

# تنمية المهارات

الاجتماعية والنفسية للمو هوبين

## المشكلات الذاتية - كبار

تأليف

أسامة حسن محمد معاجيني



## المشكلات الذاتية كبار

## قصة

يصف خالد نفسه بأنه شخص غير سعيد، ورغم أنه يعمل في شركة كبيرة، وبوظيفة مهمة، ويمتلك سيارة فاخرة ويسافر كثيراً، سواء للعمل أو للنزهة مع أصدقائه وأقاربه، وعند سؤاله عن السبب قال إنه يشعر بأنه شخص فاشل وشديد الغباء. تعجبت من قوله وسألته كيف تكون فاشلاً وشديد الغباء وأنت تعمل في هذه الوظيفة المهمة؟ إذ الواقع يقول إن من يعمل بمثل وظيفتك لا بد أن يكون شخصاً يتصف بالذكاء والنجاح.

رد خالد قائلاً: هذا صحيح، ولكنني أمر ببعض المواقف في العمل لا أشعر فيها بأنني شخص ناجح، لأنه من الخطأ أن أمارس عملي بشكل ناقص، أو أن افشل فيه، بل يجب أن يكون كل شيء كاملاً مائة بالمائة، ولا مجال للخطأ، لأن الخطأ يعني أنني إنسان غبي وفاشل، وبرغم كل المحاولات التي أعملها فإنه توجد دائماً أخطاء، لذلك أنا غبي وفاشل وغير سعيد.

ازدادت دهشتي مما قاله خالد وسألته: من أين جاءت هذه الأفكار؟

أجاب خالد أنه عندما كان يذهب إلى المدرسة كانت أمه تساعد في الدراسة أيام الامتحانات حتى يحقق العلامة الكاملة، وتابع قائلاً: إنني كنت أبذل أقصى جهدي للحصول على العلامة الكاملة، وعندما تظهر النتائج تأتي بعض العلامات غير كاملة فتبدأ أمني بانتقادي، وتخبرني بأنها تعبت معي، وأن السبب لعدم الحصول على العلامة الكاملة هو تقصيري، وتتهمني بأني غبي وفاشل، وتنسى تعبتي وجهدي، وتفرح فقط وتمدحني عندما أحقق العلامة الكاملة. وبالمقابل كان أبي يصرخ علي ويقول: أنا أعمل طوال النهار حتى أوّمن طلباتكم، فلماذا لا تحقق العلامة الكاملة؟ أنت غبي وفاشل ولا فائدة منك. وأنا الآن أشعر بأنني غبي وفاشل ورغم نجاحي في عملي.

• برأيك.. كيف ظهر الكمال عند خالد؟

## الدرس الأول الكمالية

## المقدمة

ينتشر البحث عن الكمال في الظروف التي يسود فيها التنافس، فمن يبحث عن الكمال كمن يحاول أن يصل إلى المستحيل، لذا يوجد فرق بين الكمال كصفة غير مرغوب فيها وبين السعي المعقول نحو التفوق والتميز. وهناك من شبه الشخص الكمالى بطالب يكتب مسودة لموضوع إنشاء ثم يمزقها، ويكتب مسودة أخرى فلا تعجبه فيمزقها، ويكتب مرة ثالثة ويفوته الموعد المحدد لتسليم الموضوع ولكنه غير مقتنع بما كتبه، وحتى عندما يسلم واجبه متأخراً عن زملائه لا يشعر الشخص الكمالى بالرضا أو الارتياح، لأنه يرفض دائماً قبول ما هو دون مرتبة الكمال التي يعرفها إجرائياً بعلامة كاملة أو بدرجة إتقان من مستوى 100%. وفي المقابل فإن من يسعى بصورة معقولة ومقبولة لتحقيق التميز في عمله لا يعيش معاناة الشخص الكمالى، ويكتفي ببذل الجهد والعمل بجدية لإنجاز واجباته في الوقت المحدد، ويشعر بالارتياح عندما ينجزها. وبرغم أن العمل في الحالتين قد يكون بنفس المستوى أو السوية، فإن الاختلاف يكون في اتجاهات الطالب وإدراكه للموقف. فمن يبحث عن الكمال لا يصل إليه لأنه غير موجود، لذا يصف هذا الفرد نفسه بأنه فاشل وغبي لأنه لا يتقبل الأخطاء، وأن فيه خللاً ما لان كل ما يعمل لا ينجح به حسب معياره. بينما الشخص الذي يبحث عن الإتقان فإنه ينجز ويشعر بالسعادة لإنجازه حتى لو أخطأ، لأنه يتقبل الخطأ ولا يعتقد أنه نقص فيه، بل هو وسيلة للتطور والنجاح، فعندما يطور أداءه يشعر بالنجاح وبأنه ذكي.

## التعريفات

يعرف الكمال بأنه محاولة تنفيذ الأعمال المطلوبة منه دون أية أخطاء، فالشخص الذي يبحث عن الكمال هو شخص يحاول أن يصل إلى درجة إتقان بنسبة 100%؛ لاعتقاده أنه إذا قل أداءه عن ذلك فهو شخص مرفوض.

• ما رأيك بموقف الوالدين من خالد؟

.....

.....

.....

.....

.....

• كيف بدأ عنده هذا الكمال؟

.....

.....

.....

.....

.....

• كيف أثر هذا الكمال في حياة خالد؟

.....

.....

.....

.....

.....

### التمارين

• قيّم نفسك: هل أنت ممن يبحثون عن الكمال؟

– اقرأ الفقرات التالية وأجب بنعم أو لا حسبما تعتقد أنك تتفق أو تختلف مع الفقرة:

م	الفقرة	نعم	لا
1	أحتاج دائماً إلى وقت أطول لأداء الأعمال المطلوبة مني.		
2	أفكر إذا لم أحصل على علامة كاملة فأني فاشل.		
3	أخاف الفشل.		
4	أشعر بعدم قدرتي على تجربة الأشياء الجديدة.		
5	أركز دائماً على النتيجة وليس على الجهد المبذول.		

• هل الكمال في هذه القصة أمر جيد أم سيئ، ولماذا؟

.....

.....

.....

.....

.....

• هل تمر عليك بعض الأوقات التي تشعر فيها بأنك غبي وفاشل؟ أخبرنا عن بعضها؟

.....

.....

.....

.....

.....

– ملاحظة: كل إجابة بنعم عن الفقرات السابقة تعني أنك شخص يبحث عن الكمال. سعيد طالب في الصف العاشر، حصل على علامة (20/18) في امتحان اللغة الإنجليزية، اقترب منه صديقه عدنان ليبارك له بهذه العلامة، ولكن نظر سعيد إليه وهو حزين وقال له: بل قل كم أنا شخص فاشل وغبي، أنا لا أعتبر نفسي نجحت في الامتحان. كان يجب عليّ أن أحصل العلامة الكاملة، لو كان معي وقت أكثر لحصلت على علامة أكبر، لن أنجح في أي امتحان.

• إن فكرة الكمال فكرة خاطئة، لأنها تشعر الفرد بالفشل في حياته، برأيك.. أين ظهر هذا الموقف في القصة السابقة؟

• لو كنت مكان عدنان صديق سعيد، ما الحقيقة التي تستطيع أن تخبره بها؟

كثيراً ما تظهر مثل هذه الكلمات «أنا فاشل وأنا غبي،....» وغيرها في كثير من المواقف، أو عندما نحاول أداء مهمة معينة، كالاستعداد للامتحان، أو التحدث مع الآخرين، أو عند الإجابة عن سؤال.

• هل تستطيع أن تتذكر بعض المواقف التي تحدثت فيها عن نفسك بطريقة سلبية، ماذا كنت تقول عن نفسك؟

• برأيك.. هل سعيد شخص يتصف بالكمال؟

• ما المؤشرات التي تؤكد ذلك؟

• هل مررت بتجربة تشبه تجربة سعيد.. حدثنا عنها؟

سأل عدنان سعيد قبل امتحان اللغة الإنجليزية التالي عن استعداده للامتحان. قال سعيد:  
أنا شخص فاشل وغبي، ومهما درست فلن أنجح. إني اشعر باليأس والفشل والإحباط  
والحزن. وفي الامتحان لاحظ عدنان أن سعيد سلم ورقته بسرعة وخرج، وعندما ظهرت  
النتائج كانت علامة سعيد (20/5).

• إن التفكير السلبي عن أنفسنا يجعلنا نشعر بمشاعر مزعجة، فما هي فكرة سعيد عن  
نفسه؟

• هل تستطيع أن تصف مشاعر سعيد كما عبر عنها؟

• كما أن التفكير السلبي يؤثر في مشاعرنا بطريقة سلبية، فإنه كذلك يؤثر في سلوكنا..  
هل تستطيع أن تصف سلوك سعيد في الامتحان؟

• كيف أثرت هذه الأفكار في سلوكك؟

• ما الحل برأيك في مثل هذا الموقف؟

• ناقش مع مجموعتك تأثير الأفكار السلبية اللاعقلانية في تعزيز صفة الكمالية لدى  
الشخص؟

- كيف أثرت هذه الجوانب في مشاعر سعيد؟

- حصل سعيد في الامتحان الأول على (20/18)، وفي الامتحان الثاني على (20/5)..  
فهل لذلك علاقة بفكرته عن نفسه؟ اشرح ذلك.

- برأيك كيف ستؤثر في سلوك سعيد وعلاماته؟

ذهب عدنان لزيارة سعيد ليعرف ماذا حدث له في الامتحان، فقال له سعيد: لقد أخبرتك بأنني شخص فاشل وغبي، وأنني لن أنجح في أي امتحان. ولكن عدنان لم يعجبه هذا القول، وقال لسعيد: يا صديقي، إنك تكذب على نفسك، لأنك في الامتحان الأول كانت علامتك عالية، وبذلت مجهوداً جيداً، فالمهم ليس العلامة وإنما المجهود. ولأنك في الامتحان الثاني وصفت نفسك بالفاشل والغبي، فقد شعرت باليأس والإحباط والفضل، فلم تبذل مجهودك في الامتحان فخرجت مبكراً فحصلت على العلامة المتدنية. وفي الحقيقة أنك طالب ذكي ومجتهد وتبذل مجهوداً جيداً في الامتحانات. أعجب سعيد بهذه الحقيقة فشعر بالسعادة والحماس للدراسة، ووعده عدنان بأن يبذل مزيداً من الجهد ليعوض ما فاتته.

- هل تستطيع أن تصف جوانب القوة لديك؟

- إن ما يجعلك شخصاً ناجحاً هو أن ترى جوانب القوة فيك. ما هي جوانب القوة التي رآها عدنان في سعيد؟

## المناقشة

1. برأيك من أين نتعلم فكرة الكمال؟
2. إذا اتفقنا أن الكمال ليس حقيقياً، وأن الشخص لا يستطيع أن يكون كاملاً، فما الأفكار التي نكوّنها عن أنفسنا إذا أصررنا على فكرة الكمال؟
3. اشرح كيف تؤثر فكرة الكمال والفضل في مشاعرنا؟
4. اشرح كيف تؤثر فكرة الكمال والفضل في سلوكنا؟
5. ما خصائص الكمال؟
6. أذكر بعض العوامل التي تؤدي إلى ظهور الكمال.
7. كيف ستتأثر مشاعرنا وسلوكنا إذا رفضنا فكرة الكمال وركزنا على الجهد والأفكار الإيجابية ونقاط القوة لدينا؟

## المبادئ

1. الكمال شيء يستحيل الوصول إليه.
2. لا يوجد شخص كامل، فالكمال لله وحده.
3. البحث عن الكمال قد يؤدي إلى الفشل.
4. من الطبيعي أن تقع في بعض الأخطاء في حياتنا.
5. يوجد فرق بين الكمال والإتقان.

## المشاريع

- لو طلب منك توجيه رسالة إلى الأسرة، الزملاء، المعلمين، ماذا ستقول لهم؟
- استخدم نموذجاً تسجل فيه الأفكار عن نفسك ومشاعرك وسلوكك من خلال المواقف التي مررت بها:

الموقف	الأفكار التلقائية سلبية 100-0	المشاعر 10-0	السلوك	أفكار تلقائية إيجابية 100-0	مشاعر 10-0	سلوك



## قصة

خالد طالب في الصف الأول الثانوي، لاحظ معلم التربية الرياضية أنه وحيد، ولا يلعب مع باقي الطلاب في الحصة، وبينما كان المعلم يسير في ممر المدرسة، لاحظ تجمع مجموعة من الطلاب، فذهب ليتطلع الموضوع، فإذا بهؤلاء الطلاب يضايقون خالد وهو يصرخ عليهم «اتركوني وحدي».

فض المعلم النزاع وأخذ خالد معه إلى غرفة الرياضة، وبعد أن هدأ خالد سأله المعلم: لاحظت يا خالد أنك وحيد، ولا تلعب مع الأولاد في الحصة، ولا تتحدث إلى أحد، فهل لديك أصدقاء؟

أجاب خالد: لا، ليس لدي أصدقاء، لأن الجميع يضحكون علي، ويحاولون استفزازي دائماً. سأل المعلم: وهل تعرف لماذا يحدث هذا معك؟

قال خالد: لقد كنت أعب مرة كرة القدم مع الأولاد، ولكنهم كانوا دائماً يضحكون علي، ويخبروني بأنني لا أعرف طريقة اللعب، ويرفضون إشراكي في أي فريق. وفي المدرسة كانوا يضحكون علي إذا أجبت فأبكي أحياناً، فكان المعلم ينتقدي علي أي سؤال. وفي الاستراحة يسخرون مني برغم أنني طالب مجتهد وعلاماتي ممتازة فأشعر بالحزن والخوف والغضب، ولا أعرف كيف أبعدهم عني، فأبدأ بالصراخ فيهم ولكنهم يضحكون علي. لذلك قررت الابتعاد عن الأولاد وعدم التحدث إليهم، لأنهم أفضل مني ويعملون الأشياء بطريقة أفضل مني، كما أنني أشعر بالراحة وأنا بعيد عنهم.

• ما فكرة خالد عن نفسه؟

## الحساسية الزائدة

## الدرس الثاني

## المقدمة

كثيراً ما نسمع عبارات مثل «إنها طفلة حساسة جداً، لا يمكنك أن تقول لها شيئاً» أو «إنه شخص صعب الطباع يفسر كل شيء بطريقة خاطئة». يظهر الأطفال الموهوبون عادةً حساسية شديدة لما يدور في محيطهم الأسري والمدرسي والاجتماعي بشكل عام، وكثيراً ما يشعرون بالضيق، أو الفرح في مواقف قد تبدو عادية لدى غيرهم من الأطفال العاديين. كما يتميز معظمهم بشدة الانفعالات في استجاباتهم للمواقف التي يتعرضون لها، ويعانون من جراء ذلك مشكلات في المدرسة والبيت ومع الرفاق. ذلك أن مجرد الإحساس بالاختلاف عن الآخرين يثير في نفوس الأطفال الموهوبين تساؤلات وشكوكاً حول أخلاقهم، أو بسبب تعرضهم للانتقاد من الآخرين بسبب اختلافهم، وكلما كانت انفعالات الموهوب، وحساسيته قوية وشديدة، كلما زاد استهجان الرفاق والمعلمين لها وزاد انتقادهم.

إن الحساسية الزائدة تجعل الطلاب مرهفي الحس كالزجاج سهل الخدش أو الكسر؛ ذلك أن الطلاب الذين يتصفون بالحساسية الزائدة يشعرون بعدم الكفاءة في كثير من المجالات التحصيلية والاجتماعية والرياضية والفنية، بالإضافة إلى توقعاتهم العالية من الآخرين، فهم يتوقعون أن يكون الجميع معهم لطفاء ويمدحونهم. كما تعتبر الحساسية الزائدة وسيلة يستخدمها الأطفال كوسيلة لإخضاع الآخرين لمطالبهم.

## التعريفات

تعرف الحساسية الزائدة: «بأنها الاستجابة المبالغ فيها للمواقف. وتتضمن التأثير الشديد بمواقف عادية قد لا يعبأ بها الآخرون؛ فربما يقول لك شخص كلمة بسيطة لا يعنى بها أي سوء، فتظل حزيناَ لأيام. أو ربما يحدث موقف بسيط لا يؤثر في الشخص الطبيعي، فيجعلك حزيناَ لفترة طويلة».

## التمارين

• هل تستطيع وصف مشاعر خالد؟

• قيّم نفسك: هل أنت ممن يتصفون بالحساسية الزائدة؟

– اقرأ الفقرات التالية واجب بنعم أو لا حسبما تعتقد أنك تتفق أو تختلف مع الفقرة:

م	الفقرة	نعم	لا
1	هل تضايقتك بشده التعليقات البسيطة المتعلقة بشخصيتك؟		
2	هل تغضب من انتقاد الآخر لك؟		
3	هل يتقلب مزاجك بسرعة نتيجة لأي حدث؟		
4	هل تنسحب من الموقف خوفاً على مشاعر الآخرين؟		
5	هل أنت متطرف في الحب والكراهية والمشاعر المتناقضة؟		
6	هل تشعر بالعجز وعدم الكفاية والنقص؟		

• هل يمكنك توضيح كيف تكونت الحساسية الزائدة عند خالد؟

• كيف أصبح يتصرف خالد بسبب الحساسية الزائدة؟

– كل إجابة بنعم على الفقرات السابقة تعني أنك شخص يتسم بالحساسية الزائدة.

• يقول خالد إنه يجب أن يشارك في الصف، ولكنه يعتقد أنه لا يصلح للمشاركة، لأنه عندما يجيب عن أي سؤال، يضحك عليه زملاؤه بسبب صوته المنخفض، لذلك يشعر بالخوف والتوتر والقلق والتردد. كما يشعر بأن قلبه يدق بسرعة عندما يريد رفع إصبعه للمشاركة، ويقول لنفسه: سأحدث بصوت منخفض، وسيضحك عليّ الطلاب، أنا غير مناسب للمشاركة في الصف، فيقرر عدم المشاركة. إن فكرة الإنسان عن نفسه تؤثر في سلوكه. ما فكرة خالد عن نفسه؟

• هل تمر عليك بعض الأوقات التي تشعر فيها بأنك غبي وفاشل؟ أخبرنا عن بعضها؟

• بماذا شعر خالد بسبب هذه الأفكار؟

• هل مررت بتجربة تشبه تجربة خالد؟ حدثنا عنها:

تابع خالد القول: «ليس لي أصدقاء لأنهم أفضل مني في الحديث وفي لعب كرة القدم وفي كل شيء، كما أشعر بأنهم يكرهونني لأنهم دائماً يسخرون مني ويعملون الأشياء التي أكرهها ويضحكون عليّ، فعندما أريد أن أتحدث إلى أي شخص، أتذكر كم أنا سيئ وأنه يكرهني فأشعر بالخوف والحزن والتوتر وأحياناً بالغضب فأفضل الابتعاد، لأنه إذا لم أبتعد ستحدث مشكلة ويسخر مني».

• إن فكرة الإنسان عن نفسه تؤثر في سلوكه ما هي فكرة خالد عن نفسه؟

• كيف تصرف خالد في النهاية؟

• هل كان تصرفه جيداً؟ وماذا؟

• بماذا شعر خالد بسبب هذه الأفكار؟

راجع معلم الرياضة مُعلِّمي خالد للاستفسار عن وضعه، حيث أشار المعلمون إلى أن خالد طالب جيد ونشيط ولديه كفاءة ومعلومات جيدة داخل الصف، هم يستغربون توقفه عن المشاركة.

• برأيك هل هناك اختلاف بين تفكير المعلمين عن خالد وتفكيره عن نفسه؟ وضح وجه الاختلاف؟

• كيف تصرف خالد في النهاية؟

• هل كان تصرفه جيداً؟ ولماذا؟

• كيف ستتغير مشاعر خالد وسلوكه داخل الصف إذا اقتنع بفكرة المعلمين عنه؟

• هل مررت بتجربة تشبه تجربة خالد؟ حدثنا عنها:

• هل تتذكر موقفاً تغيرت فيه فكرتك عن نفسك؟ وكيف أثرت في سلوكك؟ أخبرنا عن ذلك؟

### المناقشة

- ما أسباب الحساسية الزائدة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ترتبط فكرة الحساسية الزائدة بفكرة الفرد بأنه غير كفء، وأنه أقل من الآخرين، كيف تؤثر هذه الفكرة في مشاعرك وسلوكك؟
- تؤثر في مشاعري:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- تؤثر في سلوكي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- اعرض مشهداً تمثيلاً عن الحساسية الزائدة، ومناقشته وطرح حلول لهذه المشكلة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- اكتب بعض الكلمات أو الجمل التي تجرحك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- برأيك.. كيف يمكن التغلب على هذه الكلمات أو الجمل؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الموقف	طريقة التعامل مع الموقف	تقييم الموقف

- اكتب قصة عن موقف تعرضت له، تحسست منه بشكل كبير، وكيف واجهت ذلك؟

اذكر الصفات الإيجابية التي تمتلكها.

- صفاتي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### المبادئ

1. تظهر الحساسية الزائدة بسبب شعور الفرد بعدم الكفاءة، وإحساسه بالاختلاف عن الآخرين.
2. تظهر كذلك بسبب التعرض الزائد للانتقاد.
3. تتضمن الحساسية الزائدة استجابات مبالغاً فيها لمواقف عادية.
4. مدح الأداء الجيد ووصف الطالب بصفات إيجابية، والثناء على أدائه من أفضل الطرق لتقليل الحساسية الزائدة.

### المشاريع

- اسأل الآخرين عن الصفات الإيجابية التي تمتلكها، اكتبها، ثم قارنها بصفاتك التي كتبتها في بند المناقشة، ثم حدد التشابه بينهما.
- أنشئ قائمة تحتوي على المواقف التي تعرضت لها خلال أسبوع، وطريقة تعاملك معها، وتقييم هذا التعامل.

### المقدمة

إن الصراع الداخلي سمة عامة عند كل البشر، تعبر عن عدم قدرة الفرد على تفضيل موضوع ما من بين مجموعة موضوعات، فقد يعيش الطالب صراعاً بين أن يبقى في المدرسة ليلعب مع زملائه ويتأخر عن البيت، أو يترك اللعب ويذهب إلى البيت، وقد يعيش طالب آخر صراعاً يتمثل في طرح مجموعة من الأسئلة مثل: هل أختار التخصص العلمي أم الأدبي أم الشرعي؟ والطالب الموهوب كغيره من الطلاب يعيش صراعاته الخاصة، وقد تتعد هذه الصراعات بسبب خصائص الموهوب المعرفية والانفعالية وتأثيراتها في علاقاته الاجتماعية، وبحثه عن الكمال، فينتج الصراع الداخلي عن عدم قدرة الفرد في الاختيار من مجموعة بدائل، مما يدفع الفرد إلى الشعور بالحيرة والتردد والقلق، مما يؤدي إلى عدم النوم والأكل وازدياد الشرود وعدم التركيز والتشتت، الذي يدفع إلى التسرع وعدم القدرة على اتخاذ القرارات بشكل صحيح، حيث يؤدي الصراع الداخلي إلى أزمة لامتناهية تؤثر سلباً في نمو الفرد المعرفي والاجتماعي والانفعالي والجسدي، فوضوح الخطوات لحل الصراع ومعرفة الفرد ماذا عليه أن يفعل يسهل حياة الفرد ويزيد من ثقته بنفسه ويشعره بالرضا والراحة.

### التعريفات

يعرف الصراع الداخلي بأنه:

- «حالة من الحيرة والتردد تمنع الفرد من اتخاذ القرار المناسب والاختيار بين أكثر من بديل».
- «هي تلك الحالة النفسية التي تتولد لدى الفرد من حيرة وتردد وتوتر نتيجة لتصادم دوافعه».
- «هي حالة من الحيرة والتردد تنشأ عن وجود رغبتين متعارضتين، واختيار إحدهما يؤدي إلى عدم تحقيق الرغبة الأخرى».

### أنواع الصراع:

1. صراع إقدام - إقدام (+ +): ويكون بين أمرين إيجابيين وعليك اختيار أحدهما.
2. صراع إقدام - إحجام (+ -): أمر واحد فيه السلب والإيجاب وعليك اختياره أو الرفض الكلي له.
3. صراع إحجام - إحجام (- -): أمران سلبيان وعليك اختيار أحدهما.
4. صراع إقدام - إحجام مزدوج: أمران فيهما السلب والإيجاب وعليك اختيار أحدهما.

### قصة

خليفة طالب مجتهد، فهو الأول على صفه في السنوات الخمس الأخيرة، محبوب لدى معلميه الذين يسندون إليه الكثير من الأنشطة داخل الصف وخارجه، وهو كذلك يعزف على آلة الكمان. برغم ذلك فخليفة يقول عن نفسه إنه شخص حزين، لأنه يشعر بالرفض من زملائه لأنه مجتهد ولأنه الأول. تحدث مع بعض زملائه عن السبب الذي يدفعهم لرفضه وعدم إشراكهم معه في اللعب والرحلات، فأجابوه: إنك طالب مختلف عنا، تدرس كثيراً، وتعمل أشياء كثيرة، بينما نحن نهتم باللعب، فإذا أردت أن تشاركنا فعليك أن تكون مثلنا. فكر خليفة قليلاً في هذا الكلام ثم قال لنفسه: ولكن هذا معناه ألا أدرس بشكل جيد، ولا أذهب لدروس الكمان، ولكنني أحب هذه الأشياء، كذلك أحب أن أكون مع أصدقائي في المدرسة وألعب معهم. صمت قليلاً ثم قال: هذا موضوع محير... عن أي شيء سوف أتنازل؟ إنني أشعر بالضيق، وأشعر بالخوف من ألا يكون لي أصدقاء أبداً.

ذهب خليفة إلى البيت وهو يفكر بالموضوع، لم يشعر بالجوع. جلس في البيت، وفكره مشتت، وأخذ يتحرك في البيت بطريقة عشوائية، وبدأ يشعر بالقلق والتوتر، وفي الليل لم يستطع النوم من كثرة التفكير في الموضوع، وعندما ذهب إلى المدرسة، ورأى زملاءه يلعبون معاً زادت حيرته وتردده وصار يسأل نفسه: ماذا أفعل؟

- هل سبق وعشت حالة صراع داخلي؟ صف لنا هذه الحالة وما انتابك من مشاعر.

.....

.....

.....

.....

.....

### التمارين

قرر خليفة بعد طول تفكير وحيرة أن يذهب إلى المرشد في المدرسة ليساعده في إيجاد حل ما، استمع المرشد لمشكلة خليفة، وقال له يبدو أن مشكلتك تتعلق بقدرتك على اتخاذ قرار مناسب يوازن بين نشاطاتك المدرسية وزملائك، لذا سنتعلم مهارة حل المشكلات التي تقوم على الخطوات التالية:

1. تحديد المشكلة.
2. وضع بدائل لحل المشكلة.
3. تقييم البدائل.
4. اختيار البديل الأفضل.
5. تنفيذ الحل.

ولنبدأ بتحديد المشكلة، فهل المشكلة أن زملاءك يرفضونك لأنك مجتهد والأول في صفك، والمعلمون يحبونك؟ أم أنهم يرفضونك لأنهم اعتادوا أن تقول لهم إنه ليس لديك وقت للعب معهم؟

فكر خليفة قليلاً وقال: في الحقيقة لقد كانوا يدعونني للعب معهم، وكنت أرفض ذلك لأنني منشغل بالدراسة، ولا وقت لدي كي أعب معهم.

المرشد: إذن المشكلة تتعلق بالوقت. أخبرني بم شعرت عندما عرفت أنهم يرفضونك بسبب الوقت وليس لأنك الأول؟

خليفة: أشعر براحة كبيرة وسعادة بدل الحيرة والخوف والقلق.

- ما الصراع الداخلي الذي يعيش فيه خليفة؟

.....

.....

.....

.....

.....

- ما سبب هذا الصراع؟

.....

.....

.....

.....

.....

- ما مشاعر خليفة بسبب هذا الصراع؟

.....

.....

.....

.....

.....

- كيف تأثر سلوك خليفة بسبب هذا الصراع؟

.....

.....

.....

.....

.....



تابع المرشد القول: حسناً.. بعد أن حددنا المشكلة لنفكر (ما الحلول المناسبة لحل هذه المشكلة؟) وتذكر هنا أنه علينا أن نفكر بجميع الحلول الممكنة ونكتبها دون الحكم عليها أنها مناسبة أو غير مناسبة) ففكر ما الحلول وكتبها:

1. بدأ خليفة يفكر ويكتب.
2. أهتم بدراستي ولا أَلعب مع زملائي.
3. أترك الدراسة وأذهب للعب.
4. أدرس نصف الوقت كل يوم وألعب نصف الوقت.
5. أعرف الموعد الذي يلعب فيه أصدقائي وأفرغ نفسي فيه، ثم أعود للدراسة، على ألا يتعارض اللعب مع باقي أنشطتي، وأعتذر لأصدقائي عن باقي الأيام بسبب انشغالي.

• ما النصيحة التي قدمها المرشد لخليفة عند كتابة الحلول المقترحة؟

• هل تستطيع أن تضيف بعض البدائل الأخرى؟

• ما خطوات مهارة حل المشكلات؟

• ما المشكلة التي يعتقد خليفة أنها السبب في رفض زملاء له؟

• ما المشكلة الحقيقية التي أدت إلى رفض خليفة من قبل زملائه؟

• كيف اختلفت مشاعر خليفة عندما فهم المشكلة بشكل صحيح؟

- البديل الثاني:

• السلبيات:

• الإيجابيات:

- البديل الثالث:

• السلبيات:

• الإيجابيات:

يتابع المرشد القول: لقد أحسنت يا خليفة بوضع هذه البدائل، والآن لنقيّم هذه البدائل، ويعني التقييم أن نحدد سلبيات وإيجابيات كل بديل من هذه البدائل. حاول أن تقيم هذه البدائل الآن. بدأ خليفة ينظر إلى كل بديل، ويفكر بإيجابياته وسلبياته.

• ماذا يعني تقييم البدائل؟

• كيف ستقيّم هذه البدائل لو كنت مكان خليفة؟

- البديل الأول:

• السلبيات:

• الإيجابيات:

• أخبرنا كيف سيتم تنفيذ هذا البديل؟

– البديل الرابع:

• السلبيات:

اقرأ المواقف الآتية التي تحوي صراعات داخلية، ثم بين كيف ستتصرف حيال كل موقف.

• حصلت على معدل مرتفع جداً في الثانوية العامة، وأنت حائر أي التخصصات الجامعية ستختار؛ هل ستختار تخصص الهندسة المعمارية أم الهندسة المدنية؟ كما أن تخصص الطب الذي يميل له الأهل يروق لك، ما الذي ستفعله في هذه الحالة؟

• الإيجابيات:

وهكذا لبقية البدائل.

يتابع المرشد: لقد أحسنت بتقييمك، بناءً على التقييم السابق حدد ما البديل الأفضل لحل المشكلة؟

• البديل الأفضل هو:

- أنت تعرف أن والديك لا يحبان أحد أصدقائك، ولا يتقبلانه بشكل جيد، ربما يعتقد أهلك أن لصديقك تأثيراً سلبياً فيك، أو أنه شخص سيئ، أنت فعلاً تحب هذا الصديق، ويضايقك أن يفكر والداك بهذه الطريقة نحو صديقك هذا. ماذا تفعل؟

- لقد تم اختيارك من قبل وزارة التربية والتعليم لتمثيل دولة الإمارات في الملتقى السنوي للموهوبين الذي سيعقد في دولة تبها جداً، ويتزامن هذا الحدث مع إقامة مسابقة الروبوتات للموهوبين، والذي تحضر له من فترة طويلة، وأخذ منك وقتاً وجهداً كبيراً، وأنت في حيرة كبيرة أيهما ستختار. ماذا تفعل؟

- من خلال مجموعتك، قم بعرض مواقف مختلفة مثلت صراعات لكم في فترة ما، وبيِّن كيف تم التعامل معها، ثم قيِّم طرق التعامل السابقة بما تعلمتموه في هذا التدريب؟

- قام أحد المعلمين الذي تعتبره المفضل لديك، باختيارك لتساعده في مشروع يعد له بعد الدوام المدرسي، علماً أنك لن تحصل مقابل ذلك على أي عائد مالي أو علامات، أنت مشغول جداً بمساعدة أهلِكَ وبدراستك، كما أنه لا يوجد عندك أي اهتمام بالمشروع الذي سيقوم به معلمك المفضل، ولكنك تحب هذا المعلم، ولا ترغب في أن ينزعج منك، ماذا تفعل؟

### المناقشة

1. اذكر بعض الصراعات الداخلية التي مررت أو تمر بها؟
2. وضح انعكاسات الصراعات الداخلية على حياتك؟
3. اذكر الخطوات المناسبة لحل هذه الصراعات؟

### المبادئ

1. ينتج الصراع الداخلي عن تعدد البدائل وعدم القدرة على الاختيار من بينها.
2. يحدث الصراع الداخلي بسبب عدم قدرة الفرد على الموازنة بين اختيار بديل معين وبين نتائج هذا الاختيار.
3. يؤدي الصراع الداخلي إلى التشتت والتسرع في اتخاذ القرار.
4. يدفع الصراع الداخلي الفرد إلى اتخاذ قرار خاطئ.
5. وضوح الهدف يقلل من الصراعات الداخلية.

### المشاريع

- صف مشكلة تواجهك واستند على الخطوات التالية لحلها:

1. تحديد المشكلة.
2. وضع بدائل لحل المشكلة.
3. تقييم البدائل.
4. اختيار البديل الأفضل.
5. نفذ الحل، واكتب تقريراً عن ذلك.

- ابحث في القرآن الكريم عن مواقف حدث فيها صراع، وبين كيف حل هذا الصراع؟
- ابحث في السنة النبوية عن مواقف حدث فيها صراع، وكيف تم حله؟

- قسم الفصل إلى مجموعتين، واعرض موقفين تعرض الفرد فيهما لصراع، وهو متحير في الاختيار. اطلب من كل مجموعة أن تأخذ أحد الموقفين وتعرض إيجابياته وسلبياته، ثم اتخاذ القرار بناءً على ذلك؟

- قام فيصل باختيار التخصص الجامعي بسهولة، بينما وجد محمد صعوبة في ذلك، وهو في حيرة شديدة أي التخصصات سيختار، على الرغم من معدله المرتفع، لماذا؟

## التعريفات

يعرف الضغط النفسي بأنه: «حالة من عدم الاستقرار يعيشها الفرد، ناتجة عن إحساسه بعدم قدرته على مواجهة مواقف حياتية صعبة».

## قصة

خليفة طالب مبدع في المدرسة بشهادة جميع معلميه ؛ فهو الأول في صفه، ومشارك في الإذاعة المدرسية وعضو مهم في النادي العلمي في المدرسة، ويكتب مقالات في مجلة الحائط، بالإضافة إلى أنه يتدرب في مركز رياضي. ولكن في الفترة الأخيرة لاحظ بعض المعلمين خمول خليفة في الصف وكثرة شروده. سأله أحد المعلمين عن السبب، فقال خليفة: أشعر يا أستاذ بالملل، فأنا أعمل أشياء كثيرة جداً بعضها أحبه وبعضها أعمله حتى أرضي أبي، وكذلك يلجأ إلي كل المعلمين إذا كان لديهم نشاط معين ويطلبون مني أن أعمله لهم. إن الحياة متعبة جداً، أنا تعيس لا أشعر بالسعادة أبداً، حتى إنني أفكر بترك المدرسة لأنني لا أستطيع أن أعمل أي شيء بطريقة صحيحة، وكذلك لم يصبح لي أصدقاء، لأن جميع المعلمين يمدحونني ويطلبون مني الاشتراك في كل نشاط ويرفضون الآخرين، فصار الطلاب يضايقونني ويسخرون مني. لقد مللت وتعبت وأشعر بالحزن والتعاسة وليس لي رغبة في عمل أي شيء، من الأفضل أن أترك المدرسة وأجلس في البيت.

## • ما مشاعر خليفة في هذه القصة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## الضغوط

## الدرس الرابع

ضاققت فلما استحكمت حلقاتها فرجت وكنت أظنها لا تفرج

## المقدمة

يعتبر الضغط سمة عامة بين جميع الأفراد، فكل شخص عرضة للتعرض للضغط بسبب ظروف الحياة التي يمر بها. ويثير هذا الضغط مشاعر التوتر والقلق والخوف من الفشل، حيث يؤثر الضغط في قدرة الفرد على التفكير، ويقلل من قدرته على التركيز، ويضعف القدرة على اتخاذ القرارات السليمة وحل المشكلات، ويؤدي إلى النسيان، ويقلل من الدافعية للإنجاز. ومع استمرار شدة الضغوط تزداد حالة الاحتراق النفسي، وتحدث المرحلة الثانية منه التي تعكس مظاهر عدم المرونة، ومحدودية العلاقات الاجتماعية، وعدم الإنجاز، ومقاومة التغيير؛ ومع استمرار حالة الاحتراق واستمرار مسبباتها تظهر مظاهر أكثر خطورة مثل التدخين، والإدمان على الكحول أو المخدرات، والهرب من البيت أو المدرسة، والتغيب عن المدرسة. ولكن.. هل يشعر الطالب الموهوب بالضغوط النفسية أكثر من الآخرين؟ يمر الموهوبون بنفس مراحل النمو التي يمر بها الأطفال العاديون، وبذلك فإن الموهوبين يواجهون المشكلات المحتملة التي يواجهها الأطفال العاديون، إلا أنها تبقى هناك إمكانية للقول إن بعض المشكلات تبرز أكثر لدى الموهوبين من الأطفال العاديين؛ وذلك بسبب حساسيتهم الزائدة ونزعتهم إلى الكمال وما يرافقها من دافعية عالية، بالإضافة إلى تعدد الأنشطة التي يمارسونها في المدرسة والتوقعات العالية من المعلمين وأولياء الأمور منهم، وما يرافق ذلك من توتر في العلاقات الاجتماعية مع أقرانهم. كل هذه التحديات تزيد من صعوبة حياة المراهق، وتحوله إلى شخص يعيش دائماً تحت وطأة الضغط فهو كالبركان الذي يستعد دائماً للانفجار ولكن لا يعرف متى.

## التمارين

• قيم نفسك: هل أنت تعاني الضغط النفسي؟

- اقرأ الفقرات التالية وأجب بنعم أو لا حسبما تعتقد أنك تتفق أو تختلف مع الفقرة:

م	الفقرة	نعم	لا
1	لا أشعر بالسعادة عند ممارسة النشاطات المدرسية.		
2	أشعر بعدم الرغبة في النوم أو أنام بشكل متقطع.		
3	أشعر دائماً بالتعب حتى لو بذلت جهداً قليلاً.		
4	أشعر بعدم الرضا عن إنجازاتي.		
5	أمرض كثيراً.		

كل إجابة بنعم على الفقرات السابقة تعني أنك شخص تعاني الضغط النفسي.

- بدأ يتكرر غياب خالد وهروبه من المدرسة، وفي أحد الأيام جلس معه أحد أصدقائه وقال له: لاحظت أنك صرت تهرب كثيراً من المدرسة، وأحياناً أخرى تغيب طيلة اليوم، كما أنك لا تشارك في الصف ولم تعد تحل واجباتك، والأسوأ أن جميع علامتك في الامتحان أصبحت متدنية، ووجهك يبدو عليه التعب والإرهاق. رد عليه خالد قائلاً: إن كل كلامك صحيح، فأنا في الحقيقة لا أتوقف عن التفكير في حياتي، وقليلاً ما أنام وأشعر بأن عليّ كثيراً من الأعمال، ولا أستطيع أن أنفذها، فأمي تريد مني أن أساعدها في المذاكرة لأخي، وأبي يطلب مني أن أدرس أكثر، وعندما لا أحقق العلامة الكاملة في الامتحانات ينتقديني ويقول لي إني غبي ولا أقدر كم يتعب حتى يوفر لنا أسباب الراحة ويقارنني مع ابن عمي، لأنه حقق علامات أفضل مني فأقول لنفسي إني فاشل. وفي المدرسة يأتي دور المعلمين وطلباتهم التي لا تنتهي فمعلم العلوم يريدني أن أرسم لوحة، ومعلم اللغة العربية رشحني للمشاركة في مسابقة الشعر، فأنا لا أعرف ماذا أفعل، ولا أستطيع أن أفعل كل شيء، ولكنني أحاول. لذلك صرت أشعر بالتعب دائماً وبسرعة، وليس لدي رغبة في عمل أي شيء، لذا صرت أهرب، وأتغيب عن المدرسة.

• ما المؤشرات التي تدل على أن خليفة يعيش حالة ضغط نفسي؟

• ما الأشياء التي دفعت خليفة إلى الإحساس بالضغط النفسي؟

• بمِ يفكر خليفة أن يعمل حتى يتخلص من حالة الضغط النفسي؟

• برأيك.. هل تصرف خليفة صحيح؟ ولو كنت مكانه فكيف ستتصرف؟



كل إنسان معرض لأن يعيش تحت الضغط. صف لنا موقفاً عانيت فيه الضغط موضحاً المهام المطلوبة منك، ومصدر هذا الضغط، وكيف أثر في حياتك:

• برأيك.. من أين أتى الضغط النفسي عند خالد؟ وما هي المهام المطلوبة منه؟

• صف مشاعر خالد بسبب الضغط النفسي:

قال أحمد لخالد: يبدو فعلاً أن حياتك صعبة، وعليك مهمات كثيرة، وتحنار كيف تستطيع أن تنفذها، لقد مررت سابقاً بنفس تجربتك، وكانت حياتي صعبة جداً، ولكن دعني أساعدك وأخبرك ماذا فعلت حتى أتخلص من هذا الضغط؛ لقد قمت أولاً بكتابة جميع المهام المطلوبة مني في البيت والمدرسة، ثم عملت على تحديد الأولويات، وتحديد ما هو مهم، وما هو أقل أهمية، ثم حددت الأشياء التي لا أستطيع إنجازها في وقتها، واعتذرت لأصحابها، فمثلاً اعتذرت لوالدتي لأنها كانت تريد مني أن أوصل بعض الأغراض لجدي، فقلت لها: أُمي لقد طلبت مني أن أرسل هذه الأغراض إلى جدي، ولكني اعتذر عن ذلك، لأنه ليس لدي الوقت الكافي اليوم، فأنا مشغول بمذاكرة امتحان الرياضيات. واعتذرت بنفس الطريقة لمعلم العلوم عن المشاركة في المسابقة العلمية، فهل تستطيع أن تفعل ذلك؟

• ما آثار الضغط النفسي في حياة خالد؟

- اكتب قائمة بالمهام المطلوبة منك وتعتقد أنها تسبب لك ضغطاً نفسياً:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- حدد المهمات التي لا تستطيع تأديتها واكتب عبارة اعتذار لأصحابها كما فعل أحمد:
- المهمة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- عبارة الاعتذار:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- المهمة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- عبارة الاعتذار:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- رتب هذه المهام حسب أهميتها بالنسبة إليك، حيث تكون المهمة الأهم رقم (1)، ثم تأتي المهمة الأقل وهكذا:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- المهمة:

- لماذا شعر أحمد بعد أن تحدث عن نفسه بطريقة إيجابية؟

- عبارة الاعتذار:

- كيف أثر ذلك في سلوكه وتحصيله؟

- هل تستطيع تذكر موقف سبب لك الضغط؟

- صف لنا كيف وصفت نفسك في هذا الموقف:

تابع أحمد القول: ثم ابدأ بتنفيذ المهمة الأهم، وهي الاستعداد لامتحان الرياضيات، ولكني تذكرت قول الأستاذ إن الامتحان سيكون صعباً جداً، وسنرسب فيه، فشعرت بالملل، وعدم الرغبة في الدراسة ثم قلت لنفسي إنني جيد في الرياضيات، وأفهم شرح الأستاذ، وأشارك في الصف، فعرفت أنني ذكي ومجتهد. فزاد حماسي للدراسة، وزاد تركيزي، وكلما حللت سؤالاً في المادة أقول لنفسي حقاً إنني ذكي، وأفهم الرياضيات بشكل جيد، فأشعر بالسعادة والحماس، ويزداد تركيزي، حتى أنهيت دراسة الامتحان، وكانت النتيجة أنني حصلت على علامة ممتازة.

- إن حديث الإنسان عن نفسه بطريقة إيجابية يغير من سلوكه إلى الأفضل، كيف تحدث أحمد عن نفسه بطريقة إيجابية؟

• صف لنا مشاعرك في هذا الموقف:

• كيف ستتصرف في هذا الموقف الآن؟

• ما طرق التعبير عن الضغوط؟

• كيف تصرفت في هذا الموقف؟

### المناقشة

1. ما المصادر التي قد تسبب لك الضغط في حياتك؟
2. ما الأعراض التي قد تصيبك عندما تشعر بالضغط؟
3. صف لنا الطريقة التي كنت تتعامل بها مع الضغط في حياتك؟
4. ما الطريقة الجديدة التي ستستخدمها في التعامل مع الضغط؟

• تخيل أن هذا الموقف تكرر مرة أخرى.. ما الصفات الإيجابية التي من الممكن أن تصف نفسك بها؟

### المبادئ

1. يحدث الضغط النفسي بسبب عوامل خارجية (تعدد الأنشطة والمهام، محدودية الوقت) وعوامل داخلية (فكرة الفرد عن نفسه مثلاً: يقول لا أستطيع عمل ذلك).
2. الضغط قد يكون له أثر إيجابي إذا دفع الفرد إلى بذل الجهد، وقد يكون له أثر سلبي إذا أدى إلى تجنب الموقف والاستسلام.
3. تختلف المواقف الضاغطة باختلاف الأفراد، فالامتحان مثلاً قد يكون موقفاً ضاغطاً عند طالب، وموقفاً عادياً وسهلاً جداً عند طالب آخر.

• صف لنا مشاعرك:

### المشاريع

- اكتب تقريراً عن بعض المواقف الضاغطة التي من الممكن أن تواجهك خلال الأسبوع القادم.. وكيف ستتعامل معها.

## المقدمة

إن القبول مطلب نفسي واجتماعي لا يستغني عنه الإنسان، فالفرد في وسط البيئة الأسرية والاجتماعية (يسعى للحصول على الرضا، والمحبة، والتقدير من الآخرين، ويكره أن يستهين به الآخرون أو أن يحقروه، ويحس بألم وضيق نفسي بسبب ذلك).

إن القبول والتقدير حاجة فطرية يبحث عنها كل البشر، فالإنسان بداية يبحث عن الطعام والشراب، فإذا تمكن من ذلك بحث عن الأمن، فإذا تمكن من ذلك بحث عن التقدير، فإذا تمكن من ذلك بحث عن الإنجاز، وهذا هو ما جمعه العالم الشهير ماسلو في شكل هرم سمي بهرم ماسلو للحاجات.

إن التقدير وعدم التجاهل يعطيان الشخص دفعة إيجابية قوية جداً إلى الأمام، يبتان في الشخص الثقة بالنفس والشعور بالنجاح، ويثبتان الإنسان في مواقف الشدائد، كما فعلت خديجة رضي الله عنها عندما رجع إليها الرسول صلى الله عليه وسلم حينما نزل عليه جبريل أول مرة فقال لها: لقد خشيت على نفسي. فقالت له: كلا والله ما يخزيك الله أبداً، إنك لتصل الرحم، وتحمل الكل وتكسب المعدوم وتقري الضيف، وتعين على نوائب الحق. (إنها كلمات تقدير من السيدة خديجة إلى زوجها صلى الله عليه وسلم ثبتت بها قلبه وطمأنته، وثبتت فيه الثقة بالنفس في هذا الموقف الشديد الجديد).

أما استمرار مواجهة الإنسان باللوم وتجاهل قدراته، فإن له آثاره في شخصيته وسلوكه، فكثرة لومه قد تسبب له الانسحاب واليأس والتصرفات غير المسؤولة، فالإنسان حساس جداً للنبذ، وما اندفاعه في اتجاه الجماعات غير الأسرية إلا من قبيل الدفاع عن ضعفه، ونقص الحب وقلة الثقة بالذات وبالآخرين.

إن الموهوب كغيره من الأفراد بحاجة إلى تقدير واحترام قدراته وإمكاناته، وعدم تجاهلها، ليستمر عطاؤه، وإبداعه.

## التعريفات

يقصد بمصطلح تجاهل الآخرين: «الافتقار إلى ثقافة التقدير، وعدم احترام مواهب وقدرات الآخرين، مما يؤدي إلى ضياع هذه المواهب، وهجرتها، وعدم استفادة المجتمع منها، كما ينعكس سلباً على الفرد، وتفاعله مع المجتمع».

## قصة

قصة جاليليو العبقري الذي ظلمه عصره

عكف جاليليو على دراسته وأبحاثه الفلكية، وقام بتطوير التليسكوب، فجعله يضخم الأشياء الصغيرة ثلاث مرات أكثر من المنظار المقرب، مما مكّنه من متابعة الكواكب ودراسة حركتها في الفضاء واكتشاف الأقمار. وفي عام 1610 قام جاليليو بنشر عدد من ملاحظاته التي شاهدها بواسطة تليسكوبه بشأن اكتشافه لأقمار كوكب المشتري، كما أكد مراحل كوكب الزهرة، بالإضافة لاكتشافه وجود مرتفعات وجبال على سطح القمر، وأنه ليس مسطح الشكل كما قيل قبل ذلك. ثم جاء تأكيده لنظرية نيكولاس كوبرنيكس التي أعلن فيها عام 1543 مركزية الشمس، وأن الأرض وجميع الكواكب تدور حولها، هذه النظرية التي جاءت متعارضة مع نظريات كل من بطليموس وأرسطو حول مركزية الأرض.

فتحت هذه الأفكار على جاليليو أبواباً من الغضب والاستنكار من رجال الدين والكنيسة الرومانية الكاثوليكية، فانقلبت الكنيسة عليه، وأمر البابا بمحاكمته واتهم بالإلحاد والخروج عن المألوف، وذلك بعد تقديمه لكتاب المناقشات أو الحوارات، وفيه قدم محاوره بين النظامين القديم والجديد، وعارض من خلاله فكرة أن الأرض ثابتة، وأنها مركز الكون، وأثبت أن الشمس هي المركز الذي يدور حوله الكواكب بما فيها الأرض، بالإضافة لتأكيده وجود أكثر من سبعة كواكب، فلم يستسغ رجال الدين مثل هذه النظرية، والتي جاءت لتتعارض مع معتقداتهم الدينية وما جاء بكتابهم المقدس.

صدر أمر بمحاكمته وحكم عليه بالسجن، ثم خرج من السجن نظراً لمرضه، ولكنه ظل منعزلاً في منزله خارج فلورنسا، واستمر في أبحاثه ودراساته، وقد اشتد عليه المرض، أصيب بالعمى والشلل، وتوفي عام 1642م.

### التمارين

- ما الآثار النفسية الناتجة عن تجاهل الآخرين (المعلمين، الوالدين) لقدرات الموهوبين؟

.....

.....

.....

.....

- لماذا يتم تجاهل الآخرين لقدرات وإمكانات الموهوبين:

.....

.....

.....

.....

- للمدرسة والبيت دور في إبراز وصقل مواهب الطلاب، ما أدوار كل منهما في ذلك؟

- دور المدرسة:

.....

.....

.....

.....

- دور البيت:

.....

.....

.....

.....

ظل جاليليو في موضع اتهام، ووضعت كتبه في قائمة الكتب الممنوعة من الكنيسة حتى عام 1835، ولم يرد اعتباره من الكنيسة إلا في عام 1992، وذلك بعد تشكيل لجنة بأمر البابا لإعادة النظر في قضية جاليليو، وظلت في دراسة لمدة عشر سنوات بداية من 1982، حتى جاء الاعتراف في النهاية بفلسفة وفكر جاليليو، بعد ثلاثة قرون ونصف من اتهامه.

- لماذا حروب العالم جاليليو في بداية الأمر؟

.....

.....

.....

.....

- لماذا يحاول البعض تجاهل الأفكار الجديدة، ويعاقب صاحبها؟

.....

.....

.....

.....

- هل يعني الوقوف ضد الأفكار أو الأشياء الجديدة أنها خطأ، وضح ذلك من خلال قصة جاليليو:

.....

.....

.....

.....

- «عدم تقدير المجتمع للإنجازات الإبداعية للفرد في حياته، وتقديرهم له بعد وفاته».

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- قارن بين تقدير الآخرين وتجاهل الآخرين.

م	تقدير الآخرين	تجاهل الآخرين
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

- لماذا يهاجر الموهوبون والمبدعون من العالم العربي؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ماذا لو أن هؤلاء المبدعين وجدوا البيئة النفسية والمادية المناسبة في مجتمعاتهم، هل سيهاجرون؟ وضع ذلك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ناقش مع مجموعتك العبارات التالية:

- «إن الموهوب المبدع بحاجة إلى جماعة تسانده، وتخفف عزلته، وتحقق له جواً من الأمان النفسي، حتى تمكنه من الكشف عن جوانب أخرى من الإبداع».

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- افترض أن شخصين واجها موقفاً لم يجدا فيه التقدير والاحترام اللائقين، وتم تجاهلهما بطريقة واضحة، تصرف الأول بطريقة سلبية جداً (لوم الذات، الانسحاب، التوقف عن العمل...إلخ)، أما الآخر فقد تصرف بطريقة إيجابية (البحث عن بدائل أخرى، تقييم العمل وتطويره،...)، ويرجع هذان التصرفان لطريقة التفكير التي فكرا بها. بين الأفكار السلبية للطرف الأول، والأفكار الإيجابية للطرف الثاني؟

م	الأفكار السلبية (الطرف الأول)	الأفكار الإيجابية (الطرف الثاني)
1		
2		
3		
4		
5		
6		

- افترض أنك قدمت عملاً تفخر به كثيراً لتمثيل مدرستك في مسابقة ما، ولكن المدرسة اختارت عملاً آخر لدخول هذه المسابقة، وتمثيل المدرسة من خلاله، ماذا تفعل؟ (يمكن استخدام أسلوب حل المشكلات في هذا الموقف).

- افترض أن أعمالك وأفكارك كانت تجد تقديراً كبيراً من المدارس التي درست فيها وخصوصاً المراحل العليا، ولكن عند دخول الجامعة وجدت أن كثيراً من الأعمال التي تقوم بها يتم تجاهلها، ولم تجد التقدير المناسب لها، ماذا تفعل؟



- لو كنت مسئولاً وصاحب قرار في دولة الإمارات، ماذا ستفعل في هذه المشكلة؟

### المشاريع

• اذكر موقفين مررت بهما تم فيهما تجاهلك أو تجاهل أعمالك:

1. بين كيف تصرفت حيالهما:

2. هل تعتقد أن تصرفك كان صحيحاً أم خاطئاً: ولماذا:

3. ما الأفكار التي فكرت فيها حيال هذه المواقف:

- ابحث عن سير بعض المبدعين في الإمارات، واكتب عنها، واعرضها أمام الطلاب في

الطابور الصباحي، أو في لوحة المدرسة، وانشرها في الإنترنت.

- ابحث في الإنترنت عن مواقف تغلب فيها الشخص على تجاهل الآخرين له.

### المناقشة

1. ما سلبيات تجاهل الآخرين:

2. ما إيجابيات تقدير الآخرين واحترام قدراتهم؟

3. لماذا ينسحب الفرد عندما يتجاهله الآخرون؟

4. لماذا تزيد إنتاجية الفرد عندما يشعر بالتقدير؟

### المبادئ

1. تجاهل الآخرين لقدرات الموهوب، يؤدي إلى الإحباط وقلة الدافعية نحو الإنجاز.

2. قد يؤدي تجاهل الآخرين إلى الانسحاب، وبالتالي إلى العزلة الاجتماعية.

3. إذا حصل الفرد على التقدير، سوف يبحث عن الإنجاز.

4. التقدير يساعد الفرد على بناء الثقة بالنفس، وعدم التقدير يؤدي إلى انخفاض الثقة

بالنفس.

## التعريفات

يعرف القلق بأنه: - حالة من الشعور بعدم الارتياح والهم المتعلق بالمستقبل، ويتضمن القلق شعوراً بالضيق وانشغال الفكر وترقب الشر وعدم الارتياح حيال موضوع ما.

## قصة

سلطان طالب في الصف العاشر، كان في بداية العام يلتزم بالدراسة، ثم لاحظ مربي الصف أن غيابه بدأ يزداد شيئاً فشيئاً إلى أن أصبح يغيب عن المدرسة بشكل دائم، على رغم أنه طالب متميز وعلاماته جيدة. وفي أحد الأيام زاره المعلم في بيته ليطمئن عليه، فسأله عن سبب غيابه.

أجاب سلطان: إنني أشعر بعدم الراحة في المدرسة، ودائماً أحس بأنني منزعج، ولا أستطيع التنفس وقلبي يدق بسرعة، وأتحرك باستمرار، ولا أستطيع الجلوس، بأن مصيبة ما ستحدث إذا بقيت في المدرسة، لذلك صرت أكره الذهاب إلى المدرسة، وفضلت البقاء في البيت، لأنني أشعر براحة أكبر.

تعجب المعلم من قول سلطان، وسأله: متى بدأ يحدث معك هذا؟

أجاب سلطان: أنا أخاف المعلمين لأنهم مزاجيون، ويتذبذبون في معاملتنا، فأحياناً يصرخ بعض المعلمين بدون سبب، ثم فجأة يتوقفون، ثم يصرخون. وإذا تحركنا في الصف أو أجبنا أحد بشكل خاطئ ينتقدون الصف بأكمله، فمعلم الرياضيات مثلاً يقول لنا دائماً إننا لا نستطيع النجاح في الرياضيات لأننا أغبياء، وأننا لا مستقبل لنا، وأن الحياة ستكون صعبة بدون الرياضيات. فصرت أكره الرياضيات، والمدرسة لأنني أعتقد أنه لا فائدة من وجودنا فيها.

• ما المشاعر التي تعبر عن القلق عند سلطان؟

.....

.....

.....

.....

## الدرس السادس القلق

## المقدمة

يمثل القلق حالة من عدم الاستقرار والترقب المستمر، والقلق من المشاعر المؤلمة والمعقدة التي يصعب على الفرد تحملها، وتعتبر الأساس لكل سلوك سوي أو مضطرب عند الإنسان. وبرغم أن القلق يمثل أحياناً روح الحياة والركيزة الأساسية لكل الإنجازات البشرية المألوفة منها والإبداعية، فإنه وعندما يصل إلى درجة من الشدة تغمر الفرد حالة من القلق الذي يعتريه، ويتحول من القوة الدافعة للإنسان إلى القوة التدميرية الأولى لكل قدراته وميزاته، فيشعر الفرد بالإحباط والعجز واليأس والاضطراب، ويتشتت تفكيره، ويفقد الشعور بالأمان وبالدفء العاطفي، «فعلى سبيل المثال حالة القلق التي يشعر بها الطالب في الامتحان أمر عادي، وهو ما يشجعه على الدراسة والتحصيل الجيد، أما إذا زادت شدة القلق ودرجته فإن هذا القلق يحول بينه وبين الدراسة والاستيعاب، وبالتالي يتدنّى تحصيله وتركيزه واستيعابه». إن من يتصف بالقلق يكون كمن دخل في سباق مستمر وغير متناه مع الذات، لأنه دائماً يترقب ويتخوف من شيء مجهول، فهو دائم الاستنفار والانشغال والترقب، ويصاحب القلق أعراض جسدية نتيجة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بشقيه (السبمثاوي والبارسبمثاوي)، ومن ثم زيادة إفراز هورمون الأدرينالين، والنورأدرينالين في الدم، والمتمثلة بالأعراض التالية:

- الارتفاع في ضغط الدم.
- سرعة نبض القلب وزيادة ضخ الدم.
- صعوبة التنفس.
- زيادة نشاط الغدة الدرقية.
- اتساع حدقة العين.
- يقل إفراز اللعاب وجفاف الحلق.
- الصداع: ويكون على شكل ألم في الرأس أو في مؤخرة الرأس أو ألم في الرقبة والظهر مع شعور بالدوار.

### التمارين

• قيّم نفسك: هل أنت ممن يشعرون بالقلق؟

– اقرأ الفقرات التالية وأجب بنعم أو لا، حسبما تعتقد أنك تتفق أو تختلف مع الفقرة:

م	الفقرة	نعم	لا
1	أفكر دائماً بما سيحدث في المستقبل وأتوقع الأسوأ.		
2	أشعر بالخوف عندما أعمل أي شيء كالمذاكرة استعداداً للامتحان.		
3	يمنعني الخوف من الدراسة.		
4	لا أستمتع بنجاحي في عمل الأشياء، فمثلاً: لا أفرح بنجاحي في الامتحان.		

– كل إجابة بنعم على الفقرات السابقة تعني أنك شخص قلق.

• ما المواقف التي تشعر فيها بالقلق.. ولماذا؟

• ما الآثار السلبية للقلق في هذه المواقف؟

• برأيك.. ما الأسباب التي دفعت سلطان إلى أن يشعر بالقلق؟

• برأيك كيف سيؤثر القلق في حياة سلطان ومستقبله؟

• هل مررت بتجربة شعرت فيها بالقلق مثل سلطان؟ حدثنا عنها:

- ما الفرق بين الفرد عندما يكون في حالة قلق، والفرد عندما يكون في حالة استرخاء (غير القلق)؟

الشخص غير القلق	الشخص القلق	م
		1
		2
		3
		4

خالد طالب نشيط داخل الصف، ويشارك مع المعلمين بشكل ممتاز، لاحظ أحد المعلمين انخفاض علامات خالد في الامتحانات، برغم مشاركته الممتازة، وأفكاره المتميزة، فسأله المعلم عن السبب، قال خالد له: يا أستاذ أنا أستعد للامتحانات بشكل ممتاز، ويراجع أبي معي بعض المواد، ولكن عندما يبدأ الامتحان أنظر في الأسئلة، فأتذكر أن جميع علاماتي في الامتحانات منخفضة جداً علي رغم الجهد الذي أبذله في الدراسة، فأقول لنفسي إني فاشل، ولا أستطيع النجاح. وعندما أبدأ الإجابة، أقول لنفسي: ماذا لو كان هذا الجواب خطأ؟ إذن سأفشل، فتتكون لدي قناعة بأنني سأفشل في الامتحان، فأشعر بالقلق، والحيرة، والتردد، وعدم الثقة، فأمحو الإجابات التي كتبتها، وأكتب غيرها، وبعد الامتحان أكتشف أنني محوت الإجابات الصحيحة، وكتبت أخرى خاطئة.

- ما أفكار خالد عن نفسه في الامتحان؟

- ما هي الآثار السلبية للقلق في الفرد بشكل عام؟

- ما شعورك وأنت في حالة قلق؟

- هل يؤثر القلق في أدائك في المواقف، كيف؟ اضرب أمثلة.

• ما مشاعر خالد أثناء الامتحان؟

• ما الأفكار الجديدة التي أضافها المعلم لخالد؟

• كيف يتصرف خالد أثناء الامتحان؟

• قارن في الجدول التالي بين أفكار خالد القديمة والجديدة ومشاعره وسلوكه.

• برأيك هل خالد طالب فاشل، ولماذا؟

الموقف	أفكار قديمة	مشاعر قديمة	سلوك قديم	أفكار جديدة	مشاعر جديدة	سلوك جديد
التقدم للامتحان						

يقول حمدان عن نفسه إنه طالب شديد القلق، لدرجة أنه يقلق إذا أراد الخروج من البيت، وكان يشعر بالتعاسة دائماً، لأنه يخاف عمل أي شيء، كما كان متردداً وحائراً، ولكن في أحد الأيام عَلَّمَهُ أبوه طريقة ساعدته في أن يشعر بالهدوء والراحة، وتتلخص هذه الطريقة في التدرُّب على الاسترخاء. سأله محمود: وكيف يكون الاسترخاء؟

أجاب حمدان عندما أريد أن استرخي فإنني أجلس في كرسي مريح، وأغمض عيني، ثم ابدأ بالتنفس بهدوء (أخذ شهيقاً عميقاً ثم أخرج بهدوء) عدة مرات، ثم أبدأ بشد منطقة الوجه والرقبة، ثم أرخيها عدة مرات، حتى أشعر بالاسترخاء فيها، وأفعل نفس الشيء في عضلات اليد والقدم. وعند الانتهاء أشعر بالراحة وعدم التوتر.

تابع المعلم حديثه مع خالد بقوله: لقد شعرت بالحزن بسبب ما يحدث معك، ودعني أشرح لك لماذا يحدث معك هذا، أنت يا خالد لا تحقق نتائج جيدة في الامتحان برغم أنك تدرس بجد ونشاط داخل الصف، بسبب الطريقة التي تفكر بها، إنك تفكر في نفسك بطريقة خاطئة أثناء الامتحان، حيث يسيطر عليك تفكير أنك فاشل، ولا تستطيع النجاح، وهذا غير صحيح، فأنت في نظري طالب ذكي، ومجتهد، وتستطيع أن تنجح في الامتحان، لأنك تدرس بجد وتبذل جهداً متميزاً، وهذا ما ألاحظه أثناء الحصة، كما أنك أخبرتني أنك في الامتحان تقوم بمحو الإجابات الصحيحة، وتضع إجابات خاطئة، وهذا يعني أنك تعرف الإجابات الصحيحة.

- كمدرّب اطلب من الطلاب الجلوس بشكل مريح وإغماض أعينهم، وابدأ بإعطائهم تعليمات الاسترخاء التالية:
- خذوا نفساً عميقاً واحبسوه داخلكم، لاحظوا التوتر في صدوركم. اخرجوا النفس بهدوء، ولاحظوا الراحة التي تشعرون بها (كرروا العملية أربع مرات).
- شدوا عضلات الوجه والرقبة، شدوا أكثر، لاحظوا التوتر الشديد، حاولوا إرخاء عضلاتكم، ولاحظوا الراحة التي تشعرون بها (كرروا العملية أربع مرات).
- والآن شدوا اليد اليمنى، لاحظوا التوتر. حاولوا إرخاء عضلاتكم، لاحظوا الراحة التي تشعرون بها (كرروا العملية أربع مرات).
- والآن شدوا اليد اليسرى، لاحظوا التوتر. حاولوا إرخاء عضلاتكم، ولاحظوا الراحة التي تشعرون بها. (كرروا العملية أربع مرات).
- والآن شدوا عضلات القدم اليمنى، لاحظوا التوتر. حاولوا إرخاء عضلاتكم، ولاحظوا الراحة التي تشعرون بها. (كرروا العملية أربع مرات).
- والآن شدوا عضلات القدم اليسرى، لاحظوا التوتر. حاولوا إرخاء عضلاتكم، ولاحظوا الراحة التي تشعرون بها. (كرروا العملية أربع مرات).
- بعد الانتهاء شجع الطلاب على تقديم ملاحظاتهم عن التدريب، وشجعهم على ممارسته في البيت.
- تابع حمدان القول: وبعد أن أتقنت الاسترخاء نصحتني والدي بأن أفكر عن نفسي بطريقة إيجابية فصرت أقول لنفسي مثلاً عند الدراسة للامتحان: أنا ذكي وأركز بشكل جيد، وأنا أستطيع الحفظ، وحتى لو رسبت في الامتحان فهذه ليست نهاية العالم، وأنا أتقدم للامتحان حتى أتعلم، ومن المفيد أن أخطئ في الامتحان.
- برأيك.. ما المبررات التي تساعد حمدان في النجاح في الامتحان وتجاوز القلق؟

- برأيك، ما الذي يؤدي إلى قلق الإنسان بشكل عام؟

- يقول المتخصصون: إن قدرًا معينًا من القلق مطلوب لدى الفرد، وضح ذلك؟

- ما مقدار القلق غير المرغوب فيه، ولماذا؟

- هل تعتقد أن طريقة الاسترخاء ستنجح معك؟ ولماذا؟

### المناقشة

1. ما الأعراض التي تستطيع ملاحظتها أثناء القلق؟
2. قد يكون تأثير القلق سلبياً أو إيجابياً في الفرد، حدثنا عن تجربة قلق مررت بها وكان تأثيرها فيك إيجابياً وآخر سلبياً.
3. قد تواجه في حياتك بعض المواقف التي تسبب لك القلق، ما الخطوات التي تتبعها للتغلب على حالة القلق؟

### المبادئ

1. القلق إحساس داخلي يشعر به الفرد، ويجعله دائم الترقب والحذر.
2. يظهر القلق نتيجة توقع الأسوأ دائماً.
3. القلق سلاح ذو حدين، إما أن يؤدي إلى الفشل أو النجاح.
4. يؤدي القلق المبالغ فيه إلى الفشل.
5. القلق قد يساعد على ظهور بعض الأمراض.

### المشاريع

1. تدرب على استخدام الاسترخاء في البيت لمدة عشر دقائق مرتين يومياً.
2. اسأل الأشخاص المحيطين بك عن الصفات الإيجابية لديك، وضع قائمة بهذه الصفات:
  - قائمة الأم.
  - قائمة الأب.
  - قائمة الأصدقاء.
  - قائمة المعلمين.
- اذكر الصفات الإيجابية المشتركة
3. استخدم هذه الصفات الإيجابية المشتركة لوصف نفسك عند مواجهة موضوع يسبب لك القلق. واكتب لنا عن ذلك.
4. ابحث عن مصادر التغلب على القلق.

• برأيك ما هي الصفات الإيجابية التي تمتلكها وتساعدك في تجاوز القلق في الحالات التالية:

- الامتحان:

- المشاركة في الصف:

- الحديث مع الآخرين:

## قصة

ماجد طالب في الصف العاشر، محبوب من المعلمين، لأنه يمتلك شخصية متميزة، ولكن الكثير من المعلمين يشعرون بالضيق منه، لأنه يرفض تنفيذ تعليماتهم، وبسبب ذلك كثيراً ما يحول إلى المدير الذي يستدعي ولي أمره، الذي بدوره يشكو برغم نفس المشكلة في البيت.

وذات مرة جلس معه المدير لاستكشاف ما الذي يدفع ماجد لتحدي السلطة، برغم أنه طالب متميز ويتوقع الجميع منه أن يكون أكثر تعاوناً وهدوءاً. تنهد ماجد ونظر إلى المدير، وبدأ يتحدث إليه بقوله: يا أستاذ اعتقد أن المعلمين يتعاملون معي باعتباري طفلاً صغيراً، بحاجة إلى أن يخبروني دائماً ماذا وكيف أفعل، بينما أنا أعرف ماذا أريد، فهم بذلك لا يحترموني، بالإضافة إلى أنهم يوجهون الكثير من الأوامر في وقت واحد، فأشعر بالحيرة والتردد، وفي كثير من الأحيان يصممون على رأيهم وذلك يعني أنهم يحاولون السيطرة علي، وأنا أرفض ذلك، لأن لي رأيي وشخصيتي المستقلة. وفي بعض الأحيان، أشعر بأنني أعرف أكثر منهم، وأستطيع تحليل الأمور أفضل منهم، وهم كذلك لا يتعاونون معنا إذا طلبنا منهم مطالب تخصصنا، فلماذا نتعاون معهم؟ خصوصاً أنهم يصرخون فينا، ويتعاملون معنا بطريقة فيها تحد واستعلاء. وأنا لكل هذه الأسباب أتحداهم، وأرفض سلطتهم، وأعرف أن ذلك يعرضني للعقوبة داخل المدرسة، فالبعض منهم يخرجني من الصف، والبعض يهددني بأن يخصم من علاماتي، والبعض يحولني إليك.

• ما المبررات التي ذكرها ماجد وتدفعه إلى مقاومة سلطة المعلمين؟

## الدرس السابع مقاومة السلطة

## المقدمة

يعتبر سلوك العصيان ومقاومة السلطة من أكثر المشاكل السلوكية لدى الأطفال؛ إذ إن السؤال الأكثر تكراراً بين الآباء يدور حول «كيف أعلم ابني أن يفعل ما يطلب منه؟». ويقدر أن نحو ثلثي المشاكل السلوكية التي تظهر لدى الأطفال والطلاب مرتبطة بالعصيان وتحدي السلطة، ويعتبر في الجانب الآخر أن مقداراً معقولاً من مقاومة السلطة أمر جيد، لأنه يساعد الطفل على تحقيق الاستقلالية والتوجيه الذاتي. والطلاب الموهوبون لما لهم من خصائص وقدرات يكونون أكثر ميلاً لتحدي السلطة، فتظهر على بعض المتفوقين والموهوبين مشاعر الغضب والاستياء من تسلط الآخرين وفرض الآراء عليهم، مما قد يؤدي إلى الشعور بالقلق والتوتر وعدم الرضا بسبب ضغوط الآخرين من معلمين ومشرفين وآباء وأمّهات وزملاء، وطلب الانقياد لآرائهم والخضوع لمتطلباتهم التي قد تكون في بعض الأحيان من وجهة نظرهم غير صائبة. فالانقياد والمسيرة الاجتماعية من الخصائص المخالفة لسمااتهم وصفاتهم. ويظهر لدى بعض الموهوبين الاعتداد بالرأي والتشبث به، والاستقلالية في طرح أفكارهم وعدم مساية الآخرين، وذلك بسبب ثقتهم في أنفسهم ومعلوماتهم نتيجة لتفكيرهم التحليلي المعقد، كما تظهر لديهم صعوبة في تقبل النقد نتيجة للثقة العالية بفعاليتهم وتفكيرهم ومعلوماتهم. ولهذا نرى أنه في بعض الأحيان يظهر لديهم رفض للسلطة وعدم الخضوع للآخرين، وقد تحدث خلافات وسوء فهم من قبل المعلمين والآباء والأمّهات لخصائص وصفات الموهوبين. وهذه الأحداث والمواقف التي تحدث، تؤثر في نفسية المتفوق الموهوب، مما يدفعه إلى مزيد من التوتر والاستياء والغضب.

## التعريفات

يقصد بمقاومة السلطة: «رفض الطفل تنفيذ الأعمال والمهام التي يطلبها منه البالغون، سواء كانوا آباءً أو معلمين، وقد تأخذ شكل التذمر والانسحاب، أو المقاومة والتحدي الظاهر (لن أفعل، ويرافقها الصراخ والغضب)، وتمتد إلى المقاومة الحاقدة، التي تدفع الطفل إلى عمل عكس ما هو مطلوب منه».



## التمارين

• قيم نفسك: هل أنت ممن يقاوم السلطة؟

اقرأ الفقرات التالية واجب بنعم أو لا حسبما تعتقد أنك تتفق أو تختلف مع الفقرة:

م	الفقرة	نعم	لا
1	أتضيق وأغضب عندما يقدم لي الآخرون توجيهات.		
2	أفضل الانسحاب والاختفاء عن العيون عندما يوجه لي الآخرون تعليمات.		
3	أرفض تنفيذ تعليمات الآخرين بشكل علني.		
4	أعتقد أنني لا أحتاج إلى التوجيهات فأنا أعرف الكثير من الأشياء.		

- كل إجابة بنعم عن الفقرات السابقة تعني أنك شخص تميل إلى مقاومة السلطة. انتقل مازن إلى مدرسة جديدة قبلته بسبب معدله المرتفع، لكنه اصطدم في أول حصة بأحد المعلمين، لأن مازن رفض أن ينفذ طلب المعلم، وتكرر الأمر في الحصتين الثانية والثالثة، يقول مازن للمرشد إنه طالب مجتهد، ويعرف الكثير من الأشياء، وإن له الحق في رفض تعليمات المعلمين، بالإضافة إلى أن الطريقة التي يقدم بها المعلمون طلباتهم تشعره بالضيق والغضب وعدم الاحترام، لأنهم مثلاً لا ينادونه باسمه، ويتحدثون معه بصوت عالٍ جداً.

هز المرشد رأسه متفهماً، وقال لمازن: صحيح أنك طالب مجتهد، وهذا واضح من شهادتك وقد يكون لديك الحق في رفض تعليمات المعلمين، كذلك قد تكون طريقة المعلمين في توجيه مطالبهم مستفزة بالنسبة إليك، ولكن هذا لا يعطيك الحق في رفض مطالب المعلمين بشكل علني، ولعلي أساعدك في تقريب المسافة بينك وبينهم من خلال تدريبك على التعبير عن مشاعرك التي ذكرتها؛ فإذا شعرت بالضيق والغضب من أسلوب المعلمين في توجيه مطالبهم اتبع الخطوات التالية:

انظر إلى المعلم وحافظ على تواصل بصري معه.

- ناد المعلم بلفظ (يا أستاذ).
- ابدأ الكلام باستخدام عبارة (أنا).
- اذكر مشاعرك التي تزعجك.

• ما مشاعر ماجد بسبب الطريقة التي يتعامل معه بها المعلمون؟

.....

.....

.....

.....

.....

• ما النتائج التي تعود على ماجد بسبب تحدي السلطة؟

.....

.....

.....

.....

.....

• هل سبق أن مررت بتجربة تحديد فيها السلطة في البيت أو المدرسة؟ حدثنا عن ذلك موضحاً الأسباب والنتيجة:

م	الموقف	الأسباب	النتيجة
1			
2			
3			
4			
5			

1. حافظ على تواصل بصري مع مقدم التعليمات.
  2. ابتسم.
  3. قل «حاضر» إذا رغبت في تنفيذ التعليمات.
  4. اسأل إذا لم تفهم المطلوب.
  5. اشكره عندما يوضح لك.
  6. أعد صياغة الطلب لتتأكد من أنك فهمته.
  7. ابدأ بالتنفيذ.
  8. ابلغ المعلم بأنك انتهيت.
  9. إذا لم ترغب في التنفيذ اعتذر وقدم السبب وحدد موعداً للتنفيذ.
- كمدرّب اختر أحد الطلاب ومثل الخطوات السابقة أمام الطلاب، وتبادل الدور معه.
  - قسم أفراد المجموعة إلى مجموعات عمل ثنائية للتدريب على المهارة السابقة، واحرص أن يتبادل الطلاب الأدوار بعد (5) دقائق.
  - شجع الطلاب على أن يخرجوا أمام زملائهم ليمثلوا ما تعلموه، مع مراعاة تبادل الأدوار فيما بينهم، وانتبه في البداية إلى الأداء الجيد للطلاب وامدحه، ثم وضّح له النقص في المهارة، وشجعه على أدائه.
- اسأل الطلاب عن مشاعرهم بعد تنفيذ التدريب:

- اذكر السبب الذي جعلها مزعجة.
  - استمع لرد المعلم.
  - اشكر المعلم لأنه استمع لك.
- فمثلاً من المناسب أن تقول: «يا أستاذ أنا شعرت بالضيق والانزعاج عندما تحدثت إليّ دون أن تذكر اسمي، وأنا أحب أن تتأدبني دائماً باسمي».
  - كمدرّب اختر أحد الطلاب ومثل الخطوات السابقة أمام الطلاب وتبادل الدور معه.
  - قسم أفراد المجموعة إلى مجموعات عمل ثنائية، للتدريب على المهارة السابقة، واحرص على أن يتبادل الطلاب الأدوار بعد (5) دقائق.
  - شجع الطلاب على أن يخرجوا أمام زملائهم ليمثلوا ما تعلموه، مع مراعاة تبادل الأدوار فيما بينهم، وانتبه في البداية إلى الأداء الجيد للطلاب وامدحه، ثم وضّح له النقص في المهارة وشجعه على أدائه.
- اسأل الطلاب عن مشاعرهم بعد تنفيذ التدريب:

ثم تابع المرشد: وقد يكون لديك الحق في تنفيذ تعليمات المعلمين، أو عدم التنفيذ، فهذا لا يعني أن تتجاهل طلب المعلم، أو أن تتمرّد عليه بقول: لا أريد. لأن ذلك فيه عدم احترام للمعلم، وتذكر أنك تحب أن تلقى الاحترام من الآخرين، كذلك فإن الآخرين يحبون أن تحترمهم، لذلك عندما يقدم أحد المعلمين تعليمات معينة فإن الطريقة المناسبة للتعامل معها تكون كما يلي:

- ما أفكار أمجد حول توجيه التعليمات؟

- قارن بين نتائج مقاومة السلطة ونتائج الالتزام بالتعليمات وقرر.. هل ترغب في الاستمرار بمقاومة السلطة أم التنازل عنها؟

م	نتائج مقاومة السلطة	نتائج الالتزام بالتعليمات
1		
2		
3		
4		
5		
6		

- ما مشاعر أمجد عندما يوجه له والده تعليمات؟

- قررت أن:

- كيف يتصرف أمجد تجاه والده عندما يوجه له تعليمات؟

استمع أحمد لأمجد باهتمام، ولكنه أخبره بأنه مخطئ بتفكيره، لأن الأب عندما يوجه تعليمات لأبنائه، لا يكون هدفه السيطرة عليهم، وحرمانهم، بقدر ما يكون هدفه حمايتهم من بعض الأخطاء، بسبب محبته لهم واهتمامه بهم. وتابع أحمد قوله: كما أن فكرة أنك تعرف أكثر من أبيك غير صحيحة، لأن أبائك يفوقك في العمر، وله خبرات في الحياة أكثر منك بكثير، كما أنه مثقف ومتعلم، فمن الذكاء أن تستفيد من هذه الخبرات ولا تتجاهلها.

تفاجأ أحمد عند زيارته صديقه أمجد بوجود خلاف بين أحمد ووالده، وصل إلى درجة الصراخ والتحدي لبعضهما بعضاً. برر أمجد هذا الموقف قائلاً إن والده يعطيه الكثير من الأوامر والتوجيهات، ويعتقد قائلاً إن والده يحاول أن يسيطر عليه، ويحرمه من عمل كثير من الأشياء التي يحبها. ويقول أمجد إنه يعرف أشياء أكثر من والده بكثير، وهو أدرى بمصلحته من والده، لذلك فهو يكره أن يوجه له والده أية تعليمات، ويشعر بالضيق والغضب من ذلك، خصوصاً إذا تكرر توجيه التعليمات له، ويشعر بالتكبر والتفاخر، لاعتقاده أنه يعرف أكثر من والده، لذلك يجادل والده كثيراً، ويصرخ عليه أحياناً ويرفض تعليماته بشكل علني، وأحياناً يتجنب الظهور أمام والده حتى لا يوجه له تعليمات.

- بالتعاون مع مجموعتك، قدم بعض المواقف التي قاومت فيها السلطة (في المدرسة، البيت،...) وما كانت نتائج ذلك؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- بين كيف كان للأفكار السلبية دور في ذلك؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- كيف سيكون تصرفك لو كانت أفكارك إيجابية؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ما الأفكار التي أضافها أحمد لأمجد؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- برأيك.. هل سيقنع أمجد بكلام صديقه أحمد، ولماذا؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- إلام هدف أحمد بكلامه هذا مع أمجد؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

• ما طرق التغلب على الأفكار السلبية؟

### المبادئ

1. تعني مقاومة السلطة رفض تنفيذ تعليمات وتوجيهات البالغين بشكل متعمد.
2. ترتبط مقاومة السلطة بشكل العلاقة مع الآخرين؛ فإذا كانت علاقتي جيدة مع معلم فأنا أكثر ميلاً للتعاون معه.
3. تؤدي مقاومة السلطة إلى مخالفة القوانين والمساءلة القانونية في الرشد.
4. مقاومة السلطة هي عكس التعاون.

### المشاريع

- اكتب اسم شخصين اعتادا تقديم التوجيهات لك وكنت تقاومهما، ثم حدد الطريقة التي استخدمتها معهما لتقليل مقاومتك للسلطة ثم وضح ما يلي:-
  - عبرت عن مشاعري لهما ؛ فقلت:
  - قبلت تنفيذ المهمة ؛ فقلت:
  - رفضت تنفيذ المهمة ؛ فقلت:

• قارن في الجدول التالي بين أفكار أمجد القديمة والجديدة ومشاعره وسلوكه.

الموقف	أفكار قديمة	مشاعر قديمة	سلوك قديم	أفكار جديدة	مشاعر جديدة	سلوك جديد
التعامل مع توجيهات الأب						

### المناقشة

1. هل لديك ميل لمقاومة السلطة؟ اذكر بعض المواقف التي ظهر فيها هذا الميل؟
2. ما الأسباب التي تدفعك لمقاومة السلطة؟
3. ما النتائج التي تعود عليك بسبب مقاومة السلطة؟
4. ما النتائج التي تتوقع أن تعود عليك بسبب تنفيذ التعليمات؟

## قصة

جلس راشد ذات ليلة مع نفسه وهو حزين، ويشعر بأنه وحيد، يكرهه الجميع، يتساءل عن سبب كره الجميع له، وابتعادهم عنه. لقد كان يعتقد في الماضي أنهم السبب، فهم يكرهونه لأنه أذكى وأفضل منهم، لكنه الآن يرى ما جد وهو ذكي لكنه محبوب وله شعبية كبيرة، فيقول راشد لنفسه: إذن السبب ليس في الآخرين، ولكن هل يمكن أن أكون أنا السبب؟ كيف.. ولماذا؟

زاد ألم راشد ووحشته، ولكنه أخذ يتعمق بتفكيره، وسأل نفسه: ما الذي أفعله حتى يكرهني الناس في المدرسة؟ هنا تذكر إسماعيل، ذاك الطالب الذي يجلس بجانبه في الصف كيف وصفه بأنه أناني لا يفكر إلا بنفسه عندما رفض إعارته الآلة الحاسبة، والسبب أنه لا يريد أن يحصل أحد على علامة أفضل منه، ولا يريد أن يمدح المعلم أحداً غيره. قال راشد لنفسه: نعم أنا أناني ولا أفكر إلا بنفسي، لا أهتم إلا بالعلامة ومدح المعلم لي، وأن أكون متفوقاً وأعمل أي شيء لأحقق ذلك. تذكر هنا راشد أنه رفض شرح درس في الرياضيات لزملائه بالصف، وتذكر أنه كان يقول لزملائه إنه لم يدرس الامتحان، ويكون قد درسه، وأنه كان يتصل بزملائه في الصف، ويحثهم على عدم الدراسة حتى لا يدرسوا بينما يكون غارقاً في الدراسة.

وتذكر مرة أنه سرق دفتر زميل له كان ينافسه على المرتبة الأولى في الصف، حتى لا يدرس ويتفوق عليه. نظر إلى نفسه في المرآة وقال: نعم، لقد عملت أنا كل هذه الأشياء، ولكن ما النتيجة؟ صحيح أنني حققت علامات عالية ومدحني الأساتذة، ولكني لا أشعر بالسعادة، بل أشعر بالحزن لأنه لا صديق لي ولا يهتم أحد بي، في الحقيقة لقد خسرت ولم أكسب، ليست هذه هي الحياة التي أحبها.

• يظهر أن مبدأ راشد يقوم على أن «الغاية تبرر الوسيلة» كيف ظهر هذا في حياته؟

## الدرس الثامن

## المنافسة الزائدة

## المقدمة

إن المنافسة صفة طبيعية تسود في كل المجتمعات الإنسانية، وهي لا تقف عند عمر محدد، وليس لها سبب محدد، فالطفل يشعر بالمنافسة عندما يولد له أخ أو أخت، والطلاب يتنافسون للحصول على علامات أعلى، كما يتنافس الموظفون للحصول على مراكز أعلى.. وهكذا.

إلا أن المنافسة قد تتجاوز حدها الطبيعي، وتنتقل إلى إمكانية إيقاع الأذى بالآخرين للحصول على الامتيازات التي يمتلكونها وحدهم. والطفل الموهوب كغيره من الأطفال يخضع لقوانين المنافسة، فالطلاب عادة يتنافسون على العلامات والترتيب العلمي في الصف، كما يتنافسون على مدح معلمهم، وعلى المشاركة في الأنشطة الصفية والمدرسية. ولعل المراهق بما يمتلك من خصائص وقدرات ومواهب تميزه عن الآخرين يتأثر بهذه المنافسة بطريقة مختلفة؛ فالمعلمون يميلون إلى الطالب المتميز متعدد المواهب، ويفضلون التعامل معه ويكثر من مدحه، مما يعرض الطالب الموهوب إلى رفض الآخرين له، والابتعاد عنه، وقد يتجاوزون ذلك بالسخرية منه والاعتداء عليه. كذلك قد يرى الطالب الموهوب نفسه - بسبب ميل المعلمين له - أفضل من باقي الطلاب؛ فيتعامل معهم بفوقية واستعلاء يقلل من قيمتهم، ومجهودهم، وقد يستثمر ذكاه في إيذائهم. إن المجتمع الذي يسود فيه التنافس الزائد هو مجتمع محطم غير متماسك.

## التعريفات

يقصد بالتنافس الزائد: «ظهور المشاحنات والشجار والعدوان والغيرة والحسد بين أفراد المجموعة الواحدة مثل طلاب الصف. كما قد تظهر المنافسة الزائدة مثل الوشاية بالآخرين بهدف إيقاع الأذى بهم».

• صف لنا الحياة التي تحبها أنت؟

• ما الأشياء التي كان يركز عليها راشد، ويعتقد أنها سبب السعادة؟

• ما الذي خسره راشد عندما قال: «لقد خسرت»؟

### التمارين

قرر راشد ذلك المساء بعد أن اكتشف نفسه واعترف بأخطائه، قرر أن يغير من نفسه، فأخذ يفكر: ماذا أستطيع أن أفعل حتى أتقرب من الآخرين؟ فكر قليلاً ثم قال: لقد أخطأت في حق الكثيرين، لذا فأول شيء علي عمله هو الاعتذار لهم. وحدد الأشخاص الذين سوف يعتذر لهم، وقرر اتباع الخطوات التالية لتقديم اعتذار جيد:

1. انظر في عيني الشخص وناده باسمه.
2. تحدث معه بصوت صادق.
3. قل «أنا آسف» موضحاً خطأك، مثل «أنا آسف لأنني رفضت إعطاءك الآلة الحاسبة في الامتحان».
4. اذكر السبب الذي دفعك للاعتذار: «لقد أخطأت عندما رفضت إعطاءك الآلة الحاسبة، لأنني كنت أظن أنها الطريقة المناسبة لأحصل على أعلى علامة».
5. وضح ما الذي ستفعله في المستقبل: «وأعدك في المستقبل أن أقدم كل ما أستطيع لمساعدتك».

• كيف تتصور الحياة التي يحبها راشد عندما قال: «ليست هذه هي الحياة التي أحبها»؟

4. أعيد صياغة ما قاله بلغتي الخاصة.
  5. أتجنب إطلاق الأحكام على المتحدث (أنت غبي).
  6. أشارك معه بقصة تشبه قصته.
- كمدرّب اختر أحد الطلاب ومثل الخطوات السابقة أمام الطلاب وتبادل الدور معه.
  - قسم أفراد المجموعة إلى مجموعات عمل ثنائية للتدرب على المهارة السابقة واحرص على أن يتبادل الطلاب الأدوار بعد (5) دقائق.
  - شجع الطلاب على أن يخرجوا أمام زملائهم ليمثلوا ما تعلموه، مع مراعاة تبادل الأدوار فيما بينهم وانتبه في البداية إلى الأداء الجيد للطلاب وامدحه، ثم وضّح له النقص في المهارة وشجعه على أدائه.
- اسأل الطلاب عن مشاعرهم بعد تنفيذ التدريب:

6. انتظر رد الشخص الذي تعتذر منه والذي قد يقول:
  - شكراً لاعتذارك.
  - قبلت اعتذارك.
  - شكراً ولكنني أحتاج إلى مزيد من الوقت.
- كمدرّب اختر أحد الطلاب ومثل الخطوات السابقة أمام الطلاب وتبادل الدور مع الطالب.
- قسم أفراد المجموعة إلى مجموعات عمل ثنائية للتدريب على المهارة السابقة، واحرص على أن يتبادل الطلاب الأدوار بعد (5) دقائق.
- شجع الطلاب على أن يخرجوا أمام زملائهم ليمثلوا ما تعلموه، مع مراعاة تبادل الأدوار فيما بينهم، وانتبه في البداية إلى الأداء الجيد للطلاب وامدحه، ثم وضّح له النقص في المهارة وشجعه على أدائه.

- اسأل الطلاب عن مشاعرهم بعد تنفيذ التدريب:

- تابع راشد بعد الاعتذار قائلاً: سأعود نفسي على الاستماع للآخرين، فالتناس يحبون من يستمع إليهم، وسأعطيهم فرصاً للتحدث عن أنفسهم، بدل الحديث عن نفسي. وقد تكون الطريقة المناسبة اتباع الخطوات التالية:
  1. أنظر إلى عيني الشخص وأنادي به باسمه.
  2. أستمع باهتمام.
  3. أظهر حركات تشير إلى الانتباه والاستماع مثل: هز الرأس، والاستمرار في النظر إلى عينيه.

تابع راشد قوله: ثم علي إظهار رغبتني في التعاون معهم، وذلك بتطبيق الخطوات التالية:

1. أنظر إلى عيني الشخص وأنادي به باسمه.
2. أستمع باهتمام.
3. أشارك في الحديث حسب دوري ولا أخذ دور غيري.
4. أعرض المساعدة التي أستطيع تقديمها.
5. أتبادل الأفكار مع الآخرين.
6. أحترم أفكار الآخرين.
7. أوافق على رأي المجموعة.



### المبادئ

1. تظهر المنافسة الزائدة لتحقيق التميز والتفوق.
2. تتضمن المنافسة الزائدة إيقاع الأذى بالآخرين.
3. تولد المنافسة الزائدة مشاعر الغيرة والكراهة والحقد.
4. تطبق المنافسة الزائدة مبدأ «الغاية تبرر الوسيلة».
5. تقضي المنافسة الزائدة على العلاقات الإيجابية بين الناس.

### المشاريع

- حدد أحد الأفراد الذين تشعر بأن بينك وبينهم منافسة زائدة، اكتب الممارسات الخاطئة التي مارسها معك، ثم طبق معك استراتيجيات الاعتذار، وقم بالاستماع له، وطبق معك مبدأ التعاون، كما فعل راشد، وقدم تقريراً عن ذلك.
- اكتب بطاقة لزميلك المنافس تهنئه بفوزه، متمنياً له مزيداً من التقدم.
- ابحث في تاريخنا الإسلامي عن نماذج للتنافس الإيجابي، واعرضها في مجلة الحائط المدرسية.

- كمدرب اختر أحد الطلاب، ومثل الخطوات السابقة أمام الطلاب وتبادل الدور مع الطالب.
- قسم أفراد المجموعة إلى مجموعات عمل ثنائية للتدريب على المهارة السابقة، واحرص على أن يتبادل الطلاب الأدوار بعد (5) دقائق.
- شجع الطلاب أن يخرجوا أمام زملائهم ليمثلوا ما تعلموه، مع مراعاة تبادل الأدوار فيما بينهم، وانتبه في البداية إلى الأداء الجيد للطالب وامدحه، ثم وضح له النقص في المهارة وشجعه على أدائه.
- اسأل الطلاب عن مشاعرهم بعد تنفيذ التدريب:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### المناقشة

1. ما سلبيات المنافسة الزائدة؟
2. ما فوائد المنافسة الزائدة؟
3. قارن بين إيجابيات وسلبيات المنافسة الزائدة، ثم قرر هل تتنازل عنها أم تتمسك بها؟
4. تخيل أن جميع أفراد المجتمع يطبقون مبدأ المنافسة الزائدة، ما الأضرار التي ستلحق بالفرد والمجتمع؟

## قصة

تشعر موزة دائماً بالحزن، وتعتقد أنها أقل من باقي البنات في صفها، وتلوم نفسها على كل شيء يحدث معها، إذا حققت علامة جيدة في الامتحان تقول مصادفة وإذا تحدث إليها إحدى زميلاتهما تقول: ماذا تريد مني، أنا لا أستحق أن يهتم أحد بي، تعجبت إحدى المعلمات من موزة وطلبت منها أن تسرد لها قصة حياتها، قالت موزة:

أنا البنت الثالثة في الأسرة، عندما ولدت كان أبي يتمنى أن أكون ولداً، وأخبرتني أمي أنه غضب كثيراً عند مولدي، ولما كبرت صار يلبسني كما يلبس الأولاد. أختي الأكبر مني بيضاء شقراء وعيناها خضراوان، وأنا سمراء وشعري داكن وعينان عسلتان، وعندما يرانا الناس معاً يعجبون بأختي، ويقولون لي: مستحيل أن تكوني أختها. فكنت أشعر بأنني أقل منها، وأنها أجمل مني، بل من العيب والخطأ أن أكون بهذا اللون. وعندما تظهر علامات الامتحانات تكون علامات أختي أفضل مني، فيصنفي أبي بأني فاشلة ويقارنتني بأختي، فأشعر بالفشل والدونية. وكانت والدتي لا تدعني أفعل شيئاً وحدي فصرت أفكر في أنني غبية وفاشلة، لا أصلح لعمل أي شيء وغير محبوبة من الناس، فصرت أتصرف بناءً على هذه الأفكار فأنا لا أدرس، ولا أتحدث إلى أحد.

- كيف ظهر نقد ولوم الذات لدى موزة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- كيف تطوّر لديها نقد الذات؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## الدرس التاسع نقد الذات

## المقدمة

إن كثيراً من مشاكل الطفولة تنجم عن الشعور بانخفاض الذات المرتبط بكثرة لومها وإدانتها، ويتعلم الأطفال نقد ذاتهم من خلال التوقعات العالية من الآباء والمعلمين، ومقارنتهم بأطفال آخرين، والتي تصل إلى درجة الكمال.

وقد تكون الحماية الزائدة من الآباء سبباً في تكوين نقد ذاتهم؛ إذ يقوم الآباء بعمل كل الأشياء لأطفالهم، بحجة أنهم يراعونهم بشكل جيد، ولكن هذا يمنع الأطفال من التعلم وتحمل المسؤولية وتكوين الثقة بالنفس، والموهوبون كغيرهم من الأطفال يتكون لديهم نقد لذاتهم، وقد يكون السبب في ذلك قدراتهم ومواهبهم الخاصة، التي تضع على كاهلهم توقعات عالية جداً من الآباء والمعلمين، بالإضافة إلى بحث الموهوب نفسه عن الكمال في كل شيء، فعندما يفشل في ذلك يتعرض للوم من الآخرين، والأسوأ لومه لنفسه.

كذلك فإن إحساسه بالتميز يجعله يعتقد أنه أفضل من الآخرين، فيتعامل معهم بفوقية، فيميلون إلى رفضه والابتعاد عنه، فيميل إلى لوم نفسه وانتقادها. إن فكرة نقد الذات تشبه من يقوم ببناء قصر فاخر ويزخرفه بأجمل الزخارف ويضع فيه أفخر الأثاث، ثم يعمل على هدمه بيده بلا سبب.

## التعريفات

يعرف نقد الذات بأنه: «ميل الفرد إلى تقييم نفسه بطريقة سلبية، حيث يصف نفسه بأنه غير كفؤ، وفاشل وغير محبوب من الناس. ويبني نقد الذات على معتقد خاطئ، مفاده أن هناك خللاً لدي، وأنا لا أستحق ما يقدم لي».

### التمارين

• قيّم نفسك: هل أنت ممن يميل إلى نقد الذات؟

- اقرأ الفقرات التالية وأجب بنعم أو لا حسبما تعتقد أنك تتفق أو تختلف مع الفقرة:

م	الفقرة	نعم	لا
1	أشك في السبب الذي يجعل الناس يرغبون في قضاء وقت معي.		
2	أعتذر في كثير من المواقف التي لا ذنب لي فيها.		
3	أرفض شكر وتقدير الآخرين لي.		
4	أشعر بأنني لست كفوفاً في كثير من الأمور.		

- كل إجابة بنعم عن الفقرات السابقة تعني أنك شخص يميل إلى نقد الذات.

يحاول سعيد أن يدرس في البيت، لكنه لا يفهم أي شيء، والسبب أنه لا يفهم ما يشرحه المعلم، وعندما سُئل لماذا لا يسأل المعلم، قال: إن الطالب الغبي هو الذي يسأل، وإذا سألت سيضحك علي الطلاب.

• يقوم نقد الذات على اقتناع الفرد بأفكار خاطئة ما الفكرتان اللتان اقتنع بهما سعيد؟  
- الفكرة الأولى:

- الفكرة الثانية:

• ما فكرة موزة عن نفسها؟

• ما مشاعر موزة تجاه نفسها؟

• كيف أثرت مشاعرها في سلوكها؟

عادت سعاد إلى البيت تبكي وغاضبة، فاليوم وزعت مربية الصف العلامات الشهرية على الطالبات، وكانت علامات سعاد جيدة ومرتفعة في بعضها، ومنخفضة في بعضها الآخر. عندما شاهدت الأم العلامات سألت سعاد عن سبب بكاؤها، خصوصاً أن معظم العلامات جيدة. قالت سعاد: أنا غبية وفاشلة، ولا أصلح لشيء، لأن علاماتي كلها متدنية. نظرت الأم إلى سعاد وسألته: ما الدليل على أنك غبية وفاشلة؟ أجابت: علاماتي المتدنية. قالت الأم: حسناً، ولكن كيف تفسرين علامتك المرتفعة؟ صممت سعاد ثم قالت: الحظ والمصادفة هما السبب. ابتسمت الأم وقالت قد يبتسم لك الحظ في مادة أو اثنتين، ولكن أرى أن لديك خمس علامات مرتفعة. تابعت الأم قولها: دعيني أخبرك الحقيقة: تقول الحقيقة إنه لا يوجد إنسان ناجح أو فاشل دائماً، وإنما تنجح أحياناً، وتفشل أحياناً، وهذا لا يعني أننا أغبياء. والحقيقة الثانية أن النجاح له علاقة بالجهد الذي تبذله أثناء الدراسة وليس بالخط، فهل بذلت جهداً مناسباً في الامتحانات التي حققت فيها علامات متدنية؟ أجابت سعاد: في الحقيقة لا، فأنا درست الرياضيات واللغة الإنجليزية أكثر من اللغة العربية. فكرت سعاد قليلاً وقالت لأمها: معك حق فأنا لم أبذل الجهد المناسب في دراسة بعض المواد، وأعدك بأنني سأبذل جهداً أفضل في المستقبل.

• ما الأفكار الخاطئة التي دفعت سعاد إلى الحزن والبكاء؟

• هل لديك أفكار تشبه أفكار سعاد الخاطئة، اذكرها؟

• كيف تؤثر الأفكار السلبية التي يحملها سعيد في أدائه بالاختبار مستقبلاً؟

• هل لوم الذات يمكن أن يكون حلاً في هذه المواقف، لماذا؟

• برأيك ما الأفكار الصحيحة والحقيقية التي تستطيع أن تقدمها إلى سعيد؟

طلب أمجد من سعيد أن يساعده في فهم بعض المسائل في الرياضيات، وعندما انتهى شكر أمجد سعيد، ولكن سعيد رد على أمجد قائلاً: (لا داعي للشكر، الموضوع بسيط، ولا يستحق) ويقول بينه وبين نفسه (أنا لا أستحق شكرك وتقديرك).

• إن يعاني نقد الذات يرفض شكر الآخرين، وتقديرهم له، كيف ظهر ذلك عند سعيد؟

- تابعت سعاد بعد أن توقفت عن البكاء قائلة: معك حق يا أمي، وأنا الآن بسبب هذه الأفكار أقيّم نفسي بأني ذكية وناجحة، وهذا يجعلني أشعر بالسعادة والرضا والثقة بالنفس والحماس، حتى أبذل مزيداً من الجهد في دراسة المواد التي قصرت فيها.
- صف مشاعر سعاد بعد أن أصبحت تفكر بطريقة صحيحة؟

- هل هذه الأفكار الإيجابية التي تحملها سعاد الآن، ستنعكس سلباً أم إيجاباً على نقد ولوم الذات، ولماذا؟

- كيف تتوقع أن يكون سلوك سعاد بالنسبة إلى الدراسة مستقبلاً، ولماذا؟

- ما الأفكار الخاطئة التي فسرت بها سعاد حصولها على علامات مرتفعة؟

- اذكر الحقيقة المرتبطة بالفشل التي توصلت إليها سعاد؟

- اذكر الحقيقة المرتبطة بتحصيل العلامات والنجاح في المدرسة؟

- ما الاعتراف الذي قدمته سعاد وأكد هذه الحقيقة؟

- قررت أن أتنازل عن نقد الذات للأسباب التالية:

-  
-

ما الحقائق التي اكتشفتها عن نفسك؟

•  
•  
•  
•

### المبادئ

1. تقوم فكرة نقد الذات على اعتقاد خاطئ وكاذب مفاده أنني لست كفؤًا وغير محبوب وبي خلل ما.
2. تعمل فكرة نقد الذات على تدمير حياتنا.
3. تدفعنا فكرة نقد الذات إلى ممارسة أنماط سلوكية خاطئة.
4. تدفعنا فكرة نقد الذات إلى رفض محبة الناس لنا.

### المشاريع

- اكتب قائمة بالكلمات التي تعبر عن نقد الذات لديك.
- اكتب مقابل كل عبارة الدليل الذي ينفي هذه الصفة، مستنداً إلى الأحداث التي تحدث في حياتك.
- اكتب مقابل كل عبارة فكرة إيجابية جديدة وحاول استخدامها.

- كيف يمكن أن تستفيد أنت من فكرة «النجاح والفضل شيء نسبي، لذلك من الممكن أن أنجح في أشياء وأفضل في أشياء أخرى؟» :

- كيف يمكن أن تستفيد من فكرة «التحصيل والعلامات مرتبطة بالجهد الذي أقدمه، فكلما بذلت جهداً أكبر حققت علامات أعلى؟».

### المناقشة

1. ما فوائد نقد الذات؟
2. ما سلبيات نقد الذات؟
3. قارن بين سلبيات وإيجابيات نقد الذات ثم قرر.. هل ستتنازل عن نقد الذات؟

م	الإيجابيات	السلبيات
1		
2		
3		
4		
5		
6		

أو الالتحاق بالمهنة التي قد لا يرغب فيها أبناؤهم، فمن الممكن أن يحقق هؤلاء المتفوقون والموهوبون نتائج عالية ويتفوقون في تلك المجالات التي تم اختيارها من قبل المحيطين بهم، ولكنها قد لا تشبع ميولهم ورغباتهم وتحقق طموحاتهم.

### التعريفات

يعرف الاختيار المهني بأنه: مساعدة الفرد على اختيار المهنة والمسار التعليمي الذي يناسب قدراته واستعداداته وميوله ودوافعه وخططه بالنسبة إلى المستقبل والآمال والتطلعات التي تتفق ومستوى ذكائه العام.

### قصة

علي طالب في الصف العاشر، مجتهد ومحبوب من معلميه وزملائه، إلا أنه يعاني في الوقت الحالي أزمة ولا يعرف لها حلاً، وتتلخص هذه الأزمة في اختيار نوع المسار الدراسي الذي سيدخله بعد الصف العاشر. بدأ يشعر بالحيرة والتردد، فهو في يوم يقرر أن يدرس في الفرع العلمي، ثم بعد قليل يقرر الدراسة في الفرع الأدبي وهكذا. ثم شعر بالخوف من أن يختار بشكل غير صحيح فيضيع مستقبله كما أنه خائف من أن يختار تخصصاً لا يتناسب ورغبة والديه.

أخذ يفكر: ماذا لو اختار تخصصاً ولم يحقق فيه معدلاً جيداً يؤهله للدراسة في الجامعات الوطنية، فهل سيستطيع والده أن يتحمل نفقة دراسته في الخارج؟ ثم تذكر جارههم الذي درس في إحدى الجامعات وعندما تخرج لم يعين في الوظيفة المناسبة لتخصصه، ازدادت حيرة علي وقلقه وتردده وشعر بالعجز عن التصرف، واتخاذ القرار المهني المناسب.

• ما الأزمة التي يعيشها علي؟

## الدرس العاشر الاختيار المهني

### المقدمة

تلعب الوظيفة دوراً مهماً في حياة الفرد، لأنه يشتق من خلالها القدر الكبير من مدركاته، كما أنه عن طريقها يشعر بقيمته ويحس بإسهامه في رفايته وتقدم المجتمع الذي يعيش فيه. من هنا تظهر أهمية السؤال التالي:

كيف يختار الفرد وظيفته اختياراً سليماً؟

لقد تحول أحد علماء النفس نحو الاهتمام بالتوجيه التربوي، وذلك لأنه التقى صبيماً ولما سأله عن عمله عرف منه أنه يعمل أثناء النهار في محل للطيور، ويدرس الرسم المعماري أثناء الليل، ويطمح إلى أن يصبح في المستقبل قبطاناً لسفينة كبيرة. والواقع أننا نلتقي كثيراً من أمثال هذا الصبي الذين يعيشون التضارب إزاء أهدافهم المهنية. وهناك من يقبلون وظيفتهم لأنهم لا يستطيعون أن يعملوا شيئاً آخر، بينما لا توجد إلا قلة تشعر بالحماس لعملها والرضا عنه. والموهوبون كغيرهم من الطلاب بحاجة إلى اختيار مهنة يمارسونها وينسبون إليها، ولذلك فهم يشعرون كذلك بالحيرة وعدم القدرة على الاختيار الصائب لمجال دراسة أو تخصص معين أو مهنة مرغوبة، فهم من أشد الناس حاجة إلى عملية الإرشاد والتوجيه الأكاديمي أو المهني. ومن دون هذا الإرشاد قد يختار الطالب الموهوب تخصصاً دراسياً، أو مجال عمل، قد يضطر إلى تغييره بعد فترة من الزمن قضاها في دراسة ذلك المجال أو العمل، والذي وجد فيه أنه لم يشبع طموحه ويحقق رغباته. إن صعوبة الاختيار للمتفوق والموهوب لمجال الدراسة أو المهنة راجع لتعدد مواهبه وقدراته. فهو متميز الأداء في مختلف المجالات التي يدرسها، نتيجة لارتفاع مستوى ذكائه أو نتيجة لتعدد مواهبه؛ فالطفل الموهوب لديه قدرات متنوعة للنجاح في المجالات المتعددة، ولو تم إجراء قياس لقدرات هؤلاء المتفوقين والموهوبين، نجد أن البعض منهم يحقق درجات عالية في مختلف المجالات، مما يزيد الأمور تعقيداً في عملية اختيار الدراسة واختيار مجال محدد. فالنجاح والحصول على تقديرات عالية ليس المعيار للتوجيه الأكاديمي والمهني، ولكن يجب مراعاة الميول والرغبات والاهتمامات للطالب. وقد يساهم الأهالي في الضغط على الأبناء في الاختيار الأكاديمي

### التمارين

قسّم اللوح (السبورة) إلى قسمين، بحيث يحتوي أحدهما على المهن المحبوبة والمرغوبة، والآخر يحتوي على المهن غير المرغوبة، وشجع الطلاب على تصنيف المهن التي يعرفونها إلى المحبوبة وغير المحبوبة. ثم قسم أفراد المجموعة إلى مجموعتين، الأولى للمهن المحبوبة، والثانية للمهن غير المحبوبة، على أن تحاول كل مجموعة إقناع المجموعة الأخرى بأهمية المهن في الجانبين، وابدأ بطرح الأسئلة:

- ماذا نفعّل إذا لم يكن لدينا طبيب؟

• ماذا يمكن أن نفعّل إذا لم يكن لدينا عامل نظافة؟

- قم بإنهاء النقاش باستنتاج أن كل مهنة مهمة للمجتمع، وأن كل شخص مهم بمهنته التي يقدمها للمجتمع:

حضر والد سمير إلى اجتماع الأهل للاستفسار عن وضع ابنه في الصف التاسع، وشعر والد سمير بالارتباك والحيرة مما سمعه من تفاوت في آراء المعلمين حول تحصيل سمير الأكاديمي. فتحصيل سمير في المواد العلمية مرتفع جداً، حيث أشاد ومدح معلمو العلوم والرياضيات بأدائه وعلاماته. بينما تدمر معلم التاريخ من عدم اهتمامه بدراسة التاريخ بشكل جيد.

• ما الضغوط التي جعلت الاختيار صعباً على علي؟

• ما مشاعر علي في هذه الأزمة؟

• كيف تتوقع أن تتأثر حياة علي الأكاديمية والاجتماعية بسبب هذه الأزمة؟



- ما التخصص المناسب لسمير عند الالتحاق بالثانوية؟

.....

.....

.....

.....

- إن السر في الاختيار المهني الجيد يكون في أن تعرف ميولك وصفاتك وقدراتك وتفضيلاتك، كما فعل سمير. فهل تستطيع أن تحدد ميولك وصفاتك وقدراتك كما فعل سمير؟

- ميولي:

- أحب أن أعمل

.....

.....

.....

.....

.....

- صفاتي:

.....

.....

.....

.....

.....

وعند مناقشة والد سمير بما سمعه من المعلمين أجابه سمير «أجد متعة في دراسة المواد العلمية والتفكير في إيجاد حلول لبعض المشكلات المطروحة، وأنا أتصف بالصبر والجدية وأحب أن أحل المشاكل وفهمها، كما أحب أن أفكك الألعاب والأشياء وأعرف طريقة عملها ثم أجمعها من جديد، أما بالنسبة إلى التاريخ فإني أحاول جاهداً التركيز في حصة التاريخ مثلما أفعل في باقي المواد، ولكن سرعان ما أفقد القدرة على تذكر الحقب الزمنية المرتبطة بالأحداث التاريخية، لا أعرف ماذا يحدث معي، رغم محاولاتي الجادة في التركيز وحفظ ما يشرحه المعلم».

- ما سر ارتباك وحيرة والد سمير؟

.....

.....

.....

.....

- لكل إنسان منا صفات وقدرات وتفضيلات تميزه عن غيره، فما صفات سمير وتفضيلاته كما ذكرها لنا؟

.....

.....

.....

.....

- امتاز سمير في النص السابق بميول خاصة به، وقد يكون لكل منا ميوله الخاصة، فقد تتشابه مع ميول سمير أو قد تختلف عنها، ما ميول سمير التي تجعل منه إنساناً متميزاً؟

.....

.....

.....

.....

• أستطيع أن أعمل:

• برأيك ما المهنة المناسبة لميول محمد، ولماذا؟

• حتى يستطيع محمد أن يدرس المهنة التي يحبها، عليه أن يتبع مساراً أكاديمياً معيناً ونقصد بالمسار الأكاديمي الاختيار الذي ينبغي على محمد أن يختاره بعد الصف العاشر، والذي يؤهله لدخول الجامعة لدراسة المحاسبة، فما الاختيار الأكاديمي المناسب لمحمد بعد إنهائه الصف العاشر ثم الجامعة؟

- بعد إنهائه الصف العاشر:

محمد طالب في الصف العاشر، يشعر بالحيرة والتردد في اختيار مساره الأكاديمي، يقول عن نفسه: إن له ثلاثة إخوان، جميعهم يعملون مع الأب في تجارة العائلة، ولم ينهوا دراستهم الجامعية، ويتوقع منه الجميع أن ينضم إلى العمل معهم دون إنهاء دراسته، لكنه يحب الرياضيات والأرقام. وفي أحد الأيام كان برفقة والده في العمل، وزارهما محاسب الشركة فأعجب سعيد بعمله وطريقة تعامله بالأرقام وبدأ يفكر أن دراسة المحاسبة ستكون ممتعة بالنسبة إليه ومفيدة كذلك إلى عمل العائلة

• ما ميول محمد كما ذكرها؟

اسمي سامي، وأنا في الصف العاشر، يعمل أبي طبيباً في أحد المستشفيات الكبيرة، وتسلمت من المدرسة نموذج التصنيف بعد الصف العاشر. ناقشت الأمر مع والدي، وهو مصمم أن أدرس في الفرع العلمي حتى أستطيع دراسة الطب لأكون طبيباً مثله، وهذا الأمر يزعجني جداً لأنني لا أحب المواد العلمية ولا أحب مهنة الطب، وأستمتع أكثر في دراسة المواد الأدبية وخصوصاً اللغة الانجليزية، وأحب أن أعمل في مهنة الترجمة الفورية. حاولت التحدث إلى والدي لأقنعه برغبتي، ووضحت له الأشياء التي أحبها، وأني زرت مع المدرسة إحدى المؤسسات التي يعمل فيها مترجمون مباشرون، وأنهم يتقاضون رواتب مميزة، وحوافز جيدة كما أن فرص العمل جيدة، لكنه مازال مصمماً على موقفه. لذا فكرت أن أطلب من شخص ما أن يتحدث مع والدي ليقنعه. احترت في البداية عند الاختيار، فأنا أحتاج إلى شخص قريب من أبي، وله علاقة مميزة معه ويستطيع أن يؤثر فيه. اخترت عمي محمود وذهبت إليه، وتحدثت معه اقتنع بموقفي واستعد وتحمس ليحدث مع والدي.

• ما مخطط والد سامي لابنه؟

• ما رغبة سامي الحقيقية؟

- بعد إنهائه الجامعة:

• الجدول التالي يتضمن مجموعة من المهن، حاول أن توضح المسار الأكاديمي بعد العاشر وفي الجامعة لكل مهنة:

الرقم	المهنة	المسار الأكاديمي بعد العاشر	المسار الأكاديمي في الجامعة
1.	طبيب	علمي	كلية الطب
2.	مهندس	علمي	كلية الهندسة
3.	معلم لغة إنجليزية	علمي، أدبي	كلية الآداب
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			

### المبادئ

1. الاختيار المهني عملية متكاملة تبدأ منذ الطفولة.
2. يعتمد الاختيار المهني الجيد على معرفة صفات وميول وتفضيلات الفرد.
3. يؤثر الأهل والأصدقاء والظروف الاقتصادية في عملية الاختيار المهني.
4. يؤدي الاختيار المهني الجيد إلى صحة جسدية ونفسية جيدة.

### المشاريع

- لكل إنسان الحق في اختيار المهنة التي تناسبه، ولت مارس هذا الحق بشكل مفيد عليك أن تعي خطوات الاختيار المهني الجيد، والتي تتمثل بمعرفة صفاتك وميولك، والمهن التي تناسب هذه الصفات والميول، والمسار الأكاديمي اللازم لتعلم هذه المهنة، بالإضافة إلى التحديات التي تواجهك وكيفية التغلب عليها، لذلك قم بما يلي:
- ضع قائمة بصفاتك وميولك.
- ضع قائمة بالمهن التي تتناسب وهذه الصفات والميول والقدرات.
- حدد المسار الأكاديمي في المدرسة والجامعة الذي يساعدك في تعلم هذه المهنة.
- حدد المصاعب التي قد تواجهك وكيف ستتغلب عليها.

• ما الأسس التي بنى عليها سامي هذه الرغبة؟

---

---

---

---

---

• ما التحدي الذي واجه سامي؟

---

---

---

---

---

• ما الخطوات التي استخدمها سامي للتعامل مع إصرار والده على دراسة الطب؟

---

---

---

---

---

### المناقشة

1. ما صفاتك وميولك والتخصصات التي تفضلها؟
2. ضع قائمة بمجموعة من المهن التي تعتقد أنها تتناسب مع صفاتك وميولك.
3. يواجه كل فرد منا عند اختياره المسار الأكاديمي أو المهني مجموعة من المصاعب مثل: الأصدقاء، والأهل والظروف الاقتصادية. وضح لنا المصاعب التي قد تواجهك؟
4. إن اختيار مهنة المستقبل أمر صعب جداً، كيف ستتأثر حياتك إذا اخترت ومارست مهنة تحبها وتستمتع بها؟

جرير للنشر والتوزيع، عمان - الأردن .

- كريفر، ليندا سيلفرمان (2004). إرشاد الموهوبين والمتفوقين . دار الثقافة ، عمان ، الأردن .
- كنعان ، عاطف و حسين ، ثائر (204). برنامج فكر ، جهيئة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- نوفل ، محمد (2009). الإبداع الجاد مفاهيم وتطبيقات ، دار ديونو للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .

- Cormier, Sherry. Cormier, Bill .(1998).Interviewing Strategies For Helpers. Brooks/Cole Publishing company.USA.
- Bottery Mike.(1990). The morality of the school: theory and practice of values in education .Cassell.London.
- Jarrett, james L.(1991). The teaching of values : caring and appreciation. Rout ledge. Newyork.
- Linda & Richard Eyre.(1993).Teaching your Children Values. Published by Simon &Schuster. New York

## مصادر الحقيقية

- حسين ، ثائر وفخرو ، عبد الناصر (التفكير ، دليل مهارات التفكير 100 مهارة في التفكير ، دار الدرر للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- حمدي ، نزيه (2000) . الأساليب المعرفية في الإرشاد .المجلس الأعلى للشباب . عمان - الأردن .
- الخاجة ، نعيمة وفخرو ، عبد الناصر (2000). سلم الإبداع خبرات لتنمية القدرات الإبداعية ، مطابع الملك للطباعة والنشر .
- الخطيب ، رائد (1995). أثر برنامج تدريبي لمهارات الإدراك والتفاعل والمعلومات والحس على تنمية التفكير الإبداعي لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في عينة أردنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن .
- الخطيب ، رائد (2009). فاعلية برنامج تدريبي قائم على التمثيلات البصرية في تنمية مهارات التفكير الإبداعي في ضوء نمط التعلم لدى الطلبة الموهوبين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عمان العربية للدراسات العليا ، عمان ، الأردن .
- داود، نسيمه . حمدي ، نزيه (2004). بعض مشكلات المراهقة وأساليب المساعدة فيها. مكتب التربية العربي لدول الخليج العربي. الرياض.
- رضا ، أكرم (2008). إدارة الذات دليل الشباب إلى النجاح ، دار الأندلس الجديدة للنشر والتوزيع ، مصر .
- سرور ، ناديا (2002). البرنامج التدريبي في تطوير مفهوم الذات برنامج تعليمي يختص بطلبة المدارس من الثالث وحتى الثانوية ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن
- شيفر، شارلز. ترجمة نزيه حمدي ونسيمه داود (2008). مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، دار الفكر ناشرون وموزعون . عمان ، الأردن .
- قانع ، أمل (1430هـ). تنمية مهارات التفكير ، مكتبة الرشد ناشرون ، الرياض ، السعودية .
- قطناني، محمد حسين (2009). إرشاد الأطفال الموهوبين : دليل المعلم والمربي. دار



[www.ha.ae](http://www.ha.ae)

حقوق الطبع محفوظة لجائزة حمدان بن راشد آل مكتوم للأداء التعليمي المتميز