

الفصل السادس

**أساليب برنامج إرشاد الصحة النفسية
” المحاضرات والواجبات ”**

المحاضرات المصغرة
الواجبات المنزلية



الفصل السادس

أساليب برنامج إرشاد الصحة النفسية

” المحاضرات والواجبات ”

أولاً : المحاضرات المصغرة : (إعداد المؤلفة)

تتضمن المحاضرات المصغرة : تعارف وتعريف وتمهيد للبرنامج ، ومشاعر ومعتقدات الاغتراب ومشاعر ومعتقدات الانتماء ، ومعنى الحياة (مقابل) اللامعنى ، والقوة الفاعلة (مقابل) العجز ، وأهداف الحياة (مقابل) اللامهدف ، والسلوك المعيارى (مقابل) اللامعيارية ، والانتماء الثقافى (مقابل) الاغتراب الثقافى ، والانتماء الاجتماعى (مقابل) الاغتراب الاجتماعى ، والإرشاد والعلاج العقلانى الانفعالى السلوكى . وتتناول المحاضرات المصغرة أيضاً : معتقدات عن السياسة ، ومعتقدات عن الدين ، ومعتقدات عن المجتمع ، ومعتقدات عن الاقتصاد ، ومعتقدات عن الذات ، ومعتقدات عن الثقافة .

يتم طباعة تخطيط المحاضرات المصغرة على شفافيات

ويتم عرضها أثناء إلقاء المحاضرات على جهاز العرض فوق الرأس

[١] تعارف وتمهيد

مقدمة :

- بسم الله الرحمن الرحيم . . . نبدأ .
- برنامج إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب .
- كلمة ترحيب .
- تعارف .

(١) أساليب البرنامج :

- المحاضرة المصغرة .
- المناقشة الجماعية : حوار حول موضوع محدد .
- المجادلة : بين فريقين أحدهما يؤيد معتقدات الانتماء ، والآخر يؤيد معتقدات الاغتراب .
- الواجب المنزلي .

(٢) المحاضرات المصغرة :

- مدتها من ١٠ - ١٥ دقيقة .
- تتناول المحتوى العلمى للموضوع .
- هدفها إعادة البناء المعرفى ، وتناول محتوى الجلسة .

(٣) الموديويلان :

- الموديويل هو وحدة تعلم ذاتى .
- يقرأ ويدرس حسب قدرة الفرد وسرعته .
- يعتمد على نشاط الفرد وفاعليته .
- يوزع على أعضاء المجموعة الإرشادية .

(٤) الواجبات المنزلية :

- هى أنشطة منزلية مرتبطة بالأهداف .
- تحدد فى نهاية كل جلسة .
- تشمل :

- = قراءة أجزاء من المونبول .
- = التخيل المعرفي : تخيل موقف مع المقارنة بين اللاعقلاني والعقلاني .
- توزع كراسة الواجب .

(٥) التعاقب :

- الالتزام والجدية .
- المواظبة على حضور الجلسات .
- تحديد مكان الجلسات .
- احترام المواعيد .
- سرية الجلسات .

[٢] مشاعر ومعتقدات الاغتراب ، ومشاعر ومعتقدات الانتماء

مقدمة :

- الاغتراب هو اضطراب نفسى ، من مظاهره شعور الفرد بعدم الانتماء .
- تتضمن مشاعر الاغتراب : اللامعنى ، والعجز ، واللاهدف ، واللامعيارية ، والاغتراب الثقافي ، والاغتراب الاجتماعى .
- خطورة مشاعر الاغتراب .
- فاعلية الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكى .

الانتماء (مقابل) الاغتراب :

- الانتماء هو عكس الاغتراب .
- الانتماء شعور يتضمن الحب المتبادل ، والقبول والتقبل ، والارتباط الوثيق بالجماعة .

(١) معنى الحياة (مقابل) اللامعنى :

- معنى × لامعنى .
- مبالاة × لامبالاة .
- منطوق معقول × منطوق لامعقول .
- مثال : شخص لا قيمة له .

(٢) القوة الفاعلة (مقابل) العجز :

- قوة × عجز .
- قدرة على السيطرة × عجز عن السيطرة .
- قدرة على التأثير × عجز عن التأثير .
- مثال : عجز عن مجاراة التغير السريع .

(٣) أهداف الحياة (مقابل) اللاهدف :

- حياة هادفة × حياة دون هدف .
- مثال : الإحباطات .

(٤) السلوك المعياري (مقابل) اللامعيارية :

- وجود معايير × غياب معايير .
- مسايرة المعايير × مغايرة المعايير .
- مثال : الغاية تبرر الوسيلة .

(٥) الانتماء الثقافي (مقابل) الاغتراب الثقافي :

- اندماج ثقافي × تجنب ثقافي .
- تقبل ثقافة × رفض ثقافة .
- اعتزاز بالمحلي × انبهار بالأجنبي .
- مثال : عقدة الخواجة .

(٦) الانتماء الاجتماعي (مقابل) الاغتراب الاجتماعي :

- اندماج × عزلة .
- مركزية × هامشية .
- قبول × رفض .
- مثال : البعد عن الناس غنيمة .

[٣] معنى الحياة (مقابل) اللامعنى

مقدمة :

- الشعور بأن الحياة لا معنى لها $\times$ الشعور بمعنى الحياة .
- أهمية الشعور بمعنى الحياة .
- = التوافق .
- = السعادة والرضا .

(١) معنى الوجود فى الحياة :

- الإنسان يعيش مرة واحدة .
- اتخاذ فلسفة فى الحياة .
- وضع خطط بناءة .

(٢) الشعور بقيمة الذات :

- مفهوم الذات الموجب .
- شعور الشخص بقدراته .
- تنمية الإمكانات إلى أقصى درجة ممكنة .

(٣) الشعور بالأمل والتفاؤل وأهمية الحياة :

- الإيمان بالله ﷻ .
- عدم الاستسلام لليأس .
- عمل كل ما يمكن عمله .
- أدلة من القرآن والسنة .

(٤) الاستمتاع بالحياة :

- اكتشاف معنى الحياة .
- تحمل ندرة اللذة والمتعة .
- السعى للاستمتاع قدر المستطاع .

(٥) الإحباطات وطرق التغلب عليها :

- تحمل الإحباطات .
- محاولة التغلب على الإحباطات .
- القوة والإيجابية .
- السعى لتحقيق الأهداف .

[٤] القوة الفاعلة (مقابل) العجز**مقدمة :**

- الشعور بالعجز × الشعور بالقوة الفاعلة .
- مثال للقوة الفاعلة : التحكم في الأحداث المؤثرة في الحياة .

(١) القوة الفاعلة تعبير عن الإيجابية :

- شخصية ذات ضبط وتحكم داخلي .
- مثال : تفسير خبرات الفشل . بموضوعية وعدم إرجاعه إلى سوء الحظ ، مثلاً :
= السيطرة على السلوك .
= الثقة بالنفس .
= التفـاؤل .

(٢) الإبداع هو قمة الأداء :

- الإبداع وأبعاده : أصالة وطلاقة ومرونة .
- تنمية القدرة على الإبداع .
- حب المغامرة والتحدى .
- تأكيد الذات .

(٣) التوافق هو هدف الصحة النفسية :

- التوافق الشخصي والاجتماعي .
- الاعتراف بالتغير الاجتماعي .

- تقبل التغير السريع .
- مسايرة التغير .

(٤) مواجهة ضغوط الحياة مطلب أساسي :

- ضغوط الحياة وضرورة مواجهتها.
- استراتيجيات التعامل مع ضغوط الحياة .
- المرونة في التعامل مع ضغوط الحياة .
- التحكم في ضغوط الحياة .

(٥) تحمل المسؤولية مسئولية كل إنسان :

- المسؤولية الاجتماعية .
- عناصر المسؤولية الاجتماعية :
- الاهتمام بالجماعة .
- فهم الجماعة .
- مشاركة الجماعة .
- أركان المسؤولية الاجتماعية :
- الرعاية .
- الهداية .
- الإتيان .
- قال رسول الله ﷺ : " أَلَا تَكُنْ رَاعٍ وَتَكُنْ مَسْئُولَ عَنْ رَعِيَّتِهِ ... " .

[٥] أهداف الحياة (مقابل) الالهدف

مقدمة :

- مشاعر الالهدف × أهداف الحياة .

(١) أهداف الحياة وأهمية تحقيقها :

- تعلم مهارة تحديد أهداف الحياة .
- تعلم مهارة تحقيقها .

- اكتساب القدرة على ذلك .
- التدرب على ذلك .
- التجريب .

(٢) مهارة تحديد أهداف الحياة :

- الثقة بالنفس .
- المحاولة المستمرة .
- المثابرة .

(٣) أسلوب الحياة لتحقيق الأهداف :

- العيش في الحاضر (هنا والآن) .
- الاستفادة من خبرات الماضي .
- التخطيط للمستقبل .
- السعى الدائم لتحقيق الأهداف .
- التنفيذ الحكيم .
- إتقان مهارات تحقيق الأهداف .

(٤) الأهداف الواقعية والسعى لتحقيقها :

- الواقعية .
- معرفة الإمكانيات .
- معرفة الظروف والإمكانيات المتاحة .
- تحديد أهداف مناسبة للظروف والإمكانيات .
- السعى لتحقيقها .

(٥) التفاؤل والأمل وتحقيق الأهداف :

- إبعاد مشاعر اليأس .
- الثقة بالنفس .
- الأمل في تحقيق الأهداف .
- الثقة بأن الله ﷻ لا يضيع أجر من أحسن عملاً .

[٦] السلوك المعيارى (مقابل) اللامعيارية

مقدمة :

- السلوك اللامعيارى × السلوك المعيارى .
- مثال للسلوك اللامعيارى : الكيل بمكيالين .
- مثال للسلوك المعيارى : ما يطبق على يطبق على غيرى .

(١) السلوك الخلقى والاستقامة :

- الأداء الحسن طريق النجاح .
- حث الأديان على السلوك الخلقى .
- قال الله ﷻ : ﴿ وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴾ .

(٢) مسيرة السلوك المعيارى والانضباط :

- النجاح يرتبط بالجهد والطريق السليم .
- النجاح يرتبط بالأخلاق .
- الالتزام بأحكام الدين والقانون والعرف .

(٣) أهمية الالتزام بتعاليم الدين :

- الالتزام بما هو حلال وصحيح وجائز .
- من وصايا الرسول ﷺ : " قُلْ رَبِّىَ اللَّهُ ثُمَّ اسْتَغِمِ " .
- الإيمان بأن الله ﷻ يراك .
- الانحراف عاقبته وخيمة حتى ولو حقق بعض الأهداف أحياناً .

(٤) ضرورة احترام القانون :

- الالتزام بالقانون .
- الجميع أمام القانون سواء .
- لا يصح إلا الصحيح .
- اعرف حقوقك القانونية .
- تمسك بهذه الحقوق .
- كن قوياً فى الحق .

(٥) العرف والعادات والتقاليد موازين سلوك :

- العادات والتقاليد تحقق الاندماج فى المجتمع .
- العادات والتقاليد تمثل أصالتنا وحضارتنا .
- العادات والتقاليد حصيلة تجارب وخبرات .
- العمل على تطويرها وتنقيتها .
- تحكيم العقل دائماً .

[٧] الانتماء الثقافى (مقابل) الاغتراب الثقافى

مقدمة :

- الاغتراب الثقافى × الانتماء الثقافى .
- الانتماء الثقافى ضرورة لتحقيق مجتمع صالح .

(١) الانتماء الثقافى والهوية الثقافية :

- البرامج المحلية تتفق مع ثقافتنا .
- حسن الاختيار من الأجنبى .
- إدراك خطورة بعض ما تقدمه الثقافة الأجنبية المتعارضة مع عقيدتنا وقيمنا وعاداتنا .
- الهوية الثقافية خبرة متعلمة من الواقع الثقافى .

(٢) ثقافتنا المصرية عربية إسلامية :

- ثقافتنا المصرية تعبر عنا أكثر من غيرها .
- ثقافتنا المصرية تتناول واقعنا .
- ثقافتنا المصرية تتفق وعقيدتنا .

(٣) لغتنا العربية لغة القرآن الكريم :

- اللغة العربية لغة القرآن الكريم .
- اللغة العربية لغة ثرية .

(٤) التعليم باللغة العربية مقابل التعليم باللغات :

- التعلم باللغات يفقدنا هويتنا .
- التعلم باللغة العربية يدعم الانتماء .
- تعلم اللغات مطلوب وليس التعلم باللغات .
- من تعلم لغة قوم أمن مكرهم .
- مثال : ما يحدث في دول المغرب العربي .

(٥) الاعتزاز والفخر بفكارنا ومنتجاتنا :

- أفكارنا نابعة منا وتناسبنا .
- تفضيل المنتجات المحلية .
- رفع جودة منتجاتنا .
- منتجاتنا أحق بالتشجيع .

[٨] الانتماء الاجتماعي (مقابل) الاغتراب الاجتماعي

مقدمة :

- الاغتراب الاجتماعي × الانتماء الاجتماعي .
- أهمية الانتماء الاجتماعي : تحقيق التوافق الاجتماعي .

(١) الانتماء الاجتماعي ضرورة حياتية :

- الانتماء الاجتماعي أمن وأمان .
- القبول والتقبل .
- قال رسول الله ﷺ : " المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً " .
- المثل : " جنة من غير ناس ما تنداس " .

(٢) الصداقة واختيار الأصدقاء :

- إقامة صداقات تقوم على الخير والفضيلة .
- اختيار جماعة رفاق حسنة الخلق .
- جماعة الرفاق تشبع الحاجة للانتماء .

(٣) التفاعل الاجتماعي الفعال :

- التفاعل الاجتماعي ضرورة لتحقيق التوافق والرضا .
- التفاعل يتيح للفرد القيام بأدوار اجتماعية مختلفة ومتكاملة .
- يكفل للفرد القبول الاجتماعي .
- يعلم الفرد مهارات السلوك الاجتماعي .

(٤) المشاركة الاجتماعية خير وبركة :

- المشاركة الإيجابية في الحياة الاجتماعية .
- المشاركة في المناسبات الاجتماعية .
- مراعاة البعد عن ما يفضب الله ﷻ .
- الالتزام بالقانون والأعراف السائدة .
- المشاركة تزيد الألفة والشعور بالأمن .
- المشاركة تزيد القدرة على فهم الآخرين .

(٥) ما استحق أن يولد من عاش لنفسه فقط :

- الاهتمام بكل ما يحدث في المجتمع .
- الاتجاهات الإيجابية نحو المجتمع .
- التوافق مع الأوضاع السائدة .
- قال رسول الله ﷺ : " لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه " .
- من وصايا السيد المسيح ﷺ أن تعامل قريبك مثل نفسك .

[٩] الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي**مقدمة :**

- تعريفه : طريقة إرشاد نفسي تدخل العقل والمنطق في الإرشاد النفسي .
- فنياته : تربوية ومعرفية وانفعالية .
- هدفه : مساعدة الفرد على تصحيح معتقداته اللاعقلانية إلى معتقدات عقلانية .

(١) نظرية ABCDE :

- تنشط الخبرات (A) نظام المعتقدات اللاعقلانية عند الفرد (B) ، الذى ينتج عنه انفعالات سلبية (C) ، مما يؤدي إلى اضطراب السلوك ، ويتم تنفيذ المعتقدات اللاعقلانية (D) ، ويكون الأثر هو التوافق (E) .

(٢) ما تركز عليه النظرية :

- التفكير اللاعقلاني ينتج عنه اضطراب انفعالي . يصاحبه اضطراب سلوكي .
- حين يتم تنفيذ هذه الأفكار ، ينتج عن ذلك انفعال ملهم . يصاحبه سلوك متوافق .

(٣) الأفكار العقلانية :

- منطقية .
- واقعية .
- موجبة .
- صحيحة .
- علمية .
- موضوعية .

(٤) الأفكار اللاعقلانية :

- غير منطقية .
- غير واقعية .
- سالبة .
- خطأ .
- خرافية .
- ذاتية .

(٥) أهمية تبنى معتقدات الانتماء العقلانية :

- اكتساب فلسفة حياة أكثر واقعية .
- تغيير الشخصية إلى الأحسن .
- تغيير السلوك إلى الأحسن .
- تعلم مهارات معرفية سلوكية .

- تحقيق الصحة النفسية .

[١٠] معتقدات عن السياسة

مقدمة :

- معتقدات لا عقلانية عن السياسة .
- معتقدات عقلانية عن السياسة .

(١) الديمقراطية هي أفضل النظم السياسية :

- الديمقراطية نظام حياة سياسية يحددها المجتمع .
- الشورى تعبر عن الديمقراطية .
- قال الله ﷻ : ﴿ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ ﴾ .

(٢) أهمية التربية السياسية :

- معرفة الفرد لحقوقه وواجباته .
- دور المؤسسات التربوية فى التربية السياسية .
- التدريب على المشاركة فى صنع القرار .

(٣) الفكر السياسى للمواطن الصالح :

- معرفة الأفكار السياسية الموجودة .
- مناقشة هذه الأفكار .
- الاهتمام بالقضايا العامة .

(٤) التعبير عن الرأى السياسى حق دستورى :

- حق دستورى للمواطن وواجب عليه .
- هو الطريق لإبلاغ الحكومة برأى المواطنين .
- يشعر المواطن بقيمته وكرامته .

(٥) المشاركة السياسية واجب وطنى :

- تؤثر فى اختيار الحكام والقرارات السياسية .

- من فوائدها :
- = تحقيق الاستقرار .
- = دعم العلاقة بين الفرد والمجتمع .
- = التعاون بين الجماهير والحكومة .
- = الحرص على المال العام .
- = تنفيذ الخطط بسهولة وبقة .
- = الولاء للوطن .

[١١] معتقدات عن الدين

مقدمة :

- معتقدات لاعقلانية عن الدين .
- معتقدات عقلانية عن الدين .

(١) السلوك الديني فيه سعادة الدنيا والآخرة :

- السلوك الديني يحقق السعادة والصحة النفسية في الدنيا .
- السلوك الديني ينفع الإنسان في آخرته .

(٢) الالتزام الديني سعادة وفلاح :

- المصريون من أشد الناس تديناً .
- الالتزام بالحلال يحقق سعادة الفرد وأمنه النفسى .
- قال رسول الله ﷺ : " الحلال بين والحرام بين وبينهما أمورٌ مشتبّهات ... " .

(٣) الدين والأخلاق وجهان لعملة واحدة :

- العاقل هو الذى يلتزم بالدين والأخلاق .
- من أخلاق الرسول ﷺ : صدق + رحمة + أمانة + شجاعة + حياء + تواضع + جود + عطف + عدل + صبر .
- قال رسول الله ﷺ : " إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ " .
- قال الشاعر : وإنما الأمم الأخلاقُ ما بقيتُ فإن هم ذهبت أخلاقهم ذهبوا

(٤) العفة والاحتشام يستحقان الاهتمام :

- العفة تاج على رأس المرأة والرجل .
- الزى المحتشم هو الزى الشرعى العملى .
- هو الزى الفضفاض غير الشفاف .
- يحفظ كرامة المرأة واحترامها .

(٥) التربية الدينية تربية أساسية :

- التربية الدينية ضرورة تربوية ونفسية .
- مسئولية الأسرة والمؤسسة التربوية .
- تقى الإنسان من الوقوع فى الحرام .
- تعزز الانتماء .

[١٢] معتقدات عن المجتمع

مقدمة :

- معتقدات لا عقلانية عن المجتمع .
- معتقدات عقلانية عن المجتمع .

(١) القرب من الناس غنيمة :

- القرب من الأخيار ومخالطتهم .
- يشعر الفرد بالاستقرار والأمن .
- يجعل الفرد يقوم بأدوار اجتماعية مختلفة .
- يحقق الأهداف .
- الجليس الحسن خير من الجليس السئ .
- العبادات الجماعية كصلاة الجماعة ثوابها أكبر .

(٢) العلاقات الاجتماعية والإنسانية :

- تدعيم وتشجيع العلاقات الاجتماعية .

- تعمل على تماسك الجماعة .
- قال رسول الله ﷺ : " كُلُوا جميعاً ولا تفرّقوا فإن البركة مع الجماعة " .
- العمل الجماعي يحقق الأهداف .

(٣) الزواج سنّة حميدة :

- الزواج فيه سكن وأمن الإنسان .
- قال الله ﷻ : ﴿ وَاللّٰهُ جَعَلَ لَكُم مِّنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُم مِّنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَقْدَةً ﴾ .
- قال رسول الله ﷺ : " ... تَزَوَّجُوا فإني مكثرتُ بكم الأمم ... " .

(٤) التعامل بين الرجل والمرأة :

- أمر ضروري للحياة .
- لا يمكن تجنبه .
- تحكمه المعايير الدينية والأخلاقية .
- الله ﷻ خلق الذكر والأنثى يتعاملان ويتزاوجان ويسعيان معاً في الحياة .

(٥) واجبنا نحو الآخرين :

- مراعاة واجبات وحقوق الطرفين .
- التوازن بين الحقوق والواجبات .
- الحياة أخذ وعطاء .

[١٣] معتقدات عن الاقتصاد

مقدمة :

- معتقدات لاعقلانية عن الاقتصاد .
- معتقدات عقلانية عن الاقتصاد .

(١) العامل المناسب والعمل المناسب :

- العامل المناسب من حيث : شخصيته + استعداده + إمكاناته + ميوله + اتجاهاته +
مظامحه + خبراته .
- العمل المناسب من حيث : متطلباته + طبيعته + مسؤولياته + مستقبله .

- ليس هناك مهن وضيعة وأخرى براقة ، ولكن هناك مهن شريفة وأخرى غير شريفة .
- مناسبة العمل للعامل يحقق التوافق المهني .

(٢) تنمية القدرات يحقق النجاح في العمل :

- اكتشاف الاستعدادات وتنمية القدرات .
- تنمية عوامل النجاح في العمل .
- التدريب والتجديد والإتقان .

(٣) الشركات المحلية هي عصب الاقتصاد القومي :

- العمل عمل سواء في شركات محلية أم أجنبية .
- أولوية العمل في الشركات المحلية .
- هجر العمل في الشركات المحلية يضعف الاقتصاد القومي .
- الاستثمار الأجنبي يجعل الدول النامية تابعة اقتصادياً .

(٤) زيادة الإنتاج واجب قومي :

- رفع إنتاجية الإنسان المصري .
- جودة الإنتاج أمر هام .
- مثال : تجربة اليابان .

(٥) إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه :

- الدين يطالبنا بإتقان العمل .
- فوائد إتقان العمل :
- = زيادة الإنتاج .
- = زيادة الدخل .
- = توفير الوقت والجهد والمال .

[١٤] معتقدات عن الذات

مقدمة :

- معتقدات لاعتقالية عن الذات .
- معتقدات عقلانية عن الذات .

(١) مفهوم الذات هو حجر الزاوية في الشخصية :

- مفهوم الذات هو فكرة الفرد عن نفسه .
- الشخصية السوية تتمتع بمفهوم ذات موجب .
- أنت لك شخصيتك وهويتك ومكانتك .
- نظرتك إلى نفسك كلها احترام وتقدير .
- مفهوم الذات الموجب يساعد على تحقيق التوافق والصحة النفسية .

(٢) مركز الضبط الخارجى أفضل من الخارجى :

- مركز ضبط داخلى × خارجى .
- مركز الضبط الداخلى = تحكم الفرد فى سلوكه + مسئوليته عنه (أصبح نفسياً) .
- مركز الضبط الخارجى = إرجاع الفرد ما يحدث له إلى الحظ والنصيب + غير مسئول عنه (وهذا عجز متعلم) .

(٣) الإنسان مسير ومخير :

- الإنسان مسير فى كل ما ليس له فيه إرادة .
- الإنسان مخير فى ما له فيه إرادة .
- قال الله ﷻ : (فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفِرْ) .

(٤) أنا والآخر : تعاون وتكامل :

- الإنسان يعيش فى جماعة .
- الإنسان ينشغل بذاته وبالآخرين .
- التعاون والتكامل ضروريان لتحقيق أهداف الجماعة .

(٥) تحقيق الذات وأهميته فى الصحة النفسية :

- تحقيق الذات :
- = يرتبط بإشباع الحاجات الأساسية .
- = يرتبط بالشعور بالهوية .
- = يشمل كافة الأنشطة الإبداعية .
- = يحقق الصحة النفسية .

[١٥] معتقدات عن الثقافة

مقدمة :

- معتقدات لاعقلانية عن الثقافة .
- معتقدات عقلانية عن الثقافة .

(١) لو لم أُولد مصرياً لوددت أن أكون مصرياً :

- الإنسان حين يولد فى وطن يحصل على جنسيته .
- أنت فى وطنك مصر مواطن من الدرجة الأولى .
- مصر أم الدنيا وأصل الحضارة .
- كرم الله ﷺ مصرَ بذكرها فى القرآن حيث قال ﷻ : ﴿ ... ادخلوا مصرَ إن شاء الله آمين ﴾

(٢) التعريب الثقافى لا التغريب الثقافى :

- لغتنا العربية أيسر علينا كأهلها .
- استخدام لغة أجنبية يقرّب الفرد فى مجتمعه .
- فلنحافظ على هويتنا الثقافية .
- انتحال الثقافة الأجنبية يفقدنا ثقافتنا المحلية ، فلا نطول بلح الشام ولا عنب اليمين .

(٣) الأدب العربى والأدب الغربى :

- الأدب العربى :
- = هو الأنسب للعرب .
- = مكتوب بلغتنا ونفهمه أكثر .
- = يتفق مع قيمنا وعاداتنا وتقاليدنا .
- الأدب الغربى :
- = نافع كإضافة لا كبديل .
- = مفيد لكنه ليس الأفضل .

(٤) سلوكياتنا الأصيلة هى الأصل :

- السلوك المعيارى يساير الدين والقانون والعرف فى مجتمعنا .

- سلوكيات الأجانب لا تتناسب مع ديننا وقيمنا وعاداتنا وتقاليدنا .
- من مخاطر تقليد السلوكيات الأجنبية :
 - = البعد عن الدين .
 - = الخروج على تقاليد المجتمع .
 - = الانحرافات .

(٥) اللغة والثقافة والانتماء :

- اللغة هي وعاء الثقافة .
- اللغة العربية تعبر عن ثقافتنا القومية .
- دعم اللغة العربية ونهذ التغريب اللغوي .
- التخلص من عقدة الخوافة .
- التعلم باللغات الأجنبية خطأ تربوي يرضى الاغتراب ويردى الانتماء .

ثانياً : الواجبات المنزلية :

الواجبات المنزلية متضمنة في " كراسة الواجب المنزلي " (إعداد المؤلفة) ، وتشتمل على : دليل أداء واجب المشاعر والمعتقدات ، وخطة جلسات برنامج إرشاد الصحة النفسية . وتحتوى كراسة الواجب المنزلي كذلك على مشاعر : الاغتراب (مقابل) مشاعر الانتماء ، ومعنى الحياة (مقابل) اللامعنى ، والقوة الفاعلة (مقابل) العجز ، وأهداف الحياة (مقابل) اللاهدف ، والسلوك المعيارى (مقابل) اللامعيارية، والانتماء الثقافى (مقابل) الاغتراب الثقافى ، والانتماء الاجتماعى (مقابل) الاغتراب الاجتماعى ، ومن مشاعر الاغتراب إلى معتقدات الاغتراب . وتتضمن الكراسة أيضاً واجبات تخص معتقدات عن : السياسة ، والدين ، والمجتمع ، والاقتصاد ، والذات ، والثقافة . وفى نهاية الكراسة واجب ترشيد معتقدات الاغتراب .

كراسة الواجب المنزلي

دليل أداء واجب المشاعر والمعتقدات

عزيزى الطالب . . .

- هذه هى كراسة الواجب المنزلى الخاص ببرنامج إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب .
- يشار إليه من باب الاختصار باسم " **كراسة الواجب** "
- هذه الكراسة خاصة بك ، ولذلك دون بياناتك . . .

[بيانات الطالب]

الاسم :

الفرقة :

التخصص :

عزيزى الطالب . . .

- واجب المشاعر والمعتقدات جزء من إجراءات البرنامج ، وهو خاص بك .
- احتفظ به ، وأحضره معك فى كل جلسة .

عزيزى الطالب . . .

- أسلوب الواجبات المنزلية ، أسلوب علمى يستخدم فى كثير من البرامج النفسية والتربوية ، مثل البرنامج الذى تشارك فيه . وتتضمن الواجبات المنزلية أنشطة ترتبط بالأهداف .
- والواجبات المنزلية متضمنة فى " كراسة الواجب " هذه . كل واجب فى جدول خاص به .
- وتحدد الأنشطة المنزلية فى نهاية كل جلسة ، ويشار إليها برقم الواجب ، وأهم هذه الأنشطة قراءة أجزاء محددة من الموزيول (وحل التدريبات) ، وواجب التخيل المعرفى .

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

ينفذ البرنامج بواقع جلستين أسبوعياً # مدة الجلسة ٦٠ دقيقة

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

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

الجزء الثانى : معتقدات الاغتراب

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

الواجب رقم (١) مشاعر الاغتراب (مقابل) مشاعر الانتماء	
• تعرّف واجب المودنيول . والمودنيول أو " الذرّمة " هو وحدة تعلّم ذاتي صغيرة، أو بمعنى آخر هو وحدة تعليمية نموذجية صغيرة ، تُدرّس بأسلوب التعلّم الذاتي ، حسب قدرة الفرد وسرعته هو ، وهو كُتِبَ للقراءة والدراسة الذاتية، ويعتمد على نشاط الفرد وفعاليته . (ومعك مودنيولان : الأول هو " مودنيول مشاعر شباب الجامعة " ، والثاني هو " مودنيول معتقدات شباب الجامعة ") . • تصفح " مودنيول مشاعر شباب الجامعة " ، (ويطلق على هذا المودنيول من باب الاختصار "مودنيول المشاعر") ، وقرأ التقديم ، وإرشادات قراءة المودنيول ، وأنجب عن أسئلة الاختبار القبلي ، وصححه (حسب مفتاح الإجابات الصحيحة) . • اقرأ الجزء (١) الخاص بالأهداف . • اقرأ الجزء (٢) الخاص بالمقدمة . • اقرأ الجزء (٣) الخاص بالاغتراب والانتماء . • أضف بعض مشاعر الاغتراب وما يقابلها من مشاعر الانتماء . ----- ----- -----	واجب المودنيول
• تدرب على التخيل المعرفي ، كمجهود شخصي ، حيث تتخيّل موقفاً حياتياً كما تواجهه في الحياة اليومية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة به ، وقارن بين مشاعر الاغتراب ومشاعر الانتماء ، وقارن بين اللاعقلاني والعقلاني .	التخيل المعرفي
• إعداداً للمناقشة في الجلسة التالية ، دوّن تطبيقات وتساؤلات واستفسارات للمناقشة حول مشاعر الاغتراب ومشاعر الانتماء . ----- ----- -----	الإعداد للمناقشة
• استعداداً للمجادلة في الجلسة التالية ، دوّن بعض الأفكار حول مشاعر الاغتراب ومشاعر الانتماء . ----- ----- -----	الاستعداد للمجادلة
----- ----- -----	ملاحظات

الواجب رقم (٣) مشاعر : معنى الحياة (مقابل) اللامعنى

• فى موديل المشاعر ... • اقرأ الجزء (٤) الخاص بمعنى الحياة (مقابل) اللامعنى . • أضف بعض مشاعر الاغتراب وما يقابلها من مشاعر الانتماء .	واجب للموديل
• تخيل موقفاً يتعلق بمشاعر معنى الحياة (مقابل) اللامعنى ، كما تواجهه فى الحياة اليومية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة به ، وقلن بين مشاعر الاغتراب ومشاعر الانتماء .	التخيّل المعرفى
• إعداداً للمناقشة فى الجلسة التالية ، دون تعليقات وتساؤلات واستفسارات للمناقشة حول مشاعر معنى الحياة (مقابل) اللامعنى .	الإعداد للمناقشة
• استعداداً للمجادلة فى الجلسة التالية ، دون بعض الأفكار حول مشاعر معنى الحياة (مقابل) اللامعنى .	الاستعداد للمجادلة
	ملاحظات

الواجب رقم (٣) مشاعر : القوة الفاعلة (مقابل) العجز

• في مونيول المشاعر ... • اقرأ الجزء (٥) الخاص بالقوة الفاعلة (مقابل) العجز . • أضف بعض مشاعر الاغتراب وما يقابلها من مشاعر الانتماء . ----- ----- ----- -----	واجب المونيول
• تخيل موقفاً يتعلق بمشاعر : القوة الفاعلة (مقابل) العجز ، كما تواجهه في الحياة اليومية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة به ، وقلن بين مشاعر الاغتراب ومشاعر الانتماء . ----- ----- ----- -----	التخيّل المعرفى
• إعداداً للمناقشة في الجلسة التالية ، دوّن تطبيقات وتساؤلات واستفسارات للمناقشة حول مشاعر : القوة الفاعلة (مقابل) العجز . ----- ----- ----- -----	الإعداد للمناقشة
• استعداداً للمجادلة في الجلسة التالية ، دوّن بعض الأفكار حول مشاعر : القوة الفاعلة (مقابل) العجز . ----- ----- ----- -----	الاستعداد للمجادلة
----- ----- ----- -----	ملاحظات

الواجب رقم (٤) مشاعر : أهداف الحياة (مقابل) اللاهـدف

واجب المونبول	• في مونبول المشاعر ... • اقرأ الجزء (٦) الخاص بمشاعر : أهداف الحياة (مقابل) اللاهـدف . • أضف بعض مشاعر الاغتراب وما يقابلها من مشاعر الانتماء .
التخيّل المعرفى	• تخيّل موقفاً يتعلق بمشاعر : أهداف الحياة (مقابل) اللاهـدف ، كما تواجهه فى الحياة اليومية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة به ، وقارن بين مشاعر الاغتراب ومشاعر الانتماء .
الإعداد للمناقشة	• إعداداً للمناقشة فى الجلسة التالية ، دوّن تعليقات وتساؤلات واستفسارات للمناقشة حول مشاعر : أهداف الحياة (مقابل) اللاهـدف .
الاستعداد للمجادلة	• استعداداً للمجادلة فى الجلسة التالية ، دوّن بعض الأفكار حول مشاعر أهداف الحياة (مقابل) اللاهـدف .
ملاحظات	

الواجب رقم (٥) السلوك المعياري (مقابل) اللامعيارية

• في مونيول المشاعر ... • اقرأ الجزء (٧) الخاص بمشاعر: السلوك المعياري (مقابل) اللامعيارية . • أضف بعض مشاعر الاغتراب وما يقابلها من مشاعر الانتماء .	واجب المونيول
• تخيل موقفاً يتعلق بمشاعر : السلوك المعياري (مقابل) اللامعيارية ، كما توجهه في الحياة اليومية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة به ، وقلن بين مشاعر الاغتراب ومشاعر الانتماء .	التخيّل المعرفي
• إعداداً للمناقشة في الجلسة التالية ، دون تطبيقات وتساؤلات واستفسارات للمناقشة حول مشاعر : السلوك المعياري (مقابل) اللامعيارية .	الإعداد للمناقشة
• استعداداً للمجادلة في الجلسة التالية ، دون بعض الأفكار حول مشاعر : السلوك المعياري (مقابل) اللامعيارية .	الاستعداد للمجادلة
	ملاحظات

الواجب رقم (٦) مشاعر : الانتماء الثقافي (مقابل) الاغتراب الثقافي

واجب للمونبول	• في مونبول المشاعر ... • اقرأ الجزء (٨) الخاص بمشاعر: الانتماء الثقافي (مقابل) الاغتراب الثقافي . • أضف بعض مشاعر الاغتراب وما يقابلها من مشاعر الانتماء .
التفصيل المعرفي	• تخيل موقفاً يتعلق بمشاعر : الانتماء الثقافي (مقابل) الاغتراب الثقافي ، كما تواجهه في الحياة اليومية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة به ، وقارن بين مشاعر الاغتراب ومشاعر الانتماء .
الإعداد للمناقشة	• إعداداً للمناقشة في الجلسة التالية ، دون تعليقات وتساؤلات واستفسارات للمناقشة حول مشاعر : الانتماء الثقافي (مقابل) الاغتراب الثقافي .
الاستعداد للمجادلة	• استعداداً للمجادلة في الجلسة التالية ، دون بعض الأفكار حول مشاعر : الانتماء الثقافي (مقابل) الاغتراب الثقافي .
ملاحظات	

الواجب رقم (٧) مشاعر : الانتماء الاجتماعي (مقابل) الاغتراب الاجتماعي

واجب المونبول	• في موزيول المشاعر ٠٠٠ • اقرأ الجزء (٩) الخاص بمشاعر : الانتماء الاجتماعي (مقابل) الاغتراب الاجتماعي. • أضف بعض مشاعر الاغتراب وما يقابلها من مشاعر الانتماء . ----- ----- ----- -----
التفيل المعرفي	• تخيل موقفاً يتعلق بمشاعر : الانتماء الاجتماعي (مقابل) الاغتراب الاجتماعي كما تواجهه في الحياة اليومية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة به ، وقارن بين مشاعر الاغتراب ومشاعر الانتماء . ----- ----- ----- -----
الإعداد للمناقشة	• إعداداً للمناقشة في الجلسة التالية ، دون تطبيقات وتساؤلات واستفسارات للمناقشة حول مشاعر : الانتماء الاجتماعي (مقابل) الاغتراب الاجتماعي. ----- ----- ----- -----
الاستعداد للمجادلة	• استعداداً للمجادلة في الجلسة التالية ، دون بعض الأفكار حول مشاعر : الانتماء الاجتماعي (مقابل) الاغتراب الاجتماعي . ----- ----- ----- -----
ملاحظات	----- ----- ----- -----

الواجب رقم (٨) من مشاعر الاغتراب إلى معتقدات الاغتراب

واجب المونيزول	• في مونيزول المشاعر ... • اقرأ الجزء (١٠) الذى يتناول : ترشيد مشاعر الاغتراب . • اطلع على القراءات الإضافية (الجزء ١١) . • أجب عن أسئلة الاختبار البعدي . • صحح بنفسك الاختبار البعدي . • في مونيزول " معتقدات شباب الجامعة " • تصفح " مونيزول المعتقدات " ، وقرأ التقديم ، وإرشادات قراءة المونيزول ، وأجب عن أسئلة الاختبار القبلى ، وصححه (حسب مفتاح الإجابات الصحيحة) . • اقرأ الجزء (١) الخاص بالأهداف . • اقرأ الجزء (٢) الخاص بالإرشاد والعلاج العقلانى الانفعالى السلوكى . • اقرأ الجزء (٣) الخاص بتنفيذ معتقدات الاغتراب وتبنى معتقدات الانتماء .
التخيل المعرفى	• تخيل موقفاً تواجهه فى الحياة اليومية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة به ، وقارن بين معتقدات الاغتراب ومعتقدات الانتماء . ----- ----- -----
الإعداد للمناقشة	• إعداداً للمناقشة فى الجلسة التالية ، دون تعليقات وتساؤلات واستفسارات للمناقشة حول معتقدات الاغتراب . ----- ----- -----
الاستعداد للمجادلة	• استعداداً للمجادلة فى الجلسة التالية ، دون بعض الأفكار حول معتقدات الاغتراب (مقابل) معتقدات الانتماء . ----- ----- -----
ملاحظات	----- ----- -----

الواجب رقم (٩) معتقدات عن السياسة

واجب المونبول	• في مونبول المعتقدات ... • اقرأ الجزء (٤) الذي يتناول : معتقدات عن السياسة . • أضف بعض معتقدات الاغتراب وما يقابلها من معتقدات الانتماء . ----- ----- ----- -----
التخيل المعرفى	• تخيل موقفاً يتعلق بالسياسة كما تواجهه فى الحياة اليومية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة به ، وقارن بين اللاعقلانى والعقلانى . ----- ----- ----- -----
الإعداد للمناقشة	• إعداداً للمناقشة فى الجلسة التالية ، دون تعليقات وتساولات واستفسارات للمناقشة حول : معتقدات عن السياسة . ----- ----- ----- -----
الاستعداد للمجادلة	• استعداداً للمجادلة فى الجلسة التالية ، دون بعض الأفكار حول : معتقدات عن السياسة . ----- ----- ----- -----
ملاحظات	----- ----- ----- -----

الواجب رقم (١٠) معتقدات عن الدين

واجب المونبول	• في مونبول المعتقدات ... • اقرأ الجزء (٥) الذى يتناول : معتقدات عن الدين . • أضف بعض معتقدات الاغتراب وما يقابلها من معتقدات الانتماء .
التخيل المعرفى	• تخيل موقفاً يتعلق بالدين كما تواجهه فى الحياة اليومية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة به ، وقارن بين اللاعقلانى والعقلانى .
الإعداد للمناقشة	• إعداداً للمناقشة فى الجلسة التالية ، دون تعليقات وتساؤلات واستفسارات للمناقشة حول : معتقدات عن الدين .
الاستعداد للمجادلة	• استعداداً للمجادلة فى الجلسة التالية ، دون بعض الأفكار حول : معتقدات عن الدين .
ملاحظات	

الواجب رقم (١١) معتقدات عن المجتمع

واجب المونبول	• في مونبول المعتقدات ... • اقرأ الجزء (٦) الذي يتناول : معتقدات عن المجتمع . • أضف بعض معتقدات الاغتراب وما يقابلها من معتقدات الانتماء . ----- ----- ----- -----
التفيل المعرفى	• تخيل موقفاً يتطرق بالمجتمع كما تواجهه فى الحياة اليومية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة به ، وقلرن بين اللاعقلانى والعقلانى . ----- ----- ----- -----
الإعداد للمناقشة	• إعداداً للمناقشة فى الجلسة التالية ، دون تطبيقات وتساؤلات واستفسارات للمناقشة حول : معتقدات عن المجتمع . ----- ----- ----- -----
الاستعداد للمجادلة	• استعداداً للمجادلة فى الجلسة التالية ، دون بعض الأفكار حول : معتقدات عن المجتمع . ----- ----- ----- -----
ملاحظات	----- ----- ----- -----

الواجب رقم (١٣) معتقدات عن الاقتصاد

واجب المونبول	• في مونبول المعتقدات ... • اقرأ الجزء (٧) الذي يتناول : معتقدات عن الاقتصاد . • أضف بعض معتقدات الاغتراب وما يقابلها من معتقدات الانتماء .
التفصيل المعرفي	• تخيل موقفاً يتعلق بالاقتصاد كما تواجهه في الحياة اليومية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة به ، وقارن بين اللاعقلاني والعقلاني .
الإعداد للمناقشة	• إعداداً للمناقشة في الجلسة التالية ، دون تعليقات وتساؤلات واستفسارات للمناقشة حول : معتقدات عن الاقتصاد .
الاستعداد للمجادلة	• استعداداً للمجادلة في الجلسة التالية ، دون بعض الأفكار حول : معتقدات عن الاقتصاد .
ملاحظات	

الواجب رقم (١٣) معتقدات عن الذات

واجب للمونبول	• في مونبول المعتقدات ... • اقرأ الجزء (٨) الذي يتناول : معتقدات عن الذات . • أضف بعض معتقدات الاغتراب وما يقابلها من معتقدات الانتماء .
التخيل المعرفي	• تخيل موقفاً يتعلق بالذات كما تواجهه في الحياة اليومية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة به ، وقارن بين اللاعقلاني والعقلاني .
الإعداد للمناقشة	• إعداداً للمناقشة في الجلسة التالية ، دون تطبيقات وتساؤلات واستفسارات للمناقشة حول : معتقدات عن الذات .
الاستعداد للمجادلة	• استعداداً للمجادلة في الجلسة التالية ، دون بعض الأفكار حول : معتقدات عن الذات .
ملاحظات	

الواجب رقم (١٤) معتقدات عن الثقافة

• في مونيول المعتقدات ... • اقرأ الجزء (٩) الذى يتناول : معتقدات عن الثقافة . • أضف بعض معتقدات الاغتراب وما يقابلها من معتقدات الانتماء .	واجب المونيول
• تخيل موقفاً يتعلق بالثقافة ، كما تواجهه فى الحياة اليومية ، والأفكار والانفعالات والسلوكيات المرتبطة به ، وقارن بين اللاعقلانى والعقلانى .	التخيّل المعرفى
• إعداداً للمناقشة فى الجلسة التالية ، دون تعليقات وتساؤلات واستفسارات للمناقشة حول : معتقدات عن الثقافة .	الإعداد للمناقشة
• استعداداً للمجادلة فى الجلسة التالية ، دون بعض الأفكار حول : معتقدات عن الثقافة .	الاستعداد للمجادلة
	ملاحظات

الواجب رقم (١٥) ترشيد مشاعر ومعتقدات الاغتراب

واجب للمنوبين	• في مونيول المعتقدات . . . • اقرأ الجزء (١٠) الذى يتناول : ترشيد معتقدات الاغتراب . • اطلع على القراءات الإضافية (الجزء ١١) . • أجب عن أسئلة الاختبار البعدى . • صحح بنفسك الاختبار البعدى .
تذكر	• الجلسة التالية هى الجلسة الختامية للبرنامج .
ملاحظات	

انتهى العمل فى كراسة الواجب

يحسن أن تحتفظ بها

شكراً

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق

