

## الفصل الرابع

### توافق الشخصية

#### • مدخل :

التكيف - التوافق - مفهوم مستمد أساسا من علم الحياة « البيولوجيا » فيشير هذا المفهوم الى أن الكائن الحي يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه محاولة منه من أجل البقاء .. ووفقا لهذا المفهوم يمكن أن يوصف سلوك الإنسان كرد فعل للعديد من المطالب والضغوط البيئية التي يعيش فيها ، كالمناخ وغيره من عناصر الطبيعة . ففي فصل الصيف يحاول الإنسان أن يتخفف من ملابسه ، فيرتدى أخف الثياب كي يتلاءم مع الجو الحار ، بينما في فصل الشتاء يحاول أن يتدثر في الملابس الثقيلة التي تقيه غائلة البرد . وفي الجو الحار يعمل الإنسان على أن يتقن حرارة الشمس ويستخدم وسائل التبريد المختلفة ، ويتناول المرطبات ويتناول الأطعمة الخفيفة ، بينما يحاول في شهور الشتاء أن يستخدم وسائل التدفئة ، ويتناول الأطعمة الدسمة كي تبعث الحرارة في جسمه .. وتستهدف هذه العملية بأشكالها المختلفة تلاؤم الفرد مع الظروف البيئية الطبيعية التي يعيش فيها من أجل البقاء ، حسب النظرية البيولوجية للتوافق والتكيف .

ولقد استعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف - والذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح « مواءمة » ( Adaptation ) - واستخدم في المجالات النفسية والاجتماعية تحت مصطلح « تكيف / توافق » ( Adjustment ) . فالإنسان كما يتلاءم مع البيئة الطبيعية ، يستطيع أن يتوافق مع الظروف النفسية والاجتماعية

المحيطة به والتي تستلزم منه باستمرار أن يتلاءم ويتكيف معها . وتدفع ظروف الحياة الفرد الى هذا التكيف ، ويساعده على ذلك ما لديه من ذكاء وقدرة على التطبع الاجتماعي . . ففي الطفولة مثلا يتطلب الآباء من الطفل أن يوائم نفسه ويكيفها مع مطالب البيئة وأن يعمل على اكتساب العادات والقيم وأنماط السلوك المقبولة وكذلك بالنسبة للراشد حيث يتوقع منه التوافق والمواءمة في مجالات الدراسة والعمل والأسرة .

إن كل مرحلة من مراحل النمو تتطلب من الفرد أن يقوم بأدوار اجتماعية ونفسية معينة . . فالأدوار التي يقوم بها الفرد في مرحلة الطفولة تختلف عن الأدوار التي يقوم بها في شبابه أو كهولته . . والانسان عادة يقوم بأداء أكثر من دور عندما يصل الى مرحلة الرشد ، وهذا يتطلب منه أن يزيد من قدراته على التوافق الاجتماعي وتعديل سلوكه (١) .



### أبعاد التوافق

هناك ثلاثة أبعاد للتوافق :

- ١ - التوافق الشخصي .
- ٢ - التوافق الاجتماعي .
- ٣ - التوافق المهني .

وسنناقش فيما يلي كلا من هذه الأبعاد :

#### أولا - التوافق الشخصي :

هو أن يكون الشخص راضيا عن نفسه ، غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو عديم الثقة بها ، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من الصراعات النفسية والتوترات التي تقترب بمشاعر الذنب والقلق والبغص . فالتوافق الشخصي يتضمن السعادة مع النفس والرضا

---

(١) مصطفى فهمي : التكيف النفسي . القاهرة : مكتبة مصر :

عنها ، واشباع الدوافع والحاجات الأساسية ، ويعبر عن أمن داخلى دون صراع أو شعور بالاحباط أو بالمرارة ، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو فى مراحل المختلفة .

ان الشخص المتوافق / السوى هو الذى يقف من المشكلات التى تواجهه موقفا ايجابيا بناء ، بمعنى أنه يواجه العوامل التى تسبب المشكلات ويحاول - فى حدود امكانياته - أن يزيل هذه العوامل أو يتغلب عليها من خلال مواجهتها مواجهة موضوعية . أما الشخص غير المتوافق فهو الذى لا يستطيع أن يعالج العوامل المسببة للمشكلة بل يعالج مظاهرها فقط . وبمعنى آخر فهو يحاول أن يخفف من حدة التوتر الناشئ عن المشكلات التى يواجهها فى المجتمع اما عن طريق الهروب من المجتمع ، أو العدوان على المجتمع ، أو استعطافه واستجداء شففته . وباختصار فإنه يتكيف للبيئة بطريقة أو بأخرى من الطرق السلبية غير السوية .

ان الأساس فى انعدام التوافق الشخصى هو وجود صراع انفعالى لا شعورى حاد . . وينشأ هذا الصراع عادة فى مرحلة الطفولة ، حيث يكتب الطفل هذا الصراع من والديه أو من يقوم مقامهما فى تربيته وتنشئته الاجتماعية . ولكن ليس معنى هذا أن الوالدين يعلمان طفلهما هذا الصراع عن وعى وادراك ، بل ان الطرق الخاطئة التى يتبعها الوالدان فى معاملة طفلهما هى التى تسبب هذا الصراع اللاشعورى عند الأطفال . والواقع أن الصراع من خواص الحياة فى كل سن وفى كل مرحلة وفى كل طبقة اجتماعية ، ولكن أنواع الصراع تختلف فيما بينها ، فبعضها ضعيف والبعض الآخر قوى ، كما أن البعض شعورى والبعض الآخر لا شعورى .

ان تفسير الانحراف النفسى الناتج من الظروف الاجتماعية التى يمر بها الفرد تحتاج الى أن نوضح بعض العوامل النفسية التى تتوسط بين هذه الظروف الاجتماعية من ناحية وبين الانحرافات السلوكية من ناحية أخرى . وهذه العوامل هى :

- ١ - الاجباط .
- ٢ - الصراع .
- ٣ - القلق .
- ٤ - الكبت .

وسناقش هذه العوامل فيما يأتى (١) :

### ١ - الاجباط :

« الاجباط هو تلك العملية التى تتضمن ادراك الفرد لعائق يحول دون اشباع حاجاته أو تحقيق هدفه ، أو توقع الفرد حدوث هذا العائق فى المستقبل » .

ويحدث الاجباط نتيجة لادراك الفرد للظروف والمواقف التى تحيط به ، والتى قد تختلف من فرد الى آخر . فقد ينظر شخص الى موقف ما على أنه عامل اجباطى الى حد كبير بينما ينظر شخص آخر نفس الموقف على أنه غير محبط ، وقد يسبب موقف ما الرضا للبعض بينما يسبب الضيق للبعض الآخر . ويتوقف نظرة الفرد الى الموقف وما اذا كان اجباطيا ، على دوافع الفرد ومعتقداته وحاجاته وخبراته .

ومن العوامل الهامة التى تحدد ادراك الفرد للموقف الاجباطى مدى ثقة الفرد بذاته ، فالانسان الذى تمكنه ظروفه وامكاناته من التغلب على ما يصادفه من عقبات يحرز قدرا كبيرا من الثقة بالنفس . وتحدد ثقة الفرد بذاته مدى ادراكه للمواقف الاجباطية ، فالشخص الذى يثق بنفسه يستطيع أن يتغلب على المواقف الاجباطية . ويتأثر هذا الادراك أيضا بمدى ثقة الفرد فى البيئة المحيطة به ، وتتضمن هذه البيئة الأشخاص الآخرين ، والبيئة الطبيعية المحيطة بالفرد ، والبيئة الثقافية بما فيها من عناصر مختلفة . فاذا كانت هذه العوامل تتفاعل بحيث تشجع للفرد دوافعه وحاجاته وتعترف له بالمكانة والتقدير ، فان الفرد سوف يثق فى بيئته ، وتصبح نظره اليها مليئة بالتفاؤل والأمل . أما اذا كانت هذه العوامل البيئية تقيم حواجز أو عوائق فى

(١) سيد عبد الحميد مرسى : سيكولوجية المهن ( ط ٤ ) . القاهرة : العالمية للنشر ، ١٩٧٧ ، ص ٢٥ - ٣٢

طريق اشباع الفرد لحاجاته فان ثقته بها ستضعف ، وبالتالي سيتوقع منها الاحباط ، بما يؤثر فى ادراكه للمواقف الاحباطية ، وبالتالي يؤثر فى سلوكه . فعندما تضعف ثقة الفرد فى بيئته فانه سيشك فى نوايا الآخرين ، ويفقد الثقة فى التنظيمات الاجتماعية السائدة فى البيئة ، ويتمنى فى قرارة نفسه انهيار البناء الاجتماعى القائم فى المجتمع . ويمكن تقسيم الاحباط الى « احباط خارجى » و « احباط داخلى » .

## ( ١ ) الاحباط الخارجى - وينقسم الى :

١ - العوز الخارجى ( الاحتياج ) : وهو يتضمن نقصا فى حاجات الفرد الخارجية . ومن أمثلة ذلك : حالة الفقر التى تكون سببا فى عدم اشباع الكثير من حاجات الفرد ، وكذلك حال الشخص الذى فقد والده فى طفولته فانه يشعر بالحاجة الى شخص يعتمد عليه . وهذا العوز جزء من واقع الشخص ويستمر معه مدة طويلة .

٢ - الحرمان الخارجى : وهو يعنى الحرمان الناشئ عن فقد الشخص لشيء خارجى كان يملكه ، مثل فقد عمل أو ممتلكات أو صديق عزيز . ويسبب هذا النوع من الحرمان احباطا شديدا ، خاصة اذا كان مفاجئا ، حيث يتطلب إعادة توافق الفرد مع بيئته .

٣ - الاعاقة الخارجية : وهى تتدخل بين الفرد وهدفه الذى يسعى الى تحقيقه فتحول دون تحقيق هذا الهدف . ومن أمثلة ذلك الأبواب المغلقة والطرق المسدودة والبعد فى المسافة وغير ذلك من العوائق المادية . وهناك أيضا عوائق اجتماعية تحول بين الفرد وتحقيق أهدافه ، كالمكانة الاجتماعية أو عدم التقبل أو النبذ ، وهذه تكون أشد وطأة من العوائق المادية .

## ( ب ) الاحباط الداخلى - وينقسم الى :

١ - العوز ( الاحتياج ) الداخلى : ومن أمثلة ذلك العيوب

والتشوهات الخلقية كفقدان السمع أو البصر أو الشلل أو التخلف العقلي أو ضعف البنية •

٢ - **الحرمان الداخلي** : ويتضمن الفقدان المفاجيء للبصر أو للسمع أو لأي عضو من أعضاء الجسم كان يتمتع به الفرد من قبل •  
مثال ذلك : فقد أحد غازي البيانو لأصابع يديه في حادث مثلاً يسبب له إحباطاً شديداً أكثر مما يتعرض له شخص فقد أصابعه في طفولته المبكرة •

٣ - **الإعاقة الداخلية** : مثال ذلك ، الرغبة في حضور اجتماعين حدد لهما وقت واحد ، وهذا النوع من الإعاقة الداخلية يطلق عليه أحياناً لقب « صراع » •

#### ٢ - الصراع :

تؤدي بنا دراسة الإحباط إلى دراسة عملية أخرى هي « الصراع » والصراع يتضمن وجود دافعين متعارضين يتعذر إشباعهما في وقت واحد • وينقسم الصراع إلى ثلاثة أنواع :

#### ( أ ) صراع الأقدام :

يتمثل هذا النوع من الصراع في وجود موقفين متعادلين من حيث الصفات التي تجذب الفرد نحو كل منهما ، ولكن يتعذر عليه إشباعهما في وقت واحد • مثال ذلك : الذي يمارس إحدى ألعابه المفضلة ، وهو في الوقت نفسه جائع وقد حان وقت تناول الطعام ، فهو هنا قد تعرض لنوع من الصراع المؤقت في سبيل الوصول إلى قرار معين يؤدي به إلى تفضيل أحد الموضوعين على الآخر ، أما أن يستمر في اللعب ويتنازل عن تناول الطعام مؤقتاً ، أو يتناول الطعام ويؤجل اللعب إلى وقت آخر •

#### ( ب ) صراع الأقدام / الإحجام :

وهو يتمثل في وجود أمرين يود الشخص تحقيق أحدهما ، ولكن الأمر الآخر يمنعه من ذلك • وبمعنى آخر ينشأ هذا الصراع عن وجود

رغبتين متعارضتين احدهما موجبة والأخرى سالبة • وفى كثير من الأحيان يكون للموقف الواحد الذى يتعرض له الشخص عوامل مشجعة على الاقتراب منه وأخرى منفرة منه • مثال ذلك : الطالب الذى يرغب فى النجاح بدرجة ممتازة ، وفى الوقت نفسه يخشى على صحته من الاجهاد وبذل الجهد الكبير •

ونشير هنا الى أنه عندما تكون الصفات الموجبة والصفات السالبة ذات درجة واحدة من الأهمية فإن الصراع يكون قويا ، ويتأرجح الفرد نتيجة لذلك بين الاقدام والاحجام •• فهو عند اقدمه على الموقف المفضل تكبر فى نظره أضرار اقترابه وتتجسم فيبتعد عن الموقف ، وبمجرد ابتعاده تكبر فى نظره ميزات الموقف فيحاول الاقتراب ثانية ، ويظل هكذا متأرجحا بين الاقدام والاحجام • ان هذا النوع من الصراع كبير الأهمية بالنسبة لعملية التوافق ، اذ أن الوصول الى حل لهذا الصراع أمر صعب ، فكل حل يلجأ اليه الفرد يكون مصحوبا بالاحباط • ان حل المشكلة لا بد أن يتضمن أحد أمرين : اما أن يفقد شيئا يحبه أو يقبل شيئا لا يرغب فيه •

### ( ج ) صراع الاحجام :

يتمثل هذا الصراع فى وجود الشخص أمام حالة ينشأ عنها موقفان كلاهما يلحق به ضررا ما •• مثال ذلك : حالة الجندي الذى يجد نفسه على أبواب معركة ، فانه يجد نفسه متنازعا بين دافعين : حرصه على حياته وخوفه من الموت ، ودافع آخر هو خوفه من العار الذى يلحق به اذا هرب من المعركة والمحاكمة التى تنتظره • فالفرد هنا يواجه موقفين سلبين أحلاهما مر ويلحق به ضررا ، ولكى يتجنب أحدهما فانه يضطر لمواجهة الآخر • وصراع الاحجام هذا يسمى « صراع الاحراج » • والواقع أننا نجد كثيرا من الأفراد لا يستطيعون فى مثل هذا الموقف أن يختاروا اتجاها معينا للسير فيه ، ويكون نتيجة ذلك أن يزداد تردد الفرد بين الموقفين ويعانى « القلق » الشديد •

بناء على مناقشاتنا السابقة للصراع يمكن القول بأن القلق هو العامل الأساسي الذى يتدخل فى حالات الانحراف النفسى . ولكى ندرك معنى القلق لا بد أن نميز بينه وبين الخوف . فالخوف يعتبر استجابة متعلمة مشتقة من الألم ، هذا بجانب أن له صفة الدافع : اذ يمكن عن طريق خفضه تعلم استجابات جديدة . ويشارك القلق الخوف فى هذه الصفات ، كما أنه يشترك معه فى معظم الأعراض الخارجية أيضا . فمن أعراض القلق : اضطرابات فى القلب كالخفقان ، واضطرابات فى النفس ، ونوبات من الدوار والاسهال وافرار العرق . والشعور بالاعياء مما قد يصل الى حد الاغماء ، والقيء ، ونوبات من الارتجاف والتشنج العضلى ، وشدة التوتر والاستعداد للتهيج لأتفه الأسباب ، والاحساس العام بعدم الراحة .

ولكن القلق يختلف عن الخوف من ثلاثة نواح : الاولى ، هى أن الخوف استجابة انفعالية لخطر خارجى محدد ، فقد يخاف الجراح على حياة مريضه وتزداد عنايته به . أما القلق فيمكن أن نسميه الخوف من المجهول ، فهو الخوف الذى لا أساس له فى العالم الواقعى . وكثيرا ما تسمع الأشخاص الذين يعانون قلقا مرضيا يقررون أنهم لا يعرفون لخوفهم مصدرا ، فهم يخافون من أنفسهم أو يخافون من لا شيء أو لا يعرفون مم يخافون . ومثل هذا الخوف يظهر بوضوح فى المواقف الجديدة التى يواجهها الفرد القلق لأول مرة مثل الاقبال على الزواج أو تحمل مسئولية جديدة أو السفر ، دون أن يكون لذلك سبب معقول .

والفاحية الثانية التى يختلف فيها القلق عن الخوف هى أنه على الرغم من أن كلا من الخوف والقلق حالات توقعية الا أن مشيرات القلق تأتى من داخل الفرد نفسه ، من دوافع معينة لارتكاب سلوك محرم وليس من خطر خارجى . وفى أثناء عقاب الطفل مثلا على الاستجابات المحرمة يكتسب الخوف نتيجة لارتباط هذه الاستجابات بالألم الناتج

عن العقاب ، فيصبح الخوف مرتبطا بهذه الاستجابات وكذلك بالدوافع التي أدت إليها ، فكلما أثّرت هذه الدوافع فإنها تستثير معها القلق .

وهذا يؤدي بنا الى الناحية الثالثة التي يختلف فيها القلق عن الخوف . . تلك هي أن الألم الذي يتوسط في اكتساب القلق ناتج عن عملية عقاب اجتماعية ، يوقعها عادة الأبوان أو من يقوم مقامهما ، وهذا مما يزيد من حدة الانفعال في حالة القلق ، فالأبوان - بحكم اقترانهما في خبرة الطفل بالعقاب - يصبحان هما ذاتهما من مشيرات الخوف . وهذا هو أساس الشعور بالتناقض الوجداني في معظم الثقافات المتحضرة . . فكما أن الوالدين يكافئان الطفل فإنهما يعاقبانه كذلك ، الى جانب أنهما يوفران له الدفء العاطفي والرعاية والأمن والاشباع فإنهما أيضا يثيران عنده الخوف ويسببان له الألم والتوتر . وعلى ذلك فلا يجد الطفل مفرًا من أن يجب والديه ويرغبهما من ناحية ، كما يخافهما ويكرههما من ناحية أخرى . ولكن كراهية الوالدين تعتبر من أكبر مظاهر العدوان التي تجلب عقاب المجتمع ، ولذلك فإن هذه الكراهية نفسها تصبح مثيرة للقلق . . وهكذا تتكرر مرة أخرى تلك العنلية التي يكتسب القلق من خلالها .

#### ٤ - الكبت :

مما يزيد الأمر تعقيدا بالنسبة للقلق عملية أخرى تعتبر نتيجة له ومسئولة عن ذلك الغموض الذي يحيط به ، تلك هي عملية «الكبت» . ومعنى الكبت استبعاد الدوافع المثيرة للقلق من الشعور . . فعندما يعاقب الأبوان الطفل لفعل خاطيء فإن الدافع لارتكاب هذا الفعل يصبح مثيرا للقلق ، ولما كان القلق ذاته صفة للدافع فإن القلق في هذه الحالة يدفع الى عدة استجابات للتخلص من هذا المثير . ولما كان المثير في حالة القلق هو مثير داخلي ، فإن الاستجابات التي يمكن أن تحقق هذا الغرض لا تخرج عن أحد الاحتمالات الثلاثة الآتية :

- ( أ ) الهروب من المواقف أو المثيرات التي تبعث هذه الدوافع .
- ( ب ) قمع هذه الدوافع .
- ( ج ) كبت هذه الدوافع .

والاحتمال الأول غير وارد ، اذ يستحيل على الانسان أن يهرب من هذه المواقف ، حيث ان الثقافة التي نعيش فيها مليئة بمواقف التنافس والعدوان والاحباط وما أشبه ، مما يرتبط بالدوافع التي اقترنت بالعقاب أثناء عملية التطبيع « التنشئة الاجتماعية » كما أن الاحتمال الثاني متعذر ، لأن « القمع » عملية تتطلب توافر القدرة على الاستدلال والحكم والمقارنة وغير ذلك من العمليات العقلية العليا ، التي لا تكون قد نضجت بعد عند الطفل أثناء عملية التطبيع الاجتماعي . فلا يبقى إذن سوى الاحتمال الثالث وهو « الكبت » ، أى استبعاد هذه الدوافع من الشعور أو من القدرة على التعبير اللغوي — سواء فى ذلك اللغة الظاهرية أو اللغة الداخلية ( أى التفكير ) .

وليس معنى استبعاد الدوافع المشيرة للقلق من التفكير أنها تستأصل كلية ، فالمثيرات الداخلية الدوافع المحرمة تظل فعالة وتعمل على استثارة القلق كلما استثرت باحدى الطرق الرمزية غير اللغوية . فمن طريق الكبت لا يستطيع الشخص أن يقول — سواء بلغة ظاهرة صريحة أو بمجرد التفكير : « أنا أكره أُمى » أو « أنا أريد أن أضرب أُمى » . ولكن مثل هذا الشخص قد يجد اما لذة كبرى أو ضيقا شديدا عند مشاهدة مباريات الملاكمة أو أفلام العنف أو رؤية اخوانه يتشاجرون ، وذلك دون تفسير واضح لهذه المشاعر ، فان مثل هذه المناظر تثير نزعاته العدوانية بطريقة لا شعورية .

وتلخيصا لما سبق مناقشته فيما يتعلق بالصراع والكبت يمكن القول بأن الطفل فى أثناء سعيه لخفض التوتر الناتج عن دوافعه المختلفة قد يصطدم بالسلطة الخارجية التي تستخدم العقاب فى عملية التطبيع الاجتماعي . وسرعان ما يتحول الصراع بين الطفل والسلطة الى صراع بين الطفل ونفسه ، أى بين هذه الدوافع من ناحية وبين الخوف من العقاب من ناحية أخرى . ولما كانت هذه الدوافع مقرونة بالألم ومشيرة للخوف ، لذا يكبت الطفل هذه الدوافع ، أى يستبعد من شعوره كل ما يرتبط بها من أفكار أو ذكريات . ولكنها تظل مع ذلك

فعالة بطريقة لا شعورية ، ولذا فانها تثير الخوف بطريقة لا شعورية أيضا ، أو بمعنى آخر تثير القلق . . ومعنى ذلك أن عملية الكبت تصبح حلا غير ناجح للصراع ، اذ يظل الصراع قائما بين الدوافع المكبوتة من ناحية وبين القلق المتعلق بها من ناحية أخرى ، ويصبح من الضروري حينئذ الالتجاء الى أساليب سلوكية أخرى لحل هذا الصراع . وهذه الأساليب السلوكية التي يتخذها الفرد للتخفيف من حدة القلق الذي يعانيه من ناحية ، ولإشباع دوافعه من ناحية أخرى ، هي ما تسمى « بالأساليب اللاتوافقية للسلوك » أو « الحيل اللاشعورية » ، وستناقشها فيما بعد .

\* \* \*

### ثانيا - التوافق الاجتماعي :

يعيش الانسان في مجتمع ، وتحدث في اطار المجتمع عمليات من التفاعل فيما بين الأفراد والجماعات والمجتمع . ويرتبط بين الأفراد نسط ثقافي معين ، كما أنهم يتصرفون وفق مجموعة من النظم والقوانين والعادات والقيم والمبادئ التي يخضعون لها ، للوصول الى حلول لمشكلاتهم بما يضمن استمرار بقائهم بطريقة سليمة .

وتعرف هذه العملية باسم « عملية التطيع الاجتماعي » . فالتطيع الاجتماعي يتم في اطار العلاقات الاجتماعية التي تحيط بالفرد ويتفاعل معها ، سواء أكانت هذه العلاقات في محيط الأسرة أو المدرسة أو الرفاق أو المجتمع العام . والتطيع الاجتماعي هنا ذو طبيعة تكوينية ، لأن الكيان الشخصي والاجتماعي للفرد يبدأ في اكتساب الطابع الاجتماعي السائد في المجتمع ، من تنمية للحصيلة اللغوية وتشرب بالعادات والتقاليد السائدة وتقبل لبعض المعتقدات وفواحي الاهتمام التي يؤكد عليها المجتمع . ولكن هذا الطابع الاجتماعي الذي يكتسبه الفرد لا يكفي لاتمام عملية التطيع الاجتماعي على الوجه الذي يحقق للفرد قدرا من التوافق الشخصي والاجتماعي ، الا في نطاق الأبعاد التالية :

## ١ - الالتزام بأخلاقيات المجتمع :

ان عملية التطبيع الاجتماعى للفرد لا بد أن تتضمن التزامه بما فى المجتمع من أخلاقيات نابعة من تراثه الروحى والتاريخى والاجتماعى .  
وتعتبر هذه الأخلاقيات علامات هامة على طريق الفرد ، تنبئه الى ما فى المجتمع من أوامر ونواهى ، بمعنى ما يجبذه من أساليب سلوكية وما ينهى عنه من محرمات ومنوعات ، ونواحى التفضيل المختلفة التى يؤيدها الكيان الثقافى لهذا المجتمع .

ان التزام الفرد بهذه الأخلاقيات ينسب لديه الشعور بالانتماء للمجتمع والتوحد مع الجماعة ، وبمدى رضاها عنه ، وارتياحها لما يصدر عنه ويتفق مع أخلاقيات الجماعة وقيمها .

## ٢ - الامتثال لقواعد الضبط الاجتماعى :

ينظم كل مجتمع انسانى مجموعة من القواعد والنظم التى تضبط علاقات الفرد بالجماعة والمجتمع العام ، وتحكمها وفقا لمعايير وقوانين ترضيها الجماعة . والفرد فى أثناء عملية التطبيع الاجتماعى يتعرف على هذه القواعد والنظم ويتسلها ، حتى تصبح جزءا من تكوينه الاجتماعى ونسقا مجددا لسلوكه فى الجماعة .

ان نمو قدرة الفرد أثناء عملية التطبيع على الضبط الاجتماعى هو أشبه بالرقب الذى ينظم حياة الفرد الاجتماعية والنفسية داخل إطار العلاقات الاجتماعية ، وفى أثناء محاولته تأكيد ذاته والتعبير عن مشاعره وعواطفه وانفعالاته ، وفى سعيه لتحقيق أهدافه ومستويات طموحه .

## ٣ - التفاعل الاجتماعى والتفاعل العائلى :

يتسيز التفاعل العائلى - الأسرى - عن أى تفاعل اجتماعى آخر بخصائص معينة أساسها الود والترابط والحرية والصراحة والاستمرار ، وتلك صفات لا نراها بوضوح فى أية علاقات اجتماعية أخرى .

ان أهم المؤثرات التي يقابلها الفرد في طفولته هي تلك التي تأتيه من الأسرة ، تلك الخلية الأساسية للمجتمع ، فهي التي تحيطه برعايتها في سنى حياته الأولى . فالأسرة ، كمجتمع صغير ، عبارة عن وحدة حية ديناميكية ، تستهدف تنمية الطفل اجتماعيا . ويتحقق هذا الهدف بصفة مبدئية عن طريق التفاعل العائلي الذي يحدث داخل الأسرة ، والذي يلعب دورا هاما في تكوين شخصية الطفل وتوجيه سلوكه وقدرته على التوافق مع البيئة الخارجية . ان الطفل في هذا الجو العائلي يتعلم كيف يشئ ويتكلم وينمو وتتكون شخصيته ، أي أن الطفل يكتسب داخل الأسرة أسلوب تكييفه مع الاطار الاجتماعي المحيط به وتتكون عاداته واتجاهاته وميوله وأسلوب سلوكه .

ولكى ينمو الطفل نموا اجتماعيا صحيحا يجب أن تتوفر في هذا الجو الأمور الآتية :

( أ ) أن يشعر الطفل بأنه مرغوب فيه ومحبوب ، دون الاسراف في التدليل ، وتحقيق حاجاته النفسية عن طريق الأسرة .

( ب ) تعتبر الأسرة المسرح الأول الذي ينشئ فيه الطفل قدراته ، ويكون ذلك عن طريق اللعب ومشاركة اخوانه ورفاقه في لهوهم ومسراتهم وخبراتهم ، ولا شك في أن التشجيع والمنافسة المبرورة البناءة أثر هام في نمو هذه القدرات وتطورها .

( ج ) يستطيع الطفل في محيط الأسرة أن يتعلم كيف يتخلى عن الأنانية ، بمعنى أنه يتعلم كيف يحترم حقوق الغير وكيف يتلاءم مع غيره من أفراد الأسرة ، وأن يجد في الأبوين القدوة الحسنة .

( د ) يتعلم الطفل في الأسرة مبادئ السلوك والتعامل مع الآخرين ، ويكون ذلك عن طريق ملاحظته لسلوك أفراد الأسرة واستجاباتهم للمواقف المختلفة .

( هـ ) يكتسب الطفل - نتيجة تفاعله وخبراته في الأسرة - مجموعة من العادات الخاصة بتناول الطعام وارتداء ملابسه والعناية

بهندامه والنظافة والمحافظة على النظام والعناية بشئونه وعادات المشى والكلام والحركة والتخاطب مع الآخرين وكيفية معاملتهم .

( و ) من خلال الأسرة يتعلم الطفل الكثير ويكتسب العقائد الدينية والأفكار التى تدل على التسامح أو التعصب والخاوف واحترام النظام والقانون وما أشبه .

وهكذا ، فبقدر ما تكون ظروف التنشئة الاجتماعية فى الأسرة سليمة وتتم فى جو نفسى اجتماعى يتسم بالأمان والتضامن والمحبة ، بقدر ما يكون ذلك عاملا محددًا لتكيف الفرد وتوافقه فى مراحل عمره المختلفة .

#### ٤ - التفاعل الاجتماعى والجو المدرسى :

لا تقتصر رسالة المدرسة اليوم على حشد المعلومات فى رؤوس التلاميذ ، بل أصبحت المهمة التربوية أساسا . وكذلك المعلم لم تعد رسالته تلقين للمعلومات وإنما أصبح مسئولًا عن تربية التلاميذ ورعايتهم نفسيا واجتماعيا . إن التربية الحديثة تطالب المدرس أو المربي أن يلاحظ تطور التلميذ ويرعاه . وتنحصر عملية التربية - وفقا لهذا المفهوم - فى تحقيق التوافق بين التلميذ والقيم التى تفرضها البيئة ، ويعتمد نجاح العملية التربوية على الطريقة التى يستخدمها المربي لتحقيق هذا التوافق .

إن التعليم - بفضل المناهج الحديثة - يعتبر فرصة طيبة للتلميذ للممارسة والتجريب واكتساب الخبرة ، وفرصة انطلاق الى الخبرة الحية الواقعية لتحقيق تكامل قدراته وشخصيته . والتعليم الذى يحقق للتلميذ فرصا فعالة للنمو والتعبير عن أنفسهم ، ينبغى أن تتوافر فيه المقومات الآتية :

( ١ ) يجب ألا تكون قاعات الدراسة مكتظة بالتلاميذ ، بل ينبغى أن يكون العدد محدودا بحيث يسمح للتلاميذ بحرية الحركة والعمل والانطلاق .. إن العمل المدرسى فى الجو المزدحم بالأعداد الكبيرة من

التلاميذ يحمل آثار الروح الدكتاتورية ، حيث يسيطر على قاعة الدراسة النظام التسلسلي الذي يلزم المعلم أن يفرض احترام التعليمات والأوامر ، وأن يقيم طاعة التلاميذ له على أساس من الإكراه . ومن هنا يشيع جو من البغض والكراهية للمعلم الذي يعمل على أن يحيط نفسه بجو من الرهبة حتى ينال طاعة التلاميذ .

(ب) إن التربية الحديثة يجب أن تستهدف منذ البداية تطبيع التلاميذ اجتماعيا ، وبقدر ما تسعى المدرسة إلى هذا التطبيع الاجتماعي بقدر ما تزداد قدرة التلميذ على التوافق مع البيئة . إن قدرة الفرد على أن يصل إلى درجة من التوافق مع نفسه تعنى في مضمونها قدرته على التكيف مع القيم والأهداف التي ارتضاها لنفسه ، وهذه القدرة - بالتالي - تساعد على أن يحقق درجة معقولة من التوافق مع الجماعة التي ينتمى إليها . ويترتب على هذا شعور الفرد بتقبله لذاته وتقبل الآخرين له ، مما يؤدي إلى شعوره بالراحة النفسية والرضا عما يقوم به من تصرفات وسلوك .

(ج) يجب أن تسعى المدرسة إلى استخدام عنصر « التشويق » في الدراسة حتى يجتذب اهتمام التلاميذ للمواد الدراسية . وبقدر نجاح المدرسة في هذه العملية بقدر ما تستطيع أن تحقق عملية التطبيع الاجتماعي للتلاميذ . ويحتاج عنصر التشويق إلى عدم التمسك بقيم بالية لا تصاح للعصر الحديث . فتصبح المدرسة كخلية النحل تسودها الحركة والفاعلية من خلال ورش الهوايات والفصول البهيجة المليئة بالوسائل التعليمية ، واشتراك التلاميذ في عمليات النظافة وحفظ النظام والشئون الإدارية بالمدرسة ، والاشتراك في الألعاب وممارسة الهوايات وإقامة الحفلات المدرسية وما أشبه .

(د) إن التوجيه التعليمي يشل جانبا هاما من العملية التربوية ، وهو يستهدف تكيف التعليم وفقا لامكانيات كل فرد حسب قدراته واستعداداته وخواص شخصيته وأهتماماته . هذا بالإضافة إلى عملية

الارشاد النفسى التى تساعد من يعانى مشكلات سوء التوافق من التلاميذ كى يتغلب على مشكلاته ويحقق التوافق فى مختلف شئون حياته . ويقوم بهذه العملية « مرشد نفسى » متخصص سواء بالمدرسة أو بالمنطقة التعليمية .

مما تقدم نستطيع القول ان المدرسة وما تقدمه من أساليب تربوية حديثة تلعب دورا هاما فى عملية التوافق الاجتماعى . وبقدر ما تقدمه المدرسة من أساليب تربوية سليمة ، بقدر ما تفرس من بذور يظهر آثارها بوضوح فى حياة الفرد . . طفلا أم مراهقا ، شابا أم كهلا ، رجلا أم امرأة .

\*\*\*

### ثالثا - التوافق المهنى :

نتقل الآن الى مناقشة « التوافق المهنى » باعتباره أحد الفروع المتخصصة للتوافق والتى تتعلق بمجال العمل ، ولاشك أن مجال العمل يعتبر من أهم المجالات التى ينبغى أن يحقق فيها الفرد أكبر قدر من التوافق . وترجع هذه الأهمية الى عاملين أساسيين : أحدهما أن الفرد يقضى نسبة كبيرة من وقته فى مجال العمل ، والثانى هو الدور الهام للعمل وتأثيره على حياة الفرد ومكاته (١) .

ويعرف التوافق المهنى بأنه « توافق الفرد لدنيا عمله . . فهو يشمل توافق الفرد لمختلف العوامل البيئية التى تحيط به فى العمل ، وتوافقه للتغيرات التى تطرأ على هذه العوامل على مر الزمن ، وتوافقه لخصائصه الذاتية . وهكذا فإن توافق الفرد مع المشرف عليه ، وصاحب العمل أو المسئول عنه ، ومع زملائه ، وكذلك توافقه مع مطالب العمل ، وتوافقه مع ظروف العمل المتغيرة ، وتوافقه مع قدراته الخاصة ، ومع

---

(١) سيد عبد الحميد مرسى : الارشاد النفسى والتوجيه التربوى والمهنى . القاهرة : الخانجى ، ١٩٧٦ ، ص ١٠

ميوله ، ومع شخصيته ، يعتبر هذا جميعه متضمنا فى مفهوم التوافق المهنى « (١) » .

ويمكن أيضا أن نعرف التوافق المهنى بالنسبة لنتائج ، واحدى هذه النتائج هى « الاشباع المهنى » .. فهناك الرضا الاجمالى عن العمل ، كما أن هناك الرضا عن جوانب معينة من بيئة العمل . ومقياس الرضا الاجمالى عن العمل يسمح للفرد بأن يقيم كل جانب للعمل فيما يتعلق بالأهمية النسبية له . ومقاييس الاشباع المهنى لها جوانب كثيرة مترابطة تشير الى التوافق المهنى ، من بينها زيادة الأجر ، والتقدم فى العمل ، والثبات والاستقرار فى العمل ، ومكانة العامل ، ومدى الاستفادة من قدرات العامل .

هذا ونستنتج التوافق المهنى للفرد من علامتين أساسيتين هما : الرضا/الاشباع ( Satisfaction ) والارضاء/الكفاية ( Satisfactoriness ) « فالاشباع » يشمل الرضا الاجمالى عن العمل والرضا عن مختلف جوانب بيئة العمل ( المشرف ، زملاء ، المؤسسة التى يعمل بها ، ظروف العمل ، ساعات العمل ، الأجر ، نوع العمل ) ، كما يشمل اشباع حاجاته وتحقيق طموحه . أما « الكفاية » فتتضح من اتناجية الفرد وكفايته .. من الطريقة التى ينظر بها اليه مشرفه وزملاؤه والمؤسسة التى يعمل بها . كما تتضح سلبيا من غيابه وتأخره ، ومن اصاباته واستهدافه للحوادث ، ومن عدم استقراره فى العمل (٢) .

وللتوافق المهنى شروط تتلخص فى الآتى :

١ - شعور الفرد بالرضا عن مستواه الاقتصادى .

Scott, T., et. al ; A Difinition of work Adjustment - (١)  
Minnesota : Industrial Relations center , Univ of Minnesota,  
1958 , P . 4.

Ibid, P. 58.

(٢)

- ٢ - شعور الفرد باهتمام صاحب العمل به كإنسان له مكانته الذاتية .
- ٣ - تأكله من أن رؤساءه ليسوا رقباء عليه بقدر ما هم موجهون له .
- ٤ - حب الفرد للعمل الذى يؤديه ، وشعوره بالأمن والاستقرار فى العمل .
- ٥ - توافر فرص الترقى فى العمل .
- ٦ - توافر فرص الاستزادة من المعرفة والتقدم فى العمل .
- ٧ - توافر الفرص للفرد للاستفادة من آرائه وأفكاره فى الاتساج .



### ● تحقيق التوافق المهنى فى الصناعة (١) :

ولكى نعمل على تحقيق التوافق المهنى ورفع مستواه فى الصناعة ينبغى العمل على تحسين توافق الفرد وعلاقاته مع مكونات بيئته المهنية ، وهى تشمل ما يأتى : علاقة العامل بحرفته ، علاقته بنظام المؤسسة ، علاقته بالرؤساء ، علاقته بزملائه ، علاقته بظروف العمل ، علاقته بآلات وأدوات العمل ، علاقته ببيئته خارج المؤسسة . وفيما يلى مناقشة لهذه العلاقات :

١ - فبالنسبة « لعلاقة العامل بحرفته » .. نجد ضرورة لوضع الفرد فى العمل الملائم له والذى يتناسب مع قدراته واستعداداته وميوله وشخصيته . وتساعدنا بالدرجة الأولى على تحقيق ذلك عمليتان هما : عملية « الالتقاء المهنى » وعملية « التوجيه المهنى » . وإن فشلنا فى تحقيق ذلك يتسبب عنه ترك الكثيرين لأعمالهم وانتقالهم الى غيرها لفشلهم فيها . فالعامل الذى يعجز عن الاستقرار فى حرفة معينة هو ذلك الذى لم يصادف العمل الذى يناسبه منذ البداية . ولعلنا ندرك

---

(١) فرج عبد القادر طه : علم النفس الصناعى والتنظيمى . دار المعارف ، ١٩٨٣ . ص ٥٧ - ٦٣

مقدار ما يعاينه العامل من كثرة التنقل بين الأعمال من شعور بالمرارة والاحباط واليأس وفقد الثقة بالنفس والقلق ، وما ينتج عن ذلك من انعكاس هذا الشعور فى علاقاته مع رؤسائه وزملائه ومع نفسه . كما أنه بحاجة دائسة الى اعادة التوافق مع البيئات الجديدة والأعمال الجديدة ، علاوة على فترات التعطل التى تواجهه فيما بين ترك عمل والالتحاق بعمل آخر . هذا بالإضافة الى ما يعود على المؤسسة من نفع كبير ان هى أحسنت وضع العامل فى المكان الذى يناسبه حيث تزيد انتاجيته ويحسن توافقه مع العمل .

٢ - وبالنسبة لعلاقة العامل بنظام المؤسسة ، فان العامل المتوافق مع عمله يكون عادة على علاقة طيبة مع النظام والجهات الادارية بالمؤسسة . ولعل المسئولين عن دراسة شكاوى العاملين وما يقومون به من مشاغبات يدرك أن أغلبها يصدر عن الفاشلين فى أعمالهم . فالشخص الذى لا يحقق الرضا النفسى عن طريق العمل يحاول تحقيق ذلك من خلال القيام بأعمال الاضطراب والشغب بالمؤسسة ، وبذلك ينجح فى أن يصرف غيره عما فشل فى تحقيقه ، ويرضى اعتباره لذاته عن طريق تزعمه لهذه الحركات . لهذا ينبغى أن تقوم المؤسسة بدراسة الأسباب الحقيقية التى تؤدى بالعامل لأن تسوء علاقته بنظام المؤسسة وهيئاتها الادارية ، وتعمل جادة على ازالتها .

٣ - وبالنسبة لعلاقات العامل مع الرؤساء ، فينبغى على المؤسسة الاتجائية أن تعمل على أن تسود العلاقات الاجتماعية والنفسية الصحيحة بين الرئيس والمرؤوس . وتشير البحوث والدراسات فى هذا المجال الى أهمية القيام بالأشياء التى تؤدى الى تنمية علاقات نفسية صحية بين المشرف والعاملين والتى تتلخص فى الآتى :

- معاملة المرؤوسين معاملة انسانية كريمة .
- تشييلهم تشيلا أمينا لدى الادارة العليا للمؤسسة .
- تطبيق قوانين ونظم الشركة عليهم تطبيقا مرنا .

- إخلاصه فى ارشادهم وتوجيههم .
- أن يكون قدوة حسنة أمام مرؤوسيه .
- إتاحة الفرصة لهم للتقدم المهنى والنسب .
- التعامل مع كل منهم وفقا لطاقاته وامكانياته .
- وضع كل فرد فى العمل الذى يلائمه .
- حماية مرؤوسيه والدفاع عنهم وقت اللزوم .
- تنسية ولائهم للمؤسسة عن طريق معاملتهم معاملة انسانية واشباع حاجاتهم ورغباتهم .

٤ - وبالنسبة لعلاقة العامل بزملائه ، نجد أن الظاهرتين الأساسيتين اللتين تحددان العلاقة بين العامل وزميله داخل المؤسسة هما « التعاون والمنافسة » . وتلجأ أغلب المؤسسات الاقتصادية الى استخدام عنصر « المنافسة » اما استخداما صريحا أو ضميا . ولسنا نكرر ما يعود على المؤسسة من فوائد مباشرة من وراء هذا التنافس ، ولكن علينا أن نضع فى اعتبارنا ما قد يجره هذا التنافس الفردى من افساد للعلاقات الداخلية فيما بين العاملين ، وتبادل مظاهر العدوان الناشئ عن الاحباط الذى تحدثه هذه المنافسة الفردية بين الزملاء . لهذا ينبغي ألا نعتبر التعاون والمنافسة متعارضين تعارضا تاما ، بل كلما أمكن الجمع بينهما استطعنا أن نستخدمهما بالطريقة التى تضمن سلامة العلاقات المتبادلة فيما بين العاملين .

وبالإضافة الى ذلك ، فإن اهتمام المؤسسة بإنشاء النوادى وتشجيع النشاط الرياضى وإقامة الحفلات الترفيهية والرحلات وغيرها من أوجه النشاط الاجتماعى والثقافى ، يساعد على تحسين مستوى علاقات العامل بزملائه وتوافقه معهم .

ج - وبالنسبة لعلاقة العامل بظروف العمل ، فإن معظم هذه الظروف بيئية كالإضاءة والتهوية والضوضاء ونظام فترات الراحة والعمل وعوامل التعب والضجر والملل وما أشبه . فعلى المؤسسة - إضافة الى وضع كل فرد فى العمل الذى يلائم امكانياته واهتماماته وميزات

شخصيته - أن تهيب له الظروف البيئية المناسبة لاستمرار توافقه .  
ومن شأن تهيئة هذه الظروف أن ترفع مستوى الكفاية الاتقاجية وتزيد  
من رضا العامل عن عمله وتوافقه .

٦ - وبالنسبة لعلاقة العامل بآلات العمل وأدواته ، نجد أنه .  
بالإضافة الى النظم واللوائح والأشخاص الذين يتعامل معهم ، فإنه  
يجتنب بالآلات والأدوات التي يستخدمها في الاتقاج . كما أن سلامته  
وأمنه يتوقفان على حسن استعمالها بما يضمن عدم تعرضه للحوادث .  
وقد أوضحت الدراسات التي تناولت موضوع الحوادث أن هناك  
عوامل نفسية تكمن وراء هذه الحوادث ، سواء أكانت اضطرابات  
انفعالية أو قصور في القدرات العقلية والامكانيات الشخصية المتطلبة  
للعمل . ولذلك فإن برامج الاقتناء والتوجيه المهني الصحيحة ، بالإضافة  
الى الارشاد والعلاج النفسى ، كفيلا بأن تقلل من قابلية الفرد للحوادث  
واستهدافه لها الى أقل درجة ممكنة . كما أوضحت البحوث أيضا أن  
هناك علاقة بين استهداف العاملين للحوادث وانخفاض روحهم المعنوية .  
وفى هذه الحالات يكون العلاج برفع الروح المعنوية للعاملين مفيدا فى  
تقليل نسبة الحوادث والاستهداف لها .

٧ - أما بالنسبة لعلاقة العامل ببيئته خارج المؤسسة ، فنلاحظ  
أن العامل ليس عضوا فى مؤسسة العمل فحسب ، بل هو عضو فى  
جماعات عديدة مترامية الأهداف ووجهات النظر والمبادئ والقيم .  
ويختلف مركزه فى كل منها ، ويتحرك ما بين القيادة والتبعية عدة  
مرات فى اليوم الواحد . . فهو عضو فى أسرته التى نشأ بها ، وقائد  
لأسرته التى يعولها ، وهو عضو أو موظف ثم مشرف أو قائد لمجموعة  
عمل ، وهو عضو بالناس وفى ذات الوقت يرأس جماعة ثقافية  
أو ترفيهية ، وهكذا . وهو محتاج فى كل هذه الجماعات الى درجة  
كافية من التوافق النفسى ، حتى تكون علاقته مع الأفراد المتضمنين  
فى هذه الجماعات علاقات صحية خالية من الاضطراب .

وتصادف الفرد فى سبيل الحصول على هذا التوافق صعوبات شخصية متنوعة ، وبقدر نجاحه فى التغلب عليها يشعر براحة نفسية تنعكس على مظاهر حياته المختلفة وأهمها « العمل » . ونخلص من هذا بأن الكثير من المشكلات التى تواجه الفرد فى العمل قد تكون ناشئة عن مشاكل خاصة خارج نطاق العمل . وهى تحتاج فى سبيل التغلب عليها وحلها الى وضع برنامج منظم للتوجيه والارشاد النفسى ، يقوم على تنفيذه أخصائون نفسيون مؤهلون لعلاج الحالة أو تحويلها الى جهات الاختصاص .

وهكذا اذا ما نجحنا فى تحسين علاقات العامل بكل من مكونات بيئته ، فاننا نرفع من مستوى توافقه المهنى الى أقصى حد ممكن ، مما يؤدي الى توافقه العام فى شتى جوانب حياته .

ويرى « شافر وشوبين »<sup>(١)</sup> أن سوء التوافق المهنى ينبع من مصادر متعددة . . فكثير من السخط على العمل ينتج عن أجور منخفضة ومن ظروف عمل قاسية ، ومن التعب والرتابة والملل ، كما أن قصور قدرات العامل وعدم الوفاء بمتطلبات العمل تعتبر مسئولة عن عدم رضا العامل عن عمله وتركه الى غيره . وبالإضافة الى ذلك ، فهناك أوجه الضعف فى التنظيم الاجتماعى والعلاقات الشخصية الداخلية بين العاملين فى المؤسسة الانتاجية الحديثة ، حيث يضعف الاتصال وينقص التعاون فيما بين العاملين ، مما يؤدي الى شعور العاملين بعدم الرضا . وقد يكون سبب عدم الرضا لا يرجع أساسا الى العمل وظروفه . . بل قد يكون مرجعه سوء توافق شخصى ، كالصراعات فى محيط الأسرة فىأتى بها العامل الى موقف العمل ، فلا يستطيع الفرد حينئذ أن يثق فى رئيسه أو زملائه . كما أن هناك سببا عاما لمشاكل التوافق المهنى ، هو توافر ردود أفعال نفسية تجاه السلطة . . فاذا لم

Shaffer, L., and Shoben, E. Jr; The Psychology Of (٢) Adjustment ( 2nd ed ) Boston : Houghton - Mifflin , 1956, p. p. 569 - 570

يستطع الفرد أن يحقق توافقاً فاضحاً مع والده ، فانه عن طريق التعميم ، سوف يستجيب لممثلى السلطة كالرؤساء والمشرفين باستجابات غير متوافقة تتسلسل من الخوف الى التمرد .

ويعرض المؤلفان ثلاث وسائل أساسية يمكن أن تؤدي الى تحسين مستوى التوافق النفسى والمهنى فى مجال العمل وهى :

— تدبير خدمات الإرشاد النفسى للعاملين .

— تدبير اجراءات مناسبة لالتقاء الأفراد وتوجيههم وتدريبهم .

— تنظيم الصناعة على النحو الذى يرتقى بالقيم الانسانية ، ويعترف بالقيمة الانسانية للعامل .

وهناك نوعان من الأجواء النفسية يؤديان الى بعث التوترات فى موقف العمل ، هما جو التسلط وجو المنافسة . وفى ظروف « التسلط » ، يكون الاتصال بين الادارة والعامل فى أضيق نطاق ، حيث على العامل اطاعة أوامر الادارة دون مناقشة . وهذا يؤدي الى شعور العامل بالاستياء لعدم قدرته على ابداء رأيه أو مناقشة رؤسائه فى شئون العمل ، وقد ينفس عن بعض هذا الاستياء فى محيط أسرته بأن يلعب دور التسلط على أفراد أسرته . أما فى ظروف « المنافسة » فإن الاهتمام ينصب على قدرة الفرد على التفوق على زملائه ، بما يؤدي الى الشعور بعدم الأمن مقارنة بالموقف فى ظروف التسلط . وفى ظروف التسلط تتولد لدى الفرد اتجاهات عدوانية لا يستطيع التعبير عنها فى موقف العمل ، وفى موقف المنافسة يشعر بأنه يستغل لمصلحة آخر ، وقد يحاول التعويض بأن يحث أولاده على التفوق فى الدراسة أو يتجه للتعويض بوسائل غير سوية (١) .

\*\*\*

---

(١) فرج عبد القادر طه : علم النفس الصناعى والتنظيمى . القاهرة دار المعارف ، ١٩٨٣ ، ص ٦٤ - ٦٥ .

## أساليب التوافق غير السوى

سبق أن ذكرنا - فى مستهل هذا الفصل - أن ما يقوم به الشخص من كبت لمواجهة الدوافع المحرمة إنما هو حل نافص ، لا يؤدي الى ازالة القلق الناتج عن استشارة هذه الدوافع . وإذا كان الكبت حلاً ناقصاً على هذا النحو ، لذلك فإن قصة الشخصية المنحرفة - غير السوية لا تقف عند هذا الحد . فالقلق لا يفتأ يدفع الفرد - لا شعورياً - الى القيام بأى سلوك حتى يخفف من حدة القلق . فالفرد ، لكى يحس نفسه من هجمات القلق ويدافع عن نفسه ضدها ، فإنه قد يلجأ الى أساليب لاتوافقية للسلوك بما يسمى بالأعراض أو بالساوك المرضى ، الذى يخفف مؤقتاً من حدة القلق ، ويشبع فى ذات الوقت الدوافع المكبوتة الى حد ما (١) .

ويمكن أن نصنف الأساليب المرضية غير السوية تبعاً لشكل السلوك الظاهرى الى أربعة أنواع :

**أولاً :** « أساليب هجومية » ، وهى الأساليب التى تتخذ شكلاً مضاداً للمجتمع ، أو التى يكون اتجاهها الى الخارج وليس نحو الذات . وهذه الأساليب ، وإن كانت تتضمن الدخول فى التفاعل مع الجماعة ، إلا أن هذا التفاعل يتم بشكل لا تكاملى أى فى غير مصلحة الجماعة . ويسمى هذا النوع من الدفاع بالدفاع عن طريق « الهجوم على الآخرين » .

**ثانياً :** « أساليب انسحابية » ، وهى تتضمن الهروب أو الانسحاب من المواقف التى تثير الصراع . والصفة المميزة لهذه الأساليب أنها تنطوى على قصور واضح فى التفاعل أو النشاط الاجتماعى ، سواء عن طريق الانزواء السلبي أو الرفض الإيجابى للتعاون ، كما أنها تكون مصحوبة فى الغالب بالتعويض عن طريق « الانسحاب بعيداً عن الآخرين » .

---

(١) محمد عماد الدين اسماعيل : الشخصية والعلاج النفسى .  
القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٥٩ ، ص ٢٠٨ .

**ثالثا :** « أساليب استعطافية » ، تتضمن جميع الوسائل التي يظهر فيها الخوف أو المرض والأوجاع الجسمية بشكل واضح ، ويسمى هذا النوع بالدفاع عن طريق « الالتجاء الى الناس » .

**رابعا :** « القلق المرضى » ، فاذا لم يجد الفرد أى مخرج له من مشكلاته أو التخلص من قلقه بالطرق سابقة الذكر ، فإنه يظل يعاني القلق والاضطراب والانهاك والعصبية .

\*\*\*

## التوجيه والارشاد

### والعلاج النفسى لتحقيق التوافق

#### ● مقدمة :

تستهدف الخدمات النفسية خدمة الفرد عن طريق تطبيق المبادئ والقوانين النفسية والانسانية فى المجالات المختلفة . وتقوم هذه الخدمات على أساس مساعدة الفرد وخدمته فى الأسرة أو المدرسة أو المجتمع أو فى أى مجال آخر . وقد تكون الخدمة النفسية توجيهها تربويا يستهدف تحقيق تكيف الطالب وتوافقه فى دراسته ، وقد تكون توجيهها مهنيا يقصد توافقه فى عمله ، وقد تكون ارشادا نفسيا يرمى الى تقبل الفرد لذاته وتوافقه مع الآخرين ومع بيئته ، وقد تكون الخدمة فى مجالات أخرى .

وترمى الخدمات النفسية الى المحافظة على كيان الفرد أو المجتمع سليما قويا ناميا . وتتجه هذه الخدمات الى الأفراد ، كما تتجه الى الجماعات ، وإلى المجتمع بأكمله . . . وهى حين تتجه الى الفرد انما تحاول أن تحافظ على كيانه وذاته وشخصيته ، كما تعمل على أن تهيم له الظروف التى تؤدى الى نسوه ونضجه وتوافقه فى المجالات المختلفة — الأسرة والدراسة والعمل والعلاقات الاجتماعية . وقد تركز على ناحية معينة كما فى التوجيه التربوى والمهنى ، كما قد تركز على توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين كما فى الارشاد النفسى . وتستهدف جميع هذه الخدمات نمو الفرد فى مجالات الحياة المختلفة — الدراسية والمهنية والأسرية والاجتماعية — الى أقصى حد ممكن ، كما تعمل على تهيم الظروف التى تؤدى بالفرد الى اكتساب أساليب سلوكية من شأنها أن تحقق له الرضا والاشباع والسعادة .

وقد تتجه الخدمات النفسية الى الجماعات حين تستهدف تماسك الجماعة وازالة أسباب التوتر والصراع بين أفرادها . فالتوجيه الجمعى فى مجالات التربية والتعليم والعمل والعلاقات الاجتماعية يرمى الى توجيه الجماعات الى أقصى ما تستطيع أن تحققه من نمو ، من حيث تسمية العلاقات القائمة بين أفرادها وازالة أسباب القلق ومعوقات الانتاج وتحقيق التوافق والرضا والاشباع . وهى تستهدف توجيه الطلاب نحو الدراسة والحياة المهنية والاجتماعية الملائمة ، وتوجيه العاملين وأصحاب العمل نحو تحقيق الاشباع المهنى والعمل على زيادة الانتاج وتحسين مستواه والتقليل من تكاليفه ، وكذلك الخدمات النفسية العسكرية التى تقوم على خدمة المجهود الحربى عن طريق انتقاء المجندين، وتوزيعهم على الأسلحة المختلفة التى تتفق مع قدراتهم وخبراتهم ثم رفع معنوياتهم وعلاج حالات الاضطراب النفسى أو سوء التوافق ، هذا بالإضافة الى الحرب النفسية الوقائية والهجومية والدفاعية .



### ● الحاجة الى الخدمات النفسية :

ظهرت الحاجة الى الخدمات النفسية بصورة واضحة نتيجة للتطور الذى تناول المجتمع فأدى الى اختلاف الظروف التى يعيش فيها الفرد وتعدد النظم الاجتماعية التى يخضع لها ونمو عمليات التنشئة الاجتماعية التى يمر بها حتى يصبح عضواً فاعلاً فى الجماعة التى ينتمى اليها . وقد صاحب هذا بالضرورة تعدد الالتزامات والمطالب المفروضة على الفرد ، وتعدد أساليب اشباعها ، ثم تعدد وسائل التوافق التى يجب على الفرد أن يتعلمها ويتبعها .. وسنشير الى بعض نواحي التطور التى طرأت على الأسرة والعمل والحياة الاجتماعية بصورة عامة .

#### ١ - التغيرات التى طرأت على الأسرة :

ليس من الميسور حصر التغيرات التى طرأت على الأسرة على مر العصور ، فمن الملاحظ أن هذا التغير قد تناول تكوين ووظائف أفرادها

وعلاقاتهم بعضهم ببعض الآخر . فلقد كانت الأسرة كبيرة تشمل الأبوين والأبناء والأحفاد وغيرهم . وكان رب الأسرة ، بمساعدة أعضائها ، يقدم للأسرة احتياجاتها ، وكانت تربية الأطفال وتوجيههم من النواحي التعليمية والمهنية والدينية والاجتماعية تقع على عاتق أفراد الأسرة أو عاتق أفراد يتصلون بالأسرة اتصالاً وثيقاً . وكانت أهداف التربية في إطار الأسرة محدودة ، كما كان مجال الاختيار بالنسبة للطفل ضيقاً ، هذا بالإضافة إلى أن قيم المجتمع كانت من البساطة والوضوح النسبي بحيث كان على الطفل أن يتبع أنماطاً معينة من السلوك لا يكاد يحيد عنها .

وكان من تأثير التطور الذي طرأ على الأسرة أن يؤدي إلى إبعاد أحد الأبوين أو كليهما - في كثير من الأحيان - عن المنزل والأطفال . ولهذا نشأت الحاجة إلى أن تقوم المدرسة أو غيرها من المؤسسات الاجتماعية بتوجيه الأطفال وارشادهم في مجالات الدراسة والسلوك الشخصي والاجتماعي . هذا بالإضافة إلى أن الفروق التي تنشأ بين امكانات بعض الأسر من النواحي المادية والصحية والثقافية والاجتماعية ومطالب المجتمع الخارجي تؤدي إلى مضاعفة عبء المدرسة وغيرها من المؤسسات الاجتماعية ، حتى لا ينشأ عن هذه الفروق ما يؤدي إلى تخلف الأبناء أو انحرافهم أو تحديد نموهم في المراحل المختلفة .

ولما كانت المدرسة بحكم امكاناتها في وضع استراتيجي ممتاز فإنها أخذت على عاتقها كثيراً من المسؤوليات التي كانت تقوم بها الأسرة ، بل إنها تعدت ذلك إلى أن تتولى أمر توجيه الأسرة واعدادها للقيام ببعض وظائفها على أحسن وجه . والتوجيه التربوي والمهني والارشاد النفسي من الخدمات التي أخذت المدرسة على عاتقها أمر القيام بها ، وهي تقوم بها عن طريق المدرسين المؤهلين والأخصائيين في مجالات التوجيه والارشاد النفسي والتربوي والمهني .

## ٢ - التغيرات التى طرأت على العمل :

لا شك أن التغيرات التى طرأت على الحياة المهنية تعتبر من أبعد التغيرات أثرا فى حياة الانسان .. فالانتقال من الأعمال البدائية الى الصناعة المتقدمة المتطورة ، ومن قيام الفرد بجميع مراحل الانتاج الى تخصصه فى احدى المراحل الانتاجية أو فى احدى الخطوات التى تكون مرحلة من مراحل الانتاج ، فضلا عن التطور الذى طرأ على المصنع وتنظيمه وعلاقات العمل .. كل هذا أدى الى أن تنشأ مشكلات كثيرة ينبغى مواجهتها ، حتى لا تنتشر الأمراض الجسمية أو الاجتماعية أو المهنية أو النفسية بين العاملين ، وحتى لا يقل الانتاج أو ينخفض مستواه .

ويكفى أن نشير الى تعدد مجالات العمل وتباين مطالبها وأن على الفرد أن يختار من بينها أكثرها ملاءمة له ، وأن يعد نفسه للمجال الذى اختاره وأن يتوافق معه ، هذا فضلا عن ضرورة حساب عوامل المنافسة والاحباط التى قد تعترضه نتيجة لزيادة الاقبال والتزام على بعض المهن دون غيرها بسبب ما تدره من أرباح أو لما تسبغه من مركز اجتماعى على شاغلها . وينبغى الإشارة الى التغير السريع الذى تناول التكوين المهنى للمجتمع ومطالبه وتأثيره على الفرد . هذا بالإضافة الى مطالب بعض المهن فى الوقت الحاضر سواء أكانت تتعلق ببعض المسؤوليات التى تضعها على عاتق العاملين أو السرعة والدقة التى تتطلبها من العامل فى انجاز العمل .

## ٣ - التغيرات التى طرأت على المجتمع بصورة عامة :

طرأت على المجتمع بصورة عامة تغيرات كبيرة للتطور التكنولوجى الذى يمر به الانسان والمجتمع .. فأسلوب الحياة التى يعيشها الفرد ، والعلاقات الانسانية السائدة بين الأفراد ، والنظم التى تعيش فيها الجماعة قد تغيرت تغيرا كبيرا . وقد نشأ عن التطور التكنولوجى السريع والتغير الثقافى والحضارى والاجتماعى - الذى يحاول أن

يلاحق التطور التكنولوجى - كثير من المشكلات النفسية التى تحتاج الى دراسة وعلاج .

وان نظرة واحدة الى بعض وسائل الترفيه التجارىه ، مثل الصور المتحركة ( السينما ) توضح لنا مدى المشكلات التى تنشأ عنها نتيجة لرغبة الأحداث والشباب فى مشاهدتها ثم التأثير بها وما ينشأ عن ذلك عن بعض النتائج الضارة الناجمة عن الرغبة فى محاكاة ما يشاهدونه وتقليده دون توجيه أو رقابة .

وقد أدت الحياة الحديثة كذلك الى القاء أعباء نفسية انفعالية أو عقلية كبيرة على الأفراد .. فقد أصبح العمل فى العصر الحديث أكثر طلباً للمجهود النفسى والعقلى ، وفى حين أن العمل فى العصور السابقة كان يقوم أساساً على المجهود الجسمى ، بينما تجد أن المجهود النفسى الانفعالى والعقلى يكلف الفرد الشئ الكثير من رضائه وسعادته<sup>(١)</sup> .

\* \* \*

### ● مفهوم التوجيه والارشاد النفسى :

« التوجيه »<sup>(٢)</sup> عملية انسانية تتضمن مجموعة من الخدمات التى تقدم للأفراد لمساعدتهم على فهم أنفسهم وإدراك المشكلات التى يعانون منها ، والاتقاع بقدراتهم وإمكانياتهم ومواجهتهم فى التغلب على المشكلات التى تواجهها ، بما يؤدى الى تحقيق التوافق وبين البيئة التى يعيشون بها حتى يبلغوا أقصى ما يستطيعون الوصول اليه من نمو وتكامل فى شخصياتهم .. ويقوم التوجيه على أساس المبدأ الديمقراطى الذى ينادى بأن من حق كل فرد أن يختار الأسلوب الذى ينتهجه فى حياته ، طالما أن هذا الاختيار لا يتدخل فى حقوق الآخرين، ولا يطفى عليهم . ومن الضرورى تنمية قدرات الفرد ومعاونته على استغلالها فى ادارة شئون حياته والتغلب على مشكلاته . ومن الوظائف الأساسية

---

(١) سيد عبد الحميد مرسى : الارشاد النفسى والتوجيه التربوى والمهنى . القاهرة : وهبه ، ١٩٨٧ ، ص ٧١ - ٧٢

(٢)

للتربية اتاحة الفرصة للفرد حتى ينمى قدراته ويستغلها لتحقيق التوافق للدراسة والبيئة التى يعيش فيها ، وعلى ذلك فالتوجيه جزء متكامل من التربية يتركز أساسا على هذه الوظيفة • ولا يعمل التوجيه على اختيار أى طريق يسير فيه الفرد ، بل انه يساعد الفرد على أن يقوم بالاختيار بنفسه بالطريقة التى تساعد على تنمية قدراته بحيث يستطيع أن يتخذ القرار الملائم دون مساعدة من الآخرين •

ويقوم التوجيه على أساس وجود مكان فى العالم لكل فرد ، فى المجالات التعليمية والمهنية والاجتماعية • وهو يركز الى المبدأ القائل بأنه على الرغم من تشابه البشر فى نواح شتى الا أنه يجب أن ننظر بعين الاعتبار الى الفروق الفردية التى تستلزم أن يقوم كل فرد بنشاطه فى ناحية معينة تعتبر أنسب النواحى التى تتفق مع قدراته واستعداداته وميوله وشخصيته وخبراته ، ويستهدف التوجيه خدمة الفرد ومساعدته من خلال تطبيق مبادئ الخدمة النفسية • وقد تكون هذه الخدمة توجيها تربويا يرمى الى تحقيق توافق الطالب فى دراسته ، وقد تكون توجيها مهنيا يعمل على توافقه لمهنته ، أو تكون ارشادا نفسيا يؤدى الى توافقه مع نفسه ومع غيره ومع بيئته •

ولا يعنى التوجيه اعطاء تعليمات أو توجيهات محددة للفرد ، أو املاء وجهة نظر معينة عليه ، كما لا يعنى التوجيه أن يحل الموجه أعباء الفرد ومسئوليته ، ولكنه يستهدف تقديم العون والمساعدة •• ويقدم هذه المساعدة أخصائيو نفسانيون مؤهلون ومدربون الى شخص آخر فى أية مرحلة من مراحل نموه ، بحيث تمكن الفرد من تدبير شئون حياته وتعديل أفكاره وقيمه واتجاهاته ، وتساعد على اتخاذ القرارات التى تلائمها وتناسب الموقف الذى يواجهه • وقد تقدم هذه المساعدة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة ، كما قد تقدم للفرد واحد أو لمجموعة من الأفراد •

ومعنى ذلك أن التوجيه يتصل بجميع الجوانب الشخصية للفرد ، سواء أكانت عقلية أو انفعالية أو اجتماعية ، وعلى ذلك فهو يهتم

باتجاهات الشخص وأنماطه السلوكية ، وتنشد مساعدته على تكامل أوجه نشاطه مستخدماً طاقاته الأساسية والفرص المتاحة له فى بيئته ، وقد تستهدف خدمات التوجيه مساعدة الفرد على تحقيق التوافق فى مجال خاص من النشاط كالتركيز للمنهج الدراسى مثلاً . . فهذا التكيف يتطلب الاهتمام بعدة عوامل منها : صحة التلميذ ، وإمكاناته العقلية ، واتجاهاته نحو الدراسة بوجه عام أو نحو ميدان خاص من ميادين التعلم ، ومقدار الوقت الذى يستطيع تخصيصه للدراسة ، وخطط التلميذ للمستقبل الدراسى والمهنى ، ومدى تعاون الأسرة لتحقيق الصحة النفسية للتلميذ . وهكذا نجد أن التوجيه عبارة عن مجموعة من الخدمات الفنية والمساعدات الخاصة ، من بينها أوجه النشاط التى تجعل البرنامج الدراسى أكثر فاعلية وجدوى فى مقابلة حاجات التلاميذ كأفراد وجماعات . ولذلك يرسم توجيه التلاميذ مجموعة من الخطط تستهدف ما يأتى :

١ - الكشف عن الحاجات الحقيقية لدى التلاميذ والمشكلات التى يتعرضون لها .

٢ - استخدام المعلومات المتجعة عن التلاميذ لتطوير التعليم وتعديله بحيث يشبع الحاجات المختلفة للتلاميذ .

٣ - مساعدة التلاميذ على فهم أنفسهم فى مراحل النمو المختلفة ، والوصول بنمو كل تلميذ الى مستوى أفضل .

٤ - امداد التلاميذ بمجموعة من الخدمات مثل : التعريف بالبيئة المدرسية ، والمقابلة الفردية ، والارشاد النفسى ، والتوجيه الجمعى ، والتزود بالمعلومات فى شتى المجالات ومساعدتهم على وضع الأهداف الدراسية والمهنية المستقبلية ، ومعاونتهم على الالتحاق بالعمل اللائق بعد اتمام دراستهم ، ومتابعة الخريجين ، ودراسة حالات المتخلفين دراسياً .

٥ - تخطيط الأبحاث التي تستهدف تقويم برامج التوجيه  
والارشاد النفسى<sup>(١)</sup> .

فخلص مما تقدم بأن التوجيه هو المساعدة التي يقدمها شخص  
آخر كى يستطيع أن يختار طريقا معيناً ويتخذ قرارا خاصا يحقق له  
التوافق ويساعده على حل مشكلاته . ويستهدف التوجيه مساعدة الفرد  
على النمو والاستقلال فى حياته وتنمية قدراته على تحمل مسئولياته  
الشخصية والاجتماعية . وهو خدمة تشمل شتى جوانب حياة الفرد  
ولا تقتصر على جانب معين من حياة الفرد . وهو يتوافر فى جميع  
مراحل الحياة ، فى المنزل والمدرسة والعمل والعلاقات الاجتماعية ،  
ويلاحق الفرد فى شتى مراحل نموه من الطفولة حتى الشيخوخة .

أما عن « الارشاد النفسى »<sup>(٢)</sup> ، فهو تلك العملية التي تجرى  
بين فردين أحدهما قلق مضطرب بسبب بعض المشكلات الانفعالية التي  
لا يستطيع أن يتغلب عليها بمفرده ، والثانى أخصائى يستطيع بحكم  
اعداده المهني وخبرته الفنية السيكولوجية أن يقدم المساعدات التي تمكن  
الفرد من أن يصل الى حل لمشكلاته . ويركز الارشاد النفسى على  
المشكلات التي لم تصل بعد بالفرد الى حد الانحراف الذى يهتم به  
العلاج النفسى والتي تظهر فى الأمراض النفسية على اختلاف أنواعها .  
واذا حللنا هذا التعريف بشئ من العمق نجد أن الهدف الأول للارشاد  
النفسى هو مساعدة الفرد الذى يطلب المساعدة كى يتغلب على المشكلات  
التي تواجهه أو أن يخفف منها بقدر الامكان . وفى هذا الصدد يتفق  
الارشاد النفسى من حيث الهدف مع التوجيه ، غير أن الارشاد النفسى  
سعناه المحدود يختلف عن التوجيه فى أنه - أى الارشاد - أكثر تأكيداً  
للعلمية التعليمية التي يجب أن يمر بها الفرد أثناء عملية الارشاد ،  
حيث يتم تنظيم الموقف الاستشارى بحيث يصبح موقفا تعليميا يؤدي

(١) سيد عبد الحميد مرسى : دور المعلم فى التوجيه والارشاد  
بالمدرسة الثانوية . مكة المكرمة : المؤتمر الاول لاعداد المعلمين ، ١٣٩٤ هـ ،

بالفرد الى تنمية الاستبصار ، سواء أكان ذلك فيما يتعلق بدوافعه وأفكاره وقيمه أو فيما يختص بأنماط سلوكه وأساليب تعامله مع الآخرين أو مع نفسه . ويتفق الارشاد النفسى فى هذه الناحية مع العلاج النفسى .

وإذا ما تساءلنا عن الفرق بين التوجيه والارشاد النفسى نجد أن الفروق بينهما طفيفة ، وأن البعض ينكر هذه الفروق ويعتبر أن الارشاد النفسى فرع من التوجيه . ومن الممكن القول أن الفرق بينهما فرق فى المجال والدرجة التى يتناول بها كل منهما الفرد . فبينما يتسع المجال فى التوجيه بحيث يشمل التوجيه التربوى والمهنى والاجتماعى والتوجيه الجمعى ، نجد أن الارشاد النفسى يقتصر على النواحى المتعلقة بحياة الفرد الانفعالية والاجتماعية ، وهى الخبرات التى يمر بها الفرد عند تفاعله مع بيئته والتى تسبب له فى بعض الأحيان قلقا واضطرابا واضحين . أما من حيث الدرجة فافنا نجد التوجيه - أثناء معالجة اتجاهات الفرد وقيمه ومشكلاته النفسية - لا يصل فى تعمقه وبحته الى الدرجة التى يصل اليها الارشاد النفسى . ويرى البعض أن الارشاد النفسى خطوة من خطوات التوجيه التربوى أو المهنى ، ولكن الاستشارة أو الارشاد النفسى المقصود فى هذا المجال لا يتجاوز تخفيف حالات القلق والاضطراب النفسى البسيط لدى الفرد .

\* \* \*

### الأسس والمبادئ التى يقوم عليها التوجيه والارشاد النفسى

يستند التوجيه والارشاد النفسى الى مجموعة من الأسس والمبادئ والمسلّمات ، تكون فى مجموعها فلسفة التوجيه والارشاد التى يجب أن يدركها المشتغلون بهذه العملية ، بحيث يمكن أن تصبح مستورا فلسفيا ونفسيا واجتماعيا وفنيا وأخلاقيا للقائمين بخدمات التوجيه والارشاد النفسى (١) .

---

(١) سيد عبد الحميد مرسى : الارشاد النفسى والتوجيه التربوى والمهنى . القاهرة : الخانجى ، ١٩٧٦ ، ص ٨٠ - ٨٥

## أولا - الأسس الفلسفية للتوجيه والارشاد :

١ - يستند التوجيه أساسا الى فلسفة ديمقراطية ، على أساس منح الحرية للفرد كى يستفيد من المعلومات ، ويختار من بين الفرص العديدة ، ويتخذ قراراته التى تمس حياته ومستقبله . ومعنى ذلك أن التوجيه لا يمنح للفرد ، وإنما ينمو ذاتيا لديه ، فهو يبدأ من الفرد ولل فرد وبالفرد . وهو فى ذلك لا يؤمن بفلسفة فردية متطرفة لا تضع المجتمع فى اعتبارها ، ولكنه يقدر الفرد مرتبطا بالمجتمع ، أى أن الفرد ينبغى أن يشبع حاجاته ويحقق رغباته فى حدود ما يرسمه المجتمع والثقافة التى يعيش بها .

٢ - إذا كان الهدف من التوجيه والارشاد النفسى هو أن يحقق الفرد ذاته فى مختلف المجالات ، فإن ذلك يدعو الى القول بأن عملية التوجيه ليست اكراها أو أمرا أو عطا . وعلى ذلك يجب احترام حرية الفرد الذى يقدم له الموجه المساعدة بما يساعده على أن يتفهم حقيقة ذاته ويتعرف على إمكاناته ويكشف عن مواهبه ، كما يجب العمل على احترام حق الفرد فى تحديد أهدافه ووضع الخطة التى تحققها .

٣ - يحتاج كل فرد الى مساعدة ما لحل مشكلته المختلفة وفقا لظروف حياته ، وله الحق فى طلب هذه المساعدة عندما يعترضه موقف لا يستطيع أن يواجهه بنجاح الا اذا توافرت له هذه المساعدة . ولا بد أن يشعر الفرد أولا بحاجته الى المساعدة حتى تؤتى ثمارها ، كما لا بد أن يثق فى فعالية التوجيه وأنه يقدم له المساعدة اللازمة كى يتغلب على مشكلاته .



## ثانيا - الأسس السيكولوجية لعملية التوجيه والارشاد :

تعتمد عمليات التوجيه والارشاد على مجموعة من المبادئ النفسية المشتقة من دراسة الطبيعة البشرية . ويمكن تلخيص هذه الأسس والمبادئ النفسية فى الآتى :

١ - على الرغم من تشابه البشر فى بعض النواحي ، الا أن

هناك فروقا واضحة بين الأفراد سواء فى قدراتهم أو استعداداتهم أو ميولهم أو شخصياتهم ، كما يتباينون من حيث القوة الجسمية والصحة العامة .

٢ - يوجد فى داخل الفرد ذاته ألوان شتى من الاختلاف فى خصائصه الجسمية والعقلية والنفسية ، باعتبارها خصائص غير ثابتة . وهى فى نموها لا تسير بخطى متشابهة أو متوازية . فكمثرا ما تسرع بعض الخصائص عن غيرها فى معدل النمو ، كتقدم النمو العقلى على النمو الاجتماعى مثلا ، بالإضافة الى ما يطرأ على الفرد من تغيير عند انتقاله من مرحلة نمو الى مرحلة أخرى .

٣ - تؤثر جوانب الشخصية المختلفة بعضها على البعض الآخر ، ولذلك لابد من مراعاة نمو الشخصية الانسانية نموا متكاملا ، حيث تؤثر أبعادها المختلفة فى سلوك الفرد سواء أكان ظاهرا أو كامنا .

٤ - تنشأ لدى الفرد فى كل مرحلة من مراحل نموه العضوى والنفسى كثير من الحاجات التى تتطلب الاشباع ، ولا بد أن يراعى فى اشباعها مستوى نضج الفرد والأصول الثقافية التى نشأ فيها ، وفى حدود القيم والاتجاهات السائدة فى بيئته .

٥ - تعتبر عملية التوجيه والارشاد النفسى عملية تعلم ، لأن الفرد يكتسب خلالها اتجاهات وعادات وقيم ومظاهر سلوكية جديدة ، ويغير من وجهة نظره نحو نفسه ونحو الناس والأشياء والمبادئ . ويتعلم طرقا جديدة لمعالجة ما يواجهه من مشكلات ، ويتزود بالمعلومات اللازمة لمواجهة الظروف التى تواجهه ، وتتاح له فرص الاختيار وتحديد الأهداف ووضع الخطط ، وتتهيأ له الظروف لتطبيق ما يتعلمه وتعميمه فى كثير من المواقف الجديدة على أساس من قوانين انتقال أثر التعلم .

\*\*\*

ثالثا - الأسس التربوية والاجتماعية لعملية التوجيه :

تقوم عملية التوجيه على عدة أسس ومبادئ تربوية واجتماعية يمكن أن نوجزها فيما يأتى :

١ - تختلف عملية التوجيه بمعناها السلوكى عن عملية التعليم بمعناها الضيق المحدود .. فبينما يهتم التعليم بالمواد الدراسية ، نجد عملية التوجيه تهتم بأشباع حاجات التلاميذ التى تنشأ فى المجالات المختلفة للحياة وفى أبعاد النمو المختلفة . ومع ذلك فإن العمليتين تكمل كل منهما الأخرى ، حيث تساعد عملية التوجيه على جعل التعليم أكثر فاعلية ، وتنبه المنهج وطريقة التدريس الى العمل على تحقيق التوافق الفردى والاجتماعى لأفراد المجتمع المدرسى .

٢ - ان تنفيذ خدمات التوجيه من مسئولية الأخصائيين المؤهلين المديرين والمعلمين للقيام بها . ولسنا ننكر دور جميع المتصلين بالتلميذ فى الأسرة والمدرسة والمجتمع فى تقديم التسهيلات التى تجعل برنامج التوجيه أكثر فعالية وفائدة . وهذا بدوره يتطلب تعاون الموجه مع المشرف الاجتماعى والطبيب والمدرسين ، بالإضافة الى التعاون مع الهيئات المتصلة بالمدرسة كمرعاية الشباب والصحة المدرسية والعيادات النفسية .

٣ - لابد من الاهتمام بالتلميذ كعضو فى جماعة .. فالى جانب الاهتمام به كفرد ، نجد أن خدمات التوجيه تهتم به أيضا باعتباره يعيش فى جماعات مختلفة كالأسرة والأصدقاء والمجتمع المحلى والقومى والعالمى .. وعلى ذلك لابد من تخطيط خدمات التوجيه الجمعى ، على أن يفهم الفرد دوره ومكاته فى الجماعات والمؤسسات التى ينتمى إليها . وتعتبر عملية التفاعل بين الفرد والمجتمع هذه هى المحور الأساسى لعملية التوجيه والارشاد النفسى .

٤ - لابد من مشاركة الآباء وقادة المجتمع المحلى فى عملية التوجيه ، بحيث تؤدى هذه المشاركة الى تنسيق التعاون بين المدرسة - باعتبارها المؤسسة المسؤولة عن التربية الرسمية فى الدولة - وبين المؤسسات الاجتماعية الأخرى المسؤولة عن تربية الطفل بطريقة غير مباشرة .



#### رابعاً - الأسس الفنية والأخلاقية لعملية التوجيه :

هناك بعض الأسس والمبادئ المشتقة من طبيعة عملية التوجيه والارشاد النفسى ، ومن المجال الذى يعمل فيه الموجه أو المرشد النفسى ، وتتلخص هذه الأسس فى الآتى :

- ١ - يجب على الموجه أن يبحث مشكلة الفرد من جميع زواياها وأن يستخدم كل ما لديه من وسائل وامكانيات لمساعدته على حلها .
- ٢ - على الموجه أن يكون مرناً فى اتباع الوسيلة التى تتفق مع حاجات الفرد وصفاته وطبيعة المشكلات التى تواجهه ، مع مراعاة ألا يتعدى حدود اختصاصاته .
- ٣ - يجب على الموجه أن يحافظ على سر مهنته ، فلا يذيع أية معلومات تتعلق بعائلته الا فى اطار الاجتماعات المهنية مع الأخصائيين عندما تدعو الحاجة الى معوتتهم .
- ٤ - ينبغى أن يبذل الموجه كل جهده لكى يزيد من فهم العميل لنفسه وللعالم الذى يعيش فيه .
- ٥ - ينبغى أن يكون القرار النهائى فى أية عملية توجيه أو ارشاد نفسى صادراً عن العميل وبناء على اختياره الحر وعلى مسئوليته . وليس معنى هذا أن يترك للعميل اتخاذ قرار ضد مصلحته ، ولكن المقصود هو أن يتدخل الموجه بالقدر المعقول حتى يبصر العميل بالأضرار التى قد يتعرض لها نتيجة لهذا القرار .
- ٦ - على الموجه أن يساعد العميل على تقبل ذاته كما هى على حقيقتها ، بمعنى أن يبصره بنواحي القوة ليدعمها وجوانب الضعف كى يتغلب عليها .
- ٧ - ينبغى أن تتغير طرق التوجيه وفقاً لحاجات العميل . لذا يجب أن يكون الموجه متمكناً من الوسائل المختلفة المستخدمة فى علاج المشكلات التى تعرض عليه .
- ٨ - ينبغى تحويل العميل الى الأخصائيين الآخرين اذا ما تطلب الأمر ذلك ، كما فى حالة الشك فى وجود مرض نفسى أو عضوى مثلاً .

\*\*\*

## الملاج النفسى

ترجع نشأة « العلاج النفسى »<sup>(١)</sup> الى عهود سابقة بعيدة • غير أن ازدهاره وانتشاره كان فى بداية القرن العشرين، عندما ظهرت « نظرية التحليل النفسى » باعتبارها نظرية فى النفس البشرية وطريقة فى علاج الأمراض النفسية • وقد أشارت نظرية التحليل النفسى الى أهمية الدوافع اللاشعورية ، والى أن الأمراض النفسية ليست الا وسائل تكيف يقوم بها الفرد لمواجهة مواقف صعبة لا يمكنه أن يواجهها صراحة بطريقة سوية • وقد تركت هذه النظرية - نظرية التحليل النفسى - أثرا كبيرا فى سائر فروع الخدمات النفسية ••• فهى قد أثرت فى مختلف فروع التوجيه والارشاد النفسى ، سواء فيما يتعلق بالأسس التى تقوم عليها هذه الخدمات أو الوسائل التى تتبع فى تحقيق أهدافها • فاهتم الموجهون التربويون والمهنيون بالدوافع اللاشعورية التى تؤثر فى تكيف الفرد فى الدراسة والعمل وفى اختياره لمهنته ، كما أدت الى الاهتمام بعملية الارشاد النفسى والعلاقات القائمة بين المرشد والعميل • وأثرت كذلك فى نظرة الأخصائى الاجتماعى لسلوك الفرد وفى طرق مواجهته للمشكلات وأساليب تفاعله مع الموقف •

ولكن الأمر - فى العلاج النفسى - لم يقتصر على المحللين النفسيين ، فرعان ما دخل المختصون فى سيكولوجية التعلم وفى علم النفس الاجتماعى وفى سيكولوجية الشخصية فى الميدان نتيجة لأوجه التشابه التى لاحظوها بين نشأة الأمراض النفسية واكتساب أساليب السلوك المختلفة ، ونتيجة لما لاحظوه من أثر الظروف الاقتصادية والاجتماعية فى نشأة الانحرافات النفسية • وقد كان من أثر ذلك أن

ظهرت أساليب من العلاج تختلف عن الأساليب المعروفة لدى مدرسة التحليل النفسى اختلافا قد يكون بسيطا فى بعضها وكثيرا فى البعض الآخر . وظهرت أساليب العلاج « غير الموجه » أو « المتمركز حول العميل » ( Client - Centered ) لـ « روجرز »<sup>(١)</sup> وأساليب العلاج التى تعتمد على « التعلم » « ليلر » و « دولارد »<sup>(٢)</sup> ،

وكان دخول الأخصائيين النفسيين فى ميدان العلاج النفسى سببا فى تنوع الأسس التى تفسر على أساس الأمراض النفسية ، كما كانت أيضا سببا فى اخضاع كثير من الظواهر المرضية والعلاجية لأساليب التجريب والبحث الإحصائى وتفسير نتائجها فى إطار نظريات علم النفس . وبعد أن كانت نظرية التحليل النفسى منعزلة عن علم النفس أصبحت جزءا منه وداخلة فى إطاره ومنطلقا للنظريات المتطورة للعلاج النفسى .

ويقوم بالعلاج النفسى مؤسسات متنوعة ، قد يكون بعضها قاصرا عليه ، وبعضها يقوم به على أساس أنه الحدى وظائفها الأساسية أو الفرعية . وقد تكون هذه المؤسسات طبية فى أساسها ، أو تربوية أو اجتماعية أو نفسية . فجد أن العلاج النفسى يتم أحيانا فى مؤسسات خاصة به ، وأحيانا يتم فى المستشفيات العامة أو الخاصة ، وفى أحيان أخرى يجرى فى مؤسسات تربوية كالعيادات النفسية الملحقه بكليات التربية وبأقسام علم النفس بالجامعات ، أو فى مؤسسات اجتماعية كمؤسسات تأهيل المعوقين أو مؤسسات رعاية الأحداث ومكاتب الخدمة الاجتماعية المدرسية . ويقوم بالعلاج النفسى أخصائيو نفسانيون

---

(١) Rogers, C; Client - Centered Therapy. Boston : Houghton - Mifflin , 1951 .

(٢) Dollard , J.; and Miller . N; Personality and Psychotherapy. New York : McGraw - Hill, 1950 .

متخصصون فى علم النفس الاكلينيكى ، أو أطباء نفسانيون متخصصون  
فى الطب النفسى<sup>(١)</sup> .

« والعلاج النفسى » — كما يعرفه البعض — عبارة عن نوع من  
علاج المشكلات ذات الطبيعة الانفعالية الحادة ، وفيه يقوم شخص  
مؤهل ومدرّب بايجاد علاقة مهنية مع المريض بقصد معاوئته لازالة  
الأعراض النفسية الموجودة لديه أو تعديلها أو منع ظهورها ، وذلك  
لتغيير أساليب السلوك المضطربة التى يعبر بها عن مشكلاته الانفعالية  
والعمل على نمو شخصيته وتطورها . ويذهب البعض الآخر الى أن  
العلاج النفسى يتضمن جميع الأساليب التى تؤثر على المريض فتجعله  
يغير من تفكيره ومشاعره وسلوكه بما يتفق مع أساليب التفكير والشعور  
والسلوك السليمة السوية . ويرى آخرون أن العلاج النفسى هو تلك  
العملية التى يساعد بها المعالج النفسى مريضه على أن يتحرر من قلقه  
ومشاعره التى تقف حجر عثرة فى سبيل تحقيق أقصى تكيف شخصى له ،  
ويؤثر هذا التحرر فى سلوكه فى أهم مجالات الحياة البشرية مثل  
العلاقات الانسانية والاجتماعية والمهنية .

واذا رجعنا الى تعريف « الارشاد النفسى » فجدده يشترك مع  
العلاج النفسى فى الشئ الكثير ، الى الدرجة التى جعلت بعض  
الباحثين النفسيين يذهبون الى أنها ليسا سوى عملية واحدة ، الا أن  
البعض الآخر يذهب الى التفرقة بينهما . ويمكن أن تتصور أنهما طرفان  
لامتداد واحد ، وأن الفرق بينهما هو فى درجة المشكلة الانفعالية التى  
يعانيها الفرد ، وفى التحليل الذى يقوم به المعالج النفسى ، ومدى  
التغير الذى يتناول الشخصية بأكملها . ومما سبق يمكن أن نضع ثلاث  
عمليات على امتداد واحد هى :

التوجيه — الارشاد النفسى — العلاج النفسى .

وعلى ذلك فالتوجيه والارشاد والعلاج النفسى ليست سوى  
درجات فى عملية واحدة تستهدف مساعدة الفرد كى يتغلب على مشكلاته

---

(١) سيد عبد الحميد مرسى : الارشاد النفسى والتوجيه التربوى  
والمهنى . مرجع سابق ، ص ٧٨ — ٧٩

ويحقق التوافق فى حياته • وتتميز هذه العملية فى « التوجيه »  
بالاتساع وبمعالجة المشكلات على مستوى سطحى نسبيا بحكم طبيعة  
هذه المشكلات • ويتميز « الارشاد النفسى » بأنه يتناول مشكلات  
أقل تنوعا - وهى مشكلات سوء التوافق - بشىء من التعمق •  
أما « العلاج النفسى » فإنه يتناول مشكلات الانحراف النفسى العميقة  
بطريقة أكثر تعمقا ، اذ يتناول التكوين الأساسى للشخصية بالتعديل  
والتغيير<sup>(١)</sup> •

\*\*\*

### ● أهداف العلاج النفسى :

الهدف الأساسى للعلاج - مهما تعددت واختلفت المدارس الفكرية  
التي ينتسب اليها المعالجون النفسيون - هو تحقيق الصحة النفسية  
والتوافق النفسى ، أى مساعدة الفرد على تحقيق السعادة مع نفسه ومع  
الآخرين ، والتوافق مع نفسه ومع بيئته واستغلال قدراته حتى يستطيع  
مواجهة مطالب الحياة والواقع فى سلام •

وعلى العموم فإن العلاج النفسى يسعى الى تحقيق الأهداف  
التالية :

- ازالة العوامل والأسباب التي أدت الى المرض ، وعلاج  
الأعراض •

- مواجهة المشكلات وتحويلها من مشكلات مهيمنة الى مشكلات  
مسيطر عليها ، وحلها •

- تعديل السلوك غير السوى ، وتعلم السلوك السوى الناضج •

- تعديل الدوافع التي تكمن وراء السلوك غير السوى •

- التخلص من المشكلات السلوكية ، وزيادة البصيرة بالنسبة

لها ، وتعلم أساليب مواجهتها مستقبلا •

- التخلص من نواحي الضعف والعجز ، وتعزيز نواحي القوة

وتدعيمها ، وتنمية القدرات بعد التعرف عليها •

---

(١) المرجع السابق ، ص ٨٢

— تغيير المفهوم السالب للذات ، والقضاء على عدم التطابق بين مستويات مفهوم الذات من مختلف جوانبها ، وتحقيق التطابق بين مستويات مفهوم الذات .

— تحقيق تقبل الذات وتقبل الآخرين ، وإقامة علاقات اجتماعية سليمة .

— تدعيم بناء الشخصية وتحقيق تكاملها .

— تحقيق التوافق الشخصى والاجتماعى والمهنى .

— تعلم أساليب أكثر فعالية لمواجهة البيئة بمطالبها المتعددة ، بصورة واقعية .

— زيادة القدرة على حل الصراع النفسى والتغلب على التوتر والاحباط والقلق .

— زيادة تقبل المسؤولية الشخصية وتحملها لتقدم العلاج نحو أهدافه .

— العمل على اتمام الشفاء والحيلولة دون حدوث النكسة (١) .

\*\*\*

### العلاج النفسى فى القرآن

نزل القرآن الكريم أساسا هداية للناس ، ولدعوتهم الى عقيدة التوحيد ، ولتعليمهم قيما وأساليب جديدة من التفكير والحياة ، ولارشادهم الى السلوك السوى السليم الذى فيه صلاح الانسان وخير المجتمع ، ولتوجيههم الى الطرق الصحيحة لتربية النفس وتنشئتها تنشئة سليمة تؤدي بها الى بلوغ الكمال الانسانى الذى تتحقق به سعادة الانسان فى الحياة الدنيا وفى الآخرة . قال تعالى :

﴿ ان هذا القرآن يهدى للذى هى اقوام ويبشر المؤمنين الذين يعملون الصالحات ان لهم اجرا كبيرا ﴾ . ( الاسراء : ٩ )

﴿ يا ايها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم وشفاء لما فى الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين ﴾ . ( يونس : ٥٧ )

---

(١) خالد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسى . القاهرة : عالم الكتب ، ١٩٧٤ ، ص ١٨٥ - ١٨٦

﴿ ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ، ولا يزيد الظالمين الا خسارا ﴾ .  
( الاسراء : ٨٢ )

﴿ هذا بصائر للناس وهدى ورحمة لقوم يوقنون ﴾ .  
( البجائية : ٢٠ )

ولا شك أن في القرآن طاقة روحية هائلة ذات تأثير بالغ الشأن في نفس الانسان . فهو يهز وجدانه ، ويرهف أحاسيسه ومشاعره . ويصقل روحه ، ويوقظ ادراكه وتفكيره ، ويجلى بصيرته ، فاذا بالانسان بعد أن يتعرض لتأثير القرآن يصبح انسانا جديدا ، كأنه خلق خلقا جديدا<sup>(١)</sup> .

\*\*\*

### ● الايمان والشعور بالامن :

تتفق جميع مدارس العلاج النفسى على أن « القلق » هو السبب الرئيسى فى نشوء أعراض الأمراض النفسية ، ولكنها تختلف فيما بينها فى تحديد العوامل التى تسبب القلق . وتتفق هذه المدارس أيضا على أن الهدف الرئيسى للعلاج النفسى هو التخلص من القلق وبث الشعور بالامن فى نفس الانسان . وهى تتبع لتحقيق هذا الهدف أساليب علاجية مختلفة ، ولكن هذه الأساليب لا تتجح دائما فى تحقيق الشفاء التام من الأمراض النفسية .

وتمدنا دراستنا لتاريخ الأديان ، وبخاصة الدين الاسلامى ، بأدلة عن نجاح الايمان بالله فى شفاء النفس من أمراضها ، وتحقيق الشعور بالامن والطمأنينة ، والوقاية من الشعور بالقلق وما قد ينشأ عنه من أمراض نفسية . وما يجدر ملاحظته أن العلاج يبدأ عادة بعد حدوث المرض النفسى ، أما الايمان بالله اذا ما بث فى النفس منذ الصغر ، فإنه يكسب الانسان مناعة ووقاية من الأمراض النفسية . وقد وصف

---

(١) محمد عثمان نجاتى : القرآن وعلم النفس . القاهرة : دار الشروق ، ١٩٨٢ ، ص ٢٣٦ - ٢٣٧

القرآن الكريم ما يحدثه الايمان من أمن وطمأنينة فى نفس المؤمن بقوله :

﴿ الذين آمنوا ولم يلبسوا ايمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون ﴾ . ( الأنعام : ٨٢ )

﴿ الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ، ألا بذكر الله تطمئن القلوب ﴾ . ( الرعد : ٢٨ )

﴿ ما أصاب من مصيبة إلا باذن الله ، ومن يؤمن بالله يهد قلبه ، والله بكل شئ عليم ﴾ . ( التافات : ١١ )

إن المؤمن بالله إيماناً صادقاً لا يخاف شيئاً فى هذه الحياة الدنيا فهو يعلم أنه لن يصيبه شر أو أذى إلا بمشيئة الله تعالى ، ولا يمكن لأى انسان أو لآية قوة فى هذه الحياة أن تلحق به ضرراً أو تمنع عنه خيراً إلا بمشيئة الله تعالى . ولذلك فالمؤمن الصادق الايمان انسان لا يمكن أن يملكه الخوف أو القلق<sup>(١)</sup> . قال تعالى :

﴿ بلئ ، من أسلم وجهه لله وهو محسن فله أجره عند ربه ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون ﴾ . ( البقرة : ١١٢ )

﴿ ان الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون ﴾ . ( الاحقاف : ١٣ )

﴿ ان الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تنزل عليهم الملائكة الا تخافوا ولا تحزنوا وأبشروا بالجنة التى كنتم توعدون . نحن أولياؤكم فى الحياة الدنيا وفى الآخرة ، ولكم فيها ما تشتهى أنفسكم ولكم فيها ما تدعون ﴾ . ( فصلت : ٣٠ - ٣١ )

\*\*\*

### ● اسلوب القرآن فى علاج النفس (٢) :

لكى نستطيع أن نحدث تعديلاً أو تغييراً فى شخصية فرد ما وفى

(١) المرجع السابق : ص ٢٤١ - ٢٤٣

(٢) المرجع نفسه ، ص ٢٥١ - ٢٧٦

سلوكه ، علينا أن نقوم بتعديل أفكاره واتجاهاته أو تغييرها ، حيث ان سلوك الانسان يتأثر - بدرجة كبيرة - بأفكاره واتجاهاته . ولذلك فإن العلاج النفسى يستهدف أساسا تغيير أفكار المرضى النفسيين عن أنفسهم ، وعن الآخرين ، والحياة ، والمشكلات التى تواجههم . وحينما تتغير أفكار المريض النفسى نتيجة للعلاج فإنه يصبح أقدر على مواجهة مشكلاته وأقدر على حلها ، بل انه غالبا ما يرى أن مشكلاته التى كانت تقلقه فى الماضى والتى أدت الى مرضه لم تكن فى الحقيقة بالضخامة التى كان يتوهمها ، ولم يكن هناك فى الحقيقة مبرر يدعو الى قلقه الشديد بسببها .

وعملية التعلم هى فى أساسها عملية يتم فيها تعديل الأفكار والاتجاهات والعادات والسلوك وتغييرها . والعلاج النفسى هو فى أساسه عملية تصحيح تعلم سابق غير سليم اكتسب فيه المريض أفكارا خاطئة أو وهمية عن نفسه وعن غيره من الناس ، وعن مشكلات الحياة التى تجابهه وتسبب له القلق ، وتعلم أساليب معينة من السلوك الدفاعى التى يهرب بها من مواجهة مشكلاته ، ويخفف بها من حدة قلقه . ويحاول المعالج النفسى أن يصحح أفكار المريض ، ويجعله ينظر الى نفسه ، وإلى الناس ، وإلى مشكلاته نظرة واقعية صحيحة ، وأن يواجه مشكلاته بدلا من الهرب منها ، ويحاول حلها بدلا من الاستمرار فى حالة الصراع النفسى الناشئ عن العجز عن حل هذه المشكلات . ان هذا التغير فى نظرة المريض النفسى الى ذاته ، وإلى الناس ، وإلى الحياة ، يمدده بالقدرة على مواجهة مشكلاته وحلها ، فيتخلص بذلك من الصراع النفسى وما يسببه له من قلق . وينتج عن ذلك عادة شعور المريض بالنشاط والحيوية ينبعثان فيه من جديد ، ويبدأ يمارس حياته الطبيعية بفاعلية ، مما يجعله يشعر بمتعة الحياة ، وبالرضا النفسى ، وراحة البال ، والسعادة . قال تعالى :

﴿ .. ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم .. ﴾

( الرعد : ١١ )

ولقد نزل القرآن الكريم لتغيير أفكار الناس واتجاهاتهم وسلوكهم ، ولهدايتهم وتغيير ما هم فيه من ضلالة وجهل ، وتوجيههم الى ما فيه صلاحهم وخيرهم ، ومدهم بأفكار جديدة عن طبيعة الانسان ورسالته فى الحياة ، وبقيم وأخلاق جديدة ، ومثل عليا للحياة . وقد نجح القرآن نجاحا عظيما فى التأثير فى شخصيات الناس . وفى تغييرها تغييرا كبيرا كانت له نتائج بعيدة الأثر فى وضع أسس جديدة لنظام حياة الانسان الشخصية ، ولنظام العلاقات الانسانية سواء فى داخل الأسرة أو فى المجتمع عامة . وباختصار ، نجح القرآن نجاحا لا نظير له بين جميع الدعوات الدينية فى جميع عصور التاريخ فى احداث تغييرات عظيمة الأثر فى شخصيات المسلمين ، وفى المجتمع الاسلامى . فقد نجح القرآن الكريم فى فترة وجيزة من الزمن فى تكوين الشخصية الانسانية المتكاملة المترنة الآمنة المطمئنة ، التى استطاعت بطاقاتها الجبارة التى تولدت عن هذا التغيير الذى حدث فيها ، أن تهز العالم وتغير مجرى التاريخ . واذا ما تساءلنا : كيف استطاع القرآن معالجة نفوس العرب وأن يغير شخصياتهم ؟ هذا ما سنناقشه فيما يلى :

### أولا - الايمان بعقيدة التوحيد :

ان أول شئ أراد القرآن أن يغيره فى نفوس العرب هو العقيدة ، ولذلك فإن آيات القرآن الكريم التى نزلت بمكة المكرمة فى المرحلة الأولى من الدعوة الاسلامية كانت تستهدف أساسا تأكيد عقيدة التوحيد . وكان أسلوب القرآن الفائق فى بلاغته ، واستدلالاته العقلية المقنعة فيما يعرضه من القضايا والأحكام ، وما جاء فيه من قصص وأمثال توضح المعانى وتبسطها وتقربها الى الأذهان ، وما استخدمه القرآن من أساليب الترغيب والترهيب لاثارة الدافع الى التعلم ، وتكرار بعض المعانى لتأكيدھا فى الأذهان . كل ذلك كان له أكبر الأثر فى تقبل الناس للدين الجديد ، وفى ايمانهم بعقيدة التوحيد . ولقد كان الايمان بعقيدة التوحيد هو الخطوة الأولى فى احداث تغيير كبير فى الشخصية . فهو يولد فى الانسان طاقة روحية هائلة تغير مفهومه

عن ذاته ، وعن الناس ، والحياة ، والكون بأكمله . انه يمدده بسعنى جديد للحياة ، ورسالاته فيها ، ويملا قلبه بالحب لله وللرسول وللناس من حوله وللانسانية عامة ، ويبعث الشعور بالأمن والطمأنينة .. وقد عبر القرآن عن العقيدة « بالايمان » ، قال تعالى :

﴿ وما خلقت الجن والانس الا ليعبدون ﴾ . ( الذاريات : ٥٦ )

﴿ ان الذين آمنوا وعملوا الصالحات كانت لهم جنات الفردوس نزلا . خالدون فيها لا يبغون عنها حولا ﴾ . ( الكهف : ١٠٧ - ١٠٨ )

﴿ من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجزيه حياه طيبة ، ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون ﴾ . ( النحل : ٩٧ )

﴿ يا ايها الناس اعبدوا ربكم الذى خلقكم والذين من قبلكم لعلكم تتقون ﴾ . ( البقرة : ٢١ )

﴿ وقضى ربك الا تعبدوا الا اياه .. ﴾ . ( الاسراء : ٢٣ )

﴿ وان اعبدوني ، هذا صراط مستقيم ﴾ . ( يس : ٦١ )

\*\*\*

### ثانيا - التقوى :

تصاحب الايمان بالله وتتبعه تقوى الله . والتقوى هى أن يقى الانسان نفسه من غضب الله وعذابه بالابتعاد عن ارتكاب المعاصي ، والالتزام بمنهج الله تعالى الذى رسمه لنا القرآن الكريم ، وأوضحه لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فنفعل ما أمرنا الله تعالى به ، وتبتعد عما نهانا عنه .

ويتضمن مفهوم التقوى تحكم الانسان فى دوافعه وانفعالاته ، وسيطرته على ميوله وأهوائه ، فيقوم بأشباع دوافعه فى الحدود التى سمح بها الشرع فقط . ويتضمن مفهوم التقوى أيضا أن يتوخى الانسان دائما فى أفعاله الحق والعدل والأمانة والصدق ، وأن يعامل الناس بالحسنى ، ويتجنب العدوان والظلم . ويتضمن مفهوم التقوى

كذلك أن يؤدي الانسان كل ما يوكل اليه من أعمال على أحسن وجه ،  
لأنه دائم التوجه الى الله تعالى في كل ما يقوم به من أعمال ابتغاء  
مرضاته وثوابه . وهذا ما يدفع الانسان دائما الى تحسين ذاته ،  
وتسمية قدراته ومعلوماته ، ليؤدي عمله دائما على أحسن وجه . ان  
التقوى بهذا المعنى تصبح طاقة موجهة للانسان نحو السلوك الأفضل ،  
ونحو نمو الذات ورقيها ، وتجنب السلوك السيء والمنحرف . وهذا  
يتطلب من الانسان مجاهدة نفسه والتحكم في أهوائه وشهواته ، فيصبح  
هو المسيطر عليها والموجه لها . فالتقوى ، إذن ، من العوامل الرئيسية  
التي تؤدي الى نضوج الشخصية وتكاملها ، وتدفع الانسان الى الارتقاء  
بذاته متطلعا الى بلوغ الكمال الانساني . قال تعالى :

﴿ يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وآمنوا برسوله يؤتكم كفلين  
من رحمته ويجعل لكم نورا تمشون به ويغفر لكم ، والله غفور رحيم ﴾ .  
( الحديد : ٢٨ )

﴿ يا أيها الذين آمنوا ان تتقوا الله يجعل لكم فرقانا ويكفر  
عنكم سيئاتكم ويغفر لكم ، والله ذو الفضل العظيم ﴾ ( الأنفال : ٢٩ )

﴿ يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وقولوا قولا سديدا . يصلح  
لكم أعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم ، ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزا  
عظيما ﴾ . ( الأحزاب : ٧٠ - ٧١ )

﴿ .. ومن يتق الله يجعل له من أمره يسرا ﴾ .  
( الطلاق : ٤ )

\*\*\*

### ثالثا - العبادات :

في العلاج النفسي لا يكفي لشفاء المريض أن يعرف حقيقة  
مشكلاته ، وأن تتغير أفكاره عنها وتتغير نظرته للحياة ، بل من الضروري  
أيضا أن يمر المريض النفسي بخبرات جديدة في الحياة يطبق فيها أفكاره  
الجديدة عن نفسه وعن الناس ، وأن يرى بنفسه كيف أن سلوكه الجديد

قد حقق نجاحا فى علاقاته الانسانية ، وأحدث تغييرا واضحا فى سلوك الآخرين نحوه . وبهذه الممارسة الفعلية فى الحياة للسلوك الجديد المنبعث من أفكاره الجديدة وما تؤدى اليه من أفكار مرضية<sup>(١)</sup> ، يحدث التغيير الكبير فى شخصية المريض ويسير بخطى سريعة نحو الشفاء .

وقد اتبع القرآن الكريم في منهجه وتربيته لشخصيات الناس وفي تغيير سلوكهم ، أسلوب الممارسة الفعلية للأفكار والعادات السلوكية الجديدة التي يريد أن يغيرها في نفوسهم . ولذلك فرض الله سبحانه وتعالى العبادات المختلفة : الصلاة ، والصيام ، والزكاة ، والحج . ان القيام بهذه العبادات في أوقات معينة بانتظام يعلم المؤمن الطاعة لله تعالى ، والامتثال لأوامره ، والتوجه الدائم اليه في عبودية تامة . كما يعلمه الصبر ، وتحمل المشاق ، ومجاهدة النفس والتحكم في أهوائها ، كما يعلمه حب الناس ، والاحسان اليهم ، وينمى في نفسه روح التعاون والتكافل الاجتماعي . ولا شك أن قيام المؤمن بهذه العبادات باخلاص وبانتظام انما يؤدي الى اكتسابه هذه الخصال الحميدة التي تميز بها الشخصية السوية الناضجة المتكاملة ، وتوفر له مقومات الصحة النفسية السليمة ، كما يمدّه بوقاية من الأمراض النفسية ، كما سيتضح لنا من مناقشتنا التالية لتأثير العبادات في شخصية المسلم .

## ١ - الصلاة :

يشير اسم « الصلاة » أن فيها صلة بين الانسان وربّه .. ففي الصلاة يقف الانسان في خشوع وتضرع بين يدي الله سبحانه وتعالى خالقه وخالق الكون كله ، الذي بيده الحياة والموت ، والموزع للأرزاق بين الناس ، مما يمد الانسان بطاقة روحية تبعث فيه الشعور بالصفاء الروحي ، والاطمئنان والأمن النفسى . ففي الصلاة ، اذا ما أداها الانسان كما ينبغي أن تؤدي ، يتوجه الفرد بكل حواسه وجوارحه الى

(١) مرضية : بضم الميم وتسكين الراء .

الله تعالى ، وينصرف عن التفكير فى مشكلات الحياة وهمومها • وهذا من شأنه أن يبعث فى الانسان حالة من الاسترخاء التام ، وهدوء النفس وراحة العقل •

ان « الاسترخاء » من الوسائل التى يستخدمها بعض المعالجين النفسيين المحدثين فى علاج الأمراض النفسية ، خاصة القلق ، ويسمون هذا الأسلوب « بالكف المتبادل »<sup>(١)</sup> أو « العلاج الاسترخائى » ، أو « العلاج بالتقليل من الحساسية الانفعالية » ، وهذا الاسترخاء عادة يمكن أن يتعلمه الانسان بالتدريب ، وتمدنا الصلاة خمس مرات فى اليوم بأحسن نظام للتدريب على الاسترخاء وتعلمه • واذا تعلم الانسان الاسترخاء فانه يستطيع أن يتخلص من التوتر العصبى الذى تسببه ضغوط الحياة • ولقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول لبلال رضى الله عنه حينما تحين أوقات الصلاة : « أرحنا بالصلاة يا بلال » • وفى الحديث : « أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان اذا حزبه أمر صلى »<sup>(٢)</sup> •

وتساعد حالة الاسترخاء والهدوء النفسى التى تحدثها الصلاة على التخلص أيضا من القلق الذى يشكو منه المرضى النفسيون • فان حالة الاسترخاء والهدوء النفسى التى تحدثها الصلاة تستمر عادة فترة ما بعد الانتهاء من الصلاة • وقد يواجه الانسان وهو فى هذه الحالة من الاسترخاء بعض الأمور أو المواقف المثيرة للقلق ، أو قد يتذكرها • وتكرار تعرض الفرد لهذه المواقف المثيرة للقلق أو تذكره لها ، أثناء وجوده فى حالة الاسترخاء والهدوء النفسى عقب الصلوات ، انما تؤدى الى « الانطفاء » التدريجى للقلق ، والى ارتباط هذه المواقف المثيرة للقلق بحالة الاسترخاء والهدوء النفسى ، وبذلك يتخلص الفرد من القلق الذى كانت تثيره هذه المواقف •

ويقوم الانسان عقب الصلاة مباشرة بالتسبيح والدعاء الى الله

---

Reciprocal Inhibition

(١)

(٢) مختصر تفسير ابن كثير ، ج ١ ، ص ١٤٢

تعالى ، وهذا يساعد على استمرار حالة الاسترخاء والهدوء النفسى لفترة ما عقب الصلاة . وفى الدعاء يقوم الانسان بمناجاة ربه . ويث اليه ما يعانیه فى حياته من مشكلات تزعجه وتقلقه ، ويطلب من الخالق سبحانه أن يعينه على حل مشكلاته وقضاء حاجاته . . ان مجرد تعبير الانسان عن المشكلات التى تقلقه وهو فى هذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسى يؤدى أيضا الى التخلص من القلق . وهو تكوين شرطى جديد بين هذه المشكلات وحالة الاسترخاء والهدوء النفسى ، فتفقد هذه المشكلات قدرتها على اثاره القلق تدريجيا ، وتربط ارتباطا شرطيا بحالة الاسترخاء والهدوء النفسى ، وهى حالة معارضة للقلق .

وفضلا عن ذلك ، فان مجرد افشاء الانسان بمشكلاته وهومو والتعبير عنها الى شخص آخر يسبب له راحة نفسية . ومن المعروف بين المعالجين النفسيين أن تذكر المريض النفسى لمشكلاته وتحديثه عنها يؤدى الى تخفيف حدة قلقه . واذا كانت حالة الانسان النفسية تتحسن اذا أفضى الانسان بمشكلاته لصديق يرتاح اليه ، أو لمعالج نفسى ، فما بالك بمقدار التحسن الذى يمكن أن يطرأ على الانسان اذا أفضى بمشكلاته لله سبحانه وتعالى ، وقام عقب كل صلاة بمناجاة ربه ودعائه والاستعانة به وطلب العون منه . . أضف الى ذلك أن مجرد الدعاء الى الله تعالى والتضرع اليه يؤدى الى تخفيف حدة القلق من ناحية أخرى . وذلك لأن المؤمن يعلم أن الله سبحانه وتعالى قال فى كتابه الكريم :

﴿ وقال ربكم ادعوني أستجب لكم ﴾ ( غافر : ٦٠ )

﴿ واذا سالك عبادى عنى فانى قريب ، أجيب دعوة الداع اذا دعان ﴾ ( البقرة : ١٨٦ )

وبالاضافة الى كل ذلك ، فان لصلاة الجماعة أثرا علاجيا هاما . فتزد الفرد على المسجد لصلاة الجماعة يتيح له فرصة التعرف بجيرانه وبكثير من الأفراد الآخرين ممن يسكنون نفس الحي الذى يسكنه ، مما يساعد على تفاعله مع الناس الآخرين ، وعلى تكوين علاقات

اجتماعية سليمة • ان مثل هذه العلاقات الاجتماعية يساعد على نمو شخصية الفرد ، وعلى نضجه الانفعالي ، كما يشبع حاجته الى الانتماء الاجتماعى والتقبل الاجتماعى ، مما يؤدى الى الوقاية من القلق الذى يعاينه بعض الناس نتيجة لشعورهم بالوحدة والعزلة وعدم الانتماء الى الجماعة ، أو شعورهم بعدم تقبل الجماعة لهم • • وتؤدي صلاة الجمعة ، بصفة خاصة ، دورا علاجيا هاما ، حيث يستمع فيها المصلون الى خطبة الجمعة التى يناقش فيها الامام عادة بعض المشكلات الاجتماعية التى يعاينها الناس ، ويقوم بشرح اسبابها وطرق علاجها • وقد يتناول بعض أنواع السلوك الشاذ والمتحرف ، ويشرح اسبابها ، ويبين وسائل التغلب عليها • وتقوم صلاة الجمعة بدور وقائى ودور علاجى • • أما دورها الوقائى فيرجع الى أنها تمد الفرد ، اذا ما داوم على صلاة الجمعة منذ صغره ، بمعلومات دينية ، وارشادات عملية توجهه سلوكه فى الحياة توجيهها سليما ، وتزيد من قدرته على مواجهة مشكلاته والتغلب عليها • أما دورها العلاجى فيرجع الى التأثير الذى تحدثه خطب صلاة الجمعة فى زيادة استبصار الفرد لذاته وما يعاينه من مشكلات ، وفى تقوية ارادته فى مواجهة مشكلاته والتغلب عليها • ان الدور الذى تقوم به صلاة الجماعة بعامه ، وصلاة الجمعة بخاصة ، فى تقويم شخصيات الأفراد وعلاجها انما يشبه الى حد ما الدور الذى يقوم به العلاج النفسى الجماعى •

هذا علاوة على أن « الوضوء » استعدادا للصلاة ليس تطهيرا للجسم فقط مما علق به من أوساخ وأدران ، وإنما هو أيضا تطهير للنفس من أدرانها • فالوضوء ، اذ ما تم كما ينبغى ، يشعر المؤمن بالنظافة البدنية والنفسية معا ، ويشعره أنه تطهر من أدران أخطائه وذنوبه • ان هذا الشعور بالطهارة البدنية والنفسية يهيئ الانسان للاتصال الروحى بالله سبحانه وتعالى ، والدخول فى حالة الاسترخاء الجسمى والنفسى أثناء الصلاة • وفضلا عن هذا التأثير النفسى للوضوء ، فان له أيضا تأثيرا فسيولوجيا ، اذ تبين أن الاغتسال بالماء خمس مرات

يومياً على فترات انما يساعد على استرخاء العضلات ، وتخفيف حدة التوتر البدني والنفسى .  
ونستشهد فيما يلى ببعض آيات القرآن الكريم وأحاديث نبوية شريفة :

﴿ وأقيموا الصلاة وآتوا الزكاة ، وما تقدموا لأنفسكم من خير تجدوه عند الله ، ان الله بما تعملون بصير ﴾ . ( البقرة : ١١٠ )

﴿ وأمر أهلك بالصلاة واصطبر عليها .. ﴾ . ( طه : ١٣٢ )

﴿ وأقيموا الصلاة وآتوا الزكاة واركعوا مع الراكعين ﴾ . ( البقرة : ٤٣ )

﴿ يا أيها الذين آمنوا اذا نودى للصلاة من يوم الجمعة فاسعوا الى ذكر الله وذروا البيع ، ذلكم خير لكم ، ان كنتم تعلمون ﴾ . ( الجمعة : ٩ )

﴿ قد أفلح المؤمنون . الذين هم فى صلاتهم خاشعون ﴾ . ( المؤمنون : ١ - ٢ )

﴿ يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة ، ان الله مع الصابرين ﴾ . ( البقرة : ١٥٣ )

﴿ اتل ما أوحى اليك من الكتاب وأقم الصلاة ، ان الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر ، ولذكر الله أكبر ، والله يعلم ما تصنعون ﴾ . ( العنكبوت : ٤٥ )

ومن الحديث النبوى الشريف :

— عن ابن عمر رضى الله عنهما قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « بنى الاسلام على خمس : شهادة أن لا اله الا الله ، وأن محمدا رسول الله ، وإقام الصلاة ، وإيتاء الزكاة ، وصوم رمضان ، وحج البيت » . ( متفق عليه )

— عن أبى مالك الأشعرى رضى الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « الطهور شرط الايمان » . ( رواه مسلم )

— عن عثمان بن عفان رضى الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « من توضأ فأحسن الوضوء ، خرجت خطاياه من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره » . ( رواه مسلم )

— عن ابن عمر رضى الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « صلاة الجماعة أفضل من صلاة الفذ ( أى الواحد ) بسبع وعشرين درجة » . ( متفق عليه )

— عن أبى هريرة رضى الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « خير يوم طلعت عليه الشمس يوم الجمعة : فيه خلق آدم ، وفيه أدخل الجنة ، وفيه أخرج منها » . ( رواه مسلم )

— « اذا قلت لصاحبك يوم الجمعة أنصت والامام يخطب فقد لغوت » . ( رواه البخارى ومسلم )

## ٢ - الصيام :

للصيام فوائد نفسية كثيرة ، ففيه تربية وتهذيب للنفس وعلاج لكثير من أمراض الجسم والنفس ، فالامساك عن الطعام والشراب من قبل الفجر الى غروب الشمس فى جميع أيام شهر رمضان امما هو تدريب للانسان على مقاومة شهواته والسيطرة عليها ، بما يؤدى الى بث روح التقوى فى نفسه .

وفى الصيام أيضا تدريب للانسان على الصبر على الجوع والعطش وكبح جماح الشهوات . ويقوم الانسان بعد ذلك بتعميم خصلة الصبر التى تعلمها من صيامه على جميع فواحي حياته الأخرى .. فيتعلم الصبر على تحمل مشاق السعى فى طلب الرزق ، وآلام المرض ، ومتاعب الحياة . والصبر من الخصال الانسانية الحميدة التى أوصى الله تعالى الانسان بالتحلى بها ، فهى خير معين له على تحمل مشاق الكفاح فى الحياة ، ومجاهدة النفس ومقاومة أهوائها .

ومن الفوائد النفسية للصيام أيضا أنه يشعر الغنى بالآلام الجوع ، فيبعث فى نفسه عواطف الرحمة والشفقة على الفقراء والمساكين ،

فيدفعه ذلك الى البر بهم والاحسان اليهم ، مما يدعم روح التعاون والتضامن والتكامل الاجتماعى فى المجتمع . فضلا عن ذلك ، فان للصيام فوائد طبية وعلاجا من الأمراض البدنية . ومن المعروف أن لصحة الانسان البدنية تأثيرا على صحته النفسية ، فالعقل السليم فى الجسم السليم .

ومن الآيات والأحاديث فى مجال الصيام ما يأتى :

﴿ يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون ﴾ .  
( البقرة : ١٨٣ )

﴿ شهر رمضان الذى أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان ، فمن شهد منكم الشهر فليصمه ، ومن كان مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر ، يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم تشكرون ﴾ .  
( البقرة : ١٨٥ )

ومن الأحاديث النبوية الشريفة :

— عن أبى هريرة ، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال :  
« اذا جاء رمضان ، فتحت أبواب الجنة ، وغلقت أبواب النار ، وصفدت الشياطين » .  
( متفق عليه )

— وعن أبى هريرة رضى الله عنه ، عن النبى صلى الله عليه وسلم :  
قال : « من صام رمضان ايمانا واحتسابا ، غفر له ما تقدم من ذنبه » .  
( متفق عليه )

— « ان الله عز وجل فرض صيام رمضان وسنت قيامه . فمن صامه وقامه احتسابا خرج من الذنوب كيوم ولدته أمه »  
( رواه أحمد )

— « من أفطر يوما من رمضان من غير رخصة ولا مرض لم يقض عنه صوم الدهر كله وان صامه » .  
( رواه البخارى ومسلم )

#### ٤ - الزكاة :

إن فريضة « الزكاة » التي تفرض على المسلم ، باخراج نصيب معلوم من ماله كل عام لانفاقه على الفقراء ، هي تدريب للمسلم على العطف على المحتاجين من الناس ، ومد يد العون لهم ، ومساعدتهم على سد حاجاتهم . إنها تقوى في المسلم الشعور بالمشاركة الوجدانية مع الفقراء والمساكين ، وتبث فيه الشعور بالمسئولية نحوهم ، وتدفعه الى العمل على اسعادهم والترفيه عنهم . إنها تعلم المسلم حب الآخرين ، وتخلصه من الأنانية وحب الذات والبخل والطمع . وقد سبق أن أشرنا الى أن قدرة الفرد على حب الناس واسداء الخير لهم والعمل على اسعادهم يقوى فيه الشعور بالانتماء الاجتماعي ويشعره بدوره الفعال المفيد في المجتمع ، مما يجعله يشعر بالرضا عن نفسه ، وهو أمر له أهمية كبيرة في صحة الانسان النفسية . وقد قال القرآن الكريم عن « الصدقة » سواء أكانت زكاة مفروضة أو تطوعا أنها تطهر النفس وتزكيها :

﴿ خذ من أموالهم صدقة تطهرهم وتزكيهم بها ٠٠ ﴾ .

( التوبة : ١٠٣ )

فالزكاة تطهر النفس من دنس البخل والطمع والأثرة وحب الذات والقسوة . وهي تزكي النفس ، أي تنميتها وترفعها بالخيرات والبركات العملية والخلقية ، حتى تكون بها أهلا للسعادة الدنيوية والأخروية . وروى أحمد عن أنس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال لرجل من تميم سألته كيف ينفق ماله : « تخرج الزكاة من مالك فانها طهرة تطهرك ، وتصل أقرباءك ، وتعرف حق المسكين والجار والسائل » . ومن الآيات والأحاديث في هذا المجال :

﴿ ان الذين آمنوا وعملوا الصالحات وأقاموا الصلاة وآتوا

الزكاة لهم أجرهم عند ربهم ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون ﴾ .

( البقرة : ٢٧٧ )

﴿ .. ورحمتى وسعت كل شيء ، فسأكتبها للذين يتقون ويؤتون الزكاة والذين هم بآياتنا يؤمنون ﴾ .  
( الأعراف : ١٥٦ )

﴿ .. وويل للمشركين . الذين لا يؤتون الزكاة وهم بالآخرة هم كافرون ﴾ .  
( فصلت : ٦ - ٧ )  
﴿ قد أفلح المؤمنون . الذين هم فى صلاتهم خاشعون . والذين هم عن اللغو معرضون . والذين هم للزكاة فاعلون ﴾ .  
( المؤمنون : ١ - ٤ )

﴿ .. لئن أقمتم الصلاة وآتيتم الزكاة وآمنتم برسلى وعزتموهم وأقرضتم الله قرضا حسنا لا كفرن عنكم سيئاتكم .. ﴾ .  
( المائدة : ١٢ )

ومن الحديث النبوى الشريف :

— عن أبى أيوب رضى الله عنه ، أن رجلا قال للنبي صلى الله عليه وسلم : أخبرنى بعمل يدخلنى الجنة ، قال : « تعبد الله ولا تشرك به شيئا ، وتقيم الصلاة ، وتؤتى الزكاة ، وتصل الرحم » .  
( متفق عليه )

— « من استفاد مالا فلا زكاة عليه حتى يحول عليه الحول عند ربه » .  
( رواه أحمد والترمذى )  
— « ما أدى زكاته فليس بكنز » .  
( رواه أحمد )

— عن أبى هريرة رضى الله عنه أن النبى صلى الله عليه وسلم قال : « ما من يوم يصبح العباد فيه الا ملكان ينزلان ، فيقول أحدهما : اللهم أعط منفقا خلفا ، ويقول الآخر : اللهم أعط ممسكا تلفا » .  
( متفق عليه )

— « الصدقة تسد سبعين بابا من السوء » .  
( رواه الطبرانى )  
— « حصنوا أموالكم بالزكاة ، وداووا مرضاكم بالصدقة ، وأعدوا للمساء المساء » .  
( رواه الطبرانى )

- « من أراد أن تستجاب دعوته وأن تكشف كبرته فليفرج عن معسر » .  
 ( رواه أحمد )  
 — « استنزلوا الرزق بالصدقة » .  
 ( رواه البيهقي )

#### ٤ - الحج :

وللحج أيضا فوائد نفسية عظيمة الشأن . فزيارة المسلم لبيت الله الحرام في مكة المكرمة ، ولمسجد رسول الله عليه الصلاة والسلام في المدينة المنورة ، ولتنازل الوحي ، تمتد المسلم بطاقة روحية عظيمة تزيل عنه كروب الحياة وهمومها ، وتغمره بشعور عظيم من الأمن والطمأنينة والسعادة .

وفضلا عن ذلك ، فإن في الحج تدريبا للانسان على تحمل المشاق والتعب ، وعلى التواضع حيث يخلع الانسان ملابسه الفاخرة ويرتدى ملابس الحج البسيطة التي يتساوى فيها جميع الناس ، الغنى والفقر ، والسيد والمسود ، والحاكم والمحكوم . وهو يقوى روابط الأخوة بين جميع المسلمين من مختلف الأجناس والأمم والطبقات الاجتماعية ، حيث يجتمعون جميعا في مكان واحد يعبدون الله تعالى ويستهلون اليه ويتضرعون . ويهيئ هذا التجمع الهائل للمسلمين من مختلف الشعوب الاسلامية فرص التآلف والتعارف وتكوين العلاقات والصدقات بينهم .

وفي الحج أيضا تدريب للانسان على ضبط النفس والتحكم في شهواتها واندفاعاتها ، اذ يتنزه الحاج وهو محرم عن مباشرة النساء ، وعن الجدل والخصام والشحناء والسباب ، وعن المعاصي وكل ما نهى الله تعالى عنه . وفي ذلك تدريب للانسان على ضبط النفس ، وعلى السلوك المذهب ، وعلى معاملة الناس بالحسنى ، وعلى فعل الخير . فالحج هو جهاد للنفس ، يجتهد فيه الانسان أن يهذب نفسه ، ويقاوم أهواءه ، ويدرب نفسه على تحمل المشاق ، وعلى فعل الخير وحب الناس .

ويعلم المسلم أن الحج المبرور يغفر الذنوب ، ويرجع المسلم من الحج كيوم ولدته أمه ، ولا شك أن معرفة المسلم أن الحج المبرور يغفر الذنوب يجعل الإنسان يعود من حجه منشرح الصدر سعيدا ، يغمره الشعور بالأمن والطمأنينة وراحة البال . ويمده هذا الشعور الغامر بالسعادة والأمن بطاقة روحية هائلة تنسيه هموم الحياة ومتاعبها ، قال الله تعالى :

﴿ ان أول بيت وضع للناس للذي ببكة مباركا وهدى للعالمين . فيه آيات بينات مقام ابراهيم ، ومن دخله كان آمنا ، والله على الناس حج البيت من استطاع اليه سبيلا ، ومن كفر فان الله غنى عن العالمين ﴾ . ( آل عمران : ٩٦ - ٩٧ )

﴿ الحج أشهر معلومات ، فمن فرض فيهن الحج فلا رفث ولا فسوق ولا جدال في الحج ، وما تفعلوا من خير يعلمه الله ، وتزودوا فان خير الزاد التقوى ، واتقون يا أولى الألباب ﴾ . ( البقرة : ١٩٧ )

﴿ واذن في الناس بالحج ياتوك رجالا وعلى كل ضامر يأتين من كل فج عميق . ليشهدوا منافع لهم ويذكروا اسم الله في أيام معلومات على ما رزقهم من بهيمة الأنعام ، فكلوا منها واطعموا البائس الفقير . ثم ليقتضوا تفثهم وليوفوا نذورهم وليطوفوا بالبيت العتيق ﴾ . ( الحج : ٢٧ - ٢٩ )

ومن الحديث النبوى الشريف :

— « من ملك زادا وراحلة تبلغه الى بيت الله الحرام فلم يحج فلا عليه أن يموت يهوديا أو نصرانيا . ذلك أن الله يقول : ﴿ والله على الناس حج البيت من استطاع اليه سبيلا ﴾ (١) . ( رواه الترمذى وأحمد )

— عن أبى هريرة رضى الله عنه قال : سمعت رسول الله صلى

---

(١) آل عمران : ٩٧

الله عليه وسلم يقول : « من حج ، فلم يرفث ، ولم يفسق ، رجع كيوم ولدته أمه » .  
( متفق عليه )

— وعنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « العمرة الى العمرة كفارة لما بينهما ، والحج المبرور ليس له جزاء الا الجنة » .  
( متفق عليه )

— عن عائشة رضى الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « ما من يوم أكثر من أن يعتق الله فيه عبدا من النار من يوم عرفة » .  
( رواه مسلم )



#### رابعاً - الصبر :

يدعو القرآن المؤمنين الى التحلى بالصبر لما فيه من فائدة عظيمة فى تربية النفس ، وتقوية الشخصية ، وزيادة قدرة الانسان على تحمل المشاق ، وتجديد طاقته لمواجهة مشكلات الحياة وأعبائها ، ونكبات الدهر ومصائبه ، ولتعبئة قدراته لمواصلة الجهاد فى سبيل اعلاء كلمة الله تعالى ..

« واستعينوا بالصبر والصلاة ، وانها لكبيرة الا على الخاشعين »  
( البقرة : ٤٥ )

« يا ايها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة ، ان الله مع الصابرين » .  
( البقرة : ١٥٣ )

« يا ايها الذين آمنوا اصبروا وصابروا ورابطوا واتقوا الله لعلكم تفلحون » .  
( آل عمران : ٢٠٠ )  
والمؤمن الصابر لا يجزع لما يلحق به من أذى ، ولا يضعف أو ينهار اذا ألمت به مصائب الدهر وكوارثه ، فلقد أوصاه الله تعالى بالصبر ، وعلمه أن ما يصيبه فى الحياة الدنيا انما هو ابتلاء من الله تعالى ليعلم الصابرين منا ..

﴿ ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات ، وبشر الصابرين • الذين اذا أصابتهم مصيبة قالوا انا لله وانا اليه راجعون • أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة ، وأولئك هم المهتدون ﴾ .  
( البقرة : ١٥٥ - ١٥٧ )

﴿ ولنبلونكم حتى تعلم المجاهدين منكم والصابرين ونبلوا أخباركم ﴾ .  
( محمد : ٣١ )

﴿ لتبطلون فى أموالكم وأنفسكم ولتسمعن من الذين أوتوا الكتاب من قبلكم ومن الذين أشركوا أذى كثيرا ، وإن تصبروا وتتقوا فإن ذلك من عزم الأمور ﴾ .  
( آل عمران : ١٨٦ )

والصبر من صفات المؤمنين الحيدة التى أشاد بها القرآن فى أكثر من موضع .

﴿ والعصر • ان الانسان لفى خسر • الا الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر ﴾ .  
( سورة العصر )

﴿ ليس البر أن تولوا وجوهكم قبل المشرق والمغرب ولكن البر من آمن بالله واليوم الآخر والملائكة والكتاب والنبيين وآتى المال على حبه ذوى القربى واليتامى والمساكين وابن السبيل والسائلين وفى الرقاب وأقام الصلاة وآتى الزكاة والموفون بعهدهم اذا عاهدوا ، والصابرين فى الباساء والضراء وحين البأس ، أولئك الذين صدقوا ، وأولئك هم المتقون ﴾ .  
( البقرة : ١٧٧ )

والصبر يعلم الانسان المثابرة وبذل الجهد لتحقيق أهدافه .  
والصبر والمثابرة مرتبطان بقوة الارادة •• فالشخص الصابر قوى الارادة ، لا تضعف عزيمته مهما لقى من مصاعب وعقبات • وبقوة الارادة يتمكن الانسان من انجاز الأعمال العظيمة ، وتحقيق الأهداف الكبيرة .

» .. ان يكن منكم عشرون صابرون يغلبوا مائتين ، وان يكن منكم مائة يغلبوا ألفا من الذين كفروا بانهم قوم لا يفقهون « .

( الانفال : ٦٥ )

واذا تعلم الانسان الصبر على تحمل مشاق الحياة ، ومصائب الدهر ، والصبر على أذى الناس وعداوتهم ، والمثابرة على عبادة الله وطاعته ، وعلى مقاومة شهواته وانفعالاته ، والصبر والمثابرة على العمل والالتجاف .. فانه يصبح انسانا ذا شخصية فاضحة متزنة متكاملة منتجة فعالة ، ويصبح فى مأمن من القلق ومن الاضطرابات النفسية .  
ومن الحديث النبوى الشريف :

— « الصبر نصف الايمان ، واليقين الايمان كله » .

( رواه الطبرانى والبيهقى )

— عن أبى يحيى صهيب بن سنان رضى الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « عجبنا لأمر المؤمن ان أمره كله له خير ، وليس ذلك لأحد الا للمؤمن : ان أصابته سراء شكر فكان خيرا له ، وان أصابته ضراء صبر فكان خيرا له » .  
( رواه مسلم )

— عن أنس رضى الله عنه قال : قال النبى صلى الله عليه وسلم : « ان عظم الجزاء مع عظم البلاء ، وان الله تعالى اذا أحب قوما ابتلاهم . فمن رضى فله الرضا ، ومن سخط فله السخط » .

( رواه الترمذى )

— عن أبى هريرة رضى الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « ما يزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة فى نفسه وولده وماله حتى يلقى الله تعالى وما عليه خطيئة » .

( رواه الترمذى )

— وقال عليه الصلاة والسلام : « الصبر ضياء » .

( رواه مسلم )

\*\*\*

## خامسا - الذكر :

ان مواظبة المؤمن على ذكر الله تعالى بالتسبيح والتكبير والاستغفار والدعاء وتلاوة القرآن ، تؤدي الى تزكية نفسه وصفائها وشعورها بالأمن والطمأنينة •

﴿ الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ، ألا بذكر الله تطمئن القلوب ﴾ . ( الرعد : ٢٨ )

﴿ فاصبر على ما يقولون وسبح بحمد ربك قبل طلوع الشمس وقبل غروبها ، ومن آناء الليل فسبح وأطراف النهار لعلك ترضى ﴾ . ( طه : ١٣٠ )

ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم : « ذكر الله شفاء القلوب » ( رواه الديلمي )

— وعنه صلى الله عليه وسلم أنه قال : « لا يجتمع قوم يذكرون الله تعالى الا حفتهم الملائكة وغشيتهم رحمته ، ونزلت عليهم السكينة ، وذكرهم الله تعالى » . ( رواه ابن ماجه )

وحينما يداوم المسلم على ذكر الله تعالى فانه يشعر بأنه قريب من الخالق سبحانه ، وأنه في حمايته ورعايته ، ويبعث ذلك في نفسه الشعور بالثقة والقوة والأمن والطمأنينة والسعادة • قال تعالى :

﴿ فاذكروني اذكركم ﴾ . ( البقرة : ١٥٢ )

وذكر الله ، اذ يبعث في النفس الطمأنينة والأمن ، فهو بلا شك علاج للقلق الذي يشعر به الانسان حينما يجد نفسه ضعيفا عاجزا أمام ضغوط الحياة وأخطارها ، دون سند أو معين •

﴿ ومن أعرض عن ذكري فان له معيشة ضنكا ﴾ .

( طه : ١٢٤ )

ان الذكر من أفضل العبادات ، قال تعالى :

﴿ .. ان الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر ، ولذكر الله

أكبر .. ﴾ ( العنكبوت : ٤٥ )

والواقع ان جميع العبادات ذكر أو تساعد على الذكر .. ففي الصلاة يقوم المصلي بتكبير الله ، وتلاوة القرآن ، وتسبيح الله راکعاً وساجداً ، وحمد الله والثناء عليه ، والصلاة على النبي ﷺ ، ثم يعقب الصلاة الاستغفار وتسبيح الله وحمده وتكبيره ، والدعاء له .. وكل ذلك ذكر . وفي الصوم طاعة لله تعالى ، وابتعاد عن المعاصي التي تفضبه ، وتعظيم له ، وشكر له على هدايته .. وكل هذا ذكر . وفي الحج يتفرغ المسلم للصلاة والابتغال والدعاء لله ، والقيام بمناسك الحج .. وكل ذلك ذكر . قال تعالى :

﴿ اننى انا الله لا اله الا انا فاعبدنى واقم الصلاة لذكرى .. ﴾

( طه : ١٤ )

﴿ .. ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم

تشكرون ﴾ ( البقرة : ١٨٥ )

﴿ واذن فى الناس بالحج ياتوك رجالا وعلى كل ضامر يأتين

من كل فج عميق . ليشهدوا منافع لهم ويذكروا اسم الله فى أيام

معلومات على ما رزقهم من بهيمة الأنعام ﴾ ( الحج : ٢٧ - ٢٨ )

\*\*\*

#### سادسا - التوبة :

ان الشعور بالذنب يسبب للانسان الشعور بالنقص والقلق ، مما يؤدى الى نشوء أعراض الأمراض النفسية . ويهتم العلاج النفسى ، فى مثل هذه الحالات ، بتغيير وجهة نظر الشخص المريض عن خبراته السابقة التى سببت له الشعور بالذنب ، فيراها فى ضوء جديد بحيث لا يرى فيها ما يبرر شعوره بالذنب والنقص ، فيخف تأنيبه لنفسه ، ويصبح أكثر تقبلا لذاته ، فيزول قلقه وأعراض مرضه النفسى .

ويمدنا القرآن بأسلوب فريد وفاجع فى علاج الشعور بالذنب ،  
 الا وهو التوبة . فالتوبة الى الله سبحانه وتعالى تغفر الذنوب ، وتقوى  
 فى الانسان الأمل فى رضوان الله ، فتخف حدة قلقه . والتوبة تدفع  
 الانسان عادة الى اصلاح الذات وتقويمها حتى لا يقع المرء مرة أخرى  
 فى الأخطاء والمعاصي ، وهذا يساعد على زيادة تقدير الانسان لذاته  
 وازدياد ثقته بها ورضائه عنها ، وبالتالي بث الشعور بالأمن والطمأنينة  
 فى نفسه .

ان ايمان المسلم بأن الله جل شأنه يقبل التوبة ويغفر الذنوب ،  
 انما يدفعه الى الاستغفار والتوبة ، والابتعاد عن ارتكاب المعاصي أملا  
 فى مغفرة الله ورضوانه . واذا ما تاب المسلم توبة نصوحا ، وانتمز  
 بطاعة الله وبالعمل الصالح ، ارتاح باله ، واطمأنت نفسه ، وزالت عنه  
 الغمة والشعور بالذنب الذى يسبب له القلق واضطراب الشخصية  
 وسوء التوافق . قال تعالى :

﴿ قل يا عبادى الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة  
 الله ، ان الله يغفر الذنوب جميعا ، انه هو الغفور الرحيم ﴾ .  
 ( الزمر : ٥٣ )

﴿ انما التوبة على الله للذين يعملون السوء بجهالة ثم يتوبون  
 من قريب فاولئك يتوب الله عليهم ، وكان الله عليما حكيما ﴾ .  
 ( النساء : ١٧ )

﴿ ان الله لا يغفر ان يشرك به ويففر ما دون ذلك لمن يشاء . . ﴾ .  
 ( النساء : ٤٨ )

﴿ ومن يعمل سوءا أو يظلم نفسه ثم يستغفر الله يجد الله  
 غفورا رحيما ﴾ .  
 ( النساء : ١١٠ )

﴿ فمن تاب من بعد ظلمه وأصلح فان الله يتوب عليه ، ان الله  
 غفور رحيم ﴾ .  
 ( المائدة : ٣٩ )

﴿ واذا جاءك الذين يؤمنون بآياتنا فقل سلام عليكم ، كتب ربكم على نفسه الرحمة أنه من عمل منكم سوءا بجهالة ثم تاب من بعده واصلح فانه غفور رحيم ﴾ .  
( الانعام : ٥٤ )

﴿ وانى اغفار لمن تاب وآمن وعمل صالحا ثم اهتدى ﴾ .  
( طه : ٨٢ )

وهكذا نجد أن أسلوب القرآن الكريم فى علاج الشخصية المنحرفة أو القويمة هو العلاج الأمثل من حيث بث الايمان بالعقيدة فى النفوس ، وفرض العبادات المختلفة التى تساعد فى التخلص عن العادات السيئة ، وحث المسلم على تعلم الصبر لتحمل مشاق الحياة بنفس راضية . والحث على المواظبة على ذكر الله حتى يشعر الانسان بقربه من الخالق عز وجل ، والاستغفار والتوبة مما يساعد على التخلص من التناق الناشء عن الشعور بالذنب .

\*\*\*