

كُنْ مَعَهُمْ

BE WITH THEM

كتاب للارتقاء الاجتماعي

دعاء البليهي

كتاب: كمن معهم
تأليف: د. دعاء البليهي
تدقيق لغوي: عماد عبد الراضي
تنسيق: هيلانا حنا
غلاف: محمد طه مخلوف

مراجعة علمية: د. سوسن يوسف - د. مایسة البنا
الطبعة: الأولى 2023م
رقم الإيداع: 2023/5577
الترقيم الدولي: 978-977-6586-7-75

ابن معيط للطباعة

ت: 012221235833 – 01062765736

البريد الإلكتروني: ahmedragbmait@gmail.com

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف وأي اقتباس أو
تقليد أو إعادة نشر دون موافقة قانونية مكتوبة من
الكاتب يعرض صاحبه للمساءلة القانونية.

والآراء والمادة الواردة وحقوق الملكية الفكرية
بالكتاب خاصة بالمؤلف فقط لا غير.

دار فوز للنشر والتوزيع

إهداء

أهدي هذا العمل البسيط إلى كل من
وقف بجواري وساندي.. إلى كل من
أيقظ بداخلي مواهبي.. إلى كل من
مهد لي الطريق وأعانني على اكتشاف
قدراتي ومميزاتي.. إلى من صبر عليّ في
تلقي المعلومة واستيعابها.. إلى من
أرشدني بروحها وعقلها.. إلى كل
أساتذتي الكرام الذين أدين لهم
بالامتنان والشكر والعرفان

مقدمة

كنت دايماً بلا حظ إن فيه بعض الأفراد مش اجتماعيين، ودي كانت حاجة بتحزني جداً لأني كنت بشعر بنفس الإحساس، فتساءلت: الأفراد دي بتحب الناس ولا لأ؟، بتحس بيهم وبتقدر تساعدهم؟ فكنت بجاوب بنعم.

فين المشكلة، هما بيحبوا الناس وبيسامحوهم وبيحبوا فعلاً يساعدهم لكن ييبعدوا وبيفضلوا الوحدة وده كان مش من غير سبب.

متغرب عنى وعن نفسي
متغرب عن حالي ووقتي
قالوا الدنيا غريبة بذاتها
وانت بتبعد وفي لحظتها
شاف في الدنيا هموم وهموم
وقلبه رافض يعيش الدور
التغيير كان صعب في وقته

وراحة البال إني أبقى غريب
فترات الدنيا ومسافتها كثير
واهجر وابعد وكان كله أكيد

السبب هو إنهم خذلوا كثير من ناس قريين منهم
جداً، وكانوا وفيين ليهم ومخلصين في علاقتهم بيهم،
ودي علشان هما مؤذيين فعلاً ولا علشان عندهم
بعض المشاكل اللي لازم يشتغلوا على نفسهم عليها
ويتغيروا فيها، ومن هنا بدأت أحس بالمشكلة
الأساسية، والتغير في البداية بيكون صعب جداً، ولكن
يبدأ بخطوات معينة مدروسة، فنجد كثير منا يحتاج
للتغير علشان يندمج في مجتمعه، ومنا مندمج أصلاً في
مجتمعه، وأنا كنت في الفترة دي منقولة من دولة
لدولة تانية خالص مختلفة في بعض العادات والتقاليد
وطريقة الحياة، وكنت عايشة بره مصر فترة طويلة،
يعني بالعربي جيت مكان معنديش فيه أصدقاء
خالص، فبدأت أجمع معلومات إزاي أكون اجتماعية
وعندي أصدقاء، فسألت، وكان الجواب لما تدرسي
حاجة بتحبيها هيكون عندك أصدقاء، لما تلعب لعبة

رياضية هتكوني أصدقاء، لما تروحي تصلي في المسجد
هيكون عندك أصدقاء أو أمهات أصدقاء أولادك ممكن
تكوني معاهم صداقة، فبالتالي القاعدة الاجتماعية
بتاعتك هتزيد، وكمان لما تمارسي هواية بتحببها، يعني
لقيت إن فيه علاقة بين سلوكك في وقت الفراغ
وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي، ودي كانت دراسة
أجرتها في إحدى كليات التربية بجامعة الإسكندرية،
ولكن هذا الكتاب عملته علشان يساعد كل من يحاول
التغيير من شخصية انطوائية إلى شخصية اجتماعية
متفاعلة داخل المجتمع، وبتقبل تحديات الحياة
وصعوبتها، فهل أنت اجتماعي أم انطوائي أيها القارئ؟
فإذا كنت اجتماعيًا فأنت اجتماعي بفطرتك ومنذ
صغرك، أم لجأت إلى طرق لتعديل سلوكك وتغيير
عاداتك كي تصبح اجتماعيًا؟ ومن الجانب الآخر فهل
أنت انطوائي فعلاً وقد درست قدراتك الاجتماعية
وتيقنت أنك انطوائي لا تستطيع التعامل مع الآخرين؟

فالشخص الاجتماعي:

هو الذي يمكنه تأسيس علاقات مع الآخرين ببساطة وسهولة ورغبة في ذلك.

والشخص الانطوائي:

هو الذي ليست لديه القدرة على تكوين علاقات مع الآخرين ويفضل العزلة.

ولكل منهما مميزات وعيوب وليس كل من كان اجتماعيًا ليس لديه عيوب، ولا كل من كان انطوائيًا ليس لديه مميزات، فقد نجد كل الاجتماعيين راضين عن تصرفاتهم وعن طبيعتهم ولا يرغبون في التغير للشخصية الانطوائية طبعًا.

ومعظم الانطوائيين دائمًا متطلعون لكي يكونوا مع الآخرين متفاعلين ومتشاركين ومندمجين معهم، فكانت عبارة دائمًا تتردد في ذهني وهي بعض من آية كريمة في سورة النساء وهي: (يَا لَيْتَنِي كُنْتُ مَعَهُمْ فَأَفُوزَ فَوْزًا عَظِيمًا).

ومن هنا نبدأ أن نتعرف على طريقة التفكير السليمة كي تصبح إنساناً اجتماعياً متفاعلاً مع الآخرين، وذلك من خلال خطوات علمية مدروسة أو بعض الأساليب الاجتماعية التي تتوافر في الإنسان المتفاعل اجتماعياً وهي:

- التعاطف مع الآخرين وعلاقته بالانرجسية
- التعاون مع الآخرين ومشاركتهم
- تحقيق الذات
- التحكم في تصرفاتي مع الآخرين
- جذب الآخرين وكسب محبتهم
- الحوار مع الآخرين
- المسؤولية الاجتماعية

هذه الأساليب إذا تم اكتشافها يصبح الإنسان أكثر قدرة على التفاعل مع الآخرين والتواصل معهم، وهي عناوين الأبواب الموضوعية لهذا الكتاب.

الباب الأول:

هيعرفك إيه هو التفاعل الاجتماعي

الباب الثاني:

هتضيف لنفسك فيه وتتعرف على مهارة
التعاطف مع الآخرين كي تصبح اجتماعيًا مع الناس،
وتشعر بما يشعرون به من فرح أو حزن، وتتعرف على
الشخص النرجسي.

الباب الثالث:

هتتعلم فيه إزاي تتعاون مع الآخرين
ومشاركتهم وتضيف ليك المهارة دي لتحقيق هدفك
في التغير.

الباب الرابع:

هتوصل لأهدافك وتحقق إنجازاتك وتطور
شخصيتك.

الباب الخامس:

هتقدر تعرف إزاي تضبط انفعالاتك وتتحكم في نفسك مع الآخرين كي تكون مقبولاً اجتماعياً ومتفاعلاً مع الآخرين.

الباب السادس:

هتقدر تتعلم تكسب حب الآخرين وتجذبهم إليك كي تتفاعل معهم.

الباب السابع:

هتفهم طريقة الحوار وآدابه كي تكون متفاعلاً مع الآخرين ومقبولاً معهم.

الباب الثامن:

هتعرف إزاي يكون عندك مسؤولية نحو المجتمع، وشخص نافع لبلده ومجتمعه.

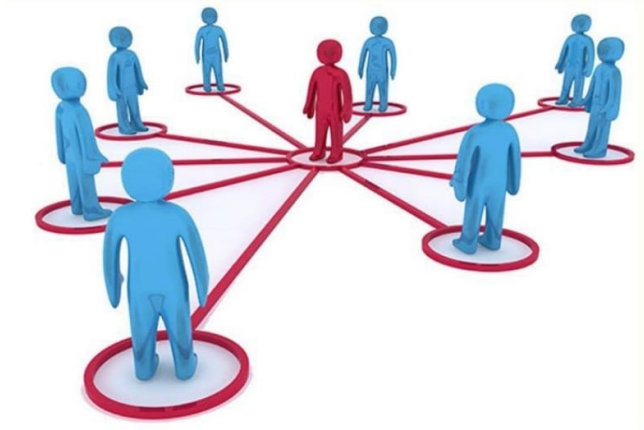
الكتاب ده هيفرق جدًا مع الإنسان الانطوائي الذي يريد أن يتغير، الكتاب ده هيعرفك كيف (تكون

معهم) مش منعزل عنهم وحيداً، هيعرفك إزاي تكوّن
أصدقاء وتتعامل مع الآخرين، إزاي تندمج معهم في
المجتمع وتكون عضو ناجح داخل مجتمعك تؤثر فيه
وتتأثر به، وتقبل تحديات الحياة وصعوباتها، هيعرفك
إزاي تكون إنسان اجتماعي بجد.

الباب الأول

Social Interaction

التفاعل الاجتماعي



التفاعل الاجتماعي هو المهارات الاجتماعية المكتسبة من البيئة التي تجعلك قادرًا على التعامل مع الآخرين، وهو أيضًا التعامل مع الأفراد والمشاركة في الأنشطة المختلفة والتأثير والتأثر مع الآخرين، وبالتالي يؤدي إلى التآلف بينهم.

يُعرف التفاعل الاجتماعي بأنه قدرة الطفل على التعامل والتفاهم مع الآخرين سلوكيًا ولفظيًا، وإجراءات المحادثات واللعب المخطط والاتجاهات الإيجابية نحو الآخرين والممتلكات الخاصة به وبالآخرين ومد العون لهم وزيارتهم وتخفيف آلامهم، والتفاعل الاجتماعي أيضا هو علاقة متبادلة بين فردين، أو يتوقف سلوك كل منهم على سلوك الآخرين إذا كانوا أكثر من فردين، وهو أيضا عملية اتصال تؤدي إلى التأثير على أفعال الآخرين ووجهات نظرهم¹.

بعد ما عرفنا إية هو التفاعل الاجتماعي، له عدة خصائص حابة أسردها لكم وهي:

خصائص التفاعل الاجتماعي

1- التفاعل الاجتماعي وسيلة اتصال وتفاهم بين أفراد المجموعة، فمن غير المعقول أن يتبادل أفراد

¹ - محمد ياسين وهيب وندي فتاح زيدان، علم النفس الاجتماعي، دار الوفا لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، الطبعة الأولى 2012م.

المجموعة الأفكار من غير ما يحدث تفاعل اجتماعي بين أعضائها.

2- لكل فعل رد فعل، ما يؤدي إلى حدوث التفاعل الاجتماعي بين الأفراد.

3- عندما يقوم الفرد داخل المجموعة بسلوكيات وأداء معين، فإنه يتوقع حدوث استجابة معينة من أفراد المجموعة إما إيجابية وإما سلبية، ويتعلم منه أنماط السلوك المختلفة والمتنوعة، والاتجاهات التي تنظم العلاقات بين الأفراد والجماعات والمجتمع في إطار القيم والعادات والتقاليد المتعارف عليها في المجتمع.

4- التفاعل بين أفراد المجموعة يؤدي إلى ظهور القيادات وبروز القدرات والمهارات الفردية، ويساعد على تحقيق الذات والقضاء على العزلة.

5- يساعد التفاعل الاجتماعي على التنشئة الاجتماعية للأفراد وغرس الخصائص المشتركة بينهم.

6- التفاعل الاجتماعي يحقق أهداف الجماعة.

وبعد كدة ممكن أقول لكم على أنواع التفاعل الاجتماعي:

أنواع التفاعل الاجتماعي

1- تفاعل بين فرد وآخر: وهو يعني أن طرفي التفاعل في هذا المجال هما فردان، كلا منهما يأخذ سلوك الآخر في اعتباره، وبالتالي فكل منهما يؤثر في نفسه وفي الفرد الآخر، وأول أنواع التفاعل الذي يدركه الإنسان هو التفاعل بين الطفل وأمه، وأن التفاعل في البداية يكون من طرف واحد وهو الأم، وينمو الطفل ويتسع مجاله الإدراكي ثم يبدأ في الإسهام في عملية التفاعل، ويبدأ في الاستجابة لأنماط سلوكها، وبعد ذلك ينمو وتتسع دائرة معارفه وأدواره من (ابن - صديق - مرؤوس - أب).

2- التفاعل بين الفرد والجماعة: الجماعة تكون من اثنين أو أكثر، يتفاعلان معًا سواء بطريقة فعلية أو متوقعة لمدة من الزمن يجمعهم في ذلك هدف واحد، وقد يحدث بين فرد من جهة وجماعات مختلفة من الناس من جهة أخرى، وفي هذه الحالة فإن الفرد يؤثر

في الجماعة بدرجة معينة، وفي الوقت ذاته فإنه يستجيب لرد الفعل لديهم، وعلى هذا نجد أن سلوك الفرد يتشكل ويتعدل تبعًا لسلوك الجماعة، كما أن سلوك الجماعة يتأثر بسلوك الفرد.

3- التفاعل بين الجماعة والفرد: في حالة الفرد والجماعة فإن الجماعات تكوّن توقعات عن أسلوب السلوك الذي ينبغي على الفرد أن يسلكه، وبالتالي فإن الفرد حين يجابه موقفًا يتطلب منه تصرفًا معينًا يأخذ تلك التوقعات في اعتباره، ويحاول تعديل سلوكه وتتأثر الجماعة بالفرد وتؤثر فيه.

4- التفاعل بين الفرد والثقافة وتأثيره فيها: تشمل الثقافة بمعناها الدقيق كل مقومات المجتمع من أنظمة اقتصادية وقوانين وأديان وفن وخلق وغير ذلك من المقومات، وهي في تكاملها تتجه نحو إنشاء قيم ومعايير واضحة الحدود قوية الآثار، وتؤثر في سلوك الفرد وفي حياة الجماعات وتتأثر بهما، والثقافة هي محصلة التفاعل القائم بين الفرد والمجتمع والبيئة،

وهي ثمرة علاقة الفرد بالفرد وبالزمن وبالمكان وبالكون.

5- التفاعل بين الفرد والثقافة العامة: يتم على نفس المستوى الذي يتم فيه التفاعل بينه وبين الجماعة، إذا تحدد الثقافة العامة مجموعة توقعات لما يجب أن يكون عليه سلوك الفرد، وبالتالي فإنه يعدل من سلوكه ليتفق وتلك التوقعات، وكثيرًا ما يحدث انحراف عن تلك التوقعات، حيث يثور الفرد على المجتمع، ولا شك أن هذه الثورات قد تنجح في بعض الأحيان، ويتمكن الفرد من تغيير عادات وتقاليد وثقافة المجتمع الذي يعيش فيه، ولكن في المقابل قد تنجح أساليب الضغط الاجتماعي في عقاب الفرد المنحرف وإعادته إلى موقفه الأصلي¹.

نسيمة علالي، ظروف ما بعد (http://al3loom.com = 17806)¹
الطلاق وتأثيرها على التفاعل الاجتماعي للمرأة الجزائرية المطلقة ص
116 http://story- with media. blogspot.com /
2019/12/social- interaction. Html?m=1.

كن معهم
كن معهم ولا تبالي
فالدنيا شيء غالي
هتعيشها مرة واحدة
هتعيشها واحدة واحدة
ابتسم في اللقاء
وكون أصدقاء
فالدنيا معاكم تحلى

ملخص الباب الأول

تعريف التفاعل الاجتماعي:

هو علاقة متبادلة بين فردين أو يتوقف سلوك كل منهما على الآخر.

خصائص التفاعل الاجتماعي:

- 1- التفاعل وسيلة إتصال وتفاهم
- 2- لكل فعل رد فعل
- 3- سلوك الفرد الاجتماعي يؤدي الى إستجابة إيجابية أو سلبية ومن خلالها يتم تعلم انماط سلوك مختلفة
- 4- يؤدي الى ظهور قيادات
- 5- تساعد على التنشئة الإجتماعية
- 6- تحقق أهداف الجماعة

أنواع التفاعل الاجتماعي:

- 1- تفاعل بين فرد وآخر
- 2- تفاعل بين فرد وجماعة
- 3- التفاعل بين الجماعة والفرد
- 4- تفاعل بين الثقافة والفرد وتأثيره فيها
- 5- التفاعل بين الفرد والثقافة العامة

الباب الثاني

التعاطف مع الآخرين وعلاقته بالانرجسية

التعاطف: (empathy)



هو الشعور بمدى فرحة وسعادة وحزن وألم الآخرين ومشاركتهم هذه المشاعر.

فالتعاطف: هو تقدير عميق لوضع الآخر ووجهة نظره، ويبدأ التعاطف مع الوعي والفهم والشعور والرعاية، ولكن الجزء الأصعب في التعاطف هو اتخاذ الخطوات التي تساعد شخصًا آخر سواء في حالة حزن

أو حالة سعادة، وأن مفتاح التعاطف هو فهم نفسك أولاً ثم فهم الآخرين.

إن ديننا الإسلامي الحنيف حدثنا عن التعاطف مع الآخرين، عن عبد الله بن عمر رضى الله عنهما، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (المُسْلِمُ أَخُو المُسْلِمِ لا يَظْلِمُهُ وَلَا يُسْلِمُهُ، وَمَنْ كَانَ فِي حَاجَةِ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ، وَمَنْ فَرَّجَ عَنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً، فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبَاتِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ) "صحيح البخاري".

وبناءً على منظمة الصحة العالمية فإن التعاطف من مهارات الحياة الأساسية حيث إن مهارات الحياة الأساسية هي:

- الوعي الذاتي
- التعاطف
- التفكير الإبداعي
- التفكير الناقد
- صنع القرار
- حل المشاكل

- التواصل الفعال
- العلاقات بين الأشخاص
- التعامل مع الإجهاد
- التعامل مع المشاعر

ويعرّف بعض المختصين مصطلح التعاطف على أنه المشاركة والتفاعل الوجداني المتزن¹.

ومن خلال هذا التعريف يمكن القول إن أي تفاعل أو اتصال يحدث بين شخصين هو واحد من ثلاثة أنواع:

أنواعه هي:

1- اتصال فكري (عقلي)

يتمثل في تبادل الأفكار والآراء والمعلومات.

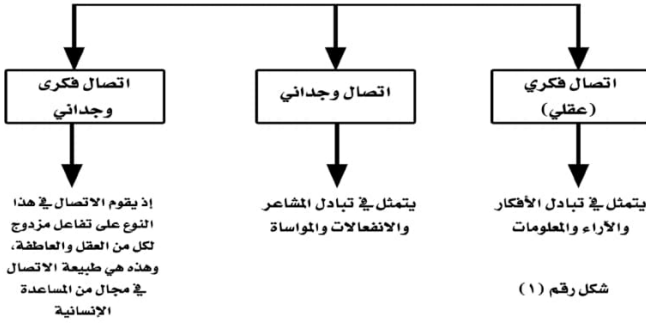
2- اتصال وجداني

¹ - د. خير سليمان شواهين، التعاطف.

يتمثل في تبادل المشاعر والانفعالات والمواساة.

3- اتصال فكري وجداني إذ يقوم الاتصال في هذا النوع على تفاعل مزدوج لكل من العقل والعاطفة، وهذه هي طبيعة الاتصال في مجال من المساعدة الإنسانية.

أنواع الإتصال مع الآخرين



ولفت نظري حاجة حابة أوضحها لحضراتكم، هي إن مصطلحي (عطف) و(تعاطف) يظهر أحياناً أنهما متداخلان، حيث ميز وسب 1986 wispe بينهما على النحو التالي:

1- يشير (العطف) إلى الوعي التام بمعاناة شخص آخر، ويمكن أن يظهر العطف من خلال الشعور بالشفقة

والإلحاح في المساعدة، وإن كان الشخص غير قادر على مساعدة الآخر، وهنا يشير العطف إلى الرغبة في التخفيف من آلام الذات عندما تواجه المحن والمصائب.

2- تكون الذات في حالة (التعاطف) أداها لفهم الآخر ولا تفقد هويتها البتة.

3- يتصف (العطف) على الاتصال أكثر من الدقة في الاستدلال على أفكار الآخر ومشاعره.

4- ينشد المتعاطف في حالة (التعاطف) والدخول إلى الشخص الآخر، ويستبدل نفسه بالآخر، فالمتعاطف يعرف كيف يشعر لو كان هو الآخر، ويتصرف كما لو كان هو المستهدف بالتعاطف وينشد من تعاطفه أن يفهم الآخر.

5- ويستبدل العاطف في حالة (العطف) الآخر بنفسه، فالعاطف يعرف كيف لو كان الآخر هو يتصرف كما لو أنه الشخص نفسه، وينشد من عطفه على الآخر وإسعاده.

6- كما أكد وسب 1986 wipse أن الإشكالية الرئيسية للتعاطف تكمن في دقة التعاطف، فإنك ترى المتعاطف يراجع الآخر مرارًا للتحقق من دقة إحساسه لمعاناة الآخر ومشاركته له، في حين يكسب إشكالية العطف في أنه مجرد مفهوم¹.

كما ذكر إبراهيم "Abraham 1999" أن (التعاطف) مع الآخرين يكمن كثير من الأفعال والأحكام الأخلاقية، ومن أمثلة ذلك الغضب العاطفي الذي وصفه سيتوارد ميل، أمثلة ذلك الغضب العاطفي الذي وصفه سيتوارد ميل "stuort mill" بأنه الشعور الطبيعي للتأثر بناء على حلم العقل والعطف على أولئك الذي تعرضوا لإيذاء، وجرحت مشاعرهم فجرحت مشاعرنا معهم، وأثبتت الدراسات التي أجريت في ألمانيا والولايات المتحدة أن أكثر الناس

¹ -(- Wisp, L. (1986). The distinction between sympathy and empathy: To call forth a concept, a word is needed. Journal of Personality & Social Psychology(50.314-321)

إحساسًا بالتعاطف أكثرهم تفضيلًا للمبادئ الأخلاقية التي تحدد وفقًا لاحتياجات الناس¹.

أهمية التعاطف:

العلاقات الناجحة في المجتمع تبدأ بالتعاطف، والتعاطف يحتاج إلى فهم واهتمام الآخرين لاحتياجاتنا ورغباتنا ومشاعرنا، وأيضًا التعاطف يساعدنا على فهم الآخرين، ومن غير تعاطف مش هيكون فيه تواصل ولا تفاعل مع الآخرين، وإحنا عايزين "نكون معهم" أي داخل المجتمع ومتفاعلين معه من أسرة وأصدقاء، ولما توسع دائرة معارفك وتكون أصدقاء أكثر هتكون محبوب وسط المجموعة والمجتمع.

كن معهم ولا تبالي
فالدنيا شيء غالي
العزلة مش معانا

¹ -- Abraham, R. (1999). Emotional Intelligence in Organizations: A conceptualization. Genetic, Social & General psychology Monographs Vol.(125.209-226)

والدنيا مش هوانا
والعشرة الحلوة دايماً
بتهون الصعاب

لو عندك تعاطف هتكون قادر على التفاعل
الاجتماعي مع الآخرين، سواء اختلاف الجنس أو الدين
أو أي فئة من فئات المجتمع، بشكل تاني التعاطف
هيخليك إنسان بتحب الناس وبتحس بيهم
وبمشاعرهم، تقدر تفيد وتنفع مجتمعك وتبعد عن
العزلة والانطواء.

"كن معهم ومتبعدهم، المجتمع محتاجك معنا"

جرب كده تسأل نفسك بعض الأسئلة دي وشوف
درجة التعاطف عندك أيه هي:

تدريب (1)

1- هل تتألم لبكاء الآخرين؟

.....

2- هل تحزن عندما تعلم أن صديقك مريض؟

.....

3- هل تشارك الآخرين في همومهم وأحزانهم؟

.....

4- هل تقوم بتهنئة الأصدقاء في المناسبات السعيدة
الخاصة لهم؟

.....

5- هل تقوم بمواساة أصدقائك عندما يمرون بظروف
سيئة؟

.....

6- هل تستطيع الاحتفاظ بهدوئك حتى لو المحيطين بك منزعجين؟

.....

7- هل تحب توصيل الأخبار السيئة؟

.....

8- هل تغير الحديث عندما يتحدث الآخرون عن مشاكلهم؟

.....

من خلال إجابتك عن الأسئلة دي هتعرف منها إنك عندك تعاطف ولا لأ¹.

أنت إنسان اجتماعي بطبيعتك بتحس بالناس وهتعيش في وسط الناس متقلقش، أجريت دراسة على المكفوفين ووجدت أن نسبة التعاطف عندهم عالية، فأنت إنسان كل حواسك سليمة، فيك مميزات ربنا

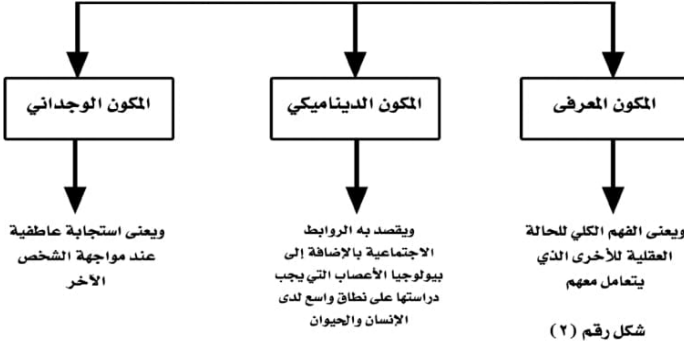
1 - إذا كانت درجة إجابتك (بنعم) أكثر من (4) فإنك تتمتع بنسبة تعاطف عالية، وإذا كانت أقل من (4) فإنك تحتاج ان تكتسب هذه المهارة.

ميّزك بيها عن كثير من خلقه، فأكيد التعاطف عندك
هيكون عالي لأنك إنسان "كن أنت.. تكن معهم".
مارس نشاط بتحبه، خلي عندك هواية بتحبها في
وقت فراغك هتتعرف على ناس أكثر هتكوّن أصدقاء
ليهم أهداف مشتركة وسمات كثير متشابهة بينكم.

مكونات التعاطف الثلاثة:

- 1- المكون العرفي: ويعنى الفهم الكلي للحالة العقلية
للأخرى الذي يتعامل معهم.
- 2- المكون الديناميكي: ويقصد به الروابط الاجتماعية
بالإضافة إلى بيولوجيا الأعصاب التي يجب دراستها
على نطاق واسع لدى الإنسان والحيوان.
- 3- المكون الوجداني: ويعنى استجابة عاطفية عند
مواجهة الشخص الآخر.

مكونات التعاطف



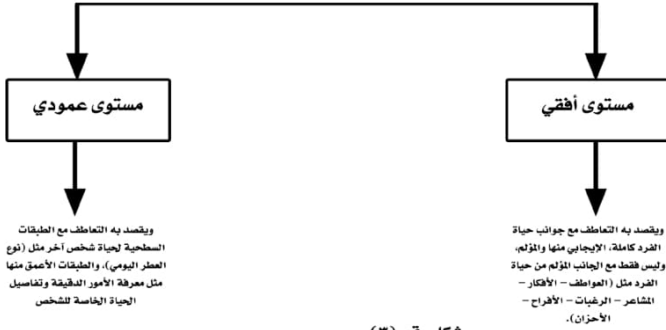
مستويات التعاطف

هناك مستويان للتعاطف:

- **مستوى أفقي:** ويقصد به التعاطف مع جوانب حياة الفرد كاملة، الإيجابي منها والمؤلم، وليس فقط مع الجانب المؤلم من حياة الفرد مثل (العواطف - الأفكار - المشاعر - الرغبات - الأفراح - الأحزان).
- **مستوى عمودي:** ويقصد به التعاطف مع الطبقات السطحية لحياة شخص آخر مثل

(نوع العطر اليومي)، والطبقات الأعمق منها
مثل معرفة الأمور الدقيقة وتفاصيل الحياة
الخاصة للشخص¹.

مستويات التعاطف



شكل رقم (٣)

1 - العاسمي 2015. علم النفس الإيجابي الإكلينيكي الجزء الثاني، عمان: دار الإعمار.

و"التعاطف والنجسية وعلاقتها بالرضا المهني لدى عينة من المرشدين النفسيين في مدارس محافظة دمشق الرسمية" رسالة ماجستير، أنس محمد شحادة، كلية التربية جامعة دمشق، 2016.

كن معهم ولا تبالي
الدنيا شيء غالي
حب الخير لغيرك
يعود النفع ليك
سامح من أساء
أحسن كمان ودور
على أوفى الأصدقاء

Narcissism الشخصية النرجسية

فنعرف عنها شوية حاجات:

أولاً: لمحة تاريخية عن الشخصية النرجسية

زي ما إحنا عارفين ارتبطت الشخصية النرجسية بالأسطورة الإغريقية الخاصة بقصة الشاب نرجس الذي عشقه الآخرون، لكنه لم يستطع أن يحب أو يعشق أحد سوى نفسه ما كان له آثار عليه وعلى من حوله، وقد ظهرت البدايات الأولى لاستخدام مصطلح النرجسية في الأدب الفرنسي على يد إليس (Allis) عام 1898م.

ثانياً: مفهوم النرجسية

تعريف قاموس كامبردج لعلم النفس: هو تقييم الفرد المتضخم للذات، والانشغال بخيالات النجاح

والقوة والإحساس بالصدارة، والميل إلى استغلال الآخرين وبسط النفوذ عليهم¹.

تعريف النرجسية في الأدب التربوي هي من ثلاث وجهات:

وجهة النظر الدينامية: وهي انغماس الذات وحب الذات (self love).

وجهة النظر التطورية: هي المرحلة التي تسبق حب الموضوع (object love).

وجهة نظر التشخيصية: هي اضطراب في الشخصية الإنسانية².

¹ -Matsumoto, D. (2009). The Cambridge Dictionary of Psychology. New York Cambridge University Press

² -Kantor, M. (2006): The psychopathy of everyday life: how antisocial personality disorder affects all of us. Praeger Publishers.

ثالثاً: أنواع الشخصية النرجسية

في الدليل التشخيصي الأمريكي (Dsm Iv Tr2000) قسمهم إلى ثلاث مجموعات وهي:

المجموعة الأولى:

- 1- الشخصية الشكاكة (paranoid)
- 2- الشخصية الفصامية (schizoid)
- 3- الشخصية ذات النمط الفصامي (schizotypal)

المجموعة الثانية:

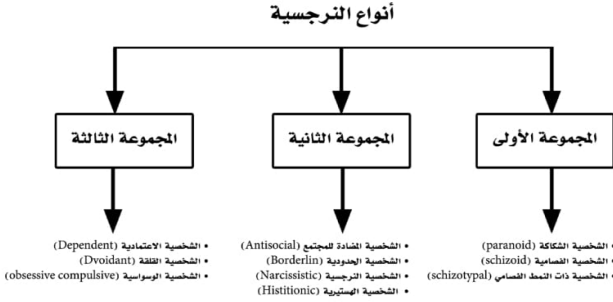
- 1- الشخصية المضادة للمجتمع (Antisocial)
- 2- الشخصية الحدودية (Borderlin)
- 3- الشخصية النرجسية (Narcissistic)
- 4- الشخصية الهستيرية (Histitonic)

المجموعة الثالثة

1- الشخصية الاعتمادية (Dependent)

2- الشخصية القلقة (Dvoidant)

3- الشخصية الوسواسية (obsessive compulsive)¹



شكل رقم (٤)

وبعد ما عرفنا أنواع الشخصية الانطوائية تقدر
تعرف أنت انطوائي أو لا.

¹ -DSM IV-TR Diagnostic criteria for 301.81 Narcissistic Personality Disorder.

الأناية معناها انشغال الفرد بذاته بدرجة متطرفة وعدم الشك بقدرته إلى درجة ينكر معها الواقع وحدود قدراته، أما النرجسية فتنشأ غالبًا بعلاقة عكسية مع الذات، فيشعر الفرد بالوحدة والفراغ ونقص التعاطف مع الآخرين، ويحاول أن يعوض ذلك من خلال إمدادات الآخرين التي تشعره بالأهمية في الحياة.

متغرب عنى وعن نفسى
متغرب عن حالى ووقتي
قالوا الدنيا غريبة بذاتها
وانت بتبعد وفي لحظتها
شاف في الدنيا هموم وهموم

رابعًا: مظاهر الشخصية النرجسية

حيث أشار كلا من سالمان وأندرسون:

1- مفهوم الذات

تظهر الشخصية النرجسية من خلال تضخم الذات والعظمة والتكبر وأخيلة الثروة والقوة والجمال

والذكاء، ويمكن أن تظهر بشكل مستمر من خلال الحساسية المفرطة غير المكبوحة تجاه أي نقض من جانب الآخرين، إضافة إلى مشاعر الدونية والضعف والسعي المستمر وراء القوة والمجد.

2- العلاقات بين الأشخاص:

تظهر النرجسية من خلال الافتقار إلى العمق والاستغراق في قدر كبير من تقليل من شأن الآخرين والتعالي عليهم، ويمكن أن تظهر بشكل مستمر من خلال المثالية والحسد الشديد للآخرين والجوع الشديد للاستحسان والمدح من جانب الآخرين.

3- التكيف الاجتماعي:

تظهر النرجسية من خلال النجاح الاجتماعي والطموح الشديد، ويمكن أن تظهر بشكل مستمر من خلال الملل المزمن وعدم الإحساس بالطمأنينة، وعدم الرضا عن المكانة الاجتماعية والمهنية والأكاديمية التي يشغلها.

4- الأخلاق المعايير:

تبدو النرجسية من خلال الحماسة الواضحة للأمور الأخلاقية والاجتماعية والجمالية، وبشكل مستتر من خلال ضمير قابل للرشوة والفساد والافتقار إلى الالتزام بالمعايير والمثل الأخلاقية.

5- الحب والجنس:

تظهر الشخصية النرجسية من خلال الإغواء والافتقار إلى الكف الجنسي والشغف بالجنس وبشكل مستتر، وتظهر من خلال عدم القدرة على الاستمرار في الحب، ومعاملة موضوع الحب كأنه امتداد للذات أكثر من كونه شخصية منفصلة إضافة، إلى أخيلة وانحرافات جنسية.

6- الأسلوب المعرفي:

تظهر الشخصية النرجسية من خلال الإدراك المتمركز حول الذات، والبلاغة والوضوح بشكل مستتر من خلال ضعف الإدراك الموضوعي للأحداث.

كن معهم ولا تبالي
فالدنيا شيء غالي
العزلة مش معانا
والدنيا مش هوانا
والعشرة الحلوة دايماً
بتهون الصعاب

نيجي بعد كده نشوف سمات الشخصية النرجسية
علشان ناخذ منها الحلو ونبعد عن الوحش، خليك
ناصح في تكوين شخصيتك.
"كن أنت تكن معهم"

ياله بينا نتعرف على الشخص النرجسى

سمات الشخصية النرجسية:

- 1- التكبر والتعالي في التعامل مع الآخرين
- 2- عدم الرضا عن قيادة الآخرين
- 3- يميل إلى الظهور والشهرة على حساب الآخرين

- 4- تقمص الآخرين الذين يمتلكون أخلاقاً مماثلة
(بالتقمص النرجسي لعشق الذات)
- 5- أحياناً تكون قدرات الشخصية النرجسية
ومواهبها فوق المتوسط بالنسبة للشخصية السوية
- 6- الأناقة فيما يخص المظهر الخارجي سواء كانت
متميزة أو مبالغ فيها (اللباس الشاذ - أو استخدام مبالغ
فيه مفرط للأمور - أو المكياج أو الحلي)
- 7- فرط الحيوية - التفاخر - الثثرة
- 8- السلوك المستبد
- 9- الاتجاه نحو الانتقاص من قيمة الآخرين
- 10- الإفراط في إبداء الآراء المتطرفة ولا سيما تلك
التي تهدف إلى الانتقاص من شأن الآخرين وقدراتهم
وإمكاناتهم
- 11- الإفراط العاطفي (الغضب - الحب الانتقام -
الحماس)
- 12- الشرود عند محادثة الآخرين وتحويل الحديث
إلى الذات
- 13- الاعتقاد بتوارد الخواطر وغيرها

- 14- الحرص على النظافة
- 15- صاحب هذه الشخصية كأنه في حالة تحفز دائم للشك، ويعتقد أن ما يعمله هو الصواب، ولا يقبل أي توجيه أو نصح من الآخرين
- 16- الميل إلى التملك
- 17- الكره المقابل وإظهار الحب من أجل كتم العدا
- 18- الغيرة
- 19- ليس لديه أي سلوك إثاري
- 20- الفشل في الحياة الجنسية الكاملة بسبب عدم النضوج في النمو العاطفي الجنسي، ما يؤدي إلى عدم التوافق والفشل في الحياة الزوجية
- 21- عدم التساهل مع الآخرين
- 22- جذب انتباه الآخرين واهتماماتهم

بعد هذه السمات فممکن تكون فيك بعض هذه السمات وليس كلها، وذلك لا يعني أنك نرجسي بطريقة كلية، إذ يرى كوت (kohut 1977) أننا جميعًا نولد نرجسين، ثم تتحول النرجسية الطفلية إلى نرجسية

راشدة، وأن الشخصية النرجسية العنصرية تتشكل عندما لا يحدث هذا التحول على نحو سليم. ويلاحظ أيضًا أن أصحاب الشخصية النرجسية يظلون ضمن الحياة العقلية السليمة نسبيًا ولا يدخلون ضمن نطاق الاختلال.

فإن النرجسية السوية تترادف مع الصورة الداخلية والإيجابية والواقعية للذات، أما النرجسية المرضية فهي تترادف مع الصورة السليمة وغير الواقعية للذات النرجسية السوية تترادف مع المشاعر الإيجابية مثل الحب والإخلاص، أما النرجسية المرضية فهي تترادف مع المشاعر السلبية مثل الاستغلال.

النرجسية السوية يتم فيها التعبير عن الذات بطرق مقبولة وإيجابية، أما النرجسية المرضية فيتم التعبير عن الذات بالغطرسة وعدم إيلاء الأهمية بالآخر.

النرجسية السوية ترتبط بتقييم الذات بالواقع وبالقدرات الشخصية وبظروف البيئة، أما النرجسية

المرضية فتقييم الذات يكون مرتبطا بالمخاوف وتوقع
الغش والخيانة¹.

كن معهم ولا تبالي
الدينيا شيء غالي
هتخاف مني ومنك
هتلاقى الكل ضدك
وتعيش وحدك تعاني
كن معهم ولا تبالي

¹ -Khout, H. (1977). The analysis of the self. New York.
International university press.

تدريب (2)

تيجي تتعرف كده على نفسك.. أنت نرجسي أم لا؟

1- هل لديك موهبة غير عادية للتأثير على الآخرين؟

.....

2- هل تحب أن تقوم في الغالب بأي شيء بشجاعة؟

.....

3- هل تعرف أنك شخص جيد لأن كل ما تعرفه يخبرك

بذلك؟

.....

4- هل لو قُدر لك أن تحكم العالم لجعلته أفضل مما

هو عليه؟

.....

5- هل أسلوبك المميز في الحديث يجعلك تخرج دائمًا

من كل مأزق؟

.....

6- هل تحب أن تكون مركز اهتمام الآخرين؟

.....

7- هل تعتقد أنك شخص مميز؟

.....

8- هل تحب أن تكون مسيطراً على الناس؟

.....

9- هل تستطيع قراءة الناس كما تقرأ كتاباً؟

.....

10- هل تلح بإصرار على أن يحترمك الناس لأن هذا
من حقل الخاص؟

.....

11- هل التواضع ليس من سماتك الشخصية؟

.....

12- هل لا تكون راضٍ عن نفسك حتى تستطيع
الحصول على ما تستحق؟

.....
13- هل تحب أن تكون مبدعًا ومبتكرًا؟
.....

14- هل أنت شخص استثنائي؟
.....

15- هل أنت أكثر الناس قدرة على تحقيق الإنجازات؟
.....

ومن إجابتك عن الأسئلة دي هتعرف تقييم
نفسك إنك شخص نرجسي ولا إيه؟¹

¹ إذا كانت إجابتك (بنعم) أكثر من (8) فإنك شخص نرجسي، وإذا كانت إجابتك (بنعم) أقل من (8) فإنك شخص تميل الى التعاطف وبعيد عن النرجسية.

ملخص الباب الثاني

"التعاطف والنجسية"

- 1- مفهوم التعاطف وتعريفه
- 2- أهمية التعاطف
- 3- مكونات التعاطف
- 4- لمحة تاريخية عن النجسية
- 5- تعريف النجسية
- 6- مظاهر النجسية
- 7- سمات النجسية
- 8- النجسية السوية والنجسية المرضية

الباب الثالث

التعاون مع الآخرين

Collaboration With Others



أولاً: مفهوم التعاون Collaboration

التعاون هو أحد مقومات المجتمع الناجح مهما كان هذا المجتمع صغيرًا جدًا، إذ لا يمكن للإنسان القيام بالكثير من المهام بمفرده، فيلزمه التعاون مع الآخرين لإتمام المهمة على أكمل وجه، ولتعاون الكثير من الأشكال، ولا يقتصر على تعاون البشر مع بعضهم فقط، فمن يتأمل الكون يجد أن جميع الكائنات الحية تتعاون لتحقيق التوازن في هذا الكون.

تعريف التعاون والمشاركة مع الآخرين: ويقصد به القدرة على المساعدة والمشاركة الفعالة مع الآخرين. التعاون مع البشر هو موضوعنا، وهو اتخاذ مجموعة من الأشخاص لمساندة بعضهم البعض والتغلب على المشاكل التي قد تعترضهم، سواء كانت مشاكل اجتماعية أو مادية أو حتى قانونية.

تدريب رقم (3)

وممكن تسأل نفسك بعض الأسئلة دي وتعرف
من خلالها.. هل أنت متعاون ولا لأ؟

1- هل تشكر أصدقاءك عند مساعدتك؟

.....

2- هل تتعاون مع أصدقائك في الأعمال المدرسية
والاجتماعية؟

.....

3- هل تقوم بمساعدة أصدقائك فور طلبهم منك
ذلك؟

.....

4- هل تساعد الآخرين في التحضير للمناسبات
الاجتماعية؟

.....

5- هل تشعر بالمساعدة عندما تكون موجودًا مع الآخرين؟

.....

6- هل ترفض طلبات الآخرين التي لا تستطيع أن تعملها؟

.....

7- هل تحافظ على نظافة المكان؟

.....

8- هل تشترك مع أصدقائك في الأنشطة المختلفة؟¹

جاوب وكتعرف إنك متعاون أو لا، طب لو كنت متعاون وده إلى إحنا عايزينه.. ايه هي الفائدة إلى هتطلع بيها بعدها؟

¹ - إذا كانت إجابتك (بنعم) أكثر من (4) فإنك إنسان متعاون ومشارك للآخرين، وإذا كانت إجابتك أقل من (4) فإنك إنسان غير متعاون مع الآخرين.

- 1- تقوية الروابط الأسرية بين الأبناء والآباء وكذلك الأصدقاء والزملاء.
- 2- التقليل من الوقت اللازم لأداء مهمة معينة، فعندما يقوم شخص بمفردة بالقيام بمهمة فإنه سيحتاج إلى وقت أطول من الوقت الذي يتعاون فيه مع الآخرين.
- 3- تقسيم المهام بينك وبين الآخرين يقلل الجهد ويديك إتقان أكثر.
- 4- زرع حب العمل الجماعي والتعاون مع الآخرين في نفس الإنسان.
- 5- نيل الأجر والثواب من الله، لأن الله يرضى عن العبد المتعاون، عن أبي هريرة، أن النبي ﷺ قال: "مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ يَسَّرَ عَلَى مُعْسِرٍ يَسَّرَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ".

إن الإسلام يحثنا عن التعاون، ومن مبادئه أن يرسخ القيمة دي عند المسلمين، ففي بداية الدعوة الإسلامية استطاعوا تحقيق التغيير في كثير من الغزوات

والهجرات، وتعاون المسلمين ضد الكفار رغم عدم التكافؤ بين الفريقين في العدد والعتاد، ولهذا فإن التعاون من أسمى الأخلاق التي يمكن أن يتصف بها الإنسان بالإضافة إلى نيل الرضا والثواب من الله سبحانه وتعالى، فإن الشخص الذي يحب التعاون تراه إنساناً راضياً عن نفسه لأنه استطاع تحقيق منفعة لمجتمعه لو كانت بسيطة.

التعاون هو أساس نجاح الأفراد والمجتمعات، فهو يعمل على ازدهار المجتمعات والنهوض بها كما في قوله تعالى "وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ".

التعاون من وجهه نظر علماء الاجتماع هو آلية يتبعها مجموعة من الكائنات بغض النظر عن ماهية هذا الكائن، فقد يكون إنساناً أو حيواناً أو نبات تعمل معاً لتحقيق منفعة مشتركة فيما بينهم، ويعتبر نقيض التنافس الذي تكون المنفعة الشخصية فيه هي الدافع، قد يكون التعاون مع نفس الصنف من الكائن

الحي أو تعاون أصناف مختلفة من الكائنات الحية مع بعضها البعض.

أما التعاون من وجهه نظر علماء النفس، فهو التعاون الإنساني وهو ارتباط مجموعة من الأشخاص على مبدأ المساواة في الحقوق والالتزامات لمواجهة المشاغل والتحديات المختلفة والتغلب عليها، ويعد التعاون وسيلة كانت وما زالت تستخدم للدفاع عن كافة الحقوق الأساسية.

كن معهم ولا تبالي

الدنيا شيء غالي

ساعد غيرك وكون

وشيل من قلبك هموم

واعرف إزاي تعاون

وبادر من غير خمول

تيجي نشوف كده لو المجتمع ده فيه تعاون
هيكون في إيه:

1- انتشار المحبة والألفة بين جميع أفراد المجتمع
والتخلص من البغضاء والضغينة.

2- قضاء جميع الحاجات الأساسية في المجتمع دون
وجود أي نقص في هذه الحاجات، فيوجد في كل
مجتمع الطبيب والمحامي والمهندس والمعلم، وغيرها
من التخصصات التي يقوم بها كل فرد ويكمل بها دور
الأفراد الآخرين.

3- المساهمة في بناء وتطوير وازدهار المجتمع، وذلك
لأن جميع أفراده تكون غايتهم تقديم التعاون فيما
بينهم في إنجاز جميع المهام التي يقومون بها.

4- يجعل الأفراد أقرب من بعضهم البعض، فعندما
يبادر أي فرد في تقديم العون للغير تكون فرصة متاحة
للتعرف عليه، ومعرفة تفاصيل حياته، وبالتالي تقوى

العلاقات الاجتماعية بين جميع الأفراد والتعرف على عاداتهم وتقاليدهم والالتزام بها¹.

5- يشعر الفرد بالرحمة والطمأنينة في نفسه وبثقة عالية عندما يقدم لغيره المساعدة، وبالتعاون واستشعاره فإنه فرد فعال وذو أهمية كبيرة في المجتمع الذي يعيش فيه، ما يكون دافعًا داخله بالرغبة في تقديم المزيد من المساعدة والعون للآخرين.

6- القضاء والتخلص من أي نزاع أو بُغض داخل المجتمع، لأن التعاون يوجه جميع الأفراد ويزيل العقبات والخلافات بينهم².

طيب نيجي نشوف كدة لو المجتمع دة ما فيهوش
"تعاون":

¹ -Natasha Gilani (2609-2017) "Importance of cooperation in the workplace www. Bizfluent. com, Retriveved 28 -5-2018 Edited.

² -Pujamondal, cooperation in social life " Elemets, types and importance of cooperation " www yourarticlelibrony. com Retrieved(28-5-2018).

- 1- وجود العديد من الخلافات والنزاعات التي تكون مغروسة داخل المجتمع، واتصاف أفرادها بالأنانية وحب النفس.
- 2- اتصاف الفرد بنوع من الكسل والخمول وعدم الرغبة في تقديم المساعدة والعون للآخرين.
- 3- شعور الفرد بأنه أفضل من غيره وأعلى منهم، والتعاون معهم يكون بنوع من التكبر والاستغلال.
- 4- جهل الفرد نفسه الأهمية الكبيرة للتعاون، والفوائد التي يحققها سواء على مستوى المجتمع أو من الناحية الدينية.
- 5- عدم وجود الثقة الكافية لدى الفرد في الاختلاط مع الآخرين والتعامل معهم، وظهور صفات الخوف والرهاب الاجتماعي الذي يسبب عزلة وانطواء الفرد على نفسه¹.

¹ - Kyle White (17-8-2017) 5 Reasons co- ps can fail - Retrieved (28-5-2018) ،www. Cooperalivesfirst.com .Edited

لو كانت فيك الصفات دي ومن تدريب رقم (3)
وجدت إنك غير متعاون فجرب كدة تلعب لعبة
رياضية جماعية مثل (كرة قدم – كرة طائرة – كرة سلة
.....الخ) أو بعض الأنشطة الإجتماعية مثل (الرحلات
والمعسكرات الترفيهية ومعسكرات العمل والكشفية)
في وقت فراغك وشوف بعدها كدة هتكون متعاون ولا
إية.

كن معهم

ملخص الباب الثالث

التعاون والمشاركة مع الآخرين

- 1- مفهوم التعاون والمشاركة مع الآخرين
- 2- تدريب (3)
- 3- فائدة التعاون
- 4- التعاون من وجهة نظر علماء الاجتماع والنفس
- 5- أهمية التعاون
- 6- أضرار عدم التعاون

الباب الرابع

تحقيق الذات

Self Realization



أولاً - التعريف:

هو القدرة على الوصول إلى هدف محدد لديه يؤدي إلى ثقته في نفسه وثقته في الآخرين وشعوره بالقبول الاجتماعي.

وهو حاجة الفرد للتعبير عن ذاته بصورة مباشرة أو غير مباشرة، والوصول إلى أقصى ما يمكن تحقيقه من إمكانات وقدرات، ويقصد إشباع حاجاته وإعادة حالة

الاتزان التي تساعده في استخدام تلك الإمكانيات والقدرات في خدمة الفرد والمجتمع، والقيام بأدواره ومسؤولياته وواجباته المعتادة¹.

(ورجر) قال إن الإنسان لديه ميل فطري لتحقيق الذات، وهو الذي يحرك البشر ويوجه سلوكهم، وتنمو الشخصية منذ مراحل الطفولة، وتكون ذات الطفل منحصرة في الجانب العضوي الفيسيولوجي، فيحقق الطفل ذاته من خلال إشباع حاجاته العضوية كالطعام والشراب والتخلص من الألم، ومع نموه وملامسته لخبرات الحياة ومنها تنمو وتتكون ذاته².

¹ - السيعاوي، فضيلة عرفات 2009م: تحقيق الذات وإدارة العطاء، دار الصفاء، الأردن، عمان.

² - عبد الله محمد قاسم نظريات الإرشاد والعلاج النفسي 2012، الأردن، عمان، دار الفكر.

وعرفه ماسلو بأنه الاستثمار الأمثل لطاقات وإمكانات الفرد وسلوك الفرد بصورة عفوية، هي حقيقته لا كما يراها الآخرون¹.

وكمال قال (شوستروم 1986م) إن الإنسان تعمل بداخله قوة توجهه نحو وحدة الشخصية ونحو التعبيرية والتلقائية التفردية والهوية، وإدراك الحقيقة بدلاً من العلماء، ونحو أن يكون الشخص مبتكراً، وأن يكون إنساناً فاضلاً، وتلك أشكال تحقيق الذات تتضمن القيم النبيلة والصفاء والعطف والأمانة والحب والإيثار والصلاح، ويذهب ماسلو أيضاً إلى أن الابتكار مظهر من مظاهر تحقيق الذات وأسلوب من أساليب التعبير عنه.

بعد ما عرفنا بصفة مختصرة عن تحقيق الذات وتعريفه، طب إليه هو الذات؟

(فالطواب) قال إنه الصورة التي يراها الإنسان عن نفسه أو مفهوم الإنسان عن نفسه، حيث إن علم

¹ - المفدى، 1993، 85.

النفس الحديث فسره بأنه فهم الشخص لنفسه والآخرين، ويرتبط مفهوم الذات بعوامل كثيرة كالوراثة والذكاء والوعي والإدراك واللغة والدين والتنشئة الاجتماعية، وجماعة الأقران والمعلمين والمربين وهذه العوام لكل منها دوره في نمو مفهوم الذات، وتختلف أهميتها حسب تأثيرها¹.

وأن مفهوم الذات يتضمن لدى الفرد أبعادًا ومكونات مختلفة، منها: - الذات المدركة أو الواقعية: حيث ماهية عليه من الواقع.

- الذات المثالية: وهي الصورة التي يود الفرد أن يكون عليها.
- الذات الاجتماعية: التي تعكس علاقة الفرد بالآخرين في مجتمعه.

1 - الطواب سيد محمود 1986، أثر خبرة النجاح والفشل في الموقف التعليمي على تقدير الذات لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية، مصر، ع 4، ص 299-326.

- الذات العقلية والانفعالية: التي تعكس صورة الفرد عن قدراته وإمكاناته العقلية، وكذلك مشاعره وانفعالاته في سياق تفاعله مع الآخرين¹.

كن معهم ولا تبالي
الدينيا شيء غالي
حقق ذاتك وكون
خلي عندك طموح
الحلم يكون حقيقة
ابدأ وامتقولش بكرة
إصرارك يديك نجاح
الفكرة الحلوة دائماً
توصل بالكفاح

1 - الحموي، منى، التحصيل الدراسي وعلاقته بمفهوم الذات (دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ الصف الخامس -الحلقة الثانية - من التعليم الأساسي في مدراس محافظة ريف دمشق مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية، سوريا س26 ملحق 2010) ص173-208.

تحقيق الذات في الإسلام:

يقول الحق تبارك وتعالى "رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا فِي
نَفْسِكُمْ إِنْ تَكُونُوا صَالِحِينَ فَإِنَّهُ كَانَ لِلْأَوَّابِينَ غَفُورًا"
الإسراء -25

ويقول جل شأنه "إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى
يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ" الرعد -11، ونجد أن دراسة
النفس الإنسانية في المجتمعات غير الإسلامية تتم
بمعزل عن الدين ومعرفة الله سبحانه وتعالى، ولهذا
نجد شيئاً من القيم والأخلاق قد تحدر في تلك
المجتمعات، ولو عملنا مقارنة بين مفهوم علم النفس
الحديث والمفهوم الإسلامي للنفس الإنسانية نجد أن
هناك اختلافاً واضحاً¹.

والفرماوي (2008م) يقول إن الحاجة لتحقيق
الذات متاحة لإنسان وقد لا تتاح لآخر، نظراً لأن
إشباعها يتطلب قدرة عقلية واعية في مجال من

¹ - الحياي، وصبري بردان 2008م، الإرشاد والتوجيه بين القرآن الكريم وبعض
النظريات الحديثة، دار صفاء، عمان، الأردن ط1.

مجالات الحياة، وقال كمان إن تحقيق الذات ما هو إلا دافعية التزكي، وتوجد مصادرها داخل فطرة الإنسان، مثلاً حاجته للحياء تتطلب استنهاض إرادة التطهر والتعفف، وبذلك تصبح دافعية التزكي

ودافعية التزكي تقود إلى الفلاح وهو أسمى شعور يصل إليه الإنسان المؤمن إلى تحقيق الذات المؤمنة¹.

1 - الفرماوى، حمدي علي، 2008م، الحاجات النفسية في حياة الناس اليومية: قراءة جديدة في هرم ماسلو، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

يا من تريد فتحًا مبيّنًا بهدايةً
عليك بالسعي للأمام مجتهدًا
عدم الالتفات للخلف وكن حذرًا
ترضيك الأمان والآمال مرتزقًا
الفتح بطاعة تصحبة السكينة دومًا
وبغيره يسلب منك الأمان مفترقًا
عليك بالخضوع للرحمن متذللًا
تأتيك العزة منه بتهللًا
والضعف لله قوة والافتقار له سترًا

تدريب رقم (4)

تعالوا كده إتعرف على تحقيق الذات عندك،
ممکن تسأل نفسك الأسئلة دي ومنها تعرف نسبة
تحقيق الذات عندك قد إيه..

1- هل عندك إرادة في حل مشاكلك بمفردك؟

.....

2- كي تنجح لا بد أن تذاكر؟

.....

3- هل لديك إرادة في تعلم الأشياء الجديدة؟

.....

4- هل ممكن بسهولة جدًا تطلع الأول في مجالك؟

.....

5- هل تثق بقدرتك على إنجاز المهام الصعبة؟

.....

6- هل تتضايق جدًا لو بدأت في حاجة ومكملتهاش؟

.....

7- هل لو فشلت في حاجة تحاول مرة ثانية بمجهود أكبر؟

.....

8- هل تخلص إلى عليك أول بأول؟

.....

9- هل ممكن تعمل كذا حاجة في وقت واحد؟

.....

10- هل تحتفظ بشهادات الدورات التي اجتزتها؟

.....

11- هل تهتم بالإشتراك في دورات كثيرة؟

.....

12- هل تقود أصدقاءك في بعض الأنشطة¹؟

.....

طبعًا تحقيقك لذاتك هيخليك شخصية ناجحة
واثقة في نفسها مقبولة اجتماعيًا، هتكوّن علاقات
اجتماعية ناجحة كتير، بتحقيقك لذاتك هتوصل أنك
تكون إنسان اجتماعي فعلاً، محتاجينك شخص ناجح،
وابذل جهدك واسعى هتكون ذاتك الحقيقية، هتكون
معهم مش بعيد عنهم..

ابذل جهدك وعيش
اتعلم علم نافع
حقق ذاتك وكون
الدنيا تديك آمالها
من غير سعي ما فيش

1- إذا كانت إجابتك (بنعم) أكثر من (6) فلديك نسبة تحقيق ذات عالية،
وإذا كانت إجابتك (بنعم) أقل من (6) فلديك نسبة تحقيق ذات منخفضة.

ملخص الباب الرابع

تحقيق الذات

- 1- تعريف تحقيق الذات
- 2- مفهوم الذات
- 3- تحقيق الذات في الإسلام
- 4- تدريب (4)

الباب الخامس

التحكم في تصرفاتي (Control my Bbehavior)



تعريف:

يقصد به القدرة على التصرف بحكمة وهدوء دون أي انفعالات، حيث إن لاونسو قال في حكمته الشهيرة "من يفهم الناس فهو حكيم ومن يفهم نفسه فهو متفتح الذهن".

وأقصد بالتحكم في تصرفاتي ذلك التصرف الذي
يصدر من الإنسان سواء بوعي أو عدم وعي.
فكثير منا يقوم بتصرفات معينة بدون وعي، وذلك
ناتج عن البيئة التي يعيش فيها أو الخبرات التي مر بها
وعاداته ومعتقدات الفرد نفسه.
فكانت إحدى الفتيات بارعة في عمل السمك
المقلي، فقد دعت إحدى صديقاتها إلى منزلها لتناول
وجبة السمك الشهية، فنظرت إليها الصديقة وهي
تقوم بطهيه وقالت: لماذا تقطعين ذيل السمكة
ورأسها؟ فقالت ليس عندي سبب، ولكن وجدت
والدتي تفعل ذلك، فقامت الصديقة بسؤال الوالدة
فكانت الإجابة نفسها، وهي "وجدت والدتي تفعل
ذلك"، فقد ذهبت سريعًا إلى الجدة وسألته لم
تقطعين ذيل السمكة ورأسها؟ فقالت "لأن المقلاة
التي أقوم بطهي السمكة فيها كانت صغيرة"، وكانت
هذه هي الإجابة المقنعة، ومن هنا فقد وجدت
الصديقة السر في قطع ذيل السمكة ورأسها، ومن هذا

المثال يتضح لنا أن من منا من يفعل بعض التصرفات بوعي ومن منا من يفعله تقليدًا لغيره بدون وعي. وذلك ما أكده فيليب زيمباردوا في كتابه (ضروريات علم النفس والحياة) حيث قال: "نحن نتعلم في صغرنا القواعد العامة للحياة وطرق السلوك من نماذج الكبار المحيطين بنا"، وحيث قال إبراهيم الفقي -رحمه الله- في كتابة الأعمال الكاملة: إن السلوك هو ذلك التصرف، وهذا التصرف هو العامل المباشر المتحكم في نجاحنا أو فشلنا، أي إذا كنت تحب عملك فستكون فيه إيجابًا على درجة امتياز، وإن لم تحب عملك فستكون ضعيف الأداء"¹.

فإذا مثلًا كنت تريد تعلم لغة جديدة، فسوف تتصرف التصرف الذي يعلمك كيفية التحدث بهذه اللغة، وكذلك يتفق مع كل التصرفات والسلوكيات التي تمارسها في وقت فراغك مثل (حفظ وقراءة القرآن - الرياضة - الموسيقى - فن الطهي - المشغولات اليدوية - الألعاب الإلكترونية - المحاضرات الثقافية

¹ - إبراهيم الفقي، الأعمال الكاملة، قوة التحكم في الذات، دار الصفوة.

– التأمل والتفكير – الرحلات الاجتماعية والمعسكرات
الكشفية – متابعة المسلسلات والتلفزيون... (إلخ)
وهذه هي التصرفات التي تؤدي إلى النجاح في الحياة
الاجتماعية والحياة العامة.

أما التصرفات الأخرى مثل (التدخين – الإدمان –
العصبية والألفاظ البذيئة – معاكسة الفتيات –
الجلوس على المقهى فترات طويلة – لعب القمار...
إلخ) هذه التصرفات حتمًا سوف تؤدي إلى الفشل في
الحياة الاجتماعية والحياة العامة، وذلك لأن الفرد في
سلوكه لهذه التصرفات لم يحم بالتحكم في تصرفاته
التحكم المطلوب، والنتيجة التي يصل إليها الفرد هي
عبارة عن انعكاس لتصرفاتك وسلوكك، فإذا كان
سلوكك سليمًا فحتمًا تكون النتيجة سليمة.

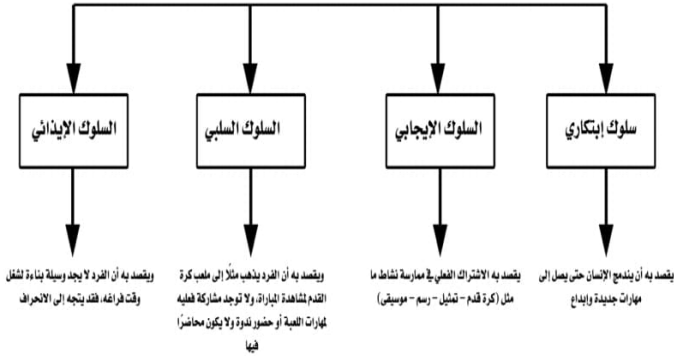
فإن سلوك وقت فراغك يؤثر على التحكم في
تصرفاتك، ومنها تكون إنسانًا متفاعلًا اجتماعيًا داخل
المجتمع الذي تكون فيه، فلو تحدثنا عن سلوك وقت
الفراغ فسوف نسرد التالي: أنواع سلوك وقت الفراغ:

- 1- سلوك إبتكاري: يقصد به أن يندمج الإنسان حتى يصل إلى مهارات جديدة وإبداع.
- 2- السلوك الإيجابي: يقصد به الاشتراك الفعلي في ممارسة نشاط ما مثل (كرة قدم – تمثيل – رسم – موسيقى).
- 3- السلوك السلبي: ويقصد به أن الفرد يذهب مثلاً إلى ملعب كرة القدم لمشاهدة المباراة، ولا توجد مشاركة فعلية لمهارات اللعبة أو حضور ندوة ولا يكون محاضراً فيها.
- 4- السلوك الإيدائي: ويقصد به أن الفرد لا يجد وسيلة بناءة لشغل وقت فراغه، فقد يتجه إلى الانحراف. فمثلاً عند السير في الطريق وكان به زحام، وأحد الآخرين قام بصدم السيارة التي تقودها، فبأي تصرف تقوم؟ فهل يثير العصبية فيك وتقوم بإلقاء الألفاظ البذيئة والعبارات الحادة عليه؟ أم أن تتمسك بضبط انفعالاتك وتتصرف بهدوء وتقول "قدر الله ما شاء فعل"؟ ومن هنا نبشرك وقتها أنك قد اكتسبت مهارة

اجتماعية جديدة، وهي التسامح والعفو عن أساء
إليك "وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ".

كن معهم وعيش حياتك
الـدنيا فيها ذاتك
عيش في الدنيا حكيم
هادي الطباع كريم
تلاقيها فرجت تملي
للناس الطيبين

أنواع سلوك وقت الفراغ



شكل رقم (٥)

وهذه كلها تصرفات وسلوكيات يستطيع الإنسان أن يمارسها في وقت فراغه لكي تؤثر على تصرفاته وجودة حياته، فأى منها سوف تختار أيها القارئ الذكي لكي تصبح إنساناً اجتماعياً ناجحاً نافعاً للمجتمع الذي تعيش فيه؟ ومن هنا فقد نجد هناك مصادر مختلفة تجعلنا نتحكم في تصرفاتنا والسيطرة عليها .

أولاً: مؤثرات خارجية

1. عن طريق الآباء
2. عن طريق المدرسة
3. عن طريق الأصدقاء
4. عن طريق وسائل الإعلام

ثانياً: التجارب والخبرات

ثالثاً: ثقتك بنفس

رابعاً: نظرتك لذاتك

خامساً: تفسيرك للموقف

سادساً: النتائج

أولاً المؤثرات الخارجية:

فإن المؤثرات الخارجية لها تأثير على سلوك وتصرفاتك ونظرتك تجاه المواقف والأشياء.

1- عن طريق الآباء:

وذلك إذا كان الوالدين عصبيين قلقين، بالتأكيد سوف تتبع نفس التصرف وتسلك نفس السلوك، وإذا كانا مدخنين سوف تسلك نفس السلوك بالتقليد لهما، وإذا كانا يتصرفان بهدوء وحكمة سوف تكون هادئ الطباع متحكماً في تصرفاتك.. ده التصرف المنشود.

2- عن طريق المدرسة:

إذا كان مدرس مادة اللغة العربية محبوباً ويثير الحماس والنشاط داخل الفصل فسوف يكون سلوكك فعالاً في هذه المادة متفوقاً فيها، أما إذا كان مدرس الرياضيات عصبي المزاج دائم اللوم والعتاب على عدم حل الواجبات، فسوف يكون الطالب فاشلاً في المادة

لا يحب الرياضيات، فالذي يحدث داخل المدرسة سوف يؤثر على تصرفات وسلوكيات الطلاب.

3- عن طريق الأصدقاء:

إذا اخترت أصدقاء يمارسون أنشطة بناءة فسوف تكون مثلهم، لأن الصاحب صاحب، وإذا اخترتهم يمارسون أنشطة إيذائية فسوف تكون مثلهم من تدخين ومخدرات و... إلخ.

وإذا اخترت أصدقاء متفائلين ومتعاونين فإنك مثلهم، فأيهم سوف تختار؟ ولك الإجابة عزيزي القارئ.

4- عن طريق وسائل الإعلام:

القدوة عن طريق وسائل الإعلام والتقليد والمحاكاة لتصرفاتهم بالغة الأثر، وفي زمننا الانفتاح الإعلامي له قاعدة عامة كبيرة، فأى السلوكيات والتصرفات تختار منها؟ فمنهم لاعب الكرة والمطرب والممثل والداعية... إلخ، فقد تتأثر بنجمك المفضل والمحبيب لديك.

ثانيًا: التجارب والخبرات

فالخبرات السابقة والتجارب التي مررت بها في حياتك قد تؤثر في تصرفاتك وسلوكياتك العامة، فمثلاً عندما قام العلماء بالتجربة الشهيرة على الفأر وقطعه الجبن، وهي وضع فأر في أول المتاهة وفي الجانب الآخر قطعه الجبن وبينهما سلك موصل بالتيار الكهربائي، وفي كل مرة يقوم الفأر بالقفز لتجنب السلك والوصول إلى قطعة الجبن، وبعد التكرارات تم إجراء التجربة بدون وضع السلك فوجدوا أن الفأر يقوم بنفس التصرف كما لو وجد السلك المتصل بالتيار الكهربائي.

ثالثًا: ثقتك بنفسك

هناك تأثير كبير عن طريق تقييمك وتقديرك لنفسك على تصرفاتك وسلوكياتك، فنجد أن الفرد المهزوز الثقة في نفسه تصرفاته ليست حكيمة ولا هادئ في كثير من المواقف، كما قال ناتا نييل براندين مؤلف كتاب (كيف ترفع من عزة نفسك) "إن شعورنا تجاه أنفسنا يؤثر بطريقة حاسمة على كل مظهر من

مظاهر تصرفاتنا)، فإذا كانت عزة النفس لدى شخص منخفضة فإنه يقوم بتعويض هذا النقص بالشراهة في الأكل أو التصرف بدون حكمة وهدوء وبانفعال على أسباب تافهة، ويشعر الفرد بعدم الكفاءة في قدراته وعدم الأمان، أما الذي يكون عنده ثقة في نفسه ويقدرها ويعتز بها فإن حياته تكون أفضل وعنده القدرة على التفاعل الاجتماعي.

رابعًا: نظرتك لذاتك

فإذا كان الفرد نظرته لنفسه واقعية فقد تؤثر في حياته، فمثلاً الذي نظرتة لنفسه أنه بدين فسوف يصعب عليه إنقاص وزنه، ومن كانت نظرتة لنفسه أنه عصبي فسوف يتهور من أتفه الأسباب، ومن كانت نظرتة لنفسه أنه ذكي فسوف يكون ذكياً فعلاً ويصل إلى ما يريد، فيجب أن تعدل أيها القارئ نظرتك لذاتك إذا كنت ممن ينظرون إلى أنفسهم بسلبية، كي تتحكم في تصرفاتك وتصل إلى التفاعل الاجتماعي المطلوب والبعد عن الانطوائية، فإذا كانت نظرتك إلى نفسك

أنك إنسان انطوائي فسوف يؤثر ذلك عليك في علاقاتك بالآخرين، وعدم الإقبال على الأنشطة الاجتماعية وأنشطة وقت الفراغ.

خامسًا: تفسيرك للمواقف

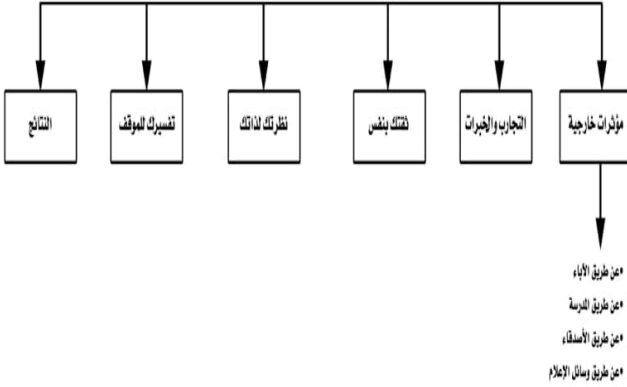
فتفسيرك للموقف الذي تمر به يؤثر على تحكّمك في تصرفاتك، فمثلاً شخص وجد قطرات ماء على سيارته فقد قال: من قام بغسل سيارتي لمساعدتي؟ وشخص آخر وجد هذه القطرات فقد قال: لقد أمطرت منذ قليل، فكلا منها فسر الموقف على حسب خبراته التي مر بها، وآخر قال: من يريد إيدائي؟ فتفسيرك للموقف يتوقف عليه التحكّم في تصرفك.

سادسًا: النتائج

اعتقادك عن نفسك سوف يؤثر على نتائجك، فمثلاً من يظن أنه سوف ينجح فبالأكيد سوف ينجح، ومن يظن خيرًا يجد خيرًا، لأن الأفكار سوف تؤدي إلى أفعال، والفعل يؤدي إلى سلوك، والسلوك يؤدي إلى

عادة، فالإنسان الذي يعتقد أنه هادئ الطباع سوف يكون هادئ الطباع متحكماً في ذاته.

مصادر التحكم في التصرفات والسيطرة عليها



شكل رقم (١)

تدريب قم (5)

إية رأيك تقيس درجة التحكم في تصرفاتك من خلال التدريب دة

1- هل تبتسم لكل الأصدقاء عند اللقاء؟

.....

2- هل تعتذر لأصدقائك عندما تسبب لهم الأذى؟

.....

3- هل تتمسك برأيك عند الاختلاف مع الآخرين؟

.....

4- هل تمدح أصدقاءك وتشكرهم في المواقف التي تحتاج ذلك؟

.....

5- هل تقبل رفض الآخرين لك؟

.....

6- هل تشعر بالغضب عندما يسيء لك أحد الأصدقاء؟

.....

7- هل تتحمل أي مشكلة غير متوقعة؟

8- هل ترفع صوتك مع كبار السن عندما تختلف معهم؟

9- هل تنهار عندما لا تحقق أي عمل تريد إنجازه؟

10- هل تقبل إساءة الآخرين لك بهدوء وابتسامة؟

11- هل تقبل النقد؟

13- هل تتجاهل زملاءك عندما يسخرون منك؟¹

ومن هذا التدريب سوف تعرف نفسك في أي درجة من التحكم في تصرفاتك وتأثيرها عليك في حياتك الاجتماعية.

1 - إذا كانت إجابتك (نعم) أكثر من (6) فأنت إنسان متحكم في تصرفاتك، وإذا كانت إجابتك (نعم) أقل من (6) فأنت إنسان غير متحكم في تصرفاتك ومتهور.

أما إذا كنت إنسان غير متحكم في تصرفاتك ومتهور
بقتراح عليك تحفظ قرآن في وقت فراغك أو إنك تلعب
لعبة رياضية فردية قتالية مثل (الكاراتية – الجودوا –
التايكوندوا.....الخ) ممكن وكما تسمع موسيقى أو
تعزف بيانوا

كن معهم وعيش حياتك
حقق في الدنيا ذاتك
عيش في الدنيا حكيم
هادي الطباع كريم
تلاقيها فرجت تملي
للناس الطيبين

ملخص الباب الخامس

التحكم في تصرفاتي

- 1- تعريف
- 2- أنواع سلوك وقت الفراغ
- 3- مصادر التحكم في التصرفات
- 4- تدريب (5)

الباب السادس

جذب الآخرين وكسب محبتهم

Attract Others And Their Love



تعريف: هي قدرة الفرد على التأثير في الآخرين بطريقة شيقة وجميلة.

كن معهم عيش لطيف
حسهم باهتمامك
الكل يكون صحابك
قابلهم بابتسامتك
والخير يكونوا معاك

علشان نقدر نتفاعل مع المجتمع بتاعنا ونأثر فيه،
لازم يكون عندنا شيء من الجاذبية وحب الآخرين
وكسبهم لدينا، فده بييجى من بعض النقاط التي ذكرها
ديل كارنيجي في كتابه "كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في
الناس" ..

1- لا تجادل وأفضل طريقة لكسب النقاش أن
تتجنبه.

2- احترم رأي الشخص الآخر ولا تقل لأحد إنه
مخطئ.

3- إذا كنت مخطئاً فسلم بخطئك.

- 4- استعن بالرفق ودع العنف.
- 5- اسأل أسئلة تحصل على إجاباتها بنعم.
- 6- دع الشخص الآخر يعتقد أن الفكرة فكرته.
- 7- حاول أن ترى الأشياء من وجهه نظر الشخص الآخر.
- 8- تعاطف وقدر أفكار الشخص الآخر ورغباته.
- 9- استعن بالدوافع النبيلة.
- 10 - دع الشخص الآخر يتحدث عن نفسه.
- 11 - عبر عن أفكارك جيدًا.
- 12 - ابدأ بالتحدي.

ما هو فن جذب الآخرين؟

توصل الحكماء إلى حقيقة مهمة وضعوها قاعدة أساسية للنجاح في ميادين العلاقات الإنسانية والظفر بمحبة الناس وودهم، وذلك من خلال المشاهدات والملاحظات التي لديهم، وهي أن الإنسان يجب أن

يحب لأخيه كما يحب لنفسه، فمن سار على هذه القاعدة حقق نجاحًا واسعًا في حياته على جميع الأصعدة، أما من غفل عن هذه القاعدة ولم يكثر بها فقد أخفق في علاقاته ومعاملاته، فتعاليم الدين الإسلامي وتاريخ العظماء يحثُ الإنسان على التعامل بحب مع الآخرين، والعمل على جذب انتباههم إليه، وذلك بالمعاملة الحسنة، وهذا ما اتفق عليه علماء النفس ورجال الدين، فالإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع أن يعيش وحيدًا دون الآخرين، ومن عاش متفردًا وحيدًا بعيدًا عن الآخرين، فقد أورد نفسه في حوار الهلكة¹.

كيف أجذب الناس إليّ؟

أجذب الناس إليّ بهذه الخطوات

- حب الذات
- التواضع

¹ - pallavi Kapur. 7 simple ways to Attract people to you: . relrieved 4-11-201،lifehock.org

- الاستمتاع
- الحفاظ على دفء العلاقات

حب الذات

يجب أن يكون الشخص صادقاً مع نفسه، ففي حال اتباع أسلوب التظاهراً ستستمر العلاقات مع صورة غير حقيقية للذات، لذلك يجب التذكر بأنه لا أحد كامل والجميع يمكن أن يخطئ، ومن أجل أن يبدأ الإنسان بتقدير ذاته وتقبل عيوبه يجب التركيز على الإيجابيات الشخصية، ولا تقتصر فائدة الإيجابيات على ذلك، فهي أيضاً تزيد الرغبة في التطوير الذاتي، ويكون ذلك من خلال الأكل الصحي وممارسة التمارين والأنشطة المختلفة في وقت الفراغ، والظهور بمظهر جيد، وبذلك يمكن محبة الذات دون قيد أو شرط، وبالتالي يصبح من الممكن محبة الآخرين بالطريقة ذاتها، ما يجعلهم يتبادلون المشاعر ذاتها، كما يجب الانتباه إلى نفس الإنسان الداخلية، فهي تنعكس إلى الخارج ونحو الآخرين، والتذكر بأن

الجميع لديه ما يعطيه للآخرين، مثل الرفق والرعاية والحب والنصيحة والدعم، والعديد من الأشياء الأخرى¹.

التواضع

يجب عدم التبحر على الآخرين عند كسب النجاح بل النظر إلى مستويات أعلى يمكن الوصول إليها كما يجب الإستماع للآخرين ففي الغالب هم يعرفون أمور جديدة يمكن تعلمها، وهذا يخلق الإحترام المتبادل ويعزز الروابط.

الاستمتاع

دماغ الإنسان مثل الطفل الصغير، فهو يمل بسرعة ويبحث عن التسلية والاستمتاع، وقد اكتشف جون ميدينا عالم الأحياء التنموي أن الدماغ لديه فترة

¹ - leslie sokol (25-9-2009) seven simple strategies to effectively Allracting others. wwwpsychology to .day.com. Retrieved (22-11-2017)

انجذاب قصيرة، وهو ينجذب نحو الأشخاص والأشياء المثيرة للاهتمام، كما أن روح الدعابة أمر معد، فالناس يضحكون مع من يضحك وبالتالي يمكن تشكيل علاقات اجتماعية سعيدة من خلال امتلاك روح الدعابة والفكاهة¹.

الحفاظ على دفاء العلاقات

يجب مساعدة العائلة والأصدقاء عن طريق القيام بأمر صغيرة مثل الوقوف معهم في مشاكلهم العاطفية والمالية، والاهتمام بمشاعرهم، وللقيام بذلك يجب إيجاد السلام النفسي الداخلي للتغلب على الماضي ونسيان الذكريات السيئة التي تؤثر على اتصاله مع الآخرين².

¹ -the psychology of Attraction www.sciencaof people.com Retrieved (22-11-2017).

² -pallavi Kapur. 7 simple ways to Attract people to you: lifehock.org، relrieved 4-11-2017

كيف تكسب قلوب الناس

- لا تلتفت الانتباه إليك في السلوك الخاطيء (كأن ترفع صوتك أثناء الحديث - تضحك بصوت مرتفع - تقوم بالمزاح في وقت غير مناسب) هذه التصرفات تجعلك شخصًا مزعجًا أكثر من شخص آخر مقرب لقلوب الناس.

- ثق بنفسك حتى يثق الناس بك.

- كن مرحًا وابتعد تمامًا عن استخدام الكلمات العدائية.

- امنح كل شخص حقه ولا تنافق ولا تكثر من المجاملات.

- كن شخصًا إيجابيًا ولا تسرد قصصك المؤلمة والحزينة للآخرين.

- إذا أردت أن تكسب قلوب الناس فعليك أن تبادلهم المحبة أولًا.

- ابتسم في وجه الآخرين عندما تلقاهم.

- ابدأ بتحية الناس بابتسامة لطيفة.

- قدم المساعدة لمن يحتاجها.

- كن شخصًا عفويًا ولا تتكلف (كن أنت تكن معهم.. محبوبًا لديهم).
- كن لطيفًا لينًا وحسن الخلق والمعشر.
- ابتعد عن الغضب وتحكم في انفعالاتك وتصرفاتك.
- كن متواضعًا مع الآخرين وابتعد عن الغرور.
- استمع بشكل جيد لمن يحدثك.
- تواصل مع الآخرين واسأل عنهم، وكن أنت المبادر بذلك.
- لا تجرح غيرك حتى لو كنت تمزح.
- كن صادقًا مع الناس في أقوالك وأفعالك.
- ادخل السرور والفرح على قلوب الآخرين.
- تقبل الرأي الآخر واحترم الرأي المخالف.
- احسن الظن بالآخرين والتمس أعذارًا لهم.
- اخبر من تهتم بهم بمحبتك وعبر عن مشاعرك تجاههم.
- ابتعد عن النميمة والتحدث عن الآخرين.
- اعترف بخطئك واعتذر عنه.
- ركز على الأشياء الجيدة في كل شخص وشيء.

- كن محترمًا مع الآخرين.
- اعتنِ بمظهرك.
- سامح الجميع.
- شارك الناس ظروفها.
- قدم الهدايا.
- قدم النصيحة عند طلبها
- اطرِ على الناس واثني عليهم ثناء حسنًا بدون مبالغة

حـب الناس تملي
قدم نصيحة تفوز
مكسبهم ليك أساسي
ود وحب تنول
وطبعًا غير القبول

تدريب (6)

إنت إنسان جذاب ومحبوب بين الناس.. ولا إيه؟
تعال اتعرف معايا على نفسك بالإجابة عن هذه
الأسئلة؟

1- هل تلقي التحية عند دخول المكان؟

.....

2- هل لا تلقي التحية عند دخول المكان؟

.....

3- هل تكوّن أصدقاء بسرعة عند مقابلتهم أول
مرة؟

.....

4- هل تثق في أصدقائك المقربين منك؟

.....

5- هل أصدقاؤك يأخذون رأيك في أى حاجة
تضايقهم؟

.....

6- هل تحب الذهاب مع زملائك الرحلات
ومعك أفكار جديدة للمرح؟

.....
7- هل تهتم بمظهرك أمام الآخرين وبخاصة
الأصدقاء؟

.....
8- هل تتألم عندما تجلس بمفردك؟

.....
9- هل تتصل بأصدقائك وتساءل عنهم
بالتليفون؟

.....
10- هل نتودد إلى أصدقائك وتحترمهم؟

.....
11- هل تزور أصدقاءك في منازلهم؟

من التدريب ده تقدر تعرف إنك شخص جذاب
ومحبوب عند الناس¹. وإذا كنت إنسان تفتقد مهارة
الجاذبية كسب الآخرين أنصحك ان تعيد قراءة هذا
الباب مرة أخرى

¹ - إذا كانت إجابتك (نعم) أكثر من (5) فأنت إنسان جذاب تكسب
الآخرين، وإذا كانت إجابتك (نعم) أقل من (5) فأنت إنسان تفتقد مهارة
الجاذبية وكسب الآخرين.

ملخص الباب السادس

- تعريف
- كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس
- ما هو فن جذب الآخرين؟
- كيف أجذب الناس إليّ؟
- كيف أكسب قلوب الناس
- تدريب (6)

الباب السابع

الحوار مع الآخرين

Dialogue With Others



لقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان ناطقًا ومفكرًا ومبدعًا ومحبًا للدفاع عن نفسه إذا تعرض للجدال أو المناقشة وتبادل الأفكار والمعتقدات، ما أدى إلى وجود حوارات تدور بين الناس ومناظرات ومجادلات، وفي بعض آيات القرآن الكريم ما يدل على أن الحوار أداة للتفاهم بين الأفراد، مثل في قوله تعالى

"قَالَ لَهُ صَاحِبُهُ وَهُوَ يُحَاوِرُهُ" (سورة الكهف - 37)،
 وقال تعالى "وَاللَّهُ يَسْمَعُ تَحَاوُرَكُمَا" (سورة
 المجادلة - 1)، وقال تعالى "وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ
 إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ
 يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ
 وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ" (سورة
 البقرة 30).

وفي التاريخ البشري أن الحوار كان له دور كبير في
 حل النزاعات الخلافات، وله أهمية كبيرة في التفاعل
 مع الآخرين وبدونه لا يستطيع الإنسان التعبير عما
 يدور بداخله ويكون منعزلاً عنهم.

تعريف الحوار مع الآخرين: ويقصد به قدرة الفرد
 على التفاعل مع الآخرين والمشاركة في الحياة
 والمجتمع من خلال الحوار والكلام.

الحوار (1): هو عملية تبادل الأفكار حول موضوع
 معين بين شخصين أو أكثر مع طرح الأدلة لكل فكرة
 وذلك لتوضيح الأفكار للطرف الآخر.

الحوار (2): هو مراجعة الكلام بين طرفين بطريقة متكافئة تنتقل من الأول إلى الثاني ثم تعود إلى الأول، وهكذا دون أن يكون بين هذين الطرفين ما يدل بالضرورة على وجود خصومة أو تعصب.

مصطلحات ترتبط بالحوار:

1 - الجدل: هو دفع المرء خصمه عن طريق إفساد قوله بحجة أو شبهة أو تصحيح كلامه، أو إلزام الخصم والتغلب عليه عن طريق إقامة الحجة والإتيان بالدليل.

الحوار والجدل يلتقيان في أنهما حديث أو مناقشة بين طرفين، لكنهما يفترقان بعد ذلك، فالجدل قد يتضمن الخصومة وما يتصل بذلك، ولكن في إطار التخاصم بالكلام.

الجدل ينقسم إلى:

الجدل الممدوح: هو جدل أيد الحق أو قضي إليه بنية خالصة وطريق صحيح.

الجدل المذموم: وفيه يتعصب المجادل لرأيه ولا يتنازل عنه، وإن تبين صواب غيره بالباطل أو أفضى إلى باطل.

المناظرة: قريبة من معنى الحوار، ومن معانيها أيضًا: الوصول إلى الحق والصواب في الموضوع الذي اختلفت أنظار المتناقشين فيه.

الاختلاف: قبول الخلاف كسنة كونية وأساس لنجاح الحوار.

إن الاختلاف في وجهات النظر وتقدير الأشياء والحكم عليها أمر فطري طبيعي يرجع إلى الفروق الفردية إلى حد كبير، إذ يستحيل بناء الحياة، وقيام شبكة العلاقات الاجتماعية بين الناس ذوي القدرات المتساوية والنمطية المتطابقة، إذ لا مجال -عندئذٍ- للتفاعل والاكتمال والعطاء، ذلك أنه من طبيعة الأعمال الذهنية والعملية اقتضاء مهارات وقدرات متفاوتة ومتباينة.

كُونْ أَصْدِقَاءَ
كُنْ مَعَهُمْ بِانْتِقَاءِ
حَاوِرْهُمْ مَحَاوِرَةَ لَطِيفَةٍ
الْكَلِمَةَ دَائِمًا بِسَيْطَةِ مَرِحَةٍ
وَكِمَانَ خَفِيفَةَ بَتْنَجِحِ اللَّقَاءِ

القواعد الأساسية للحوار:

- مادة الحوار
- صفات الحوار
- صفات المستمع

أولاً: مادة الحوار

- أن تكون مادة الحوار معلومة الهدف واضحة الملامح.
- تحليل الموضوع إلى:
- مقدمة منطقية (بالذي يريدان طرحه)
- نتيجة (ما النتيجة التي ستصل إليها؟)
- ألا يكون فيما يغضب الله مثل الغيبة – النميمة – والحث على الفساد.
- أن يكون الحوار بلغة مفهومة بين الطرفين.
- أن يكون في الموضوع المناسب والوقت المناسب.
- أن يأخذ الحوار المدة التي يستحقها فلا يزيد ولا ينقص.

ثانياً: صفات المحاور الناجح

- 1- اخلص نيتك إلى الله.
- 2- لا تستطرد ولا تشعب موضوع المناقشة، فإنه مضيعة للوقت ومباعدة بين القلوب.
- 3- كن حنوناً، فكسب القلوب أهم من كسب الموقف.
- 4- جامل ولكن بصدق
- 5- اربط آخر الحديث بأوله.

ثالثاً: صفات المستمع

- 1- جهز نفسك لعملية الإنصات، ولا تشغل نفسك بما يشئت انتباهك.
- 2- لا تقاطع المحاور واعطه فرصة كاملة للتعبير.
- 3- حاول أن تفهم كل ما يقوله محدثك، واستفسر عن كل ما تفهمه ولكن في الأوقات المناسبة.
- 4- لا تجعل مشاعرك تؤثر في آرائك.

- 5- اصغ بهدف الفهم والاستيعاب، وليس بهدف المناقضة والرد.
- 6- لا تصدر أحكامًا مبكرة بينك وبين نفسك.
- 7- كن منشغ الصدر عند الاستماع.

مميزات الحوار:

- 1- الحوار لا يحتاج إلى بذل الجهد.
- 2- الحوار لا يحتاج إلى وسائل إضافية.
- 3- الحوار لا يحتاج إلى زمن أو مكان معين.
- 4- الحوار يصقل موهبتك في الحوار والجدل.

قبل الحوار:

- 1- تذكر أن تخلص النية لله.
- 2- لاتعلم أن تقول لا أدري.
- 3- حاول أن تكون مستمعًا جيدًا.
- 4- اعرف من تحاور وكيف تحاور.

أثناء الحوار:

- 1- لا تتعامل بأستاذية ترى أن واجب الناس الاستماع فقط.
- 2- لا تقاطع المحاور حتى لو فهمت مراده أو كرر عباراته أو فهمك خطأ.
- 3- لا تسع لإفحام محاورك على أنه مخطئ ومقتنع بكلامك، فإن النفس البشرية يصعب عليها ذلك.
- 4- لا تجعل محاورك محاطًا بسياج كلامك، وأترك له فرصة التراجع.
- 5- لا تنسب الكلام لك، وحاول أن يعرف محاورك من أين استفادته.
- 6- لا تفرح أن محاورك شعر أنك غلبته.
- 7- لا ترفع صوتك مهما كان السبب.
- 8- لا تتهم محاورك بالغباء أو الجهل أو العناد.
- 9- لا تنشغل عن محاورك أثناء حديثه لك.

ختام الحوار:

1. اشكر محاورك على هذه الفرصة الطيبة.

2. اعرض على محاورك أوقاتاً أخرى للالتقاء.
3. لخص لمحاورك الفوائد التي أخذتها فيه.
4. اعتذر عن كلمات غير مقصودة أو عرض غير مناسب.

أهمية الحوار:

- 1- الحوار وسيلة لتبادل الآراء للوصول للحق.
- 2- تقوية الروابط الاجتماعية.
- 3- الحوار ضرورة تربوية.
- 4- الحوار طريق آمن لإيجاد حلول للعقوبات المختلفة.

كيف تكسب مناقشتك:

1. دعه يتكلم ويعرض حواره.
2. توقف قليلاً قبل أن يجيب.
3. لا تصر على الفوز في الحديث.
4. اعرض قصتك بطريقة رقيقة ومعتدلة.
5. لا تستخدم ضمير المتكلم أنا.

6. تحدث من خلال طرف آخر.
7. اسمح له بالحفاظ على ماء الوجه.

معوقات الحوار:

- 1- الثثرة
- 2- الإطناب في الكلام
- 3- اللف والدوران
- 4- عدم الوضوح في العرض
- 5- غياب الأدلة والبراهين
- 6- غياب الحقيقة
- 7- الغضب والانفعال
- 8- التعصب الشديد
- 9- الضوضاء والتشويش
- 10- تباين المفاهيم
- 11- اختلاف الأجيال

تدريب (7)

ممکن تسأل نفسك نفسك هذه الأسئلة ومن
خلالها تقدر تعرف إنك محاور جيد أو لا فتعالى
معايا إعمل التدريب دة وشوف درجة حوارك مع
الأخرين إية :

1- هل تبادل الحديث الآخرين؟

.....

2- هل تقاطع الحديث مع الآخرين؟

.....

3- هل تقدم نفسك بصورة جيدة؟

.....

4- هل تحب ان تتكلم مع الناس؟

.....

5- هل تخفض صوتك عندما تتكلم مع أصدقائك؟

.....

6- هل تراعى نبرة صوتك مع من يكبرك في السن؟

.....

7- هل أنت لا تتبادل الحديث مع أصدقائك ببساطة
وفرح؟

8- هل كلامك جد وصریح؟

9- هل تتكلم مع الأصدقاء أكثر مما تسمع منهم؟

10- هل تحب أن تحكي الحكايات الطريفة؟

11- هل تحب أن تنقل الأخبار السعيدة لأصدقائك؟

12- هل تحب أن تنقل الأخبار الحزينة لأصدقائك؟

13- هل تتكلم عن نفسك بطريقة جيدة؟¹

إذا كانت درجتك أقل من (6) درجات أنصحك
قراءة هذا الباب مرة أخرى.

1- إذا كانت إجابتك (نعم) أكثر من (6) فإنك محاور جيد وعندك إقناع
للآخرين، وإذا كانت إجابتك (نعم) أقل من (6) فأنت محاور غير مقنع.

كن معهم ولا تبالي
الدنيا شيء غالي
ابعد عن الجدال
الحلو عنك يقال
خلي عندك جمال
من علمك كله ينال

ملخص الباب السابع

- تعريف الحوار مع الآخرين
- تعريف الحوار 1
- تعريف الحوار 2
- مصطلحات ترتبط بالحوار
- القواعد الأساسية للحوار

- مميزات الحوار
- أهمية الحوار
- كيف تكسب مناقشتك
- معوقات الحوار
- تدريب (7)

الباب الثامن

المسؤولية الاجتماعية

Social Responsibility



تيجي نتكلم عن المسؤولية الاجتماعية شوية
ونشوف هنعمل إيه علشان نكون اجتماعيين.

تعريف المسؤولية الاجتماعية:

ويقصد بها قدرة الفرد على معرفة الواجب والدور الحقيقي لديه في المجتمع والتأثير والتأثر به.

وهي كمان هي التزام الشخص بما يصدر عنه من قول أو فعل، بردو هي قدرة الفرد على تحمل نتائج أفعاله التي يقوم بها باختياره مع علمه المسبق بنتائجها، كما أنها شعور أخلاقي يجعل الإنسان يتحمل نتائج أفعاله، سواء كانت أفعالاً جيدة أم أفعالاً سيئة.

لقد حث الإسلام على الاهتمام بالمسؤولية الشاملة، ففي قوله تعالى "وَقِفُوهُمْ إِنَّهُمْ مَسْئُولُونَ" (سورة الصافات - آية 24)، وقوله تعالى "فَوَرَبِّكَ لَنَسَأَلَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ" (سورة الحجر - آية 92)، وكذلك في الحديث الشريف قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "كلُّكم راعٍ وكلُّكم مسؤولٌ عن رعيته فالأميرُ الذي على الناسِ راعٍ عليهم وهو مسؤولٌ عنهم والرجلُ راعٍ على أهلِ بيته وهو مسؤولٌ عنهم

والمرأة راعية على بيتِ بعلاها وولدهِ وهي مسؤولةٌ
عنهم وعبدُ الرجلِ راعٍ على بيتِ سيدهِ وهو مسؤولٌ
عنهُ ألا فكلُّكم راعٍ وكلُّكم مسؤولٌ عن رعيتهِ".

فكل إنسان مسؤول اجتماعيًا ومسؤول عن نفسه
ومسؤول عن الجماعة، والمسئولية الاجتماعية
ضرورة لصالح المجتمع بأسرة¹.

أهمية المسؤولية الاجتماعية:

* للمسؤولية الاجتماعية حاجة اجتماعية قبل أن
تكون حاجة فردية، لأن المجتمع كله في حاجة إلى
الفرد المسؤول اجتماعيًا ودينياً ومهنيًا وقانونيًا، وذلك
يؤدي إلى تكامل الشخصية الفردية والاجتماعية
العامة التي يتسم بها الفرد بما يحققه من النضج
الاجتماعي عنده في ارتباطه بالجماعة ارتباطًا عاطفيًا،
فيتحقق عنده الانتماء إليها نظرًا لما تنطوي عليه

1 - محمود فتحى عكاشة، علم النفس الاجتماعي، الإسكندرية، مشاة
المعرف، 1999، ص 281.

المسئولية من اهتمام وفهم وتوحد مع الجماعة التي تتوحد بدورها مع المجتمع¹.

* ويعد الشعور بأهمية المسئولية الاجتماعية عند الفرد من سمات الشخصية السوية بمختلف جوانب الحياة الاجتماعية، وتأخذ صور شتى بالمسئولية نحو الأسرة أو نحو المؤسسة التي تعمل بها، أو نحو زملائه أو أصدقائه وغيرهم من الناس الذين يختلط معهم².

* المسئولية ترقى نوعية الكائن الإنساني وبالعامل ترتقي وتتقدم الأمم، والمسئولية تحتم المشاركة في الأداء والتعاون في إنجاز العمل، فالمسئولية الاجتماعية هنا أسمى وأرقى أنواع المسئوليات، وذلك لأنها تشارك أفرادًا كثيرين في مضمونها ومحتواها، وبالتالي يؤدي إلى تفاعل الفرد داخل المجتمع.

1 - سيد أحمد عثمان، المسئولية الاجتماعية والشخصية المسلمة، دراسة نفسية تربوية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1986، ص 25.

2 - جميل محمد قاسم، فاعلية برنامج إرشادي في تنمية المسئولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الجامعة الإسلامية، غزة، 2008، ص 18.

* المسؤولية الاجتماعية تترتب على كل فعل يقوم به الإنسان في إطار اجتماعي منظم، وهي ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالفعل الإنساني في صيغته الفردية والاجتماعية، كما أنها قيمة اجتماعية تعني الاعتماد المتبادل بين الأفراد ومساعدة بعضهم بعضًا¹.

ودراسة المسؤولية الاجتماعية لها مغزى وأهمية بالنسبة للشخصية الإنسانية وفهمها، وكذلك بالنسبة إلى التحول والتغير الاجتماعي الذي تمر به المجتمعات عامة والعربية فيها بشكل خاص في هذه المرحلة².

* المسؤولية الاجتماعية هي التي تعطي الفرص للمبادئ الخلقية أن تخرج إلى النور في صورة سلوك أخلاقي يرتقي المجتمع بأفراده، ولهذا فإن الإنسان

Gisela Kahoka Social group work aheping - ¹
process seconded Englewood Kliffs. N4. prenrs
.Hall lvc 1975.p50

² - محمد عثمان نجاتي، الحديث النبوي وعلم النفس، بيروت، نتر الشرق،
2002، ص 29.

القادر على تحمل المسؤولية تجاه ما يصدر عنه من أقوال أو أفعال، يعد مسألة في غاية الأهمية في تنظيم الحياة داخل المجتمع الإنساني¹.

* تعمل المسؤولية الاجتماعية في تحقيق التوازن بين التحولات والتغيرات السريعة التي تجري في المجتمعات، وبين تغير شخصية الفرد في المجتمع، ولا يشعر الفرد أن هذه التغيرات والتحولات والتغيرات جعلته يعاني الاغتراب نظرًا لعدم قدرته على مواكبتها، أو أنه غير مسئول عنها.

متغرب عن حالي ووقتي
قالوا الدنيا غريبة بذاتها
وانت بتبعد وفي لحظتها
شاف في الدنيا هموم وهموم
وقلبي رافض يعيش الدور
التغير كان صعب في وقته

1 - فاطمة الزهراء، التربية الأخلاقية، القاهرة، دار العالم العربي، 2007، ص 195.

وراحة البال أن أبقى غريب
فترات الدنيا ومسافتها كثير
واهجر وابعد وكان كله أكيد

عناصر المسؤولية الاجتماعية:

- الاهتمام: ويقصد به الارتباط العاطفي بالجماعة التي ينتمي إليها الفرد، صغيرة أم كبيرة، وحرص الفرد على تماسكها وسلامتها وتكاملها وتقديمها وتحقيق أهدافها، وينقسم الاهتمام إلى أربعة مستويات:
- الانفعال مع الجماعة: بصورة آلية، حيث يساير الفرد الحالة الانفعالية للجماعة بصورة لا إرادية بدون اختيار أو قصد أو إدراك ذاتي بما يشبه السلوك الجمعي.
- الانفعال بالجماعة: والمقصود به التعاطف مع الجماعة، والمسألة هنا لم تعد مسألة عضوية آلية شبه انعكاسية، بل يظهر الفرد في هذا المستوى إدراكاته لذاته أثناء انفعاله

بالجماعة، بحيث تتشكل له شخصية مستقلة يعترف بها أفراد الجماعة.

- **التوحد مع الجماعة:** حيث يشعر الفرد بالاتحاد المصيري مع الجماعة، فخيرها خيره وفي ضررها ضرره، حيث تمثل هذه الآلية الأساس الذي تعتمد عليه الجماعات للحفاظ على بقائها.

- **تعقل الجماعة:** هنا تملأ الجماعة عقل الفرد وكيانه وتصبح موضوع نظرتة وتأمله، ويوليها قدرًا كبيرًا من الاهتمام المتفكر، حيث يدرسها ويقارننها بغيرها، ويشعر أنها أفضل من غيرها بحجج عقلية تقنع الفرد بالاستمرار بعضويتها.

2- الفهم:

ويتضمن مسئولية الفرد في تعقل غايات وأهداف الجماعة وسبل تحقيقها التي تعتمدها الجماعة، وعلاقة ذلك بغاياته وأهدافه

الذاتية، وبالتالي فإن فهم الفرد للجماعة هو فهم الفرد للمغزى الاجتماعي من انضمامه إليها، ولأفعاله داخلها بمستويات متعددة هي (19)¹.

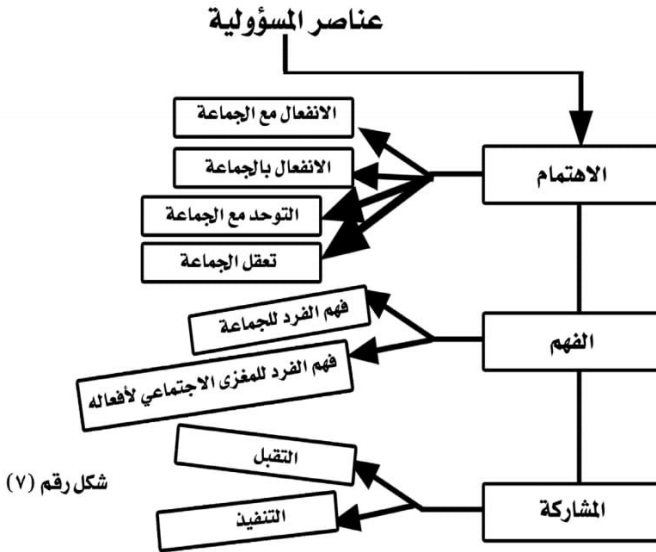
- فهم الفرد للجماعة: يعني فهم حالتها الحاضرة من ناحية مؤسساتها ومنظوماتها ونظمها وعاداتها وقيمها وأيدولوجياتها ووضعها الثقافي، وكذلك فهم تاريخها الذي بدونه لا يتم فهم حاضرها ولا يتصور مستقبلها.
- فهم الفرد للمغزى الاجتماعي لأفعاله: يقصد به إدراك الفرد آثار أفعاله وتصرفاته وقراراته على الجماعة، أي يفهم القيمة الاجتماعية لأي فعل أو تصرف اجتماعي يصدر عنه.

¹ - محمود فتحى عكاشة، علم النفس الاجتماعي، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1999، ص 286.

3- المشاركة:

- ويقصد بها اشتراك الفرد مع الآخرين في عمل ما يمليه الاهتمام وما يطلبه الفهم منه أعمال تساعد الجماعة في إشباع حاجاتها وحل مشكلاتها، والوصول إلى أهدافها وتحقيق رفاهيتها والمحافظة على استمرارها، والمشاركة تظهر قدر الفرد وقدرته، وتبرز مكانته ومكانه، وتتضمن المشاركة ثلاثة جوانب وهي:
 - **التقبل:** بمعنى تقبل الفرد للدور أو الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها والملائمة له في إطار فهم كامل، بحيث يلعب هذه الأدوار في ضوء المعايير المحددة لها، وكذلك تقبله الآخرين من الأعضاء وتقبلهم له.
 - **التنفيذ:** أي المشاركة المنفذة الفعالة الإيجابية، والعمل مع الجماعة مسايًا ومنجرًا في اهتمام وحرص ما تجمع عليه من سلوك في حدود إمكانات الفرد وقدرته.

- التقييم: أي المشاركة التقييمية الناقدة الصحيحة الموجهة لأفعاله وأفعال الآخرين التي تسهم في بقاء الجماعة واستمرارها ومستقبلها¹.



¹ - سيد عثمان، المسؤولية الاجتماعية والشخصية المسلمة - دراسة نفسية تربوية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1986، ص 12-16.

- أركان المسؤولية الاجتماعية: إذا كان الاهتمام والفهم والمشاركة هي العناصر المكونة للمسؤولية الاجتماعية بمثابة الدينامو الذي يمدّها بالطاقة والتجديد، فإن الرعاية والهداية والإتقان تمثل البنية المتحركة الفعالة المؤثرة، لأنها تمثل أركان المسؤولية الاجتماعية، وهذه الأركان الثلاثة هي:

1- الرعاية: وتعني أن كل فرد راع ومسئول عن رعيته في الوقت ذاته، حيث إن مسؤولية الرعاية موزعة في الجماعة بلا استثناء، لكل عضو من أعضائها نصيبه منها مهما كان وضعه الاجتماعي، حيث ترتبط الرعاية في المسؤولية الاجتماعية بعنصر الاهتمام¹.

2- الهداية: مسؤولية الهداية تتضمن النصيح والدعوة للجماعة بحسب الأفراد الجدد، والدعوة نحو القيم الاجتماعية السليمة، والمثل الأعلى في السلوك، وكذلك الإصرار والصبر والمثابرة والأمل، وهنا نجد أن

1 - حامد عبد السلام زهران، علم النفس الاجتماعي، القاهرة، مطبعة عالم الكتب، الطبعة الخامسة، 1984، ص 231.

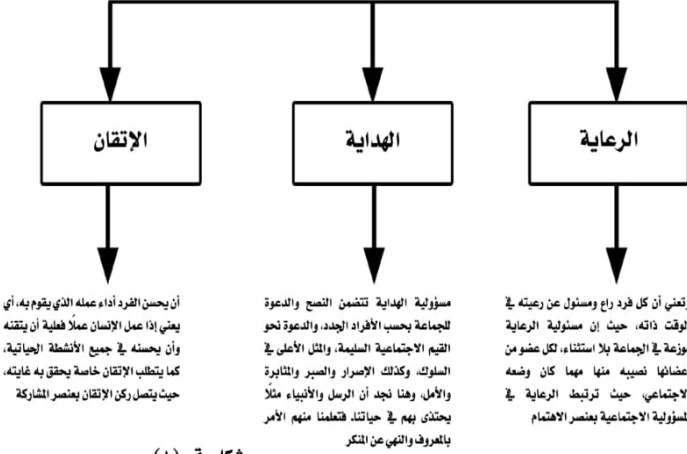
الرسل والأنبياء مثلاً يحتذى بهم في حياتنا. فتعلمنا منهم الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر¹.

3- الإتقان: أن يحسن الفرد أداء عمله الذي يقوم به، أي يعني إذا عمل الإنسان عملاً فعليه أن يتقنه وأن يحسنه في جميع الأنشطة الحياتية، كما يتطلب الإتقان خاصة يحقق به غايته، حيث يتصل ركن الإتقان بعنصر المشاركة².

¹ - صالح حسن الدهري، قلق الامتحان والمسئولية الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الثانوية في مدارس منطقة العين التعليمية (دراسة ميدانية نفسية) المجلة العراقية للعلوم التربوية والنفسية وعلم الاجتماع، المجلد الأول، العدد 2، 2001، ص 10.

² - محمود فتحى عكاشة وزكى محمد شفيق، المدخل إلى علم النفس الاجتماعي، الأسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، 1997، ص 25.

أركان المسؤولية



شكل رقم (أ)

بعد كده ممكن نعرف إيه هي معوقات المسؤولية الاجتماعية عند الفرد..

معوقات المسؤولية الاجتماعية عند الفرد:

التهاون: هو فتور في همة العمل وإرادته على غير الوجه الذي ينبغي أن يكون عليه من الدقة والتمام والإتقان، إنه ليس دليلاً على ضعف أخلاقية

المسئولية الاجتماعية فقط، بل هو دليل على ضعف
البنيان النفسي الأخلاقي في الشخصية ككل.

اللامبالاة: وهي البرود الذي يعتري الجهاز التوقعي
التحسسي عند الإنسان، كما يصيب سائر الأجهزة
النفسية بما يشبه التجمد، وهي قرينة التهاون
وتصاحبه دائماً، لأنهما يصدران من أصل واحد وهو
تهالك وحدة الشخصية وتشتت وجهاتها.

العزلة: وهي تعني العزلة النفسية أكثر من العزلة
المادية، أي يكون الفرد في الجماعة حاضرًا فيها
ومعدودًا من أعضائها، ولكنه غائب عنها بعيد منها،
أي أنه في عزلة من صنعه واختياره، وهي موقف لا
انتماء إلى الجماعة، واغتراب عن معاييرها وقيمها.

معوقات المسئولية الاجتماعية في الجماعة:

- **التشكيك:** وهو توجس وتردد في تفسير
الأحداث والظواهر، وفي تقدير قيمة

الأشخاص والأشياء، وهو دليل على فوضى الاختيار ووهن الالتزام وفقد الثقة بالنفس.

- **التفكك:** ويتمثل هذا التفكك الاجتماعي فيما يقع بين الأفراد من تنازع وفرقة، وهذا التفكك مظهر رائع بالغ الوضوح لضعف المشاركة القائمة على الفهم والاهتمام الذي تحدثنا عنه سابقًا.

- **السلب الغائب:** وهو موقف يغلب عليه التراجع والانحدار والتخلي عن المسؤولية تجاه الحياة، ويلزمه إحساس بلا معنى والضيق والإحباط، ويغيب معه الإحساس بالواجب والالتزام.

- **الفرار من المسؤولية:** يعني الإعلان عن عدم قدرة الفرد والجماعة على تحمل المسؤولية، وأيضًا عدم إتاحة الحرية بما تقتضيه من مسؤولية، فالفرار من المسؤولية هو فرار من الحرية، ويتخذ أشكالًا عدة، فقد يكون تخليًا عن المسؤولية الاجتماعية باتجاه أعلى، سواء

كانت فردًا أو مؤسسة اجتماعية، وقد يكون
الفرار بإحالتها إلى فرد آخر¹.

كن معهم ولا تبالي
الدنيا شيء غالي
إحساسك بالمسئولية
يعلي قيمتك وقدرك
في عيون كل اللي جنبك
إصرارك هو زادك
وتأثر فيهم بذاتك
وتوصل للكل معهم

1 - جميل محمود قاسم، فاعلية برنامج إرشادي في تنمية
المسئولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة
ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة،
2008، ص 35.

التدريب الثامن (8)

أنت إنسان أكيد هتوصل أنك تكون معهم
بتحملك للمسئولية، ويكون ليك دور واضح في
مجتمعك، تعالى معايا اتعرف على نفسك بالأسئلة
دي والتدريب ده..

1- هل يضايقك مناقشة الموضوعات العامة مع
أصدقائك؟

.....

2- هل من الواجب ان يتنازل الفرد عن بعض حقوقه
في سبيل سعادة الآخرين؟

.....

3- هل تحب زيارة المناطق التي لم تزرها من قبل في
وطنك؟

.....

4- هل يسعدك أن تشترك في عمل مع أصدقائك
وتكون مسؤولاً فيه؟

.....

5- هل تفضل أن تقضي جزءاً من العطلة الصيفية في
معسكر عمل؟

.....

6- هل تنفذ ما يصدر إليك من أوامر دون تفكير فيها؟

.....

7- هل تحب أن تتحدث عن المشروعات الجديدة
في وطنك؟

.....

8- هل عندما تكلف بعمل تبذل فيه قصارى جهدك؟

.....

9- هل تشعر بالارتياح عندما تشترك مع أصدقائك في عمل ناجح؟

.....

10- هل تشعر بالفخر عندما تبدأ في عمل مع أصدقائك وتنجح فيه؟

.....

11- هل الإنسان المتفوق والمخلص في عمله يفيد المجتمع ككل؟¹

.....

إذا كنت إنسان متهاون في المسؤولية الاجتماعية أقترح عليك قراءة هذا الباب مرة أخرى.

¹ - إذا كانت إجابتك (نعم) أكثر من (5) فإنك تتميز بمهارة المسؤولية الاجتماعية، وإذا كانت إجابتك (بنعم) أقل من (5) فإنك شخص يتهاون في المسؤولية الاجتماعية.

ملخص الباب الثامن

1. تعريف المسؤولية الاجتماعية
2. أهمية المسؤولية الاجتماعية
3. عناصر المسؤولية الاجتماعية
4. أركان المسؤولية الاجتماعية
5. معوقات المسؤولية الاجتماعية للفرد
6. معوقات المسؤولية الاجتماعية للجماعة
7. التدريب الثامن

خاتمة الكتاب

وُضع هذا الكتاب من أجل التنمية والارتقاء الاجتماعي والتفاعل داخل المجتمع والاندماج فيه والبُعد عن العزلة والانطواء، والمقصود بالعزلة هنا هي العزلة المرضية التي لا نفع فيها، وقد يلجأ الشخص من خلالها إلى السلوك الإيذائي كما أوضحنا سابقاً، الذي لا نفع فيه للفرد والمجتمع، وقد يؤدي إلى الانحراف، أما العزلة الإيجابية وهي التي أوصى بها كثير من علماء المسلمين، وهي التي تعود بالخير للفرد والمجتمع والارتقاء النفسي والاجتماعي، وليس هذا موضوعنا..

والله ولي التوفيق

الفهرس

إهداء.....3

مقدمة.....4

الباب الأول

التفاعل الاجتماعي.....12

الباب الثاني

التعاطف مع الآخرين وعلاقته بالانرجسية.....20

الباب الثالث

التعاون مع الآخرين.....50

الباب الرابع

تحقيق الذات.....62

الباب الخامس

التحكم في تصرفاتي.....74

الباب السادس

91.....جذب الآخرين وكسب محبتهم

الباب السابع

105.....الحوار مع الآخرين

الباب الثامن

120.....المسئولية الاجتماعية

141.....خاتمة الكتاب