



محاضرات في
التربية وقضايا العصر

د/ عبد الناصر احمد محمد خليل

الدبلوم العام في التربية

كلية التربية بقنا

قسم أصول التربية

العام الجامعي 2024-2025 م

رؤية كلية التربية

كلية التربية بقنا متميزة في مجالات التعليم والتعلم والبحث التربوي بما يخدم المجتمع محليًا وإقليميًا.

رسالة كلية التربية

تسعى كلية التربية بقنا لإعداد خريجين متميزين مؤهلين أكاديميًا ومهنيًا وأخلاقيًا، قادرين على إجراء الدراسات والبحوث التربوية التي تلبى متطلبات سوق العمل باستخدام التقنيات الحديثة، مواكبين للتنافسية محليًا وإقليميًا بما يحقق التنمية المستدامة في إطار قيم المجتمع المصري.

الغايات الاستراتيجية لكلية التربية

- 1- إعداد خريج متميز أكاديميًا ومهنيًا ملتزمًا بأداب المهنة وأخلاقياتها.
- 2- بناء منظومة بحث علمي مواكبًا للمستوى الدولي.
- 3- المساهمة الفعالة في خدمة المجتمع وتنمية البيئة المحلية بما يحقق التنمية المستدامة.

الأهداف الاستراتيجية لكلية التربية

- 1- تطوير سياسات ونظم وآليات القبول بالكلية.
- 2- إعادة هيكلة البرامج بما يتفق والمعايير الأكاديمية القياسية القومية.
- 3- تحسين البنية التحتية للكلية بما يتفق والمواصفات القياسية لتحقيق ضوابط ومعايير الاعتماد.
- 4- تنمية وتعزيز قدرات الطلاب على ممارسة الأنشطة في إطار أخلاقي وصحي.
- 5- رفع كفاءة الموارد البشرية بالكلية بما يحقق متطلبات الجودة.
- 6- تطوير الخطة البحثية للكلية.
- 7- تدويل المجلة العلمية للكلية.

8- توفير البيئة الداعمة لزيادة الإنتاجية البحثية لأعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة والباحثين بالكلية.

9- الارتقاء بأخلاقيات البحث العلمي بالكلية.

10- تفعيل المشاركة المجتمعية وتنمية البيئة بما يحقق التنمية المستدامة للمجتمع المحلي.

11- استحداث وإعادة هيكلة للوحدات ذات الطابع الخاص بالكلية.

12- الرعاية المتكاملة لذوي الاحتياجات الخاصة بما يحقق التمكين لهذه الفئة.

الغاية والرؤية والرسالة والأهداف الاستراتيجية لبرنامج الدبلوم العام في

التربية

1- **الغاية:** معلم ممارس، مهني، متفكر، باحث، مبتكر.

2- **الرؤية:** إعداد معلم متميز يمتلك - إلى جانب التمكن التخصصي - مهارات تربوية وخبرات عملية تمكنه من تدريس مناهج التعليم العام وتنفيذ ما يصاحبها من عمليات تربوية وتعليمية بكفاءة وفاعلية وفقا للتوجهات الحديثة الحالية والمستقبلية في الميدان التربوي.

3- **الرسالة:** يسعى برنامج الدبلوم العام في التربية - باعتباره أحد الروافد المهمة في إعداد المعلم - إلى تلبية احتياجات سوق العمل التربوي بمعلمين متميزين قادرين على إعداد أجيال تتعايش مع التحديات الحالية للقرن الحادي والعشرين وتستعد - باقتدار - للمستجدات على الصعيدين القومي والعالمي .

4- **الأهداف الاستراتيجية للدبلوم العام في التربية:**

- تزويد الدارسين بالمعارف والمهارات اللازمة لتحقيق التعليم الفعال والفاعل.

- تعزيز الفهم المتعمق لمبادئ وأسس التعليم والتعلم الناجح.
- تطوير قدرات المعلمين في تصميم وتنفيذ وتقييم برامج التعليم والتدريب.
- تعزيز مهارات التواصل الفعال مع الطلاب والمجتمع.
- تعزيز القدرات الإدارية والقيادية للمعلمين وتمكينهم من العمل كفريق.
- توفير فرص التعلم المستمر وتطوير المهارات للمعلمين خلال مسيرتهم المهنية.
- تعزيز الوعي بالقيم الأخلاقية والاجتماعية والحرفية المهنية المرتبطة بمهنة التعليم؟
- تأهيل الدارسين للحصول على الترخيص للعمل بمهنة التدريس للصفوف والمراحل التعليمية التي سيعدون للعمل فيها.

بشكل عام،

يهدف برنامج الدبلوم العام في التربية الى تعزيز مهارات المعلمين وتحسين مستوى التعليم ، وتعزيز وتوفير بيئة تعليمية تشجع على التعلم المستمر والتطوير المهني.

التربية وقضايا العصر

مقدمة:

دراسة القضايا المجتمعية ذا أهمية كبيرة للطالب المعلم ، حتى يعي ما يدور حوله من مشكلات ، لها تأثيرها على العملية التعليمية ، وكذلك تأثير هذه القضايا على المجتمع ، من هنا كان هذا المقرر الدراسي الذي يناقش بعض القضايا المجتمعية التي لها تأثيرها على المجتمع والتربية والتنمية ، مع بيان دور المؤسسات التربوية في كل قضية .

أهداف مقرر التربية وقضايا العصر :

- 1- إكساب الطالب المعلم القدرة على تحديد المشكلات والقضايا المجتمعية بالمجتمع المحيط به وحلها بأسلوب علمي سليم ، مع بيان الدور التربوي للمؤسسات التربوية في كل قضية.
- 2- تدريب الطالب المعلم ، على دراسة وتحليل القضايا المختلفة وإبداء الرأي في تأثيرها على استقرار المجتمع من وجهة نظر تربوية ، وتوضيح أثرها على التنمية المجتمعية .

موضوعات المقرر

1- المواطنة

2- العنف الأسري

3- ادمان الهواتف الذكية

4- التسامح وقبول الآخر

المواطنة



المواطنة

مقدمة:-

تعد المواطنة من الموضوعات التي لاقت إهتمام معظم الفلاسفة والعلماء والمربين على مر العصور، لما لاحظوا من نقص في معارف النشء والشباب حول مسؤوليات المواطنة، وعدم الوعي بالعمليات الاجتماعية.

ومن هنا ظهر الاهتمام بالمواطنة كهدف تربوي؛ لتنمية الشعور الوطني لمقاومة الجمود والسلبية التي انتشرت بين الشباب، والحفاظ على الروح الاجتماعية واحترام القانون، والالتزام بالقيم الخلقية.

ويتأكد من ذلك أهمية تضمين التربية أبعاد وقضايا المواطنة لمواجهة التهديدات التي قد تواجهنا ثقافياً أو اجتماعياً، مما يجعل تربية المواطنة وتنميتها قضية قومية لا يمكن التنازل عنها.

وتعد المواطنة والانتماء من القضايا القديمة المتجددة التي ما تلبث أن تفرض نفسها عند معالجة أي بعد من أبعاد التنمية الخاص بمشروعات التطوير والإصلاح، ويفسر ذلك ما تناله المواطنة من اهتمام على النحو التالي:

- تشريعياً حيث يتضمن دساتير جميع الدول للعالم تقنياً لحقوق المواطن وواجباته.

- تربوياً: حيث تلك النظم المسئولة عن توعية المواطن على مواطنته وتعلم النشئ الانتماء لوطنه.

ومع تغير طبيعة العالم المعاصر من حيث موازين القوى ، وظهور التكتلات الاقتصادية ومع كثير من التغيرات العامة والخاصة والتي تحيط بالمجتمعات العربية

شهد مفهوم المواطنة والانتماء تبديلاً واضحاً في مضمونه واستخداماته ودلالاته والوعي الفردي بمبادئه وما يرتبط به من قيم وسلوكيات تمثل معول هدم أو بناء لمواجهة المجتمع وهيكل الدولة.

مفهوم المواطنة

مفهوم المواطنة في اللغة :-

تتعدد التعريفات اللغوية لمفهوم المواطنة وتتنوع، بعضها يحيل اللفظ إلى أصله الثلاثي "وطن" وبعضها الآخر يقف عن الفعل الرباعي المزيد "واطن"، بمعنى ساكن وعاش واصطحب.

اشتقت كلمة المواطنة من كلمة الوطن ، فهي اسم مفعول منها ، وفي المعجم الوسيط " الوطن " مكان اقامة الانسان ومقره ، واليه انتمائه ، ولد به ام لم يولد ، و "وَطَنَ" بالمكان : اقام به ، و "اوطن" البلد : اتخذه وطنا ، وكذلك "وَطَنَ" بالبلد : اتخذه محلا وسكنا يقيم فيه (المعجم الوسيط)

والي المعني نفسه كتب ابن منظور في لسان العرب " الوَطْنُ " المنزل
تقيم به ، وهو موطن الانسان ومحله ، ومَوَاطِن مكة : مواقفها (لسان
العرب)

والمواطنون هم افراد الشعب الذين يعيشون في ظل دولة ما ، ويحملون
جنسيتها ، ويتمتعون بكافة الحقوق والواجبات المكفولة داخل نطاقها .

المواطنة في الاصطلاح:-

كثرت التعريفات التي تناولت المواطنة، وتعددت وجهات النظر
تجاهها، فعلماء الاقتصاد تناولوها من جانب الاقتصاد، وعلماء الاجتماع
والتربية وغيرهم ، تناولوا المفهوم من وجهة نظرهم.

وهذه بعض التعريفات للمواطنة:-

- المواطنة هي عملية الانضمام والمشاركة في الحياة المدنية

والاجتماعية لمجتمع ما، كما أنها تشير إلى الحقوق والواجبات التي تعتبر
جزءاً مهماً من أركان المواطنة؛ وذلك لضمان استقرار جميع مناحي الحياة
السياسية، والمدنية، والاقتصادية.

- المواطنة، انتماء الإنسان إلى مكان ما واستقراره فيه،

والمواطنة قانونياً تعرف باكتساب جنسية دولة معينة مع كل ما يستتبع من
حقوق.

- المواطنة، تلك الصفة التي يتميز بها الأشخاص الذين يعيشون على أرض دولة ما، وبموجب ذلك الأمر يتم الحصول على الكثير من المميزات بصفتهم مواطني داخل دولة واحدة.

ومن بين تعريفات المواطنة أيضا هو حصول مجموعة من الأفراد على الحقوق التي تضمن لهم الحياة الكريمة داخل الدولة وعلى الدولة أن توفر لهم الكثير من الحقوق والتي من بينها العمل والتعليم مشاركة الحياة العامة وتضمن للمواطن الحصول على حريته التي يكفلها له الدستور.

ولقد كانت الفكرة اليونانية تؤكد - بصفة أساسية- أهمية مشاركة المواطنين في الحياة العامة ، ومنها يدور الفكر المعاصر حول الاسلوب الامثل لضمان علاقة الفرد بمجتمعه وثقافته ، ومن هنا فان رؤيةً لسلوك الافراد في اشباع حاجاتهم بعيدا عن الوعي والشعور بالمواطنة يعني الاغتراب .

وتعرف كلمة "مُواطنٍ" في اللغة الفرنسية من خلال اشتقاقها من كلمة "سفيتاس" اللاتينية المعادلة تقريبا لكلمة "بولس" اليونانية ، والتي تعني المدينة ، باعتبارها وحدة سياسية مستقلة ، لا كجماعة من السكان ، فالمواطن ليس فقط هو ساكن المدينة ، ففي روما القديمة - كما كان في اثينا القديمة ايضا - لا يتمتع كل السكان بصفة المواطنة ، فالمواطن هو الذي يجمع الشروط الضرورية للاسهام في ادارة الشؤون العامة ضمن اطار المدينة .

في علم الاجتماع استمدت نظريات المواطنة المعاصرة أصولها من كتابات مارشال ، الذي عرف المواطنة بانها : **تلك المكانة التي يتمتع بها شخص ما باعتباره عضوا كامل العضوية في مجتمع معين .**

وتتضمن المواطنة ثلاثة عناصر : مدنية وسياسية واجتماعية .

وتعد الحقوق المدنية امرا ضروريا للحريات الفردية ، وتتم صياغة

هذه الحقوق والنص عليها في مواد القانون الرسمي .

اما المواطنة السياسية تتضمن حق المشاركة في ممارسة القوة

السياسية في المجتمع ، سواء أكان ذلك من خلال التصويت في الانتخابات

ام من خلال شغل المناصب الساسية .

وتشير المواطنة الاجتماعية الي حق الاستمتاع بمستوي ملائم من

الحياة وهي تتجسد في نظام الرفاهية والانساق التعليمية في المجتمعات

الحديثة .

ولعل اهم عناصر نظرية مارشال ما ابداه من راي حول وجود توتر

مستمر او تناقض بين عناصر المواطنة واليات عمل السوق الراسمالي ،

فالراسمالية تنطوي حتما علي صور من عدم المساواة بين الطبقات

الاجتماعية ، علي حين تعني المواطنة شكلا او اخر من اعادة توزيع

الموارد علي اساس ان الحقوق مشتركة بين الجميع بصورة متساوية .

أهداف المواطنة

من أهداف المواطنة:-

1. الإلمام بالمواطنة من حيث ” مفهومها ، حقوقها ، واجباتها ، والقدرة علي التفريق بين المواطن الصالح والغير صالح”
2. الإلمام بالمبادئ القانونية والغير قانونية للمواطنة والتي تتمثل في ” الحرية، المساهمة الفعالة ، المساواة ، تكافؤ الفرص ، الحفاظ علي ممتلكاتها العامة، التضامن. ”
3. الالتزام بمبادئ المواطنة مثل ” الديمقراطية ، المساهمات السياسية الفعالة ملتزما بالدستور ، التحرر من الانحياز والتعصب والتمييز ، تطبيق منهاج علميا في التفكير، احترام حقوق الإنسان ، سيادة القانون ، سيادة الأخوة الإنسانية والإيمان بها وتطبيق القانون.

عناصر المواطنة :

- الغرض “ :السير في اتجاه مخصص لنا” وذلك عن طريق وضع أهداف وطموحات ووضع هيكل خطة لتحقيق تلك الأهداف والأحلام.
- الحرية “ :تحمل مسؤولية حياتنا” وذلك من خلال قدرتنا علي (التحكم، التحدث، الاستماع) وأن يكون لنا منظورا من جهات المجتمع القانونية.
- المال :امتلاك المال الكافي يساعد علي العيش في حياة كريمة ، وذلك من خلال كيفية التحكم في إنفاق هذا المال.

- المنزل ” :أساس لحياة جيدة” وجود مأوى للشعور بالأمن والطمأنينة وامتلاك السيطرة والتحكم علي الأمور الجارية في ذلك المكان.

-المساعدة :وجود الدعم والمساندة التي تنمي مواهبنا وتقدم الدعم ل (مكانتنا، حريتنا، والحقوق والمسؤوليات الخاصة بنا)

-الحياة “ :المساهمة في دعم وتطور مجتمعاتنا” وذلك من خلال (المشاركات الفعالة، خوض مخاطر جديدة والاستمتاع بها، المساهمة بمواهبنا ، التعاون مع الآخرين والعمل يداً ليد، إحداث تغييرات في المجتمع).

- الحب ” :تكوين علاقات اجتماعية” تتمثل في (تكوين عائلة يسودها الحب ، احترام حقوق النفس والغير).

خصائص المواطنة

تتميز المواطنة بالكثير من الخصائص والتي تتمثل في الآتي.

- 1- منح الفرد الصفة الرسمية داخل الدولة التي يعيش بها الأشخاص.
- 2- كما أنها تساعد الأشخاص في الحصول على كافة الحقوق الخاصة بهم.
- 3 - كما تعمل على جعل المواطنين يعيشون تحت قانون واحد في البلاد.
- 4- أن يتم تحديد كافة المسؤوليات التي تقع على المواطنين
- 5- تطبيق مبدأ المساواة بين جميع أفراد المجتمع.



حيث ينطوي تعليم المواطنة على تنمية المعرفة، والمهارات، والثقة، وذلك لتمكين الأفراد من اتخاذ قراراتهم الخاصة بهم، وتحمل المسؤولية عن حياتهم، حيث ازدادت أهمية التربية على المواطنة في العديد من البلدان والمجتمعات في القرون الماضية.

كيفية التربية على المواطنة :-

تعتبر التربية على المواطنة مهمة خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة؛ وذلك لإعداد شباب فاعلين في المجتمع، بالإضافة إلى غرس القيم الأخلاقية لديهم، حيث تشمل طرق التربية على المواطنة ما يلي:-

- يمكن للمدارس استخدام التعليم النشط أو التفاعلي، أو تخصيص دروس تركز على قضايا الحياة الواقعية التي تواجه الشباب والمجتمع، بالإضافة إلى تشجيع الشباب على التفكير التحليلي، ويمكن أيضاً توظيف العمل الجماعي والتشاركي.

- تعزيز المعرفة والفهم حول مواضيع أساسية للمواطنة مثل؛ القوانين، والقواعد، والعملية الديمقراطية، ووسائل الإعلام، وحقوق

الإنسان، والتنوع، والاقتصاد، والتنمية المستدامة، والعالم كمجتمع كلي، بالإضافة إلى العدالة، والمساواة، والحرية، وسيادة القانون.

- تطوير مهارات الطلاب والأطفال فيما يتعلق بالتفكير النقدي، والتعبير عن الآراء والتفاوض وحلّ النزاعات.

- تعليم الاحترام والانفتاح والتسامح والشجاعة للدفاع عن وجهة النظر، والاستماع إلى الآخرين والعمل معهم والدفاع عنهم.

- تشجيع الأطفال على قراءة كتب عن المواطنة، إذ تبني هذه النوعيات من الكتب الذكاء الاجتماعي والعاطفي، وتستكشف موضوعات المواطنة من خلال تجارب العالم الحقيقي، بالإضافة إلى تشجيع الأطفال ليكونوا مواطنين صالحين في المستقبل.

- إعطاء الفرصة للأطفال والطلاب للمشاركة في أنشطة بناء المجتمع مثل؛ تنظيف الحدائق، والمساعدة في الأنشطة المدرسية الجماعية.



دور الأسرة في تعزيز المواطنة :-

أن مؤسسات بناء الطفل وتكوينه يتم تحديدها في ثلاث مؤسسات رئيسية هي الأسرة والمدرسة والإعلام إلى جانب الأصدقاء فالتربية تبدأ من

الأسرة باعتبارها الخلية الأساسية لبناء شخصية الطفل وبالتالي ينبغي أن تهتم الأسرة بتربية أبنائها على الحب والتسامح وتعميق انتماءه الأسري الذي يترتب عليه بالضرورة انتماءه للجماعة ثم للوطن بالتبعية تعد الأسرة البيئة الأولى لتنشئة الطفل، والمحطة الأولى التي يتزود خلالها الطفل أهم أسس التربية، والنواة التي ينبثق منها صلاح أو اعوجاج سلوك وشخصية الطفل.

كما تعتبر الأسرة المؤسسة الاجتماعية التي تعنى بالتماسك الاجتماعي لكونها مصدرًا لتكوين الشخصية والانتماء والهوية الإنسانية والوطنية ومفرزة المثل السلوكية والتكيف مع المجتمع من خلال الدور الذي تقوم به في تربية الناشئة.

فالوطن بكافة أركانه ومؤسساته وبرامجه المنصبة نحو تكوين الإنسان المسئول في المجتمع وتكوين البيئة الملائمة لرفي المواطنين لن يصل إلى مرامه المنشودة إلا إذا ابتدأ سريان نفس هذه الروح ونفس هذه التوجهات ونحو الأهداف ذاتها من داخل الأسرة.



فدورها هو الأساس الذي تقوم على ركائزه برامج مؤسسات الوطن. ومن أهم مسؤوليات الأسره إعداد الفرد ولاسيما الناشئة نفسياً وجسماً وعاطفياً واجتماعياً، وذلك بواسطة تغذيته بالأسس السليمة للحياة والعمل في المجتمع وتزويده بالمهارات والمواقف الأساسية التي يحتاجها الفرد، وعبر مزجها بمتطلبات الموقف ومحددات الثقافة المجتمعية. وبذلك يستطيع الفرد أن يتعايش في مجتمعه عن طريق الاحترام المجتمعي والاجتماعي له وإمكاناته.

اسس تربية المواطنة الصالحة:

ومن أهم المجالات التي يتحتم على الأسرة التركيز عليها لتعزيز مقومات المواطنة الصالحة والانتماء في أطفالها يمكن سرد التالي:

1- حب الوطن والانتماء له: تجذير الشعور بشرف الانتماء للوطن، والعمل من أجل رقيه وتقدمه، وحب العمل من أجل الوطن ورفع الضرر عنه، والحفاظ على مكتسباته، والمشاركة الفاعلة في خطط التنمية الاجتماعية والاقتصادية والثقافية.

2- ربط الطفل بدينه: تنشئته على التمسك بمبادئ دينه، والربط بينه وبين هويته الدينية، وتوعيته بثقافة الوطن باعتباره مكوناً أساسياً له.

3- تعويد الطفل على الطهارة الأخلاقية وصيانة النفس والأهل والوطن من كل الأمراض الاجتماعية والأخلاقية الذميمة، وحثه على التحلي بالأخلاق الحسنة.

4- تعزيز الثقافة الوطنية بنقل المفاهيم الوطنية للطفل، وبث الوعي فيه بتاريخ الوطن وإنجازاته، وتثقيفه بالأهمية الجغرافية والاقتصادية للوطن وتعليمه الرموز الوطنية كالعلم والنشيد واليوم الوطني

قيم التربية على المواطنة

تحتوي المواطنة على بعض القيم الأساسية التي تعمل التربية على غرسها في نفوس الأفراد، مثل:

- الاعتراف بسيادة القانون: القانون هو مجموعة من المبادئ والقواعد التي تحمي حقوق الأفراد، حيث يعتبر القانون صاحب السلطة، ويجب الاعتراف بنفوذه وإلزاميته للدولة والأفراد.

- المساواة: تتعلق المساواة بضمان حصول كل فرد على فرص متكافئة لتحقيق أقصى استفادة للجميع.

- التسامح: غالباً ما يتم تعريف هذه القيمة بأنها عملية طوعية فردية للتخلي عن مشاعر وأفكار الاستياء والغضب، والحاجة إلى الانتقام تجاه شخص ما، والشعور بالسلام الداخلي والطمأنينة وتقديم العفو.

- الاعتدال: موقف سلوكي يُقصد به وجود وجهات نظر متوازنة غير مائلة للتطرف أو العنف دون اتخاذ مواقف متشددة.

- احترام التنوع المجتمعي: يشمل ذلك عدم الإساءة أو التقليل من أحد، واحترام الجميع بغض النظر عن العرق، أو الدين، أو اللون، أو المكانة الاجتماعية، أو الوضع المادي.

- تقبل الرأي الآخر: وهي من القواعد الأساسية التي يُبنى عليها الحوار الفعال، حيث يعمل تقبل الرأي الآخر على انتشار الديمقراطية باعتبارها أساس إنساني وحضاري في المجتمعات، مما يؤدي إلى وصول جميع الأطراف إلى الهدف المرغوب من الحوار.

- الشفافية وتحمل المسؤولية: يشمل ذلك توفير معلومات صحيحة ودقيقة وشاملة دون تغيير أو تزوير؛ وذلك لزيادة ثقة أفراد المجتمع ببعضهم البعض والحكومة والمؤسسات، بالإضافة إلى ضمان النزاهة بين الجميع.

أهداف وغايات التربية على المواطنة

تتمثل أهداف تربية الأفراد على المواطنة الصالحة كما يلي:

- إظهار الاهتمام برفاهية وكرامة الآخرين.
- دعم حقوق وحرّيات جميع الأفراد، بغض النظر عن خصائصهم الشخصية.

- المساعدة في الحفاظ على القانون والنظام.
- التعرف على الهيكل والوظائف الرئيسية للحكومة.
- السعي لتحسين المجتمع من خلال المشاركة الفعالة والديمقراطية.
- فهم مشاكل العلاقات الدولية.
- دعم العقلانية في التواصل والتفكير والعمل على حل المشاكل الاجتماعية.

- تحمل مسؤولية التنمية الشخصية والالتزامات.

- مساعدة واحترام العائلات، ورعاية تنمية الأطفال كمواطنين في المستقبل.

أهمية التربية على المواطنة

في السنوات الأخيرة الماضية، أصبح انتشار التربية على المواطنة في البيئات الأكاديمية خاصة كبيراً، حيث تحرص المؤسسات التعليمية على تربية طلابها على قيم المواطنة لمساعدتهم في الانخراط في المجتمع المحلي والمساهمة به، حيث تتمثل أهمية التربية على المواطنة كما يلي:

تؤدي العائلات والمدارس دوراً حاسماً في تثقيف الأطفال والشباب ليس فقط حول المناهج الدراسية الرسمية، ولكن حول الحياة المدنية أيضاً، حيث يعد أحد أهم الأدوار الأساسية للمدرسة في المجتمع هو تعليم الشباب والتواصل معهم ليكونوا أعضاءً فاعلين في المجتمع الديمقراطي.

تساعد التربية على المواطنة في تجهيز الشباب للتعامل مع حالات الصراع والخلاف، وذلك بمعرفة وفهم عواقب أفعالهم وتلك الخاصة بالبالغين حولهم.

يتعلم الشباب كيفية التعرف على التحيز، وتقديم الحجج، والأدلة، والبحث عن تفسيرات بديلة، ووجهات نظر، ومصادر الأدلة؛ وذلك لإعطاء أسباب وجيهة لوجهات نظرهم.

تسعى التربية على المواطنة إلى تجاوز جميع المجالات الدراسية، ودمج العديد من المهارات والكفاءات التي ستفيد الطلاب طوال حياتهم كأفراد وأعضاء في المجتمع، وكمواطنين ومهنيين.

التربية على المواطنة يمكن أن تغير المجتمع، حيث يؤدي تواجد مواطنين أكثر تفكيراً وانخراطاً إلى بناء مجتمع أقوى وأكثر عدلاً.

المواطنة الرقمية



تعد المواطنة الرقمية مجموعة من القواعد والمعايير وبعض من الأفكار التي تتبع اليوم من أجل الاستخدام الأمثل للتكنولوجيا والتي يحتاج لها اليوم الكبار والصغار من أجل الارتقاء بالوطن، وهي بمثابة توجيه نحو التقنيات الحديثة والحماية من الأخطار التي تحيط بها، والمواطنة الرقمية تعني التحكم من أجل المراقبة وليس الهدف منها التحكم من أجل التحكم فقط، ومن الممكن تعريفها أنها مجموعة من السلوك التي تعتمد على الاستخدام الأمثل للتكنولوجيا.

معايير المواطنة الرقمية



يوجد اليوم العديد من المعايير التي يتوقف عليها المواطنة الرقمية والتي من الممكن التعرف عليها بشكل أوضح من خلال النقاط الهامة التالية:

1 - الوصول الرقمي

والتي تهدف إلى تنبيه كل من يقدم على استخدام التكنولوجيا لتكافؤ الفرص أمام الجميع ومن هنا نجد أن نقطة الانطلاق في المواطنة الرقمية هي العمل من أجل توفير جميع الحقوق الوطنية المتساوية بالإضافة إلى دعم الوصل إلكترونيًا ومن ثم نجد أن الإقصاء الإلكتروني يجعل من الصعب تحقيق المزيد من الازدهار والنمو فالجميع اليوم يقدم على استخدام المزيد من التكنولوجيا والأدوات التي تخص التكنولوجيا.

2 - التجارة الإلكترونية

على الشخص أن يتفهم بأن القسط الكبير من السوق يتم من خلال القنوات التكنولوجية اليوم ومن ثم تقوم عمليات المقايضة والتبادل من خلال الصور المشروعة ولا بد وأن يكون بين البائع والمشتري وعى كامل

بكافة القوانين والقضايا التي تخص التجارة الإلكترونية وقد أصبح اليوم الاتجاه السائد في التجارة الإلكترونية هو لعب الأطفال والأغذية والملابس وغيرها من الضروريات التي توجد في الحياة.

3- الاتصالات الرقمية

من أهم التغيرات التي استحدثت في التجارة الرقمية هو زيادة قدرة الفرد على التواصل مع المستخدمين، مع اختلاف المكان والوقت وخلال القرن التاسع عشر شهدت الثورة الإلكترونية مجموعة صغيرة من النشاطات والتي من بينها البريد الإلكتروني والهواتف المحمولة تلك الأشياء التي سهلت التواصل بين الناس وبعضها البعض، ومن ثم أصبح هناك قدرة على التواصل مع أي شخص على مستوى العالم وفي أي وقت.

4 - محو الأمية الرقمية



تمكنت المؤسسات العملية اليوم بعد سنوات من العمل من تحقيق المزيد من الإنجازات في مجال التعليم الرقمي وانتشار التكنولوجيا بشكل كبير وواضح، ولا بد وأن يكون هناك تركيز أكبر على نوعية التكنولوجيا

التي لابد من التعامل معها اليوم، ويحتاج اليوم الكثير من العمال إلى مع
أختلاف المجالات الخاصة به لكافة المعلومات الفورية، وتلك المهارات تلزم
المزيد من البحث والمعالجات المعقدة.

5- اللياقة الرقمية

خلال المواطنة الرقمية يتمكن كل فرد من التعرف على السلوك القويم
الخاص به إلا أن مستخدمي تلك النوعية لا يجيدون اللياقة الرقمية ومن
الممكن أن نجد البعض قد يشعر بالضيق خاص عند التعامل مع الآخرين
الذين يمارسون اللياقة الرقمية وفي الغالب ما يتم وضع العديد من القوانين
على المستخدمين، أو من خلال حظر التقنية ببساطة عملا على وقف
الاستخدام الغير لائق لذا لابد من تثقيف جميع المستخدمين اليوم.

6- القوانين الرقمية

وهنا يقدم قطاع القوانين الرقمية إلى ما يعرف تحت مسمى الأخلاق
المتبعة داخل المجتمع التكنولوجي اليوم، كما أنه يقدم على فضح
الاستخدام الغير أخلاقي في صورة جريمة أو سرقة، ونجد أن الاستخدام
القويم يوضح نفسه بنفسه من خلال الالتزام بالقوانين الخاصة بالمجتمع
الرقمي، وعلى جميع المستخدمين أن يعلموا أن سرقة أو إهدار حقوق
الآخرين حتى وإن كان على الإنترنت يعد جريمة وقد تم سن العديد من
القوانين التي تخص التجاوزات على الإنترنت.

7 - المسؤوليات الرقمية

والدول تحدد للمواطنين من الحقوق الكثير من الدساتير لذا توجد حزمة من القوانين والحقوق التي يتمتع بها المواطن الرقمي فالمواطن الرقمي لديه الكثير من الحقوق والحرية في التعبير وغيرها من الأمور الأخرى وفي ظل تلك الحقوق يوجد الكثير من المسؤوليات الهامة وعلى المستخدمين أن يتعاونوا مع بعضها البعض من أجل تحديد الأسلوب الخاص بالتكنولوجيا على الشكل اللائق.

8 - السلامة الرقمية

الصحة البصرية والإجهاد المتكرر من القضايا الهامة الالابد من تناولها في عالم التكنولوجيا اليوم عدا الجوانب البدنية ويوجد بعض من المشاكل النفسية التي تنتشر بين الناس خلال الفترة الماضية ولابد من توعية كافة المستخدمين عن تلك المخاطر التي توجد في التكنولوجيا والمواطنة الرقمية تتضمن الثقافة الخاصة بتعليم أساليب الحماية عن النفس.

9- الأمن الرقمي

لا يوجد مجتمع من المجتمعات تخلو من السرقة أو العمل على تعطيل وتشويه الآخرين وهذا ما ينطبق على المجتمع الرقمي فالثقافة لا تعني الإلمام بكافة الأشياء التي تضمن وتحمى الأشخاص في المواطنة الرقمية.

من أبرز قيم المواطنة الإيجابية

- . الوطنية.
 - . التمسك بشخصية المواطن الصالح.
 - . المساهمة في إنتاجية لصالح المجتمع.
 - . النشاط المجتمعي.
 - . الثقافة.
 - . اليقظة.
 - . المشاركة في الحياة السياسية.
 - . المشاركة في القضايا الاجتماعية.
 - . الحفاظ على الموارد.
- هل فكرت يوماً ما هي المواطنة؟ وهل تعرف كيف تكون مواطناً شريفاً صالحاً؟ بالطبع أخذت ولو نبذة بسيطة عن هذا الأمر أثناء رحلتك التعليمية، فكونك جزء من الدولة؛ يُعني أن عليك مسئوليات كبيرة، فالمواطن الصالح هو من يعرف واجباته قبل حقوقه، ويُعلم من حوله أبرز قيم المواطنة الإيجابية ، ليكون مثلاً أعلى لأبناء وطنه، فيعلو اسم وطنه عالياً بين دول العالم أجمع.

الوطنية :

أحد أهم صفات المواطن الصالح هو أن يكون وطنياً مخلصاً لأرضه وشعبه، مُقدماً كل فروض الولاء لبلاده، فحب البلاد والأوطان ليس بالقول ولا الشعر والتغني؛ ولكنه بأفعال رجولية تظهر في كل ضائقة، وعند كل

موقف، والمواطن الصالح على حق هو من يريد أن تكون بلاده بين طليعة الأمم المتقدمة فيحبها أكثر من أي بلد، ومع ذلك يكون مُفرقاً بين الوطنية والقومية، فالقومية تُعني “التمسك برأيك حين تقول أن بلادك أفضل بلاد العالم، وفي نفس الوقت تتقبل الرأي الآخر من شخص آخر على أرض أخرى ويقول نفس الجملة” فبالطبع كل شخص من حقه أن يعبر كما يريد عن حبه لوطنه؛ إذ تتضمن بعض طرق إظهار حب الوطن ما يلي:

- . اعرف تاريخ بلدك.
- . اقرأ عن جغرافيا بلدك.
- . أطلع القانون وأحكامه.
- . تعلم النشيد الوطني.
- . ارفع علم بلدك أينما كنت.
- . لا تلقي القمامة، أو تنخرط في أعمال التخريب التي تشوه بيئتك.
- . سافر حول بلدك وتحدث عنها للجميع.
- . شجع فريق بلدك في الأحداث الرياضية.
- . خلق بيئة منزلية صالحة.

التمسك بشخصية المواطن الصالح :

تشمل شخصية المواطن الصالح ما يلي:

- . الصدق: إن الصدق منجاة؛ فيجب قول الحقيقة في كل وقت وحين.
- . النزاهة: كن مستقيماً أخلاقياً.

• المسؤولية: كن مسؤولاً عن نفسك في كل ما تفعله أو تقوله؛ وتحمل نتائجه بشجاعة.

• الاحترام: عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك.

• التعاطف: أظهر تعاطفك وودك مع الآخرين الذين يحتاجون لمساعدة مالية أو مادية أو معنوية، وذلك من خلال التطوع أو التبرع للجمعيات الخيرية.

• اللطف: كن ودوداً مع الكبير قبل الصغير.

• التسامح: تسامح مع فكرة وجود أعراق، وأديان، وأراء أخرى.

• المجاملة: كن مراعيًا للآخرين ولكن لا تكن منافقاً.

• الانضباط الذاتي: تمتع بضبط النفس واكتسب القدرة على الوفاء بوعدك.

• الشجاعة الأخلاقية: دافع عما تعتبره رأيك الصائب دون الإضرار بأحد، ودافع عن أولئك الذين لا يستطيعون الدفاع عن أنفسهم.

• حب العدالة: كن عادلاً في جميع مواقفك، حتى لو لم يكن الحق معك.

المساهمة في إنتاجية المجتمع: كن عضواً منتجاً في بيئتك، وحب ما تعمل، فمهما كان عملك، فأنت بالتأكيد تقدم خدمة للبلاد سواء كنت موظفاً حكومياً، أو صاحب عمل، أو فناناً، أو مقدم رعاية صحية.

النشاط المجتمعي: شارك بقدر المستطاع في الأنشطة المجتمعية،

وشجع أولادك على ذلك، وإذا رأيت أي مشكلة أو أمر ما، يمكنك المحاولة

في حله أو طرحه على المجلس المحلي المسئول عن منطقتك، ونقترح عليك بعض الأنشطة المجتمعية مثل:

. احضر الأحداث المجتمعية: كُن متابعاً للأحداث التي تجري في منطقتك مثل؛ المهرجانات، والمسرح المجتمعي، وافتتاح المعارض، وما إلى ذلك.

. انضم إلى نادٍ محلي لممارسة رياضتك المفضلة، ومشاركتها مع غيرك مثل: الجري، أو ركوب الدراجات، أو لعب كرة القدم، أو السباحة.

. شارك في المشاريع الميدانية لتنظيف الشوارع أو لزراعة الأشجار، أو يمكنك أن تبدء بهذا حول منزلك بمشاركة أطفالك.

. نظم حملات تبرع لجمع أموال لصالح المستشفيات التي تحتاج لهذا.

. ساعد جيرانك متى احتاجوا إليك.

الثقافة: إن اطلاعك على صفحات الفيس بوك وغيره من مواقع التواصل الاجتماعي لا يُعد ثقافة، فالثقافة هي التطع إلى مناهل المعرفة من مصادرها الصحيحة، والاطلاع على القضايا التي تثير رأي الشارع والأمة مع فهم جوانبها ونتائجها، لهذا إن كنت تتساءل عن مقترحات جيدة في هذا الأمر؛ فإليك الآتي:

. تابع المصادر الإخبارية المتنوعة التي تغطي الأخبار المحلية والوطنية والعالمية.

. اقرأ كتباً عن قضايا العالم، واعرف كيف يحلها العلماء المختصين.

- . اعرف السير الذاتية للأشخاص الذين غيروا العالم.
- . اقرأ في كتب التاريخ، وخاصة تاريخ بلادك، واعرف أكثر عن حلفائها وأعدائها.

خلق بيئة منزلية صالحة:

- . حافظ على بيتك المنزلية نظيفة.
- . لا ترهق كاهليك بالديون.
- . ادفع فواتيرك في الوقت المحدد.
- . لا تهدر الماء أو الكهرباء، فعليهما تقام الحروب الآن.
- . أنشئ دستوراً لبيتك واجعل عائلتك تلتزم به، وبالطبع يجب أن تكون انت أول الملتزمين لتعلم أهلك أبرز قيم المواطنة.
- . اجعل بيتك قائماً على الديمقراطية، وتشاور مع أهلك فيما بينكم في كل ما تريد أن تأخذ قراراً فيه.

الحفاظ على الموارد: رغم أن مشكلة الموارد قد لا تشعر بها على المستوى الفردي في بلدك، إلا أن هناك عديد من الدول التي تحفى من أجل قطرة مياه أو بترول، ودول أخرى تحارب من أجلها، فلماذا يجب المحافظة عليها حتى لا تتكف حياتك وروحك فيما بعد كما في بعض البلدان الأفريقية، وحتى لا تجعل وطنك يضطر إلى استيرادها من الدول المجاورة ويتكف مزيداً من الأعباء.

المواطنة التنظيمية



هل فكرت يوماً ما هو السبب أو الدافع الذي يجعل العامل أو الموظف يقدم ويساعد في بعض الأعمال طواعية دون مقابل ، إن لمثل هذه التصرفات مدلول محدد ينطبق عليها سلوك المواطنة التنظيمية.

مفهوم سلوك المواطنة التنظيمية

يعد سلوك المواطنة التنظيمية أحد السلوكيات التي تمارس في بيئة العمل وهو إحدى المفاهيم المؤثرة في السلوك الانساني والذي بدوره يمكن أن يكون ذو أثر بالغ على نجاح العمل من عدمه وبالنظر لنجاح أو فشل المنظمات والمؤسسات في العمل سنجد أن جودة العمل وازدهاره مرتبط بإيجابية العاملين و تبنيهم سلوك المواطنة التنظيمية ومرتب أيضاً بالتشجيع عليه ربما كان الأمر سابقاً مختلفاً عن الآن فلم يكن الأهتمام بسلوك المواطنة وإيجابياته ، وتأثيره على العمل محط إهتمام من المؤسسات ولم يكن من المفاهيم الواضحة ومدى أثره على العمل

إلا أن الأمر اختلف من العقد الماضي بل وأصبح جزء لا يتجزء من عمل المؤسسات ويعد من عوامل تقييم النجاح بها أيضاً لذلك اليوم نتعرف على مفهوم ومعنى سلوك المواطنة التنظيمية ويعرف هذا السلوك بعدة تعريفات أغلبها يدور حول نفس المعنى والمضمون وهو كل سلوك يقوم به الفرد لتنمية المؤسسة التي يعمل بها ، وتطويرها وذلك خارج مهامه الرسمية المكلف بها في إطار العمل وهذا السلوك لا يشترط فيه وجود مقابل بل يغلب عليه أن يكون بلا عائد مادي ما أو تطوعياً سواء كان هذا المقابل مما يطلق عليه مكافآت أو علاوات أو أي مقابل رسمي ويذكر أنه في آخر خمسين عام تعددت وتنوعت التعريفات وإن كانت جميعها تدور في نطاق نفس المعنى تحت مسمى سلوك المواطنة التنظيمية

لذا نخلص من هذا أن سلوك المواطنة التنظيمية هو سلوك إختياري تطوعي لا يثاب فاعله ولا يعاقب تاركه ، وللحكم على أداء عامل أو مؤسسة ومدى تطبيق سلوك المواطنة التنظيمية فيها يجب النظر في مدى قيامهم بأنشطة إبتكارية تتعدى النشاط الرئيسي الموكل لهم بصفتهم الوظيفية داخل المؤسسة.

نظريات سلوك المواطنة التنظيمية

هناك عدة نظريات تؤثر في سلوك المواطنة التنظيمية وأهمها نظرية التبادل الإجتماعي ونظرية التعاون ونظرية جستر بيرنارد ومنظومة الإيثار ونظرية هربرت سيمون ومنظومة وعي الضمير ونظرية جيمس توميسون

ومنظومة السلوك الحضاري وهذه النظريات قامت على أساس تفسير سلوك المواطنة التنظيمية.

. وتعد نظرية التبادل الاجتماعي من أهم النظريات المستخدمة لفهم السلوك في مكان العمل.

نظرية جستر بيرنارد ومنظومة الإيثار والتي تقوم على أساس تفاعل الأعضاء والتعاون بينهم وكيفية تحقيق سبل كفيلة بتحقيق أهداف العمل العام.

نظرية هيربرت سيمون ومنظومة وعي الضمير تعد هذه النظرية من أهم الأبعاد التحليلية في دراسة التنظيمات وسلوك الأنسان.

أما عن نظرية جيمس توميسون ومنظومة السلوك الحضاري فهي تتعلق بالتنظيمات التي تستطيع فرض المشاركة على أعضائها لتطوير المنظمة.

أهمية سلوك المواطنة التنظيمية

وللتعرف على أهمية سلوك المواطنة التنظيمية فقد أجرى الباحثون دراسة على مدار أسبوع وخلصوا من نتائجها أن الموظف الذي لديه الدافع للتطوع في عمله دون مقابل قد شعر أكثر من غيره من زملاءه بأهمية عمله وكان أكثر تنظيماً لنشاطاته فالعائد المعنوي كان كبيراً ، وقد لوحظ الآتي:

أن العمل تطوعياً لتنمية المؤسسة أو المواطنة التنظيمية قد ساهم في رفع معنويات العاملين ورفع مستواهم العملي وإنتاجيتهم وقلل من توترهم وكذلك خلق بين طاقم العمل شعور بوجوده في دائرة مجتمعية مشتركة وخلقت ألفة بين أفرادها.

العمل بشكل يهدف إلى مصلحة المؤسسة ويكون مفهومه قائم على تفضيل المصلحة بشكل عام سيتولد عنه مشاعر هامة وإيجابية في مساعدة العاملين بعضهم لبعض لتحقيق المنفعة بشكل يؤثر فيه كل طرف على نتائج العمل ودفع زملائه للقيام بواجباتهم بكفاءة وفاعلية.

كما ساعد في تقليل النزاعات والخلافات التي تتولد نتيجة المنافسة وهو من أهم النتائج التي تتحصل بحلول هذا السلوك في نفوس وبين الأفراد فكلما قلت النزاعات وزادت المشاركة كلما كانت روح العمل المشترك عائدة بالإنتاجية على المؤسسة وفي المقابل ولو بشكل غير مباشر على العاملين أنفسهم.

قد يكون سلوك المواطنة التنظيمية غير ملموس إلا أن له في المجتمع بشكل عام وعلى المؤسسة بشكل خاص تأثير كبير وواضح لذا مما سبق يتضح أهمية سلوك المواطنة التنظيمية لدى الموظفين وهنا يظهر لنا سؤال هام يا ترى ما هي العوامل التي تتدخل في تعزيز أو تثبيط هذا السلوك؟

العوامل التي تؤثر في سلوك المواطنة التنظيمية

وهذه العوامل تختلف بين ما يخص العامل نفسه وهنا تعتبر عوامل فردية وبين ما يخص المؤسسة وهي عوامل خارجية تنظيمية وإدارية ومن أهم تلك العوامل والتي تنتمي لفئة العوامل الفردية هي:

الرضا والروح الرياضية والمبادئة الفردية والتطوير الذاتي والرضا هنا مقصود به الرضا الوظيفي وهي حالة الموظف العاطفية الإيجابية الناتجة عن تقييم عمله وكذلك أيضاً شعور الأنسجام وتوفير العدالة داخل منظومة العمل ووجود إدارة منظمة.

ومن بعض العوامل التي ترتبط بالموظف نفسه مثل عمر هذا الشخص فكلما كان السن صغير كان الدافع أكبر لإظهار سلوك المواطنة التنظيمية وكذلك أيضاً طول فترة العمل فقد يكون حداثة الموظف أحد أسباب ظهور سلوك المواطنة التنظيمية لديه عن غيره فالموظف الذي مر وقت طويل على وجوده بالمؤسسة اقل إظهار للمشاركة عن الموظف الملتحق بالعمل حديثاً لذا نجد ان مدة الخدمة لها علاقة قوية ومؤثرة.

كذلك فإن الروح الرياضية لدى العامل وتقبله لأمر العمل حتى وإن كانت تخالف أسلوبه دون أن تؤثر على روحه الإيجابية تعد عاملاً مهماً.

تحسين المبادئة الفردية التي تتضمن أفكار إبتكارية طوعية لتحسين العمل.

التطوير الذاتي الذي يقوم به الفرد ليطور من مهاراته وأدائه والاستفادة من الدورات والتدريبات المقدمة ومواكبة التطورات التي تفيد في تخصصه.

أهم معوقات سلوك المواطنة التنظيمية

بالنظر إلى أهمية هذا السلوك المطروح في حديثنا الآن نجد أن القائمين على المنظمات قد سعوا إلى معرفة معوقات سلوك المواطنة التنظيمية وما يحول دون إظهار العامل لإيجابيات هذا السلوك وما يعود بالنفع على المؤسسات من نتاج ذلك:

عدم إشراك العاملين في إتخاذ القرارات عجز المنظمات عن تخفيف من ضغوط العمل وأيضاً افتقار معظم المنظمات لتحقيق العدالة التنظيمية. ومن أهم المعوقات تعاون الموظفين لتنمية مؤسساتهم والعمل على نشر سلوك المواطنة التنظيمية الإيجابي هو إختيارهم للصمت وعدم التفاعل وإبداء الرأي.

قد وجد أن التنوع العرقي والأختلافات داخل محيط العمل قد تكون من المعوقات التي تؤثر على التعاون وإظهار روح المواطنة التنظيمية.

تركيز العامل على نجاحه الشخصي وتفضيله على نجاح الجماعة. وأيضاً من معوقات السلوك الإيجابي تجاه المؤسسة وتعزيز سلوك المواطنة التنظيمية أن يتولد خوف لدى الأفراد العاملين من إتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية. يتضح لنا مما سبق أنه على كل مؤسسة تهتم بإبراز روح

الْمُوَاطَنَةِ التَّنْظِيمِيَّةِ دَاخِلَ نِطَاقِ الْعَمَلِ وَعَلَى مُسْتَوَى مُوظَّفِيهَا عَلَيْهَا أَنْ تَهْتَمَّ بِالْبَحْثِ عَنِ الْعَوَامِلِ الْمُؤَثِّرَةِ فِي هَذَا السُّلُوكِ مَا دَامَتْ قَدْ أُدْرِكَتْ أَهْمِيَّتُهُ وَكَذَلِكَ عَلَيْهَا مَرَاعَاةُ الْمُعْيقَاتِ وَحَلِّ أَسْبَابِهَا وَإِزَالَةُ أَيِّ إِشْكَالَاتٍ مُؤَثِّرَةٍ، وَفِي النِّهَايَةِ أُنْمَى أَنْ يَكُونَ إِتِّصَحَ أَكْثَرُ الْمَفْهُومِ وَمَا حَوْلَهُ مِنْ عَوَامِلٍ وَمُؤَثِّرَاتٍ.



المراجع

1- سناء علي أحمد يوسف : تربية المواطنة في ضوء التحدّيات المعاصرة

2- عبد الأود مكرم : القيم ومسئوليات المواطنة ، رؤية تربوية.

3- سعيد اسماعيل علي: المواطنة.

4 - شبل بدران التربية المدنية، التعليم والمواطنة وحقوق الانسان

5 - <https://www.new-educ.com/definition-of-digital-citizenship>

6 - <https://www.sis.gov.eg/Story>

العنف الأسري

(المفهوم، الأشكال، الأسباب، الوقاية، العلاج)



العنف الأسري

(المفهوم، الأشكال، الأسباب، الوقاية، العلاج)

مقدمة:

يعد (العنف الأسري) ظاهرة اجتماعية نفسية تعاني منها كل المجتمعات على حد سواء وبمعدلات مختلفة. فهي ظاهرة خطيرة تهدد كيان الأسرة واستمرارها، وتعتبر هذه الظاهرة في من الظواهر السلبية التي ظهرت كنتاج لما اعتري وظيفة التنشئة الاجتماعية في النظام الأسري من تغيرات اجتماعية وثقافية، لذلك اهتم علماء الاجتماع وعلماء النفس بهذه الظاهرة، ومعرفة أسبابها وآثارها على الفرد والأسرة وطرق الوقاية و أساليب العلاج.

مفهوم العنف الأسري:

يُعرف العنف الأسري بأنه إلحاق الأذى بين أفراد الأسرة الواحدة؛ كعنف الزوج ضد زوجته، وعنف الزوجه ضد زوجها، وعنف أحد الوالدين أو كلاهما اتجاه الأولاد، أو عنف الأولاد اتجاه والديهم، حيث يشمل هذا الأذى الاعتداء الجسدي، أو النفسي، أو الجنسي، أو التهديد، أو الإهمال، أو سلب الحقوق من أصحابها، وعادةً ما يكون المُعنف هو الطرف الأقوى الذي يُمارس العنف ضد المُعنف الذي يُمثل الطرف الأضعف.



دواعي الاهتمام بظاهرة العنف الأسري:

ازداد الاهتمام بظاهرة العنف الأسري في الآونة الأخيرة لعدة أسباب

منها:

(1) الشروع:

تشير نتائج البحوث الغربية إلى انتشار العنف في الأسرة بأشكاله ومستوياته لدرجة يقال معها ان الأسرة؛ أصبحت من أكثر مؤسسات العنف في المجتمع .

(2) العواقب السلبية للعنف الأسري:

آثار العنف علي الضحية .

الآثار السلبية للعنف .

الكلفة الاجتماعية.

سهوله ارتكاب العنف في الأسرة وصعوبة اكتشافه.

(3) صعوبات تقييم ظاهره العنف الأسري:

حساسيه الموضوع.

انخفاض معدلات الإبلاغ.

إنكار حدوث العنف.



أشكال العنف الأسري:

إن جميع أشكال العنف الأسري لها هدف واحد وهو كسب السيطرة على الضحية والحفاظ عليها. يستخدم المعتدون أساليبًا كثيرةً لممارسة قوتهم على الزوج أو الشريك: كالسيطرة، والإذلال، والعزل، والتهديد، والتخويف، والحرمان، واللوم.

(1) العنف الجسدي:

العنف الجسدي هو عنف يتضمن احتكاك يهدف إلى التسبب في الشعور بالخوف، والألم، والجرح، أو التسبب في المعاناة الجسدية، أو الأذى الجسدي. يشمل العنف الجسدي الضرب، الصفع، اللكم، الخنق، الدفع، الحرق، وغيرها من أنواع الاحتكاك التي تؤدي إلى الإصابة الجسدية للضحية. ويمكن أن يشمل العنف الجسدي سلوكيات أيضًا مثل حرمان الضحية من الرعاية الطبية عند الحاجة، وحرمان الضحية من النوم أو وظائف أخرى ضرورية للعيش، أو إجبار الضحية على الانخراط في استخدام المخدرات والكحول ضد إرادتها. إذا كان الشخص يعاني من أي أذى جسدي فهذا يعني أنه يواجه عنفًا جسديًا. هذا العنف يمكن أن يواجهه في أية مرحلة. ويمكن أن يشمل أيضًا توجيه الأذى الجسدي على

أهداف أخرى مثل الأطفال، أو الحيوانات الأليفة وذلك من أجل إلحاق الأذى النفسي بالضحية.

(2) العنف الجنسي:

العنف الجنسي هو أي وضع يتم فيه استخدام القوة أو التهديد من أجل الحصول على مشاركة في نشاط جنسي غير مرغوب. أو إجبار الشخص على الانخراط في ممارسة الجنس، رغمًا عنه، فهو عمل من أعمال العدوان والعنف. وتعرف منظمة الصحة العالمية العنف الجنسي على أنه: أي فعل جنسي، أو محاولة للحصول على فعل جنسي، أو تعليقات أو تحرشات جنسية غير مرغوب فيها، أو أفعال مشبوهة أو موجهة بطريقة أخرى، ضد الحياة الجنسية للشخص باستخدام الإكراه، من قبل أي شخص بغض النظر عن علاقته بالضحية، وفي أي مكان، إذ لا تقتصر على المنزل والعمل.

(3) العنف الاقتصادي:

يقصد بهذا المفهوم منع الشخص من قبل أحد أفراد أسرته المهيمنين (الأب، الأخ، الزوج) من حق التعليم والحصول على وظيفة أو التحكم في الدخل ويمنعه عنه.

(4) العنف النفسي:

يشمل الاعتداء على الضحية وإذلاله إما سرًا أو علنًا، التحكم بالممارسات التي يمكن أو لا يمكن للضحية القيام بها، إخفاء بعض

الحقائق عن الضحية، تعمد إحراجها أو الانتقاص من قيمته، أيضًا عزل الضحية اجتماعيًا بإبعاده عن عائلته وأصدقائه.

من صور الاعتداء النفسي أيضًا الحيلولة بين الضحية وكل ما قد يحتاجه من موارد أساسية في حياته كالمال مثلًا. هذا وكل ما قد يتسبب بإهانة الإنسان يندرج تحت مسمى العنف النفسي. العنف النفسي يتضمن أي إساءة لفظية يمكن أن تحمل خلالها تهديدًا للضحية، أو إخافته، أو التقليل من قيمته أو ثقته بذاته أو تقييد حريته. من صور العنف النفسي أيضًا أن يتم تهديد الضحية مع إيذائه جسديًا كمثال لذلك:

يهدد الضحية بأنه سيقتل في حال فكر بأن يتخلى عن علاقته بالجاني. بالإضافة إلى ذلك يهدد الضحية بأنه سوف يفضح علنًا إذا ما أقبل على هكذا تصرف. من الصور الأخرى للعنف النفسي هو الانتقاد المستمر بتوجيه الشتائم المستمرة إلى الضحية وإطلاق بعض العبارات عليه مما من شأنه أن يقلل من ثقته بنفسه، أيضًا غالبًا ما يقوم الجاني باستخدام الأطفال للتمادي في العنف العاطفي على الضحية وذلك بتلقين الأطفال بعض العبارات القاسية لترديدها على مسامع الضحية.

من جانب آخر نرى أن الجاني يقوم بتضليل الضحية بأن يتصرف تصرفات ليست منطقية بغرض تشتيت تركيز الضحية كأن يقول شيئًا وهو يعني شيئًا آخر أو يفعل شيئًا ويقصد منه شيئًا آخر وفي المقابل يشعر الضحية بعدم الأمان ويبدأ بمسائلة نفسه هل هو فعلاً يتعرض لعنف نفسي

أم هو متوهم بذلك أو قد يشعر بأن ما يتعرض له من عنف نفسي ما هو إلا بسببه.

يقوم الجاني في العنف العاطفي بجهد كبير لفصل الضحية وعزله وعدم السماح له بالتواصل مع عائلته وأصدقائه وهذا يتسبب بإبعاد الضحية عن أي شخص قد يكون له دور في إقناعه بالتخلي عن العلاقة التي تربطه بالجاني.

أيضاً من الأساليب المتبعة في العنف النفسي إبعاد الضحية عن أي موارد قد تشكل مصدر قوة يعود إليها إذا ما قرر التخلي عن العلاقة. كل ذلك يتسبب للضحية بالعزلة نتيجة للضرر الذي أدى إلى شك الضحية بمقدار قوته الداخلية، لذلك كثير ما نجد ضحايا العنف النفسي في حالة من اليأس والإحباط ويصور لهم استحالة الهرب من وضعهم الحالي.

غالبًا ما يشعر ضحايا العنف النفسي بأنهم لا يمتلكون أنفسهم ودائمًا ما يشعرون بأنهم تحت سيطرة الآخرين التامة. الرجال والنساء على حد سواء ممن تعرضوا للاعتداء العاطفي عادةً ما يعانون من الاكتئاب وذلك يزيد من احتمالية تعرضهم للانتحار، اضطرابات الأكل، إدمان المخدرات والكحوليات.

العنف الإلكتروني:

هو فرض أحد أعضاء الأسرة الذكور (كالزوج أو الأب أو الأخ) وفي بعض الأحيان الإناث، (كالأم أو العمّة)، قيود على استخدام ووصول إحدى فتيات أو نساء الأسرة للإنترنت، مما يمنعهم من التواصل أو الوصول إلى

المعلومات بحرية. ويعد حق استخدام الإنترنت والوصول إلى المعلومات دون قيود هو أحد حقوق الإنسان المشروعة عالميًا. ويشمل العنف الإلكتروني أيضًا التتبع الإلكتروني واختراق خصوصيات أفراد الأسرة الإناء.



أسباب العنف الأسري:

أسباب العنف الأسري كثيرة، ولا يوجد سبب واضح لانتشار ذلك النمط من العنف في المجتمع ولكن نلخصها فيما يلي:

أسباب تتعلق بالأسرة:

الأسرة هي اللبنة الأولى في المجتمع والتي يمارس فيها الطفل أولى علاقاته الاجتماعية والإنسانية، ولهذا السبب فهي مسؤولة عن كل ما يكتسبه الطفل من أشكال السلوك الاجتماعي، فكثير من السلوكيات ترجع إلى نوع العلاقة الإنسانية في الأسرة، فلها دور مهم جدًا وتأثير بالغ في انحراف سلوك الإنسان وميله للعنف، ومن أهم ما قد يولد العنف عند الفرد هو التفكك الأسري، والدلال الزائد الذي يأخذه الطفل من والديه، وكذلك عدم انتباه الأسرة لسلوكيات أبنائها، والضغوط الاقتصادية التي قد تمر على الأسرة.

أسباب تتعلق بالمدرسة:

تعدّ المدرسة المؤسسة الاجتماعية الثانية التي تتعامل مع الطفل بعد الأسرة، لذلك لها دورها المهم والبالغ التأثير في نفسية الطفل وسلوكياته، فعندما تفشل المدرسة في وظيفتها كموجه لسلوكيات الطفل قد ينشأ عنده سلوكيات خاطئة كالعنف الذي يكون سببه تعامل المدرسين في الدرجة الأولى، وغياب القدوة الحسنة للطفل، وتلاشي اهتمام المدرسة بما يحدث مع التلاميذ من مشاكل، وغياب الإرشاد والتوجيه، وضعف ثقة التلميذ بمدرسيه، ولوم الطفل الدائم.

أسباب تتعلق بوسائل الإعلام:

لوسائل الإعلام تأثير بالغ في نفسية الفرد وبخاصة الأطفال بما تقوم بعرضه من برامج إعلامية وتلفزيونية، فقد تقدم عينات من التصرفات العنيفة والخاطئة للطفل والمراهق والبالغ، فتقلب التسلية في نهاية المطاف إلى واقع مؤلم، فتكون سبباً في قيام الأطفال بالعنف، وقد تبالغ الوسائل الإعلامية في نشر الأخبار المتعلقة بالعنف مما يجعله تصرفاً مستساغاً وطبيعياً لدى الناس،

كما أنّ مشاهدة العنف بشكل مستمر قد يصل على المدى البعيد لعدم الإحساس بخطرته على الإنسان. كما أنه الأونة الأخيرة أصبحت وسائل الإعلام سببا مساهما من أسباب العنف الأسري، وذلك لما تعرضه من مشاهد تشجع على العنف، في الأفلام والمشاهد العنيفة تحث الأفراد على تقليد أسلوب سلبي مع الآخرين.

أسباب تتعلق بضعف الوازع الديني:

حيث يعد من أول أسباب العنف الأسري، حيث في قلب المرء واعظاً فطرياً ينهاه عن الشر وأذى الآخرين، فإذا ضعف الوازع الديني كثر العنف والظلم والأذى، ويؤدي ذلك لعدوان أفراد الأسرة بعضهم بعضاً.

الأسباب النفسية:

يُمكن تلخيص هذه الدوافع في صعوبة التحكم بالغضب، وتدني احترام الذات، والشعور بالنقص، واضطرابات الشخصية، وتعاطي الكحول والمخدرات، كما يُمكن تقسيمها إلى نوعين كالآتي:

النوع الأول: الدوافع التي ظهرت بسبب عوامل خارجية عاشها الإنسان منذ طفولته وقد تكون رافقته خلال مسيرة حياته، مثل: الإهمال أو تعرضه لسوء المعاملة، فليجأ إلى العنف داخل الأسرة، كما قد تظهر هذه الدوافع بسبب مشاهدة الإنسان في سن الطفولة للعنف العائلي، واعتقاده مع مرور الوقت أنّ العنف وسيلة لضبط الأمور العائلية.

النوع الثاني: الدوافع التي ظهرت داخل الإنسان منذ تكوينه نتيجة عوامل وراثية، أو نتيجة أفعال صدرت عن الآباء وأثّرت في سلوك الطفل. كما أنه يقوم الفرد للتنفيس عن غضبه وعصبيته وضغوط العمل والحياة بالعدوانية تجاه الأفراد واستخدام العنف سواء اللفظي أو الجسدي أو المالي عليهم، حيث يرجع العامل النفسي للعنف هو تزايد شعور الغيرة، الغضب، الدونية، العجز لدى المُعَنَّف، والعوامل النفسية تلك من أسباب العنف

الأسري المؤدية لخلق أشخاص سيكوباتين في المجتمع وهم أشخاص لديهم خلل نفسي.

الأسباب الاقتصادية:

يشكل الجانب المادي والاقتصادي سبب رئيس من أسباب العنف الأسري، حيث البطالة والفقر وكثرة الديون وعدم تلبية الاحتياجات المادية الأساسية لأفراد الأسرة يزيدوا من عوامل العنف وذلك يستخدمها رب الأسرة لتفريغ شحنه الغضب والضغط والعجز والانهازم المادي إيذاء أسرته التي لا دخل لهم بتلك المشكلات، فكلما توتر الوضع الاقتصادي زاد العنف الأسري. كما أن فقدان الوظيفة، أو تراكم الديون، أو اللجوء للرهن يؤدي ذلك إلى ممارسة الفرد العنف اتجاه أفراد أسرته؛ وذلك نتيجة مشاعر الخيبة وارتفاع مستويات التوتر بسبب حالة الفقر التي يعيشها، ويجدر بالذكر أنّ المشكلات الاقتصادية المؤدية الى العنف تتخذ أشكالاً مختلفة، ومنها ما يأتي من عجز الأسرة عن توفير احتياجات المعيشة؛ بسبب ضعف الموارد وتدني مستوى الدخل.

حدوث نزاعات بين أفراد الأسرة؛ لعدم الاتفاق في كيفية إدارة موارد الأسرة. حدوث نزاعات بين الزوجين ناتجة عن كيفية إدارة راتب الزوجة، وإمكانية إضافته إلى ميزانية الأسرة. تدهور الظروف الاقتصادية لوقوع حادث مفاجئ لأحد أفراد الأسرة، أو تعرض الأسرة لخسارة مالية غير متوقعة.

سوء الأخلاق:

سواء من رب الأسرة أو الأبناء ووجود بعض الأخلاقيات غير اللائقة والانحرافات الأخلاقية مثل تعاطي المخدرات وإدمان الخمر وعقوق الأولاد للآباء تعد من أكبر أسباب العنف الأسري.

عدم الخصوصية وتدخل الأقارب والآخرين في حياة الأسرة:

يؤدي ذلك إلى زيادة العنف الأسري لما يعانيه الأفراد من نميمة و تدخل سلبي في شؤون الأشخاص وحياتهم.

الأسباب الاجتماعية:

تتمثل الأسباب الاجتماعية في العادات والتقاليد التي يرثها الأبناء عن الآباء والأجداد، ومن هذه المعتقدات الثقافية المورثة أنّ للرجل الحق في السيطرة على شريكه حياته، وإعطاء رب الأسرة قدر عالٍ من الهيبة، والاعتقاد بأنّ مقدار رجولته يتمثل في مقدار قدرته على السيطرة على عائلته بالعنف أو القوة، بينما تقل هذه الدوافع كلّما زادت نسبة الثقافة والوعي في المجتمع، إلّا أنّ بعض الأفراد لا يؤمنون بهذه التقاليد لكنّ الضغط الاجتماعي من حولهم يدفعهم إلى تعنيف عائلاتهم،

كما تختلف صور الدوافع الاجتماعية المؤدية إلى العنف باختلاف مستوى الدين، أو مستوى تأثر الأسرة بالمحيط الخارجي، وباختلاف شكل الأعمال، والتقاليد، والأعراف فتكون درجة العنف إمّا كبيرة أو صغيرة، بمدى انتشار صور الدوافع الاجتماعية المؤدية للعنف منها اختلاف المستويات

الفكرية، والعمرية، والدينية، والاجتماعية، والثقافية بين الزوجين، وعدم استقرار الحياة الزوجية وتعدد الزوجات،
أيضاً النزاعات بين أفراد الأسرة وتدخل أهل الزوجين في حلّها،
وحدوث الطلاق أو فقدان أحد الوالدين، كما أنّ التنشئة الخاطئة لأحد الوالدين أو كلاهما وضعف الوازع الديني من صور دوافع العنف الأسري، وكذلك فقدان لغة التواصل والحوار بين أفراد الأسرة، وضعف الروابط الأسرية والنزاعات المستمرة حول أساليب تربية الأطفال.



آثار العنف الأسري:

تتعدد آثار العنف الاسري ومن الممكن تلخيص هذه الآثار بصفة عامة

إلى ما يلي:

- الآثار النفسية مثل القلق والاكتئاب والخوف.
- آثار جسدية مثل أمراض الصدر والربو.
- تشتت الأبناء وأصابتهم بالأمراض النفسية.
- عدم قدرة الأبناء ان يكون أبناء صالحين في المجتمع.
- تعرض الأبناء للانحراف.

- سلوكيات انعزالية سلبية والميل إلى الوحدة، والعداء.
- التبول اللاإرادي، بالإضافة إلى نوبات غضب، عدم احترام النفس.
- التربية الخاطئة والانفعالات النفسية والانحرافات الأخلاقية.
- تدني في المستوى التعليمي، والخوف الشديد في التعامل مع البالغين من الأشخاص المحيطين.
- الإصابة بالتوتر، والاضطراب، والقلق الشديد.
- أن الأطفال الذين يواجهون سلوكيات عنيفة بأي صورة من الصور لا يمكنهم الازدهار والنمو عاطفياً فيما بعد، وفي حالة تزوجوا وحصلوا على أبناء فهم لا يعرفون طرق تربية

آثار العنف الأسري على المرأة:

تحتاج بعض النساء اللواتي تعرّضن للعنف الأسري إلى رعاية صحية لعلاج أثر العنف، لكنّ الأطباء يواجهون صعوبةً في التعامل مع هذه الحالات؛ وذلك لعدم استجابة المرأة للإفصاح عن تجربتها في التعرّض للعنف أو طلب المساعدة من الجهات المعنية، ويعود ذلك إلى مشاعر الخوف والخجل التي تتمكّك الضحية، أو الشعور بالذنب، أو وضع اعتبار للمفاهيم والتقاليد العائلية التي تمنعها من ذلك، وعليه يجب تقديم التوعية اللازمة للمختصين في مجال الطب في طرق التعامل مع الضحايا من النساء اللواتي تعرّضن للعنف، ويمكن تصنيف آثار العنف ضد المرأة إلى ثلاثة أنواع، وهي كالآتي:

[الآثار الجسدية على المدى القصير: تتمثل بظهور الكدمات، أو الجروح، أو كسور في العظام، أو إصابة داخلية تتطلب صور أشعة وفحوصات طبية، كما يظهر أثر العنف الجنسي على المدى القصير بحدوث نزيف في المهبل وآلام في الحوض، كما قد تتعرض الضحية للإصابة بالأمراض المنتقلة جنسياً، الآثار الجسدية على المدى الطويل:

يؤدى العنف الجسدي والجنسي على المدى الطويل إلى ظهور مشاكل صحية؛ كالتهاب المفاصل، والربو، ومشاكل قلبية، وقرحة المعدة، ومتلازمة القولون والضغط العصبي، ومشاكل في جهاز المناعة، ومشاكل في النوم، والكوابيس، والصداع، والصداع النصفي، واتباع أنماط غير صحية في تناول الطعام، وإدمان المخدرات، أو الكحول. الآثار على الصحة النفسية:

وتتمثل بالإيذاء الجسدي والجنسي فتظهر عدّة أعراض نتيجة التعرض للعنف منها فقدان الوعي، والغثيان، وفقدان الذاكرة أو إيجاد صعوبة بالتذكر والتركيز، واضطراب النوم، والقلق والاكتئاب، واكتساب أفكار سلبية، كما أنّ التعرض لاضطرابات ما بعد الصدمة التي ينتج عنها شعور بالتوتر يضطر الضحية إلى طلب مساعدة أخصائي صحة نفسية، كما يمكن أن تلجأ كثير من المعنّفات إلى اكتساب عادات سيئة كتناول الكحول والمخدرات.

آثار العنف الأسري على الرجل:

يتعرض الرجال للعنف بجميع أشكاله، إلا أن عمليات الإبلاغ عن حالات العنف عند الرجال أقل منها عند النساء، كما أن الرجال الذين تعرضوا للعنف هم أكثر عرضةً لتعاطي الكحول، والمخدرات، والمُسكّرات، أمّا كبار السن من الرجال الذين تعرضوا للعنف فإنهم يعانون من أعراض اكتئاب حادة، وقد ظهرت أعراض ما بعد الصدمة عند الرجال بشكل كبير.

آثار العنف الأسري على الأطفال:

آثار العنف الأسري على الأطفال على المدى القصير يشهد أطفال الأسر التي تعاني من العنف الأسري الناشئ بين الوالدين حالةً من الخوف والقلق الدائم تأهباً لأتية حالة عنف قد يشهدونها أو يتعرضون لها، فيتأثر الأطفال بطرق مختلفة باختلاف أعمارهم كالاتي:

الأطفال في سن ما قبل المدرسة: تتمثل آثار العنف في ظهور عادات كانت تظهر لديهم في سن مبكرة؛ كالتبول الإرادي ومصّ الإصبع، كما تظهر عليهم علامات القلق؛ كالبكاء والأنين المستمر، وعلامات الرعب؛ كالتأتأة ومحاولة الاختباء، كما يعانون من صعوبات في النوم. الأطفال في سن المدرسة:

يبدأ الطفل الذي يشهد حالات عنف أسري في سن المدرسة بالشعور بالذنب ولوم نفسه، ويصبح أكثر انطوائيةً فتقل مشاركته في الأنشطة المدرسية، ويقل عدد أصدقائه، كما يقل احترامه لذاته، ويلاحظ

أيضاً انخفاض في تحصيله الأكاديمي، كما تظهر عليه آثار صحيّة؛ كالصداع وآلام المعدة. المراهقون:

تتمثّل آثار العنف على المراهقين في ممارسة سلوكيات غير أخلاقية؛ كتعاطي الكحول والمخدرات، كما يظهر لديهم مشاكل في تكوين الصداقات، ويقل احترامهم لذاتهم، بالإضافة إلى تنمرهم على الآخرين، كما تظهر عليهم علامات الاكتئاب والعزلة التي عادةً ما تكون عند الفتيات أكثر من الفتيان.

آثار العنف الأسري على الأطفال على المدى الطويل يكون الفتى الذي شهد عنفاً ضد والدته أكثر عرضةً لممارسة العنف ضد شركيته في المستقبل بعشرة أضعاف ممّن لم يشهد عنفاً أسرياً، أمّا المشاكل الصحيّة التي يُمكن أن تُصيب الأطفال المعرّضين للعنف عند البلوغ تتمثّل في ظهور مشاكل عقلية، واكتئاب، وقلق، وأمراض القلب، والسكري، والسمنة، بالإضافة إلى تدني احترام الذات.

آثار العنف الأسري على المسنين:

يعاني الملايين من كبار السن حول العالم من سوء المعاملة والعنف بجميع أشكاله؛ كالاستغلال المالي، والإهمال، وسوء المعاملة العاطفية، فيختلف نوع العنف باختلاف الطبقة الاجتماعية، والوضع الاقتصادي، والثقافة، لا سيّما أنّ كبار السن معزولون عن العالم الخارجي فيكون المعتدي عليهم هو ذاته الشخص المسؤول عن رعايتهم،

مثل: الزوج، أو الابن، أو الحفيد، ونظراً لضعف الضحية وما تغاينيه أحياناً من الضعف الجسدي ، أو الزهايمر لكبر السن، فإنها لا تملك القدرة على طلب المساعدة بسبب الخوف، فينتج عن ذلك شعور بالعجز. حيث تلحق أضرار نفسية بكبار السن الذين يتعرضون للعنف الأسري؛ كمشاعر الخجل، والعجز، والإذلال، بالإضافة إلى مشاعر الخوف والقلق التي أدت إلى الاكتئاب وزيادة مستويات التوتر، كما أنّ مشاعر اليأس، والإحباط، والضيق تُصيب كبار السن؛ لعدم استطاعتهم على دفع العنف وحماية أنفسهم، لا سيّما أنّ مشاعر تأنيب النفس ولومها تُفقدتهم تقدير الذات واحترامها، بالإضافة إلى ذلك تتملكهم مشاعر الصدمة وعدم القدرة على استيعاب أنّ الأشخاص الذين وثقوا بهم وخاصةً الأقارب هم ذاتهم الذين اقترفوا فعل العنف ضدهم.

آثار العنف الأسري على المجتمع:

يُعدّ العنف الأسري سبباً في إحداث آثار اجتماعية وأسرية سلبية نتيجة الاعتداء والتهديد، ومن هذه الآثار ما يأتي:

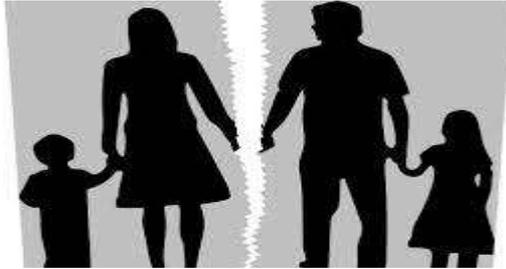
التفكك الأسري: حيث إنّ استخدام الآباء للشدة والعنف في التعامل مع زوجاتهم وأبنائهم يحرمهم من العيش بسلام واستقرار، ممّا يؤدي إلى التفكك الأسري.

الطلاق: حيث إنّ انفصال الزوجين الناتج عن النزاعات وعدم التوافق النفسي يؤدي إلى تفرّق أفراد الأسرة، ويزيد من احتمالية تشرد الأطفال ويُعرضهم للانحراف. العدواة الاجتماعية:

فالطفل الذي يعيش في أسرة معرّضة للعنف الأسري يكون أكثر عُرضةً لاكتساب السلوك العدواني، فيُصبح عدوانياً في الدفاع عن نفسه، وفي التعامل مع زملائه في المدرسة وإخوانه في البيت، كما يظهر سلوكه العدواني في تخريب الممتلكات العامة، وفي حلّ المواقف الصعبة التي تواجهه. جنوح الأحداث:

يُعرّف الجنوح بأنه السلوك المخالف لتقاليد المجتمع، وقد وجد علماء النفس والاجتماع أنّ شدة النزاعات والضغطات الأسرية تُنشئ أطفالاً يميلون نحو السلوك المنحرف.

اضطراب أمن المجتمع: فالمجتمع غير المُعرّض للعنف لا يُعاني أفراده من أيّ مستويات من التوتر والاضطراب، فيكون مجتمعاً أكثر أمناً واستقراراً، أمّا انتشار العنف في المجتمع يؤدي إلى اضطرابه واختلال استقراره.



سبل الوقاية من العنف الأسري:

- نشر الوعي الأسري وأهمية التوافق والتفاهم بين أفراد الأسرة.
- الاتفاق على نهج تربوي واضح بين الوالدين.

- إيجاد نوع من التوازن الممكن بين العطف والشدة، وبين الحب والحزم، أو الحب المعتدل والنظام الثابت، وبين الحرية والتوجيه.
- خلق بيئة مناسبة لعلاقات تعاطف وتعاون بين الآباء والأبناء.
- التثقيف المبكر للزوجين قبل الزواج ومعرفة الحياة الزوجية وأنها لا تخلو من مكدرات.
- يجب على كل من الزوجين معرفة ما له وما عليه من حقوق وواجبات زوجية.
- توعية المجتمع إعلامياً لتغيير النظرة السائدة تجاه العنف ضد الزوجة والأطفال التي ترى أن الأمر طبيعي، وبخاصة قبول العنف الجسدي.
- توعية المجتمع إعلامياً حول قيمة المرأة في المجتمع وأهميتها، وأنه يُعقاب من يُمارس عليها العنف بصفقتها إنساناً لها ما للرجل من حقوق، وعليها ما عليه من واجبات.
- قيام المؤسسات الدينية بدورها في تكريس مفهوم التراحم والترابط الأسري، وبيان نظرة الأديان للمرأة واحترامها وتقديرها لها.
- التوعية والتثقيف عن طريق المؤسسات التعليمية عبر المناهج الدراسية والندوات العلمية والمحاضرات الثقافية، لتوضيح الآثار السلبية من جراء انتشار ظاهرة العنف الأسري كإحدى المشكلات الاجتماعية وآثارها على المجتمع.



طرق علاج العنف الاسري:

- نشر الوعي الأسري وأهمية التوافق والتفاهم بين الوالدين، وكذلك استخدام أساليب التنشئة الاجتماعية السليمة ومضامينها المناسبة في نمو الطفل نمواً سليماً من الجوانب النفسية والاجتماعية والعاطفية، وضرورة أن تتناسب هذه الأساليب مع خصائص مرحلة الطفولة المتتابعة.
- إيجاد تشريعات تنص على عقوبات مشددة توقع على من يمارس العنف على أفراد أسرته، وذلك لردع كل من تسوّل له نفسه الإقدام على ممارسة سلوك الإيذاء والعنف.
- تكوين لجنة وطنية عليا تضم خبراء من أساتذة الخدمة الاجتماعية والاجتماع وعلم النفس وعلماء الشريعة لدراسة ظاهرة العنف الأسري على المستوى الوطني، ووضع الخطط والسياسات اللازمة للوقاية منه، وسبل معالجة هذا المرض المجتمعي.
- إنشاء مكاتب استشارات أسرية في الأحياء تساعد في التخفيف من المشاكل والخلافات بين الزوجين، وبالتالي الحد من انتشار ظاهرة العنف الأسري في المجتمع.

- إدخال مقرر التربية الأسرية التي تتناول معنى العنف في الأسرة وأسبابه والأساليب التربوية للتعامل معه، وتدريب الطلاب والطالبات على مواجهة أساليب العنف بالمنطق والعقل وتوجيه الأخصائيين الاجتماعيين في المدارس والمؤسسات التعليمية بالحرص على التعامل مع حالات العنف الأسري، وتشجيع الطلاب على إبلاغهم بأي عنف يتعرضون له داخل النسق الأسري.
- وضع قوانين صارمة لحماية المرأة، مع إنشاء محاكم متخصصة للأسر لسرعة البت في قضايا العنف الأسري على أن تلحق بها مكاتب متخصصة لتسوية المنازعات الأسرية المرتبطة بممارسات العنف .
- العمل على تحسين الظروف المعيشية للأسر، وتوفير فرص عمل مناسبة لجميع القادرين عليه، وتوسيع نطاق الخدمات المقدمة للأسر، وضمان صحي للكبار وسكن مناسب وذلك لتفادي وقوع أي نوع من المشكلات الأسرية وحتى تتمكن الأسر من التكيف مع المتغيرات التي تطرأ بفعل تحولات الزمن وتحدياته الاقتصادية.
- العمل على تأهيل ونشر ثقافة الحوار في الأسرة على اعتبار أن الحوار ومكوناته الحضارية يسهم في إرساء قواعد الاستقرار الأسري، وإشاعة روح الود والتفاهم والوئام.
- العمل على نشر التوعية الاجتماعية سواء بين النساء والأبناء أو في المجتمع العام الذي تنتمي إليه الأسرة بأكملها، حيث لا بد من

توعية وتعريف المرأة والأبناء بحقوقهم، ونقل صوت المرأة إلى العالم باستغلال جميع قنوات ووسائل الإعلام المتباينة، وعدم التسامح مع كل من يجرؤ على سلب المرأة والأبناء هذه الحقوق.

■ العمل على نشر التوعية بين الذكور من خلال تعزيز وترسيخ ثقافة احترام المرأة وأنها تمثل نصف المجتمع بل في الحقيقة تمثل أكثر من ذلك بكثير.

■ إن الدور الكبير الذي يقوم به الإعلام بوسائله المتباينة سواء الوسائل المرئية أو المقروءة أو المسموعة، في نشر الكثير من الأفكار والثقافات إلى جميع المجتمعات، سواء كانت بالإيجاب أو السلب جليلة للكافة، لهذا -لابد من نشر وتعميم تلك التوعية لتصل إلى هذه الوسائل حتى تؤدي دورها في تغطية هذه الأحداث وتسليط الضوء عليها.

■ يجب على جهات الرقابة في المجتمع تشديد الرقابة على شاشات التلفاز، للحيلولة دون عرض أي مشاهد يترتب عليها تعزيز ظاهرة العنف داخل نطاق الأسرة.

■ إقامة المؤسسات التي تأخذ على عاتقها مهمة تعليم الأزواج الجدد طرق التعامل السليم وكيفية التعامل بين بعضهم البعض، وبين الأبناء مستقبلاً، ومراعاة الحقوق والواجبات المتبادلة بين الشريكين، وطرق تعامل الرجل مع المرأة حتى يصبح مصداقاً لوصايا النبي صل الله عليه وسلم في حق المرأة والأسرة.

- تضمين المقررات والمناهج الدراسية بموضوعات حول خطورة العنف الأسري وآثاره على المجتمع، وأهمية تحرك الشخص الممارس ضده العنف لأخذ حقه، وعدم الرضوخ للعنف وللشخص الممارس للعنف.
- تعزيز دور منظمات المجتمع المدني لتقوم بدورها في الكشف عن حالات العنف الأسري، واتخاذ كافة التدابير اللازمة لعلاج هذه الحالات، من خلال التواصل مع الجهات المسؤولة في الدولة، ومن خلال التدخل المباشر مع الأسرة، والقضاء على أسباب وعوامل العنف الأسري بها.
- إنشاء مكاتب التوجيه والإرشاد الأسري في المجتمع للقضاء على هذه الظاهرة، من خلال توجيه النصح والمشورة للأسر التي تعاني من هذه الظاهرة.



المراجع

إبراهيم سليمان الرقب (2010). العنف الأسري وتأثيره على المرأة. دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.

إجلال إسماعيل حلمي (1999). العنف الأسري. دار قباء الحديثة للطباعة والنشر والتوزيع.

علي إسماعيل عبد الرحمن (2006). العنف الأسري: الأسباب والعلاج. مكتبة الأنجلو المصرية.

محمد سيد فهمي (2016). العنف الأسري: التحديات وآليات المعالجة. المكتب الجامعي الحديث.

منى يونس بحري، نازك عبد الحليم قطيشات (2011). العنف الأسري. دار صفاء للنشر والتوزيع.



إدمان الهواتف الذكية

(المفهوم، العلامات، الأضرار، العلاج)



إدمان الهواتف الذكية

(المفهوم، الأشكال، الأسباب، الوقاية، العلاج)

مقدمة:

لقد أصبحنا في هذا العصر مع تطور التكنولوجيا لا نستغني عن هواتفنا الذكية في إنجاز مهام كثيرة، ومع ظهور وانتشار شبكات التواصل الاجتماعي تفاقم الأمر بصورة كبيرة، حيث لم نعد نستطع ترك الهاتف لدقائق معدودة بدون أن نعود إليه، إلا أن الاستخدام المفرط للهاتف الذكي يؤدي إلى العديد من المتاعب الصحية والجسدية التي تؤثر على سير حياتنا اليومية.

خاصة أن مهام الهاتف الذكي لم تعد مقتصرة على تلقي المكالمات أو إرسالها فقط، بل أصبح يُشكّل عالمًا قائمًا بذاته، وجهازًا متطورًا يضم الكثير من التطبيقات، كما يضمّ كاميرا ومسجلا صوتيا ومنبها ومكتبة وتدويننا للمذكرات ... وغيرها، مما لا يخطر على بال وهذا ما زاد تعلق الناس بالهاتف حتى أصبح هذا التعلق نوعًا من الإدمان.

فالإدمان بشكلٍ عام هو الاستمرار والإفراط في استخدام شيءٍ ما حتى يصبح عادةً لا يمكن التخلي عنها في الحياة اليومية، ويتداخل تلقائيًا مع بقية الأنشطة والأعمال، وبالرغم من اقتران مصطلح الإدمان مع الكحول والمخدرات، إلا أن هناك مصطلحًا حديث النشأة ظهر بالتزامن مع تطور التكنولوجيا وازدهارها؛ وهو إدمان الهاتف المحمول، ويشار إلى أنه

في حال شغف الإنسان في تفقد الهاتف المحمول ومنحه الأولوية في الاستخدام في كافة الأنشطة اليومية؛ فإن ذلك يعتبر حالة إدمان الهاتف المحمول دون أدنى شك، وفي حال ظهور العلامات المؤكدة على الإصابة بهذه المشكلة؛ فلا بد من التعرف على كيفية التخلص من إدمان الهاتف المحمول.



مفهوم إدمان الهواتف الذكية:

يعرف إدمان الهواتف الذكية بأنه: سوء استخدام الهاتف المحمول، مما يؤدي إلى خلل نفسي كبير يظهر في أعراض الانسحاب، التحمل، الانشغال، فقدان السيطرة، الاستخدام المستمر والمتزايد بالرغم من الأضرار والنتائج السلبية له، فقدان الاهتمام بالأنشطة المهنية والاجتماعية والترفيهية.

وعركما يعرف بأنه: الاستخدام المختل وغير الوظيفي للهاتف المحمول، وهو جزء من طيف الإدمان الإلكتروني الذي يشمل مجموعة من السلوكيات المضطربة في محيط الأنشطة عبر الإنترنت؛ كألعاب الفيديو، وشبكات التواصل الاجتماعي.

ويعرفه إدمان الهواتف الذكية أيضا بأنه: سلوك قهري، يؤدي بالفرد إلى الاستخدام المتكرر للهاتف المحمول وتطبيقاته لفترات طويلة، مع الرغبة الملحة لزيادة هذه المدة لتحقيق رغبة الإشباع، مع ظهور أعراض الانسحاب، وعدم القدرة على التوقف، مما يؤدي إلى اضطراب الحياة اليومية والعصبية المستمر، والتوجه نحو الحياة الافتراضية.



علامات ادمان الهواتف الذكية:

أولاً: تجد الشخص الذي يعاني من إدمان الهواتف الذكية يحرص على الاتصال بهاتفه الذكي وتفقدته أكثر من ثلاثين مرة يوميا.

ثانياً: لا يفكر مدمن الهواتف الذكية مجرد تفكير أن يستغنى عن هاتفه الذكي بل يصل الأمر الى استحالة إقدامه على غلق الهاتف الذكي الخاص به.

ثالثاً: يحرص دوما الشخص الذي يعاني من ادمان الهواتف الذكية على وجود الهاتف معه في كل مكان، حتى دورة المياه ويحرص دوما على التأكد من شحن البطارية الخاصة بالهاتف الذكي باستمرار.

رابعاً: آلام ونوبات قلق مستمرة عندما لا يكون هاتفك في متناول يديك.

خامسا: الإصابات أو الآثار الضارة الناتجة عن استخدام الهاتف الذكي مثل آلام الرقبة أو إجهاد العين و فقدان الإحساس بالوقت.

سادسا: الشعور بالسعادة عند استخدام الهاتف المحمول، أو حتى بمجرد النظر إليه، وكأنه الصديق الأقرب للشخص.

سابعا: الانعزال عن الأهل والأصدقاء، وتراجع الفعالية في العمل والدراسة.

ثامنا: الشعور بالحزن الشديد، وقد يصل الأمر لحد المرض، أو الإصابة بالاكئاب عند أخذ الهاتف المحمول منه، حتى أن الأهل قد يضطرون لإدخاله المستشفى ليتلقى العلاج المناسب لحالته.

تاسعا: ظهور بعض الأعراض الانسحابية عند التعذر للوصول للهاتف أو فقدان الشبكة، مثل: الغضب، والكآبة، والتوتر، والقلق.

عاشرا: تفقد الهاتف المحمول فور الاستيقاظ من النوم وقبل الخروج من السرير.

استنزاف أكثر وقتٍ ممكنٍ في استخدام الهاتف المحمول.

حادي عشر: تأثر أنماط النوم بشكلٍ سلبي نتيجة تفقد الهاتف بين لحظة وأخرى، مما يؤثر على القدرة في الدخول في نوم عميق.



أضرار إدمان الهواتف الذكية:

آلام عضلات الأصابع والكوع:

لعل من أبرز أعراض الاستخدام المفرط للهاتف الذكي، هو تشنجات الأصابع، والتهاب عضلاتها نتيجة الكتابة والتمرير، ولعب الألعاب على الهاتف لمدة طويلة، كما أن ذلك يؤدي للشعور بالتخدير والألم في الأصابع نتيجة ثني الكوع، وراحة اليد لمدة طويلة، لذا ننصح بأن يقلل الفرد من استخدام الهاتف لساعات طويلة، وإن كان ولا بد.. فقم بعمل تمارين ليدك كل فترة، وغير وضعها.

آلام الرقبة:

إن الانحناء لمدة طويلة على الهاتف يدمر عضلات رقبتك، ويؤدي عضلات ظهرك بالمثل، أشارت دراسة بريطانية حديثة أن أكثر من 66% من شكاوى آلام الظهر في السنوات الأخيرة سببها الانحناء لاستخدام الهاتف الذكي، والتابليت، والكومبيوتر.

متلازمة رؤية الكومبيوتر:

التعود على قراءة الخط الصغير الموجود على شاشة الهاتف، والتنقل بين المئات من المنشورات أمر خطير على رؤية العين، حيث تؤدي القراءة لمدة طويلة عبر شاشة الهاتف الصغيرة إلى آلام بالعينين، وضعف الرؤية، والدوار كما أنه يؤدي للشعور بالصداع.

فوبيا فقد الهاتف:

هي فوبيا جديدة ظهرت مع التعلق الشديد بالهاتف، وهو الخوف الشديد من فقد الهاتف، أو عدم وجوده بجانبك، أحد أعراض تلك الفوبيا، هو الشعور بالقلق، أو الألم الجسدي إذا فقد الهاتف، أو لم تتمكن من استخدامه في الوقت الحالي، والتأكد باستمرار من وجوده بجيبك، أو حقيبتك، والقلق من أن تنساه في مكان ما.

متلازمة وهم الاهتزاز:

هل شعرت ذات مرة أن هاتفك يصدر اهتزازًا في جيبك ثم أخرجته لتجد أنه لم يستقبل أي اتصال أو رسالة جديدة؟ هذه هي متلازمة وهم الاهتزاز، حيث كشفت الدراسات أن 89% من المستخدمين يشعرون بذلك الشعور خصوصًا المتعلقين منهم بالشبكات الاجتماعية، وينتظرون الرسائل والإشعارات، وللتخلص من هذا الادمان يمكنك استخدام الهاتف على وضع عادي، أو صامت بلا اهتزاز حتى تتخلص من هذا الشعور الوهمي.

عدم الاتزان في النوم:

عدم الاتزان في النوم بسبب إجبار النفس على الاستيقاظ لوقت متأخر مما يؤثر على المزاج ويجعله متقلبًا. كما أن التفكير المتواصل يرهق العقل ويؤثر على مستويات الطاقة الإنتاجية للفرد، يضاف إلى ذلك ضياع الوقت الذي يمكن استغلاله في أشياء مفيدة، مثل قراءة الكتب والجلوس مع الأهل وزيارة الأصدقاء.

الإصابة بالمشكلات والاضطرابات النفسية:

زيادة الشعور بالوحدة والاكتئاب على عكس ما يبدو أنه قد يساعدك في التخلص من الملل. وكذلك ارتفاع مستويات القلق والتوتر؛ لأنه يجعلك في حالة عمل مستمرة ولا تنقطع أبدًا خاصة في المنزل وضمن حياتك الشخصية. كما يكون سببا وراء زيادة اضطرابات نقص الانتباه مما يجعلك من المستحيل التركيز في شيء واحد لأكثر من بضع دقائق دون الحاجة للانتقال لأشياء أخرى. وظهور بعض اضطرابات الشخصية مثل اضطراب الشخصية النرجسية.

اضطراب العلاقات العائلية والاجتماعية:

يعاني مدمنو الهواتف الذكية من اضطرابات ومشكلات اجتماعية متعددة، علاوة على قصور في المهارات الاجتماعية والعزلة والانطواء والتفكك الأسري، وظهور مشاكل غير مسبوقه.

جعل الأشخاص في خطر:

القيادة وهاتفك في يدك ليست الطريقة الوحيدة التي تعرض نفسك فيها للخطر على الطرق، ولكن أيضا المشي وارتداء سماعات الرأس والتحدث في الهاتف أثناء السير، وكذلك النظر إلى جهاز الكتروني، كل ذلك يجعل الأشخاص في خطر.

انتشار البكتيريا:

تأخذ هاتفك معك في كل مكان المطبخ، وغرفة النوم والمرحاض، لذلك قد يصبح أرض خصبة للجراثيم والبكتيريا، ثم تضعه على وجهك، فقد تم العثور على بكتيريا وجراثيم في الهواتف المحمولة.

إجهاد العين:

بين الوقت الذي تقضيه في النظر إلى الكمبيوتر والوقت الذي تقضيه في التحديق في هاتفك، من المحتمل إلى حد ما أنك تجهد عينيك بشكل منتظم.

ضرر السمع:

يعد توصيل سماعات الرأس بأذنيك وإطلاق بعض الإيقاعات من هاتفك طريقة رائعة لحجب أصوات حركة المرور في طريقك إلى المنزل، لكن لسوء الحظ، إنها أيضًا طريقة لإلحاق الضرر الدائم بحاسة السمع.



علاج إدمان الهاتف الذكي:

من الممكن اتباع الخطوات التالية لعلاج إدمان الهواتف الذكية وهي كالتالي:

إيقاف الإخطارات والتنبيهات:

معظم المدمنين على الهواتف الذكية لا يستطيعون التوقف عن متابعة الإخطارات والتنبيهات التي تصل إلى هواتفهم من مختلف المواقع ووسائل التواصل الاجتماعي، إذا كنت تريد عدم متابعة هاتفك كل لحظة، فعليك ضبط الهاتف على عدم تلقي الإخطارات الخاصة بالتطبيقات غير الضرورية بالنسبة لك.

تحديد الوقت الذي تقضيه على هاتفك:

لا بد من متابعة الوقت الذي تقضيه في استخدام هاتفك الذكي حتى لا تقضي أغلب وقتك في استخدامه وتضيع وقتك، وحاول أن تحدد لنفسك وقتاً معيناً لاستخدامه، والتزم بهذا الوقت.

تخصيص وقت يومي دون استخدام هاتفك:

فكر في قضاء وقت للاسترخاء أو قراءة كتاب أو القيام بأي نشاط دون اللجوء لاستخدام هاتفك الذكي، بالتأكيد أنت لا تحتاج لهاتفك أثناء تناول العشاء أو الاستحمام أو القيام بأنشطة مع عائلتك أو أصدقائك.

لا تستخدم هاتفك كمنبه:

أثبتت الدراسات أن استخدام هاتفك الذكي قبل النوم مباشرة يصيبك بالأرق، ولذلك لا تستخدمه كمنبه حتى لا تضطر لوضعه بجوارك، يمكنك استخدام المنبهات العادية، والاستغناء عن استخدام هاتفك الذكي مساءً.

امنع نفسك عن استخدامه في الشارع:

لا تخرج من منزلك، وأنت تتحدث على الهاتف، ولا تبدأ بإرسال وتلقي الرسائل وأنت في الطريق، انتظر حتى تجلس في مكان ما، أو تعود للمنزل للرد على الرسائل، إلا في حال كانت الرسالة ضرورية وتحتاج لرد فوري.

فكر فيما يفوتك وأنت تستخدم هاتفك:

ابدأ التفكير في الأشياء التي يمكن أن تفوتك، وأنت تضع رأسك داخل شاشة الهاتف، مثل تلميحات أصدقائك، والمواقف المهمة في الطريق، والحوار مع عائلتك.

أعط هاتفك لأحد أصدقائك عندما تجتمع معهم:

حاول أن تمنع نفسك من استخدام الهاتف وأنت تجلس مع أصدقائك، وشجعهم على جمع الهواتف حتى تنتهي الجلسة، ربما ستشعر بالضيق في البداية، ولكن بعد ذلك ستعتاد على الأمر وتشعر براحة أكبر.

التخلص من بعض التطبيقات:

التخلص من التطبيقات غير الضرورية والتي تجعلك ترغب في المزيد منها، مثل: الألعاب، ومواقع التواصل الاجتماعي طريقة جيدة من أجل التخلص من إدمان الهاتف. فقط عليك أن تحافظ على الضروري منها، والتي لا تستغرق وقتاً لتصفحها ولا تستدعي اللهو، ويمكنك تفقد رسائل التواصل الاجتماعي من خلال جهاز الحاسوب.

إبعاد الهاتف عن السرير:

قم بإبعاد الهاتف عن السرير قبل النوم حتى لا تجد نفسك مستيقظاً لوقت متأخر من الليل تلهو في الهاتف؛ لأنك بذلك تفقد وقتاً ثميناً بسبب إدمان الهاتف وكذلك الأمر يحصل في أول 30 دقيقة بعد الاستيقاظ لأن الكثير يرغب في هذا الوقت للوصول إلى الهاتف وتفقد ما هو جديد. بدلاً من ذلك امنح نفسك وقتاً للتأمل وتحضير الإفطار.

تحميل تطبيقات لإغلاق الهاتف:

هناك الكثير من التطبيقات التي تعمل على إغلاق الهاتف والتطبيقات التي تلهو فيها لفترة محددة، لذا من الجيد الحصول على واحدة منها في قائمة تطبيقات الهاتف من أجل التخلص من إدمان الهاتف.

إخبار المحيطين بخطة التخلص من الهاتف:

إذا كنت تخشى مما يتوقعه الآخرون منك بعد محاولتك للتخلص من الهاتف أنك فظ وتنزعج من الرد بسرعة على الرسائل أخبرهم أنك تحاول التخلص من إدمان الهاتف وقد يستغرق ذلك منك بعض الوقت.

استبدال الهاتف الذكي بالهاتف القديم:

إذا كانت مغريات هاتفك الذكي كبيرة جداً فمن السهل الحصول على الهاتف القديم الذي يمكنك من إجراء الاتصال والرسائل النصية فقط ولا يمكن تحميل التطبيقات والوصول إلى الإنترنت من خلاله.

ممارسة الهوايات:

تطوير وممارسة الهوايات ومنحها وقت أطول على حساب استخدام الهاتف المحمول. وممارسة التمارين الرياضية والأنشطة التي تحسن المزاج. كذلك شغل أكبر وقتٍ ممكنٍ من الفراغ كإحدى محاولات هزيمة إدمان الهاتف المحمول مثل: زيادة قراءة الكتب الورقية.

اللجوء للمتخصصين:

مثل تلقي العلاج من قبل المختصين في الحالات المزمنة.



رهاب فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا)

مع تزايد استخدام الهواتف المحمولة، انتشر نوع جديد من الرهاب، يعرف باسم "نوموفوبيا"، وهو عبارة عن مرض يصيب الفرد بالهلع لمجرد التفكير بضياع هاتفه المحمول أو حتى نسيانه في المنزل.



مفهوم فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا):

(بالإنجليزية: **Nomophobia**) اختصاراً لـ (**no-mobile-phone phobia**)، وهي الشعور بالخوف من فقدان الهاتف المحمول أو التواجد خارج نطاق تغطية الشبكة، ومن ثمة عدم القدرة على الاتصال أو استقبال الاتصالات.

أعراض رهاب فقدان الهاتف المحمول:

- القلق أو الخوف أو الذعر عند التفكير في عدم امتلاك الهاتف أو عدم القدرة على استخدامه.
- القلق إذا اضطررت إلى ترك هاتفك أو تعلم أنك لن تتمكن من استخدامه لفترة من الوقت.
- هلع أو قلق إذا لم تتمكن من العثور على هاتفك لفترة وجيزة.
- أعراض جسدية مثل: صعوبة في التنفس بشكل طبيعي، الارتجاف، زيادة التعرق، الشعور بالارتباك وضربات قلب سريعة.



أسباب رهاب فقدان الهاتف المحمول:

- الاعتماد المتزايد على التكنولوجيا.
- الخوف من العزلة وعدم الرغبة في الوحدة.

- التعايش مع القلق بشكل عام يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالنوموفوبيا.
- الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية قد تكون عامل محفز للإصابة بالنوموفوبيا.
- فقدان الثقة بالنفس.



تصوير الذات (السيلفي) (Selfie)

مفهوم تصوير الذات:

عرف بأنه التقاط مجموعة من الصور الشخصية باستخدام الهاتف المحمول أو الجهاز اللوحي بهدف مشاركتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وتعد أكثر انتشارا في المرحلة العمرية ما بين 18-24 سنة، وبمعدل من (3-20) صورة يوميا.

كما عرف بأنه عبارة عن صورة شخصية يقوم صاحبها بالتقاطها لنفسه باستخدام آلة تصوير أو باستخدام هاتف ذكي مجهز بكاميرا رقمية، ومن ثم القيام بنشرها على مواقع التواصل الاجتماعي لاعتمادها كصورة

للملف الشخصي أو تسجيل الحضور في مكان معين أو إلى جانب أشخاص معينين أو للتعبير عن حالة نفسية معينة في وقت وزمن معين.



خطوات تصوير الذات:

التقاط الصورة: تتمثل في التقاط الفرد صورته لنفسه باستخدام الهاتف المحمول مع إمكانية تغيير الأوضاع وتعبيرات الوجه ابتساماً وعبوساً وصولاً إلى الصورة المرغوب فيها ومن ثم القدرة على تحسين تقديم وإدارة الانطباعات المكونة عن الفرد لدى الآخرين.

تحرير الصور الذاتية: تشير إلى استخدام برامج لتحرير وتعديل الصور ويتضمن ذلك تحسين المظهر الجسمي كالعين، والفك، وإزالة البقع من الوجه، وكذلك تحسين سطوع وتباين وإضاءة الصور.

تشارك الصور: ويقصد به مشاركة الصور عبر الإنترنت من خلال مواقع التواصل الاجتماعي بما يساهم في تعزيز تقديم الذات لدى الأفراد.



أعراض تصوير الذات:

- أ. الارتباط الشديد بمواقع التواصل الاجتماعي كالفيس بوك وتويتر وانستجرام وغيرها من المواقع والتطبيقات.
- ب. تغيير الحالة وتغيير ملف التعريف الشخصي ونشر صور متعلقة بالملكات الجديدة كالملابس، السيارة، المنزل.
- ج. التحقق من تعليقات الأقران ومشاركاتهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي بصفة متكررة ومستمرة خلال فترات قصيرة قد تصل الى (5-10) ثواني.



أضرار تصوير الذات:

- أ. يعكس إدمان تصوير الذات مجموعة متفاوتة من الاضطرابات النفسية والعصبية منها النرجسية، الوسواس القهري، القلق، الهوس، الاضطرابات ثنائية القطب، تشوه صورة الجسم، الإدمان، ومحاولة الانتحار.
- ب. انتشار جراحات التجميل حتى في سنوات العمر المبكرة.
- ج. الاستياء من صورة الجسم، وفقدان الشهية، والرغبة المستمرة في انقاص الوزن.
- د. ضعف الأداء والعمل، وعدم الرضا الوظيفي.
- هـ. آلام جسدية في العنق والظهر والكتف وإرهاق العين.

و. التعرض لمخاطر السير.

ز. زيادة الحساسية الاجتماعية وكذلك تدني تقدير الذات.

ح. إهدار الوقت، وعادات الأكل السلبية، والشعور بالوحدة،

والخجل وقلة الحديث.



المراجع

بودربالة عبد القادر (2018). التصوير الذاتي تواصل اجتماعي أم اضطراب نفسي دراسة ميدانية، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 33، 829-838.

لولوه مطلق الجاسر (2018). اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول(النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت. مجلة البحث العلمي في التربية. 19(17)، 591-612.

ماجدة عبدالسلام عبدالمجيد(2020). المناعة الفكرية وعلاقتها بسلوك إدمان الهواتف الذكية لدى شرائح متباينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان. مجلة دراسات تربوية واجتماعية. 26، 135 - 186.

محمود أبو المجد حسن (2017). جودة الحياة و الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات شعبة الطفولة مرتفعي ومنخفضي إدمان الهواتف الذكية. المجلة المصرية للدراسات النفسية. 27 (95) ، 369-406.

محمود أبو المجد حسن (2020). تصوير الذات (السيلفي) وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى طلاب التعليم الأساسي بكلية التربية بقنا. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج. 74، 729-765.

هالة خير سناري، محمود أبو المجد حسن، سلوى حشمت حسن(2020). الصحة النفسية في عصر الحياة الرقمية. عالم الكتب.

التسامح وقبول الآخر

(المفهوم، المبادئ، الخصائص، المجالات)



التسامح وقبول الآخر

(المفهوم، المبادئ، الخصائص، المجالات)

مقدمة:

إن بناء القيم وتعزيز الأخلاق من الموضوعات الأساسية التي تهتم بها دراسات التربية وعلم النفس، ومن أكثر المجالات التي تلقى اهتماما من الباحثين والمتخصصين لما لها من دور بارز في تشكيل شخصية الفرد وتعديل سلوكه وممارساته، وبذلك فإنها تؤثر بصورة فعالة على جوانب الحياة الإنسانية، وقد ارتبط وجودها بوجود الإنسان نفسه.

فنحن بحاجة إلى قيمة تزرع في الفرد مهما اختلف معه الآخرون في اللغة أو الثقافة أو القبيلة أو الدين أو الجنس، بعيدا عن التمييز العنصري، ألا وهي التسامح، فالتسامح لا يعني المساواة أو التنازل أو التساهل أو تخلي المرء عن معتقداته، بل هو الإقرار بحق الآخرين وحريتهم بالتمتع بحقوقهم دون أن يفرض عليهم رأي الغير، فالتسامح قيمة تتفق عليها جميع الحضارات على اختلاف ثقافاتهما.

ومن ثم تُعد قيمة التسامح وقبول الآخر أحد الفضائل الأخلاقية التي ترتقي بالنفس البشرية إلى مرتبة إنسانية سامية تتحلى بالعفو واحترام ثقافة الآخر وهي ضرورة اجتماعية لما لها من أهمية في حماية النسيج الاجتماعي لضمان تحقيق السلم الأهلي والأمن المجتمعي والقضاء على الخلافات والصراعات بين الأفراد والجماعات. ولكي يتجسد التسامح في فكر وثقافة الأجيال، لابد أن يسهم المجتمع بكل مكوناته ومؤسساته وفئاته،

وفي مقدمتها مؤسسات التربية والتعليم في نشر الفكر التسامحي، وترسيخ ثقافة التسامح والتعايش السلمي مع الآخر.

لذلك فإن تعزيز قيم وثقافة التسامح مسؤولية مجتمعية تبدأ من الأسرة وتمتد إلى المؤسسات التعليمية، ثم تمتد لتشمل منظمات المجتمع المدني والمؤسسات الرسمية الاجتماعية والسياسية والإعلامية والاقتصادية والدينية، إذا فالتسامح مرتبط بالتربية والمجتمع لما يتميز به المجتمع من تعدد الأطياف الدينية والثقافية والعرقية والسياسية وغيرها، فالتسامح منهج حياة يتربى عليه الإنسان.

لذلك فالتربية مطالبة بالسعي إلى غرس قيم التسامح بين أفراد المجتمع من خلال مؤسساتها المختلفة، حتى تصبح ثقافة راسخة تجسدها سلوكيات الأفراد وتعاملاتهم، وإن سبب اهتمام علماء التربية وعلم النفس بموضوع القيم يرجع إلى أن هذه القيم لها اتصال مباشر بالأهداف التي تسعى التربية إلى غرسها في الطالب، ويعتبر التسامح وقبول الآخر أحدها.



مفهوم التسامح وقبول الآخر:

عرف التسامح وقبول الآخر بأنه: مكون معرفي وجداني سلوكي نحو الذات والآخر والمواقف متمثلاً في مجموعة من المعارف والمعتقدات

والمبادئ والمشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته ومع الآخر وتجعله متصفا بالتسامح في مواقف الحياة المختلفة.

كما يعرف التسامح وقبول الآخر بأنه: الاحترام والقبول والتقدير لمختلف الثقافات في العالم وأشكال التعبير المختلفة الخاصة بكل منها، فالتسامح يعني التجانس مع الاختلاف وهو يزداد مع المعرفة وانفتاح العقل والانفتاح على العالم وزيادة الاتصالات والتفاعلات مع الثقافات أخرى إلى جانب حرية التفكير والمعتقدات والممارسات.

ويعرف التسامح وقبول الآخر أيضا بأنه: ممارسات وسلوكيات الأفراد

التي

تعكس تقبلهم لأفكار وممارسات الآخرين المختلفين عنهم في الآراء والأفكار والمعتقدات وغيرها من جوانب الاختلاف، والإقرار بحقوقهم في ممارسة كافة حقوقهم التي تكفلها لهم التشريعات والقوانين في المجتمع، وصولاً للعيش بسلام دون إقصاء أو تهमيش.



ومن هنا فإن مفهوم التسامح وقبول الآخر في عصرنا الراهن

يتضمن النقاط التالية:

- التسامح هو مفتاح حقوق الانسان والتعددية السياسية والثقافية والديمقراطية.
- قبول تنوع واختلافات ثقافات عالمنا واحترام هذا التنوع.
- التسامح موقف يقوم على الاعتراف بالحقوق العالمية للشخص الانساني، والحريات الاساسية للآخر.
- ان تطبيق التسامح يعني ضرورة الاعتراف لكل واحد بحقه في حرية اختيار معتقداته، والقبول بأن يتمتع الآخر بالحق نفسه، كما يعني بأن لا أحد يفرض آراءه على الآخرين.



أهمية انتشار ثقافة التسامح وقبول الآخر:

- تعرف الناس على بعضهم البعض، وعلى الثقافات والحضارات والعلوم الموجودة لدى الآخرين المختلفين.
- توفير الأمن والأمان والالتفات الي القضايا الانسانية المصيرية والعمل على تنمية المجتمعات المحلية بدلا من قضاء الوقت في التشاحن التباغض وكراهية الآخرين والانتقاص منهم.

• إبعاد وتهميش دعاة الشر والحقد والكراهية حيث لا يعرفون للتسامح سبيلا ، وهم بالضرورة يتأثرون ويتقلص نشاطهم أمام هذه الثقافة الإنسانية العظيمة.



أبعاد التسامح وقبول الآخر:

1. التغلب على الأفكار السلبية تجاه المسيء، والرغبة في التخلي من الانتقام تجاه المُساء إليه، وضبط المشاعر السلبية، ومن ثم الاستعداد للتسامي على الإساءة التي يلقاها الفرد.
2. التخلي عن الحكم السلبي تجاه المسيء، ومحاولة فهم سبب المخالفة بين المُساء إليه والمُسيء، وفهم وجهه نظر المُسيء، والمرونة في التفكير واحترام الآخرين، واستبدال المشاعر السلبية بأخرى إيجابية، والبعد عن إصدار استجابات سلبية تجاه المسيء، ومن ثم ارتفاع الدافعية للتصالح والنية الحسنة تجاه المسيء.

3. تعزيز الأفعال الإيجابية تجاه المسيء من خلال تعزيز الفكر الإيجابي والعواطف الإيجابية، مثل التعاطف واللفظ واللين والشعور الطيب، حتى يستطيع المُساء إليه أن يكون قادراً على التصرف بطريقة ودية مع المُسيء، والعمل على تنمية الاستجابات الإيجابية، ورؤية الجانب الإيجابي للتسامح المتمثل في البراءة وحب السلام، وتعزيز ثقافة السلام محل مشاعر الكراهية والانتقام.

4. الإيمان بفائدة التسامح، حيث يدرك المُساء إليه أن مسامحة الآخرين هي الطريقة التي تقود إلى الرضا عن الحياة، وأن التسامح يرسى قواعد التصالح في التعاملات حتى نصل إلى مرحلة التعاون والسلام مع الآخرين والشعور بالراحة.



المبادئ الأساسية للتسامح وقبول الآخر:

للتسامح وقبول الآخر العديد من المبادئ منها:

1. مبدأ المساواة التامة بين الأفراد.
2. مبدأ الاعتراف بحق الآخر في الاختلاف دينياً أو لغوياً أو قومياً.

3. مبدأ ضرورة التعاون والعيش المشترك بين البشر.
4. مبدأ ادراك أضرار الانغلاق ومساوئ التعصب والغموض والتطرف .
5. مبدأ أن التسامح وقبول الآخر وسيلة للارتقاء بالسلوك الفردي والاجتماعي.
6. مبدأ تفعيل الاحترام المتبادل والإيمان بالحوار الحر والبناء .



خصائص التسامح وقبول الآخر:

توجد بعض السمات الخاصة بقيمة التسامح وقبول الآخر، تتضح

هذه السمات فيما يلي:

- عملية عقلية ووجدانية، فالعلاقة وثيقة بين العمليات العقلية وتأثيرها في الجانب الوجداني، فالفرد المتسامح ينبغي أن يدرك أن المدخل الحقيقي للتسامح هو ما يمكن أن يتاح للفرد من عمليات عقلية

فعالة تساعد على فهم معنى التسامح والاقتناع به كأسلوب تفكير ومسار للحياة.

■ صفة مركبة، حيث يتضمن في داخله صفات فرعية أهمها: حقوق الإنسان، والديمقراطية، والسلام، فحقوق الإنسان هي المفتاح للدخول إلى صفة التسامح، فلكي يكون الفرد متسامحا أو مستعدا للتسامح مع الآخرين لا بد وأن يكون مدركا لحقوقه وواجباته، كما أن الديمقراطية تتضمن فكرة العدالة والمساواة وحرية الرأي واحترام الرأي والرأي الآخر، أما السلام فأحساس الفرد بالسلام مع نفسه ومع الآخرين.

■ مفهوم يجمع بين مجموعة من المبادئ الأخلاقية، والفلسفية، والدينية، والسياسية، فالتسامح مبدأ أخلاقي إذ لا يمكن فهمه إلا كنقيض للتعصب، ومبدأ فلسفي صقلته تجارب التعايش الإنسانية، ومبدأ ديني لا يمكن فهمه بعيدا عن مفهوم المحبة والإخاء، ومبدأ سياسي يقبل بالحجة والاختلاف، ويُعد شرطا أساسيا لممارسة ديمقراطية حقيقية، ومبدأ حقوقي شرع لعدم التمييز وتحديد الحقوق والواجبات في إطار المواطنة التي تُمثل بُعدا آخر للتسامح، ومن ثم فإن العيش في مجتمع متسامح هو العيش في مجتمع يتقبل الرأي الآخر والفكر النقدي ويقر الاحترام والتعدد والاختلاف ويرفض التعصب والعنصرية.

- يختلف عن مفهوم التعصب، فالتسامح يقر بحق الآخر في حرية الاختلاف الفكري على اعتبار أن حرية الفكر صميم موطن الحرية البشرية، والتي لا يجوز المساس بها طالما أنه لا يترتب عليها ضرر لأحد، كما أنه موقف يقر في الوقت ذاته بقيمة الحوار ومناقشة الآراء بوصف أن الرأي مهما بلغ صوابه لا بد أن تمحصه المناقشة، أما التعصب فينفي الاختلاف مع إنكار أشكال التنوع.
- ليس التسامح وحده المنشود في العلاقات بين الأفراد والشعوب وإنما لا بد أن يكمله السلام فكلاهما، التسامح والسلام، يكمل مضمون الآخر، إن السلام هدف إنساني نبيل وغاية تسعى إليها كل المجتمعات المحبة للسلام والساعية للرخاء والأمان.
- يختلف مفهوم التسامح عن مفهوم اللامبالاة، فالتسامح ينطوي على قدر من المعاناة والتحمل من قبل الشخص تجاه من يختلف عنه، على عكس اللامبالاة التي لا يترتب عليها أي أعباء.
- لا يكفي التعبير عن التسامح عند التعامل مع الآخر بل ينبغي التعبير عن الاحترام أيضا.
- يفترض التسامح أن هناك تنوعا أو تعددا في المجتمع أيا كانت طبيعته.
- يتشابه مفهوم التسامح مع مفاهيم أخرى مثل: مفهوم التنوع والخصوصية، والمواطنة ويفترض التسامح أن هناك تنوعا أو تعددا في المجتمع أيا كانت طبيعته.



مجالات التسامح وقبول الآخر:

لا يمكن حصر المجالات المطلوب التسامح فيها، لأن التسامح يعتبر ممارسة حياتية عامة، ولكن بهدف توضيح أهم المجالات المطلوب التسامح في إطارها من أجل الوصول إلى قيم المجتمع المدني والحضاري، سنتناول المجالات التالية:

التسامح الديني:

هو التعايش بين الأديان، ويكون بتقبل الآخر المختلف دينيا واحترام عقيدته وأفكاره، وأن له الحرية بممارسة شعائره من غير تنازل أو تساهل في الدين، وهو الهدف الذي ترمي إليه جميع الأديان، وبالتالي لم تكن الأديان عائقا أمام التسامح والتعايش والحوار.

التسامح المذهبي:

وهو التسامح في إطار العلاقات بين الفرق الدينية المتعددة داخل المجتمع الواحد، كالسنية والشيوعية وغيرها، كما تحض الشريعة الإسلامية على التسامح بين الأديان السماوية.

التسامح الفكري:

ويتمثل التسامح الفكري في أن نعلن أفكارنا ونعطي الفرصة للآخرين

لإعلان

أفكارهم حتى وإن اختلفت مع ما أعلنه، وهو يعني الأدب في الحوار وعدم التعصب للأفكار الشخصية والحق في الإبداع والاجتهاد.

التسامح مع الجنسيات الأخرى:

هو الإقرار بحق الآخرين من الجنسيات الأخرى بالتمتع بحقوقهم وحياتهم، فلكل فرد ثقافته التي من حقه أن يعتز بها ويمارسها دون فرضها على الآخر، إذا فهو متعلق بالاختلافات الكائنة في المجتمع والمنحدرة من أعراق مختلفة، يعبر عن التعايش بين الثقافات والحضارات، ونحن في عصر خلا من حواجز الزمان والمكان، وليس لنا من سبيل بالتفوق على ذاتنا، فلا بد من تبادل المنافع والمصالح، من غير أن تذوب شخصيتنا وخصوصية حضارتنا.

التسامح العائلي والقبلي:

وهو التسامح الذي يقضي بأحقية التعايش بغض النظر عن الاختلاف القبلي أو العائلي، وهو الذي تذوب فيه جميع التعصبات، وهذا التسامح مهم جدا لأنه يشكل أساس الحياة في المجتمع وينعكس عليها، لما له دور في تماسك أفراده وتحليمهم بالروح الوطنية، ويجنبهم الحروب والنزاعات الداخلية التي تهز نسيج وحدته الوطنية وتماسكه الاجتماعي.

التسامح في إطار النوع:

وهو تسامح في إطار الجنس " ذكر وأنثى"، ومناهضة التعصب ضد المرأة، أو لجنس دون الآخر، حيث أن لكلا الجنسين دور أساسي في بناء المجتمع وُرقيه.

التسامح السياسي:

الإقرار بالتنوع، وقبول التعددية والاختلاف وتقبل الرأي الآخر وحمایته واحترامه، وهو يشكل عنصراً مهماً لتعزيز الديمقراطية والممارسة الكاملة لجميع حقوق الإنسان، ويعتبر غيابه أخطر ما تعاني منه الشعوب والأمم.

أنواع التسامح وقبول الآخر وأهم المظاهر المرتبطة به:

أنواع التسامح	[مظاهره
التسامح الديني	التعايش بين الأديان وحرية ممارسة الشعائر الدينية مع التخلي عن التعصب الديني.
التسامح الفكري	عدم التعصب للأفكار واحترام أدب الحوار والتخاطب.
التسامح السياسي	يقتضي نهج مبدأ الديمقراطية وضمان الحريات السياسية الفردية منها والجماعية.
التسامح العرقي	تقبل الآخر رغم اختلاف لونه أو عرقه ونبذ التمييز العنصري.



الطرق الايجابية للتسامح وقبول الآخر:

- الثقة بالله، والايمان القوي.
- التنشئة الدينية القائمة علي التسامح.
- تحديد الضرر الناتج عن عدم التسامح.
- تجنب الشعور بالاستياء والغضب.
- تجنب التفكير في الانتقام.
- ابدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية.
- التعامل بالمحبة.
- بث روح التعاون بينك وبين الآخرين.
- لا تفخم المشاكل الصغيرة.
- ضع نفسك مكان المساء اليه وفكر في كيفية رفع الإساءة عنه.
- لا تتردد أو تحتار في قرار التسامح.

- الاعتراف بالخطأ من أسرع طرق الوصول للتسامح.
- المساعدة علي ايجاد حلول بديلة لحل المشاكل التي تواجهك أو تواجه الآخرين.



واجبات الوالدين في تعليم الطفل قيمة التسامح وقبول الآخر:

1. الاهتمام بلغة الحوار؛ على اعتبار أن لغة الحوار هي حجر الزاوية في تعليم التسامح.
2. تجنب الطفل التنافس البغيض والمعايرة الكاذبة، فإذا كان التنافس شريفا وموضوعيا فإنه يوفر جوا من الألفة وتبادل الخبرة، وكذلك فإن التنافس الموضوعي يدفع إلى الاعتراف بقدرات الآخرين وتهنئة المتميزين.
3. تدريب الطفل على تقويم نفسه وأدائه في المواقف المختلفة، والإقرار بالخطأ بمساعدة وتشجيع من الكبار، حتى يعتاد على الاعتراف

بالخطأ ولا ينكره؛ لأن الاعتراف به هو الخطوة الأولى نحو الاعتذار
للآخرين، وقبوله منهم.

4. توجيه الطفل نحو تقبل الاعتذار من الآخرين، وتشجيعه على ذلك،
حتى يكون هذا التسامح تسامحا خاليا من التنازل والضعف.

5. تدريب الطفل في الأعمار المبكرة على اكتساب مفاهيم التعاطف
والصداقة والتسامح.



المراجع

تامر الشرباصي(2022). استخدام جماعات الأقران في تعزيز قيم التسامح وقبول الآخر لدى الشباب الجامعي. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية. 57 (3) ، 634-593.

صفاء أبو بكر أحمد(2017). برنامج مقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لتنمية التسامح الاجتماعي للمراهقين. مجلة الخدمة الاجتماعية، 3(57)، 442 - 383 .

صفاء خضير خضير (2011) استخدام البرنامج في طريقة خدمة الجماعة وتنمية مهارات التسامح الاجتماعي لدى الشباب الجامعي، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية. 2(30)، 552 - 582.

محمد حسن محمد المزين (2009) دور الجامعات الفلسطينية في تعزيز قيم التسامح لدى طلبتها من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

وفاء حسن الكندري (2015). مستوى التسامح عند طلبة كلية التربية بجامعة الكويت. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الكويت.

