

التوجيه والإرشاد النفسي ودوره في معالجة مشاكل المراهقة في المرحلة الثانوية

إعداد الباحث / د. عبدالحى عبدالله محمد التريل أستاذ التربية وعلم النفس

أستاذ متعاون بكلية التربية العجيات

مقدمة

نتيجة لتطور الآراء حول علاقة المعلم بالمتعلم ومحاولات الارتقاء بهذه العلاقة إلى مستوى يساعد ويسهم في بناء شخصية المتعلم من جميع جوانبها العلمية والنفسية والاجتماعية والأخلاقية والدينية، فقد انتشرت المدارس من أجل إعداد النشء على الطرائق العلمية الحديثة والاهتمام بالإنسان وكيفية تربيته عقليا ومعرفيا، وما وجود وظيفة المرشد النفسي في مدارسنا الثانوية إلا دليل على أهمية ممارسة هذا العلم داخل مؤسساتنا التربوية من أجل تربية وتكوين شخصيات متكاملة بكل جوانبها الجسمية والذهنية والوجدانية والاجتماعية، وهذا الهدف هو ما تسعى التربية إلى تحقيقه، ومن أجل أن تحقق التربية هذا الهدف كان لزاما عليها التركيز والاهتمام بمرحلة المراهقة وهي مرحلة مهمة بحياة الفرد ذكرا كان أو أنثى وذلك نظرا لما تتسم به هذه المرحلة من تغيرات جسمية واجتماعية ونفسية وانفعالية وجنسية وما يصحبها من تمرد وعصيان ومخالفة كل ما هو سائد في المجتمع، ونظرا لتزامن هذه المرحلة العمرية مع مرحلة التعليم الثانوي في بلادنا التي تبدأ من سن 15:18 سنة فإن الضغوطات التي يتعرض لها تلاميذ هذه المرحلة تكون مضاعفة إلى جانب مشكلات المراهق و ضغوطات المرحلة الثانوية التي تعد "المرحلة التي تسبق المرحلة الجامعية وتأتي بعد المرحلة الإعدادية مباشرة ويقضي بها التلميذ ثلاث سنوات يتحصل بعدها على شهادة إتمام المرحلة الثانوية" (العجيلي، 1982، ص.36). حيث "يصادف تلاميذ هذه المرحلة بعض المواقف والمشكلات اليومية، وقد لا يجد من الأسرة والأقارب من يساعدهم في حل مشكلاتهم، وهنا يأتي دور المرشد النفسي ليقوم ببحث أسباب هذه المشكلات وطرائق علاجها" (التوجيه التربوي، د. ت، ص.3). ومشكلات عدم التكيف داخل المدارس الثانوية يرجعها بعض الباحثين إلى خوف الامتحانات وضعف الثقة في النفس والقلق من الفشل في الدراسة.

ولكي تبلغ التربية هدفها المنشود وجب عليها إعداد وتكوين اختصاصيين في مجال التربية وعلم النفس وتحديدا في التوجيه والإرشاد النفسي لضبط سلوك التلاميذ ومعالجة مشاكلهم وعدم الاكتفاء بمتابعة تحصيلهم العلمي فقط من خلال الدرجات التي يتحصلون عليها في المقررات الدراسية، إن بناء شخصية التلميذ بناءً علمياً ونفسياً ينتج لنا مواطنين متوازنين نفسياً ومتكيفين مع محيطهم الاجتماعي، وعكس ذلك ينتج شخصيات مضطربة نفسياً.

"إن الاهتمام بمشكلات المراهقين عمل مشترك بين أولياء الأمور والمعلمين داخل المدارس وتخصيص عناصر متخصصة في دراسة ومعالجة مشاكل الشباب المراهقين في هذه المرحلة العمرية المتميزة وعدم ترك المراهق يواجه مشاكله بنفسه" (محمود، 1981، ص.37).

ونظراً لما تتمتع به هذا السن من قدرة عالية على الإبداع والمرونة التي يفقدها غيره إذاً هذه السن وهذه المرحلة هي جوهرة لو أحسن استغلالها فسيكون العائد خيراً على مستقبل البلاد. فإن من في هذه السن لديهم ابتكارات وأفكار ملهمة من الإبداع. " فالذكاء يصل إلى حده الأعلى خلال مرحلة المراهقة... وتزداد قدرة المراهق على الانتباه فهو يستطيع أن ينتبه لموضوعات طويلة ومعقدة ... وعملية التذكر عند المراهق تعتمد على الفهم التام للمعاني وتزداد قدرة المراهق على التخيل لصورة الحياة وما يتوقعه لهذه الحياة" (محمود، 1981، ص. 41).

تحديد المشكلة:

برزت في المدة الأخيرة وظيفة المرشد النفسي "الإرشاد النفسي" داخل المؤسسات التربوية وذلك نظراً لأهميتها وللظروف التي تمر بها ليبيا حالياً، وخاصة في مدارس المرحلة الثانوية نظراً لالتزام هذه المرحلة الدراسية مع المرحلة العمرية الحرجة وهي مرحلة المراهقة وما تحمل من تغيرات نفسية وجسمية وعقلية في سلوك التلاميذ، فقد حظيت هذه المرحلة العمرية والدراسية بالاهتمام من قبل الباحثين والدارسين في العديد من البحوث والدراسات العلمية، مما يستوجب من التعليم الدعوة للاهتمام بتفعيل دور التوجيه والإرشاد النفسي داخل المؤسسات التعليمية.

عليه: تحددت مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي الآتي:

ما دور التوجيه والإرشاد النفسي في معالجة مشاكل المراهقة في المرحلة الثانوية؟
ويتفرع من هذا التساؤل الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الأول:

- ما مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي وما أهدافه وأهميته في المرحلة الثانوية؟

السؤال الثاني:

- ما الصفات والمعايير الواجب توافرها في المرشد النفسي بالمرحلة الثانوية؟

السؤال الثالث:

- ما النظريات التي يستخدمها المرشد النفسي في علاج الحالات والمشاكل النفسية والتربوية

التي تواجه تلاميذ المرحلة الثانوية؟

السؤال الرابع:

- ما دور التوجيه والإرشاد النفسي في تحديد ومعالجة مشكلات التلاميذ في المرحلة الثانوية؟

لذلك تستهدف الدراسة الإجابة عن التساؤلات السابقة كما يلي:

أولاً: التوجيه والإرشاد النفسي، مفهومه وأهدافه وأهميته على المرحلة الثانوية:

• مفهوم التوجيه

التوجيه "هو مجموعة من الخدمات النفسية والاجتماعية التي يقدمها المشرف لشخص آخر بحاجة إلى التوجيه، يعني بالناحية العقلية، أي جانب القدرات العقلية إلى الجانب التدريسي والتعليمي" (القاضي، 1981، ص.16). وعرفت رابطة علماء النفس الأمريكية الإرشاد بأنه "مجموعة الخدمات التي يقدمها اخصائيو علم النفس الإرشادي الذين يعتمدون في تدخلهم على مبادئ ومناهج وإجراءات لتسيير سلوك الإنسان بطريقة إيجابية وفعالة خلال مراحل نموه المختلفة ويقوم المرشد بممارسة عمله مؤكداً على الجوانب الإيجابية للنمو والتوافق، وأن هذه الخدمات تهدف إلى مساعدة الأفراد على اكتساب المهارات الشخصية والاجتماعية وتحسين توقعهم لمطالب الحياة المتغيرة، وتعزيز مهاراتهم للتعامل مع البيئة المحيطة بهم واكتساب المهارات والقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات" (أبوعباد، 2000، ص.32).

• مفهوم الإرشاد النفسي

هو ذلك الفرع من علم النفس "الذي يتعامل مع العاديين الذين اضطربوا اضطراباً ضعيفاً حين يواجهون مشاكل يعجزون عن حلها بمفردهم فيتجهون إلى مرشد لمساعدتهم في تخطي العقبة" (المزيني، 2005، ص.15). "وهي مهنة تستمد جذورها من تلاقي وتداخل معارف كثيرة مستمدة من مجالات علم النفس وعلم الاجتماع والتربية" (قطيم، 1981، ص.272). "والإرشاد النفسي درجة من درجات العلاج النفسي وهو جهد في سبيل تعديل السلوك وتقويمه ولكن يفترض في حالة الإرشاد أن السلوك لم يصل بعد إلى درجة الاضطراب الانفعالي الحاد أو المرض النفسي الذي يتطلب التعامل مع المعالج النفسي أو التحويل إلى العيادة" (أحمد، 2000، ص.12).

إن عدم معرفة التلميذ لإمكانياته وقدراته وأماكن القوة والضعف بشخصيته قد تدفعه للاستعانة بالمرشد النفسي داخل المؤسسة التعليمية، الذي يقوم بمساعدة التلميذ للتعرف على ذاته بطرائق نفسية تجعله يتحمل مسؤولياته تجاه نفسه وتجاه محيطه التعليمي وتجاه مجتمعه، إن التوتر وحب الوحدة والانعزالية والشعور بالكآبة والحزن والشعور بالاغتراب داخل مجتمعه الأسري والدراسي من دون أسباب واضحة والعيش مع الخيال كلها علامات تدل على أن المراهق دخل في حالة من التوتر المرضي وقد يصل المراهق إلى الشعور بعدم الرغبة في الاستمرار في الحياة. والإرشاد النفسي "عبارة عن الأساليب والخدمات التي تؤدي إلى تحقيق أكبر قدر ممكن من النمو للشخصية ككل... ولا يكتفي بالتعامل مع المشكلة التي يطرحها التلميذ والتي قد تكون واجهة لصراعات عميقة، بل يركز على الفرد نفسه أكثر من تركيزه على المشكلة المطروحة ويهتم بتهيئة التلميذ لحل مشكلته الراهنة وكذلك لاكتساب القدرة على حل المشكلات الشبيهة في المستقبل" (أحمد، 2000، ص.12).

مما سبق يتضح لنا أن الإرشاد النفسي لا يستهدف المرضى فقط، بل يلجأ إليه حتى غير المرضى لأخذ المشورة ومعرفة الإمكانيات والقدرات الحقيقية للفرد.

• أهداف التوجيه والإرشاد النفسي:

1- تحقيق الذات "إن للفرد دافع أساسي يوجه سلوكه وهو دافع تحقيق الذات، ونتيجة لوجود هذا الدافع فإن الفرد لديه استعداد دائم لتنمية معرفة ذاته، وفهم وتحليل نفسه وفهم استعداداته وامكانياته حتى يقيم نفسه وبالتالي يوجه ذاته ويوجه حياته بنفسه بذكاء وبصيرة وكفاية في حدود المعايير الاجتماعية لتحقيق هذا الهدف" (شعبان، تيم، 1999، ص.28، 29).

إن تحقيق الذات من أهم الدوافع التي تحفظ للتلميذ صحته النفسية وتخلصه من القلق وهذا الدور يتطلب من المرشد النفسي أن يحاول مساعدة الفرد على تنمية مفهوم إيجابي للذات بحيث يتطابق فيه مفهوم الفرد الواقعي عن ذاته مع المفهوم المثالي للذات. والحاجة إلى التعبير عن الذات وتوكيدها هي الحاجة التي تدفع التلميذ إلى الإفصاح عن ذاته سواء كان هذا في عمل أو في موقف والتعبير عن شخصيته وتوكيدها وإظهار ما لديه من إمكانيات، إذا الحاجة إلى تحقيق الذات ترتبط بالتحصيل والإنجاز والتعبير عن الذات.

2- تحقيق التكيف وزيادة الصحة النفسية: "إن التكيف يعنى التوافق الذي يسعى إلى تحقيق التوجيه والإرشاد، ويتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حيث توازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد ومتطلبات البيئة" (شعبان، تيم، 1999، ص.29).

3- " خفض التوتر وإزالة أسباب القلق حتى يتحقق للفرد التوافق بل ويحقق التكامل الذي يسمح للفرد بتحقيق أقصى قدر من استغلال إمكانياته وصولاً لأكبر قدر من السعادة" (أحمد، 2000، ص.11). وتحقيق الصحة النفسية الذي يهدف إليه الإرشاد النفسي يعني التخفيف من الاضطرابات النفسية التي تحدث للتلميذ داخل الوسط المدرسي أو خارجه من أعراض كالاكتئاب والعزلة ويقوم المرشد النفسي بمساعدة التلميذ على إيجاد الحل الملائم الذي يساعد التلميذ على التخفيف من حدة هذه المشاكل النفسية التي تؤثر سلباً على التحصيل الدراسي وتسهم في ظاهرة العنف المدرسي. (أبوعبادة، نيازي، 2000، ص.29).

وللإرشاد والتوجيه أربعة أهداف أخرى هي:

1- "حل مشكلات التلميذ (المسترشد).

2- توجيه جوانب القوة في شخصيات التلاميذ وتوجيه نموهم.

3- تحسين فعالية قدراتهم للتكيف.

4- تنمية عمليات صنع واتخاذ القرار". (أبوعبادة، نيازي، 2000، ص.29).

"إن الهدف العام الذي ترمي إليه برامج التوجيه والإرشاد النفسي يكمن في مساعدة الفرد (التلميذ) بالتعرف على نفسه وأن يساعد نفسه وصولاً لحل المشكلات التي تواجهه" (حسن، 2008، ص.5).
ذكر اتحاد علماء النفس الأمريكي جملة من الأهداف التي يسعى الإرشاد النفسي لتحقيقها وهي:
أولاً: إن تغيير سلوك التلميذ يتم بشكل طوعي حسب رغبته ووفق اتجاهاته، وهذا يعني إعطاء المجال للتلميذ للشعور بمشكلاته وتوفير الرغبة له في التغيير وإن عمل المرشد النفسي هو مساعدته بعد أن يطلب منه التلميذ ذلك.

ثانياً: توفير الظروف التي تساعد التلميذ على إحداث التغيير المطلوب بشكل ذاتي.
ثالثاً: أن يراعي في عملية الإرشاد النفسي حدود وقدرات التلميذ واستعداداته الطبيعية في تحديد الأهداف المتوقع تحقيقها.

هذه النقاط الثلاث تتفق وما أوردته نظرية المجال "الليفن" التي تعتبر الاستبصار الذي يعني الإدراك العقلي المباشر للعلاقات بين أجزاء الموقف وفهم طريقة عمله وكيفية الوصول إلى الحل المناسب له وكلما كان الإدراك واضحاً كان الاستبصار للموقف فعالاً ويمكن الفرد من حل المشكلات. ويتوقف الاستبصار على تنظيم الموقف بمعنى أن الاستبصار لا يحدث إلا إذا نظم الموقف بحيث تصبح جميع الجوانب اللازمة للوصول إلى الحل في مجال ملاحظة التلميذ هنا يظهر دور المرشد النفسي في تبصير التلميذ بجميع جوانب المشكلة ويترك له فرصة الوصول لوحده إلى الحل المناسب.

• أهمية التوجيه والإرشاد النفسي:

يعرف هذا العصر بعصر القلق والتوتر وذلك لتزايد الضغوطات النفسية على البشر والمراهقين بصفة خاصة الأمر الذي دعا إلى الحاجة الماسة لاستحداث وظيفة المرشد النفسي داخل المدارس الثانوية من أجل الاهتمام بالحالة النفسية للتلاميذ في هذه المرحلة الحرجة ومحاولة تجنب التلاميذ الوقوع في المشكلات النفسية والاجتماعية والتقليل من آثارها لو وقعت. والمشكلات الدراسية هي تلك الصعوبات التي توجد عند بعض التلاميذ فتعمل على إعاقة مسارهم التكيفي السليم مع الأهداف التعليمية والتربوية التي يسعى التلميذ لإحراز التقدم العلمي بها وهذه المشكلات تقف حائلاً دون تحقيق الراحة النفسية مع البرنامج الدراسي" (تيايبي، 2007، ص.19). إن أهمية الإرشاد النفسي داخل المدارس الثانوية تبرز من خلال الخدمات التي يقدمها الإرشاد والمتمثلة في النقاط التالية:

- 1- تقديم الإرشاد والنصح والتوجيه لجميع التلاميذ.
- 2- الاطلاع على ملفات التلاميذ الجدد لتحديد جوانب التفوق والتأخر الدراسي.
- 3- رعاية التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسياً.
- 4- رعاية التلاميذ المعيّدين ومتكرري الرسوب.
- 5- توثيق العلاقة بين البيت والمدرسة.

6- متابعة حالات التأخر الصباحي والغياب.

7- توعية التلاميذ بطبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها من الناحية الفسيولوجية والنفسية وتأثيرها على سلوكهم وانفعالاتهم.

8- دراسة وبحث حالات التلاميذ من ذوي الحالات الخاصة.

9- إقامة المحاضرات والندوات المتعلقة بالصعوبات النفسية والاجتماعية.

10- تقديم خدمات الإرشاد التربوي والنفسي وذلك في المؤسسات التعليمية (حسن، 2008، ص.6، 7)

ثانيا: المرشد النفسي: صفاته ومعاييره وأهميته في المرحلة الثانوية:

أهمية المرشد النفسي:

تكمن أهمية المرشد النفسي في كونه أصبح ضرورة من ضرورات الحياة في الوقت الحاضر وطريق للوصول لحياة إنسانية متجددة فهو يساعد التلميذ على السير قدما في حياته بشكل عقلائي وفعال ويساعده في الوصول لنوع من الاستقلالية الذاتية وهو المسؤول عن نفسه بالدرجة الأولى وتمكينه من إحداث التغيرات الإيجابية في سلوكه وذلك من خلال إيصاله لفهم عميق لذاته وتكمن أهمية الإرشاد في تغيير الكثير من العادات السلوكية السلبية التي كان التلميذ يمارسها من قبل، والوصول به إلى الصحة النفسية وتحقيقها من خلال تمكنه من التوافق والانسجام النفسي حتى يصل لمرحلة الشعور بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، وبالتالي الوصول إلى الرضى عن طريق إيصاله لمرحلة تعلم ودفع قدراته إلى أقصى حد والتعامل مع مشكلات الحياة بشكل سوي، تبدأ أهمية المرشد النفسي داخل المدرسة في معرفة الأسباب الكامنة وراء المشكلات التي يواجهها بعض التلاميذ ومحاولة الوصول بهذه المشكلات إلى الحلول بالطرائق التي تتناسب والموقف كالنصح والإرشاد، ولا ينبغي أن يتم التركيز في عمل المرشد على المشكلات الدراسية بل عليه تتبع المشكلات النفسية المصاحبة والمسببة للمشكلات الدراسية وكل ذلك يتوقف على التكوين العلمي للمرشد ومدى معرفته بكل ما يحيط بمهنته من علوم وتقنيات تساعده في حل ما يعترض التلاميذ من مشكلات، وللضغوط النفسية أسباب منها ضغوط المجتمع وتأثير البيئة المحيطة وكذلك للمؤثرات الاجتماعية دور كبير في ظهور الضغوط النفسية كإساءة المعاملة أو التعرض للإهانة والضرب من الوالدين أو أحدهما .

خصائص الشخصية للمرشد النفسي:

1- خريج قسم علم النفس لا يعد مرشدا نفسيا قبل حصوله على دبلوم في الصحة النفسية والعلاج النفسي، وحصوله على ماجستير ودكتوراه في ذات المجال بالإضافة إلى حصوله على إذن ممارسة العلاج النفسي من الجهات ذات العلاقة.

2- المعرفة العلمية بجميع النظريات النفسية التي تساعده في أداء عمله بطرائق وإجراءات صحيحة.

3- التمتع بخاصية دعم تلاميذه على كيفية إنجاز قراراتهم المستقبلية بمفردهم من دون الاعتماد على الغير.

4- الرغبة في عمل الإرشاد النفسي من أجل تحقيق مصلحة التلميذ.

5- التحلي بالقدرة على الإقناع وذلك من خلال حصوله على التدريب قبل وأثناء ممارسته للمهنة، لأن المرشد كلما كان مؤهلاً أدرك التلميذ بأنه قادر على مساعدتهم.

6- التواصل وحسن الدعابة عند المرشد من الوسائل الفعالة في خفض التوتر والقلق عند التلميذ مما يجعل التلميذ ينجذبون له أكثر ويثقون به.

7- التخلق ببعض المهارات التي تساعده على أداء عمله بصورة جيدة ومن هذه المهارات، الإصغاء الجيد للتلميذ عند عرضه مشكلته وفهم ما يقصده التلميذ بوضوح وتلخيص المشكلة وتفسيرها وإعطاء المعلومات المطلوبة كالنصائح والمقترحات التي تزود التلميذ بالأمل والتفاؤل بحل المشكلة.

8- الاهتمام بتغيير مشاعر التلميذ السلبية كالإحباط واليأس والحزن والقلق واستبدالها بمشاعر إيجابية كالفرح والتفاؤل والاطمئنان النفسي.

ثالثاً: بعض النظريات التي يستخدمها المرشد النفسي في معالجة الحالات والمشاكل النفسية والتربوية لتلاميذ المرحلة الثانوية:

النظريات النفسية التي تساعد المرشد النفسي.

الإرشاد النفسي عمل فني منظم يستند على أسس فنية وعملية وهذا العمل لا يتولاها إلا شخص مهني مدرب أعلى تدريب ليحقق الهدف من الإرشاد وهو مساعدة التلميذ على التوافق النفسي هذا العمل تحكمه مجموعة من النظريات العلمية المرتبطة كل منها بالعنصر الذي تعتقد النظرية بأنه هو الشيء المهم داخل الشخصية أو من أي زاوية ستدرس الشخصية وكيف ستتفاعل معها وما هو العنصر المؤثر فيها، وهذه النظريات تمثل وجهات نظر أصحابها في ضبط السلوك البشري وتوجيهه وتعديله بما يحقق الصحة النفسية، وعلى المرشد النفسي الاختيار فيما بينها بما يتناسب وطبيعة التلميذ المسترشد وطبيعة المشكلة، وهذه النظريات تعتبر موجهة ومرشداً للعاملين بالإرشاد النفسي من أجل تحقيق أهداف الإرشاد النفسي في فهم وتفسير وضبط السلوك والتنبؤ بسلوك التلميذ، وتعد هذه النظريات واختلافها يرجع إلى طبيعة النفس البشرية وكثرة العناصر التي تدخل في صياغة الشخصية واختلاف تفسير الاضطرابات النفسية لدى الفرد.

كل النظريات تسعى نحو تحقيق هدف واحد وهو تحقيق الذات وتحاول فهم كيف ينشأ القلق المرضي عند الإنسان وكيف تتولد آليات الدفاع ضد هذا القلق وكيف يمكن تعديل السلوك الإنساني. والمرشد النفسي مطالب بدراسة وفهم جميع النظريات؛ لأن جميع النظريات يمكن العلاج بها لأن الناس تختلف فيما بينها فالفروق الفردية ميزت كل شخص عن غيره ولذلك وجب علاج كل

فرد بالطريقة التي تناسب حالته، وعلى المرشد النفسي ألا يتعصب لنظرية معينة، وتعرف النظرية في الإرشاد النفسي بأنها "مجموعة من الحقائق المنسجمة المترابطة، التي تساعد على فهم وتفسير الظواهر النفسية للمسترشد" (السفاسفة، 2003، ص.43). ومن بين هذه النظريات **نظرية التحليل النفسي** لفرويد التي تبحث عن سبب المشكلة في اللاوعي بمعنى اقتفاء أثر الذكريات المقموعة، و**النظرية السلوكية** "لبافلوف" التي يمكن الاستفادة منها بالطرق الآتية:

- **طريقة العلاج بالثواب والعقاب:** وذلك لحدوث ارتباط شرطي بين العلاقين.
- **بفك الارتباط الشرطي** من غير البحث عن الأسباب، إذا هي مدرسة تبحث عن الحل هنا والآن من غير أسباب وبطريقة عملية وتتمثل في إزالة الحساسية والارتباط الشرطي بطريقة التعرض المتدرج أي خطوة بخطوة.
- **العلاج بالفيضان:** بمعنى الذي تخافه أقدم عليه، كأن تخاف الامتحانات ادخل الامتحان واترك النتيجة على الله.
- **العلاج بالإطفاء:** أي بإطفاء الارتباط بتعريضه للمؤثر من دون أن تعطيه الألم وبعد تكرار العملية عدة مرات يحدث انطفاء للعادة، فلو تعرض للعادة حقيقة لا يحدث له الأثر.
- **العلاج بالتنفير:** بمعنى أن يكون لدى الشخص ارتباط شرطي لذيذ يتم تنفير الشخص ويطبق عادة على مدمني الكحول.

النظرية المعرفية. روادها: "ألبرت ألسن" - "أرون بيك". ومفهوم علم النفس المعرفي هو فرع من المعرفة السلوكية يهتم اليوم بدراسة النشاط العقلي للإنسان وعلاقته بالسلوك. حيث يرى رواد هذه المدرسة أن أغلبية مشاكل الإنسان جاءت من عقله وسببها الحديث الداخلي في الإنسان وأساسها (أكاذيب أصدقها)، كأن تقول أنا فاشل أنا مهمل أنا غبي أنا مكروه أنا ليس لي أصدقاء كل هذه الأكاذيب تأتي بها أفكارك وتؤدي إلى عواقب وخيمة، إذا بتغيير الفكرة يتغير المعتقد وتتغير المشاعر وبذلك يتغير السلوك. "إن أفكارنا الحالية هي نتيجة لكل ما مرّ في عقولنا في السابق، إن شروط حياتنا تصنعها أفكارنا وإذا غوّنا أفكارنا فسوف تتغير شروط حياتنا إن ما نعتقد عن أنفسنا نأخذه من حولنا وخاصة في الطفولة المبكرة، ويصير عقلاً مستعد لقبول ما يوافق معتقداتنا عن أنفسنا ويرفض ما لا يوافق اتجاه تفكيرنا أي أننا نصدق ما يؤكد فكرتنا الحالية أكثر فأكثر الذي يحصل في حياتنا يحصل في أدمغتنا الأول" (الخياط، د.ت، ص.23).

مميزات **المدرسة المعرفية** / أنها تحقق نتائج ممتازة وخاصة مع الناس الذين لديهم القيم الروحية عالية أي إيمانهم بالله كبير. ذكر الله يفتت الفكرة السلبية، والفكرة السلبية عندما تترسخ مع طول الوقت تصبح معتقد والتجارب السلوكية تكون بتغيير قناعات المريض.

النظرية المعرفية

الحدث --- الأفكار --- المشاعر

الحدث يأتي بالأفكار والأفكار هي التي تأتي بالمشاعر، والمشاعر صعب تغييرها والحدث هناك أحداث حدثت في الماضي وخلصت ولا تستطيع تغييرها، وفي يدي تغيير أفكاره وهو ما يسمى (تجديد الذهن) (والأفكار أوتوماتيكية تأتي لوحدها أي هي الحديث الداخلي) الكلام يحدث داخل الإنسان.

الحدث A والأفكار B والمشاعر C * B هي التي تأتي ب C وليس عندي فرصة إلا بتغيير B فقط.

Aحدث	Bأفكار	Cمشاعر
أنا رسبت في العربي	أنا فاشل	حزن
	أنا مهمل	اكتئاب
	أنا مظلوم	يأس
	أنا غبي	إحباط
	أنا مكروه	تذمر

ولمعرفة المشكلة يجب أن أعرف ماذا أقول في نفسي والعلاج هو بتغيير هذه الحوارات الداخلية لكي تتغير النتيجة.الحدث يمكن أن يأتي على شكل فكرة وتأتي وراءه أفكار ثانية وتأتي بعدها مشاعر سلبية. اضطرابات القلق والاكتئاب هي مشاعر وتتغير المشاعر عن طريق تغيير الأفكار وبتغيير الأفكار يتغير السلوك . والعلاج المعرفي السلوكي يمكن استخدامه في أغلب الاستشارات.

أساسيات العلاج المعرفي:

العلاقة العلاجية هي العامل الأهم في العلاج .وهي تعتمد على ثلاثة أهداف في العلاج.

*الاتفاق على أهداف العلاج.

*الاتفاق على مهمات وسائل العلاج.

*وجود رابطة إيجابية بين المعالج والمستشير .

دور المعالج المعرفي السلوكي.

-التفاهم.

-إظهار الاهتمام الحقيقي.

-الإلتقان .

-سماع رأي المستشير ووجهة نظره.

العلاج السلوكي المعرفي:

التوتر النفسي يؤثر على تفكير الشخص ويصبح الإنسان يحدث نفسه بأنه لا يستطيع المواجهة أو أنه إنسان بلا قيمة أو يكون عاجز على التحكم في نفسه، هذا التفكير السلبي قد يؤثر على المشاعر ويبدأ يظهر على الإنسان الحزن أو القلق أو التعاسة أو الركود أو اليأس وعلى المدى البعيد هذا سيؤثر على فقدان الثقة بالنفس وصورة تقدير الذات بمعنى حينما تصاب المشاعر يؤدي ذلك إلى إصابة السلوك بالخمول ويصبح تدريجياً يتهرب ويتفادى الأنشطة سواء الاجتماعية أو المهنية، وحينما الخمول يصبح أسلوب حياة أو نمط حياة عندها يصبح السلوك يؤثر في فسيولوجيا الجسم ويصبح الإنسان عنده صعوبة في النوم أو نقص في الطاقة ويقل تركيزه .

برنامج العلاج السلوكي المعرفي

- يبدأ العلاج بتعديل السلوك عندما يبدأ هناك خمول واضح والاكنتاب يعمل على تقادى الأنشطة أو يتقادى أهداف الحياة، ومع بداية الجلسات الأولى يجب تحسيس المريض بفوائد هذا النشاط، وذلك بإشعاره بأن النشاط شيء مهم جداً والحركة الجسمية وجميع أنواع النشاط لأن المكتتب يقول إنه يشعر بالتعب ولكنه لا يعرف أن الاكنتاب هو الذي يجعله يشعر بالتعب والصحيح أن الإنسان عندما يبذل الجهد ويشغل هو بحاجة إلى الراحة، ولكن عندما يكون مكتتباً فهو بحاجة إلى النشاط والمهم أن يكون لديه هدف والنشاط يشعره بالهدف، والشعور بالهدف شيء مهم جداً، لأن الشعور بالهدف يجعل للإنسان اتجاه والشعور بالاتجاه يجعل الإنسان يشعر بالرضى تزداد رغبته في بذل الطاقة والاندفاع لتحقيق الهدف مما يسهم في تحسين العلاقات مع الناس، إن أفضل علاج للقلق والاكنتاب هو العمل لأن " العمل لا يقتل البشر... إنما القلق هو الذي يقتلهم " (شيخاني، 1988، ص.19). "لنتغلب على القلق ليس علينا أن نتطلع إلى هدف يلوح لنا باهتا على البعد، وإنما علينا أن ننجز ما بين أيدينا من عمل واضح بن" (كارنيجي، 1994، ص.25).
- "عش على أساس يومك واستفد منه بأقصى ما تستطيع، وانس الأمس بكل ما فيه، ولا تحلى نفسك عناء التفكير في الغد لأنه بيد الله" (شيخاني، 1988، ص.70).

- تطبيع المشاعر والسعي إلى تقبلها ونقصد بهذا أن الإنسان المكتتب يعتقد أن مشاعره غير عادية وكل ما يشعر به من قلق أو حزن فإن هذه المشاعر لا يقبلها، ويقول في نفسه لماذا أنا وحدي أشعر بالقلق وهذه المشاعر السلبية لا يعلم أنها طبيعية عند أغلب الناس "هل تعلم أننا جميعاً لدينا مشكلات ونعاني أحياناً من احباطات وعقبات لكن ما يهم في حياتنا أكثر من أي شيء آخر هو كيفية تعاملنا مع هذه العقبات" (روبينز، د.ت، ص.19).
- التقليل من التفكير السلبي وهو لب العلاج؛ لأن التفكير السلبي هو الذي يؤثر في المشاعر والإرادة والسلوك كما يؤثر في الفسيولوجية، والتفكير السلبي في أن يفكر الإنسان أنه لا يستطيع ان يواجه أو أنه إنسان سيء أو أنه لا يتحكم بنفسه والتقليل من التفكير السلبي يتم عبر عملية

اختبار الواقع بالصور التالية فحينما نختبر الواقع عندما يقول شخص أنا لا أستطيع أن أواجه هنا نضعه في وضعيات تدريجية نبيّن له من خلال الواقع أنه يمكن أن يواجه هذه الوضعيات بمعنى أن يوضع في عدة وضعيات اجتماعية أخرى ونثبت له أنه عنده القدرة على المواجهة، وكذلك عندما يقول أنا أخاف من هذا المكان هنا نجعله يذهب لذلك المكان بطريقة تدريجية ويتم تدريبه على كيفية إدارة القلق في هذا الحالة .

• تحسين عملية النوم هذا جانب فسيولوجي، هناك برنامج لتحسين نوعية النوم بعدم استعمال السلوكيات التي تدعم عدم النوم كالقراءة في السرير ومشاهدة التلفاز على السرير، كل هذه السلوكيات يجب تغييرها ولهذا نطلب من المريض أن يتفادها؛ لأن عدم النوم يدفع الشخص للتكثير بطريقة سلبية.

• التقليل من الإثارة الفسيولوجية الناتجة عن الاكتئاب بمعنى حينما يكون الإنسان مكتئباً في أغلب الأحيان يكون في حالة تشنج عضلي وعنده تغيرات فسيولوجية ناتجة عن هذا الاكتئاب وبذلك يتم تدريبه على الاسترخاء حتى ينقص هذا التغير الفسيولوجي، وتقنية الاسترخاء هذه تستعمل لارتخاء العضلات وتنظيم التنفس بطريقة سوية.

• تحسين مهارة حل المشاكل، الإنسان المكتئب عنده مشكلة في حل مشاكله وكل إنسان عنده مشاكل والمكتئب عنده مشاكل ولكن لا يعرف طريقة حل هذه المشاكل وبذلك يعطى المهارة على حل المشاكل أي يتم تدريبه على مهارة حل المشاكل حتى يكون أكثر انضباطاً ولا يتسرع ولا ينفعل بسرعه، والفكرة هي في تحسين مهارته في حل المشاكل لأن مهارة حل المشاكل تمر بمراحل ويتم تدريبه على هذه المراحل ويعطى تمارين لتطبيق ذلك البرنامج.

مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات تتضمن:

- 1- تحديد المشكلات.
- 2- تحويل المشكلات إلى أهداف.
- 3- تحليل المشكلات.
- 4- استكشاف البدائل وآثارها.
- 5- التخطيط لمسار العمل.
- 6- تعميم الحلول على مشكلات جديدة.
- 7- تقييم الحلول.

خطوات تساعد على التغيير:

- 1- أن يكون لتغيير اختياراً ذاتياً نابعاً من داخل الشخص نفسه.
- 2- القرار وهو بداية فعل أو تنفيذه بتجنب العادة السلبية بينك وبين نفسك.
- 3- أن تراقب نفسك.

- 4- أن يكون عندك يقين بأن الله سيحقق لك كل طلباتك، وربنا خلقك لتكون أسعد وأحسن خلقه.
- 5- لا تصدق نفسك ولا تؤمن لها" (هارون، 2015).

"فمن طريق الإرشاد النفسي يمكن تبصير التلميذ بقدراته وإمكاناته الكامنة التي من خلالها يمكن التصدي لعدم الوقوع كفريسة لبعض الأمراض النفسية إضافة إلى أنه يعمل على معالجة الاضطرابات وتحسين الجسم بعوامل الوقاية والمقاومة وتحسين مستوى التفاعل الحالي عن طريق الاستفادة من القدرات والاستعدادات الحاضرة والتدريب على تلافى أسباب الاضطرابات" (المحمداوي، 2000، ص.7).

رابعاً: دور الإرشاد النفسي في معالجة مشكلات التلاميذ النفسية والتربوية بالمرحلة الثانوية

مظاهر فترة المراهقة

يمر الإنسان ضمن مراحل نموه المختلفة بمرحلة المراهقة التي تعد مرحلة مهمة وصعبة حيث ينتقل فيها الإنسان من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج وتتسم هذه المرحلة بظهور التغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية والخلقية والاجتماعية... إلخ. ومن المعروف أن التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تحدث في فترة المراهقة، التي ينتقل فيها الطفل من مرحلة الطفولة إلى بداية النضج تؤدي إلى أعراض نفسية متعددة مثل القلق والتوتر وصولاً إلى الإحباط.

وتصحب هذه المرحلة مجموعة من الصراعات والاضطرابات في السلوك والمقصود بالاضطراب في السلوك وهو تعلم خاطئ يحدث خلال الخبرات الحياتية المكتسبة وهذه الخبرات والعادات تظهر في صورة سمات تأخذ صفة الديمومة النسبية والصفات التي نستخدمها لوصف السلوك البشري من قلق واكتئاب واندفاع وعدوان... إلخ فهي تشير غالباً إلى سمات تميز الفرد من غيره. والجدير بالذكر أنه لكي يتم تحديد العلاج المناسب لابد من القيام بالتشخيص المناسب. ويجب أن يقوم المرشد النفسي بعمل تشخيص تقييمي يشمل مقابلة شخصية للتلميذ، ويهدف التقييم إلى معرفة وجود أعراض لأي اضطرابات نفسية.

-علاج الاضطرابات النفسية عند المراهق-

تعد برامج التوعية والإرشاد والتوجيه داخل المدارس من العوامل التي تساعد المراهق في فهم وإدارة مشاكله، وكل ذلك لا يحدث أثره إذا لم يكن هناك تعاون ودعم من أهل المراهق والمقربين منه، ولكي يتجاوز المراهق هذه المرحلة لابد أن يحاط بالحب والحنان والرعاية والدعم النفسي اللامحدود وأن تترك العائلة المجال لابنهم المراهق لإثبات ذاته والتعرف على قدراته ليعزز ثقته بنفسه ويتحمل مسؤولياته ويواجه مشكلاته من دون الاعتماد على الآخرين، إن المساندة والوقوف مع المراهق ليتجاوز هذه الفترة بنجاح من واجب الأسرة والمدرسة والزملاء أن يشعروا المراهق أنه في احتياج نفسي وبأنهم يقدرون مشكلاته ويرغبون في التواصل معه وأن الجميع لديهم نماذج

مختلفة عن المعاناة وأنه ليس بمفرده، وعلى المراهق أن يشترك في المناقشة العلمية التي تدور حول مشكلاته لأجل الوصول بهذه المشكلات إلى الحل المناسب، ونلاحظ هنا أن المراهق لا يحتاج إلى صديق ليسمعه فقط بل يحتاج إلى متخصص يفهمه ويوجهه إلى الطريق السليم. وتجنب الشعور بعدم الأمان داخل أسرته مع التركيز على منح المراهق الثقة بالنفس بالتقليل من المتابعة والمراقبة وإعطاء المراهق مساحة من الحرية في تصرفاته ومحاولة ملء الفراغ الذي يعيشه المراهق بالأنشطة الترفيهية كالقيام بالرحلات والزيارات الميدانية للمشاريع والأندية الرياضية وإشراك المراهق في الأنشطة التطوعية التي يقوم بها شباب الكشافة وجمعيات المجتمع المدني، والسماح للمراهق بأن يستقل برأيه وعدم إخضاعه بالقوة لآراء ووجهات نظر ولي الأمر. "إن وعي المراهق وتقبله لذاته الجسمية تعدّ عنصراً مهماً في ثبات سلوكه واستقرار أمنه النفسي" (الشيباني، 2000، ص.235).

-أبرز الأمراض النفسية التي تصيب المراهق ودور الإرشاد النفسي في معالجتها.

المشاكل النفسية بصفة عامة سببها الأول أن كثيراً من الناس ليس لديهم معلومات كافية عن أنفسهم أي لا يعرفون ماذا يستطيعون أن يعملوا، والسبب الثاني أن لديهم معلومات خاطئة عن غيرهم وبذلك يصدمون أو يخدعون ويتضررون، وهنا المرشد النفسي بين لك مواضع القوة في نفسك ويوضح لك ماذا تستطيع أن تعمل أي أن المرشد عبارة عن مرآة تقف أمامها ويطبق معك سنة { لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيِّئًا اللَّهُ بِذُنُوبِكُمْ بَصِيرٌ } أي ما آتاك الله من قدرات وإمكانات وطاقات وسيجعل الله من بعد عسر يسراً وهو ما سيحدث معك بعد انتهاء الجلسات الإرشادية، ويذهب التلميذ إلى المرشد النفسي "عندما يفقد السيطرة على حياته وعندما يصبح متأثراً بأي كلمة وعندما يظل طوال اليوم مقبوضاً ومهموماً ومتضائفاً ويفكر في عديد الأشياء ولا ينجز منها شيء واحد، وعندما يشعر بأنه فقد توازنه وسط الناس وأساء التعامل مع بعض منهم وتأثر جدا بإساءة البعض منهم وبدأ يقف عند كل نقطة، عندها لا بد أن يذهب للمرشد لكي يبين له ماذا يفعل". (هارون، 2015). وتذكر أن الله خلقك لأجل شيء واحد وهو أن تكون أحسن من في هذه الأرض {لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ} التين 4.

إن تلاميذ المرحلة الثانوية كغيرهم من الناس يعيشون ضغوطاً نفسية متعددة إلى جانب مشكلات فترة المراهقة، وسنختار من بين هذه المشكلات:

1- قلق من الامتحان.

2- ضعف الثقة في النفس.

3- التفكير السلبي.

قلق الامتحان:

يعد القلق بصفة عامة من السمات التي لها علاقة بالتحصيل الدراسي وقلق الامتحان بصفة خاصة " فنتائج البحوث والدراسات التي تناولت هذا المجال قد أوضحت أنه كلما ارتفع مستوى

القلق قلّ مستوى التحصيل الدراسي والعكس صحيح، وبينت الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل الدراسي بين التلاميذ ذوي قلق الامتحان المرتفع والتلاميذ ذوي قلق الامتحان المنخفض لصالح التلاميذ ذوي قلق الامتحان المنخفض" (الوحش، 1998، ص.53).

وقلق الامتحان هو " نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان حيث تثير هذه المواقف في الفرد الانزعاج والانفعالية تعتريه في الموقف السابق للامتحان أو في موقف الامتحان نفسه" (زهران، 1997، ص. 95). وهو "نوع من القلق مرتبط بمواقف الامتحان عبارة عن استجابة عالية غير سارة لموقف الامتحان تتسم بالتوتر والانزعاج بحيث يثير موقف الامتحان الكثير من المخاوف والإحساس بالهم وتهديد الذات، فيتأثر أداء التلميذ وغالبا ما يسوء ويحصل على درجات منخفضة" (الزرد، 2002، ص.38). والقلق هو تدني في حالة المزاج وأحيانا يكون بشكل حاد يصحبه حزن شديد غير معتاد وانخفاض مستوى تقدير الذات لدى المراهق، وأحيانا تتدهور حالة المراهق حتى يصل به الحال إلى الإصابة بمرض "الشيزوفرنيا" وهي نوع من الاضطرابات النفسية التي تصيب المراهق وتظهر في صورة تصرفات عدوانية وصعوبة في التعامل مع الآخرين وتقلبات في السلوك. ومن أسباب الإصابة بالاضطرابات النفسية لدى المراهقين المؤثرات الاجتماعية كإساءة المعاملة والاضطهاد والتجارب السلبية التي يتعرض لها المراهق. من خلال التعريفات السابقة لقلق الامتحان نلاحظ أنّ عامل الخوف هو العامل المشترك لأغلب الاضطرابات التي يشعر بها التلميذ قبل الامتحان وأثناءه. "والخوف يدل على انعدام التوازن بين نفسك الخارجية ونفسك الباطنية ومخاوفك التي انزعت في عقلك اللاواعي تبقى مخبأة وبعيدة حتى يحييها حادث جديد مشابه ويبعثها من سباتها وركودها وفي كل مرة تحمل على تذكر خوف لم تسيطر عليه تكون نتيجة هذا الخوف عليك أنه يزيد في قوته التدميرية. "الخوف هو نتيجة شعورك بالعجز عن مواجهة حالة معينة" (شيخاني، 1988، ص.72). وهو الشعور الناجم عن الخطر أو التهديد المتصور ويؤدي في نهاية المطاف إلى تغيير في السلوك مثل الهروب أو الاختباء.

قال الإمام على كرم الله وجهه، إذا هبت أمراً فقع فيه فإن الوقوع فيه خير من شدة توقيه.

ويستخلص مما تقدم دور الإرشاد النفسي والمرشد النفسي في معالجة ذلك لطلاب المرحلة الثانوية

1. أن يوضح المرشد النفسي للطلاب دور التقويم التربوي وأنه عملية تشخيصية علاجية .
2. تنوع أساليب وأدوات التقويم التربوي .
3. متابعة المرشد النفسي لإجراءات الامتحانات والابتعاد عن الرهبة .
4. تأكيد الثقة لدى التلاميذ بقدراتهم في التحصيل الدراسي.
5. تهيئة الجو المناسب داخل قاعات الامتحانات وخارجها.
6. حث المدرسين والمشرفين على بعث روح الأمل والتفاؤل لدى التلاميذ.

الثقة بالنفس

تعد الثقة بالنفس أو ما يعرف بتقدير الذات أحد السمات البارزة في الشخصية لدى الفرد؛ لأنها أي الثقة بالنفس تعد من مظاهر الاستقرار النفسي والانفعالي والتمتع بالصحة النفسية، وكما بين "ماسلو" في تصنيفه للحاجات التي تكيف الفرد مع بيئته وتحافظ على صحته النفسية، الحاجة إلى التعبير عن الذات وتوكيدها وهي الحاجة التي تدفع الفرد إلى الإفصاح عن ذاته سواء كان في عمل أو موقف والتعبير عن شخصيته وتوكيدها وإظهار ما لديه من إمكانيات، إذا الحاجة إلى تحقيق الذات ترتبط بالتحصيل والإنجاز "ويتسم الشخص الواثق من نفسه بالتواضع وينشأ هذا التواضع عن واقعية في تقدير نفسه، ويتقبل النقد بروح إيجابية" (أسعد، 1978، ص.11،12).

وللثقة بالنفس علاقة وطيدة بالصحة النفسية لدى الفرد فمعظم الاضطرابات النفسية والانفعالية التي يصاب بها الفرد أساسها انخفاض مستوى تقدير الذات أي بمعنى شعوره بالنقص وعدم القدرة على تحقيق أي إنجاز في حياته وعدم القدرة على مواجهة أي نوع من المشكلات التي تواجهه وبذلك يكون في داخله صورة سلبية عن نفسه وعن قدراته فيصاب بالعجز والضعف والهوان ولا يستطيع القيام بأي عمل من الأعمال من دون الاعتماد على غيره في إنجاز ما يريد. وقد فسّر فرويد في نظريته سبب حدوث ذلك وأرجعه لعدم وجود الوالد القدوة الذي يتقمصه الطفل في السنوات الأولى من حياته من ثلاث إلى خمس سنوات، والذي أنتج هذه الشخصية غير السوية، إن من أهم أسباب التفكير السلبي هو ضعف الثقة بالنفس، والإحساس بالعجز الدائم، وغالباً ما ينتج ضعف الثقة بالنفس الانسحاق وراء المؤثرات العاطفية والانفعالية، فكلما كانت شخصية الفرد قوية وكان واثقاً من قدراته وشخصيته انعكس ذلك أثره الجيد على تفكيره الإيجابي، وكلما كانت شخصيته ضعيفة كانت أفكاره سلبية متشائمة. من المحتمل أن ينشأ الفكر السلبي نتيجة لموقف أو حالة مر بها الشخص خلال حياته تركت لديه ذلك الانطباع السيء والتفكير السلبي مثل: تعرضه للانتقاد والتهمك أمام الجميع، التركيز على مناطق الضعف، وعدم التركيز على تطوير مناطق القوة، الفراغ الفكري ومولده من شحنات فكرية سالبة، فعدم وجود هدف واضح تتيح المجال للأفكار السلبية للنمو والتكاثر، فالفراغ يخلق بيئة خصبة لزيادة الأفكار السلبية، الأصدقاء السلبيون المتشائمون الذين يقومون بالتأثير على تفكير الشخص، خاصة وإن كان سريع التأثر بكلام الآخرين، الخوف والقلق الدائم والتفكير في مستقبل يسوده الصعوبات والمشاكل، ويرى أحمد هارون أن المتشائم "دائماً يستخدم التعميم السلبي لأن النفس تترجم هذه السلبية بداية، لذلك نحن مطالبون شرعاً وفقها ونفساً بعدهم بأن لا نصدق هذا الحديث الداخلي لأنفسنا، ولذلك العلاج هو أن تعمل في الحاضر فقط وتترك الماضي بكل أحداثه ولا يجوز لك التذكير به إلا للعبارة ولا تبقى تنتظر المستقبل إلى أن يأتي.

عود نفسك على العيش في حدود اليوم، وأن أفضل الطرق للاستعداد للغد هو أن نركز على ذكائنا وحماسنا في إنهاء عمل اليوم على أحسن ما يكون وهو الطريق الوحيد الذي نستعد به للغد، فالأمس ليس إلا حلماً والغد ليس إلا خيالاً أما اليوم فإذا عشناه كما ينبغي فإنه يجعل من الأمس حلماً سعيداً ويجعل من الغد خيالاً حافلاً بالأمل، إذا لا تصدق نفسك ولا تؤمن لها وأن تدرك أن نفسك لا تريد مصلحتك. قال الخليفة أبوبكر الصديق رضي الله عنه، إني بليت بأربعة إبليس والدنيا ونفسي والهوى، كيف الخلاص وكلهم أعدائي. إذا نفسك أقرب أعدائك فلا تؤمن لها واعتمد على إرادتك القوية، فالفرق بين الإنسان الناجح والإنسان الفاشل يتمثل في الفرق بالإرادة، فمن ملك الإرادة القوية والطموح العالي ملك القوة ومن فقدتها استسلم وقال: لا أستطيع، ليس الآن، لقد فات الأوان، مستحيل، كلمات من شأنها أن تضيع عليك الفرس، إن لم تسارع بالقضاء عليها والتخلص منها. قال تعالى ليا أيها الذين آمنوا وعلمتكم أنفسكم لا يضركم من ضل إذا أهتيتم المائدة 105 بمعنى أكمل مشوارك ولا تهتم لغيرك ماذا يعمل وكن أنت قائد نفسك ولا تجعلها تقودك.

نستطيع تحقيق جميع أهدافنا من خلال تعزيز الثقة في النفس وتقدير الذات. ونستطيع القيام بذلك من خلال التحكم في حياتنا. وعندما نقوم بأفعال لتحسين كفاءتنا، وصورتنا عن أنفسنا، تزيد ثقتنا في أنفسنا من دون مساعدة أي شخص آخر.

أسباب انعدام الثقة بالنفس

كثيراً ما نسمع بمصطلح الثقة بالنفس، حيث إن هذا المصطلح يعني بأنه الإيمان واليقين وعدم الشك، والثقة بالنفس هي الاعتماد عليها واليقين بما تستطيع فعله، وعكس الثقة بالنفس هو انعدام الثقة وهو الارتباب والشك وعدم الركون إلى الذات، وبالتالي ضعف الإنتاج البشري وعدم القدرة على تحقيق النجاح والتقدم. هناك أسباب كثيرة لانعدام الثقة بالنفس منها الآتي:

حالة من الخوف والقلق تسيطر دوماً على تصرفات الشخص، ويكون هذا الخوف مصدره من أن يتعرض لمخالفات أو انتقادات إذا الخوف في الأساس عدم الثقة بالنفس وهو ما يعرف بانخفاض تقدير الذات والإحساس بالنقص عندما يقارن نفسه بالآخرين.

الشعور بأن جميع من حولك يعرفون نقاط ضعفك ويركزون عليها، وأن جميع حركاتك وسكناتك مراقبة من الآخرين.

الشعور بالخمول والكسل وتنتابه حالة من الضعف وتعجز إرادته عن القيام بأي شيء ويهمل نفسه ولا يعد يهتم بمظهره ونظافته الشخصية.

يقع فريسة سهلة لتفكيره السلبي الذي يقوده إلى الفشل، كأن يقول الشخص لنفسه، (أنا فاشل، أنا ضعيف، أنا لا أستطيع، أنا غبي).

التنشئة الاجتماعية تلعب دوراً كبيراً في جعل الشخص يفقد الثقة بنفسه كتعرضه للانتقادات من الآخرين، وخصوصاً الوالدين أو الأخوة. نظرة الأهل السلبية التي يعاني منها الكثير من الأبناء، التي من شأنها أن تهدم شخصية الأَوْلاد، وتشعرهم بالضعف.

علاج انعدام الثقة بالنفس

كيف تعزز الثقة بالنفس؟

الثقة هي الإيمان واليقين وعدم الشك، وبالتالي فإنَّ الخطوة الأولى في تعزيز الثقة بالنفس هي تحقيق المقصود من معنى الثقة وهو الإيمان بما تمتلك من قدرات وبما تتممُّ به عن غيرك من مهارات، وإنزالها من نفسك لمنزلة الإيمان بها. "ثق بنفسك إذا رددت أن الظروف أقوى منك ولا يسعك أن تفعل شيئاً فإنك في الواقع لن تفعل شيئاً ولكنك إذا قلت لنفسك أنا لم أوفق في هذا العمل حتى الآن ولكنني أعرف العلة وسأعمل على تلافيها ومعالجتها فإنك عندئذ تقف على عتبة النجاح" (شيخاني، 1988، ص.8). الاعتماد على نفسك في إنجاز الأعمال دون تدخل الآخرين، وحتى لو أخطأت في بداية الأمر فستتعلم بأن هذا الخطأ هو سبب في تعليمك الصواب من الخطأ، وفي حال هُتت بالنجاح في العمل الذي هُتت بتأديته بنفسك دون الاعتماد على غيرك فهذا سيؤتي إلى إحداث ثقة كبيرة لديك في نفسك وتقوية للذات، لأنَّ النجاح هو سرُّ القوَّة وسرُّ النجاحات المتتالية.

التركيز على تلقِّي الدورات التدريبيَّة في مجال تقوية الثقة في النفس، وذلك من خلال الاسترشاد بأراء ونصائح المدربين ذوي الخبرة في مجالات التطوير وتعزيز الأداء.

تكثيف القراءة والمطالعة في المجالات التي تخصَّ تقوية الثقة في النفس؛ فالقراءة وسيلة مهمَّة في زيادة المخزون الثقافي الذي ينعكس إيجاباً على ثقنتنا بأنفسنا بشكل عام.

التركيز على تقوية الجانب الروحي من خلال الإيمان بالله، وتأدية العبادات التي تزكِّي النفس وترتقي بالروح، وبالتالي تتحصَّل الطمأنينة والاستقرار الداخلي والهدوء الذي ينعكس على نفسيّتك بشكل يمنحها الثقة المستمَّة من إيمانك بربِّك وثقتك بنصره إليك وتمكينه لك.

الاختلاط مع الناس والانخراط في صفوف الحياة الاجتماعيَّة ولا سبها مع الأشخاص الإيجابيين يمنحك الثقة بالنفس، فكلمًا جالست أكبر عدد من هؤلاء الناس اكتسبت من خبراتهم، وزالت عنك عوارض الضعف واستبدلتها بنصيب من القوَّة والثقة بالنفس.

عدم إظهار الخوف أو الضعف من أمرٍ ما أمام الآخرين؛ فالناس يحكمون عادةً على ما يصدر منك من أفعال وأقوال فإذا أظهرت لهم الثقة بما تفعله فسينظرون إليك بثقة، وهذا بدوره يغرس لديك الاعتزاز بنفسك؛ لأنَّ الناس يقرؤون ما يتسم على صفحة وجهك وما تُصدره أفعالك.

التقاؤل هو حسن الظن بالله أو هو النظر إلى الأشياء بمنظور إيجابي. حسن الظن بالله من أعظم العبادات لأن الله هو القادر وهو الشافي والرازق. والتقاؤل من أعظم العبادات التي يحبها الله. "مهما

حدث في حياتك ومهما بدت الأشياء مزعجة فلا تدخل ربوع اليأس .وحتى لو ظلت جميع الأبواب موصدة، فإنّ الله سيفتح دريا جديدا لك .إنّ الصبر يعني أن تنظر إلى الشوكة وترى الورد، أن تنظر إلى الليل وترى الفجر، أما نفاذ الصبر فيعني أن تكون قصير النظر ولا تتمكن من رؤية النتيجة " (شافاك، 2009).

دور الإرشاد والمرشد النفسي في معالجة انعدام الثقة لدى التلاميذ

يستخلص مما تقدم ما يأتي

1. يعزز الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وذلك من خلال إبراز قدراتهم وإمكاناتهم وتشجيعهم على التحصيل الدراسي.
2. معالجة بعض المشكلات الناتجة عن التنشئة الاجتماعية.
3. تشجيع التلاميذ على المشاركة في الأنشطة العلمية والثقافية والاجتماعية.
4. تدريب التلاميذ في حلقات نقاش لتشجيعهم على المشاركة وابداء الرأي والتقليل من الخجل والخوف.
5. تدريب التلاميذ على كيفية مناقشة ومعالجة بعض المشكلات بطريقة جماعية.

التفكير الإيجابي والتفكير السلبي

ماذا يعني التفكير الإيجابي؟ التفكير هو عملية عقلية عليا يستطيع الفرد عن طريقها أن يحل مشكلة معينة في موقف ما ليصل إلى هدف محدد، أو هو آلية عقلية تهدف إلى حل المشكلات، والإيجابية أن تكون هذه الحلول قابلة للتطبيق، والتفكير السلبي هو محاولة إيجاد حل وهذا الحل غير قابل للتطبيق يصيب صاحبه بالإحباط، فالتفكير الإيجابي هو طريقة لفحص المشاكل، ومحاولة حلها بطريقة بناءة . والفرق بين الإيجابي والسلبي، يشبه رد فعل شخصين على نصف كأس من الماء . فالشخص السلبي يقول أنّ الكأس نصف فارغ، في حين يرى الشخص الإيجابي أنّ الكأس نصف مملوء . فالموقف الذهني الإيجابي يدفع الشخص إلى الاعتماد على نقط قوته، وتجاوز نقط ضعفه .

ويرى "أليس" صاحب النظرية المعرفية أنّ سبب الاضطراب لدى أي شخص هو التفكير السلبي وما يقوله الفرد لنفسه من حديث داخلي. والتفكير السلبي يؤثر على المشاعر ويصبح الإنسان يظهر الحزن والقلق أو التعاسة أو اليأس وعلى المدى البعيد يؤثر على صورة تقدير الذات. إنّ حياة الإنسان هي انعكاس لطريقة تفكيره، سواء كانت هذه الطريقة سلبية أو إيجابية، وأفكاره هي انعكاس عن تصوراتها، وهنالك تطابق مباشر بين طريقة تفكير الإنسان وتصرفاته تجاه مختلف الأمور والمواقف التي يتعرّض لها، فالأفكار السلبية تترك أثرها السيء وكثيراً ما كانت هذه الأفكار سبب في تضييع الفرص الذهنية في حياة الإنسان، ومانعاً من أن يتولّى الإنسان زمام نفسه ويمضي

قُدماً لتحقيق أهدافه، فالفكر السلبي يضخغه كميّة من اليأس قادرة على السيطرة على حياة الإنسان بشكل عجيب، وغالباً ما يُسيطر هذا التفكير على نمط حياة الإنسان ويسرق منها لذة السعادة وراحة البال . ونستطيع توضيح مفهوم التفكير السلبي ببساطة إنه التشاؤم، وتقدير النتائج السلبية مسبقاً مما يمنع الإنسان من الإقدام على البدء بعمله، لأنه قدّر لنفسه الفشل مسبقاً وتوقع أسوأ النتائج قبل البدء بمباشرة العمل أيّاً كان نوعه، وهنا تكمن أهمية أن يسعى الشخص لتحويل أفكاره السلبية لأفكار إيجابية، وتحويل التشاؤم إلى تفاؤل، والصعوبة لا تأتي من الأفكار الجديدة ولكن من الجهد المبذول لأجل التخلص من الأفكار القديمة.

إنّ ضرورة التخلص من الاعتقاد بأنك لا تستطيع أن تفعل شيئاً أو أنه لا فائدة منك، والسبب عادة وراء ذلك هو أنك جربت ولم تنجح ونسيت أنك تعيش في اليوم وليس في الأمس والمهم هو فيما تفعله اليوم والتركيز على إنجازه بالصورة الحسنة لكي تتحسن أمورك، والتفكير الإيجابي يعني التركيز على الحلول بدلا من التركيز على المشكلات التي وقعت فيها، وكما قال تمارس أدسن "إنني لا أياس لأنّ أي محاولة فاشلة لا أعيرها بالبال بل أعتبرها خطوة أخرى للأمام... ليس هناك فشل وإذا حاولت فعل شيء ما ولم تنجح فأنا تكون قد تعلمت منه شيئاً قد يساعدك لتصبح أكثر كفاءة في المستقبل فانت بذلك قد نجحت" (رويينز، د. ت، ص.14).

التوصيات:

يجب الاهتمام وتعزيز دور المرشد النفسي في الوسط التربوي، بحيث يصبح دوره يغطي احتياجات التلاميذ النفسية والتربوية والتعليمية، لهذا يجب الاهتمام بتكوين المرشدين النفسيين تكويناً جيداً مبني على تطور النظريات العلمية في هذا المجال والفهم الحقيقي للإرشاد النفسي وهو توجيه التلاميذ إلى فهم ذاتهم أولاً؛ وهذا بتحقيق إدراكهم لقدراتهم وإمكاناتهم ومهاراتهم واستعداداتهم وفهمهم للمشاكل التي تواجههم ومساعدتهم على إيجاد الحلول لتلك المشاكل بأنفسهم وعلى تحقيق النمو المتكامل في شخصياتهم، ومن أجل الوصول إلى تلك الغاية نورد بعض التوصيات والتي منها:

- 1- توجيه نظر أولياء الأمور والمعلمين إلى كيفية التعامل مع المراهقين عندما يمرون بمشكلات نفسية، وبأن يكونوا عوناً لهم على اجتياز هذه المرحلة بسلام.
- 2- ضرورة السماح للمراهقين بالمشاركة في المناقشات والحوارات العلمية التي تتناول علاج مشكلاتهم وتعويدهم على طرح مشكلاتهم ومناقشتها مع المختصين.
- 3- التقليل من حدة الخمول لدى المراهقين بتشجيعهم على ممارسة النشاطات الرياضية والترفيهية والمشاركة في الأنشطة ذات الطابع التطوعي.
- 4- التعامل مع المراهقين بندية والاستماع لآرائهم بكل جدية واهتمام بدل الصراعات، مع مد جسور الصداقة بين المراهق وولي الأمر لتزيد الثقة في النفس لدى المراهق.
- 5- لكل فعل رد فعل فالتعامل مع المراهقين بعصبية وتشدد وعنف مفرط يؤدي بهم الحال إلى ان يتصرفوا ويتكلموا بنفس الطريقة مما يجعل المراهق يشعر بأن عدواناً يمارس ضده مما يزيد من توتره وعصبيته.
- 6- التعامل بالحب والعطف مع المراهقين يشعرهم بالأمان والاستقرار النفسي والاجتماعي.
- 7- تخفيف السلطة الأبوية عن الأبناء وإعطائهم الثقة بالنفس.
- 8- يجب استثمار هذه المرحلة بتوجيه طاقات المراهق بما يعود عليه بالنفع وتشجيعه على القراءة والاطلاع وممارسة الأنشطة الرياضية التي يرغبها.
- 9- توفير الكوادر العلمية المتخصصة في الإرشاد النفسي والاهتمام بدورهم وتصويب النظرة الخاطئة عن حقيقة دور المرشد النفسي داخل المدارس الثانوية.
- 10- توعية المؤسسات التعليمية بدور الإرشاد النفسي في معالجة المشاكل التي تواجه التلاميذ.
- 11- عدم تكليف المرشد النفسي بأي عمل آخر داخل المدرسة غير عمله الإرشادي.
- 12- التدريب أثناء الخدمة للمرشد النفسي ضروري لرفع كفاءته الوظيفية وإطلاعه على جديد هذه المهنة.

المراجع:

- 1- القرآن الكريم.
- 2- أحمد، سهير كامل، (2000)، التوجيه والإرشاد النفسي، مركز الإسكندرية للكتاب.
- 3- أبو عبادة، صالح بن عبدالله، عبدالمجيد بن طاس نيازى، (2000)، الإرشاد النفسي والاجتماعي، الرياض، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- 4- أسعد، يوسف ميخائيل، (1978)، الثقة بالنفس، القاهرة، دار نهضة مصر للطباعة والنشر.
- 5- تيايبيه، عبدالغني، (2007)، المشكلات الدراسية والسلوكية لدى الفاشلين دراسيا، الجزائر، دراسة ميدانية على التلاميذ المعيّدين مرتين في السنة الثالثة ثانوي رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة باتنة.
- 6- التوجيه التربوي، (د.ت)، مذكرة التربية وعلم النفس للصف الخامس بمعاهد المعلمين.
- 7- الخياط، عبداللطيف، (د.ت)، تكوين صورة إيجابية للنفس.
- 8- حسن، إبراهيم حسن، (2008)، محاضرات في مادة الإرشاد النفسي والتربوي، القاهرة.
- 9- روبينز، انتوني، (د.ت)، نصائح من صديق، مكتبة نبع الوفاء للكتب المجانية.
- 10- زهران، حامد عبدالسلام، (1997)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، دار الكتاب.
- 11- الزراد، فيصل محمد خير، (2002)، ظاهرة الغش في الامتحانات الأكاديمية لدى طلبة المدارس والجامعات، التشخيص وأساليب الوقاية والعلاج، الرياض، دار المريخ.
- 12- السفاضة، محمد إبراهيم، (2003)، أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي، الإمارات العربية المتحدة، مكتبة الفلاح.
- 13- شافاك، إيليف، (2012)، قواعد العشق الأربعين، طوى للثقافة والنشر والأعلام.
- 14- شيخاني، سمير، (1988)، علم النفس في حياتنا اليومية، بيروت، دار الافاق الجديدة.
- 15- شعبان، كاملة الفرخ، عبدالجابر تيم، (1999)، مبادئ التوجيه والإرشاد النفس، عمان، دار صفاء لنشر والتوزيع.
- 16- الشيباني، بدر إبراهيم، (2000)، سيكولوجيا النمو، الكويت، منشورات مركز المخطوطات والتراث.
- 17- العجيلي، عيسى، (1982)، مشاركة المدرسين في إدارة مدارسهم، طرابلس ليبيا، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والاعلان.
- 18- قطيم، لطفي محمد، (1981)، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، مصر، ط 1.
- 19- القاضي، يوسف مصطفى، وآخرون، (1981)، الإرشاد والتوجيه التربوي، السعودية، دار المريخ، ط 1.
- 20- كارنجي، ديل، (1994)، ترجمة عبدالمنعم محمد الريادي، دع القلق وابدأ الحياة، القاهرة، مكتبة الخانجي.
- 21- محمود، إبراهيم وجيه، (1981)، المراهقة خصائصها ومشكلاتها، دار المعارف.
- 22- المحمداوي، حسن إبراهيم حسن، (2000)، محاضرات لمادة الإرشاد النفسي والتربوي، الدنمارك، الأكاديمية العربية المفتوحة.
- 23- المزيني، أسامة، (2005)، مدخل علم النفس والحياة، غزّة، الجامعة الإسلامية، كلية التربية قسم علم النفس.
- 24- هارون، أحمد، (2015)، محاضرات في علم النفس المعرفي، القاهرة.
- 25- الوحش، عبدالعزيز مهيوب، (1998)، قلق الامتحان وأثره على التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، اليمن.