

الخلل النفسي

واثره على التفكير السليم

الدكتور
السعيد أحمد عبده حمزة فراج



الخلل النفسي وأثره على التفكير الليم

للدكتور:

السعيد أحمد عبده حمزة فراج

(الطبعة الأولى) 2024



دار الفراعنة للنشر والتوزيع

لا يُسمح بإعادة طبع أو نشر هذا الكتاب أو جزء منه بأي شكل من الأشكال أو حفظه أو نسخه في أي نظام إلكتروني أو ترجمته إلى أية لغة دون الحصول على إذن خطي مسبق من الناشر وإلا تعرض فاعله للمساءلة القانونية.

رقم الإيداع / ١٧٦٩٣ / ٢٠٢٤

الترقيم الدولي / 978-977-888314-5

رئيس مجلس الإدارة / احمد عبد السميع

إهداء

اهدى هذا العمل الي
الارواح الطاهرة الخالدة

(شهداء فلسطين)



مقدمة

(بسم الله الرحمن الرحيم)

الحمد لله الذى خلق الانسان في أحسن تقويم ، ونصلي ونسلم علي الذى بعث بدين يخرج الناس من ظلمات التفكير المظلم الي التفكير المنير ، أما بعد "

كثرة المشاكل والضغوطات النفسية في حياة الانسان ، و قد إصيب الانسان بضعف الاستطاعة في التفكير بالطرق الصحيحة السليمة بسبب الضغط النفسي المتعايش معه كالغضب والخوف والحزن والوسواس ... الخ ، فالانسان في غضبه يفكر في أشياء خطيرة كالقتل والانتقام وأفكار تؤذيه وتؤذى غيره ، فالمجتمع في إحتياج لمعرفة التعامل مع الضغوطات النفسية التي تمر في حياته ، وكيف يتعامل معها بالتفكير السليم .

ومن خلال هذه الدراسة سوف نتحدث عن الامراض النفسية التي تمر في حياة الانسان ، وكيف يتعامل الانسان معها لكي يستطيع التفكير بالشكل السليم الذى يخدمه ويعود عليه وعلي المجتمع الذى يعيش فيه بالمنافع.

فالتفكير ياتي عن طريق العقل والقلب والنفس والحواس والجسد ووسائل الغذاء ، ولن يقتصر علي أحد منهم فقط .

فالتفكير يتأثر بالنفس ، فعلي سبيل المثال النفس الامارة بالسوء تجبر الانسان علي تفكير سيئ ، والنفس المطمئنة تجبر الانسان علي التفكير في الخير . ويتأثر التفكير أيضاً بالصحة النفسية والمرض النفسي فالغضب اذا لم يسيطر علي الغضب سوف يفعل و يفكر تفكير اجرامي يؤدي أحياناً الي القتل .

وأيضاً التفكير يتأثر بحواس وجسد الانسان ، فالانسان حينما يفكر في شي يظهر علي وجهه ، فالانسان حينما يكون متوتر أو غضبان أو خائف يظهر علي جسده علامات غير طبيعية كرعشة

في الجسد ، أو إرتفاع درجة حرارة الجسم ، وأيضاً الحزن والفرح يؤدي الي دموع العين يقال دموع الحزن ودموع الفرح .

وأيضاً التفكير يتأثر بالقلب ، لأن نية الانسان محلها القلب ، بل القلب هو المخاطب والمحاسب .

وايضاً التفكير يتأثر بنوع الغذاء والشراب الذي يتناوله الانسان ، فتعاطي المخدرات تخدر العقل ، وشرب الخمر يسكر العقل ، وبسبب تعاطي المخدرات وشرب الخمر يفكر الانسان في تفكير سيئ . ومن خلال هذا الكتاب سوف نتحدث عن دور العقل والنفس والقلب والجسد والحواس وايضاً وسائل الغذاء في التفكير ، وهذا من خلال المحاور التالية .

الفصل الاول

ماهية النفس والتفكير

أولاً : ماهية النفس :

١- تعريف النفس

٢- أنواع النفس :

٣- أقسام النفس

ثانياً : ماهية التفكير :

١ - ماهية التفكير

٢ - الفرق بين التفكير والفكرة والفكر :

٣ - درجات التفكير :

ثالثاً : العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية النفسية والفكرية :

الفصل الثاني

الخلل النفسي واثره علي التفكير

اولاً : تعريف الصحة والمرض النفسي :

ثانياً : اثر الامراض النفسية علي التفكير :

- أثر الوسواس القهري علي التفكير :

- الاكتئاب واثره علي التفكير النفسي :

- القلق واثره علي التفكير النفسي :

- الغضب واثره علي التفكير النفسي :

- الخوف واثره علي التفكير النفسي :

- التخلف الدراسي والتفكير النفسي :

الفصل الثالث

الخلل النفسي واثره علي الفرد

أولاً : الخلل النفسي واثره علي العقل :

ثانياً - الخلل النفسي واثره علي القلب :

ثالثاً " الخلل النفسي واثره علي الجسد :

الفصل الرابع

الخلل النفسي و المجتمع

أولاً : الخلل النفسي و الاسرة :

ثانياً : الخلل النفسي و المدرسة :

ثالثاً : الخلل النفسي و جماعة الرفاق :

رابعاً : الخلل النفسي والاعلام :

خامساً " الخلل النفسي واثره علي الاقتصاد :

سادساً " الخلل النفسي واثره علي الحفاظ وسلامة البيئة :

سابعاً " الخلل النفسي واثره علي حماية الوطن وسلامة اراضيه :

ثامناً : الخلل النفسي واثره في بناء العقيدة الباطلة :

الفصل الخامس

طرق وخطوات للصحة النفسية والسلامة الفكرية

- ١- حسن اختيار الابوين ومراعاة الجينات الوراثية :
 - ٢- اختيار بيئة الطفل :
 - ٣- الاهتمام بصحة لغة الطفل :
 - ٤- السعي في الرقي وتطور الذات البشرية :
 - ٥- الاهتمام بالصحة العامة للانسان :
 - ٦- حب العمل وعدم الاستسلام للحرب النفسية للاقتصاد :
 - ٧- الاهتمام بالثقافة وعدم الاستسلام للحرب الفكرية :
 - ٨- الشورى وعدم الاستسلام للدكتاتورية الفكرية :
 - ٩- البعد عن الحسد :
 - ١٠ - التعامل مع البلاء بالصبر والدعاء :
 - ١١ - بالمؤسسات التعليمية :
 - ١٢ - عدم ترك الطفل نهياً لوسائل الاعلام دون رقيب أو حسيب :
- وسوف تنتهي هذه الدراسة بخاتمة تبرز اهم النتائج التي توصلت اليه هذه الدراسة .

(الفصل الاول) ماهية النفس والتفكير



تقديم

الحمد لله الذى خلق الانسان في أحسن تقويم ، وخلق فيه نفس تتأثر بالتفكير ، وجعل الجسد والنفس والعقل والقلب شبكة واحدة يتأثر كلاً منهما بالآخر ، و من خلال هذا الفصل سوف يتحدث معكم عن ، ماهية النفس ، والتفكير ، والتفكير النفسي ، والعوامل التي تؤثر في النفس والتفكير ، والتفكير النفسي معاً ، وهذا من خلال المحاور التالية .

أولاً : ماهية النفس :

١- تعريف النفس

٢- أنواع النفس :

٣ - أقسام النفس

ثانياً : ماهية التفكير :

١- ماهية التفكير

٢- الفرق بين التفكير والفكرة والفكر :

٣- درجات التفكير :

ثالثاً : العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية النفسية والفكرية :

أولاً : ماهية النفس :

١- تعريف النفس :

النفس في اللغة " وجوده .

وعند القوم ... ليس المراد من إطلاق لفظ النفس الوجود ولا القالب ، الموضوع إنما أرادوا بالنفس ما كان معلوماً من أوصاف العبد ، مذموماً من أخلاقه وأفعاله ، ثم أن المعلولات من أوصاف العبد علي ضربين " أحدهما ما يكون كسبالة كمعاصية ومخالفة .

والثاني " أخلاقه الدنيئة : فهي في أنفسها مذمومة ، فاذا عالجه العبد ونازلها تنتفي عنه بالمجاهدة تلك الاخلاق علي مستمر المادة (١) .

ويقول ابن سينا " هي التي تدرك ما يحدث من تغيرات في البدن ، وكذلك القوى التي في أجسامنا إذا تحركن الي خلاف ميولها التي تقتضيها فلا يكون محركها شي غيرها ، وهو النفس بالاضافة الي أنها من طبيعة معقولها ولهذا لا يمكن أن تكون جسماً ولا أمر قائماً بجسم ، فالصورة المعقولة إذا وجدت في النفس لم تكن ذات وضع وأين بحيث تقع اليها إشارة تجزوا وإنقسام أو شى

١- القشيري ، الرسالة القشيرية ، دار جوامع الكلم للنشر - القاهرة ، ص ٩٣ .

مما يشبه هذا المعني فلا يمكن أن تكون في جسم لا يجوز إذن أن تكون الذات القابلة للمعقولات قائم في جسم البتة ولا عقلها بكائن في جسم ولا بجسم (١) .

٢- أنواع النفس :

النفس ثلاث أنواع ، النفس الامارة بالسوء ، والنفس اللوامة ، والنفس المطمئنة ، وكل هذه الانواع تتأثر بالتفكير .

فالنفسولوجية هي علم النفس ، وهي تقول أننا نفكر بنفسنا ، وهذه النفس مؤلفة من عقليين هما أولاً " العقل القديم : وهو ما ورثناه من أسلافنا وهو عقل الشهوات والنزوات التي ترمي الي اللذة والسرور وهو غير واع ويجري في أساليبه عن طرق الثقافة القديمة حين بدأ الإنسان يدخل في طور الإنسانية ويفهم السيادة والملوكية والامتلاك .

ثانياً : العقل الحديث الواعي الذي نعرف به الأمس والغد وتدبر به ونفكر ، وفيه بذور المنطق العلمي وهو واع أي بأعماله أو قل هو عقل اليقظة (٢) .

فهذه الانواع الثلاثة تتأثر بالعقل القديم والعقل الحديث ، وهذا ما يتناول داخل هذه الفصول .

٣ - أقسام النفس " للنفس قسمان :

القسم الاول " من أحكام النفس ما نهى عنه من تحريم ونهي تنزية .

القسم الثاني " فسفساف الأخلاق والدينئة منها ، وهذا جه علي الجملة ثم تفصيلها ، فالكبر والغضب والحقد والحسد ، وسوء الخلق وقلة الاحتمال وغير ذلك ، من الأخلاق المذمومة ، وأشد أحكام النفس وأصعبها توهمها إن شيئاً منها حسن وأن لها إستحقاق قدر ولهذا عدا ذلك من الشرك الخفي (٣) .

وقال الشيخ محمد متولي الشعراوى " أن عنصر الروح وعنصر الجسد وكلاهما متمم للآخر ، يتفاعل الجسم البشرى كيميائياً مع الوجود حيال حركة الحياة ، الا وهو متصل بأرواح ، فاذا انفصلت عنه شلت حركته تماماً فالنائم موضوعة عنه الاقلام حتي يستيقظ لان الروح قد انفصلت

١ - حياة بنت سعيد بن عمر با أخضر ، النفس عند الفلاسفة الاغريق عرض ونقد ، جامعة إم القرى مكة المكرمة ، مجلة جامعة إم القرى لعلوم الشريعة والدرسات ، (٤٦) محرم ١٤٣٠ هـ ، ص ١١ - ٤٦ .

٢ - سلامه موسي ، العقل الباطن ، مؤسسة هنداوي ، مصر ، ٢٠١٢ ، ص ٣٧ .

٣ القشيري ، الرسالة القشيرية ، ص ٩٣ .

لحظياً عن الجسد وهنا إنعدمت الحركة النشطة الظاهرة علي صفحته الوجود فان حركة الروح والجسد معاً هي المسؤولة عن العصيان تماماً كمسئوليتنا عن الطاعة للخالق جل شأنه وتبارك فإذن مادة الوجود مادة خيرة ومسبحة وعابدة ولذلك يوم أن تتحل إرادة المريد عن مادته تأتي مادته علي طبيعتها قال تعالى (يَوْمَ تَشْهَدُ عَلَيْهِمْ أَلْسِنُهُمْ وَأَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) النور : ٢٤ . لانه لم يعد له ولاية ، لان الولاية أصبحت لله بعد أن كانت لك أنت الولاية علي جوارحك و تستطيع أن تعصيك ، لأن ولايتك مباشرة عليها ، ويوم القيامة ليس لك ولاية عليها ، ولذا شهدت عليك لأن الولاية إنعدمت ، ومادة الكافر مسبحة خاضعة منفعة لارادته كافرة في إنفعالها ، ولكنها خاضعة مسبحة لله في مادتها وإنفعالها لارادة الكافر هي الكافرة ، ولكن المادة مسبحة خاضعة للحق تبارك وتعالى ، فلا تقل روحية ومادية فهذا كلام سطحي وليس كلاماً علمياً ، فالاشياء بطبيعتها وجودها مسبحة عابدة ، ولذلك لا توصف الروح وحدها إنما الكلام عن النفس ، ومعني النفس أن الروح تلتصق بالمادة ، ثم يأتي الاختيار وغيره ومن هنا يأتي الخل (١) .

ثانياً : ماهية التفكير :

١ - ماهية التفكير :

فالنفسولوجية هي علم النفس . وهي تقول أننا نفكر بنفسنا . وهذه النفس مؤلفة من عقليين هما . أولاً " العقل القديم ، وهو ما ورثناه من أسلافنا وهو عقل الشهوات والنزوات التي ترمي الي اللذة والسرور وهو غير واعٍ ويجري في أساليبه عن طرق الثقافة القديمة حين بدأ الإنسان يدخل في طور الإنسانية ويفهم السيادة والملوكية والامتلاك .

ثانيا : العقل الحديث الواعي الذي نعرف به الأمس والغد وتدبر به ونفكر . وفيه بذور المنطق العلمي وهو واع أي بأعماله أو قل هو عقل اليقظة (٢) .

وليس شك في تأثير العقل في الجسم . فالفقاه إذا خجلت احمرت وجهها . ومعني ذلك أن خاطر الحياء الذي خطر بذهنها أثر في القلب وفي ناحية عروق الوجهتين حتي أحدث توردهما . والطفل إذا خاف يبول أحياناً علي نفسه . وإذا تسلط علينا الحزن العميق ساء هضمنا فأحياناً نقى وأحياناً لا نستطيع أن نأكل كما أن السرور يحسن الهضم .

١ الشعراوي ، الفتاوى ، دار التوفيقية للتراث - مصر - ، ٢٠٠٢ ، ص ٧٦ - ٧٧ .

٢ - سلامه موسي ، العقل الباطن ص ٣٧ .

ومعني ذلك كله أن الأفكار والخواطر التي تمر بأذهننا بها يتأثر بها جسمنا . وكذلك عقلنا يتأثر من جسمنا (١) .

وعلماء النفس يقسمون الملكات النفسية الي ثلاث مناطق وهي :

١- الوجدان أو الإدراك .

٢- الفكر أو الإدراك .

٣- الارادة أو النزوع .

علي سبيل المثال شاعر حكيم يستغرقه التأمل في الحياة ، ويتعمق في تدبر أحداثها ، فيرى الكل عدماً وأنا أشباح ، تبتدىء من العدم وتنتهي إليه ، وحين تستغرقه هذه الفكرة يهتف بها قائلاً : إن الذى من أديم الأرض ينشرنا .

هو الذى في أديم الأرض يطوينا .

فيا سليل الثرى هيئ مضاجعه

لابد للطين من أن يجذب الطينا .

فالشاعر استغرقه الفكرة المحضة فرأى : الانسان بدأ من الطين ، ولابد له من العودة الي الطين ، فينبغي أن يهيئ لنفسه مضجعه الأخير ، وهو هنا يحيا في منطقة الإدراك وحدها ، وهي منطقة قاسية جرداء تسلب الانسان عواطفه ، وتجعله يعيش بلا آمال أو أهداف ، وكأنه آلة حاسبة ، أو إنسان آلي لا يخرج عن نطاقه المحدود (٢) .

" التفكير يحتل الانفس سواء كان التفكير بالانفس الامارة بالسوء ، او التفكير بالانفس اللوامة ، او التفكير بالانفس المطمئنة . لان التفكير والانفس يتأثر كلاهما بالآخر .

٢ - الفرق بين التفكير والفكرة والفكر :

فاما التفكير : فالتفكير انواع وهما

- التفكير بالغريزة :

هدف الغريزة هو الصراع من أجل البقاء (حب البقاء) فهي المحرك العام والأساسي لكل منجزات الإنسان المادية ، ولكن حين تتجر الغريزة عملاً ما في هذا العمل سوف يخرج مشوها ، أو

١ - سلامه موسي ، العقل الباطن ، ص ٧١ .

٢ علي عبد العظيم ، فلسفة لمعرفة في القرآن الكريم ، هدية مجلة الازهر ، ربيع الاخر ١٤٤٥م ، ص ١٧٦ .

يكون عملاً حيوانياً إن لم تشارك معها باقي مناطق الوحدة الأساس أو واحدة منها علي الأقل ، فيخرج العمل مشوهاً أو عملاً حيوانياً بحثاً لا يخدم حركة التطور الإنساني .

إن الحواس بالنسبة للغريزة هي عامل تحريضي ويصبح هذا التحريض سلبياً عندما لا تشارك الغريزة منطقة واحدة علي الأقل من مناطق الوحدة الأساس ، ومن ثم تشكل العاطفة في هذه المسألة موقفاً سلبياً ، وعلي العموم العاطفة دوماً سلبية إن لم تتحول إلي إحساس ، فهي شي والاحساس شي آخر ، فمكان العاطفة هو منطقة الغريزة ، أما الاحساس فمكان وجوده علي الأقل منطقة اللب إن لم نقل إن اللب هو منبع الإحساس .

وكذلك منطقة اللاوعي ، هي عامل تحريضي بينما الذاكرة تقف علي الحياد تقريباً ، حيث تتناول الغريزة الصور المحرصة من اللاوعي . أما اللب والعقل فيعملان علي كبح فعل هذا العمل الغريزي من الجموح ، وهنا تستمد منطقاً العقل واللب أو أحدهما صورهما من الذاكرة لتعزز حلولها وتقرضها علي القائد الذي هو الغريزة لتمنعه من التدهور و التهور ، وإن لم يستجب فسيدخل الوحدة الواحدة بأعباء ما أنزل الله بها من سلطان . ولا شك أن الغريزة أعملاً يجب أن تكون فيها هي القائد ، ولكن هذه الأعمال يجب أن تساهم في تقدم محور حركة التطور الإنساني .

- التفكير بالعقل (العقل هو القائد) :

يقود العقل العمل الفكري إلي تحديد كل شئ بقيمة ما وكمية ما ويطرحها علي أنها ثابت ومتحول في آن معاً ، ويسعي لحل كل المسائل بالشكل المادي البحث ، لذلك نجده عندما يقود الوحدة الواحدة لحل المسائل المادية فإنه يبدع ، وسوف يضع لها الحل الامثل معتمداً علي المدخلات التي مدته بها مناطق الوحدة الثانوية ، كما تدعمه منطقة اللب صور ناتجة عن الخيال ، لأن منطقة الخيال موجودة ضمن منطقة اللب ، لذلك يفتح الخيال أمام العقل حلولاً أرقى وخاصة إذا وجدت قناة التفاعل ، وعليه فإن الابداع في الموجة الاولى هو إبداع مرئي . نقصد بالابداع غير المرئي الابداع الناتج عن الخيال العلمي ، والناتج عن منطقة الخيال الواقع ضمن منطقة اللب وعن قناة التفاعل ، وهاتان المنطقتان تكونا نتيجة التعليم والتدريب ، والايمان بعلوم المنطق والفلسفة والفنون الراقية والعلوم المادية والإنسانية .

حيث تعمل الغريزة علي فرض رغبتها في أن يكون الحل لصالحها فهي تحاول أن تفرض شروطها كي توجه العقل القائد الي المكان الذي تريده . فنجد أن العقل يقود العمل الفكري بأريحية عندما

تكون المسألة مسألة مادية بختك كحل مسألة عملية علي سبيل المثال فنري الغريزة لا تتدخل بل نقف علي الحياد .

يفشل العقل بالقيادة عندما يعمل في حل المسائل الميتافيزيقية ، لأن العقل سوف يحول اللامادة ، وهذا سيؤدى إلي خطأ في التصور الناتج عن هذه العملية فيظهر علي المنتج علي أنه ميثولوجيا (أساطير) .

- التفكير في اللب (اللب هو القائد) :

يتميز اللب عن باقي مناطق الوحدة الواحدة لانه يتصل بالقلب عن طريق قناة تواصل ، هذه القناة تنقل كل ما في اللب الي القلب وبالعكس ، لذلك يتمتع اللب بمواصفات خاصة يفرضها القلب علي اللب وبالعكس . واذا كان العقل يعتمد علي كمية المعلومات والقدرات المكتسبة في جسمه لعملية القيادة في المسائل المادية ، والغريزة تعتمد علي قدرة الإنسان في السيطرة علي المحيط ومدى قوته ونفوذه ، قلبي فاللب يعتمد علي البصيرة والحدس والإلهام ليقود العملية بسلام بالتالي يحقق حالة إبداعية . لكن اللب تفشل قيادته في المسائل المادية حتي ولو كان في أحسن حالاته ، بل علي العكس كلما كانت حالته أفضل كان فشله بالمسائل المادية أوضح ، وذلك بسبب وسع الشهوة بين المادية واللامادية ، لذلك نجد اللب يبدع في المسائل الفنية لأن فيه خزان الخيال . وعليه يتدخل العقل ليقدم المساعدة لللب القائد كي يحقق له التوازن بين الواقع والخيال ، في حين تبقي الغريزة بالدافع نفسه ترغب أن تسخر كل شئ لصالحها مستخدمة النفوذ والقوة ، فالأعمال الفنية يجب أن يقودها اللب ليكون فناً مدهشاً وإلا خرج عملاً وظيفياً لا إبداع فيه .

- التفكير باللاوعي : (اللاوعي هو القائد) :

وهو أخطر منطقة في الوحدة الواحدة ، فهو الخزان الاولي لكل ما يدخل الي الوحدة الواحدة قبل أن يمر ، ويعالج ضمن مناطق الوحدة الأساس ثم تنتقل المخرجات الي الذاكرة يقود اللاوعي العملية الفكرية الي السطحية لأنه يتعامل مع المعلومات بشكلها الخام دون أن تمر علي الوحدة الأساس ، فالخطورة تتم عندما يتسلم اللاوعي القيادة ، هذا يعني أن الوحدة الأساس ، وبالأخص العقل واللب ، قد دخلتا في حالة سبات ونوم عميقين ، فكأن تلك الوحدة ميتة ، فيصبح اللاوعي قائدا بالوكالة عن الوحدة الأساس ، ومنتجاً للأعمال التي تنجزها هذه الوحدة الواحدة التي

سوف تفسر بعكس حركة التطور الإنساني . فاللاوعي يحل محل الوحدة الاساس ، ويتبادل المعلومات فقط مع الغريزة ، لأن الغريزة هي المنطقة الوحيدة التي تشارك في كل العمليات الفكرية المركبة تقريبا (١) .

- تعريف الفكرة :

هي صورة جديدة تظهر لأول مرة ترسم بالكلمات ، وغالباً لا تكون مطابقة من قبل ، وتأتي دوماً في رأس شخص واحد علي الأغلب ، لكنها غير مفيدة مهما علا شأنها إن لم تصبح سارية المفعول والتطبيق ، وإلا بقيت جملاً إنشائية لا جدوى منها .

- الفكرة المميزة :

هي الفكرة التي تمتلك الدهشة الإبداعية ضمن بيئة ما ، وتظهر كأنها أقرب الي الخرافة ، وغالباً ما تعارض من قبل مجتمعها لأن العقل الجمعي لا يستطيع أن يتصورها أو يتخيلها ، ومثل هذه الأفكار المميزة هي التي تنقل المجتمع من موجة الي أخرى ، وكلما كانت الفكرة المميزة غير مرغوب بها ، كانت تحمل من التغيير الشئ الكثير ، أى أنها فكرة إبداعية بامتياز .

- تعريف الفكر :

هو حصيلة عدة أفكار تحملها مجموعة ما في مجتمع ما ، شكلت لديه بنية فكرية وبيئة يقوم بتنفيذ ما يراه مناسباً من خلالها ، وأخطر شئ عندما يكون هذا الفكر ثابتاً لا يتطور ، مما يؤدي الي انقراض هذا المجتمع لعدم تماشيهِ مع حركة التطور الإنساني ، أو أنه سوف يدفع ثمناً باهظاً جداً ، ولن يتخلص من هذا الدمار ، والهلاك ، والإبادة النهائية إلا إذا تبني أفكاراً جديدة توائم حركة

١- قصي السعدى فلسفة الدماغ (الوحدة الواحدة) الهيئة العامة السورية للكتاب - دمشق - ٢٠١٦ م . ص ٥٦-٥٩ .

التطور الإنساني ، ومهما ملك هذا الفكر من قوة فإنه لا يستمر إلا إذا تحلى بديناميكية عالية تضمن من قوة فإنه لا يستمر إلا إذا تحلى بديناميكية عالية تضمن له البقاء ، وخلود متبنيه (١) .

٣- درجات التفكير :

للتفكير ثلاث درجات .

- (١) فنحن أولاً نعرف الشيء بحواسنا أو بذهننا .
- (٢) ثم تتكون عنه عاطفة ضعيفة أو قوية .
- (٣) ثم بعد ذلك تتكون الرغبة التي تتجسم في الإرادة فأنا أري الطعام أو يخطر في بالي أولاً ثم تحدث عاطفة الجوع ثانياً . ثم أرغب في الاكل أو انزع إليه . ثالثاً فأهم به وهذه هي الإرادة (٢) .

ثالثاً : العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية النفسية والفكرية :

الشخصية تتكون من مكونات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية ، وتتحدد هذه المكونات وتتأثر بعوامل متنوعة ومتفاعلة ومتكاملة ، وفيما يلي أهم هذه العوامل .

- العوامل الحيوية :

تؤثر وظائف الأعضاء في نمو الشخصية . فنحن نعرف أن التوازن في إفرازات الغدد يجعل من الفرد شخصياً سليماً نشطاً ويؤثر تأثيراً حسناً علي سلوكه بصفة عامة وتؤدي اضطرابات الغدد الي الاضطراب النفسي والسلوكي المرضي . فمثلاً نقص إفراز الغدة النخامية يسبب تأخر النمو بصفة عامة ، ونقص إفراز الغدة الدرقية يسبب القصور ، أي القزامة المصحوبة بالضعف العقلي ، ومعروف ما قد يرتبط بالقزامة أو الضعف من سمات شخصية خاصة بالضعف العقلي ، يشرف علي جميع الوظائف العقلية العليا . وإذا كان الجهاز العصبي سليماً كان نمو الفرد سليماً . أما إذا أصيب الجهاز العصبي بتلف مثلاً فإن ذلك يؤدي الي اضطرابات ملحوظة في الشخصية منها الأمراض العصبية والأمراض العقلية العضوية ، كذلك فإن التكوين الجسمي للفرد يؤثر علي شخصيته ، وبالتالي علي سلوكه وتوافقه . فمثلاً التكوين الجسمي الرياضي يساعد علي النجاح الرياضي ، والعجز الجسمي أو العاهة يؤثر علي شخصية الفرد اجتماعياً ونفسياً فقد يؤدي الي الشعور بالنقص والانطواء وفقدان الثقة بالنفس والتواكل والحقد أو العدوان .

- الوراثة :

تمثل الوراثة كل العوامل الداخلية التي كانت موجودة عند بداية الحياة أي عند الاخصاب . وتنقل الوراثة الي الفرد من والديه عن أجداده وسلالته عن طريق المورثات (الجينات) التي

١ - قصي السعدى ، فلسفة الدماغ (الوحدة الواحدة) ص ٨١ - ٨٢ .

٢ - سلامه موسي ، العقل الباطل ، ص ٢٩ .

تحملها الصبغيات (الكروموزومات) التي تحتويها البويضة الأنثوية المخصبة من الحيوان المنوى الذكرى بعد عملية الجماع الجنسي ، وتعتبر الوراثة عاملاً هاماً يؤثر في النمو من حيث صفاته ومظاهره ، نوعه ، ومداه ، زيادته ونقصانه ، نضجة وقصور ... الخ . وهكذا تلعب الوراثة دوراً هاماً في تحديد الخصائص الجسمية للفرد وفي تكوين الجهاز العصبي الذي يلعب بدوره دوراً هاماً في تحديد السلوك . والإنسان يرث الاستعدادات (الخصائص الأولية) للسلوك بشكل معين ، أي أن الوراثة تحدد الأساس الحيوي للشخصية .

- البيئة :

تمثل البيئة كل العوامل المادية والاجتماعية والثقافية والحضارية التي تسهم في تشكيل شخصية الفرد وفي تعيين أنماط سلوكه أو أساليبه في مواجهة مواقف الحياة ، إن البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد تشكله اجتماعياً وتحوله الي شخصية اجتماعية متميزة . ويكتسب الفرد أنماط ونماذج سلوكه وسمات شخصية نتيجة التفاعل الاجتماعي مع غيره من الناس من خلال التنشئة الاجتماعية كذلك فإن البيئة الحضارية تسهم في بناء الشخصية ، والدليل علي ذلك اختلاف السلوك الاجتماعي لكل من الجنسين في البيئات والثقافات المختلفة. وعلي العموم فكلما كانت البيئة صحية ومتنوعة كان تأثيرها حسناً علي نمو الشخصية ، وكلما كانت غير ملائمة كان تأثيرها سيئاً .

- الوراثة والبيئة :

فيما يتعلق بنمو الشخصية يصعب فصل أثر الوراثة عن أثر البيئة إلا من الناحية النظرية . أي أن العوامل الوراثية والعوامل البيئية تتفاعل وتتعاون في تحديد شخصية الفرد وأنماط سلوكه ومدى توافقه وشذوذه ، وقد أجريت بحوث كثيرة لدراسة الأثر الي كل من الوراثة والبيئة في نمو الشخصية وذلك بدراسة التوائم المتأثلة حيث نجد أن التوأمين المتأثلين يتساويان من حد كبير ، أما إذا تربينا في بيئتين مختلفتين فإن تأثير هاتين البيئتين يتضح في اختلاف سمات شخصية كل من التوأمين المتأثلين أصلاً .

- التعلم :

التعلم عملية لأزمة لنمو الشخصية وتتضمن عملية التعلم النشاط العقلي الذي يمارس فيه الفرد نوعان الخبرة الجديدة وما يتمخص عن هذا سواء كانت في شكل معارف أو مهارات أو عادات أو اتجاهات أو قيم أو معايير وتلعب التربية دوراً هاماً في هذا الصدد .

- النضج والتعلم :

يتفاعل كل من النضج والتعلم ويؤثران معاً في عملية النمو . فلا نمو بلا نضج ولا نمو بلا تعلم . ويلاحظ أن معظم أنماط السلوك تمنو وتتطور بفعل النضج والتعلم معاً ونأخذ مثلاً في الكلام ، فالطفل لا يستطيع أن يتكلم إلا إذا نضج جهاز الكلامي والا إذا تعلم الكلام .

- الثقافة :

تحمل الثقافة العامة والثقافة الفرعية التي يعيش فيها الفرد أصول معتقداته وقيمة واتجاهاته وعاداته وتقاليده ولغته . والدور الذي يقوم به . وتؤثر الثقافة في تشكيل شخصية الفرد عن تعني بالتنشئة الاجتماعية للأطفال لها أهمية كبيرة في تكوين أساس الشخصية . والبيئات الثقافية المختلفة تكون أنماط متفاوتة من الشخصية نتيجة الاختلاف في عملية التنشئة الاجتماعية . وعلي العموم فنحن نجد أن عملية التنشئة الاجتماعية تعمل علي تحقيق تطابق شخصية الفرد مع النمط الثقافي ، وتشكيل الثقافة الشخصية للفرد ، ونحن نجد أيضاً أن التغير الثقافي السريع المفاجئ قد يؤدي إلي اضطراب الشخصية ، وأن التعقيد الثقافي عبء نفسي علي الشخصية ، وإن شخصية الفرد تختلف تبعاً للدور الاجتماعي في إطار النمط الثقافي العام . وفي نفس الوقت فنحن نجد أن التغير الثقافي يعتمد علي تغير شخصية الفرد .

- الأسرة :

هي الجماعة الأولية الأولى التي تشرف علي النمو للطفل وتؤثر في تكوين شخصية وظيفياً ودينامياً وتوجيه سلوكه منذ طفولته المبكر . وتلعب العلاقات بين الوالدين والعلاقات بينهما وبين الطفل وأخوته دوراً هاماً في تكوين شخصية وأسلوب حياته توافقه . .

- المدرسة :

هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بوظيفة التربية وتوفير الظروف المناسبة للنمو النفسي للتلاميذ . وتتأثر شخصية التلميذ بالمنهج الدراسي بمعناه الواسع حيث يزداد علماً وثقافة وينمو جسماً واجتماعياً وانفعالياً . كذلك تتأثر شخصية الطفل بشخصيات معلمية تقليدياً وتوحداً والعلاقات الاجتماعية في المدرسة بين المدرس والتلاميذ وبين التلاميذ بعضهم وبعض وبين المدرسة والأسرة

- جماعة الرفاق :

تقوم جماعة الرفاق أو الصحبة ، بدور هام في تكوين شخصية الفرد حيث تساعد الجماعة في النمو الجسمي عن طريق إتاحة فرصة النشاط الرياضي ، والنمو العقلي عن طريق ممارسة الهوايات ، والنمو الاجتماعي عن طريق النشاط الاجتماعي وتكوين الصداقات ، والنمو الانفعالي في مواقف لا تتاح لغيرها من الجماعات . وإذا كانت جماعة الرفاق رشيدة كان تأثيرها حسناً ، وإذا كانت منحرفة كان تأثيرها سيئاً .

- وسائل الإعلام :

تؤثر وسائل الإعلام المختلفة من إذاعة وتلفزيون وسينما وصحف ومجلات وكتب وإعلانات ... إلخ في الشخصية بما تنشره وما تقدمه من معلومات وحقائق وأخبار ووقائع وافكار وآراء لتحيط الناس علماً بموضوعات معينة وتستميلهم نحو أنماط معينة من السلوك مع إتاحة فرصة الشرفية

والترويح . ونحن نعلم أن من أساليب وسائل الإعلام عرض النماذج الشخصية والأدوار الاجتماعية التي يتأثر بها الأفراد ويقلدونها أو يتوحدون معها .

- دور العبادات :

تقوم دور العبادة بدور كبير في عملية التنشئة الاجتماعية لما تتميز به من تقديس ، وثبات وإيجابية المعايير السلوكية التي تعلمها للأفراد ، والإجماع الاجتماعي علي تدعيمها . وهي تعلم التعاليم الدينية والمعايير السماوية المباركة التي تدعو الي السلوك السوي وتنمي الضمير والرقابة والأنا الأعلى عند الفرد .

- الادوار الاجتماعية :

إن الفرد وهو يقوم بأدواره الاجتماعية (أي وظائفه في الجماعات التي هو عضو فيها) تتأثر شخصيته بهذه الأدوار ، تلك أن الدور الاجتماعي يتحدد في ضوء نوع الجماعة وبنائها والمواقف الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي وفي ضوء الاتجاهات النفسية وسمات شخصيات الافراد . إن الفرد في نموه يتعلم الأدوار الاجتماعية أي أنه يكتسبها من خلال تمثله للمعايير الاجتماعية التي تحدد هذه الأدوار . وتمزج الأدوار الاجتماعية المتعددة للفرد لتسهم في تكوين مفهوم الذات لديه . وهكذا تتحدد معالم شخصية الدور . (أي شخصية الفرد وهو يقوم بدوره الاجتماعي) في إطار سلوك الدور المحدد بدور بمجموعة المعايير الاجتماعية التي تربط بالسن والجنس والحالة الزوجية والطبقة الاجتماعية الخ . والادوار الهامة تترك أثراً في الشخصية ، والشخصية تعبر عن تكامل كل الأدوار التي يقوم بها الشخص . هذا ويجب ألا يكون هناك تعارض بين الشخصية الحقيقية وشخصية الدور حتي لا يؤدي ذلك الي فشل الفرد في قيامه بهذا الدور . ولا شك أن صراع الأدوار يؤثر علي الشخصيات تأثيراً سيئاً بخلق الكثير من المشكلات حتي لقد نسب إليه بعض أنواع الاضطراب النفسي (١) .

فالانسان يتأثر نفسياً وفكرياً ، اما بالعوامل الوراثية المكتسبة من الوالدين او احدهما ، أو يتأثر بالبيئة المحيطة به ، وقد تحدث الاسلام عن ذلك بان الانسان يختار النسب لابنائيه لان العرق دساس ، وأن من يتشبه بقوم فهو منهم ، وأن المرء علي دين خليله ، فعلي الانسان أن يختار شريك حياة من نسل طيب ، وأن يعيش في بيئة حسنة ، وأن يصاحب الصاحب الصالح ، حتي يعيش في سلام نفسي وفكري .

١ - حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب ، مصر ، ط ٤ ،

تعقيب

- مما سبق عرضه ماهية النفس والتفكير ، أن النفس والتفكير وجهتين لعملة واحدة يتأثر كلاهما بالآخر ، وأن صلاح النفس من صلاح التفكير ، وصلاح التفكير من صلاح النفس ، وأن النفس والتفكير يكتسبوا اما بالعوامل الوراثية أو بالتنشئة الاجتماعية المحيطة بالفرد .
- قد تناولنا ماهية النفس وماهية التفكير والعلاقة بينهما وتناولنا العوامل المكتسبة ، وأن النفس والتفكير أحياناً يصيبوا الفرد بخلل أو مرض أو تدهور بسبب عوامل وراثية أو عوامل مكتسبة وهذا ما نتناوله في الفصل القادم الخلل النفسى واثره علي التفكير .

الفصل الثاني

المرض النفسي واثره على التفكير



المقدمة

خلق الانسان ضعيفا ، من أقل الاشياء يمرض نفسياً وجسدياً واحياناً يعجز عن التفكير ، وأن النفس والتفكير لهما صلة ببعضهما بعضا ، وهذا ما يتناوله هذا الفصل " الخلل النفسي واثره علي التفكير ، وهذا من خلال المحاور التالية .

اولا : تعريف الصحة النفسية والمرض النفسي :

ثانياً : اثر الامراض النفسية علي التفكير :

- أثر الوسواس القهري علي التفكير :
- الاكتئاب واثره علي التفكير :
- القلق واثره علي التفكير :
- الغضب واثره علي التفكير :
- الخوف واثره علي التفكير :
- التخلف الدراسي والتفكير :

اولا : تعريف الصحة النفسية والمرض النفسي :

- تعريف الصحة النفسية :

هي حالة دائمة نسبياً ، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً ، وانفعالياً ، واجتماعياً ، أي مع نفسه ومع بيئته) ، ويشعر بالسعادة مع نفسه ، ومع الآخرين ، ويكون قادراً علي تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته الي أقصى حد ممكن ، ويكون قادراً علي مواجهة مطالب الحياة وتكوين شخصية متكاملة سوية ، ويكون سلوكه عادياً ، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامه وسلام والصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك ، وليست مجرد غياب أو الخلو أو البرء من أعراض المرض النفسي .

وانظر الي تعريف الصحة العالمية للصحة . بأنها حالة من الراحة الجسمية والنفسية

والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض .

والصحة النفسية شقان " أولهما شق نظري علمي ، يتناول الشخصية والدوافع والحاجات

وأسباب الأمراض النفسية وأعراضها وحيل الدفاع النفسي والتوافق ، وتعليم الناس وتصحيح المفاهيم

الخاطئة ، وإعداد وتدريب الاخصائيين والقيام بالبحوث العلمية . والشق الثاني تطبيقي عملي يتناول الوقاية من المرض النفسي وتشخيص وعلاج الأمراض النفسية (١) .

- تعريف المرض النفسي :

هو اضطراب وظيفي في الشخصية ، نفسي المنشأ ، يبدو في صورة أعراض نفسية وجسمية مختلفة ويؤثر في سلوك الشخص فيعوق توافقه النفسي ويعوقه عن ممارسة حياته السوية في المجتمع الذي يعيش فيه .

والمرض النفسي أنواع ودرجات . فقد يكون خفيفاً يضيف بعض الغرابة علي شخصية المريض وسلوكه . وقد يكون شديداً حتي لقد يدفع بالمريض إلي القتل أو الانتحار . وتنبأين أعراض المرض النفسي تنبأناً كبيراً من المبالغة في الأنافة الي الانفصال عن الواقع والعيش في عالم من الخيال (٢) .

وإذا أصيب الانسان بخلل نفسي أو جسدي لا يستطيع أن يمارس تفكيره بصحة نفسية بشكل متكامل ، فعلي الانسان أن يحسن من حالته الصحية حتي يستطيع التفكير السوي الحكيم .

ثانياً : اثر الامراض النفسية علي التفكير :

- أثر الوسواس القهري علي التفكير :

- الوسواس القهري في الطب النفسي :

يعتبر من الامراض العصابية الاكثر شيوعاً ، حيث يعاني واحد من كل أربعين من البالغين ، وطفل واحد من بين (٢٠٠) طفل من هذا المرض في أى مرحلة من مراحل حياتهم ، ويتميز هذا المرض بأفكار متكررة مزعجة (وسواس) أو أفعال متكررة مزعجة (وسواس) أو أفعال متكررة تأخذ شكل الطقوس ويكون الشخص مجبراً علي الاتيان بها (أفعال قهرية) ويكون مدركاً تماماً أن هذه الأفكار والأفعال غير منطقية وغير صحيحة وتافهة ولا معني لها ، ولكنه لا

^١ حامد زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ص ٩ - ١٠ .

٢ - حامد زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ص ٩ - ١٠ .

يستطيع السيطرة عليها أو التحكم فيها مع ملاحظة أن الإنسان السليم يمكنه دفع هذه الافكار ومنع تكرارها ووقفها (١) .

- أثر الوسواس القهري علي التفكير :

الوسواس القهري ، عبارة عن أفكار وسواسية ، وأفعال وسواسية ، وهذه الافكار والافعال لها علاقة بالتفكير النفسي .

فالافكار الوسواسية " هي مجموعة من الأفكار أو الصور المتواصلة والمستمرة التي تقتحم عقل المريض وتراوده وتلازمه مع عجزه عن دفعها أو طردها أو التخلص منها . ويعاني المريض كثيراً منها لغرابتها وعدم فائدتها وتسببها في كثير من القلق والازعاج علي خاطر عبارات معينة بتكرر باستمرار .

وأما الافعال القهرية " هي أعمال عقلية واعية وسلوكيات متكررة جبرية استجابة لأفكار وسواسية لتخفف أو تمنع القلق والازعاج الناتج عن تلك الأفكار ، ولا يستطيع المريض مقاومتها وهي تستحوذ عليه لفترة طويلة ، وهو غير راضٍ عنها ولا يحبها خاصة وهو لا يشعر بثمرة من وراء تكرارها ، لكنه مقهور علي استمرار عملها والقيام بها (٢) .

- كيفية معالجة الوسواس القهري :

أن الله سبحانه وتعالى خلق نفس الانسان صافية ، طاهرة ، نقية ، خالية من التلوث ، ولكن الانسان هو الذي يرفع شأنها وهو الذي يخفض من شأنها ، ولكن ايضاً هناك عوامل خاصة بالالهالي وعوامل خاصة بالشخص ذاته في معالجة الوسواس القهري .

- فاما دور الاسرة : علي الاسرة أن تبني أولاد أصحاء نفسياً ، وقد تكلم علماء النفس والصحة النفسية والتربويين عن كيفية بناء أصحاء نفسياً ، فالرجاء من أولياء الامور الاطلاع علي ما قدموه لنا العلماء من أجل أن نبني ابناء أصحاء نفسياً .

١ - محمد شريف سالم ، الوسواس القهري ، دار العقيدة - القاهرة ، ط ١ ، ٢٠٠٣ م ، ص ١٥ - ١٦ .

٢ - محمد شريف سالم ، الوسواس القهري ، ص ١٦ .

- وأما دور الشخص ذاته : للانسان دور فعال في بناء نفسه ، ومعالجتها ، وتحسينها من الخبائث والوساوس النفسية والوساوس الشيطانية ، ولكن الوسواس القهري له درجات منها درجات لا يستطيع الانسان أن يتخلص منها وحده ، ولكن لابد من مساعدة طبيب متخصص لكيفية علاج هذا المرض والداء الصعب ، وقد تحدث الدكتور محمد شريف سالم ، في كتاب الوسواس القهري ، عن أعراض الوسواس القهري ، وعلاج الوسواس القهري ، وذكر نماذج من الحالات المرضية ، وقد تناول ايضا الدكتور حامد زهران في كتاب الصحة النفسية والعلاج النفسيين ، عن الوسواس القهري ، وغيرهم ولكن الوسواس القهري مرض إصيب الانسان بخلل في التفكير ، بل أيضاً يؤدي الي أفكار انحرافية وافكار مدمرة للنفس وللغير ، فمن أجل التفكير السليم ، لابد أن يتعالج الانسان من مرض الوسواس القهري .

- الاكتئاب واثره علي التفكير :

تعريف الاكتئاب :

يعتبر الاكتئاب مرضاً يصيب الذهن والجسد معاً ، لذلك تظهر أعراض نفسية وجسدية علي المكتئبين ، إلا أن طبيعتها الحقيقية تختلف من شخص إلي آخر ، وتتوع أعراض الاكتئاب فتظهر جليلة لدى البعض ومخيفة لدى البعض الآخر (١) .

اثر الاكتئاب علي التفكير :

علي الرغم من استخدام مصطلح الاكتئاب ، لا يعني هذا الاستعمال أن كل مكتئب يعاني من تعكر المزاج ، فقد يصاب البعض بالقلق ، في حين يفقد آخرون الاحساس ، ويعاني البعض الآخر من تعكر المزاج ، إلا أنهم يقصدون الطبيب ويتحدثون عن أعراض جسدية لا يجدون لها تفسيراً ، أو عن تغيرات سلوكية .

غالباً ما يكون المزاج المعكر الذي يصيب المكتئب أقوى منها لدى الشخص المثبط ، أو علي الأقل الحزين ، ويظهر الاكتئاب في شكل شعور دائم بالحزن والفراغ والضياع والخوف ، ويقول بعضهم أنه أشبه بالعيش دائم بالحزن والفراغ والضياع والخوف ، ويقول بعضهم أنه أشبه بالعيش تحت وطأة غيمه تسيطر علي كل جزء من حياتهم .

١ - كوام مكنزي ، الاكتئاب ، ترجمة زينب منعم ، (٩٩) ط ١ ، كتاب العربية ، الرياض ، ٢٠١٣ ، ص ٥ .

ومن أعراض الاكتئاب ايضاً " تعكر المزاج ، والقلق ، وفقدان القدرة علي الاحساس ، وتفكير كئيب ، ومشكلات في التركيز والذاكرة ، والتوهم ، والهلوسة ، وأفكار انتحارية (١) .

والاكتئاب ايضاً يعني الشعور بفتور الهمة ، أو الحزن ، أو الضجر ، أو البؤس (٢) .

ومن خلال ما ظهر لنا أن الاكتئاب يصيب صاحبه ، بتعكر المزاج ، والقلق ، والحزن ، والخوف وما شابه ، وهذه الاشياء سوف تصيب الانسان بعدم التفكير أو التفكير بشكل خاطئ بسبب الضغط النفسي ، فعلي الانسان أن يخرج نفسه من حالة الاكتئاب قبل التفكير ، وأن يلجأ للشورى مع الآخرين حتي يصل الي التفكير الصحيح السوي السليم فكرياً ونفسياً .

- ماذا أفعل عند وجود أعراض الاكتئاب :

- احرص على التحدث عن مشاعرك وهمومك مع من تثق به ، فقد يشعرك هذا بتحسن. لأن كتمان المشاعر قد يكون له أثر سلبي على صحتك النفسية.
- اطلب المساعدة عند شعورك ببعض أعراض الاكتئاب فلا تتردد في عرض نفسك على طبيب مختص.
- تقبل إمكانية إصابتك بالاكتئاب وأنه قد يؤثر على حياتك وعلاقاتك مع الآخرين ونشاطك في العمل، اضبط توقعاتك على هذا الأساس حتى لا تصاب بالإحباط (٣) .

- كيف تساعد شخصاً تعتقد أنه مصاب بالاكتئاب.

- شجعه على الذهاب إلى طبيب مختص وطلب المساعدة . ووضح له أن الاكتئاب لا يعيب أحداً ، وأن أي شخص معرض للإصابة به.
- كن على مقربة منه وأشعره بأنه ليس وحده ، وقدم المساعدة إذا احتاج منك إلى الإنصات والدعم إلى أن تتفهم مشاعره.
- تقبل مشاعرك ولا تصدر أحكاماً عليه. تجنب عبارات مثل هذا ضعف في إيمانك، لا تفكر، قاؤم، لا يوجد بك شي مثل هذه العبارات قد تؤثر عليه سلبياً.

١ - كوام مكنزى ، الاكتئاب ، ، ص ٥ - ٦ .

٢ - فيكرام باتل، كتاب الصحة النفسية للجميع، عالم الكتب ، القاهرة ، ط ٤ ، ٢٠٠٥م ص ٧ .

٣ - محمد عبد اللطيف، ومحمد علي، الضغوط النفسية في الازمات ،، الضغوط النفسية في الازمات، منظمة الصحة العالمية - مصر ، ص ٩ .

- إذا كان الشخص يفكر في إيذاء نفسه لا تتركه وحده واحرص على طلب المساعدة من المختصين (١) .

يمكن علاج الاكتئاب بالمزج بين العلاج النفسي والعقاقير . والعلاج الناجح و يحسن النوم عموماً ويتم علاج الاضطراب ثنائي الاقطاب بالمزج بين العلاج النفسي والعقاقير . والعلاج الناجح يحسن النوم عموماً (٢) .

فعلي الانسان المكتئب ، المصيب بخلل في التفكير ، أن لا يأخذ قرار أثناء حالة الاكتئاب حتي لا يتعرض لموقف خطر علي حياته وحياة غيره وعلي الاهالي أن يهتموا به ويسعوا في علاجه ، لان الاكتئاب مرض خطير .

وعلي الانسان السليم بالصحة النفسية أن يحصن نفسه من الاشياء التي تؤدي الي الاكتئاب ، وعلي الاسرة أن تهئ لابنائها الحياة التي تحميه من مرض الاكتئاب ، لان الاكتئاب وسوء التفكير اصيب الكثير من الابناء بسبب الاهل ، فلا بد ان تفرق الاسرة وتتعلم كيف تربي أبنائها ، وأن تحافظ علي صحتهم النفسية ، فالان اولياء الامور يعملون ويجهدون اكثر من طاقتهم من اجل كسب المال ، ثم بعد ذلك بسبب الضغط النفسي والجسدي الذي يمر في حياتهم يخرجون هذا الضغط النفسي بطرق سلبية كالعصبية وسوء المعاملة مع الابناء ، وهذا شئ خاطئ ، فالابناء لا تحتاج الي الطعام والشراب واللبس كما تحتاج الي حنان وتفاهم الاباء ، فلا بد علي اولياء الامور مصاحبة الابناء ، والخروج من حياتهم الضغط النفسي يومياً ، مع الضحك والهزار والعيشه في سلام وأمان دون عصبية وارتفاع الصوت والاهانة وتقليل من قيمة الابن وافعال واقوال ضد الثقة بالنفس وغير ذلك مما شابه .

- القلق و أثره علي التفكير :

- ماهية القلق :

حالة تؤثر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ، ويصاحبها غامض ، وأعراض نفسية جسمية ويكون المريض وكأن لسان حاله يقول شاعر بمصيبة قادمة (٣) .

١ - محمد عبد اللطيف، ومحمد علي، الضغوط النفسية في الازمات ، ص ٩ .

٢ - لورنس ج . إيشتاين ، نوم جيد طوال اليوم ، مكتبة جرير - السعودية ، ٢٠٠٨ م ، ط ١ . ص ٣٠٥

٣ حامد زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ص ٤٨٤ .

وهو ايضا إحساس بالخوف والعصبية، وهو شعور طبيعي في بعض الأوضاع على غرار الاكتئاب (١) .

- اثر القلق علي التفكير :

القلق الشديد المعروف رسمياً باسم اضطراب القلق العام عبارة عن مرض عقلي بسبب شعوراً متواصلاً من القلق أو الخوف أو عدم الراحة تتسم هذه المشاعر بالحدة وعدم الاتساق مع اضطرابات الشخص الفعلية . ويميل المصابون باضطراب القلق العام الي الانتباه بشكل مفرط ويعانون من مشكلات متكررة (٢) . وايضا يوجد اعراض للقلق كالأعراض الجسدية والأمراض النفسية (٣) .

وعندما نشعر بأننا مهددون ، يزداد إفراز هرمون الأدرينالين ويتوجه الدم إلي العضلات ، فيتيح لنا فرصة التفكير السريع أو الهرب إذا استدعت الحاجة. وعندما يحيط بنا تهديد معين ، نشعر وكأننا علي شفا هاوية ، متعكر المزاج أو متشجين ، وإذا ما مرت الأمور علي خير ، تختفي هذه المشاعر عيناها تلازم المكتئب علي مدى أشهر طويلة .

يستيقظ بعض الاشخاص صباحاً والقلق الشديد يسيطر عليهم نتيجة خوف سيطر عليهم نتيجة خوف سيطر عليهم في اليوم السابق . قد يثقل القلق المزاج المعتكر ، ويصبح أحد أهم أعراض الاكتئاب . وفي حال سيطر القلق عليك ، قد تجد نفسك حاد الطباع شرساً ، فيصعب علي الآخرين التعايش مع هذا الوضع تماماً كما يصعب تحمله (٤) .

وأحيانا يكون القلق رد فعل طبيعي لبعض المواقف التي نمر بها مثل الامتحانات ومقابلات العمل والإقدام على فعل شئ جديد. يدفعنا القلق في بعض المواقف إلى بذل المزيد من الجهد والاستعداد لهذا الموقف بشكل جيد وتجاوزه ، ولكن في بعض الأحيان يكون القلق بدون سبب أو يكون بشكل مفرط لا يتناسب مع الحدث ، مما يؤثر في أدائنا وفي حياتنا اليومية، هذا هو القلق المرضي. أيضا قد يتسبب القلق في تجنبنا لبعض المواقف والأماكن لتجنب مشاعر القلق والخوف مما يزيد الأمور تعقيدا. ومن امثلة اضطرابات القلق اضطراب القلق العام، واضطراب القلق

١- فيكرام بانل، كتاب الصحة النفسية للجميع، ص ٨.

٢ - لورنس ج . إيشتاين ، نوم جيد طوال الليل ، ص ٣٠٥ .

٣ حامد زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ص٤٨٤ - ٤٨٩.

٤ كوام مكنزى ، الاكتئاب ، ص ٧.

الاجتماعي أو ما نسميه بالرهاب الاجتماعي ، واضطراب الهلع الذي يكون مصحوباً بنوبات الهلع الذي يكون مصحوباً بنوبات هلع متكررة تشترك هذه الاضطرابات في وجود خوف وقلق بدون سبب معين، أو أن الخوف والقلق مبالغ فيهما بشكل كبير لا يتناسب مع حجم الحدث (') .

ومن الأعراض الشائعة لاضطرابات القلق، قلق وخوف زائد يجد الإنسان صعوبة في التحكم فيهما، وأعراض جسدية مثل زيادة معدل ضربات القلب والتنفس والتعرق والارتجاف واضطرابات الجهاز الهضمي والشعور بالتعب والإرهاق وصعوبة في التركيز واضطرابات في النوم .

اما نوبات الهلع عبارة عن شعور مفاجئ بالقلق والخوف الشديدين مصحوباً ببعض الأعراض، مثل التعرق والرجفة وتسارع ضربات القلب وصعوبة التنفس وآلام بالصدر والغثيان والخوف من الموت، ونوبة الهلع تكون شائعة في الكثير من اضطرابات القلق (١) .

ومن خلال ما اتضح لنا ، أن القلق يصيب الانسان باضطرابات في القلب ، وارتعاش في الجسد ، وعرق ، وارتجاف ، وخوف ، وهذه الاشياء لا يستطيع من خلالها التفكير بشكل سوى وسليم ، فعلي الانسان قبل التفكير ، أن يخرج من حالة القلق الي حالة الاطمئنان والسلام النفسي ، مع شورة الآخرين ، ولا يأخذ قرار وهو قلقان حتي لا يندم . لان القلق يصيب الانسان بخلل في النفس لا يستطيع من خلاله التفكير بشكل سوى .

متى ينبغي على مريض اضطرابات القلق بزيارة الطبيب.

& إذا استمر الشعور بالقلق المفرط لفترة طويلة وكان له تأثير على عملك وعلاقاتك وعلى حياتك اليومية.

& إذا كانت تراودك أفكار انتحارية فينبغي عليك طلب المساعدة بشكل عاجل.

& قد لا تختفي أعراض القلق بشكل تلقائي، ومن الممكن أن تسوء إن لم تطلب المساعدة.

& يكون العلاج أسهل والنتائج أفضل كلما طلبت المساعدة في وقت مبكر (٢) .

فعلي الانسان القلق قبل التفكير ، أن يخرج من حالة القلق الي حالة السلام والامان ، وللاسرة دور هام في تربية ابنائها علي تحصين الابناء من القلق ، ولابد مع التعايش مع القلق بحكمة ، و

١ - محمد عبد اللطيف، ومحمد علي، الضغوط النفسية في الازمات ، ص ١٠ - ١١ .

٢ - محمد عبد اللطيف، ومحمد علي، الضغوط النفسية في الازمات ، ص ١١ - ١٢ .

أن يتعلم الاباء كيفية تربية ابنائهم علي التعامل مع حالة القلق بشكل صحيح ، وأن يهيئوا لابنائهم حياة دون قلق وضغط نفسي ، لان القلق يصيب الابناء باضرار كثيرة منها الرسوب في الامتحانات ، وانخفاض المجموع الكلي ، وسوف اذكر لكم حوار مع صديقي في كلية الشريعة والقانون ، قال لي من خلال القلق الذي اعيش فيه بسبب ضغط الدراسة لجأة الي تعاطي المخدرات ، رغم اني احفظ القرآن الكريم ، واصلي ، ولكن القلق والخوف هو الذي وصلني لهذه المرحلة ، ورغم ذلك رسبت في الامتحانات ، وفي السنة القادمة منعت دخولي من الامتحانات بسبب القلق ثم بعد ذلك سحبت اوراقى من الكلية دون أن أكمل التعليم ، ولن أحصل علي شهادة علمية بل حصلت علي التدخين بسبب القلق ، وقال لي أن القلق هو الذي دمرني وجعلني متعاطي المخدرات ، وهو الذي تسبب في رسوبي في الامتحانات ، وهو الذي تسبب في عدم إستمرارى في العملية التعليمية في كلية الشريعة والقانون . فالقلق سلاح لدمار الشخص ، بدنياً ، ونفسياً ، وعقلياً .

وللقلق أيضاً فوائد كثيرة لانه طبيعي في حياة الانسان ، ولكن هناك حدود للقلق لا يتعادها ، ولا بد أن يتعامل معها بشكل سوى قائم علي تفكير سليم ، فالقلق مرض نفسي يصيب الانسان بخلل في التفكير فلا بد أن يتعلم الانسان كيف يتعامل مع القلق من أجل أن يفكر بشكل سليم أثناء القلق

- علاج القلق :

للقلق طرق علاج كثيرة تختلف من شخص لآخر ولكن سوف نطرح بعض الاشياء بايجاز بسيط من خلال المحاور التالية .

- كن سعيداً وابتعد عن مصادر القلق .
- الخروج من داومة القلق .
- الحد من مشاعر القلق من خلال التفكير الايجابي السليم .
- تجنب الافتراضات السلبية .
- تقدير احتمالات حدوث المشكلات.

- التمسك ببعض المفاهيم الخاطئة .
- المبالغة في تقدير عواقب الأمور .
- احذر القفز الي الاستنتاج .
- ترتيب مصادر القلق .
- الكتابة عن الاسباب التي ادة الي القلق وكيفية التغلب منها .
- تجنب اماكن القلق .
- التناقش مع الذات .
- المشي والرياضة .
- إطلاع الآخرين علي مشكلاتنا .
- مواجهة المشكلات والمواقف الصعبة بالدعابة (١) .

وعلي الانسان في حالة القلق أن يسيطر علي فكره ولا يأخذ قرار في وقت القلق ، لان القلق مرض نفسي يؤدي الي خلل في التفكير ، فلا بد من الخروج من حالة القلق الي حالة السلام النفسي ، ولابد من شورة الآخرين ، لان الشورى في هذه الحالة لها منافع كثيرة ، ولابد أن يتعلم الانسان كيفية التعامل مع القلق .

- الغضب واثره علي التفكير :
- تعريف الغضب :

هو شعور بعد الرضي يتجه الي شخص أو الي شئ ترافقه رغبة بإزالة أسباب عدم الراحة . والغضب أساساً عاطفة وشعور والعاطفة ليست شراً ولا خيراً في حد ذاتها ، وكذلك الشعور فهماً ينتجان عن ميول فطرية خلقها الله سبحانه وتعالى في الانسان ، الغضب في حد ذاته ليس سلوكاً عندما تتحول العاطفة أو الشعور الي سلوك تكون هنا صواباً أو خطأ .

١ - كوين نوتس ، كيف تتغلب علي الضغوط النفسية في العمل، اعداد الاجنة العلمية للتأليف والتحرير والنشر ، دار الفاروق ، القاهرة ، ط١-٢٠٠٣ ، ص ٢٥ - ٥٠ .

والغضب أيضاً انفعال وعاطفة انسانية يتعرض لها الانسان (١) .

عرفة الغزالي بأنه " قوة الغضب محلها القلب ، ومعناها غليان دم القلب بطلب الانتقام ، وإنما تتوجه القوة عند ثورتها الي دافع الموزيات قبل وقوعها والي التشقي والانتقام بعد وقوعها والانتقام قوت هذه القوة وشهوتها فيه لذاتها ولا تسكن الابه (٢) .

عن أبي هريرة أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ (صلي الله عليه وسلم) أَوْصِنِي، قَالَ : لَا تَغْضَبْ، فَرَدَّدَ مَرَارًا قَالَ : لَا تَغْضَبْ (٣) .

ويوجد عدة عوامل للغضب ، عوامل عادية ، وبيئية ، واجتماعية ، وعوامل سيكولوجية وفسولوجية ، والعوامل السيكولوجية تؤثر علي الانسان وتدفعه للغضب ، مثل الخوف وتفقد الامن والامان وتهدد مستقبله وغضب ناشئ جروح غضب اليم وغير ذلك .

وأما العوامل الفسيولوجية تؤثر علي الانسان وتدفعه للغضب ، فان الغضب يزيد مع زيادة افرازات الغدة الدرقية ، أو الغدتين فوق الكليتين ، أو الغدة التناسلية ، او الامسك ، أو التعب الشديد ، أو قلة النوم ، أو سوء التغذية (٤) .

- اثر الغضب علي التفكير :

الغضب حالة ارتباك عقل (٥) . و هناك عوامل تؤثر علي الانسان وتدفعه الي الغضب منها عوامل سيكولوجية وفسولوجية (٦) . وأن الغضب عاطفة وشعور ، وانفعال ، وعاطفة انسانية " فاما العاطفة ليست شراً أو خيراً ، وكذلك الشعور فهما ينتجان عن ميل فطرية خلقها الله تعالى في الانسان ، والغضب في حد ذاته ليس سلوكاً ، عندما تتحول العاطفة أو الشعور الي سلوك تكون هنا صواباً أو خطأ. فان كان السلوك صائباً أو خاطئاً فالغضب يكون علي السلوك ، لا علي

١ - صموئيل حبيب ، سيكولوجية الغضب ، دار الثقافة - القاهرة - ط٢ ، ١٩٩٤م ، ص ١١ - ١٧ .

٢ - أبو حامد الغزالي ، إحياء علوم الدين ، دار ابن حزم ، بيروت - لبنان ، ط١ ، ٢٠٠٥ ، ص ١٠٦٢ .

٣ - رواه البخارى (٩٣٦) ، ٨ كتاب الاداب ، باب الحذر من الغضب .

٤ - صموئيل حبيب ، سيكولوجية الغضب ، ص ٢١ - ٢٨ .

٥ - صموئيل حبيب ، سيكولوجية الغضب ، ص ٣٣ .

٦ - صموئيل حبيب ، سيكولوجية الغضب ، ص ٢٨ .

العاطفة . وكما تتولد كرد فعل ، نتيجة عوامل تواجه الانسان ، يشعر الانسان أنها تعترض طريقه أو تعطله أو تسئ اليه .

والغضب إنفعال يجد مكانه تابعاً لمثير ما . سواء أكان المثير أحداث أو إنفعالات أو مشاعر أو أحاساس . لذا فان الغضب عاطفة ثانوية ، عادة لا تأتي مستقلة ، لكنها ترتبط بآثار أخرى . فمتي تحدثنا عن الغضب . فاننا لا نتحدث عن الغاضب دون أن نتحدث عن ظروف أو أشخاص تسببوا في إصابه ، وإدخال المشاعر غير المريحة اليه . نواجه فيها الغضب لابد من مواجهة الطرفين : المثير والمثار .

والغضب عاطفة انسانية ، يتعرض لها الانسان ، فالحيوان لا تغضب بالمعني المفهوم للإنسان . فالغضب يرتبط دائماً بوجود عقل وإحساس وقدرة للحكم علي المواقف (١) .

من خلال ما اتضح لنا أن الغضب شعور وانفعال وعاطفة انسانية وافعال لا يدرك الانسان ما يفعلها عند الغضب ، لدرجة أن طلاق الغضبان لا يقع لانه خرج من حالة الوعي ، فالانسان يقتل عند الغضب دون أن يشعر ، فالغضب أقوى مرض نفسي يصيب الانسان بخلل في التفكير .

* الاسباب المهيجة للغضب :

الزهو والغضب و المزاح والهزل والتعبير والمماراة والمضادة والغدر وشدة الحرص علي فضول المال والجاه (٢) .

* أضرار الغضب :

الغضب يسبب للانسان آثار سلبية في اللسان والاعضاء والقلب .

أثر الغضب في اللسان : فانطلاقة بالشتم والفحشاء من الكلام الذي يستحي منه ذو العقل ويستحي منه قائلة عند فتور الغضب وذلك مع تخبط النظم واضطراب اللفظ .

أثره علي الاعضاء : فالضرب والتهمج والتمزيق والقتل والجرح عند التمكين من غير مبالاه فان هرب منه المغضوب عليه أو فاته يسبب وعجز عن التشقي رجع الغضب علي صاحبة فمزق

١ - صموئيل حبيب ، سيكولوجية الغضب ، ص ١١-١٤ .

٢ - ابو حامد الغزالي ، إحياء علوم الدين ، ص ١٠٦٨ .

ثوب نفسه ويلطم نفسه وقد يضرب بيده علي الارض ويعدو عدو الواله السكران والمدهوش المتحير وربما يسقط سريعا لا يطيق العدو والنهوض بسبب شدة الغضب ويعتزية مثل العشية وربما يضرب الجمادات والحيوانات فيضرب القصعة مثلا علي الارض وقد يكسر المائدة اذا غضب عليها ويتعاطى أفعال المجانين فيشتتم البهيمة والجمادات ويخاطبها ويقول الي متي منك هذا يا كيت وكيت زكته يخاطب عاقلا حتي ربما رفسته دابة فيرفس الدابة ويقابلها بذلك.

أثره في القلب مع المغضوب عليه : فالحقد والحسد وضمار السوء والشماته بالمساءات والحزن بالسرور والعزم علي افشاء السر وهتك الستر والاستهزاء وغير ذلك من القبائح فهذه ثمرة الغضب والمفرط (١).

علاج الغضب :

● **العلاج قبل الهيجان :** الزهو ، والغضب ، والمزاح ، والهزل ، والتعبير ، والمماراة ، والمضادة ، والغدر وشدة الحرص علي فضول المال ، والجاه ، وهى بأجمعها أخلاق رديئة مذمومة شرعا ولا خلاص من الغضب مع بقاء هذه الاسباب فلا بد من ازالة هذه الاسباب بأضدادها ، فينبغي أن تمتيت الزهو بالتواضع ، وتميت العجب بمعرفتك بنفسك ، وتزيل الفخر بانك من جنس عبدك ، المزاح فتزيلة بالتشاغل بالمهمات الدينية التي تستوعب العمر وتفضل عنه إذا عرفت ذلك والهزل فتزيلة بالجد في طلب الفضائل والأخلاق الحسنة والعلوم الدينية التي تبلغك الي سعادة الآخرة ، والهزل فتزيلة بالتكريم علي إيذاء الناس وبصيانته النفس عن أن يستهزا بك وأما التعبير فالحذر عن القول القبيح وصيانة النفس عن مر الجواب واما شدة الحرص علي مزايا العيش فتزال بالقناعة بقدر الضرورة طلباً لعز الاستعناء وترفعاً عن ذل الحاجة (١) .

● **العلاج بعد الهيجان "** وإنما يُعالَج الغضب عند هيجانه بمعجون العلم والعمل .

(أمّا العلم فهو أمور)

(الأول) أن يتفكّر فيما ورد في فضل كَظْمِ الغَيْظِ والعفو والحلم والاحتمال ، فيرغب في ثوابه ، وتمنعه الرّغبة في الأجر عن الانتقام ، وينطفئ عنه غيظه .
(الثّاني) أن يخوِّف نفسه بعقاب الله لو أمضى غضبه ، وهل يأمن من غضب الله يوم القيامة ، وهو أحوج ما يكون إلى العفو .

(الثالث) أن يحدّر نفسه عاقبة العداوة والانتقام، وتشمّر العدو لمقابلته، والسعي في هدم أغراضه، والشّماتة بمصائبه، وهو لا يخلو عن المصائب، فيخوّف نفسه بعواقب الغضب في الدنيا، إن كان لا يخاف من الآخرة .

(الرابع) أن يتفكّر في قُبْح صورته عند الغضب، بأن يتذكّر صورة غيره في حالة الغضب، ويتفكّر في قُبْح الغضب في نفسه، ومشابهة صاحبه للكلب الضّاري والسبع العادي، ومشابهة الحليم الهادي التّارك للغضب للأنبياء والأولياء والعلماء والحكماء، ويخيّر نفسه بين أن يتشبّه بالكلاب والسباع وأراذل النّاس، وبين أن يتشبّه بالعلماء والأنبياء في عاداتهم؛ لتميل نفسه إلى حب الاقتداء بهؤلاء إن كان قد بقي معه مُسْكَةٌ من عقل.

(الخامس) أن يتفكّر في السّبب الذي يدعوه إلى الانتقام، ويمنعه من كَظْم الغَيْظ، مثل قول الشّيطان له: إنّ هذا يحمل منك على العجز والدّلّة وتصير حقيراً في أعين النّاس. فيقول لنفسه: (ما أعجبك! تأنفين من الاحتمال الآن، ولا تأنفين من خزي يوم القيامة، ولا تحذرين من أن تصغري عند الله والملائكة والنّبيين). فمهما كَظَم الغَيْظ فينبغي أن يكظمه الله، وذلك يعظّمه عند الله، فما له وللنّاس؟!)

(السّادس) أن يستشعر لدّة العفو، فلو علم النّاس أنّ لدّة العفو خيرٌ من لدّة التّشقي؛ لأنّ العفو يأتي بالحمد، والتّشقي يأتي بالنّدم، لو علموا هذا ما انتقم لنفسه إنسان، لأنّه لو فعل كلّ إنسان هذا، وانتقم لنفسه لانهطّ عالم الإنسان إلى دَرَك السّباع والوحوش.

(أمّا العمل)

فأن تقول بلسانك : أعوذ بالله من الشّيطان الرّجيم، وإن كنت قائماً فاجلس، وإن كنت جالساً فاضطجع، ويُسْتَحَبُّ أن يتوضأ بالماء البارد ؛ فإنّ الغضب من النّار، والنّار لا يطفئها إلا الماء . وقال الحكيم لا تسرع بروحك الي الغضب لان الغضب يستقر في احضان الجهال (١).

وهناك خطوات ترسم الطريق لحياة :

- ١- إهدأ قليلاً : مثل العد من ١ الي ١٠ ، وحلول المشاكل بحكمة وهدوء ، والصلاة عامل هام يدفع علي الهدوء والرؤية والتحكم في الاعصاب ، وانضباط النفس وتعطي راحة للنفس وتعطي الامن والاطمئنان .

^١ أبو حامد الغزالي ، إحياء علوم الدين ، ص ١٠٦٩ - ١٠٧٠ .

٢- تصالح مع نفسك : لا تقل من قيمة نفسك ، ولا تلوم نفسك دون سبب ، فتصالحك مع نفسك أساس هام لبناء حوار موضوعي في المشكلة .

٣- تعلم فن الحوار ، سواء مع نفسك او مع غيرك فالحوار في موضوع مثير غاضب ، يلزم أن يكون حواراً موضوعياً ، فالتفكير الايجابي والحوار البناء يعاون علي الوصول الي حلم سليم .

٤- لا تاخذ قرار ما وانت غاضب ثائر ، فالاستعجال في اتخاذ قرار أثناء سورة الغضب ، كثيراً ما يكون وليد الانفعالات ، وكثيراً ما يندم صاحبه عليه بعد اتخاذه .

فان من أهم قدرة ضبط النفس ، هي حفاظ الانسان علي عدم إنزلاقه الي قرار متهور ، في انفعال طارئ . والقدرة الاكبر هي في عودة أخطأ بقرار متهور الي الصواب

فقدرة الانسان علي التحكم في أعصابه ، واختيار الكلمات المناسبة ، واختيار الطريق المناسب الذي يحقق أهدافه ، قدرة جبارة وهامة في حياة الانسان .

٥- تعلم الصفح والغفران .

٦- حاول أن تصل لحل شامل ، فالحلول المؤقتة لا تفيد ، لذا كان لابد أن تسأل نفسك ، ماذا أريد ، وما هو الهدف الذي يلزم تحقيقه في المشكلة .

٧- تدرب علي مواجهة الازمات ، ومواجهة المشكلات تحتاج الي فن وتدريب للذات .

٨- حول غضبك الي طاقة بناء (١) .

الخوف واثره علي التفكير :

- ماهية الخوف :

الخوف مرضي دائم من وضع او موضوع (شخص أو شي أو موقف أو فعل أو مكان) غير مخيف بطبيعته ، ولا يستند الي أساس واقعي ولا يمكن ضبطه أو التخلص منه أو السيطرة منه أو السيطرة عليه ، ويعوق المريض أنه غير منطقي ، ورغم هذا فان هذا الخوف يمتلكه ويحكم سلوكه ، ويصاحبه القلق والعصابية والسلوك القهري (٢) .

١ - صموئيل حبيب ، سيكولوجية الغضب ، ص ٥٣ - ٦٠ .

٢ - حامد زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ص ٥٠٤ .

وعرفة الغزالي بأنه " عبارة عن تألم القلب واحتراقه بسبب توقع مكروه في الاستقبال (١) . وأن الله سبحانه وتعالى ذكر الخوف وجعله اول الابتلاءات قال تعالى (لَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ) البقرة : ١٥٥ .

- اثر الخوف علي التفكير :

من اثار الخوف علي التفكير ، الخوف والذعر ، عندما ينشغل فكرنا ، يتركنا الخوف من أن أمراً سيئاً سوف يحصل ، هذا هو الخوف ، والخوف هو جزء مهم من عملية التعلم في الحياة ، فعندما يخافوا الطلاب مثلاً من الرسوب في الامتحانات ، قد يكون ذلك دافعاً لكي يدسوا بجهد أكبر ولكن عندما يخاف الشخص من أنه قد يموت أو من أن مكروهاً سوف يحل بعائلته ، مع أن أفكاره غير مبنية علي أسباب منطقية ، فالخوف في هذه الحال لن يكون مفيداً أبداً .

نوبات الذعر هي نوبات من القلق الشديد والخوف . وتأتي النوبة عادة من لا شيء ومن دون أي إنذار مسبق وترتبط النوبة بأعراض جسدية حادة مثل تسارع نبضات القلب أو صعوبة التنفس ، الي درجة أن الشخص يخاف من أن يموت أو يصاب بالجنون ، أشخاص كثيرون قد يصابون بنوبة من الذعر في حياتهم كلها . غير أن نوبات الذعر تحدث بنسبة أكبر عند بعض الأشخاص ، وعندما تحدث بشكل متكرر ، أي مرة أو مرتين في الاسبوع مثلاً عندئذ لا يعتبر الامر طبيعياً (٢) . ومن اثاره القصور الجسمي ، والقصور العقلي ، والرعب من المرض ، والظروف الاسرية المضطربة (الشجار والانفصال والطلاق .. الخ) والفشل المبكر في حل المشكلات ، وغير ذلك من اسباب كثيرة وكثيرة (٣) .

علاج الخوف :

اهم ملامح للعلاج العلاج النفسي ، والعلاج السلوكي ، والعلاج الاجتماعي ، والعلاج البيئي والعلاج الطبي .

١ - ابو حامد الغزالي ، إحياء علوم الدين ، ص ١٥٠٣ .

٢ - فيكرام باتل ، الصحة النفسية لجميع ، ص ٩١ .

٣ - حامد زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ص ٥٠٥ .

- العلاج النفسي : خاصة العلاج التحليل النفسي للكشف عن الاسباب الحقيقية والدوافع المكبوتة والمعني الرمزي للأعراض ، وتصريف الكبت ، وتنمية بصيرة المريض ، وتوضيح الغريب وتقريبه من إدراك المريض والفهم الحقيقي والشرح والإقناع والإيحاء ، وتكوين عاطفة طيبة نحو مصدر الخوف . ويستخدم أيضاً العلاج النفسي التدعيمي ، وتنمية الثقة في النفس ، وتشجيع النجاح والشعور به ، وإزالة نواحي القوة والإيجابية لدى الفرد ، وتشجيع المريض علي الاعتماد علي نفسه وإكتساب الخبرات بنفسه ، وتنمية الشعور بالأمن والإقدام والشجاعة ، ويستخدم كذلك العلاج النفسي المختصر في حالة حديثة الظهور ، ويستفيد بعض المعالجين بالتتويم الإيحائي .
- العلاج السلوكي : الشرطي وكف الارتباط بين المخاوف وذاكراتها الدفينة وقطع دائرة المثير والخوف والسلوك وفك الإشرط والتعرض لمواقف الخوف نفسه مع التشجيع والمناقشة والاندماج وربط مصادر الخوف بأمور سارة محبة والتعويد العادي في الخبرة الواقعية السارة غير المخيفة ومنه استثارة الخوف (وقد تستخدم بعض الأدوية المهدئة للتقليل في حدة القلق المصاحب لمثل هذه المواقف) ويستخدم أسلوب التحصين التدريجي بصفة خاصة كما استخدمه يوسف فولب (wolpe) وكما طوره لانج (Lanq) مستخدماً جهاز التحصين التدريجي الآلي .
- العلاج الاجتماعي : والتشجيع الاجتماعي ، وتنمية التفاعل الاجتماعي السليم الناضج .
- العلاج البيئي : وعلاج مخاوف الوالدين ، وعلاج المناخ الأسري الذي يجب أن تسوده المحبة والعطف والهدوء والثبات والاتزان والحرية وعلاج الوالدين والأقارب في حالة عدوى الخوف وتوجيه الوالدين والمشرفين للمساهمة في ضبط الانفعالات والتقليل من الخوف ببذل محاولات العلاج والتقليل من المشاجرات وعدم الخوف وعدم حكاية الحكايات المخيفة للأطفال .
- العلاج الطبي : للأمراض المصاحبة للخوف الرئيسي وخاصة إذا كانت تعرقل حياة المريض وتعوق توافقه الاجتماعي بشكل واضح (١) .

^١ - حامد زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ص ٥٠٦ - ٥٠٨ .

فالخوف من أشد الاسباب التي تؤثر علي التفكير النفسي للانسان ، وأن الله سبحانه وتعالى ذكره في القرآن الكريم في أول المصائب ، وبشر الله الصابرين علي الخوف الذين يقولون انا لله وانا اليه راجعون ، بمنح كثيرة منها رحمة الله وتعالى وصلوته ، فعلي الانسان أن يقابل الخوف بذكر الله ، وبالصلاة ، والاستعانة والتوكل علي الله ، ويعلم أن الله سبحانه وتعالى هو القوى ، ويعلم أن كل شي بيد الله ، ويتوكل علي الله ولا يخاف لان سلطان الله سبحانه وتعالى موجود ، ودائماً يدعي الانسان الله باخلاص ويتيقن بان الله قادر علي كل شي .

- التخلف الدراسي والتفكير النفسي :

تعريف التأخر الدراسي :

هو حالة تأخر أو تخلف أو نقص أو عدم اكتمال النمو التحصيلي نتيجة لعوامل عقلية أو جسمية أو إجتماعية أو إنفعالية بحيث تنخفض بحيث تنخفض نسبة التحصيل دون المستوى العادى المتوسط في حدود انحرافين معياريين سالبين .

وللأعراض التربوية يعرف التخلف الدراسي إجرائياً علي أساس انخفاض الدرجات التحريرية التي يحصل عليها التلميذ في الاختبارات في جميع المواد (تخلف دراسي عام) .

وبصنف التخلف الدراسي الي أنواع منها :

- تخلف دراسي عام : ترتبط بالغباء حيث تتراوح نسبة الذكاء بين ٧٠ - ٨٥ .
- تخلف دراسي خاص : في مادة بعينها كالحساب مثلاً ويرتبط بنقص القدرة .
- تختلف دراسي ممتد : حيث يقل تحصيل الفرد عن مستوى قدرته علي مدى فترة زمنية طويلة .
- تخلف دراسي موقفي : يرتبط بمواقف معينة وخبرات سيئة مثل النقل من مدرسة لأخرى أو موت عزيز أو المرور بخبرة انفعالية حادة (١) .

^١ - حامد زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ص ٤١٨ .

- علاقة التخلف الدراسي بالتفكير :

أوضحت الدراسات انتشار كثيراً من السمات الانفعالية غير المرغوبة بين الأطفال المتأخرين دراسياً ، مثل العدوان ، والكراهية ، والميل الي التحطيم ، والنشاط الزائد ، وإثارة الشغب ، وسرعة تشتت الانتباه ، والاستغراق في أحلام اليقظة ، والحساسية الزائدة ، والشعور بالنقص ، وعدم الثقة بالنفس ، والمخاوف المرضية ، وارتفاع التأخر الدراسي في مادة الحساب بارتفاع مستوى القلق قد يؤدي إلي ارتفاع مستوى التحصيل الدراسي لدى الاطفال الي مستوى معين من القلق ، يبدأ بعده التحصيل في الانخفاض كما توصل (زيلي) إلي ارتباط التأخر الدراسي بسوء التوافق لدى الأطفال ، واتفقت نتائج دراسة (محمود موسي) مع ذلك ، حيث أوضحت انتشار الاضطرابات الانفعالية والمخاوف والقلق بين المتأخرين دراسياً . وتوصلت دراسة (جمالات غنيم) الي اتسام المتأخرين دراسياً من المتفوقين عقلياً بعدم الثقة بالنفس وارتفاع مستوى القلق وأوضحت دراسة (مصطفى بديع) وآخرين " انتشار سمات السرحان ، والخجل ، والخوف ، والانطواء ، والقلق ، والعدوان ، والكذب ، والسرقه ، واستخدام الألفاظ النابية بين الاطفال المتأخرين دراسياً . كما أوضحت دراسة للدكتور عبد العزيز الشخص ، أن الاندفاعية تؤثر سلباً في مستوى التحصيل الدراسي عامة للأطفال ، نظراً لأن المواد التعليمية تحتاج إلي عمليات عقلية معقدة . ورغم أن هذه العمليات قد تختلف من مادة دراسية إلي أخرى فإنها تتأثر جميعاً بالاندفاعية ، وسواء نظرنا إلي الاندفاعية باعتبارها أسلوباً معرفياً يختلف من طفل إلي آخر ، أو اعتبرناها سمة من سمات الشخصية فإنها ترتبط بالتأخر الدراسي بدرجة كبيرة (١) .

الوقاية من التأخر الدراسي :

أولا _ فيما يختص بالجانب الصحي للطفل "

- يجب توعية الشباب بضرورة إجراء التحليلات الطبية اللازمة لاكتشاف أية أمراض يمكن أن تنتقل بالوراثة لأبنائهم ، وبالتالي تتخذ الإجراءات المناسبة لتلاقي تأثيرها .

١ - عبدالعزيز السيد الشخص ، التأخر الدراسي ، أطفالنا .. سلسلة سفير التربوى (٢) القاهرة ، ١٩٩٢م ، ص ٣٢-٣٤ .

- توفير الصحة الجيدة للأطفال خلال الأعوام الأولى من عمرهم مع تزويد بالتطعيمات والتحصينات الضرورية لوقايتهم من الامراض المعدية .
- توفير مراكز الرعاية الصحية الجيدة لسرعة اكتشاف ما قد يتعرض له الاطفال من أمراض خلال مراحل نموهم المختلفة وتشخيصها ، وسرعة علاجها كي لا تؤثر فيهم مستقبلاً .
- توقيع الكشف الطبي علي الأطفال قبل التحاقهم بالمدرسة - خاصة وأن نسبة كبيرة منهم تلتحق برياض الأطفال في سن مبكرة - ومن ثم يمكن وقايتهم من الأمراض التي تنهك قواهم ، وتؤثر في نموهم ، وتقضي علي حيويتهم ، وتؤثر في مختلف جوانب شخصيتهم ، ومن ثم في تحصيلهم الدراسي .
- استمرار الكشف علي حواس الأطفال وخاصة حاستي السمع والبصر ، ومن ثم علاج ما قد يطرأ عليهما من اضطراب في وقت مبكر قبل أن تتدهور حالتها وتؤثر في عملية تعلم الطفل .
- توفير وجبات غذائية للأطفال بالمرحلة الابتدائية وخاصة غير القادرين مادياً منهم كي تحول دون إصابتهم بأمراض سوء التغذية ، كما تساعدهم علي النمو السليم ومن ثم علي التعلم بصورة جيدة .
- ثانياً - فيما يتعلق بالاسرة :
- يجب توفير برامج الارشاد لمناسبة لتوعية أولياء الأمور عامة بكيفية التعامل مع بعضهم بعضا ، ومع أبنائهم ، ومساعدتهم علي تحقيق النجاح في دراستهم القدر الذي تؤهلهم له قدراتهم وذلك من خلال .
- تجنب التوترات ، والخلافات ، والشجار بصورة عامة ، خاصة أمام الاطفال .
- توفير المناخ الأسرى الجيد الذى يشعر معه الطفل بالآمن الطمأنينة والانتماء ، ومن ثم يحقق له النمو النفسي السليم .
- توفير المناخ المناسب للطفل كي يستذكر دروسه دون ضغط أو جهد أو عناء كبير .

- تجنب تعنيف الطفل باستمرار ، أو عقابة دون مبرر ، والعمل علي رغبته فيها ، بحيث يذهب إليها مختاراً غير مجبر .
 - تقبل الطفل بصورة غير مشروطة ، سواء تفوق دراسياً أو لم يتفوق ، ومراعاة قدراته وإمكاناته في هذا الصدد .
 - تجنب نقد الطفل كثيراً ، ومقارنته بغيره سواء من إخوانه ، أو أبناء الجيران ، مما يجنبه الشعور بالفشل ، وضعف الثقة بالنفس .
 - حرص الوالدين علي التعليم ، والالتحاق ببرامج محو الأمية ، والإطلاع ، والقراءة ، والاستماع إلي البرامج الإرشادية بوسائل الإعلام مما يصبرهم بأفضل أساليب التعامل مع أبنائهم .
 - حرص الوالدين علي توطيد العلاقة مع المدرسة ، لمتابعة تقدمه الدراسي ، ومن ثم التعرف معها بالطرق المناسبة .
 - تنظيم وقت الطفل ، بحيث يتوزع بين إتمام الواجبات المنزلية والترفيه .
 - تنمية عادة القراءة لدى الطفل ، ومحاولة توفير القصص والكتب التي يميل إليها وعدم التركيز علي الكتب الدراسية فقط .
 - توفير المكان الصحي المناسب للطفل كي يستذكر فيه دروسه ، بحيث يبعد عن الضوضاء ، أو مصادر الاثارة وتشتيت الانتباه .
- ثالثاً : فيما يختص بالمدرسة :
- إن مسئولية المدرسة في الوقاية من التأخر الدراسي أمر لا يمكن الاختلاف عليه ، ويبدو أن ثمة إجماعاً بين المتخصصين علي عاملين مهمين لعملية الوقاية ، هما الاكتشاف المبكر ، والتعليم (التدريس الجيد) .
- ويمكن تحقيق العامل الأول من خلال :
- توفير برامج التشخيص المبكر ووسائله •

- إن عملية التعرف علي الأطفال المتأخرين دراسياً ومشكلاتهم يجب أن تكون عملية مستمرة في المدرسة .
- يجب أن يشترك المعلمون في عملية الاكتشاف المبكر ، عن طريق تطبيق وسائل الفرز الفعالة ، عالية الكفاءة ، وكذلك الملاحظة الدقيقة للأطفال أثناء الدرس .
- يجب تدريب المعلمين دون استثناء علي أساليب القياس والتشخيص ، وأدواتها المختلفة .
- يجب تدريب المعلمين علي الملاحظة الدقيقة لسلوك ، أو المشكلات المرتبطة بالآخر الدراسي ، مثل اضطراب العلاقة مع المعلمين والزملاء ، وسوء التوافق الشخصي والاجتماعي ، واضطرابات النطق واللغة ، وتقلب المزاج ، وضعف مهارة الحساب والتفكير الاستدلالي ، واضطرابات المهارات الحركية الأساسية ، واضطرابات الحواس ، خاصة السمع وابصر .
- تدريس مهارات أساسية يمكن قياسها بسهولة مع مراعاة وضع أهداف إجرائية لعملية التعليم يمكن تقييمها بسهولة .
- التقييم المستمر للطفل ومستوى أدائه ، بحيث يتم إعداد مواد دراسية تناسب مستواه الفعلي
- إعطاء أولويات للمهارات أو المهام التعليمية . وهنا يجب إجراء تحليل للمهام التعليمية ، واشتقاق المهارات المكونة لها ، وترتيبها في سياق معين وتعليمها للطفل بصورة منظمة .
- يجب أن يعمل المعلم كموجه ، وذلك من خلال تنظيم المهام ، وجذب انتباه الطفل ، وتشجيعه علي الاستجابة ، وتعزيز أساليب السلوك المرغوبة واستخدام أساليب تعديل السلوك .. الخ .
- استخدام الطرق الايجابية في التدريس ، حيث إن كفاءة المعلم وفاعلية تعتبر محكات ضرورية ، ولكنها غير كافية لتقييم عملية التعليم .
- يجب أن يستخدم المعلم طرق التدريس العلاجية التي تحاول الحد من تأثير المشكلات التعليمية في الطفل ، وتقاوم تعقدها ، كما تحاول حال ظهورها .

- يجب أن يهتم المعلم بسعادة الطفل ، وصحته النفسية ، حيث إن الطفل يمكن أن يتعلم بسهولة في ظل أساليب التعزيز ، والتفاعل الايجابي مع المعلم ، ومراعاة مشاعر الطفل ، واستخدام أساليب العقاب غير المؤلمة أو الجارحة للطفل .

- عدم تكليف الأطفال بكثير من الواجبات المدرسية أو المنزلية ، التي تعتبر عبئاً ثقيلاً عليهم، وتحول دون استمتاعهم بحياتهم ، ومن ثم ينفرون من المدرسة ، ويحجمون عن التعليم .

- الاهتمام بالانشطة المدرسية ، وعدم التركيز علي المواد الدارسية الجامدة التي لا تجذب انتباه الطفل ، وقد تنفره من الدراسة .

- مراعاة الفروق الفردية للأطفال سواء من حيث القدرات العقلية ، أو من حيث أساليبهم المعرفية ، بحيث تقدم لهم المادة التعليمية بالمحتوى والاسلوب المناسب لكل منهم (١) .

تعقيب .

مما سبق عرضه الخلل النفسي واثره علي التفكير ، أن المرض النفسي والصحة النفسية تؤثر علي الانسان في التفكير ، فلا بد أن يهتم الانسان بالصحة النفسية حتي يستطيع أن يعيش في سلام فكري .

- الصحة النفسية والتفكير السليم لهما صلة بالعقل والنفس والجسد وهذا ما نتناوله في الفصل القادم .

١- عبدالعزيز السيد الشخص ، التأخر الدراسي ، ص ٥٥ - ٦٤

(الفصل الثالث)

الخلل النفسي

وأثره على الفرد



اولاً : الخلل النفسي واثره علي العقل :

التفكير يأتي عن طريق العقل ، والانسان فيه عقلان " عقل واع ، وعقل باطن ، وسوف نتحدث هذا العقلان فيما يلي :

- فاما العقل الواع : عقل واع حديث النشأة في نفوسنا سريع التعب هو عقل اليقظة والتدبير والعلم

- عقل باطن قديم لا نعي بما يفعل هو أصل الاكتشاف والاختراع ، والبحث العلمي يمكننا أن نجادل ونناقش به . وما دمنا في يقظة تامة لا تعترينا الكلال أو النعاس فهو يسيطر علي العقل الباطن فنضبط لساننا عن السهو والخطأ ، ولكن إذا تعبنا كان هو أول ما يشعر بالتعب فيغير عليه العقل الباطن ويحشد رءوسنا بالخواطر اللذيذة . وأحياناً إذا كانت نية مخبوءة فإنها تبقى مستورة ما دمنا في يقظة وما دام عقلنا الواعي مسيطراً . فإذا ثملنا بالخمير أفشيننا هذه النية لأننا عندما نثمل نترخي رقابة العقل الواعي علي العقل الباطن فيعلن نيائنا .

والعقل الباطن قديم في نفوسنا وطريقة اقتتاعه ليست المنطق بل الإيحاء . وهو يجري علي أساليب قديمه في تفكيره . فهو لا يفهم مثلاً الصور المجردة للمعاني . ولذلك فطريقة تفكيره هي الرموز أي أنه يضع للمعني المجرد كالموت أو الشرف أو الحياة رمزاً مجسماً كما نرى ذلك في الأحلام .

ثم هو في أغراضه يسير علي الطرق الصيبانية فيطلب اللذة والسرور فقط . فنحن إذا تخاصمنا مع أحد الناس وتركنا الخواطر تجري بلا عائق من العقل الواعي ، أي بلا رقابة منه ألفينا أنفسنا نتخيل هذا الخصم وهو مقهور مهان أمامنا . فإذا نمنا وزالت سيطرة العقل الواعي تماماً رأينا هذا الخصم ونحن نضره أو نقتله مع أن موضوع الخصام قد لا يتطلب منا وقت وعينا ويقظتنا سوى أن نلوم هذا الخصم لوماً خفيفاً .

فعلنا الباطن يجري علي أساليب أبائنا المتوحشة وغرائزه كلها غشيمة في الحب والانتقام لم تتهذب . وهو يجري علي الثقافة القديمة ويكتسب تجارب من حياة الصبي أو الشباب ثم يحيلها الي رموز . التي كان يرمز التي نراها في الحلم تشبه كل الشبه بل قد تتفق أحياناً كثيرة و الرموز التي كان يرمز بها آبائنا للمعاني حين شرعوا في تأليف اللغات ووضع الألفاظ وإيجاد الاستعارات والمجازات التي هي في الواقع رموز .

ويمكن أن نسمي العقل الواعي : عقل الثقافة الحديثة .

أما العقل الباطن فهو : عقل الثقافة القديمة .

ونحن في تفكيرنا نستعمل العقلين ، كما هو ظاهر مثلاً المشاعر الذي يؤلف القصيدة فإنه يدبر الأفكار أولاً ويرصد المعاني ويختار الألفاظ علي وعي . ثم مع ذلك يستعين بما يلهمه إليه عقله الباطن من خواطر في المعني ويختار الألفاظ علي وعي . ثم مع ذلك يستعين بما يلهمه إليه عقله الباطن من خواطر في المعني أو في اللفظ علي غير وعي منه . وإذا أنت تأملت القصص القديمة والأشعار الجاهلية وأدب القدماء علي وجه العموم ألفتة في أكثره من عمل العقل الباطن خواطر متوالية تبنى عن أغراض وأمان صبيانية كما نري في أساطير المصريين .

أما العلم الحديث فقام علي العقل الواعي (١) .

فالعقل في مدلوله لفظه العام ملكة يناط بها الوازع الأخلاقي أو المنع عن المحظور والمنكر ، ومن هنا كان اشتقاقه من مادة (عقل) التي يؤخذ منها العقل ، وتكاد شهرة العقل بهذه التسمية أن تتوارد في اللغات الإنسانية الكبرى التي يتكلم بها مئات الملايين من البشر ، فإن كلمة (مايند) وما خرج من مادتها في اللغات الجرمانية تفيد معنى الاحتراس والمبالاة ، وينادي بها علي الغافل الذي يحتاج إلى التنبيه ، ونحسب أن اللغات في فروعها الأخرى لا تخلو من كلمة في معني العقل لها دلالة علي الوازع أو علي التنبيه والاحتراس ومن خصائص العقل ملكة الإدراك التي يناط بها الفهم والتصور ، وهي علي كونها لازمة لادراك الوازع الأخلاقي وادراك أسبابه وعواقبه تستقل أحياناً بإدراك الأمور فيما ليس له علاقة بالأوامر والنواهي ، أو بالحسنات والسيئات .

ومن خصائص العقل أنه يتأمل فيما يدركه ، ويقبله علي وجوهه ، ويستخرج منه بواطنه وأسراره ، ويبني عليها نتائج وأحكامه ، وهذه الخصائص في جملتها ملكة (الحكم) وتتصل بها ملكة الحكمة ، وتتصل كذلك بالعقل الوازع إذا انتهت حكمة الحكيم به إلى العلم بما يحسن وما يقبح ، وما ينبغي له أن يطلبه ، وما ينبغي له أن يأباه .

ومن أعلى خصائص العقل الإنساني (الرشد) وهو مقابل لتمام التكوين في العاقل الرشيد ، ووظيفة الرشد فوق وظيفة العقل الوازع والعقل المدرك والعقل الحكيم ، لأنها استيفاء لجميع هذه

^١ سلامه موسي : العقل الباطن ، ص ١٤ - ١٥ .

الوظائف، وعليها مزيد من النضج والتمام والتميز بميزة الرشاد، حيث لا نقص ولا اختلال، وقد يؤتي الحكيم من نقص في الإدراك ، وقد يؤتي العقل الوازع من نقص في الحكمة نقص في الإدراك ، وقد يؤتي العقل الوازع من نقص في الحكمة ، ولكن العقل الرشيد ينجو به الرشاد من هذا وذاك. وفريضة التفكير في القرآن الكريم تشتمل العقل الإنساني بكل ما احتواه من هذه الوظائف بجميع خصائصها ومدلولاتها، فهو يخاطب العقل الوازع والعقل المدرك والعقل الحكيم والعقل الرشيد، ولا يذكر العقل عرضاً مقتضياً، بل يذكره مقصوداً مفصلاً على نحو لا نظير له في كتاب من كتب من كتب الاديان. (١) .

حيث اختلف الفلاسفة اختلافاً كبيراً، ولا يزالون يختلفون حتى الآن في البحث عن وسائل المعرفة اليقينية ، وقد تشعبت أبحاثهم وتعددت مذاهبهم، وأهم ما اتجهوا إليه من مذاهب .

مذهب اللا أدريين؛ وهو يقوم على إنكار كل شيء في الوجود، فهم يرون أنه لا توجد وسيلة مضمونة لمعرفة، فان الحواس قاصرة، والعقل محدود، وكلاهما يخطئ ويصيب، وإذا كنا لا نعرف العالم، الا من خلال هاتين الوسيلتين، فان العالم لا وجود له إلا كما توحى به إلينا الحواس أو يصوره العقل ، ولو أنهما خلقا آخر لتغير العالم تبعاً لهذا الخلق الجديد، ولرايناها في صورة تغاير الصورة التي نراه بها الآن. وهذا المذهب السوفسطائي كفيل بإغلاق الحواس وإلغاء العقل وإهدار الكرامة الإنسانية، والركون الي حياة بدائية أشبه بحياة الحيوان منها بحياة الإنسان. مذهب الشك القائد الي اليقين. وزعيم هذا المذهب الفيلسوف الشهير ديكارت ومذهب لا يقوم على مجرد الهدم والتحطيم أو الإنكار لمجرد الإنكار، ولكنه يجعل الشك وسيلة الي اليقين، فهو يشك ويضعه موضع البحث والتجربة، حتى يثبت صدقة بالدليل القاطع، وحينئذ يدخل به في مرحلة اليقين، وقد بدأ يشك في كل شيء الا شيئاً واحداً هو ذاته فنادي : بأنه يفكر فهو إذا موجود، ومن نقطة وجوده بدأ يتعرف إلى ما حوله، ويخطو في حذر واحتراس حتى يأمن العثار، وهو بهذا يمكن إدخاله في مذهب العقلين أو التجريبيين .

مذهب الحسينين؛ وسيلة المعرفة عندهم تقوم على الحواس وحدها، فإنها هي السبيل الوحيد لصلاتنا بالعالم، ولولاها لأصبح العالم في نظرنا معدوماً أو شبه معدوم، وإذا كانت الحواس تخطئ،

١ عباس محمود العقاد، التفكير فريضة اسلامية، مجمع البحوث الاسلامية، شوال ١٤٤٤ هجريه، ص ٢٨ - ٣٢

فإنها تستطيع أن تدرك ما وقعت فيه من أخطاء عن طريق التجربة ، والعقل تابع لها متأثر بها، لا يدرك الحقائق إلا عن طريقها، ولا يستمد من غيرها اليقين، وقد عبر لوك عن هذا بقوله، لا شيء في العقل لم يكن قبل ذلك في الحواس

. مذهب العقليين ؛ يعتمد على العقل وحده في ادراك المعارف وما الحواس في نظر أصحاب هذا المذهب إلا وسائل محدود يتمتع بها الحيوان كالانسان، وقد تكون في الحيوان أرقى منها، فمنه ما هو أرهف سمعاً من الإنسان، ومنه ما هو أحد منه بصرًا أو أدق ذوقاً أو شمًا أو لمسًا من البشر في الانسان، أما العقل فهو الذي يميز الصحيح من الزائف، وهو الذي يهيمن على الحواس، ويقبل منها أو يرفض ما تقدمه إليه من معلومات، وهو ما انفرد به الإنسان عن عالم الحيوان، ومن أبرز علماء هذا المذهب الفيلسوف العلامة؛ كانت؛ وهو يصور مذهبه في كتابه، نقد العقل الخالص، مقررًا فيه؛ أن صور المعرفة أو قوالب المعرفة موجودة في العقل، حتى إذا نظرنا إلى العالم الخارجي صبت هذه المعرفة المحسوسة في هذه القوالب، وتشكلت بهذه الصور .

مذهب الحدسيين ؛ وزعيم هذا المذهب برجسون، وهو يرى أن العالم عالمان عالم الحس، عالم الشعور، فعالم الحس : هو العالم الذي يبحث فيه العالم الحديث بالملاحظة والتجارب، أما عالم الشعور ؛ : وهو عنده العالم النفسي، فإن الأمر يختلف فيه اختلافا كبيرا عن العالم الحسي، وظواهره لا يمكن أن تخضع للتجارب أو القياس، فهناك أمور يعرفها الوجدان وحده في عالم الشعور بطرق تختلف عن الطرق العلمية المعتمدة على الحواس، مثل الكشف البصري أو السمعى عن بعد وذلك بطريقة غير طريقة السمع أو البصر ولدي بعض الناس مواهب ثابتة من هذا القبيل ووسيلة المعرفة هنا هي الوجدان أو البديهة أو الحدس، ويسمونها بعض الفلاسفة المحدثين بالحاسة السادسة، ويقرر أنها تجعلنا نشعر بالأشياء عن بعد، وأن نعرف بعض الغيبات، وعن طريقها يمكن قراءة الأفكار . هذه هي أهم وسائل المعرفة في نظر الفلاسفة القدماء و المحدثين، لخصناها بإيجاز (١) .

١ - على عبد العظيم ، فلسفة المعرفة في القرآن الكريم، ص ٤٦ - ٤٩ .

فعلي الانسان أن يفكر بالتفكير الصحيح بالعقل الواعي ، وبالعقل الباطن ، فهناك أمور تحتاج الي التفكير بالعقل الواعي فقط ، وأمور تحتاج بالتفكير ما بين التفكير بالعقل الواعي والعقل الباطن معاً ، لان التفكير بالعقل الباطن اذا وصل لمرحلة فوق طاقته سوف تصيب الانسان بالمرض النفسي ، واحياناً الجنون ، فالتفكير له نظام قد تحدثا عن نبذه بسيطة منه . وقد تحدثنا من قبل عن التفكير النفسي واثره علي الصحة النفسية والمرض النفسي ، ولكن سوف نتحدث عن التفكير الكئيب واثره علي التفكير الواعي من خلال المحاور التالية ، مع مراحل علاج التفكير .

- التفكير الكئيب (الخلل النفسي في التفكير) واثره علي التفكير الواعي :

يتغير نمط تفكيرك عند الشعور بالاكتئاب ، فترى العالم من منظار مختلف ، وتعطي السلبية علي كل ما يحيط بك ، ما يشوه الحياة من حولك ويعزز اكتئابك ، قد تلوم نفسك علي أشياء سيئة أكثر مما يستدعي الامر ، متناسباً الامور الحسنة التي قمت بها . تنسي جميع الامور الجيدة التي أنجزتها طوال حياتك فيما تتذكر كل سئ قمت به ، إضافة الي ذلك ، تركز علي الامور السلبية وتتجاهل الصورة الشاملة الكبرى . فعلي سبيل المثال ، تتجاهل أنك نلت علامة ٩٩ في امتحان ما ، وترتكز تفكيرك كله علي العلامة الوحيدة التي خسرتها ، إضافة إلي ذلك ، قد تبدأ باستنتاج نتائج جراء بعض الاحداث البسيطة . وقد يدفع التفكير الكئيب الانسان الي رؤية العالم في شكل سلبي ويتألف التفكير الكئيب من ثلاثة عناصر "

- التوصيل الي استنتاجات سلبية .
- التركيز علي تفاصيل سلبية لظرف معين وتجاهل الامور الجيدة .
- التوصل إلي استنتاجات سلبية بالاستناد إلي حوادث بسيطة .
- التوصل الي استنتاج مفادة أنك السبب وراء حدوث بعض الأمور التي لا دخل لك بها . علي سبيل المثال ، اعتقد عارضة أزياء ، أنها قبيحة ، وأن الجميع يكرهها لأن رجلاً مر بجانبها في الشارع ورمقها نظرة سخرية . في الواقع ، تحبط هذه الافكار السلبية من عزيمتك وترمي بك في هاوية القلق وانعدام الثقة بالنفس والشعور بانعدام الأهمية ، فيصبح عالمك مجرد مجموعة أفكار كئيبة وشكوك ومخاوف . وبالنتيجة يزداد شعورك بالاكتئاب والقلق وترسم من حولك حلقة مفرغة . وعندما تملك المخاوف والأفكار السيئة يصعب عليك التفكير والتركيز علي

أمور أخرى ، فتقع في مشكلات أنت في غني عنها من هنا يتعين عليك أن تركز علي أمور معينة لتتمكن من تذكرها لذلك لن تستغرق أبداً تزامن التركيز السيئ مع مشكلات الذاكرة فعندما تواجه مشكلات في التركيز ، تجد نفسك أيضاً عاجزاً عم اتخاذ قرار ما ، أو الانتباه إلي بعض التفاصيل ، فتشعر أنك مشوش ومضطرب جداً ، حتي لتكاد تظن نفسك مجنوناً (١) .

- وأما علاج ومراحل التفكير :

وأما مراحل التفكير " يوجد عدة مراحل للتفكير وخطوات يجتازها العقل لحل ما يعترض طريقه من مشكلات .

أولاً : عرض المشكلة بما فيها من تعقيد وإبهام ، وإبراز ما فيها من صعوبات تستدعي الحل والتيسير .

ثانياً : إثارة الرغبة في الحل وإظهار جانب المنفعة في هذا الحل وجانب الضرر في ترك المشكلة معلقة دون تيسير أو تسهيل ، ولولا هذا ما أجهد الفكر نفسه في تلمس الوسائل لحل المشكلات.

ثالثاً / جمع المعلومات والملاحظات لحصر المشكلة في دائرة ضيقة وذلك بتحديد الصعوبات الرئيسية في هذه المشكلة للبدء في حلها بأيسر مجهود .

رابعاً : اقتراح عدة حلول لكل من هذه المشكلة ، وهذه العملية يسميها علماء المنطق بعملية الفروض ويشترطون في هذه الفروض أن تكون قائمة علي الملاحظة والتجربة ، خالية من التناقض متسقة مع الحقائق العلمية الثابتة ، وأن تكون محدودة حتي لا يضل الفكر بين عشرات الفروض .

خامساً : اختبار هذه الفروض من الوجهة العملية والتفكير في صلاحية كل منها للحل ، ودراسة ما يعترض طريقه من عقبات ، والموازنة بينه وبين بقية الفروض الأخرى ، لمعرفة أقربها إلي حل هذه المشكلة ، فإذا لم يحل أحدها هذه المشكلة ازدادت تعقيداً ، واستدعي الأمر إعداد فروض جديدة ثم اختبارها ، وهكذا يتكرر الموقف حتي يصل الفكر إلي الحل المنشود أو ييأس من الوصول إليه فيكفي عن التفكير .

سادساً : إذا اطمأن الفكر إلي صحة أحد هذه الفروض ورآه أنسب الحلول للمشكلة فإنه يتخير أحسن الظروف المناسبة لاستخدامه في سهولة ويسر وبعد عن التعقيد .

سابعاً : الحكم بصحة هذا الفرض ودفعه إلي طريق التنفيذ إذا كانت الحلول للمشكلة فإنه يتخير أحسن الظروف المناسبة لاستخدامه في سهولة ويسر وبعد عن التعقيد (١) .

وإذا كان غضبك مفرطاً أو يطول لمدة زمنية ليست بالقصيرة ، فمن المحتمل أنك تعاني من خطأ في نمط التفكير الذي تتبعه في التعامل مع المشكلات والأزمات التي تتعرض لها . ولهذا عليك معاينة الأفكار التلقائية الصادرة عنك وقم بفحص ما إذا كانت هناك عيوب وأخطاء تشوبها أم لا . وعلي الرغم من أول الوقوع في مثل هذه الأخطاء في أثناء التفكير من الممكن أن يؤدي إلي بعض مظاهر الغضب ، فإن الخطأين الأساسيين الذين لهما أكبر الأثر في إثارة نار الغضب في نفسك هما الآمال المثالية غير الواقعية وعدم القدرة علي مواجهة وتحمل الصعاب والازمات (٢) .

- ثانياً - الخلل النفسي واثره علي القلب :

لفظ القلب ، وهو يطلق لمعنيين " أحدهما " اللحم الصنوبري الشكل المودع في الجانب الأيسر من الصدر ، وهو لحم مخصوص ، وفي باطنه تجويف ، وفي ذلك التجويف دم أسود هو منبع الروح ومعدنه ، ولسنا نقصد الآن شرح شكله وكيفيته ، إذ يتعلق به غرض الأطباء ولا يتعلق به الأغراض الدينية . وهذا القلب موجود للبهائم ، بل هو موجود للميت . ونحن إذا أطلقنا لفظ القلب في هذا الكتاب لم نعن به ذلك ؛ فإنه قطعة لحم لا قدر له ، وهو من عالم الملك والشهادة إذ تدركه البهائم بحاسة البصر فضلاً عن الآدميين . "

والمعنى الثاني " هو لطيفة ربانية روحانية لها بهذا القلب الجسماني تعلق ، وتلك اللطيفة هي حقيقة الإنسان وهو المدرك للعالم العارف من الإنسان ، وهو المخاطب والمعاقب والمعائب والمطالب . ولها علاقة مع القلب الجسماني ، وقد تحيرت عقول أكثر الخلق في إدراك وجه علاقته ؛ فإن تعلقه به يضاهي تعلق الأعراض بالأجسام والأوصاف بالموصوفات ، أو تعلق المستعمل للآلة بالآلة . أو تعلق المتمكن بالمكان ، وشرح ذلك مما نتوقاه لمعنيين : أحدهما أنه متعلق بعلوم المكاشفة

١ - علي عبد العظيم ، فلسفة المعرفة في القرآن الكريم ، ص ٢١٢ - ٢١٣ .

٢ كوين نوتس ، كيف تتغلب علي الضغوط النفسية في العمل ، ص ٣١ .

، وليس غرضنا من هذا الكتاب إلا علوم المعاملة ، والثاني أن تحقيقه يستدعي إفشاء سر الروح وذلك مما لم يتكلم فيه رسول الله سبحانه وتعالى ؛ فليس لغيره أن يتكلم فيه، والمقصود أنا إذا أطلقنا لفظ القلب في هذا الكتاب أردنا به هذه اللطيفة وغرضنا ذكر أوصافها وأحوالها لا ذكر حقيقتها في ذاتها وعلم المعاملة يفتقر إلى معرفة صفاتها وأحوالها ولا يفتقر إلى ذكر حقيقتها.

قال الله تعالى "وما يعلم جنود ربك إلا هو (المدثر : ٣١. " فالله سبحانه وتعالى في القلوب والأرواح وغيرها من العوالم جنود مجندة لا يعرف حقيقتها وتفصيل عددها إلا هو فجملة جنود القلب تحصرها ثلاثة أصناف: صنف باعث ومستحث: إما إلى جلب النافع الموافق كالشهوة، وإما إلى دفع الضار المنافي كالغضب، وقد يعبر عن هذا الباعث بالإرادة. والثاني: هو المحرك للأعضاء إلى تحصيل هذه المقاصد، ويعبر عن هذا الثاني بالقدرة: وهي جنود مبنوثة في سائر الأعضاء لا سيما العضلات منها والأوتار. والثالث: هو المدرك المتعرف للأشياء كالجواسيس: وهو قوة البصر والسمع والشم والذوق واللمس وهي مبنوثة في أعضاء معينة، ويعبر عن هذا بالعلم والإدراك .

وأن جندي الغضب والشهوة قد ينقادان للقلب انقياداً تاماً، فيعينه ذلك على طريقه الذي يسلكه وتحسن مرافقتهما في السفر الذي هو بصدده ، وقد يستعصيان عليه استعصاء بغي وتمرد حتى يملكاه ويستعبداه، وفيه هلاكه وانقطاعه عن سفره الذي به وصوله إلى سعادة الأبد، وللقلب جند آخر: وهو العلم والحكمة والتفكير، كما سيأتي شرحه، وحقه أن يستعين بهذا الجند فإنه حزب الله تعالى على الجندين الآخرين ، فإنهما قد يلتحقان بحزب الشيطان. فإن ترك الاستعانة وسلط على نفسه جند الغضب والشهوة هلك يقيناً وخسر خسراناً مبيناً، وذلك حالة أكثر الخلق، فإن عقولهم صارت مسخرة لشهواتهم في استنباط الحيل لقضاء الشهوة، وكان ينبغي أن تكون الشهوة مسخرة لعقولهم فيما يفتقر العقل إليه، ونحن نقرب إلى فهمك بثلاثة أمثلة:

المثال الأول: أن نقول : مثل نفس الإنسان في بدنه أعني بالنفس اللطيفة المذكورة كمثل ملك في مدينته ومملكته فإن البدن مملكة النفس وعالمها ومستقرها ومدينتها، وجوارحها وقواها بمنزلة الصناع والعملة، والقوة العقلية المفكرة له كالمشير الناصح والوزير العاقل. والشهوة له كالعبد السوء يجلب الطعام والميرة إلى المدينة، والغضب والحمية له كصاحب الشرطة. والعبد الجالب للميرة كذاب مكار خبيث يتمثل بصورة الناصح وتحت نصحه الشر الهائل والسهم القاتل، وديده

وعادته منازعة الوزير الناصح في آرائه وتدبيراته حتى لا يخلو من منازعته ومعارضته ساعة، كما أن الوالي في مملكته إذا كان مستغنياً في تدبيراته بوزيره مستشيراً له ومعرضاً عن إشارة هذا العبد الخبيث، مستندلاً بإشارته في أن الصواب في نقيض رأيه، أدبه صاحب شرطته وسياسه لوزيره وجعله مؤتمراً له مسلطاً من جهته على هذا العبد الخبيث وأتباعه وأنصاره، حتى يكون العبد مسوساً لا سائساً، ومأموراً مدبراً لا أميراً مدبراً، استقام أمر بلده وانتظم العدل بسببه؛ فكذا النفس متى استعانت بالعقل، وأدبت بحمية الغضب، وسلطتها على الشهوة، واستعانت بإحداهما على الأخرى تارة بأن تقلل مرتبة الغضب وغلوائه بمخالفة الشهوة واستدراجها، وتارة بقمع الشهوة وقهرها بتسليط الغضب والحمية عليها وتقبيح مقتضياتها، اعتدلت قواها وحسنت أخلاقها، ومن عدل عن هذه الطريقة كان كمن قال الله تعالى فيه "أفأريت من اتخذ إلهه هواه وأضله الله على علم" وقال تعالى "وانتبع هواه فمثله كمثل الكلب إن تحمل عليه يلهث أو تتركه يلهث" وقال عز وجل فيمن نهى النفس عن الهوى "وأما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى فإن الجنة هي المأوى" وسيأتي كيفية مجاهدة هذه الجنود وتسليط بعضها على بعض في كتاب رياضة النفس إن شاء الله تعالى.

المثال الثاني: اعلم أن البدن كالمدينة والعقل - أعني المدرك - من الإنسان كملك مدبر لها، وقواه المدركة من الحواس الظاهرة والباطنة كجنوده وأعوانه، وأعضاؤه كرعيته، والنفس الأمانة بالسوء التي هي الشهوة والغضب كعدو ينازعه في مملكته ويسعى في إهلاك رعيته، فصار بدنه كرباط وثغر، ونفسه كمقيم فيه مرابط، فإن هو جاهد عدوه وهزمه وقهره على ما يحب حمد أثره إذا عاد إلى الحضرة كما قال الله تعالى "والمجاهدون في سبيل الله بأموالهم وأنفسهم فضل الله المجاهدين بأموالهم وأنفسهم على القاعدين درجة" وإن ضيع ثغره وأعمل رعيته ودم أثره فانتقم منه عند الله تعالى فيقال له يوم القيامة: يا راعي السوء أكلت اللحم وشربت اللبن ولم تأو الضالة ولم رجعنا من " تجبر الكسير اليوم أنتقم منك كما ورد في الخبر. وإلى هذه المجاهدة الإشارة بقوله له "الجهاد الأصغر إلى الجهاد الأكبر".

المثال الثالث: مثل العقل مثل فارس متصيد وشهوته كفرسه وغضبه ككلبه، فمتى كان الفارس حاذقاً وفرسه مروضاً وكلبه مؤدباً معلماً كان جديراً بالنجاح، ومتى كان هو في نفسه أخرق وكان الفرس جموحاً والكلب عقوراً فلا فرسه ينبعث تحته منقاداً ولا كلبه يسترسل بإشارته مطيعاً فهو خليق بأن يعطب فضلاً عن أن ينال ما طلب، وإنما خرق الفارس مثل جهل الإنسان وقلة

حكيمته وكلال بصيرته، وجماح الفرس مثل غلبة الشهوة خصوصاً شهوة البطن والفرج، وعقر الكلب مثل غلبة الغضب واستيلائه (1) .

- دور القلب في التفكير السليم :

أن القلب الذى يضخ الدم الي كل أجزاء الجسم ، وأن الدم ينساب داخل جسمك باستمرار ، وهو يجعل الغذاء وغازاً يسمى الاكسجين من الخلايا التي تقوم بوظائف مختلفة وتطفر خلايا الدم في سائل أصفر مائي يسمى البلازما ، والبلازما هي ذلك الجزء من الدم الذى يحمل الغذاء .

حيث ينتقل الدم من خلال ضخ القلب الي أنحاء جسم الانسان وينتقل الدم عبر الالف من الانابيب تسمى الاوعية الدموية التي تنقل الدم من القلب للشرابين ن وتسمى تلك التي تعيده الي القلب الاوردة (٢) .

وللغضب أيضاً تأثير علي القلب " تشير الأبحاث الحديثة إلي مدى حساسية وتأثر القلب بشكل خاص بمشاعر الغضب وتأثير السلبية . وقد أوضح أحد الباحثين عدداً من الاساليب المحتملة والممكنة التي يمكن من خلالها لمشاعر الغضب والعداء أن تؤثر سلباً علي الجهاز القلبي الوعائي ، ولهذا فقد رأيت أنه من واجبي أن أعرض لبعض من النتائج التي توصل اليها هذا البحث العلمي الذى قام به باحث هذا البحث "

- عندما يغضب الأشخاص العدوانيون ، ويزداد تدفق الدم إلي عضلاتهم بشكل غير عادى ، كما يعاني هؤلاء الأشخاص من زيادة في مستويات الهرمونات المهمة التي تتسبب في الشعور بالضغط النفسية ، كالادرينالين والكوليسترول - وهو الأمر الذى من الممكن أن تكون له أثارة السلبية السيئة علي الجهاز القلبي الوعائي .

- وجد كذلك أن مثل هؤلاء الأشخاص - مع ارتفاع مستويات الكوليسترول لديهم في الدم - يفرزون أدينالين أكثر من نظرائهم الذين لا يعانون ارتفاعاً في مستويات الكوليسترول في الدم . وفيما يتعلق بهؤلاء الأشخاص ، يمكن القول أن العلاقة ما بين إفرازات الأدرينالين العالية

١ - ابوحامد الغزالي ، احياء علوم الدين ، ص ٨٧٩ - ٨٨٢ .

٢ - فيونا شاندلر ، جسم الانسان ، ترجمة احمد محمود ، دار الشروق - مصر ، ط انجليزيه ، ٢٠٠٨ م ، ص ٢٦ - ٢٨ .

ومستويات الكوليسترول المرتفعة تشير إلي أن الوجود احتمال كبير لدى هؤلاء الأشخاص للإصابة ببعض أمراض انسداد الشرايين .

- إن الأشخاص الذين لديهم عداءات كثيرة لديهم أصدقاء أقل . إن مثل هذا الافتقاد للصدقات القوية يعني تمتع الشخص بدعم ومساندة اجتماعية أقل من جانب المحيطين . إن القدرة علي الافصاح لشخص آخر عما تكابده من ضغوط نفسية قد يخفف من ضغط الدم لديك . ومن ثم ، فإن عدم وجود أى شخص يمكنك إخباره بما يضيق به صدرك هو أمر ليس في صالحك علي الإطلاق . وقد أوضح نظرية في هذا البحث الذى قام به باحث هذا البحث أن الاشخاص الذين يميلون للانعزال عن الآخرين يفرزون مستويات من الهرمونات المتسببة في الشعور بالضغوط النفسية في البول أعلي من هؤلاء الذين يتمتعون بصداقات وعلاقة اجتماعية قوية .
- لا يعتني الأشخاص العدوانيون عادة بصحتهم جيداً . هذا ، وينخرط هؤلاء الأشخاص في عدد من العادات السلوكية المدمرة ، منها التدخين وشرب الخمر والإفراط في الأكل . وهي أنماط سلوكية سيئة يمكن أن تؤثر سلباً علي الجهاز القلبي الوعائي (١) .

فجميع القلوب لها دور هام في التفكير ، ولكن تختلف حول نوع القلب ، فهناك قلوب مريضة تنبض حول سوء الظلم والدمار ، وهناك قلوب صافية طاهرة تنبض حول الحق والصالح والبناء ، وسوف نتحدث عن خطوات القلب السليم في التفكير

الخطوة الاولى " تربية القلب منذ الصغر : وهذه الخطوة قائمة علي دور الاسرة في بناء قلب الانسان من خلال المشاهدات ، لان الطفل يرى مواقف وهذه المواقف تؤثر في قلبه ، فعلي الاسرة أن تزرع في قلوب ابنائها الحلال والحرام وأن تبني هذه القلوب علي البين والسماح والعفو والصفح

الخطوة الثانية : تربية قلب الانسان من خلال تحسين النية لان النية محلها القلب .

الخطوة الثالثة : ثبات القلب علي الحق ، لان القلب متقلب ، وهذا التقلب يحتاج الي مجاهدة كبيرة ، فالمجاهدة امر هام في حياة الانسان لابد منه .

١ - كوين نويس ، كيف تتغلب علي الضغوط النفسية في العمل ، ص ٢٦ - ٢٧ .

الخطوة الرابعة : تداخل القلب مع العقل والنفس والحواس بأسلوب مستقيم عند التفكير ، علي سبيل المثال حينما يفكر الانسان في شي عليه أن يلجأ الي النفس المطمئنة ، وابتعد عن النفس الامارة بالسوء ، واذا سيطرة عليه النفس الامارة بالسوء لابد أن يستيقظ النفس اللوامة الي أن يصل الي النفس المطمئنة ، ومن هنا يصبح التفكير تفكير سليم .

ثالثاً " الخلل النفسي واثره علي الجسد :

جسم الانسان مثل الآلة المعقدة تعقيداً مذهلاً ، فهو يتكون من أجزاء مختلفة كثيرة وتعمل هذه الأجزاء كلها معاً لتساعدنا علي البقاء أحياء .

وتتصل أيضاً ملايين الخلايا ببعضها لتكون معاً أجزاء جسمك ، والأجزاء المهمة من جسمك ، مثل مخك وقلبك ومعدتك تسمى أعضاء ، وكل عضو له وظيفة يؤديها وتحتاج خلايا جسم الانسان الي الطعام والماء والهواء للتنفس ، ويحتوي الهواء علي غاز يسمى الاكسجين تحتاجه خلاياك كلها لكي تعمل .

ومخ الانسان يتحكم في كل شي يحدث داخلك فهو يرسل رسائل تخبر أجزاء جسمك الأخرى ماذا تفعل وتتنقل هذه الرسائل عن طريق أعصابك حيث يعمل المخ باستمرار حتي عندما تنام نوماً عميقاً ، فانه يجعل قلبك يدق ويجعلك تتنفس ، وهو كذلك الجزء من جسمك الذي يفكر حيث تحمل أعصابك الرسائل من مخك واليه ، وهي تجعل مخك يعرف ما الذي يحدث في العالم من حولك ، كما أنها تنقل التعليمات من مخك الي بقية جسمك لانه يتكون المخ والاعصاب من ملايين الخلايا العصبية التي تسمى العصبات وعندما تنتقل الرسالة من خلية عصبية الي خلية اخرى داخل مخك (١) . وقد أوضحت دراسة (فيزرستون) أن معدل نمو الأطفال المتأخرين دراسياً أقل من معدله لدى أقرانهم العاديين فهم أقصر طولاً ، وأثقل وزناً ، كما تشيع بينهم اضطرابات الحواس ، خاصة ضعف السمع والابصار ، وهنا تجدر الإشارة إلي أن هذه الدراسة عرفت التأخر الدراسي في ضوء بطء التعليم ، ومن ثم يجب أن ننظر إلي هذه النتائج بحذر شديد دون تعميم ، فقد توجد فروق فردية كبيرة بين جميع الأطفال من حيث أبعاد الجسم ، سواء العاديون منهم أو غير العاديين ، وقد نجد من المتفوقين ما هو أقصر كثيراً من قرينه العادى أو حتي المختلف عقلياً .

١ - فيونا شاندر ، جسم الانسان ، ص ٤ - ٧ .

ويبدو من الأفضل هنا الإشارة إلى نتائج الدراسات فيما يختص بالصحة البدنية للأطفال المتأخرين دراسياً ، كما يتسمون بضعف الصحة العامة ، والكسل ، والأنيميا الحادة ، واعتلال الصحة البدنية بصورة عامة ، كما أوضحت دراسة (مصطفى بديع) وآخرين انتشار كثير من الأمراض بين هؤلاء الأطفال منها : واضطرابات الحواس ، فضلاً عن ضعف الحواس وخاصة : حاستي السمع والبصر .

وجدير بالذكر أن مثل هذه الاضطرابات تؤثر بلا شك في عملية التعلم التي تعتمد أساساً علي الحواس ، وتتطلب تركيز الانتباه ، واليقظة ، والقدرة علي الفهم والاستيعاب (١) . ومن خلال ذلك ، أتضح لنا أن الجسد له عامل علي التفكير ، فلا بد من الاهتمام بالجسد حتي يعيش الانسان في سلام نفسي وعقلي .

تعقيب

مما سبق عرضه ، الخلل النفسي واثره علي الفرد المكون من العقل والقلب والجسد ، أن العقل والنفس والجسد كلاً منهما له دور في التفكير بل أحياناً يأتي التفكير من ارتباطهما أو الارتباط بين احدهما ، وهذا التفكير إما أن يؤثر علي الفرد والمجتمع بالمنافع أو الضرر ، وهذا ما نتناوله في الفصل القادم الخلل النفسي واثره علي المجتمع .

١ - عبد العزيز السيد الشخص ، التأخر الدراسي ، ص ٢٤-٢٦ .

الفصل الرابع الخلل النفسي و المجتمع



المقدمة

الانتاج والعمل والحفاظ علي سلامة الوطن وحماية اراضيه ، يحتاج الي سلام نفسي وفكري ،
واذا إصيب الانسان بخلل في النفس او التفكير لا يستطيع أن يمارس حياته العملية بشكل جيد ،
وهذا ما نتناوله في هذا الفصل من خلال المحاور التالية .

أولاً : الخلل النفسي و الاسرة :

ثانياً : الخلل النفسي و المدرسة :

ثالثاً : الخلل النفسي و جماعة الرفاق :

رابعاً : الخلل النفسي والاعلام :

خامساً " الخلل النفسي واثره علي الاقتصاد :

سادساً " الخلل النفسي واثره علي الحفاظ وسلامة البيئة :

سابعاً " الخلل النفسي واثره علي حماية الوطن وسلامة اراضيه :

ثامناً : الخلل النفسي واثره في بناء العقيدة الباطلة :

أولاً : الخلل النفسي والاسرة :

من مصادر السلوك المؤثرات الخارجية تأثيراً علي اعتقاد وسلوك ونظام الفرد برمجته عن طريق الوالدين فاذا لاحظ انهما يدخنان فغالباً ما ستقوم بتقليد هذا السلوك ، وفي الوقت نفسه إذا كان والداك يتصرفان بطريقة إيجابية وحماس في مواجهة التحديات ، فغالباً ما ستشعب علي هذه الطريقة وتحاكيهم في ذلك (١)

فقد يصيب الطفل بالخلل النفسي بسبب افعال والديه بعدة أسباب منها

● **المقارنة بالغير** : فكثير من الوالدين يقارن أولاده بغيره ، يقول لابنه أنت لست مثل فلان ،

رغم أن فلان عنده قدرة علي التعامل مع الموقف ، وأن هذا الوقف لا يستطيع الابن أن يتعامل معه ، فمن خلال هذه المقارنه سوف يصيب الطفل بالخلل النفسي لانه أصبح يشعر

١ - سمير الشاعر ، سلوكيات اقتصادية سلبية ، وسبل ترشيدها (من خلال القيم الاقتصادية الاسلامية ، مجلة

ابحاث دراسات تربوية - تصدر عن مركز الابحاث والدراسات التربوية - لبنان - (٤) ٢٠١٧ ، ص

بالعجز ، وقد يفعل أشياء خطأ بسبب أحساسه بالعجز ، مثل مصاحبة البلطجية وأصحاب السوء من أجل أن يدخل في مجال البلطجة الذى في نظره أنها قوة ، أو يلجأ الي تعاطي المخدرات ، أو يفعل أى شي ما يصيبه بالهلاك ، وهذا من خلال الخلل النفسي الذى اصابه بسبب مقارنته بغيره .

● **النتيمر :** التيمر يصيب الطفل بالخلل النفسي وخاصة حينما يكون من احد افراد الاسرة ، فالطفل حينما يتيمر عليه أحد خارج الاسرة ، يذهب الي اسرته ويشتكي لها ، فالاسرة تواسيه وتدافع عنه وتعالج الموقف ، ولكن حينما تنتمز الاسرة علي الطفل كيف يشتكي ومن يدافع عنه ، ومن هنا يفتح باب التخلي عن الاسرة واللجوء الي اصحاب السوء فسوف يشتكي لهم من اهله ، وهؤلاء الاصدقاء يصبحوا عند الطفل أكثر منه أهله ، يتطبع بطباعهم ودائماً يلجأ لهم ويشتكي لهم ويصبح أفكاره منشقة من أفكارهم ، وطبعه من طباعهم ، فننظر دائماً الي متعاطي المخدرات كيف وصلوا الي ذلك ، فعلي الاسرة أن لا تنتمز علي ابنائها ، وأن تتعلم كيف تعالج أخطائهم بالطرق الصحيحة ، وأن ترفع وتعلوا من شأن أبنائها ، وأن تزرع فيهم الثقة بالنفس وتعلمهم طرق التفكير السليم وقد تحدثنا عنها في الفصل السابق .

● **عدم تحمل الطفل المسؤولية :** مشكلة كبيرة إصيبت الفرد والمجتمع بالتدهور ، فالان الاب لا يحمل أبنه المسؤولية ، والام لا تحمل إبنتها المسؤولية ، فيتزوج الابن الغير متحمل مسؤولية لبنت غير متحملة المسؤولية ، فالزوج لا يتحمل المسؤولية ، والزوجة لا تتحمل المسؤولية ، ومن هنا قد يحدث الطلاق ، وتتراا الابناء في تشتت أسرى ، فعلي الاسرة أن تحمل أبنائها المسؤولية حتي يستطيعوا أن يكونوا لهم أسرة سويه . وأن عدم تحمل المسؤولية تجعل الانسان عاجز ، وهذا العجز سوف يصيبه بخلل نفسي يؤثر علي حياته بما فيها التفكير .

● **عدم مراعاة الفروق الفردية بين الابناء :** عدم فروق الفروق الفردية ، قد إصيب بالفعل الكثير من الابناء بالخلل النفسي وعدم التفكير السليم ، الذى اثر علي فكر الابناء ، فعلي الاسرة أن تراعي الفروق الفردية بين الابناء ، لان الله سبحانه وتعالى خلق كل إنسان له طاقة غير الاخر ، فعلي الاسرة أن تراعي قدرة ابنائها ولا تحمل أبنائها أكثر من طاقتها ، لان التحمل فوق الطاقة سوف يصيب الانسان بالخلل النفسي وأحياناً الامراض الخطيرة بالتجملات والشلل وغير ذلك مما شابه .

● **انفصال الوالدين :** مشكلة نفسية إصيبت الكثير بالخلل النفسي الذى يؤثر علي الفكر ، فلقد اصيب الكثير من الشباب بتعاطي المخدرات بسبب الضغط النفسي الذى يعيش فيه الفرد بسبب انفصال الوالدين ، فعلي الوالدين أن يتقوا الله في إبنائهم وأنهم يعيشوا لابنائهم كما يعيشوا لانفسهم ، ولا ياخذون قرار الطلاق الا لشدة فقط ، أما اذا كان الامر صالح للعيشه فلا داعي للطلاق حتي لا يصيب الابناء بالخلل النفسي .

ثانياً : الخلل النفسي والمدرسة :

فمن مصادر السلوك المؤثرات الخارجية تأثيراً علي اعتقاد وسلوك ونظام الطالب برمجته عن طريق المدرسة ، إذا لم تكن تحب مدرس المادة ، فإنك غالباً ما ستكون ضعيفاً في هذه المادة ، وسيكون سلوكك تجاهها سلوكاً سلبياً ، والطريقة التي يتصرف بها الآخرون في المدرسة ، غالباً ما سيكون لها الأثر الفعال علي سلوك الطالب (١) .

ففي عصبية الصهيونية الحمقاء داء قديم متأصل في نفوس القوم لا يسلم منه كبير فيهم ولا صغير ، ولا تخفي شواهدة عن تنزه عن الغرض ، سواء نظر إلي تاريخهم القديم أو تاريخهم الحديث ، وقد اشير في فصول هذا المرجع بعض آثار هذه العصبية وتبشيرها بالدعوات والحركات المضللة في ميادين الثقافة والعلم والسياسة ، فتمضي أكاذيبها بين الكثيرين من المستتيرين وكأنها حقائق لا تقبل الشك ، أو آراء جديدة تقابل بالجد والاهتمام . وإنهم ليستعدون لترويجها والدعوة لها بمن يجندون من صفوفهم أو من حملة الأقلام المأجورة لخدمتهم ، ويظهر منا ما يظهر ، ويختفي مقدراً علي حسب الأجواء المهيأة له ، كل ذلك يجري في غفلة عم بواعثه الخفية والدسائس اليهودية . وما أشد ما تتردد الدعايات الحماسية المحمودة في الكتب والصحف والمعارض ودور الصور المتحركة لما يبتدعون أو يبتدع غيرهم من المدارس والمذاهب الادبية والفنية العلمية والفلسفية التي تتجه إلي الهدم خدمة للصهيونية ، كما تتردد هذه الدعايات المجموعة من أجل هذا الغرض لتعلي شأن البارزين والبارزات من اليهود ، حتي تطغي شهرتهم علي من هم أولي منهم بالتقدير والشهرة ، أو لتغض من أقدار النابغين من غيرهم دون جناية لأحد من هؤلاء المظلومين إلا أنه ليس من اليهود ولا صنائعهم وأوليائهم ، أو ممن قال فيهم يوماً كلمة حق تغضبهم ، فاستحق من أهلها المقت واللعة من رضوانهم ورضوان أذنابهم في كل ميدان .

وأمامنا الحركات الفكرية والاجتماعية والسياسية في الغرب ، وأصدائها هنا وهناك ، فإن دراستها علي حقيقتها دون عناوينها تدل علي عبث الصهيونية بأقدس القيم ، وتسخيرها كل حركة ما استطاعت لإفساد العقول والأخلاق وقد قيل في مقال للمولف لن تفهم المدارس الحديثة في أوروبا ما لم تفهم هذه الحقيقة التي لا شك فيها ، وهي أن أصبغاً من الأصابع اليهودية كامنة وراء كل

١ - سمير الشاعر ، سلوكيات اقتصادية سلبية ، وسبل ترشيدها (من خلال القيم الاقتصادية الاسلامية ، مجلة أبحاث دراسات تربوية ، ص ١١٦ .

دعوة تستخف الإنسان في جميع الأزمات ، فاليهود كارل ماركس وراء الشيوعية التي تهدم قواعد الأخلاق والأديان ،اليهود دركايم وراء علم الاجتماع الذى يلحق نظام الاسرة بالاوزاع المصطنعة ، ويحاول أن يبطل آثارها في تطور الفضائل والآداب واليهودى أو نصف اليهودى سارتر وراء الوجودية التي نشأت معززة لكرامة الفرد ، فجنح بها إلي حيوانية تصيب الفرد والجماعة بآفات السقوط والانحلال . ومن الخير أن تدرس المذاهب الفكرية ، بل الأزياء الفكرية كلما شاع في أوروبا مذهب جديد ، ولكن من الشر أن تدرس بعناوينها وظواهرها دون ما وراءها من عوامل المصادفة العارضة والتدبير المقصود (١) .

فبناء المنهج الغير سوى القائم علي الاكاذيب والخرافات والعقائد الباطلة والمنهج الغير متناسب مع مستوي الطالب ، سوف يؤثر عليه بخلل نفسي يصيبه بالدكتاتورية الفكرية وأن لا يستمع لغيره ، وأن يتبع المنهج الذى يدرسه طول حياته ويورثه لغيره ، فعلي المؤسسات الاجتماعية أن تدرس المنهج التعليمي بشكل صحيح مع مراعاة الجانب النفسي الذى يتأثر به الطفل وهذا دور علماء النفس والصحة النفسية فلا بد من تدخل علماء النفس والصحة النفسية في وضع المناهج وطرق التدريس حتي يعيش الطالب في سلام نفسي وفكرى .

ثالثاً : الخلل النفسي و جماعة الرفاق :

فمن مصادر السلوك المؤثرات الخارجية تأثيراً علي اعتقاد وسلوك ونظام الطالب برمجته عن طريق الاصدقاء إذا اختيار الانسان مجموعة أصدقاء من المدخنين ، فانه يتأثر بهم وستقوم بالتعود علي التدخين والعكس بالعكس (٢) .

فجماعة الرفاق لها عامل كبير علي نفسية الانسان ، لان الانسان يتطبع علي طبع ما يرافقه أكثر ما يتطبع علي طبع اخوته الاشقاء ، فقد دخلوا الكثير في حياة ادمان المخدرات بسبب الصلبة ، والسرقه بسبب الصلبة ، وأيضاً النجاح بسبب الصلبة ، والفشل بسبب الصلبة ، والانسان يعيش في سعادة نفسية من خلال اصدقاءه ويعيش في شقاء نفسي بسبب اصدقائه ، فالصاحب صاحب للفرح وللحزن ، صاحب للنجاح والفشل ، فعلي الانسان أن يختار صاحبه وأيضاً

١ - عباس محمود العقاد ، الصهيونية العالمية ، هدية مجلة الازهر جمادى الآخرة ، ١٤٤٥ هـ ص ١١٤ - ١١٦ .

٢ - سمير الشاعر ، سلوكيات اقتصادية سلبية ، وسبل ترشيدها (من خلال القيم الاقتصادية الاسلامية ، مجلة ابحاث دراسات تربوية ، ص ١١٦ .

علي صاحب أن يقف بجوار صاحبه ويحاول أن يعالج من نفسيته ، ويسعي الي سعادته ، وعلي صاحب أن يصاحب أصحاب العقول القيمة ذو العلم وذو الحكمة لكي يمضي في الطريق السليم .

وعلي الاسرة أن تحرص علي إختيار ابنائها منذ الصغر فقد إنتشر الشذوذ الجنسي بين الاطفال بطريقة مرتفع بسبب الصداقه ، فلا بد من المتابعه ولا بد من الكشف الطبي علي الاطفال كل فترة زمنية لمعرفة صحة هذا الطفل هل إصيب بالممارسة الجنسية الشاذة أم لا .

رابعاً : الخلل النفسي والاعلام :

إن لوسائل الاعلام أكبر الاثر علي السلوك ، وبالتالي علي مدى قدراتنا علي تحقيق أهدافنا (١) و تتوسل الصهيونية العالمية إلي السيطرة علي الثقافة والفنون بوسائل كثيرة منها وسائل ظاهرة للسيطرة علي ثقافة العالم الوسائل الأربع .

أولاً : وسيلة الصحافة العالمية .

ثانياً : وسيلة الشركات التي لها اتصال وثيق بالصحافة ولا سيما شركات الإعلان .

ثالثاً : شركات النشر والتوزيع .

رابعاً : هيئات الثقافة العالمية .

وهذه الوسائل الأربع كافية مع التضامن لتمكين الصهيونية العالمية من السيطرة علي الكتاب والقراء ، لا تتيسر لقوة عالمية أخرى .

تتمكن الصهيونية العالمية من الصحافة بالمساهمة في رؤوس الأموال ، والمساهمة في التحرير والمراسلة ، وبالمساهمة في السبق إلي الأخبار والأسرار . ولكن الوسيلة النافذة هي الوسيلة الثانية ، وهي شركات الإعلان .

ولنا أن نتخذها قاعدة عامة في الدعاية العالمية التي تتولاها الصهيونية ، تلك القاعدة أنها لا تشيد بذكر كاتب من الأوروبيين أو الأمريكيين لا يعمل طوع بنائها في ترويج دعوتها الظاهرة أو

١ - سمير الشاعر ، سلوكيات اقتصادية سلبية ، وسبل ترشيدها (من خلال القيم الاقتصادية الاسلامية ، مجلة أبحاث دراسات تربوية ، ص ١١٦ .

الخفية ، ومن دعوتها الخفية هدم العقائد والأخلاق وتحطيم الأديان والأوطان ، وليس علي حضرات القراء عناء كبير للتحقق من هذه القاعدة ، فحسبهم أن يلتقطوا خمسة أسماء أو ستة من أصحاب الخطوة في الدعاية العالمية ، فلن يجدوا منهم واحداً يعادى الصهيونيين ، وقد يجدونهم جميعاً خداماً للصهيونيين السافرين أو المقنعين (١) .

الاعلام الصهيوني قد نشر الافلام الاباحية الخاصة بالزنا واللواط والسحاق ، من أجل أن ينتشر الزنا واللواط في أراضي العرب الطاهرة ، وبالفعل لقد إنتشر الزنا واللواط بسبب الاعلام الصهيوني القذر الذى علم المراهقين الزنا واللواط والسحاق من خلال الافلام الاباحية ، فعلي الاسرة أن تراقب أبنائها حتي لا يقع الابناء في المصائب الكبرى .

فالاعلام له أثر كبير علي حياة الانسان النفسية ، فالشعب صاحب الصحة النفسية السوية والفكر المستقيم يحتاج الي اعلام صادق عالم باحوال الناس كل غرضه خدمة المجتمع والحفاظ علي ارض الوطن وسلامة أراضيه .

خامساً " الخلل النفسي واثره علي الاقتصاد :

تلعب العوامل الاقتصادية دوراً ليس قليلاً في إثارة الانسان ، وبعث المرارة في نفسه (٢) . و أن التفكير النفسي له أثر كبير علي الاقتصاد ، فالاقتصاد الصحيح يحتاج الي صحة نفسية وصحة فكرية ، فسوف نتحدث عن المرض النفسي الذى يؤثر علي الحالة الاقتصادية من خلال المحاور التالية .

١ - الامراض النفسية والتفكير السلبي واثرها علي الاقتصاد :

- الضغوط النفسية واثرها علي تدهور الاقتصاد :

إن الشعور بالضغوط النفسية والمعاناة منها كانت دائماً وما تتألف من مرحلتين .

أولاً " الحاجة إلي شئ ما يكون هو الدافع أو المحرك الرئيسي لشعورك بالتوتر والضغوط ، ثم يأتي بعد ذلك الحاجة إلي المحرك الرئيسي لشعورك بالتوتر والضغوط ، ثم يأتي بعد ذلك الحاجة

١ - عباس محمود العقاد ، الصهيونية العالمية ، ص ٨٣ - ٨٧ .

٢ - صموئيل حبيب ، سيكولوجية الغضب ، ص ٢٢ .

إلي إدراك الدور الذي يلعبه ذلك الشيء في تحفيز وإثارة شعورك ومعاناتك من تلك الضغوط . وفي إمكانك تمكين هذه المشكلات والمواقف الخارجية منك أو العكس من خلال أسلوبك في التعامل معها . فإذا نظرت إلي أحد الأمور من منظور رحب متعدد الجوانب ، فسيقل شعورك بالوقوع للضغوط النفسية بل ومن الممكن أن يتلاشي تماماً .

هذا وتلعب مواقفك وآراؤك تجاه أى موقف أو حدث احتمال أن يضعك تحت وطأة الشعور ببعض الضغوط النفسية دوراً مهماً في تحديد حجم الضغوط التي يمكن أن تتعرض لها . وعلي هذا ، فإنه من خلال تغيير أسلوبك وتعاملك مع المواقف والازمات المختلفة التي يمكن أن تتعرض لها ، وعلي هذا ، فإنه خلال تغيير أسلوب تعاملك مع المواقف والازمات المختلفة التي من الممكن أن تشعر معها بالتوتر والانزعاج سيكون في إمكانك تغيير ردود الأفعال الانفعالية التي تصدر عنك مواجهة مثل هذه المواقف . ويؤكد هذا المفهوم علي عدد المناهج والأساليب المهمة التي يمكن تفعيل هذه دورها في هذا الصدد ومنها العلاج النفسي وتغيير الحالة العاطفية الانفعالية . ومن الأسرار المهمة التي يجب أن يكون المرء علي دراية بها حتي يتمكن من التغلب علي ما قد يواجهه من ضغوط نفسية التعرف علي كيفية تسببه في خلق ما يعانيه من ضغوط عن طريق نمط التفكير الذي يتبعه وكذلك التعرف علي كيفية تغيير هذا النمط (١) .

وفي الطواير الخاصة في ميادين السياسة والاقتصاد الخاصة بالصهيونية العالمية متفقة علي الحقد والضغينة وإن لم تتفق علي المحبة والخير ، مطلعة علي أسرار الدول وأسرار الشركات واسرار المجتمعات من خلال جواسيسها في كل بلد (٢)

فعلي الانسان أن لا يضغط علي نفسيته في العمل ، وأن يعمل علي قدر طاقته النفسية ، حتي لا يمل ويكره العمل ويتمني العزله والبعد عن العمل .

وعلي الانسان أيضاً أن لا يحمل جسده أكثر من طاقته حتي لا ينام علي فراش المرض ويصرف من المال أكثر مما كسب ، فالله سبحانه وتعالى لا يحمل الانسان أكثر من طاقته فكل انسان له طاقة محددة لا يصح أن يتعدها مهما كان المقابل .

^١ - كوين نوتس ، كيف تتغلب علي الضغوط النفسية في العمل ، ص ١٠ .

^٢ - عباس محمود العقاد ، الصهيونية العالمية ، ص ٧٨ .

وعلي الانسان أيضاً أن لا يعمل في شي أكبر من عقله وتفكيره ، فالكثير من الناس دمر حياته والان في السجون بسبب انهم عملوا في شي أكبر من عقولهم وتفكيرهم ، بسبب انهم عملوا باموال الناس ، وخسروا الكثير من فلوس الناس ، فالعقل زينة الانسان ، له حدود في التفكير ، لا يصح أن يتعدها الانسان .

فالضغط النفسي والعقلي والجسد في العمل دمار للشخص ، فلا بد أن يكون الانسان حكيم في حياته .

- الاحباط واثره علي تدهور الاقتصاد :

الاحباط عبارة عن شعور بالفشل ، وكثير من الناس يشعر بالفشل من خلال الخسائر وتحمل المسؤولية وغير ذلك مما شابه ، فعلي الانسان أن يتوكل عي الله ، ويتفائل ويعيش لندياه كما علمنا النبي (صلي الله عليه وسلم) كانه يعيش أبداً ، ولا ينظر الي الحياة نظرة يأس ، ولكن لابد أن يتعلم ويكون عنده خبرة ، ويتبع خطوات التفكير السليم في العمل وخاصة في بناء المشاريع ، وأن يتعلم العلم للعلم والعمل ، وليس الشرط الاساسي والاول والاخير كسب المال ، فلا مانع من أن يعمل الانسان لكي يكتسب المال ، ولكن عليه التعليم واكتساب الخبرة والامانة في العمل .

- الخوف واثره علي تدهور الاقتصاد :

الخوف في الاقتصاد له إيجابيات وله سلبيات ، فأما الايجابيات فلا بد أن يخاف الانسان علي ماله ومشروعه ، لان الخوف أحياناً يؤدي الي السلام ، والخوف في العمل له أهمية كبيرة ، لان عدم الخوف علي المال واسم الشخص او الشركة يؤدي الي الدمار أحياناً .

وأما السلبيات ، الخوف من تحمل المسؤولية ، أو الخوف من وضع الفلوس في العمل المبني علي علم وخبرة ، مثل صاحب المحل الذي يخاف من شراء بضاعة خوف من عدم بيعها ، فلا مانع من ان يخاف الانسان ولكن لابد أن يوسع الانسان من عمله ولكن بحكمة ودراسة سليمة ، لان الانسان اذا خاف من كل شي لن يعمل ، والمصيبة الكبرى الخوف من نزول السوق والعمل ووضع الفلوس في البنوك الذي قال عنها الامام الشيخ محمد متولي الشعراوي انها ربا ، لابد أن يعمل الانسان ويتوكل علي الله ، ويعلم أن الانسان عليه البدء والله عليه التمام ، وأن الله عليه البدء والتمام ، وأن المكسب والخسارة شي بيد الله سبحانه وتعالى ، وأن الله لا يضيع أجر من

أحسن عملاً ، وأن الانسان حينما يخسر مال يكسب حسنات وهذه الحسنات هي المكسب الحقيقي ، فالعمل شرف عظيم له اجر عظيم يغفر الذنب ، فعلي الانسان أن لا يخاف ويبدأ العمل ، ويوسع من حياته العملية علي قدر الاستطاعة ولا يكلف نفسه وجسده أكثر من طاقته .

- الكسل واثره علي تدهور الاقتصاد :

الكسل وما أدراك ما الكسل الذي إحتل الشباب ودمر حياتهم ، والكسل له اسباب منها عدم تحمل أولياء الامور المسؤولية ، سواء كانوا ذكوراً أم اناث ، فالشباب الان كسلان عن العمل ، والبنات كسلانه عن خدمة بيتها وزوجها ، وكسلهما خرب البيوت ودمرهما وكل ساعة ترتفع نسبة الطلاق بسبب هذا الكسل الذي سيطر علي الزوج بعدم العمل وسيطر علي الزوجة باهمال بيتها وزوجها ، فاصرخ وانادى باعلي صوتي يا أولياء الامور لاتعلموا ابنائكم الكسل فانه دمار ، سوا كان في الذكور أو الاناث ، وسوف اقول لكم قصة تاجر مليونير ، له ابن صغير في سن العاشره ، هذا الطفل يعمل ويشغل شغل شاق ، قال احد الناس لوالد الطفل يسر علي ابنك العمل حتي لا يتعب ، رد عليه الوالد وقال له الذي يصعب عليك يفكرك ، وبالفعل لد إصيب الكثير من الناس الفلس والفقر بسبب خوفهم علي أبنائهم الي أن الكسل أصاب الشباب بشرب المخدرات والتدخين ، وعدم العمل واصبح الابناء عاله علي الابوين والمجتمع الي أن أصيب المجتمع بالضرر وتدهور الاقتصاد ، فعلي الانسان أن يعلم أبنائهم العمل وأن يحمل ابنائهم المسؤولية سواء كانوا ذكور ام اناث ، حتي يعمر الانسان بيته ويتحمل المسؤولية ، وحتى تتحمل المرأة المسؤولية في بيتها وتربي أبناء أصحاء خلقياً نفسياً وعقلياً ، فالكسل موت للكيان الانسان ، بل دمار .

- التفكير العشوائي واثره علي تدهور الاقتصاد :

التفكير العشوائي الذي أدى الي دمار الاقتصاد المحلي والشخصي ، ولكن لقد إصيب المجتمع بالدمار بسبب التفكير العشوائي في العمل ، فلن يسمح أى دين بالعمل بالعشوائية وبحجة كلمة البركة ، ولكن العكس العشوائية حجاب بين البركة والعمل ، فالتفكير أمر ضرورى يامر به الشرع والعقل ، فالعشوائية سلبية دمرة الكثير . فلا بد أن يكون الانسان حكيم ولا يعمل بعشوائية لان العشوائية منهي عنها شرعاً وعقلاً . ولا بد أن يعلم اولياء الامور ابنائهم كيفية التخطيط ودور العقل في كل شي ، وأن العقل زينة ، وأن العقل له أهمية في الحياة ، ولا بد من تعليم تنظيم الاشياء الصغيرة قبل الكبيرة ، ويتعلم أيضاً أن الشورى فلاح ونجاح .

وقد تحدثنا عن طرق التفكير الصحيح في الفصل السابق .

- البطالة والامراض النفسية والتفكير السلبي :

إن الشخص المتعطل يعاني الكثير من مشاعر اليأس والضيق والسخط والتبرم والملل والتمرد والإحباط والضغط والاضطرابات النفسية حيث تضطرب لديه مواقيت النوم واليقظة والأكل ويشعر دائماً بالقلق واللوم والاكتئاب والاعترا ب وقد يصل الأمر إلي حد الحقد والكراهية والرفض والشك والخوف من المستقبل المجهول وعدم وضوح الهدف من الحياة وضعف الثقة بالنفس واضطراب الهوية مما ينعكس علي علاقته بمن حوله ، ويكون أكثر حساسية واستثارة وتأثراً بالمتغيرات والظروف الحياتية .

حيث إن من أهم الآثار السلبية التي تنجم عن البطالة لدى الفرد هي شعوره بالظلم الذي قد يدفعه إلي أن يصبح ناقماً علي المجتمع فاقداً الانتماء له وما يتبع ذلك من كونه عرضة للاستدراج لأن يصبح ناقماً علي المجتمع إلي جانب عدم الشعور بالأمان واللامبالاة مما قد يدفعه إلا القيام بأعمال غير متوقعة كما يقبل الفرد عمل لا يتناسب مع خصائصه ومهاراته مما يؤثر علي حالته النفسية وإنتاجه وبالتالي يزيد من البطالة المقنعة .

كما تؤدي حالة البطالة إلي تعرض الفرد لكثير من مظاهر عدم التوافق النفسي والاجتماعي ، إضافة إلي كثير من العاطلين عن العمل يتصفون بحالات من الاضطرابات النفسية والشخصية ، حيث يتسم كثير من العاطلين بعدم السعادة وعدم الرضا والشعور بالعجز وعدم الكفاءة مما يؤدي إلي اختلال في الصحة النفسية وإنتاجه وبالتالي يزيد من البطالة المقنعة .

كما تؤدي حالة البطالة إلي تعرض الفرد لكثير من مظاهر عدم التوافق النفسي والاجتماعي ، إضافة إلي كثيرا من العاطلين عن العمل يتصفون بحالات من الاضطرابات النفسية والشخصية ، حيث يتسم كثير من العاطلين بعدم السعادة وعدم الرضا والشعور بالعجز وعدم الكفاءة مما يؤدي إلي اختلال في الصحة النفسية لديهم .

إضافة إلي أن العاطلين عن العمل يتعرضون للضغوط النفسية أكثر من غيرهم بسبب معاناتهم من الضائقة المالية التي تنتج جراء البطالة .

وفي دراسات قام بها كل من واترز ومري ٢٠٠٢م ، أكدت وجود علاقة بين البطالة وحالة التوتر النفسي عند الفرد ، وذلك من خلال مقارنة الحالة النفسية بين الافراد العاطلين والعاملين ، وأن من أهم نتائج الدراسة أن حالة التوتر النفسي ترتفع بشكل ملحوظ لدى العاطلين عن العمل مقارنة بالعاملين .

وفي دراسة قام بها أوسوليد ١٩٩٧ م ، أن هناك عديد من الشواهد والدلائل المختلفة اعتبرت البطالة المصدر الرئيسي لانعدام السعادة والرضا عندهم لأن الفترة التي يقضيها الفرد دون الارتباط أو الالتزام بعمل ثابت ومحدد تؤدي في الغالب إلي حالة من اللامبالاة وتطور الشعور وبخاصة عند الإحساس بعدم القدرة علي تنظيم الوقت واستغلاله بشكل مثمر كما أن حالة الفتور وعدم اللامبالاه تنعكس بصورة واضحة علي سلوك الشخص وتصرفاته .

ينعكس التأثير السلبي للبطالة علي الصحة النفسية للفرد وبالتأثير علي الصحة الجسمانية أيضاً ، حيث إن الحالة النفسية والعزلة التي يعانيها أو يعيش فيها الكثير من العاطلين عن العمل تكون سبباً للإصابة بكثير من الامراض وحالة الاعياء البدني لعل من هذه المظاهر الإعياء الجسدى والبدني التي تصاحب العاطلين عن العمل الإصابة بالتهاب للفاصل وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول التي من الممكن أن تؤدي إلي أمراض القلب أو الإصابة بالذبحة الصدرية إضافة إلي معاناة سوء التغذية .

أو اكتساب عادات تغذية سيئة وغير صحيحة كما أثبت أرجيل ١٩٨٩م ، في دراساته أن البطالة تؤدي دوراً أساسياً في الإصابة بمظاهر الإعياء الجسمية المختلفة (١) .

دراسة الدكتور زكي رمزي " توصل في تحليله للظاهرة إلي مشكلة البطالة تعد من أخطر المشكلات التي تواجهها مصر إن لم تكن أخطرها علي الاطلاق ، ومنبع الخطورة حسب رؤية باحث هذا البحث بانه لا يكمن في تزايد عدد العاطلين عن العمل ، وإنما ممكن الخطورة يتمثل في النتائج الاجتماعية الخطيرة التي ترافق حالة التعطل ، وبالذات فيما بين الشباب حيث تعد البطالة بمثابة البيئة الخصبة والموادية لنمو الجريمة والتطرف وأعمال العنف ، وقد تفسير نظرية التوتر

١ - طارق عبد الرؤوف عامر ، أسباب وأبعاد ظاهرة البطالة وانعكاساتها السلبية علي الفرد والأسرة والمجتمع ودور الدولة في مواجهتها ، دار اليازوري العلمية - عمان ، ط٢ ، ٢٠١٥ ، ص ٢٩ - ٣١ .

علي أن فشل الافراد أو عدم قدرتهم علي تحقيق أهداف الحياة العامة ومتطلباتها بسبب عدم توافر الفرص المشروعة للعمل أو تعذرها ، يعزز الدافعية نحو ارتكاب الجريمة ، ووفقاً لذلك تنتبأ نظرية التوتر علي أن فشل الافراد أو عدم قدرتهم علي تحقيق أهداف الحياة العامة ومتطلباتها بسبب عدم توافر الفرص المشروعة للعمل أو تعذرها ، يعزز الدافعية نحو ارتكاب الجريمة ، ووفقاً لذلك تنتبأ نظرية التوتر بوجود علاقة طردية وموجبة بين البطالة وجرائم الاعتداء علي الاملاك ، إذ تفترض النظرية أنه في حالة توافر فرص العمل المشروع فإن ذلك يجد الأفراد إلي الجوء للعنف والأعمال غير المشروعة (البكر محمد عبد الله ، ٢٠٠٤ م) .

وضمن هذا الاطار يؤكد الدكتور جليل وديع شكور " في كتابه أمراض المجتمع (١٩٩٨) مدى انعكاس الضغوطات الاقتصادية والمعيشية علي أمراض المجتمع والجرائم كأعمال السرقة ، والاحتيال والرشوة والغش والتزوير والاتجار بالمخدرات وتشغيل الأطفال بسن مبكرة والسلوك اللاأخلاقي كالمتاجرة بالعرض .

فغياب هذه القيمة تجعل الشباب يشعر بنوع الكبت والحرمان المادى الاجتماعى والنفسي ، كما يصاحبه الشعور بالدونية والارهانة التي تجعل البطال يشعر بعدم الفائدة والضعف الاجتماعى نظراً لعدم قدرته من التحرر من حالة التبعية والمساعدة بكل أشكالها ، فتعتبر البطالة عملية انقطاع ، وعدم الاندماج المهني التي تؤدي إلي عدم التوافق الاجتماعى والنفسي . (ستي زكية ٢٠٠١) .

وفي السياق نفسه يشير كل من أحرشاووالزاهر (٢٠٠١) أن البطالة حدث حياتي ضاغط له انعكاس سلبي مباشر علي الحياة النفسية والاجتماعية للشخص ، ويرجع ذلك أساساً إلي أهمية ومكانة العمل الذى يضمن للفرد الاستقرار النفسي والاندماج الاجتماعى ، ويجعل منه عنصراً إيجابياً وأفعالاً في المجتمع ، وبهذا يصل الفرد إلي تحقيق ذاته والانتقال من حالة الانسان التواكلى والتابع إلي حالة الإنسان المسؤول والمستقل والمساهم في بناء مجتمعة وتنمية ، وحرمانه من العمل يؤدي إلي اختلال استقراره النفسي والاجتماعي .

وتؤكد النظريات النفسية والاجتماعية مفهومها للعمل وأهمية علي أنه وسيلة للنمو الشخصي والاجتماعي والتعبير عن المهارات الفردية إلي أبعد مدى ، فإلي جانب كون العمل مصدر رئيسي للدخل ووسيلة للحصول علي مستلزمات الحياة المختلفة ، فهو كذلك متنفس للطاقة العقلية والبدنية

وتطوير المهارات ، وتحقيق الأهداف ، وتهيئة الفرص للقاء الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية معهم يساهم في تقدير الذات والثقة بالنفس ، وإكتساب دور إجتماعي ينمي الشعور الايجاب بالذات وبالموطنة (عسكر علي ، ٢٠٠٠) (١) .

فالبطالة حجاب بين الانسان وبين السعادة ، ولكنها تجعل الانسان يفكر ويتمني العمل من أجل أن يكون له كيان ، ولكن لو تدخل الخلل النفسي مع التفكير مع البطالة سوف يصيب الانسان بافعال خطيرة ، فلا بد أن يتعامل الانسان مع البطالة بحكمة أولها خروجه من الحالة النفسية السيئة الي حالة نفسية سليمة ثم بعد ذلك كيف يتعامل مع البطالة باساليب صحيحة منها ، شورة الآخرين ، وعدم اليأس ، واللتحاق بعمل قائم علي دراسة ، والمحاولة أكثر من مرة وقت الفشل ، ولا بد أن يعلم الانسان أن البطالة ليست نهاية الانسان ، ولكن لابد أن يسعى الانسان في العمل ولا ينظر الي الحياة بئاس .

٢ - اثر الصحة النفسية والفكرية في صحة الاقتصاد :

- كيفية التعامل مع المواقف العصبية :

إذا كانت المواقف والمشكلات الخارجية عن نطاق سيطرتك هي فقط ما يسبب لك الضغوط ، فإننا جميعاً يمكن أن نقع فريسة لمثل هذه الضغوط ، فاننا جميعاً يمكن أن نقع فريسة لمثل هذه الضغوط إذا تعرضنا لمواقف مشابهة ومن الواضح أن الأمر ليس دائماً كذلك ، فإذا عرضنا مجموعة من الأشخاص علي سبيل المثال للضغوط أو المشكلات نفسها ، فإن ردود أفعالهم ستختلف وتتنوع من واحد إلي الآخر . فما يسبب لأحد الأشخاص الشعور بالانزعاج قد يكون غير كذلك بالنسبة لشخص آخر . عليك دراسة المواقف التالية التي تم إجراء تعديلات طفيفة عليها .

* لنفترض أنك قبل أيام قلائل من موعد طرحك للعرض التقديمي ، تلقيت عرضاً بشغل وظيفة أفضل في شركة أخرى مما جعلك في سعادة غامرة وخلصك من الضغوط النفسية التي كنت تعاني منها .

^١ - ايت حمودة حكيمة - بلعسلة فتيحة ، علاقة كل من الضغوط الاقتصادية وانفعال الغضب بظهور السلوك العدوانى لدى فئة من الشباب البطال ، دراسات نفسية وتربوية ، مدير تطوير الممارسات النفسية والتربوية ، (١٢ جوان ٢٠١٤) ، ص ٣٦ - ٣٧ .

* في أثناء انتظارك في الصف البطيء الممل داخل السوبر ماركت ، قم بالتقاط إحدى المجالات التي تضم بين جنباتها إحدى المقالات التي تستحوذ علي اهتمامك . وبهذه الطريقة ، بكثير من السعادة الرضا لتحرك الصف ببطء شديد وذلك لأنك تريد الانتهاء من قراءة المقالة .

* إذا علمت من مصدر موثوق في صدفة أن قريبك قد أعاد كتابة وصيته وجعلك الوريث الوحيد لعزبته المترامية الأطراف ، فلن يسعك إلا أن تطلب منه البقاء معك لمدة أطول .

* ماذا إذا تمكنت من التخلص من ذلك الجار المزعج من خلال شراء شقة في مكان رائع في قلب المدينة بنصف سعر شقتك السابقة وبحجم يفوقها مرتين .

نعم ، يمكنني أن أدرك أن هذه المواقف غير محتملة الحدوث لكنها توضح بجلاء ما أرمي إليه . إذ أن الشعور بالضغط النفسية لا ينتج عن التعرض لتجربة أو موقف ما ، لكن تفكيرك بطريقة سلبية تجاه أحد هذه المواقف هو الذي قد يضعك تحت وطأة الشعور بالضغط النفسية كما أنه هو الذي يحدد حجم ذلك الشعور .

وعلي الجانب الآخر ، إذا أردت أن تخفف من قدر الضغوط التي تعاني منها ، فعليك أن تفكر في جميع الأمور بأسلوبك مباشرة وأكثر وضوحاً . وفي حالة ما إذا انتابك الشعور ببعض الضغوط النفسية ، فهناك احتمال كبير أن ذلك ناتج عن أنك أسأت تقدير أو فهم أحد المواقف أو الأحداث التي مرت بك . كما من الممكن كذلك أن يكون نمط التفكير الذي اعتدت اتباعه تشويه الكثير من الأخطاء . وللتغلب علي ذلك ، ومن المهم أن تسعى للتعرف علي هذه الأخطاء وأن تحددتها بدقة وأن تدرك كذلك أنسب الوسائل لتصحيحها . هناك سبعة أخطاء من الممكن أن يتعرض لها المرء في أثناء التفكير ، وسنتناول هذه الأخطاء في الجزء القائمة "

- المبالغة في تقدير المواقف والمشكلات المختلفة :

- القدرة علي تحمل المصاعب والمشكلات :

- الحد من الافتراضات السلبية :

- المبالغة في تعميم الامور :

- التوقف عن القفز إلى الاستنتاج :

- التوقعات غير القائمة علي أسس واقعية :

تلعب التوقعات التي تكونها في ذهنك دوراً مهماً في تحديد درجة التوتر ومستوى الضغوط النفسية التي تشعر بها عند مواجهة أحد المواقف أو المشكلات . وعلي الجانب الآخر ، إذا كانت هذه التوقعات غير صائبة ، فهناك احتمال أن تكون ردود الأفعال الصادرة عنك مبالغ فيها لمزيد من الايضاح .

* تحديد مدى ملائمة التوقعات للظروف الفعلية .

* الابتعاد عن المثاليات .

* التعجب عند مواجهة المشكلات والازمات .

- تقديم الذات :

عندما تضع احترامك لذاتك وقدرتك علي قدم المساواة مع أدائك / أو أرضاء الناس وتقبلهم لما تقوم به من أمور ، فأنت في هذه الحالة تجرى عملية تقييم لنفسك ، وفي أي هاتين الحالتين ، فإن النتيجة النهائية لذلك سنتمثل في مزيد من الضغوط والتوترات غير الضرورية .

ويقوم جوهر نمط التفكير هذا علي احترام تقدير الفرد لذاته وشعوره بالتميز وأن لديه الحق في الرضا عن نفسه للأسباب التالية .

& لإنجاز الكثير من المهام والأهداف العظيمة .

& لتمتعته بسمات وخصائص رائعة (مثل الذكاء أو الوسامة أو الثراء)

& لتقدير الآخرين لما يقوم به (١) .

١ - كوين نوتس ، كيف تتغلب علي الضغوط النفسية في العمل ، ص ١١ - ١٨ .

- التهيئ النفسي والفكري قبل الالتحاق بالعمل :

فعلي الانسان قبل أن يلتحق بالعمل ، أن يهيئ نفسه فكرياً ونفسياً ، لان الدخول في الشئ بدون تهيئ احياناً يؤدي الي الخسائر والفشل ، فالتهيئ للشئ أمر ضرورى في جميع الامور .

- التأقلم مع العمل :

التأقلم مع العمل شئ هام لا يستطيع الانسان الاستغناء عنه ، واذا لم يتأقلم الانسان مع العمل سوف يعيش الانسان في اضطرابات نفسية ، وأحياناً يخسر الانسان الكثير ، فالتأقلم مع العمل لابد منه حتي يعيش الانسان في سلام نفسي ونجاح اقتصادى .

- تعديل السلوك غير الاقتصادى بسبب سوء الاخلاق :

ومن السلوكيات غير الاقتصادية بسبب سوء الأخلاق .

- انتشرت قلة الأمانة ، سواء في أداء الحقوق أو في العمل وإتقانه .

- قل الصدق في القول والعمل .

- ضعف تقدير واحترام الآخرين مثل كبار السن .

- الرشوة ، والسرقه بأنواعها : المادية والمعنوية .

- التحاليل علي الانظمة وعدم احترامها ، واعتبار ذلك عند البعض ذكاء وشطارة ، مثل عدم

احترام الإشارة المرورية .

- الفساد الإدارى ، والمالي ، وكفى ما نسمعه ونراه بعد تنفيذ بعض المشروعات ، مثال كوارث

السيول التي حدثت في جدة (السعودية) وغيرها .

- كثرة المنافقين والمادحين ومضللي المسؤولين .

- إلقاء القاذورات والفضلات في الأماكن العامة وفي الطرقات . (١) .

١ - عباس محمود العقاد ، الصهيونية العالمية ، ص ١٢٧ .

سادساً " الخلل النفسي واثره علي الحفاظ وسلامة البيئة :

الحفاظ علي البيئة يحتاج الي سلامة نفسيه وتفكير سليم ، لان المرض النفسي والتفكير الخاطئ سوف يصيب البيئة بالتدهور ، فالانسان حينما يعيش في حالة حزن وبأس وإحباط وإكتئاب وما شابه لا يستطيع أن ينهض بالبيئة ولا يستطيع أن ينظف وأن يزرع وأن يعمر بل ينظر الي الحياة نظرة يأس ، بخلاف الانسان المتفائل الذي يزرع امام بيته الخضرة وأن ينظف البيئة وأن يتجمل ، فالصحة النفسية نظرة جميلة للبيئة ، ولكن لابد أن يتعايش الانسان من الضغط النفسي وأن يحافظ علي البيئة وأن يعمر الارض . وعلي الاسرة أن تعلم أبنائها أهمية البيئة والحفاظ عليها من الملوثات وهذا من خلال المحاور التالية .

- النظافة والتجمل وعدم التلوث البيئي : فعلي الاسرة أن تبين لابنائها ماهية النظافة وأهمية جمال البيئة ، وأن النظافة تحسن من الحالة النفسية ، وأن النظافة وجمال البيئة تطور ، ولها أهمية علي صحة الانسان الجسدية ، وأن التلوث البيئي سوف يصيب الانسان بالامراض الخبيثة ، فعلي الانسان أن لا يلوث الارض والمياه والهواء وخاصة بالملوثات الكيميائية التي أدة الي دمار الاقتصاد وقد إصيب الكثير بالسرطان والفشل الكلوي ومرض الكبد والدرن وغير ذلك مما شابه ، فالنظافة وحسن المنظر والحفاظ علي البيئة لها أهمية في رفع المرض وتطور الحالة الاقتصادية لان المرض يهلك مال كثير ويجعل الانسان لا يعمل واذا لم يعمل الانسان لا ينهض الاقتصاد ، فالحفاظ علي البيئة من أهم الاسباب التي تخدم الحالة النفسية والفكرية والجسدية والاقتصادية .

- الحفاظ علي الكائنات الحية : الكائنات الحية جزء من البيئة كالحیوان والنبات ، فالان يتعايش الانسان مع الحيوان بطرق خاطئة ، ولا يعلم الكثير من الانسان أن الحيوانات تشعر بالالم النفسي ، وأنها تعقل وتدرك ، وانها تتأثر بالبيئة ودرجة الحرارة ، فعلي الانسان أن يهتم بالحيوان ، وأن يهتم بالجانب النفسي والعقلي والصحي به وأن لا يتعدى علي حقوقه ، وأن يهتم به في الرعاية الغذائية والجنسية والبيطرية ، ويعلم أنه جزء من البيئة ، وأن الانسان مسئول عنه وعن الدفاع عن حقوقه ، ففي واقعنا المعاش قامت جمعيات دولية ومحلية تتحدث عن حقوق الحيوان والاهتمام بها لابد أن يضع الانسان يده في ايديهم حتي ينهض المجتمع ، لان الحفاظ علي الحيوان يرفع من الاقتصاد في المجتمع وأن عدم الحفاظ علي الحيوان يدهور الاقتصاد والبيئة ، لان الكثير من الحيوانات انقرضت وحيوانات اخرى معرضت للانقراض ، فالحفاظ علي الحيوان له أهمية كبيرة

للصحة ايضاً ، فهناك أمراض تتعالج من خلال الحيوانات مثل سم الثعبان وما يخرج من بطون النحل وغير ذلك .

وأيضا الحفاظ علي النباتات والاشجار أهمية فلا يصح التعدى علي الاشجار وقطعها كما حدث الان في مصرنا الحبيبة ، فالزراع والاشجار لهما أهمية كبيرة للانسان والبيئة ، فلا بد أن يحافظ الانسان علي الحيوان والنبات والاشجار ، حتي تنهض بالبيئة والاقتصاد .

فنظافة البيئة والحفاظ عليها وعلي الزروع والثمار والاشجار اهمية في الحفاظ علي صحة الانسان النفسية العقلية والفكرية ، فعلي الانسان أن يهتم بالبيئة والكائنات لانه مسئوله منه .

سابعاً " الخلل النفسي واثره علي حماية الوطن وسلامة اراضيه :

لا ننسي الباعث النفساني الذي كان يسوق اليهود إلي فلسطين عقب الحرب العالمية الأولى ، فقد كان باعاً فعالاً يغذيه الأمل من جهة ، ويغذيه الاضهاد من جهة أخرى ، فلما فتر الأمل وزال اضطهاد النازية والفاشية ضعف الباعث النفساني الذي كان يوماً من الأيام (رأس مال) الحركة كلها ، وأصبح الصهيونيون يستغيثون بأبناء ملتهم ، ليعودوا إلي تلك الحماسة ، ويتساندوا علي التضحية في سبيل القضية العظمي ، فلا يسمعون لهذه الاستغاثة صداها الذي تعودوه ، لأن الحماسة المصطنعة لن تغني غناء الحماسة المطبوعة بغير كلفة أو تدبير ، وقد تقدم أن الاستعداد الحربي في إسرائيل أقوى من كل استعداد في الأمم الأخرى بالنسبة إلي عدد سكانها ، وهذه ضرورة لا محيد لها وعبء فادح لا يأتي لها أن تخفف منه ما دامت البلاد العربية تقاومها وتقاطعها ، فإن حدودها البرية تزيد عن ست مئة ميل لا بد لها من الحراسة الدائمة وخطوط الدفاع المستمرة ، ومهما تصنع من ضروب الحيلة فالأعباء أكبر من الطاقة ، وهي اليوم أعباء تكلفها الكثير وتلجئها إلي نظام من التجنيد ثقيل الوطأة علي مواردها البشرية والاقتصادية .

فمن الرابعة عشرة ينتظم الذكور في فرقة الشباب إلي الثامنة عشرة ، ثم يدعي الذكور والاناث في الثامنة عشرة إلي التجنيد للخدمة العامة ، ومنها الخدمة في الطيران ، ويظل النساء بعد انتهاء الخدمة العامة أربع عشرة سنة رديفاً تحت الطلب ، وتتضاعف هذه المدة بالنسبة للذكور ، فيدعون خلالها شهراً كل سنة للتدريب .

هذا الاستعداد فيه من عوامل الضعف بمقدار ما فيه من عوامل القوة ، وإذا انهزم جيش كهذا في القتال ، فهي هزيمة الأمة كلها وفناؤها بالعدد والعدة ، وهي نكبة لا يتعرض العرب لمثلها لأنهم يزدون علي أربعين مليوناً .

ويستطيعون أن يخصصوا للتجنيد جيشاً في عدة إسرائيل كلها ونسائها وأطفالها ، ثم يخلفوه بغيره ، وبغيره دون أن يستنفدوا ما عندهم من وسائل المقاومة والثبات (١) .

فحماية الوطن وسلامة أراضيه تحتاج الي صحة نفسية وفكرية ، وحماية الوطن وسلامة اراضيه مسئولة من الشباب الذين يقومون بخدمة الوطن من خلال المدة العسكرية الذي يفرضها عليهم الجيش ، وهذه الشباب تحتاج الي صحة نفسية وفكرياً ، فعلي المؤسسة العسكرية أن تهتم بالجانب النفسي لابنائها ، وأن تحبب أبنائها في الجيش وأن تزرع فيهم الفكر الصحيح لمعني الحفاظ علي الوطن ومقام الشهادة عند الله سبحانه وتعالى ، وعلي المؤسسة أيضاً أن تزرع في نفوس وعقول أبنائها الذكر الحسن والحياة الكريمة ، وأن لا تتعامل معهم بغلظة لان الغلظة تدمر النفسية وتكره الانسان في الشي ، فالشباب حينما يتعامل بغلظة سوف يكره الوطن ويكره الجيش وهذا شي مرفوض شكلاً وموضوعاً ، لان الجيش هو المؤسسة الاولي والاساسية في الدفاع عن حماية الوطن وسلامة أراضيه .

فالشباب تحتاج الي عدة اشياء لكي تحافظ علي الوطن منها

- الصحة النفسية : لان الصحة النفسية هي التي يحتاج اليها الانسان لكي يستعد للحرب بالقوة ، فعلي سبيل المثال اذا قامت حرب والانسان متدمر نفسياً كيف يحارب وهو في الحالة النفسية المريضة ، فالصحة النفسية شي ضرورى للدفاع عن الوطن .

- الصحة الفكرية : فالصحة الفكرية شي ضرورى في الدفاع عن الحرب ، فعلي الانسان أن يعلم كيفية الدفاع عن الوطن من خلال مسك السلاح بالطرق الصحيحة وكيفية الضرب وكيفية مواجهة العدو ، ويعلم أيضاً جزاء واجر الشهادة عن الله سبحانه وتعالى ، فعلي الانسان أن يهتم بالجانب الفكرى .

١ - عباس محمود العقاد ، الصهيونية العالمية ، ص ١٦٧ - ١٦٩ .

- الصحة الجسدية : فقبل أن يلتحق الشاب بالجيش يقوم عليه الكشف الطبي ، اذا كان جسده سليم التحق بالجيش اذا كان جسده مريض لن يلتحق بالجيش ، فالصحة الجسدية لها أهمية كبيرة في الدفاع عن الوطن ، والصحة الجسدية تحتاج الي الصحة النفسية والفكرية ، لان الجسد والنفس وجهتين لعملة واحدة ، فلا بد أن يهتم الانسان بجسده حتي يستعد للعدو .

فبناء الجيش يحتاج الي صحة نفسية فكرية ، ، لان الحرب لا تقوم الا من خلال فكر مستقيم قائم علي كيفية التعامل مع وسائل الحرب ، وايضاً يحتاج المجاهد الي فكر ووعي ديني يحث علي معني الشهادة ومكانتها في الآخرة .

ثامناً : الخلل النفسي واثره في بناء العقيدة الباطلة :

الخلل النفسي في بناء العقيدة الباطلة من أبشع صور الخلل النفسي الذي إصيب الانسان والمجتمع منذ التاريخ القديم وحتى وقتنا المعاش ، فنحن المسلمون إصيينا بالخلل النفسي من خلال الاختلافات التي تدور بين الجماعات الاسلامية ، وهذا قد تسبب في زرع الكره والبغضاء والشحناء حول المسلمين بعضها بعضا ، وهذا مخالف للعقيدة الصحيحة لان العقيدة الصحيحة تدعو الي الاتحاد والتعاون علي البر والنقوي ولا تدعو الي التفرقة ، وأباحت الشريعة الاسلامية الاختلاف الفكري من أجل الرحمة ، وهذه عقيدة صحيحة عظيمة (الشريعة الاسلامية) ، فما بالك من العقائد الصهيونية التي تدعو الي القتل والخراب .

فقد تستطيع الصهيونية البناء إذا استطاعت أن تقيم دعواها علي عقيدة تنشرها وتدعو الأمم إلي الايمان بها ، ولكنها إذا فعلت ذلك نقضت دعواها الأولى والأخيرة ، وهي احتكار الإله لنفسها والايمان بأنه (إله إسرائيل) كما يدعونه في الصلوات ، وليس للأمم الأخرى حظ من رضاه .

فالصهيونيون الذين يزعمون أن الله لهم وحدهم ، وأنهم شعب الله المختار ، دون غيرهم ، لن يقبلوا مشاركة أحد لهم في هذا الاحتكار ، ولن تراهم قط مبشرين بدين يدعون الناس إلي الدخول فيه ، خلافاً لأصحاب الأديان أجمعين .

إنهم كأصحاب الميراث الذين لا يقبلون شريكاً فيه ، أو كأصحاب الشركة التي ينفردون بها ولا يوزعون علي أحد سهماً من أرباحها ، فليس استطاعتهم أن يقيموا سلطانهم علي عقيدة عامة تشاركهم فيها الأمم ، وليس في استطاعتهم أن يقتنعوا الناس صراحة بقبول الفكرة النابية ، كل ما

في وسعهم أن يهدموا عقائد الناس وأخلاقهم ودعائم أفكارهم وشرائعهم ثم لا يخلفوها بعقيدة أخرى تقف لهم في الطريق .

كذلك لا تستطيع الصهيونية العالمية أن تسود بغير الخداع والتضليل ، لأنها لا تعمل بسلطان القوة الظاهرة أو بسلطان الملك والسلاح ، وإنما تعمل بسلطان المطامع والمنافع والشهوات من وراء ستار ، فلا بد لها علي الحاليين من أساليب الهدم وأساليب الخداع .

لهذا تبادر الصهيونية إلي استغلال نفوذها في إثارة الفتن والقلقل ، وتظفر الفتنة بتأييدها كلما توقعت منها الإمعان في الهدم والفوضى ، تنتظر إلي الأخلاق والأوطان والأديان كأنها حصون تحمي منها فرائسها وضحاياها ، ولا تطلق أيديها بالعمل كما حيث تشاء .

أما إذا أصبح المسلم غير مسلم ، والمسيحي غير مسيحي ، وأصبح الوطني لا يبالي بوطنه ، وأصبح الضمير الإنساني لا موضع فيه للحلال ، فهي علي الأقل في ميدان لا موانع فيه ولا عقبات ، إن لم يكون فيه أعوان وأذئاب (١).

فالعقيدة السليمة صحة نفسية وفكرية للإنسان ، وسلام للمجتمع ، ونهضة بالبيئة ، وارتفاع لقدر العلماء ، واحترام الناس بعضها بعضا ، فعلي أبناء المجتمع أن يحسنوا عقائدهم وفكرهم حتي ولو اختلفت الأديان ، ولابد من محاربة الفكر والعقيدة الصهيونية التي قتلت الاطفال والنساء والضعفاء والرجال .

تعقيب :

أن المؤسسات الاجتماعية لها عامل قوي في الصحة النفسية والفكرية للإنسان والعكس صحيح ، وأن حالة الإنسان النفسية تساعد علي التحمس للعمل والحفاظ علي البيئة وسلامة الوطن والحفاظ علي اراضيه .

١ - عباس محمود العقاد ، الصهيونية العالمية ، ٩٩ - ١٠١ .

الفصل الخامس

طرق وخطوات للصحة النفسية والسلامة الفكرية



المقدمة

لابد أن يتبع الانسان خطوات للصحة النفسية والسلامة الفكرية ، حتي لا يتضرر ، وهذه الخطوات تحتاج الي نظام وتخطيط ، وكما قال الحكماء أن تخطيط العمل أفضل من العمل ، وأن تخطيط العمل يوفر نصف الوقت ، ومن خلال هذا الفصل سوف نتحدث عن طرق وخطوات للتفكير النفسي السليم ، من خلال المحاور التالية .

١- حسن اختيار الابوين ومراعاة الجينات الوراثية :

٢- اختيار بيئة الطفل :

٣- الاهتمام بصحة لغة الطفل :

٤- السعي في الرقي وتطور الذات البشرية :

٥- الاهتمام بالصحة العامة للانسان :

٦- حب العمل وعدم الاستسلام للحرب النفسية للاقتصاد :

٧- الاهتمام بالثقافة وعدم الاستسلام للحرب الفكرية :

٨- الشورى وعدم الاستسلال للدكتاتورية الفكرية :

٩- البعد عن الحسد :

١٠- التعامل مع البلاء بالصبر والدعاء :

١١- الاهتمام بالمؤسسات التعليمية :

١٢- عدم ترك الطفل نهياً لوسائل الاعلام دون رقيب أو حسيب :

١٣- تشريع وتنفيذ القانون :

١٤- المساجد

١٥-

طرق وخطوات للتفكير النفسي السليم :

١- حسن اختيار الابوين ومراعاة الجينات الوراثية :

فعلي الانسان أن يقوم بالتحاليل الطبية الخاصة بصحة الطفل قبل الزواج مع شريك حياته ، فهناك أشخاص اذا تزوجوا سوف يصيب الابناء بضرر ما ، فلا بد أن تكون في كفاءة بين الازواج من حيث انجاب اطفال أسوياء ، وننصح بالتحاليل عند زواج الاقارب ، لان العلم الحديث والشريعة الاسلامية ، قالوا أن زواج الاقارب سوف يصيب الابناء بضرر ، والافضل تجديد الدم ، وتجديد النسب ، والتقارب بين الناس بعضها بعضا ، فالزواج من غير الاقارب له منافع ، وخاصة حينما يكون النسب المتبادل محترم وذو قيم ، من خلاله سوف يكتسب الابناء القيم والجينات الوراثية الطبية من نسب الاب ونسب الام ، فيوجد مثل معروف (الولد لخاله) (والبنت لامها) (البنت لعمتها) (الابن لجده) الخ وهذه الامثال الشعبية قالت من خلال الرؤية الواقعية دون تحليل ودراسة علمية ، فعلي أحد الازواج أن كلاً منهما يقوم بالتحاليل المتطابقة لصالح الابناء ، مع إختيار زوج ونسب صالح يكتسب من خلاله الاطفال القيم والثوابت ، وعدم الضغط النفسي من المشاكل التي تدور بين العائلات والخصام وزرع الكره بين النفوس التي تؤدي الي داء الغل والحسد والغيرة ، فعلي الانسان أن يختار اسرة سوية دون مشاكل ، أو اسرة حكيمة تتعامل مع المشاكل والخصام بحكمة وتيسير وتسامح وضمير حي قائم علي منهج اسلامي رحيم بالناس بعضها بعضا .

وقد تحدثت الشريعة لاسلامية علي اختيار الزوج والزوجة والنسب فاما اختيار الزوجة عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (تُتَكَح المرأة لأربع: لمالها، ولحسبها، ولجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك) (١) .

واما اختيار الزوج قال صلى الله عليه وسلم : " إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه إلا تفعلوه تكن فتنة في الأرض وفساد كبير " (٢) .

١ متفق عليه.

٢ رواه الترمذي وغيره.

اما اختيار النسب قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس (١) وإن علم الوراثة يغير من عالمنا بوقع متزايد السرعة عن ذى قبل ، فبإمكاننا الآن تحليل الحمض النووي الريبوزي المنقوص الأكسجين (دى إن إيه) وتعديله لإجراء اختبارات الكشف عن الأمراض الخطيرة وعلاجها قبل أن تهدد حياة المريض ، وللايقاع بالمجرمين وإعفاء الأبرياء ، ولخلق مصادر طاقة ستحمي كوكبنا . وقد بسط علماء الجينات نطاق عملهم حتي تسني لهم التأثير علي مجالات الطب ، والصحة العامة ، والزراعة ، والطاقة ، والبيئة ، والقانون ، والسياسة الاجتماعية ، وإمدادها بالمعلومات ، إلا أن التعليم يغيب ، كما هو واضح - عن هذه القائمة ، ولم تمس الدروس المستفادة من علم الوراثة المدارس بعد ، وهذا ما نرى ضرورة تغييره (٢) .

٢ - اختيار بيئة الطفل :

تلعب العوامل الاجتماعية دوراً كبيراً في إثارة الانسان وعدم راحته ، فيتأثر الطفل أولاً بمجتمع الاسرة وأصدقاء الاسرة ، ثم بمجتمع المدرسة ، والنادى ، وانتقال الطفل من مرحلة إلي مرحلة يثير توتره في بادئ الأمر ، حتي يتكيف عليه ، بل إن الكبار ، متي تواجدوا في مجتمعنا جديدة ، لم يألفوها ، أو ليس لهم أصدقاء فيها ، يحتاجون لوقت للتأقلم .

يتأثر الطفل بمجئ طفل آخر في الأسرة ، يحظى باهتمام الوالدين . كما يتأثر عند بلوغه سن المراهقة .

وقد ينشأ إنسان في بيئة فقيرة ، ومجتمع متواضع ، وعلي مقربة منه قصر فاخر وثير ، الأسرة غنية ، تتمتع بأموال طائلة وعيش رغد ، وقد يحدث أن ابن الغني يجلس إلي جانب ابن الفقير في فصل واحد في المدرسة ، والفجوة الاجتماعية بينهما واسعة جداً ، فينشأ الفقير حاقداً علي الظروف ، وظلم الدنيا ، وتعاسة المعيشة .

وأيضاً تتسبب ظروف البيئة والطبيعة منها ارتفاع درجة الحرارة علي زيادة الشدة والتوتر ، فكما أشدت الحرارة أثيرت الأعصاب بسهولة ، وأحياناً يكون ارتفاع نسبة الرطوبة في الجو ، دافعاً أكبر

١ - صحيح ابن ماجه .

٢ - كاثرين آسبرى وروبرت بلومين ، الجينات والتعليم ، ترجمة ضياء وراد ، هنداوى للتعليم والثقافة - مصر ، ط ١ ، ص ١٥ .

علي الإثارة ، أو وجود أسرة كبيرة في منزل صغير المساحة ، مما يقلل قدرة الاطفال علي الحركة ، ويحرم أفراد الاسرة من الهدوء والراحة (١) .

فاختيار بيئة الطفل شي هام في بناء الفكر النفسي الصحي السليم ، فعلي الاسرة أن تحسن إختيار بيئة الطفل .

٣- الاهتمام بصحة لغة الطفل :

لا شك أن لغة الطفل تمثل أهمية كبرى للوالدين باعتبارها أحد الوسائل المهمة للتفاعل مع الآخرين والتأثر بهم والتأثر فيهم . فبدونها لا يستطيع الطفل التعبير عن حاجاته ورغباته ، وبدونها لا يستطيع الدخول في حوار مع من حوله ، وبدونها يعجز عن مشاركتهم وجدانياً ، وبدونها لا يستطيع أن ينقل عن الآخرين عاداتهم وتقاليدهم وأفكارهم ومعتقداتهم ، ولا يستطيع أن يوصل إليهم رأيهم في تلك الأفكار والمعتقدات لهذه الاسباب ينظر الاباء إلي لغة الطفل بكثير من الاهتمام ويترقبوا بشوق جارف اللحظة التي يبدأ فيها أولي كلماته ، ويقلقون كثيراً إذا تأخر الطفل في الكلام ، ويعقدون مقارنة بينه وبين غيره من الأطفال ، وقد يذهبون به الي الطبيب المختص .

ومن أسباب عيوب النطق والكلام

أولاً : اسباب نفسية واجتماعية : بسبب عدة اشياء منها .

١- استخدام العقاب البدني القاسي في تهذيب الطفل وتعديل سلوكه بحيث يجد الطفل وسيلة للتعبير عن صرعاته الداخلية الا من خلال إظهار أعراض نفسية تمثل في شكل أو أكثر من أشكال عيوب النطق .

٢- التدليل الزائد : حيث تترك الحرية للطفل لنطق الكلمات بشكل خاطئ دون وجود أى عيب عضوى ، والتمادى في ذلك بسبب ما يلاقيه الطفل من استحسان في عيون الوالدين .

٣- فقدان الامن بسبب الخلافات الاسرية المستمرة بين الوالدين والتي تجعله غير آمن معها .

٤- شعور الطفل بصراع داخلي نتيجة لتعرضه لخبرات غير سارة في محيط الأسرة .

١ - صموئيل حبيب ، سيكولوجية الغضب ، ص ٢١- ٢٣ .

- ٥- مخاطبة الطفل بنفس مفردات لغته هو بدلاً من حمله علي مخاطبة بلغة الكبار .
- ٦- الإهمال الشديد للطفل " وما يترتب علي ذلك من افتقار الطفل لمفردات اللغة نتيجة لعدم وجود الوسط الذي يستطيع الذي من خلاله اكتساب اللغة الصحيحة وتصحيح أخطائه الكلامية ، ولجوء الطفل إلي حيلة لجذب انتباه المحيطين به .
- ٧- السخرية من الطفل " حيث لا ينتبه الوالدان إلي هذه المشكلة لدى الطفل وبدلاً من الاسراع في عرضه علي الاختصاصين يتهمون عليه ويسخرون من طريقة نطقه للكلمات وفي أحيان كثيرة يتركون الأمر لأخوته الذين يسخرون منه ويقلدونه ، مما يترك أثراً عميقاً للكراهية والعدوان تجاه أحد أفراد أسرته أوجميع أفرادها .
- ٨- وجود شخص داخل الأسرة كبير يعاني من عيوب في النطق يندفع الطفل لتقليده وخاصة إذا كان هذا الشخص محبب لدى الطفل .
- ٩- تعرض الطفل لهزات انفعالية شديدة مثل فقدان شخص عزيز أو التورط في فضيحة أو التعرض المستمر للتهديد .
- ثانياً " أسباب جسمية :
- تعود إلي اختلال في جهاز الكلام مثل تشوه الاسنان أو تضخم اللوزتين أو انشقاق في الشفة العليا أو وجود لحمية بالأنف أو أمراض في السمع أو وجود تلف في منطقة الكلام بالمخ .
- ثالثاً " أسباب وراثية :
- هناك أسباب تعود الي الوراثة حيث وجد أن الاطفال المنحدرين عن أسر يعاني أحد أفرادها من صعوبة في النطق يكون لديهم الاستعداد للإصابة بأمراض الكلام .
- رابعاً " الحوادث :
- أسباب أخرى تؤدي الي إعاقه الكلام من بينها تعرض الطفل لحادث ما أدى إلي إصابة منطقة الكلام بالمخ نتيجة السقوط من أعلي ، أو حوادث السيارات أو حوادث تعثر الولادة وما يصاب ذلك من استخدام الآلات والضغط علي المخ .

خامسا: التقليد :

قد لا يكون لدى الطفل أى سبب من الاسباب السابق ذكرها للإصابة بعيوب الكلام إلا أنه يصير علي تقليد شخص آخر موجود في محيط الأسرة أو المدرسة فينطق الحروف بنفس الطريقة التي ينطقها حتي يصبح الأمر صعب في تعديله .

سادسا " ضعف القدرات العقلية :

علي الرغم من عدم الحاجة إلي قدرات عقلية عالية وذكاء مرتفع لاكتساب اللغة إلا أن هناك قدر معين من الذكاء ينبغي توفره للطفل حتي يقدر علي الكلام بشكل صحيح .

وسائل علاج العيوب "

أما فيما يتعلق بالوسائل المتاحة لعلاج عيوب النطق والكلام فهي كثيرة ومتنوعة بعضها يعتمد علي مساعدة الطفل في إخراج الحروف بطريقة صحيحة بعد تخليصة من مشاعر القلق والتوتر ، وذلك من خلال إصلاح البيئة المحيطة به وتأهيل الوالدين تربوياً بحيث يصبحان قادرين علي التعامل مع الطفل بالحب والعطف والحنان بدلاً من القسوة والشدة التي لا تخلو من الطغيان وتبصيرهما بأهمية دورهما في علاج الطفل وتخلصيه من عيوب النطق .

ومنا ما هو سلوكي يعتمد علي تعديل سلوك الطفل وتغيير اتجاهاته نحو نفسه ونحو الآخرين .

تدريبه علي نطق الكلمات بشكل صحيح من خلال بث الثقة بداخله وتقوية إرادته الداخلية وتحفيز رغبته في مساعدة نفسه علي التخلص من عيوب النطق .

ومنها ما يعتمد علي الأدوية المهدئة التي تصل بالطفل إلي حالة من الهدوء والاستقرار النفسي تساعد علي التكيف مع الآخرين فينطلق لسانه .

ومنها ما يعتمد علي استخدام الأدوات في علاج عيوب الكلام مثل الكاسيت والمرآة .

بحيث يقوم المتخصص بعمل جلسة للطفل يحاول خلالها تدريبه علي نطق الحروف والكلمات بشكل سليم مستخدماً وسائل تعمل علي تشتيت سمع الطفل بحيث لا يستطيع سماع نفسه فلا يتأثر ولا يتعرض للإحباط بسبب نطقه الخاطئ ، مع تسجيل محاولات الطفل للنطق الصحيح وإعادة

عرض المحاولات الناجحة علي مسامع الطفل بهدف إشعاره بالنجاح وتشجيعه علي إعادة المحاولات الناجحة .

ويمكن مساعدة الطفل علي تحسين لغته بواسطة الاسترخاء الكلامي الذي يتم من خلاله إعادة تعليم الطفل الكلام من جديد بصورة متدرجة ، بحيث تبدأ بالحروف والكلمات السهلة البسيطة إلي الصعبة وإستخدام المرآة أثناء التدريب والعمل علي تقوية عضلات الجهاز الكلامي ، باتباع تمارين التنفس وتدريب اللسان والشفاه والحلق مع الاستعانة بالايقاع الموسيقي والغنائي في تعليم آليات الكلام مع تدريب الطفل علي التأمل في الكلمات التي يسمعا .

وكذلك بالعمل علي تخليص الطفل من الخجل والارتباك وعلاجه من القلق والتوتر وتبصيره بالأهمية الكبرى للكلام في تنمية شخصيته حتي تبذل حداً كبيراً في العلاج ولا بد من تشجيعه كذلك ورفع روحه المعنوية وحل الصراعات الداخلية من خلال العلاج الجماعي والعلاج باللعب .

وللاسرة دور هام جداً في تكوين لغة الطفل ، فالطفل ايضاً لغته تابعه لاسرته فالطفل المصري يتحدث باللغة العربية ، والطفل الفرنسي يتحدث باللغة الفرنسية (١) .

فاللغة موطن الانسان ، فلا بد أن تهتم الاسرة بلغة الطفل وخاصة في البلاد العربية أن تهتم الاسرة باللغة العربية ، لان هي موطن الطفل ، فالان انتشر الاهتمام باللغة الانجليزية وغيرها أكثر من اللغة العربية ، فلا مانع من أن يتعلم الانسان لغة واثنان واكثر ولكن لا تكون لغة التحدث بشكل اساسي ولكن تكون من اجل الضرورة والتحدث مع اهل هذه اللغة ، وتعليم لغة اخرى ، ولكن لابد أن تكون اللغة العربية هي الاساس والام والوطن .

فتعليم اللغة شي يعود علي الصحة النفسية والفكرية بايجابيات كثيرة ، سواء كانت اللغة العربية او غيرها من اللغات ، فهناك اشخاص كثيرة من حملة الدكتوراه ، لا يستطيعون العمل في الدول الاخرى بسبب انهم لن يتقنوا لغة الدولة التي يرغبون الذهاب اليها.

فعلي الانسان أن يهتم بلغة بلده ثم يتعلم لغة البلاد الاخرى ، من أجل التفكير النفسي ، القائم علي المنفعة العقلية والنفسية .

١ - عثمان بيومي بدير ، اخطاء يقع فيها الاباء ، أخطاء يقع فيها الاباء، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ٢٠١٠ ، ص ٩٥ - ١٠١ .

٤- السعي في الرقي وتطور الذات البشرية :

إن الهم الأكبر للنفس البشرية هو إرتقاؤه وتطورها من حسن إلي أحسن ومحاولتها الصعود ولو كان في ذلك فناؤها .

فالإنسان حيوان شريف بالطبع طموح إلي العلا دائب السعي في الرقي . وليس تطوره في الماضي هو الدليل الوحيد علي ذلك إذ هو في عقله وجنونه كما في أحلامه وفي خواطره دائم الطموح إلي العلا والرقي .

فنظرية التطور هي نظرية (النشوء والارتقاء) وذلك لأن تاريخ الأحياء في الماضي يدل علي أن الأحياء كانت في تطورها ترتقي من حال إلي حال . وهذه النزعة التي تتغشي تاريخه في الماضي لا يمكن إلا أن تكون مستمرة في نفسه نازعة به في المستقبل كما نزعته بأسلافه في الماضي إلي الارتقاء .

وقديماً بحث الناس عن السعادة ولكننا الآن نكاد نتفق علي أنها هي الشعور بالرقي . سواء أكان هذا الرقي بزيادة الصحة أو المال أو الجاه أو العلم . فما دمننا نزداد رقياً فنحن سعداء . وذلك لأن الرقي هو في صميم طبائعنا كما هو في صميم تاريخ الانواع أي تطورها وإذا بدأنا قد وقفنا عن الارتقاء فذلك هو الشعور بالشقاء .

فالنفسلوجية الحديثة تقول إن الإنسان نزوع إلي الإرتقاء . ومن هنا فضلها علي الأخلاق لأنها تجعل الرغبة في الخير أساساً لهذا العلم وتفرض فرضاً أولياً أن الانسان راق بطبعه لا تتوافر له السعادة حتي يكون دائباً في الارتقاء سواء أكان ذلك في الفرد أم في الجماعة . ولكن هذا النزوع نفسه هو علة همومه وجنونه بل أحياناً انتحاره (١) .

فمن المؤثرات التي تؤثر علي سلوك الانسان في الرقي وتطور الذات البشرية . عزة النفس لان هناك تأثير كبير علي سلوك الفرد ينبع من تقدير الانسان لذاته وتقييم نفسه ن وأيضاً مدى ثقة وإحترام الانسان لذاته يقول (ناتانييل براندن) مؤلف كتاب كيف ترفع من عزة نفسك إن شعورنا تجاه أنفسنا يؤثر بطريقة حاسمة علي كل مظهر من مظاهر تصرفاتنا فاذا كانت درجة عزة النفس عن أحد الأشخاص منخفضة ، فإن هذا الشخص سيقوم بتعويض هذا النقص ، كأن يشعر بعدم

١ - سلامه موسي ، العقل الباطن ، ص ١١ - ١٢ .

الكفاءة وعدم الأمان ، بل ويشك أيضاً في قدراته علي النجاح ، والعكس بالنسبة للشخص الذي يشعر بتقدير كبير تجاه نفسه ، ودرجة احترامه لها عالية ، فإنه يتصرف بثقة وجرأة ويحقق دائماً نتائج أفضل . وأن النظرة الذاتية التي ترى بها نفسك ، لها أكبر أثر علي سلوكك ، وإن كل تصرفاتك وأحاسيسك وسلوكك وحتى قدراتك دائماً ما تكون طبقاً لنظرتك الذاتية لنفسك . وعلي الانسان أن يؤثر علي نتائجه (١) .

فطلب العلا والرقى ، أما أن يكون سبباً في الهم والحزن والغضب والتكفير النفسي الضار ، وإما أن يكون سبباً في سعادة الفرد ونجاحه ، فطلب العلا والرقى له أخلاقيات من إتبعها عاش سعيداً ومن خالفها عاش حزيناً ومات مكروباً ، وسوف تناول جزء بسيط من هذه الاخلاقيات من خلال المحاور التالية "

١- عدم الحسد ، المقصود به ، تمنى زوال النعمة من الغير ، فلا يصح أن يحسد الانسان الناجح ويتمنى زوال النعمة منه .

٢- المعرفة بأن كل شي في الحياة هالك ، وأنه لا باقي الا الله سبحانه وتعالى ، ولا يبقى الا العمل الصالح .

٣- علي الانسان أن يطلب الرقى والعلا ، من أجل ترك بصمة حسنة في الارض ، وأن يسعى للنجاح في شئون الدين والدنيا ، ويعلم الانسان أنه لا فرق بين أفعال شئون الدين وشئون الدنيا ما دامت النية خالص لله سبحانه وتعالى .

٤- علي الانسان أن يتبع خطوات الرقى والتطور ، من خلال شورة الآخرين ، والدراسة ، وغير ذلك من الخطوات الاخرى ، ولا يحزن الانسان إن لم يوفق في شي ، ولكن يعلم أنه قد حصل علي حسنات الاجتهاد في الرقى والتطور لأن الرقى والتطور من شئون الدين .

نختم بقول الرسول (صلي الله عليه وسلم) أعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً وأعمل لآخرتك كأنك تموت غدا .

١ - عباس محمود العقاد ، الصهيونية العالمية ، ص ١١٧ .

٥ - الاهتمام بالصحة العامة للانسان :

فعلي الانسان أن يعرض جسمه للشمس ، وأن يهتم بالراحة الجسدية للجسد ، أن يمارس التمارين الرياضية ، وأن يهتم بالنوم ، وأن يهتم بالغذاء

- فاما التعرض الاشاعة الشمس :

فعلي الانسان أن يهتم بنفسه ويعرض جسده للشمس . ففتحسن حالة البشر في الايام المشمشة مقارنة بالايام الغائمة ويفضل أكثرنا فصل الصيف علي فصل الشتاء ، إلا أن ذلك يأخذ منحي متطرفا لدى بعض الأشخاص ، فيبدون في حال جسدة في فصل الصيف في حين تسوء حالتهم في أيام الشتاء القصيرة وهذا ما يسمى بالاضطراب العاطفي الموسمي . قد يرتبط الاضطراب العاطفي الموسمي بمستويات هرمون الميلاتونين الذى تفرزه الغدة الصنوبرية في المخ . وهو هرمون حساس تجاه الضوء ، فتنخفض كمياته في الضوء فيما تزداد في الظلام .ومن هنا ، يلجأ الأطباء إلي العلاج الضوئي للتخلص من أعراض الاضطراب العاطفي الموسمي . ويعتمد هذا العلاج علي تمضية أربع ساعات في اليوم تحت نور مصباح خاص ، وهو بحق علاج فعال يخفف من حدة الاكتئاب في غضون أسبوع (١) .

- وأما الاهتمام بالراحة الجسدية :

وعلي الانسان أن يهتم بالراحة الجسدية . وهل تعكر مزاجك ، هل تشعر أنك تمر بظروف تفوق قدرتك علي التعامل معها ، ما عليك إلا أن تمنح نفسك وقتاً للراحة ، حتي وإن كان لفترة بسيطة ليوم واحد أو لليلة واحدة . المهم أنك تبتعد قليلاً ، ولكن ممن الأفضل دائماً أن تأخذ إجازة طويلاً إذا أمكن لتتخلص أثناءها من الضغط الذى يعكر صفو حياتك . ولكن لابد من الإشارة إلي أن الاستراحة أو الإجازة لا تعني الهروب ، علي الرغم من تسبب ذلك بتراكم بعض الأعمال إنجازها .

من المرجح أنك ستجد نفسك در علي تخطي مشكلاتك عندما تبتعد عنها ، وستتفاجأ عند عودتك أنك تبلي أحسن مما كنت التي يأخذها الراحة التي يحتاج إليها ليوافه مشكلات والمسافة

^١ كوام مكنزى ، الاكتئاب ، ص ٣٤ .

الضرورية لفهمها وتوجيهها بطريقة أفضل . وأما في حال عجزت عن الاستمتاع ببضعة أيام بعيداً عن روتين حياتك ، فهذه إشارة إلي ضرورة طلب مساعدة اختصاصية (١)

- وأما الاهتمام بالجانب الرياضي :

إن انعدام النشاط والحركة يشل الجسم والعقل معاً ، ومع مرور الزمن يسترخي الجسم الخامل ويترهل (٢) . وترفع التمارين الرياضية من معنوياتك ، وهي لا تشعر بك بحال أفضل علي الصعيد النفسي فحسب ، بل تجبرك علي مغادرة المنزل وتساعدك علي المحافظة علي لياقتك ، ولا نعني بالتمارين الرياضية الأيروبيكس فالسير والهولة والسباحة تأتي بنتائج جيدة أيضاً . كذلك تعتبر بعض أساليب الترفيه النشطة كالبولينغ علي سبيل المثال طريقة جيدة للخروج من الروتين من دون أن يضيع وقتك هباءً . ولكن عليك أن تترخي الحذر وتترك رويداً في الحياة الرياضية في حال مر عليك وقت طويل من دون أن تمارس أي تمارين رياضية .

يصعب عليك عندما يكون مزاجك متعكراً أن تتحمس لممارسة التمارين الرياضية ، لذلك يتعين عليك أن تشارك في برنامج رياضي منظم بإشراف اختصاصي لتتأكد من أنك تقوم بالتمارين الكافية من دون أي إفراط ولتضمن أن تستمر علي هذا النمو كي لا تتوقف بعد فترة قصيرة . وغالياً ما يقدم الطبيب نصائح فعالة فذا الصدد (٣) .

وحيث أن الرياضة تقوى وتصلل عضلات الجسم ، بل ولها أثر نفسي ملحوظ فهي تبدد الكآبة وترفع المعنوية ، وتمنح شعور بالحيوية والنشاط .

وإن إثارة الجهاز العصبي المركزي بالنشاط البدني ربما تؤخر خسارة الخلايا العصبية ، وذلك بتحسين تزويد الدماغ بالاكسجين ، وقد تصبح الرياضة أكثر أهمية لطاقة (قوة) الدماغ كلما تقد بنا السن وينطبق القول المأثورة (استعمله أو اخسره) علي الدماغ بمقدار ما ينطبق علي العضلات .

١ كوام مكنزى ، الاكتئاب ، ص ٤٦ .

٢ - نديم المصرى ، الرياضة والغذاء ، دار الفكر المعاصر - بيروت - لبنان ، دار الفكر - دمشق ، سورية ، ٢٠٠٢ ، ص ١٧ .

٣ كوام مكنزى ، الاكتئاب ، ص ٤٨ .

ويوجد دراسة حديثة أن المشي يدعم الذاكرة ويشد حسن التقدير والحكم عند كبار السن . كما تبين أنه يمكن للأشخاص الذين يمارسون الرياضة في اختبارات الذكاء والذاكرة علي الأشخاص من العمر نفسه الذين يعيشون حياة خاملة .

كما أن الرياضة المنتظمة تنقص بشكل هام أمد وشدة ، وتواتر هجمات الصداع النصفي (الشقيقة) وأن الرياضة تجعل الدماغ يفرز مادتي (endorphins E nkephalins . وهما مسكنان طبيعيان للألم ويزيلان الكآبة التي هي عامل مثير للشقيقة (١) .

__ وأما الاهتمام بالغذاء :

لابد من النظام الغذائي المتوازن حيث أن " يعزو كثير من علماء الصحة النفسية الكثير من مشكلات الأطفال الي اضطراب تدريب الطفل علي العادات الواجب اتباعها في الغذاء ، وقد أوضحت نتائج البحوث الخاصة بعملية التنشئة الاجتماعية أن نظام التغذية الذي تبعه الأم مع الطفل في مرحلة الرضاعة يؤثر في حركة ونشاط الطفل . وعدم إتاحة الفرصة الكافية للامتصاص في فترة الرضاعة يؤدي إلي مص الاصبع . والقطام المفاجئ يحدث اضطرابا أكبر للطفل من القطام المندرج . والقطام المتأخر يضر بشخصية الطفل والتزمت في مواعيد الرضاعة والقسوة في القطام يؤدي إلي كثرة الاعتماد علي الغيرة في الحضانة ورياض الاطفال .

ومن أسباب اضطرابات الغذاء ، أسباب نفسية كالاضطراب الانفعالي العام ، والحرمان الانفعالي الشديد وعدم الامن وقلة وقت الفراغ وقلة الرياضة ، والعمل المستمر القليل التنوع ، والرغبة في الموت كما يحد في وقت الاكتئاب ، والخوف من التسمم ، والخوف من التلوث كما في مرض الوسواس القهري وغير ذلك من الاسباب الحيوية كاضطرابات البنية ، والاسباب البيئية كرفض الام إرضاع الطفل من الثدي .

وهذه الاضطرابات الغذائية تحتاج الي علاج منه العلاج النفسي ، وعلاج خاص بالولدين ، وعلاج خاص بالطب (٢) .

١ - نديم المصري ، الرياضة والغذاء ، ص ١١٧ - ١٢٠ .

٢ - حامد زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ٤٢٤ - ٤٢٥ .

و يعتبر النظام الغذائي عاملاً مهماً للبقاء ، بمنأى عن الاكتئاب صحيح أنك لن تستطيع أن تتناول طعامك بسعادة عندما تكون مصاباً بالاكتئاب ، ولكن من الضروري أن تحافظ علي نظام غذائي متوازن ومنتظم يحتوى علي الفيتامينات الضرورية كافة لتضمن أنك ستكون علي ما يرام عندما تمر الأزمة ، أعلم أنك تفعل خيراً بابتعادك عن الكافيين عند شعورك بالاكتئاب اذ تسبب هذه المادة القلق ، كذلك يؤدي تناول كميات من الكربوهيدرات الي تقلبات مزاجية عنيفة ، لذلك من الأفضل أيضاً تجنبها . وفي الحقيقة قد تكون نوعية الطعام الذي تتناوله أكثر أهمية من معالجة الاكتئاب ، لا سيما إذا كان مزاجك في الاصل سيئاً ، ومن الاطعمة ايضاً الي تحسن المزاج وترفع المعنويات ، السيلينيوم (الجوز البرازيلي وغيره) والزنك (المحار وغيره) والكروميوم (الحبوب وغيرها) ويقول بعض العلماء أن تناول الاسماك يساعد علي التخلص من الاكتئاب ، ولكن حذاري أن تتناول كميات كبيرة من الطعام فلا بد من اعتماد نظام غذائي غني بالاطعمة التي تحسن المزاج والخالي من الكافيين والكربوهيدرات والمشروبات الممنوعة بالخير علي الانسان سواء أكان يساعد علي الشفاء من الاكتئاب أم لا - (١) .

وتتحول النساء إلي الطعام عندما يكون الدعم العاطفي ضعيفاً ، وإن أى نوع من الضغوط العاطفية (كالوحدة مثلاً ، أو القلق ، أو الخلافات الزوجية ، أو الشعور بالضجر أو الاحباط أو غيرها) يزيد من احتمال الإفراط في الطعام ، وبالتالي زيادة في الوزن .

والاعتقاد الشائع هو أن البداية تنتج عن اضطراب عاطفي - يلجأ (البدينون) للطعام تخفيفاً للكآبة ، وهناك مداس اخرى تعتقد بأن الاضطرابات العاطفية ذات الصلة بالسمنة ناتجة عن تلك السمنة وليست سبباً لها . والواقع أنها قد تكون إلي حد ما نتيجة لمحاولت ضبط السمن ، فاذا أراد الناس ضبط الوزن ، عليهم أن يتعلموا كيف يتدبرون ضغوط الحياة . وإحدى الطرق الناجحة هي بواسطة التأمل ، والقيام بأى نشاط رياضي بانتظام .

وفي بحث نشر في المجلة الأميركية للصحة العامة في كانون الثاني ٢٠٠٠م ربط الباحثون في جامعة كولومبيا في نيويورك بين البدانة والكآبة عند النساء ، وصرحوا بأن ٣٧% من الحالات ترتبط بكآبة رئيسية . (١) .

فالطعام له صلة كبيرة بالجانب النفسي والفكرى ، فشرب الخمر يؤدي الي سكر الانسان ، وتعاطي المخدرات تخدر المخ ، فعلي الانسان أن يحسن طعامه وشرابه حتي لا يصيب بضرر .
- وأما الاهتمام بالنوم :

فمن دواعي الحصول على نوم هادئ وسريع تجنب بذل مجهود ذهني كبير قبل الخلود إلى النوم لأن ذلك من شأنه أن ينبه الجهاز العصبي للطفل ويشحذه ويجعله في حالة إثارة يصعب معها الدخول السريع إلى النوم باعتبار أن النوم لا يأتي مع وجود نشاط عال للمخ، ولكن يفضل أن يأتي عقب نشاط عضلي أو مجهود جسماني يجعل الحصول على النوم أسهل فإذا أردنا للطفل نوم هادئ جنبناه بذل أي نشاط ذهني من شأنه استدعاء كمية كبيرة من الدم إلى المخ تحول دون الدخول السريع في النوم ومن المفضل بذل مجهود عضلي قبل الدخول إلى الفراش لتفريغ العضلات من طاقتها ويساعد على وجود استرخاء سريع ومن ثم النوم. ومن الضروري مراعاة ذلك عند إعداد جدول للمذاكرة بحيث يراعي فيه وضع المواد التي تحتاج إلى مجهود ذهني وفير في أول الليل وتأخير المواد التي لا تتطلب مجهود ذهني إلى ما قبل النوم، مع مراعاة مرور فترة من الوقت ولو قصيرة بين نهاية المذاكرة والدخول في الفراش (٢) .

٦- حب العمل وعدم الاستسلام للحرب النفسية للاقتصاد :

حب العمل من أهم الاسباب التي تساعد علي صحة التفكير النفسي ، والصحة النفسية والفكرية ، فالانسان حينما يحب ما يعمل سوف يبذل ويبتكر في عمله ، ويعيش في سعادة ، لان العمل علاج للأمراض النفسية ، وأن العمل ايضاً يطور الفكر وينمي العقل وينشط الجسد ، فعلماء النفس والصحة النفسية ينصحون بعض المرضى النفسيين بالعمل حتي يخرجوا من الحالة المرضية الي الصحة ، وخاصة المصيبين بالاحباط والكسل والياس ، فعلي الانسان أن يحب العمل حتي يعيش في سلام نفسي لان الانسان بلا عمل انسان بلا حياه ، لان العمل سبب في

١ - نديم المصري ، الرياضة والغذاء ، ص ٣٦ .

٢ - عثمان بيومي بدير، اخطاء يقع فيها الاباء، ص ٨٩ - ٩٠ .

الاكل والشرب واللبس والعلاج والتعليم وغير ذلك من مطالب الحياة ، فالعمل اساس كل شي ، والعمل ايضا عبادة لله سبحانه وتعالى وهناك ذنوب ومعاصي لا يكفرها الا العمل ، فعلي الانسان ان يعمل في مجال يحبه ولا يستمر في مجال يكرهه حتي لا يصيب ببعض الامراض النفسية وعدم التفكير والابداع في هذا العمل بل بالعكس حينما لا يحب الانسان العمل سوف يفكر افكار تضره في عمله .

٧- الاهتمام بالثقافة وعدم الاستسلام للحرب الفكرية :

وأما طلب العلم والثقافة ، فالعلم والثقافة طريق ينير للانسان حياته ، والعلم ايضا يعلم الانسان كيف يتعامل مع كل موقف ، خلاف الجاهل لا يستطيع أن يتعامل مع الموقف فالعلم مفتاح السعادة والجهل طريق الحزن ، ومن معرفة العلم ايضا معرفة المجال الذي يعمل فيه الانسان ، فقبل أن يلتحق الانسان بعمل لابد أن يدرس ويتعلم ما هو هذا العمل ، وعلى الانسان أن يتقف نفسه لان الثقافة لها فضل كبير علي الانسان .

٨- الشورى وعدم الاستسلام للدكتاتورية الفكرية :

الدكتاتورية الفكرية نار علي صاحبها وعلي من يجاوره ، فلا بد من الشورى لان عدم الشورى كبر وغرور ولا تاتي الامن جاهل ، فالشورى امر ضرورى في الحياه من غيرها يغرق الانسان في بحر الحزن والفشل ، وهذا الغرق لا يصيب صاحبه فقط بل يصيب من يجلسون معه في المركب ، فالشورى علاج نفسي ، وتطور فكري ، وإصابة للشخص ، وسعادة للانسان ، وتطور في الفكر .

٩- البعد عن الحسد :

الحسد يضر صاحبه قبل ان يضر المحسود ، فالحسد يصيب صاحبه بالامراض النفسية ، فالانسان الحاسد يعيش في حزن وكرب وهم بسبب نجاح الاخرين وهذا حجاب بين الانسان وبين السعادة ، والحسد لا يشغل الانسان عن ما يفيد ، ولكن ينشغل فكره بضرر الاخرين ، فعلي الانسان ان لا يحسد أحد علي نعمة ، بل لابد أن يعيش في نجاح ذاته ويطورها .

١٠- التعامل مع البلاء بالصبر والدعاء :

الصبر والدعاء علاقة ما بين الرب والعبد ، فعلي الانسان أن يصبر ويدعي الله سبحانه وتعالى ، وأن لا يجزع بل عليه أن يلجأ الي الله سبحانه وتعالى ، ولابد أن يعلم الانسان أن الله هو النافع والضار ، ويؤتي الحكمة من يشاء ، وعلم الانسان ما لم يعلم ، فمن يطلب السعادة وحسن التفكير عليه أن يلجأ الي الله سبحانه وتعالى ، وأن يصبر ويدعي الله دائماً لان الصبر والدعاء طريق النجاح والفلاح .

١١- الاهتمام بالمؤسسات التعليمية :

- جودة المدرسة :

عادة ما تقع المدارس الفاشلة في المناطق المحرومة ، ومن ثم ترتبط جودة المدرسة ارتباطاً لا فكاك منه بالمكانة الاجتماعية والاقتصادية ، وفي المملكة المتحدة ، أدت هذه المشكلة إلي انتهاج سياسة المنافسة وتسويق التعليم حيث يمنح الابوان الخيار ، أو علي الأقل وهم الخيار ، بشأن المدرسة التي سيرتادها طفلهم . وقد أجمع الباحثون علي أن ذلك كان حلاً ، غير ناجح لمشكلة التفاوت ، بل إنه يمارس جهداً نشطاً في سبيل إعاقه رأب الفجوة الاجتماعية ، لأن الطبقات الوسطي ثبت أنها تتمتع بقوة شرائية أكبر وقدرة أعلي علي (الالتزام بقواعد اللعبة) من أجل النجاح في التقدم إلي المدرسة التي اختاروها سواء أضمن ذلك تغيير السكن ، أم الاستعانة بخدمات مدرس خصوصي .. الخ ، وتوصلت الي النتيجة ذاتها الأبحاث التي تناولت مسائل اختيار المدرسة وجودة المدرسة بالنسبة الي سمات الطلاب الديموغرافية والتحصيل الدراسي بحسب خلفية المكانة الاجتماعية والاقتصادية ، وبيت القصيد ، في هذه الحالة ، هو أن تتوع الفرص يؤدي علي ما يبدو إلي تفاوت الفرص - وهذا تحذير يذكرنا بألا نبالغ في التحمس لتوصياتنا بتطبيق نظام تعليمي موجه جينيا أو في تعميم تطبيقه دون تمييز (١) .

- تحسين معدل الذكاء و الثقة بالنفس :

إن ما الذي يمكن أن نخلص إليه بشأن القدرة و الثقة بالنفس والجينات والتعليم ، وما الفارق الذي يمكن أن تشكله النتائج التي نخلص بالنسبة إلي المدرسين والآباء وصانعي السياسة التعليمية

^١ - كاثرين أسبري وروبرت بلومين ، الجينات والتعليم ، ص ١٤١-١٤٣ .

" إجمالاً لما تقدم ذكره معدل الذكاء متنبئ مفيد بالتحصيل الدراسي لكنه غير مثالي ، فهو ليس متوارثاً بدرجة كبيرة في سن صغيرة ، لكن تزداد قابلية توريثه مع تقدم الأطفال عبر الصفوف الدراسية بالمدرسة وانتقالهم لحياة الراشدين . كذلك يتأثر التحصيل بالجينات ، ويظل هذا قائماً عندما نستبعد آثار معدل الذكاء . والثقة بالنفس تتنبأ بالتحصيل الدراسي إلي حد أقل من معدل الذكاء ، لكن لها تأثيراً عظيماً ، وعلي عكس الاعتقاد الشائع ، تتأثر الثقة بالنفس بالطبيعة بالقدر نفسه الذي تتأثر به بالتنشئة ، ومن ثم فإن الأطفال الأذكيا الواثقين من أنفسهم ، عادة ما يحسنون الأداء بالمدرسة لأسباب جينية وبيئية معاً .

ويجب علي المدرسين مقاومة رؤية درجات معدل الذكاء بصفتها محددات للذكاء الخالص تتجاوز جميع الأدلة الأخرى ، ومن المرجح معدل الذكاء يمكن تحسينها من خلال التدريب ، وأن بعض الآباء سيوفرون هذه الخدمة لأطفالهم ، ما يعني أنه لا يفترض بالضرورة اعتبارالنتائج أنت من منافسة عادلة ، وهذا ينطبق خاصة علي أمور مثل امتحانات القبول للمدارس الخاصة والانتقائية ، وهي علاوة علي ذلك تعكس القدرة الطبيعية بدرجات مختلفة في أعمار مختلفة ، إلا أن أى فجوة تكتشف بين معدل ذكاء الطفل وتحصيله الدراسي يمكن أن تساعد علي تحديد أفضل السبل المناسبة لتلبية احتياجاته الخاصة .

فينبغي ايضاً أن تشكل جزءاً من أى منهج مدرسي معتبر ، وهما ليس مادتين تخضعان لامتحان ، بل يمكن أن يحسنا من نتيجة الامتحانات تحسيناً ملحوظاً،إضافة الي غيرها من النتائج الايجابية الكثير ، وأصلح آليات تحسين القدرات المعرفية لدى التلاميذ وايمانهم بأنفسهم ستكون تلك التي لا يشاركها الصف كله ، ومن ثم فأية فصول دراسية تعد من أجل تحسين معدل الذكاء أو الثقة بالنفس ينبغي أن تتوافر للتلاميذ الفرصة للاختيار من بين مجموعة من الأنشطة ، ولاتخاذ قراراتهم بشأن أن توفر للتلاميذ الفرصة للاختيار من بين مجموعة من الأنشطة ، ولاتخاذ قراراتهم بشأن ما يفعلون ومن يعملون معهم . ونفترض أن التحسن في هاتين الصفتين ينبغي أن يؤدي إلي علاقة إيجابية بين بيئات التعلم والتحصيل ، وربما ينصب دور المدرس في هذه الفصول علي

الملاحظة والتتبع أكثر من التدريس التقليدي ، وبين القصيدهو أنه يمكن تحسين النظام التعليمي إن استخدمنا بيئة المدرسة لتعظيم الإمكانية الجينية في هاتين المساحتين (١) .

وتعتبر الدافعية بمثابة القوى الكامنة والمحركة لسلوك الفرد كي يحقق هدفاً معيناً في حياته ، ومن ثم فإنها تؤثر بدرجة كبيرة في عملية التعليم ، فالطفل يحتاج إلى قوة كبيرة تحركه كي يستيقظ مبكراً ، ويترك فراشه الدافئ ، وبذهب إلى المدرسة ، حيث القيود والسيطرة وتقييد الحرية ، وحيث التفاعل والمشاركة وتلقي الدروس ، ثم يعود بعد تعب وعناء ومشقة إلى المنزل ، فلا يكاد يستريح حتي يذهب إلي استذكار دروسه ، وإنهاء ما أسند إليه من واجبات مدرسية ، وتحضير دروسه ليوم التالي . وهكذا لابد من أن تتوفر لدى الطفل دوافع معينة تساعد علي ذلك لعل من أبرزها : الدافع للإنجاز ومستوى الطموح ، والاتجاهات الإيجابية نحو عملية التعلم ونحو المدرسة بصورة عامة ... الخ (٢) .

فعلي المؤسسة التعليمية الاهتمام بالجانب النفسي والفكري للطالب ، وهذا الاهتمام يكون من خلال وضع المناهج ، ومكان المدرسة بان يكون المكان صحي للطالب ، وأن يراعي المدرس الجانب النفسي والفكري للطالب ، وأن تهتم المدرسة بالانشطة والتوعية العامة للطالب ، وأن تدافع المدرسة عن حقوق الطالب .

١٢ - عدم ترك الطفل نهباً لوسائل الاعلام دون رقيب أو حسيب :

لا شك أن مهمة الآباء باتت مستحيلة فيما يتعلق بتوفير الحماية اللازمة لأطفالهم من بعض الآثار المدمرة للعديد من وسائل الاعلام المنتشرة في البيوت والنوادي والتي لا تخلو منها المقاهي والكافتريات والتي أصبحت بفضل التقدم التكنولوجي الواسع تربط بين أقطار العالم غربه وشرقيه حتي أصبح العالم كله أشبه بالقرية الواحدة فحدث دمج للعديد من الثقافات فاستحدثت قيم وتوارث ثقافات وانزوت ثقافات وأدخلت مفاهيم جديدة وخرجت أخرى وبات هناك حرب غير معلنة في أحيان كثيرة ومعلنة في أحيان نادرة وأصبح الأب في حيرة من أمره لا يدري ما هو فاعل بين القديم الذي ألفه والذي يطمع في نقله إلي أطفاله ظناً منه بأنه الأفضل والأصلح ، وبين الجديد

١ - كاثرين آسبري وروبرت بلومين ، الجينات والتعليم ، ، ص ١٠٦ - ١٠٩ .

٢ - عبد العزيز السيد الشخص ، التأخر الدراسي ، ص ٢٩ - ٣٠ .

الوافد بجبروته وسطوته عبر وسائل الاعلام المختلفة التي تتفوق علي القديم بامتلاكها وسائل تقنية فائقة وتكنولوجيا عالية تنجح حولها لساعات طويلة علي حساب أنشطة الحياة الأخرى الرياضية ، والتعليمية حتي أوقات الراحة وفترات تناول الطعام والدرشة العائلية لا تسلم منها .ومع تلسيمنا بوجود جوانب إيجابية عديدة لوسائل الاعلام المختلفة والتي من بينها الراديو والتلفزيون والسينما والمسرح والفيديو والكمبيوتر والصحف والمجلات والانترنت إلا أن ذلك لا يجب أن يحجب عن أعيننا الآثار المدمرة لها وخاصة في ظل الانفتاح الكبير علي العالم والتأثير الكاسح لوسائل الإعلام ، مما يحتم علينا التفكير بجدية في وضع أسس فعالة للتعامل مع هذه الوسائل بحيث يصبح من الممكن حماية الأطفال من آثارها الضارة وتدريبهم علي حسن الاستفادة من الجوانب الايجابية لها غير مكثفين بما قامت به بعض الشركات من أنظمة التشفير لبعض المواد غير الملائمة للأطفال باعتبار أن هذا الأمر غير مضمون في جميع الأحيان وخاصة إذا أخذنا في الاعتبار حقيقة أن كل ممنوع مرغوب .

وفيما تبقي من وقت " سوف نعرض لكل واحدة من وسائل الاعلام علي حدة مبينين الآثار الضارة التي تعود علي الطفل من جراء متابعتها بعيداً عن أعين الوالدين ودون إشراف أو رقابة لما تعرضه من مواد وما تبثه من برامج .

أولاً : التلفزيون :

أن التلفزيون يقدم ملوثات ثقافية تتعارض مع القيم والخلق من حيث يوجد فيها مشاهدات للعنف ، وعلي الرغم من عدم ملاءمة ما يشاهدونه لمستوي النضج العقلي والعاطفي لهم إلا أن ذلك لم يساعد في فرض هيمنة حقيقية تحول دون ذلك نظاماً لما تمتلكه هذه الشاشة من سحر يجذب الاطفال ويجعلهم أسري لمشاهدتها .

اما فيما يتعلق بما قد تسببه البرامج غير المتقنة من أضرار للطفل عديدة ومتنوعة منها علي سبيل المثال اتسامها باللبيرالية الزائدة التي تفسح مجالاً واسعاً لأخبار الحوادث والجرائم والفضائح بشكل يفقد معه الاطفال السيطرة اللازمة علي شاهده في السنوات الاخيرة منتجو البرامج ولا حظوة من برود في مشاعر الأطفال تجاه ما يعرض عليهم بسبب المشاهد المتكررة للأفلام التي لا تحمل سوى طابع واحد للعنف إلي حد أنها أصبحت لا تستهويهم ولا تحقق لهم المتعة التي كانوا

يستشعرونها من قبل وقد تفتقت أذهانهم عن أفكار جديدة فاتجهوا إلى إنتاج أنواع جديدة من الأفلام أكثر إحداثاً للصدمة فيما يعرف بأفلام الخيال تلك التي تلحق بالطفل في عالم آ غير عالمه الواقعي وتعتمد علي أبطال تتسم ملامحهم بالغرابة .

ومن الآثار السلبية لهذا النوع الافلام قدرتها علي قتل روح الواقع داخل الطفل وخلوها من الطموحات المناسبة لبني البشر وتقديمها حلول سهلة للمشكلات التي تواجهه وتحللها من جميع المعايير الاخلاقية الموجودة في المجتمع ليس ذلك فحسب بل تزيد علي ذلك إدخال أفكار ومعتقدات خرافية لها تأثيرها الخطير علي مستقبل الطفل ونظرته الواقعية للأمور وطريقة تعامله مع الواقع من حوله هذا فيما يتعلق بمشاهد العنف التي ممثل اللبنة الأساسية لما يبثه التلفزيون من مواد للأطفال أما فيما يتعلق بمشاهدة الجنس فهي أيضا عديدة وتحمل ما تحمله مشاهد العنف من دمار الي عقل الطفل وقيمه واخلاقه بسبب التقنن المستمر في جعلها أكثر إباحية وإثارة مع عدم مراعاة الفئات السنية المختلفة ، والمبالغة في إبراز قيمة عالية للحياة الجنسية ، والجرأة الشديدة غير المبررة في عرض صور للحياة الجنسية بين الشواذ بشكل يفرغ العملية من غايتها المثلية في المحافظات علي استمرار الحياة وحماية الكائنات من الانقراض وإبرازها علي انها عملية بحتة.

ثانياً : شبكات الانترنت :

لا شك أنه أفضل إنجازات هذا العصر وعلي الرغم من الجدل الدائر حوله سيبقي أحد أهم السبل المباشرة آفاق جديدة في عالم أرحب ولم نتطلب من الآباء سوى متابعة أطفالهم حال جلوسهم أمامه ومساعدتهم في اختيار ما يتناسب معهم حتي لا يخطرطوا في مشاهد جنسية هابطة أو أفلام عنف مدمرة وهذا يتطلب من الآباء إعداد أنفسهم بشكل كاف للدخول إلي شبكات الانترنت والتعامل مع ما يعرض عليها وعليهم كذلك عدم السماح لأطفالهم بالذهاب إلي الأماكن المشبوهة التي تعمل في المجال والحرص علي اقتناء هذه الوسيلة في المنزل لتكون تحت سمه وبصر الأهل وعليهم كذلك الحديث مع أطفالهم عن الأخطار التي يمكن أن يتعرضوا لها إذا أساءوا استخدام هذه الوسيلة الرائعة التي تصلهم بالعالم من حولهم .

ثالثاً : العاب الفيديو جيم :

تحظى ألعاب الفيديو أو ما يعرف بالفيديو جيم بإقبال شديد من قبل الاطفال بأخذ بألبابهم ويجعلون ينفقون ساعات طويلة أمامه دون الشعور بالملل علي حساب أنشطة أخرى يحتاج إليها لبناء عقله مثل القراءة والمحاورة أو علي حساب أنشطة أخرى عديدة يحتاج إليها الطفل لإعداد نفسه اجتماعياً مثل التفاعل مع الآخرين والتواجد معهم والتأثير فيهم والتأثر بهم ومحاكاة سلوكهم وتشرب العادات الاجتماعية والقيم الاخلاقية منهم كل ذلك بسبب الوقت الطويل المهدور في ألعاب الفيديو جيم .

يضاف إلي هذه الأضرار ما يحدث للطفل بسبب نوعية الألعاب التي يمارسها علي الجهاز والتي تجعل من بعض الأمور المرفوضة أمور مسلية وباعثة علي الإحساس بالمتعة كالعاب القتل والتخريب والتصدى لرجال الأمن وملاحقة رجال القانون واقتناص جنود البوليس ويضاف الي ذلك ايضا تقمص البعض لشخصية بعض الأبطال ومحاكاة سلوكهم برغم ما يسببه ذلك من أخطار صحية لهم بسبب مشاهدة العاب العنف ومن بين أهم الدراسات التي أجريت بقصد إثبات العلاقة القائمة بين مشاهدة الطفل لألعاب الفيديو وممارستها وبين ما يظهره الأطفال من سلوك عدواني وجدت الدراسة ان مقدار ما ينفقه من وقت في ممارسة ألعاب الفيديو جيم العنيفة ، بمعني أنه كلما زاد عدد الساعات التي ينفقها الطفل في ممارسة ألعاب العنف كلما زاد الفيديو جيم قدراً أقل بكثير من هؤلاء الذين يقضون أوقاتاً طويلة في ممارسة ألعاب العنف .

رابعاً : المجالات الهابطة :

ان المجالات الهابطة تعرض من صور وقصص جنسية ، لابد ايضا من مراقبة الابناء في المجالات ومتابعتهم (١) .

فالاعلام له دور هام جداً في بناء الشخصية السوية ، التي تفكر تفكيراً سليم بصحة نفسية جيداً ، لان الاعلام عبارة عن قلم يكتب في عقول الناس وخاصة الاطفال ، وهذه الكتابة تؤثر علي النفس والتفكير ، فعلي الانسان أن يختار الحسن من الاعلام حتي يرك في عقله بصمة حسنة .

١ - عثمان بيومي بدير: أخطاء يقع فيها الاباء ، ص ١٩٣ - ١٩٧ .

١٣ - تشريع وتنفيذ القانون :

تشريع وتنفيذ القانون يشعر به الانسان بالامن والامان ، من غيره لا يشعر الانسان بالراحة ولا يستطيع التفكير ، لان القانون يحمي الفرد ، ويحافظ علي حقوق ، من غير قانون يعيش الانسان في غابة بشرية ، القوي ياكل الضعيف ويغتصب حقه ولكن القانون حجاب بين الانسان والظلم ، فالعدل اساس الملك ، بل اساس الحياة الانسانية .

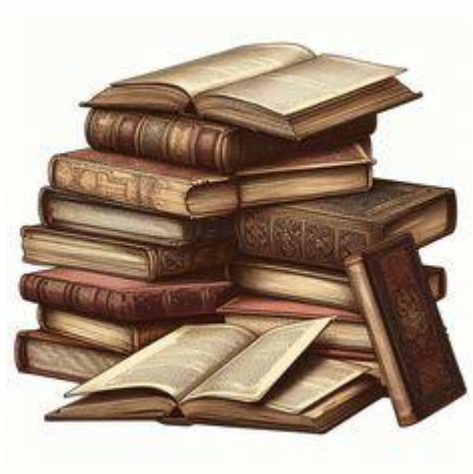
١٤ - المساجد :

المسجد المكان الذي يتعلم منه الانسان الدين ، والدين الاسلامي علاج للامراض النفسية ، وفكر راقى يخدم العقل ، فمن اراد السعادة والتفكير النفسي السليم عليه أن يتعلم الدين ، لان الدين الاسلامي يخدم النفس والفكر .

تعقيب

التفكير النفسي الصحيح لا ياتي الا من خلال طرق وخطوات يتبعها الانسان وهذه الخطوات هي المحور الاساسي لهذا الفصل وقد تكلمنا عن جزء منها لان الحديث عنها يطول .

الخاتمة



سوف تنتهي هذه الدراسة بأهم النتائج التي توصلنا اليها .

أولاً " تناولنا تعريف وأنواع وأقسام النفس ، وماهية التفكير والفرق بين التفكير والفكرة والفكر و درجات التفكير و العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية النفسية والفكرية .

ثانياً " تناولنا الامراض التي تؤدي الي الخلل النفسي الذي يؤثر علي التفكير ، كأثرالوسواس القهري والاكتئاب والقلق و الغضب والخوف والتخلف الدراسي علي التفكير ، مثل الوسواس القهري الذي يجعل الانسان يفكر في أشياء التفكير الذي يضر ولا ينفع ، وايضاً الخوف الذي يصيب الانسان بافكار تخسر الانسان الكثير .

ثالثاً " تناولنا بعض الطرق والعلاجات التي تساعد الانسان علي التخلص من الخروج من الحالة النفسية السيئة الي الحالة النفسية السليمة من أجل تفكير سليم مستقيم .

رابعاً " تناولنا علاقة النفس بالعقل والقلب والجسد ، وأن صحة كلاً منهما تساعد الانسان علي تفكير صحي وسليم يفيد الانسان في حياته الشخصية ، وأن الاصابة بخلل في العقل أو القلب أو النفس سوف تصيب الانسان بخلل في النفس والعكس صحيح ، فعلي الانسان أن يصلح من قلبه وعقله وجسده ونفسه حتي لا يصاب بخلل نفسي يصيبه بالتفكير الخاطئ .

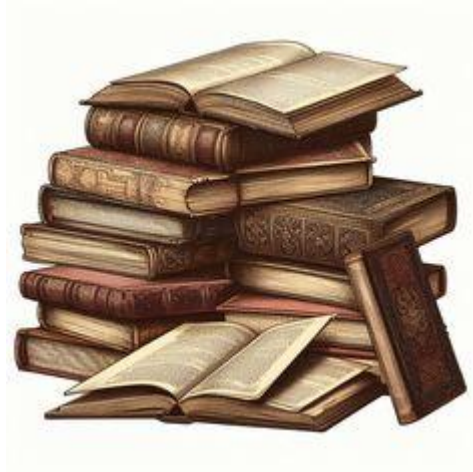
خامساً " تناولنا دور العقل الباطن والعقل الواعي ، ووسائل المعرفة التي إختلفوا الفلاسفة فيهم ، فمنهم من قال أن المعرفة تأتي عن طريق الحواس ، ومنهم من قال عن طريق العقل ، ومنهم من قال عن طريق الشعور ، ولكن اختلافهم يدور حول موضوع هذا الكتاب ، وأن المعرفة تحتاج الي عقل ونفس وحواس وشعور طيب ، وأن القلب له صلة بالنفس والتفكير ، فالنفس الامارة بالسوء مرتبطة بالقلب المريض ، الذي يؤدي الي التفكير السيئ ، وأن النفس المطمئنة مرتبطة بالقلب السليم الذي يفكر تفكير سليم . وأن الجسد السليم الذي يتغذى علي الطيبات يجعل الانسان يفكر بطرق صحيحة خلاف الجسد المريض الذي يتغذى علي الخبائث يجعل الانسان يفكر تفكير سيئ ، مثل شرب الخمر يسكر الانسان ويسيطر علي عقله بدون وعي .

سادساً " تناولنا علاج الخلل النفسي ومراحل التفكير الصحيحة التي تساعد الانسان علي السلامة النفسية والفكرية ، ودور القلب في التفكير ، وعلاقة القلب الصنوبري المكون من لحم ودم بالقلب

النوراني (اللطيفيه الريانية) بالتفكير ، وكيف يربط الانسان القلب بالنفس والعقل والجسد من أجل أن يصل الي تفكير صحيح ، وعلاقة الجسد بالتفكير وكيف يربط الانسان جسده بالعقل والنفس والجسد من أجل أن يصل الي تفكير صحيح (الجسم السليم في العقل السليم)

سادساً " تناولنا دور الاسرة في بناء أبنائها علي الصحة النفسية التي تساعد علي التفكير السليم ، ودور المؤسسة التعليمية في وضع المناهج وطرق التدريس ودور المدرسة والمعلم في إنشاء طلاب أسوياء نفسياً وفكرياً ، ودور جماعة الرفاق في إكتساب العادات والتفكير الصحيح ، ودور الاعلام في نشر الفكر والوعي الذي يساعد الانسان علي الصحة النفسية والفكرية ، وكيف اثر الخلل النفسي علي تدهور الاقتصاد وأنه لا بد من صحة نفسيه وفكرية من أجل إرتفاع الحالة الاقتصادية ، وأن الحفاظ علي سلامة البيئة وحماية الوطن وسلامة اراضيه تحتاج الي صحة نفسية وفكرية ، وأن الخلل النفسي سوف يؤثر علي شخصية الفرد الوطنية ، وأن الخلل النفسي له أثر في بناء العقيدة ، فقد نرى الان زرع الفكر الصهيوني في عقول أبنائها لكي يقتلوا الاطفال والنساء والضعفاء ويخربون البيوت في دولة فلسطين من خلال زرع الفكر أن أهل فلسطين علي باطل وأن أبادتهم حق مشروع .

المراجع



المراجع

- ١- أبو حامد الغزالي ، إحياء علوم الدين ، دار ابن حزم ، بيروت- لبنان ، ط ١ ، ٢٠٠٥
- ٢- الشعراوي، الفتاوى ، أعده وعلق عليه وقدم له عبدالرحيم محمد متولي الشعراوي ، دار التوفيقية للتراث - مصر ، ٢٠٠٢ .
- ٣- القشيري ، الرسالة القشيرية ، دار جوامع الكلم للنشر - القاهرة ، .
- ٤- ايت حمودة حكيمة - بلعسله فتيحة ، علاقة كل من الضغوط الاقتصادية وانفعال الغضب بظهور السلوك العدواني لدى فئة من الشباب البطل ، دراسات نفسية وتربوية ، مدير تطوير الممارسات النفسية والتربوية ، (١٢ جوان ٢٠١٤) .
- ٥- حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب ، مصر ، ط ٤ ، ٢٠٠٥ م
- ٦- حياة بنت سعيد بن عمر با أخضر ، النفس عند الفلاسفة الاغريق عرض ونقد ، جامعة إم القرى مكة المكرمة ، مجلة جامعة إم القرى لعلوم الشريعة والدراسات ، (٤٦) محرم ١٤٣٠ هـ .
- ٧- سلامه موسي ، العقل الباطن ، مؤسسة هنداي ، مصر ، ٢٠١٢ .
- ٨- سمير الشاعر ، سلوكيات اقتصادية سلبية ، وسبل ترشيدها (من خلال القيم الاقتصادية الاسلامية ، مجلة ابحاث دراسات تربوية - تصدر عن مركز الابحاث والدراسات التربوية - لبنان - (٤) ٢٠١٧ .
- ٩- صموئيل حبيب ، سيكولوجية الغضب ، دار الثقافة - القاهرة - ط ٢ ، ١٩٩٤ م .
- ١٠- طارق عبد الرؤوف عامر ، أسباب وأبعاد ظاهرة البطالة وانعكاساتها السلبية علي الفرد والأسرة والمجتمع ودور الدولة في مواجهتها ، دار اليازوري العلمية - عمان ، ط ٢ ، ٢٠١٥
- ١١- عباس محمود العقاد، التفكير فريضة اسلامية، مجمع البحوث الاسلامية ، مصر ، شوال ١٤٤٤ هجريه.
- ١٢- ١ - عباس محمود العقاد ، الصهيونية العالمية ، (مجمع البحوث الاسلامية ، هدية مجلة الازهر ، مصر ، جمادى الآخرة ، ١٤٤٤ هـ .
- ١٣- عبدالعزيز السيد الشخص ، التأخر الدراسي ، أطفالنا .. سلسلة سفير التربوى (٢) القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ١٤- عثمان بيومي بدير ، أخطاء يقع فيها الاباء، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ٢٠١٠ .

- ١٥- - على عبد العظيم، فلسفة المعرفة في القرآن الكريم، مجمع البحوث الاسلامية هدية مجلة الازهر ، مصر ، ربيع الآخر ١٤٤٥ هـ .
- ١٦- - فيونا شاندلر ، جسم الانسان ، ترجمة احمد محمود ، دار الشروق - مصر ، ط انجليزيه ، ٢٠٠٨ م .
- ١٧- - فيكرام باتل، كتاب الصحة النفسية للجميع، ورشة الموارد العربية - بيروت _ ط معدلة ، ٢٠٠٨ .
- ١٨- - قصي السعدى ، فلسفة الدماغ (الوحدة الواحدة) الهيئة العامة السورية للكتاب - دمشق - ٢٠١٦ م .
- ١٩- - كاثرين آسبرى وروبرت بلومين ، الجينات والتعليم ، ترجمة ضياء وراى ، هنداوى للتعليم والثقافة - مصر ، ط ١ ، ٢٠١٧ .
- ٢٠- - كوام مكنزى ، الاكتئاب ، ترجمة زينب منعم ، (٩٩) ، كتاب العربية ، الرياض ، ط ١ ، ٢٠١٣ .
- ٢١- - كوين نوتس ، كيف تتغلب علي الضغوط النفسية في العمل، اعداد الاجنة العلمية للتاليف والتحرير والنشر ، دار الفاروق ، القاهرة ، ط ١ - ٢٠٠٣ .
- ٢٢- - محمد شريف سالم ، الوسواس القهرى ، دار العقيدة - القاهرة ، ط ١ ، ٢٠٠٣ م .
- ٢٣- - محمد عبد اللطيف، ومحمد علي، الضغوط النفسية في الازمات، منظمة الصحة العالمية - مصر .
- ٢٤- - نديم المصرى ، الرياضة والغذاء ، دار الفكر المعاصر - بيروت - لبنان ، دار الفكر - دمشق ، سورية ، ٢٠٠٢ .
- ٢٥- - لورنس ج . إيشتاين ، نوم جيد طوال اليوم ، مكتبة جرير - السعودية ، ط ١ ، ٢٠٠٨ م .

الفهرس

إهداء	٣
مقدمة	٤
(الفصل الاول) ماهية النفس والتفكير	٩
(الفصل الثاني) المرض النفسي واثره علي التفكير	٢٢
(الفصل الثالث) الخلل النفسي واثره علي الفرد.....	٤٦
(الفصل الرابع) الخلل النفسي و المجتمع	٦٠
(الفصل الخامس) طرق وخطوات للصحة النفسية والسلامة الفكرية	٨٢
الخاتمة	١٠٥
المراجع	١٠٨
فهرس	١١١