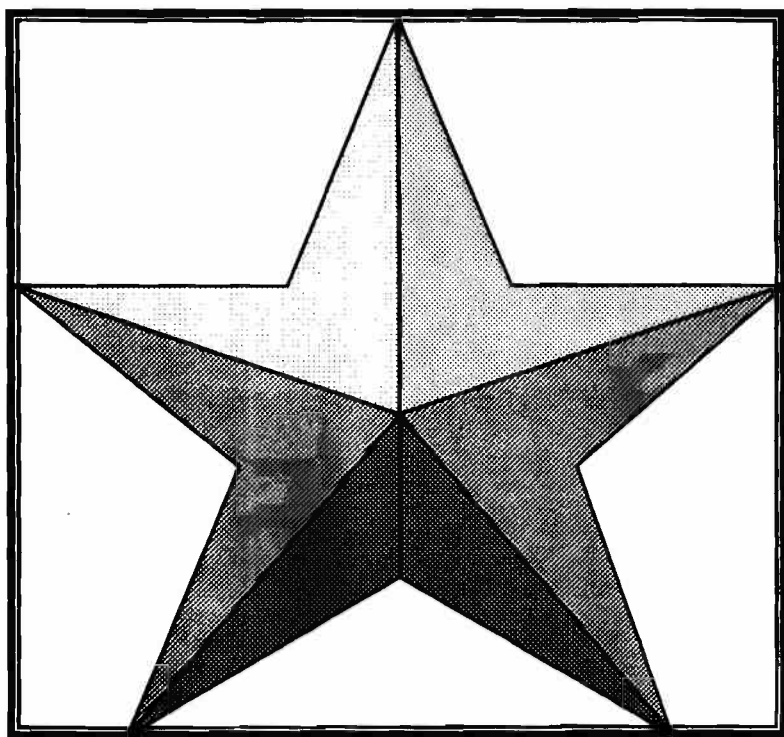


الفصل السابع

أساليب برنامج إرشاد الصحة النفسية ” المؤيولات “

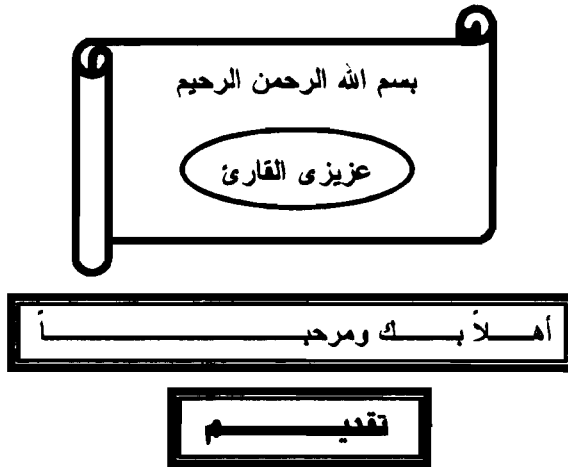
مؤيول مشاعر الاغتراب
مؤيول معتقدات الاغتراب



الفصل السابع

أساليب برنامج إرشاد الصحة النفسية " الموديوالات "

أولاً : موديوال مشاعر الاغتراب : (إعداد المؤلفة)



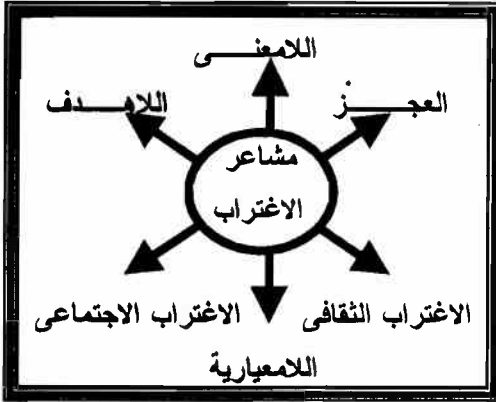
عزيزى القارئ ...

يهدف هذا الموديوال إلى مساعدتك على أن تكتسب وتتعلم ذاتياً وبنفسك : المعارف ، والمهارات ، والاتجاهات المطلوبة لنبذ مشاعر الاغتراب ولتحقيق مشاعر الانتماء ، حتى يتحقق لك التوافق المنشود إن شاء الله ﷻ .

والموديوال (الدراسة) هو وحدة تعلم ذاتى صغيرة ، أو بمعنى آخر هو وحدة تعليمية نموذجية صغيرة ، تدرسها بأسلوب التعلم الذاتى ، حسب قدرتك وسرعتك أنت ، وهو كتيب تقرأه وتدرسه دراسة ذاتية ، تعتمد على نشاطك وفعاليتك .

وتأتى أهمية هذا الموديويل فى أنه يتضمن عدة أجزاء متسلسلة ومتكاملة لتحقيق

أهدافه ، والأجزاء التى يتضمنها الموديويل تتناول ما يلى :



١ - الأهداف

٢ - مقدمة

٣ - من الاغتراب إلى الانتماء

٤ - معنى الحياة (مقابل) اللامعنى

٥ - القوة الفاعلة (مقابل) العجز

٦ - أهداف الحياة (مقابل) اللامد

٧ - السلوك المعيارى (مقابل) اللامعيارية

٨ - الانتماء الثقافى (مقابل) الاغتراب الثقافى

٩ - الانتماء الاجتماعى (مقابل) الاغتراب الاجتماعى

١٠ - ترشيح مشاعر الاغتراب

١١ - قراءات إضافية (عن مشاعر الاغتراب)

ويتضمن الموديويل كذلك قراءات إضافية عن موضوعات لتحقيق مشاعر الانتماء.

إرشادات قراءة الموديويل

عزيزى القارئ ٠٠٠

أنت الآن تدرس هذا الموديويل ، وموضوعه " مشاعر الشباب " ، ونطلق عليه اسماً

مختصراً هو " موديويل المشاعر " .

اتبع الإرشادات التالية بهدف تحقيق مستوى أفضل فى تعلمه ذاتياً ، وتحقيق الأهداف

المرجوة منه .

• اقرأ تقديم الموديويل ، فهو يعرض لك أهمية دراسته .

• اقرأ أهداف الموديويل ، فهي تقدم لك ما نتوقع أن تصل إليه بعد قراءته . ومن المهم بعد

قراءة الموديويل أن تعيد قراءة هذه الأهداف ، حتى تدرك مدى تحققها .

• اقرأ قائمة المحتويات .

- **تصفح المونيول** واقرأ عناوين الأجزاء والعناوين الرئيسية والفرعية في كل جزء .
- **استكشف الموضوعات** التي يتضمنها كل جزء ، وارتباط كل موضوع بالموضوعات الأخرى .
- أجب عن أسئلة " **الاختبار القبلي** " (الذي يلي هذه الإرشادات) ، وذلك للتأكد من مدى معرفتك بمشاعر الانتماء .
- إذا أخفقت في الإجابة عن أسئلة الاختبار أو بعض أسئلته ، نرجو أن تبدأ معنا في دراستك لهذا المونيول .
- **اقرأ المونيول بدقة** وتفهم لتعرف محتراه وأنشطته وتدريباته وقراءاته الإضافية .
- **اقرأ المونيول بتسلسله** ، وحسب الأرقام المسلسلة لموضوعاته ، وذلك ليساعدك على فهمه جيداً .
- **اقرأ الفقرات بنأْن** ، ولا تترك فقرة وتنتقل إلى أخرى قبل أن تتقن استيعابها وفهمها .
- **لخص الأفكار** الرئيسية بأسلوبك الخاص في كراسة الواجب .
- بعد دراستك للمونيول ، والتأكد من استيعابك وفهمك للموضوع ، أجب عن أسئلة " **الاختبار البعدي** " ، وهي نفس أسئلة الاختبار القبلي الذي قمت بالإجابة عنه في أول المونيول .
- إذا حصلت على أكثر من ٨٠ % من الدرجة الكلية ، فإنك تكون قد استفدت بما جاء في المونيول .
- إذا لم توفق . وكانت الدرجة أقل من ٨٠ % . راجع المونيول مرة أخرى : مع التركيز على الأجزاء التي لم توفق في الإفادة منها . حتى تصل إلى المستوى المطلوب .
- نرجو أن يسهم هذا المونيول في إضافة جديد إلى معلوماتك عن مشاعر الاغتراب ومشاعر الانتماء . وأن تطبق ما تتعلمه . وأن يدعوك إلى مزيد من القراءة في هذا الموضوع .
- والآن . عزيزي القارئ . . .
- **تعال معنا نبدأ جولتنا** . ونرجو لك قراءة ممتعة ومفيدة إن شاء الله ﷻ .

الاختبار القبلي

عزيزى القارئ ...

الهدف من هذا الاختبار هو أن تقيس أنت بنفسك مدى معرفتك بمشاعر الشباب (وأنت واحد منهم) .

ويتكون الاختبار من عشرة أسئلة (بطريقة الاختيار من متعدد) .

والمطلوب هو قراءة كل سؤال بدقة ، واختيار الإجابة المناسبة من الإجابات الأربع (أ - ب - ج - د) فى كل حالة ، ورسم دائرة حول الحرف المقابل لها .

١ - الانتماء يعنى ...

- أ - الشعور بالعزة والكرامة والتقبل والهوية والمكانة والاندماج مع الجماعة .
- ب - الشعور بالحياد تجاه معايير وقيم المجتمع .
- ج - الشعور بالقدرة على التوافق مع التغيرات السريعة فى المجتمع .
- د - الاشتراك فى أحد النوادي الرياضية المعروفة .

٢ - الجملة الخطأ فيما يلى هى ...

- أ - الاغتراب هو انفصال الفرد ومشاعره ومعتقداته عن الوضع الاجتماعى وعن الأفراد الآخرين .
- ب - الاغتراب نمط من الخبرة يرى فيها الإنسان نفسه كما لو كانت غريبة عنه ومنفصلة عنه .
- ج - الاغتراب يعنى رفض الفرد لمجتمعه ولثقافته ولقيمه الأساسية .
- د - الاغتراب معناه أن يعيش الإنسان غريباً عن وطنه سعياً وراء لقمة العيش .

٢ - إذا شعر الفرد أنه شخص لا قيمة له ، فهذا يشير إلى أن حياته ...

- أ - بلا هدف .
- ب - بلا معنى .
- ج - بدون معيار .
- د - بدون قوة .

٤ - الإنسان الذى يشعر بأن الحياة لا معنى لها هو الذى يشعر أن ...

- أ - قدرته على التجديد والإبداع محدودة .
 - ب - القوانين تطبق على الضعفاء فقط .
 - ج - حياته فارغة لا يملؤها إلا الـ_____اس .
 - د - سلوكه فى الحياة لا يحكمه مبدأ أو عقيدة معينة .
- ٥ - يوجد بعض الأفراد تملكهم مشاعر العجز ، هؤلاء ...

- أ - ينفرون من العادات السلوكية التى تقيد الحرية .
 - ب - يشعرون بأنهم أدوات يحركها المجتمع .
 - ج - يشعرون بتفاهة الحياة وخلوها من المتعة والبهجة .
 - د - يتضايقون من الالتزام بتقاليد المجتمع لأنها تحد من حريتهم .
- ٦ - بعض الناس يهتمهم تحقيق النجاح فى الحياة بغض النظر عن الوسائل المتبعة ، هؤلاء ناس ...
- أ - يشعرون بالعجز .
 - ب - حياتهم لا معنى لها .
 - ج - لا هدف لهم فى الحياة .
 - د - تملكهم مشاعر اللامعيارية .

٧ - من الناس من يرى أن كل شيء جائز ، ولا توجد قواعد ثابتة توجه السلوك ، فهو يعنى من ...

- أ - اللامعيارية .
 - ب - اللامهدف .
 - ج - العجز .
 - د - اللامعنى .
- ٨ - شخص يعتقد أن استخدام أسماء أجنبية للشركات يضاعف من أرباحها ، هذا الشخص لديه ...

- أ - اغتراب سياسى .
- ب - اغتراب اجتماعى .
- ج - اغتراب اقتصادى .
- د - اغتراب ثقافى .

٩ - من مظاهر الاغتراب الثقافي أن الإنسان ...

- أ - لا يبالي بما يحدث في مجتمعه .
- ب - يشعر بالتبرم والسخط من هذه الحياة .
- ج - يفضل الأفلام والمسلسلات الأجنبية على العربية .
- د - يشعر بأن معايير وقيم هذا المجتمع لا تصلح له .

١٠ - الشخص الذي لديه اغتراب اجتماعي ...

- أ - لا يتطلع إلى تحقيق أهداف معينة في الحياة .
- ب - يشعر بالارتياح عندما يخلو إلى نفسه بعيداً عن الآخرين .
- ج - لا يستطيع التصرف في العديد من أمور حياته .
- د - يعتقد أن العالم الذي يعيش فيه لا معنى له .

تصحیح الاختبار :

عزيزى القارئ ... بعد أن انتهيت من الإجابة ...
صحح إجاباتك بنفسك ... (الإجابات الصحيحة موجودة فى نهاية المؤيول)

عزيزى القارئ ...

الآن ... استمر فى قراءة المؤيول ...

(١) الأهداف

عزيزى القارئ ...

بعد قراءة هذا المؤيول ، من المتوقع أن تكون قادراً على أن ...

- تعرف معنى الانتماء (مقابل) الاغتراب .
- تستنتج أهمية معنى الحياة (مقابل) اللامعنى .
- تنمى معلوماتك عن القوة الفاعلة (مقابل) العجز .
- تدرك أهمية التحديد الواعى لأهداف الحياة (مقابل) اللاهدف .

- تعرف عوامل الانتماء الثقافى (مقابل) الاغتراب الثقافى .
- تستخلص أهمية الانتماء الاجتماعى (مقابل) الاغتراب الاجتماعى .
- تعرف الطريقة النموذجية لخفض مشاعر الاغتراب ، وتنمية مشاعر الانتماء .
- تدرك خطورة مشاعر الاغتراب .

ومن المتوقع كذلك أن تكون قادراً على أن ...

- تكتسب العادات الحسنة فى السلوك المعيارى (مقابل) اللامعيارية .
- تنمى مهارة القوة الفاعلة والإيجابية (مقابل) العجز والاستجابية .
- تنمى مهارات السلوك المعيارى (مقابل) اللامعيارية .
- تكتسب مهارة قهر مشاعر الاغتراب .

ومن المتوقع أيضاً أن تكون قادراً على أن ...

- تنمى اتجاهها موجباً نحو مشاعر الانتماء .
- تقدر القيمة العملية لتدعيم مشاعر الانتماء ، وترشيد مشاعر الاغتراب .
- تنمى الميل نحو القراءة الإضافية حول مشاعر الشباب ، وأنت واحد منهم .
- تخفض مشاعر الاغتراب ، وتنمى مشاعر الانتماء .

عزيزى القارئ ...

- ضع هذه الأهداف نصب عينيك ، لتتمكن من تحقيقها .

(٢) مقدمة

عزيزى القارئ ...

- من المعروف أنه أن الأوان لدخول خدمات الإرشاد النفسى فى مؤسساتنا التعليمية ، بل وفى كل مؤسسات المجتمع . وهذه قضية تربوية نفسية مجتمعية تستحق الاهتمام والمتابعة .
- وآخر ما وصل إليه العلم فى مجال " الإرشاد النفسى " و " الصحة النفسية " هو مزج الاثنين فى " إرشاد الصحة النفسية " . ومن هنا تحدد مجال الدراسة الميدانية التى تشارك فيها .

- **وفى مجتمعنا أفكار لاعقلانية كثيرة** ، أى غير معقولة أو غير منطقية أو حتى خرافية ، يرتبط بها سلوكيات كثيرة لاعقلانية أو غير معقولة أو غير منطقية أو حتى خرافية . ولذلك جاء التفكير فى استخدام " الإرشاد العقلانى الانفعالى السلوكى " .
- **وفى مجتمعنا الكثير من المشكلات التى يعيشها الشباب ويعانون منها** ، ومن أهمها مشكلة " **الاغتراب** " .

(٣) من الاغتراب إلى الانتماء

عزيزى القارئ ٠٠٠

- أنت تعرف **خطورة مشاعر الاغتراب** ، وأهمية تنمية مشاعر الانتماء .
- لقد أثبتت معظم الدراسات والبحوث فى مجال إرشاد الصحة النفسية فعالية أساليبه المتعددة ، ومنها **الإرشاد والعلاج العقلانى الانفعالى السلوكى** .
- **والاغتراب هو اضطراب نفسى** ، من مظاهره : شعور الفرد بعدم الانتماء ، ولذلك فهو خطر يهدد المجتمع بأسره وخاصة قطاع الشباب ، حيث ينتشر بين الشباب بشكل ملفت للنظر ، بأبعاده المتعددة : اللامعنى ، والعجز ، واللامهدف ، واللامعيارية ، والاغتراب الثقافى ، والاغتراب الاجتماعى .
- **ومن مظاهر الاغتراب أيضاً** : شعور الفرد بفقدان الهوية وأنه مجرد شىء ، والعزلة عن المجتمع وثقافته ، ومغايرة المعايير الاجتماعية ، ورفض الواقع البينى ، والشعور بالعجز ، والشعور باللامهدف ، واللامعنى للحياة وأنها تسير وفق منطق غير معقول .
- **ومن أهم أسباب الاغتراب** ، التفكير اللاعقلانى ، وهو النظر إلى الظواهر المختلفة بأسلوب غير منطقى فى تسلسلها وفى علاقاتها وتفاعلاتها المتبادلة وفى علتها وأسبابها ، وهذا يشوه الظواهر ويجعل من الصعب فهمها والسيطرة عليها وضبطها وتوجيهها لصالح الإنسان . وهذا يحتاج إلى التدخل الإرشادى لتصحيح نظام معتقدات الاغتراب لدى الشباب وتنمية معتقدات الانتماء .

• والاغتراب مفهوم متعدد الأبعاد ، وأهم أبعاده :

١. **اللامعنى** : أى شعور الفرد بفقدان المعنى فى الحياة ، واللامبالاة ، وأن الأشياء لا معنى لها ، وأنها تسير وفق منطق لا معقول .
٢. **العجز** : أى شعور الفرد بأنه لا حول له ولا قوة ، ونقص قدرته على السيطرة على سلوكه ، وعلى التأثير فى الأحداث الاجتماعية التى تحدد مصيره .
٣. **اللامهدف** : أى فقدان الهدف من الحياة ، وشعور الفرد أن الحياة تضى دون هدف أو غاية .
٤. **اللامعيارية** : أى فقدان المعيار ، وغياب نسق منظم للمعايير والقيم الاجتماعية التى تمكن الفرد من القيام بالسلوك المسابر . واللامعيارية تؤدى إلى المغايرة ، أى مغايرة معايير الدين والقانون والعرف ، ونقص الالتزام بها .
٥. **الاغتراب الثقافى** : وهو ابتعاد الفرد عن ثقافة مجتمعه ورفضها والنفور منها ، والانبهار بكل ما هو غريب أو أجنبى من عناصر الثقافة ، وخاصة أسلوب حياة الجماعة والنظام الاجتماعى ، وتفضيله على ما هو محلى .
٦. **الاغتراب الاجتماعى** : وهو الاغتراب عن المجتمع ، ومغايرة معايير ، والشعور بالعزلة والهامشية الاجتماعية ، والمعارضة والرفض ، والعجز عن ممارسة السلوك الاجتماعى العادى .

عزيزى القارئ ...

• الانتماء هو عكس الاغتراب .

- والانتماء شعور يتضمن الحب المتبادل ، والقبول والتقبل ، والارتباط الوثيق بالجماعة .
- والانتماء يعبر عن توحيد الفرد مع الجماعة .
- ولقد حث الإسلام إشباع الحاجة إلى الانتماء ، فأمر كل مسلم بالانتماء إلى الجماعة الصالحة ، حيث الشعور بالأكفة والتواد والتراحم .
- والانتماء ينمى دافعية الإنجاز ، ويحقق التوافق النفسى .

(٤) معنى الحياة (مقابل) اللامعنى

عزيزى القارئ ...

أنت تعلم أن هناك من يشعرون بمعنى الحياة ، وهناك من يشعرون أن الحياة لا معنى لها .

وإذا استمعت إلى أحد الذين لديهم مشاعر اللامعنى تجده يقول :

١. لا أجد معنى لوجودى فى الحياة .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن الإنسان يعيش حياته مرة واحدة ، ولابد أن يشعر بمعنى لحياته ، بل وعليه أن يتخذ لنفسه فلسفة فى الحياة يشعره بوجوده وبمعنى وجوده فى الحياة ، وذلك من خلال وضع خطط بناءة وأسلوب رشيد للحياة يلقي قبولاً اجتماعياً .

٢. أشعر بأننى شخص لا قيمة له .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن يكون مفهومك عن ذاتك إيجابياً ، وأن تشعر بقيمتك كشخص له إمكاناته وقدراته . وعليك أن تنمى إمكاناتك وقدراتك إلى أقصى ما تستطيع حتى ترتفع قيمتك فى نظر نفسك وفى نظر الآخرين .

٣. حياتى فارغة لا يملؤها إلا اليأس .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تملأ حياتك بالأمل والرجاء ، ألا تستسلم لليأس ، وأن تحاول وتعيد المحاولة . واحرص دائماً على أن تعمل ما يمكن أن تعمله ، وثق أن الله ﷻ يفعل ما لا يمكن أن تفعله . وحتى إذا أخطأت فلا تيأس من رحمة الله ﷻ . قال رسول الله ﷺ : " لو أخطأتم حتى تبلغ خطاياكم السماء ثم تبتنم لتاب عليكم " .

٤. حياتى تبدو روتينية ومملة ، ولا تثير اهتمامى .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تبتعث الحياة فى حياتك ، وأن تنوع اهتماماتك ، وأن تجدد نشاطك ، وأن تكون جديداً ومبتكراً فى فكرك وأدائك فى حياتك اليومية .

٥. لو كان لي الاختيار ، لما اخترت أن أُولد قط .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تعلم أن الإنسان ليس له اختيار في مولده ، فهذه إرادة الله ﷻ . واعلم أن كل إنسان ميسر لما خلق له . وعليك أن تعيش حياتك ، وأن تشبع حاجتك ، وأن تحقق أمنك النفسي ، وأن تكون متوافقاً شخصياً واجتماعياً ، وأن تؤكد ذاتك ، وأن تحقق ذاتك .

٦. أعتقد أن العالم الذي نعيش فيه لا معنى له .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن العالم الذي نعيش فيه بإيجابياته وسلبياته له معنى ، وعليك أن تكتشف هذا المعنى وأن تحافظ على هذا المعنى . وعليك أن تجعل لحياتك في هذا العالم الذي نعيش فيه معنى تشعر به وتستمتع به ، فأنت الذي تجعل للحياة معنى . وإدراكك للإيجابيات وعناصر الإنجاز ومشاعر البهجة والمتعة هو الذي يجعل الحياة في العالم الذي نعيش فيه مليئة بالمعنى .

٧. حياتي مليئة بالإحباطات والعقبات .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تتعامل مع الإحباطات والعقبات وتحملها وتحاول التغلب عليها لتحقيق أهدافك في الحياة . كن قوياً وإيجابياً . وعليك بالصمود والتحمل والفاعلية عند مواجهة ضغوط الحياة وإحباطاتها . يفتح أمامك الطريق لتحقيق أهدافك .

٨. أشعر بتفاهة الحياة وخلوها من المتعة والبهجة .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن الإنسان الذي يكتشف لحياته معنى هو الذي يتحمل ندرة اللذة والمتعة والبهجة أحياناً دون أن ينتقص هذا من سعادته أو من صحته النفسية . وعناصر المتعة والبهجة في الحياة متوافرة ، وعليك أن تسعى للاستمتاع بها والابتهاج بقدر ما تستطيع .

٩. لا معنى لما أقوم به أو لما أنجزه من عمل .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن العمل والسعي الدؤوب وتحمل المعاناة شيء يرفع من قيمة الحياة ويجعلها تستحق أن تُعاش . وعليك أن ترفع دافعية الإنجاز لديك لأن ذلك ضروري لحسن العمل وجودته وإتقانه .

١٠. لا أرى شيئاً له معنى يستحق الاهتمام .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن كل شيء فى الحياة له معنى ، ويستحق الاهتمام . ومن المهم أن يكون لديك إدراك واقعى للحياة ، وأن تحسن اختيار ما تشعرك بالرضا عن الحياة . والراضون عن الحياة يتسمون بوجهة ضبط داخلية ، حيث يعتقدون أنهم يسيطرون على الأحداث ويوجهونها بطريقة تجعل لها معنى فى حياتهم .

(٥) القوة الفاعلة (مقابل) العجز

عزيزى القارئ

أنت تعلم أن هناك من يشعرون بأنهم قوة فاعلة ، وهناك من تتملكهم مشاعر العجز . وإذا استمعت إلى أحد الذين لديهم مشاعر العجز تجده يقول :

١. أشعر بأننى أداة يحركها المجتمع ، ولا يوجد مجال للتعبير عن ذاتى .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أنك إنسان تتمتع بذكاء يساعدك ومهارات تمكنك وشخصية ذات ضبط وتحكم داخلى فى أمور حياتك . وعليك أن تتحكم ذاتياً فى سلوكك .

٢. لا أستطيع التصرف فى العديد من أمور حياتى .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تسيطر على سلوكك فى كل أمور حياتك بفعالية ذاتية وإيجابية وكفاءة وثقة بالنفس وأمل وتفاؤل . قال الله ﷻ : ﴿ بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ . وَلَوْ أَلْقَى مَعَاذِيرَهُ ﴾ .

٣. أشعر بأن قدرتى على التجديد والإبداع محدودة .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تنمى قدرتك على التجديد والإبداع ، وذلك عن طريق حب الاستطلاع وحب المغامرة وتحدي الصعاب وتأكيد الذات ، والتعود على أن يتسم فكرك وسلوكك بالأصالة والطلاقة والمرونة .

٤. **أشعر بأنى عاجز عن التوافق مع التغيرات السريعة فى المجتمع .**
 هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذى يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تعترف بأن التغير الاجتماعى حادث لا محالة ، وأن التغير سريع وخاصة ونحن فى القرن الحادى والعشرين ، ولا مفر من تقبل التغير السريع فى المجتمع والتوافق معه .
٥. **أشعر بالعجز فى مواجهة ما يجرى حولى من أحداث .**
 هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذى يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن ما يجرى حولك من أحداث هو من صنع أفراد مثلك . ادرس ما يدور حولك من أحداث ، وادرس إمكانياتك للتخطيط والتعامل الإيجابى معها بفاعلية ذاتية وتحكم فى الأحداث التى تؤثر فى حياتك .
٦. **ضغوط الحياة كثيرة ، ولا أستطيع مواجهتها .**
 هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذى يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تتوافق مع ضغوط الحياة وتتعاقل معها وتواجهها وتقاومها وتخفف حثتها . ومما يصقل شخصيتك حسن التعامل مع ضغوط الحياة ومصاعبها . وعليك بالتحكم فى أحداث الحياة الضاغطة ، والاستعداد للتعامل مع الضغوط المحتملة أو المتوقعة بفاعلية ومرونة .
٧. **شعورى بالعجز يضيع على فرصاً كثيرة .**
 هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذى يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن شعورك بالعجز أمر ذاتى وليس موضوعى . ركز على نقاط قوتك ، واجتهد ، ولكل مجتهد نصيب . وانتهاز كل ما يتاح لك من فرص ، وحاول بإصرار ، واعمل بإتقان . قال الله ﷻ : ﴿ ... إن الله لا يضيع أجر المحسنين ﴾ .
٨. **أشعر بعجزى عن المساهمة فى حل مشكلات المجتمع .**
 هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذى يعبر عن مشاعر الانتماء هو أنك واحد من أفراد هذا المجتمع ، وعليك أن تتسلح بالمهارات الاجتماعية التى تمكنك من المساهمة الفاعلة فى حل مشكلات المجتمع بدافعية وقدرة ومثابرة ، حتى تحقق النجاح وتشعر بالرضا .
٩. **أشعر بأننى لا حول لى ولا قوة .**
 هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذى يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن لديك مصادر قوة أمذك بها الله ﷻ لتستعين بها فى حياتك ، وعليك أن تتعرف نقاط قوتك لتزيدها ، وعلى

نقاط ضعفك لتتخلص منها ، بقدر طاقتك ووسعك . واعلم أنه لا حول ولا قوة إلا بالله العلى العظيم . قال الله ﷻ : (لا يَكْفُ اللَّهُ نَفْساً إِلَّا وَسْعُهَا ...) .

١٠. أنا لا أستطيع أن أتحمل المسؤولية بصفة عامة .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تتحمل المسؤولية ، وبصفة خاصة المسؤولية الاجتماعية ، أى مسئوليتك عن الجماعة أمام نفسك وأمام الجماعة وأمام الله ﷻ . وهذا يتطلب تحقيق عناصر المسؤولية الاجتماعية ، وهى : الاهتمام والاتصال بالجماعة وفهم الجماعة ومشاركتها بفاعلية وإيجابية ، ويتطلب تحقيق أركان المسؤولية الاجتماعية ، وهى : الرعاية والتراحم والتكافل والهداية والنصح والإتقان علماً وعملاً . قال رسول الله ﷺ : " ألا كُلُّكُمْ رَاعٍ وكلُّكم مَسْئُولٌ عن رَعِيَّتِهِ ، فالأَمِيرُ الذى على الناسِ رَاعٍ وهو مَسْئُولٌ عن رَعِيَّتِهِ ، والرجُلُ رَاعٍ على أَهْلِ بَيْتِهِ وهو مَسْئُولٌ عنهم ، والمرأةُ راعيةٌ على بَيْتِ بَعْلِهَا وولَدِهِ وهى مَسْئُولَةٌ عنهم ، والعَبْدُ رَاعٍ على مالِ سيِّدِهِ وهو مَسْئُولٌ عنه ، ألا فكلُّكُمْ رَاعٍ وكلُّكم مَسْئُولٌ عن رَعِيَّتِهِ " .

(٦) أهداف الحياة (مقابل) اللاهدف

عزيزى القارئ ...

أنت تعلم أن هناك من يشعرون بأن لهم أهداف فى الحياة ، وهناك من تتلهمهم مشاعر

اللاهدف .

وإذا استمعت إلى أحد الذين لديهم مشاعر اللاهدف تجده يقول :

١. ليس لدى القدرة على تحديد أهداف حياتى .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تعرف أن عليك أن تحدد أهدافاً لحياتك تسعى لتحقيقها ، وعليك أن تتعلم مهارات تحديد الأهداف ، ومهارات تحقيقها ، واكتساب القدرة والتدريب على ذلك .

٢. لقد ينست ، فلن أحقق أهدافى مهما حاولت .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن الثقة فى النفس والأمل فى القدرة على تحقيق أهدافك ، مع المحاولة المستمرة والصبر والمثابرة . أبعد مشاعر اليأس من حياتك ، يحل محلها الأمل ، وسوف تحقق أهدافك بإذن الله ﷻ .

٣. أعيش حياتي يوماً بيوم ، ولا أفكر في المستقبل .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أنك تعيش حاضرك اليوم هنا والآن ، ولكن لك ماضٍ تبني عليه وتستفيد من خبراته ، ولك مستقبل تخطط له وتسعى إلى تحقيق أهدافك فيه ، وعليك أن تفكر في هذا كله . والمستقبل يحسن أن يكون أفضل من الحاضر ، وهذا يحتاج إلى تفكير ابتكاري وتخطيط سليم وتنفيذ حكيم .

٤. الحياة مليئة بعوامل الإحباط التي تمنعني من تحقيق أهدافي .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن إدراكك لعوامل الإحباط هو الذي يقطعها . والأفضل هو أن توجه نفسك للسعى وعمل كل ما يشبع حاجاتك ويحقق أهدافك . وعليك بالثقة في نفسك وفي إمكانياتك وقدراتك ، وتفاعل واعمل بجد واجتهاد تتحقق آمالك وتحقق النجاح وتحقق طموحاتك .

٥. أهلنا يحددون أهدافنا ، وأعتقد أن هذا يجعل تحقيقها صعباً .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أنك عضو في أسرة وعضو في المجتمع ، ولك أهداف مشتركة مع أفراد الأسرة وأفراد المجتمع . وإذا حدد الأهل بعض الأهداف فهي في صالحك وصالح الأسرة . وعليك بمناقشة مثل هذه الأمور واتخاذ موقف متوافق أو حل وسط ، وتذكر أن العمل الجماعي مهم لتحقيق الأهداف سواء أكانت أهداف الفرد أو أهداف الجماعة .

٦. أعتقد أننا نحن الشباب نضع أهدافاً خيالية لحياتنا ، ولا يمكن تحقيقها .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تضع لنفسك بنفسك أهدافاً واقعية ، تتناسب وتتفق مع واقع إمكانياتك وإمكانات الظروف من حولك لتحقيق هذه الأهداف . وعليك أن تبني قصورك على أرض صلبة وليس على رمال ، وعليك أن تعيش الواقع بدلاً من أن تستغرق في أحلام اليقظة .

٧. لا يوجد أي هدف أسعى إلى تحقيقه .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن الشخص الكفاء هو الذي يكون له أهداف يسعى إلى تحقيقها بكفاءة وأهلية وعزيمة وحيوية واجتهاد وفطنة ويقظة . والإنسان الإيجابي النشط الوثاق بنفسه يحدد أهدافه في الحياة ولا يدع غيره يحددها نيابة عنه أو له . وتأكد أن الحياة التي لها أهداف يكون لها قيمتها ومعناها .

٨. لا أنطلق إلى تحقيق أهداف معينة فى الحياة .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذى يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن يكون لك أهداف محددة وبوضوح تتطلع لتحقيقها بعزيمة وإصرار ، بعضها قريب المدى ، وبعضها بعيد المدى ، وأن يكون لديك استراتيجية واقعية وواعية لتحقيق هذه الأهداف.

٩. أعتقد أن المثل " العين بصيرة واليد قصيرة " ينطبق علينا نحن الشباب .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذى يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تكون عينك بصيرة ويدك قادرة على تنفيذ ما يحقق أهدافك فى إطار معيارى مشروع ، وهذا يتطلب أن تثق بنفسك وبإمكاناتك وبقدراتك ، وأن تحصل المعلومات وتتنقن المهارات اللازمة لتحقيق أهدافك المناسبة والمعقولة .

١٠. ليس لى أهداف محددة فى حياتى .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذى يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تتعلم وتعرف كيف تحدد أهداف الحياة ، وكيف تعمل باقتدار على تحقيقها ، وأن تجرب ، وتجتهد ، ولكل مجتهد نصيب . واعلم أن من يكون له أهداف محددة فى حياته يكون كالقبطان الذى يقود سفينته إلى ميناء محدد يعرف الطريق إليه فيصل بأقل جهد وفى أسرع وقت.

(٧) السلوك المعيارى (مقابل) اللامعيارية

عزيزى القارئ . . .

أنت تعلم أن هناك من يشعرون بأن السلوك السائد هو السلوك المعيارى ، وهناك من تتملكهم مشاعر اللامعيارية . وإذا استمعت إلى أحد الذين لديهم مشاعر اللامعيارية تجده يقول:

١. أشعر بأن النجاح فى هذا المجتمع لا يبنى على أسس أخلاقية .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذى يعبر عن مشاعر الانتماء هو السلوك المعيارى الذى يشير إلى أن الأداء الحسن والمتقن هو طريق النجاح . وعليك بالالتزام بالأخلاق . فلقد كرم الله ﷺ الرسول ﷺ بأحسن الصفات فقال ﷺ : « وإنك لعلى خلق عظيم » .

٢. أشعر بأن القوانين تُطبق على الضعفاء فقط .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تعلم أن القانون قاعدة عامة تنطبق على الجميع ، ولا يوجد أحد يعطو على القانون . وإذا شعرت بأن القوانين تُطبق على الضعفاء فقط ، فدافع عنهم ، والفت نظر المسؤولين عن هذا السلوك بالحكمة والموعظة الحسنة ، ولا تكن من هؤلاء الضعفاء ، ولكن اعرف حقوقك القانونية، وتمسك بها . وكن قوياً في الحق .

٣. أعتقد أن فرص النجاح مرتبطة بالتخلي عن الأخلاق .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن النجاح يرتبط بالتخطيط السليم والأداء المتقن والجهد المتواصل على طريق مستقيم . والنجاح يتطلب الالتزام بالأخلاق بصفة عامة ، وأخلاق المهنة بصفة خاصة .

٤. أرى أن كل شيء جائز ، ولا توجد قواعد ثابتة توجه سلوكنا .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن بعض السلوك جائز وبعضه غير جائز ، وأن هناك قواعد توجه السلوك ، ويتمثل ذلك في كل ما يحدده الدين والقانون والعرف السائد في المجتمع .

٥. أفتقد القدوة لأن بعض أعضاء هيئة التدريس لا يلتزمون بالقيم الجامعية .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو النظر إلى مدى التزام معظم أعضاء هيئة التدريس بالقيم الجامعية . وهذا حادث بالفعل . والإنسان العاقل يقتدى بالملتزمين بالقيم وبالنماذج المتميزة في المجتمع وبالقدوة السلوكية النموذجية التي نجدها في الأنبياء والمرسلين . قال الله ﷻ : ﴿ لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ ... ﴾ .

٦. أرى في مجتمعنا أن الغلبة تبرر الوسيلة حتى ولو كانت غير مشروعة .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن غاياتك من الدين أن تكون مشروعة ، ومن القانون أن تكون مباحة ، ومن العرف أن تكون مقبولة . ووسائلك لتحقيق غاياتك من الدين أن تكون مشروعة . ومن القانون أن تكون مباحة ، ومن العرف أن تكون مقبولة . وليكن ضميرك يقظاً ، واعلم أن الله ﷻ يراك ، وعين

رجال القانون ساهرة على احترامه ، وأهلك وعشيرتك يحرسون الأعراف والعادات والتقاليد ، والكل يرضى عن السلوك المشروع لتحقيق الغايات .

٧. لا ألتزم بالقوانين لشعورى بأنها لا تطبق على جميع المواطنين .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن جميع المواطنين - وأنت واحد منهم - عليهم الالتزام بالقوانين والمحافظة على النظام السائد فى المجتمع ككل وتبنى ما ارتضاه المجتمع من قوانين تنظم السلوك . والقاعدة الدستورية هى أن الجميع أمام القانون سواء .

٨. أرى أن الذين يقومون بأعمال غير مشروعة يحققون أهدافهم .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أنه لا يصح أبداً إلا الصحيح . وما خاب من استقام على الطريق المشروع لتحقيق أهدافه . والاحراف عاقبته وخيمة مهما حقق بعض الأهداف فى بعض الأحيان ، ونهايته الخسران والفشل . ومن وصايا الرسول ﷺ : " ... قُلْ رَبِّىَ اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقِمْ ... " .

٩. أشعر بأن معايير وقيم هذا المجتمع لا تصلح لى .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن هذا المجتمع هو مجتمعك الذى ولدت فيه ، وأن هذا البلد هو بلدك الذى تحمل جنسيته ، والمعايير والقيم السائدة فيه هى من صنع أفراده ، وهى التى توجه السلوك . وعليك - كمواطن ملتزم - مساهمة المعايير واحترام القيم ، والالتزام بما هو حلال وما هو صح وما هو جائز .

١٠. أشعر بأن الكثير من عاداتنا وتقاليدنا عبث غير معقول .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن العادات والتقاليد تقوى الشعور الجمعى وتحقق الاندماج بين عناصر المجتمع . وهى صنع الماضى ودعامة الحاضر . وعاداتنا وتقاليدنا تعبر عن أصالتنا وحضارتنا وثقافتنا ، وهى فى حقيقتها واقع معقول مشتق من تراثنا الذى نهاى به بين الأمم . ومما يجب أن تعتر به أن عادات وتقاليد شعبنا هى حصيلة تجاربه وخبراته العملية . وعاداتنا وتقاليدنا فيها ثقافة وحضارة وعلم وحكمة ، وعلينا أن نعتر بها وأن نتمثلها فى سلوكياتنا فى حياتنا اليومية . وإذا كان بعض عاداتنا وتقاليدنا يحتاج إلى تطوير أو تنقية فلنعمل على تحقيق ذلك مع تحكيم العقل دائماً .

(٨) الانتماء الثقافى (مقابل) الاغتراب الثقافى

عزيزى القارئ ...

أنت تعلم أن هناك من يشعرون بالانتماء الثقافى ، وهناك من تتملكهم مشاعر الاغتراب الثقافى .

وإذا استمعت إلى أحد الذين تتملكهم مشاعر الاغتراب الثقافى تجده يقول :

١. أفضل الهجرة إلى بلد آخر .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أنك مصرى . ومصر هى أعرق دول العالم بشهادة التاريخ . وأنت فى مصر مواطن من الدرجة الأولى . وفى أى بلد يهاجر إليه الإنسان يكون مواطناً من الدرجة الثانية . وصدق من قال : ' لو لم أولد مصرياً لوددت أن أكون مصرياً ' . ومصر كرمها الله ﷻ بذكرها فى القرآن الكريم . قال الله ﷻ : (... ادخلوا مصر إن شاء الله آمين) .

٢. أرفض كل ما يخالف آرائى وأفكرى .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تكون متعدد الرؤى ، ومنفتحاً ، وليس أحادى الرؤية ومنطقاً . والصواب هو أن تستمع وتنصت للرأى الآخر وتفهمه وتقّيمه وتحترمه وتتعايش معه . كن واسع الصدر بالرأى المخالف . كن مرناً وديموقراطياً ومفاوضاً . وذكياً اجتماعياً . والصواب ليس حكراً عليك . والرأى الصواب لا يخلو من خطأ ، والرأى الخطأ لا يخلو من صواب .

٣. أفضل المنتجات الأجنبية على المنتجات المحلية .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تفضل المنتجات المحلية وتشجعها وتعمل على تحسينه ورفع جودتها حتى ترتفع إلى مستوى التفضيل محلياً وعالمياً . ونحن الذين ننتج ، فإذا كان إنتاجنا لا يعجب البعض منا فلنصل جميعاً على رفع إنتاجية الإنسان المصرى ، وليكن شعار ' صنع فى مصر ' هو ما نعتر به جميعاً فى الداخل والخارج .

٤. أعتقد أن استخدام أسماء أجنبية للشركات يضاعف من أرباحها .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن الشركات الوطنية هى شركاتنا ، وهى ملك للمجتمع ومنه وإليه . وإطلاق أسماء عربية على الشركات الوطنية وعلى منتجاتها أمر واجب كما تفعل المجتمعات الأخرى ، وهذا يظهر اسماء الشركات ومنتجاتها ويحمل اسم مصر ، ويعرف فى الداخل ويكون تداول الاسم سهلاً ، ويعرف فى الخارج أيضاً عندما يطلب الإنتاج لجودته . ويتطلب هذا تحسين الإنتاج الوطنى وتشجيعه وهو واجب كل مواطن .

٥. أوافق على المثل القائل " زامر الحى لا يَظرب " .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن هذا مثل سائر فعلاً، ولكن هناك من يعتقد فى صحته ومعقوليته ، وهناك من يعتقد فى خطئه ولامعقوليته. إن زامر الحى واحد منا وعلينا أن نشجعه ونطرب لزمرة ، حتى يشجعنا ويسعد بأدائنا . والقريب أولى بالتشجيع من الغريب ، ومنتجاتنا أحق وأولى بالتشجيع من المستورد .

٦. أفضل مشاهدة برامج القنوات الفضائية الأجنبية على المحلية .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تفضل القنوات المحلية ، التى تقدم برامجها لنا فى هذا المجتمع بلغته وفى إطار ثقافته ، والتى تتناول قضاياها ، وتعتبر عنه . ولا بأس من مشاهدة القنوات الفضائية الأجنبية ، مع الحرص وحسن الاختيار لما يفيد ولما لا يتعارض مع ديننا وقيمنا وأخلاقنا وعاداتنا وتقاليدنا .

٧. أعتقد أن العلاج بالخارج أكثر أماناً من العلاج بالداخل .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن لدينا كليات طب تضارع كليات الطب فى الخارج ، وفى بلدنا أطباء مشهود لهم بالكفاءة علماً وعملاً . وتصور أن العلاج بالخارج أصبح هو المفضل لدى الجميع فهل يكون هذا أمر عادى وعملى ؟ وربما كان هذا صحيحاً فى بعض العمليات الجراحية الكبرى المتخصصة جداً فيما مضى . أما الآن فيحمد الله ﷻ أصبح كل هذا ممكناً وعلى مستوى عالمى فى مصر .

٨. الأفلام والمسلسلات الأجنبية تعجبني أكثر من العربية .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن الأفلام والمسلسلات العربية هى التى تعبر عن واقعنا وثقافتنا العربية ومجتمعنا المصرى . وهى

من هذا المنطلق أقل خطورة من الأفلام والمسلسلات الأجنبية التي قد يكون فيها ما يتعارض مع عقيدتنا وقيمنا وعاداتنا وتقاليدنا .

٩. لا أهتم ببرامج التليفزيون المحلية .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تهتم ببرامج التليفزيون المحلية التي تجسدها عادات وتقاليد وقيم المجتمع الذي تعيش فيه . وأنت تستطيع أن تشارك بنفسك في هذه البرامج التي تقدم على الهواء مباشرة ، وهذا يجنبك إليها ويجعلك أكثر اهتماماً بها .

١٠. ليس من المهم أن أعيش في وطني ، يكفي أن أعيش سعيداً في أي بلد .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن من المهم جداً أن تعيش في وطنك بين أهلك ، سعيداً ومعزواً ومكرماً . وهذا ما نرجوه جميعاً . وهنا لا مجال للمقارنة بالعيش في أي بلد كضيف أو عامل أجنبي أو حتى متجنس بجنسيتها . في أي من هذه الحالات تجد أن الشعور بالسعادة ليس كاملاً ، فالغربة لها ثمنها ، والبعد الكثير والغربة الطويلة لها آثارها غير الحميدة .

(٩) الانتماء الاجتماعي (مقابل) الاغتراب الاجتماعي

عزيزي القارئ . . .

أنت تعلم أن هناك من يشعرون بالانتماء الاجتماعي ، وهناك من تملكهم مشاعر الاغتراب الاجتماعي. وإذا استمعت إلى أحد النين تملكهم مشاعر الاغتراب الاجتماعي تجده يقول :

١. أفضل أن أعزل الناس وأعيش وهيداً مع نفسي .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تكون محاطاً بالآخرين ، تعمل معهم ، وتتعاون معهم وتستأنس بهم ، وتتلقى منهم الدعم الاجتماعي ، وتتقبلهم ويتقبلونك ، وتحبهم ويحبونك ، وتحقق التوافق الاجتماعي معهم ، وتكتفى شر الشعور بالوحدة النفسية . وهكذا تشعر بالانتماء والانتماء الاجتماعي .

٢. لا أحب مشاركة الآخرين فى المناسبات .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذى يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن مشاركة الآخرين فى الأنشطة والمناسبات الاجتماعية يدعم مشاعر المودة والمحبة ، وتكسبك الثقة بالنفس والقدرة على الافتتاح على الآخرين ، وتزيد من تأكيد الذات . وتذكر قول رسول الله ﷺ :
 " المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً " .

٣. أتفادى إقامة صداقات مع الآخرين .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذى يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن التواد والألفة وإقامة الصداقات الاجتماعية التى تقوم على الخير والفضيلة . والانضمام إلى جماعة رفاق حسنة الخلق أمر ضرورى لتحقيق مطالب النمو الاجتماعى وإشباع حاجتك إلى الانتماء والمكانة الاجتماعية وتحقيق الذات .

٤. أكره الحفلات أو اللقاءات الجماعية .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذى يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تشارك فى الحفلات واللقاءات الاجتماعية ، وخاصة تلك التى تملأ وقت الفراغ بما يفيد أو يسلى أو يبهج ، ولا يكون فيها ما يغضب الله ﷻ أو يخرج على القانون أو يتعارض مع الأعراف والعادات والتقاليد .

٥. أتجنب التواجد وسط مجموعة من الناس .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذى يعبر عن مشاعر الانتماء هو السعى إلى الناس وإقامة علاقات دافئة ودودة ، وهذا يؤدى إلى الترابط والألفة والتقارب والمحبة والأمان وتحقيق التوافق الاجتماعى .

٦. أتجنب إقامة علاقات اجتماعية مع زملائى .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذى يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن إقامة علاقات اجتماعية مع زملائك أمر ضرورى ، لأنك تقوم بأدوارك الاجتماعية معهم ، ومعهم فقط يتاح لك فرصة تحمل المسئولية الاجتماعية مما يشعر بك بقيمتك ومكانتك الاجتماعية وتقديرك لذاتك وتقدير الآخرين لك .

٧. أشعر بالارتياح عندما أخلو إلى نفسي بعيداً عن الآخرين .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تواجهك مع الآخرين في مناخ الصداقة والتعاون والمحبة هو الذي يشعر بالارتياح وهو الذي يحقق لك الرضا والسعادة وهو الذي يحقق لك الشعور بالأمن النفسي .

٨. لا أهتم إلا بما يفصني ويعود على بالنفع .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تهتم بما يخصك ويعود عليك بالنفع ، ويعود على الآخرين بالنفع أيضاً ، وهذا مفيد لك حيث تحظى بالقبول الاجتماعي من الآخرين. قال رسول الله ﷺ : " لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه " . ومن وصايا السيد المسيح عليه السلام أن تعامل قريبك مثل نفسك .

٩. أشعر بالتبرم والسخط من هذه الحياة .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أنك جزء من هذا المجتمع . وعليك بالمشاركة الإيجابية في الحياة الاجتماعية . وعليك بالكفاءة الاجتماعية والقدرة على فهم الآخرين وحسن التفاعل معهم من خلال مهارات السلوك الاجتماعي . وهذا يؤدي إلى الشعور بالرضا وتحقيق التوافق الاجتماعي .

١٠. أنا لا أبالي بما يحدث في هذا المجتمع .

هذا يعبر عن مشاعر الاغتراب . والذي يعبر عن مشاعر الانتماء هو أن تهتم بكل ما يحدث في المجتمع ، وأن يكون لديك اتجاهات إيجابية نحو الحياة الاجتماعية بكافة عناصرها ودوائرها في الأسرة والمجتمع المحلي والمجتمع الكبير . وعليك بالتوافق مع الأوضاع السائدة في المجتمع . واعمل على تحقيق الأمن النفسي والسلام الاجتماعي .

(١٠) ترشيده مشاعر الاغتراب

عزيزي القارئ . . .

لعلك الآن تشعر أن عليك أن تتبع أسلوباً رشيداً في حياتك ، تملؤه مشاعر الانتماء ، ويخلو من مشاعر الاغتراب ، ولتحقيق ذلك عليك بما يلي :

- اشعر بمعنى الحياة وبمعنى وجودك في الحياة ، واملأ حياتك بالتفاؤل والأمل والتجدد والمتعة والبهجة ، وكن شخصاً إيجابياً له قيمته ، وليكن كل ما تقوم به من عمل له معنى ويستحق الاهتمام.
- اعمل كقوة فاعلة في المجتمع ، وسيطر على سلوكك بكفاءة ، وأبدع وجدد ، وتوافق مع التغير الاجتماعي وما يجري حولك من أحداث ، وواجه ضغوط الحياة ، وساهم في حل مشكلات المجتمع بعزيمة ومثابرة ، وتحمل المسؤولية الاجتماعية .
- حدد أهدافك في الحياة ، بحيث تكون واقعية ويمكن تحقيقها ، واعمل على تحقيقها بالوسائل المشروعة وبكفاءة وأهلية ، وفكر في مستقبلك بفتنة ومهارة .
- التزم بالسلوك المعياري في حياتك ، وحقق النجاح المنشود في حدود الدين واحترام القانون والعرف ، واعمل في إطار الأخلاق والقيم والقواعد والعادات والتقاليد السائدة في المجتمع .
- اعتر بثقافة بلدك مصر ، واعتز بأنك مصري ، وارتبط بوطنك بما له من شخصية مرموقة وعريقة ، واعتز بلغتك العربية - لغة القرآن الكريم ولغة أهل الجنة - وتمسك بها في التعليم والإنتاج، وشجع منتجات بلدك ، وثق في أهل بلدك وفي إعلام بلدك وفي طب بلدك .
- احرص على الانتماء الاجتماعي والتواد والألفة ، وأقم الصداقات ، وشارك الآخرين في المناسبات ، ودعم علاقاتك الاجتماعية مع أهل والزملاء ، وحرص على القبول الاجتماعي من الآخرين ، وشارك بإيجابية في الحياة الاجتماعية ، واعمل على تحقيق التوافق الاجتماعي والسلام الاجتماعي .

(١١) قراءات إضافية (عن مشاعر الاغتراب)

عزيزى القارئ ...

إليك بعض القراءات الإضافية، بهدف زيادة معلوماتك وفهمك لموضوع الانتماء.

١- معنى الانتماء : (لطيفة خضر ، ٢٠٠٠)

الانتماء هو اتجاه إيجابى مدعم بالحب ، يستشعره الفرد تجاه وطنه ، مؤكداً وجود ارتباط وانتساب نحو هذا الوطن - باعتباره عضواً فيه - ويشعر نحوه بالفخر والولاء ، ويعتز بهويته وتوحيده معه ، ويكون منشغلاً ومهموماً بقضاياها ، وعلى وعى وإدراك بمشكلاته ،

وملتزماً بالمعايير والقوانين والقيم الموجبة التى تعلى من شأنه وتهض به ، محافظاً على مصالحه وثرواته ، مراعيًا الصالح العام ، ومشجعاً ومسهماً فى الأعمال الجماعية ومتفاعلاً مع الأغلبية ، ولا يتخلى عنه حتى وإن اشنت به الأزمات .

والانتماء الحقيقى يكون فيه لدى الفرد وعى للمواقف والظروف المحيطة بوطنه داخلياً وخارجياً ، ويكون مدركاً لمشكلات وقضايا وطنه ، وقادراً على معرفة أسبابها الحقيقية ، وطبيعة هذه المشكلات ، والأسباب الكامنة خلفها ، وموقفه منها ، والاكتراث بأرائها ونتائجها . ويكون المنتمى هنا مع الأغلبية ويعمل لصالحها ، ويؤمن بأن مصلحة الأغلبية والعمل من أجل الصالح العام وسلامة المجتمع ونموه وتطوره هو الهدف الذى يجب أن يسمو على الفردية والأناية .

٢ - معنى الحياة : (عبد الرحمن سليمان ، وإيمان فوزى ، ١٩٩٩)

معنى الحياة لدى كل إنسان هو الذى يمكن أن يجعل من السعى الدعوى وتحمل المعاناة شيئاً يرفع من قيمة الحياة ويجعلها تستحق أن تعاش ، بل إن الإنسان الذى يكتشف لحياته معنى وهدف هو الإنسان الذى يستطيع أن يتحمل ندرة اللذة والافتقار إلى المكانة والنفوذ دون أن ينقص هذا من سعادته أو من صحته أو من صحته النفسية والسعى الرئيسى للإنسان هو تحقيق المعنى فى الحياة .

الإنسان إذن - فى ضوء التصور الإنسانى - لا يسعى فقط لإشباع غرائزه أو لتهيئة أفضل ظروف اجتماعية لعيشها ، لأن هذا وحده لا يسعده ولا يرضيه ، ولكنه يهتم أساساً بأن يكون هناك معنى ومغزى لحياته ، وهدف وقيمة يتوجه إليهما . وفى ضوء هذا المعنى وتلك القيمة يجد الحياة - بكل ما تتحمله من كبد ومعاناة - تستحق أن تعاش .

والإيمان بمعنى الحياة يمد الإنسان بالقدرة على العطاء والتسامى على الذات فيمتد بذلك التأثير ليعم الإنسانية كلها . والإنسان يستطيع تحمل تأجيل الإشباع النفسى والاجتماعى والاقتصادى ، ولكنه لا يستطيع أن يتحمل خلو الحياة من الهدف والمعنى . وعندما يكتشف الإنسان معنى لحياته ويحدد لها هدفاً فإنه يصبح مستعداً لتحمل المعاناة ولتقديم التضحيات حتى بحياته نفسها من أجل الحفاظ على هذا المعنى وتحقيق هذا الهدف .

٣ - الفاعلية الذاتية : (عواطف حسين صالح ، ١٩٩٣)

تعتبر الفاعلية الذاتية عن قدرة الفرد على أداء السلوك الذى يحقق نتائج مرغوبة فى موقف معين ، والتحكم فى الأحداث التى تؤثر فى حياته ، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أداء المهام والأنشطة التى يقوم بها ، والتنبؤ بمدى الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك النشاط أو العمل .

وتعتبر الفاعلية الذاتية من أهم دفاعات القوى الشخصية حيث أنها تمثل مركزاً هاماً فى دافعية الأفراد للقيام بأى عمل أو نشاط . فهي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط المختلفة التى تعترضه فى مراحل حياته المختلفة ، وترتفع مستويات الفاعلية الذاتية لدى الفرد من خلال الممارسة والتدريب المتواصل .

والأفراد ذوى المعتقدات الإيجابية عن قدراتهم يكونون غالباً أكثر قدرة على التحكم فى ضغوط الحياة . ويتوقف ارتفاع مستوى الفاعلية الذاتية لدى الفرد على قدرته على الاستفادة من الخبرات السابقة ، فهى العامل الأول الذى يعزز شعور الفرد بالثقة وتقديره لذاته .

ويظهر مفهوم الفرد عن فعاليته الذاتية من خلال إدراكه المعرفى لقدراته الشخصية ، ومن خلال تعدد الخبرات التى يمر بها . وهذه الخبرات إذا كانت تتسم بالفشل فهى قد تعوق الذات عن القيام بوظائفها الإيجابية ، وهذه المؤثرات المعرفية قد تأخذ أشكالاً مختلفة منها سلوك الفرد ، وأهدافه ، وتقييمه الذاتى لقدراته ، ومدى ثقته بنفسه ، ومن ثم فإن الشعور بقوة الأنا يدرك من خلال فعالية الذات .

وهكذا فإن ارتفاع مستوى فعالية الذات يؤدى إلى الشعور بتقدير الذات وبالتالي يزيد من قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة .

٤ - الهدف من الحياة : (محمد إبراهيم عيد ، د.ت.)

المقصود هنا إدراك الشخص للهدف والمعنى من الحياة . وليتجنب الشخص الشعور بالفراغ الوجودى ، فإن عليه أن يكون لحياته هدف ومعنى ، وأن يشعر بأنها غير مملّة ، وأنها تسير نحو هدف .

ومن المهم أن يتحقق إيمان الفرد بالحياة وإدراكه للمعنى والهدف فى الحياة . والشخص الذى يكون لديه هدف فى الحياة تكون حياته مليئة بأشياء مثيرة وآمال طيبة ، وحياته لها معنى لوجود الهدف منها ، وكل يوم يحمل الجديد وهو مختلف عن اليوم

الآخر ، ويحقق التقدم فى تحقيق أهداف الحياة ، ويتحمل المسؤولية ، ويعتقد أنه له حرية الاختيار ، ويعتقد أن لديه قدرة فائقة على أن يجد لحياته غرضاً أو رسالة .

٥ - السلوك المعيارى : (حامد زهران ، ٢٠٠٠)

السلوك المعيارى هو السلوك الذى يلتزم بالمعايير الاجتماعية التى تحدد ما هو صح وما هو خطأ ، وما هو جائز وما هو ممنوع ، وما هو مباح وما هو عيب . والسلوك المعيارى ملتزم ومنضبط فى ضوء ما ترتضيه الجماعة أو المجتمع ككل ، وفى إطار الحدود المقننة والقواعد المقررة والموازن المحدودة للسلوك الاجتماعى النموذجى أو المثالى الذى يتكرر بقبول اجتماعى .

وتشمل المعايير الاجتماعية للسلوك عدداً هائلاً من نتائج تفاعل الجماعة فى ماضيها وحاضرها ، فهى تشمل التعاليم الدينية ، والمعايير الأخلاقية ، والقيم الاجتماعية ، والأحكام القانونية ، واللوائح ، والعرف ، والعادات ، والتقاليد .

وتتكون المعايير الاجتماعية من خلال تفاعل الجماعة ، وتحدد الأدوار الاجتماعية ، وتنظم سلوك أفراد الجماعة فى المواقف الاجتماعية .

والسلوك المعيارى هو عادة ما يكاد يكون السلوك المثالى . وتتوقع الجماعة من كل أعضائها الالتزام بمعاييرها ومساريتها ، فيستحقون الثواب الاجتماعى .

٦ - الانتماء الثقافى : (إجلال سرى ، ١٩٩٣)

الانتماء حاجة ودافع وشعور وسلوك مؤداه علاقة تقبل وانتساب وارتباط وتمثل وتوحد وتعاون ومسئولية والتزام وتقدير وتفضيل وود وصداقة وحب مع الجماعة وولاء للمجتمع .

والانتماء الثقافى يعتبر من أهم أبعاد الانتماء . وهو يتضمن تقبل القيم والعادات والتقاليد وأساليب الحياة والأسماء الوطنية والتعليم الوطنى .

والثقافة هى مجموع ما يتعلم وينقل من نشاطات وعادات وتقاليد واتجاهات ومعتقدات تنظم العلاقات بين الأفراد ، وما يوجد من أفكار وتقنيات ، وما ينشأ عنها من سلوك يشترك فيه أفراد المجتمع .

والهوية الثقافية للفرد - كخبرة متعلمة من الواقع الثقافى الذى يعيشه الفرد فى

المجتمع - شىء من أهم ما يميز الشخص المنتمى .

ومع التطور والتغير الاجتماعى والثقافى ، فإن الهوية المميزة للثقافة العربية المعاصرة ينبغي أن تركز على دعامتين هما : الأصالة ، والمعاصرة ، بمعنى التمسك بالتراث العربى الأصيل ، والتحضر بحضارة العصر .

ومن المؤكد أن الانتماء بعامة ، والانتماء الثقافى بخاصة ، من الأمور التى لا يختلف اثنان على أهميتها ، وعلى ضرورة الحرص عليها لتحقيق مجتمع صالح له هوية ثقافية .

٧ - الانتماء الاجتماعى : (يوسف عبد الصبور ، ١٩٨٧)

يتضمن الانتماء الاجتماعى عنصراً رئيساً هو التواد ، والفرق بينهما هو أن الحاجة للانتماء تكون بالنسبة لعلاقة الفرد بالجماعة ، أما التواد فيكون بالنسبة لعلاقة الفرد بفرد آخر أو بأفراد كل منهم على حدة ، أى أن التواد يعنى الألفة والصدقة أو " العشرية " ، ومن هنا يكون التواد نقطة على متصل الانتماء ، وأن حاجة التواد ضرورية لحاجة الانتماء وأن حاجة الانتماء تشبع حاجة التواد .

وتنشأ حاجة الانتماء من حاجة الشخص لأن يحب وأن يكون محبوباً من خلال علاقات حب دافئة مع الآخرين . وتمثل حاجة الانتماء والحاجة للحب مجموعة واحدة تؤدى كل منهما للأخرى .

ويظهر التواد فى اهتمام الفرد بإقامة علاقات ودية موجبة مع الآخرين والمحافظة عليها أو استعادتها .

الاختبار البغدى

عزيزى القارئ ...

الاختبار البغدى هو نفسه الاختبار القبلى ، الذى سبق أن أحببت عنه فى أول المؤيدول ، والهدف منه الآن هو أن تعرف مدى استفادتك من قراءة المؤيدول .
الآن ، بعد أن أتممت قراءة المؤيدول وقمت بالأنشطة ، أجب عن نفس الاختبار مرة أخرى .

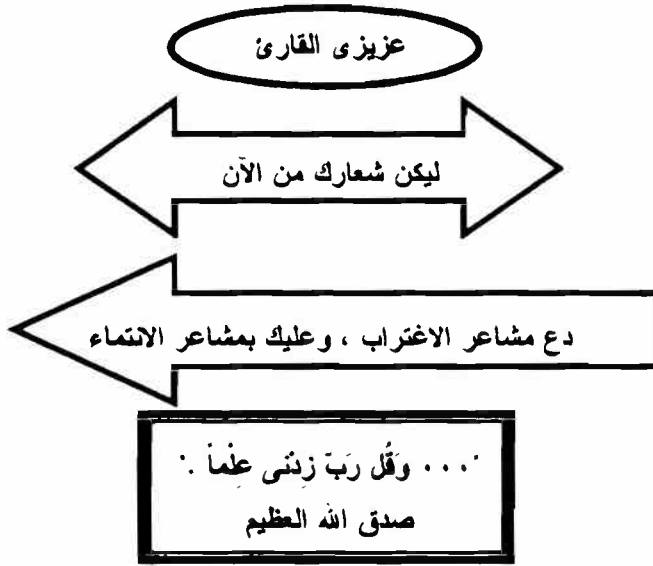
تصحيح الاختبار :

عزيزى القارئ ... بعد أن انتهيت من الإجابة ...

صحح إجاباتك بنفسك ... (الإجابات الصحيحة موجودة فيما يلى)

الإجابات الصحيحة :

- | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|----------|
| ١ - (أ) | ٢ - (د) | ٣ - (ب) | ٤ - (ج) | ٥ - (ب) |
| ٦ - (ج) | ٧ - (أ) | ٨ - (د) | ٩ - (ج) | ١٠ - (ب) |



مراجع ومصادر

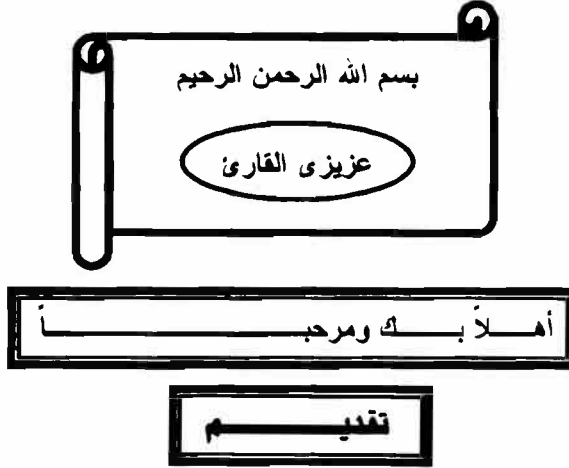
عزيزى القارئ ...

فيما يلي مراجع ومصادر لمزيد من القراءة الإضافية :

- أحمد النكلاوى (١٩٨٩) . الاغتراب فى المجتمع المصرى المعاصر . القاهرة : دار الثقافة العربية .
- السيد على شتا (١٩٩٣) . نظرية الاغتراب من منظور الاجتماع . الاسكندرية : مؤسسة الشباب .

- لطيفة إبراهيم خضر (٢٠٠٠) . دور التعليم فى تعزيز الانتماء . القاهرة : عالم الكتب .
- محمد إبراهيم عيد (د.ت) . الاغتراب النفسى . القاهرة : الرسالة الدولية للإعلام .

ثانياً : مونيول معتقدات الاغتراب : (إعداد المؤلفه)



عزيزى القارئ ...

يهدف هذا المونيول إلى مساعدتك على أن تكتسب وتتعلم ذاتياً وبأنفسك : المعارف ، والمهارات ، والاتجاهات المطلوبة لنبذ المعتقدات اللاعقلانية وتبنى المعتقدات العقلانية ، حتى يتحقق لك التوافق المنشود إن شاء الله تعالى .

والمونيول (الدراسة) هو وحدة تعلم ذاتى صغيرة ، أو بمعنى آخر هو وحدة تعليمية نموذجية صغيرة ، تدرسها بأسلوب التعلم الذاتى ، حسب قدرتك وسرعتك أنت ، وهو كتيب تقرأه وتدرسه دراسة ذاتية ، تعتمد على نشاطك وفعاليتك .

وتأتى أهمية هذا المونيول فى أنه يتضمن عدة أجزاء متسلسلة ومتكاملة لتحقيق أهدافه ، والأجزاء التى يتضمنها المونيول تتناول ما يلى :

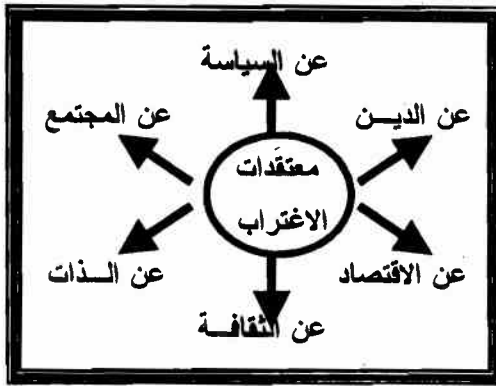
١ - الأهداف

٢ - مقدمة : الإرشاد العقلانى الانفعالى السلوكى

٣ - تنفيذ معتقدات الاغتراب وتبنى معتقدات الانتماء

٤ - معتقدات عن السياسة

٥ - معتقدات عن الدين



٦ - معتقدات عن المجتمع

٧ - معتقدات عن الاقتصاد

٨ - معتقدات عن الذات

٩ - معتقدات عن الثقافة

١٠ - ترشيد معتقدات الاغتراب

١١ - قراءات إضافية (عن معتقدات الاغتراب)

(شكل ٩٠)

ويتضمن المؤيول كذلك قراءات إضافية.

عن موضوعات لتصحيح المعتقدات اللاعقلانية

شكل ٩٠ " معتقدات الاغتراب

إرشادات قراءة المؤيول

عزيزى القارئ ٠٠٠

أنت الآن تدرس هذا المؤيول ، وموضوعه " معتقدات الشباب " ، ونطلق عليه

اسماً مختصراً هو " مؤيول المعتقدات " .

اتبع الإرشادات التالية بهدف تحقيق مستوى أفضل فى تعلمه ذاتياً ، وتحقيق الأهداف

المرجوة منه .

- اقرأ تقديم المؤيول ، فهو يعرض لك أهمية دراسته .
- اقرأ أهداف المؤيول ، فهي تقدم لك ما نتوقع أن تصل إليه بعد قراءته . ومن المهم بعد قراءة المؤيول أن تعيد قراءة هذه الأهداف ، حتى تدرك مدى تحقيقها .
- اقرأ قائمة المحتويات .
- تصفح المؤيول وقرأ عناوين الأجزاء والعناوين الرئيسة والفرعية فى كل جزء .
- استكشف الموضوعات التى يتضمنها كل جزء ، وارتباط كل موضوع بالموضوعات الأخرى .
- أجب عن أسئلة " الاختبار القبلى " (الذى يلى هذه الإرشادات) ، وذلك للتأكد من مدى معرفتك بالتفكير العقلانى .

- إذا أخفقت فى الإجابة عن أسئلة الاختبار أو بعض أسئلته ، نرجو أن تبدأ معنا فى دراستك لهذا المونيول .
- **اقرأ المونيول بدقة** وتفهم لتعرف محتواه وأنشطته وتدريباته وقراءاته الإضافية .
- **اقرأ المونيول بتسلسله** (حسب الأرقام المسلسلة لموضوعاته) ، وذلك ليساعدك على فهمه جيداً .
- **اقرأ الفقرات بتأن** ، ولا تترك فقرة وتنتقل إلى أخرى قبل أن تتقن استيعابها وفهمها .
- **لخص الأفكار الرئيسية** بأسلوبك الخاص فى كراسة الواجب .
- **قم بكل نشاط تدريبي**، عملياً حتى تشعر أنك فى تفاعل مستمر مع محتوى المونيول.
- بعد دراستك للمونيول ، والتأكد من استيعابك وفهمك للموضوع ، أجب عن أسئلة " **الاختبار البعدي** " ، وهى نفس أسئلة الاختبار القبلى الذى قمت بالإجابة عنه فى أول المونيول .
- إذا حصلت على أكثر من ٨٠ % من الدرجة الكلية ، فإبتك تكون قد استفدت بما جاء فى المونيول .
- إذا لم توفق ، وكانت الدرجة أقل من ٨٠ % ، راجع المونيول مرة أخرى ، مع التركيز على الأجزاء التى لم توفق فى الإفادة منها ، حتى تصل إلى المستوى المطلوب .
- نرجو أن يسهم هذا المونيول فى إضافة جديد إلى معلوماتك عن معتقدات الاغتراب ومعتقدات الانتماء ، وأن تطبق ما تتعلمه ، وأن يدعوك إلى مزيد من القراءة فى هذا الموضوع .

والآن ، عزيزى القارئ ...

تعال معنا نبدأ جولتنا . ونرجو لك قراءة ممتعة ومفيدة إن شاء الله تعالى .

الاختبار القبلي

عزيزى القارئ ...

الهدف من هذا الاختبار هو أن تقيس أنت بنفسك مدى معرفتك بمعتقدات الشباب (وأنت واحد منهم). ويتكون الاختبار من عشرة أسئلة (بطريقة الاختيار من متعدد) .
والمطلوب هو قراءة كل سؤال بدقة ، واختيار الإجابة المناسبة من الإجابات الأربع (أ - ب - ج - د) فى كل حالة ، ورسم دائرة حول الحرف المقابل لها .

١ - الجملة الصحيحة فيما يلى هى ...

- أ - الفكر الخطأ لا يقبل التصحيح .
- ب - الإنسان لا يستطيع أن يفكر فى أفكاره .
- ج - ترتبط المعرفة بالانفعال والسلوك .
- د - الحقائق هى التى تؤثر فى سلوك الإنسان وليس تفسيره لها .

٢ - الجملة اللاعقلانية فيما يلى هى ...

- أ - هناك دائماً حل صحيح وكامل لكل مشكلة يجب الوصول إليه .
- ب - على الإنسان أن يبذل أقصى طاقته ليحقق أقصى ما يمكن أن يصل إليه .
- ج - على الفرد أن يسعى للاستقلال والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية .
- د - اللوم والعقاب لا يؤديان إلى تحسين السلوك ، بل يؤديان إلى مزيد من الخطأ والاضطراب .

٣ - فى عالم السياسة ، يكون الفرد على خطأ إذا اعتقد أن ...

- أ - من الصعب تحقيق التوازن بين مطالب الفرد وواجباته نحو الآخرين .
- ب - معرفة القضايا المطروحة على الساحة المحلية أمر مهم .
- ج - التعبير عن رأى بصراحة يعرض الإنسان للمخاطر .
- د - البعد عن الناس غنيمه .

٤ - ليس من المعقول أن يعتقد الفرد أن ...

- أ - معظم الأفكار السياسية الموجودة على الساحة مناسبة .
- ب - من السهل فهم الكثير من المصطلحات السياسية .
- ج - من الضروري متابعة ما يحدث فى هذا البلد .
- د - كل المرشحين فى الانتخابات يقولون ما لا يفعلون .

٥ - بعض الناس لديهم أفكار لا عقلانية عن الدين ، منها ...

- أ - أن النجاح فى الحياة يعتمد على الحظ أكثر مما يعتمد على القدرة الحقيقية .
- ب - أن الزواج العرفى حل موفق لمواجهة صعوبات الزواج .
- ج - أنه يجب وضع حدود فى الصداقة مع الجنس الآخر .
- د - أن الاهتمام بأحوال المجتمع مضيعة للوقت .

٦ - التفكير المنطقى يشير إلى أن ...

- أ - الزى المحتشم للمرأة مقيد وغير عملى .
- ب - معرفة الحقوق والواجبات أمر غير مهم .
- ج - الأتاتية تضمن للفرد إشباع حاجاته .
- د - العيش مع الناس أفضل ألف مرة من العيش منفرداً .

٧ - فى دنيا العمل ، ليس من المعقول أن ...

- أ - الغش هو الطريق السريع إلى الثراء .
- ب - زيادة الإنتاج أمر واجب طالما يتقاضى العامل أجره كاملاً .
- ج - الوصول إلى الهدف ضرورى سواء بطريقة مشروعة أو غير مشروعة .
- د - استثمار المدخرات فى شركات محلية أفضل من استثمارها فى شركات أجنبية .

٨ - من الخطأ أن يعتقد الفرد أن ...

- أ - متابعة جلسات المجلس التشريعى أمر مفيد .
- ب - الرحلات والأنشطة الترفيهية مضيعة للوقت .
- ج - من السهل إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين .
- د - التعامل مع البنوك المحلية أفضل من التعامل مع البنوك الأجنبية .

٩ - من الصواب أن يعتقد الناس أن ...

- أ - من الواجب المشاركة في الأنشطة السياسية .
- ب - صلة الرحم تكلف الكثير وتسبب المشكلات .
- ج - التحدث بلغة أجنبية يحقق مكانة مرموقة بين الناس .
- د - الاستماع إلى الأغاني والموسيقى الأجنبية دليل التحضر .

١٠ - التفكير العقلانى يشير إلى أن ...

- أ - من الصعب أن تجد الصديق المخلص فى هذه الأيام .
- ب - سلوكيات الأجانب هى المثل الذى يجب أن يقلده الشباب .
- ج - هذا البلد يديره أناس فى مراكز قوة ، ولا نستطيع عمل شىء .
- د - ارتداء الملابس المكتوب عليها عبارات بلغة أجنبية مظهر لا يناسب ثقافتنا .

تصحیح الاختبار

عزيزى القارئ ... بعد أن انتهيت من الإجابة ...

صحح إجاباتك بنفسك ... (الإجابات الصحيحة موجودة فى نهاية المونبول)

عزيزى القارئ ...

• الآن ... استمر فى قراءة المونبول ...

(١) الأهداف

عزيزى القارئ ...

بعد قراءة هذا المونبول ، من المتوقع أن تكون قادراً على أن ...

- تعرف معنى معتقدات الاغتراب (مقابل) معتقدات الانتماء .
- تعرف معتقدات الاغتراب فيما يتعلق بالسياسة والدين والمجتمع والاقتصاد والذات والثقافة .
- تستنتج خطورة معتقدات الاغتراب .
- تستخلص أهمية تبني معتقدات الانتماء .

- تعرف الطريقة النموذجية للتعامل مع معتقدات الاغتراب وهى الإرشاد العقلانى الانفعالى السلوكى .

ومن المتوقع كذلك أن تكون قادراً على أن ...

- تكتسب مهارة المجادلة الهادفة .
- تنمى مهارة تنفيذ معتقدات الاغتراب .
- تكتسب العادات الحسنة فى ترشيد معتقدات الاغتراب .

ومن المتوقع أيضاً أن تكون قادراً على أن ...

- تنمى اتجاهها موجباً نحو معتقدات الانتماء .
- تقدر القيمة العملية لتدعيم معتقدات الانتماء ، وترشيد معتقدات الاغتراب .
- تنمى الميل نحو القراءة الإضافية عن معتقدات الاغتراب ومعتقدات الانتماء .
- تخفض معتقدات الاغتراب ، وتنمى معتقدات الانتماء .

عزيزى القارئ ...

- ضع هذه الأهداف نصب عينيك ، لتتمكن من تحقيقها .

(٢) الإرشاد والعلاج العقلانى الانفعالى السلوكى

عزيزى القارئ ...

- **الإرشاد والعلاج العقلانى الانفعالى السلوكى هو طريقة** إرشاد صحة نفسية تدخل العقل والمنطق فى الإرشاد والعلاج النفسى . ويقوم الإرشاد والعلاج العقلانى الانفعالى السلوكى على أساس أن المعلومات والأفكار اللاعقلانية التى يتعلمها الفرد فى الطفولة تستمر إذا ما عززت ولم تنطفئ . ويقوم على مساعدة الفرد وتعليمه كيف يتعرف على أفكاره اللاعقلانية وكيف ينظم تفكيره ويغيره بأسلوب عقلانى منطقى علمى فى مواجهة مشكلاته واضطراباته .
- والإرشاد والعلاج العقلانى الانفعالى السلوكى **مباشر** ، موجّه ، يستخدم فنيات تربوية معرفية وانفعالية لمساعدة الفرد لتصحيح معتقداته اللاعقلانية التى يصاحبها خلل انفعالى واضطراب سلوكى ، إلى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط انفعالى وسلوك سوى .

عزيزى القارئ ٠٠٠

إليك الآن أسس الإرشاد والعلاج العقلانى الانفعالى السلوكى .

يقوم الإرشاد والعلاج العقلانى الانفعالى السلوكى على أساس عدة مسلمات خاصة بطبيعة الإنسان وتفسير سلوكه وتحديد مصدر اضطرابه ، وهى :

- **الفكر والانفعال توءمان مترابطان** يؤثر كل منهما فى الآخر . والتفكير والانفعال والسلوك أضلاع مثلث واحد تصاحب بعضها بعضا تأثيرا وتأثرا .
- **الإنسان ما بين عقلانى ولاعقلانى** ، والسلوك العقلانى يؤدي إلى الصحة والسعادة .
- **الاضطراب النفسى (الانفعالى) والسلوك العصبى ينتج عن التفكير اللاعقلانى** . والعصبى شخص أفكاره لاعقلانية ، عاجز انفعاليا ، سلوكه مدمر للذات .
- **ينبع التفكير اللاعقلانى من التعلم اللاعقلانى من الأسرة والثقافة** .
- **الإنسان يعبر عن فكره رمزيا ولغويا** . وكل من الفكر والانفعال يتضمنان " الكلام مع الذات " فى شكل جمل مستدخلة ، وإذا كان الفكر مضطربا صاحبه انفعال مضطرب وسلوك مضطرب .
- **تفكير الإنسان هو الذى يلون المدركات** يجعلها حسنة أو رديئة ، نافعة أو ضارة ، مطمئنة أو مهددة. والحقائق ليست هى التى تؤثر فى سلوك الإنسان ، ولكن الذى يؤثر هو تفسيره لهذه الحقائق.
- **الأفكار اللاعقلانية** والتى تقوم على أساس لاعقلانى يمكن مناقشتها ودخضها وتعديلها إلى موجبة وإعادة تنظيمها عقلانيا .

عزيزى القارئ ٠٠٠

فيما يلى نماذج لأفكار لاعقلانية ، تكمن وراء السلوك المضطرب :

- " الأشياء الخطيرة والمخيفة تستحق التوتر ، واحتمال حدوثها يستحق القلق " . هذا غير معقول . والمعقول هو أن الخطر قد يحدث ، ولكنه خطر يمكن مواجهته والتصدي له والتقليل من آثاره السيئة وهو ليس كارثة تخاف .

- " من الأسهل والأفضل تجنب المصاعب والمسؤوليات الشخصية بدلاً من مواجهتها " . هذا غير معقول . والمعقول هو أن الإنسان يعمل ما يجب عمله دون شكوى مستعدا للذة من التحدى وتحمل المسؤولية وحل المشكلات .
- " يجب أن يحزن الشخص لمشكلات واضطرابات وأحزان الآخرين " . هذا غير معقول . والمعقول هو أن يتمالك الإنسان نفسه ويبذل جهداً - إذا كان يستطيع - لمساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم بدلاً من أن يحزن ويكتتب ويحمل الهم فقط .

عزيزى القارئ ...

فيما يلي شرح مبسط لنظرية الإرشاد والعلاج العقلانى الانفعالى السلوكى .

- كل إنسان منا يتعرض فى حياته اليومية إلى خبرات ، قد تكون إحداها " خبرة منشطة " (حادثة) (هنا والآن) ، مثل : وفاة / طلاق / رسوب . والخبرة المنشطة أو الحادثة فى حد ذاتها لا تحدث الاضطراب السلوكى .
- والذى يحدث الاضطراب السلوكى هو " نظام المعتقدات " ، حيث يتم إدراك الخبرة المنشطة فى ضوء نظام المعتقدات (لدى الفرد) . ونظام المعتقدات قد يكون عقلياً (هذه أحداث محتمل حدوثها فى الحياة) ، أو لاعقلانى (هذه أحداث غير متوقعة) . فإذا تضمن نظام المعتقدات محتويات لاعقلانية تتعلق بالخبرة المنشطة أو الحادثة ، أدى ذلك إلى نتيجة انفعالية .
- **والنتيجة الانفعالية قد تكون عقلانية (صبر / رضا / إصلاح) أو لاعقلانية (حزن / توتر / قلق) .**
- **وعملية الإرشاد والعلاج العقلانى الانفعالى السلوكى هى عملية تعليم الفرد التفكير العقلانى بأسلوب نشط . وهى عملية عقلية بحثية تتضمن علاج اللاعقلانى بالعقلانى ، وغير المنطقى بالمنطقى ، والخرافة بالعلم .**
- **ومهمة المرشد هى مساعدة الفرد على التخلص من الأفكار اللاعقلانية وغير المنطقية واستبدالها بأفكار عقلانية ومنطقية .**
- **وتتضمن عملية الإرشاد والعلاج العقلانى الانفعالى السلوكى خمس خطوات رئيسية هى :**

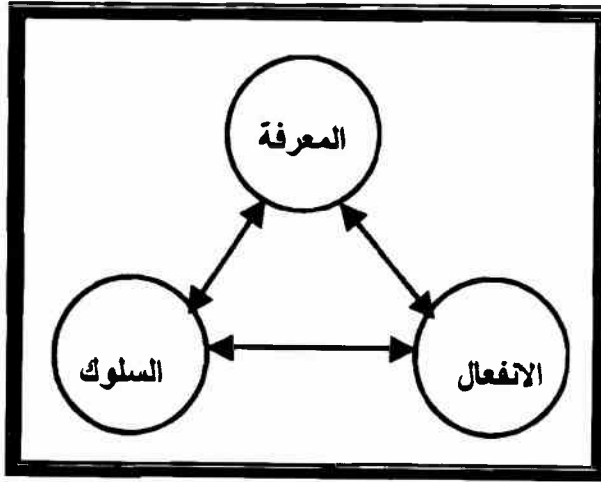
- ١ - التعرف على أفكار الفرد ، وتحديد اللاعقلاني منها ، " هنا والآن " .
 - ٢ - تعريفه أنها غير معقولة ، وأنها أدت إلى اضطرابه الانفعالي ، مع ذكر أمثلة من سلوكه المضطرب .
 - ٣ - تعريفه أن اضطرابه يستمر إذا استمر يفكر تفكيراً لا عقلاني .
 - ٤ - تغيير تفكيره وإلغاء الأفكار اللاعقلانية .
 - ٥ - تناول الأفكار اللاعقلانية العامة في الثقافة التي يعيش فيها ، وغرس فلسفة عقلانية جديدة للحياة .
- وهكذا ، **يتعلم الفرد** كيف يتعرف على مدركاته وأفكاره اللاعقلانية ، ويغيرها إلى مدركات وأفكار أكثر عقلانية ، وإلى فلسفة حياة أكثر واقعية ، وتتغير شخصيته وسلوكه إلى أحسن .
 - ويلاحظ أن نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي تطورت ، حيث يتم **الهجوم معرفياً على المعتقدات اللاعقلانية** عن طريق المجادلة والمناقشة والمعارضة والدخض بأسلوب تستخدم فيه المفردات الانفعالية لدى الفرد . وقد تستخدم المجادلة الفلسفية ، ودخض المعتقدات اللاعقلانية في مواقف خاصة ، ومناقشة الاستنتاجات الخاطئة وتصحيحها . ويفضل في بعض الحالات دمج المجادلة مع إعادة الصياغة .
 - وهذا يؤدي إلى **أثر ذي شقين : أثر معرفي ، وأثر سلوكي** ، حيث يتم إعادة البناء المعرفي ، وتعليم مهارات معرفية سلوكية .
 - وهكذا تصبح المعتقدات اللاعقلانية معتقدات عقلانية ، وتصبح النتائج اللاعقلانية نتائج عقلانية ، ويكون **الأثر النهائي هو تحقيق الصحة النفسية** .
 - **وتتلخص فنيات الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي فيما يلي :**
 ١. **فنيات خبرية** انفعالية تتعرض للمشاعر وردود الأفعال تجاه المثيرات والخبرات المنشطة .
 ٢. **فنيات معرفية** تغير الأفكار والفلسفة اللاعقلانية إلى أفكار وفلسفة عقلانية .
 ٣. **فنيات سلوكية** تعدل السلوك غير المرغوب إلى سلوك مرغوب .

- **وتدعم هذه الفئات :** المحاضرات والمناقشات ، والواجبات المنزلية ، والإرشاد بالقراءة ، وتعليم المنطق والتفكير العلمي .

(٣) تفنيد معتقدات الاغتراب وتبنى معتقدات الانتماء

عزيزى القارئ ...

- أنت تعرف معنى التفكير العقلانى وتأثيره فى السلوك .
- وهدفنا الآن هو أن ننمى لديك التفكير العقلانى .
- نعال معنا نتناول أهمية اكتساب التفكير العقلانى .
- احرص على اكتساب وتنمية التفكير العقلانى .
- انظر إلى مثلث : " المعرفة - الانفعال - السلوك " . (شكل ١٠٠)



شكل ١٠٠ : مثلث : المعرفة - الانفعال - السلوك

عزيزى القارئ ...

- **المعرفة** هى الإحاطة بالمعلومات والفهم والوعى . وتتضمن المعرفة عمليات معرفية هى : الإدراك والتخيل والحكم والتذكر والتعلم والتفكير .
- **والانفعال** هو حالة من حالات الإنسان ، شديدة التعقيد ، تشتمل على درجة عالية من النشاط والتغيرات الفسيولوجية فى التنفس والنبض وإفراز الغدد وتصحبه مشاعر قوية

ودافع إلى انتهاج سلوك معين . ويتناسب نمط وشدة الانفعال مع المثير الذى ربما كان ساراً أو مهدداً أو من أى طبيعة أخرى . ويوجه الانفعال عادة نحو شخص أو موضوع أو حادث . ومن الانفعالات : السرور ، والغضب ، والخوف .

- **والسلوك** هو الفعل أو رد الفعل ، استجابة لمثير داخلى فى الفرد أو خارجى فى البيئة . ومن السلوك ما هو فطرى ، ومنه ما هو مكتسب . ومن السلوك ما هو ظاهر يدركه الآخرون كالأكل والشرب والمشى والجرى ، ومنه ما هو غير مدرك إلا من صاحبه مثل التفكير والتخيل والتذكر . وهناك فنيات وأساليب تستخدم فى تعليم السلوك ، وهناك فنيات وأساليب تستخدم فى تعديل السلوك .

عزيزى القارئ ٠٠٠

- تذكر أن **التفكير العقلانى** هو التفكير المنطقى ، العلمى .
- تذكر أن **معتقدات الاغتراب (اللاعقلانية) خطيرة** ، حيث يصاحبها خلل انفعالى واضطراب سلوكى .
- تذكر ضرورة **تفنيد معتقدات الاغتراب (اللاعقلانية)** ودخضها وتعديلها إلى معتقدات انتماء عقلانية ومنطقية وموجبة وعلمية عن طريق القراءة والمناقشة والمجادلة .
- تذكر أهمية **تبني معتقدات الانتماء (العقلانية)** والمنطقية التى يصاحبها إعادة البناء المعرفى وضبط انفعالى وتعلم مهارات سلوك سوى وعقلانى يؤدى إلى الصحة النفسية .

(٤) معتقدات عن السياسة

عزيزى القارئ ٠٠٠

أنت تعلم أن هناك من لديهم معتقدات عقلانية عن السياسة ، وهناك من لديهم معتقدات لاعقلانية عن السياسة . وإذا استمعت إلى أحد الذين لديهم معتقدات لاعقلانية عن السياسة تجده يقول :

١. أماننا مشوار طويل حتى نصل إلى النظام الديموقراطى السائد فى الغرب .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن الديموقراطية مناخ اجتماعى يحدده المجتمع . والديموقراطية ثقافة ونظام حياة سياسية يحددها المجتمع نفسه ، ليس بالضرورة فى صورتها المثالية ، ولكن فى صورة واقعية

تناسب المجتمع . وهنا لا فرق بين مجتمعنا والمجتمعات الغربية إذا أردنا ترسيخ النظام الديمقراطي الذي تسود فيه الحرية والمساواة والمشاركة السياسية كحق مستورى لكل مواطن .

٢. معظم المسئولين لا يهتمون بمشكلات الرجل العادى .

هذا غير معقول ، ويعتبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعتبر عن الانتماء هو أن مشاركتك السياسية تتطلب معرفتك وعلمك بمجريات الأمور وسلوكيات المسئولين والحكم على مدى جودة أدائهم . وإلى جانب هذا أمامك فرص الاشتراك فى الجمعيات الأهلية التطوعية العديدة التى تهتم بمشكلات الحياة اليومية فى المجتمع . قال رسول الله ﷺ : " ما من أمير يلى أمر المسلمين ثم لا يجهد لهم وينصح إلا لم يدخل معهم الجنة " .

٣. شباب اليوم ليس لديه فكر سياسى واضح .

هذا غير معقول ، ويعتبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعتبر عن الانتماء هو أنك وكل الشباب تشكلون الحياة السياسية فى السنوات المقبلة ، ومن ثم فمن الضرورى أن يكون لديهم فكر سياسى واضح ومتقارب ومشترك وإن كان غير موحد يؤدى من خلال المناقشة إلى تكوين آراء سياسية متكاملة تمكن من المشاركة فى العمل الوطنى حتى يكون الشباب أعضاء فاعلين فى المجتمع يشعرون بكرامتهم وقيمتهم .

٤. التعبير عن الرأى السياسى بصراحة يعرض الإنسان للمخاطر .

هذا غير معقول ، ويعتبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعتبر عن الانتماء هو أن المشاركة السياسية والتعبير عن الرأى السياسى بصراحة هو من حقه كمواطن ، وهو الطريق الصحيح لإبلاغ رأى المواطنين إلى الحكومة من خلال القنوات الشرعية . وعندما تعتبر عن رأيك السياسى، فإن ذلك يشعرك بكرامتك وقيمتك وأهميتك السياسية ووعيك السياسى وانتعائك السياسى .

٥. الهجرة إلى الدول الأجنبية أفضل لأنها تتمتع بفرص كبير من الديمقراطية .

هذا غير معقول ، ويعتبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعتبر عن الانتماء هو أننا فى المجتمع المصرى العربى الإسلامى أولى الناس بالديموقراطية والثورى . قال الله ﷻ : (... وأمرهم شورى بينهم ...) .

٦. هذا البلد يحيره أناس في مراكز القوة ، ولا نستطيع عمل شيء .
هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن تعمل على تحمل مسئولية المشاركة في صنع القرار مما يسهل كثيراً تنفيذ الخطط والبرامج ، وما يحقق قيمة المساواة ، ويقضى على صور استغلال السلطة والتسلط .
٧. النظم السياسية في الغرب تستحق الإعجاب لأنها تحترم عقلية المواطن .
هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أننا في مجتمعنا نستطيع أن نجعل من نظامنا السياسى نموذجاً طيباً يركز على مشاركتك السياسية، حيث تعرف حقوقك وواجباتك بواقعية ومرونة ومسئولية ، وتهتم بالشئون العامة والقضايا العامة ، وتشارك مباشرة فى النشاط السياسى .
٨. كل المرشحين فى الانتخابات يقولون ما لا يفعلون .
هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن من حقه أن تختار نوابك الذين لهم رصيد من العمل الوطنى والاجتماعى الذى يمكنهم من القيام بالتشريع والرقابة على الحكومة لتحقيق المصلحة العامة والتنمية الشاملة . ومن واجبك اختيار النواب الذين يقولون ما يفعلون ، إذا علموا أنك وغيرك يحاسبهم على ما قالوه وقت الترشيح .
٩. معظم الأفكار السياسية الموجودة على الساحة غير مناسبة .
هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن يتم التعرف الأفكار السياسية الموجودة على الساحة ومناقشتها وتشجيع وتنمية وتفعيل المناسب منها . وهكذا تكون المبالاة السياسية التى تساعدك على أن تقوم بدورك فى الحياة السياسية فى بلدك ، وهذا يدعم الديمقراطية ويقوى انتماءك لمجتمعك .
١٠. من الصعب فهم الكثير من المصطلحات السياسية .
هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أنك تستطيع أن تنمى ثقافتك السياسية وأن تعرف المصطلحات السياسية وتفهمها وتطبقها ، وتتعرف الآراء والاتجاهات الخاصة بشئون السياسة والحكم والدولة والسلطة والولاء والانتماء والشرعية والمشاركة والعلاقة بين الحاكم والمحكوم والمعتقدات السياسية العقلانية ، وهذا أمر لازم لخلق شعور قوى بالهوية القومية .

نشاط :

مثير : صف المثير أو الخبرة المنشطة (الموقف أو الحدث) التي تستثير أحد المعتقدات اللاعقلانية عن السياسة .

معتقد : اذكر أحد المعتقدات اللاعقلانية التي تسبب الانفعال (عن السياسة) .

انفعال : حدد انفعالك فيما يتعلق بالمعتقد (حزن / توتر / قلق) .

دخض : حاور نفسك محاولا تخض هذا المعتقد عن السياسة ، لأنه غير معقول .

• اذكر تفسيرات أخرى للمثير أو الحدث بطريقة عقلانية ؟

١ - ربما

٢ - ربما

٣ - ربما

• اذكر سلوكيات بديلة .

١ -

٢ -

٣ -

أنمو :

• أضف معتقد الانتماء العقلاني (عن السياسة) إلى بنائك المعرفي . بدلا من معتقد الاغتراب اللاعقلاني .

• تبين السلوك العقلاني المعبر عن الانتماء ، وادع الآخرين إليه .

(٥) معتقدات عن الدين

عزيزي القارئ ...

أنت تعلم أن هناك من لديهم معتقدات عقلانية عن الدين ، وهناك من لديهم معتقدات

لاعقلانية عن الدين . وإذا استمعت إلى أحد الذين لديهم معتقدات لاعقلانية عن الدين تجده

يقول :

١. **ليس من الضروري في هذه الأيام أن يلتزم الفرد بتعاليم الدين حرفياً .**
هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن يتمسك الإنسان بتعاليم الدين ويعتصم بحبل الله ﷻ . والدين يسر لا عسر . ومن المعروف أن المصريين - كما قال هيرودوت أبو التاريخ - من أشد الناس تديناً ، ولا يعرف شعب بلغ من التقوى درجتهم فيها . قال الله ﷻ : ﴿ وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعاً وَلَا تَفَرَّقُوا ... ﴾ .
٢. **صلة الرحم تكلف الكثير وتسبب المشكلات .**
هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن صلة الرحم أمر واجب شرعاً . ويربط بين أفراد الأسرة ، وبين الأجيال المتعاقبة . قال رسول الله ﷺ : " مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ ضَيْفَهُ ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُصِلْ رَحِمَهُ ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْراً أَوْ لِيَصْنَعْ " .
٣. **يجب الوصول إلى الهدف سواء بطرق مشروعة أو غير مشروعة .**
هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن الطرق المشروعة هي الحلال وأن الطرق غير المشروعة حرام . ولقد حدد الدين ما هو مشروع وما هو غير مشروع في كل أمور الحياة . والعاقل هو من يحقق أهدافه بطرق مشروعة . قال رسول الله ﷺ : " الْحَلَالُ بَيْنَ وَالْحَرَامِ بَيْنَ ، وَبَيْنَهُمَا أُمُورٌ مُشْتَبِهَاتٌ ، لَا يَعْلَمُهُنَّ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ ، فَمَنْ اتَّقَى الشُّبُهَاتِ فَقَدْ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعِرْضِهِ ، وَمَنْ وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ وَقَعَ فِي الْحَرَامِ ... " .
٤. **يجب عدم وضع حدود في الصداقة مع الجنس الآخر .**
هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن الجنس الآخر يتم التعامل معه في الحياة اليومية في مجال الدراسة وغيرها . ومن الواجب أن يكون التعامل مع أفراد الجنس الآخر في حدود الدين والقانون والعرف ، حفاظاً على الدين والكرامة والأصول .
٥. **الزى المحتشم للمرأة مقيد وغير عملي .**
هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن الزى المحتشم هو الزى الشرعى العملى ، وهو الزى الذى يحفظ للمرأة حرمتها واحترامها .

والزى المحتشم هو الزى الواسع الفضفاض الذى لا يفصل الجسم ، الواسع الفضفاض غير الشفاف غير المبهر وغير المعطر والذى ليس فيه شبه بالرجال .

٦. السفر للخارج للسياحة أجدى من السفر لأداء مناسك دينية .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن السفر لأداء أحد المناسك الدينية مثل الحج الذى يعتبر أحد أركان الدين لمن استطاع إليه سبيلاً أمر واجب وله الأولوية على السفر للسياحة أو حتى لأداء أى عمل دنيوى آخر . قال الله ﷻ : « ... والله على الناس حج البيت من استطاع إليه سبيلاً ... » .

٧. ليس من الضروري فى هذه الأيام أن يلتزم الفرد بالقيم الأخلاقية .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن القيم الأخلاقية والقيم الدينية وجهان لعملة واحدة . والإنسان العاقل هو الذى يتمسك بالقيم الدينية والأخلاقية . سأل الصحابة السيدة عائشة رضى الله عنها عن خلق الرسول ﷺ فقالت : « كان خلقه القرآن » . وقال رسول الله ﷺ : « إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق » . ومن أخلاق ﷺ : الرحمة والصدق والأمانة والحلم والشجاعة والحياء والتواضع والجود والسخاء والمودة والعطف والعدل والرحمة والصبر . وقال الشاعر أحمد شوقى :
وإنما الأمم الأخلاق ما بقيت فإن هم ذهب أخلاقهم ذهبوا

٨. الالتزام الدينى يحد من حرية الفرد فى التعبير عن نفسه .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن الالتزام الدينى يجعل الفرد مطمئناً حين يعبر عن نفسه بالقول أو الفعل . فقوله فى حدود الدين وفعله ملتزم بمعايير الدين . والالتزام الدينى يجعل الفرد مطمئناً فى تعاملاته مع الآخرين ، آمناً ومطمئناً فى دنياه وعلى آخرته . وأنت تعرف أن الدين يبيع للإنسان حرية الاستقامة ، ويحرم عليه حرية الانحراف .

٩. إلحاق الأولاد بمدرسة لغات أفضل من إلحاقهم بالمدارس الدينية .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن إلحاق الأولاد بالمدارس العربية التى تهتم باللغة العربية - لغتنا - والتى تهتم بالتربية الدينية والتربية الأخلاقية وتعلم باللغة العربية أفضل تربوياً ونفسياً وأنفع فى دعم الانتماء وتعزيزه .

١٠. الزواج العرفي حل موفق لمواجهة صعوبات الزواج .

هذا غير معقول ، ويعتبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن الزواج الشرعي والرسمي هو الصواب ، وما يسمى الزواج العرفي ليس زواجاً كاملاً لأنه يتم سراً دون علم الأهل ودون ولى ولا يحدث إعلان أو إشهار ، ويسمونه الزواج السرى ، ويتم بلا وثيقة رسمية . وللزواج العرفي آثار سلبية منها القلق والخوف والاكتئاب وضيق الحقوق بين الرجل والمرأة .

نشاط :

مثير : صف المثير أو الخبرة المنشطة (الموقف أو الحدث) التي تستثير أحد المعتقدات اللاعقلانية عن الدين .

معتقد : اذكر أحد المعتقدات اللاعقلانية التي تسبب الانفعال (عن الدين) .

انفعال : حدد انفعالك فيما يتعلق بالمعتقد (حزن / توتر / قلق) .

دخض : حاور نفسك محاولاً دخض هذا المعتقد عن الدين ، لأنه غير معقول .

• اذكر تفسيرات أخرى للمثير أو الحدث بطريقة عقلانية ؟

١ - ربما

٢ - ربما

٣ - ربما

• اذكر سلوكيات بديلة .

١ -

٢ -

٣ -

أثر :

• أضف معتقد الانتماء العقلاني (عن الدين) إلى بنائك المعرفي ، بدلا من معتقد الاغتراب

اللاعقلاني .

- تبين السلوك العقلاني المعبر عن الانتماء ، وادع الآخرين إليه .

(٦) معتقدات عن المجتمع

عزيزي القارئ ...

أنت تعلم أن هناك من لديهم معتقدات عقلانية عن المجتمع ، وهناك من لديهم معتقدات لاعقلانية عن المجتمع . وإذا استمعت إلى أحد النين لديهم معتقدات لاعقلانية عن المجتمع تجده يقول :

١. العيش منفرداً أفضل ألف مرة من العيش مع الناس .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن السعادة تتحقق للفرد بعيشه مع الجماعة والتفاعل السليم معها وإسهامه في تحقيق أهدافها . قال رسول الله ﷺ : ' كلوا جميعاً ولا تفرقوا فإن البركة مع الجماعة ' .

٢. الجلوس في مكان منعزل عن الآخرين أفضل من الجلوس معهم .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن الجلوس مع الناس الأخيار والألفة والترابط والتواصل شيء مطلوب . والجلوس والتفاعل الاجتماعي في ضوء المعايير الاجتماعية المرتضاة يجعل الشخص منبسّطاً واجتماعياً ، بينما الانعزال يجعل الفرد منطوياً ومنزويّاً وغير اجتماعي . وكما وجهنا الرسول ﷺ ، فإن الجليس الحسن خير من الجليس السوء .

٣. البعد عن الناس غنيمة .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن القرب من الناس غنيمة ، وخاصة القرب من الأخيار في الأسرة والدراسة والعمل ، حيث يشعر الفرد معهم بالاستقرار والطمأنينة والأمن النفسي . والأدوار الاجتماعية المتنوعة والمتكاملة تجعل من الضروري القرب من الناس والتفاعل معهم تحقيقاً للأهداف .

٤. من الصعب إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو تدعيم الانتماء الاجتماعي بإقامة علاقات اجتماعية فعالة مع الآخرين ، وهذا أمر سهل عندما

يسعى الإنسان إليه . وتكون العلاقات الاجتماعية الناجحة عاملاً هاماً يدعم تماسك الجماعة ويقوى بناءها .

٥. الزواج تجربة مُحِيطَة .

هذا غير معقول ، ويعتبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن الزواج سنة حميدة . والحياة الزوجية السعيدة فيها سكن وأمن للإنسان . قال الله ﷻ : « وَاللّٰهُ جَعَلَ لَكُم مِّنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُم مِّنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً ... » . وقال رسول الله ﷺ : " النِّكَاحُ مِنْ سُنَّتِي فَمَنْ لَمْ يَعْمَلْ بِسُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي وَتَزَوَّجُوا فَإِنِّي مُكَاثِّرٌ بِكُمْ الْأُمَمَ ... " .

٦. يقع الكثيرون ضحية هذا المجتمع الخالى من المعايير .

هذا غير معقول ، ويعتبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن المجتمع فيه معايير وموازين للسلوك ، منها ما هو فى إطار الدين الذى يوضح الحلال والحرام ، ومنها ما هو فى إطار القانون الذى يوضح الصواب والخطأ ، ومنها ما هو فى حدود العرف الذى يوضح الجائز والممنوع . وهل يُتصور وجود مجتمع خال حقاً من المعايير ؟

٧. يكون الإنسان أكثر ارتياحاً عندما يخلو إلى نفسه .

هذا غير معقول ، ويعتبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن الإنسان السوى يكون أكثر ارتياحاً عندما يكون مع أهله الأبرار ورفاقه الأخيار ، يخالطهم ويتعاون معهم بالحسنى لتحقيق أهدافه وأهدافهم ، فى إطار من المودة والرحمة . والعمل الجماعى محبوب ومطلوب وحتى العبادات الجماعية مثل صلاة الجماعة ثوابها أضعاف العبادات الفردية كصلاة الفرد .

٨. لم يعد هناك تعامل صادق بين الناس فى مجتمعنا المعاصر .

هذا غير معقول ، ويعتبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن التعامل بين الناس فيه الصدق وغير ذلك ، ولكن التعامل الصادق أكثر والحمد لله . وعليك بالتفاؤل وتوقع الأفضل فى سلوك الآخرين . قال رسول الله ﷺ : " الْخَيْرُ فِى أُمَّتِي إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ " .

٩. يجب تجنب التعامل مع الجنس الآخر .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن التعامل مع الجنس الآخر أمر ضرورى للحياة الاجتماعية كما أراد الله ﷻ الذى خلق الخلق من ذكر وأنثى يتعاملان ويتزاملان ويتزاوجان ويسعيان معاً فى الحياة . ولا يمكن بحال من الأحوال تجنب التعامل مع الجنس الآخر .

١٠. من الصعب تحقيق التوازن بين مطلب الفرد وواجباته نحو الآخرين .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن الحياة والتفاعل الاجتماعى مع الآخرين فيه حقوق لكل طرف وواجبات على كل طرف . وإذا كنت تريد الحصول على حقوقك على الآخرين فعطيك أداء واجباتك نحوهم . ولاحظ أن حقوقك على الآخرين هى واجباتهم نحوك ، وواجباتك نحو الآخرين هى حقوقهم عليك . وهكذا يجب أن يكون هناك توازن بين الحقوق والواجبات ، وفى هذه الحالة يكون من السهل تحقيقه .

نشاط :

مثير : صف المثير أو الخبرة المنشطة (الموقف أو الحدث) التى تستثير أحد المعتقدات اللاعقلانية عن المجتمع .

معتقد : اذكر أحد المعتقدات اللاعقلانية التى تسبب الانفعال (عن المجتمع) .

انفعال : حدد انفعالك فيما يتعلق بالمعتقد (حزن / توتر / قلق) .

دخض : حاول نفسك محاولاً دخض هذا المعتقد عن المجتمع ، لأنه غير معقول .

• اذكر تفسيرات أخرى للمثير أو الحدث بطريقة عقلانية ؟

١ - ربما

٢ - ربما

٣ - ربما

- اذكر سلوكيات بديلة .

----- ١

----- ٢

----- ٣

أثرو:

- أضف معتقد الانتماء العقلاني (عن المجتمع) إلى بنائك المعرفي ، بدلا من معتقد الاغتراب اللاعقلاني .
- تبين السلوك العقلاني المعبر عن الانتماء ، وادع الآخرين إليه .

(٧) معتقدات عن الاقتصاد

عزيزي القارئ ...

أنت تعلم أن هناك من لديهم معتقدات عقلانية عن الاقتصاد ، وهناك من لديهم معتقدات لاعقلانية عن الاقتصاد . وإذا استمعت إلى أحد الذين لديهم معتقدات لاعقلانية عن الاقتصاد تجده يقول :

١. التعامل مع رئيس عمل أجنبي أفضل لأنه أكثر جدية وموضوعية .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن رئيس العمل من بلدك أكثر قرباً إليك وأكثر حرصاً عليك وعلى العمل الوطني الذي يحكمه السياسة والقيم والعادات والتقاليد والظروف الاجتماعية والاقتصادية والحضارية . ورئيس العمل الأجنبي مهما كان عالماً أو خبيراً فإن خبرته قد تكونت في بيئة مختلفة .

٢. الالتحاق بأحد أقسام اللغات يتيح فرصاً أفضل للعمل .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن يكون لأقسام اللغات قيمته ومكانه لتعلم اللغات الأجنبية وهذا أمر مرغوب ، إلى جانب تقدير وقيمة أقسام اللغة العربية وسائر أقسام التخصصات الأخرى . وكل التخصصات مطلوبة في مجال العمل في الحياة اليومية ، وإلا فلماذا الإبقاء عليها . ولنسأل أنفسنا : لماذا تصبح الفرص الأفضل للعمل لمن يتخرج في أقسام اللغات الأجنبية ؟ أليس هذا من صنعنا

نحن ؟ الإجابة بالإيجاب طبعاً . ولا يصح إلا الصحيح . فلنقل من شأن لغتنا أولاً ، ولا نقلل من شأن وأهمية اللغات الأجنبية .

٣. يمكن العمل فى مهنة وضيعة بسبب قلة فرص العمل .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن العمل فى أى مهنة يجب أن يناسب العامل بمعنى أن يكون معداً ومدرباً ولديه القدرات والمهارات المطلوبة للعمل ، وهنا يتحقق النجاح والرضا المهني . ومهما كانت مثل هذه المهنة التى يختارها الفرد بما يناسبه ، ويعد نفسه للدخول فيها والاستقرار والترقى ، فإنها تكون مهنة لها احترامها وقيمتها . ولا ينبغي أن نصنف المهن إلى ما هو وضيع وما هو غير ذلك . والذى يقلل فرص العمل هو التكاليف على مهن بعينها ، ربما لبريق اجتماعى مثلاً .

٤. استثمار المدخرات فى شركات أجنبية أضمن من استثمارها فى شركات محلية

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن استثمار المدخرات فى شركات وطنية هو الذى ينمى الاقتصاد القومى ويزيد الطاقة الإنتاجية حين يمول المشروعات التى تتطلبها خطط التنمية المحلية التى تعود على المجتمع بالخير والرفاهية .

٥. الغش هو الطريق السريع إلى الثراء .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن الأمانة قيمة هامة ، وهى طريق النجاح والربح الحلال . قال الله ﷻ : ﴿ ... فليؤد الذى أوثمن أمانته ... ﴾ . وجاء فى الكتاب المقدس : ' موازين غش مكرهة الرب والوزن الصحيح رضاه ' . وقال رسول الله ﷺ : ' من حمل علينا السلاح فليس منا ، ومن غشنا فليس منا ' .

٦. زيادة الإنتاج أمر لا يهم طالما يتقاضى العامل راتبه كاملاً .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن زيادة الإنتاج مع جودته أمر مهم جداً ، فهو إنتاجنا لأنفسنا . والعامل الذى يعمل ويتقاضى أجره لابد أن يحلل هذا الأجر بضمير حى ومسئولية حتى يرضى عن ذاته . وأنت تعلم أن العامل فى اليابان يضرب به المثل فى زيادة الإنتاج وجودته ورفضه للإجازات . ونحن لسنا أقل من هؤلاء .

٧. الاستثمارات الأجنبية هي منقذ الاقتصاد القومى .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن الاستثمارات الأجنبية حين تضيف إلى الاستثمارات الوطنية ، فإن هذا يبنى الاقتصاد . ومن المفضل ألا يعتمد الاقتصاد القومى على الاستثمارات الأجنبية وحدها ، لأن المستثمر هو صانع القرار وهو الذى يحل ويربط وهو الذى يمنح ويمنع . ويُفترض الحرص حتى لا يسيطر رأس المال الأجنبى على الاقتصاد الوطنى .

٨. يعتمد النجاح فى العمل على الحظ أكثر مما يعتمد على القدرة الحقيقية .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن النجاح فى العمل يعتمد على سمات الشخصية الإيجابية مثل الذكاء والابتكار والمهارة والكفاءة وحسن الأداء والإتقان وتحمل المسؤولية . قال رسول الله ﷺ : " إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه " .

٩. العمل فى الشركات الأجنبية أفضل من العمل فى الشركات المحلية .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن العمل عمل سواء أكان فى الشركات الأجنبية أم الشركات المحلية ، والأجر أجر سواء هنا أو هناك . ويجب عمل توازن بين الاثنين . وهل من المعقول أن تفضل العمل فى الشركات الأجنبية ونهجر الشركات المحلية ، فيزداد حال الأجنبية تحسناً ويزداد حال المحلية سوءاً؟

١٠. العمل فى الخارج أفضل حتى لو لم يناسب المؤهل .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن العمل يجب أن يناسب التأهيل والمؤهل ، سواء أكان ذلك فى الداخل أو فى الخارج . والعمل الذى يناسب التأهيل والمؤهل هو الذى يستطيع العامل أن يؤديه عن علم وبمهارة وإتقان سواء فى الداخل أو فى الخارج . والعمل فى الداخل أولى من العمل فى الخارج . ونرجو ألا ينطبق علينا المثل : " ربى يا خايبة للغايبة " .



مثير : صف المثير أو الخبرة المنشطة (الموقف أو الحدث) التى تستثير أحد المعتقدات اللاعقلانية عن الاقتصاد .

معتقد : اذكر أحد المعتقدات اللاعقلانية التي تسبب الانفعال (عن الاقتصاد) .

انفعال : حدد انفعالك فيما يتعلق بالمعتقد (حزن / توتر / قلق) .

دخض : حاور نفسك محاولاً بخض هذا المعتقد عن الاقتصاد ، لأنه غير معقول .

• اذكر تفسيرات أخرى للمثير أو الحدث بطريقة عقلانية ؟

١ - ربما

٢ - ربما

٣ - ربما

• اذكر سلوكيات بديلة .

١ -

٢ -

٣ -

أنظر :

• أضف معتقد الانتماء العقلاني (عن الاقتصاد) إلى بنائك المعرفي ، بدلا من معتقد الاغتراب اللاعقلاني .

• تبين السلوك العقلاني المعبر عن الانتماء ، وادع الآخرين إليه .

(٨) معتقدات من الذات

عزيزي القارئ ...

أنت تعلم أن هناك من لديهم معتقدات وأفكار عقلانية عن الذات ، وهناك من لديهم معتقدات وأفكار لاعقلانية عن الذات . وإذا استمعت إلى أحد الذين لديهم معتقدات وأفكار لاعقلانية عن الذات تجده يقول :

١. معظم ما يحدث للإنسان يرجع إلى الحظ أو القسمة والنصيب .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء أن الذين يتمتعون بمركز ضبط داخلي لسلوكهم أي الذين يتحكمون هم في سلوكهم ويسيطرون عليه ويكونون مسئولين عنه بثقة في أنفسهم هم الأصح نفسياً وهم الأكثر توافقاً وتوفيقاً وهم الأكثر إيجابية وكفاءة واستقلالية في حياتهم من أولئك الذين يتمتعون بمركز ضبط خارجي لسلوكهم ويعززون سلوكهم وما يحدث لهم إلى الحظ أو القسمة والنصيب . ومن الواضح أن عزو السلوك والأحداث إلى الحظ أو القسمة والنصيب عجز متعلم لا يليق بك.

٢. الإنسان مسير في جميع الأمور .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن الإنسان مسير في بعض الأمور ومخير في بعض الأمور . إن الإنسان مخير حتى في الإيمان أو الكفر (والعياذ بالله) ، فما بالناس بالأمور العادية في الحياة اليومية . قال الله ﷻ : ﴿ وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ ... ﴾ .

٣. لا فائدة مهما بذل الإنسان من جهد واجتهاد في تحسين أحواله .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أنك حين تجد وتجتهد ولديك معتقدات إيجابية عن قدراتك ، فإن هذا يعزز شعورك بالثقة وتقديرك لذاتك ، وتكون أكثر قدرة على تحسين أحوالك . وتذكر أن لكل مجتهد نصيب . ومن جدّ وجدّ ، ومن زرع حصد .

٤. أفضل أسلوب لتجنب المشكلات الشخصية هو الهروب منها .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن أفضل أسلوب هو مواجهة المشكلات الشخصية . والهروب من المشكلات وعدم مواجهتها ليس نصف الشطارة كما يقال وليس من الشطارة في شيء . والعاقل هو من يبذل كل جهده لتجنب حدوث المشكلات ، وإذا حدثت يبذل قصارى جهده لمواجهتها وحلّها ، وإذا لم يستطع لجأ إلى المختصين لمساعدته لحلّها .

٥. يعيش الإنسان مجرد شيء ليس له قيمة في الحياة .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أنك إنسان لك قيمتك في الحياة . وأنت لك هويتك ولك شخصيتك ولك مكانك في المجتمع ولك جذور

تربطك به وبواقعك في الحياة . ومن المهم أن يكون مفهومك عن ذاتك موجباً ، ونظرتك إلى نفسك كلها احترام وتقدير .

٦. في هذا البلد لا يستطيع الإنسان أن يحقق ذاته .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن الإنسان يحركه دافع نحو تحقيق الذات ، وعليك أن تكون على وعى واستبصار ، وأن تحسن تحريك هذا الدافع وذلك من خلال استثمار طاقاتك وإمكاناتك وقدراتك بما يمكنك من إشباع حاجاتك وتحقيق أهدافك وتحقيق ذاتك . ولاحظ أن تحقيق ذاتك ، في إطار مفهوم موجب للذات ، يمثل ركيزة أساسية لتحقيق توافقك النفسي .

٧. من المستحيل تغيير العادات السلوكية السيئة .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن العادات السلوكية - سواء أكانت حسنة أم سيئة - هي عادات سلوكية مكتسبة ومتعلمة . والأفضل هو أن يتعلم الإنسان العاقل العادات السلوكية الحسنة . وإذا كان هناك بعض العادات السلوكية السيئة فمن الممكن - كما حدث تعلمها - أن يحدث الإقلاع عنها . والعلاج السلوكي يقوم أساساً على التخلص من العادات السلوكية السيئة وإحلال العادات السلوكية الحسنة محلها .

٨. يكفي أن ينشغل الإنسان بذاته وبأحواله .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن ينشغل الإنسان بذاته وبالأخرين ، وأن يتركز حول ذاته وحول الآخرين ، وأن يتسم سلوكه بالإيثار وليس الأثانية . وإذا انشغل الإنسان بذاته وبأحواله وبأحوال الآخرين ، انشغلوا هم أيضاً بأحواله ، وهذا يؤدي إلى التماسك والتعاون والتكافل الاجتماعي .

٩. من حق الإنسان حين يغضب أن يفعل ما يريد .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن الإنسان العاقل هو الذي يحكم عقله قبل انفعاله . والإنسان العاقل هو الذي يستمع إلى توجيه الرسول ﷺ حين يقول : " لا تغضب " . وقال رسول الله ﷺ : " ليس الشديد بالصرعة ، إنما الشديد هو الذي يملك نفسه عند الغضب " .

١٠. أفضل شيء للفرد في هذه الأيام هو أن يقول " يارب نفسي " .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن يقول يارب نفسي والآخرين . فأنت لا تعيش في هذه الحياة فرداً ، أنت تعيش في جماعة : في أسرتك ، وفي دراستك ، وفي عملك ، وفي وقت فراغك . والله در القائل : " ما استحق أن يولد من عاش لنفسه فقط " .

نشاط :

مثير : صف المثير أو الخبرة المنشطة (الموقف أو الحدث) التى تستثير أحد المعتقدات اللاعقلانية عن الذات .

معتقد : اذكر أحد المعتقدات اللاعقلانية التى تسبب الانفعال (عن الذات) .

انفعال : حدد انفعالك فيما يتعلق بالمعتقد (حزن / توتر / قلق) .

دخض : حاول نفسك محاولاً دخول هذا المعتقد عن الذات ، لأنه غير معقول .

• اذكر تفسيرات أخرى للمثير أو الحدث بطريقة عقلانية ؟

----- ١ - ربما

----- ٢ - ربما

----- ٣ - ربما

• اذكر سلوكيات بديلة .

----- ١ -

----- ٢ -

----- ٣ -

أنت :

• أضف معتقد الانتماء العقلاني (عن الذات) إلى بنائك المعرفي ، بدلاً من معتقد الاغتراب اللاعقلاني .

• تبين السلوك العقلاني المعبر عن الانتماء ، وادع الآخرين إليه .

(٩) معتقدات عن الثقافة

عزيزى القارئ ...

أنت تعلم أن هناك من لديهم معتقدات عقلانية عن الثقافة ، وهناك من لديهم معتقدات لاعقلانية عن الثقافة . وإذا استمعت إلى أحد الذين لديهم معتقدات لاعقلانية عن الثقافة تجده يقول :

١. تحدث المسئولين فى المناسبات الرسمية بلغة أجنبية دليل التحضر والتقدم .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن المسئول يمثل مجتمعه الذى ينتمى إليه ويعبر عنه بلغته . ولفتنا العربية الجميلة - لا الفصحى المتقكرة ولا العامية المفرطة - أجمل من اللغات الأجنبية الأخرى وأيسر علينا كاملها .

٢. الاستماع إلى الأغنى والموسيقى الأجنبية دليل التحضر .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن أُنْثَكَ عربية مصرية شرقية ، وفهمك أفضل للغة العربية وللحن الشرقى . هكذا أنت مصرية عربى شرقى . وليس من التحضر أن تستمع إلى أغنية لا تفهم كلماتها ولا يناسبك لحنها ، وتظهر الارتياح كدليل شكلى أو كاذب على التحضر .

٣. من يحصل على جنسية أجنبية يكون سعيد الحظ .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن الإنسان حين يولد فى وطن يحصل تلقائياً على جنسيته ويكون مواطناً من الدرجة الأولى ، يحافظ على جنسيته ويفاخر بها . أما الحصول على جنسية أجنبية ، فانت تحصل عليها كأجنبى ، ويظل حالك هكذا طول العمر .

٤. ارتداء الملابس المكتوب عليها عبارات بلغة أجنبية مظهر حضارى .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أنه إذا كان ولابد أن تُكتب على الملابس عبارات ، فلنكن بلغتنا العربية ، وإذا كان ولابد أن يُطبع عليها أعلام ، فليكن علم مصر ، وليكتب كل مجتمع على ملابسه ما يشاء بلغته ، وليطبع

عليها علمه . وهل ترى في الدول الغربية ملابس مكتوب عليها عبارات باللغة العربية أو مطبوع عليها علم مصر ؟

٥. استخدام ألفاظ أجنبية مدمجة في العربية يعلى من شأن اللغة العربية .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن اللغة العربية من أثرى لغات العالم ولا تحتاج إلى إقحام أو إدماج ألفاظ أجنبية - لا لزوم لها - فتشوه المعنى ، ويصعب الفهم ، وتخفف من شأن اللغة العربية ، وهذا ما لا نرضاه .

٦. إطلاق أسماء أجنبية على المنتجات يجعلها أكثر رواجاً .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن ننتج ونتقن ونسمى منتجاتنا بأسماء عربية ونتباهى بصنعها في مصر العربية ، ونروجها في أسواقنا المحلية ، وننافس بها في الأسواق الإقليمية والعالمية .

٧. التحدث بلغة أجنبية يحقق للفرد مكانة مرموقة بين الناس .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن التحدث باللغة القومية - حيث يكون الكلام مفهوماً - أفضل وأيسر على الفهم بكثير من التحدث بلغة أجنبية أثقل على الفهم ، وترتبط بمفاهيم وتقاليد أهلها ، مما يؤدي إلى الاغتراب والتبعية الثقافية لأهل تلك اللغة الأجنبية على حساب اللغة القومية . ويكفى أن التحدث بلغة أجنبية في محيط المجتمع يجعل الفرد يبدو غريباً في مجتمعه وبين أهله . والأجدر بنا أن نحافظ على هويتنا الثقافية وعلى لغتنا القومية .

٨. قراءة الأدب الغربي أفضل من قراءة الأدب العربي .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن الأدب العربي للعرب هو الأنسب ، وقراءة الأدب الغربي تفيد ، ولكنها ليست أفضل . فالأدب العربي مكتوب بلغتك العربية التي تفهمها أكثر من غيرها مهما درست اللغة الأجنبية .

٩. سلوكيات الأجانب هي المثل الذي يجب أن يقلده الشباب .

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذي يعبر عن الانتماء هو أن السلوك المعياري الذي يساير الدين والقانون والعرف في مجتمعنا هو الذي نفضله وننشئ الأجيال عليه . ومن الأفضل الاحتراس من الغزو السلوكي المصاحب للغزو اللغوي والغزو الثقافي الذي يأتي عن طريق الأقمار الصناعية في الأجواء المفتوحة تحت مقولة العولمة .

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

هذا غير معقول ، ويعبر عن الاغتراب . والمعقول ، الذى يعبر عن الانتماء هو أن البنوك الوطنية والمحلية هي بنوكنا ، والبنوك الأجنبية ليس بنوكنا . والمنطق يقول : إن بنوكنا أولى وأحق بالتعامل . وإذا كان فى البنوك الأجنبية ما يجعلنا نفضل التعامل معها ، فالأجدر بنا أن ننظر ونحدد أسباب التفضيل ونحاكيها ونتمثل بها ، بل وننافسها .

نشاط :

مثير : صف المثير أو الخبرة المنشطة (الموقف أو الحدث) التى تستثير أحد المعتقدات اللاعقلانية عن الثقافة .

معتقد : اذكر أحد المعتقدات اللاعقلانية التى تسبب الانفعال (عن الثقافة).

انفعال : حدد انفعالك فيما يتعلق بالمعتقد (حزن / توتر / قلق) .

دخض : حاور نفسك محاولا دخض هذا المعتقد عن الثقافة ، لأنه غير معقول .

• اذكر تفسيرات أخرى للمثير أو الحدث بطريقة عقلانية ؟

١ - ربما

٢ - ربما

٣ - ربما

• اذكر سلوكيات بديلة .

١ -

٢ -

٣ -

أفكر :

• أضف معتقد الانتماء العقلانى (عن الثقافة) إلى بنائك المعرفى ، بدلا من معتقد الاغتراب

اللاعقلانى .

• تبين السلوك العقلانى المعبر عن الانتماء ، وادع الآخرين إليه .

(١٠) ترشيده معتقدات الاغتراب

عزيزى القارئ ٠٠٠

لعلك الآن تشعر أن عليك أن تتبع أسلوباً رشيداً فى حياتك ، تملؤه معتقدات الانتماء ،

ويخلو من معتقدات الاغتراب ، ولتحقيق ذلك عليك بما يلى :

- ثقّف نفسك سياسياً ، وليكن لك فكر سياسى ، وثق فى أفكارك ، واتصل بالمسئولين ، وعبر عن رأيك لهم بصراحة ، وساند النظام الديموقراطى ، وشارك فى الانتخابات وأحسن الاختيار ، فمصر بمعتقدات الانتماء السياسى لدى الشباب يمكن أن تضاهى أكبر الدول الأجنبية ديموقراطية .
- احرص على اتباع تعاليم الدين ، وعلى أداء الشعائر ، وعلى صلة الرحم ، وعلى كل ما هو حلال ، وعلى كل ما هو مشروع ، وعلىك بالتربية الدينية ، وتمسك بالقيم الدينية والأخلاقية ، وعلىك بالعفة والاحتشام .
- اقترب من الناس ، وأقم علاقات اجتماعية معهم ، واختلط بهم ، وحرص على المعايير الاجتماعية المحددة للسلوك ، وكن صادقاً وأميناً فى تعاملك مع الآخرين ، وخاصة مع أفراد الجنس الآخر ، وتذكر أن الزواج نصف الدين .
- تأكد أن عملك الذى تتأهل له يحقق لك مكانة اجتماعية واقتصادية مرموقة ، وفرص العمل مفتوحة أمامك ، وعلىك بحسن الأداء فى العمل وجودة الإنتاج وزيادته كماً وكيفاً ، وحرص على النجاح فى العمل بجهدك وعرقك ، وشارك فى زيادة الدخل القومى ، وشجّع الاقتصاد الوطنى .
- حقق ذاتك ، وكن مسئولاً عن سلوكك ، وتأكد أن لكل مجتهد نصيب ، وواجه صعوبات الحياة ومشكلاتها ، واحترم ذاتك ، فأنت إنسان لك احترامك وقيمتك فى الحياة ، وحرص على أمن الآخرين ، واضبط انفعالك ، وأحب لأخيك ما تحب لنفسك .
- التزم بالثقافة العربية ، وباللغة العربية ، وبالأدب العربى ، وبالفن العربى ، واعتز بجنسيته المصرية ، وتفاخر بحضارتك العريقة .

(١١) قراءات إضافية (من معتقدات الاغتراب)

عزيزى القارئ . . .

إليك بعض القراءات الإضافية ، بهدف زيادة معلوماتك وفهمك لموضوع التفكير

العقلانى .

١ - المشاركة السياسية : (السيد عليوة ومنى محمود ، ٢٠٠٠)

المشاركة السياسية تعنى تلك الأنشطة الإدارية التى يقوم بها المواطنون بهدف التأثير بشكل مباشر أو غير مباشر فى عملية اختيار الحكام أو التأثير فى القرارات أو السياسات التى يتخذونها . كما قد تعنى المشاركة السياسية العملية التى يلعب الفرد من خلالها دوراً فى الحياة السياسية لمجتمعه ، وتكون لديه الفرصة لأن يسهم فى مناقشة الأهداف العامة لذلك المجتمع ، وتحديد أفضل الوسائل لإجازها . وقد تتم هذه المشاركة من خلال أنشطة سياسية مباشرة أو غير مباشرة .

ومن أنشطة المشاركة السياسية التقليدية : التصويت ومتابعة الأمور السياسية ، والدخول مع الغير فى مناقشات سياسية ، وحضور الندوات والمؤتمرات العامة ، والمشاركة فى الحملة الانتخابية ، والانضمام إلى الأحزاب ، والاتصال بالمسؤولين ، والترشيح للمناصب العامة ، ونقلد المناصب السياسية .

ومن فوائد المشاركة السياسية ما يلى :

- أ - تحقيق الاستقرار والنظام فى المجتمع ، وتوسيع وتعميق الشعور بشرعية النظام .
- ب - دعم العلاقة بين الفرد ومجتمعه ، وشعوره بالانتماء لوطنه الكبير .
- ج - فتح باب التعاون البناء بين الجماهير والمؤسسات الحكومية .
- د - تدعيم الفكر الحكومى بالآراء الجماهيرية الصالحة التى لم تتأثر بتقاليد البيروقراطية وحدودها .
- هـ - الحرص على المال العام ، وحسن استعماله من جانب المواطنين الذين يشعرون أنه نابع من أموالهم الخاصة .
- و - تسهيل عملية تنفيذ الخطط والبرامج ، التى يتم المشاركة فى صنع قرارها .

ز - زيادة ارتباط الجماهير بالنظام وزيادة الولاء ، وتحسين الفاعلية ، ورفع مستوى الأداء ، وتحقيق المساواة والحرية .

٢ - الزواج العرفي : (كوثر رزق ، ١٩٩٨)

الزواج هو الأسلوب الذى اختاره الله ﷻ للتواد والتكاثر وحفظ الكائن الحى من الانقراض ، ولصيانة المجتمع من التحلل الأخلاقى ، ولتكوين الأسرة القوية والتعاون فى تربية الأولاد . ولقد حث الإسلام على قيام العلاقات الزوجية فى المجتمعات بالصورة المثلى لحماية الأخلاق والإحصان ، أى الحفاظ التام على الأخلاق وصون العفة .

وتقوم العلاقة الزوجية فى الإسلام على المودة والرحمة والمحبة والاطمئنان والتواصل الروحى ، ويستمد ذلك من قوله تعالى : " وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ... " .

وفى الفترة الأخيرة ، وفى ظل سوء الأحوال المادية التى يعانى منها كثير من الشباب ، بالإضافة إلى التدخل التشريعى المتلاحق لقوانين الأحوال الشخصية الذى وضع العديد من القيود على الزواج من أبرزها حق الزوجة فى طلب الطلاق إذا ما تزوج عليها زوجها لرفع الضرر الواقع عليها من هذا الزواج ، زادت ظاهرة الزواج العرفى .

والزواج العرفى يتزايد يوماً بعد يوم ، ويحدث فى الخفاء ، وفيه خداع وتحايل لإضفاء صفة الشرعية عليه سعيًا وراء متاع زائل وشهوة وقتية ، مع الفرار من مسئوليات اجتماعية مقدسة ، واللباس الباطل ثوب الحق .

والزواج العرفى يتم بلا وثيقة رسمية ، ويتم العقد دون علم أهل الفتاة وأهل الفتى ، ولا يحدث إشهار أو إعلان عن الزواج . ويطلق عليه البعض اسم زواج المتعة أو التجربة أو الزواج السرى .

ويلجأ الشباب إلى الزواج العرفى بشكل متزايد اليوم لوجود صعوبات فى الزواج الموثق والمعلن ، كبديل اضطرارى وحل سطحي للمشكلات التى تواجهه والمتمثلة فى المشكلات الاقتصادية وعدم وجود مسكن خاص وعدم موافقة الأهل . وينظر البعض إلى الزواج العرفى كحل وسط بين العلاقات المحرمة والزواج الموثق ، ويعتبرونه أفضل من السقوط فى هوة الحرام .

٣ - دور الأسرة في إشباع الحاجة إلى الانتماء : (يوسف عبد الصبور ، ١٩٨٧)

الأسرة هي مصدر الرعاية الأولية والتنشئة الاجتماعية لأبنائها . والأسرة هي النواة الأولى المسنولة عن غرس وتقوية الشعور بالانتماء في أبنائها ، وذلك لأن شخصية الفرد هي نتاج تفاعله مع من يحيطون به ، وأولهم أعضاء أسرته . وفي الأسرة تنشأ الصلة والرابطة بين الولد والديه ، والتي تسهم بدورها في إشباع الحاجة إلى الانتماء . وتقوم الأسرة بإشباع الحاجة إلى الحب والمودة والانتماء لدى أفرادها .

والانتماء الأول للفرد يكون عادة للأسرة . والأسرة هي التي تتيح لأبنائها فرصة الإسهام في شئون البيت وفي المسؤوليات الأسرية بحسب ما يسمح به عمر كل منهم ، وهذا يزيد من شعور الأبناء بالانتماء إلى أسرته وولائهم لها ، وتدريبهم كذلك على تحمل المسؤولية وعلى الانتماء والولاء للجماعات الخارجية في المجتمع .

وهكذا ، فإن الانتماء إلى الأسرة حاجة من الحاجات الأساسية للنمو النفسي السوي ، وخاصة النمو الاجتماعي ، وتقوم الأسرة فيه بالدور الأول والأكبر .

٤ - الاستثمار والاقتصاد : (رمضان صديق ، ١٩٩٨)

يعود تفسير حركة الاستثمارات الأجنبية في الدول النامية إلى زيادة أسعار الفائدة عن الدول التي تنتمي إليها . وعلى الرغم من أن رأس المال الأجنبي يشكل مصدراً مهماً من مصادر التمويل للتنمية الاقتصادية في الدول النامية ، إلا أن هناك عدداً من الاعتراضات التي توجه إليه ومنها :

أ - أن انتقال رأس المال الأجنبي من موطنه الأصلي إلى البلاد النامية يؤدي إلى هيمنة رأس المال وسيطرته على الاقتصاد العالمي وجعل الدول النامية تابعة اقتصادياً لها .

ب - ضعف القوة التفاوضية للدول النامية في مواجهة الشركات الأجنبية وخاصة الشركات دولية النشاط بما لا يمكن هذه الدول النامية من الحصول على أفضل الشروط سواء من حيث تكلفة الاستثمار أو نوعية المنتجات ومدى ضرورتها للاستهلاك المحلي أو التصدير ، مما يجعل الدول النامية تتحمل عبئاً مالياً نتيجة الاستثمار الأجنبي المباشر بمقدار الأرباح التي يحققها المستثمر الأجنبي يزيد عن مغل الفائدة الثابتة على ذات رأس المال فيما لو قامت الدولة النامية باقتراضه .

ج - أن الأرباح التي يجنيها الاستثمار الأجنبي من مزاولة النشاط في الدول النامية ، وهى فى الواقع محور اهتمام الأجنبي فى البلاد المضيفة والتي يمكن من تحويلها إلى بلاده، تفوق بكثير ما يعود على تلك البلاد من دخل أو ضرائب تُفرض على هذه الاستثمارات .

٥ - تحقيق الذات : (محمد إبراهيم عيد ، د. ت.)

تحقيق الذات دافع يوجه نشاط الفرد ، ويحقق له التوافق مع بيئته .وما يظهره الفرد من دوافع مختلفة كالجوع والجنس وحب الاستطلاع ، وما إلى ذلك من دوافع مختلفة ما هو إلا تعبيرات جزئية عن هدف واحد هو تحقيق الفرد لذاته .

ويمتد مفهوم تحقيق الذات ليستوعب كافة أنشطة الإنسان الإبداعية ، بداية من الإنسان العادى الذى يحقق ذاته فى عمله ، و انتهاءً بالنواخغ والمكتشفين والمبدعين . ويرتبط تحقيق الذات بإشباع الحاجات الأساسية : الحاجات الفسيولوجية ، والحاجة إلى الأمن ، والحاجة إلى الانتماء والحب ، والحاجة إلى تقدير الذات ، والحاجة إلى تحقيق الذات .

ويرتبط الشعور بتحقيق الذات بالشعور بالهوية . والشعور بالهوية من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بأنه ضرورى وفعال فى العالم ، حيث يشعر بنفسه على نحو واقعى ، ويرى نفسه فعالاً ومبتهجاً ومتكامل الشخصية ، معبراً عن ذاته بتلقائية واستقلال وتناغم ، صادقاً مع نفسه، تسمو ذاته فوق مطالبه الأولية ، محققاً مواهبه وقدراته وأفكاره على نحو ابتكارى .

٦ - اللغة والثقافة والانتماء : (حامد زهران ، ٢٠٠٢)

اللغة هى وعاء الثقافة . واللغة القومية - وهى لغتنا العربية - تعبر عن هويتنا وعن شخصيتنا القومية ، والتمسك بها يعبر عن الانتماء .

وتتحمل المؤسسات التعليمية والمؤسسات الإعلامية مسئولية دعم اللغة العربية وبالتالي دعم الانتماء ومقاومة التغريب اللغوى الذى يتجسد فى التغريب الثقافى ويؤدى إلى الاغتراب بصفة عامة .

وعلى مؤسسات التعليم والإعلام تحمل مسئوليتها فى الحفاظ على الهوية والثقافة العربية من خلال دعم اللغة العربية ونبذ التغريب اللغوى الذى يعتبر هجمة شرسة على اللغة العربية بزعم كاذب وخاطى يدعى قصورها عن مواكبة التقدم العلمى والتكنولوجى وحتمية العولمة وكونية الثقافة فى القرية الكونية المزعومة .

ومن مظاهر التغريب الثقافي في المجتمع بصفة عامة : تضاؤل الاهتمام بالدراسة باللغة العربية ، وانتشار ' عقدة الخواجة ' ، والانبهار بثقافة الأجانب ، وتقليد كل ما هو أجنبي ، واستخدام الكلمات الأجنبية ، بل واللغة الأجنبية على حساب العربية بشكل متزايد في وسائل الإعلام ومؤسسات التعليم .

ومن الأمور الهامة جداً أن دستور جمهورية مصر العربية ينص على أن اللغة العربية هي اللغة الرسمية .

وإذا فتشنا في العالم كله ، فلن نجد من يعمل في لغته القومية ما نعمل في لغتنا العربية الجميلة من تحريف وازدراء وتغريب ، وهي لغة القرآن الكريم .

وبقدر ما نعلم نجد أن إسرائيل توحد بين اليهود المهاجرين إليها ، بلغاتهم المتعددة ، بل وثقافتهم المتباعدة ، عن طريق اللغة العبرية . وبقدر ما نعلم نجد أن الأمريكان يوحدون بين المواطنين - الذين يهاجرون إلى الولايات المتحدة الأمريكية من مشارق الأرض ومغاربها - بتوحيد طريقة النطق الأمريكي والكتابة الأمريكية للغة الإنجليزية . وبقدر ما نعلم فإن الفرنسيين والإنجليز لديهم كلمات كثيرة لها نفس الحروف ونفس المعنى ، وكل من الشعبين لا ينطق إلا بنطقه الخاص .

والتغريب اللغوي هو تفضيل استخدام أسماء وكلمات وتعبيرات غريبة محل اللغة العربية في الاستخدام اليومي ، وجعل اللغة العربية غريبة في وطنها وبين أهلها ، وكتابة العربية بحروف لاتينية ، أو كتابة اللغات الأجنبية بحروف عربية .

وأخطر ما في الأمر هو التعليم باللغات الأجنبية من الروضة حتى الجامعة على حساب اللغة العربية ، وتقليد ' إنجليش سيكشن ' ، وهذا غزو ثقافي صريح ، يجسده تفضيل التعليم باللغات الأجنبية على التعليم باللغة العربية .

إننا في هذا المقام نؤكد أن التعليم باللغات الأجنبية خطأ تربوي جسيم ، بينما تعليم اللغات الأجنبية على أعلى مستوى أمر مرغوب ومطلوب .

٧ - من إرشادات تحقيق الانتماء : (لطيفة خضر ، ٢٠٠٠)

أ - أن تكون الثقافة التي ينتمى إليها الفرد محققة لحاجاته ، ومن ثم يجد راحة نفسية عندما يندمج مع جماعة يتفق معها في المعايير والقيم ، ويشعر بالرضا عندما يقوم بعمل من الأعمال النافعة ، وتقابله الجماعة بالقبول والاستحسان .

ب - أن يكون لدى الفرد استعداد للقيام بدوره كعضو في الجماعة ، ويتضمن ذلك أنواعاً معينة من السلوك من جانب الفرد ، وكذلك استجابات معينة من الآخرين ، فالفرد لا يقوم بدوره الاجتماعي دون أن يتبع المعايير المشتركة التي تتحدد على أساسها الأنوار الاجتماعية ، مع ضرورة وجود خبرة مع الجماعة لمعرفة معاييرها وقيمها ، وحتى يكون أداء الفرد لدوره على أساس فهمه لمعايير الجماعة وقيمها ، ويقوم هذا الفهم بدوره على ثقة تؤدي إلى انتماء الفرد للجماعة وتوافقه معها . والانتماء للجماعة يؤدي إلى اتساقها وتكاملها . ومن نتائج الانتماء للجماعة على أساس سليم أن يصبح ما يرغب الفرد في عمله هو نفسه ما يدركه على أنه مطلوب منه ، نتيجة للقيام بدوره في المجتمع .

ج - أن تكون الجماعة المتسقة المترابطة لدى أفرادها شعوراً قوياً بالانتماء إليها ، حيث يتكون الانتماء في جزء كبير منه من الاعتقاد بأن الفرد له مكانته في عالم الواقع في مجتمعه .

الاختبار البعدي

عزيزي القارئ ...

الاختبار البعدي هو نفسه الاختبار القبلي ، الذي سبق أن أجبت عنه في أول الموديول ، والهدف منه الآن هو أن تعرف مدى استفادتك من قراءة الموديول .
الآن ، بعد أن أتممت قراءة الموديول وقمت بالأنشطة ، أجب عن نفس الاختبار مرة أخرى .

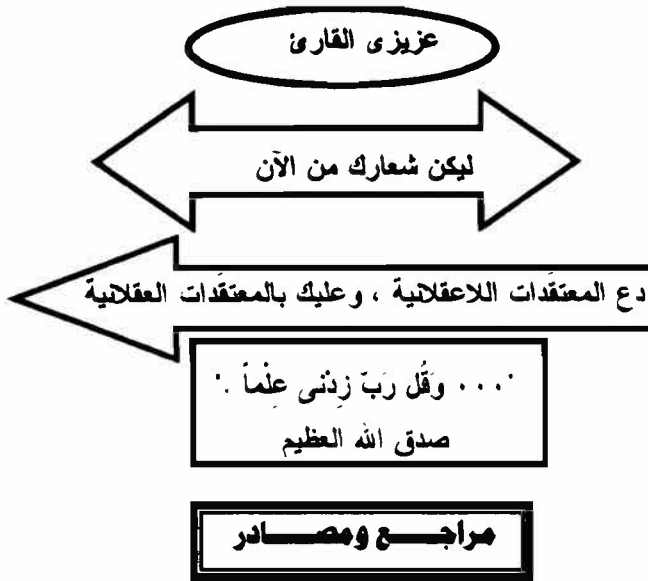
تصحيح الاختبار

عزيزي القارئ ... بعد أن انتهيت من الإجابة ...

صحح إجاباتك بنفسك ... (الإجابات الصحيحة موجودة فيما يلي)

الإجابات الصحيحة :

١ - (ج)	٢ - (أ)	٣ - (ج)	٤ - (د)	٥ - (ب)
٦ - (د)	٧ - (أ)	٨ - (ب)	٩ - (أ)	١٠ - (د)



عزيزى القارئ

فيما يلى مراجع ومصادر لمزيد من القراءة الإضافية :

- إسماعيل على سعد (١٩٩١) . مقدمة فى علم الاجتماع السياسى . الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
- السيد سابق (١٩٩٠) فقه السنة . (ثلاثة مجلدات) . (ط ٢) . القاهرة : دار الريان للتراث .
- السيد عليوة ، ومنى محمود (٢٠٠٠) . المشاركة السياسية . موسوعة الشباب السياسية (٤) . القاهرة : مركز الدراسات السياسية والاستراتيجية بالأهرام .
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٢) . ثقافتنا العربية وتعليمنا باللغات الأجنبية . ندوة الثقافة والتربية ، المجلس الأعلى للثقافة . (مايو ٢٠٠٢) .
- محمد خضر عبد المختار (١٩٩٩) . الاغتراب والتطرف نحو العنف : دراسة نفسية اجتماعية . القاهرة : دار غريب .
- يوسف ميخائيل أسعد (١٩٩٢) . الانتماء وتكامل الشخصية . القاهرة : مكتبة غريب .

