

الفصل الخامس

برنامج إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب

الأساس النظري لبرنامج إرشاد الصحة النفسية

بناء برنامج إرشاد الصحة النفسية

أساليب برنامج إرشاد الصحة النفسية

الواجبات المنزلية

موديول مشاعر الاغتراب وموديول معتقدات الاغتراب

التخيل المعرفي

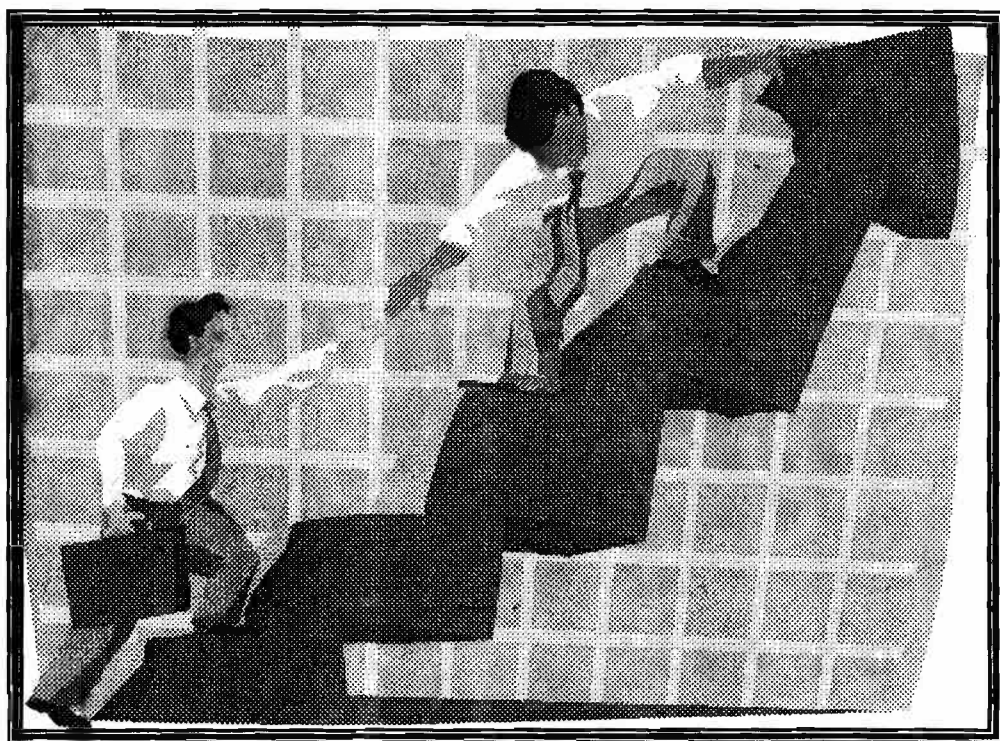
محاضرات مشاعر الاغتراب ومعتقدات الاغتراب

المناقشة الجماعية لمشاعر الاغتراب ولمعتقدات الاغتراب

مجادلات مشاعر الاغتراب ومعتقدات الاغتراب

إجراءات تنفيذ البرنامج

جلسات البرنامج



الفصل الخامس

برنامج إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب

قامت المؤلفة (سناء حامد زهران ، ٢٠٠٢) بوضع برنامج إرشاد الصحة النفسية ، لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب .

الأساس النظري لبرنامج إرشاد الصحة النفسية :

بنى البرنامج على ما سبق تقديمه فى الفصول الثانى والثالث والرابع من أسس نظرية يقوم عليها إرشاد الصحة النفسية وفنيات الإرشاد العقلانى الانفعالى السلوكى . واستعانت المؤلفة فى إعداد البرنامج بالمصادر الأساسية الآتية :

- الأسس النظرية لإرشاد الصحة النفسية .
- الأسس النظرية للإرشاد والعلاج العقلانى الانفعالى السلوكى .
- الدراسات السابقة التى تناولت إرشاد الصحة النفسية .
- الدراسات السابقة التى تناولت الإرشاد والعلاج العقلانى الانفعالى السلوكى .

وتم إعداد برنامج إرشاد الصحة النفسية ، بغرض التدخل للتعامل مع : مشاعر الاغتراب ، ومعتقدات الاغتراب . ولذلك فقد احتوى البرنامج على جلسات تدور حول : الإرشاد والعلاج العقلانى الانفعالى السلوكى ، السلوك المعيارى ، أهداف الحياة ، معنى الحياة ، القوة الفاعلة ، الانتماء الاجتماعى ، الانتماء الثقافى ، التوافق العام ، المجتمع ، الثقافة ، الدين ، السياسة ، الاقتصاد ، الذات .

بناء برنامج إرشاد الصحة النفسية :

روعى فى بناء البرنامج ما يلى :

- تحديد أهداف البرنامج ، بحيث تتفق مع الأهداف التربوية ، بما يؤكد العلاقة المتبادلة بين عمليتى التعليم والإرشاد ، سعياً لتحقيق التعلم والنمو ، والمساعدة فى تخفيف مشاعر

الاغتراب ، والتخلص من معتقدات الاغتراب ، وبحيث يحدث إقناع أفراد المجموعة الإرشادية بأن معتقداتهم لاعتقالية وتعديلها والعمل على أن يحل محلها معتقدات ومدرجات وسلوكيات عقلانية ، بما يؤدي إلى تحسين العملية التربوية ، والوقاية من الاضطراب السلوكي ، وتنمية السلوك الإيجابي لدى الفرد ، في شكل مشاعر إيجابية ، وأفكار عقلانية ، ومن خلال خبرات ناجحة متتالية تدعم السلوك الإيجابي وتؤدي إلى ترشيد السلوك بصفة عامة . ويتمثل الهدف الإجرائي للبرنامج في خفض مشاعر ومعتقدات الاغتراب وتنمية مشاعر ومعتقدات الانتماء باستخدام برنامج إرشاد صحة نفسية عقلاني انفعالي سلوكي جماعي .

- مناسبة البرنامج للأفراد الذين يطبق عليهم ، والموضوعات التي يتناولها (مشاعر الاغتراب ، ومعتقدات الاغتراب) .
- تناول مشاعر الاغتراب ، ومعتقدات الاغتراب ، الواحد تلو الآخر ، بحيث يتم تغطيتها ، ويكون كل منها مكملاً لما سبقه ، وتمهيداً لما يليه .
- إشراك الأفراد إيجابياً في تنفيذ البرنامج .
- التركيز على أن يقاس زمن البرنامج بالخبرات ، وليس بالساعات .
- تكامل العناصر النفسية والتربوية والاجتماعية في البرنامج .
- الجمع بين الطابع العلمي النظري ، والطابع التطبيقي العملي .

بيانات عامة عن البرنامج :

فيما يلي بيانات عامة عن برنامج إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات

الاغتراب :

- يقوم البرنامج على أساس نظرية ألبيرت إليس Ellis في الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي .
- الهدف العام للبرنامج هو خفض درجة الشعور بالاغتراب المصاحبة لمعتقدات الاغتراب .
- الأفراد الذين يطبق عليهم في سن الشباب (مرحلة المراهقة المتأخرة) ، مثل طلاب الجامعة ، الذين يحصلون على درجات مرتفعة على مقياس مشاعر الاغتراب ومقياس معتقدات الاغتراب (في قياس قبلي) .
- عدد الجلسات ١٦ جلسة إرشادية (جلستان أسبوعياً) .
- زمن الجلسة ٦٠ دقيقة تقريباً .

- الأسلوب الإرشادي المستخدم : الإرشاد الجماعي .
- الفنيات الإرشادية المستخدمة هي : المحاضرة (المصغرة) ، والمناقشة (الجماعية) ، والمجادلة (الفريقية) ، والواجبات (المنزلية) مع (قراءة المونبول ، والتخيل المعرفي) .
- نظام جلسات البرنامج : مراجعة موضوع الجلسة السابقة ، وفحص الواجبات المنزلية السابقة ، وتقديم موضوع الجلسة ، وتقديم الواجبات المنزلية الجديدة في نهاية الجلسة .

أساليب برنامج إرشاد الصحة النفسية :

أما عن أساليب برنامج إرشاد الصحة النفسية ، فقد تم اختيار أربعة أساليب تستخدم في شكل متكامل يجمع بين : واجبات ، ومحاضرات ، ومناقشات ، ومجادلات ، وتناولها الأجزاء التالية ، على النحو التالي :

المحاضرات (المصغرة) : وتشمل :

- محاضرات مشاعر الاغتراب .
- محاضرات معتقدات الاغتراب .

المناقشات الجماعية : وتشمل :

- مناقشات مشاعر الاغتراب .
- مناقشات معتقدات الاغتراب .

المجادلات : وتشمل :

- مجادلات مشاعر الاغتراب .
- مجادلات معتقدات الاغتراب .

الواجبات المنزلية : وتشمل :

- مونبول مشاعر الاغتراب .
- مونبول معتقدات الاغتراب .
- التخيل المعرفي .

الواجبات المنزلية : (مجهود شخصي) Home Work

هذه واجبات وأنشطة ترتبط بالأهداف ، يكلف أفراد المجموعة الإرشادية بالقيام بها في المنزل استعداداً للجلسة التالية . وتستخدم كفنية إرشادية علاجية خاصة ، تدعم الإرشاد

والعلاج النفسى وتيسره ، وخاصة فى الإرشاد والعلاج العقلانى الانفعالى السلوكى (هوارد روزينثال Rosenthal ، ٢٠٠١) . وقد أعدت الواجبات المنزلية بطريقة خاصة بحيث تكون مرتبطة بالأهداف الإرشادية ، وترتبط ارتباطاً عضوياً بجلسات البرنامج (عبد الستار إبراهيم ، ١٩٩٤) .

وأعدت المؤلفة كراسة " واجب المشاعر والمعتقدات " (توزع على أفراد المجموعة الإرشادية) (انظر الفصل السادس) .

وتتضمن الواجبات المنزلية ما يلى :

- قراءة مودنيول مشاعر شباب الجامعة .
- قراءة مودنيول معتقدات شباب الجامعة .
- التخيل المعرفى (مجهود شخصى) .

مودنيول مشاعر الاغتراب : (إعداد المؤلفة)

المودنيول (أو "الدرس") هو وحدة تعلّم ذاتى نموذجية صغيرة ، وهو كتيب للقراءة والدراسة الذاتية ، يُقرأ ويُدرّس بأسلوب التعلم الذاتى ، حسب قدرة الفرد وسرعته هو ، ويعتمد على نشاط الفرد وفعاليته . (يوزع على أعضاء المجموعة الإرشادية)

ومودنيول مشاعر الاغتراب هو الوسيلة الأولى - فى الترتيب - من وسائل برنامج إرشاد الصحة النفسية ، والذى يتكامل مع مودنيول معتقدات الاغتراب ، ومع وسائل المحاضرة والمناقشة والمجادلة لكل من مشاعر الاغتراب ومعتقدات الاغتراب .

ويعتبر مودنيول مشاعر الاغتراب الأداة الرئيسة التى يدور حولها " الواجب المنزلى " الذى يكمل المحاضرات والمناقشات والمجادلات التى تتم فى برنامج إرشاد الصحة النفسية ، حيث يتناول المشاعر الخاصة بالاغتراب .

ويركز مودنيول مشاعر الاغتراب على الجوانب المعرفية والسلوكية ، ويتسق تماماً مع موضوعات الجلسات الإرشادية .

خطوات إعداد مودنيول مشاعر الاغتراب :

فى ضوء الإطار النظرى عن المودنيول ، وما تم استخلاصه من البحوث السابقة عن إمكانات استخدام المودنيول فى دراسة مشاعر الاغتراب ، قامت المؤلفة بإعداد مودنيول مشاعر الاغتراب على النحو التالى :

- تم تحديد أهداف المودنيول ، وهى مساعدة الفرد على أن يكتسب ويتعلم ذاتياً وبنفسه ويفند مشاعر الاغتراب ، ويكتسب مشاعر الانتماء .
- تم الاطلاع على عدد من الكتب والكتيبات والبحوث والرسائل العلمية التى تتناول مشاعر الاغتراب ، واستمدت منها الأفكار الرئيسة والنقاط الهامة التى أجمعت عليها . ومن الكتب والكتيبات والبحوث التى تم الاطلاع عليها ما يلى :
 - الاغتراب النفسى (محمد إبراهيم عيد ، د.ت) .
 - الاغتراب فى المجتمع المصرى المعاصر (أحمد النكلاوى ، ١٩٨٩) .
 - نظرية الاغتراب من منظور اجتماعى (السيد شتا ، ١٩٩٣) .
 - الاغتراب وعلاقته بالتدين والاتجاهات السياسية لدى طلاب الجامعة (بركات حمزة حسن ، ١٩٩٣) .
 - العلاقة بين الإحساس بالاغتراب وضعف الانتماء (بهاء الدين فايز ، ١٩٩٤) .
 - الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم (محمود السيد عبد الرحمن ، ومعتز سيد عبد الله ، ١٩٩٤) .
 - اللغة العربية فى خطر ، وبوليس الإنترنت أنشأته فرنسا من أجل المحافظة على لغتها (عبد الوهاب قنابة ، ١٩٩٩) .
 - دور التعليم فى تعزيز الانتماء (لطيفة خضر ، ٢٠٠٠) .
- تم إعداد الصورة الأولية لمودنيول مشاعر الاغتراب ، وذلك بصياغة عباراته فى شكل فقرات ، كل مجموعة منها تحت عنوان فرعى تحت كل من الموضوعات الفرعية التى يتناولها المودنيول . وتكون هذه العبارات موجهة إلى القارئ - بأسلوب المُخاطَب - فى شكل معلومات وإرشادات عن مشاعر الاغتراب .
- تم إعداد أجزاء مودنيول مشاعر الاغتراب ، وتتضمن ما يلى :
 - تقديم (تعريف بالمودنيول ، وأهمية دراسته ، وأجزائه) .
 - إرشادات قراءة المودنيول (وطريقة الإجابة عن الاختبارين القبلى والبعدى وتصحيحهما) .
 - الاختبار القبلى (ويقيس مدى معرفة القارئ بمشاعر الاغتراب ، وأبعاد الاغتراب ، وخطورته بالنسبة للشخص وتأثيره فى سلوكه ، ويتكون من ١٠ أسئلة ، بطريقة الاختيار من متعدد ، ويصحح القارئ الإجابات بنفسه ، مستخدماً مفتاح التصحيح الموجود فى نهاية المودنيول) .

- الأهداف (وتشمل الأهداف الإجرائية ، التى من المتوقع أن يكون القارئ قادراً على تحقيقها بعد قراءة الموديل ، مقسمة إلى أهداف معرفية ، وأهداف مهارية ، وأهداف وجدانية) .

- مقدمة (توضح خطورة مشاعر الاغتراب ، وأهمية تنمية مشاعر الانتماء) .

- من الاغتراب إلى الانتماء .

- معنى الحياة (مقابل) اللامعنى .

- القوة الفاعلة (مقابل) العجز .

- أهداف الحياة (مقابل) اللامهدف .

- السلوك المعيارى (مقابل) اللامعيارية .

- الانتماء الثقافى (مقابل) الاغتراب الثقافى .

- الانتماء الاجتماعى (مقابل) الاغتراب الاجتماعى .

- ترشيد مشاعر الاغتراب (ويركز على أهمية ترشيد مشاعر الاغتراب ، وأهمية الثقة بالنفس ، والإرادة القوية ، وبذل أقصى جهد للتغلب على مشاعر الاغتراب ، وتنمية مشاعر الانتماء) .

- قراءات إضافية (معنى الانتماء ، معنى الحياة ، الفاعلية الذاتية ، الهدف من الحياة ، السلوك المعيارى ، الانتماء الثقافى ، الانتماء الاجتماعى) .

- الاختبار البعدي (وهو نفسه الاختبار القبلى الذى سبق أن أجاب عنه القارئ ، فى أول الموديل ، ويقاس مدى استفادة القارئ بعد قراءة الموديل وقيامه بالأنشطة ، ويصحح القارئ الإجابات بنفسه ، مستخدماً مفتاح التصحيح الموجود فى نهاية الموديل) .

- مراجع ومصادر للقراءة .

• تم توزيع موديل مشاعر الاغتراب فى صورته الأولية على أحد عشر محكماً من أساتذة علم النفس والصحة النفسية بالجامعات . (*) وطلب منهم التكرم بالحكم على مدى صدق مضمون الموديل ، واقتراح أى تغيير أو إضافة للأفكار أو العبارات أو الكلمات .

(*) أ.د. إجلال مسرى ، أ.د. حامد زهران ، أ.د. سامية القطان ، أ.د. سلوى عبد الباقي ، أ.د. سيد صبحى ، أ.د. صلاح حوטר ، أ.د. عبد العزيز الشخص ، أ.د. عبد المطلب القريطى ، أ.د. فؤاد الموفى ، أ.د. محمد إبراهيم عيد ، أ.د. محمد ثابت على الدين .

- تم إعداد الصورة النهائية لمونيول مشاعر الاغتراب ، حيث تم تفرغ نتيجة التحكيم ، وتنفيذ إرشادات الأساتذة المحكمين كاملة . وتم تزويد المونيول بعدد من المخططات التلخيصية والرسوم والأشكال الإيضاحية .
- تم إجراء مونيول مشاعر الاغتراب على عينة استطلاعية (ن = ٥٠) ، وذلك للكشف عن أى تعديلات أو إضافات ضرورية ، وتم إجراء ذلك قبل استعمال المونيول فى برنامج إرشاد الصحة النفسية .
- أصبح مونيول مشاعر الاغتراب فى صورته النهائية . (انظر الفصل السابع)

مونيول معتقدات الاغتراب : (إعداد المؤلف)

مونيول معتقدات الاغتراب هو وسيلة من وسائل برنامج إرشاد الصحة النفسية ، والذى يتكامل مع مونيول مشاعر الاغتراب ، ومع المحاضرات والمناقشات الجماعية والمجادلات ، لكل من مشاعر الاغتراب ومعتقدات الاغتراب .

ويعتبر مونيول معتقدات الاغتراب الأداة الرئيسة التى يدور حولها * الواجب المنزلى * الذى يكمل المحاضرات والمناقشات والمجادلات التى تتم فى برنامج إرشاد الصحة النفسية ، حيث يتناول المعتقدات الخاصة بالاغتراب .

ويركز مونيول معتقدات الاغتراب على الجوانب المعرفية والسلوكية ، ويتسق تماماً مع موضوعات الجلسات الإرشادية .

خطوات إعداد مونيول معتقدات الاغتراب :

- استرشاداً بالإطار النظرى عن المونيول ، وما تم استنتاجه من الدراسات السابقة عن استخدام المونيول فى دراسة معتقدات الاغتراب ، تمت خطوات إعداد مونيول معتقدات الاغتراب على النحو التالى :
- تم تحديد أهداف المونيول ، وهى مساعدة الفرد على أن يكتسب ويتعلم ذاتياً وبنفسه : المعارف ، والمهارات ، والاتجاهات المطلوبة لتنفيذ معتقدات الاغتراب .
 - تم الاطلاع على عدد من الكتب والكتيبات والبحوث والرسائل التى تتناول معتقدات الاغتراب ، واستمدت منها الأفكار الرئيسة والنقاط الهامة التى أجمعت عليها . ومن الكتب والكتيبات والبحوث التى تم الاطلاع عليها ما يلى :
 - العلاج العقلانى الاتفعالى لبعض الأفكار الخرافية لدى عينة من طلبة الجامعة (عبد اللطيف عمارة ، ١٩٨٥) .

- أثر كل من العلاج العقلاني الانفعالي والتحصين المنهجي في تخفيف قلق الامتحان (محمد الشيخ ، ١٩٨٦) .
- المعتقدات والاتجاهات نحو المرض النفسي وعلاقتها بمركز التحكم (عبد اللطيف خليفة ، ١٩٨٩) .
- الأفكار العقلانية واللاعقلانية في علاقتها بتقدير الذات : دراسة إمبريقية في ضوء نظرية إيس للعلاج العقلاني الانفعالي لدى عينة من البنين والبنات جامعة قطر (إبراهيم علي إبراهيم ، ١٩٩١) .
- العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث : أساليبه وميادين تطبيقه (عبد الستار إبراهيم ، ١٩٩٤) .
- الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية (محمد زهران ، ٢٠٠٠) .
- أثر برنامج إرشادي نفسي - ديني في تخفيف بعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة (محمد عمار ، ٢٠٠١) .
- تم إعداد الصورة الأولية لموزيول معتقدات الاغتراب ، حيث تمت صياغة عباراته في شكل فقرات ، كل مجموعة منها تحت عنوان فرعي . وتكون هذه العبارات موجهة إلى القارئ - في صيغة حديث مباشر - في شكل معلومات وإرشادات عن معتقدات الاغتراب .
- تم إعداد أجزاء موزيول معتقدات الاغتراب ، وتتضمن ما يلي :
 - تقديم (تعريف بالموزيول ، وأجزائه ، وأهمية دراسته) .
 - (إرشادات قراءة الموزيول) وطريقة الإجابة عن الاختبار القبلي والاختبار البعدي ، وطريقة تصحيحهما) .
- الاختبار القبلي (ويقيس مدى معرفة القارئ بمعتقدات الاغتراب ، ويتكون من ١٠ أسئلة ، بطريقة الاختيار من متعدد ، ويصحح القارئ الإجابات بنفسه ، مستخدماً مفتاح التصحيح الموجود في نهاية الموزيول) .
- الأهداف (محددة إجرائياً ، ومقسمة إلى أهداف معرفية ، وأهداف مهارية ، وأهداف وجدانية) .
- الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي .
- مقدمة عن خطورة معتقدات الاغتراب ، وأهمية تفنيدها ، وتبني معتقدات الانتماء .
- معتقدات عن السياسة .
- معتقدات عن الدين .

- معتقدات عن المجتمع .
- معتقدات عن الاقتصاد .
- معتقدات عن الذات .
- معتقدات عن الثقافة .
- ترشيد معتقدات الاغتراب (ويركز على أهمية ترشيد معتقدات الاغتراب ، وأهمية الثقة بالنفس ، مع نشاط عن العادات السلوكية السيئة والمعتقدات الخاطئة التي تقف وراءها) .
- قراءات إضافية (المشاركة السياسية ، الزواج العرفي ، دور الأسرة في إشباع الحاجة إلى الانتماء ، الاستثمار والاقتصاد ، تحقيق الذات ، اللغة والثقافة والانتماء ، إرشادات تحقيق الانتماء) .
- الاختبار البعدي (وهو نفسه الاختبار القبلي الذي سبق أن أجاب عنه القارئ ، في أول المونيول ، وقيس مدى استفادة القارئ بعد قراءة المونيول وقيامه بالأنشطة ، ويصحح القارئ الإجابات بنفسه ، مستخدماً مفتاح التصحيح الموجود في نهاية المونيول) .
- مراجع ومصادر للقراءة .
- تم توزيع مونيول معتقدات الاغتراب في صورته الأولية على أحد عشر محكماً من أساتذة علم النفس والصحة النفسية بالجامعات (هم نفس الأساتذة الذين حكموا مونيول مشاعر الاغتراب) ، وطلب منهم التكرم بالحكم على مدى صدق مضمون المونيول ، واقتراح أى تغيير أو إضافة للأفكار أو العبارات أو الكلمات .
- تم إعداد الصورة النهائية لمونيول معتقدات الاغتراب ، حيث تم تفريغ نتيجة التحكيم ، وتنفيذ إرشادات الأساتذة المحكمين . وتم تزويد المونيول بمخططات وأشكال إيضاحية لإتمام الفائدة .
- تم إجراء مونيول معتقدات الاغتراب على عينة استطلاعية (ن = ٥٠) ، وذلك للكشف عن أى جزء غامض ، أو كلمة غير واضحة ، وذلك لتعديلها ، قبل استعمال المونيول في برنامج إرشاد الصحة النفسية .
- أصبح مونيول معتقدات الاغتراب في صورته النهائية . (انظر الفصل السابع)

التخيل المعرفى : Cognitive Imagery (مجهود شخصى)

ويتم فيه تخيل الموقف كما يواجهه الشخص فى الحياة الطبيعية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة بها ، ويقارن بين اللاعقلانى والعقلانى ، وبين غير المنطقى والمنطقى ، وبين غير الواقعى والواقعى ، وبين الخرافى والعلمى . (انظر الفصل الثامن)

المحاضرات (المصغرة) : Microlectures

هى محاضرات تم إعدادها لإلقائها فى فترة زمنية صغيرة تتراوح بين ١٠ - ١٥ دقيقة للمحاضرة (حتى تتيح وقتاً كافياً للمناقشة والمجادلة) .
وتعتمد المحاضرات المصغرة على تقسيم مواقف التعليم إلى أجزاء تُقدّم فى فترات زمنية قصيرة .

وتتناول المحاضرات المحتوى العلمى الخاص بموضوع كل جلسة ، وتستخدم بهدف إعادة البناء المعرفى (ويتضمن تحديد مشاعر ومعتقدات الاغتراب اللاعقلانية ، والتدريب على مهارة التحليل العقلانى لها ووقفها) .

محاضرات مشاعر الاغتراب : (إعداد المؤلفة)

المحاضرات المصغرة عن مشاعر الاغتراب تقوم على أساس تجزئة مشاعر الاغتراب - حسب أبعادها - إلى ستة أجزاء تقدم فى ست محاضرات مصغرة (تسبقها محاضرة تمهيدية) ، بحيث تدور كل محاضرة مصغرة حول واحد فقط من الأبعاد .

وموضوعات المحاضرات على الترتيب هى :

- مشاعر ومعتقدات الانتماء (مقابل) مشاعر ومعتقدات الاغتراب . (محاضرة تمهيدية)
- معنى الحياة (مقابل) اللامعنى .
- القوة الفاعلة (مقابل) العجز .
- أهداف الحياة (مقابل) اللاهدف .
- السلوك المعيارى (مقابل) اللامعيارية .
- الانتماء الثقافى (مقابل) الاغتراب الثقافى .
- الانتماء الاجتماعى (مقابل) الاغتراب الاجتماعى .

(انظر الفصل السادس)

محاضرات معتقدات الاغتراب : (إعداد المؤلف)

المحاضرات المصغرة عن معتقدات الاغتراب تقوم على أساس تجزئة معتقدات الاغتراب - حسب أبعادها - إلى ستة أجزاء تقدم في ست محاضرات مصغرة (تسبقها محاضرة تمهيدية) ، بحيث تدور كل محاضرة مصغرة حول واحد فقط من الأبعاد .

وموضوعات المحاضرات على الترتيب هي :

- الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي . (محاضرة تمهيدية)
- معتقدات عن السياسة .
- معتقدات عن الدين .
- معتقدات عن المجتمع .
- معتقدات عن الاقتصاد .
- معتقدات عن الذات .
- معتقدات عن الثقافة .
- (انظر الفصل السادس)

المناقشات الجماعية : Group Discussions

المناقشات الجماعية نشاط عقلي يشترك فيه أعضاء المجموعة الإرشادية ، ويتفاعلون معاً ، ويعبر كل منهم عن رأيه في أحد مشاعر أو معتقدات الاغتراب - حسب تخطيط برنامج إرشاد الصحة النفسية - ويتبادلون الرأي ، في حوار جماعي ، يتسم بالمرونة ، حسب ما قد يوحى به الموقف أو الحوار نفسه من جوانب ونقاط تستحق تبادل الرأي فيها ، سعياً إلى مزيد من المعرفة والفهم والوصول إلى قرار أو نتيجة محددة في إطار مشاعر أو معتقدات الانتماء .

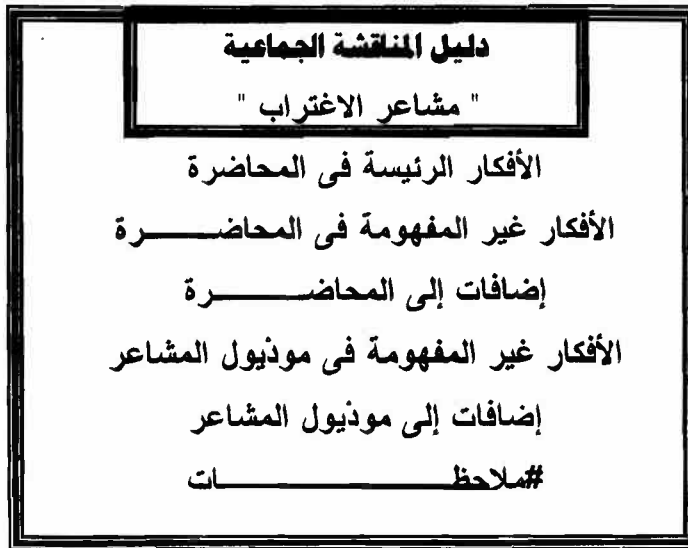
المناقشة الجماعية لمشاعر الاغتراب :

المناقشة الجماعية لمشاعر الاغتراب هي الوسيلة الثالثة - في الترتيب - من وسائل برنامج إرشاد الصحة النفسية ، وتتم تحت الإشراف ، ويسبقها قراءة مونيول مشاعر الاغتراب ، الذي يليه سماع محاضرة مشاعر الاغتراب .

إعداد دليل المناقشة الجماعية لمشاعر الاغتراب :

يتم إعداد دليل المناقشة الجماعية لمشاعر الاغتراب ، والذي يتضمن الخطوط العريضة لعناصر المناقشة ، ليوضع أمام أفراد المجموعة الإرشادية أثناء المناقشة .
والهدف من إعداد هذا الدليل هو ضبط عملية المناقشة من حيث المحتوى ، بحيث تركز على عناصر موضوع المناقشة ، حسب خطة جلسات برنامج إرشاد الصحة النفسية ، وبحيث تتناول المناقشة ما جاء فى الجزء الذى تمت قراءته من موزيول مشاعر الاغتراب ، وما جاء فى الجزء الذى تم تناوله فى محاضرة مشاعر الاغتراب ، حتى تتكامل حلقات الإرشاد بالقراءة والمحاضرة والمناقشة الجماعية .

وتم وضع دليل المناقشة الجماعية لمشاعر الاغتراب مكتوباً فى لوحة كبيرة (٧٠ × ١٠٠ سم) ، فى مكان ظاهر أمام المجموعة . (شكل " ٥ ") .
وفى ضوء دليل المناقشة الجماعية ، يستطيع أى فرد من المجموعة الإرشادية أن يلخص الأفكار التى فهمها لزملائه ، وأن يوجه ما يشاء من الأسئلة حول الأفكار والنقاط التى لم يفهمها إلى المرشد (ليجيب عنها) ، أو أن يجيب عن ما يستطيع من أسئلة زملائه (مع تعقيب من المرشد) ، وأن يضيف ما يشاء من ملاحظات .



شكل " ٥ " دليل المناقشة الجماعية " مشاعر الاغتراب "

ويتضمن " الفصل الثامن " تفريغاً لمحتوى المناقشة الجماعية لمشاعر الاغتراب .

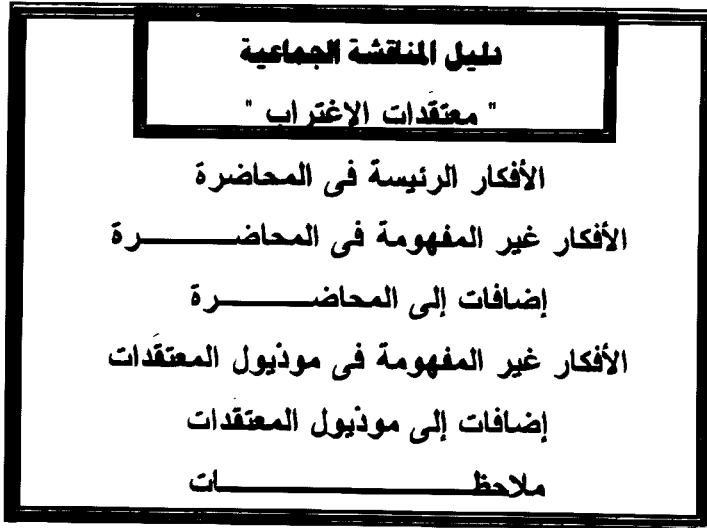
المنافشة الجماعية لمعتقدات الاغتراب :

المنافشة الجماعية لمعتقدات الاغتراب هي الوسيلة الثالثة من وسائل برنامج إرشاد الصحة النفسية ، حيث يسبقها قراءة موديل معتقدات الاغتراب ، الذي يليه الاستماع إلى محاضرة معتقدات الاغتراب .

إعداد دليل المنافشة الجماعية لمعتقدات الاغتراب :

يتم إعداد دليل المنافشة الجماعية لمعتقدات الاغتراب ، والذي يتضمن الخطوط العريضة لعناصر المنافشة ، ليوضع أمام أفراد المجموعة الإرشادية أثناء المنافشة . ويهدف إعداد هذا الدليل إلى ترشيد عملية المنافشة من حيث المحتوى ، بحيث تركز على العناصر المطروحة للمنافشة ، حسب خطة جلسات برنامج إرشاد الصحة النفسية ، وبحيث تتناول المنافشة ما جاء في الجزء الذي تمت قراءته من موديل معتقدات الاغتراب ، وما جاء في الجزء الذي تم تناوله في محاضرة معتقدات الاغتراب ، حتى تتكامل حلقات الإرشاد بالقراءة والاستماع والمنافشة .

وتم عرض دليل المنافشة الجماعية لمعتقدات الاغتراب مكتوباً في لوحة كبيرة ، في مكان ظاهر أمام المجموعة . (شكل ٦ ') .



شكل ٦ ' دليل المنافشة الجماعية " معتقدات الاغتراب "

وعلى هدى دليل المناقشة الجماعية ، يستطيع أى عضو من المجموعة أن يلخص الأفكار التى فهمها لزملائه ، وأن يوجّه ما يشاء من الأسئلة حول الأفكار التى لم يفهمها إلى المرشد (ليجيب عنها) ، أو أن يجيب عن ما يستطيع من أسئلة زملائه (مع تعقيب وتصحيح من المرشد) ، وأن يضيف ما يشاء من ملاحظات إضافية .

ويتضمن " الفصل الثامن " تفريراً لمحتوى المناقشة الجماعية لمعتقدات الاغتراب .

المجادلات : Debates

المجادلة هى مناظرة جماعية ، فى موضوع تختلف فيه الآراء ، وقابل للحوار ، بين فريقين : مؤيد ومعارض ، أو مدافع ومهاجم ، حيث يتم التفكير فى الأمر وتقليبه على وجوهه . ومن أهداف المجادلة : تنمية التفكير الناقد ، والتعلم التعاونى النشط ، بقصد تعديل مشاعر ومعتقدات الاغتراب اللاعقلانية .

وتتم المجادلة عادة بين فريقين ، فى شكل جماعتين صغيرتين تتبنى إحداهما وجهة نظر مؤيدة ومدافعة ، وتتبنى الأخرى وجهة نظر معارضة ومهاجمة . وتدور المجادلة حتى يصل الجميع فى النهاية إلى تأييد مشاعر ومعتقدات الانتماء والتخلى عن مشاعر ومعتقدات الاغتراب وتنفيذها ودخضها .

مجادلات مشاعر الاغتراب :

تتم مجادلات مشاعر الاغتراب تحت إشراف المرشد .
(انظر الفصل الثامن)

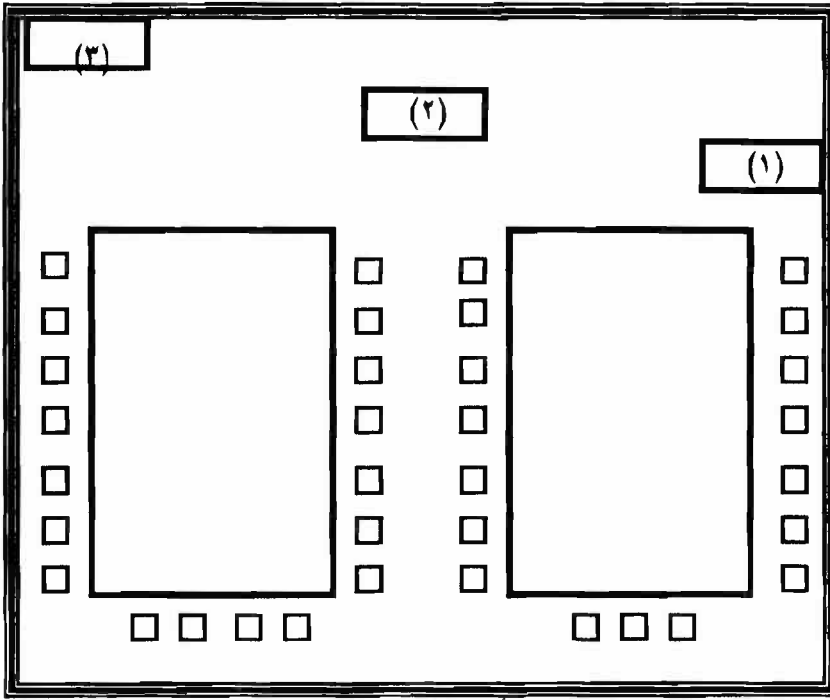
مجادلات معتقدات الاغتراب :

تتم مجادلات معتقدات الاغتراب تحت إشراف المرشد .
(انظر الفصل الثامن)

إجراءات تنفيذ البرنامج :

تتم إجراءات تنفيذ البرنامج على النحو التالي :

- **تجهيز الأدوات ، وهى :**
 - مونيول مشاعر الاغتراب ، ومونيول معتقدات الاغتراب .
 - محاضرات مشاعر الاغتراب ، ومحاضرات معتقدات الاغتراب .
 - دليل مناقشة مشاعر الاغتراب ، ولليل مناقشة معتقدات الاغتراب .
 - محور مجاذلات مشاعر الاغتراب ، ومحور مجاذلات معتقدات الاغتراب .
- **تجهيز حجرة للإرشاد الجماعى** وجهاز عارض فوق الرأس . ويمكن أن يجلس أفراد المجموعة الإرشادية على شكل حرف U أثناء : قراءة المونيولات ، والاستماع إلى المحاضرات ، والمناقشة الجماعية ، والمجادلة . (شكل ٧)
- **إبرام تعاهد مع أفراد المجموعة الإرشادية** ، بحيث يتفق الطرفان (المرشد وأفراد المجموعة) بعد إيضاح أهداف البرنامج ، وخطة تنفيذه على الالتزام بالخطة الموضوعية فى برنامج إرشاد الصحة النفسية ، وتحمل المسئولية .
- **اتباع خطوات تنفيذ البرنامج** ، مع أفراد المجموعة الإرشادية ، حسب الخطة الموضوعية ، باستخدام الأساليب المحددة ، وفى الزمن المحدد .
- **تنفيذ جلسات البرنامج** ، حسب الخطة الموضوعية (جدول ' ٥ ') ، والتى تستغرق ١٦ جلسة ، بواقع جلستين أسبوعياً ، ومدة الجلسة ٦٠ دقيقة تقريباً .
- **إجراء البرنامج فى جلسات جماعية** ، يتم فيها :
 - قراءة جزء من المونيول فردياً .
 - الاستماع إلى محاضرة جماعياً .
 - المناقشة الجماعية للمادة المقروءة والمسموعة ، والخاصة بكل بُعد (على التوالى) .
- **تنفيذ البرنامج فى جزأين متتاليين :**
 - الجزء الأول : مشاعر الاغتراب .
 - الجزء الثانى : معتقدات الاغتراب .



(١) = المرشد (٢) جهاز العارض فوق الرأس (٣) دليل المناقشة (كل مربع يمثل أحد الأفراد)

شكل "٧" المنظر العام لحجرة معمل علم النفس التي تم فيها العمل مع المجموعة الإرشادية " أثناء قراءة المودنيولات ، والاستماع إلى المحاضرات ، والمناقشة الجماعية ، والمجادلة "

وفيما يلي خطة وجلسات برنامج إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات

الاغتراب :

جدول ٥٠ : خطة جلسات برنامج إرشاد الصحة النفسية

خطة جلسات " برنامج إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب "

ينفذ البرنامج بواقع جلستين أسبوعياً # مدة الجلسة ٦٠ دقيقة

الأساليب المتبعة في تنفيذ البرنامج : (أ) ولجب منزلي (قراءة المودنيول ، والتخيل المعرفي)
(ب) محاضرة (مصفرة) (ج) مناقشة جماعية (للمادة المقرؤة والمسموعة) (د) مجادلة (فريقية)**الجزء الأول : مشاعر الاغتراب**

الجلسة	الموضوع
الأولى	تعارف وتقديم وتعاهد مقدمات المودنيول ونظام المحاضرات والمناقشة والمجادلة
الثانية	مشاعر ومعتقدات الانتماء ومشاعر ومعتقدات الاغتراب
الثالثة	معنى الحياة (مقابل) اللامعنى
الرابعة	القوة الفاعلة (مقابل) العجز
الخامسة	أهداف الحياة (مقابل) اللامهدف
السادسة	السلوك المعيارى (مقابل) اللامعيارية
السابعة	الانتماء الثقافى (مقابل) الاغتراب الثقافى
الثامنة	الانتماء الاجتماعى (مقابل) الاغتراب الاجتماعى

الجزء الثانى : معتقدات الاغتراب

الجلسة	الموضوع
التاسعة	الإرشاد والعلاج العقلانى الانفعالى السلوكى
العاشرة	معتقدات عن السياسة
الحادية عشرة	معتقدات عن الدين
الثانية عشرة	معتقدات عن المجتمع
الثالثة عشرة	معتقدات عن الاقتصاد
الرابعة عشرة	معتقدات عن الذات
الخامسة عشرة	معتقدات عن الثقافة
السادسة عشرة	الختام ، والقياس البعدي

الجلسة الأولى

تعارف وتقديم وتعاهد

الأهداف :

- أن يتم بناء علاقة إرشادية بين المرشد وأفراد المجموعة الإرشادية تتميز بالألفة والتقبل والمشاركة والتعاون .
- أن يعرف أفراد المجموعة الإرشادية أن البرنامج يعتمد على الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي .
- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية الغرض من ضمهم للجلسات الإرشادية .
- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية الخطوط الرئيسة للبرنامج ونظام الجلسات الإرشادية .
- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية الفنيات المستخدمة في البرنامج .
- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية الفائدة التي تعود عليهم من تنفيذ البرنامج .
- أن يتعاقد أفراد المجموعة الإرشادية على الالتزام بإجراءات البرنامج .

الإجراءات :

التعارف والتآلف :

- افتتاح البرنامج " بسم الله الرحمن الرحيم " .
- الترحيب والتعارف بين المرشد وأفراد المجموعة الإرشادية .
- (الاسم ، السن ، السكن ، الهوايات) في جو من الألفة والتقبل .
- تحديد اسم مختصر لكل واحد من أفراد المجموعة الإرشادية (اللقب) .
- توضيح أهمية البرنامج الإرشادي .
- تأكيد سرية البيانات والمعلومات .
- توضيح أهمية الاتجاه الإيجابي نحو عملية الإرشاد ، على فعالية البرنامج .
- شرح نظام وإجراءات جلسات البرنامج (المرشد ، معاونه مقرر ، ويسجل الإجراءات أمين الجلسة ، بالتناوب) .

للمحاضرة :

- شرح أسلوب المحاضرة (المصغرة) ، وموضوعات المحاضرات ، حيث تستغرق المحاضرة المصغرة ١٠ - ١٥ دقيقة (حتى تتيح وقتاً كافياً للمناقشة والمجادلة) . وتتناول المحتوى العلمى الذى أعدته المرشد حول العناصر الرئيسة للموضوع ، وتستخدم بهدف إعادة البناء المعرفى وشرح المحتوى الرئيس لموضوع الجلسة الذى يتناول مشاعر الاغتراب ومعتقدات الاغتراب .
- المحاضرات المصغرة (عن كل من مشاعر الاغتراب ومعتقدات الاغتراب) تقوم على أساس تجزئة كل من مشاعر الاغتراب ومعتقدات الاغتراب (حسب أبعادها) إلى ستة أجزاء تقدم فى ست محاضرات مصغرة ، بحيث تدور كل محاضرة مصغرة حول واحد فقط من الأبعاد .
- تأكيد أهمية المواظبة والالتزام بحضور الجلسات .
- تحديد موعد الجلسات ، ومكانها ، واحترام المواعيد .
- الواجبات المنزلية ، وشرح المقصود بالواجب المنزلى ، المتمثل فى المونيول ، وضرورة إتمامه .
- تأكيد ضرورة المحافظة على أسرار الآخرين وعدم التحدث فيها مع أحد خارج جلسات الإرشاد .
- التعريف بأساليب البرنامج ، وهى : المحاضرة (المصغرة) ، والمناقشة (الجماعية) ، والمجادلة (الفريقية) ، والواجب (قراءة المونيول ، والتخيل المعرفى) .
- شرح العلاقة بين المعرفة والانفعال والسلوك ، وتأثير الأفكار الخطأ فى استثارة انفعالات سلبية ، مما ينتج عنه سلوك مضطرب .
- التعاقد مع أفراد المجموعة على إتمام جلسات البرنامج .

للمناقشة :

- شرح أسلوب المناقشة (الجماعية) التى تكون فى شكل حوار حول بعض المشاعر أو المعتقدات أو كلها ، وحول المفاهيم الأساسية فى الجلسة ، والتساؤلات والإجابة عنها ، والتعليقات .
- شرح طريقة الاستعانة بدليل المناقشة الجماعية لمشاعر ومعتقدات الاغتراب ، والذى يتضمن :
= الأفكار الرئيسة فى المحاضرة .

= الأفكار غير المفهومة فى المحاضرة .

= إضافات إلى المحاضرة .

= الأفكار غير المفهومة فى المونبول .

= إضافات إلى المونبول .

= ملاحظات .

• مناقشة الأهداف والإجراءات .

• الاستفسار والاستيضاح .

المجادلة :

- شرح أسلوب المجادلة Debate ، والتي هى مناظرة جماعية ، فى موضوع تختلف فيه الآراء ، وقابل للحوار ، بين فريقين : مؤيد ومعارض ، أو مدافع ومهاجم ، ومن أهدافها تنمية التفكير الناقد ، والتعلم التعاونى النشط ، بقصد تعديل مشاعر ومعتقدات الاغتراب اللاعقلانية . وتستمر المجادلة حتى يصل الجميع فى النهاية إلى تأييد مشاعر ومعتقدات الانتماء والتخلى عن مشاعر ومعتقدات الاغتراب بعد تفنيدها ودخضها .

الواجب :

- شرح أسلوب الواجبات المنزلية . وتتضمن أنشطة منزلية ترتبط بالأهداف . والواجبات المنزلية متضمنة فى " كراسة الواجب " (التي توزع على أفراد المجموعة الإرشادية) ، وتحدد الأنشطة المنزلية فى نهاية كل جلسة ، وأهم هذه الأنشطة قراءة أجزاء محددة من المونبول (وحل التدريبات) ، وواجب التخيل المعرفى .
- شرح واجب المونبول . والمونبول أو " الدرس " هو وحدة تعلم ذاتى صغيرة ، أو بمعنى آخر هو وحدة تعليمية نموذجية صغيرة ، تُدرس بأسلوب التعلم الذاتى ، حسب قدرة الفرد وسرعته هو ، وهو كتيب للقراءة والدراسة الذاتية ، ويعتمد على نشاط الفرد وفعاليته .
- تصفح " مونبول مشاعر شباب الجامعة " ، (ويطلق على هذا المونبول من باب الاختصار " مونبول المشاعر ") ، وقراءة التقديم ، وإرشادات قراءة المونبول ، والإجابة عن أسئلة الاختبار القبلى ، وتصحيحه (حسب مفتاح الإجابات الصحيحة) .
- قراءة الجزء (١) الخاص بالأهداف .
- قراءة الجزء (٢) الخاص بالمقدمة .
- قراءة الجزء (٣) الخاص بالاغتراب والانتماء .
- إضافة بعض مشاعر الاغتراب وما يقابلها من مشاعر الانتماء .

- شرح واجب التخيل المعرفي ، كمجهود شخصي ، حيث يتم تخيل الموقف كما يواجهه الشخص في الحياة الطبيعية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة بها ، ويقارن بين مشاعر الاغتراب ومشاعر الانتماء ، ويقارن بين اللاعقلاني والعقلاني .

الجلسة الثانية

مشاعر ومعتقدات الاغتراب ومشاعر ومعتقدات الانتماء

الأهداف :

- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية معنى مشاعر ومعتقدات الاغتراب .
- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية معنى مشاعر ومعتقدات الانتماء .
- أن يدرك أفراد المجموعة الإرشادية أهمية تنفيذ مشاعر ومعتقدات الاغتراب .
- أن يدرك أفراد المجموعة الإرشادية أهمية تبنى مشاعر ومعتقدات الانتماء .

الإجراءات :

الحاضرة :

- مراجعة موجزة وسريعة لأحداث الجلسة السابقة .
- موضوع المحاضرة : مشاعر ومعتقدات الانتماء (مقابل) مشاعر ومعتقدات الاغتراب .
- عناصر المحاضرة :

= تقديم معلومات ، وشرح ، وتلخيص ، وتبسيط ما يلي :

- # الانتماء (مقابل) الاغتراب .
- # معنى الحياة (مقابل) اللامعنى .
- # القوة الفاعلة (مقابل) العجز .
- # أهداف الحياة (مقابل) اللامهدف .
- # السلوك المعيارى (مقابل) اللامعيارية .
- # الانتماء الثقافى (مقابل) الاغتراب الثقافى .
- # الانتماء الاجتماعى (مقابل) الاغتراب الاجتماعى .

المنقشة :

- مناقشة الواجب المنزلي السابق .
- الاستعانة بدليل المناقشة الجماعية لمشاعر ومعتقدات الاغتراب .
- الأفكار الرئيسية فى المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة فى المحاضرة .
- إضافات إلى المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة فى الموديل .
- إضافات إلى الموديل .
- ملاحظات .

المجادلة :

- مجادلة بين فريقين أحدهما يتبنى نماذج من مشاعر ومعتقدات الاغتراب ، والآخر يتبنى نماذج من مشاعر ومعتقدات الانتماء .

الواجب :

- قراءة الجزء (٤) من موديل المشاعر ، الخاص بمعنى الحياة (مقابل) اللامعنى .
- إضافة أحد مشاعر الاغتراب فيما يتعلق ببعد اللامعنى ، وصياغة مشاعر الانتماء البديلة .
- التخيل المعرفى ، حيث يتم تخيل بعض مواقف معنى الحياة كما يواجهها الشخص فى الحياة الطبيعية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة بها ، ويقارن بين مشاعر الاغتراب ومشاعر الانتماء .

الجلسة الثالثة**معنى الحياة (مقابل) اللامعنى****الأهداف :**

- تحديد مشاعر الاغتراب المرتبطة ببعد اللامعنى .
- تحديد مشاعر الانتماء المرتبطة بمعنى الحياة .
- التدريب على توظيف مشاعر الانتماء وأداء السلوك المعبر عن معنى الحياة .

الإجراءات :**المحاضرة :**

- مراجعة موجزة وسريعة لأحداث الجلسة السابقة .
- موضوع المحاضرة : مشاعر الاغتراب الخاصة ببعد اللامضى.
- عناصر المحاضرة :

- تقديم معلومات ، وشرح ، وتلخيص ، وتبسيط ما يلي :

- # معنى الوجود فى الحياة .
- # الشعور بقيمة الذات .
- # الشعور بالأمل والتفاؤل وأهمية الحياة .
- # الاستمتاع بالحياة .
- # الإحباطات وطرق التغلب عليها .

المناقشة :

- مناقشة الواجب المنزلى السابق .
- الاستعانة بدليل المناقشة الجماعية لمشاعر الاغتراب .
- الأفكار الرئيسة فى المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة فى المحاضرة .
- إضافات إلى المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة فى مونيول المشاعر .
- إضافات إلى مونيول المشاعر .
- ملاحظات .

المجادلة :

- مجادلة بين فريقين أحدهما يتبنى نماذج من مشاعر معنى الحياة ، والآخر يتبنى نماذج من مشاعر اللامضى .

الواجب :

- قراءة الجزء (٥) من مونيول المشاعر ، الخاص بالقوة الفاعلة (مقابل) العجز .
- إضافة أحد مشاعر الاغتراب فيما يتعلق ببعد العجز ، وصياغة مشاعر الانتماء البديلة .

- التخيّل المعرفى ، حيث يتم تخيّل بعض مواقف القوة الفاعلة فى الحياة الطبيعية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة بها ، ويقارن بين مشاعر الاغتراب ومشاعر الانتماء .

المحتوى :

- تناول مشاعر الاغتراب حول " معنى الحياة (مقابل) اللامعنى " ، وهى :
 - ١- لا أجد معنى لوجودى فى الحياة .
 - ٢- أشعر بأننى شخص لا قيمة له .
 - ٣- حياتى فارغة لا يملؤها إلا اليأس .
 - ٤- حياتى تبدو روتينية ومملة ، ولا تثير اهتمامى .
 - ٥- لو كان لى الاختيار ، لما اخترت أن أولد قط .
 - ٦- أعتقد أن العالم الذى نعيش فيه لا معنى له .
 - ٧- حياتى مليئة بالإحباطات والعقبات .
 - ٨- أشعر بتفاهة الحياة وخلوها من المتعة والبهجة .
 - ٩- لا معنى لما أقوم به أو لما أنجزه من عمل .
 - ١٠- لا أرى شيئاً له معنى يستحق الاهتمام .

التقييم :

- الاطمئنان إلى تضاول مشاعر الاغتراب المتمثلة فى اللامعنى ، وتناسى مشاعر الانتماء المتمثلة فى معنى الحياة .

الجلسة الرابعة

القوة الفاعلة (مقابل) العجز

الأهداف :

- تحديد مشاعر الاغتراب المرتبطة ببعد العجز .
- تحديد مشاعر الانتماء المرتبطة بالقوة الفاعلة .
- التدريب على توظيف مشاعر الانتماء وأداء السلوك المعبر عن القوة الفاعلة .

الإجراءات :**للمحاضرة :**

- مراجعة موجزة وسريعة لأحداث الجلسة السابقة .
- موضوع المحاضرة : مشاعر الاغتراب الخاصة ببعد العجز .
- عناصر المحاضرة :

= تقديم معلومات ، وشرح ، وتلخيص ، وتبسيط ما يلي :

- # القوة الفاعلة تعبير عن الإيجابية .
- # الإبداع هو قمة الأداء .
- # التوافق هو قلب الصحة النفسية .
- # مواجهة مطالب الحياة : مطلب أساسي .
- # تحمل المسئولية مسئولية كل إنسان .

للمناقشة :

- مناقشة الواجب المنزلي السابق .
- الاستعانة بدليل المناقشة الجماعية لمشاعر الاغتراب .
- الأفكار الرئيسية في المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة في المحاضرة .
- إضافات إلى المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة في مونيول المشاعر .
- إضافات إلى مونيول المشاعر .
- ملاحظات .

للمجادلة :

- مجادلة بين فريقين أحدهما يتبنى نماذج من مشاعر القوة الفاعلة ، والآخر يتبنى نماذج من مشاعر العجز .

للاجابة :

- قراءة الجزء (٦) من مونيول المشاعر ، الخاص بأهداف الحياة (مقابل) اللاهدف .
- إضافة أحد مشاعر الاغتراب فيما يتعلق ببعد اللاهدف ، وصياغة مشاعر الانتماء البديلة .

- التخيل المعرفي ، حيث يتم تخيل بعض أهداف الحياة كما يحددها الشخص في الحياة الطبيعية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة بها ، ويقارن بين مشاعر الاغتراب ومشاعر الانتماء .

المحتوى :

- تناول مشاعر الاغتراب حول " القوة الفاعلة (مقابل) العجز " ، وهى :
 - ١- أشعر بأننى أداة يحركها المجتمع ، ولا يوجد مجال للتعبير عن ذاتى .
 - ٢- لا أستطيع التصرف فى العديد من أمور حياتى .
 - ٣- أشعر بأن قدرتى على التجديد والإبداع محدودة .
 - ٤- أشعر بأننى عاجز عن التوافق مع التغيرات السريعة فى المجتمع .
 - ٥- أشعر بالعجز فى مواجهة ما يجرى حولى من أحداث .
 - ٦- ضغوط الحياة كثيرة ، ولا أستطيع مواجهتها .
 - ٧- شعورى بالعجز يضيع على فرصاً كثيرة .
 - ٨- أشعر بعجزى عن المساهمة فى حل مشكلات المجتمع .
 - ٩- أشعر بأننى لا حول لى ولا قوة .
 - ١٠- أنا لا أستطيع أن أتحمل المسئولية بصفة عامة .

التقييم :

- الاطمئنان إلى تضاول مشاعر الاغتراب المتمثلة فى العجز ، وتنامى مشاعر الانتماء المتمثلة فى القوة الفاعلة .

الجلسة الخامسة

أهداف الحياة (مقابل) الالهدف

الأهداف :

- تحديد مشاعر الاغتراب المرتبطة ببعد الالهدف .
- تحديد مشاعر الانتماء المرتبطة بأهداف الحياة .
- التدريب على توظيف مشاعر الانتماء وأداء السلوك الذى يحقق أهداف الحياة .

الإجراءات :

المحاضرة :

- مراجعة موجزة وسريعة لأحداث الجلسة السابقة .
- موضوع المحاضرة : مشاعر الاغتراب الخاصة ببعد اللاهدف .
- عناصر المحاضرة :

= تقديم معلومات ، وشرح ، وتلخيص ، وتبسيط ما يلي :

- # أهداف الحياة وأهمية تحديدها .
- # مهارة تحديد أهداف الحياة .
- # أسلوب الحياة لتحقيق الأهداف .
- # الأهداف الواقعية والسعى لتحقيقها .
- # التفاؤل والأمل وتحقيق الأهداف .

المنقشة :

- مناقشة الواجب المنزلي السابق .
- الاستعانة بدليل المناقشة الجماعية لمشاعر الاغتراب .
- الأفكار الرئيسية في المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة في المحاضرة .
- إضافات إلى المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة في مونيول المشاعر .
- إضافات إلى مونيول المشاعر .
- ملاحظات .

المجادلة :

- مجادلة بين فريقين أحدهما يتبنى نماذج من مشاعر أهداف الحياة ، والآخر يتبنى نماذج من مشاعر اللاهدف .

الواجب :

- قراءة الجزء (٧) من مونيول المشاعر ، الخاص بالسلوك المعياري (مقابل) اللامعيارية .
- إضافة أحد مشاعر الاغتراب فيما يتعلق ببعد اللامعيارية، وصياغة مشاعر الانتماء البديلة.

- التخيّل المعرفى ، حيث يتم تخيّل بعض مواقف السلوك المعيارى كما يعيشها الشخص فى الحياة الطبيعية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة بها ، ويقارن بين مشاعر الاغتراب ومشاعر الانتماء .

المحتوى :

- تناول مشاعر الاغتراب حول " أهداف الحياة (مقابل) اللاهدف " ، وهى :
 - ١ - ليس لدى القدرة على تحديد أهداف حياتى .
 - ٢ - لقد ينست ، فلن أحقق أهدافى مهما حاولت .
 - ٣ - أعيش حياتى يوماً بيوم ، ولا أفكر فى المستقبل .
 - ٤ - الحياة مليئة بعوامل الإحباط التى تمنعنى من تحقيق أهدافى .
 - ٥ - أهلنا يحددون أهدافنا ، وأعتقد أن هذا يجعل تحقيقها صعباً .
 - ٦ - أعتقد أننا نحن الشباب نضع أهدافاً خيالية لحياتنا ، ولا يمكن تحقيقها .
 - ٧ - لا يوجد أى هدف أسعى إلى تحقيقه .
 - ٨ - لا أتطلع إلى تحقيق أهداف معينة فى الحياة .
 - ٩ - أعتقد أن المثل " العين بصيرة واليد قصيرة " ينطبق علينا نحن الشباب .
 - ١٠ - ليس لى أهداف محددة فى حياتى .

التقييم :

- الاطمئنان إلى تساؤل مشاعر الاغتراب المتمثلة فى اللاهدف ، وتنمى مشاعر الانتماء المتمثلة فى أهداف الحياة .

الجلسة السادسة

السلوك المعيارى (مقابل) اللامعيارية

الأهداف :

- تحديد مشاعر الاغتراب المرتبطة ببعد اللامعيارية .
- تحديد مشاعر الانتماء المرتبطة بالسلوك المعيارى .
- التدريب على توظيف مشاعر الانتماء وأداء السلوك المعيارى .

الإجراءات :

الحاضرة :

- مراجعة موجزة وسريعة لأحداث الجلسة السابقة .
- موضوع المحاضرة : مشاعر الاغتراب الخاصة ببعد اللامعيارية .
- عناصر المحاضرة :

= تقديم معلومات ، وشرح ، وتلخيص ، وتبسيط ما يلي :

- # السلوك المعيارى والاستقامة .
- # مسايرة السلوك المعيارى والانضباط .
- # أهمية الالتزام بتعاليم الدين .
- # ضرورة احترام القانون .
- # العرف والعادات والتقاليد معايير سلوك .

المنقشة :

- مناقشة الواجب المنزلى السابق .
- الاستعانة بدليل المناقشة الجماعية لمشاعر الاغتراب .
- الأفكار الرئيسة فى المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة فى المحاضرة .
- إضافات إلى المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة فى مونبول المشاعر .
- إضافات إلى مونبول المشاعر .
- ملاحظات .

المجادلة :

- مجادلة بين فريقين أحدهما يتبنى نماذج من مشاعر السلوك المعيارى ، والآخر يتبنى نماذج من مشاعر اللامعيارية .

الواجب :

- قراءة الجزء (٨) من مونبول المشاعر ، الخاص بالانتماء الثقافى (مقابل) الاغتراب الثقافى .
- إضافة أحد مشاعر الاغتراب الثقافى ، وصياغة مشاعر الانتماء البديلة .

- التخيل المعرفي ، حيث يتم تخيل بعض مواقف الانتماء الثقافي كما يواجهها الشخص في الحياة الطبيعية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة بها ، ويقارن بين مشاعر الاغتراب ومشاعر الانتماء .

المحتوى :

- تناول مشاعر الاغتراب حول " السلوك المعياري (مقابل) اللامعيارية " ، وهي :
 - ١- أشعر بأن النجاح في هذا المجتمع لا يبنى على أسس أخلاقية .
 - ٢- أشعر بأن القوانين تطبق على الضعفاء فقط .
 - ٣- أعتقد أن فرص النجاح مرتبطة بالتخلي عن الأخلاق .
 - ٤- أرى أن كل شيء جائز ، ولا توجد قواعد ثابتة توجه سلوكنا .
 - ٥- أفتقد القدوة لأن بعض أعضاء هيئة التدريس لا يلتزمون بالقيم الجامعية .
 - ٦- أرى في مجتمعنا أن الغاية تبرر الوسيلة حتى ولو كانت غير مشروعة .
 - ٧- لا ألتزم بالقوانين لشعوري بأنها لا تطبق على جميع المواطنين .
 - ٨- أرى أن الذين يقومون بأعمال غير مشروعة يحققون أهدافهم .
 - ٩- أشعر بأن معايير وقيم هذا المجتمع لا تصلح لي .
 - ١٠- أشعر بأن الكثير من عاداتنا وتقاليدنا عبث غير معقول .

التقييم :

- الاطمئنان إلى تضاؤل مشاعر الاغتراب المتمثلة في اللامعيارية ، وتنامي مشاعر الانتماء المتمثلة في السلوك المعياري .

الجلسة السابعة

الانتماء الثقافي (مقابل) الاغتراب الثقافي

الأهداف :

- تحديد مشاعر الاغتراب الثقافي .
- تحديد مشاعر الانتماء الثقافي .
- التدريب على توظيف مشاعر الانتماء الثقافي .

الإجراءات :**المحاضرة :**

- مراجعة موجزة وسريعة لأحداث الجلسة السابقة .
- موضوع المحاضرة : مشاعر الاغتراب الثقافى .
- عناصر المحاضرة :
- = تقديم معلومات ، وشرح ، وتلخيص ، وتبسيط ما يلى :
- # الانتماء الثقافى والهوية الثقافية .
- # ثقافتنا مصرية عربية إسلامية .
- # لغتنا العربية لغة القرآن الكريم .
- # التعليم باللغة العربية مقابل التعليم باللغات .
- # الاعتزاز والفخر بأفكارنا ومنتجاتنا .

المنقشة :

- مناقشة الواجب المنزلى السابق .
- الاستعانة بدليل المناقشة الجماعية لمشاعر الاغتراب .
- الأفكار الرئيسية فى المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة فى المحاضرة .
- إضافات إلى المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة فى مونيول المشاعر .
- إضافات إلى مونيول المشاعر .
- ملاحظات .

المجادلة :

- مجادلة بين فريقين أحدهما يتبنى نماذج من مشاعر الانتماء الثقافى ، والآخر يتبنى نماذج من مشاعر الاغتراب الثقافى .

الواجب :

- قراءة الجزء (٩) من مونيول المشاعر ، الخاص بالانتماء الاجتماعى (مقابل) الاغتراب الاجتماعى .
- إضافة أحد مشاعر الاغتراب الاجتماعى، وصياغة مشاعر الانتماء البديلة .

- التخيّل المعرفي ، حيث يتم تخيّل بعض مواقف الانتماء الاجتماعي كما يواجهها الشخص في الحياة الطبيعية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة بها ، ويقارن بين مشاعر الاغتراب ومشاعر الانتماء .

المحتوى :

- تناول مشاعر الاغتراب حول " الانتماء الثقافي (مقابل) الاغتراب الثقافي " ، وهي :
 - ١- أفضل الهجرة إلى بلد آخر .
 - ٢- أرفض كل ما يخالف آرائى وأفكارى .
 - ٣- أفضل المنتجات الأجنبية على المنتجات المحلية .
 - ٤- أعتقد أن استخدام أسماء أجنبية للشركات يضاعف من أرباحها .
 - ٥- أوافق على المثل القائل " زامر الحى لا يطُرب " .
 - ٦- أفضل مشاهدة برامج القنوات الفضائية الأجنبية على المحلية .
 - ٧- أعتقد أن العلاج بالخارج أكثر أماناً من العلاج بالداخل .
 - ٨- الأفلام والمسلسلات الأجنبية تعجبني أكثر من العربية .
 - ٩- لا أهتم ببرامج التلفزيون المحلية .
 - ١٠- ليس من المهم أن أعيش فى وطنى ، يكفى أن أعيش سعيداً فى أى بلد .

التقييم :

- اطمئنان إلى تساؤل المشاعر المتمثلة فى الاغتراب الثقافى ، وتنامى المشاعر المتمثلة فى الانتماء الثقافى .

الجلسة الثامنة

الانتماء الاجتماعى (مقابل) الاغتراب الاجتماعى

الأهداف :

- تحديد مشاعر الاغتراب الاجتماعى .
- تحديد مشاعر الانتماء الاجتماعى .
- التدريب على توظيف مشاعر الانتماء الاجتماعى .

الإجراءات :**للمحاضرة :**

- مراجعة موجزة وسريعة لأحداث الجلسة السابقة .
- موضوع المحاضرة : مشاعر الاغتراب الاجتماعى .
- عناصر المحاضرة :
- = تقديم معلومات ، وشرح ، وتلخيص ، وتبسيط ما يلى :
- # الانتماء الاجتماعى ضرورة حياتية .
- # الصداقة واختيار الأصدقاء .
- # التفاعل الاجتماعى الفعال .
- # المشاركة الاجتماعية خير وبركة .
- # ما استحق أن يولد من عاش لنفسه فقط .

للمناقشة :

- مناقشة الواجب المنزلى السابق .
- الاستعانة بدليل المناقشة الجماعية لمشاعر الاغتراب.
- الأفكار الرئيسة فى المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة فى المحاضرة .
- إضافات إلى المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة فى مونيول المشاعر .
- إضافات إلى مونيول المشاعر .
- ملاحظات .

للمجادلة :

- مجادلة بين فريقين أحدهما يتبنى نماذج من مشاعر الانتماء الاجتماعى ، والآخر يتبنى نماذج من مشاعر الاغتراب الاجتماعى .

الواجب :

- قراءة الجزء (١٠) من مونيول المشاعر ، الخاص بترشيد مشاعر الاغتراب .
- قراءة الجزء (١١) من مونيول المشاعر ، الذى يتضمن قراءات إضافية (عن مشاعر الاغتراب) .

- الإجابة عن أسئلة الاختبار البعدي في موزيول المشاعر .
- تصفح " موزيول معتقدات شباب الجامعة " ، (ويطلق على هذا الموزيول من باب الاختصار " موزيول المعتقدات ") ، وقراءة التقديم ، وإرشادات قراءة الموزيول ، والإجابة على الاختبار القبلي ، وتصحيحه (حسب مفتاح الإجابات الصحيحة) .
- قراءة الجزء (١) الخاص بالأهداف .
- قراءة الجزء (٢) الخاص بالإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي .
- قراءة الجزء (٣) الخاص بتنفيذ معتقدات الاغتراب وتبني معتقدات الانتماء .

المحتوى :

- تناول مشاعر الاغتراب حول " الانتماء الاجتماعي (مقابل) الاغتراب الاجتماعي " ، وهي :
 - ١- أفضل أن أعزل الناس وأعيش وحيداً مع نفسي .
 - ٢- لا أحب مشاركة الآخرين في المناسبات .
 - ٣- أنفادي إقامة صداقات مع الآخرين .
 - ٤- أكره الحفلات أو اللقاءات الجماعية .
 - ٥- أتجنب التواجد وسط مجموعة من الناس .
 - ٦- أتجنب إقامة علاقات اجتماعية مع زملائي .
 - ٧- أشعر بالارتياح عندما أخلو إلى نفسي بعيداً عن الآخرين .
 - ٨- لا أهتم إلا بما يخصني ويعود عليّ بالنفع .
 - ٩- أشعر بالتبرّم والسخط من هذا المجتمع .
 - ١٠- أنا لا أبالي بما يحدث في هذا المجتمع .

التقييم :

- الاطمئنان إلى تضاول المشاعر المتمثلة في الاغتراب الاجتماعي ، وتنامي المشاعر المتمثلة في الانتماء الاجتماعي .

الجلسة التاسعة

الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي

الأهداف :

- تعليم المجموعة أن السلوك المعبر عن الاغتراب (C) سببه المعتقدات اللاعقلانية (B) التي يستثيرها خبرات منشطة (A) .
- تعليم المجموعة أن دحض المعتقدات اللاعقلانية (D) ينتج عنه أثر معرفي وسلوكي طيب.

الإجراءات :

المحاضرة :

- مراجعة موجزة وسريعة لأحداث الجلسة السابقة .
 - موضوع المحاضرة : الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي .
 - عناصر المحاضرة :
- = تقديم معلومات ، وشرح ، وتلخيص ، وتبسيط ما يلي :
- الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي يقوم على نظرية (ABCDE) ، حيث تنشط الخبرات (A) نظام المعتقدات اللاعقلانية عند الفرد (B) ، وما ينتج عنه من انفعالات سلبية (C) ، هو الذي يؤدي إلى الاضطراب السلوكي ، ويتم دحض المعتقدات اللاعقلانية (D)، ويكون الأثر هو التوافق والصحة النفسية (E) .
 - تركز النظرية على أن التفكير اللاعقلاني ينتج عنه اضطراب انفعالي، يصاحبه اضطراب سلوكي ، وحين يتم دحض هذه الأفكار ، ينتج عن ذلك انفعال ملائم ويصاحبه سلوك متوافق .
 - الأفكار العقلانية هي أفكار منطقية ، واقعية ، موجبة ، صحيحة ، علمية ، موضوعية .
 - الأفكار اللاعقلانية هي أفكار غير منطقية ، غير واقعية ، سالبة ، خطأ ، خرافية ، ذاتية .
 - أهمية تبنى معتقدات الانتماء العقلانية .

المناقشة :

- مناقشة الواجب المنزلي السابق .

- مناقشة فكرة لاعتقالية ، وتفسيرها ، وتنفيذها ودخضها ، واكتشاف خطئها ، وإبطال مفعولها ، واقتراح بدائل (ثلاثة مثلاً) والاتفاق على فكرة عقلانية بديلة .
- الاستعانة بدليل المناقشة الجماعية لمشاعر ومعتقدات الاغتراب .
- الأفكار الرئيسة فى المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة فى المحاضرة .
- إضافات إلى المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة فى مودنيول المعتقدات .
- إضافات إلى مودنيول المعتقدات .
- ملاحظات .

المجادلة :

- مجادلة بين فريقين أحدهما تبني الفكرة العقلانية ، والآخر ما زال متمسكاً بالفكرة اللاعقلانية ، إلى أن ترجح كفة الفكرة العقلانية .

الواجب :

- قراءة الجزء (٤) من مودنيول المعتقدات ، الخاص بمعتقدات عن السياسة .
- إضافة أحد معتقدات الاغتراب مما يتعلق ببعد السياسة ، والتفكير فيه عقلياً وتنفيذه ودخضه ، وصياغة المعتقد العقلي البديل .
- التخيل المعرفى ، حيث يتم تخيل بعض مواقف سياسية كما يواجهها الشخص فى الحياة الطبيعية ، والمعتقدات والانفعالات والسلوكيات المرتبطة بها ، ويقارن بين معتقدات الاغتراب ومعتقدات الانتماء ، وبين اللاعقلانى والعقلانى منها .

تدريب :

منير :

- حدث محرك ومنشط لمعتقد لا عقلانى عام
(يختار نموذج واضح مثير لأحد المعتقدات اللاعقلانية) ، مثل :
" خلاف بين زوجين " .

معتقد :

- معتقد لا عقلانى مرتبطة بالعلاقة بين الزوجين
" يا مأمونة للرجال ، يا مأمونة للمية فى الغربال " .

انفعال :

- نتيجة انفعالية : حدوث شقاق بين الزوجين .

دخض :

- دخض ومناقشة المعتقدات اللاعقلانية ...
- هذا المثل لا ينطبق على كل الرجال ، ويعتبر عن معتقد لا عقلاني .
- العلاقة بين الزوجين أساسها المودة والرحمة ، والثقة المتبادلة .
- قال الله ﷻ : ﴿ وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَانْبِثُوا حَكْمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكْمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا ... ﴾ .

أنور :

- عودة المياه إلى مجاريها في العلاقة الزوجية .

الجلسة العاشرة**معتقدات عن السياسة****الأهداف :**

- تحديد الأفكار والمفاهيم اللاعقلانية المرتبطة بالسياسة .
- دخض وتفنيد وتصحيح الأفكار والمفاهيم اللاعقلانية المرتبطة بالسياسة ، وإبطال مفعولها .
- التدريب على أداء السلوك العقلاني المرتبط بالسياسة .

الإجراءات :**الحاضرة :**

- مراجعة موجزة وسريعة لأحداث الجلسة السابقة .
- موضوع المحاضرة : معتقدات الاغتراب الخاصة ببعد السياسة .
- عناصر المحاضرة :

= تقديم معلومات ، وشرح ، وتلخيص ، وتبسيط ما يلي :

الديمقراطية هي أفضل النظم السياسية .

- # أهمية التربية السياسية .
- # الفكر السياسي للمواطن الصالح .
- # التعبير عن الرأي السياسي حق دستوري .
- # المشاركة السياسية واجب وطني .

المناقشة :

- مناقشة الواجب المنزلي السابق .
- الاستعانة بدليل المناقشة الجماعية لمعتقدات الاغتراب .
- الأفكار الرئيسة في المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة في المحاضرة .
- إضافات إلى المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة في مودنيول المعتقدات .
- إضافات إلى مودنيول المعتقدات .
- ملاحظات .
- مناقشة المثيرات والخبرات المنشطة (A) .
- فحص نظام المعتقدات، وتشخيص المعتقدات الخطأ، وإثبات أنها خاطئة وغير منطقية (B).
- المواجهة ، وتوضيح العلاقة بين المعتقدات والأفكار اللاعقلانية والاضطراب الانفعالي (C)
- دحض وتغيير الأفكار اللاعقلانية (D) .
- إحداث أثر وتغيير إيجابي معرفي وانفعالي وسلوكي (E)

المجادلة :

- مجادلة بين فريقين أحدهما تبني معظم الأفكار العقلانية عن السياسة ، والآخر ما زال متمسكاً بفكرة للاعقلانية أو أكثر عن السياسة ، إلى أن ترجح كفة الأفكار العقلانية .

الواجب :

- قراءة الجزء (٥) من مودنيول المعتقدات ، الخاص بمعتقدات عن الدين .
- إضافة أحد معتقدات الاغتراب مما يتعلق ببعد الدين، والتفكير فيه عقلياً وتفنيد دحضه، وصياغة المعتقد العقلائي البديل .

- التخييل المعرفي ، حيث يتم تخييل بعض مواقف دينية كما يواجهها الشخص في الحياة الطبيعية ، والمعتقدات والانفعالات والسلوكيات المرتبطة بها ، ويقارن بين معتقدات الاغتراب ومعتقدات الانتماء ، وبين اللاعقلاني والعقلاني منها .

الختام :

- تصحيح معتقدات الاغتراب اللاعقلانية عن ' السياسة ' ، وهي :
 - ١- أماننا مشوار طويل حتى نصل إلى النظام الديموقراطي السائد في الغرب .
 - ٢- معظم المسؤولين لا يهتمون بمشكلات الرجل العادي .
 - ٣- شباب اليوم ليس لديه فكر سياسي واضح .
 - ٤- التعبير عن الرأي السياسي بصراحة يعرض الإنسان للمخاطر .
 - ٥- الهجرة إلى الدول الأجنبية أفضل لأنها تتمتع بقدر كبير من الديموقراطية .
 - ٦- هذا البلد يديره أناس في مراكز القوة ، ولا نستطيع عمل شيء .
 - ٧- النظم السياسية في الغرب تستحق الإعجاب لأنها تحترم عقلية المواطن .
 - ٨- كل المرشحين في الانتخابات يقولون ما لا يفعلون .
 - ٩- معظم الأفكار السياسية الموجودة على الساحة غير مناسبة .
 - ١٠- من الصعب فهم الكثير من المصطلحات السياسية .

نشاط :

مثير : صف الخبرة أو المثير (الموقف أو الحدث) .

معتقد : اذكر المعتقدات (الأفكار) التي سببت الانفعال .

انفعال : صف انفعالك .

دخض :

- حاور نفسك محاولا دخض الفكرة ، مستعيناً بالتساؤلات التالية :

= هل هذا التفكير عقلاني ومنطقي ، وما الدليل على ذلك ؟

= أليس هناك تفسيرات أخرى للحدث بطريقة عقلانية ومنطقية ؟

= اذكر سلوكيات بديلة :

١ - ربما -----

٢ - ربما -----

٣ - ربما -----

أثر:

- هل إقتنعت بالفكرة أو الأفكار البديلة ؟ (نعم بين بين لا)
- هل تحسن انفعالك ؟ (نعم بين بين لا)
- هل ستعدل سلوكك فى ضوء الأفكار العقلانية ؟ (نعم بين بين لا)

التقييم:

- الاطمئنان إلى دخول المعتقدات اللاعقلانية ، وتبنى المعتقدات العقلانية عن السياسة .

الجلسة الحادية عشرة**معتقدات عن الدين****الأهداف:**

- تحديد الأفكار والمفاهيم اللاعقلانية المرتبطة بالدين .
- دخول وتفنيد وتصحيح الأفكار والمفاهيم اللاعقلانية المرتبطة بالدين ، وإبطال مفعولها .
- التدريب على أداء السلوك العقلانى المرتبط بالدين .

الإجراءات:**الحاضرة:**

- مراجعة موجزة وسريعة لأحداث الجلسة السابقة .
- موضوع المحاضرة : معتقدات الاغتراب الخاصة ببعده الدين .
- عناصر المحاضرة :

= تقديم معلومات ، وشرح ، وتلخيص ، وتبسيط ما يلى :

السلوك الدينى فيه سعادة الدنيا والآخرة .

الالتزام الدينى سعادة وفلاح .

الدين والأخلاق وجهان لعملة واحدة .

العفة والاحتشام يستحقان الاهتمام .

التربية الدينية تربية أساسية .

المنقشة :

- مناقشة الواجب المنزلي السابق .
- الاستعانة بدليل المناقشة الجماعية لمعتقدات الاغتراب .
- الأفكار الرئيسة في المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة في المحاضرة .
- إضافات إلى المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة في مونيول المعتقدات .
- إضافات إلى مونيول المعتقدات .
- ملاحظات .
- مناقشة الخبرات المنشطة (A) .
- فحص نظام المعتقدات، وتشخيص المعتقدات الخطأ، وإثبات أنها خاطئة وغير منطقية (B).
- المواجهة ، وتوضيح العلاقة بين المعتقدات والأفكار اللاعقلانية والاضطراب الانفعالي (ABC) .
- تغيير الأفكار اللاعقلانية (D) .
- إحداث تغيير إيجابي معرفي وانفعالي وسلوكي (E) .

المجادلة :

- مجادلة بين فريقين أحدهما تبني معظم الأفكار العقلانية عن الدين ، والآخر ما زال متمسكاً بفكرة لاعقلانية أو أكثر عن الدين ، إلى أن ترجح كفة الأفكار العقلانية .

الواجب :

- قراءة الجزء (٦) من مونيول المعتقدات ، الخاص بمعتقدات عن المجتمع .
- إضافة أحد معتقدات الاغتراب مما يتطابق ببعد المجتمع ، والتفكير فيه عقلياً وتفنيده ودخضه ، وضياغة المعتقد العقلي البديل .
- التخيل المعرفي ، حيث يتم تخيل بعض مواقف اجتماعية كما يواجهها الشخص في الحياة الطبيعية ، والمعتقدات والانفعالات والسلوكيات المرتبطة بها ، ويقارن بين معتقدات الاغتراب ومعتقدات الانتماء ، وبين اللاعقلاني والعقلي منها .

الختام :

- تصحيح معتقدات الاغتراب اللاعقلانية عن الدين ، وهي :

- ١- ليس من الضروري في هذه الأيام أن يلتزم الفرد بتعاليم الدين حرفياً .
- ٢- صلة الرحم تكلف الكثير وتسبب المشكلات .
- ٣- يجب الوصول إلى الهدف سواء بطرق مشروعة أو غير مشروعة .
- ٤- يجب عدم وضع حدود في الصداقة مع الجنس الآخر .
- ٥- الزنى المحتشم للمرأة مقيد وغير عملي .
- ٦- السفر للخارج للسياحة أجدى من السفر لأداء مناسك دينية .
- ٧- ليس من الضروري في هذه الأيام أن يلتزم الفرد بالقيم الأخلاقية .
- ٨- الالتزام الدينى يحد من حرية الفرد في التعبير عن نفسه .
- ٩- إلحاق الأولاد بمدرسة لغات أفضل من إلحاقهم بالمدارس الدينية .
- ١٠- الزواج العرفي حل موفق لمواجهة صعوبات الزواج .

نشاط :

مثير : صف الخبرة أو المثير (الموقف أو الحدث) .

معتقد : اذكر المعتقدات (الأفكار) التى سببت الانفعال .

انفعال : صف انفعالك .

دخض :

• حاور نفسك محاولاً دخض الفكرة ، مستعيناً بالتساؤلات التالية :

= هل هذا التفكير عقلاني ومنطقي ، وما الدليل على ذلك ؟

= أليس هناك تفسيرات أخرى للحدث بطريقة عقلانية ومنطقية ؟

= اذكر سلوكيات بديلة :

١ - ربما -----

٢ - ربما -----

٣ - ربما -----

أنظر :

- هل اقتنعت بالفكرة أو الأفكار البديلة ؟ (نعم بين بين لا)
- هل تحسن انفعالك ؟ (نعم بين بين لا)
- هل ستعدل سلوكك في ضوء الأفكار العقلانية ؟ (نعم بين بين لا)

التقييم :

- الاطمئنان إلى دحض المعتقدات اللاعقلانية ، وتبنى المعتقدات العقلانية عن الدين .

الجلسة الثانية عشرة**معتقدات عن المجتمع****الأهداف :**

- تحديد الأفكار والمفاهيم اللاعقلانية المرتبطة بالمجتمع .
- دحض وتفنيد وتصحيح الأفكار والمفاهيم اللاعقلانية المرتبطة بالمجتمع ، وإبطال مفعولها.
- التدريب على أداء السلوك العقلاني المرتبط بالمجتمع .

الإجراءات :**المحاضرة :**

- مراجعة موجزة وسريعة لأحداث الجلسة السابقة .
- موضوع المحاضرة: معتقدات الاغتراب الخاصة بهند المجتمع.
- عناصر المحاضرة :

= تقديم معلومات ، وشرح ، وتلخيص ، وتبسيط ما يلي :

القرب من الناس غنيمة .

العلاقات الاجتماعية والإنسانية .

الزواج سنة حميدة .

الرجال شقائق النساء .

واجباتنا نحو الآخرين .

المناقشة :

- مناقشة الواجب المنزلي السابق . (يذكر)
- الاستعانة بدليل المناقشة الجماعية لمعتقدات الاغتراب .
- الأفكار الرئيسية في المحاضرة .

- الأفكار غير المفهومة في المحاضرة .
- إضافات إلى المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة في مونيول المعتقدات .
- إضافات إلى مونيول المعتقدات .
- ملاحظات .
- مناقشة الخبرات المنشطة (A)
- فحص نظام المعتقدات، وتشخيص المعتقدات الخطأ، وإثبات أنها خاطئة وغير منطقية (B).
- المواجهة ، وتوضيح العلاقة بين المعتقدات والأفكار اللاعقلانية والاضطراب الانفعالي (ABC) .
- تغيير الأفكار اللاعقلانية (D) .
- أحداث تغيير إيجابي معرفي وانفعالي وسلوكي (E) .

المجادلة :

- مجادلة بين فريقين أحدهما تبني معظم الأفكار العقلانية عن المجتمع ، والآخر ما زال متمسكاً بفكرة لاعقلانية أو أكثر عن المجتمع ، إلى أن ترجح كفة الأفكار العقلانية .

الواجب :

- قراءة الجزء (٧) من مونيول المعتقدات ، الخاص بمعتقدات عن الاقتصاد .
- إضافة أحد معتقدات الاغتراب مما يتعلق ببعد الاقتصاد ، والتفكير فيه عقلياً وتفنيده ودخضه ، وصياغة المعتقد العقلي البديل .
- التخيل المعرفي ، حيث يتم تخيل بعض مواقف اقتصادية كما يواجهها الشخص في الحياة الطبيعية، والمعتقدات والانفعالات والسلوكيات المرتبطة بها ، ويقارن بين معتقدات الاغتراب ومعتقدات الانتماء ، وبين اللاعقلاني والعقلاني منها.

الختام :

- تصحيح معتقدات الاغتراب اللاعقلانية عن " المجتمع " ، وهي :
 - ١- العيش منفرداً أفضل ألف مرة من العيش مع الناس .
 - ٢- الجلوس في مكان منعزل عن الآخرين أفضل من الجلوس معهم .
 - ٣- البعد عن الناس غنيمة .
 - ٤- من الصعب إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين .

- ٥- الزواج تجربة محبطة .
- ٦- يقع الكثيرون ضحية هذا المجتمع الخالي من المعايير .
- ٧- يكون الإنسان أكثر ارتياحاً عندما يخلو إلى نفسه .
- ٨- لم يعد هناك تعامل صادق بين الناس في مجتمعا المعاصر .
- ٩- يجب تجنب التعامل مع الجنس الآخر .
- ١٠- من الصعب تحقيق التوازن بين مطالب الفرد وواجباته نحو الآخرين .

نشاط :

مثير : صف الخبرة أو المثير (الموقف أو الحدث) .

معتقد : اذكر المعتقدات (الأفكار) التي سببت الانفعال .

انفعال : صف انفعالك .

دخض :

- حاور نفسك محاولاً دخض الفكرة ، مستعيناً بالتساؤلات التالية :
- = هل هذا التفكير عقلاني ومنطقي ، وما الدليل على ذلك ؟
- = أليس هناك تفسيرات أخرى للحدث بطريقة عقلانية ومنطقية ؟
- = اذكر سلوكيات بديلة :

- ١ - ربما -----
- ٢ - ربما -----
- ٣ - ربما -----

أنسر :

- هل اقتنعت بالفكرة أو الأفكار البديلة ؟ (نعم بين بين لا)
- هل تحسن انفعالك ؟ (نعم بين بين لا)
- هل ستعدل سلوكك في ضوء الأفكار العقلانية ؟ (نعم بين بين لا)

التقييم :

- الاطمئنان إلى دخض المعتقدات اللاعقلانية ، وتبنى المعتقدات العقلانية عن المجتمع .

الجلسة الثالثة عشرة

معتقدات عن الاقتصاد

الأهداف :

- تحديد الأفكار والمفاهيم اللاعقلانية المرتبطة بالاقتصاد .
- دحض وتنفيذ وتصحيح الأفكار والمفاهيم اللاعقلانية المرتبطة بالاقتصاد ، وإبطال مفعولها .
- التدريب على أداء السلوك العقلاني المرتبط بالاقتصاد .

الإجراءات :

المحاضرة :

- مراجعة موجزة وسريعة لأحداث الجلسة السابقة .
- موضوع المحاضرة : معتقدات الاغتراب الخاصة ببعد الاقتصاد .
- عناصر المحاضرة :

= تقديم معلومات ، وشرح ، وتلخيص ، وتبسيط ما يلي :

- # العامل المناسب والعمل المناسب .
- # تنمية القدرات يحقق النجاح في العمل .
- # الشركات المحلية هي عصب الاقتصاد القومي .
- # زيادة الإنتاج واجب قومي .
- # إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه .

المناقشة :

- مناقشة الواجب المنزلي السابق .
- الاستعانة بدليل المناقشة الجماعية لمعتقدات الاغتراب .
- الأفكار الرئيسة في المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة في المحاضرة .
- إضافات إلى المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة في مونيول المعتقدات .
- إضافات إلى مونيول المعتقدات .

- ملاحظات .
- مناقشة الخبرات المنشطة (A)
- فحص نظام المعتقدات، وتشخيص المعتقدات الخطأ، وإثبات أنها خاطئة وغير منطقية (B).
- المواجهة ، وتوضيح العلاقة بين المعتقدات والأفكار اللاعقلانية والاضطراب الانفعالي (ABC) .
- تغيير الأفكار اللاعقلانية (D) .
- إحداث تغيير إيجابي معرفي وانفعالي وسلوكي (E) .

المجادلة :

- مجادلة بين فريقين أحدهما تبنى معظم الأفكار العقلانية عن الاقتصاد ، والآخر ما زال متمسكاً بفكرة لاعقلانية أو أكثر عن الاقتصاد ، إلى أن ترجح كفة الأفكار العقلانية .

الواجب :

- قراءة الجزء (٨) من موزيل المعتقدات ، الخاص بمعتقدات عن الذات .
- إضافة أحد معتقدات الاغتراب مما يتعلق ببعد الذات ، والتفكير فيه عقلياً وتفنيده ودخضه، وصياغة المعتقد العقلي البديل .
- التخيل المعرفي ، حيث يتم تخيل بعض مواقف ذاتية أو شخصية كما يخبرها الشخص في الحياة الطبيعية ، والمعتقدات والانفعالات والسلوكيات المرتبطة بها ، ويقارن بين معتقدات الاغتراب ومعتقدات الانتماء ، وبين اللاعقلاني والعقلاني منها .

الختوى :

- تصحيح معتقدات الاغتراب اللاعقلانية عن ' الاقتصاد ' ، وهي :
 - ١ - التعامل مع رئيس عمل أجنبي أفضل لأنه أكثر جدية وموضوعية .
 - ٢ - الالتحاق بأحد أقسام اللغات يتيح فرصاً أفضل للعمل .
 - ٣ - يمكن العمل في مهنة وضيعة بسبب قلة فرص العمل .
 - ٤ - استثمار المدخرات في شركات أجنبية أضمن من استثمارها في شركات محلية .
 - ٥ - الغش هو الطريق السريع إلى الثراء .
 - ٦ - زيادة الإنتاج أمر لا يهم طالما يتقاضى العامل راتبه كاملاً .
 - ٧ - الاستثمارات الأجنبية هي منقذ الاقتصاد القومي .
 - ٨ - يعتمد النجاح في العمل على الحظ أكثر مما يعتمد على القدرة الحقيقية .

- ٩- العمل فى الشركات الأجنبية أفضل من العمل فى الشركات المحلية .
١٠- العمل فى الخارج أفضل حتى لو لم يناسب المؤهل .

نشاط :

مثير : صف الخبرة أو المثير (الموقف أو الحدث) .

معتقد : اذكر المعتقدات (الأفكار) التى سببت الانفعال .

انفعال : صف انفعالك .

دخض :

- حاور نفسك محاولا دخض الفكرة ، مستعيناً بالتساؤلات التالية :
= هل هذا التفكير عقلانى ومنطقى ، وما الدليل على ذلك ؟
= أليس هناك تفسيرات أخرى للحدث بطريقة عقلانية ومنطقية ؟
= اذكر سلوكيات بديلة :

- ١ - ربما -----
٢ - ربما -----
٣ - ربما -----

أثر :

- هل اقتنعت بالفكرة أو الأفكار البديلة ؟ (نعم بين بين لا)
- هل تحسن انفعالك ؟ (نعم بين بين لا)
- هل ستعدل سلوكك فى ضوء الأفكار العقلانية ؟ (نعم بين بين لا)

التقييم :

- الاطمئنان إلى دخض المعتقدات اللاعقلانية ، وتبنى المعتقدات العقلانية عن الاقتصاد .

الجلسة الرابعة عشرة

معتقدات عن الذات

الأهداف :

- تحديد الأفكار والمفاهيم اللاعقلانية المرتبطة بالذات .
- دحض وتنفيذ وتصحيح الأفكار والمفاهيم اللاعقلانية المرتبطة بالذات ، وإبطال مفعولها.
- التدريب على أداء السلوك العقلاني المرتبط بالذات .

الإجراءات :

المحاضرة :

- مراجعة موجزة وسريعة لأحداث الجلسة السابقة .
- موضوع المحاضرة : معتقدات الاغتراب الخاصة ببعذ الذات .
- عناصر المحاضرة :

= تقديم معلومات ، وشرح ، وتلخيص ، وتبسيط ما يلي :

مفهوم الذات هو حجر الزاوية فى الشخصية .

مركز الضبط الداخلى أفضل من الخارجى .

الإنسان مسير ومخير .

أنا والآخر : تعاون وتكافل .

تحقيق الذات وأهميته فى الصحة النفسية .

المنقشة :

- مناقشة الواجب المنزلى السابق .
- الاستعانة بدليل المناقشة الجماعية لمعتقدات الاغتراب .
- الأفكار الرئيسة فى المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة فى المحاضرة .
- إضافات إلى المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة فى مونيول المعتقدات .
- إضافات إلى مونيول المعتقدات .

- ملاحظات .
- مناقشة الخبرات المنشطة (A)
- فحص نظام المعتقدات، وتشخيص المعتقدات الخطأ، وإثبات أنها خاطئة وغير منطقية (B).
- المواجهة ، وتوضيح العلاقة بين المعتقدات والأفكار اللاعقلانية والاضطراب الانفعالي (ABC) .
- تغيير الأفكار اللاعقلانية (D) .
- إحداث تغيير إيجابي معرفي وانفعالي وسلوكي (E) .

المجادلة :

- مجادلة بين فريقين أحدهما تبني معظم الأفكار العقلانية عن الذات ، والآخر ما زال متمسكاً بفكرة لاعقلانية أو أكثر عن الذات ، إلى أن ترجح كفة الأفكار العقلانية .

الواجب :

- قراءة الجزء (٩) من موديل المعتقدات ، الخاص بمعتقدات عن الثقافة .
- إضافة أحد معتقدات الاغتراب مما يتعلق ببعد الثقافة ، والتفكير فيه عقلياً وتفنيده ودخضه ، وصياغة المعتقد العقلاني البديل .
- التخييل المعرفي ، حيث يتم تخيل بعض مواقف ثقافية كما يواجهها الشخص في الحياة الطبيعية ، والمعتقدات والانفعالات والسلوكيات المرتبطة بها ، ويقارن بين معتقدات الاغتراب ومعتقدات الانتماء ، وبين اللاعقلاني والعقلاني منها .

الختوى :

- تصحيح معتقدات الاغتراب اللاعقلانية عن " الذات " ، وهى :
 - ١ - معظم ما يحدث للإنسان يرجع إلى الحظ أو القسمة والنصيب .
 - ٢ - الإنسان مسير في جميع الأمور .
 - ٣ - لا فائدة مهما بذل الإنسان من جهد واجتهاد في تحسين أحواله .
 - ٤ - أفضل أسلوب لتجنب المشكلات الشخصية هو الهروب منها .
 - ٥ - يعيش الإنسان مجرد شيء ليس له قيمة في الحياة .
 - ٦ - في هذا البلد لا يستطيع الإنسان أن يحقق ذاته .
 - ٧ - من المستحيل تغيير العادات السلوكية السيئة .
 - ٨ - يكفي أن ينشغل الإنسان بذاته وبأحواله .

- ٩ - من حق الإنسان حين يفضب أن يفعل ما يريد .
١٠ - أفضل شيء للفرد في هذه الأيام هو أن يقول " يارب نفسى " .

نشاط :

مثير : صف الخبرة أو المثير (الموقف أو الحدث) .

معتقد : اذكر المعتقدات (الأفكار) التى سببت الانفعال .

انفعال : صف انفعالك .

دخض :

- حاور نفسك محاولاً دخض الفكرة ، مستعيناً بالتساؤلات التالية :
- = هل هذا التفكير عقلانى ومنطقى ، وما الدليل على ذلك ؟
- = أليس هناك تفسيرات أخرى للحدث بطريقة عقلانية ومنطقية ؟
- = اذكر سلوكيات بديلة :

- ١ - ربما -----
٢ - ربما -----
٣ - ربما -----

أفكر :

- هل اقتنعت بالفكرة أو الأفكار البديلة ؟ (نعم بين بين لا)
- هل تحسن انفعالك ؟ (نعم بين بين لا)
- هل ستعدل سلوكك فى ضوء الأفكار العقلانية ؟ (نعم بين بين لا)

التقييم :

- الاطمئنان إلى دخض المعتقدات اللاعقلانية ، وتبنى المعتقدات العقلانية عن الذات .

الجلسة الخامسة عشرة

معتقدات عن الثقافة

الأهداف :

- تحديد الأفكار والمفاهيم اللاعقلانية المرتبطة بالثقافة .
- دحض وتفنيد وتصحيح الأفكار والمفاهيم اللاعقلانية المرتبطة بالثقافة ، وإبطال مفعولها .
- التدريب على أداء السلوك العقلاني المرتبط بالثقافة .

الإجراءات :

المحاضرة :

- مراجعة موجزة وسريعة لأحداث الجلسة السابقة .
- موضوع المحاضرة : معتقدات الاغتراب الخاصة ببعد الثقافة.
- عناصر المحاضرة :

= تقديم معلومات ، وشرح ، وتلخيص ، وتبسيط ما يلي :

لو لم أولد مصرياً لوددت أن أكون مصرياً .

التعريب الثقافي لا التقريب الثقافي .

الأدب العربي والأدب الغربي .

سلوكياتنا الأصيلة هي الأصل .

اللغة والثقافة والانتماء .

المنقشة :

- مناقشة الواجب المنزلي السابق .
- الاستعانة بدليل المناقشة الجماعية لمعتقدات الاغتراب .
- الأفكار الرئيسة في المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة في المحاضرة .
- إضافات إلى المحاضرة .
- الأفكار غير المفهومة في مونيول المعتقدات .

- إضافات إلى مونيول المعتقدات .
- ملاحظات .
- مناقشة الخبرات المنشطة (A)
- فحص نظام المعتقدات، وتشخيص المعتقدات الخطأ، وإثبات أنها خاطئة وغير منطقية (B).
- المواجهة ، وتوضيح العلاقة بين المعتقدات والأفكار اللاعقلانية والاضطراب الانفعالي (ABC) .
- تغيير الأفكار اللاعقلانية (D) .
- إحداث تغيير إيجابي معرفي وانفعالي وسلوكي (E) .

المجادلة :

- مجادلة بين فريقين أحدهما تبني معظم الأفكار العقلانية عن الثقافة ، والآخر ما زال متمسكاً بفكرة لاعقلانية أو أكثر عن الثقافة ، إلى أن ترجح كفة الأفكار العقلانية .

الواجب :

- قراءة الجزء (١٠) من مونيول المعتقدات ، الخاص بترشيد معتقدات الاغتراب.
- قراءة الجزء (١١) من مونيول المعتقدات ، الذي يتضمن قراءات إضافية (عن معتقدات الاغتراب) .
- الإجابة عن أسئلة الاختبار البعدي في مونيول المعتقدات .

الختام :

- تصحيح معتقدات الاغتراب اللاعقلانية عن " الثقافة " ، وهي :
 - ١- تحدث المسنولين في المناسبات الرسمية بلغة أجنبية دليل التحضر والتقدم .
 - ٢- الاستماع إلى الأغاني والموسيقى الأجنبية دليل التحضر .
 - ٣- من يحصل على جنسية أجنبية يكون سعيد الحظ .
 - ٤- ارتداء الملابس المكتوب عليها عبارات بلغة أجنبية مظهر حضارى .
 - ٥- استخدام ألفاظ أجنبية مدمجة في العربية يعطى من شأن اللغة العربية .
 - ٦- إطلاق أسماء أجنبية على المنتجات يجعلها أكثر رواجاً .
 - ٧- التحدث بلغة أجنبية يحقق للفرد مكانة مرموقة بين الناس .
 - ٨- قراءة الأدب الغربى أفضل من قراءة الأدب العربى .
 - ٩- سلوكيات الأجانب هى المثل الذى يجب أن يقلده الشباب .

١٠- التعامل مع البنوك الأجنبية أفضل من التعامل مع البنوك المحلية .

نشاط :

مثير : صف الخبرة أو المثير (الموقف أو الحدث) .

معتقد : اذكر المعتقدات (الأفكار) التي سببت الانفعال .

انفعال : صف انفعالك .

دخض :

• حاور نفسك محاولاً دخض الفكرة ، مستعيناً بالتساؤلات التالية :

= هل هذا التفكير عقلاني ومنطقي ، وما اللبيل على ذلك ؟

= أليس هناك تفسيرات أخرى للحدث بطريقة عقلانية ومنطقية ؟

= اذكر سلوكيات بديلة :

١ - ربما -----

٢ - ربما -----

٣ - ربما -----

أنسر :

• هل اقتنعت بالفكرة أو الأفكار البديلة ؟ (نعم بين بين لا)

• هل تحسّن انفعالك ؟ (نعم بين بين لا)

• هل ستعدل سلوكك في ضوء الأفكار العقلانية ؟ (نعم بين بين لا)

التقييم :

• الاطمئنان إلى دخض المعتقدات اللاعقلانية ، وتبنى المعتقدات العقلانية عن الثقافة .

الجلسة السادسة عشرة

ختم البرنامج

الأهداف :

- الاطمئنان إلى استيعاب أفراد المجموعة الإرشادية لكل من : مشاعر الاغتراب (مقابل) مشاعر الانتماء ، ومعتقدات الاغتراب اللاعقلانية مقابل معتقدات الانتماء العقلانية .
- تعرف مدى التحسن الذى طرأ على مشاعر الاغتراب لدى المجموعة الإرشادية وأفكارهم اللاعقلانية .

الإجراءات :

تلخيص :

- تناول موجز لما تم فى الجلسات السابقة .

تطبيق المقياسين :

- تطبيق مقياس مشاعر شباب الجامعة ، ومقياس معتقدات شباب الجامعة (قياس بغدى) .

المحتوى :

- مراجعة عامة لجلسات البرنامج الإرشادى .
- مراجعة ما تم من أحداث فى الجلسات الإرشادية السابقة .
- التوصل إلى أهمية مشاعر الانتماء ، وأهمية التفكير العقلانى .
- تسجيل أية ملاحظات أو مقترحات حول البرنامج الإرشادى .

*** مصافحة أعضاء المجموعة الإرشادية ، وتوجيه الشكر لهم ، وإنهاء البرنامج .

