

صفحة تصغر بالتعاون مع الجمعية النفسية العراقية

iraqipa@hotmail.com

## فجى دوامة كفافه من أجل البقاء

# انتبه!! فقد يعاني ابنك (فوبيا المدرسة)

سلام هاشم حافظ  
جامعة القادسية



تعد عوامل مهينة وغير مباشرة للحالة، وهي الحماية الزائدة أو تدليل الطفل من قبل ذويه؛ أو عوامل تتعلق بالخلافات الأسرية التي تشعر الطفل بعدم الأمان داخل المنزل وخارجه، وتفقدته الثقة بالنفس والآخرين؛ والتي هي عنصر أساس في تعامل الفرد مع الآخرين خارج منزله. كذلك فإن قلق الأم المفرط على اطفالها يربي فيهم مشاعر الخوف مما هو خارج المنزل.

وتقدم الخبرة المباشرة للطفل في روضته أو مدرسته عناصر أخرى تؤجج لديه الفزع من المدرسة، منها سادية بعض المعلمين، وزحام الصف، وفوضى المدرسة، والتعرض للآذى من بعض التلاميذ أو صعوبة بعض المواد الدراسية (مثل الرياضيات والإنجليزية)، وصرامة ضوابط الادارة واساليب عقابها في حالة تقصير التلميذ.

ويستجيب معظم حالات فوبيا المدرسة) عند الأطفال للبرامج العلاجية، اذا ما كانت في بداياتها، إذ تكون خفيفة، فتشفي بسرعة وبالتعاون بين البيت والمدرسة. أما اذا تأخر العلاج فإن المشكلة تتعقد وتصح من الحالات الصعبة التي تدل على سوء التوافق النفسي، وربما يستغرق علاجها مدة طويلة. ويبدأ علاج الطفل الخائف من المدرسة بقبول الأسباب التي يبيدها ويبرر بها رفضه الذهاب اليها، ومن المهم الا نعيد اليها قسراً أو بالخداع أو الإغراء، لأنها أصبحت بالنسبة له مكاناً مخيفاً يجب إبعاده عنها مؤقتاً حتى تعرف الأسباب وتتغير مشاعره نحوها ونحو معلميه وأقرانه فيها.

وتستخدم في علاج حالات الفزع من المدرسة الطرائق ذاتها التي تستخدم في علاج المخاوف المرضية. ومن هذه الطرائق، العلاج بالاستبصار، باستخدام تكتيكات التذميع والتخفيف التدريجي المنهزم لمشاعر الخوف من المدرسة من قبل الأباء والمعلمين في علاج الطفل الخائف بتحسين المناخ النفسي والاجتماعي في البيت والصف والمدرسة لكي يشعر بالأمان والطمأنينة في الاجتماعات والتشجيع المناسب ومنهم على السدادسارسة والتفوق.

علي كاظم الشمري  
جامعة واسط

الحب اليوم ميداناً للتنفيس عن المشاعر البدائية المكبوتة و مجرد لهات وراء الغريزة الانسانية الراقية التي يمكن أن تنطوي عليها العلاقة بين الجنسين، حتى تحول الحب الى حلبة للصراع بين خصمين، كل يسعى الى تحقيق غايته باستغلال الآخر. إن هذه المعطيات يمكن عدتها إرهاقاً تجريبياً وميدانياً لنظرية ماسلو التي عدت تلك الحاجات الأساسية بمثابة القناة التي لا بد للفرد من المرور بها للوصول الى درجة ارقى على سلم الامكانات الانسانية الكامنة فيه، والا فسان مفردات، كالأمن النفسي، والصحة النفسية، والحب والشعور بالانتماء، واحترام الذات، وتحقيق الذات، والتمتع بالجمال، لن يكون لها مكان في قاموسه النفسي، فضلاً عن لغة المجتمع أصلاً.

يعد الفزع من المدرسة (أو فوبيا المدرسة) Social Phobia أحد الأعراض الشائعة للقلق المرتبط بالمدرسة، والذي يعني امتناع الطفل أو رفضه الذهاب الى المدرسة. إن هذا الموقف قد يكون ناجماً عن خوف شديد من بعض الجوانب المتعلقة بالبيئة المدرسية، فالطفل ربما يخاف من المعلم بسبب (قسوته أو هيأته)، أو من فترة الاستراحة (الضروة) بسبب خوفه من بعض الطلبة المشاكسين، أو من السلم (بسبب صعوبة استخدامه والتدافع معهما)، أو أي عناصر أخرى من العناصر الباعثة على تجنب المدرسة وتصاحب نوبات القلق هذه تغيرات حشوية، ينتج عنها صداع وآلام مختلفة. وهذه الأعراض تشكل المبرر الذي يتعكز عليه الطفل للامزمة المنزل وعدم الذهاب الى المدرسة.

وبين بعض الدراسات ان (٢٪) من الأطفال في سن (٦ - ١٠) أعوام يعانون هذه المشكلة، وهي عند الإناث أعلى مما عند الذكور، وعند الأطفال الجدد في الروضة أو المرحلة الابتدائية أعلى مما عند الأطفال القدامى وتظهر المشكلة عادة عند التحاق الأطفال (الخوافين) بالمدرسة أول مرة، ومع هذا فقد يلتحق بعضهم بالمدرسة الابتدائية من دون مخاوف، ثم تظهر عليهم أعراض (فوبيا المدرسة) بعد انضمامهم في الدراسة لعدة سنوات.

إن ما يميز الطفل الخائف من المدرسة من الطفل الذي يخاف خوفاً اعتيادياً منها، يظهر في عدم رغبة الأول في الذهاب الى المدرسة صباحاً، والذكراة من العقل الاري الجزئيات/ تأليف: لاري سكواير/ تعريب: سامر عرار/ الرياض: مكتبة جرير العبيكان ٢٠٠٢م.

✧ إدارة العقل/ تأليف: توني هوب/ الرياض: مكتبة جرير ١٩٩٨م.

✧ أحلام البظلة: ما لها وما عليها/ تأليف: يوسف أسعد/ القاهرة: دار غريب ٢٠٠٠م.

✧ التحليل النفسي وتوسيع خرافات عن الشيخوخة/ تأليف: دوغلاس باول/ ترجمة: هائلة السابلسي/ الرياض: مكتبة العبيكان ٢٠٠٢م.

✧ الحرية النفسية/ تأليف: يوسف أسعد/ القاهرة: مكتبة غريب ١٩٩٨م.

✧ دراسات في علم النفس الكلينيكي/ تأليف: جمعة يوسف/ القاهرة: دار غريب ٢٠٠٠م.

✧ دليل المبتدئين بالعلاج النفسي/ تأليف: زاور حباه: دار التغيير ٢٠٠٠م.

البدنية والاعتبارية، بعد كل التصحيحات التي قدموها. إن هذا النقص الحاد في الحاجات الأساسية لدى الفرد العراقي، أدى الى ظهور الكثير من الأمراض. فنقص الغذاء أصبح عاملاً رئيساً في تعرض نسبة كبيرة من الأطفال للإصابة بسوء التغذية، والأمراض المترتبة عليه، كالضعف العام، وانيميا الدم، الحادة، والتخلف العقلي. وهكذا الحال بالنسبة للكبار، إذ ان أمراض مثل فقر الدم الحاد، والنحول البدني العام، أصبحت شائعة لدى نسبة كبيرة من رجال وساء العراقي، بحسب مآتشير اليه تقارير المنظمات العاملة في العراق ومنها منظمة (اليونسيف)، ناهيك عن الأمراض الأخرى الخطيرة المترتبة على ضعف الجهاز المناعي نتيجة نقص الغذاء وريادة الماء وتلوث البيئة، مثل السرطانات والتهاب الكبد الفايروسي.

ولو نظرنا بين متخضية دقيقة لوجدنا حقيقة أن نسيع العلاقات الاجتماعية قد تضرر كثيراً جراء ذلك الصوبع المعيشي الصعب. فحالات مثل القلق، والخوف الاجتماعي، والهروب من الواقع بالإدمان، وضيق الأمن النفسي، وفقدان الثقة بالذات والمجتمع، وكذلك المشكلات الاجتماعية كانتشار الجريمة، والتشرد الطفولي، والتفكك العائلي، والتفكك الأخلاقي، أضحت جميعها من مصادرات الحياة اليومية في البيئة العراقية، كبرية من شرائح المجتمع حتى أضحت سلوكيات الرشوة والاحتتيال والإختلاس من السلوكيات السائدة شبه العادية في الحياة العراقية. أما النسبية المتبقية من الأفراد ذوي الشخصيات من النمط الملتزم، فقد فعلوا المستحيل للبقاء على قيد الحياة بسبل عديدة تدعو للتألم والتأسى، على الرغم من إن نسبة منهم لم تجد بداً من الهروب الى خارج البلاد، والمبتغين الذين خرجوا الى المهام التي تواجههم، وسيطرتهم على مجريات حياتهم، وأن (الحظ) الذي سوف يتوقع للنجاح، فإنه سوف يتوقع الفشل في كل عمل يقبل عليه، وهذا ما يحد من تقديم ما لديه من قدرات، وبالتالي يفشل في أداء المهام التي تواجهه، ويكون ذلك مرتبطاً بعدم ثقة هذا الفرد بنفسه وبتقدير منخض لذاته. إن هذه القطبية الثنائية تتدخل في تطور الأفراد، والذي بمحصلته يؤدي الى تطور المجتمع فتوجيه الفرد نحو الاعتماد على قدراته وتعزيز ما لديه من قابليات وامكانيات تتيح له فرصة النمو الايجابي، وهذا ما يقع على عاتق الأسرة والمدرسة من خلال تعزيز

فناناً أو شاعراً أو حاكماً أو فيلسوفاً أو عالماً، أو حتى حرفياً ماهراً أو ربة بيت ناجحة). ويفترض ماسلو ان نسبة المحققين لذواتهم في عموم مجتمعات العالم لا يتعدى (٨٪) ويضرب في شخصيات (اينشتاين) و (سبينوزا) و(بتهوفن) و(وليم جيمس) و(همنغواي) أمثلة نموذجية في تحقيق الذات. ولعل المتبع يجد تطبيقاً حياً لنظرية ماسلو هذه في واقعنا الاجتماعي العراقي، ذلك ان الأربعة عشر عاماً المنصرمة، بما تخللتها من حصارات وحروب، جعلت الفرد العراقي يفرق في دوامة التفكير الدائم والبحث المستميت عن إشباع حاجاته الأساسية من طعام وماء ودواء وملبس وكهرباء، مما ترتب عليه ضعف شديد في اهتمامه بالحاجات الأخرى، فضلاً عن أن الارتفاع الهائل في تكاليف تلك الحاجات الأساسية التي أصبحت تزداد باضعاف مضاعفة معدل الدخل الشهري للفرد، أدى الى الأضرار بمنظومة القيم لعامة الشعب، وبمقدمتهم الموظفون من مختلف العناوين. فعلى سبيل المثال في العام (١٩٩٥)، بلغ سعر الكيلو غرام الواحد من الطحين (٥٠٠) دينار، في الوقت الذي كان فيه راتب الموظف بين (٧) آلاف و(٣٠) ألف دينار فقط كحد أعلى هذا الحال أدى الى صراع بين الواقع الصعب وبين قيم النزاهة والفضة التي انتهت بتاكلها لدى نسبة كبيرة من شرائح المجتمع، حتى أضحت سلوكيات الرشوة والاحتتيال والإختلاس من السلوكيات السائدة شبه العادية في الحياة العراقية. أما النسبية المتبقية من الأفراد ذوي الشخصيات من النمط الملتزم، فقد فعلوا المستحيل للبقاء على قيد الحياة بسبل عديدة تدعو للتألم والتأسى، على الرغم من إن نسبة منهم لم تجد بداً من الهروب الى خارج البلاد، والمبتغين الذين خرجوا الى المهام التي تواجههم، وسيطرتهم على مجريات حياتهم، وأن (الحظ) الذي سوف يتوقع للنجاح، فإنه سوف يتوقع الفشل في كل عمل يقبل عليه، وهذا ما يحد من تقديم ما لديه من قدرات، وبالتالي يفشل في أداء المهام التي تواجهه، ويكون ذلك مرتبطاً بعدم ثقة هذا الفرد بنفسه وبتقدير منخض لذاته. إن هذه القطبية الثنائية تتدخل في تطور الأفراد، والذي بمحصلته يؤدي الى تطور المجتمع فتوجيه الفرد نحو الاعتماد على قدراته وتعزيز ما لديه من قابليات وامكانيات تتيح له فرصة النمو الايجابي، وهذا ما يقع على عاتق الأسرة والمدرسة من خلال تعزيز

لعل من بين أولى الحاجات الأساسية التي فطر عليها الإنسان منذ أن وجد، هي حاجته إلى الغذاء والماء، لكونها مرتبطة ارتباطاً مباشراً ببقائه حياً. فتركزت جهوده في مسيرته التطورية (البيولوجية والاجتماعية)، على موضوعه الصراع من أجل البقاء، مدفوعاً بحاجاته الأساسية ذات الجندر الفزيولوجي. فكان كل نشاطه يتمحور ضمن هذا الإطار، بين بحث في النهار عما يمكن أن يسد به رمقه، وعودة في الليل إلى كهفه ليسد حاجته إلى النوم بعد جولات النهار المضنية. ومن خلال ذلك، بدأت تتسع رقعة معرفته بحاجاته التي أخذت تتنوع وتتعدد تبعاً لتطور علاقاته الاجتماعية ومتطلباته الحضارية، حتى دخوله في مرحلة الحضارات الأولى، فطقت الرموز والصور المعبرة عن مشاهد الصيد والطعام والشرب والملايس، لتغطي على وجه الخصوص الجدران الفروعنية السومرية والبابلية. إلا أن المشهد لم يقف عند هذا الحد، بل امتد الى الحضارات الوسطى الرومانية والإغريقية، فطلت صورة سلة الخبز وصيد الطيور وجرة الماء سائدة أيضاً، بل إن الموضوعات الفلسفية التي برزت في تلك العهود والتي تعد بداية التفكير العقلاني والعلمي للأمم تضمنت الإشارة إلى أهمية تلك الحاجات في حياة الإنسان وفي استقراره المادي والنفسي.

كما نجد في موازاة ذلك العهد إشارات واضحة في حضارة العرب قبل الإسلام في الأدب الجاهلي، تضمنت أكثر من وقفة ضمن هذا الإطار تمت الإشارة فيها إلى أهمية الحاجات الأساسية في حياة الفرد. وفي عصر الرسالة الإسلامية، جرى توكيد بصورة جوهريّة ضرورة إشباع الحاجات الأساسية بشكل عادل ومتساو لكل الناس، إذ جاء في القرآن الكريم (( إن لك ألا تجوع فيها ولا تعرى ولا أنك لا تظمأ فيها ولا تضحى - سورة طه))، ولالإمام علي (ع) مقولته الشهيرة: (( لو كان الفخر رجلاً لقتلته))، وكذلك قوله (( الفخر مذلة للسرجل ومنقصصة للدين)). وبقيت تلك الحاجات

## الفرد العراقي غارق في قلق التفكير الدائم بالحصول على الطعام والدواء والماء والكهرباء

مثار نقاش فكري لم يهدأ، وثورات وانتفاضات واصلاحات لم تتوقف طوال العصور الاحياء حتى اليوم، لما لها من تأثير وفعل واضحين ومباشرين في استقرار أو اضطراب المجتمعات، تبعاً لمدى اشباع الأفراد أو حرمانهم ايها: حتى تحول ذلك النقاش الى ميدان علم النفس بعد استغلاله عن الفلسفة، إذ تعرض علماء النفس المؤسسون لموضوعه (الحاجات الإنسانية الأساسية) ومدى تأثيرها في سلوك الفرد، ضمن اطار نظري مستقل صار يعرف بـ(مَنْظور الحاجات). ويضيف على رأس قائمة هؤلاء العلماء (أبراهام ماسلو) (١٩٠٨-١٩٧٠م) في معالجته مفهوم الذات الإنسانية، إذ افترض هرمياً تقع في قاعدته الحاجات الأساسية (الغذاء والماء والهواء والنوم والجنس)، بينما تتربع على قمته (الحاجة الى تحقيق الذات) بوصفها الغاية المثلى للإنسان من كفاحه في الحياة. وبين هذين النوعين من الحاجات تأتي الحاجة للأمن، ثم الحاجة للانتماء والحب، ثم الحاجة إلى التقدير والاحترام. ويضع ماسلو آلية عمل إجرائية لذلك الهرم حيث يكون الانتقال من مرتبة إلى أخرى فيه ضمن مسلمة الإشباع، أي أن الفرد بعد أن يشبع حاجاته الفزيولوجية الأساسية، ينتقل الى اشباع حاجته إلى الأمن بالدرجة الثانية، ثم حاجته الى الانتماء والحب، ويعدها حاجته الى التقدير والاحترام، لتأتي أخيراً الحاجة إلى (تحقيق الذات)، وهي تمثل ذروة ما ينشده الفرد وما يطمح إلى أن يحققه من وجوده (طبيباً أو

إن كل سلوك يصدر عن الإنسان يكون ناتجاً أصلاً عن (توقع) الفرد أن يحصل على نتيجة ما، من جراء قيامه بهذا السلوك. إذن فإننا نتوقع أن نحصل على (كذا) من النتائج عندما نقوم بإجراء معين، وهذا يعني أننا نقوم بعملية الاختيار بشأن الاحتمالات المتعددة والممكنة لسلوكتنا. بمعنى آخر إن الفرد يعمل على تنظيم احتمالات السلوك التي يمكن أن تصدر عنه من خلال التنبؤ بنتائج كل احتمال قبل وقوعه، ثم يعيد إلى اختيار واحد من هذه الاحتمالات. وتحديد أي من هذه السلوكيات يكون أكثر احتمالاً لحدوث، فإن ذلك يعتمد على ثلاثة عناصر، هي: التوقع، وقيمة التحفيز (أي ما نتوقع أن نحصل عليه من نتائج ايجابية أو سلبية جراء ذلك السلوك)، والموقف النفسي. وهذا يعني أن الطريقة النفسية التي يرى فيها الإنسان الموقف، تؤثر في القيمة كل من التعزيز والتوقع، ومن ثم يسوّر كل ذلك في الاحتمالات الكامنة لحدوث سلوك ما. ووفقاً لذلك يبدأ الإنسان بعمليات بشأن الشروط التي تربط بين أي

# التوقع: وحدة بناء السلوك البشري

أ.د. بثينة منصور الطو  
جامعة بغداد

سيطرته الحظ والمصادفة وقوة الآخرين. إن إيمان الفرد و اعتقاده بما يتوقع أن يحصل عليه من جراء سلوكه هو المترجم لسلوكتنا، وما يمكن أن تقدمه. فالفرد الذي يؤمن بأنه يمتلك ما يكفي من القابليات والامكانيات التي تمنحه القدرة على أداء نشاط ما، سوف يتوقع النجاح في ذلك النشاط، ويكون ذلك مرتبطاً بدرجة عابلية من الثقة بالنفس وتقدير عالٍ للذات. بينما الفرد الذي يتوقع أن لاآخرين سيطرتهم وسيطرتهم على مجريات حياته، وأن (الحظ) الذي سوف يتوقع للفشل في كل عمل يقبل عليه، وهذا ما يحد من تقديم ما لديه من قدرات، وبالتالي يفشل في أداء المهام التي تواجهه، ويكون ذلك مرتبطاً بعدم ثقة هذا الفرد بنفسه وبتقدير منخض لذاته. إن هذه القطبية الثنائية تتدخل في تطور الأفراد، والذي بمحصلته يؤدي الى تطور المجتمع فتوجيه الفرد نحو الاعتماد على قدراته وتعزيز ما لديه من قابليات وامكانيات تتيح له فرصة النمو الايجابي، وهذا ما يقع على عاتق الأسرة والمدرسة من خلال تعزيز

ناتج وأية استجابية، بالاستناد إلى المثيرات التي تستحدث تلك الاستجابة. ومن هنا كان المنطلق الذي صيغ منه مفهوم ((السيطرة) Locus of Control، بوصفه واحداً من أهم مفاهيم علم النفس الاجتماعي التي تم اشتقاقها في ستينيات القرن الماضي، إذ أمكن من خلاله تفسير السلوك البشري استناداً الى قطبية ثنائية هذه القطبية تعزى الى البيئة (الخارج) فني الحالة الأولى، يزودنا السلوك بأسس لاستنتاج شيء ما بخصوص الفرد (امكانياته واستعداداته وقدراته)، أما في الحالة الثانية، فإننا نستنتج ما يتعلق بالبيئة المحيطة (مثيراتها)، ومنها (مخاضها). فإذ فآله يدرك الجهد والقدرة، على أنهما يتعلقان بما هو داخلي (شخصي)، كأسباب للنجاح والفشل، بينما يدرك الحظ أو الضر أو سيطرة الآخرين أنها خارجية عنه (عوامل بيئية)، ومنها ينشأ توقع النجاح أو الفشل في أي عمل يقوم به اعتماداً على الايمان بسيطرة قدراته وامكانياته التي يملكها أو

# إصدارات نفسية عربية

✧ الذكرة من العقل الاري الجزئيات/ تأليف: لاري سكواير/ تعريب: سامر عرار/ الرياض: مكتبة جرير العبيكان ٢٠٠٢م.

✧ أحلام البظلة: ما لها وما عليها/ تأليف: يوسف أسعد/ القاهرة: دار غريب ٢٠٠٠م.

✧ التحليل النفسي وتوسيع خرافات عن الشيخوخة/ تأليف: دوغلاس باول/ ترجمة: هائلة السابلسي/ الرياض: مكتبة العبيكان ٢٠٠٢م.

✧ الحرية النفسية/ تأليف: يوسف أسعد/ القاهرة: مكتبة غريب ١٩٩٨م.

✧ دراسات في علم النفس الكلينيكي/ تأليف: جمعة يوسف/ القاهرة: دار غريب ٢٠٠٠م.

✧ دليل المبتدئين بالعلاج النفسي/ تأليف: زاور حباه: دار التغيير ٢٠٠٠م.

## دعوة للنشر

ترجو هذه الصفحة من أقسام علم النفس، والعلوم التربوية والنفسية، ومراكز البحوث في الجامعات العراقية، تزويدها بأخبارهم العلمية بما فيها الندوات والمؤتمرات التي ينون إقامتها، ونشاطات الاختصاصيين في علم النفس.

كما إننا نرحب بنشر الموضوعات ذات الطبيعة التحليلية الرصينة، لاسيما تلك المتعلقة بالظواهر السلبية في المجتمع العربي بشكل عام، ومجتمعات المحافظات بشكل خاص، عبر تحقيقات صحفية واستطلاعات رأي.

ويتم إرسال الموضوعات على عنوان الجمعية: (مجمع باب العظيم/ كلية الآداب/ جامعة بغداد / مبنى وحدة الإرشاد التربوي والنفسية) أو على العنوان الإلكتروني للجمعية:

iraqipa@hotmail.com