

الفصل السابع

رؤية علاجية لسلوكيات البلطجة

قام المؤلف بإعداد وتصميم برنامج علاجي لعلاج سلوكيات البلطجة،
يستند إلى أسلوب تعديل السلوك Behavior modification وفنيات
السيكودراما Psychodrama.

أهداف البرنامج

الهدف العام

يهدف البرنامج إلى توظيف فنياته في علاج سلوكيات البلطجة بعد أن انتشرت هذه السلوكيات في معظم المراحل العمرية المختلفة، وخاصة في مرحلة المراهقة، حيث انتقلت سلوكيات البلطجة بصورها المختلفة من الشوارع والميادين إلى ساحات المدارس وخارج أسوارها. كما يهدف البرنامج إلى الحد من الميول إلى سلوكيات البلطجة، ويتحقق ذلك من خلال:

1. زيادة المعرفة والوعي بسلوكيات البلطجة.
2. تعزيز مهارات احترام الذات، والعلاقات البينشخصية للتعامل مع سلوكيات البلطجة.
3. تطوير استراتيجيات تساعد على تمكين الأشخاص (التمكين بمثابة الحافز للأداء الشخصي، أي امتلاك الفرد للقوى والمهارات التي تساعد في السيطرة على حياته، والقدرة على مساعدة الآخرين، ومهارات القيادة الجماعية، والقدرة على التنظيم).
4. حشد الأشخاص للتفاعل الاجتماعي الإيجابي عن طريق الشبكة الإلكترونية.
5. تعزيز المرونة الإيجابية Resilience.

ومن الهدف العام للبرنامج تنبثق أهداف فرعية تتمثل في الآتي:

1. إكساب المتدربين بعض التدريبات من أجل خفض حدة سلوك البلطجة.

2. حث المتدربين على استخدام هذه التدريبات في كافة أنشطة حياتهم اليومية حتى تصبح طريقة تعاملهم مع أحداث الحياة مستقبلاً.
3. تنمية القدرة على تحمل المسؤولية من خلال التكاليف المنزلية.
4. تنمية القدرة على التفاعل والتواصل الإيجابي مع الآخرين.
5. تكوين اتجاهات إيجابية نحو المشاركة الاجتماعية الفعالة مع الآخرين.
6. التنفيس عن بعض المشاعر السلبية والميول العدوانية من خلال لعب الدور.
7. تنمية الإحساس بالآخر من خلال عكس الدور.
8. تعريض المتدربين لمواقف قصصية ودرامية هادفة تؤكد على السلوكات السوية، وتعمل على تعديل سلوكات البلطجة.
9. الاعتماد على أسلوب الحوار والنقاش حول سلوكات أبطال القصص والمواقف الدرامية التي يشارك فيها المتدربين.
10. العمل على تقوية الذات بتكامل الشخصية حتى يصبح لدى الفرد قوة إيجابية للنمو المناسب المشبع للذات.
11. إكساب المتدربين علاقات اجتماعية مع الآخرين، ومن خلال الاتصال الاجتماعي بالآخرين تظهر مشكلات التوافق والعمل على تقويمها.
12. تحسين التوافق النفسي بتقارب السلوك مع مفهوم الذات، حتى يجد مفهوم الذات الداخلي تعبيراً خارجياً مناسباً.

13. تنمية القدرة على تقييم الذات بالنسبة للواقع المعاش، وبالتالي يفهم الفرد ويستكشف نفسه والآخرين.

14. تنمية الثقة في الذات لدفع مفهوم الذات من منطقة الظل إلى منطقة النور، وتوجيه السلوك بطريقة شعورية ذات غرض وهدف واضح.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج

أولاً: أسس عامة

1. مراعاة الثبات النسبي للسلوك الإنساني، والتشابه بين الماضي والحاضر والمستقبل. وأن السلوك الاجتماعي Social behavior من أعقد أنماطه، وأن سلوكيات البلطجة متعلمة عن طريق عملية التنشئة الاجتماعية. لذا يركز البرنامج على إعادة التعلم عن طريق فنياته المختلفة مثل النمذجة.

2. التأكيد أثناء الجلسات على ممارسة تدريبات لتنمية الناحية الاجتماعية، وتدريبهم عقلياً وترويضهم سلوكياً، وذلك بحكم مرونة السلوك الإنساني وقابليته للتغيير والتعديل.

3. مراعاة أن سلوك الفرد وهو وحده يبدو فيه تأثير الجماعة، وسلوكه وهو مع الجماعة تبدو فيه آثار شخصيته وفرديته. ولتعديل السلوك يتم مراعاة الأدوار الاجتماعية للمتدربين، والاتجاهات، وبخاصة نحو المؤسسة التعليمية، وكذلك المعايير الاجتماعية Social norms لتحديد الصحيح من الخطأ، وما هو جائز وغير جائز، لتحديد السلوك المتوقع في المواقف الاجتماعية.

4. قبول المتدربين كما هم وبدون شروط وبلا حدود، فلا مجال لإصدار أحكام على السلوك والخبرات، لتحقيق علاقة إرشادية طيبة تتيح الثقة المتبادلة.

5. التأكيد على المعتقدات الدينية؛ لأنها تعتبر ضوابط للسلوك، ومعايير مقدسة محددة له.

ثانياً: أسس فلسفية

يتم التأكيد من خلال جلسات البرنامج على أن الفرد يجب أن يكون سلوكه صحيحاً يؤدي إلى ما يحقق حريته وأمنه، وحرية وأمن الآخرين، وأن حرية الفرد ليست مطلقة، بل تنتهي حدودها عند حرية الآخرين. ويجب مراعاة أن الإنسان خير بطبعته، يتميز بالعاطفة الدينية، وأنه مُخبر في سلوكه وله إرادة حرة، ومن ثم فهو مسئول عن سلوكه.

ويُعد السلوك العادي هو المعيار الذي يتم في ضوءه الحكم على السلوك إذا كان مقبولاً أو غير مقبول، هذا السلوك العادي هو الذي يتسق مع معايير المجتمع وعاداته وقيمه، ويكون السلوك غير العادي هو الذي يخرج عن هذا الإطار. وتكون عملية تعديل السلوك الإنساني متدرجة وتتكون من خطوات مرحلية، ويستخدم عدد من الاستراتيجيات والفنيات، ومستحدثات تكنولوجيا مثل الكمبيوتر والإنترنت والهواتف المحمولة.

ثالثاً: أسس نفسية وتربوية

تنوعت الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج مراعاة لمبدأ الفروق الفردية Individual Differences حيث لكل فرد عالمه الخاص وشخصيته الفريدة التي تميزه عن بقية الأفراد، فهو يختلف عن غيره بسبب سماته الموروثة وخصائصه المكتسبة، وحاجاته وقدراته وميوله. ويؤكد البرنامج

على الاهتمام بمطالب النمو Developmental Tasks للمتدربين مثل: تقبل التغيرات التي تحدث نتيجة للنمو الجسمي والفسولوجي والتوافق معها، وتكوين علاقات جديدة طيبة من رفاق السن، وتقبل المسؤولية الاجتماعية، وضبط النفس بخصوص السلوك الجنسي. كما يهتم البرنامج باستغلال الإمكانيات العقلية إلى حد كبير عن طريق فنية التعقل Mindfulness، وتوسيع دائرة الميول والاهتمامات والهوايات، وتنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي السوي، والعمل على إشباع الحاجة إلى الأمن والانتماء والتقدير والحب والعطاء.

محتوى البرنامج

يقوم البرنامج على المزج بين فنيات تعديل السلوك وأسلوب السيكودراما. إن مصطلح تعديل السلوك إنما يعني استخدام وتوظيف أساليب وفنيات تغيير السلوك بصورة إمبريقية، أي عملية، بغرض تحسين سلوك الفرد، والوصول به إلى وضع أفضل من ذلك الوضع الذي يميزه في الوقت الراهن. ويركز هذا الأسلوب على السلوك الظاهر واستخدام الإجراءات العلمية التي يمكن تطبيقها بسهولة والتحقق من فعاليتها موضوعياً، لذلك فهو يعتمد على المنهجية التجريبية.

عرف الإنسان منذ القدم أساليب كثيرة في تعديل السلوك، وقد أشار القرآن الكريم إلى مجموعة من الأساليب العلاجية التي يمكن استخدامها في تعديل السلوك، ومن ذلك ما ورد بشأن نشوز المرأة، حيث قال تعالى: ﴿وَاللَّيْئِيَّاتُ مَخْفُونَ نُسُوزَهُنَّ فِعْظُهُنَّ وَآهَجْرُهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَأَضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا كَبِيرًا﴾ [النساء: 34]. وقد اشتملت الآية على أسلوب عقلي معرفي هو «الوعظ»، وعلى أسلوبين من أساليب تعديل السلوك هما: أسلوب العقاب السلبي «الهجر»، وأسلوب العقاب الإيجابي «الضرب».

ويندرج تعديل السلوك تحت المنهج الذي يعتمد في تناوله للسلوك المضطرب على أساس من نظرية التعلم، حيث يتعلم الإنسان ويستجيب بطريقة شاذة لبيئته إلى أن يتحول هذا الشذوذ إلى عادة، وأن ما يتعلمه الشخص يمكن أن لا يتعلمه، أو أن يتعلم أساليب أفضل منه، أي أن سلوك

الإنسان قابل للتعديل والتغيير، وفي هذا الصدد يقول النبي ﷺ: «حَسُنَا أَخْلَاقَكُمْ»، والتحسين الأخلاقي يتفق تمامًا مع أبسط تعريفات التعلم، حيث يعرف التعلم بأنه سلسلة من التغيرات في سلوك الإنسان.

ويتم تطبيق إجراءات تعديل السلوك بثلاثة أشكال رئيسة هي:

1. إجراءات زيادة احتمالات ظهور سلوك مرغوب فيه.
2. إجراءات تشكيل سلوك جديد.
3. إجراءات خفض احتمالات ظهور سلوك غير مرغوب فيه.

فمن الإجراءات التي تستخدم في زيادة احتمالات ظهور سلوك مرغوب فيه هو استخدام التعزيز بتصنيفاته وأنواعه، أما الإجراءات التي تستخدم في تشكيل السلوك فتشمل ضبط المثير والتلقين والإخفاء والتشكيل والنمذجة، أما إجراءات خفض احتمالات ظهور سلوك غير مرغوب فيه فهي ما تعرف بالعقاب وبدائله مثل: الإطفاء والإجراءات التي تستند إلى التعزيز والممارسة السلبية وتغيير المثير والتوبيخ والإقصاء.

أسس تعديل السلوك

ترتكز مناهج تعديل السلوك على عدة محاور تمثل النظريات الرئيسة للتعلم هي:

التعلم الشرطي الكلاسيكي

يطلق على هذا النوع من التعلم اسم نظرية المثير والاستجابة، وهي تتخذ من نظريات «بافلوف» Pavlov الدعامة الرئيسة لكل ما تحويه من قواعد وقوانين، وقد استطاع «واطسون» Watson أن يطوع القوانين العلمية المستمدة من نتائج هذه الدراسات لوصف ظواهر سلوكية عديدة (عبد الستار إبراهيم وآخرون، 1993، 51). وترتكز هذه النظرية على أن الفرد يستجيب نحو الأشياء إذا أصبح ظهورها مرتبط بمنبهات أخرى تشبع حاجاته أو تهدد إشباعه لهذه الحاجات، ويكون سلوك البلطجة هو استجابة اكتسبها الشخص بهذا الشكل حتى تحولت إلى عادة.

كما أن السلوك الذي اكتسبه الشخص سواء كان البلطجي أو الضحية يمكن أن يتلاشى وهو ما يعرف بالانطفاء Extinction وذلك عندما تختفي الرابطة بين المنبه الأصلي والمنبه الشرطي، فالشخص الضحية لسلوكات البلطجة من أشخاص آخرين يتعرضون له عند ذهابه للمدرسة يمتنع عن ذهابه للمدرسة، وإذا تكرر ذهابه للمدرسة دون أن يتعرض له بلطجي ستنتفي وتلاشى مخاوفه تدريجياً، حتى إذا عادت تلك الرابطة بين المنبه الشرطي (المدرسة) والمنبه الأصلي (البلطجي) فإن المخاوف ستعود من جديد وبقوة.

الاشتراط الإجرائي

وضع أسس هذا التعلم «سكينر» Skinner وهو يقوم على قاعدة أن السلوك هو حصيلة ما يؤدي له من نتائج وآثار، وأن تقوية جوانب معينة من السلوك تتوقف على ما يتبع هذا السلوك من نتائج إيجابية كالتدعيم أو المكافأة، أو سلبية كالعقاب. وتتضمن هذه النظرية عدداً من المبادئ مثل التعزيز والعقاب والتشكيل.

(أ) التعزيز:

هو التقوية والتدعيم والإثابة والتثبيت. والسلوك يتعلم ويقوى ويدعم ويثبت إذا تم تعزيره. والاستجابات المعززة تميل إلى التكرارية والزيادة في حدوثها، وتصبح لها جذورها كاستجابات عادية وشائعة في سلوك الشخص وعاداته (روبرت د. ناي، 2003، 115). ويشمل التعزيز المكافآت والحوافز المادية، أو منح الشخص هدية مناسبة، أو إشراكه في رحلة مدرسية، وكذلك المعنوية كالمدح والابتسام والتربيت على الكتف، والاهتمام بأحواله، نظرات الإعجاب والتقدير. وتجدر الإشارة إلى أن السلوكيات المتجاهلة أو التي لا تعزز تميل إلى عدم تكرارها لحاجتها إلى ما يقويها.

(ب) العقاب:

هو تقديم منبه مؤلم إثر ظهور سلوك غير مرغوب فيه. ويعتقد «سكينر» أن تأثير هذا الأسلوب محدوداً، وأنه وسيلة غير مرغوب فيها للتحكم في السلوك وضبطه؛ لأن النتيجة الشائعة للعقاب هي القمع Suppression على الأقل مؤقتاً لنوع السلوك الذي يسبقه، ورغم ذلك فإن كثيراً من العقاب

المقصود لا يحقق هذا الهدف، فالطالب الذي يحول إلى المشرف أو مدير المدرسة قد يحصل على إعجاب رفاقه في الفصل لكونه عنيف وشجاع، وكذلك البلطجي في الشارع الذي يرى نظرات الإعجاب من أصدقائه.

(ج) التشكيل:

يستخدم عندما نريد أن نعلم سلوكاً مركباً يصعب تعلمه دفعة واحدة، فيقسم السلوك المركب إلى خطوات صغيرة، وكلما تم إنجاز خطوة صغيرة دعمت إلى أن نصل للهدف النهائي.

التعلم الاجتماعي

ركزت نظرية التعلم الاجتماعي كما صاغها «باندورا» Bandura على القدوة ومشاهدة الآخرين وهم يقومون بسلوكاتهم، أي التعلم بالملاحظة أو النمذجة الذي يعد نغماً أساسياً للتعلم (محمد السيد عبد الرحمن، 2000، 109). أي أن التعلم الاجتماعي هو تعلم من خلال المواقف الاجتماعية والتفاعل معها، ويكون التركيز على العلاقات الشخصية المتبادلة بين الملاحظ والنموذج.

التعلم المعرفي

ترى نظريات التعلم المعرفي أن الناس لا يتعلمون فقط من خلال القواعد التشريطية أو التعلم الاجتماعي، بل وأيضاً من خلال التفكير في المواقف، ومن خلال إدراكاتنا وتفسيراتنا للحوادث التي نمر بها. وتوجد أربعة أبعاد رئيسة يجب الانتباه لها عند التعامل مع المشكلات النفسية وهي: الكفاءة

أو القصور المعرفي، أي المهارات والقدرات الخاصة والذكاء. مفهوم الذات وما نحمله من اعتقادات خاصة عن إمكاناتنا الشخصية وقدراتنا. القيم والاتجاهات التي نتبناها عن المواقف أو الأشخاص الذين نتفاعل معهم. التوقعات التي نتبناها عند التفاعل مع المواقف الخارجية تحدد نوع المشاعر التي تتابنا في هذه المواقف وشدتها واستمرارها (عبد الستار إبراهيم وآخرون، 1993، 58 - 59).

وتجدر الإشارة أنني أضفت إلى فنيات تعديل السلوك أسلوباً من خارج إطار الفنيات المتعارف عليها، وذلك بعد أن أثبتت فعاليته في علاج سلوكيات البلطجة في كثير من البحوث الأجنبية، وكذلك في الدراسة الحالية، وهو أسلوب التعقل Mindfulness

وهو عبارة عن الوعي الذي يمكن الفرد من أن يظل متيقظاً للحقيقة الحاضرة، وتوجيه الانتباه بطريقة محددة عن قصد إلى اللحظة الحالية وبدون تقييم، مما يرسخ في النفس الصبر والرأفة، والتحرر من القيود القبلية على نحو يعمق فيه الفرد القدرة على الضبط الذاتي، والسعي دائماً إلى تعديل التصور الذاتي للخبرة المعاشة (هبة سامي، 2012). وعلى الرغم من وجود تدخلات متنوعة للحد من سلوكيات البلطجة إلا أن نتائجها كانت محدودة مقارنة بنتائج أسلوب التعقل عند استخدامه لخفض حدة البلطجة، وترميم الشروخ التي طرأت على شخصية الضحية (Zachary Carofolo, 2012).

والتدريب على التعقل ثبتت فعاليته للحد من سلوكيات البلطجة من خلال الاهتمام بالمسترشدين وتشجيعهم على تدريبات التعقل التي تساعدهم على الحد من السلوك المتهور، واكتساب سلوكيات أكثر حكمة. لقد تم دراسة

وممارسة مفهوم التعقل على مدى آلاف السنين ضمن ممارسة التأمل البوذية، وقد تطورت أساليب العلاج التي تستند إلى التعقل، والذي يتكون من الوعي والانتباه والتقبل والتأمل، كأسلوب علاجي للمشكلات النفسية والسلوكية. حيث يعكس الوعي بالرحمة والرأفة تجاه أنفسنا والآخرين، علاوة على أن التأمل ليس شيئاً يقوم به الفرد لمدة 30 أو 40 دقيقة كل صباح ثم نسيان الأمر، بل يحتوي على مبدأ الوعي الذي يمكن الفرد من أن يمارسه في كل لحظة من حياته.

وقد بينت الدراسات أن التعقل يولد شعوراً جديداً بالذات، حيث يعتمد على ميكانيزمات أساسية هي: كف الاستجابات النمطية الأوتوماتيكية التي تصدر دون النظر إلى الحدث في إطاره الجديد الذي يحدث فيه.

كما يعتمد التعقل على توجيه الانتباه والتحكم فيه. بالإضافة إلى أنه شاهداً محاييداً على الخبرة المعاشة في اللحظة الحالية، الأمر الذي يؤدي إلى صياغة جديدة للأفكار والمشاعر والأحاسيس التي تنتاب الفرد (هبة سامي، 2012). وتجدر الإشارة إلى اختلاف التعقل Mindfulness عن الاسترخاء Relaxation حيث الاسترخاء هو الجلوس في وضع مريح، وأن يركز بصره على نقطة لامعة أو إغلاقهما، أما في التعقل يركز المتدرب انتباهه على نحو متعقل، كما أن التعقل لا يتطلب تهدئة المتدرب لععضلاتهم، فإذا كان هناك ألماً أو توتر عضلي في مكان ما بالجسم فعلى المتدرب فقط ملاحظة وجود توتر أو ألم.

السيكودراما

أسلوب علاجي نفسي جماعي تستخدم فيه عناصر فن المسرح أو العرض المسرحي في العلاج النفسي، وتتوفر فيه المقابلة والمحاضرة وتعتمد على نشاط تمثيلي للمشاركين، بحيث تكون هذه المواقف التمثيلية معبرة عن الصراعات الداخلية للفرد، للخروج من حيز اللاشعور إلى حيز الشعور، ويصبح الفرد مستبصراً بمشكلاته. والمسرح شكل من أشكال التعبير والتواصل الإنساني، يعتمد على التواصل ما بين مؤدٍ يقوم بدور المرسل، ومشاهد يستقبل موضوع الموقف الدرامي. هذه الجوانب التعليمية التي يوظفها المؤلف المسرحي سعياً إلى تعديل اتجاهاتهم ورؤاهم تجاه المشكلة التي يتعرض لها في خطابه الدرامي بمثابة الدرس التعليمي الذي يستهدف فكر ووجدان المشاهد.

هذا الأسلوب العلاجي ابتدعه يعقوب مورينو Moreno في فيينا سنة 1921، وأنشأ أول مسرح علاجي لتقديم السيكودراما سنة 1927 بالولايات المتحدة الأمريكية. ويرى «مورينو» أن السمة الأساسية لهذا العلاج هي حرية الفعل للممثلين، والتدريب على التلقائية، وفي هذا الأسلوب يجعل المعالج الأشخاص يقبلون على التمثيل وإظهار مشاعرهم أمام المشاهدين، حيث يعبر بحرية عن الاتجاهات العميقة والدوافع القوية والصراعات والإحباطات.

وترجع أصول السيكودراما إلى آلاف السنين قبل مورينو، حتى أن مورينو نفسه يورد واقعة يقول فيها أن عالم الأجناس «أجنسكي» Aginsky بعدما عاد من رحلة علمية في قرية من قرى الهنود الحمر بالولايات المتحدة

الأمريكية تسمى البومو Pomo Indians بالقرب من كاليفورنيا، قال أنه شاهد موقفاً يشبه تماماً ما يحدث في السيكودراما التي يقوم بها «مورينو»، فقد أحضر رجلاً مريضاً أثناء عمله بالحقل، وحضر الساحر ومساعدته، وسألوا عما أصاب الرجل، فقيل لهما أنه عانى من الخوف عندما التقى بنسر متوحش لم يره في حياته، وعلى الفور قام الساحر ومساعدته بتمثيل ما حدث للرجل بالضبط كما سمعاه، حيث قام الساحر بدور النسر وهو يحوم حول المريض كي يدرك أن الطائر غير مؤذ، وأن خوفه لا مبرر له، فأخذ المريض يستعيد قوته تدريجياً (حسين عبد القادر، 1974).

وتجدر الإشارة إلى أن استخدام هذا النهج في معالجة مشاكل المجتمع كان بزوغها على يد العرب، فقد كان في زمن المهدي في الدولة العباسية من يدعى «بشر بن عوف» الذي كان يخرج إلى ظاهر بغداد في يومي الاثنين والخميس ليجتمع بالناس ويقوم بينهم متسائلاً عن هذه المشكلة أو تلك، قائلاً: ماذا لو كان فيكم أبو بكر رَضِيَ اللهُ عَنْهُ فماذا أنتم فاعلون؟ فيقوم واحد من المشاهدين ويلعب دور أبو بكر، وتناقش المشكلة، ثم يثني بعمر -رضي الله عنه- ويتبعه ببقية الخلفاء الراشدين، ويتبع في كل مرة ما تبعه في الأولى.

لقد استخدم هذا الأسلوب العلاجي «ابن سينا» (980 - 1073م) في علاج فتى أصيب بمرض نفسي، واعتقد أنه قد صار بقرة، وكان يقول أذبحوني، وامتنع عن الطعام والشراب فساءت حالته، فجاء بن سينا في ثياب قصاب (جزار) ومعه رجلان وفي يده سكين وقال: أروني البقرة كي أذبحها، فخار الفتى حوار البقرة، وشد وثاق الفتى بعد أن اضطجع على جانبه، ثم أمسك بن سينا بجنبه وقال: إن هذه البقرة هزيلة ولا تصلح للذبح، قدموا لها العلف

حتى تسمن ويمكن ذبحها، ووضع له الدواء في الطعام، وفي خلال شهر كان قد شفي (حسين عبد القادر، 1974). وقد أنشأ «مورينو» مسرحه على التلقائية والتعبير الذاتي الحر والفوري عن النفس من خلال اللعب الخيالي الطفولي، فقد قدمت أفكاره وتصوراته عن الحرية إمكانية الحفاظ على مبدأ اللذة والسرور الكامن في خيال الأطفال، ومع ذلك فقد يكون استجابة عصبية إلا أنه في نفس الوقت مصدر للعبقرية في مستوى من مستوياتها (Blanter, 1995).

وخلاصة القول أن السيكدوراما أسلوب جماعي يعتمد على وجود الفرد داخل الجماعة، حيث تتيح هذه الجماعة الفرصة له بالتعبير التلقائي في صوره المتعددة مثل التعبير اللفظي والأدائي بالحركة والفعل، فيتم التنفيس الانفعالي والاستبصار الذاتي بالمشكلات التي يدور حولها الموقف المسرحي. فعندما يؤدي الفرد دورًا خاصًا داخل جماعة العلاج التي يشعر بينها بالأمان، فإنه سوف يكشف عن نماذج لاشعورية، وانفعالات غير مريحة، وصراعات عميقة، وأفكار ذات معنى لحياته، ومن ثم تظهر هذه النماذج الداخلية على أدائه الخارجي، وبالمناقشة وتطبيق تقنيات السيكدوراما يمكن للفرد أن يحصل على وعي واستبصار جديدين يعملان على زيادة وضوح رؤية البدائل التي تساعد على العلاج.

مبادئ السيكدوراما

1. التلقائية Spontaneity

يعرفها «مورينو» بأنها الاستجابة للمواقف الجديدة بطريقة مناسبة،

والاستجابة للمواقف القديمة بأساليب جديدة. كما أن قدرًا من التلقائية التي تصدر عن الشخص في مواقف مختلفة يعد دليلاً على الصحة النفسية mental health والكفاءة الاجتماعية social competence والعلاقات البينشخصية. ويؤكد "مورينو" أن الإبداع طاقة كامنة تحتاج إلى ما يدفعها ويحركها، وما يدفعها هي التلقائية التي هي المبدأ الأساسي للسيكودراما. فالتلقائية والإبداع بينهما ارتباط وثيق، فالتلقائية نبت الحاضر: هنا والآن، إنها الطاقة التي تدفع الفرد إلى الاستجابة الصحيحة في موقف لم يخضه من قبل، بينما الإبداع ثمرة خالصة بمساعدة التلقائية، وكأن التلقائية تيسر مادتها.

التلقائية هي المحرك للنشاط الإبداعي، وإذا ما وضعت على خط تخيلي يمثل الاستمرارية، فلسوف تكون تلك التلقائية على طرف والتوتر والقلق على الطرف الآخر من ذلك الخط التخيلي، وإذا تخيلنا مرتكزاً وسط هذا الخط، ستعنى زيادة درجة التوتر انخفاض التلقائية والعكس صحيح؛ لأن العلاقة بينهما كالأرجوحة ترتفع وتنخفض بالجلوس على أحد طرفيها، وعموماً وجب التفريق بين الاندفاعية والتلقائية؛ لأن الاندفاعية تفتقر إلى الإبداع كلفة وهي كالمستجير من النار بالرمضاء، فقد تتكون لدى فرد ما فكرة إبداعية دونما تلقائية ومن ثم لا يتمكن من تنفيذها عملياً ولا تتحقق واقعياً، وغالباً ما يتحقق الفعل الإبداعي في صورة قصيدة، سيمفونية، لوحة تشكيلية، مسرحية، كل هذه الصور هي تلك التي اصطاح عليها مورينو «بالموروث الثقافي»، وفي لحظة انتهائها ينتهي الفعل الإبداعي، وقد تفقد تلك الصور خاصتها الإبداعية إذا فقدت التلقائية منها.

ويذكر ماسلو Maslow أنه لكي تكون طريقة السيكودراما أكثر فاعلية

فإن درجة كبيرة من الحرية والتلقائية يجب أن تتحقق من جانب المريض، وليس معنى ذلك أن تكون الحرية كاملة، وإنما يقوم المعالج بدور الموجه الذي يحصل على المعلومات من أعراض المريض ومشكلاته، ثم يقرر بعد ذلك أي جانب يستحق أن ينال أكبر قدر من الاهتمام، وعندما يعبر عن نفسه في موقف ما فإن الأنا المساعد يسلك على نحو مماثل بحيث يعبر عن تلك المواقف والانفعالات والمشاعر التي لم يكن المريض على وعي بها.

2. الموقف: Situation

يمكن للإنسان أن يطور من تلقائيه بأكثر قدر من الفاعلية في الموقف السيكودرامي، مثل العفوية والتلقائية في التدريب على التقنيات السيكودرامية، فيتم تلاشي الحواجز الطبيعية قدر الإمكان كالوقت والمكان، بحيث يكون كل شيء على المسرح السيكودرامي يحدث هنا والآن، فلا وجود لماضي أو مستقبل في الموقف السيكودرامي، أما مخاوف المستقبل ومشكلات الماضي فإنها جميعاً تحدث هنا والآن لتحقيق أكبر قدر من التلقائية.

3. البعد: Tele

كلمة Tele إغريقية معناها «من على بعد» أو من على مسافة أو بعيد، فالتأثير عن بعد يأخذ مكاناً كجزء من التلقائية بين شخصية أو أكثر في المواقف السيكودرامية، والمقصود الجاذبية والرفض واللامبالاة التي تحدث بين الناس، وهي معنى ولب التفاعل مع الآخر، بمعنى حساسية الشخص لآخر كما لو كانا مر بوطنين بسلسلة روح واحدة، و Tele هي التي تجذب أطراف

العمل المسرحي العلاجي لبعضهم البعض، وأيضاً هي التي تنفرهم من بعضهم البعض. وهنا فإن معظم طرق التواصل تحوي مزجاً بين (الطرح) وبين Tele لكن هدف السيكودراما هو تقليل الطرح (المشاعر التي يطرحها المعالج على معالجه) وإعلاء التواصل الأصيل (Greenberg, 1975: 19).

4. التفرغ أو التنفيس: Catharsis

التفرغ أو التنفيس هو الهدف المنشود من العلاج السيكودرامي وصولاً إلى الاستبصار بالمشكلة لكي يمكن حلها وعلاجها؛ لأن الفرد يشجع من خلالها على أن يتوحد مع مشكلات الآخرين، وبهذه الطريقة يجد الأشخاص غير القادرين على الفرار من العزلة الاجتماعية من خلال العلاج بالسيكودراما جزء من العلاقة القائمة بين الممثلين المشاركين في العمل الدرامي، ومن ثم يحدث تعلم للسلوك؛ لأن القوة المبالغ فيها من الآخرين تصبح قوة معدلة للسلوك وذلك حين تمثل المواقف المتعددة والمتباينة التي تحيط بالمشكلة التي تطوقها.

5. الاستبصار: Insight

قد يحدث الاستبصار في نفس وقت التنفيس، أو بعد تجربة التنفيس، ويحدث عندما يناقش الممثلون والجمهور ما حدث في الموقف السيكودرامي، ويشاركون بمشكلاتهم المرتبطة بمشكلة المريض (Greenberg, 1975: 20).

الفرق بين العلاج بالسيكودراما والعلاج بالدراما

يقول كمال الدين حسين (2015، 77) إن المجالين قد يثيران بادئ الأمر الكثير من الاضطراب والتشويش الفكري تجاههما لوجود عناصر

مشتركة بينهما، وأكثر الجوانب تشابهاً بين العلاج بالسيكودراما والعلاج بالدراما يتركز حول دور الدراما في كل منهما، ويمكن معرفة ذلك من خلال التعريفات الخاصة بهما، فتعريف العلاج بالدراما كما وضعتة الجمعية البريطانية للعلاج الدرامي «هو استخدام ذو هدف لكل من الدراما والمسرح وما يرتبط بهما من تقنيات من أجل تحقيق أهداف علاجية تؤدي إلى إزاحة الأعراض النفسية والاجتماعية، وخلق تكامل في النمو الانفعالي والفيزيقي والشخصي». أما السيكودراما فعرفها مورينو بأنها "أسلوب علمي يكتشف الحقيقة بأساليب درامية، وأن هذا الأسلوب يرتبط ويتعامل مع العلاقات الشخصية الداخلية والعوامل الخاصة للمرض".

ومن خلال التعريفين نلاحظ ارتباط كل منهما بالدراما، وهناك نقطتان أساسيتان لفهم الاختلاف بينهما، الأول الذي يتخذه كل منهما كعلاج جماعي، والثاني المحاولات العلاجية. فالبطل هو محور العلاج الجماعي داخل الجماعة السيكودرامية، وبمجرد أن يتم تحديده يتم توزيع الأدوار الثانوية على المجموعة، والتي تكون أدوارهم إلى حد كبير انعكاس لعالم البطل الداخلي. بينما العلاج بالدراما وإن كان التركيز قد يكون على فرد واحد طوال الفترة المخصصة للعلاج لكن يفضل في أكثر الأحيان أن يوزع التركيز بحرية حول كل المجموعة، هذا الخلاف يمكن فهمه بمفهوم السياق الجمعي، أي شبكة العلاقات النفسية، والتي تشكل الخاصية العقلية المميزة للجماعة وليس بين أفرادها فقط، وكلما تطورت الحالة إلى شبكة من العلاقات الأكثر تداخلاً تطور من جهة أخرى تحديد الأفراد لأنفسهم ودخولهم علاقات أكثر دينامية.

وفي سياق العلاج بالدراما يقترح المعالج هذه المواقف وترتيب الجماعة بها، ومن خلال ذلك تنفجر الحالة بواسطة تفاعل كل الأفراد. أما في السيكودراما فيجب أن يستثار اهتمام الجماعة عن طريق المواقف والموضوعات التي يختارها البطل أو الشخصية الرئيسة والتي تجذب إليها اهتمامات الجماعة ككل.

أما بالنسبة للتقنيات العلاجية فإن الاختلاف الرئيس ينبع من الحقيقة التاريخية أن السيكودراما صدرت عن رجل واحد هو "مورينو" مع بعض التطورات التي قامت بها زوجته Zerka في حين يعود العلاج بالدراما إلى تنوعات من الاستخدام والتوظيف لكثير من التقاليد الدرامية والمسرحية مثل: الطقوس ورواية القصة، واللعب الدرامي، وتدريبات الممثل. فإذا كانت السيكودراما محدودة في تقنياتها فالدراما أرحب في الوسائل.

وعن التشابه بين الدراما والسيكودراما فإنه يدور حول الدراما في كل منهما، فالدراما أساس في كل منهما، ويوضح كمال الدين حسين (2015)، (79) أن التعبير الدرامي يكون من خلال الجسد، فعندما يعبر الإنسان عن الفعل الدرامي بالحركة يكون ذلك من خلال مستوى فيزيقي، وهو ينشأ نتيجة لقوة كبيرة من العالم الداخلي للفرد، ويكون التعبير الفيزيقي مدخلاً للتعرف على الانفعالات والعالم الداخلي للفرد. يوجد أيضًا ارتباط بين الجسد واللاشعور، حيث الأعراض والمظاهر الجسدية تعكس نفسها باعتبارها تواصل مع الأثر الداخلي. هذا ما يحدث في كل من الدراما والسيكودراما حيث يعملان من خلال الخبرات والممارسات الجسدية على تصعيد الانفعالات وخبايا اللاشعور.

أيضاً من أوجه التشابه ما يعرف بالفراغ العلاجي أو المساحة العلاجية، وهي المساحة التي يمكن من خلالها تقبل الوهم، فيتم استخدام الذاكرة، والخيال، في وجود الفراغ الدرامي الذي يسمح بحرية التعبير والتفسير، هذا الفراغ يعمل كجسر بين العالم الداخلي والخارجي، فالموضوع موجود في العالم الخارجي، لكنه يتحول إلى موضوع داخلي له دلالاته ورموزه في العالم الداخلي للفرد.

عناصر السيكودراما

البطل:

هو الذي يقوم بالدور الرئيس على خشبة المسرح، يعرض مشكلته في إطار علاقاته الاجتماعية بالآخرين، ويقوم البطل باستعراض عالمه الخاص، وليس المطلوب منه أن يكون ممثلاً، وله مطلق الحرية في أن يعبر عن نفسه كما يشاء، وله أن يقول أو يفعل كل ما يخطر بباله دون قيود، ويكون هذا التعبير لفظياً وغير لفظياً، والبطل هو أول من يقوم بالأداء كعضو في الفريق، ويقوم بتحديد جانب من حياته يرغب أن يتحدث عنه، ويقوم الموجه من خلال البطل بالكشف عن المشاهد التي تعطي أمثلة للمشكلة في الوقت الحاضر أو في الماضي أو يحتمل أن يعيشها في المستقبل.

الموجه:

هو الذي يدير الجلسة السيكودرامية، وهو يهتم بتهيئة الأفراد للجلسات، ويساعدهم على تحديد المشكلة، ويختار الممثلين، ولا بد من تحديد عدد

المقابلات، ومدة المقابلة، وعمومًا هو الموجه والمعالج والمخرج. ويجب أن يكون المعالج فطنًا في إسناد الدور إلى الحالة، فعليه أن يتفادى فشل الحالة واحتمال انهياره على المسرح إذا ما دفع به مرة واحدة على تمثيل موقف عنيف، وإذا رأى المعالج أنه قام بها بنجاح جعله يتدرج في القيام بأدوار يمثل فيها مواقف أكثر عنفًا.

والموجه له ثلاث وظائف أساسية، فهو المخرج، والمساعد العلاجي، والملاحظ التحليلي. فهو المخرج من حيث إنه منظم للموقف السيكودرامي، ويلعب دور المشجع في الجماعة، ويستمر في ملاحظة أفرادها وخطوات كل منهم خلال العرض الدرامي، وهو مساعد علاجي من حيث إنه يساعد المريض على تطوير المشهد الذي يقوم به، ويشجعه على التلقائية والابتكارية والتطهر كما أنه يساعد على تحقيق الاستبصار والوصول إلى معنى الخبرة، وكما لاحظ تحليلي فإنه يقف عند فعل معين ويسعى إل التأكيد على أداء أدوار معينة، ويكون حاضرًا مع الجمهور للتأكد من تحقيق التأثيرات العلاجية التي يمكن اكتسابها من الخبرة، وعمومًا الموجه هو المعالج ومخرج ومرشد ومرب ومحلل ومفسر وناصح، وهو إطار العميل أو المريض أو البطل المرجعي، ومهمته تحويل كل ما يمكن أن يكون قد عرفه سابقًا عن العميل إلى فعل دراماتيكي من شأنه تبصير البطل بمشكلته.

الأنوات المساعدة:

الأنوات المساعدة امتداد لدور الموجه في موقف العلاج، ووظيفتها تسهيل وتيسير عملية عرض المشكلة، وتقوية وتكثيف المعنى والمغزى المراد من تهيئة المواقف الينشخصية وتجسيد هذه المواقف من واقع خبراتها

الخاصة، أو بطريقة معينة من إعدادها، وقد تتحدد وتتقيد أدوار الأنوات المساعدة لكي تساعد وتعين النجم في أن يصبح أقل تشتتاً.

وتساعد الأنوات المساعدة البطل على أداء دوره، ومن ثم يسمح باستخدامها بظهور عملية الطرح، بحيث يمكن رؤية الانفعالات المكبوتة في لعب الدور السيكودرامي في شكل اتجاهات عدائية قد تساهم في التعرف على المشكلات الانفعالية التي يعانها المريض والتي يقوم باخترانها في اللاشعور (صفاء غازي، 1992). ويرى حامد زهران (1997، 292) أنهم زملاء البطل من المرضى، ويقومون بدور الأعضاء الغائبين الذين يلعبون دوراً هاماً في حياة المريض مثل الإخوة والأخوات أو الزوجة أو الرئيس، أو... إلخ.

وعموماً فالأنوات المساعدة هم الممثلون الذين ينوبون عن أشخاص غائبين ولكن لهم وجود في عالم المريض الخاص، وفي الوقت نفسه هم امتداد للمدير (الموجه) في حوارهم مع المريض، كما أنهم امتداد للمريض نفسه من حيث إنها تساعد على تصوير مواقفه الداخلية تجاه الآخرين المهمين في حياته، وعادة ما يختار المريض هؤلاء الأنوات المساعدة الذين قد يكونون مرضى أو معالجين Therapists أو مدربين أو غير ذلك من الجمهور، وإن كان في كثير من الأحيان من الجمهور أنفسهم. ويجب أن تشترك الأنوات المساعدة في المراحل العميقة مع المريض، وفي الوقت نفسه تكون في حالة تأهب للتكيف مع سلوكه وفقاً لإشاراته اللفظية والجسمية التي تصدر منه، فضلاً عن تقبلها لتوجهات المدير.

الجمهور:

عنصر جوهرى من عناصر السيكودراما، ويرى «مورينو» أنه لا ينبغي

أن ينظر إلى جماعة السيكودراما باعتبارها مجرد جمهور، وإنما يتعين النظر إليها باعتبار أن سلوكاتها كجماعة علاجية تعد انعكاسًا للنماذج التي يقومون بأداء أدوارها في الحياة الواقعية، أي أن الجمهور في السيكودراما ليس مجرد مشاهدين فقط، إنما هم مشاركون إيجابيون أثناء الجلسات السيكودرامية من خلال التدخل بالرأي والنقد والاقتراحات.

ومسئولية الجمهور ذات شقين: الأول أنها تخدم البطل في تفاعله وتدعمه لما يحدث في كل مرحلة. والثاني استجابة الجمهور وتعليقاته تعكس مدى قبول أو رفض ما يصدر عن البطل من قول أو فعل. وتتباين الآراء في عدد الجمهور في السيكودراما، إذ ترى إجلال سري (1990، 133) أن العدد الأمثل يتراوح بين 3: 15، بينما يرى أحمد عكاشة (1998، 124) أن العدد المناسب يتراوح بين 5: 15 فرد، في حين يرى خليل فاضل أن عدد أفراد المجموعة يتراوح بين 6: 17 فرد.

خشبة المسرح:

يرى «مورينو» أن خشبة المسرح ليست ضرورية، فمن الممكن أن تجرى الجلسة السيكودرامية في أي مكان يوجد به العملاء (مستشفى، أو مدرسة، أو حجرة في المنزل)، إلا أن خشبة المسرح تساعد على خلق الجو المناسب للجلسة (Margarita Pileckaite, 2005). ويصف حسين عبد القادر (1974) المسرح السيكودرامي بأنه مسرح بلاستائر أو كواليس، يسمح للممثل بأن يكون تلقائيًا في أداء أدواره غير المتعلمة، وقد يكون في أي مكان مفتوح. بينما يرى لويس مليكة (1998، 100) المسرح السيكودرامي دائريًا يخلو من كل أساس فيما عدا كرسي أو اثنين، ويترتب على شكل

ثلاث دوائر، تحيط الدائرة الخارجية الكبرى بدائرتين داخليتين وهي منخفضة عنهما إلى مستوى الأرض، وذلك لتشجيع الحركة بحرية والتعبير عن مختلف المستويات.

ولأن السيكودراما مبنية على الحياة في حد ذاتها، فالمسافة التي يتحركها شخص تعتبر معادة مرة ثانية على خشبة المسرح، فلو كانت المحادثة تدور حول المطبخ مثلاً، نقوم بتصوير أو وصف المناضد والكراسي وإعطاء حيز تخيلي للشباك والباب والثلاجة و... إلخ. وكذلك التوقيت، ليل أو نهار، إن إعداد خشبة المسرح بهذا الشكل يساعد على أن تكون على مستوى الحدث الذي يدور، وتثير بداخل الفرد المشاعر المتعلقة بالمكان، مما يزيد التلقائية ويعمل على التنفيس الانفعالي لديه.

نموذج من جلسات البرنامج

الجلسة الأولى

عنوان الجلسة: جلسة افتتاحية.

الأهداف: التعارف بين المعالج أو الأخصائي النفسي أو القائم بالمهمة والمشاركين في البرنامج، وكذلك بين أفراد المجموعة بعضهم البعض.

الإجراءات: السعي إلى تشكيل بيئة داعمة تسمح بإتمام العمل المجهز له في الجلسات المقبلة، ويكون ذلك من خلال التعارف المتبادل بين المعالج وأفراد المجموعة من ناحية، ومن ناحية أخرى بين أفراد المجموعة بعضهم البعض، من أجل بناء جو من التفاعل يتسم بالألفة والود. وتجدر الإشارة إلى أهمية بناء هذه العلاقة حتى ولو استغرق ذلك وقت الجلسة الأولى بالكامل، ولا بد من توضيح بعض الحقائق للمشاركين بالفعل والقول والعمل مثل: أن العلاقة بين المعالج والمشاركين طول مدة البرنامج ليست كعلاقة المدرس والتلميذ بما تتضمنه من معان السيطرة والخضوع، أو أن أحد الطرفين يُعلم والآخر يتعلم. كما أنها ليست علاقة صداقة؛ لأنها ليست علاقة الند بالند. ولا علاقة بين أب وابن لانعدام الروابط العاطفية العميقة.

ويحاول المعالج دومًا أن يكون عادلاً وشجاعًا، وأن تكون علاقته بالمشاركين علاقة وجدانية محدودة لا يندمج فيها اندماجًا تامًا، بل يحاول أن يكون حساسًا بالقدر الذي يحتاج إليه المشاركون، ويجب أن يركز على عدم المبالغة في عبارات التقدير أثناء الجلسات؛ لأن ذلك يجعل العلاج لا فائدة

منه. كما يجب الاهتمام بالتعبير عن المشاعر بقبوله كل ما يقوله المشارك من حقائق دون مراعاة المبادئ الخلقية، أو الأحكام الاجتماعية حتى يستطيع المشارك أن يدرك أن جميع المشاعر والإحساسات يستطيع أن يعبر عنهما بصراحة ووضوح مهما تكن عدوانية أو مخالفة للقواعد العامة.

وعلى المعالج عدم فرض رغباته أو مبادئه أثناء الجلسات، بل يكون بعيداً كل البعد عن كل ما يفهم منه معنى الإكبار حتى يعيش المشارك في جو يستطيع فيه أن يعبر عن دوافعه وتصرفاته، وأنه في غير حاجة لحماية نفسه من الهجوم.

الجلسة الثانية

عنوان الجلسة: تقديم البرنامج.

الأهداف: تقديم أهداف البرنامج وقواعد المشاركة فيه - تعريف مناسب للبرنامج، والمكاسب الإرشادية المتوقعة منه - جمع بيانات أساسية عن المشاركين في البرنامج - الاتفاق على سير العمل أثناء الجلسات، والتأكيد على سرية المعلومات، وليس لأحد أن يطلع عليها.

الإجراءات: يقوم المعالج بتقديم أهداف البرنامج وقواعد المشاركة فيه، ويهتم بالرد على استفسارات المشاركين، وإظهار الرغبة الجادة في مساعدتهم جميعاً من أجل تنمية الجوانب الإيجابية لديهم، والحد من الجوانب السلبية، كما يتم الاتفاق على ضرورة الالتزام بمواعيد الجلسات، أيضاً يتم الاتفاق على قواعد السلوك بين المشاركين أثناء الجلسات وحلقات المناقشة، وأن هذا البرنامج يحتوي مميزات تفاعلية مثل استخدام العقوبات عندما يتم كسر

القواعد، ويتم عمل استفتاء بينهم جميعاً للإقرار بتنفيذ البرنامج والالتزام بقواعده والاهتمام بالواجبات المنزلية. يمكن الاستعانة بالنموذج التالي:

اختبر معلوماتك عن سلوكيات البلطجة:

وهو مكون من عشرة بنود، وتكون الإجابة إما صواب أو خطأ، ثم تفسير الإجابات للمشاركين.

النموذج: صواب خطأ

1. الذكور فقط بلطجية.
2. نشر الشائعات شكل من أشكال سلوكيات البلطجة.
3. البلطجي يعاني من انعدام الأمن وانخفاض في تقدير الذات.
4. تحدث البلطجة غالباً في عدم وجود الزملاء.
5. يتميز البلطجي بزيادة القوة عن الضحية.
6. ينبغي على الضحايا تجاهل سلوكيات البلطجة.
7. الأطفال سوف تتفوق في سلوكيات البلطجة في الكبر.
8. سوف أخبر عن البلطجي إلا أن يجعل ذلك الأمر أسوأ.
9. غالباً يتدخل المعلمون لوقف سلوكيات البلطجة في المدارس.
10. لا يمكن فعل شيء في المدارس للحد من سلوكيات البلطجة.

تصحيح الإجابات وتفسيرها:

1. (خطأ) البلطجة الجسدية أكثر شيوعاً بين الذكور، بينما تنتشر

- البلطجة اللفظية والسيرية (عبر الإنترنت) بين الذكور والإناث على السواء.
2. (صواب) نشر الشائعات والنبذ والعزل والتسبب في الحرج والتابذ بالألقاب والسخرية، جميعها أشكال للبلطجة، وعواقبها خطيرة على المدى الطويل.
3. (خطأ) العديد من البلطجية لهم شعبية كبيرة ومكانة بين الآخرين، ومع ذلك لديهم تقدير ذات متوسط، وافتخار بسلوكهم العدواني، وافتخار بالسيطرة على ضحاياهم الأقل منهم قوة. وعموماً البلطجة هي شكل من أشكال التبحج والصلابة العاطفية.
4. (خطأ) تحدث سلوكيات البلطجة داخل المدارس في وجود الزملاء وبشكل جماعي، أي أن الشخص البلطجي يعمل في فريق داخل المدرسة، كما أنه يفرض سيطرته عندما يكون وحده بعيداً عن زملائه فقط على شخص أضعف منه أو أصغر منه سنًا أو حجماً.
5. (صواب) يختار الشخص البلطجي عادة ضحيته ممن هم أصغر منه سنًا، أو أضعف منه جسدياً، ولكن أحياناً يتساوى البلطجي والضحية في القوة، ويكون الاختلاف في حمل البلطجي للسلاح واستعماله في الاعتداء على الضحايا.
6. (خطأ) البلطجة هي انعكاس لخلل في ميزان القوة، فلا يستطيع ضحايا البلطجة أن يوقفوا بلطجة الآخرين من تلقاء أنفسهم، بل يحتاجون إلى مساعدة جهات عديدة مثل: المعلمين والإدارة المدرسية والزملاء، والشرطة إذا لزم الأمر. وتجاهل البلطجية من قبل الضحايا والأقران

والمعلمين يرسل رسالة خاطئة إليهم مفادها أنهم يواصلوا القيام بدورهم دون حرج، أما الضحايا الذين لديهم مقدرة على المقاومة فيستطيعون إصلاح الخلل في ميزان القوة.

7. (صواب) من الملاحظ انتشار نسبة البلطجة في مرحلة الإعدادية وما قبلها وإن اختلفت الأساليب، أي أن الاستعداد موجود، فمن لم يقوم سلوكه فمن المرجح أن ينمو سلوك البلطجة معه ويتفاقم إلى العنف والجنوح، ويتحول إلى سلوك مزمن.

8. (خطأ) الساكت عن الحق شيطان أخرص. فإذا شاهدت أحدهم يتعرض للبلطجة من آخرين فلا بد وأن تخبر المسؤولين داخل المدرسة، حتى وإن كنت أنت نفسك الذي تتعرض لهذه المشكلة؛ لأن ذلك يساعد في الحد من انتشار ذلك السلوك.

9. (خطأ) بينت الدراسات أن تدخل المعلمين لوقف سلوك البلطجة لا يتعدى 14% داخل الفصول الدراسية، بينما يتم التدخل بنسبة 4% فقط في ملعب المدرسة في الوقت الذي يجهل فيه العاملون بالمدرسة عموماً ما يحدث بين البلطجية وضحاياهم.

10. (خطأ) يذكر أن التدخلات على مستوى المدارس في جميع أنحاء العالم قد نجحت في تخفيض نسبة البلطجة بدرجة كبيرة، وكانت معظم هذه التدخلات ناجحة خصوصاً في المدارس التي تعتمد على عناصر متنوعة مثل: المعلمين، والموظفين، وأولياء المور، وأفراد المجتمع.

الجلسة الثالثة

إن موضوع البلطجة معقد وهو ما أكدت عليه الآراء المختلفة، فالبعض يرى أنها بلاء مجتمعي، والبعض الآخر يراها كابوس صامت، وهناك من يعتبر ذلك أمر طبيعي، ولذلك فإن استجابات المؤسسات (قد تكون المؤسسة مدرسة أو غير ذلك) المختلفة للمشكلة أيضًا مختلفة، وقد تبين وجود أربعة مواقف تتبناها المؤسسات نحو البلطجة:

□ الإنكار: لا توجد مشكلة.

□ النموذج: حيث توجد سياسة في مكان ما.

□ التحرك: حيث التفكير الجيد من خلال السياسات والممارسات.

□ الدفع للأمام: حيث تتوفر سياسات وممارسات واضحة يعلمها الجميع.

ومن السهل الوصول للمرحلة الرابعة ولكن ليس كل المؤسسات ترى أن ذلك ضروريًا لتحقيق التغيير الجذري لثقافتهم، فربما تحتاج هذه المرحلة إلى العمل بشكل تدريجي مع الأشخاص وترغيبهم في أن يكونوا جزء من البرنامج، وتحمل المسؤولية لمكافحة البلطجة.

نشاط:

الأدوات المستخدمة: أوراق بحجم كبير وأقلام، قائمة من الأسئلة مطبوعة على ورق أو شفافيات، ونسخًا من جدول المراحل الأربع لتطوير المؤسسة في التعامل مع البلطجة. مع التيسير في توزيع نسخ الجدول بين الفريق في مجموعات صغيرة، وتسجيل النتائج على ورقة كبيرة.

1. في أي مرحلة ترى أداء هذه المؤسسة حالياً؟
2. ما هي المرحلة المطلوب الوصول إليها؟
3. إذا كان هناك فرق بين (1) و(2) فما الذي تراه لتحقيق (2)؟
4. ما هي الآثار المترتبة على وجهات النظر المختلفة؟

بعد ذلك تعرض وجهات النظر المختلفة، وردود الأفعال من حيث الاتفاق والاختلاف في الرأي، ومن خلال ذلك يستخلص ثلاثة مفاتيح رئيسة تحتاج إلى معالجة.

المراحل الأربع لتنمية المؤسسة في التعامل مع البلطجة

<input type="checkbox"/> توجد سياسة في مكان ما، كتبها شخص منذ وقت مضى. <input type="checkbox"/> البلطجة ليست مشكلة في هذه المؤسسة، ولكن ينظر إليها على أنها شيء عادي. <input type="checkbox"/> ينبغي التحرك حيال هذه المشكلة ولو بالقليل. <input type="checkbox"/> الحديث حول منهجنا المستخدم في مكافحة البلطجة يعني ضمناً الاعتراف بالمشكلة، وهي بذلك دعاية سيئة للمؤسسة.	الإنكار
<input type="checkbox"/> هناك سياسة كتبها شخص متخصص. <input type="checkbox"/> قلة من الناس يعرفون ما يقولون، ولكن الكثير يتوفر لديه النقاش حول البلطجة. <input type="checkbox"/> أحد الخبراء هو الذي يتعامل مع هذه القضية وكان مبدعاً كقوة دافعة وراء سياسة مكتوبة.	النموذج
<input type="checkbox"/> تؤخذ القضية على محمل الجد، وضرورة المراجعة المنتظمة للسياسة المتبعة والتي تتضمن تقديم المشورة والدعم. <input type="checkbox"/> الممارسات الوقائية في المكان.	التحرك

<p>□ التركيز على الموظفين ككل من الممارسة الفعالة.</p> <p>□ سبل المعالجة معروفة للكبار والصغار في المؤسسة (شفافية).</p>	
<p>□ المؤسسة لها سياسة واضحة وممارسات معروفة تساعد على الإبداع والشعور بملكيتها.</p> <p>□ المراقبة الذاتية من خلال جمع البيانات باستمرار، وعلى الرغم من اعتراف الجميع بوجود بلطجة داخل المؤسسة فإن فريق العمل يعمل على مكافحتها باستمرار عن طريق التعديل المستمر وإعادة النظر والتجريب.</p> <p>□ الوقاية من أشكال وصور البلطجة جزء من البرنامج الذي يركز على إشراك وتمكين الجميع في لعب دور إيجابي في المؤسسة واتخاذ قرارات حكيمة في جميع مراحل حياتهم.</p> <p>□ الوقاية من البلطجة تكون مترادفة ومروجة لروح وأخلاقيات الجميع الذين يراعون قيم المؤسسة ويحترمونها بعضهم البعض.</p>	<p>الدفع للأمام</p>

الجلسة الرابعة

عنوان الجلسة: تنظيم التنفس والاسترخاء المنظم.

الأهداف: تدريب المشتركين على تنظيم التنفس والاسترخاء بطريقة منظمة حتى يتمكنوا من التخفيف من الاضطرابات الانفعالية والقلق، خاصة وأن التوتر العضلي الشديد يضعف قدرة الفرد على التوافق.

الإجراءات: تكون البداية بإلقاء محاضرة مصغرة على المشاركين يبين فيها ما هو تنظيم التنفس، والاسترخاء العضلي وأهميته والفوائد المرجوة منه. وتجدر الإشارة إلى تقسيم تدريبات الاسترخاء إلى جزئين: الأولى منها تتم

استخدامها في المراحل الأولى من التدريب، وهي تعتمد على القيام بإرخاء وشد أعضاء الجسم حتى يستطيع الفرد أن يطّلع مباشرة على إمكان القيام بالتحكم في عضلات الجسم، ومن ثم إرخائها في الوقت المناسب. بينما الثانية الاسترخاء العميق، ويتم استخدامها بعد اكتمال التدريب على الاسترخاء بالطريقة الأولى القائمة على الشد والإرخاء، فيكون الاسترخاء العميق لكل عضلات الجسم بشكل تصاعدي، كما يتم التركيز على إثارة الإيحاء بالاسترخاء.

يبين للمشاركين أن الاسترخاء العضلي ما هو إلا طريقة للتخفيف من التوترات النفسية والقلق، لهذا نجد أنه بمجرد الاسترخاء العادي بالرقاد على أريكة يؤدي إلى آثار مهدئة ملحوظة، والسبب في ذلك أن هناك علاقة واضحة بين مدى استرخاء العضلات وحدث تغيرات انفعالية مضادة للقلق. ويمكن الإشارة إلى حديث النبي -صلى الله عليه وسلم- "إن الغضب جمرة توقد في القلب، ألم تروا إلى انتفاخ أوداجه وحمرة عينيه؟ فإذا وجد أحدكم من ذلك شيئاً فإذا كان قائماً فليجلس، وإن كان جالساً فليضطجع". ثم تتوجه للمشاركين بالتعليمات الآتية:

استلق في مكانك وفي وضع يكون مريح لجسمك كله بقدر استطاعتك، إغمض عينيك واصغ إليّ، سأنبهك الآن إلى بعض الإحساسات والتوترات في جسمك، وسأبين لك بعدها أنه باستطاعتك أن تقلل منها وأن تتحكم فيها. خذ شهيقاً عميقاً إلى أن تشعر بامتلاء صدرك وبطنك بالهواء، ثم احتفظ بالهواء داخلك لفترة (10 - 15) ثانية تقريباً، ثم أخرج الهواء في شكل زفير من فمك ببطء. ثم تبدأ التدريب بالذراعين ثم الكفين ثم الكتفين، وهكذا. وتستهدق تدريبات الاسترخاء مساعدة المدرب على التمييز الواضح

بين حالة التوتر العضلي وحالة الاسترخاء، بحيث يصبح قادرًا في النهاية على ممارسة التحكم الإرادي على الجهاز المسئول عن التوتر والاسترخاء.

يطلب من الشخص أن يجلس في وضع مريح، وأن يركز بصره على نقطة لامعة، ثم يبدأ بتوجيه من المعالج بإرخاء أعضاء جسمه عضواً عضواً، بأن يطلب منه في البداية أن يغلق راحتي اليدين بكل قوة وإحكام، وأن يلاحظ التوترات والانقباضات التي تحدث في مقدمة الذراع كمقياس للتوتر، ثم يطلب منه فتحها بعد ثوان معدودة واضعاً إياهما في مكان مريح ملاحظاً ما يحدث في عضلات مقدمة الذراعين من استرخاء وراحة عامة في الجسم كله. وهكذا ينتقل المعالج بالشخص إلى مختلف أعضاء جسمه بدءاً من القدمين ومروراً بالساقين والخصدين، وعضلات البطن والصدر والوجه والفم والرقبة. توتر ثم إرخاء حتى يصل الفرد خلال ثلاث أو أربع جلسات إلى التحكم الكامل، واكتساب القدرة على الاسترخاء.

الجلسة الخامسة

عنوان الجلسة: القدوة.

الأهداف: توفير فرص تعلم جيدة للمشاركين تساعدهم على اكتساب المعارف والمهارات والتوجهات اللائقة لبناء علاقات إيجابية.

الإجراءات: في هذه الجلسة تستخدم فنية النمذجة، وهي تتضمن تغيير سلوك المتدرب نتيجة ملاحظته سلوك شخص آخر هو النموذج أو القدوة. حيث تقدم النمذجة مواقف يمكن فيها للمتدرب تعلم سلوك جديد، أو الإقلال من سلوك البلطجة دون حاجة إلى الممارسة أو التدعيم المباشر.

ويمكن الاستعانة بمجموعة من الأفلام التي تناقش قضية البلطجة مثل: فيلم «التوت والنبوت» ومناقشة دور البلطجي (الفتوة) وبلطجته على الآخرين، وكيف أن البلطجي يحتمي بمن حوله، وكيف كانت نهايته، وأن الجزء من جنس العمل. ويمكن التركيز على أحداث الفيلم وملاحظة سلوك شخص آخر (عزت العليلي) لا يروقه سلوكات البلطجة التي يمارسها البلطجي أو الفتوة ورجاله على الناس، وكيف استطاع أن يحشد الناس ضده، واستخدام قوته في عمل الخير. ويقدم السؤال التالي لأفراد المجموعة:

هل حاولت هذه الأفلام أن تعكس المشكلات الاجتماعية في البلاد؟ وتناقش إجابات المجموعة. أيضاً يشار إلى أفلام أخرى تناقش قضية البلطجة مثل فيلم: تيتو، والألماني، وعبد مودة، وإبراهيم الأبيض، وكيف تقدم هذه الأفلام مادة مثيرة تجذب الجماهير، وأنها تقدم البلطجي بطريقة معينة حتى يتعاطف معه الجمهور مثل المظاهر البطولية الزائفة في عمليات المطاردة والهروب من الشرطة، والتي يتوحد معها الشخص بحثاً عن الذات السراية التي يحقق من خلالها حالة من الاتزان النفسي التي يفشل في تحقيقها رمزياً.

يركز المعالج على الأصدقاء كنهاذج اجتماعية لتعلم العديد من الخبرات والمهارات وضرور السلوك الإيجابي، والقيم الأخلاقية، وكيفية مواجهة الضغوط الاجتماعية. وهو ما أكد عليه باندورا من أن الناس تتعلم أساليب السلوك وتغيرها من خلال ملاحظة الآخرين.

وفي إطار التعلم بالافتداء يهتم بخصائص الشخص الذي يميل الأشخاص إلى محاكاته كما ذكرها «باندورا» Bandura ومن هذه الخصائص: التماثل في العمر والجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي. ويجب الأخذ في الاعتبار

أن التدعيم الاجتماعي أحد مسيرات الاقتداء، فقد يتزايد تقليد السلوك عندما يشاهد المشاركون بعضهم يتلقى الدعم عقب إصداره السلوك المرغوب فيه.

ويجب مناقشة أفراد المجموعة لملاحظاتهم الذاتية لسلوكاتهم حتى يتبين لهم أن الانخراط مع أصدقاء منحرفين ممن يمارسون سلوكيات بلطجة سواء داخل المدرسة أو الشارع، ويتعاطون مواد نفسية تؤثر على الأعصاب مثل: الحشيش وعقار الترامادول، كل ذلك يزيد الاستهداف وخاصة في مرحلة المراهقة، فهؤلاء الأقران مدعمون لسلوكيات البلطجة، الأمر الذي يترتب عليه زيادة احتمالات تكرار هذا السلوك في المواقف المماثلة. لذلك ينصح المشاركين بالابتعاد عن هؤلاء مدة تطبيق البرنامج على أقل تقدير.

الجلسة السادسة

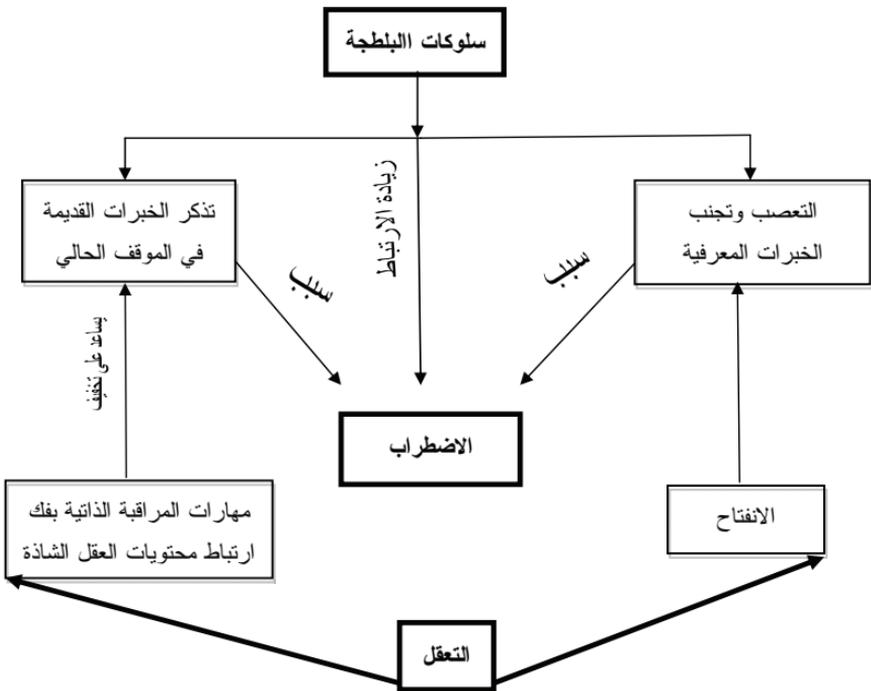
عنوان الجلسة: التنظيم الذاتي.

الأهداف: تعريف المشاركين معنى التعقل وما يحتويه من تدرجات تأملية - تدريبهم على كيفية الانتباه إلى شيء واحد في الوقت الواحد - التدريب على استخدام منهج التعقل في الأنشطة اليومية.

الإجراءات: يتم إلقاء محاضرة يبيّن من خلالها المعنى المقصود من «التعقل» وتفسيره ومكوناته التي تتمثل في: الوعي والانتباه والتقبل والتأمل، وكيفية الانتباه للخبرة الآتية، وكيفية توجيه الإمكانيات إلى التعلم والتغيير. كما يتم التركيز على كيفية التحكم في الانتباه لما يجري في الوقت الحاضر مع إقصاء الماضي والمستقبل، وعدم تذكر مشاعر وخبرات قديمة تجاه الحدث الحالي.

يقدم لكل مشارك ورقة في حجم (A4) مرسوم فيها نموذج يوضح أن

سلوكات البلطجة مع زيادة الارتباط بها يؤدي إلى الاضطراب النفسي، وأن ذلك يحدث لسببين: الأول: التعصب وعدم التسامح، وتجنب الخبرات المعرفية والسلوكية، والثاني: تذكر الخبرات القديمة في الموقف الحالي، ثم يشرح النموذج العلاج عن طريق التعقل، حيث يؤدي التعقل إلى الانفتاح والقبول، وهو ما يساعد على تخفيف حدة التعصب، كما أن التعقل يؤدي إلى زيادة مهارات المراقبة الذاتية عن طريق فك ارتباط محتويات العقل الشاذة، وبالتالي يساعد على التخفيف من تذكر الخبرات القديمة في الموقف الحالي، كما بالشكل التالي:



شكل (5)

العلاقة بين سلوكات البلطجة والاضطراب النفسي والتعقل

يطلب من المشاركين أن يكون كل منهم في حالة تأهب واستعداد: هنا والآن. وأن يكون حاضرًا بشكل كامل لحظة بلحظة، ويتم تعريفهم بأن هذه الحالة المطلوبة عادة يصعب تحقيقها؛ لأن عقولنا دائماً في حالة سرد واجترار، أو في وضع إدراكي، ولذلك يجب التحرر من كل ما يشغل العقل، والتركيز الكامل: هنا والآن. سنحاول ذلك باستخدام تقنية التركيز على أحد أعضاء الجسم بكل الأحاسيس، مع تنظيم التنفس .. لاحظ تشبث الانتباه.

هذه الحالة تأتي وتذهب مع عدم التحكم في الوضع والتفاعل، إسترخي الآن وركز على عملية التنفس، لا تشغل بأي شيء آخر سوى التفكير والتركيز على التنفس، تفكر في حركة الشهيق والزفير وامتلاء الرئتين بالهواء وتفرغهما. أنت الآن ترى عملية التنفس بمنظور جديد.

بعد ذلك يفتح باب الحوار والمناقشة، ويبيّن لهم أن التعقل يساعد على تقليل وخفض حدة القلق والضغوط، فضلاً عن تعزيز الشعور بالاتزان والوضوح، وبالتالي تنمية الإحساس والشعور بأهمية الذات، وهو عكس ما يتصرف به الشخص البلطجي من تدني احترام الذات، والنظرة الدونية للذات، وتدور المناقشات حول ضرورة تعلم رؤية الأحداث والمواقف بشكل جديد، وتعلم طرق جديدة نحل بها مشكلاتنا. وأخيراً يطلب من المشاركين ممارسة التعقل كواجب منزلي في أحد الأنشطة المعتادة اليومية عن طريق التأمل، وليكم مثلاً تناول الوجبات، أو تناول مشوب دافئ، أو التركيز على طعام حلو المذاق.

الجلسة السابعة

عنوان الجلسة: مسرح الأقران.

الأهداف: إعطاء فكرة عن أسلوب السيكودراما، والمصطلحات المستخدمة في البرنامج مثل: البطل - الموجه - الأنوات المساعدة - والتلقائية في تجسيد المواقف.

الإجراءات: يتم تعريف المشاركين أن التقنيات المسرحية تستخدم للتوعية وتعديل السلوك، وهو ما يعرف بالمسرح التعليمي أو التربوي، أي استخدام المسرح في أهداف تتجاوز إثارة المتعة للوصول إلى تغيير المعرفة والاتجاهات والسلوك.

يتم الاتفاق على أن كل فرد من المشاركين سيلعب دور البطل، على أن يقوم المشاركون بالتمثيل التلقائي لأدوار يتفقون عليها وفقاً لما يقتضيه مضمون المشهد. كما يتم الاتفاق في هذه الجلسة على ضرورة الإعداد المبدئي قبل كل جلسة لمضمون الموقف التمثيلي، وتوزيع الأدوار على المشاركين.

ونحرص على توضيح أبعاد فنية لعب الدور، ومدى ارتباطها بفنية عكس الدور، وذلك بأسلوب مبسط، وأن كل فرد في المجموعة عليه أن يلعب دوراً في تمثيلية صغيرة، وأن هذه الأدوار موزعة على المشاركين بالإضافة إلى دور بارز للبطل، وعلى المشاركين أن يساعده في تجسيد الموقف، والتعبير عن مشاعره وانفعالاته، وبقية المشاركون يقومون بالمشاهدة، ومن خلال تعرفهم على مشكلات البطل التي ربما تفوق مشكلاتهم سوف يشعر المشاهد بالراحة ويتحقق له ما اصطاح على ما أسماه «أرسطو» بالتطهير أو إزالة القلق.

هنا يكون التركيز على مخاطبة الجانب الحسي والشعوري في المتلقي، وإشباع الحاجات الحسية والشعورية والعاطفية لديه، تلك هي الوظيفة الحسية للمسرح، وتكون الوظيفة النفسية التي أشرنا إليها بالتطهير وإزالة القلق بحسب أرسطو، في حين تكون الوظيفة التعليمية هي محصلة تفاعل المتلقي مع مضمون الفعل الدرامي.

ويجب تعريفهم أن تأليف القصة قد يكون تلقائياً حسب ما يقتضيه الموقف السلوكي، أو يقومون هم بتأليف القصة، كما قد يساعدهم المعالج في عملية التأليف، وأن الأدوار التي سوف يلعبها المشاركون يجب أن تتعدد لتغطي أدواراً مثل دور المشارك كما هو في الحياة العملية فعلاً، ودوره كما يعتقد أن الناس يرونه، ودور شخص مهم في حياته أو شخص تأثر به. ومن هنا يتعلم أنه لا يعيش في العالم وحده، بل هناك آخرون ولهم أدوار قد تختلف عن دوره، وخصائص قد تختلف عنه، أن يعرف أنه ليس وحده المتحكم في الأحداث، بل هناك دوماً آخر قد يساعد أو يقاوم، وأن لهذا الآخر دوافعه ومبرراته وأسبابه أيضاً التي تشكل دوافعه للفعل.

ويكون دور المعالج يتمثل في ضبط وتقويم السلوك من خلال التمثيلية، وتوزيع الأدوار على المشاركين، وقد يلعب دوراً محدداً في التمثيلية. ويجب أن يهتم بوضع أسس لجلسات السيودراما يجب اتباعها وهي:

□ الرغبة في تمثيل الدور.

□ الاندماج الكامل في المشاهد.

□ أن يكون التمثيل بتلقائية وحرية كاملة.

بعد ذلك يفتح باب المناقشة بعد انتهاء العرض مباشرة حول أحداث القصة، والتعليق عليها وتقييمها ونقدها وتفسير الأسباب التي تؤدي إلى السلوك اللاتوافقي. ويطلب من المشاركين تسجيل الجلسات عن طريق الموبايل وعرضها على جهاز «لاب توب» ومناقشتها، إلا إذا رفض الجميع فيجب احترام وجهة نظرهم والاكتفاء بالتسجيل الكتابي.

يوضح لهم أن من حق أي ممثل أن يوقف التمثيل برفع إصبعه، وهنا يوقف المعالج العرض ويسمح له بالحديث، وذلك لإتاحة الفرصة أمام الممثلين للتعبير عن مشاعرهم، مع ملاحظة عدم إشراك المشاهدين.

في هذه الجلسة يمكن تحويل الأفكار والخيالات إلى حركات، بهدف إتاحة الفرصة أمام المشاركين للتنفيس عن انفعالهم، وتنمية القدرة على التعبير الحركي، وتعتمد التدريبات على قوة التخيل وترجمة الأفكار من داخل العقل لنشاط فعلي في الواقع. يطلب من المشاركين أن يتخيلوا أنفسهم في مواضع مختلفة، ثم القيام بتمثيل هذه المواقف بالحركة كما في التمثيل الصامت (باننوميم) مع مراعاة التركيز على هذه القضايا الحقيقية، كما يمكن أن تكون الموضوعات المطروحة كالتالي:

- تخيل أنك تقود دراجة أو موتوسيكل أو سيارة.
- تخيل أنك تسير على قدميك في طريق مزدحم.
- تخيل أنك داخل أتوبيس مزدحم وتريد النزول.
- تخيل أنك خائف ومذعور.
- تخيل أنك في مشادة كلامية مع زميل لك ... وهكذا.

ثم يقوم المعالج بمناقشة المشاركين والحوار معهم حول المواقف التمثيلية، وإبراز السلوك الإيجابي وتدعيمه، ونقض السلوك السلبي وتعديله.

الجلسة الثامنة

عنوان الجلسة: التمثيل النفسي.

الأهداف: خلق جو يمكن من خلاله القيام بالفعل السيكودرامي - تزايد الإحساس بالثقة لدى المشاركين واستشعار الأمن النفسي.

الإجراءات: تعتمد هذه الجلسة على فنية الكرسي الخالي، وهي من الفنيات التي تستخدم في جلسات التهيئة للسيكودراما. يضع المعالج مجموعة من الكراسي على شكل نصف دائرة، ويطلب من المشاركين الجلوس عليها، ثم يضع أمامهم كرسيًا خاليًا، ويطلب منهم أن يتخيلوا وجود شخص يجلس على الكرسي الخالي، وكل شخص يريد أن يقول له شيء .. يكون دور المعالج هو دور الموجه والمشجع، وحثهم على الحديث عن هذا الشخص بحرية تامة.

يجلس المشاركون في أماكنهم وأمامهم الكرسي الخالي، ويكون دور المعالج تشجيع كل منهم لتمثيل دوره، كما يمكن أن يقترح الشخص الجالس على الكرسي الخالي. فمثلا يمكن أن تكون الشخصية الجالسة على الكرسي هي المعلم ويجب تذكيرهم بضرورة التلقائية في الأداء، وحرية التعبير في حدود القواعد المتفق عليها. يتناقش المشاركون حول المشهد المراد تنفيذه، وكيف سيكون الحوار بين التلميذ والمعلم. والحوار التالي مقترح من قبل المؤلف من واقع إحدى الجلسات فعليًا:

كان الحوار حول شكوى التلميذ للمعلم من زميل مشاغب، فشجعهم المؤلف وطلب منهم أن يكون الحوار ماثلاً للواقع، وإبراز دور المعلم الحقيقي في مثل هذه المشكلات دون تحيز لطرف، بل المطلوب هو تمثيل الواقع الفعلي، فكان الحوار التالي:

(التلميذ): يا أستاذ (ص) بيشتمني ويحذف عليا ورق.

(المعلم): هو احنا في حضانة والا إيه؟ اقعد يابني.

(التلميذ): ده كل يوم على كده، وبينادينني بأسماء تغيظني ويضحك عليا

الفصل.

(المعلم): أنا جاي أشرح الدرس والا جاي احل مشا كلكم؟ مش معقول

كده، اطلع بره انت وهو.

(التلميذ): أنا مش عاوز اخرج من الحصّة وعاوز اسمع الشرح.

(المعلم): يبقى تسكت.

(التلميذ): ماشي.

(المعلم): بعد الحصّة روح للمدير، أو خذ حقك بإيدك.

بين التلميذ أن هذا الموقف قد حدث بالفعل العام الماضي معه شخصياً، وأن الطالب الآخر يفعل المشاكل للخروج من الحصّة، وقد استطاع أن يلحق زميله درساً في ملعب المدرسة بأن ضربه بالاستعانة ببعض زملائه، بل وحدث تحول في حياته بأن أصبح هو من يضايق الآخرين ويتوعددهم خارج المدرسة في حالة الشكوى منه، علاوة على أنه يستغل أحد الأشخاص

المستضعفين ليشتري له سجائر بشكل يومي حتى يتجنب سلاطة لسانه، وحتى لا يلصق به اسمًا يناديه به وسط زملائه.

تناقش المشاركون حول هذا المشهد، وقد جاءت آراء المجموعة بأن دور المعلم سلبي تمامًا، وأنه هو السبب في تحول سلوك التلميذ، وكان من الممكن من البداية أن يكون حازمًا، أو يقوم بالصلح بينهما، ولكن تحاذله هو الذي جعل التلميذ يأخذ حقه بطريقته، ثم استلذ الاعتداء على الآخرين، وتوحد بالمعتدي، وأخذ يمارس ضد الآخرين ما كان يعاني منه. توحدت الآراء حول دور المعلمين في مثل هذه المشكلات بأنهم ليس لهم دور على الإطلاق. انتقد أحد المشاركين التحول الذي حدث في حياة التلميذ قائلاً: إذا كان دور المعلم سلبي فأين دورك أنت؟ كان يكفي أنك أخذت حقه، فما الداعي أن تتحول هذا التحول؟ وقال آخر: سيقف لك شخص يومًا ما ويكرر ما حدث عندما كنت أنت الضحية، فازداد استبصار التلميذ بمشكلته، وبرفض زملائه لسلوكه، وانتهى المشهد بأن التلميذ أخطأ بتحوله هذا، حتى وإن أخطأ المعلم بتصرفه، فلا يمكن أن نساير بخطأ مثله. في البداية أبدى التلميذ معارضته بأنه لو امتنع هو عن مضايقة الآخرين لبادروا هم بمضايقته، إلا أنه اقتنع بعد ذلك بضرورة تغيير سلوكه تجاه الآخرين ولكن بالتدريج.

بعد ذلك يمكن اختيار مشاهد تمثيلية أخرى بحيث تختلف الشخصيات التي تجلس على الكرسي وتتنوع، مرة الأب وأخرى صديق، وهكذا.

الجلسة التاسعة

عنوان الجلسة: التحديد الهرمي لأهمية القيم.

الأهداف: مساعدة المشاركين على تحديد وترتيب قيمهم وتوجهاتهم.

الإجراءات: يوضح للمشاركين أن في هذه الجلسة سيتم استخدام طريقة جديدة، وأن المعالج سيشارك بنفسه في المشهد التمثيلي، ويبيّن لهم أن الجلسة سوف تدور حول عملية البيع والشراء، وأن المعالج سيقوم بدور البائع، ويطلب من المشاركين مساعدته في عمل هيكل لمحل (دكان) بالمقاعد المتوفرة في المكان ومجموعة من الأخشاب إذا توافر ذلك، وبعد الانتهاء من عمل الهيكل يبين لهم أن هذا المحل لا يبيع أشياء مادية، وإنما قيمًا وخصائص شخصية، ورغبات هامة في الحياة كالنجاح والسعادة والشجاعة والود والاحترام والصراحة، وأن طريقة الشراء ليست بدفع النقود، وإنما لكي تحصل على ما تتمنى فكل ما عليك هو أن تبادل به قيمة أو خاصية، أو جانبًا من جوانب رغباتك الشخصية.

هذه الفنية تدعى «الدكان السحري» وهي طريقة تستخدم لتأهيب واستعداد وتسخين المجموعة البطيئة حتى تشارك في الحديث، كما يستخدم هذا الأسلوب مع الشخص غير القادر على اكتشاف مشكلته بوضوح. وبذلك يحدث نوعًا من التحديد الهرمي لأهمية القيم بالنسبة للفرد، ويحدث له إعادة استبصار يجعله يدرك قيمه ومبادئه وتوجهاته.

يتقدم أحد المشاركين ويطلب شراء كمية من الشجاعة مثلاً، ويدور الحوار على الشكل التالي:

البائع: نعم، الصنف موجود، ولكن ثمنه أن تتنازل عن التهور والاندفاع.

المشتري: تعطيني الشجاعة وتأخذها مني؟

البائع: هناك فرق بين السلعتين، ويوضح له الفرق بينهما، فيقرر المشتري

الشراء على أن يتنازل عن ثمن السلعة، وقبل أن ينصرف يسأل عن سلعة أخرى فقال: عندكم نجاح؟

البائع: نعم، ولكن أي نوع منه تريد؟

المشتري: عرفني أصنافه المتاحة.

البائع: لدينا نجاح دراسي، ونجاح في العلاقات الأسرية، ونجاح في علاقات الأصدقاء، ونجاح في تقبل التغيير الاجتماعي، ونجاح في التعاون والتسامح والإيثار.

المشتري: أريد النجاح في علاقتي بالأصدقاء والآخرين عمومًا.

البائع: أخبرني أولاً ماذا تفعل معهم، وما هي تصرفاتك تجاه الآخرين؟

المشتري: أريهم مدى أهميتي قبل أن يتجاهلوني.

البائع: يلزمك تدريب على استخدام المنتج، ولذلك سأعطيك كتالوج يوضح لك كيفية التعامل معه.

المشتري: ناولني الكتالوج.

البائع: إحفظ هذه النصائح وقم بتنفيذها على الفور مع كل الأطراف التي تتعامل معها.

- أظهر اهتمامًا بالناس - ابتسم - تكلم فيما يسر محدثك - تذكر أن اسم الطرف الآخر أحب الأسماء إليه، فلا تناديه إلا به - أظهر التقدير على الآخر واجعله يشعر به - دع الآخر يحتفظ بماء وجهه - تذكر أخطائك قبل أن تنتقد الآخرين.

المشتري: شكرًا جزيلاً .. إئذن لي بالانصراف.

البائع: تفضل مع سلامة الله.

هذا الحوار يشجع أفراد المجموعة على الإقبال على شراء سلع ومنتجات أخرى، ويجب على المعالج أن يعرض السلع بنفس الطريقة، ويتم التعامل مع عدد من المشاركين، ووعدهم باستكمال بقية المجموعة في الجلسات القادمة.

الجلسة العاشرة

عنوان الجلسة: كف استجابة قديمة بأخرى مستحدثة.

الأهداف: توضيح إيجابيات وسلبيات استخدام وسائل الاتصالات الحديثة - التركيز على وسيلة التليفون المحمول، والإنترنت، وكف استجابات ثابتة في السلوك بأخرى متعارضة معها.

الإجراءات: يقوم المعالج بإلقاء محاضرة عن وسائل الاتصالات الحديثة وأهميتها ومخاطرها على صحة الإنسان والتأثيرات السيكولوجية لها، وتكون البداية عن التليفون المحمول وتأثيره السيكولوجي الإيجابي فيما يتعلق بتخفيف الشعور بالوحدة، وأنه أداة يومية للمتعة الإيجابية، ثم يبدأ بفتح باب الحوار حول استخدام المشاركين للموبايلات، وضرورة الصدق والأمانة والتعبير عن المشاعر بحرية تامة.

ومن الملاحظ أن القاسم المشترك الذي يكمن وراء سلوكيات البلطجة بصفة عامة، والبلطجة عبر الإنترنت والموبايل بصفة خاصة هو اتجاه

اللامبالاه، ولذلك يبيّن للمشاركين أن الاعتداء على حرية الغير واستخدام التكنولوجيا الحديثة في مضايقة الآخرين إنما هي أفعال ضارة وغير مبررة، تتسبب في الأذى المادي والنفسي للشخص الضحية، ويوضح لهم أن البلطجة عبر الإنترنت إنما هي شكل متخفي من البلطجة التقليدية للاشتراك معها في أهم العناصر وهي: التكرار والتسلط والهيمنة وسوء النية.

يمكن للمعالج أن يدخل على صفحة التواصل الاجتماعي الخاصة به، ويضع على حائطه مجموعة من الكلمات الرقيقة ونشرها بين الأصدقاء، ثم يطلب من بعض المشاركين تقليده في هذا السلوك بعد فتح صفحاتهم الخاصة وأمام الحاضرين جميعاً من خلال الموبايلات. ثم يطلب من أفراد المجموعة كتابة رسائل لأصدقائهم عبر البريد الإلكتروني تحمل عبارات الود والاحترام، أيضاً يمكن البحث من خلال الإنترنت عن جملة قصيرة أو صورة تعبر عن البلطجة عبر الإنترنت أو التليفونات المحمولة، ويتم الاختيار من بينها، وتعليق الصورة أمام المشاركين طول مدة الجلسة، بعد أن يتم مناقشتها، ويمكن اقتراح الصورة الموجودة أسفل الصفحة.

يكون التركيز على أسلوب الكف بالنقيض لتعديل هذه السلوكات بأخرى متعارضة معها، فمثلاً يمكن تأليف رسائل تعبر عن الود والاحترام وإرسالها إلى أشخاص تم مضايقتهم من قبل، ويتم اختيار ثلاثة من المشاركين ويوزع عليهم كروت شحن كنوع من التذعيم، ثم يطلب منهم الاتصال ببعض الأرقام التي يتعرضون لها بالمضايقات وتقديم اعتذار رقيق، والتعهد للطرف الآخر بعدم مضايقته مرة أخرى.

يطلب من باقي أفراد المجموعة كتابة رسائل طيبة وإرسالها لصديق،

ثم مفاجئتهم بالكشف على صندوق الرسائل الخاص بكل منهم بعد جمع موبايلاتهم وإذا تبين أن أحدهم لم ينفذ المطلوب يتم عقابه بأخذ شريحة الموبايل لمدة يوم على أن ترد له في اليوم التالي ويوضح له أن هذا أسلوب عقابي على سوء سلوك قام به.



إن ما تم عرضه من الجلسات السابقة هو مجرد نموذج يمكن الاقتداء به، فقد تزداد عدد الجلسات أو تقل بحسب الفئة المستهدفة وظروف تطبيق البرنامج. وتجدر الإشارة إلى ضرورة وجود جلسة ختامية في نهاية البرنامج يكون الهدف منها تلخيص البرنامج، وتقديم الشكر للمجموعة على حُسن تعاونهم، وتكون عبارة عن حوار مفتوح ومناقشات حول البرنامج وجلساته، والتعرف على إيجابياته وسلبياته، ومدى فعاليته وأهميته بالنسبة للمشاركين، وكيفية الاستفادة منه في الحياة اليومية، سواء في المدرسة أو أماكن العمل أو الأندية، ... إلخ.

ثبت المصطلحات

الإحباط Frustration

الإحباط في اللغة هو الإبطال، وفي التنزيل العزيز: ﴿أُولَئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَلَهُمْ﴾ [الأحزاب: 19]، واصطلاحاً هو إعاقة النشاط المتجه نحو هدف إما بإيقاف هذا النشاط فعلاً، أو بالتهديد بإيقافه، أو الإيحاء بأن مآله إلى الهزيمة. فحالة الإحباط إذن هي الحالة التي يوجد فيها الفرد ولديه دوافع لا يستطيع إشباعها وبالتالي يشعر بالضيق والاستياء، فيصطنع الأنا بعض من حيل التوافق للخروج من تلك الأزمة مثل الكبت والإسقاط والتبرير والتوحد.

أحلام اليقظة Day dreams

إستسلام الفرد لتخيلات يرى فيها نفسه وهو يحقق آماله ويشبع دوافعه ويتخطى العقبات التي تحول دون ذلك، فالفاشل يحلم بالنجاح، والضعيف يحلم بالقوة، وهكذا. وأحلام اليقظة تختلف عن أحلام النوم، حيث يكون التفكير في أحلام اليقظة شعورياً، أما في أحلام النوم فيكون الإنسان أقرب فيها إلى اللاشعور.

الإدمان Addiction

حالة نفسية وعضوية تنتج من تفاعل الفرد مع العقار، ومن نتائجها الرغبة

الملحة في تعاطي العقار باستمرار حتى يتجنب المدمن الآثار المهددة والمؤلمة التي تنتج من عدم تناوله، وزيادة الجرعة بصورة متزايدة لتعود الجسم على العقار والاعتماد النفسي والعضوي عليه. والتعود على العقار يزيد الرغبة في الاستمرار على تعاطيه لما يسببه من شعور بالراحة وتحقيق اللذة وتجنب القلق والألم. ولم يعد يقتصر تعريف الإدمان على التعريفات الضيقة مثل الإدمان على المخدرات أو الخمر، فمع التطور العلمي والتكنولوجي وجد إدمان للكمبيوتر والإنترنت، وهو إدمان لا يحدث بالشم أو التعاطي أو البلع، بل يحدث بالجلوس لفترات طويلة أمام الكمبيوتر والإنترنت، وقد ظهر مفهوم إدمان الكمبيوتر والإنترنت Computer-Internet Addiction بالقاموس الطبي عام 1995 حيث كان أول من أشار إليه هو الطبيب النفسي إيفان جولدبرج.

الاستعراضية Exhibitionism

في اللغة هي الإظهار، فالضربات الاستعراضية لإظهار القوة والتفوق. وهي إحدى الدفعات الغريزية القهرية، وهي تميل بصاحبها لعرض الأعضاء التناسلية أو أجزاء أخرى من البدن يلزم الواقع بسترها.

إضطراب المساك أو التصرف Conduct disorder

نمط ثابت ومتكرر من السلوك النفسي والبدني، أو التصرفات العدوانية أو غير العدوانية التي تنتهك فيها حقوق الآخرين وقيم المجتمع وقوانينه، على أن يكون هذا السلوك أكثر خطورة من مجرد الإزعاج المعتاد.

الإضطراب النفسي Psychological disordre

الإضطراب في اللغة هو الفساد والضعف. ويطلق على الاضطرابات التي تصيب الشخصية من ناحية التفكير أو الانفعال أو السلوك، ويعني سوء توافق الفرد مع ذاته، ومع واقعه الاجتماعي. ومصطلح الاضطراب النفسي حديث نسبياً وقد استعمل المصطلح بدلاً من المرض النفسي، وعموماً هو مجموعة أعراض سلوكية أو نفسية تطرأ على الشخص ويصاحبها ضيق، ومهما يكن أصل هذه الاضطرابات فإنها تعتبر كمظاهر لاختلال وظيفة سلوكية أو نفسية أو بيولوجية.

الاغتراب Alienation

في اللغة التغرب: البعد والغربة، والغرب: النزوح عن الوطن والاعتراب. وغربة: بُعد عن وطنه، وتغرب: نزع عن الوطن. ويشير المعنى التقليدي لمصطلح الاغتراب إلى الابتعاد عن الله، أو التجريد من الممتلكات، ومفهوم الاغتراب عن الله له جذور عميقة في اليهودية والمسيحية، في حين أن التجريد من الممتلكات من المفاهيم الأكثر حداثة. ولفظ الاغتراب يُطلق عادة على البُعد عن الأهل والوطن، بينما يُطلق اصطلاحاً في العلوم الاجتماعية على فقدان الفرد لذاته، واغترابه عنها، فيستنكر أعماله وكأنها غريبة عليه، ويستنكر ذاته وكأنه ليس هو، فيبتعد عن المجتمع الذي يعيش فيه ويعتزله مما يعتبر ضرباً من الاضطراب النفسي، أو عرضاً من أعراضه.

الإكتئاب Depression

مصطلح يستخدم لوصف مزاج، أو أعراض، أو زملة أعراض لاضطرابات وجدانية، وتتمثل الحالة المزاجية للاكتئاب في الشعور باليأس والكآبة والحزن وانقباض الصدر، كما تتمثل الأعراض في مجموعة الشكاوى التي تتجمع في زملة Syndrome تشير إلى سلسلة عريضة من الاختلال النفسي الذي يتغير بحسب التكرار والشدة والمدة. ويُعد الاكتئاب مشكلة من المشكلات التي تعوق الفرد عن توافقه وتطوره، ويتمثل الاضطراب الانفعالي في عدم القدرة على الحب، وكراهية الذات إلى الدرجة التي تصل للانتحار، كما يتمثل الاضطراب المعرفي في انخفاض تقدير الذات، وتوقع الفشل في كل محاولة للنجاح، واستشعار خيبة الأمل في الحياة، وعدم القدرة على التركيز الذهني.

الأنا Ego

يبدأ تكوينها عند الشهر السادس وحتى الثامن تقريباً، تعمل الأنا على ضبط اندفاعات «الهو»، فهي تحتكم إلى المنطق، فعلى الرغم من أنها ترغب في الحصول على اللذة إلا أنها تؤجل الإشباع لكي تحافظ على مبدأ الواقعية. تعتبر الأنا هي الجزء المتحكم في الشخصية وتعمل على تحقيق التوازن بين متطلبات «الهو» والواقع، فإذا كانت «الأنا» قوية وقادرة على بسط نفوذها على «الهو» و «الأنا الأعلى» والعمل على الانسجام بينهما كانت الشخصية أقرب إلى الصحة النفسية.

الأنا الأعلى Super ego

هي بمثابة الضمير، وقدرة الشخص على التمييز بين الصواب والخطأ. وللأنا الأعلى مطالبه التي يجب على الأنا توفيرها، هذه المطالب تقوى مع وجود عقاب مبرح وتحكم والدي وتسلط، فيتشكل «الأنا الأعلى» على هذه الصورة ويصبح صارمًا، وإذا كانت الأنا الأعلى قوية واستطاعت أن تقهر «الأنا» تولدت الصراعات الداخلية وظهرت أعراض المرض النفسي.

إنثروبولوجي Anthropology

كلمة مكونة من مقطعين: anthropos بمعنى إنسان، و Logos بمعنى علم، أي علم الإنسان. وتنقسم الأنثروبولوجيا إلى ثلاثة فروع رئيسة: طبيعية، واجتماعية، وثقافية. أما الأنثروبولوجيا الطبيعية فهي تدرس النمو الجسمي للإنسان من الناحية التطورية، وتشمل علم الحفريات البشرية، أي علم الإنسان البدائي، وعلم الأجناس البشرية من ناحية خصائصها الجسمية. والأنثروبولوجيا الاجتماعية تدرس النظم الاجتماعية المختلفة دراسة مقارنة وخاصة نظم المجتمعات البدائية والمتخلفة. والأنثروبولوجيا الثقافية تهتم بدراسة عادات الشعوب المتأخرة وتقاليدها دراسة تاريخية، وتشمل ثقافات ما قبل التاريخ والثقافات البائدة.

الإيروس Eros

إله الحب في الأساطير اليونانية. ولقد استخدم «فرويد» هذا الإسم للدلالة على غريزة الحب والحياة التي اقترحها في نظرية التحليل النفسي،

وتتضح مظاهرها في محافظة الإنسان على نفسه، والكفاح في الحياة، وتحتضن هذه الغريزة غرائز التماس الطعام والغريزة الجنسية، وذلك في مقابل غريزة الموت.

البارانويا Paranoia

مرض عقلي من فئة الذهان يتميز بوجود هذاء منظم وثابت مع احتفاظ الشخصية عادة بإمكانياتها العقلية دون تدهور ناتج عن استمرار فترة المرض، وفي أغلب الأحوال توجد لدى المريض هلاوس سمعية وبصرية تؤيد هذائه وتساندها. والمريض يباليغ في تقدير ذاته، وزهو يستتر أحياناً خلف تواضع مصطنع، كما يتميز بعدم الثقة بالغير، وسرعة الإحساس بالتجريح، ويعتبر الشخص نفسه ضحية للآخرين، وبالتالي العجز عن التوافق الاجتماعي، والمريض يستخدم عملية الإسقاط باستمرار فينسب إلى غيرها أفكاره ومشاعره، ويؤوّل حركات الآخرين بما يتفق واعتقاده المرضي بحيث يتحول صراعه الداخلي في النهاية إلى صراع خارجي بينه وبين الآخرين.

التثبيت Fixation

في اللغة هو الإقامة في نفس المكان. والتثبيت هو التوقف عند حال بعينه فيصبح خطوة على طريق الكبت لبعض المحتويات التي يجربها الفرد ويقم بكبتها فتصبح فعالة في اللا شعور وبخاصة في المراحل الأولى من مراحل النمو، وما من مرحلة من مراحل النمو إلا وتترك نقاط تثبيت. ومن صور

الثبيت الطفلي على الوالدين اختيار المرأة زوجًا شبيهًا بأبيها، واختيار الرجل زوجة بديلًا عن الأم.

التخلف العقلي Mental retardation

مصطلح يستخدم على نحو واسع، ويشير إلى أداء ذهني أقل من المتوسط، ويصاحبه قصور في السلوك التوافقي، ويعتبر الفرد متخلفًا عقليًا إذا بلغت نسبة ذكائه 70 درجة أو أقل، أو إذا بدا قصوره في التوافق أو القدرة الاجتماعية واضحًا.

التسلطية Authoritarianism

الخضوع التام للسلطة ومبادئها بدلًا من التركيز على الحرية. فهي اتجاهات في سياسة الأفراد وإدارتهم تتصف بممارسة السلطة عليهم وعدم اعتبار آرائهم ومشاعرهم وتخويفهم بالعقاب إن خالفوا صاحب السلطة عليهم أو اعترضوا عليه، وتمهد لتجميع السلطة في يد فرد واحد أو أفراد قلائل، وهي تفرض الانقياد الأعمى للإدارة أو القيادة أو السلطة، وهي بهذا ضد الديمقراطية وترادف الديكتاتورية. وتبدو التسلطية كظاهرة نفسية اجتماعية في كل المستويات من الأسرة الصغيرة وحتى المجتمع الكبير بنفس الملامح والخصائص.

التمرد Rebelliousness

مقاومة السلطة وخاصة سلطة الأب وكل من يمثلها. وتظهر بوضوح في مرحلة

المراهقة كتعبير عن الرغبة في الاستقلال الذي يتطلع إليه المراهق، والاستمرار على هذه الحالة دون تمييز يصبح علامة على عدم النضج والعدوانية.

التوحد Identification

حيلة من حيل التوافق تتم على مستوى لا شعوري، وهي بذلك تختلف عن المحاكاة التي هي عملية شعورية يضع بها الفرد نفسه مكان الآخر وضعا مؤقتا، يأتي بأفعاله ويردد أقواله دون أن ينتج عن ذلك تغيير جوهري في شخصيته. أما في التوحد فالفرد لا يعي أنه يقوم بعملية التوحد فيتمثل الفرد ويستدمج داخل ذاته دوافع واتجاهات وسمات شخص آخر بحيث تصبح أصيلة في كيان الفرد. ومثال التوحد ما أسمته «أنا فرويد» بالتوحد بالمعتدي، وفيه يسيطر الفرد على مخاوفه من الشخص المعتدي بتوحده به، فيتحول الشخص المهذب إلى شخص يهدد. وتعتبر سعادتنا بما يحصل عليه أبطال الأفلام والمسلسلات عائداً إلى توحيدنا معهم، وكذلك عندما ينفجر شخص ما باكياً لما يلاقيه البطل من آلام وأحزان.

ثاناتوس Thanatos

إله الموت في الأساطير اليونانية. وقد استخدم فرويد المصطلح للدلالة على غريزة الموت كمقابل لغريزة الحياة، وتبدو مظاهرها في الهدم والتدمير والاعتداء على الغير وعلى أنفسنا.

السادية Sadism

إشتقاق اللذة عن طريق إيلام الآخرين أو إذلالهم، سواء بتوجيه عدوان

مادي كالضرب أو عدوان معنوي كالتقليل من شأن الآخر. ويظهر هذا السلوك غالباً في صورة انحرافات جنسية. وينسب هذا المصطلح إلى المريكزي دي ساد (1740 - 1814).

السيكوباتية Psychopathic

اضطراب خطير في الشخصية يمنعها من التكامل، ويشوه علاقة الفرد بالعالم الخارجي، ويصدر هذا الاضطراب بخاصة عن قصور في نمو الأنا Ego والأنا الأعلى Super ego يلزم الفرد منذ نشأته أو يظهر في سن مبكرة لا تتجاوز البلوغ. والشخصية السيكوباتية شخصية عدوانية لا تعرف الإحساس بالذنب أو الندم، ولا تتعلم من تجاربها السابقة، ولا تعرف الرحمة أو العدل أو الكرامة، وكل ما يهم هذه الشخصية هو تحقيق أكبر قدر من اللذة، حتى لو كانت هذه اللذة مبنية على أكبر قدر من الألم الذي يصيب الآخرين. وأحياناً نجد الصفات السيكوباتية مغلقة بقناع من الدبلوماسية والنعومة، ولهذا يطلق على هذا النوع وصف (السيكوباتي المهذب Decent Psychopath) وهو أخطر من السيكوباتي العنيف الظاهر العنف؛ لأنه يحمل كل صفات السيكوباتية مضافاً إليها صفات الخداع والتستر، والقانون والأخلاق لديها كلمات ليس لها معنى أو وجود، وهي تستخدمها فقط حين تجد ذلك في مصلحتها.

الشعور Conscious

منطقة في الشخصية تتميز بالوعي وإدراك ما يحدث أو يدور بداخلها،

فلو شعر شخص بالجوع فإنه يبحث عن الطعام، هذا البحث يقع في منطقة الشعور والوعي.

الشعور بالذنب Guilt Feeling

إحساس الفرد بتأنيب الضمير لارتكابه إثم يستحق عليه العقاب، والذنب قد يكون حقيقياً وقد يكون وهمياً، وقد يكون مصدر الإحساس شعورياً أو لا شعورياً. يشعر الفرد بالضيق والتعاسة حتى أن البعض يصل إلى حد الانتحار.

الصرع Epilepsy

أحد الأمراض العضوية التي تصيب المخ عبارة عن اضطراب في النشاط الكيميائي الكهربائي للمخ، ينتج عن إصابات المخ، أو ارتفاع درجة حرارة الجسم ارتفاعاً كبيراً، أو بسبب عوامل وراثية. أهم أشكاله: النوبة الصرعية الكبيرة، وفيها يتم فقدان الوعي مع تشنج عضلي، وبعد الغيوبة يعود الفرد فاقد الذاكرة حول ما حدث له من بداية النوبة. والنوبة الصرعية الخفيفة، حيث يفقد الشخص الوعي لمدة ثوان دون أي تشنجات عضلية. والنوبة الصرعية النفس حركية، حيث تضطرب الحالة الشعورية للفرد وكأنه في حلم مع عدم وعيه بالمكان والزمان، وتوجد هلوسات سمعية وبصرية.

علم النفس الفردي Individual Psychology

نظرية أنشأها ألفريد أدلر (1870 - 1937) في فيينا بعد انشقاقه عن فرويد. تركز النظرية على أن إرادة القوة والتفوق وبلوغ الكمال وقهر

الإحساس بالدونية هي الدافع الرئيس للإنسان، تركز النظرية على أهمية التعويض الزائد كميكانيزم تلجأ إليه الشخصية في تحقيق توافقها ورغباتها بهدف قهر عقدة النقص التي تصيبها .

الفرويديون الجدد

مجموعة من العلماء على رأسهم «آنا فرويد» ابنة سيجموند فرويد، وتلميذها إريك أريكسون، وإيريك فروم، وكارن هورني، وهاري ستاك سوليفان. لم ينفصلوا عن فرويد كما فعل أدلر ويونج وأوتو رانك، وإنما اهتموا بتنمية الجوانب المهملة للفكر النفسي التحليلي، حيث التركيز على الطرق التي من خلالها تتعامل «الأنثى» مع متطلبات العالم الخارجي، وأهمها ميكانزمات الدفاع النفسي. ركزت «آنا فرويد» على الأنثى كقوة أكثر أهمية في تطور ونمو الشخصية، ثم طور «إريكسون» نموذج لنمو الشخصية عبر الحياة مؤكداً على أزمة الهوية كجزء من النمو النفسي في مرحلة المراهقة خصوصاً، بينما أكد كلاً من «فروم وهورني» على الدوافع الاجتماعية للسلوك أكثر من الجنس والعدوان.

الكروموسومات Chromosomes

خيوط بروتينية يختلف عددها باختلاف نوع الكائن الحي، وعددها في الإنسان ثلاثة وعشرون زوجاً، والزوج الثالث والعشرون هو المسئول عن جنس المولود، فهو متماثل في الإناث ويرمز له بالرمز (xx) ومختلف في الذكور ويرمز له بالرمز (xy).

اللاشعور Unconscious

أهم ما يميز نظرية التحليل النفسي أنها نظرية في اللاشعور. وهو جانب من الحياة العقلية معزول عن الشعور المباشر يصعب استرجاعه نظراً لنيانته أو كفته لعدم ملائته للجانب الخلقى أو لما يتضمنه من تهديدات للذات. يتكون من المعاني البدائية والميول والرغبات والخبرات المكبوتة.

اللاشعور الجمعي Conllective Unconscious

يرجع المصطلح إلى كارل يونج (1875 - 1961) أحد تلامذة فرويد في حركة التحليل النفسي. وهو عبارة عن المخلفات النفسية التي ورثناها عن أسلافنا من البشر، وهو الذي حمل لنا الحكمة والمعرفة والخبرة التي أتتنا عن الجدود، كالتماس ثدي الأم للرضاعة عند الولادة، والخوف من الظلام والمجهول، واستخدام الرموز في الأحلام التي نراها في نومنا، وذلك نتيجة لخبرات متراكمة مر بها الجنس البشري وغرست بشكل فطري في تكويننا النفسي. ويوجد اللاشعور الجمعي بداخل كل فرد منا وإن اختلفت نسب تواجهه من فرد لآخر

الماسوشية أو المازوخية Masochism

ينسب المصطلح إلى الكاتب النمساوي «ساخر مازوخ» Sacher Masoch وهو عبارة عن ارتباط اللذة الجنسية التي يستشعرها الفرد بما يعانیه من ألم بدني مثل الضرب والعض، ونفسي كالأهانة والتحقير والإذلال،

وجرح الكرامة ودنو المنزلة، وكذلك إهانة الذات وإيلام الذات والانتحار والشعور المفرط بالذنب.

مبدأ اللذة Pleasure Principle

مبدأ سيكولوجي مضمونه أن الإنسان ينزع في سلوكه إلى الحصول على أكبر قدر من اللذة وتفادي أكبر قدر من الألم، ويتخلى النشاط النفسي عن طريق الكبت عن أي عملية تتسبب في الألم، وميولنا الواعية إلى إقصاء انطباعتنا المؤلمة خير شاهد على قوة هذا المبدأ.

مبدأ الواقع Reality Principle

هو أحد المبدأين اللذين يحكمان النشاط العقلي من وجهة نظر فرويد. من خلال تعرفنا على مبدأ اللذة كان لا بد للجهاز النفسي أن يقرر تصور الأحوال الواقعية للعالم الخارجي وأن يرض نفسه على تعديلها، فإذا كان مبدأ اللذة يسعى للحصول على اللذة وتجنب المر دون اعتبار لمقتضيات الواقع، فإن مبدأ الواقع هو ناتج عن تعديل مبدأ اللذة تعديلاً تدريجياً بتأثير الخبرات المؤلمة، فيستهدف إشباع حاجات الكائن العضوي مع مراعاة التوافق مع الواقع.

الهو ID

أحد النظم الثلاثة التي تتركب منها الشخصية بحسب فرويد. تشمل كل مكونات النفس من الدوافع الفطرية الموروثة، والغرائز، وهي لا

شعورية وتمثل الجانب الفوضوي من الشخصية، سريعة الإثارة والتهييج وليس لها ارتباط بالعالم الواقعي، تحصل على اللذة من خلال تفريغ الطاقة الغريزية وتجنب الألم الذي ينتج عن التوتر دون اعتبار للأخلاق والواقع. وإذا كانت «الهو» أقوى من «الأنا» ستكون النتيجة المرض النفسي.