

كجسولات صيانة السلوكيات السلبية

د. زهير منصور المزيدى 2024

الجزء الثالث



مدعوم
بتطبيقات
ذكية



www.zumord.net



شركة مسارات القيم المجتمعية
للاستشارات الاجتماعية

www.zumord.net



شركة مسارات القيم المجتمعية للاستشارات
الاجتماعية

00965-99290092(M)

www.ZUMORD.net

www.qeam.org

Kuwait

المحتويات

10	كبسولة الانسحاب الاجتماعي والعزلة
43	أسئلة الاستبانة
52	كبسولة الهوس بالشهرة والمكانة الاجتماعية
90	أسئلة الاستبانة:
94	كبسولة التحيز الجنسي أو العرقي
130	الاستبانة
134	كبسولة القرصنة الالكترونية
169	أسئلة الاستبانة:
175	كبسولة التعلق بالعلاقات السامة
212	الاستبانة
218	كبسولة التخريب والعبث بالممتلكات
256	الاستبانة
287	المؤلف في سطور

تقديم

يستعرض هذا المبحث مجموعة من السلوكيات السلبية التي أضحت منتشرة فيما بين الصغار والفتيان والشباب من الجنسين، مستعرضا مسارات في التشخيص للسلوك وبيان دوافعه وكيف يمكن التعامل مع من يمارسه، ثم بيان آلية التعامل مع هذا السلوك وفق أسلوب "البرمجة التطبيقية للقيم" للحد من نموه أو لنزع أثره ونختم بآلية مراقبة نمو أو انحسار هذا السلوك في المجتمع.

قائمة السلوكيات السلبية

هناك العديد من السلوكيات السلبية التي قد يتبناها المراهقون والشباب من الجنسين، بخلاف التدخين. هذه السلوكيات يمكن أن تؤثر سلبًا على صحتهم النفسية والجسدية، وكذلك على علاقاتهم الاجتماعية ومستقبلهم. إليك بعض السلوكيات الشائعة:

م	كبسولات السلوك السلبي	البيان
1	الانسحاب الاجتماعي والعزلة	العزلة الاجتماعية: تجنب التفاعل مع الأسرة والأصدقاء، مما قد يؤدي إلى الاكتئاب والقلق. -التراجع الدراسي: الإهمال في الدراسة واللامبالاة بالمستقبل الأكاديمي.
2	العلاقات العاطفية السامة:	البقاء في علاقات مؤذية: سواء كانت صداقات أو علاقات عاطفية، مما يمكن أن يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية. -الاعتماد المفرط على الآخرين: تعلق زائد بالأصدقاء أو الشريك العاطفي، مما يحد من استقلالية الفرد.
3	القرصنة الالكترونية	القرصنة الإلكترونية هي نشاط غير قانوني يتضمن الوصول غير المصرح به إلى أنظمة الكمبيوتر أو الشبكات بهدف سرقة أو تعديل أو حذف بيانات حساسة أو بهدف تعطيل الأنظمة. يقوم القرصنة (أو المخترقون) باستخدام تقنيات متقدمة لاستغلال الثغرات في البرمجيات أو الشبكات للقيام بأنشطة ضارة مثل سرقة

المعلومات المالية، التجسس الإلكتروني، تدمير البيانات أو السيطرة على الأنظمة.		
السعي المفرط للشهرة: القيام بأعمال غير مسؤولة أو خطيرة فقط لجذب الانتباه وزيادة عدد المتابعين على وسائل التواصل الاجتماعي. -مقارنة النفس بالآخرين: الإحساس الدائم بالنقص عند مقارنة الحياة الشخصية مع ما يراه على وسائل التواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى الاكتئاب والقلق.	الهوس بالشهرة والمكانة الاجتماعية:	4
التحيز الجنسي أو العرقي: الانخراط في سلوكيات أو أقوال تعبر عن التمييز ضد فئات معينة بسبب الجنس أو العرق أو الدين. -التنمر العرقي أو الديني: الاعتداء على الآخرين بسبب خلفيتهم العرقية أو الدينية، مما يزيد من الكراهية والتفرقة في المجتمع.	التمييز والتحيز: العنصري	5
-البقاء في علاقات ضارة: سواء كانت علاقات صداقة أو عاطفية، التي تؤدي إلى ضرر نفسي أو جسدي ولكن الشخص يستمر فيها بسبب التعلق أو الخوف من الوحدة. -إهمال العلاقات الإيجابية: الابتعاد عن العلاقات الصحية أو الصداقات الجيدة لصالح علاقات غير مستقرة أو ضارة.	التعلق بالعلاقات السامة	6

التخريب والعبث بالممتلكات

-التخريب العمدي: إتلاف الممتلكات العامة أو الخاصة مثل تكسير الزجاج، الكتابة على الجدران (الجرافيتي)، أو العبث بمرافق المجتمع.
-العبث بالأجهزة الإلكترونية: إتلاف أو تعطيل الأجهزة الإلكترونية أو البرمجيات في المدارس أو الأماكن العامة



نهج التعامل مع السلوك

ما يلي المسار الذي اعتمدناه في عملية تشخيص السلوكي السلبي وفي صيانتة وذلك عبر خمس محطات.

أولاً: المراحل.

ثانياً: أدوات لبرمجة العقل الباطن "الرسائل الضمنية".

ثالثاً: الرسائل المباشرة.

رابعاً: الامتثال السلوكي المجتمعي.

خامساً: قياس الأثر.

المحطات	نهج التعامل مع السلوك
أولاً: الرسائل الضمنية	1. المفهوم 2. تفعيل الحواس 3. سلالمة العلاقات 4. تفعيل شقي الدماغ 5. تفعيل الحوار 6. نبذ السلوك بربطه مع صفات الله وأسماءه 7. ربط السلوك بمنهج تعليمي 8. تنجيم المعلومة

9. التعرف على "الدوافع" 10. زاوية نظر: هي وجهة نظر غير تقليدية ليستعملها الموجه في انتقاد السلوك وتقبيحه، فهي مغايرة	
1. مد أثر الرسائل (قراءات) 2. تفعيل الحوارات	ثانيا: الرسائل المباشرة
1. تحويل نبذ السلوك لمنتج أو مشروع مجتمعي. 2. عبر معرض، أو مجلة أو حوار إذاعي.	ثالثا: الامتثال السلوكي
- استبانة قياس أثر.	رابعا: قياس الأثر



كبسولة الانسحاب الاجتماعي والعزلة



العزلة الاجتماعية: تجنب التفاعل مع الأسرة والأصدقاء، مما قد يؤدي إلى الاكتئاب والقلق.
-التراجع الدراسي: الإهمال في الدراسة واللامبالاة بالمستقبل الأكاديمي.

الآلية	نهج التعامل مع السلوك	مسار التعامل مع الظاهرة السلوكية
<p>الجلسة (1): الاستهلال</p>  <p>- يعتمد مدير الحوار لجلب مغنطيس مع مجموعة من قطع لكور حديدية صغيرة مع</p>	 <p>المفهوم</p>	<p>أولاً: الرسائل الضمنية</p>

كرة من خشب واحدة، ثم يجمع الكور جميعها ليقرب منها المغنطيس، فيلاحظ الجميع اندفاع جميع الكور الحديدية ما عدى كرة الخشب، فيسأل:

مدير الحوار:

ما رأيكم ما سبب انعزال هذه الكرة في حين انجذبت جميع الكور الأخرى نحو المغنطيس، ما رأيكم في ظاهرة انعزال البعض دون مشاركة الآخرين! ليبدأ النقاش حول سبب عدم الانجذاب، فلعله عن:

1-عدم انسجام الصفات.

2-انتفاء الرغبة في المشاركة بما لا يعنيه.

3-الرغبة بالانعزال عن قوة في سمات الكور الحديدية وضعف في سمات الخشب.

الجلسة (2): كيف نبصر

أهم ما يميز هذا السلوك:

صورة المسألة:

العزلة الاجتماعية تعني الابتعاد عن التفاعل مع الآخرين، بما في ذلك الأسرة والأصدقاء، ما يؤدي إلى انخفاض في العلاقات الاجتماعية والاتصالات الشخصية. الشخص الذي يعاني من هذه العزلة قد يفضل البقاء بمفرده لفترات طويلة، ويتجنب المناسبات الاجتماعية، وحتى الأنشطة اليومية المعتادة مع الآخرين.

تحرير النزاع:

العزلة الاجتماعية يمكن أن تكون اختيارًا شخصيًا، حيث يشعر بعض الأفراد بالراحة في العزلة، ولكنها غالبًا ما تكون نتيجة لمشاكل أو تحديات نفسية أو اجتماعية. النزاع هنا قد يكون بين الرغبة في الانعزال بسبب عوامل نفسية، وبين الحاجة الاجتماعية الطبيعية للتفاعل مع الآخرين.

مسارات التقويم:

1. العوامل النفسية:

- **الاكتئاب:** الشعور بالحزن الشديد والإحباط قد يدفع الشخص إلى الابتعاد عن الناس لأنه يشعر بعدم القدرة على المشاركة أو الاستمتاع بالتفاعل الاجتماعي.
- **القلق الاجتماعي:** الخوف من التفاعل الاجتماعي أو التعرض للحكم السلبي قد يؤدي إلى تجنب

الاجتماعات أو اللقاءات مع الآخرين.

◦ **التوتر والضغط النفسي :**

الضغوطات الحياتية قد تدفع البعض إلى الانسحاب الاجتماعي كوسيلة للهروب من مواجهة التحديات.

2. العوامل الاجتماعية:

◦ **العزلة القسرية :** بعض

الأشخاص قد يجدون أنفسهم معزولين بسبب ظروف خارجية مثل التنمر أو الخلافات العائلية، مما يجعلهم يبتعدون عن المشاركة الاجتماعية.

◦ **التفكك الأسري :** المشاكل

العائلية، سواء كانت مرتبطة بالطلاق أو الخلافات المستمرة، قد تدفع بعض الأفراد إلى تجنب الأسرة والشعور بعدم الأمان العاطفي معهم.

3. العوامل الشخصية:

◦ **الشعور بالوحدة :** حتى في وجود

الآخرين، قد يشعر بعض الأفراد بالوحدة أو الانفصال العاطفي، مما يدفعهم إلى البحث عن العزلة كملاذ من الألم العاطفي.

◦ **تفضيل العزلة:** بعض الأشخاص قد يفضلون العزلة لأسباب شخصية أو بسبب طبيعة شخصيتهم، مثل الانطوائيين الذين يشعرون براحة أكبر في الابتعاد عن التجمعات.

الجلسة (3): نمط التواصل معه

التواصل مع الشخص المنعزل يتطلب حساسية وتعاطفًا كبيرين، حيث يجب أن يكون النمط المستخدم داعمًا ومرنًا لضمان عدم زيادة شعوره بالعزلة أو الضغط عليه. إليك بعض الأنماط التي يمكن أن تكون فعالة:

1. التواصل التدريجي واللطيف:

- من المهم عدم إجبار الشخص على التفاعل بشكل مفاجئ. التواصل يجب أن يكون تدريجيًا، بحيث يبدأ بمحادثات قصيرة وغير ملزمة، مما يمنحه مساحة للشعور بالراحة.

- مثال: إرسال رسائل قصيرة للاطمئنان عليه، أو دعوته للقيام بنشاط بسيط مثل المشي أو تناول القهوة.

2. الاستماع الفعال:

- عندما يبدأ الشخص في التحدث، من الضروري أن تكون مستمعًا جيدًا. لا تقاطعه أو تقدم نصائح بشكل مباشر. فقط دع الشخص يشعر بأنه مسموع ومفهوم.

- أسلوب الاستماع الفعال يتضمن إظهار الاهتمام بما يقوله، واستخدام عبارات بسيطة مثل: "أنا أفهم ما تشعر به" أو "هذا يبدو صعبًا حقًا".

3. التفهم والتعاطف:

- تجنب إصدار أحكام أو الضغط على الشخص للخروج من عزلته بسرعة. عبر عن تفهمك لمشاعره وأسباب عزله.

- مثال: "أعلم أن الأمر قد يكون صعبًا في بعض الأحيان، وأنا هنا إذا احتجت إلى التحدث".

4. تشجيع الأنشطة المشتركة:

- بدلاً من دعوته إلى تفاعلات اجتماعية كبيرة، ابدأ بأنشطة فردية أو صغيرة يمكن أن تكون ممتعة وغير مرهقة بالنسبة له.

- مثال: قضاء وقت معه في نشاط هادئ مثل القراءة معًا أو مشاهدة فيلم في المنزل.

5. الاحترام والخصوصية:

- يجب أن تكون حساسًا لحدود الشخص المنعزل، ولا تفرض عليه أي نوع من

التفاعل أو التواصل إذا لم يكن مستعدًا. قدم الدعم والاهتمام دون التطفل على خصوصيته.

- مثال: "أنا هنا متى ما كنت جاهزًا للحديث أو قضاء بعض الوقت معًا."

6. التشجيع دون الضغط:

- حاول أن تشجع الشخص على القيام بخطوات صغيرة نحو التفاعل الاجتماعي دون أن يشعر بأنه مضطر للقيام بها. استخدم لغة تشجيعية وليست قسرية.

- مثال: "سيكون من الجميل أن تشاركنا هذه المرة، ولكن إذا كنت غير مستعد، لا بأس."

7. توفير الدعم العاطفي:

- كن مصدرًا للدعم النفسي دون الحاجة إلى إجبار الشخص على التعبير عن نفسه باستمرار. يمكن أن يكون وجودك كافيًا لتهديئة شعوره بالعزلة.

- مثال: "أنا هنا لأجلك، سواء كنت ترغب في الحديث أو الجلوس معًا بصمت."

8. المرونة في توقعات التفاعل:

- من المهم أن تكون مرئيًا في توقعاتك للتفاعل معه، حيث قد يستغرق الأمر وقتًا

قبل أن يكون الشخص مستعدًا للخروج من عزلته تمامًا.

خلاصة:

التواصل مع الشخص المنعزل يتطلب حساسية وتعاطفًا، مع احترام خصوصيته وحدوده. المفتاح هو توفير بيئة آمنة وغير ضاغطة تسمح له بالانفتاح تدريجيًا على التواصل والتفاعل الاجتماعي.

الجلسة (4): دوائر التشابه

- يتم رسم دائرة يوضع فيها صورة ترمز لسلوك المنعزل في مثل (القوقعة) ثم يخرج من الدائرة دوائر تابعة لتعبئتها
- السؤال: عبّر بكلمة واحدة عما يمكن أن تصف فيه المهنوس بالشهرة أو لمشاعرك نحوه.



- حوار حول نتائج المشاركات، وتعزيز
العبارات التي تصف المنعزل في
مثل:

- متحفظ
- متردد
- حساس
- مكتئب
- منطوي
- هادئ
- متجنب
- خجول
- متوتر
- حذر
- متأمل
- مستقل
- منفصل
- منعزل
- متشكك

الجلسة (6): تفعيل الحواس



- ذات الشكل السابق، ولكن يطلب من
المشاركين تعبئة الدوائر التابعة بمنتجات،

أو علامات تجارية، أو خدمات، أو لاسم
دولة، أو طعم، أو مشروب، أو رائحة
مزعجة، وهكذا



-لوصف سلوك المنعزل باستخدام تشبيهات
من المنتجات أو العلامات التجارية أو
غيرها، يمكن التركيز على الصفات التي
تعكس الطبيعة الزائفة أو المؤقتة لهذا
السلوك، وكذلك المشاعر السلبية التي قد
تصاحبه. إليك بعض الأمثلة:

إليك بعض التشبيهات التي يمكن استخدامها
لوصف الشخص المنعزل عبر مجموعة من
المنتجات أو العلامات التجارية أو غيرها:

1. منتجات:

- مثل كتاب مغلق على رف قديم: لا
يمكن الوصول لمحتواه بسهولة، لكنه يحتوي
على الكثير من الداخل.
- غرفة مظلمة بدون نوافذ: معزولة عن
العالم الخارجي، تحتاج إلى ضوء داخلي
للإضاءة.

2. علامات تجارية:

- مثل NOKIA 3310: فهو هاتف قديم وصلب، وبعيد عن التواصل الاجتماعي الحديث، لكنه لا يزال يحمل قوة داخلية.

- Blackberry: أيضا كهاتف كان يومًا في القمة، لكنه انسحب من الساحة، منعزلًا عن الاتجاهات الحديثة.

3. خدمات:

- مثل VPN: يخلق حاجزًا بينه وبين العالم الخارجي، يحمي خصوصيته، ولا يُظهر إلا ما يريده.

- **VPN** يرمز إلى طريقة عمل الشبكة الافتراضية الخاصة (VPN) والتي تخفي الاتصال الحقيقي وتخلق حاجزًا بين المستخدم والعالم الخارجي. الشخص المنعزل يشبه **VPN** من حيث:

. **الاختفاء خلف حاجز**: مثلما يخفي VPN هوية المستخدم الحقيقية ويجعله غير مرئي تقريبًا للعالم الخارجي، الشخص المنعزل يخفي مشاعره وأفكاره ولا يظهرها بسهولة للآخرين.

. **الانفصال عن المحيط**: الـ VPN يخلق طبقة حماية تبعد المستخدم عن الشبكة العامة، كذلك الشخص المنعزل يبني

"حاجزًا" نفسيًا واجتماعيًا لئلا يتعد عن تفاعلات الآخرين.

. الخصوصية العالية: الشخص المنعزل قد يكون مهتمًا جدًا بحماية خصوصيته ولا يرغب في الكشف عن نفسه بسهولة، كما أن VPN يحمي بيانات المستخدم ويبقيه مجهولًا.

4. اسم دولة:

- مثل القطب الجنوبي: ناء، بارد، ومعزول عن الحياة الاجتماعية الصاخبة، يحتاج إلى ظروف خاصة للوصول إليه.
- موناكو: صغيرة، محدودة، ومنغلة على نفسها.

5. طعم:

- طعم الخبز البارد: خامل، دون نكهة حيوية، ولكنه مألوف وغير صاخب.

6. مشروب:

- شاي بدون سكر: مشروب هادئ، بسيط، ولكنه قد لا يروق للجميع.
- ماء بارد جدًا: منعش في البداية لكنه يجعلك تشعر بالانزعاج والبرودة لاحقًا.

7. رائحة مزعجة:

- رائحة العفن: تذكّر بالعزلة في مكان مغلق لفترة طويلة دون تهوية، تشعر بالثقل وعدم الراحة.

- رائحة الورق القديم: تشبه الوحدة والعزلة في مكان ناءٍ، حيث لا يحدث شيء جديد.

هذه التشبيهات تساعد في تصوير الحالة النفسية للشخص المنعزل من خلال ملموسات يفهمها الآخرون.

الجلسة (7): صفات الله تعالى

صفات الله تعالى التي لا تنسجم مع العزلة كسلوك بشري تشمل العديد من الصفات الإلهية التي تعكس الانفتاح، الرحمة، التواصل، والعطاء. ومن أبرز هذه الصفات:

1. الرحمن الرحيم: الله سبحانه وتعالى يتصف بالرحمة الشاملة لجميع خلقه، ويتجلى ذلك في رحمته التي تصل للجميع دون استثناء. بينما العزلة قد تؤدي إلى حرمان الشخص من التواصل مع الآخرين، وبالتالي تقليل فرصة إظهار الرحمة والرفق بهم.

2. الجواد الكريم: الله هو الكريم الذي يمنح ويعطي بغير حساب، بينما العزلة تجعل الشخص أقل عرضة للعطاء والتفاعل مع من حوله، مما قد يعوقه عن المساهمة في الخير والبذل للآخرين.

3. اللطيف: اللطف يتطلب رعاية الآخرين ومراعاة مشاعرهم، والعزلة قد تمنع الشخص من إظهار هذا اللطف والتعامل مع الناس بحساسية واهتمام.

4. السميع البصير: الله تعالى يسمع ويرى كل شيء، ويتفاعل مع عباده ويجيب دعواتهم. بينما الشخص المنعزل قد ينغلق عن الآخرين، ولا يكون قادرًا على التفاعل أو الاستماع لمشاكلهم.

5. الوهاب: الله هو الذي يهب ويعطي النعم لعباده، والعزلة قد تمنع الإنسان من تقديم هباته ومواهبه للآخرين أو الاستفادة من عطاياهم.

6. الودود: الله هو المحب لعباده، يُظهر وُدّه ورحمته لهم. العزلة قد تُضعف مشاعر المودة والمحبة بين الشخص وأفراد مجتمعه.

7. الشافي: الله هو الشافي الذي يعالج القلوب والجروح. بينما العزلة قد تزيد من الشعور بالألم النفسي أو العزلة العاطفية، مما يجعل الشخص أقل قدرة على الشفاء الداخلي والتفاعل مع الآخرين في هذا السياق.

العزلة كسلوك بشري، إن لم تكن موقته أو ضرورية، قد تعيق الإنسان عن ممارسة الصفات التي تحت على التفاعل الإيجابي مع المجتمع، وهي صفات تنسجم مع روح الإسلام وتواصله مع الإنسانية.

الجلسة (8): ربط نبذ سلوك الانعزال بمنهج تعليمي للصف الثاني عشر

لربط نبذ سلوك العزلة بالمنهج التعليمي للصف الثاني عشر عبر مادتي الرياضيات والعلوم، يمكن استغلال مفاهيم هاتين المادتين بطريقة توضح أهمية التواصل والتفاعل مع الآخرين. إليك كيفية تحقيق ذلك:

1. مادة الرياضيات:
- الموضوع: النماذج الرياضية والشبكات الاجتماعية.

- التطبيق: يمكن تعليم الطلاب كيفية تطبيق النماذج الرياضية لتحليل الشبكات الاجتماعية، مثل استخدام نظرية الرسم البياني (Graph Theory).

- الفكرة: في الشبكات الاجتماعية، يتم تمثيل الأفراد كـ "عقد" (nodes)، والتواصل بينهم كـ "روابط" (edges). الطلاب سيتعلمون كيف أن العزلة (العقد غير المتصلة) تضعف الشبكة بأكملها، بينما الروابط الجديدة تقويها.

- التوجيه: شرح أن التواصل الفعال بين أفراد المجتمع يعزز قوة الترابط الاجتماعي، تمامًا كما أن زيادة عدد الروابط في الرسم البياني تعزز الشبكة الرياضية وتزيد من فعاليتها. يُمكن تطبيق هذا المفهوم على أهمية العلاقات الاجتماعية في تقوية المجتمع.

- مشروع تطبيقي:

- تكليف الطلاب بتحليل شبكة اجتماعية افتراضية أو حقيقية باستخدام الرسم البياني لتوضيح كيف يؤثر العزلة أو عدم التواصل على فعالية الشبكة.

- يمكنهم تحديد الأثر السلبي للعزلة من خلال "عقد" مفصولة لا تساهم في تماسك الشبكة، مما يعكس التأثير السلبي للعزلة في الحياة الواقعية.

2. مادة العلوم (البيولوجيا):

- الموضوع: الأنظمة البيولوجية والتفاعلات بين الكائنات الحية.

- التطبيق: دراسة التفاعلات البيولوجية بين الكائنات الحية (مثل التكافل، التطفل، التعايش)، حيث يتم التركيز على أن التفاعل بين الكائنات ضروري للبقاء. يمكن تشبيه العزلة البشرية بالعزلة البيولوجية التي تؤدي إلى ضعف النظام البيئي.

- الفكرة: كما أن الكائنات الحية تعتمد على بعضها للبقاء، فإن البشر يحتاجون إلى التواصل والتفاعل مع الآخرين لتحقيق حياة متوازنة وصحية. العزلة، مثل انفصال كائن حي عن بيئته، يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات أو انقراض.

- التوجيه: التركيز على أن العزلة، سواء في الأنظمة البيولوجية أو الاجتماعية، يمكن أن تؤدي إلى تدهور الحالة الصحية والعاطفية، بينما التفاعل يعزز النمو والاستمرارية.

- التجربة:

- يمكن للطلاب دراسة تأثير العزلة على النباتات أو الحيوانات في التجارب المخبرية. على سبيل المثال، يمكن ملاحظة

نمو نبات معزول عن التربة أو الماء مقارنة
بنبات مرتبط بنظام بيئي متكامل.
- ربط نتائج التجربة مع العزلة البشرية
وتأثيراتها السلبية على الصحة النفسية
والاجتماعية.

خلاصة ربط المنهج بالعزلة:
- في الرياضيات، يتم تعليم الطلاب كيف أن
كل فرد يمثل عقدة مهمة في شبكة اجتماعية
متكاملة، وأن العزلة تقلل من كفاءة هذه
الشبكة. هذا التشبيه يعزز فهم أهمية الروابط
الاجتماعية ويظهر كيف أن التفاعل بين
الأفراد يقوي المجتمع.
- في العلوم، يُظهر الطلاب من خلال دراسة
التفاعلات البيولوجية أن الكائنات الحية
تعتمد على بعضها البعض للبقاء والتكاثر،
وأن العزلة في هذا السياق تؤدي إلى مشاكل
بيئية أو ضعف في النمو. يشير هذا إلى أن
البشر كذلك يحتاجون إلى تفاعل اجتماعي
للحفاظ على التوازن النفسي والاجتماعي.

بهذه الطريقة، يمكن أن يتعلم الطلاب ليس
فقط المفاهيم العلمية والرياضية، بل أيضًا
كيف أن التفاعل الاجتماعي يلعب دورًا
حيويًا في نجاح الحياة الشخصية
والمجتمعية.

الجلسة (9): دوافع السلوك

التعرف على "الدوافع"

سلوك العزلة قد ينتج عن مجموعة متنوعة من الدوافع النفسية والاجتماعية والشخصية. إليك أبرز دوافع سلوك الشخص المنعزل:

1. الدوافع النفسية:

- الاكتئاب: الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب غالباً ما يشعرون بفقدان الطاقة والاهتمام بالحياة الاجتماعية، مما يدفعهم للانعزال والابتعاد عن الآخرين.
- القلق الاجتماعي: الخوف من التقييم السلبي أو الفشل في التفاعلات الاجتماعية يمكن أن يدفع الشخص إلى تجنب التجمعات واللقاءات، مما يعزز سلوك العزلة.
- التوتر أو الإجهاد: بعض الأشخاص قد يلجؤون للعزلة كوسيلة للتعامل مع الضغط النفسي أو التوتر المستمر.

2. الدوافع الاجتماعية:

- التجارب السلبية: التعرض لمواقف مؤلمة أو صادمة، مثل التنمر، فقدان، أو الرفض الاجتماعي، يمكن أن يؤدي إلى

رغبة في الانعزال لحماية النفس من المزيد من الألم.

- التفكك الأسري أو العلاقات السيئة:
الصراعات العائلية أو العلاقات المتوترة مع الأصدقاء قد تجعل الشخص يفضل العزلة بدلاً من التفاعل مع محيطه.

- عدم الانتماء: الشعور بعدم الانتماء إلى مجموعة معينة أو عدم القدرة على التكيف مع البيئة الاجتماعية يمكن أن يدفع الشخص للانسحاب والانعزال.

3. الدوافع الشخصية:

- الشخصية الانطوائية: بعض الأشخاص بطبيعتهم انطوائيون، يشعرون بالراحة عند قضاء الوقت بمفردهم ويفضلون العزلة على التواجد في التجمعات الكبيرة.

- التأمل والتركيز الذاتي: البعض قد يلجأ إلى العزلة للتركيز على أهدافهم الشخصية أو التأمل في حياتهم، حيث يجدون أن الابتعاد عن المجتمع يمنحهم وضوحاً ذهنياً وراحة نفسية.

- الخوف من الفشل: الخوف من الإخفاق أو النقد قد يدفع الشخص إلى تجنب التفاعل الاجتماعي، مما يجعله يفضل البقاء في عزلة بدلاً من المخاطرة بخوض تجارب جديدة.

4. الدوافع البيئية أو الثقافية:

- البيئة الضاغطة: بعض البيئات قد تشجع أو تفرض العزلة، مثل البيئات الصارمة أو المنغلقة التي تحد من التفاعل الاجتماعي.

- القيم الثقافية: في بعض الثقافات، قد تكون العزلة جزءاً من النمط الاجتماعي أو القيمي، حيث يُفضل الحفاظ على الخصوصية وعدم التفاعل مع الغرباء بشكل مستمر.

5. الدوافع التكنولوجية:

- العزلة الرقمية: الانغماس في التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي قد يعزز العزلة الفعلية، حيث يميل البعض إلى استبدال التفاعل الاجتماعي الواقعي بالتفاعل الافتراضي، مما يبعدهم تدريجياً عن التواصل الفعلي مع الآخرين.

خلاصة:

الدوافع وراء سلوك العزلة متعددة ومعقدة، وقد تتداخل فيها الأسباب النفسية والشخصية والاجتماعية. من الضروري فهم هذه الدوافع للوصول إلى طرق مناسبة للتعامل مع العزلة، سواء كان ذلك من خلال الدعم النفسي أو الاجتماعي أو عن طريق تطوير

استراتيجيات للتواصل والانفتاح
الاجتماعي.

الجلسة (10): زوايا نظر

لتوجيه انتقاد ذكي وغير تقليدي لسلوك
العزلة، يمكن للموجه استخدام استراتيجية
تسليط الضوء على الفرص الضائعة
والإمكانيات المهملة بسبب هذا السلوك، مع
إبراز كيف أن العزلة تقيد الشخص بدلاً من
أن تحميه. إليك وجهة نظر ذكية وسلبية
يمكن استخدامها:

النقد: العزلة كخسارة شخصية وليست
حماية

"أنت تظن أن العزلة تحميك وتجعلك أكثر
أماناً، ولكن في الواقع، العزلة ليست درعاً؛
إنها سجن. أنت تغلق الأبواب على العالم،
لكن ما لا تدركه هو أنك في الوقت نفسه
تغلق الأبواب أمام نفسك. كل يوم تقضيه
بعيداً عن الآخرين هو يوم تفقد فيه فرصة
لتتعلم شيئاً جديداً، لتكتشف مهارة في نفسك،
أو حتى لتجد شخصاً يضيف شيئاً مهماً
لحياتك. الشخص المنعزل لا يصبح أكثر
أماناً؛ بل يصبح أكثر ضيقاً، محصوراً في
أفكاره الخاصة، متوهماً بأنه يسيطر على

محيطه، بينما الحقيقة هي أن محيطه هو
الذي يسيطر عليه."

النقطة السلبية الذكية: الانعزال يقلل من
القيمة الشخصية

"أنت تعلم أن كل إنسان يحمل قيمة فريدة،
ولكن العزلة تمحو تلك القيمة. إذا كنت
تعزل نفسك، فإنك تقوم بإطفاء نورك،
وتحجب عن الآخرين فرصة رؤية ما يمكنك
تقديمه. من الممكن أن يكون لديك أفكار أو
مشاعر أو مواهب رائعة، ولكنها تظل غير
مرئية وغير مستغلة، وكأنك كتاب مغلق
على رف مهجور. في عالم لا يتوقف عن
الحركة والتغيير، العزلة هي في الواقع نوع
من التنازل عن القيمة، وكأنك تختار أن
تكون غير ذي أهمية."

النقد من زاوية سلبية غير تقليدية: وهم
الاستقلالية

"العزلة قد تمنحك شعورًا مؤقتًا بالتحكم
والاستقلالية، ولكن هذا وهم. في الحقيقة،
الإنسان لا يكتمل إلا من خلال الآخرين.
عندما تبتعد عنهم، تفقد قدرتك على النمو.
المجتمع والتفاعل مع الآخرين هو ما يجعل
أفكارك تتطور، وهو ما يجعلك تفهم نفسك
بشكل أعمق. لكن العزلة تحرمك من هذا
التطور، وكأنك تجلس في غرفة مظلمة

وتنتظر أن يصبح العالم أكثر وضوحًا من تلقاء نفسه. في النهاية، ستكون قد أهملت أدواتك الأكثر قيمة: التواصل والتعلم والتكيف."

نظرة فلسفية: الزمن لا ينتظر
"الزمن لا ينتظر أحدًا، وفي كل لحظة تقضيها في العزلة، أنت لا تضيع فقط فرصة للتفاعل، بل تضيع فرصة لتكون جزءًا من شيء أكبر. العزلة ليست هروبًا آمنًا من العالم، بل هي تأجيل مستمر لحياة غنية بالفرص والمشاعر. عندما تستيقظ يومًا وتدرك أن الجميع قد مضى قدمًا، قد يكون الألوان قد فات لتلحق بالركب. العزلة تجعلك دائمًا متأخرًا خطوة."

النقد الذاتي الصارم: العزلة كعقاب ذاتي
"بشكل غير واع، العزلة هي عقاب تفرضه على نفسك. ربما لم تختَر العزلة بشكل واع، ولكن عندما تفضل الانعزال، فأنت في الواقع تعاقب نفسك على الخوف أو الألم الذي مررت به. العزلة ليست الحل؛ إنها الهروب السهل. التحدي الحقيقي هو في مواجهة العالم، وإثبات نفسك من خلال التغلب على التحديات، لا الهروب منها."

الخلاصة:



لبحث أي مرحلة
تعليمية أضغط
على الرابط
التالي:

<https://chatgpt.com/g/g-UB5PSciTk-grs->

العزلة ليست حلاً طويلاً الأمد، بل هي فرصة مهددة للنمو الشخصي والاجتماعي. الموجه يمكنه استخدام هذه الزوايا غير التقليدية لتسليط الضوء على الجوانب السلبية العميقة للعزلة، من خلال توجيه رسالة ذكية تُظهر للشخص المنعزل أن ما يظنه حماية أو استقلالية هو في الواقع خسارة متعددة الأوجه.

نكون في هذه المرحلة قد:

برمجنا ذهن المشاركين في الجلسات في - العقل الباطن - فكرة نبذ الانعزال سلوكا وفق صورة سلبية وليست إيجابية.
من الممكن تقليل عدد الجلسات لخمس جلسات بدمج كل جلستين في جلسة، مع أهمية تنجيم المعلومة بقصد أن تأخذ حاصلها في عقول المشاركين وفق مد زمني مناسب.



الجلسة (11): إحصاء وتعليق



ثانياً:
الرسائل
المباشرة

مد أثر الموضوع
وتفعيل
الحوارات
واعداد برنامج

ما يلي تطبيق
خصصناه
لاستخراج
الإحصاءات على
نطاق دولي

<https://chatgpt.com/g/g-mblBFylsq-ntyj-hsyy>

العزلة الاجتماعية لها تأثيرات كبيرة على
الأفراد والمجتمع، وقد أظهرت العديد من
الدراسات والإحصائيات انعكاساتها السلبية:

1. على الفرد:

- الصحة العقلية: العزلة تزيد من مخاطر
الإصابة بالاكتئاب والقلق. الأشخاص الذين
يعانون من الوحدة معرضون لخطر تطوير
الاكتئاب بمعدل أكثر من الضعف مقارنةً
بأولئك الذين يشعرون بارتباط اجتماعي
قوي.

- الصحة البدنية: العزلة ترتبط بزيادة
مخاطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة
29% وزيادة خطر الإصابة بالسكتة
الدماغية بنسبة 32%. كما تزيد العزلة
الاجتماعية من خطر الوفاة المبكرة بنسبة
60%، وهو تأثير مماثل للتدخين.

- التدهور المعرفي: العزلة الاجتماعية قد
تساهم في تسريع تطور الخرف بنسبة تصل
إلى 50% لدى كبار السن.

2. على المجتمع:

- التكاليف الاقتصادية: في الولايات
المتحدة وحدها، العزلة الاجتماعية بين كبار
السن تساهم في زيادة الإنفاق الطبي بمقدار
6.7 مليار دولار سنوياً بسبب الأضرار
الصحية المرتبطة بالوحدة.

- الإنتاجية: الأشخاص الذين يعانون من العزلة غالبًا ما يعانون من انخفاض في الإنتاجية وزيادة في الغياب عن العمل، مما يؤثر على الاقتصاد العام، سواء من خلال تقليل جودة العمل أو زيادة التكاليف الصحية.

- الأمان المجتمعي: المجتمعات التي تتمتع بتواصل اجتماعي قوي تكون أكثر قدرة على التعامل مع الأزمات والكوارث الطبيعية وتتمتع بصحة عامة أفضل، بينما المجتمعات المعزولة تواجه تحديات أكبر.

الانعزال لا يؤثر فقط على صحة الفرد ونفسيته، بل يمتد تأثيره إلى المجتمع ككل، مسببًا تدهورًا في التماسك الاجتماعي والصحة العامة.

المراجع:

www.who.int

www.nimh.nih.gov

www.pewresearch.org

www.harvard.edu

www.apa.org

www.campaigntoendloneliness.org

www.uchicago.edu

www.nhs.uk

نكون بعد هذه المرحلة:

مستعدين للانطلاقة العملية، فهي مرحلة يكون المنتظمين فيها قد تغيرت مواقفهم نحو الانعزال – ولكن هذا لا يعني أنهم قد أقلعوا بالفعل سلوكيا – ذلك إن الامتثال السلوكي سيحتاج لبعض الزمن للامتثال بمعنى "أنهم أصبحوا متهيئين للابتعاد" ويبقى الأمر متعلق باتخاذ القرار من قبلهم، ومن أجل تعزيز مرحلة "التهيئة العملية" ننتقل للمرحلة الثالثة.

الجلسة (12): النقلة العملية

مجلة الكترونية

تنفيذ المجلة الإلكترونية يتطلب قراءة لأكثر من مرجع لاستعراض أهمية الالتفات لمضار الهوس بالشهرة.

حوار إذاعي

تنفيذ حلقات اليوتيوب باسم (تواصل مع الحياة) وبثها، ثم نشر روابطها عبر مواقع التواصل الاجتماعي.



تحويل نبذ السلوك لمنتج أو مشروع مجتمعي.

ثالثا:
الامتثال
السلوكي

إليك مقترح لبرنامج إذاعي حول موضوع
نبذ سلوك العزلة الاجتماعية، يتناول
الجوانب المختلفة لهذا السلوك من زاوية
علمية واجتماعية وإنسانية:

عنوان البرنامج: "تواصل للحياة"

مقدمة البرنامج:

"في عالم يزداد ترابطه يوماً بعد يوم، نجد
أن البعض يفضل الانعزال والتفوق داخل
نفسه بعيداً عن التفاعل الاجتماعي. في
برنامجنا اليوم، سنبحث عن دوافع العزلة
وتأثيرها على الفرد والمجتمع، وسنتحدث
عن كيفية تجاوز هذا السلوك السلبي
والتواصل الفعال لتحقيق حياة صحية
وسعيدة."

الفقرات المقترحة:

1. فقرة افتتاحية: تعريف العزلة

الاجتماعية

- شرح مبسط لمفهوم العزلة الاجتماعية
وأسباب انتشارها في المجتمعات الحديثة.
- تقديم إحصائيات سريعة حول آثار
العزلة على الصحة الجسدية والنفسية (مثل
زيادة مخاطر الإصابة بالاكتئاب، أمراض

القلب، وتقليل العمر المتوقع بنسبة تصل إلى 60%【source†55】.

- مقتطفات صوتية من مستمعين حول تجاربهم الشخصية مع العزلة أو معرفتهم بأشخاص يعانون منها.

2. فقرة "العزلة في العصر الرقمي"

- مناقشة تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على تعزيز العزلة الرقمية، وكيفية تحول التكنولوجيا من أداة للتواصل إلى وسيلة للانعزال.

- مقابلة مع خبير في التكنولوجيا الاجتماعية للحديث عن تأثير العزلة الرقمية على التواصل الواقعي، وكيف يمكن للشباب استخدام التكنولوجيا بحكمة لتجنب الانعزال.

3. فقرة صحية: تأثير العزلة على الصحة

- استضافة طبيب نفسي أو خبير في الصحة العامة للحديث عن تأثير العزلة على الصحة الجسدية والعقلية، مثل زيادة مخاطر الإصابة بالاكتئاب، القلق، وحتى الخرف【source†54】

【source†55】.

- تسليط الضوء على دراسة تشير إلى أن العزلة تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 29% والسكتة الدماغية بنسبة 32%【source†55】.

- مناقشة التدابير التي يمكن أن يتخذها الأفراد للحد من الشعور بالوحدة، مثل المشاركة في أنشطة جماعية أو التطوع.

4. فقرة "الحلول والمبادرات"

- استعراض مبادرات مجتمعية أو جمعيات تدعو إلى تعزيز التواصل الاجتماعي، مثل إنشاء نوادي للقراءة أو الأنشطة الرياضية الجماعية التي تشجع الأفراد على التفاعل الاجتماعي.

- مناقشة أمثلة لبرامج اجتماعية في المدارس أو الجامعات التي تسعى إلى دمج الأفراد المعزولين في المجتمع، مما يساعد على تقليل ظاهرة التسرب الأكاديمي [source†53].

- تقديم نصائح عملية حول كيفية بناء العلاقات الاجتماعية بشكل صحي ومفيد.

5. فقرة تفاعلية مع المستمعين: "قصص وتجارب"

- دعوة المستمعين للمشاركة بتجاربتهم الخاصة مع العزلة، وكيف تغلبوا عليها أو كيف أثرت على حياتهم.

- يمكن تخصيص وقت للمداخلات المباشرة أو استقبال رسائل من الجمهور لطرح الأسئلة أو التعليق على الموضوع.

6. فقرة الختام: تواصل للحياة

- تلخيص لأهم ما تم طرحه في البرنامج.
- دعوة للتواصل الاجتماعي، ليس فقط كوسيلة للترفيه، بل كأداة أساسية للحفاظ على صحة نفسية وجسدية سليمة.
- تشجيع المستمعين على الانخراط في الأنشطة الاجتماعية المختلفة، والتأكيد على أهمية المبادرة بالتواصل.

المواد الصوتية المقترحة:

- استخدام موسيقى هادئة تساهم في تعزيز الرسائل الإيجابية.
- مقابلات قصيرة مع خبراء ومختصين لزيادة مصداقية المحتوى.
- عرض قصص ملهمة لأشخاص تغلبوا على العزلة وحققوا إنجازات من خلال التواصل الاجتماعي.

ختام الحلقة:

"العزلة سلوك قد يبتعد عن الأنظار، لكنه يحمل في طياته تأثيرات كبيرة على الفرد والمجتمع. تواصلوا، وتفاعلوا، فالحياة مليئة بالفرص التي لا تُكتشف إلا بالتفاعل مع الآخرين. إلى اللقاء في حلقة جديدة من برنامج 'تواصل للحياة'."

الهدف من البرنامج:

الهدف من البرنامج هو توعية المستمعين بأهمية التواصل الاجتماعي والآثار السلبية للعزلة على الصحة النفسية والجسدية، بالإضافة إلى تقديم حلول عملية وإيجابية للتغلب على العزلة وتعزيز الروابط الاجتماعية.

معرض

معرض بالتعاون مع قسم الرياضيات وقسم العلوم في المدرسة لإنجاز عروض إحصائية تبين العلاقات ونتائجها السلبية على الطالب حال انشغل في الهوس بالشهرة، أو يتم إنجاز المعرض عبر مؤسسة مجتمعية أو برعاية شركة دوائية مثلاً.

يتم قياس أثر تلك الجلسات والمراحل عبر تطبيق مونكي مع المشاركين وفق التالي:

- استبانة قبل البدء بالجلسة رقم (1)
- استبانة بعد الانتهاء من المرحلة الثالثة.



استبانة مونكي.



رابعاً:
قياس
الأثر

قياس الأثر يكون بالتعرف على نسبة تغير (مواقف المشركين ، ونسبة الرغبة بالتخفيف، ونسبة من ألقع بالفعل بعد المرحلة الثالثة).		
---	--	--

أسئلة الاستبانة

إذا كان موضوع الاستبانة عن العزلة، يمكن تقسيم الأسئلة إلى ثلاثة جوانب: الإدراك المعرفي لأضرار هذا الهوس، الموقف الشخصي تجاه الشهرة والمكانة الاجتماعية، ومدى ممارسة هذا السلوك أو التأثر به. إليك ستة أسئلة مناسبة لاستبانة حول هذا الموضوع:

إليك نموذج استبانة من ستة أسئلة تهدف إلى قياس مدى إدراك الشريحة المستفتاة لسلوك العزلة الاجتماعية، التغير الذي طرأ على موقفهم، ومدى الامتنال للسلوك غير المنعزل:

القسم	الإدراك	السؤال	الإجابة
القسم الأول:	الوعي والإدراك حول سلوك العزلة	1. ما مدى معرفتك بتأثيرات العزلة الاجتماعية على الصحة النفسية والجسدية؟	☐ لا أعرف شيئاً ☐ أعرف بشكل سطحي ☐ لدي معرفة متوسطة

<p>- ☐ أعرف جيدًا وأدرك تأثيراتها بشكل كامل</p>			
<p>الهدف: قياس مدى إدراك الفرد للعواقب الاجتماعية والنفسية لهذا السلوك.</p>			
<p>(يمكن اختيار أكثر من إجابة) - ☐ القلق الاجتماعي - ☐ التجارب السلبية السابقة (مثل التمر أو الفشل) - ☐ الاكتئاب أو التوتر - ☐ الانطوائية الطبيعية - ☐ أسباب أخرى: (يرجى التوضيح) بشدة</p>	<p>2. في رأيك، ما الأسباب التي قد تدفع الشخص للعزلة الاجتماعية؟</p>		

الهدف:	تقييم وعي الفرد بالآثار النفسية المحتملة للعزلة مثل القلق والضغط النفسي.		
القسم الثاني	التغير في الموقف بعد معرفة مخاطر العزلة	3. هل تغيرت وجهة نظرك حول العزلة الاجتماعية بعد معرفة تأثيراتها السلبية؟	☐ - نعم، تغيرت بشكل كبير ☐ - نعم، تغيرت قليلاً ☐ - لم تتغير وجهة نظري ☐ - لا أعرف
الهدف:	قياس موقف الفرد تجاه العزلة في حياته.		
		4. بعد معرفة مخاطر العزلة، هل تفكر في محاولة تجنب هذا السلوك أو تغييره في حياتك اليومية؟	☐ - نعم، سأحاول تقليل العزلة ☐ - ربما، حسب الظروف ☐ - لا، سأستمر كما أنا ☐ - لا أعرف
الهدف:	تقييم مدى راحة الفرد نحو الانعزال من عدمه.		

القسم الثالث	الامتثال للسلوك غير المنعزل	5. هل تشارك بانتظام في الأنشطة الاجتماعية مع الأصدقاء أو العائلة؟	- ☐ نعم، بشكل منتظم - ☐ أحياناً - ☐ نادراً - ☐ لا، أفضل العزلة
الهدف:	قياس مدى ممارسة الفرد لسلوكيات الانعزال.		
		6. إذا كانت لديك فرصة للتفاعل الاجتماعي، هل تشعر برغبة أكبر الآن في المشاركة بعد معرفة أهمية التواصل الاجتماعي؟	- ☐ نعم، أصبحت أكثر رغبة - ☐ ربما، بناءً على النشاط - ☐ لا، لم يتغير شيء - ☐ لا أعرف
الهدف:	قياس مدى امتثال الفرد للتواصل الاجتماعي.		

التحليل	
الإدراك المعرفي:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 1 و 2 لفهم مدى وعي الفرد بالأضرار الاجتماعية والنفسية المرتبطة بالعزلة.

<p>يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 3 و 4 لفهم موقف الفرد تجاه أهمية نبذ العزلة في تحقيق النجاح الشخصي.</p>	<p>الموقف الشخصي:</p>
<p>يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 5 و 6 لتحديد مدى ممارسة الفرد لسلوكيات العزلة وتأثيرها على حياته النفسية والعاطفية.</p>	<p>الممارسة والتأثير:</p>

لحساب نتائج الاستبيان وتحليلها، يمكنك اتباع الخطوات التالية لتحويل إجابات المستفتين إلى بيانات قابلة للتحليل وتقييم مدى وعيهم وتغير مواقفهم تجاه سلوك العزلة ومدى الامتثال لسلوكيات التواصل الاجتماعي.

الخطوة الأولى: تجميع الإجابات

لكل سؤال، قم بجمع عدد الإجابات في كل اختيار. على سبيل المثال:

• السؤال الأول:

- "لا أعرف شيئًا" = 5 مستجيبين
- "أعرف بشكل سطحي" = 10 مستجيبين
- "لدي معرفة متوسطة" = 15 مستجيبين
- "أعرف جيدًا وأدرك تأثيراتها" = 20 مستجيبين

الخطوة الثانية: حساب النسب المئوية

لحساب نسبة كل إجابة، استخدم الصيغة التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد الإجابات لهذا الخيار}}{\text{إجمالي عدد المستجيبين}} \times 100$$

مثلاً، إذا كان إجمالي المستجيبين هو 50:

- النسبة المئوية لـ "لا أعرف شيئًا" = $100 \times \frac{5}{50} = 10$
- النسبة المئوية لـ "أعرف جيدًا" = $100 \times \frac{20}{50} = 40$

الخطوة الثالثة: تحليل النتائج

بعد حساب النسب المئوية لكل سؤال، يمكنك استخلاص النتائج استنادًا إلى الأنماط التالية:

1. مستوى الوعي والإدراك:

- إذا كانت نسبة كبيرة من المستجيبين في السؤال الأول تختار "أعرف جيداً"، فهذا يشير إلى وعي قوي لدى الشريحة المستهدفة.
- أما إذا كانت النسبة الكبيرة تميل نحو "لا أعرف" أو "أعرف بشكل سطحي"، فهذا يعني أن هناك حاجة لزيادة التوعية.

2. التغير في الموقف:

- من السؤالين 3 و4، إذا كانت النسبة الأكبر تشير إلى تغير واضح في وجهة النظر أو التفكير في تغيير السلوك، فهذا يعني أن المستفتين استجابوا بشكل إيجابي للمعلومات التي حصلوا عليها حول مخاطر العزلة.

3. الامتثال للسلوك غير المنعزل:

- في السؤالين 5 و6، إذا كانت معظم الإجابات تميل إلى "نعم" أو "أحياناً" فيما يتعلق بالمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، فهذا يشير إلى مستوى جيد من الامتثال للسلوك الاجتماعي.
- إذا كانت الإجابات تميل إلى "نادرًا" أو "لا"، فهذا يعني أن هناك حاجة لتشجيع أكبر على التفاعل الاجتماعي.

الخطوة الرابعة: تفسير النتائج بشكل شامل

1. مستوى الوعي:

- متوسط أو مرتفع: إذا كان معظم المشاركين لديهم معرفة جيدة بتأثيرات العزلة.

- منخفض: إذا كانت أغلب الإجابات تدل على معرفة سطحية أو غياب الوعي.

2. التغير في المواقف:

- تغير إيجابي: إذا أظهرت النسب تحولاً كبيراً في التفكير نحو نبذ العزلة.

- مقاومة للتغيير: إذا لم يتغير موقف المستجيبين بشكل ملحوظ.

3. الامتثال للسلوك الجديد:

- امتثال جيد: إذا أظهرت النتائج أن المستجيبين يشاركون بانتظام في الأنشطة الاجتماعية أو يخططون لذلك.

- حاجة إلى تحسين: إذا كانت النسبة الكبيرة تفضل العزلة ولا تميل إلى المشاركة.

الخطوة الخامسة: إنشاء تقرير نهائي

بناءً على البيانات المحسوبة، يمكنك تقديم تقرير يشمل:

- مستوى الوعي: هل المستجيبون واعون بتأثيرات العزلة؟

- التغير في المواقف: هل تغيرت نظرتهم بعد التعرف على المخاطر؟

- الامتثال: هل يتجهون نحو سلوك أكثر تفاعلاً واجتماعياً؟

بهذه الطريقة، ستكون لديك صورة واضحة عن مدى إدراك الشريحة المستفتاة لسلوك العزلة، والتغير الذي طرأ على مواقفهم، ومدى التزامهم بالتواصل الاجتماعي.



كبسولة الهوس بالشهرة والمكانة الاجتماعية



-السعي المفرط للشهرة: القيام بأعمال غير مسؤولة أو خطيرة فقط لجذب الانتباه وزيادة عدد المتابعين على وسائل التواصل الاجتماعي.
-مقارنة النفس بالآخرين: الإحساس الدائم بالنقص عند مقارنة الحياة الشخصية مع ما يراه على وسائل التواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى الاكتئاب والقلق.

الآلية	نهج التعامل مع السلوك	مسار التعامل مع الظاهرة السلوكية
<p>الجلسة (1): الاستهلال</p> 	 <p>المفهوم</p>	<p>أولاً: الرسائل الضمنية</p>

- سلوك الهوس بالشهرة والمكانة الاجتماعية يتسم برغبة مفرطة ومستمرة في الحصول على اعتراف الآخرين وتحقيق مكانة اجتماعية مرموقة. هذا السلوك قد يدفع الشخص إلى اتخاذ قرارات وسلوكيات غير معتادة أو حتى ضارة من أجل جذب الانتباه والحصول على التقدير، فما في تصوركم قد تكون قراراته وسلوكياته؟

مدير الحوار:
ما رأيكم بمن يعتمدون بشكل كبير على آراء الآخرين لتحديد قيمتهم الذاتية؟

الجلسة (2): كيف نبصر

أهم ما يميز هذا السلوك:

1. الرغبة الملحة في الاعتراف الاجتماعي:
- الاعتماد على تقدير الآخرين:
الأشخاص الذين يعانون من الهوس بالشهرة يعتمدون بشكل كبير على آراء الآخرين لتحديد قيمتهم الذاتية. قد يشعرون بأنهم لا يمتلكون قيمة إذا لم يحصلوا على اعتراف أو تقدير من الآخرين.
- البحث عن الأضواء: يسعى هؤلاء الأشخاص باستمرار إلى أن يكونوا في

دائرة الضوء، سواء من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، أو في مجتمعاتهم المهنية أو الاجتماعية. الشهرة بالنسبة لهم ليست مجرد هدف، بل هي الوسيلة الرئيسية لتحقيق الشعور بالقيمة.

2. السعي لتحقيق المكانة بأي ثمن:

- اتخاذ قرارات متهورة: من أجل الوصول إلى الشهرة أو مكانة اجتماعية مرموقة، قد يتخذ الشخص قرارات متهورة أو يشارك في أنشطة قد تكون ضارة أو غير أخلاقية. يمكن أن يشمل ذلك الإفراط في الإنفاق، التصرف بطرق غير لائقة، أو حتى تجاوز القوانين.

- التنافس الشديد: يظهر الشخص الذي يعاني من الهوس بالمكانة الاجتماعية ميولاً تنافسية مفرطة، حيث يسعى دائماً للتفوق على الآخرين في مجاله أو مجتمعه. هذا التنافس يمكن أن يؤدي إلى التوتر والعدوانية تجاه الآخرين.

3. التأثيرات النفسية:

- القلق والاكتئاب: الاعتماد المفرط على تقدير الآخرين يمكن أن يؤدي إلى مشاعر القلق والاكتئاب، خاصة إذا لم يحصل الشخص على الاعتراف الذي يسعى إليه.

الفشل في تحقيق الشهرة أو الحفاظ على المكانة يمكن أن يؤدي إلى إحباط شديد.

- الشعور بالفراغ: على الرغم من الوصول إلى الشهرة أو المكانة الاجتماعية، قد يشعر الشخص بفراغ داخلي لأنه يركز على تحقيق الاعتراف الخارجي بدلاً من بناء قيمه الذاتية الحقيقية.

4. السلوكيات غير الصحية:

- الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي: قد يؤدي الهوس بالشهرة إلى اعتماد مفرط على وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة رئيسية لتحقيق الاعتراف. يمكن أن يؤدي ذلك إلى قضاء وقت طويل على هذه المنصات، مع التركيز على عدد المتابعين والإعجابات بدلاً من بناء علاقات حقيقية.

- التلاعب بالصورة الذاتية: قد يقوم الشخص بتزييف أو تحسين صورته الذاتية بشكل مفرط على وسائل التواصل الاجتماعي أو في الحياة الواقعية من أجل جذب الانتباه، مما يؤدي إلى انفصال بين الهوية الحقيقية والشخصية المصطنعة.

5. التأثير على العلاقات الاجتماعية:

- العلاقات السطحية: العلاقات التي يشكلها الأشخاص الذين يعانون من الهوس

بالشهرة قد تكون سطحية وتعتمد على المصالح المشتركة بدلاً من الصداقات العميقة والصادقة. يمكن أن يكون هؤلاء الأشخاص أقل اهتمامًا ببناء علاقات حقيقية وأكثر اهتمامًا بكيفية تعزيز مكانتهم الاجتماعية.

- الانعزال عن الآخرين: في بعض الحالات، يمكن أن يؤدي السعي الدائم وراء الشهرة إلى عزل الشخص عن الآخرين، حيث يصبح مهووسًا بتقدير الذات من خلال الآراء الخارجية بدلاً من بناء علاقات متينة.

الخلاصة:

سلوك الهوس بالشهرة والمكانة الاجتماعية يعكس رغبة ملحة في الحصول على اعتراف وتقدير من الآخرين، وهو ما قد يؤدي إلى اتخاذ قرارات متهورة وسلوكيات غير صحية. على الرغم من أن الشخص قد يحقق الشهرة أو المكانة التي يسعى إليها، إلا أن هذا السلوك يمكن أن يؤدي إلى مشاعر القلق، الفراغ، والانعزال. لتحقيق التوازن، من المهم أن يبنى الشخص قيمه الذاتية بناءً على إنجازاته الحقيقية والعلاقات الصادقة بدلاً من السعي الدائم وراء الاعتراف الخارجي.

مكمن الخل:

مكمن الخل في سلوك الهوس بالشهرة والمكانة الاجتماعية يكمن في عدة جوانب نفسية واجتماعية تؤثر سلبًا على حياة الفرد وعلاقاته بالآخرين. إليك بعض النقاط التي توضح هذا الخل:

1. الاعتماد المفرط على الاعتراف الخارجي:

- ضعف الثقة بالنفس: الهوس بالشهرة يعكس اعتمادًا كبيرًا على آراء الآخرين لتحديد قيمة الذات. هذا يؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس، حيث تصبح قيمة الفرد مرتبطة بشكل كامل برأي الناس فيه، وليس بما يحققه من إنجازات حقيقية.

- التقلب النفسي: عندما يعتمد الشخص بشكل كبير على الاعتراف الخارجي، يصبح عرضة للتقلبات النفسية بناءً على ردود أفعال الآخرين. إذا لم يحصل على التقدير المطلوب، فقد يشعر بالإحباط، القلق، أو حتى الاكتئاب.

2. تشويه العلاقات الاجتماعية:

- العلاقات السطحية: الهوس بالمكانة الاجتماعية قد يؤدي إلى تكوين علاقات سطحية تفتقر إلى الصدق والعمق. الشخص

قد يسعى إلى بناء علاقات فقط مع من يعتقد أنهم سيرفعون من مكانته أو يعززون شهرته، مما يؤدي إلى فقدان الصداقات الحقيقية.

- التنافس المفرط: هذا السلوك يمكن أن يؤدي إلى التنافس المفرط مع الآخرين، مما يخلق بيئة من الحسد والغيرة بدلاً من التعاون والدعم المتبادل. العلاقات يمكن أن تصبح ميداناً للمعارك بدلاً من كونها مصدراً للدعم العاطفي.

3. التركيز على الصورة بدلاً من الجوهر:
- الانفصال عن الهوية الحقيقية: الهوس بالشهرة قد يدفع الشخص إلى تزييف أو تضخيم صورته الذاتية ليبدو مثاليًا أو ناجحًا في أعين الآخرين. هذا يؤدي إلى انفصال بين الهوية الحقيقية للفرد وبين الصورة التي يعرضها للناس، مما يخلق نوعاً من الازدواجية وعدم الاتساق الداخلي.
- إهمال التطوير الشخصي: السعي المستمر للظهور بشكل معين أو لتحقيق مكانة مرموقة قد يصرف الشخص عن التركيز على تطوير مهاراته الحقيقية وتحقيق أهدافه الشخصية. النتيجة هي أن الشخص قد يصبح مهووساً بالمظاهر على حساب الجوهر.

4. الإجهاد النفسي والجسدي:

- الضغط المستمر: السعي وراء الشهرة والمكانة الاجتماعية يمكن أن يسبب ضغطاً نفسياً وجسدياً هائلاً. الشخص قد يشعر بالحاجة المستمرة للحفاظ على صورة مثالية، مما يؤدي إلى الإرهاق والإجهاد.

- التضحية بالصحة والعافية: في بعض الحالات، قد يضحي الشخص بصحته العقلية والجسدية من أجل تحقيق أو الحفاظ على شهرته. هذا يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات صحية طويلة الأمد.

5. القيم المشوهة:

- خلل في منظومة القيم: الهوس بالشهرة يمكن أن يؤدي إلى تشويه منظومة القيم، حيث تصبح الشهرة والمكانة الاجتماعية أهم من النزاهة، الصدق، والإخلاص. هذا الخلل يمكن أن يدفع الشخص إلى تبني سلوكيات غير أخلاقية لتحقيق أهدافه.

- الابتعاد عن القيم الروحية: قد يؤدي التركيز المفرط على الشهرة والمكانة إلى إهمال القيم الروحية والداخلية، مثل السلام الداخلي، التواضع، والإخلاص.

الخلاصة:

مكمن الخلل في سلوك الهوس بالشهرة والمكانة الاجتماعية يكمن في الاعتماد

المفرط على الاعتراف الخارجي، تشويه العلاقات الاجتماعية، التركيز على الصورة بدلاً من الجوهر، الإجهاد النفسي والجسدي، وخلل في منظومة القيم. هذا السلوك يمكن أن يؤدي إلى مشاعر الفراغ والاضطراب النفسي، مما يجعل من الصعب على الشخص تحقيق الرضا الداخلي والسلام الحقيقي.

الجلسة (3): نمط التواصل معه

-تبصير الشخص المهووس بالشهرة يتطلب نهجاً متعاطفاً وصريحاً، حيث يحتاج إلى فهم العواقب النفسية والاجتماعية لسلوكه، وإدراك أن قيمته الذاتية لا ينبغي أن تكون مرتبطة فقط برأي الآخرين. إليك بعض الخطوات التي يمكن اتباعها للتواصل مع شخص مهووس بالشهرة:

1. اختيار الوقت والمكان المناسبين:
 - الوقت المناسب: اختر وقتاً يكون فيه الشخص مرتاحاً وغير مشغول، بحيث يمكنه الاستماع والتفاعل بشكل أفضل.
 - المكان المناسب: تحدث في مكان خاص وهادئ حيث يشعر الشخص بالراحة والقدرة على التحدث بصراحة.

2. ابدأ بالتعبير عن القلق والتعاطف:

- التعاطف: ابدأ المحادثة بإظهار أنك تفهم لماذا قد يكون سعيه وراء الشهرة مهمًا له. يمكنك القول: "أعلم أن الشهرة والمكانة مهمة لك، ومن الطبيعي أن تسعى للنجاح."
- التعبير عن القلق: بعد ذلك، عبر عن قلقك بشأن تأثير هذا السلوك عليه. مثلًا: "لكنني قلق من أن التركيز الزائد على الشهرة قد يجعلك تشعر بالضغط أو القلق."

3. توضيح العواقب النفسية والاجتماعية:

- العواقب النفسية: اشرح له كيف أن الاعتماد المفرط على رأي الآخرين يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب. يمكنك أن تقول: "عندما تعتمد قيمتك الذاتية على آراء الآخرين، قد تجد نفسك تشعر بعدم الأمان عندما لا تحصل على التقدير الذي تسعى إليه."

- العلاقات الاجتماعية: ناقش كيف يمكن أن يؤثر هذا الهوس على علاقاته بالآخرين. "قد تجد أن التركيز على الشهرة يجعل من الصعب عليك بناء علاقات حقيقية مع الآخرين، حيث يمكن أن تصبح هذه العلاقات سطحية وغير مرضية."

4. تشجيعه على البحث عن قيمته الذاتية الداخلية:

- التركيز على الإنجازات الحقيقية:
شجعه على التركيز على الإنجازات الشخصية والمهارات التي يمكن أن يفخر بها بغض النظر عن اعتراف الآخرين. "بدلاً من السعي الدائم وراء الإعجاب الخارجي، حاول التركيز على ما يجعلك فخوراً بنفسك، بغض النظر عن رأي الآخرين."

- تنمية الثقة بالنفس: ساعده على بناء ثقته بنفسه على أساس صلب ومستقل عن الشهرة. "قيمتك الحقيقية تأتي من الداخل، وليس مما يقوله الآخرون عنك."

5. اقتراح أنشطة بديلة:

- الانخراط في أنشطة تطوعية أو مجتمعية: اقترح عليه المشاركة في أنشطة تطوعية أو مجتمعية تعزز من إحساسه بالقيمة الذاتية من خلال خدمة الآخرين، وليس فقط من خلال البحث عن الشهرة. "قد تجد أن مساعدة الآخرين تجلب لك رضا أعمق من مجرد السعي وراء الشهرة."

- تطوير هوايات جديدة: شجعه على تطوير هوايات واهتمامات جديدة يمكنه الاستمتاع بها دون الحاجة إلى الاعتراف الخارجي. "قد تجد في تطوير هواية جديدة أو ممارسة الرياضة طريقة رائعة للشعور

بالإنجاز دون الحاجة إلى إثبات ذلك
للآخرين."

6. تقديم الدعم المستمر:

- كن داعماً: استمر في تقديم الدعم والمشورة عندما يحتاج إليها. "أنا هنا لدعمك وأريد أن أساعدك في العثور على توازن أفضل في حياتك."

- تشجيع التغيير التدريجي: شجعه على اتخاذ خطوات صغيرة نحو تغيير سلوكه. "لا تحتاج إلى تغيير كل شيء دفعة واحدة، ولكن يمكنك البدء بخطوات صغيرة لتقليل اعتمادك على رأي الآخرين."

7. الاستعانة بالدعم النفسي إذا لزم الأمر:

- التوجيه المهني: إذا كان الشخص يعاني من اضطرابات نفسية أكثر عمقاً بسبب هذا الهوس، قد يكون من المفيد اقتراح استشارة مختص في الصحة النفسية. "قد يكون الحديث مع متخصص في الصحة النفسية مفيداً لفهم أعمق للمشاعر التي تمر بها ولإيجاد طرق أفضل للتعامل معها."

الخلاصة:

تبصير الشخص المهووس بالشهرة يتطلب نهجاً متعاطفاً وصريحاً، مع التركيز على توضيح العواقب النفسية والاجتماعية

لسلوكه، وتشجيعه على بناء قيمته الذاتية من الداخل بدلاً من الاعتماد على رأي الآخرين. من خلال تقديم الدعم المستمر واقتراح أنشطة بديلة، يمكن مساعدته على تحقيق توازن أفضل في حياته والابتعاد عن الهوس بالشهرة.

الجلسة (4): دوائر التشابه

- يتم رسم دائرة يوضع فيها صورة ترمز لسلوك المهووس بالشهرة في مثل (نجمه) ثم يخرج من الدائرة دوائر تابعة لتعبئتها
- السؤال: عبّر بكلمة واحدة عما يمكن أن تصف فيه المهووس بالشهرة أو لمشاعرك نحوه.



- حوار حول نتائج المشاركات، وتعزيز العبارات التي تصف المهووس بالشهرة في مثل:

الشخص المهووس بالشهرة والمكانة الاجتماعية قد يعاني من مجموعة متنوعة من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تنشأ من هوسه بالاعتراف الخارجي. إليك أبرز عناصر ودواعي معاناته:

1. التقلبات النفسية والتوتر:

- الاعتماد على الرأي الخارجي: هذا الشخص يربط قيمته الذاتية بتقدير الآخرين له. لذلك، عندما لا يحصل على التقدير الذي يتوقعه، يعاني من القلق، التوتر، والإحباط.

- القلق المستمر: يعيش في حالة دائمة من القلق حول كيفية الحفاظ على صورته أمام الآخرين. هذا القلق يمكن أن يتحول إلى توتر دائم يؤثر على صحته النفسية والجسدية.

2. الشعور بعدم الأمان:

- الخوف من الفشل: الشخص المهووس بالشهرة يخشى الفشل بشكل كبير، لأنه يعتقد أن قيمته تتلاشى إذا لم يحقق النجاح أو الاعتراف الاجتماعي. هذا الخوف قد يمنعه من تجربة أشياء جديدة أو اتخاذ قرارات مهمة.

- القلق الاجتماعي: يعيش دائماً تحت ضغط الرغبة في قبول الآخرين له، مما قد

يؤدي إلى القلق الاجتماعي وعدم القدرة على التفاعل بحرية مع الناس.

3. الإحساس بالفراغ الداخلي:

- فقدان الرضا الداخلي: على الرغم من أنه قد يحقق شهرة أو مكانة اجتماعية، إلا أنه قد يشعر بفراغ داخلي بسبب افتقاره إلى الرضا الشخصي. قد يكتشف أن الشهرة والمكانة لا تمنحه السعادة التي كان يتوقعها.

- الشعور بالعزلة: قد يشعر بالعزلة العاطفية لأنه يركز على العلاقات السطحية المرتبطة بالشهرة بدلاً من بناء علاقات حقيقية وعميقة.

4. الضغوط الاجتماعية والنفسية:

- المقارنة المستمرة: يعيش في حالة دائمة من المقارنة مع الآخرين الذين قد يكونون أكثر شهرة أو مكانة. هذا يمكن أن يؤدي إلى مشاعر الحسد والغيرة، وزيادة الضغوط النفسية.

- التضحية بالراحة الشخصية: قد يضحي بالراحة الشخصية ويميل إلى العمل الزائد أو الإرهاق في سبيل الحفاظ على مكانته أو تعزيز شهرته. هذا السلوك يمكن أن يؤدي إلى الإرهاق النفسي والجسدي.

5. التضارب بين الهوية الحقيقية والصورة
المصطنعة:

- الازدواجية في الشخصية: نتيجة للسعي وراء صورة مثالية أمام الآخرين، قد يتعرض لاضطراب داخلي بسبب التناقض بين هويته الحقيقية والصورة التي يحاول تقديمها. هذا الازدواج يمكن أن يسبب شعورًا مستمرًا بعدم الاتساق والاضطراب.

- التضحية بالقيم والمبادئ: قد يشعر بالتناقض الداخلي إذا اضطّر للتخلي عن قيمه ومبادئه لتحقيق الشهرة أو المكانة، مما يؤدي إلى صراع داخلي ومعاناة نفسية.

6. الإجهاد النفسي والجسدي:

- الضغط لتحقيق المزيد: يعيش تحت ضغط مستمر لتحقيق المزيد من النجاح والشهرة، مما يجعله يشعر بالإجهاد والإنهاك. قد يؤدي ذلك إلى اضطرابات صحية جسدية ونفسية، مثل اضطرابات النوم، والقلق المزمن، أو حتى الاكتئاب.

- الخوف من فقدان الشهرة: الشعور بأن الشهرة قد تكون مؤقتة أو هشة يمكن أن يسبب توترًا دائمًا وخوفًا من فقدان المكانة الاجتماعية، مما يزيد من الضغط النفسي.

7. تدهور العلاقات الاجتماعية:

- العلاقات السطحية: التركيز المفرط على الشهرة يمكن أن يؤدي إلى تكوين علاقات سطحية وغير متينة. يمكن أن يشعر الشخص بالوحدة لأن علاقاته تعتمد على المصالح أو الصورة الاجتماعية بدلاً من الصداقات الحقيقية.

- التنافس والعداوة: قد يؤدي الهوس بالمكانة الاجتماعية إلى زيادة التنافس مع الآخرين، مما يخلق بيئة من العداوة والحسد، ويؤدي إلى تدهور العلاقات الشخصية والاجتماعية.

الخلاصة:

معاناة الشخص المهووس بالشهرة تنبع من الاعتماد المفرط على الاعتراف الخارجي، الشعور بعدم الأمان، الإحساس بالفراغ الداخلي، الضغوط الاجتماعية والنفسية، التضارب بين الهوية الحقيقية والصورة المصطنعة، الإجهاد النفسي والجسدي، وتدهور العلاقات الاجتماعية. هذه العوامل تجعل حياة الشخص مليئة بالتوتر والقلق، مع غياب الرضا الداخلي والسعادة الحقيقية.

الجلسة (6): تفعيل الحواس



-ذات الشكل السابق، ولكن يطلب من المشاركين تعبئة الدوائر التابعة بمنتجات، أو علامات تجارية، أو خدمات، أو لاسم دولة، أو طعم، أو مشروب، أو رائحة مزعجة، وهكذا



-لوصف سلوك الهوس بالشهرة والمكانة الاجتماعية باستخدام تشبيهات من المنتجات أو العلامات التجارية أو غيرها، يمكن التركيز على الصفات التي تعكس الطبيعة الزائفة أو المؤقتة لهذا السلوك، وكذلك المشاعر السلبية التي قد تصاحبه. إليك بعض الأمثلة:

منتجات:

1. مرآة مشوهة: تعكس صورة غير واقعية للشخص، مما يجعله يركز على المظاهر الخارجية الزائفة بدلاً من الحقيقة.
2. لعبة نارية سريعة الاشتعال: تبدو مثيرة وممتعة للحظات، لكنها تنطفئ بسرعة وتترك خلفها دخاناً ورماداً فقط.
3. إعلان تلفزيوني مفرط في البهرجة: يجذب الانتباه بشدة لفترة قصيرة، لكنه غير حقيقي ولا يترك أثراً دائماً.

علامات تجارية:

1. علامة تجارية زائفة: تبدو وكأنها علامة تجارية فاخرة ومشهورة، لكنها في الواقع نسخة مزيفة تفتقر إلى الجودة والمصداقية.
2. شركة استثمار وهمية: تعد بالكثير من العوائد السريعة والنجاح، ولكنها في النهاية تخدع العملاء وتتركهم بخسائر فادحة.
3. ماركة ملابس تعتمد على الموضة السريعة: تقدم أزياء لافتة للنظر ومبهرة في البداية، لكنها لا تدوم وتصبح قديمة بسرعة، مما يعكس الطابع السطحي والمؤقت للهوس بالشهرة.

خدمات:

1. خدمة عبر الإنترنت تعد بالشهرة الفورية: تقدم وعودًا بالشهرة السريعة على وسائل التواصل الاجتماعي، لكنها غالبًا ما تؤدي إلى ضغط نفسي وتوتر دون تحقيق الرضا الداخلي.

2. خدمة ترويجية مفرطة: تجذب الكثير من العملاء في البداية من خلال وعود مبالغ فيها، لكنها تفشل في تقديم قيمة حقيقية على المدى الطويل.

3. خدمة استشارات غير موثوقة: تعدك بتقديم استشارات تساعدك على تحقيق الشهرة والنجاح، لكنها تقدم نصائح سطحية وتفترق إلى العمق.

اسم دولة:

ولاية معروفة بالبذخ والإسراف: تبدو قوية ومزدهرة من الخارج، لكنها تعتمد على ممارسات غير شرعية تؤدي إلى أزمات اقتصادية واجتماعية.

طعم:

1. طعم حلو زائف: يبدو لذيذًا وجذابًا في البداية، لكنه يترك طعمًا غير مستساغ في الفم بعد لحظات.

2. طعم اصطناعي لاذع: يعطي انطباعًا بأنه حقيقي، لكنه في النهاية يتركك غير راضٍ ويشعر بالتزوير.

مشروب:

1. مشروب غازي فوار: يعطي شعورًا بالانتعاش للحظات، لكنه في النهاية يتركك مع شعور بالامتلاء وعدم الراحة.
2. مشروب طاقة قوي لكنه قصير الأمد: يمنح دفعة من الطاقة والحيوية، لكن يسبب انهيارًا سريعًا وشعورًا بالإرهاق.

رائحة مزعجة:

1. رائحة عطرية قوية ورخيصة: تبدو جذابة في البداية لكنها تصبح مزعجة وغير مريحة بعد فترة قصيرة.
2. رائحة كيميائية نفاذة: قد تبدو مغرية في البداية، لكنها تثير الغثيان وتشعر بالزيف.
3. رائحة دخان متبقي من الألعاب النارية: تجذب الأنظار للحظات، لكنها سرعان ما تتلاشى وتترك رائحة غير مستساغة.

الخلاصة:

هذه التشبيهات تعكس كيف أن سلوك الهوس بالشهرة والمكانة الاجتماعية قد يبدو جذابًا في البداية، لكنه في النهاية يفتقر إلى الاستدامة ويترك وراءه شعورًا بالفراغ أو

عدم الرضا. هذه التشبيهات تسلط الضوء على الطابع السطحي والمؤقت لهذا السلوك، وتعبّر عن الانفصال بين الصورة الخارجية والحقيقة الداخلية.

الجلسة (7): صفات لله تعالى

-سلوك الهوس بالشهرة والمكانة الاجتماعية يتعارض مع عدة صفات من صفات الله تعالى التي تدعو إلى التواضع، الإخلاص، الرضا، والتوجه نحو الله بدلاً من السعي وراء الاعتراف البشري الزائف. إليك بعض الصفات الإلهية المضادة لهذا السلوك:

1. العدل (العدل)

- الله تعالى يدعو إلى العدل والمساواة بين الناس، بينما يمكن أن يؤدي الهوس بالمكانة الاجتماعية إلى سلوكيات غير عادلة، مثل تفضيل الأنا على الآخرين، والتمييز بينهم بناءً على الشهرة أو المكانة. الله يرفض الكبر والظلم ويدعو إلى التواضع والعدل في التعامل مع الآخرين.

2. الصبر (الصبور)

- الصبر على الطاعات: الصبر هو التحلي بالقوة الداخلية للانتظار على تحقيق الأهداف بالطريقة الصحيحة. الشخص المهووس

بالشهرة قد يلجأ إلى طرق مختصرة وغير أخلاقية لتحقيق الشهرة بسرعة. الله يحب الصابرين الذين ينتظرون جزاءهم منه وليس من الناس.

3. الستر (الستير)

- الستر على النفس: الله سبحانه وتعالى يدعو إلى الستر وعدم الفخر بالذنوب أو السعي وراء لفت الانتباه من خلال معصية أو تضخيم الذات. المهووس بالشهرة قد يسعى لكشف أو تجميل نفسه بطرق غير صادقة، بينما الله يحب من يختار الستر والتواضع في سلوكه.

4. التوكل (الوكيل)

- التوكل على الله: السعي المفرط وراء الشهرة والمكانة الاجتماعية يعكس نقصاً في التوكل على الله والاعتماد عليه في جميع أمور الحياة. الله يدعو الإنسان إلى التوكل عليه والثقة بأن ما يقدمه الله هو الأفضل، بدلاً من محاولة السيطرة على الأمور بطرق غير مناسبة لتحقيق الشهرة.

الخلاصة:

سلوك الهوس بالشهرة والمكانة الاجتماعية يتعارض مع صفات الله تعالى مثل التواضع، الإخلاص، الرضا، العدل، الصبر، الستر،

والتوكل. هذه الصفات تدعو إلى العيش بحياة متوازنة ومتواضعة، موجهة نحو إرضاء الله بدلاً من السعي وراء اعتراف الآخرين. التمسك بهذه الصفات يساعد الإنسان على تجنب الفخاخ النفسية والاجتماعية للهوس بالشهرة، ويقوده إلى حياة مليئة بالسلام الداخلي والرضا.

الجلسة (8): ربط نبذ سلوك الهوس بالشهرة بمنهج تعليمي للصف الثاني عشر

لربط نبذ سلوك الهوس بالشهرة والمكانة الاجتماعية بمنهج تعليمي للصف الثاني عشر عبر مواد العلوم، التاريخ، والرياضيات، يمكننا استخدام مفاهيم من كل مادة لتوضيح مخاطر هذا السلوك وتعزيز القيم الإيجابية مثل التواضع، الإخلاص، والتوازن. إليك كيفية دمج هذه المفاهيم في الدروس:

1. ربط نبذ سلوك الهوس بالشهرة عبر مادة العلوم:

درس عن علم النفس العصبي (Neuropsychology)

- موضوع الدرس: دراسة كيفية تأثير الشهرة على الدماغ والجهاز العصبي، بما



لبحث أي مرحلة
تعليمية أضغط
على الرابط
التالي:

<https://chatgpt.com/g/g-UB5PSciTk-grs->

في ذلك تأثيرها على نظام المكافأة في الدماغ (Dopamine System) وكيف يمكن أن تؤدي إلى الإدمان النفسي.

- النشاط: يمكن للطلاب دراسة تجارب علمية حول تأثير السعي وراء الشهرة على الدماغ، مثل تجارب التكييف الكلاسيكي التي تظهر كيف يمكن أن يصبح السعي وراء التقدير الخارجي مثل الإدمان.

- ربط بالسلوك: يتم تسليط الضوء على كيف أن السعي المفرط وراء الشهرة يشبه الإدمان على المخدرات، حيث يعتمد الشخص على جرعات متزايدة من التقدير الخارجي للشعور بالرضا. من خلال هذا الدرس، يمكن للطلاب أن يفهموا مخاطر الاعتماد المفرط على الشهرة وما يسببه من أضرار نفسية وجسدية.

درس عن الصحة النفسية

- موضوع الدرس: دراسة العلاقة بين الصحة النفسية والبحث عن الشهرة، وكيف يمكن أن يؤدي الهوس بالشهرة إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والقلق.

- النشاط: يمكن للطلاب قراءة دراسات حالة أو إجراء أبحاث عن شخصيات مشهورة وكيف أثر السعي المفرط وراء الشهرة على صحتهم النفسية.

- ربط بالسلوك: يتم توضيح أن السعي وراء الشهرة قد يؤدي إلى تكلفة نفسية كبيرة، مما يدعو الطلاب إلى التركيز على القيم الجوهرية بدلاً من السعي وراء الشهرة الزائفة.

2. ربط نبذ سلوك الهوس بالشهرة عبر مادة التاريخ:

درس عن الشخصيات التاريخية

- موضوع الدرس: دراسة شخصيات تاريخية سعت وراء الشهرة والمكانة الاجتماعية وكيف أثر ذلك على حياتهم وعلى المجتمعات التي عاشوا فيها.

- النشاط: يمكن للطلاب دراسة حياة شخصيات مثل يوليوس قيصر أو نابليون بونابرت، حيث أدت رغبتهم في السلطة والشهرة إلى نتائج مدمرة على أنفسهم وعلى مجتمعاتهم.

- ربط بالسلوك: يتم تسليط الضوء على كيف أن الهوس بالشهرة يمكن أن يؤدي إلى قرارات سيئة وتدمير للذات وللآخرين، مما يشجع الطلاب على تبني التواضع والتفكير في عواقب أفعالهم.

درس عن الثورات والحركات الاجتماعية

- موضوع الدرس: تحليل كيف أن الهوس بالمكانة الاجتماعية لدى بعض القادة أو الفئات أدى إلى اندلاع الثورات أو الحركات الاجتماعية الكبيرة.

- النشاط: يمكن للطلاب دراسة الثورة الفرنسية كمثال، حيث أدى الهوس بالمكانة الاجتماعية من قبل النبلاء والملوك إلى تمرد شعبي واسع النطاق.

- ربط بالسلوك: يتم توضيح أن السعي المفرط وراء الشهرة والمكانة الاجتماعية يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات اجتماعية واسعة، مما يشجع على ضرورة التحلي بالمسؤولية الاجتماعية.

3. ربط نبذ سلوك الهوس بالشهرة عبر مادة الرياضيات:

درس عن الإحصاء والاحتمالات

- موضوع الدرس: دراسة كيفية استخدام الإحصاء لتحليل التأثيرات الاجتماعية والنفسية للشهرة.

- النشاط: يمكن للطلاب جمع وتحليل بيانات حول التأثيرات النفسية والاجتماعية للشهرة، مثل معدلات الاكتئاب أو القلق بين المشاهير مقارنة بغير المشاهير.

- ربط بالسلوك: من خلال تحليل الإحصاءات، يمكن للطلاب أن يروا كيف

أن الشهرة ليست بالضرورة مرتبطة بالسعادة أو الاستقرار النفسي، بل قد تكون مرتبطة بمخاطر نفسية واجتماعية كبيرة.

درس عن النمذجة الرياضية في علم النفس الاجتماعي

- موضوع الدرس: استخدام النماذج الرياضية لفهم كيف ينتشر سلوك الهوس بالشهرة في المجتمع وكيف يمكن أن يؤدي إلى تأثيرات سلبية واسعة النطاق.

- النشاط: يمكن للطلاب بناء نماذج رياضية بسيطة لمحاكاة انتشار سلوك معين في المجتمع (مثل الهوس بالشهرة) وكيف يمكن أن يؤثر على الاستقرار الاجتماعي.

- ربط بالسلوك: يوضح هذا الدرس أن سلوك الهوس بالشهرة يمكن أن ينتشر بسرعة بين الأفراد، مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على المجتمع ككل. من خلال هذا الفهم، يتم تشجيع الطلاب على مقاومة هذا السلوك وتبني قيم أكثر استدامة.

الخلاصة:

من خلال دمج هذه الدروس في منهج الصف الثاني عشر، يمكن تعزيز فهم الطلاب لمخاطر الهوس بالشهرة والمكانة الاجتماعية من خلال مقاربات علمية وتاريخية ورياضية. هذا النهج يساعدهم على رؤية

العواقب النفسية والاجتماعية لهذا السلوك وتشجيعهم على تبني قيم التواضع، الإخلاص، والتوازن في حياتهم.

الجلسة (9): دوافع السلوك

التعرف على "الدوافع"

سلوك الهوس بالشهرة والمكانة الاجتماعية قد يكون مدفوعًا بمجموعة متنوعة من العوامل النفسية والاجتماعية والشخصية. هذه الدوافع يمكن أن تكون معقدة ومتشابكة، وتشمل:

1. الرغبة في التقدير والاعتراف:

- الحاجة إلى القبول: يشعر البعض بحاجة قوية لأن يكونوا مقبولين ومعترفًا بهم من قبل الآخرين. الشهرة توفر نوعًا من الاعتراف الواسع الذي يشعرهم بالتقدير والقبول الاجتماعي.

- تعزيز الهوية الذاتية: يسعى الأشخاص المهووسون بالشهرة إلى تعزيز هويتهم الذاتية من خلال نظرة الآخرين لهم. يشعرون بأن قيمتهم الذاتية تعتمد على مدى تقدير الآخرين لهم.

2. الشعور بالنقص أو عدم الأمان:

- التعويض عن مشاعر النقص:
الأشخاص الذين يعانون من مشاعر النقص أو عدم الأمان قد يسعون إلى الشهرة كمحاولة لتعويض تلك المشاعر. الشهرة تصبح وسيلة لإثبات الذات ولإظهار النجاح الشخصي.

- الخوف من التجاهل: الخوف من أن يُنسى أو يُتجاهل قد يدفع الشخص إلى السعي المستمر للفت الانتباه والحصول على الاعتراف من خلال الشهرة.

3. التأثيرات الاجتماعية والثقافية:

- التأثير الإعلامي: الثقافة المعاصرة والإعلام يلعبان دورًا كبيرًا في تعزيز أهمية الشهرة والمكانة الاجتماعية. وسائل التواصل الاجتماعي تعزز هذا السلوك من خلال التركيز على عدد المتابعين والإعجابات كمؤشرات للنجاح الاجتماعي.

- الضغط المجتمعي: في بعض الثقافات أو البيئات الاجتماعية، قد يكون هناك ضغط كبير على الأفراد لتحقيق الشهرة كوسيلة لإثبات النجاح والقيمة الاجتماعية.

4. البحث عن السلطة والتأثير:

- الرغبة في النفوذ: يسعى بعض الأشخاص وراء الشهرة من أجل الحصول على السلطة أو التأثير في الآخرين. الشهرة تمنحهم منصة للتأثير في القرارات والمجتمع بشكل عام.

- التنافس والرغبة في التفوق: الهوس بالمكانة الاجتماعية يمكن أن يكون مدفوعاً برغبة في التفوق على الآخرين، سواء كان ذلك في البيئة المهنية أو الاجتماعية.

5. الإشباع الفوري:

- البحث عن الإثارة: الشهرة قد تكون مثيرة للبعض، حيث تقدم جرعة سريعة من الإثارة والمتعة من خلال الحصول على اهتمام الآخرين والإعجاب بهم.

- الاعتماد على ردود الفعل السريعة: وسائل التواصل الاجتماعي عززت البحث عن الإشباع الفوري من خلال التفاعل السريع مع الجمهور. هذا يجعل الأشخاص يعتقدون على الحصول على المكافآت النفسية بسرعة من خلال الشهرة.

6. الهروب من الواقع:

- التعامل مع الضغوط النفسية: الشهرة قد تكون وسيلة للهروب من الاضطرابات الشخصية أو الضغوط النفسية. الانغماس

في عالم الشهرة يساعد بعض الأشخاص على تجنب مواجهة قضاياهم الداخلية.

- الابتعاد عن الروتين: بعض الأفراد قد يسعون إلى الشهرة كوسيلة للابتعاد عن الحياة الروتينية أو المملة، حيث يشعرون أن الشهرة تضيف معنى وإثارة لحياتهم.

7. التاريخ الشخصي والتربية:

- التربية التي تشجع على المنافسة: الأشخاص الذين نشأوا في بيئات تشجع على التنافس المستمر قد يميلون إلى السعي وراء الشهرة كجزء من رغبتهم في التفوق وإثبات الذات.

- تجارب سابقة بالنجاح أو الفشل: الأشخاص الذين لديهم تجارب سابقة ناجحة قد يصبحون مدمنين على الشعور بالإشادة والتقدير، بينما أولئك الذين تعرضوا للفشل قد يرون في الشهرة وسيلة لتحقيق النجاح الذي يفتقدونه.

الخلاصة:

دوافع الهوس بالشهرة والمكانة الاجتماعية متعددة وتشمل الحاجة إلى التقدير، الشعور بالنقص، التأثيرات الثقافية والاجتماعية، البحث عن السلطة، الإشباع الفوري، الهروب من الواقع، والتربية. هذه الدوافع تعكس رغبة عميقة في الحصول على

اعتراف خارجي وقبول، لكنها قد تؤدي إلى سلوكيات غير صحية وتؤثر سلبًا على الرفاهية النفسية والاجتماعية للفرد.

الجلسة (10): زوايا نظر

زاوية نظر: هي وجهة نظر غير تقليدية ليستعملها الموجه في انتقاد السلوك وتقبيحه، فهي ذكية وسلبية وغير تقليدية للنظر في سلوك الهوس بالشهرة، حيث يمكن للموجه أن يتبنى وجهة نظر غير تقليدية من خلال التركيز على جانب خفي من هذه الظاهرة، وهو تفريغ الشخص لقيمه الذاتية داخل إطار خارجي زائف يحدده الجمهور والمجتمع الافتراضي. ومن الزوايا الممكنة:

1. **تحجيم الذات إلى صورة:** عندما ينحرف الشخص وراء الشهرة، فإنه قد يختزل هويته وقيمه في صورته العامة فقط، مما يُضعف إحساسه الداخلي بذاته ويفقده جوهره الحقيقي. الشهرة تتحول إلى "علامة تجارية" له بدلاً من كونه كائنًا إنسانيًا مملوءًا بالتجارب والقيم. بالتالي، يكون الشخص وكأنه يبيع نفسه للجمهور، ولكن ما يقدمه ليس ذاته الحقيقية، بل نسخة محرفة منها.

2. تدمير الشعور بالمسؤولية الاجتماعية:

السعي وراء الشهرة يشتت تركيز الفرد عن مسؤولياته تجاه المجتمع، ويضعه في دائرة يسعى فيها فقط لتلبية توقعات الآخرين. هذا قد يضعف قدرته على إحداث تغيير حقيقي في المجتمع، حيث تكون أفعاله مدفوعة برغبة في التقدير الخارجي لا إحداث أثر إيجابي.

3. الفراغ العاطفي والروحي: الشهرة قد

تملأ الشخص بإحساس مؤقت بالقوة أو القبول، لكنها تترك فراغًا كبيرًا في روحه على المدى البعيد. بالتركيز على تأثير الشهرة على الحياة العاطفية والروحية، يمكن تسليط الضوء على أن هذا الهوس يمنع الشخص من تحقيق السلام الداخلي والرضا الحقيقي، الذي يأتي من القيم العميقة وليس من التقدير السطحي.

4. تحويل النجاح إلى فخ: الشهرة يمكن أن

تصبح فخًا، حيث يصبح الشخص سجينًا لصورة يريد الحفاظ عليها أمام المجتمع. في كثير من الأحيان، يُطلب من الشخص أن يحافظ على نمط معين من السلوك أو الصورة لكي يظل محبوبًا أو مشهورًا. وهذا يقود إلى فقدان الحرية الحقيقية والتخلي عن الذات الحقيقية.

هذه الزاوية تعزز فكرة أن الشهرة ليست سوى قناع زائف يضعه الفرد على وجهه، يُبعده عن حقيقته الداخلية وعن قيمه الأصيلة.

نكون في هذه المرحلة قد:

برمجنا ذهن المشاركين في الجلسات في - العقل الباطن - فكرة نبذ الهوس بالشهرة سلوكا وفق صورة سلبية وليست إيجابية.
من الممكن تقليل عدد الجلسات لخمس جلسات بدمج كل جلستين في جلسة، مع أهمية تنجيم المعلومة بقصد أن تأخذ حاصلها في عقول المشاركين وفق مد زمني مناسب.



الجلسة (11): إحصاء وتعليق

تشير بعض الدراسات إلى عدة انعكاسات سلبية للهوس بالشهرة على



مد أثر الموضوع
وتفعيل
الحوارات

ثانيا:
الرسائل
المباشرة

<p>الأفراد والمجتمع، ومن أبرز هذه الانعكاسات:</p> <p>1. زيادة التهور وانخفاض المسؤولية: أظهرت دراسة أن بعض الشباب الذين يسعون إلى الشهرة يعانون من قلة تحمل المسؤولية وميول إلى اتخاذ قرارات متهوره.</p> <p>2. تأثير سلبي على التعليم والطموح: الهوس بالشهرة قد يؤدي إلى تقليل الاهتمام بالدراسة والتخطيط المستقبلي، وهو ما يؤثر على تحقيق الأهداف الشخصية والمهنية.</p> <p>3. التقليد الأعمى للغرب: يؤدي الهوس بالشهرة أحياناً إلى محاكاة أساليب الحياة الغربية دون التفكير في العواقب، مما يساهم في تراجع الهوية الثقافية.</p> <p>4. الضياع الاجتماعي: الأشخاص الذين يسعون إلى الشهرة قد يواجهون صعوبات في بناء علاقات اجتماعية قوية، مما يؤدي إلى ضعف التواصل الاجتماعي وزيادة العزلة.</p>	<p>واعداد برنامج</p> <p>ما يلي تطبيق خصصناه لاستخراج الإحصاءات على نطاق دولي</p> <p>https://chatgpt.com/g/g-mblBFylsq-ntyj-hsyy</p>
---	---

هذه بعض الأمثلة على كيفية تأثير الهوس بالشهرة على السلوكيات الفردية والاجتماعية.

المراجع:

www.ucla.edu

www.pewresearch.org

www.apa.org

www.rsph.org.uk

www.commonsensemedia.org

www.statista.com

www.thejsms.org

نكون بعد هذه المرحلة:

مستعدين للانطلاقة العملية، فهي مرحلة يكون المنتظمين فيها قد تغيرت مواقفهم نحو الهوس بالشهرة – ولكن هذا لا يعني أنهم قد أقلعوا بالفعل سلوكيا – ذلك إن الامتثال السلوكي سيحتاج لبعض الزمن للامتثال بمعنى "أنهم أصبحوا مهيئين للابتعاد" ويبقى الأمر متعلق باتخاذ القرار من قبلهم، ومن أجل تعزيز مرحلة "التهيئة العملية" ننتقل للمرحلة الثالثة.

الجلسة (12): النقلة العملية

مجلة الكترونية

<p>تنفيذ المجلة الإلكترونية يتطلب قراءة لأكثر من مرجع لاستعراض أهمية الالتفات لمضار الهوس بالشهرة.</p> <p>حوار إذاعي</p> <p>تنفيذ حلقات اليوتيوب باسم (طاقة الحياة) وبثها، ثم نشر روابطها عبر مواقع التواصل الاجتماعي.</p> <p>معرض</p> <p>معرض بالتعاون مع قسم الرياضيات وقسم العلوم في المدرسة لإنجاز عروض إحصائية تبين العلاقات ونتائجها السلبية على الطالب حال انشغل في الهوس بالشهرة، أو يتم إنجاز المعرض عبر مؤسسة مجتمعية أو برعاية شركة دوائية مثلاً.</p>	 <p>تحويل نبذ السلوك لمنتج أو مشروع مجتمعي.</p>	<p>ثالثاً: الامتثال السلوكي</p>
<p>يتم قياس أثر تلك الجلسات والمراحل عبر تطبيق مونكي مع المشاركين وفق التالي:</p> <p>-استبانة قبل البدئ بالجلسة رقم (1) -استبانة بعد الانتهاء من المرحلة الثالثة.</p>	 <p>استبانة مونكي.</p>	<p>رابعاً: قياس الأثر</p>

قياس الأثر يكون بالتعرف على نسبة تغير (مواقف المشركين ، ونسبة الرغبة بالتخفيف، ونسبة من أقلع بالفعل بعد المرحلة الثالثة).		
أسئلة الاستبانة:		

إذا كان موضوع الاستبانة عن الهوس بالشهرة والمكانة الاجتماعية، يمكن تقسيم الأسئلة إلى ثلاثة جوانب: الإدراك المعرفي لأضرار هذا الهوس، الموقف الشخصي تجاه الشهرة والمكانة الاجتماعية، ومدى ممارسة هذا السلوك أو التأثر به. إليك ستة أسئلة مناسبة لاستبانة حول هذا الموضوع:

القسم	الإدراك	السؤال	الإجابة
القسم الأول:	الإدراك المعرفي لأضرار الهوس بالشهرة والمكانة الاجتماعية	1. هل تعتقد أن الهوس بالشهرة والمكانة الاجتماعية يمكن أن يؤثر سلبًا على العلاقات الشخصية والحياة الخاصة؟	(1) أعارض بشدة / (5) أوافق بشدة
الهدف:	قياس مدى إدراك الفرد للعواقب الاجتماعية والنفسية لهذا الهوس.		

	2. إلى أي مدى تعتقد أن السعي المستمر للشهرة قد يؤثر على الصحة النفسية؟	(1) لا يؤثر / (5) يؤثر بشدة	
الهدف:	تقييم وعي الفرد بالآثار النفسية المحتملة للهوس بالشهرة مثل القلق والضغط النفسي.		
القسم الثاني	الموقف الشخصي تجاه الشهرة والمكانة الاجتماعية	3. هل تعتقد أن الشهرة والمكانة الاجتماعية هي أهداف ضرورية لتحقيق النجاح الشخصي؟	(1) أعارض بشدة / (5) أوافق بشدة
الهدف:	قياس موقف الفرد تجاه أهمية الشهرة والمكانة الاجتماعية في حياته.		
	4. إلى أي مدى تشعر بالراحة عند السعي لجذب الانتباه والاعتراف الاجتماعي؟	(1) لا أشعر بالراحة أبدًا / (5) أشعر بالراحة	
الهدف:	تقييم مدى راحة الفرد في السعي لجذب الانتباه وتحقيق الشهرة.		

القسم الثالث	ممارسة السلوك المتعلق بالشهرة والمكانة الاجتماعية	5. هل سبق لك أن نشرت محتوى على وسائل التواصل الاجتماعي فقط لجذب الانتباه والحصول على الإعجاب؟	- (1) لم يحدث أبدًا / (5) يحدث بشكل متكرر
الهدف:	قياس مدى ممارسة الفرد لسلوكيات السعي للشهرة والاعتراف عبر وسائل التواصل الاجتماعي.		
		6. هل سبق لك أن شعرت بالإحباط أو القلق إذا لم تحصل على الاهتمام أو التقدير الذي كنت تتوقعه؟	- (1) لم يحدث أبدًا / (5) يحدث بشكل متكرر
الهدف:	قياس مدى تأثير الشهرة والمكانة الاجتماعية على الحالة النفسية للفرد.		

التحليل	
الإدراك المعرفي:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 1 و 2 لفهم مدى وعي الفرد بالأضرار الاجتماعية والنفسية المرتبطة بالهوس بالشهرة والمكانة.

<p>يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 3 و 4 لفهم موقف الفرد تجاه أهمية الشهرة والمكانة الاجتماعية في تحقيق النجاح الشخصي.</p>	<p>الموقف الشخصي:</p>
<p>يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 5 و 6 لتحديد مدى ممارسة الفرد لسلوكيات السعي للشهرة وتأثيرها على حياته النفسية والعاطفية.</p>	<p>الممارسة والتأثير:</p>

ملاحظات:

- هذا النوع من الاستبانة يمكن استخدامه لفهم كيف يؤثر الهوس بالشهرة والمكانة الاجتماعية على السلوك اليومي للأفراد، خاصة في عصر وسائل التواصل الاجتماعي.
- من المهم التركيز على الجانب الإيجابي، مثل تعزيز الثقة بالنفس والاهتمام بالقيم الشخصية أكثر من الاهتمام بالشكل الخارجي أو الانطباع الاجتماعي.

كبسولة التحيز الجنسي أو العرقي



- التحيز الجنسي أو العرقي: الانخراط في سلوكيات أو أقوال تعبر عن التمييز ضد فئات معينة بسبب الجنس أو العرق أو الدين.
- التنمر العرقي أو الديني: الاعتداء على الآخرين بسبب خلفيتهم العرقية أو الدينية، مما يزيد من الكراهية والتفرقة في المجتمع.

الآلية	نهج التعامل مع السلوك	مسار التعامل مع الظاهرة السلوكية
<p>الجلسة (1): الاستهلال</p> 	 <p>المفهوم</p>	<p>أولاً: الرسائل الضمنية</p>

-يستعرض مدير الجلسة للحضور مغنطيسا ومن حول المغنطيس قطع متناثرة صغيرة من حديد وخشب وبلاستيك وبرادة حديد، ثم يعمد لتقريب المغنطيس من قطع الخشب فلا يحدث شيء، ثم يقربه من البلاستيك فلا يحدث شيء ثم يقربه من برادة الحديد فيجذبها إليه، ويقربها من قطعة الحديد فيجذبها إليه، فيسأل الجميع، ما رأيكم هل ما قام به المغنطيس هو سلوك يقوم به الإنسان أيضا؟ وهل هو يعتبر سلوك عنصري أم إنه سلوك سوي؟

الجلسة (2): كيف نبصر

أهم ما يميز هذا السلوك:
أهم ما يميز سلوك العنصري هو الاعتماد على التفريق والتمييز بين الناس بناءً على العرق أو الأصل أو اللون، واعتبار هذه الاختلافات أساساً للتفاضل بينهم. وفيما يلي أبرز ملامح سلوك العنصري:

1. التفوق العرقي: العنصري يعتقد أن عرقه أو مجموعته الإثنية متفوقة على الأعراق الأخرى، ويعتبر ذلك مبرراً لتمييز الآخرين والتقليل من شأنهم.

2. التمييز في المعاملة: يتجلى هذا التمييز في تفضيل أو معاملة خاصة لجماعة معينة على حساب جماعات أخرى، سواء في التعامل اليومي، أو في الفرص الاقتصادية، أو الاجتماعية، أو التعليمية.

3. التعميمات السلبية: العنصري عادة ما يلجأ إلى إطلاق أحكام وتعميمات سلبية على الأفراد بناءً على عرقهم أو خلفيتهم، ويتجاهل خصائصهم الفردية أو قدراتهم.

4. التحقير والإهانة: قد يصاحب سلوك العنصري ازدراء صريح أو ضمني للأعراق أو الجماعات الأخرى، باستخدام ألفاظ أو أفعال تؤدي إلى التقليل من شأنهم أو الإساءة إليهم.

5. رفض التنوع: العنصري يميل إلى رفض التنوع الثقافي أو العرقي، ويرى أن المجتمع المثالي هو المجتمع الذي يتكون من أفراد من نفس العرق أو الخلفية التي ينتمي إليها.

6. العنف أو العداء: في حالات متطرفة، قد يتحول سلوك العنصري إلى العنف أو الاعتداء الجسدي أو اللفظي على الأفراد من أعراق مختلفة.

هذه السلوكيات تساهم في تعزيز التفرقة والظلم، وتتعارض مع القيم الإنسانية والدينية التي تدعو إلى المساواة والعدالة بين الناس.

مكمن الخل:

مكمن الخل في سلوك العنصرية يكمن في عدة جوانب رئيسية:

1. التناقض مع الفطرة الإنسانية: الإنسان في طبيعته متساوٍ في الكرامة والقيمة، وكل البشر مشتركون في الإنسانية. العنصرية تخالف هذه الفطرة وتبني تفرقة مصطنعة مبنية على فروقات سطحية، مثل اللون أو العرق، مما يُضعف الروابط الإنسانية الطبيعية.

2. مخالفة القيم الدينية والأخلاقية: في جميع الأديان السماوية، وخاصة في الإسلام، تُرفض العنصرية بشكل قاطع. القرآن الكريم يؤكد على المساواة بين البشر بقوله تعالى: "يا أيها الناس إنا خلقناكم من ذكر وأنثى وجعلناكم شعوبًا وقبائل لتعارفوا إن أكرمكم عند الله أتقاكم" (الحجرات: 13).

العنصرية تتناقض مع هذه القيم وتؤدي إلى الظلم والفرقة.

3. افتقار للمنطق والعقلانية: العنصرية تستند إلى اعتقاد غير عقلاني بأن العرق أو اللون يحدد تفوق الإنسان أو قدراته. هذا النوع من التفكير يتجاهل الحقائق العلمية والتاريخية التي تثبت أن التفوق البشري مرتبط بالأخلاق، العمل، والتربية وليس بالعرق.

4. تقويض العدالة والمساواة: العنصرية تفسد مفهوم العدالة والمساواة لأنها تميز بين الناس بشكل غير عادل، مما يؤدي إلى حرمان البعض من حقوقهم بناءً على عوامل لا يمكنهم التحكم فيها مثل اللون أو العرق. هذا يخلق بيئة غير عادلة وغير مستقرة اجتماعيًا.

5. تأجيج الكراهية والصراع: العنصرية تغذي الكراهية والعداوة بين الناس، مما يؤدي إلى تصاعد الصراعات الاجتماعية والسياسية. يمكن أن تتسبب في الانقسام داخل المجتمع وتعرض على العنف والإيذاء بين المجموعات المختلفة.

6. تضيق الآفاق الاجتماعية والثقافية:
العنصرية تحد من فرص التفاعل الإيجابي بين الأعراق والثقافات المختلفة، مما يمنع المجتمعات من الاستفادة من التنوع الثقافي والفكري الذي يثري المجتمعات ويوفر بيئة إبداعية وتقدمية.

بالتالي، سلوك العنصرية خلل كبير من الناحية الأخلاقية، الاجتماعية، والدينية، ويعزز الظلم والفرقة بدلاً من التآلف والمساواة التي يحتاجها المجتمع.

الجلسة (3): نمط التواصل معه

عند التعامل مع شخص يتبنى سلوكاً عنصرياً، يجب أن يكون النهج حذراً ومدرّساً لضمان تحقيق التغيير الإيجابي. إليك بعض الأنماط المناسبة للتعامل معه:

1. الهدوء والصبر: التعامل مع الشخص العنصري يحتاج إلى هدوء وصبر. يجب تجنب المواجهة العنيفة أو الانفعالية، لأن هذا قد يزيد من تمسكه بمواقفه العنصرية ويصعب عملية التواصل معه.

2. التعليم والتوعية: قد يكون الجهل أو نقص الفهم هو السبب الرئيسي لسلوك الشخص العنصري. يمكن استخدام التعليم والتوعية حول تأثير العنصرية السلبي على المجتمع وعلى نفسه، وإظهار حقيقة المساواة بين البشر استناداً إلى القيم الإسلامية والإنسانية.

3. التواصل الشخصي: من المهم بناء علاقة تواصل شخصية معه تُظهر له التجارب الإنسانية المشتركة وتتيح له فرصة لرؤية الآخرين كأفراد متساوين. من خلال القصص الشخصية والتجارب الحقيقية، قد يبدأ في إدراك الضرر الذي تسببه العنصرية.

4. إثارة التعاطف: يمكن محاولة تنمية التعاطف لديه من خلال توجيهه للنظر في العواقب النفسية والاجتماعية للعنصرية على الأفراد والمجتمعات. عرض الأمثلة على الأشخاص الذين تعرضوا للتمييز وكيف أثر ذلك على حياتهم قد يجعله يتفهم آثار سلوكه.

5. النقد البناء: من خلال تقديم ملاحظات ونقد بناء، يمكن توجيهه إلى فهم خطأ تفكيره وسلوكه. من الضروري تجنب النقد

الشخصي الموجه للذات والتركيز على السلوك نفسه.

6. استخدام القيم الدينية: في السياقات الإسلامية، يمكن الاستناد إلى النصوص الدينية التي تؤكد على المساواة بين البشر وأن التفاضل يكون بالتقوى والعمل الصالح، وليس بالعرق أو اللون. يمكن أن يكون هذا مؤثرًا للغاية عند التعامل مع شخص لديه خلفية دينية.

7. القدوة الحسنة: من خلال تقديم نموذج إيجابي للتعامل مع الآخرين باحترام وتقدير، يمكن للشخص العنصري أن يرى المثال العملي للسلوك الجيد، مما قد يساعده في إعادة النظر في أفكاره.

8. التحفيز على التغيير الشخصي: بدلاً من التركيز على إدانته، يمكن تشجيعه على التفكير في كيفية تحسين نفسه والارتقاء بمواقفه وسلوكه. يمكن أن يُسأل أسئلة تحفيزية مثل: "كيف تعتقد أن هذا السلوك يؤثر على علاقتك بالآخرين؟" أو "ماذا لو كنت في مكان الشخص الذي تتعامل معه بهذا الشكل؟".

اتباع هذه الأنماط يساعد في تحقيق حوار
مثمر وتوجيه الشخص نحو إعادة التفكير
في سلوكياته العنصرية وتبني قيم أكثر
إيجابية.

الجلسة (4): دوائر التشابه

- يتم رسم دائرة يوضع فيها صورة
ترمز لسلوك العنصري في مثل
(ميزان مائل الكفة) ثم يخرج من
الدائرة دوائر تابعة لتعبئتها
- السؤال: عبّر بكلمة واحدة عما يمكن
أن تصف فيه المهموس بالشهرة أو
لمشاعرك نحوه.



- حوار حول نتائج المشاركات، وتعزيز
العبارات التي تصف العنصري في
مثل:
- الشخص العنصري يعاني من عدة
مشكلات نفسية واجتماعية وأخلاقية
تؤثر على حياته الشخصية وتفاعله مع
المجتمع. إليك بعض هذه المشكلات:

- 1. الجهل وضيق الأفق: العنصري غالبًا ما يعتمد على مفاهيم خاطئة أو معلومات غير دقيقة حول الأعراق أو الثقافات الأخرى. هذا الجهل يجعله يكون أحكامًا سطحية وغير مبنية على حقائق.

- 2. الخوف من الاختلاف: العنصري غالبًا ما يعاني من الخوف من الآخر أو ما يُسمى "رهاب الأجانب"، وهو عدم القدرة على تقبل التنوع والاختلاف بين الناس. هذا الخوف يمكن أن يؤدي إلى انعزال الشخص وصعوبة في التواصل مع الآخرين.

- 3. انعدام الثقة بالنفس: العنصري قد يعاني من انعدام الثقة بالنفس ويستخدم التمييز العنصري كوسيلة لتعزيز شعوره بالتفوق والسيطرة على الآخرين. الشعور بالنقص يجعله يبحث عن التفوق الوهمي من خلال العرق أو اللون.

- 4. الاضطرابات النفسية: التحيز العنصري قد يكون ناتجًا عن اضطرابات نفسية، مثل اضطراب

الشخصية النرجسية أو اضطراب القلق الاجتماعي. هذه الاضطرابات تجعل الفرد يشعر بحاجة ماسة إلى التفوق على الآخرين كآلية دفاعية.

- 5. العزلة الاجتماعية: نتيجة لميوله العنصرية، قد يجد الشخص العنصري نفسه معزولاً اجتماعياً. الناس غالباً ما ينفرون منه بسبب مواقفه المتعصبة، مما يؤدي إلى فقدان العلاقات الاجتماعية الصحية.

- 6. الكراهية والعدوانية: الشخص العنصري يميل إلى الشعور بالكراهية تجاه الآخرين الذين يختلفون عنه. هذه الكراهية قد تؤدي إلى سلوك عدواني تجاه الآخرين، مما يزيد من العداء والكراهية في المجتمع.

- 7. الافتقار للتعاطف: العنصري يفقد القدرة على التعاطف مع الآخرين، مما يجعله غير قادر على فهم أو تقدير معاناة الأشخاص الذين يتعرضون للتمييز. هذا الافتقار للتعاطف يعزله عن القيم الإنسانية الأساسية.

- 8. عدم التكيف مع المجتمع: في مجتمع يتجه نحو التعددية الثقافية والتنوع، يجد الشخص العنصري صعوبة في التكيف. تمسكه بالمفاهيم العنصرية يجعله غير قادر على مواكبة التطورات الاجتماعية ويزيد من عزله.

- 9. العيش في توتر داخلي: العنصري يعيش في حالة من التوتر الداخلي نتيجة لصراعه الدائم مع نفسه والمجتمع. التمييز العنصري يخلق صراعًا داخليًا بين ما يؤمن به وبين ما هو صواب أخلاقيًا وإنسانيًا.

- هذه المشكلات تجعل حياة الشخص العنصري معقدة وغير مريحة، وتؤثر على سعادته الشخصية وقدرته على التفاعل بإيجابية مع الآخرين.

الجلسة (6): تفعيل الحواس



ذات الشكل السابق، ولكن يطلب من المشاركين تعبئة الدوائر التابعة بمنتجات، أو علامات تجارية، أو خدمات، أو لاسم دولة، أو طعم، أو مشروب، أو رائحة مزعجة، وهكذا



لوصف سلوك العنصري باستخدام تشبيهات من المنتجات أو العلامات التجارية أو غيرها، يمكن التركيز على الصفات التي تعكس الطبيعة الزائفة أو المؤقتة لهذا السلوك، وكذلك المشاعر السلبية التي قد تصاحبه. إليك بعض الأمثلة:

وصف سلوك العنصري باستخدام تشبيهات من المنتجات أو العلامات التجارية يمكن أن يكون وسيلة فعالة لتسليط الضوء على طبيعته الزائفة والمؤقتة، وكذلك المشاعر السلبية التي ترافقه. إليك بعض التشبيهات:

1. المنتج المقلد: سلوك العنصري يشبه منتجًا مقلدًا يبدو جيدًا من الخارج، لكنه يفتقر إلى الجودة الحقيقية. العنصرية تقوم

على اعتقادات زائفة بالتفوق، ولكن في جوهرها تفتقر إلى الأسس الأخلاقية أو المنطقية. مثلما يخيب المنتج المقلد توقعات من يشتريه، يخيب سلوك العنصري في بناء مجتمع متماسك وعادل.

2. العلامة التجارية المتلاشية: مثل علامة تجارية قديمة لم تعد تجذب الناس لأنها لا تواكب العصر، العنصرية هي فكرة قديمة تعود إلى عصور من الجهل والانغلاق. ومع مرور الوقت، تتلاشى العنصرية لأنها تتعارض مع القيم الحديثة التي تحتفي بالتنوع والعدالة.

3. البالون المنتفخ: سلوك العنصري يمكن تشبيهه بالبالون المنتفخ الذي يبدو كبيراً ولكنه فارغ من الداخل. العنصرية تتضخم بأفكار التفوق، لكنها خالية من أي قيمة حقيقية أو دائمة. وفي النهاية، مثلما ينفجر البالون عند مواجهته بالواقع، تنهار العنصرية عندما تتعرض للحقيقة والمنطق.

4. الديكور الزائف: العنصري يشبه ديكوراً زائفاً أو واجهة مبهرجة تخفي خلفها واقعاً هشاً وغير مستقر. من الخارج قد يبدو متماسكاً وواثقاً، لكن تحت هذا السطح يظهر

ضعف في القيم الإنسانية والفهم العميق للأخلاق.

5. الطعام الفاسد المزين: العنصرية تشبه طعامًا فاسدًا تم تزيينه بمكونات جميلة من الخارج لجذب الناس، لكن عند تناوله يتضح فسادُه. هذا يعكس كيف أن الأفكار العنصرية قد تبدو منطقية لبعض الأشخاص السطحين، لكنها في جوهرها مدمرة وغير صحية.

6. الدواء المؤقت: مثل دواء مؤقت يخفف الألم دون معالجة السبب الحقيقي، العنصرية تعطي الشخص شعورًا وهميًا بالتفوق أو الأمان، لكنها لا تحل أي مشكلة حقيقية في الحياة. بل على العكس، تخلق مشاكل أكبر مع مرور الوقت.

7. النار المستعرة في الداخل: العنصرية تشبه نارا مستعرة تحت الرماد، حيث قد تبدو الأمور هادئة من الخارج، لكنها تحمل مشاعر الكراهية والتوتر في الداخل. هذا التشبيه يعكس كيف أن العنصرية تخلق اضطرابًا داخليًا للشخص العنصري نفسه.

باستخدام هذه التشبيهات، يمكن إظهار كيف أن سلوك العنصري يبدو زائفًا أو مؤقتًا، وكيف أن المشاعر السلبية مثل الكراهية

والتوتر ترافق هذا السلوك وتجعل حياة
العنصري أقل استقرارًا وأقل إشباعًا.

الجلسة (7): صفات الله تعالى

صفات الله تعالى التي لا تتسجم مع سلوك
العنصرية هي تلك الصفات التي تجسد
العدل، الرحمة، والمساواة بين جميع خلقه.
ومن أهم هذه الصفات:

1. العدل: الله تعالى هو العدل، أي أنه يحكم
بالحق ولا يظلم أحدًا. العنصرية تتنافى مع
هذه الصفة لأن العنصري يميز بين الناس
بناءً على معايير ظالمة وغير عادلة، مثل
العرق أو اللون. الله سبحانه يقول: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا
يَظْلِمُ الْنَّاسَ شَيْئًا وَلَٰكِنَّ النَّاسَ أَنفُسَهُمْ
يَظْلِمُونَ﴾ [يونس ٤٤]

2. الرحمة: الله هو الرحمن والرحيم، الذي
وسعت رحمته جميع الخلق. العنصري يفقر
إلى الرحمة تجاه الآخرين، ويرى بعض
الناس أدنى من غيرهم بناءً على سمات لا
يمكنهم التحكم بها، مثل العرق. الله تعالى
يقول: "ورحمتي وسعت كل شيء"
(الأعراف: 156).

3. الخلق: الله هو الخالق الذي خلق جميع البشر من نفس الأصل. التمييز العنصري يتجاهل هذه الحقيقة القرآنية. الله تعالى يقول: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَىٰ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ [الحجرات ١٣].
العنصرية ترفض هذا التساوي بين البشر وتقوم على أساس غير حقيقي للتفاضل.

4. الحكمة: الله هو الحكيم الذي يضع كل شيء في موضعه بحكمة. العنصرية تتعارض مع هذه الصفة لأنها تقوم على أحكام سطحية وغير مبررة حول التفوق والتمييز بين الناس. بينما الحكمة الإلهية تبحث على النظر إلى جوهر الإنسان، وأخلاقه وأعماله، وليس مظهره الخارجي.

5. الغنى: الله هو الغني الذي لا يحتاج إلى شيء من عباده، ولا يفرق بينهم إلا بناءً على التقوى والعمل الصالح. العنصري يحاول أن يستمد قيمته وتفوقه من معايير دنيوية ضيقة، بينما الله تعالى يعلم أن القيمة الحقيقية للإنسان تكمن في عمله وتقواه.

6. العفو والتسامح: الله هو العفو الذي يعفو عن الناس ولا يميز بينهم على أساس عنصري أو عرقي. العنصري غالبًا ما

يحمل في قلبه ضغينة تجاه الآخرين بسبب خلفياتهم أو أعراقهم، بينما الله يحب التسامح والعفو عن الجميع.

7. الوحدة والأحدية: الله هو (الأحد) و(الواحد)، ولا يقبل أن يتفرق عباده على أساس العنصرية أو التعصب. العنصرية تزرع الفرقة بين الناس، بينما الله يدعو إلى الوحدة والتعاون.

هذه الصفات الإلهية توضح أن سلوك العنصرية يتعارض مع مبادئ الإسلام والقيم التي يدعو الله تعالى إلى اتباعها في تعاملنا مع الآخرين. الإسلام يحث على العدل، الرحمة، والمساواة بين جميع البشر، ويرفض التمييز والتفاضل على أساس عرقي أو جنسي.

الجلسة (8): ربط نبذ سلوك العنصرية بمنهج تعليمي للصف الثاني عشر

ربط نبذ سلوك العنصرية بمنهج تعليمي للصف الثاني عشر يمكن أن يتم عبر دمج القيم التي تعزز المساواة والعدالة واحترام التنوع ضمن مواضيع عدة مثل العلوم،



لبحث أي مرحلة
تعليمية أضغط
على الرابط
التالي:

<https://chatgpt.com/g-UB5PSciTk-grs->

الرياضيات، والتاريخ. إليك كيفية تحقيق ذلك في كل مادة:

1. العلوم:

الموضوع المقترح: التنوع الجيني والبيولوجي

- في درس حول التنوع البيولوجي والجيني، يمكن للمعلم تسليط الضوء على حقيقة أن جميع البشر يتشاركون في 99.9% من جيناتهم، وأن الاختلافات العرقية سطحية ولا تبرر أي نوع من التفوق أو التمييز.

- يمكن للمعلم توضيح كيف أن التنوع الجيني بين البشر هو مصدر قوة، مثلما هو الحال في الطبيعة. كلما كان التنوع أكبر، كان المجتمع أكثر تكيفاً مع التحديات المختلفة.

- استخدام أمثلة من العلم الحديث حول الأمراض الوراثية التي لا تعرف التفريق بين الأعراق للتأكيد على وحدة البشر.

النشاط المقترح:

- تقديم أبحاث علمية عن تشابه الجينات بين مختلف الأعراق لتأكيد أن البشر متساوون بيولوجياً، ثم فتح نقاش حول كيفية مساهمة العلم في نبذ العنصرية وتعزيز الوحدة بين الناس.

2. الرياضيات:

الموضوع المقترح: الإحصاءات وتوزيع الموارد

- في درس عن الإحصاء أو تحليل البيانات، يمكن للطلاب تحليل بيانات تتعلق بتوزيع الثروات أو الفرص التعليمية بين الأعراق المختلفة، مع توجيههم إلى ملاحظة التفاوتات الاجتماعية والاقتصادية الناتجة عن العنصرية.

- يمكن تعليم الطلاب كيفية استخدام البيانات لفهم الظلم الاجتماعي وكيفية استخدام الرياضيات كأداة للكشف عن التمييز في توزيع الموارد أو الفرص.

النشاط المقترح:

- تحليل مجموعة من الإحصاءات حول فرص العمل والتعليم بين الأعراق المختلفة ومناقشة النتائج في ضوء دور الرياضيات في كشف الحقائق الاجتماعية، مما يساعد على توجيه الحديث نحو العدالة والمساواة في المجتمع.

3. التاريخ:

الموضوع المقترح: حركات مكافحة العنصرية والتسامح عبر التاريخ

- في درس حول الحركات التاريخية ضد العنصرية (مثل حركة الحقوق المدنية في

الولايات المتحدة أو نضال نيلسون مانديلا ضد الفصل العنصري)، يمكن ربط هذه الحركات بالقيم الإسلامية حول المساواة والعدالة.

- التركيز على الشخصيات التاريخية الذين ناضلوا ضد العنصرية مثل مالكوم إكس، مارتن لوثر كينغ، ونيلسون مانديلا، مع تسليط الضوء على كيف أسهموا في تغيير المجتمعات.

النشاط المقترح:

- يمكن تكليف الطلاب ببحث حول حركة تاريخية ضد العنصرية، ثم تنظيم مناظرة صفية حول كيف يمكن للمجتمعات أن تتعلم من هذه الحركات لتحقيق مزيد من العدالة والمساواة اليوم.

النهج الشامل بين المواد:

- الربط بين المواد الثلاث: يمكن أن يتمثل هذا في مشروع تفاعلي يجمع بين العلوم والرياضيات والتاريخ، حيث يقوم الطلاب بجمع البيانات التاريخية والإحصائية المتعلقة بالعنصرية والتنوع العرقي، ثم استخدام الرياضيات لتحليل البيانات، وأخيرًا مناقشة النتائج من منظور علمي وتاريخي حول أهمية نبذ العنصرية.

- التركيز على القيم: يجب أن يركز المعلمون في نهاية كل درس على توجيه الطلاب نحو فهم أن التنوع سواء كان في الجينات أو الثقافات أو الفرص هو أساس للتعاون والنمو، وليس للتفاضل أو التمييز.

هذه الأنشطة والمفاهيم يمكن أن تغرس في الطلاب أهمية المساواة والعدالة واحترام التنوع، باستخدام أدوات التعليم المختلفة لتحفيز التفكير النقدي ومواجهة العنصرية بشكل متكامل عبر المناهج الدراسية.

الجلسة (9): دوافع السلوك

التعرف على "الدوافع"

سلوك العنصرية ينبع من عدة دوافع نفسية واجتماعية وثقافية، تتنوع بين الرغبة في السيطرة والخوف من الاختلاف إلى التأثيرات البيئية والاجتماعية. إليك أهم دوافع سلوك العنصري:

1. الخوف من الاختلاف:

- الجهل والتخوف من المجهول: الخوف من الآخرين المختلفين، سواء في اللون أو

العرق أو الثقافة، يمكن أن يدفع العنصري إلى بناء تصورات سلبية عنهم. هذا الجهل يؤدي إلى تكوين أفكار مغلوبة عن هذه الفروقات، مما يجعل الشخص يتبنى موقفًا عدائيًا.

2. التنشئة الاجتماعية:

- التربية على التحيز: بعض الأشخاص ينشأون في بيئات تعزز القيم العنصرية أو تربيتهم على تمييز الآخرين بناءً على عرقهم أو لونهم. الأطفال الذين يشاهدون أو يسمعون تعليقات أو سلوكيات عنصرية في منازلهم أو مجتمعاتهم يتأثرون بهذه الأفكار.

3. الشعور بالتفوق أو الاستحقاق:

- التفوق الوهمي: العنصري قد يشعر بأن عرقه أو جماعته العرقية أفضل أو أسمى من الآخرين، وهذا يمنحه شعورًا زائفًا بالتفوق. هذا الشعور يغذي رغبة في الحفاظ على هذا "التفوق" من خلال التقليل من قيمة الآخرين.

4. انعدام الثقة بالنفس:

- تعويض النقص: في بعض الأحيان، يكون سلوك العنصري نابعًا من شعور داخلي بالنقص أو ضعف الثقة بالنفس. العنصري قد يحاول تعويض هذا النقص بالاستعلاء

على الآخرين من خلال تحقيرهم بناءً على الفروقات العرقية.

5. الضغط الاجتماعي والجماعي:

- التأثير الجماعي: في بعض المجتمعات، يتم تعزيز التحيز العنصري من خلال الثقافة العامة أو الضغط الاجتماعي. الأشخاص الذين يعيشون في مجتمعات تمارس العنصرية قد يشعرون بأنهم مجبرون على الانضمام إلى هذه السلوكيات لضمان قبولهم الاجتماعي.

6. المصالح الشخصية والسياسية:

- استخدام العنصرية لتحقيق أهداف شخصية أو سياسية: بعض القادة أو الشخصيات يستغلون التمييز العنصري لتحقيق أهداف سياسية أو اجتماعية. تقسيم المجتمع على أسس عرقية يمكن أن يساهم في تعزيز نفوذهم أو سلطتهم.

7. الخوف من فقدان الامتيازات:

- الحفاظ على الامتيازات: في بعض الأحيان، يعتقد العنصري أن الاعتراف بالمساواة بين جميع الناس قد يؤدي إلى فقدان الامتيازات الاجتماعية أو الاقتصادية. هذا الخوف من فقدان السيطرة أو المكانة

الاجتماعية يدفعه إلى تبني موقف عنصري للحفاظ على هذه الامتيازات.

8. التجارب السلبية الفردية:

- التحيز المبني على تجربة شخصية: بعض الأشخاص قد يتعرضون لتجربة سلبية مع فرد من جماعة عرقية معينة، وبدلاً من رؤية هذا الشخص كفرد، يعممون سلوك هذا الفرد على جميع أفراد تلك الجماعة. هذه التعميمات الخاطئة تعزز لديهم الأفكار العنصرية.

9. النرجسية الاجتماعية:

- الاعتقاد بتفوق المجموعة: بعض الأشخاص يعتقدون أن جماعتهم العرقية أو الثقافية هي الأجدر بالسيطرة أو القيادة، وهذا الاعتقاد يندرج ضمن سلوك نرجسي يسعى للهيمنة على الآخرين والتفوق عليهم.

10. العداء والمنافسة الاقتصادية:

- القلق من المنافسة الاقتصادية: في بعض الحالات، قد يشعر العنصري بأن الجماعات الأخرى تهدد فرصه الاقتصادية أو مكانته المهنية. هذا العداء قد ينشأ من اعتقاد بأن الآخرين "يأخذون" منه فرص العمل أو الموارد.

بمجمليها، هذه الدوافع تعكس تفاعلاً معقدًا بين البيئة الاجتماعية والشخصية الفردية، مما يؤدي إلى تبني الشخص لمواقف وسلوكيات عنصرية تهدف إلى الحفاظ على ما يعتقد أنه تفوق أو حماية لمصالحه.

الجلسة (10): زوايا نظر

لانتقاد سلوك العنصرية بشكل غير تقليدي وذكي، يمكن استخدام نهج يعكس التناقضات الداخلية للعنصري ويظهر كيف أن هذا السلوك ليس فقط خاطئًا أخلاقيًا، بل هو أيضًا دليل على ضعف وتضليل الشخص نفسه. فيما يلي وجهة نظر غير تقليدية:

"العنصرية: سلوك من يخاف من أن يكون بلا قيمة"

يمكن للموجه أن يبدأ بطرح فكرة أن الشخص العنصري في جوهره ليس متفوقًا كما يظن، بل هو في الحقيقة شخص ضعيف داخليًا يشعر بعدم الثقة في نفسه، لدرجة أنه يحتاج إلى بناء وهم من التفوق على الآخرين فقط ليشر بقيمه.

الانتقاد الذكي:

"العنصرية تشبه إلى حد بعيد بناء قصر من الورق: من الخارج قد يبدو عظيمًا وقويًا، لكنه هش وقابل للسقوط بمجرد أن تهب عليه نسمة من الواقع. الشخص العنصري لا يقوم على أسس قوية من الشخصية أو الإنجازات، بل يعتمد على فروقات وهمية، مثل لون البشرة أو الأصل، ليخفي خلفها عدم ثقته بنفسه."

تسليط الضوء على الفشل في مواجهة الواقع:

"ما يجعل الأمر أكثر إثارة للسخرية هو أن العنصري في محاولته لإثبات تفوقه يظهر في الحقيقة ضعفه. لماذا تحتاج إلى التمسك بالعرق لتشعر بالتفوق؟ ألا يعني هذا أنك فشلت في التميز بإنجازاتك الحقيقية؟ الاعتماد على تفوق عرقي هو دليل على افتقار الشخص إلى الصفات الحقيقية التي تستحق التفوق."

السخرية من التناقض الداخلي:

"تصرفات العنصري تشبه من يدعي أن لديه ساعة فاخرة، لكنها ليست سوى نسخة مقلدة. العنصري يعيش في وهم التفوق، تمامًا مثل الشخص الذي يحاول إبهار الآخرين بشيء ليس له قيمة حقيقية. إنه لا يرى أن تفوقه الوهمي ليس أكثر من انعكاس

لخوفه الداخلي من مواجهة العالم بتفوق حقيقي قائم على العمل والجهد."

التعليق على عدم قدرته على التطور:
"العنصري أشبه بشخص يعيش في عصر قديم لا يريد التقدم مع الزمن. العالم يتغير وينمو، والتنوع أصبح قوة في كل المجالات. بينما يستمر العنصري في التمسك بأفكار بالية، يبقى هو الذي يتخلف عن المجتمع المتقدم. في النهاية، لن يكون له مكان في العالم الحديث."

خاتمة ذكية وسلبية:
"العنصرية ليست فقط سلوكًا غير أخلاقي، بل هي سلوك يدل على قصور عقلي. الشخص العنصري يعيش في قوقعة من الخوف والجهل، ويمنع نفسه من رؤية العالم كما هو - غني بالتنوع والفرص. إنه مثل شخص يغلق جميع الأبواب أمامه، ويختار أن يعيش في غرفة مظلمة، بينما يمكنه أن يعيش في عالم مليء بالنور والتقدم."

الفكرة الرئيسية:
التركيز في هذه المقاربة هو على تناقضات العنصري الداخلية، والكيفية التي يحاول بها إخفاء ضعفه عبر التمسك بتصورات زائفة. هذه النظرة تجعل العنصرية تبدو ليس فقط

خطأ أخلاقياً، بل أيضاً سلوكاً بائساً وسخيفاً، يشير إلى فشل الشخص العنصري في التكيف مع الواقع.		
---	--	--

نكون في هذه المرحلة قد:

برمجنا ذهن المشاركين في الجلسات في - العقل الباطن - فكرة نبذ
العنصرية سلوكاً وفق صورة سلبية وليست إيجابية.
من الممكن تقليص عدد الجلسات لخمس جلسات بدمج كل جلستين
في جلسة، مع أهمية تنجيم المعلومة بقصد أن تأخذ حاصلها في
عقول المشاركين وفق مد زمني مناسب.



<p>الجلسة (11): إحصاء وتعليق</p> <p>العنصرية لها تأثيرات واسعة النطاق على الفرد والمجتمع والاقتصاد. إليك بعض الإحصائيات التي تظهر انعكاساتها السلبية في هذه المجالات:</p> <p>1. على الأفراد:</p>	<p>مد أثر الموضوع وتفعيل الحوارات واعداد برنامج</p>	<p>ثانياً: الرسائل المباشرة</p>
---	---	--

<p>- التأثيرات النفسية والصحية: الأفراد الذين يتعرضون للعنصرية يواجهون مشكلات صحية ونفسية كبيرة.</p> <p>- تقرير من جمعية علم النفس الأمريكية (APA) يشير إلى أن العنصرية تؤدي إلى ارتفاع مستويات القلق والاكتئاب. 68% من الأشخاص الذين تعرضوا للعنصرية أبلغوا عن مشاعر سلبية مثل الغضب أو الإحباط أو الحزن.</p> <p>- دراسة من مؤسسة "كايزر فاميلي" (KFF) وجدت أن 71% من الأمريكيين السود أبلغوا عن تعرضهم لتمييز عنصري يؤثر على صحتهم النفسية.</p> <p>2. على المجتمع:</p> <p>- التمييز في التعليم: العنصرية تؤثر بشكل كبير على فرص التعليم للأقليات العرقية.</p> <p>- وفقاً لتقرير "برنامج تقييم الطلاب الدولي (PISA)"، هناك فجوة تعليمية بين الطلاب البيض والطلاب من الأقليات العرقية تصل إلى 30 نقطة في نتائج الرياضيات والقراءة في الولايات المتحدة.</p>	<p>ما يلي تطبيق خصصناه لاستخراج الإحصاءات على نطاق دولي</p> <p>https://chatgpt.com/g/g-mblBFylsq-ntyj-hsyy</p>	
--	--	--

- في بريطانيا، الطلاب السود والمجموعات الأقليات العرقية الأخرى يحققون نتائج تعليمية أقل بنسبة 21% مقارنةً بالطلاب البيض.

- العنف الاجتماعي: العنصرية تؤدي إلى تصاعد العنف والكراهية في المجتمع.

- في الولايات المتحدة، وفقًا لإحصائيات "مكتب التحقيقات الفيدرالي (FBI)"، ارتفعت جرائم الكراهية بنسبة 12% في 2020 مقارنةً بالسنوات السابقة، حيث كانت معظم هذه الجرائم تستهدف الأقليات العرقية.

3. على الاقتصاد:

- الفجوة في الدخل والثروة: العنصرية تؤدي إلى فجوة كبيرة في الدخل والثروة بين المجموعات العرقية المختلفة.

- دراسة أجرتها "معهد السياسة الاقتصادية (EPI)" أظهرت أن العمال السود في الولايات المتحدة يكسبون حوالي 27% أقل من نظرائهم البيض، حتى عندما يكون لديهم نفس المؤهلات التعليمية والخبرة.

- الفجوة في الثروة بين البيض والسود في الولايات المتحدة بلغت حوالي 10 أضعاف، حيث إن متوسط ثروة الأسرة البيضاء في 2019 كان 171,000 دولار، بينما كانت ثروة الأسرة السوداء 17,150 دولار فقط.

- تكاليف العنصرية على الاقتصاد: العنصرية تسبب خسائر اقتصادية كبيرة.

- تقرير من "معهد ماكينزي" (McKinsey) يقدر أن تقليص فجوة الثروة بين السود والبيض يمكن أن يضيف حوالي 1.5 تريليون دولار إلى الاقتصاد الأمريكي بحلول عام 2028.

- العنصرية في سوق العمل تؤدي إلى نقص في الاستفادة من المواهب، مما يؤدي إلى انخفاض في الإنتاجية وتقلص في النمو الاقتصادي. البنك الدولي يقدر أن التمييز القائم على العرق والجنس يقلل من الناتج المحلي الإجمالي بنسبة 2-3% سنوياً في بعض البلدان.

4. على النظام العدلي:

- التمييز في العدالة الجنائية: العنصرية تؤدي إلى معاملة غير عادلة للأقليات العرقية في النظام العدلي.

- في الولايات المتحدة، يُحكم على الرجال السود بالسجن بمعدل 5.9 أضعاف مقارنة بالرجال البيض، وفقًا لتقرير "مشروع السجون" (Prison Policy Initiative).

- دراسة من جامعة ستانفورد وجدت أن السائقين السود أكثر عرضة لأن يتم توقيفهم من قبل الشرطة بنسبة 20% أكثر من السائقين البيض، على الرغم من أن احتمالية العثور على أشياء غير قانونية في سياراتهم أقل.

5. على الصحة العامة:

- تفاوتات صحية بسبب العنصرية: التمييز العنصري يؤدي إلى نتائج صحية أسوأ للأقليات العرقية.

- معدل وفيات الأطفال السود في الولايات المتحدة هو ضعف معدل وفيات الأطفال البيض، وفقًا لمراكز "مكافحة الأمراض والوقاية منها" (CDC).

- خلال جائحة COVID-19، كانت الأقليات العرقية أكثر عرضة للإصابة

والوفاة بنسبة 50% مقارنة بالبيض، وذلك بسبب الفجوات في الرعاية الصحية والوصول إلى الموارد الطبية.

6. على التعليم العالي:

- تفاوتات في الالتحاق بالجامعات: العنصرية تؤدي إلى انخفاض نسب التحاق الطلاب من الأقليات بالجامعات المرموقة.

- في الولايات المتحدة، تبلغ نسبة التحاق الطلاب السود بالجامعات المرموقة 9% فقط، بينما يبلغ عدد الطلاب البيض حوالي 65%، حسب تقرير من "مركز تعليم الفرص".

7. التأثيرات على التقدم الوظيفي:

- العنصرية في مكان العمل: الأقليات العرقية تواجه صعوبة في التقدم الوظيفي.

- دراسة من "الجمعية الأمريكية للإدارة" (SHRM) وجدت أن الموظفين السود واللاتينيين يواجهون فرصًا أقل للترقية بنسبة 20-30% مقارنة بالموظفين البيض.

الخلاصة:

العنصرية تؤدي إلى انعكاسات سلبية كبيرة على الأفراد والمجتمعات والاقتصادات. تؤثر على الصحة النفسية والبدنية، تخلق فجوات في التعليم والفرص الاقتصادية، وتزيد من معدلات العنف والكراهية.

المراجع:

www.ilo.org

www.un.org

www.pewresearch.org

www.apa.org

www.mckinsey.com

www.statista.com

نكون بعد هذه المرحلة:

مستعدين للانطلاقة العملية، فهي مرحلة يكون المنتظمين فيها قد تغيرت مواقفهم نحو العنصرية – ولكن هذا لا يعني أنهم قد أقلعوا بالفعل سلوكيا – ذلك إن الامتثال السلوكي سيحتاج لبعض الزمن للامتثال بمعنى "أنهم أصبحوا متهيئين للابتعاد" ويبقى الأمر متعلق باتخاذ القرار من قبلهم، ومن أجل تعزيز مرحلة "التهيئة العملية" ننتقل للمرحلة الثالثة.

الجلسة (12): النقلة العملية

مجلة الكترونية



<p>تنفيذ المجلة الإلكترونية يتطلب قراءة لأكثر من مرجع لاستعراض أهمية الالتفات لمضار العنصرية.</p> <p>حوار إذاعي</p> <p>تنفيذ حلقات اليوتيوب باسم (الجدار) وبثها، ثم نشر روابطها عبر مواقع التواصل الاجتماعي.</p> <p>معرض</p> <p>معرض بالتعاون مع قسم الرياضيات وقسم العلوم في المدرسة لإنجاز عروض إحصائية تبين العلاقات ونتائجها السلبية على الطالب حال امتثل لعنصريته، أو يتم انجاز المعرض عبر مؤسسة مجتمعية أو برعاية شركة دوائية مثلا.</p>	<p>تحويل نبذ السلوك لمنتج أو مشروع مجتمعي.</p>	<p>ثالثا: الامتثال السلوكي</p>
<p>-يتم قياس أثر تلك الجلسات والمراحل عبر تطبيق مونكي مع المشاركين وفق التالي:</p> <p>-استبانة قبل البدئ بالجلسة رقم (1)</p> <p>-استبانة بعد الانتهاء من المرحلة الثالثة.</p>	<p></p> <p>استبانة مونكي.</p>	<p>رابعا: قياس الأثر</p>

قياس الأثر يكون بالتعرف على نسبة تغير (مواقف المشركين تجاه الإدمان على الكذب، ونسبة الرغبة بالتخفيف، ونسبة من أقلع بالفعل بعد المرحلة الثالثة.



الاستبانة

لتطوير استبانة تقيس السلوك العنصري وتحديد نسبة الإدراك المعرفي للسلوك، موقف الفرد منه، ومدى ممارسته للسلوك، يمكنك استخدام الأسئلة التالية.

كل قسم يحتوي على سؤالين لتغطية كل جانب من الجوانب الثلاثة: الإدراك المعرفي، الموقف الشخصي، والممارسة الفعلية. يمكنك طلب الإجابة باستخدام مقياس ليكرت (من 1 إلى 5، حيث 1 يعني "أعارض بشدة" و5 يعني "أوافق بشدة").

القسم	الإدراك	السؤال	الإجابة
القسم الأول:	الإدراك المعرفي للسلوك العنصري	1. هل تعتقد أن الناس يتساوون بغض النظر عن عرقهم أو لون بشرتهم؟	- (1) أعارض بشدة / (5) أوافق بشدة
الهدف:	قياس وعي الفرد بالمساواة العرقية وفهمه الأساسي للعنصرية.		

		2. إلى أي مدى تعتقد أن العنصرية تؤثر سلبيًا على الأفراد والمجتمع؟	- (1) لا تؤثر / (5) تؤثر بشدة
الهدف:	قياس فهم الفرد للعواقب السلبية للعنصرية على المجتمع.		
القسم الثاني	الموقف الشخصي تجاه العنصرية	3. هل تشعر بالراحة عند التعامل مع أشخاص من أعراق أو خلفيات ثقافية مختلفة؟	- (1) أعارض بشدة / (5) أوافق بشدة
الهدف:	قياس مدى قبول الفرد للتنوع الثقافي والعرقي.		
		4. إلى أي مدى تعتقد أنه يجب معاقبة الأفراد الذين يمارسون العنصرية بشكل علني؟	- (1) لا يجب معاقبتهم / (5) يجب معاقبتهم بشدة
الهدف:	تقييم موقف الفرد تجاه الرد القانوني أو الاجتماعي على السلوك العنصري.		
القسم الثالث	ممارسة السلوك العنصري	5. هل سبق لك أن تجنبنا أو رفضت التفاعل مع شخص بسبب عرقه أو خلفيته الثقافية؟	- (1) لم يحدث أبدًا / (5) يحدث بشكل متكرر

الهدف:	قياس مدى ممارسته الفعلية للسلوك العنصري.		
	6. هل سبق لك أن أدليت بتعليقات أو نكات تنطوي على تمييز عنصري أو تستهدف جماعة عرقية معينة؟	- (1) لم يحدث أبدًا / (5) يحدث بشكل متكرر	
الهدف:	قياس مدى مشاركة الفرد في سلوكيات عنصرية بشكل مباشر.		

التحليل	
الإدراك المعرفي:	يمكن قياسه بجمع الإجابات من الأسئلة 1 و2. كلما كانت الإجابات أقرب إلى "5"، دل ذلك على إدراك أعلى للسلوك العنصري.
الموقف الشخصي:	يمكن قياسه بجمع الإجابات من الأسئلة 3 و4. الإجابات الأعلى تعني موقفًا أكثر سلبية تجاه العنصرية.
الممارسة الفعلية:	يمكن قياسها بجمع الإجابات من الأسئلة 5 و6. كلما كانت الإجابات أقرب إلى "5"، كانت ممارسة السلوك العنصري أكثر شيوعًا.

يمكن بعد ذلك حساب المتوسط لكل قسم لفهم كل جانب من سلوك العنصرية لدى الشخص المستجيب، وتحليل النتائج لتحديد الاتجاهات العامة للمجتمع أو الفئة المستهدفة.



كيسولة القرصنة الإلكترونية



القرصنة الإلكترونية هي نشاط غير قانوني يتضمن الوصول غير المصرح به إلى أنظمة الكمبيوتر أو الشبكات بهدف سرقة أو تعديل أو حذف بيانات حساسة أو بهدف تعطيل الأنظمة. يقوم القرصنة (أو المخترقون) باستخدام تقنيات متقدمة لاستغلال الثغرات في البرمجيات أو الشبكات للقيام بأنشطة ضارة مثل سرقة المعلومات المالية، التجسس الإلكتروني، تدمير البيانات أو السيطرة على الأنظمة.

الآلية	نهج التعامل مع السلوك	مسار التعامل مع الظاهرة السلوكية
الجلسة (1): الاستهلال	 المفهوم	أولاً: الرسائل الضمنية

- قصة من قصص القراصنة في البحر الأبيض وإبان الاستعمار الغربي في الشرق والغرب، ثم يسأل هل الذي يقوم به القراصنة أمر مشروع؟
- أنواع القراصنة في العصر الحديث.

الجلسة (2): كيف نبصر

- القرصان الإلكتروني يقوم بأنشطة غير شرعية تتضمن اختراق الأنظمة والشبكات لأغراض غير قانونية أو غير أخلاقية. هذه الأنشطة تشمل:

1. الوصول غير المصرح به (Unauthorized Access)
- القرصان يخترق أنظمة الحواسيب أو الشبكات دون إذن من صاحب النظام.
- المسار:
- استغلال الثغرات الأمنية في البرمجيات أو الأنظمة.
- استخدام تقنيات الهندسة الاجتماعية لخداع الأفراد لتسليم بيانات الدخول.

2. سرقة البيانات (Data Theft)
- يقوم بسرقة معلومات حساسة مثل البيانات المالية، معلومات الهوية الشخصية، أو الأسرار التجارية.

- المسار:
- استغلال الثغرات في قواعد البيانات.
- الوصول إلى كلمات المرور أو
استخدام البرمجيات الخبيثة لجمع
المعلومات.

3. التخريب أو التدمير (Vandalism (and Sabotage

- التلاعب أو حذف البيانات، أو تعطيل
الأنظمة والشبكات عن عمد.
- المسار:

- استخدام برامج الفيروسات أو الديدان
أو الهجمات من نوع DDoS لتعطيل
الخدمات.

4. الابتزاز (Extortion)

- يقوم القرصان بعمليات الابتزاز عن
طريق اختراق النظام وتشفير البيانات (كما
في هجمات الفدية)، ثم طلب فدية مالية
لإعادة البيانات.

- المسار:
- استخدام Ransomware لتشفير
الملفات والمطالبة بالدفع مقابل فك التشفير.

5. التجسس (Espionage)

- يقوم القراصنة بالتجسس على الأفراد أو الشركات أو الحكومات لجمع معلومات سرية أو خاصة.

- المسار:

- اختراق البريد الإلكتروني أو الوصول إلى الأنظمة المحمية لاستخراج المعلومات.

6. احتيال الهوية (Identity Theft)

- القرصان يسرق بيانات الهوية الشخصية لاستخدامها في أنشطة غير شرعية مثل الاحتيال المالي.

- المسار:

- اختراق الحسابات المصرفية أو استخدام برامج التجسس لجمع المعلومات الشخصية.

7. تزوير المعاملات (Transaction Fraud)

- التلاعب بالمعاملات المالية عبر الإنترنت لتحقيق مكاسب غير شرعية.

- المسار:

- استخدام تقنيات القرصنة لاختراق الحسابات المصرفية أو بوابات الدفع الإلكتروني.

الطرق الشائعة التي يسلكها القراصنة:



لبحث أي مرحلة تعليمية أضغط على الرابط التالي:

<https://chatgpt.com/g/g-UB5PSciTk-grs->

- الهندسة الاجتماعية: استخدام الخداع للحصول على بيانات حساسة.

- الهجمات السيبرانية: مثل هجمات الفيروسات، والديدان، وهجمات حجب الخدمة الموزعة (DDoS).

- البرمجيات الخبيثة (Malware): نشر برامج ضارة لتعطيل الأنظمة أو سرقة البيانات.

- الاختراق المباشر: استغلال نقاط الضعف الأمنية في الشبكات أو البرمجيات.

القرصنة الإلكترونية تشكل خطرًا كبيرًا على الأفراد والشركات والحكومات، وتتنوع أهدافها من التجسس والسرقة إلى التخريب وطلب الفدية.

الجلسة (3): نمط القرصنة

أنماط القرصنة تشير إلى الأساليب والطرق التي يستخدمها القراصنة للوصول إلى الأنظمة والشبكات. فيما يلي أبرز الأنماط:

1. القرصنة السوداء (Black Hat Hacking)

- النمط: القراصنة السوداء ينفذون هجمات غير قانونية بهدف سرقة البيانات، التخريب، أو الابتزاز.

- الأدوات: البرمجيات الخبيثة، الفيروسات، هجمات التصيد (Phishing)، واختراق الأنظمة عبر استغلال الثغرات الأمنية.

2. القرصنة البيضاء (White Hat Hacking)

- النمط: هذا النوع من القراصنة يقوم بأعمال قرصنة أخلاقية بموافقة أصحاب الأنظمة بهدف اختبار أمان النظام والكشف عن الثغرات.

- الأدوات: نفس أدوات القراصنة السوداء ولكن تستخدم بطريقة قانونية لتحسين الأمان.

3. القرصنة الرمادية (Gray Hat Hacking)

- النمط: مزيج بين القراصنة السوداء والبيضاء. يستخدم هذا النوع نفس تقنيات القرصنة غير الأخلاقية، لكن بدون نية السرقة أو التخريب، وغالبًا ما يبلغ أصحاب الأنظمة بالثغرات بعد الاختراق.

4. القرصنة باستخدام البرمجيات الخبيثة (Malware Hacking)

- النمط: نشر برامج ضارة مثل الفيروسات، أحصنة طروادة، وبرامج الفدية (Ransomware) لتعطيل الأنظمة أو سرقة البيانات.

5. التصيد الاحتيالي (Phishing)
- النمط: يتم عبر إرسال رسائل إلكترونية أو روابط مزيفة لخداع المستخدمين وتحصيل بيانات حساسة مثل كلمات المرور أو المعلومات المالية.

6. هجمات حجب الخدمة (DDoS)
- النمط: في هذا النمط، يتم إغراق النظام المستهدف بطلبات متعددة لتعطيله ومنع الوصول إليه. الهدف عادة هو التخريب أو الابتزاز.

7. القرصنة الاجتماعية (Social Engineering)

- النمط: استغلال النفس البشرية بدلاً من التكنولوجيا للحصول على المعلومات. يستخدم القراصنة هنا الخداع لإقناع الأفراد بتقديم بياناتهم الشخصية أو كلمات المرور.

8. القرصنة عبر الهواتف الذكية (Mobile Hacking)

- النمط: استهداف الهواتف الذكية
واختراقها للحصول على البيانات الشخصية
أو المالية، أو السيطرة على الجهاز.

9. القرصنة عبر الواي فاي (Wi-Fi Hacking)

- النمط: اختراق شبكات الواي فاي غير
المؤمنة أو ضعيفة الحماية للوصول إلى
البيانات المتداولة أو التحكم في الشبكة.

كل هذه الأنماط تعتمد على استغلال الثغرات
في الأنظمة والبنية التحتية للتكنولوجيا.

الجلسة (4): دوائر التشابه

-يتم رسم دائرة يوضع فيها صورة ترمز
للقرصان ثم يخرج من الدائرة دوائر تابعة
لتعبئتها

-السؤال: عبّر بكلمة واحدة عما يمكن أن
تصف فيه القرصان أو لمشاعرك نحوه حال
صار يدخل أمامك.



-حوار حول نتائج المشاركات، وتعزيز العبارات التي تصف القرصان بعدم الاكتراث، وجهله، وعدم تقدير الآخرين.

الجلسة (6): تفعيل الحواس

ذات الشكل السابق، ولكن يطلب المشاركون تعبئة الدوائر التابعة بمنتجات، أو علامات تجارية تعزز لمسار سلبي، أو خدمات منقوصة، أو دولة متعثرة، أو طعم ذو مذاق مر، أو مشروب غير مستساغ، أو رائحة مزعجة، وهكذا



إذا أردنا وصف القرصنة الإلكترونية باستخدام منتجات أو علامات تجارية أو

غيرها من المقارنات السلبية، يمكن استخدام الآتي:

1. منتجات تعزز مسار سلبي:

- برامج مزيفة أو مضللة: تشبه بعض برامج القرصنة الأدوات المزيفة التي تعد بتحسين الأداء، لكنها في الواقع تُلحق الضرر بالجهاز أو تسرق البيانات.

- أنظمة أمان ضعيفة: منتجات لا تقدم الحماية الكافية للمستخدمين، مثل الأجهزة الإلكترونية ذات الثغرات الأمنية السهلة.

2. علامات تجارية تعزز لمسار سلبي:

- علامة تجارية وهمية: مثل المواقع المزيفة التي تقلد مواقع معروفة لخداع المستخدمين وسرقة معلوماتهم، فهي تعمل بطريقة غير أخلاقية وتعتمد على خداع الناس.

- شركات معروفة بمنتجات غير آمنة: بعض الشركات التي تفتقر إلى إجراءات الأمان تجعل منتجاتها عرضة للقرصنة بسهولة، ما يساهم في تعزيز هذه الظاهرة السلبية.

3. خدمات منقوصة:

- خدمات الإنترنت الضعيفة أو غير الآمنة: مثل الشبكات العامة أو الواي فاي

غير المؤمنة، والتي توفر بيئة خصبة للقراصنة للتسلل وسرقة البيانات.

- خدمات حماية البيانات السيئة: الشركات التي تدعي حماية بيانات المستخدم لكنها في الواقع تفتقر إلى الإجراءات الفعالة، مما يجعلها عرضة للاختراق.

4. دولة متعثرة:

- دولة تعاني من انعدام الأمن السيبراني: مثل الدول التي تفتقر إلى بنية تحتية قوية في مجال تكنولوجيا المعلومات والأمن السيبراني، مما يجعلها هدفًا سهلًا للهجمات الإلكترونية والقراصنة.

5. طعم ذو مذاق مر:

- الطعم المرير: مثل تناول الشوكولاتة المرة جدًا التي لا تحتوي على الحلاوة، يعكس القرصنة كعمل غير مستساغ وغير مرغوب فيه، حيث يسبب الضرر والقلق للمستخدمين.

6. مشروب غير مستساغ:

- مشروب فاسد أو منتهي الصلاحية: مثل مشروب يحتوي على مكونات فاسدة، يشبه تأثير القرصنة الذي يفسد تجربة المستخدم ويترك "طعمًا" سيئًا من عدم الثقة والأمان.

7. رائحة مزعجة:

- رائحة العفن: تعبر عن شيء قديم ومتعفن، مثلما تكون القرصنة سلوكًا يضر بكل ما يقترب منه. الرائحة الكريهة للعفن تشبه أثر القرصنة، حيث تدمر البيانات والأنظمة وتترك خلفها شعورًا بالضرر والدمار.

هذه التشبيهات توضح طبيعة القرصنة الإلكترونية وما تحمله من تأثيرات سلبية سواء على الأفراد أو المؤسسات.

الجلسة (7): صفة لله

القرصنة الإلكترونية تمثل سلوكًا غير أخلاقي وغير قانوني يتنافى مع العديد من صفات الله تعالى التي تعكس العدل، الأمانة، والتعامل النزيه. إليك بعض الصفات الإلهية التي لا تتسجم مع هذا السلوك:

1. العدل (العدل)

- الله تعالى هو العادل الذي يقيم الأمور بالميزان الصحيح ويأمر الناس بالعدل في التعامل مع الآخرين. القرصنة تتعارض مع العدل لأنها تنطوي على سرقة وتدمير ممتلكات الآخرين بطرق غير شرعية.

3. الرحمن (الرحمة)

- الله رحيم بعباده ويحثنا على الرحمة تجاه بعضنا البعض. القرصنة الإلكترونية تؤدي إلى إلحاق الضرر بالآخرين سواء من خلال سرقة بياناتهم أو تعطيل أعمالهم، وهو سلوك غير رحيم ومؤذٍ.

4. صفة (الإحسان)

- الله يأمر بالإحسان، وهو السعي للخير والعمل بأفضل صورة. القرصنة الإلكترونية هي سلوك عدائي ومدمر، وتتنافى مع الإحسان والسعي لتحقيق الخير للآخرين.

5. الحق (الحق)

- الله هو الحق، ويحب من يسير على طريق الحق. القرصنة، بطبيعتها الاحتيالية والعدوانية، تبتعد عن الحق والعدالة وتستند إلى الظلم والخداع.

6. الرقيب (المراقب)

- الله هو الرقيب الذي يراقب أعمال عباده ويحاسبهم على ما يفعلون. القرصنة الإلكترونية تتجاهل هذه الصفة لأن مرتكبيها يعملون في الخفاء، معتقدين أنهم بعيدون عن المساءلة، في حين أن الله مطلع على كل شيء.

7. السلام (السلام)

- الله هو السلام، الذي ينشر الطمأنينة والأمان في العالم. القرصنة تُسبب الفوضى والخوف بين الناس والشركات، وهي بعيدة كل البعد عن نشر السلام والأمان.

باختصار، القرصنة الإلكترونية تناقض قيم العدالة، الأمانة، الرحمة، والإحسان التي يمثلها الله تعالى، وتروج لسلوكيات سلبية تضر بالفرد والمجتمع.

الجلسة (8): ربط نبذ السلوك بمنهج تعليمي للصف التاسع لمادتي الرياضيات والعلوم

الربط نبذ سلوك القرصنة الإلكترونية بمنهج الرياضيات والعلوم للصف التاسع، يمكن تصميم أنشطة تعليمية تسلط الضوء على أهمية الأمان الرقمي، الأخلاق في استخدام التكنولوجيا، وتوضيح العواقب المترتبة على القرصنة الإلكترونية.

في مادة الرياضيات:

1. الموضوع: "تحليل البيانات وأمان المعلومات"

- المفهوم: يمكن استغلال مفاهيم تحليل البيانات والإحصاءات لتوضيح كيف تؤثر القرصنة الإلكترونية على سرقة المعلومات الشخصية والمالية، مما يؤدي إلى خسائر ضخمة على مستوى الأفراد والمؤسسات.

- النشاط:

- تقديم بيانات إحصائية حقيقية عن عدد الهجمات الإلكترونية وتأثيرها الاقتصادي والاجتماعي (مثل خسائر مالية نتيجة للهجمات).

- يمكن للطلاب استخدام أدوات رياضية مثل الجداول والرسوم البيانية لتحليل هذه البيانات وتوضيح الأثر السلبي للقرصنة.

- الربط الأخلاقي: بعد تحليل البيانات، يتم نقاش كيف أن احترام خصوصية الآخرين هو جزء من السلوك الأخلاقي، وكيف أن القرصنة تعكس سلوكًا مدمرًا للمجتمع والاقتصاد.

2. الموضوع: "التشفير وحماية البيانات"

- المفهوم: تعليم الطلاب مفهوم التشفير وكيف يمكن أن يكون جزءًا أساسيًا من الرياضيات والأمن الإلكتروني.

- النشاط:

- يمكن للطلاب تعلم أساسيات التشفير باستخدام الأنظمة الرياضية البسيطة مثل الشيفرة القيصرية (Caesar Cipher)

لفهم كيف يتم حماية المعلومات وكيف يستخدم القراصنة التقنيات الرياضية لفك التشفير.

- الربط الأخلاقي: يمكن ربط الموضوع بمفهوم أن استخدام الرياضيات لحماية البيانات هو طريقة لتعزيز الأمان الرقمي، بينما استخدامها لخرق الأنظمة هو سلوك غير أخلاقي ومرفوض.

في مادة العلوم:

1. الموضوع: "التكنولوجيا والبيئة الإلكترونية"

- المفهوم: توضيح كيف تؤثر القرصنة على الأنظمة البيئية الرقمية مثل الشبكات والأنظمة المترابطة، وكيف يمكن أن تؤدي إلى تعطيل العمل في المؤسسات أو تعريض حياة الناس للخطر في حال استهداف أنظمة حساسة مثل المستشفيات.

- النشاط:

- دراسة كيف يمكن أن تؤدي الهجمات الإلكترونية إلى تعطيل أنظمة الرعاية الصحية أو البنية التحتية، مثل الهجمات التي تستهدف شبكات الكهرباء.

- الربط الأخلاقي: مناقشة أهمية الحفاظ على الأنظمة الإلكترونية آمنة وكيف أن القرصنة ليست مجرد اختراق للبيانات، بل

يمكن أن يكون لها عواقب وخيمة على المجتمع.

2. الموضوع: "علم الأخلاقيات في التكنولوجيا"

- المفهوم: إدخال الطلاب إلى مفهوم "الأخلاقيات التكنولوجية" ودور العلماء والمهندسين في تطوير أنظمة آمنة.
- النشاط:

- مناقشة كيف أن الأبحاث العلمية في مجال الأمن الإلكتروني تسهم في حماية المجتمع من القرصنة، وتوضيح الفرق بين "الهacker الأخلاقي" الذي يساهم في حماية البيانات، و"الهacker الضار" الذي يخترق الأنظمة.

- الربط الأخلاقي: التأكيد على أن استخدام العلوم والتكنولوجيا يجب أن يكون دائماً لخدمة البشرية وليس لإلحاق الضرر بها.

النتيجة المتوقعة:

من خلال هذه الأنشطة، سيتعلم الطلاب أهمية الأمان الرقمي وسيكتسبون الوعي بالأثر السلبي للقرصنة. كما سيتعلمون كيفية تطبيق المفاهيم الرياضية والعلمية لحماية البيانات والمساهمة في بيئة رقمية أكثر أماناً وأخلاقية.

الجلسة (9): دوافع السلوك

- التعرف على "الدوافع"

دوافع صاحب سلوك القرصنة الإلكترونية متنوعة وتعتمد على أهداف واحتياجات مختلفة. إليك أبرز الدوافع التي قد تقود شخصًا إلى القرصنة:

1. المكاسب المالية

- الابتزاز: يقوم القراصنة باختراق الأنظمة واحتجاز البيانات كرهينة مقابل فدية، مثل استخدام برمجيات الفدية (Ransomware).

- سرقة البيانات: الهدف من سرقة المعلومات المالية أو الشخصية هو بيعها في السوق السوداء أو استخدامها للاحتيال المالي.

2. الفضول والتحدي

- بعض القراصنة ينجذبون إلى القرصنة بدافع الفضول أو لإثبات قدرتهم على اختراق أنظمة محمية. هذا الدافع يُعرف بـ "الهacker الرمادي"، وهو يقوم بالاختراق من

باب التحدي الشخصي أكثر من الرغبة في إيذاء الآخرين.

3. الحصول على الشهرة أو المكانة
- قد يسعى بعض القراصنة إلى نيل الاعتراف بين مجتمع الهاكرز أو على الإنترنت. هذا الدافع يمكن أن يكون مدفوعًا بالحاجة إلى الشعور بالتقدير أو اكتساب الشهرة كمخترق بارع.

4. الأهداف السياسية أو الأيديولوجية
- بعض القراصنة، الذين يُعرفون بـ "الهاكرز الناشطين" (Hacktivists)، يقومون بعمليات القرصنة لتحقيق أهداف سياسية أو اجتماعية. قد يستهدفون الحكومات أو الشركات الكبرى للاحتجاج على سياساتها أو لتعزيز قضايا معينة.

5. الانتقام
- قد يكون الدافع خلف القرصنة هو الانتقام الشخصي، سواء كان ذلك ضد شركة، حكومة، أو حتى أفراد، بسبب خلافات شخصية أو مهنية.

6. التجسس الصناعي
- بعض القراصنة يعملون لصالح شركات أو حكومات للتجسس على المنافسين أو

الحصول على أسرار تجارية بهدف تعزيز القدرة التنافسية.

7. الاستمتاع والسيطرة

- البعض يستمتع بإحداث الفوضى والسيطرة على الآخرين من خلال التحكم في أنظمة حساسة أو تعطيل خدمات مهمة. هذا الدافع قد ينبع من رغبة في السيطرة أو من استمتاع بالأذى الذي يلحق بالضحايا.

8. الهروب من الضغوط القانونية

- بعض القراصنة ينخرطون في هذا السلوك بحثًا عن أرباح سريعة، حيث يرون أن القرصنة تمنحهم وصولاً سهلاً إلى الموارد دون التعرض لقيود أو ضغوط قانونية (خاصة في بعض المناطق التي لا تفرض قوانين صارمة على الجرائم الإلكترونية).

هذه الدوافع تشير إلى أن القرصنة قد تكون نتيجة لمجموعة من العوامل النفسية، الاجتماعية، أو حتى الاقتصادية والسياسية، مما يجعلها سلوكًا متنوعًا ومعقدًا.

الجلسة (10): زوايا نظر

إليك زوايا غير تقليدية يمكن استخدامها لوصف سلوك القرصنة الإلكترونية بأسلوب ينفر الشباب ويجعلهم يدركون خطورته وأبعاده السلبية:

1. القرصنة كفعل هروب من المسؤولية - يمكن وصف القرصنة بأنها علامة ضعف وليست قوة. القراصنة يلجؤون إلى السرقة والخداع لأنهم غير قادرين على تحقيق النجاح بالطرق المشروعة. الشباب بطبيعتهم يبحثون عن القوة والتحدي، ومن هنا يمكن إقناعهم بأن الهاكر هو شخص يهرب من المسؤولية، بدلاً من مواجهة العالم بشرف وإنجازات حقيقية.

2. القرصنة كفعل يخفي المهارات الفارغة - على الرغم من أن القراصنة قد يظهرون بمظهر أذكاء ومهرة، إلا أن القرصنة هي في الواقع استغلال للثغرات وليس إبداعاً حقيقياً. يمكن توجيه الشباب للبحث عن الابتكار الحقيقي واستخدام مواهبهم في البناء والتطوير بدلاً من إضاعة وقتهم في تخريب عمل الآخرين.

3. القرصنة كنموذج للاستغلال - القرصنة الإلكترونية ليست إلا وسيلة لاستغلال الآخرين، سواء عن طريق سرقة

معلوماتهم الشخصية أو إلحاق الضرر بهم. يمكن تقديم هذا السلوك على أنه طفيلي، يعيش على حساب مجهودات الآخرين ويستفيد من ضعفهم أو قلة حيلتهم.

4. القرصنة تعزل الشخص عن العالم الحقيقي

- يمكن تسليط الضوء على فكرة أن القرصنة تزيد من العزلة. القراصنة يقضون وقتهم في عزلة عن العالم الحقيقي، خلف الشاشات، دون تفاعل اجتماعي بناء. هذا السلوك يجعلهم معزولين عن المجتمع ويعيق نموهم الشخصي والاجتماعي.

5. القرصنة تخلق عدم الثقة وتحطم العلاقات

- من خلال نشر الفوضى والخداع، يدمر القراصنة الثقة بين الأفراد والمؤسسات. يمكن توجيه رسالة للشباب بأن الثقة هي حجر الأساس للعلاقات الإنسانية الناجحة، وأن القرصنة تعمل على تحطيم هذه الثقة في العالم الرقمي، مما ينعكس سلباً على الجميع.

6. القرصنة كشكل من أشكال الجُبن

- القرصنة تعتمد على الهجمات الخفية والعمل من خلف الشاشات بعيداً عن

المواجهة المباشرة. يمكن وصف هذا السلوك بأنه جُبْن، حيث يختبئ القرصان خلف التكنولوجيا بدلاً من أن يواجه الآخرين بشكل مباشر.

7. القرصنة تهدر الفرص وتضيع الإمكانيات

- الشباب لديهم القدرة على الإبداع والتطوير في مجالات تكنولوجية متعددة، ولكن عند اختيارهم للقرصنة، فإنهم يهدرون إمكانياتهم في تدمير بدلاً من بناء شيء ذو قيمة. يمكن تحفيزهم على استغلال قدراتهم في مجالات مثل البرمجة، تطوير الألعاب، الأمن السيبراني، وغيرها من التخصصات التي تحمل مستقبلاً مشرقاً.

8. القرصنة تتسبب في إلحاق الضرر بالأبرياء

- كثير من القراصنة يستهدفون شركات أو حكومات، لكن الضحية الحقيقية في العديد من الحالات هم الأفراد الأبرياء. سرقة الهوية، التسبب في خسارة مالية، أو إغلاق حسابات شخصية كلها تؤثر على الأفراد بشكل مباشر. من هنا، يمكن توضيح أن القرصنة ليست تحدياً للشركات الكبرى فقط، بل هي إيذاء مباشر للأشخاص العاديين.

9. القرصنة بوابة إلى مشاكل قانونية وأخلاقية

- يمكن تسليط الضوء على العواقب القانونية للقرصنة الإلكترونية، بما في ذلك السجن والغرامات الكبيرة. كذلك، يمكن الحديث عن كيف أن القراصنة يدمرون سمعتهم ويعيشون حياة محفوفة بالخطر، مما يؤدي إلى فقدان الفرص المستقبلية في العمل والتعلم.

10. القرصنة تعكس فوضى داخلية

- يمكن استخدام زاوية نفسية، توضح أن القرصان يعكس فوضى داخلية وعدم استقرار. قد يكون الشخص منخرطاً في القرصنة لأنه لا يجد معنى لحياته أو لا يشعر بالانتماء، مما يؤدي إلى أفعال عدائية ضد المجتمع. من الأفضل أن يسعى الفرد إلى تنمية نفسه وتحقيق التوازن الداخلي بدلاً من الانغماس في سلوكيات سلبية.

الخلاصة:

من خلال تقديم القرصنة الإلكترونية كعمل ضعيف، طفيلي، معزول، وفوضوي، يمكن للشباب أن يدركوا أن هذا السلوك لا يعكس القوة أو الذكاء، بل يعكس انعدام المسؤولية والبحث عن

مكاسب سريعة على حساب الآخرين.
هذا النوع من الرسائل يساعد في بناء
وعي أعمق حول الأثر السلبي للقرصنة
على الفرد والمجتمع، وتحفيز الشباب
للابتعاد عنها

نكون في هذه المرحلة قد:

برمجنا ذهن المشاركين في الجلسات في - العقل الباطن - فكرة نبذ
القرصنة وفق صورة سلبية وليست إيجابية.
من الممكن تقليل عدد الجلسات لخمس جلسات بدمج كل جلستين
في جلسة، مع أهمية تنجيم المعلومة بقصد أن تأخذ حاصلها في
عقول المشاركين وفق مد زمني مناسب.



إحصاءات

القرصنة الإلكترونية لها تأثيرات سلبية
كبيرة على كل من الأفراد والمجتمع. إليك
بعض الإحصائيات التي توضح هذه
الانعكاسات:



مد أثر الموضوع
وتفعيل
الحوارات

ثانياً:
الرسائل
المباشرة

واعداد برنامج

ما يلي تطبيق
خصصناه
لاستخراج
الإحصاءات على
نطاق دولي
<https://chatgpt.com/g/g-mblBFylsq-ntyj-hsyy>

1. الأثر المالي

- على المستوى العالمي: يُقدر أن خسائر الجرائم الإلكترونية وصلت إلى 600 مليار دولار سنوياً، وهو ما يمثل حوالي 1% من الناتج المحلي الإجمالي العالمي. هذه الخسائر تأتي من سرقة البيانات، الابتزاز، وتعطيل الأنظمة الحيوية.

- هجمات الفدية (Ransomware): أصبحت هذه الهجمات من أسرع الأنواع نمواً في العالم. في الولايات المتحدة، هجوم الفدية على شركة Colonial Pipeline أدى إلى تعطيل إمدادات النفط الرئيسية وتكبد خسائر تقدر بـ 4.4 مليون دولار كفدية.

2. الأثر على الأفراد

- سرقة الهوية: تعتبر سرقة الهوية واحدة من أبرز الجرائم الإلكترونية التي تؤثر على الأفراد. في عام 2023 وحده، تم تسجيل أكثر من 380,000 حالة سرقة هوية من خلال بطاقات الائتمان الجديدة في الولايات المتحدة، مما يؤدي إلى خسائر مالية كبيرة للأفراد.

- انتهاك الخصوصية: تؤدي القرصنة إلى فقدان الثقة في الأنظمة الرقمية، حيث يتعرض الأفراد لخطر سرقة بياناتهم

الشخصية أو استخدام معلوماتهم بشكل غير قانوني.

3. التأثير على البنية التحتية والمجتمع
- البنية التحتية الحيوية: هجمات القرصنة تستهدف أحيانًا البنية التحتية الحيوية مثل شبكات الكهرباء أو إمدادات المياه، مما يسبب اضطرابات كبيرة تؤثر على الاقتصاد والأمان المجتمعي. الهجمات السياسية، مثل الهجمات التي شنتها جماعات قرصنة مدعومة من دول، تشكل تهديدًا كبيرًا على الاستقرار الوطني.

4. التأثير النفسي والاجتماعي
- فقدان الثقة: تعزز الجرائم الإلكترونية الشعور بانعدام الأمان لدى الأفراد، مما يؤدي إلى قلق وخوف من استخدام الإنترنت والأنظمة الرقمية بشكل عام.
- الضغط النفسي: الأفراد الذين يتعرضون لسرقة الهوية أو الهجمات الإلكترونية يعانون غالبًا من ضغوط نفسية طويلة الأمد بسبب التعامل مع تبعات هذه الهجمات.

من الواضح أن القرصنة الإلكترونية لا تؤثر فقط على الأفراد من خلال سرقة المعلومات وانتهاك الخصوصية، ولكنها تمثل أيضًا

تهديدًا كبيرًا للبنية التحتية والاقتصادات الوطنية، مما يعزز الحاجة إلى تعزيز الأمان الرقمي واتخاذ تدابير فعالة للحد من هذه التهديدات.

إحصاءات عالمية عن القرصنة الإلكترونية:
التكلفة الاقتصادية للقرصنة الإلكترونية:

. وفقًا لتقرير **"Cost of a Data Breach"**

الصادر عن شركة IBM لعام 2023، يبلغ متوسط تكلفة اختراق البيانات عالميًا **4.45 مليون دولار** لكل حادثة. وتزداد هذه التكلفة في الصناعات الحساسة مثل الرعاية الصحية والتكنولوجيا.

◦ رابط التقرير IBM Security :

Report

التأثير على الأفراد:

. في عام 2021، أبلغ أكثر من **330**

مليون شخص حول العالم عن حوادث قرصنة إلكترونية أثرت على بياناتهم الشخصية، بما في ذلك سرقة الهوية والمعلومات المالية، وفقًا لتقرير

Norton Cyber Security Insights.

◦ رابط الموقع Norton :
Cyber Security Insights
Report
زيادة الهجمات الإلكترونية:

◦ وفقًا لتقرير **Cybersecurity**

Ventures، من المتوقع أن ترتفع
تكلفة الجرائم الإلكترونية إلى **10.5**
تريليون دولار سنويًا بحلول عام
2025، ارتفاعًا من 3 تريليونات
دولار في عام 2015. هذا يعكس
النمو الهائل في الهجمات الإلكترونية.
◦ رابط الموقع :

[Cybersecurity Ventures](#)

2. التأثيرات السلبية على الأفراد:

سرقة الهوية:

◦ تشير **Identity Theft**

Resource Center إلى أن أكثر
من **15** مليون شخص في الولايات
المتحدة وقعوا ضحايا لسرقة الهوية
في عام 2020، مما أدى إلى خسائر
تقدر بـ **56** مليار دولار. تشمل
الأضرار فقدان الأرصد البنكية،
وفواتير بطاقة الائتمان، والديون غير
المتوقعة.

◦ رابط الموقع [Identity Theft](#) :

[Resource Center](#)

التهديدات المتعلقة بالبرامج الضارة:

. في عام 2021، تم تسجيل أكثر من 5.6 مليار هجوم ببرامج ضارة (malware) على مستوى العالم، وفقًا لتقرير **SonicWall Cyber Threat Report**. تستهدف هذه الهجمات الأفراد والشركات على حد سواء، وغالبًا ما تؤدي إلى سرقة المعلومات الحساسة أو المالية.

◦ رابط الموقع [SonicWall Cyber Threat Report](#):

التلاعب بالبيانات الشخصية:

. يُظهر تقرير صادر عن **Federal Trade Commission (FTC)** أن ما يقرب من 1.4 مليون شكوى تتعلق بسرقة الهوية تم تقديمها في عام 2020 في الولايات المتحدة وحدها. يشمل ذلك سرقة المعلومات البنكية، وبيانات التأمين الصحي، وأرقام الضمان الاجتماعي.

3. التأثيرات السلبية على المجتمع:

الاختراقات على مستوى المؤسسات:

. تقرير من **Ponemon Institute** يشير إلى أن الشركات التي تعرضت لاختراقات كبيرة تكلفت في المتوسط **\$13 مليون دولار لكل حادثة**.

تعرضت العديد من الشركات الكبيرة إلى خسائر كبيرة نتيجة للهجمات الإلكترونية، بما في ذلك الشركات التي تعمل في قطاعات حساسة مثل الرعاية الصحية والتكنولوجيا.

◦ رابط الموقع [Ponemon](https://www.ponemoninstitute.com/) :

[Institute](https://www.ponemoninstitute.com/)

التأثير على البنية التحتية الوطنية:

. الهجمات الإلكترونية على البنية التحتية الحيوية مثل محطات الطاقة، أنظمة المياه، والمستشفيات يمكن أن تؤدي إلى خسائر اقتصادية كبيرة وخطر مباشر على حياة الناس. في عام 2021، تعرضت شركة **Colonial Pipeline** الأمريكية لهجوم "فدية" أدى إلى إغلاق أحد أكبر خطوط نقل الوقود في الولايات المتحدة مؤقتًا، مما تسبب في اضطرابات اقتصادية كبيرة.

◦ رابط الموقع [Colonial](https://www.colonialpipeline.com/cyberattack) :

[Pipeline Cyberattack](https://www.colonialpipeline.com/cyberattack)

التأثير على الأمن القومي:

. وفقًا لتقرير **Cybersecurity &**

Infrastructure Security

Agency (CISA) في الولايات

المتحدة، فإن الهجمات الإلكترونية

تعتبر تهديدًا كبيرًا للأمن القومي.
تستهدف هذه الهجمات الحكومات
والبنية التحتية الحيوية، مما يزيد من
خطر الحروب السيبرانية.
4. التأثيرات الاقتصادية العالمية:
خسائر المؤسسات العالمية:

. في تقرير صادر عن **Accenture**
لعام 2020، أُشير إلى أن الشركات
العالمية تواجه خسائر تصل إلى
\$5.2 تريليون دولار خلال السنوات
الخمس القادمة بسبب الهجمات
الإلكترونية. هذا يشمل تعطّل
العمليات، خسائر البيانات، وزيادة
تكاليف الحماية الإلكترونية.

◦ رابط التقرير **Accenture** :
Cybersecurity Report
التكاليف المتزايدة للتأمين ضد الهجمات
السيبرانية:

. يشير تقرير صادر عن **Marsh &**
McLennan إلى أن تكاليف التأمين
ضد الهجمات الإلكترونية في
الشركات ارتفعت بنسبة **32%** في
عام **2021**، مما يعكس الزيادة الكبيرة
في التهديدات الإلكترونية والخسائر
المرتبطة بها.

◦ رابط الموقع [Marsh & McLennan Cyber Insurance Report](#)

5. الحلول والاستجابة للهجمات الإلكترونية:

زيادة الاستثمار في الأمن السيبراني:

◦ وفقًا لتقرير **Gartner**، من المتوقع أن يصل الإنفاق العالمي على الأمن السيبراني إلى **\$172** مليار دولار في عام 2022. وتعد هذه زيادة كبيرة عن السنوات السابقة، مما يعكس الحاجة المتزايدة للحماية ضد الهجمات الإلكترونية.

◦ رابط الموقع [Gartner Cybersecurity Spending Report](#)

التوعية بأمان الإنترنت:

◦ أظهرت الدراسات أن **43%** من الهجمات السيبرانية تستهدف الشركات الصغيرة والمتوسطة. لذلك، من الضروري زيادة التوعية بين الأفراد والشركات حول كيفية التعامل مع التهديدات السيبرانية وتقليل المخاطر.

الخلاصة:

<p>القرصنة الإلكترونية تمثل تهديدًا كبيرًا على الأفراد والمجتمع والاقتصاد العالمي. تكلفة الهجمات الإلكترونية تتزايد بشكل ملحوظ مع كل سنة، وتؤثر على جميع المستويات من الأفراد إلى الشركات وحتى الحكومات.</p>		
--	--	--

نكون بعد هذه المرحلة:

مستعدين للانطلاقة العملية، فهي مرحلة يكون المنتظمين قد تغيرت مواقفهم نحو سلوك القرصنة – ولكن هذا لا يعني أنهم قد أقلعوا بالفعل سلوكيا – ذلك إن الامتثال السلوكي سيحتاج لبعض الزمن للامتثال بمعنى "أنهم أصبحوا متهيئين للإقلاع" ويبقى الأمر متعلق باتخاذ القرار من قبلهم، ومن أجل تعزيز مرحلة "التهيئة العملية" ننتقل للمرحلة الثالثة.

<p>المجلة</p> <p>-تنفيذ المجلة الإلكترونية يتطلب قراءة أكثر من مرجع لاستعراض أهمية الالتفات لمضار التدخين وتعاطي المخدرات.</p> <p>البرنامج الحواري</p>	 <p>تحويل نبذ السلوك لمنتج أو مشروع مجتمعي.</p>	<p>ثالثا: الامتثال السلوكي</p>
--	--	--

<p>-تنفيذ حلقات اليوتيوب وبثها، ثم نشر روابطها عبر مواقع التواصل الاجتماعي.</p> <p>المعرض</p> <p>-معرض آفات التدخين وصور للرئة بعد التدخين مقارنة برئة سليمة، ويتم بالتعاون مع المدرسة أو عبر مؤسسة مجتمعية أو برعاية شركة إلكترونية أو مؤسسة مالية مثلاً.</p>		
<p>يتم قياس أثر تلك الجلسات والمراحل عبر تطبيق مونكي مع المشاركين وفق التالي:</p> <p>ب- استبانة قبل البدء بالجلسة رقم (1)</p> <p>ت- استبانة بعد الانتهاء من المرحلة الثالثة.</p> <p>أ- قياس الأثر يكون بالتعرف على نسبة تغير (إدراك المعلومات الخاصة بأضرار التدخين، ومواقف المشاركين تجاه التدخين، ونسبة الرغبة بالإقلاع، ونسبة من أقنع بالفعل بعد المرحلة الثالثة.</p>	<p></p> <p>استبانة مونكي.</p> <p></p>	<p>رابعاً: قياس الأثر</p>

أسئلة الاستبانة:

إليك استبانة من ستة أسئلة تهدف إلى قياس مدى إدراك المستجيبين للمعلومات المتعلقة بالقرصنة الإلكترونية، التغير الذي طرأ على موقفهم تجاه هذا

القسم	الإدراك	السؤال	الإجابة
القسم الأول:	الإدراك المعرفي للسلوك	1. ما مدى معرفتك بالقرصنة الإلكترونية وأثرها على الأفراد والمجتمع؟	☐ لا أعرف شيئاً ☐ أعرف بشكل سطحي ☐ لدي معرفة متوسطة ☐ أعرف جيداً وأدرك تأثيراتها السلبية
الهدف:	قياس وعي الفرد بسلوك القرصنة.		
		2. ما الأسباب التي قد تدفع البعض للقيام بالقرصنة الإلكترونية؟ (يمكن اختيار أكثر من إجابة)	☐ الربح المالي ☐ الفضول والتحدي

<p>- ☐ الانتقام الشخصي</p> <p>- ☐ أهداف سياسية أو أيدولوجية</p> <p>- ☐ أسباب أخرى: (يرجى التوضيح)</p>			
<p>الهدف: قياس فهم الفرد للعواقب السلبية للقرصنة على المجتمع.</p>			
<p>- ☐ نعم، تغيرت بشكل كبير</p> <p>- ☐ نعم، تغيرت قليلاً</p> <p>- ☐ لم تتغير وجهة نظري</p> <p>- ☐ لا أعرف</p>	<p>3. هل تغيرت وجهة نظرك حول سلوك القرصنة الإلكترونية بعد معرفة مخاطره القانونية والأخلاقية؟</p>	<p>الموقف الشخصي تجاه القرصنة</p>	<p>القسم الثاني</p>
<p>الهدف: قياس مدى قبول الفرد لسلوك القرصنة.</p>			

<p>- ☐ نعم، سأبذل جهدًا لتجنب هذا السلوك</p> <p>- ☐ ربما، بناءً على الظروف</p> <p>- ☐ لا، سأستمر في السلوك نفسه</p> <p>- ☐ لا أعرف</p>	<p>4. بعد التعرف على مخاطر القرصنة، هل تفكر في نبذ هذا السلوك والتزام السلوك الأخلاقي؟</p>		
<p>الهدف: تقييم موقف الفرد تجاه الرد القانوني أو الاجتماعي على سلوك القرصنة.</p>			
<p>- ☐ نعم، أتجنب كل الأنشطة غير القانونية</p> <p>- ☐ أحيانًا أأخذ تدابير وقائية</p> <p>- ☐ نادرًا ما أتعامل مع هذا الموضوع</p>	<p>5. هل تتخذ إجراءات لحماية نفسك من القرصنة الإلكترونية أو المشاركة فيها؟</p>	<p>ممارسة السلوك</p>	<p>القسم الثالث</p>

☐ لا، لا أهتم بهذا الأمر			
قياس مدى ممارسته الفعلية لسلوك القرصنة.			الهدف:
☐ نعم، سأقوم بالتبليغ فوراً ☐ ربما، إذا كان الوضع خطيراً ☐ لا، لا أشعر بالحاجة للتدخل ☐ لا أعرف	6. هل أنت مستعد للتبليغ عن أي نشاط قرصنة تعرفه أو تشاهده؟		
قياس مدى مشاركة الفرد في سلوكيات القرصنة بشكل مباشر.			الهدف:

التحليل	
الإدراك المعرفي:	يمكن قياسه بجمع الإجابات من الأسئلة 1 و2. كلما كانت الإجابات أقرب إلى "5"، دل ذلك على إدراك أعلى للسلوك.

الموقف الشخصي:	يمكن قياسه بجمع الإجابات من الأسئلة 3 و4. الإجابات الأعلى تعني موقفًا أكثر سلبية.
الممارسة الفعلية:	يمكن قياسها بجمع الإجابات من الأسئلة 5 و6. كلما كانت الإجابات أقرب إلى "5"، كانت ممارسة السلوك أكثر شيوعًا.

كيفية احتساب النتائج وتحليلها:

1. تجميع الإجابات:

- لكل سؤال، اجمع عدد الإجابات لكل اختيار.

2. حساب النسب المئوية:

• لتحويل عدد الإجابات إلى نسب مئوية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد الإجابات لكل اختيار}}{\text{إجمالي عدد المستجيبين}} \times 100$$

3. تحليل النتائج:

- مستوى الوعي والإدراك: إذا كانت النسبة الكبرى للأفراد يعرفون جيدًا أثر القرصنة، فهذا يعني أن هناك مستوى جيدًا من الوعي.

- التغير في الموقف: إذا أظهرت الإجابات تغيرًا كبيرًا في وجهة النظر، فهذا يشير إلى تأثير إيجابي في تغيير السلوك.

- الامتثال للسلوك السليم: إذا كانت الإجابات تميل نحو اتخاذ إجراءات وقائية ضد القرصنة والتبليغ عنها، فهذا يدل على وجود استعداد قوي للامتثال للسلوك الأخلاقي.

4. إعداد تقرير شامل:

- بعد حساب النتائج، يمكنك إعداد تقرير يتضمن تحليلاً لمستوى الوعي، التغير في المواقف، ومدى الامتثال للسلوك الصحيح، مما يساعد في تحديد مدى نجاح الحملات التوعوية أو البرامج التعليمية المتعلقة بمكافحة القرصنة.



كبسولة التعلق بالعلاقات السامة



البقاء في علاقات ضارة: سواء كانت علاقات صداقة أو عاطفية، التي تؤدي إلى ضرر نفسي أو جسدي ولكن الشخص يستمر فيها بسبب التعلق أو الخوف من الوحدة.

-إهمال العلاقات الإيجابية: الابتعاد عن العلاقات الصحية أو الصداقات الجيدة لصالح علاقات غير مستقرة أو ضارة.

الآلية	نهج التعامل مع السلوك	مسار التعامل مع الظاهرة السلوكية
<p>الجلسة (1): الاستهلال</p> 	 <p>المفهوم</p>	<p>أولاً: الرسائل الضمنية</p>

-يأتي المشرف بكأس فيه ماء، ثم يضع فيه حفنة من ملح الطعام، فيرى الجميع الملح وقد ترسب في قاع الكأس، ثم يعمد لتحريك وتقليب الماء لخلطه بشكل متجانس، ليرى الجميع كيف أنهم ما عادوا يرون ملح الطعام في قاع الكأس، فيسأل المشرف ترى أين اختفى الملح؟

ليعزز المشرف عبر الحوار كيف أن الملح ما زال موجود وإنما صار ما بين جزيئات الماء غير المتراسة، وكذلك الصحبة، إن كانت صالحة فسيذوب صاحبها مع من اصطحب، وإن كانت فاسدة فسيذوب.

-حوار حول العلاقات السامة، وما يمكن أن نرسم له عبر صور:

لترميز العلاقات السامة من خلال رسم أو صورة، يمكن استخدام مجموعة من الرموز البصرية التي تعكس الديناميكية الضارة في العلاقة. إليك بعض الأفكار التي يمكن أن تجسّد في صورة أو رسم:

1. الأفعى الملتفة حول قلب:

. الرمز: الأفعى غالبًا ما ترمز إلى الخطر أو السمّ. يمكن تصوير الأفعى وهي تلتف حول قلب أو زهرة ذابلة، مما يرمز إلى أن العلاقة، رغم أنها قد

تبدو في البداية كحب، تحمل في داخلها السمّ الذي يدمر الشخص.

2. شبكة عنكبوت تلتف حول شخص:

. الرمز: شبكة العنكبوت تعكس الفخ الذي يسقط فيه الشخص، حيث يشعر بأنه محاصر وغير قادر على الهروب. يمكن رسم شخص محاط بشبكة معبرة عن التعلق بالعلاقة السامة.

3. قناع مبتسم يخفي وجهاً حزينا:

. الرمز: العلاقات السامة غالباً ما تتضمن مظهرًا مخادعًا، حيث قد يبدو الشخص سعيدًا ظاهريًا لكنه في الحقيقة يعاني داخليًا. يمكن أن يُرمز لذلك بقناع سعيد يخفي وجهًا بائسًا أو حزينًا خلفه.

4. شجرة متعفنة من الجذور:

. الرمز: الشجرة التي تظهر أوراقًا خضراء على السطح ولكن جذورها متعفنة يمكن أن تعبر عن العلاقة التي تبدو صحية وجميلة، لكن أساسها غير مستقر وسام.

5. سلسلة مكسورة ولكن الطرف الآخر لا يزال متمسكًا:

. الرمز: تصوير سلسلة محطمة، مع بقاء الشخص متمسكًا بإحدى حلقاتها،

يمكن أن يعبر عن العلاقة الضارة التي انتهت أو لم تعد صحية، لكن الشخص لا يزال غير قادر على التحرر.

6. زهرة ذابلة داخل قفص ذهبي:

. الرمز: الزهرة الذابلة داخل قفص جميل يمثل شخصًا محاصرًا في علاقة تبدو مثالية أو جذابة من الخارج، ولكنها تسبب الذبول الداخلي بسبب الضغوط والتوتر المستمر.

7. حبل مشدود بين شخصين وأحدهما يسقط:

. الرمز: الحبل المشدود يرمز إلى التوتر وعدم الاستقرار، وفي النهاية، يسقط أحد الشخصين مما يعكس الفشل الناتج عن العلاقة السامة.

8. شمعة تحترق من كلا الطرفين:

. الرمز: يمكن أن يرمز هذا إلى استنزاف الطاقة والقوة النفسية في العلاقة السامة، حيث يشعر الطرفان أو أحدهما بأنه "يحترق" من كلا الطرفين بسبب التوتر والمشاكل المستمرة.

هذه الرموز تعكس مدى السلبية والخطر الذي تتسبب فيه العلاقات السامة على المستويات النفسية والعاطفية، وتساعد في

نقل رسالة قوية من خلال التصوير
البصري.

الجلسة (2): كيف نبصر

الشخص الذي يبقى في علاقات ضارة، سواء كانت علاقات صداقة أو عاطفية، هو عادةً شخص يعاني من **التعلق العاطفي** الزائد أو **الخوف من الوحدة**. هذه العلاقات قد تؤدي إلى ضرر نفسي أو جسدي، ومع ذلك يستمر الشخص فيها بسبب مشاعر معينة أو مخاوف غير منطقية. فيما يلي بعض الصفات والأنماط الشائعة لهذا الشخص:

1. التعلق المرضي (Codependency)

. هذا الشخص يعتمد على العلاقة بشكل غير صحي، حيث يشعر بأنه لا يستطيع العيش بدون الطرف الآخر. حتى إذا كان يعاني من الألم أو الإساءة، فإن التعلق الزائد يجعله يبقى في العلاقة.

2. الخوف من الوحدة (Fear of Loneliness)

. قد يشعر هذا الشخص بالخوف الشديد من البقاء وحيداً، ولذلك يستمر في

العلاقة حتى لو كانت مضرّة. الوحدة قد تبدو أسوأ من تحمل الألم بالنسبة له.

3.التبرير المستمر للسلوك الضار

. يميل الشخص إلى تقديم أعذار للطرف الآخر أو محاولة تبرير السلوك السيئ الذي يواجهه. قد يقنع نفسه أن الطرف الآخر سيتغير أو أن المشاكل مؤقتة.

4.ضعف الثقة بالنفس

. يعاني هذا الشخص من انخفاض تقدير الذات، وقد يشعر بأنه لا يستحق علاقة أفضل أو أنه لا يستطيع العثور على شخص آخر يهتم به.

5.الدورة السامة(Toxic Cycle)

. يتكرر نمط الإساءة أو الضرر النفسي أو الجسدي في العلاقة، ومع ذلك يبقى الشخص فيها بسبب الشعور بالالتزام أو الأمل في التغيير.

6.العزلة العاطفية

. قد يجد الشخص نفسه معزولاً عن أصدقائه أو عائلته، مما يعزز الشعور بأنه ليس لديه خيار سوى البقاء في العلاقة الضارة.

7.التعلق بالذكريات الإيجابية

. يعتمد الشخص على الذكريات الجيدة أو لحظات الحب في العلاقة، ويعتقد أن الأمور ستعود إلى ما كانت عليه

في البداية، مما يجعله غير قادر على ترك العلاقة.

8. الإنكار (Denial)

. قد ينكر الشخص مدى الضرر الذي يتعرض له، سواء كان نفسيًا أو جسديًا، ويقلل من أهمية المشاكل الحقيقية في العلاقة.

9. الأمل في التغيير

. يبقى الشخص في العلاقة على أمل أن الطرف الآخر سيتغير، وأن الأمور ستتحسن، رغم عدم وجود أدلة واضحة على ذلك.

التأثيرات النفسية والجسدية:

. الإجهاد النفسي: استمرار هذا النمط يؤدي إلى قلق دائم، اكتئاب، وشعور بالعجز.

. الآثار الجسدية: إذا كانت العلاقة تشمل الإساءة الجسدية، فقد يعاني الشخص من إصابات أو أمراض نتيجة للإجهاد المستمر.

الجلسة (3): نمط القرصنة

نمط الشخص الذي يبقى في علاقات ضارة يمكن تصنيفه على أنه يعاني من التعلق المرضي أو الاعتمادية المفرطة

(Codependency)، وهي حالة نفسية تجعل الشخص يعتمد بشكل غير صحي على العلاقة، حتى لو كانت تسبب له الأذى النفسي أو الجسدي. إليك أبرز الأنماط السلوكية لهذا الشخص:

1. التعلق العاطفي المفرط:

- يتميز هذا الشخص بالتعلق الشديد بشريكه أو صديقه لدرجة أنه يشعر بالعجز عن الابتعاد عنه، حتى لو كانت العلاقة سامة. يشعر بأنه لا يمكنه العيش بدون الشخص الآخر، ويكون مستعدًا لتحمل الألم والخسائر العاطفية في سبيل الحفاظ على العلاقة.

2. الاعتماد العاطفي:

- يعتمد الشخص على شريكه لتلبية احتياجاته النفسية والعاطفية بشكل كامل، ويشعر بأن قيمته الذاتية مستمدة من العلاقة. هذا يجعله يشعر بأنه غير قادر على الاستقلال العاطفي أو اتخاذ قرارات تخص حياته دون وجود الشخص الآخر.

3. الخوف من الوحدة:

- غالبًا ما يخشى هذا الشخص من البقاء وحيدًا ويعتقد أن أي علاقة، حتى لو كانت مضرّة، أفضل من الوحدة. هذا الخوف قد

يجعله يبقى في علاقة ضارة خوفًا من فقدان الشريك أو الصديق، على الرغم من الألم الذي يعانیه.

4. السعي لإرضاء الآخرين (-People-pleasing):

- الشخص يكون مستعدًا للتضحية بسعادته ورفاهيته في سبيل إرضاء الطرف الآخر في العلاقة. يجد صعوبة في وضع حدود شخصية، ويشعر بالذنب إذا لم يلبي احتياجات الشريك أو إذا حاول التحدث عن مشاعره السلبية.

5. التسامح المفرط والتبرير:

- يميل هذا النمط إلى التسامح الزائد مع السلوكيات المؤذية للشريك، حتى لو كانت تلك السلوكيات تسبب له ضررًا نفسيًا أو جسديًا. يقوم بتبرير تصرفات الطرف الآخر والاعتقاد بأن الأمور ستتحسن مع الوقت.

6. الإنكار والتقليل من الأذى:

- هذا الشخص قد ينكر الأذى الذي يتعرض له في العلاقة أو يقلل من شأنه. قد يقنع نفسه بأن الأمور ليست سيئة كما تبدو أو أن المشكلة مؤقتة وستنتهي.

7. التذبذب العاطفي:

- يتسم هذا النمط بتقلبات عاطفية كبيرة، حيث يشعر بالسعادة والراحة في لحظات معينة، ولكنه يعاني من الألم والإحباط في لحظات أخرى. هذه التذبذبات تجعل الشخص يشعر بالحيرة والارتباك، مما يجعله غير قادر على اتخاذ قرار بإنهاء العلاقة.

8. الرغبة في إصلاح الشريك:

- قد يشعر هذا الشخص بأنه قادر على "إصلاح" أو "تغيير" الشخص الآخر، مما يدفعه للبقاء في العلاقة على أمل أن الأمور ستتحسن. هذه الرغبة تجعله يتجاهل الواقع ويظل في علاقة لا تثمر.

الأنماط النفسية المرتبطة:

- الشخصية الاعتمادية (Dependent Personality): يعتمد بشكل مفرط على الآخرين لتلبية احتياجاته العاطفية والعملية، ويشعر بالعجز عندما يكون وحيداً.

- الشخصية غير الحازمة (Passive Personality): يتجنب المواجهة ووضع الحدود، ويفضل إرضاء الآخرين على حساب نفسه.

التأثيرات السلبية لهذا النمط:

- الاكتئاب والقلق: بسبب التوتر الدائم والإجهاد العاطفي.
- فقدان الثقة بالنفس: حيث يشعر الشخص بأنه لا يستطيع اتخاذ قرارات مستقلة أو العيش بدون العلاقة.
- العزلة الاجتماعية: قد ينتهي الأمر بالشخص بالعزلة عن أصدقائه وعائلته بسبب تركيزه الكامل على العلاقة الضارة.

هذا النمط يتطلب الدعم النفسي والتوجيه للخروج من العلاقات الضارة وتعلم مهارات جديدة للتعامل مع الوحدة والتعلق العاطفي بطريقة صحية.

الجلسة (4): دوائر التشابه

- يتم رسم دائرة يوضع فيها صورة ترمز للعلاقات السامة في مثل أفعى ثم يخرج من الدائرة دوائر تابعة لتعبئتها
-السؤال: عبّر بكلمة واحدة عما يمكن أن تصف فيه العلاقات السامة أو لمشاعرك نحوه حال صار يدخل أمامك.



-حوار حول نتائج المشاركات، وتعزيز
العبارات التي تصفه.

الجلسة (6): تفعيل الحواس

ذات الشكل السابق، ولكن يطلب المشاركون
تعبئة الدوائر التابعة بمنتجات، أو علامات
تجارية تعزز لمسار سلبي، أو خدمات
منقوصة، أو دولة متعثرة، أو طعم ذو مذاق
مر، أو مشروب غير مستساغ، أو رائحة
مزعجة، وهكذا



لتعبر عن العلاقات السامة من خلال منتجات
أو علامات تجارية أو تجارب حسية سلبية،
يمكن استخدام الرموز التالية التي توضح

الجوانب السلبية والضارة للعلاقات التي تؤدي إلى الأذى النفسي أو الجسدي:

1. منتجات تعزز لمسار سلبي:

- برامج أو تطبيقات إدمانية: مثل ألعاب الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي التي تستنزف الوقت والطاقة دون تقديم قيمة حقيقية. هذه المنتجات تعكس التعلق بالعلاقات الضارة التي تبدو ممتعة في البداية لكنها تترك الشخص منهكًا وغير منتج.

- أدوية أو مكملات مزيفة: التي تدعي تحسين الصحة ولكنها في الحقيقة تسبب ضررًا طويل الأمد. تعكس الوعود الكاذبة التي تقدمها العلاقات السامة في البداية.

2. علامات تجارية ذات مسار سلبي:

- منتجات "الوجبات السريعة": والتي قد تبدو جذابة في البداية لكنها تضر بالصحة على المدى الطويل، مشابهة للعلاقات السامة التي تبدو ممتعة ولكن تسبب الأذى تدريجيًا.

- شركات تقدم وعودًا كبيرة ولكن بخدمات سيئة: مثل شركات الهاتف أو الإنترنت التي تعد بجودة عالية لكن تقدم خدمة دون المستوى. يمكن استخدام هذا الرمز لتمثيل العلاقات التي تقدم وعودًا زائفة.

3. خدمات منقوصة:

- خدمات صيانة غير مكتملة أو غير مهنية: مثل مزودي الخدمات الذين يصلحون جزءًا من المشكلة فقط، مما يترك الشخص في حالة عدم الرضا. هذا يشبه العلاقات السامة التي تحل مشاكلها بشكل مؤقت، لكنها تعود للإضرار مرة أخرى.

- خدمة النقل العامة التي لا تلتزم بالمواعيد: تسبب الإحباط وتترك الناس في انتظار طويل، مما يعكس كيف أن العلاقات السامة تجعل الشخص ينتظر تحسنًا أو تغييرًا لكنه لا يأتي أبدًا.

4. دولة متعثرة:

- دولة تعاني من الفساد الداخلي وعدم الاستقرار: مثل الدول التي تعاني من الفوضى السياسية أو الاقتصادية، مما يعكس علاقة غير مستقرة تؤدي إلى الفوضى والاضطراب الداخلي.

- دولة تعاني من نقص الموارد: حيث تكون هناك إمكانيات محدودة لتلبية احتياجات المواطنين، مما يشير إلى العلاقة التي تكون فيها العواطف والدعم غير متوفرين بشكل كافٍ.

5. طعم ذو مذاق مر:

- طعم القهوة الباردة أو المحروقة: الذي يفقد جاذبيته ويصبح غير مستساغ رغم أنه قد يكون في البداية مشروبًا محبوبًا. هذا يرمز إلى العلاقة التي تبدأ بشكل جيد ولكن تصبح مريرة وغير ممتعة بمرور الوقت.

- الشوكولاتة الداكنة المرة جدًا: التي لا تحتوي على الحلاوة المعتادة وتعطي إحساسًا بالمذاق الحاد غير المستساغ، تمثل العلاقات التي تحمل واجهة إيجابية ولكن بداخلها مشاعر سلبية مريرة.

6. مشروب غير مستساغ:

- مياه غازية فقدت غازها: تعكس علاقة كانت مليئة بالحيوية والطاقة في البداية، لكنها فقدت بريقها وأصبحت بلا طعم أو معنى.

- مشروب صناعي بطعم غير طبيعي: يشير إلى العلاقات المزيفة التي تفتقر إلى الأصالة والطبيعة الحقيقية.

7. رائحة مزعجة:

- رائحة العفن: التي تشير إلى شيء مهمل وفاسد، مثل العلاقات التي تُهمل فيها الرعاية والاحترام، وتؤدي إلى أذى نفسي وعاطفي.

- رائحة القمامة أو المواد المتعفنة: ترمز إلى العلاقات التي تترك تأثيرًا سلبيًا ولا

تطاق، مثل الفضلات التي يجب التخلص منها ولكن الشخص يستمر في التعلق بها.

هذه الرموز يمكن أن تستخدم بشكل تصويري لتعكس الجوانب السلبية للعلاقات السامة وتوضح كيف أن هذه العلاقات تستنزف الشخص تدريجيًا مثل المنتجات أو التجارب غير الجيدة.

الجلسة (7): صفة الله

العلاقات السامة لا تنسجم مع العديد من صفات الله تعالى، التي تمثل الرحمة، العدل، والمحبة. إليك بعض الصفات الإلهية التي تتعارض مع سلوكيات العلاقات السامة:

1. الرحمن الرحيم:

- الله تعالى هو الرحمن الرحيم الذي يغمر خلقه برحمته وحبه. العلاقات السامة، التي تتسبب في الألم النفسي والجسدي، تتعارض تمامًا مع مبدأ الرحمة. في العلاقات الصحية، يجب أن يكون هناك حب ورحمة بين الأطراف، بينما العلاقات السامة تقوم على الأذى وعدم الرحمة.

2. العدل:

- الله تعالى هو العدل، ولا يرضى بالظلم في أي شكل. العلاقات السامة غالبًا ما تكون مبنية على الظلم، سواء من خلال السيطرة العاطفية أو الإهمال. هذه العلاقات تسلب حقوق الفرد في الاحترام والكرامة، وهي تتعارض مع صفة العدل التي يحبها الله ويريدها بين عباده.

3. الحكيم:

- الله تعالى هو الحكيم، الذي يوجه كل شيء بحكمة وعدل. العلاقات السامة تفتقر إلى الحكمة، حيث يتم تجاهل القيم الأخلاقية والعدالة. القرارات والتصرفات التي تضر بالآخرين هي عكس ما يتطلبه الحكمة الإلهية.

4. اللطيف:

- الله لطيف بعباده، ويوجههم دائمًا نحو الخير والرحمة. في العلاقات السامة، قد يتعرض الشخص للإهانة أو التجاهل، وهو ما يتنافى مع صفة اللطف والرحمة التي يجب أن تكون في العلاقات.

5. (الودود):

- الله تعالى هو الودود، الذي يحب عباده ويريد لهم الخير. العلاقات السامة تفتقر إلى المحبة والود، وهي مبنية على الأذى وعدم

التفاهم. العلاقة التي تفتقر إلى المحبة الصافية لا تعكس قيمة "الود" التي يُوصى بها في الإسلام.

6. الشافي:

- الله هو الشافي الذي يعالج ويشفي النفوس والجسد. العلاقات السامة تسبب الأذى النفسي والجسدي بدلاً من أن تكون مصدرًا للدعم والراحة، وهو ما يتناقض مع صفة الشفاء التي يريدها الله لعباده.

7. السلام:

- الله هو السلام، الذي ينشر الطمأنينة والأمان. العلاقات السامة مليئة بالتوتر والاضطراب النفسي، وتمنع الشخص من تحقيق السلام الداخلي الذي يرغب الله في أن يتمتع به عباده.

9. الرقيب:

- الله هو الرقيب الذي يراقب أفعال عباده. العلاقات السامة قد تكون مبنية على الأذى أو الإساءة في الخفاء، ولكن الله يرى كل شيء ويحاسب على هذا الظلم.

الخلاصة:

العلاقات السامة تتعارض مع صفات الله تعالى التي تدعو إلى الرحمة، العدل،

الحكمة، والأمانة. العلاقة السليمة يجب أن تكون قائمة على المحبة والاحترام المتبادل، والابتعاد عن كل ما يسبب الأذى النفسي أو الجسدي.

الجلسة (8): ربط نبذ السلوك بمنهج تعليمي للصف التاسع لمادتي الرياضيات والعلوم

لربط موضوع نبذ العلاقات السامة بالمنهج التعليمي للصف التاسع في مادتي الرياضيات والعلوم، يمكن التركيز على مفاهيم من كل مادة لتعزيز الوعي بالسلوكيات الصحية والابتعاد عن الأذى النفسي والعاطفي، مع تعزيز التفكير العلمي والتحليلي. إليك بعض الأفكار:

1. مادة الرياضيات:

الموضوع: تحليل العلاقات من منظور رياضي

- المفهوم: العلاقات الرياضية توضح الترابط بين المتغيرات. يمكن استخدام هذا المفهوم لتوضيح كيف أن العلاقات السامة تضعف الكيان الفردي والجماعي، كما تؤدي المعادلات غير المتزنة إلى نتائج خاطئة أو غير مستدامة.



لبحث أي مرحلة تعليمية أضغط على الرابط التالي:

<https://chatgpt.com/g-UB5PSciTk-grs->

- النشاط:

- المعادلات غير المتوازنة: يمكن تقديم أمثلة لمعادلات غير متوازنة في الرياضيات تُظهر كيف أن خللاً في أحد العناصر يؤثر سلباً على النتيجة. يمكن ربط ذلك بالعلاقات السامة التي تعتمد على عدم التوازن في العطاء والاحترام.

- التمثيل البياني للعلاقات السامة: يمكن للطلاب إنشاء رسوم بيانية تمثل العلاقة الصحية مقابل العلاقة السامة باستخدام معطيات مثل: "الدعم المتبادل"، "الاحترام"، و"الأذى النفسي". يتم تمثيل العلاقات السامة بخطوط غير مستقرة ومتذبذبة.

الموضوع: الإحصائيات حول العلاقات السامة وتأثيراتها

- المفهوم: استخدام الإحصائيات لجمع وتحليل البيانات حول تأثير العلاقات السامة على الصحة النفسية.

- النشاط:

- تحليل إحصائي لمخاطر العلاقات السامة: يمكن للطلاب جمع بيانات حول تأثير العلاقات السامة على الصحة النفسية من دراسات واقعية (مثل نسب القلق

والاكتئاب الناتجة عن علاقات مؤذية) وتحليلها باستخدام الجداول والرسوم البيانية.
- حساب المخاطر النسبي: تعليم الطلاب كيفية حساب المخاطر النسبية للعلاقات السامة مقابل العلاقات الصحية باستخدام بيانات واقعية أو افتراضية.

2. مادة العلوم:

الموضوع: التأثيرات البيولوجية للعلاقات السامة

- المفهوم: العلاقات السامة تؤثر على الجسم مثلما تؤثر السموم البيولوجية على الخلايا.

- النشاط:

- تجربة علمية عن الإجهاد: يمكن للطلاب دراسة تأثير الإجهاد الناتج عن العلاقات السامة على الجسم باستخدام مفاهيم علمية مثل الهرمونات التي يتم إفرازها أثناء التوتر (مثل الكورتيزول) وتأثيرها على الصحة الجسدية والعقلية.

- تحليل بيولوجي للعلاقات السامة: يمكن شرح كيف أن العلاقات السامة تشبه السموم التي تضر بالجسم تدريجيًا، مما يؤدي إلى مشاكل صحية مثل ارتفاع ضغط الدم، مشاكل الجهاز الهضمي، وضعف المناعة.

الموضوع: "التفاعل المتوازن وغير المتوازن"

- المفهوم: في الكيمياء، التفاعلات غير المتوازنة تؤدي إلى نتائج غير مرغوبة أو غير مستقرة. يمكن استخدام هذا المفهوم لتوضيح أن العلاقات السامة غير متوازنة وتؤدي إلى نتائج غير صحية للأطراف المشاركة.

- النشاط:

- تفاعل كيميائي غير متوازن: يمكن تنفيذ تجربة تُظهر كيف أن التفاعل غير المتوازن يؤدي إلى نتائج غير مستقرة أو مضرّة. يُربط هذا بمفهوم العلاقات غير المتوازنة التي تفنقر إلى الدعم المتبادل وتؤدي إلى أذى نفسي أو جسدي.

خاتمة:

- في كلا المادتين، يمكن التركيز على فكرة التوازن والعدالة في العلاقات، سواء كانت رياضية أو كيميائية أو عاطفية. يساعد هذا الطلاب على فهم أن العلاقات السامة مثل الأنظمة غير المتوازنة، تؤدي إلى نتائج غير مستقرة وتضر بالجميع.

- يمكن أيضاً تعزيز القيم الأخلاقية من خلال مناقشة دور العلاقات الصحية في

الرفاهية النفسية، وربطها بالمفاهيم العلمية والرياضية التي تدعم التوازن والاستقرار في الأنظمة.

النتيجة المتوقعة:

- من خلال هذا الربط، سيتعلم الطلاب ليس فقط مفاهيم رياضية وعلمية، بل سيفهمون أيضًا أهمية بناء علاقات صحية قائمة على الاحترام المتبادل والتوازن، وتجنب العلاقات السامة التي تضر بالنفس والجسد.

الجلسة (9): دوافع السلوك

- التعرف على "الدوافع"

دوافع الشخص للبقاء في العلاقات السامة معقدة ومتعددة، وغالبًا ما تتداخل العوامل النفسية والعاطفية معًا. إليك بعض أبرز الدوافع:

1. التعلق العاطفي الزائد:

- يعاني الشخص من اعتمادية عاطفية مفرطة على الطرف الآخر، حيث يشعر بأنه لا يستطيع العيش بدون العلاقة، حتى لو كانت تسبب له الأذى. هذا التعلق نابع من رغبة قوية في الاستمرار في العلاقة رغم الألم، بسبب الخوف من الوحدة أو فقدان.

2. الخوف من الوحدة:

- كثير من الأشخاص يبقون في العلاقات السامة خوفاً من الشعور بالوحدة. قد يكون لديهم قناعة أن أي علاقة، حتى لو كانت سامة، أفضل من أن يكونوا وحيدين، حيث يرون أن الوحدة تمثل فشلاً أو عدم القدرة على الحفاظ على العلاقات.

3. انخفاض تقدير الذات:

- الأشخاص الذين يعانون من تدني الثقة بالنفس يعتقدون أحياناً أنهم لا يستحقون أفضل من العلاقة السامة. يشعرون بأنهم غير قادرين على العثور على شريك يعاملهم بطريقة أفضل، لذا يبقون في العلاقة لأنهم لا يعتقدون أنهم يستحقون ما هو أفضل.

4. الأمل في التغيير:

- يظل البعض في العلاقات السامة على أمل أن الشريك سيتغير بمرور الوقت. يعتقدون أن تصرفات الشريك المسيئة أو السلبية مؤقتة، ويأملون أن الحب أو التفاهم سيساعد في تحسين سلوك الطرف الآخر.

5. الخوف من المواجهة أو الصراع:

- بعض الأفراد يتجنبون إنهاء العلاقة بسبب الخوف من المواجهة أو الصراعات

التي قد تنتج عن الانفصال. يفضلون تحمل الألم الحالي على مواجهة الألم المؤقت الناتج عن اتخاذ القرار بإنهاء العلاقة.

6. الاعتماد المالي أو الاجتماعي:

- قد تكون هناك أسباب مادية أو اجتماعية تدفع الشخص للبقاء في العلاقة السامة. قد يعتمد ماديًا على الشريك، أو يشعر بالخوف من العواقب الاجتماعية أو الحكم السلبي من العائلة أو المجتمع إذا قرر إنهاء العلاقة.

7. نمط العلاقات الطفولية:

- إذا نشأ الشخص في بيئة أسرية كانت تعاني من عدم الاستقرار أو العنف أو التوتر، فقد يعتقد أن العلاقات السامة هي العلاقات الطبيعية. نتيجة لذلك، قد يبحث عن هذه العلاقات لأنها تتماشى مع مفهومه للعلاقات، حتى لو كانت ضارة.

8. الخوف من التغيير:

- التغيير يتطلب قوة، والشخص قد يخاف من المجهول أو من الحياة بعد العلاقة. يعتقد أن البقاء في منطقة الراحة (رغم كونها سامة) أفضل من المخاطرة ببدء حياة جديدة غير معروفة.

9. التسامح المفرط:

- بعض الأفراد يبالغون في التسامح ويعتقدون أن عليهم تقديم المزيد من الفرص للشريك السيء، حتى لو كان سيء إليهم بشكل متكرر. هذا التسامح غير الصحي يجعلهم يظلون في العلاقة رغم الأذى.

الخلاصة:

الشخص الذي يبقى في العلاقات السامة غالبًا ما يكون مدفوعًا بالخوف، التعلق العاطفي، أو الشعور بعدم الاستحقاق. هذه الدوافع تجعلهم غير قادرين على اتخاذ القرار الصحيح بإنهاء العلاقة والتحرر من الأذى النفسي والجسدي الذي يعانونه.

الجلسة (10): زوايا نظر

إليك بعض الزوايا غير التقليدية لوصف سلوك العلاقات السامة بأسلوب يجعل الشباب يدركون خطورته وأبعاده السلبية، بطريقة تنفرهم منه:

1. العلاقات السامة كـ "فقدان الحرية":

- التشبيه: العلاقة السامة مثل قفص ذهبي قد يبدو جميلًا من الخارج، لكنه يبقيك محتجزًا في الداخل. هذا النوع من العلاقات

يستنزف حريتك في اتخاذ القرارات ويجعلك عاجزاً عن النمو كشخص مستقل.

- الرسالة: الشباب يبحثون عن الحرية والقدرة على تحقيق الذات، لكن العلاقات السامة تمنعهم من اكتشاف إمكانياتهم وتبقيهم أسرى.

2. العلاقات السامة كـ "تسريب للطاقة العاطفية":

- التشبيه: العلاقات السامة مثل بطارية الهاتف التي تُفرغ بسرعة. قد تظن أنك قادر على الاستمرار، لكن بمرور الوقت تجد أن كل طاقتك تُستهلك دون مقابل، مما يتركك منهكاً نفسياً.

- الرسالة: هذه العلاقات تستنزف الشباب عاطفياً وتمنعهم من تحقيق التوازن النفسي والنجاح في حياتهم.

3. العلاقات السامة كـ "طريق مسدود":

- التشبيه: العلاقات السامة تشبه القيادة في طريق مسدود، حيث تظن أنك تتقدم، لكن في النهاية تجد نفسك عالقاً في مكان لا يوجد فيه خروج. كلما استمررت، زاد شعورك بالعجز واليأس.

- الرسالة: العلاقات الصحية تدفعك للأمام، بينما العلاقات السامة تمنعك من

التقدم، مما يجعل الشباب يرون عدم جدوى الاستمرار فيها.

4. العلاقات السامة كـ"مرآة مشوهة":

- التشبيه: العلاقات السامة مثل مرآة مشوهة تُظهرك بصورة غير واقعية ومشوهة عن نفسك. هذه العلاقات تشوه إدراكك لذاتك وتقلل من ثقتك بنفسك.

- الرسالة: العلاقات الصحية يجب أن تعزز ثقة الشباب بأنفسهم، لا أن تجعلهم يشكون في قيمتهم.

5. العلاقات السامة كـ"إدمان":

- التشبيه: العلاقة السامة مثل إدمان مادة ضارة؛ قد تعطيك نشوة مؤقتة، ولكنها تستنزفك وتدمرك تدريجيًا. البقاء في هذه العلاقات يؤدي إلى الإدمان على الألم والتوتر.

- الرسالة: الشباب عادة ما يفهمون خطورة الإدمان، وهنا يمكن تشبيه العلاقات السامة بأنها نوع من الإدمان الذي يجب التخلص منه.

6. العلاقات السامة كـ"السموم المخفية":

- التشبيه: العلاقة السامة تشبه سمًا بطيئًا. قد لا تلاحظ تأثيرها السلبي في البداية، لكنها تقتلك عاطفيًا ونفسيًا مع مرور الوقت.

- الرسالة: العلاقات السامة تظهر ببطء وقد لا يدرك الشباب تأثيرها السلبي إلا بعد فوات الأوان، مما يجعل الوعي المبكر بها ضروريًا.

7. العلاقات السامة كـ "شجرة بدون جذور":

- التشبيه: العلاقات السامة مثل شجرة مزروعة في تربة رديئة، تبدو قوية في البداية لكنها تموت بسرعة لأنها غير مدعومة بجذور ثابتة.

- الرسالة: العلاقات الصحية تعتمد على أسس متينة من الثقة والاحترام، بينما العلاقات السامة لا تملك تلك الأسس وتنتهار في النهاية.

8. العلاقات السامة كـ "عائق لتحقيق الطموح":

- التشبيه: العلاقات السامة مثل ثقل يُقيدك بينما تحاول السباحة. كلما حاولت التقدم نحو أهدافك، تجد نفسك مثقلًا ومشدودًا إلى الوراء.

- الرسالة: توضيح أن الشباب لن يتمكنوا من تحقيق طموحاتهم وأحلامهم إذا كانوا محاصرين في علاقات تستهلك طاقتهم الإيجابية.

9. العلاقات السامة كـ "حريق بطيء":

- التشبيه: العلاقات السامة تشبه نارًا بطيئة تحترق تدريجيًا وتدمر كل شيء حولها، ولا يمكن إيقافها إلا إذا تم مواجهتها مباشرة.

- الرسالة: توعية الشباب بأن مواجهة المشكلة وقطع العلاقة السامة هو السبيل الوحيد لإنقاذ الذات من هذا الحريق المدمر.

10. العلاقات السامة كـ "لوح زجاج مكسور":

- التشبيه: العلاقة السامة مثل الزجاج المكسور، حتى إذا حاولت إصلاحها، فإنك تبقى معرضًا للجروح في كل مرة تحاول الإمساك بها.

- الرسالة: الشباب يجب أن يدركوا أن هناك أشياء لا يمكن إصلاحها، وأنه من الأفضل ترك العلاقات السامة بدلًا من محاولة الاستمرار في إصلاح ما لا يمكن إصلاحه.

الخلاصة:

هذه الزوايا غير التقليدية تعتمد على استخدام تشبيهات بصرية ومعنوية تجعل الشباب يتخيلون العلاقات السامة كشيء غير جذاب ومؤذٍ على المدى الطويل، مما يعزز رغبتهم في الابتعاد عنها

والبحث عن علاقات صحية تدعمهم
نفسياً وعاطفياً.

نكون في هذه المرحلة قد:

برمجنا ذهن المشاركين في الجلسات في - العقل الباطن - فكرة نبذ
العلاقات السامة وفق صورة سلبية وليست إيجابية.
من الممكن تقليل عدد الجلسات لخمس جلسات بدمج كل جلستين
في جلسة، مع أهمية تنجيم المعلومة بقصد أن تأخذ حاصلها في
عقول المشاركين وفق مد زمني مناسب.



إحصاءات

العلاقات السامة لها تأثيرات كبيرة على
الأفراد والمجتمع، وقد أظهرت العديد من
الإحصاءات المقلقة مدى خطورة هذه
العلاقات. إليك بعض الإحصاءات التي
توضح ذلك:

1. التأثير على الأفراد:



مد أثر الموضوع
وتفعيل
الحوارات
واعداد برنامج

ما يلي تطبيق
خصصناه

ثانياً:
الرسائل
المباشرة

لاستخراج
الإحصاءات على
نطاق دولي
[https://chatgpt.c
om/g/g-
mbIBFylsq-ntyj-
hsyy](https://chatgpt.com/g/g-mbIBFylsq-ntyj-hsyy)

- الأذى النفسي: أكثر من 81% من النساء و 35% من الرجال الذين تعرضوا للعنف أو التحرش أو المطاردة من شركاء حميمين يعانون من آثار طويلة المدى مثل اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) والإصابات الجسدية.

- العلاقات المسيئة بين المراهقين: في الولايات المتحدة، 1 من كل 3 مراهقين سيواجه إساءة جسدية، جنسية أو عاطفية من شريك في علاقة. كما أن 26% من طلاب المدارس الثانوية أبلغوا عن تعرضهم للإيذاء اللفظي في علاقاتهم.

- ارتفاع محاولات الانتحار: النساء اللاتي يتعرضن للعنف المنزلي يكن أكثر عرضة بمعدل 4.5 مرات لمحاولة الانتحار مقارنة بغيرهن.

2. التأثير على المجتمع:

- فقدان الإنتاجية: ضحايا العنف في العلاقات يفقدون حوالي 8 ملايين يوم عمل مدفوع الأجر سنوياً، مما يسبب خسائر اقتصادية كبيرة.

- العنف الأسري: الأطفال الذين يشهدون العنف المنزلي يصبحون أكثر عرضة لمشاكل سلوكية ونفسية مثل العدوانية والقلق والاكتئاب. كما أن 1 من كل 15 طفلاً في الولايات المتحدة يتعرضون للعنف بين

شركاء آبائهم كل عام، و90% من هؤلاء الأطفال يكونون شهود عيان على العنف.

3. العلاقات السامة والمجتمع الأكبر:

- العنف المرتبط بالأسلحة: وجود سلاح في حالة العنف المنزلي يزيد خطر القتل للنساء بمقدار 500%، مما يوضح التأثير القاتل للعلاقات السامة على الأفراد.

- الآثار النفسية طويلة الأمد: حتى بعد مغادرة العلاقة السامة، يستمر العديد من الضحايا في المعاناة من انخفاض تقدير الذات، القلق، والاكتئاب، مما يؤثر على قدرتهم على بناء علاقات صحية في المستقبل.

إلى جانب التأثيرات المذكورة سابقاً، يمكن تسليط الضوء على بعض الجوانب الأخرى للعلاقات السامة، بما في ذلك تأثيرها على الصحة العقلية، العلاقات الاجتماعية، وحتى الأجيال المستقبلية:

4. التأثير على الصحة العقلية والجسدية:

- اضطرابات النوم والقلق: العلاقات السامة تؤدي إلى زيادة مستويات القلق والاكتئاب، مما يؤثر على القدرة على النوم والراحة، ويمكن أن تتطور إلى اضطرابات النوم والأرق المزمن.

- الإجهاد المزمن: التوتر المستمر الذي يشعر به الشخص في علاقة سامة يمكن أن يؤدي إلى أمراض جسدية مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب بسبب الإجهاد المزمن.

5. التأثير على العلاقات الاجتماعية:

- العزلة الاجتماعية: العلاقات السامة غالبًا ما تؤدي إلى عزلة اجتماعية، حيث يتم إبعاد الضحية عن أصدقائها وعائلتها بسبب سيطرة الشريك أو بسبب تأثيرات نفسية تجعل الضحية تشعر بالخجل أو الوحدة.

- تقويض الدعم الاجتماعي: هذه العلاقات تقلل من فرص التواصل والدعم من الأشخاص القريبين، مما يعمق شعور الفرد بالعزلة وعدم الأمان.

6. تأثير العلاقات السامة على الأطفال:

- الأطفال الشهود على العنف: الأطفال الذين يكبرون في بيئة تعاني من علاقات سامة غالبًا ما يتعرضون لصدمات نفسية طويلة الأمد. حوالي 90% من الأطفال الذين يعيشون في منازل تعاني من العنف بين الوالدين يتأثرون بشكل مباشر أو غير مباشر، وهو ما قد يؤدي إلى تكرار أنماط العلاقات السامة في حياتهم كبالغين.

- نقل السلوكيات السامة: الأطفال الذين يشهدون العنف قد يتبنون هذه السلوكيات في

علاقاتهم المستقبلية، مما يخلق دورة متكررة من العلاقات السامة والعنف الأسري.

7. التأثيرات الاقتصادية:

- الخسائر الاقتصادية للفرد والمجتمع:
الضحايا غالباً ما يتعرضون لفقدان الوظائف أو تقليل الإنتاجية بسبب التوتر والضغط الناتجة عن العلاقات السامة. في الولايات المتحدة، يُقدر أن ضحايا العنف الأسري يفقدون 8 ملايين يوم عمل سنوياً بسبب الإصابات أو الحاجة للعلاج.

استنتاج إضافي:

العلاقات السامة ليست مشكلة فردية فقط، بل لها تداعيات أوسع تؤثر على المجتمع بأسره من خلال تقويض الصحة النفسية والجسدية للأفراد، وإعاقة الإنتاجية، وإدامة أنماط من العنف والصدمات عبر الأجيال.

الخلاصة:

العلاقات السامة تؤدي إلى آثار خطيرة على الصحة النفسية والجسدية للأفراد، وتسبب خسائر اجتماعية واقتصادية للمجتمع ككل. لذلك، من الضروري تعزيز الوعي لدى الشباب حول مخاطر هذه العلاقات واتخاذ الخطوات اللازمة لتجنبها.

<p>مراجع:</p> <p>Toxic Relationships Statistics Statistics: Market Data Report 2024 (worldmetrics.org)</p> <p>https://scienceofmind.org/how-toxic-relationships-affect-your-mental-health</p> <p>Toxic Relationship Charlie Health</p>		
--	--	--

نكون بعد هذه المرحلة:

مستعدين للانطلاقة العملية، فهي مرحلة يكون المنتظمين قد تغيرت مواقفهم نحو سلوك العلاقات السامة – ولكن هذا لا يعني أنهم قد أقلعوا بالفعل سلوكيا – ذلك إن الامتثال السلوكي سيحتاج لبعض الزمن للامتثال بمعنى "أنهم أصبحوا متهيئين للإقلاع" ويبقى الأمر متعلق باتخاذ القرار من قبلهم، ومن أجل تعزيز مرحلة "التهيئة العملية" ننتقل للمرحلة الثالثة.

<p>المجلة</p> <p>-تنفيذ المجلة الإلكترونية يتطلب قراءة أكثر من مرجع لاستعراض أهمية التحذير من العلاقات السامة.</p>	 <p>تحويل نبذ السلوك لمنتج أو</p>	<p>ثالثا: الامتثال السلوكي</p>
--	--	------------------------------------

<p>البرنامج الحواري</p> <p>-تنفيذ حلقات اليوتيوب وبثها، ثم نشر روابطها عبر مواقع التواصل الاجتماعي.</p> <p>المعرض</p> <p>-معرض مضار العلاقات السامة ويتم بالتعاون مع المدرسة أو عبر مؤسسة مجتمعية أو برعاية مؤسسة مجتمعية مثلاً.</p>	<p>مشروع مجتمعي.</p>	
<p>يتم قياس أثر تلك الجلسات والمراحل عبر تطبيق مونكي مع المشاركين وفق التالي:</p> <p>ث- استبانة قبل البدئ بالجلسة رقم (1)</p> <p>ج-استبانة بعد الانتهاء من المرحلة الثالثة.</p> <p>ب- قياس الأثر يكون بالتعرف على نسبة تغير (إدراك المعلومات الخاصة بأضرار التدخين، ومواقف المشاركين تجاه التدخين، ونسبة الرغبة بالإقلاع، ونسبة من أقلع بالفعل بعد المرحلة الثالثة.</p>	<p></p> <p>استبانة مونكي.</p> <p></p>	<p>رابعاً: قياس الأثر</p>

الاستبانة

إليك نموذجًا لاستبانة تتكون من ستة أسئلة تهدف إلى قياس الإدراك المعرفي حول العلاقات السامة، التغير في الموقف تجاهها، والامتثال السلوكي بنبذ هذا السلوك:

القسم	الإدراك	السؤال	الإجابة
القسم الأول:	الإدراك المعرفي للسلوك	1. ما مدى معرفتك بمفهوم العلاقات السامة وتأثيرها على الفرد والمجتمع؟	☐ لا أعرف شيئًا عنها ☐ لدي معرفة بسيطة ☐ لدي معرفة متوسطة ☐ لدي معرفة واسعة وأدرك تأثيرها بشكل كامل
الهدف:	قياس وعي الفرد بسلوك العلاقات السامة.		

<ul style="list-style-type: none"> - ☐ السيطرة والتحكم الزائد - ☐ العنف الجسدي أو النفسي - ☐ قلة الاحترام المتبادل - ☐ التلاعب العاطفي - ☐ عدم وجود دعم متبادل 	<p>2. في رأيك، ما هي أهم علامات العلاقة السامة؟ (يمكن اختيار أكثر من إجابة)</p>		
<p>الهدف: قياس فهم الفرد للعواقب السلبية للعلاقات السامة على المجتمع.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - ☐ نعم، تغيرت بشكل كبير - ☐ نعم، تغيرت قليلاً - ☐ لم تتغير وجهة نظري 	<p>3. بعد معرفتك بتأثير العلاقات السامة، هل تغيرت وجهة نظرك حولها؟</p>	<p>الموقف الشخصي تجاه القرصنة</p>	<p>القسم الثاني</p>

☐ لا أعرف			
الهدف: قياس مدى قبول الفرد لسلوك العلاقات السامة.			
☐ نعم، يجب التعامل معها بجدية ☐ ربما، حسب الظروف ☐ لا، ليست ذات أهمية كبيرة ☐ لا أعرف	4. هل ترى أن العلاقات السامة تستحق التعامل بجدية أكبر ومواجهتها؟		
الهدف: تقييم موقف الفرد تجاه الرد القانوني أو الاجتماعي على سلوك العلاقات السامة.			
☐ نعم، قمت بتجنب هذه العلاقات ☐ أحياناً أتجنبها	5. هل اتخذت خطوات لتجنب أو التعامل مع العلاقات السامة في حياتك؟	ممارسة السلوك	القسم الثالث

☐ لا، لم أأخذ أي خطوات ☐ لا أعرف كيفية التعامل معها			
قياس مدى ممارسته الفعلية لسلوك العلاقات السامة.			الهدف:
☐ نعم، سأقوم بذلك فوراً ☐ ربما، إذا سأستأمر الأمور ☐ لا، أفضل الاستمرار في العلاقة ☐ لا أعرف	6. إذا واجهت علاقة سامة، هل أنت مستعد لإنهائها أو اتخاذ إجراءات لتصحيحها؟		
قياس مدى مشاركة الفرد في سلوكيات العلاقات السامة بشكل مباشر.			الهدف:

التحليل	
الإدراك المعرفي:	يمكن قياسه بجمع الإجابات من الأسئلة 1 و 2. كلما كانت الإجابات أقرب إلى "5"، دل ذلك على إدراك أعلى للسلوك.
الموقف الشخصي:	يمكن قياسه بجمع الإجابات من الأسئلة 3 و 4. الإجابات الأعلى تعني موقفًا أكثر سلبية.
الممارسة الفعلية:	يمكن قياسها بجمع الإجابات من الأسئلة 5 و 6. كلما كانت الإجابات أقرب إلى "5"، كانت ممارسة السلوك أكثر شيوعًا.

كيفية قياس النتائج وتحليلها:

1. تجميع الإجابات:

- لكل سؤال، اجمع عدد الإجابات لكل اختيار.

كيفية قياس النتائج وتحليلها:

1. تجميع الإجابات:

- لكل سؤال، اجمع عدد الإجابات لكل اختيار.

2. حساب النسب المئوية:

- لتحويل عدد الإجابات إلى نسب مئوية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد الإجابات لكل اختيار}}{\text{إجمالي عدد المشاركين}} \times 100$$

3. تحليل النتائج:

- مستوى الإدراك المعرفي: إذا كانت النسبة الكبرى تشير إلى "لدي معرفة واسعة"، فهذا يعني أن الشريحة المستهدفة لديها وعي جيد بالعلاقات السامة.

- التغير في الموقف: إذا كانت النسبة الأكبر تشير إلى أن الموقف قد تغير "بشكل كبير"، فهذا يشير إلى تأثير إيجابي في تغيير السلوك والتفكير.

- الامتثال السلوكي: إذا كانت الأغلبية تميل نحو "اتخذت خطوات لتجنب العلاقات السامة" و"مستعد لإنهائها"، فهذا يدل على التزام قوي بنبذ العلاقات الضارة.

4. إعداد تقرير النتائج:

- في التقرير، يمكنك تقسيم النتائج إلى ثلاثة محاور: الإدراك المعرفي، التغير في الموقف، والامتثال السلوكي، مع تحليل مدى نجاح التدخلات التوعوية أو البرامج التعليمية في تحقيق الأهداف المطلوبة

كيسولة التخريب والعبث بالممتلكات



-التخريب العمدي: إتلاف الممتلكات العامة أو الخاصة مثل تكسير الزجاج، الكتابة على الجدران (الجرافيتي)، أو العبث بمرافق المجتمع.
-العبث بالأجهزة الإلكترونية: إتلاف أو تعطيل الأجهزة الإلكترونية أو البرمجيات في المدارس أو الأماكن العامة

الآلية	نهج التعامل مع السلوك	مسار التعامل مع الظاهرة السلوكية
<p>الجلسة (1): الاستهلال</p> 	 <p>المفهوم</p>	<p>أولاً: الرسائل الضمنية</p>

لتوضيح الأثر السلبي للتخريب والعبث
بالممتلكات أمام الطلاب وتحفيزهم على
الحوار، يمكنك القيام بتجربة بسيطة ومؤثرة
تستخدم الرموز البصرية والمواقف العملية.
إليك طريقة لتنفيذ هذه التجربة:

التجربة: "أثر التخريب على المجتمع"

المواد اللازمة:

1. مجسم أو بناء بسيط (يمكن صنعه من
الورق أو البلاستيك)، مثل نموذج لمدينة
صغيرة أو بيت، يمثل الممتلكات العامة أو
الخاصة.
2. ملصقات أو قطع من الورق: مكتوب
عليها كلمات إيجابية مثل "الاحترام"،
"النظام"، "العمل الجماعي"، "التعاون".
3. أدوات للتخريب الرمزي: مثل مقص أو
شريط لاصق لتفكيك المجسم.
4. لوحة عرض: لتوثيق النتائج أو الأفكار
الناتجة عن الحوار.

خطوات التجربة:

1. تقديم النموذج للطلاب:

- ابدأ بعرض المجسم أو النموذج أمام الطلاب، واطلب منهم التأمل فيه. اسألهم عن انطباعهم الأولي عن هذا المجسم وكيف يعبر عن المجتمع أو الممتلكات العامة. ضع الملصقات التي تشير إلى القيم الإيجابية (مثل "التعاون" و "الاحترام") على المجسم، لربط المجسم بالقيم التي تدعم المجتمعات الصحية.

2. بدء التجربة:

- اطلب من طالبين أو ثلاثة طلاب بشكل متفق عليه مسبقاً أن يقوموا بتدمير أجزاء من المجسم باستخدام المقص أو تفكيكه بطريقة عشوائية. أخبرهم أن هذه العملية تمثل "التخريب".

- بينما يتم تفكيك المجسم، اسأل بقية الطلاب: "كيف تشعرون الآن بعد رؤية هذا المجسم يتحطم؟" أو "ما الذي يحدث عندما يتم العبث بالممتلكات العامة؟"

3. إدارة الحوار:

- بعد انتهاء عملية "التخريب"، ا طرح أسئلة مفتوحة مثل:

- "كيف يمكن أن يؤثر التخريب على الأفراد والمجتمع؟"

- "ما الذي يخسره المجتمع عند العبث بالممتلكات؟"

- "ما هي القيم التي تتأثر سلبًا عند التخريب؟"

- دع الطلاب يشاركون آرائهم حول كيف أنهم يشعرون بفقدان شيء جميل ومفيد، مثل النموذج الذي تم تحطيمه، وكيف أن التخريب يؤدي إلى نتائج سلبية تؤثر على الجميع.

4. إعادة البناء والتعاون:

- بعد النقاش، اطلب من نفس الطلاب أو مجموعة أخرى محاولة إعادة بناء الجسم. ركز على العمل الجماعي والتعاون لإعادة الأمور إلى حالتها الأصلية.

- أثناء إعادة البناء، تحدث عن مدى صعوبة استعادة الأشياء بعد إتلافها، وكيف أن التخريب يستنزف وقتًا وجهدًا كان يمكن استثماره في تحسين المجتمع بدلًا من إصلاحه.

5. التأكيد على الدروس المستفادة:

- بعد الانتهاء، أكد على القيم الإيجابية مثل التعاون، الاحترام، والاعتناء بالملكات العامة والخاصة.

- اطلب من الطلاب تلخيص ما تعلموه، سواء من حيث الأثر السلبي للتخريب أو الأهمية الكبيرة للحفاظ على الممتلكات والتعاون لبناء مجتمع صحي.

النقاش المتوقع:

- خلال الحوار، يمكن للطلاب التفاعل من خلال التعبير عن مشاعرهم حول كيف أن التخريب يؤدي الجميع، وليس فقط الممتلكات الملموسة. قد يعبر البعض عن إحساس بالخسارة، بينما قد يلاحظ آخرون أن المجتمع لا يمكنه النمو والتطور إذا كان يجب دائماً إصلاح ما تم إتلافه.

- يمكنك استخدام الأسئلة المحفزة للتفكير مثل: "إذا كان كل فرد في المجتمع يساهم في إصلاح ما يتم تخريبه، كيف يؤثر ذلك على تطور المجتمع؟"

الجلسة (2): كيف نبصر

الطلبة يجب أن ينظروا إلى من يقوم بعملية إتلاف الممتلكات العامة والعبث بها على أنه يقوم بتصرفات غير مسؤولة تؤثر سلباً على الجميع. هناك عدة زوايا تربوية يمكن غرسها في الطلاب لمساعدتهم على فهم خطورة هذا السلوك:

1. العبث بالممتلكات كخيانة للأمانة الجماعية:

- الممتلكات العامة مملوكة للجميع، وتخليبها هو إهدار لموارد المجتمع.

الطلاب يجب أن يدركوا أن تخريب الممتلكات العامة يعد تعدياً على حقوقهم وحقوق الآخرين، لأنه يعطل الاستفادة الجماعية من هذه الموارد.

- من يعبث بالممتلكات العامة لا يحترم حقوق الآخرين ولا قيمة الممتلكات التي توفرها الدولة لخدمة المجتمع.

2. التخريب كمظهر من مظاهر الأنانية:
- من يقوم بتخريب الممتلكات العامة يُظهر أنانية حيث لا يهتم بالمصلحة العامة. هذا التصرف يدل على غياب الوعي الجماعي والمسؤولية الاجتماعية، مما يجعله غير مقبول في المجتمع.
- الطلاب يجب أن يتعلموا أن الحفاظ على الممتلكات العامة هو جزء من واجبهم كمواطنين.

3. العبث بالممتلكات يقلل من قيمة الفرد في المجتمع:
- تخريب الممتلكات يجعل من يقوم به يظهر بصورة غير ناضجة وغير مسؤولة، ويؤثر على صورته داخل المجتمع وبين زملائه. على الطلاب أن يدركوا أن الشخص الذي يقوم بالتخريب يفقد احترام الآخرين، كما أن هذا السلوك يؤدي إلى عواقب قانونية واجتماعية.

4. الإضرار بالآخرين والإخلال بالسلامة:
- العبث بالممتلكات العامة قد يتسبب في
أضرار جسيمة للآخرين إذا كانت تلك
الممتلكات تخص المرافق التي يستخدمها
الجميع. من يقوم بهذه الأعمال لا يهتم
بسلامة الآخرين ويشكل خطرًا على الجميع.

5. التخريب يهدر المال والجهد:
- يجب توعية الطلاب بأن إصلاح ما يتم
إتلافه يحتاج إلى أموال وموارد كبيرة كانت
يمكن استخدامها لتطوير المجتمع وتحسين
البنية التحتية. الطلاب يجب أن ينظروا إلى
من يقوم بالتخريب على أنه يساهم في
إضاعة تلك الموارد التي يمكن استخدامها
في أمور إيجابية تفيد الجميع.

خلاصة النقاش مع الطلاب:
- التصرف غير المقبول: الشخص الذي
يقوم بتخريب الممتلكات العامة يجب أن
يُنظر إليه على أنه شخص يخالف معايير
المجتمع.
- الابتعاد عنه: من المهم أن يتعلم الطلاب
الابتعاد عن مثل هذه السلوكيات وعدم
التورط فيها.
- التوعية الجماعية: تشجيع الطلاب على أن
يكونوا إيجابيين وأن يلعبوا دورًا في توعية

أقرانهم حول مخاطر هذا السلوك، واعتبار حماية الممتلكات العامة جزءاً من المسؤولية الاجتماعية.

هذه المناقشات تشجع الطلاب على تبني موقف قوي ضد التخريب والمساهمة في بناء مجتمع واعٍ ومحترم يحافظ على ممتلكاته.

الجلسة (3): نمط التواصل معه

الشخص الذي يقوم بعمليات العبث بالممتلكات العامة عادةً ما يظهر مجموعة من الأنماط الفكرية والسلوكية السلبية التي تدفعه إلى اتخاذ هذه القرارات. فيما يلي أبرز هذه الأنماط:

1. نمط التفكير الأناني (Self-Centered Thinking)

- يميل هذا الشخص إلى التفكير في مصالحه الشخصية فقط، دون الأخذ في الاعتبار تأثير أفعاله على الآخرين. يفتقر إلى التفكير الجماعي والمسؤولية الاجتماعية، ويهتم فقط بما يمنحه إشباعاً شخصياً في اللحظة الحالية.

- السلوك المرتبط: تجاهل القوانين والقيم المشتركة للمجتمع، واعتبار أن الممتلكات العامة لا تخصه وبالتالي لا يشعر بمسؤولية حمايتها.

2. نقص في الوعي المدني (Lack of Civic Responsibility)

- بعض الأشخاص الذين يقومون بالتخريب يعانون من نقص في الوعي المدني أو عدم فهمهم لأهمية الممتلكات العامة. يرون أنها ليست من مسؤوليتهم لأنهم لا يدركون أن تلك الممتلكات تعود بالنفع على الجميع، بما في ذلك أنفسهم.

- السلوك المرتبط: التعامل مع الممتلكات العامة على أنها موارد غير شخصية وبالتالي لا قيمة لها، مما يؤدي إلى عدم احترامها أو الاهتمام بالحفاظ عليها.

3. التمرد (Rebellious Behavior)

- في بعض الحالات، يكون التخريب وسيلة للتمرد ضد السلطة أو القوانين. من يقوم بالعبث بالممتلكات العامة قد يسعى إلى التعبير عن مشاعر الرفض أو الاستياء من المجتمع أو السلطات. هذا النمط يظهر غالبًا في صفوف المراهقين أو الأفراد الذين يشعرون بالغضب أو الإحباط تجاه النظام القائم.

- السلوك المرتبط: تدمير الممتلكات العامة أو الخاصة كنوع من التحدي للنظام، أو محاولة لفرض الهوية الذاتية من خلال رفض القواعد المجتمعية.

4. الاندفاعية (Impulsivity)

- بعض الأشخاص الذين يقومون بالتخريب يظهرون سلوكًا اندفاعيًا، حيث يتخذون قرارات دون التفكير في العواقب. قد يشعرون برغبة لحظية في القيام بشيء مثير أو مختلف، دون التفكير في الضرر الذي سيتسببون فيه على المدى الطويل.

- السلوك المرتبط: اتخاذ قرارات سريعة دون تفكير عميق، وغالبًا ما يشعرون بالندم بعد ارتكاب الفعل عندما يدركون تأثيره السلبي.

5. الافتقار إلى الانضباط الذاتي (Lack of Self-Control)

- هؤلاء الأفراد قد يكون لديهم افتقار في الانضباط الذاتي وعدم القدرة على التحكم في رغباتهم أو أفعالهم، مما يدفعهم إلى سلوكيات ضارة. قد يجدون متعة مؤقتة في التدمير أو الفوضى دون التفكير في تأثيرها.

- السلوك المرتبط: ممارسة التخريب كنوع من التسلية أو الترفيه دون إدراك عمق العواقب الاجتماعية.

6. التأثير السلبي للجماعة (Negative Peer Influence)

- غالبًا ما يكون التخريب ناتجًا عن ضغط الأقران أو الرغبة في الاندماج مع مجموعة معينة. في هذه الحالة، قد يتورط الشخص في هذا السلوك لأنه يريد الحصول على قبول أو تأييد من أصدقائه، حتى لو كان يعلم أن تصرفاته خاطئة.

- السلوك المرتبط: اتباع تصرفات الآخرين لتجنب الرفض أو الشعور بالانتماء إلى جماعة، حتى لو كانت تلك الجماعة تتبنى سلوكيات غير مقبولة.

7. اللامبالاة (Apathy)

- بعض الأفراد الذين يقومون بتخريب الممتلكات العامة قد يعانون من اللامبالاة تجاه المجتمع والبيئة المحيطة. لا يشعرون بأي انتماء للمكان الذي يعيشون فيه، ولا يرون أن لديهم مسؤولية للمساهمة في رعاية الممتلكات العامة.

- السلوك المرتبط: إهمال القيم المجتمعية وعدم الشعور بالمسؤولية تجاه الحفاظ على الممتلكات العامة، مما يجعلهم يرون التخريب على أنه عمل غير مهم.

8. الاستمتاع بالتدمير (Thrill-Seeking Behavior)

- قد يكون هناك عنصر من السعي وراء الإثارة في سلوك التخريب. بعض الأفراد يقومون بهذه الأفعال بحثًا عن المتعة أو الإثارة في تدمير الأشياء، دون التفكير في العواقب طويلة الأجل.

- السلوك المرتبط: الميل نحو البحث عن تجارب مثيرة وغير تقليدية قد تتسبب في الضرر أو الفوضى، دون الاهتمام بالنتائج.

الخلاصة:

هذه الأنماط الفكرية والسلوكية توضح أن من يقوم بتخريب الممتلكات العامة غالبًا ما يعاني من مشكلات في تحمل المسؤولية، فهم القيم المجتمعية، أو ضبط النفس. الحل يكمن في التوعية، التربية، وتنمية الوعي المدني لتغيير هذه الأنماط وتحويلها إلى سلوكيات إيجابية تعزز من الانتماء والمسؤولية الاجتماعية.

الجلسة (4): دوائر التشابه

- يتم رسم دائرة يوضع فيها صورة ترمز لسلوك العابث في مثل (لوح

زجاجي مكسور) ثم يخرج من الدائرة
دوائر تابعة لتعبيتها
- السؤال: عبّر بكلمة واحدة عما يمكن
أن تصف فيه المهموس بالشهرة أو
لمشاعرك نحوه.



- حوار حول نتائج المشاركون، وتعزيز
العبارات التي تصف العايب في مثل:
الشخص الذي يقوم بالعبث أو التخريب
يتميز ببعض الصفات السلبية التي تؤدي إلى
سلوكه غير المسؤول. فيما يلي أبرز
الصفات التي يمكن أن تصفه:

1. الأنانية (Selfishness)

- يهتم الشخص العايب بمصلحته
الشخصية فقط دون الاهتمام بالآخرين أو
الممتلكات العامة. قد يتصرف وكأن العالم
يدور حوله، مما يجعله غير مبالٍ بتأثير
أفعاله على المجتمع.

2. اللامبالاة (Apathy)

- يظهر العايب عدم اهتمامه بما يحدث حوله. قد يقوم بالتخريب أو العبث بالملكات دون أن يشعر بأي مسؤولية أو رغبة في المحافظة على النظام.

3. الاندفاعية (Impulsivity)

- يتصرف العايب بسرعة ودون تفكير مسبق في العواقب. هذا النمط من السلوك يعكس عدم القدرة على ضبط النفس والافتقار إلى التفكير المستقبلي.

4. التمرد (Rebelliousness)

- غالبًا ما يتصف العايب بسلوك تمردى، حيث يسعى لمخالفة القواعد والقوانين بدافع الرفض أو محاولة فرض سيطرته أو إظهار استقلاليته بطريقة سلبية.

5. قلة الاحترام (Disrespect)

- لا يظهر العايب أي احترام للمملكات العامة أو للجهود التي بذلها الآخرون في إنشاء أو المحافظة عليها. يرى هذه المملكات كشيء غير ذي قيمة ولا يعيرها أي اهتمام.

6. التهور (Recklessness)

- التصرف بدون أي تفكير بالعواقب أو بالنتائج المحتملة. يتصف الشخص العايب

بالتصرفات المتهورة التي قد تؤدي إلى
أضرار جسيمة للآخرين وللممتلكات.

7. البحث عن الإثارة (Thrill-seeking)
- يبحث العايب عن الشعور بالإثارة
والمتعة من خلال إحداث الفوضى أو إتلاف
الممتلكات، سواء كان ذلك نتيجة الشعور
بالممل أو الرغبة في تحدي القوانين.

8. التأثير السلبي للأقران (Negative
Peer Influence)
- قد يكون الشخص العايب تحت تأثير
ضغط الأقران، حيث يتصرف بطريقة سلبية
لإرضاء مجموعة من الأصدقاء أو لتجنب
الرفض الاجتماعي.

9. التجاهل للقوانين والأنظمة
(Disregard for Rules)
- يتصرف الشخص وكأن القوانين
والقواعد لا تعنيه، حيث يعتبر نفسه مستثنى
من احترام القوانين التي تهدف إلى حماية
الممتلكات العامة والخاصة.

10. الافتقار إلى الانتماء الاجتماعي
(Lack of Social Belonging)
- قد يشعر العايب بالانفصال عن
المجتمع، مما يجعله أقل اهتمامًا بالحفاظ

على الممتلكات العامة. هذا الشعور بالانفصال قد يؤدي إلى سلوكيات تخريرية كوسيلة للتعبير عن الرفض أو الاستياء.

هذه الصفات تجعل من العابث شخصية تتسبب في إلحاق الأذى بالممتلكات والأشخاص دون تفكير في العواقب أو في تأثير هذا السلوك على المجتمع ككل.

الجلسة (6): تفعيل الحواس



ذات الشكل السابق، ولكن يطلب من المشاركين تعبئة الدوائر التابعة بمنتجات، أو علامات تجارية، أو خدمات، أو لاسم دولة، أو طعم، أو مشروب، أو رائحة مزعجة، وهكذا



لتوصيف سلوك العايب باستخدام رموز من المنتجات، العلامات التجارية، أو التجارب الحسية (طعم، مشروب، رائحة) التي تثير ارتباطات سلبية أو غير محبة، يمكن التفكير في الآتي:

1. منتجات أو علامات تجارية

- منتجات تالفة أو رخيصة الجودة: مثل الأدوات التي تُباع بأسعار زهيدة ولكنها تتعطل بسرعة أو لا تقدم الجودة المطلوبة، مما يعكس أن العايب يقوم بتصرفات غير مدروسة تدمر القيمة مثل هذه المنتجات.

- ألعاب التخريب: هناك ألعاب فيديو مثل GTA تتيح للاعبين القيام بأعمال تخريبية كجزء من التجربة، وقد تُستخدم كرمز يعبر عن الاندفاع في السلوكيات الفوضوية والعنيفة.

2. خدمات منقوصة

- خدمة الإنترنت غير المستقرة: خدمة الإنترنت التي تتقطع باستمرار تعكس حالة من الإحباط وعدم الاستمرارية، تمامًا كما يفعل العايب بتصرفاته التي تزعج الناس وتؤدي إلى توقف الأمور بشكل مستمر.

- خدمات الصيانة الضعيفة: مثل شركات الصيانة التي تأتي لإصلاح شيء وتتركه

بحالة أسوأ، مما يعبر عن تأثير العايب الذي يضر بالململكات ولا يحسن الوضع.

3. دولة مللعة

- دولة تعاني من الفوضى والفساد: دولة غير مسلفة تعاني من نقص في القوانين الفاعلة أو احترامها مثل بعض الدول التي تعاني من الفساد، مما يعكس كيف أن العبث بالململكات العامة يعزز الفوضى ويؤدي إلى تفاقم المشاكل الاجتماعية.

4. طعم مر أو غير مسلساغ

- طعم الحنظل: طعمه مر وغير مسلساغ، يرمز إلى الأثر السلبي الذي يتركه العايب على المجتمع. التصرفات العبئية تترك مرارة وعدم رضا بين الأفراد.

- طعم اللحم المحترق: يعبر عن شيء كان يمكن أن يكون مفيداً ولكنه فسد بسبب الإهمال، كما يتسبب العايب في إفساد المللكات المفيدة.

5. مشروب غير مسلساغ

- مشروب غازي فقد غازاته: يمكن أن يرمز إلى العايب الذي يحطم النظام أو الجمال، حيث يبدو المشروب في البداية جيداً ولكنه يصبح بلا فائدة وغير جذاب بعد العبث به.



لبحث أي مرحلة
تعليمية أضغط

على الرابط
التالي:

<https://chatgpt.com/g/g-UB5PSciTk-grs->

- مشروب منتهي الصلاحية: يعكس كيف أن أفعال العابث تجعل الممتلكات غير صالحة للاستخدام كما أن المشروب منتهي الصلاحية لا يعود صالحًا للشرب.

6. رائحة مزعجة

- رائحة العفن: تعبر عن الإهمال والفوضى، وهي رمزية مثالية لسلوك العابث الذي يتسبب في الإفساد ويترك خلفه آثارًا سلبية.

- رائحة القمامة المتعفنة: تعكس الأذى الذي يسببه العابث وتدني نوعية الحياة بسبب تصرفاته التخريبية التي تلوث البيئة المحيطة.

هذه الرموز تعكس الأثر السلبي لسلوك العابث على الممتلكات والمجتمع، وتجعل الناس يدركون مدى الإزعاج والتدمير الذي يسببه.

الجلسة (7): صفات لله تعالى

أنت محق، "المصلح" و"الأمين" ليسا من أسماء الله الحسنى المعروفة. أسماء الله تعالى تستند إلى النصوص الشرعية في القرآن الكريم والسنة النبوية. إليك بعض

الصفات الصحيحة لله تعالى التي لا تنسجم مع سلوك العبث والتخريب:

1. العدل (العدل):

- الله تعالى هو العدل، ويأمر بالعدل في كل الأمور. التخريب والعبث يؤدي إلى الظلم، سواء كان ظلمًا للمجتمع أو للأفراد، لأنه يلحق الضرر بالملكات العامة التي تخص الجميع.

2. السلام (السلام):

- الله هو السلام الذي يدعو إلى نشر الطمأنينة والأمان. العبث والتخريب يؤدي إلى نشر الفوضى والإزعاج، مما يعكر السلام الاجتماعي.

3. الحكيم (الحكيم):

- الله تعالى هو الحكيم، الذي يفعل كل شيء بحكمة وتوازن. سلوك العبث يناقض الحكمة لأنه يتسبب في الضرر بلا فائدة، ويهدر الموارد العامة التي كان من الممكن استخدامها لتحقيق النفع للجميع.

4. الرقيب (الرقيب):

- الله هو الرقيب الذي يراقب كل أفعال البشر. التخريب يتجاهل حقيقة أن الله يرى

ويعلم كل شيء، وأن الفرد سيتحمل مسؤولية أفعاله يوم الحساب.

5. الرحيم (الرحيم):

- الله هو الرحيم بعباده، ويأمرهم بأن يتعاملوا برحمة مع بعضهم البعض. الشخص الذي يخرب أو يعيث يفتقر إلى الرحمة، حيث يؤدي فعله إلى الإضرار بالآخرين ويقلل من حقوقهم في الانتفاع بالممتلكات المشتركة.

6. البصير (البصير):

- الله هو البصير الذي يرى كل شيء، مما يعني أن كل فعل صغير أو كبير لا يخفى عن علم الله. هذا يجعل سلوك التخريب أمراً مرفوضاً لأن العايب يعتقد أنه يفعل ما لا يراه أحد، لكنه في الواقع تحت مراقبة الله.

7. الغفور (الغفور):

- الله هو الغفور الذي يغفر الذنوب إذا تاب العبد، مما يعزز مفهوم التوبة بعد الفعل الخاطئ. التخريب قد يكون تصرفاً متهوراً، لكن الله يفتح باب التوبة لمن يتوب بصدق عن أفعاله السيئة.

الخلاصة:

سلوك التخريب والعبث يتعارض مع هذه الصفات الإلهية التي تدعو إلى العدل، السلام، الرحمة، والحكمة. يجب على المسلم أن يلتزم بهذه القيم الإلهية ويتعدى عن كل ما يضر بالآخرين أو بالمجتمع.

الجلسة (8): ربط نبذ سلوك العبث بمنهج تعليمي للصف الثامن

لربط نبذ سلوك العبث بمنهج تعليمي للصف الثامن من خلال مادتي الرياضيات والعلوم، يمكن تقديم أمثلة وأنشطة تعليمية توضح خطورة هذا السلوك بأسلوب علمي ورياضي، مما يساعد الطلاب على فهمه واستيعابه.

1. في مادة الرياضيات:

الموضوع: "المعادلات والتوازن"
- المفهوم: يمكن استغلال مفهوم التوازن الرياضي لتوضيح كيف أن العبث يؤدي إلى عدم استقرار النظام الاجتماعي، تمامًا كما يحدث في المعادلات الرياضية عندما يتم تغيير أحد العناصر بشكل غير مدروس.

- النشاط:

- شرح المعادلات المتوازنة وغير المتوازنة، وربط ذلك بفكرة كيف أن تخريب الممتلكات العامة يتسبب في عدم توازن المجتمع. فالتوازن في المعادلات الرياضية يعني الاستقرار، كذلك فإن الحفاظ على الممتلكات العامة يعني الاستقرار والرفاهية.

- يمكن إعطاء أمثلة على معادلات تظهر كيف أن تغيير بسيط في أحد الأطراف يؤدي إلى انهيار التوازن، مما يعكس الأثر المدمر للتخريب في المجتمع.

الموضوع: "الإحصائيات وتحليل الأضرار"

- المفهوم: استخدام الإحصائيات لشرح تأثير سلوك العبث على الموارد العامة والاقتصاد المحلي.

- النشاط:

- تقديم بيانات حقيقية أو افتراضية حول تكلفة إصلاح الممتلكات العامة المدمرة نتيجة التخريب.

- يقوم الطلاب باستخدام الإحصائيات لحساب النسب والتكاليف الناتجة عن هذا السلوك. يمكن تحليل هذه البيانات لإنشاء رسوم بيانية تُظهر مدى الخسائر.

- بعد ذلك، يمكن مناقشة كيف أن العبث بالململكات العامة يؤدي إلى تكاليف إضافية تعيق استخدام الموارد لأغراض أخرى مفيدة مثل تحسين المدارس أو البنية التحتية.

2. في مادة العلوم:

الموضوع: "تأثير العبث على البيئة والمجتمع"

- المفهوم: يتم تعليم الطلاب كيف يؤثر العبث بالململكات، خاصة في البيئة الطبيعية مثل الحدائق أو الغابات، على النظم البيئية.

- النشاط:

- شرح تأثير العبث على البيئة من خلال التلوث، إتلاف المللكات الطبيعية مثل الأشجار أو المساحات الخضراء، وما ينتج عن ذلك من تدمير للتوازن البيئي.

- يمكن تنفيذ تجربة بسيطة توضح كيف أن تدمير جزء من النظام البيئي (مثل قتل النباتات أو التخلص العشوائي من النفايات) يؤدي إلى مشاكل بيئية أكبر، مثل تلوث الماء أو تدهور التربة.

الموضوع: "القوة والتأثير السلبي للتخريب"

- المفهوم: دراسة كيف يمكن للقوى الفيزيائية أو الكيميائية أن تؤدي إلى تدمير الأشياء، وربط ذلك بتأثير العبث بالملكات.

- النشاط:

- القيام بتجربة علمية توضح كيف أن القوة المطبقة على جسم ما (مثل الضغط المفرط على مواد هشة أو الانفجارات الصغيرة) يمكن أن تدمره.

- يمكن ربط هذا النشاط بفكرة أن العبث بالملكات العامة يؤدي إلى تدميرها بطريقة مشابهة، ويحتاج إلى موارد وجهود كبيرة لإصلاح الأضرار، مما يؤثر على المجتمع بشكل كبير.

النتيجة المتوقعة:

- من خلال هذه الأنشطة في مادتي الرياضيات والعلوم، سيتعلم الطلاب أن التخريب ليس مجرد فعل بسيط، بل هو أمر يُخل بالتوازن الاجتماعي والبيئي، ويتسبب في خسائر كبيرة للمجتمع.

- بالإضافة إلى ذلك، سيتعلم الطلاب أن الاستقرار في المعادلات الرياضية أو في النظم البيئية يعكس أهمية الحفاظ على الملكات العامة.

الجلسة (9): دوافع السلوك

التعرف على "الدوافع"

دوافع الشخص الذي يقوم بعملية العبث والتخريب تتنوع بين عدة عوامل نفسية واجتماعية، وتشمل:

1. التعبير عن الغضب أو الإحباط:
- بعض الأفراد يقومون بالعبث نتيجة الغضب أو الإحباط من المجتمع أو من حياتهم الشخصية. قد يكون التخريب وسيلة للتعبير عن مشاعرهم السلبية، وخاصة إذا كانوا يشعرون بأنهم لا يملكون قوة أو قدرة على التغيير بطرق أخرى.

2. البحث عن الاهتمام (Seeking Attention):

- بعض الأشخاص يقومون بالتخريب من أجل لفت الأنظار أو الحصول على الانتباه من الأقران أو المجتمع. يشعرون بأن هذه الأفعال تجعلهم مميزين أو تجذب إليهم الانتباه السلبي، وهذا يعزز شعورهم بالقدرة أو السيطرة.

3. الملل أو البحث عن الإثارة (Boredom and Thrill-Seeking):

- الملل هو دافع كبير للعبث عند بعض الشباب أو المراهقين، حيث يرون في التخريب وسيلة لإثارة الذات والخروج من الروتين اليومي. يبحثون عن الإثارة والمتعة في تدمير الممتلكات أو خلق الفوضى.

4. التمرد على السلطة أو النظام (Rebellion Against Authority):

- في بعض الأحيان، يكون التخريب نوعاً من التمرد ضد السلطة أو القوانين، حيث يعبر الفرد عن رفضه للنظام القائم أو المجتمع الذي يشعر بأنه يقمعه. هذا السلوك غالباً ما يكون شائعاً بين المراهقين الذين يسعون لإثبات شخصيتهم عن طريق التحدي.

5. التأثير السلبي للأقران (Peer Pressure):

- قد يقوم البعض بالتخريب تحت ضغط الأقران أو للتوافق مع مجموعة معينة. في هذه الحالة، يقوم الشخص بالسلوكيات التخريبية لتجنب الرفض الاجتماعي أو لتحقيق مكانة بين زملائه الذين يمارسون نفس السلوكيات.

6. انعدام المسؤولية واللامبالاة (Lack of Responsibility and Apathy):

- بعض الأفراد يتصرفون بشكل تخريبي لأنهم يفتقرون إلى الإحساس بالمسؤولية الاجتماعية، ولا يهتمون بتأثير أفعالهم على الآخرين أو المجتمع. يرون الممتلكات العامة على أنها شيء ليس له قيمة حقيقية في حياتهم الشخصية.

7. البحث عن القوة أو السيطرة (Desire :(for Power and Control

- قد يكون التخريب وسيلة للحصول على شعور بالسيطرة، حيث يشعر الشخص أنه قادر على التأثير على محيطه بشكل مباشر من خلال تدميره. هذا يعزز شعوره بالقوة في الوقت الذي قد يشعر فيه بالعجز في جوانب أخرى من حياته.

8. نقص التوجيه الأخلاقي (Lack of :(Moral Guidance

- في بعض الأحيان، ينشأ سلوك التخريب من غياب التوجيه الأخلاقي، حيث يكون الشخص قد نشأ في بيئة تفتقر إلى القيم التي تعزز احترام الممتلكات العامة والحقوق المشتركة.

9. غياب الانتماء للمجتمع (Lack of :(Social Belonging

- الشعور بالانفصال أو عدم الانتماء للمجتمع يمكن أن يدفع البعض للقيام بالعبث. إذا شعر الفرد بأنه غير مقبول أو لا قيمة له في المجتمع، فقد يجد في التخريب وسيلة للتعبير عن رفضه لهذا المجتمع.

الخلاصة:

مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية، مثل الغضب، البحث عن الاهتمام، الملل، التمرد، وضغط الأقران، تلعب دورًا في تحفيز سلوك العبث والتخريب.

الجلسة (10): زوايا نظر

لانتقاد سلوك العابث بطريقة غير تقليدية وذكية، يمكن اتباع أسلوب يُظهر العواقب السلبية لسلوكه بشكل غير مباشر، مع تسليط الضوء على مدى تأثيره الشخصي والاجتماعي بشكل يثير التفكير والتأمل. إليك بعض الأفكار:

1. استخدام التشبيه بمنتجات فاسدة:

- التشبيه: "تصرفاتك مثل منتج منتهي الصلاحية. ربما تبدو مثيرة أو ممتعة في البداية، لكن في النهاية تُفسد كل شيء حولك."

- التأثير: هذا الأسلوب يوصل رسالة أن التخريب أو العبث، مثل المنتج الفاسد، قد يبدو للوهلة الأولى غير ضار، لكن نتائجه السلبية تمتد للآخرين وتفسد كل شيء مفيد.

2. السخرية من الفوضى بشكل ساخر:
- الرسالة: "هل لاحظت أن التخريب سهل جدًا؟ فقط مثل أن تركل علبة مهملات على الطريق! رائع، أليس كذلك؟ الآن فكّر في كيف يجب على شخص آخر أن يأتي لتنظيف فوضائك. هل هذا هو الإرث الذي تريد تركه؟"

- التأثير: من خلال هذه السخرية، يمكن توصيل فكرة أن التخريب ليس عملاً صعباً أو إبداعياً، ولكنه مجرد مصدر إزعاج للآخرين الذين يضطرون لإصلاح الضرر.

3. التحفيز على التفكير المستقبلي:
- السؤال: "كيف سيكون شعورك إذا عدت بعد سنوات إلى المكان الذي قمت بتخريبه، وأدركت أن الضرر الذي تسببته لا يزال موجوداً؟ هل ستكون فخوراً بما فعلته؟"

- التأثير: تشجيع الشخص على التفكير في التأثير طويل الأمد لتصرفاته يدفعه للتساؤل عن مدى حكمة أفعاله وما إذا كانت تستحق حقاً.

4. المقارنة مع الإبداع البناء:

- الرسالة: "أي شخص يستطيع أن يدمر، لكن ليس كل شخص يستطيع أن يبني. إذا كانت لديك القدرة على التأثير، لماذا لا تستخدمها في خلق شيء جميل ومستدام بدلاً من تدمير ما تم بناؤه للآخرين؟"

- التأثير: هذه الفكرة تبرز الفرق بين التدمير السهل والإبداع الصعب، وتشجع الشخص على استخدام طاقته بطرق إيجابية.

5. النقد بطريقة سينمائية:

- التشبيه: "أنت مثل شخصية شريرة في فيلم، تقوم بتخريب شيء جيد فقط لأنك تستطيع. لكن تذكر، الشخصية الشريرة هي التي يخسر الناس تعاطفهم معها في النهاية."

- التأثير: انتقاد سلوك العبث بوضعه في إطار سينمائي يجعل الشخص يرى نفسه في موقع "الشرير" أو "المخرب" الذي ينتهي به الأمر معزولاً ومنبوذاً.

6. استخدام علم النفس السلوكي:

- الرسالة: "عندما تخرب شيئاً، هل تشعر أنك تحكمت في شيء؟ ربما المشكلة ليست في العالم الخارجي، بل في شعورك بأنك لا تستطيع السيطرة على حياتك. هل جربت

التأثير بشكل إيجابي لتري كيف يمكن أن
يغير هذا إحساسك؟"

- التأثير: بدلاً من مهاجمة الشخص
مباشرة، يعالج هذا الأسلوب سبباً محتملاً
للسلوك ويطرح بديلاً أكثر نفعاً وصحة.

7. ربط العبث بالفشل الجماعي:

- الرسالة: "كلما عبثت بشيء، فكأنك
تسحب خطوة من التقدم الجماعي إلى
الوراء. أنت جزء من الفريق، فهل تحب أن
يكون دورك هو التسبب في فشل المجتمع؟"
- التأثير: هذا الأسلوب يربط التخريب
بالفشل الجماعي، مما يجعله يبدو كخيانة
لروح التعاون والعمل المشترك.

8. استخدام الأمثلة من التكنولوجيا:

- التشبيه: "التخريب يشبه إدخال
فيروسات في نظام آمن. في البداية قد تكون
مستمتعاً بمشاهدة الفوضى، لكن في النهاية
لا أحد يستطيع الاستفادة من النظام بعد
الآن، بما في ذلك أنت."

- التأثير: هذا النقد يستعير مفهوماً تقنياً
مألوفاً لدى الكثيرين، مما يوضح كيف أن
العبث يفسد الفائدة للجميع، بما في ذلك
الشخص نفسه.

الخلاصة:

باستخدام أساليب ذكية وغير تقليدية، يمكن نقد سلوك العبث من خلال تشبيهات مثيرة للفكر وسياقات مألوفة للشخص. هذه الأساليب تجعل الرسالة تصل بشكل أعمق وتدفع الشخص للتفكير في تصرفاته بعقلانية بدلاً من الاكتفاء بتوجيه اللوم المباشر.

نكون في هذه المرحلة قد:

برمجنا ذهن المشاركين في الجلسات في - العقل الباطن - فكرة نبذ العبث سلوكا وفق صورة سلبية وليست إيجابية.
من الممكن تقليل عدد الجلسات لخمس جلسات بدمج كل جلستين في جلسة، مع أهمية تنجيم المعلومة بقصد أن تأخذ حاصلها في عقول المشاركين وفق مد زمني مناسب.



الجلسة (11): إحصاء وتعليق

سلوك العبث والتخريب له تأثيرات سلبية كبيرة على الفرد والمجتمع. إليك بعض الإحصاءات والتأثيرات الملموسة:



مد أثر الموضوع
وتفعيل
الحوارات

ثانياً:
الرسائل
المباشرة

واعداد برنامج

ما يلي تطبيق
خصصناه
لاستخراج
الإحصاءات على
نطاق دولي

<https://chatgpt.com/g/g-mblBFylsq-ntyj-hsyy>

1. التأثير المالي:

- العبث بالممتلكات العامة يؤدي إلى خسائر مالية ضخمة للمجتمع. في الولايات المتحدة وحدها، يُقدّر أن تكلفة إصلاح الأضرار الناجمة عن التخريب تصل إلى مليارات الدولارات سنويًا [source+147]. هذه التكاليف تشمل إصلاح الممتلكات، استبدال المرافق التالفة، وزيادة في تكاليف التأمين.

2. التأثير الاجتماعي:

- تفكك المجتمع: أعمال التخريب تؤدي إلى تآكل الثقة والتماسك الاجتماعي، حيث يشعر الأفراد بعدم الأمان في المناطق التي تتعرض للتخريب باستمرار. هذا يؤدي إلى شعور بالعزلة الاجتماعية ويفاقم الشعور بالخوف والقلق [source+148]

【source+147】

- الخوف وانعدام الأمان: تخريب الممتلكات العامة يولد شعورًا بالخوف والقلق بين سكان المناطق المتضررة، خاصة عند الأطفال وكبار السن. هذا الشعور يؤثر على الصحة النفسية

ويزيد من التوتر في المجتمع】
【source†147
】source†148.

3. تأثيرات نفسية:

- تخريب الممتلكات يؤثر على
الصحة النفسية للأفراد الذين
يتعرضون لها، حيث يشعرون
بالإحباط والخوف، ما يزيد من مشاعر
عدم الأمان ويضعف الروح المعنوية
في المجتمع 【source†148】 .

4. تأثيرات على الملكيات الثقافية:

- بعض أشكال التخريب تستهدف
المواقع التاريخية والثقافية، ما يؤدي
إلى تدمير جزء من التراث الثقافي
الذي لا يمكن استبداله أو إصلاحه
بسهولة. هذا يؤثر على الهوية الوطنية
ويجعل المجتمعات تفقد ارتباطها
بماضيها 【source†149】 .

5. زيادة الجريمة والعنف:

- المناطق التي تشهد تخريبًا
مستمرًا غالبًا ما تعاني من ارتفاع
معدلات الجريمة والعنف، حيث يعكس
التخريب حالة من الفوضى والتفكك

الاجتماعي، مما يزيد من تفاقم
المشكلات
الاجتماعية [source+149] .

الخلاصة:

التخريب لا يتسبب فقط في خسائر
مادية، ولكنه يؤدي إلى تآكل النسيج
الاجتماعي، ويؤثر بشكل كبير على
الصحة النفسية والمجتمعية، مما يعزز
مشاعر الخوف وعدم الأمان.

المراجع:

[Vandalism: Causes,
Consequences, and Legal
Consequences - The Law
Firm of Tangi Carter &
Associates P.A.
\(tangicarterlaw.com\)](#)

[19 Facts About Vandalism -
Facts.net](#)

[The impact of the juvenile
vandalism in the public
urban space. The case of](#)

نكون بعد هذه المرحلة:

مستعدين للانطلاقة العملية، فهي مرحلة يكون المنتظمين فيها قد تغيرت مواقفهم العبت – ولكن هذا لا يعني أنهم قد ألقوا بالفعل سلوكيا – ذلك إن الامتثال السلوكي سيحتاج لبعض الزمن للامتثال بمعنى "أنهم أصبحوا متهيئين للابتعاد" ويبقى الأمر متعلق باتخاذ القرار من قبلهم، ومن أجل تعزيز مرحلة "التهيئة العملية" ننتقل للمرحلة الثالثة.

الجلسة (12): النقلة العملية

مجلة الكترونية

تنفيذ المجلة الإلكترونية يتطلب قراءة لأكثر من مرجع لاستعراض أهمية الالتفات لمضار العبت.

حوار إذاعي



تحويل نبذ
السلوك لمنتج أو
مشروع
مجتمعي.

ثالثا:
الامتثال
السلوكي

<p>تنفيذ حلقات اليوتيوب باسم (يدا بيد) وبثها، ثم نشر روابطها عبر مواقع التواصل الاجتماعي.</p> <p>معرض</p> <p>معرض بالتعاون مع قسم الرياضيات وقسم العلوم في المدرسة لإنجاز عروض إحصائية تبين العلاقات ونتائجها السلبية على الطالب حال امتثل للعبث، أو يتم انجاز المعرض عبر مؤسسة مجتمعية أو برعاية شركة معنية بالأمن مثلا.</p>		
<p>-يتم قياس أثر تلك الجلسات والمراحل عبر تطبيق مونكي مع المشاركين وفق التالي:</p> <p>-استبانة قبل البدء بالجلسة رقم (1)</p> <p>-استبانة بعد الانتهاء من المرحلة الثالثة.</p> <p>قياس الأثر يكون بالتعرف على نسبة تغير (مواقف المشركين تجاه الإدمان على الكذب، ونسبة الرغبة بالتخفيف، ونسبة من أقنع بالفعل بعد المرحلة الثالثة.</p>	<p></p> <p>استبانة مونكي.</p> <p></p>	<p>رابعاً: قياس الأثر</p>

الاستبانة

إليك استبانة مكونة من ستة أسئلة لقياس الإدراك المعرفي، الموقف تجاه سلوك العبث وتخريب الممتلكات العامة، والامتثال السلوكي لنقد هذا السلوك:

القسم	الإدراك	السؤال	الإجابة
القسم الأول:	الإدراك المعرفي للسلوك العنصري	1. ما مدى معرفتك بتأثير سلوك العبث بالممتلكات العامة على المجتمع؟	☐ لا أعرف شيئاً عنه ☐ لدي معرفة سطحية ☐ لدي معرفة متوسطة ☐ أعرف بشكل جيد وأدرك تأثيره
الهدف:	قياس وعي الفرد بالمساواة العرقية وفهمه الأساسي للعنصرية.		
		2. ما هي في رأيك أهم الأمثلة على العبث بالممتلكات العامة؟ (يمكن اختيار أكثر من إجابة)	☐ الكتابة على الجدران

<p>- ☐ كسر أو إتلاف الأثاث العام</p> <p>- ☐ العبث بالمرافق العامة مثل المصابيح والأرصفة</p> <p>- ☐ الرمي العشوائي للنفايات</p> <p>ة</p>			
<p>الهدف: قياس فهم الفرد للعواقب السلبية للعنصرية على المجتمع.</p>			
<p>- ☐ أرفضه تمامًا</p> <p>- ☐ أراه سلبياً ولكن لا أعيره اهتماماً كبيراً</p> <p>- ☐ لا أراه سلوكاً خطيراً</p> <p>- ☐ أؤيده في بعض الحالات</p>	<p>3. ما هو موقفك من سلوك العبث بالملامكات العامة؟</p>	<p>الموقف الشخصي تجاه العنصرية</p>	<p>القسم الثاني</p>

الهدف:	قياس مدى قبول الفرد للتنوع الثقافي والعرقي.		
		4. هل تعتقد أن العبث بالململكات العامة ينعكس سلبيًا على حياتك اليومية؟	☐ - نعم، يؤثر علي بشكل كبير ☐ - نعم، يؤثر بشكل بسيط ☐ - لا أرى أن له تأثيرًا كبيرًا ☐ - لا يؤثر علي مطلقًا
الهدف:	تقييم موقف الفرد تجاه الرد القانوني أو الاجتماعي على السلوك العنصري.		
القسم الثالث	ممارسة السلوك العنصري	5. هل سبق لك المشاركة في أي جهود للمحافظة على المملكات العامة؟	☐ - نعم، شاركت في حملات توعية أو تنظيف ☐ - نعم، أحاول المحافظة بشكل فردي ☐ - لا، ولكن أنوي المشاركة مستقبلاً

☐ لا، ولا أرى أهمية للمشاركة			
الهدف: قياس مدى ممارسته الفعلية للسلوك العنصري.			
☐ سأحاول إيقافه أو تحذيره ☐ سأبلغ السلطات المختصة ☐ سأبتعد وأتجنب التدخل ☐ لن أفعل شيئاً	6. إذا شاهدت شخصاً يقوم بالتخريب، ماذا ستكون ردة فعلك؟		
الهدف: قياس مدى مشاركة الفرد في سلوكيات عنصرية بشكل مباشر.			

إعداد التقرير:

- بعد حساب النتائج، قم بتقسيمها إلى ثلاثة أقسام: الإدراك المعرفي، الموقف، والامتثال السلوكي.

- يمكنك تحديد مدى نجاح برامج التوعية أو الحاجة إلى مزيد من الحملات بناءً على مستوى المعرفة والمواقف الحالية.

يمكن بعد ذلك حساب المتوسط لكل قسم لفهم كل جانب من سلوك العبثية لدى الشخص المستجيب، وتحليل النتائج لتحديد الاتجاهات العامة للمجتمع أو الفئة المستهدفة.

كيفية حساب النتائج:

1. تحليل الإدراك المعرفي:

- الأسئلة (1) و(2) تقيس مستوى معرفة المشاركين.
- لحساب النتائج، اجمع عدد الإجابات لكل فئة، ثم قم بتحويلها إلى نسبة مئوية.
- على سبيل المثال: إذا 50 من أصل 100 مشارك اختاروا "لدي معرفة جيدة"، تكون النسبة المئوية هي:

$$50\% = 100 \times \frac{50}{100}$$

- إذا كانت النسبة الكبيرة تشير إلى مستوى معرفة جيد، فهذا يعني أن الفئة المستهدفة مدركة لأهمية القضية.

2. تحليل الموقف:

- السؤالان (3) و(4) يقيسان موقف المشاركين تجاه سلوك العبث.
- احسب النسب المئوية بنفس الطريقة لقياس مدى رفض أو قبول المجتمع للسلوك، ومدى التأثير الشخصي.

3. تحليل السلوك الفعلي:

- الأسئلة (5) و(6) تقيس السلوك الفعلي تجاه التخريب.
- تحليل النتائج هنا يساعد في معرفة مدى التزام الأفراد بالمحافظة على الممتلكات العامة، وما إذا كانوا مستعدين للتدخل في حال مشاهدة تصرفات تخريبية.

التحليل

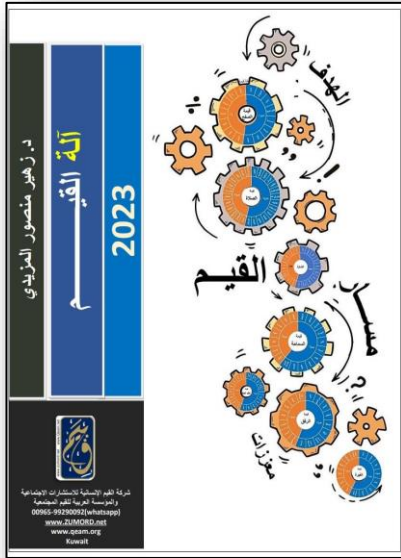
الإدراك المعرفي:	يمكن قياسه بجمع الإجابات من الأسئلة 1 و 2. كلما كانت الإجابات أقرب إلى "5"، دل ذلك على إدراك أعلى للسلوك العبثي.
الموقف الشخصي:	يمكن قياسه بجمع الإجابات من الأسئلة 3 و 4. الإجابات الأعلى تعني موقفًا أكثر سلبية تجاه العبثية.
الممارسة الفعلية:	يمكن قياسها بجمع الإجابات من الأسئلة 5 و 6. كلما كانت الإجابات أقرب إلى "5"، كانت ممارسة السلوك العبثي أكثر شيوعًا.



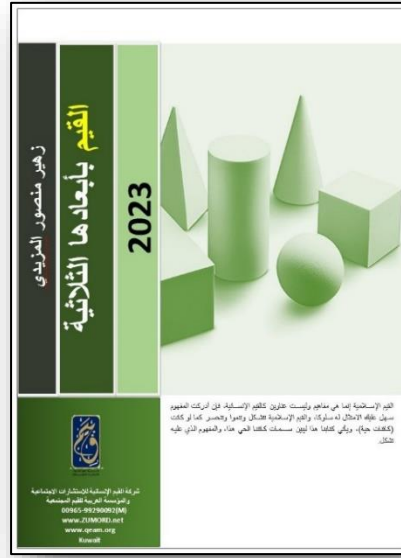
تم بحمد الله

تابع الجزء الرابع

حمل أي كتاب مجاناً بالضغط على الرابط أسفل غلاف الكتاب، يسمح لاقتباس ما شئت مع الإشارة للمصدر مع الرابط، ولا بأس من طباعة نسخة من أي كتاب ورقياً في غير القصد التجاري.



<https://t.me/tammalto/622>



<https://t.me/tammalto/624>



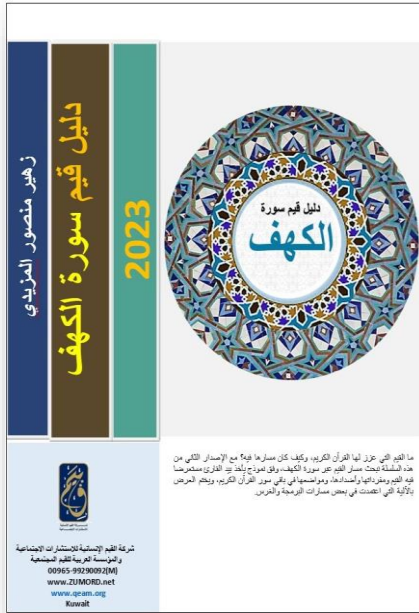
<https://wp.me/p3WskZ-ckt>



<https://wp.me/p3WskZ-cjl>



<https://wp.me/p3WskZ-cO9>



<https://t.me/lammalto/627?single>

<https://wp.me/p3WskZ-ch1>



<https://wp.me/p3WskZ-cg6>



<https://wp.me/p3WskZ-chL>

<https://wp.me/p3WskZ-ciP>

<https://wp.me/p3WskZ-chh>





صفحات من كتاب (آلة القيم)

<https://wp.me/p3WskZ-ckt>



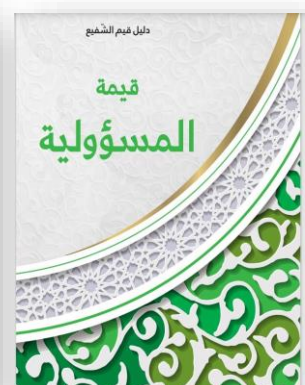
<https://wp.me/p3WskZ-cjA>



<https://wp.me/p3WskZ-cjP>



<https://wp.me/p3WskZ-cke>



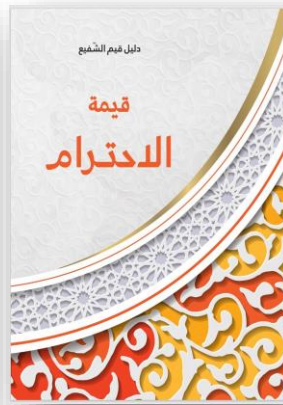
<https://wp.me/p3WskZ-ckn>



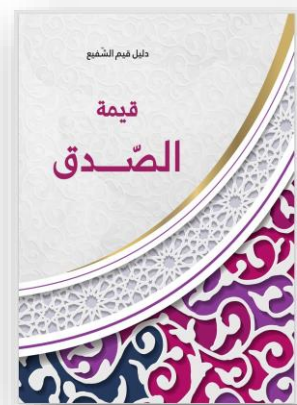
<https://wp.me/p3WskZ-ck8>



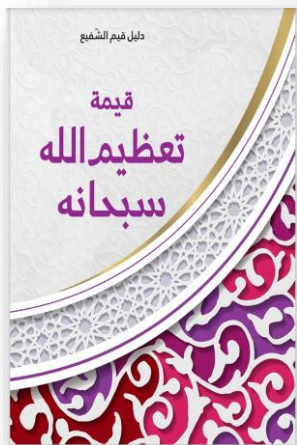
<https://wp.me/p3WskZ-ckb>



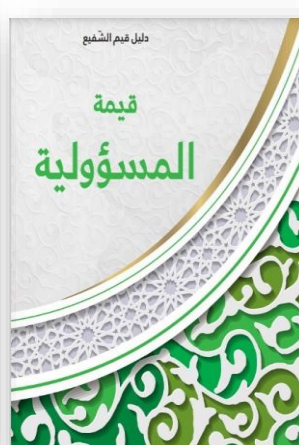
<https://wp.me/p3WskZ-cjM>



<https://wp.me/p3WskZ-cjF>



<https://wp.me/p3WskZ-ckq>



<https://wp.me/p3WskZ-ckn>



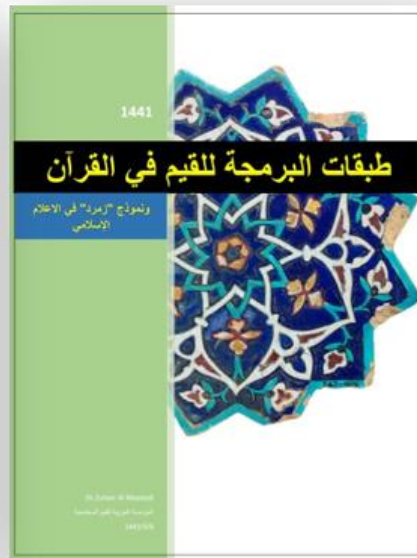
<https://t.me/tammalto/629>



<https://t.me/tammalto/662>



<https://t.me/tammalto/684>



<https://t.me/tammalto/691>



[حركة الكاميرا في القصص القرآني](#)

[طبقات البرمجة للقيم في القرآن | muslim-library.com\)\)](#)

[وإن من شيء إلا يسبح بحمده](#)



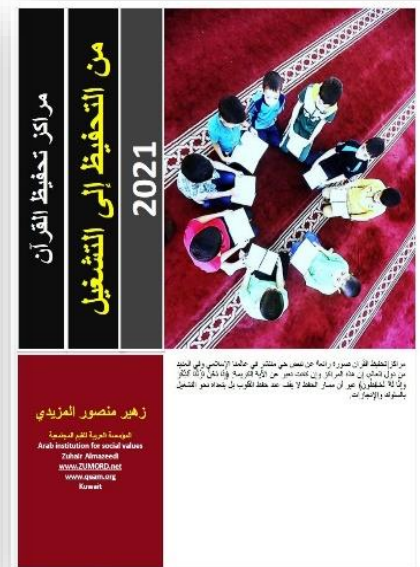
<https://t.me/tammalto/661>



<https://t.me/tammalto/641>



<https://t.me/tammalto/676>



<https://wp.me/p3WskZ-bWQ>

<https://wp.me/p3WskZ-bWM>

<https://wp.me/p3WskZ-b>



<https://t.me/tammalto/726>



<https://bit.ly/3FBcZUm>

<https://www.youtube.com/channel/UCLtkUbpzNCeF5NEbduVYuiA/videos>



<https://t.me/tammalto/663>



<https://t.me/tammalto/688>



<https://wp.me/p3WskZ-bWh>



<https://wp.me/p3WskZ-c0n>



موسوعة القيم

لمناهج التعليم

12 مادة دراسية

www.zumord.net

شركة مسارات القيم المجتمعية للاستشارات الاجتماعية

2024

المرحلة (9-12)

المرحلة (8)

المرحلة (7)

المرحلة (6)

المرحلة (5)

المرحلة (4)

المرحلة (3)

المرحلة (2)

المرحلة (1)

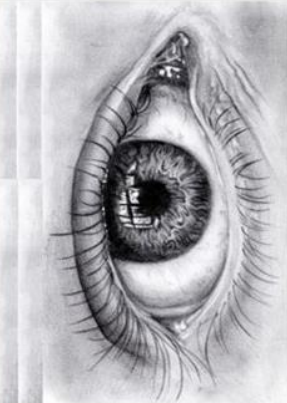
المرحلة (رياض أطفال)

9-12 <https://wp.me/p3WskZ-cWe>

مقام الشكر عبر

نهضة أمّلة

2021



د. زهير منصور المزيدي

المؤسسة العربية لقيم المجتمع
Arab Institution for social values
Dr. Zuhair Almazzeedi
00965-9929092(W)
www.zuhairmazzeedi.net
Kuwait

الإصرار صاعدة لا تم صبر، اقتلت لها تفعل، تسورات اللثة قلب يكون له ومعد،
مع الله والمثل يكون فيه ما يطونه ميهفأ، عر مسلمات، ومرة الآراء لفظ، عر
المسرح الدواويك، ذلك لفضل دواويك، ما أصبح إليه من جاتين وأربعة الألام

<https://t.me/ammalto/640>



مع الأسبواب الأرضية

صراع القيم الإنسانية

2021



زهير منصور المزيدي

المؤسسة العربية لقيم المجتمع
Arab Institution for social values
Zuhair Almazzeedi
00965-9929092(W)
www.zuhairmazzeedi.net
www.qsam.org
Kuwait

إن سعة الصراع بين البشر إلهة كذبة، منذ أن خلق الله البشر فاني يعلم بأن ياتني
(الصراع من الملم صدام)، هذا يبرهن في وجه، لا خفة له

<https://t.me/ammalto/637>



<https://wp.me/p3WskZ-bYn>



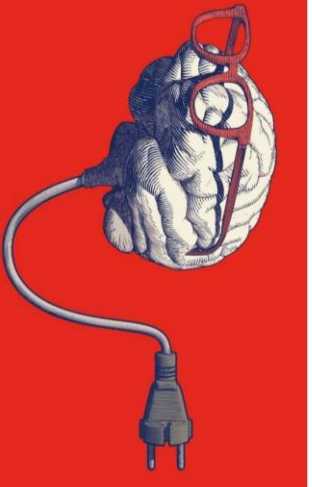
<https://wp.me/p3WskZ-bWA>



د. زهير منصور المزيدي

استغلال القيم كيف يكون

2023



د. زهير منصور المزيدي

شركة القيم للاستشارات
الإستشارية
Dr. Zuhair Almazzeedi
00965-9929092(W)
www.zuhairmazzeedi.net
almazzeedi@zuhairmazzeedi.com
Kuwait

استغلال القيم - د. زهير منصور المزيدي

<https://t.me/ammalto/690>



الاختيار والعزم

قيم

2022



زهير منصور المزيدي

المؤسسة العربية لقيم المجتمع
Arab Institution for social values
Zuhair Almazzeedi
00965-9929092(W)
www.zuhairmazzeedi.net
www.qsam.org
Kuwait

قد من الإنسان يترك من الأعداء والبناء، للمثل أن يكون خليفة الله على أرضه،
ويكون كذلك أن أترك مسؤليته بمن الاختيار في حالات التغيير، على توحيده،
الاختيار هو مزيج من المشقة والإرادة وبها العزم، فما عوائد الاختيار وأثره
على القيم؟

<https://t.me/ammalto/638>



<https://wp.me/p3WskZ-cb9>



[قيم الاختيار والعزم \(muslim-library.com\)](https://muslim-library.com)





صفحات من كتاب (استلال القيم) <https://wp.me/p3WskZ-cb9>

كيف نبصر
2021

د. زهير منصور المزيدي



هذا كتاب من هداياك التي تسمى بـهداياك... لا تأخذها بغيرها!

د. زهير منصور المزيدي

مؤسسة عربية لقيم المجتمع
Arab Institution for social values
Dr. Zuhair Almuzaidi
05522-9920002104
www.zuhairid.net
www.ozam.org
Kuwait

<https://t.me/tammalto/673>

<https://bit.ly/2MkLV2z>

هدايا المصائب ونذرها
2020

The distress Gifts & Warnings



المصير أبدا هو الوجه ورفعه أو طاب ونكاف، والفيسر قد يعمل عسرا أن لم
تنتصر، والمصير جادمان يظلم من أم يظلم، والمصير والمصير
مستوران بالزمان في الشاء زلفها روضع العوز أن

د. زهير منصور المزيدي

مؤسسة عربية لقيم المجتمع
Arab Institution for social values
Dr. Zuhair Almuzaidi
05522-9920002104
www.zuhairid.net
www.ozam.org
Kuwait

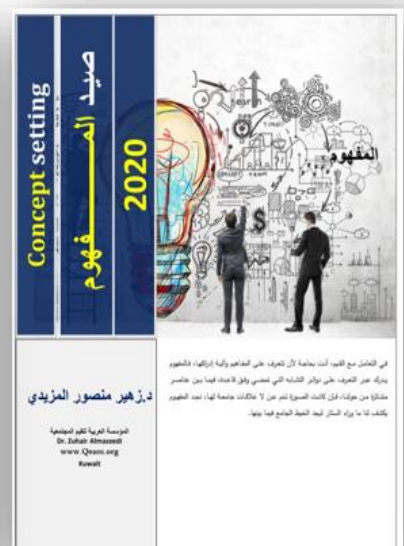
<https://t.me/tammalto/678>

<https://wp.me/p3WskZ-brX>

<https://t.me/tammailto/686>

<https://t.me/tammailto/683>

<https://t.me/tammailto/66>



<https://wp.me/p3WskZ-hnI>

<https://wp.me/p3WskZ-aKO>

<https://wp.me/p3WskZ-9>



<https://t.me/tammailto/672>

<https://t.me/tammailto/695>

<https://t.me/tammailto/655>

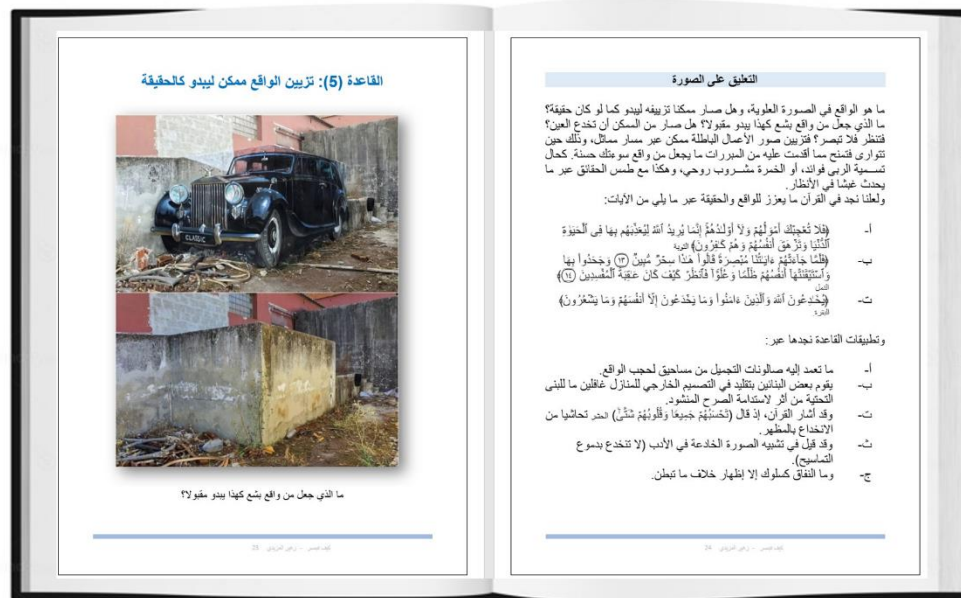


<https://wp.me/p3WskZ-9Je>

<https://wp.me/p3WskZ-9a0>

<https://bit.ly/3f5ukEn>





<https://bit.ly/2MkLV2z> صفحات من كتاب (كيف تبصر)

<https://t.me/tammalto/674>

<https://t.me/tammalto/692>

<https://t.me/tammalto/693>

<https://wp.me/p3WskZ-9ad>

<https://wp.me/p3WskZ-99N>

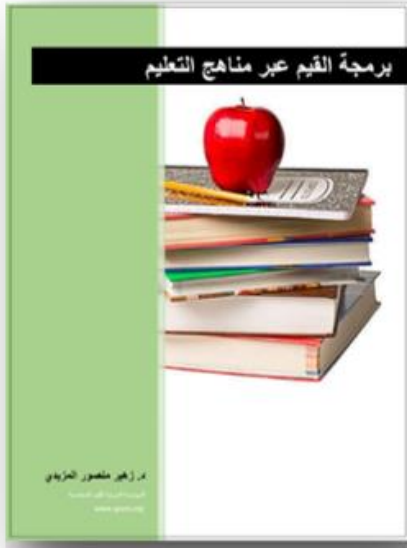
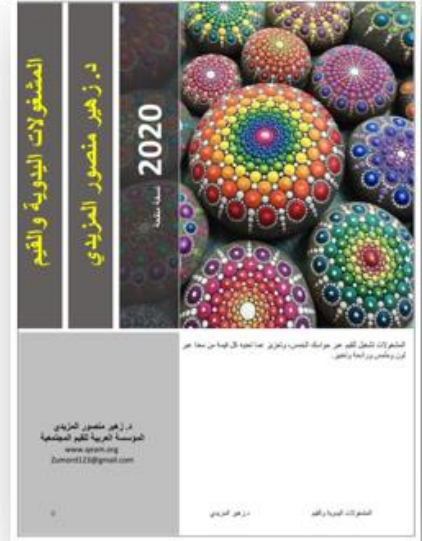
<https://wp.me/p3WskZ-9>



<https://t.me/tammalto/687>

<https://t.me/tammalto/682>

<https://t.me/tammalto/694>



[برمجة القيم عبر مناهج التعليم](https://wp.me/p3WskZ-99Q)

[تفعيل القيم لرياض الأطفال](https://wp.me/p3WskZ-99J)

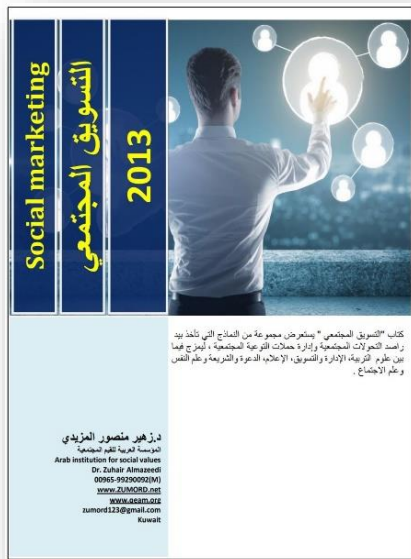
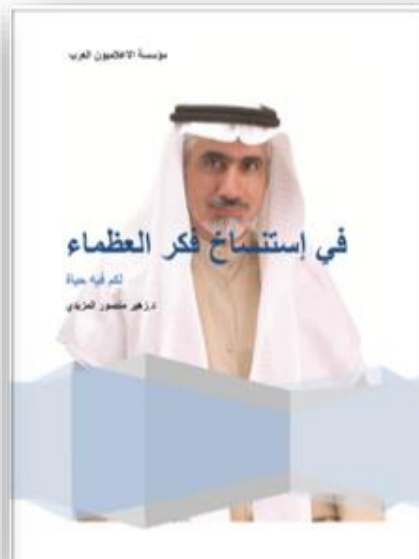
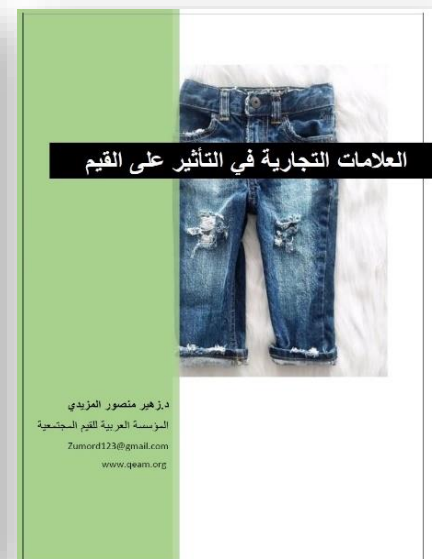
[المشغولات اليدوية والقيم](https://wp.me/p3WskZ-99)



<https://t.me/tammalto/645>

<https://t.me/tammalto/670>

<https://t.me/tammalto/645>

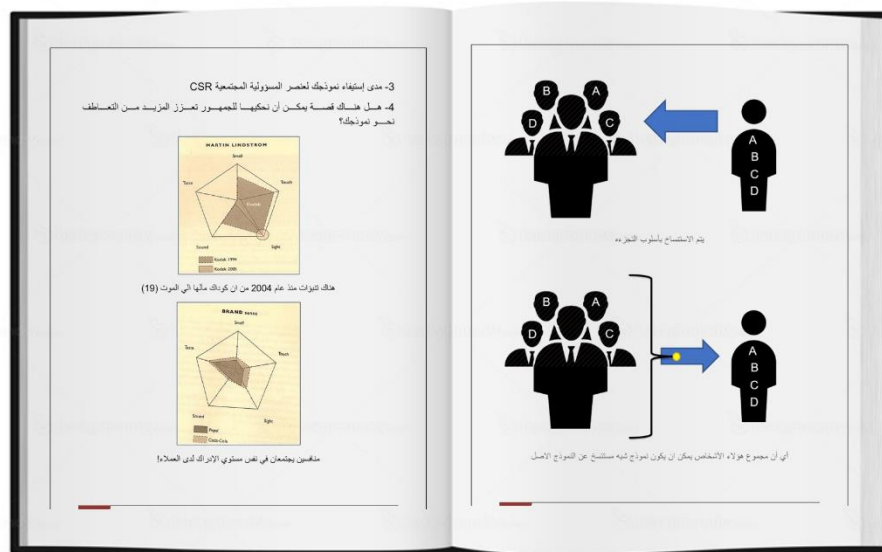


<https://wp.me/p3WskZ-99Q>

<https://wp.me/p3WskZ-99J>

[العلامات التجارية في التأثير على القيم](https://wp.me/p3WskZ-99)





صفحات من كتاب (في استنساخ فكر العظماء) <https://wp.me/p3WskZ-99J>

<https://t.me/tammalto/649>

<https://t.me/tammalto/644>

<https://t.me/tammalto/65>



<https://bit.ly/2E95kfp>

http://bit.ly/sinaeat_alkamul

<http://bit.ly/sinaeatalmasw>



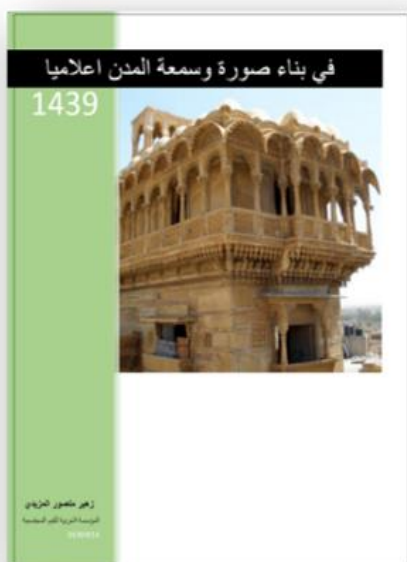


صفحات من كتاب (البرمجة التطبيقية للقيم) <https://wp.me/p3Wsk>

<https://t.me/tammalto/650>

<https://t.me/tammalto/652>

<https://t.me/tammalto/654>



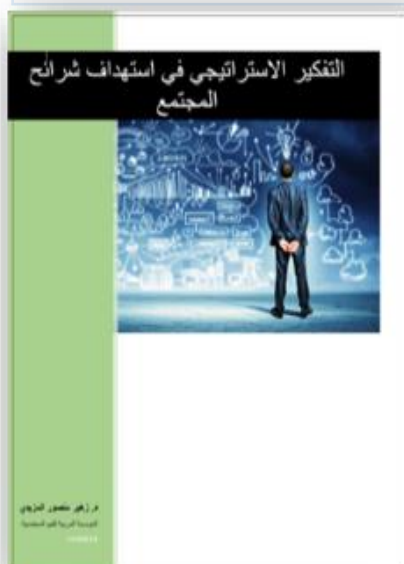
[في بناء صورة وسمعة المدن اعلاميا](https://wp.me/p3WskZ-aTV)

<https://wp.me/p3WskZ-aTV>

[تسويق الحلال](https://wp.me/p3WskZ-aTV)



<https://t.me/tammailto/643>



<https://t.me/tammailto/699>



<https://t.me/tammailto/655>

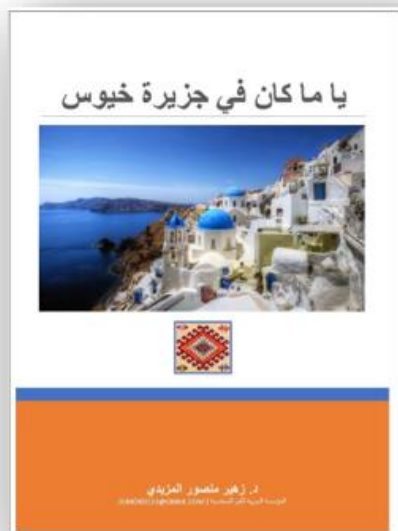


[التفكير الاستراتيجي في استهداف شرائح المجتمع](https://t.me/tammailto/643)

[نجومية الرياضة والقيم](https://t.me/tammailto/699)

[نماذج من أنماط بناء القيم في الحياة](https://t.me/tammailto/655)

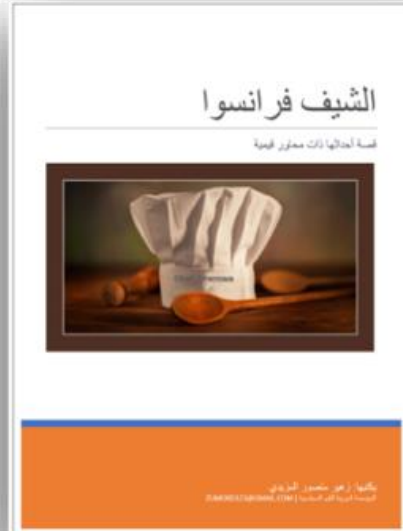
<https://t.me/tammailto/658>



<https://t.me/tammailto/675>



<https://t.me/tammailto/645>



<https://wp.me/p3WskZ-9am>

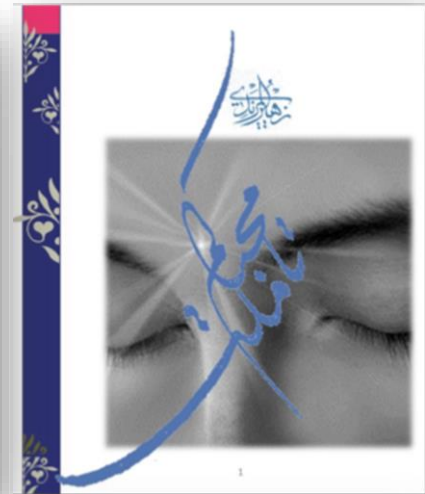
<https://wp.me/p3WskZ-9sN>

<https://bit.ly/30oJArl>



<https://wp.me/p3WskZ-chh> صفحات من كتاب دليل قيم سورة مريم

<https://t.me/tammalto/707>



<https://wp.me/p3WskZ-bpP>

<https://wp.me/p3WskZ-bj0>



<https://wp.me/p3WskZ->

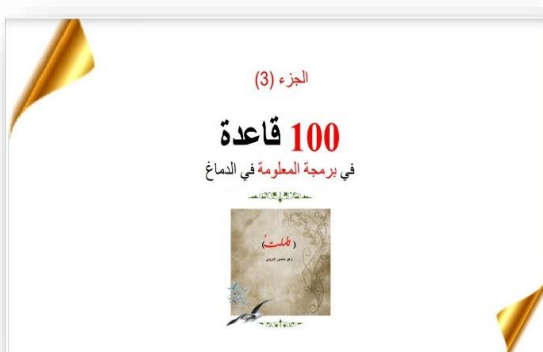
<https://wp.me/p3WskZ->

<https://wp.me/p3WskZ->





<https://t.me/tammalto/701>



<https://t.me/tammalto/701>



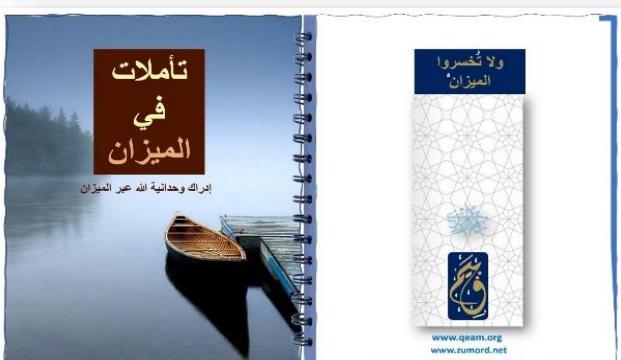
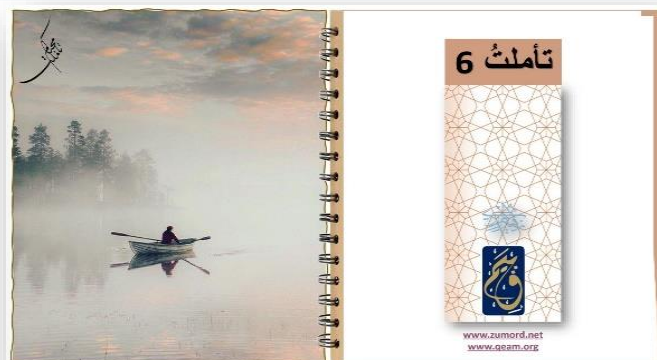
<https://wp.me/p3WskZ->



<https://wp.me/p3WskZ->



<https://t.me/tammalto/720>

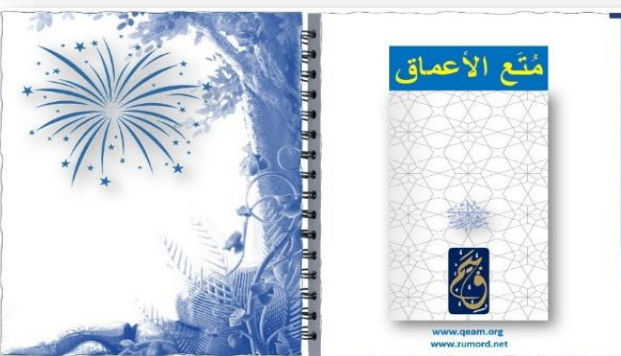
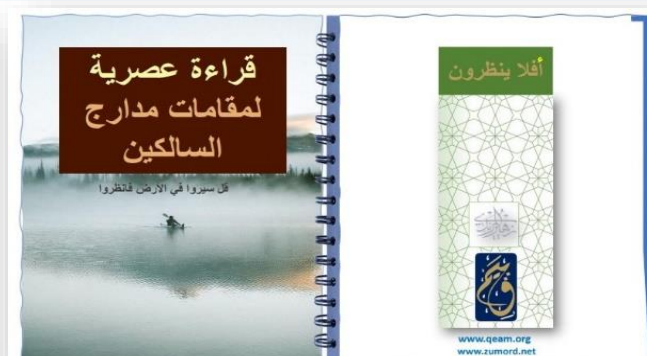


<https://wp.me/p3WskZ-c92>

<https://bit.ly/3pTG1W0>



<https://t.me/tammalto/713>



<https://t.me/tammalto/714>

<https://bit.ly/3TZ5SZG>

<https://wp.me/p3WskZ-c99>



<https://t.me/tammalto/657>

زهير منصور المزدي

2020

حراك الشؤذ



من بعد من الطريق هذا... الأسماء... معك... به... في... الطريق... وال... مسحة... على... في... بال...
 في... من... في... هذا... الأسماء... به... في... الطريق... وال... مسحة... على... في... بال...
 في... من... في... هذا... الأسماء... به... في... الطريق... وال... مسحة... على... في... بال...

زهير منصور المزدي

المؤسسة العربية لتقييم المجتمعية
 Arab institution for social values
 Dr. Zuhair Almazzeedi
 00965-99290092(M)
 www.ZUMORD.net
 www.qeam.org
 Kuwait

<https://t.me/tammalto/642>

الابتكارات المجتمعية

Social Innovations

زهير منصور المزدي

2020



الابتكار المجتمعي... أو... أصبحت... تتنافس... على... الدول... المتقدمة... في... الشرق... والغرب...
 وأصبح... من... التمام... ليس... بالضرورة... من... الابتكارات... الاجتماعية... وال... في... طاقات...
 المجتمعية... وهذا... لنا... الابتكارات... المجتمعية... من... عوائد... القيمة... في... التقييم... مجالات...
 القيمة... سواء... في... الميزان... المجتمعية... أو... الابتكارات... القيمة... وكذلك... العربية... الاجتماعية... على...
 من... الابتكارات... الدول... والا... دار...

المؤسسة العربية لتقييم المجتمعية
 Arab institution for social values
 Zuhair Almazzeedi
 00965-99290092(M)
 www.ZUMORD.net
 www.qeam.org
 Kuwait

<https://wp.me/p3WskZ-byr>

<https://wp.me/p3WskZ-byH>

تشكل و التحصيل

2023

الظاهرة الاجتماعية



الظاهرة الاجتماعية... كيف... أراد... وعلى... أصبح... أوجد... هناك... تكاتف... تتحرك...؟ وهل...
 لها... دورة... بعدها... الموت... أم... تتبع... ممتدا...؟ وهل... القرآن... الكريم... يتناولها... وكيف...؟

د. زهير منصور المزدي

المؤسسة العربية لتقييم المجتمعية
 Arab institution for social values
 Dr. Zuhair Almazzeedi
 00965-99290092(M)
 www.ZUMORD.net
 www.qeam.org
 Kuwait

<https://t.me/tammalto/732>

الطقوس في برمجة القيم

2023

د. زهير منصور المزدي



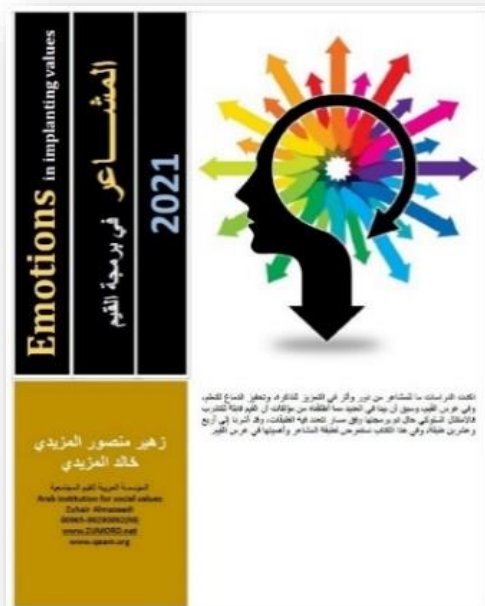
إن... أعداد... طلبة... الطقوس... أدعى... المؤسسة... القيمة... سلوكيات... تلك... أن... الطقوس... هو...
 عملية... استهلاكية... نفسية... لتربية... السلوك... كما... أنه... نهاية... للذم... الخ...
 المبرر...

شركة القيم الإنسانية للاستشارات
 الاجتماعية
 Dr. Zuhair Almazzeedi
 00965-99290092(wats)
 www.ZUMORD.net
 www.qeam.org
 Kuwait

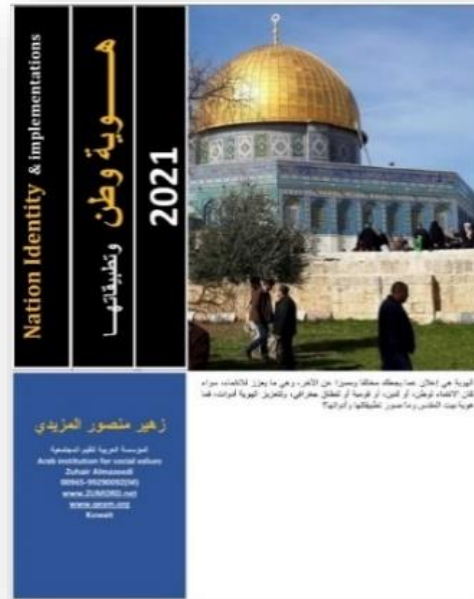
<https://t.me/tammalto/685>

<https://wp.me/p3WskZ-c9Y>

<https://wp.me/p3WskZ-caY>



<https://t.me/tammalto/729>



<https://t.me/tammalto/722>



[\(المشاعر في برمجة القيم-muslim-library.com\)](https://muslim-library.com/)



<https://wp.me/p3WskZ-bUp>

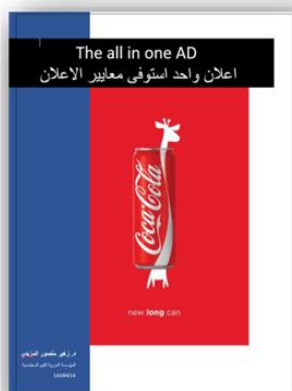
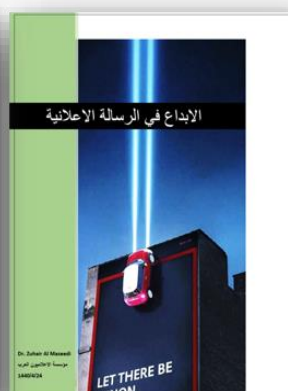


<https://t.me/tammalt>

<https://t.me/tammalto/>

<https://t.me/tammalto/>

<https://t.me/tammalto/>



<https://bit.ly/2VI0>

<https://bit.ly/2L1>
sRF5

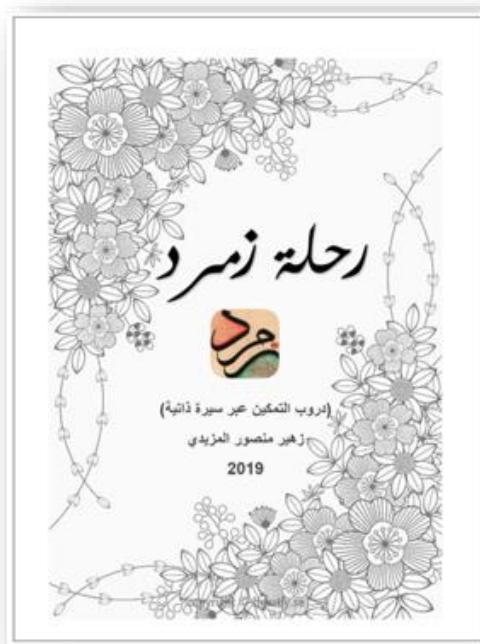
<https://bit.ly/2GsA>

<https://bit.ly/2GsA>
وتشكيل وصناعة العلامة التجارية في عالم التسويق





<https://l.me/tammalto/728>



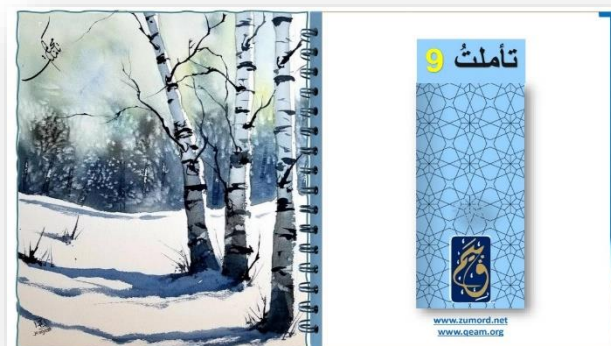
<https://wp.me/p3WskZ-cb6>



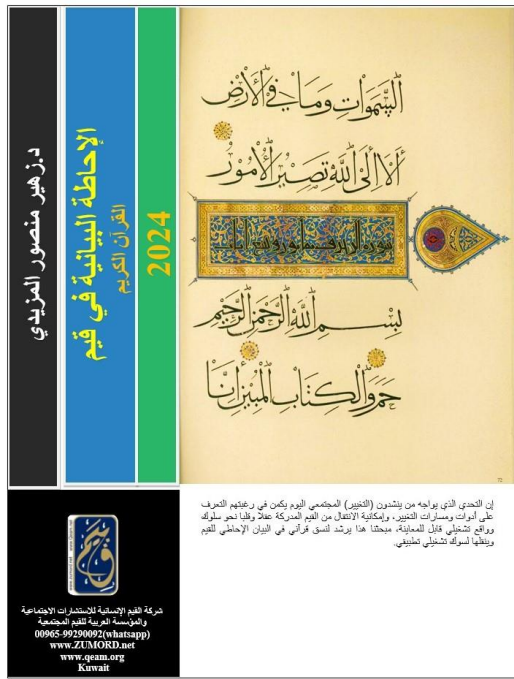
صدر ولم ينشر بعد



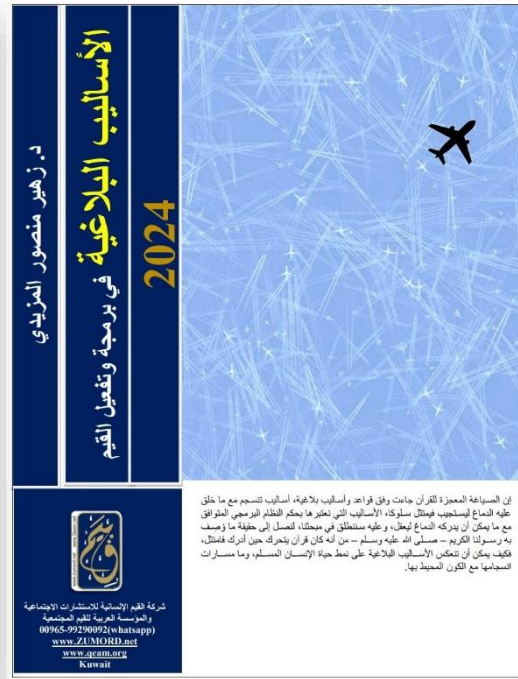
<https://wp.me/p3WskZ-cur>



<https://wp.me/p3WskZ-cyZ>



<https://wp.me/p3WskZ-cx4>



<https://wp.me/p3WskZ-cvR>



<https://wp.me/p3WskZ->

<https://t.me/tammalto/665>



ما يلي مكتبة قصص الأطفال

<https://wp.me/p3WskZ-bRE>

<https://wp.me/p3WskZ-bRH>

<https://wp.me/p3WskZ-bRK>

<https://wp.me/p3WskZ-bRO>

<https://wp.me/p3WskZ-bRR>



رابط جميع كتب د. زهير المزيدي

[زهير منصور المزيدي | المكتبة الإسلامية الإلكترونية الشاملة \(muslim-library.com\)](http://muslim-library.com)

الدورات التدريبية

تسلسل	اسم الدورة	الرابط
1	تدريب أون لاين معتمد بشهادات دولية	https://www.anardes.net/new/teacherdetials.php?id=6247 

المحاضرات

العنوان	الرابط
1 محاضرة من التحفيظ إلى التشغيل	https://youtu.be/UUf5zlvUuQ0
2 لقاء تلفزيوني مع د. زهير المزيدي	قهوة تركية د. زهير المزيدي قناة TRT العربية 10 - 06 - YouTube2016
3 تعريف الاعلام والاعلان	Zuhair ALMazeedi on Alrai TV تلفزيون الراي Part 1 - YouTube
4 الإعلانات التجارية	Zuhair ALMazeedi on Alrai TV تلفزيون الراي Part Part2 - YouTube
5 منصة التأملات	القناة التركية ولقاء قروب تأملت - YouTube
6 محاضرة تحويل القيم لمنتجات	https://youtu.be/jGi8w4IDEuw
7 القيم الإسلامية بأبعادها الثلاثية	https://youtu.be/HI9zUR4SOjY?si=zfKkV39HToOTaPt1

المؤلف في سطور



المواقع الالكترونية:

www.zumord.net

www.qeam.org

للتواصل: almazeedizuhair@gmail.com

موقع شخصيتي الافتراضية:

<https://chatqpt.com/g/g-YOw9ZKlnq-d-zhyr-lmzydy>

سنوات الخبرة:

أكثر من 35 عام في مجال تخطيط وتصميم وتنفيذ الحملات الاعلانية التجارية والقيمة التوعوية والتسويق لها على نطاق دولي.

الخبرات العملية:

1. رئيس مجلس إدارة مبرة المؤسسة العربية للقيم المجتمعية 2008-2019
2. المشرف على (دبلوم القيم) لدى جامعة دار الحكمة، المملكة العربية السعودية 2019
3. مؤسس ورئيس مجلس إدارة شركة T.C (1985).
4. مؤسس إدارة الإعلام في بيت التمويل الكويتي 1986.
5. مؤسس لشركة الرؤية والكلمة المتخصصة في الإنتاج القيمي للأفلام التلفزيونية. 1991
6. مؤسس ومدير عام مؤسسة "الإعلاميون العرب" للاستشارات 2000
9. خبير إعلامي معتمد لدى غرفة تجارة وصناعة الكويت 2001.
10. محكم دولي لجوائز الإعلان القيمي لجوائز دولية في بريطانيا وأميركا والكويت
11. مدير شركة القيم الإنسانية للاستشارات الاجتماعية 2022

في مجال إبداع المشاريع الاجتماعية Social innovations:

- 1- مشروع "غراس" للوقاية من آفة المخدرات، عبر تشكيل مجلس عضوية وزارات الدولة وجمعيات المجتمع المدني ومؤسسات القطاع الخاص في دولة الكويت، 1999-2005، أشادت ملكة السويد بنتائج المشروع ضمن جولتها في معرض دولي بما حققه المشروع من نتائج، ولم تحققه مشاريع مماثلة على نطاق أوروبا.
- 2- مشروع "وقف الأرشيف الإعلاني" للجامعة الأفريقية العالمية في السودان، لنقل خبراتنا في تدشين وإدارة جوائز الإعلان الدولية عبر طلبة كلية الإدارة والتسويق. 2017
- 3- مشروع "سما" سوق منتجات الإيتام، لتعزيز مفهوم الإنتاج في مراكز الإيتام وجعلها مراكز لموارد ماليه عوضا أن تكون مراكز للإنفاق فقط. 2016
- 4- مشروع "سمر" سوق منتجات القرآن، مع مجموعة من القرى اليمنية، عبر حلقات تحفيظ القرآن، للارتقاء بالحافظ كي يكون مشغلا لقيم القرآن ومفاهيمه، لا حافظا فقط، عبر برنامج أدناه دوليا بعنوان "تحويل القيم لمنتجات" ما تمخض عن نواة لسوق للمنتجات، وعوائد ماليه يستفيد منها سكان القرى. 2017
- 5- مشروع (تأملات)، عبر 100 جزء، لتعزيز مفاهيم القيم الإنسانية عبر وسائل التواصل الاجتماعي بشكل أسبوعي، والتي تمخضت عن أربعة كتب الكترونية.
- 6- مشروع الجامعة الخليجية المفتوحة، 1986 مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، كنموذج في مجال مشاريع تمكين القوى العاملة للانخراط في التعليم الجامعي عن بعد.

7- توقيع عشرات مذكرات التفاهم في مجال التعاون المشترك مع جامعات ومؤسسات المجتمع المدني ومؤسسات تعليمية على نطاق دولي، بهدف تفعيل عمليات التشبيك لتعزيز القيم واعتماد برامج المؤسسة العربية للقيم المجتمعية.

في مجال الاستشارات الاجتماعية القيمة:

1. مستشار لمشروع "غراس"، لمكافحة المخدرات 1999 الكويت
2. مستشار مشروع "نفائس" لتعزيز العبادات 2003
3. مستشار مشروع "ركاز" الدعوي 2004
4. مستشار مبرة طريق الإيمان 2009
5. مستشار الشبكة الدولية لرعاية الايتام 2016
6. مستشار اكااديمية التدريب والقيادة، إستانبول للإدارة حملة توعية لصالح الايتام في تركيا 2018
7. مستشار الشبكة الدولية للقيم 2020

العضوية في الجوائز الدولية:

1. عضو لجنة التحكيم جائزة الإعلان الدولية الامريكية I.A.A عام 1996
2. عضو لجنة التحكيم لجائزة لندن الدولية للإعلان عام 1999 – لندن.
3. عضو لجنة التحكيم لجائزة الابداع الإعلاني، جامعة الكويت.
4. عضو لجنة تحكيم جائزة (كريا) الاعلانية لمجلة أراب آد Arab AD اللبنانية
5. عضو لجنة تحكيم جائز (سوبر براند) البريطانية 2010
6. يتمتع بالعضوية في عدد من الجمعيات الإعلامية الدولية: جمعية الإعلان الدولية - جمعية التسوق الخليجية - جمعية التسوق الأمريكية.

حيازة الجوائز والمناصب الدولية:

1. حائز على عدد من الجوائز الدولية في مجال (الإعلان القيمي) أبرزها الجائزة العالمية للإعلان عن الشرق الأوسط وأوروبا - برشلونة 1992.
2. رشح لمنصب نائب رئيس مجلس إدارة فرع الكويت لجمعية الإعلان الدولية، الجمعية التابعة لأكبر منظمة إعلانية امريكية-1996
3. عضو مؤسس للاتحاد الكويتي للإعلان، ورئيس لجنة الاعلام المجتمعي 1999
4. عضو محكم لجائزة لندن الدولية 2000
5. عضو محكم لجائزة "كريا" اللبنانية 2003
6. قلد جائزة منتدى الاعلام العربي، للجامعة العربية، كمؤسس للصناعة الاعلانية في الكويت 2013
7. عضو محكم لجائزة سوبر براند البريطانية 2015
8. محكم جائزة الشبكة الدولية للقيم 2019

المؤلفات:

1. التسويق بالمسؤولية الاجتماعية 2007
2. تفعيل القيم وممارستها 2010 معتمد في (العديد من الجامعات والمؤسسات التعليمية دوليا).
3. استكشاف القيم صيانتها ومعالجتها 2010
4. حركة الكامرة في القصص القرآني 2010 (باللغة التركية)
5. مقدمة في تفعيل الحواس 2012
6. تحويل القيم إلى منتجات 2013

7. مؤشر الإدراك والقيم 2013
8. التسويق المجتمعي 2013
9. تحويل المشاعر إلى منتجات 2014
10. في استنساخ فكر العظماء 2014
11. تفعيل القيم لرياض الأطفال 2018
12. برمجة القيم عبر مناهج التعليم 2018
13. مفهوم المسؤولية المجتمعية وممارستها 2018
14. التفكير الاستراتيجي في استهداف شرائح المجتمع 2018
15. وإن كل شيء الا يصبح بحمده، 2018
16. مقدمة في منهج الإبداع - الكويت 1984، دار ذات السلاسل للنشر، تم اعتماد الكتاب كمنهج تدريسي في الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب 1985، واعتمد كمقرر تدريسي في إحدى الجامعات الآسيوية.
17. الجامعات المفتوحة في العالم وأضواء على انشاء جامعة مفتوحة لدول مجلس التعاون الخليجي - مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، 1985
18. بنك النصوص - 1994.
19. المكتب الإعلامي للتنمية -1995.
20. القوانين الاحترافية في مجالات الإعلام والإعلان في العالم 1994.
21. التسويق بالعاطفة 2006
22. التسويق بالشريحة المستهدفة (شريحة الاطفال) 2006
23. تسويق أنماط الحياة 2006
24. التسويق بالحواس الخمس 2006
25. قوة العلامات التجارية 2010، دار إنجاز للنشر، ومكتبة جريز
26. العلامات التجارية في التأثير على القيم 2013
27. تسويق الحلال 2017
28. طيقات البرمجة للقيم في القرآن 2017
29. تحويل الكتاب المقروء لمنتجات 2018
30. تفعيل القيم لرياض الأطفال 2018
31. برمجة القيم عبر مناهج التعليم 2018
32. المشغولات اليدوية وغرس القيم 2018
33. نماذج من أنماط بناء القيم في الحياة 2018
34. نجومية الرياضة والقيم 2018
35. في بناء صورة وسمعة المدن إعلاميا 2019
36. وان من شيء الا يصبح بحمده 2019
37. الومس في العلامات المسجلة 2019
38. صناعة التكامل 2019، المؤسسة العربية للقيم المجتمعية، الكويت
39. التجسير صناعة. للتعايش 2019، المؤسسة العربية للقيم المجتمعية، الكويت
40. صناعة المسؤولية 2019، المؤسسة العربية للقيم المجتمعية، الكويت
41. الابداع في الرسالة الاعلانية 2019
42. اعلان واحد استوفى الاستراتيجيية الاعلانية 2019
43. اعلان واحد استوفى معايير الإعلان 2019
44. رحلة زمرد 2019
45. حراك الشذوذ 2020
46. هدايا المصائب ونذر ها 2020
47. تأملات فيمن احصاها 2020
48. الابتكارات المجتمعية 2020
49. كيف تنشئ دليلا للقيم التعليمية 2022
50. رئيس فريق تأليف دليل قيم الشفيع 2021-2022

51. السنن الكونية والقيم الإنسانية 2021
52. صراع القيم الإنسانية مع الأسباب الكونية 2021
53. مراكز تحفيظ القرآن من التحفيظ إلى التشغيل 2021
54. ميزان القيم 2021
55. مقام الشكر عبر نهضة أمة 2021
56. ورشة تشغيل مفاهيم قرآنية 2022
57. كيفية تشكل الظواهر الاجتماعية 2023
58. دليل قيم الشفيع – رئيس فريق التأليف 2022-2021
59. الطفوس في برمجة القيم - 2023

البرامج الاذاعية والتلفزيونية:

- 1- تسجيل 600 ساعة إذاعية مع إذاعة دولة الكويت، سلسلة توثق صناعات الإعلان والتسويق والعلاقات العامة والقيم الاجتماعية.
- 2- استضافات عبر محطات إذاعية وتلفزيونية - قطر، دبي، وتركيا TRT

في مجال الاستشارات التجارية:

1. مستشار إعلامي " مكتب الشهيد – أحد مكاتب الديوان الاميري – الكويت 1993.
2. مستشار الشركة الكويتية للحاسبات 2000
3. مستشار شركة "حرف" إحدى شركات "صخر" الكويت – مصر 2000
4. مؤسس الاعلام والتسويق في بيت التمويل الكويتي. 1986-2003
5. مستشار إعلامي لبيت التمويل الكويتي التركي، 1987
6. قدم الاستشارات لقنوات تلفزيونية دولية كقناة الجزيرة 1997 في قطر، وقناة الرسالة في السعودية.
7. مستشار شركة مستشفى المواساة القابضة 2002-2004
8. مستشار "المركز العلمي" 2003، إحدى شركات مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
9. مستشار اسم الرواج التجاري لشركة الشرقية للاستثمار 2005
10. مستشار مجموعة مدارس IPE (عربية وأجنبية وثنائية اللغة) 2005
11. مستشار اسم الرواج التجاري لشركة الامتياز للاستثمار 2006
12. مستشار التسويق لدى معهد الكويت للأبحاث العلمية 2007، 2009
13. مستشار مركز الكويت للتحكيم التجاري، غرفة تجارة وصناعة الكويت، 2007
14. مستشار وزارة الصحة، المملكة العربية السعودية، مركز الطب الطبيعي 2009
15. مستشار بلدية إمارة عجمان، الامارات العربية المتحدة 2012
16. مستشار 2012 لمؤتمر (World forum) الجمهورية التركية
17. مستشارا للعديد من الشركات الاعلامية والوكالات الاعلانية في الكويت والخليج.
18. مستشار برنامج تحويل القيم لمنتجات لمركز صباح الاحمد للموهبة والابداع 2011
19. مستشار العلاقات الدولية لمركز صباح الاحمد للموهبة والابداع 2015
20. مستشار الشركة الكويتية للاستثمار 2019