الصحية وتنظيم الوقت.
- الحضور إلى الامتحان مبكراً.
- البدء أولاً بقراءة بعض من آيات القرآن الكريم.
- قراءة جميع الأسئلة والتعليمات بدقة وتأنٍ.
- البدء بالأسئلة السهلة ثم الصعبة، وعند مواجهة سؤال صعب الانتقال إلى السؤال الذي يليه.
- المراجعة بعد الانتهاء من الامتحان.



٣- الإدمان:

تعريف الإدمان:

تستخدم كلمة (إدمان) بمعنى عام لتعني ميلاً معتاداً قوياً للقيام بفعل ما، كما استخدمت كتعبير معين على مشاهدة التلفاز أو الانترنت.

تعريف الإدمان على المخدرات عرفت منظمة الصحة العالمية الإدمان على أنه «حالة نفسية وأحياناً عضوية تنتج من التفاعل مع العقار».

خصائص المدمن على المخدرات

- الرغبة الملحة في الاستمرار على تعاطي العقار.
- زيادة الجرعة بصورة متزايدة لتعود الجسم على العقار.
- الاعتماد النفسي والعضوي على العقار.
- ظهور أعراض نفسية وجسمية مميزة لكل عقار.

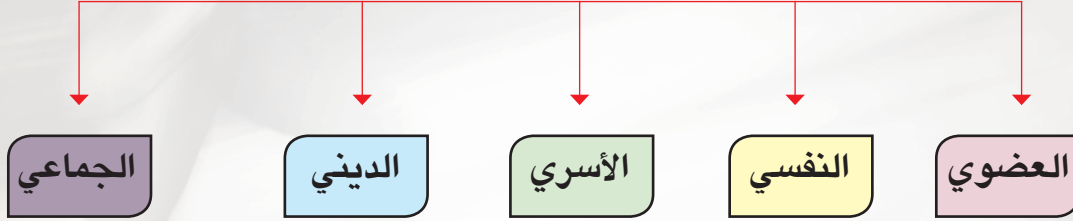
عزيزي المتعلم: عدد بعضاً من الآثار النفسية والجسمية على متعاطي المخدرات.

أسباب الإدمان على المخدرات



عزيزي المتعلم: استعن ببعض المراجع والمصادر في مكتبة المدرسة وشبكة الإنترنت وأعط أمثلة تمثل كل سبب من هذه الأسباب.

طرق العلاج



- ١ - ما رأي الدين في الإدمان على الخمر والمخدرات؟
ناقش ذلك مستعيناً بالقرآن الكريم وأحاديث الرسول - صلى الله عليه وسلم - وآراء العلماء
- ٢ - اكتب ثلاثة أسطر عن آثار الإدمان على الصحة النفسية.
- ٣ - اذكر أربعة مقترحات لتجنب الوقوع في مشكلة الإدمان.

٤ - التدخين:

عزيزي المتعلم تخيل أننا قد أجرينا حواراً مع السيجارة لنناقشها في عملها وأهدافها - اقرأ هذا الحوار ثم أجب عما يليه:

المذيعة: ما هدفك في الحياة؟

السيجارة: لي أهداف كثيرة منها تدمير حياة الفرد وصحته قدر استطاعتي من قلب ورئة كما أنني أغلى من كل كنوزهم.

المذيعة: كنز؟ لماذا؟

السيجارة: الجميع يريد استخدامي مهما غلا سعري، ويقدمونني في الحفلات الكبيرة والصغيرة وبغض النظر عن رائحتي الكريهة ورمادي المتطاير بكل مكان وآثاري السلبية على الصغار والمرضى والأصحاء، فأنا عندهم أهم من أشياء كثيرة وتراني أتحكم بأرواحهم.

المذيعة: ما مبدأ عملك؟

السيجارة: أنا أحمل أول أكسيد الكربون الذي تعشقه خلايا المدخنين أكثر من الأكسجين فتمتصه فأقوم بتعطيل عمل الشعيرات التي تعمل على تنظيف الرئتين.

(.....)

١ - ضع عنواناً لهذا الحوار.

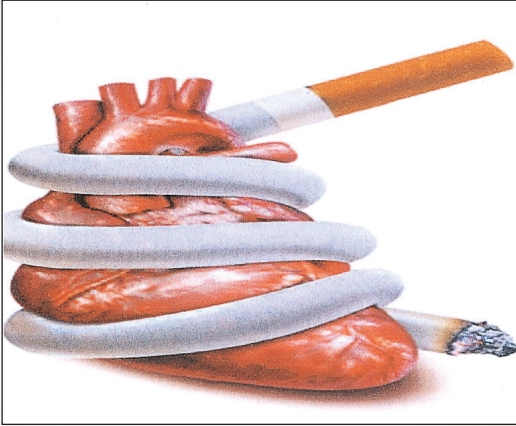
٢ - لخص بأسلوبك ما فهمته من الحوار:

.....

.....

.....

التدخين أرقام وإحصائيات:



يعتبر التدخين من العادات السيئة التي تنتشر في كثير من بلدان العالم، كما يعتبر سبباً رئيسياً من أسباب الوفاة حيث تقدر منظمة الصحة العالمية أن منتجات التبغ تتسبب في وفاة ٥ ملايين حالة سنوياً، كما أن تدخين السجائر والشيشة تسبب ٢٥ مرضاً، كما تقتل ما يقارب من ٥٣ ألف شخص سنوياً من غير المدخنين عن طريق التدخين السلبي.

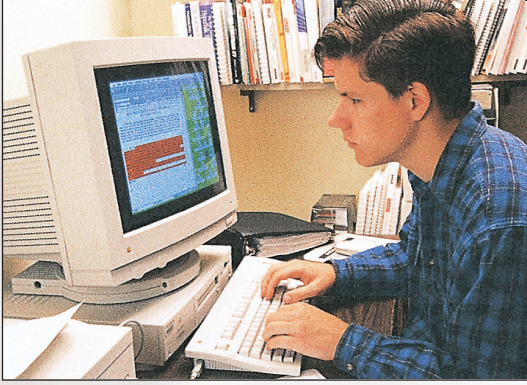
بعض محتويات السجارة:

يحتوي دخان التبغ على ٤٠٠٠ مادة كيميائية ومنها ٤٠٠ مادة سامة.

عزيزي المتعلم: ما الآثار المترتبة عن التدخين؟

العلاج من التدخين:

- اتخاذ قرار بالإقلاع عن التدخين.
- العلاج الجماعي والسلوكي.



٥ - إساءة استخدام الإنترنت:

تعريف الإنترنت: (الشبكة الإلكترونية) وهي

عبارة عن شبكة المعلومات الدولية التي تربط الناس والمعلومات من خلال أجهزة الكمبيوتر والأجهزة الرقمية بحيث تسمح للاتصال بين شخص وآخر.

أهمية الإنترنت والإساءة إليه:

لشبكة الإنترنت أهمية كبيرة إذ أنها وسيلة اتصال بين الأفراد والجماعات ووسيلة من وسائل الترفيه وشغل أوقات الفراغ، كما أنها تعد مصدراً مهماً من مصادر المعلومات والتواصل العلمي والثقافي في العالم والتي يمكن الحصول عليها بسهولة ويسر، كما أنه يجمع بين وسائل الاتصال الأخرى، ومع هذه الأهمية إلا أنه يساء استخدامها من قبل العديد من الأفراد وبعض الجماعات بهدف تحقيق مآرب وأهداف لهم.

بعض الآثار السلبية الناتجة عن استخدام الإنترنت:

- قضاء أكبر وقت ممكن على الشبكة بحيث يتحول المستخدم إلى مدمن ويعزل نفسياً واجتماعياً.
- الدخول على المواقع التي تتعارض مع قيمنا الإسلامية.
- أعمال القرصنة التي تتمثل في تدمير بعض المواقع الأخرى بغرض التخريب أو لأسباب أخرى.
- أعمال النصب والاحتيال والبيع الوهمي من خلال الشبكة.
- الاتصال السلبي بحثاً عن علاقات عاطفية قد تؤدي إلى مشكلات أسرية واجتماعية خطيرة.

٦ - العنف:

يعتبر العنف من مشكلات الشباب وهي ظاهرة تستحق الدراسة والتحليل والفهم، والعنف لدى الشباب مصطلح يستخدم للدلالة على إلحاق الأذى المباشر بالأفراد والجماعات باستخدام القوة

الجسدية، ولقد تعددت أشكاله ما بين الإيذاء البدني واللفظي، وبتحليلنا لهذه الظاهرة سوف يتبين لنا بعض الأسباب المتعددة والمختلفة التي تشابكت لتنتج لنا ما يسمى بالعنف.

وترى نظريات علم النفس بالعنف تعبيراً لعدم قدرة الفرد على السيطرة والتحكم بأفعاله الموجهة ضد المجتمع.

تعريف العنف:

السلوك العدواني التدميري الموجه ضد الآخرين والذي يتسم بالتحدي سواء أكان ذلك أقوالاً أم أفعالاً.

أشكال العنف

العنف بالإشارة

يتمثل في قيام المعتدي بنشاط يهدف إلى استفزاز الخصم أو السخرية منه ويأخذ صوراً عديدة منها: تحريك اللسان - التهديد بالإشارات كتحريك اليد بشكل مثير.

العنف اللفظي

يقوم على التهديد والترويع باستخدام الألفاظ.

العنف البدني

ذلك الذي يتسم بالسلوك البدني الضار كالضرب والإيذاء البدني والقتل.

وتمارس هذه الأشكال من العنف لدى الشباب في أماكن متعددة منها الشارع والمدرسة والمنزل وفي أماكن أخرى كثيرة. وترجع ظاهرة العنف إلى أسباب متعددة منها:

١ - عوامل أسرية:

تتمثل في لجوء الوالدين أحياناً إلى السيطرة واتباع أساليب الضرب والتهديد والإهانة للأبناء وتشجيعهم على ممارسة العنف إذا ما تعرضوا للاعتداء أو المشاجرة، ولقد أثبتت بعض الدراسات وجود علاقة بين العنف البيئي والعنف المدرسي.

٢ - عوامل شخصية أو ذاتية: أحد أسباب العنف قد تكون عوامل شخصية متعلقة بالفرد ذاته كنمط شخصيته أو ثقافته.

عوامل ثقافية: (وسائل الإعلام):

وسائل الإعلام لها تأثير كبير على توليد العنف لدى الشباب فبرامج التلفاز التي تشمل الأطفال والشباب والتي يتمثل بعضها في أفلام الجريمة والعنف والقتل والاحتياي والتدمير والحروب قد يكون لها تأثير فعلي على الشباب وتكون عامل مساعد في توليد العنف فالطفل في البلدان المتقدمة أصبح يشاهد التلفاز بمعدل ١٢٠٠ ساعة سنوياً.

س: هل تعتقد أن هناك أسباباً أخرى تؤدي إلى العنف؟ عددها.

عزيزي المتعلم من خلال تعرفك أسباب العنف اقترح من خلال المناقشة مع زملائك طرق العلاج لهذه المشكلة.

رابعاً التفوق الدراسي:

تعريف التفوق الدراسي:

من هو الشخص المتفوق دراسياً؟

هو ذلك الشخص الذي وصل أدائه إلى مستوى تحصيل أعلى من مستوى العاديين من أقرانه. والتفوق الدراسي لا يعرف في ضوء عامل واحد يكون سبباً له بل في ضوء عوامل كثيرة كالذكاء والدافعية أو القدرة على التحصيل الدراسي.

العوامل التي تؤثر في التفوق الدراسي



عزيزي المتعلم: لاحظ المخطط السهمي الذي أمامك ثم أعط أمثلة أخرى للعوامل التي تجعل منك متفوقاً دراسياً.

التقويم

السؤال الأول: أكمل العبارات التالية بما يناسبها:

- ١ - يطلق على الشيء الذي اعتاد الفرد أن يؤديه بسهولة ويسر اسم
- ٢ - تصنف أعراض قلق الامتحانات إلى أعراض نفسية وأخرى تسمى
- ٣ - أحد أنواع العنف الذي يقوم على التهديد والترويع دون استخدامه فعلياً يسمى
- ٤ - يتميز المتعلمون في المرحلة الثانوية بخصائص جسمانية، عقلية، انفعالية و

السؤال الثاني: من هو؟

- ١ - يمثل حلقة الوصل بين المدرسة والعالم الخارجي. ()
- ٢ - شخص لديه الرغبة الملحة في الاستمرار على تعاطي المخدرات. ()
- ٣ - يمثل ركناً مهماً من أركان العملية التعليمية ولا يقتصر دوره فقط على مجرد توصيل المعلومات بل يشمل أدواراً أخرى. ()
- ٤ - شخص وصل أدائه إلى مستوى تحصيل أعلى من مستوى العاديين من أقرانه. ()

السؤال الثالث: عرف مما يلي:

- ١ - الإنترنت:
- ٢ - التأخر الدراسي:
- ٣ - العنف بالإشارة:
- ٤ - التفوق الدراسي:

السؤال الرابع: دلل على صدق العبارات التالية:

التقويم

- ١ - للاختصاصي النفسي أهمية كبيرة في تحقيق الصحة النفسية.
- ٢ - ينتاب العديد من المتعلمين القلق بشأن الامتحانات.
- ٣ - إدمان الفرد المخدرات.
- ٤ - انتشار ظاهرة العنف لدى طلاب المدارس.

السؤال الخامس: (أجب عما يلي)

- ١ - لكي تؤدي المدرسة دورها في تحقيق الصحة النفسية لابد لها من شروط لذلك وضح هذه الشروط.
- ٢ - ما الآثار المترتب على كل من:
أ - التدخين.
ب - التأخر الدراسي.
ج - إساءة استخدام الإنترنت.

السؤال السادس:

- ٣ - اكتب في ضوء دراستك لفصل (المدرسة ودورها في تحقيق الصحة النفسية) عن:
١ - أشكال سوء استخدام شبكة الإنترنت.
٢ - عوامل التفوق الدراسي.
٣ - علاج التدخين والإدمان.
٤ - أشكال التأخر الدراسي.

السؤال السابع: اشرح رأيك مدعماً بالأدلة كلما أمكن فيما يلي:

- ١ - ظاهرة التدخين لدى المتعلمين.
- ٢ - العنف وآثاره بين طلاب المدارس.

التقويم

- ٣ - إدارة المدرسة ودورها في تحقيق الصحة النفسية.
- ٤ - دور المعلم في تحقيق الصحة النفسية.
- ٥ - دور الأخصائي الاجتماعي في المدرسة.
- ٦ - الإنترنت وكيفية الاستفادة منه على الوجه الأكمل.

السؤال الثامن:

- «تعتبر مشكلة قلق الامتحانات من المشكلات التي تحتل أهمية كبيرة بالنسبة للمتعلمين فهي ذات صلة بواقعهم وحياتهم».
- في ضوء هذه العبارة وضح ما يلي:
- ١ - أسباب مشكلة قلق الامتحانات.
 - ٢ - كيف يمكن التغلب على هذه المشكلة من وجهة نظرك؟

الفصل السابع

الصحة النفسية
والدين

أولاً - علاقة الصحة النفسية بالدين

ثانياً: الإيمان والصحة النفسية

(١) تعريف إيمان

(٢) أثر الإيمان على الصحة النفسية

(٣) أهمية التوسط والاعتدال

ثالثاً - أثر القيم الأخلاقية في الصحة النفسية

- استعراض بعض القيم الأخلاقية وأثرها في الصحة النفسية

رابعاً - الإسلام والصحة النفسية

(١) الأمانة.

(٢) التسامح.

(٣) عدم التعصب.

(٤) إتقان العمل.

(٥) طلب العلم.

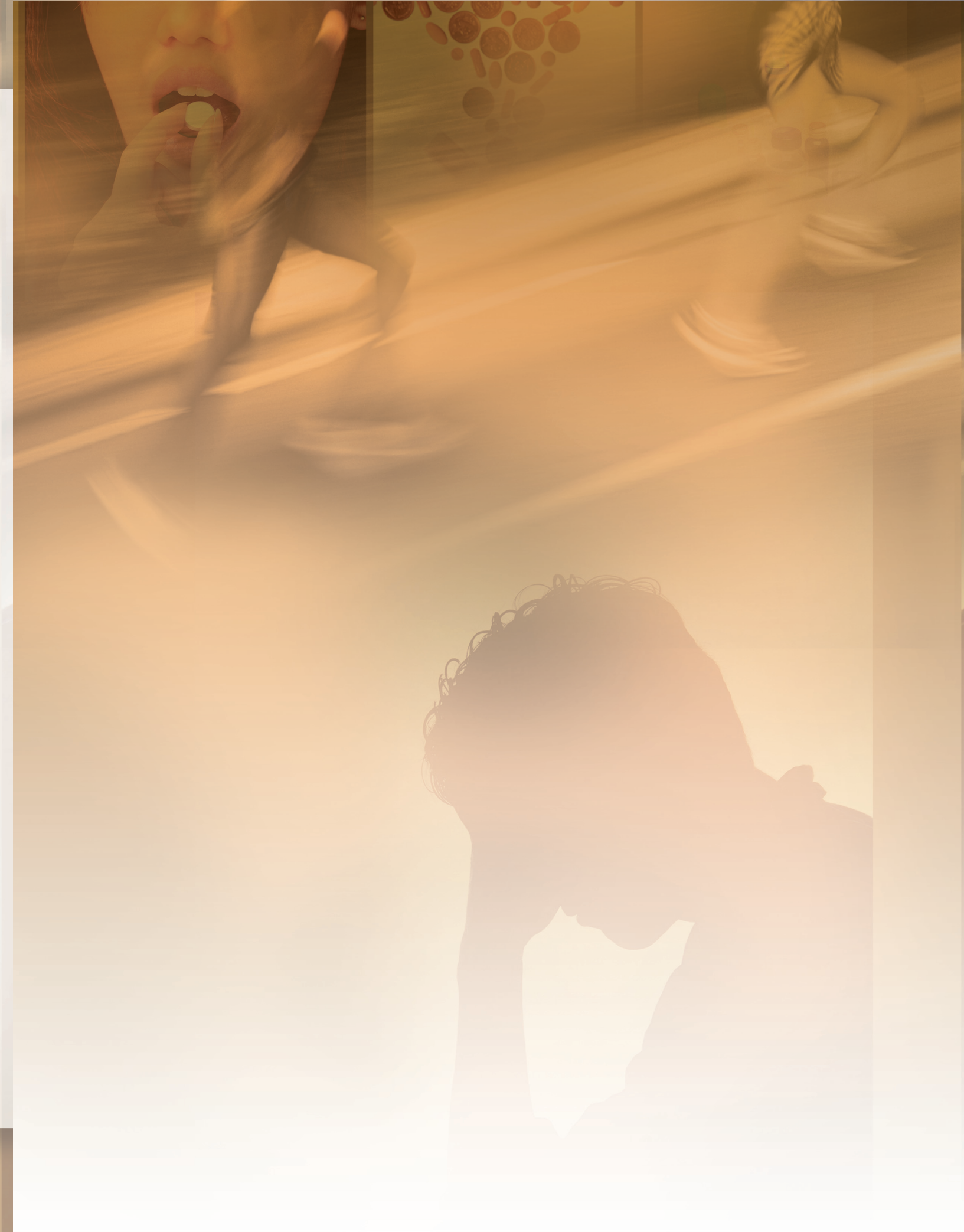
خامساً - التطرف

(١) مفهوم التطرف.

(٢) علاقة التطرف بالإرهاب

(٣) أسباب الإرهاب.

(٤) طرق العلاج.



الصحة النفسية والدين

أولاً - علاقة الصحة النفسية بالدين

لقد بعث الله تعالى الرسل لهداية الناس إلى طريق الحق، وسن لهم مناهج تحفظ الجسم والعقل والروح، فما كانت رسالة الأديان إلا مساعدة الإنسان على فهم نفسه ومعرفة إمكانياته وقدراته وتوجيهها الوجهة الصحيحة وفق منهج رباني ينور طريقه وينظم علاقاته الاجتماعية، لهذا جاءت الأديان لتؤكد أن الصحة النفسية للإنسان تكمن في ارتقاء الحالة النفسية ومدى شعورها بالطمأنينة والرضا والسعادة نتيجة تفاعلها الإيجابي مع مكوناتها الجسمية والنفسية والروحية التي من خلالها تؤدي إلى الصلاح في الدنيا والفلاح في الآخرة.

ثانياً - الإيمان والصحة النفسية

(١) تعريف الإيمان

إن الإيمان لا يقتصر على مجرد الإعلان الملفوظ بالشهادتين، بل لابد من تيقن وتعقل وتصديق بالقلب، فكلما زاد إيمان الفرد كلما ازداد شعوره بالطمأنينة والأمن، لهذا يرى الفقهاء أن الإيمان هو (قول باللسان وتصديق بالجنان وعمل بالأركان) ولذلك فالإيمان يمنح الفرد الوقاية والحصانة من الاضطرابات والأمراض النفسية، كما يحمي الفرد من القلق والتوتر وهو ما أكدته قول الباري عز وجل ﴿فَإِذَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِّنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ﴾ (١) وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَىٰ﴾ (١).

(١) سورة طه (الآيتان: ١٢٣ - ١٢٤)

٢) أثر الإيمان على الصحة النفسية

إن أثر الإيمان على الصحة النفسية ينطلق من سعي الدين للوصول بالإنسان إلى النفس المطمئنة كنموذج للحياة، وهذا لا يتأتى إلا من خلال الإيمان بالله والاطمئنان لقوله والرضا بقضائه وقدره والصبر على بلائه والثقة في عونه ورحمته وحفظه والقناعة برزقه والعمل من أجل الكسب والطاعة والحرص على أداء ما فرض عليه من عبادات ومعاملات، وبالتالي يلتمس الإنسان من الإيمان مخرجا له يحقق به الشعور بالأمن ويكفل له الطمأنينة ويمنحه الهدوء والعيش في أمان مع نفسه ومع الآخرين ويجنبه الغلو ويدفعه نحو التوافق النفسي.

٣) أهمية التوسط والاعتدال

ناقش زملاءك في الحديث النبوي التالي..

روي في الصحيحين عن زوجات النبي - رضي الله عنهن - : أن ناساً من أصحاب رسول الله - صلى الله عليه وسلم - سألوا أزواج النبي (عليه السلام) عن عمله في السر، فكأنهم تقالوها (أي عدوها قليلة) فقال بعضهم: لا أكل اللحم، وقال بعضهم: لا أتزوج النساء، وقال بعضهم: لا أنام على فراش، فبلغ ذلك النبي - صلى الله عليه وسلم - فقال: ما بال أقوام يقول أحدهم كذا وكذا، لكنني أصوم وأفطر، وأنام وأقوم، وأكل اللحم، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني.

س: ما الذي يشير إليه الحديث؟

س: ما أهمية أن يكون المسلم معتدلاً؟

س: باعتقادك كيف للمسلم أن يكون معتدلاً؟

من خلال الحديث السابق نستنتج أن النبي - صلى الله عليه وسلم - قاوم كل اتجاه ينزع إلى الغلو في التدين وأنكر على أصحابه المبالغة في التعبد والتقشف إلى درجة تخرجه عن حد الاعتدال الذي جاء به الإسلام ووازن به بين الروحية والمادية ووفق بفضلته بين الدين والدنيا وبين حظ النفس من الحياة وحق الرب في العبادة، وبالتالي لا يجوز إهدار شأن الدنيا من أجل الآخرة،

فقد جاء بالتوازن في هذا كله ﴿ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً ﴾^(١) - وروي عن الرسول - صلى الله عليه وسلم - «اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي، وأصلح لي آخرتي التي إليها معادي» (رواه مسلم)، وأهمية التوسط تكمن في الخير والعدل والإحسان بالمعروف والأمانة والصدق والعفة وسلامة الصدر وسيادة العقل والحرية والمسئولية واحترام الآخر والتواضع، ومن جمال الوسطية في الإسلام اشتغال النفس على جميع حقوق الإنسانية وحسن توازنها بين المادة والروح وتخليصها من الإفراط والتفريط والغلو، وهذا يعني البحث عن أفضل الوسائل وأجمل الطرق وأجدى الأساليب من خلال القدوة الحسنة والابتعاد عن الإكراه ﴿ أَفَأَنْتَ تُكْرِهُ النَّاسَ حَتَّى يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ ﴾^(٢).

ثالثاً - أثر القيم الأخلاقية في الصحة النفسية

اهتم الإسلام بالجانب السلوكي والتربوي للإنسان المسلم في جميع نواحي حياته وتصرفاته، والله تعالى يقول لنبيه ﴿ وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴾^(٣). والرسول الكريم - صلى الله عليه وسلم - يقول: «أدبني ربي فأحسن تأديبي». وهذا عكرمة مولى عبدالله بن عباس يقول: (لكل شيء أساس وأساس الإسلام الخلق الحسن) والأدب يكون مع الله تعالى أولاً، ومع رسول الله - صلى الله عليه وسلم -، ومع الخلق جميعاً (بشراً وحيواناً ونباتاً وجماداً)، وأهمية القيم الأخلاقية في الإسلام تبرز من خلال إحاطتها للمسلم في جميع أحواله وعلى جميع مقاماته ومستوياته ومختلف مسؤولياته، حتى تخلق مسلماً متوازناً في حياته ونافعاً لمجتمعه وللإنسانية جمعاء وبالتالي تجعله عنصر إسهام لنفسه ولغيره، ومن أمثلة ذلك:

(١) سورة البقرة (الآية: ٢٠١)

(٢) سورة يونس (الآية: ٩٩)

(٣) سورة القلم (الآية: ٤)

الرحمة:

الرحمة هي الرقة والتعطف، وهي السبب في العفو والمغفرة، والرحمة في البشر عبارة عن رقة تتنابهم حين التعرض لمشاهد مثيرة للشفقة أو مسببة للألم، سببها الحاجة إلى دفع الألم عن الآخرين طلباً للتخلص منه، والرحمة من القيم السامية التي تؤدي إلى التمتع بالصحة النفسية والسوء الأخلاقي، لهذا نجد أن في معاني الرحمة علاج وشفاء للنفس من عللها وأمراضها، والإنسان يتعين عليه أن يتحلى بالرحمة وعليه أن يطلب الرحمة من الله سبحانه وتعالى وكذلك الرشاد والصلاح، ومن هنا فإن الرحيم من البشر يكون مسدياً خدمة لنفسه قبل غيره، فهو يغمر حياته بالراحة والطمأنينة ومن ثم السعادة، فلا يتسرب إلى نفسه الشعور بالقنوط أو اليأس أو الخوف والهلع وكلها مؤدية للإصابة بالأمراض النفسية ﴿ رَبَّنَا آتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا ﴾^(١).

عزيزي المتعلم ما أثر الرحمة على الآخرين - ناقش ذلك مع زملائك

الصبر:

الصبر معناه العام هو: حبس النفس على ما يقتضيه العقل والشرع، والصبر على المصائب ثم حبس النفس عن الجزع وحبس اللسان عن التشكي وحبس الجوارح عن فعل المحرمات يعتبر واجباً، وتبرز قيمة الصبر على أنه ضرورة وعلامة للصحة النفسية لأن استخدامه والاستعانة به تمكن الفرد من القدرة على الوصول إلى أهدافه من خلال مجاهدة النفس والغير والصبر على الأذى والمشقة وعلى كل ما يقف في سبيل الإنسان ومن ثم الشعور بالرضا والطمأنينة.

(١) سورة الكهف (الآية: ١٠)

الصدق:

الصدق هو مطابقة القول للضمير والشيء الخبر عنه، وهو أعظم وأفضل درجات الأخلاق، فلا يستقيم الإيمان والاعتقاد دون الصدق، ولا تشدز الهمم والعزائم دون الصدق، ولا تقوى العلاقات والمعاملات مع الآخرين دون الصدق، فالصدق عماد الخلق، وبسلامة الخلق تربي السلامة النفسية.

رابعاً – الإسلام والصحة النفسية

من دراستك السابقة لمفهوم الصحة النفسية ومفهوم الإيمان، ومن خلال عناية الإسلام بالفرد المسلم، يتضح لنا مدى العلاقة القوية التي ترتبط بين الإسلام والصحة النفسية، وأن الهدف الأساسي لهما هو الإنسان، فالإسلام حريص على بناء شخصية المسلم وذلك بتقوية صلته بربه من خلال الإيمان الذي يشيع في القلب الطمأنينة والثبات والاتزان، ويبقي المسلم عوامل القلق والخوف والاضطراب، كما أن الإسلام حريص على أن يربي المسلم على روح الصبر والمرونة في مواجهة العقبات وذلك بالتفاؤل والتوافق مع النفس ومع الآخرين، لهذا حرص الإسلام على غرس وتعزيز المفاهيم والقيم الإنسانية التي لها تأثير فعال على الصحة النفسية للفرد ومنها:

١ – الأمانة:

الأمانة تعني الوفاء والإخلاص في الشيء، وهي خلق رفيع، والأمين هو من يؤمن جانبه ويحترم ويقدر بين الناس، وإن من أهم المبادئ التي يركز عليها الإسلام ويدعو إلى أدائها هي الأمانة، فهي سياج لسعادتنا، ودرع أمننا الاجتماعي، والإنسان السوي هو الذي ينقى من الشوائب لأن الأمانة تعكس سلوك صاحبها عطاءً زاهراً، فتشيع في قلبه الرضا فيتسم بالطمأنينة والسكنية والهدوء.

اقرأ الحديث التالي ثم اربط ما تفهمه بالصحة النفسية:

«قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : «آية المنافق ثلاث: إذا حدث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا اتّمن خان» (رواه البخاري ومسلم)

(٢) التسامح: إن سنة الحياة اقتضت أن يعيش الناس على شكل تجمعات بشرية متنوعة تجمعهم الحاجة إلى الوحدة والحرص على البقاء والرغبة في التمكن من مقومات الحياة والسعي إلى إقامة العمران والارتقاء به، لهذا من الضروري أن يسود بينهم التسامح والمغفرة والمحبة حتى يحفظ كل إنسان أخاه، وقيمة التسامح تكمن في أنه يقتضي الاحترام المتبادل ويقر الاختلاف ويقبل التنوع ويحترم ما يميز بين الأفراد من معطيات نفسية ووجدانية وعقلية، لهذا فإن دور الصحة النفسية يكمن في أنها تخلق إنسان سوي يتسم بالتسامح وقادر على إرساء روح المسامحة والألفة مع نفسه أولاً حتى يشعر بالطمأنينة والرضا، ومع غيره ثانياً حتى يرسى قواعد المواطنة ويبني مجتمعاً ديموقراطياً حراً، مجتمع يقبل الاختلاف ويقر التعددية.

- * باعتقادك ما أثر حب الإنسان لنفسه وللآخرين على عملية التسامح؟
- * كيف يمكن نشر مبدأ التسامح بين زملائك المتعلمين في المدرسة؟

(٣) عدم التعصب: التعصب هو الانحياز التام لشيء (فكرة - مبدأ - معتقد - شخص - جماعة) ومساندته ومآزرته والدفاع عنه، والتعصب يتضمن عنصرين أحدهما اعتقاد المرء بأن الفئة التي ينتمي إليها أسمى وأرفع من بقية الفئات، أما العنصر الآخر فهو اعتقاده بأن الفئات الأخرى أخط وأقل منزلة من تلك التي ينتمي إليها وهو الذي دائماً يرتبط بذهن المتعصب، والصحة النفسية للإنسان تدفعه إلى نبذ التعصب لما له من خطر ودمار على المجتمعات والأفراد والشخصية السوية هي التي تؤمن بالتسامح والمحبة والإخاء وهي التي يختفي منها الشعور بالحسد والحقد وهي التي تؤمن بأن الناس سواسية ولا فرق بينهم إلا بالعمل الخير وأن التعصب طريق للأنانية والاستبداد.

- * اضرب أمثلة على مجتمعات عانت من قضية التعصب، ثم ناقش زملائك في ذلك.

(٤) إتقان العمل: إن إتقان العمل من أسس التربية في الإسلام وهو هدف تربوي يدفع بالإنسان السوي إلى الحرص على العمل وإتقانه وبذلك الجهد لتطويره وتحسينه، وهذا يشمل الأعمال كلها (دنيوية - أخروية) وذلك من منطلق الإيمان العميق بأن الله تعالى يراقبه في عمله ويحاسبه

على أدائه وبيارك له في إحسانه، فالله تعالى يقول ﴿وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾^(١). والرسول صلى الله عليه وسلم يقول «إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه» (رواه البخاري) ولا تستقيم الصحة النفسية للفرد دون الاعتقاد بأهمية العمل أولاً وإتقانه ثانياً مهما صغر حجم العمل الذي يؤديه.

* ناقش زملاءك في أهمية العمل وإتقانه على تقدم الشعوب والأمم.

* يرى الغرب بأن تخلف الشعوب العربية ناتج عن عدم حرصهم على العمل وإتقانه

ما رأيك بذلك؟

٥) طلب العلم: إن للعلم مقاماً عظيماً في الإسلام، فأهل العلم هم ورثة الأنبياء وهم أمناء الله تعالى على خلقه، لهذا كان طلب العلم فريضة على كل مسلم، ولا تقتصر بمفهومنا هذا على العلم الشرعي فقط الذي يهذب النفوس وإنما حتى العلم الدنيوي فهو مقدم على القول والعمل وهو نور يبصر به الإنسان حقائق حقائق الأمور وبه تنهض المجتمعات وتتقدم الأمم، لهذا حثنا الإسلام على طلب العلم والاستزادة ﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْماً﴾^(٢) - فالله تعالى رفع درجات أهل العلم لما يحملون على كاهلهم أخطر سلاح وأشرف مهنة، والإنسان السوي هو الذي يعتقد بأهمية العلم وبأثره على الفرد والمجتمع، ومن هذا المنطلق يسعى إلى بذل كل جهد لتحصيل العلم ونيل أعلى الدرجات حتى يكون عنصراً فعالاً في المجتمع الذي يعيش فيه.

* باعتقادك... ما هي الخطوات التي من خلالها نغرز حب العلم والسعي لنيله؟

* ناقش زملائك في ضرورة القراءة والاطلاع وأثرها على العلم والتعلم.

(١) سورة التوبة (الآية: ١٠٥)

(٢) سورة طه (الآية: ١١٤)

خامساً التطرف

نشاط: عزيزي المتعلم لاحظ الصور التالية ثم ناقش زملاءك فيها



(٣)



(٢)



(١)



(٦)



(٥)



(٤)

س: ما الذي تعبر عنه الصور السابقة؟

س: هل توافق على ما تراه في هذه الصور؟ لماذا؟

س: باعتقادك ما هي أسباب هذه الأعمال؟

(١) مفهوم التطرف:

التطرف في اللغة: هو الوقوف في الطرف، ففي اللسان العربي التطرف مشتق من الطرف أي الناحية أو منتهى كل شيء، وتطرف أتى الطرف وجاوز حد الاعتدال ولم يتوسط وتجاوز الحد يعني (الغلو) وهي من فعل (غلا) أي زاد وارتفع ويقال الغلو في الأمر والدين ﴿يَأْهَلُ الْكِتَابُ

لَا تَعْلَوْا فِي دِينِكُمْ ﴿١﴾، وفي المصباح المنير: غلا في الدين غلواً من باب تعد أي تعصب وتشدد حتى جاوزه، إذا التطرف هو الميل عن المقصد الذي هو الطريق الميسر للسلوك فيه، والمتطرف هو الذي يميل إلى الطرفين.

التطرف اصطلاحاً: هي الأفكار والمعتقدات التي تميل عن القاعدة التي ارتضاها المجتمع، ومن هنا قد تكون هذه الأفكار أو المعتقدات سياسية أو اجتماعية أو دينية، وبالتالي فالتطرف دائماً يرتبط بما هو فكري بالأساس.

(٢) علاقة التطرف بالإرهاب

من يلجأ إلى إحداث الخوف والفرع عند الآخرين من خلال القتل أو إلقاء المتفجرات أو التخريب لإقامة سلطة أو تقويض أخرى، ومن هنا فإن:

(١) التطرف يرتبط بالفكر والمعتقدات البعيدة عما هو معتاد عليه اجتماعياً وسياسياً ودينياً
(٢) الإرهاب يرتبط بالفعل.

(٣) الإرهاب إما أن يكون أحد أسباب التطرف فيرتبط بالعنف والتهديد فيتحول إلى إرهاب، أو يكون نتيجة للتطرف.

(٤) التطرف لا يعاقب عليه القانون ولا يعتبره جريمة باعتباره أنه مقصود في الفكر الشخصي للإنسان وبالنوايا والأفكار.

(٥) الإرهاب جريمة يعاقب عليها القانون لأنه اعتداء على الحريات والممتلكات والأرواح ومواجهة المجتمع

مثال: إنسان يحمل فكراً معيناً مخالفاً لما تعارف عليه المجتمع بل إنه قد يزداد ويغالي في فكره باعتباره بعيداً عن الوسطية فعندما يبدأ بنشر هذا الفكر ويجد أن لا سبيل لتحقيقه فمن الممكن يبدأ بفرضه على جريمة ﴿وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ﴾ (٢).

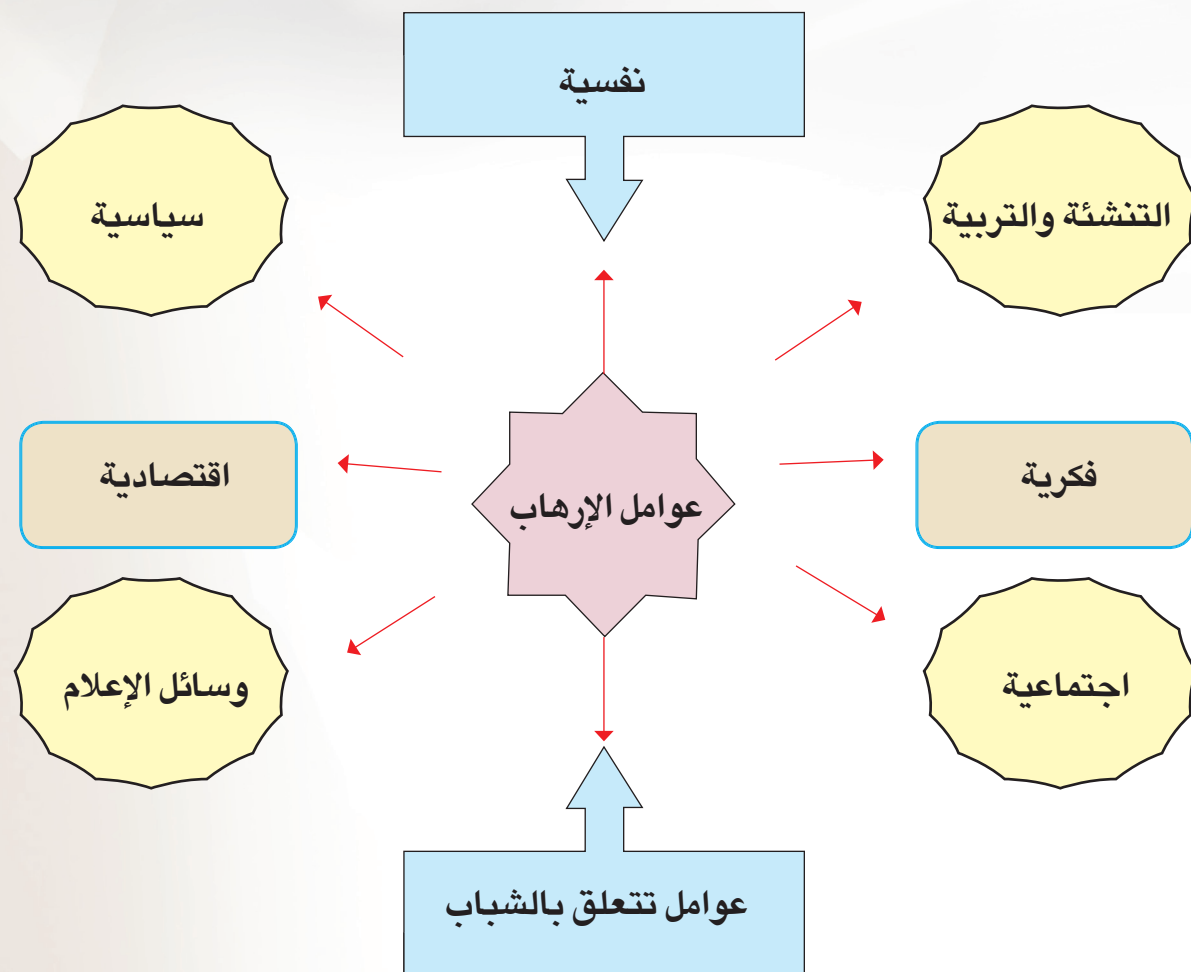
(١) سورة النساء (الآية: ١٧١)

(٢) سورة القصص (الآية: ٧٧)

ومما تجدر الإشارة إليه إن ظاهرة الإرهاب لا تقتصر على دين أو ثقافة أو هوية معينة فهي ظاهرة شاملة وعامة قد لا يخلو منها مجتمع من المجتمعات المعاصرة.

٣ - أسباب الإرهاب

يعد الإرهاب ظاهرة تشترك في بروزها جملة من العوامل والأسباب بحيث تتداخل العوامل الشخصية والنفسية مع الثقافية والسياسية والاقتصادية لتشكل ظاهرة الإرهاب التي تحقق أهدافها بممارسة العنف والقتل لإلغاء الآخر، وإقصائه من الوجود، وهناك الكثير من العوامل التي تزيد من حدة التطرف والإرهاب واستمرارها:



أولاً - التنشئة والتربية الأولى

إن الفترات التنشئة الأولى في الصغر دور كبير في إكساب وتعليم الفرد العنف والعدوان فالدراسات أثبتت أن الكثير من سلوكيات الأطفال تتأثر في سن مبكرة بالمحيط السيء والوسط الفاسد الذي يفتقد المراقبة والتوجيه السليم، خاصة عندما يحرم الطفل من أهم حاجاته (الحب - الأمن - الانتماء) إضافة إلى تعرضه للقسوة منذ صغره فإذا ما نشأ الفرد في بيئة تحمل أفكار الغلو والتكفير والعنف وانعدمت البيئة ذات التربية الحسنة والموجهة إلى الأخلاق والقيم كانت النتيجة نشوء شخصية قاسية، عدوانية، عنيفة، متمردة، لهذا نجد أن بؤادر السلوك العنيف لدى الأفراد تكون مع بعض الأطفال في صور إتلاف الممتلكات والمقتنيات أو تشويهها، أو على شكل تهديد وعدوان على الآخرين، ويصبح هذا السلوك أكثر خطورة حين يأخذ السلوك الجماعي، وإذا ما ازدادت هذه السلوكيات ولم تدرب إرادة الطفل الممارس للعنف على عملية الضبط، فقد تتحول إلى سلوك مرضي تنعكس آثاره على المحيطين في الأسرة والمجتمع، وهنا يحتاج الطفل إلى رعاية المتخصصين والأسرة.

- ابحث ثم ناقش زملاءك في سبب إنشاء مكتب الإنماء الاجتماعي التابع لمجلس الوزراء بعد الغزو العراقي لدولة الكويت مباشرة.
- ما رأيك بالقول التالي: الأسرة الديمقراطية الواعية والقائمة على الحوار والتعبير عن الرأي وتحمل المسؤولية تخلق جيل من الأسوياء القادرين على مواجهة أعباء الحياة.

ثانياً - العوامل النفسية:

(١) **علاقة الأنا العليا والهو:** تشير بعض الدراسات إلى موقف كل من الأنا العليا والهو من الفرد ذاته، فإذا ما كان الأنا العليا ضعيف (النفس اللوامة) وسيطرة الهو (النفس الأمارة بالسوء) على شخصية الإنسان يؤدي إلى أن يتصرف الفرد وفق هواه أو وفق الإيحاءات الخارجية الصادرة ممن يعتقد أنهم رمز للحرية والقوة والمثل الأعلى وهذه لا توجد إلا مع الشخصية التي تشعر بالنقص في ذاتها أو مع الذين تعرضوا لتربية والدية أو أسرية قاسية، علماً بأن الميول ودوافع لديهم قد تكون على مستوى غير شعوري لكنها تظهر إذا ما سنحت لها الفرصة أو تهيأت لها الظروف.

٢) **الحيل الدفاعية والأنا العليا:** إن لتضخم الأنا العليا بسبب الشعور المتواصل بوخز الضمير دوره الفعال في نشأة السلوك الإرهابي، فالحيل النفسية الدفاعية التي يلجأ إليها الشخص لتطهير ذاته والتكفير عن تقصيره تجاه نفسه أو معتقده الديني أو مجتمعه، عادة ما يقترن بالاشمئزاز من النفس والاكنتاب إلى درجة تجعل الفرد يشعر بأن أصبحت حياته جحيماً من العذاب وعبثاً لا يطاق مما تستحوذ عليه حاجة ملحة لانتقاد نفسه والسعي إلى إنقاذها من الهلاك أو الشعور بالخطيئة والعمل وفق ما يرضى عنه ضميره.

٣) **الإحباط:** عدم قدرة الفرد على تحقيق بعض الأهداف أو الوصول إلى المكانة المنشودة قد يؤدي إلى التمرد وظهور السلوك العدواني أو المتطرف نتيجة شعور الفرد بالهزيمة أو الفشل، وكلما اشتدت درجة الإحباط ظهرت ردة فعل بصورة أقوى وأعنف.

٤) **الأوهام:** يعتقد البعض بأنه شخصية عظيمة أو شخصية مضطهدة دون أن يسند هذا الاعتقاد واقع يدعمه منطق، فهاتما (هتلر وصادام) آمنوا بعظمتهم وتمجيد أنفسهم وغالوا إلى درجة أن كانت نتيجة للإضرار به أو تدميره أو تحطيم أفكاره وقيمه التي يؤمن بها، لذا فهو يفضل أن يأخذ موقف الهجوم ويبدأ خطواته عن أن يأخذ موقف الدفاع، ولعل هذه الأوهام والهذات تكون أكثر شيوعاً لدى أصحاب الطفولة السيئة أو السلبية أو أصحاب الأسر المفككة.

ثالثاً – العوامل الاقتصادية:

١) **عدم الاستقرار الاقتصادي:** يعتبر الاقتصاد بتقلباته وآثاره في المجتمعات من الأسباب الخطيرة والمحركة لموجات الإرهاب في العالم خاصة إذا ما نتج عن التغيرات الاقتصادية ظهور مجتمعات وفئات مطحونة وتحت حد الفقر مما يشكل بيئة خصبة لنمو الإرهاب، فالهدف الأساسي لأي اقتصاد هو خلق الاستقرار والتنمية وتحسين مستوى المعيشة في البلاد، فإذا لم يتمكن الاقتصاد من توفير ذلك أدى إلى توفير شعور تجاه المجتمع والقائمين عليه وبالتالي تنامي الشعور بالإحباط والانتقام وهو ما ينتج عنه ظهور المفاسد والأضرار.

٢) **البطالة:** إن انتشار البطالة في المجتمع ونضوب فرص العمل من أحد أسباب بروز مشكلة الإرهاب، فالرجوع والفقر والعوز وضيق العيش وصعوبته وغلاء المعيشة يحرك الناس وينشر

روح التذمر، ويولد سخطاً عاماً لدى المجتمع، خاصة إذا ما توافر مع ذلك فوارق اجتماعية واقتصادية ينظر فيها الناس إلى بعضهم ويرون الفروقات مما ينتج عن ذلك كله امتهان الجريمة، وتعاطي المخدرات وانتشار السرقة والاعتداء، وبالتالي نشوء بيئة خصبة لنشوء الإرهاب.

(٣) ضياع التنمية: يعتبر ضياع فرص التنمية في أي بلد مدخلاً مهماً لبوابة الإرهاب، فلاهتمام بالتنمية البشرية من جميع نواحيها، وإعداد المواطن الصالح المنتج الواعي بأهمية الحياة، وغرس روح الولاء والانتماء من أبرز الاتجاهات التي تحتاج إلى رعاية، هذا إلى جانب العناية بالتنمية الصحية والاقتصادية والأمنية والاجتماعية والتعليمية، فإن كل ذلك يجنبنا الجهل والتذمر والسخط الغضب والثورة والحركات التمردية.

(٤) الدعم المادي: إن التطرف والإرهاب لا يمكن أن يأخذ محله إذا لم تتوافر له عملية الدعم المادي وتوفرت له سبل الحصول على وصول العنف والتقنية المغذية لتلك الوسائل أو لإظهار الفتن.

رابعاً – العوامل السياسية:

الكبت السياسي: عندما تكون السلطة والأمر والنهي بيد فئة أو طائفة أو حزب أو جماعة أو أفراد معينين، وعندما يحرم الطرف الآخر من ممارسة الحرية السياسية والتعبير عن رأي والمعارضة بل التصدي لهم وقمعهم وتهميشهم، فإن ذلك يولد المنظمات السلبية والتوجهات المناهضة وردود الفعل الغاضبة التي لا تجد ما تصب فيه غضبها سوى تيار الإرهاب.

(٢) الظلم: إن سلب حقوق الأفراد والجماعات في المجتمع يوفر مظلة للاحتجاج، فانتشار الظلم ومعاقبة الفقير والعفو عن الغني تنشئ روح السخط والكراهة والعداوة، وهي كلها بذور للفتنة والإرهاب.

(٣) إهمال الرعاية أو التقصير في أمورهم ومصالحهم: إن من واجبات الحاكم الصدق مع الرعية وتلمس حاجات الناس وتحقيق الحياة الكريمة لهم والاستفادة من طاقاتهم وشغل أوقاتهم وتسهيل أمورهم المادية والمعيشية والمعنوية والإنسانية وتوفير أرزاقهم وصيانة عقولهم والحرص على تعليمهم فإذا ما قصر الحاكم تجاه رعاياه أو أهمل شعبه أو تشاغل عنه وقلص فرص العمل ولم يحقق مبدأ تكافؤ الفرص ولم يوفر الخدمات التعليمية والصحية والدينية والإسكانية، كان ذلك الضياع والهلاك وبذرة القيام عليه.

٤) **عدم النضج السياسي:** كلما نضج أفراد المجتمع سياسياً كلما حققوا أهدافهم ونالوا تطلعاتهم وآمالهم ونهضوا بمجتمعهم، فاحترام الرأي الآخر والوعي والإلمام بالحقوق والواجبات والمشاركة السياسية تمنع الفرقة، وتحقق العدالة والمساواة، لهذا فإن المجتمعات الحديثة والمتقدمة تحرص كل الحرص على تصبير مواطنيها وتوعيتهم سياسياً حتى يستطيعوا المشاركة في اتخاذ القرارات التي تعبر عن آرائهم وأفكارهم وتوجهاتهم.

٥) **الفساد السياسي:** إن عالمنا اليوم يشهد ترهلاً في بعض الأنظمة الحاكمة، تظهر على شكل فساد إداري وقصور في أداء الأجهزة المختصة في تلبية مصالح المواطنين ومن ثم هضم حقوقهم وضعف الرقابة على مؤسسات الدولة فبين ضعف الأداء الحكومي وشعور المواطن بالمرارة تنشأ حالة فقدان للأمن والنظام وعدم الاستقرار السياسي، مما يخلق جواً مناسباً وأرضاً خصبة لمن يتعاملون بالعنف والقوة وقتل الأبرياء وتنفيذ الأعمال الإرهابية.

خامساً – العوامل الفكرية والثقافية

١) **الجهل بقواعد الإسلام وآدابه وسلوكه:** إن الجهل بقواعد الإسلام تدفع بالفرد إلى انتهاج طرق يظنها سليمة وهي في حقيقة الأمر فاسدة، كمن يريد أن ينكر وجود الكفار في الجزيرة العربية فيفجر ديارهم ومساكنهم دون فهم واع وصحيح لأحكام وآداب الإسلام، ولعل منبت الجهل هو تربية الشباب واستغلال عواطفهم وتحميلهم بأفكار تنافي تعاليم ومفاهيم ومقاصد الدين الصحيحة، فإذا جهل المسلم دينه احتمل عليه الفهم أوجه عديدة فاتخذ له مذهباً يأخذ به وليس لديه من العلم ما يهديه إلى الصواب أو حتى الأخذ بظواهر النصوص دون فقه ولا اعتبار لدلالة المفهوم ولا قواعد الاستدلال ولا الجمع بين الأدلة ولا اعتبار لفهم العلماء، ولعل هذا الفراغ في التفسير الديني هو الذي يعطي الفرصة للجماعات المتطرفة لشغل هذا الفراغ بالأفكار التي يروجون لها ويعتقدونها.

٢) **تقصير بعض أهل العلم:** إن من أهم واجبات أهل العلم بيان الحق للناس وهدايتهم للطريق الصحيح وهذا لا يكون إلا من خلال نشر العلم وبذل النصيحة والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، فإذا ما أهمل أهل العلم هذه المسؤولية فإن القلوب تظلم والنفوس تتيه والأفكار تزيع، بل إن من أكبر جوانب التقصير قد تكمن في عدم بيان بعض المسائل الشرعية في ضوء ما يستجد من الوقائع المعاصرة، والتقصير في الرد على ما يثيره البعض دعاة التكفير من شبه تلبس على

الناس وتروج لفكرهم وضلالاتهم، لهذا كان من الواجب البيان وتجلية الأمور ورد الشبهات بالحجج والبراهين وهذا لا يتأتى إلا على يد الراسخين في العلم.

(٣) اعتماد الشباب بعضهم على بعض دون الرجوع إلى أهل التخصص: إن تسرع الشباب وقلة تجربتهم وسهولة زلتهم وعدم سماعهم لمن يخالف أمرهم أو يقبل حوارهم تؤدي إلى ضعف البصيرة لديهم ودفعهم إلى الرجوع لبعضهم البعض دون العلماء وأهل الثقة وبالتالي عدم مقدرتهم على تفسير المبهم والغامض واهتمامهم بالمسائل الجزئية والتفريط في الواجبات الأساسية كبر الوالدين وتحري الحلال وأداء العمل بإتقان ورعاية الجار، ولعل تتلمذ بعض الشباب على يد من لا علم لهم أو على أنفسهم هو الذي يجعلهم لا يقتدون ولا يهتدون بما عليه العلماء الراسخون، ومن ثم يعتدون بآرائهم وينساقون وراء أهوائهم فيقعون في الضلال والغواية.

سادساً – العوامل الاجتماعية:

(١) تناقضات المجتمع: إن من أسباب نشوء الأفكار المنحرفة والضالة ظهور التناقض في حياة الناس وما يجدونه من مفارقات بين ما يسمعون ويشاهدون وبين ما ينشأون ويتربون عليه، فهناك مفارقات فيما يتعلمه الفرد في الأسرة والمدرسة وفيما يواجهه في واقع الحياة فكل ذلك يحدث ارتباكاً في الأفكار وصراعاً في النفس واختلالاً في التصرفات.

(٢) التفكك الاجتماعي: إن الأسرة المتماسكة والمجتمع المترابط يولد شعوراً لدى الفرد بالاهتمام والتعاون والحرص الشديد على هذا المجتمع، لكن تفكك المجتمع يعطي مؤشراً لأفراده بعدم الحرص والاهتمام ومراعاة الآخرين من باب أن لكل إنسان الحق في تحقيق مصلحته الخاصة بعيداً عن مصلحة الجماعة، وهذا بدوره يخلق طائفة ممن لا يمتلكون القدرة على الاستمرارية في مجتمع كهذا وبالتالي التذمر والانحراف والخروج عن عادات وتقاليد المجتمع.

(٣) فقد الهوية المجتمعية: إن العولمة والتغير السريع الذي نعيشه دفع بالمجتمعات إلى حالة من الذوبان والانصهار الثقافي والاجتماعي وبالتالي سيادة قيم وأفكار وثقافة على الهوية العامة للمجتمع، لهذا نرى تفشي الثقافة الغربية في مجتمعاتنا، فالمحاكاة والتقليد في اللباس والمأكل والعادات والتصرفات هي السائدة بين شبابنا، ومن هنا نفقد ثقافتنا التي هي هويتنا وصبغتنا، مما قد يخلق هوية أخرى لا تتماشى مع عاداتنا وتقاليدنا وأفكارنا ومن ثم بث كل ما يتعارض مع قيمنا وهويتنا.

سابعاً – عوامل تتعلق بالشباب:

(١) **الفراغ:** إن الفراغ مفسدة للشباب وداء مهلك ومتلف للدين والمجتمع، فالإنسان إن لم يشغل نفسه بما ينفع شغله الفراغ بما لا ينفع، ويعتبر الفراغ النفسي والعقلي أرض خصبة لكل فكر هدام وغلو وتطرف، فمن رحم الفراغ تولد الضلالة والعمى، وفي أحضانه تنشأ البطالة، فشبابنا اليوم يعاني من الفراغ بأبعاده المختلفة. وهو ما يخلق محاضن للإرهاب تكون وبالاً على المجتمع والأفراد.

(٢) **ولاء المراهق:** إن من سمات المراهقة الولاء والانتماء للجماعة التي يعتقد أنها توفر له ما يريده وتحقق مطالبه وتفهم حاجاته، لهذا نجد الكثير من المراهقين يتعصبون للجماعة دون وعي ولا يقبلون العلم والرأي إلا ما جاء عن طريقها وما جاء من الجماعة وهو الحق وغيره هو الباطل ومكمن الخطر إذا ما كانت الجماعة غير سوية.

* هل تعتقد بأن شبابنا يعاني من الفراغ؟ لماذا؟

* كيف تقضي أوقات فراغك؟ وأين؟

* باعتقادك كيف يمكن استغلال أوقات الشباب؟

* هل تتوفر في المنطقة التي تسكن فيها أو قريباً منها أماكن أن تشغل فراغك؟

* تعاون مع زملائك في وضع خطة لفصل الصيف تمكّنك من استغلال فراغك بما هو مفيد.

رفقاء السوء: إن «الشلة» أو رفقاء السوء دور عظيم في حياة المراهق وفي دفع الشباب بعضهم نحو العنف والتطرف والغلو خاصة إذا ما توافرت شخصية عاطفية، انقيادية، ساذجة، خاصة التي قد تشحن بصورة غير صحيحة، فمع الحديث المطرد عن أحوال المسلمين وفضل الجهاد وشيوع المنكرات والمظالم ومكانة الأعداء ووقوع المسلمين تحت السيطرة الفكرية والسياسية والاقتصادية الغربية، مما يدفع الشباب للامتثال لأفكار وآراء رفقاء السوء خاصة إذا ما وجد في هذه الرفقة ما يشبع حاجته ويسند أفكاره ويخلصه مما يعانيه من كبت الحرية والتعبير وتنفيس السلوك.

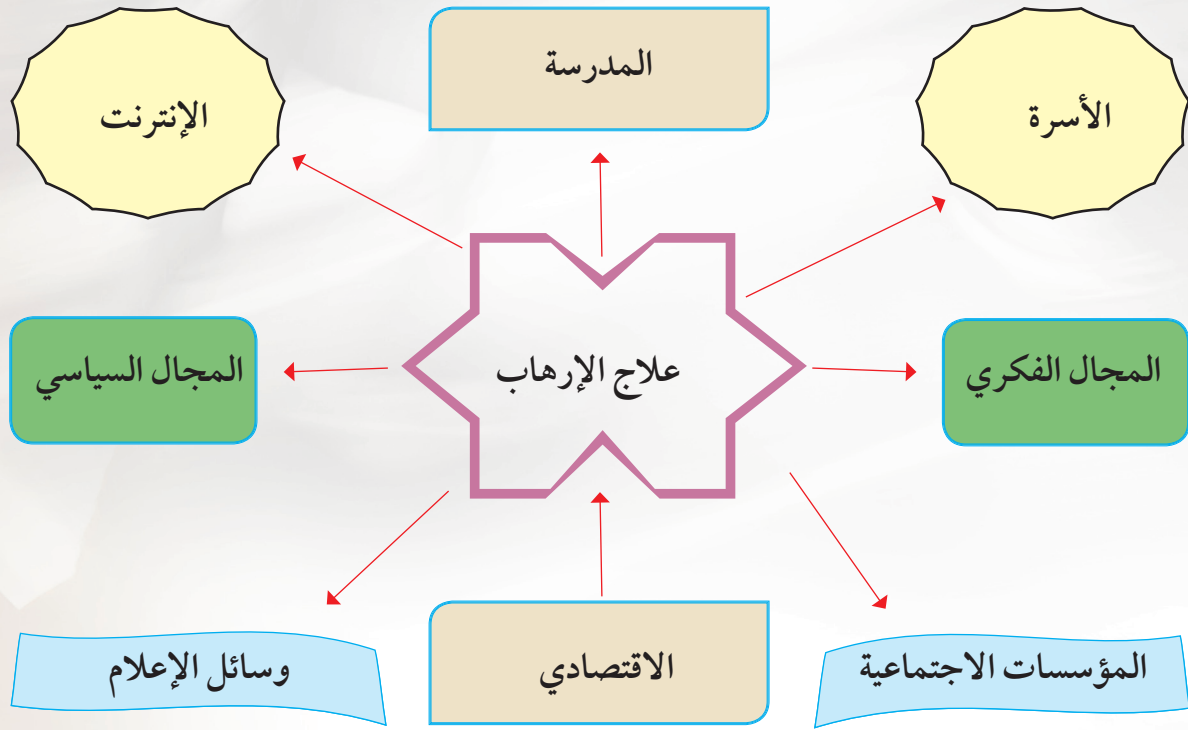
ثامناً عوامل تتعلق بالإعلام:

تعد وسائل الإعلام من أكثر الوسائل تأثيراً في فكر العامة وأخلاقهم وسلوكهم وفي بناء توجهاتهم، لهذا كانت المجال الأنسب للدعاية وللإعلان عن أفكار وأيدولوجيات معينة كما أنها أصبحت اليوم أداة من أدوات الصراع الثقافي بين الأمم.

إن لوسائل الإعلام دوراً كبيراً وبارزاً في تغذية أو دعم أو ظهور العنف والإرهاب، فالدراسات أثبتت خطر البرامج والأفلام والأخبار التي تبث العنف بصورة يومية ودورية، فبعض وسائل الإعلام تنتهج التطرف أو الاستهتار بالشعائر الدينية والأخلاقية أو زرع الفتن من خلال بعض البرامج التي تعرضها أو تهويل وتضخيم الأمور وعدم تناولها للقضايا بموضوعية علمية دقيقة، فالصحف اليومية تبث مقالات تحت مسمى الحرية المغلوطة والقنوات الفضائية تستهزئ بالعقول والشعائر الدينية والأخلاقية وتزرع الشقاق والخلاف باسم البرامج التوعوية وشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) التي باتت أنسب وأفضل وأسهل مجال يخدم العنف والإرهاب بسبب انفتاحها دون رقابة صارمة.

٤) طرق العلاج

إن ظاهرة التطرف والإرهاب نتاج عدد من العوامل النفسية والاجتماعية والظروف السياسية والاقتصادية والثقافية، ومن ثم فإن أية معالجة جادة إصلاحاً حقيقياً في جملة هذه العوامل والظروف، كما تتطلب فهم الواقع الاجتماعي وإدراكه، في حين أن معالجة الإرهاب بمزيد من قمع الرأي الآخر وبإنفاق المزيد من الأموال على تسليح قوات الأمن لا يمكن أن ينهي العنف في مجتمعاتنا، لذا لا بد من فهم جيد للعوامل والأسباب التي ساعدت على ظهور التطرف والإرهاب، ويمكننا رسم سياسة عامة لهذه المواجهة في سبيل الوقاية والعلاج على النحو التالي:



أولاً - الأسرة:

إن الأسرة هي المحضن الطبيعي للناشئة الصاعدة، ففيها تنشأ على مشاعر المحبة والرحمة والتكافل، فمع ما تعانيه الأسرة في عصرنا الحالي من أزمات وتفكك وفقد دور وواجبات كل من الزوجين، كان لابد:

(١) قيام الأسرة بدورها في التنشئة الاجتماعية ومراقبة وتوجيه الأبناء الوجهة السليمة.

(٢) توفير برامج تؤهل الوالدين للتعامل مع مشكلات المراهقين.

(٣) استخدام أساليب الحوار الهادف من داخل الأسرة والمدرسة.

٤ (دراسة الحالات السلوكية التي تتسم بالعنف أو التي تعاني من مشاكل أسرية أو اقتصادية أو اجتماعية وعلاجها قبل استفحالها.

ثانياً - المدرسة:

مما لا شك فيه أن للمدرسة وظيفة تعليمية وأخرى اجتماعية تقوم من خلالها على إعداد النشء للمواطنة الصالحة، ويتطلب ذلك:

- (١) توجيه العقول وتدريبها على المهارات التي يحتاجها الأبناء للمستقبل.
- (٢) توفير البرامج التعليمية التي تعني بملكة التفكير الناقد والخلق والتدريب على الحوار المبني على التحليل والاستنباط.
- (٣) غرس روح المبادرة وقيم التعدد والتعايش وإقرار حقوق الآخرين والتوجه الديمقراطي.
- (٤) تفعيل دور التنظيمات المدرسية واستثمار الأنشطة المدرسية في تدعيم الانتماء والولاء للوطن.

ثالثاً - المؤسسات الاجتماعية:

هي مؤسسات المجتمع المدني كالأندية ومراكز الشباب والجمعيات والمساجد والمراكز الثقافية وجمعيات النفع العام، وهذه المؤسسات تساعد في إيجاد روح التماسك بين المواطنين وتشغل أوقات الشباب بما يعود عليهم بالنفع وتوجه أنماط السلوك إلى الطريق القويم وترعى الأسرة وتعتني بها، لذا لا بد:

- (١) من أن تعيد تلك المؤسسات تقييم دورها وأساليبها وأن تتحول إلى مؤسسات فعالة قادرة على تقديم إجابات عن تساؤلات وواجبات الحياة المعاصرة.
- (٢) مساعدة الأفراد والجماعات على التكيف مع الواقع الذي تعيش فيه ثم النهوض به وتطويره.

رابعاً - وسائل الإعلام:

تكمن أهمية وسائل الإعلام بأنها أصبحت الصوت المسموع والمقروء لدى جميع أفراد المجتمع، فهي وسائل ضخمة ذات ميزانيات كبيرة، وتدخل البيوت دون استئذان، فقد أحكمت وسائل الإعلام قبضتها على الإنسان في كل مكان، لهذا لابد من:

(١) تقنين دور وسائل الإعلام بعيداً عن المتاجرة والربح الرخيص من خلال برامج هادفة، موجهة، تعالج مشكلات الشباب.

(٢) أن يكون للإعلام رسالة تربوية اجتماعية هادفة ترعى مصالح المجتمع وتسعى لتحقيق التنمية في المجتمع.

خامساً - شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)

إن من أسهل وأفضل وأجمل وأخطر المؤسسات الإعلامية التي انتشرت خلال السنوات الأخيرة شبكة الإنترنت، فقد أصبحت تلبي احتياجات كل فرد، فهي بحر لا ساحل له من العطاء المتنوع ولا يعيها إلا أن تجرف معها في تيارها الطحالب والأشجار وحتى الجثث، فالأمر متروك لحصافة مستخدميها الذين يستثمرون أوقاتهم بالخير والفائدة، لهذا:

(١) لابد من توجيه أبنائنا للاستفادة من هذه التقنية وتفادي سلبياتها

(٢) مراقبة برامجها في ضوء الحرية المسموح بها.

(٣) تدريب أبنائنا على الرقابة الذاتية.

سادساً - المجال الاقتصادي:

(١) مبادرة الحكومة بعلاج المشكلات الاقتصادية التي يعاني منها المجتمع من خلال إقامة مشروعات ضخمة تستوعب الشباب وتوفر فرص العمل للقضاء على البطالة.

(٢) العناية والاهتمام بالمناطق المهمشة والمهملة بتحسين ظروف المعيشة فيها ومعالجة مشكلات الفقر.

٣) الحرص على برامج التنمية والرعاية، بالذات التنمية البشرية وذلك لإفراز عنصر بشري ناضج ومجتمع متحضر ينطلق نحو النهضة.

سابعاً - المجال السياسي:

- ١) ضرورة أن تتحول الديمقراطية والمشاركة إلى عنصر أساسي من عناصر العمل السياسي وبالتالي إتاحة فرص التعبير السياسي وتداول السلطة ونزاهة الانتخابات وممارسة الرقابة الشعبية.
- ٢) التوعية والتبصير بحقوق وواجبات المواطنين وتحقيق مبدأ العدالة والمساواة.
- ٣) الحث على إنشاء جمعيات ومؤسسات دستورية تهدف إلى مراقبة العمل السياسي في البلاد وتوعية المواطنين وتحفيزهم على العمل السياسي والقضاء على الفكر الأوحده.
- ٤) إبراز قيمة التعددية السياسية والحرية وأهمية دور المرأة في نشأة المجتمع وتطورها.
- ٥) منع الظلم على المستوى الفردي والاجتماعي وإرساء العدل وقواعد التكافل الاجتماعي ومحاربة الفساد.
- ٦) الاهتمام بالقيم الأخلاقية في العمل السياسي كاحترام الرأي الآخر وإفساح المجال للاجتهاد الفردي وعدم الطعن والتجريح ضد المخالفين في المنهج أو الموقف السياسي.

ثامناً - المجال الفكري والثقافي:

- ١) أهمية الوضوح والشفافية والصراحة في طرح قضايا التكفير والعنف والغلو وأسبابها والاعتراف بوجودها وآثارها خاصة بعدما شاعت في وسائل الإعلام والإنترنت ومجالس الناس.
- ٢) معرفة الحرية الحقيقية في الإسلام، فالحرية مكفولة ولكن بضوابطها.
- ٣) الإيمان بأهمية الحوار والاعتراف بحق الآخر في التعبير عن رأيه ووجهة نظره وفق معايير المجتمع وقوانينه.
- ٤) إنشاء مؤسسات ومراكز وجمعيات متخصصة، يعني بها باحثون ومتخصصون وتوفر لهم الإمكانيات والوسائل لدراسة وبحث المشكلات الاجتماعية.

٥) أهمية تفعيل دور العلماء والمربين والدعاة والمثقفين في بيان الحق للشباب ووصف طريق الصواب وتوعية الناشئة وتبصيرهم بسلامة المنهج وذلك من خلال النصح والتوعية والتنوير.

٦) نشر الوعي الديني والثقافة الشرعية وتأسيس منهج الوسطية لدى الشباب بعيداً عن الغلو والتطرف.

٧) التأكيد على إقامة الندوات والبرامج واللقاءات الشبابية الهادفة.

التقويم

السؤال الأول: اكتب مما درست حول:

- أثر الإيمان على الصحة النفسية.
 - التسامح كقيمة وعلاقتها بالصحة النفسية.
 - مفهوم التطرف اصطلاحاً.
 - التنشئة والتربية الأولى للطفل وعلاقتها بالتطرف والإرهاب.
- السؤال الثاني: انسب عوامل التطرف إلى ما يناسبها من العبارات:
- (سياسية - فكرية - نفسية - اجتماعية - التنشئة الأولى - اقتصادية - وسائل الإعلام).

ظاهرة تدمير الطاولات والكراسي في المدرسة.	
الشعور بالفشل والهزيمة.	
توفر سبل الدعم المادي والتقنية المساهمة في الإرهاب.	
تركز السلطة بيد فئة واحدة وحرمان البقية من ممارسة حقها في التعبير والمعارضة.	
جهل المسلم بأمور دينيه والأخذ بظواهر النصوص.	
العولمة والتغير السريع ومحاكاة الغرب في كل شيء.	

السؤال الثالث: يعاني شباب اليوم من مشكلة تسمى الفراغ - اكتب في ذلك من خلال دراستك لمفهوم الصحة النفسية.

التقويم

السؤال الرابع: ينعكس التفكير الاجتماعي على الأسرة والأفراد - اشرح ذلك مع بيان أثرها على الصحة النفسية.

السؤال الخامس: انسب مجموعة العلاج (أ) إلى ما يناسبها من عوامل المجموعة (ب) بوضع الرقم المناسب

م	المجموعة (أ)	الرقم المناسب	عوامل المجموعة (ب)
١	توفير برامج تؤهل المقبلين على الزواج في الحياة الجديدة.		اقتصادية
٢	توفير برامج تعني بملكة التفكير الناقد والخلق والتحليل.		شباب
٣	مساعدة الفرد على التكيف مع الواقع الذي يعيش فيه ثم النهوض به وتطويره.		سياسية
٤	الحرص على برامج التنمية والرعاية.		أسرة
٥	التوعية والتبصير بحقوق وواجبات المواطنين.		مدرسة
٦	أهمية تفعيل دور العلماء والمربين والمثقفون.		المجال الفكري
٧	دراسة الحالات السلوكية التي تتسم بالعنف.		اجتماعية

السؤال السادس: أجب عن الأسئلة التالية

- ما علاقة التطرف بالإرهاب؟
- ما علاقة البطالة بنشوء بيئة صالحة لمشكلة الإرهاب؟
- عدد الأسباب السياسية لظاهرة الإرهاب.
- ما علاقة وسائل الإعلام بظهور التطرف والإرهاب؟
- اشرح الأسباب النفسية التي ترتبط بنشوء الفكر الإرهابي.

المراجع

- الصحة النفسية والعلاج النفسي - حامد عبدالسلام زهران - عالم الكتب، القاهرة (١٩٩٥).
- الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام - محمود عودة، كمال مرسى - دار القلم الكويت (١٩٩٤).
- الصحة النفسية والتوافق النفسي - صبره محمد، أشرف محمد - دار المعرفة الجامعية القاهرة (٢٠٠٤).
- مقدمة في الصحة النفسية - عبدالسلام عبدالغفار - دار النهضة العربية.
- الصحة النفسية في المفهوم الإسلامي - هاني حامد - دار عالم الكتب، ١٩٩٩ م.
- الصحة النفسية - فائز محمد - الطبعة الثانية، ١٩٤٨ م.
- مبادئ التربية الصحية - نداء الخميس - ذات السلاسل، الكويت (١٩٩٨).
- القلق وأمراض الجسم - رجاء أبو علام ومحمد غالي - مطبعة الحليوان، دمشق (١٩٧٣).
- الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية - عبدالحميد شاذلي - المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية (١٩٩٩).
- الشخصية والعلاج النفسي - محمد عماد الدين، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة (١٩٧٩).
- الصحة النفسية - فوزي محمد - المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية (١٩٩٧).
- الإنسان وصحته النفسية - مصطفى أحمد - مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة (١٩٧٠).
- أسس الصحة النفسية - عبدالعزيز القوصي - مكتبة النهضة المصرية، القاهرة (١٩٦٩).
- أصول الصحة النفسية - أحمد عبدالخالق - دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية (١٩٩١).
- أسباب الإرهاب والعنف والتطرف، بحث - صالح بن غانم - جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.

- المدخل إلى الصحة النفسية - صلاح مخيمير - مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة (١٩٧٩).
- الصحة النفسية في الأسرة والمدرسة والمجتمع - مصطفى فهمي - دار الثقافة القاهرة - الطبعة الثانية - ١٩٧٦ م.
- الصحة النفسية - نعيم الرفاعي - المطبعة التعاونية، ١٩٦٦ م.
- معالم التحليل النفسي - فروي - سيجموند - ترجمة نجاتي، ١٩٨٣ م.
- الشخصية بين الصحة والمرض - جيراد، سيدني م - ترجمة د. حسين الفقي، سيد خير الله، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٨٣ م.
- التنشئة الاجتماعية والتأخر الدراسي - رشاد دمنهوري - دار المعرفة الجامعية.
- التوجيه والإرشاد النفسي - حامد زهران - عالم الكتب - الطبعة الثانية.
- ثقافة الإنترنت دراسة في التواصل الاجتماعي - حلمي ساري - مجدلاوي للنشر والتوزيع.
- الصحة النفسية والعمل المدرسي - صماويل مغاريوس - مكتبة النهضة - الطبعة الثانية.
- دراسة في مفهوم التطرف وعلاقته بالإرهاب - يونس زكور، ٢٠٠٦ م.
- الصحة النفسية منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة - مصطفى حجازي، المركز الثقافي العربي.
- في الصحة النفسية - عبدالمطلب أمين - توزيع دار الفكر العربي - الطبعة الأولى.
- رعاية المراهقين - يوسف أسعد، مكتبة غريب.
- الصحة النفسية والتفوق الدراسي - مدحت عبداللطيف، دار المعرفة الجامعية.
- الإسلام دين الوسطية والفضائل الخالدة - عبدالسلام الهلا، فاس، المغرب.
- أسباب الإرهاب والعنف والتطرف، دراسة تحليلية - أسماء بنت عبدالعزيز الحسين - كلية التربية للبنات الرياض، ٢٠٠٦ م.
- آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي - سلوى عبد الباقي - مركز الإسكندرية للكتاب.

- علم النفس النمو - حامد زهران - عالم الكتب - الطبعة الرابعة..
- الصحة النفسية من الإغريق إلى العصر الحديث - حسين طاهر ومحمد الموسوي - الطبعة الأولى، مطابع الألفين، الكويت.
- الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق - أشرف عبدالغني ومحمد حلاوة - المكتب الجامعي الحديث.
- الإرهاب الشباب والعلاج من جامعة أم القرى - عصام بن هاشم الجفري - مكة المكرمة.
- النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية - محمد زيدان - دار الشروق.
- حوار مع سيجارة - موضوع عن التدخين قام بكتابته مجموعة من الشباب - شبكة الإنترنت.
- دراسة ميدانية عن ظاهرة العنف في المجتمع الطلابي بمدارس الكويت، مراقبة البحوث النفسية، وزارة التربية.
- أبناءنا وصحتهم النفسية - وفيق صفوت مختار - القاهرة دار العلم والثقافة - الطبعة الأولى ٢٠٠١م.
- الإسلام والصحة النفسية - عبدالرحمن العسيوي - دار الراتب الجامعية - بيروت - ن ٢٠٠١م.
- الصحة النفسية والإرشاد النفسي - علاء الدين الكفاني - دار النشر الدولي السعودية - الطبعة الأولى.
- الإنسان وصحته النفسية - سيد صبحي - الطبعة الأولى - الدار المصرية اللبنانية القاهرة - ٢٠٠٣م.
- الصحة النفسية - حنان عبدالحميد العناني - دار الفكر - عمان الأردن - الطبعة الثانية ٢٠٠٣م.
- سيكولوجية الأسرة الوالدية - بشير الرشدي وإبراهيم الخلفي - ذات السلاسل - الكويت الطبعة الأولى.

- الأمومة نحو العلاقة بين الطفل والأم سلسلة عالم المعرفة - فايز قنطار - عدد ١٦٦ الكويت.
- مقدمة لدراسة الشخصية - ريتشلرد ولن - ترجمة أحمد عبدالخالق ومايسة أحمد.
- العناية بالعقل والنفوس - د. روبرت هيلز - تعريف وتقديم د. عبدالعلي الجسماني - الطبعة الأولى.

