

# الشخصية الصرفة

تأليف دكتور

عمر وحسن أحمد تيرلا

منتدى سور الأزبكية

[www.books4all.net](http://www.books4all.net)

مكتبة الأمل  
بالمقصورة

# منتدى سور الأزبكية

[WWW.BOOKS4ALL.NET](http://WWW.BOOKS4ALL.NET)

<https://www.facebook.com/books4all.net>



# الشخصية الصفر

Zero Personality



دكتور

عمر وحمس أحمد بدر لاج

مكتبة الأريستان

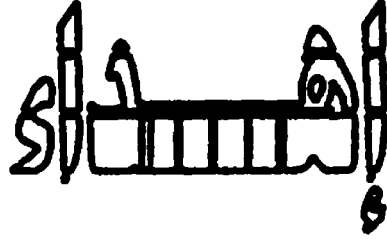
النصرة - أمام جامعة الأزهر

ت: ٢٢٥٧٨٨٢ ٠٥٠



من علا صوته ضعفه حجه





إلبي من استلهمت منها أجمل معاني الحب ويقظة الضمير،  
والخوف من الله.

إلبي أمي الحبيبة

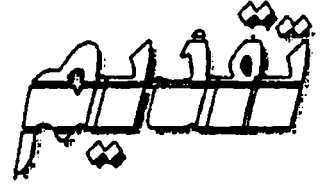
الحاجة/سعدية عجب الحبير سليمان واورو.

اعترافاً مني بجميل فضلكم وعرفاناً بجهودكم، أهدي ثمرة كتابي  
هذا إليكم.  
راجياً من الله سبحانه وتعالى أن يمكنني من أن أقدم لكم جزءاً مما  
قدمتم لي.

ابنكم  
عمرو بدران







أعني بالشخص الصفر، ذلك الشخص الذي يتصف بالسلبية وديني الهمة،  
ذلك الداء الخطير الذي أصاب الكثير، وخاصة الشباب والفتيات.

إنك إن بحثت عن شبابنا وجدتهم وللأسف علي الأرصفة، وفي  
الاستراحات، وخلف الشاشات ... وغيرها.

وإذا بحثت عن فتياتنا ومهج قلوبنا، فإذا بهن في الأسواق خلف الخرق  
والأقمشة، أو خلف سماعات الهاتف يمزقن الفضيلة، أو مع مجلات وروايات تنشر  
الرديلة، أو أمام الشاشات والأفلام حتى أصبحن بلا هوية، وبلا هدف، وبلا مبدأ  
ولا عزيمة ولا همة، شهوات في شهوات، ولذات في لذات، وآهات وزفترات  
وحسرات - إلا ما شاء الله من النخبة القليلة.

إن الموت نهاية الجميع، لكن شتان بين من مات في أمر حقير، وبين من مات  
في أمر عظيم، شتان بين من يموت، وهو علي طاعة الله، وبين من يموت وهو علي  
مغصية الله، وشتان بين من يموت، وهو يحمل هم الإسلام ويحترق قلبه لصالح  
المسلمين، وبين من يموت، وهو يحمل هم شهوات الدنيا وفلذاتها.

والله أسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصاً لوجهه الكريم.

المؤلف



# أبي الأشخاص أربعة

قال أحد الصالحين رحمه الله: الناس أربعة أشخاص:

## الشخص الأول:

شخص لا لسان له ولا قلب، هو العاصي الغر الغبي لا يعبا الله به، لا خير فيه، هو وأمثاله حثالة لا وزن لهم إلي أن يعمه الله عز وجل برحمته فيهدي قلبه للإيمان به وتتحرك جوارحه بالطاعة له عز وجل.

## الشخص الثاني:

شخص له لسان بلا قلب فينطق بالحكمة ولا يعمل بها ويدعو الناس إلي الله، وهو يفر منه عز وجل يستقبح عيب غيره ويدوم هو علي مثله في نفسه يظهر للناس تنسكاً وبيارز الله عز وجل بالعظائم من المعاصي إذا خلا كأنه ذئب عليه ثياب، وهو الذي حذر منه الرسول - صلي الله عليه وسلم بقوله:

” أخوف ما أخاف علي أمتي كل منافق عليم اللسان ”

## الشخص الثالث:

قلب بلا لسان، وهو مؤمن قد ستره الله عز وجل من خلقه، وسبل عليه كنفه، وبصره بعيوب نفسه، ونور قلبه وعرفه غوائل مخالطة الناس وشؤم الكلام والنطق وتيقن أن السلامة في الصمت والانفراد.

## الشخص الرابع:

العظيم، وهو العالم بالله عز وجل وآياته، استودع الله قلبه غرائب علمه وأطلعه علي أسرار طواها عن غيره.

## الشخص المفكر الايجابي:

### سماته الشخصية:

- ذكي.
- واقعي.
- متحمس.
- يهتم بالنتائج.
- يصفي إصغاءً جيداً.
- يعترض بأسلوب لبق مقبول.
- يتخذ قراراته بهدوء، وعقلانية.
- مفاوض جيد، ويوجه الأسئلة البناءة.
- يتصف بمواقفه الإيجابية الجادة المعقولة.

## الشخص مدعي المعرفة:

### سماته الشخصية:

- شكاك.
- متعالي.
- متمسك برأيه.
- يميل إلى السخرية.
- يبدي دائماً اعتراضه.
- يرتاب بدافع الآخرين.
- يحب السيطرة الكلامية.
- لا يصدق كلام الآخرين.
- يحاول أن يعلمك حتى عن عملك أنت.
- يفتخر، ويتحدث عن نفسه طيلة الوقت.

## الشخص الباحث عن الأخطاء:

### سماته الشخصية:

- يتصيد الأخطاء علي درجة عالية.
- ليس لديه احترام لمشاعر الآخرين.
- تراه يتنقل من مكان لآخر بحثاً عن الأخطاء.
- مقولته المشهورة: الهجوم خير وسيلة للدفاع.
- لديه دائماً مجموعة من الأسئلة ليواجه بها الآخرين.

## الشخص الخجول:

### سماته الشخصية:

- متحفظ.
- من السهولة إرباكه.
- يفتقد إلي الثقة في نفسه.
- يتبدل لونه، لأقل مؤثر.
- يحاول الاختباء خلف الآخرين.
- يتصف سلوكه عامة، بالفشل في حياته العملية والخاصة.

## الشخص البسيط:

### سماته الشخصية:

- بشوش.
- غير منظم.
- كثير المرح.
- طيب القلب.
- حسن المعاملة.
- يرحب بزواره.
- يثق بنفسه، وبالناس.
- مقبول من الآخرين.
- تتميز أعصابه بالاسترخاء.
- لا يحافظ علي المواعيد، وليس للزمن قيمة.

## الشخص العنيد:

### سماته الشخصية:

- صلب.
- قاس في تعامله.
- يحاول النيل من الآخرين.
- ليس لديه احترام للآخرين.
- يرفض الحقائق الثابتة، ليظهر درجة عناده.
- يتجاهل وجهة نظرك، ولا يرغب في الاستماع إليها.

## الشخصية المعارضة دائماً:

### سماته الشخصية:

- عنيد.
- صلب.
- يذكر كثيراً تاريخه الماضي.
- يلتزم باللوائح نصاً لا روحاً.
- يضع الكثير من الاعتراضات.
- لا يميل للمخاطرة خوفاً من الفشل.
- لا مكان للخيال عنده، فهو شخصية غير مجددة.
- لا يبالي بالآخرين، لدرجة أنه يترك أثراً سيئاً لديهم.
- يفتقر إلي الثقة، لذا تجده سلبياً في طرح وجهات نظره.
- تقليدي، ولا تغريه الأفكار الجديدة، ويصعب حثه علي ذلك.

## الشخص الخشن:

### سماته الشخصية:

- يحاول أن يترك لدى الآخرين انطباعًا بأهميته.
- مغرور في نفسه لدرجة أن الآخرين لا يقبلوه.
- يرى نفسه أنه بخير، ولكن الآخرين ليسوا بخير.
- لا يحاول تفهم مشاعر الآخرين لأنه لا يثق بهم.
- قاسي في تعامله حتى أنه يقسو على نفسه أحيانًا.
- يكثّر من مقاطعة الآخرين بطريقة تظهر تصلبه برأيه.
- لديه القدرة على المناقشة مع التصميم على وجهة نظره.

## الشخص المتردد:

### سماته الشخصية:

- يفتقر إلى الثقة بنفسه.
- يجد صعوبة في اتخاذ القرار.
- تتصف مواقفه غالبًا بالتردد.
- يضع وسط البدائل العديدة.
- كثير الوعود، ولا يهتم بالوقت.
- تظهر عليه علامات الخجل والقلق.
- يميل للاعتماد على اللوائح و الأنظمة.
- يرى نفسه أنه ليس بخير والآخرين بخير.
- يطلب المزيد من المعلومات والتأكيدات.



## الشخص ذو رد الفعل البطيء والبارد:

### سماته الشخصية:

- لا يميل للآخرين، فهو غير عاطفي.
- يتميز بالبرود، ويصعب التفاهم معه.
- يتهرب من الإجابة علي الأسئلة الموجهة إليه.
- لا يرغب في الاعتراض علي الأفكار المعروضة.
- يتميز بدرجة عالية من الإصغاء ويتفهم المعلومات.

## الشخص الثرثار:

### سماته الشخصية:

- يعتقد أنه مهم.
- يقع في الأخطاء العديدة.
- واسع الخيال، ليثبت وجهة نظره.
- كثير الكلام، ويتحدث عن كل شيء، وفي كل شيء.
- يمكن ملاحظة رغبته في التعالي إلا أنه أضعف مما تتوقع.
- يتكلم عن كل شيء باستثناء الموضوع المطروح للبحث.

## الشخص المتعالي:

### سماته الشخصية:

- يعامل الآخرين بتعالٍ لاعتقاده أنه فوق الجميع.
- يحاول تصيد السلبيات لدى الآخرين و يحاول إيصالهم إلي المواقف الحرجة.
- يعتقد أن مكانه وسط المجموعة لا يمثل المكانة التي يستحقها و أن ذلك يمثل مستوى أقل بكثير مما يستحق.

## الشخص كثير الشكوى:

### سماته الشخصية:

- كثير الشكوى، إذا حاولت تقديم النصيحة له يقول: يبدو لي عدم فهمك للأمر لو سألت: كيف حالك اليوم؟، عندها يقص عليك قصة حياته كلها، متاعبه مع عائلته، مشاكله المالية ... الخ.

## الشخص كثير المطالب:

### سماته الشخصية:

- من الصعب التعامل معه، لكثرة مطالبه.
- يجرجك بإلحاحه لأن تؤدي له خدمة عند سفره مثلاً.
- صعب المراس، ولكنه ليس من الشاكين أو الغاضبين.

## أشخاص الهاكرز:

وفي ظل الثورة التقنية للمعلومات والاتصالات، أصبح هناك أنواع جديدة لتصنيف الأشخاص، هي:

### الشخص الهاكر:

شخص ماهر في التعامل مع الشبكات خصوصًا الشبكة العالمية للمعلومات - الإنترنت، وهو خبير في اختراق أجهزة الحاسب الآلي وبرامج الحماية بشكل غير قانوني بدافع الفضول، وهو غير مؤذي إطلاقًا.

### الشخص الكراكر:

مثل الهاكر، لكن تنحصر اهتماماته بسرقة البرامج ومواقع الإنترنت، وهو مدمر إذ يقوم بوضع الفيروسات والتروجونات - أحصنة طروادة، في المواقع والأجهزة التي يقوم باختراقها.

### الشخص النوكر:

شخص كل اهتماماته، تدمير الأجهزة، وهو يقوم بعمل تدميري للذاكرة الفرعية، ويقوم بعمل فورمات للأجهزة التي يخترقها أو يرسل ملفات لتدمير الحاسب.

### الشخص السليبير:

وهو من يتبع خطوات الكراكر، والنوكر، ويجمع كل المعلومات عنهم، ليقوم بإرسالها للجهات المختصة، مثل شرطة الإنترنت ليقوموا بالقبض عليهم، وهم غالبًا ما يكونون موظفين في شرطة الإنترنت العالمية.

## **الشخص الهاكر ذو القبعة البيضاء:**

الشخص الذي يحاول أن يدخل على النظام أو الشبكة بغرض مساعدة صاحب النظام، بأن يحذره بأن هناك عيوبًا في أمن النظام، الكثير من هؤلاء يوظفون من قبل شركات أمن الحاسب على الشبكة العالمية للمعلومات، ويعملون شيئًا موافقًا للقانون تمامًا.

## الشخص الصفير

ومن أهم صفات ذلك الشخص الصفير، ما يلي:

### تعطيل العقل:

مظهر من مظاهر السلبية تعطيل العقل وعدم التفكير؛ حيث يفكر فيما يحبه ويشتهي كالرحلات والصيد والجلسات والملاذات، وكأنها الهدف الذي خلق لها، فهبطت اهتماماته وسفلت غاياته، فلا تشغله قضايا الآخرين، ولا مصائبهم تخزنه، ولا شوقهم تعنيه، وإن حدث شيء من ذلك فعاطفته سرعان ما تبرد ثم تزول.

### الاستجابة للنفس الأمارة:

من مظاهر الشخص الصفير الاستجابة للنفس الأمارة، الاستجابة لشهواتها ولذاتها؛ بل وتمكينها قيادة العقل وتغيبه حتى لم يعد للنفس اللوامة مكاناً، فمات الشعور بالذنب، ومات الشعور بالتقصير، لذلك ظن الكثير أنه علي خير؛ بل ربما لم يرد علي خاطره أنه مقصر، فبمجرد قيامه بأصول الدين وبمجرد محافظته علي الصلوات؛ بل ربما والتزامه في الظاهر ظن في نفسه خيراً عظيماً، ولكن ما حقيقة هذا الالتزام؟، وهل قبل الله منه أم لا؟؛ بل لماذا نسي مئات بل آلاف من الصفائر التي تجمعت عليه من الذنوب والمعاصي؟.

## التهرب من كل عمل جاد:

مظهر من مظاهر السلبية القاتلة في صورها المتعددة التهرب من كل عمل جاد، وعدم الاستعداد للالتزام بأي شيء، مع خداع النفس بالانشغال، وهو فارغ، كم من الناس إذا كلف بأمر قال أنا مشغول؟، وحقيقة أمره أنه غير مشغول، أو أنه مشغول بمثل تلك الجلسات وتلك اللقاءات، أو الانشغال في شهوات النفس وملذاتها، أو التسويف والتأجيل وتأخير الأعمال والغفلة والنسيان المستمر لما كلف به، والأخطر من هذا كله النقد المستمر لكل عمل إيجابي، وتضخيم الأخطاء، كل ذلك تبرير لعجزه وسلبته القاتلة.

لكل شيء سبب، فإذا أردت أن تجعل نفسك في مكانها فلتتخذ ما ترضاه أنت لها.

## الضعف والفتور:

من مظاهر الشخص الضعيف والفتور أثناء أوقات العافية، أو في مراحل العمل الجاد، فإنك لا تكاد تري للشخص الضعيف نشاطاً، ولا تعرفه جاداً، فإذا ما وقعت مصيبة أو وقعت فتنة أو كان الخلاف، رأيت وأصحابه ينشطون وحول الحرص علي الدعوة يتحدثون، وفي التخطيط ومعرفة العمل هم يلهجون، وفي الناس يصنفون ويقسمون.

## **التقييد بروتين الحياة، وعدم التطلع للجديد:**

من مظاهر الشخص الصفـ التقييد بروتين الحياة، وعدم التطلع للجديد، اعتاد البعض علي نمط معين من الحياة درج عليه فتثقل عليه المشاركة، ويصعب عليه العمل، وكلما حدثه أحد جاء الرد سلبيًا، حتى أصبح المسكين لا قيمة له ولا ينظر إليه، ولا يسمع لكلمته، ربما مع سعة علمه وعلو مركزه.

كيف يرضي عاقل أن يقتله روتين الحياة ورتابتها؟ كيف يرضي عاقل أن تذهب الأيام والليالي والشهور والسنون، وهو علي حاله بدون تطور ولا تقدم؟. إن الإنسان العاقل صاحب المبدأ، وصاحب اليقين، لا يهدأ له بال ولا يقر له قرار حتى يقدم ما في وسعه، وحتى يتقدم، وحتى يكون غده أفضل من يومه.

## **كثرة الجلسات والدوريات وضياع الوقت:**

ومن المظاهر أيضًا كثرة الجلسات والدوريات وضياع الوقت، وهذا من أخطر المظاهر التي ظهرت وانتشرت أخيرًا، فإنك تبحث عن شبابنا وأشخاصنا وربما عن فتياتنا ونسائنا، فتجدهم مساء كل يوم ربما في الاستراحات والدوريات وعلي الأرصفة وعلي الشاطئ، وليس الخطر في الاجتماعات ذاتها؛ بل في كثرة الكلام دون عمل يفيد، وينفع، وكثرة الجدال، هذا إن سلمت الجلسات من الغيبة والنميمة والجرح وتنقص الآخرين، وسلمت الجلسات من وسائل اللهو المحرم، وإلا فعندها الطامة أعظم.

## عقدة المستحيل، ولا أستطيع ولا أقدر:

عقدة المستحيل ولا أستطيع ولا أقدر مظهر من مظاهر السلبية ودنو الهمة، كم من المرات نضع بأنفسنا العقبات والعراقيل أمام كثير من مشاريعنا؟، والواقع يشهد بهذا، فلماذا عذر المستحيل وعذر عدم الاستطاعة وعدم القدرة هي الورقة التي نلوح بها دائماً؟، فنغلق نحن بأيدينا الأبواب في وجوهنا، فالعراقيل عقبات وهمية، وما هي إلا حيل نفسية للتغلب عليها، فكر جيداً وراجع نفسك وحاسبها، وستجد أننا بأنفسنا نعيق أنفسنا عن العمل، فكل أمر بمقدور الإنسان أن يفعله لا يمكن أبداً أن يكون مستحيلاً.

سئل نابليون، كيف استطعت أن تولد الثقة في أفراد جيشك؟، فأجاب:  
كنت أرد بثلاث علي ثلاث، من قال لا أقدر قلت له حاول، ومن قال لا أعرف، قلت له تعلم، ومن قال مستحيل، قلت له جرب.  
هكذا إذاً، فأقول لك لا تيأس، اجعل هذه الكلمة شعاراً لك لكل عمل تقوم به، فلكل مجتهد نصيب.

## الكسل والخمول:

الشخص الصفر، لا يكلف نفسه القيام بشيء، حتى في مصالحه الشخصية؛ بل ربما في ضروريات حياته كالدراسة أو الوظيفة أو حتى بيته وطلباته، فماذا نقول إذاً مع حاله مع العبادات والطاعات؟.

”اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل، ومن الجبن والبخل“  
هكذا كان صلي الله عليه وسلم، يردد هذا الدعاء علاجاً لهذه الظاهرة.



## الرضا بالدون مع القدرة علي ما هو أحسن:

مظهر من مظاهر الشخص الصفر، قال ابن الجوزي، في صيد الخاطر: "من علامة كمال العقل علو الهمة، والراضي بالدون دنيء".

ولم أر في عيوب الناس عيباً      كنقص القادرين علي التمام

## التثبيط والتينيس للآخرين:

فإن الشخص الصفر لا يكفي كما أسلفت بعدم المشاركة؛ بل أصبح قاطع طريق، فتجده يخلق الأعذار والأسباب، وربما ألبسها الصبغة الشرعية لتبريره لعجزه وعدم مشاركته.

فليس لديه الشجاعة للاعتراف بالخطأ والتقصير، وليس لديه الاستعداد للعمل والمشاركة، ولكنه علي أتم الاستعداد للنقد والتجريح، والتقيح.



# العوامل المسببة للسلبيات

تتمثل العوامل المسببة للسلبيات والاضطرابات الشخصية، في:

- العوامل الوراثية.
- العوامل الأسرية.
- العوامل النفسية.

## العوامل الوراثية:

تشير الدراسات التي أجراها العلماء والباحثون في مجالي التربية وعلم النفس أن العوامل الوراثية تلعب دورًا خطيرًا في ظهور السلبيات والاضطرابات الشخصية، فقد أوضحت الدراسات التي أجراها ديفيد روزنثال\*، أن أقرباء الدرجة الأولى: الوالدين - الأخوة - الأبناء، يمكن أن تظهر بينهم اضطرابات الشخصية بمعدل الضعف بالمقارنة مع أقرباء الدرجة الثانية: الأجداد - الأعمام - الأحفاد؛ حيث تزداد احتمالية تعرض الأفراد لتلك المشكلات كلما زادت درجة القرابة بينهم.

وهناك العديد من العلماء الذين يمزجون بين عوامل الوراثة وعوامل البيئة كعوامل مترابطة ومتلازمة في كل مرحلة من مراحل نمو الفرد، وهناك من يعتقد أن البيئة لا يمكن أن تؤثر إلا على الإنسان الذي يحمل خصائص وراثية معينة.

---

\* ديفيد روزنثال: رئيس معمل علم النفس بالمعهد الوطني للصحة النفسية في الولايات المتحدة الأمريكية.

كما أوضحت الدراسات التي أجراها كل من الباحثون بكلية الطب بجامعة بيل الأمريكية: ليكمان - وايزمان - مريكانجر - بوليسر - بروسوف، أن أقارب الدرجة الأولى لأفراد مصابين باضطرابات الاكتئاب أو الهلع هم أكثر عرضة للإصابة بتلك الاضطرابات، كما اتضح من تلك الدراسات أن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٥ - ١٧ سنة، والتي تنتشر تلك الاضطرابات بين والديهم هم أكثر عرضة أيضاً للإصابة باضطرابات القلق والاكتئاب والهلع، مثل الوالدين تماماً، ويوجد علاقة وثيقة بين اضطرابات القلق والاكتئاب لدرجة أن حدوث أحدهما يزيد احتمالية حدوث الآخر.

كما أجري العالم أوزكوبويل، دراسات علي التوائم المتماثلة، وقد أوضحت تلك الدراسات تزايد معدل حدوث مشكلات شخصية بين التوائم المتماثلة؛ بحيث إذا أصيب أحدهما بمشكلة ما، فغالباً ما يصاب الآخر بها، وعليه فقد أصبح واضحاً أن العوامل الوراثية تلعب دوراً أساسياً كمسببات للمشكلات الشخصية لدى الأطفال والمراهقين.

ورغم صعوبة تحديد مدى تأثير العوامل الوراثية، فإن هناك بعض الأفراد قد تظهر لديهم استعدادات للإصابة بالقلق والاكتئاب كرد فعل للنظام البيئي الذي يعيشون فيه، ومن المهم أن نأخذ في اعتبارنا أن الأطفال والمراهقين يحملون معهم خصائص واستعدادات وميولاً معينة إلى النظام البيئي الذي يعيشون فيه، وينبغي عدم اعتبارهم مجرد متلقين سلبيين لتأثير العوامل البيئية عليهم، فهم يتأثرون بالبيئة ويؤثرون فيها.

إن معالجة هذه الحالات لدى الأطفال والمراهقين تتطلب دراسة شاملة لأحوالهم الأسرية، بهدف التعرف علي مسببات تلك المشاكل وعلاجها.

## العوامل الأسرية:

إن الأطفال يتشبهون دائماً بآبائهم وأمهاتهم، ويقلدوهم في حركاتهم وتصرفاتهم، ويأخذون منهم الكثير من الصفات والعادات، وقد اتضح من الدراسات التي أجراها العديد من العلماء أن الأطفال ذوي المشكلات الشخصية، هم في الغالب ينتمون إلي أسر يعاني فيها أحد الوالدين، أو كلاهما من نفس المشكلات.

فقد أوضحت الدراسات التي أجريت علي العديد من أسر الأطفال المراهقين ذوي المشكلات الشخصية، وجود العديد من الخصائص التي تجمع بين الوالدين والأبناء، ومن بينها التسلط والقسوة، والتحكم الزائد، فالوالدان يعلمان أطفالهما، سواء عن قصد أو دون قصد، أن العالم من حولهم مخيف، والفرد السذي يعيش فيه يتعرض تلقائياً للتوتر والقلق، ويحذروهم باستمرار من أن أي أخطاء يرتكبونها تعرضهم للنبذ والرفض من الآخرين.

إن هذه الأساليب تسبب للطفل الشعور المستمر بالخجل مما يجعله يتجنب لقاء الآخرين، أو جلب انتباههم لكي لا يتعرض للنقد أو الرفض، وبالتالي يسيطر عليه الجبن والعزلة الاجتماعية، وقد تلجأ بعض الأسر إلي توجيه النقد لأطفالهم باستمرار من أي عمل أو تصرف تأتون به، فهم ينتقدوهم علي مظهرهم، أو ملابسهم، أو عاداتهم، أو خصائصهم الشخصية، أو أصدقائهم، أو قدراتهم وإنجازاتهم الدراسية، وقد يوجهون لهم صفات سيئة جداً، كأن يصفوهم بالغباء، أو القبح أو التفاهة ... وغيرها من الصفات السيئة التي تؤثر بالغ التأثير علي حالتهم النفسية.

كما أن بعض الأسر تغالي في حرصها الشديد علي أطفالها، وتسعي لتوفير الحماية الزائدة لهم من المخاطر المحتملة، وتحذرهم باستمرار من الآخرين، أو من الكلاب أو غيرها من الحيوانات ويحاولون أن يصوروا لهم صورة مفزعة عما يمكن أن يحدث لهم إن هم ابتعدوا عنهم، وهكذا يخلقون لدي أطفالهم شعورًا بأن ذويهم يحاولون فعلاً تجنب المواقف والناس لشعورهم بالخطر.

وفي أحوال أخرى تحاول بعض الأسر تشجيع أطفالها علي تأكيد ذاتهم، واستقلاليتهم، وقد يوجهون لهم العقوبة إذا ما مارسوا أمورًا تعبر عن عدم الاستقلالية بتوجيه الاتهامات لهم بعدم الكفاءة والقدرة، وفي أحيان كثيرة يشجعون أطفالهم علي اتخاذ القرارات بأنفسهم، لكنهم يعاقبونهم إذا أخطأوا، وقد نجد البعض يشجعون أطفالهم علي التحدث، وفي الوقت نفسه يخبرون الآخرين الجالسين معهم بأن طفلهم يشعر بالخجل، وغير ذلك من الصفات التي تعبر عن عدم الكفاية، وهذه الازدواجية في التعامل مع أطفالهم يمكن أن تعرضهم إلي الكثير من المشاكل النفسية كالارتباك والقلق، والغضب، والجمود.

ينبغي علي الوالدين وعلي المربين أن يحرصوا علي عدم توجيه أي عبارات تنم عن الاستهانة بالأطفال، أو تحط من قدرهم أو قابليتهم، أو إشعارهم بالإحباط إذا ما أخطأوا في عمل ما، فالذي لا يعمل هو فقط الذي لا يخطئ.

إن الواجب يقتضي منا تقويم أخطائهم إن حدثت بروح من التفهم والاحترام لمشاعرهم، وتنمية شعورهم بالثقة بالنفس، وبعث الشجاعة الأدبية لديهم لكي تمكنهم من مواجهة المجتمع والعالم المحيط بهم بكل همة ونشاط وهم علي أكمل استعداد.

## العوامل النفسية:

يعتقد العديد من العلماء والمنكرين التربويين، وفي المقدمة منهم فروبيد، أن القلق يعتبر عاملاً أساسياً في حدوث المشكلات النفسية لدى الطفل خلال مراحل النمو، ابتداءً من الميلاد وحتى الطفولة المبكرة؛ حيث يواجه الطفل ضغوطاً مستمرة من الوالدين وغيرهما من أفراد الأسرة المحيطين به، لكي يستطيع التكيف مع العادات والتقاليد والأعراف الاجتماعية، وهم يسعون إلى كف غرائزه الأولية ومنع إشباعها الفوري.

أما الطفل فيحاول نتيجة تلك الضغوط كبت الغرائز غير المقبولة لدى الأسرة، والتي غالباً ما تنطوي على رغبات جنسية وعدوانية، بسبب تلك الضغوط المسلطة عليه أثناء عملية تربيته وتنشئته الاجتماعية من قبل أسرته، غير أن شدة تأثير وسيطرة تلك الغرائز على الطفل تحول دون كبتها بصورة تامة؛ حيث تبقى ضاغطة على الطفل طلباً للإشباع، وهذا ما يؤدي إلى أن تصبح الغرائز مصدراً للتهديد بالظهور والإفصاح عن نفسها من وقت إلى آخر.

ويسود الاعتقاد لدى العلماء أن تهديد الغرائز بالظهور إلى منطقة الشعور، ومحاولة الطفل إشباعها، تعتبر السبب الأساسي لحدوث القلق لدى الطفل؛ حيث يجبر على بذل أقصى الجهد لمنع ظهور تلك الغرائز إلى الشعور، وقد يؤدي إخفاقه في كبت غرائزه إلى التعرض إلى القلق الحاد، وربما إلى الهلع لدى البعض الآخر، وقد يتسبب ذلك في حدوث أعراض جانبية أخرى كالمخاوف المرضية، والشكوى من بعض الأشياء، والشكوى من بعض الآلام الجسمية دون سبب عضوي واضح، وقد يواجه الطفل دوافعه العدوانية إلى نفسه؛ حيث يظهر ذلك في صورة أعراض

الاكتئاب، والخوف من الانفصال عن الوالدين، أو من المدرسة، كما يمكن أن يحدث الاكتئاب نتيجة محاولة الطفل التحكم في الغضب، والحزن، لا شعوريًا، وذلك بتوجيه تلك المشاعر نحو الذات.

ويري أويكسن، أن خبرة الطفل في اكتساب الثقة بدلاً من الشكوك تعد مرحلة مهمة في حياته، والتي سوف يبني بموجبها علاقاته مع الآخرين، ومع العالم من حوله مستقبلاً، فإذا أخفقت تلك الخبرات المبكرة في توفير مشاعر الأمن والارتباط بالآخرين فإنه سوف ينظر للعالم من حوله باعتباره عالمًا مخيفًا لا يوفر الأمن الكافي والتقبل به، وهذا يقود بدوره إلى أن يصبح القلق أمر حقيقي في وجوده، وقد يتعرض في المراحل التالية من حياته إلى نتائج مدمرة تسبب له القلق واليأس وتشمل تلك المراحل في نظر أويكسن الاستقلال في مقابل الخجل والريبة، والمبادأة مقابل الشعور بالإثم والذنب، والمثابرة مقابل الشعور بالعدوانية، والشعور بالهوية مقابل تشويه الهوية.

وبسبب عدم قدرة الطفل على التعامل مع العالم المحيط به بثقة، فإنه يتعرض للشعور المزمن بالقلق، والميول الدفاعية، والانطواء، وكل ذلك يؤدي في النهاية إلى نشوء مشكلات نفسية شديدة، وقد تتخذ صور الجبن، والعزلة الاجتماعية والاكتئاب.

ولابد أن أشير في النهاية إلى أن أساليب التخويف الذي تمارسها الأسرة تجاه الأطفال يمكن أن تتحول إلى محفز أساسي للقلق، ثم إن الخوف يتحول إلى حالة مرضية لدى الطفل من خلال المعيشة والمواجهات الاجتماعية، فعندما يري الطفل والده يواجه متطلبات الحياة باستمرار بحالة بخوف، أو يتحدث أمامه بأسلوب يعبر عن اليأس والاكتئاب والقلق من المستقبل، فإنه يمكن أن ينقل تلك المشاعر



والأفكار المؤذية لطفله، حيث ينتاب الطفل شعور بأن العالم من حوله مكان مخيف، ويدفعه إلى الانكماش والانعزال، والجن، والحجل الشديد، والتخوف من النقد. إن علي الآباء والأمهات أن يدركوا أن أبنائهم يراقبونهم دائماً في كل حركاتهم وتصرفاتهم ويقلدوهم ويتعلمون منهم، ولذلك يتوجب عليهم أن يكونوا قدوة مثالية لأبنائهم، ومدوهم بكل ما هو جيد ومفيد، ويبعدوا عنهم أي شعور بالخوف أو القلق، ويوضحوا لهم أن الحياة شيء جميل ورائع مهما واجه الإنسان من مصاعب، وأن السعادة كل السعادة في أن يواجه الإنسان الصعاب ويتغلب عليها بجده واجتهاده، ولا شك في أنه قادر علي تحقيق ذلك إذا شاء.



# أسباب السليبيات

لماذا أصبح كثير من الناس سلبيين، لا قيمة لهم علي هامش الحياة، لا معي لهم، لا يقدموا شيئاً لأنفسهم؟.

## لماذا؟

اقرأ الأسباب التالية، وسوف تجد الإجابة إن شاء الله:-

### السبب الأول: الجهل والغفلة:

الغفلة عن الغاية التي من أجلها خلق، فأقول لكل إنسان، ألم ترض بالله رباً وبالإسلام ديناً وبمحمد - صلي الله عليه وسلم نبياً ورسولاً؟، ألا تعلم أن الغاية التي من أجلها خلقنا، هي تحقيق العبودية لله عز وجل في الأرض؟، هذا هو الهدف الذي من أجله خلقنا.

العبادة التي عرفها أهل العلم، بأنها: اسم جامع لما يحبه الله ويرضاه من الأقوال والأفعال الظاهرة والباطنة.

وعندها يعلم الإنسان أن كل حركة، وكل سكنه، وكل نفس، كل شيء يعمله يؤجر عليه إن أخلص النية لله فيه، وهو عبادة لله عز وجل، حتى وأنت تجماع زوجتك، ألم يقل الرسول - صلي الله عليه وسلم:

”وفي بضع أحدكم صدقة“

أما إذا ضاع الهدف أو لم يتضح له، فإن الإنسان يتخبط فمرة في ضياع، ومرة في هموم، ومرة في صلاح، ومرة في شقاء، وهكذا لا يدري من يرضي ذلك المنسكين، حتى وإن كان له عقل وبصر، هكذا إذا ضاع الهدف من الإنسان.

## **السبب الثاني: صحبة ذوي العزائم الواهنة والهمم الدنيئة:**

وهذا السبب من أكثر الأسباب تأثيراً، فالإنسان سريع التأثر بمن حوله، ولهذا كان التوجيه النبوي:

”الرجل علي دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل“

هذا من أهم أسباب السلبية ودنو الهمة، حتى وإن كان أصحابك من الصالحين، فما داموا أصحاب هم ضعيفة وعزائم واهنة ولا يهتمهم إلا مصالحهم الشخصية، والأنس والضحك وقضاء الأوقات بدون فائدة فلا خير فيهم، فعلي العاقل ألا يغتر بصحبة الصالحين تاركاً عيوب نفسه، بل هذه حيلة نفسية يجب التنبه لها.

## **السبب الثالث: نسيان الذنوب:**

الغفلة عن الذنوب وقتل الشعور الخطأ، أو إن شئت فقل ضياع المواضع الديني أو النفس اللوامة، أو إن شئت فقل أيضاً قلة الخوف من الله عز وجل سبب من الأسباب التي جعلت كثيراً من الناس ذوي تصرفات سلبية، أصبح ذلك الشخص السلبي أسيراً لذنوبه، فهو لا يستطيع التخلص منها، فلا هي التي دفعته للعمل الصالح، ولا هي أيضاً التي جعلته ينظر لنفسه؛ بل جعلته أسيراً مسكيناً ضعيفاً خامل النفس أسيراً لها.

إن خير علاج للذنوب، وخير علاج للسيئات والتقصير، هو العمل والتوبة والاستغفار، فالنفس إن لم تشغلها بالطاعة شغلتك بالمعصية.

## السبب الرابع: الزهد في الأجر:

عدم الاحتساب والغفلة عن أهمية الحسنة الواحدة، وهذا لا شك نتاج الغفلة عن الموت ونسيان الآخرة، وإلا فالمؤمن مجز علي مثقال الذرة، كما أنه محاسب عليه أيضاً:

”فمن يعمل مثقال ذرة خيراً يره، ومن يعمل مثقال ذرة شراً يره“

اسأل نفسك:

- لماذا نعمل؟.
- لماذا نطعم الطعام؟.
- لماذا نجاهد أنفسنا؟.
- لماذا نغض أبصارنا؟.
- لماذا نصرف أموالنا؟.
- لماذا نتمسك اللسان عن الكلام؟.
- لماذا نجس أنفسنا عن الشهوات؟.
- لماذا نكثر الخيرات، ونكثر السلام؟.
- لماذا نحفظ أسماعنا عن سماع الحرام والفناء وغيره؟.

لماذا كل هذا...؟.

الإجابة واحدة، قول الحق عز وجل:

”إنا نخاف من ربنا يوماً عبوساً قمطيراً“

## السبب الخامس: الخوف والأوهام:

فالخوف أكل قلب الشخص السلي، أكل قلوب الكثيرين وهم أحياء، نعم فهو يخاف علي نفسه تارة، وعلي ولده وعلي عمله تارة أخرى، وربما ظن أن كل الناس يراقبونه ويلاحقونه، وهكذا تستمر الأوهام والتخيلات حتى وقع فريسة لها وقعد عن العمل.

اسمع لقول الحق عز وجل:

”إنما ذلكم الشيطان يخوف أولياءه، فلا تخافوهم وخافوني إن كنتم مؤمنين“

## السبب السادس: التردد والتذبذب:

هذا السبب جعل كثيراً من الناس سلبياً، فهو لا يدري من يرضي، ولا يدري من يتبع، ولقلة علمه وضعفه أصبح كالريشة في مهب الريح، تؤثر فيه الأقوال المزخرفة.

إن الله يطالبنا بالعمل، وليس بالجدال وتبع الزلات والأخطاء، فاترك التردد والتذبذب؛ بل ردد دائماً قوله صلى الله عليه وسلم:

”اللهم إني أسألك الثبات في الأمر والعزيمة علي الرشد“

فإذا حصل الثبات أولاً، والعزيمة ثانياً أفلح كل الفلاح:

”فإذا عزمتم فتوكل علي الله إن الله يحب المتوكلين“

إياك والتردد، فإذا عزمتم علي أمر فتوكل علي الله:

إذا كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة فإن فساد الرأي أن تتردد

### **السبب السابع: عدم الثقة في النفس:**

عدم الثقة في النفس، فتجده يعتذر عن إلقاء كلمة لأنه لا يستطيع وهو قادر، لكنه الخوف من الفشل والتهيب من المواجهة، وهكذا في كل أمر يعرض عليه، فتقتل الطاقات، وتموت المواهب.

### **السبب الثامن: أمراض القلب:**

كالخسد - سوء الظن - الغل، فإذا أصيب القلب، بهذه الأمراض ازدادت همومه وكثر كلامه فلا تسمعه إلا متقصًا للآخرين، مغتابًا لهم، لا هم له سوى الكلام والقييل والقال؛ بل هو يحزن لفرح أخيه، ويفرح لحزنه.

وبلية البلايا أنه يري أنه علي حق، وكل من خالفه، فهو علي باطل:

”أفمن زين له سوء عمله فرآه حسنًا“





## أسباب خيبة السليبيات

ربما كان فلانًا شابًا قويًا جدًا نشيطًا، صاحب مواهب وابتكارات لكنه سلبى، لماذا؟، بسبب سوء التخطيط أو سوء التوجيه، فليتبسه لذلك الربسون والموجهون، فقد يكون سببًا رئيسًا في سلبية كثير من تلاميذه ومن تحت أيديهم. وليس في هذا تبرئة للرجل السلبى، فإن عليه الحرص والاجتهاد، ويجب عليه ألا ينتظر الفرص؛ بل يبحث عنها، وألا ينتظر الموجه، فإن وجد وإلا فالتجربة خير برهان، فليتوكل على الله ولينطلق. وأخيرًا:

فوصيتى لِنَفْسِي، ولك، ألا تضع عليه ساعات عمرك إلا بنفع وفائدة؛ فأنت مسئول أمام الله عز وجل أن تعمل ما بوسعك، وألا تحتقر نفسك، ليكون قلبك كبيرًا يتسع لهموم الآخرين، ليكن همك حارًا لإصلاح الجميع، أحسن النية واجعلها سباقًا فإنك تؤجر عليها، ولو لم يتيسر لك العمل.

فرق كبير بين قولك: "رب اجعلني من الصالحين"، وقولك: "اللهم اجعلني من الصالحين المصلحين"

فرق كبير بين قولك: "اللهم انفعني"، وقولك: "اللهم انفعني وانفع بي"



# الشهوه

## ماهية الشهوه:



الإفراط في شهوات المأكل والجنس، ضد العفة.  
من النزعات الخسيسة، الدالة على ضعف النفس،  
وجشع الطبع، واستعباد الغرائز.

## أضرار الشهوه:

الشهوه مفتاح الشهوات، ومصدر المهالك، وحسب الشهوه ذمًا، أن تسترقه  
الشهوات العارمة، وتعرضه لصنوف الأضرار، المعنوية والمادية.  
ولعل أقوى العوامل في تخلف الأمم، استبداد الشهوه بهم، وافتانهم بزخارف  
الحياة، ومفاتن الترف والبذخ، مما يفضي بهم إلى الضعف والانحلال.



## أضرار شهوه الأجل:

أثبت الطب أن كثيرًا من الأمراض، والشحم،  
والعيون الغائرة، والقوي المنهكة، والنفوس المريضة  
كلها تعزي إلى التخممة المتواصلة، والطعام الدسم المترف.

وأثبت كذلك أن الشهوه يرهق المعدة، ويسبب ألوان المآسي الصحية  
كتصلب الشرايين، والذبحة الصدرية، وارتفاع ضغط الدم، والبول السكري.  
وهكذا يفعل الشهوه الجنسي في إضعاف الصحة العامة، وتلاشي الطاقة  
العصبية، واضمحلال الحيوية والنشاط، مما يعرض المسرفين للمخاطر.

## علاج الشره:

### علاج شره الأكل:

- أن يتذكر الشره محاسن العفة، وفضائلها.
  - أن يتدبر مساوى الشره، وغوائله الماحقة.
  - أن يدرّب نفسه على الاعتدال في الطعام، ومجانبة الشره جاهداً في ذلك، حتى يزول الجشع.
- دستور الصحة الوقائي والعلاجي: الاعتدال في الأكل وعدم الإسراف فيه، كما لخصته الآية الكريمة:

”كلوا واشربوا ولا تسرفوا“

### علاج شره الجنس:

- أن يتذكر الإنسان أخطار الإسراف الجنسي، ومفاسده المادية والمعنوية.
- أن يمارس ضبط الغريزة، وكفها عن الإفراط الجنسي، وتحري الاعتدال فيها.
- أن يكافح مشيرات الغريزة، كالنظر إلى الجمال الأنثوي، واختلاط الجنسين، وسروح الفكر في التخيل، وأحلام اليقظة ... ونحوها من المشيرات.

# الخوف

## ماهية الخوف (الرهاب) الاجتماعي:

حالة مرضية تحدث عند بعض الأفراد، حينما يكونون محط أنظار وتركيز الآخرين مثل: عدم القدرة علي التحدث في المناسبات الاجتماعية أو أمام المسئولين، أو في أي مناسبة يكون الفرد فيها محط تركيز ونظر الآخرين.

### أمثلة من شكاوى بعض المرضى:

- أحس أن وجهي تتغير معالته، حينما ينظر إلي الآخرين.
- أحس حينما أتحدث أمام الآخرين، أنني سأخلط الكلام ببعضه.
- أحس حينما أكون محط أنظار الآخرين، وكأنني أقف علي إسفنج.
- أتمني أن تبتلعني الأرض، ولا أضطر للحديث أمام جمع من الناس ولو كان عددهم لا يتجاوز عشرة أفراد.
- إن شبح مواجهة الناس، هو الكابوس المفزع الذي يقلق تلك الفئة من المرضى، مما يجعل بعضهم يرفض الترقيّة الوظيفية إذا كانت ستجعله في مواجهة أكثر من الجمهور.
- لا أدري، لماذا لا يمكنني الحديث، وينتابني الخوف من الخطأ، وأحس أنني سأتلثم في الكلام حينما يسألني الأستاذ في الفصل رغم أنني أعرف الإجابة؛ بل أحفظها عن ظهر قلب.

## أعراض الرهاب الاجتماعي:

تتمثل أعراض الرهاب الاجتماعي، في:

- التعرق.
- الغثيان أحياناً.
- جفاف الحلق.
- احمرار الوجه.
- خفقان القلب.
- رعشة الأطراف.
- اللعثة في الكلام.
- عدم القدرة علي الكلام أحياناً.
- زغللة النظر، وشيء من الدوار.
- الشعور بعدم القدرة علي الاستمرار واقفاً.

ويتركز خوف الشخص من أولئك المرضي من الوقوع في الخطأ أمام الآخرين، كما يزداد خوفه كلما ازداد عدد الحاضرين، وليست كثرة الناس شرطاً لحدوث الرهاب الاجتماعي، إذ أنه يمكن أن يحدث عند مواجهة شخص واحد فقط، وتزداد شدة الرهاب كلما ازدادت أهمية ذلك الشخص، مثلما يحدث عند حوار مريض الرهاب الاجتماعي مع رئيسه في العمل.

## علاج الرهاب الاجتماعي:

يتمثل علاج الرهاب الاجتماعي، فيما يلي:

### جلسات العلاج النفسي:

وخصوصًا العلاج المعرفي السلوكي، والعلاج العقلاني الانفعالي؛ حيث يتم تصحيح المفاهيم الخاطئة لدى المريض وتدريبه علي بعض الأساليب وطرق المواجهة والحديث أمام الآخرين، والتي تشمل التدريب علي مهارات التغلب علي الضغوط النفسية، وكذلك تمارين الاسترخاء.

### بعض الأدوية النفسية:

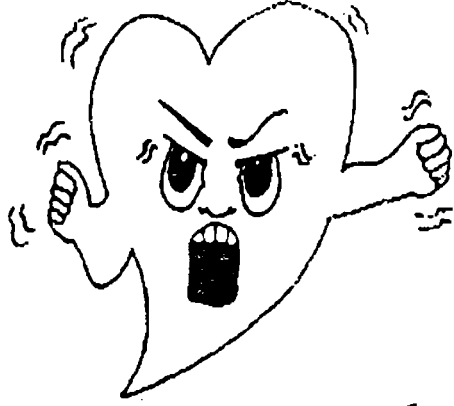
التي أثبتت نجاحها في علاج هذا المرض.





# الغيرة

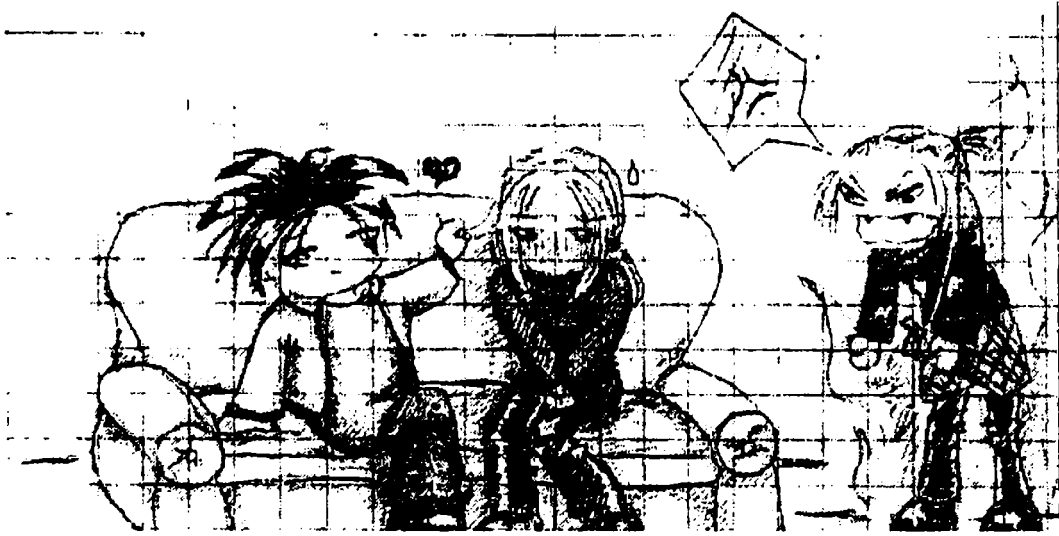
## ماهية الغيرة:



للإنسان في الحياة شئون ومتعلقات، نفسية وبدنية...؛ وحيث أن في الاجتماع تجاذب وتدافع، فلا بد لكل أن يكون لكل شخص صفة دافعة تحفظ كيانه وتدافع عن متعلقاته حتى لا يقع فُتاً في أيادي الطامعين، وفرضاً لكل منتهز، وإلا لن يمض زمان إلا يكون حاله كحال شخص؛ كانت له زوجة ودار ونعجة وملابس فاتفق اللصوص علي أن يسلبوا ممتلكاته، فجاء الأول وأقام عليه الدعوى حول زوجته؛ وحيث إنها مالت مع اللص الشاب فسقط من يد الخواجة، وإذا هو بلا زوجة، وجاء الثاني ونازعه في داره وأقام اللصين شاهدين، فلم يمض زمان إلا وهو بلا دار، وجاء الثالث قائلاً: إن النعجة خيالية، وإنما هي كلب اشبه علي الخواجة، وحيث شهد له لصوص آخرون أطلق سراح النعجة إلي حيث أخذها اللص الثالث! وجاء دور الرابع فقعد علي بئر في طريق الخواجة ولما أن مر علي البئر قال له الرابع: بالله عليك خذ مني هذا الدينار وغص في البئر كي تخرج خاتمي الثمين الذي وقع فيها فأخذ الدينار، ثم نزع ثيابه وفيها ديناره المعطي له، فأخذ اللص الملابس وهو بعد في البئر، ولما أن خرج علم بالمكيدة، فأخذ عصا وجعل يدور حول نفسه فقيل له: ما السر في ذلك؟ قال: خوفاً من أن يسرقني الخامس!.

وهذه الصفة المحافظة علي الشئون، تسمى بالغيرة.

إنه من العسير أن يعترف إنسان ما بأنه غيور، فالغيرة شعور لا ينظر إليه أحد بارتياح حتى ولو كانت في حدود المعقول والمقبول، ومع ذلك فهي ليست دائماً شعوراً سلبياً طالما لم يصاحبها رغبة في الإيذاء والحقد أو الكراهية أو ربما الجريمة، فالغيرة في العمل قد تكون حافزاً علي المنافسة الشريفة والإجادة. وفي الحب والعاطفة، يقولون إنها مطلوبة طالما هي عاقلة، وكم تغني لها الشعراء، وأنه لا حب بلا غيرة، لأننا عندما نحب نخاف أن نفقد الشخص الذي نحب، ويصفها البعض بأنها البهارات، فالغيرة أحياناً تقوي العلاقة، وأحياناً أخرى تدمر إذا تجاوزت الحد، والبعض يكون أكثر ميلاً للغيرة بطبيعته علي البعض الآخر؛ بل إن نفس الشخص قد يكون غيوراً في موقف ما وغير غيور في مواقف أخرى.



## مظاهر الغيرة:

إن مظاهر الغيرة، هي مزيج من القلق والخوف والتوتر والضييق، والغيرة تظهر في السلوك ولا يعبر عنها مباشرة بالكلمات، ومن المؤسف أن تصور أن الغيرة مظهر للحب القوي الجامح، فالحقيقة أن الحب ما لم يكن راسخًا، فهو لا يستطيع الصمود في وجهها لأن الغيرة تنبع من الشعور بالاحتقار.

أن الأطفال الذين يعانون من عدم الاستقرار والحرمان من العطف يكونون أكثر عرضة للغيرة في رجولتهم من أولئك الذين أحيطوا بالحنينة من كل جانب، والتسامح والتفاهم من جانب الآباء في تربيتهم لأطفالهم من شأنه أن يحد كثيرًا من استعداد أولئك الأطفال من الشعور بالغيرة في مستقبلهم والإنسان الغيور يحمل بعض ملامح الشخصية الاضطهادية، والتي لديها حساسية زائدة، فيجسم الأمور، ويبالغ فيها، ويحمل الأشياء والكلمات والمواقف معاني بعيدة عن الحقيقة.

## الغيرة الطبيعية:

حينما تزيد مشاعر الغيرة لدى شخص ما، فليس ذلك معناه أنه مريض، وأن غيرته أصبحت مشكلة، فقد تسيطر على الشخص في بعض المواقف مشاعر الغيرة وبشكل زائد، كما أن مشاعر الغيرة قد تؤثر تأثيرًا سلبيًا على حياة الشخص الغيور، ولا ننسى أن حياتنا الاجتماعية المضغوطة ترهقنا إلى الحد الذي نفقد الشعور فيه بالسيطرة على انفعالاتنا، وقد تجعلنا نغار بشكل زائد، لأننا في هذه الأوقات نحتاج لاهتمام أكثر من الشخص الذي نحبه، فنريد أن نحتمي به في أوقات الأزمات، ولو عن طريق الغيرة.

حتى تكون حياتك طبيعية: قليل من الغيرة، ومزيد من الحب

## الغيرة المرضية:

لا ننسى دور وسائل الإعلام المسموعة والمرئية من أفلام ومسلسلات محورها الأساسي المشاهد المتعلقة بالغيرة، فنشاهد الزوجة وزوجها يعاني من غيرتها المرضية والحمقاء، والعكس صحيح، وتشابك خيوط العمل الدرامي؛ مما تدفع الزوج لأفعال متهورة، وحب آخر، وطلاق في نهاية المطاف؛ مما يثبت هذا الجانب السلبي المدمر لمشاعر الغيرة بين الأزواج.

قد تكون غيرة الشخص مظهرًا من مظاهر قلقه علي وظيفته ومستقبله، ومعظم الغيورين من الناس يعانون من الشعور بالدونية، وعدم الثقة بالنفس في أعماقهم، هذا بالرغم مما يحاولونه من تمويه بالتظاهر والأنانية البالغة، وقد يدفع بهم حرصهم علي كتمان سرهم إلي الغيرة الشديدة التي قد تصل إلي حد العنف والعدوان.

## ملاج الغيرة:

إن السلوك الإنساني من الممكن تغييره أو تعديله، فالغيرة المرضية سلوك معيب ويمكن أن نخفض من حدتها الزائدة إذا عرفت أسبابها، ولا بد أن تكون هناك نقطة معينة يستطيع فيها الشخص التحكم في انفعالاته وعدوانيته ووساوسه، كما أنه لا بد للإنسان أن يكون صريحاً مع نفسه، وأن تكون هذه المصارحة عن طريق الحوار الهادئ معلناً عن شكوكه الخفية، والجدية مطلوبة في الحوار مع الشخص المصاب بالغيرة المرضية، كما لا بد من توفير الجو الصحي لهذا الشخص للاعتراف بغيرته، كما أنه من الهمة أن يتعد الرفيق الآخر عن الأمور الاستعراضية التي تمز الشخص العادي، والتي قد تثير كوامن الغيرة في الشخص الغيور، فيتحول إلى شخص ممتورا.

لا بد من فهم المواقف التي تؤدي إلى الشعور بالغيرة، وكيفية التصرف فيها؟، لكي تستمر العلاقة قوية، ويجب أن تفهم الزوجة مثلاً وجود العلاقات العادية بين الجنسين في العمل، وهذا لا يعني إطلاقاً وجود علاقات عاطفية بينهما.

## تذكر:

الغيرة، ترجع إلى العاطفة، وليس العقل، وأن سلاحها الوحيد، إنما هو الشك بلا مبرر.



# العنف

## ماهية العنف:



ذلك السلوك المقترن باستخدام القوة الجسمية، وهو ذلك الفيروس الحامل للقسوة والمانع للمودة لم يكن العنف في يوم من الأيام، ولن يكون فطرياً؛ بل كان دوماً مكتسباً في النفس البشرية، فلم يكن الإنسان عنيفاً يوم ولدته أمه؛ بل أن عنف الطبيعة وعسر الحياة والتربية وعنّف الآباء هو الذي يغرز العنف في خلايا الدماغ حتى حملته صبغياته الوراثية، فكاد أن يكون موروثاً. وأياً ما تكون العلة الفسيولوجية أو البيئية، فالعنف مرفوض حضارياً وأخلاقياً وسلوكياً واجتماعياً.

العنف دليل من دلائل النفس غير المطمئنة، وصورة للخوف من الطرف الآخر مهما تعددت أشكال ذلك الخوف، وانعكاس للقلق وعدم الصبر والتوازن، ووجه من وجوه ضيق الصدر، وقلة الحيلة.



وقد يلم العنف بصاحبه، فتراه يضرب نفسه أو يقطع شعر رأسه ألماً وانتقاماً من فكرة أو وسوسة في الدماغ. قد لا يكون لها أساس من الصحة والمنطق، وفي مثل هذه المراحل يكون مؤشراً لضعف الشخصية وعدم توازن السلوك.

## معالجة العنف:

إن مرض العنف النفسي في حاجة إلى العلاج، لا يختلف عن الأمراض الجسمية الأخرى.

ويمكن تلخيص أهم نقاط علاج العنف، فيما يلي:

- دعاء الله.
- تقوي الله.
- الاسترخاء.
- الكلمة الطيبة.
- الاعتدال الغذائي.
- رفع القهر الاجتماعي.
- المحافظة على الصلوات.
- النظرات الهادئة الناعسة.
- الهوايات الفردية والترويح النفسي.
- اختيار البيئة الجوية والاجتماعية المناسبة، لتقليل العنف المصاحب للتوتر.
- الحب والزواج.
- النضج السلوكي.
- المشاركة في الحركات الكشفية.
- نظرية امتصاص العنف بالعنف، يمكن تكليف الشخص بأعمال عضلية عنيفة، مثل: الجري - ورفع الأثقال - تكسير الحجر - تقطيع الشجر.



# الغضب



## ماهية الغضب:

وهو: حالة نفسية، تبعث علي هياج الإنسان، وثورته قولاً، أو عملاً، وهو مفتاح الشرور، ورأس الآثام، وداعية الأزمات والأخطار.

روي أن رجلاً قال للنبي - صلى الله عليه وسلم - أوصني، قال:

”لا تغضب، فردد مراراً قال: لا تغضب“

رواه البخاري

ثبت علمياً أن الغضب كصورة من صور الانفعال النفسي، يؤثر علي قلب الشخص الذي يغضب، وانفعال الغضب يزيد من عدد مرات انقباضاته في الدقيقة الواحدة، فيضاعف بذلك كمية الدماء التي يدفعها القلب أو التي تخرج منه إلي الأوعية الدموية مع كل واحدة من هذه الانقباضات، وهذا بالتالي يجهد القلب، لأنه يقسره علي زيادة عمله عن معدلات العمل الذي يفترض أن يؤديه بصفة عادية أو ظروف معينة.

وقد لوحظ أن الإنسان الذي اعتاد علي الغضب يصاب بارتفاع ضغط الدم، ويزيد عن معدله الطبيعي؛ حيث إن قلبه يضطر إلي أن يدفع كمية من الدم الزائد عن المطلوب المعتاد، كما أن شرايينه الدقيقة تتصلب جدرانها وتفقد مرونتها وقدرة علي الاتساع، لكي تستطيع أن تمرر أو تسمح بمرور أو سريان تلك

الكمية من الدم الزائد التي يضخها هذا القلب المنفعل، ولهذا يرتفع الضغط عند الغضب

ومما هو جدير بالذكر أن العلماء كانوا يعتقدون في الماضي أن الغضب الصريح ليس له أضرار، وأن الغضب المكبوت فقط، هو المسئول عن كثير من الأمراض، ولكن دراسة أمريكية حديثة قدمت تفسيراً جديداً لتأثير هذين النوعين من الغضب مؤداه أن الكبت أو التعبير الصريح للغضب يؤديان إلى الأضرار الصحية نفسها وإن اختلفت حدتها.

ففي حالة الكبت، قد يصل الأمر عند التكرار إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وأحياناً إلى الإصابة بالسرطان، أما في حالة الغضب الصريح وتكراره، فإنه يمكن أن يؤدي إلى الإضرار بشرايين القلب واحتمال الإصابة بأزمات قلبية قاتلة، لأن انفجار موجات الغضب قد يزيده اشتعالاً، ويصبح من الصعب التحكم في الانفعال مهما كان ضئيلاً، فالحالة الجسمية للإنسان لا تنفصل عن حالته النفسية؛ مما يجعله يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفراز عصاراتها ووصول معدل إفراز إحدى هذه الغدد إلى حد سد الطريق أمام جهاز المناعة في الجسم، وإعاقة حركة الأجسام المضادة المنطلقة من هذا الجهاز عن الوصول إلى أهدافها.

الأخطر من ذلك كله أن بعض الأسلحة الفعالة التي يستخدمها الجسم للدفاع عن نفسه، والمنطلقة من غدة حيوية تتعرض للضعف الشديد نتيجة لإصابة هذه الغدة بالتقلص عند حدوث أزمات نفسية خطيرة، وذلك يفسر احتمالات تحول الخلايا السليمة إلى سرطانية في غيبة النشاط الطبيعي لجهاز المناعة، وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي أوصانا بعدم الغضب.

## أسباب الغضب:

لا يحدث الغضب عفواً، وإنما ينشأ عن أسباب تجعل الإنسان مرهف الإحساس، سريع التأثر

ولو تأملنا تلك الأسباب، وجدناها مجملة علي الوجه التالي:

• قد يكون منشأ الغضب انحرافاً صحياً، كاعتلال الصحة العامة، أو ضعف الجهاز العصبي، مما يسبب سرعة التهيج.

• قد يكون المنشأ نفسياً، منبعثاً عن الإجهاد العقلي، أو المغالاة في الأنانية، أو الشعور بالإهانة، والاستنقاص، ونحوها من الحالات النفسية، التي سرعان ما تستفز الإنسان، وتستثير غضبه

• قد يكون المنشأ أخلاقياً، كتعود الشراسة، وسرعة التهيج، مما يوجب رسوخ عادة الغضب في صاحبه.

## آثار الغضب السلبية:

يختلف سلوك الأشخاص، باختلاف ميولهم، ومدى التحكم فيها، وهذه الميول، هي:

### الميول الشهوانية:

وتؤدي إلى الثورة والغضب

### الميول الشيطانية:

وتسبب الكراهية والبغضاء للآخرين.

### الميول التسلطية:

وتؤدي إلى الكبر والغطرسة وحب الرياسة.

ومهما كانت ميول الإنسان، فإنه يتعرض للغضب، فيتحفز الجسم ويرتفع ضغط الدم فيصاب بالأمراض النفسية والجسدية، مثل السكر - الذبحة الصدرية. وقد أكدت الأبحاث العلمية، أن الغضب وتكراره يقلل من عمر الإنسان، لهذا ينصح الرسول صلى الله عليه وسلم في حديثه: لا تغضب، وليس معنى هذا عدم الغضب تمامًا؛ بل عدم التماذي فيه، وينبغي أن يغضب الإنسان إذا انتهكت حرمة الله.

يقول رسول الله - صلى الله عليه وسلم - لمن يغضب:

”وإذا غضب أحدكم فليسكت“

لأن أي سلوك لهذا الغاضب، لا يمكن أن يوافق عليه هو نفسه إذا ذهب .

عنه الغضب.



## علاج الغضب:

تجنب الغضب يحتاج إلى ضبط النفس، مع إيمان قوي بالله، ويمتدح الرسول - صلي الله عليه سلم - هذا السلوك في حديثه:

"ليس الشديد بالصرعة، وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"

ولا يكون تجنب الغضب بتناول المهدئات، لأن تأثيرها يأتي بتكرار تناولها، ولا يستطيع متعاطي المهدئات أن يتخلص منها بسهولة، ولأن الغضب يغير السلوك، فإن العلاج يكون بتغيير سلوك الإنسان في مواجهة المشكلات اليومية، فيتحول غضب الإنسان إلى هدوء واتزان.

فيما يلي نقاط إرشادية لعلاج الغضب، هي:



- الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم
- الوضوء، أو الغسل بالماء البارد.
- تذكر مساوي الغضب وأخطاره وآثامه
- جلوس الغاضب إذا كان قائمًا، واصطجاعه إن كان جالسًا.

• دع محاولة الاقتصاص من أعدائك، فإنك

بمحاولتك هذه تؤذي نفسك أكثر مما تؤذيهم.

• تذكر فضائل الحلم، وآثاره الجليلة، وأنه

باعث علي إعجاب الناس وثنائهم، وكسب عواطفهم

• الابتعاد والاجتناب عن مرهقات النفس والجسم. كالاتجاه

الفكري، والسهر المضي، والاستسلام للكآبة، ونحو ذلك من دواعي التهيج

• لا يحدث الغضب عفواً، وإنما ينشأ عن أسباب تستثيره، أهمها: المغالاة في الأنانية - الجدل - المرء - الاستهزاء - التعيير - المزاح الجارح، وعلاجه في هذه الصورة باجتئاب أسبابه، والابتعاد عن مثيراته جهد المستطاع.

• إذا كان منشأ الغضب اعتلالاً صحياً، أو هبوطاً عصبياً كالمريض الشيوخ ونحافة البنية، فعلاجهم بالوسائل الطبية، وتقوية صحتهم العامة، وتوفير دواعي الراحة النفسية والجسمية لهم، كت تنظيم الغذاء، والتزام النظافة، وممارسة الرياضة الملائمة، واستنشاق الهواء الطلق، وتعاطي الاسترخاء العضلي بالتمدد علي الفراش.

• إن سطوة الغضب ودوافعه الإجرامية، تعرض الغاضب لسخط الله تعالي وعقابه، وربما عرضته لسطوة من أغضبه، واقتصاصه منه في نفسه أو ماله أو عزيز عليه.

• من الخير للغاضب إرجاء نزوات الغضب وبوادره، ريثما تخف ثورته، والتروي في أقواله وأفعاله عند احتدام الغضب، فذلك مما يخفف حدة التوتر والتهيج، ويعيده إلي الرشد والصواب، ولا ينال ذلك إلا بضبط النفس، والسيطرة علي الأعصاب.

وقد توصل الطب النفسي إلي طريقتين لعلاج المريض الغاضب:

### **الطريقة الأولى:**

من خلال تقليل الحساسية الانفعالية، وذلك بتدريب المريض تحت إشراف طبيب علي ممارسة الاسترخاء، مع مواجهة نفس المواقف الصعبة فيتدرب علي مواجهتها بدون غضب أو انفعال.

## الطريقة الثانية:

من خلال الاسترخاء النفسي والعضلي، وذلك لأن يطلب الطبيب من المريض أن يتذكر المواقف الصعبة، وإذا كان واقفاً فليجلس أو يضطجع ليعطيه فرصة للتروي والهدوء.

هذا العلاج لم يتوصل إليه الطب إلا في السنوات القليلة الماضية، بينما علمه الرسول - صلي الله عليه وسلم - لأصحابه في حديثه:

”إذا غضب أحدكم، وهو قائم فليجلس، فإذا ذهب عنه الغضب أو

فليضطجع“





# التعصب

## ماهية التعصب:



العلاقة التي تربط الإنسان بالمجتمع علاقة ضرورية، وليست علاقة سلبية أو علاقة تعارض متضادة، ومن أبرز معالمها أنها ديناميكية، ملؤها التفاعل والتبادل المستمر، فبتفاعل الفرد مع المجتمع يتكون التماسك والتداخل والتشابك الاجتماعي بأشكاله الثقافية والاقتصادية والسياسية والروحية، وبتأثير هذا التبادل والتفاعل للأدوار الاجتماعية، يحصل التكامل النفسي للفرد والتكامل الاجتماعي للمجتمع.

إن من صفات الأشخاص الذين يتميزون بالتعصب للرأي أو المعتقد أو الاتجاه السياسي أو الأدبي أو ...، هي استجابتهم العنيفة تجاه المواقف الحياتية التي لا تتفق مع آرائهم، وليس من شك في أن الإنسان منذ أول الخليقة، وجد ليتفاعل مع أبناء جنسه، وسعى لإقامة المجتمعات من خلال جوهر وجوده الإنساني، فقد خصه الله بجملة خصال منها ما في قوله تعالى:

”يا أيها الناس إنا خلقناكم من ذكر وأنثى، وجعلناكم شعوبًا وقبائل

لتعارفوا إن أكرمكم عند الله اتقاكم“

## التفسير النفسي للتعصب:

إن إدراك أية مشكلة ومدى خطورتها، هو الوعي بمحاولة إيجاد حل لتلك المشكلة، وتعد البداية الأولى لمعرفتها، فمشكلة التعصب لدى الإنسان، هي مشكلة جوهر وجود الكيان الإنساني السوي، فإذا ما آمن الإنسان بهذا النمط من السلوك في التعامل مع إنسان ما بعينه أو مجموعة ما بعينها، فهو يعد اضطراباً في معيار الصحة النفسية أو العقلية، وهو صراع داخلي يحدث للإنسان، وينم عن اختلال التوازن، وبذلك فإننا نسلم جداراً بأن الإنسان المتعصب، هو بحكم المريض عقلياً ونفسياً، لما يتميز به من جمود وتصلب في الرأي.

أن التعصب يؤدي وظيفة نفسية خاصة، تتلخص في التنفيس عما يعتلج في النفس من كراهية وعدوان مكبوت، وذلك عن طريق عملية نقل ذلك العدوان واستبداله بموضوع آخر دفاعاً عن الذات، فالتعصب إذن يجني من موقفه كسباً، غير أن هذا الكسب لا يختلف عما يجنيه المريض نفسياً من سلوكه الشاذ، أي أنه كسب وهمي ناقص.

## علاج التعصب:

يمكن تلخيص أهم نقاط علاج التعصب، فيما يلي:

- تقوي الله.
- الاسترخاء.
- النضج السلوكي.
- الاعتدال الغذائي.
- التواصل الإنساني.
- المحافظة على الصلوات.
- الكلمة الطيبة الوادعة.
- النظرات الهادئة الناعسة.
- ممارسة الأنشطة الترويحية.
- الاستماع إلى آراء الآخرين.
- المشاركة في الحركات الكشفية.





# سوء الخلق

## ماهية سوء الخلق:

انحراف نفسي، يسبب انقباض الإنسان وغلظته وشراسته، نقيض حسن الخلق.

ومن الثابت أن لسوء الخلق آثاراً سيئة، ونتائج خطيرة، في تشويه المتصف به، وخط كرامته، مما يجعله عرضة للمقت والازدراء، وهدفاً للنقد والذم. وربما تفاقمت أعراضه ومضاعفاته، فيكون حينذاك سبباً لمختلف المآسي والأزمات الجسمية والنفسية المادية والروحية.

وحسبك في خسة هذا الخلق وسوء آثاره، أن الله تعالى خاطب سيد رسله، وخاتم أنبيائه، وهو المثل الأعلى في جميع الفضائل والمكرمات قائلاً:  
"ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك"

الأخلاق بين الاستقامة والانحراف: من سورة الأزر بكتة  
كما تمرض الأجساد وتعتربها أعراض المرض من شحوب وهزال وضعف، كذلك تمرض الأخلاق، وتبدو عليها سمات الاعتلال ومضاعفاته، في صور من الهزال الخلقى، والانهيار النفسي، علي اختلاف في أبعاد المرض ودرجات أعراضه الطارئة علي الأجسام والأخلاق.

وكما تعالج الأجسام المريضة، وتسترد صحتها ونشاطها، كذلك تعالج الأخلاق المريضة، وتستأنف اعتدالها واستقامتها، متفاوتة في ذلك حسب أعراضها، وطباع ذويها، كالأجسام سواء بسواء.

ولولا امكان معالجة الأخلاق وتقويمها، لحبطت جهود الأنبياء في تهذيب الناس، توجيههم وجهة الخير والصلاح، وأصبح البشر من جراء ذلك كالحوان وأخس قيمة، وأسوأ حالاً منه؛ حيث أمكن ترويضه، وتطوير أخلاقه، كالفرس الجموح يغدو بالترويض سلس المقاد، والبهائم الوحشية تعود داجنة أليفة. فكيف لا يجدي ذلك في تهذيب الإنسان، وتقويم أخلاقه، وهو أشرف الخلق، وأسماهم كفاءة وعقلاً؟.

من أجل ذلك، فقد قمرض أخلاق الوداع الخلق، ويغدو عبوساً شرساً منحرفاً عن مثاليته الخلقية، لحدوث إحدى الأسباب التالية:

#### **المهومة:**

فإنها تذهل اللبيب، وتحرفه عن أخلاقه الكريمة.

#### **الوهن والضعف:**

الناجمان عن مرض الإنسان واعتلال صحته، أو ظهور أعراض الهرم والشيخوخة عليه، مما يجعله مرهف الأعصاب عاجزاً عن التصبر، واحتمال الناس ومداراتهم.

#### **الفقر:**

فإنه قد يسبب تجهم الفقير وغلظته، أنفة من هوان الفقر وألم الحرمان، أو حزناً علي زوال نعمته السابقة، وفقد غناه.

#### **الغنى:**

فكثيراً ما يجمع بصاحبه نحو الزهو والته والكبر والطفیان.

#### **العزلة والتزمت:**

فإنه قد يسبب شعوراً بالخيبة والهوان، مما يجعل المعزول عبوساً متجهماً.

## المنصب:

فقد يحدث تنمرًا في الخلق، وتطاولاً علي الناس، منبعثًا عن ضعف النفس،  
أو لؤم الطبع وخسته.

## معالجة سوء الخلق:

وعلي كل من يرغب في تطهير أخلاقه، ممن مرضت أخلاقه بدوافع نفسية، أو خلقية، إتباع النصائح التالية:

- التدريب علي ضبط الأعصاب.
- أن يستعرض فضائل حسن الخلق، والحث عليه.
- أن يتذكر أضرار سوء الخلق، وأنه باعث علي سخط الله، وازدراء الناس.
- قمع نزوات الخلق السيئ وبوادره، وذلك بالتريث في كل ما يصدر عنه من قول أو فعل، مستهدياً بقول الرسول - صلي الله عليه وسلم:

”أفضل الجهاد من جاهد نفسه التي بين جنبيه“

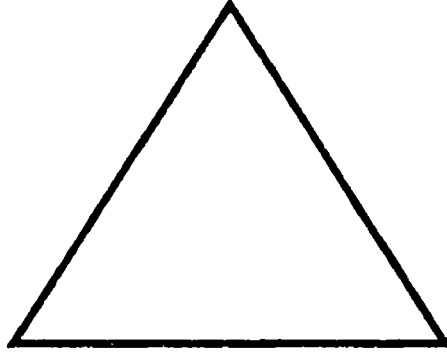
أما من ساء خلقه بأسباب مرضية جسيمة، فعلاجه بالوسائل الطبية، وتقوية الصحة العامة، وتوفير دواعي الراحة والطمأنينة، وهدوء الأعصاب.



# مثلث الرعب السلبي

ماهية مثلث الرعب السلبي:

الجهل بقواعد الإيمان



عدم التكيف النفسي

اليأس والتوتر النفسي

شكل (١): مثلث الرعب السلبي

بسم الله الرحمن الرحيم

”قل يا عبادي الذين أسرفوا علي أنفهم لا تقنطوا من رحمة الله“

صدق الله العظيم

## الجهل بقواعد الإيمان:

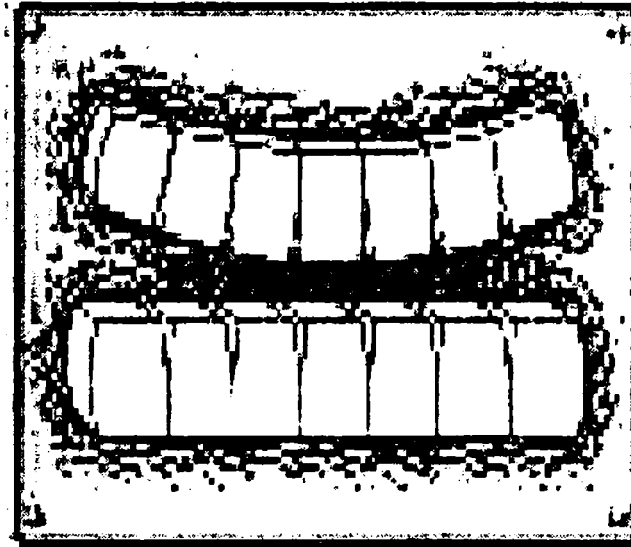
وينسى الإنسان في خضم الأحداث ذكر الله، ويأخذ بالأسباب الدنيوية فقط وتلهيهم صراعاتهم عن ذكر الله متجاهلين أو متناسين أن كل شيء بأمر الله يعز من يشاء ويذل من يشاء، وهو علي كل شيء قدير، نسوا أن يتسلحوا بسلاح الإيمان في السراء والضراء وحين البأس، نسوا الله فأنساهم أنفسهم، فسقطوا في صراع الدنيا تتقاذفهم أمواجها في خضم مرير، فضاقت نفوسهم بما رحبت الدنيا وما فيها.

قال تعالى:

”يا أيها الذين آمنوا هل أدلكم علي تجارة تنجيكم من عذاب أليم تؤمنون بالله ورسوله وتجاهدون في سبيل الله بأموالكم وأنفسكم ذلكم خير لكم إن كنتم تعلمون“

## اليأس والتوتر النفسي:

الفشل في أمر من أمور حياتنا اليومية ليس غريباً علي أحد، فمن منا لا يفشل أو يتعرض للسقوط، فلكل جواد كبوة، وليس العيب أن يخطيء الإنسان أو يتعرض للفشل، ولكن العيب أن يتمادي الإنسان في أخطائه. والعيب الأكبر أن يستمر في السقوط، ويقع فريسة للفشل، ويحيط نفسه بهالة من الهموم والغضب، الذي يؤدي إلي السخط علي المجتمع، وعلي كل من حوله، يحملهم أسباب فشله، ويشك في قدرته علي الخوض. وتكون الطامة الكبرى بالوقوع في خطر الإدمان ويدمر البقية الباقية منه، والسقوط في أول أضلاع مثلث الرعب السلبي.



## عدم التكيف النفسي:

سمة الخلق، هي التكيف، فالبقاء للأقوى والأصلح، فمن استطاع التكيف بقي، ومن لم يستطع هلك، وأكبر دليل على ذلك أن الديناميات العملاقة التي لم تستطع التكيف هلكت واندثرت، وأصبحت أثرًا بعد عين رغم ضخامتها وقوتها. وإذا رأينا أضعف الحشرات وأهونها، مثل: البعوضة ... وغيرها، استطاعت التكيف مع ظروف البيئة فبقيت واستمرت، فالتكيف مع ظروف الحياة ضرورة أساسية للاستمرار، مهما صعبت ظروف الحياة، ومهما كانت قسوتها، فعلى الإنسان أن يتكيف معها وإلا ضاع في مهب ريحها.

ومن أهم العوامل التي تؤدي إلى فقد الإنسان لعملية التكيف:

- عدم تأهل الإنسان نفسيًا وعلميًا وأخلاقيًا في مجتمع ملئ بالصراعات، التي توجب مواجهتها والتصدي لها، ومحاولة الوصول إلى أنسب الأساليب لحلها والتعامل معها.
- وجود مسئوليات واحتياجات فوق قدرة احتماله وعجز قدراته عن تلبية هذه الاحتياجات أو التصدي لهذه المسئوليات.

وعدم التكيف مع المجتمع والآخرين، أو عدم التكيف مع ظروف الحياة ومشاكلها، يؤدي إلى ابتعاد الإنسان عن المجتمع الذي يعيش فيه وهجره واحتواء مشاكله وهمومه داخل صدره والانغلاق على نفسه، وفقدته الثقة في كل من حوله، والانطواء على نفسه، والانعزال عن الآخرين.

## أهمية التكيف في تحقيق الاتزان النفسي:

بنظرة موضوعية فاحصة إلى أضلاع مثلث الرعب والسقوط في برائته التي لا ترحم نجد أن التنشئة السليمة للأبناء هي الجسر المتين الذي تعبر عليه الأجيال دون خطر السقوط متسلحين بالعلم والخلق القويم والإيمان العميق، فالأسرة هي المحك الأول والحقيقي للإنسان، فإذا نشأ في مناخ أسري تملأه المشاكل والخلافات العائلية والاضطرابات التي تعصف بكيان الأسرة، جعلت كل فرد فيها يعاني عدم الاستقرار والكبت والاضطرابات النفسية، وعدم التكيف مع محيط أسرته ومجتمعه، وفقد قدرته على التأقلم مع الظروف المحيطة به، بالإضافة إلى التشتت النفسي والضياح ومخالطة رفقاء السوء الذين يلهونه عن مشاكلة بلحظات من السعادة الزائفة بعيداً عن المبادئ القويمة والأخلاق الكريمة.

أما تنشئة الأبناء في جو أسري سليم، على أساس من الحب والأمان والاستقرار الأسري بأسلوب تربوي سليم في جو من الإيمان العميق وتعاليم الدين الخفيف الذي يطمئن النفوس، ويهدي العقول إلى كل ما هو صالح ويقين على أساس من القدوة الصالحة للآباء والأمهات والمعلمين، من شأنه أن يربي أجيالاً، تتمتع بالقيم والمبادئ والفكر المنظم والنفس المطمئنة.



## مراجع الكتاب

### أولاً: المراجع العربية:

١. القرآن الكريم.
٢. سيد غنيم: سكولوجية الشخصية - حدوداتها - قياساتها - نظرياتها، القاهرة، دار النهضة العربية، ٢٠٠٠م.
٣. نخبة من العلماء: ندوات جمعية الإعجاز العلمي للقرآن، القاهرة، مجلة الإصلاح العدد (٢٩٦)، ١٩٩٤م.
٤. يوسف ميخائيل أسعد: عادتك عنوان شخصيتك، القاهرة، دار غريب، ١٩٩٨م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 5 - Stagner, R.: Psychology of Personality, New York, McGraw Hill, 1961.

### ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات:

- 6 - <http://www.arabsafety.com>
- 7 - <http://www.google.com>
- 8 - <http://www.khayma.com>

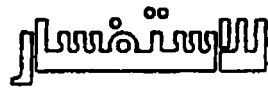




# فهرس

| الصفحة | المحتوي                       |
|--------|-------------------------------|
| ٣      | • حكمة.....                   |
| ٥      | • إهداء.....                  |
| ٧      | • تقديم.....                  |
| ٩      | أي الأشخاص أنت؟.....          |
| ١٩     | الشخص الصفير.....             |
| ٢٥     | العوامل المسببة للسلبيات..... |
| ٣٣     | أسباب السلبيات.....           |
| ٣٩     | أسباب خفية للسلبيات.....      |
| ٤١     | الشرة.....                    |
| ٤٣     | الخوف.....                    |
| ٤٧     | الغيرة.....                   |
| ٥٣     | العنف.....                    |
| ٥٥     | الغضب.....                    |
| ٦٣     | التعصب.....                   |
| ٦٧     | سوء الخلق.....                |
| ٧١     | مثلث الرعب السلبي.....        |

| مراجع الكتاب |  |
|--------------|--|
| ٧٧           | أولاً: المراجع العربية.....            |
| ٧٧           | ثانياً: المراجع الأجنبية.....          |
| ٧٧           | ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات..... |
| ٧٩           | • فهرس.....                            |



د/ عمرو حسن أحمد بدران

DrAmroBadran@Hotmail.Com

0105729929

# منتدى سور الأزبكية

WWW.BOOKS4ALL.NET

<https://www.facebook.com/books4all.net>