

استرداد الأخلاق والقيم من منظور نفسي

مع ان هذه القيم والأخلاق التي يحملونها تلازمهم من النسق القيمي الشخصي المصري ، أصبحوا كاهل الكهف في القرن الحادي والعشرين.

● **تاسعاً:** أن هناك ما يسمى بالباراسيكولوجي وعلم السحر والشعوذة والدجل والعرافين والمشعوذين والأعمال السحرية ، بمعنى أنه العلم الذي يدرس الظواهر الاجتماعية والكونية الشيطانية التي لا ترى بالعين المجردة مثل السحر والشعوذة والربط والأعمال السحرية ، التي يعجز عن دراستها علم النفس والاجتماعي والطب والمنتشرة في معظم البلدان العربية ، وللأسف لها نقابات فيها تسمى بنقابة الباراسيكولوجيين ، تدافع عنهم وتنفق عليهم ملايين ، هذا العلم يحتاج إلى قيم وأخلاق تقاوم وتعديل من قيم أصحابه.

● **عاشراً:** الصفر القيمي والأخلاقي : وهو صفر نسبي ويعني الحد الأدنى من القيم والأخلاق وهو يعني أنه توجد أرضية للأخلاق والقيم ولا يعني انعدام القيم والأخلاق لدى الشعب المصري والعربي ، فبناء القيم والأخلاق يبدأ من هذا الصفر النسبي لها.

● **حادي عشر:** تنمية سمة الرجولية الإنسانية ، وهي متصل نفسي يبدأ بالصدق والأمانة في مرحلة الطفولة وينتهي بالإخلاص في الكبر ، وهذه السمة ليست مقصورة على مرحلة نمو معينة ، بل توجد لدى جميع مراحل النمو الإنساني ، فقد نجد بنتاً أو امرأة أو طفلاً لديه رجولية في المواقف الصعبة والبطولية أفضل من مائة رجل مثل المرأة المثالية والأب المثالي والمعلم المثالي.

● **ثاني عشر:** عاطفة اعتبار الذات نحو القيم والأخلاق وجعلها العاطفة السائدة في الشخصية ، حيث تنشأ العواطف بصفة عامة من اتصال الفرد بموضوع العاطفة وتكرارها وخاصة في المواقف والمؤسسات الاجتماعية ويثار حولها مجموعة مركبة من الانفعالات السارة أو غير السارة.

فإذا كانت الانفعالات سارة أدت إلى عاطفة الحب ، والعكس صحيح الانفعالات غير السارة تؤدي إلى عاطفة كره ، وتفاوت شدة الحب والكره من قيمة لأخرى حسب مجموع الخبرات السارة وغير السارة السابقة وقوتها.

وتتطور العواطف من المادية إلى المعنوية ، ولا تنشأ العواطف المعنوية (القيم والأخلاق) إلا بعد أن يكون



هذه الأجهزة النفسية هي (الهو - الأنا - الأنا الأعلى). فالقيم (يتحكم فيها الضبط الداخلي والإلزام الأخلاقي) ، والأجهزة النفسية الثلاثة تظهر في شكل أخلاق إما سامية أو سيئة عند التفاعل الاجتماعي مع الآخرين في المجتمع (اللفة - الطباع - أسلوب التعامل) تتحكم فيها غريزة الهدم أو البناء (تخريب للكون أو تعميره).

● **سابعاً:** أن مرحلة الطفولة والمراهقة هما المرحلتان المهمتان في تكوين وتثبيت القيم والأخلاق ، فالطفولة (مرحلة تمرد أولي - المراهقة تمرد ثانوي) ، فإن القيم والأخلاق توضع في النسق القيمي لشخصية الطفل وهو صغير ويحدث لها تثبيت نفسي في مرحلة المراهقة ، فإذا حدث هذا التثبيت فيكون من الصعب تعديلها في مرحلة الرشد وما بعدها من مراحل نمو.

● **ثامناً:** هناك ما يسمى بأزمة النمو النفسي التي تحدث بين مراحل النمو الإنساني بسبب زيادة انتقال الطفل من مرحلة نمو إلى أخرى فتجعل القيم الأخلاق كالأتي:

أ - إما يحدث لها نكوص نفسي لقيم المرحلة التي تسبقها وتثبت لها فئري الرجل الثري يحمل قيم وأخلاق المراهقين والمرأة تحمل قيم المراهقات ، مع أنهم أولياء أمور وأبنائهم كبار في السن.

ب - أو يحدث لها غرور وكبرياء فتتضخم القيم والأخلاق لدى الأفراد ، فيصابون بالسرطان النفسي للقيم والأخلاق ، وخاصة الطبقات الأرستقراطية والمرتفعة اقتصادياً أو أولاد الذوات ، فتراهم يكررون هذه الجملة أنا بنت فلان أو أنا ابن فلان

● **ثالثاً:** هذه القيم والأخلاق سواء كانت ضعيفة أو منخفضة اجتماعياً أو سلبية سيئة لها ثقافة تساندها وتقويها في المجتمع المصري والعربي وبالتالي فإن هذه القيم والأخلاق الإيجابية المرتفعة اجتماعياً والقيم الإيجابية الراقية تحتاج إلى ثقافة تقويها وتساندها حتى يتم غرسها في أبناء المجتمع المصري والعربي وهذه القيم تحتاج إلى إشباع مادي ونفسي.

● **رابعاً:** أن ثقافة القيم السيئة والسلبية والمنخفضة اجتماعياً والضعيفة تجعل السلم الوجداني (الميزان النفسي) للشخصية المصرية والعربية ملتويًا (بلغة الإحصاء) إما إيجابياً أو سلبياً ولديها حدة في الطباع في عملية التفاعل الاجتماعي مع الآخرين في المجتمع ، وأن الشخصية المصرية هائفة وتافهة فتشبع حاجات هائفة وتافهة على حساب حاجات ضرورية ، أي لديها استقلالية في النظام الدافعي للشخصية المصرية.

● **خامساً:** أن ثقافة القيم الإيجابية والمرتفعة اجتماعياً والقوية تجعل السلم الوجداني (الميزان النفسي) مرتكزاً على درجة الثبات الانفعالي (الاستقرار النفسي) فيؤدي إلى نضج اجتماعي وأخلاقي مع الآخرين في المجتمع.

● **سادساً:** أن القيم تسبق دائماً الأخلاق وتؤثر فيها لأنها من صفات الطبيعة الإنسانية والبشرية ، بمعنى آخر أن الجانب النفسي هو الذي يلونها ؛ وتتحكم فيها الأجهزة النفسية الثلاثة التي تحدث عنها فرويد في تفسيره للشخصية الإنسانية طبقاً للتحليل النفسي ،

حقائق نفسية حول القيم والأخلاق:

● **أولاً:** هناك قيم وأخلاق سيئة سلبية تحتاج إلى [بلدوزر] يخلعها من جذورها في بعض فئات الشعب المصري ، وتثبيت قيم إيجابية راقية بدلاً منها في النسق القيمي للشخصية المصرية.

أ - **القيم السلبية السيئة مثل:** النفاق ، الحقد ، الحسد ، الغل ، السرقة ، البأس الشديد ، الأناملية ، الرياء ، اللامبالاة ، الكذب ، النذالة ، الأخذ بالتأثر ، السحر ، العدوان ، اللفظي ، الأنانية ، الغيبة ، النميعة ، هدم النجاح

ب - **القيم الإيجابية الراقية مثل:** التعاون ، الإيثار ، الحب ، التسامح ، السلام ، المشاركة الوجدانية ، الإخلاص ، الصدق ، المنافسة الشريفة ، التقدير ، القيم الجمالية ، الأمانة .

● **ثانياً:** هناك قيم وأخلاق ضعيفة منخفضة اجتماعياً تحتاج إلى قيم قوية مرتفعة اجتماعياً ، إما لإزاحتها من النسق القيمي للشخصية المصرية وإحلالها مكانها في هذا النسق القيمي ، وإما لتقويتها أو تعزيزها .

أ - **القيم الضعيفة المنخفضة اجتماعياً مثل:** التفكير الخرافي ، التسامح ، المرونة والوجدانية والعقلية ، التعاون ، حب الخير للآخرين .

ب - **القيم القوية المرتفعة اجتماعياً مثل:** الرجولية ، الشهامة ، الكرم ، المشاركة بأنواعها ، العولة ، المساندة العاطفية والمالية ، الإيثار ، المرونة ، الزيارات في المناسبات ، التفكير الناقد وإعمال العقل .



د. إبراهيم محمد المغازي

قسم علم النفس

جامعة بور سعيد



تمارين تساعد على التركيز



يرتبط ذكاء الإنسان وتفوقه بخاصية هامة وهى القدرة على التركيز المستمر.. وهذه القدرة أيضاً عند زيادتها ستحافظ على العقل من الضعف والخرف وتصوره.. لذلك أتيت لكم بتدريبات يمكنكم أن تفهموها وتشتقوا منها تدريبات أخرى وهي تزيد من مقدرة العقل على التركيز ... وتدريب آخر مفيد جداً يمنع من استنزاف قوة العقل .. بالتأكيد لا داعي لشرح فائدة التركيز في الأمور , فجميع أنشطة العقل تحتاج للتركيز , التركيز في القراءة , والتركيز في حل المسائل , والتركيز في الألعاب الرياضية , كل ذلك يتطلب انتباهاً شديداً , حتى تحصل على ١٠٠% من الفائدة المرجوة من العمل .

- الساعة والنظارة والجوارب ... إلخ.
- استلق على الأرض على ظهرك وافتح يديك بزاوية أقل من ٩٠ قليلاً.
- افتح ساقيك مسافة وسط (لا تغلقها ولا تفتحها للآخر) ٤٥ درجة تقريباً.
- انزل مؤخرتك قليلاً دون تحريك جسدك وكأن أحداً ما سحبك من قدميك.
- الآن اغمض عينيك واستشعق بعمق.
- حرك رأسك إلى اليمين ببطء ثم إلى اليسار ببطء ومن ثم أعده إلى حالته الطبيعية.
- استشعر قوة غطاء الجاذبية فوق جسمك وهو يلف كل جزء منك وكأنه غطاء وهمي.
- تنفس بعمق واستشعر كيف يرتفع صدرك ويرفع غطاء الجاذبية معه.
- الآن امسك قدمك اليمنى بالهواء , وعند الزفير دع كل السموم التي في قدمك تخرج مع هواء الزفير (ويحك هذا



- مجرد تخيل)
- إفعل هذا مع باقي أعضاء جسدك وخلصه من السموم.
- هنيئاً لك الآن بهذا الشعور المريح ... إلا لو نمت , لأنه ممنوع أن تفتح عينيك.
- جرب هذه التدريبات وقل لي كم دقيقة حطمت ؟ وماذا شعرت بتدريب الاسترخاء ؟ (لا يمكن وصفه ولكنه شعور جميل)

١- تدريبات زيادة التركيز

التدريب ١ :

- أحضر ساعة يد أو حائط ليست إلكترونية (عقارب)
- امسكها جيداً وركز بحركة العقرب فقط , عليك أن تنسى كل ما حولك وفكر فقط بالعقرب ! اعلم أنه تدريب صعب ولكن حاول لكي تنمو مقدرتك.
- عليك أن تحافظ على تركيزك لمدة دقيقة.
- في حال سرحت في أمر ما فعليك أن تعيد التدريب.
- لا تنسى أن تعمل التدريب في جو هادئ , وليس هناك ما يشغل بالك.
- تحد نفسك كل يوم وستجد قدرتك على التركيز ستزيد إلى ٥ دقائق.

التدريب ٢ :

- تخيل نجمة في الهواء.
- عليك أن تبقى متخيلاً لها لمدة دقيقة.
- لا تنس أن تعمل التدريب في جو شبه هادئ (أثناء المشي أو عمل منزلي) , ولكن لا تقم به أثناء القراءة أو مشاهدة التلفاز
- أينما تلتفت وتخطر يجب أن تكون النجمة نصب عينيك.
- زد قدرتك التركيزية بعد التدريب مرات ومرات إلى ١٠ دقائق.

٢- تدريبات منع استنزاف قدرة العقل.

تدريب الاسترخاء :

- إرتدي ملابس فضفاضة كملايس النوم واخلع

الفرد سواء طفلاً أو مراهقاً أو شاباً راشداً قد مارس الحياة اليومية ووصل إلى مستوى معين من الذكاء والقدرة العقلية حتى يتمكن من فهم المبادئ والأخلاق والقيم والمثل العليا ومعرفة محبتها في ظروف مختلفة , كما أن هناك صراعاً نفسياً ينشأ شقين جانبي العاطفة الواحدة فيصطرع أحدهما مع الآخر , فالشفقة دائماً ممزوجة بشيء من القسوة , والتعذيب ممزوج بشيء من العطف والحب بشيء من البغضاء , وقد أطلق "فرويد" على هذه الظاهرة النفسية اسم (التناقض الوجداني) وتظهر هذه الظاهرة النفسية بصورة واضحة لدى المصابين ببعض الأمراض النفسية , إذ تبدو لديهم مظاهر العاطفتين المتناقضتين في تناوب سريع , أما الأسوياء فتكون عواطفهم ورغباتهم العدوانية مكبوتة كبتاً محكماً , فلا تبدو آثارها في سلوكهم إلا قليلاً , ودائماً تبدو في أخلاقهم رموزاً إلى ما تكنه نفوسهم من كراهية وعدوانية.

ويمكن تقليل ظاهرة التناقض الوجداني بأحد أمرين : أولهما : أن إحدى العاطفتين شعورية والأخرى لاشعورية , وثانيهما : أن العاطفة اللاشعورية نتيجة العاطفة الشعورية أو نشأت عنها , كما في حالة الحب الشعوري الذي يؤدي إلى بغض لا شعوري .

كما أن العاطفة السائدة تكون قوية وأقوى من بقية العواطف الأخرى , بل تسيطر عليهم وتوجه سلوك الفرد نحو إرضاء هذه العاطفة . فإذا أردنا أن نجعل من القيم والأخلاق العاطفة السائدة فتكون بذلك نجعلها تسيطر على تفكير الفرد ومشاعره , وتوجه سلوكه نحو إرضاء الله تعالى ورسوله .

كما أننا نستطيع أن نجعل من القيم والأخلاق عاطفة اعتبار الذات , هذه العاطفة تمثل فكرة الفرد عن نفسه , وعندما تستثار يشعر الفرد بالرضا عن نفسه إذا قام بأعمال لا يرتضيها لها : لأنه إذا قويت عاطفة اعتبار الذات وتمكنت من النفس نشأ عنها قوة الإرادة , حيث تتصل الميول القوية بالفرائز الفردية البدائية المتصلة بالذات السفلى .

أما الميول الضعيفة فتتصل بالفرائز الاجتماعية ولا تتغلب الميول الضعيفة النافعة للمجتمع على الميول القوية التي غالباً ما تكون ضارة إلا إذا جاءها عون ومدد وسند من جهات أو مؤسسات ما , من أجل الوصول إلى الأغراض وتحقيق الآمال السامية .

فعاطفة اعتبار الذات هي المنظم الأساس للسلوك والقائد الأعلى لبقية العواطف والفرائز , وهي التي تتوقف عليها قوة أو ضعف الأخلاق والقيم والأنا , بالتالي قوة الشخصية الأخلاقية واتزان تصرفاتها مع الآخرين في المجتمع.