

الفصل الثامن

**أساليب برنامج إرشاد الصحة النفسية
” المناقشة ، والمجادلة ، والتخيل ”**

المناقشة الجماعية ، والمجادلة الفريقية ، والتخيل المعرفي
جلسات المناقشة ، والمجادلة ، والتخيل



الفصل الثامن

أساليب برنامج إرشاد الصحة النفسية

” المناقشة ، والمجادلة ، والتخيل ”

(نماذج)

الجلسة ” ١ ” : اشتملت - ضمن التعارف والتقديم والتعاقد - على تعريف بأساليب برنامج إرشاد الصحة النفسية ، ومن بينها : المناقشة (الجماعية) ، والمجادلة (الفريقية) ، والتخيل (المعرفي) .

الجلسة ” ٢ ”

مشاعر ومعتقدات الانتماء ” مقابل ” مشاعر ومعتقدات الاغتراب

منقشة جماعية	عضوة	ما معنى اللامعيارية ؟ هل معناها عدم وجود معايير للسلوك فى حياتنا ؟
	المرشد	نعم ، اللامعيارية هى فقدان المعيار ، وغياب نسق منظم للمعايير والقيم الاجتماعية التى تمكن الفرد من القيام بالسلوك المسامر والمنضبط ، وهى تؤدى إلى مغايرة معايير الدين والقانون والعرف والتقاليد ونقص الالتزام بها .
	عضوة	هل الاغتراب الاجتماعى معناه الانطواء ؟

	المُرشد	ليس تماماً ، ولكن الانطواء من علامات أو أعراض الاغتراب الاجتماعي . والاغتراب هو اضطراب نفسى من مظاهره : شعور الفرد بنقص الانتماء ، أما الانطواء فهو نمط من أنماط الشخصية حيث يميل الفرد إلى العزوف عن الحياة الاجتماعية والابتعاد عن الآخرين ، وضعف علاقته بهم ، وقلة اهتمامه بمشاكلهم ، حيث يجد الشخص المنطوى متعة فى العزلة والاكفاء على الذات والتمركز حولها .
مجادلة فريقية	فريق (١)	لا توجد معايير تحكم المجتمع . أنا مثلاً عندما أكون فى التربية العملية أحاول شرح الدرس جيداً وأبذل قصارى جهدى فى إيضاح المعلومات للعضو ، بينما زملاى لا يحاولون بذل أى جهد فى الشرح ، وبالرغم من ذلك نتساوى فى التقدير . ولذلك أصبحت أشعر أننى مثالية أكثر من اللازم، فقررت أن أصبح مثلهم ، وأشرح الدرس " أداء واجب " لأنه فى النهاية يتساوى الجميع .
	عضوة	أختلف تماماً مع ما قالت زميلتى . فكون الآخرين غير ملتزمين فى عملهم ليس مبرراً يكفى لأفعل مثلهم ، لماذا لا أكون قدوة لهم ؟ فمن الجائز عندما يرانى زملاى أشرح وأعمل بجد وبما يرضى الله ﷻ يحاولون تقليدى ، وبهذا أكون قد ربحت إتقانى لعملى ورضاء ربي ، وفى نفس الوقت أكون سبباً فى تغيير سلوك زملاى الخاطئ .
	فريق (٢)	قد توجد حالات من اللامعيارية فى المجتمع ، لكنها ليست قاعدة نقيس عليها ، وفى النهاية لا يصح إلا الصحيح .
	عضو	المنطق الذى نتحدث به زميلتى منطق خاطئ ، لأن ديننا يأمرنا بإتقان العمل ، بغض النظر عما إذا كان الآخرون ينفذون هذا الأمر أم لا . فالرسول ﷺ يقول : " إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه " . وإذا قصر كل شخص فى عمله بحجة أن يصبح مثل الآخرين فلن تتقدم الأمة .

الحال " ٢ "

معنى الحياة " مقابل " اللامعنى

عندما تقابلنى مشكلة أفقد معنى الحياة . ولكن هذا الشعور لا يستمر بحيث يسيطر على حياتى .	عضوة	
إذا فهذا شعور عارض ينتهى أو يزول بزوال المشكلة . وهذا أفضل بطبيعة الحال .	المرشد	
أعتقد أن هذا ليس اغتراباً بل رد فعل طبيعى عندما يمر الشخص بمشكلة . وهذا يحدث لكثير منا عند التعرض لمشكلة ، ولكن هذا الشعور لا يستمر معنا إلى الأبد وإلا أدى بنا تكرار التعرض للمشكلات إلى الاكتئاب .	عضوة	منافشة جماعية
أختلف فى رأى عن زميلاتى . فالمشكلات ومحاولات حلها هى التى تعطى معنى للحياة . فالإنسان إذا لم يمر بمشكلات فى حياته لن يعرف طعم الأوقات السعيدة لأن الأشياء تُعرف بأضدادها كما يقولون . والإنسان لا يعرف مذاق الأطعمة الحلوة إلا إذا تذوق الأطعمة المرة .	عضو	
لا معنى لما أقوم به من أعمال لأن محاولتى كلها تنتهى بالفشل فيتساوى كل شئ فى النهاية ، وبالتالي لا أكرر المحاولة مرة أخرى .	عضوة	فريق (١) مجادلة فريقية
إذا شعر الفرد باليأس لفشله من أول محاولة ، فلن نجد لدينا علماء ناجحين أو طلاب متفوقين أو فنانين مبدعين . فمثلاً د. أحمد زويل ، لو شعر باليأس عند محاولاته الأولى لما وصل إلى ما هو عليه الآن من مكانة علمية عالمية . وكذلك أم كلثوم ونجيب محفوظ وغيرهم ، لم يحققوا ما وصلوا إليه إلا بعد جهد ومشقة ومحاولات متعددة دون يأس . وهذا الجهد وهذه المشقة تعطى للنجاح معنى وقيمة .	عضوة	فريق (٢)

	فريق (١)	عضوة	قد أفضل مرة أخرى فتزداد حالتى سوءا .
		عضو	إذا حاولت وثابرت ، فمن المؤكد أن الله ﷻ لن يضيع ما بذلتيه من جهد . وكلنا نعرف القول العظيم : " اسع يا عبدى وأنا أسعى معك " .
	فريق (٢)	عضو	عندنا فى دمياط مثلاً - كمجتمع صناعى - عندما يتعلم العامل صنعته ، لو أصيب باليأس من المحاولات الأولى وترك العمل وبحث عن غيره ، وأصيب باليأس من المحاولات الأولى ، فإنه لن يتعلم أى صنعة مدى حياته . فأى عمل يحتاج إلى جهد وصبر ، ويتطلب المحاولة مرات ومرات ليحقق النجاح فيه .
تخيل معرفى	أنتخيل أن لى مطلق الحرية فى كل أمور حياتى .	مشاعر اغتراب	أنه يوجد حرية مطلقة بلا قيود وأن كل شيء مباح ، ولا يوجد من يكبك بقوله هذا صح وهذا خطأ ، أو افعل ولا تفعل .
		مشاعر انتماء	لا يوجد شيء اسمه حرية مطلقة بلا حدود . فأنت حر ما لم تضر . والحرية لها حدود ومعايير يجب مراعاتها .
	أنتخيل أننى أعيش فى المدينة الفاضلة وأن الحياة كلها سعادة ولا يوجد ما يعكر الصفو .	مشاعر اغتراب	أن الحياة كلها فرح وبهجة ، وأنه لا يوجد بها ناس أشرار ، وأن الحياة كلها أخـذ دون عطاء .
		مشاعر انتماء	أن الحياة لكى ندرك متعتها وبهجتها يجب أن نجرب الشقاء والمعاناة ، وأنه لكى نعرف الخير يجب أن نتحمل الشر ، وأن الحياة أخـذ وعطاء .
	أنتخيل أننى كنت أحد الناجين فى	مشاعر اغتراب	يسيطر على الشعور بتفاهة الحياة وأنه لا يوجد بها شيء يستحق الاهتمام .

حادث قطار الصعيد ، وكيف أثرت على نظرتي للحياة .	مشاعر افتتحة	الإيمان بأن الإنسان معرض للحوادث وأن هذا قضاء الله ﷻ ، وأن وقوع حادث لا يعنى نهاية العالم ، ولكن يجب الاستفادة من هذا الحادث ، وأن يفعل الإنسان ما فى وسعه لعدم حدوث مثل هذه الكوارث ، وأن يعمل الطيب فى هذه الدنيا لأن هذا هو الذى ينفع فى الآخرة .
أتخيل أنني رسبت هذا العام ، ففقدت معنى الحياة .	مشاعر افتراپ	الرسوب يعتبر نهاية العالم ، وفقدان الثقة فى نفسى ، والشعور باليأس وأن الحياة لا معنى لها لإنسان راسب وفاشل .
يجب ألا أستسلم لليأس ، وأن أحاول وأكرر المحاولة وأعمل كل ما يمكن عمله ، وأثق أن الله ﷻ لن يضيع جهدى .	مشاعر افتتحة	يجب ألا أستسلم لليأس ، وأن أحاول وأكرر المحاولة وأعمل كل ما يمكن عمله ، وأثق أن الله ﷻ لن يضيع جهدى .

البحاىة " ج "

القوة الفاعلة " مقابل " العجز

منافسة جماعية	عضوة	أنا لا أستطيع التصرف فى كثير من أمور حياتى . مثلاً أخلتلى أهلى كلية التربية التى يرغبونها هم وليست التى أربها أنا . ونفس الشيء يحدث فى كثير من أمور حياتى . وليس فقط الأهل ، بل أحياناً يتحكم المجتمع بعاداته وتقاليده فى حياتى .
المارشدة	المارشدة	من المستحسن أن تناقش أهلك فيما يتعلق بأمور حياتك بهوء وأدب ومنطق ، وفى نفس الوقت عليك أن تحاولى فهم وجهة نظر أهلك لأنهم بحكم خبرتهم يحكمون على الأمور بطريقة أقرب ما تكون إلى الصواب ، وفى كثير من الأحيان عندما يكبر الشخص ويصل إلى عمر والديه يجد أن رأيهما كان صواباً .

عضوة	لو تركت كل أمور حياتي يتصرف فيها الآخرون ، فهم بذلك يسلبونني إرادتي في حياتي .
عضو	الله ﷻ خلق الإنسان حر التصرف في حياته ، بدليل أنه خير الإنسان بين الإيمان والكفر ، وهذا أكبر دليل على أن الله ﷻ خلقنا قادرين على التصرف في حياتنا ، والا لم يكن يحاسبنا على أفعالنا .
المُرشد	هذا صحيح ، فالله ﷻ يقول : ﴿ وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفِرْ ۖ ﴾ ، ويقول ﷻ : ﴿ إِنَّا هَدَيْنَا السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا ﴾ ، وفي هذا بيان أن الله ﷻ يبين لنا الطريق ويترك لنا الاختيار .
عضوة	قدرتي على التجديد والإبداع محدودة . ففي مجال الدراسة ينتظر من أن أجيب عن الأسئلة كما جاء في الكتاب المقرر ، فإذا حاولت أن أجدد أو أضيف أو أبتكر في الحل - حتى ولو صحيح - لن يقبلها المصحح .
المُرشد	هذا لا ينطبق على كل القائمين بالتدريس والتصحيح ، فهناك من الأساتذة من يطالب طلابه بالاطلاع على مراجع خارجية غير الكتاب المقرر - ولا يوجد كتاب مقرر في الجامعة - ويحثهم على الاستفادة من هذه المراجع في الإجابة ، كما يطالبونهم بإبداء آرائهم في قضايا معينة .
عضوة	لماذا نحصر التجديد والإبداع في مجال الدراسة فقط ؟! التجديد والإبداع ممكن يتواجد في كل مجالات الحياة ، مثلاً في الهوايات أو الأعمال أو حتى في طريقة الحياة نفسها .
عضو	أنا أرى أن الابتكار لا يوجد في مجال دون آخر ، فمثلاً : عامل الأثاث في دمياط تعتمد مهنته أساساً على الجانب الإبداعي ، هذا العامل تجده مبتكراً في عمله وهذا أمر مرغوب .
عضوة	عندما أتعرض لمشكلة وأحاول حلها بطريقة ما وأفشل ، لا أحاول مرة أخرى أو لا أبحث عن حلول أخرى لها .

	عضوة	يعنى نترك المشكلة قائمة دون حل ؟! يجب المحاولة وتجريب حلول بديلة ، والمثابرة حتى النجاح فى حل المشكلة .
	المُرشد	المهم أن نتدرب على كيفية وضع حلول بديلة ، والنظر إلى المشكلة من زوايا مختلفة ، والبحث عن مداخل وحلول مختلفة ، مع تجربتها ، مع المرونة فى التفكير ، وهذا يساعد الفرد على التوافق مع ظروف الحياة .
مجادلة فريقية	فريق (١)	أشعر بعجزى عن المساهمة فى حل مشكلات المجتمع . فحل هذه المشكلات فى يد الحكومة وليس فى يدى أنا ، ومهما حاولت لن أستطيع عمل شيء لحـل هذه المشـكـلات .
	فريق (٢)	إذا تصرف كل أفراد المجتمع بهذا الأسلوب لن نتقدم ولن تحل مشكلات المجتمع . والواجب على كل فرد فى المجتمع أن يثق فى نفسه وفى قدرته وأن يبدأ بنفسه ولا ينتظر غيره ليبدأ . وإذا تحقق هذا ، فمن المؤكد أن مشكلات المجتمع تجد طريقها إلى الحل لأن المجتمع يتكون من مجموع أفراد أكثر مما يتكون من حكومة .
	عضوة	يقول الله ﷻ : ﴿ ... إِنْ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ... ﴾ . وهذا معناه أن أفراد المجتمع هم المسئولون عن تغيير المجتمع وحل مشكلاته .
	فريق (١)	أشعر أنني أداة يحركها المجتمع ، ولا مجال للتعبير عن ذاتى ، وذلك بسبب العادات والتقاليد التى تفرض على الإنسان . مثلاً التحقت بهذه الكلية لأن أهلى عارضوا الالتحاق بكلية خارج محافظتى ، فى حين سمحوا لأخى بهذا من منطلق أنه رجل ، وأنا بنت ، وأن العادات والتقاليد تمنع إقامة البنت بعيداً عن أهلها .

كان من الممكن أن تقتعى والديك وتناقشيهما في عدم صحة هذه العادات بأن تقولى لهم مثلاً أنهم يعرفون أخلاقك جيداً ويتقنون فيك ، وأن تكونى فى سلوكك أمامهم على مستوى المسئولية وأهلاً للثقة .	عضوة		
إذا تركت المجتمع يتحكم فى حياتى كما يشاء فإننى أصبح لعبة فى يد المجتمع . والمعيار يجب أن يكون الدين وليس العادات والتقاليد أيضاً كانت ، لأن بعض العادات والتقاليد تكون خاطئة أو غير متمشية مع العصر أو مع الظروف الحاضرة . مثلاً عند حدوث حالة وفاة ، يفرض المجتمع على المرأة ارتداء ملابس الحداد لمدة عام ، وتعرض للنقد الشديد إذا خالفت ذلك ، على الرغم من أن الدين والشرع يحدد مدة الحداد ، ثلاثة أيام لغير الزوج وأربعة أشهر وعشرة أيام للزوج . وهنا يجب أن نتبع ما جاء فى الشريعة وليس ما تفرضه العادات والتقاليد .	عضو	فريق (٢)	
أخاف أن أتخذ أى قرار ، حتى لا تقع على المسئولية ، وأتمسك باللوائح والقوانين حرفياً (الروتينية والبيروقراطية)	مشاعر اغتراب	أتخيل أننى مسئولة	تفيل معرفى
أن أتحمل المسئولية كاملة كما أمرنا الله ﷻ ورسوله ﷺ ، وأن أكون قادرة على صنع القرار بأسلوب تربوى ديموقراطى مسئول ، وأراعى اللوائح والقوانين ولكن بشيء من المرونة وتقدير الظروف .	مشاعر انتمه	عن مؤسسة تربوية (ناظرة مدرسة مثلاً) .	
استسلم لرغباتهم دون محاولة من جانبى لإقناعهم بفائدة ممارسة الهواية .	مشاعر اغتراب	أتخيل أن لدى موهبة التأليف وكتابة	

أحاول مواجهتهم وإقناعهم بضرورة أن أدير حياتي بنفسى بفاعلية وكفاءة ، وأن أمارس هوايتى بما لا يؤثر فى مستقبلى الدراسى .	مشاعر انتهمه	الروايات وأهلى يرفضون هذه الهواية ، ويمنعونى من ممارستها حتى لا تؤثر على مستقبلى الدراسى .
أشعر بأننى مسير فى جميع أمور حياتى ولا إرادة لى فيما يحدث لى .	مشاعر اغتراب	أتخيل أننى مثل قارب بلا مجداف تحركه الأمواج كما تشاء .
أن أسيطر على سلوكى فى كل أمور حياتى ، بحيث أشعر بأننى أمتلك زمام أمرى .	مشاعر انتهمه	

البحر " ٥ "

أهداف الحياة " مقابل " الاهداف

منقشة جماعية	عضوة	أنا أعيش يوماً بيوم ، ولا أفكر فى المستقبل لأنى عندما أفكر فيه أشعر بالقلق والخوف .
	المرشد	القلق بخصوص المستقبل فى حدود العادى والطبيعى قلق حميد يدفع الفرد للإجاز ولا يعوق السلوك . فمثلاً العضو الذى يشعر بقلق الامتحان بقدر طبيعى يصبح لديه دافع للمذاكرة والمراجعة والاستعداد للامتحان وهذا مفيد ومبشر باجتياز الامتحان بنجاح . أما إذا زاد القلق عن الحد المعقول والطبيعى فإنه يصبح قلقاً غير حميد يؤثر تأثيراً سيئاً على الاستذكار وعلى أداء الامتحان وبالتالي تكون نتيجته سيئة .
	عضو	نحن جميعاً الآن نخاف من المستقبل بسبب قلة فرص العمل وزيادة البطالة . حتى خريجي كليات التربية الذين كانوا يكلفون ويعينون فور تخرجهم ، فقدوا هذه الميزة . ويتم التعيين بعد مدة طويلة وبراتب منخفض لا يساعد الفرد على تكوين نفسه وبناء مستقبله .

	المُرشد	يجب على الإنسان أن يستفيد من خبرات الماضي ويعيش الحاضر ، ويتفهم الأحداث والظروف من حوله بحيث يستطيع التخطيط لمستقبله مستفيداً من قدراته ومهاراته بشيء من المثابرة والجهد والابتكار . أنت مثلاً تشكو من إلغاء تكليف خريجي كليات التربية وعدم تعيينهم فور تخرجهم . إذن الواقع يدعو إلى البحث عن العمل بأنفسنا حتى يتم التعيين ، ليس بالضرورة في عمل حكومي ولكن في أى مكان طالما كان هذا العمل مناسباً لك .
	عضو	عوامل الإحباط حولنا كثيرة تمنعنا من تحقيق أهدافنا وأحلامنا . فالعضو قد يتفوق في دراسته وي بذل قصارى جهده ، وفي النهاية لا يجد وظيفة . أنا مثلاً لى أخ كان مجتهداً جداً ومتفوقاً في دراسته ومن الأوائل ، وكان حلمه أن يصبح أستاذاً جامعياً ، ولكن لم يتم تعيينه معيداً بعد تخرجه وأصيب بإحباط شديد وتخلّى عن حلمه هذا .
	المُرشد	الفرد المجتهد في دراسته يكون مجتهداً أيضاً في إيجاد حلول لمشكلاته والتصرف السليم في التعامل مع عوامل الإحباط في حياته ، وهو يحاول بثقة في نفسه وإمكاناته حتى يحقق أحلامه حتى ولو كان ذلك على المدى البعيد . فأخوك مثلاً لم يتحقق حلمه فور تخرجه ، ولكن أليس بإمكانه - وهو متفوق - أن يستكمل دراساته العليا ، وفي نفس الوقت يتابع فرص التعيين بالجامعة ، حتى إذا ما حصل على الماجستير قد يجد فرصة للتعيين في وظيفة مدرس مساعد ، وإذا حصل على الدكتوراه قد يجد فرصة للتعيين في وظيفة مدرس بالجامعة .
مجادلة فريقية	فريق (١)	حالتى تتفق تماماً مع البند القائل : " لقد ينست ، فلن أحقق أهدافى مهما حاولت " .
		أنا عندما أحاول وأفضل يسيطر على الشعور بالعجز وأشعر أننى مهما حاولت فلن أحقق أهدافى ، فأكف عن المحاولة .

لا يجب أن أحكم مسبقاً أنني سأفشل لو كررت المحاولة ، لأنى لو توقعت الفشل مهما حاولت فسوف أفشل . ووجود هذه الفكرة فى حد ذاتها تقلل من ثقتى بنفسى ، وهى نفسها نذير الفشل .	عضو	
قرأت فى كتاب أن الشخص عندما تكون فكرته عن نفسه ، أو مفهومه عن ذاته سلبى ، وأنه لا يستطيع القيام بعمل ما ، فإنه لن يستطيع بالفعل أن يقوم بهذا العمل . ولذلك يجب أن ينمى الإنسان فى نفسه الثقة وأن تكون فكرته عن ذاته وإمكاناته وقدراته موجبة .	عضوة	فريق (٢)
الإنسان يجب أن يعمل ما عليه عمله بقدر ما يستطيع ، ويترك الباقى على الله ﷻ ، وحتى لو فشل فإنه يشعر بالرضا عن نفسه لأنه اجتهد ولم يقصر . والرسول الكريم ﷺ يقول : ' ... اغفلها وتوكل ' . وهذا معناه أن أؤدى واجبى وأبذل قصارى جهدى ، ثم أتوكل على الله ﷻ . أما أن أعتقد أنني سأفشل لا محالة وبالتالي لا أقوم بعمل الواجب وبذل الجهد المطلوب ، وأقول توكلت على الله فقط ، فهذا تواكل وليس توكلأ على الله ﷻ .	عضو	
استسلم لرغبة الأب وألتحق بكلية الطب ، لأن كلامه فى النهاية هو الذى سينفذ .	مشاعر افتراب	أتخيل أن والدى طبيب ، وأجبرنى على الالتحاق بكلية الطب لأصبح طبيباً مثله .
أناقش الأمر مع والدى وأشرك والدى وأحاول إقناعه بضرورة أن تتفق دراستى مع استعداداتى وقدراتى وميولى .	مشاعر انتمه	تخيل معرفى

الجلسة " ٦ "

السلوك المعيارى " مقابل " اللامعيارى

مناقشة جماعية	عضوة	القوانين تطبق على الضعفاء فقط ، أما الأقوياء أو أصحاب النفوذ ومن له واسطة فلا تطبق عليهم . والضعفاء يخافون المطالبة بحقوقهم ومساواتهم بغيرهم .
	المُرشد	على كل إنسان منا أن يعرف ما له من حقوق وما عليه من واجبات ، وعليه أن يثق بنفسه وأن يثق فى أنه يتساوى مع غيره كمواطن وإذا شعر بظلم أو تحيز عليه أن يعترض ويعرض الأمر على أولى الأمر ويطالب بحقه ما دام متأكد أن الحق معه .
	عضو	لو منعا الخوف من المطالبة بحقوقنا لضعنا وأصبح ظلم الآخرين لنا حق مكتسب لهم . فالمثل العامى يقول : " يا فرعون إيه فرعونك ؟ قال ما لقيتش حد يردنى " . ومن المعلوم أن مطالبة الناس بحقوقها يمنع الظالم من أن يتماذى فى ظلمه .
	عضو	المجتمع كله الآن يسير بمنطق أن الغاية تبرر الوسيلة ، وهذا المنطق هو الذى يحقق النجاح الآن . عندنا مثلا : الشخص الذى يستخدم طرقاً غير مشروعة كالرشوة هو الذى ينجز عمله بسرعة .
	المُرشد	لو ساد هذا المنطق عند الناس جميعاً لفسد المجتمع كله . فيجب أن تكون الوسائل المستخدمة لتحقيق الأهداف مشروعة كما أقرها الدين ومباحة قانوناً ومقبولة اجتماعياً . ويجب أن يعرف كل فرد أن الله ﷻ يراه وأن ضميره رقيب عليه . وحتى إذا حققت الوسائل غير المشروعة نجاحاً مرة أو حتى مرات ، فسنجد فى النهاية أنه لا يصح إلا الصحيح . يقول الرسول الكريم ﷺ : " قل ربى الله ثم استقم " .

		عضو	كلام سيادتك صحيح . وأنا قرأت في إحدى الجرائد أمس رسالة من مهندس حديث التخرج يقول إنه تخرج في كلية الهندسة وكان كل سنة ينجح بالفش ويحصل على تقدير جيد . وعندما التحق بأحد المكاتب الهندسية فشل في عمل أى تصميم معمارى ، وهذا لأنه كان ينجح بالفش طبعاً ، وهو نادم على ما فعله ، وهو الآن بلا عمل .
مجادلة فريقية	فريق (١)	عضوة	كثير من عاداتنا وتقاليدنا عبث غير معقول . فمثلاً عاداتنا وتقاليدنا تمنع البنت من الخروج أو التأخر خارج المنزل مثل الولد ، حتى أننى فى كثير من الأحيان أشعر بالغضب والأسى لأننى بنت ولست ولداً .
		عضوة	هذه العادات والتقاليد صحيحة وليست خاطئة ، لأنها تحافظ على البنت . فعدم اتباع هذه التقاليد يكون له عواقب وخيمة على البنت وتؤثر عليها أكثر من الولد .
		عضو	الدين أيضاً يأمرنا بتجنب مواطن الشبهات . فالبنت بخروجها الكثير دون مبرر وتأخرها خارج المنزل تضع نفسها موضع الشبهات حتى لو لم تفعل شيئاً خاطئاً أو محرماً .
	فريق (٢)	عضوة	العادات والتقاليد منها ما هو صحيح ويكون فيه مصلحة الفرد والمجتمع ، ومنها ما هو خاطئ فيضر الفرد والمجتمع . مثلاً عادة الصراخ والعويل فى حالات الوفاة عادة خاطئة وينهاها عنها الدين . كذلك من العادات الخاطئة أنه عند زواج بنت عائلة كبيرة يجب أن يتكلف الفرح مصروفات كثيرة جداً تصل إلى حـد البذخ والإسراف والسفه ، بينما ديننا الحنيف يؤكد على ضرورة إشهار الزواج ، وأن يكون ذلك فى حدود المعقول والمشروع ودون إسراف أو تبذير . والمعيار فى الحكم على صحة أو خطأ العادات والتقاليد هو الدين .

أفتقد القدوة لأن بعض أعضاء هيئة التدريس لا يلتزمون بالقيم الجامعية . وأمثال هؤلاء الذين ينصب اهتمامهم بالكامل على جمع النقود من المذكرات دون الاهتمام بمصلحة العضو وفهمه واستيعابه لما يدرس له . هل هؤلاء قدوة حسنة ؟!	عضو	فريق (١)	
هذا التعميم خاطئ ، فليس كل أعضاء هيئة التدريس كما قال زميلي . فهناك أساتذة أتمنى حقاً أن أصبح مثلهم في علمهم وعملهم وأخلاقهم في يوم من الأيام .	عضوة		
كل مهنة فيها الحسن والرديء ، وللأسف حتى علماء الدين تجد منهم الملتزم الذي يطبق تعاليم الدين قولاً وفعلًا ، وفي سلوكهم قدوة حسنة ، وقد تجد منهم من يقول ما لا يفعل ، بل وقد يستغل الدين في تحقيق مصالح شخصية .	عضوة	فريق (٢)	
الإنسان يجب أن ينظر إلى نصف الكوب المملوء وليس الفارغ . فلماذا ننظر لعضو هيئة التدريس الذي يحول المهنة إلى تجارة ، ولا أنظر لمن يتخذ من المهنة رسالة نافعة ، وله كتب وبحوث قيمة تستحق أن أقتنيها وأنتفع بها .	عضو		
أخشى على نفسي من سلطة هذا الرجل ونفوذه وعلاقاته فأعتر عن نظر القضية وأتحنى عنها .	مشاريع اغتراب	تخيل معرفي أنخيل أننى قاض فى محكمة ، وغرض على قضية المتهم فيها شخص ذو نفوذ وسلطة وعلاقات مع قيادات الدولة التى تستطيع إلحاق الضرر بى إذا أدنته .	
أتمسك بالقضية وأكون قوياً فى الحق ولا أخشى فى الحق لومة لائم ، وأحكم فيها بالعدل وبما يرضى الله ﷻ وضميرى ، وليكن ما يكون .	مشاريع انتمه		
النجاح لا يرتبط دائماً بالأخلاق ، والمهم هو تحقيق هدفى دون الاهتمام بمدى مشروعية الوسيلة التى يتحقق بها الهدف .	مشاريع اغتراب		
		أنخيل أننى وصلت إلى مركز مرموق بالتزويـر . قمت بتزويـر شهادة	

النجاح يرتبط أكثر ما يرتبط بالأخلاق والتخطيط السليم والاجتهاد ، ومشرعية وسيلة تحقيق الهدف دينياً وصحتها قانوناً وقبولها عرفاً .	مشاعر افتخار	بتزوير شهادة بكالوريوس الطب وأصبحت طبيباً ولى عيادة خاصة .
أهتم بتحقيق أكبر قدر من المكاسب المادية .	مشاعر افتخار	أتخيل أنني أصبحت عضو هيئة تدريس بالجامعة .
أهتم بمصلحة العضو ، وأحسن من أدائى لأكون قدوة للطلاب وألتزم بأخلاقيات المهنة .	مشاعر افتخار	أتخيل أنني أصبحت رئيساً لإحدى الدول العظمى ، أمريكا مثلاً .
أطبق القوانين على الدول الضعيفة ، وأنصر من أرى مصلحتى معه .	مشاعر افتخار	
أتمسك بالحق - كرئيس لأقوى دولة فى العالم - وأكون قوياً فى المطالبة به وأنصر المظلوم وأرد الظالم عن ظلمه .	مشاعر افتخار	

الجلسة " ٧ "

الانتماء الثقافى " مقابل " الاغتراب الثقافى

تعجبني الأفلام والمسلسلات الأجنبية أكثر من العربى لأن فيها إثارة وتجذب الانتباه أكثر من الأفلام العربية التى لا يختلف مضمونها من فيلم لآخر .	عضوة	مناقشة جماعية
ليس كل الأفلام الأجنبية جيدة ، فهنا أيضاً الأعمال الرديئة التى لا تحمل فكرة أو مضموناً هادفاً تماماً مثل الأعمال العربية ، فمنها الأعمال الجيدة التى تناقش موضوعات جادة ومنها الأعمال الرديئة .	المُرشد	
لكن الأفلام والمسلسلات الأجنبية مستواها عال جداً ، وهذا يجذب المشاهدين إليها .	عضو	

	المُرشد	الأفلام والمسلسلات الأجنبية لا تعبر عن مجتمعنا العربي الإسلامي ، وقد تقدم ما يتنافى مع ديننا وأخلاقنا وعاداتنا وتقاليدنا ، أما الأعمال العربية فمعظمها يناقش قضايا وموضوعات تهمل وتراعى معايير الدين والعرف والعادات والتقاليد السائدة في مجتمعنا .
	عضو	أنا شخصياً - مثل الكثيرين - أفضل المنتجات الأجنبية على المنتجات المحلية ، لأنها ذات مستوى جودة عال .
	المُرشد	نحن الذين ننتج المنتجات المحلية . وإذا كان الإنتاج المحلي به عيوب فنحن مسئولون عن ذلك . ولنحاول جميعاً رفع مستوى المنتج المحلي . ولاحظ أن عزوفنا عن شراء المنتج المحلي يجعل فرص تحسين المنتج قليلة لأن استخدام المنتج يجعل المستهلك يقيمه ويحدد مزاياه وعيوبه ، ومن ثم تأخذ الشركة المنتجة في اعتبارها هذا التقييم وتتجنب العيوب وتحسن الإنتاج بالتدريج . والأكثر من ذلك علينا تحسين الإنتاج لنحقق أعلى مستوى من الجودة المنافسة لفتح أسواق عالمية للتصدير .
مجادلة فريقية	عضو	أفضل الهجرة إلى بلد آخر ، لأن مستوى المعيشة هناك أحسن من بلدنا بكل تأكيد .
	فريق (١) عضو	أنا مع زميلي في الرأي ، وأضيف أن فرص العمل والكسب في الدول الأجنبية أفضل بكثير ، والعيش هناك أمر آخر . والأمثلة أمامنا من يذهبون للعمل في البلاد العربية فيستقرون سنوات وسنوات ، والذين يهاجرون إلى أمريكا أو أوروبا حالهم أفضل منا كثيراً .

	فريق (٢)	عضوة	أنت في أى دولة تهاجر إليها - حتى لو حصلت على جنسيتها - تظل مواطناً من الدرجة الثانية . وكلنا سمعنا ورأينا ما حدث للعرب في أمريكا بعد أحداث سبتمبر ٢٠٠١ . أول من وجهت الاتهامات إليهم - حتى قبل التحقيقات - كان العرب . الإنسان يعيش في بلده بكرامته أفضل من هذا الهوان في الخارج .
		عضوة	أى فرص عمل تتحدثون عنها في الخارج ؟! غسيل الصحون ؟! الأعمال الوضيعة التى يرفض القيام بها فى بلده ؟! إن بلدنا أولى بنا وبمجهولنا . وليس كل من يهاجر ينجح فى عمله ويحقق مستوى معيشة كما يحلم به . ونحن نسمع عن مآسى ، فبعضهم لا يجد تكاليف عودته لبلده .
		عضوة	هل من المعقول أن تتحمل بلدى نفقات تعليمى ، وفى النهاية أتركها وينتفع بى بلد آخر . أى منطق هذا ؟! أقل ما يجب على أن أرد الجميل لبلدى أولاً وقبل أى بلد آخر .
		عضو	لو هاجرت كل العقول النابغة ، كيف تتقدم البلد ؟! الواحد منا لا بد أن يفكر تفكيراً متعللاً ، ويقدم كل جهده لبلده وأهله حتى ولو كانت ظروف العمل شاقة أو هناك بعض المعوقات ، هذا ليس مبرراً للهجرة ، ولكنه دعوة إلى بذل الجهد للتغلب على المشكلات حتى نحقق ذاتنا فى بلدنا .
تخيل معرفى	أتخيل أننى أصبح لى أولاد ، مسئول عنهم وأتولى أمرهم .	مشاعر اقتراب	أتحكم فى حياتهم وأفرض عليهم نوع الدراسة وشريك الحياة وأشياء كثيرة كما فعل أهلى معى .
		مشاعر انتماء	أستفيد مما حدث لى ، وما كنت أشعر به عندما يجبرنى أهلى على ما لا أريد ، وإذا كنت أشكو منه فلا أكرره مع أولادى ، ولكن أوجههم بأسلوب تربوى وأوضح لهم المزايا والعيوب فى الموضوع وأترك لهم الخيار .

أكون سعيداً بذلك ، وأشعر بالفخر والتباهى بذلك أمام الآخرين ، لأنى أحسن منهم .	مشاعر اغتراب	أتخيل أننى أصبحت أتقن لغات أجنبية
أشعر بالضيق لما حدث ، وأحاول الاستفادة من اللغات التى أجدها مع كامل اعتزازى بلغتى العربية ، لأنها أحسن لغة فى العالم لأنها لغة القرآن الكريم .	مشاعر انتماء	كثيراً لدرجة أنها جعلتنى أنسى لغتى العربية وأصبحت لا أستطيع التحدث بها.
أسمح للثقافات الأجنبية بالانتشار عبر وسائل الإعلام بلا حدود ، بحيث تحل بالتدريج محل الثقافة العربية ، طالما نحن مقدمون على عصر العولمة .	مشاعر اغتراب	أتخيل نفسى وزيرة للإعلام .
أضع حدوداً ورقابة صارمة على ما يقدم للمواطنين وخاصة الشباب ، حتى لا تطفى أى ثقافة أجنبية على ثقافتنا أو على هويتنا العربية ، وأشجع كل ما يرسخ الثقافة العربية والمصرية .	مشاعر انتماء	
لا أفرض رقابة صارمة بدعوى أننا فى عصر السماوات المفتوحة ، ويمكن لكل من يريد أن يرى ويسمع ويشاهد ما يريد دون رقابة .	مشاعر اغتراب	أتخيل نفسى رقيباً للمصنفات الفنية .
أفرض رقابة رشيدة على ما قد يتعارض مع ديننا الحنيف وقيمنا وعاداتنا وتقاليدها ، لأن هذا واجب قومى ومسئولية اجتماعية .	مشاعر انتماء	
أوافق بدعوى أن إمكانيات بلدى محدودة لا تساعدنى على تحقيق آمالى وطموحاتى .	مشاعر اغتراب	أتخيل أننى عالم كبير وعرض على الهجرة إلى دولة أجنبية
أتمسك بالبقاء فى بلدى ، وأحاول النهوض بها ، وأسعى لتوفير الإمكانيات التى تساعدنى على تحقيق أهدافى بقدر ما أستطيع .	مشاعر انتماء	توفر لى كل الإمكانيات فى البحث العلمى .

" الجلسات " ٨

الانتماء الاجتماعي " مقابل " الاغتراب الاجتماعي

مناقشة جماعية	عضوة	أنا لا أهتم إلا بما يخصني ويعود عليّ بالنفع الشخصي لأنني مشغولة الآن بموضوعات كثيرة مثل الدراسة والامتحانات ، فلا يمكنني ترك هذه الأشياء الشخصية التي تتعلق بمستقبلي وأهتم بأي شيء آخر .
		من الأمور الطبيعية أن يتركز اهتمام العضو في فترة الاستعداد للامتحانات بدراسته ومستقبله . ولكن هل هذا السلوك مستمر في كل الظروف سواء في فترة الامتحانات أو أي وقت آخر ؟ أرجو أن تكون الاهتمامات موزعة ومتوازنة بين ما هو شخصي وما هو اجتماعي .
		أنا لا أهتم بما يحدث في المجتمع ، والمهم بالنسبة لي هو أن تسير حياتي بشكل هادئ دون مشكلات ، أما المجتمع فلا شأن لي به .
عضوة	المُرشد	كلامك قريب جداً من كلام زميلتك . وأضيف إلى ما قلته أن الفرد - وخاصة المتعلمين والمثقفين مثلكم - يجب أن يهتم بما يحدث حوله في المجتمع ويحاول أن يفهمه، ويحاول قدر المستطاع أن يتوافق مع الأوضاع الموجودة به ليحقق التوافق الاجتماعي والصحة النفسية .
		عدم الاهتمام بالآخرين يعتبر سلبية وتخلي عن المشاركة والمسئولية الاجتماعية . والإنسان لا بد أن يكون إيجابياً في حياته الاجتماعية . والإنسان كائن اجتماعي بطبيعته . والمثل العامي يقول : " جنة من غير ناس ما تنداس " .
		أتجنب إقامة علاقات مع زملائي أو مشاركة الآخرين ، لأن الناس لا يأتي من وراءهم سوى المشاكل . وأنا لا أثق في أي شخص ، وأفترض دائماً أن الناس جميعاً أشرار حتى يثبت العكس .
مجادلة فريقية	فريق (١)	عضوة

عضوة	فى هذه الأيام يكون البعد عن الناس غنيمة . ولم يعد هناك أمان كما كان من قبل .
فريق (٢) عضوة	هذه النظرة للمجتمع نظرة متشائمة جداً ، وتصور أننا نعيش فى غابة . وهذا غير صحيح وغير معقول ، فالدنيا ما زالت بخير . يقول رسول الله ﷺ : " الخير فى وفى أمتى إلى يوم القيامة " .
عضوة	أنا كنت متشائمة مثل زميلتى هذه إلى أن عرفت أن هذه النظرة إلى المجتمع خاطئة ، وعرفت أهمية الناس بالنسبة للفرد ، لأنه مهما توافرت الإمكانيات عندى فلا يكون لهذه الإمكانيات قيمة بدون الناس ، أعيش معهم وأتفاعل معهم وأتعاون معهم وأحبهم ويحبوننى .
عضوة	أنا أيضاً كنت مثل زميلتى إلى أن قالت لى إحدى زميلتى جملة جعلتنى أفيق مما أنا فيه ، فقد قالت لى : " نحن جميعاً فى الدفعة لا نحب التعامل معك لأنك انطوائية ، ولا تحبين إلا نفسك ومصلحتك " . هذا الكلام أثر فى جداً وجعلتنى أعيد حساباتى وأراجع نفسى واكتشفت وقتها أننى مخطئة ، وحاولت أن أغير سلوكى بالتدرج وأقيم علاقات اجتماعية مع الآخرين . وفى البداية كان زملاى غير متعاونين معى ، ولكن مع تكرار محاولتى وإصرارى على تغيير هذا السلوك نجحت فى النهاية ، والآن لى أصحاب وأصدقاء كثيرون والحمد لله . ووجدت فارقاً كبيراً ، فالوضع الآن أفضل كثيراً .
عضو	لا يجب أن أقدم سوء الظن حتى يثبت العكس . يقول الله ﷻ : ﴿ إِنْ بَغَضَ الظَّنُّ إِيَّاهُ ﴾ . ولذلك يجب أن يقدم الإنسان حسن الظن فى كل الأحوال ، فالناس خير وبركة .

الجالس " ٩ "

الإرشاد والعلاج العقلانى الانفعالى السلوكى

مناقشة	عضوة	ما معنى أن الفكر والانفعال توعمان ؟
--------	------	-------------------------------------

جماعية	المُرشد	معنى هذا أن الفكر والانفعال لا ينفصلان عن بعضهما . مثال ذلك أنه إذا كانت فكرتك عن التدخين سلبية وأنه عادة سيئة وضارة ، فتكون مشاعرك نحو التدخين أيضا سلبية . وهكذا فالفكر والانفعال توّعّمان ، ويكملهما عادة السلوك ويتسق معهما . ففي مثالنا هذا تجدى نفسك ترفضين التدخين ، بل وتبتعدين عن المكان إذا كان به من يدخن .
عضوة		ما معنى خبرة منشّطة ؟
المُرشد		الخبرة المنشّطة هي حادثة أو موقف هنا والآن ، لا تحدث الاضطراب السلوكي في حد ذاتها ، حيث تنشّط نظام المعتقدات الذي يتم إدراك الخبرة المنشّطة في ضوءه.
فريق (١)	عضوة	فكرة أن الأشياء الخطيرة والمخيفة تستحق التوتر واحتمال حدوثها يستحق القلق فكرة صحيحة جداً .
مُجادلة	عضو	الخطر حدوثه وارد في أى وقت ، ولكن هناك دائماً طريقة لمواجهته وتقليل آثاره الضارة قدر المستطاع .
فريقية	فريق (٢)	أنا غير معترضة على فكرة أن الأشياء الخطيرة مخيفة ومثيرة للقلق ، ولكن يجب على الفرد ألا يكتفى بالخوف والقلق فقط لأن الخوف والقلق ليس فيهما حل للمشكلة بل على العكس قد يؤدى الخوف والقلق إلى تأزم الموقف أكثر فيزداد الخوف والقلق أكثر وهكذا ، ويدخل الفرد في دائرة مغلقة لا تنتهى ، ولكن مواجهة الموقف يقطع هذه الدائرة وينهى الموقف ويتخلص الفرد من الخوف والقلق .
	عضو	فعلاً ، الهروب من مواجهة المشكلات لا يحلها ، بل العكس صحيح ، تزداد تعقداً . والهروب وسيلة الضعيف . وأفضل الوسائل هي المواجهة ووضع الحلول والبدائل والسعى لحل أى مشكلة يواجهها الإنسان .

الجلسة ١٥

معتقدات عن السياسة

مناقشة جماعية	عضوة	أمامنا مشوار طويل حتى نصل إلى النظام الديمقراطي السائد في الغرب .
	عضوة	أعتقد أن ردود الفعل لأحداث سبتمبر ٢٠٠١ كشفت العالم الغربي وأكدت أن الديمقراطية التي يتشوقون بها زائفة .
	عضوة	نحن فعلاً لا يوجد لدينا ديمقراطية ، بدليل أن الرئيس مثلاً لم يأخذ رأى الناس فى عدم ذهابه لمؤتمر القمة الأخير فى بيروت .
	عضوة	هل الديمقراطية عندك معناها أن الرئيس يأخذ رأى الشعب فى كل شيء كبر أم صغر ، حتى فى أمر ذهابه أو عدم ذهابه إلى مؤتمر قمة ؟! هذا قرار رئاسى حسب الظروف والمتغيرات التي يحسبها هو ومستشاروه . وأنا أرى أن الديمقراطية تمارس أولاً فى الأمور التي تمس حياة الإنسان المصرى ، ثم تمتد بعد ذلك للشئون العربية .
	عضو	التعبير عن الرأى السياسى بصراحة يعرض الإنسان للمخاطرة ، وهذا يجعلنى أتجنب المشاركة السياسية . فأنا مثلاً - مثل كثيرين غيرى - لا أذهب للإدلاء بصوتى فى الانتخابات لأنى متأكد أن صوتى أو رأىى لن يؤثر ولن يؤخذ به .

	المُرشد	أنتم تقولون إنه لا يوجد ديموقراطية ، وفي نفس الوقت تتنازل بنفسك عن حقك في إبداء رأيك . فإذا فعل الجميع ذلك فمن الطبيعي ألا يتغير الوضع ونظل كما نحن . أما إذا تمسك كل فرد بحقوقه الدستورية فمن المؤكد أننا سنخطو تدريجياً نحو الديموقراطية الصحيحة . وأكبر دليل على ما أقول هو ما حدث في انتخابات مجلس الشعب في دمياط . فقد كان الفارق بين المرشحين ضئيل للغاية لأن المواطنين تمسكوا بحقوقهم في الانتخاب ، والمرشح الذي فاز هو الذي اختاره الناخبون على الرغم من محاربته التي وصلت إلى طمس صورته وشطب اسمه من لافتات الدعاية الانتخابية وتزويقها من قبل المنافسين . وهذا يؤكد انتصار إرادة الشعب عندما يريد وعندما يتمسك بحقوقه .
	عضو	أعتقد أن إشراف القضاء على الانتخابات هذا العام جعلها أفضل من المرات السابقة ، حتى وإن كان التحسن بسيط ولكنه يعد خطوة إيجابية .
	المُرشد	أرجو أن نلاحظ أننا نحن " العرب والمسلمون " بدأنا الديموقراطية . فالإسلام قائم على الشورى وهى جوهر الديموقراطية ، ولكنها انهارت بسبب احتلال الدول الغربية للدول الإسلامية . وبعد انتهاء الاحتلال بدأت محاولات استعادة الديموقراطية مرة أخرى فى الحكم ، وإتمام هذا يحتاج منا جميعاً المشاركة السياسية ، وممارسة حقوقنا والقيام بواجباتنا نحو بلدنا . وأنتم تظنون أن الدول الغربية تنعم بالديموقراطية طوال حياتها ، وهذا غير صحيح ، فمثلاً انجلترا وفرنسا كانتا فيما مضى تخضعان لحكم الكنيسة والملوك ولم يكن النظام الديموقراطى سائداً فى ذلك الحين بدليل وجود سجون شهيرة كان الناس يعتقلون ويغيبون فيها مثل سجن الباستيل .

أنا أرى أنه يوجد ديموقراطية الآن بالقياس بما مضى ، حيث كانت الصحف تصادر ويتعرض الناس للاعتقال ، أما الآن فإني أرى أن هذه الأشياء أقل كثيراً ، فنجد صحف المعارضة تعرض سلبيات الحكومة ، وبرامج في التلفزيون توجه النقد الحاد مثل برنامج رئيس التحرير وغيره .	عضوة	
معظم المسؤولين لا يهتمون بمشكلات الرجل العادي . والمرشحون في الانتخابات يقولون ما لا يفعلون لأن كل ما يهمهم هي الكراسي فقط .	عضوة	مجادلة فريقية
هذا صحيح لدرجة أن بعض المرشحين بعد فوزهم في الانتخابات لا يدخلون الدائرة مرة أخرى .	عضو	
ليس كل المرشحين أو المسؤولين هكذا . أنا أشاهد بعض البرامج تستضيف بعض المسؤولين وبعض أعضاء المجلس النيابي لمتابعة ما أنجزه أو لحل مشكلات الناس .	عضوة	
نحن الذين نفعل هذا بأنفسنا لأننا لا نشترك جميعاً في الانتخابات ، ولا نحاسب من يفوزون في الانتخابات . فلو أن كل مسئول عرف أنه سيحاسب من قبل من انتخبوه ، وأنه إذا لم ينجز ما وعده به فلن ينتخبوه مرة أخرى ، فإنه سيؤدى واجبه على أكمل وجه . علينا أن نكون إيجابيين ولا نكون سلبيين .	عضو	
أنا أعرف أن محافظ دمياط يخصص يوماً لمقابلة الناس لعرض شكاواهم ، وأعرف كثيرين قالوا إنه حل مشاكلهم .	عضوة	
لو أن المسئول اهتم بالناس وقام بأداء واجبه خير قيام ، فإن الناس سيتعاونون معه بثقة وحب . وأكبر مثال على ذلك محافظ الإسكندرية .	عضو	
المصطلحات السياسية صعبة الفهم ، وكثير من الشباب عنده جهل سياسى ، أو أمية سياسية .	عضوة	فريق (١)

فريق (٢)	عضو	أنا لا أشغل نفسي بمحاولة فهم الأمور السياسية ، وحتى لو فهمتها فما الفائدة من ذلك ؟!
	عضو	السبب الرئيسي في كل ما قيل بخصوص الممارسة السياسية هو الجهل بالحقوق والواجبات السياسية أو الأمية السياسية فعلاً . فلو عرف الفرد حقوقه وواجباته السياسية كما حددها الدستور والقانون لتحققت الديمقراطية كما نرجو .
	عضو	وسائل الإعلام في كثير من البرامج الآن تحاول شرح هذه الأمور وعرضها بطريقة مبسطة وصريحة يسهل فهمها . والدعوة متكررة ومستمرة تستحث كل مواطن على المشاركة السياسية الإيجابية والفعالة .
تفيل معرفي	لاعقلاني	أن أكرر نفس أخطاء من سبقوني وأنفرد بالرأي .
	عقلاني	أن أستفيد من خبرات السابقين فأتجنب أخطاءهم وأقلد خطواتهم الصحيحة ، وأزيد من إنجازاتي .
	لاعقلاني	أن أفعل كل ما أستطيع حتى أنال ما أريده فقط تحت مظلة الحصانة ، وأستغل موقعي في تحقيق ما يعود عليّ بالمكاسب .
	عقلاني	أن أكون عند ثقة من وثقوا بي وأعطوني أصواتهم وأن أدافع عن حقوقهم لأن الله ﷻ سيحاسبني على ذلك .
أتخيل أنني أصبحت رئيساً للجمهورية .		
أتخيل أنني مرشح في انتخابات مجلس الشعب .		

﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ﴾

معتقدات عن الدين

مناقشة	عضو	هناك اتفاق عام على لا منطقية ولا معقولة الأفكار الواردة بالاختبار، وخاصة أنها تختص بالدين .
--------	-----	---

جماعية	عضوة		المدارس الدينية قليلة جداً ، أقل من المطلوب ، ولذلك يلجأ الناس إلى مدارس اللغات المتوافرة . فمثلاً يقبل الناس على مدرسة الإيمان الإسلامية على الرغم من أنها مدرسة عربية وليست لغات . فالمشكلة هنا قلة عدد المدارس الدينية وليس جودة التعليم بها .	
	المُرشد	الملاحظ فعلاً انخفاض الدرجات جداً على بعد المعتقدات اللاعقلانية عن الدين في الاختبار .		
مجادلة فريقية	فريق (١)	عضوة	بعض الناس يرون أن الأفكار المتشددة في الدين تضر أكثر مما تنفع وتتيح فرصة للجدل الشديد .	
	فريق (٢)	عضوة	الدين يسر ولن يشاد الدين أحد إلا غلبه . والدين الإسلامي الحنيف كله سماحة ولا علاقة للدين نفسه بالتشدد ، ولكن المتشددون هم الذين يسبون إلى أنفسهم ولا ينبغي أن تنسب الإساءة للدين .	
تخيل معرفي	أتخيل أنني أقف بين يدي الله ﷻ وأحاسب .		لاعقلاني	أن أشعر بالخوف الذي قد يجعلني أشعر باليأس من الفوز بالجنة وأتني لن أنال رضا الله ﷻ ومغفرته ، وهذا يدفعني إلى المزيد من الخطأ والمعاصي .
			عقلاني	أن أؤمن تمام الإيمان برحمة الله ﷻ التي وسعت كل شيء ولا أياس من رحمة الله ﷻ ، وأحاول تجنب المعاصي والتوبة عن ما قمت به من معاصي ، وأراقب ذاتي وأفعل ما يرضي الله ﷻ .
	أتخيل أنني تزوجت زوجاً عريضاً		لاعقلاني	أن هذا التصرف يجنبني أعباء الزواج وصعوباته .

دون علم أهلى وأهلها .	عقلانى	أن ما يتم الآن ويعرف بالزواج العرفى لا هو زواج صحيح ولا عرف معروف ، ولا ينتج عنه إلا القلق والخوف وضياح الحقوق . فالزواج الصحيح يجب أن يكون بمعرفة الأهل وموافقة ولى الزوجة ، وأساسه الإشهار .
أتخيل أننى تخليت عن الحجاب	لا عقلانى	أن هذا دليل على التحضر والتقدم ومسايرة العصر .
واتبعت أحدث خطوط الموضة من ملابس قصيرة وشفافة ومتبرجة .	عقلانى	أن الزى المحتشم هو الزى الشرعى العملى الذى يحفظ للمرأة كرامتها واحترامها ، ويرضى الله ﷻ حيث يكون سلوك المرأة كما أمر الله ﷻ .
	لا عقلانى	أن أنشر مدارس اللغات الأجنبية - على حساب المدارس العربية والدينية - كدليل على التقدم والحضارة والرقى ، ومسايرة لعصر العولمة .
أتخيل أننى وزيرة التربية والتعليم .	عقلانى	أن أنشر المدارس العربية التى تهتم باللغة العربية والتربية الدينية والأخلاقية ، وتهتم فى نفس الوقت بتعليم اللغات الأجنبية ، وهذا أفضل تربوياً ونفسياً ويساعد على تكوين جيل له هوية عربية .

الحالمة " ك " "

معتقدات عن المجتمع

مناقشة	عضوة	الجلوس فى مكان منعزل أفضل من الجلوس مع الآخرين .
جماعية	عضوة	الانعزال فكرة خاطئة ، لأن التعامل مع الآخرين له فوائد كثيرة منها اكتساب خبرات فى الحياة وتحقيق الذات ومعرفة إمكاناتى وقدراتى بالنسبة للآخرين .

	المُرشد	أهم شيء في التعامل مع الآخرين أن نحسن اختيار من نتعامل معهم، لأن معظم مشكلات الشباب تحدث بسبب أصدقاء السوء . لذا يجب اختيار الأصدقاء بدقة .	
مجادلة فريقية	فريق (١)	عضوة	يجب أن نتجنب التعامل مع الجنس الآخر تجنباً للمشاكل .
		عضوة	هذا صحيح لأن معظم الناس عندما يجدون فتاة تتكلم مع ولد - حتى في مكان عام - مثل الجامعة ، يكثر الكلام عليهم وتصبح مشكلة ، وبالتالي يحسن تجنب التعامل مع الجنس الآخر .
	فريق (٢)	عضوة	خير الأمور الوسط ، فالعلاقة بينك وبين زميلك يجب أن تكون في حدود ما يقره الدين والقانون والعرف والعادات والتقاليد . والتجنب التام ليس من الصواب لأن التعامل مع الجنس الآخر أمر ضروري للحياة الاجتماعية . فلاختلاط الزائد والتجنب التام كلاهما خطأ .
تخيل معرفي		لاعقلاني	أنتلق على نفسي ، وأتجنب التعامل مع الآخرين في العمل ، وأشعر بالتوتر والقلق المستمر والخوف من التعامل معهم .
		عقلاني	لا يمكن تجنب التعامل مع الجنس الآخر ، ومن الضروري التعامل معهم في حدود المعايير السليمة في حدود الدين والعرف ، وأكسب احترامهم ، فيكونوا لي إخوة ، وأكون لهم أختاً .
		لاعقلاني	الاعتقاد بأن الزواج تجربة فاشلة ومحبطة وأنه شر أولاً وآخراً .
		عقلاني	أن أعرف أن فشلي في الزواج مرة لا يجب تعميم أثره السيء على فكرة الزواج بصفة عامة ، وأن الزواج سنة حميدة حث عليها ديننا الحنيف .

الحال " ١٢ "

معتقدات عن الاقتصاد

مناقشة جماعية	عضوة	يمكن العمل في مهنة وضيعة بسبب قلة فرص العمل ، وتجنباً للبطالة .
	المُرشد	لا يوجد مهنة وضيعة ومهنة مرموقة ، ولكن هناك مهنة شريفة ومهنة غير شريفة ، ويوجد مهنة تناسبني ومهنة لا تناسبني .
	عضوة	ما معنى مهنة تناسبني ومهنة لا تناسبني ؟
	المُرشد	مهنة تناسبني بمعنى أنني أمتلك الإمكانيات والقدرات والمهارات المطلوبة لهذه المهنة ، وبالتالي أستطيع أن أحقق ذاتي وأحقق التوافق المهني . والعكس بالنسبة للمهنة التي لا تناسبني حيث يكون الأداء السيء وكثرة التغيب وإثارة المشكلات في العمل وغير ذلك من مظاهر سوء التوافق المهني .
	عضوة	هناك العديد من خريجي الجامعات يعملون في أعمال لا تتناسب مع مؤهلهم الجامعي . فأنا أعرف خريجات يعملن جليسات أطفال ، أو يعملن في البيوت تحت مسمى يحفظ الكرامة نسبياً وهو " مديرة منزل " ، وذلك بسبب قلة فرص العمل . وهذا شيء مخجل .
	عضو	لماذا تقولين إن هذا شيء مخجل ؟ العمل ليس عيباً طالما المهنة شريفة وفي إطار ما لا يغضب الله ﷻ . أنا أرى أن الإنسان يقبل أي مهنة حتى إذا لم تتناسب مع مؤهله بشرط أن تكون شريفة وحلالاً حتى يجد مهنة أخرى أو فرصة عمل أفضل ، وهذا أكرم من أن يظل عالة على أهله حتى بعد تخرجه منتظراً خطاب القوى العاملة الذي قد لا يصل قبل مرور عشر سنوات ، ويكون التعيين في مجال غير تخصصه أيضاً . العقل والمنطق هنا يقول : أبحث عن أي عمل شريف حتى أجد فرصة العمل المناسب .

	عضو	أنا أفضل العمل في الخارج حتى لو لم يناسب مؤهلي ، فانا قد أقبل غسيل الصحون خارج بلدي لأنني هناك لا يعرفني أحد ، لكن لا يمكن أن أقبل هذا .
	المُرشد	ألا يكون حال الفرد هنا كالنعمامة التي تدفن رأسها في الرمال وتظن أن الآخرين لا يرونها طالما أنها لا ترى أحداً . كما أن العمل يجب أن يناسب الفرد سواء داخل بلده أو خارجها .
	عضوة	لماذا أخاف من نظرة الناس لعملي طالما أنها مهنة شريفة . أنا أرى أن تقبلي لمهنتي واحترامي لها مهما كانت طبيعة هذه المهنة يجعل الآخرين يحترمون هذه المهنة ويحترموني .
	عضوة	الالتحاق بأحد أقسام اللغات الأجنبية يتيح فرصاً للعمل ، لكنه يشترط الآن للحصول على فرص عمل الإلمام باللغة والكمبيوتر .
	المُرشد	إتقان اللغة الأجنبية وإجادة استخدام الكمبيوتر أمر مرغوب فيه ، ولكن يجب ألا يكون ذلك على حساب لغتنا العربية الجميلة .
	المشرف	جميل أن نتفتح ونتقن لغة أجنبية والكمبيوتر ، ولكن يكون هذا ملازماً للغة بلدي الأصلية . فلا يمكن أن ننسى الفترة السابقة من عمرنا التي تحدثنا فيها ودرسنا باللغة العربية . فيجب علينا أن نحافظ على هويتنا وأصالتنا إلى جانب الإلمام بالتكنولوجيا الحديثة واللغات الأجنبية .
مجادلة فريقية	عضو	التعامل مع رئيس أجنبي أفضل لأنه يكون أكثر موضوعية وجديّة .
	فريق (١) عضو	رئيس العمل الأجنبي لا يعرف المجاملات أو الوساطة ، ويعمل بين العاملين ، ويكون التعامل معه أسهل وأفضل .

فريق (٢)	عضوة	هذا غير صحيح ، ولكننا نسمع عن الموظفين في شركات أو توكيلات لشركات أجنبية يتم الاستغناء عنهم دون سبب وبطريقة تعسفية من جانب الإدارة أو المستول الأجنبي . وأنا شخصياً أعرف بعض الأمثلة ممن وجدوا أنفسهم في الشارع بين يوم وليلة . هل هذا هو العدل الذي نتحدثون عنه ؟!
		رئيس العمل الأجنبي لن نستطيع التعامل معه بسهولة أو نطمئن إليه لأنه من بيئة وثقافة مختلفة عن بيتنا وثقافتنا ، وله عادات وتقاليد لا تتفق معنا ، وهذا وحده كفيل بإحداث فجوة في التعامل بيننا وبينه .
		نحن هنا في مصر مثلاً ، عندما يحدث ظرف سوء ، لأحد العاملين ، كالوفاة مثلاً ، نجد رئيس العمل عندما يكون مصرياً يقدّر الظروف لأنه يعرف العادات والتقاليد ، ولكن إذا كان رئيس العمل أجنبياً فلن يعرف ذلك ولن يقدّر الظروف ، وقد يتعرض هذا الموظف لجزاءات ومضايقات منه .
تخيل معرفي	أتخيل أنني مليونير .	أنه من الأفضل أن أستثمر أموالى فى شركات أجنبية لأنها أضمن من استثمارها فى شركات محلية .
		استثمار المدخرات فى شركات وطنية ينمى الاقتصاد الوطنى ويساعد على تقدم المجتمع ونموه اقتصادياً .
		أن العمل مع الرئيس الأجنبى أفضل بكثير ، لأن رئيس العمل الأجنبى أكثر جدية وموضوعية .

		عقلانى	أن رئيس العمل عندما يكون من أبناء بلدى فإنه يكون قريباً منا ويفهم ويقدر نظامنا وعاداتنا وتقاليدنا .
--	--	--------	---

الجلسة " ١٣ "

معتقدات عن الذات

مناقشة جماعية	عضوة	معظم ما يحدث للإنسان يرجع للقسمة والنصيب أو للحظ ، وكل شيء قسمة مقدر ومكتوب عند ربنا .
	المُرشد	يجب أن نفرّق بين القسمة والنصيب وبين القضاء والقدر . نحن نؤمن بالقضاء والقدر . فالشخص الذى يعلق فشله أو يرجع كل أموره المسئول عنها إلى الحظ والقسمة والنصيب هو شخص نو مركز تحكم وضبط خارجى ولا يتحمل المسئولية ، وهذا عجز متعلم لا يليق بالإنسان الذى كرمه الله ﷻ عن باقى المخلوقات بأن جعل له العقل الذى يميز به بين الصواب والخطأ .
	عضوة	الحظ إذا حالقنى مرّة فربما لا يحالقنى الأخرى ، وإذا كان قسمتى ونصيبى أن أدخل هذه الكلية مثلاً ، فأين دور المجهود الذى يبذله الإنسان ليحصل على مجموع فى الثانوية العامة يؤهله لدخول هذه الكلية ، وإذا كنت قد اجتهدت أكثر من ذلك ، كان من الممكن أن ألتحق بكلية أفضل ، والعكس صحيح بل وربما لم أجد فرصة الالتحاق بأى كلية جامعية . فالارتكان إلى القسمة والنصيب يلقى دور الإنسان فى توجيه مسار حياته ، ويجعله مسيراً فى جميع أموره ، وهذا غير صحيح ، فالإنسان مسير ومخير معاً ، والدليل على ذلك أن الله ﷻ خير الإنسان بين الكفر والإيمان .

		عضوة	إذا سادت فكرة أن كل شيء قسمة ونصيب وحظ ، سيكشف الناس عن بذل أي مجهود لأن الاجتهاد والمثابرة في هذه الحالة لن يكون لها أي قيمة .
	عضو	هناك من يقولون إن الإنسان إذا آمن بالقسمة والنصيب ، فإن هذا معناه أنه يتوكل على الله ﷻ ، وهذا غير صحيح لأن هذا هو التوكل وليس التوكل على الله ﷻ .	
	عضو	لو ربنا كتب أن يكون إنسان لصاً مثلاً ، فلماذا يحاسبه على شيء كتبه عليه ؟ إن كون الإنسان سيكون لصاً معلوم لله الذي يعلم السر وأخفى ويعلم كل شيء . والله ﷻ يبين لنا الحلال والحرام ويترك لنا الاختيار ، إذن اللص هو المسئول عن سلوكه الحرام وسوف يحاسبه الله ﷻ عليه .	
	عضوة	من حق الإنسان حين يغضب أن يفعل ما يريد لأنه في وقت الغضب لا يعي أو يشعر بما يقوم به . أنا مثلاً إذا ضايقني أحد لا بد أن أرد عليه وأضايقه لأن هذا من حقي ، والبادي أظلم .	
	المُرشد	هذا تفكير لاعقلاني ، وإذا سلمنا به ستتحول الدنيا إلى غابة أو ساحة قتال . والعاقل والشديد هو من يملك نفسه عند الغضب - كما علمنا الرسول ﷺ حيث قال : " ليس الشديد بالصرعة ، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب " .	
	عضو	الشخص عندما يغضب قد يتسرع ويتصرف تصرفاً خاطئاً يندم عليه ، وقد يفقده هذا حقه ، ولكن إذا ملك نفسه عند الغضب فإنه يعطي نفسه فرصة ليفكر عقلياً وبهدوء ، فيأخذ حقه دون أن يخطئ .	
	عضو	أفضل شيء للفرد هو أن يقول يارب نفسي . هذه الفكرة صحيحة ١٠٠ % .	

المُرشد	هذا تفكير لاعقلاني . إذا آمن كل أفراد المجتمع بهذه الفكرة فإن هذا يؤدي إلى تفكك المجتمع وانهياره ولن تقوم للبلاد دولة . قال الله ﷻ : ﴿ وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۚ ﴾ ، وقال رسول الله ﷺ : « المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً » . وهذا يبين قيمة التعاون بين الناس في كل مجالات الحياة .
عضو	هذه الفكرة التي يثق زميلي في صحتها ١٠٠ % فعلاً فكرة خاطئة وتحت على التفرق ، وإذا تفرقت الأمة ضاعت . ونحن نعلم أن السياسة الاستعمارية هي فرق تسد ، فالفرقة تؤدي إلى الضعف وإلى الخضوع . وهذا ما تفعله الآن إسرائيل لفرض سيطرتها على فلسطين ، لأنها تعلم أنه إذا اتحد العرب فإنها لن تستطيع مواجهتهم .
عضوة	من المستحيل تغيير العادات السيئة ، والمثل العامي يقول : « الطبع والروح في جسد » .
المُرشد	ليست كل الأمثال العامية منطقية أو عقلانية . فالعادات سواء الحسنة أو السيئة مكتسبة ومتعلمة ، وعلى هذا فالعاقل هو من يتمسك بالعادات الحسنة ويتجنب العادات السيئة ، أو يقلع عنها . وقد يكون تغيير العادات السلوكية صعباً إلى حد ما ، ولكنه ممكن وليس مستحيلاً ، وذلك عن طريق التخلص من العادة السيئة المراد تغييرها وإحلال عادة سلوكية حسنة محلها ، وبالتدرج وبالإرادة والإصرار يمكن تحقيق الهدف .
عضوة	أكبر دليل على أن تغيير العادات السيئة أمر ممكن وغير مستحيل ، أن هناك كثير من الناس يدخنون بشراهة ، والتدخين هو عادة سيئة مكتسبة ، وبالإرادة القوية والرغبة الحقيقية يقلعون تماماً عن هذه العادة السيئة والضارة جداً بصحتهم .

		عضو	إذا كان التخلص من السلوك السيء أمراً مستحيلاً لما فتح الله ﷻ لعباده باب التوبة التى من شروطها الندم على السلوك السيء والعزم على عدم العودة لممارسته .
	فريق (١)	عضوة	أفضل أسلوب لتجنب المشكلات الهروب منها ، وبذلك أتجنب القلق والتوتر التى تسببه لى هذه المشكلة . ويقول المثل : " الهروب نصف الشطارة " .
		عضوة	أنا أهرب من المشكلة لأنى أخاف مواجهتها ، لأن المواجهة غير مضمونة النتائج وقد أتعرض للفشل .
		عضو	الهروب من المشكلة ليس فيه شطارة ولا يخلص الفرد من القلق ، والهروب ليس علاجاً ، وأنا أصحح هذا المثل فأقول : " الهروب نصف الخيابة " .
	فريق (٢)	عضوة	مواجهة المشكلات تقطع الحلقة المفرغة التى يحدثها الهروب من المشكلة التى تتفاقم وتتعد أكثر بتركها دون حل ويزداد التوتر والقلق وتكبر المشكلة ، هذا بالإضافة إلى أنه بمرور الزمن قد تضاف إليها مشكلات أخرى نتيجة لعدم حلها . فالحل الأفضل هو المواجهة وليس الهروب .
		عضوة	يضاف إلى ذلك أن الإنسان يجب أن يكتسب مهارة حل المشكلات ، فيضع العديد من الحلول ، ويجربها بصبر ودون يأس ، ولا بأس من اللجوء إلى الآخرين من أهل الخبرة كالأب أو الأم أو المعلم أو الأخصائى النفسى أو الاجتماعى أو أحد علماء الدين .
تخيّل معرفى	لا عقلانى		أن أرجع كـل ما يحدث لى للحظ أو القسمة والتصيب .
	عقلانى		أن أعترف بمسئوليتى عن هذا الفشل لأننى قصرت ولم أقم بواجبى فى الدراسة كما ينبغى .
			أتخيّل أننى رسبت فى الامتحان بسبب سوء الحظ الذى يلزمنى وتنت بعض الأساتذة .

أخبر أننى وقعت فى مشكلة شخصية .	لاعقلانى	أهرب من مواجهتها ولا أحاول حل هذه المشكلة خوفاً من الفشل فى حلها .
	عقلانى	العاقل هو من يبذل مجهوداً لتجنب حدوث المشكلات ، وإذا حدثت يجب أن يواجهها ويبذل قصارى جهده لحلها .
أتخيل أننى مدمن .	لاعقلانى	أستسلم للإدمان مسلماً بأنه من المستحيل تغيير العادات السيئة ، ولا فائدة من العلاج .
	عقلانى	أتأكد أن العادات السيئة مكتسبة ومتعلمة ويمكن الإقلاع عنها مثلما تعلمتها .

الحالمة " ١١ "

معتقدات عن الثقافة

أحب ارتداء الملابس المكتوب عليها عبارات باللغة الأجنبية ، ليس لأنها مظهر حضارى ، ولكن لأن شكلها جميل وجذاب وألوانها زاهية .	عضوة	مناقشة جماعية
وأنا أيضاً أحب ارتداء الملابس المكتوب عليها عبارات باللغة الأجنبية مجارة ومسايرة لزملائى ، لأن الشباب كلهم الان يرتدون هذه النوعية من الملابس .	عضو	
من الممكن أن أرتدى ملابس جميلة وألوانها زاهية ، لكن بدون كتابة بلغة أجنبية . عندنا مثلاً - إذا كان ولا بد - اللغة العربية التى تعبر عن انتمائنا ، وعندنا الملابس المطرزة بالنقوش العربية مثل الجلاب السيناوى ، وعندنا الملابس المشغولة بالرسوم الفرعونية التى تعبر عن أصالتنا والتى يقدروا العالم كله ، والتى تجذب السياح جداً ، فهل من المنطق أن يرفضها أهل البلد ؟!	المُرشد	

	عضوة	أنا لا أفضل الملابس المكتوب عليها بلغة أجنبية ، لأن الكلام المكتوب أحياناً لا يكون له معنى أو قد يكون متعارضاً مع قيمنا الدينية أو الأخلاقية أو عاداتنا وتقاليدنا .
	عضو	أنا فى رأى أن من يرتدى الملابس المكتوب عليها كلام بلغة أجنبية يحاول لفت الأنظار إليه .
	المُرشد	جذب انتباه الآخرين لا يكون بالملابس الغريبة أو بالمكتوب عليها ، فهذا تفكير غير منطقي وسطحى . والإنسان العقلاني يجذب انتباه الآخرين إليه بشخصيته السوية وثقافته العالية وتدينه وتمسكه بهويته وانتمائه لثقافته التى يعيش فى إطارها .
	عضوة	تحدث المسئول فى المناسبات القومية بلغة أجنبية شئء جميل وحضارى لأن الشعوب الأخرى تعرف أن هذا المسئول مثقف وأنا شعب متحضر ومثقف .
	المُرشد	التحدث فى المناسبات القومية بلغة أجنبية شئء متناقض ، وليس دليلاً على التحضر والثقافة . المسئول فى أى بلد يجب أن يتحدث بلغة بلده ، فالمسئول العربى يتحدث باللغة العربية التى تعبّر عن هوية بلده . وفكرة أن تحدث المسئول بلغة أجنبية يعطى انطباع أنه مثقف فكرة لا عقلانية ، أما أن يعرف المسئول لغة أجنبية تمكنه من التعامل مع المسئولين الأجانب فهذا شئء آخر ، يختلف عن استخدام اللغة الأجنبية لمجرد التباهى أو الإقلال من شأن اللغة القومية .
	عضو	أشهر مثال على أن اللغة القومية تظهر هوية الإنسان وتجعل الآخرين يحترمونه " الألمان " ، فهم معروفون بتمسكهم بالتحدث بالألمانية على الرغم من إتقانهم للغات الأجنبية . ونفس الشئء يقال عن الفرنسيين .
مجادلة	فريق (١)	إطلاق أسماء أجنبية على المنتجات يجعلها أكثر رواجاً ، لأن الأسماء الأجنبية أكثر إبهاراً .

الاسم الأجنبي يعطى انطباعاً أن هذا المنتج أجنبي أو مستورد أو على الأقل مثله ، وبالتالي يصبح أكثر رواجاً .			فريقية
هذا تفكير لاعقلاني ، لأن الأسماء الأجنبية لا يعرف الجميع معناها أو حتى إجادة نطقها وخاصة أنها تكتب بحروف عربية ، فيصبح الاسم الأجنبي لا معنى له . أما لو كان اسم المنتج باللغة العربية فهذا أفضل بكثير لأن اللغة العربية لغة ثرية ويفهمها الجميع .	عضوة		
معيار الحكم على المنتج هو جودته وليس اسمه الجذاب ، أو التخفى وراء اسم بلغة أجنبية . فقد يكون رديئاً على الرغم من اسمه البراق .	عضو		
دمياط مشهورة بصناعة الآثاث . ورغم أن هناك محلات للآثاث في محافظات أخرى لها أسماء أجنبية جذابة جداً ، إلا أن الناس يقبلون على الآثاث من محلات لها أسماء عربية في دمياط لأن المعيار هنا هو جودة المنتج وليس اسمه .	عضو	فريق (٢)	
سمعت أن كلمة PEPSI اسم المشروب المشهور معناها أو هي اختصار Pay Every Penny to Save Israel . حتى إذا كان هذا الكلام غير صحيح ، فهذا يطمنا أن الأسماء الأجنبية غير مفهومة لنا والأفضل هو استخدام أسماء عربية مفهومة المعنى والدلالة .	عضو		
أن أتشبع بالثقافة الأمريكية ، وأترك ثقافتى العربية ، وأتبع العادات والتقاليد الأمريكية .	لاعقلاني		تخيل معرفي
أن أعزّ بجنسيتي المصرية وثقافتى العربية التى تتميز بالقيم والعادات الأصيلة وتحترم الإنسان وكل الأديان ، وليس معنى اكتساب الجنسية الأمريكية التخلي عن جنسيتي المصرية أو التنكر لثقافتى العربية .	عقلاني	أتخيل أن معنى الجنسية الأمريكية.	

