الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

رقم التسجيل:DSE/04/15

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علوم التربية

فاعلية برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة جامعة محمد بوضياف. المسيلة

إعداد الطالبة:

-أحلام يحيى

إشراف:

أ.د عمر عمور

تاريخ المناقشة: ..../...../.....

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة

أعضاء اللجنة	الرتبة	الجامعة	الصفة
طه حمود	أستاذ	محمد بوضياف المسيلة	رئيسا
عمور عمر	أستاذ	محمد بوضياف المسيلة	مشرفا ومقررا
جعلاب نور الدين	أستاذ محاضر "أ"	محمد بوضياف المسيلة	عضوا مناقشا
شريفي حليمة	أستاذ محاضر "أ"	محمد بوضياف المسيلة	عضوا مناقشا
ملياني عبد الكريم	أستاذ محاضر "أ"	عمار ثليجي الأغواط	عضوا مناقشا
بوروبة أمال	أستاذ محاضر "أ"	محمد لمين دباغين سطيف	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2018-2019م

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

رقم التسجيل:DSE/04/15

الموضوع:

فاعلية برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة جامعة محمد بوضياف. المسيلة

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علوم التربية

إعداد الطالبة:
-أحلام يحيى

إشراف:
أ.د عمر عمور

السنة الجامعية: 2018-2019م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ القُرآنِ ما هُوَ شِفاءٌ وَرَحمَةٌ لِلمُؤمِنينَ وَلا يَزيدُ الظّالِمينَ إِلّا خَسارًا ﴾

[الإسراء : 82]

﴿ الَّذينَ آمَنوا وَتَطمَئِنُّ قُلوبُهُم بِذِكرِ اللَّهِ أَلا بِذِكرِ اللَّهِ تَطمَئِنُّ القُلُوب﴾

[الرعد: 28]

كلمة شكر

الحمد لله العلي القدير الذي أسبغ نعمه ظاهرة وباطنة وشرح بنوره الصدور وأقرّت بفضله العيون... وبعد أسجد لله العظيم شكرا وحمدا على ما غمرني به من سداد وتوفيق، ما منحني به من صبر وتثبيت حتى تمّ انجاز هذه الدراسة التي أسأل الله أن تكون شمعة على الطريق تنير الدرب لكل طالب علمٍ منيب.

قال الله تعالى: ﴿ ولقد آتينا لقمان الحكمة أن اشكر لله ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه ومن كفر فإن الله غني حميد ﴾ (لقمان: 12)

قال صلى الله عليه وسلم: «لا يشكر الله من لا يشكر الناس »(رواه أحمد: 7755) فاللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا، وفي هذا المقام لا نملك إلاّ أن نتقدّم بخالص شكرنا وتقديرنا الى الأستاذ الدكتور: عمور عمر المشرف على هذا البحث الذي قدّم لنا الدّعم والجهد العلمي وأعطانا من معرفته وعلمه الشيء الكثير والذي كان لإشرافه على هذه الدراسة الفضل الكبير في وصولها الى أفضل صورة ممكنة، كما نتوجه بالشكر الجزيل للقائمين على هذا الصرح العلمي ــ جامعة مسيلة ــ رئاسة وإدارة وعاملين، والشكر موصول الى أفراد لجنة المناقشة الموقرة على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الدراسة وإثرائها بتوجيهاتهم البنّاءة، والشكر موصول أيضا لكل من ساهم بجهد فعال في سبيل انجاز هذه الدراسة. كما لا انسى أفراد عينة الدراسة الذين لولا وجودهم لما رأت أطروحتي النور.

ومعذرة إن كنت نسيت أو أخطأت فإنني لا أدّعي أني قد بلغت حدّ الكمال فالكمال لله وحده عزّ وجل، فإن أصبت فمن عند الله وإن كانت الأخرى فعذري أني بشر، وما توفيقي إلاّ بالله عليه توكلت وإليه أنيب وأدعو الله أن يبارك عملي هذا وينفع به (اللهم أنفعني بما علّمتني وعلّمني ما ينفعني وزدني علما)

أحلام يحيى

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات: ـــــــ

1- تعريف الإرشاد النفسي 70
2- الإرشاد في التراث الإسلامي 71
3- الوقاية الدينية من الاضطراب النفسي 75
4- أهم مجالات الإرشاد النفسي 79
5- ماهية الإرشاد النفسي الديني 82
6- مفهوم الإرشاد النفسي الديني 83
7- تعريف المرشد النفسي الديني وصفاته 85
8- الإرشاد النفسي الديني وبعض المصطلحات المرتبطة به 88
9- مسلمات الإرشاد النفسي الديني 89
10- أسس ومبادئ الإرشاد الديني 90
11- الحاجة إلى الإرشاد النفسي الديني 92
12- أهمية الإرشاد النفسي الديني 94
13- أهداف الإرشاد النفسي الديني 95
14- خطوات الإرشاد النفسي الديني 96
15- طرق الإرشاد النفسي الديني وأساليبه 99
16- فنيات وأساليب الإرشاد النفسي الديني 103
17- استخدامات الإرشاد النفسي الديني 105
- خلاصة. 108

الفصل الثالث

قلق المستقبل

تمهيد 110
أولا- القلق 111
1- تعاريف القلق 111
2- نشأة القلق 113
3- النظريات المفسرة للقلق 115
4- القلق من منظور إسلامي 121

5- الفرق بين القلق والخوف 125
6- الفرق بين حالة القلق وسمة القلق..... 126
7- أعراض القلق 127
8- أنواع القلق..... 129
ثانيا- قلق المستقبل..... 131
1- تعاريف قلق المستقبل..... 131
2- مكونات قلق المستقبل..... 133
3- مؤشرات (مظاهر) قلق المستقبل..... 133
4- أسباب قلق المستقبل 134
5- تأثيرات قلق المستقبل..... 137
6- سمات ذوي قلق المستقبل 139
7- بعض الاستراتيجيات للتخفيف من قلق المستقبل..... 140
خلاصة الفصل..... 149

الفصل الرابع
البرامج الإرشادية

تمهيد 151
1- تعريف البرنامج الإرشادي 152
2- الخصائص العامة للبرامج الإرشادية 154
3- الحاجة إلى البرامج الإرشادية..... 155
4- أهمية البرامج الإرشادية..... 155
5- أهداف البرامج الإرشادية..... 157
6- أسس البرنامج الإرشادي 159
7- المحكات العامة لبرامج الإرشاد النفسي 160
8- مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي..... 160
9- خدمات البرنامج الإرشادي 162
10- التخطيط للبرنامج الإرشادي..... 162

11- تقييم البرنامج الإرشادي 163
خلاصة الفصل..... 165

الإطـار الميداني

الفصل الخامس

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد 168
أولا- الدراسة الاستطلاعية..... 169
ثانيا- الدراسة الأساسية..... 170
1- المنهج المتبع..... 170
2- عينة الدراسة وطريقة اختيارها 171
3- مجالات الدراسة 173
4- الإجراءات التطبيقية للدراسة 173
5- أدوات الدراسة..... 174
6- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة..... 178
7- البرنامج الإرشادي النفسي الديني..... 180
8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة 188
خلاصة الفصل..... 189

الفصل السادس

نتائج الدراسة وتفسيراتها

تمهيد 191
1- عرض نتائج السؤال الأول ومناقشتها وتفسيرها 192
2- عرض نتائج السؤال الثاني ومناقشتها وتفسيرها..... 200
3- عرض نتائج السؤال الثالث ومناقشتها وتفسيرها..... 206
4- عرض نتائج السؤال الرابع ومناقشتها وتفسيرها 207
استنتاج عام..... 209
المقترحات..... 210

خلاصة عامة.....212
قائمة المصدر والمراجع.....215
الملاحق

قائمة الجداول والأشكال

قائمة الجداول: ـــــــ

قائمة الجداول: ـــــــ

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال: ـــــــ

الملخص:

فاعلية برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة الحالية إلى الإعداد والتحقق من فاعلية برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. وللإجابة على تساؤلات الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة بقياسين قبلي وبعدي. وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبا وطالبة من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة. ولجمع المعلومات تم استخدام مقياس قلق المستقبل لـ: غالب المشيخي (2009) وبرنامج إرشادي نفسي ديني (إعداد الباحثة). وقد تم استخدام الأدوات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، مجالات التقييم، اختبار (ت) للفروق، معادلة كوهين لاستخراج حجم الأثر (Cohen's d) وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- ✓ يعاني أفراد عينة الدراسة من مستوى متوسط من قلق المستقبل.
- ✓ للبرنامج الإرشادي النفسي الديني فاعلية كبيرة في التخفيف من قلق المستقبل وأبعاده لدى طلبة الجامعة.
- ✓ لا توجد فروقا دالة إحصائيا في مستوى قلق المستقبل وأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير الجنس.
- ✓ لا توجد فروقا دالة إحصائيا في مستوى قلق المستقبل وأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير السن.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد النفسي الديني؛ البرنامج الإرشادي؛ قلق المستقبل؛ طلبة الجامعة.

Résumé:

Efficacité d'un programme basé sur l'orientation religieuse pour atténuer l'anxiété de l'avenir des étudiants universitaires

La présente étude a pour visée l'élaboration et la vérification de l'efficacité d'un programme fondé sur l'orientation psychologique et religieuse pour atténuer l'inquiétude de l'avenir des étudiants universitaires. Afin de répondre aux questions de l'étude, le chercheur a fait usage de l'approche descriptive et l'approche expérimentale avec la conception d'un seul groupe à l'aide de tests antérieur et postérieur. L'échantillon de l'étude est composé de 30 étudiants et étudiantes de l'Université Mohammed Boudiaf. Afin de collecter des informations, on a utilisé le test de l'avenir mis en place par Ghaleb Al-Machyakhi (2009) ainsi qu'un programme d'orientation psychologique et religieuse (préparé par la chercheuse). Les outils statistiques suivants ont été utilisés: la moyenne arithmétique, l'écart type, les domaines d'évaluation, le test « T » des différences, l'équation de Cohen pour la mise en évidence de l'effet. L'étude a révélé les résultats suivants:

- ✓ Les membres de l'échantillon de l'étude souffrent d'un niveau d'anxiété de l'avenir moyen.
- ✓ Le programme d'orientation psychologique et religieuse est très efficace pour atténuer l'inquiétude de l'avenir et de ses dimensions chez les étudiants universitaires.
- ✓ Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans le niveau d'anxiété de l'avenir et ses dimensions chez les membres de l'échantillon de l'étude dans le test postérieur en relation avec la variable du sexe.
- ✓ Il n'y a aucune différence statistiquement significative entre le niveau d'anxiété de l'avenir et ses dimensions chez les membres de l'échantillon de l'étude dans le test postérieur en relation avec la variable d'âge.

Mots-clés: orientation psychologique et religieuse, programme d'orientation, anxiété de l'avenir, étudiants universitaires

Summary:

Effectiveness of a program based on religious orientation to alleviate the anxiety of the future of university students

This study aims the elaboration and verification the effectiveness of a program based on psychological and religious orientation to alleviate the anxiety of the future of university students. In order to answer the questions of the study, the researcher use of the descriptive approach and the experimental approach with the formation of a single group using both anterior and posterior tests. The sample of the study is made up of 30 students from Mohammed Boudiaf University. In order to collect information, Ghaleb Al-Machyakhi's Future Test (2009) and a psychological and religious orientation program (prepared by the researcher) were used. The following statistical tools were used: the arithmetic mean, the standard deviation, the domains of evaluation, the "T" test of the differences, the Cohen equation for the demonstration of the effect. The study revealed the following results:

- ✓ The sample members of the study suffer from a level of anxiety of the average future.
- ✓ The psychological and religious orientation program is very effective in easing the anxiety of the future and its dimensions in university students.
- ✓ There are no statistically significant differences in the level of anxiety of the future and its size among the members of the study sample in the later test in relation to the sex variable.
- ✓ There is no statistically significant difference between the level of anxiety of the future and its size in the sample of the study in the posterior test in relation to the age variable.

Keywords: psychological and religious orientation, orientation program, anxiety of the future, university students

مقـــدمـة

تعتبر الجامعة في أي مجتمع مؤسسة محورية لا غنى عنها، فهي المؤسسة التعليمية والتكوينية العليا التي تتولى تخريج الأجيال المتتابعة من الإطارات المعنية بتولي الوظائف المختلفة، التي تسيّر بها شؤون المجتمع وتوفر حاجاته وتحقق مصالحه، وبها يضمن استمراره ويحفظ وجوده، فلا يتصور أن تكون هناك مؤسسة أخرى تغني عن الجامعة أو تقوم مقامها. بل إن المؤسسات الأخرى كلها تحتاج إلى الخدمات التي توفرها الجامعة وتضمنها لها. ولذلك تعتني مختلف الدول في العالم ببناء الجامعات وتقريبها من أبنائها وتيسير أسباب التحاقهم بها وتوفير الخدمات الضرورية التي لا غنى لهم عنها للتمكن من الانتظام في الدراسة والتفرّغ للتكوين والبحث العلمي.

كما تعد الجامعة إحدى المؤسسات الاجتماعية الفعالة لتعزيز الأنماط السلوكية المقبولة وتشجيع القيم والاتجاهات النفسية الايجابية التي يحرص عليها المجتمع الحديث، وتنمية الأفكار والمبادئ والحقائق العلمية التي لا تتعارض مع العقائد الدينية والقيم الخُلُقية، ولذلك فإن حياة الشباب قد تجابه العديد من المعوقات، التي قد تدفعه في كثير من الأحيان إلى الشعور بالاضطراب والقلق كنتيجة لأحداث الماضي المؤلمة أو إمكانات الحاضر المتواضعة، ومن ثمّ يتكون لديه الشعور بالقلق تجاه المستقبل **(حنتول، 2012، ص2)**.

وفي هذا الصدد يشير عبد الله الصافي **(2012، ص61)** إلى أن الجامعة هي: "المؤسسة التي تحتضن شريحة مهمة وكبيرة من شرائح المجتمع وهي شريحة الشباب". إذ يعدّ الشباب ثروة الأمة وكنزها الثمين والثروة المهمة لاستثمارها استثمارا ايجابيا في تنمية الوطن وتطوره، والوقود الأول لحدوث التنمية الوطنية والقوة الاقتصادية الفعلية لأن الإنسان هو ثروة الوطن الحقيقية لا المال. فبسواعد الشباب المتعلّم يحقق المجتمع أهدافه، ويعلو صرح الوطن، ويضمن قوته الاقتصادية والأمنية، وتوفر عقولهم النيرة القاعدة العلمية التي تضمن النجاح والتقدّم في الجهد الاقتصادي والتنموي للوطن. ولهذا تعمل الدول على توفير المؤسسات التربوية والاجتماعية

من أجل إعدادهم الإعداد المناسب، الذي يؤهلهم لاستلام زمام المسؤولية والمشاركة في عملية تحقيق حاجات الوطن وتطويرها.

كما وتعتبر مرحلة الشباب واحدة من أهم المراحل في حياة الإنسان، ذلك أنها المرحلة التي يكتسب فيها الشباب مهاراتهم العقلية والنفسية والدينية التي تساعدهم على تدبير شؤونهم وتنظيم علاقاتهم بالآخرين من حولهم، وقد اختلف العلماء في تحديد مفهوم واضح لمعنى الشباب وفق اتجاهات عدة، وتبعا للاتجاه البيولوجي يتم التأكيد على الحتمية البيولوجية باعتبارها طورا من أطوار نمو الإنسان، يكتمل فيه نضجه العضوي والعقلي والنفسي، الذي يبدأ من سن (15-25) وهناك من يحددها من سن (13-30) وتتصف هذه المرحلة بأنها مرحلة التطلّع إلى المستقبل بطموح كبير، وأهم خصائص هذه المرحلة الحماسة والجرأة والاستقلالية، النزوع نحو تأكيد الذات، بدء التفكير في خيارات الحياة والمستقبل، التعليم والزواج، وتترافق مع ازدياد القلق بشأن كل ما سبق (بني يونس، 2004، ص123).

ونتيجة لهذا التفاعل مع الظروف الراهنة بكل مضامينها يقع الفرد فريسة للاضطراب خاصة الاضطراب النفسي، حيث تظهر أثناء الدراسة الجامعية بعض الظروف المثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي أو الصعيد المهني والوظيفي أو الطموح المستقبلي. حيث توضّح الدراسات أن (25%) من الأصحاء قد مروا بحالات من القلق في وقت ما من حياتهم ويصيب القلق والاكتئاب (2- 4%) من مجموع السكان بل تؤكّد البحوث المتقدمة ازدياد الاضطرابات النفسية والسلوكية وانتشارها يوما بعد يوم، والقلق من أكثر الحالات شيوعا ويمثل (30-40%) من مجموع الاضطرابات النفسية، وتتساوى كل الدول في المؤشرات الإحصائية إذ تظهر البيانات الحديثة أن (30%) من مجموع السكان يعانون من أزمات واضطرابات نفسية وأن (70%) من الذين يشكون من العصاب هم في مرحلة الشباب، وأنه قد بلغت نسبة الذين يعانون من

اضطرابات القلق (10-15%) من مجموع المرضى المراجعين للعيادات الخارجية (10%) منهم داخل المستشفيات(سليمان، 1999، ص229).

كما تشير نتائج دراسات كل من فضيلة السبعاوي (2007) ودراسة كل من محمد المومني ومازن نعيم (2011) ودراسة عبد القادر غزالي (2015) وغيرهم إلى أن قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الجامعة مرتفع. ويشكل ظاهرة واضحة لمجتمع مليء بالمتغيرات، ومشحون بعوامل مثيرة متنوعة المصدر تؤدي تفاعلاتها الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية وغيرها إلى نتائج تنعكس على سلوكيات الأفراد وانجازاتهم العلمية وطموحاتهم المستقبلية، حيث أن هذه الظاهرة تمس وجود الفرد والمجتمع. وبالتالي أصبح عدم الوثوق بالمستقبل سمة نفسية تعصف بالعنصر البشري وخصوصا شريحة الشباب.

وحسب الباحث أحمد حنتول (2012، ص3) فقد أكّد رابابورت (Rappaport) (1990) أن المستقبل يحمل الكثير من الهموم والتوقعات المجهولة مما يجعله مصدرا من مصادر القلق، وهذا ما عبّر عنه سوينفورد (Swinford) (1997) في كتابه الخوف من المستقبل (Future Phobia) بقوله: "نحن منشغلون بالمستقبل ونتساءل ماذا سيجلب لنا الغد؟ وأقصى أمانينا معرفة المستقبل، لكن المستقبل ليس فقط أمنياتنا ولكنه خوفنا أيضا، ونحن نحاول أن نريح أنفسنا بالاعتقاد بأن غدا سيكون مثل اليوم تقريبا، لكننا في أعماقنا نعرف الحقيقة في أن غدا ليس كاليوم، وهذا مصدر خوفنا إلى الأبد، ونحاول جاهدين أن نحلل ونقرأ كل شيء ظنا منا أن هذا يساعدنا ويعيد لنا الطمأنينة حول المستقبل حتى نتعايش معه".

وكون قلق المستقبل أصبح ظاهرة تستحق الدراسة خاصة لدى طلاب الجامعة، فقد أصبحت البرامج الإرشادية ضرورة ملحة في شتى مجالات الحياة لأننا نعيش في عصر يسميه البعض عصر القلق، حيث يعدّ الإرشاد حسب رافدة الحريري وسمير الإمامي (2011، ص21) "عملية دينامية انسانية واعية هادفة تستهدف تقديم المساعدة للمسترشد للاستفادة مما لديه من

قدرات وإمكانيات، والدفع بها لتحقيق أقصى قدر ممكن من النمو السوي في كافة المجالات العقلية، النفسية، الاجتماعية، الجسمية، الانفعالية والمهنية". وإيمانا من الباحثة بخطورة التأثير السلبي لقلق المستقبل على الصحة النفسية للطالب وعلى تكوينه الأكاديمي وطموحه الحالي والمستقبلي، ورغبة منها في مدّ يد العون للطالب الجامعي الذي يعدّ ركيزة أساسية في النهوض بالمجتمع، تسعى الدراسة الحالية الى تقديم برنامج إرشادي نفسي ديني لتخفيف قلق المستقبل والكشف عن مدى فاعليته في ذلك لدى الطالب الجامعي.

وهذه الدراسة تم تناولها في شقين: شقّ نظري يضم الإطار العام للدراسة وثلاثة فصول أخرى تحمل متغيرات الدراسة. وشقّ تطبيقي وهو بدوره يضمّ فصلين هما: فصل منهجية البحث والإجراءات الميدانية وفصل عرض وتحليل وتفسير النتائج المتوصّل إليها، لنصل في الأخير إلى استنتاج عام عرضنا فيه مجموع النتائج المتحصّل عليها، كما قمنا كذلك بوضع مجموعة من المقترحات التي نتمنى من المعنيين بالأمر أخذها بعين الاعتبار، ثمّ خلاصة للدراسة مع ذكر لقائمة المصادر والمراجع التي استقينا منها المادة العلمية النظرية وكذا مجموع الملاحق.

الفصل التمهيدي

الإطار العام للـدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- أهمية الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- المفاهيم والمصطلحات الرئيسية للدراسة

الفصل التمهيدي: ـــــــ

الفصل التمهيدي: ـــــــ

الفصل التمهيدي: ـــــــ

الفصل التمهيدي: ـــــــ

الفصل التمهيدي: ـــــــ

الفصل التمهيدي: ـــــــ

الفصل التمهيدي: ـــــــ

الفصل الأول

الدراسات السابقة

تمهيد

- دراسات تناولت الإرشاد النفسي الديني
- دراسات تناولت قلق المستقبل
- دراسات تناولت المتغيرين معا
- تعقيب على الدراسات السابقة
- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة
- ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة
- فرضيات الدراسة

خلاصة الفصل

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الفصل الأول: ـــــــ

الإطار النظري

الفصل الثاني

الإرشاد النفسي الديني

تمهيد

1- تعريف الإرشاد النفسي

2- الإرشاد في التراث الإسلامي

3- الوقاية الدينية من الاضطراب النفسي

4- أهم مجالات الإرشاد النفسي

5- ماهية الإرشاد النفسي الديني

6- مفهوم الإرشاد النفسي الديني

7- تعريف المرشد النفسي الديني وصفاته

8- الإرشاد النفسي الديني وبعض المصطلحات المرتبطة به

9- مسلمات الإرشاد النفسي الديني

10- أسس ومبادئ الإرشاد الديني

11- الحاجة إلى الإرشاد النفسي الديني

12- أهمية الإرشاد النفسي الديني

13- أهداف الإرشاد النفسي الديني

14- خطوات الإرشاد النفسي الديني

15- طرق الإرشاد النفسي الديني وأساليبه

16- فنيات وأساليب الإرشاد النفسي الديني

17- استخدامات الإرشاد النفسي الديني

- خلاصة.

تمهيد:

للدين دور كبير في التنشئة الاجتماعية، والدين هو أساس القيم المثلى والأخلاق الفاضلة وحسن التعامل مع الآخرين، والعقيدة الدينية السليمة تعتبر من حاجات الفرد الأساسية التي تحقق له الراحة النفسية والخلقية وتبعده عن الصراع الداخلي والذاتي والانحراف والشعور بالذنب والخوف والقلق والاكتئاب وتأنيب الضمير، وهذه كلها مصادر للاضطراب النفسي ولذلك فإن الإرشاد الديني السليم يقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب دينية وروحية وأخلاقية. وعلى المرشد أن يكون ملما بأمور دينه، ويمتلك ثقافة دينية لا بأس بها، وذلك ليتمكن من طرح الأمثلة للمسترشد وسرد بعض القصص الدينية التي تحتوي على العبر وتقديم النموذج الجيد الذي يحتذى به. وأن يعلم بأن حياته فيها السعادة وفيها المعاناة، فيها النجاح وفيها الفشل، فيها الصعوبات وفيها الأمور الميسرة. والإسلام ينظر إلى الإنسان بأنه يولد خيرا ويكتسب الشر بطبيعته، وأنه أفضل الكائنات التي خلقها الله، وهو مخلوق واع ومسؤول ويحمل معه عناصر الضعف البشري، كما أن دوافعه بمثابة قوى وطاقات تحدد سلوكه وتحركه لتحقيقها، وأشار الإسلام بأن النفس أمارة بالسوء، وأنها لوامة، وهذه هي الصورة الحقة للإنسان، حيث أن الصراع بين الخير والشر أمر حتمي وموجود، والإسلام يرسي قواعد المسؤولية الذاتية والشخصية، لكي يشعر كل فرد بتحمل مسؤولية أعماله وبذلك يدرك عواقب الأمور ويتحاشى ارتكاب المعاصي والآثام والذنوب والجرائم، وفي ذلك فرصة جيدة للتمتع بالصحة النفسية والعقلية والأخلاقية.**(الحريري والإمامي، 2011، ص ص58-59)**

1-تعريف الإرشاد النفسي:

مصطلح الإرشاد النفسي كغيره من مصطلحات علم النفس تشعبت حوله التعريفات سعيا إلى تعريفه بشكل دقيق ومحدد، حيث عرفته موزة المالكي **(2005، ص13)** على أنه: "ممارسة مهنية متخصصة تتضمن تطبيق مبادئ ونظريات علم النفس في تعديل سلوك المسترشدين بهدف مساعدتهم على تحقيق أقصى إشباع ممكن لحاجاتهم وفق إمكاناتهم الشخصية ومعايير المجتمع، كما أنه كذلك تخصص علمي يقوم به أشخاص مؤهلون تأهيلا علميا وعمليا، وينتمي إلى مجموعة التخصصات التي تستهدف مساعدة الناس على مواجهة مشكلات ومواقف الحياة".

هذا وتعرفه كذلك سهير كامل أحمد **(2000، ص7)** بأنه: "عملية إرشاد الفرد لفهم إمكاناته وقدراته واستعداداته، واستخدامها في حل مشكلاته وتحديد أهدافه ووضع خطط حياته المستقبلية من خلال فهمه لواقعه وحاضره، ومساعدته في تحقيق أكبر قدر من السعادة والكفاية، وذلك من خلال تحقيق ذاته والوصول إلى أقصى درجة من التوافق بشقيه الشخصي والاجتماعي". في حين نجد نبيل صالح سفيان **(2004، ص195)** يكتفي بتعريف حامد زهران للإرشاد والذي يعرفه على أنه: "عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهدافه وكذا الصحة النفسية والتوافق شخصيا وتربويا ومهنيا وأسريا وزواجيا". بينما قاما كل من صالح أبو عباة وعبد المجيد نيازي **(2001، ص38)** بتعريف الإرشاد النفسي على أنه: "عملية ذات توجه تعليمي تجرى في بيئة اجتماعية بسيطة بين شخصيتين. يسعى المرشد المؤهل بالمعرفة والمهارة إلى مساعدة المسترشد باستخدام طرائق وأساليب ملائمة لحاجاته ومتفقة مع قدراته كي يتعلم أكثر بشأن ذاته ويعرفها على نحو أفضل ويتعلم كيف يضع هذا الفهم موضع التنفيذ فيما يتعلق بأهداف يحددها بشكل واقعي ويدركها بوضوح أكثر وصولا إلى الغاية كي يصبح أكثر سعادة وأكثر إنتاجية".

بناء على ما سبق من تعريفات للإرشاد النفسي نقدم التعريف التالي: عملية إرشاد بناء للفرد تتضمن تطبيق مبادئ ونظريات علم النفس في تعديل سلوك المسترشد هدفها مساعدة هذا الأخير في فهم ذاته ومعرفته لإمكاناته واستعداداته من أجل حل مشكلاته، وبالتالي الوصول إلى تحقيق التوافق بشقيه الشخصي والاجتماعي ومنه تحقيق الصحة النفسية بصفة عامة.

2-الإرشاد في التراث الإسلامي:

يرى سعيد جاسم الأسدي ومروان عبد المجيد إبراهيم **(2003، ص32)** أن التربية الإسلامية تمثل أعظم حدث في تطور التربية، فقد كان لظهور الإسلام تأثيره العميق في حياة العرب إذ استطاع في فترة وجيزة أن يغيّر حياتهم وينقلهم من مجتمع يعيش على هامش الحضارة إلى قادة الحضارة الإنسانية، إذ أرسوا أسسا عظيمة في ميادين التربية والأخلاق والعلوم والفلسفة والقوانين. ولم يكن الإرشاد سواء التربوي أو النفسي كما هو معروف الآن حقلا متخصصا ومنفردا بل كان نسيجا يتألف من خلاله عناصر التعليم الأخرى.

هذا ويضيف مصطفى عبد التواب **(2007، ص ص2-3)** في الدراسة التي قام بها حول: **"فعالية الارشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة من طلاب كلية التربية بأسيوط"** أنه على الرغم من أن علم النفس منذ بداية ظهوره كان من أكثر العلوم الإنسانية إفادة من الدين في فهم طبيعة النفس الإنسانية إلا أن بعض علماء النفس في العصر الحديث قد غفلوا عن دراسة الجانب الديني عند الإنسان، وأثره في الحياة النفسية كما أن الدراسات النفسية للدّين والتديّن لم تحظ بالبحث والتقصّي إلاّ في الربع الأخير من القرن التاسع عشر **(19)** أما في الوقت الحاضر فيقول أن سيكولوجية الدّين قد احتلت مكانة مهمة لدى كثير من علماء النفس والصحة النفسية فقد ظهرت العديد من الدراسات والبحوث التي تتناول أثر الدين في تحقيق التوافق والصحة النفسية، كما وعقدت بعض المؤتمرات والندوات لمناقشة العلاقة بين الدين والإرشاد النفسي، وهذا مما أدّى إلى تزايد الاهتمام بالبحوث والدراسات التي تناولت أثر الدّين في عملية الإرشاد النفسي لدى الكثير من علماء الصحة النفسية والإرشاد

والعلاج النفسيين العرب والأجانب، حتى أصبح الإرشاد النفسي الديني يمثل اتجاها قويا في الإرشاد والعلاج النفسيين، فقد ظهرت العديد من الدوريات والمجلات العربية والأجنبية الخاصة بسيكولوجية الدين منها: مجلة النفس المطمئنة، مجلة علم النفس والعقيدة، مجلة الدين والصحة ومجلة البحث الديني والإرشاد والقيم.

- أسباب الاضطراب النفسي في رأي الدّين:

للدّين رأي خاص حول أسباب الاضطراب النفسي فهو يرى أن أخطر أسباب الاضطرابات النفسية التي تصيب الفرد هي الضلال والبعد عن الدين إلى ذلك من الأسباب التي يتفق حولها كل من حامد زهران **(2005، ص ص353-354)** وأحمد أبو أسعد وأحمد عربيات **(2009، ص ص408-410)** وكل من جودت عبد الهادي وسعيد حسني العزة **(2007، ص ص120-121)** فهم يرون أن الحياة النفسية ليست بسيطة حتى يكون اضطرابها مرهون بسبب واحد فقد تعددت أسباب الاضطرابات النفسية إلى الحد الذي قد يصعب فيه الفصل بينها أو تحديد مدى أثر كل منها على حدة ومن أسباب الاضطرابات النفسية كما يحددها الدين ما يلي:

1. **البعد على طريق الله:** حيث أن سعادة الإنسان تكمن في التزامه أوامر الله تعالى واجتناب نواهيه والسير في طريقه المستقيم الذي رسمه لنا القرآن الكريم وسنة نبينا الكريم محمد ﷺ.
2. **الذنوب:** هي مخالفة القوانين الإلهية وإتباع هوى النفس الأمارة بالسوء فإذا دخلت القلب أفسدته وأضعفته إن لم تهلكه وتؤدي بصاحبها إلى ضعف الإيمان والدخول في الوسوسة فهي كالسموم.
3. **الضلال:** إن الضلال عن سبيل الله والكفر والإلحاد والبعد عن الدين ومعصية الله ورسوله وعدم ممارسة العبادات وتشويش المفاهيم الدينية يؤدي إلى اضطراب السلوك.
4. **الصراع:** لدى الإنسان بين قوى الخير والشر وبين الحلال والحرام يؤثر في اطمئنانه ويحول نفسه إلى نفس مضطربة، وهذا الصراع هو دائم ومستمر إلى أن يرث الله الأرض وما عليها، وأيهما غلب يعود على صاحبه سواء بالخير أو الشر لقوله تعالى: ﴿فَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ﴾. (الزلزلة: 7-8)

5. **ضعف الضمير:** وما يترتب عليه من ضعف أخلاقي وانحراف سلوكي، حيث يرى البعض أن الأمراض النفسية ومظاهر سوء التوافق النفسي هي أمراض الضمير أو هي حيل هروبية من تأنيب الضمير.
6. **حب الدنيا:** إذ يعتبر التكالب على الدنيا وإيثارها على الآخرة من أسباب الاضطراب النفسي، فالإنسان لم يخلق فقط من أجل إعمار الدنيا بزخارفها الفانية وحطامها الزائل، بل خلق من أجل إعمارها بحضارة التوحيد والإيمان وليس بحضارة الفساد والضلال.
7. **إتباع الغرائز والشهوات:** فالإنسان بفطرته فيه جانب ملائكي وجانب حيواني فالجانب الملائكي هو طريق الخير الذي يسلكه الفرد في حياته، لا يترك مجال لغرائزه وشهواته أن تقوده وتتحكّم فيه، بل هو الذي يسيّرها ويضعها في إطارها الصحيح الذي رسم لها، أما الجانب الحيواني فهو طريق الشر الذي يوقع الفرد في الضلال ويجعله يعيش في تعاسة واضطراب.
8. **الشّك والإرتياب:** إذ تعتبر من الاضطرابات التي يعاني منها كثير من الناس حيث أوقعتهم في مشاكل وصراعات لأن الشيطان والنفس والهوى كان لهم المجال في إفساد العلاقات بين الإخوة والأحبة فالله سبحانه وتعالى يأمرنا باجتناب الظن والريب لقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ﴾. (الحجرات: 12)
9. **الغيرة والحسد والحقد:** وهذه الأمور الثلاثة إذا تمكّنت من قلب الإنسان أهلكته وجعلته مريضا وضعيفا، وبالتالي يفسد سلوكه فيصبح غير سوي في معاملاته وكلامه ويصاب بالوسواس وانحراف الأخلاق.

- أعراض الاضطراب في رأي الدين:

يؤكّد حامد زهران (2005، ص354) على أن أعراض الاضطراب النفسي تعتبر في رأي الدين استجابة غير سوية لضمير المريض بسبب ما تعرّض له من إهمال أو نتيجة لقيام الفرد بسلوك يتضمن نوعا من التحدّي السافر لقوة الضمير. وهذه الأعراض هي علامات سلوكية للاضطراب، حيث كلما أمكن التعرّف عليها بدقة وفي وقت مبكر كلما كان ذلك أفضل من

الناحية العلاجية، فهو جد مفيد في نجاح العلاج ومنع تطور الأعراض وقد اتفق مجموعة من المؤلفين هم: حامد زهران (1980، ص324) وأحمد أبو أسعد وأحمد عربيات (2009، ص ص410-412) وكذا كل من جودت عبد الهادي وسعيد العزة (2007، ص 121) وهذه الأعراض هي كما يلي:

1. **الانحراف:** الانحراف الأساسي في الشخصية هو انحراف العقيدة فإذا فسدت العقيدة وانحراف المرء عن عقيدة التوحيد فإن صرح الشخصية المتسق ينهار ويتلاشى، وإذا انهارت عقيدة المرء فماذا بقي له من المناهج ليتبعه. وهو يشمل كل أنواع الانحرافات السلوكية منها وعلى رأسها الانحرافات الجنسية والانحرافات الاجتماعية كالكذب والسرقة والعدوان وتعاطي المخدرات.
2. **الشعور بالإثم:** ويكون نتيجة لما ارتكبه الفرد من أعمال كان يود ألاّ يرتكبها مما يسبب له حالة من عدم الاتزان النفسي وسوء التوافق الاجتماعي لديه، كما أن الشعور بالإثم يعتبر عنصرا أساسيا في تكوين العصاب، وهذا مما يثقل الإنسان ويجعله يتوقع العقاب.
3. **الخوف:** ونقصد به الخوف المرضي الدائم المتكرر الذي لا يمكن ضبطه والسيطرة عليه أو التخلص منه، والذي يتملك سلوك الإنسان ويحكمه ويصاحبه سلوك عصابي قهري قال تعالى: ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾.(يونس: 62)
4. **القلق:** وهو آفة عصرنا حتى أنه أصبح يطلق عليه عصر القلق. وهو خوف غامض غير محدد مصحوب بالتوتر والضيق وتوقع الأذى وعدم الاستقرار العام مما يعوق الفرد عن الإنتاج ويجعل سلوكه مضطربا ويصاحب هذا الخوف الغامض أعراض نفسية جسمية مثل: التعرّق المفرط وصعوبة التنفس والاضطرابات المعوية وسرعة نبضات القلب، وقد يغلب القلق ويصبح هو نفسه عصابا أساسيا ومرضا قائما بذاته وهو عصاب القلق.
5. **الاكتئاب:** وهو حالة يشعر فيها الفرد بالكآبة والكدر والغم والحزن الشديد والتشاؤم بسبب أو دون سبب، فيفقد لذة الحياة ويرى أنها خالية من الأمن والسلام لا معنى لها ولا هدف له فيها، فتثبط عزيمته ويفقد اهتمامه بعمله وشؤونه وقد يكره الحياة.

3- الوقاية الدينية من الاضطراب النفسي:

يشير محمد عثمان نجاتي (2001، ص280) إلى أنه لكي نستطيع أن نُحدث تعديلا أو تغييرا في شخصية إنسان ما وفي سلوكه فمن الضروري أن نقوم بتعديل أو تغيير أفكاره واتجاهاته، إذ أن سلوك الإنسان يتأثر تأثرا كبيرا بأفكاره واتجاهاته فحينما تتغيّر أفكار الفرد فإنه يصبح أقدر على مواجهة مشكلاته وحلّها، بل غالبا ما يرى أن مشكلاته التي كانت تقلقه في الماضي وأدت إلى اضطرابه، لم تكن في الحقيقة بالضخامة التي كان يتوهمها كما لم يكن هناك أي مبرر يدعو إلى قلقه الشديد بسببها. هذا ويعتبر الإيمان والتدين عقيدة خالصة وعمل مخلص، والسلوك يجب أن يكون وفقا لها، وقد وجّه المرشدون اهتماما كبيرا إلى الوقاية الدينية من الاضطراب النفسي أو ما يطلق عليه "التحصين النفسي" ولأعراض الوقاية وتحقيق التوافق والصحة النفسية يجب الاهتمام ببناء ونمو شخصية المسلم كما حددها الدّين. هذا وقد اتفق كل من حامد زهران (1980، ص ص324 - 330) (2005، ص ص354-357) ومحمد عثمان نجاتي (2001، ص ص282-303) على أن الوقاية الدينية من المرض النفسي أو الاضطراب النفسي تتضمن الاهتمام بكل من التربية الدينية والتربية الأخلاقية، وكذا بناء نظام القيم كدعامة أساسية للسلوك السوي وشرط أساسي لتحقيق التوافق النفسي، وفيما يلي أهم معالم الوقاية من الاضطراب النفسي من وجهة نظر الدّين:

3-1 التربية الدينية: حيث يجب أن تهتم التربية بتنمية القيم الدينية وهي تركز على اهتمام الفرد وميله إلى معرفة ما وراء العالم الظاهري ومعرفة أصل الإنسان ومصيره ومعرفة الله ومحبته هذا ويوصي الدّين بإحداث التوازن بين جانبي الحياة المادي والروحي تحقيقا للتوافق النفسي وتكامل الشخصية، وهذه التربية تكون بالأمور التالية:

3-1-1 الإيمان: لقد أجمعت الأديان السماوية على أن السعادة النفسية هي ثمرة مؤكدة للإيمان ويتضمن الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله وبالقدر خيره وشره والإيمان باليوم الأخر. ويعتبر الإيمان هو الخطوة الأولى في إحداث تغيير كبير في الشخصية، فهو يولد في الإنسان طاقة روحية هائلة تغير مفهومه عن ذاته وعن الناس والحياة والكون بأكمله كما أنه يمده

بمعنى جديد للحياة ولرسالته فيها ويملأ قلبه بالحب لله وللرسول من حوله وللإنسانية عامة ويبعث فيه الشعور بالأمن والطمأنينة.

3-1-2 التقوى: هي أن يقي الإنسان نفسه من غضب الله وعذابه، وذلك بالابتعاد عن ارتكاب المعاصي والالتزام بمنهج الله تعالى الذي رسمه لنا القرآن وبينه لنا رسولنا الكريم محمد رسول الله ﷺ. ومفهوم التقوى يتضمن تحكّم الإنسان في دوافعه وانفعالاته وسيطرته على ميوله وأهوائه، فيقوم بإشباع دوافعه في الحدود التي يسمح بها الشرع فقط. هذا لا يعني أن التقوى تتضمن كبت الدوافع الفطرية بل تتضمن ضبطها والتحكم فيها وإشباعها في الحدود المسموح بها شرعا كما أسلفنا سابقا، كما أن التقوى تصاحب الإيمان بالله وتتبعه.

3-1-3 العبادة: إذ أن عبادة الله هي سبيل السعادة والطمأنينة النفسية فهي تحرر الإنسان من الطغيان وقد خلق الله الخلق ليعبدوه لقوله تعال: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (الذاريات: 56) ولقد أرسل الله الرسل لدعوة الرسل لدعوة الناس إلى عبادته وحده لقوله تعالى: ﴿وَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُل لَّهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا﴾.(الإسراء: 23) وقد اتبع القرآن الكريم في تربيته لشخصيات الناس وفي تغيير سلوكهم أسلوب العمل والممارسة الفعلية للأفكار والعادات السلوكية الجديدة، التي يريد أن يغرسها في نفوسهم، لذلك فرض الله سبحانه وتعالى العبادات المختلفة مثل: الصلاة والزكاة والصيام والحج. فالقيام في أوقات معينة بانتظام تعلم المؤمن الطاعة لله تعالى والامتثال لأوامره والتوجه الدائم إليه في عبودية تامة.

3-1-4 الإخلاص لله: ويتضمن أن يكون سلوك الإنسان سويا خالصا غايته رضا الله قياما بالواجب في سائر العبادات وكافة الأعمال مسبوقا بالنية الحسنة قاصدا وجه الله ومخالفا أهواء النفس مما يعود بالخير على الفرد والجماعة لقوله تعال: ﴿إِنَّا أَنزَلْنَا إِلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ فَاعْبُدِ اللَّهَ مُخْلِصًا لَّهُ الدِّينَ أَلَا لِلَّهِ الدِّينُ الْخَالِصُ وَالَّذِينَ اتَّخَذُوا مِن دُونِهِ أَوْلِيَاءَ مَا نَعْبُدُهُمْ إِلَّا لِيُقَرِّبُونَا إِلَى اللَّهِ زُلْفَىٰ إِنَّ اللَّهَ يَحْكُمُ بَيْنَهُمْ فِي مَا هُمْ فِيهِ يَخْتَلِفُونَ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ كَاذِبٌ كَفَّارٌ﴾.(الزمر: 2-3)

3-1-5 خشية الله: وتؤدّي إلى طاعة الله والبعد عن الشر والشهوات وتربي الضمير وتؤدي بالإنسان إلى السلوك السليم لقوله تعالى: ﴿وَمَن يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَخْشَ اللَّهَ وَيَتَّقْهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ﴾.(النور: 52)

3-1-6 الشكر لله: وهذا يعني حمد الله والاعتراف بفضله وإحسانه والثناء عليه، وإظهار آثار نعم الله على لسان الإنسان ثناء واعترافا وعلى قلبه شهادة ومحبة وعلى جوارحه انقيادا وطاعة والشكر يتضمن كل خير يصلح به سلوك الإنسان وهو واجب على الإنسان نحو ربه مصدر كل النعم.

3-1-7 المسؤولية: ويأتي على رأسها مسؤولية الاختيار فالإنسان بنعمة العقل مخيّر لقوله تعالى: ﴿وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ﴾.(البلد: 10) ويقول تعالى أيضا في محكم تنزيله: ﴿وَقُلِ الْحَقُّ مِن رَّبِّكُمْ فَمَن شَاءَ فَلْيُؤْمِن وَمَن شَاءَ فَلْيَكْفُرْ إِنَّا أَعْتَدْنَا لِلظَّالِمِينَ نَارًا أَحَاطَ بِهِمْ سُرَادِقُهَا وَإِن يَسْتَغِيثُوا يُغَاثُوا بِمَاءٍ كَالْمُهْلِ يَشْوِي الْوُجُوهَ بِئْسَ الشَّرَابُ وَسَاءَتْ مُرْتَفَقًا﴾.(الكهف: 29)

3-1-8 البعد عن الحرام: وهو أمر ضروري وصريح ويتضمن الالتزام بالسلوك الحلال لقوله تعالى: ﴿قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبُّكُمْ عَلَيْكُمْ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُم مِّنْ إِمْلَاقٍ نَّحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَٰلِكُمْ وَصَّاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ وَلَا تَقْرَبُوا مَالَ الْيَتِيمِ إِلَّا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ حَتَّىٰ يَبْلُغَ أَشُدَّهُ وَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ بِالْقِسْطِ لَا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا وَإِذَا قُلْتُمْ فَاعْدِلُوا وَلَوْ كَانَ ذَا قُرْبَىٰ وَبِعَهْدِ اللَّهِ أَوْفُوا ذَٰلِكُمْ وَصَّاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ وَأَنَّ هَٰذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِ ذَٰلِكُمْ وَصَّاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾.(الأنعام: 151-153)

3-1-9 العزة والقوة: ففي الإحساس بالعزة والقوة كسب كبير لشخصية المسلم لقوله تعالى: ﴿يَقُولُونَ لَئِن رَّجَعْنَا إِلَى الْمَدِينَةِ لَيُخْرِجَنَّ الْأَعَزُّ مِنْهَا الْأَذَلَّ وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَلَٰكِنَّ الْمُنَافِقِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾.(المنافقون: 8) ويقول رسولنا الكريم ﷺ: "المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف وفي كل خير".(الراوي: أبو هريرة، صحيح مسلم: 2664)

3-2 التربية الأخلاقية:

إن الدين هو الطريق إلى بقاء ودوام القيم الإنسانية والقيم الأخلاقية التي تعتبر إطارا مرجعيا لسلوك الفرد وأسلوب حياته، فهي الدعامة الأولى لحفظ كيان المجتمع، ولقد جاءت رسالات الأنبياء والرسل كلها تحث على الأخلاق الفاضلة. ومن أصول التربية الإسلامية تربية الأخلاق المستمدة من الدين، التي تنظم السلوك وتنمّي في الشخصية ضميرا حيّا يحاسب الفرد إن هو أخطأ أو انحرف عن الطريق المستقيم. ولقد وصف الله تعالى رسوله محمد ﷺ بقوله: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾.(القلم: 4) وقال رسول الله ﷺ: "إنما بعثت لأتمم مكارم (صالح) الأعمال" (الراوي: أبو هريرة، السلسلة الصحيحة: 45) والأخلاق الفاضلة كما يدعو إليها الدين تقوم على ما يلي:

3-2-1 الاستقامة: أي الاستقامة على طريق الهدى لقوله تعالى: ﴿ إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾.(الأحقاف: 13) وجاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال: يا رسول الله قل لي في الإسلام قولا لا أسأل عنه أحد غيرك، قال: "قل آمنت بالله ثمّ استقم"(الراوي: سفيان بن عبد الله الثقفي، صحيح الجامع: 4395)

3-2-2 إصلاح النفس: وهذا يؤدّي إلى صلاحها قال تعالى: ﴿يَا بَنِي آدَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَمَنِ اتَّقَىٰ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾.(الأعراف: 35)

3-2-3 تزكية النفس: أي الطهر من الدنس والسمو عن النقائص وترفّع النفس وارتفاع قدرها لقوله تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾.(الشمس: 9-10)

3-2-4 معارضة هوى النفس: وخاصة النفس الأمارة بالسوء لقوله تعالى: ﴿وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾.(يوسف: 53)

3-2-5 ضبط النفس: ويتضمن ذلك الحكم والتحكم في انفعال الغضب وكظم الغيظ قال رسول الله ﷺ: "ليس الشديد بالصرعة إنَّما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب".(الراوي: أبو هريرة، صحيح مسلم: 2609)

ويوجد الكثير من الأخلاق الفاضلة التي دعا إليها الدين منها: الصدق، التواضع، معاشرة الأخيار، احترام الغير، الإصلاح بين الناس، حسن الظن، الكلام الحسن، الاعتدال، الإيثار العفو، العفة، الإحسان، السلام، الضمير.

4- أهم مجالات الإرشاد النفسي:

للإرشاد النفسي عدة مجالات هي كالتالي:

4-1 الإرشاد التربوي: عرفه عبد الله الطراونة **(2009، ص13)** بأنه: "عملية مساعدة الفرد على التبصر بمشكلاته من خلال معرفته لذاته وقدراته للوصول إلى الحل الملائم ليساهم بوضع أهداف مستقبلية تسهم في تحقيق ذاته".

كما عرفه حامد زهران **(1980، ص377)** بأنه: "عملية مساعدة الفرد في رسم الخطط التربوية التي تتلاءم مع قدراته وميوله وأهدافه، وأن يختار نوع الدراسة والمناهج المناسبة والمواد الدراسية التي تساعده في اكتشاف الإمكانات التربوية فيما بعد المستوى التعليمي الحاضر ومساعدته في النجاح في برنامجه التربوي والمساعدة في تشخيص وعلاج المشكلات التربوية بما يحقق توافقه التربوية بصفة عامة". وفي نفس السياق يقول أحمد محمد الزعبي **(د.ت، ص. 235)** أن هيلر **(Heller) (1978)** عرف الإرشاد التربوي بأنه: "المساعدة المقدمة للتلاميذ والطلاب لاتخاذ القرار المناسب من أجل تحقيق الأهداف التعليمية المدرسية التي يطمحون إليها".

ومن خلال هذه التعاريف للإرشاد التربوي يمكن استنتاج التعريف التالي: الإرشاد التربوي هو عملية مساعدة التلاميذ والطلبة على فهم أنفسهم ومعرفة قدراتهم واستعداداتهم وإمكاناتهم من أجل استخدامها بشكل مناسب في اختيار نوع الدراسة الملائمة لقدراتهم واستعداداتهم والالتحاق بها والنجاح فيها والتغلب على مختلف الصعوبات والعراقيل التي قد تواجههم في حياتهم الدراسية وهذا كله من أجل تحقيق الذات مع النفس ومع المدرسة ومع المجتمع.

4-2 الإرشاد المهني: يعد الإرشاد المهني من أقدم المجالات، فقد بدأ حين ظهرت الحاجة إلى ضرورة المزاوجة بين الفرد والمهنة التي يعمل فيها، ومن أشهر رواده بارسونز وسوبر. والإرشاد المهني كما يعرّفه عصام يوسف **(2006، ص30)** هو: "عملية مساعدة الفرد في اختيار مهنته، وذلك وفقا لاستعداداته وقدراته وميوله وطموحه وظروفه الاجتماعية وسنّه والإعداد للتأهيل لها والدخول في العمل والتقدم والرقي فيه، وتحقيق أفضل مستوى ممكن من التوافق المهني".

4-3 الإرشاد الأسري: يعرف سامي محمد ملحم **(2007، ص391)** الإرشاد الأسري فيقول عنه بأنه: "عملية يقوم بها المرشد النفسي من اجل تقديم المساعدة للأسرة بما فيها الوالدين والأبناء للتغلب على المشكلات التي تواجههم". أما عبد الجابر تيم وكاملة الفرخ **(1999، ص169)** فيعرفان الإرشاد الأسري على أنه: "عملية مساعدة أفراد الأسرة –الوالدين والأبناء الأقارب– فرادى أو كجماعة في فهم الحياة الأسرية ومسؤولياتها لتحقيق الاستقرار والتوافق الأسري وحل المشكلات".

4-4 الإرشاد الزواجي: يعرفه زهران **(1980، ص390)** بقوله: "الإرشاد الزواجي هو عملية مساعدة الفرد في اختيار زوجه، والاستعداد للحياة الزواجية والدخول فيها والاستقرار والسعادة وتحقيق التوافق الزواجي وحل ما قد يطرأ من مشكلات زواجية قبل الزواج وأثناءه وبعده" أما أحمد محمد الزعبي **(د.ت، ص ص272-273)** فيعرف الإرشاد الزواجي بقوله: "الإرشاد الزواجي هو عملية مساعدة الفرد في اختيار شريك لحياته الزواجية، وذلك بناء على فهم ومعرفة بنفسه وقدراته وإمكاناته وظروفه الاجتماعية والاستعداد والدخول في الحياة الزوجية والاستقرار فيها وتحقيق التوافق والسعادة الزوجية، والمساعدة في حل المشكلات التي قد تطرأ سواء قبل أو أثناء أو بعد الزواج". وبناء على هذين التعريفين فالإرشاد الزواجي يقوم على أساس مساعدة الفرد في اختيار شريك حياته بناء على معايير خاصة يضعها هو وذلك بالاستناد إلى الظروف الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي يعيش فيها، لأنها تعتبر الأسس الهامة للاختيار.

4-5 الإرشاد العلاجي: يعرفه حامد عبد السلام زهران **(1980، ص372)** بأنه: "هو عملية مساعدة العميل في اكتشاف وفهم وتحليل نفسه ومشكلاته الشخصية والانفعالية والسلوكية التي تؤدي إلى سوء توافقه النفسي والعمل على حل المشكلات بما يحقق أفضل مستوى للتوافق والصحة النفسية".

4-6 الإرشاد النفسي للأطفال: يؤكّد كل من إيهاب الببيلاوي وأشرف محمد عبد الحميد **(2005، ص2)** على أن الإرشاد النفسي للأطفال هو الإرشاد الذي يهدف إلى مساعدة الأطفال في تحقيق نمو سليم متكامل وتوافق سوي، ولقد حاول علماء النفس الوقوف أمام ظاهرة النمو

الإنساني والمتغيرات التي ترتبط به ليفرز علما قائما بذاته من أجل الإجابة على كل التساؤلات التي يبحث القارئ عن إجابات محددة لها. وينطلق الاهتمام بمراحل تطور الإنسان ونموه خاصة ما يرتبط منها بمراحل الطفولة من منطلقات عديدة. فحب الأطفال والعطف عليهم والشعور بالبشاشة في وجودهم ووجوههم جزء من الطبيعة السوية للكائن الحي (البعد العاطفي)، حيث يعبّر هذا الحب على دافع الأمومة والأبوة التي تمثل في حدّ ذاتها دوافع إنسانية قوية نبيلة تمتد جذورها إلى حب الذات وتأكيدها وتحليلها، كما ترتبط ببقاء النوع واستمراره. فقد أكّد الدين الإسلامي الحنيف على عاطفة حب الأطفال وجعلها سبيلا إلى إشباع دوافع الأبوة والأمومة، وأشار إلى أن حب الأولاد من أقوى الدوافع الإنسانية (البعد الديني) قال تعالى: ﴿زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَٰلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِندَهُ حُسْنُ الْمَآبِ﴾(آل عمران: 14)

5-ماهية الإرشاد النفسي الديني:

خلق سبحانه وتعالى الإنسان وهو يعلم من خلق والخالق هو الذي يعرف كيف يصبح الفرد سويا، ووضع لذلك القوانين السماوية، وهو الذي يعرف ماذا يفسده كما يعرف طريقة وقايته وصيانته وطريقة علاجه قال الله تعالى: ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾.(الملك: 14) وعليه فالقرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة والعقائد والتعاليم الدينية الإسلامية سبقت العلم والعلماء المحدثين الذين حاولوا الغوص في أعماق النفس البشرية والخروج بآراء ونظريات في النفس الإنسانية والشخصية السوية واللاسوية، ولا ننسى فضل العلماء المسلمين الذين نقلوا العلوم في الغرب بواسطة ترجمتهم لكتب الحضارة اليونانية، مع إضافتهم لكثير من العلوم الإسلامية، ويهتم العلماء والباحثون من كافة الأديان بالإرشاد النفسي الديني مؤكدين أهمية القيم الدينية في عملية الإرشاد والعلاج النفسيين وضبط السلوك ولقد تناولت كثير من البحوث والدراسات المنحى الديني في علاج الاضطرابات النفسية. (أنظر فصل الدراسات السابقة)

فالإرشاد النفسي الديني يهدف إلى تحرير الفرد المضطرب من مشاعر الإثم والخطيئة التي تهدد أمنه النفسي ومساعدته على تقبل ذاته وإشباع حاجته إلى الأمن والسلام النفسيين.

ويحتاج هذا الإرشاد إلى المرشد المؤمن الذي يتبع تعاليم دينه ويحترم الأديان السماوية الأخرى. فهو يعد عملية يشترك فيها المرشد والمسترشد. **(محمود سعدات، 2014، ص ص6-7)**

6-مفهوم الإرشاد النفسي الديني:

6-1 المعنى اللغوي للإرشاد:

جاء في معجم المنجد في اللغة والأعلام **(2002، ص261)** لفظة الإرشاد من الفعل رَشَدَ: رُشْدًا ورَشَادًا ورَشِدَ رُشْدًا بمعنى اهتدى واستقام ورَشَدَ أمره: رَشِدَ فيه رَشَّدَ إلى كذا وعليه وله: هَدَاهُ، أَرْشَدَهُ إلى كذا وعليه وله: هَدَاهُ، اسْتَرْشَدَهُ: طلب منه الرشد المُرْشِدَةُ: جمعها مرشدات: لقب الفتيات المنضويات إلى الفرق الكشفية النسائية. إذن الإرشاد في اللغة يأتي بمعنى الهداية والاستقامة.

6-2 المفهوم الاصطلاحي:

ظهرت عدة تعريفات للإرشاد النفسي الديني في البيئة العربية بعد قيام عدد كبير من الباحثين والعلماء في مجال الصحة النفسية والإرشاد والعلاج النفسيين بالالتفاف نحو القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة وكتابات علماء المسلمين، حيث نجد:

- **سعيد الأسدي ومروان إبراهيم (2003، ص32)** قد عرفاه بأنه: "أسلوب توجيه وإرشاد وعلاج وتربية وتعليم، يقوم على معرفة الفرد لنفسه ولربه ولدينه والقيم والمبادئ الروحية والأخلاقية"

موزة المالكي (2005، ص237) قد عرفته على أنه: "استخدام مبادئ وأحكام الدين في توجيه سلوك الأفراد، حيث يتفق مع هذه المبادئ والأحكام، وهو يستخدم لأهداف وقائية وعلاجية وتنموية، ونعني بالأهداف الوقائية وقاية الفرد من الأمراض والاضطرابات النفسية، بينما نعني بالأهداف العلاجية علاج ما لدى الفرد من أمراض واضطرابات نفسية، في حين نقصد بالأهداف التنموية تمكين الفرد من تنمية واستخدام طاقاته وموارده الشخصية والبيئية بحيث يشبع كافة حاجاته لما يتفق وصحيح الدين وبما يحقق له حسن التوافق في الدنيا وحسن المنقلب في الآخرة". من خلال هذا التعريف نرى أن موزة المالكي قد بينت أهم أهداف الإرشاد النفسي الديني اضافة إلى أدوات هذا النوع من الإرشاد.

- **الحمد وسميران (2015، ص216)** قد عرفاه بأنه: "مجموعة من الخدمات التخصصية التي يقدمها مختصون في الإرشاد النفسي والتربوي لأشخاص يعانون من سوء توافق نفسي أو شخصي أو اجتماعي بهدف مساعدتهم على تجنب الوقوع في مشكلات أو محن نفسية أو اجتماعية أو أسرية وتقليل آثارها وتزويدهم بالمعارف الدينية الإسلامية والعلمية والمهارات الفنية لتحسين توافقهم النفسي استرشادا بالعبادات والقيم مثل: التقوى، التوكل الصبر الإيمان بالقضاء والقدر والدعاء هذا من ناحية وتحقيق النمو الذاتي وتحمل المسؤولية الاجتماعية وتحقيق أهدافه المشروعة من الناحية الدينية في نطاق قدراته وإمكانياته".

- **الفرخ وتيم (1999، ص140)** عرفاه على أنه: "الإرشاد الذي يقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب دينية وروحية وأخلاقية وضعها الله سبحانه وتعالى.

- **مصطفى عبد التواب (2007، ص7)** فقد تناول في دراسته تعريفا لزينب شقير **(1991)** التي عرفته بأنه: "عملية استعادة صفات وخصائص النفس المطمئنة والمتمتعة بالصحة النفسية تلك الصفات التي أقرّها الدين الإسلامي الحنيف من قبل والتي فقدها الفرد بسبب إغوائه وانزوائه وراء أهوائه ونزعاته".

- **جودت عبد الهادي وسعيد العزة (2007، ص120)** عرفاه على أنه: "الإرشاد الذي يهتم بتكوين حالة نفسية متكاملة تقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب دينية روحية أخلاقية مما يؤدي إلى توافق الشخصية والسعادة والصحة النفسية، ويهدف إلى تحرير الشخص المضطرب من مشاعر الإثم والخطيئة التي تهدد طمأنينته وأمنه النفسي ومساعدته على تقبل ذاته وتحقيق وإشباع الحاجة إلى الأمن والسلم النفسي فهو يفيد في حالات القلق والوساوس وتوهم المرض والخوف ومختلف المشكلات ذات الطابع الديني". ويحتاج هذا النوع من الإرشاد إلى المرشد المؤمن ذي البصيرة القادر على الإقناع والإيحاء والمشاركة الانفعالية، الذي يتبع تعاليم دينه ويحترم الأديان السماوية الأخرى، هذا ويمكن أن يمارسه كل من المرشد والمربي وعلماء الدين وحبذا لو يكون ذلك في شكل فريق متكامل". الملاحظ لهذا التعريف يرى انه تعريف متكامل فهو جمع بين الخطوات والأهداف ولمن يقدم هذا النوع من الإرشاد وكذا من يقوم به.

- **محمود سعدات (2014، ص10)** عرفه على أنه: "شكل من أشكال الإرشاد النفسي الحديث يستمد أساسياته ومبادئه وفنياته من القرآن الكريم والسنة النبوية، وأنه ذو فعالية في تخفيف الاضطرابات النفسية، الأمر الذي يسهم في تحقيق الاتزان الروحي والاستقرار النفسي في نهاية المطاف".

- **عبد الله أبو زعيزع (2013، ص36)** عرف الإرشاد النفسي الديني على أنه: "عملية تقوم على أساس أن الدين ركن أساسي في حياة البشر وتهدف إلى تنمية الإنسان الحر صاحب الإرادة والعقيدة والإيمان الذي يعيش في أمان وسلام وتحقيق الصحة النفسية في أعلى مستوياتها".

من خلال العرض السابق لمختلف تعريفات الباحثين للإرشاد النفسي الديني يتضح لنا أنها كلها تطرقت للإرشاد النفسي الديني على أنه عملية لها أهدافها ومبادؤها وفنياتها، ولكن لم تحدد أي الأديان، لذلك فالباحثون هنا يقصدون بالإرشاد النفسي الديني "الإرشاد النفسي الديني الإسلامي" لأن الإرشاد النفسي الديني يشتمل على كافة الرسالات السماوية، حيث أعطى الدين الإسلامي تصورا كاملا عن النفس الإنسانية في صحتها ومرضها، كما أنه الرسالة الخاتمة التي جاءت لتناسب كل زمان ومكان وللبشرية كافة قال تعالى: ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا كَافَّةً لِّلنَّاسِ بَشِيرًا وَنَذِيرًا وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾.(سبأ: 28) ومنه نستطيع تقديم التعريف التالي للإرشاد النفسي الديني هو: "أحد مجالات الإرشاد النفسي الذي يُعنى بمساعدة الفرد المريض أو المضطرب نفسيا على تخطّي أزماته بمعرفته لنفسه ولذاته وكذا معرفته لربه ودينه، وذلك بالرجوع إلى القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة".

7-تعريف المرشد النفسي الديني وصفاته:

7-1 تعريفه: عرفته موزة المالكي **(2005، ص52)** بأنه: "شخص يجيد فن توظيف معرفته العلمية ومهاراته المهنية وخبرته الشخصية لمساعدة الأفراد في التغلب على معوقات نموهم الشخصي وتحقيق النمو الأمثل لمصادرهم الشخصية، وذلك من خلال العلاقة الإرشادية مع المسترشد أو المسترشدين، والمرشد أخصائي معتمد من قبل هيئات أكاديمية ومهنية، كما أنه هو المسؤول الأول عن العمليات الرئيسية في التوجيه والإرشاد وله تأثير كبير على الأفراد

الذين يتعاملون معه لأنهم يدركون أنه يشعر بمشكلاتهم كما يشعرون بها، وأنه مستعدّ دائما لتقديم المساعدة لهم لأن علاقاته واتصالاته اليومية مع هؤلاء المسترشدين لتشجيعهم على التقرب منه وطلب المساعدة" . كما عرفه كل من سعيد جاسم الأسدي ومروان إبراهيم **(2003)** بأنه: "شخص يمتلك المعرفة والتدريب على مساعدة الأفراد في تحقيق توافقهم النفسي ويتميز بالقدرة على كشف الذات والتلقائية والسرية والدقة والانفتاح والمرونة والالتزام بالعملية والموضوعية". في حين نجد أن محمود سعدات **(2014، ص11)** قد قدّم تعريفا للمرشد النفسي الديني هو كالتالي: "شخص يمتلك المعرفة والتدريب على مساعدة الأفراد في تحقيق توافقهم الروحي والنفسي والاجتماعي ومقابلة احتياجات نموهم وما يصادفونه من مشاكل في حياتهم وإصلاح عيوب النفس وإرجاعها إلى فطرتها السليمة التي فطرها الله عليها"

على ضوء ما تقدّم سالفا من تعريفات للمرشد النفسي الديني نستطيع تعريفه بأنه: "الشخص المتخصص الذي يقع عليه عبء مساعدة الأفراد في تحقيق صحتهم النفسية بصفة عامة وتوافقهم النفسي بشقيه الشخصي والاجتماعي بصفة خاصة وكذا مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم ومحاولة حلها بالطرق السليمة مستخدما في ذلك فنيات وطرق دينية مستوحاة من القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة".

7-2 صفات المرشد النفسي الديني:

تتوافر لدى المرشد النفسي الديني مجموعة من المواصفات قلما تتواجد مجتمعة في أي إنسان، وهي تعد من الشروط الواجب توافرها في المرشد فإذا حللنا شخصية المرشد نجد أنها تتكون من ثلاث **(03)** جوانب حسب موزة المالكي: **(2005، ص55)** هي كالآتي:

- **الجانب الشخصي:** وهو أن يكون المرشد متوافقا نفسيا مثله مثل أي إنسان آخر سوي وعمله في الإرشاد يزيده توافقا.

- **الجانب التخصصي الأكاديمي:** وهو شرط حصول المرشد على درجة علمية تؤهله لممارسة الإرشاد النفسي.

- **الجانب المهني:** وهو من الشروط والمواصفات التي ينبغي على المرشد أن يتقن مهنة الإرشاد بكفاءة واقتدار.

في حين نجد عبد الغني براخلية **(2009، ص ص27-28)** قد تناول مجموعة من المواصفات التي يشترط وجودها في المرشد النفسي الديني وهي كالتالي:

- **العلم:** حيث يجب أن يكون المرشد على دراية بالقرآن الكريم والسنة النبوية وكذا العلم بمختلف التطورات الحاصلة في العلوم الأخرى التي يمكن أن تساعده في مهنته كعلم النفس وعلم الاجتماع لتناولها الظواهر الاجتماعية والنفسية التي تحدث في المجتمع بشكل يومي.
- **الشجاعة:** وهي ألاّ يخاف في الله لومة لائم ولا يهاب أحدا في الجهر بالحق وأن يتناول مشاكل الشباب والمجتمع بجرأة وصرامة وحزم.
- **الثقافة:** وهي أن يكون على قدر كبير من المطالعة في مختلف العلوم الأخرى كعلم الأخلاق وعلم السياسة والأدب... وهذا حتى يعرف نفسية المسترشد.
- **الصبر:** إذ كلما كان المرشد عالي النفس عظيم الهمة كان في عمله أعلى قدرا وأشد تأثيرا في نفوس المسترشدين.

وإلى غير ذلك من المواصفات التي يجب توفرها في المرشد كالتقوى والزهد والورع وألا يخالف فعله قوله، والحلم وسعة الصدر... الخ.

8-الإرشاد النفسي الديني وبعض المصطلحات المرتبطة به:

يتداخل مصطلح الإرشاد النفسي الديني مع بعض المصطلحات الأخرى كالإرشاد الديني والوعظ الديني والإرشاد الوعظي، مما قد يسبب خلطا لبعض هذه المصطلحات، الأمر الذي يستوجب توضيح الفروق بين تلك المصطلحات.

8-1 الوعظ الديني: يتم فيه تعليم وتوجيه غالبا من جانب واحد، وهو مثل ما نسمع في المساجد وفي البرامج الدينية في الإذاعة والتلفزيون مثلا، ويهدف إلى تحصيل وتوجيه معلومات دينية منظمة. **(زهران، 1980، ص320) (آدم، 2018، ص16)**

8-2 الإرشاد الديني: عبارة عن الخطابة الدينية سواء كانت دروسا تعليمية لبيان المسائل الشرعية العقيدية والعملية الخلقية، أم كانت دروسا تأديبية لإيقاظ الناس من غفلتهم بالتذكير والإنذار والغاية من الإرشاد هو تطبيب الأرواح وعلاج النفوس ابتغاء الوصول إلى السعادة.**(عبد الغني براخلية، 2009، ص27)** في حين يرى حامد زهران.**(1980، ص ص320-321)** أن الإرشاد الديني يتم بتكوين حالة نفسية متكاملة نجد فيها السلوك متمشيا ومتكاملا مع المعتقدات الدينية مما يؤدي إلى توافق الشخصية والسعادة والصحة النفسية.

8-3 الإرشاد الوعظي: حسب ما تناوله مصطفى عبد التواب **(2007، ص9)** في دراسته فالإرشاد الوعظي هو: "ما يقوم به الواعظ الديني الذي تلقى تدريبا على الخدمة الاجتماعية وتلقى دراسة لقواعد وأصول علم النفس والعلاج والإرشاد النفسيين، بحيث يعمل على تقديم العون والنصح على طريقة الأخصائيين النفسانيين مستعينا بذلك بما تمرّس عليه في عمله بالوعظ الديني. وذلك على نفس الأسس التي يقوم عليها، والأخصائي النفسي مع اختلاف المقاصد والأهداف في الحالتين فالواعظ منطلقه ديني والأخصائي النفسي منطلقه علاجي".

9-مسلمات الإرشاد النفسي الديني:

يقوم الإرشاد النفسي الديني على مجموعة من المسلمات يذكرها محمود سعدات على النحو التالي: (2014، ص ص19-20)

9-1 الخير والشّر في طبيعة الإنسان: تحتوي الطبيعة الإنسانية على الخير والشر معا كما جاء في قوله تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا﴾. (الشمس: 7-10)

9-2 الإنسان هو الكائن المكرّم: كرّم الله الإنسان كما جاء في قوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾. (الإسراء: 70)

9-3 الإنسان هو المخلوق المسؤول: يعد الإنسان هو المخلوق المسؤول فقد قَبِلَ تحمّل الأمانة بعد أن رفضتها السموات والأرض كما جاء في قوله تعالى: ﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَن يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا﴾. (الأحزاب: 72)

9-4 الإنسان هو الكائن المكلّف: يعدّ الإنسان هو الكائن المكلف والخليفة في الأرض كما جاء في قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (البقرة: 21) وقال: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾. (البقرة: 30)

9-5 قابلية السلوك للتعديل: يقوم الإرشاد النفسي الديني على مسلمة هامة وهي قابلية السلوك للتعديل قال تعالى: ﴿لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّن بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ﴾. (الرعد: 11)

9-6 الإنسان روح وجسد: الإنسان عبارة عن روح وجسد لذا يجب إعطاء كل ذي حق حقّه والالتزام وإن قلت وعدم تحميل النفس فوق طاقتها وتضييع حقوق الآخرين لقوله تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا

إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴾.(البقرة: 286)

10- أسس ومبادئ الإرشاد الديني:

يقوم الإرشاد النفسي الديني على مجموعة من الأسس تتمثل في عدد المبادئ المتعلقة بالسلوك البشري والمسترشد وعملية الإرشاد، وعلى أسس فلسفية تتعلّق بطبيعة الإنسان وأخلاقيات الإرشاد النفسي، وعلى أسس نفسية تتعلق بالفروق الفردية ومطالب النمو وكذا أسس اجتماعية تتعلق بالاهتمام بالفرد كعضو في الجماعة التي ينتمي إليها والاستفادة من كل مصادر المجتمع وعلى أسس عصبية وفيزيولوجية تتعلق بالنفس والجسم بمختلف أجهزته خاصة الجهاز العصبي. فالإرشاد النفسي يقوم على أن الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان والله أعلم من خلق لقوله تعالى: ﴿ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾.(الملك: 14) وقوله أيضا: ﴿الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ وَالَّذِي أَطْمَعُ أَن يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ﴾ (الشعراء: 78-82) فالله يعرف كيف يصبح الإنسان سويا ووضع لذلك القوانين السماوية كما يعرف أسباب فساد الإنسان وانحراف سلوكه ويعرف طرق علاجه وصلاحه.(حامد زهران، 1980، ص321) نفس الأسس أكّد عليهما الفرخ وتيم.(1999، ص ص140-141) أما محمود سعدات فيضيف الأسس التالية: (محمود سعدات، 2014، ص ص27-29)

- ✓ الإرشاد النفسي الديني إرشاد بنائي موجه نحو حل المشكلات لخفض التوتر.
- ✓ قابلية السلوك للتعديل لتأكيد الدين الإسلامي على أهمية العقل والتفكير وقابلية الإنسان للتعلم واكتساب العادات والمهارات المهنية.
- ✓ مراعاة الفروق الفردية، فكل فرد حرّ في اتخاذ قراراته بنفسه واختيار ما يناسبه من الأنشطة التي أحلها الله له.
- ✓ يعدّ كل من القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة المصدر لكل من فنيات الإرشاد النفسي الديني الإسلامي وعملية الإرشاد.

✓ الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان ويعرف أسباب فساده وانحراف سلوكه ويعلم طرق وقايته وعلاجه وصلاحه.

✓ الإيمان له تأثير عظيم في نفس الإنسان لذلك نجد الإنسان المتدين (القائم بدينه وليس المتشدّد أو المتطرّف) يتمتّع بشخصية سوية، ويتمتع بالصحة النفسية ولا يعاني من الأمراض والاضطرابات النفسية.

✓ القرآن الكريم فيه ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين كما ورد في الكثير من الآيات القرآنية نذكر منها:

- قال تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾(الإسراء :82)
- قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُم مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ **(يونس: 57)**
- قال تعالى: ﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا﴾ **(الإسراء: 9)**

ويرى مرسي **(2000، ص78)** أن الإرشاد النفسي الديني الإسلامي يستمد أسسه ومبادئه من الشريعة الإسلامية التي تستند إلى الأسس التالية:

✓ النصيحة عماد الدين وقوامه، فالدين النصيحة كما قال ﷺ.

✓ الإرشاد من أفضل الأعمال عند الله، لأن فيه نفعا للناس.

✓ الإرشاد خدمة يقصد بها وجه وطلب مرضاته.

✓ يقوم الإرشاد على تنمية إرادة الفرد في طلب ما ينفعه وترك ما يضره.

✓ حرية كل شخص في اتخاذ قراراته بنفسه واختيار ما يناسبه من الأنشطة التي أحلها الله له.

✓ الالتزام في الإرشاد بالمحافظة على خصائص النظام والتمسّك بالأخلاق الإسلامية.

أما آدم أبكر **(2018، ص13)** فيرى أن الإرشاد النفسي الديني بالإضافة إلى الأسس والمبادئ السابقة الذكر لا بدّ أن يستند أيضا الى:

✓ قابلية السلوك للتعديل والتغيير، فالإنسان هو المخلوق الوحيد الذي يملك خاصية التفكير السليم.

✓ التدرّج في تعديل السلوك، والعمل بمبدأ الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

✓ الاعتراف بوجود الخلاف والاختلاف.

✓ أن يقوم الإرشاد على تنمية القيم السلوكية.

✓ إطلاق مبدأ الحرية لكل شخص في اتخاذ قراراته بنفسه.

كما يلخص كل من فضة والفقي وأحمد **(2010، ص6)** مبادئ الإرشاد النفسي الديني في:

✓ المناقشة الدينية القائمة على النظرة الموضوعية للأفكار واحترام حرية الفرد في التفكير، حيث يعتبر الإرشاد النفسي الديني إرشادا بنائيا وموجها نحو المشكلات النفسية

✓ يقوم على نموذج تربوي، حيث إنه في طريقته لإرشاد الأفراد ذوي المشكلات النفسية يولي اهتماما أكثر لعملية التعلّم بجانب عملية التفاعل.

✓ تعتمد فنيات الإرشاد النفسي الديني على الفهم الصحيح للعبادات الدينية وممارسة الرياضة الروحية، كما يقوم على قابلية السلوك للتعديل.

11- الحاجة إلى الإرشاد النفسي الديني:

يشير محمود سعدات **(2014، ص ص12-13)** إلى أن المجتمعات في الوقت الراهن بحاجة ماسة إلى الإرشاد النفسي الديني وذلك للسببين التاليين:

أ- تشهد المجتمعات حالة من تزايد الوعي بالهوية الثقافية من خلال البحث عن معالم قومية لعلم النفس بصفة عامة وللإرشاد النفسي بصفة خاصة استنادا لما أشارت إليه العديد من الدراسات والأبحاث إلى عدم ملاءمة أساليب الإرشاد الأخرى للمجتمعات الإسلامية.

ب- يعد نقل الإرشاد من المجتمعات الغربية إلى المجتمعات الإسلامية ليس مناسبا لأنه ليس النموذج الأمثل للتطبيق في هذه المجتمعات.

هذا وتبرز مدى الحاجة إلى الإرشاد النفسي الديني في العناصر التالية:

✓ وجود فروق جوهرية بين الثقافة الغربية التي نشأ فيها النموذج الإرشادي والثقافة العربية الإسلامية التي ينتقل اليها وتتلخص هذه الفروق في: فلسفة الحياة ونظامها، طبيعة الإنسان وأهدافه وغاياته في الحياة والأخذ بالأسباب والتوكل على الله.

✓ تزايد الاضطرابات النفسية في المجتمع.

✓ أهمية التأصيل الإسلامي للإرشاد النفسي والذي أدركه الكثير من علماء النفس في البيئة الإسلامية فأخذوا ينقبون في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة واجتهادات علماء المسلمين مما يسهم في بناء علم نفس إرشادي مرتبط بالثقافة الإسلامية، ولقد بدأت تظهر منذ الستينات حتى الآن المقدمات التي قام بها علماء النفس التي تنادي بأهمية الإفادة من التعاليم والقيم الدينية الإسلامية في الإرشاد النفسي والصحة النفسية، وترى أن الإيمان بالله قوة هائلة تمد الإنسان المتدين بطاقة تعينه على تحمل مشاق الحياة وتجنبه القلق الناتج عن الاهتمام بالحياة المادية وتمثلت تلك الاتجاهات في كتابات عديدة منها:

- عبد الوهاب حمودة **(1962)** (القرآن وعلم النفس)
- محمد ماهر عمر **(1983)** (ملامح علم نفس إسلامي)
- حسن محمد الشرقاوي **(1984)** (نحو علم نفس إسلامي)
- سيد عبد الحميد مرسي **(1985)** سلسلة دراسات نفسية إسلامية :الشخصية السوية"
- محمد عثمان نجاتي **(1987)** (القرآن وعلم النفس) (الحديث النبوي وعلم النفس **2000**)
- محمد عبد الفتاح مهدي **(1990)** (نحو علم نفس إسلامي "العلاج النفسي في ضوء الإسلام") و(سيكولوجية الدين والتدين **2000**)... إلى غير ذلك من الكتابات والدراسات في سبيل الاهتمام بهذا المجال.

12- أهمية الإرشاد النفسي الديني:

يؤكّد كل من محمود سعدات **(2014، ص ص14-16)** مصطفى عبد التواب **(2007، ص ص14-19)** أحمد سعيد زيدان **(2015، ص198)** آدم أبكر **(2018، ص ص11-12)** فضة والفقي

وأحمد (2010، ص5) علاء الهور (2016، ص ص14-15) على أن الإرشاد النفسي الديني يستمد أهميته من قسمين أساسيين: أهميته كإرشاد نفسي وأهميته كإرشاد ديني ويمكن توضيح ذلك كما يلي:

12-1 أهميته كإرشاد نفسي: يعتبر الدين عاملا مهما في حياة الإنسان النفسية وعنصرا أساسيا في نمو شخصيته وأعظم دعائم السلوك، فهو بهذا يؤدي جملة من الوظائف التي لا غنى عنها لكل من الفرد والجماعة، كما يوفر قاعدة وجدانية تضمن الأمن والاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي وتأكيد الهوية لما يوفره الإحساس الديني من إحساس بالسعادة والرضى والقناعة والإيمان بالقدر خيره وشره فيشعر بالاطمئنان والأمن النفسي من خلال إطار علاقة الفرد بخالقه التي تعد موجها لسلوكه، فقد أظهرت الكثير من الدراسات أن الدين يؤدي دورا إيجابيا في الوقاية من أعراض الاضطرابات النفسية نظرا لارتباط ارتفاع مستوى التديّن بالكثير من الجوانب الإيجابية لدى الأفراد.

12-2 أهميته كإرشاد ديني: يحتل التدين مكانة بارزة بين حاجات الأفراد لكونه دافعا فطريا لدى الفرد لعبادة الله وطلب العون والحاجة من الله، وقد اعتبره ألبورت (Alport) في دراسة له بأنه حاجة نفسية موروثة فمعظم الناس عبر تاريخ البشرية يمارسون شكلا من أشكال التدين يمثل محددا لهويتهم، لذا فإن الحاجة إلى التدين استعداد فطري عند الإنسان وهي حاجة ملحة نامية يتعلم الفرد كيف يشبعها من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية في البيت والمدرسة، وأن التدين الحقيقي الجوهري أفضل من التديّن الظاهري في إشباع الحاجة إلى التدين وينادي علماء النفس والطب النفسي والصحة النفسية بضرورة تنمية الحاجة إلى الدين وإشباعها للوقاية من الاضطرابات النفسية. هذا ويضيف عبد الغني براخلية (2009، ص34) أن الدين يبين لنا ما يجوز لنا فعله وما لا يجوز بحكم أن الفعل قاصر لوحده على اكتشاف الحقائق كما يحرص على حماية الفرد من أي ضرر قد يلحق به أو يلحقه الفرد بنفسه نتيجة تأثير خارجي، فنجد أن الله تعالى قد حرّم الاعتداء على ضروريات الحياة الخمس: العقل والنفس والدين والمال والعرض.

13- أهداف الإرشاد النفسي الديني:

يتمثل الهدف الرئيسي للإرشاد النفسي الديني في إعادة الفرد لخالقه وتقوية العلاقة بينهما ويندرج تحت هذا الهدف مجموعة من الأهداف الثانوية هي على النحو التالي: **(محمود سعدات، 2014، ص ص16-19)**

- ✓ حل الصراعات الداخلية للفرد.
- ✓ التعامل مع الأفكار غير المنطقية.
- ✓ زيادة الوعي.
- ✓ تقليل انشغال الفرد بالماضي والتركيز على الحاضر.
- ✓ الوصول إلى هوية النجاح.
- ✓ تنمية الشعور بالمسؤولية.
- ✓ تكوين معنى للحياة.
- ✓ المساعدة على ضبط النفس.
- ✓ تعديل سلوك المسترشد.

هذا ويضيف آدم أبكر **(2018، ص13)** الأهداف التالية:

- ✓ إكساب الفرد تعاليم الدين الإسلامي الحنيف، وتوفير القدوة الحسنة.
- ✓ العمل على تكوين الشخصية الصادقة من خلال التربية الرشيدة.
- ✓ تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والتحلي بمكارم الأخلاق الذي هو جوهر الإسلام في جميع نواحيه.
- ✓ غرس الآداب التي تزين عمل المؤمن، وتكوين الشعور بالمحبة للفضائل الأخلاقية الحميدة وتطوير أساليب التفاعل الاجتماعي كالعدالة والمساواة والتعاون على الخير.
- ✓ البعد عن الرذائل والآثام ومصاحبة الأخيار وحسن الظن بالآخرين.

14- خطوات الإرشاد النفسي الديني:

اتفق كل من محمود سعدات **(2014، ص ص21-22)** وحامد زهران **(1980، ص ص331-334)** **(2005، ص ص359-362)** وأحمد أبو أسعد وأحمد عربيات **(2009، ص ص413-415)**

وجودت عبد الهادي وسعيد العزة (2007، ص ص 122-123) ومصطفى فهمي (1995، ص ص367-389) فضة والفقي وأحمد (2010، ص9) على أن الإرشاد النفسي الديني يمر بعدة خطوات يمكن جمعها في ما يلي:

14-1 الاعتراف بالذنب: تعتبر نقطة البداية في الإرشاد النفسي الديني، فنظرية الاعتراف وظلم النفس أمام الله هي نظرية قرآنية والاعتراف هو إفضاء الإنسان بما في نفسه إلى الله الأمر الذي يزيل مشاعر الخطيئة والإثم ويخفف من عذاب الضمير ويظهر النفس المضطربة ويعيد إليها طمأنينتها، وكذلك يجب على المرشد مساعدة المسترشد على الاعتراف بخطاياه وتفريغ ما بنفسه من انفعالات ومشاعر الإثم المهددة ويتقبل المرشد ذلك في حياد. هذا ويضيف سعيد الأسدي ومروان إبراهيم (2003، ص33) أن الاعتراف يتضمن شكوى النفس من النفس طلبا للغفران وللإخلاص.

14-2 الاستعاذة: موقف يستعيذ فيه الإنسان بخالقه سبحانه وتعالى فهو القادر من الشيطان الرجيم، وهو يعلم أن الشيطان ليس له على المؤمن سلطان لقوله تعالى: ﴿وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (٢٠٠) إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾(الأعراف: 200-201)

14-3 التوبة والتكفير: فنظرا لأن الاعتراف وحده غير كاف للشفاء، لذلك يجب أن يتبعه أو يصاحبه التكفير عن الإثم أو الرجوع إلى الفضيلة لأن التوبة هي الطريق إلى الغفران. فإذا كان التعزيز في عمليات التعلّم يؤدّي إلى تثبيت وتقوية الاستجابة المتعلمة فإن التوبة والتكفير في الإرشاد النفسي الديني يدعما تطهير النفس قال تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾.(الزمر: 53) ومهما أذنب العبد وكثرت ذنوبه فإن باب التوبة مفتوح له، فهي الخطوة الحاسمة في محاولة الاستقامة والسير على هدي الله تعالى والبعد عن الجنوح والانحراف وهي الباب الواسع الذي فتحه الله لعباده على مصراعيه لرجوع المذنبين وتوبة العصاة والجانحين دون إبطاء أو تردد. لذلك فالتوبة تفتح أبواب الأمل

والنظر إلى الحياة بنظرة متفائلة بدلا من الشك والهواجس، ومن خلالها يتقبل الفرد ذاته بدلا من إعلان الحرب عليها باستمرار بالتفكير المستمر في أشياء وهواجس ليس لها واقع، وتجعله يتحرر من الشعور بالذنب. قال تعالى: ﴿إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِن قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾(النساء: 17) نفس الشيء أشار إليه القريطي(2013، ص45) حيث يرى أن محاسبة المرء لنفسه يساعده على التخلص من مشاعر الذنب، وتطهير النفس واستعادة الراحة النفسية والتوازن ويزيد من تقبله لذاته بدلا من توبيخها واحتقارها والشعور بالإثم.

14-4 الاستبصار: وهو الوصول بالفرد المضطرب إلى فهم أسباب شقائه النفسي ومشكلاته النفسية والدوافع التي أدت إلى ارتكاب الخطيئة والذنوب، وفهم المسترشد لنفسه وطبيعته الإنسانية، ومواجهتها وفهم ما بنفسه من خير ومن شر، وتقبل المفاهيم الجديدة والمثل الدينية العليا، والاستبصار لا يمكن تحقيقه بمجرد المحادثة مع المسترشد وإلقاء المواعظ عليه، وإنما هو خبرة يحققها الفرد نفسه بنفسه، ويتضمن غالبا التعرف على الدوافع التي دفعته لارتكاب الذنوب والتي كثيرا ما ينكرها المسترشد.

14-5 التعلم: ويتضمن اكتساب مهارات وقيم واتجاهات جديدة ومن خلال ذلك يتم تقبل الذات وتقبل الآخرين والقدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤوليات والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية مبنية على الثقة المتبادلة والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين واتخاذ أهداف واقعية مشروعة في الحياة مثل القدرة على الصمود وعلى العمل والإنتاج.

14-6 تكوين ذات اجتماعية جديدة: والمقصود بالذات الاجتماعية كما يعتقد الشخص أن الآخرين يرونها، فالشخص الذي يعاني من مرض أو اضطراب نفسي نتيجة لسيطرة أفكار وأفعال غير مقبولة عليه يشعر بأنه غير مقبول اجتماعيا من العالم المحيط به، ولكنه لا يستطيع إرضائهم لأنه مقهور. وهذه الخطوة تقوم على بثّ مشاعر الطمأنينة والثقة بالنفس واحترامه لذاته واحترام الآخرين له، كل ذلك من شأنه أن يولد لديه أفكار سليمة ويجتهد في التخلي عن الوساوس التي تجلب له الشقاء.

14-7 تكوين مجموعة من الاتجاهات والقيم لدى المسترشد: وتتم هذه الخطوة عندما يستطيع المرشد تعديل فكرة الشخص عن نفسه، وجعلها مركزا لخبرات إدراكية وانفعالية جديدة.

14-8 أهمية الفحص الطبي: وهذا لأن الصحة الجسمية تؤثر وتتأثر بالمرض النفسي فعندما يعاني الشخص من مرض عضوي أو يعاني من أي إعاقة ما فإن ذلك يولد لديه مشاعر بالنقص ويجعله يفكر في مرضه أو إعاقته، ويكون لديه القابلية أو الاستعداد أو الاستهداف بتوليد أفكار قد تكون في بدايتها واقعية وأحيانا تأخذه إلى عالم الخيال والمبالغة، وسرعان ما تتحول إلى فكرة قهرية لا يستطيع البعد عنها، وقد تتحول الفكرة إلى سلوك، لذا لا بدّ من إجراء فحص طبي على المريض أثناء عملية العلاج حتى يتم تقديم العلاج الطبي المناسب له.

بالإضافة إلى هذه الخطوات نجد أن موزة المالكي **(2005، ص ص237-249)** قد تناولت مجموعة من الخطوات هي كالتالي:

- ✓ الاعتراف.
- ✓ الاستبصار.
- ✓ التوبة.
- ✓ التأثير الإيجابي من مفهوم الذات: وتتضمن تمكين المسترشد من أن تكون لديه فكرة جيدة عن ذاته.
- ✓ التأثير في القيم والاتجاهات.
- ✓ جذب الانتباه إلى سلوكيات جودة الحياة: بحيث يكون للمرشد النفسي الديني إلمام كاف بظروف المسترشد، ومن هذا ينطلق إلى مناقشة أسلوب حياته بنوع من العمق، وهنا يكون التركيز على السلوكيات التي تحقق صحة البدن مثل: الفحوصات الطبية والعلاج والنظافة والنظام (تنظيم الوقت)

15- طرق الإرشاد النفسي الديني وأساليبه:

يؤكد كل من احمد أبو أسعد وأحمد عربيات (2009، ص ص416-423) على أن هناك مجموعة من الطرق التي يستخدمها المرشد في عملية الإرشاد النفسي الديني وهذه الطرق نلخصها فيما يلي:

15-1 التربية بالقصص: إن القصة أمر محبب للناس وتترك أثرها في النفوس، ومن هنا جاءت القصة كثيرا في القرآن، فقد أخبر تبارك وتعالى عن شأن كتابه فقال: ﴿نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَذَا الْقُرْآنَ وَإِن كُنتَ مِن قَبْلِهِ لَمِنَ الْغَافِلِينَ﴾(يوسف: 3). كما حفظت لنا السنة النبوية العديد من المواقف التي يحكي فيها النبي ﷺ قصة من القصص فمن ذلك مثلا: قصة الثلاثة الذين آواهم المبيت إلى الغار وقصة الذي قتل مائة نفس وقصة الأعمى والأبرص والأقرع وقصة أصحاب الأخدود... الخ.

15-2 التربية بالموعظة: للموعظة أثرها البالغ في النفوس، لذا لم يغب عن معلمنا الأول وخاتم الأنبياء عليه صلوات ربي وسلامه هذا الأمر ولم يهمله فقد كان ولما وصفه ابن مسعود رضي الله عنه "كان رسول الله ﷺ يتخولنا بالموعظة في الأيام كراهة (مخافة) السآمة علينا"(رواه البخاري). ويحكي أحد الصحابة وهو العرباض بن سارية رضي الله عنه عن موعظة وعظها إياهم النبي ﷺ فيقول: وعظنا رسول الله ﷺ يوما بعد صلاة الغداة موعظة بليغة ذرفت لها العيون ووجلت منها القلوب فقال رجل: إن هذه موعظة مودّع فماذا تعهد إلينا يا رسول الله؟ قال: "أوصيكم بتقوى الله والسمع والطاعة، وإن عبدا حبشيا فإنه من يعش منكم يرى اختلافا كثيرا وإياكم ومحدثات الأمور فإنها ضلالة فمن أدرك ذلك منكم فعليه بسنتي وسنة الخلفاء الراشدين المهديين عضوا عليها بالنواجذ"(المحدث: الترمذي، سنن الترمذي: 2676)

15-3 الجمع بين الترغيب والترهيب: النفس البشرية فيها إقبال وإدبار ومن ثم كان المنهج التربوي الإسلامي يتعامل مع هذه النفس بكل هذه الاعتبارات، ومن ذلك الجمع بين الترغيب والترهيب والرجاء والخوف، ومن أحاديث الرجاء والترغيب ما حدّث به أبو ذر رضي الله عنه قال: أتيت النبي ﷺ وعليه ثوب أبيض وهو نائم، ثم أتيته وقد استيقظ فقال: "ما من عبد قال لا اله الا الله ثم مات على ذلك إلا دخل الجنة "قلت وإن زنى وإن سرق؟ قال: "وإن زنى وإن

سرق" قلت: وإن زنى وإن سرق؟ قال: "وإن زنى وأن سرق على رغم أنف أبي ذر" وكان أبو ذر إذا حدّث بهذا قال: وإن رغم انف أبي ذر (رواه البخاري ومسلم)

15-4 الإقناع العقلي: عن أبي أمامة رضي الله عنه قال: إن فتى شابا أتى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله إئذن لي بالزنا، فأقبل القوم عليه فزجروه قالوا: مه مه فقال: "ادنه" فدنا منه قريبا قال: فجلس قال: "أتحبّه لأمك؟" قال: لا والله جعلني الله فداءك قال: "ولا الناس يحبونه لأمهاتهم" قال: "أتحبه لابنتك" قال: لا والله يا رسول الله جعلني الله فداءك قال: "ولا الناس يحبونه لبناتهم" قال: "أتحبه لعمتك؟" قال: لا والله جعلني الله فداءك قال: "ولا الناس يحبونه لعماتهم" قال: "أفتحبه لخالتك؟" قال: لا والله جعلني الله فداءك قال: "ولا الناس يحبونه لخالاتهم" قال: فوضع يده عليه وقال: "اللهم اغفر ذنبه وطهّر قلبه وحصّن فرجه" فلم يكن بعد ذلك يلتفت الفتى إلى شيء كهذا إلاّ بالحلال (رواه احمد)

15-5 استخدام الحوار والنقاش: وخير مثال على ذلك موقفه ﷺ مع الأنصار في غزوة حنين بعد قسمته للغنائم فقد أعطى ﷺ المؤلفة قلوبهم وترك الأنصار، فبلغه أنهم وجدوا في أنفسهم فدعاهم ﷺ وكان بينهم وبينه هذا الحوار الذي يرويه عبد الله بن زيد رضي الله عنه فيقول: لما أفاء الله على رسوله ﷺ يوم حنين قسم في الناس في المؤلفة قلوبهم ولم يعط الأنصار شيئا، فكأنهم وجدوا إذ لم يصبهم ما أصاب الناس فخاطبهم فقال: "يا معشر الأنصار ألم أجدكم ضلالا فهداكم الله بي؟ وكنتم متفرقين فألفكم الله بي؟ وعالة فأغناكم الله بي؟" كلما قال شيئا قالوا: الله ورسوله أمن قال:"ما يمنعكم أن تجيبوا رسول الله ﷺ؟" قال كلما قال شيئا قالوا: الله ورسوله أمن قال: "لو شئتم قلتم جئتنا كذا وكذا أترضون أن يذهب الناس بالشاة والبعير وتذهبون بالنبي ﷺ إلى رحالكم؟ لولا الهجرة لكنت امرأ من الأنصار ولو سلك الناس واديا وشعبا لسلكت وادي الأنصار وشعبها الأنصار شعار والناس دثار إنكم ستلقون بعدي أثرة فاصبروا حتى تلقوني على الحوض" (رواه البخاري: 4330 ومسلم) في هذا الموقف استخدم النبي ﷺ الحوار معهم فوجه لهم سؤالا وانتظر منهم الإجابة بل حين لم يجيبوا لقنهم الإجابة قائلا: (ولو شئتم لقلتم)

15-6 الإغلاظ والعقوبة: وقد يغلظ ﷺ على من وقع في خطأ أو يعاقبه فعن أبي مسعود الأنصاري قال: قال رجل: يا رسول الله لا أكاد أدرك الصلاة مما يطول بنا فلان فما رأيت النبي ﷺ في موعظة أشد غضبا من يومئذ فقال: "أيها الناس إنكم منفرون فمن صلى بالناس فليخفف فإن فيهم المريض والضعيف وذا الحاجة"(رواه البخاري: 90 ومسلم) إلا أن هذا لم يكن هديه ﷺ فقد كان الرفق هو الهدي الراتب له ﷺ لكن حين يقتضي المقام الإغلاظ يغلظ عليه الصلاة والسلام مثلما حدث في هذا الموقف.

15-7 الهجر: واستعمل النبي ﷺ أسلوب الهجر في موقف مشهور في السيرة حين تخلف كعب بن مالك –رضي الله عنه– وأصحابه عن غزة تبوك فهجرهم ﷺ وأصحابه لا يكلمهم أحد أكثر من شهر حتى تاب الله تبارك وتعالى عليهم. إلا أن استخدام هذا الأسلوب لم يكن هديه دائما عليه الصلاة والسلام فقد ثبت أن رجلا كان يشرب الخمر وكان يضحك النبي ﷺ ... والمناط في ذلك هو تحقيقه للمصلحة فمتى كان الهجر مصلحة وردع للمهجور شرع ذلك وإن كان فيه مفسدة وصد له حرم هجره.

15-8 استخدام التوجيه غير المباشر: ويتمثل التوجيه غير المباشر في أمور نذكر منها: كونه ﷺ يأمر أصحابه أحيانا بما يريد قوله للرجل، فعن أنس بن مالك أن رجلا دخل على رسول الله ﷺ وعليه أثر صفرة وكان النبي ﷺ قلّما يواجه رجلا في وجهه بشيء يكرهه فلما خرج قال: "لو أمرتم هذا أن يغسل هذا عنه"(رواه أبو داود: 4182) وهو من أخلاق النبي ﷺ وأسلوب من أساليبه العالية في التعامل مع الآخرين وهذا يعني أنه لما دخل عليه الرجل وفي وجهه أثر اصفرار ربما خالط الزعفران أو ما شابه ورأى أصحابه الكرام أن النبي عليه الصلاة والسلام كره في الرجل أمرا ما، وكان النبي ﷺ واضح المعالم إذا فرح ظهر من وجهه وإذا غضب ظهر في وجهه، فمن حسن خلقه عليه الصلاة والسلام لم يأمر الرجل أن يغسل ذلك ولكن أمر أصحابه فقال: "لو أمرتم هذا أن يغسل هذا عنه"

15-9 استثمار المواقف والفرص: عن أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ كان مع أصحابه يوما وإذا بامرأة من السبي تبحث عن ولدها فلما وجدته ضمته فقال عليه الصلاة والسلام:

"أترون هذه طارحة ولدها في النار" قالوا: لا قال: "والله لا يلقي حبيبه في النار" (رواه البخاري ومسلم). فلا يستوي أثر المعاني حين تربط بصورة محسوسة مع عرضها في صورة مجردة جافة. إن المواقف تستثير مشاعر جياشة في النفس فحين يستثمر هذا الموقف يقع التعليم موقعه المناسب ويبقى الحدث وما صاحبه من توجيه وتعليم صورة منقوشة في الذاكرة تستعصي على النسيان.

15-10 التشجيع والثناء: سأله أبو هريرة رضي الله عنه يوما: من أسعد الناس بشفاعتك؟ فقال ﷺ: "لقد ظننت أن لا يسألني أحد عن هذا الحديث أول منك لما علمت من حرصك على الحديث"(رواه البخاري). والتشجيع والثناء حث للآخرين ودعوة غير مباشرة لهم لأن يسلكوا هذا الرجل الذي توجه الثناء له. هذا ويشير عبد الغني براخلية (2009، ص ص28-30) أن الإرشاد الديني يعتمد على العديد من الأساليب النفسية والاجتماعية من أجل الحث على الخير وتجنب الشر وقد قسمها إلى قسمين أو أسلوبين أساسيين هما: الأسلوب العاطفي ويشمل أسلوب الترغيب الذي يحث على فعل الخير وأداء الطاعات والاستقامة على أمر الله... وأسلوب الترهيب الذي يأتي على عكس أسلوب الترغيب فهو يعتمد على مبدأ إثارة مشاعر الخوف لدى المسترشد إن هو خالف أمرا دينيا أو قام بفعل يعود بالضرر على الأفراد ويشمل كذلك أسلوب القصص الذي يعتمد على عرض النماذج السلوكية من سير العظماء في التاريخ الإسلامي بدء من سيرة خير خلق الله ﷺ وسير صحابته والتابعين والسلف الصالح رضوان الله عليهم. والأسلوب الثاني هو الاسلوب المنطقي الذي يخاطب العقل بالاعتماد على الحجج والبراهين المنطقية والعقلية ويحاول التأثير على البنية الإدراكية للفرد عن طريق تقديم معلومات وحقائق بطريقة موضوعية لغرض الإقناع.

أما فضة والفقي وأحمد (2010، ص8) فقد أجمعوا طرق الإرشاد النفسي الديني في الطرق التالية:

- ✓ الطرق الاقتدائية في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة.
- ✓ الطرق الوعظية وهي تعتمد على أسلوب النصح والإرشاد والترغيب والترهيب.

✓ الطرق العقلانية الانفعالية وتتمثل في إدخال المنطق والعقل للتعرّف على الأفكار غير العقلانية بطريقة موجهة مباشرة وغير مباشرة.

✓ المناظرة والحوار والإقناع المنطقي وتتم من خلال الحوار والمناقشة حول موضوع معين ينتهي بإقناع الطرف الآخر بالابتعاد عن التفكير غير المنطقي.

✓ قليل الحساسية التدريجي وذلك باستخدام مدرجات السلوك بدء من المواقف الأقل إثارة إلى المواقف الأشد إثارة.

16- فنيات وأساليب الإرشاد النفسي الديني:

من خلال قراءاتنا حول موضوع الإرشاد النفسي الديني تبيّن لنا أن هناك بعض الخلط بين ثلاث عناصر وهي: معالم الوقاية الدينية من الاضطراب النفسي وكذا خطوات وفنيات الإرشاد النفسي، لكننا حاولنا التفريق بينها بالذي نستطيع وحسب ما فهمنا طبعا. وحول موضوع فنيات الإرشاد النفسي الديني نجد أن الباحثين في هذا المجال قد اتفقوا في نقاط واختلفوا في أخرى، حيث نجد محمود سعدات **(2014، ص ص40-59)** قد ذكر أكثر من عشرين **(20)** عنصرا حول فنيات الإرشاد النفسي الديني، كما نجد مصطفى عبد التواب **(2007، ص ص38-55)** قد تناول في دراسته مجموعة أخرى من الفنيات تتفق مع ما ذكره محمود سعدات في البعض وتختلف في البعض الآخر، ويتفق معهما في هذا الطرح كذلك حامد زهران **(1980، ص ص333-334)** في جزء كبير من الفنيات، وفي نفس السياق نجد كل من أحمد أبو أسعد وأحمد عربيات **(2009، ص415)** قد تناول كذلك مجموعة من الفنيات وفيما يلي سنحاول ذكر أهم هذه الفنيات:

16-1 قراءة القرآن الكريم وتدبره: إذ أن الغرض الأساسي من إنزال القرآن الكريم هو التدبّر والتذكّر لا مجرد التلاوة على الرغم من عظم أجرها قال تعالى: ﴿كِتَابٌ أَنزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِّيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾(ص: 29)

16-2 النصيحة: من أسباب نجاح أسلوب النصيحة كإحدى الفنيات الخاصة بالإرشاد النفسي الديني مراعاة أسلوب النصيحة لخصائص المرحلة العمرية للفرد المنصوح، مراعاتها كذلك لأسس ومبادئ الإرشاد النفسي الديني خاصة مرحلة بناء العلاقة الإرشادية والحث على

المشاركة النشطة واعتماد النصيحة على الأنشطة والواجبات المنزلية التي يقوم بها المسترشد بالجلسة وخارجها بشكل دوري تنفيذا لما دار بالجلسة. كما أشار علاء الهور (2016، ص20) إلى أن القرآن الكريم قد بيّن مدى أهمية النصيحة، فمعظم الآيات التي ذكرت في القرآن الكريم، كانت على لسان الأنبياء عليهم السلام، حيث قال تعالى على لسان نوح عليه السلام قال: ﴿قَالَ يَا قَوْمِ لَيْسَ بِي ضَلَالَةٌ وَلَكِنِّي رَسُولٌ مِنْ رَبِّ الْعَالَمِينَ أُبَلِّغُكُمْ رِسَالَاتِ رَبِّي وَأَنْصَحُ لَكُمْ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾(الأعراف: 61-62) وقال تعالى على لسان هود عليه السلام: ﴿أُبَلِّغُكُمْ رِسَالَاتِ رَبِّي وَأَنَا لَكُمْ نَاصِحٌ أَمِينٌ﴾(الأعراف: 68) وأيضا قال على لسان صالح عليه السلام بعد هلاك قومه: ﴿فَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا قَوْمِ لَقَدْ أَبْلَغْتُكُمْ رِسَالَةَ رَبِّي وَنَصَحْتُ لَكُمْ وَلَكِنْ لَا تُحِبُّونَ النَّاصِحِينَ﴾(الأعراف: 79) .

16-3 الوضوء: حيث ينقي الوضوء المسلم من الذنوب التي تلبست بها جوارحه، كما أخبر بذلك المصطفى ﷺ فعن سويد بن سعيد عن مالك بن أنس. حدثنا أبو الطاهر واللفظ له أخبرنا عبد الله بن وهب عن مالك بن أنس عن سهيل بن أبي صالح عن أبيه عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: "إذا توضأ العبد المسلم (أو المؤمن) فغسل وجهه خرج من وجهه كل خطيئة نظر إليها بعينه مع الماء (أو مع آخر قطر الماء) فإذا غسل يديه خرج من يديه كل خطيئة كانت بطشتها يداه مع الماء (أو ما آخر قطر الماء) فإذا غسل رجليه خرجت كل خطيئة مشتها رجلاه مع الماء (أو مع آخر قطر الماء) حتى يخرج نقيا من الذنوب" (رواه مسلم، صحيح مسلم: 244)

16-4 الدعاء: وهو الاستعانة بالله والتضرع إليه واللجوء إليه في كشف الضر قال تعالى في محكم تنزيله: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾(البقرة: 186)

16-5 الاستغفار: توجد عدة فضائل للاستغفار فهو مطلب الهي ومراد ربّاني طلبه الله لنفسه وارتضاه من عباده واختاره لتكفير ذنوب المقربين وأحبّه ليطهرهم من سيئاتهم وأنزله في كتابه العزيز، فقد حثّ رسوله الكريم ﷺ على سؤاله المغفرة في مواضع كثيرة في القرآن الكريم قال

تعالى: ﴿وَاسْتَغْفِرِ اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَّحِيمًا﴾(النساء: 106) وقال: ﴿فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا﴾(النصر: 3) وغيرها من الآيات الكريمة الدالة على الحث على الاستغفار. أيضا تساعد المداومة على ذكر الله بالتسبيح والتكبير والاستغفار الفرد على الشعور بالأمن والسكينة والطمأنينة وتبعث في نفسه القوة والثقة في مواجهة ضغوط الحياة وأخطارها، كما تبعد عنه الأفكار الوسواسية والأرق وتقلل من جزعه وخوفه لأنه يشعر بقربه من الله وحمايته. (القريطي، 2013، ص45)

16-6 استخدام النماذج السلوكية الصحيحة (الملاحظة):

قال تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾(الأحزاب:21) وهذه الآية الكريمة أصل كبير في التأسي برسول الله ﷺ في أقواله وأفعاله وأحواله، ولهذا أمر تبارك وتعالى الناس بالتأسي بالنبي الكريم عليه الصلاة والسلام في صبره ومصابرته ومرابطته ومجاهدته

16-7 التنفيس الانفعالي: قال تعالى: ﴿قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ (يوسف: 86) كما وردت العديد من الأحاديث النبوية الشريفة في هذا الشأن نذكر منها الحديث التالي: عن أنس بن مالك قال: دخلت مع رسول الله ﷺ على أبي سيف القين وكان ظئرا لإبراهيم عليه السلام (الظئر: زوج المرضعة) فأخذ رسول الله ﷺ يقبله ويشمه (يضمه إلى صدره) ثم دخل بعد ذلك وإبراهيم عليه السلام يجود بنفسه فجعلت عينا رسول الله ﷺ تذرفان فقال له عبد الرحمن بن عوف: وأنت يا رسول الله؟ فقال: "يا ابن عوف إنها رحمة" ثم أتبعها بأخرى فقال رسول الله عليه الصلاة والسلام: "العين تدمع والقلب يحزن ولا نقول إلاّ ما يرضي ربّنا وإنّا لفراقك يا إبراهيم لمحزونون"(صحيح البخاري: 105)

وفي هذا ترى الباحثة أن أسلوب التنفيس الانفعالي ذو فعالية كبيرة فمن خلاله يقوم الفرد بالتعبير عمّا يجول بخاطره، مما يجعله يشعر بالراحة والطمأنينة والسكينة والاتزان الروحي.

16-8 العبادات: تعد من أنفع أنواع الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية إن لم تكن أنفعها على الإطلاق، فهي دواء الله العليم بأحوال النفوس. والرسول ﷺ كان إذا حزّ به أمر –

أحزنه– فرّ إلى الصلاة. فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "إنما حُبِّبَ إليّ من الدنيا ثلاث: الطّيب، والنساء: وجُعِلَت قرّة عيني في الصلاة" **(الحاكم 2/ 174)**

16-9 الاسترخاء: يعد الاسترخاء من وسائل تخفيف الغضب والوصول إلى حالة السكينة والاسترخاء أيضا السكون، فعن ابن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "علّموا ويسّروا ولا تعسّروا وإذا غضبت فاسكت وإذا غضبت فاسكت وإذا غضبت فاسكت"**(رواه أحمد)**

16-10 استخدام حديث النفس: وهو ما يعرف باسم الحديث الإيجابي مع النفس في النظريات الحديثة لعلم النفس، وقد وردت العديد من الأحاديث النبوية الشريفة في هذا الشأن نذكر منها الحديث القدسي التالي: أخبرني عطاء عن أبي صالح الزيّات أنه سمع أبا هريرة يقول: قال رسول الله ﷺ: "إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يسخب فإن سابّه أحد أو شاتمه أو قاتله فليقل: إنّي امرؤ صائم"**(رواه البخاري: 1894، ورواه مسلم: 1151)**

هذا بالإضافة إلى الفنيات المستخدمة في هذا النوع من الإرشاد مثل:

- ✓ استخدام الحوار التربوي في تقديم الموعظة من خلال تحليل الموقف وما يترتب عنه ومساعدة الفرد على الحكم على السلوك وتغييره.
- ✓ استخدام التعزيز من خلال الثواب المدح وتنمية التعزيز الداخلي بطلب الأجر من الله.
- ✓ استخدام أسلوب العقاب لإبطال السلوك السلبي.
- ✓ استخدام أسلوب الإهمال والإعراض لإطفاء السلوك السلبي.
- ✓ الكف بالنقيض (استخدام استجابة قوية مضادة لاستجابة مؤلمة)
- ✓ إزالة الحساسية تدريجيا: مثل تحريم الزنا وتحريم الخمر لم يكن جملة واحدة بل كان تدريجيا.
- ✓ وقف الخواطر والصبر والخشوع لله تعالى في الصلاة.

17- استخدامات الإرشاد النفسي الديني:

يشير حامد زهران **(1980، ص335) (2005، ص360)** إلى أن الإرشاد النفسي الديني يستخدم بصفة خاصة في مجالات الإرشاد العلاجي والزواجي وإرشاد الشباب في الحالات التي يتبيّن ويثبت أن أسبابها وأعراضها تتعلق بالسلوك الديني والأخلاقي للمسترشد، فهو يفيد في حالات

القلق والوساوس والهستيريا وتوهم المرض والخواف والاضطرابات الانفعالية ومشكلات الزواج والإدمان والمشكلات الجنسية. هذا ويرى البعض أن أفضل استخدام للإرشاد النفسي الديني هو تناول المشكلات ذات الطابع الديني.

خلاصة الفصل:

على ضوء دراسة مفهوم الإرشاد النفسي الديني نستطيع أن ندرك العلاقة بين القيم النفسية والدين، فالأفراد الذين يحملون في طياتهم الالتزامات الدينية أكثر صحة من الذين لا يحملون الوازع الديني، وهذا ما أكّد عليه آدم أبكر **(2018، ص17)**. فالدين هو خير وسيلة لعلاج الأمراض العصابية النفسية، كما أن العقيدة الدينية السليمة تعتبر أساسا متينا للسلوك السّوي والتوافق والصحة النفسية، فقد أجمع أغلب الباحثين في هذا المجال على اختلاف أديانهم سواء كانوا مسلمين أو مسيحيين أو يهودا على أن الإرشاد النفسي الديني عملية تقوم على أسس ومبادئ وأساليب دينية روحية أخلاقية، كما نرى كذلك أن الدين وسيلة لتحقيق الأمن والسلام النفسيين وهو هبة من الله لخير الإنسان يعينه على الحياة السوية والطريق إلى السعادة والسلام. وبهذا فالإرشاد النفسي الديني يحقق الهدف المنشود ألاَ وهو النفس المطمئنة التي توفق بين النفس الأمارة بالسوء وبين النفس اللوامة وتنمية البصيرة.

الفصل الثالث

قلق المســـتقبل

تمهيد

أولا- القلق

1- تعاريف القلق

2- نشأة القلق

3- النظريات المفسرة للقلق

4- القلق من منظور إسلامي

5- الفرق بين القلق والخوف

6- الفرق بين حالة القلق وسمة القلق

7- أعراض القلق

8- أنواع القلق

ثانيا- قلق المستقبل

1- تعاريف قلق المستقبل.

2- مكونات قلق المستقبل.

3- مؤشرات (مظاهر) قلق المستقبل.

4- أسباب قلق المستقبل.

5- تأثيرات قلق المستقبل.

6- سمات ذوي قلق المستقبل.

7- بعض الاستراتيجيات للتخفيف من قلق المستقبل.

خلاصة الفصل

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الثالث: ـــــــ

الفصل الرابع

البرامج الإرشادية

تمهيد

1- تعريف البرنامج الإرشادي

2- الخصائص العامة للبرامج الإرشادية

3- الحاجة إلى البرامج الإرشادية

4- أهمية البرامج الإرشادية

5- أهداف البرامج الإرشادية

6- أسس البرنامج الإرشادي

7- المحكات العامة لبرامج الإرشاد النفسي

8- مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي

9- خدمات البرنامج الإرشادي

10- التخطيط للبرنامج الإرشادي

11- تقييم البرنامج الإرشادي

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن بناء وتخطيط أي برنامج إرشادي يتم حسب طبيعة المتغير أو المشكلة التي يتناولها بحيث يراعي طبيعة العينة والعمر الزمني لها، وكذلك الهدف الذي يسعى الباحث لتحقيقه مما يساعد في تحديد عناصر البرنامج الإرشادي والمكونة من مشكلة وأهداف وأفراد ومكان وزمان ومنهج، وهذا بدوره يلفت النظر إلى أنه رغم اختلاف وجهات نظر المختصين في الدراسات النفسية في تعريف البرنامج الإرشادي ، إلاّ أنها جميعا تشترك في هدف سامٍ ونبيل وهو وقاية الأفراد وتحصينهم ومساعدتهم في تحقيق التوافق والتغلب على المشكلات أيا كان نوعها.

هذا ويعتبر البرنامج الإرشادي لقاء بين المرشد والمسترشد أو المسترشدين لتقديم الخدمة الإرشادية المناسبة للذين يعانون من مشكلة نفسية، ويكونون متجانسين عمريا وعلميا وثقافيا، وذلك استغلالا للوقت وتوفيرا للجهد والاستفادة من خبرات المسترشدين الذين مروا بها ومشاركتها مع زملائهم بالمجموعة. كما وتعتبر البرامج الإرشادية التطبيق الفعلي للإرشاد النفسي فكل ما نعرفه عن الإرشاد النفسي يذهب سدى إن لم يكن لدينا القدرة على إعداد البرامج الإرشادية المناسبة لكل مشكلة.

ومما لا شكّ فيه أن أي برنامج إرشادي يتكون من مجموعة من الخطوات المخططة والمنظمة والتي ترمي إلى تحقيق أهداف معينة بحيث تمهّد كل خطوة للخطوة التي تليها، بحيث تصبح في النهاية مترابطة معا وتؤدي إلى تعديل الأساليب السلوكية الخاطئة والمعارف السلبية لدى الأفراد واستبدالها بأساليب سلوكية جديدة، ومنه الوصول إلى الهدف المنشود. والباحثة في هذا الفصل ستحاول الالمام بكل ما يخص البرامج الإرشادية من تعريفها إلى مصادر بناء محتواها إلى أهميتها وأهدافها إلى غيرها من العناصر ...

1- تعريف البرنامج الإرشادي :

للبرنامج الإرشادي تعاريف عديدة تعددت بتعدد الباحثين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية نذكر منها على سبيل الذكر لا الحصر:

- **حامد عبد السلام زهران (1980، ص439)** عرفه على أنه: "برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين".

- **محمد الخطيب (2000، ص96)** عرّفه بأنه: "البرنامج المخطط المنظم الذي يقدم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة بشكل فردي وجماعي للمسترشدين بهدف مساعدتهم في تحقيق نموهم الشامل والمتكامل في شتى المجالات".

- **طه عبد العظيم حسين (2004، ص283)** عرّفه بأنه: "مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تقدّم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدّي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانونها في معترك الحياة".

- **صالح حسين الداهري (2005، ص468)** عرّفه بأنه: "عبارة عن عملية أو علاقة تساعد الناس في عملية الاختيار والوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة، وهي عملية تعلمّ النمو ومعلومات ذاتية من الممكن أن تترجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان والسلوك بفاعلية ايجابية".

- **أحمد الزعبي (2007، ص305)** عرّف برنامج التوجيه والإرشاد النفسي بأنه: "برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا أو جماعيا للمسترشدين داخل الأسرة أو خارجها، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي والاجتماعي بشكل سليم".

- **رياض نائل العاسمي (2015، ص30)** عرّفه على أنه: "عبارة عن مجموعة الخبرات والاستراتيجيات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة على أسس علمية سليمة، تقدّم بطريقة بناءة من قبل اختصاصيين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي للأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية انفعالية أو اجتماعية تطبّق في مكان وزمان محدّد بهدف مساعدتهم على التعرّف إلى مشكلاتهم وحاجاتهم وتنمية إمكاناتهم وقدراتهم إزاء ما يواجههم من صعوبات أو مشكلات، ومساعدتهم أيضا على اتخاذ القرارات السليمة في حياتهم من أجل تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي لهم أثناء تفاعلهم مع مواقف الحياة الضاغطة بشكل بناء".

وترى الباحثة أن البرنامج الإرشادي النفسي هو: برنامج يضم مجموعة من الخطوات المدروسة والمنظمة في شكل خدمة إنسانية يقدّمها شخص متخصص في الإرشاد النفسي إلى فرد أو أفراد يحتاجون إلى المساعدة سواء بطرق مباشرة أو غير مباشرة، من أجل التغلّب على المشكلات والصعوبات التي يعانونها، وبالتالي الوصول إلى التوافق النفسي والصحة النفسية.

من خلال التعاريف السابقة نستخلص النقاط التالية:

- أن البرنامج الإرشادي النفسي يستند إلى أسس علمية.
- أنه يعتمد على خطوات مدروسة ومنظمة من طرف فريق من المؤهلين.
- يقدّم خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة فرديا أو جماعيا.
- يعتمد في أساسه على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي.
- يقدّم في مكان وزمان محددّين.
- يهدف إلى تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي والتغلب على مواقف الحياة الضاغطة للمسترشدين.

2- الخصائص العامة للبرامج الإرشادية:

من أهم الخصائص والسمات التي يتمتّع بها البرنامج الإرشادي أوجزها إسلام البطش **(2018، ص11)** فيما يلي:

2-1 التنظيم والتخطيط: حيث يجب أن يكون للبرنامج الإرشادي إستراتيجية منظمة ومخطط لها من قبل الخبراء الذين يمتلكون خبرات علمية وتطبيقية في مجال تصميم البرامج الإرشادية، فالتخطيط والتنظيم يتضمن تغطية عناصر البرنامج الإرشادي من حيث التمهيد له، ووضع الأهداف واختيار الأفراد المستهدفين وخطوات سيره، بحيث لا تسبق مرحلة الأخرى.

2-2 المرونة: ويقد بها أن البرنامج ليس ثابتا ثباتا قطعيا من حيث الجلسات والفنيات المستخدمة فيه، وإنما هو مرن وقابل للتعديل في ظلّ المستجدات والظروف التي تطرأ على العملية الإرشادية والبيئة المحيطة بها.

2-3 الشمول والتكامل: أي أن الشمولية في البرنامج لا تعني وقوف البرنامج عند جزئية معينة، وإنما الأخذ من كل ما هو مفيد وقيّم، بحيث يكون شاملا لجميع الأبعاد الاجتماعية والنفسية والانفعالية، ومتضمنا أدوات قياس وفنيات وطرق عرض مناسبة للفئة والظروف المحيطة، ومتكاملا كوحدة واحدة يكمل كل جزء الجزء الآخر وتكمل كل جلسة منه الأخرى.

2-4 الموضوعية: يجب أن يكون البرنامج موضوعيا من حيث:

- المحتوى النظري الذي يستند إليه.
- نظرة المرشد إلى الظاهرة أو المشكلة موضوع الدراسة.
- الأدوات والمقاييس الخاصة بالفحص والتشخيص والتقويم والتقييم.
- الفنيات الإرشادية المستخدمة.
- النتائج من حيث مناسبتها للبيئة المحيطة بما فيها من قيم وعادات اجتماعية أصيلة

2-5 الدقة وسهولة التطبيق: بمعنى أن يكون البرنامج دقيقا في تحديد أهدافه وسيره وتفسير نتائجه، وأن تكون إجراءاته سهلة التطبيق من قبل المرشد النفسي والمسترشدين معا.

2-6 إمكانية التعميم: أي إمكانية تطبيقه إذا توافرت الشروط اللازمة له على أفراد يعانون من المشكلة نفسها التي يدرسها البرنامج.

3- الحاجة إلى البرامج الإرشادية:

الفصل الرابع: ـــــــ

- ✓ يساعد البرنامج الإرشادي المرشدين على تحليل آليات عمل التدخّل الإرشادي بأشكالها المختلفة، وتقويمها باستمرار وتعديل ما يلزم تعديله.
- ✓ يستفيد المرشدون من تدوين خطة الإرشاد خطة الإرشاد بوضوح لما توفره لهم من حماية احتمال قيام بعض المسترشدين بمقاضاتهم في المستقبل، نتيجة لأخطاء ارتكبوها بحقّهم على المستوى الشخصي أو الاجتماعي أو النفسي.
- ✓ يسهل البرنامج الإرشادي المعدّ بإتقان في توضيح المشكلات التي يعاني منها المسترشد، وأساليب التدخل الإرشادي التي يقوم بها المرشد بتنفيذها خلال الجلسات الإرشادية.
- ✓ مناقشة وضع المسترشد النفسي والانفعالي مع فريق العمل الإرشادي الذي يضم في الغالب الطبيب النفسي والمرشد النفسي والأخصائي الاجتماعي، والذي يساعد في نهاية الأمر على معرفة التغيرات التي حدثت لدى المسترشد نتيجة للتدخل الإرشادي .

هذا ويضيف سليمان (2003، ص63) النقاط التالية:

- ✓ العدول عن الارتجالية في العمل، حيث يهتم البرنامج بدراسة ما يتخذ من إجراءات إرشادية.
- ✓ إتاحة الفرصة لوجود بيان مكتوب يحدد الهدف والوسيلة لبلوغه وتقييمه.
- ✓ وجود الإطار الذي يمكن على أساسه الحكم على التغيرات الجديدة وقياس النجاح والفشل.
- ✓ ضمان عدم انتكاس البرامج عند تغيير القائمين بالعمل وبالتالي إكسابه صفة الاستمرار.
- ✓ وجود الدليل الذي يفسّر طلب اعتمادات مالية لتنفيذ البرنامج الإرشادي .
- ✓ وجود دليل مكتوب لاستعمال كافة الناس.

5- أهداف البرامج الإرشادية.

الجدير بالذكر أن البرامج الإرشادية تختلف في أهدافها باختلاف الأفراد المشاركين فيها وباختلاف نوعية المشكلة التي يعمل على المساهمة في التغلب عليها، فالبرامج الإرشادية التي تقدّم للطلاب سواء كانوا عاديين أو غير عاديين تختلف في أهدافها عن أهداف البرامج الإرشادية التي تقدّم لأولياء الأمور، وفي الواقع أن أي برنامج إرشادي لا يضع في اعتباره الوالدين يكون عاجزا في تحقيق أهدافه فلا بدّ من مشاركة الآباء أو الأمهات في البرامج

الفصل الرابع: ـــــــ

الفصل الرابع: ـــــــ

6-4 الأسس الاجتماعية: بمعنى الاهتمام بالفرد باعتباره عضوا في جماعة، والاستفادة من كل مصادر الإرشاد المجتمع.

6-5 الأسس العصبية والفيزيولوجية: يجب على المرشد أن يدرك تمام الإدراك للعلاقة الوثيقة بين النفس والجسد وأخذها في الحسبان حينما يتعامل مع المسترشد، وكذلك العلاقة القوية بين الانفعالات المزمنة التي يتعرّض لها، وبين مختلف أشكال الاضطرابات السلوكية التي قد يعاني منها المسترشد.

6-6 الأسس الأخلاقية: تؤثر القيم في السلوك الإنساني، وتعكس أخلاقيات ممارسة العمل الإرشادي توجها قيميا إنسانيا يعبر عن الاهتمام بحقوق الفرد، واستخدام المعرفة والمهارات لتحسين حياة الأفراد.

في حين يرى طه عبد العظيم حسين **(2004، ص283)** أنه عند تصميم وبناء البرنامج الإرشادي لا بدّ وأن يؤخذ في الحسبان الاعتبارات التالية:

- ✓ العمر الزمني للأفراد المشاركين في البرنامج والخصائص النمائية للمرحلة التي يمرون بها.
- ✓ ضرورة مراعاة مطالب النمو تبعا لمراحل النمو التي يمر بها الأفراد المشاركين في البرنامج.
- ✓ مراعاة الفروق بين الجنسين.
- ✓ نوع وطبيعة المشكلة التي يعاني منها المشاركين في البرنامج.
- ✓ أن يكون البرنامج واقعيا وفي حدود الإمكانات المتاحة والممكنة.

7- المحكات العامة لبرامج الإرشاد النفسي:

ثمة مجموعة من المحكات تساعد كل من المرشد أو المعالج النفسي وحتى الباحثين أن يأخذوها بعين الاعتبار عند إعداد برنامج إرشادي أو تدريبي وأهم تلك المحكّات ما يلي: **(العاسمي، 2012، ص43)**

- ✓ التركيز على الأسس السليمة للنظريات الإرشادية التي يقوم عليها البرنامج.
- ✓ توفير التدريب المناسب والفعال لكل من القائمين على تنفيذ البرنامج.
- ✓ الاستجابة للمتغيرات الفردية.

الفصل الرابع: ـــــــ

الفصل الرابع: ـــــــ

10- التخطيط للبرنامج الإرشادي:

وتتلخص خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي فيما يلي: **(زهران، 1980، ص ص443-444)**

10-1 تحديد أهداف البرنامج: وذلك بما يتفق مع الفلسفة العامة والخطة العامة للمكان الذي ينفّذ فيه البرنامج.

10-2 تحديد الوسائل والطرق لتحقيق الأهداف: وذلك في ضوء الإمكانات المتاحة وإمكانات أعضاء فريق الإرشاد المتوافرين وإمكانات الاستعانة بمراكز الإرشاد والعيادات النفسية في البيئة المحلية.

10-3 تحديد الإمكانات: الموجودة والمطلوبة، أي الإمكانات المتوافرة والناقصة التي يجب العمل على توفيرها.

10-4 تحديد ميزانية البرنامج: اللازمة لتنفيذه في ضوء الوسائل والإمكانات المتوفرة والمطلوبة وما يلزم من مختبرات وأجهزة. ويجب تحديد نسبة ميزانية البرنامج من الميزانية العامة للمدرسة وتحديد مصادر التمويل.

10-5 تحديد الخدمات: التي يقدمها البرنامج بحيث تكون مستمرة لا تتوقف وشاملة لكل الأفراد ومتكاملة بعضها مع بعض.

10-6 تحديد الخطوط العريضة لتنفيذ البرنامج: ويتضمن ذلك الخطوات الأساسية والأولويات وتحديد البدايات والنهايات والمدى الزمني للتنفيذ. وهذا ضروري لتجنب الانزلاق إلى خطوط فرعية قد لا تؤدي إلى الهدف.

10-7 تحديد إجراءات تقييم البرنامج: وذلك بهدف التقويم ويتضمن إعداد العدة اللازمة للتقييم والمتابعة لإظهار مدى فعالية الوسائل والطرق المتبعة ومدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه.

10-8 اتخاذ الاحتياطات لمقابلة المشاكل التي قد تطرأ: واتخاذ التدابير والإجراءات اللازمة للتغلب على أي عقبات قد تعترض تنفيذ البرنامج.

الفصل الرابع: ـــــــ

الفصل الرابع: ـــــــ

الإطار الميداني

الفصل الخامس

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

أولا- الدراسة الاستطلاعية

ثانيا- الدراسة الأساسية

1- المنهج المتبع

2- عينة الدراسة وطريقة اختيارها

3- مجالات الدراسة

4- الإجراءات التطبيقية للدراسة

5- أداة الدراسة

6- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

7- البرنامج الإرشادي النفسي الديني

8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرضا للمنهج المستخدم في الدراسة الحالية والإجراءات التي قامت بها الباحثة، وفيه تعريفا بالمنهج المستخدم في الدراسة، ووصفا لمجتمع الدراسة وعينة الدراسة وكيفية اختيارها، ثم عرضا تفصيليا للأدوات التي تم استخدامها وهي: مقياس قلق المستقبل لغالب المشيخي (2009) والبرنامج الإرشادي النفسي الديني من إعداد الباحثة. وإجراءات التحقق من صلاحيتهما للتطبيق، ثم عرضا تفصيليا لجلسات البرنامج الذي تمّ تصميمه لكي يناسب طبيعة الدراسة ومحتواها. لنصل في نهاية الفصل إلى أهم الأساليب الإحصائية التي استخدمتها الباحثة في الدراسة الحالية. وفيما يلي عرض تفصيلي للإجراءات المتبعة.

أولا- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي نظرا لارتباطها بالميدان، ومن خلالها يمكن التأكد من وجود عينة الدراسة، فحسب مروان عبد المجيد إبراهيم **(2000، ص38)** الدراسة الاستطلاعية أو البحث الاستطلاعي هي: "بحث يهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي صياغة دقيقة تيسر التعمق في بحثها في مرحلة لاحقة".

وهي أول خطوة قامت بها الباحثة وكان ذلك في بداية شهر ديسمبر **(2018)** حيث قامت الباحثة بتطبيق مقياس قلق المستقبل لـ: غالب المشيخي **(2009)** على عينة بلغ عددها (50) طالب وطالبة من جامعة محمد بوضياف بالمسيلة أرادت من خلال هذه الدراسة التأكد إذا ما كانت:

- ✓ التعليمة المستعملة في الأداة ملائمة وواضحة.
- ✓ التأكد من وضوح اللغة المعتمدة وعدم وجود غموض في الكلمات.
- ✓ مدى ملاءمة بنود المقياس لعينة الدراسة.
- ✓ البحث عن الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق والثبات).

وقد توصلت الباحثة إلى ضرورة القيام بالتعديلات التالية:

- ✓ تغيير صفحة التعليمات لتكون مناسبة أكثر لعينة الدراسة الحالية.
- ✓ إضافة بيانات خاصة بالمفحوص: (الجنس والسن).

كما توصلت الباحثة أيضا إلى تمتع أداة الدراسة بمعاملي صدق وثبات مقبولين لأغراض البحث العلمي. (سنتطرق لها بالتفصيل في العنصر الخاص بذلك)

ثانيا- الدراسة الأساسية:

1- المنهج المتبع:

يعتبر المنهج المستخدم قاعدة أساسية في إعداد أي بحث لاسيما في مجال العلوم النفسية، والاجتماعية والتربوية، فهو يكسبه طابعا علميا. فالمنهج حسب إبراهيم بختي **(2015، ص3)** هو: "الطريقة أو الأسلوب المتبع في البحث الذي يسلكه الباحث لدراسة ظاهرة معينة قصد الوصول إلى كشف حقيقة تطورها، والبحث عن حلول لمعالجة المشاكل المرتبطة بها..." كما يعرف كذلك بأنه: "مجموعة من القواعد والإجراءات المقرّرة من قبل المتخصصين في منهجية البحوث التي يتبعها الباحث للوصول أو الكشف عن الحقيقة أو التي تقود إلى التوصل إلى نتائج بحثية سليمة".**(جامعة دمشق، 2012، ص8)**

ونتيجة لطبيعة البحث الذي نحن بصدد دراسته يتطلب منا اعتماد المنهج الوصفي الذي يعرّف على أنّه: "أسلوب من أساليب التحليل المركز على معلومات كافية ودقيقة عن طاهرة أو موضوع محدد أو فترة أو فترات زمنية معلومة، وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية".**(دويدري، 2000، ص183)** والمنهج التجريبي الذي يعرف بأنه: "تغيير متعمد مضبوط للشروط المحدودة للواقع أو الظاهرة التي تكون موضوعا للدراسة وملاحظة ما ينتج عن هذا التغيّر من آثار في هذا الواقع والظاهرة" **(قنديلجي والسامرائي، 2009، ص196)** .

وقد اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج شبه التجريبي وذلك لعدم إمكانية الباحثة من ضبط جميع المتغيرات الدخيلة على سبيل المثال السن ومستوى الذكاء وثقافة الفرد. وقد قامت الباحثة باستخدام مجموعة واحدة قدرت بـ: **(30)** طالبا وطالبة من جامعة محمد بوضياف المسيلة بقياسين قبلي وبعدي، حيث قامت الباحثة بتطبيق مقياس قلق المستقبل لغالب المشيخي **(2009)** على أفراد عينة الدراسة كقياس قبلي، ثم قامت بتطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الديني الذي تتوقع من خلاله تخفيف مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة، ثم قامت بإعادة تطبيق مقياس قلق المستقبل لغالب المشيخي **(2009)** كقياس بعدي. ويتم التأكد من فاعلية البرنامج بعد مقارنة النتائج والكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي.

البرنامج الإرشادي

اختبار قبلي ـــــــــــــــــــــــــــاختبار بعدي

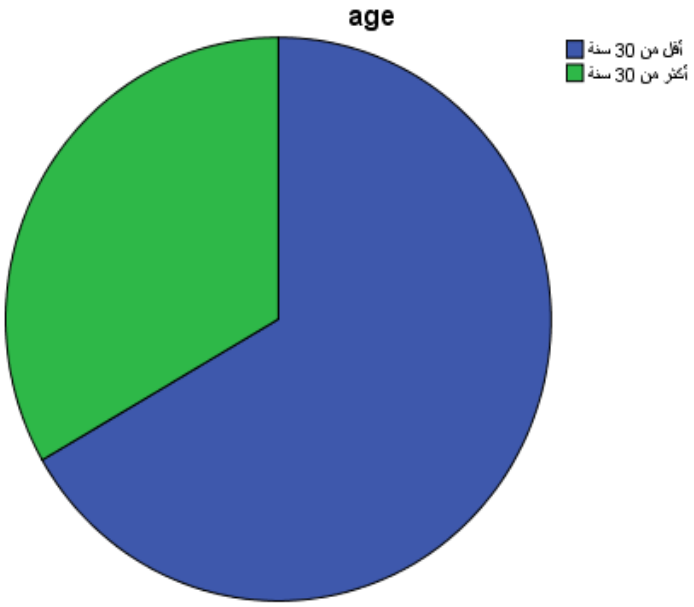
الفصل الخامس: ـــــــ

تمثيل بياني رقم (01) يمثل: توزيع العينة وفق متغير الجنس

2- متغير السن

جدول رقم (03) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير السن

السن	العدد	النسبة المئوية
أقل من 30 سنة	20	%66.7
أكثر من 30 سنة	10	%33.3
المجموع	**30**	**%100**



تمثيل بياني رقم (02) يمثل: توزيع العينة حسب متغير السن

3- مجالات الدراسة:

3-1 المجال البشري: أجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة للموسم الجامعي (2019/2018).

3-2 المجال المكاني: أجريت الدراسة بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

3-3 المجال الزمني: انطلقت الدراسة النظرية ابتداء من تسجيل الموضوع بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة محمد بوضياف. أما فيما يخص الدراسة الميدانية فقد كانت في النصف الأول من شهر ديسمبر (2018) بالنسبة للدراسة الاستطلاعية أما الدراسة الأساسية فكانت من (2019/01/08 إلى غاية 2019/02/27)

4-الإجراءات التطبيقية للدراسة:

قمنا بالإجراءات التطبيقية التالية:

✓الاطلاع على الدراسات السابقة والأدب التربوي ذا العلاقة بالموضوع لاختيار أداة الدراسة.

✓إعداد الإطار النظري للدراسة حسب متغيرات عنوان الدراسة: الإرشاد النفسي الديني قلق المستقبل والبرامج الإرشادية.

✓إعداد كرونولوجيا لمختلف المقاييس التي تقيس قلق المستقبل وتسليمها للأستاذ المشرف حتى يتم اختيار أي المقاييس أنسب للدراسة الحالية.

✓إعداد البرنامج الإرشادي النفسي الديني وعرضه على الأستاذ المشرف، ثم عرضه على مجموعة من المحكمين من أساتذة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة المختصين في علم النفس والعلوم الإسلامية، حيث تمّ الأخذ بملاحظاتهم التي وجهوها للباحثة.

✓بعد مراجعة الأستاذ المشرف لكرونولوجيا المقاييس المسلمة له من طرف الباحثة، تم اختيار مقياس قلق المستقبل لـ: غالب المشيخي **(2009)**

✓التأكد من ملائمة الأداة للتطبيق وإيجاد صدقها وثباتها من خلال التطبيق على عينة استطلاعية قوامها **(50)** طالبا وطالبة، وكان ذلك في النصف الأول من شهر ديسمبر **(2018)**

✓ بعدما تأكدت الباحثة من ثبات المقياس وصدقه قامت بتطبيقه كقياس قبلي على عينة الدراسة الفعلية التي بلغ عددها **(30)** طالبا وطالبة منهم **(16)** طالبة و**(14)** طالب.

✓ بعد القياس القبلي لأداة الدراسة شرعت الباحثة في تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي النفسي التي بلغت **(15)** جلسة موزعة على ثماني **(08)** أسابيع بواقع جلستين كل أسبوع مدة كل منها تتراوح بين **(60-90)** دقيقة.

✓ في آخر جلسة من جلسات البرنامج قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس المستخدم في الدراسة وهو القياس البعدي.

✓ تفريغ البيانات في برنامج **(SPSS V20)** وتحليلها وتفسيرها.

✓ وضع الفرضيات في ضوء نتائج الدراسة التي تم استخلاصها.

- ✓ تلخيص الدراسة لتسهيل التعرف على محتواها.
- ✓ ترجمة التلخيص إلى اللغة الانجليزية ليتم الاستفادة على نطاق أوسع.

5- أدوات الدراسة:

لقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على مصدرين في جمع المادة العلمية هما:

5-1 المصدر النظري: وذلك بالرجوع إلى الكتب، المقالات، الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة بالإضافة إلى المعاجم والقواميس...

5-2 الدراسة التطبيقية: فيها قامت الباحثة بتطبيق مقياس قلق المستقبل والبرنامج الإرشادي النفسي الديني المصمّم للتخفيف من قلق المستقبل على عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة من كلا الجنسين.

5-3 مواصفات أداة الدراسة:

بعد الاطلاع على التراث الإنساني المتعلق بمشكلة الدراسة تم جمع مجموعة من المقاييس الخاصة بقلق المستقبل، كما تم عرضها على الأستاذ المشرف لنصل في الأخير الى اختيار مقياس قلق المستقبل لـ: غالب المشيخي (2009) لعدة اعتبارات منها: وضوح وبساطة العبارات، كما أن المقياس في الأصل طبّق على طلبة الجامعة وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية. وقد قام المشيخي ببناء المقياس في صورته الأولية المكونة من (49) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، وجرى بناء هذا المقياس من خلال مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة التي بحثت في موضوع قلق المستقبل مثل دراسة (Zaleski, 1996) ودراسة معوض (1996)، دراسة العجمي (2004)، دراسة سعود (2005)، دراسة مسعود (2006) وغيرها من الدراسات التي اهتمت بموضوع قلق المستقبل.

يتكون المقياس في صورته النهائية من (43) عبارة تندرج تحته خمسة (05) أبعاد مختلفة لقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة هي:

- **البعد الأول: التفكير السلبي تجاه المستقبل:** ويقصد به مجموعة الأفكار والمعتقدات الخاطئة والسلبية التي يدركها الفرد وتؤدي إلى شعوره بعدم الارتياح والتوتر والخوف من المستقبل.

- **البعد الثاني: النظرة السلبية للحياة:** ويقصد بها التوقعات السلبية لأحداث الحياة المستقبلية وعدم القدرة على التوافق والتعامل معها.

- **البعد الثالث: القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة:** ويقصد بها الضغوط التي يعاني منها الفرد سواء كانت ضغوطا أسرية أو اجتماعية أو اقتصادية وتنعكس على نظرته للمستقبل.

- **البعد الرابع: المظاهر النفسية لقلق المستقبل:** وتعني مجموعة ردود الفعل الانفعالية التي تعكس أسلوب الفرد في إدراك الأحداث والمواقف التي تتطلب المواجهة وتؤثر في مستقبله.

- **البعد الخامس: المظاهر الجسمية لقلق المستقبل:** وتعني المشكلات الجسمية أو ردود الفعل الفسيولوجية التي تطرأ على الفرد في استجابته للمواقف التي تشكل تهديدا له ويدرك أنها تؤثر على مستقبله. والجدول التالي يوضح أبعاد مقياس قلق المستقبل وأرقام عباراته.

جدول رقم (04) يوضح أبعاد مقياس قلق المستقبل وأرقام عباراته

الرقم	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
01	التفكير السلبي تجاه المستقبل	36-31-26-21-16-11-6-1	8
02	النظرة السلبية للحياة	41-37-32-27-22-17-12-7-2	9
03	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	42-83-33-28-23-18-13-8-3	9
04	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	39-34-29-24-19-14-9-4	8
05	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	43-40-35-30-25-20-15-10-5	9
الدرجة الكلية			43

ويتم إعطاء المفحوص درجة واحدة إذا كانت استجابته لا تنطبق، ودرجتين إذا كانت استجابته أحيانا، وثلاث درجات إذا أجاب تنطبق، بحيث تمثّل الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس درجة قلق المستقبل لديه، وتتراوح الدرجات بين (43-129) درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

1- صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس بالطرق التالية:

صدق المحكمين: حيث قام المشيخي (2009) بعرض أداة القياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس والمختصين في علم النفس بلغ عددهم (13) محكما. وفي ضوء آرائهم وملاحظاتهم التي أبدوها أجريت بعض التعديلات، حيث تمّ حذف (04) عبارات من أصل (49) عبارة لم تحظ بنسبة اتفاق (80%) من المحكمين بسبب عدم توافقها مع البعد المحدد أو أنها تحمل معانٍ مكررة بصيغ مختلفة، وقد تم حذف العبارات التي أجمع المحكمون على حذفها كما في الجدول التالي:

جدول رقم (05) يوضح العبارات التي تم حذفها بناء على رأي المحكمين

الرقم	العبارة	عدد المحكمين الذين اتفقوا على حذفها
01	أشعر أنني مهما بذلت من جهد فلن أحقق أهدافي.	6
02	أتوقع أحداثا مأساوية تهدم حياتي.	5
03	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المستقبلية.	5
04	أشعر بأن المستقبل مظلم ولا يبشر بخير.	6

صدق الاتساق الداخلي:

تم القيام بدراسة استطلاعية للأداة، وذلك بتطبيقها على عينة من طلاب كلية العلوم والآداب بجامعة الطائف بلغ عددهم (60) طالبا متوسط أعمارهم (20.31) بانحراف معياري قدره (0.91). وبعد إجراء التحليل الإحصائي قام الباحث بحذف التي كان معامل ارتباطاتها غير دال وعددها (2) عبارتين والجدول التالي يوضح العبارات التي تمّ حذفها بناء على الدراسة الاستطلاعية.

جدول رقم (06) يوضح العبارات التي تمّ حذفها بناء على الدراسة الاستطلاعية

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط
01	يؤرقني عدم استقرار حياتي الأسرية	0.08
02	أنزعج لعدم اهتمام أسرتي بمستقبلي	0.11-

وبهذا أصبحت الأداة مكونة من (43) عبارة في صورتها النهائية.

صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب الفروق بين متوسطات درجات مجموعة الإرباعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الإرباعي الأدنى باستخدام اختبارات لدلالة الفروق بين المتوسطات. واتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.01) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على جميع أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية للمقياس وهذا يعني أن المقياس صادق.

2- ثبات المقياس:

قام الباحث باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ لجميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (60) طالبا. والنتائج جاءت كما يلي:

جدول رقم (07) يوضح معامل الفا كرونباخ لجميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية

رقم البعد	الأبعاد	معامل الفا كرونباخ
01	التفكير السلبي تجاه المستقبل	0.82
02	النظرة السلبية للحياة	0.79
03	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	0.79
04	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	0.78
05	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	0.79
الدرجة الكلية		0.90

من خلال الجدول يتضح أن معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس بلغ (0.90) وهي قيمة مرتفعة تدلّ على ثبات المقياس.

6- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

قامت الباحثة في هذه الدراسة بتطبيق مقياس قلق المستقبل لـ: غالب المشيخي (2009) على مجموعة من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة من كلا الجنسين بلغ عددهم (50) طالبا وطالبة من أجل استخلاص الخصائص السيكومترية للمقياس.

6-1 ثبات المقياس:

تمّ التحقق من ثبات الأداة باستخدام معادلة الفا كرونباخ والجدول التالي رقم () يوضح ذلك:

جدول رقم (08) يوضح: معاملات ثبات المقياس وأبعاده الخمسة باستخدام الفا كرونباخ

الأبعاد	التفكير السلبي تجاه المستقبل	النظرة السلبية للحياة	القلق من الأحداث الضاغطة	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	المقياس ككل
معامل الفا	0.83	0.75	0.59	0.72	0.66	0.90

يتضح من الجدول رقم () أن معاملات ثبات أبعاد المقياس باستخدام الفا كرونباخ قد تراوحت ما بين (0.59-0.83) وهي كلها قيم فوق المتوسط مما يسمح لنا بقبولها، اما معامل الفا للمقياس ككل فقد بلغت قيمته (0.90) الأمر الذي يشير الى تمتّع المقياس بثبات عال.

كما تمّ التأكد كذلك من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية من خلال معامل الارتباط بيرسون (RP) الذي بلغ (0.71) ثم القيام بتصحيحه في معادلة سبيرمان براون وبذلك بلغ معامل الثبات (0.83) وهي قيمة مقبولة لأغراض البحث العلمي وتدل على ثبات المقياس.

6-2 صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس عن طريق معاملات الصدق الداخلي بحساب معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس والجدولين التاليين يوضحان ذلك:

جدول رقم (09) يوضح: معاملات ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس.

التفكير السلبي تجاه المستقبل		النظرة السلبية للحياة		القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة		المظاهر النفسية لقلق المستقبل		المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
01	**0.715	02	**0.565	03	*0.315	04	**0.487	05	**0.492
06	**0.507	07	**0.622	08	**0.442	09	**0.531	10	*0.313
11	**0.701	12	**0.713	13	**0.711	14	**0.527	15	**0.607
16	**0.504	17	**0.755	18	*0.291	19	**0.634	20	**0.590
21	**0.778	22	**0.591	23	**0.483	24	**0.570	25	**0.623
26	**0.685	27	*0.322	28	**0.570	29	**0.657	30	**0.596

31	**0.712	32	**0.414	33	**0.455	34	**0.663	35	**0.653
36	**0.792	37	**0.678	38	**0.540	39	**0.601	40	**0.493
/	/	41	**0.594	42	**0.588	/	/	43	*0.304

*. دال عند 0.05

**. دال عند 0.01

جدول رقم (10) يوضح: معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس

الأبعاد	التفكير السلبي تجاه المستقبل	النظرة السلبية للحياة	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل
معامل الارتباط	**0.872	**0.865	**0.705	**0.850	**0.602

** دالة عند 0.01

من خلال الجدولين السابقين يتبيّن لنا أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس دالة عند **(0.05–0.01)** وتراوحت معاملات الارتباط بين **(0.304– 0.792)**. أما معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس دالة عند **(0.01)** وتراوحت معاملات الارتباط بين **(0.602 – 0.872)** وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

7- البرنامج الإرشادي النفسي الديني:

البرنامج الإرشادي النفسي الديني المقترح هو عبارة عن برنامج إرشادي نفسي ديني قائم على أسس دينية إسلامية نابعة من القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، مستخدما في ذلك أساليب وفنيات ومبادئ دينية وروحية ومعرفية بهدف تعديل سلوك الفرد وأفكاره، من أجل الوصول بالفرد إلى معرفة نفسه وربه جلّ وعلا ودينه، وذلك من أجل تحقيق الصحة النفسية والتخفيف من قلق المستقبل لديه.

إجراءات تصميم البرنامج:

بعد قيام الباحثة بعمل مسح للدراسات والبحوث التي تناولت فاعلية برنامج إرشادي نفسي على اختلاف النظريات المتبعة في كل برنامج في التخفيف من قلق المستقبل مثل دراسة بنيس (2018)، دراسة محمد وحبيب وإبراهيم (2018)، دراسة أبو الغيط وبخيت (2017)، دراسة علي (2017)، دراسة الزغبي (2017)، دراسة الزيتاوي (2016)، دراسة منصور والموافي وعطا الله (2016)، دراسة الرشيد (2015)، دراسة سعود والحلبي والكشكي (2014)، دراسة حمد (2014)، دراسة السميري وصالح (2013)، دراسة النجار (2013)، دراسة الوليدي (2013)، دراسة الغامدي (2013)، دراسة راشد والحسيني (2012)، دراسة حنتول (2012)، دراسة محمد (2008)، دراسة عبد الرحيم (2007)، دراسة طافش (2017)، دراسة نصار والشافعي (2005)، دراسة محمد (1416هـ)، دراسة البنا (1999)، دراسة دياب (2001). قامت الباحثة بتصميم البرنامج الإرشادي الذي قد مرّ بمجموعة من الخطوات هي كالتالي:

- الاطلاع على ما توفّر من تراث انساني يتعلّق بأثر الدين في علاج قلق المستقبل وغيره من اضطرابات نفسية.

- قامت الباحثة بتحديد الاطار العام للبرنامج: أهدافه، فنياته، مدّته وتخطيط مبدئي لمحتوى جلساته، وذلك بالاستعانة بمجموعة من البرامج الإرشادية النفسية التي هدفت للتخفيف من قلق المستقبل مثل البرنامج المعتمد في دراسة طافش (2017) ودراسة الهور (2016) ودراسة طلال سلامة الاسي (2015) ودراسة حنتول (2012) ودراسة حاتم الغامدي (2013)، ودراسة يحى الغامدي (2011).

- قامت الباحثة بتوزيع مفردات الجلسات الإرشادية للبرنامج على مدار مدة البرنامج وتحديد سير الجلسات والأنشطة المتبعة. حيث بلغت عدد جلساته (15) جلسة بواقع جلستين أسبوعيا مدة كل جلسة تراوحت ما بين (60-90) دقيقة.

- بعد انجاز البرنامج وتصميم جلساته قامت الباحثة بإطلاع المشرف بما تمّ انجازه.

- بعد موافقة الأستاذ المشرف على جلسات البرنامج قامت الباحثة بتوزيع البرنامج على مجموعة من المحكمين بدرجة دكتور فأعلى ممن هم على دراية بالبرامج الإرشادية وتطبيقها.

- بعد أن حصلت الباحثة على نسخ البرنامج الإرشادي من المحكمين قامت بإجراء بعض التعديلات، كتعديل بعض الأنشطة في الجلسة بما يتناسب وأهدافها، تعديل المدة الزمنية لكل جلسة، ضبط الأساليب المستخدمة في كل جلسة.

أهداف البرنامج:

أ- الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، وذلك من خلال تعديل بعض الأفكار والمعتقدات وفق الفلسفة الإسلامية.

ب- الأهداف الخاصة:

- تشخيص مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة.
- قياس مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في التخفيف من قلق المستقبل لدى عينة الدراسة.
- إكساب المشاركين رؤية إسلامية واضحة حول بعض المفاهيم مثل: الرزق.
- مساعدة المشاركين على تعديل الأفكار والمعتقدات المسببة للقلق.
- تنمية الوعي الديني لدى المشاركين.
- ربط المشاركين بخالقهم وتقوية العلاقة به جلّ وعلا.
- تنمية السلوك التوكيدي لأفراد عينة الدراسة خلال مواجهة المواقف والتواصل مع الآخرين.
- تعزيز الثقة بالنفس وتدعيم الذات لدى أفراد العينة.
- تدريب المشاركين على فنيات ومهارات تعمل على تخفيف قلق المستقبل وتقليل التوتر النفسي.
- تدريب المشاركين على مهارة حل المشكلات بالطرق الموضوعية الصحيحة.
- تدريب المشاركين على كيفية مواجهة الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار ايجابية وعدم الانغلاق على الذات.

- **محتوى البرنامج الإرشادي:**

- **التصور النظري للبرنامج:**

استخدمت الباحثة برنامجا إرشاديا يستند في محتواه النظري إلى الشريعة الإسلامية: كتاب الله وسنة رسوله الكريم محمد بن عبد الله صلى الله عليه وسلّم والباحثة تهدف من خلال هذا البرنامج إلى:

- تعديل بعض السلوكيات التي تعتبر مسببات لقلق المستقبل.
- إكساب المشاركين خلفية نظرية حول قلق المستقبل الذي يعانون منه.
- تدريب المشاركين على مجموعة من الأنشطة الهادفة أهمها الاسترخاء والتفريغ الانفعالي.
- إكساب المشاركين مهارة توكيد الذات وحل المشكلات.

- **الإستراتيجية:**

يقوم البرنامج الإرشادي المصمم والمطبق في الدراسة الحالية على إستراتيجية الإرشاد الجماعي كإستراتيجية أساسية من خلال استخدام فنيات المناقشة والحوار والتعزيز الايجابي والتدريب واكتساب المعلومات بهدف تخفيف قلق المستقبل لدى المشاركين، والحد من الأفكار السلبية الموجودة لديهم من خلال نشاطات الجلسات الإرشادية.

ويقوم البرنامج على الإرشاد الجماعي وفقا لما تقتضيه طبيعة الدراسة، حيث يستفيد أكبر عدد من المسترشدين وبأقل تكلفة وفي أسرع وقت، زيادة على ذلك فهذه الطريقة تقوم على فلسفة أن الإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع أن يعيش بمعزل عن الآخرين، ولديه حاجات نفسية واجتماعية ولديه مشكلات التي لا يمكن أن يشبعها أو يحلها بمفرده، ومنه فلا بدّ من أن يتفاعل مع الآخرين ويؤثّر فيهم ويتأثر بهم، ولا بدّ له أن يعيش في جماعة حتى يشعر بالأمن والانتماء والتقدير الاجتماعي منها، وإلا كان عرضة للعزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية، لأن التفاعل والاندماج مع الآخرين يزودّ الفرد بأفكار جديدة ويتعلّم سلوكيات جديدة، كما أن وجود الفرد في جماعة يساعده على تصحيح أفكاره الخاطئة وتعديل سلوكه المضطرب

وكذا نظرته للحياة. وأكثر من هذا أن التفاعل بين الفرد والجماعة يعينه على فهم ذاته واكتشاف ما لديه من قدرات وإمكانات.**(حسين، 2004، ص228)**

- **الفنيات المستخدمة:**

✓ أسلوب المحاضرة.

✓ أسلوب المناقشة والحوار.

✓ أسلوب التعزيز الايجابي

✓ أسلوب الواجبات المنزلية.

✓ أسلوب التغذية الراجعة.

✓ أسلوب الاسترخاء.

✓ أسلوب التفريغ الانفعالي.

✓ أسلوب تصحيح الأفكار.

✓ أسلوب التطبيقات العملية.

✓ أسلوب العصف الذهني.

✓ أسلوب طرح الأسئلة.

- **الأدوات والأساليب المستخدمة:**

✓ جهاز كمبيوتر.

✓ جهاز عرض **(DATA Chow)**

✓ مطويات إرشادية.

✓ أوراق وأقلام.

✓ ألوان.

✓ مقاطع فيديو.

- **مراحل تطبيق البرنامج:**

مرّ البرنامج بأربعة (04) مراحل هي:

- **مرحلة البدء :**

وتتمثل في الجلسة الأولى التي يتم فيها التعارف بين الباحثة والمشاركين في البرنامج وبين المشاركين فيما بينهم. وفيها أيضا يتم الحديث عن البرنامج الإرشادي الذي سوف تقوم الباحثة بتطبيقه وذلك من خلال تعريفهم أولا بماهية البرنامج وأهدافه، ثم معرفة ماهية الشباب الجامعي كمرحلة عمرية من مراحل النمو الإنساني وجملة التغيرات المصاحبة لها. وفي هذه المرحلة يتمّ تطبيق القياس القبلي.

- **مرحلة التعرّف إلى مشكلة الدراسة الأساسية:**

وفيها يتم الحديث عن مشكلة الدراسة الأساسية والتعريف بالقلق بشكل عام من خلال مفهومه، أنواعه، أسبابه ومخاطره وكذا الحديث عن قلق المستقبل وماهيته والعوامل المسببة له، وإبراز الآثار السلبية الناتجة عنه وطرق علاجه.

- **مرحلة العلاج:**

وهي المرحلة التي يتم من خلالها تدريب المشاركين على مهارات وسلوكيات جديدة ومشاركتهم بأنشطة فاعلة واستخدام أساليب كالتعزيز الايجابي، الاسترخاء والتفريغ الانفعالي لتعديل الأفكار السلبية التي تراود المشاركين والتي من شأنها أن تضاعف من مستوى قلق المستقبل لديهم.

- **مرحلة الإنهاء :**

وهي المرحلة الأخيرة، حيث يتم فيها التأكد من الوصول إلى الأهداف الأساسية للبرنامج الإرشادي، وفيها يتم أيضا تطبيق القياس البعدي للكشف عن مدى فاعلية البرنامج الإرشادي.

- **العينة التي سيطبق عليها البرنامج:**

سيتم تطبيق البرنامج على مجموعة من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة على اختلاف نوعهم وأعمارهم وتخصصاتهم.

- **عدد جلسات البرنامج:**

يتكون البرنامج الإرشادي الحالي من خمسة عشرة (15) جلسة

- **المدة الزمنية لكل جلسة:**

تراوحت المدة الزمنية لجلسات البرنامج ما بين (60-90) دقيقة، وهذا التباين في زمن كل جلسة راجع إلى أن هناك جلسات تستلزم 60 دقيقة في حين هناك جلسات يلزمها 90 دقيقة لطبيعة الموضوع وأهميته وكذا تدخلات المشاركين ومناقشاتهم مع الباحثة.

جدول رقم (11) يوضح الإطار العام لجلسات البرنامج الإرشادي النفسي الديني

الجلسة	موضوع الجلسة	الأهداف العامة	زمن كل جلسة	الفنيات المستخدمة	الوسائل المستخدمة
الجلسة الأولى	التعريف البرنامج الإرشادي وبناء العلاقة الإرشادية	إجراء تعارف بين الباحثة والطلبة المشاركين في البرنامج وبين الطلبة وأقرانهم من اجل بناء العلاقة الإرشادية بين الباحثة وأفراد المجموعة	كل الجلسات تتراوح مدتها من 60 دقيقة إلى 90 دقيقة	المناقشة الجماعية، المحاضرة، الحوار الهادف، الواجب المنزلي	جهاز حاسوب، جهاز عرض DATA Chow سبورة، أقلام، عرض بور بوينت للبرنامج وجلساته، مطوية للبرنامج
الجلسة الثانية	التعريف بمفهوم الشباب الجامعي	معرفة ماهية الشباب الجامعي كمرحلة عمرية من مراحل النمو الإنساني وجملة التغيرات المصاحبة لهذه المرحلة.		المحاضرة، المناقشة الجماعية، الواجب المنزلي	مطوية إرشادية بعنوان الشباب مرحلة التحديات، عرض بور بوينت لبعض المشكلات السلوكية والتعليمية الشائعة، جهاز حاسوب، جهاز عرض
الجلسة الثالثة	التعريف بمفهوم القلق، أنواعه، أسبابه ومخاطره	التعرف على اضطراب القلق وأعراضه بشكل مبسط		المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي، الواجب المنزلي	مطوية إرشادية حول القلق، عرض بور بوينت حول أنواع القلق ومخاطره، جهاز حاسوب جهاز عرض
الجلسة الرابعة	التعريف بمفهوم قلق المستقبل والعوامل المسببة له وإبراز الآثار السلبية الناتجة عنه	التعرف على قلق المستقبل وأسبابه ومصادره		المناقشة والحوار، المحاضرة، التعزيز الايجابي، الواجب المنزلي	عرض بور بوينت، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول قلق المستقبل
الجلسة الخامسة	الاسترخاء بالذكر	إدراك المشاركين أهمية الاسترخاء والتدريب عليه باستخدام الذكر والتأمل.		المحاضرة والحوار، الحديث الذاتي، التعزيز الايجابي، تصحيح الأفكار، التطبيقات العملية والواجب المنزلي	مقاطع فيديو، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول طريقة الاسترخاء
الجلسة السادسة	التفريغ الانفعالي	التعرف على آلية التفريغ الانفعالي		الاسترخاء، التفريغ الانفعالي، التعزيز الايجابي والواجب المنزلي	عرض بور بوينت، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول موضوع التفريغ الانفعالي، أوراق بيضاء وألوان

الجلسة السابعة	أسلوب حل المشكلات	إكساب المشاركين مهارة التعامل الايجابي مع المشكلات	المحاضرة، المناقشة والحوار، لعب الأدوار، التعزيز الايجابي والواجب المنزلي	عرض بور بوينت حول موضوع الجلسة، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول المشكلات وأنواعها وكيفية مواجهتها بحكمة
الجلسة الثامنة	أثر الدين في حياة الفرد والمجتمع	تقوية الوازع الديني للمشاركين	المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي والواجب المنزلي	عرض بور بوينت، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول أثر الدين في حياة الفرد والمجتمع.
الجلسة التاسعة	فضل قراءة القرآن وفوائده	بيان فضل قراءة القرآن الكريم	طرح الأسئلة، التوضيح، الإقناع، التفاعل، الإصغاء، التلخيص، التعزيز الايجابي، المحاضرة، المناقشة والحوار، العصف الذهني، التغذية الراجعة والواجب المنزلي	عرض بور بوينت، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول فضل قراءة القرآن وفوائده، أوراق وأقلام
الجلسة العاشرة	فضل الذكر وفوائده	معرفة أهمية ذكر الله وفضله	طرح الأسئلة، التوضيح، الإصغاء، التفاعل، المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي، العصف الذهني، التغذية الراجعة والواجب المنزلي	أوراق وأقلام، عرض بور بوينت، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول فضل الذكر وفوائده
الجلسة الحادية عشر	فضل الدعاء وأثره في تخفيف قلق المستقبل	معرفة أثر الدعاء في تخفيف قلق المستقبل	طرح الأسئلة، التوضيح، الإصغاء، التفاعل، المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي، العصف الذهني، التغذية الراجعة والواجب المنزلي	أوراق وأقلام، عرض بور بوينت، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول فضل الدعاء وأثره في التخفيف من قلق المستقبل
الجلسة الثانية عشر	أهمية الصلاة وأثرها في التخفيف من قلق المستقبل	بيان فضل الصلاة وتوضيح كيفية وصفة صلاة النبي صلى الله عليه وسلم	المحاضرة، المناقشة والحوار، العصف الذهني، التوضيح، الإصغاء، الإقناع، التفاعل، طرح الأسئلة، التعزيز الايجابي والواجب المنزلي	مقاطع فيديو، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول موضوع أهمية الصلاة ومفهومها وصفتها
الجلسة الثالثة عشر	فلسفة الرزق في الإسلام	تعديل أفكار المشاركين الخاصة بالرزق	الحوار والمناقشة، العصف الذهني، الحديث الذاتي، طرح الأسئلة، التوضيح، الإصغاء، الإقناع، التفاعل، التغذية الراجعة والواجب المنزلي	عرض بور بوينت، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول فلسفة الرزق في الإسلام، أوراق وأقلام
الجلسة الرابعة عشر	توكيد الذات	إكساب المشاركين القدرة على التعبير الملائم عن الانفعالات وتقوية الثقة بالنفس	المناقشة والحوار، التعبير عن المشاعر، المحاضرة، التعزيز الايجابي والواجب المنزلي	عرض بور بوينت، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول توكيد الذات.
الجلسة الخامسة عشر والختامية	الإنهاء والتقييم	تلخيص عام لجلسات البرنامج الإرشادي وتقييم المشاركين لجلسات البرنامج الإرشادي	طرح الأسئلة، التوضيح، الإصغاء، التلخيص، التفاعل، التقييم، الحوار والمناقشة، العصف الذهني، التغذية الراجعة والواجب المنزلي	أوراق وأقلام

8-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

من أجل الإجابة عن أسئلة الدراسة وفرضياتها قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- ✓ معامل الارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة.
- ✓ معادلة ألفا كرونباخ، معادلة سبيرمان – براون لحساب ثبات الأداة.
- ✓ النسب المئوية والتكرارات لتوضيح مواصفات عينة الدراسة.
- ✓ المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومجالات التقييم لاستخراج مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة.
- ✓ اختبار (ت) لبيان دلالة الفروق في قلق المستقبل لدى عينة الدراسة للفروق بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي.
- ✓ معادلة حجم التأثير **(Cohen's d)** للتحقق من فاعلية البرنامج.

خلاصة الفصل:

تضمن هذا الفصل من الدراسة تقديم لأهم الإجراءات المنهجية بشكل مفصل، حيث تم البدء بمنهج البحث المتمثل في المنهج شبه التجريبي ثم تحديد مكان وزمان إجراء الدراسة ثم الانتقال إلى عرض المراحل المتبعة أثناء القيام بالدراسة الاستطلاعية وكذا الدراسة الأساسية وتقديم وصف لعينة الدراسة الفعلية، وبعدها أدوات جمع البيانات المستخدمة المتمثلة في مقياس قلق المستقبل لغالب المشيخي (2009) والبرنامج الإرشادي النفسي الديني وكذا مختلف الأساليب الإحصائية المستعملة لتحليل هذه البيانات.

الفصل السادس

نتائج الدراسة وتفسيراتها

تمهيد

1- عرض نتائج السؤال الأول ومناقشتها وتفسيرها

2- عرض نتائج السؤال الثاني ومناقشتها وتفسيرها

3- عرض نتائج السؤال الثالث ومناقشتها وتفسيرها

4- عرض نتائج السؤال الرابع ومناقشتها وتفسيرها

استنتاج عام

تمهيد:

بعد تطبيق البرنامج قامت الباحثة بعرض النتائج المتوصل إليها في هذا الفصل، حيث تمّ إجراء القياسين القبلي والبعدي لمقياس الدراسة على أفراد العينة (ن= 30) طالبا وطالبة. وبعد جمع البيانات تمّ تفريغها وتصحيحها باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS V20) وقد استخدمت الباحثة بعض الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات والإجابة عن أسئلة الدراسة والتحقق من صحة فروضها، ومن ثمّ الحصول على النتائج، كما قامت الباحثة بعد عرض نتائج الدراسة بمناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

1- عرض نتائج السؤال الأول ومناقشتها وتفسيرها:

والذي ينص على: "ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة في القياس القبلي؟" وللإجابة على هذا السؤال قمنا بصياغة الفرضية التالية: "يعاني أفراد عينة الدراسة من مستوى عالٍ من قلق المستقبل في القياس القبلي". وللتحقق من صحة هذه الفرضية فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة على فقرات مقياس قلق المستقبل المعتمد في دراستنا. والجداول (12) (13) (14) (15) (16) (17) التالية توضح ذلك.

يتضمن المقياس ثلاثة (3) بدائل هي: (تنطبق / أحيانا / لا تنطبق) تأخذ الدرجات كما يلي على الترتيب (3 / 2 / 1) هذا يعني أن اكبر درجة هي 3 وأقل درج هي 1 ومنه:

3 – 1 = 2

3/2 = 0.66 إذن:

1 + 0.66 = 1.66

1.66 + 0.66 = 2.32

2.32 + 0.66 = 2.98 ≈ 3

ومنه فمجالات التقييم هي:

[1 – 1.66] = مستوى منخفض

[1.66 – 2.32] = مستوى متوسط

[2.32 – 3] = مستوى عالٍ وبالتالي فإن:

✓ العبارات التي متوسطها الحسابي ينتمي للمجال **[1 – 1.66]** هي فقرات ذات مستوى منخفض.

✓ العبارات التي متوسطها الحسابي ينتمي للمجال **[1.66 – 2.32]** هي فقرات ذات مستوى متوسط.

✓ العبارات التي متوسطها الحسابي ينتمي للمجال **[2.32 – 3]** هي فقرات ذات مستوى عالٍ.

جدول رقم (12) يوضح: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة على عبارات بعد التفكير السلبي تجاه المستقبل لمقياس قلق المستقبل.

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	التقييم
01	أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في المستقبل	1,87	,629	4	متوسط
06	تنتابني حالة من التوتر وعدم الارتياح	2,10	,548	2	متوسط
11	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي	1,67	,711	7	متوسط
16	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي	2,37	,765	1	عالٍ
21	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت بالمستقبل	1,70	,466	6	متوسط
26	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري	2,10	,712	3	متوسط
31	أشعر بأن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة	1,57	,626	8	منخفض
36	يسيطر عليّ شعور بالخوف من المستقبل	1,83	,648	5	متوسط
بعد التفكير السلبي تجاه المستقبل		**1.90**	**0.349**	**/**	**متوسط**

يظهر من خلال الجدول رقم (12) أن أعلى متوسط بلغ (2.37) وكان للعبارة رقم (16) والتي تنص على أن: "أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي" وهذا يدل على أن النسبة الكبيرة من عينة الدراسة قلقون من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافهم حيث أن وجود هدف أو مجموعة أهداف في حياتنا هو الذي يجعلنا في حالة من اليقظة والقدرة على التكيف مع ذواتنا وكذا التكيف مع الآخرين. فالإنسان الناجح هو الذي يسير وفق أهداف مرسومة مسبقا ويعمل على تحقيقها، وهذه العملية تؤثر على عقل الإنسان وبالتالي يصبح يسير نحو الهدف المنشود تلقائيا. وعدم تحقيق هذا الهدف يؤدي بصاحبه إلى عدم توافقه مع ذاته ومع المحيطين به بل يتعدّى ذلك إلى نقص ثقته بنفسه وعدم تحكّمه في ذاته، مما يجرّه إلى السلبية، الأفكار اللاعقلانية وعدم القدرة على مجابهة العقبات التي تواجهه. أما أقل المتوسطات الحسابية فقد كان للعبارة رقم (31) والتي تنص على: "أشعر بأن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة" وهذا إن دلّ على شيء فإنما يدل على أن أفراد عينة الدراسة وعلى الرغم من قلقهم على مستقبلهم والتفكير السلبي الذي قد يراودهم في بعض الأحيان تجاهه إلا أنهم يرون أن الغد سيكون أفضل وهذا ايمانا منهم بأن ما كتب لهم سيكون لهم وهذا ما يؤكده قول الشافعي رحمه الله في أبياته:

الفصل السادس: ـــــــ

الفصل السادس: ـــــــ

الفصل السادس: ـــــــ

جدول رقم (16) يوضح: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة على عبارات بعد المظاهر الجسمية لقلق المستقبل لمقياس قلق المستقبل.

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	التقييم
05	أشعر بالضعف العام ونقص الطاقة الحيوية	1,63	,490	5	منخفض
10	أشعر بالخمول وتوتر العضلات	1,90	,662	1	متوسط
15	أعاني من بعض الاضطرابات بالمعدة	1,63	,718	6	منخفض
20	أعاني من ضيق في التنفس	1,40	,563	8	منخفض
25	أعاني من اضطرابات في النوم	1,87	,819	3	متوسط
30	أشعر بسرعة نبضات القلب	1,87	,776	2	متوسط
35	أعاني من صداع مستمر	1,73	,640	4	متوسط
40	يتصبب مني العرق بغزارة دون سبب واضح	1,30	,596	9	منخفض
43	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم	1,43	,679	7	منخفض
بعد المظاهر الجسمية لقلق المستقبل		**1.64**	**0.351**	**/**	**منخفض**

يظهر من خلال الجدول رقم (16) أن أعلى متوسط بلغ (1.90) وكان للعبارة رقم (10) والتي تنص على أن: "أشعر بالخمول وتوتر العضلات". أما أقل المتوسطات الحسابية فقد كان للعبارة رقم (40) والتي تنص على: "يتصبب مني العرق بغزارة دون سبب واضح" بمتوسط حسابي قدّر بـ: (1.30). يرى البعض أن الخمول هو صفة شخصية متعلقة بتكاسل الفرد متجاهلين في ذلك أن يكون سببه مشكلة صحية أو نفسية تصيب الفرد فتجعله غير قادر على الحركة بشكل طبيعي. فقد يكون هذا الأخير بسبب مشاكل في القلب والتنفس، أو بسبب نقص الفيتامينات في الجسم وقد يكون سببه نفسي، حيث أن كثرة الضغوط النفسية والتفكير يسبب ضغط على الدماغ مما يؤثر على كافة أعضاء الجسم ويجعله خاملا متوترا، وهذا ما أكّدت عليه العناني (2000، ص114) حيث ذكرت أن من أعراض القلق الجسمية الضعف العام ونقص الطاقة والحيوية والنشاط والمثابرة وتوتر العضلات.

الفصل السادس: ـــــــ

تخوف طلبة الجامعة من المستقبل نتيجة ما يشهده المجتمع من تغيرات سريعة ووجود عوامل متعددة ومتنوعة تعمل على زيادة معدل قلق المستقبل. فالعالم يشهد كل يوم بل كل لحظة تغيرا سواء كان ذلك على الصعيد الاجتماعي أو الاقتصادي أو السياسي، وما ينتج عن ذلك من أزمات قد تكون سببا في تشكّل قناعات لدى الطلبة بأن المستقبل محفوف بالمخاطر، ويحمل في ثناياه الكثير من الصعوبات والمشكلات التي تحول دون تحقيقهم لأهدافهم، كل هذا يسهم في وجود مستوى معيّن من الضغط النفسي الذي يظهر في صورة قلق، حيث أن مرحلة الشباب تشكل المرحلة الهامة في تحديد المستقبل في كل المجالات كما أنها مرحلة بناء الشخص القادر على التحدي والمضي قدما نحو الأهداف المرجوة(**شلهوب، 2016، ص46**). والشباب الجزائري حاليا يعاني من مشاكل تنوعت أثارها نتيجة الوضع الاقتصادي الراهن، الذي ساعد في ارتفاع مستوى القلق المرتبط بالأحداث المستقبلية متماشيا مع الضغوط والمشكلات التي تعترض هاته الفئة من المجتمع.

كما يمكن تفسير هذه النتائج انطلاقا من طبيعة الحياة التي تتطلب التفكير في مختلف جوانبها، وما يرتبط بتطلّعات الفرد وآماله وطموحاته، التي يسعى لتحقيقها، وفي ظلّ اصطدام هذه الطموحات بالواقع الذي قد يقف عائقا أمام تحقيقها، فإن ذلك يكون سببا في إحداث حالة من القلق والتوتر لدى الطالب.

وقد تعارضت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة النجار **(2016)** التي أشارت الى أن قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة كان مرتفعا بنسبة مئوية قدّرت بـ: **(64.85%)** . كما تعارضت مع نتائج دراسة غزالي **(2015)** التي بينت أن طالبات معهد التربية البدنية والرياضية لهن مستوى مرتفع من قلق المستقبل. وتعارضت مع نتائج دراسة المشاقبة **(2015)** التي توصلت نتائجها الى أن قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية كان بسيطا. تعارضت أيضا مع نتائج دراسة كل من سعود والحلبي والكشكي **(2014)** التي أشارت إلى أن نسبة **(25%)** من العينة تعاني بشدة من قلق المستقبل. كما تعارضت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من الشريفين وبني مصطفى **(2014)** أشارت إلى أن مستوى قلق

المستقبل المهني لدى الطلبة كان مرتفعا. وتعارضت أيضا مع نتائج دراسة المومني ونعيم (2012) التي أظهرت أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة كان مرتفعا. أيضا تعارضت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة معشي (2012) التي توصلت إلى وجود مستوى عالٍ من قلق المستقبل لدى الطلاب المعلمين. وتعارضت مع دراسة القيسي وعلي (2012) التي توصلت الى أن طالبات الجامعة لديهن قلق من المستقبل. كما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من عسلية والبنا (2011) التي توصلت نتائجها إلى أن نسبة (36.1%) من أفراد عينة الدراسة يعانون من قلق مستقبل شديد.

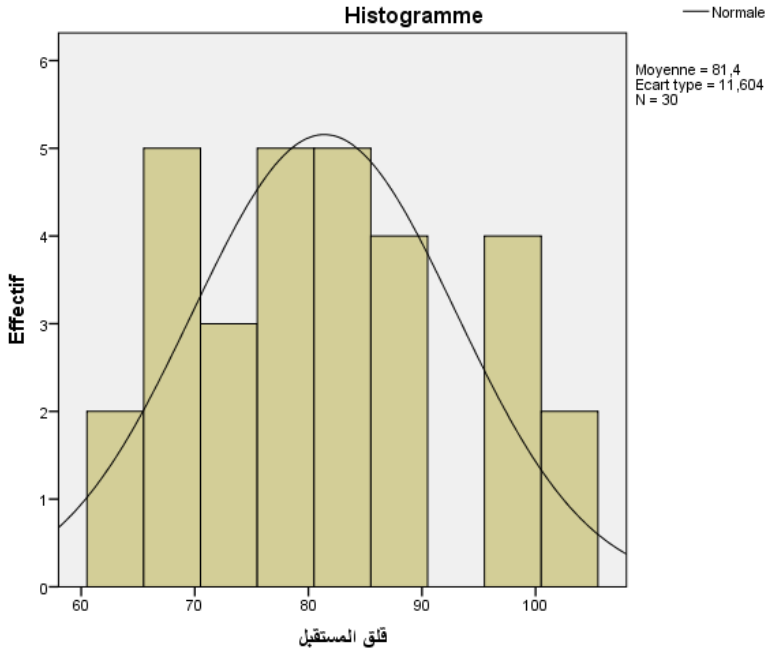
1- عرض نتائج السؤال الثاني ومناقشتها وتفسيرها

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولا التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير محل الدراسة الحالية والمتمثلة في (قلق المستقبل)، والجدول التالي يوضح ذلك:

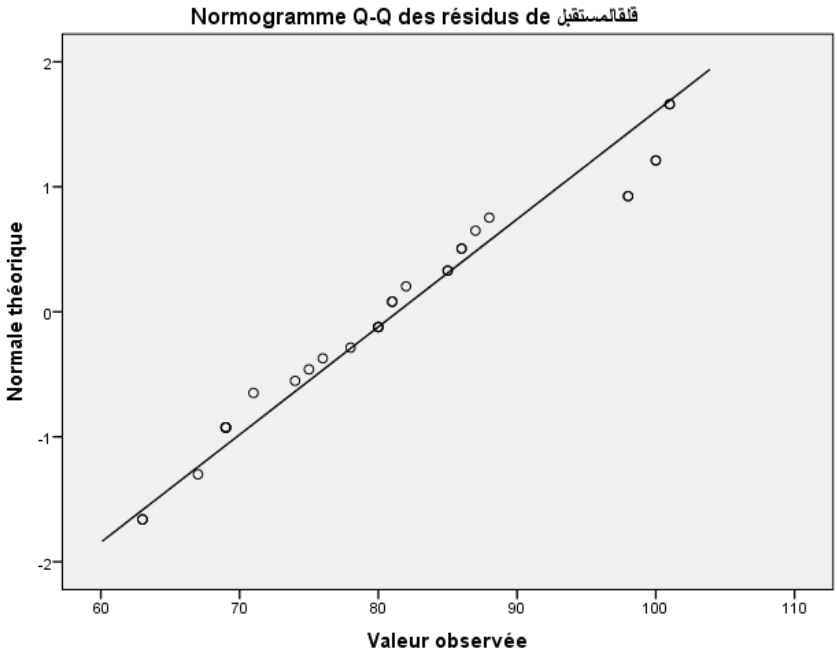
جدول رقم (18) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لقلق المستقبل

المتغير	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk			القرار
	الإحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الإحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
قلق المستقبل	0.124	30	,200*	0,963	30	0.073	غير دال

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار **كولموغروف سميرنوف واختبار شابيرو ويلك** أن كل القيم بالنسبة لقلق المستقبل جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) مما يجرنا إلى القول بأن بيانات المتغير تتوزع توزيعا طبيعيا وعليه فإن كل الأساليب الإحصائية التي سوف تستخدم للإجابة على فرضيات وتساؤلات الدراسة الحالية هي أساليب إحصائية بارامترية. كما هو موضح في الشكل التالي:



شكل رقم (03) يمثل: رسم بياني لتوزيع بيانات قلق المستقبل



الشكل رقم (04) يمثل: مخطط معادلة توزيع بيانات قلق المستقبل

وينص السؤال الثاني على: "ما مدى فاعلية البرنامج القائم على الإرشاد النفسي الديني المصمم والمطبق في التخفيف من قلق المستقبل ككل ولكل بعد من أبعاده لدى أفراد عينة الدراسة؟" وللإجابة على هذا السؤال تم صياغة الفرضية التالية: "للبرنامج الإرشادي النفسي

الفصل السادس: ـــــــ

N: حجم العينة.

والجدول المرجعي رقم (20) يوضح مستويات حجم التأثير d

جدول رقم (20) يوضح الجدول المرجعي لتحديد مستويات حجم التأثير

الأداة المستخدمة	حجم التأثير		
	صغير	متوسط	كبير
Cohen's d	0.2	0.5	0.8

(المصدر: http://imaging.mrc-cbu.cam.ac.uk/statswiki/FAQ/effectSize)

يعتبر حجم التأثير حول (0.2) أو أقل صغيرا، وعندما يكون حول (0.8) وأكبر يعتبر تأثير كبير، وتعتبر النقطة الحدية لحجم التأثير (0.5) أقل منها يتجه إلى الصغر وأكثر منها يتجه إلى الكبر. وقد قامت الباحثة بحساب حجم تأثير المتغير المستقبل (البرنامج الإرشادي ومحاوره الخمسة) على المتغير التابع (قلق المستقبل) والجدول التالي يوضح حجم التأثير بواسطة معادلة كوهن d

جدول رقم (21) يوضح قيم معادلة كوهين حجم تأثير البرنامج الإرشادي النفسي الديني في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة عينة الدراسة.

المحاور	حجم العينة	قيمة t	قيمة d	النسبة المئوية	حجم التأثير
التفكير السلبي تجاه المستقبل	30	4,457	0.99	%99	كبير
النظرة السلبية للحياة	30	5,261	0.96	%96	كبير
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	30	5,637	1	%100	كبير
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	30	5.674	1	%100	كبير
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	30	3.970	0.72	%72	كبير
قلق المستقبل ككل	30	6.738	1	%100	كبير

يتضح من خلال الجدول رقم (21) أن قوة تأثير البرنامج الإرشادي النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة قد تراوحت بين (72%-100%) لجميع محاور المقياس. في حين قوة تأثير البرنامج الإرشادي النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة بالنسبة للمقياس ككل هي (100%) أي أن نسبة (100%) من التغير الذي حدث لدى الطلبة أفراد عينة الدراسة يرجع إلى تأثير المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي النفسي الديني) على

المتغير التابع (قلق المستقبل) وهي نسبة تدلّ على قوة تأثير كبيرة جدا للبرنامج على قلق المستقبل. وبالتالي فالبرنامج الإرشادي النفسي الديني يتّسم بدرجة كبيرة من الفاعلية.

من خلال الجداول السابقة يتبين انخفاض مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الديني عن مستواه قبل التطبيق وأظهرت أيضا التأثير الكبير للبرنامج الإرشادي النفسي الديني في تحقيق ذلك وتعزو الباحثة السبب في ذلك:

مواظبة المشاركين على حضور جلسات البرنامج وتنفيذ الأنشطة التي تطلبها منهم الباحثة، فقد لاحظت إقبال المشاركين على جلسات البرنامج خاصة الطالبات منهم، حيث تضمن محتواه مشكل واقعي يواجهونه بالفعل ونتائج السؤال الأول تؤكّد ذلك.

الأنشطة والفنيات المستخدمة خلال جلسات البرنامج الإرشادي النفسي ساعدت المشاركين في توفير ممارسات ومواقف ونقاشات بينهم وبين الباحثة أدت إلى وصولهم الى الاقتناع التام بأن ما كتب لنا سيكون لنا مهما كانت الظروف الحالية مما ساعد على انخفاض مستوى قلق المستقبل لديهم.

نستطيع أن نفسّر هذه النتائج أيضا بأن الإرشاد النفسي الديني يؤدّي إلى صحة نفسية أفضل وقدرة أكبر على مجابهة الأمراض والتغلّب على آثارها السلبية وسرعة الشفاء من الأعراض النفسية، والقدرة على تحمل الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة القاسية، وهذا ما تؤكّد عليه آمال الفقي **(2013، ص13)** مضيفة أن الإرشاد النفسي الديني يؤدّي إلى الإحساس بالسعادة والرضا والقناعة والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشرّه، والذي يمنح الفرد الثقة والقوة لمواجهة التحدّيات والأزمات التي تعترضه في مجرى حياته، فيكون الملاذ وقت الشدّة الذي يشعره بالأمان والراحة، وهذا يتحقق للفرد من خلال: الصلاة والدعاء. فالصلاة نور لصاحبها في الدنيا والآخرة لحديث عبد الله بن عمر رضي الله عنهما عن النبي ﷺ: أنه ذكر الصلاة يوما فقال: "من حافظ عليها كانت له نورا وبرهانا ونجاة يوم القيامة ومن لم يحافظ عليها لم يكن له نور ولا برهان ولا نجاة وكان يوم القيامة مع قارون وفرعون وهامان وأبي بن خلف"**(أخرجه الإمام أحمد في المسند: 11/141)**. وفي حديث أبي مالك الأشعري رضي الله عنه: "الصلاة نور" **(رواه مسلم:**

الفصل السادس: ـــــــ

الفصل السادس: ـــــــ

الفصل السادس: ـــــــ

جدول رقم (23) يوضح: نتائج اختبار (ت) في قلق المستقبل وأبعاده حسب متغير السن.

الأبعاد	السن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	مستوى الدلالة
التفكير السلبي تجاه المستقبل	اقل من 30 سنة	20	12,00	3,627	,392	غير دال
	اكبر من 30 سنة	10	11,60	1,955		
النظرة السلبية للحياة	اقل من 30 سنة	20	12,80	3,088	-,358	غير دال
	اكبر من 30 سنة	10	13,20	2,394		
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	اقل من 30 سنة	20	14,70	3,342	1,015	غير دال
	اكبر من 30 سنة	10	13,50	2,321		
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	اقل من 30 سنة	20	11,25	3,370	-,306	غير دال
	اكبر من 30 سنة	10	11,60	1,776		
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	اقل من 30 سنة	20	12,20	3,071	,091	غير دال
	اكبر من 30 سنة	10	12,10	2,283		
قلق المستقبل العام	اقل من 30 سنة	20	62,95	14,901	,185	غير دال
	اكبر من 30 سنة	10	62,00	8,731		

تبيّن من خلال الجدول المرفق أعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة في القياس البعدي لمقياس قلق المستقبل وأبعاده الخمسة حسب متغير السن (أقل من **30** سنة/ أكبر من **30** سنة) وذلك راجع إلى كون أفراد عينة الدراسة بمختلف أعمارهم ينظرون إلى عدم وجود فرص عمل كافية أو نقصها يمثل تهديدا وخوفا من المستقبل بالنسبة لهم، وقد يكون هذا ما أدى إلى أن متغير السن لم يكن له تأثير على قلق المستقبل. كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تجانس أفراد عينة الدراسة من حيث تقاربهم في العمر أيضا من حيث التخصص فجميع أفراد العينة كانوا من تخصص واحد. وعليه فالفرضية المصاغة سابقا والتي تنص على: "لا توجد فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير السن" قد تحققت. وقد اتفقت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة معشي (2012)، حيث توصّل إلى أن درجة قلق المستقبل لا تختلف باختلاف العمر الزمني.

الاستنتاج العام:

سعت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، وبعد صياغة فرضيات للبحث واختبارها بالاعتماد على أساليب إحصائية مناسبة وانطلاقا من النتائج المتوصل إليها وعرضها وتحليلها واستنادا إلى التراث النظري والدراسات السابقة، وهذا بعد تطبيق مقياس قلق المستقبل لـ: غالب المشيخي (2009) وبرنامج إرشادي نفسي ديني من إعداد الباحثة على عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة والذين قدّر عددهم بـ: (30) طالبا وطالبة توصلنا إلى النتائج التالية:

- ✓ يعاني أفراد عينة الدراسة من مستوى متوسط من قلق المستقبل في القياس القبلي.
- ✓ للبرنامج الإرشادي النفسي الديني فاعلية في التخفيف من قلق المستقبل وأبعاده لدى أفراد العينة وبقوة تأثير كبيرة.
- ✓ لا توجد فروقا دالة إحصائيا في مستوى قلق المستقبل وأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير الجنس.
- ✓ لا توجد فروقا دالة إحصائيا في مستوى قلق المستقبل وأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير السن

وفي الأخير فالنتائج التي أسفرت عليها الدراسة الحالية حول عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، قد اتفقت مع نتائج بعض الدراسات واختلفت مع البعض الآخر وهذا يعود بالطبع إلى تباين خصائص العينات وأدوات القياس المستخدمة وكذلك الزمان والأطر الثقافية والاجتماعية التي تميّزها دون الأخرى.

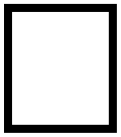
في ضوء إجراءات البحث وما توصلت إليه الباحثة من نتائج وما قدمته من تفسيرات تقدّم الباحثة المقترحات التالية:

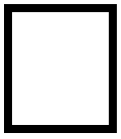
- ضرورة الاهتمام بالإرشاد النفسي في الجامعة.
- تفعيل دور الدين كأحد الطرق لعلاج الاضطرابات والمشكلات النفسية.
- تنمية الوعي الديني عند الشباب من أجل بث الأمل في نفوسهم.
- تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الديني في مجتمعات بحثية أخرى
- استخدام البرنامج الإرشادي النفسي الديني المستخدم في الدراسة الحالية على اضطرابات أخرى للتعرف على مدى فاعليته مع تلك الاضطرابات.
- استخدام البرنامج الإرشادي النفسي الديني المستخدم في الدراسة الحالية على عينة أخرى غير طلبة الجامعة.
- ضرورة توجه البحوث والدراسات النفسية نحو التأصيل الإسلامي.
- عقد دورات وندوات للطلبة عن التفاؤل والأمل وتحسين النظرة المستقبلية.
- توعية الشباب بخطورة القلق من المستقبل والأفكار السلبية التي تعدّ عائقا للتقدّم والانجاز.
- العمل على توعية الطلبة بفنيات الإرشاد النفسي الديني ودره في تحقيق الطمأنينة النفسية.

آفاق بحثية:

- إجراء دراسة تهدف إلى التعرّف إلى أثر توكيد الذات في خفض قلق المستقبل.
- إجراء دراسة حول أثر إستراتيجية التفريغ الانفعالي في خفض قلق المستقبل.
- إجراء دراسة عن دور الاستغفار في خفض مستوى قلق المستقبل.
- إجراء دراسة عن أثر قلق المستقبل على النواحي المعرفية والوجدانية والسلوكية لدى طلبة الجامعة.
- فعالية برنامج إرشادي نفسي قائم على حل المشكلات في التخفيف من قلق المستقبل.
- القيام بدراسة عن دور السنة النبوية في علاج بعض المشكلات التي تعاني منها المجتمعات.

الخلاصة العامة





يعد قلق المستقبل من الانفعالات الإنسانية الأساسية، وجزءا طبيعيا من آليات السلوك الإنساني، ويعدّ من أهم الاضطرابات المؤثرة في صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة. ولأن المستقبل هو مكون مهم في حياة الإنسان، فإن القدرة على بناء أهداف بعيدة المدى، والعمل على تحقيقها، هي صفة مهمة للبشر، وينظر الإنسان إلى ما يحمله المستقبل له. وقلق المستقبل هو: حالة من الشعور بالخوف مما هو قادم، غير محددة المصدر يصاحبها شعور بالضيق وعدم الارتياح، وهو غير مرتبط بماضي الفرد بل ناشئ عن ما يتوقّع حدوثه مستقبلا. فالفرد الذي يعاني من قلق المستقبل لديه عدم القدرة على التركيز، سريع الانفعال، يشعر بالإنهاك والتعب وألم في العضلات ...الخ، وهو ما يؤثّر سلبا في مستوى التواصل والتفاعل الاجتماعي، وفي نوعية حياته وجودتها.

ورغم تعدّد مجالات الإرشاد النفسي، إلاّ أن الإرشاد النفسي الديني أثبت فاعليته وقدرته على علاج كثير من الاضطرابات النفسية، فقد أشار الصنيع (2000) بأن علماء النفس الغرب أكدوا أن تمسك الفرد بتعاليم دينه تزيد من مستوى صحته النفسية أمثال: كارل يونغ وفيكتور فرانكل وابراهام ماسلو.**(طافش، 2017، ص ص3-4)**

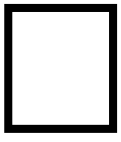
فالدين الإسلامي يعتبر ركنا أساسيا وهاما في الحياة الإنسانية، فهو منهاج الحياة الذي تهتدي به البشرية إلى الصراط المستقيم والطريق القويم، وقد أكّد الكثير من علماء الإسلام على مفعول تعاليم الدين بقصد ترضية النفس وطمأنتها عن طريق التوبة والاستبصار واكتساب الاتجاهات الجديدة الفاضلة، وأن شخصية المسلم ترتكز على الإيمان بالقضاء والقدر والبر والتقوى والصدق والتسامح... الخ. وكل هذه الخصال تشجّع على نمو الشخصية واكتمالها بقصد السعادة النفسية الشاملة.**(الهمص والجريسي، 2015، ص53)**

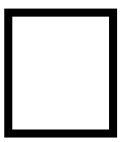
وانطلاقا من النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة فقد تبيّن أن للبرنامج الإرشادي النفسي الديني فاعلية كبيرة في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة. وكما هو ملاحظ من خلال مراجعة أدبيات الدراسة، فإن جهود الباحثين قد انصبت على دراسة الإرشاد النفسي الديني من حيث: أثره في تغيير القيم والسلوك الاجتماعي، أو

فعاليته في علاج بعض المشكلات والاضطرابات النفسية كالاكتئاب النفسي أو فعاليته في تنمية بعض المتغيرات النفسية المختلفة، كالشعور بالأمن النفسي وجودة الحياة، أو دوره في علاج كذلك بعض الاضطرابات النفسية. كما أنها شملت فئات عمرية أخرى كفئات الأطفال والمراهقين، وهي تختلف عن فئة عينة الدراسة الحالية والمتمثلة في طلبة الجامعة. ومن هنا تبرز أهمية ومكانة الدراسة الحالية بين الدراسات الأخرى، والتي تناولت متغيرين نفسيين هما: الإرشاد النفسي الديني متمثلا في البرنامج الإرشادي النفسي الديني وقلق المستقبل لدى فئة تمثل قوة أساسية في المجتمع ومستقبله إذا ما أحسن التعامل معها وتوجيهها التوجيه الحسن، وذلك كمحاولة بسيطة للبحث عن فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل، وتعتبر هذه الدراسة تمهيدا لقيام باحثين قادمين مستقبلا بأبحاث حول الإرشاد النفسي الديني والاهتمام به أكثر.

قـائمة

المصادر والمراجع





- **القرآن الكريم برواية ورش عن نافع.**
- **السنة النبوية الشريفة**

أولا- المصادر:

- البيهقي، أبو بكر أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الحشروجردي الخراساني. **(2003)**. شعب الإيمان. ج2. ط1. حققه وراجع نصوصه وأخرج أحاديثه: عبد العلي عبد الحميد حامد. مكتبة الرشد للنشر والتوزيع. السعودية.
- بن فارس، أحمد. **(1979)**. معجم مقاييس اللغة. ج3 . دار الفكر. لبنان.
- مجمع اللغة العربية **(2004)**. المعجم الوسيط. ط4. مكتبة الشروق الدولية. مصر.
- المنجد في اللغة والأعلام. **(2002)**. ط39. دار الشرق. لبنان.
- مسعود، جبران. **(1992)**. المعجم الرائد. ط7. دار العلم للملايين. لبنان.
- مختار، عمر أحمد. **(2008)**. معجم اللغة العربية المعاصر. ط1. عالم الكتب. مصر.

ثانيا- المراجع:

- أبو أسعد، أحمد وعربيات، أحمد. **(2009)**. نظريات الارشاد النفسي التربوي.ط1. دار المسيرة للنشر والتوزيع. الأردن.
- أبو وردة، نائل علي عيد. **(2014)**. برنامج إرشادي نفسي إسلامي مقترح لتخفيف أعراض الاكتئاب النفسي "دراسة تأصيلية" . رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة. فلسطين.
- أبو زعيزع، عبد الله. **(2013)**. مفاهيم معاصرة في الصحة النفسية. الأكاديميون للنشر والتوزيع. الأردن.
- أبو السعود، شادي محمد السيد. **(2014)**. فعالية برنامج تدريبي في تنمية بعض المهارات المهنية لدى المعوقين عقليا وأثره في خفض قلق المستقبل لدى الآباء بمحافظة الطائف. مجلة كلية التربية. العدد السادس عشر **(16)**. كلية التربية. جامعة بور سعيد. ص ص**37-112** .

قائمة المراجع: ـــــــ

قائمة المراجع: ـــــــ

قائمة المراجع: ـــــــ

– دياب، أحمد عاشور محمد. (2001). فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث في التربية وعلم النفس. المجلد الخامس عشر (15). العدد الأول (01). جامعة المنيا. ص ص436–466.

– الهور، علاء صبح حمودة. (2016). فاعلية برنامج إرشادي نفسي إسلامي لخفض أعراض الاكتئاب النفسي. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة. فلسطين.

– الهمص، عبد الفتاح عبد الغني والجريسي، محمد عبد العزيز. (2015). الدلالات العلاجية النفسية في القرآن الكريم وممارسة علماء الغرب لها. مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات. العدد الثامن (08). الجزء الأول (01). فلسطين. ص ص. 52–76.

– الوليدي، علي بن محمد بن علي. (2013). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة عسير. مجلة كلية التربية. المجلد الرابع والعشرون (24). العدد الثالث والتسعون (93). كلية التربية. جامعة بنها. ص ص245–284.

– زهران، حامد عبد السلام. (1978). الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالم الكتب. مصر

– زهران، حامد عبد السلام. (1980). التوجيه والإرشاد النفسي. ط2. عالم الكتب. مصر.

– زهران، حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط4. عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة. مصر.

– زيدان، أحمد سعيد. (2015). فعالية الإرشاد النفسي الديني الجماعي في تنمية جودة الحياة لدى طالبات الجامعة الفائقات أكاديميا. مجلة التربية الخاصة. مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية. جامعة الزقازيق. المجلد الثالث عشر (13). مصر. ص ص. 185–240.

– الزيتاوي، عبد الله محمود محمد. (2016). فاعلية برنامج إرشادي معرفي في التخفيف من مستوى قلق المستقبل وتعديل السلوك اللاإجتماعي لدى عينة من المراهقين في محافظة إربد.

قائمة المراجع: ـــــــ

الأردنية في الدراسات الإسلامية. المجلد الحادي عشر (11). العدد الثالث (03). الأردن. ص ص211-228.

- الحمداني، إقبال. (2011). الاغتراب والتمرد والقلق من المستقبل. دار الفكر العربي. مصر.

- حمد، نادرة جميل. (2014). أثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ. العدد التاسع بعد المائتين (209). المجلد الأول (01). ص ص559-586.

- حنتول، أحمد موسى محمد. (2012). فاعلية برنامج إرشادي نفسي مقترح لتخفيف قلق المستقبل وأثره على دافعية الانجاز ومستوى الطموح لدى طلاب كلية المجتمع بجامعة جازان. أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة جازان. المملكة العربية السعودية.

- حسين، إخلاص علي. (2012). الأمل وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. مجلة ديالى. العدد السادس والخمسون (56). جامعة ديالى. العراق. ص ص1-32.

- حسين، طه عبد العظيم. (2004). الإرشاد النفسي "النظرية، التطبيق، التكنولوجيا". ط1. دار الفكر ناشرون وموزعون. الأردن.

- الحربي، تهاني. (2014). القلق من المستقبل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية. السعودية.

- الحريري، رافدة والإمامي، سمير. (2011). الإرشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية. ط1. دار المسيرة. الأردن.

- طافش، دعاء جمال محمد. (2017). فاعلية برنامج إرشادي ديني للتخفيف من أعراض القلق لدى المعاقات حركيا "دراسة تأصيلية". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة. فلسطين.

- طلعت، منصور غابريال. (1978). أسس علم النفس العام. المكتبة الأنجلو المصرية. مصر.

– الطراونة، عبد الله. (2009). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي مشاكل الطلاب التربوية والنفسية والسلوكية والاجتماعية. ط1. دار يافا العلمية. الأردن.

– الطخيس، إبراهيم سعد علي. (2014). فعالية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك عبد العزيز. السعودية.

– يوسف، الطيب محمد زكي. (2015). فعالية برنامج تدريبي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية (NLP) في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلاب المعلمين مسار الإعاقة العقلية بجامعة القصيم. مجلة العلوم التربوية. المجلد الثالث والعشرون. العدد الرابع (04). كلية الدراسات العليا للتربية. جامعة القاهرة. مصر. ص ص303–373.

– يوسف، عصام. (2006). التوجيه التربوي والإرشاد المهني. ط1. دار أسامة للنشر والتوزيع ودار المشرق الثقافي. الأردن.

– كفافي، علاء الدين. (1984). الصحة النفسية. دار هجر للطباعة. مصر.

– الكتاتني، فاطمة. (2004). القلق الاجتماعي والعدوانية لدى الأطفال والعلاقة بينهما ودور كل منهما في الرفض الاجتماعي. دار وحي القلم. لبنان.

– اللحياني، سميرة بنت محمد بن محمد. (2012). قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الانجاز والضغوط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب والعلوم الإدارية. جامعة أم القرى. السعودية.

– المالكي، موزة. (2005). مهارات الإرشاد النفسي وتطبيقاته. ط1. المجلس الوطني للثقافة والفنون والتراث. إدارة الثقافة والفنون. قطر.

– المومني، محمد أحمد ونعيم، مازن محمود. (2011). قلق المستقبل لدى طلبة كلية المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. المجلد التاسع (09). العدد الثاني (02). جامعة اليرموك. الأردن. 2013. ص ص173–185.

– موسى، رشاد عبد العزيز. (2001). أساسيات الصحة النفسية والعلاج النفسي. مؤسسة المختار للنشر والتوزيع. مصر.

- محمد، درويش محمد. **(1416 هـ)**. مدى فعالية العلاج الديني في تخفيض القلق لدى طلاب الجامعة. مجلة التربية. العدد الواحد والخمسون **(51)**. جامعة الأزهر. مصر ص ص **186-212**.

- محمد، ممدوح محمد دسوقي. **(2002)**. بناء مقياس القلق الاجتماعي. مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية. المعهد العالي للخدمة الاجتماعية. العدد الثالث عشر **(13)**. مصر.

- محمد، عصام أحمد علي وحبيب، ماري عبد الله وإبراهيم، فيوليت فؤاد. **(2018)**. برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الايجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلد البحث العلمي في التربية. المجلد الخامس **(05)**. العدد التاسع عشر **(19)**. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس. مصر. ص ص**123-143**.

- محمد، خالد سعد سيد. **(2008)**. فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين المكفوفين. مجلة دراسات تربوية واجتماعية. المجلد الرابع عشر **(14)**. العدد الرابع **(04)**. كلية التربية. جامعة حلوان. ص ص**95-135**.

- محفوظ، محمد جمال الدين. **(1991)**. قوة الشخصية الإسلامية في عصر القلق. مجلة هدى الإسلام. العدد السادس **(06)**. العام التاسع **(09)**.

- مكنزي، كوام. (2013). القلق ونوبات الذعر. ترجمة: هلا أمان الدين. ط1. سلسلة كتب طبيب العائلة. المجلة العربية. مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية. السعودية.

- ملحم، سامي محمد. (2007). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. ط1. دار المسيرة. الأردن

- منصور، مايسة الشحات والموافي، فؤاد حامد وعطا الله، محمد إبراهيم. (2016). فعالية برنامج قائم على الدعم النفسي للسمات الايجابية في الشخصية لخفض قلق المستقبل لدى المراهقات الصم. مجلة التربية الخاصة. العدد السادس عشر **(16)**. كلية علوم الإعاقة والتأهيل. جامعة الزقازيق. مصر. ص ص**163-214**.

قائمة المراجع: ـــــــ

قائمة المراجع: ـــــــ

قائمة المراجع: ـــــــ

قائمة المراجع: ـــــــ

قائمة المراجع: ـــــــ

قائمة المراجع: ـــــــ

قائمة المراجع: ـــــــ

قائمة المراجع: ـــــــ

الملاحق

الملاحق

الملحق رقم (01) مقياس قلق المستقبل لغالب المشيخي (2009)

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان **" فاعلية برنامج قائم على الارشاد النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة "** لنيل درجة دكتوراه العلوم في علوم التربية من جامعة محمد بوضياف – المسيلة

أرجو قراءة كل فقرة والإجابة عليها بوضع اشارة (X) في المكان الذي تراه مناسبا لك مع العلم بأنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة وإنما الإجابة المناسبة هي ما تنطبق عليك فعلا. وستحاط النتائج بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

نشكر لكم حسن

تعاونكم

الباحثة

ملاحظة:

- ✓ **لا تتركوا ولا عبارة بدون إجابة**

البيانات الأولية:

الاسم واللقب: .....

الجنس: أنثى ☐ **ذكر** ☐ **السن:** .....

الرقم	العبارات	تنطبق	أحيانا	لا تنطبق
01	أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في المستقبل			
02	أخشى الفشل في المستقبل			
03	أشعر بقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف وتطرف وإرهاب			
04	أشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار			
05	أشعر بالضعف العام ونقص الطاقة الحيوية			
06	تنتابني حالة من التوتر وعدم الارتياح			
07	أشعر بأن آمالي وطموحاتي لن تتحقق			
08	يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج			
09	أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني			
10	أشعر بالخمول وتوتر العضلات			
11	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي			
12	ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة			
13	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة			
14	أشعر بالشك والارتباك والحيرة عندما أفكر في المستقبل			
15	أعاني من بعض الاضطرابات بالمعدة			
16	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي			

17	أخشى أن تتغير حياتي الى الأسوأ في المستقبل			
18	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل			
19	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل			
20	أعاني من ضيق في التنفس			
21	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت بالمستقبل			
22	نظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم			
23	تزعجني نسبة الطلاق في المجتمع			
24	أشعر بضعف التركيز وشرود الذهن			
25	أعاني من اضطرابات في النوم			
26	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري			
27	تلازمني فكرة الموت في كل وقت			
28	أشعر بضغوط نفسية لقلق أهلي الدائم على مستقبلي			
29	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي			
30	أشعر بسرعة نبضات القلب			
31	أشعر بأن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة			
32	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل			
33	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي			
34	أشعر بالضيق والحزن وانشغال الفكر			
35	أعاني من صداع مستمر			
36	يسيطر عليّ شعور بالخوف من المستقبل			
37	أشعر بأن المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات			

38	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج			
39	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات			
40	يتصبب مني العرق بغزارة دون سبب واضح			
41	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة			
42	يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة			
43	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم			

شاكرة لكم

حسن تعاونكم

الباحثة

الملحق رقم (02) جلسات البرنامج :

الجلسة الأولى: التعريف بالبرنامج الارشادي وبناء العلاقة الإرشادية.

الأهداف:

- إجراء تعارف بين الباحثة والطلبة المشاركين في البرنامج وبين الطلبة وأقرانهم.
- إحداث جو من المودة والألفة لكسر الجليد وإزالة الحواجز.
- بناء العلاقة المهنية بين الباحثة وأفراد المجموعة.
- تأهيل الطلاب للدخول في البرنامج الارشادي.
- تبيان أهمية البرنامج لأفراد المجموعة.
- الاتفاق بين الباحثة والمشاركين حول مواعيد الجلسات الإرشادية ومدة البرنامج.
- وضع قواعد وميثاق الشرف للمجموعة.

الزمن: 60 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المناقشة الجماعية، المحاضرة، الحوار الهادف، الواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب، جهاز عرض DATA Chow ، عرض بور بوينت للبرنامج وجلساته، مطوية للبرنامج.

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين وتقديم الباحثة لنفسها بطريقة مبسطة موضحة بعض الجوانب الشخصية والعلمية.
2. إعطاء الفرصة لكل أعضاء المجموعة لتقديم أنفسهم مع تقديم الشكر لهم عندما ينتهون من تقديم أنفسهم.
3. إظهار التقبل والاهتمام بالمشاركين والسعي الى إيجاد أجواء من الانسجام والتوافق بين المشاركين أملا في زيادة ثقة الأعضاء بأنفسهم وبالآخرين.
4. إعطاء الأعضاء لمحة موجزة عن البرنامج الإرشادي من حيث مفهومه والهدف منه والإجراءات المستخدمة ومواعيده وعدد جلساته والنتائج المتوقعة منه بعد تطبيقه.
5. الاتفاق على مجموعة من القواعد التي تنظم سير الجلسات الإرشادية والأنشطة هي:

- التأكيد على خصوصية وسرية المعلومات أثناء وبعد تطبيق البرنامج.
- الالتزام بمواعيد الجلسات الإرشادية.
- عدم مقاطعة الآخرين أو السخرية منهم أثناء حديثهم.
- عدم إجبار أي أحد على الكلام ومن يكون غير جاهز عليه قول " تجاوزني "

- تنفيذ ما يطلب من نشاطات خلال الجلسات والأنشطة.
- الاصغاء الجيد والانتباه وعدم التشويش.
- عدم الخروج من الجلسات الا بعذر مقبول.
- إقفال الهاتف المحمول أو وضعه صامت.

6. تشجيع الأعضاء على التعبير عن آرائهم بحرية تامة وتوضيح توقعاتهم من الانضمام للمجموعة التجريبية.
7. الاهتمام بإنهاء الجلسة في وقتها المحدد وإعطاء الفرصة لكل عضو إذا كان لديه ما يرغب في قوله ثم الاتفاق على الجلسة القادمة والتأكيد على الحضور في الموعد والمكان المحددين.

واجب منزلي:

قيام كل عضو من المشاركين بتسجيل ملاحظاته واقتراحاته وانطباعاته بصدق وحرية تامة عن مشاركته في الجلسة الأولى تمهيدا للجلسة الثانية.

التقويم والإنهاء :

يتم تلخيص كل ما دار في الجلسة. والتعرف على مشاعر المشاركين وانطباعاتهم الأولى عن الجلسة والأنشطة المنفذة.

الجلسة الثانية: التعريف بمفهوم الشباب الجامعي.

الأهداف:

- معرفة ماهية الشباب الجامعي كمرحلة عمرية من مراحل النمو الإنساني وجملة التغيرات المصاحبة لهذه المرحلة.
- توضيح المطالب والتحديات الأساسية في مرحلة الشباب.
- عرض لنماذج من المشكلات السلوكية والتعليمية الشائعة في مرحلة الشباب.

الزمن: 60 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، المناقشة الجماعية، الواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

- مطوية إرشادية بعنوان الشباب مرحلة التحديات.
- عرض بور بوينت لبعض المشكلات السلوكية والتعليمية الشائعة في مرحلة الشباب (الغش في الامتحانات، العدوان، السرقة، الكتابة على الجدران)
- جهاز حاسوب، جهاز عرض DATA Chow

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بأعضاء المجموعة وتقديم الشكر والتقدير على التزامهم وتجاوبهم مع الباحثة.
2. مناقشة الواجب المنزلي السابق مع تقديم التعزيز والنقد الهادف والمراجعة لكل مشارك.

3. تبصير الأعضاء بمفهوم مرحلة الشباب والمدلول اللفظي لكلمة الشباب والجامعة وتوضيح التغيرات المصاحبة لمرحلة الشباب الجامعي سواء عقلية أو انفعالية أو اجتماعية.
4. توضيح المطالب الأساسية في مرحلة الشباب في:
- علاقة الشباب بزملائه.
- اختيار التخصص الجامعي المناسب.
- تحقيق الانجازات والطموحات.
- اتخاذ القرارات المتعلقة بالمستقبل الدراسي والمهني.
5. عرض لبعض المشكلات السلوكية الشائعة في مرحلة الشباب بصورة موجزة مثل: العنف، الانحراف الفكري.
6. عرض لبعض المشكلات التعليمية الشائعة في مرحلة الشباب بصورة موجزة مثل: تدني دافعية الانجاز، تدني مستوى الطموح.
7. تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم لجلسات البرنامج.

الواجب المنزلي:

وصف طبيعة التغيرات السلوكية للشباب في علاقته مع الوالدين والزملاء والأصدقاء. والتعليمية في علاقته بأعضاء هيئة التدريس ونظام الدراسة بالجامعة.

التقويم والإنهاء:

تلخيص كل ما دار في الجلسة. تقويم الجلسة. شكر المشاركين على تعاونهم.

الجلسة الثالثة: التعريف بمفهوم القلق، أنواعه، أسبابه ومخاطره.

الأهداف:

- التعرف على اضطراب القلق وأعراضه بشكل مبسط.
- معرفة أنواع القلق لدى الأشخاص.
- التعرف على أسباب القلق لدى الأشخاص.
- التعرف على مخاطر القلق على صحة الأشخاص النفسية والجسمية.
- اكساب أفراد المجموعة معلومات مبسطة عن بعض الاضطرابات النفسية المنتشرة.
- التمييز بين القلق والخوف.

الزمن: 60 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي، الواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

- مطوية إرشادية حول القلق.
- عرض بور بوينت حول انواع القلق ومخاطره.
- جهاز حاسوب، جهاز عرض DATA Chow
- فيديو قصير عن القلق وتأثيره السلبي عن النفس.

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين ثم عمل تغذية راجعة لما تم تناوله سابقا، والتذكير بقواعد الجلسات وميثاق الشرف الذي وصفوه بالجلسة الأولى.
2. مراجعة الواجب المنزلي للمشاركين الذي طلب منهم بالجلسة السابقة.
3. تقوم الباحثة بشكر المشاركين، ثم البدء بعرض فيديو عن التأثير السلبي للقلق للشيخ خالد السبت مدته (01:01 د) يليه عرض بور بوينت عن موضوع القلق بشكل منظم وشيق، ويتناول العرض تعريف القلق الذي هو: " شعور عام بالفزع والخوف من شر مرتقب وكارثة توشك أن تحدث، والقلق استجابة لتهديد غير محدد كثيرا ما يصدر عن الصراعات اللاشعورية ومشاعر عدم الأمن والنزاعات الغريزية الممنوعة المنبعثة من داخل النفس، وفي الحالتين يهيئ الجسم امكانياته لمواجهة التهديد، فتتوتر العضلات، وتتسارع النفس ونبضات القلب " (فراج، 2006، ص.219)
4. التحدث حول أعراض القلق الجسمية من شحوب الوجه وسرعة ضربات القلب وسرعة التنفس وجفاف الحلق ... الخ، وأيضا الأعراض النفسية ومنها: الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية، وترقب حدوث مكروه وتشتت الانتباه، عدم القدرة على التركيز والنسيان وكذلك الأرق، عدم القدرة على النوم وكذلك الأعراض الاجتماعية من سرعة اتخاذ قرارات لا تنفذ مع الميل الشديد لنقد الذات ووضع متطلبات صارمة على ما يجب عمله كما يبدو الشخص القلق في حالة اضطراب في تواقفه مع الآخرين، حيث يميل للعزلة والبعد عن التفاعلات الاجتماعية، ثم الأعراض المعرفية وتتضمن التطرف في الأحكام، فالأشياء إما بيضاء أو سوداء، أي أن الشخص المتوتر يفسر المواقف باتجاه واحد وهذا يجلب له التعاسة، كذلك الميل الى التصلب بالقرار بدون دليل منطقي والأشخاص القلقون متسلطون يميلون للاعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة.
5. يلي ذلك عرض لأهم أنواع القلق، وهي: القلق الموضوعي: العادي أو الواقعي أو السوي: وهو هام وضروري للحياة وللتقدم مثل القلق المتعلق بالنجاح أو التفكير بالمستقبل أو امتحان أو انتظار شخص، أيضا سمة القلق وهي تعني وجود صفة عامة للقلق عند الفرد، بحيث تجعل عنده استعدادا للقلق من أي موضوع. ثم القلق العصابي وهو مرض نفسي ومن أكثر الحالات العصابية إزعاجا ويرى (فرويد) أن هذا النوع من القلق هو خوف من مجهول، كذلك القلق الذاتي وفيه يشعر الفرد بالإثم والخطر ومصدره كامن في تركيب الشخصية. وقلق الامتحان وهو نوع من القلق المرتبط

بمواقف الامتحان، فالطالب الذي يخاف الرسوب في الامتحان ويقلق للنتائج المترتبة، عليه أن يضاعف جهده من أجل التحصيل والنجاح. والقلق الاجتماعي ويقصد به القلق من الظهور أمام الآخرين، إنه قلق المسرح والخاص بالقاء أحاديث أمام جمهور عام من الناس، ينظرون الى الحديث في مواجهة الجمهور بكثير من القلق والخشية والارتباك نتيجة أن نفسه تحدثه ربما يفشل، ربما يقع في خطأ ما يثير استنكار واستهجان الآخرين وهنا مثل هذه الأفكار تحرك العديد من العلامات الجسمية مثل (جفاف الفم، رعشة الصوت، سرعة خفقان القلب، ارتعاش اليدين، تصبب العرق، هز القدمين واحتباس الصوت)

6. سيتم عرض دور الوراثة والبيئة في القلق، حيث أن القلق لا يولد مع الإنسان ولكن قد يولد مع المرء استعداد وراثي للانفعالات العصبية ويبرز هذا الاستعداد إذا ما تهيأت له الأسباب البيئية أن الوراثة لا تنفرد بأحداث القلق لوحدها. وكذلك البيئة ولذلك لا يمكن اعتبار أحدهما بمثابة السبب الرئيسي للقلق، وإنما يتولد القلق من تفاعل الوراثة والبيئة معاً وتأثيرهما المزدوج على الإنسان.

7. كما سيتم عرض مقارنة بين القلق والخوف كونهما متداخلان ومتقاربان مع بعضهما وتختلطان. فالقلق انفعال مكتسب مركب من الخوف والألم وتوقع الشر لكنه يختلف عن الخوف في أن الخوف يثير موقف خطر مباشر ماثل أمام الفرد يضر بالفعل، كالخوف من سيارة مسرعة أو عقرب وجده الانسان في ملابسه. والقلق ينزع الى الإزمان فهو يبقى ويدوم أكثر من الخوف العادي، لأن الخوف متى انطلق في سلوك مناسب استعاد الفرد توازنه وزال خوفه، ويؤكد العلماء والباحثون أن الخوف استجابة طبيعية لخطر فعلي، أما القلق فحالة انفعالية تنجم عن صراع وتهديد داخلي.

الواجب المنزلي:

كتابة موقف شعروا فيه بالقلق وتفسير حول أي نوع من أنواع القلق ينتمي هذا الموقف المقلق وما هي الأعراض الجسمية التي شعروا وكيف تصرفوا لتخطي هذا الموقف المقلق.

التقويم والإنهاء :

- تلخيص حيثيات الجلسة.
- تقويم الجلسة من خلال توزيع نموذج التقويم لأجل التعرف على ملاحظات المشاركين وانطباعاتهم عن الجلسة والأنشطة المنفذة وأداء الباحثة.
- توجيه الشكر للجميع على تعاونهم وحسن استماعهم ومن ثم التذكير بميعاد الجلسة التالية والتأكيد على أهمية الحضور والمشاركة.

الجلسة الرابعة: التعريف بمفهوم قلق المستقبل والعوامل المسببة له وإبراز الآثار السلبية الناتجة عنه.

الأهداف:

- التعرف على قلق المستقبل.
- معرفة أسباب ومصادر وقلق المستقبل.
- توعية المشاركين حول مخاطر قلق المستقبل النفسية والجسمية.
- تبصير المشاركين بحالة قلق المستقبل لديهم.
- التحدث حول بعض المواقف المقلقة لدى المشاركين.

الزمن: 60 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المناقشة، الحوار، المحاضرة، التعزيز الايجابي والواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

- جهاز حاسوب، جهاز عرض DATA Chow
- مطوية تتكلم عن قلق المستقبل ومخاطره
- عرض بور بوينت

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين في البرنامج الإرشادي وشكرهم على الالتزام بالحضور للجلسة، عمل تغذية راجعة لما تم إنجازه بالجلسة السابقة، ثم مناقشة وعرض للواجب المنزلي وهو كتابة موقف شعروا فيه بالقلق وتفسير حول أي نوع من أنواع القلق ينتمي هذا الموقف المقلق وما هي الأعراض الجسمية التي شعروا بها وكيف تصرفوا لتخطي هذا الموقف المقلق، حيث يعرض المشاركون المواقف التي شعروا فيها بالقلق مع التحدث حول نوع القلق الذي انتمت اليه تلك المواقف المتباينة.
2. عرض بور بوينت عن موضوع قلق المستقبل الذي يعرف: " حالة من التحسس الذاتي وحاجة يدركها الفرد وتشغل تفكيره على شكل شعور بالضيق والتوتر وعدم الارتياح تجاه المواضيع التي يتوقع حدوثها مستقبلا " (العكايشي، 2003، ص. 25) كما سيتم عرض أثلة عن قلق المستقبل لتوضيح الفرق بين قلق المستقبل وأنواع القلق الأخرى.
3. يستمر العرض عن قلق المستقبل ومؤشرات قلق المستقبل الذي تكون مصادره معروفة ويرتبط بحاضر الفرد ومستقبله وينشأ نتيجة اضطراب الجو الأسري وتفكك الأسرة والتهديد بالانفصال، وأيضا أسباب قلق المستقبل الذي يعتبر قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة وضعف القدرة على تحقيق

الأهداف والطموحات والإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص والشعور بعدم الانتماء وعدم القدرة على التركيز.

4. تعريف المشاركين بسمات ذوي قلق المستقبل من تشاؤم وانسحاب وعدم الثقة بأحد وانطواء على الذات واتخاذ إجراءات وقائية وصلابة وتعنت بالرأي والهروب من الواقع وعدم التخطيط للمستقبل ومعاناتهم من أعراض واضطرابات جسمية والتركيز على الحاضر والهروب من الماضي والروتينية.

5. مناقشة العوامل المحفزة لظهور قلق المستقبل هو توقع تهديد ما، سواء كان هذا التهديد محددا أو غامضا، ومن البديهي أن التوقع يرتبط بالأحداث المستقبلية ولا ينشأ القلق من ماضي الفرد وإنما هو خوف من المستقبل وما يحمله من أحداث تهدد وجود الإنسان. وقد يظهر قلق المستقبل نتيجة تغيرات مجتمعية ومهنية واجتماعية ودراسية.

6. عرض التأثيرات السلبية لقلق المستقبل مثل الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد والشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب والأحلام المزعجة واضطرابات النوم، اضطرابات التفكير وعدم التركيز وسوء الإدراك الاجتماعي والانطواء والشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة، عدم القدرة على التخطيط للمستقبل واستخدام ميكانيزمات الدفاع مثل النكوص والإسقاط والتبرير والكبت.

الواجب المنزلي:

- مناقشة المشاركين والرد على استفساراتهم وتبسيط بعض المعلومات وإيضاحها، ثم سيتم تلخيص ما تم عرضه وإنجازه.
- تحضير خبرة سابقة مروا بها وجعلتهم يشعرون بقلق المستقبل من خلال النقاط التالية: ماذا حدث؟ كيف شعرت بشأن الحدث؟ ما هي الآثار الناتجة عن شعورك بقلق المستقبل في هذا الموقف؟ ما هو تقييمك لردة فعلك تجاه الموقف؟
-

التقويم والإنهاء:

توزيع نموذج تقويم الجلسة لأجل التعرف على ملاحظات المشاركين وانطباعاتهم خلال الجلسة والأنشطة المنفذة وأداء الباحثة، ثم بعد ذلك يوجه الشكر للجميع على تعاونهم وحسن استماعهم ومن ثمّ التذكير بميعاد الجلسة التالية والتأكيد على أهمية الحضور والمشاركة.

الجلسة الخامسة: الاسترخاء بالذكر.

الأهداف:

- إدراك المشاركين أهمية الاسترخاء.
- التدريب على الاسترخاء باستخدام الذكر والتأمل.
- التذكير ببعض الأذكار التي تزيل الهم والغم من النفس.

الزمن: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، الحوار، التطبيقات العملية والواجبات المنزلية.

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب جهاز عرض DATA Chow مطوية عن طريقة الاسترخاء مقاطع فيديو

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين وتثمين حضورهم، ثم تطلب الباحثة من أحد المشاركين تلخيص ما تم في الجلسة السابقة ثم سؤالهم عن الواجب المنزلي وتقديم بعد ذلك تغذية راجعة.

2. تقوم الباحثة بعرض بعض الصور لأشخاص يمارسون الاسترخاء ثم تسأل ما يفعل هؤلاء الأشخاص؟ لماذا يفعل هؤلاء الأشخاص هذا الأمر؟

3. بعد المناقشة توضح الباحثة كيف يساعد الاسترخاء الشخص على الهدوء النفسي وتخفيف المشاعر السلبية ويساعد على ترتيب الانسان لأفكاره، وكذلك يساعد على استرخاء الجسم والتخلص من الأرق وغيرها من الفوائد.

4. تقوم الباحثة بتشغيل مقطعي فيديو للمشاركين أثناء جلسة الاسترخاء المقطع الأول أذكار مع مناظر طبيعية رائعة وصوت خاشع للشيخ ماهر المعيقلي لمدة (03:06 د) والمقطع الثاني أدعية رائعة بصوت خاشع للشيخ إدريس أبكر لمدة (03:51 د) وهو ما يعرف بالاسترخاء بطريقة السبليمنال (التأثير اللاواعي).

5. بعد انتهاء مقاطع الفيديو تطلب الباحثة من المشاركين بأن يتحدثوا عن إحساسهم وشعورهم الذي شعروا به عند سماع الذكر والدعاء ومشاهدة المناظر الطبيعية الجمالية الممتعة، ومن ثمّ تقوم الباحثة بمناقشة إجابات المشاركين.

6. شكر المشاركين والثناء عليهم والتعبير لهم عن مدى سرور الباحثة بوجودها معهم اليوم.

الواجب المنزلي:

تطبيق تمرين الاسترخاء يوميا قبل النوم أو عند الشعور بالضغط النفسي والتوتر والقلق.

التقويم والإنهاء:

توزيع نموذج تقويم الجلسة لأجل التعرف على ملاحظات المشاركين وآرائهم بالجلسة وأداء الباحثة ، ثم توجيه الشكر للمجموعة على المشاركة وحسن تعاونهم مع الباحثة، ثم التذكير بموعد الجلسة التالية، والتأكيد على أهمية الحضور.

الجلسة السادسة: التفريغ الانفعالي.

الأهداف:

- التعرف على آلية التفريغ الانفعالي.
- تفريغ الشحنات الانفعالية المقلقة لدى المشاركين.
- التعبير عن المشاعر الايجابية والسلبية للمشاركين.
- تحسين الحالة النفسية والجسمية للمشاركين.
- التخفيف من أعراض قلق المستقبل لدى أعضاء المجموعة.

الزمن: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، الاسترخاء التفريغ الانفعالي، التعزيز الايجابي والواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب جهاز عرض DATA Chow عرض بور بوينت مطوية حول موضوع التفريغ الانفعالي أوراق بيضاء وألوان

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين وشكرهم على التزامهم بميعاد الجلسة، بعدها تقوم الباحثة بعمل تغذية راجعة لما تمّ تنفيذه بالجلسة السابقة، ثم مناقشة الواجب المنزلي مع المشاركين وهو القيام بتنفيذ جلسة الاسترخاء بالبيت حسب ما تعلموه وتدربوا عليه وكتابة ملاحظاتهم عن الجلسة والنقاط التي تحتاج الى توضيح ومدى اتقانهم واستفادتهم من الجلسة.
2. القيام بتناول موضوع التفريغ الانفعالي وشرح مفهومه وآلية تنفيذه للمشاركين ومردوده النفسي والجسمي الجيد على الشخص عند تنفيذه بالصورة الصحيحة، عندما يتم التعبير عن المشاعر بصدق وحرية دون المساس بمشاعر الآخرين.

3. القيام بتنفيذ جلسة استرخاء للمشاركين إجراء عملية التفريغ الانفعالي بعدها مباشرة القيام بتوجيه المشاركين بأن يجلس كل واحد منهم جلسة مريحة مع إغماض العينين والبدء بأخذ نفس عميق من الأنف ببطء وإخراج الزفير من الفم تدريجيا مرة أخرى يكرر نفس عميق من الأنف وزفير من الفم، تنفس وخذ الشهيق وكأنك تشم رائحة وردة وأخرج الزفير وكأنك تطفئ شمعة، إذا راودتك أفكار دعها تأتي ثم تذهب، أكرر نفس عميق من الأنف زفير من الفم يداي ثقيلتان ودافئتان أكرر العبارة رجلاي ثقيلتان ودافئتان أكرر العبارة بطني مسترخي وهادئ أكرر العبارة أشعر الآن بالاسترخاء والهدوء يسري بأنحاء جسمي أنا مرتاح وهادئ ومسترخي نفس عميق من الأنف زفير من الفم. إملأ مع الشهيق رئتيك بالأكسجين المفيد والضروري للحياة، أخرج مع هواء الزفير الغازات الضارة بجسمي والهموم والأفكار المقلقة والمزعجة. كرر إملأ مع الشهيق رئتيك بالأكسجين المفيد والضروري للحياة أخرج مع هواء الزفير الغازات الضارة بجسمي والهموم والأفكار المقلقة والمزعجة. إن كنتم مستعدين حركوا أصابع أيديكم وأرجلكم وارسموا ابتسامة على وجوهكم وافتحوا أعينكم وعودوا الى جو الغرفة.

4. تبدأ الباحثة بعملية التفريغ الانفعالي بنفسها حتى تشجع المشاركين بعدها حيث تتحدث الباحثة عن مشاعرها وأحاسيسها قبل وبعد جلسة الاسترخاء بشفافية وصراحة ثم تطلب منهم البدء بالتنفيس والتحدث عن مشاعرهم بشفافية وتبدأ معهم واحدا بالترتيب وتذكّر الباحثة المشاركين أنه على المشارك الذي لا يرغب بالحديث استخدام قاعدة " تجاوزني " ويتم إعطائه المجال ربما بآخر الجلسة أو بالجلسة التالية بعد استماعه لزملائه يكون قد تشجع.

5. القيام بعدها بتوزيع أوراق بيضاء وألوان على المشاركين وتطلب منهم الباحثة محاولة أن يرسم كل واحد منهم رسمتين الأولى كيف يرى نفسه الآن والثانية كيف يتمنى ويأمل أن يصبح. مع التنويه للمشاركين بأن جودة الرسم غير ضروري ولكن التعبير بالرسم مهما كان هو الأهم. بعدها تقوم الباحثة بالطلب من المشاركين بأن يقوم كل واحد منهم بالتحدث حول رسوماته ماذا يعني بها وما تفسيره لها.

الواجب المنزلي:

تطبيق تمرين الاسترخاء والتفريغ الانفعالي عن طريق الرسم في المنزل.

التقويم والإنهاء:

يتم توزيع أوراق تقويم الجلسة الارشادية على المشاركين لكتابة آرائهم بالجلسة وأداء الباحثة للأخذ بها بعين الاعتبار بالجلسات القادمة.

الجلسة السابعة: أسلوب حل المشكلات

الأهداف:

- إكساب المشاركين مهارة التعامل الايجابي مع المشكلات.
- التعرف على مفهوم المشكلات وأنواعها.
- تنمية مهارة حل المشكلات لدى المشاركين.
- تطوير القدرة على ايجاد حلول مناسبة للمشكلات المختلفة.
- اتخاذ القرارات بعيدا عن الممارسات المندفعة.
- مواجهة المشكلات بحكمة وعقلانية.

الزمن: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي والواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب جهاز عرض DATA Chow مطوية حول المشكلات وأنواعها وكيفية مواجهتها بحكمة، عرض بور بوينت حول موضوع الجلسة.

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين وشكرهم على الحضور والالتزام ثم عمل تغذية راجعة لما سبق. يليه عرض ومناقشة الواجب المنزلي للمشاركين.
2. القيام بعرض بور بوينت لموضوع أسلوب حل المشكلات على المشاركين ومن بين أهم النقاط التي سيتم تناولها في العرض. معنى المشكلة لغويا وتعريف المشكلة وأنواع المشكلات الأساليب المتبعة في حل المشكلات الاسلوب العلمي المتبع لتحليل وحل المشكلات ويتمثل في: التوجه للمشكلة وإدراكها – تعريف المشكلة – جمع المعلومات الضرورية – تحليل المعلومات – وضع البدائل الممكنة – العصف الذهني – تقييم البدائل – تطبيق البديل الأنسب – تقييم الحلول والنتائج.
3. كما سيتم عرض العناصر الأساسية التي تتكون منها المشكلة وهي: أين تحدث المشكلة؟ متى تحدق المشكلة؟ كيف تحدث المشكلة؟ لماذا تحدث المشكلة بهذه الكيفية وهذا التوقيت؟ لمن تحدث هذه المشكلة ؟ لماذا تحدث المشكلة لهذا الشخص بالذات؟

4. تطلب الباحثة من أحد المشاركين بالتطوع وطرح مشكلة لديه بتطبيق ما تم معرفته حل أسلوب المشكلات حيث تم مناقشة محاور المشكلة من جمع معلومات حول المشكلة وتحليلها ووضع بدائل لحلول ممكنة ثم سيتم اختيار البديل الأنسب للحل.

الواجب المنزلي:

القيام بكتابة مشكلة حدثت مع كل مشارك وتطبيق أسلوب حل المشكلات عليها.

التقويم والإنهاء:

سيتم توزيع أوراق تقويم الجلسة على المشاركين، ثم شكرهم على حسن المشاركة وإنهاء الجلسة مع التأكيد على موعد الجلسة القادمة.

الجلسة الثامنة: أثر الدين في حياة الفرد والمجتمع.

الأهداف:

- تقوية الوازع الديني للمشاركين.
- تعزيز الجانب الايماني والروحاني عند المشاركين.
- التعرف على الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الخاصة بأهمية الذين في حياة الفرد.
- التخفيف من أعراض القلق والتوتر للمشاركين.
- التعلم من بعض النماذج الصابرة على المصائب.

الزمن: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي والواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب جهاز عرض DATA Chow مطوية حول أثر الدين في حياة الفرد والمجتمع.

مقطع فيديو

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين وشكرهم على الحضور والالتزام ثم عمل التغذية الراجعة لما سبق يليه عرض ومناقشة الواجب المنزلي للمشاركين.
2. البدء بجلسة استرخاء قصيرة تتخللها بعض الآيات القرآنية الداعمة للناحية النفسية وبعض الأحاديث التي تزيد وتعزز الجانب الروحي الايماني لدى المشاركين.

3. القيام بتناول أهمية تعزيز الجانب الديني لدى المشاركين لما لذلك من انعكاس ايجابي كبير على صحتهم النفسية والجسمية وأن المسلم الملتزم بعبادته ويضع مخافة الله في قلبه لا يعاني أمراضا نفسية أبدا وتصبح لديه القدرة على التغلب على مشكلات وضغوطات الحياة وأن الله إذا أحب عبدا ابتلاه وفي الحديث بأن أشد الناس ابتلاء الأنبياء فالصالحون ثم الأمثل فالأمثل.

4. تشغّل الباحثة مقطع فيديو للداعية الشيخ الدكتور عبد الله المعمري حول أثر العقيدة على الإنسان من سلسلة عقيدة المسلم لمدة (08:42 د)

5. القيام بعرض وقراءة مجموعة من الآيات القرآنية على المشاركين التي فيها السكينة والاطمئنان النفسي ومنها على سبيل المثال لا الحصر قول الله تعالي: ﴿ **الَّذينَ آمَنوا وَتَطمَئِنُّ قُلوبُهُم بِذِكرِ اللَّهِ أَلا بِذِكرِ اللَّهِ تَطمَئِنُّ القُلوبُ** ﴾ (الرعد: 28) وقوله: ﴿ **هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَّعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا** ﴾ (الفتح: 4) وقوله تعال: ﴿ **وَما كانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُم وَأَنتَ فيهِم وَما كانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُم وَهُم يَستَغفِرونَ** ﴾ (الانفال: 33) وقوله: ﴿ **فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا** ﴾ (الشرح: 5-6) وقوله: ﴿ **مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ** ﴾ (الحديد: 22-23) وقوله تعالى: ﴿ **قُل لَن يُصيبَنا إِلّا ما كَتَبَ اللَّهُ لَنا هُوَ مَولانا وَعَلَى اللَّهِ فَليَتَوَكَّلِ المُؤمِنونَ** ﴾ (التوبة: 51) وقوله تعالى: ﴿ **وَإِن يَمسَسكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلا كاشِفَ لَهُ إِلّا هُوَ وَإِن يُرِدكَ بِخَيرٍ فَلا رادَّ لِفَضلِهِ يُصيبُ بِهِ مَن يَشاءُ مِن عِبادِهِ وَهُوَ الغَفورُ الرَّحيمُ** ﴾ (يونس: 107) وقوله أيضا: ﴿ **كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ** ﴾ (البقرة: 216).

6. عرض بعض الأحاديث النبوية التي تتحدث على تجنب الانفعال والصبر والاحتساب ومنها: عن أبي هريرة رضي الله عنه جاء الى النبي ﷺ وقال له أوصني قال: **" لا تغضب "** فردّ مرارا قال: **" لا تغضب "** (رواه البخاري) وعن أبي سعيد الخدري وعن أبي هريرة رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: **" ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غمّ حتى الشوكة يشاكها إلاّ كفّر الله بها من خطاياه "** (رواه البخاري ومسلم) وعن أبي مسعود قال قال رسول الله ﷺ: **" ما من مسلم يصيبه أذى من مرض فما سواه إلاّ حطّ الله به سيئاته كما تحطّ الشجرة أوراقها "** وعن أبي سعيد أن رسول الله ﷺ قال: **" صداع المؤمن أو شوكة يشاكها أو**

شيء يؤذيه يرفعه الله بها يوم القيامة درجة ويكفّر بها عنه ذنوبه " وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ: **" إذا أراد الله بعبده الخير عجّل له العقوبة في الدنيا وإذا أراد بعبده الشر أمسك عنه بذنبه حتى يوافى به يوم القيامة "** وقال: **" إن عظم الجزاء من عظم البلاء وأن الله تعالى إذا أحب قوما ابتلاهم فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط "**

الواجب المنزلي:

تطلب الباحثة من المشاركين احضار كل واحد منهم بالجلسة القادمة آية قرآنية وحديث نبوي على غرار ما تم ذكره في الجلسة الحالية.

التقويم والإنهاء:

شكر المشاركين على تعاونهم بالجلسة وبعدها توزع عليهم اوراق تقويم الجلسة وتوصيتهم بالالتزام بميعاد الجلسة القادمة.

الجلسة التاسعة: فضل قراءة القرآن وفوائده.

الأهداف:

- بيان فضل قراءة القرآن الكريم.
- بيان أثر القرآن الكريم على الصحة النفسية للفرد.
- معرفة المشاركين على الآيات التي تحثّ الطمأنينة والسكينة.

الزمن: 60 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

طرح الأسئلة، الاصغاء، المحاضرة، الحوار والمناقشة العصف الذهني والواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب جهاز عرض DATA Chow مطوية حول فضل قراءة القرآن وفوائده.

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين والثناء عليهم وشكرهم على الحضور والالتزام بالموعد بعدها تطلب الباحثة من أحد المشاركين تلخيص الجلسة السابقة ومن ثمّ مناقشة الواجب المنزلي مع المشاركين وإتاحة المجال للحديث للجميع وتشجيعهم على ذلك.
2. سؤال المشاركين إذا كانوا مواظبين على قراءة ورد يومي من القرآن الكريم؟ ومن ثمّ مناقشة الباحثة لإجابات المشاركين وتوضيح من خلالها أهمية القرآن الكريم ثم بعد ذلك التحدث عن فوائد قراءة القرآن الكريم وحفظه.

3. قيام الباحثة بتشغيل مقاطع من القرآن الكريم الأول بصوت القارئ إبراهيم لشكر لمدة (06:08 د) والآخر بصوت لآية الكرسي بصوت هادئ وخاشع لمدة (01:11 د) وبعد انتهاء القراءة تسأل الباحثة المشاركين عن شعورهم بعد سماع القرآن الكريم ومناقشة اجاباتهم.

الواجب المنزلي:

تطلب الباحثة من كل مشارك المداومة على قراءة القرآن الكريم وسماعه.

التقويم والإنهاء:

شكر المشاركين والثناء عليهم وتوزع عليهم نموذج تقويم الجلسة وتوصيتهم بالالتزام بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة العاشرة: فضل الذكروفوائده.

الأهداف:

- معرفة أهمية ذكر الله وفضله.
- بيان أثر ذكر الله على الصحة النفسية للفرد.
- تقوية علاقة المشاركين مع خالقهم باستمرار من خلال ذكر الله.

الزمن: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، التعزيز الايجابي، المناقشة والحوار، العصف الذهني، التغذية الراجعة والواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب، جهاز عرض DATA Chow، مطوية حول فضل الذكر وفوائده. مقطع فيديو لأذكار الصباح والمساء

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين والثناء عليهم وشكرهم على الحضور والالتزام بالموعد بعدها تطلب الباحثة من أحد المشاركين تلخيص الجلسة السابقة ومن ثمّ تناقش معهم الواجب المنزلي.
2. تبدأ الباحثة بسرد قصة الإمام أحمد بن حنبل مع الخباز الذي يذكر الله ودوما لسانه رطبا بذكر الله كنوع من التشويق ومن ثمّ توضح الباحثة الهدف والعبرة من القصة والتي تهدف الى أهمية وفضل الاستغفار والتسبيح. (كان الشيخ أحمد بن حنبل رحمه الله مسافرا فمرّ بمسجد يصلي فيه ولم يكن يعرف أحدا في تلك المنطقة وكان وقت النوم قد حان فافترش الامام أحمد مكانه في المسجد واستلقى فيه لينام وبعد لحظات إذ بحارس المسجد يطلب من الإمام أحمد عدم النوم في المسجد ويطلب منه الخروج وكان هذا الحارس لا يعرف الشيخ أحمد،

فقال الشيخ أحمد: لا أعرف لي مكانا أنام فيه ولذلك أردت النوم هنا فرفض الحارس ذلك، وبعد تجاذب أطراف الحديث قام الحارس بجرّ الإمام أحمد الى الخارج جرّا والشيخ متعجب !! وكان الإمام أحمد بن حنبل شيخا وقورا تبدو عليه ملامح الكِبر فرآه خباز ولما رآه يجرّ بهذه الهيئة عرض عليه المبيت فذهب الإمام أحمد بن حنبل مع الخباز فأكرمه ونعمه ثم ذهب الخباز لتحضير عجينة الخبز، سمع الإمام أحمد هذا الخباز يستغفر ويستغفر ومضى وقت طويل وهو على هذه الحال .. تعجّب الإمام أحمد وسأل الخباز وهل وجدت لاستغفارك ثمرة؟ والإمام احمد يعلم ثمرات الاستغفار وفضله وفوائده. فقال الخباز: نعم والله ما دعوت دعوة إلّا أجيبت إلّا دعوة واحدة .. فقال الإمام أحمد: وما هي؟ فقال الخباز: رؤية الإمام أحمد بن حنبل فقال الإمام أحمد أنا أحمد بن حنبل ووالله إنّي جررت إليك جرّا) الاستغفار سبب في تكفير الذنوب وزيادة الحسنات ورفع الدرجات قال تعالى: ﴿ **وَإِذْ قُلْنَا ادْخُلُوا هَذِهِ الْقَرْيَةَ فَكُلُوا مِنْهَا حَيْثُ شِئْتُمْ رَغَدًا وَادْخُلُوا الْبَابَ سُجَّدًا وَقُولُوا حِطَّةٌ نَّغْفِرْ لَكُمْ خَطَايَاكُمْ وَسَنَزِيدُ الْمُحْسِنِينَ** ﴾ (البقرة: 58)

3. القيام بالحديث عن فوائد الذكر وإشراك المشاركين بذلك عن معاذ بن جبل رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ: **" ألا أخبركم بخير أعمالكم وأزكاها عند مليككم وأرفعها في درجاتكم، وخير لكم من انفاق الذهب والفضة ومن أن تلقوا عدوكم فتضربوا أعناقهم ويضربوا أعناقكم "** قالوا: بلى يا رسول الله قال: **" ذكر الله عزّ وجل "** (رواه أحمد) وفي صحيح البخاري عن أبي موسى عن النبي ﷺ قال: **" مثل الذي يذكر ربّه والذي لا يذكر ربه مثل الحي والميت "** وفي الصحيحين عن أبي هريرة قال قال رسول الله ﷺ: **" يقول الله تبارك وتعالى أن عند ظنّ عبدي بي وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منهم وإن تقرّب إليّ شبرا تقربت إليه ذراعا وإن تقرّب إليّ تقربت إليه باعا وإذا أتاني يمشي أتيته هرولة "** وقد قال الله تعالى: ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا** ﴾ (الأحزاب: 41) وقال أيضا: ﴿ **إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا** ﴾ (الأحزاب: 35) أي: كثيرا ففيه الأمر بالذكر بالكثرة والشدة لشدة حاجة العبد إليه وعدم استغنائه عنه طرفة عين وقال أبو الدرداء: **رضي الله عنه " لكل شيء جلاء وإن جلاء القلوب ذكر الله عزّ وجلّ "** ولا شكّ أن القلب يصدأ كما يصدأ النحاس والفضة وغيرهما وجلاؤه يكون بالذكر، فإنه يجلوه حتى يدعه كالمرآة البيضاء، فإذا ترك الذكر صدئ وإذا ذكره جلاه وصدأ القلب يكون بأمرين: الغفلة والذنب وجلاؤه يكون باثنين الاستغفار والذكر قال تعالى: " ﴿ **وَاصبِر نَفسَكَ مَعَ الَّذينَ يَدعونَ رَبَّهُم بِالغَداةِ وَالعَشِيِّ يُريدونَ وَجهَهُ وَلا تَعدُ عَيناكَ عَنهُم تُريدُ زينَةَ الحَياةِ الدُّنيا وَلا**

تُطِع مَن أَغفَلنا قَلبَهُ عَن ذِكرِنا وَاتَّبَعَ هَواهُ وَكانَ أَمرُهُ فُرُطًا ﴾ (الكهف: 28) فإذا أراد العبد أن يقتدي برجل فلينظر: هل هو من أهل الذكر أو من الغافلين؟ وهل الحاكم عليه الهوى أم الوحي؟ فإن كان الحاكم عليه هو الهوى فهو من أهل الغفلة وأمره فرطا، لم يقتد به ولم يتبعه فإنه يقوده الى الهلاك.

ومن فوائد الذكر ما يلي:

- يرضي الله عزّ وجلّ
- يطرد الشيطان.
- يزيل الهم والغم عن القلب.
- يجلب للقلب الفرح والسرور
- يقوي القلب والبدن.
- يضيء الوجه والقلب.
- يجلب الرزق.
- يكسب صاحبه المهابة والحلاوة.
- يورث صاحبه المحبة التي هي روح الإسلام.
- يورث صاحبه القرب من الله وحياة القلب.
- جالب للنعم دافع للنقم.

4. القيام بتشغيل أذكار الصباح والمساء بصوت الشيخ راشد العفاسي لمدة (13.52 د) للمشاركين بعد أن حثتهم الباحثة بالجلوس بشكل مريح بعدها تناقش الباحثة المشاركة عن شعورهم عند سماع الأذكار ومناقشة ذلك معهم.

الواجب المنزلي:

توزع عليهم الباحثة مقطع الأذكار وتطلب منهم أن يسمعوا أذكار الصباح والمساء عند الاستيقاظ من النوم في الصباح وقبل النوم في المساء يوميا.

التقويم والإنهاء:

شكر المشاركين والثناء عليهم والتعبير لهم عن مدى سرور الباحثة بوجودها معهم ومن ثمّ توزع عليهم نموذج تقييم الجلسة والتأكيد على موعد الجلسة القادمة.

الجلسة الحادية عشر: فضل الدعاء وأثره في تخفيف قلق المستقبل.

الأهداف:

- التعرف الى معنى الدعاء وفضله.

- معرفة أثر الدعاء في تخفيف قلق المستقبل.
- ربط المشاركين بربهم وتقوية العلاقة بينهم.
- إكساب المشاركين أسلوب الطلب والمناجاة لله عزّ وجلّ واللجوء إليه وحده ليس لأحد آخر.

الزمن: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، طرح الأسئلة، الحوار والمناقشة، العصف الذهني، التغذية الراجعة والواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب، جهاز عرض DATA Cho ، عرض بور بوينت، مطوية حول فضل الدعاء وأثره في تخفيف قلق المستقبل.

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين والثناء عليهم وشكرهم على الالتزام بموعد الجلسة ثم تطلب الباحثة من أحد المشاركين بتلخيص الجلسة السابقة ومن ثمّ مناقشة الواجب المنزلي مع المشاركين وإتاحة المجال للحديث لجميع المشاركين وتشجيعهم على ذلك.
2. تسأل الباحثة المشاركين: من يتحدث لنا عن معنى الدعاء؟ أو يذكر حديث أو آية تبين وتدلّ على أهمية الدعاء؟
3. تستمع الباحثة لإجابات المشاركين ومن ثمّ تناقش اجاباتهم وتضيف عليها مع ذكر الآيات والأحاديث التي تدلّ عليها. يقول ابن القيم رحمه الله: الدعاء هو الابتهال الى الله والسؤال والرغبة فيما عنده من خير والتضرع إليه في تحقيق المطلوب وينقسم الدعاء الى قسمين: دعاء المسألة ودعاء العبادة فأما دعاء المسألة فهو طلب الداعي ما ينفعه وما يكشف ضره. وأما دعاء العبادة فهو شامل لجميع القربات الظاهرة والباطنة.

فضل الدعاء:

- الدعاء طاعة لله وامتثال لأوامره لقوله تعالى: ﴿ **وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ** ﴾ (غافر: 60) وقال: ﴿ **قُل أَمَرَ رَبِّي بِالقِسطِ وَأَقيموا وُجوهَكُم عِندَ كُلِّ مَسجِدٍ وَادعوهُ مُخلِصينَ لَهُ الدّينَ كَما بَدَأَكُم تَعودونَ** ﴾ (الأعراف: 29) فالداعي مطيع لله مستجيب لأمره تعالى.
- السلامة من الكبر: لقوله تعالى: ﴿ **وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ** ﴾ (غافر: 60) . قال الإمام السعدي رحمه الله: هذا من لطفه بعباده

ونعمته العظيمة، حيث دعاهم الى ما فيه صلاح دينهم ودنياهم وأمرهم بدعائه. دعاء العبادة ودعاء المسألة ووعدهم أن يستجيب لهم، وتوعد من استكبر عنها فقال: ﴿ **وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ** ﴾ (غافر: 60) أي ذليلين حقيرين يجتمع عليهم العذاب والإهانة جزاء على استكبارهم. يقول الله تعالى: ﴿ **وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ** ﴾ (البقرة: 186) . قال ﷺ: **" الدعاء هو العبادة** ﴿ **وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ** ﴾ (رواه أبو داود والترمذي وابن ماجة) وقال ﷺ: **" إنّ ربكم تبارك وتعالى حييّ كريم يستحي من عبده إذا رفع يديه إليه أن يردهما صفرا "** وقال ﷺ أيضا: **" ما من مسلم يدعو الله بدعوة ليس فيها إثم ولا قطيعة رحم إلاّ أعطاه الله بها إحدى ثلاث: إما أن يعجّل له دعوته وإما أن يدّخرها له في الآخرة وإما أن يصرف عنه من السوء مثلها "** قالوا: إذا نكثر قال: **" الله أكثر "** (رواه الترمذي وأحمد)

4. التحدث عن أثر الدعاء في تخفيف قلق المستقبل بمشاركة المشاركين. يقوم الإنسان عقب الصلاة مباشرة بالتسبيح والدعاء الى الله تعالى وهذا يساعد على استمرار حالة الاسترخاء والهدوء النفسي لفترة ما عقب الصلاة وفي الدعاء يقوم الانسان بمناجاة ربه ويبث اليه ما يشكوه، وما يعانيه في حياته من مشكلات تزعجه وتقلقه ويطلب منه أن يعينه على حل مشكلاته وقضاء حوائجه، بحيث أن مجرد تعبير الانسان عن مشكلاته التي تزعجه وتقلقه وهو في هذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسي يؤدي أيضا الى التخلص من التوتر والقلق. وفضلا عن ذلك فإن مجرد إفضاء الفرد بمشكلاته وهمومه والتعبير عنها الى شخص آخر يسبب له راحة نفسية. ومن المعروف بين المعالجين النفسيين أن تذكّر المريض النفسي لمشكلاته وتحدثه عنها يؤدي الى تخفيف حِدّة قلقه. وإذا كانت حالة الانسان النفسية تتحسن إذا أفضى الانسان بمشكلاته لصديق حميم أو لمعالج نفسي فما بالك بمقدار التحسن الذي يمكن أن يطرأ على الانسان إذا أفضى بمشكلاته لله سبحانه وتعالى ودعائه والاستعانة به. أضف الى ذلك أن التضرع الى الله يخفف من حِدّة القلق من ناحية أخرى، وذلك لأن الانسان المؤمن يعلم أن الله سبحانه وتعالى قال في كتابه العزيز: ﴿ **وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ** ﴾ (البقرة: 186) ولذلك كان الدعاء لله تعالى يساعد على تخفيف حِدّة القلق حيث يأمل المؤمن في استجابة الله تعالى له في جل مشكلاته وقضاء حوائجه ورفع الهم والقلق عنه. وبصرف النظر عن

كون الله تعالى قد استجاب فعلا لدعاء العبد أو لم يستجب، فإن مجرد التوجه الى الله تعالى بالدعاء، وأمل الانسان في استجابة الله تعالى له يؤدي – عن طريق الايحاء الذاتي باحتمال استجابة الله تعالى لدعائه – الى تخفيف حِدّة القلق لديه (نجاتي، 2001، ص ص. 288-289)

الواجب المنزلي:

القيام بالتقرب الى الله والدعاء بتحقيق أي شيء يريده ويفعل ذلك في السجود لأنه أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد.

التقويم والإنهاء:

شكر المشاركين وتوزيع أوراق تقييم الجلسة عليهم والتأكيد على موعد الجلسة القادمة.

الجلسة الثانية عشر: أهمية الصلاة وأثرها في التخفيف من قلق المستقبل.

الأهداف:

- بيان مفهوم وأهمية وفضل الصلاة للمشاركين.
- توضيح كيفية وصفة الصلاة وتعليمها بشكل تطبيقي عملي للمشاركين.
- التعرف الى صلاة الحاجة صلاة الاستخارة وصلاة قيام الليل ومدى احتياج المشاركين لهذه الصلوات.
- بيان الأثر الايجابي للصلاة في إزالة الهم والغم والتخفيف من قلق المستقبل والضغوط النفسية.

الزمن: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، المناقشة والحوار، العصف الذهني، طرح الأسئلة، التعزيز الايجابي والواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب، جهاز عرض DATA Chow، مطوية حول موضوع أهمية الصلاة ومفهومها وصفتها مقاطع فيديو.

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين والثناء عليهم وشكرهم على الحضور والالتزام بالموعد.
2. سؤال الباحثة للمشاركين بـ: ماذا نعني بكلمة الصلاة؟ وهل لديهم أي دليل على حكمها؟ ثم مناقشة الباحثة لإجابات المشاركين ثم تعطيهم معنى الصلاة لغة واصطلاحا وحكمها ودليل ذلك حيث أن الصلاة لغة: أصلها صاد ولام وحرف معتل وتدلّ على معنيين الأول: الاكتواء بالنار وما

شابههما من الحمى فيقال مثلا: صلى فلان العود بالنار، والصلاء هو ما تشعل به النار وتوقد.
والثاني: جنس من العبادات وهو الدعاء ومنه قول النبي ﷺ: **" إذا دعي أحدكم الى طعام فليُجِبْ فإن كان مفطرا فليأكُل وإن كان صائما فليُصَلِّ "** (رواه ابن عبد البر في التمهيد) والمراد بقول: إن كان صائما فليصل أي: فليقم بالدعاء لمن دعاه لتناول الطعام (بن فارس، 1979، ص. 300) .
أما **الصلاة في الاصطلاح:** فهي عبادة فرضها الله سبحانه وتعالى على المسلمين حيث يؤديها العبد المكلّف بأقوال وأفعال مخصوصة محددة بشكل منضبط، وتفتتح بالتكبير وتختتم بالتسليم، وسميت بالصلاة لأنها تشمل على الدعاء الى الله إذ أن الصلاة في حقيقتها وأصل معناها هي اسم لكل دعاء (القحطاني، د.ت، ص ص. 7-8) . **حكم الصلاة:** الصلاة أهم أعمال الجوارح وهي كذلك عمود الاسلام وإقامتها فرض عين على كل مسلم ومسلمة بلغ سن التكليف الشرعية وقد دلّ على فرضيتها القرآن الكريم والسنة النبوية وإجماع المسلمين حيث قال الله تعالى: ﴿ **فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَاذْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا** ﴾ (النساء: 103) وكتابا أي: مكتوبا مفروضا وأوصى رسول الله ﷺ: معاذ رضي الله عنه بتبليغ أهل اليمن بفرضيتها. عن عبد الله بن عباس قال قال رسول الله ﷺ: " فأعلمهم أن الله قد افترض عليهم خمس صلوات في كل يوم وليلة " (رواه البخاري: 1395)

3. التحدث مع المشاركين على فضل الصلاة والثمرة المرجوة من هذه العبادة حيث أن للصلاة فضائل عظيمة وكثيرة منها:

- تنهى عن الفحشاء والمنكر لقوله تعالى: ﴿ **اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ** ﴾ (العنكبوت: 45)
- أفضل الأعمال بعد الشهادتين لحديث عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: سألت رسول الله ﷺ: أيّ العمل أفضل؟ قال: **" الصلاة لوقتها "** قال: قلت: ثمّ أيّ؟ قال: **" برّ الوالدين "** قال: قلت: ثمّ أيّ؟ قال: **" الجهاد في سبيل الله "** (متفق عليه) (رواه البخاري: 7534)
- تغسل الخطايا لحديث جابر رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ: **" مثل الصلوات الخمس كمثل نهر غمر على باب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس مرات "** (رواه مسلم: 668)
- تكفّر السيئات لحديث أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ: قال: **" الصلوات الخمس والجمعة الى الجمعة ورمضان الى رمضان مكفرات ما بينهن، إذا اجتنبت الكبائر "** (رواه مسلم: 233)

- نور لصاحبها في الدنيا والآخرة لحديث عبد الله بن عمر رضي الله عنهما عن النبي ﷺ: أنه ذكر الصلاة يوما فقال: **" من حافظ عليها كانت له نورا وبرهانا ونجاة يوم القيامة ومن لم يحافظ عليها لم يكن له نور ولا برهان ولا نجاة وكان يوم القيامة مع قارون وفرعون وهامان وأبي بن خلف "** (أخرجه الإمام أحمد في المسند: 11/141). وفي حديث أبي مالك الأشعري رضي الله عنه: **" الصلاة نور "** (رواه مسلم: 223) ولحديث بريدة رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال: **" بشّر المشائين في الظُّلَمِ الى المساجد بالنور التام يوم القيامة "** (رواه أبو داود: 561 والترمذي: 223 وصححه الألباني في مشكاة المصابيح لشواهده الكثيرة: 1/224)

- يرفع الله بها الدرجات ويحطّ الخطايا لحديث نوبان مولى رسول الله ﷺ عن النبي ﷺ قال له: **" عليك بكثرة السجود فإنك لا تسجد لله سجدة إلاّ رفعك الله بها درجة وحطّ عنك بها خطيئة "** (أخرجه مسلم: 488)

- من أعظم أسباب دخول الجنة برفقة النبي ﷺ لحديث ربيعة بن كعب الأسلمي رضي الله عنه قال: كنت أبيت مع رسول الله ﷺ فأتيته بوضوئه وحاجته فقال لي: **" سَلْ "** فقلت: أسألك مرافقتك في الجنة قال: **" أوا غير ذلك "** قلت: هو ذاك قال: **" فأعني على نفسك بكثرة السجود "** (أخرجه مسلم: 489)

- يغفر الله بها الذنوب فيما بينها وبين الصلاة التي تليها لحديث عثمان رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: **" لا يتوضأ رجل مسلم فيحسن الوضوء فيصلي صلاة إلاّ غفر الله له ما بينه وبين الصلاة التي تليها "** (رواه مسلم: 227)

- تكفر ما قبلها من الذنوب لحديث عثمان رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: **" ما من امرئ مسلم تحضره صلاة مكتوبة فيحسن وضوءها وخشوعها وركوعها إلاّ كانت كفارة لما قبلها من الذنوب ما لم يأت كبيرة وذلك الدهر كله "** (رواه مسلم: 228)

- تصلي الملائكة على صاحبها ما دام في مصلاه. لحديث أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ: **" صلاة الرجل في جماعة تزيد على صلاته في بيته وصلاته في سوقه بضعا وعشرين درجة – وذلك أن أحدهم إذا توضأ فأحسن الوضوء ثم أتى المسجد لا يَنْهَزُهُ إلاّ الصلاة لا يريد إلاّ الصلاة فلم يخط خطوة إلاّ رفع له بها درجة وحطّ عنه بها خطيئة حتى يدخل المسجد فإذا دخل المسجد كان في الصلاة ما كانت الصلاة تحبسه والملائكة يصلون على أحدكم ما دام في مجلسه الذي صلى فيه يقولون: اللهم ارحمه اللهم اغفر له اللهم تب عليه ما لم يؤذ فيه ما لم يحدث فيه "** (متفق عليه، رواه البخاري: 2119) .

4. تبيان الباحثة للمشاركين أثر الصلاة الايجابي في التخفيف من قلق المستقبل والعلاقة بينهما، حيث يقول الدكتور محمد عثمان نجاتي (2001، ص ص. 285-286) أن إسم " الصلاة " يشير الى أن فيها صلة بين الانسان وربه ففي الصلاة يقف الانسان في خشوع وتضرّع بين يدي الله سبحانه وتعالى خالقه وخالق الكون كله ويقف بجسمه الضئيل الضعيف أمام الإله العظيم القادر على كل شيء المتحكم في كل ذرّة في الوجود المدبّر للأمر في السماوات والأرض الذي بيده الحياة والموت والموزع الأرزاق بين الناس والذي يتم بأمره القضاء والقدر وكل ما يصيبنا في هذه الحياة من خير أو شر. إن وقوف الانسان في الصلاة أمام الله سبحانه وتعالى في خشوع وتضرّع يمده بطاقة روحية تبعث فيه الشعور بالصفاء الروحي والاطمئنان القلبي والأمن النفسي. ففي الصلاة إذا ما أداها الانسان كما ينبغي أن تؤدّى يتوجه الانسان بكل جوارحه وحواسه الى الله تعالى. وينصرف عن كل مشاغل الدنيا ومشكلاتها ولا يفكّر في شيء إلاّ الله سبحانه وتعالى وما يردده من آيات القرآن الكريم. إنّ هذا الانصراف التام عن مشكلات الحياة وهمومها وعدم التفكير فيها أثناء الصلاة ووقوفه أمام ربّه في خشوع تام من شأنه أن يبعث في الإنسان حالة من الاسترخاء التام وهدوء النفس وراحة العقل. ولهذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسي التي تحدثها الصلاة وأثرها العلاجي الهام في تخفيف حِدَّة التوترات العصبية الناشئة عن ضغوط الحياة اليومية، وفي خفض القلق الذي يعاني منه بعض الناس. يقول الطبيب توماس هايسلوب: **" إن أهم مقومات النوم التي عرفتها في خلال سنين طويلة قضيتها في الخبرة والتجارب هو الصلاة وأنا ألقي هذا القول بوصفي طبيبا. إنّ الصلاة أهم أداة عرفت حتى الآن لبثّ الطمأنينة في النفوس وبث الهدوء في الأعصاب. "** . وقد كان الرسول ﷺ يقول لبلال رضي الله عنه حينما تحين أوقات الصلاة: **" يا بلال أرحنا بالصلاة "** (رواه أحمد عن سالم بن أبي الجعد عن رجل من أسلم) وفي الحديث: **" أن رسول الله ﷺ كان إذا حَزَبَهُ أمر صلّى "** (رواه أبو داود: 1319) وقال ﷺ: " جعلت قرة عيني في الصلاة " (رواه النسائي وأحمد والحاكم) . وتساعد حالة الاسترخاء والهدوء النفسي التي تحدثها الصلاة على التخلص أيضا من القلق الذي يشكو منه المرضى النفسيون فإن حالة الاسترخاء والهدوء النفسي التي تحدثها الصلاة تستمر عادة فترة ما بعد الانتهاء من الصلاة. وقد يواجه الانسان وهو في هذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسي بعض الأمور أو المواقف المثيرة للقلق أو قد يتذكّرها وتكرار تعرّض الفرد لهذه الأمور أو المواقف المثيرة للقلق أو تذكّره لها أثناء وجود هذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسي عقب الصلوات إنما يؤدي الى **" الانطفاء "** التدريجي للقلق والى ارتباط هذه الأمور أو المواقف المثيرة للقلق بحالة الاسترخاء والهدوء النفسي وبذلك يتخلص الفرد من القلق الذي كانت

تثيره هذه المواقف. إنّ هذا الأثر الهام للصلاة في علاج القلق يماثل الأثر الذي يحدثه أسلوب العلاج النفسي الذي يتبعه بعض المعالجين النفسانيين السلوكيين المحدثين في علاج القلق. إنّ هؤلاء المعالجين النفسانيين مثل جوزيف ولبي يتبعون في علاج القلق أسلوبا يعرف بالكفّ المتبادل ويطلق عليه أيضا **" العلاج الاسترخائي "** أو **" العلاج بالتقليل من الحساسية الانفعالية "** .

5. تبين الباحثة للمشاركين كيفية صلاة النبي ﷺ من خلال عرض مقطع فيديو لمدة (04:24 د)

الواجب المنزلي:

تطلب الباحثة من كل مشارك أن يطبق الصلاة في البيت كما تعلّمها والمداومة عليها في الوقت المحدّد.

التقويم والإنهاء:

شكر المشاركين مرّة أخرى والثناء عليهم ثمّ توزيع نموذج تقييم الجلسة ثمّ التأكيد على موعد الجلسة القادمة.

الجلسة الثالثة عشر: فلسفة في الاسلام.

الأهداف:

- تعديل أفكار المشاركين الخاصة بالرزق.
- معرفة الأسباب التي تزيد الرزق.
- التعرّف على العلاقة بين المفهوم السليم للرزق والقلق.

الزمن: 60 دقيقة.

الفنيات المستخدمة:

الحوار والمناقشة، العصف الذهني، طرح الأسئلة والواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

مطوية تتحدث عن فلسفة الرزق في الاسلام، جهاز حاسوب، جهاز عرض DATA Chow، عرض بور بوينت، أوراق وأقلام، مقطع فيديو.

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين والثناء عليهم وشكرهم على الحضور والالتزام بموعد الجلسة ثمّ تطلب الباحثة من أحد المشاركين تلخيص الجلسة الماضية ومن ثمّ مناقشة الواجب المنزلي مع المشاركين.
2. توزّع الباحثة ورق عمل مكتوب عليها: * أعتقد أن رزقي ... * الذي يتكفّل برزقي ...
3. بعدها تسأل الباحثة المشاركين تصوروا لو أن مصدر الدّخل والرزق انقطع ماذا ستفعلون؟ وكيف ستشعرون؟
4. بعد ذلك تستمع الباحثة لإجابات المشاركين وتخبرهم أنها ستعلّق بعد عرض مقطع الفيديو.
5. تعرض الباحثة فيديو حول فلسفة الرزق في الاسلام للشيخ راتب النابلسي لمدة (03:58 د) بعد عرض الفيديو. تسأل الباحثة المشاركين عمّ يدور في أذهانهم وما هو شعورهم؟
6. تطلب الباحثة من المشاركين أن يكتبوا هذه الأفكار على ورقة ومقارنتها بما كتبوه في ورقة العمل الأولى وإعطائها ملاحظاتهم بعدها تعرض الباحثة فلسفة الاسلام في الرزق حيث: تأكيد القرآن على أن الرزق بيد الله عزّ وجل. فقد قال تعالى: ﴿ **يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ هَلْ مِنْ خَالِقٍ غَيْرُ اللَّهِ يَرْزُقُكُم مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَأَنَّىٰ تُؤْفَكُونَ** ﴾ (فاطر: 3) وقال: ﴿ **وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنتُم بِهِ مُؤْمِنُونَ**﴾ (المائدة: 88) . **الرزق مكفول فلم القلق:** قال تعالى: ﴿ **وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ﴿٢٢﴾ فَوَرَبِّ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقٌّ مِّثْلَ مَا أَنَّكُمْ تَنطِقُونَ** ﴾ (الذاريات: 22-23) فعلى الانسان أن يؤمن جازما بأن لن يموت إلاّ وقد استكمل كل رزقه. فعن جابر بن عبد الله أن رسول الله ﷺ قال: **" <u>لا تستبطئوا الرزق ، فإنه لم يكن عبد ليموت حتى يبلغ آخر رزق هو له ، فأجملوا في الطلب ، أخذ الحلال وترك الحرام</u> "** . **كثرة الرزق لا تدلّ على محبة الله:** فالله سبحانه وتعالى يرزق الجميع ولكنه قد يزيد أهل الضلال والجهل والرزق. ويوسع عليهم في الدنيا وقد يقتر على أهل الايمان فلا يظنّ أن العطاء والزيادة دليل المحبة والاصطفاء قال تعالى: ﴿ **أَيَحْسَبُونَ أَنَّمَا نُمِدُّهُم بِهِ مِن مَّالٍ وَبَنِينَ ﴿٥٥﴾ نُسَارِعُ لَهُمْ فِي الْخَيْرَاتِ بَل لَّا يَشْعُرُونَ** ﴾ (المؤمنون: 55-56) . **الله عزّ وجل هو المتصرف في أرزاق العباد:** فهو الذي يبسط الرزق أو يمسكه وهو الذي يفضل بعض الناس على بعض. فالله عزّ وجل يجعل من يشاء غنيا ويجعل من يشاء فقيرا وله في ذلك حكم بالغة قال تعالى: ﴿ **إِنَّ رَبَّكَ يَبسُطُ الرِّزقَ لِمَن يَشاءُ وَيَقدِرُ إِنَّهُ كانَ بِعِبادِهِ خَبيرًا بَصيرًا**﴾ (الاسراء: 30) . **الرزق يزداد بالطاعات وينقص بالمعاصي:** فكل طاعة تؤدي الى زيادة الرزق واستشعار بركة الله في الرزق.

7. تقوم الباحثة بعرض بور بوينت للأسباب التي تزيد الرزق وهي:

- **الاستغفار:** من أهم ما يستنزل به الرزق من الاستغفار والتوبة الى الله الغفار قال تعالى: ﴿ **فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمْدِدْكُم بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَارًا** ﴾ (نوح: 10-12) .

- **التقوى:** وردت عدّة نصوص تدلّ على أن التقوى من أسباب الرزق حيث قال تعالى: ﴿ **فَإِذَا بَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَأَشْهِدُوا ذَوَيْ عَدْلٍ مِّنكُمْ وَأَقِيمُوا الشَّهَادَةَ لِلَّهِ ذَلِكُمْ يُوعَظُ بِهِ مَن كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا** ﴾ (الطلاق: 2-3) .

- **التوكل:** فعن أبي تميم أنه سمع عمر بن الخطاب يقول: سمعت رسول الله ﷺ يقول: **" لو أنكم توكلتم على الله حقّ توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خماصا وتعود بطانا "** (ابن حنبل: 1995) .

- **التفرّغ لعبادة الله عز وجل:** فعن أبي هريرة قال: **" عَنْ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ: يَا ابْنَ آدَمَ تَفَرَّغْ لِعِبَادَتِي أَمْلَأْ صَدْرَكَ غِنًى وَأَسُدَّ فَقْرَكَ وَإِلَّا تَفْعَلْ مَلَأْتُ يَدَيْكَ شُغْلًا وَلَمْ أَسُدَّ فَقْرَكَ "** (رواه الترمذي) .

- **صلة الرحم:** عن أنس بن مالك رضي الله عنهما قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: **" مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ أَوْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ "** (البخاري: 2067 ومسلم: 2557) .

- **الانفاق في سبيل الله:** قال تعالى: ﴿ **قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنفَقْتُم مِّن شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ** ﴾ (سبأ: 39) .

- **الاحسان الى الضعفاء:** عن أبي الدرداء قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: **" أَبْغُونِي ضُعَفَاءَكُم ؛ فَإِنَّمَا تُرزَقُونَ وَتُنصَرُونَ بِضُعَفَائِكُم "** (رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ وَصَحَّحَهُ الأَلبَانيّ).

- **شكر النعم:** حيث قال الله تعالى: ﴿**وَإِذ تَأَذَّنَ رَبُّكُم لَئِن شَكَرتُم لَأَزِيدَنَّكُم وَلَئِن كَفَرتُم إِنَّ عَذابِي لَشَدِيدٌ** ﴾ (ابراهيم: 7)

8. مناقشة الباحثة مع المشاركين العلاقة بين كل ما سبق مع تعديل أفكار خاصة بالرزق والتخفيف من القلق. إنّ العبد إذا تيقّن تماما أنّ الله هو وحده الرزّاق فلن يتوكّل إلاّ عليه ولن ينتظر الرزق إلاّ منه وبهذا يعيش الانسان في سكينة واطمئنان. فالمؤمن آمن على رزقه أن يفوت فإن

الأرزاق في ضمان الله الذي لا يخلف وعده ولا يضيّع عبده. إنّ الايمان والاعتقاد الجازم بأن رزق الانسان قد كفله الله لن يملأ النفس إلاّ أمنا وطمأنينة فيستشعر صاحبها الراحة والرضا. إن استقرت هذه العقيدة في القلب يشعر الانسان بالرضا واليقين قال ابن مسعود: **" الرضا أن لا ترضى الناس بسخط الله ولا تحمد أحد على رزق الله ولا تلم أحدا على ما لم يؤتك الله فإن الرزق لا يسوقه حريص ولا يردّه كراهية كاره والله يقسطه وعلمه جعل الرّوح والفرح في اليقين والرضا وجعل الهم والحزن في الشك والسخط "** (البيهقي، 2003م)

الواجب المنزلي:

تطلب الباحثة من كل مشارك القيام ببعض الأسباب التي تزيد الرزق (الرزق الاستغفار التوكل الانفاق في سبيل الله الاحسان الى الضعفاء شكر النعم صلة الرحم) .

التقويم والإنهاء:

شكر المشاركين والثناء عليهم على التزامهم بالحضور ومن ثمّ توزيع نموذج تقييم الجلسة ثم التأكيد على موعد الجلسة القادمة.

الجلسة الرابعة عشر: توكيد الذات

الأهداف:

- اكساب المشاركين القدرة على التعبير الملائم عن الانفعالات.
- تقوية الثقة بالنفس.
- تحسين آلية التعامل والتواصل مع الآخرين.
- التعبير عن المشاعر الايجابية والسلبية.
- اكساب المشاركين الجرأة والقدرة على قول الحق.

الزمن: 60 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المناقشة والحوار، التعبير عن المشاعر، المحاضرة، التعزيز الايجابي والواجب المنزلي

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب جهاز عرض DATA Chow عرض بور بوينت مطوية حول توكيد الذات

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين وشكرهم على التزامهم بالجلسات ثم تغذية راجعة لما أُخِذَ بالجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي وبعدها تنوه الباحثة بأن هذه الجلسة ستكون قبل الأخيرة وعليهم تجهيز أنفسهم للجلسة القادمة والأخيرة.

2. القيام بتنفيذ جلسة استرخاء تطلب فيها أن يتخيّل فيها كل مشارك مكان جميل وهادئ مفضل لديه وبرفقة شخص يجب أن يكون معه وأن يسرح بخياله بأنه ذاهب برحلة لهذا المكان الجميل المفضل مع إجراء التنفس العميق أثناء الاسترخاء وأن يتخيّل حوارا دار بينهما ثم بعد ذلك انتهاء الجلسة تطلب الباحثة بأن يتحدّث المشاركون عن تجربتهم وما نوع الحوار الذي تخيله مع الشخص الذي برفقته.

3. بعد جلسة الاسترخاء والرحلة الخيالية تطرح الباحثة موضوع الجلسة الرئيس وهو توكيد الذات وستناقش مع المشاركين حول مفهومه ثم عرض تعريفه الذي يعني: **" القدرة على التعبير الملائم عن أي انفعال تجاه أي شخص "** ثم توضيح خصائص السلوك التوكيدي بأنه نوعي لا ينطوي على انتهاك حقوق الغير فعاليته نسبية قابل للتعلم يتضمن عناصر لفظية وغير لفظية.

4. مناقشة الباحثة مع المشاركين علامات ضعف الذات لدى الأشخاص من حيث الميل الى موافقة الآخرين ومسايرتهم أغلب الأحوال، ضعف القدرة على اظهار المشاعر والتعبير عنها، الحرص الزائد على مشاعر الآخرين خشية ازعاجهم، ضعف الحزم في اتخاذ القرارات، صعوبة النظر في عيون الآخرين وضعف نبرة الصوت، التواضع الزائد عن حدّه كما ستناقش معهم الباحثة المفاهيم الخاطئة حول ضعف السلوك التوكيدي من أنه حياء مشروع ومقبول وأن هذا من التواضع المطلوب، وأنه نوع من الايثار ويجب أن يكون محبوبا من الآخرين ولا يزعجهم ولا يجرح مشاعرهم.

5. تعرض الباحثة فوائد السلوك التوكيدي حيث أنه يولد الشعور بالراحة النفسية ويقوي الثقة بالنفس ويمنع تراكم المشاعر السلبية ويحافظ الشخص على حقوقه ويحقق أهدافه وينطلق في ميادين الحياة.

6. تطرح الباحثة مقارنة ما بين التوكيدية والعدوان حيث أن الأولى ايجابية والثاني سلبي ثم تعرض الباحثة أبرز سمات الشخصية المؤكدة لذاتها في الثقافة الاسلامية ومنها: الجهر بالحق حسب الحديث الشريف **" أفضل الجهاد كلمة حق عند سلطان جائر "** عدم الاذعان للمطالبة غير المقبولة والمعقولة **" لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق "** مراجعة الذات والاعتذار العلني **" الاعتراف بالذنب فضيلة "** القدرة على طلب تفسيرات من الآخر حول سلوكه لأن النبي ﷺ

كان يحث أصحابه أن يسألوه التفسير الاعتداد بالذات **" أطلبوا الحوائج بعزة نفس فإن الأمور تجري بمقادير "** عدم الحياء من الحق التعبير عن المودة والثناء على الفعل الحسن **" إذا أحب أحدكم أخاه فليعلمه "**

التقويم والإنهاء:

بنهاية الجلسة تشكر الباحثة المشاركين على حسن تعاونهم والتزامهم ثم توزع عليهم نموذج تقييم الجلسة لإبداء آرائهم وملاحظاتهم بمحاور الجلسة وأداء الباحثة ثم الاتفاق على موعد الجلسة القادمة والأخيرة.

الجلسة الخامسة عشر: الانهاء والتقييم.

الأهداف:

- تلخيص عام لجلسات البرنامج الارشادي.
- تقييم المشاركين لجلسات البرنامج الارشادي.
- الاجابة عن تساؤلات واستفسارات المشاركين.
- تطبيق القياس البعدي.
- اغلاق البرنامج وإنهائه.

الزمن: 60 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

طرح الأسئلة، الاصغاء، التلخيص، الحوار والمناقشة

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب، أقلام واستمارات مقياس قلق المستقبل.

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. ترحيب الباحثة بالمشاركين والثناء عليهم وشكرهم على الحضور والالتزام بالموعد ثم تطلب من أحد المشاركين تلخيص ما جاء في الجلسة السابقة.
2. مناقشة المشاركين حول الصعوبات التي واجهتهم خلال مشاركتهم بالبرنامج ومدى الاستفادة منه.
3. قيام الباحثة بتطبيق القياس البعدي (مقياس قلق المستقبل للمشيخي 2009) للتعرف على فاعلية البرنامج في تخفيف قلق المستقبل.

4. تعبر الباحثة عن شكرها الجزيل للمشاركين على تعاونهم معها في انجاح البرنامج والتزامهم بجلساته وتتمنى لهم التوفيق والنجاح والارتقاء في حياتهم.