

## إجراءات الدراسة

أولاً : منهج الدراسة

ثانياً : عينة الدراسة

١- عينة الدراسة الاستطلاعية.

٢- عينة الدراسة الأساسية.

٣- عينة الدراسة الإرشادية .

ثانياً : أدوات الدراسة

١ - مقياس الوعي الديني .

٢- مقياس الصحة النفسية .

٣ - مقياس قلق المستقبل المهني.

٤ - استمارة المقابلة الكلينيكية .

٥- برنامج الإرشاد النفسي الديني .

ثالثاً : خطوات إجراء الدراسة.

رابعاً: المعالجة الإحصائية.

فعالية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بآسيوط

## الفصل الرابع

### إجراءات الدراسة

#### أولاً : منهج الدراسة :

استخدم الباحث في الدراسة الحالية المنهج التجريبي ليلائم متغيرات الدراسة متمثلة في : المتغير التجريبي وهو الإرشاد النفسي الديني بغنياته المختارة في برنامج الدراسة الحالية ، والمتغير التابع وهو قلق المستقبل المهني ، والمنهج الوصفي ؛ لإيجاد العلاقة بين متغيرات الدراسة ، والفرق بين التخصصات ( العلمية - الأدبية ) ، والفرق الدراسية (الأولى - الرابعة) ، والنوع ( ذكور - إناث ) في مستوى قلق المستقبل المهني ، وهما يمثلان الفروض الارتباطية والفارقة للدراسة الحالية ، بالإضافة إلى المنهج الكلينيكي لتعرف البناء النفسي ، وديناميات الشخصية لذوي قلق المستقبل المهني طبقاً لمفهوم الوعي الديني (الظاهري - الجوهري) ، ومثيرات قلق المستقبل المهني الذي يشعرون به ، واستخدم الباحث اثنين من التصميمات التجريبية للجمع بين مزايا كل منهما وتفادي عيوبه ، وهما :

- ١- التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة (مجموعة تمر بحالتين تضبط إحداها الأخرى) ، وقد تمت المقارنة بين متوسطي درجات أفراد التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ؛ لمعرفة فعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني المستخدم في خفض قلق المستقبل المهني .
- ٢- التصميم التجريبي ذو المجموعتين ( مجموعة ضابطة - مجموعة تجريبية ) ، وقد تمت المكافئة بينهما ، ثم المقارنة بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبلي والبعدي ؛ لمعرفة تأثير برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني .

ويعد المنهج التجريبي أكثر المناهج مناسبة للدراسة الحالية ، حيث تتكافأ المجموعتين (أو المجموعة الواحدة) في كل الخصائص (الفرقة الدراسية ، والتخصص العلمي ، ومستوى الوعي الديني ، ومستوى قلق المستقبل المهني) ما عدا المتغير التجريبي الذي يتم إدخاله على المجموعة التجريبية (برنامج الإرشاد النفسي الديني) ، وبالتالي يكون الفرق بين المجموعتين (أو المجموعة الواحدة) في القياس البعدي يرجع إلى فعالية البرنامج المستخدم .

## ثانياً : عينة الدراسة :

انقسمت عينة الدراسة إلى : عينة استطلاعية ، وعينة أساسية ، وعينة إرشادية تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها .

### ١- عينة الدراسة الاستطلاعية :

اختار الباحث العينة الاستطلاعية بهدف تقنين أدوات الدراسة السيكومترية ، وقد اشتملت هذه العينة على (١١٣) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى والرابعة بكلية التربية - جامعة أسوط ، شعبتي علم النفس والرياضيات ؛ وذلك لتمثل المتغيرات المطلوبة " الجنس ، والتخصص ، والفرقة " ، ويوضح جدول (٣) خصائص العينة الاستطلاعية .

جدول (٣)

خصائص العينة الاستطلاعية

| م | الشعب<br>الفرقة | الشعب العلمية |      | الشعب الأدبية |      | المجموع<br>إجمالي العينة |
|---|-----------------|---------------|------|---------------|------|--------------------------|
|   |                 | ذكور          | إناث | ذكور          | إناث |                          |
| ١ | الفرقة الأولى   | ١٠            | ٢٠   | ١٠            | ٢٠   | ٦٠                       |
| ٢ | الفرقة الرابعة  | ١٠            | ١٨   | ١٠            | ١٥   | ٥٣                       |
|   | إجمالي العينة   | ٢٠            | ٣٨   | ٢٠            | ٣٥   | ١١٣                      |

### ٢- عينة الدراسة الأساسية :

بعد تقنين الباحث أدوات الدراسة السيكومترية : مقياس قلق المستقبل المهني ( إعداد الباحث ) ، ومقياس الصحة النفسية (إعداد عبد الرقيب البحيري ، تحت الطبع ) بالإضافة إلى مقياس الوعي الديني ( إعداد عبد الرقيب البحيري ، وعادل دمرdash ، ١٩٨٨ ) ، قام الباحث بتطبيقها على عينة من طلاب الفرقة الأولى والرابعة الشعب العلمية والأدبية الذكور والإناث لطلاب كلية التربية بجامعة أسوط ؛ بهدف اختيار عينة الدراسة الإرشادية التي تعاني من قلق المستقبل المهني ، وقد اشتملت هذه العينة على ٤٦٦ طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى والرابعة الشعب العلمية والأدبية ، بعد استبعاد حالات عدم الجدية في الأداء على الاختبارات ، ويوضح جدول (٤) خصائص العينة الأساسية.

#### جدول (٤)

##### خصائص العينة الأساسية

| م | الفرقة<br>الشعبة والجنس | الفرقة الأولى |      | الفرقة الرابعة |      | الإجمالي |
|---|-------------------------|---------------|------|----------------|------|----------|
|   |                         | ذكور          | إناث | ذكور           | إناث |          |
| ١ | اللغة العربية           | ١١            | ٣٦   | ١٢             | ١٩   | ٧٨       |
| ٢ | اللغة الفرنسية          | ١٦            | ٢٨   | ٥              | ٢٣   | ٧٢       |
| ٣ | اللغة الإنجليزية        | ٥             | ٣٢   | ١٧             | ١٩   | ٧٣       |
| ٤ | علم النفس               | ٦             | ٢١   | ٦              | ٢٣   | ٥٦       |
| ٥ | الجغرافيا والتاريخ      | ٩             | ٢٥   | ٩              | ٤٩   | ٩٢       |
| ٦ | الفيزياء والكيمياء      | ٨             | ٢٢   | ٢              | ٨    | ٤٠       |
| ٧ | الرياضيات               | ١٢            | ٢٠   | ١٣             | ١٠   | ٥٥       |
|   | الإجمالي                | ٦٧            | ١٨٤  | ٦٤             | ١٥١  | ٤٦٦      |

#### ٣- عينة الدراسة الإرشادية:

تكونت عينة الدراسة الإرشادية من ٢٨ طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى والرابعة ، قسمت إلى مجموعتين : مجموعة ضابطة ، ومجموعة تجريبية ، وقد تم اختيارهم من بين طلاب العينة الأساسية بناء على ارتفاع درجاتهم على مقياس قلق المستقبل المهني عن درجة القطع للفرقة التي بها الطالب ، وممن كان لديهم استعداد لحضور جلسات برنامج الإرشاد النفسي الديني ، ويوضح جدولاً (٥) ، و (٦) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات العينة الأساسية ، وخصائص العينة الإرشادية من حيث : نوعية المجموعات ، والجنس ، والفرقة ، والعدد

#### جدول (٥)

المتوسط والانحراف المعياري لدرجات العينة على مقياس قلق المستقبل المهني

(ن = ٤٦٦)

| الأساليب الإحصائية<br>المقياس | المتوسط<br>م |         | الانحراف المعياري<br>ع |         | درجة القطع<br>للفرقة الرابعة | درجة القطع<br>للفرقة الأولى |
|-------------------------------|--------------|---------|------------------------|---------|------------------------------|-----------------------------|
|                               | الأولى       | الرابعة | الأولى                 | الرابعة | م + ع                        | م + ع                       |
| قلق المستقبل المهني           | ٥٥,٠٣٩       | ٥٨,١٠٧  | ١١,٢١٥                 | ١٠,٥٦٢  | ٦٦,٢٥٤                       | ٦٨,٦٦٩                      |

### جدول (٦)

توزيع العينة الإرشادية من حيث : نوعية المجموعات ، والجنس ، والفرقة ، والشعبة ، والعدد

| المجموعات | المجموعة الضابطة |       |               |                |               |                | المجموعة التجريبية |               |                |               |                |
|-----------|------------------|-------|---------------|----------------|---------------|----------------|--------------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
|           | إجمالي           | الجنس | الشعب الأدبية |                | الشعب العلمية |                | العدد              | الشعب الأدبية |                | الشعب العلمية |                |
|           |                  |       | الفرقة الأولى | الفرقة الرابعة | الفرقة الأولى | الفرقة الرابعة |                    | الفرقة الأولى | الفرقة الرابعة | الفرقة الأولى | الفرقة الرابعة |
| ذكور      | ٩                | ٤     | ١             | ١              | ٢             | —              | ٥                  | ٢             | ١              | ٢             | —              |
| إناث      | ١٩               | ١٠    | ١             | —              | ٨             | ١              | ٩                  | —             | ١              | ٧             | ١              |
| إجمالي    | ٢٨               | ١٤    | ٢             | ١              | ١٠            | ١              | ١٤                 | ٢             | ٢              | ٩             | ١              |

وقبل البدء في تطبيق برنامج الإرشاد النفسي الديني على المجموعة التجريبية ، قام الباحث بالمكافئة بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في مستوى قلق المستقبل المهني ، ومستوى الوعي الديني ؛ للتأكد من عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) باستخدام اختبار مان - ويتني Mann - whitney للأزواج المستقلة ؛ بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss ، ويوضح جدول (٧) قيمة "Z" ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في قلق المستقبل المهني ، والوعي الديني .

### جدول (٧)

دالة تناق: بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين ( الضابطة - التجريبية ) في مستوى الوعي الديني وقلق المستقبل المهني ( ن = ١٤ )

| المقياس             | أبعاده       | المجموعة التجريبية |             | المجموعة الضابطة |             | قيمة ز " Z " |
|---------------------|--------------|--------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|
|                     |              | متوسط الرتب        | مجموع الرتب | متوسط الرتب      | مجموع الرتب |              |
| قلق المستقبل المهني | البعد الأول  | ١٣,٩٣              | ١٩٥,٠٠      | ١٥,٠٧            | ٢١١,٠٠      | NS ٠,٣٧ -    |
|                     | البعد الثاني | ١٦,٨٩              | ٢٣٦,٥٠      | ١٢,١١            | ١٦٩,٥٠      | NS ١,٥٥ -    |
|                     | البعد الثالث | ١٢,٨٦              | ١٨٠,٠٠      | ١٦,١٤            | ٢٢٦,٠٠      | NS ١,٠٨ -    |
|                     | المقياس ككل  | ١٤,٦٨              | ٢٠٥,٥٠      | ١٤,٣٢            | ٢٠٠,٥٠      | NS ١١٦. -    |
| الوعي الديني        | الظاهري      | ١٤,٣٦              | ٢٠١,٠٠      | ١٤,٦٤            | ٢٠٥,٠٠      | NS ٠,٩٣. -   |
|                     | الجوهري      | ١٧,٢٩              | ٢٤٢,٠٠      | ١١,٧١            | ١٦٤,٠٠      | NS ١,٧٩٥-    |
|                     | المقياس ككل  | ١٦,٤٦              | ٢٣٠,٥٠      | ١٢,٥٤            | ١٧٥,٥٠      | NS ٢٦٩. -    |

NS غير دال

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في قلق المستقبل المهني والوعي الديني ، مما يشير إلى تجانس المجموعتين فيها.

### ثالثاً : أدوات الدراسة

#### ١- مقياس الوعي الديني Religious Orientation Scale

أعد هذا المقياس عبد الرقيب أحمد البحيري ، وعادل دمرداش ١٩٨٨ لقياس الوعي الديني الظاهري ، والوعي الديني الجوهري ، يتكون المقياس من صورتين ، الصورة " أ " للمسلمين ، والصورة " ب " للمسيحيين ، واختار الباحث الصورة " أ " لملاءمتها لطبيعة الدراسة الحالية ، وتتكون من ٣٤ عبارة ، منهم سبعة عشرة عبارة (١٧) تقيس الوعي الديني الظاهري ، والسبعة عشرة الأخرى (١٧) تقيس الوعي الديني الجوهري ، ولهذه العبارات عوامل تقيسها ، وتمثلت عوامل الوعي الديني الظاهري في : الدين مصدر لإشباع الحاجات النفسية والاجتماعية بالدرجة الأولى ، والتدين من أجل المראה وهتافات الاستحسان ، وأداء العبادات ابتغاء غير وجه الله ، وعدم الالتزام بتطبيق الشريعة في السلوك اليومي ، والاعتقادات البدعية ، واللجوء إلى الدين عند الشدائد ، بينما تتبلور عوامل الوعي الديني الجوهري في : الإسراع إلى عمل الخير ابتغاء وجه الله ، والتخفيف من معاناة الآخرين ، والالتزام بتطبيق الشريعة في السلوك اليومي ، والالتزام بأداء الصلاة في وقتها ، والوجل عند تلاوة القرآن ، والخوف من الله هروباً إليه ورجاء مغفرته ، والتقرب إلى الله بتدبر كتابه واتباع سنة رسوله ، والمحاسبة المستمرة للنفس ، والشعور بالسكينة ثمرة الاتساق الدائم بالله .

وقد استخدم معدا المقياس طريقتي صدق المضمون ، وصدق التكرين الترخمي لحساب صدق المقياس ، وطريقة ألفا كرونباك لحساب الثبات ، وأشارت هذه الطرق أن المقياس يتمتع بقيمة عالية للصدق والثبات ، وقد استخدم هذا المقياس لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية .

#### ٢- مقياس الصحة النفسية للمراهقين APS

##### أ- وصف المقياس

يعد مقياس الصحة النفسية للمراهقين (APS) Adolescent Psychopathology Scale إعداد / عبد الرقيب أحمد البحيري (تحت الطبع) مقياساً للتقرير الذاتي لقياس الاضطرابات النفسية واضطرابات الشخصية وبعض المشكلات السلوكية والوجدانية ؛ وتم بناء

عباراته في ضوء الأعراض الواردة في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية (DSM-IV , 1994).

وعلى عكس المقاييس الأخرى للاضطرابات النفسية لدى المراهقين والتي تعد امتداداً لمقاييس الكبار أو تبنى على فئات عامة ، فإن مقياس الصحة النفسية للمراهقين مصمم خصيصاً للمراهقين من عمر ١٢ - ١٩ عاماً ، وقد تم صياغة عباراته بشكل يسمح للمراهقين بفهمها ، ويتكون المقياس من ( ٣٤٦ ) عبارة تغطي ٣٦ اضطراباً ومشكلة نفسية ، ويقسّم ثلاثة فئات كبرى من الاضطرابات هي: مجموعة الاضطرابات الإكلينيكية ، مجموعة اضطرابات الشخصية ، مجموعة المشكلات النفسية والاجتماعية ، وتتنوع بدائل الإجابة المتاحة للأفراد تبعاً لنوع الاضطراب ، فقد تكون بدلين (صح ، خطأ) ، أو ثلاثة في معظم الأحوال (أبدأ أو تقريباً أبدأ ، أحياناً ، تقريباً طول الوقت) ، أو خمسة بدائل (أبدأ ، مرتين في الشهر ، مرة في الأسبوع ، مرتين في الأسبوع ، تقريباً كل يوم) ، وعلى المفحوص أن يختار أحد هذه البدائل (ملحق ٣) ، ويوضح جدول (٨) المقاييس الفرعية للمقياس وعدد العبارات في كل منها .

جدول رقم (٨)

المقاييس الفرعية وعدد العبارات في كل منها لمقياس الصحة النفسية

| المقاييس الفرعية وعبارات كل مقياس |                             |             |                                   |             |                              |             |                             |                    |         | أعداد مقاييس الصحة النفسية |
|-----------------------------------|-----------------------------|-------------|-----------------------------------|-------------|------------------------------|-------------|-----------------------------|--------------------|---------|----------------------------|
| عدد عباراته                       | المقياس                     | عدد عباراته | المقياس                           | عدد عباراته | المقياس                      | عدد عباراته | المقياس                     | عدد عباراته        | المقياس |                            |
| ٢٩                                | ١٦- الاكتئاب الحاد          | ٦           | ١١- الوسواس القهري                | ٩           | ٦- فقدان الشهية العصبي       | ١٠          | ١- النشاط الزائد            | الاضطرابات النفسية |         | الاضطرابات النفسية         |
| ١٦                                | ١٧- اضطراب اعتلال المزاج    | ١٩          | ١٢- اضطراب القلق العام            | ٨           | ٧- الشرقة العصبية            | ١٩          | ٢- اضطراب المسك             |                    |         |                            |
| ١٣                                | ١٨- الهوس                   | ١٢          | ١٣- القوباء الاجتماعية            | ١٢          | ٨- اضطرابات النوم            | ١١          | ٣- اضطراب التحدي            |                    |         |                            |
| ٥                                 | ١٩- اضطراب فقدان الشخصية    | ٨           | ١٤- اضطراب قلق الانفصال           | ١٢          | ٩- التجمسن                   | ١٥          | ٤- اضطراب التوافق           |                    |         |                            |
| ٢٧                                | ٢٠- الفصام                  | ١٢          | ١٥- اضطراب ما بعد الصدمة          | ١٧          | ١٠- اضطراب الفرع             | ١٢          | ٥- تعاطي المخدرات           |                    |         |                            |
| ١٣                                | ٢٤- اضطراب الشخصية الفصامية | ١٠          | ٢٣- اضطراب الوجود على حافة الهوية | ١٠          | ٢٢- اضطراب الشخصية الوسواسية | ١٠          | ١١- اضطراب الشخصية التجنبية | الاضطرابات النفسية |         | الاضطرابات النفسية         |
| ١٣                                | ٢٩- الاغتراب والعلل         | ١٠          | ٢٨- الانطواء على الذات            | ١٥          | ٢٧- إساءة استخدام المادة     | ٩           | ٢٦- مفهوم الذات             |                    |         |                            |
| ١١                                | ٣٣- عدم الاستقرار الانفعالي | ١٣          | ٣٢- المشكلات البيئية الشخصية      | ١٢          | ٣١- العدوان                  | ٧           | ٣٠- الغضب                   | الاضطرابات النفسية |         | الاضطرابات النفسية         |
|                                   |                             |             | ٣٦- التكيف الاجتماعي              | ٨           | ٣٥- الانتحار                 | ١٦          | ٣٤- الانفصال عن الواقع      |                    |         |                            |

\* المقاييس الفرعية للاضطرابات الاكتئابية من ١ - ٢٠

\* المقاييس الفرعية للاضطرابات الشخصية من ٢١ - ٢٥

\* المقاييس الفرعية للمشكلات النفسية والاجتماعية من ٢٦ - ٣٦

## ب- تقنين مقياس الصحة النفسية :

### (١) الصدق Validity :

قام مُعد ومقنن المقياس بحساب صدقه بعدة طرق منها التحليل العاملي وصدق المحكمين وصدق المحتوى ، واتضح أن المقياس يتمتع بقدر عالٍ من الصدق ، وقد قام الباحث بحساب صدق المقياس بالطرق الآتية :

#### - صدق المحتوى :

فالمقياس يقوم على المحكات التشخيصية وأعراض الاضطرابات النفسية كما وردت في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية (DSM-IV, 1994) ؛ بالإضافة إلى وضوح العبارات من حيث الصياغة اللغوية للمفردات ووضوح تعليمات الاختبار ، وبالتالي فإن عبارات المقياس تتمتع بقدر عالٍ من صدق المحتوى.

#### - الصدق المرتبط بالمحكات " الصدق التلازمي " :

قام الباحث بحساب الصدق التلازمي للمقياس مع مقياسي سمة وحالة القلق إعداد / عبد الرقيب أحمد البحيري ٢٠٠٢ ، ومقياس بيك للاكتئاب إعداد / غريب عبد الفتاح ، ويتمتع المقياسان بقدر عالٍ من الصدق العاملي وصدق المحكمين وصدق المحتوى وقد اعتمدت عليهما العديد من الدراسات ، وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية (ن = ٤٢) عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجات الأفراد على المقياسين كل على حده مع درجاتهم على مقياس الصحة النفسية للمراهقين ، وقد تم اختيار مقياسي القلق والاكتئاب كمحكات ؛ لكون القلق والاكتئاب قاسماً مشتركاً بين غالبية الاضطرابات والمشكلات النفسية - والتي يقيسها مقياس الصحة النفسية للمراهقين - وبعداً من أعراضها الأساسية في أغلب الأحوال ، ويوضح جدول (٩) معاملات الارتباط بين مقياس الصحة النفسية للمراهقين وكل من مقياس القلق والاكتئاب .

### جدول ( ٩ )

معاملات الصدق التلازمي لأبعاد مقياس الصحة النفسية بالقلق والاكتئاب

( ن = ٤٢ )

| البعد                | ر بالقلق |        | البعد                   | ر بالاكتئاب |        | ر بالاكتئاب |
|----------------------|----------|--------|-------------------------|-------------|--------|-------------|
|                      | الحالة   | السمة  |                         | الحالة      | السمة  |             |
| النشاط الحركي الزائد | *٠,٣٢    | *٠,٣٤  | اضطراب فقدان الشخصية    | ٠,١٣        | ٠,١٥   | ٠,٠٦        |
| اضطرابات المسلك      | ٠,٠٤     | ٠,١١-  | انفصام                  | **٠,٥٤      | **٠,٣٥ | **٠,٤١      |
| التحدى والمعارضة     | *٠,٣٤    | ٠,١٥   | اضطراب الشخصية القهري   | ٠,٢٠        | **٠,٤٨ | ٠,٣٠        |
| اضطراب التوافق       | **٠,٥٠   | *٠,٣٤  | الشخصية الوسواسية       | ٠,٢٢        | ٠,٠٩-  | ٠,٠٥        |
| تعاطي المخدرات       | ٠,١٣-    | ٠,١٥-  | الوجود على حافة الهاوية | ٠,٢١        | *٠,١٨  | **٠,٤٣      |
| فقدان الشهية العصبى  | ٠,١٢     | ٠,١٨   | الشخصية القسامية        | ٠,١٩        | **٠,٤٥ | *٠,٣٦       |
| الشهية العصبى        | ٠,٠٨-    | ٠,٠٩   | الشخصية البارنوية       | ٠,٢٤        | ٠,١٨   | ٠,٢٨        |
| اضطرابات النوم       | *٠,٣١    | *٠,٣٦  | مفهوم الذات             | ٠,٢٦        | ٠,١٨   | ٠,٢٩        |
| الشكاوى الجسمية      | ٠,٠٧     | ٠,٢١   | إساءة استخدام المادة    | ٠,١٢-       | ٠,١٠-  | **٠,٤٨      |
| اضطراب الفزع         | ٠,٢١     | ٠,١٧   | الانطواء الذاتى         | ٠,١٤        | ٠,٠٧   | ٠,٢٣        |
| الوسواس القهرى       | *٠,٣٧    | *٠,٣٥  | الاغتراب والتمل         | ٠,٢٧        | *٠,٣٥  | *٠,٣٥       |
| اضطراب القلق العام   | **٠,٤٢   | **٠,٤٩ | الغضب                   | ٠,٠٨        | ٠,٢٦   | ٠,٢١        |
| الفوبيا الاجتماعية   | **٠,٤٦   | **٠,٥٣ | العدوان                 | *٠,٣٦       | ٠,١٢-  | ٠,٠١-       |
| اضطراب قلق الانفصال  | *٠,٣٣    | ٠,١٧   | المشكلات البيشخصية      | **٠,٤١      | **٠,٤٣ | *٠,٣٤       |
| ضغط ما بعد الصدمة    | **٠,٥٦   | **٠,٤١ | عدم الاستقرار الانفعالى | ٠,٢٩        | *٠,٣٤  | *٠,٣١       |
| الاكتئاب الحاد       | **٠,٤٩   | **٠,٤٢ | الانفصال عن الواقع      | **٠,٤٥      | **٠,٤٨ | ٠,٢٦        |
| اضطراب اعتلال المزاج | ٠,٢٢     | ٠,١٧   | الانحلال                | ٠,٠٩        | *٠,٣٤  | *٠,٣٦       |
| الهوس                | ٠,٢٩     | ٠,١٦   | الشكوك الاجتماعية       | ٠,١٨        | ٠,٢٣-  | **٠,٤٥      |

\*\* دالة عند مستوى ٠,٠١

\* دالة عند مستوى ٠,٠٥

### (٢) الثبات Reliability :

قام مُعد ومقنن المقياس بحساب ثباته بعدة طرق منها إعادة تطبيق الاختبار ، واتضح أن المقياس يتمتع بقدر عالى من الثبات. وقد قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباك .

### - طريقة ألفا كرونباك :

استخدم الباحث معادلة ألفا كرونباك ( صفوت فرج ١٩٨٩ - ٣٢٧ ) وهي معادلة تستخدم لإيضاح المذلق العام لثبات الاختبار ، وبلغت قيمة معامل ثبات المقياس ككل ٠,٩٨ وهي دالة عند مستوى ٠,٠١ ، مما يشير إلى درجة عالية من ثبات المقياس ، وتراوحت معاملات ثبات أبعاد المقياس الفرعية بهذه الطريقة بين ٠,٤١ - ٠,٨٢ ، وهي دالة عند مستوى ٠,٠١ ، وهو معدل مطمئن للثبات ، ويوضح جدول (١٠) معاملات الثبات لأبعاد المقياس الفرعية بطريقة ألفا كرونباك. جدول (١٠)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباك لأبعاد مقياس الصحة النفسية

| البعد                    | معامل ثبات ألفا كرونباك | البعد                          | معامل ثبات ألفا كرونباك |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| النشاط الحركي الزائد     | **٠,٦٨                  | الفصام                         | **٠,٧٤                  |
| اضطرابات المسك           | **٠,٧٧                  | اضطراب الشخصية التجنبية        | **٠,٧٢                  |
| اضطراب التحدي والمعارضة  | **٠,٧٢                  | اضطراب الشخصية الوسواسية       | **٠,٦٩                  |
| اضطراب التوافق           | **٠,٦٨                  | اضطراب الوجود على حافة الهاوية | **٠,٧١                  |
| تعاطي المخدرات           | **٠,٧٨                  | اضطراب الشخصية الفصامية        | **٠,٨٠                  |
| فقدان الشهية العصبى      | **٠,٧٥                  | اضطراب الشخصية البارنوية       | **٠,٧٢                  |
| الشرة العصبى             | **٠,٧٣                  | مفهوم الذات                    | **٠,٦٤                  |
| اضطرابات النوم           | **٠,٧٣                  | إساءة استخدام المادة           | **٠,٧٨                  |
| التجسمن                  | **٠,٧٤                  | الانطواء الذاتى                | **٠,٦٤                  |
| اضطراب الفزع             | **٠,٨٢                  | الاغتراب والملل                | **٠,٦٤                  |
| الوسواس القهرى           | **٠,٧١                  | الغضب                          | **٠,٥٥                  |
| اضطراب القلق العام       | **٠,٧٤                  | العدوان                        | **٠,٧٨                  |
| الفوبيا الاجتماعية       | **٠,٧٣                  | المشكلات البينشخصية            | **٠,٦٣                  |
| اضطراب قلق الانفصال      | **٠,٧٤                  | عدم الاستقرار الانفعالى        | **٠,٦٨                  |
| اضطراب ضغط ما بعد الصدمة | **٠,٧٥                  | الانفصال عن الواقع             | **٠,٧٨                  |
| الاكتئاب الحاد           | **٠,٧٤                  | الانتحار                       | **٠,٧٥                  |
| اضطراب اعتلال المزاج     | **٠,٥٩                  | التكيف الاجتماعى               | **٠,٧٠                  |
| الهوس                    | **٠,٧١                  | استجابة الكذب                  | **٠,٤١                  |
| اضطراب فقدان الشخصية     | **٠,٧٤                  | المقياس ككل                    | **٠,٩٨                  |

\*\* دالة عند مستوى ٠,٠١

### ج- طريقة تطبيق المقياس :

يتطلب هذا المقياس إلمام المفحوص بالقراءة والكتابة ويمكن أن يقدم شفويًا للمفحوصين غير القادرين على القراءة والكتابة ، فهو يصلح للمراهقين بصفة عامة من عمر ١٢ إلى ١٩ عاماً ، ويمكن تطبيق المقياس بصورة جماعية أو بصورة فردية ، وفي كلتا الحالتين يجب التطبيق في بيئة تتصف بالخصوصية والسرية ، وقد قام الباحث بتطبيقه في الدراسة الحالية بصورة جماعية. ويحتاج المقياس إلى زمن يتراوح ما بين ( ٥٠ - ٦٠ ) دقيقة في المتوسط للإجابة عنه بجميع أبعاده (المقاييس الفرعية). ويجب عند تقديم المقياس أن يقدم على أنه استبانة للصحة النفسية ، وليس مقياساً للاضطرابات النفسية.

### د- تصحيح المقياس وتقدير الدرجات :

تختلف طريقة تصحيح مفردات مقياس الصحة النفسية للمراهقين باختلاف البدائل المتاحة لكل مفردة وذلك كما يلي :

- العبارات التي يختار فيها المفحوص بين بديلين ( صح ، خطأ ) تعطى درجة للاختيار الأول وصفر للاختيار الثاني.
- العبارات التي يختار فيها المفحوص بين ثلاثة بدائل (أبدأ أو تقريباً أبدأ ، أحياناً ، تقريباً طول الوقت ) يعطى صفر للاختيار الأول ، ودرجة واحدة للاختيار الثاني ، ودرجتان للاختيار الثالث بالترتيب.
- العبارات التي يختار فيها المفحوص بين خمسة بدائل ( أبدأ ، مرتين في الشهر ، مرة في الأسبوع ، مرتين في الأسبوع ، تقريباً كل يوم ) يعطى صفر للاختيار الأول ، ثم درجة للثاني ، ودرجتان للثالث ، وثلاث درجات للرابع ، وأربع درجات للاختيار الخامس بالترتيب.

### ٣- مقياس قلق المستقبل المهني ( ق . م . م ) إعداد الباحث

#### أ- خطوات إعداد المقياس:

قام الباحث بإعداد مقياس قلق المستقبل المهني ؛ بهدف الحصول على أداة سيكومترية تتناسب مع أفراد العينة وأهداف وطبيعة الدراسة ، نظراً للأسباب التالية :

(١) إنه لا يوجد مقياس لقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة - على حد علم الباحث - في البيئة العربية أو الأجنبية .

(٢) عدم صلاحية مقياس قلق المستقبل لكل من سلوى محمد عبد الباقي ١٩٩٣ ، ومحمد عبدالتواب معوض ١٩٩٦ ، و Zaleski 1996 ، وأحمد حسنين ٢٠٠٠ ، وعاشور دياب

أحمد ٢٠٠١ ، ومحمود عشري ٢٠٠٤ ، وناهد شريف سعود ٢٠٠٥ للاستخدام في هذه الدراسة ، للأسباب التالية :

- هذه المقاييس تحتوى على كل المخاوف التي يشملها المستقبل بالنسبة للأفراد سواء أكانت الموت ، أم العجز ، أم الفقر ، أم الزواج ، أم الخوف من تدني القيم ، أم الخوف من المشكلات الاجتماعية .

- هذه المقاييس تحتوى على فقرات أو عبارات قليلة تقيس الجانب المهني ، الأمر الذي يجعلها غير كافية لقياس قلق المستقبل المهني .

- لا يعد مقياس قلق المستقبل مقياساً لقلق المستقبل المهني .

مما سبق رأى الباحث أن من أهم نواحي بناء المقياس أن يعتمد في بنائه على عوامل الجانب المهني التي تسبب قلقاً للطلاب الجامعيين ، والتي تتمثل في المجالات التالية :

١- مجال الدراسة الجامعية : ويشتمل هذا المجال على مجالين فرعيين هما :

أ- التمسك بالتخصص الجامعي بعد التخرج في البحث عن مهنة .

ب- كفاية الدراسة الجامعية للإعداد للحياة المهنية .

٢- مجال العمل والدخل : ويشتمل هذا المجال على مجالين فرعيين هما :

أ- توقعات العمل والبطالة .

ب- توقعات كفاية الدخل .

٣- مجال المشاعر نحو المستقبل المهني : ويشتمل هذا المجال على مجالين فرعيين هما :

أ - النظرة للمستقبل المهني .

ب- التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل المهني .

وقد مر بناء وإعداد المقياس بالخطوات التالية :

- الإطلاع على بعض الكتابات النظرية والدراسات العربية والإنجليزية التي اهتمت بقلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الأخرى .

- الإطلاع على بعض المقاييس العربية والإنجليزية المتعلقة بالقلق بصفة عامة ، وقلق المستقبل بصفة خاصة كمقياس : سلوى عبد الباقي ١٩٩٣ ، ومحمد عبد التواب معوض

١٩٩٦ ، و Zaleski 1996 ، وإيمان محمد صبري ٢٠٠٣ ، ومحمود عشري ٢٠٠٤ ،

و ناهد شريف ٢٠٠٥ ، وإبراهيم محمود إسماعيل ٢٠٠٦ .

- في ضوء الإطار النظري للدراسة الحالية - الإرشاد النفسي الديني ، والمتغيرات النفسية المرتبطة بقلق المستقبل ، وأسبابه ، وسمات ذوي قلق المستقبل - تم صياغة فقرات

المقياس بما يتناسب وأسس الإرشاد النفسي الديني والمتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لتعبر عن قلق المستقبل المهني .

- في ضوء الخطوات السابقة تم صياغة مجموعة من الفقرات عددها (٤٢) فقرة لها ثلاثة بدائل : ( غالباً - أحياناً - نادراً ) على أن تكون درجات كل فقرة على الترتيب ( ٣ - ٢ - ١ ) للعبارات الإيجابية ، و ( ٣ - ٢ - ١ ) للعبارات السلبية.

ب- تقنين مقياس قلق المستقبل المهني :

(١) الصدق Validity :

اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي :

- الصدق المنطقي ( صدق المحكمين ) Logical Validity

تم عرض تلك الصورة على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية (ملحق ١) ، وقد اشتملت تلك الصورة على (٤٢) عبارة بهدف : التأكد من مناسبة العبارات للمفهوم المراد قياسه ، وتحديد غموض بعض العبارات لتعديلها، وحذف بعض العبارات غير المرتبطة بمفهوم قلق المستقبل المهني ، ويوضح جدول (١١) ، و (١٢) بعض العبارات التي تم تعديلها ، والأخرى التي تم حذفها.

جدول (١١)

العبارات التي تم تعديل صياغتها لمقياس قلق المستقبل المهني

| م  | العبارة قبل التعديل                                              | العبارة بعد التعديل                                   |
|----|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| ١- | أعتقد أنه خابت آمالي في حياة مهنية مستقرة                        | أعتقد أن آمالي قد خابت في حياة مهنية مستقرة           |
| ٢- | أشعر أنني إنسان سيئ الحظ مهنيًا بدرجة كبيرة                      | أشعر بأنني إنسان سيئ الحظ مهنيًا.                     |
| ٣- | أعاني عدم تحمل المسؤولية المهنية بعد التخرج                      | أشعر بعدم قدرتي على تحمل المسؤولية المهنية بعد التخرج |
| ٤- | المستقبل المهني لطلاب كلية التربية لن يكون أفضل مما هو عليه الآن | يتسم المستقبل المهني لطلاب كلية التربية بالغموض       |

جدول (١٢)

العبارات التي تم حذفها لمقياس قلق المستقبل المهني

| م  | العبارات التي تم حذفها                                           |
|----|------------------------------------------------------------------|
| ١- | أشعر بالندم لالتحاقني بكلية التربية                              |
| ٢- | يقلقني التفكير في مستقبلي المهني                                 |
| ٣- | لو استطعت الحصول على المال بدون التعليم فلا داعي للتعليم الجامعي |

- وفي ضوء آراء المحكمين ثم تعديل (٤) عبارات ، وحذف (٣) عبارات لعدم ارتباطهم بمفهوم قلق المستقبل المهني ، والتي لم تحظ بنسبة اتفاق تتراوح بين ( ٩٠ % - ١٠٠ %).
- اشتمل المقياس في صورته الأولية على (٣٩) عبارة ، وتم تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية للاستقرار على الصورة النهائية للمقياس.

وللتأكد من اتساق المقياس داخلياً قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة المقياس الكلية بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، ويوضح جدول (١٣) معاملات الارتباط .

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس

ودرجة المقياس الكلية ( ن = ١١٣ )

| م  | معامل الارتباط | م  | معامل الارتباط | م  | معامل الارتباط | م  | معامل الارتباط |
|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|
| ١  | ٠,٣٣ *         | ١١ | NS ٠,٠٢        | ٢١ | ٠,٣٦ *         | ٣١ | NS ٠,١٦        |
| ٢  | ٠,٥٩ *         | ١٢ | ٠,٤٢ *         | ٢٢ | ٠,٣٧ *         | ٣٢ | ٠,٤٨ *         |
| ٣  | ٠,٤٨ *         | ١٣ | ٠,٣١ *         | ٢٣ | NS ٠,٠٥        | ٣٣ | ٠,٣٠ *         |
| ٤  | ٠,٥١ *         | ١٤ | ٠,٣١ *         | ٢٤ | ٠,٢٢ *         | ٣٤ | NS ٠,٠٩٨       |
| ٥  | ٠,٤١ *         | ١٥ | ٠,٢٩ *         | ٢٥ | ٠,٢٧ *         | ٣٥ | ٠,٥٣ *         |
| ٦  | ٠,٥٥ *         | ١٦ | ٠,٢٣ *         | ٢٦ | ٠,٥١ *         | ٣٦ | ٠,٥٢ *         |
| ٧  | NS ٠,١٧        | ١٧ | NS ٠,٠٧        | ٢٧ | ٠,٢٢ *         | ٣٧ | ٠,١٩ *         |
| ٨  | ٠,٢٠ *         | ١٨ | ٠,٦٩ *         | ٢٨ | ٠,٣٦ *         | ٣٨ | ٠,٤٤ *         |
| ٩  | NS ٠,٠٨        | ١٩ | ٠,٣٠ *         | ٢٩ | ٠,٣٧ *         | ٣٩ | ٠,٤٦ *         |
| ١٠ | ٠,٥٠ *         | ٢٠ | NS ٠,١٤        | ٣٠ | ٠,٣٠ *         |    |                |

\* \* دال عند مستوى ٠,٠١

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

NS غير دال

يتضح من جدول (١٣) أن جميع العبارات دالة عند مستوى (٠,٠١) ، ومستوى (٠,٠٥) ما عدا العبارات أرقام ( ٧ ، ٩ ، ١١ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٣١ ، ٣٤ ) فهي غير دالة ، وبهذا يصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٣١) عبارة ( ملحق ٤ ) .

#### - الصدق المرتبط بالمحككات " الصدق التلازمي "

قام الباحث بحساب معامل صدق المقياس ، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على مقياس قلق المستقبل المهني ( إعداده الباحث ) ، ومقياس القلق كحالة وسمة إعداده /عبد الرقيب أحمد إبراهيم البحيري ٢٠٠٢ ، وقد بلغ معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على مقياس قلق المستقبل المهني ومقياس القلق كحالة ٠,٥٠ ، في حين بلغ معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على مقياس قلق المستقبل المهني ومقياس القلق كسمة ٠,٤٦ ، وهما دالان عند مستوى ٠,٠١ .

#### - الصدق العاملي Factorial Validity:

بعد تطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة الدراسة الاستطلاعية ، تم حساب الصدق العاملي للمقياس من خلال التحليل العاملي بواسطة برنامج SPSS بطريقة المكونات الأساسية Principle Component ، وبعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax تم حذف التشبعات الأقل من ٠,٣ ، وفي ضوء نتائج التحليل العاملي ، أمكن استخلاص ثلاثة عوامل رئيسة للمقياس ، ويمكن توضيح ذلك من خلال جدول (١٤)، و جدول (١٥) ، و جدول (١٦) .

جدول (١٤)

تشبعات عبارات مقياس قلق المستقبل المهني على العوامل قبل التدوير

( ن = ١١٣ )

| م  | العامل الأول | العامل الثاني | العامل الثالث | م  | العامل الأول | العامل الثاني | العامل الثالث |
|----|--------------|---------------|---------------|----|--------------|---------------|---------------|
| ١  | ٠,٣٥٤        | ٠,٤٩٦         | ٠,١١٤ -       | ٢١ | ٠,٣٩٠        | ٠,٢٥٠ -       | ٠,١١١         |
| ٢  | ٠,٧٠٠        | ٠,٠٠٨ -       | ٠,٠٣٠         | ٢٢ | ٠,١٣١        | ٠,٥٢٦         | ٠,٣٨٤         |
| ٣  | ٠,٥٠٦        | ٠,٣٤٠ -       | ٠,٠١٠ -       | ٢٣ | ٠,٢٥٤        | ٠,١١٤ -       | ٠,٣٤٤         |
| ٤  | ٠,٦٢١        | ٠,٠٢٨ -       | ٠,٠٦٥ -       | ٢٤ | ٠,٣٠١        | ٠,٤٤٢ -       | ٠,٠٣٩ -       |
| ٥  | ٠,٤٧٥        | ٠,٢٥٧         | ٠,٠٨٠ -       | ٢٥ | ٠,٥٦٣        | ٠,١٤٨ -       | ٠,٢٢٧ -       |
| ٦  | ٠,٥٦١        | ٠,١٥٥ -       | ٠,١٤٩         | ٢٦ | ٠,٢١٦        | ٠,٠٥٧ -       | ٠,٢٢٧         |
| ٧  | ٠,١٨١        | ٠,٢٠٩         | ٠,٠٢٧         | ٢٧ | ٠,٣٢٧        | ٠,٢٧٩ -       | ٠,٢٠٢         |
| ٨  | ٠,٢٥٤        | ٠,٣٣٠         | ٠,١٠٥         | ٢٨ | ٠,٤٣٢        | ٠,٠١٧         | ٠,٢٧٦         |
| ٩  | ٠,١٥٤        | ٠,٤٦٣         | ٠,٠٨٨         | ٢٩ | ٠,٣٤٢        | ٠,١٥٨         | ٠,٢٣٦         |
| ١٠ | ٠,٤٨٧        | ٠,١٤٠         | ٠,١٣          | ٣٠ | ٠,٢٨٧        | ٠,٠٩٧         | ٠,٣٧٠ -       |
| ١١ | ٠,٠٨٠ -      | ٠,١٩٠         | ٠,١١٥ -       | ٣١ | ٠,٥١٩        | ٠,١٦٠ -       | ٠,١٧٩         |
| ١٢ | ٠,٥٤٤        | ٠,٠٨٣ -       | ٠,١٤٠ -       | ٣٢ | ٠,٢٩٦        | ٠,١٠٣ -       | ٠,٦١٦ -       |
| ١٣ | ٠,٢٩٧        | ٠,٠٤٧ -       | ٠,١٠٠         | ٣٣ | ٠,١١١ -      | ٠,١٥٦ -       | ٠,١٥٧ -       |
| ١٤ | ٠,٤١٧        | ٠,١٤٧         | ٠,٤٠٣ -       | ٣٤ | ٠,٥١٥        | ٠,٠٥٤         | ٠,٢٣٩ -       |
| ١٥ | ٠,٢٨٣        | ٠,١٠١ -       | ٠,٠٩٨         | ٣٥ | ٠,٦١٥        | ٠,٠٥٤         | ٠,٠٥٣ -       |
| ١٦ | ١٥٥          | ٠,٣٥٤         | ٠,٠٦٤         | ٣٦ | ٠,٢٠٩        | ٠,٠٨١         | ٠,٢٠٨         |
| ١٧ | ٠,٠٨٠ -      | ٠,٣٩٣         | ٠,١٣٣ -       | ٣٧ | ٠,٤٤٣        | ٠,٢٧٣ -       | ٠,٠١٦ -       |
| ١٨ | ٦٨٨          | ٠,٠٧٠         | ٠,٢٥٤         | ٣٨ | ٠,٥٥٢        | ٠,٠٣١         | ٠,١٦٣         |
| ١٩ | ٢٠٨          | ٠,٤٦٤         | ٠,١٥٥ -       | ٣٩ | ٠,٣٤١        | ٠,١٣٢         | ٠,٢١١         |
| ٢٠ | ٣٣٧          | ٠,٢١٣         | ٠,١٧٥ -       |    |              |               |               |

### جدول (١٥)

مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد وحذف التشبعات الأقل من ٠,٣

لعبارة مقياس قلق المستقبل المهني ( ن = ١١٣ )

| م  | العامل الأول | العامل الثاني | العامل الثالث | م  | العامل الأول | العامل الثاني | العامل الثالث |
|----|--------------|---------------|---------------|----|--------------|---------------|---------------|
| ١  | -            | ٠,٣٧٦         | ٠,٤٩٤         | ٢١ | -            | ٠,٣٦٨         | -             |
| ٢  | ٠,٥٧٨        | ٠,٣٦٨         | -             | ٢٢ | ٠,٤٦٤        | -             | -             |
| ٣  | ٠,٥٤٠        | -             | -             | ٢٣ | -            | -             | -             |
| ٤  | ٠,٤٤٧        | ٠,٤٠٦         | -             | ٢٤ | ٠,٣٩٧        | -             | -             |
| ٥  | -            | ٠,٣٨٨         | ٠,٣٣٠         | ٢٥ | ٠,٤٥         | -             | -             |
| ٦  | ٠,٥٧١        | -             | -             | ٢٦ | ٠,٣٧١        | ٠,٥٢٧         | -             |
| ٧  | -            | -             | -             | ٢٧ | ٠,٣          | -             | -             |
| ٨  | -            | -             | ٠,٤٠١         | ٢٨ | ٠,٤٧٦        | -             | -             |
| ٩  | -            | -             | -             | ٢٩ | ٠,٤٤١        | -             | -             |
| ١٠ | ٠,٣٦٤        | -             | ٠,٣١٥         | ٣٠ | -            | ٠,٤١٥         | -             |
| ١١ | -            | -             | -             | ٣١ | -            | -             | -             |
| ١٢ | ٠,٣٧٨        | ٠,٤١٣         | -             | ٣٢ | ٠,٥٤٧        | -             | -             |
| ١٣ | ٠,٣          | -             | -             | ٣٣ | -            | ٠,٦٤٦         | -             |
| ١٤ | -            | ٠,٥٩١         | -             | ٣٤ | -            | -             | -             |
| ١٥ | ٠,٣١١        | -             | -             | ٣٥ | ٠,٣٧٧        | ٠,٥٣٦         | -             |
| ١٦ | -            | -             | ٠,٣٨٦         | ٣٦ | ٠,٤٥٨        | ٠,٣٩٩         | -             |
| ١٧ | -            | -             | -             | ٣٧ | -            | -             | ٠,٣٢          |
| ١٨ | ٠,٦٤١        | -             | ٠,٣١٥         | ٣٨ | ٠,٤٥٨        | -             | -             |
| ١٩ | -            | ٠,٤٠٥         | ٠,٤٤٨         | ٣٩ | ٠,٤٧١        | -             | -             |
| ٢٠ | -            | -             | -             |    |              |               |               |

يتضح من جدول (١٥) أن العبارات ( ٧ ، ٩ ، ١١ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٣١ ، ٣٤ ) قد تشبعت بقيم أقل من ٠,٣ ، وهذه هي نفسها العبارات غير الدالة عند حساب اتساق العبارات مع الدرجة الكلية للمقياس ، الأمر الذي أدى إلى حذفها ، ليصبح المقياس في صورته النهائية مشتملاً على (٣١) عبارة ، (ملحق ٤) .

### جدول (١٦)

نتائج التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية لعبارات مقياس  
قلق المستقبل المهني ( ن = ١١٣ )

| المتباين الكلي<br>العامل | قيمة الجذر الكامن |                 |            |
|--------------------------|-------------------|-----------------|------------|
|                          | الكلية            | نسبة المتباين % | الاشتراكات |
| الأول                    | ٥,١٤٧             | ١٢,٨٦٨          | ١٢,٨٦٨     |
| الثاني                   | ٣,٦٣٦             | ٩,٠٨٩           | ٢١,٩٥٧     |
| الثالث                   | ٢,٧٩٣             | ٦,٩٨٣           | ٢٨,٩٤٠     |

وفيما يلي وصف العوامل الناتجة عن التحليل العاملي والتي فسرت بنسبة ٢٨,٩٤ %

من المتباين الكلي :

العامل الأول :

واستوعب هذا العامل ١٢,٨٦٦ % من حجم المتباين ، وتمثلت عباراته في جدول (١٧).

### جدول (١٧)

تشبعات عبارات العامل الأول من مقياس قلق المستقبل المهني ( ن = ١١٣ )

| م  | العبارات                                                              | التشبع |
|----|-----------------------------------------------------------------------|--------|
| ٢  | أشعر بالتفاؤل تجاه مستقبلي المهني .                                   | ٠,٥٧٨  |
| ٣  | أعتقد أن آمالي قد خابت في حياة مهنية مستقرة .                         | ٠,٥٤٠  |
| ٤  | أشعر بغموض مستقبلي المهني بعد التخرج .                                | ٠,٤٤٧  |
| ٦  | يبدو مستقبلي المهني مجهولاً .                                         | ٠,٥٧١  |
| ١٠ | أخشى الفشل المهني في المستقبل .                                       | ٠,٣٦٤  |
| ١٣ | أرى أن الوظيفة ما هي إلا وسيلة للكسب المادي فقط .                     | ٠,٣٠٠  |
| ١٥ | سأوافق على الالتحاق بأي عمل بعيداً عن التخصص ضماناً للوظيفة .         | ٠,٣١١  |
| ١٨ | أشعر بالحزن عندما استعرض ما سيكون عليه مستقبلي المهني .               | ٠,٦٤١  |
| ٢٢ | ليس بإمكانني الجلوس طويلاً على المقعد لتلقي العلم لإعدادي مهني .      | ٠,٤٦٤  |
| ٢٤ | أشعر بأن مهنتي المستقبلية فيها إعلاء لشأني أمام الآخرين .             | ٠,٣٩٧  |
| ٢٥ | تشجعني أسرتي على الالتحاق بالعمل الذي يحقق طموحاتي بعد التخرج .       | ٠,٤٥٠  |
| ٢٧ | أشعر بعدم قدرتي على تحمل المسؤولية المهنية بعد التخرج .               | ٠,٣٠٠  |
| ٢٨ | الإعداد الجامعي لا يتناسب ومجال العمل بعد التخرج .                    | ٠,٤٧٦  |
| ٢٩ | معظم الأعمال المتاحة لتخصصي لا توفر الأمان الوظيفي بعد إنهاء دراستي . | ٠,٤٤١  |
| ٣٢ | لا أشعر بأي أمل في تحسن حياتي المهنية في المستقبل .                   | ٠,٤٥٧  |
| ٣٦ | أشعر بأنني إنسان سيئ الحظ مهني .                                      | ٠,٤٥٨  |
| ٣٨ | أشعر بأن مستقبلي المهني يحمل لي مفاجآت طيبة .                         | ٠,٤٥٨  |
| ٣٩ | أشعر بأنني لن أحصل على عمل بعد التخرج .                               | ٠,٤٧١  |

وباستقراء هذه العبارات يلاحظ أن جميعها تتمركز حول مجال الدراسة الجامعية والتمسك بالتخصص الجامعي بعد التخرج في البحث عن مهنة ، ومدى كفاية الدراسة الجامعية للإعداد المهني بعد إنهاء الدراسة ، ولهذا يمكن تسمية هذا العامل بـ " الدراسة الجامعية وتوقعات العمل والبطالة " .

#### العامل الثاني :

واستوعب هذا العامل ٩,٠٨٦ % من حجم التباين ، وتمثلت عباراته في جدول (١٨) .

#### جدول (١٨)

تشبعات عبارات العامل الثاني من مقياس قلق المستقبل المهني ( ن = ١١٣ )

| م  | العبارات                                                      | التشبع |
|----|---------------------------------------------------------------|--------|
| ٥  | إلغاء أمر التكليف عن كليات التربية يشعر بفقدان الأمن المهني . | ٠,٣٨٨  |
| ١٢ | أتوقع الحصول على العمل الذي أُرغب فيه بعد التخرج .            | ٠,٤١٣  |
| ١٤ | تحقق مهنتي المستقبلية آمالي وطموحاتي .                        | ٠,٥٩١  |
| ٢١ | أشعر بصداغ مستمر عند تفكيري في مهنتي المستقبلية .             | ٠,٣٦٨  |
| ٢٦ | أشعر بالتشاؤم تجاه مستقبلي المهني بعد التخرج .                | ٠,٥٢٧  |
| ٣٠ | أشعر بأن معدتي تضطرب لمجرد تفكيري في مستقبلي المهني .         | ٠,٤١٥  |
| ٣٣ | أعتقد أن مستقبلي المهني أفضل مما أنا عليه الآن .              | ٠,٦٤٦  |
| ٣٥ | أرى أن حياتي المهنية المقبلة سوف تحقق طموحاتي .               | ٠,٥٣٦  |

من خلال فحص تلك العبارات يلاحظ أن جميعها يتمركز حول توقعات الطلاب للعمل أو البطالة بعد إنهاء الدراسة ، ومدى تحقيق هذه المهنة لطموحاتهم بعد التخرج ، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ " طبيعة المهنة المستقبلية " .

#### العامل الثالث :

واستوعب هذا العامل ٦,٩٨٣ % من حجم التباين ، وتمثلت عباراته في جدول (١٩) .

### جدول (١٩)

تشبعات عبارات العامل الثالث من مقياس قلق المستقبل المهني ( ن = ١١٣ )

| م  | العبارات                                                               | التشبع |
|----|------------------------------------------------------------------------|--------|
| ١  | يشرد ذهني كلما فكرت فيما سأعمل بعد التخرج .                            | ٠,٤٩٤  |
| ٨  | تشعرني قلة الفرص المتاحة للحصول على العمل في المستقبل بالتوتر .        | ٠,٤٠١  |
| ١٦ | يؤرقني اعتماد مجالات الحصول على العمل على الوسائل التكنولوجية الحديثة. | ٠,٣٨٦  |
| ١٩ | توجد فرص عمل كثيرة أمامي بعد التخرج.                                   | ٠,٤٤٨  |
| ٣٧ | أعاني من خوف شديد على عدم الالتحاق بمهنة تتناسب مع تخصصي .             | ٠,٣٢   |

من خلال فحص تلك العبارات يلاحظ أن جميعها تتمركز حول نظرة الطلاب للمستقبل والتفاؤل أو التشاؤم نحو المستقبل المهني ، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ " المشاعر نحو المستقبل المهني "

#### (٢) الثبات Reliability :

##### - طريقة ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method :

استخدم الباحث معادلة ألفا كرونباك ( صفوت فرج ١٩٨٩ - ٣٢٧ ) وهي معادلة تستخدم لإيضاح المنطق العام لثبات الاختبار ، وبلغت قيمة معامل ثبات المقياس ٠,٨٢ ، وهي دالة عند مستوى ٠,٠١ ، وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس .

##### - طريقة إعادة تطبيق الاختبار Test- Retest :

استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار لحساب ثبات المقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية ، بفواصل زمنية أسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني على المقياس ككل ، حيث بلغت قيمة معامل ثبات المقياس ٠,٨٧ ، وهي دالة عند مستوى ٠,٠١ ، مما يشير إلى درجة عالية من الثبات للمقياس ككل .

وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني على أبعاد المقياس الثلاثة ، وبلغت قيم معامل ثبات الأبعاد ٠,٩٦ ، ٠,٨٢ ، ٠,٩٧ ؛ للبعد الأول والثاني والثالث على الترتيب ، وهذه القيم دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى درجة عالية من الثبات لأبعاد المقياس الثلاثة.

#### ٤ - استمارة المقابلة الكينيكية\* : إعداد الباحث

قام الباحث بإعدادها استناداً إلى أدوات مماثلة : استمارة صلاح مخيمر ١٩٧٨ ، ونموذج لجمع المعلومات عن الحالة إعداد / حسن مصطفى عبد المعطي ١٩٩٨ ، مع إدخال بعض التعديلات لتلائم الاستمارة المعدة هدف وعينة الدراسة ؛ بهدف جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عن الحالات المراد دراستها في الجانب الكينيكى عن بعض تصورات المستقبل المهني من خلال الحوار اللفظي الذي يكشف عن اتجاهات الفرد وسلوكه وآرائه وأفكاره القيمة.

#### ٥ - برنامج الإرشاد النفسي الديني: إعداد الباحث

قام الباحث ببناء وإعداد برنامج الإرشاد النفسي الديني استناداً إلى أسلوب الإرشاد النفسي التكاملى Integrative Counseling ، مع الأخذ في الاعتبار أهم الفروق الجوهرية بينهما ، وقد تم عرض الصورة المبدئية على مجموعة من السادة المحكمين من تخصصات مختلفة : دينية ، وتربوية ، ونفسية ( ملحق ٢ ) ، وفيما يلي عرض للأساس النظري للبرنامج ، وأهميته ، وأهدافه ، ومراحله ، وجلساته.

##### أ- الأساس النظري للبرنامج :

يعتني الإسلام بالإنسان منذ نعومة أظفاره إلى آخر عمره ، فلم يترك صغيرة ولا كبيرة إلا بينها له ، قال تعالى " أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ ، وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ ، وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ " (البلد ، ٨ - ١٠) ، وقوله تعالى : " وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ، فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ، قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ، وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا " (الشمس ، ٧ - ١٠) ، وقوله تعالى : " أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ " (الملك ، ١٤) ، فقد رسم القرآن الكريم أسساً لهداية الناس وإرشادهم إلى السلوك السوي السليم الذي تتحقق به سعادة الإنسان في الدنيا والآخرة (محمد عبد التواب معوض، ١٩٩٦ ، ٢١٣).

وبين الحق - تبارك وتعالى - في العديد من آيات القرآن الكريم أن الطريق الحق لعلاج الإنسان من اضطراباته النفسية والبدنية إنما يرتكز على الإيمان بالله - ﷻ - والاتجاه إليه بالدعاء وطلب الشفاء ، لقوله تعالى : " الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ ، وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ ، وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ " (الشعراء ، ٧٨ - ٨٠) ، وقوله تعالى : " يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ " (يونس ، ٥٧) ، وقوله

(\*) أبعاد استمارة المقابلة الكينيكية (ملحق ٥)

تعالى : " وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا " (الإسراء ، ٨٢) ، وقوله تعالى : " وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ " (البقرة ، ١٨٦) ، وقوله تعالى : " وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ " (غافر، ٦٠).

إن الإيمان هو السلاح في مواجهة القلق والتوتر ، حيث يمكن الفرد من الصبر والتحمل والشجاعة ، ويشعره دائماً بالرضا والأمان والسكينة ، لقول الله تعالى : " الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ " (الأنعام، ٨٢) ، وقوله تعالى : " وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ " (التغابن ، ١١).

ولذلك يشير عاشور محمد دياب أحمد (٢٠٠١ ، ٤٥٠) إلى أن الإيمان بالله والامتثال لشرعه يقوى النفس ويدفعها للتغلب على القلق الذي يمكن أن يمتدد الفرد بالنسبة للمستقبل نظراً لتعدد المواقف المقلقة. الموجودة في الواقع والتي تبعث في البعض الشعور بالخوف والرغبة التي تتذر بالقلق من تكرار تلك المواقف في المستقبل ، ومع وجود بعض الظواهر الاجتماعية المتباينة التي تحدث مثل تلك التي تتعلق بأمن الفرد ومستقبله المهني ، وطغيان الجانب المادي في جميع مجالات الحياة مع تقلص دور العلم والحصول على الشهادات المختلفة ، بالإضافة إلى ضعف الجانب الروحي وغيابه في معظم الأحيان لدى البعض وسط دوامة الحياة ومشكلاتها وصراعاتها.

ومن أجل تحقيق الأمن النفسي والطمأنينة لابد أن توثق الصلة بين الإنسان وبين خالقه عن طريق تقوية العقيدة الدينية وتنقيتها فهي التي تجعل صاحبها يثق تمام الثقة أن ما أصابه لم يكن ليخطئه ، وما أخطؤه لم يكن ليصيبه ، فكل ما حدث ويحدث له من خير أو غير ذلك قدره الله تعالى له قبل أن يوجده ، لقوله تعالى : " مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ " (الحديد ، ٢٢) ، فسبحان الذي لا يقع شيء في كونه إلا بعلمه.

وتوجد أسباب عديدة للاضطرابات النفسية من وجهة النظر الإسلامية ، وهي : زيادة المشاعر السلبية كماً ونوعاً وأهمها : الخوف ، والضلال ، والبعد عن الدين ، وضعف القيم والمعايير الدينية ، وعدم ممارسة العبادات والشعور بالذنب ، والخوف على الرزق ( محمد عبدالتواب معوض ، ١٩٩٦ ، ٢١٥ ) ، (حامد عبد السلام زهران ، ٢٠٠٣ ، ٣٠٠).

ويوفر الإسلام في دستوره الخالد - القرآن الكريم - مصدراً للاطمئنان على المستقبل ، وعلى الرزق، ويظهر ذلك في قول الله تعالى : " وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ " (الذاريات ، ٢٢) ، "وَكَايْنِ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ " (العنكبوت ، ٦٠) ، ولا يقيم حياة أهله على العطاء ، فإن نطاقه كله يقوم أولاً على تيسير فرص العمل والرزق عن طريق الكسب الحلال، من خلال حرصه على العمل ، فهو عقيدة وشريعة وعمل ، ويظهر ذلك من خلال أمر الله - سبحانه وتعالى - لعباده بالسعي في مناكب الأرض ابتغاء فضله ، قال تعالى : " فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ " (الجمعة ، ١٠) ، وقوله تعالى : " هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ " (الملك ، ١٥) ، وذلك لأن الإسلام لا يريد أتباعاً كسالى متواكلين، بل يربهم على العمل وتقديره (عبد الرحمن محمد العيسوي ، ٢٠٠١ ، ١٧ - ١٨) . ويرتكز الطب النفسي الديني على ركيزة مؤداها اللجوء إلى الله عند الشدة ، كما أن المداومة على الذكر والصلاة في وقتها تجعل الإنسان دائماً مع خالقه ، وتغمره السكينة ويشعر بالرضا والطمأنينة في جميع أحواله ، فهو دائماً في معية الله ويتقي بذلك الفزع والجزع والهم (حسن الشرقاوي ، ١٩٨٣ ، ١٦٩ )

ولذلك يقوم برنامج الإرشاد النفسي الديني الإسلامي في الدراسة الحالية على أساس أن الدين نظام شامل لكافة جوانب الحياة، وأن القرآن الكريم والسنة النبوية غنيان بأساليب الإرشاد النفسية ، من خلال ما يركز عليه من عقيدة الإيمان التي تجعل النفس الإنسانية في أمن واطمئنان يتضاءل أمامها قوى الحياة ومنغصاتها ، وكل ما يحد حرية الإنسان والحرص على حقوقه في الأمن والاطمئنان من خلال ما يهدف إليه من تحرير الشخص المضطرب من مشاعر الخطيئة والإثم ، ومساعدته على تقبل ذاته ، وتدريبه على ذكر الله - ﷻ - ، وتعديله للسلوك ، وتركيزه على واقع الفرد أي على "هنا والآن " اتباعاً لخطواته التي تميزه عن أساليب الإرشاد الأخرى ، وفنياته التي يستخدمها المرشد لتحقيق أهداف الإرشاد ، كالوضوء ، والذكر ، والصلاة ، والدعاء ، والصبر ، والشكر ، والرضا بالقضاء والقدر .

### ثانياً : أهمية البرنامج

تتضح أهمية برنامج الإرشاد النفسي الدينيمن أنه:

- ١- يقدم البرنامج خدمات إرشادية في المجال الوقائي ، مما يساعد على الحد من الاضطرابات النفسية بصفة عامة ، وقلق المستقبل المهني بصفة خاصة.

- ٢- يساعد - بعد تطبيقه - على استثارة دافعية أفراد العينة الإرشادية في عملية الإعداد المهني، وبث روح التفاؤل المهني بعد تخلصهم من معاناة قلق المستقبل المهني.
- ٣- يعمل على تدريب أفراد العينة الإرشادية على قوة الإرادة ، وتحمل المسؤولية ، والثقة بالنفس ، وحسن الاختيار بين البدائل ، وحسن التصرف عند مواجهة المشكلات الحياتية بصفة عامة ، والمهنية بصفة خاصة.
- ٤- يتناول مرحلة التعليم الجامعي التي تعد من المراحل المهمة في حياة الطلاب ؛ حيث يتم تشكيل جزء مهم من شخصية الطالب وإعداده للعمل في المستقبل ، والتي يعاني فيها من الاضطرابات النفسية ، ويعد الإرشاد النفسي الديني من أفضل الطرق الإرشادية التي تساعد في علاج ووقاية الطلاب من تلك الاضطرابات ؛ نظراً للأسباب التالية:
  - أ- اعتماد الإرشاد النفسي الديني بالدراسة الحالية على تعاليم وقيم ومبادئ الدين الإسلامي، وليس على النظريات الإرشادية الحديثة فقط.
  - ب- تميز الإرشاد النفسي الديني بالشمولية ؛ نظراً لتناوله الشخصية من جوانبها جميعها: النفسية ، والجسمية ، والاجتماعية ، والعقلية ، والاجتماعية ، والروحية.
  - ج- كون الإرشاد النفسي الديني إرشاد سلوكي ، وعقلاني إنفعالي ، وإرشاد بالواقع ؛ يستهدف تعديل السلوك ، وتعديل الأفكار ، من خلال عمليات إعادة التربية Receducation في كل منها ، وبناء الشخصية في الإرشاد السلوكي ، والمناقشات الموجبة في الإرشاد العقلاني الانفعالي.
  - د- يمتاز الإرشاد النفسي الديني بالواقعية ، وتقبل الفرد له ؛ لأنه يتماشى مع الطبيعة الإنسانية ، ومع العقل والمنطق.
  - هـ - ما تتميز به المرحلة الجامعية من حماس ديني للطلاب .
- ٥- يسهم في لفت الأنظار إلى أهمية الإرشاد النفسي الديني والإفادة منه في تحقيق الصحة النفسية للأفراد ، وتوجيههم لتحقيق ذواتهم.

### ثالثاً : أهداف البرنامج

#### أ- الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج في الدراسة الحالية إلى محاولة خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة من طلاب كلية التربية بأسبوط باستخدام فنيات إرشادية نفسية دينية .

#### ب- الأهداف الفرعية للبرنامج :

انبثق عن الهدف العام للبرنامج مجموعه من الأهداف هي:

- تعريف أفراد العينة الإرشادية بمعنى الإرشاد النفسي بصفة عامة ، ومعنى الإرشاد النفسي الديني بصفة خاصة ، فوائده ، أسسه ، وأهدافه.
- زيادة وعي أفراد العينة الإرشادية بأهمية الوقاية من القلق وقلق المستقبل المهني ، من خلال بعض فنيات الإرشاد النفسي الديني المستخدمة في البرنامج ومحتواها الديني .
- مساعدة أفراد العينة الإرشادية على فهم بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل المهني كمحل التبعة ، والتشاؤم ، والمسؤولية ، والواقع .
- مساعدة أفراد العينة الإرشادية على خفض التوتر الناتج عن توقع البطالة من خلال الوضوء والصلاة .
- مساعدة أفراد العينة الإرشادية على ضبط سلوكياتهم ضبطاً راجعاً إلى المحتوى الديني المقدم في البرنامج المتمثل في الذكر، والصبر ، والدعاء.
- مساعدة أفراد العينة الإرشادية على تحمل المسؤولية المهنية من خلال الاستبصار القصصي والقُدوة .
- مساعدة أفراد العينة الإرشادية على التعايش مع الواقع المهني بكل متغيراته، والرضا بفرص العمل المتاحة ، واستغلالها من خلال الشكر والرضا بالقضاء والقدر .
- مساعدة أفراد العينة الإرشادية على حل مشكلاتهم المهنية المستقبلية من خلال المناقشة وتكوين العادات واكتساب المهارات الحياتية من النصوص الدينية.
- مساعدة أفراد العينة الإرشادية على إبراز الدلالات النفسية المستوحاة من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة التي يحتويها البرنامج الإرشادي الحالي وقصص الصالحين مما جاء في الأثر لخفض القلق المرتبط بالمستقبل المهني.

#### ج- الهدف الإجرائي للبرنامج :

خفض درجات أفراد العينة الإرشادية على مقياس قلق المستقبل المهني المستخدم في الدراسة الحالية بعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي الديني .

#### رابعاً : خطوات عملية الإرشاد النفسي الديني

تسير عملية الإرشاد النفسي الديني في هذا البرنامج وفق الخطوات التالية :

##### المرحلة الأولى : وضع خط الأساس والتهيئة للإرشاد النفسي الديني

تتكون هذه المرحلة من ثلاث جلسات (الأولى ، والثانية ، والثالثة)، ويتحدد الهدف النهائي لها في العمل على التحديد الدقيق لخط الأساس (الوضع الراهن لقلق المستقبل المهني عند أفراد العينة الإرشادية ) ، حيث يتم تعرف الأسباب التي أدت إلى الشعور به من خلال المناقشة والحوار الديني ؛ بهدف تحضير أفراد العينة الإرشادية للدخول في عملية الإرشاد النفسي الديني، حيث يتم تزويد أفراد العينة الإرشادية بقدر من المعلومات وتبصيرهم بالمسؤوليات الملقاة على كاهلهم في عملية الإرشاد ، حتى تتحقق أهداف هذه المرحلة المتمثلة في:

- ١- تعريف أفراد العينة الإرشادية لبعضهم البعض مع التأكيد على أهمية التفاعل بينهم.
- ٢- تعريف أفراد العينة الإرشادية ببرنامج الإرشاد النفسي الديني ، ومواعيد جلساته .
- ٣- تعريف أفراد العينة الإرشادية بمسئولياتهم أثناء تنفيذ البرنامج مع الإشارة إلى أهمية التغذية الراجعة .
- ٤- التأكيد على إيجابية أفراد العينة الإرشادية في العملية الإرشادية من خلال قيام كل منهم بدور.
- ٥- توفير جو آمن يسهل للمشاركين التعبير عن أعراض قلقهم المستقبلي المرتبط بالمهنة ، والأسباب التي تؤدي بهم إلى الشعور بذلك .
- ٦- تحديد حجم التوقعات ، كالتشاؤم تجاه المستقبل والعملية الإرشادية ، والمعتقدات الخاطئة المتعلقة بالمستقبل المهني .
- ٨- وضع خط الأساس للعملية الإرشادية من خلال القياس القبلي لقلق المستقبل المهني (التطبيق القبلي لمقياس قلق المستقبل المهني) .

#### المرحلة الثانية: عملية الإرشاد النفسي الديني

يقصد بالإرشاد النفسي الديني أسلوب مساعدة الطلاب من خلال بعض الفنيات النفسية ذات المحتوى الديني لخفض درجاتهم على مقياس قلق المستقبل المهني ، عن طريق وعي كل فرد من أفراد العينة الإرشادية بدوره ومسئوليته في إحداث التغيير المطلوب للتغلب على قلق المستقبل المهني ، وذلك انطلاقاً من قول الله تعالى : " كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ " (المدثر ، ٣٨) ، فالنفس رهينة بما يسلك صاحبها ، ويأتي قول الله تعالى : " إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ " (الرعد، ١١) ، للتأكيد بأن التغيير في الوضع النفسي الذي يغير الفرد من صنع يده لذلك ، مع طلب العون والتأييد من الله - سبحانه وتعالى - ، لذلك يتم مناقشة الطلاب في :  
أولاً: أهمية تحمل مسئولية التغيير المطلوب في وضعهم الحالي ، وأن النتائج التي سوف يكون مآلهم إليها هي من صنع أيديهم ، بقدر الله - سبحانه وتعالى - .  
ثانياً: العمل على تغيير السلوكيات الخطأ المتعلقة بالمستقبل المهني ، حتى يمكنهم أن يعيشوا في هدوء واطمئنان نفسي .

وهذا يتطلب منهم التقرب إلى الله - سبحانه وتعالى - ، والذي يمكن أن يتم وفقاً للخطوات

التالية:

- ١- خفض التوتر الناتج عن توقع البطالة، وذلك من خلال التدريب على الاسترخاء النفسي باستخدام الوضوء، وتدبر أهمية الصلاة في خفض القلق.
- ٢- التدريب على معاشة الواقع من خلال فنية " الهنا والآن " ، والاستبصار القصصي .  
والشكر ، والرضا بالقضاء والقدر.

٣- العمل على تنمية المسؤولية المهنية من خلال النمذجة ، والاستبصار القصصي ، وتكوين العادات واكتساب المهارات المهنية.

٤- التدريب على الضبط الذاتي من خلال الصبر ، الذكر ، والدعاء.

٥- التدريب على حل المشكلات من خلال القصص القرآني، والنمذجة، واكتساب المهارات.

#### المرحلة الثالثة : إنهاء عملية الإرشاد النفسي الديني :

يعتمد مدى الإرشاد النفسي على شدة مشكلات العميل ، ويمكن إرشاد حالات قلق المستقبل المهني في جلسات تتراوح بين ( ٨ - ١٢ ) بواقع جلستين أو ثلاث أسبوعياً ، وينتهي الإرشاد النفسي الديني بعد التأكد من اكتساب أفراد المجموعة القيم والمبادئ الدينية ، وخاصة تلك التي تؤكد على معاني التفاؤل والرضا بالقضاء والقدر ، وشكر الله - ﷻ - على آلائه ، بهدف تنمية قدر مناسب من المشاعر الإيجابية التي تمدهم بطاقة روحية تجعلهم يقبلون على الحياة المهنية بتفاؤل وثقين في قدرة الله - ﷻ - .

#### المرحلة الرابعة : تقويم برنامج الإرشاد النفسي الديني :

يعتمد البرنامج في مرحلة التقويم على ثلاث أنواع من التقويم :

##### ١- التقويم الأولي :

يتم في بداية البرنامج الإرشادي في الجلسة الأولى لتحديد الوضع الفعلي لقلق المستقبل المهني لدى أفراد العينة الإرشادية ، وذلك من خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل المهني (التطبيق القبلي) .

##### ٢- التقويم البنائي المرحلي :

يتم أثناء الجلسات وفي الجلسات من خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل المهني بعد عدد من الجلسات لتغطية فنية معينة ، واستمارة تقييم أهداف الجلسات الإرشادية التي يملؤها أفراد العينة الإرشادية في كل جلسة ، ومن خلال الواجبات المنزلية التي يجيب عنها أفراد العينة الإرشادية في نهاية كل جلسة ، والتي يقوم الباحث بمناقشتها معهم في الجلسة التالية.

##### ٣- التقويم النهائي والتتبعي :

يتم بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج ، وذلك عن طريق إعادة تطبيق مقياس قلق المستقبل المهني ، والمقارنة بين متوسطي درجات أفراد العينة الإرشادية قبل وبعد التعرض للبرنامج الإرشادي ؛ للوقوف على فعالية البرنامج ، ومن خلال تطبيق استمارة تقييم برنامج الإرشاد النفسي الديني بغية تعرف مدى رضا أفراد العينة الإرشادية عن البرنامج الإرشادي ، بذكر أوجه الاستفادة منه من حيث : الأهداف ، والمحتوى ، وأهم المزايا ، وأوجه القصور ، وأهم ما يود إضافته في تلك الجلسات ، وبعد شهر من تطبيق البرنامج للوقوف على استمرارية أثر البرنامج ، ويوضح جدول (٢٠) جلسات البرنامج الإرشادي ومراحله وموضوعات كل جلسة.

جدول (٢٠)

جلسات برنامج الإرشاد النفسي الديني ومراحله وموضوعات كل جلسة

| المرحلة                        | عنوانها                            | الموضوعات                                    | أرقام الجلسات                     | العدد |
|--------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|-------|
| الأولى                         | وضع خط الأساس والتهيئة للإرشاد     | تمهيد وتعارف                                 | ١                                 | ١     |
|                                |                                    | التعريف بالقلق وقلق المستقبل                 | ٢                                 | ١     |
|                                |                                    | التعريف بالإرشاد النفسي الديني               | ٣                                 | ١     |
| إجمالي جلسات المرحلة الأولى    |                                    |                                              |                                   |       |
| الثانية                        | عملية الإرشاد النفسي الديني        | تخفيف التوتر الناتج عن توقع البطالة          | ٥ - ٤                             | ٢     |
|                                |                                    | التركيز على الواقع                           | ٦                                 | ١     |
|                                |                                    | تنمية الشعور بالمسؤولية المهنية              | ٧                                 | ١     |
|                                |                                    | التدريب على الضبط الذاتي                     | ٩ - ٨                             | ٢     |
|                                |                                    | القدرة على حل المشكلات                       | ١٠                                | ١     |
|                                |                                    | التفاؤل المهني                               | ١١                                | ١     |
|                                |                                    | تنمية الشعور بالرضا                          | ١٢                                | ١     |
| إجمالي جلسات المرحلة الثانية   |                                    |                                              |                                   |       |
| الثالثة                        | إنهاء العملية الإرشادية            | تقييم البرنامج الإرشادي                      | ١٣                                | ١     |
|                                |                                    | إجمالي جلسات المرحلة الثالثة                 |                                   |       |
| الرابعة                        | تقييم برنامج الإرشاد النفسي الديني | التقييم الأولي (التطبيق القبلي )             | ١                                 | ١     |
|                                |                                    | التقييم البنائي                              | تطبيق استمارة تقييم أهداف الجلسات |       |
|                                |                                    | التقييم النهائي                              | ١٣                                | ١     |
|                                |                                    | التقييم التتبعي (بعد شهر من الجلسة الأخيرة ) |                                   | ١     |
| إجمالي جلسات البرنامج الإرشادي |                                    |                                              |                                   |       |
| ١٣                             |                                    |                                              |                                   |       |

خامساً : مخطط جلسات البرنامج

اشتمل البرنامج الإرشادي على ثلاث عشرة جلسة ، طبقت بصورة جماعية ، تم تطبيقها بمعمل علم النفس التعليمي والعبادة النفسية بكلية التربية - جامعة أسبوط ، استغرقت

كل جلسة ما بين ( ٦٠ - ٩٠ دقيقة ) ، تخللها فترة راحة ، يبدأ فيها أفراد المجموعة التجريبية تنفيذ بعض الأنشطة الخاصة بالجلسة كترديد بعض الأدعية والأذكار ، أو الاستماع للأيات القرآنية التي وردت بالجلسة من خلال بعض التسجيلات على الحاسب الآلي لمشاهير القراء " الشيخ محمد صديق المنشاوي ، والشيخ عبد الباسط عبد الصمد ، والشيخ أحمد العجمي ، والشيخ مشاري بن راشد " ، أو التفكير في حل بعض المواقف المثيرة للقلق المستقبل المهني ، قبل العودة مرة أخرى إلى إجراءات الجلسة ، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً ، أيام : السبت ، والأثنين ، والأربعاء من كل أسبوع ، ويوضح جدول (٢١) مخطط لجلسات برنامج الإرشاد النفسي الديني.

### جدول (٢١)

#### مخطط لجلسات برنامج الإرشاد النفسي الديني

| رقم الجلسة | عنوانها                   | أهدافها                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الأولى     | تعريف وتعارف              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتم التعارف بين الباحث وأفراد العينة الإرشادية .</li> <li>- تعريف أفراد العينة الإرشادية بالبرنامج الإرشادي وأهدافه ومواعيد جلساته</li> <li>- إقناع أفراد العينة الإرشادية بأهمية البرنامج في خفض قلق المستقبل المهني</li> <li>-حث أفراد العينة الإرشادية على الالتزام بالحضور المستمر بدون تغيب.</li> <li>- التأكد من درجات أفراد العينة الإرشادية على مقياس قلق المستقبل المهني .</li> </ul> |
| الثانية    | التعريف بعلة القلق الديني | <ul style="list-style-type: none"> <li>- عرض لأهم الأسباب التي أدت إلى قلق المستقبل المهني من وجهة نظر عينة البرنامج الإرشادي .</li> <li>- التركيز على الأسباب المسؤولة عن قلق المستقبل المهني بما يتفق وقلق المستقبل المهني من وجهة نظر الدين .</li> <li>- تعريف أفراد العينة الإرشادية بماهية قلق المستقبل المهني .</li> <li>- تعريف أفراد العينة الإرشادية بسمات ذوي قلق المستقبل .</li> </ul>                                          |

### تابع جدول (٢١)

#### مخطط لجلسات برنامج الإرشاد النفسي الديني

| رقم الجلسة | عنوانها                        | أهدافها                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الثالثة    | التعريف النفسي الديني بالإرشاد | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تعريف أفراد العينة الإرشادية بماهية الإرشاد النفسي الديني ، أسسه ، أهدافه ، خطواته المستخدمة في عملية الإرشاد ، بعض فنياته المستخدمة في البرنامج .</li> <li>- تعريف أفراد العينة الإرشادية بأهمية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني .</li> </ul>                             |
| الرابعة    | منخفض التوتر البطالة           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تعليم أفراد العينة الإرشادية كيفية إدراك التوتر .</li> <li>- توضيح العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات .</li> </ul>                                                                                                                                                                     |
| الخامسة    | الناتج من خفض التوتر البطالة   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- التغلب على الإحباط والتشاؤم تجاه المستقبل المهني الناتج عن نقص فرص العمل بعد التخرج .</li> <li>- التدريب الاسترخائي لأفراد العينة الإرشادية .</li> </ul>                                                                                                                                    |
| السادسة    | التحكم على الواقع              | <ul style="list-style-type: none"> <li>-حث أفراد العينة الإرشادية على العيش في حدود اليوم ( عيش اللحظة الحالية) .</li> <li>- خفض تأثير المعتقدات والاتجاهات غير المتكيفة دينياً المسيطرة على تفكير أفراد العينة الإرشادية .</li> <li>- الاقتداء بما ورد في القصص القرآني وأثر السلف الصالح لعدم الهم بالغد والانشغال به .</li> </ul> |

تابع جدول (٢١)

مخطط لجلسات برنامج الإرشاد النفسي الديني

| رقم الجلسة | عنوانها                       | أهدافها                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| السابعة    | تخفيف الشعور بالمسؤولية       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تدريب أفراد العينة الإرشادية على الشعور بالمسؤولية المهنية من خلال أبعادها الثلاثة (الفهم ، الاهتمام ، المشاركة)</li> <li>- تدريب أفراد العينة الإرشادية على اكتساب بعض العادات والمهارات المهنية .</li> <li>- الاقتداء بما ورد في القصص القرآني والسنة النبوية وأثر الصالحين لتقدير المهن وعدم الركون والتواكل .</li> </ul> |
| الثامنة    | الضبط الذاتي والتدريب على     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تدريب أفراد العينة الإرشادية على استخدام بعض الأدعية والأذكار لتخفيف الشعور بقلق المستقبل المهني .</li> <li>- تعريف أفراد العينة الإرشادية بأدعية وأذكار سعة الرزق .</li> </ul>                                                                                                                                              |
| التاسعة    | تابع التدريب على الضبط الذاتي | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تعريف أفراد العينة الإرشادية بمقام الصبر والصابرين في القرآن الكريم والسنة النبوية .</li> <li>- تدريب أفراد العينة الإرشادية على الصبر في طلب الرزق وتحمل المشاق في التفكير في المستقبل المهني .</li> <li>- الاقتداء بما ورد في القصص القرآني والسنة النبوية وسيرة السلف الصالح في الصبر لطلب وسعة الرزق .</li> </ul>        |
| العاشرة    | المشكلات القدرة على حلها      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تحديد المشكلة بدقة واختزالها وتوضيح العامل المشترك في المشكلات .</li> <li>- استنباط المبررات التي أدت إلى قلق المستقبل المهني .</li> <li>- توجيه أفراد العينة الإرشادية إلى طرائق وأساليب مواجهة مشكلات الحياة في ضوء المحتوى الديني .</li> </ul>                                                                            |

### تابع جدول (٢١)

#### مخطط لجلسات برنامج الإرشاد النفسي الديني

| رقم الجلسة   | عنوانها                 | أهدافها                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الحادية عشرة | التأقؤل المهني          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تدريب أفراد العينة الإرشادية على توقع النجاح للمستقبل المهني .</li> <li>- تعريف أفراد العينة الإرشادية بمقام التوكل ومنزلة المتوكلين على الله .</li> <li>- سبحانه وتعالى - .</li> </ul>                                                                                         |
| الثانية عشرة | تنمية الشعور بالرضا     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تدريب أفراد العينة الإرشادية على شكر الله عز وجل في السراء والضراء .</li> <li>- تدريب أفراد العينة الإرشادية على الرضا بالقضاء والقدر .</li> <li>- الاقتداء بما ورد في القصص القرآني والسنة النبوية وأثر الصالحين للشعور بالرضا .</li> </ul>                                    |
| الثالثة عشرة | تقييم البرنامج الإرشادي | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الحكم على مدى فعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني من خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل المهني تطبيقاً بعدياً .</li> <li>- تعرف مدى الرضا لأفراد العينة الإرشادية عن برنامج الإرشاد النفسي الديني .</li> <li>- الاتفاق مع أفراد البرنامج على موعد لقاء بعد شهر للمتابعة .</li> </ul> |

وفيما يلي عرض لجلسات برنامج الإرشاد النفسي الديني :

#### ١- الجلسة الأولى (تمهيد وتعارف) :

أهداف الجلسة :

١- التعرف بين الباحث وأفراد العينة الإرشادية، وأفراد العينة الإرشادية بعضهم ول بعضهم البعض.

٢- تعريف أفراد العينة الإرشادية بالبرنامج الإرشادي وأهدافه ومواعيد جلساته .

٣- إقناع أفراد العينة الإرشادية بأهمية البرنامج في خفض قلق المستقبل المهني .

٤-حث أفراد العينة الإرشادية على الالتزام بالحضور المستمر للجلسات بدون تغيب.

٥- التأكد من درجات أفراد العينة الإرشادية على مقياس قلق المستقبل المهني .

الفنيات المستخدمة :

- المناقشة والحوار الديني .

- المحاضرة

محتوى الجلسة :

١- يرحب الباحث بأفراد العينة الإرشادية ، ويقدم لهم نفسه ، ثم يطلب من كل فرد منهم

أن يعرف نفسه لباقي أفراد المجموعة ، وأن يشير على من يريد التعرف عليه، حتي

يتعرف أفراد العينة الإرشادية على بعضهم البعض .

٢- يفتح الباحث باب الحوار والمناقشة لأفراد العينة الإرشادية لمن يريد أن يضيف أي

معلومات أخرى عن نفسه ، محل ميلاده ، تقديره في العام الماضي ، أمنياته في

المستقبل ؛ رغبة منه في تعميق العلاقة الإرشادية وتوثيق التعارف .

٣- يطبق الباحث على أفراد العينة الإرشادية مقياس قلق المستقبل المهني ( تطبيقاً قلياً )

للتأكد من درجاتهم على المقياس من ناحية ، ولتوضيح مدى احتياجاتهم للإرشاد

لخفض قلق المستقبل المهني من خلال برنامج الإرشاد النفسي الديني من ناحية

أخرى.

٤- يقوم الباحث بتعريف أفراد العينة الإرشادية بطبيعة برنامج الإرشاد النفسي الديني ،

أهدافه ، والثمار التي تعود على أفراد العينة الإرشادية من خلال الاشتراك في

البرنامج (خفض قلق المستقبل المهني) ، ومواعيد جلساته ومدة كل جلسة ، مؤكداً

عليهم الجدية في الإقبال على البرنامج .

٥- في نهاية الجلسة يطبق الباحث على أفراد العينة الإرشادية بطاقة تقييم أهداف الجلسة

الأولى (ملحق ٩)، ثم يشكرهم على الالتزام ، ويحدد لهم ميعاد الجلسة الثانية ومكانها

مؤكداً عليهم الحضور.

٢- الجلسة الثانية (التعريف بقلق المستقبل المهني) :

أهداف الجلسة :

١- عرض أهم الأسباب التي أدت إلى قلق المستقبل المهني من وجهة نظر عينة البرنامج

الإرشادي .

٢- التركيز على الأسباب المسؤولة عن قلق المستقبل المهني بما يتفق وأسباب قلق المستقبل

المهني من منظور الإرشاد النفسي الديني.

٣- تعريف أفراد العينة الإرشادية بماهية قلق المستقبل المهني .

٤- تعريف أفراد العينة الإرشادية بسمات ذوي قلق المستقبل .  
الفنيات المستخدمة :

- المحاضرة - المناقشة والحوار - الواجبات المنزلية  
محتوى الجلسة :

١- يبدأ الباحث بالقاء السلام على أفراد العينة الإرشادية ، ويظهر دفء صادق في إطار علاقة تعاونية مهنية بينه وبينهم ، وتقبل غير مشروط لكل أفراد المجموعة ؛ حيث يقوم الباحث باحتساء الشاي مع أفراد العينة الإرشادية في بداية الجلسة، وأحياناً يصاحبه بعض الحلوى لإعطاء جو من الدفء والأمان والارتياح لهم ، ثم يذكر الباحث لأفراد المجموعة أن الحوار مفتوح لأي فرد ، وأن الصراحة والعمق في التعبير عن المشاكل والاضطرابات شيان في غاية الضرورة ، ولا يوجد شيء ممنوع الحديث عنه- ما دام يتفق مع قيم ومبادئ المجموعة - بحرية وصراحة حتى يستطيع مواجهة أي اضطرابات مستقبلية على أساس من القوة .

٢- يناقش الباحث مع أفراد العينة الإرشادية أسباب قلق المستقبل المهني من وجهة نظرهم، ويركز على الأسباب التي يذكرونها من وجهة نظرهم والتي تتفق مع أسباب قلق المستقبل المهني من منظور الإرشاد النفسي الديني.

٣- يعرض الباحث لعينة البرنامج الإرشادي ماهية قلق المستقبل المتعلق بالمهنة بعد التخرج ، وأسبابه ، وبعض سمات ذوي قلق المستقبل (تأثير قلق المستقبل على أداء أفراد العينة الإرشادية ) ، وأهمية التخلص منه عن طريق البرنامج الإرشادي الحالي ، مع إعطاء كل فرد من أفراد العينة الإرشادية كتيب عملية الإرشاد النفسي الديني.

٤- يطلب الباحث من كل فرد من أفراد العينة الإرشادية أن :

أ- يكتب أهم الأعراض التي تنتابه عند التفكير في مستقبله المهني، وأهم الأسباب التي تجعله يشعر بذلك .

ب- يحدد الأسلوب الذي يراه مناسباً في التخلص من تلك المشاعر وهذه الأعراض،  
" نشاط الجلسة الثانية " ( ملحق ٧ ) .

٥- في آخر الجلسة يطبق الباحث على أفراد العينة الإرشادية بطاقة تقييم أهداف الجلسة الثانية ( ملحق ٩ ) ، ثم يحيي أفراد البرنامج الإرشادي، مذكراً إياهم بميعاد الجلسة القادمة بإذن الله.

### ٣-الجلسة الثالثة (التعريف بالإرشاد النفسي الديني) :

#### أهداف الجلسة :

- ١- تعريف أفراد العينة الإرشادية بماهية الإرشاد النفسي الديني ، أسسه ، أهدافه ، خطواته المستخدمة في عملية الإرشاد ، بعض فنياته المستخدمة في البرنامج .
- ٢- تعريف أفراد العينة الإرشادية بأهمية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني .

#### الفنيات المستخدمة :

- المحاضرة
- المناقشة والحوار
- الواجب المنزلي

#### محتوى الجلسة :

- ١- يقوم الباحث بالترحيب بأفراد العينة الإرشادية لإشاعة جو من الأمان النفسي ، ثم يسأل عن أية نقاط غامضة عليهم لإزالة أي لبس ، والعمل على رصد بعض المعلومات الخاصة بأفراد العينة ذات التأثير على العملية الإرشادية " كمواضيع محاضرات متداخلة مع مواعيد الجلسات .....الخ " ، و يستمع لإجابات الطلاب حول أهم الأعراض التي تتابهم عند التفكير في المستقبل المهني ، وما هو الأسلوب الأمثل للتغلب على تلك الأعراض " نشاط الجلسة الثانية " ( ملحق ٧).

ونذكر هنا على سبيل المثال إجابات بعض أفراد العينة الإرشادية عن الأسئلة التي طرحت عليهم في الجلسة السابقة :

الطالبة ( ز . ز . أ ) ينتابني عند التفكير في مستقبلي المهني بعد التخرج قلق شديد ، وندم على التعليم ، والشعور بالملل ، والوصول إلى حالة من الاكتئاب على ما صرنا عليه بعد هذه السنوات الطويلة من التعليم ، والتشاؤم ، والصراع المستمر ، مع نقص في ساعات النوم ، والاحباط واليأس ، وعدم الاطمئنان ، والخوف والتوتر ، وأن الأسلوب الأمثل للتخلص من تلك المشاعر من وجهة نظري : الصلاة ، وقراءة القرآن الكريم ، والأمل في الله والصبر ، والأخذ بالأسباب ، والبحث عن عمل.

الطالبة ( هـ . أ . م ) أشعر عند تفكيري في مستقبلي المهني بالاكتئاب ، وأن الأسلوب الأمثل للتخلص من تلك المشاعر : الإيمان بالقضاء والقدر ، والثقة بالله ، والتوكل عليه ، والبحث عن وظائف دون يأس ، والثقة في قدراتنا ، والأخذ بالأسباب ، والتوكل على الله.

الطالب ( م . ح . ن ) أشعر عند تفكيري في مستقبلي المهني بالقلق والاكتئاب والتوتر والضيق وخيبة الأمل ، وأرى أن الأسلوب الأمثل للتغلب على هذه المشاعر: السعي لزيادة الجانب الروحي والتقرب إلى الله ، والإيمان بالله والثقة به ، والاجتهاد في التعليم والدراسة ، واكتساب المهارات الجديدة ، ولكن : كيف ؟

يقول الباحث لأفراد العينة الإرشادية بعد أن قرأت على مسامعكم إجابات زملائكم - بعد موافقة أصحابها - ، نريد أن ندرك شيئاً مهماً في هذا النشاط ، وهو : أن جميع ما ذكر هو عبارة عن أعراض القلق : " التوتر ، الضيق ، التشاؤم ، خيبة الأمل " ، وأن اللجوء إلى الله هو الأسلوب الأمثل في التغلب على تلك المشاعر .  
٢- لتعرف التقييم الأولي للعملية الإرشادية من قبل أفراد العينة الإرشادية ، يطرح الباحث الأسئلة التالية :

أ- ما مدى قبول العينة الإرشادية للإرشاد النفسي الديني كأحد أنواع الإرشاد لخفض قلق المستقبل المهني ؟

ب- ما مدى الرضا الذي تشعر به أفراد العينة الإرشادية لهذا النوع من الإرشاد ؟ وذلك لتهيئتهم لعملية الإرشاد النفسي الديني ، مع تذكير أفراد العينة الإرشادية مرة أخرى على أهمية التغذية المرتدة ، وأن لكل منهم دوراً في إحداث التغيير المطلوب لخفض قلقه المستقبلي على المهنة ، وذلك انطلاقاً من قول الله تعالى " كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ " (المدثر، ٣٨) .

٣- يتناول الباحث بلغة واضحة وسهلة مفهوم الإرشاد النفسي الديني مع الإشارة إلى أهدافه ، أسسه ، فنياته المتعددة ، ودورها في تخفيف قلق المستقبل المهني ، وذلك من خلال كتيب عملية الإرشاد النفسي الديني ( ملحق ٦ ) .

٤- يوزع الباحث على أفراد العينة الإرشادية بعض الأسئلة من خلال ورقة مكتوبة " نشاط الجلسة الثالثة " على سبيل المثال : ما الذي يدفعك للانشغال بالتفكير في مستقبلك المهني بعد التخرج رغم أنه لم يأت بعد؟! لماذا تقلق على مستقبلك المهني وهو بيد الله وحده ؟ ، وما صورة المستقبل المهني كما تراه بعد التخرج ؟ .

٥- يطلب الباحث من أفراد العينة الإرشادية التفكير في هذه الأسئلة ومناقشتها في الجلسة القادمة " نشاط الجلسة الثالثة " ( ملحق ٧ ) .

٦- في نهاية الجلسة يطبق الباحث بطاقة تقييم أهداف الجلسة الثالثة ( ملحق ٩ ) ، ثم يشكر لأفراد العينة الإرشادية ، ويحدد لهم ميعاد الجلسة القادمة ومكانها .

#### ٤-الجلسة الرابعة (خفض التوتر الناتج عن توقع البطالة) :

##### أهداف الجلسة :

- ١- تعليم أفراد العينة الإرشادية كيفية إدراك التوتر.
- ٢- توضيح العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات.

##### الفنيات المستخدمة :

- المحاضرة
- المناقشة الدينية
- الوضوء
- الواجب المنزلي
- الصلاة

##### محتوى الجلسة :

١- يبدأ الباحث بالترحيب بأفراد العينة الإرشادية ، ثم يناقشهم في إجاباتهم عن أسئلة الجلسة السابقة " نشاط الجلسة الثالثة " ( ملحق ٧ ) ؛ لتحديد أسباب انشغال أفراد العينة الإرشادية والتفكير في المستقبل المهني والعوامل المرتبطة به .

ونذكر هنا إجابات بعض أفراد العينة الإرشادية على تلك الأسئلة التي كلفوا بالإجابة عنها في نهاية الجلسة السابقة ، بعد موافقة أصحابها :

الطالبة ( هـ . ح . أ ) إن ما يدفعني للتفكير في مستقبلي المهني بعد التخرج : وجود العديد من الخريجين العاطلين عن العمل ، وندرة فرص العمل ، وإدراكي بأن العمل ضرورة من ضروريات الحياة وحاجة من الحاجات التي لا بد وأن يشبعها الإنسان ، وأن صورة المستقبل المهني بعد التخرج : مظلم ، وليس له ملامح ، وهو عبارة عن متاهة لا أعرف مخرجها .

الطالبة ( أ . س . أ ) إن ما يدفعني للإنشغال بمستقبلي المهني : الضغوط الأسرية والاجتماعية ، والرغبة في القيام بأعمال كثيرة تتوقف كلها على عملي أو وظيفتي ، والرغبة في الاعتماد على النفس ، وازدياد بطالة المتعلمين ، وكون المستقبل غير واضح ، وأنه مظلم ، وليس له ملامح ، فماذا تنتظر منا ؟

٢- يوضح الباحث لأفراد العينة الإرشادية ، أنه لا بد من إدراك كيف تؤثر هذه الأسباب في كل فرد منا ، ولذا يساعدهم على كيفية إدراك التوتر من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية : أين تشعر بالتوتر؟ ، ما سمات التوتر ؟ ، ما الأحداث الداخلية والخارجية التي تؤدي إلى زيادة التوتر ؟ " النشرة الإرشادية للجلسة الرابعة " (ملحق ٨) ، مع الأخذ في الاعتبار أن قدرة الأفراد ذوي قلق المستقبل المهني على إدراك التوتر يتوقف بالدرجة الأولى على الإجابة عن هذه

التساؤلات ، فهم عادة ما يكونون مشغولين بأفكار مقلقة تتطوي على نتائج متوقعة لما سوف يحدث ، وهم يتوقعون دائماً السوء ، ويصدرون أحكاماً مسبقة على أفعالهم ، الأمر الذي يجعل الباحث مركزاً على تغيير وتعديل أفكار أفراد العينة الإرشادية واتجاهاتهم عن أنفسهم وعن المشكلات التي يواجهونها ويعجزون عن مواجهتها وتسبب لهم القلق.

٣- يبين الباحث لأفراد العينة الإرشادية أن التغلب على تلك الأفكار ، والتصدي لهذه الأحداث - الداخلية والخارجية - يكمن في الصلاة ، ويستخدم فنية الصلاة مبنياً لأهميتها كما أظهرها القرآن الكريم، وعلاقتها بمكونات الشخصية الخمسة، ودورها في عمليتي الاسترخاء والتفريغ الانفعالي، وخفض القلق النفسي ، وذلك كما يلي :

#### أولاً : الصلاة في القرآن الكريم

أكد القرآن في كثير من آياته أهمية الصلاة ، وأوضح أن تربية سيدنا إبراهيم لذريته تربية تعنتي بإقامة الصلاة ، حيث قال الله تعالى عنه: " رَبَّنَا إِنِّي أَسْكَنْتُ مِنْ ذُرِّيَّتِي بُوَادِرَ غَيْرِ ذِي زَرْعٍ عِنْدَ بَيْتِكَ الْمُحَرَّمِ رَبَّنَا لِيُقِيمُوا الصَّلَاةَ فَاجْعَلْ أَفْئِدَةً مِنَ النَّاسِ تَهْوِي إِلَيْهِمْ وَارْزُقْهُمْ مِنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ " ( إبراهيم ، ٣٧ ) ، بل إنه طلب أن يجعل إقامة الصلاة خلفاً له ولذريته : " رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ " (إبراهيم ، ٤٠) ، وأنت تربية سيدنا إبراهيم ثمارها ، فأثنى الله تعالى على سيدنا إسماعيل فقال : "وَإِذْ كُنَّا فِي الْكِتَابِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّهُ كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ وَكَانَ رَسُولًا نَبِيًّا ، وَكَانَ يَأْمُرُ أَهْلَهُ بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ وَكَانَ عِنْدَ رَبِّهِ مَرْضِيًّا " (مريم، ٥٤ - ٥٥) ، كما أن الصلاة هي وصية الله تعالى لسيدنا عيسى - عليه السلام - مدى حياته، إذ يقول المولى - عليه السلام - عنه : " وَأَوْصَانِي بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ مَا دُمْتُ حَيًّا " (مريم ، ٣١) ، ونظراً لأهمية الصلاة وفائدتها للمسلم حين يصل إلى سن التمييز الذي يعاقب على تركها ، وجهنا النبي - ﷺ - في قوله : " مروا أولادكم بالصلاة لسبع واضربوهم عليها لعشر " ( رواه أحمد ، أبو داود ، الحاكم ) ، كذلك فإن توجيه القرآن الكريم للمؤمنين أن يؤدوا الصلاة وأن يستعينوا بها ، لأنها المعين الذي لا ينفد ، والزااد الذي يجدد طاقة الفرد ، فهي امتداد للصبر ، مصداقاً لقول الله تعالى : " وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ " (البقرة ، ٤٥) ، وتضفي على الفرد الرضا والطمأنينة والنقة واليقين ، إضافة إلى أنها الصلة المباشرة

بين الفرد وربه - ﷺ - ، لقوله تعالى في الحديث القدسي : " قَسَمْتُ الصَّلَاةَ بَيْنِي وَبَيْنَ عَبْدِي نَصْفَيْنِ ، فَنَصَفْتُهَا لِي وَنَصَفْتُهَا لِعَبْدِي وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ ، يقرأ العبد الحمد لله رب العالمين ، فيقول الله حمدني عبدي . فيقول الرحمن الرحيم ، فيقول أنثى على عبدي ، فيقول مالك يوم الدين . فيقول مجدني عبدي ، وهذا لي ، وبيني وبين عبدي ، إياك نعبد وإياك نستعين، وآخر السورة لعبدي ولعبدِي ما سأل ، فيقول أهدنا الصراط المستقيم ، صراط الذين اتعنت عليهم غير المغضوب عليهم ولا الضالين " (رواه مسلم والترمذي وأحمد) ، واللفظ للترمذي. وأن النبي - ﷺ - كان إذا حزبه أمر قام إلى الصلاة ، وكان دائماً يقول - ﷺ - " أرحنا بها يا بلال " (رواه أبو داود) .

#### ثانياً: الصلاة ومكونات الشخصية

##### الجانب الأول : المكون الجسمي

يبدأ الاهتمام بهذا الجانب عندما يستعد الفرد للصلاة بالوضوء ، وأن استخدام الماء في الوضوء يحدث حالة من تجديد النشاط بالإضافة إلى إزالة التوتر وإحداث حالة من الراحة والاسترخاء ( رشاد عبد العزيز موسى ، وعبد المحسن عبد الحميد إبراهيم حماده ، ٢٠٠١ ، ١٤١ - ١٤٢ ) .

ويستعمل الماء في العلاج النفسي في حالات القلق والهياج الحركي والانطواء ، وله تأثير إيجابي في الجهاز العصبي ، فيؤدي إلى تحسين الدورة الدموية واسترخاء العضلات ، وتهدئة المريض ( حامد عبد السلام زهران ، ١٩٩٥ ، ٣٨٥ ) ، بالإضافة إلى أن الماء البارد كما يشير محمد عثمان نجاتي ( ٢٠٠٠ ، ١٢٢ ) يهدئ من فوره الدم الناشئة عن الانفعال ، كما يساعد على تخفيف التوتر العضلي والعصبي، كما يعتبر الوضوء سلاح الفرد يتسلح به في معركة الحياة ضد أية غواية أو أمام شذائذ الحياة وضغوطها .

وقد استخدم الرسول - ﷺ - الوضوء كأسلوب لعلاج الغضب ، حيث قال : " إن الغضب من الشيطان ، وأن الشيطان خلق من نار ، وإنما تطفأ النار بالماء ، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ " (رواه أبو داود)

إضافة إلى هذا ، يتضمن الجانب البدني بعداً آخر ، وهو التدريبات الرياضية التي تشملها الصلاة من مشي إلى المساجد وحركات وتدرّبات من وقوف وركوع وسجود واعتدال ، فيرى يوسف القرضاوي (١٩٨٥ ، ٢٣٠) أن من أهداف الصلاة تنمية

الروح الرياضية ، وتقوية عضلات البدن ، فتعد كيفية الصلاة المأثورة عن رسول الله - ﷺ - أشبه بالتمارين الرياضية التي يقوم بها الرياضيون لتقوية الجسم ورياضة أعضائه ، فقد كان النبي - ﷺ - يقف في الصلاة وقفة معتدلة ، وفي ركوعه مستوى الظهر منتصب الساقين ، وإذا سجد جافى عضديه عن فخذيه ، وفي قيامه من سجوده يعتمد على يديه مع شد وتقوية كل جسده.

هذه التمرينات الرياضية التي يؤديها المصلي هي بعد ظاهري ، وهو أقل أهمية مقارنة بالبعد الداخلي محور الاهتمام للصلاة وهو القلب ، حيث لا تقبل الحركات والهيئات في الصلاة دون توجه القلب إلى الله ، ولذلك يضيف الفرد المصلي بعداً داخلياً يساند ويواز البعد الرياضي الخارجي ، بحيث يصبح الفرد قوي بدنياً بالإضافة إلى القوة النفسية التي يستطيع من خلالها التفاعل بإيجابية مع كافة الضغوط الحياتية ومنها المهنية .

#### الجانب الثاني : المكون العقلي

تتطلب الصلاة حضور الذهن ، حيث تتضمن الخشوع لله تعالى وتلاوة القرآن الكريم ، وتعظيم الله - سبحانه وتعالى - ، والاستغفار ، والدعاء ، وعليه فلا يعقل أن يقوم بهذه الأعمال دون حضور العقل ، فالصلاة دون حضور العقل لا يؤجر عليها الفرد ، فإنه ليس للعبد من صلاته إلا ما عقل منها، لما جاء في "السنن" و"مسند الإمام أحمد" أن النبي - ﷺ - قال: " إن العبد ليصلي الصلاة وما كتب له إلا نصفها، إلا ثلثها، إلا ربعها، إلا خمسها... حتى بلغ: عشرها " (رواه أحمد ، وأبوداود) ، ويساعد حضور الذهن هذا الفرد على تحويل التفكير من الأمور الشاغلة بأمور الحياة التي تجلب القلق إلى التدبر في الآيات ومعانيها الذي يشعره بالراحة والاطمئنان ويساعده على عملية الاسترخاء.

#### الجانب الثالث : المكون الاجتماعي

يشير هذا البعد إلى أهمية الصلاة في الحياة الاجتماعية ، فإله - سبحانه وتعالى - رغب وشدد أن تؤدي في جماعة لتنشئ المحبة والاتحاد والإخاء ، وتجعل الأفراد كتلة واحدة لتألف القلوب وتدريبهم على الطاعة والنظام والمحافظة على الأوقات ، إلى جانب هذا ، تؤدي الصلاة في جماعة دوراً علاجياً هاماً فتتردد الفرد على المساجد لصلاة الجماعة يتيح له التفاعل الاجتماعي، وتكوين علاقات اجتماعية سليمة ، وصداقة ، ومودة مما يساعد على نمو شخصية الفرد ، ونضجه الانفعالي ،

وإشباع حاجته للانتماء مما يؤدي إلى الوقاية من القلق الناتج عن الوحدة والعزلة .

بالإضافة إلى أن الفرد يأخذ من جماعة المسجد محكاً لسلوكياته، ويشاورهم في بعض المشكلات الحياتية التي تمثل له ضغطاً نفسياً ، وينفس لهم عما يحبسه من أمور قد تسبب له اضطراباً كما يهتم أفراد الجماعة بنصح بعضهم بعضاً ، فكما قال النبي - ﷺ - " الدين النصيحة ، قيل لمن يا رسول الله ؟ قال لله ولكتابه ولرسوله ولأئمة المسلمين وعامتهم" (رواه مسلم) .

كما بين الباحث أن للصلاة دوراً وقائياً وآخر علاجياً ، ويتمثل الدور الوقائي في أنها تمد - على سبيل المثال خطبة الجمعة - الأفراد بالمعلومات الدينية والإرشادات العملية التي توجه سلوكهم في الحياة توجيهاً سليماً من خلال عرض بعض المشكلات الحياتية التي يعاني منها الناس ، وشرح أسبابها وطرق علاجها من وجهة نظر الدين ، والنصائح والإرشادات عن كيفية مواجهة المشكلات والتغلب عليها والتي تزيد من قدرته على مواجهة المشكلات ، بجانب أنها تنهي عن الفحشاء والمنكر ، كما قال الله تعالى : " وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ " (العنكبوت ، ٤٥) ، فما يقتصره الفرد من منكرات تسبب له الشعور بالذنب ، الذي يعد من أهم العوامل - من منظور الإرشاد النفسي الديني - التي تجعله شاعراً بالتوتر ومن ثم القلق ، أما الدور العلاجي ، فيعزى إلى التأثير الذي تحدثه خطبة الجمعة في زيادة استبصار الفرد لذاته ، ولما يعانيه من بعض مشكلات حياته ، وما تغرسه في الفرد من مراجعة للنفس ، وتذكيره بالوقوف بين يدي الله - ﷻ - يوم القيامة ويحاسبه على أعماله فيكون الفرد مطمئناً بالله - ﷻ - .

#### الجانب الرابع : المكون النفسي والوجداني

بين الباحث لأفراد العينة الإرشادية أن التوتر الناتج عن توقع البطالة ، يؤثر في الناحية المزاجية ، ويمكن من خلال الصلاة - وما تحدث من استرخاء وتفرغ انفعالي - أن يعود الفرد إلى الراحة والاطمئنان النفسي ، حيث تشير الصلاة إلى الصلة بين الفرد وربّه ، والتي يقف فيها الإنسان في خشوع وتضرع بين يدي الله - ﷻ - خالقه وخالق الكون كله الذي بيده كل شيء ، الرازق الأعظم واهب النعم ، مما يمد الإنسان بطاقة روحية تبعث فيه الشعور بالسكينة والاطمئنان النفسي ،

حيث يتوجه إليه بكل حواسه وجوارحه وينصرف عن التفكير في المشكلات الحياتية وهمومها، وهذا من شأنه أن يبعث في الإنسان حالة من الاسترخاء التام.

والصلاة تمدنا في اليوم بأحسن نظام للتدريب على الاسترخاء وتعلمه ، وإذا تعلم الفرد الاسترخاء يستطيع التغلب على توتره ، الذي قد تبعث عليه ضغوط الحياة والحياة المهنية ، وفي التفكير في مستقبله المهني ، ولقد كان الرسول - ﷺ - يقول لبلال - ؓ - حينما يحين وقت الصلاة " أرحنا بها يا بلال " (رواه أبو داود)، وفي الحديث "أن رسول الله - ﷺ - كان إذا حزبه أمر قام للصلاة " (رواه أبو داود) ، وقال الرسول - ﷺ - : "جعلت قرعة عيني في الصلاة " (رواه أحمد والنسائي).

ويساعد الاسترخاء والهدوء النفسي الذي تحدثه الصلاة ، من خلال شعور الفرد بمغفرة ذنوبه ، وتطهير نفسه ، على التخلص من القلق الذي يشكو منه الأفراد ، فعن أبي هريرة - ؓ - أنه سمع النبي - ﷺ - يقول : "أرأيتم لو أن نهراً بباب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس مرات ، أيبقى من درنه شيء ؟ قالوا : لا يارسول الله ، قال فذلك مثل الصلوات الخمس يمحوها الله بها الخطايا ( رواه أحمد ) ، وهذا النوع يستمر بعد الصلاة ، وقد يواجه الأفراد بعض المواقف المثيرة للقلق أو تذكره لها أثناء وجوده في هذه الحالة - الاسترخاء - فهذا يؤدي إلى الانطفاء التدريجي للقلق ، ويمثل هذا أسلوب " الكف المتبادل " الذي يطلق عليه في بعض الأحيان العلاج بالتقليل من الحساسية أو العلاج الاسترخائي ، مما يساعده على التخلص من القلق الذي كانت تثيره هذه المواقف .

فضلاً عن ذلك ، بين الباحث لأفراد العينة الإرشادية أهمية الصلاة في عملية التفريغ الانفعالي ؛ لأن مجرد إفشاء الإنسان بمشكلاته وهمومه والتعبير عنها إلى شخص آخر يسبب له الراحة النفسية ، فما بالك بمقدار التحسن الذي يطرأ عليه إذا أفضى بمشكلاته لله سبحانه وتعالى ، في صلاته ومن خلال الدعاء فيها.

#### ثالثاً : الصلاة وخفض القلق المستقبلي المرتبط بالمهنة :

يبين الباحث لأفراد العينة الإرشادية دور الصلاة في التخلص من الهم والقلق ، فبمجرد وقوف الإنسان في الصلاة أمام ربه في خشوع واستسلام ، وفي تجرد كامل عن مشاغل الحياة ومشكلاتها ، إنما يبعث في نفس الإنسان الهدوء والسكينة والاطمئنان ، ويقضي على التوتر الذي تحدثه ضغوط الحياة ومشكلاتها ، ويعرض

الباحث بعض مواقف النبي - ﷺ - كنموذج في التغلب على القلق من خلال الصلاة، فكان النبي - ﷺ - يستعين بالصلاة لقضاء الحاجة ، وحل ما يجابهه من مشكلات - صلاة الحاجة ، صلاة الاستسقاء - ، وللاهتمام إلى الاختيار الصحيح من الأمور المحيرة للإنسان - صلاة الاستخارة-.

وينهي الباحث حديثه موضحاً أنه على الجملة فإن للصلاة فوائد كثيرة ، فهي تبعث في النفس الهدوء والاطمئنان ، وتخلصه من الشعور بالذنب ، وتقضي على الخوف والقلق ، وتمد الإنسان بطاقة روحية هائلة تساعد على التغلب على قلقه ، وتزوده بالحيوية والنشاط وبقدرة كبيرة تمكنه من القيام بجليل الأعمال ، ويتم التأكيد على أفراد العينة الإرشادية أن عليهم أن يجمعوا جهدهم قدر الإمكان للصلاة في جماعة ، مصداقاً لقول الله تعالى : " إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَاباً مَوْقُوتاً " (النساء ، ١٠٣).

٤- يوزع الباحث على أفراد العينة الإرشادية استمارة ؛ ليدون فيها كل منهم الأحداث الداخلية والخارجية التي يعتقدون أنها تؤدي إلى زيادة التوتر " نشاط الجلسة الرابعة" ( ملحق ٧ ).

٥- في آخر الجلسة يطبق الباحث على أفراد العينة الإرشادية بطاقة تقييم أهداف الجلسة الرابعة ( ملحق ٩ ) ، ثم يشكر لهم ويحدد لهم ميعاد الجلسة القادمة ومكانها .

٥-الجلسة الخامسة ( تابع خفض التوتر الناتج عن توقع البطالة ) :

أهداف الجلسة :

١- التغلب على الإحباط والتشاؤم تجاه المستقبل المهني الناتج عن نقص فرص العمل بعد التخرج.

٢- التدريب الاسترخائي لأفراد العينة الإرشادية.

الفتيات المستخدمة :

- المحاضرة - المناقشة الدينية - الصلاة

-الوضوء - الواجب المنزلي

محتوى الجلسة :

١- يبدأ الباحث الجلسة بتحية أفراد العينة الإرشادية والترحيب بهم ، ثم يناقشهم فيما طرحه عليهم من أسئلة في ختام الجلسة السابقة ؛ لتوضيح الأحداث والمواقف التي

يتعرضون لها عند تفكيرهم في مستقبلهم المهني ، وتؤثر فيهم سلباً ، وتسبب لهم الضيق والتوتر " نشاط الجلسة الرابعة " ( ملحق ٧ ).

٢- يناقش الباحث أفراد العينة الإرشادية ليوضح لهم مشاعر الراحة والاطمئنان التي تظهر على الفرد بالمحافظة على أداء الصلاة الناتج عن الاسترخاء من خلال طرد التوتر الجسدي ، والعقلي ، والنفسي ، الذي يتم بمجرد وقوف الإنسان في الصلاة أمام ربه في خشوع واستسلام وتجرد من مشاغل الحياة ومشكلاتها.

٣- يوضح الباحث لأفراد العينة الإرشادية أهمية الصلاة في عملية الاسترخاء ؛ فيبين لهم أنه إذا كان الاسترخاء يبدأ بعضلات اليدين ثم الرأس ، والذراعين ، وينتهي بعضلات الأرجل والأقدام ، فإن ذلك يحدث خمس مرات إن لم يزد في اليوم واللييلة في الوضوء والصلاة ، حيث تبدأ عملية الوضوء بغسل اليدين وتنتهي بغسل الرجلين ، كما تبدأ الصلاة برفع اليدين في التكبير ، وتنتهي بالجلوس على الرجلين في عملية التشهد . وحتى يتمكن أفراد العينة الإرشادية من تحقيق ذلك يبين الباحث لهم كيفية الاسترخاء من خلال الوضوء (النشرة الإرشادية للجلسة الخامسة).

٤- يقوم الباحث - كنموذج - بتدريب أفراد العينة الإرشادية على الاسترخاء النفسي من خلال الوضوء " النشرة الإرشادية للجلسة الخامسة " ( ملحق ٨ ).

٥- يوزع الباحث على أفراد العينة الإرشادية استمارة ؛ ليطلب من كل فرد أن يدون :  
أ - المشاعر التي يشعر بها أثناء الوضوء بعد غسل كل عضو من الأعضاء ، كما بين في الجلسة .

ب- المشاعر التي يشعر بها أثناء الصلاة بعد كل ركعة " نشاط الجلسة الخامسة " (ملحق ٧).

٦- في ختام الجلسة يطبق الباحث على أفراد العينة الإرشادية بطاقة تقييم أهداف الجلسة الخامسة ( ملحق ٩ ) ، ثم يشكرهم ، ويحدد لهم ميعاد الجلسة القادمة ومكانها.

#### ٦-الجلسة السادسة ( التركيز على الواقع ) :

##### أهداف الجلسة :

١- حث أفراد العينة الإرشادية على العيش في حدود اليوم بالرضا عن الواقع والتكيف معه .

٢ - خفض تأثير المعتقدات والاتجاهات غير المتكيفة دينياً المسيطرة على تفكير أفراد العينة الإرشادية.

٣- الاقتداء بما ورد في القصص القرآني وأثر السلف الصالح لعدم الانشغال بالغد والهم به .

## الفنيات المستخدمة :

- المحاضرة
  - النمذجة
  - المناقشة والحوار الديني.
  - الواجب المنزلي
- محتوى الجلسة :

١- يبدأ الباحث بالترحيب بأفراد العينة الإرشادية ، ثم يسأل عن أخبارهم ، ويتناقش معهم في بعض إجابات بعضهم عن المشاعر التي يشعر بها كل فرد منهم بعد الوضوء كما بين في الجلسة السابقة " نشاط الجلسة الخامسة " (ملحق ٧) ، ويقرأ على مسامعهم بعض إجابات زملائهم بعد موافقة أصحابها .

ونذكر هنا إجابات بعض أفراد العينة الإرشادية :

الطالبة ( ح . ح . أ ) أشعر بالاسترخاء والارتياح من الهموم ، والتقرب إلى الله ، وتساقط الذنوب بعد الوضوء ، والراحة والرضا والتقرب إلى الله بعد الصلاة .

الطالبة ( ف . م . أ ) أشعر بالراحة والاطمئنان والهدوء والسكينة ، والرغبة في ذكر الله ذكراً كثيراً ، والراحة في عملية التنفس ، كما أشعر بالراحة النفسية والاسترخاء لتساقط الذنوب بعد الوضوء ، والرجاء في الله ، والراحة النفسية بعد الصلاة ، وخاصة إذا كانت الصلاة جهراً .

٢- يقوم الباحث بالتوضيح لأفراد العينة الإرشادية حسن الحالة التي عليها زملائهم - على سبيل المثال - بعد الوضوء والصلاة ، ويساعدهم على التركيز على ذلك السلوك الحالي ، والمشاعر التي يشعرون بها ، دون التفكير في المستقبل ، والعيش في حدود الواقع ، حيث يتضح في العديد من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة أن على الأفراد العيش في حيز الواقع واللحظة المعاشة ، دون التفكير المسبق بالأحداث المستقبلية ، فلا تهتم لرزق ، أو لعمل ، أو مجال تخصص... الخ ، فعليكم العمل وعلى الله - سبحانه وتعالى - النتائج ، لقول النبي - ﷺ - : " إن قامت الساعة وبيد أحدكم فسيلة فإن استطاع أن لا يقوم حتى يغرسها فليفلح " ( رواه أحمد ) ، فيظهر في هذا الحديث النبوي تأكيد النبي - ﷺ - على ضرورة أن يعمل الإنسان حتى آخر لحظة من حياته دون أن ينتظر ثمرة عمله ، وإنما عليه أن يعمل ولا يتوقف عن العمل ما دام قادراً عليه ويترك النتائج على الله - سبحانه وتعالى - .

٣- بناء على ذلك يساعد الباحث أفراد العينة الإرشادية على الاطمئنان للمستقبل بمعناه الشامل ، فكل ما يتمتع به في نفسه وفيما حوله هو رزق ، فالمهنة رزق ، والصحة رزق ، والعافية رزق ، وجميع ما لديه وما يرجوه في المستقبل رزق ، وقد حدد

الله - سبحانه وتعالى - هذا الرزق بالسعي والجد في الأرض والعمل فيها ، في قوله تعالى : " هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ " (الملك، ١٥) . أي أن الله - ﷻ - وحده هو الذي جعل لكم الأرض سهلة ، فامشوا في نواحيها وجوانبها ، وكلوا من رزقه الذي يخرجكم منها ، وإليه وحده البعث من قبوركم للحساب والجزاء . وفي الآية إيماء إلى طلب الرزق والمكاسب ، وفيها دلالة على أن الله هو الإله الحق وحده لا شريك له ، وعلى قدرته ، والتذكير بنعمه ، والتحذير من الركون إلى الدنيا ، وكان النبي - ﷺ - يدعو فيقول : " بسم الله الذي لا إله غيره ، الرحمن الرحيم ، اللهم أذهب عني الهم والحزن " (رواه الخطيب) ، والهم هو الانشغال بأمور المستقبل التي لم تأت بعد .

٤- بحث الباحث أفراد العينة الإرشادية على العيش في حدود الواقع ، وعدم الهم بالمستقبل من خلال فنية الهنا والآن ، ويوضح لهم أن " الهنا والآن " يعتمد على إشباع دافع حفظ الذات الذي يتكون من الطعام والشراب والسكن ، لقول النبي - ﷺ - " ليس لابن آدم حق في سوى هذه الخصال : بيت يسكنه ، وثوب يوارى عورته ، وجلف الخبز - الخبز لا أدام معه - والماء " (رواه الترمذي ، وأحمد) ، وقول النبي - ﷺ - : " من أصبح آمناً في سربه ، معافى في بدنه ، عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها " (رواه البخاري) ، وقوله - ﷺ - : " ما أعطي أحد عطاءً أوسع من العافية ، فسألوا الله العفو والعافية " ، والبعد عن التنافس في الدنيا ، لقول النبي - ﷺ - : " فوالله ما الفقر أخشى عليكم ، ولكن أخشى عليكم الدنيا أن تنافسوها فتهلكوا " (رواه البخاري) ، ودافع التملك الذي حذر منه النبي - ﷺ - في قوله : " لو كان لابن آدم واديان من ذهب ، لأحب أن يكون له ثالث ، ولا يملأ جوف ابن آدم إلا التراب ، ويتوب الله على من تاب " (رواه البخاري ، ومسلم) .

٥- يقوم الباحث بمساعدة أفراد العينة الإرشادية من خلال المناقشة والحوار الديني للعيش في حدود الواقع بخفض تأثير المعتقدات والاتجاهات غير المناسبة ، غير الملائمة دينياً ، والتي تجعل أفراد العينة الإرشادية مهمومين بالمستقبل المهني عن طريق توجيه مجموعة من الأسئلة لتعرف الأفكار التي يعتقدون أنها وراء قلقهم المستقبلي المتعلق بالمهنة ، والتي منها على سبيل المثال :

- أ- ما الذي يشغل فكرك في مستقبلك المهني ؟
- ب- ماذا يحدث لو أنك تخرجت ولم تجد عملاً ؟

ج - هل تهتم بتوافر مهن لتخصصك بعد التخرج ؟

د - هل تشعر بأنك إنسان سيئ الحظ مهنياً في المستقبل ؟

ونذكر هنا على سبيل المثال إجابات بعض أفراد العينة الإرشادية لكل سؤال من الأسئلة التي طرحت عليهم:

الطالبة ( ح . ح . أ ) إن أهم ما يشغل تفكيري في مستقبلي المهني بعد التخرج الضغوط المجتمعية ، وخاصة الأسرية ، وتدني الوضع الاجتماعي للمعلم ، وتراجع الاعتراف المجتمعي له ، والرغبة في الاستقرار ، والاعتماد على الذات "الاستقلال ، وخاصة الاقتصادي " ، وتحمل المسؤولية .

الطالبة ( أ . س . أ ) إذا تخرجت ولم أجد عمل ، التحق بأحد مراكز التدريب التحويلي سواء في مجال التخصص أم في أي مجال آخر ، أو استكمال الدراسة بالدراسات العليا ، أو البحث عن فرصة عمل حر ، وإقامة المشروعات الصغيرة ، واكتساب المهارات الجديدة للقيام بأعمال تزيد الدخل ، وأخيراً العمل التطوعي لتحقيق الذات .

الطالب ( أ . ص . م ) اهتم بتوافر فرص العمل في التخصص أولاً ؛ لأن ذلك يعكس اهتماماتي ويشبع احتياجاتي ؛ لكون تخصصي هو اختياري منذ البداية طبقاً لاهتماماتي ، ولكن المستقبل المهني لا يوفر لنا ذلك بعد إلغاء أمر التكليف عن كلية التربية ؛ فأصبحت صورة المستقبل المهني كالمثاهة لا نستطيع الخروج منها .

الطالبة ( ف . م . أ ) أشعر بأنني سيئة الحظ مهنياً ؛ لأن الحصول على الوظيفة يعتمد اعتماداً كلياً على التقدير ، وكنت أتمنى أن أكون الأولى على دفعتي حتى يتم تعييني ، وكانت هذه رغبة والدي " أبي ، وأمي " ، وقد خيبت آمالهما ، ولكن الحمد لله ، أشعر بأنني أفضل من غيري .

٦- يستمر الباحث في توجيه الأسئلة حتى يصل إلى المعتقدات غير المتكيفة مع الدين التي تجعلهم قلقين على مستقبلهم المهني ، كأن يعتقدوا " أن المهنة مصدر للدخل " فيرد عليهم الباحث : لماذا القلق على المستقبل المهني ؟ والأرزاق مضمونه والمعيشة ، استمع معي إلى ما جاء في القرآن الكريم من آيات وإلى ما روي عن النبي - ﷺ - ، فيقول الله - ﷻ - : " وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ وَمَنْ لَسْتُمْ لَهُ بِرَازِقِينَ " (الحجر، ٢٠) ، " وَالَّذِينَ هَاجَرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ قُتِلُوا أَوْ مَاتُوا لَيَرْزُقَنَّهُمُ اللَّهُ رِزْقًا حَسَنًا وَإِنَّ اللَّهَ لَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ " (الحج ، ٥٨) ، " وَكَأَيِّنْ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ

رَزَقَهَا اللَّهُ بِرِزْقِهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ " (العنكبوت ، ٦٠) ، " لَهُ مَقَالِيدُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَنْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ " (الشورى، ١٢) ، " وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ " (الذاريات ، ٢٢) ، ، وقول النبي - ﷺ - : " إن روح القدس نفث في روعي لا تموت نفس حتى تستوفي رزقها وأجلها ، فلا يحملنكم استبطاء الرزق أن تطلبوه بمعصية الله ، فما عند الله لا ينال إلا بطاعته " (رواه البخاري ، ومسلم) ، وقوله - ﷺ - " لو ركب ابن آدم الريح فراراً من رزقه لركب الرزق البرق حتى يقع في فم ابن آدم " ( رواه البخاري ، ومسلم).

٧- بعد خفض المعتقدات والاتجاهات غير المتكيفة مع الدين لدى أفراد العينة الإرشادية ، يعرض الباحث لمجموعة من القصص التي جاءت في الأثر من سير الصالحين ، حيث يروى في الأثر أن أنس بن مالك - رضي الله عنهما - قال : " كنت جالساً ذات يوم ، وأمامي طبق مملوء باللحم ، فجاءت قطرة ، وأخذت قطعة من أمامي ، ولكنها لم تأكلها ، وسارت بها ، قال : فتعجبت ، فتتبعتها فوجدتها قد انتهيت إلى جحر فألقيتها فيه وذهبت ، قال : انتظرت قليلاً ، فشاهدت ثعباناً فاقد البصر خرج وأخذ القطعة ، ثم دخل بها الجحر ، فقد سخر الله - سبحانه وتعالى - القطعة لتكون سبباً في رزق الثعبان الأعمى بالرغم من العداوة التي بينهما ، ليتحقق قول الله تعالى : " وَكَأَيِّنْ مِنْ ذَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ " (العنكبوت ، ٦٠) .

٨- بعد مناقشة الباحث لبعض المعتقدات غير المتكيفة مع الدين لدى أفراد العينة الإرشادية المثيرة لقلق المستقبل المهني لديهم ، وعرضه لبعض القصص التي تحتل على العمل وعدم الهم بالغد ، يبين الباحث لأفراد العينة الإرشادية أن ليس عليهم أن يتطلعوا إلى هدف يلوح لهم باهتاً على بعد ، وإنما عليهم أن ينجزوا ما بين أيديهم من عمل واضح وبيان ، ويتحتم عليهم التفكير في الغد وإعداد العدة له، ولكن لا يجب أن يهتموا له ، فالانصراف عن الانشغال بالمستقبل يعني انصراف عن التفكير المتشائم المنقل بالهموم والأحزان ، ولكن تفكيرنا فيه يكون من خلال ما نجهز له في حاضرننا من عمل الصالحات ، لا بنشغالنا بما قد يقع فيه من أحداث ، فعلم ذلك عند الله ، لقوله تعالى : " قُلْ لَا يَعْلَمُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ الْغَيْبَ إِلَّا اللَّهُ وَمَا يَشْعُرُونَ أَيَّانَ يُبْعَثُونَ " (النمل، ٦٥) ، " وَعِنْدَهُ مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا هُوَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَمَا تَسْقُطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا وَلَا حَبَّةٌ فِي ظِلْمَاتِ الْأَرْضِ وَلَا رَطْبٍ وَلَا يَابِسٍ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ " (الأنعام، ٥٩).

كما يؤكد الباحث لأفراد العينة الإرشادية التعامل مع هذه الأفكار الخاصة بهذه المشاعر بالتركيز على سلوكهم ، والتخطيط الجيد لهذا السلوك ، من خلال الإجابة عن هذه الأسئلة الثلاثة :

أ- ماذا تريد ؟

ب- ماذا تعمل للحصول على ما تريد ؟

ج- هل تعمل ذلك لتحقيق ما تريد ؟

٩- يوزع الباحث على أفراد العينة الإرشادية استمارة ؛ ليطلب من كل فرد أن يحدد مجموعة من المواقف التي مر بها فكونت أفكاراً سلبية مرتبطة بالنظرة التشاؤمية تجاه المستقبل المهني، مع ذكر الطرق التي كان يتغلب بها على تلك الأفكار والمشاعر، ومشاعره بعد ترديد بعض الآيات القرآنية التي جاءت في محتوى الجلسة لخفض التوتر الناتج عن الانشغال بالمستقبل، والحث على العيش بجد في حدود اليوم (العنكبوت ٦٢، الشورى ١٢ ، ، الملك ١٥) ، على أن يتم مناقشتها في الجلسة القادمة " نشاط الجلسة السادسة " ( ملحق ٧).

١٠- في ختام الجلسة يطبق الباحث بطاقة تقييم أهداف الجلسة السادسة ( ملحق ٩) ، ثم يحيي أفراد العينة الإرشادية مؤكداً أن يجمعوا جدهم واجتهادهم في إصلاح يومهم ووقتهم الحاضر من خلال العيش في حدود اليوم ، ولا يقلقون على المستقبل ، ولا يخشون ضيق الرزق ، فالرزق بيد الله ، لقوله تعالى : "وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ " (الذاريات ٢٢) ، وأن يكون تفكيرهم تفكيراً استباقياً في حدود الواقع المعاش ، وليس في ظل ما يلوح لهم بعيداً ، ويحدد لهم ميعاد الجلسة القادمة ومكانها.

٧-الجلسة السابعة (تنمية الشعور بالمسئولية المهنية) :

أهداف الجلسة :

١- تدريب أفراد العينة الإرشادية على الشعور بالمسئولية المهنية من خلال أبعادها الثلاثة (الفهم ، الاهتمام ، المشاركة) وبعض استراتيجياتها كالحكم على السلوك والمواجهة (لأعذار ولا تبريرات).

٢- تدريب أفراد العينة الإرشادية على اكتساب بعض العادات والمهارات المهنية .

٣- الاقتداء بما ورد في القصص القرآني والسنة النبوية وأثر الصالحين لتقدير المهن وعدم الكسل والتواكل .

### الفنيات المستخدمة :

- المحاضرة
- المناقشة والحوار الديني
- التخيل
- القصص الديني
- الواجب المنزلي
- محتوى الجلسة :

١- يبدأ الباحث الجلسة بتحية أفراد العينة الإرشادية والترحيب بهم ، ثم يقوم بمناقشة ما كلفهم به من واجبات في الجلسة السابقة " نشاط الجلسة السادسة " ( ملحق ٧ ) ؛ ليوضح لهم مدى إسهام المفاهيم والتصورات التي تكونت عند البعض منهم حول الأفكار المرتبطة بالنظرة التشاؤمية تجاه المستقبل المهني ، وكيفية التغلب عليها ، بترديد بعض آيات القرآن الكريم كما جاء في محتوى الجلسة السابقة ؛ لتنمية الشعور بالمسؤولية المهنية لديهم.

٢- يساعد الباحث أفراد العينة الإرشادية في تنمية الشعور بالمسؤولية المهنية من خلال فنية المناقشة والحوار الديني ، حيث يطرح مجموعة من الأسئلة :

- أ- إلى أي مدى تستطيع المجازفة في عمل غير مجال تخصصك ؟
- ب- ضع تصوراً لأهدافك المهنية بعد التخرج .
- ج- أي من هذه الأهداف تستطيع تحقيقها بعد التخرج ؟
- د- ما مواهبك وقدراتك ؟

ونذكر هنا - على سبيل المثال - إجابات بعض أفراد العينة الإرشادية عن كل سؤال من هذه الأسئلة التي طرحت على أفراد العينة الإرشادية :

الطالبة ( هـ . أ . م ) نعم قد أجازف وأعمل في مجال بعيداً عن التخصص ؛ لأتجنب الوساطة ، ولندرة فرص العمل ، وضعف العائد المادي للمعلم ، وتجنب ضعف الإعداد الأكاديمي ، ولإشباع رغبتني في العمل لتحقيق وتقدير ذاتي بين أفراد المجتمع بصفة عامة ، وبين الأهل بصفة خاصة.

الطالب ( و . م . م ) نتحدد أهدافي المهنية بعد التخرج في : العمل بالتخصص ، والعمل الحر أو الخاص ، والعمل التطوعي ، والعمل القائم على التدريب التحويلي ، والهجرة .

الطالبة ( هـ . ح . أ ) أستطيع تحقيق أهدافي بالشكل التالي : الالتحاق بالتدريب التحويلي ، والعمل الحر ، والعمل التطوعي ، ثم الهجرة بالترتيب ، وقد بدأت بالتدريب التحويلي ؛ نظراً لندرة فرص العمل المناسبة للتخصص بعد التخرج.

الطالبة ( ف . م . أ ) أشعر بأني شخصية جذابة ، تتمتع باللباقة وحسن التصرف ، والقدرة على تحمل نتائج الأمور ، والسيطرة إلى حد ما .

٣- يوجه الباحث حديثه إلى أفراد العينة الإرشادية ، بعد أن قرأ زملاؤكم على مسامعكم إجاباتهم ، نريد أن نتعلم شيئاً مهماً من هذه الأسئلة ، هو أنه قد يلجأ الفرد إلى عمل آخر ليشبع رغباته إذا لم يجد فرصة عمل بعد التخرج في مجال تخصصه معتمداً على مهاراته ومواهبه المهنية ، وتجنباً للطرائق والأساليب غير المشروعة للحصول على عمل كالواسطة والرشوة ؛ ولتنمية الشعور بالمسؤولية المهنية ، ولتعميق الشعور بها، يوضح الباحث :

أ - مدى اهتمام القرآن الكريم بالعمل ، من خلال عرض للآيات القرآنية التي أشارت إلى العديد من الصناعات الشائعة بشيء من التقدير ، كصناعة المعادن ، فيقول الله - سبحانه وتعالى - : "وَلَسَنُيْمَانَ الرَّيْحِ غَدُوُّهَا شَهْرٌ وَرَوَّاحُهَا شَهْرٌ وَأَسَلْنَا لَهُ عَيْنَ الْقِطْرِ وَمِنَ الْجِنِّ مَن يَعْمَلُ بَيْنَ يَدَيْهِ بِإِذْنِ رَبِّهِ وَمَن يَزِغْ مِنْهُمْ عَنْ أَمْرِنَا نُذِقْهُ مِنْ عَذَابِ السَّعِيرِ " (سبا ، ١٢) ، وقوله تعالى : " لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ وَأَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ مَن يَنْصُرُهُ وَرُسُلَهُ بِالْغَيْبِ إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ " (الحديد، ٢٥) ، وصناعة الجلود كما في قول الله تعالى : " وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِّنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِّنْ جُلُودِ الْأَنْعَامِ بُيُوتًا تَسْتَخِفُّونَهَا يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَيَوْمَ إِقَامَتِكُمْ وَمِنْ أَصْوَابِهَا وَأَوْبَارِهَا أَثَاثٌ وَمَتَاعًا إِلَى حِينٍ " (النحل ، ٨٠) ، وصناعة الملابس : " يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَارِي سَوْءَاتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّكُمْ يَذَكَّرُونَ " (الأعراف ، ٢٦) ، وصناعة المفروشات كما في قول الله تعالى : " وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةٌ وَفَرَسَاتٌ كُلُّوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ " (الأنعام، ١٤٢) ، وصناعة المساكن والبناء كما في قول الله تعالى : " وَتَنْحِتُونَ مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا فَارِهِينَ " (الشعراء ، ١٤٩) ، "وَأَذْكُرُوا إِذْ جَعَلَكُمْ خُلَفَاءَ مِن بَعْدِ عَادٍ وَبَوَّأَكُمْ فِي الْأَرْضِ تَتَّخِذُونَ مِنْ سُھُولِهَا قُصُورًا وَتَنْحِتُونَ الْجِبَالَ بُيُوتًا فَاذْكُرُوا آلاءَ اللَّهِ وَلَا تَعْتُوا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ " (الأعراف ، ٧٤) ، وعالم الزراعة " وَظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوَىٰ كُلُّوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ " (البقرة - ٥٧) .

ب - بعض القصص الدينية عن الأنبياء. وهم يزاولون مهناً مختلفة، فسيدنا نوح عليه السلام كان نجاراً ، لقول الله تعالى عنه : " وَاصْنَعِ الْفُلْكَ بِأَعْيُنِنَا وَوَحْيُنَا وَلَا تَخَاطِبْنِي فِي الَّذِينَ ظَلَمُوا إِنَّهُمْ مُغْرَقُونَ ، وَيَصْنَعِ الْفُلْكَ وَكَلَّمَا مَرَّ عَلَيْهِ مَلَأْ مِنْ قَوْمِهِ سَخِرُوا مِنْهُ قَالَ إِنْ تَسْخَرُوا مِنَّا فَإِنَّا نَسْخَرُ مِنْكُمْ كَمَا تَسْخَرُونَ " (هود ، ٣٧ - ٣٨) ، كما كان سيدنا زكريا - عليه السلام - أيضاً نجاراً ، لقول النبي - ﷺ - : " كان زكريا - عليه السلام - نجاراً " (رواه مسلم) ، وسيدنا داود - عليه السلام - كان حذاداً لقوله تعالى : " وَلَقَدْ آتَيْنَا دَاوُودَ مِنَّا فَضْلاً يَا جِبَالُ أَوْبِي مَعَهُ وَالطَّيْرَ وَأَلْنَا لَهُ الْحَدِيدَ ، أَنْ اْعْمَلْ سَابِغَاتٍ وَقَدِّرْ فِي السَّرْدِ وَاعْمَلُوا صَالِحاً إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ " (سبا ، ١٠ - ١١) ، وسيدنا إبراهيم وإسماعيل بناءين لقوله تعالى : " وَإِذْ يَرْفَعُ إِبْرَاهِيمُ الْقَوَاعِدَ مِنَ الْبَيْتِ وَإِسْمَاعِيلُ رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ " (البقرة ، ١٢٧) ، وكان سيدنا محمد - ﷺ - راعياً للغنم ، وتاجراً ، لقوله - ﷺ - : " ما بعث الله نبياً إلا رعى الغنم ، فقال أصحابه : وأنت يا رسول الله ؟ قال : نعم ، كنت أراها على قراريط لأهل مكة " (رواه البخاري ، وابن ماجه).

٤- يبين الباحث لأفراد العينة الإرشادية تنمية الإسلام للشعور بالمسؤولية المهنية وتحملها ؛ لاهتمامه بالعمل وحثه عليه في تحصيل مصالح الدنيا والآخرة ، كما أنه رتب عليه جزاء الدنيا والآخرة، فقال تعالى : " هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولاً فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ " (الملك ، ١٥) ، ووجه الدلالة هنا في الآية للمسؤولية المهنية أن رتب الأكل على المشي الأمور به ، وهو كناية عن العمل في سبيل الحصول على الرزق ، ويظهر هذا جلياً في قول الله تعالى : " وَهَؤُلَاءِ إِلَيْكَ بِجُذُعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا " (مريم ، ٢٥) ، ومحاربته للبطالة ، وذلك من خلال بعض الأحاديث النبوية التي يظهر منها محاربة الرسول - ﷺ - للبطالة وحث أصحابه على العمل ليأكلوا من عمل أيديهم ، فعن الزبير بن العوام - رضي الله عنه - قال : قال رسول الله - ﷺ - : " لَأَنْ يَأْخُذَ أَحَدُكُمْ أَحْبَلَهُ - جمع حبل - ثم يأتي الجبل فيأتي بحزمة من حطب على ظهره فيبيعهها فيعف الله بها وجهه ، خير له من أن يسأل الناس ، أعطوه أو منعوه " (رواه البخاري) ، ويقول النبي - ﷺ - : " ما أكل أحد طعاماً قط خيراً من أن يأكل من عمل يده ، وإن نبي الله داود كان يأكل من عمل

يده " (رواه البخاري) ، وقد قبل النبي - ﷺ - يداً ورمت من كثرة العمل ، وقال :  
" تلك يد يحبها الله ورسوله ."

٥- يساعد الباحث أفراد العينة الإرشادية على تحمل المسؤولية المهنية للحكم على السلوك،  
وعدم تقديم الأعذار والتبريرات (المواجهة) باستخدام فنية النمذجة ، من خلال التخييل،  
لبعض المواقف النبوية والصالحين:

أ- مارس النبي - ﷺ - التجارة قبل النبوة ، إذ كانت السيدة خديجة بنت خويلد تاجره  
ذات شرف ومال ، تستأجر الرجال في مالها، لقاء شيء تجعله لهم ، فلما بلغها عن  
رسول الله - ﷺ - ما بلغها من صدق حديثه ، وعظم أمانته ، وكرم أخلاقه ، بعثت  
إليه ، وعرضت عليه أن يخرج في مال لها إلى الشام تاجراً ، وتعطيه أفضل ما  
كانت تعطي غيره من التجار، مع غلام لها يقال له ميسرة، فقبل رسول الله - ﷺ - ،  
وخرج في مالها ومعه ميسرة حتى قدم إلى الشام ، وكان ذلك قبل البعثة.

ب - لم يأنف من أن يعمل بيده مع عبد ليعينه على التحرر ، فجاء في حديث سلمان  
الفارسي عن تحرره من رق سيده اليهودي ، قال لي رسول الله - ﷺ - : كاتب يا  
سلمان، فكانت صاحبتي على ثلاث مائة نخلة أحبيها له بالحفر والغرس ، وأربعين  
أوقية ، فقال رسول الله - ﷺ - لأصحابه : أعينوا أخاكم ، فأعانوني بالنخل ، حتى  
اجتمعت لي ثلاث مائة ودية (فرخة النخلة الصغيرة)، فقال له رسول الله - ﷺ - :  
اذهب يا سلمان فاحفر لها ، فإذا فرغت ، جيئته فأخبرته فخرج معي إليها ، فجعلنا  
نقرب إليه الوري ويضعه بيده حتى فرغنا .

ج- من أقواله - ﷺ - ، التي تحض على العمل والسعي إليه ، ما ورد عن ابن عمر  
رضي الله عنهما أن قال ، قال - ﷺ - : " إن الله يحب العبد المؤمن المحترف "  
(رواه البخاري) ، وقوله - ﷺ - " أن أطيب ما أكل الرجل من كسبه، وإن ولده  
من كسبه " (رواه أبو داود ، وابن ماجه) ، وعن أنس - ﷺ - : أن النبي - ﷺ -  
قال : " خيركم من لم يترك آخرته لدنياه ولا دنياه لآخرته " (رواه الخطيب  
البغدادي ، والديلمي) وعن أبي هريرة - ﷺ - : أن النبي - ﷺ - قال " خير  
الكسب كسب العامل إذا نصح " (رواه أحمد) ، وعن عائشة - رضي الله عنها -  
أن النبي - ﷺ - قال : " إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه " (رواه أبو  
يعلى الموصلي) وعن أنس - ﷺ - : أن النبي - ﷺ - قال : " ما من مسلم يغرس  
غرساً أو يزرع زرعاً فيأكل منه طيراً أو إنساناً أو بهيمة إلا كان له به صدقة "

(رواه البخاري ، ومسلم) وعن المقداد - ؓ - أن النبي - ﷺ - قال : " ما أكل أحد طعاماً قط خيراً من أن يأكل من عمل يده ، وإن نبي الله داود كان يأكل من عمل يده " ( رواه البخاري ) ، ويروى أنه : " أثنى على رجل في مجلس رسول الله ف قيل : كنا إذا ركبنا لا يزال يذكر الله تعالى حتى ننزل ، وإذا نزلنا لا يزال يصلي حتى نرفع ، فقال الرسول - ﷺ - : " فمن كان يكفيه علف بغيره ، وإصلاح طعامه ، قالوا : كلنا ، فقال كلكم خير منه".

د - وفي الحديث القدسي إشارة إلى رجل أحب مهنته في الدنيا ، وأتقن عمله ، عن أبي هريرة - ؓ - أن النبي - ﷺ - كان يوماً يحدث وعنده رجل من البادية : " أن رجلاً من أهل الجنة استنذن ربه في الزرع ، فقال له : أولست فيما شئت ، قال: بلى ولكن أحب أن أزرع ، فأسرع وبدر فتبادر الطرف نباته واستواؤه واستحصاده وتكويره أمثال الجبال ، فيقول الله تعالى : دونك يا بن آدم فإنه لا يشبعك شيء ، فقال الأعرابي : يا رسول لا تجد هذا إلا قرشياً أو أنصارياً فإنهم أصحاب زرع ، فأما نحن فلسنا بأصحاب زرع ، فضحك رسول الله - ﷺ - " (رواه البخاري).

هـ - قال أحد أصحاب الإمام على - ؓ - : رأيت أبا الحسن يعمل في أرضه ، وقد استتعت قدماه من العرق ، فقلت له : جعلت فداك ، أين الرجال ؟ فقال - ؓ - عنه : رسول الله وأمير المؤمنين وآبائي كانوا قد عملوا بأيديهم ، وهو من عمل النبيين والمرسلين والصالحين .

٦- يطلب الباحث من كل فرد من أفراد العينة الإرشادية تخطيط بعض المواقف التي تجعله يشعر فيها بقلق المستقبل المهني وتدوينها في ورقة ، ثم يقوم بتنفيذ هذه المواقف على عناصر المسؤولية المهنية الثلاثة (الفهم ، الاهتمام ، المشاركة) من خلال تقدير المهن ، على أن يتم مناقشتها في الجلسة القادمة " نشاط الجلسة السابعة " (ملحق ٧).

٧- في ختام الجلسة يطبق الباحث على أفراد العينة الإرشادية بطاقة تقييم أهداف الجلسة السابعة ( ملحق ٩ )، ثم يشكرهم ، ويحدد لهم مكان الجلسة القادمة وميعادها.

#### ٨-الجلسة الثامنة (التدريب على الضبط الذاتي) :

##### أهداف الجلسة :

١- تدريب أفراد العينة الإرشادية على استخدام بعض الأدعية والأذكار والتدبر في معانيها

والغوص في ماهيتها لتخفيف الشعور بقلق المستقبل المهني .

٢- تعريف أفراد العينة الإرشادية أدعية وأذكار سعة الرزق.

##### الفنيات المستخدمة :

-المحاضرة - المناقشة والحوار الديني -الاستغفار

-الدعاء -الذكر - النمذجة

- الواجب المنزلي .

##### محتوى الجلسة :

١- يبدأ الباحث الجلسة بتحية أفراد العينة الإرشادية والترحيب بهم ، ويتناول معهم بعض

المشروبات ثم يتناقشوا سوياً في بعض المواقف التي جاءت في ورقة أحد أفراد العينة

الإرشادية ، وتجعله يشعر بقلق المستقبل المهني ، وكيف ربط ذلك بعناصر المسؤولية

الثلاثة التي جاءت في محتوى الجلسة السابقة، ومن خلال ذلك يمهّد للجلسة

الحالية.

ونذكر هنا - على سبيل المثال - إجابات بعض أفراد العينة الإرشادية التي

جاءت في الواجب المنزلي للجلسة السابقة " نشاط الجلسة السابعة " ( ملحق ٧).

الطالبة ( ف . م . أ ) أن أهم ما يثير قلق المستقبل المهني لدي ازدياد بطالة

المتعلمين ، ورفع أمر التكليف عن كلية التربية ، وضعف الإعداد الأكاديمي ،

واستطعت أن أفهم ذلك في ضوء وجود نسبة لا بأس بها من بطالة خريجي الجامعة ،

وندره فرص العمل بالتربية والتعليم ، وعدم التمكن من مادة التخصص ، وقد شعرت

بالاستياء والإشفاق ، وخيبة الأمل ، واستطعت أن أكون على قدر من المشاركة في

تلك المواقف ببذل مزيد من الجهد في دراستي ، ومحاولة أخذ دورات تدريبية للتعمق

في التخصص والتوجه لدراسة الكمبيوتر واللغة كونها أحد شروط الحصول على

وظيفة في أي مجال .

الطالبة ( ح . ح . أ ) لقد شعرت بقلق المستقبل المهني ؛ نظراً لإدراكي ضعف

العائد المادي ، والإعداد الأكاديمي ، ورفع أمر التكليف عن كلية التربية ، وفهمت ذلك

من خلال انخفاض رواتب المعلمين مقارنة بأي مجال مهني آخر ، وندرة فرص العمل

لخريجي كليات التربية ، وشعرت بالاهتمام لذلك بمحاولتي التفكير في إيجاد فرص عمل بديلة عن مهنة التدريس تساعدني على زيادة العائد المادي بطريقة مشروعة ، وتحسين إعدادي الأكاديمي ، من خلال التدريب التحويلي أو الدورات التدريبية .

٢- يبين الباحث لأفراد العينة الإرشادية أن هناك مجموعة من الطرائق شارك فيها زملاؤكم للتغلب على قلق المستقبل المهني " بمعنى أن لديهم القدرة على التحكم في هذه المواقف وضبطها " ، ثم يتساءل : أين اللجوء إلى الله في هذه المشاركة ؟ ، بمعنى أنه لا أحد قال : إن الله - ﷻ - سيكفني ويرزقني .

٣- يوضح الباحث لأفراد العينة الإرشادية أهمية الدعاء والذكر في الشعور بالأمن والطمأنينة ، فيذكر أن اللجوء إلى الله - سبحانه وتعالى - من خلال إكثار الأدعية والأذكار يحقق انشراح الصدر والطمأنينة ، لقول الله تعالى : " الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ " (الرعد - ٢٨) ، وكان النبي - ﷺ - يدعو بالعديد من الأدعية عندما يشعر بالهم ، فعن ابن عباس رضي الله عنهما - أن النبي - ﷺ - كان يدعو عند الكرب فيقول : " لا إله إلا الله العظيم الحليم ، لا إله إلا الله رب السموات والأرض ورب العرش العظيم " (رواه البخاري) ، وكان - ﷺ - كرب دعا : " يا حي يا قيوم برحمتك استغيث أصلح لي شأني كله ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين أبداً " (رواه الحاكم) ، وعن أنس - رضي الله عنه - كان النبي - ﷺ - إذا صلى يمسح بيده اليمنى على رأسه ويقول : " بسم الله الذي لا إله غيره ، الرحمن الرحيم ، اللهم أذهب عني الهم والحزن " (رواه الخطيب) ، وقال في ذلك الشأن : " لقد كان دعاء أخي يونس عجباً أوله تهليل ، وأوسطه تسبيح ، وآخره إقرار بالذنوب "وَذَا النُّونِ إِذْ ذُهِبَ مُغَاضِباً فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ " (الأنبياء ، ٨٧) ، ما دعا به مهموماً أو مغموم ثلاث مرات في اليوم إلا استجيب له ، ويجلب له الخير ، لقوله تعالى : " فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّاراً ، يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَاراً ، وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَاراً " (نوح ، ١٠- ١٢) .

٤- بعد توضيح دور الأدعية والأذكار في تخفيف التوتر والانزعاج والقلق على المستقبل المهني ، بحث الباحث أفراد العينة الإرشادية على ألا يهتموا للغد بقوله " لا تقلق ٠٠ لا تقلق " ، ولا يهتموا لمستقبلهم المهني ؛ لأن الأرزاق بيد الله ، بقوله : " لا تقلق ، ولكن أطلب الزيادة في الرزق بالدعاء برفق " ، تأسيماً بسيدنا

موسى - عليه السلام - لقول رب العزة عنه : " فَسَقَى لَهُمَا ثُمَّ تَوَلَّى إِلَى الظِّلِّ فَقَالَ رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ " (القصص، ٢٤) ، وسيدنا سليمان حينما خرج مع قومه لدعاء الله - ﷻ - لنزول الغيث ، فسمع نملة تدعو الله - ﷻ - قائلة: "اللهم إنا عباد من عبادك ، لا تؤاخذنا - لا تهلكنا - بما فعل بنو آدم " قال سيدنا سليمان: " كفيتم ورزقتم بدعوة نملة " ، ثم يعرض الباحث لأفراد العينة الإرشادية بعض الأدعية والأذكار التي وردت في القرآن الكريم ، والسنة النبوية ، وسيرة السلف الصالح لسعة الرزق :

#### أ - أدعية من القرآن الكريم لسعة الرزق :

عن ابن عباس - رضيه الله عنه - قال : قال رسول الله - ﷺ - : " من قرأ سورة الواقعة في كل ليلة لم تصبه فاقة أبداً " ( رواه الترمذي والبيهقي ) ، وعن جرير - رضي الله عنه - قال : قال رسول الله - ﷺ - : " من قرأ سورة الإخلاص حين يدخل بيته نفت الفقر عن أهل ذلك البيت والجيران " ( رواه الحاكم ) .

#### ب - أدعية النبي - ﷺ - لسعة الرزق :

هناك العديد من الأحاديث النبوية التي جاءت عن النبي - ﷺ - لسعة الرزق منها ، ما ورد عن أبي الدرداء - رضي الله عنه - أن النبي - ﷺ - قال : " من قال حين يصبح أو يمسي : حسبني الله لا إله إلا هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم ، سبع مرات كفاه الله ما أهمه صادقاً كان بها أو كاذباً " (رواه أبو داود) ، وعن ابن عباس - رضي الله عنه - أن النبي - ﷺ - قال : " من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق مخرجاً ، ومن كل هم فرجاً ، ورزقه من حيث لا يحتسب " (رواه أبو داود ، وابن ماجه ) ، وعن علي - رضي الله عنه - قال : أن مكاتباً جاء فقال عجزت عن كتابتي فأعني ، قال : ألا أعلمك كلمات علمنيهن رسول الله - ﷺ - لو كان عليك مثل جبل صير ديناً أداه الله عنك ، قال : " قل اللهم اكفني بحلالك عن حرامك وأغنني بفضلك عن سواك " ( رواه الترمذي ) ، وكان النبي - ﷺ - يدعو بهذا الدعاء لتفريج الهم وسعة الرزق : " اللهم رب السموات السبع ورب العرش العظيم ربنا ورب كل شيء منزل التوراة والإنجيل والقرآن فالحق الحب والنوى ، أعوذ بك من كل شيء أنت آخذ بناصيته ، أنت الأول فليس قبلك شيء ، وأنت الآخر فليس بعدك شيء ، وأنت الظاهر فليس فوقك شيء ، وأنت الباطن فليس دونك شيء ، أقض عني الدين وأغنني من الفقر " (رواه الترمذي ) ، وعن أبي

هريرة قال : كان رسول الله - ﷺ - يقول: " اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري ، وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي ، وأصلح لي آخرتي التي فيها معادي ، واجعل الحياة زيادة لي في كل خير ، والموت راحة لي من كل شر " (رواه مسلم).

#### ج - أدعية السلف الصالح لسعة الرزق :

كان الإمام علي - عليه السلام - يدعو بهذا الدعاء طلباً للرزق مع الأخذ بأسباب العمل والسعي : " اللهم صن وجهي باليسار ، ولا تبذل جاهي بالإقتار ، فاسترزق رزقك من غيرك ، واستعطف شرار خلقك ، وابتغي حمد من أعطاني ، وأفتن بدم من منعني ، وأنت وراء ذلك كله ، ولى الإجابة والمنع " .

٥- يوزع الباحث على أفراد العينة الإرشادية استمارة ؛ ليطلب من كل فرد أن يدون بعض المواقف التي تثير قلق المستقبل المهني لديه ، ثم يعرض كيف كان يتغلب عليها ؟ ، مع عرض ما كان يشعر به قبل ، وأثناء ، وبعد انتهاءه ، " نشاط الجلسة الثامنة " (ملحق ٧ ) على أن يتم مناقشتها في الجلسة القادمة.

٦- في ختام الجلسة يطبق الباحث على أفراد العينة الإرشادية بطاقة تقييم أهداف الجلسة الثامنة ( ملحق ٩ ) ، ويشكرهم ، ثم يحدد لهم مكان الجلسة القادمة وميعادها.

#### ٩-الجلسة التاسعة (تابع التدريب على الضبط الذاتي) :

أهداف الجلسة :

١- تعريف أفراد العينة الإرشادية بمقام الصبر والصابرين في القرآن الكريم والسنة النبوية.

٢- مساعدة أفراد العينة الإرشادية على الصبر في طلب الرزق وتحمل المشاق أثناء التفكير في المستقبل المهني .

٣- الاقتداء بما ورد في القصص القرآني والسنة النبوية وسيرة السلف الصالح في الصبر لطلب وسعة الرزق .

الفنيات المستخدمة :

- |            |                           |           |
|------------|---------------------------|-----------|
| - المحاضرة | - المناقشة والحوار الديني | - النمذجة |
| - الصبر    | - الواجب المنزلي          |           |

### محتوى الجلسة :

١- بدأ الباحث الجلسة بتحيةة أفراد العينة الإرشادية والترحيب بهم ، ثم يطلب من أحد أفراد العينة الإرشادية أن يعرض أهم ما كتبه في ورقته حول مشاعره تجاه مستقبله المهني بعد ترديده للأدعية والأذكار التي جاءت في الجلسة السابقة " نشاط الجلسة الثامنة " (ملحق ٧) ، ويمهد بها للجلسة الحالية .

ونذكر هنا - على سبيل المثال - إجابة أحد أفراد العينة الإرشادية للواجب المنزلي :

الطالبة ( ف . م . أ ) إن أهم ما يثير قلق المستقبل المهني بالنسبة لي رفع أمر التكليف عن كلية التربية ، وازدياد بطالة المتعلمين ، وكنت أحاول التغلب على تلك المواقف ببذل مزيد من الجهد للحصول على تقدير مرتفع ، وأشعر نفسي دائماً بالتفاؤل ، وأن ظروفِي يمكن أن تختلف عن ظروف زملائي من سبقوني في التخرج ولم يجدوا فرصة عمل ، وكنت قبل الجلسة أشعر بالاستياء لآزدياد نسبة الخريجين العاطلين عن العمل ، وفي أثناء الجلسة شعرت بضرورة التقرب إلى الله - ﷻ - بالدعاء والاستغفار؛ لأننا كثيراً ما نغفل ذلك ، وشعرت بعد الجلسة بالطمأنينة ، والثقة في الله ثم في النفس أكثر من ذي قبل .

٢- بين الباحث لأفراد العينة الإرشادية إنه عليهم التحلي بالصبر عن طريق ترديد هذه الأدعية ، لما للصابرين من مقام ، فليس بين الصابر وبين ربه حجاب ، فهو آمن بالله ، يمدّه بالسكينة والطمأنينة ، قال تعالى : " وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ " (النحل، ١٢٧) ، تجعله غير قلق ولا جازع ينتظر فرج الله - سبحانه وتعالى - : " إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ " (يوسف ، ٩٠) ، وحتى يتضح ذلك لأفراد العينة الإرشادية يعرض الباحث لمقام الصبر في القرآن الكريم والسنة النبوية :

أ - الصبر في القرآن الكريم :

إن الآيات القرآنية التي تحت على الصبر وتبين فضله كثيرة جداً ، فقد ورد الصبر في القرآن أكثر من ثمانين مرة ، جاء على نحو ستة عشر وجهاً ، الأمر به كما في قوله تعالى : " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ " ( آل عمران ، ٢٠٠ ) ، والأمر به والنهي عن ضده كقوله تعالى : " فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُوا الْعَرْصِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَانَهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ

يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّنْ نَّهَارٍ بَلَاغٌ فَعَلْ يَهْلِكُ إِلَّا الْقَوْمُ الْفَاسِقُونَ " (الأحقاف، ٣٥) ،  
والثناء على أهله ، وإيجاب محبة الله لهم ، وإيجاب معية الله لهم ، والإخبار بأن  
الصبر خير لأصحابه ، وإيجاب الجزاء لهم بأحسن أعمالهم ، وإيجاب الجزاء لهم بغير  
حساب ، وإطلاق البشرى لأهل الصبر ، وضمان النصر والممدد لهم ، والبيان أن أهل  
الصبر هم أولو العزم ، والإخبار بأن الحظوظ العظيمة لا يلقاها إلا الصابرون ،  
والإخبار بأن أهل الصبر هم الذين يعتبرون بالآيات والعبر ، والإخبار بأن النجاة في  
الآخرة إنما تتال بالصبر ، والإخبار بأن الصبر يورث الأمانة ، واقتتران الصبر  
بمقومات الإسلام والإيمان والتقوى والتوكل ، وقد مدح الله تعالى الصبر لما فيه من  
منافع متعددة في حياة المرء ؛ لأن المرء يصبر على الشدائد والبلايا وما يزعج نفسه  
من ألم أو ضيق معيشة أو حزن يلحق به.

#### ب - الصبر في السنة النبوية :

يكفي للدلالة على مكانة الصبر في السنة النبوية ما ورد عن أبي سعيد  
الخدري - رضي الله عنه - أن أناساً من الأنصار سألوا رسول الله - ﷺ - فأعطاهم ثم سألوه  
فأعطاهم حتى إذا نفذ ما عنده قال : " ما يكن عندي من خير فلن أدخره عنكم ، ومن  
يستغف يعفه الله ، ومن يستغن يغنه الله ، ومن يصبر يصبره الله ، وما أعطي أحد  
من عطاء خير وأوسع من الصبر " (رواه مسلم) .

٣- يركز الباحث على بعض آيات القرآن الكريم التي تبرز مقام الصبر والصابرين ،  
وتبث الأمن والاطمئنان تجاه المستقبل وخاصة المهني ، والتي منها ، قول الله تعالى  
"وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ  
الصَّابِرِينَ ، الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ، أُولَئِكَ  
عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ " (البقرة ، ١٥٥ - ١٥٧) ،  
فقد جمعت هذه الآيات أشكالاً وألواناً متعددة من الخوف : من الأعداء ، من الجوع ،  
من المجهول ، الخوف على المال ونقصه ، الخوف من نقص الرزق ، ثم تبين أن  
علاج هذه المخاوف هو الصبر ، فالصابرون يفوزون بثلاث ثمرات :

الأولى : أن عليهم صلوات من ربهم ، أي غفران من الله وثناء عليهم .

الثانية : أن عليهم رحمة من ربهم وهي ما يكون مع المصيبة من لطف بهم .

الثالثة : أنهم يهتدون إلى الحق والصواب فيما ينبغي عمله في أوقات الشدائد ،  
فلا يستحوذ الجزع على نفوسهم ، ولا يذهب البلاء بالأمل في قلوبهم .

٤- يساعد الباحث أفراد العينة الإرشادية على تقبل ذلك بأن يعرض الباحث لمجموعة من المواقف من صبر الأنبياء على ضيق العيش ، وأقوال بعض السلف الصالح في تلك المواقف والأحوال التي تتطلب الصبر فيها ، وهذا ما يوضحه مايلي:

أ - سيدنا أيوب - عليه السلام - :

رزق الله تعالى سيدنا أيوب مالاً كثيراً ، وأولاداً ، ثم ابتلاه في جسده وفي ماله ، وفي أولاده ؛ فتلفت أمواله ، وسلط الله على أولاده البلاء فماتوا ، وسلط الله البلاء على جسده ثمانية عشر عاماً حتى جافاه القريب والبعيد ، فقال رجلان من ناحيته أحدهما للآخر : أن أيوب أذنب ذنباً ما أذنبه أحد ؛ لذلك لم يرفع الله عنه البلاء ، فأخبر أيوب بذلك ، فقال الله إخباراً عنه: "وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ " ( الأنبياء ، ٨٣ ) ما قال كلمة تسخط الله تعالى ، صبر وسلم تسليماً لم يتسخط بقلبه على ربه ما اعترض على الله ما قال لم ابتلاني الله تعالى بهذه البلاء في مالي ، في جسدي ، في أهلي ، لم أبتلى ؟ ماذا فعلت ! ما قال ، بل كان يحمد الله تعالى ، فعافاه الله بمغتسل بارد وشراب ، ثم أمطر الله - سبحانه وتعالى - له سحبتين ، سحابة أفرغت ذهباً فصار عنده بيدر من ذهب ، وسحابة أفرغت فضة فصار عنده بيدر فضة ، ورزقه الله تعالى بعد ذلك الأولاد مثل أولاده وزيادة مثل عددهم .

ب- النبي - ﷺ - :

عن أبي سعيد الخدري - رضي الله عنه - قال : " دخلت على النبي - ﷺ - وهو يوعك فوضعت يدي فوجدت حره بين يدي فوق اللحاف ، فقلت يا رسول الله ما أشدها عليك ، قال : "إنا كذلك يضاعف لنا البلاء ويضعف لنا الأجر " ، قلت يا رسول الله أي الناس أشد بلاء ، قال : الأنبياء ، قلت يا رسول الله ثم من ، قال : الصالحون ، أما كان أحدهم ليبتلى بالفقر حتى ما يجد أحدهم إلا العبادة يحويها وإن كان أحدهم ليفرح بالبلاء كما يفرح أحدكم بالرخاء " (رواه ابن ماجه )

وعن أم سلمه - رضي الله عنها - أنها قالت : سمعت رسول الله - ﷺ - يقول: " ما من عبد تصيبه مصيبة فيقول : " إنا لله وإنا إليه راجعون ، اللهم أجرني في مصيبتى واخلف لي خيراً منها إلا أجره الله في مصيبتيه وأخلف له خيراً منها " ( رواه مسلم ) .

وعن ابن عباس - رضي الله عنهما - قال كنت خلف النبي - ﷺ - يوماً فقال لأبي ذر : يا أبا ذر ألا أعلمك كلمات ينفعك الله - ﷻ - بهن ؟ قلت : بلى يا رسول الله قال : " احفظ الله تجده أمامك ، تعرف على الله في الرخاء يعرفك في الشدة ، وإذا سألت فسأل

الله - ﷺ - ، وإذا استعنت فاستعن بالله ، فقد جرى القلم بما هو كائن إلى يوم القيامة ، فلو أن الخلق كلهم جهدوا أن ينفعوك بشيء لم يكتب لك ما قدروا عليه ، ولو جهدوا أن يضروك بشيء لم يكتبه الله عليك ما قدروا عليه ، فإن استطعت أن تعمل لله - ﷻ - بالرضا واليقين فافعل ، وإن لم تستطع فإن في الصبر على ما يكره خيراً كثيراً ، وإن النصر مع الصبر ، والفرج مع الكرب ، وإن مع العسر يسراً " (رواه الترمذي).

ج - عمر بن الخطاب - ﷺ - :

روي عن عمر بن الخطاب - ﷻ - أنه قال : ما أصابني مصيبة إلا وجدت فيها ثلاث نعم ، الأولى : أنها لم تكن في ديني ، والثانية : أنها لم تكن أعظم مما كانت ، والثالثة : أن الله يجازي عليها الجزاء الكبير ، ثم تلا قوله تعالى : " وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ ، أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ " (البقرة، ١٥٥ - ١٥٧).

٥- يوضح الباحث لأفراد العينة الإرشادية أن ليس المقصود بالصبر الاستسلام للتوتر والقلق ، بل هو الجلد والتحمل ، وحسن التعايش مع الصعوبات ، وكيفية مقاومتها والالتفاف حولها دون الإذعان لها ، ولا بد في هذه المواقف من استمداد القوة من الله تعالى ؛ لما للإيمان من قوة في التحمل والمثابرة .

٦- في نهاية الجلسة يكلف الباحث أفراد العينة الإرشادية بأن يدون كل فرد منهم بعض المواقف التي أشعرته بقلق المستقبل المهني ، مع المقارنة بين مشاعره أثناء المرور بهذا الموقف ، ومشاعره بعد الجلسة الإرشادية لتلك المواقف من خلال الآيات القرآنية والأحاديث النبوية التي تحث على الصبر وتبين مقام الصابرين "تشاط الجلسة التاسعة " ( ملحق ٧ ) على أن يتم مناقشتها في الجلسة القادمة .

٧- في ختام الجلسة يطبق الباحث على أفراد العينة الإرشادية بطاقة تقييم أهداف الجلسة التاسعة ( ملحق ٩ ) ، ثم يشكر لهم ، ويحدد لهم مكان الجلسة القادمة وميعادها .

١٠- الجلسة العاشرة (القدرة على حل المشكلات) :

أهداف الجلسة :

١- تحديد المشكلة بدقة واختزالها وتوضيح العامل المشترك في المشكلات .

٢- استنباط المبررات التي أدت إلى قلق المستقبل المهني .

٣- توجيه أفراد العينة الإرشادية إلى طرائق وأساليب مواجهة مشكلات الحياة في ضوء المحتوى الديني .

الفنيات المستخدمة :

- المحاضرة
  - المناقشة والحوار الديني
  - النمذجة
  - القصص القرآني
  - السهم النازل
  - الواجب المنزلي
- محتوى الجلسة :

١- يبدأ الباحث الجلسة بتحية أفراد العينة الإرشادية ، والترحيب بهم ، ثم يسأل عن أخبارهم ، ويناقشهم فيما كلفهم به في الجلسة السابقة " نشاط الجلسة التاسعة " (ملحق ٧) ؛ ليبين لهم أن هناك بعض المواقف التي لا بد من الصبر عليها " السعي الجاد لإيجاد حلول لها " ، فإن الله - سبحانه وتعالى - قد أوجد للإنسان كافة الإمكانيات والقدرات التي تعينه للتغلب على مشكلات الحياة وصراعاتها ، وما قد تولده هذه الصراعات من توتر وقلق ، وقد وهبه العقل وفضله على سائر الكائنات وأعطاه القدرة على التمييز بين الخير والشر .

٢- يوضح الباحث لأفراد العينة الإرشادية ، أن ذوي قلق المستقبل المهني لديهم كم هائل من المشكلات والعمل على حل كل واحدة بمفردها دون الأخريات يأخذ من الباحث وقتاً طويلاً ، مما حدا بالباحث أن يساعدهم على اكتشاف السبب الرئيس للأعراض المتعددة ، ومن خلال التركيز عليه يمكن لأفراد العينة الإرشادية حل مشكلات كثيرة في آن واحد ، وذلك من خلال صياغة مؤقتة للمشكلة مع التركيز على دور الإيمان في شعور الفرد بالأمن والاطمئنان والثقة في النفس والقدرة على حل المشكلات .

٣- يساعد الباحث أفراد العينة الإرشادية على حل المشكلة ، والتحري بدقة معهم التسلسل السببي لاضطراب قلق المستقبل المهني ، نظراً لأن ذوي قلق المستقبل يغلب عليهم التشاؤم والحزن والاكتئاب والإحباط ، وذلك من خلال فنية السهم النازل، عن طريق الخطوات الثلاث التالية :

الخطوة الأولى : حل الموقف بأمانة تامة ، وقدر أسوأ ما يمكن أن يحدث كنتيجة لعدم توافر فرصة عمل بعد تخرجك .

الخطوة الثانية : تصور أسوأ ما عساه أن يحدث ووطد نفسك على قبوله إذا لزم الأمر .

**الخطوة الثالثة :** كرس وقتك لمحاولة إنقاذ ما يمكن إنقاذه من هذا الفشل الذي أعددت نفسك لمواجهة.

وتلخصت إجابات أفراد العينة الإرشادية فيما يلي :

أ- **حلل الموقف بأمانه لقلق المستقبل المهني :**

أشارت الطالبة ( ه . أ . م ) أن السبب الرئيس لقلق المستقبل المهني هو إلغاء أمر التكليف عن كليات التربية ، في حين تتفق الطالبة ( أ . س . أ ) مع الطالبة ( ز . ز . أ ) بأن السبب الرئيس لقلق المستقبل يتبلور في ضعف الإعداد الأكاديمي لطلاب كلية التربية ، ويتفق الطالب ( م . ح . ن ) مع الطالبة ( ه . م . أ ) بأن السبب في قلق المستقبل هو ندرة فرص العمل بعد التخرج في مجال التخصص أو في المجالات الأخرى ، والقيود التي تفرضها الوظائف للالتحاق بها ، بينما يشير كل من الطالبة ( ح . ح . أ ) ، والطالبة ( ه . ح . أ ) بأن السبب في قلق المستقبل هو تدني الوضع الاجتماعي للمعلم في المجتمع ، بينما أوضح الطالب ( و . م . م ) بأن سبب قلق المستقبل المهني هو سيطرة الوساطة على كل مجالات الحياة ، حتى الحصول على المهن المختلفة ، وأوضح الطالب ( أ . ص . م ) أن قلق المستقبل المهني يرجع إلى ضعف العائد المادي للمعلم.

ب- **تصور أسوأ ما عساه أن يكون:**

أشار أفراد العينة الإرشادية كلهم أن أسوأ ما يكون بالنسبة لنا بعد التخرج هو عدم وجود وظيفة مناسبة للتخصص ، وعدم الاعتماد على النفس مادياً الذي يجعلنا أكثر اعتماداً على الأسرة .

ج- **كرس وقتك وجهدك لمحاولة إنقاذ ما يمكن إنقاذه :**

**الباحث :** هل نقف مكتوفي الأيدي أمام إلغاء أمر التكليف عن كليات التربية ؟

ولا نتحرك للبحث عن عمل يتناسب وتخصصنا وقدراتنا وأمكاناتنا .

الطالب ( و . م . م ) لا ، ولكن علينا أن نبذل المزيد من الجهد في تعلم اللغة الإنجليزية والكمبيوتر ؛ لأنهما أصبحا من مستلزمات الحصول على أي وظيفة ذات مكانة اجتماعية مقبولة ، وبمعنى آخر الإقبال على ما يسمى بـ : " التدريب التحويلي " .

الطالبة ( أ . س . أ ) لا ، وعلينا البحث عن أي عمل يتناسب مع تخصصنا ، وإن لم نجد فعلينا بالعمل التطوعي ، حتى نشعر بأننا نؤدي عمل له قيمة ، فنشعر بذاتنا ومكانتنا داخل المجتمع .

٤- يقوم الباحث من خلال الأسباب التي ذكرها أفراد العينة الإرشادية لقلق المستقبل المهني ، بتوضيح معنى فنية السهم النازل في التغلب على تلك المشكلة " ندرة فرص العمل بعد التخرج " ، ويطلب منهم أن يقسموا ورقة إلى ثلاثة أجزاء ، يضع للجزء الأول عنوان : ( استبدل ) ، والثاني : ( ابتعد عن ) ، والثالث : ( اقبل على ) ، كما يلي :

#### جدول (٢٢)

##### فنية السهم النازل

| استبدل | ابتعد عن | اقبل على |
|--------|----------|----------|
| -      | -        | -        |
| -      | -        | -        |

وأن يشد كل فرد منهم ذهنه ويستجمع طرق ووسائل العمل من أجل معالجة القلق الذي تم تشخيصه ، وأن يكتب كل شيء مهما كان أو تافهاً أو بسيطاً ، فإذا تعذر على فرد التفكير في حلول فعالة يمكن للباحث أن يساعده ، من خلال توضيح الجزئيات الثلاثة :

الجزئية الأولى : " استبدل "

يقدم الباحث له حلولاً بديله لعدم توافر فرصة عمل تتناسب التخصص ، أو عدم كفاية الدخل ، مثل :

- أ- اكتساب مزيد من المهارات لزيادة الدخل .
- ب- وضع أهداف أكثر واقعية للميزانية .
- ج - عدم النظرة المتدنية للأعمال اليدوية .
- د - محاولة إيجاد فرصة عمل في مجال التخصص نفسه ( كالقطاع الخاص ، التشغيل المنقوص ، بدون الحاجة إلى التوظيف في القطاع الحكومي ) .

### الجزئية الثانية : " ابتعد عن "

يقدم الباحث له حلولاً لكي لا يشعر بأعراض القلق المستقبلي المرتبط بالمهنة،  
مثل:

أ- عدم الإسراف في الإنفاق .

ب- عدم النظرة المتدنية للأعمال اليدوية والمهن البسيطة غير مجال تخصصك .

ج - التشاؤم.

د - الإحساس بعدم حاجة سوق العمل إلى تخصصك.

### الجزئية الثالثة : " اقبل على "

يقدم الباحث له أعمالاً وأقوالاً تجعله يشعر بالأمن والاطمئنان من ناحية  
المستقبل المهني ، كأن يكتب في هذا الجزء :

أ - صحيح لا أدري من أين أحصل على المال لعدم توافر مهنة في المستقبل، ولكني  
واثق في الله - ﷻ - أنه هو " الرزاق " عندما أحاول أن أعمل جاهداً، فلكل  
مجتهد نصيب ، وعلى أن أسعى وليس على إدراك النجاح.

ب- عدم الانشغال بالمستقبل المهني والهم له ، فلن يجري في كون الله شيء بغير  
مراد الله .

ج - الإقبال على كل المهن الشريفة ، ما دامت تدر دخلاً حلالاً طيباً .

د - الأكل من عمل اليد .

هـ - الصبر والمثابرة على تحمل المشاق في طلب الرزق.

٥- يدعم الباحث تلك الحلول ببعض ما ورد في الأثر وقصص الصالحين ؛ لتكون نماذج  
يقتدون بها في التخلص من قلقهم المستقبلي المرتبط بالمهنة ، فيروى أنه حينما  
آخى النبي - ﷺ - بين المهاجرين والأنصار ، آخى بين سعد بن الربيع  
الأنصاري ، وعبد الرحمن بن عوف ، فقال له سعد : "إن لي مالا فهو بيني وبينك  
شطران ، ولي امرأتان فنظر أيتهما أحببت حتى أخالعهما ، فإن أحلت فتزوجها ،  
فقال : لا حاجة لي في أهلك ومالك ، بارك الله في أهلك ومالك ، دلوني على  
السوق " فكان يشتري السمينة والأفيطة - لبن مجفف يابس يطبخ به - والإهاب  
- الجلد قبل الدبغ - فأصبح عظيم التجارة مجدوداً فيها - ذا حظ في التجارة -  
كثير المال ، حتى قيل إنه دخل على أم سلمة ، فقال يا أمه ، قد خفت أن يهلكني

مالي ، قالت : " يا بني انفق " فتصدق في عهد النبي - ﷺ - بشطر ماله أربعة آلاف ديناراً، ثم تصدق بأربعين ألف دينار ، ثم حمل على خمسمائة فرس في سبيل الله ، ثم حمل على خمسمائة راحلة في سبيل الله ، وكان عامة ماله من التجارة .

كما أن صهيب بن سنان الملقب بالرومي حينما هاجر إلى المدينة تبعه نفر من المشركين ، فنشل كنانته - أخرج ما فيها من سهام - وقال لهم : يا معشر قريش ، تعلمون أنني من أرواحكم ، ووالله لا تصلون إلى حتى أرميكم بكل سهم معي ، ثم أصغر بكم بسيفي ما بقي في يدي منه شيء ، فإن كنتم تريدون مالي دللتكم عليه ، قالوا : فدلنا على مالك ونخلي عنك ، فتعاهدوا على ذلك ، فدلهم عليه ، ولحق برسول الله - ﷺ - ، فقال له رسول الله - ﷺ - : ربح البيع يا أبا يحيى ، فأنزل الله - ﷻ - : " وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ " (البقرة ، ٢٠٧) .

٦- يطلب الباحث من أفراد العينة الإرشادية تحديد أهم المواقف التي يشعرون فيها بقلق المستقبل المهني ، مستخدماً معها فنية السهم النازل ، وجدولة أهم العوامل المسهمة في التشاؤم تجاه المستقبل المهني " نشاط الجلسة العاشرة " (ملحق ٧) ، على أن يتم مناقشتها في الجلسة القادمة .

٧- في ختام الجلسة يطبق الباحث على أفراد العينة الإرشادية بطاقة تقييم أهداف الجلسة العاشرة ( ملحق ٩ ) ، ثم يشكرهم ، ويحدد لهم مكان الجلسة القادمة وميعادها.

#### ١١-الجلسة الحادية عشرة (التفأول المهني) :

أهداف الجلسة :

- ١- تدريب أفراد العينة الإرشادية على توقع النجاح للمستقبل المهني .
- ٢- تعريف أفراد العينة الإرشادية بمقام التوكل ومنزلة المتوكلين على الله - سبحانه وتعالى - .

الفنيات المستخدمة :

- المحاضرة
- المناقشة والحوار الديني
- النمذجة
- الواجب المنزلي
- التوكل

محتوى الجلسة :

- ١- يبدأ الباحث الجلسة الحادية عشرة بتحية أفراد العينة الإرشادية والترحيب بهم ، ثم يقوم بمناقشتهم في المواقف التي كلفوا بها في نهاية الجلسة السابقة " نشاط الجلسة

العاشرة " (ملحق ٧) ، وأن يوضح لهم من خلال الإجراءات الثلاثة لفنية السهم النازل التي ذكرت في الجلسة السابقة بأن الإجراء الثالث " أقبل على " ، يعني وجود بدائل متعددة للتغلب على أي موقف يثير قلق المستقبل المهني ، وأن وجود هذه البدائل هي بمثابة بصيص من النور والأمل لعدم الاستسلام لقلق المستقبل المهني.

٢- يبين الباحث لأفراد العينة الإرشادية أن المقصود بالتفاؤل المهني هو توقع الحصول على مهنة في المستقبل بعد التخرج ، ولا يمكن ذلك إلا بالاعتماد على الله - سبحانه وتعالى - والتوكل عليه ، الأمر الذي يشجعهم على التغلب على مشاعر اليأس والانهازامية ، ويعيشون متفائلين ، حتى في ظروف عدم توافر مهنة مناسبة لتخصصهم بعد التخرج ، ولا يقلق على مستقبله المهني ، فكل مشكلة احتمالات لحلها كما بين في الجلسة السابقة .

٣- يتناقش الباحث مع أفراد العينة الإرشادية فيما ورد في الواجب المنزلي عن أهم أسباب التشاؤم تجاه المستقبل المهني " نشاط الجلسة العاشرة " ( ملحق ٧) ، مبيناً لهم مدى إسهام التوكل على الله - ﷻ - في خفض القلق على المهنة، والذي يظهر جلياً في قول الله تعالى : " وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً ، وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا " (الطلاق، ٢ - ٣) ، وقوله تعالى " وَمَنْ قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْساً إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا " (الطلاق، ٧) ، وقال رسول الله - ﷺ - : " لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خماصاً وتعود بطاناً " (رواه ابن ماجه).

٤- يساعد الباحث أفراد العينة الإرشادية في البعد عن السلبية وملء النفس بالإيجابية ، بمعنى ألا يقولون : " لن نستطيع فعل كذا أو لن نتمكن من عمل كذا " ، بل دائماً ما يكونون متفائلين : " إنما قطعاً بعون الله سوف نحقق ذلك ، ولن نجد صعوبة إن شاء الله في إنجاز وعمل كذا " ، واضعاً في الحسبان قول الله تعالى في الحديث القدسي : " يا بن آدم لا تخف من ذي سلطان ما دام سلطاني وملكي لا يزول ، يا بن آدم لا تخف من فوات الرزق ما دامت خزانتي مملوءة لا تنفذ ، خلقت الأشياء كلها من أجلك وخلقتك من أجلي فسر في طاعتي يطعك كل شيء ، لي عليك فريضة ولك علي رزق فإن خالفتني في فريضتي لم أخالفك في رزقك ، إن رضيت

بما قسمته لك أرحت قلبك ، وإن لم ترض بما قسمته لك ، فوعزتي وجلالي  
لأسطن عليك الدنيا تركض فيها ركض الوحوش في البرية ، ولا ينالك منها إلا  
ما قسمته لك وكنت عندي مذموماً " .

٥- يساعد الباحث أفراد العينة الإرشادية على تكوين هوية مهنية ناجحة ، حتى  
يستطيعوا حل العديد من المشكلات المهنية ، والتغلب على التوتر ، وخفض روح  
التشاؤم ، من خلال النمذجة ، بعرض مجموعة الأمثلة التي توضح التفاؤل المهني،  
منها :

أ - إن الفرد يكرر في اليوم عشرات المرات في الصلاة " إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ  
نَسْتَعِينُ" ( الفاتحة ، ٥ ) ، فلو توجه الفرد إلى غير الله في أي أمر من  
الأمر واستعان بغيره لكان مرائياً.

ب - عن ابن مسعود رضي الله عنه قال : قال رسول الله - ﷺ - : " من أصابته  
فاقة فأنزلها بالناس لم تسد فاقته ، ومن أنزلها بالله ، يوشك الله له برزق  
عاجل أو آجل " (رواه مسلم).

ج - عن عبد الله بن عمر - رضي الله عنهما - أن رسول الله - ﷺ - : " قد  
أفلح من أسلم ورزق كفافاً وقنعه الله بما آتاه " ( رواه مسلم ) .

٦- يكلف الباحث أفراد العينة الإرشادية بكتابة أهم العوامل والأسباب التي تجعلهم في  
حالة من عدم الرضا " نشاط الجلسة الحادية عشرة " ( ملحق ٧ ) ، على أن يتم  
مناقشتها في الجلسة القادمة .

٧- في ختام الجلسة يطبق الباحث على أفراد العينة الإرشادية بطاقة تقييم أهداف  
الجلسة الحادية عشرة ( ملحق ٩ ) ، ثم يشكر لهم ، ويحدد لهم مكان الجلسة القادمة  
وميعادها .

#### ١٢-الجلسة الثانية عشرة (تنمية الشعور بالرضا) :

##### أهداف الجلسة :

- ١- تدريب أفراد العينة الإرشادية على شكر الله عز وجل في السراء والضراء .
- ٢- تدريب أفراد العينة الإرشادية على الرضا بالقضاء والقدر .
- ٣- الاقتداء بما ورد في القصص القرآني والسنة النبوية وأثار الصالحين للشعور بالرضا .

## الفنيات المستخدمة :

- المحاضرة
- المناقشة والحوار الديني
- القصص الديني
- الرضا بالقضاء والقدر
- الشكر
- شاشة عرض
- محتوى الجلسة :

١- يبدأ الباحث الجلسة بتحية أفراد العينة الإرشادية والترحيب بهم ، ثم يبين لهم من خلال بعض المواقف التي أجاب عنها أحد أفراد العينة الإرشادية في " نشاط الجلسة الحادية عشرة " ( ملحق ٧ ) كيف يحدث توتره واضطرابه ؛ لكونه غير راضٍ وغير متوكلٍ على الله سبحانه وتعالى " بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ " ( البقرة ، ١١٢ ) ، فالانشغال بما يقع في المستقبل لا يستقيم مع حياة المؤمن الذي يسلم وجهه وأموره كلها لله ، لقوله تعالى : " قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ " ( التوبة ، ٥١ ) ، " وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ " ( الذاريات ، ٢٢ ) ، ومدى اهتمام النبي - ﷺ - ببث السكينة في الأفئدة واستئصال شأفة الطمع والتكالب على الدنيا ، لقوله - ﷺ - : " تفرغوا من هموم الدنيا ما استطعتم ، فإنه من كانت الدنيا همه أفشى الله ضيعته ، وجعل فقره بين عينيه ، ومن كانت الآخرة أكبر همه جمع الله له أموره ، وجعل غناه في قلبه ، وما أقبل عبد بقلبه على الله - ﷻ - إلا جعل الله قلوب المؤمنين تفد إليه بالود والرحمة ، وكان الله إليه بكل خير أسرع " (رواه البيهقي ) ، وإذا كانت المهن مع تعقد الحياة وتشابكها تعددت ، فلا تسأم ولا يتسرب إلى نفسك الملل ، ولكن عليك البحث عن عمل يتناسب معك ، فكثيراً لا يجد الأفراد عملاً بسبب البطالة ، ولكن عليك بالسعي والرضا ، ولا تكن كمن طغت عليه المادة وأعمته النظرة المادية عن كل جوانب الحياة " قَتَلَ الْإِنْسَانُ مَا أَكْفَرَهُ " (عبس ، ١٧) ، فهو يجحد دائماً نعمة الخالق ولا يرضى بما أفاء الله عليه من أرزاق وسعة العيش : " إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ " ( العاديات ، ٦ ) .

٢- يأخذ الباحث هذا الموقف " ندرة فرص العمل " كسبب لقلق المستقبل المهني ثم يناقش أفراد العينة بصورة منطقية ، مع فتح باب إبداء الرأي حول هذا الموقف ، وربط مظاهر القلق فيه وعلاجه بالإيمان القوي والصحيح بالقدر خيرره وشره ، والتأكيد على أن المستقبل المهني بيد الله - سبحانه وتعالى - ، ولن يصيب الإنسان إلا ما قد كتبه الله له ، وأن الله سبحانه عليم بأحوال عباده خبير بها ، لقوله

تعالى : " أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ " (الملك ، ١٤) ، فسبحان المقدر للأرزاق طبقاً لطبائع النفوس ، فقد رأى الحسن البصري رجلاً مهموماً ذات يوم فقال له : " يا هذا أيجري في كون الله شيئاً لا يريد الله ؟ " .

٣- يدعم بهذا الباحث الرضا والشكر عند أفراد العينة الإرشادية ، من خلال التفكير في نعم الله ، بدلاً من إحصاء الهموم والمتاعب ، ويعرض الباحث بضع قصص من القصص القرآنية والنبوية وآثار الصالحين التي تدعو إلى الرضا ، وهي : قصة لمؤمنين لم يجدوا قوت يومهم ، وقصتان لشخصين امتلکا من الأموال ما ملکا فلم تغن عنهما من الله شيئاً ، وقصة لثلاثة من بني اسرائيل .

#### القصة الأولى : عام الرمادة

في عهد أمير المؤمنين عمر بن الخطاب - ؓ - كما سجلت كتب التاريخ " بخلت السماء بمائها حتى احترقت الأرض ظمأ إلى الماء ، واحترقت كأنها الرماد ، ومن أجل هذا سمي ذلك العام بعام الرمادة ، ففيه اشتد القحط ، وانتشر الجوع والعري بين المسلمين " ، وما كان من المسلمين إلا أن يتضامنوا فهم إلى بعض كالبنیان المرصوص .

#### القصة الثانية : قصة قارون

كلنا يعرف قصة قارون التي حكى عنها القرآن الكريم ، في قول الله تعالى : " فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا يَا لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنَّهُ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ، وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَيَلَكُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِمَنْ آمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا وَلَا يُلْقَاهَا إِلَّا الصَّابِرُونَ ، فَخَسَفْنَا بِهِ وَبَدَارِهِ الْأَرْضَ فَمَا كَانَ لَهُ مِنْ فِئَةٍ يَتَصَرُّونَهُ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَمَا كَانَ مِنَ الْمُنتَصِرِينَ ، وَأَصْنَجَ الَّذِينَ تَمَتَّوْا مَكَانَهُ بِالْأَمْسِ يَقُولُونَ وَيَكَآنَ اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَوْلَا أَنْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا لَخَسَفَ بِنَا وَيَكَآنَ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ ، تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ " (القصص ، ٧٩ - ٨٣) .

#### القصة الثالثة : قصة ثعلبة بن حاطب

جاء ثعلبة بن حاطب الأنصاري إلى رسول الله - ﷺ - فقال له : يا رسول الله ، أدع الله أن يرزقني مالاً ، فقال : ويحك يا ثعلبة ، قليل تؤدي شكره خير من كثير لاتطيقه ، ثم أتاه بعد ذلك فقال : يا رسول الله ، أدع الله أن يرزقني مالاً ، قال :

أمالك في أسوة حسنة ، والذي نفسي بيده لو أردت أن تسير الجبال معي ذهباً وفضة لسارت ، ثم أتاه بعد ذلك فقال : يا رسول الله ، أدع الله أن يرزقني مالاً ، والذي بعثك بالحق لئن رزقني الله مالاً لأعطين كل ذي حق حقه ، فقال رسول الله - ﷺ - : اللهم ارزق ثعلبة مالاً ، فقال : فاتخذ غنماً فنمت كما ينمي الدود ، فكان يصلى مع رسول الله - ﷺ - الظهر والعصر ، ويصلي مع غنمه سائر الصلوات ، ثم كثرت ونمت ، فتقاعد أيضاً حتى أصبح لا يشهد إلا الجمعة ، ثم كثرت ونمت فتقاعد أيضاً حتى كان لا يشهد جمعة ولا جماعة ، وكان إذا كان يوم الجمعة خرج يتلقى الناس يسألهم عن الأخبار فذكره رسول الله - ﷺ - : ما فعل ثعلبة ؟ فقالوا يا رسول الله : اتخذ ثعلبة غنماً لا يسعها واد ، فقال رسول الله - ﷺ - : يا ويح ثعلبة ، يا ويح ثعلبة ، وأنزل الله آية الصدقة ، فبعث رسول الله - ﷺ - رجلاً من بني سليم ، ورجلاً من بني جهينة ، وكتب لهما أسنان الصدقة كيف يأخذان وقال لهما : مرا ثعلبة بن حاطب ، ورجلاً من بني سليم ، فخذوا صدقاتهما ، فخرجتا حتى أتيا ثعلبة فسأله الصدقة ، وأقرأه كتاب رسول الله - ﷺ - فقال : ما هي إلا جزية ، ما هذه إلا أخت الجزية ، انطلقا حتى تفرغا ثم عودا إلى ، فانطلقا وسمع بهما السلمي ، فنظر إلى غبار أسنان أبله ، فعزلها للصدقة ، ثم استقبلهما بهما ، فلما رأياها قال : ما هذا عليك ، قال : خذاه فإن نفسي بذلك طيبة ، فمرا على الناس ، وأخذوا الصدقة ، ثم رجعا إلى ثعلبة ، فقال : أروني كتابكما فقرأه ، فقال : ما هذه إلا الجزية ، ما هذه إلا أخت الجزية ، اذهبا حتى أرى رأيي ، فاقبلا فلما رأهما رسول الله - ﷺ - قبل أن يكلماه قال : يا ويح ثعلبة ، ثم دعا للسلمي بخير ، وأخبراه بالذي فعله ثعلبة ، فأنزل الله - ﷻ - : " وَمِنْهُمْ مَّنْ عَاهَدَ اللَّهَ لَئِنْ آتَانَا مِنْ فَضْلِهِ لَنَصَّدَّقَنَّ وَلَنَكُونَنَّ مِنَ الصَّالِحِينَ ، فَلَمَّا آتَاهُمْ مِّنْ فَضْلِهِ بَخِلُوا بِهِ وَتَوَلَّوْاْ وَهُمْ مُّعْرِضُونَ ، فَأَعْقَبَهُمْ نِفَاقًا فِي قُلُوبِهِمْ إِلَى يَوْمِ يَلْقَوْنَهُ بِمَا أَخْلَفُوا اللَّهَ مَا وَعَدُوهُ وَبِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ " (التوبة : ٧٥ - ٧٧) ، وعند رسول الله - ﷺ - رجل من أقارب ثعلبة ، فخرج حتى أتاه ، فقال : ويحك يا ثعلبة ، قد أنزل الله - ﷻ - فيك كذا وكذا ، فخرج ثعلبة حتى أتى رسول الله - ﷺ - ، فسأله أن يقبل منه صدقته ، فقال رسول الله - ﷺ - : " إن الله تبارك وتعالى منعني أن أقبل منك صدقتك " ، فجعل يحثي التراب على رأسه ، فقال رسول الله - ﷺ - : " هذا عملك ، قد أمرتك فلم تطعني " ، فلما رفض النبي - ﷺ - أن يقبض صدقته رجع

إلى منزله، وقبض النبي - ﷺ - ولم يقبل منه شيئاً ، ثم أتى أبو بكر - ﷺ - عنه حينما استخلف ، فقال : قد علمت معزتي من رسول الله - ﷺ - ، وموضعي من الأنصار فأقبل صدقتي ، فقال أبو بكر : لم يقبلها رسول الله منك ، أنا أقبلها ، وقبض أبو بكر ولم يقبلها ، ولما تولى عمر أتاها فقال يا أمير المؤمنين : أقبل صدقتي ، فقال لم يقبلها منك رسول الله - ﷺ - ، ولا أبو بكر ، أنا أقبلها ، وقبض ولم يقبلها ، ثم ولي عثمان - ﷺ - ، فأتاها فسأله أن يقبل صدقته ، فقال : لم يقبلها رسول الله ، ولا أبو بكر ، ولا عمر ، وأنا أقبلها ، ولم يقبلها وهلك ثعلبة في عهده .

#### القصة الرابعة : ثلاثة من بني إسرائيل

عن أبي هريرة - ﷺ - أنه سمع النبي - ﷺ - يقول : " إن ثلاثة من بني إسرائيل أبرص وأقرع وأعمى ، أراد الله أن يبتليهم فبعث إليهم ملكاً فأتى الأبرص فقال : أي شيء أحب إليك ؟ قال : لون حسن وجلد حسن ويذهب عني الذي قد قذرنى - كرهني - الناس ، فمسحه - مر بيده عليه - فذهب عنه قذره وأعطاني لوناً حسناً ، فقال الملك : فأني المال أحب إليك ؟ قال : الأبل . فأعطى ناقه عشرة ، فقال : بارك الله لك فيها . فأتى الأقرع فقال : أي شيء أحب إليك ؟ قال : شعر حسن ويذهب عني الذي قذرنى الناس ، فمسحه فذهب عنه وأعطى شعراً حسناً . قال : فأني المال أحب إليك ؟ قال : البقر ، فأعطى بقرة حاملاً ، قال : بارك الله لك فيها . فأتى الأعمى فقال : أي شيء أحب إليك ؟ قال : الغنم ، فأعطى شاة والدأ . فأنج هذان وولد هذا ، فكان لهذا واد من الأبل ، ولهذا واد من البقر ، ولهذا واد من الغنم . ثم إنه (الملك) أتى الأبرص في صورته وهيئته فقال : رجل مسكين قد انقطعت بي الحيل - الأسباب - في سفري ، فلا بلاغ لي اليوم إلا بالله ثم بك ، أسألك بالذي أعطاك اللون الحسن والجلد الحسن والمال بغيراً أتبلغ به في سفري . فقال : الحقوق كثيرة . فقال - الملك - : كأنني أعرفك ألم تكن أبرص يقذرك الناس فقيراً فأعطاك الله ؟ فقال : إنما ورثت هذا المال كابراً عن كابر . فقال : إن كنت كاذباً فصيرك الله إلى ما كنت . وأتى الأقرع في صورته وهيئته فقال له ما قال لهذا ، ورد عليه مثل ما رد هذا . فقال إن كنت كاذباً فصيرك الله إلى ماكنت عليه . وأتى الأعمى في صورته وهيئته فقال : رجل مسكين وابن سبيل انقطعت بي الحيل في سفري فلا بلاغ لي اليوم إلا بالله ثم بك ، أسألك بالذي رد عليك بصرك شاة أتبلغ بها في سفري . فقال : قد كنت أعمى فرد الله إلى بصري فخذ ما شئت ودع ما شئت

فوالله لا أجهدك اليوم بشيء أخذته الله - ﷻ - . فقال أمسك مالك فإنما ابتليتم فقد رضي الله عنك وسخط على صاحبك " (رواه البخاري ومسلم).

٤- يساعد الباحث أفراد العينة الإرشادية من خلال القصص الأربعة السابقة ، على الإدراك الذاتي الإيجابي ، فيعرض لهم على شاشة العرض أهم أوجه الاستفادة من هذه القصص الثلاث ، كما يلي :

أ- الرضا بالقضاء والقدر : فالفوز والاستخلاف لا يكون إلا بالإيمان والرضا بالقضاء والقدر خيره وشره ، لقول الله تعالى : " وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا يَعْبُدُونَنِي لَا يُشْرِكُونَ بِي شَيْئًا وَمَنْ كَفَرَ بَعْدَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ " ( النور، ٥٥ ) ، فالأمر كله بيد الله - سبحانه وتعالى - الذي قدر الاستخلاف لذوي القلوب المؤمنة ، فلا تكن خائفاً من المستقبل لأن الله قدر الأرزاق قبل خلق الإنسان ، وقبل تقديرها بآرك فيها ، لقوله تعالى : " وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيًّ مِنْ فَوْقِهَا وَبَارَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا فِي أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ سَوَاءً لِّلْمُسَائِلِينَ " ( فصلت ، ١٠ ) ، وهو حكيم في ذلك فهو يبسط الرزق لمن يشاء ويقدر لقوله تعالى : " اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ " (الرعد، ٢٦).

وقال النبي - ﷺ - لأبي ذر رحمه الله : " يا أبا ذر استغن بغنى الله ، فقلت: وما هو يا رسول الله ؟ قال : غداء يوم وعشاء ليلة ، فمن قنع بما رزقه الله فهو أغنى الناس " ، وقال النبي - ﷺ - : " يا أبا ذر أربعة لا يصيبهن إلا المؤمن التقي: الصمت وهو أول العبادة ، والتواضع لله - سبحانه وتعالى - ، وذكر الله على كل حال ، وقلة الشيء - يعني قلة المال - " .

ب - شكر الله - ﷻ - على نعمه ، حيث يحث القرآن الكريم على عدم الانشغال بالغد طالما أن الفرد غير مطالب بفرائض الغد ، وإنما عليهم أن يتذكروا نعم الله - ﷻ - ، لقول الله تعالى : " وَإِذْ قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ يَا قَوْمِ اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ جَعَلَ فِيكُمْ أَنْبِيَاءَ وَجَعَلَكُمْ مُلُوكًا وَآتَاكُمْ مَا لَمْ يُؤْتِ أَحَدًا مِّنَ الْعَالَمِينَ " (المائدة ، ٢٠) ، وانظر إلى قول النبي - ﷺ - في ذم التكالب على دنيا الهموم : " من جعل الهم واحداً كفاه الله هم دنياه ، ومن تشعبته الهموم لم يبال الله في أي أودية الدنيا هلك " ( رواه الحاكم).

٥- يطرح الباحث على أفراد المجموعة الإرشادية مجموعة من الأسئلة بناءً على ما جاء في الجلسة منها ، على سبيل المثال :

- أ - ما الذي يمكن أن تفعله إذا لم تجد فرصة عمل بعد تخرجك ؟  
ب - ماذا يفيدك إذا امتلكت كل شيء في الدنيا ، ولم تكن مراعيًا لحدود الله ؟  
ج - ماذا يضاف إليك إذا امتلكت كل شيء ولم تكن شاكرًا لله عز وجل ، وغير راضٍ بقضاء الله وقدره " نشاط الجلسة الثانية عشرة " ( ملحق ٧ ) على أن يتم مناقشتها في الجلسة القادمة.

٦- في نهاية الجلسة يطبق الباحث على أفراد العينة الإرشادية بطاقة تقييم أهداف الجلسة الثانية عشرة ( ملحق ٩ ) ، ثم يشكر لهم ، ويحدد لهم مكان الجلسة القادمة وميعادها.

#### ١٢-الجلسة الثالثة عشرة (تقييم البرنامج الإرشادي ) :

أهداف الجلسة :

١- الحكم على مدى فعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني من خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل المهني تطبيقاً بعدياً .

٢- تعرف مدى الرضا لأفراد العينة الإرشادية عن برنامج الإرشاد النفسي الديني.

٣- الاتفاق مع أفراد البرنامج على موعد لقاء بعد شهر للمتابعة .

الفنيات المستخدمة :

- المحاضرة - المناقشة والحوار الديني

محتوى الجلسة :

١- يبدأ الباحث الجلسة بتحية أفراد العينة الإرشادية والترحيب بهم ، وتقديم الشكر لهم

عما بذلوه من جهد أثناء تطبيق برنامج الإرشاد النفسي الديني ، ويدعو الله

- ﷻ أن يجعل هذا في ميزان حسناتهم . ثم يتناقش معهم في إجاباتهم عن أسئلة

الجلسة السابقة ؛ لتوضيح أهمية الرضا بالقضاء والقدر وشكر الله على نعمه على

صحتهم النفسية "نشاط الجلسة الثانية عشرة " ( ملحق ٧ ) .

٢- يطبق الباحث مقياس قلق المستقبل المهني لتعرف مدى فعالية برنامج الإرشاد

النفسي الديني في خفضه .

٣- يأخذ الباحث رأي أفراد العينة الإرشادية عما جاء في البرنامج من حيث : الأهداف،

والمحتوى ، ودرجة الرضا عنه ، ومدى الاستفادة منه ، ومدى شعوره بنجاح

البرنامج في خفض قلق المستقبل المهني أو عدم نجاحه ، وأهم المزايا التي وجدت

في البرنامج ، وما سلبياته أو النقاط التي تحتاج إلى تعزيز من خلال تطبيق " استمارة تقييم برنامج الإرشاد النفسي الديني " ( ملحق ١٠ ).

- ٤- يوضح الباحث لأفراد العينة الإرشادية أن هذه الجلسة هي الأخيرة في البرنامج ، وأن عليهم الآن الجهد في الاعتماد على النفس في خفض قلق المستقبل المرتبط بالمهنة من خلال الفنيات الإرشادية التي تعرضوا لها أثناء جلسات البرنامج .
- ٥- في نهاية الجلسة يشكر الباحث لأفراد العينة الإرشادية تعاونهم والتزامهم بحضور جلسات البرنامج ؛ متمنياً لهم التوفيق ، مذكراً إياهم أن هناك لقاء آخر لمتابعة آثار برنامج الإرشاد النفسي الديني ، بعد شهر من ميعاد الجلسة الحالية إن شاء الله .

#### رابعاً : خطوات إجراء الدراسة

تتلخص إجراءات الدراسة في الخطوات التالية:

- ١- تم تطبيق أدوات الدراسة السيكمترية (مقياس قلق المستقبل المهني ، مقياس الصحة النفسية) على عينة استطلاعية ( ن = ١١٣ طالباً وطالبة ) من طلاب الفرقة الأولى والرابعة الشعب العلمية والأدبية بكلية التربية - جامعة أسبوط ؛ بهدف تقنينها "حساب ثباتها وصدقها " .
- ٢- تم تطبيق أدوات الدراسة السيكمترية (مقياس قلق المستقبل المهني ، مقياس الصحة النفسية) بالإضافة إلى مقياس الوعي الديني على عينة الدراسة الأساسية ( ن = ٦٦ ؛ طالباً وطالبة ) من طلاب الفرقة الأولى والرابعة الشعب العلمية والأدبية ؛ بهدف تحديد عينة الدراسة الإرشادية ( ذوو قلق المستقبل المهني المرتفع) من خلال درجة القطع Cut of Score ( م + ع ) من ناحية ، ومن ناحية أخرى التحقق من فروض الدراسة الارتباطية والفارقة .
- ٣- تم اختيار عينة الدراسة الإرشادية بناء على ارتفاع درجاتهم على مقياس قلق المستقبل المهني من خلال درجة القطع ( م + ع ) ، وبلغ عددها ( ٢٨ ) طالباً وطالبة ، ووضح توزيعها بناء على الفرقة والشعبة والنوع جدول ( ٨ ) .
- ٤- تم تقسيم العينة الإرشادية إلى مجموعتين :
  - أ - مجموعة ضابطة : لا تتعرض لبرنامج الإرشاد النفسي الديني ، وعددها ( ١٤ ) طالباً وطالبة .
  - ب - مجموعة تجريبية : تخضع لتطبيق برنامج الإرشاد النفسي الديني ، وعددها ( ١٤ ) طالباً وطالبة .
- ٥- تم تطبيق برنامج الإرشاد النفسي الديني ( ١٣ جلسة ) على المجموعة التجريبية بصورة جماعية بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً .

٦- تم تطبيق استمارة المقابلة الكلينيكية ؛ لتعرف البناء النفسي وديناميات الشخصية لحالتين من ذوي قلق المستقبل المهني طبقاً لمفهوم الوعي الديني ( الظاهري - الجوهري ) ، ومثيرات قلق المستقبل المهني الذي يشعرون به .

٧- بعد الانتهاء من تطبيق برنامج الإرشاد النفسي الديني ، تم تطبيق مقياس قلق المستقبل المهني على المجموعتين التجريبية والضابطة ( تطبيقاً بعدياً ) ؛ لبيان مدى فعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني .

٨- تم تطبيق مقياس قلق المستقبل المهني مرة أخرى بعد مرور شهر على المجموعة التجريبية ؛ لتعرف مدى استمرارية فعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني .

#### خامساً : المعالجة الإحصائية

للتحقق من كفاءة أدوات الدراسة السيكومترية ، وصحة الفروض ، استخدم الباحث عدداً من الأساليب الإحصائية ، منها :

١- معامل ارتباط سبيرمان Spearman ، التحليل العاملي للكشف عن صدق مقياس قلق المستقبل المهني.

٢- معامل ارتباط بيرسون Berson بطريقة الانحرافات للكشف عن العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل المهني والوعي الديني .

٣- اختبار " ت " T- Test لحساب دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعات ذات المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة.

٤- اختبار ويلكوكسون Wellcoxon للأزواج المرتبطة ، واختبار مان ويتني - Man Whitney للأزواج المستقلة ؛ لفحص دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة كل على حدة أو المجموعتين التجريبية والضابطة معاً قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي الديني ؛ لمعرفة مدى فعالية البرنامج في خفض قلق المستقبل المهني .