كبسولات صيانة السلوكيات السلبية

د. زهير منصور المزيدي

2024

الجزء الأول

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

بسم الله الرحمن الرحيم

المحتويات

قائمة السلوكيات السلبية 5

كبسولة إدمان العادة السرية..... 10

كبسولة التدخين وتعاطي 60

المخدرات..... 60

أسئلة الاستبانة..... 78

كبسولة الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي 81

أسئلة الاستبانة..... 100

كبسولة الإدمان على الألعاب الإلكترونية 104

أسئلة الاستبانة..... 127

كبسولة الانخراط في سلوكيات جنسية غير شرعية..... 131

أسئلة الاستبانة..... 170

كبسولة الكذب والغش على الأهل والمدرسين والأصدقاء..... 175

أسئلة الاستبانة..... 198

أسئلة الاستبانة..... 230

المؤلف في سطور..... 258

تقديم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف خلق الله تعالى محمد – صلى الله عليه وسلم.

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 الطبقية للقيم" للحد من نموه، أو لنزع أثره، ونختم بآلية مراقبة نمو أو انحسار هذا السلوك في المجتمع عبر نموذج مقترح في استبانة من ست أسئلة، لندرك عبرها مدى التشرب المعرفي الخاص بالقيمة، والموقف المستجد نحوها، ومدى الامتثال السلوكي بها، وتجدر الإشارة إلى أن مبحثنا هذا عبر كبسولاته إنما هو لشريحة معتنقي الدين الإسلامي، ذلك أن صيانة السلوكيات السالبة لغير المسلمين تحتاج التعرف على نمط حياة السالكين، وديانتهم، ومعتقداتهم، إذ الكبسولات حينئذ يكون مسارها في التوجيه مختلف، وتختلف باختلاف نمط حياة الشريحة المستهدفة، والموروث الثقافي والاعتقادي الخاص بها.

قائمة السلوكيات السلبية

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

م	كبسولات السلوك السلبي	البيـــــــــــان
1	**إدمان العادة السرية**	العادة السرية هي فعل يتم من خلاله تحفيز الأعضاء التناسلية للحصول على اللذة الجنسية دون الاتصال الجنسي مع شخص آخر. يتم ذلك عادة باستخدام اليد أو أدوات أخرى لتحفيز الأعضاء التناسلية. تعتبر العادة السرية سلوكًا شائعًا، خاصة بين المراهقين والشباب.
2	**التدخين والتعاطي**	التدخين هو **عملية استنشاق الدخان الناتج عن حرق التبغ** أو مواد أخرى مثل السجائر أو

		الشيشة أو السيجار. يعتبر التدخين عادة ضارة شائعة تنتشر في مختلف أنحاء العالم. تعاطي المخدرات هو **الاستخدام المتعمد للمواد المخدرة أو المنشطة** بطريقة غير مشروعة، بهدف الحصول على تأثيرات نفسية أو جسدية معينة، ويشمل هذا التعاطي المواد الطبيعية والمصنعة. المخدرات تسبب **الإدمان** وتشكل خطرًا كبيرًا على صحة الفرد الجسدية والنفسية والاجتماعية.
3	**الإفراط في استخدام التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي**	الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي: مما قد يؤدي إلى العزلة الاجتماعية، الغيرة، والاكتئاب نتيجة المقارنات المستمرة مع الآخرين.
4	**الإدمان على الألعاب الإلكترونية**	قضاء ساعات طويلة في اللعب على حساب الأنشطة الأخرى مثل الدراسة أو التفاعل الاجتماعي.
5	**الانخراط في سلوكيات جنسية غير آمنة**	العلاقات الجنسية المبكرة أو غير الآمنة: مما قد يؤدي إلى اضطرابات صحية، مثل الأمراض المنقولة جنسيًا، أو آثار نفسية واجتماعية. -المشاركة في "السلوكيات الجنسية المتحررة": مثل تبادل الصور أو الفيديوهات الخاصة (sexting)، مما يعرضهم لمخاطر كبيرة مثل الابتزاز الإلكتروني.

6	**الكذب والغش**	الكذب: على الأهل أو المدرسين أو الأصدقاء، مما يؤدي إلى تدهور الثقة. -الغش الأكاديمي: مثل الغش في الامتحانات أو السرقة الأدبية، مما يؤثر سلبًا على التعليم والنزاهة الشخصية.
7	**التنمر بالعنف اللفظي والجسدي**	السلوك العدواني: سواء كان لفظيًا (مثل الشتائم) أو جسديًا (مثل الضرب). -التنمر: سواء على زملاء الدراسة أو في محيط الأسرة.

نهج التعامل مع السلوك

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

أولا: المراحل.

ثانيا: أدوات لبرمجة العقل الباطن "الرسائل الضمنية".

ثالثا: الرسائل المباشرة.

رابعا: الامتثال السلوكي المجتمعي.

خامسا: قياس الأثر.

المحطات	نهج التعامل مع السلوك
أولا: الرسائل الضمنية	1. المفهوم 2. تفعيل الحواس 3. سلالم 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
ثانيا: الرسائل المباشرة	1. مد أثر الرسائل (قراءات) 2. تفعيل الحوارات
ثالثا: الامتثال السلوكي	1. تحويل نبذ السلوك لمنتج أو مشروع مجتمعي. 2. عبر معرض، أو مجلة أو حوار إذاعي.
رابعا: قياس الأثر	- استبانة قياس أثر.

كبسولة إدمان العادة السرية

العادة السرية هي فعل يتم من خلاله تحفيز الأعضاء التناسلية للحصول على اللذة الجنسية دون الاتصال الجنسي مع شخص آخر. يتم ذلك عادة باستخدام اليد أو أدوات أخرى لتحفيز الأعضاء التناسلية. تعتبر العادة السرية سلوكًا شائعًا، خاصة بين المراهقين والشباب.

مسار التعامل مع الظاهرة السلوكية	نهج التعامل مع السلوك	الآليـــــــة
أولا: الرسائل الضمنية	المفهوم	**إيضاح** نحن هنا بصدد سلوك المدمن، أي الممارس اليومي كعادة يومية.

		فالعادة السـرية عادة خبيثة منكرة لها آثارها السيئة على فاعلها: أما عن أقوال الأئمة الأربعة فيها، فقد جاء في الموسـوعة الفقهية الكويتية – ما نصـه :لِاسْتِمْنَاءِ الرَّجُل بِيَدِهِ حَالاَتٌ: **الْحَالَةُ الأُولَى:** الاِسْـتِمْنَاءُ لِغَيْرِ حَاجَةٍ :- اخْتَلَفَ الْفُقَهَاءُ فِي حُكْمِ اسْـتِمْنَاءِ الرَّجُل بِيَدِهِ فِي هَذِهِ الْحَالَةِ فَذَهَبَ الْمَالِكِيَّةُ وَالشَّـافِعِيَّةُ وَالْحَنَابِلَةُ فِي الْمَذْهَبِ وَالْحَنَفِيَّةُ فِي قَوْلٍ إِلَى أَنَّ الاِسْتِمْنَاءَ مُحَرَّمٌ ؛ لِقَوْل اللَّهِ تَعَالَى : {وَالَّـذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَـافِظُونَ} وَذَهَـبَ الْحَنَفِيَّةُ فِي الْمَذْهَبِ وَأَحْمَدُ فِي رِوَايَةٍ وَعَطَاءٌ إِلَى أَنَّهُ يُكْرَهُ، وَقَيَّدَ الْحَنَفِيَّةُ الْكَرَاهَةَ بِالتَّحْرِيمِ حَيْثُ صَـرَّحُوا بِأَنَّهُ مَكْرُوهٌ تَحْرِيمًا، وَقَال أَحْمَدُ فِي رِوَايَةٍ نَقَلَهَا ابْنُ مَنْصُورٍ: لاَ يُعْجِبُنِي بِلاَ ضَرُورَةٍ. **الْحَالَةُ الثَّانِيَةُ:** الاِسْـتِمْنَاءُ لِخَوْفِ الزِّنَا: - اخْتَلَفَ الْفُقَهَاءُ فِي حُكْمِ الاِسْـتِمْنَاءِ فِي هَذِهِ الْحَالَةِ: فَذَهَبَ الْحَنَفِيَّةُ وَالْحَنَابِلَةُ فِي الْمَذْهَبِ إِلَى أَنَّ مَنِ اسْـتَمْنَى فِي هَذِهِ الْحَالَةِ لاَ شَـيْءَ عَلَيْهِ، وَعَبَّرَ الْحَنَفِيَّةُ عَنْ هَذَا الْمَطْلَبِ بِقَوْلِهِمْ : الرَّجَاءُ أَلاَّ يُعَاقَبَ. قَال الْمِرْدَاوِيُّ: لَوْ قِيل بِوُجُوبِهِ فِي هَذِهِ الْحَالَةِ لَكَانَ لـه وَجْـهٌ كَـالْمُضْـطَرِّ، بَل أَوْلَى لِأَنَّـهُ أَخَفُّ، وَعَنْ أَحْمَدَ: يُكْرَهُ.

		قَال مُجَاهِدٌ: كَانُوا يَأْمُرُونَ فِتْيَانَهُمْ أَنْ يَسْتَغْنُوا بِالِاسْتِمْنَاءِ. وَذَهَبَ الْمَالِكِيَّةُ وَأَحْمَدُ فِي رِوَايَةٍ إِلَى أَنَّهُ يَحْرُمُ وَلَوْ خَافَ الزِّنَا؛ لِأَنَّ الْفَرْجَ مَعَ إِبَاحَتِهِ بِالْعَقْدِ لَمْ يُبَحْ بِالضَّرُورَةِ ، فَهُنَا أَوْلَى ، وَقَدْ جَعَلَ الشَّارِعُ الصَّوْمَ بَدَلاً مِنَ النِّكَاحِ، وَالِاحْتِلَامُ مُزِيلٌ لِشِدَّةِ الشَّبَقِ، مُفَتِّرٌ لِلشَّهْوَةِ. وَهَذَا مَا يُؤْخَذُ مِنْ عِبَارَاتِ الشَّافِعِيَّةِ حَيْثُ يُحَرِّمُونَ الِاسْتِمْنَاءَ إِلاَّ إِذَا تَعَيَّنَ طَرِيقًا لِدَفْعِ الزِّنَا. **الْحَالَةُ الثَّالِثَةُ**: الِاسْتِمْنَاءُ عِنْدَ تَعَيُّنِهِ طَرِيقًا لِدَفْعِ الزِّنَا: -ذَهَبَ الْحَنَفِيَّةُ وَالْحَنَابِلَةُ وَالشَّافِعِيَّةُ إِلَى جَوَازِ الِاسْتِمْنَاءِ إِذَا تَعَيَّنَ طَرِيقًا لِلْخَلاَصِ بِهِ مِنَ الزِّنَا. وَصَرَّحَ الْمَالِكِيَّةُ بِأَنَّ اسْتِمْنَاءَ الشَّخْصِ بِيَدِهِ حَرَامٌ، خَشِيَ الزِّنَا أَمْ لاَ، لَكِنْ إِذَا لَمْ يَنْدَفِعْ عَنْهُ الزِّنَا إِلاَّ بِالِاسْتِمْنَاءِ قَدَّمَهُ عَلَى الزِّنَا ارْتِكَابًا لِأَخَفِّ الْمَفْسَدَتَيْنِ .انتهى. المرجع: مذاهب الأئمة الأربعة في حكم الاستمناء(islamweb.net) والفرق بين المحرم والمكروه أن المحرم ما طلب الشرع تركه تركا جازما، والمكروه ما طلب الشرع تركه تركا غير جازم، ويترتب على ذلك أن من ترك المحرم والمكروه

امتثالا يثاب، ومن ارتكب المحرم يأثم بخلاف مرتكب المكروه فلا يأثم. وعلى المسلم أن يعقد همته على فعل الواجبات والمستحبات وترك المحرمات والمكروهات، ليحصل على عظيم الدرجات. والله أعلم.

المرجع: بيان حكم في الفتوى رقم: 1671(islamweb.net).

الجلسة (1): الاستهلال

-يطلب من المنتظمين تعريف التكاثر في الطبيعة بدء من البكتيريا ومرورا بالأسماك ثم النبات فالحيوان فالإنسان.
-مدير الحوار يبين حكمة رب العالمين في ظاهرة التكاثر وذلك للمحافظة على نوع المخلوقات واستمرارها على كوكب الأرض.
-حوار حول أن نظام التكاثر هذا يمضي وفق سنن أودعها الله في كوكب الأرض، ومعارضة تلك السنن يعني بالضرورة إعدام الوجود لها.

الجلسة (2): كيف نبصر

أنواع العبث:

يمكن النظر إلى الإدمان على الاستمناء كنوع من العبث بالوظائف الطبيعية للجسم والعقل. في هذا السياق، "العبث" يشير إلى التلاعب المفرط أو الاستخدام غير المتوازن لآلية طبيعية في الجسم لتحقيق الإشباع أو اللذة، بشكل يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الفرد والمجتمع.

كيف يمكن اعتبار الإدمان على الاستمناء نوعًا من العبث؟

1. التأثيرات النفسية:
- التشويش على التوازن النفسي: الإدمان على الاستمناء يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالذنب، القلق، أو حتى الاكتئاب. عندما يصبح الاستمناء وسيلة للهروب من الواقع أو للتعامل مع الضغوط النفسية، فإنه يمكن أن يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية بدلاً من تحسينها.
- العزلة الاجتماعية: الأشخاص المدمنون على الاستمناء قد يميلون إلى العزلة، والابتعاد عن العلاقات الاجتماعية الصحية،

		مما قد يؤدي إلى تدهور العلاقات الاجتماعية والعاطفية. 2. التأثيرات الجسدية: - الإرهاق الجسدي: الإفراط في الاستمناء يمكن أن يؤدي إلى الإرهاق الجسدي وضعف التركيز، مما يؤثر سلبًا على الأداء اليومي للفرد سواء في العمل أو الدراسة. - التداخل مع الوظائف الجنسية الطبيعية: الإدمان على الاستمناء يمكن أن يؤثر سلبًا على القدرة الجنسية الطبيعية، مما قد يؤدي إلى اضطرابات مثل ضعف الانتصاب أو انخفاض الرغبة الجنسية عند ممارسة العلاقة الجنسية الطبيعية. 3. التأثيرات الروحية والأخلاقية: - التعارض مع القيم الدينية: في العديد من الأديان، يُعتبر الاستمناء سلوكًا غير مرغوب فيه أو حتى محرمًا. الإدمان عليه قد يؤدي إلى شعور الفرد بالبعد عن القيم الدينية والأخلاقية، مما قد يزيد من الشعور بالذنب والاضطراب الداخلي. - فقدان التحكم الذاتي: الإدمان على أي سلوك، بما في ذلك الاستمناء، يمكن أن يُنظر إليه على أنه فقدان للسيطرة على الذات، مما يعزز الشعور بالضعف والعبث.

		5.التعامل مع بنوك (الحيوانات المنوية) يعتبر جرم مجتمعي، حين يتم ولادة طفل لا يعرف من والده، وهو ما يزيد من تفاقم المشكلات النفسية لدى المولودين، ومجتمع غير منسجم ولا مستقر في الأداء. كيف يمكن التعامل مع الإدمان على الاستمناء؟ 1. الوعي والتثقيف: - فهم المخاطر: من المهم أن يكون الفرد واعيًا بالمخاطر النفسية والجسدية المرتبطة بالإدمان على الاستمناء. - التثقيف حول البدائل: توجيه الشخص نحو أنشطة أخرى يمكن أن تساعد في تقليل التوتر وتحقيق الإشباع النفسي بطرق أكثر صحة، مثل الرياضة، القراءة، أو المشاركة في الأنشطة الاجتماعية. 2. الدعم النفسي والعلاج: - البحث عن الدعم: قد يكون من المفيد التحدث مع مستشار نفسي أو معالج متخصص للمساعدة في التغلب على هذا الإدمان.

- العلاج السلوكي المعرفي: يعتبر العلاج السلوكي المعرفي (CBT) من الطرق الفعالة لمساعدة الأشخاص على تغيير أنماط التفكير والسلوكيات غير الصحية.

3. التوجه الديني والروحي:

- الاقتراب من القيم الدينية: يمكن أن يساعد الفرد على إعادة الاتصال بالقيم الدينية والروحية التي تحث على التحكم في الذات والابتعاد عن السلوكيات الضارة.

الخلاصة:

الإدمان على الاستمناء يمكن اعتباره نوعًا من العبث بالوظائف الطبيعية للجسم والعقل، حيث يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة النفسية، الجسدية، والروحية، ومن خلال الوعي، الدعم النفسي، والتوجه نحو القيم الدينية والأخلاقية، يمكن للفرد العمل على تجاوز هذا الإدمان واستعادة التوازن في حياته.

الجلسة (3): أنماط التواصل مع المدمنين على العادة السرية

-التعامل مع مدمني الاستمناء يتطلب حساسية وتعاطفًا، حيث إن الموضوع يمكن

		أن يكون حساسًا للغاية. ومع التركيز على توجيه الشخص نحو التوازن والتعافي. إليك مسار التعامل والتواصل مع مدمني الاستمناء: 1. البدء بالتعاطف والتفهم: - الاستماع الفعّال: ابدأ بمحاولة فهم الشخص بشكل أعمق من خلال الاستماع لمخاوفه وتجربته بدون مقاطعة أو حكم. يظهر هذا الشخص أنك تهتم وتفهم مشاعره، مما يساعد على بناء الثقة بينكما. - التحلي بالصبر: الإدمان على الاستمناء يمكن أن يكون سلوكًا صعبًا للتخلي عنه، ويتطلب التغيير وقتًا. من المهم أن تكون صبورًا وتفهم أن التغيير قد يكون تدريجيًا. 2. تقديم المعلومات والتوعية: - التثقيف حول التأثيرات السلبية: قدم معلومات حول الآثار السلبية للاستمناء المفرط على الصحة النفسية والجسدية. حاول توضيح كيف يمكن أن يؤثر هذا السلوك على جوانب أخرى من الحياة، مثل العلاقات الاجتماعية والأداء الوظيفي. - تقديم بدائل صحية: شجع الشخص على الانخراط في أنشطة بديلة يمكن أن تساعد في تقليل التوتر وتحقيق الإشباع النفسي بطرق أكثر صحة، مثل ممارسة الرياضة،

		الهوايات، أو المشاركة في الأنشطة الاجتماعية. 3. تشجيع الحوار المفتوح: - التحدث بصراحة ولكن بلطف: إذا كان الشخص مستعدًا للحديث عن مشكلته، قم بذلك بلطف وبصراحة. استخدم لغة إيجابية وابتعد عن التهديد. يمكن أن يساعد هذا في تقليل الشعور بالعار أو الذنب الذي قد يشعر به الشخص. - طرح أسئلة مفتوحة: شجع الشخص على التفكير في سبب سلوكه وكيف يشعر حيال ذلك. يمكن أن تساعد الأسئلة المفتوحة مثل "ما الذي يدفعك للاستمناء؟" أو "كيف يؤثر هذا السلوك على حياتك اليومية؟" في تحفيز الشخص على التفكير بشكل أعمق حول مشكلته. 4. تشجيع الدعم النفسي والعلاج: - اقتراح الاستشارة النفسية: في بعض الحالات، قد يحتاج الشخص إلى الدعم من متخصص في الصحة النفسية. العلاج السلوكي المعرفي cognitive prosecting therapy (CBT) يمكن أن يكون مفيدًا في تغيير أنماط التفكير والسلوك غير الصحي.

		5. تشجيع النمو الروحي والديني: - التوجه نحو القيم الدينية: إذا كان الشخص متدينًا، يمكن أن يكون للتقرب من القيم الدينية أثر إيجابي في تقوية الإرادة والتغلب على هذا الإدمان. الاستغفار، الدعاء، والبحث عن الإرشاد الديني يمكن أن يوفر قوة داخلية ودعمًا روحيًا. - العمل على بناء الثقة بالنفس: ساعد الشخص على بناء الثقة بالنفس من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية من حياته وقدراته. عندما يشعر الشخص بالقيمة الذاتية، قد يقلل هذا من حاجته إلى اللجوء لسلوكيات مثل الاستمناء لتخفيف التوتر. 6. مراقبة التقدم وتقديم التشجيع: - تشجيع التقدم: احتفل بأي تقدم يحرزه الشخص نحو تغيير سلوكه، مهما كان صغيرًا. التشجيع المستمر يمكن أن يكون حافزًا قويًا للمضي قدمًا. - المراجعة الدورية: إذا كان الشخص يستفيد من الدعم النفسي أو الروحي، حاول تنظيم مراجعات دورية لمناقشة التقدم والتحسينات. هذا يساعد في الحفاظ على الدافع والتحفيز المستمر. 7. الحفاظ على الخصوصية:

- السرية: من المهم الحفاظ على سرية ما يتم مناقشته وعدم نشره للآخرين. هذا يساعد الشخص على الشعور بالأمان والثقة في التواصل معك.

الخلاصة:

-التعامل مع مدمني الاستمناء يتطلب نهجًا قائمًا على التعاطف، التوعية، والدعم النفسي والروحي. من خلال التواصل المفتوح، تقديم المعلومات، وتشجيع التغيير الإيجابي، يمكن مساعدة الشخص على التغلب على هذا السلوك وتحقيق التوازن في حياته.

الجلسة (4): دوائر التشابه

-يتم رسم دائرة يوضع فيها صورة ترمز لهذا السلوك في مثل (القفل) ثم يخرج من الدائرة دوائر تابعة لتعبئتها

-السؤال: عبّر بكلمة واحدة عما يمكن أن تصف فيه ممارس العادة السرية أو لمشاعرك نحوه.

		-حوار حول نتائج المشـــاركات، وتعزيز العبارات التي تصف الممارس في مثل: الممارس الذي يعاني من إدمان الاستمناء قد يواجه مجموعة من المشـاعر السـلبية التي تؤثر على حالته النفســية والجســدية. هذه المشـــاعر والاضـــطرابات قد تكون نتيجة مباشرة لسلوكه أو تنشأ من الصراع الداخلي بين الرغبة في التوقف والشعور بالعجز عن ذلك. فيما يلي بعض المشـــاعر الســـلبية الشائعة وأعراضها: 1. الشعور بالذنب والعار: - الوصـف: يشـعر الكثير من الأشـخاص بالذنب والعار بعد ممارســـة الاســـتمناء، خاصـــة إذا كانوا يعتقدون أن هذا الســـلوك يتعارض مع معتقداتهم الدينية أو الأخلاقية. - الأعراض: - العزلة الاجتماعية: قد يحاول الشخص تجنب التفاعل مع الآخرين أو الانخراط في الأنشطة الاجتماعية بسبب الشعور بالعار. - التفكير الســـلبي المتكرر: يميـل الشـــخص إلى اجترار أفكار ســـلبية حول نفســـه، مثل "أنا ضـــعيف" أو "لا أســـتطيع التحكم في نفسي". - الانسـحاب من الممارسـات الدينية: قد يؤدي الشـــعور بـالـذنـب إلى الابتعـاد عن

		الممارسات الدينية أو الشعور بعدم الاستحقاق لأداء العبادات. 2. القلق والتوتر: - الوصف: يمكن أن يؤدي الاستمناء المفرط إلى مشاعر القلق والتوتر، سواء بسبب القلق من العواقب الصحية أو الاجتماعية، أو بسبب الإحساس بفقدان السيطرة. - الأعراض: - الأرق واضطرابات النوم: قد يعاني الشخص من صعوبة في النوم أو النوم المتقطع بسبب القلق المستمر. - التوتر العضلي: يمكن أن يؤدي التوتر النفسي إلى توتر عضلي، مما يزيد من الشعور بعدم الراحة الجسدية. - زيادة العصبية: قد يكون الشخص سريع الانفعال أو يظهر عليه علامات التوتر في تعاملاته اليومية. 3. الاكتئاب والحزن: - الوصف: على المدى الطويل، يمكن أن يؤدي الإدمان على الاستمناء إلى مشاعر الاكتئاب والحزن، خاصة إذا شعر الشخص بالعجز عن التغيير. - الأعراض:

		- انعدام الطاقة والدافعية: قد يشعر الشخص بالتعب المستمر أو فقدان الرغبة في القيام بالأنشطة التي كانت تسعده سابقًا. - التفكير في الفشل الشخصي: التفكير المستمر في عدم القدرة على التغيير أو الإحساس بالفشل يمكن أن يؤدي إلى تفاقم مشاعر الحزن. - الانسحاب الاجتماعي: مثلما هو الحال مع الشعور بالذنب، قد يبتعد الشخص عن الأصدقاء والعائلة ويفضل العزلة. 4. فقدان الثقة بالنفس: - الوصف: يؤدي الشعور بعدم القدرة على التحكم في سلوك الاستمناء إلى عدم الثقة بالنفس، حيث يشعر الشخص أنه غير قادر على التحكم في رغباته أو تحقيق أهدافه. - الأعراض: - تجنب التحديات الجديدة: قد يشعر الشخص بعدم القدرة على مواجهة التحديات في الحياة، مما يؤدي إلى التردد أو تجنب الفرص الجديدة. - التشكيك في الذات: التفكير المستمر في "لماذا لا أستطيع التوقف؟" يمكن أن يؤدي إلى تشكيك الشخص في قدراته وقيمته الذاتية.

		- الاعتماد على الاستمناء كآلية هروب: عندما تكون الثقة بالنفس منخفضة، قد يلجأ الشخص إلى الاستمناء كوسيلة لتجنب مواجهة المشكلات الحقيقية في حياته. 5. الشعور بالفراغ أو الضياع: - الوصف: يمكن أن يؤدي الاستمناء المتكرر إلى شعور بالفراغ أو الضياع، حيث قد يفقد الشخص اهتمامه بالأمور التي كانت تمنحه الإحساس بالهدف والمعنى. - الأعراض: - الشعور باللامعنى: قد يشعر الشخص أن حياته أصبحت خالية من الهدف أو الاتجاه. - فقدان الاهتمام بالهوايات: ما كان يجلب له السعادة من هوايات أو اهتمامات قد يفقد جاذبيته. - البحث عن الإثارة المؤقتة: قد يلجأ الشخص إلى الاستمناء بشكل مفرط كوسيلة للحصول على الإثارة الفورية، ولكن هذا يزيد من شعوره بالفراغ بعد ذلك. الخلاصة: الممارس الذي يعاني من إدمان الاستمناء قد يواجه مجموعة من المشاعر السلبية مثل الشعور بالذنب، القلق، الاكتئاب، فقدان الثقة

بالنفس، والشـــعور بالفراغ. هذه المشـــاعر تؤثر سلبًا على جودة حياته وتجعله عالقًا في دائرة مفرغة يصعب الخروج منها دون دعم ومساعدة. من المهم الاعتراف بهذه المشاعر والعمـل على معـالجتهـا من خلال الـدعم النفسي والاجتماعي والروحي.

الجلسة (6): تفعيل الحواس

ذات الشكل السابق، ولكن يطلب المشاركين تعبئة الدوائر التابعة بمنتجات، أو علامات تجارية تعزز لمســـار ســـلبي، أو خدمات منقوصـة، أو دولة متعثرة، أو طعم ذو مذاق مر، أو مشـروب غير مسـتسـاغ، أو رائحة مزعجة، وهكذا

عند محاولة وصـــف تجربة الإدمان على الاسـتمناء باسـتخدام تشـبيهات مأخوذة من

		المنتجات، العلامات التجارية، الخدمات، الأذواق، المشروبات، أو الروائح المزعجة، يمكن أن نستخدم التشبيهات التالية: 1. منتجات: - علبة شوكولاتة فاخرة فارغة: من الخارج تبدو مغرية وتوحي بالإشباع واللذة، ولكن عند فتحها تجدها فارغة، مما يترك شعورًا بخيبة الأمل والفراغ. - جهاز إلكتروني رخيص يتعطل سريعًا: في البداية يبدو مغريًا ويؤدي وظيفته، ولكن مع الاستخدام المتكرر، يظهر أنه غير موثوق وسريع التلف، مما يسبب الإحباط. 2. علامات تجارية: - علامة تجارية مقلدة: تبدو في البداية مثل الأصلية، لكن بعد فترة قصيرة يتضح أنها غير فعالة وتفتقر إلى الجودة، مما يسبب الشعور بالندم لعدم اختيار الأفضل. - علامة تجارية قديمة فقدت بريقها: كانت مشهورة في وقت من الأوقات، لكنها الآن أصبحت غير مرغوبة، وغير قادرة على تحقيق الإشباع المطلوب، مما يؤدي إلى شعور بالإحباط. 3. خدمات:

		- خدمة الإنترنت البطيئة: تعطي وعدًا بالإشباع والتواصل السريع، ولكنها دائمًا ما تخذل المستخدم بسبب البطء والانقطاعات المستمرة، مما يسبب التوتر والإحباط. - خدمة العملاء السيئة: تكون واجهتها مغرية ووعودها كبيرة، ولكن في النهاية لا تقدم أي مساعدة حقيقية، مما يزيد من الإحباط والتوتر. 4. دولة: - دولة مضطربة اقتصاديًا: في الظاهر قد تبدو كوجهة سياحية جذابة، لكن ما أن تصل إليها حتى تجد أن هناك العديد من الاضطرابات الاقتصادية والاجتماعية التي تجعل الحياة فيها صعبة وغير مريحة. 5. طعم: - طعم الحلوى الاصطناعية المفرطة في الحلاوة: يبدو لذيذًا في البداية، ولكنه يتركك بشعور من الغثيان والندم بعد تناوله، مما يجعلك تتمنى لو أنك لم تتناوله. - طعم الحلوى الفاسدة: يبدو مغريًا من الخارج، ولكن عند التذوق تشعر بالطعم الفاسد الذي يسبب شعورًا بالاشمئزاز والندم.

		6. مشروب: - مشروب غازي مسطح: يبدو منعشًا في البداية، ولكنه يفتقد الفوران والنكهة المطلوبة، مما يتركك غير راضٍ ومتعطشًا لأكثر. - مشروب طاقي بآثار جانبية: يمنحك دفعة مؤقتة من الطاقة، ولكن يتبعها شعور بالتعب والإنهاك، مما يجعلك تشعر بالندم لاستهلاكك إياه. 7. رائحة مزعجة: - رائحة طعام محروق: يمكن أن تشبه الرائحة المغرية لطهي الطعام، ولكن في النهاية تكتشف أنها رائحة احتراق، مما يسبب لك شعورًا بالاشمئزاز والضيق. - رائحة عطر ثقيل وغير مرغوب: في البداية قد تكون قوية وجذابة، ولكن مع مرور الوقت تصبح مزعجة وتسبب الصداع والغثيان. الخلاصة: هذه التشبيهات تهدف إلى نقل الشعور الذي قد ينتاب الشخص بعد ممارسة سلوك غير صحي مثل الإدمان على الاستمناء. الفكرة هي أن هذا السلوك قد يبدو مغريًا في البداية، ولكنه يؤدي في النهاية إلى شعور بالندم،

		الفراغ، والإحباط، مثل المنتجات أو الخدمات التي تخيب الآمال بعد استخدامها. **الجلسة (7): صفات لله تعالى** -جميل أن يترقب المرشد هنا للوقت المناسب للحديث عن صفات الله تعالى التي تعارض فعل الاستمناء ولا تنسجم معه تتعلق بشكل أساسي بالجوانب الأخلاقية والروحية التي يحث عليها الدين الإسلامي. هذه الصفات تدعو إلى الطهارة، العفة، التحكم في النفس، والالتزام بالقيم الأخلاقية. إليك بعض الصفات الإلهية التي تعارض هذا الفعل: 1. - "القدوس": - القدوس هو الله الذي يتصف بالطهارة والنقاء المطلقين. هذه الصفة تعكس دعوة الله للعباد إلى السعي نحو الطهارة والعفة في أفعالهم وأفكارهم. فعل الاستمناء يتعارض مع مبدأ الطهارة والنقاء الذي يحث عليه الإسلام، حيث يُفضل توجيه الطاقات الجنسية نحو الزواج والعلاقة المشروعة. 2. التحكم في النفس - "الصبور":

		- الصـــبور هو الله الذي يتحلى بالصـــبر، ويدعو عباده إلى ممارســة الصــبر وضــبط النفس. التحكم في الرغبات والشـــهوات هو جزء من ممارســة الصــبر التي يحث عليها الدين. الاستمناء يمكن أن يكون علامة على ضـــعف القـدرة على التحكم في النفس والانقياد وراء الشهوات. 4. الحياء - "الستّير": - الســتّير هو الله الذي يســتر عيوب العباد ويدعوهم للحياء في أفعالهم وأقوالهم. الحياء من الصــفات التي يشـــجع عليها الإســـلام، وفعل الاســـتمناء يتعارض مع مبدأ الحياء، حيث إنه يتطلب الخلوة والتعرض لمشـــاعر الخجل والذنب. 5. العفة والزهد - "الغني": - الغني هو الله الذي لا يحتاج إلى شـــيء، ويعلمنا أن نكون زاهدين في الأمور التي لا تنفعنـا. الاســـتمنـاء قـد يكون دليلاً على الانشغال برغبات دنيوية لا تساهم في تقوية الروح أو تحقيق الطمأنينة الداخلية. الخلاصة: -هـذه الصـــفـات الإلهيـة تعبر عن القيم والمبـادئ التي ينبغي أن يســـعى المســـلم

		لتحقيقها في حياته. فعل ادمان العادة السرية يتعارض مع هذه الصفات لأنه يتطلب ترك العفة والتحكم في النفس، ويقلل من التقوى والحياء. التوجيه الإسلامي يدعو إلى استخدام الطاقات الجنسية في إطار الزواج الشرعي والمحافظة على الطهارة والنقاء في الفكر والجسد. **الجلسة (8): ربط نبذ السلوك بمنهج تعليمي للصف الثامن** **مادة العلوم:** **درس عن الصحة الجسدية والنفسية:** • **موضوع الدرس** :التوعية بالصحة الجسدية والنفسية، مع التركيز على أهمية الحفاظ على توازن صحي في حياة الشباب. يمكن مناقشة تأثير السلوكيات المختلفة، مثل الاستمناء المفرط، على الصحة الجسدية والنفسية. • **النشاط** :يمكن للطلاب دراسة الجهاز التناسلي وفهم كيفية عمله بشكل طبيعي، وكذلك مناقشة الآثار الجسدية والنفسية للسلوكيات غير الصحية. يمكن إدراج معلومات حول إدارة الرغبات والشهوات بطرق صحية ومتوازنة.
	 لبحث أي مرحلة تعليمية أضغط على الرابط التالي: https://chatgpt.com/g/g-UB5PSciTk-grs-	

		• **ربط بالسلوك** :توضيح أن الاستمناء المفرط يمكن أن يؤدي إلى مشكلات صحية ونفسية، مثل الإرهاق والتوتر، وتشجيع الطلاب على ممارسة العادات الصحية التي تعزز الصحة العامة والرفاهية. **درس عن تأثيرات السلوكيات على الجسم:** • **موضوع الدرس** :دراسة كيفية تأثير السلوكيات المختلفة على الجسم البشري، بما في ذلك التأثيرات على الجهاز العصبي والدورة الدموية. • **النشاط** :يمكن للطلاب مناقشة تأثير السلوكيات المفرطة على الجسم، مثل الإجهاد النفسي وتأثيره على الجهاز العصبي، وطرح بدائل صحية للحفاظ على توازن الجسم. • **ربط بالسلوك** :ربط أهمية الاعتدال في السلوكيات اليومية، بما في ذلك السلوكيات المتعلقة بالجسم، لتحقيق الصحة العامة. **ربط نبذ سلوك الاستمناء بمادة الرياضيات لمراحل التعليم الأخرى:** لربط الحد من العادة السرية بمنهج الرياضيات للطلاب، يمكن استخدام أساليب

		مبتكرة تدمج بين المفاهيم الرياضية والعادات السلوكية، بهدف تعزيز التفكير المنطقي وتحفيز الطلاب على التحكم في سلوكياتهم. إليك بعض الأفكار حول كيفية ربط هذا الموضوع بالرياضيات بطريقة غير مباشرة: 1. التفكير في العادة السرية من خلال مفهوم النسب والتناسب: - في درس النسب والتناسب، يمكن تشجيع الطلاب على التفكير في كيفية تنظيم وقتهم وتوزيعه بين الأنشطة المختلفة مثل الدراسة، النوم، الرياضة، والهوايات. - يمكن تصميم نشاط يحسب فيه الطلاب نسبة الوقت الذي يقضونه في كل نشاط، ومقارنة ذلك بالوقت الذي يمكن أن يُهدر في العادات غير المفيدة. سيساعدهم هذا على إدراك الاختلال في توزيع الوقت. - توجيه الطلاب إلى أن التوازن في الحياة اليومية هو أمر ضروري، وأن استغلال الوقت بشكل مثمر يعزز الصحة النفسية والجسدية. 2. استخدام مفهوم التحليل الإحصائي: - يمكن استخدام الإحصاءات كوسيلة لتحليل العادات الشخصية. يُطلب من الطلاب جمع بيانات عن الوقت الضائع في

		أنشطة غير مفيدة، بما في ذلك العادة السرية (بدون التطرق المباشر إلى الموضوع). - الطلاب يحللون البيانات لمعرفة النتائج السلبية لهذه الأنشطة، وربطها بمدى تأثيرها على الأداء الدراسي، النوم، والصحة النفسية. ثم يمكن استخدام هذه النتائج لتوضيح أن تقليل مثل هذه العادات يمكن أن يحسن حياتهم بشكل عام. 3. دروس عن المتغيرات والعوامل المؤثرة: - يمكن ربط درس المتغيرات بتأثير العادات على الصحة. في هذا الدرس، يمكن أن يتم شرح أن ممارسة العادات السلبية مثل العادة السرية قد تؤثر على المتغيرات النفسية والجسدية مثل الطاقة، التركيز، والحالة المزاجية. - الطلاب يتعلمون أن العادة السرية قد تكون متغيرًا سلبيًا يمكن التحكم فيه، ويُشجعون على إيجاد "متغيرات إيجابية" بديلة مثل الرياضة أو الأنشطة الفكرية التي تؤثر بشكل إيجابي على حياتهم. 4. مفهوم الاستمرارية والانقطاع (Calculus of Habits):

		- في الرياضيات، هناك مفهوم الدالة المستمرة والدالة المتقطعة. يمكن استخدام هذا المفهوم كتشبيه للسلوكيات والعادات. - يتم شرح أن العادات المستمرة (مثل الدراسة، الرياضة، والراحة الجيدة) تؤدي إلى تحسين الأداء الأكاديمي والحياة الشخصية. أما العادات المتقطعة أو غير المنتظمة، مثل العادة السرية أو الإفراط في التكنولوجيا، فقد تقطع سلسلة النجاح وتجلب نتائج سلبية. - توجيه الطلاب إلى أهمية استمرارية العادات الإيجابية للنجاح في حياتهم الدراسية والشخصية. 5. حل المسائل الرياضية المتعلقة بتنظيم الوقت والطاقة: - في درس يتعلق بحساب الساعات أو استهلاك الطاقة، يمكن إعداد مسائل رياضية تُظهر للطلاب كيف يمكن للوقت الذي يقضونه في العادات غير المفيدة أن يستنزف طاقتهم ويؤثر على أنشطتهم اليومية. - على سبيل المثال: "إذا كان طالب يقضي ساعة يوميًا في نشاط غير مفيد، كم ساعة سيضيع خلال شهر؟ وكيف يمكن استغلال هذا الوقت في أنشطة مفيدة؟". هذا التمرين يساعدهم على إدراك قيمة الوقت المستغل بشكل جيد.

		6. التفكير المنطقي وتحليل النتائج: - علم الرياضيات يعتمد على التفكير المنطقي، ومن الممكن استخدام هذا النهج لطرح أسئلة حول العواقب التي تنتج عن ممارسة العادة السرية. - يتم توجيه الطلاب للتفكير في النتائج المترتبة على كل عادة (سواء كانت إيجابية أو سلبية)، مع التركيز على كيفية تأثير هذه العادات على الصحة الجسدية والنفسية. 7. تطبيقات الرياضيات في الحياة العملية: - الطلاب يمكن أن يتعلموا كيف أن الرياضيات تُستخدم لتحليل الأنشطة اليومية وتحديد أي منها مفيد أو ضار. يمكن شرح كيفية استخدام الرياضيات لتحديد الأولويات وتحسين الحياة اليومية. - على سبيل المثال، يمكنهم تعلم كيفية استخدام الجداول الزمنية لتحسين الأداء الأكاديمي والابتعاد عن الأنشطة غير المثمرة. خاتمة: الهدف من هذا النهج هو استخدام الرياضيات كأداة لفهم التأثيرات السلبية للعادات غير الصحية، بما في ذلك العادة السرية، على

		الحياة اليومية. هذا يساعد الطلاب على تطوير مهارات التفكير النقدي واتخاذ قرارات واعية بشأن كيفية تحسين حياتهم من خلال تنظيم الوقت والابتعاد عن العادات غير المفيدة. **الجلسة (9): دوافع السلوك** التعرف على "الدوافع" سلوك الإدمان على الاستمناء قد يكون مدفوعًا بمجموعة من العوامل النفسية، الجسدية، والاجتماعية. هذه الدوافع يمكن أن تختلف من شخص لآخر، لكنها غالبًا ما ترتبط بالحاجة إلى تخفيف التوتر أو تحقيق الإشباع الجنسي. فيما يلي بعض الدوافع الشائعة لهذا السلوك: 1. الرغبة الجنسية الطبيعية: - الوصف: الاستمناء قد يكون وسيلة لإشباع الرغبة الجنسية، خاصة في فترة المراهقة والشباب حيث تكون الرغبة الجنسية قوية. قد يشعر الشخص بالحاجة إلى التفريغ الجنسي عندما لا تتوفر له خيارات أخرى مشروعة (مثل الزواج).

		- العوامل المؤثرة: قد تتزايد الرغبة الجنسية نتيجة عوامل مثل التغيرات الهرمونية، أو التعرض للمثيرات الجنسية من خلال وسائل الإعلام أو الإنترنت. 2. تخفيف التوتر والضغط النفسي: - الوصف: البعض يلجأ إلى الاستمناء كوسيلة لتخفيف التوتر أو القلق. يمكن أن يعمل هذا السلوك كآلية هروب مؤقتة من الضغوط النفسية أو العاطفية. - العوامل المؤثرة: الضغوط اليومية في العمل أو الدراسة، الاضطرابات الشخصية، أو الشعور بالوحدة قد تدفع الشخص للبحث عن طرق لتخفيف التوتر، بما في ذلك الاستمناء. 3. البحث عن المتعة الفورية: - الوصف: الاستمناء قد يوفر إحساسًا سريعًا بالمتعة واللذة. يمكن أن يكون هذا الدافع قوياً عندما يشعر الشخص بالحاجة إلى تجربة سريعة وملحة للإشباع. - العوامل المؤثرة: التعرض المستمر للمحفزات الحسية والجنسية، والرغبة في الحصول على إشباع سريع قد تدفع الشخص إلى ممارسة الاستمناء بشكل متكرر. 4. الشعور بالملل أو الفراغ:

		- الوصف: عندما يشعر الشخص بالملل أو الفراغ، قد يلجأ إلى الاستمناء كوسيلة لملء الوقت وإشغال نفسه. - العوامل المؤثرة: قلة الأنشطة الممتعة أو الهوايات، الشعور بالعزلة الاجتماعية، أو عدم وجود أشياء مثيرة للاهتمام للقيام بها يمكن أن تزيد من ميل الشخص للجوء إلى الاستمناء كوسيلة لتجنب الملل. 5. الهروب من الاضطرابات العاطفية أو النفسية: - الوصف: يمكن أن يستخدم البعض الاستمناء كآلية هروب من الاضطرابات العاطفية أو النفسية، مثل الاكتئاب، القلق، أو الشعور بالرفض. - العوامل المؤثرة: تجارب الفشل العاطفي، الوحدة، أو الشعور بالنقص يمكن أن تجعل الشخص يبحث عن طريقة للهروب من الواقع، والاستمناء قد يوفر هذا الهروب المؤقت. 6. الاعتياد والتكرار: - الوصف: مع مرور الوقت، يمكن أن يصبح الاستمناء سلوكًا متكررًا أو عادة يصعب التوقف عنها. الاعتياد على هذا السلوك قد يجعل الشخص يلجأ إليه حتى في غياب الدوافع القوية.

		- العوامل المؤثرة: التكرار المستمر للسلوك بدون محاولة التحكم فيه، والانغماس في الأفكار الجنسية أو المحفزات البصرية يمكن أن يؤدي إلى الاعتياد على الاستمناء كعادة يومية. 7. الفضول والاستكشاف الجنسي: - الوصف: في فترة المراهقة، يمكن أن يكون الاستمناء نتيجة للفضول الجنسي والرغبة في استكشاف الجسد واكتشاف الرغبات الجنسية. - العوامل المؤثرة: التغيرات الهرمونية، والتعرض لمعلومات جنسية من وسائل الإعلام أو الأصدقاء، يمكن أن يدفع المراهقين إلى الاستمناء كوسيلة لاكتشاف ذاتهم الجنسية. 8. تخفيف الشعور بالذنب أو الضغوط الاجتماعية: - الوصف: في بعض الحالات، قد يستخدم الشخص الاستمناء كوسيلة للتخفيف من الشعور بالذنب أو التوتر الناجم عن الضغوط الاجتماعية المرتبطة بالجنس. - العوامل المؤثرة: عدم القدرة على التعبير عن الرغبات الجنسية بشكل صحي أو التعامل مع المعايير الاجتماعية المتناقضة حول الجنس قد يجعل الشخص يشعر

بالحاجة إلى تفريغ تلك الضـــغوط بطريقة سرية.

الخلاصة:
سلوك الاستمناء يمكن أن يكون نتيجة لمجموعة متنوعة من الدوافع، تتراوح بين الرغبات الجنسية الطبيعية، الحاجة لتخفيف التوتر، البحث عن المتعة الفورية، أو حتى الهروب من الاضطرابات العاطفية والنفسية. فهم هذه الدوافع يمكن أن يساعد في توجيه الشخص نحو ممارسات أكثر صحة وتوازنًا في حياته الجنسية والنفسية.

الجلسة (10): زوايا نظر

زاويـة نظر: هي وجهـة نظر غير تقليـديـة ليستعملها الموجه في انتقاد السلوك وتقبيحه، فهي ذكية وسـلبية وغير تقليدية للنظر في سـلوك الإدمان على العادة السـرية يمكن أن تكون من خلال "تحويل الطـاقـات الإنتـاجيـة إلى طاقات مستهلكة".

1. العبث بالطاقة الكامنة:

من هـذه الزاويـة، يمكن النظر إلى الإدمـان على العادة السـرية كنوع من العبث بالطاقة الجســدية والنفســية التي يمتلكها الإنســان. الإنســان لديه طاقات جنســية طبيعية يمكن

		توجيهها نحو أهداف بنّاءة، سواء في العلاقات الزوجية أو في الأنشطة الإنتاجية مثل الإبداع، التعلم، أو العمل. الإدمان على العادة السرية يعكس تحويل هذه الطاقة من مسارها الطبيعي البناء إلى مسار استهلاكي يقود إلى الاستنزاف والفراغ. **الاستنزاف الذاتي في دوامة غير منتجة:** الإدمان على العادة السرية يمكن أن يُنظر إليه كعملية استنزاف ذاتي، حيث يضع الإنسان طاقته في فعل لا يُثمر ولا يُضيف أي قيمة حقيقية لحياته. مثلما تستهلك الآلة طاقتها في حركة دائرية بدون نتيجة ملموسة، كذلك يدور الشخص في دائرة مغلقة من الرغبة والإشباع اللحظي دون تحقيق أي نمو حقيقي أو إشباع دائم. **تشتيت الانتباه عن النمو الشخصي:** يمكن اعتبار الإدمان على العادة السرية كنوع من التشتت عن الأهداف الحقيقية للنمو الشخصي والتطور. بدلاً من استخدام الوقت والطاقة في تعلم مهارات جديدة، أو تطوير الذات، أو بناء علاقات صحية، يتم استنزاف هذه الموارد في سلوك يؤدي إلى شعور مؤقت بالراحة، لكنه لا يساهم في تحسين جودة الحياة على المدى الطويل.

		الخضوع للغريزة بدلاً من التحكم فيها: في هذه الزاوية، يُنظر إلى الإدمان على العادة السرية على أنه نوع من الخضوع للغريزة بدلاً من التحكم فيها. الإنسان، بقدراته العقلية والنفسية، لديه القدرة على توجيه غرائزه بطرق تخدم حياته الشخصية والاجتماعية. الإدمان على العادة السرية يعكس فشلًا في هذا التوجيه، ويؤدي إلى الشعور بفقدان السيطرة على الذات. **إفقار التجربة الحياتية:** يمكن اعتبار الإدمان على العادة السرية كنوع من "إفقار" التجربة الحياتية. العلاقات الإنسانية، سواء العاطفية أو الاجتماعية، توفر تجارب غنية ومعقدة تسهم في بناء شخصية الإنسان. عندما يصبح الشخص مدمنًا على العادة السرية، فإنه يختصر تجربته الحياتية إلى فعل واحد متكرر ومحدود، مما يفقده الفرصة للتمتع بالتجارب الغنية والمعقدة التي يمكن أن تساهم في نموه الشخصي والروحي.

		فكرة توجيه الطاقة **التوعية بالصحة النفسية والجسدية بطريقة إيجابية:** • بـدلاً من الترويج لفكرة أن العـادة السرية سيئة أو مدمرة، يمكن توضيح **الفوائد الصـحية والنفسـية** للتقليل من هذه الممارسة. يمكن للشخص أن يرى كيف أن تنظيم هذه العادة قد يساعد في تحسين **نوعية النوم، زيادة الإنتاجية، تحسـين التركيز، وتعزيز العلاقـات الشخصية.** • من المفيد أيضًـا تقديم بيانات علمية حول كيف أن **الاعتدال** في هذا السلوك يمكن أن يعيـد التوازن النفسـي والجسدي، مما يزيد من شعور الرضا الذاتي، فمن الناحية: أ- الدماغية: • الدمـاغ يُفرز الدوبـامين والإنـدورفين أثناء النشـوة الجنسـية، مما يسـاهم في الشـعور بالمتعة والاسـترخاء. هذه المواد الكيميـائيـة تؤدي إلى تحفيز المناطق المرتبطة بالسعادة في الدماغ، لكن الإفراط في إفرازها بشكل متكرر

		قـد يؤدي إلـى الإرهـاق العقلـي أو الشعور بالتعب العام بعد النشاط. • مع مرور الوقت، قد يُصـــبح الإفراط في ممارســـة العادة الســـرية مرتبطًا بالإدمان بسبب الاعتماد على الدوبامين لتحقيق المتعـة. وهـذا يمكن أن يؤثر ســـلبًا على قدرة الدماغ على تحقيق المتعة من مصـــادر أخرى أكثر إفادة، مما يُســبب نوعًا من التبلد العاطفي أو عدم الاستمتاع بالنشاطات الأخرى ب- الأثر العام: • الطاقة الجســـدية التي تُفقد في العادة السـرية ليسـت كبيرة مقارنة بأنشـطة أخرى، ولكن التـأثير الأكبر يكون نفسـيًا وعقليًا، فممارسـة العادة السـرية بشكل مفرط قد يؤدي إلى: ◦ الإرهـاق النفســـي والشـــعور بالتعب. ◦ التوتر العصبي وقلة التركيز. ◦ التأثير على النوم أو التسـبب في الشعور بالخمول.

		2.الله تعالى ينظر لما تخفيه في نفسك **اسم الله "الرقيب":** - الرقيب هو من أسماء الله الحسنى، ويعني أن الله تعالى هو الحافظ والمراقب لكل شيء. هو الذي يراقب خلقه ويرى جميع أفعالهم وأقوالهم وأحوالهم، سواء كانت ظاهرة أو باطنة. - الله سبحانه وتعالى يراقب الإنسان في كل لحظة، يعلم ما في نفسه وما يخفيه في صدره. هذه المراقبة ليست فقط لمحاسبة الناس، ولكنها أيضًا تحمل معنى الرعاية والعناية، فهو يراقبهم ليحفظهم ويرعاهم. - قوله تعالى: - {إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا} (النساء: 1) - هذه الآية تؤكد أن الله يراقبنا دائمًا، مما يدعونا إلى الخشية والحرص على طاعته والابتعاد عن المعاصي. **اسم الله "البصير":** - البصير يعني أن الله تعالى هو الذي يرى كل شيء، سواء كان ظاهرًا أو خفيًا. الله يرى ما في السموات وما في الأرض، ويرى كل أفعال الخلق، سواء كانت في العلن أو السر.

		- هذه الرؤية تشـــمل أدق التفاصـــيل، ولا يخفى على الله أي شـــيء مهما صـــغر أو خفي. - قوله تعالى: - ﴿ فَإِنَّ ٱللَّهَ بِمَا يَعۡمَلُونَ بَصِـــيرٞ﴾ [الأنفال ٣٩] - هـذه الآيـة تـذكر أن الله يعلم ويرى كـل شـيء، سـواء كانت أفعالاً صـغيرة أو كبيرة، ويجازي الناس على حسب أعمالهم. إدراك المســلم لمعنى هذين الاســمين يعزز شـعوره بأن الله دائمًا يراه ويراقبه، مما يحثه على الالتزام بالأعمال الصـــالحة والابتعاد عن الذنوب. **الخلاصة:** من هذه الزاوية الســلبية وغير التقليدية، يُنظر إلى الإدمان على العادة الســرية على أنـه تحول للطـاقـة من مســـارهـا الطبيعي والبنّـاء إلى مســـار اســـتهلاكي يؤدي إلى الاستنزاف والتشتت. بدلاً من تحقيق الإشباع الحقيقي والنمو الشـخصـي، يغرق الإنسـان في دوامة من الاسـتهلاك الذاتي، مما يعوق تقدمه وتطوره على المسـتوى الشـخصـي والاجتماعي.

نكون في هذه المرحلة قد:

برمجنا ذهن المشاركين في الجلسات في - العقل الباطن - فكرة نبذ الإدمان على العادة السرية سلوكا 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.

ثانيا: الرسائل المباشرة	 مد أثر الموضوع وتفعيل الحوارات واعداد برنامج ما يلي تطبيق خصصناه لاستخراج الإحصاءات على نطاق دولي	**الجلسة (11): إحصاء وتعليق** الإفراط في ممارسة العادة السرية يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من التأثيرات النفسية والاجتماعية. هنا بعض الإحصاءات والدراسات التي تلقي الضوء على هذه العواقب: 1. التأثيرات النفسية: القلق والاكتئاب: - دراسة من جامعة شيكاغو (2018): أشارت دراسة إلى أن الأشخاص الذين يمارسون العادة السرية بشكل مفرط

	https://chatgpt.com/g/g-mbIBFyIsq-ntyj-hsyy	يميلون إلى الشعور بالقلق والاكتئاب بشكل أكبر من أولئك الذين يمارسونها بشكل معتدل أو لا يمارسونها. وجد أن حوالي 30% من المشاركين الذين أبلغوا عن ممارسة العادة السرية بشكل مفرط يعانون من أعراض الاكتئاب والقلق. - إحصائية (2019): تقرير صادر عن جمعية علم النفس الأمريكية (APA) أظهر أن الأفراد الذين يعانون من إدمان العادة السرية هم أكثر عرضة للإبلاغ عن اضطرابات نفسية، بما في ذلك القلق والاكتئاب، بنسبة تزيد عن 50% مقارنة بأقرانهم. الشعور بالذنب والعار: - دراسة نشرت في Journal of Sexual Medicine (2014): وجدت أن 25-30% من المشاركين الذين يمارسون العادة السرية بشكل مفرط أبلغوا عن شعور مستمر بالذنب والعار بعد الممارسة. هذا الشعور كان أكثر وضوحًا بين الأشخاص الذين ينتمون إلى خلفيات دينية محافظة. - إحصائية من Psychology Today (2016): أفادت أن حوالي

		40% من الأشخاص الذين يمارسون العادة السرية بشكل مفرط يشعرون بالعار بعد الممارسة، مما يؤثر سلبًا على تقديرهم لذاتهم. 2. التأثيرات الاجتماعية: العزلة الاجتماعية: - دراسة أجرتها Mental Health America (2017): أشارت إلى أن الأشخاص الذين يدمنون على العادة السرية يميلون إلى العزلة الاجتماعية. 35% من المشاركين أشاروا إلى أنهم يتجنبون التجمعات الاجتماعية والأنشطة الجماعية بسبب إدمانهم. - إحصائية من Pew Research Center (2015): أظهرت أن 20% من الأفراد الذين يعانون من الإفراط في العادة السرية يفقدون القدرة على التفاعل بشكل صحي مع الآخرين، مما يؤدي إلى تدهور علاقاتهم الاجتماعية. التأثير على العلاقات الشخصية: - دراسة من جامعة ستانفورد (2018): وجدت أن الإدمان على العادة السرية يمكن أن يؤدي إلى

		تدهور العلاقات العاطفية والزواجية. حوالي 15% من المتزوجين الذين يعانون من الإفراط في العادة السرية أبلغوا عن اضطرابات في حياتهم الزوجية، بما في ذلك انخفاض الرغبة الجنسية مع الشريك وصعوبات في التواصل. - إحصائية من American Journal of Sexuality Education (2019): أشارت إلى أن 25% من الأشخاص الذين يمارسون العادة السرية بشكل مفرط يعانون من ضعف في بناء علاقات عاطفية مستقرة ومستدامة. 3. التأثيرات على المجتمع: التأثير على الأداء الوظيفي والتحصيلي: - دراسة من جامعة ميشيغان (2016): أوضحت أن الأشخاص الذين يمارسون العادة السرية بشكل مفرط يعانون من انخفاض في الأداء الأكاديمي والمهني. 20% من المشاركين أشاروا إلى أن إدمانهم أثر سلبًا على إنتاجيتهم في العمل أو الدراسة.

- إحصـــائيـة مـن National Institutes of Health (NIH) (2017): أشـارت إلى أن 15% من الأشـخاص الذين يعانون من الإفراط في العـادة السـريـة أبلـغوا عن اضطرابات في الالتزام بمواعيد العمل أو الدراسـة، مما أدى إلى تدني أدائهم الوظيفي أو الأكاديمي.

الخلاصة:

الإفراط في ممارسة العادة السرية يمكن أن يكون له تأثيرات سلبية كبيرة على الصحة النفسـية والاجتماعية للفرد. يمكن أن يؤدي إلى مشـاعر القلق، الاكتئـاب، العزلـة الاجتمـاعيـة، وصـعوبـات في العلاقـات الشـخصـية. كما يمكن أن يؤثر سـلبًا على الأداء الـوظـيـفـي والـتـحصـيـلـي. هـذه الإحصـاءات والدراسـات تشـير إلى أهمية التوعية والتدخل المبكر للمسـاعدة في تقليل هذه التـأثيرات وتحقيق توازن صـحـي في الحياة الجنسية والنفسية للفرد.

المراجع:

PubMed (nih.gov)
www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
www.nimh.nih.gov
www.smsna.org
www.sexualrecovery.com

نكون بعد هذه المرحلة:

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

ثالثا: الامتثال السلوكي	تحويل نبذ السلوك لمنتج أو مشروع مجتمعي.	**الجلسة (12): النقلة العملية** **مجلة الكترونية** -تنفيذ المجلة الإلكترونية يتطلب قراءة لأكثر من مرجع لاستعراض أهمية الالتفات لمضار الإدمان في الممارسة. **برنامج حواري** - تنفيذ حلقات اليوتيوب باسم (طاقة الحياة) وبثها، ثم نشر روابطها عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

		معرض -معرض بالتعاون مع قسم الرياضيات وقسم العلوم في المدرسة لإنجاز عروض إحصائية تبين العلاقات ونتائجها السلبية على الطالب حال مارس تلك العادة، أو يتم انجاز المعرض عبر مؤسسة مجتمعية أو برعاية شركة دوائية مثلا.
رابعا: قياس الأثر	 استبانة مونكي. 	يتم قياس أثر تلك الجلسات والمراحل عبر تطبيق مونكي مع المشاركين وفق التالي: أ- استبانة قبل البدئ بالجلسة رقم (1) ب- استبانة بعد الانتهاء من المرحلة الثالثة. أ- قياس الأثر يكون بالتعرف على نسبة تغير (مواقف المشاركين تجاه الإدمان على الكذب، ونسبة الرغبة بالتخفيف، ونسبة من أقلع بالفعل بعد المرحلة الثالثة. **أسئلة الاستبانة:**

إذا كان موضــوع الاســتبانة عن إدمان العادة الســرية، فيجب التعامل معه بحساسية شديدة نظرًا لطبيعة الموضوع والخصوصية التي يحملها. يمكن تقسيم الأسئلة إلى ثلاثة جوانب: الإدراك المعرفي للآثار النفسية والجسدية لهذا السلوك، الموقف الشخصي تجاه هذا السلوك، ومدى ممارسة الفرد له. إليك ستة أسئلة مقترحة لاستبانة حول هذا الموضوع:

القسم	الإدراك	السؤال	الإجابة
القسم الأول:	الإدراك المعرفي لآثار إدمان العادة السرية	1. هل تعتقد أن الإفراط في ممارسة العادة السرية يمكن أن يؤثر سلبًا على الصحة النفسية؟	- (1) أعارض بشدة / (5) أوافق بشدة
الهدف:	قياس إدراك الفرد للآثار النفسية السلبية المحتملة لإدمان العادة السرية.		
		2. إلى أي مدى تعتقد أن الإفراط في ممارسة العادة السرية يمكن أن يؤثر على الصحة الجسدية أو الأداء اليومي؟	- (1) لا يؤثر / (5) يؤثر بشدة شدة

الهدف:	قياس وعي الفرد بالتأثيرات الجسدية والسلوكية لإدمان العادة السرية.		
القسم الثاني	الموقف الشخصي تجاه العادة السرية	3. هل تعتقد أن العادة السرية تصبح مشكلة عندما تؤثر على الحياة اليومية أو العلاقات الشخصية؟	- (1) أعارض بشدة / (5) أوافق بشدة
الهدف:	قياس موقف الفرد تجاه السلوك عندما يصبح مفرطًا ويؤثر على جوانب الحياة المختلفة.		
		4. إلى أي مدى تشعر بالراحة تجاه ممارسة العادة السرية بشكل متكرر؟	- (1) لا أشعر بالراحة أبدًا / (5) أشعر بالراحة
الهدف:	تقييم مستوى الراحة الشخصي لدى الفرد في التعامل مع هذا السلوك.		
القسم الثالث	ممارسة العادة السرية أو الإدمان عليها	5. هل سبق لك أن شعرت بأنك لا تستطيع التحكم في ممارسة العادة السرية حتى عندما تكون غير راغب في ذلك؟	- (1) لم يحدث أبدًا / (5) يحدث بشكل متكرر

الهدف:	قياس مدى إدراك الفرد لوجود صعوبة في التحكم في هذا السلوك والإفراط فيه.		
		6. هل سبق لك أن شعرت أن العادة السرية تؤثر على علاقاتك الاجتماعية أو العاطفية؟	- (1) لم يحدث أبدًا / (5) يحدث بشكل متكرر
الهدف:	قياس مدى تأثير ممارسة العادة السرية على العلاقات الشخصية والاجتماعية للفرد.		

التحليـــــــــل	
الإدراك المعرفي:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 1 و2 لفهم مدى وعي الفرد بالتأثيرات السلبية للعادة السرية على الصحة النفسية والجسدية.
الموقف الشخصي:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 3 و4 لمعرفة موقف الفرد تجاه إدمان هذا السلوك ومدى شعوره بالراحة أو الضيق من ممارسته.
الممارسة والإدمان:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 5 و6 لتحديد مدى ممارسة الفرد للعادة السرية وتأثيرها على حياته اليومية وعلاقاته الاجتماعية.

يجب توخي الحذر في اســتخدام هذا النوع من الاســتبانة، وضــمان أن يتم التعامل مع المعلومات بســرية تامة وحســاســية، وأن تكون هذه الأدوات مخصــصــة لأغراض بحثية أو توعوية بطريقة تحترم خصــوصــية الأفراد وتعزز الفهم السليم لهذا الموضوع.

كبسولة التدخين وتعاطي المخدرات

مسار التعامل مع الظاهرة السلوكية	نهج التعامل مع السلوك	الآليـــــــة
أولا: الرسائل الضمنية	المفهوم	**الجلسة (1): الاستهلال** -يتناول مدير الجلســـة عبر حوار أنواع الأبخرة الغازية. -مكوناتها الضارة للتنفس. -مصادرها. **الجلسة (2): كيف نبصر** -عبر فيديوهات يتم اســتعراض ما تتعرض إليه الرئة حال تعرضها للغاز.

		-يتم اســـتعراض صـــورة الذي تعرض في اســتنشــاق الغاز وهو في المشــفى " بقصــد التأثير على المشاعر". -م عرض مشـهد طبيب يحكي الأثر السـلبي وما يعانيه المريض من آلام. -يتحدث بعدها عن نسبة التعافي والاعراض الجانبية بعد تعافيه إن تماثل للشفاء. **الجلسة (3): نمط التدخين** -يتم الحوار حول الغــازات المنبعثــة عن تدخين السجائر والحشيش. -حوار حول حالات سـمعوا عنها المنتظمين في اللقاء وما تعرضوا إليه من أعراض. **الجلسة (4): دوائر التشابه** -يتم رسـم دائرة يوضـع فيها صـورة ترمز للســـجائر ثم يخرج من الدائرة دوائر تابعة لتعبئتها -الســـؤال: عبّر بكلمة واحدة عما يمكن أن تصف فيه المتعاطي أو لمشاعرك نحوه حال صار يدخن أمامك.

-حوار حول نتائج المشـــاركات، وتعزيز العبـارات التي تصـــف المـدخن بعـدم الاكتراث، وجهله، وعدم تقدير الآخرين.

الجلسة (6): تفعيل الحواس

ذات الشكل السابق، ولكن يطلب المشاركين تعبئة الدوائر التابعة بمنتجات، أو علامات تجارية تعزز لمســـار ســـلبي، أو خدمات منقوصـة، أو دولة متعثرة، أو طعم ذو مذاق مر، أو مشـروب غير مسـتسـاغ، أو رائحة مزعجة، وهكذا

الجلسة (7): صفة لله

-ربط سلوك التدخين بصفة من صفات الله التي تنبذ هذا السلوك في مثل "القدوس فمن معانيها الطهارة والنقاء"، "القوي"، "المتين" حيث أن هذه الصفات لا تنسجم والسلوك.

فسلوك التدخين، باعتباره ضارًا بالصحة ويؤثر سلبًا على النفس والجسد، يتعارض مع العديد من أسماء الله وصفاته التي تدل على العناية بالإنسان وحرص الله على ما ينفعه في الدنيا والآخرة. ومن أسماء الله وصفاته التي يمكن أن تتعارض مع هذا السلوك:

1. الله - الخالق: الله هو الخالق الذي أبدع خلق الإنسان وأمرنا بحفظ أبداننا ورعايتها. التدخين يؤدي إلى إلحاق الضرر بالجسد الذي خلقه الله في أحسن تقويم، والتصرف به بما يخالف العناية والاهتمام يعد إهمالاً للنعمة.

2. الله - الرحمن الرحيم: الله هو الرحمن الرحيم الذي أكرم الإنسان بالرحمة والعناية. سلوك التدخين يتعارض مع رحمة الله

		بالإنسان، إذ إن التدخين يؤدي إلى الأذى والضرر على المدى الطويل. 3. الله - الحفيظ: من أسماء الله "الحفيظ" أي الحافظ لعباده، وقد أمرنا بالحفاظ على أنفسنا وصحتنا. التدخين يتسبب في هلاك الصحة والإضرار بها، مما يخالف مبدأ الحفظ والعناية الذي أمرنا به الله. 4. الله - الحكيم: الله هو الحكيم الذي يضع كل شيء في مكانه المناسب. التدخين، باعتباره ضارًا وغير ضروري للجسم، يُعد إساءة استخدام لما خلقه الله بحكمة وغاية. 5. الله - السلام: الله هو السلام، ومن صفات الله تعالى أنه يدعو إلى السلامة في كل شيء، سواءً في الدين أو النفس أو الجسد. التدخين يؤدي إلى تعريض النفس للأذى والضرر، مما يتعارض مع مبدأ السلامة الذي أمر الله به. 6. الله - الودود: الله يحب عباده ويريد لهم الخير. التدخين، الذي يتسبب في أضرار صحية ونفسية، لا يتوافق مع محبة الله لعباده وحرصه على ما ينفعهم.

	 لبحث أي مرحلة تعليمية أضغط على الرابط التالي: https://chatgpt.com/g/g-UB5PSciTk-grs-	استنتاج: سلوك التدخين يتعارض مع الأوامر الإلهية بحفظ النفس والجسد والعناية بهما، ويتنافى مع أسماء الله وصفاته التي تدل على الرحمة والحكمة والحفظ. الله أمرنا بما ينفعنا ونهانا عما يضرنا، والتدخين من الأمور التي تضر الإنسان ولا تنفعه. **الجلسة (8): ربط نبذ السلوك بمنهج تعليمي** **التدخين:** التدخين لا يؤثر فقط على الشخص المدخن، بل يؤثر أيضًا على البيئة من خلال تلوث الهواء والتأثيرات السلبية على من حول المدخن، وهو ما يعرف ب (التدخين السلبي). **مادة العلوم:** الطلاب يدرسون في العلوم تأثير العوامل البيئية على الصحة، مثل تلوث الهواء والماء، وأهمية الحفاظ على بيئة صحية. دراسة تأثيرات التدخين تتماشى مع هذه الدروس حول العوامل البيئية والصحية. **التدخين:** تأثيرات التدخين غالبًا ما تكون تراكمية، حيث تزداد المخاطر الصحية مع مرور الوقت وكثرة التعرض.

		مـادة العلوم :مفهوم التـأثير التراكمي يتم تدريســـه في مواضـــيع مثل التلوث، حيث تزداد تأثيرات التلوث على البيئة مع الزمن. هذا يشابه تراكم السموم في جسم المدخن مع مرور الوقت. **التـدخين :**قرار التـدخين أو الامتنـاع عنـه يجب أن يكون مبنيًا على معرفة مســـتنيرة حول المخاطر الصـــحية والآثار الســـلبية للتدخين. **مادة العلوم :**العلوم تُعلّم الطلاب أهمية اتخاذ قرارات مســـتنيرة بناءً على الأدلة العلمية. سواء كان الأمر يتعلق باختيار غذاء صحي أو حماية البيئة، لاتخاذ قرارات صحيحة. **التدخين :**الكثير من الناس يبدأون بالتدخين نتيجة للتجربة الشـخصـية أو تأثير الأقران، ويتعلمون لاحقًا العواقب الصـحية من خلال التجربة الشخصية أو من خلال التعليم. **مادة العلوم :**التجربة هي جزء أساسـي من التعلم العلمي. الطلاب يجربون ويختبرون الفرضـــيـات لتعلم المفـاهيم العلميـة وفهم تأثيراتها.

		التدخين :فهم تأثيرات التدخين غالبًا يعتمد على الإحصاءات، مثل نسبة المدخنين الذين يعانون من أمراض القلب أو الرئة، وتحليل البيانات المتعلقة بتأثير التدخين على الصحة العامة. **مادة الرياضيات :**الرياضيات تُدرّس الطلاب كيفية جمع وتحليل البيانات باستخدام الإحصاءات. الطلاب يتعلمون كيفية حساب المتوسطات، النسب المئوية، والاحتمالات، وهي نفس الأدوات المستخدمة في تحليل تأثيرات التدخين على المجتمع. ويمكن استخدام التناسب لقياس زيادة خطر الإصابة بأمراض معينة مع زيادة عدد السجائر المدخنة يوميًا. وحساب احتمالية تطور مرض معين بين المدخنين. **الجلسة (9): دوافع السلوك** التعرف على "الدوافع" دوافع التدخين لدى المراهقين متعددة ومعقدة، وتختلف من شخص لآخر بناءً على العديد من العوامل النفسية والاجتماعية

والثقافية. إليك بعض الدوافع الرئيسية التي قد تدفع المراهقين إلى التدخين:

1. ضغط الاقران:

- **التأثير الجماعي :**يشعر العديد من المراهقين بالضغط من أقرانهم لتجربة التدخين حتى يكونوا جزءًا من مجموعة معينة أو ليشعروا بأنهم مقبولون. قد يرغبون في الاندماج مع مجموعة من الأصدقاء الذين يدخنون بالفعل.

- **الرغبة في التقبل :**قد يعتقد المراهقون أن التدخين سيجعلهم أكثر قبولاً أو جذبًا من قبل أقرانهم.

2. البحث عن الهوية والاستقلالية:

- **إثبات الذات :**بالنسبة لبعض المراهقين، يمثل التدخين وسيلة لإظهار الاستقلالية والتمرد على القواعد العائلية أو الاجتماعية. قد يرون في التدخين تعبيرًا عن الحرية الشخصية والتحرر من السلطة.
- **الهوية الفردية :**التدخين قد يُستخدم كوسيلة لتعريف الهوية، حيث يشعر

		المراهق أنه يصبح مميزًا أو يتبنى شخصية معينة عند التدخين. **3. التعرض الإعلامي والإعلانات:** • **التأثير الإعلامي :**الإعلانات، الأفلام، والمسلسلات التي تُظهر التدخين بطريقة جذابة قد تؤثر بشكل كبير على المراهقين. قد يتأثرون بالصور النمطية التي تربط التدخين بالجاذبية، الرجولة، أو الثقة بالنفس. • **الأفلام والمشاهير :**رؤية المشاهير أو الشخصيات المؤثرة في وسائل الإعلام يدخنون قد يشجع المراهقين على تقليدهم. **4. التجربة والفضول:** • **الرغبة في التجربة :**الفضول هو دافع قوي لدى المراهقين، وقد يدفعهم لتجربة التدخين لمجرد معرفة ما يشعر به المدخن. • **التجربة الشخصية :**قد يرغب المراهق في تجربة التدخين كجزء من استكشاف الذات وتحديد ما يحبه أو لا يحبه.

		5.التعامل مع التوتر والضغوط: • **التخفيف من التوتر :**بعض المراهقين قد يلجأون إلى التدخين كوسيلة للتعامل مع التوتر أو الضغط النفسي. قد يرون في التدخين وسيلة للتخفيف من القلق أو الشعور بالراحة. • **الضغوط العائلية والأكاديمية :** التحديات التي يواجهها المراهقون في المنزل أو المدرسة قد تدفعهم إلى البحث عن مخرج مثل التدخين. **6. التأثيرات العائلية:** • **وجود أفراد مدخنين في الأسرة :** المراهقون الذين يعيشون في بيئات يكون فيها التدخين شائعًا، خاصة إذا كان الوالدان أو أفراد العائلة يدخنون، يكونون أكثر عرضة للتدخين. • **التأثيرات العائلية :**القيم والمواقف العائلية تجاه التدخين يمكن أن تؤثر على قرار المراهق بشأن التدخين **7.قلة الوعي بمخاطر التدخين:** • **نقص المعلومات :**بعض المراهقين قد لا يكونون على دراية كاملة بالمخاطر الصحية للتدخين، أو قد يعتقدون أن

التدخين لن يؤثر عليهم بنفس الطريقة التي يؤثر بها على البالغين.

- **الاعتقاد بالتأثيرات المؤقتة :**قد يظن البعض أن التأثيرات السلبية للتدخين لن تظهر إلا بعد فترة طويلة، مما يجعلهم يعتقدون أن بإمكانهم الإقلاع عن التدخين قبل ظهور أي اضطرابات صحية.

8. التأثير البيولوجي والإدمان:

- **الإدمان على النيكوتين :**بعد تجربة التدخين للمرة الأولى، قد يصبح المراهق مدمنًا على النيكوتين، مما يجعله يستمر في التدخين بحثًا عن الشعور بالراحة أو لتجنب أعراض الانسحاب.
- **التأثيرات الكيميائية :**النيكوتين يؤثر على الدماغ بطريقة تجعل التدخين ممتعًا ويصعب التوقف عنه بعد الاعتياد عليه.

الجلسة (10): زوايا نظر

1.التدخين كاستثمار في الفشل الشخصي:

قد يبدو التدخين، من هذه الزاوية، وكأنه "استثمار" مدروس في بناء سلسلة من الفشل الشخصي والصحي. إذا نظرنا إلى

		التدخين على أنه استثمار، فإن الشخص المدخن ينفق وقته وماله على شراء شيء مضمون ليفشل في تحقيق أي فوائد حقيقية، بل ويضمن تحقيق عوائد سلبية بمرور الوقت. **2.استثمار في تدهور الصحة:** الفكرة :المدخن يستثمر في تدهور صحته على المدى الطويل. كل سيجارة يدخنها يمكن اعتبارها سهمًا في "شركة الفشل"، حيث تكون العوائد على المدى الطويل هي الأمراض المزمنة، التدهور الجسدي، وفقدان الطاقة والنشاط. النتيجة :هذا الاستثمار يضمن ارتفاع احتمالات الإصابة بأمراض القلب، السرطان، وأمراض الرئة، وهو عائد سلبي مضمون. **3.استثمار مالي ضائع:** الفكرة :كل مبلغ يُنفق على شراء السجائر هو بمثابة استثمار مالي في خسارة محققة. المدخن ينفق ماله على منتج يساهم فقط في تقليل مدخراته دون أي فائدة تذكر، مما يعزز من الشعور بالندم على المدى الطويل. النتيجة :هذا المال المفقود يمكن اعتباره فرصة ضائعة، حيث كان يمكن استثماره

		في شـــيء منتج أو في تحقيق أهداف إيجابية مثل التعليم أو الترفيه الصحي. **4. استثمار في تدهور العلاقات الاجتماعية:** الفكرة :التدخين يمكن أن يؤدي إلى عزلة اجتماعية بســـبب الروائح الكريهة، الأماكن المخصـــصـــة للتدخين، والتأثيرات الســـلبية على الأصـــــدقاء والعائلة. بهذا المعنى، المدخن يســـتثمر في تدهور علاقاته الاجتماعية. النتيجة :قد يؤدي هذا الســـلوك إلى نفور الآخرين وتدمير العلاقات، مما يعزز الشعور بالوحدة والعزلة. **5.استثمار في الفشل الشخصي:** الفكرة :التدخين يعزز الشـــعور بالفشـــل الشـــخصـــي لأنه يمكن أن يكون علامة على عدم القدرة على التحكم في النفس واتخاذ قرارات صحية واعية. المدخن، بهذا الفعل، يضـــع نفســـه في موقف حيث يكون الفشـــل الشخصي شبه مؤكد. النتيجة :المدخن يســـتثمر في صـــورة ذاتية ســـــلبيـــة تؤدي إلى تـدهور الثقـة بـالنفس والشعور بالذنب والندم.

نكون في هذه المرحلة قد:

برمجنا ذهن المشاركين في الجلسات في - العقل الباطن - فكرة نبذ التدخين 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.

ثانيا: الرسائل المباشرة	 مد أثر الموضوع وتفعيل الحوارات واعداد برنامج ما يلي تطبيق خصصناه لاستخراج الإحصاءات على نطاق دولي	**إحصاءات** -استعراض إحصاءات عن تعرض المدخنين للأمراض التنفسية وبالأخص سرطان الرئة. -إحصاءات حول تعرض المدخنين للأمراض التنفسية، وخاصة سرطان الرئة، تظهر ارتباطًا وثيقًا بين التدخين وزيادة خطر الإصابة بهذه الأمراض. وفقًا للدراسات المتاحة: 1. سرطان الرئة: يعد التدخين العامل الرئيسي للإصابة بسرطان الرئة. تشير الإحصائيات إلى أن 85% من حالات سرطان الرئة تكون بسبب التدخين. المدخنون أكثر عرضة

	https://chatgpt.com/g/g-mbIBFyIsq-ntyj-hsyy	للإصابة بهذا المرض بحوالي 15 إلى 30 مرة مقارنة بغير المدخنين. 2. الأمراض التنفسية الأخرى: بالإضافة إلى سرطان الرئة، يرتبط التدخين بأمراض تنفسية مزمنة مثل الانسداد الرئوي المزمن (COPD) والتهاب الشعب الهوائية المزمن. التدخين يزيد من خطر هذه الأمراض بشكل كبير، حيث يعتبر السبب الرئيسي للإصابة بها في معظم الحالات. 3. التعرض للنيكوتين والمواد السامة: التدخين لا يؤثر فقط على الرئتين، بل أيضًا على الجهاز التنفسي ككل، مما يزيد من خطر الالتهابات التنفسية والتعرض لنوبات الربو. هذه الإحصاءات تظهر الأثر الكبير الذي يسببه التدخين على الصحة التنفسية، وهو ما يدفع الجهات الصحية إلى حملات مكثفة لتقليل نسبة التدخين في المجتمع وتحذير الأفراد من مخاطره.

		المراجع: Health Effects of Cigarette Smoking | CDC Verywell Health - Lung Cancer and Smoking

نكون بعد هذه المرحلة:

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

ثالثا: الامتثال السلوكي	 تحويل نبذ السلوك لمنتج أو مشروع مجتمعي.	**مجلة الكترونية** -الاعداد لفكرة مجلة الكترونية أو حوار عبر اليوتيوب لبرنامج يمنح اسم (الموت البطيء) أو لاسم (الرئة)، مدة الحلقة الواحدة عشر دقائق، تستعرض كل حلقة إحصاء وتعليق على الإحصاء وربط نتيجة الحوار بعواقب التدخين والتعاطي بشكل عفوي.

		البرنامج الحواري -تنفيذ حلقات اليوتيوب وبثها، ثم نشر روابطها عبر مواقع التواصل الاجتماعي. **المعرض** -معرض آفات التدخين وصور للرئة بعد التدخين مقارنة برئة سليمة، ويتم بالتعاون مع المدرسة أو عبر مؤسسة مجتمعية أو برعاية شركة دوائية مثلا.
رابعا: قياس الأثر	 استبانة مونكي. 	يتم قياس أثر تلك الجلسات والمراحل عبر تطبيق مونكي مع المشاركين وفق التالي: ت- استبانة قبل البدئ بالجلسة رقم (1) ث- استبانة بعد الانتهاء من المرحلة الثالثة. ب- قياس الأثر يكون بالتعرف على نسبة تغير (إدراك المعلومات الخاصة بأضرار التدخين، ومواقف المشاركين تجاه التدخين، ونسبة الرغبة

		بـالإقلاع، ونســـبـة من أقلع بالفعل بعد المرحلة الثالثة.

أسئلة الاستبانة

إذا كان موضـوع الاسـتبانة عن التدخين وتعاطي المخدرات، فيمكن تقسـيم الأسـئلة إلى ثلاثة جوانب: الإدراك المعرفي لأضـرار التدخين والمخدرات، الموقف الشخصي تجاه هذه العادات، ومدى ممارستها أو التعرض لها. إليك ستة أسئلة مناسبة لاستبانة حول هذا الموضوع:

القسم	الإدراك	السؤال	الإجابة
القسم الأول:	الإدراك المعرفي للتدخين وتعاطي المخدرات	1. هل تعتقد أن التدخين وتعاطي المخدرات يؤثران سلبًا على الصحة الجسدية والعقلية؟	- (1) أعارض بشدة / (5) أوافق بشدة
الهدف:	قياس إدراك الفرد للأضرار الصحية المرتبطة بالتدخين والمخدرات.		
		2. إلى أي مدى تعتقد أن التدخين أو تعاطي المخدرات يؤثران سلبًا على الأداء الدراسي أو العملي؟	- (1) لا يؤثر / (5) يؤثر بشدة دة

الهدف:	قياس الوعي بتأثير هذه العادات على الأداء الوظيفي والدراسي.		
القسم الثاني	الموقف الشخصي تجاه التدخين وتعاطي المخدرات	3. هل تعتقد أنه يجب أن يتم تشديد القوانين والعقوبات على المدخنين أو متعاطي المخدرات؟	- (1) أعارض بشدة / (5) أوافق بشدة
الهدف:	قياس الموقف الشخصي تجاه تطبيق القوانين المتعلقة بالتدخين والمخدرات. عدمه؟		
		4. إلى أي مدى تشعر بالراحة عند التعامل مع شخص مدخن أو يتعاطى المخدرات؟	- (1) لا أشعر بالراحة / (5) أشعر بالراحة
الهدف:	تقييم الموقف الشخصي تجاه التعامل مع الأشخاص الذين يدخنون أو يتعاطون المخدرات.		
القسم الثالث	الممارسة أو التعرض للتدخين وتعاطي المخدرات	5. هل سبق لك أن تعرضت لضغط اجتماعي أو تأثير من أقرانك لتجربة التدخين أو المخدرات؟	- (1) لم يحدث أبدًا / (5) يحدث بشكل متكرر

الهدف:	قياس مدى تأثير الأقران أو المجتمع على ممارسة التدخين أو المخدرات.		
		6. هل سبق لك أن جربت التدخين أو تعاطي المخدرات؟	- (1) لم يحدث أبدًا / (5) يحدث بشكل متكرر
الهدف:	قياس مدى ممارسة الفرد للتدخين أو تعاطي المخدرات.		

التحليـــــــــل	
الإدراك المعرفي:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 1 و2 لمعرفة مدى وعي الفرد بالمخاطر الصحية والاجتماعية للتدخين والمخدرات.
الموقف الشخصي:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 3 و4 لفهم موقف الشخص تجاه تطبيق القوانين والتعامل مع المدخنين أو متعاطي المخدرات.
الممارسة والتأثير الاجتماعي:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 5 و6 لتحديد مدى تعرض الشخص للضغط الاجتماعي أو مدى ممارسته الفعلية للتدخين أو المخدرات.

يمكن استخدام هذه الأسئلة ضمن استبانة لفهم الآراء والمواقف والسلوكيات المتعلقة بالتدخين وتعاطي المخدرات، وتأثيرها على الأفراد والمجتمع.

كبسولة الإفراط في استخدام وسائل التواصل

الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي: مما قد يؤدي إلى العزلة الاجتماعية، الغيرة، والاكتئاب نتيجة المقارنات المستمرة مع الآخرين.

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

		حوار: -كيف إن الانسان كائن اجتماعي بطبعه. -مفهوم العزلة والجماعية. -الدين الإسلامي شرّع لصلة الارحام نبذا للعزلة. طالع الرابط التالي لإغناء الحوار عبر الأحاديث الشريفة. https://chatgpt.com/g/g-5N7PkLAza-lbkhry-wllwlw-wlmrjn **الجلسة (2): كيف نبصر** -عبر فيديوهات يتم استعراض ما يتعرض إليه الانسان من وساوس مع الانعزال. -يتم استعراض مشاعر من تعرض للسجن الانفرادي. -ثم عرض مشهد طبيب يحكي الأثر السلبي وما يعانيه المنعزل من أمراض نفسية. -يتحدث بعدها عن أهمية انخراط كبار السن مع الاسرة وعدم عزله في مصحات خاصه بهم. -بر الوالدين سبيلا في الحد من عزلتهما.

الجلسة (3): أنماط التواصل

-يتم الحوار حول أنماط التواصل التي ظهرت، كالهاتف، والتلفاز، وعبر السوشيال ميديا.
-حوار حول حالات عاينها المنتظمين في اللقاء عن عزلة يعيشها الفرد -عبر ادمانه على مواقع التواصل الاجتماعي - حين يكون متواجدا بجسده مع عائلته.

الجلسة (4): دوائر التشابه

-يتم رسم دائرة يوضع فيها صورة ترمز (للسوشيال ميديا) ثم يخرج من الدائرة دوائر تابعة لتعبئتها
-السؤال: عبّر بكلمة واحدة عما يمكن أن تصف فيه المدمن على وسائل التواصل أو لمشاعرك نحوه حال صار منشغلا عنك وهو أمامك.

-حوار حول نتائج المشـــاركات، وتعزيز العبارات التي تصـــف المدمن عليها بعدم الاكتراث بما يدور من حوله من حوارات، وعدم تقدير الآخرين، عدم قدرته على التركيز والتواصل السلس مع الحضور، جمود في المشاعر تجاه الحضور.

الجلسة (6): تفعيل الحواس

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

الجلسة (7): صفات لله تعالى

-ربط سلوك المدمن على وسائل التواصل الاجتماعي بصفة من صفات الله التي تنبذ هذا السلوك في مثل "القيومية". الله سبحانه وتعالى هو "الحي القيوم"، وهو قائم على خلقه يدبر أمورهم، ولا يغيب عنهم لحظة ولا طرفة عين. فهو سبحانه ليس منعزلاً عن خلقه، بل هو قريب مجيب، مطلع على كل شيء، يدبر شؤون الكون بلا انقطاع. وهذا يتنافى تماماً مع فكرة الانعزال أو العزلة.

-صفة أخرى تتنافى مع الانعزال والعزلة هي "السمع والبصر". الله سبحانه وتعالى هو "السميع البصير"، أي أنه يسمع ويرى كل شيء في الكون. هذه الصفة تدل على أن الله على اطلاع دائم بكل ما يحدث في الكون، ولا يغيب عنه شيء. فهو يسمع دعاء عباده ويرى أعمالهم، مما يتنافى تمامًا مع مفهوم الانعزال أو العزلة.

-شرح بعض أسماء الله وصفاته وحب الله لعباده الذين يتخلقون بصفاته.

الجلسة (8): ربط نبذ السلوك بمنهج تعليمي للصف الثامن

لبحث أي مرحلة تعليمية أضغط على الرابط التالي:

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

-دوائر التشـــابـه بين العزلـة النـاتجـة عن الإدمان على وســائل التواصــل الاجتماعي ومادة العلوم للصـــف الثامن يمكن تحديدها في عدة نقاط، حيث يمكن اســـتخدام بعض المفـاهيم العلميـة لتوضـــيح تـأثير العزلـة والإدمان على وسـائل التواصـل الاجتماعي على الأفراد والمجتمع. إليك بعض جوانب التشابه التي يمكن التركيز عليها:

1. التأثير على الدماغ والجهاز العصبي

- **مادة العلوم**:في الصـف الثامن، قد يتم تناول مواضيع تتعلق بالدماغ والجهاز العصـبي وتأثيرات المحفزات المختلفة على وظائف الدماغ.

- **الإدمـان على وســـائـل التواصـــل الاجتماعي**:يتســـبب في تغييرات في كيميـاء الدمـاغ، مثل زيـادة الدوبـامين، مما يؤدي إلى الإدمان. هذه التغييرات يمكن أن تعطـل وظـائف الـدمـاغ الطبيعية وتؤدي إلى مشـــكلات مثل القلق والاكتئاب.

		• **وجه التشابه** :يمكن ربط تأثير الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي بالتغيرات البيولوجية في الدماغ التي تُدرس في مادة العلوم، مما يوضح كيفية تأثير العزلة على الصحة العقلية والجسدية. **2. الدورة الحياتية والتوازن البيئي** • **مادة العلوم** :من المفاهيم التي يتم تدريسها هي أهمية التوازن البيئي والدورة الحياتية للكائنات الحية. • **الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي** :يمكن تشبيهه بخلل في التوازن الشخصي والاجتماعي؛ حيث يؤدي الانعزال إلى تقليل التفاعل الاجتماعي الضروري لصحة الإنسان النفسية والاجتماعية. • **وجه التشابه** :كما يؤثر اختلال التوازن البيئي على الأنظمة الحيوية، يؤثر الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي على التوازن الاجتماعي والنفسي للإنسان. **3. العلاقات الاجتماعية والسلوك الجماعي**

		• **مادة العلوم** :تدرس مادة العلوم السلوك الجماعي للكائنات الحية وأهمية التعاون والتفاعل بين الأفراد داخل النظام البيئي. • **الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي** :يؤدي إلى تقليل التفاعل الاجتماعي الحقيقي وزيادة العزلة، مما يعطل السلوك الجماعي الطبيعي للبشر. • **وجه التشابه** :يمكن توضيح كيف يؤثر الانعزال عن المجتمع على السلوك البشري، بشكل مشابه لتأثير العزلة على الكائنات الحية الأخرى في الطبيعة. **4 .الطاقة والموازنة** • **مادة العلوم** :تركز العلوم على مفاهيم الطاقة واستخدامها بطرق متوازنة داخل الأنظمة الطبيعية. • **الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي** :يستنزف طاقة الفرد بشكل غير متوازن، مما يؤدي إلى إرهاق نفسي وجسدي.

		• **وجه التشابه** :كما أن عدم التوازن في استخدام الطاقة في الطبيعة يؤدي إلى خلل في الأنظمة البيئية، فإن عدم التوازن في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر سلبًا على طاقة الفرد ورفاهيته العامة. **مع مادة الرياضيات:** **1.المعادلات والتوازن** :يتم تدريس المعادلات وأهمية تحقيق التوازن بين طرفي المعادلة. • **الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي** :يؤدي إلى اختلال التوازن في حياة الفرد، حيث يمكن أن يستحوذ على وقت الشخص وطاقته بشكل غير متوازن مع جوانب حياته الأخرى. • **وجه التشابه** :يمكن استخدام مفهوم التوازن في المعادلات لتوضيح كيف أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يخل بتوازن الحياة، مثلما يؤدي اختلال التوازن في معادلة رياضية إلى نتيجة غير صحيحة. **2.الإحصاء وتحليل البيانات**

		• **مادة الرياضيات** :يشمل المنهج الإحصاء وتحليل البيانات، بما في ذلك جمع البيانات وتفسيرها. • **الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي** :يمكن أن يُدرس من خلال تحليل الإحصاءات المتعلقة بوقت الاستخدام وتأثيراته. على سبيل المثال، يمكن للطلاب تحليل بيانات حول عدد الساعات التي يقضيها الشباب على وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على تحصيلهم الدراسي أو صحتهم النفسية. • **وجه التشابه** :يمكن استخدام الإحصاءات لتوضيح العلاقة بين زيادة وقت استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وزيادة مشاعر العزلة، مما يتيح للطلاب فهم العلاقة بين السلوكيات الرقمية والنتائج الواقعية من خلال البيانات. **الجلسة (9): دوافع السلوك** التعرف على "الدوافع"

-سلوك المنعزل عبر وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن ينشأ عن مجموعة متنوعة من الدوافع النفسية والاجتماعية. فيما يلي بعض الدوافع الرئيسية:

1.البحث عن الانتماء والتواصل

- **الافتقار إلى الروابط الاجتماعية :** بعض الأفراد يلجأون إلى وسائل التواصل الاجتماعي لتعويض نقص التواصل الاجتماعي في حياتهم الواقعية. الشعور بالعزلة الاجتماعية أو عدم القدرة على تكوين علاقات حقيقية يمكن أن يدفع الشخص إلى البحث عن الانتماء من خلال المجتمعات الافتراضية.

- **الرغبة في القبول :**قد يبحث الأفراد عن التأييد والإعجاب من الآخرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يمكنهم التحكم في كيفية عرض أنفسهم والحصول على قبول من خلال التفاعل الافتراضي.

2.الهروب من الواقع

- **تجنب المشكلات الحياتية :**قد يستخدم الشخص وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة للهروب من الضغوطات

		والاضـــطرابـات الحيـاتيـة. العزلـة الرقميـة تتيح لهم الابتعـاد عن الواقع الصعب والانغماس في عالم افتراضي أكثر سعادة أو أكثر سيطرة. • **التغلـب على الشـــعور بـالقلق أو الاكتئـاب** :بعض الأفراد قد يعانون من اضـــطرابات نفســـية مثل القلق أو الاكتئـاب، ويســـتخدمون وســـائل التواصـل الاجتماعي كوسيلة للتخفيف من هذه المشـاعر من خلال الانغماس في محتوى يســـليهم أو يشـــغلهم عن واقعهم. **3 .الحصول على الاهتمام والإشباع الفوري** • **الإشـــبـاع الفوري** :توفر وســـائـل التواصـل الاجتماعي مكافآت سـريعة مثل الإعجابات والتعليقات، مما يحفز مراكز المكافأة في الدماغ ويؤدي إلى سلوك الإدمان. هذا الإشباع الفوري قد يصـــبح بديلاً عن العلاقات والتجارب الحقيقية التي تتطلب وقتًا وجهدًا أكبر. • **الرغبة في الاهتمام** :يســـعى البعض إلى جـذب الانتبـاه من خلال نشـــر محتوى معين أو المشاركة في تحديات على وســـائل التواصـــل الاجتماعي،

ويعتمدون على ردود الفعل للحصـول على الإشباع الشخصي.

4 .الإدمان الرقمي

- **الإدمان على التكنولوجيا** :الاسـتخدام المفرط والمسـتمر لوسـائل التواصـل الاجتماعي يمكن أن يتحول إلى إدمان رقمي، حيث يصـبح من الصـعب على الشـخص الابتعاد عن هذه المنصـات، مما يعزز من حالة العزلة عن العالم الحقيقي.

الجلسة (10): زوايا نظر

زاويـة نظر: هي وجهـة نظر غير تقليـديـة ليستعملها الموجه في انتقاد السلوك وتقبيحه، فهي ذكية وسـلبية وغير تقليدية للنظر في سـلوك الإدمان على وسـائل التواصـل الاجتماعي يمكن أن تكون من خلال اعتبار هذا الإدمان **كآلية لتجنب الذات** .وفقًا لهذه الرؤية، يمكن القول إن وسـائل التواصـل الاجتمـاعي لا تُسـتخـدم فقط للهروب من الواقع الخارجي أو التواصـل مع الآخرين، ولكنها تُسـتخدم أيضًـا كوسـيلة للهروب من مواجهة الذات والحقائق الداخلية.

		الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي كآلية لتجنب الذات: • **الهروب من التفكير العميق:** الأشخاص المدمنون على وسائل التواصل الاجتماعي قد يستخدمون هذه المنصات لتجنب التفكير العميق في حياتهم، أحلامهم، مخاوفهم، أو حتى في أهدافهم الشخصية. في عالم يتطلب منا باستمرار التفاعل مع الآخرين، قد تكون وسائل التواصل الاجتماعي ملاذًا يوفر لنا القدرة على تجنب الجلوس مع أفكارنا الخاصة وتحليلها. بهذا المعنى، يصبح الإدمان على هذه المنصات طريقة لتجنب مواجهة الحقائق الداخلية التي قد تكون غير مريحة أو مؤلمة. • **إغراق الذات في التشويش:** بدلاً من مواجهة اضطرابات هم النفسية أو الحياتية بشكل مباشر، يلجأ المدمنون إلى التشويش المستمر على وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة لتجنب الشعور بالوحدة أو الألم العاطفي. هذه الآلية تجعل من الصعب عليهم معالجة مشاعرهم الحقيقية والتعامل معها، مما يؤدي إلى تفاقم المشكلات الداخلية على المدى الطويل.

		• **الابتعاد عن النمو الشـــخصـــي :**النمو الشخصي يتطلب مواجهة الصعوبات، التفكير العميق، وتطوير الـذات. مع ذلك، فإن الإدمان على وسائل التواصل الاجتمـاعي يمكن أن يعوق هذا النمو من خلال تقديم بديل ســـهل وممتع لتجنب العمل الشاق المتمثل في تحسين الـذات. من خلال الانغمـاس في هـذه المنصـــات، يختار المدمنون بوعي أو بغير وعي تجنـب مواجهـة تحـديـاتهم الشخصية الحقيقية. • **إلهاء الذات عن القرارات المصيرية :** في كثير من الأحيـان، قـد يســـتخـدم الأفراد وســـائل التواصـــل الاجتماعي كوسـيلة لتجنب اتخاذ قرارات صـعبة أو مصـيرية في حياتهم. بدلاً من اتخاذ خطوة للأمام أو التعامل مع التحديات، يختـارون الانغماس في العالم الرقمي، مما يوفر لهم شـــعورًا مؤقتًا بالراحة، ولكنه يعوق التقدم الشـــخصـــي على المدى الطويل.
نكون في هذه المرحلة قد:		

برمجنا ذهن المشاركين في الجلسات في - العقل الباطن - فكرة نبذ الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي 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.

ثانيا: الرسائل المباشرة	 مد أثر الموضوع وتفعيل الحوارات واعداد برنامج ما يلي تطبيق خصصناه لاستخراج الإحصاءات على نطاق دولي	**الجلسة (11): إحصاء وتعليق** -استعراض إحصاءات عن تعرض المنعزل عبر وسائل الميديا للأمراض الجسدية والنفسية. **زيادة معدلات القلق والاكتئاب :** 45% من المستخدمين لوسائل التواصل يعانون من زيادة في معدلات القلق والاكتئاب بسبب الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي. **تأثير على التحصيل الدراسي أو الإنتاجية :** 35% من الطلاب والمهنيين يشيرون إلى انخفاض في

	https://chatgpt.com/g/g-mbIBFyIsq-ntyj-hsyy	تحصـــيلهم الدراســـي أو إنتاجيتهم في العمل نتيجة الإدمان على وســـائل التواصل. **زيادة مشـــاعر العزلة الاجتماعية :** 50% من المســـتخدمين يشـــعرون بزيادة في العزلة الاجتماعية. **اضـــطرابات النوم :**40% من المستخدمين يعانون من اضطرابات في النوم بســـبب الاســـتخدام المتأخر لوسائل التواصل الاجتماعي. **انخفاض في التفاعل الاجتماعي الواقعي :** 55% من المســـتخدمين يلاحظون انخفاضًـــا في التفاعل الاجتماعي الواقعي. **إدمان اســـتخدام وســـائل التواصـــل الاجتماعي :** 60% من المستخدمين يظهرون علامات واضـــحة على الإدمـــان، مثـــل التحقق المتكرر من الإشعارات. المراجع:

		Social media use and mental health during the COVID-19 pandemic in young adults: a meta-analysis of 14 cross-sectional studies | BMC Public Health | Full Text (biomedcentral.com) Loneliness and Social Connections - Our World in Data

نكون بعد هذه المرحلة:

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

ثالثا: الامتثال السلوكي	 تحويل نبذ السلوك لمنتج أو مشروع مجتمعي.	**الجلسة (12): النقلة العملية** **مجلة الكترونية** -تنفيذ المجلة الإلكترونية يتطلب قراءة لأكثر من مرجع لاســـتعراض أهميــة الالتفــات لمضار الإدمان على الشاشات.

		برنامج حواري -الاعداد لفكرة مجلة الكترونية أو حوار عبر اليوتيوب لبرنامج يمنح اسم (أسير الشاشة)، مدة الحلقة الواحدة عشر دقائق، تستعرض كل حلقة إحصاء وتعليق على الإحصاء وربط نتيجة الحوار بعواقب هذا النوع من الادمان. **معرض** -معرض بالتعاون مع قسم الرياضيات وقسم العلوم في المدرسة لإنجاز عروض إحصائية تبين العلاقات ونتائجها السلبية على الطالب حال أدمن على وسائل التواصل الاجتماعي، أو يتم انجاز المعرض عبر مؤسسة مجتمعية أو برعاية شركة دوائية مثلا.
رابعا: قياس الأثر	 استبانة مونكي. 	يتم قياس أثر تلك الجلسات والمراحل عبر تطبيق مونكي مع المشاركين وفق التالي: -استبانة قبل البدئ بالجلسة رقم (1) -استبانة بعد الانتهاء من المرحلة الثالثة. قياس الأثر يكون بالتعرف على نسبة تغير (مواقف المشاركين، ونسبة الرغبة

		بـالتخفيف، ونســـبـة من أقلع بـالفعـل بعـد المرحلة الثالثة).

أسئلة الاستبانة

إذا كان موضــوع الاســتبانة عن الإفراط في اســتخدام وســائل التواصــل الاجتماعي، فيمكن تقسيم الأسئلة إلى ثلاثة جوانب: الإدراك المعرفي لآثار الاستخدام المفرط، الموقف الشخصي تجاه الاستخدام المكثف لهذه الوسائل، ومدى ممارسة هذا السلوك. إليك ستة أسئلة يمكن استخدامها في استبانة عن هذا الموضوع:

القسم	الإدراك	السؤال	الإجابة
القسم الأول:	الإدراك المعرفي لآثار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	1. هل تعتقد أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يؤثر سلبًا على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية؟	- (1) أعارض بشدة / (5) أوافق بشدة
الهدف:	قياس إدراك الفرد للآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط.		

		2. إلى أي مدى تعتقد أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لفترات طويلة يؤثر على الإنتاجية والدراسة أو العمل؟	- (1) لا يؤثر / (5) يؤثر بشدة دة
الهدف:	قياس الوعي بتأثير الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الأداء اليومي.		
القسم الثاني	الموقف الشخصي تجاه استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	3. هل تعتقد أنه يجب تقليل وقت استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للحفاظ على الصحة العقلية والجسدية؟	- (1) أعارض بشدة / (5) أوافق بشدة
الهدف:	تقييم موقف الشخص تجاه تقليل الوقت الذي يقضيه على وسائل التواصل الاجتماعي.		
		4. إلى أي مدى تشعر بالراحة عند قضاء فترات طويلة في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يوميًا؟	- (1) لا أشعر بالراحة / (5) أشعر بالراحة

الهدف:	تقييم موقف الفرد تجاه قضاء وقت طويل على وسائل التواصل الاجتماعي.		
القسم الثالث	ممارسة الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي	5. هل سبق لك أن قضيت أكثر من 3 ساعات متواصلة على وسائل التواصل الاجتماعي في يوم واحد؟	- (1) لم يحدث أبدًا / (5) يحدث بشكل متكرر
الهدف:	قياس مدى ممارسة الشخص للإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.		
		6. هل سبق لك أن شعرت بأن استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي يعيقك عن أداء مهامك اليومية؟	- (1) لم يحدث أبدًا / (5) يحدث بشكل متكرر
الهدف:	تقييم مدى تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على حياة الفرد اليومية.		

التحليـــــــــل	
الإدراك المعرفي:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 1 و2 لمعرفة مدى وعي الفرد بالآثار السلبية للإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

الموقف الشخصي:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 3 و4 لفهم موقف الشخص تجاه تقليل وقت الاستخدام ومدى الراحة في استخدامه.
الممارسة والتأثير:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 5 و6 لتحديد مدى الإفراط في الاستخدام وتأثيره على الحياة اليومية.

يمكن استخدام هذه الأسئلة لتقييم مدى تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الأفراد من خلال استبانة يقيس الإدراك والموقف والممارسة، ويعطي فكرة عن كيفية تعاملهم مع هذا الموضوع في حياتهم اليومية.

كبسولة الإدمان على الألعاب الإلكترونية

قضاء ساعات طويلة في اللعب على حساب الأنشطة الأخرى مثل الدراسة أو التفاعل الاجتماعي.

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

		-حوار كيف إن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه. -مفهوم اللعب، وما مقصد الترفيه، وما الفرق فيما بين اللعب الانفرادي واللعب الجماعي. -مقارنة الألعاب الالكترونية فوائد أو مضار مع الألعاب الجماعية. **الجلسة (2): كيف نبصر** -التعابير الفنية تعبر عن حامليها سواء عبر مشاعرهم أو معتقداتهم، أو وجهات نظرهم. -استفسار: ما الدول الأكثر انتاجا للألعاب الالكترونية في العالم؟ (للحوار) -يتم استعراض فيديو عن مشاعر سلبية لمن أدمن على الألعاب الالكترونية. -ثم عرض مشهد طبيب يحكي الأثر السلبي وما يعانيه المدمن عليها من أعراض مرضية. -ما رسالة صانع محتوى اللعبة الالكترونية، ما الذي يستهدفه هل (المال، الاستثارة، تعزيز ادمان المشترك؟). **الجلسة (3): أنماط التواصل**

		-يتم الحوار حول أنماط التواصل التي ظهرت، كالهاتف، والتلفاز، وعبر السوشيال ميديا، والألعاب الالكترونية. -حوار حول حالات عاينها المنتظمين في اللقاء عن عزلة يعيشها الفرد -عبر ادمانه على الألعاب الالكترونية - حين يكون متواجدا بجسده مع عائلته. **الجلسة (4): دوائر التشابه** -يتم رسم دائرة يوضع فيها صورة ترمز (لعبة الكترونية) ثم يخرج من الدائرة دوائر تابعة لتعبئتها. -السؤال: عبّر بكلمة واحدة عما يمكن أن تصف فيه المدمن على الألعاب الالكترونية أو لمشاعرك نحوه حال صار منشغلا عنك وهو أمامك. -حوار حول نتائج المشاركات، وتعزيز العبارات التي تصف المدمن عليها بعدم الاكتراث بما يدور من حوله من حوارات، عدم تقدير الآخرين، عدم قدرته على

التركيز والتواصل السلس مع الحضور، جمود في المشاعر تجاه الحضور.

الجلسة (6): تفعيل الحواس

-ذات الشكل السابق، ولكن يطلب المشاركين 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

الجلسة (7): صفات لله تعالى

		-الصـــفة الإلهية المناســـبة التي يمكن أن تُستحضر في التعامل مع الشخص المنشغل بالألعاب الإلكترونية هي "العدل". العـدل هنـا يعني تحقيق التوازن في حيـاة الفرد بين الاســـتمتاع بأنشـــطة الترفيه مثل الألعـاب الإلكترونيـة وبين أداء الواجبـات الدينية والدنيوية. يجب على الشـــخص أن يتذكر أن الله يحب العدل في كل الأمور، وأن يسعى لتحقيق التوازن بين الترفيه وبين بـاقي مســـؤوليـاتـه الـدينيـة، الاجتمـاعيـة، والأسرية. الإفراط في الألعاب على حساب هذه المسؤوليات يمكن أن يكون ظالمًا لنفسه وللآخرين، بينما تحقيق العدل يعكس تحلي الفرد بالمسؤولية والوعي الديني. -الصـــفة الإلهية الأخرى المناســـبة في هذا الســـياق هي "الحكيم". الحكمة تقتضـــي أن يكون الإنسان واعياً في كيفية استثمار وقته وموارده. التعلق الشديد بالألعاب الإلكترونية قد يدل على نقص في الحكمة إذا كان يؤدي إلى إهمال الواجبات الدينية أو الدنيوية. استحضار صفة "الحكيم" يدفع الإنسان إلى التفكير في كيفية تحقيق التوازن في حياته، بحيث يســـتفيد من الوقت فيما ينفعه دون الانغماس فيما قد يضـــر بمســـؤولياته أو علاقاته.

الحكمة تقتضـــي أيضـــاً التفكير في العواقب الطويلة الأمد للإفراط في الترفيه، واختيار ما يفيد النفس والآخرين على المدى الطويل.

الجلســـة (8): ربط نبذ الســـلوك بمنهج تعليمي للصف الثامن

لبحث أي مرحلة تعليمية أضغط على الرابط التالي:

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

لربط نبـذ الســـلوك المتعلق بـالإفراط في الألعاب الإلكترونية بمنهج تعليمي للصـــف الثـامن عبر مـادة العلوم، يمكن اســـتخدام مفهوم **"التوازن الصـــحي بين النشـــاطات البدنية والنشـــاطات العقلية "**ضـــمن درس عن **الجهاز العصبي والصحة النفسية** .إليك كيفية تنفيذ ذلك:

1. مقدمة علمية عن الجهاز العصبي:

- يمكن للمعلم أن يبدأ الدرس بشـــرح كيفية عمل الجهاز العصـــبي وكيف يؤثر على صحة الإنسان بشكل عام. يتم توضـيح دور الجهاز العصـبي في تنظيم العمليات الحيوية والتفاعل مع المحيط الخـارجي من خلال الحواس والاستجابات.

		2. تأثير الألعاب الإلكترونية على الجهاز العصبي: • يمكن للمعلم أن يوضح التأثيرات الإيجابية والسلبية للألعاب الإلكترونية على الجهاز العصبي. على سبيل المثال، يمكن ذكر كيف يمكن للألعاب الإلكترونية تحسين بعض المهارات مثل التفكير الاستراتيجي ورد الفعل السريع، لكن الإفراط فيها يؤدي إلى إجهاد الجهاز العصبي، التوتر، وقلة التركيز. • كذلك، يمكن مناقشة كيفية تأثير الجلوس الطويل أمام الشاشات على الصحة البدنية، مثل التسبب في اضطرابات في النظر، وآلام في الرقبة والظهر، وزيادة الوزن. **3. التوازن بين الأنشطة:** • هنا يتم إدخال مفهوم **"التوازن "**كجزء من الصحة العامة. يشرح المعلم كيف أن الإنسان يحتاج إلى تنويع نشاطاته بين الأنشطة البدنية مثل الرياضة، والأنشطة العقلية مثل الدراسة والقراءة، والترفيه مثل الألعاب الإلكترونية. • يتم توجيه الطلاب نحو أهمية تحديد وقت محدد للألعاب الإلكترونية،

		وتخصيص الوقت الكافي للنشاطات الأخرى التي تعزز من صحة الجسم والعقل. **4.نشاط عملي:** • يمكن تنظيم نشاط عملي حيث يقوم الطلاب بقياس معدل ضربات القلب قبل وبعد ممارسة نشاط بدني معين (مثل الجري)، ومقارنته مع معدل ضربات القلب بعد فترة من الجلوس أمام شاشة الحاسوب. هذا سيساعدهم على فهم التأثيرات الفورية للنشاط البدني مقابل النشاط الخامل. -لربط نبذ السلوك المتعلق بالإفراط في الألعاب الإلكترونية بمنهج الرياضيات للصف الثامن، يمكن استخدام مفاهيم **الإحصاء** و**إدارة الوقت** .إليك كيفية تنفيذ ذلك: **1.مقدمة عن الإحصاء وإدارة الوقت:** • يمكن للمعلم أن يبدأ الدرس بتقديم مفهوم **الإحصاء** وكيف يمكن استخدامه لتحليل البيانات اليومية. يتم تقديم موضوع **إدارة الوقت** وأهميته في حياة الطالب، حيث يمكن تقسيم الوقت

		بين الدراسة، الأنشطة البدنية، والترفيه مثل الألعاب الإلكترونية. **2. جمع البيانات:** • يطلب المعلم من الطلاب جمع بيانات عن الوقت الذي يقضونه في الألعاب الإلكترونية مقابل الوقت الذي يقضونه في أنشطة أخرى مثل الدراسة، النوم، والرياضة، على مدار أسبوع. يمكن أن يتم ذلك من خلال **جداول زمنية** بسيطة يقوم الطلاب بملئها يوميًا. **3. تحليل البيانات باستخدام الإحصاء:** • يتم توجيه الطلاب لتحليل هذه البيانات باستخدام **العمليات الحسابية الأساسية** مثل المتوسط، الوسيط، والمدى. على سبيل المثال، يقوم الطلاب بحساب متوسط عدد الساعات التي يقضونها يوميًا في الألعاب الإلكترونية مقارنة بمتوسط عدد الساعات التي يقضونها في الدراسة. • يمكن أيضًا استخدام **الرسوم البيانية** لتمثيل هذه البيانات بصريًا، مثل إنشاء مخطط بياني أو شريطي يوضح توزيع الوقت بين الأنشطة المختلفة.

		4.مناقشة النتائج: • يناقش المعلم مع الطلاب نتائج تحليلهم. يتم تسليط الضوء على ما إذا كان هناك **خلل في التوازن** بين الوقت المخصص للألعاب الإلكترونية والأنشطة الأخرى، وكيف يمكن أن يؤثر ذلك على الأداء الأكاديمي والصحة العامة. • يمكن للطلاب مناقشة كيف يمكنهم إعادة توزيع وقتهم لتحقيق توازن أفضل. هنا يتم إدخال مفهوم **إدارة الوقت والفعالة** وربطها بالحكمة في استخدام الوقت. **5. نشاط عملي:** • يمكن تنفيذ نشاط حيث يقوم الطلاب بحل **مسائل رياضية** تتعلق بتوزيع الوقت. على سبيل المثال، إذا كان الطالب يخصص 3 ساعات يوميًا للألعاب الإلكترونية، ويحتاج إلى 2 ساعة للدراسة، و1 ساعة للأنشطة البدنية، فكيف يمكن إعادة توزيع الساعات لتحقيق توازن أفضل؟

الجلسة (9): دوافع السلوك

التعرف على "الدوافع"

الدوافع التي تدفع الإنسان للانغماس في الألعاب الإلكترونية بشكل مفرط بحيث تؤدي إلى عزله عن المجتمع والحياة الواقعية يمكن أن تكون معقدة ومتعددة. من بين هذه الدوافع:

1. **الهروب من الواقع**: قد يلجأ بعض الأفراد إلى الألعاب الإلكترونية كوسيلة للهروب من ضغوط الحياة الواقعية، مثل الاضطرابات العائلية، الدراسية، أو الاجتماعية. العالم الافتراضي الذي تقدمه الألعاب يوفر ملاذًا يشعر فيه الفرد بالراحة والقدرة على التحكم في الأمور.

2. **التعامل مع التوتر والقلق**: الألعاب الإلكترونية قد تصبح وسيلة للتخفيف من التوتر والقلق الذي يعاني منه الفرد. يشعر اللاعب بأنه يستطيع التفاعل مع البيئة الافتراضية بطريقة تتيح له التنفيس عن مشاعره السلبية دون مواجهة اضطرابات الواقع.

		3. **الشـــعور بـالإنجاز** :بعض الأفراد قد يجدون في الألعاب الإلكترونية مجالًا لتحقيق الإنجاز والنجاح الذي قد يكون صـــعبًا تحقيقه في الحياة الحقيقية. الألعاب توفر أهدافًا قابلة للتحقيق، ومكافآت فورية، مما يمنح اللاعب شعورًا بالرضا قد لا يجده في الواقع. 4. **العزلة الاجتماعية** :بعض الأشـــخاص الذين يعانون من صعوبات في التفاعل الاجتماعي أو لديهم شعور بالوحدة قد يجدون في الألعاب الإلكترونية وسيلة للهروب من العزلة الاجتماعية. يفضـــلون العالم الافتراضـــي حيث يمكنهم التفاعل مع الآخرين بدون مواجهة مباشرة أو ضغوط اجتماعية. 5. **الانـدمـاج في مجتمع افتراضـــي** : الألعاب الإلكترونية، خاصـة تلك التي تكون على الإنترنت، توفر مجتمعات افتراضـــية حيث يمكن للفرد الانتماء إلى مجموعة من اللاعبين الذين يشـــاركونه نفس الاهتمامات. هذا الانتماء قد يعوض نقص التفاعل الاجتماعي الحقيقي، لكنه قد يؤدي إلى عزلة عن العالم الخارجي.

6. **الإدمان على التحفيز** :بعض الألعاب مصممة بطريقة تحفز إفراز الدوبامين في الدماغ، ما يؤدي إلى نوع من الإدمان على الشعور بالمتعة الفورية التي توفرها اللعبة. هذا الإدمان يمكن أن يجعل الشخص يقضي ساعات طويلة في اللعب، مما يؤدي إلى عزلته عن الأنشطة الأخرى.

7. **الخوف من الفشل في الحياة الحقيقية** :البعض قد يشعرون بالخوف من الفشل في الواقع، سواء في الدراسة، العمل، أو العلاقات الشخصية، فيلجأون إلى الألعاب الإلكترونية حيث يكون الفشل أقل تأثيرًا أو حتى قابلاً للتكرار دون عواقب جدية.

8. **غياب الدعم الاجتماعي** :في بعض الحالات، يكون غياب الدعم الاجتماعي الفعّال من الأسرة أو الأصدقاء دافعًا للجوء إلى الألعاب الإلكترونية، حيث يجد الفرد فيها مصدرًا للدعم العاطفي أو الشعور بالانتماء.

الجلسة (10): زوايا نظر

التدمير الذاتي الذكي:

تحت هذا المفهوم، يمكن النظر إلى اللعب الإلكتروني ليس فقط كإدمان أو هروب من الواقع، بل كوسيلة متعمدة - وربما حتى ذكية - يتبعها الفرد للتهرب من التحديات الحقيقية في الحياة. من خلال الانغماس في الألعاب الإلكترونية، يقوم الشخص بـ"إقناع" نفسه بأنه يحقق إنجازات ويتفوق، في حين أنه في الواقع يتجنب مواجهة الواقع المعقد والمرهق. هذه الإنجازات الافتراضية تمنحه شعورًا مؤقتًا بالرضا والكفاءة، مما يغنيه عن التعامل مع الإخفاقات أو التحديات الواقعية.

كيف يعمل "التدمير الذاتي الذكي:"

- **الهروب المقنن** :الشخص يدرك في قرارة نفسه أنه يتجنب النمو الحقيقي (مثل تطوير المهارات الشخصية، أو تعزيز العلاقات الاجتماعية، أو مواجهة تحديات العمل ،أو الدراسة)، ولكنه يختار بوعي أن يظل في منطقة الراحة التي توفرها الألعاب. هنا يكون "التدمير" مقصودًا وإن كان يبدو ذكيًا أو مبررًا في ذهن الشخص.

		• **تأخير التحول الذاتي** :بدلاً من مواجهة التغيير أو اتخاذ خطوات نحو التحسن الشخصي، يمكن للفرد أن يستخدم الألعاب الإلكترونية كوسيلة لتأجيل هذه الخطوات بشكل مستمر. بمعنى آخر، هو يختار تدمير فرصه في التطور والنجاح على المدى الطويل، مستمتعًا براحة مؤقتة. • **التحكم المضلل** :الفرد يشعر بالتحكم في العالم الافتراضي، وهذا يمنحه وهم السيطرة على حياته، بينما في الواقع، هو يفقد السيطرة تدريجيًا على جوانب مهمة من حياته الحقيقية. إنه شكل من أشكال الذكاء المنحرف، حيث يختار الشخص بيئة يمكنه التحكم فيها بدلًا من قبول التحديات في بيئات أكثر تعقيدًا. **التأثير بعيد المدى** هذه الزاوية السلبية توضح أن سلوك اللعب الإلكتروني المكثف ليس فقط إهدارًا للوقت، بل هو **اختيار واعٍ لتدمير الذات بطريقة ذكية**؛ لأنه يعطي الفرد مبررًا مقبولًا للتقاعس عن التحسين الحقيقي في حياته،

		مما يؤدي إلى تدهور طويل الأمد في الجوانب المهمة من حياته. **الخلاصة:** بهذا الفهم، يمكننا أن نرى أن المشكلة لا تكمن فقط في الألعاب الإلكترونية نفسها، بل في **التبريرات الذكية** التي يستخدمها الشخص ليبقى عالقًا في دائرة الراحة، مبتعدًا عن مواجهة التحديات الحقيقية التي تقوده إلى نمو وتطور حقيقيين.

نكون في هذه المرحلة قد:

برمجنا ذهن المشاركين في الجلسات في - العقل الباطن - فكرة نبذ ادمان اللعب بالألعاب الالكترونية 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.

		الجلسة (11): إحصاء وتعليق

ثانيا: الرسائل المباشرة	 مد أثر الموضوع وتفعيل الحوارات واعداد برنامج ما يلي تطبيق خصصناه لاستخراج الإحصاءات على نطاق دولي https://chatgpt.com/g/g-mbIBFyIsq-ntyj-hsyy	-استعراض إحصاءات عن تعرض المنعزل عبر الألعاب الالكترونية للأمراض الجسدية والنفسية. إدمان وسائل التواصل الاجتماعي أصبح موضوعًا مثيرًا للقلق، وهناك العديد من الدراسات التي تسلط الضوء على تأثيراته السلبية على الصحة النفسية والاجتماعية. إليك بعض الإحصائيات من دراسات وتقارير موثوقة: 1. التأثير على الصحة النفسية: - الاكتئاب والقلق: - دراسة أجرتها جامعة بنسلفانيا عام 2018 أظهرت أن تقليل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلى 30 دقيقة يوميًا أدى إلى انخفاض مستويات القلق والاكتئاب بنسبة تصل إلى 35%. - تقرير من الجمعية الأمريكية لعلم النفس أشار إلى أن 45% من المراهقين الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط يعانون من مستويات عالية من التوتر والقلق.

		- النوم: - دراسة نشرتها المجلة الأمريكية للصحة العامة عام 2017 وجدت أن 57% من الأشخاص الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بكثرة يعانون من مشاكل في النوم، مثل الأرق أو تقطع النوم. 2. العزلة الاجتماعية: - دراسة من جامعة ميتشيغان أشارت إلى أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى زيادة مشاعر العزلة الاجتماعية بنسبة 50% بين الأشخاص الذين يقضون أكثر من ساعتين يوميًا على هذه المنصات. - 50% من الشباب يشعرون بأنهم "منفصلون" عن الواقع نتيجة لزيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وفقًا لدراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا في عام 2019. 3. التأثير على التركيز والإنتاجية: - تقرير من المؤسسة الوطنية للصحة العقلية في المملكة المتحدة (Mind) وجد أن 60% من الشباب يواجهون صعوبة في التركيز على

		المهام الدراسية أو العملية بسبب التشتت الناتج عن إشعارات وسائل التواصل الاجتماعي. - دراسة نشرتها Harvard Business Review في عام 2018 أظهرت أن 40% من الموظفين الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي أثناء العمل يعانون من انخفاض الإنتاجية، حيث وجدوا صعوبة في إتمام المهام في الوقت المحدد. 4. الإدمان: - وفقًا لدراسة أجرتها Pew Research Center في عام 2018، 29% من المستخدمين يقولون إنهم "دائمًا" أو "كثيرًا" يشعرون بالحاجة للتحقق من حساباتهم على وسائل التواصل الاجتماعي. - 45% من المراهقين قالوا إنهم يشعرون بالقلق أو عدم الارتياح إذا لم يتمكنوا من الوصول إلى هواتفهم المحمولة، وفقًا لتقرير صادر عن Common Sense Media. 5. الآثار على العلاقات الشخصية:

		- دراســـة أجرتها جامعة نورث كـارولينـا عـام 2020 أظهرت أن 1 من كل 3 علاقات عاطفية قد تأثرت بشكل سلبي بسبب الإدمان على وسائل التواصـــل الاجتماعي، حيث أشـــار الأزواج إلى قلة التواصـل الشـخصـي وتراجع جودة الوقت الذي يقضـــونه معًا. - 64% من الأشـــخـاص الـذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بكثرة يشـعرون أن تفاعلاتهم في العالم الرقمي قد أضـرت بعلاقاتهم في الحياة الواقعية. 6. الصحة الجسدية: - تقرير من المؤســســـة البريطانية للصـــحة العقلية أظهر أن 70% من المستخدمين الذين يقضـون أكثر من 4 سـاعات يوميًا على وسـائل التواصـل الاجتمـاعي يعـانون من مشـــاكل في الرقبة والظهر بسـبب الجلوس الطويل في أوضاع غير صحية. 7. الـتـأثـيـرات عـلـى الأطـفـال والمراهقين: - دراسة من Common Sense Media في عـام 2019 أظهرت أن

50% من المراهقين الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط يعانون من تدهور في أدائهم الأكاديمي.

- 63% من الآباء يقولون إن أطفالهم يقضون وقتًا طويلًا جدًا على وسائل التواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى تراجع في التفاعل العائلي.

خاتمة:

إدمان وسائل التواصل الاجتماعي له تأثيرات سلبية واضحة على الصحة النفسية، الاجتماعية، والجسدية. هذه الإحصاءات تؤكد الحاجة إلى اتخاذ تدابير لتقليل الاستخدام المفرط لهذه المنصات، وتعزيز التوازن بين العالم الرقمي والواقع.

المراجع:

pewresearch.org.
commonsensemedia.org.
apa.org.
hbr.org.
mind.org.uk
ajph.aphapublications.org

نكون بعد هذه المرحلة:

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

ثالثا: الامتثال السلوكي	تحويل نبذ السلوك لمنتج أو مشروع مجتمعي.	**الجلسة (12): النقلة العملية** **مجلة الكترونية** -الاعداد لفكرة مجلة الكترونية أو حوار عبر اليوتيوب لبرنامج يمنح اسم (التوزان الرقمي)، مدة الحلقة الواحدة عشر دقائق، تستعرض كل حلقة إحصاء وتعليق على الإحصاء وربط نتيجة الحوار بعواقب هذا النوع من الادمان. **برنامج حواري** تنفيذ حلقات اليوتيوب وبثها، ثم نشر روابطها عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

		معرض معرض بالتعاون مع قسم الرياضيات وقسم العلوم في المدرسة لإنجاز عروض إحصائية تبين العلاقات ونتائجها السلبية على الطالب حال من أدمن على الألعاب الإلكترونية، أو يتم انجاز المعرض عبر مؤسسة مجتمعية أو برعاية شركة دوائية مثلا.
رابعا: قياس الأثر	 استبانة مونكي. 	يتم قياس أثر تلك الجلسات والمراحل عبر تطبيق مونكي مع المشاركين وفق التالي: ج-استبانة قبل البدئ بالجلسة رقم (1) ح-استبانة بعد الانتهاء من المرحلة الثالثة. ت- قياس الأثر يكون بالتعرف على نسبة تغير (إدراك المعلومة الخاصة بأضرار هذا السلوك، ومواقف المشاركين تجاه الإدمان على الألعاب الإلكترونية، ونسبة الرغبة بالتخفيف، ونسبة من

		أقلع بالفعل بعد المرحلة الثالثة.

أسئلة الاستبانة

إذا كان موضوع الاستبانة عن الإدمان على الألعاب الإلكترونية، فيمكن تقسيم الأسئلة إلى ثلاثة جوانب: الإدراك المعرفي لآثار الإدمان على الألعاب، الموقف الشخصي تجاه استخدام الألعاب الإلكترونية، ومدى ممارسة هذا السلوك. إليك ستة أسئلة يمكن استخدامها في استبانة عن الإدمان على الألعاب الإلكترونية:

القسم	الإدراك	السؤال	الإجابة
القسم الأول:	الإدراك المعرفي لآثار إدمان الألعاب الإلكترونية	1. هل تعتقد أن الإفراط في لعب الألعاب الإلكترونية يؤثر سلبًا على الصحة النفسية والجسدية؟	- (1) أعارض بشدة / (5) أوافق بشدة
الهدف:	- قياس إدراك الفرد للآثار الصحية والنفسية للإدمان على الألعاب الإلكترونية.		

		2. إلى أي مدى تعتقد أن الألعاب الإلكترونية تؤثر على العلاقات الاجتماعية والأسرية؟	(1) لا تؤثر / (5) تؤثر بشدة
الهدف:	قياس مدى وعي الفرد بتأثير الألعاب الإلكترونية على العلاقات الشخصية والاجتماعية.		
القسم الثاني	الموقف الشخصي تجاه الإدمان على الألعاب الإلكترونية	3. هل تعتقد أنه من الضروري الحد من وقت اللعب بالألعاب الإلكترونية لتجنب الإدمان؟	- (1) أعارض بشدة / (5) أوافق بشدة
الهدف:	تقييم موقف الشخص من الحد من وقت اللعب للوقاية من الإدمان.		
		4. إلى أي مدى تشعر بالراحة عند قضاء ساعات طويلة في لعب الألعاب الإلكترونية يوميًا؟	- (1) لا أشعر بالراحة / (5) أشعر بالراحة
الهدف:	تقييم الموقف الشخصي للفرد تجاه قضاء وقت طويل في الألعاب الإلكترونية.		
القسم الثالث	ممارسة الإدمان على	5. هل سبق لك أن لعبت لأكثر من 3 ساعات متواصلة في يوم واحد دون انقطاع؟	- (1) لم يحدث أبدًا / (5) يحدث بشكل متكرر

	الألعاب الإلكترونية		
الهدف:	قياس مدى ممارسة الشخص للإفراط في لعب الألعاب الإلكترونية.		
		6. هل سبق لك أن شعرت أن الألعاب الإلكترونية تؤثر على دراستك أو عملك أو مهامك اليومية؟	- (1) لم يحدث أبدًا / (5) يحدث بشكل متكرر
الهدف:	قياس تأثير الألعاب الإلكترونية على الأداء اليومي والحياة العامة للفرد.		

التحليـــــــــل	
الإدراك المعرفي:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 1 و2 لمعرفة مدى وعي الفرد بالآثار السلبية للإدمان على الألعاب الإلكترونية.
الموقف الشخصي:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 3 و4 لفهم موقف الشخص تجاه تقليل وقت اللعب ومدى شعوره بالراحة أثناء اللعب لفترات طويلة.

الممارسة والتأثير:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 5 و6 لتحديد مدى الإفراط في اللعب وتأثيره على الحياة اليومية والمسؤوليات.

هذه الأســـئلة يمكن أن تُســـتخدم في اســـتبانة لتقييم الإدمان على الألعاب الإلكترونية ومعرفة تأثيره على الأفراد من خلال قياس وعيهم بالمشـــكلة وموقفهم الشخصي ومدى ممارستهم لها.

كبسولة الانخراط في سلوكيات جنسية غير شرعية

العلاقات الجنسية غير الشرعية تؤدي إلى اضطرابات صحية، مثل الأمراض المنقولة جنسيًا، أو آثار نفسية واجتماعية.
المشاركة في "السلوكيات الجنسية المتحررة": مثل تبادل الصور أو الفيديوهات الخاصة(sexting) ، مما يعرضهم لمخاطر كبيرة مثل الابتزاز الإلكتروني.

مسار التعامل مع الظاهرة السلوكية	نهج التعامل مع السلوك	الآليـــــــة
أولا: الرسائل الضمنية		الجلسة (1): الاستهلال

	المفهوم	**-البدء بالمفاهيم العامة:** • **تجنب الدخول المباشر** في الموضوع. ابدأ بالتحدث عن **أهمية العلاقات الإنسانية الصحية**، مثل العلاقات الأسرية أو الصداقات، وضرورة بنائها على أسس الثقة والاحترام المتبادل. هذا يجعل الحديث عن العلاقات الجنسية لاحقًا طبيعيًا وسياقيًا. • يمكنك أيضًا تقديم بعض **المفاهيم الأخلاقية العامة**، مثل المسؤولية تجاه النفس والآخرين، وأهمية احترام الجسد والعقل. **الجلسة (2): كيف نبصر** **-تسليط الضوء على المخاطر الصحية والنفسية** • استخدام الحقائق العلمية عن **المخاطر الصحية** التي تنجم عن العلاقات الجنسية غير المشروعة مثل **الأمراض المنقولة جنسيًا** (STDs)مثل الإيدز، والزهري، والسيلان. يمكن عرض هذه المعلومات بطريقة علمية ولكن غير مخيفة، بهدف إبراز خطورة هذه

		الأمراض وكونها أحد العواقب الممكنة لمثل هذه العلاقات. • التركيز على **الأضـرار النفسـية** مثل الشـعور بالذنب، التوتر، والقلق الذي يعاني منه الشـخص بعد الانغماس في هذه العلاقات. هذه العواقب تؤثر على الصـحة النفسـية وتؤدي إلى ضـغوط نفسية مستمرة. **-عرض الأثر الاجتماعي والمسـؤولية تجاه الآخرين** • يمكن أن يكون الحـديـث عن **الأثر الاجتمـاعي** للعلاقـات المحرمـة مفيـدًا في إيقـاظ وعي الشـخص. العلاقـات غير المشـروعة تؤدي إلى تدمير الثقة بين الأفراد، تفكك الأسـر، وتشـويه سمعة الفرد في مجتمعه. • التركيز على **المسـؤوليـة تجـاه الآخرين**، وأن الشـخص ليس فقط مسـؤولًا عن نفسـه، ولكن عن سـلامة الآخـريـن واحـتـرامـهـم. الـعـلاقـات المحرمـة قد تؤدي إلى إيـذاء الآخرين سواء نفسيًا أو اجتماعيًا.

		الجلسة (3): أنماط التواصل **-تقديم البدائل الإيجابية:** • تقديم **البدائل الإيجابية** لإشباع الرغبات العاطفية والجسدية بطريقة مشروعة وصحية. يمكن أن يشمل ذلك: ◦ **التوجيه نحو الزواج** كإطار مشروع وشرعي للعلاقات الجنسية، حيث يحصل الشخص على الدعم العاطفي والجسدي في إطار أخلاقي وديني. ◦ ربط الموضوع بأوامر الدين، مثل حديث النبي صلى الله عليه وسلم" :**من يضمن لي ما بين لحييه وما بين رجليه أضمن له الجنة"**، مما يظهر أهمية ضبط النفس والابتعاد عن العلاقات المحرمة. ◦ يجب أن يُعرض للشخص فكرة أن **التوبة** متاحة دائمًا، وأن الله يغفر لمن يندم ويتوب بإخلاص. التوبة هي فرصة للشخص لبدء حياة جديدة، بعيدة عن العلاقات المحرمة، مليئة بالسلام الداخلي والراحة النفسية. ◦ تأكيد أن العودة إلى الطريق الصحيح ليس فقط واجبًا دينيًا،

بـل هو طريق نحو **حيـاة أكثر استقرارًا وسعادة.**

- تشجيع الشخص على **ملء وقته** بأنشـــطة مفيدة مثل ممارســـة الريـاضـــــة، التطوع، التعلم، والاهتمام بالهوايات التي تُبعد ذهنـه عن التفكير في العلاقـات المحرمة.

الجلسة (4): دوائر التشابه

-يتم رسـم دائرة يوضـع فيها صـورة ترمز للسلوك المشين هذا في مثل (طريق متفرع) ثم يخرج من الدائرة دوائر تابعة لتعبئتها

-السـؤال: عبّر بكلمة واحدة عما يمكن أن تصف فيه المتعاطي أو لمشاعرك نحوه حال صار منشغلا عنك وهو أمامك.

-حوار حول نتائج المشـــاركات، وتعزيز العبارات التي تصـــف هذا الســـلوك بعدم الاكتراث، وبعدم تقدير خصوصية الآخرين،

وبعدم تقدير المشـــرّع – الله تعالى - الذي حرم تلك العلاقات المحرمة حين تكون في غير مكانها.

الجلسة (6): تفعيل الحواس

ذات الشـــكل الســـابق، ولكن يطلب من المشـــاركين تعبئة الدوائر التابعة بمنتجات معززة للانعزال، أو علامات تجارية، أو خـدمـات، أو لاســـم دولـة، أو طعم، أو مشروب، أو رائحة مزعجة، وهكذا

لتصـــوير الســـلوك المشـــين مثل العلاقات الجنســـية غير الشـــرعية من خلال الرمزية باســـتخدام منتجات، علامات تجارية، أو أي من العناصـر الحسـية الأخرى (مثل طعم أو رائحـة) التي تعزز الشـــعور بـالانعزال والابتعاد عن القيم السـليمة، يمكن اسـتخدام

		الرموز التالية لتمثيل التأثير السلبي لهذا السلوك على الفرد والمجتمع: 1. منتجات معززة للانعزال: - سماعات رأس عازلة للصوت: هذه ترمز إلى العزلة والانفصال عن العالم الخارجي، مثلما تؤدي العلاقات المحرمة إلى عزلة نفسية واجتماعية. الشخص يصبح مغلقًا على نفسه وغير متصل بالعالم الحقيقي. - نظارات معتمة: يمكن أن ترمز إلى عدم القدرة على رؤية الواقع بوضوح، حيث يعاني الشخص من تشوش في الرؤية عن الحياة الصحيحة، مثلما يحدث عند الانغماس في العلاقات المحرمة. 2. علامات تجارية أو خدمات: - علامة تجارية لمنتج وهمي: مثل منتج يبدو رائعًا في البداية ولكنه يتحلل بسرعة أو يتلف بسرعة كبيرة، مما يرمز إلى أن العلاقات المحرمة قد تبدو مغرية في البداية ولكنها تؤدي إلى التدهور السريع وفقدان القيمة. - خدمة متقطعة أو بطيئة: مثل خدمة إنترنت متقطعة أو بطيئة للغاية، ترمز إلى أن العلاقة المحرمة قد تبدو أنها تقدم متعة

		مؤقتة ولكنها تفشل في توفير استمرارية أو استقرار على المدى الطويل. 3. دولة خيالية أو اسم دولة: - أرض الضباب: اسم دولة تكون مغطاة بضباب كثيف دائمًا، مما يجعل الرؤية صعبة والطرق غير واضحة. هذه الدولة ترمز إلى عدم الوضوح والتشويش الذي يعيشه الشخص في هذه العلاقات. 4. طعم أو مشروب: - مشروب فاتر وغير محدد الطعم: يمكن أن يرمز إلى العلاقات المحرمة التي قد تكون ممتعة لفترة قصيرة، لكنها تفقد النكهة بسرعة وتصبح بلا معنى. - طعم مرير مع حلاوة مؤقتة: مشروب يبدأ بحلاوة ولكنه ينتهي بطعم مرير يبقى لفترة طويلة. هذا يمثل العلاقة المحرمة التي قد تبدأ بمشاعر ممتعة ولكنها تنتهي دائمًا بالمرارة والندم. - مشروب غازي مفرط في الفقاعات: مثل مشروب مليء بالفقاعات التي تبدو ممتعة في البداية، لكنها تتلاشى بسرعة، تاركة إحساسًا بالخواء. هذا يرمز إلى أن العلاقات المحرمة قد تكون مليئة بالإثارة المؤقتة، لكنها تترك الشخص فارغًا في النهاية.

		5. رائحة مزعجة: - رائحة كريهة ولكن خفية في البداية: رائحة تبدو غير مزعجة في البداية ولكنها تبدأ في التفاقم بمرور الوقت. هذا يشبه تأثير العلاقات المحرمة، حيث قد تبدو هذه العلاقات غير ضارة في البداية، ولكنها مع مرور الوقت تترك أثرًا سلبيًا ومزعجًا لا يمكن إخفاؤه. - رائحة العفن أو الرطوبة: رائحة العفن قد ترمز إلى التآكل الداخلي الذي يحدث نتيجة العلاقات المحرمة. كما أن العفن يشير إلى شيء قد بدأ بالتحلل، فإن هذه العلاقات تؤدي إلى تحلل الروابط الاجتماعية والنفسية للفرد. 6. الانعزال عبر المنتجات أو الأدوات: - قفص زجاجي غير مرئي: تخيل قفصًا زجاجيًا غير مرئي يحيط بالشخص، حيث يمكنه رؤية العالم الخارجي ولكنه غير قادر على التفاعل معه. هذه الصورة ترمز إلى كيفية احتجاز الشخص في دائرة من السلوكيات السلبية دون القدرة على التحرر. - شبكة عنكبوت: تمثل العلاقة المحرمة كشبكة عنكبوت تبدو خفيفة وغير مرئية في البداية، ولكن بمجرد الوقوع فيها، يجد

		الشـخص نفسـه محاصـرًا وغير قادر على الخروج. 7. منتجات لها مدة صلاحية قصيرة جدًا: - منتج يبدو رائعًا من الخارج ولكنه يتلف بسرعة كبيرة، مثل طعام معبأ يفقد صلاحيته بسـرعة كبيرة بعد فتحه. هذا يرمز إلى العلاقات المحرمة التي قد تكون جذابة في البداية ولكنها تفقد قيمتها وتصـبح ضـارة بسرعة. 8. الانعزال النفسي والاجتماعي: - غرفة معزولة بصـريًا وصـوتيًا: غرفة لا يصل إليها الصوت أو الضوء، مما يرمز إلى الانعزال التام الذي يعيشـه الشـخص بسـبب الانخراط في العلاقات المحرمة. هذا يمثل الانفصـال عن الحياة الحقيقية وعن العلاقات الاجتماعية الصحية. - طريق مسـدود: صـورة لطريق يبدو ممتدًا ولكنه ينتهي فجأة بجدار مسـدود. هذا يرمز إلى أن العلاقات المحرمة قد تبدو أنها تقدم متعة أو هروبًا من الواقع، لكنها في النهاية تؤدي إلى طريق مسـدود لا يفضـي إلى شيء.

خاتمة:

باستخدام الرمزية البصرية والحسية، يمكن تمثيل العلاقات المحرمة كسلوك مخادع يوفر متعة مؤقتة ولكنه يؤدي إلى العزلة والتدهور على المدى الطويل. اختيار رموز مثل الطعم المرير بعد الحلاوة، الرائحة الكريهة المتصاعدة، والانعزال الاجتماعي يمكن أن يكون وسيلة فعالة لإبراز الآثار السلبية لهذا السلوك بشكل قوي ولكنه غير مباشر، مما يساعد في إيصال الرسالة بشكل أكثر تأثيرًا.

الجلسة (7): صفات لله تعالى

- العلاقات الجنسية المحرمة تتنافى مع العديد من صفات الله تعالى التي تحث على العفة، الطهارة، وضبط النفس. فيما يلي بعض صفات الله التي تتعارض مع مثل هذا السلوك:

1. القدوس:

- الله سبحانه وتعالى هو القدوس، أي الطاهر والمنزه عن كل نقص أو عيب. العلاقات الجنسية المحرمة تعتبر انتهاكًا للطهارة والعفة التي يحبها الله في عباده. المؤمن مطالب بتطهير نفسه من الذنوب

		والمعاصي، والابتعاد عن مثل هذه العلاقات للحفاظ على الطهارة التي أمر الله بها. 2. الحكيم: - الله هو الحكيم، أي أنه يضع كل شيء في موضعه الصحيح وفق حكمته البالغة. العلاقات الجنسية مشروعة في الإسلام داخل إطار الزواج الشرعي فقط، لأن هذا الإطار يحقق الاستقرار، العدالة، والمسؤولية. العلاقات المحرمة تناقض هذه الحكمة، لأنها تؤدي إلى الفوضى، الظلم، والانحلال الأخلاقي. 3. الستير: - الله سبحانه وتعالى هو الستير، أي الذي يحب الستر لعباده. العلاقات المحرمة تعرّض الإنسان للإهانة والفضيحة، وتؤدي إلى كشف العورات، سواء كانت مادية أو معنوية. الله يحب أن يكون عباده مستترين ومحافظين على شرفهم وكرامتهم، والعلاقة المحرمة تسيء إلى هذه القيمة. 4. العليم: - الله هو العليم، يعلم السر وأخفى. الإنسان قد يحاول إخفاء العلاقات المحرمة، ولكن الله يعلم ما في القلوب وما يحدث في الخفاء. هذا يذكر المسلم بأن الله يراه في كل

		الأوقات، ويجب أن يبتعد عن هذه الأفعال حتى لو كانت سرية، لأن الله مطلع على كل شيء. 5. الرقيب: - الله هو الرقيب، أي المراقب لكل أعمال عباده. العلاقات المحرمة تتنافى مع إدراك أن الله يراقب كل تصرفات الإنسان. هذه الصفة تدعو الإنسان إلى مراقبة الله في كل أفعاله، والابتعاد عن المحرمات والذنوب. 6. الحليم: - الله هو الحليم، الذي يمهل عباده ولا يعجل بالعقاب، رغم معرفته بما يفعلون من معاصي. هذا يدعو الإنسان إلى التوبة والعودة إلى الله قبل أن ينزل به العقاب. العلاقات المحرمة هي مخالفة واضحة لشرع الله، ولكن الحلم الإلهي يمنح الفرصة للتوبة والرجوع إلى الطريق الصحيح. 7. الغني: - الله هو الغني عن عباده، ولا يحتاج إلى شيء منهم. العلاقات المحرمة قد تنبع من شهوة أو رغبة في الحصول على لذة مؤقتة، ولكن الله يُغني الإنسان عن هذه الشهوات بأمور أسمى وأعظم مثل الزواج الشرعي،

		الذي يوفر إشـــباعًا صـــحيحًا ومرضـــيا للغرائز، ويحقق السكينة والراحة. 8. الحكيم في أوامره ونواهيه: - الله هو الحكيم في تشـــريعاته. العلاقات الجنسـية المحرمة تخالف الحكمة الإلهية في ضـــبط العلاقات البشـــرية وتوجيه الغرائز ضمن إطار الزواج الشرعي. الإسلام يحث على الزواج لأنه يُحقق الاسـتقرار الأسـري والمودة، ويمنع التشتت والآثار السلبية التي تنجم عن العلاقات غير الشرعية. 9. العدل: - الله هو العدل، الذي يحب العدل بين عباده. العلاقات المحرمة تحمل في طياتها ظلمًا للآخرين، مثل الشـريك غير الشـرعي أو الزوج الشـــرعي في حالة الخيانة. كما تؤدي إلى تفكك المجتمعات والأســـر، وهو ظلم للأبنـاء والمجتمع ككل. العدل الإلهي يقتضـي أن تُحترم حقوق الجميع وأن تسـير العلاقات في إطارها الصحيح والعادل. 10. التواب: - الله هو التواب، الذي يقبل توبة عباده إذا عادوا إليه واســـتغفروه. العلاقات المحرمة هي ذنب، ولكن الله يفتح باب التوبة لمن يندم ويعود إلى الطريق المســـتقيم. هذه الصـــفة

تعزز من أهمية التوبة والإصلاح بعد الوقوع في الخطأ.

11. الرحيم:

- الله هو الرحيم، وهو الذي يرحم عباده ويعطيهم الفرصة لتصحيح أخطائهم. العلاقات المحرمة تؤدي إلى الكثير من الأذى النفسي والجسدي، ولكن رحمة الله تمنح الفرصة للتوبة والاستغفار، وبالتالي العودة إلى الحياة الطاهرة التي يحفظ فيها الإنسان كرامته.

الخلاصة:

هذه الصفات الإلهية توضح مدى تناقض العلاقات الجنسية المحرمة مع إرادة الله في تحقيق الطهارة، العفة، والاستقامة في الحياة. المسلم مدعو دائمًا إلى مراعاة هذه الصفات والابتعاد عن السلوكيات التي تتعارض معها، واللجوء إلى التوبة والإصلاح في حال الوقوع في مثل هذه الأخطاء.

الجلسة (8): ربط نبذ السلوك بمنهج تعليمي للصف الحادي عشر

إليك تحليل رياضي كمثال على كيفية ربط العلاقات الجنسية غير الشرعية بالاحتمالات

	لبحث أي مرحلة تعليمية أضغط على الرابط التالي: https://chatgpt.com/g/g-UB5PSciTk-grs-	والإحصـــــاءات. هـذا التحليـل يركز على احتمالية الإصـابة بالأمراض المنقولة جنسيًا (STDs) نتيجـة العلاقـات الجنســـيـة غير المشروعة. مثال: احتمالية الإصـابة بالأمراض المنقولة جنسيًا السيناريو: نفترض أن لـدينـا مجموعـة من 1000 شـخص يمارسـون العلاقات الجنسـية بشـكل غير شـرعي، ومعرضـون لخطر الإصـابة بـالأمراض المنقولـة جنســيًـا. ولـدينـا الإحصـــائيات التالية بناءً على الدراســـات الطبية: - 15% من الأشـــخاص الذين يمارســـون العلاقـات غير المحميـة يصـــابون بـأحـد الأمراض المنقولة جنسيًا سنويًا. - 50% من المصـــابين لا يعرفون أنهم مصابون. - إذا استمر الشـخص في ممارسـة العلاقات غير المحمية لمدة 5 سنوات، تزداد احتمالية الإصابة بشكل ملحوظ. الهدف:

حساب احتمالية الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا (STDs) بعد عدد من السنوات إذا استمر الفرد في هذه العلاقات غير الشرعية.

الخطوة الأولى: حساب احتمالية الإصابة في سنة واحدة:

- لدينا احتمالية الإصابة خلال سنة واحدة = 15%.
- نفرض أن الشخص الذي لا يصاب في السنة الأولى يستمر في ممارسة هذه العلاقات في السنة الثانية، والثالثة، وهكذا.

احتمالية عدم الإصابة في سنة واحدة:

$$P(\text{عدم الإصابة}) = 1 - 0.15 = 0.85$$

الخطوة الثانية: حساب احتمالية عدم الإصابة على مدى عدة سنوات:

بما أن الإصابة في كل سنة مستقلة عن الأخرى، فإن احتمالية عدم الإصابة لمدة n سنوات هي حاصل ضرب احتمالية عدم الإصابة لكل سنة.

$$P(\text{عدم الإصابة خلال } n \text{ سنوات}) = 0.85^n$$

مثال: حساب احتمالية عدم الإصابة خلال 5 سنوات:

$$P(\text{عدم الإصابة خلال 5 سنوات}) = 0.85^5 = 0.4437$$

إذن، احتمالية عدم الإصابة بعد 5 سنوات من ممارسة العلاقات غير الشرعية هي حوالي **44.37%**.

الخطوة الثالثة: حساب احتمالية الإصابة بعد 5 سنوات:

بما أن احتمالية الإصابة هي المكمل لاحتمالية عدم الإصابة، نحسبها على النحو التالي:

إذن، احتمالية الإصابة بعد 5 سنوات هي 55.63%.

الخطوة الثالثة: حساب احتمالية الإصابة بعد 5 سنوات:

بما أن احتمالية الإصابة هي المكمل لاحتمالية عدم الإصابة، نحسبها على النحو التالي:

$$P(\text{الإصابة خلال 5 سنوات}) = 1 - P(\text{عدم الإصابة خلال 5 سنوات})$$

$$P(\text{الإصابة خلال 5 سنوات}) = 1 - 0.4437 = 0.5563$$

إذن، احتمالية الإصابة بعد 5 سنوات هي **55.63%**.

الخطوة الرابعة: تحليل النتيجة:

- خلال 5 سنوات من ممارسة العلاقات غير الشرعية، يصبح لدى الشخص احتمال أكثر من 55% للإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسيًا.
- هذا التحليل الرياضي يظهر أن الاستمرار في العلاقات غير الشرعية يؤدي إلى زيادة احتمالية الإصابة بالأمراض بشكل ملحوظ.

استخدام التحليل لتوجيه الطلاب:

- يمكن عرض هذا التحليل على الطلاب لتوضيح أن الاحتمال التراكمي للإصابة بالأمراض يرتفع مع مرور الوقت.
- من خلال هذا المثال، يمكن للطلاب أن يدركوا أن العلاقات الجنسية المحرمة لا تقتصر على المتعة المؤقتة فقط، بل تحمل معها مخاطر طويلة الأمد تؤثر على صحة الفرد.

الاستنتاج:

		- الاحتمالات والإحصائيات يمكن استخدامها لعرض المخاطر الحقيقية المرتبطة بالعلاقات غير الشرعية. - باستخدام الرياضيات، يتم توضيح أن احتمالية الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا تزداد كلما استمر الشخص في العلاقات غير المشروعة، مما يدفع الطلاب إلى التفكير في النتائج السلبية لهذه العلاقات والتوقف عنها. بهذا الأسلوب، نستخدم الرياضيات كأداة لإيضاح النتائج الصحية والاجتماعية للعلاقات غير الشرعية بطريقة علمية ومنطقية. **الربط بالعلوم:** **أ .الأحياء: الجهاز التناسلي والأمراض المنقولة جنسيًا:** • في درس عن **الجهاز التناسلي**، يمكن شرح كيفية انتقال **الأمراض المنقولة جنسيًا** وتأثيرها على الجسم. هذا يمكن أن يكون فرصة لمناقشة **العلاقات الآمنة والمشروعة** ضمن إطار الزواج وكيف أنها تحمي الفرد من الأمراض. • يمكن التطرق إلى **الآثار الصحية** الناتجة عن العلاقات غير المشروعة مثل **الإصابة بالعقم، سرطان عنق**

		الرحم، والالتهابات الحادة .ربط هذه المعلومات العلمية بالعواقب الصحية يسهل توضيح المخاطر. **ب .علم النفس والسلوك البشري:** • من خلال موضوعات تتعلق بـ**السلوك البشري** و**الهرمونات**، يمكن شرح كيف أن العلاقات الجنسية تؤثر على **النفسية**، وأن العلاقات المحرمة قد تسبب **توترًا نفسيًا** و**شعورًا بالذنب** والقلق. • ربط ذلك بموضوعات علمية مثل تأثير **الهرمونات** مثل **الأوكسيتوسين** و**الدوبامين** على العواطف والقرارات، وكيف أن العلاقة الشرعية المستقرة تساهم في استقرار النفسية والعاطفة. **الجلسة (9): دوافع السلوك** - التعرف على "الدوافع" دوافع العلاقات الجنسية غير الشرعية تتعدد وتتنوع بحسب السياق الاجتماعي والنفسي والثقافي. من أبرز هذه الدوافع: 1. الدوافع النفسية: - الاحتياج العاطفي: بعض الأفراد يبحثون عن الحب والاهتمام، وقد يتورطون

		في علاقات غير شـــرعية بدافع العاطفة والرغبة في الحصـول على مشـاعر القبول والحب، خاصـــة في حال غياب الدعم العاطفي من الأسرة أو المجتمع. - الهروب من المشـاعر السـلبية: قد يلجأ البعض للعلاقات الجنســية غير الشـــرعية كوســـيلة للهروب من التوتر، الوحدة، أو الاكتئاب. العلاقات المحرمة قد توفر لهم إشباعًا مؤقتًا ولكنه غير مستدام. 2. الدوافع الاجتماعية: - التأثير الاجتماعي: في بعض البيئات الاجتماعية، قد يكون هناك ضـــغط من الأصدقاء أو من وسائل الإعلام التي تصور العلاقات الجنسـية غير الشـرعية على أنها مقبولة أو حتى مشـروعة. المجتمع يمكن أن يلعب دورًا كبيرًا في التأثير على ســـلوك الأفراد. - الفراغ الاجتماعي: غياب الأنشـــطة الاجتماعية المفيدة أو عدم الانخراط في المجتمع بشـــكل إيجابي قد يدفع الفرد إلى البحث عن علاقات جنســـية غير شـــرعية كوسيلة لإشباع هذا الفراغ. 3. الدوافع الجنسية: - الرغبة الجســـدية: قد تكون الرغبة الجنســـية القوية التي لا يتم التحكم فيها أو

		توجيهها بشكل سليم دافعًا أساسيًا للعلاقات المحرمة. عندما يفتقر الشخص إلى ضبط النفس أو التوجيه السليم لهذه الرغبات، قد ينخرط في مثل هذه العلاقات. - الإدمان على الجنس: بعض الأشخاص قد يعانون من الإدمان الجنسي، حيث يشعرون بالحاجة المستمرة لممارسة الجنس. هذا الإدمان قد يدفعهم نحو العلاقات المحرمة دون اعتبار للعواقب. 4. الدوافع الاقتصادية والمادية: - المصالح المادية: في بعض الحالات، قد يدخل الأفراد في علاقات جنسية غير شرعية بسبب الحوافز المالية أو المادية. قد يتورط البعض في مثل هذه العلاقات مقابل الحصول على المال أو المنافع الشخصية. - غياب الاستقلال المالي: بعض الأفراد قد يكونون مضطرين للانخراط في علاقات غير شرعية بسبب الضعف الاقتصادي وغياب الفرص المالية المستقرة. 5. الدوافع الثقافية والإعلامية: - تأثير الإعلام: الكثير من الوسائط الإعلامية تروج للعلاقات الجنسية غير الشرعية وتصورها على أنها طبيعية أو حتى مرغوبة. المسلسلات، الأفلام،

		والمحتوى الرقمي يمكن أن يخلق تصـــورًا مشوهًا حول العلاقات السليمة. - غياب القيم الدينية والأخلاقية: في بعض البيئـات التي تفتقر إلى التوجيـه الـديني أو الأخلاقي، قـد يعتبر البعض أن العلاقـات الجنسـية غير الشـرعية مقبولة، مما يشـجع على السلوك المحرم. 6. غياب الوعي الديني والأخلاقي: - ضـــعف الوازع الـديني: قلـة الوعي بأهمية القيم الدينية والأخلاقية المتعلقة بالعفة وضـــبط النفس قد تدفع بعض الأفراد إلى الانخراط في علاقـات محرمـة دون إدراك خطورة هذا السلوك. - ضـــعف الرقابة الذاتية: عندما يغيب الضـمير الحي أو الوازع الديني الداخلي، قد يفشل الشخص في مراقبة نفسه أو التصرف بمسـؤولية تجاه الآخرين، مما يجعله ينغمس في مثل هذه العلاقات. 7. البيئة الأسرية: - التفكـك الأســـري: في حـال وجود مشـــكلات أســـرية مثل الطلاق أو التفكك العائلي، قد يلجأ بعض الأفراد إلى العلاقات المحرمة بحثًا عن الاسـتقرار العاطفي الذي يفتقدونه في بيئتهم الأسرية.

		- غياب الرقابة الأبوية: عندما لا يكون هناك توجيه وإرشاد كافٍ من الأسرة، قد يكون الشباب أكثر عرضة للتورط في علاقات غير شرعية بسبب الضغوط الخارجية وغياب التوجيه الصحيح. 8. الفضول والتجربة: - الفضول: خاصة بين المراهقين والشباب، الفضول حول العلاقات الجنسية يمكن أن يكون دافعًا قويًا لتجربة العلاقات غير الشرعية، خاصة في ظل غياب التوجيه الصحيح والتوعية حول مخاطر هذا السلوك. - الرغبة في تجربة الجديد: بعض الأفراد يرغبون في تجربة العلاقات الجنسية المحرمة بدافع الفضول أو التمرد على القيم الاجتماعية. 9. الرغبة في الاستقلال الشخصي: - التعبير عن الاستقلال: بعض الأفراد قد ينخرطون في العلاقات الجنسية غير الشرعية بدافع التعبير عن الاستقلال الشخصي أو التمرد على التقاليد الاجتماعية والدينية التي يشعرون بأنها تقيد حريتهم. - الرغبة في كسر القيود: قد يرى البعض أن العلاقات المحرمة تمثل تحررًا من القيود

		الاجتماعية أو الدينية التي يرونها تقييدًا لحرياتهم. 10. الفراغ العاطفي: - عدم الاستقرار العاطفي: في حال وجود نقص في الاستقرار العاطفي أو الحب والدعم من المحيطين، قد يلجأ الشخص إلى العلاقات الجنسية غير الشرعية كمحاولة لإشباع هذا الفراغ العاطفي. - البحث عن القبول: بعض الأفراد قد يشعرون بالحاجة إلى القبول من الآخرين، وقد يلجؤون إلى هذه العلاقات كمحاولة للانتماء أو الشعور بالتقدير. الخلاصة: تتعدد دوافع العلاقات الجنسية غير الشرعية وتتنوع بين العوامل النفسية، الاجتماعية، الجنسية، الاقتصادية، والثقافية. للتصدي لهذه الظاهرة، من المهم توفير التوجيه الصحيح، الدعم العاطفي، وتعزيز الوعي الديني والأخلاقي لدى الأفراد، إلى جانب تقديم بدائل صحية وإيجابية لإشباع الاحتياجات العاطفية والجسدية بشكل سليم ومشروع.

الجلسة (10): زوايا نظر

عبر مسار الاقناع المنطقي

- العلاقات الجنسية غير الشرعية لها تأثيرات سلبية واضحة على الفرد والمجتمع، حيث تنتج عنها عواقب صحية، نفسية، اجتماعية، واقتصادية. فيما يلي بعض الإحصائيات التي توضح هذه التأثيرات:

1. الصحة الجسدية

أ. الأمراض المنقولة جنسيًا (STDs):

- وفقًا لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، تتسبب العلاقات الجنسية غير الشرعية في زيادة معدلات الأمراض المنقولة جنسيًا، مثل:

- الزهري: ارتفعت حالات الإصابة بالزهري بنسبة 71% بين عامي 2014 و2018، مع ملاحظة أن نسبة كبيرة من الإصابات مرتبطة بالعلاقات غير الشرعية.

- السيلان: في الولايات المتحدة، زادت حالات الإصابة بالسيلان بنسبة 67% منذ عام 2014.

- الإيدز (HIV): في الولايات المتحدة، حوالي 38,000 حالة إصابة جديدة

		بفيروس نقص المناعة البشرية تُسجل سنويًا، وتُعزى معظمها إلى العلاقات الجنسية غير المحمية أو غير الشرعية. ب. الحمل غير المرغوب فيه: - يُقدر أن حوالي 40% من حالات الحمل السنوية في الولايات المتحدة غير مخططة، وغالبًا ما تكون نتيجة للعلاقات الجنسية غير الشرعية. في عام 2020، سجلت Guttmacher Institute أن حوالي 29% من هذه الحالات انتهت بالإجهاض. 2. الصحة النفسية أ. الاكتئاب والقلق: - الأشخاص الذين يمارسون العلاقات الجنسية غير الشرعية يعانون من اضطرابات نفسية أعلى مقارنة بمن يعيشون علاقات مشروعة. أظهرت دراسة أجرتها National Institutes of Health (NIH) أن الأشخاص الذين يمارسون الجنس خارج إطار الزواج أكثر عرضة للإصابة بـ: - الاكتئاب بنسبة 30%. - القلق بنسبة 25%.

		ب. الشعور بالذنب والندم: - في دراسة أجرتها جامعة North Carolina، أبلغ 78% من المشاركين الذين مارسوا علاقات جنسية غير مشروعة أنهم يشعرون بالندم أو الذنب بعد تلك الممارسات، وذكر 64% منهم أنهم شعروا بتأثير نفسي سلبي طويل الأمد. 3. التفكك الأسري والاجتماعي أ. معدلات الطلاق: - العلاقات الجنسية غير الشرعية تؤدي إلى زيادة في معدلات الطلاق. وجدت دراسة أجرتها American Association for Marriage and Family Therapy أن 45% من حالات الطلاق كانت نتيجة للخيانة أو العلاقات الجنسية خارج إطار الزواج. - في الولايات المتحدة، يُقدَّر أن حوالي 20% من الأزواج يعانون من الخيانة الزوجية في مرحلة ما من حياتهم، مما يؤدي إلى تفكك الأسر. ب. تأثير الأطفال الناتجين عن العلاقات غير الشرعية:

		- الأطفال المولودون من علاقات غير شرعية أو خارج إطار الزواج غالبًا ما يواجهون صعوبات اجتماعية ونفسية أكبر. وفقًا لدراسة أجرتها University of California, الأطفال الذين ينشأون في أسر مفككة نتيجة علاقات غير شرعية أكثر عرضة بنسبة 70% للمعاناة من صعوبات أكاديمية ومشكلات سلوكية. 4. التأثيرات الاقتصادية أ. التكلفة الطبية: - الأمراض المنقولة جنسيًا الناجمة عن العلاقات غير الشرعية تكلف الأنظمة الصحية مليارات الدولارات سنويًا. في الولايات المتحدة، تُقدَّر تكلفة علاج الأمراض المنقولة جنسيًا بـ 16 مليار دولار سنويًا، وفقًا لـ CDC. ب. دعم الأمهات العازبات: - الحمل غير المخطط له الناتج عن العلاقات الجنسية غير الشرعية يُلقي بأعباء اقتصادية على الحكومات في صورة دعم الأمهات العازبات. في الولايات المتحدة، يُقدّر أن 52% من الأمهات العازبات يحصلن على نوع من الدعم الحكومي، مما

		يُكلف الحكومة 12 مليار دولار سنويًا في برامج الرعاية الاجتماعية. 5. التأثيرات القانونية أ. النزاعات القانونية المتعلقة بالحضانة والإعالة: - العلاقات الجنسية غير الشرعية التي ينتج عنها أطفال غالبًا ما تؤدي إلى نزاعات قانونية حول حضانة الأطفال ودفع الإعالة. في المملكة المتحدة، ارتفعت حالات النزاعات القانونية بشأن حضانة الأطفال بنسبة 35% خلال السنوات الأخيرة، نتيجة لزيادة عدد الأطفال المولودين خارج إطار الزواج. 6. الآثار الاجتماعية أ. الوصمة الاجتماعية: - في العديد من الثقافات والمجتمعات، العلاقات الجنسية غير الشرعية قد تسبب وصمة اجتماعية تؤثر على حياة الأفراد والمجتمعات. دراسة أجرتها Pew Research Center أظهرت أن 60% من الأشخاص في الدول ذات التوجهات المحافظة ينظرون إلى العلاقات غير الشرعية على أنها تُسبب تفككًا اجتماعيًا.

		ب. العزلة الاجتماعية: - الأشـــخاص المتورطون في علاقات جنسـية غير شـرعية غالبًا ما يشـعرون بـ العزلة الاجتماعية نتيجة للعواقب الســلبية التي تواجههم من أصدقائهم وأفراد عائلاتهم. دراســة أجرتها جامعة Harvard أظهرت أن 55% من الأشــخاص الذين يعانون من عواقب العلاقات غير الشــرعية يشــعرون بالعزلة والانفصال عن مجتمعهم. الخلاصة: العلاقات الجنسـية غير الشـرعية تؤدي إلى مجموعة من العواقب الســلبية على الأفراد والمجتمعات، بما في ذلك المشاكل الصحية، الاضــطرابات النفســية، التفكك الأســري، الآثار الاقتصادية، والنزاعات القانونية. هذه التـأثيرات تُبرز أهميـة تجنـب مثـل هـذه العـلاقـات والالـتـزام بـالـقـيم الأخـلاقيـة والاجتماعية التي تحافظ على تماســك الفرد والمجتمع.

نكون في هذه المرحلة قد:

برمجنا ذهن المشاركين في الجلسات في - العقل الباطن - فكرة نبذ العلاقات الجنسية غير الشرعية 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.

ثانيا: الرسائل المباشرة	 مد أثر الموضوع وتفعيل الحوارات واعداد برنامج ما يلي تطبيق خصصناه لاستخراج الإحصاءات على نطاق دولي	**الجلسة (11)** لعل البعض يفكر في التوجه للعلاقات المثلية كبديل عن تلك غير الشرعية، حيث توجد العديد من الإحصائيات والدراسات التي توضح تأثير العلاقات الجنسية الشاذة على الأفراد والمجتمعات، خاصة من حيث الصحة النفسية والجسدية، وكذلك التأثيرات الاجتماعية. إليك بعض الإحصائيات المهمة التي تُظهر انعكاس هذا السلوك: **1. الصحة الجسدية:** أ. الأمراض المنقولة جنسيًا:

	https://chatgpt.com/g/g-mbIBFyIsq-ntyj-hsyy	- وفقًا لمركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC): - الأشخاص الذين يمارسون العلاقات الجنسية الشاذة، خاصة بين الرجال، يمثلون نسبة كبيرة من حالات الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV). في الولايات المتحدة، يمثل الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال حوالي 66% من حالات الإصابة الجديدة بفيروس HIV سنويًا. - الإصابة بمرض السيلان تعتبر أكثر انتشارًا بين الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، حيث يُظهرون معدلات إصابة أكبر بكثير من غيرهم. - دراسة أجرتها World Health Organization (WHO) تشير إلى أن الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا مثل الزهري والهربس بنسبة تتراوح بين 10 إلى 20 مرة أعلى من المتوسط. ب. السرطان: - الرجال الذين يمارسون العلاقات الجنسية الشاذة أكثر عرضة للإصابة

		بســـرطان الشـــرج المرتبط بفيروس الورم الحليمي البشـــري (HPV)، إذ تُظهر الدراسات أن 90% من حالات الإصـابة بسـرطان الشـرج تكون بين الأشـخاص المصـابين بفيروس HPV نتيجة لهذه العلاقات. **2. الصحة النفسية:** أ. الاكتئاب والقلق: - دراســـــة أجـرتـهـا The American Psychological Association (APA) أظـهرت أن الأشـخاص الذين يمارسـون العلاقات الشـاذة هم أكثر عرضـة للمعاناة من الاكتئاب والقلق، وذلك بسـبب عوامل متعـددة، منـهـا التوتر الاجتمـاعي والرفض العائلي. - تقرير من Mental Health America أظـهر أن الأشـــخـاص المثليين أو الذين يمارســـون علاقات جنسـية غير طبيعية هم أكثر عرضـة بنســـبـة 40-60% لـلإصـــابـة باضطرابات نفسية مقارنة بالأشخاص الذين يعيشون حياة جنسية تقليدية.

ب. معدلات الانتحار:

- وفقًا لتقرير من The Trevor Project، فإن الشباب الذين يعرفون أنفسهم كمثليين أو ممارسين للعلاقات الشاذة هم أكثر عرضة للتفكير في الانتحار بمعدل 3 مرات مقارنة بالشباب الآخرين.
- وجدت دراسة في المملكة المتحدة أن حوالي 52% من الأشخاص الذين يمارسون العلاقات الجنسية الشاذة أبلغوا عن محاولات انتحار أو تفكير في الانتحار، مما يوضح الارتباط بين هذه الممارسات والمشاكل النفسية.

3. التأثيرات الاجتماعية:

أ. التفكك الأسري:

- في المجتمعات التي تنتشر فيها العلاقات الجنسية الشاذة، هناك زيادة في معدلات الطلاق بين الأزواج الذين يكون أحد الشريكين متورطًا في مثل هذه العلاقات. تقارير اجتماعية تشير إلى أن هذه العلاقات تؤدي إلى تفكك الأسر وتدمير العلاقات الزوجية.
- دراسة من National Institutes of Health وجدت أن حوالي 38% من الأزواج الذين

ينخرطون في علاقات شـــاذة أو غير شـــرعيـة ينتهون بـالطلاق، مقـارنـة بمتوســط 25% بين الأزواج الذين لا يمارسون هذه العلاقات.

ب. العزلة الاجتماعية:

- دراســـــة أجـرتـهـا Pew Research Center أظـهـرت أن الأشـخاص الذين يمارسـون العلاقات الشـاذة غالبًا ما يشـعرون بـــــ العزلة الاجتماعية. حوالي 58% منهم أبلغوا عن شـــعورهم بأنهم غير مقبولين في مجتمعـاتهم أو حتى بين أصـــــدقـائهم وعائلاتهم.

- هذا الشـعور بالعزلة قد يؤدي إلى الانســحاب الاجتماعي والانخراط في سلوكيات ضـارة مثل إدمان المخدرات أو الكحول.

4. الأثر الاقتصادي:

أ. زيادة التكلفة الطبية:

- وفـقًـا لـــــــ Centers for Disease Control and Prevention (CDC)، الأمـراض المنقولة جنســـيًا الناتجة عن العلاقات الشـاذة تكلف النظام الصـحي الأمريكي

16 مليار دولار سنويًا من حيث العلاج والرعاية.
- السرطان المرتبط بالعلاقات الجنسية الشاذة، مثل سرطان الشرج، يزيد من تكاليف العلاج الطبي بما يقدر بـ 1.5 مليار دولار سنويًا في الولايات المتحدة.

ب. الإنتاجية في العمل:
- دراسة أجرتها The Williams Institute وجدت أن الأشخاص الذين يعانون من التمييز أو الوصمة الاجتماعية بسبب ممارساتهم الجنسية الشاذة هم أكثر عرضة للتغيب عن العمل، مما يؤدي إلى انخفاض الإنتاجية الاقتصادية.
- الأفراد الذين يعانون من الأمراض المنقولة جنسيًا أو المشاكل النفسية المرتبطة بهذه الممارسات هم أقل إنتاجية في العمل بنسبة تصل إلى 25% مقارنة بأقرانهم.

5. العواقب القانونية والسياسية:

أ. النزاعات الاجتماعية والسياسية:
- انتشار العلاقات الجنسية الشاذة يؤدي في بعض الدول إلى خلافات

		اجتماعية وسياسية بين الفئات المؤيدة والمعارضة لهذه العلاقات، مما يعزز الانقسام الاجتماعي. هذا الانقسام يمكن أن يؤدي إلى نزاعات قانونية ومحاولات لتغيير القوانين التي تحكم العلاقات الجنسية. - وفقًا لدراسة أجرتها Gallup، فإن 53% من الأمريكيين يرون أن النقاشات حول حقوق المثليين تساهم في زيادة التوتر والانقسام في المجتمع. الخلاصة: العلاقات الجنسية الشاذة لها آثار سلبية واضحة على المستوى الفردي والمجتمعي. من الناحية الصحية، تُظهر الإحصاءات ارتفاع معدلات الأمراض المنقولة جنسيًا، والاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق، بالإضافة إلى زيادة معدلات الانتحار والعزلة الاجتماعية. أما على مستوى المجتمع، فتساهم هذه الممارسات في التفكك الأسري والانقسام الاجتماعي، كما أنها تفرض أعباء اقتصادية إضافية على الأنظمة الصحية.

نكون بعد هذه المرحلة:

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

ثالثا: الامتثال السلوكي	تحويل نبذ السلوك لمنتج أو مشروع مجتمعي.	**الجلسة (12): النقلة العملية** **مجلة الكترونية** -تنفيذ المجلة الإلكترونية يتطلب قراءة لأكثر من مرجع لاستعراض أهمية الالتفات لمضار العلاقات الجنسية غير الشرعية. **حوار اذاعي** -تنفيذ حلقات اليوتيوب تستعرض الإحصاءات سالفة العرض وبثها، ثم نشر روابطها عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

		معرض -معرض بالتعاون مع قسم الرياضيات وقسم العلوم في المدرسة لإنجاز عروض إحصائية تبين العلاقات الجنسية غير الشرعية ونتائجها السلبية على الطالب، أو يتم انجاز المعرض عبر مؤسسة مجتمعية أو برعاية شركة دوائية مثلا.
رابعا: قياس الأثر	 استبانة مونكي. 	يتم قياس أثر تلك الجلسات والمراحل عبر تطبيق مونكي مع المشاركين وفق التالي: -استبانة قبل البدئ بالجلسة رقم (1) -استبانة بعد الانتهاء من المرحلة الثالثة. قياس الأثر يكون بالتعرف على نسبة تغير (مواقف المشاركين، ونسبة الرغبة بالتخفيف، ونسبة من أقلع بالفعل بعد المرحلة الثالثة).

أسئلة الاستبانة

إذا كان موضوع الاستبانة عن الانخراط في سلوكيات جنسية غير شرعية، فيجب التعامل معه بحساسية وأخلاقية عالية نظرًا لخصوصية الموضوع وحساسيته. يمكن تقسيم الأسئلة إلى ثلاثة جوانب: الإدراك المعرفي لأضرار هذه السلوكيات، الموقف الشخصي منها، ومدى الانخراط أو التجربة. إليك ستة أسئلة مقترحة لاستبانة حول هذا الموضوع:

القسم	الإدراك	السؤال	الإجابة
القسم الأول:	الإدراك المعرفي لأضرار السلوكيات الجنسية غير الشرعية	1. هل تعتقد أن الانخراط في سلوكيات جنسية غير شرعية يؤثر سلبًا على الصحة النفسية والجسدية؟	- (1) أعارض بشدة / (5) أوافق بشدة
الهدف:	قياس مدى وعي الفرد بالآثار الصحية والنفسية لهذه السلوكيات.		
		2. إلى أي مدى تعتقد أن الانخراط في سلوكيات جنسية غير شرعية يؤثر سلبًا على العلاقات الاجتماعية والعائلية؟	- (1) لا يؤثر / (5) يؤثر بشدة دة

الهدف:	تقييم وعي الفرد بالتأثيرات السلبية للسلوكيات الجنسية غير الشرعية على العلاقات الشخصية.		
القسم الثاني	الموقف الشخصي تجاه السلوكيات الجنسية غير الشرعية	3. هل تعتقد أنه يجب تجنب السلوكيات الجنسية غير الشرعية للحفاظ على القيم الأخلاقية والدينية؟	- (1) أعارض بشدة / (5) أوافق بشدة
الهدف:	قياس موقف الفرد تجاه الامتناع عن هذه السلوكيات انطلاقًا من القيم الدينية والأخلاقية.		
		4. إلى أي مدى تشعر بالراحة أو الضيق عند سماع أو مناقشة سلوكيات جنسية غير شرعية؟	- (1) أشعر بالراحة التامة / (5) أشعر بعدم الراحة
الهدف:	تقييم الراحة الشخصية للفرد عند مناقشة هذه السلوكيات.		
القسم الثالث	ممارسة السلوكيات الجنسية غير الشرعية أو	5. هل سبق لك أن انخرطت في سلوكيات جنسية غير شرعية؟	- (1) لم يحدث أبدًا / (5) يحدث بشكل متكرر

	التجارب السابقة		
الهدف:	قياس مدى ممارسة الشخص لهذه السلوكيات أو تجاربه الشخصية.		
		6. هل سبق لك أن شعرت بالضغط من الآخرين للانخراط في سلوكيات جنسية غير شرعية؟	- (1) لم يحدث أبدًا / (5) يحدث بشكل متكرر
الهدف:	قياس مدى تعرض الشخص للضغط الاجتماعي للانخراط في هذه السلوكيات.		

التحليـــــــــل	
الإدراك المعرفي:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 1 و2 لمعرفة مدى وعي الفرد بالمخاطر الصحية والاجتماعية للسلوكيات الجنسية غير الشرعية.
الموقف الشخصي:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 3 و4 لفهم موقف الشخص تجاه هذه السلوكيات ومدى راحته أو رفضه لها.
الممارسة والتأثير الاجتماعي:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 5 و6 لتحديد مدى ممارسة الفرد للسلوكيات أو تعرضه للضغوط المتعلقة بها.

يجب توخي الحذر عند اســـتخدام هذا النوع من الاســـتبانة، والتأكد من أنها تُســـتخدم لأغراض بحثية أو توعوية بطريقة تحفظ خصـــوصـــية الأفراد وتحترم القيم الأخلاقية والدينية.

كبسولة الكذب والغش على الأهل والمدرسين

-الكذب: على الأهل أو المدرسين أو الأصدقاء، مما يؤدي إلى تدهور الثقة.

-الغش الأكاديمي: مثل الغش في الامتحانات أو السرقة الأدبية، مما يؤثر سلبًا على التعليم والنزاهة الشخصية.

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

		-يطلب من المنتظمين تعريفا لسلوك الكذب. -مدير الحوار يعرفه على أنه إخبار شخص ما بشيء غير صحيح أو تشويه الحقيقة بقصد الخداع أو تضليل الآخرين. يمكن أن يكون الكذب عن طريق قول شيء غير حقيقي، أو إخفاء جزء من الحقيقة، أو تقديم معلومات مضللة بطريقة تجعل المستمع يعتقد بشيء غير صحيح. يُعتبر الكذب في أغلب الثقافات والأديان سلوكًا غير أخلاقي ويترتب عليه عواقب اجتماعية ونفسية تؤثر على الثقة والعلاقات بين الناس. -حوار حول أساليب الكذاب، وكيف يمكن كشفها. **الجلسة (2): كيف نبصر** -لكشف أساليب الكذاب، يمكن اتباع بعض الأساليب والاستراتيجيات التي تساعد في التعرف على الكذب والتمييز بين الحقيقة والخداع. فيما يلي بعض الأساليب التي يمكن أن تكون فعالة: 1. مراقبة لغة الجسد:

		-التناقضات في لغة الجسد: يمكن أن تظهر علامات التوتر والقلق على الكاذب، مثل تجنب النظر في العينين، التململ، أو التحرك بشكل غير طبيعي. -التأخير في الإجابة: قد يتردد الكاذب قبل الإجابة على الأسئلة، حيث يحتاج إلى وقت لتكوين قصة كاذبة. -الابتسام غير الطبيعي: قد يظهر على الكاذب ابتسامة مصطنعة أو غير متناسقة مع الموقف. -التناقضات في القصة: يمكن اكتشاف الكذب من خلال ملاحظة التناقضات في القصة عندما يتم طرح الأسئلة بطريقة مختلفة أو على فترات زمنية مختلفة. -التجنب: الكاذب قد يحاول تجنب الإجابة على السؤال بشكل مباشر أو يحاول تغيير الموضوع. 2. الأسئلة المفاجئة: -طرح أسئلة غير متوقعة أو إعادة صياغة السؤال بشكل مفاجئ يمكن أن يكشف الكذب، حيث قد يتعثر الكاذب أو يقدم إجابات متناقضة. 3. مراقبة التغيرات الصوتية:

-نبرة الصوت: الكاذب قد يغير نبرة صوته بشكل غير طبيعي، سواء بارتفاعها أو انخفاضها، أو التحدث بسرعة أكبر أو أبطأ من المعتاد.
-التردد والتلعثم: الكاذب قد يتلعثم أو يتردد بشكل غير عادي أثناء التحدث.

4. ملاحظة ردود الفعل العاطفية:

-عدم التناسب العاطفي: إذا كانت العواطف المعبر عنها لا تتناسب مع الموقف أو الموضوع، فقد يكون هذا دليلاً على الكذب.
-ردود فعل مبالغ فيها أو مبسطة: يمكن أن تشير ردود الفعل العاطفية المبالغ فيها أو البسيطة جدًا إلى محاولة الكاذب تغطية مشاعره الحقيقية.

5. مقارنة القصص:

- إذا كان الكاذب يتحدث عن حدث معين، يمكن مقارنة قصته مع ما يقوله الآخرون الذين كانوا موجودين في نفس الحدث. الاختلافات الجوهرية يمكن أن تكشف الكذب.

		6. التحقق من الحقائق: -البحث عن أدلة: في بعض الأحيان، يمكن اكتشاف الكذب من خلال التحقق من الوقائع أو الأدلة المتاحة، مثل الرسائل النصية أو الشهادات من أشخاص آخرين. 7. التفاعل مع الكاذب: -إعادة طرح السؤال بطرق مختلفة: يمكن أن يؤدي طرح نفس السؤال بصيغ مختلفة إلى كشف التناقضات. - الصمت المدروس: في بعض الأحيان، قد يؤدي الصمت بعد إجابة الكاذب إلى دفعه للإفصاح عن مزيد من التفاصيل التي قد تكشف الكذب. باستخدام هذه الأساليب بشكل متكامل، يمكن زيادة احتمالية كشف الكذب والتعرف على السلوكيات التي قد تشير إلى الخداع. ومع ذلك، يجب استخدام هذه الأساليب بحذر وعدم التسرع في إصدار الأحكام، حيث أن بعض هذه العلامات قد تظهر في مواقف أخرى غير الكذب.

الجلسة (3): أنماط التواصل

-حوار حول حالات عاينها المنتظمين مع من كذب عليهم، ومشـــاعرهم حين أدركوا ذلك، وآثار ذلك على علاقتهم بالكاذب.
-هل من قصـــص عبر التاريخ أو أفلام صـــورت نتائج ذلك (جلســة انتقاد عما تبثه الأفلام) حال كانت تجعل الكاذب نجما.

الجلسة (4): دوائر التشابه

-يتم رسم دائرة يوضع فيها صورة ترمز (للكذب) ثم يخرج من الدائرة دوائر تابعة لتعبئتها
-الســـؤال: عبّر بكلمة واحدة عما يمكن أن تصـــف فيه ممارس الكذب أو لمشـــاعرك نحوه.

-حوار حول نتائج المشـــاركات، وتعزيز العبارات التي تصـــف المدمن للكذب بما يدور من حوله من حوارات، عدم تقدير

الآخرين، عدم قدرته على التركيز والتواصل السلس مع الحضور، جمود في المشاعر، بل نبذ تجاه الحضور.

الجلسة (6): تفعيل الحواس

ذات الشكل السابق، ولكن يطلب المشاركين 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

علامة تجارية:

- الكذب هو مثل **علامة تجارية مزيفة** : يبدو في الظاهر مغريًا وجذابًا، ولكنه يخفي خلفه منتجًا رديئًا أو غير أصيل.

		كما يمكن أن ينهار بسرعة عند أول اختبار للجودة. **وجبة غذائية:** • الكذب يشبه **طعامًا سريع التحضير** :قد يكون مغريًا ومشبعًا في البداية، لكنه يفتقر إلى العناصر الغذائية الحقيقية، وسرعان ما يشعر الشخص بالندم بعد تناوله، لأنه يؤدي إلى أضرار على المدى الطويل. **مشروب:** • الكذب هو مثل **مشروب غازي منعش في البداية**، ولكنه يتركك أكثر عطشًا من قبل. قد يعطيك شعورًا مؤقتًا بالارتياح أو الفائدة، لكن تأثيره السلبي يظهر بعد حين. **سيارة:** • الكذب يشبه **سيارة براقة** ذات مظهر فاخر ولكن بمحرك ضعيف وغير موثوق. في البداية، قد تجذب الأنظار وتمنحك شعورًا بالتميز، ولكنها سرعان ما تتعطل عند أول امتحان للطريق. **خدمة:** • الكذب هو مثل **خدمة عملاء سيئة** :في البداية، قد يبدو أنهم يحاولون مساعدتك، لكن مع مرور الوقت

		تكتشـــف أن وعودهم كـانـت مجرد كلمات فارغة، بدون أي نتائج حقيقية. **الجلسة (7): صفات لله تعالى** -الصـــفة الإلهية المناســبة تجاه من يمارس الكذب هي "الخبير". الله ســبحانه وتعالى هو الخبير بكل ما يفعله الإنسـان، سـواء كان ظاهرًا أو خفيًا. الكاذب قد يظن أنه قادر على إخفاء الحقيقة أو خداع النـاس، لكن الله الخبير يعلم بمـا في النفوس ويحيط بكل الأمور، فلا يخفى عليه شـــيء. هذه الصـفة تذكّر الإنســان بأن الله ســبحانه وتعـالى على علم بكـل كـذبـة، مهمـا كـانـت مخفية أو ملفقة بشكل محكم. اســـتحضـــار صـــفة "الخبير" يحث على الصدق، لأن الله يعلم الحقائق الخفية ويعرف النوايا الحقيقية وراء الكلمات والأفعال. -الصـــفة الإلهية الأخرى المناســبة تجاه من يمارس الكذب هي "الرقيب". الله سـبحانه وتعالى هو الرقيب، الذي يراقب كل أفعـال وأقوال النـاس دون أن يغيب عنـه شـــيء. الكـاذب قد يحـاول إخفـاء كذبـه عن النـاس، لكنـه لا يســـتطيع أن يخفيـه عن الله الرقيب، الذي يســـجل عليه كل صـــغيرة وكبيرة. هذه الصـفة تذكر الإنسـان بأنه تحت

	لبحث أي مرحلة تعليمية أضغط على الرابط التالي: https://chatgpt.com/g/g-UB5PSciTk-grs-	مراقبة الله في كل لحظة، وأن أي كذبة سيحاسب عليها مهما ظن أنه قد أفلت بها. استحضار صفة "الرقيب" يعزز في النفس الوعي بأن الله يراقب كل شيء، مما يدفع الإنسان إلى التزام الصدق والابتعاد عن الكذب. **الجلسة (8): ربط نبذ السلوك بمنهج تعليمي للصف الثالث** لربط نبذ السلوك المتعلق بالكذب بمنهج تعليمي للصف الثالث عبر مادتي العلوم والحساب، يمكن استخدام الطرق التالية: 1. ربط الكذب بمادة العلوم: **درس عن الحقائق والخيال:** - موضوع الدرس: يمكن استخدام درس حول التمييز بين الحقائق والخيال في الطبيعة أو الحياة اليومية. - النشاط: يقوم المعلم بإحضار مجموعة من الصور أو القصص القصيرة، بعضها يعبر عن حقائق وبعضها الآخر عن خيال (مثل: الطيور تطير في السماء، الفيلة تطير في السماء). يتم مناقشة الطلاب حول كيفية معرفة ما إذا كان شيء ما حقيقيًا أم خياليًا.

		- ربط بالسلوك: يوضح المعلم أن قول الحقيقة يشبه الحديث عن "الحقائق"، بينما الكذب يشبه الحديث عن "الخيال" أو الأشياء غير الصحيحة. ويتم تشجيع الطلاب على قول الحقائق دائمًا لأنها تساعد في بناء الثقة مع الآخرين. **درس عن الأمانة في العمل العلمي:** - موضوع الدرس: تعليم الطلاب أهمية الصدق في إجراء التجارب العلمية. يتم توضيح كيف أن العلماء يجب أن يكونوا صادقين عند تسجيل ملاحظاتهم وإبلاغ نتائجهم. - النشاط: يمكن إجراء تجربة بسيطة في الفصل، مثل زراعة بذرة، ويطلب من الطلاب تسجيل ملاحظاتهم يوميًا. يتم التشديد على ضرورة تسجيل الحقيقة بدقة وعدم اختلاق معلومات غير صحيحة. - ربط بالسلوك: المعلم يوضح أن الكذب في تسجيل المعلومات العلمية يمكن أن يؤدي إلى نتائج خاطئة، مما قد يتسبب في مشكلات لاحقًا. هذا يُظهر أهمية الصدق في كل شيء نقوم به. 2. ربط الكذب بمادة الحساب: **درس عن النزاهة في الحسابات:**

		- موضـوع الدرس: في درس يتعلق بالجمع والطرح أو أي عمليات حسـابية أخرى، يمكن اسـتخدام أمثلة تتطلب من الطلاب حسـاب شـيء ما بدقة، مثل توزيع عدد من الأشياء بالتساوي بين زملائهم. - النشـاط: يمكن للمعلم توزيع مجموعة من الحلوى أو الأدوات على الطلاب ويطلب منهم توزيعها بالتسـاوي. يُطلب من الطلاب تسجيل الأرقام بدقة. - ربط بالسـلوك: يتم توضـيح أن محاولة تغيير الأرقام أو توزيعها بشكل غير صحيح (الكذب في الحسـاب) يمكن أن يؤدي إلى ظلم الآخرين أو إحداث فوضـى. يُشدد على أهمية النزاهة في الحسـابات، وربط ذلك بأهمية قول الحقيقة دائمًا. **درس عن الأنماط والأرقام الصادقة:** - موضـوع الدرس: تعليم الطلاب كيفية التعرف على الأنماط في الأرقام أو الحسابات. - النشـاط: يقوم الطلاب بمتابعة نمط معين من الأرقام (مثل: 2، 4، 6، 8...) ويتم مناقشة كيف أن الأرقام تكون "صادقة" إذا اتبعت نمطًا صحيحًا. - ربط بالسلوك: يمكن للمعلم أن يوضح أن الأرقام الصادقة تشبه الناس الصادقين، الذين يتبعون الحقيقة في كلامهم وأفعالهم.

		ويتم تشـــجيع الطلاب على أن يكونوا مثل الأرقام الصادقة في حياتهم اليومية. 3. مشروع مشترك بين العلوم والحساب: **مشروع "سجل الحقيقة":** - الفكرة: يطلب من الطلاب إنشـاء "سـجل الحقيقة" اليومي، حيث يسجلون كل يوم شيئًا جديدًا تعلموه في العلوم مع نتائجه الحقيقية (مثل: "اليوم شـــاهدت نبتة تنمو بمقدار 1 ســـم")، وكذلك تســـجيل عمليات حســـابية صحيحة قاموا بها (مثل: "اليوم جمعت 5 + 3 = 8"). - الهدف: تعزيز فكرة أن تسجيل الحقيقة في كل من العلوم والحسابات هو جزء أساسي من التعلم والعيش بنزاهة. - التقييم: يتم تقييم الطلاب بناءً على مدى التزامهم بالصدق في تسجيلاتهم اليومية. بهذا الشكل، يتعلم الطلاب قيمة الصدق في كل من العلوم والحســـابات، ويربطون بين قول الحقيقة والحفاظ على النزاهة في حياتهم اليومية.

الجلسة (9): دوافع السلوك

- التعرف على "الدوافع"

دوافع ممارسة الكذب متعددة وتختلف حسب الظروف والشخصية، ولكنها غالبًا ما تكون مرتبطة بالحاجة لتحقيق أهداف معينة أو تجنب مواقف غير مرغوبة. من بين هذه الدوافع:

1. الخوف من العقاب: كثير من الناس يكذبون لتجنب التعرض للعقاب أو الانتقادات. هذا قد يكون في المدرسة، العمل، أو داخل الأسرة.

2. الرغبة في الحصول على مكاسب: بعض الأفراد يلجؤون إلى الكذب لتحقيق مكاسب شخصية، مثل الحصول على وظيفة، أو المال، أو مكانة اجتماعية معينة.

3. تجنب الإحراج: قد يكذب الشخص لتجنب الإحراج أو فقدان السمعة أمام الآخرين، خاصة إذا ارتكب خطأً ولا يريد الاعتراف به.

4. الحفاظ على العلاقات الاجتماعية: الكذب يُستخدم أحيانًا للحفاظ على العلاقات

		الاجتماعية أو لتجنب إيذاء مشاعر الآخرين، مثل مجاملة غير صادقة أو إخفاء حقيقة قد تكون مؤذية. 5. التفاخر أو لفت الانتباه: قد يكذب الشخص ليبدو أفضل مما هو عليه في الحقيقة، أو ليلفت الانتباه إليه، من خلال المبالغة في إنجازاته أو تجميل واقعه. 6. التأثير على الآخرين: بعض الأشخاص يكذبون للتلاعب بالآخرين أو التأثير على قراراتهم، مثل الكذب في المفاوضات أو لإقناع شخص بفعل شيء معين. 7. تجنب المسؤولية: قد يكذب الشخص لتجنب تحمل المسؤولية عن أمر ما، سواء كان ذلك في العمل أو في الحياة الشخصية. 8. الاعتياد أو الإدمان على الكذب: في بعض الحالات، يصبح الكذب عادة أو سلوكًا متكررًا، حيث يعتاد الشخص على الكذب في مواقف مختلفة حتى بدون سبب واضح. 9. الشعور بعدم الأمان: الأشخاص الذين يشعرون بعدم الأمان قد يكذبون لتعزيز شعورهم بالسيطرة أو لتعويض نقص معين في حياتهم.

10. الرغبة في حماية الذات أو الآخرين: في بعض الأحيان، يلجأ الشـــخص للكذب لحماية نفســـه أو لحماية شـــخص آخر من الأذى.

هذه الدوافع يمكن أن تتداخل في بعض الحالات، ويكون لدى الفرد أكثر من سبب للكذب في موقف معين. ففهم هذه الدوافع يمكن أن يساعد في التعامل مع الكذب بشكل أكثر فعالية ومعالجة أسبابه الأساسية.

الجلسة (10): زوايا نظر

زاوية نظر: هي وجهة نظر غير تقليدية ليستعملها الموجه في انتقاد السلوك وتقبيحه، فهي ممقوتة وسلبية للنظر في سلوك الكذب يمكن أن تكون من خلال "الكذب كأداة للبقاء في العالم المعاصر".

الكذب كأداة تكيفية:

في هذه الزاوية، يمكن النظر إلى الكذب كأداة تكيفية يستخدمها الأفراد للبقاء على قيد الحياة في بيئة معقدة ومتطلبة. في العالم المعاصر، حيث المنافسة شديدة والضغوط

		الاجتماعية كبيرة، قد يُعتبر الكذب وسيلة "ذكية" للبقاء في صدارة اللعبة الاجتماعية أو المهنية. **الكذب كوسيلة للتحكم في الواقع:** يمكن أن يُرى الكذب كآلية للتحكم في الظروف المحيطة. في كثير من الحالات، يلجأ الناس إلى الكذب ليس فقط للهروب من المواقف الصعبة، بل لتوجيه الواقع نحو الاتجاه الذي يخدم مصالحهم. هنا، يصبح الكذب بمثابة "أداة احترافية" لمن يريد أن يصوغ العالم من حوله وفقًا لرؤيته الخاصة، حتى لو كانت هذه الرؤية بعيدة عن الحقيقة. **الكذب كاستراتيجية للبقاء النفسي:** من هذه الزاوية، يُعتبر الكذب وسيلة لحماية النفس من الإجهاد النفسي أو العاطفي. في بعض الأحيان، يكون الكذب الطريقة الوحيدة للبقاء متماسكًا في مواجهة توقعات المجتمع العالية أو ضغوط الحياة اليومية. الكذب يمكن أن يكون "درعًا نفسيًا" يحمي الفرد من التداعيات المباشرة للحقائق الصعبة. **الكذب كعلامة على الذكاء الاجتماعي:** يمكن النظر إلى الكذب من منظور سلبي على أنه نوع من "الذكاء الاجتماعي" الذي

يســـمح للأفراد بالتنقل في العلاقات المعقدة وتحقيق أهدافهم. في هذه الرؤية، الكذب ليس فقط مجرد خداع، بل هو تكتيك مدروس للتعامل مع التفاعلات الاجتماعية المعقدة، حيث الحقيقة المطلقة قد تكون غير مرغوبة أو غير مفيدة.

الكذب كفن للخداع الذاتي:

أخيرًا، الكذب يمكن أن يُنظر إليه على أنه فن من فنون الخداع الذاتي، حيث يقنع الإنسان نفسه أولًا بقصص كاذبة حتى يتمكن من إقناع الآخرين. هنا، يُستخدم الكذب كآلية لتصميم هوية جديدة أو واقع بديل، يناسب التطلعات الشـــخصـــية ويتجنب مواجهة الحقائق غير المرغوبة.

الخلاصة:

الكذب كوســـيلة للتحكم في الواقع أو للبقاء النفسي إنما هو كظاهرة السراب، وممارسها ممقوت ســـلوكه وطبعه من الدين والمجتمع المحيط.

نكون في هذه المرحلة قد:

برمجنا ذهن المشاركين في الجلسات في - العقل الباطن - فكرة نبذ الكذب سلوكا 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.

ثانيا: الرسائل المباشرة	 مد أثر الموضوع وتفعيل الحوارات واعداد برنامج ما يلي تطبيق خصصناه لاستخراج الإحصاءات على نطاق دولي https://chatgpt.com/g/g-mbIBFyIsq-ntyj-hsyy	**الجلسة (11): إحصاء وتعليق** -الإحصاءات حول تأثير الكذب على الصحة النفسية والجسدية تشير إلى أن ممارسة الكذب بشكل متكرر يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من الانعكاسات غير الصحية. إليك بعض النقاط الرئيسية التي تناولتها الدراسات والإحصاءات في هذا المجال: 1. الإجهاد النفسي والعقلي: - الدراسات: تشير الدراسات إلى أن الكذب يؤدي إلى زيادة مستوى التوتر والقلق. الأشخاص الذين يكذبون بشكل متكرر يختبرون زيادة في مستويات هرمون الكورتيزول، وهو هرمون الإجهاد. على سبيل المثال، دراسة أجرتها جامعة نوتردام (2012) أظهرت أن الأشخاص الذين قللوا من عدد الأكاذيب التي يقولونها

		أسبوعيًا شعروا بتوتر أقل وتحسن في صحتهم العقلية والجسدية. 2. اضطرابات النوم: - الإحصـــــاءات: الكـذب المزمن مرتبط بزيـادة اضـــطرابـات النوم. الأشـــخاص الذين يكذبون بانتظام قد يعـانون من الأرق أو النوم المتقطع بســـبب التوتر الناجم عن الحفاظ على الأكـاذيـب، ممـا يؤدي إلى تقليل جودة النوم. 3. ضعف الجهاز المناعي: - الدراســـات: الإجهاد النـاتج عن الكـذب المتكرر يمكن أن يضـــعف الجهاز المناعي، مما يجعل الشـــخص أكثر عرضـــة للإصـــابة بالأمراض. الإجهاد المزمن مرتبط بزيادة الإصابة بـأمراض مثل نزلات البرد، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب. 4. الاكتئاب والقلق: - الإحصاءات: الكذب المزمن يمكن أن يؤدي إلى تطور اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والقلق. الأشخاص الذين يعيشـــون حياة مزدوجة أو يعتمدون على الأكـاذيب للحفاظ على صـــورة

		معينة أمام الآخرين قد يشعرون بالذنب أو العار، مما قد يؤدي إلى الاكتئاب. 5. العزلة الاجتماعية: - الإحصاءات: الكذب المستمر قد يؤدي إلى تدمير العلاقات الاجتماعية والشخصية. عندما يكتشف الآخرون الكذب، قد يؤدي ذلك إلى فقدان الثقة والعلاقات الاجتماعية، مما يزيد من خطر العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة. 6. الأمراض القلبية: - الدراسات: الكذب يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. الإجهاد الناتج عن الكذب يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل ضربات القلب، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب على المدى الطويل. 7. اضطرابات نفسية معقدة: - الإحصاءات: في حالات الكذب المرضي (الكذب القهري) وهو أن يكذب دون مبرر لاعتياده على الكذب، يعاني أفراده من اضطرابات نفسية

معقدة تتطلب علاجًا نفسيًا. هذا النوع من الكذب مرتبط بشكل وثيق بأسباب نفسية أعمق مثل اضطرابات الشخصية.

الخلاصة:

الإحصاءات والدراسات تشير إلى أن الكذب، وخاصة عندما يصبح سلوكًا مزمنًا أو قهريًا، له تأثيرات سلبية كبيرة على الصحة النفسية والجسدية. الإجهاد المستمر الناتج عن الكذب يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب، بالإضافة إلى زيادة مخاطر الإصابة بالأمراض الجسدية مثل أمراض القلب وضعف الجهاز المناعي. لذا، الكذب ليس مجرد مسألة أخلاقية، بل يمكن أن يكون له تبعات صحية خطيرة تتطلب الانتباه والمعالجة.

المراجع:

Study: Telling fewer lies linked to better health and relationships | News | Notre Dame News | University of Notre Dame

When You Lie, Your Brain Is Actually Suffering - LifeHack

How lying affects our physical and mental health (iheartintelligence.com)

نكون بعد هذه المرحلة:

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

ثالثا: الامتثال السلوكي	تحويل نبذ السلوك لمنتج أو مشروع مجتمعي.	**الجلسة (12): النقلة العملية** **مجلة الكترونية** -تنفيذ المجلة الإلكترونية يتطلب قراءة لأكثر من مرجع لاستعراض أهمية الالتفات لمضار الكذب. **برنامج حواري** -حوار عبر اليوتيوب لبرنامج يمنح اسم (صوت الصدق)، مدة الحلقة الواحدة عشر دقائق، تستعرض كل حلقة إحصاء وتعليق على الإحصاء وربط نتيجة الحوار بعواقب ممارسة الكذب.

		معرض -معرض بالتعاون مع قسم الرياضيات وقسم العلوم في المدرسة لإنجاز عروض إحصائية تبين العلاقات ونتائجها السلبية على الطالب حال من أدمن على الكذب، أو يتم انجاز المعرض عبر مؤسسة مجتمعية أو برعاية شركة دوائية مثلا.
رابعا: قياس الأثر	 استبانة مونكي. 	يتم قياس أثر تلك الجلسات والمراحل عبر تطبيق مونكي مع المشاركين وفق التالي: خ-استبانة قبل البدئ بالجلسة رقم (1) د- استبانة بعد الانتهاء من المرحلة الثالثة. ث- قياس الأثر يكون بالتعرف على نسبة تغير (مواقف المشاركين تجاه الإدمان على الكذب، ونسبة الرغبة بالتخفيف، ونسبة من أقلع بالفعل بعد المرحلة الثالثة. **أسئلة الاستبانة**

إذا كان موضـــوع الاســـتبانة عن الكذب والغش على الأهل والمدرســـين والأصـــدقاء، فيمكن تقســـيم الأســـئلة إلى ثلاثة جوانب: الإدراك المعرفي لأضـرار الكذب والغش، الموقف الشـخصـي تجاه هذه السـلوكيات، ومدى ممارسة هذا السلوك. إليك ستة أسئلة مناسبة لاستبانة حول هذا الموضوع:

القسم	الإدراك	السؤال	الإجابة
القسم الأول:	الإدراك المعرفي لأضرار الكذب والغش	1. هل تعتقد أن الكذب والغش يؤثران سلبًا على الثقة بينك وبين الأهل أو المدرسين أو الأصدقاء؟	- (1) أعارض بشدة / (5) أوافق بشدة
الهدف:	قياس مدى وعي الفرد بتأثير الكذب والغش على العلاقات القائمة على الثقة.		
		2. إلى أي مدى تعتقد أن الكذب والغش يمكن أن يؤديان إلى عواقب سلبية في الحياة الشخصية أو الأكاديمية؟	- (1) لا يؤديان إلى عواقب / (5) يؤديان بشدة
الهدف:	تقييم وعي الفرد بالعواقب طويلة الأمد للكذب والغش.		
القسم الثاني	الموقف الشخصي تجاه	3. هل تعتقد أنه من المقبول استخدام الكذب أو الغش لتجنب المتاعب أو للحصول على نتائج أفضل؟	- (1) أعارض بشدة / (5) أوافق بشدة

	الكذب والغش		
الهدف:	قياس موقف الشخص من استخدام الكذب والغش كوسيلة لتحقيق غايات شخصية.		
		4. إلى أي مدى تشعر بالراحة عندما تكذب أو تغش على الأهل أو المدرسين أو الأصدقاء؟	- (1) لا أشعر بالراحة أبدًا / (5) أشعر بالراحة
الهدف:	تقييم مدى راحة الشخص مع سلوكيات الكذب والغش.		
القسم الثالث	ممارسة الكذب والغش أو التجربة الشخصية	5. هل سبق لك أن كذبت أو غششت على الأهل أو المدرسين أو الأصدقاء لتحقيق غايات معينة؟	- (1) لم يحدث أبدًا / (5) يحدث بشكل متكرر
الهدف:	قياس مدى ممارسة الفرد للكذب أو الغش.		
		6. هل سبق لك أن تعرضت للضغط من قبل زملائك أو أصدقائك للكذب أو الغش؟	- (1) لم يحدث أبدًا / (5) يحدث بشكل متكرر

الهدف:	قياس مدى تعرض الفرد للضغوط الاجتماعية لممارسة الكذب أو الغش.		

التحليـــــــــل	
الإدراك المعرفي:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 1 و2 لمعرفة مدى وعي الفرد بالآثار السلبية للكذب والغش على العلاقات والثقة والعواقب المحتملة.
الموقف الشخصي:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 3 و4 لفهم موقف الشخص تجاه استخدام الكذب والغش ومدى شعوره بالراحة عند ممارستهما.
الممارسة والتأثير الاجتماعي:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 5 و6 لتحديد مدى ممارسة الفرد لهذه السلوكيات أو تعرضه للضغط الاجتماعي للانخراط فيها.

هذه الأسئلة يمكن استخدامها لتقييم سلوكيات الكذب والغش وكيفية تأثيرها على الفرد وعلاقاته في حياته اليومية.

كبسولة التنمر والعنف اللفظي والجسدي

السلوك العدواني: سواء كان لفظيًا (مثل الشتائم) أو جسديًا (مثل الضرب).
التنمر: سواء على زملاء الدراسة أو في محيط الأسرة.

مسار التعامل مع الظاهرة السلوكية	نهج التعامل مع السلوك	الآليـــــــة
أولا: الرسائل الضمنية	المفهوم	الجلسة (1): الاستهلال -يُطلب من المنتظمين تعريفا لسلوك التنمر.

		-مـدير الحوار يعرفـه على أن التنمر هو سـلوك عـدواني متكرر يهـدف إلى إيـذاء شـخص آخر بشـكل متعمد، سـواء جسـديًا أو نفسـيًا أو عاطفيًا. يتضـمن التنمر اسـتخدام القوة أو السـيطرة لتخويف أو إهانة أو إذلال شـخص يعتبر أضـعف أو أقل قدرة على الدفاع عن نفسـه. يمكن أن يظهر التنمر في أشكال مختلفة، مثل: 1. التنمر الجسدي: مثل الضرب أو الدفع أو أي شكل من أشكال الاعتداء البدني. 2. التنمر اللفظي: مثل السـخرية، الشـتائم، التهديدات، أو إلقاء تعليقات جارحة. 3.التنمر الاجتماعي: مثل نشـر الشـائعات، اسـتبعاد شـخص من مجموعة، أو إحراجه أمام الآخرين. 4.التنمر الإلكتروني: مثل إرسـال رسـائل مسـيئة أو نشـر محتوى مهين عبر الإنترنت أو وسائل التواصل الاجتماعي. التنمر يمكن أن يحدث في مختلف البيئـات، مثـل المـدارس، أمـاكن العمـل، وحتى على الإنترنـت، ويمكن أن يكون لـه آثار نفسـية واجتماعية طويلة الأمد على الضـحايا، بما في ذلك الشـعور بالعزلة، الاكتئاب، القلق، وانخفاض تقدير الذات.

		-حوار حول من تعرض لمثل هذه الحلات باستعراض القصص. **الجلسة (2): كيف نبصر** -عندما يتنمر الشخص، قد يظهر سلوكه ومظهره الجسدي والعاطفي بعدة طرق مميزة. إليك بعض الأشكال التي قد يتخذها المتنمر أثناء التنمر: 1. لغة الجسد العدوانية: -وضعية الجسم: قد يقف المتنمر بوضعية تهديدية، مثل الاقتراب بشكل مفرط من الضحية، الوقوف بقوة، أو إمالة الجسم للأمام بشكل يوحي بالهيمنة. - الإيماءات: استخدام إيماءات عدوانية مثل الإشارة باليد بشكل قاسي، أو التلويح بشكل تهديدي، أو استخدام قبضات اليد المغلقة. 2. تعبيرات الوجه: - الوجه الغاضب: يظهر الغضب أو الاحتقار على ملامح المتنمر، مثل تقطيب الجبين، ضغط الشفتين، أو تجعيد الأنف. - الابتسامة الساخرة: قد يستخدم المتنمر ابتسامة ساخرة أو متعجرفة لإهانة الضحية وإظهار السيطرة.

		3. النبرة الصوتية: - الصـــوت العـالي: يتحدث المتنمر بنبرة صـوت عالية أو صـارمة لتخويف الضـحية أو لجذب انتباه الآخرين. - التهديدات اللفظية: يسـتخدم لغة تهديدية أو مهينة، ويقوم بتوجيه الشـــتائم أو التعليقات الجارحة. 4. السلوك الجماعي: - التنمر مع مجموعة: في بعض الحالات، قـد يكون المتنمر محـاطًـا بمجموعـة من الأصـــدقاء أو الأتبـاع الذين يـدعمونـه أو يضـحكون على أفعاله، مما يزيد من شعوره بالقوة والسيطرة. - التحريض الجمـاعي: يمكن للمتنمر أن يحرض المجموعة على الضـحية، ويشـجع الآخرين على المشاركة في الإساءة. 5. التنمر غير المباشر: - نشـر الشـائعات: يتصـرف المتنمر بشـكل غير مباشـر، مثل نشـر شـائعات مؤذية أو تحريض الآخرين ضـــد الضـــحية بدون مواجهة مباشرة. - التجاهل المتعمد: قد يتعمد المتنمر تجاهل الضـــحية أو اســـتبعادها من الأنشـــطة الاجتماعية كوسيلة لإيذائها عاطفيًا.

		6. التنمر الإلكتروني: - إخفاء الهوية: في حالات التنمر الإلكتروني، قد يستخدم المتنمر اسمًا مستعارًا أو حسابًا مزيفًا لإخفاء هويته ونشر محتوى مؤذٍ أو إرسال رسائل تهديدية. - النشاط العدواني عبر الإنترنت: يشمل ذلك نشر تعليقات سلبية، إنشاء مجموعات مخصصة للسخرية من الضحية، أو إرسال رسائل مسيئة على وسائل التواصل الاجتماعي. 7. الثقة الزائدة: - تصرفات مفرطة الثقة: قد يبدو المتنمر واثقًا بشكل مبالغ فيه، مستمتعًا بتأثيره على الضحية، ويظهر تحكمًا مفرطًا في الموقف. 8. التظاهر بالبراءة: - إخفاء النوايا السيئة: قد يتظاهر المتنمر بالبراءة أو يدعي أنه يمزح فقط، مما يزيد من تعقيد الأمر للضحية. الخلاصة: المتنمر يظهر عادة سلوكًا عدوانيًا سواء من خلال لغة الجسد أو التعبيرات الوجهية أو النبرة الصوتية، ويستخدم كل ما يمكنه من وسائل لإيذاء الضحية وإظهار هيمنته. يمكن أن يكون التنمر مباشرًا أو غير مباشر، وقد

		يشمل إساءة جسدية، لفظية، اجتماعية، أو إلكترونية. **الجلسة (3): أنماط التواصل مع المتنمر** -التعامل مع المتنمر يتطلب استراتيجيات متنوعة تعتمد على الموقف والشخصية. إليك بعض الخطوات والنصائح التي يمكن أن تساعد في مواجهة التنمر: 1. البقاء هادئًا وواثقًا: - عدم إظهار الخوف أو التأثر: المتنمرين غالبًا ما يسعون إلى إثارة رد فعل عاطفي من الضحية. حاول أن تبقى هادئًا ولا تظهر أنك متأثر بكلامهم أو أفعالهم. - التواصل بصوت هادئ وثابت: الرد على المتنمر بصوت واثق وهادئ دون الانفعال يمكن أن يظهر له أنك غير متأثر بمحاولاته للإيذاء. 2. التجاهل أو الابتعاد: - عدم الرد: في بعض الأحيان، يمكن أن يكون التجاهل هو أفضل رد. المتنمرين يبحثون عن رد فعل، وعندما لا يحصلون عليه، قد يفقدون الاهتمام.

		- الابتعاد عن الموقف: إذا كان ذلك ممكنًا، يمكنك الابتعاد عن المتنمر أو مغادرة المكان لتجنب المواجهة. 3. طلب المساعدة: - التحدث مع شخص موثوق: إذا كان التنمر مستمرًا أو خطيرًا، من المهم إبلاغ شخص موثوق به، مثل معلم، مستشار، ولي أمر، أو مدير في العمل. - الانضمام إلى أصدقاء أو مجموعة: التواجد مع أصدقاء أو في مجموعة يمكن أن يقلل من فرص استهدافك من قبل المتنمر. 4. التحدث مع المتنمر: - الوقوف بحزم: إذا كنت تشعر بالثقة، يمكنك التحدث إلى المتنمر بشكل مباشر وبحزم، وإخباره بأن سلوكه غير مقبول ويجب أن يتوقف. - توضيح العواقب: في بعض الأحيان، يمكن أن يساعد تذكير المتنمر بالعواقب التي قد يواجهها، مثل إبلاغ السلطات المدرسية أو القانونية. 5. تسجيل الحوادث: - توثيق التنمر: الاحتفاظ بسجل للحوادث يمكن أن يكون مفيدًا إذا كنت بحاجة إلى

		إبلاغ شـخص ما أو اتخاذ إجراء قانوني. قم بتدوين التفاصـيل مثل الوقت، المكان، وما حدث. 6. تجنب الانتقام: - عدم الرد بالعنف: محاولة الانتقام من المتنمر يمكن أن تزيد من تصـعيد الموقف وتجعل الأمور أكثر سوءًا. من الأفضل أن تبقى ملتزمًا بالسـلوك الإيجابي وعدم الانحدار إلى مستوى المتنمر. 7. التدريب على الدفاع عن النفس: - تعلم الدفاع عن النفس: في بعض الحالات، قد يكون من المفيد تعلم تقنيات الدفاع عن النفس التي يمكن أن تسـاعدك على حماية نفسك جسديًا إذا لزم الأمر. 8. تعزيز الثقة بالنفس: - الاهتمام بالذات: تطوير الثقة بالنفس من خلال الأنشـطة التي تحبها وتحقيق أهداف صـغيرة يمكن أن يسـاعدك في التعامل مع المتنمرين بشكل أكثر فعالية. - البحث عن دعم عاطفي: التحدث مع الأصـدقاء أو العائلة أو مسـتشـار يمكن أن يسـاعدك في التعامل مع التأثيرات النفسـية للتنمر.

		9. التدخل الجماعي: - التعاون مع الآخرين: إذا كنت تعرف أن هناك آخرين يتعرضون للتنمر من نفس الشخص، يمكنكم التعاون معًا لمواجهة المتنمر بشكل جماعي أو إبلاغ السلطات المختصة. 10. الإبلاغ عن التنمر الإلكتروني: - استخدام خاصية الإبلاغ: في حالة التنمر الإلكتروني، يمكنك استخدام خاصية الإبلاغ المتاحة على معظم منصات التواصل الاجتماعي لإبلاغ إدارة الموقع أو المنصة. - حفظ الأدلة: الاحتفاظ بنسخ من الرسائل أو المنشورات المسيئة يمكن أن يكون مفيدًا عند الإبلاغ. الخلاصة: -التعامل مع المتنمر يتطلب الثقة بالنفس والصبر واستخدام استراتيجيات مختلفة حسب الموقف. من المهم أن تتذكر أنك لست وحدك، وأن طلب المساعدة والدعم ليس علامة على الضعف، بل هو خطوة مهمة لحماية نفسك والتعامل مع الموقف بطريقة صحيحة.

الجلسة (4): دوائر التشابه

-يتم رسم دائرة يوضع فيها صورة ترمز (للمتنمر) ثم يخرج من الدائرة دوائر تابعة لتعبئتها

-السؤال: عبّر بكلمة واحدة عما يمكن أن تصف فيه ممارس المتنمر أو لمشاعرك نحوه.

- حوار حول نتائج المشاركات، وتعزيز العبارات التي تصف المتنمر وبما يصفه الناس، عدم تقدير الآخرين له، يعاني من عدم قدرته على التركيز والتواصل السلس مع الحضور، جمود في المشاعر الإيجابية، بل نبذ تجاه الحضور.

الجلسة (6): تفعيل الحواس

ذات الشكل السابق، ولكن يطلب المشاركين 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

لإضفاء طابع سلوك التنمر من خلال مقارنته بمنتجات، أو علامات تجارية،أو سيارات أو خدمات، يمكن استخدام التشبيهات التالية:

1. علامة تجارية:

- التنمر يشبه علامة تجارية مزيفة أو مغشوشة: يبدو في البداية وكأنه قوي ومؤثر، لكنه في الواقع خالٍ من القيم الحقيقية ويعتمد فقط على الخداع والتضليل. إنه يضر الآخرين ويبني سمعته على حساب الأذى.

2. وجبة غذائية:

- التنمر هو مثل وجبة سريعة سيئة الجودة: قد تبدو مغرية في البداية، ولكنها

		تسبب الضرر للجسم والصحة على المدى الطويل. التنمر يخلق ضررًا طويل الأمد في العلاقات والصحة النفسية. 3. مشروب: - التنمر يشبه مشروب طاقة ضار: يمنحك دفعة مؤقتة من القوة والهيمنة، لكنه يؤدي إلى انهيار سريع ويترك أثارًا سلبية على المدى البعيد، بما في ذلك الشعور بالذنب والعزلة. 4. سيارة: - التنمر هو مثل سيارة رياضية مزعجة وعدوانية على الطريق: قد تبدو مثيرة وتلفت الانتباه، لكنها تزعج الآخرين وتشكل خطرًا على من حولها، تمامًا كما يضر التنمر بالبيئة الاجتماعية ويزعزع استقرارها. 5. خدمة: - التنمر هو مثل خدمة سيئة من شركة مهيمنة: تستخدم قوتها وسلطتها لإجبار العملاء على القبول بالخدمة، حتى وإن كانت رديئة أو غير عادلة. المتنمر يستخدم قوته لإرغام الآخرين على الخضوع أو الشعور بالضعف.

6. منتج:

- التنمر يشـــبه منتجًا لامعًا من الخارج لكن فارغًا من الداخل: يبدو جذابًا وقويًا على الســـطح، لكنه في الواقع يفتقر إلى الجوهر ويفتقر إلى القيم الإيجـابيـة، ممـا يؤدي في النهاية إلى تدمير نفسه ومن حوله.

الخلاصة:

- ســـلوك التنمر، عند وصـــفه بهذه التشـبيهات، نكون قد برمجنا صـورة سـلبية عبر اسـتثارة حواس المنتظمين في الجلســـة بما يدركونه من منتجات وعلامات ومذاقات وصور.

الجلسة (7): صفات لله تعالى

-الصفة الإلهية المناسبة المضادة للتنمر هي "اللطيف".

-الله ســـبحانه وتعالى هو "اللطيف" الذي يتصـــف بالرفق واللطف في معاملته لخلقه، ويعاملهم بحســاسـية ورعاية دون قسـوة أو إضـــرار. التنمر، على النقيض، يعبر عن القسوة والجفاء في التعامل مع الآخرين.

-استحضـار صـفة "اللطيف" يدعو الإنسـان إلى معاملة الآخرين بلطف ورفق، والابتعاد

عن القسوة أو الإيذاء. اللطف يعني الاحترام، الرعاية، والتعامل مع الناس بلين ورحمة، وهو السلوك الذي يواجه التنمر ويعزز بيئة من المحبة والتعاطف بدلاً من العنف والعدوانية.

الجلسة (8): ربط نبذ السلوك بمنهج تعليمي للصف الثامن

لبحث أي مرحلة تعليمية أضغط على الرابط التالي:

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

لربط نبذ سلوك التنمر بمنهج تعليمي للصف الثامن عبر مادتي العلوم والتاريخ، يمكن اتباع استراتيجيات تعليمية تربط المفاهيم العلمية والتاريخية بقيم الأخلاق والتعامل الإيجابي. إليك كيفية تنفيذ ذلك:

1. ربط التنمر بمادة العلوم:

درس عن الجهاز العصبي وتأثيرات التوتر على الصحة:
- موضوع الدرس: يتناول الدرس كيفية عمل الجهاز العصبي وكيف يتأثر الجسم بالتوتر والضغط النفسي الناتج عن التنمر.
- النشاط: يمكن للطلاب دراسة كيف يؤدي التنمر إلى زيادة مستويات الكورتيزول (هرمون الإجهاد) في الجسم، وما هي العواقب الصحية لذلك مثل ضعف الجهاز المناعي، واضطرابات النوم، والاكتئاب.

		- ربط بالسلوك: يتم توجيه الطلاب لفهم أن التنمر ليس مجرد سلوك اجتماعي سيء، بل هو أيضًا سلوك يمكن أن يؤذي الآخرين من الناحية الصحية. يتم مناقشة أهمية البيئة الصحية الخالية من التوتر والضغط الناتج عن التنمر. - المشروع العلمي: يمكن للطلاب إجراء تجربة علمية بسيطة لقياس التوتر (مثل قياس معدل ضربات القلب أو التنفس) قبل وبعد نشاط مرهق، وربط النتائج بتأثيرات التنمر على الصحة. 2. ربط التنمر بمادة التاريخ: درس عن الأحداث التاريخية والعدالة الاجتماعية: - موضوع الدرس: يتناول الدرس حوادث تاريخية تتعلق بالظلم الاجتماعي أو الاستبداد، وكيف أثرت تلك الحوادث على المجتمعات. - النشاط: يمكن دراسة أمثلة تاريخية مثل الفصل العنصري، الاستعباد، أو أي حركة تاريخية تم فيها استغلال الضعفاء أو التنمر على فئة معينة من الناس. - ربط بالسلوك: يتم توضيح أن التنمر هو شكل من أشكال الظلم الذي يمتد عبر التاريخ، وأن المجتمعات التي عانت من

		التنمر الجماعي أو القمع غالبًا ما كانت تحتاج إلى حركات اجتماعية كبيرة للتغلب على هذه الأشكال من الظلم. يمكن مناقشة كيفية تعلم المجتمعات من التاريخ لمكافحة الظلم بكافة أشكاله، بما في ذلك التنمر. - المشروع التاريخي: يمكن للطلاب إعداد بحث أو تقديم عرض حول كيفية مواجهة الشخصيات التاريخية أو المجتمعات للظلم أو التنمر، وكيف أسهمت جهودهم في تعزيز العدالة والإنصاف. 3. نشاط مشترك بين العلوم والتاريخ: مشروع "الآثار الصحية والتاريخية للتنمر": - الفكرة: يجمع المشروع بين المعرفة العلمية والتاريخية لفهم التأثيرات الشاملة للتنمر. - النشاط: يتم تكليف الطلاب بإعداد مشروع يربط بين تأثير التنمر على الأفراد من الناحية الصحية (كما تم دراسته في العلوم) وتأثير التنمر أو الظلم على المجتمعات عبر التاريخ (كما تم دراسته في التاريخ). - المخرجات: يمكن أن يشمل المشروع تقارير مكتوبة، عروض تقديمية، أو حتى مقاطع فيديو توضح كيف يمكن أن يؤدي

		التنمر إلى عواقب وخيمة سواء على المستوى الفردي أو المجتمعي. الخلاصة: من خلال هذه الأنشطة، سيتعلم الطلاب أن التنمر ليس مجرد تصرف سيء عابر، بل هو سلوك يمكن أن يكون له آثار خطيرة على الصحة النفسية والجسدية للأفراد، بالإضافة إلى تأثيره الاجتماعي السلبي. ربط هذا المفهوم بالعلوم والتاريخ يعزز فهم الطلاب لأهمية تجنب التنمر والعمل نحو بناء مجتمع أكثر عدالة وإنصافًا. **الجلسة (9): دوافع السلوك** - التعرف على "الدوافع" دوافع التنمر السلبية متعددة ومعقدة، وغالبًا ما ترتبط بمشاعر أو ظروف سلبية يعاني منها المتنمر. هذه الدوافع قد تنشأ من تجارب شخصية أو بيئية، وتتضمن ما يلي: 1. الشعور بعدم الأمان: - ضعف الثقة بالنفس: المتنمر قد يشعر بعدم الثقة بنفسه ويستخدم التنمر كوسيلة لتعزيز شعوره بالقوة والسيطرة.

		- الإحساس بالنقص: يشعر المتنمر أحيانًا بالنقص في مجالات معينة، فيسعى لتعويض ذلك بإيذاء الآخرين ليشعر بالتفوق. 2. الرغبة في السيطرة والقوة: - الهيمنة: يسعى المتنمرون غالبًا إلى السيطرة على الآخرين وفرض هيمنتهم، وقد يجدون في التنمر وسيلة سهلة لتحقيق هذا الهدف. - التفوق الاجتماعي: قد يرغب المتنمر في تحسين مكانته الاجتماعية بين أقرانه من خلال إظهار قوته وإذلال الآخرين. 3. التقليد والتأثيرات الخارجية: - التأثير من الآخرين: قد يقوم المتنمر بتقليد سلوكيات رأها في البيت أو بين أصدقائه، حيث يكون قد تعلم أن التنمر هو وسيلة مقبولة للتعامل مع الآخرين. - التأثر بالإعلام: أحيانًا يتأثر المتنمر بما يشاهده في وسائل الإعلام أو الأفلام، حيث يتم تمجيد الشخصيات القوية والعدوانية. 4. التفريغ عن الغضب والإحباط: - المشكلات العائلية: قد يكون المتنمر يعاني من الاضطهاد في المنزل، مثل العنف الأسري أو الإهمال، ويقوم بتفريغ غضبه وإحباطه من خلال التنمر على الآخرين.

		- الإجهاد النفسي: يعاني بعض المتنمرين من ضغوط نفسية أو عاطفية، فيجدون في التنمر وسيلة للتنفيس عن تلك الضغوط. 5. الرغبة في الحصول على الانتباه: - الشعور بالإهمال: قد يكون المتنمر يسعى للحصول على الانتباه من أقرانه أو من البالغين، ويستخدم التنمر كوسيلة للفت الأنظار إليه. - البحث عن القبول: في بعض الأحيان، يقوم المتنمر بالتنمر لينال قبول مجموعة معينة من الأصدقاء أو ليظهر بمظهر قوي أمام الآخرين. 6. الغيرة والحسد: - الغيرة من الآخرين: قد يدفع الحسد والغيرة من نجاح أو شعبية شخص آخر المتنمر إلى محاولة تحطيمه عن طريق التنمر. - الشعور بالتنافس: قد يكون المتنمر مدفوعًا برغبة في التفوق على الآخرين بأي وسيلة، حتى لو كانت غير أخلاقية. 7. عدم الوعي بعواقب السلوك: - قلة النضج العاطفي: قد يفتقر المتنمر إلى الوعي الكافي بعواقب أفعاله، ولا يدرك

		مدى الأذى النفسي أو الجسدي الذي يسببه للآخرين. - التجربة والفضول: أحيانًا، يقوم البعض بالتنمر بدافع الفضول أو كجزء من "تجربة" للسلطة والقوة، دون إدراك للعواقب. 8. البيئة السلبية: - الثقافة المؤسسية: في بعض البيئات، مثل المدارس أو أماكن العمل التي تفتقر إلى قيم الاحترام والمساواة، يمكن أن يصبح التنمر سلوكًا شائعًا ومقبولًا بين الأفراد. - الافتقار إلى القدوة الحسنة: عدم وجود نماذج إيجابية في حياة المتنمر يمكن أن يدفعه إلى تبني سلوكيات سلبية مثل التنمر. الخلاصة: التنمر غالبًا ما يكون ناتجًا عن مشاعر سلبية أو ظروف قاسية يعاني منها المتنمر نفسه. هذه الدوافع تعكس نقاط ضعف أو اضطرابات نفسية واجتماعية تتطلب التدخل والتوجيه السليم، لمساعدة المتنمر على تجاوز هذه المشكلات وتبني سلوكيات إيجابية. **الجلسة (10): زوايا نظر**

		زاويـة نظر: هي وجهـة نظر غير تقليـديـة ليستعملها الموجه في انتقاد السلوك وتقبيحه، فهي غير تقليـديـة لســـلوك التنمر يمكن أن تكـون من خـلال اعتبــاره "قنــاع القـوة الوهمية". **التنمر كقناع للقوة الوهمية:** من هـذه الزاويــة، يمكن النظر إلى التنمر على أنه وسـيلة يسـتخدمها الشـخص لإخفاء ضـــعفه الداخلي وشـــعوره بالعجز. المتنمر يرتـدي قنـاعًـا من القوة والهيمنـة، ولكن هذا القناع في الواقع يخفي خلفه مشـاعر من عدم الأمــان والخوف من التعرض للإهــانــة أو التهميش. **قوة زائفة للحفاظ على المكانة:** التنمر يمكن أن يُرى على أنـه محـاولـة غير تقليـديـة للحفـاظ على مكـانـة اجتمـاعيـة أو شـخصـية من خلال فرض "قوة زائفة". هذه القوة ليســـت نـابعـة من الثقـة الحقيقيـة أو القـدرات الفعليـة، بـل هي محـاولـة يـائســـة لتعزيز صـــورة قويـة أمـام الآخرين، بينمـا تكون الحقيقة أن المتنمر يشـعر بالضـعف أو التهديد. **التنمر كأداة للسيطرة على المخاوف:**

من هذه الزاوية، التنمر يصبح أداة يستخدمها الشـــخص للســـيطرة على مخاوفه الداخلية. عندما يشعر المتنمر بالخوف من الرفض أو الإذلال، فإنه يختار أن يضـــع الآخرين في موقع الدفاع أو الضـــحية كوســـيلة لحماية نفســـه. التنمر هنا يُســـتخدم كآلية دفاعية، ولكنها تـأتي بنتـائج عكســـيـة على المـدى الطويل.

التنمر كاستراتيجية لبناء هوية زائفة:

يمكن النظر إلى التنمر كاســـتراتيجية يبني من خلالها المتنمر هوية زائفة يشـــعر بأنها تعطيـه قيمـة أو تميزًا في المجتمع. هـذه الـهويـة تـعتمـد على إذلال الآخرين أو تحقيرهم، لكنها في الحقيقة هشـــة وغير مســـتدامة، لأنها مبنية على أســـس غير أخلاقية ومضللة.

الخلاصة:

التنمر، عند النظر إليه من هذا المنظور، يظهر كتصـــرف نابع من ضـــعف داخلي، وليس من قوة حقيقية. إنه وسيلة غير تقليدية يلجأ إليها الأفراد لإخفاء هشاشتهم وافتقارهم للثقة، مما يجعلهم يســـعون لإثبات أنفســـهم على حساب الآخرين. هذا المنظور يكشف عن حقيقة أن المتنمر نفســـه يحتاج إلى مســـاعدة وإرشـــاد للتغلب على مخاوفه

		الداخلية وإيجاد طرق إيجابية للتعامل مع تلك المشاعر.

نكون في هذه المرحلة قد:

برمجنا ذهن المشاركين في الجلسات في - العقل الباطن - فكرة نبذ التنمر سلوكا 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.

ثانيا: الرسائل المباشرة	مد أثر الموضوع وتفعيل الحوارات واعداد برنامج ما يلي تطبيق خصصناه	**الجلسة (11): إحصاء وتعليق** -التنمر له تأثيرات كبيرة وسلبية على الصحة النفسية والجسدية للأفراد، وخاصة الأطفال والمراهقين. إليك بعض الإحصاءات والدراسات التي تسلط الضوء على هذه التأثيرات: **1. التأثيرات النفسية:**

	لاستخراج الإحصاءات على نطاق دولي https://chatgpt.com/g/g-mbIBFyIsq-ntyj-hsyy	- الاكتئاب والقلق: - وفقًا لدراسة نشرت في JAMA Psychiatry، الأطفال الذين تعرضوا للتنمر كانوا أكثر عرضة لتطوير اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والقلق في وقت لاحق من حياتهم. الدراسة وجدت أن الأطفال الذين يتعرضون للتنمر كانوا معرضين لخطر الاكتئاب بنسبة تصل إلى 2.3 مرات أكثر من أولئك الذين لم يتعرضوا له. - التفكير الانتحاري: - تشير الدراسات إلى أن الأطفال والمراهقين الذين يتعرضون للتنمر معرضون بشكل أكبر للتفكير في الانتحار ومحاولات الانتحار. تقرير من CDC (مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها) أشار إلى أن المراهقين الذين تعرضوا للتنمر كانوا 2 إلى 9 مرات أكثر عرضة للتفكير في الانتحار. - انخفاض الثقة بالنفس: - التنمر يرتبط بانخفاض الثقة بالنفس، مما يؤدي إلى الشعور بالعجز والضعف. دراسة من National

		Institutes of Health (NIH) أظهرت أن الأطفال الذين تعرضـــوا للتنمر يعانون من ضعف الثقة بالنفس، مما يمكن أن يؤثر ســـلبًا على نجاحهم الأكاديمي والاجتماعي. **2. التأثيرات الجسدية:** - اضطرابات النوم: - الأطفال الذين يتعرضون للتنمر قد يعانون من اضــطرابات في النوم مثل الأرق أو الكوابيس. دراسة نشرت في Sleep Medicine وجـــدت أن الأطفال الذين تعرضـــوا للتنمر كانوا أكثر عرضة لاضطرابات النوم بنسبة تصل إلى 30% مقارنة بأقرانهم. - اضطرابات الهضم: - التنمر قـد يؤدي أيضًـــا إلى اضـــطرابات في الهضـــم مثل فقدان الشـهية أو الشـره المرضـي. الأطفال الذين يتعرضـــون للتنمر، وخاصـــة المتعلق بمظهرهم الجسدي، معرضون بشكل أكبر لتطوير اضطرابات تناول الأغذية كوســـيلة للتعامل مع التوتر والقلق.

		- اضطرابات صحية مزمنة: - على المدى الطويل، يمكن أن يؤدي التنمر إلى اضطرابات صحية مزمنة مثل الصداع، آلام المعدة، والإجهاد المزمن. دراسة نشرت في Pediatrics أظهرت أن الأطفال الذين تعرضوا للتنمر بانتظام كانوا أكثر عرضة للإصابة اضطرابات صحية جسدية، مما قد يتطلب تدخلًا طبيًا مستمرًا. 3. التأثيرات الاجتماعية: - الانسحاب الاجتماعي: - الأطفال الذين يتعرضون للتنمر قد ينسحبون اجتماعيًا، ويتجنبون المواقف الاجتماعية، مما قد يؤدي إلى العزلة والوحدة. دراسة من American Psychological Association أشارت إلى أن التنمر يؤدي إلى انسحاب اجتماعي، مما يزيد من خطر العزلة الاجتماعية والاضطرابات النفسية. - الأداء الأكاديمي: - التنمر يؤثر سلبًا على الأداء الأكاديمي. تقرير من UNICEF أشار

إلى أن الطلاب الذين يتعرضون للتنمر يميلون إلى الغياب عن المدرسة بشكل أكبر، ويتراجع أداؤهم الأكاديمي نتيجة للضغوط النفسية والجسدية التي يتعرضون لها.

الخلاصة:

التنمر له تأثيرات واسعة النطاق على الصحة النفسية والجسدية، بما في ذلك زيادة مخاطر الاكتئاب والقلق، التفكير في الانتحار، اضطرابات النوم، اضطرابات الوجبة غذائية، والاضطرابات الصحية المزمنة. هذه التأثيرات تؤكد على أهمية التدخل المبكر والوقاية من التنمر لحماية الأفراد من هذه العواقب السلبية.

المراجع:

www.who.int
www.unicef.org
www.gallup.com
www.unesco.org
www.arabbarometer.org

نكون بعد هذه المرحلة:

مستعدين للانطلاقة العملية، فهي مرحلة يكون المنتظمين فيها قد تغيرت مواقفهم نحو ممارسة التنمر – ولكن هذا لا يعني أنهم قد أقلعوا بالفعل سلوكيا – ذلك إن الامتثال السلوكي سيحتاج لبعض الزمن للامتثال بمعنى "أنهم أضحوا متهيئين للابتعاد" ويبقى الأمر متعلق باتخاذ القرار من قبلهم، ومن أجل تعزيز مرحلة "التهيئة العملية" ننتقل للمرحلة الثالثة.		
ثالثا: الامتثال السلوكي	 تحويل نبذ السلوك لمنتج أو مشروع مجتمعي.	**الجلسة (12): النقلة العملية** **مجلة الكترونية** -تنفيذ المجلة الإلكترونية يتطلب قراءة لأكثر من مرجع لاستعراض أهمية الالتفات لمضار التنمر. **برنامج حواري** -تنفيذ حلقات اليوتيوب وبثها، ثم نشر روابطها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، لبرنامج يمنح اسم (اللطف قوة)، مدة الحلقة الواحدة عشر دقائق، تستعرض كل حلقة إحصاء وتعليق على الإحصاء وربط نتيجة الحوار بعواقب التنمر.

		معرض -معرض بالتعاون مع قسم الرياضيات وقسم العلوم في المدرسة لإنجاز عروض إحصائية تبين العلاقات ونتائجها السلبية على الطالب حال مارس التنمر، أو يتم انجاز المعرض عبر مؤسسة مجتمعية أو برعاية شركة دوائية مثلا.
رابعا: قياس الأثر	 استبانة مونكي. 	يتم قياس أثر تلك الجلسات والمراحل عبر تطبيق مونكي مع المشاركين وفق التالي: -استبانة قبل البدئ بالجلسة رقم (1) -استبانة بعد الانتهاء من المرحلة الثالثة. قياس الأثر يكون بالتعرف على نسبة تغير (مواقف المشاركين، ونسبة الرغبة بالتخفيف، ونسبة من أقلع بالفعل بعد المرحلة الثالثة).

أسئلة الاستبانة

إذا كان موضـــوع الاســـتبانة عن التنمر والعنف اللفظي والجســـدي، فيمكن تقسيم الأسئلة إلى ثلاثة جوانب: الإدراك المعرفي لأضرار التنمر والعنف، الموقف الشـخصـي تجاه هذه السـلوكيات، ومدى ممارسـة الفرد أو تعرضـه لهذه السلوكيات. إليك ستة أسئلة مناسبة لاستبانة حول هذا الموضوع:

القسم	الإدراك	السؤال	الإجابة
القسم الأول:	الإدراك المعرفي لأضرار التنمر والعنف اللفظي والجسدي	1. هل تعتقد أن التنمر أو العنف اللفظي أو الجسدي يؤثران سلبًا على الصحة النفسية للأشخاص الذين يتعرضون لهما؟	- (1) أعارض بشدة / (5) أوافق بشدة
الهدف:	قياس مدى إدراك الفرد للآثار النفسية للتنمر والعنف.		
		2. إلى أي مدى تعتقد أن التنمر والعنف يمكن أن يضر بالعلاقات الاجتماعية في المدرسة أو العمل أو الأسرة؟	- (1) لا يؤثر / (5) يؤثر بشدة شدة
الهدف:	قياس وعي الفرد بتأثير التنمر والعنف على العلاقات الاجتماعية.		
القسم الثاني	الموقف الشخصي تجاه	3. هل تعتقد أن استخدام العنف اللفظي أو الجسدي مبرر في حالات معينة؟	- (1) أعارض بشدة / (5) أوافق بشدة

	التنمر والعنف		
الهدف:	قياس موقف الشخص تجاه استخدام العنف كوسيلة لحل المشاكل أو التعبير عن الغضب.		
		4. إلى أي مدى تشعر بالراحة عند مشاهدة أو المشاركة في سلوكيات تنمر أو عنف لفظي أو جسدي؟	- (1) لا أشعر بالراحة أبدًا / (5) أشعر بالراحة
الهدف:	تقييم موقف الشخص تجاه المشاركة أو القبول بالتنمر أو العنف.		
القسم الثالث	ممارسة التنمر أو العنف أو التعرض لهما	5. هل سبق لك أن شاركت في سلوكيات تنمر أو استخدام العنف اللفظي أو الجسدي ضد الآخرين؟	- (1) لم يحدث أبدًا / (5) يحدث بشكل متكرر
الهدف:	قياس مدى ممارسة الفرد لهذه السلوكيات.		
		6. هل سبق لك أن تعرضت للتنمر أو العنف اللفظي أو الجسدي في المدرسة أو العمل أو في محيطك الاجتماعي؟	- (1) لم يحدث أبدًا / (5) يحدث بشكل متكرر
الهدف:	قياس مدى تعرض الشخص لهذه السلوكيات في حياته اليومية.		

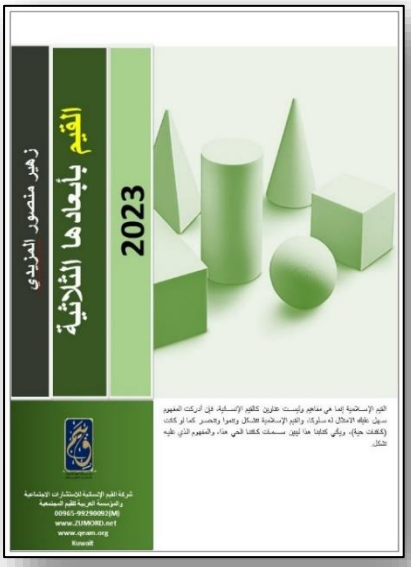
التحليـــــــــل	
الإدراك المعرفي:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 1 و2 لمعرفة مدى وعي الفرد بالآثار السلبية للتنمر والعنف على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية.
الموقف الشخصي:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 3 و4 لفهم موقف الشخص تجاه استخدام العنف أو التنمر ومدى قبوله لهما.
الممارسة أو التعرض:	يقاس بجمع الإجابات على الأسئلة 5 و6 لتحديد مدى ممارسة الفرد لسلوكيات التنمر والعنف أو تعرضه لها.

يمكنك اســتخدام هذه الأســئلة لتقييم المواقف والســلوكيات المتعلقة بالتنمر والعنف اللفظي والجسدي وكيفية تأثيرها على الأفراد في بيئاتهم الاجتماعية.

تابع الكبسولات مع الجزء الثاني

حمّل أي كتاب مجانا بالضغط على الرابط أسفل غلاف الكتاب، يسمح لاقتباس ما شئت مع الإشارة للمصدر مع الرابط، ولا بأس من طباعة نسخة من أي كتاب ورقيا في غير القصد التجاري.

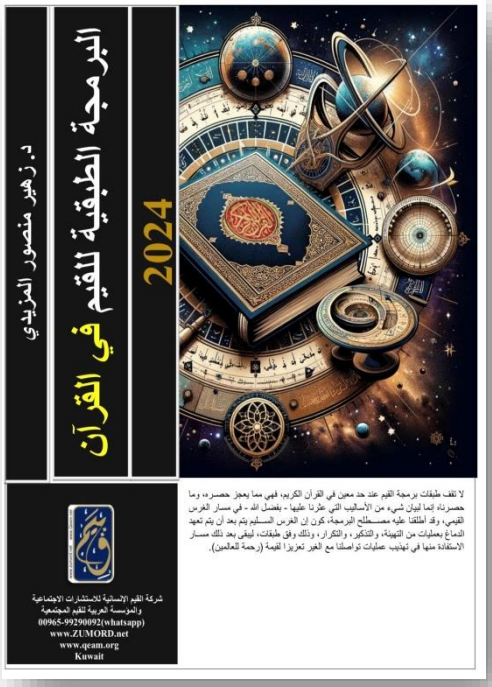
https://t.me/tammalto/622



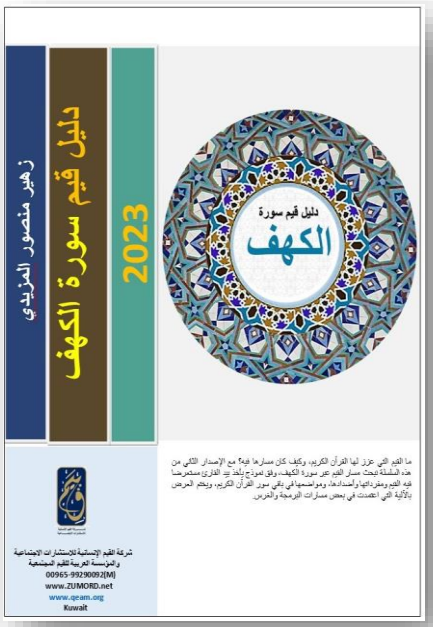
https://t.me/tammalto/624

https://wp.me/p3WskZ-ckt

https://wp.me/p3WskZ-cjl



https://wp.me/p3WskZ-cO9



https://t.me/tammalto/627?single

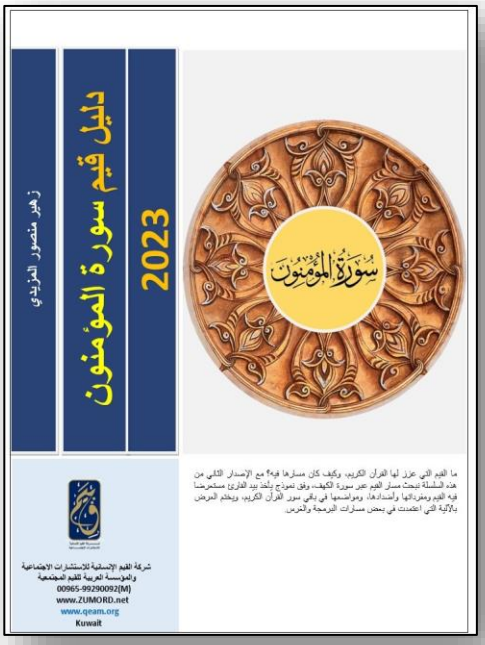
https://wp.me/p3WskZ-ch1

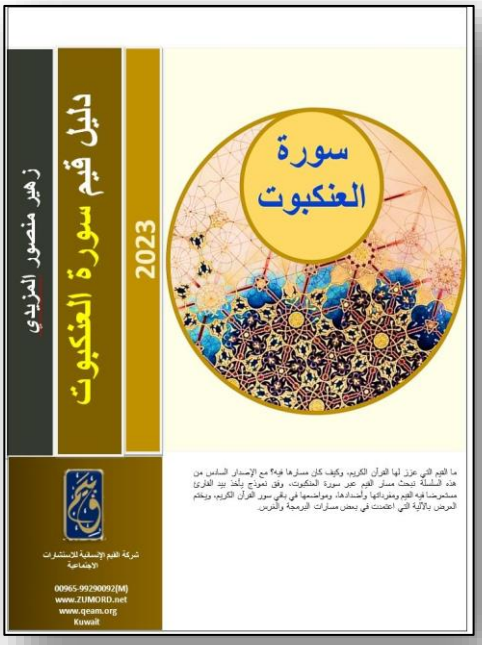
https://wp.me/p3WskZ-cg6

https://wp.me/p3WskZ-chL

https://wp.me/p3WskZ-ciP

https://wp.me/p3WskZ-chh





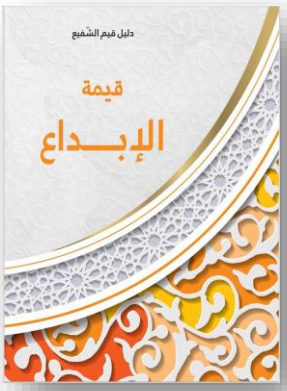
https://t.me/tammalto/627?single

https://wp.me/p3WskZ-chr

https://wp.me/p3WskZ-ci5

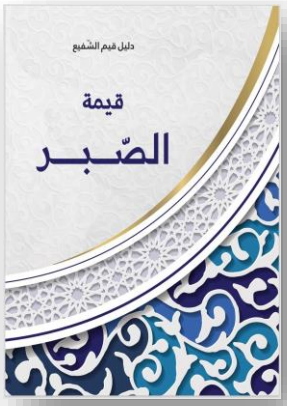
صفحات من كتاب (آلة القيم)

https://wp.me/p3WskZ-ckt

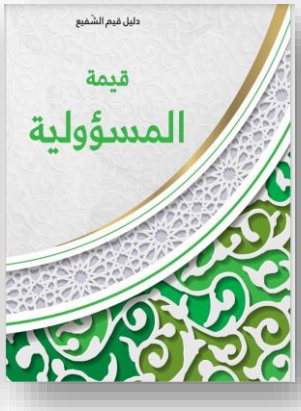


https://wp.me/p3WskZ-cjA

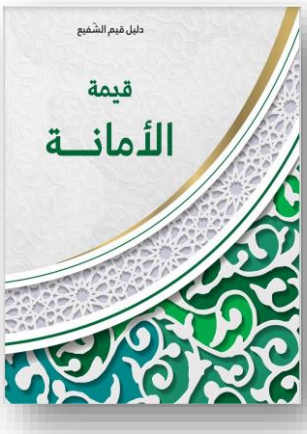
https://wp.me/p3WskZ-cjP



https://wp.me/p3WskZ-cke

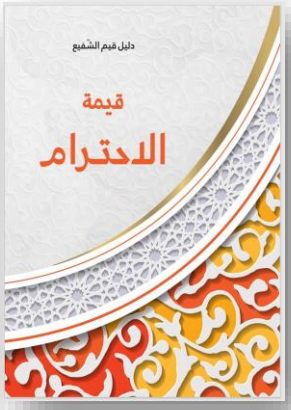


https://wp.me/p3WskZ-ckn

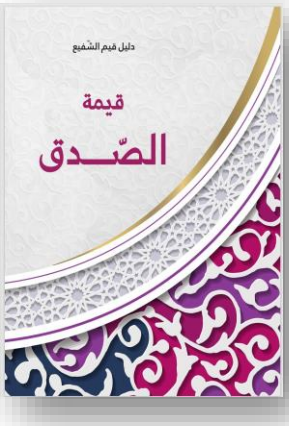


https://wp.me/p3WskZ-ck8

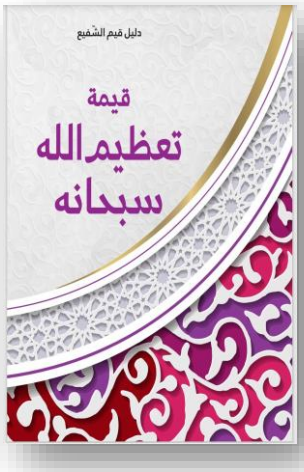
https://wp.me/p3WskZ-ckb



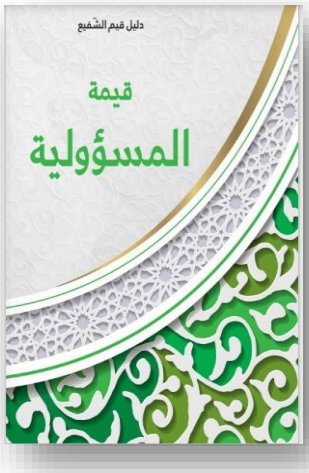
https://wp.me/p3WskZ-cjM



https://wp.me/p3WskZ-cjF



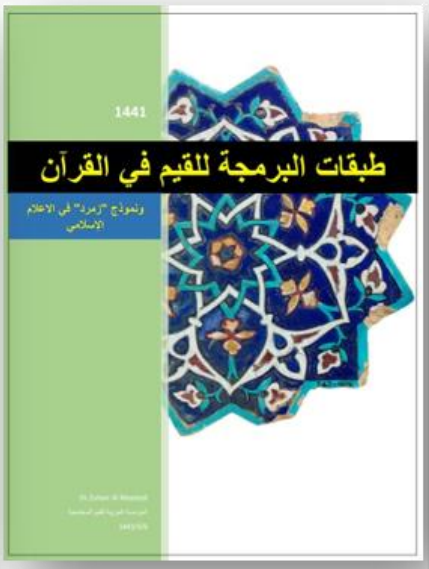
https://wp.me/p3WskZ-ckq



https://wp.me/p3WskZ-ckn

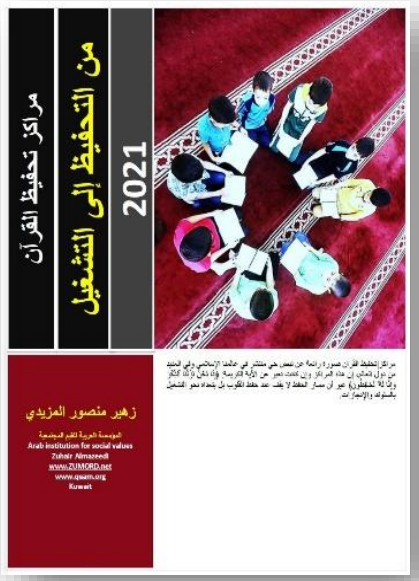
https://t.me/tammalto/629

https://t.me/tammalto/691 https://t.me/tammalto/684 https://t.me/tammalto/662

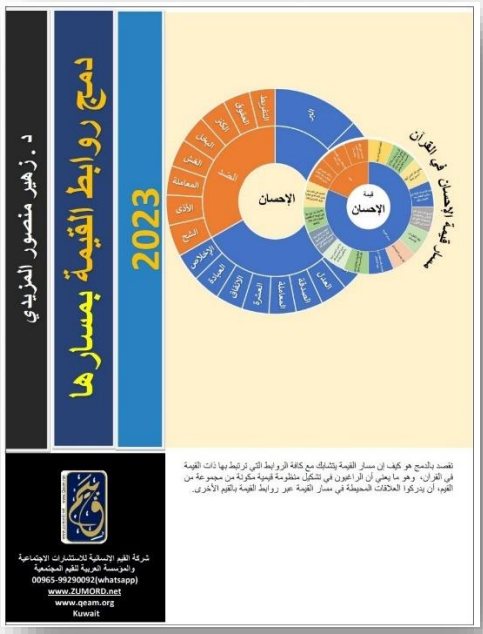


وإن من شيء إلا يسبح بحمده طبقات البرمجة للقيم في القرآن | muslim-library.com)) حركة الكامرة في القصص القرآني

https://t.me/tammalto/676 https://t.me/tammalto/641 https://t.me/tammalto/661



https://wp.me/p3WskZ-b https://wp.me/p3WskZ-bWM https://wp.me/p3WskZ-bWQ



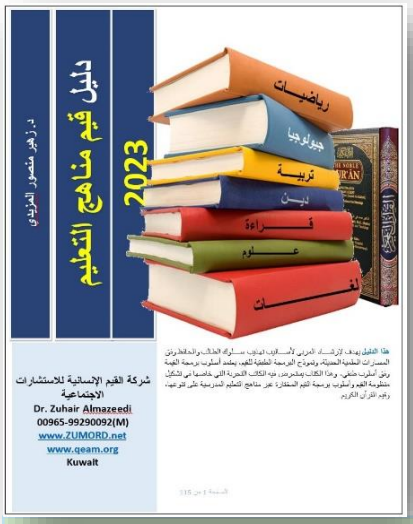
https://wp.me/p3WskZ-crP

https://t.me/tammalto/623

صفحات من كتاب (مسارات القيم)

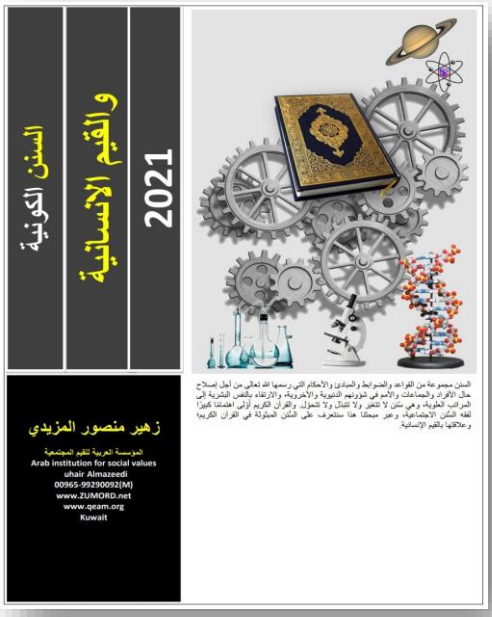
https://wp.me/p3WskZ-ctg

https://t.me/tammalto/726

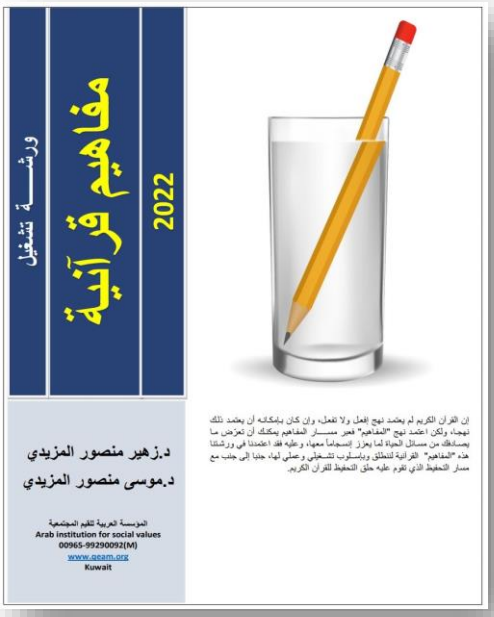


https://bit.ly/3FBcZUm

https://www.youtube.com/channel/UCLtkUbpzNCeF5NEbduVYuiA/videos



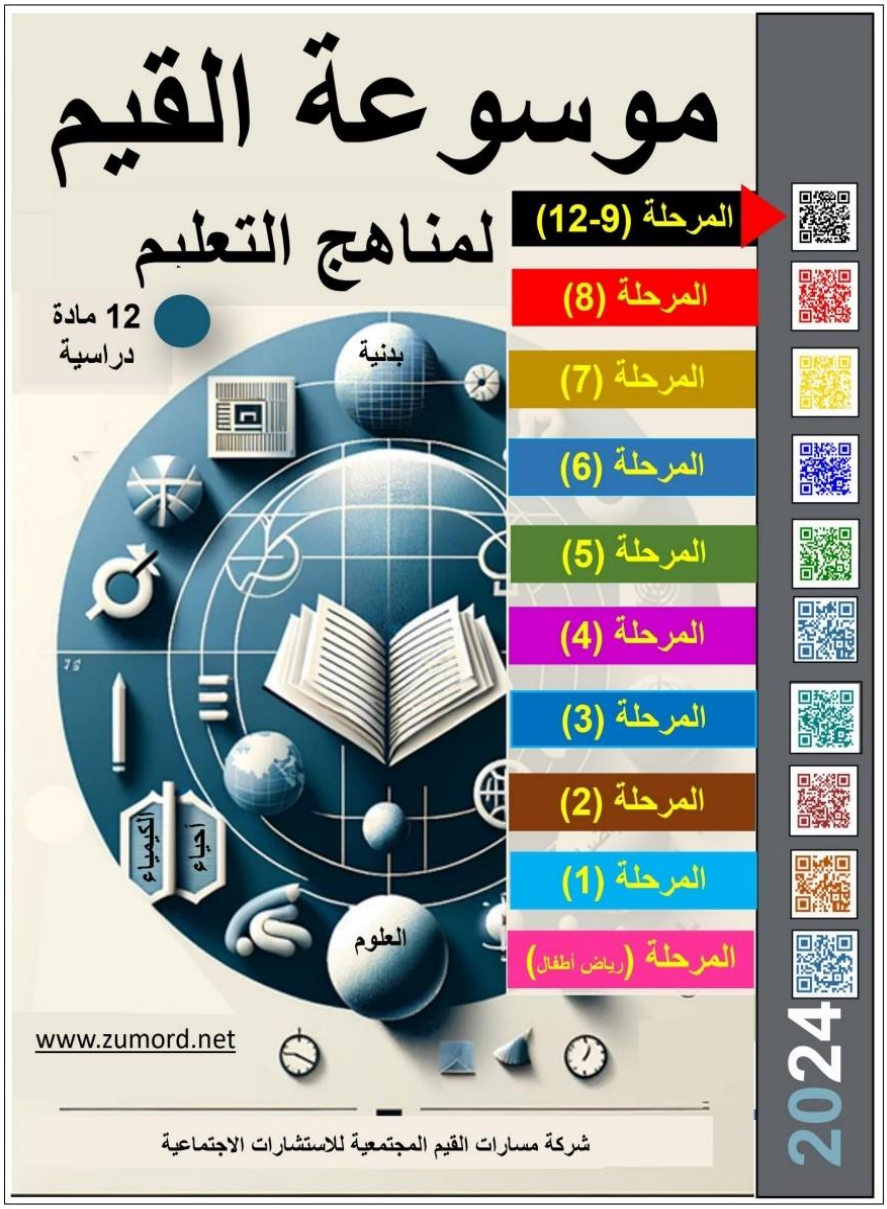
https://t.me/tammalto/663



https://t.me/tammalto/688

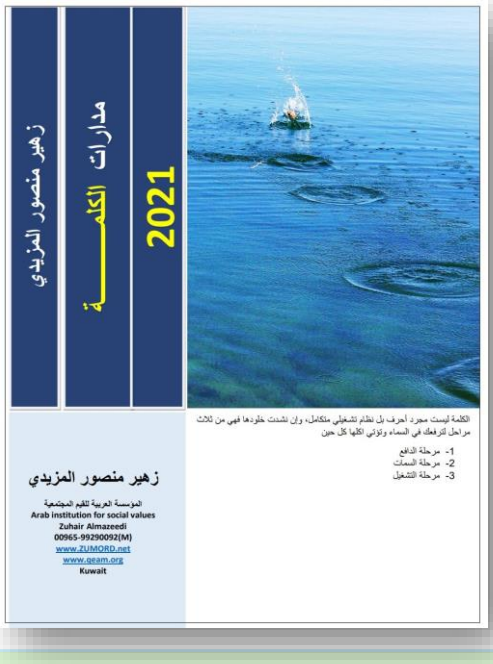
https://wp.me/p3WskZ-bWh

https://wp.me/p3WskZ-c0n



9-12 https://wp.me/p3WskZ-cWe

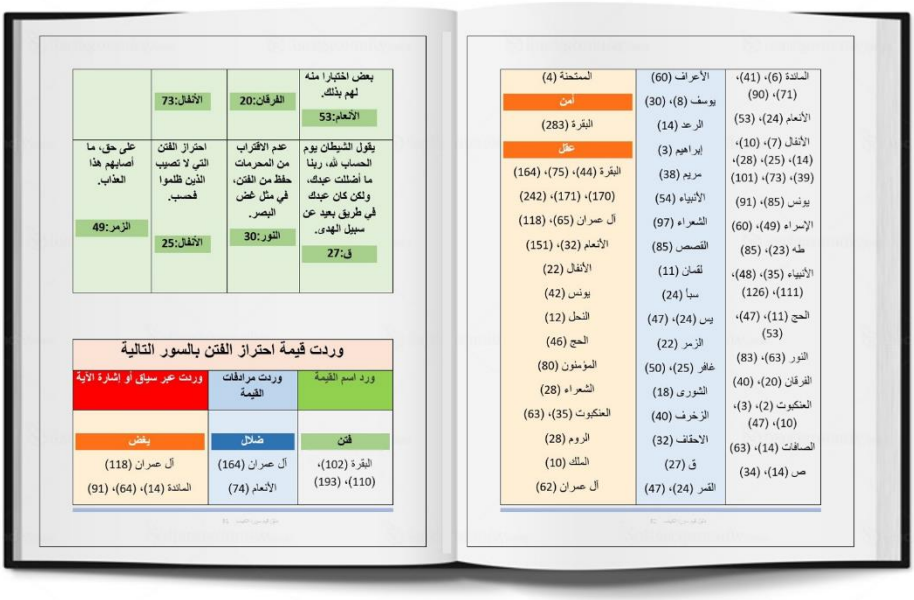
https://t.me/tammalto/677



https://t.me/tammalto/671

https://wp.me/p3WskZ-brE

https://wp.me/p3WskZ-bQ2



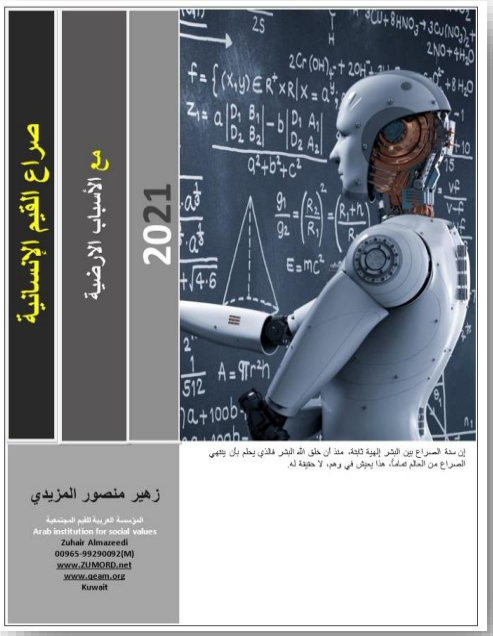
المائدة (6)، (41)، (71)، (90)	الأعراف (60)	المستحنة (4)	
الأنعام (24)، (53)	يوسف (8)، (30)	أمن	
الأنفال (7)، (10)، (14)، (25)، (28)، (39)، (73)، (101)	الرعد (14)	البقرة (283)	
يونس (85)، (91)	إبراهيم (3)	عقل	
الإسراء (49)، (60)	مريم (38)	البقرة (44)، (75)، (164)	
طه (23)، (85)	الأنبياء (54)	(170)، (171)، (242)	
الأنبياء (35)، (48)، (111)، (126)	الشعراء (97)	آل عمران (65)، (118)	
الحج (11)، (47)، (53)	القصص (85)	الأنعام (32)، (151)	
النور (63)، (83)	لقمان (11)	الأنفال (22)	
الفرقان (20)، (40)	سبأ (24)	يونس (42)	
العنكبوت (2)، (3)، (10)، (47)	يس (24)، (47)	النحل (12)	
الصافات (14)، (63)	الزمر (22)	الحج (46)	
ص (14)، (34)	غافر (25)، (50)	المؤمنون (80)	
	الشورى (18)	الشعراء (28)	
	الزخرف (40)	العنكبوت (35)، (63)	
	الأحقاف (32)	الروم (28)	
	ق (27)	الملك (10)	
	القمر (24)، (47)	آل عمران (62)	

بعض اختبارا منه لهم بذلك. الأنعام:53	الفرقان:20	الأنفال:73	
يقول الشيطان يوم الحساب لله، ربنا ما أضللت عبيك، ولكن كان عبيك في طريق بعيد عن سبيل الهدى. ق:27	عدم الاقتراب من المحرمات حفظ من الفتن، في مثل غض البصر. النور:30	احتراز الفتن التي لا تصيب الذين ظلموا فحسب. الأنفال:25	على حق، ما أصابهم هذا العذاب. الزمر:49

وردت قيمة احتراز الفتن بالسور التالية

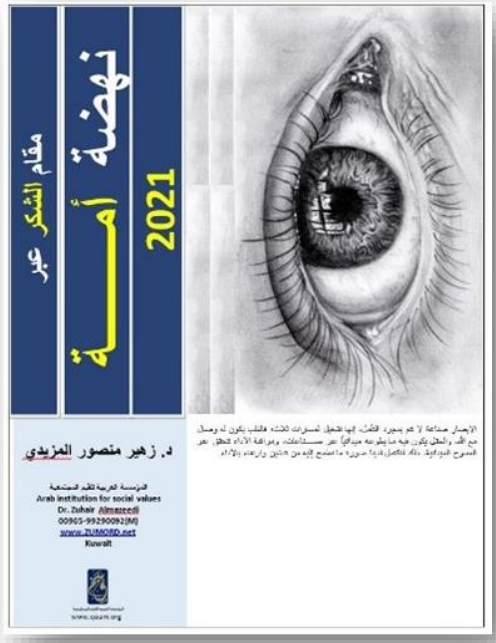
ورد اسم القيمة	وردت مرادفات القيمة	وردت عبر سياق أو إشارة الآية
فتن	ضلال	بغض
البقرة (102)، (110)، (193)	آل عمران (164)، الأنعام (74)	آل عمران (118)، المائدة (14)، (64)، (91)

صفحات من كتاب دليل قيم سورة الكهف https://wp.me/p3WskZ-ch1



https://t.me/tammalto/637

https://wp.me/p3WskZ-bWA

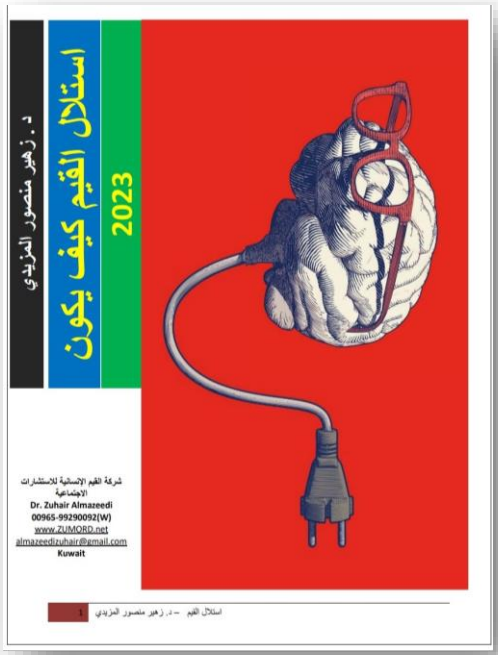


https://t.me/tammalto/640

https://wp.me/p3WskZ-bYn

https://t.me/tammalto/638

قيم الاختيار والعزم(muslim-library.com)



https://t.me/tammalto/690

https://wp.me/p3WskZ-cb9

صفحات من كتاب (استلال القيم) https://wp.me/p3WskZ-cb9

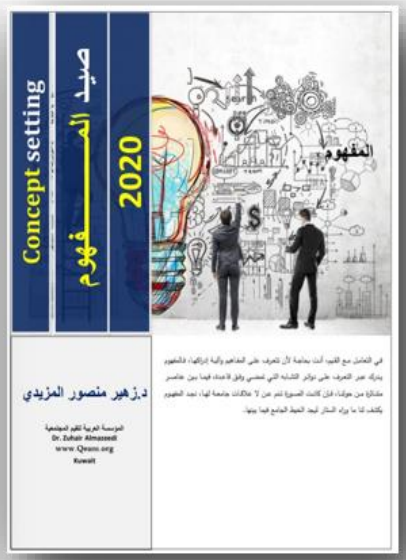
https://t.me/tammalto/673

https://t.me/tammalto/678

https://bit.ly/2MkLV2z

https://wp.me/p3WskZ-brX

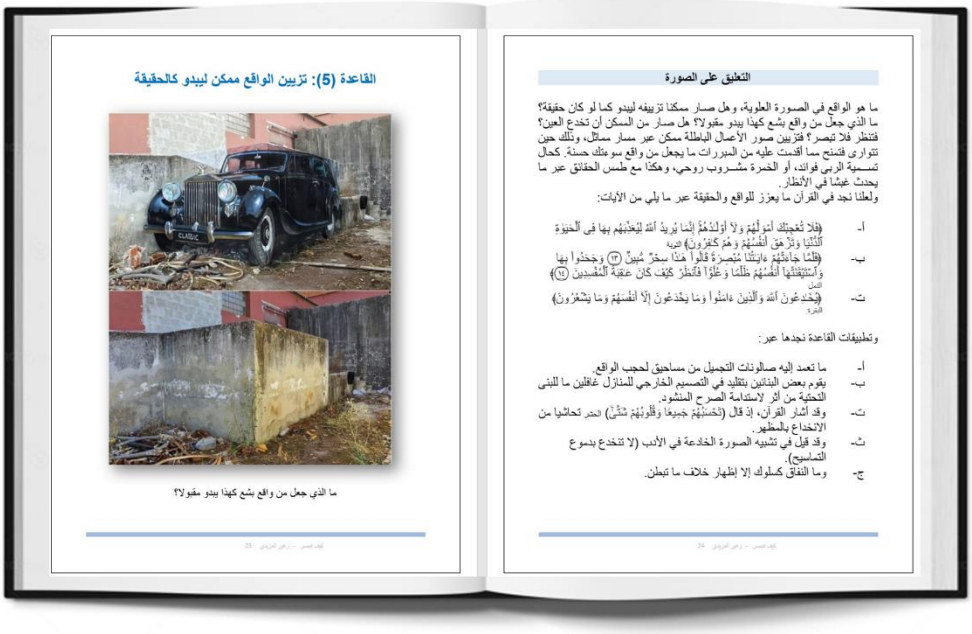
https://t.me/tammalto/686 https://t.me/tammalto/683 https://t.me/tammalto/66



https://wp.me/p3WskZ- https://wp.me/p3WskZ-aKO https://wp.me/p3WskZ-9

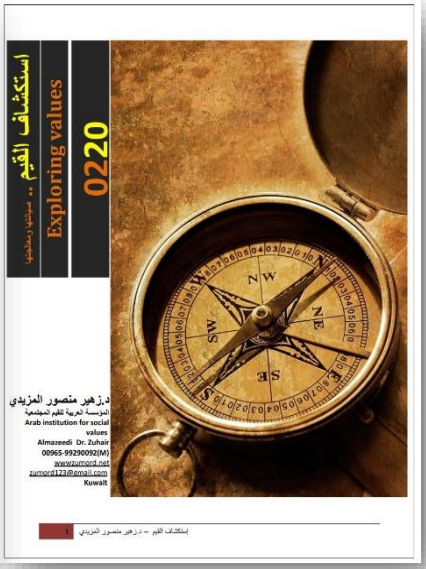
https://t.me/tammalto/672 https://t.me/tammalto/695 https://t.me/tammalto/655

https://wp.me/p3WskZ-9Je https://wp.me/p3WskZ-9a0 https://bit.ly/3f5ukEn



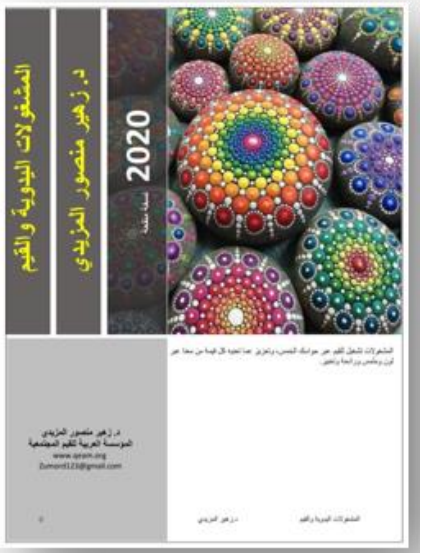
صفحات من كتاب (كيف تبصر) https://bit.ly/2MkLV2z

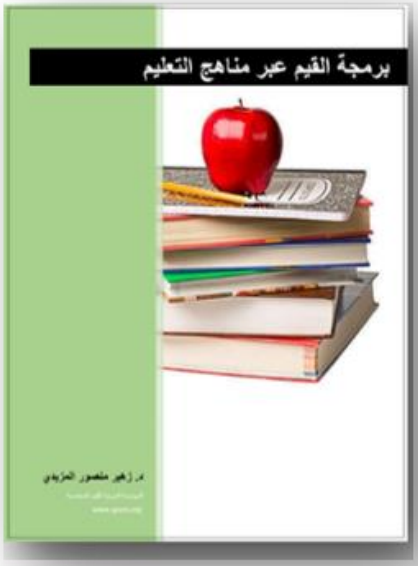
https://t.me/tammalto/674 https://t.me/tammalto/692 https://t.me/tammalto/693



https://wp.me/p3WskZ-9ad https://wp.me/p3WskZ-99N https://wp.me/p3WskZ-9

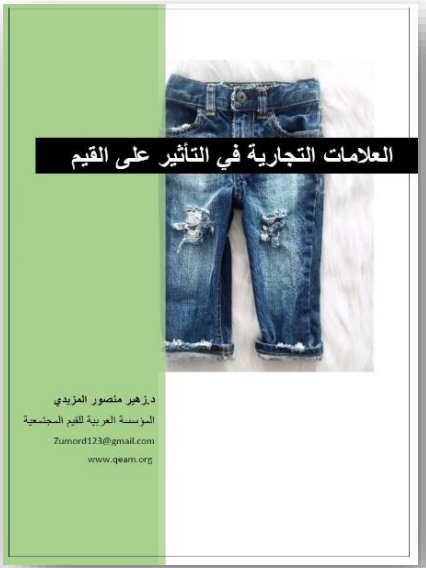
https://t.me/tammalto/694 https://t.me/tammalto/682 https://t.me/tammalto/687



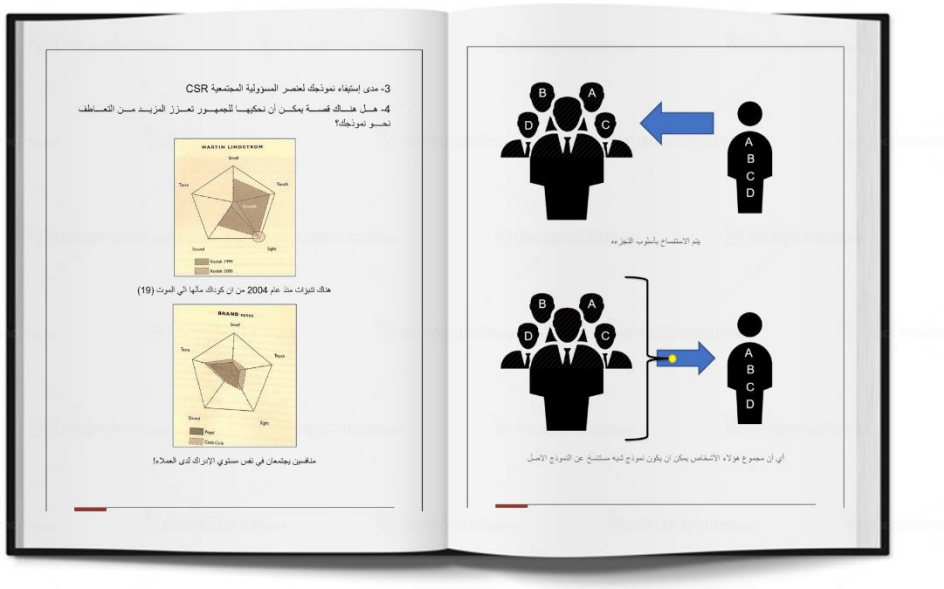


https://wp.me/p3WskZ-9 تفعيل القيم لرياض الأطفال برمجة القيم عبر مناهج التعليم

https://t.me/tammalto/64 https://t.me/tammalto/670 https://t.me/tammalto/645



https://wp.me/p3WskZ-99J العلامات التجارية في التأثير على القيم https://wp.me/p3WskZ-99Q



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_altakamul http://bit.ly/sinaeatalmasw

صفحات من كتاب (البرمجة الطبقية للقيم) https://wp.me/p3Wsk

https://t.me/tammalto/650 https://t.me/tammalto/652 https://t.me/tammalto/654

تسويق الحلال https://wp.me/p3WskZ-aTV في بناء صورة وسمعة المدن اعلاميا

https://t.me/tammalto/643 https://t.me/tammalto/699 https://t.me/tammalto/65

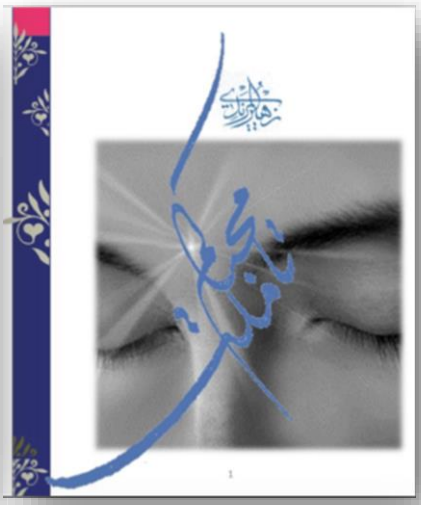
التفكير الاستراتيجي في استهداف شرائح المجتمع نجومية الرياضة والقيم ج من أنماط بناء القيم في الحياة

https://t.me/tammalto/658 https://t.me/tammalto/675 https://t.me/tammalto/64

https://wp.me/p3WskZ-9am https://wp.me/p3WskZ-9sN https://bit.ly/30oJArl

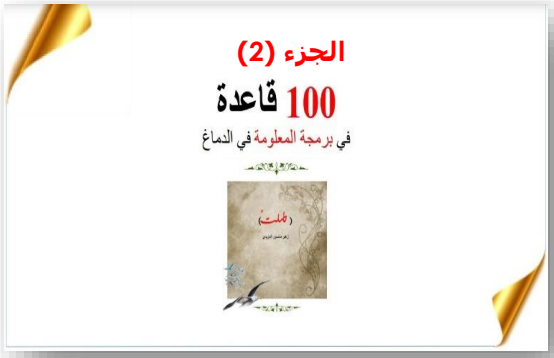
صفحات من كتاب دليل قيم سورة مريم https://wp.me/p3WskZ-chh

https://t.me/tammalto/707

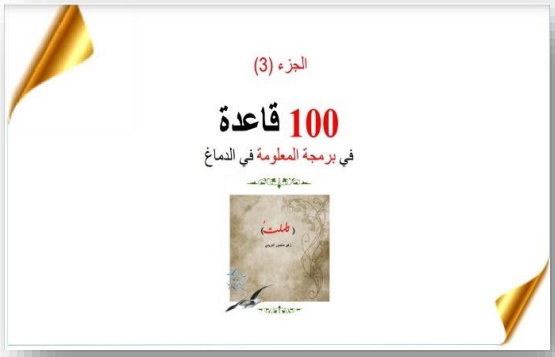


https://wp.me/p3WskZ-bpP https://wp.me/p3WskZ-bj0

https://wp.me/p3WskZ- https://wp.me/p3WskZ- https://wp.me/p3WskZ-



https://t.me/tammalto/701



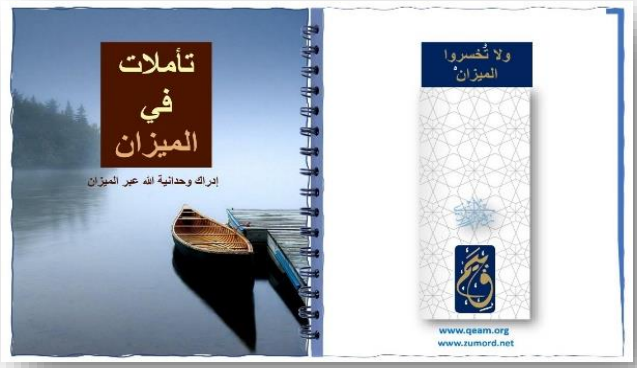
https://t.me/tammalto/701

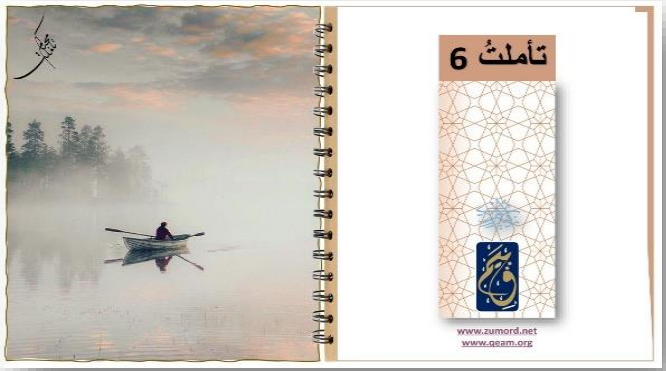
https://wp.me/p3WskZ-

https://wp.me/p3WskZ-

https://t.me/tammalto/720

https://t.me/tammalto/721



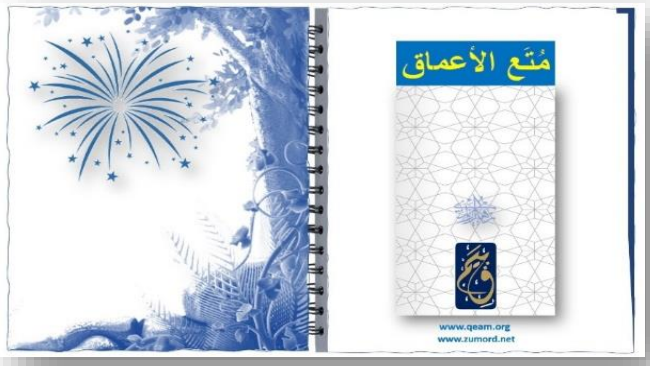


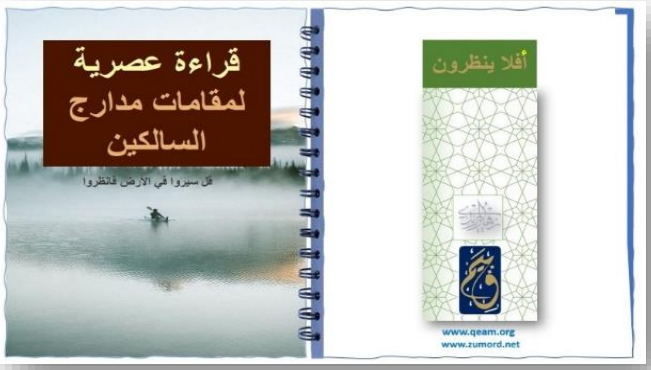
https://wp.me/p3WskZ-c92

https://bit.ly/3pTG1W0

https://t.me/tammalto/713

https://t.me/tammalto/714

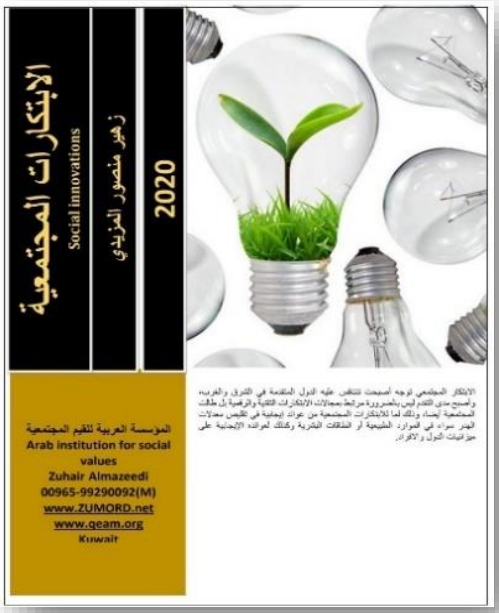




https://bit.ly/3TZ5SZG

https://wp.me/p3WskZ-c99

https://t.me/tammalto/642

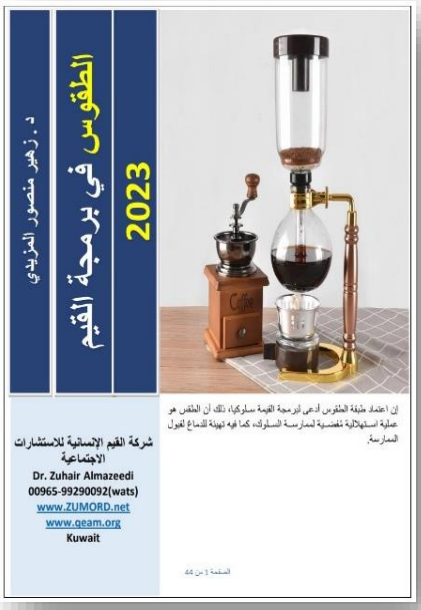


https://wp.me/p3WskZ-byH

https://t.me/tammalto/657

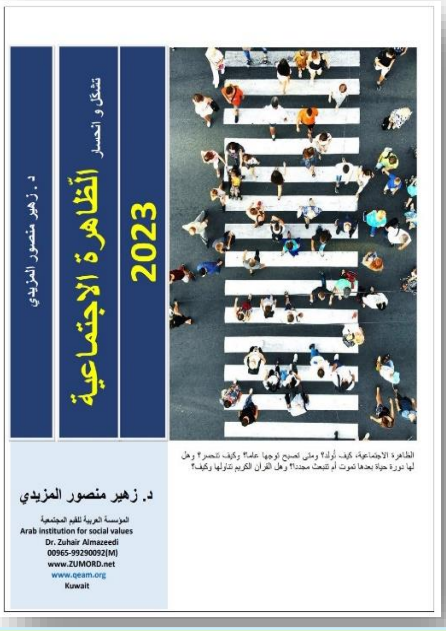
https://wp.me/p3WskZ-byr

https://t.me/tammalto/685

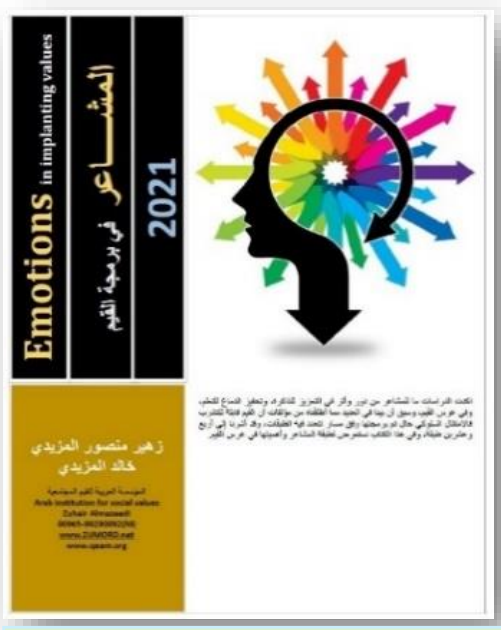


https://wp.me/p3WskZ-caY

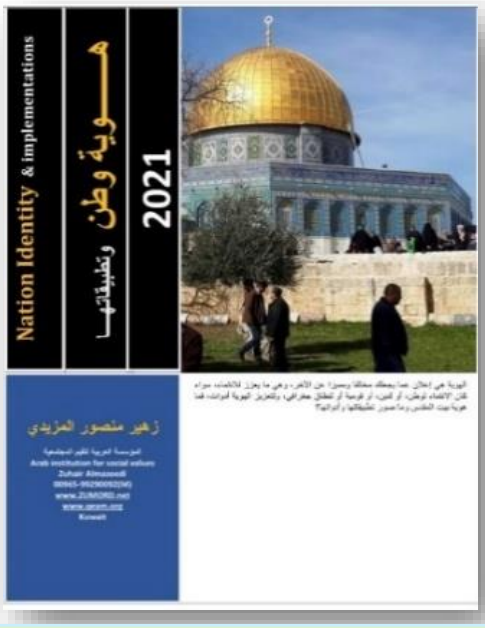
https://t.me/tammalto/732



https://wp.me/p3WskZ-c9Y



https://t.me/tammalto/729



https://t.me/tammalto/722

(muslim-المشاعر في برمجة القيم library.com)

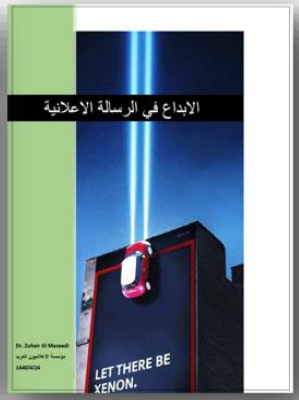
https://wp.me/p3WskZ-bUp

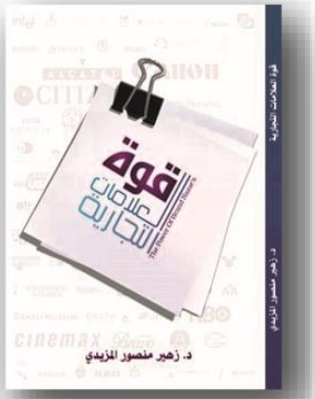
https://t.me/tammalt

https://t.me/tammalto/

https://t.me/tammalto/

https://t.me/tammalto/





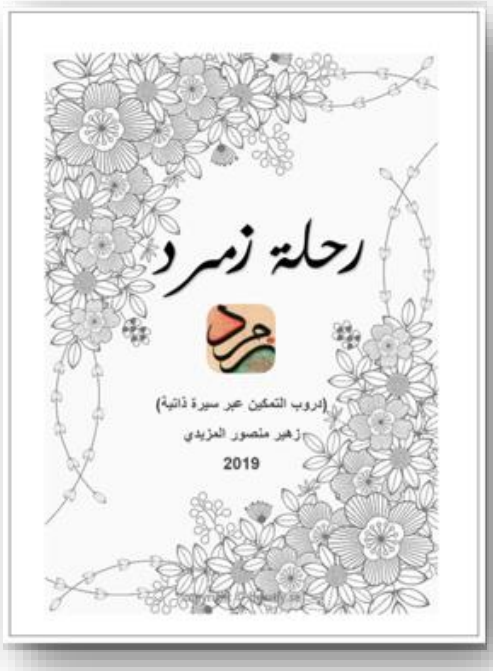
https://bit.ly/2Vl0

https://bit.ly/2L1sRF5

https://bit.ly/2GsA

قوة وتشكيل وصناعة العلامة التجارية في عالم التسويق

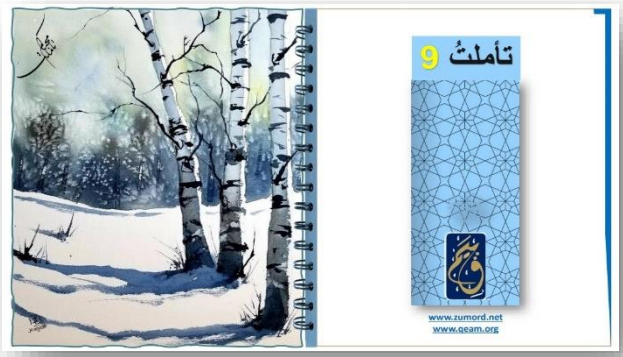
https://t.me/tammalto/728



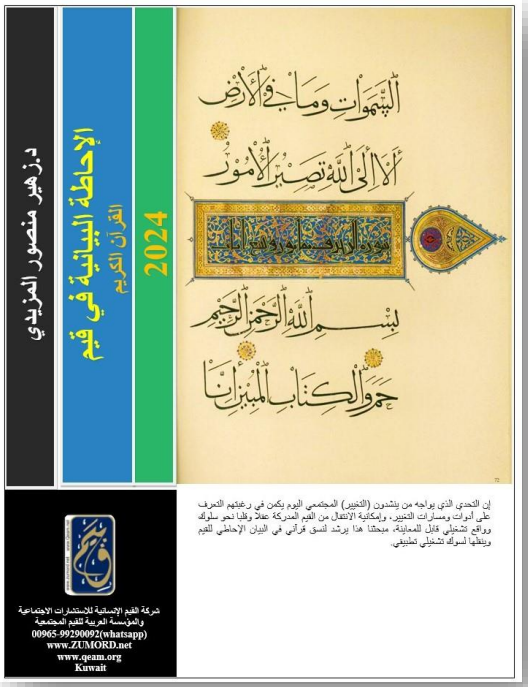
صدر ولم ينشر بعد

https://wp.me/p3WskZ-cb6

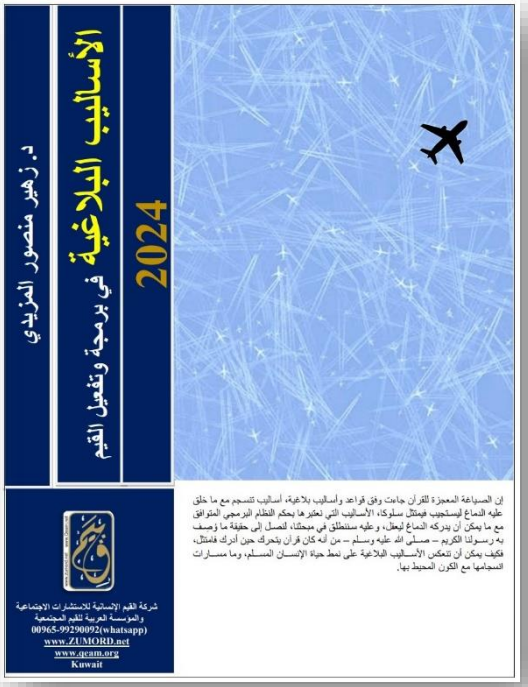
https://wp.me/p3WskZ-cur



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)

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/UUf5zIvUuQ0
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 زهير المزيدي في تلفزيون الراي Part 1 - YouTube
4	الإعلانات التجارية	Zuhair ALMazeedi on Alrai TV زهير المزيدي في 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/Hl9zUR4SOjY?si=zfKkV39HToOTaPt1

المؤلف في سطور

المواقع الالكترونية:

www.zumord.net

www.qeam.org

للتراسل: almazeedizuhair@gmail.com

موقع شخصيتي الافتراضية:

https://chatgpt.com/g/g-YOw9ZkInq-d-zhyr-lmzydy

سنوات الخبرة:

أكثر من 35 عام في مجال تخطيط وتصميم وتنفيذ الحملات الاعلانية التجارية والقيمية التوعوية والتسويق لها على نطاق دولي.

الخبرات العملية:

1. رئيس مجلس إدارة مبرة المؤسسة العربية للقيم المجتمعية 2019-2008
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- مشـروع "غراس" للوقاية من آفة المخدرات، عبر تشـكيل مجلس بعضـوية 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- مشـروع " وقف الأرشـيف الإعلاني" للجامعة الافريقية العالمية في السـودان، لنقل خبراتنا في تدشـين وإدارة جوائز الإعلان الدولية عبر طلبة كلية الإدارة والتسويق.2017
3- مشـروع "سـما" سـوق منتجات الايتام، لتعزيز مفهوم الإنتاج في مراكز الايتام وجعلها مراكز لموارد ماليه عوضا أن تكون مراكز للإنفاق فقط.2016
4- مشـروع "سـمر" سـوق منتجات القرآن، مع مجموعة من القرى اليمنية، عبر حلقات تحفيظ القرآن، للارتقاء بالحافظ كي يكون مشـغلا لقيم القرآن ومفاهيمه، لا حافظا فقط، عبر برنامج أدرناه دوليا بعنوان "تحويل القيم لمنتجات" ما تمخض عن نواة لسوق للمنتجات، وعوائد ماليه يستفيد منها سكان القرى.2017
5- مشـروع (تأملت)، عبر 100 جزء، لتعزيز مفاهيم القيم الإنسـانية عبر وسـائل التواصـل الاجتماعي بشـكل أسبوعي، والتي تمخضت عن أربعة كتب الكترونية.
6- مشـروع الجامعة الخليجية المفتوحة، 1986 مؤسـسـة الكويت للتقدم العلمي، كنموذج في مجال مشـاريع 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 التشـــبيك لتعزيز القيم واعتماد برامج المؤســـســـة العربية للقيم المجتمعية.

في مجال الاستشارات الاجتماعية القيمية:

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 اكاديمية التدريب والقيادة، إستانبول للإدارة حملة توعوية 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 مخكم 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 المجتمع2018
15. وإن كل شيء الا يسبح 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 الاحترازية 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 جرير
26. العلامات التجارية في التأثير على القيم 2013
27. تسويق الحلال 2017
28. طبقات 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 يسبح بحمده 2019
37. الوسم 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 الاستراتيجية الاعلانية 2019
43. اعلان واحد استوفى معايير الإعلان 2019
44. رحلة زمرد 2019
45. حراك الشذوذ 2020
46. هدايا المصائب ونذرها 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 2021-2022
59. الطقوس 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