أثر التفريغ الانفعالي في مستوى التطرف

الدكتور :عبد الرزاق جاسم محمود العيساوي

جامعة الأنبار / كلية التربية / القائم

ملخص البحث

يعتبر التطرف من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تواجه الأسرة والمدرسة والمجتمع وعلماء الاجتماع والتربية ورجال القانون والأمن ومن هنا فأن مشكلة البحث تحدد في الكشف عن التطرف تلك الظاهرة التي تزايدت في وقتنا الحاضر بشكل لم يسبق له مثيل مما تسبب في الخسائر البشرية والمادية فهي مشكلة تحتاج الى بذل جهد مخلص لمواجهتها

هدف البحث هو تعرف على ظاهرة التطرف وقياسها نظرا لخطورتها على المجتمع، ثم وضع برنامج إرشادي للتخفيف من معاناتها من خلال:

١- الكشف عن ظاهرة التطرف.

٢- بناء برنامج إرشادي.في التفريغ الانفعالي لخفض مستوى التطرف

تم استخدام المنهج التجريبي المجموعة الضابطة (للاختبار القبلي – البعدي) إذ تم توزيع الاستبيان على مائة طالب وطالبة من جميع المراحل والبالغ عددهم (٤٣٤) طالباً وطالبة المسجلين في كلية التربية القائم للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢بطريقة عشوائية، تم فرز عشرين طالباً ممن حصلوا على درجات خمسين فما فوق على مقياس التطرف اعتمد الباحث الفرضية الصفرية لقياس تأثير البرنامج.

الفرضية الأولى : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٥) بين متوسطات الاختبار القبلي والبعدي في مستوى التطرف بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٥) بين متوسطات الاختبار القبلي والبعدي في مستوى التطرف بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

وتضمنت أدوات البرنامج:

١- بناء مقياس.

٢- بناء برنامج إرشادي في التفريغ الانفعالي لخفض مستوى التطرف

وتم بناء المقياس من خلال دراسة استطلاعية قام بها الباحث كان الهدف منها تعرف مظاهر التطرف التي يعاني منها الطلبة من خلال توجيه سؤال مفتوح لهم طلب منهم ذكر أهم مظاهر التطرف التي يعاني منها الطلبة وتؤثر على حياتهم بشكل مباشر، وتم وضع تقدير رباعي لتحديد الاستجابة على فقرات الاستبيان البالغ عددها (٣٠) فقرة(أبدا،أحيانا، غالبا،دائما)، وتم التحقق من ثبات الاستبيان بطريقة إعادة الاختبار إذ بلغ معامل الارتباط ٠١٨١ وهو معامل مقبول.

استخدم الباحث الوسط الحسابي للمقارنة بين درجات المجموعة (الاختبار القبلي – البعدي) تبنى الباحث نظرية التحليل النفسي في بناء البرنامج (التداعي الحر، التنفيس الانفعالي).

أظهرت نتائج اختبار الفرضية تغيرات إيجابية على عينة البحث الذين يعانون من التطرف من المشاركين في البرنامج خلال مدة التطبيق(أربعة أسابيع) وهي المدة الفاصلة بين الاختبارين القبلي والبعدي وبشكل دال إحصائيا لصالح المشاركين في البرنامج.

Abstract

Extremism is considered one of the social and psychological problems which facing the family, school, community, social scientists, education, law and security men, hence the research problem identified in the disclosure of extremism, a phenomenon that has increased in the present day is unprecedented, causing human and material losses. So, it is a problem that needs to be made sincere effort to encounter it.

Objective of this research is to identify and measure the phenomenon of extremism due to the danger to the community and put a directing program to alleviate the suffering through:

1- Detection of the phenomenon of extremism.
2- Construction of a pilot program in emotional discharge to reduce the level of extremism.

It has been using experimental method - the controlled group (for previous-post test) a distributed the questionnaire to one hundred students from all levels, who are (434) students enrolled in the College of Education – Al-Qa'aim - for the academic year 2011-2012 randomly, where it was sort twentieth students who received the fiftieth degrees or above on a scale of extremism, the researcher depends on the null hypothesis to measure the impact of the program.

The first hypothesis: No statistically significant differences at the level of significance (0.5) between the mean pre and post test in the level of extremism after the application of the guiding program.

The second hypothesis: There were statistically significant differences at the level of significance (0.5) between the mean pre and post test in the level of extremism after the application of the guiding program.

The program tools include:

1- Building scale.

2- Building a pilot program in emotional discharge to reduce the level of extremism.

It has been building scale through a prospective study carried out by the researcher was intended to identify the manifestations of extremism experienced by students through the guidance of an open question to them were asked to mention the most important manifestations of extremism experienced by students and that affect their lives directly, and was an estimate quadrant to determine the response the paragraphs of the questionnaire's (30), paragraph (never, sometimes, often, always), it was checked from the stability of the questionnaire as away retest correlation coefficient was 0/81, a coefficient of acceptable.

The researcher used the arithmetic mean to compare between the degrees of the group (pre and post test), the researcher adopted a psychoanalytic theory in the construction program (free association, emotional venting).

The results of hypothesis testing showed positive changes to the research sample who suffer from extremism of the participants in the program during the period of application (four weeks), the time between the pre and post test and are statistically significant in favor of the participants in the program.

المقدمة

أهمية البحث والحاجة إليه:

للتطرف أثار مدمرة في جميع مجالات الحياة، فهو يؤثر على صحة الإنسان الجسمية والنفسية فيبدو الإنسان عاجزا عن مواجهة مشكلات الحياة وتصريف أموره داخليا وخارجيا، ومن هنا فإن للتطرف آثاراً سلبية تتبلور في تدمير المنشئات التعليمية بكافة أشكالها وقد تزايدت ظاهرة التطرف في وقتنا الحاضر وانعكست بآثارها على حياة المجتمع العراقي ،لم يكن الإنسان إلا ضحية لها، فظروف المنافسة المحتدمة في الحياة العصرية، وشعور الفرد بالفشل والإحباط فضلا عن تعقيد الحضارة الحديثة وارتفاع مستوى الطموح عند الشباب مما يؤدي بهم إلى الشعور بالإحباط والفشل فضلا عما أصاب الأسرة من ضعف وتفكك وضعف العلاقات الاجتماعية وانتشار الغيرة والحقد والحسد والغل والرغبة في الانتقام فظهرت المجاميع المتطرفة التي تتخذ طريق الشر منهجا لها متمثلا ذلك في العنف والاغتيالات والاندفاع إلى أعمال الطيش والتغرير بالشباب لتكوين خلايا سرية تدفعهم إلى أعمال التغريب والتدمير لإشاعة الفوضى والبلبلة مما يؤدي إلى شعور الفرد العراقي بالقلق والإحباط وعدم الأمن ، ومن هنا فأن المسؤولية الآن تقع على عاتق المؤسسات التعليمية والدينية والاجتماعية لكبح جماح هذه الأفكار التي ما أنزل الله بها من سلطان.

وإذا أردنا تحقيق مواجهة ناجحة مع التطرف فلابد للمؤسسات المعنية أن تبادر إلى علاج المشكلات العقلية والدينية والنفسية والاجتماعية والأخلاقية التي يعاني منها الشباب والطلبة على حد سواء علاجا جذريا من خلال تهيئة التعليم السليم والتربية الصالحة وفتح مجال للعمل الكريم والكسب الحلال وتبني مشروع متكامل للإصلاح الاجتماعي ،ومن هنا فإن البحث موجه إلى المهمتين بموضوع التطرف والى المرشدين التربويين لأغراض الوقاية.

مفاهيم التطرف:

مفهوم التطرف الديني: المبالغة في الجوانب الدينية إلى الحد الذي يخرج الشخص عن الحدود المقبولة المتعارف عليها والتي يجمع عليها علماء الدين.

مفهوم الغلو: مجاوزة الحدود المقبولة في أمر من الأمور بالزيادة أو النقصان عن الحالة التي شرع عليها.

مفهوم التطرف العقلي: التمسك بالرأي الأمر الذي يجعل النقاش مع هذا الشخص صعبا حول ما يعتقد به من أفكار إذ يتعلق على فكرة واحدة ولا يقبل النقاش حولها.

مفهوم التطرف العام: الابتعاد عن الوسط باتجاهين متعاكسين والمتطرف هو الذي يتخذ اتجاها معاكسا نقيضا لخصم حقيقي موجود في الواقع و الخيال.

مفهوم التطرف العاطفي: يصبح الشخص المتطرف شديد الحساسية من الناحية العاطفية شديد المبالغة في الجوانب الدينية.

مفهوم التطرف السلوكي: تظهر على المتطرف بوادر العدوان والتجاوز على الآخرين[٣].

مظاهر التطرف:

تكمن مظاهر التطرف في النواحي التالية:

أولا: مظاهر التطرف من الناحية الدينية:

القلق والحيرة في الجانب العقائدي والشك الديني، وعدم التمسك بالتعاليم الدينية، وعدم الالتزام بالقيم الأخلاقية، وعدم المعرفة بالمعايير التي تحدد الحلال والحرام والصواب والخطأ، ومحاولة الانقلاب على العادات والتقاليد، والشعور بالذنب.

ثانيا: مظاهر التطرف من الناحية النفسية والمزاجية:

تأنيب الضمير، والتوتر وعدم السعادة، وتغلب الحالة المزاجية ،والشعور بالخجل، والنقص والارتباك وعدم القدرة على تحمل المسؤولية، والشعور بعدم الثقة وتضخيم الذات، والشعور بالضياع والخوف من الإهانة، ونقص الاستقرار وعدم السيطرة على الحالة المزاجية، وضعف العزيمة والإرادة، وعدم القدرة على اتخاذ القرار وقت الأزمات، والجدية الزائدة، وعدم الاستغراق في النوم مع معاناته من الكوابيس، والشعور بالإثم، والتبرم من الحياة والرغبة في التخلص منها[١٤].

ثالثا: مظاهر التطرف من الناحية الاجتماعية:

الشعور بالحرج في المواقف الاجتماعية، والخوف من الانتقادات الاجتماعية، وعدم القدرة على مواجهة الناس، والانعزال ومحاولة الابتعاد عن الآخرين، وقلة اللياقة، والشعور برفض الجماعة له، وقلة المشاركات في الشؤون الاجتماعية، وعدم التسامح وكثرة المجادلة[١٩].

لهذه المظاهر انعكاسات سلوكية تظهر على سلوك الشخص من خلال:

١- إلزام الناس بما لم يلزمهم الله: وهو إلزام التشدد دائما مع وجود موجبات التيسير، وإلزام الناس به وترك ما هو أسهل **{ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا }** (البقرة ٢٨٦)
٢- التشدد في غير محله: ويكون في غير مكانه وزمانه، كأن يكون في غير ديار الإسلام، أو في قوم حديثي العهد بالإسلام، أو حديثي العهد بالتوبة.
٣- الخشونة في التعامل والفظاظة في الدعوة: إن الله سبحانه وتعالى يأمرنا بالعدل والإحسان إذ قال في محكم كتابه العزيز **{ ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ }** (النحل الآية ١٢٥).
٤- سوء الظن بالناس:الشك في الآخرين واتهامهم دون وجود ما يبرر ذلك.

٥- السقوط في هاوية التكفير[٢]:رمي الآخرين بالكفر والخروج عن الملة ويستبيح دمائهم وأموالهم.

العوامل المساعدة على نشوء التطرف:

هناك عوامل تساعد على نشوء التطرف ومن هذه العوامل ما يلي:

١- الاضطرابات الانفعالية:
تغلب المزاج تؤدي بالفرد إلى اتخاذ قرارات غير مناسبة بالزيادة أو النقصان، كذلك الشعور بالخوف من المثيرات العادية البسيطة التي لا تقلق الفرد العادي[١٠].

٢- ضعف العقل:
عدم اكتمال النمو العقلي نتيجة لعوامل وراثية أو مرضية أو بيئية تؤثر على الجهاز العصبي للفرد وتؤثر على النضج والتعلم والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني[١].

٣- التأخر الدراسي:
يعتبر التأخر الدراسي مشكلة تربوية واجتماعية ونفسية للطالب في المجتمع وتؤدي هذه المشكلة إلى حدوث التطرف.

مشكلة البحث:

يخلف التطرف أثار مدمرة في جميع مجالات الحياة الدينية والاجتماعية، كما يترتب على التطرف آثار سلبية تتبلور في تدمير المنشآت التعليمية بكافة أشكالها وأحجامها فمن أثاره المدمرة استباحة دماء الناس وأموالهم ولا يرى لهم حرمة ولا ذمة وقد ازدادت ظاهرة التطرف في وقتنا الحاضر وانعكست على حياتنا اليومية فأصبح القلق والانقباض وعدم السعادة وتقلب الحالة الاجتماعية ونقص القدرة على تحمل المسؤولية والشعور بالفراغ والضياع والمعاناة من الاندفاعات المزاجية والاستهتار وعدم المبالاة والتبرم من الحياة والتخلص منها من السمات الغالبة على نسبة كبيرة من الناس وهي نتيجة للتقدم التكنولوجي في عالم اليوم وتأثيراته الهائلة في مجالات الحياة المختلفة[٦]. إن معالجة هذه الظاهرة بالعقل خير وسيلة لاستئصالها فالمتطرفون مرضى يبحثون عن دواء ناجح لإسعافهم والتخفيف من معاناتهم. ونستشهد بقول الله سبحانه وتعالى وهو يخاطب نبيه(صلى الله عليه وسلم) **{ لَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ}** (آل عمران ١٩٥)

أهمية البحث:

تأتي أهمية البحث في التعرف على ظاهرة التطرف وقياسها نظرا لخطورتها على المجتمع فهي ظاهرة تستحق الدراسة من أجل التعرف على حجمها وهي مشكلة تؤثر على توازن الفرد وتكيفيه مما يؤدي به إلى الانسلاخ والابتعاد عن المجتمع ولا شك لهذه الظاهرة أثار سلبية في خلق حالة عدم الشعور بالمسؤولية واللامبالاة والاستعداد للتخلي عن المجتمع وهجره ولا شك أن ظاهرة التطرف أزمة تتصدر جميع أزمات عصرنا الحالي فهي معضلة أثرت بآثارها السلبية على مجالات الحياة عامة وجلبت معها نتائج خطيرة لم يكن الإنسان العراقي سوى ضحية لها وتأتي أهميه البحث أيضا في بناء برنامج إرشادي و تأكيده على تكوين اتجاهات ايجابية للمتطرف نحو نفسه وتشجيعه على الإعلاء والتسامي من خلال تبنيه للقيم النبيلة الصادقة كذلك في تأكيد البرنامج على تعديل البيئة المحيطة وتحسين العلاقات الاجتماعية وتشجيع الميول والهوايات وتشجيع العمل كمصدر للبهجة والسرور. وللكشف عن الظاهرة تم

توجيه سؤال مفتوح إلى الطلبة اتضح من خلال تفريغ إجاباته وجود بعض ظواهر التطرف مما يؤكد وجود هذه الظاهرة بين أوساط الطلبة .

أهداف البحث:

١- الكشف عن مستوى التطرف.
٢- بناء برنامج إرشادي في التفريغ الانفعالي لخفض مستوى التطرف

منهجية البحث:

يستخدم البحث المنهج التجريبي من خلال ضبط الظروف المحيطة بالتجربة عدا المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) المراد دراسة تأثيره فضلا عن استخدام الملاحظة الطبيعية كمؤشر على سير العملية الإرشادية بنجاح.

تصميم البحث:

يعتمد البحث التصميم التجريبي المجموعة الضابطة العشوائية ذات الاختبار القبلي والبعدي.

المجموعة	الاختبار	التجربة	الاختبار
ضابطة	القبلي	المتغير المستقل للبرنامج الإرشادي	البعدي

عينة البحث:
تم تحديد العينة بالانتقاء العشوائي أسلوبا من أساليب تحقيق التكافؤ بين أفراد المجموعة،وتم توزيع الاستبيان على مائة طالب وطالبة المسجلين في كلية التربية القائم للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢من جميع المراحل والبالغ عددهم (٤٣٤) بطريقة عشوائية وتم فرز ممن حصلوا على درجات خمسين فما فوق على مقياس التطرف وعددهم عشرون.

فرضية البحث:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٥) بين متوسطات الاختبار القبلي والبعدي في مستوى التطرف بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

الفرضية الثانية: توجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٥) بين متوسطات الاختبار القبلي والبعدي قي مستوى التطرف بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

أدوات البحث:

تضمنت أدوات البحث على ما يلي:

١- بناء مقياس.
٢- بناء برنامج.

إجراءات بناء المقياس:

تم بناء المقياس من خلال دراسة استطلاعية قام بها الباحث كان الهدف منها التعرف على مظاهر التطرف التي يعاني الطلبة منها من خلال توجيه سؤال مفتوح للطلبة طلب منهم ذكر أهم مظاهر التطرف التي يعانون منها وتؤثر على حياتهم بشكل مباشر.ومن خلال إجاباتهم تمت صياغة فقرات الاستبيان تضمنت ثلاثون فقرة تم عرضها على هيئة محكمين من قسم اللغة العربية كلية التربية القائم لتحديد مدى سلامتها اللغوية وبعد مراجعة أراء المحكمين تم تعديل

صياغة بعض الفقرات وبعد الانتهاء من صياغة فقرات الاستبيان تم تحديد بدائل الإجابة على فقرات المقياس (ابدأ، أحيانا، غالبا، دائما).

ثبات المقياس:

تم إيجاد ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار إذ قام الباحث بتطبيقه على عينة تألفت من خمسة عشر طالبا بفاصل زمني مدته عشرة أيام وبلغ معامل الارتباط بين الاختبار الأول والثاني (٠.٨١) وهو معامل ارتباط عالي ومقبول.

المعالجة الإحصائية:

تم استخدام الوسط الحسابي للمقارنة بين درجات المجموعة (الاختبار القبلي والبعدي)

تحديد خطوات البرنامج الإرشادي:

تحديد أسس البرنامج

استند البرنامج إلى الأسس التالية:

١- خصائص مرحلة الشباب من الناحية الجسمية والذهنية والنفسية.
٢- قابلية قدرة الفرد العقلية على استيعاب معطيات الحاضر وفهمها.[٢١]

المنهج المستخدم في البرنامج الإرشادي:

اعتمد الباحث نموذج بيسون (peason) في تخطيط البرامج الإرشادية يتكون من ثلاث مراحل:

١-مرحلة التخطيط للبرنامج الإرشادي وهي تتضمن العمليات التالية
أ-تجميع الحقائق
ب-تحليل الموقف
ج- تحديد الأهداف والمشكلات
٢-المرحلة الثانية: تنفيذ البرنامج وتشمل الأنشطة التالية
أ- وضع خطة للعمل
ب- تنفيذ خطة للعمل وهي تشمل على تنفيذ الأنشطة التعليمية التي نصت عليها خطة العمل والالتزام بها من حيث الأهداف وزمن تحقيق الأنشطة التعليمية
ت- تقرير مدى التقدم في تنفيذ البرنامج
ث- إعادة النظر بالبرنامج
٣- المرحلة الثالثة التقييم: وهي عملية مستمرة تبدأ من الخطوة الأولى لتخطيط البرنامج الإرشادي وحتى نهاية عملية تخطيط وتنفيذ البرنامج [٢٢]
٤- يستخدم البرنامج الحالي المنهج الإرشادي الوقائي من خلال تحقيق السلامة العقلية والهدوء الانفعالي لدى المتطرف[٢١].

فنيات البرنامج:

يتبنى البرنامج تقنية متفردة في تصميمها سهلة في تطبيقها وذات مدلول عملي وعلمي (تقنيات التحليل النفسي) وهي ذات تطبيق ثلاثي الأبعاد (التداعي الحر، شحن العواطف، المشاركة الاجتماعية).

١- التداعي الحر

تتضمن هذه الفنية حث المتطرف على إطلاق العنان لأفكاره بذكره كل ما يجول بخاطره من أفكار وأحداث وذكريات وخبرات ماضية مهما كان نوعها لما لها من أهمية في مساعدة المتطرف على التنفيس والتفريغ عن الأفكار المكبوتة للمساعدة على كيفية المواجهة مع النفس وإعادة بناء حيز الحياة ومواجهة صراعاته وتنمية مفهوم واقعي لذاته من خلال الطلب من

المتطرف تفريغ عقله من الأفكار والمشاعر المؤلمة كالخوف والكره وعدم الأمانة والندم إذ يتم التفريغ بالحديث عن تلك المشاعر والأفكار واستخدام أسلوب التأمل الباطني من خلال كتابة الشعر التلقائي والقصة والمذكرات والبوح عن مشكلاته بحرية تامة مع الباحث بانفراد إرشاد فردي أو أمام الجماعة (إرشاد جماعي).

٢- شحن العواطف

تهدف هذه التقنية إلى ملء الفراغ الذي يحدثه التداعي الحر من الأفكار والمشاعر المؤلمة إذ يطلب من المتطرف شحن عقله بالأفكار والمشاعر والسلوك البناء وتدعيم وجود هذه الأفكار والمشاعر بالسلوك الملائم الذي يناقض السلوك المتطرف لذا يجب توجيه المتطرف لقراءة الكتب الدينية والأدبية والاطلاع عليها لمساعدته على نقد اتجاهاته وجعله يشعر بالاطمئنان.[٩]

٣- المشاركة الاجتماعية

تتكون فكرة الفرد عن ذاته من احتكاكه وتفاعله مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ومن خلال استجابات وردود فعل الآخرين المحيطين به باعتبارهم مصدرا لإشباع حاجاته أو عدم إشباعها، إذ يلعب مفهوم الذات دورا محوريا في تشكيل شخصية الفرد، فالفرد يسلك بالطريقة التي تتسق مع مفهومه لذاته،كما تسهم الخبرات التي يمر بها الفرد في حياته باعتبارها جزءا من المجال الإدراكي الذي يتفاعل معه إذ تلعب دورا هاما في تكوين فكر الفرد عن ذاته ومن هنا تأتي أهمية تشجيع المتطرف على الاندماج بالبيئة المحيطة من خلال مساعدته على تحسين علاقته مع الآخرين وإدراك هذه العلاقة ومساعدته على كيفية الاندماج مع الآخرين مع إعطاء أهمية للحاضر وتجنب العزلة عن المجتمع والتذمر من خلال تشجيع المتطرف على فعل التالي:

١- تكوين مجموعة من الذكريات الرائعة:

عندما يتذكر الإنسان حديثا معينا يفرز مخه مواد كيميائية تشبه تلك التي أفرزها عندما سجل انطباع الحدث عند وقوعه الفعلي وعندما يتذكر الحدث تنتابه المشاعر بعينها ويعيش حالة مزاجية مشابهة لتلك التي شعر بها عند وقوع الحادث، ولتغيير النمط السلبي إلى نمط إيجابي يجب أولا تغير كيمياء المخ من خلال تذكر الأشياء الإيجابية والتي بدورها تشجع على السلوكيات التي تقوي علاقات الحب مما يدفع المتطرف إلى أن يشعر بمشاعر إيجابية مما يهيئه لأن يتصرف بحب[٢٠]

٢- ممارسة الهوايات الرياضية:

تلعب الرياضة دورا كبيرا في شفاء النفس البشرية ذلك لأنها تؤدي إلى إفراز إنزيم (الإندروفين) الذي يجعل المتطرف يحس بالسعادة وتعمل الرياضة أيضا على زيادة تدفق الدم إلى المخ بما يغذيه ويجعله يؤدي وظائفه بالشكل المناسب والتدفق الجيد للدم إلى المخ يضبط نشاط الجهاز الطرفي بما ينعكس إيجابيا على الحالة المزاجية للمتطرف مما يهيئه لأن يتصرف بحب[٩]

٣-المراقبة الذاتية:

من يتعلم كيف يراقب ويضبط فكره يتعلم كيف يسيطر على مصيره فالفرد مرهون بعالم أفكاره والإنسان الذي يتعلم كيف يغير أفكاره ونواياه بوعيه الخاص باستطاعته تغيير مصيره وهذه هي حكمت الله عز وجل، إن القوة السالبة التي تعمل في حياتنا سوف تذوب وتندثر عند تجاهلنا لها وعند التفكير بطريقة إيجابية بدلا منها فكل شي في حياتنا نتيجة للفكر ولكي نسمو في حياتنا علينا غرس نماذج من الصور والأفكار الإيجابية البناءة(١٩)

التطبيق:

بعد الحصول على موافقة إدارة الكلية على تطبيق البرامج (تحديد بداية البرنامج ونهايته) اتفق الباحث مع أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (عشرون طالب وطالبة) على بداية البرنامج

ونهايته (٤/١٣–٢٠١٢/٥/١٢) وتم الاتفاق مع عينة البحث على مكان تنفيذ الجلسات الإرشادية (قاعة المشاهدة) في قسم اللغة العربية إذ اتفق جميع أفراد العينة على ملاءمتها لراحتهم النفسية نظرا لتجهيزها بكل وسائل الراحة وتم الاتفاق على زمن الجلسات حيث اتفق أفراد العينة على يوم الثلاثاء والخميس بواقع ساعة ونصف للجلسة، ويظهر الجدول رقم (١) عدد أفراد العينة ودرجاتهم على الاختبار الأول والثاني ويبدو فيه فرقا واضحا لصالح تطبيق البرنامج.

جدول رقم (١)

يبين درجات المجموعة الضابطة على مقياس التطرف (الاختبار القبلي والبعدي)

رقم الاستمارة	الاختبار الأول	الاختبار الثاني
٨٠	٦٠	٣٨
٨٦	٥٨	٤٩
٨٣	٥٤	٣٥
٩٧	٥٦	٣٠
٨٩	٥٣	٢٤
٤٤	٦٠	٣٦
١١٣	٥٦	٤٥
١١٦	٥٢	٢٧
١٠٢	٥٣	٥٠
٧٠	٥٨	١٦
٨	٥٣	٣٦
١١	٥٦	٣٩
٤٢	٥٤	١٨
١٠٨	٥١	٣٨
١٤	٥٣	٣٢
١١٩	٨٢	٣٨
١	٥٥	٣٣
٣	٥٢	٤٧
٧٣	٥٤	٣٦

٣٥	٥٠	٢٩
الوسط الحسابي	١١٢٠	٦٩٦

جدول رقم (٢) (المكمل لجدول رقم -١-)

يبين متوسطات درجات الاختبار القبلي- البعدي للمجموعة الضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي(المجموعة الضابطة-التجريبية التي طبق عليها المقياس والبرنامج)

الاختبار	المجموع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاختبار الأول	١١٢٠	٥٦	٧,٤٨
الاختبار الثاني	٦٩٦	٣٤,٨	٥,٨٩

الفرضية

$H_o : m_1 = m_2$

$H_1 : m_1 \neq m_2$

وباستخدام اختبار (T) (الفرق بين متوسطي حجم العينة (٢٠) ومستوى الدلالة ٠،٠٥

س١ - س2

ت= ـــــــــــــــــ

ع2 + ع1

√ ـــــــــــ

ن - ١

قيمة (T) المحسوبة = ٩.٧٠٩

قيمة (T) الجدولية = ٢.٩*

من خلال قيمة (T) نلاحظ أن:

$T_{tab} > t_{cab}$

أي أن قيمة (T) الجدولية أكبر من القيمة المحسوبة وعليه يتم رفض الفرضية الأولى وقبول الفرضية البديلة.

تحليل النتائج:

أظهرت نتيجة اختبار الفرضية تغيرات ايجابية على عينة البحث الذين يعانون من التطرف من المشاركين في البرنامج لخفض مستوى التطرف لديهم خلال فترة تطبيق البرنامج (أربعة

*تم اعتماد كتاب الإحصاء والقياس في التربية وعلم النفس.محمد عبد الحليم منسي.ملحق ٤.ص٤٧١

أسابيع) وهي المدة الفاصلة بين الاختبارين القبلي والبعدي وبشكل دال إحصائيا لصالح المشاركين في البرنامج إذ اظهر الاختبار الثاني فرقا واضحا لصالح البرنامج ويعزى الفارق إلى فاعلية البرنامج لخفض مستوى التطرف من خلال التدريب والتعليم على التقنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج، إذ ساعد البرنامج عينة البحث في كيفية السيطرة على مستوى تطرفهم وقد تعود فاعلية البرنامج الإرشادي في إحداث التغيرات الإيجابية لدى عينة البحث في جملة مميزات تتمتع بها تقنيات البرنامج، إذ كان لتقنية البرنامج (التداعي الحر) الصدى المؤثر في نفسية عينة البحث إذ لاحظ الباحث الراحة النفسية على وجوه المسترشدين (عينة البحث) وكان الهدف من التداعي الحر هو تحقيق السلامة العقلية والهدوء الانفعالي لدى عينة البحث من خلال مساعدة المسترشدين على كيفية المواجهة مع النفس وإعادة بناء حيز حياته ومساعدته على اتخاذ قراراته المناسبة.

أهم ما تميزت به الفقرة هو استخدامها لأسلوب التأمل الذاتي فالتأمل قوة روحية تصقل التصورات الموجودة وتربطها بعضها البعض، فهو قوة للعقل الواعي والعقل الباطن معا،فالتأمل يأتي بإنجازات عظيمة لا تستطيع الإرادة أن تأتي بمثلها، فالإنسان له قابلية على التخيل وخلق الصور في مخليته ولتنمية هذه القابلية وتطويرها يجب القيام بالتدريب،يقول الله سبحانه وتعالى(وفي أنفسكم أفلا تبصرون)الذاريات٢١ لقد وضع الله سبحانه في عقلنا الإنساني مستويات عميقة من الوعي والطاقة والقدرات الخلاقة ومنابع من السمو والإبداع وما علينا سوى اكتشافها وإظهار كنوزها الخفية وإطلاقها.

فالعقل الإنساني له طاقة محدودة فعندما يشحن بالأفكار غير المنطقية والمشبوهة فهو يعجز عن تنظيمها، وأهم ما يفسد العقل هو شحنه بالعادات السلبية المتمثلة بالكُرُه، لدرجة كُرُه الشخص لنفسه، وإن أحساس الفرد بتكوينه إنما ينبثق من أعماق نفسه إذا تماسكت وأتاح لنفسه التعبير بحرية(١٥).

إن عدم تقبل الذات وعدم معرفة الأهداف هما سمة من سمات التطرف، ومن هنا فإن البحث عن الذات وفهم الذات هما العمل الواعي والجاد لتخطي حالة التطرف إن الشعور بالعجز عن ترك أثر إيجابي لدى الشخص لاعتقاده بأنه غير قادر على النشاط والعمل بتوجيه ذاتي وغير قادر على تغيير اتجاهات الناس نحوه والتأثير في محيطه فيستسلم لليأس والتطير والحظ والصدفة المنتشرة بيننا كثيراً(١٨).

من هنا تأتي أهمية تغيير المشاعر السلبية المتمثلة بالكُرُه وإحلال الاتجاهات الايجابية مكانها المتمثلة بجانب الحب وما يتبعه من تغيير في العادات والتمسك بالقيم الدينية والاجتماعية التي تجعل الشخصية متوازنة في كل ما تعمل وتفعل وهذه ما أكدت عليه تقنية شحن العواطف(٤)، وجاءت فقرة المشاركة الإجتماعية لمساعدة المتطرف على مواجهة التوتر النفسي والجسمي الذي يعاني منه من خلال القيام ببعض الواجبات والنشاطات الترفيهية، يهتم قسم منها بممارسة الشعائر الدينية، إذ أن المشاعر الدينية هي مصدر طاقة لإنجاز تغيير اجتماعي جذري ويترتب على هذا استحالة الوصول إلى مجتمع جديد إلا إذا حدث تغيير عميق في الضمير الإنساني وظهور شيء جديد يكرّس الناس حياتهم من أجله للتخلص من الأوهام والأفكار غير المنطقية(١٢).فالإنسان يتمتع بالصحة والكمال والسعادة عند سيطرة الوعي الروحي على الأنانية والكره والحقد والخوف وجميع الإحساسات المادية الشريرة واستبدالها بالإحساسات والعواطف السامية.

وخير ما نختم به وصية أبي عثمان النوري لابنه (يا بني عود نفسك مجاهدة الهوى والشهوة، ولا تنهش نهش السباع ولا تقضم قضم البغال، فإن الله جعلك إنسانا فلا تجعل نفسك بهيمة)[٤]

المصادر :

1- Froom, E, To Have or tobe, London, 1989.
٢- أحمد أبوالروس، مرجع سابق، ص١٧٩.
٣- أحمد أبوالروس: الإرهاب والتطرف والعنف في الدول العربية، الإسكندرية، ٢٠٠١، ص١٧٩.
٤- أحمد توفيق حجازي: العقل الباطن، دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع، عمان-الأردن، ص١٣٣.
٥- أحمد توفيق حجازي: العقل الباطن، مرجع سابق، ص٦٨.
٦- أحمد توفيق حجازي:العقل الباطن،دار كنوز المعرفة،عمان،الأردن،٢٠٠٩،ص١٦٣
٧- أحمد حجازي، مرجع سابق، ص٦٧.
٨- أحمد عزت: راجح،مكتبة الأنجلو المصرية ،القاهرة
٩- ثناء بهاء الدين التكريتي: بناء برنامج إرشادي في الاسترخاء لخفض التوتر المصاحب للقلق العصبي لدى طلبة مؤسسات التعليم العالي، رسالة دكتوراه غير منشورة، بغداد، ١٩٩٥، ص٢٠٠.
١٠-حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، عالم الكتب، القاهرة، ص٤١٥.
١١-حامد عبدالسلام زهران: علم نفس النمو، القاهرة، ١٩٩٠، ص٤٢٠.
١٢-سعد زهران: الإنسان بين المظهر والجوهر، الكويت، المجلس الوطني للثقافة، ١٩٧٢، ص١٤١.
١٣-شادية التل وآخرون :علم النفس العام، دار المسيرة،عمان ' الأردن،ص٢٩٩[١]
١٤-الصادق عبد الرحمن الغرياني: الغلو في الدين، دار الجماهيرية للنشر والطباعة، سبها، ط ٢٠٠٠
١٥-طه عبد العظيم حسين: مرجع سابق، ص٨٥.
١٦-طه عبد العظيم حسين:الإرشاد النفسي،دار الفكر العربي،عمان، الأردن،٢٠٠٤،ص٦٦
١٧-عبد القادر يوسف حمادي، الاغتراب في تراث صوفية الإسلام، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، ١٩٩٣، ص١٧٥.
١٨-عبدالله محمد قاسم: سيكولوجية الاغتراب، والبحث عن الذات عند الإنسان، مجلة دراسات عربية، مج٩، ١٩٨٦، ص٩٧.
١٩-محمد النابلسي وآخرون، الشخصية قراءات مختلفة للإنسان، مجلة الثقافة النفسية، م٢، ع٦، بيروت، دار النهضة العربية، ص١٠٣.
٢٠-المهدي الجديدي، عبدالرزاق العيساوي، أسس الإرشاد النفسي، دار الشموع الزاوية، ٢٠٠٣، ص٣٦.
٢١-المهدي الجديدي، عبدالرزاق العيساوي، قضايا إرشادية، منشورات جامعة السابع من أبريل، ٢٠٠٨، ص٣٠.
٢٢-مؤيد صفاء الدين : تخطيط البرامج الإرشادية ،دار الحكمة للطباعة النشر،الموصل،١٩٩١،ص١٢٣[٢]

ملحق :

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الطالب

أدناه مجموعة من العبارات التي قد تتفق أو تختلف معها، و إن الإجابة عليها لا تعني أنك على صواب أو خطأ يرجى قراءتها بإمعان وتحديد رأيك بكل عبارة منها وذلك بوضع علامة(صح) لها وفق الحقل الذي ينا سبك، كما أرجو أن لا تقضي وقتا للإجابة على كل فقرة بل أكتب الجواب الذي يخطر ببالك فورا. شاكرين لك حسن تعاونك معنا

ر.م	الفقرات	ابدا	أحيانا	غالبا	دائما
١	أجد صعوبة في التآلف مع الآخرين				
٢	أحب العزلة				
٣	لا أعترف بالعادات والتقاليد الاجتماعية				
٤	صعوبة التصرف في المواقف الحرجة				
٥	أشعر بعدم التوافق والاستقرار				
٦	ألجأ إلى العنف في التعامل مع الناس				
٧	عدم السيطرة على الأفكار				
٨	صعوبة مناصرة الحق ضد الباطل				
٩	اشعر بالاختلاف عن الآخرين				
١٠	أشعر بالقلق دائما				
١١	سريع الغضب				
١٢	الحاجة إلى إثبات الذات				
١٣	قراري غير حر				
١٤	اتجه إلى شيء محدد في الحياة				
١٥	منطوي على الذات				
١٦	متطرف في أفكاري				
١٧	ألجأ إلى الكذب للحصول على التوازن				
١٨	أجد صعوبة في الوصول إلى الهدف				
١٩	صعوبة التعامل مع الآخرين				
٢٠	متشدد في القضايا الدينية				
٢١	افتقر إلى ميزان للقيم				
٢٢	أبدو في الظاهر عكس الباطن				
٢٣	غير ملتزم بالصلاة				
٢٤	أتجه إلى المعاصي				
٢٥	لا أومن بقضاء الله وقدره				
٢٦	ألتزم بطريقة جلوس معينة				
٢٧	أتصف بالعدوانية والأنانية				
٢٨	أخشى المواجهة				
٢٩	الهروب من الحقيقة				
٣٠	أشعر بالدونية				