

مجلة علم النفس التطبيقي
قسم علم النفس - كلية الآداب، جامعة المنوفية

مضادات التطرف الفكري: رؤية نفسية

إعداد

أ.د. طريف شوقي محمد فرج

أستاذ علم النفس الاجتماعي ونائب رئيس جامعة بني

سويق السابق للدراسات العليا

يناير ٢٠٢٤ م

العدد (٢)

المجلد (٢)

مضادات التطرف الفكري: رؤية نفسية

إعداد

أ.د. طريف شوقي محمد فرج

أستاذ علم النفس الاجتماعي ونائب رئيس جامعة بني سويف السابق للدراسات العليا

ملخص

خطورة المتطرف أن اعتقاده بامتلاك الحقيقة المطلقة يخلق فجوة بينه والمحيطين به وينتمي إليهم، فيشعر بالغرابة عن ذاته وعنهم، ويعتزل المجتمع نفسيا وفكريا واجتماعيا؛ ويتخذ مواقف متشددة من أفرادهم، فيضخم أخطائهم، ويتعامل معهم بخشونة. لذا يجب تحصين الشباب ضد التطرف من خلال مضادات معرفية تعرضها هذه الدراسة منها: التنوع المعرفي، رؤية الأمور من منظور أوسع، الوعي بأصل الأشياء، التفكير متعدد الرؤى، اعتبار وتقبل الآخر، توكيد الذات، الإدارة العقلانية للاختلاف، إدارة الانفعال، التطوير المتواصل للذات، الحل الإبداعي للمشكلات.

كلمات مفتاحية: مضادات التطرف الفكري - التنوع المعرفي - تفكير متعدد الرؤى - توكيد الذات - تقبل الآخر.

يهدر التطرف طاقات شبابنا، ويحد قدرة الوطن على السير في طريق الرقي؛ لذا تحاول هذه الدراسة الوقوف على أبعاد "مضادات التطرف الفكري"، وفكرتها المحورية أن المتطرف كالمريض الذي تهاجمه ميكروبات ضارة، وحتى نقضي عليها نقدم له مضادا حيويا، بمعنى أن عقل المتطرف فكريا يصاب بمجموعة فيروسات معرفية كأفكار لاعقلانية غير المنطقية، وحتى نساعد على التخلص منها نزود عقله بمضادات فكرية كفيلة بتعديل أفكاره السلبية، وتقسيراته غير المنطقية للأمور، إذ تسهم في ضبط وإدارة فكره بطريقة فعالة في الواجهة المرغوبة مجتمعا ودينيا، فضلا عن تعديل سلوكه من منطلق أن الفعل ظل الفكر، وأنه إذا أردت أن تصلح الفعل فعليك بتقويم الفكر.

تتنظم هذه الدراسة في ثلاثة محاور رئيسية:- دواعي الاهتمام بمضادات التطرف الفكري - مضادات التطرف الفكري - مؤشرات فاعلية مضادات التطرف الفكري.

أولا: دواعي الاهتمام بمضادات التطرف الفكري.

يشير التطرف الفكري إلى تبني الفرد آراء ومعتقدات، وإصدار أحكام على القضايا المختلفة والأفراد الآخرين، تتسم بالقطعية، وأحادية الرؤية، والتعميم المفرط. والنظر إليها بوصفها صادقة بشكل مطلق، وبالتالي لا مجال لمناقشتها، أو تقبل معتقدات وأفكار مختلفة عنها. وهو ما ينطوي ضمنا على عدم اعتراف المتطرف برأي الآخر، فهو وحده على الحق، وأن من يخالفه في الرأي عدو يتربص به، ويريد أن يخرج من العالم الافتراضي الذي صنعه لنفسه، وأمن به. يخلق اعتقاد المتطرف بامتلاك الحقيقة المطلقة فجوة بينه وبين النسيج الاجتماعي الذي يعيش فيه وينتمي إليه، مما يؤدي إلى شعوره بالغبرة عن ذاته وعن الجماعة، ويدفعه إلى اعتزال المجتمع نفسيا وفكريا وربما اجتماعيا؛ ليعيش في عالمه الخاص، ويتخذ مواقف متشددة من الأطراف الأخرى قد تصل إلى ازدراءهم، وتضخيم أخطائهم، والتعامل معهم بخشونة (طريف شوقي، ٢٠١٧؛ محمد هاشم أغا، ٢٠١٠؛ محمد رफी عيسى، ١٩٩٨؛ ثروت علي الديب، ٢٠١٧؛ حمزة المعاينة، ٢٠٢٠).

تقترح هذه الدراسة مجموعة مضادات للتطرف الفكري تتمثل في أساليب عقلانية منطقية وإبداعية وحكيمة نزود عقل المتطرف بها، وندربه على التصرف وفقا لها إبان مواجهة مشكلاته الشخصية والمهنية والمجتمعية؛ لكي يكون مستقلا فكريا، وناقدا، ومبدعا، وملتزما أخلاقيا، ومشاركا اجتماعيا، ومتماسكا أسريا، ومحصنا ضد الانحرافات السلوكية، ومتقانيا، ومستخدما للتقنية بحكمة، ومديرا لصراعاته بطريقة عقلانية، ومفَعلا لقيمه والأسس الفكرية والأخلاقية المهيمنة على نشاطاته، وأكثر تسامحا وتقبلا للاختلاف مع الآخرين، وأكثر قدرة على خدمة مجتمعه، وأكثر تناغما مع نفسه، وأسرته، وأكثر إنتاجية، ولديه الدافعية لتطوير نفسه والمحيطين به. وتفعيل هذه المضادات يجعل عقله أكثر انفتاحا وفاعلية على نحو يقيه مظاهر سلبية ناجمة عن تبني الفكر المتطرف، ويمكنه من أن يجني فوائد إيجابية يمكن إيجازها في أن المضادات تجعل الفرد:

١- أكثر انتماء للمجتمع، كيف؟، نتذكر أن المتطرف ينأى بنفسه عن المتوسط العام لقيم المجتمع وآرائه وسلوكياته، ويتبنى آراء تخالف عموم الناس، مما يجعله على غير وفاق معهم، ويتفاهم النفور المتبادل بينهم، مما يؤدي في بعض الحالات إلى التنازع معهم، فيقل شعوره بالانتماء لهذا المجتمع. وإذا نجحنا من خلال مضادات التطرف أن نعدل أفكاره وسلوكياته، فإننا نجعله أكثر اقترابا من القيم والممارسات السائدة في مجتمعه، وبالتالي يصبح أكثر تشابها مع أفرادها، وهذا التشابه يولد الشعور بالألفة، التي تزيد بدورها من الانتماء المجتمعي، وهو ما يعد شرطا ضروريا للتناغم والتقدم المجتمعي.

وثمة زاوية أخرى مهمة في هذا السياق هي أنه من بين الآثار الضارة للتطرف تأثيره سلبا على صورة أبناء المجتمع في عيون أبناء المجتمعات الأخرى، يعزز القوالب النمطية Stereotypes التي قد تكون إيجابية أو سلبية، صحيحة أو خاطئة (أسامة أبو سريع، ٢٠٢١)، تجعل أفراد المجتمع يميلون إلى الحكم مسبقا على الآخرين في ضوءها، حكما متحيزا ينجم عنه أضرارا متعددة، كظاهرة "الإسلاموفوبيا" (الرهاب من الإسلام) لدى بعض أبناء الثقافة الغربية، والتي لاتقوم على أسس منطقية، وتقف حائلا دون إقامة

علاقات صحية بين أبناء المجتمعات الإسلامية وأبناء المجتمعات الغربية، وقد تؤدي إلى نشأة نزاعات بدون أسس منطقية معهم، وهو ما يمكن أن نطلق عليه العداء المصطنع، الذي يؤدي لتدني معدلات السياحة الوافدة، وانخفاض معدل الاستثمارات الخارجية، بل ونزوح الموجود فعلا منها إلى جهات أخرى أكثر استقرارا.

٢- ينظر للأمر من زوايا متعددة، مما يمكنه من رؤية المواقف والأحداث التي يواجهها بصورة واقعية، ويُقيّمها ويصدر بشأنها أحكاما تتصف بالموضوعية، فتزيد فاعلية ما يتخذه بشأنها من قرارات وممارسات، مثلا إذا كان يرفض إنشاء بيوت للمسنين اعتقادا أنها قد تشجع الأبناء العاقين على التخلص من والديهم، إلا أنه بعد تعرضه لمضادات التطرف الفكري يكتسب المرونة الفكرية التي تمكنه من ادراك زوايا أخرى يمكن النظر للموضوع من خلالها مثل:

- أن هناك بعض المسنين فقدوا معيبيهم؛ ومن ثم فهم في حاجة ماسة لتلك الدور.
- أن هناك مسنين يعانون مشكلات صحية تتطلب رعاية مكثفة قد لا تتوفر إلا في تلك الدور.
- إنه يمكن إقامة دور مسنين نهائية يقضي فيها المسن جزءا من يومه ثم يعود لمنزله مساء. وهكذا، يزيد نمط تفكير هذا إمكانية تبني وجهات نظر ملائمة حول أمور عامة وشخصية، فيقل احتمال نشوب سوء فهم مع غيره، مما يقلص التوترات الشخصية والأسرية والمجتمعية أيضا.

٣- يولد الطاقات الإبداعية الكامنة لدى الفرد على نحو يسمح له باقتراح حلول مبتكرة للتعامل بفاعلية مع مشكلات تواجهه، وتمكينه من إدخال تعديلات جوهرية على أفكاره وآرائه المتطرفة التي ورطته في ممارسات سلبية أضرت به وبمجتمعه، والعمل في المقابل على استثمار قدراته الإبداعية في تطوير ذاته والمحيطين به، كأن يطور تطبيقات تقنية مفيدة له على المستوى الأكاديمي، أو المهني، أو ابتكار نظم لتحسين أداء إحدى الجمعيات التطوعية، أو ابتكار طرق لتطوير أوجه القصور في القدرات والمهارات الشخصية، ولأننسى في هذا المقام أن الشباب

المبادر الذي يسعى للارتقاء بمجمعه يعد أحد مكونات رأس المال الاجتماعي؛ ومن ثمة يعد مهما استثمار تلك الطاقات بطريقة تحقق عائدا اجتماعيا مجديا، بدلا من ترك الساحة لقراصنة الفكر الذين يوهمون الناس أنهم قادرون على استثمار طاقاتهم بطريقة أفضل، في حين أنهم يعجلون بإهدارها، ويفوت على المجتمع، بلغة الاقتصاديين، فرصا استثمارية مضمونة، فعلى سبيل المثال: تكلف الأعمال الإرهابية التي قد يرتكبها بعض المتطرفين الدولة أموالا ضخمة إما كتكاليف مباشرة للخسائر الناجمة عنها، أو كنفقات غير مباشرة نظير استراتيجيات المواجهة، ومعاونة المجتمع على المستويين الإنساني والمادي، وهي رؤوس أموال اجتماعية ستؤتي ثمارا أفضل لو تم استثمارها في عمليات التنمية المعرفية والمجتمعية

٤- يزيد من توكيد ذاته، فترتفع قدرته، بعد تعرضه لمضادات التطرف الفكري، على التعبير بشكل لفظي أو غير لفظي، للمحيطين به، وخاصة أصدقائه، عن امتنانه لمجاملاتهم، ومبادراتهم نحوه حتى لو كانت بسيطة، فالآخرون في حاجة لأن يروا أثر تصرفاتهم في عيوننا وعلى شفاهنا، وهو ما من شأنه أن يوطد أواصر علاقاتنا معهم ، فعلى سبيل المثال:

- اشكر زميلا قال لك أن أداءك كان جيدا اليوم، وعبر له عن تقديرك لتلك المجاملة الرقيقة بدلاً من الصمت، أو محاولة التقليل من قيمة ما حدث.
- أبلغ عند رؤيتك زميلا غاب عنك فترة قليلة أنك شعرت أن شيئاً ما كان ينقصك أثناء غيابه، لأنك إن خجلت من توجيه تلك الكلمات الرقيقة التي تعبر عن شعورك نحوه سيعتقد أن حضوره أو غيابه سواء لديك، ومن ثم سيتقوض ركن أساسي في علاقة الصداقة التي شيدتموها معاً.
- من شأن توجيهك نقداً إلى أحد الأصدقاء على فعل غير ملائم صدر عنه أن يجعله يشعر بمدى اهتمامك به، فصديقك من صدقك وليس من صدقك.

٥- التصدي لمحاولات الآخرين استغلاله، وتحقيق مكاسب على حسابيه، وتسفيه وجهة نظره، وتصيد الأخطاء له، وإلقاء مسئولية الفشل عليه؛ ومن ثم يجب عليه مواجهتهم بحزم حماية لنفسه.

٥- يتناغم مع ذاته ويتوافق مع الآخرين: تجعل مضادات التطرف الفكري الفرد أكثر حكمة مما هو عليه، وتساعد الحكمة الفرد على فهم ذاته والتوازن بين ما يرغب فيه وما يقدر عليه، بين عواطفه وعقلانيته، فيمكنه ادارتها على نحو أكثر فاعلية، وجاء في الأثر: "إن الحاكم يحكم الآخرين، أما الحكيم فيحكم نفسه"، فالحكمة تمكن الفرد من الفرق بين تقبل ما لا يستطيع تغييره، والإقدام على تغيير ما يمكنه، أي التعرف على حدود ما تحت سيطرته وما هو خارج عنه (Taranto, 1989) ، مما يساعده أن يصل إلى التناغم مع نفسه والتوافق مع الآخرين؛ وبذا تسهم مضادات التطرف في أن يعيش حياة أفضل بالتوافق مع غيره؛ ويساعد الوعي بحكمة لدى فرد في فهمه بصورة أفضل، فأفضل وسائل التعايش مع الشعب الصيني هي فهم حكمة "كونفوشيوس" (بدلاً من أن تعطي الفقير سمكة علمه صيدها)، وفهم الثقافة الهندية يسهله الوعي بقول "غاندي" (إذا أردت أن تعرف مدى تحضر أمة، انظر كيف تعامل حيواناتها)، (ليس المهم أن يتسق كلامي مع ما أقول، بل المهم يتسق مع الواقع).

٦- يتسامح مع الآخرين، يطبع شيوع مضادات التطرف في المجتمع العقلية المجتمعية بطابع عام قوامه التسامح بين أفراد وجماعاته، وهو ما:

- يقلل من احتمالات سوء الفهم المتبادل، ومن احتمالات نشوء نزاعات بين أفراده .
- يزيد من قيمة احترام أبناء الأقليات، والنظر إليهم كونهم مكوناً أساسياً من مكونات المجتمع العام
- وعلى مستوى العلاقات الفردية والأسرية: يدفع شيوع التسامح الفرد إلى تقليل شأن سلوك غير ايجابي للطرف الآخر، مثل: "لم يكن لطيفاً معي اليوم"، فالذي تعرض لمضادات التطرف يفسرها بطريقة أكثر وأكثر واقعية ملتصماً بالأعداء: ك "ثمة أحداث مزعجة ألمت به جعلته يتصرف معي بهذه الطريقة المستهجنة، بدليل أن معظم سلوكياته السابقة معي

كانت إيجابية"، وهكذا يوثق التسامح قوة العلاقات مع الآخرين، ويقلل إلى الحد الأدنى احتمال نشوب صراع معهم.

ثانياً: مضادات التطرف الفكري.

مثلاً تستعين النوادي الرياضية بأساليب متنوعة لاعداد فرق رياضية متميزة، نحتاج كعلماء نفس إلى استخدام آليات لإتمام عملية بناء العقلية المتسامحة المتحررة من التطرف والقادرة على مواجهته على المستوى الفردي، أو الأسري، أو المؤسسي، أو المجتمعي، هذه الآليات هي:-

١- تنويع الخبرات والمعارف.

الخبرة وعاء تصب فيه المعلومات والمعارف التي نكتسبها خلال التعلم بصيغته المختلفة (Bogner & Bansal, 2007)، وتوجه سلوك الفرد وقراراته واختياراته في شتى أنشطته المهنية والخاصة؛ لذا حري بالفرد تنويع خبراته ومعارفه لتشمل مجالات متعددة من خلال مصادر موثوق فيها يتفاعل معها سواء كانت علمية أو سياسية أو اجتماعية أو دينية أو مهارية، وعليه أن يحصل من أي فرد يتعامل معه على قدر أكبر من المعلومات كي يثري خبراته، فعليه مثلاً:

- إن جلس بجانب رجل مسن في مناسبة اجتماعية سارة الاستزادة من آرائه، وخلاصة تجاربه، فهي بالنسبة له، خاصة إن كان هذا المسن محنكا، بمثابة كنز من الخبرة.
- وإن جمعته علاقة عمل بخبير في العلوم السلوكية عليه تحصيل بعض خبراته المتصلة بفهم سلوك البشر بدلا من سؤاله عن هواياته وآرائه السياسية، لتوسيع مدى انفتاحه المعرفي.
- وإن تعامل مع محامي يستفيد من خبراته القانونية، فيسأله عن أغرب قضايا صادفته، وأهم المبادئ التي يجب على الفرد العادي أن يحرص عليها لكي يتجنب الدخول في مشكلة قانونية.

وعليه في كل تلك الحالات أن يحلل الخبرات المتنوعة التي يتلقاها بطريقة تيسر عليه الاستفادة منها وتوظيفها على نحو يثري قيمتها، ويرتقي بطريقة ادارة حياته بشكل عام، في هذا الصدد يذكر "جاك ويلش" أبرز المديرين التنفيذيين لشركة "جنرال إلكتريك" الأمريكية العملاقة، "إنه كان يحاول أن يفتح على أفضل ما يقدمه أي شخص في كل مكان" (طريف شوقي، ٢٠٢١) .

إن من لا ينوع خبراته ومعارفه، كمن يصير على طعام من صنف واحد فقط، مما يسبب له نقصا في عناصر غذائية يحتاجها بدنه، ويؤدي إلى معاناته من "الأنيميا المعرفية". والتنوع المعرفي لا يعني عدم التخصص المعرفي، إذ توجد معادلة للجمع بينهما، فحواها أن يتوسع الفرد أفقيا في الإلمام بمعارف متنوعة تعد أساسية لبناء العقلية العامة، كالدين، والتاريخ، والأدب، والسياسة، والمنطق، والصحة العامة، ثم يتخصص بشكل رأسي في مجال بعينه إعمالا لمبدأ التعميم ثم التخصص، وكما هو معلوم فإنه كلما اتسعت القاعدة المعرفية المتنوعة ارتفع مستوى التخصص رأسيا؛ لأنه أضحى يستند إلى دعائم راسخة، وعلينا نذكر تلك المقولة المعبرة عن هذا الموقف والتي تقول: "من لم يخرج من تخصصه لن يُتقن تخصصه".

تبقى نقطة أخيرة في هذا السياق وهي أن سمات الشخصية، كما يقول "روبرت بلومين" عالم الوراثة السلوكي، هي التي تحدد سلوك الفرد، ويُفصل "كوستا وماكراي" الأمر بقولهما "إن شخصية الإنسان تنتظم في خمسة عوامل كبرى هي: العصابية- الانبساط- الانفتاح على الخبرة - السماحة - التقاني"، ويشيران إلى أن المرتفع على سمة "الانفتاح على الخبرة" يتصف بأنه "محب للاستطلاع - واسع الاهتمامات - مبدع - غير تقليدي" (لورانس برافين، ٢٠١٠؛ جيمس كليز، ٢٠١٩)، ونستنتج من ذلك أن هذه السمة ترشح الفرد حين ترتفع لديه لأن يصبح أقل تطرفا فكريا، وأكثر انفتاحا وتنوعا معلوماتيا ومعرفيا، مما يُعلي قدره الشخصي ومكانته المهنية، فتزيد بالتالي قيمته في بورصة العقول. لأن المتميزين في أي مجال يتسمون بسعيهم الدؤوب لإثراء وتطوير معارفهم سواء التي تتصل بالمهام الموكلة إليهم أداؤها، أو التي تختص بالبشر الذين يتعاملون معهم إبان تلك العملية حتى يزيد احتمال نجاحهم أثناء ذلك، ويبقى

جانب آخر مهم في هذا السياق قوامه أن من يحرص على تنمية ذاته سيهتم بتنمية الآخرين، فالمتميزين يميلون للتعامل مع أناس تشبههم.

٢ - تبني رؤية مستقبلية:

كما لا يمكن تصور قيام علم دون رؤية أو تصور نظري، يصعب أن تحدث تنمية شخصية أو مجتمعية دون رؤية توجهها إلى المسار الصحيح. والرؤية تصور استراتيجي حول الغايات التي يجب بلوغها، والإجراءات العامة الواجب اتباعها لتنفيذها. ولأن المستقبل لا يتأين فجأة بل امتداد منطقي لحاضرنا؛ يجب على الفرد أن يتبنى رؤية تضع ركائز بناء ما سيكون عليه في حقبة زمنية محددة تالية لتكن خمس أو عشر سنوات، فهذه الرؤية بمثابة البوصلة التي توجه سلوكه للوجهة المرغوبة، فالرؤية كما يقول المثل الياباني "بدون فعل حلم من أحلام اليقظة" (Mikethomas, 2014)، فلو تبني طالب يلتحق بكلية "التجارة وإدارة الأعمال" رؤية أن يكون محاسبا ناجحا في أحد البنوك، عليه وضع خطة "رباعية" لبلوغ هدفه، يقوم بتنفيذها طوال سنوات دراسته الجامعية، فيتعرف على التوصيف الوظيفي لمحاسبي البنوك حتى يعرف المهارات والقدرات والخبرات التي يجب أن يحوز قدرًا مناسبًا منها، ويضع خططًا للتدريب عليها في مدى زمني معين بحيث يصبح في نهاية دراسته متمكنًا منها، ومكتسبًا لخبرات يزيد معها احتمال اجتيازه مقابلات تجريها البنوك لاختيار أفضل العناصر التي تلتحق بها.

من هذا المنطلق يجب تدريب الفرد وحثه أن يكون قادرًا على تكوين، وتبني، رؤية في كل مجال من مجالات أنشطته لتنمية ذاته، تتضمن وجوب أن ينمي نفسه معرفيًا ذاتيًا بالانفتاح على مصادر المعرفة المتنوعة بشكل مكثف، ويعتاد كلما أراد الانخراط في نشاط معين أن يصطنع رؤية مسبقة تنظم تفكيره بشأنه؛ وقراره.

نمط تفكير القائم على الرؤية يمكّن الفرد من إدراك الأمور من زوايا متنوعة، والتنبؤ بمسارها، والتحكم النسبي فيها، إنه بمثابة مصباح يضيء طريقنا في ليلة ظلماء حتى نبلغ وجهتنا. إن

تبني منظور أوسع لمعنى الحياة يوجه انتباه الفرد إلى أهداف طويلة الأمد حتى لا يستهلك طاقته في أنشطة مؤقتة، وعبر عن هذا الإمام في وصف ابن عباس:

بصير بأعقاب الأمور برأيه كأن له في اليوم عيناً على غد

(عبدالباري محمد داوود، ٢٠٠٢)، ويدعم هذا التصور قول "ابن النفيس" حين لامه المحيطون به على إفراطه في التأليف: "لو لم أكن على ثقة من أن مؤلفاتي ستعيش من بعدي عشرة آلاف سنة ما كتبت فيها حرفاً (صيري الدمرداش، ٢٠٠٦).

٣ - الوعي بأصل الأشياء.

هناك ظواهر عديدة تسمع عنها وتراها، هل حاولت أن تعرف أصلها التاريخي أو اللغوي أو العلمي، مثل مفهوم: براجماتي - بيروقراطي - بلطجي - نرجسي؟. تتبع أهمية هذا من أن فهم أية مسألة على نحو أكثر دقة واقترباً من الواقع يتطلب تدريباً على مهارة البحث عن أصل الأشياء، مثلما يفعل الطبيب الذي يطلب من المريض إجراء فحوصات عدة حتى يقف على السبب الأساسي للمرض كي يتمكن من وصف الدواء المناسب لعلاجه.

ويشير هذا المكون إلى تعمق الفرد في البحث عن جوهر الأشياء (مثل: نشأة المذاهب الفقهية المختلفة- أسباب نشوب الحرب العالمية)، والوقوف على جوانب التكامل بين وجهات نظر مختلفة، لاكتشاف نقاط التفرد فيما بينها، والتركيز على عناصرها الجوهرية وإعطائها ما تستحقه من اهتمام، ومراعاة الأحوال والسياق والوعي بآثارهما في تشكيل الأحداث والتأثير فيها. ولمعرفة أبعاد هذا المكون نوجه الفرد لطرح أسئلة على نفسه من قبيل:-

- ما هي الفلسفة الشخصية التي أتبناها في حياتي؟.
- ألم تسأل نفسك حين تسمع مفهوماً معيناً كالاكتئاب الحراري، ما هي طبيعته؟.
- ما هي الدوافع الأساسية وراء اهتمام الناس بكرة القدم بهذه الصورة؟ .

- هل للأحداث السياسية الدولية تأثير على حياتي الشخصية؟.
 - هل التعصب ضد الأقلية في مصلحة الوطن؟.
 - ما مدى صحة مقولة "أن عواطف النساء تتحكم في عقولهن خلاف الرجال"؟.
 - هل سألت نفسك وأنت تسمع مثلاً شائعاً عن جذوره التاريخية؟.
 - ما أهمية إرسال سفن فضاء لكوكب المريخ؟.
 - لماذا تقدم شركة "مايكرو سوفت" خدمات البريد الإلكتروني مجاناً؟.
- هذه عينة أسئلة يطرحها الراغب في معرفة أصل الأشياء على نفسه، وهي أهم مكونات الحكمة، فاجاباتها تجعله أكثر وعياً بالعلاقات المتبادلة بين الظواهر وتأثير كل منها في الآخر.
- ٤- اعتبار الآخر (ضع نفسك مكان الآخر).

مهارة محورية لفهم الآخر، تحت الفرد على ممارسة سلوك اجتماعي بناء حياله، عبر عنها "تري فورد": "إن أكثر القادة نجاحاً هو من يملك القدرة على أن يرى الأشياء من منظور الآخرين مثلما يراها من منظوره"، وكذلك المثل القائل "يسخر من الجروح كل من لا يعرف الألم". فمثلاً إن انفعلت زوجتك عليك بشكل مفاجئ، فإنك إذا استطعت أن تتعاطف معها سوف تتفهم اعتبارات حدثت بها لذلك؛ وستحاول معها معها تحديد مشكلاتها لمواجهتها لاحقاً. في المقابل إن نجحت زوجتك في اختراع "طبخة معينة" وزفت إليك البشري لتشاركها سعادتها بانجاز تراه رائعاً، وشعرت أنك تعتبره شيئاً عادياً لا يستدعي البهجة، قد تحدث ثغرة في جدار علاقتكما؛ لأنك انتهكت قانون التعاطف، الذي يتطلب أن تضع نفسك موضع الطرف الآخر لكي تتمكن من تقييم انفعالاته ومشاعره في ضوء ظروفه هو، وليس ظروفك أنت (طريف شوقي، ٢٠٢٠).

مثال يبرز أهمية مفهوم اعتبار الآخر، هو ازدياد سلوك العطاء في شهر رمضان أكبر من شهور غيره (صدقات - موائد رحمن - تبرعات للمؤسسات الخدمية - إخراج الزكاة)، ويعزى هذا إلى أن الصوم ييسر علينا إدراك حرمان الفقير، ويجعلنا نضع أنفسنا مكانه ونتفهم معاناته؛

ومن ثم نهب لمد يد العون إليه، وبمقدورنا تشجيع الأفراد على إصدار سلوك اجتماعي بناء نحو آخرين بتدريبهم على أن يضعوا أنفسهم موضع غير القادرين لكي يتهيئوا نفسيا وماديا لمساعدتهم، كأن ننظم مثلا:

- رحلة كل فصل دراسي لطلاب قادرين إلى أحياء عشوائية كي يقومون بأعمال خدمية فيها (تشجير - تنظيف - ترميم منازل - مساعدة مسنين - تقديم مستلزمات معيشية للمحتاجين - حملات توعية)، فيدركوا حجم معاناتهم ويصبحوا أكثر رغبة في مساعدتهم .
- زيارات دورية لدور رعاية أيتام ومستشفيات عامة كي يعي أبناء العائلات القادرة أن الحياة ليست هي فقط ما يعيشونه من ملذات (نزهات - تسوق في أماكن راقية - تناول طعام في مطاعم فخمة)، فهناك من هم في أمس الحاجة لدعمهم لأنهم محرومون من كل ذلك .

ستجعل هذه الأنشطة الفرد أكثر رشدا في ادارة حياته الخاصة، ستساهم أيضا في بناء شخصية ايثارية تعطي دون مقابل (Avdeyeva; Burgetova & Welch, 2006).
٥- إدارة الانفعال.

يعايش الفرد انفعالات عدة يوميا: فرح، حزن، كراهية، حب، والغضب أبرزها، إذ ينجم عن صعوبة التحكم فيه أضرار؛ لذا نلقي عليه الضوء. ويزخر علم النفس بعدة أساليب فعالة لتمكين الفرد من التحكم فيه Anger control Training بحيث يقود غضبه بدلا من أن يقوده غضبه، وعلينا تذكر أن قدرة الفرد على التعبير عن غضبه بتلقائية وبطريقة سلمية كفيل بتقليل توتراته؛ ومن ثم يصبح أكثر استرخاء بدنيا ونفسيا، فالاسترخاء مضاد للتوتر، من شأن حضور أحدهما غياب الآخر، ويسمح الاسترخاء للعقل بالعمل بشكل فعال، وقدم حديث الرسول صلى الله عليه وسلم أسلوبا للتغلب على الغضب بالاسترخاء البدني ناصحا "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع"، فتأجيل استجابة الفرد لموقف مثير للغضب حتى تهدأ مظاهر الاستثارة الفسيولوجية، يغير استجابته في مواجهة المواقف المختلفة، ولا غرو في ذلك فالشجاعة كما قال "مارك توين" هي مقاومة الخوف والسيطرة عليه وليس

غيابه" (طريف شوقي، ١٩٩٨)، مما يعني أن من مقاييس نجاح الفرد أن يكون لديه استراتيجية واضحة المعالم لإدارة غضبه، لذا يفيد الالتزام بما يلي:

- لا تعزو غضبك إلى سبب خارجي، تجنب عمليات الإسقاط للتصل من مسؤوليتك عنه.
- صف للآخر سلوكا أغضبك (قل له أنك تقاطعني كثيراً) دون تفسيره (لا تستنتج أنه يحتقرك).
- تدرب على الصمود النفسي Resilience أو "قدرة الحفاظ على أداء وظيفي ناجح متواءم مع سياق مهدد، والتكيف الصحي مع صعوبات الحياة"، وهي مهارة تساعدك على التصدي لصعوبات تواجهك والخروج منها أقوى (Tsirigotis & Luczak, 2017)؛ (Manjula & Srivastava, 2022).

■ من حقا أن تتفعل، لكن يجب أن يتحكم عقلك فيما تفعل: تتمثل أهمية تلك الحكمة في أن من يسيطر على نفسه يسهل عليه التأثير في الآخرين، وفي المقابل فإن من يتكلم وهو غاضب سيقول حديثا يندم عليه طوال حياته؛ لذا عليك أن تتعلم من المنفعلات انفعاليا ألا تكون مثله، وتؤمن أن الناس قد يخشون المنفعل لكن لا يحترمونه، وأن التوتر علامة انخفاض ثقافتك بذاتك، وأن عدم قدرتك على التحكم في انفعالاتك يُعزى إلى "الاندفاعية"، أو عدم القدرة على كف سلوكيات غير مناسبة، والتصرف دون وجود معلومات كافية حول الموقف (Sonja, 2019).

- طوق غضب الآخر أولا حتى تهدأ ثأثرته ثم استجب بصورة ملائمة له، استخدم معه مبدأ "اهدأ وتحدث" (Topper, ١978)، فحين ينفجر فيك رئيسك لحضورك إلى العمل متأخرا، قل له: "أنا لا تحب أن تراه غاضبا منك، وأعتذر عن تأخير لا يحدث إلا نادرا، وأن أي أسباب قهرية دفعتني لذلك لن تكون مقنعة؛ لذا فأنا أعدك بأن هذا السلوك لن يتكرر ثانية".
- عبر عن غضبك بطريقة لائقة لا تنطوي على تجريح الآخر، فإذا تأخر أحدهم عن مواعده معك كثيرا لا تقل له إنك مستهتر، لكن قل له مثلا، "تعبت كثيرا من الوقوف أثناء انتظارك"، أو "توقعت أن شيئا خطيرا أخرجك بهذه الصورة عن موعدك"، فهذا أسلوب متحضر يبرز

ضرر لحق بك جراء تأخيره، ولا يتضمن إهانة لشخصه، ولا تنس أن إهانته ستقوي موقفه وتعطي له فرصة لأن يعاتبك؛ وبذا تتعادلان (واحدة بواحدة) أي سيضيع حقك حينئذ.

■ تعلم من الغاضبين ألا تكون مثلهم، يقول "مهاتيرمحمد" (٢٠١٤): "تعلمت من نوبات غضب الآخرين عدم فقدان السيطرة على أعصابي، وأن الانفعال يزعج المحيطين بي، وقد يدفعهم للابتعاد عني فلا يتعلمون مني، ويقدم "إفلاطون" نصيحة حري بالغاضبين الاقتداء بها هي: "ينبغي للملك أن يعمل بثلاث في ثلاث: تأخير العقوبة في سلطان الغضب، فإن له في تأخير العقوبة إمكان العفو، وتعجيل المكافأة للمحسن، ففيها المسارعة في الطاعة، والعمل بالأناة فيما يظن؛ ففيها انفساح الرأي ووضوح الصواب" (ياقوت ابن عبدالله المستعصي الرومي، ٢٠٠٤)

٦- التفكير متعدد الرؤى.

ذكر الفيزيائي Max Born أن التفكير متعدد الرؤى يساعد الفرد على أن يرى الأشياء بطرق جديدة، وأن يفهم موضوعات خارج تخصصه (Mcintyre, 2017)، ومكونات مفهوم التفكير متعدد الرؤى هي:

- النظر للأشياء من زوايا مختلفة، وهو ما يقتضي قدرة الفرد على تغيير مجرى تفكيره وسلوكه لمواجهة الظروف المستجدة على ساحة الأحداث الجارية بما يحقق أهدافه.
- الانفتاح العقلي، قدر الإمكان، على الخبرات المتاحة.
- الاستقلال بالرأي مادام لديه أدلة تدعمه.
- القدرة على إصدار أحكام موضوعية.
- النظرة المستقبلية للأمر.
- تحمل وتقبل وجهات النظر المختلفة.
- رؤية الأشياء في إطار أوسع .

- الوقوف على جوانب التكامل بين وجهات نظر مختلفة، واكتشاف جوانب التفرد فيما بينها لإثراء معرفته (محمد زويد العتيبي، ٢٠٠٧؛ محي الدين أحمد حسين، ١٩٨١؛ زين العابدين درويش، ١٩٨٠؛ طريف شوقي، ٢٠٠٦).

واقترح علماء النفس مجموعة أساليب تساعد الفرد على تنمية مهارات التفكير متعدد الرؤى منها:

أ- انظر لسلوك المحيطين من زوايا متعددة حتى تستطيع فهمه بشكل أكثر واقعية؛ فلا يرى الكرة الأرضية من جوانبها المختلفة إلا رائد فضاء نظر إليها من بعد، فمثلا يُعزى سلوك مرؤوس يتدمر من كثرة تعليمات رئيسه إلى :

- إدراكه أنه أصبح أكثر خبرة الآن؛ ومن ثم فهو ليس بحاجة إلى كل هذه التعليمات .

- أو أنه يرى أن توجيهات القائد المفرطة ناتجة عن عدم ثقته به .

- أو أنه يعاني في تلك الفترة من مشكلات صحية جعلته أقل تحملا وصبرا، وهكذا.

ومن آليات تفعيل هذا المبدأ ما نطلق عليه "كروية الفكر"، بمعنى أن تدور بعقلك حول مجمل جوانب المشكلة كي تحيط بها على نحو أشمل؛ وتقف على المزيد من احتمالات حلها، وعجز البعض عن هذا سبب فشل حل مشكلات يواجهونها، مثال آخر يجسد هذا المبدأ: أن تعلم اللغة الانجليزية ليس استهانة باللغة العربية، أو قد يضعف مستوى الطلاب فيها، لكن يمكن النظر إليه بوصفه:

- وسيلة لاستيعاب لغة العلم واسترداد المكانة الحضارية لأسلافنا العظماء .

- وسيلة قد تمكننا من توصيل مبادئ الإسلام السمحة للغربيين.

- أو أنها معبر لنقل الأفكار والخبرات المفيدة لأهل الغرب باعتبار أن اللغة وعاء حاضن ناقل للفكر

ب- استخدم طرقا متنوعة لعرض الموضوعات على زملائك، من قبيل أن :

- تتطرق لأصل الموضوع الذي تناقشه.
- وتضرب أمثلة معاصرة لجهات تعاملت معها في حقبة قريبة.
- وتعرض خبراتك الشخصية التي تتعلق به .
- وتوضح مقترحات الزملاء المختصين في الموضوع .

فيشعر من يستمع إليك أنه قد حصل على وجبة معرفية مشبعة تتعلق بالموضوع، ومن الأمثلة التي تجسد هذا الموقف ما فعله "محمد يونس" البنغالي الشهير الحاصل على جائزة نوبل في الاقتصاد عام (٢٠٠٦) حين نجح في إقناع مجموعة بلغ عددهم ثمانية آلاف متسول بالامتناع عن ممارسة هذه المهنة البغيضة بقوله: "لم لا تفكرون وأنتم تنتقلون من بيت إلى بيت آخر طلبا للمال، في عرض بعض البضائع (شموع - مشروبات - أدوات منزلية) كي تصبحوا تجارا لا متسولين؛ وبذا تطورون أنفسكم" (موكول بانديا وروبي شيل، ٢٠٠٥).

ت- اصطنع قدوة ذاتيا: من المعروف حرص كل منا أن يقتدي بنموذج معين يمارس آثارا إيجابية، لكن اتباع خطى النموذج بشكل عام في معظم الأنشطة قد ينتج عواقب سلبية، لأن بعض جوانب سلوكه غير جديرة بالاعتداء بها: كأن يكون باحثا متميزا بيد أنه لا يسيطر على انفعاله، أو عالم دين ورع لكنه منطوي اجتماعيا؛ بينما يكون مفيدا الاقتداء بذكاء الأول وورع الثاني، وليس مطلوبا الاقتداء باندفاع وانطواء كليهما. لذا نقترح على الفرد وندربه على أن يتبنى آلية "القدوة المصنع ذاتيا"، بمعنى أن يقتدي بنماذج مختلفة، يأخذ من كل منها ما يراه جديرا بالاعتداء ويترك ما عدا ذلك؛ بذا يشرع في تشكيل قدوة متخيل افتراضيا يجمع هذه الصفات معا ثم يقتدي به، فعليه مثلا أن يصطنع قدوة يتوفر فيه القول المأثور: شجاعة عنتره، وحلم الأحنف، وكرم حاتم، وذكاء إياس، وحكمة علي، وحزم عمر. أي يشكل - بلغة عصرنا الراهن - قدوة به طلاقة مذيع يعجبه، وثقابة رأي معلم يحبه، وحنو والده، وحزم قائد عسكري قرأ عنه كثيرا، وإقدام صديق مقرب إليه، وتدين عالم دين جليل يرتاد مسجده، وإبداع سياسي ذائع الصيت، وهكذا.

ث- راعي مبدأ النسبية الثقافية: فما هو مناسب لموقف أو ثقافة قد لا يوائم موقفاً أو ثقافة أخرى، فهناك فروق فردية بين الأفراد والمجتمعات، وداخل الفرد نفسه، عبر المواقف المختلفة. يترتب على هذا المبدأ أنه نتعامل مع الآخرين كلّ بما يناسبه، وتقهم إمكانية تغيير وجهة نظر الفرد عندما يختلف السياق، وينمو تفكيره وتتغير حاجاته وأولوياته كدالة لتغير الظروف، والمرحلة الارتقائية التي يمر بها (صفاء الأعرس، ٢٠٠١؛ Baltes & Staudinger 2000). ويتفق علماء أصول الفقه مع هذا الطرح بقولهم إن الأحكام قد تختلف كدالة لعناصر من قبيل الموازنة، والوعي بآثار الزمن (الموقف)، والمكان (السياق)، والحال (الظروف الشخصية)، وبطبيعة الحال يصعب فهم أمور الحياة بمعزل عن وضع هذه الأبعاد في الاعتبار، فمثلاً إن معرفة تاريخ فرد ما مع معلم كان يتعامل معه بقسوة وعنف في صباه تجعل يسيرا علينا فهم كراهيته غير المبررة لمهنة التدريس، إن أحد أسباب سوء الفهم بين الناس، وما قد يترتب عليه من مشكلات أكبر، قيام الفرد بإصدار حكم متسرع ذا طابع جزئي على ما يراه دون اعتبار العناصر الأخرى التي من شأن إدراكها تغيير هذا الحكم، فعلى سبيل المثال، حين ترى مرءوساً يتحدث مع رئيسه بطريقة منفصلة قد تتسرع وتحكم عليه بأنه متهور وغير مهذب، لكن حين تعلم أن هذا الرئيس تخطاه دون وجه حق في الترقية قد تعدل من حكمك السابق.

٧- تنمية مهارات التفكير الناقد.

يتضمن التفكير الناقد Critical thinking مهارات نوعية متعددة قوامها:

- اكتشاف أخطاء التفكير.
- تقييم الأدلة والبراهين .
- إعطاء وزن نسبي للأسباب المسهمة في التأثير في حدث ما.
- ترتيب الأولويات بصورة صحيحة.
- التنبؤ من الوقائع والبيانات المتوفرة بسلوك الأفراد.

- تحليل الأحداث وإدراك أسبابها وعواقبها.
 - المقارنة بين الظواهر لاكتشاف أوجه الشبه والاختلاف بينها.
 - التوصل إلى استنتاجات وأحكام تتسم بالدقة والواقعية حولها
- (سعيد عبدالعزيز، ٢٠٠٩؛ خالد العتيبي، ٢٠١٣). ويتصف شخص يفكر بطريقة ناقدة أنه:
- منفتح العقل.
 - لا يناقش شيئاً لا يعرف عنه معلومات كافية.
 - يعرف متى يحتاج معلومات حول موضوع ما.
 - يعرف متى تكون الخلاصة صحيحة وكيف.
 - يعرف أن الناس لديهم معاني وأفكار مختلفة حول نفس الكلمات.
 - يسعى لتجنب الأخطاء الاستدلالية العامة الشائعة أثناء تفكيره.
 - يسأل عما لا يعرف.

فالتفكير الناقد بمثابة مصفاة لتنقية الأفكار قبل دخولها العقل، أو حارس بناية يتحقق من هوية داخلها حتى يصبح البناء الفكري للفرد آمناً، وتتمثل أهمية تلك القدرة في أن كل كاتب، أو متحدث، يحشد الوقائع المؤيدة لأفكاره، ويتجنب قدر استطاعته التلميح إلى مواضع الوهن فيها، أو ما هو قابل للتنفيذ منها؛ فمهمة الفرد ذو التفكير الناقد أن يكون قادراً على قراءة ما لم يكتبه الآخر، وسماع ما يتجنب أن يفصح عنه، حتى يفهم ما يتلقاه بصورة أكثر موضوعية وإثماراً، وإن لم يفعل ذلك سيسهل تسرب أفكار فاسدة إلى عقله تُتلف، كالتفاح المعطوب، ما حولها من أفكار، بل قد يمتد الأمر فيصاب حين يستدمجها في بنائه المعرفي "بالتسمم الفكري". ولا يغيب أن عديد الفتن وعمليات الاستقطاب الفكري والمذهبي تستشري حال شيوع "الخطر النقدي".

إن ارتفاع مهارات التفكير الناقد لدى الفرد يمكنه من :

أ- تنفيذ ادعاءات وحجج الطرف الآخر، وتقييم مدى صدقها، واكتشاف مغالطاتها وتناقضاتها منها:

• تعارض أفكار النص فيما بينها، كأن يشير المؤلف في أول العمل إلى أن مرجع رغبة الانخراط في العمل التطوعي ميل الفرد إلى حب الاختلاط بالآخرين، ويشير في موضع آخر إلى أن متطوعي الجمعيات الخدمية ذوو علاقات اجتماعية محدودة .

• تناقض أفكار داخل العمل مع الواقع الخارجي، فيذكر الكاتب آراءً ينفىها الواقع، كأن يؤكد أن ممارسة الهوايات تقلل من فرص الفرد في الإبداع المهني، مع أن سير حياة المبدعين تشير إلى أن نسبة كبيرة منهم يمارسون هوايات بعيدة عن تخصصاتهم؛ مما ينشط عقولهم ويزيد مرونتها، وينعكس إيجاباً على أدائهم الإبداعي. ومن مظاهر التناقض أن يظهر في الغرب دعاة رعاية الحيوان قائلين بمنع ذبحه، ومنع أكل لحمه (النباتيين)، مقابل دعاة "القتل الرحيم: للإنسان نفسه حين يكون مريضاً على نحو ميئوس من شفائه (عزت قرني، ٢٠١٨).

• التناقض بين أفكار داخل النص ووقائع تاريخية موثقة كأن يذكر كاتب تتكيل "هارون الرشيد" بالصحابي "أنس بن مالك" مع أنه تناسى أنهما لم يتعاصرا.

وبطبيعة الحال سيجعل ارتفاع تلك المهارات لدى الفرد صعباً على الآخرين إقناعه بشكل مغلوط منطقياً بما يطرحونه عليه من آراء، إن مثل هذا الفرد سينطبق عليه مقولة سيدنا عمر بن الخطاب الشهيرة "لست بالخب - الماكر - ولكن الخب لا يخدعني" (طريف شوقي، ٢٠٠٩).

ب- صقل مهارة إدارة الأسئلة، فالعلم يبدأ بسؤال: وهي مهارة مركبة لا تقتصر على طرح الأسئلة، بل تتضمن كيفية صياغة السؤال وتحديد توقيت طرحه، وهوية من سيوجه إليه، وطريقة إلقائه عليه. تتمثل أهمية مهارة إدارة الأسئلة في أن الفرد باستخدامه الملائم لها يحصل على معلومات جديدة، ويربطها بأخرى لديه ليشكل نظاماً أكثر إحكاماً من المعرفة (King, ١٩٩٤)، ومما يشير لأهمية الأسئلة أن "إيزادور رابي" Isador Rabi الحاصل

على جائزة نوبل في الفيزياء ذكر أن أمه لم تكن تسأله بعد كل يوم دراسي، "ماذا تعلمت"، بل "ما هي الأسئلة الجيدة التي سألتها اليوم؟"، فمما لديه العقل المتسائل الناقد (طريف شوقي، ٢٠٠٩)، وأدرك أهل التراث من علماء الحضارة الإسلامية أهمية السؤال في تطوير الإنسان والعلم فقالوا: "السؤال شطر العلم"؛ وتتكون المهارات المستخدمة في عملية إدارة الأسئلة مما نطلق عليه "أدوات الاستفهام الستة" (تشير لها الحروف الأولى من كلماتها العبارة التالية: مما ملك) ، وهي تفصيلاً:

- من تسأل: اختر الشخص المناسب لتوجيه السؤال إليه، فدقة الإجابة ستتوقف جزئياً على ذلك، مثلاً إن تسأل مقيم شعائر بمسجد قرية نائية عن الطلاق الإلكتروني تعني أنك لم تختار الشخص المناسب للإجابة عن سؤالك.
- لماذا تسأل: هل هدف السؤال الفهم، أم الرغبة في التفريغ الانفعالي والتنفيث عن النفس ، أم تصحيح مقولة خاطئة للمتحدث، أم الإضافة إلى ما ذكره، أم أن هناك أهداف أخرى؟، وهكذا.
- كيف تسأل: إن أفضل وسيلة للحصول على إجابة واضحة ومحددة يبدأ من طرح السؤال بشكل واضح ودقيق وبصورة صحيحة .
- ماذا تسأل ما مصدر تلك البيانات؟، فليس كل شيء مطبوع صحيح، فعلى سبيل المثال حين يقول أحد الكتاب أن شباب اليوم لا يقرأ عليك أن تسأله :
 - هل هذا الحكم صدر بناء على إحصاءات حول معدلات مبيعات الكتب وارتياح الشباب للمكتبات العامة، أم مجرد رأي شخصي؟.
 - وإن كان يعتمد على إحصاءات فهل هي معاصرة أم لا؟.
 - وإن كانت معاصرة فهل وضعت في الاعتبار استخدام الشباب للإنترنت كوسيلة قراءة، أم اكتفت بمؤشر واحد فقط ألا وهو ارتياح المكتبات العامة، أو معدل مبيعات الكتب

- وإن كان الأمر كذلك فهل حددت تلك الإحصاءات الشرائح العمرية لمشتري الكتب. وبالتالي لا يصح الاستدلال بهذا المؤشر على صحة دعوى الكاتب .
- أين تسأل: ذلك أن الاختيار الأفضل للمكان الذي توجه فيه سؤالك سيؤثر في فاعليته، فعلى سبيل المثال إذا سألت عالما في مسألة فقهية صعبة وهو يتجول في مكان عام لن تحصل على إجابة دقيقة مثلما الحال لو ذهبت إليه في مكتبه.
- متى تسأل: يؤثر توقيت توجيه السؤال إيجابا في مدى استعداد المسئول للإجابة، فعلى سبيل المثال حين تسأل متحدثا في محاضرة عامة في مسألة انتهى من شرحها وانتقل إلى غيرها فإن ذلك سيشوش على أفكار المتحدث والمستمعين مما يقلل من قدر سؤالك، وقد يحدو به لرفض الإجابة عنه لكي لا ينقطع خيط أفكاره (Harnadek,1981; Halpern,1994;Verdrber,1991) .
- تذكر أن شيوع الشيء ليس دليلا على صحته: إن الأمثال بمثابة خزان حكمة الشعوب وخلاصة تجاربها ممارساتها عبر الزمن؛ وتمارس دورا لا يمكن إنكاره في توجيه كل من السلوك الفردي والجمعي لأبنائها، لكن الأمر ليس بهذه البساطة، فبعض الأمثال تكون نابعة من خبرة ذاتية يصعب تعميم منطوقها على مجال آخر أو زمن مختلف؛ لذا تصبح مصدر ضرر للفرد، مما يقتضي إدخال تعديلات عليها لتصبح أكثر ملاءمة للموقف والسياق، وبذا نتلافى آثارها الجانبية السلبية، فعلى سبيل المثال حين يتبنى قائد المثل القائل "اربط المربوط يخاف السايب" بوصفه ركيزة استراتيجيته لإدارة مرؤوسيه ذوي المستوى التعليمي والفكري المرتفع بأحد أقسام تصميم الدوائر الألكترونية بشركة ضخمة للبرمجيات؛ فإن سلوكه هذا سيستثير نقمة وغضب مرؤوسيه، وأن تعديله ليصبح "فك المربوط يحبك السايب" سيكون مفيدا.، وهناك أمثال أخرى شائعة في الثقافة ذات مردود سلبي يجب على الفرد مناقشتها من قبيل: "من خاف سلم"، مع أن الخوف في حد ذاته مصدر إيذاء لصاحبه، فكيف يكون مصدرا لسلامته إذن؛ لذا يجب تعديله ليصبح "من احتاط سلم"، أو "من خاف ربه سلم"، أو "من خاف غرم".

ث- عقد المقارنات: يقول الصينيون: من يقارن يعرف؛ ويتفق العرب مع هذه الحكمة بقولهم "وبضدها تتميز الأشياء"، فالمقارنة وسيلة فعالة للمعرفة، على الفرد التدريب والتعود على استخدامها حتى تكتمل معارفه وتصبح أكثر دقة، لأن المقارنة تسمح لنا بالتقييم الدقيق لموضوع ما، والحصول على معلومات أكثر تنوعاً حوله، واستخدامات قد تكون أكثر إبداعاً له، واكتشاف أخطاء قد وقع فيها آخرون وتلافيها، والوقوف على مظاهر التطور في الظواهر حين نقارن بينها في أزمان مختلفة، وإدراك التحولات الاجتماعية والنفسية والسياسية للنظم والأشخاص، والاستفادة من تجارب الآخرين. فعلى سبيل المثال حين يسعى فرد لشراء سلعة ما يستطيع من خلال عقد المقارنات بين أكثر من نوع منها في ضوء معايير: المتانة، والشكل، والسعر، وخدمات ما بعد البيع أن يتجمع لديه قدر من المعلومات الدقيقة لاتخاذ القرار. كذلك من يريد دراسة أساليب التغلب على مشكلة العنوسة بمقدوره المقارنة بين أكثر من ثقافة للوصول إلى أساليب إبداعية تقلل منها مثل: حفلات زواج جماعي مجانية - جمعيات اسكان مخفض للمقبلين على الزواج - تصنيع أثاث زواجي ممول من خلال صكوك الزكاة، وهكذا (طريف شوقي، ٢٠٠٩).

ج- تحديد المفاهيم: تعد المفاهيم نقطة بداية أى تواصل إنساني، ويتوقف إحراز تقدم فى مجال ما على التعريف الدقيق للمفاهيم المستخدمة فيه، وعلى الجانب الآخر فإن التقاعس عن القيام بذلك على النحو المطلوب يؤدي إلى مزيد من مظاهر سوء التواصل سوء الفهم والنزاعات بين الأفراد والجماعات، وعدم وضوح تعريف المفاهيم قد يجعل ذات المفهوم يستخدم على محملين مختلفين، كأن يفهم فرد مفهوم القوة على أنها القوة البدنية، وآخر على أنها القوة النفسية، وثالث على أنها قوة الإيمان مما يحول دون التواصل الفعال بينهم. وحتى يتكشف حجم مشكلة الغموض المفاهيمي تشير الإحصاءات إلى أن أشهر (٥٠٠) كلمة وأكثرها شيوعاً فى الاستخدام باللغة الانجليزية لها (١٤) ألف تعريف بالمعجم بمتوسط (٢٨) معنى لكل مفردة منها تقريباً؛ ومن ثم فأى المعانى نقصد منها، حين ننطق كل كلمة من تلك الكلمات (هشام الطالب، ١٩٩٤).

وجدير بالقول أن عدم دقة التعريف قد تحدى بنا للتعامل مع ظواهر أخرى غير التي نقصد دراستها، فعلى سبيل المثال إذا عَرَفَ باحث التوافق الزواجي أنه التشابه مع الطرف الآخر فسنجد أننا نتعامل مع جانب واحد من الظاهرة، فالتوافق أوسع من مجرد التشابه، فقد نكون مختلفين ومتوافقين، ومتشابهين ونافرين.

ح- وزن الأدلة وإصدار الأحكام: يطرح المؤلف حين يتصدى لمسائل خلافية أدلة مؤيدة لموقف ارتضاه، ومفندة لموقف مضاد، وقد يكون بعضها غير دقيق، أو غير مقنع؛ لذا يجب على القارئ الناقد قبيل اتخاذ قرار بدعم هذا التوجه أو ذلك أن يتمرس على وزن الأدلة، والوقوف على الأدلة المضادة في المعسكر الآخر، ليرجح أيها أولى بالتأييد ويتخذ قرارا إما بتأييدها أو رفضها، كلياً أو جزئياً، أو المطالبة بطرح أدلة جديدة أكثر ملاءمة. وهو ما يجسد خصال العقلية الناقدة التي لا تتصاع لأثر الهالات الإنسانية بل تتوجه بوصلتها الفكرية نحو مدى دقة ومصداقية ما يعرض عليها من أفكار، فعلى سبيل المثال قد يقول قائد مخضرم بضرورة تشجيع المرؤوسين على طرح المزيد من الأسئلة على القائد لفهم طبيعة ما يكلفون به من مهام وعلى القائد تقديم إجابات وافية عنها لضمان حسن الأداء، في حين يرى قائد آخر أن هذا الأسلوب مضيع للوقت، وأن التصرف الأمثل يتجسد في تقديم معلومات واضحة للمرؤوسين وتزويدهم بمواد مقروءة للاطلاع عليها بأنفسهم كإحدى وسائل التعلم الذاتي؛ وعلى المتلقي الفطن وزن دليل كل منهما وتأييد أحدها، أو الجمع بين الأفضل منهما، أو الاضافة لها ليصبحا أكثر فاعلية (طريف شوقي، ٢٠٠٩؛ خالد العنبي، ٢٠١٣).

٨- تنمية الإبداع الشخصي.

يحظى إنتاج الأفكار المبدعة بمكانة سامقة كأبرز محركات الحضارة والتقدم الإنساني، كما أصبح حاجة للمجتمعات النامية تماما كحاجة الكائن الحي إلى الماء (محمد رءوف حامد، ٢٠٠٦)، فالإبداع بشكل عام، والإبداع الشخصي - مناط اهتمامنا هنا بشكل خاص - يتمثل في قدرة الفرد على أن يستخدم أشياء مألوفة بطريقة غير مألوفة، وأن يطرح حلولاً مبتكرة للمشكلات تتسم بالجدة والجودة والجدوى، إنها تساعد الفرد على استخدام أمثل للطاقات المتاحة، والتقدم بحلول فعالة غير متوقعة لمشكلات يواجهها، وتشجيع المحيطين به على أن

يكونوا أكثر إبداعاً ليجعلوا مجتمعهم أكثر تطوراً (Wipulanusat, Panuwatwanich, & Stewart, 2017). ولأن التجديد عادة يبدأ بفكرة - كما قال John Arnold - وأن الجماعة تنتج أفكاراً أفضل حال تشجيع الأفكار (Isaksen & Gaulin, 2005)، الذي يعد نقطة البداية لانطلاق عملية الإبداع المعرفي للفرد.

ومن النماذج التراثية المفيدة والتي تعكس تقدير الأقدمين للإبداع ودوره في حل المشكلات الحياتية الصعبة، لجوء الخليفة "هارون الرشيد" إلى "جابر ابن حيان" للتغلب على مشكلات كانت تواجهها الجيوش عند الخروج للحرب (كابتلال ملابس الجند عند عبور الأنهار، وصعوبة قراءة الرسائل في الظلام)، فقام بدوره بتحضير طلاء يقي ملابس الجند من البلل، وحبوا مضيئاً من "صدا بيريت" الحديد يستخدم في كتابة رسائل الجند في الحرب نُقرأ ليلاً، وكان ذلك بداية لعلم "البلمرات" المعاصر (عبد الحليم محمود السيد، ٢٠٠٨).

لكل ما سبق ذكره من مؤشرات لأهمية الإبداع؛ سوف نسعى للوقوف على بعض سبل توظيفه في حياة الفرد الشخصية والمهنية حتى يصبح أكثر فاعلية. فالمبدع رأس حربة التقدم لأسرته، ومجتمعه، ولهذا اقترح الباحثون مجموعة متنوعة من أساليب تنمية الإبداع الشخصي منها:

أ- استخدم أسلوب المماثلة Analogy: وهي مفردة مشتقة من كلمة يونانية تعني العلاقة الشائعة بين ظاهرتين؛ وإنه حين تثبت خاصية لدى أحدهما ستسحب على الأخرى نظراً لأوجه التشابه بينهما (Kim, 2007; Soliman, 2005). وبموجب هذا بمقدور الفرد عقد مقارنة بين ظاهرتين تكمن في أحدهما المشكلة التي يراد حلها (نظام تقديم الحوافز مثلاً)، والأخرى معلومة الأبعاد (الزهور)، ومن خلال أوجه التشابه يسعى لابتكار حلول ثبت نجاحها في التعامل مع الظاهرة الثانية (الزهور)، وينقلها ليستعين بها في حل المشكلات التي تواجهه في التعامل مع الأولى (الحوافز): -

- فالزهرة، على سبيل المثال، تتفتح فجأة، مما يزيد سعادة الفرد بها، وهكذا الحوافز يجب أن تقدم بشكل مفاجيء لكي تجعل من يتلقاها أكثر سعادة.

- والزهرة مختلفة الأشكال والألوان، وهكذا الحوافز يجب أن تقدم في صور مختلفة.

- وللزهور رائحة زكية يفوح عبقها لتعطر الأجواء المحيطة، وهكذا الحوافز يجب أن تكون معلومة للآخرين لكي تستحثهم لبذل المزيد من الجهد للحصول عليها لاحقاً. ومن الأمثلة المعروفة لكيفية توظيف مبدأ المماثلة في حل بعض المشكلات في المجال الصناعي، وابتكار نظم مستحدثة لتطوير الأداء فيه أن "إيلي هويتتي" نجح في اختراع حلاجة القطن عندما شاهد ثعلبا يضرب بمخالبه أعمدة قفص الدجاج ليصطادها، فحصل على الريش دون الدجاج، لأن الأعمدة الخشبية حالت دون الوصول إليها، ومن هنا جاءت فكرة المخالب الميكانيكية لحلج القطن (محمد الصاوي مبارك، ١٩٩٢).

ب- الحروف الطائرة: تتمثل أهمية هذا الأسلوب في أن الناس العاديين ينظرون إلى الكلمة كوحدة أسمنتية واحدة، تلتصق حروفها معا كأنما يربطها مادة لاصقة؛ ومن ثم لا يدركونها إلا بصيغة محددة، في حين أنه بمقدورهم إدراك الحروف كأنها تتحرك بحرية في جميع الاتجاهات كرائد فضاء متحرر من الجاذبية الأرضية، وبمقدورها أن تشكل صيغا ومعان متعددة في حالة حذف بعضها أو إعادة ترتيبها على نحو قد يثير في عقل الفرد أفكارا مبتكرة، تمكنه من تطوير واقعه، فعلى سبيل المثال يمكن للفرد الذي يسعى إلى تكوين فريق عمل الوقوف على جوانب القوة والضعف المتوقعة إبان تلك العملية من خلال اعتماد هذا الأسلوب:-

- فالفريق إذا أحسن تشكيله يصبح "رفيق" .
- وتسود حينئذ روح "الرفق" بين أعضائه .
- ويتعاملون معا بصورة تتسم بالـ " رقي " .
- بيد أنه إذا أسيء إدارة الفريق فإنه "يفرق" بدلا من أن يوجد .
- ويتسم أداء أفراده بالـ "فقر" الأدائي.
- ويصبح الفرد كأنما في حالة "رق" مسلوب الإرادة من تسلط بقية الأعضاء عليه .

ت- توليد الأفكار: يتبنى الفرد في هذا الأسلوب تصورا قوامه وجوب النظر إلى، والتعامل مع، المفاهيم المطروحة عليه بوصفها مصدرا لتوليد أفكار لاحقة أكثر عددا وتنوعا، مما يسهم في إحداث الطفرة الفكرية في منظمته، فعلى سبيل المثال حين يسمع كلمة "أرنب"، والذي يستثير سماع اسمه شهية الفرد العادي لوجبة دسمة، فإنه كمبدع يتعامل معه كمولد لأفكار جديدة قد يتمكن من اشتقاق حلول لمشكلات تواجهه من خلالها، فقد :

- يُنتج دمية للأطفال في صورة أرنب.
- أو نوع من الحلوى على شكل أرنب .
- أو ينشئ مزرعة لتربية الأرناب كمشروع استثماري .
- أو يبتكر حفارا يستخدم طريقة الحفر المائل للوصول إلى البترول في الأعماق السحيقة، مثلما تفعل الأرناب حين تحفر جحورها.
- أو يصمم سيارة مسرعة على شكل أرنب، وهكذا .
- التفكير بالتضاد: من الآليات الإبداعية المهمة للتوصل إلى فكرة أو منتج مفيد، واستطاع بعض المبدعين استنادا له ابتكار منتجات، وإقامة منشآت أسهمت في إسعاد البشر، وتحسين نوعية حياتهم، كالمبدع الذي سأل نفسه: لماذا يشرب الناس دوما الشاي ساخنا؟، ولماذا لا نجعلهم يشربونه باردا؟، ومن هنا ابتكر الشاي المثلج Ice tea، وهو مشروب نال شهرة ذائعة فيما بعد.
- أو كالذي ابتكر فكرة تصميم حدائق الحيوان المفتوحة (السفاري)، ففكر وفق المنطق التالي: لماذا الحيوان هو الذي يكون داخل القفص والإنسان خارجه؟، وبالتالي قام بتصميم حدائق مفتوحة للحيوان، ووضع الإنسان في أفاص متحركة (عربات محصنة) للترج عليها .
- أو كالذي فكر في تحويل الغاز الطبيعي إلى غاز مسال، وهي تقنية إنتاجية أصبحت ضرورية الآن لنقل الغاز عبر الدول .

ج- الفشل الخلاق: يجد المتأمل بعمق في وقائع تاريخ الإنجازات الإبداعية أن قانونا عاما يجمعها، مفاده: الفشل المستفاد منه أب شرعي للإبداع، إذ سمح ببروز الطاقات الوثابة والمطورة، وأن كل نجاح متميز يسبقه فشل محفز لدافعية أصحاب أولي العزم من أهل الإبداع، وإن يكن مثيرا لإحباط ذوي الهمم الهشة والعزائم الخائرة، فالإبداعات البارزة مثل منجم الذهب الثمين لن تصل إليه إلا بعد حفر طبقات متعددة من الصخور الصلبة، وإذا كنت مثابرا فستبلغ الطبقات حاملة المعدن النفيس، ومن هنا بمقدورنا القول: لكل مثابر متحمل للفشل، ومحلل لأسبابه، من الإنجاز الإبداعي نصيب.

ويزخر تاريخ الإبداع بعديد الوقائع التي تؤيد هذا، فعلى سبيل المثال:

- ابتكر "أرثر فراي" الورق اللاصق كنتيجة لفشله في أن يبتكر لاصقا قويا .
- وتوصل "بافلوف" لنظريته الشهيرة في التعلم الشرطي، ذات الاستخدامات المفيدة في العلاج النفسي، من خلال تحليل أسباب فشله في بحوث الجهاز الهضمي .
- وطور "بياجيه" نظريته في الارتقاء المعرفي للأطفال من خلال تحليل أنماط الخطأ المعرفي لمبحوثيه من الأطفال عبر العمر .

ح- التوليف بين الخصائص: من أكثر أساليب توظيف الإبداع على المستوى المجتمعي انتشارا الجمع بين خصائص أكثر من ظاهرة أو منتج ودمجها معا للخروج بصيغ جديدة ونافعة، انطلاقا من أن التطوير ليس من الضروري دالة تغيير شامل، بل تغيير متدرج في كل عنصر من عناصر المنتج على حدة؛ تكون نتيجته منتجا معدلا ومطورا . فإذا أردنا تحسين النشاط التطوعي لجمعية ناشطة في مجال رعاية الأيتام، نطور أنشطتها نشاطا تلو الآخر بطريقة مبتكرة .

- كأن نصنف أفراد المجتمع المحيط بها إلى سبع فئات: معارض - غير مهتم بنشاطها - محايد - متعاطف - مؤيد - مشارك بجزء من وقته - مشارك بشكل كامل؛ بذا يسهل وضع خطة محكمة تحول الفرد بالتدرج من فئة لأخرى دون انتقالات فجائية

- قد ينجم عنها تقاعسه فيما بعد نظرا لشعوره بالتورط، أو التسرع بالالتزام بواجبات لم يهييء لها بعد.
- وبالنسبة لوسيلة التواصل مع المستهدفين لرسالتها فبدلا من الاقتصار على خطابات وندوات، يمكن استخدام رسائل المحمول، والاتصال الهاتفي، والبريد الالكتروني.
 - وفيما يتصل بطبيعة المشاركة جعلها لا تقتصر على التبرعات المادية والعينية، وتتسع لتشمل التبرع بساعات عمل أسبوعيا أو شهريا، وفي مجال بعينه (تقديم استشارات تخصصية، توصيل أو استلام التبرعات بسيارته الخاصة، تصميم والإشراف على الموقع الالكتروني).
 - وفيما يتعلق بالدعاية لأنشطة الجمعية يمكن أن تأخذ أشكالا متنوعة: كتحصيل ركن لبيع منتجاتها بأحد المحلات الكبرى، وطباعة شعارها وأهدافها على إيصالات وفواتير الكهرباء أو الهاتف في المنطقة التي تنشط بها، أو عمل مظلات عليها شعارها بالشوارع للجلوس، أو طباعته على كراسات التلاميذ المدرسية بالتنسيق مع منتجها، وهكذا.
- خ- نحت مفاهيم مستحدثة: من المتوقع في حال قيام الفرد بالوقوف على أوجه النقد العديدة للمفاهيم المستخدمة في مجاله المهني، والتي قد تكون غامضة، أو متداخلة، أو مترادفة أن يطرح في المقابل البدائل المناسبة لتقويم الموقف الراهن، ومن أبرز الجهود المبذولة في هذا أن يُدخل تعديلات على المفاهيم موضع النقد فيصوغها بشكل أكثر دقة ووضوحا، أو أن يبتكر مفاهيم جديدة مستحدثة من مجمل ما يطلع عليه من معارف في هذا الخصوص، وهو ما يندرج تحت ما يطلق عليه "الإبداع المفهومي"، وهي خطوة تشكل إضافة جوهرية للمعرفة، وثمة أمثلة عديدة لبزوغ مفاهيم مستحدثة نتجت عن مفاهيم سابقة مما أسهم في تطوير الواقع:
- نبع من الدمج بين مفهومي المساعدة والتضحية مفهوم "الإيثار".
 - و"الاقدام الاجتماعي" من مزج مفهومي المبادأة في العلاقات الاجتماعية والتلقائية التعبيرية.

- كما نتج مفهوم "الإبداع الحجاجي" عن الجمع بين مفهومي الإبداع والمحاكاة.

وقد يأخذ الإبداع المفهومي صيغا أخرى كتركيب حروف مفهومين سابقين للخروج بالمفهوم المبتكر مثل مفهوم "الأصارة"، يجمع بمقتضاه الباحث بين مفهومي الأصالة والمعاصرة. وقد ينحو الباحث منحى ثالث يأخذ بموجبه الحرف الأول من المفاهيم التي يتناولها، يشير إليها مجتمعة، فبدلاً من الإشارة إلى عملية التنمية الإبداعية للمؤسسة يكتفي بمصطلح "تام".

٩- التدريب على توكيد الذات.

حين نلتقي بشخص لا نعرفه ونقدم له أنفسنا ونطلب منه أن يُعرف نفسه لنا، يصبح مألوفاً لدينا في المرة التالية، ومن المحتمل أن يتحول إلى صديق فيما بعد. فالحصول على بيانات أساسية عن الطرف الآخر يجعلنا نشعر بأنه قريب إلينا، هكذا التوكيد، فهو مفهوم غير مألوف بدرجة كافية في ثقافتنا المعاصرة؛ ومن ثم فنحن في حاجة لأن نعرفه بدرجة أكثر تفصيلاً حتى نألفه، وإن ألفتنا فثمة احتمال أكبر أن نمارسه، وهي غاية مرغوبة بالطبع (Gude; Mum ; Kakdestod & Pris ,2000).

التوكيد Assertiveness مهارات سلوكية، لفظية وغير لفظية، نوعية، موقفية متعلمة، ذات فاعلية نسبية، تتضمن تعبير الفرد عن مشاعره الإيجابية (تقدير - ثناء)، والسلبية (غضب - احتجاج) بصورة ملائمة، ومقاومة الضغوط التي يمارسها الآخرون لإجباره على إتيان ما لا يرغبه، أو الكف عن فعل ما يرغبه، والمبادرة ببده والاستمرار في، وإنهاء التفاعلات الاجتماعية، والدفاع عن حقوقه ضد من يحاول انتهاكها شريطة عدم انتهاك حقوق الآخرين (طريف شوقي، ١٩٩٨).

بنظرة تفصيلية لهذا التعريف لرصد عناصره الفرعية سنجدها عشرين مهارة فرعية يفترض أن يمارسها المؤكد لذاته، وحتى يكتمل تعريفنا للتوكيد يجب علينا تمييزه عن أكثر المفاهيم تداخلاً معه وهو العدوان Aggression، ويشير لأي سلوك يصدره فرد (أو جماعة) صوب آخر (أو آخرين) أو صوب ذاته، لفظياً كان أم مادياً، إيجابياً

كان أم سلبياً، مباشراً أم غير مباشراً، أملتة مواقف الغضب أو الإحباط، أو الدفاع عن الذات والممتلكات أو الرغبة في الانتقام أو الحصول على مكاسب معينة، ترتب عليه إلحاق أذى بدني أو مادي أو نفسى بصورة متعمدة للطرف الآخر (طريف شوقي، ٢٠٠٤).

وتتمثل أوجه الاختلافات الجوهرية بين التوكيد والعدوان في أنه بينما يدافع المؤكد عن حقه إلا أنه يحترم حقوق الآخرين في الوقت نفسه، ويحقق أهدافه دون الإضرار بهم، ينتهك العدوانى حقوقهم وقد ينجز أهدافه على حسابهم (L'Abate, 1981)، فنية الفرد في العدوان إيذاء الآخرين أما في التوكيد فلا توجد نية لديه، بيد أنه قد ينتج عن سلوكه التوكيدى إيذاء غير مقصود.

وحتى تصبح مؤكدا وليس عدوانيا، إليك مقارنة بين ملامح الشخص المؤكد لذاته وغير المؤكد جدول (١) "الفروق بين سلوكيات المؤكد وغير المؤكد لذاته في مواقف يومية يواجهها كل منهما

م	المؤكد لذاته	غير المؤكد لذاته
١	يعبر ببساطة عن رأيه الذي يختلف عن الآخر.	يحتفظ برأيه لنفسه عندما يختلف مع الآخر تجنباً للمشاكل.
٢	يعتذر بلباقة لمن يطلب زيارته في وقت لا يناسبه، ويدعوه إلى تحديد موعد آخر .	حين يطلب أحد زملائه زيارته في وقت لايناسبه يقبل فوراً مع ما قد يسببه ذلك من إرباك لجدول مواعيده .
٣	ينظر إلى وجه من يتحدث إليه، وهو من نفس نوعه .	يتجنب النظر إلى وجه المتحدث من نفس نوعه .
٤	حين يقدم نفسه لشخص غريب يحرص أن تلتقى عيونهما.	يفضل النظر إلى أى جهة أخرى حين يقدم نفسه للآخر .

م	المؤكد لذاته	غير المؤكد لذاته
٥	يسهل عليه مناقشة أو التعليق على محاضر في ندوة عامة.	حين يكون لديه تعليق مفيد على محاضر في ندوة عامة لا يقوله خوفاً أن تتجه نظرات الآخرين إليه .
٦	إذا اعتذر للأصدقاء عن حضور مناسبة ما ، وألحوا عليه بصراً على رأيه الأول .	حين يرفض حضور مناسبة ما مع أصدقائه نظراً لارتباطه بموعد مهم يغير رأيه حين يلحون عليه .
٧	يبادر بالاعتذار علناً إذا شعر بأنه ارتكب خطأ بحق أحد.	إذا ارتكب خطأ في حق أحد يكتفى بتأنيب نفسه على ذلك .
٨	يصعب أن يستغله الآخرون أو ينتهكوا حقوقه.	كثيراً ما يستغله الآخرون ويفتتون على حقوقه.
٩	يسهل عليه التحدث أمام جماعة كبيرة العدد من الناس .	يجل من التحدث أمام مجموعة كبيرة العدد من الناس .
١٠	إذا طلب منه زميل إنجاز شيء ما فوق طاقته يعتذر موضحاً مبررات ذلك .	يوافق على أداء ما يطلب منه من خدمات مع اعتقاده بعجزه عن ذلك حتى لا يغضب منه الآخرون .
١١	يعبر عن غضبه من تصرفات أحد الأقارب سواء بصورة لفظية أو غير لفظية .	حين يغضب من تصرف لأحد أقاربه ينفعل على المستوى الداخلي فقط ويحرص ألا يلاحظ قريبه ذلك .
١٢	يلفت نظر من يتصرف معه بطريقة غير لائقة إلى ضرورة تصحيح سلوكه مستقبلاً .	حين يتصرف أحدهم معه على نحو غير لائق يكتفى بالامتناع من الداخل، والنفور منه، ولا يخبره بذلك .
١٣	ينهى مقابلة إذا شعر أنها استمرت أكثر من اللازم بطريقة لا تسبب حرجاً للطرف الآخر.	ينتظر حتى ينهى الآخر اللقاء ، مع أن ذلك سيؤخره عن موعد مهم .
١٤	يحرص على إعلان اختلافه مع من يحاول فرض رأيه عليه.	يجارى من يفرض رأيه عليه ، ظاهرياً ، مع

مضادات التطرف الفكري: رؤية نفسية

م	المؤكد لذاته	غير المؤكد لذاته
		عدم اقتناعه في قرارة نفسه بهذا الرأي .
١٥	بمقدوره، إن أراد ، أن يبدأ محادثة مع شخص لا يعرفه يجلس بجانبه .	يحكم سلوكه في التفاعل مع الغرباء قاعدة: "على الآخر أن يبدأ الحوار معي أولاً، وليس أنا" .
١٦	يتقبل النقد ويحاول الاستفادة منه .	يعتقد أن النقد يحطّ من قدره ومن ثم لا يتقبله.
١٧	إذا شعر بأن رئيسه يحابي أحد الزملاء على حسابه يطالبه بتبرير ذلك التصرف .	يطلق الشائعات ضد رئيسه ويشكوه للآخرين حين يحابي أحد الزملاء على حسابه .
١٨	يرفض ما يطلب منه إذا رآه غير مقبول أو مناف لمعتقداته دون الشعور بالحرَج .	يصعب عليه رفض ما يطلب منه حتى لو كان غير مقبول ومناف لمعتقداته، وإن حدث ذلك يبالغ في الاعتذار
١٩	أكثر قدرة على التحكم في توتره أثناء التفاعل مع الآخرين	يصعب عليه التحكم في توتره أثناء التفاعل مع الآخرين .
٢٠	يدافع عن حقه ، بقوة ، حين ينتهكه أحد .	يُفْرِطُ في حقه تجنبًا للمشكلات والصدام مع منتهكي حقه .
٢١	يُعبّر من وقت لآخر بعبارات ودية وحانية لأصدقائه عن مشاعره نحوهم .	يصعب عليه التعبير عن مشاعر الحب والمودة لصديقه لاعتقاده أن سلوكه يكشف عنها .
٢٢	ينبه الآخرين لأخطائهم في حقه حتى لا تتكرر.	يعجز عن تنبيه آخرين إلى أخطائهم في حقه حتى لا يفقدهم.
٢٣	شعاره في الحياة : إن التعبير أولاً بأول عما في نفسه من مشاعر وآراء نحو الآخرين هو بوابة الصحة النفسية .	شعاره في الحياة : إن التعبير عما في نفسه من مشاعر وآراء نحو الآخرين يثير من المشكلات أكثر مما يحل .
٢٤	إذا وجّه إليه أحد الزملاء سؤالاً شخصياً جداً يذكره بأنه ليس من حقه توجيه مثل هذا السؤال .	يحاول أن يغيّر مجرى الحديث حين يوجه له أحد الزملاء سؤالاً شخصياً ، وإذا ألحّ عليه يشعر بالخجل من الرد .

م	المؤكد لذاته	غير المؤكد لذاته
٢٥	يكون أول من يقترح على الأصدقاء في جلسة خاصة أين ومتى يذهبون المرة القادمة .	لا يقترح على الأصدقاء موعد اللقاء القادم ومكانه خشية أن يرفضوا اقتراحه .
٢٦	يطلب من أحد الزملاء الكف عن التلطف بألفاظ غير لائقة.	يقول في نفسه حين يتلفظ زميل بألفاظ غير مهذبة إنه قليل الأدب .
٢٧	لا يتهرب من لقاء شخص لا يرغبه بل يعتذر له عن لقائه ، أو يصارحه بأن ظروفه لا تسمح الآن .	يتهرب من لقاء الشخص الذي لا يرغب في رؤيته .
٢٨	يقول ما يريد للآخر بصورة مباشرة .	يدع الآخر يفهم ما يريد بصورة غير مباشرة.
٢٩	يستفسر ممن يتحدث إليه عن بعض النقاط الغامضة في حديثه.	يدعى أنه فهم ما قيل له مع أن لديه العديد من الاستفسارات حول بعض النقاط الغامضة فيه.
٣٠	يعترف بخطئه دون الشعور بانخفاض احترامه لذاته .	لا يعترف بخطئه لاعتقاده أن ذلك سينقص من قدره.

ابتكر علماء النفس التدريب التوكيدي كوسيلة ناجحة نسبياً لمساعدة من يصعب عليهم التعبير من مشاعرهم، والمجاهرة بأرائهم، والدفاع عن حقوقهم، ومواجهة ضغوط الآخرين لإكراههم أو إغوائهم على أن يفعلون ما لا يرغبون أو عدم فعل ما يرغبون (Lang & Rimm, 1978) . فيما يلي مجموعة أساليب كي يصبح الفرد أكثر توكيدا لذاته في علاقاته الاجتماعية بصورة سلسة وفعالة::

- حدّد مجموعة مواقف يصعب عليك توكيد ذاتك فيها، وقم بترتيبها تصاعدياً من الأقل إلى الأكثر صعوبة كي تتدرب على التصرف توكيدياً فيها من قبيل :
 - بينما تتأهب للخروج إلى موعد مهم جاءك بعض الأقارب.
 - تحدّث أحد الزملاء بطريقة نابية عن زميل غائب وأنت تعلم أنه غير محق في هذا .

والآن ابدأ بمحاولة توكيد ذاتك في كل موقف منها، كأن تستقبل ضيوفك، وبعد فترة وجيزة توضح لهم بطريقة سلسة لا تغضبهم - قدر المستطاع - ولا تفقدك موعدك أيضا، أو أن تلفت انتباه الزميل أن أفضل أسلوب لنقد آخر أن يكون حاضرًا حتى يدافع عن نفسه إن كان محقًا .

ثم لاحظ رد فعل الآخرين على سلوكك التوكيدي، وطبيعة الصعوبات التي واجهتها حتى يتحسن أدائك اللاحق، وفي حالة نجاحك ضع قائمة بمواقف أخرى أكثر صعوبة لتتدرب على مواجهتها، وهكذا ، حتى يزداد مستوى توكيدك .

- استخدم الحوار الذاتي الإيجابي لتشجيعك على التوكيد: فما يقوله الفرد لنفسه يؤثر فيه، فإذا قال كلاما مشجعا أقدم على فعل السلوك المرغوب، وإذا قال كلاما مثبطا أحجم عنه، أي أننا نملك القدرة للسيطرة على أنفسنا من خلال ما نوجهه إليها من حوار ذاتي، وبناء على ذلك فإن العبارات الذاتية ذات الطابع الإيجابي المشجع يمكن توظيفها في حالة ترديدها على أنفسنا كي نتصرف بصورة مؤكدة مع آخرين، مثلا حين تريد أن توجه سؤالاً استفسارياً لرئيسك في العمل، أو أستاذك، أمام زملاء، ويمنعك من ذلك عبارة تطوف بذهنك من قبيل "سيتهمني بالغباء" أو "سيسخر مني زملائي"، حاول أن تطرد هذه العبارة وردد بدلًا منها عبارة إيجابية مثل "إن لم أسأل فلن أفهم"، أو "ليس مهمًا أن يحملق في الآخرون، بل المهم أن أستوعب ما يقال أمامي" .

ومن هذه الزاوية يمكنك كتابة قائمة بعبارات ايجابية يحسن أن تحدّث بها نفسك قبيل مواجهة المواقف التي تتطلب سلوكًا توكيديًا والتي تساعدك على إصداره من قبيل:-

- " قيمة الإنسان تتحدّد بناء على ما يقدّمه للآخرين " .
- " استغن عمّن شئت تكن نظيره " .

وحاول أن تكثر من ترديدها على ذهنك حتى يسهل عليك استحضارها عند احتياجك إليها. وشجع الإسلام أتباعه على استخدام عبارات ايجابية في المواقف العصبية كوسيلة لتقوية الذات وحثها على التوكيد ، فالله في قرآنه الكريم يطلب من الفرد عند مواجهة أزمة عصبية أو معركة

حامية الوطيس، وليس فقط عند مواجهة زملاء أو المتحدث في حشد، أن يردد الآية على نفسه ((قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا))، ويخاطب نفسه حين تنزل به نكبة أو كارثة ((إننا لله وإنا إليه راجعون))"البقرة : ١٥٦"

- تقبل النقد ووجهه: يتضمن النقد جانبان هما، بيان المزايا وإظهار المثالب في الفكرة المنقودة، وتحسن مراعاة ما يلي أثناء هذه العملية:-
- لا تنقد بصورة عدوانية، فبدلاً من قول: "إن هذه المناقشة عديمة النفع" قل: أشعر أني لم أستفد (Bower & Bower, 1976)، وإذا لم يفهم فرد كلامك لا تقل له "إن كل الناس تفهمني فلماذا لا تفهمني أنت أو إنك بطيء الفهم"، وقل له "ماذا تجده غامضاً في كلامي لأزيد وضوحاً".
- اطلب توضيحاً من المتحدث حول بعض الجوانب الغامضة في نقده، فإذا قال لك إنك حساس أكثر مما يجب قل له ماذا تقصد بلفظ حساس؟ وما السلوكيات الدالة على ذلك؟.
- تقبل النقد ولا تدع الآخرين يعتقدون أنه لا فائدة من توجيه النقد إليك.
- افسح عن اختلافك بصورة لا تقلل من قدر الآخر، انطلاقاً من المبدأ القائل: كما من حَقك أن تختلف مع الآخر لتعبر عن هويتك، وتدافع عنها أو عما تعتقد أنه مساساً بها، فعليك في الوقت ذاته ألا ينطوي تعبيرك هذا على شبهة احتمال الحط من قدر الآخر لأنك ستكون حينئذ كمن أفسد شيئاً ليصلح آخر، إذ تنطوي مهارات الإفصاح عن الذات على أن تحمي نفسك، وتنفس عما يموج بها من مشاعر شريطة ألا تتطاير شظايا هذا التنفيس وتؤدي الطرف الآخر. فلا يتصور مثلاً أن تقول لمن يدعوك إلى التخلي عن تأييدك لعمل المرأة كقاضية بأنه إنسان غير متحضر فهذه إهانة تجعل الموقف أكثر تعقيداً معه (طريف شوقي، ١٩٩٨).
- اشكر من يقدم لك خدمة أو صنيعاً حسناً فهذا حقه، فكما أنه من حق الفرد أن يشكو من يقدم له خدمة سيئة فعليه، في المقابل، أن يعبر عن امتنانه لمن أدى صنيعاً حسناً له، وعليه ألا يقول أن ما فعلوه هو واجب عليهم ولا شكر على واجب، بل عليه أن يتذكر

أن توجيه الشكر حق لكل من ساعده على إنجاز مهمة ما أو قدم له خدمة ما. عليه أن يؤمن بأن شكر الآخر ليس لأنه قدم لنا الخدمة الواجب عليه تقديمها بل لأنه إنسان يستحق التدعيم، وأن يتلقى عائداً يُشعره بأهميته كبشر جدير بالاحترام.

- اقرن رفضك مطالب الآخرين غير الواقعية بأسباب حقيقية وليس بأعذار واهية (فالأعذار ليس لها أقدام) حتى وإن كانت غير مريحة لهم مادامت تعكس موقفك، ولا تتطوى على ضرر أو إهانة لهم، ومن شأن اختلاق أعذار للتهرب من مواجهة الآخر بحقيقة الموقف، دفعه للتقدم بمطالب مشابهة لاحقاً مما يدعوك إلى اختلاق أعذار جديدة، فإذا طلب منك زميل معروف عنه عدم السداد أن تقرضه مبلغاً من المال، واجهه بوضوح مهما كان ذلك صعباً، فهذه المواجهة أخف وطأة من شعورك أنك تورطت حرجاً، وإحساسك بالندم لكونك ضحية خجلك؛ وبناء على ذلك عليك، تحسباً للدخول في تلك الدائرة من اللوم الذاتي والشعور بانقراض حقوقك، أن تذكر له بوضوح عدم قدرتك على إقرضه، وإن ألح أخبره أن سيرته الذاتية في وعدم سداد الديون السابقة غير مطمئنة، ووضح له أن ما لديك من أموال يكفيك بالكاد، أما إن اختلقت له عذراً لعجزك عن مواجهته بالرفض كقولك مثلاً: "سيت حافظة نقودي"، فسوف يكرر طلبه بالاستدانة وهكذا .

من الأمثلة الواقعية التي تثبت عدم جدوى الأعذار الواهية ما فعله Lee Iacocca قائد صناعة السيارات الأمريكي الشهير الذي قاد شركة "فورد" و"كرايسلر"، عندما واجه مشكلة تقدم صناعة السيارات اليابانية، ركز على لوم اليابانيين وتقديم الأعذار، مع أن الحل كما أشارت مجلة "نيويورك تايمز" كان يتمثل في عمل سيارات أفضل، وليس في الأعذار وردود الفعل الغاضبة تجاه اليابانيين (Bishop & Hines, 2012).

- كن مرناً توكيدياً: بمعنى قادراً على تغيير سلوك في ضوء مستجدات الأحداث المحيطة بك؛ فالمرن توكيدياً ينظر للموقف من زوايا متنوعة، ولديه أساليب مختلفة للتعبير عن استجابته التوكيدية. ومن مظاهر المرونة التخفيف والتلطيف من وقع توكيدك، فالاستجابة المؤكدة تكون في موقف ما كجرعة مضاد حيوي يمزجها المريض

بمادة حلوة ليستسيغها ويتناولها ليشفى؛ كذلك تضيف عبارات ملطّفة قبل استجابة توكيدية أو بعدها حتى تزيد عواقبها الإيجابية وتقلّل السلبية، فحين تطلب منك زوجتك الخروج مساءا للتسوق فإن قلت "لا" وكفى (توكيد مركز) تستاء، أما أن تقول "لا" يا حبيبتي لأنني مكلف اليوم بكتابة تقرير مهم يطلبه رئيسي غداً وعليّ السهر لساعة متأخرة لإنجازه، وأعدك بأننا سنخرج غداً (توكيد مخفّف) فهذا من شأنه تهدئتها وجعلها أكثر تفهماً للأمر " .

١٠- الإدارة العقلانية للاختلاف (المحاجة).

تنشأ اختلافات بين البشر لاختلاف قدرتهم على تبني وابتكار آليات الإدارة العقلانية لها، كالتفاوض أو تجميد الموقف حتى تهدأ الأمور وتصبح قابلة للتعامل معها، والإثبات المتبادلة من خلال تبني نمط أن يكسب الطرفان Win-win، وتعد المحاجة Argumentation آلية مهمة للإدارة العقلانية للاختلاف، وتشير إلى "قدرة الفرد على تقنين ودحض حجج الطرف الآخر بالأدلة والبراهين الاستدلالية، والواقعية، وحثه على التحلي عنها، والدفاع في الوقت نفسه عن آرائه، وتقديم حجج لإقناع الطرف الآخر بها، وذلك حين يحتاجون حول قضية خلافية " (طريف شوقي، ٢٠٠٥).

وينطوي هذا التعريف على أن المحاجة تتضمن عمليتين رئيسيتين قوامهما:

- التقنين وهي عملية يتم بموجبها إثبات أن صحة حجج الطرف الآخر أو النتيجة المترتبة عليها ، أو المستمدة منها ، زائفة أو خاطئة ، أو ذات قيمة مشكوك فيها (verderber,) (1991, 332).

- الإقناع من خلال الاستعانة بمجموعة حجج يستدل منها الفرد على صحة دعواه. وتوجد مجموعة من توجيهات للفرد تزيد فعاليته إذا تمثّلها ووظفها في مواقف حاجية يواجهها في حياته اليومية في المجالات المختلفة أبرزها:-

أ- إذا أردت أن تغير شيئاً عليك مواجهته (جيمس باترسون، ١٩٩٩)، إن أفضل وسيلة للتعامل مع مسألة خلافية أو مشكلة مع طرف ثاني هي مواجهة تعتمد على حوار منطقي عقلاني فحوار الكلمات أكثر إثماراً من حوار اللكمات؛ لذا عليك تقبل فكرة الدخول في محاجة مع الآخرين لأنها وسيلة ضرورية لتغيير أفكارهم السلبية حول موضوع لاختلاف، ومحاولة إقناعهم بأفكارك التي ترى أنها مفيدة لحله، فأعتى الصراعات لم تحسم في نهاية المطاف إلا على مائدة المفاوضات بعد انقشاع غبار المعارك، أو على منصات المحاكم، حيث عمليات المحاجة هي السلاح الرئيسي المستخدم فيها.

ب- ابتعد أثناء ردك على حجج الطرف الآخر عن استخدام أساليب استفزازية غير مقبولة كالتهويل والتعجيز، والتشتيت، والاستدراج، وتوجيه سخريه لاذعة إليه (فؤاد بن أحمد، ٢٠١٠)؛ كي لا تثير حساسيته، وتتجنب إيجاد مناخ يحول الحوار إلى شجار، فيقل احتمالات الوصول إلى نقطة سواء حول المسألة مناط الحوار، في المقابل قدم اعتراضك على حديث الآخر وأفكاره بصورة إيجابية فبدلاً من قولك لزميل "اعتقد أن أفكارك غير واقعية ولن أضيع وقتي في مناقشتها"، قل: "هل يمكنك أن توضح كيف يمكن تطبيق أفكارك بشكل محدد"، وعندما تبدأ إجابتك علي شخص ما ينبغي أن تحذف كلمة أنا أختلف، إذ أنه بمجرد سماعه لها سيتخذ موقفاً دفاعياً ويصرف كل تفكيره ليس إلى الاستماع إليك بل على كيفية كشف مواطن الخطأ فيما تقول (طريف شوقي، وعبدالمنعم شحاته، وإبراهيم شوقي، ١٩٩٥).

ت- اعد تعريف مفاهيم استخدمها الطرف الآخر على نحو يزيل الاختلاف، فحين يدعي أنه يرفض مبدأ قيام الرجل بمساعدة زوجته في الأعمال المنزلية لأن ذلك ينطوي على الإخلال بمبدأ قوامته، وضح له أن هذه المساعدة لا تندرج في إطار عملية القوامه، بل تعبير رمزي للزوجة عن مكانتها لدى زوجها، تتم هذه المشاركة بشكل طوعي من الزوج، ويدعم بقول السيدة عائشة أم المؤمنين: إنه صلى الله عليه وسلم كان يخفف نعله، ويخيط ثوبه (رواه أحمد، ٢٤٩٠٣).

ث- انظر لحجج الموضوع المؤيدة والمعارضة، حتى تتوقع ما سيقوله الطرف الآخر وتجهز ردودا عليه، وهي طريقة تقنع الطرف الآخر بعدم تحيزك، فحين تقوم بمحاجة أحد مدخني السجائر حول أضرار التدخين توقع ما قد يقوله حول مزاياها بالنسبة إليه (فهو يعتقد أنها تقلل توتره، وتساعد على التركيز، وتجذب الأصدقاء إليه)، جهز ردودك بشأن ذلك (إن كانت تقلل التوتر فعلا فتكرار تناولها يعني أن توتره متواصل وبذا فهي لا تقلله، أما كونها تساعد على التركيز فإن كثير من شاغلي المهن التي تتطلب التركيز لا يدخنون، إذن فالعلاقة بينهما ليست علاقة السبب بالنتيجة، وفيما يتعلق باجتماع الأصدقاء فإن الصديق يجذب لصديقه بسبب عوامل نفسية ووجدانية وفكرية لا لأنه يدخن).

مع أن التركيز على جانبي الحجة أسلوب أفضل في حالات عديدة، إلا أن في بعضها تكون الحجة ذات الجانب الواحد أكثر تأثيراً، فين تحتاج منخضض الذكاء تصيبهم الحجة ذات الوجهين بالحيرة، أما مرتفعي الذكاء فتقلل الحجة ذات الوجه الواحد من موضوعيتك في عقولهم (Mcgee & Wilson, 1994; Baldwin, 1992).

ج- تجنب استخدام ألفاظ ذات معنى مزدوج، فكلمة ريفي تعني أن الشخص قادم من الريف (المعنى الإشاري)، أو أنه يتمسك بمجموعة قيم أصيلة (المعنى الدلالي). وابتعد عن الكلمات التي تتطوي على المبالغة، فبدلاً من وصف شخص أنه "عبقري" صفه أنه "مرتفع الذكاء" (طريف شوقي، ١٩٩٥)، يسوق "حافظ محمود" تلميذ المفكر الكبير "عباس العقاد" واقعة تكشف أهمية أن يكون الفرد محمداً مفادها: "بينما كان الأستاذ العقاد في طريقه لإحدى دور العرض وكنت واقفاً في طابور طويل أمام شباك التذاكر قال لي: مالي أراك متأخراً، وبعد أن دخل بدقيقتين خرج ليصحح لي عبارته إذ قال: أقصد أنك متأخر في ترتيب الواقفين أمام شباك التذاكر فقط، أما كلمة متأخر على إطلاقها فلا يمكن أن تطبق عليك" (سامح كريم، ٢٠٠٢).

ح- افصل بين الرأي وخصال صاحبه، فحين يوصينا أحد نجوم الكرة باختيار عطر معين في إعلان تليفزيوني فهذا لا يعني أنه أفضل عطر، ليس متخصصاً في العطور، بل يمكنه فقط الإدلاء بآراء دقيقة حول مستوى أداء لاعبين آخرين، عليك الاعتماد على معايير موضوعية

للحكم على الرأي لا الانجذاب إليه بتأثير هالة صاحبه، كما قال الأمام علي بن أبي طالب كرم الله وجهه " لا تعرف الحق بالرجال ولكن أعرف الرجال بالحق ". وأن تميز بين الواقعة والرأي، فالواقعة موضوعية، والرأي ذاتي، فعلى سبيل المثال حينما يقول أحدهم أن من يتحدثون كثيرا أكثر طلاقة لغويا فهذه واقعة، أما إن استنتج من ذلك أنهم أكثر ذكاء فهذا رأي يلزمه دليل موضوعي، فالحكماء يفضلون الإنصات للآخرين أكثر من أن يتكلموا معهم، وهم يعتبرون النماذج الأكثر ذكاء من البشر.

خ- أحرص أن تكون ممن يستخدمون تفكيرهم لمناصرة حكم تم إصداره سلفا على أساس التحيز والعاطفة، ولا تلجأ إلى تقييم المعلومات بصورة متسقة مع رغباتك، ولا تنتقي معلومات تؤكد اختيارك متجاهلا ما يتعارض معه حتى تعقلن نتيجة متحيزة ترغبها، فعلى سبيل المثال يتصيد فرد متعصب ضد الأقليات ويتذكر جرائم ارتكبتها أبناء تلك الطائفة ليقنع نفسه بأنه محق في اتجاهه الكاره لهم، ويتغاضى في ذات الوقت عن أن نسبة قد تكون أكبر من أبناء الأغلبية التي ينتمي إليها قد ترتكب جرائم مماثلة، أو أكثر بشاعة.

د- قلب الحجة: تشير إلى استخدام الحجة نفسها التي يعتمد عليها الفرد لإثبات موقفه في تقنيده، كمن يدعي أن التسامح دليل ضعف شخصية الفرد، فيقال له بل هو دليل قوة، فالضعيف يخضع للأمر الواقع، ويعجز عن رد الإساءة التي توجه إليه، أما القوي فيملك التسامح نظرا لإدراكه قدرته على رد الإساءة. أو كالذي يقول أن المرأة العاملة تقضي معظم وقتها خارج المنزل؛ لذا تهمل شئونه، فنقول له إنها تحصل إبان ذلك على خبرات عديدة تجعلها تنمي قدرتها على إدارة شئون منزلها بصورة أكثر كفاءة، حتى وإن كان الوقت المتاح لها أقل .

ذ- قل ما تريد ولا تدع الآخر يستنتج حتى لا يحدث سوء فهم، فلا تقل لزميلك "الدنيا لم يعد فيها زملاء أوفياء، لكن قل "لقد أخبرني أحد الزملاء بالسر الذي أئتمنتك عليه"، ففي ظل العبارة الأولى قد تثير لديه اعتقاداً بأنك تردد حكمة

عامة لاتعنيه بالضرورة، أو أنك تعاني من مشكلة مع غيره، والعبارة الثانية واضحة لا تحتمل تأويلات متعارضة .

وحين تريد إظهار عدم اقتناعك بحجة يقولها الآخر لا تكتفي بإظهار علامات الامتعاض على وجهك، لكن قل له بوضوح ذلك، وحدد له جوانب اعتراضك على ما يقول، بل حاول طرح حجة مضادة قد تغير بها موقفه.

ر- أفصل بين الأعراض الظاهرة والأسباب الجوهرية، فليس ما يظهر من علامات يعتبر سبباً للظاهرة موضوع اهتمامنا بل قد يكون مجرد عرضاً لها، فالارتجاف عرضاً للمرض ليس سبباً له، وعدم التركيز مظهراً لوجود مشكلة تحصيلية لدى الطالب، لا سبباً لها، وحين يقال أن أحد الزملاء يغير عمله بمعدل مرتفع، فلا ينصرف ذهننا إلى أن هذه هي مشكلته، فالتغيير مجرد علامة على وجود مشكلة تتعلق بطبيعة العوامل التي تجعله لا يتأقلم مع المهام، والزملاء، والرؤساء الذين يتعامل معهم فيها.

١١- التطوير المتواصل للذات.

يجب على الفرد السعي لتنمية ذاته نحو الأفضل، تُعرّف عملية التنمية الذاتية بأنها: "مدى وعي الفرد بأوجه القصور في خصاله الشخصية وأدائه المهني، والوقوف على الأسباب المسؤولة عنها، واستخدام بعض الأساليب الذاتية للتغلب عليها بغية رفع كفاءته الشخصية والمهنية الحالية والمستقبلية" (طريف شوقي، ٢٠٠٣). وتتضمن هذه العملية مجموعة عناصر تتمثل في وعي الفرد بذاته، والاعتراف بأوجه القصور فيها، فالتغيير يتطلب اعترافاً كمدخل التهيؤ له، (Anthis & Lavoie, 2006)، وعلى الفرد في "مرحلة الاعتراف" تجنب أخطاء التحيز للذات، وعزو الفشل إلى عوامل خارجية، وتأتي بعد ذلك "مرحلة الفعل" أي وضع أفكاره لتنمية ذاته موضع التنفيذ، وتصبح تلك المرحلة أكثر فاعلية في ظل مستوى مرتفع من إدراك الكفاءة الذاتية (Kurman, 2006).

أهمية عملية التنمية الذاتية أنها أكثر إتاحة من التنمية النظامية التي تتطلب حضور الفرد دورات تدريبية متعددة بصورة منتظمة، والتي قد لا تكون في متناول يده، أو لا تلبي احتياجاته المتفردة؛ بوجه خاص الحريص على تطوير ذاته، وشعاره "إن من لا يتقدم يتقادم". تتطلب التنمية الذاتية ممارسة النقد الذاتي لتحديد أوجه القصور في شخصيته وتفكيره وسلوكه، والانتباه لذاته إبان تفاعله مع الآخرين، حتى تكون تصوراته أكثر وضوحاً لطبيعتها ومعدل حدوثها، ثم قيامه بوضع خطط إجرائية للتغلب عليها، فإن لاحظ أنه يتسرع في إظهار غضبه من الآخرين بصورة مبالغ فيها، بمقدوره وضع خطط للتحكم في غضبه مستمدة من قراءاته عن، وملاحظاته لحكاماء.

ويتطلب نجاحه أن يتوفر لديه مقداراً مرتفعاً من الدافعية ليتمكن من مواجهة العقبات والتحديات التي يواجهها سواء في مرحلة اختيار الأهداف أو التخطيط للوصول إليها، أو تنفيذ الخطط (Sonja, 2019)، وأبرز المبادئ التي تعظم احتمال النجاح هي:-

أ- ركز حين تفسر أوجه القصور الموجودة فيك لتلافيها على دورك في نشأتها كي تواجهه، ثم أدوار الآخرين فيما بعد، فعلى المرؤوس الذي لا يحصل علي موقع قيادي في عمله ألا يسرع باتهام رئيسه أنه يحابي آخرين، بل أن يفكر أولاً في سلوكيات يمارسها، قد ترسخ لدى القادة تصوراً أنه شخصية غير قيادية فيعمل على تعديله، بعدها يحق له التطرق لتفسير دوافع قاداته تخطيه.

ب- التدوين الشخصي: كما يقال فإن أمة بلا تاريخ مدون هي أمة بلا مستقبل، كذلك فإن تقدم الفرد يبدأ من تدوين تاريخه الشخصي والمهني والمعرفي، وبطريقة منظمة (عليك أن تسجل ما تتعرض له من خبرات مسموعة أو مقروءة في دفاتر مخصصة لذلك، واحرص على أن يكون ذلك في وجه واحد للصفحة لكي يكون بمقدورك تسجيل ملاحظاتك أو انطباعاتك على الصفحة المقابلة الفارغة، فهي اضافاتك المعرفية حولها فيما بعد). وحين ننظر بشكل أكثر عمقا للمزايا التي قد يجنيها الفرد بتدوين ما يقرؤه ستمثل فيما يلي:

- إن تسجيل ما تقوم بقراءته أفضل الطرق للتدريب على عملية الإيجاز والتركيز، وتثبيت المعلومة في الذهن، فما نبذل جهداً في تحصيله نتذكره بشكل أفضل.

- يمنح الفرد الفرصة للربط بين الأفكار، فتدوين ملاحظاته الشخصية على النص تسمح له إدراك مدى نضجه الفكري بالمقارنة بين ما سجله من ملاحظات على النص في حقبة زمنية سابقة والآن.

- أنها ستكون بمثابة المخزون الاستراتيجي للفرد من المعرفة الذي يلجأ إليه كلما أراد الكتابة في موضوع معين، أو الاطلاع على معلومات حوله.

- ستكون نواة لكتابة المذكرات الشخصية له إذا أراد ذلك في أي لحظة ما في تاريخ حياته الممتد (طريف شوقي، ٢٠١٢).

ت- حلل أخطاءك لتتعلم منها: فالتعلم من الأخطاء الفردية مهم للتنمية الذاتية شريطة ألا تهون منها، أو تبررها لتتحول شيئاً فشيئاً إلى أخطاء الآخرين؛ ومن ثم يصعب عليك الاستفادة منها حينئذ. يسهم الخطأ المستفاد منه بدور بارز في تقدم الحضارة والإنسان، وتكشف خبرات المتميزين عن وعيهم بالدور الخلاق لتحليل الأخطاء الشخصية وأخطاء الآخرين، لذا نصح أحد قادة المؤسسات الصناعية الألمانية الكبرى (EKATO) القائد الفعال "ألا ينزعج من ارتكاب مرؤوسيه أخطاء ما داموا سيتعلمون منها (Avery, 2005)، وأن يتعلم من محاولاته الفاشلة بدرجة أكبر من نجاحاته فهذا يشجعه على التأمل والاستبصار وطرح الفروض بشكل متواصل (Hackman & Wageman, 2007)، ويكشف المثل العربي الشائع: "ما ضاع من مالك ما علمك" مدى وعي العرب الأقدمين بأهمية هذا.

- وكما يتعلم الفرد من أخطائه عليه أيضاً التعلم من أخطاء الآخرين، أو "التعلم بالنفور"، أن يتعلم ألا يقع في أخطاء الآخرين ليوفر على نفسه مشقة المرور بها، فالحكيم من اتعظ بغيره، هنا قال شاعر المهجر "جبران خليل جبران": "تعلمت الصمت من الثرثار، والاجتهاد من الكسلان، والتواضع من المتكبر" (سيد صديق عبد الفتاح، ١٩٩١)، ويشير "جيف بيزوس" أيضاً إلى أنه "عليك ألا تخاف من الفشل فالعديد من الناس

يجمعون عن فعل اشياء جديدة بسبب الخوف من الفشل، ومن ثم فإذا تقبلت أن
الفشل جزء طبيعياً من النجاح فسوف تعاود المحاولة، والتي قد تمنحك الفرصة في
النجاح ثانية" (Bezos,2018) .

ث- اهتم بالتفاصيل الدقيقة: من المؤشرات المعروفة للذكاء قدرة الفرد على الانتباه إلى
التفاصيل الدقيقة في الأشياء التي يدركها، ورصد الفروق الضئيلة بين الظواهر المتشابهة،
وبموجبه يتعامل مع كل منها بشكل متفرد تبعا لخصائصها الذاتية، فثمة فارق ضئيل بين
الحزم والقسوة، الحزم ضروري لانتظام العمل مع مراعاة حقوق كل الأطراف، وتعني القسوة
إساءة استخدام السلطة لتحقيق انتظام العمل أيضا بغض النظر عما يترتب عليها من انتهاك
مصلحة طرف ما. وحرى بالفرد الأريب أن يوطن عقله على الانتباه للتفاصيل الدقيقة للأشياء،
والفروق الطفيفة بينها، فكفاءته في هذا سبب تعامله الناجح أو الفاشل معها، ويدعم قول ابن
" تشارلز دارون " هذا التصور: "كثير من الناس عندما تصادفهم نقطة بادية التفاهة، لا صلة
لها بعمل بين أيديهم، يمرون عليها دون أن يعيروها اهتماماً، ولا يقدمون لها إلا تفسيراً جزئياً
ليس في الواقع تفسيراً على الإطلاق، وقد كانت هذه بعينها الأمور التي يقتنصها أبي ليبدأ
منها" (عبد الستار ابراهيم، ١٩٨٥)، بمعنى أن للأسباب الصغيرة نتائج كبيرة، ففقدان المسامير
أضاع حدوة الحصان، وفقدان الحدوة أضاع الحصان، وفقدان الحصان أضاع الفارس (محمد
عبد الله البرعى وعدنان عابدين، ١٩٨٧).

ج- اطلع على كل ما هو جديد قدر استطاعتك: فالخبرة هي المادة الخام للتنمية إذا أحسن
توظيف مفرداتها على المستوى الشخصي والمهني والمجتمعي، ومما يجب على الفرد أن
يبديه هنا:-

- زيادة الوقت المخصص للاطلاع على معلومات متنوعة، ويعتاد هذا بوضع جدول
زمني ينفذه يوميا، وكان "ابن سينا" أثناء توليه الوزارة للأمير "شمس الدولة" يملي ليلا
خمسین صفحة من كتابه القانون على تلاميذه، ويقول لهم: لا ينبغي لعالم أن يبقى

شيئا من العلم في نفسه دون أن يدونه في كتاب قبل أن يلقي وجه ربه (صبري
الدمرداش، ٢٠٠٦) .

- أن يجعل من اكتساب المعرفة قضية محورية في حياته لها أولوية على ما عداها، فيفضل قضاء عطلته في قراءة كتاب على أن يذهب إلى لقاء عام، يدعم هذا ما ذكره "محمد يونس" الحاصل على جائزة نوبل في الاقتصاد عام (٢٠٠٦) عن مشروعه الرائد "بنك القرية" لإقراض الفقراء قروضا متناهية الصغر: "ذهبت أنا وطلابي للقرى الفقيرة المجاورة لجامعتنا شيئا جونغ في بنجالاديش لتتعلم من الفقراء والمشكلات التي يواجهونها من وجهة نظرهم؛ لأنني شعرت بأن نظرياتي الاقتصادية ليس لها جدوى في القضاء على مجاعة تؤدي الى وفاة الناس في طرقا تجاور قاعة محاضراتي.

- متابعة الإنتاج الفكري المعاصر في مجاله على النحو الذي يسمح له الإحاطة بجهود معاصريه، بما يجعل عقله في حالة لياقة معرفية تمكنه من إدخال إضافات تحسب له في ميدان تخصصه، أو ما يمكن أن نطلق عليه "البصمة الشخصية المعرفية".

١٢- تنمية روح العطاء المجتمعي.

ترقى الأمم لا بقدر ما لديها من تقنية ومعرفة فقط، بل بما لديها من قيم أخلاقية وسلوك إنساني متحضر، وما يشيع فيها من مبادرات تعاونية وإيثارية تثبت وتؤكد إنسانيتها، ويعبر بيرثافون ستينر "الحائز على جائزة نوبل عن هذا التصور قائلا: "بعد فعل "تحب" يوجد أجمل فعل آخر في العالم "تساعد" (Weinberg,1986)، يشير السلوك الاجتماعي البناء-Pro social Behavior إلى "أفعال تهدف لنفع آخرين كالمساعدة، والمشاركة، والتعاون، والإيثار (Batson,1998)؛ يعد شيوخه بشعبه المتنوعة (عطاء - عون - إغاثة - إيثار - نجدة - مساعدة) لدى أبناء الأمة مهمة قومية جليلة بمقدور علم النفس أن يسهم فيها بصور متعددة قوامها حث البشر على تعديل بنيتهم المعرفية والوجدانية والأدائية في الوجهة الداعمة لإثبات ضرور هذا السلوك على نحو يصبح معه سلوكا اجتماعيا منواليا؛ ومن ثم يدفع بها صوب الارتقاء الحضاري من خلال ما يلي :

أ- شيوع مشاركة الأفراد في الجمعيات الخيرية والتطوعية: فالفرد النشط في المجالات التطوعية محرك لعجلة التنمية، فخير الناس كما يقول رسولنا الكريم أنفعهم للناس (رواه جابر بن عبد الله- أخرجه الطبراني في المعجم الأوسط -٥٧٨٧)، ومجتمعنا في حاجة ماسة إلى تنشيطه بوصفه وسيلة فعالة لتوظيف طاقاته لصالح المجتمع، وكانت المشاركة المجتمعية ملمحاً مميزاً في تاريخنا الحضاري، والأوقاف الإسلامية نموذج بارز لها حيث ساهم الموسرون في تعليم الطلاب النابهين، وتوفير مياه صالحة للشرب لمواطنيهم، والإنفاق على المستشفيات.

ب- التسليم بأن المصلحة العامة مقدمة على المصلحة الخاصة، وأنها السبيل الأكثر أماناً ويسراً وكفاءة لتحقيق المصالح الشخصية، فاهتمامك بنظافة الشارع الذي تسكن فيه وتشجيره ضرب من الاهتمام بمسكنك الخاص تماماً، بل مقدمة ضرورية لتحسينه، وحرصك على الارتقاء بمستوى معيشة جيرانك الفقراء هو في حد ذاته إجراء يرفع من مستوى هناءك النفسي، فكونك كميوسر الحال تعيش بين مجموعة رقيقي الحال قد يفجر سخطهم، ويجعلك لا تستمتع بشكل مناسب بمتع لديك فاتساع دائرة المحرومين حولك ستفسد عليك شعور بالطمأنينة، فالجار الجائع كما يقول المثل الأمريكي، هو الجار الخطر؛ لذا حض الإسلام على أن يطعم المسلم جاره مما لديه. إن انخراطك في أنشطة تطوعية لخدمة المجتمع (محو أمية - تدريب تأهيلي لذوي المهارات المحدودة - خدمة المحتاجين) ليس من قبيل المصلحة العامة فقط بل هو مصلحة شخصية أيضاً لأن أول السعداء بهذه الخدمة سيكون أنت.

ت- الإيمان بأن العطاء والبذل وعون الآخر قد يكون باعثاً على السعادة الشخصية أيضاً، ففي التراث الفكري الإسلامي "إن المنفق يجد حلاوة ما أنفق في قلبه قبل الآخذ"، وثمة مشاهدات متنوعة تشير إلى أن لذة العطاء تعد متعة نقية لا يعرف مدى حلاوتها إلا من يعاينها ويعيش في أرجائها، إنها قد تفوق لذة الآخذ لأنها ليست وليدة علاقة نفعية بل هي نتاج لتفعيل الإحساس بالإنسانية، وفي الوقت ذاته فإنها تُعلي من قدر الإنسانية؛ ومن هنا باستطاعتنا القول بأن تبصير الناس بقيمة وقدر لذة العطاء، وحثهم على تنوqها

آلية تشجع إصدار هذا النمط من السلوك التطوعي الذي يسهم في الارتقاء بكل من المجتمع وإنسانية الإنسان .

ث- تأكيد مبدأ أن العطاء حق وليس منحة؛ ومن ثم فتقديمه للآخرين واجبا حري بالفرد أن يبادر به، فالواجب مقدم على الحق، فلا مجال للمن بعبء لأنه لصاحب حق، وشعور متلقي العطاء أن مُقدمه ينظر لنفسه يؤدي واجبا وينظر إليه صاحب حق سيجعله يشعر بعزة لا ذلة؛ فلا يتأثر مفهومه عن ذاته وشعوره بكرامته سلبا، بل ينمو لديه إدراك قيمة الترابط والمساندة الإنسانية، مما قد يدعوه في سياق آخر لأداء مماثل عندما تمكنه ظروفه؛ فنشيع في المجتمع روح العطاء .

ثالثا: مؤشرات فاعلية مضادات التطرف الفكري.

سيتواصل استمرار ممارسة إجراءات معينة حال كون عائدها مفيدا، فلن يحرص مريض على تكرار دواء وصفه الطبيب إلا إذا بدأ ظهور أمارات التعافي، هكذا مضادات التطرف الفكري لن يتمسك المجتمع، والشخص المتطرف، بإنفاذها إلا إذا بدت مؤشرات تغير أسلوبه في التفكير والسلوك للوجهة المرغوبة. أبرزها على مستوى الفرد، والأسرة، والمجتمع ما يحويه الجدول رقم (٢):

جدول (٢) مؤشرات فاعلية مضادات التطرف الفكري

م	المؤشر	م	المؤشر
١	تدني مستوى التوتر الشخصي.	٧	طرح المزيد من الحلول الإبداعية للمشكلات.
٢	تبني مبدأ التفريد في إصدار الأحكام على الآخرين.	٨	نقد الذات ، والاعتذار عن الأخطاء الشخصية.
٣	التسامح مع الآخرين ، وتقبل الاختلاف معهم.	٩	التركيز على نقد الأفكار ، وليس الأشخاص.
٤	الإدارة الفعالة للعلاقات الشخصية.	١٠	اتخاذ قرارات أكثر فاعلية ورشدا.

٥	تبنى مفهوم معتدل عن الذات وعن الآخرين.	١١	الانخراط في أنشطة تطوعية لخدمة المجتمع.
٦	عدم التسرع في تفسير سلوك الآخرين.	١٢	ارتفاع مستوى الوعي الديني والالتزام الأخلاقي.

وفيما يلي تفاصيل المظاهر الفرعية لكل مؤشر منها:

١- تدني مستوى التوتر الشخصي.

ارتفاع مستوى التوتر سمة مميزة للمتطرف فكرياً، وعليه فإن أولى مؤشرات فاعلية مضادات التطرف الفكري وصول مستوى توتره إلى الحد الأدنى، تتضاءل منابع التوتر بما يؤدي إلى انخفاضه بصورة ملحوظة، ويسهم في تحسين حياته وحياة المحيطين به، وسنجد أنه أصبح:

- يتجنب مقارنة أوضاعه بالآخرين الأفضل منه المحيطين به.
- لم يعد يصنف الناس إلى موالين له أو أعداء.
- بدأ يتعامل مع سلوك الناس السيئ والذي يمكنهم التخلص منه، وليس مع ناس سيئين سيظلون هكذا من وجهة نظره.
- يعلق على السلوكيات التي تثير حنقه أولاً بأول بدلاً من أن يكتمها في نفسه، وهو ما كان يسرع بملاً خزان التوتر الشخصي لديه بمعدل أسرع.
- يطلب تفسيرات من المحيطين به على مايقولونه، ويناقش ويتحفظ على بعض مايقال له على نحو ينأى به عن حظيرة الاتباع دون اقتناع لرؤى آخرين قد يكون غير راض عنها .
- يضع نفسه موضع الآخرين، وبالتالي أصبح أكثر تفهما لدوافع سلوكهم، وأقل لوما لهم.
- أكثر إيماناً بأن دوره الرئيسي ليس ان يمتعض من تصرفات الناس، ويصبح وصياً عليهم، ويراقب سلوكهم ليحدد ما هو صواب وخطأ، بل أصبح يخصص القسط الكبرمن طاقته لخدمة الآخرين ومساعدتهم .

٢- تبني مبدأ التفريد في إصدار الأحكام على الآخرين.

لم يعد يطلق أحكاما عامة على الآخرين وفق الفئات والطوائف التي ينتمون إليها، بل يطلق أحكاما نوعية على الفرد ذاته، بل وعلى أحد جوانب سلوكه فقط، فلا معنى لأن يطلق حكما على شعب كامل، أو طائفة بأكملها على أنها سيئة الخلق لمجرد أنه تعامل مع شخص منها يتسم بتلك الصفة، فهناك بالقطع أناس طبيين يتمتعون بخلق قويم من بين أبناء ذلك الشعب أو الطائفة. والأهم أنه أضحى لا يصدر أحكاما عامة على الشخص ذاته (مندفع - لا يتحكم في انفعاله)، بل يصدر أحكاما نوعية تتعلق بمواقف معينة، فقد يكون اندفاعه ناتج عن ظرف معين كأن يحاول أحد الأشخاص انتهاك حقوقه، وبالتالي انفعال للدفاع عنها، بيد أنه في مواقف أخرى لا يشعر فيها بالتهديد ينجح في السيطرة على انفعالاته من قبيل أن تتأخر زوجته في إعداد وجبة طعام له.

٣- التسامح مع الآخرين، وتقبل الاختلاف معهم.

لأن حق كل طرف أن يكون له وجهة نظر مختلفة في أي موضوع يتناقشون بشأنه، فإذا أبدى صديقا إعجابه بتوجهه فكري لا يحبذه هو، أو شخصية عامة معينة لا يفضلها، لا يكون مثار خلاف، أو سعى أحدهما لإقناع الأخر بالعدول عن رأيه، فهذا الأسلوب كفيل بالإسراع بإضعاف علاقتهما.

ويشير كوستا وماكراي إلى أن السلوك المتسامح ينبع من وجود قدر مرتفع لدى الفرد من سمة السماحة Agreeableness، فهو رقيق القلب - حسن الخلق - صادق - أمين - متعاون - معطاء - صريح - مستقيم (لورانس برفين، ٢٠١٠، جيمس كلير، ٢٠١٩)، وهو ما يعني أنه أكثر قدرة على إقامة علاقات أفضل مع الآخرين، وفي المقابل فإن المنخفض على تلك السمة: متشائم - خشن الطباع - شكاك - غير متعاون - تواق للانتقام - قاسي القلب - مرتاب - مناور، وهي عناصر تقلل من احتمال نشأة علاقات وثيقة وسوية مع الآخرين (Srivastava, 2022 & Manjula).

ويرتبط بهذه النقطة تجنب الشخص الذي تعرض لمضادات التطرف محاولة التعديل القسري لاتجاهات الطرف الآخر تحت أي مسمى، فلا أحد يحب أن يشعر كونه طرف ضعيف في العلاقة.

وأن يضع الفرد نفسه مكان الطرف الآخر يزيد القدر المرتفع لديه من التسامح، فعجزنا عن النظر إلى الأحداث من زاوية الشخص الآخر يحول دون أن نفهم رؤيته لها؛ ومن ثم سيصعب علينا تقبل اختلافه معنا، وبينت أبحاث القيادة أن القائد الذي يضع نفسه مكان الآخر يفهم بكفاءة احتياجات فريقه، ومستهلكي منتجاته، ويُقيم قدراتهم بشكل صحيح، ويحترم منظورهم للأمور في حل المشكلات ويشركهم في عمليات صنع القرار، في المقابل فإن القائد الذي يفشل في أن يضع نفسه مكان الآخر يسجن نفسه في منظوره الشخصي (Tzouramani, 2017, & Luczak).

٤- الإدارة الفعالة للعلاقات الشخصية .

من شأن العقل الذي يدار بطريقة فعالة أن يدير علاقات صاحبه مع المحيطين به بالطريقة نفسها، ومؤشرات ذلك أن يقيم الفرد علاقات أكثر وثيقة معهم، تزدهر بمرور الوقت، وتذخر بالممارسات الإيجابية كالإنصات للطرف الآخر حين يبوح بهمومه، والاهتمام بالأشياء التي تسعده، ومحاولة تلبية احتياجات تعد مهمة إليه، وتجنب الدخول معه في مشادات، أو إصدار سلوك يضايقه .

واقترح الباحثون مجموعة ممارسات يعتقدون أنها تجسد الإدارة الفعالة للعلاقات أبرزها ما يلي:

- قدم للطرف الآخر الأشياء التي يعتقد أنها ذات قيمة بالنسبة إليه لتصبح أنت ذو قيمة بالنسبة له، فلو لديك زميل يريد أن يشعر بكفاءته الذاتية في العمل؛ حاول بمجرد أن تراه أنجز مهمة ما بكفاءة أن تمدحه وتلفت نظر الزملاء إلى ذلك أيضا، وإذا كان لديك رئيس يحب أن يستشير مرؤوسيه حول القرار الأنسب في موضوع ما فلا تبخل

عليه بالمشورة حتى ينظر إليك بوصفك شخصا ذا قيمة له لأنك تشبع حاجة مهمة بالنسبة إليه.

- من مقتضيات الإدارة الفعالة للعلاقة مع الطرف الآخر أن تنصت إلى مايقول باهتمام، وتقبل عليه حين يتحدث حتى يشعر أنه محور انتباهك، وأن تتنازل له عن الوقت المخصص لك في الحوار ليصبح هو محور اللقاء؛ وهو مايشجعه على الإفصاح عن انفعالات تعتمل في نفسه، فيخفف من توتره، وهذا يساعده على أن يدرك مشكلته وهمومه بصورة أكثر شمولاً، وقد يكتشف مسارا جديدا للتغلب عليها، فحين يعرض عليك زميل مشاكله مع جيرانه أو أقاربه، دعه يكمل مايريد قوله، ربما تجعله المقاطعة يعتقد أنك غير راغب في سماعه او تحاول أن تقلل من شأن مايقول، أو أنك تسعى لفرض رأيك عليه، ولاتهون من شأن مايعرضه عليك من مشاكل انطلاقا من أنك واجهت ما هو أكثر منها، فالمقارنة هنا غير جائزة لأن كل فرد يتأثر بالمشكلات بطريقته الخاصة، ويتأثر بتبعاتها طبقا لقدرته المتفردة على التحمل.
- يريد كل فرد معرفة مقدار مكانته عند الآخر ليدرك مدى اهتمامه به، ولن يتأتى ذلك إلا إذا قام الفرد بصورة مباشرة بالتعبير للشخص الآخر عن مكانته لديه، وأنه يُقدّر أفعاله المعنوية نحوه، ومن الوقائع المشهورة في هذا السياق "أن رجلا كان عند النبي عليه الصلاة والسلام فمر رجل به فقال: يا رسول الله إني لأحب هذا، فقال له النبي "أعلمته؟" قال: لا، قال "أعلمه"، فلحقه فقال: إني أحبك في الله، فقال: أحبك الله الذي أحببتني له" (أخرجه أبو داود- ٥١٢٤)؛ بناء على ذلك عليك أن تخبر من تعتبره صديقا لك أنك تقدره وتحبه، ويجب أن تفعل ذلك بصورة متواصلة فالمحبة بين الأشخاص تدبل إن لم يتواصل تعبيرنا عن مشاعرنا الودودة نحوهم.
- إذا أردت أن تنشئ علاقة وثيقة مع أحد المحيطين بك، وأن ترتقي بها من مجرد زميل ليصبح صديقا، عليك أن تترك له مساحة من الخصوصية، ولا تستسلم للمعتقد غير العقلاني القائل أن من مقتضيات توطيد العلاقة معه أن تغوص في خصوصياته، فهذا

المعتقد يُفسد العلاقة بدلا من تقويتها، فكل فرد بحاجة إلى مساحة من الخصوصية حتى يشعر بهويته، فمثلا إذا لم توجد مسافة كافية بين الأشجار لن ينمو كل منها بالصورة المتوقعة، وما قد يُفسد علاقات الزملاء محاولة أحدهما انتهاك خصوصية الآخر استنادا إلى أن علاقتهما تتيح له ذلك.

- لاتحاول تغيير الطرف الآخر بذريعة أن تشابهكما من شأنه أن يقرب بينكما، إن أهم عناصر استمرار العلاقة وتوطدها عدم سعي طرف بطريقة مقصودة تغيير الآخر في الوجة التي يرغبها؛ فالنغيير القسري لاينتج علاقة صداقة بل تبعية، فضلا عن أن الاختلاف في بعض الجوانب بين طرفي العلاقة قد يكون أحد أشكال التنوع الضروري لدعم تلك العلاقة، مثلما أن الفرد المتردد في اتخاذ قراراته يجب أن يتسم صديقه بصفة الحزم في اتخاذها حتى يكمل كل منهما الآخر.

- لاتحكم على الطرف الآخر في ضوء سلوكه الراهن فقط بل بناء على مجمل سلوكه معك، فإذا تعامل معك أحد الزملاء بغلظة فلا تتعجل في رد فعل غاضب مماثل، لكن تذكر مجمل سلوكياته السابقة معك فقد تجد أنه كان لطيفا معظم الوقت، أي أن مجمل سلوكه معك يحصل على تقدير "جيد جدا"، وبالتالي فسلوكه الغليظ هذه المرة قد يُعزى إلى أسباب أخرى ضاغطة عليه، كأن يكون قد تشاجر مع زوجته قبل سويغات من تعامله معك بغلظة، أو قد تلقى خبرا سيئا عن إصابة أحد المقربين في حادث مروري؛ وبالتالي فمن مقتضيات الحكمة التغاضي عن هذا السلوك غير الشائع.

٥- تبني مفهوم معتدل عن الذات، وعن الآخرين.

يعد مفهوم الفرد عن ذاته من أكثر المتغيرات أهمية في تشكيل سلوكه، ويوجد جانبان لهذا التأثير:

- يتمثل أولها في إدراك الفرد، وخاصة إذا كان متطرفا، أنه يتمتع بقدر مرتفع من الكفاءة مقارنة بالآخرين، وينعكس هذا الشعور على تقييمه لهم الذي يكون متدنيا عادة، وكذلك على سلوكه معهم الذي يتسم بالتسلط عليهم وتوجيههم، فهو يدرك مالا

يدركون، يفهم مايعجزون عن فهمه، فتتوتر علاقاته معهم لشعوره بالتعالي عليهم، ويتم التخلي عن هذا الشعور حال ضخ مضادات التطرف الفكري إلى عقله، فيدرك كفاءته الذاتية دون مقارنتها بالآخرين، ويصبح ادراكه هذا أهم دعائم صحته النفسية، وتختفي المشكلات التي قد يعاني منها والتي قد تُعزى إلى شعوره بأنه أكثر كفاءة من الآخرين .

- ويتمثل ثانيهما في إدراك المتطرف أنه أقل كفاءة من المحيطين به، وبدلاً من أن يتأسى بنقاط قوتهم ليصبح أكثر كفاءة مما هو عليه، يسير في الطريق الذي يعتقد أنه الأسهل، وهو أن يُوَجَّح في ذاته الشعور بالدونية، وأن الآخرين يضطهدونه ويقللون من شأنه، وبالتالي يسلك أحد بديلين لا ثالث لهما، إما أن ينعزل عن هذه الفئة الباغية، أو يعتدي عليها دفاعاً عن نفسه ضد ما يعتقد أنه شرورهم، والحل أن نضخ في عقله مضادات التطرف الفكري، التي تساعده على أن يطرح تفسيرات أخرى للوضع، مثل أن الآخرين ليسوا كتلة واحدة، فمنهم من يتعاطف معه ويتقبله، ومنهم من لا يهتم به، ومنهم من يستغل نقاط ضعفه هذه للاستفادة، وهؤلاء يكونون أقلية عادة، ولا ينبغي أن نُحْمِلَ أغلبية المحيطين به، أوزارهم، ونطلب منه بدلاً من ذلك الاستفادة من آراء المحيطين به في إدراك نقاط ضعفه لبناء خطة للتغلب عليها، فتتطبق عليه المقولة الشهيرة: أنا أتعلم من أخطائي إذن أنا لم أخطئ، ولا يغيب عن أذهاننا قوله صلى الله عليه وسلم "كل بني آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون" .

٦- عدم التسرع في تفسير سلوك الآخرين.

التسرع من ملامح الشخصية المتطرفة، ويؤدي إلى نشوب النزاعات، فلو ابتسم زميل في وجه زميله ليحييه بطريقة فيها ترحاب زائد، يسرع بتفسير ذلك أنه يسخر منه، وإذا وجد زميلان يتحدثان بصوت منخفض فبالأكيد يتحدثان عنه بطريقة سيئة، وقد يندفع ويفصح علناً عن استيائه من تصرفهما، أو يتجنبهما ويضعهما في فئة المغضوب عليهم، مع أن الأمر ليس كذلك ابتداءً .

وحين نحلل هذه السلوكيات نجد أن الفرد تجاهل قاعدة أساسية في تفسير السلوك الإنساني مفادها "إن أي سلوك قد يحمل دلالة مختلفة تتبع من خصوصية الثقافة التي يصدر فيها"، فعندما يهز الياباني رأسه لمن يتحدث إليه فهذا لايعني الموافقة بل يعني أنه يستمع لما يقوله الطرف الآخر (طريف شوقي، ١٩٩٥)، فالحدث الواحد محصلة تفاعل أكثر من سبب في الوقت نفسه، وأن حدوثه مشروط بوجودها، كذلك فعندما ترى مرؤوساً يتحدث مع رئيسه بطريقة منفعة لا تتسرع وتحكم عليه أنه متهور، لأنك إن علمت أن الرئيس تخطاه دون وجه حق في الترقية قد تعدل من حكمك السابق، لعل في قصة سيدنا موسى مع الخضر عليه السلام (الرجل الصالح) مثلاً بارزاً لهذا الموقف .

٧- طرح المزيد من الحلول الإبداعية للمشكلات.

إن تمسك الفرد بالتفكير أحادي الرؤية يفقده المرونة الإبداعية ويصعب عليه تصور وجود حلول عدة للمشكلة الواحدة، لأنه يصرف معظم جهوده للتوصل إلى حل واحد للمشكلة معتقداً أنه يكفي، لكن الفرد الذي تدرب على تفعيل مضادات التطرف الفكري سيسعى إلى التفكير المرن الذي ينظر إلى المشكلة من زوايا متعددة، بناءً عليه يضع حلولاً مختلفة لها، كما سيجعله التدرب على تنمية الإبداع الشخصي يطرح حلولاً مبتكرة للتعامل مع ما يواجهه من مشكلات، فمثلاً يتعامل مع نوبات الانفعال التي تنتابه، والتي قد تعصف باستقراره المهني والعائلي والاجتماعي وتتسبب في فقدانه بعض أصدقائه من خلال طرح حلول لها من قبيل:

- يوجه رسالة على "واتس آب" شخص أثار غضبه شارحاً طبيعة الموقف، طالبا الصفح.
- يخرج وهو في أوج غضبه ذاهباً إلى مكان يحبه كحديقة عامة، أو يزور شخص عزيز عليه، أو مكان تاريخي كان يتوق لزيارته.
- يتخيل وهو في قمة غضبه أن أمامه مرآة، يرى فيها صورته وهو في شدة انفعاله، وكم هي سيئة لا تليق بمكانته وسط المحيطين به.

- يكتب بعد أن يهدأ في دفتر يخصصه لمثل تلك المواقف الأسباب التي دفعته إلى أن يفعل بهذه الصورة المبالغ فيها ليناقشها مع نفسه عقلايا فيما بعد حتى يتلافى تكرارها لاحقا.

- يسأل بعض الذين حضروا الموقف لاحقا عن تصرف كانوا سيصدرونه لو كانوا مكانه.

بتدرب الفرد على مواجهة مواقف أخرى، وسعيه إلى طرح حلول إبداعية لها أن يصبح أكثر مرونة فكرية، وأكثر احتمالا في أن يتعامل مع المشكلات التي يواجهها بفاعلية. ومثالا لحلول إبداعية مافعله الكاتب الشهير "عباس محمود العقاد" عندما مر بضائقة مالية فأعلن، كي يتغلب عليها، أن من يشتري مقدما "كوبون" كتابه "سعد زغلول" قبل الطبع سيكون ثمنه أقل (٣٠٪) ممن يشتري بعده، فبيع في أسبوع واحد ثلاثين ألف كوبون، ثم قام بطبعه (سامح كريم، ٢٠٠٢).

٨- نقد الذات، والاعتذار عن الأخطاء الشخصية.

تعنى عملية النقد تمييز الأفكار السليمة عن السقيمة لفرز الجيد من الرديء، وكما ينتقد الفرد آخرين أو ينتقدونه، عليه أن يوجه النقد لنفسه، أو النقد الذاتي، وأهمية هذا النمط في أن الفرد إذا تواني عن نقدها يتحيز لها؛ ويفوته خيرا كثيرا لأنه أكثر الأطراف دراية بنقاط ضعفه وقصوره، عليه أن يدرب ذاته على أن يجعل نفسه موضع الملاحظة والتقييم كمراقب من الخارج عليه تقديم تقرير صارم شامل حول أوجه قصوره كي ينتبه لها مبكرا، ويعمل على تعديلها، بدلا من أن يخرج بها على الناس، فيصعب تداركها. من هذا المنطلق حري بمتطرف تعرض لمضادات التطرف الفكري، أن يتدرب على أسس عملية النقد الذاتي وتتضمن خطوات محددة تتمثل في :

- الوعي بالذات ومراقبتها .

- ثم تدوين أوجه قصورها .

- يلي ذلك وضع خطط ذاتية للتغلب عليها.
- وتحويل تلك الخطط إلى إجراءات تنفيذية .
- ويقوم عقب ذلك بتقييم عائد هذه المحاولات لتطويرها مستقبلا، دونما مجاملة للذات، أو تراخي حتى تتم هذه العملية بكفاءة وتؤدي عائدها المتوقع .

في ضوء ما سبق يجوز أن نعدل مقولة إفلاطون "اعرف نفسك" لتصبح "انقد نفسك لتعرفها وتطورها"، لأنه تلي خطوة نقد الذات والاعتراف بأخطائها الاعتذار للمتضررين منها أولا قبيل شروعه في تعديلها، فحقوق العباد مقدمة على حقوقه، وفقا للقاعدة الشهيرة "أن ارتكاب الخطأ لا يمحو آثاره سوى الاعتذار عنه"، هذا الاعتذار إذا أتى مبكرا سلب الآخرين أهم أسلحتهم التي قد يشهرونها في وجهك، بيد أن الاعتذار يتطلب قدرا لا بأس به من الجسارة الاجتماعية، والقدرة على مواجهة الذات أولا والآخرين بعد ذلك؛ ويجب على الفرد تفعيل هذه الفضيلة، فإن تحدث بصورة غير لائقة مع أحد جيرانه أن يعتذر له فورا، وإذا اطلق حكما متسرعا على زميل دون مبررات كافية أن يعتذر له، وثمة زاوية أخرى مهمة في هذا الجانب علينا إبرازها ألا وهي أن هذا الفرد سيكتشف بمرور الوقت، أنه مادام سيعتذر عن مثل تلك الأفعال فيما بعد، إذن فلا داعي للتورط فيها مستقبلا .

وروى "بل جيتس" قصة مفيدة تكشف القدرة على الاعتذار، حيث رد على أحد معاونيه بطريقة قاسية جدا، وأدرك كم كان مؤذيا؛ فلم يستطع أن ينام ليلتها، وفي اليوم التالي كتب له: "أود أن أعتذر عن رسالتي الأخيرة، فقد كانت شديدة، وغير مهذبة، ومحبطة، لقد قلت ذلك بأسلوب سيء حقا، حتى أنني مستاء كثيرا بسبب ذلك (ديفيد بانك، ٢٠٠٨).

٩- التركيز على نقد الأفكار لا الأشخاص.

من المبادئ المهمة في إدارة العلاقات مع الآخرين وتقليل معدل الصراع معهم أن يتذكر الفرد أن النقد يعني أن ينقد مواقف وأراء الشخص الآخر، وليس ذات الشخص الآخر، بعكس الحال في العدوان حيث ينصب النقد على الشخص لا آرائه، والموقف مختلف بالطبع في الحالتين لأنه إذا أدرك الآخر أنك تُبدي ملاحظات على ما يقول، وبطريقة عقلانية هادئة، فقد يستجيب

لك ويعيد النظر في أفكاره، أما إذا شعر أنك تهاجمه شخصياً فسيشحن كل طاقاته للدفاع عن نفسه، وقد يتبنى حيالك حينئذ استراتيجية أن خير وسيلة للدفاع هي الهجوم؛ ويصب جام غضبه عليك، فمثلاً حين يمتدح زميل فريق كرة قدم بوصفه أفضل الفرق على الساحة لا تقل له أنك لا تفهم في الكرة ، أو أنت متعصب، فهذا سلوك عدواني، بل قل له، أن ما تقوله رأي شخصي والواقع لا يسانده لأن هذا الفريق لم يفز بالبطولة منذ عدة أعوام، فإنك حينئذ ستكون بصدد ممارسة عملية النقد.

وبناء عليه فإن من أبرز المؤشرات المتوقع ظهورها في سلوك متطرف تعرض لجرعة مناسبة من مضادات التطرف الفكري أن يتبنى هذا التوجه بحيث يركز على نقد أفكار وآراء المحيطين به، ولا ينقدهم شخصياً، لأن الأمر سيختلف بطريقة جوهرية حينئذ، فحين ينقد اهتمامهم الشديد بالاطلاع على الإنترنت فهذا أمر مختلف عن اتهامهم بأنهم تافهين لأنهم يقضون أوقاتاً طويلة أمام الإنترنت، وحين يأخذ على الزوجة أنها تشاهد برامج التلفزيون لمدد طويلة، فهذا الأمر يختلف عن قوله أنها مهملة ولا تهتم بشئون منزلها، وهكذا.

١٠- اتخاذ قرارات أكثر فاعلية ورشداً.

تتطلب عملية صنع القرار الرشيد توفر عناصر عدة منها: توفر مقدار مناسب من المعلومات الدقيقة حول موضوع القرار، فضلاً عن تحديد المشكلة بشكل دقيق والنظر إليها من أبعادها المتنوعة حتى يفهمها الفرد على نحو أكثر شمولاً وعمقاً، والقدرة على الموازنة بين البدائل المتاحة للقرار، وهذه العوامل تسهم مضادات التطرف في إنضاجها لدى الفرد (من قبيل التفكير الناقد ، والتفكير متعدد الرؤى، والانفتاح على الخبرات المتنوعة)؛ فيتخذ الفرد قرارات أكثر رشداً، فهو لا يبنى قراراته على انفعالات مؤقتة، أو كرد فعل آني على سلوك الطرف الآخر، يضاف إلى ذلك أنه أصبح يسيرا عليه أن يطلب تفسيرات حول الأشياء التي يراها غامضة، انطلاقاً من أن السؤال من المصادر الرئيسية للمعرفة، فمن يسأل سيعرف المزيد من المعلومات، وستزيد قوة إن تمكن من الاستفادة منها في صنع قراراته سواء في حياته الشخصية، أو العملية.

وبمقدورنا الوقوف على طبيعة القرارات الشخصية والمهنية التي يتخذها الفرد بعد صقله لهذه المهارات للتأكد من طبيعة الآثار الإيجابية التي سينعم بها، ومن يتعاملون معه، نتيجة لذلك.

١١- الانخراط في أنشطة تطوعية لخدمة المجتمع.

تتطوي ممارسة السلوك الاجتماعي البناء على بذل المزيد من الجهد والمشقة في سبيل مساعدة، وإسعاد، وتخفيف هموم وآلام الآخرين، ويتطلب توفر سمات شخصية معينة لدى من يصدرونه، من أكثرها أهمية الإيجابية والمبادأة الاجتماعية التي تعد سمات محورية تحت الفرد على ممارسة السلوك الاجتماعي البناء. والمتوقع أن يسعى الفرد الذي تعرض لمضادات التطرف الفكري إلى أن يصدر هذا السلوك حين يرى أنه ضروري في موقف ما (نقل مصاب لمستشفى - مساعدة فتاة تتعرض لحادث اعتداء) بغض النظر عن شروع آخر في ممارسته، لأنه إن انتظر الآخر لكي يبدأ فقد يُحجم الجميع عن تقديم العون، أما إن قرر هو في ضوء تقديره الشخصي بذل المساعدة فإن الآخرين قد يفتقدون به. فالمُبَادِيء يقود الآخرين ولا ينتظر رد فعلهم، إنه يتبنى شعار "افعل ما تعتقد أنه حق وضروري دون أن تنتظر تحرك الآخرين"، الذين قد لا يتحركون، أو يتحركون بعد فوات الأوان، ومن فضل القول في هذا المقام أن الفرد النشط في المجالات التطوعية والخدمية الخيرية هو الترس المحرك لعجلة التنمية (طريف شوقي، ٢٠٠٨).

وثمة مسألة أخرى مهمة قوامها أن خدمة المجتمع تأخذ أشكالاً عديدة منها:

- أ- إنشاء أو الانخراط في أنشطة تطوعية محورية قد تكون مبتكرة، أو تقليدية، وهناك نموذجان بارزان قديماً وحديثاً تجسدان تلك المساهمات ألا وهما:
- ما قام به سيدنا عثمان ابن عفان عندما اشترى بئر ماء ووقفها على المسلمين ليسد حاجتهم الماسة إلى تلك السلعة الاستراتيجية.
- قصة Blake Mycoski مؤسس شركة TOMS للأحذية، وهي ماركة شهيرة الآن، وتعد حركة اجتماعية أكثر من كونها شركة إنتاج الأحذية، بدأت القصة عندما كان بأجازة في الأرجنتين عام (٢٠٠٦) والتقى فتاة أمريكية تهتم بالأطفال الفقراء الذين يعجزون عن شراء

حذاء، وهو مايسبب لهم الكثيرمن الأذى، وفكر في كيفية مساعدتهم، وتوصل إلى فكرة إنشاء مصنع لإنتاج الأحذية، على أساس أن كل حذاء يبيعه يتبرع بآخر لأطفال بحاجة إليه (بلغ ماوزعته في سبع سنوات ١٠٠ مليون حذاء) في الكثير من الدول على مستوى العالم (Walter,2013).

ب- الاهتمام بتنمية الآخرين والارتقاء بهم: فمن المفترض أن قدرة الفرد على أن يكون لوجوده في أي مجتمع قيمة مضافة يتوقف على مالمديه من خبرات ومهارات ذات قيمة لهذا المجتمع، وحتى يبلغ الفرد تلك المكانة عليه أن يحرص على أن يقدم للمحيطين به زملاء، أو جيران، أو أقارب، أو أصحاب، أو رفقة في تجمع مؤقت، فكرة أو رأيا قد يسهم في صقل مهاراتهم وتنمية ذواتهم، أو حل مشكلة يواجهونها، أو معلومة قد يكون من شأنها تحسين أحوالهم، فمثلا حين يجلس الفرد في لقاء عائلي مع أقاربه يشاهدون برنامجا تليفزيونيا يشير إلى أن إعصارا سيضرب بلدا ما، سنجده حريصا على أن يوضح لهم الفرق بين الإعصار والزلازل، وماهي أهم مقاييس شدة الأعاصير والزلازل، وكيف يتصرف الناس بشكل صحيح فيها، فقد تفيدهم تلك المعلومات يوما ما. وحين يجلس مع زملاء عمل ويذكر أحدهم مفهوم الشمول المالي فإنه يوضح أهميته الشديدة لهم لأن استخدام الآليات البنكية في سداد المستحقات بدلا من الدفع النقدي المباشر يمنع التهرب الضريبي على نحو سيمكن الدولة من تدبير أموال لازمة لتطوير البنية التحتية الصحية والتعليمية والخدمية والاقتصادية. وإذا عُرضت عليه مشكلة خاصة لأحد الأصدقاء فإنه ينصت باهتمام، ويقدم له بعض الأفكار المبتكرة لمواجهتها على نحو يشعره أنه ليس وحده في هذه الأزمة مما يرفع معنوياته ويجعله أكثر صمودا إزاءها. ويعد "جوزيف طومسون" الحاصل على جائزة نوبل (١٩٠٦) نموذجا ملهما، فقد نجح في إعداد ثمانية من تلاميذه للحصول على جائزة نوبل بما فيهم ابنه جورج (صبري الدمرداش، ٢٠٠٦).

١٢- ارتفاع مستوى الوعي الديني.

يقول الرسول الكريم إن المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف (صحيح مسلم- ٢٦٦٤)، والقوة هنا ذات دلالات متعددة منها قوة البدن، وقوة الإيمان، وقوة العقل، وقوة المعرفة، يفضل الإسلام أن يكون المؤمن عالماً عن كونه عابداً فقط، فالوعي صنو الإيمان. وهناك حاجة لتأكيد أن الوعي الديني يقوم على التوسع في المعرفة الدينية والاجتماعية والثقافية، فكلما زادت معارف الفرد وخبراته ارتفع معدل وعيه الديني، واستقام سلوكه الديني، واتسمت ممارساته الدينية بالحلم والأناة والحكمة والروية على النحو الذي من شأنه تحسين صورته كمسلم في عيون مخالطيه، والعكس صحيح حيث ضحالة معارف الفرد ترتبط بانخفاض وعيه الديني، وتطبع سلوكه بطابع من ضيق الأفق والتصلب الفكري، وهو ما يؤثر سلباً في إدراك الآخرين للدين؛ ومن هذا المنطلق فإنه من الضروري التركيز على دراسة العلاقة بين التنمية المعرفية والوعي الديني، ومستوى التدين لأنه السبيل الذي يجب أن يسير فيه المسلمون، فحضارتنا الإسلامية وديننا الحنيف، والأديان السماوية الأخرى تحض على إعلاء قيمة الوعي وسعة الأفق الديني كأحد ركائز الإيمان، ولا يغيب عن أذهاننا أن الله جل في علاه يصف دوماً المؤمنين بأنهم "الذين آمنوا وعملوا الصالحات أولئك أصحاب الجنة هم فيها خالدون" (البقرة- ٨٢)، أي الذين لديهم وعي ديني ثم ترجموه لسلوك وممارسات، ومن هذا المنطلق فإن المتدين الحق هو الذي يكون لديه قدراً من الوعي بأسس الدين وركائزه، ويقوم بتجسيد هذا الوعي في صورة سلوكيات تتناغم معه.

خاتمة

هدف هذا المقال بناء فرد يقوم بممارسات ايجابية لأنه يدير عقله بطريقة فعالة من خلال أن:

- يتحلى بعقل منفتح على الخبرات المتنوعة، وينقد ويتقبل النقد من الآخرين.
- يتبنى رؤية مستقبلية كيوصله محرقة لسلوكه .
- يتقبل الاختلاف مع الآخرين ، ويتسامح معهم.
- ينمي نفسه، ويفعل الشيء نفسه مع المحيطين به .

- يعبر عن آرائه بصورة تلقائية، ويسمح للآخرين بذلك أيضا.
 - يدير علاقاته مع المحيطين به بفاعلية، ويضع نفسه دوما مكان الآخرين ، ويكون سمحا معهم.
 - يدير انفعاله بدلا من أن يديره انفعاله.
 - يطرح الأسئلة المناسبة في التوقيت الصحيح وبالطريقة الملائمة.
 - يتخذ قراراته بحكمة ويقدم حولا مبدعة لما يواجهه من مشكلات.
 - يتفانى في خدمة مجتمعه، واعيا بالقيم الأخلاقية الجوهرية للحفاظ على هويته متماسكة.
- والجدير بالذكر امكانية تحول هذه الدراسة لاحقا إلى برنامج تدريبي تأهيلي للمتطرفين فكريا، ويمكن أن ينبثق عنها أيضا برنامج وقائي لتحصين غير المتطرفين ضد دخول هذا النفق الفكري والسلوكي الذي سيحول دون الاستثمار الأمثل لقدراتهم ومهاراتهم.

المراجع

- أبو الفرج ابن الجوزي (١٩٧٠). أخبار الأتقياء: تحقيق محمد مرسي الخولي. القاهرة: مطابع الأهرام التجارية .
- أبو جرة سلطاني، مخاطر وآثار التطرف والإرهاب وطرق معالجتها،. file:///C:/Users/Dell/Desktop/
- أبي الفداء محمد عزت (١٩٩٨) الألف حكمة ، القاهرة : دار الفضيلة .
- أبو محمد عبد الله بن مسلم ابن قتيبة (١٩٧٣) ، عيون الأخبار ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- أسامة أبو سريع (٢٠٢١)، علم النفس الثقافي، جامعة القاهرة: مركز جامعة القاهرة للتعليم المدمج.
- ثروت علي الديب (٢٠١٧)، أثر التطرف الفكري والعنف السياسي على قيم الانتماء في مجتمع الشباب، حوليات آداب عين شمس، المجلد ٤٥، عدد يناير - مارس، ٦٥-١٠٢.
- ثروت عكاشة (٢٠٠٤) مذكراتي في السياسة والثقافة، القاهرة: دار الشروق.
- جيمس باترسون (١٩٩٩) ، كيف تصبح مفاوضاً ناجحاً ، ترجمة مترجمون بمؤسسة جرير الرياض : مكتبة جرير .
- جيمس كليز (٢٠١٩)، العادات الذرية، ترجمة: محمد فتحي خضر، بيروت: دار التنوير للطباعة والنشر.
- حمزة المعاينة (٢٠٢٠)، الإرهاب والتطرف الفكري: المفهوم، الدافع، سبل المواجهة، المجلة العربية للنشر العلمي، العدد الثالث والعشرون، ١١-٣٢.
- خالد العتيبي (٢٠١٣) ، التفكير الناقد: مدخل إلى التحسين الفردي والمجمعي، الرياض، مطابع شرقان الغامدي.

- ديفيد بانك (٢٠٠٨)، بل جيتس يحطم ويندوز: كيف قلب بيل جيتس مستقبل مايكروسوفت، ترجمة: رضوان الأبرش، الرياض: العبيكان.
- زين العابدين درويش (١٩٨٠)، تنمية الإبداع، القاهرة: دار المعارف.
- صفاء الأعسر (٢٠٠١)، تربية الطفل والإصلاح الحضاري: من الذكاء إلى الحكمة، ورقة بحثية.
- سامح كريم (٢٠٠٢)، العقاد في معاركه الأدبية والفكرية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مكتبة الأسرة.
- سعيد عبد العزيز (٢٠٠٩)، تعليم التفكير ومهاراته، (ط٢)، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- سيد صديق عبد الفتاح (١٩٩١)، أسرار الناجحين في الحياة، ط٢، القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
- شعبان عبدالعزيز خليفة (٢٠١٥)، نهر العمر ودهره: قصة حياة، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- صبري الدمرداش، (٢٠٠٦)، قطوف من سيرالعظماء، ج١، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- طريف شوقي (١٩٩٥)، الاتصالات الإدارية. في طريف شوقي، وعبد المنعم شحاته، وإبراهيم شوقي، علم النفس ومشكلات الصناعة، القاهرة: دار غريب، ٢٥٩-٣٠٢.
- (١٩٩٨)، توكيد الذات: مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية، القاهرة: دارغريب.
- (٢٠٠٣)، المهارات الاجتماعية والاتصالية، القاهرة: دار غريب.

- (٢٠٠٤) العدوان . في عبد الحليم محمود ، وطريف شوقي ، وعبد المنعم شحاته ، علم النفس الاجتماعي المعاصر (ط٢) القاهرة : دار إيتراك ، ٢٤٠ - ٢٩٠ .
- (٢٠٠٥) المحاجة : طرق قياسها وأساليب تنميتها . مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث- كلية الهندسة- جامعة القاهرة.
- (٢٠٠٦) علم النفس والتنمية المعرفية المجتمعية، القاهرة : دار غريب.
- (٢٠٠٨) المهارات التوكيدية. في عبد الحليم محمود وآخرون، الأسس النفسية لبناء الشخصية الايجابية للمسلم المعاصر، القاهرة : مركز الدراسات المعرفية ودار إيتراك للنشر ، ٦٣-١١٨.
- (٢٠٠٩) ، بناء العقلية البحثية: لماذا، وماذا، وكيف نبني؟، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث- كلية الهندسة- جامعة القاهرة.
- (٢٠١٢) ، تنمية المهارات القيادية: الأسس المعرفية والإجراءات العملية، القاهرة: دار روافد.
- (٢٠٢١) ، الشخصية القيادية الفعالة: سماتها وسبل تنميتها، القاهرة: نيو بوك للطباعة والنشر.
- عزت قرني(٢٠١٨)، نظرية الشر، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- عبد الباري محمد داوود (٢٠٠٢) ، الحكمة بين الفلسفة والدين ، الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية .
- عبد الستار إبراهيم (١٩٨٥)، ثلاثة جوانب من التطور في دراسة الإبداع ، عالم الفكر، المجلد ١٥ ، ٤٤، ٤٤٧-٩٨٤ .

- عبد الحلیم محمود السید (٢٠٠٨)، التفكير الإبداعي : الحاجة إليه وأساليب تنميته. في عبد الحلیم محمود وآخرون، وآخرون ، الأسس النفسية لبناء الشخصية الايجابية, القاهرة : مركز الدراسات المعرفية ودار إيتراك للنشر.
- فؤاد بن أحمد (٢٠١٠)، التمثيل والتغليب في الجدل الفكري: ابن رشد نموذجاً، مجلة إسلامية المعرفة، السنة الخامسة عشرة، ع٨٧، ٥٩-١١٨.
- محمد عبد الله البرعي، وعدنان محمد عابدين (١٩٨٧)، الإدارة في التراث الإسلامي (ط١) ، الظهران : مكتبة الخدمات الحديثة.
- محمد زويد العتيبي (٢٠٠٧) ، الطريق إلى الإبداع والتميز الإداري، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- محمد الصاوي مبارك (١٩٩٢) البحث العلمي: أسسه وطريقته كتابته، القاهرة: المكتبة الأكاديمية
- محمد رءوف حامد(٢٠٠٦) ، إدارة المعرفة والإبداع المجتمعي، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- محمد رفاقي عيسى(١٩٩٨)، مصادر التطرف كما يدركها الشباب في مصر والكويت: دراسة مقارنة، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، العدد الثالث عشر، السنة السابعة، يناير، ٧٧-١٠٣.
- محمد هاشم أغا (2010) ، رؤية تربوية للخروج من أزمة التطرف الفكري في المجتمع الفلسطيني بمحافظات غزة ، مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية ، المجلد 12، العدد2 ، 779- 829 .
- محيي الدين أحمد حسين(١٩٨١) ، قيم المبدعين، القاهرة: دار المعارف.
- محمد أبو الفضل إبراهيم ؛ محمد أحمد جاد المولى ، وعلي محمد البجاوي (١٩٧٩) : قصص العرب ، الرياض : مكتبة الرياض الحديثة .

- مختار مرزوق عبدالرحيم(٢٠١٦)، دور المجتمع في تفكيك الفكر التكفيرى، في مختار جمعة محرر، نحو تفكيك الفكر المتطرف ، المجلس الأعلى للشئون الإسلامية، القاهرة.
- محمد يونس(٢٠٠٧) ، بنك الفقراء: القروض متناهية الصغر والمعركة ضد الفقر، ترجمة: عالية عبدالحميد عارف، القاهرة: مكتبة الشروق.
- مهاتير محمد(٢٠١٤)، طبيب في رئاسة الوزراء: مذكرات الدكتور مهاتير محمد، ترجمة: أمين الأيوبي، بيروت: الشبكة العربية للأبحاث والنشر.
- موكول بانديا وروبي شيل(٢٠٠٥)، نخبة القادة الإداريين، بيروت: الدار العربية للعلوم.
- لورين بيلكر (١٩٩٥). مدير لأول مرة (ترجمة: جمال إمام). القاهرة: مركز الأهرام للطباعة والنشر.
- هشام الطالب (١٩٩٤)، دليل التدريب القيادي، فيرجينيا : المعهد العالمي للفكر الإسلامي.
- ياقوت ابن عبدالله المستعصي الرومي(٢٠٠٤) ، أسرار الحكماء: تحقيق سيد صديق عبدالفتاح، القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
- لورانس أ. برافين (٢٠١٠)، علم الشخصية ، ج١، ترجمة: عبد الحليم محمود، أيمن أحمد عامر، محمد يحيى الرخاوي، القاهرة: المشروع القومي للترجمة.
- Anthis,k.& Lavoie,j.c(2006). Readiness to change: a longitudinal study of changes in adult identity ,*Journal of research of personality*, 40,209-219.
- Avdeyeva, T,V; Burgetova, K & Welch, I.D(2006). To Help or Not to Help ? Factors that Determined Helping Responses to Katrina Victims , *Analysis of Social Issues and Public Policy*, vol.6,no.1,159-173.
- (١٠Arlin , P.K(1990) wisdom : the art-
- Avery ,g,c.(2005). *understanding leadership: paradigms and cases*, London : sage publications.

- Baldwin,T,T(1992). Effects of alternative modeling strategies on outcome of interpersonal skills training, *Journal of Applied psychology*,27,2,147-154.
- Baltes, P & Staudinger , U(2000). Wisdom : A Meta heuristic(pragmatic) to Orchestrate mind and virtue toward excellence , *American Psychologist* , January , 99,1,122-136 .
- -Batson ,C.D(1998). Altruism and Pro- Social Behavior . In Gilbert ,D.T.; Fiske ,S.T& Lindzey,G (4 ED) *The Hand Book of Social Psychology* , Boston : The Mcgrow Hill Co,282-316.
- Bezos,J (2018).The Life ,Lessons&Rules for Success,*Influential Individuals*.
- Bishop,P.C.,&Hines,A.(2012).*Teaching about the future*,Palgravemacmillan)
- Bower,S.A & Bower,G.H (1976). *Asserting your self : a practical guide for position change* , California : Addison Wesly Publishing company .
- Bruch, M, A.; Bivet, K. ; Heimberg, R. G.; Hunt, A. & Mchntosh, B (1999). Shyness and Sociotrophy : Additive and interactive relations in predicting interpersonal concerns, *journal of personality*, 67,2, April, 373 – 406 .
- Bogner, W,C.& Bansal , P (2007). Knowledge Management As the Basis of Sustained High Performance, *Journal of Management Studies*.44:1 January,165-188.
- Buchen,I,h(2005) training future manager- leaders ,performance improvement,sep,44,8,20-23.
- Carlyon, W.b .(1997). Attribution retraining: implications for its integration into perspective skill training. *Social psychology Review*, 26, 1, 61-73.
- Fahmina Ahmed Papia,<https://www.the strategy match.com/seadership-qualities-styles-skills-traits-mark-zuckerberg>,2021..
- Gambrill, E. D. (1977). *Behavior modification : Intervention and evaluation*. Francisco: Jossey – Bass publisher .

-
- Gude, T.; Moum, T. ; Kakdestod, E, & Pris, S (2000). inventory of interpersonal problems: a three dimensional balances and scalable 48 item version,m, *journal of personality assessment*, 74(2) 296-310 .
 - Halpern,O.F (1994). Rethinking college instruction for a changing world , in Halpern ,D,F, *Changing college classroom*, San Francisco: Jossey-Bass pub,1-12.
 - Harnadek,A(1981). *Critical thinking* , Pacific grove: Critical thinking press.
 - Hackman ,J,K.& Wageman ,R (2007). Asking the right questions about leadership, *American psychologist*, January,62,1,43-47.
 - Hatch,T.G., Marks,L.D., Bitah,E.A.,Lawrence,M., Lambert,N.M.,Dollahite,D.C.,&Hardy,B.P (2016).The Power of Prayer in Transforming Individuals and Marital Relationships: A Qualitative Examination of Christian , Jewish,and Muslim, Families, *Res Rev Reli*,58: 27-46.
 - Isaksen ,S.G & Gaulin , J.P(2005). Are examination of Brain storming Research : Implications for Research and Practice , *The Gifted Child Quarterly* ,Fall,49, 4,315-332.
 - Kaipa,P.,&Kriger,M (2010).Empowerment,Visionand Positive Leadership:ANInterview with Allan Mulally,former CEO,Boeing Commercial – Cursent CEO,Ford Motor Company,*Journal of Management Inquiry*,vol.19,110-115.
 - Kim,H,S. Sherman,D,K (2007). "Express your self ": culture and the effect of self- expression on choice. *Journal of personality and social psychology*,92,1,1-11.
 - King,A(1994). Inquiry as a tool in critical thinking , in Halpern ,D,F, *Changing college classroom*, San Francisco: Jossey-Bass pub,13-38.
 - Kazdin , A. E(2000). *Encyclopedia of psychology* , Oxford: Oxford University Press .
 - Kitchener , K,S. & Brenner, H.G(1990). wisdom and reflective judgment : Knowing in the face of uncertainty . in Sternberg ,R. j. *wisdom: its nature , origins & development* , Cambridge: Cambridge University Press , 212 – 229 .

- kramer , D. A (1990). Conceptualizing wisdom: the primacy of affect – cognition relations . in Sternberg , R. J. *wisdom : its nature , origins & development* , Cambridge: Cambridge University Press , 279 – 313 .
- Kurman,J (2006). Self – enhancement ,self – improvement following failures ,*British journal of social psychology*,45,339-356.
- Lang,A.j & Rimm, D. C (1978). cognitive – Behavioral assertion training procedures. In Whiteley, j. m & Flowers, j.v, *Approaches of assertion training*, California : Brooks/Cole, pub, co, 101 – 110 .
- Leong, F.T& pfaltzgraff, R.E(1996). finding research topic in.leong,f.l& Austin,j.t, *the psychology research handbook*. london:sage pub,3-16.
- L'Abate, L. (1981). Skill training programmes for couple and families. In Gurman. A. S. & Kiniskern. D. P. (Eds). *Handbook of family therapy*, New York: Brunner Mazel. Publisher. Pp.631 – 661 .
- Manjula,M&Srivastava,A(2022).Resilience:Concepts,Approaches,Indicators, and Interventions for Sustainability of Positive Mental Health.607-636.in.Deb,S.;& Gerrard,B.A.*Handbook of Health and Well –Being* .
- Mcgee, M,G & Wilson, D,W(1984). *Psychology: Science and application* , New york: West pub co.
- Rakos, R. F(1991). *Assertive behavior: theory, Research and training*, London: Routledge , 42-43 .
- Mcintyre,M.E(2017).On Multi-Level Thinking and Scientific Understanding,*Advances in Atmospheric Sciences*,vol.34,October,1150-1158.
- Mikethomas.(2014).<https://innovation-on-purpose.com/2014/11/22/50> 50 Inspirational Quotes on Leadership and Innovation
- Simonton , K (1990). Creativity and Wisdom in aging . in Birren,J.E. ; Schaie , W. ; Gatz,M: ; Salthouse , T. & Deutchman, D. *Handbook of Psychology of aging* (3rd Ed.) Sandiego : Academic Press , 320 – 329 .
- Soliman, S. (2005). *Systems and Creative Thinking* , Cairo: CAPSCU-Pathway.
- Sonja,H (2019). *Social Power and Responsible Behavior*, University of Zurich, Faculty of Arts.

-
- Taranto , M(1989). facets of wisdom: A theoretical synthesis, *int'l. J. Aging and human development* , 29(1) 1 – 21 .
- Tropper, B. (1978). Assertion training with suicidal and depressed clients (119 – 140) In: J. Witeley & J. Flowers (eds). *Approaches of assertion training* , California: Brooks/Cole
- Tsirigotis,K.,&Luczak,J.(2017).Resilience in Women who Experience Domestic Violence. *Psychel@onet.eu; Konstantinos. tsirigotis@ ujk.edu.pl; K. tsirigotis@unipt.pl.*
- Wagner ,R.V(2006). Terrorism ,A Peace Psychological Analysis , *Journal of Social Issue* ,Vo l. 62,No1,155-171.
- Weinberg ,G(1986). *Becoming a Technical Leader*,New York: Dorset – House Pub.
- Wipulanusat ,W., Panuwatwanich ,K., & Stewart, R.A (2017).Exploring Leadership Styles for Innovation : An Exploratory Factor Analysis . *Engineering Management in Production and Services* , Volume 9,Issue 1,7-17.
- Wallace, H.R & Mosters, L.A (2001). *personal development for life and work* (sed), cincinatti : South – western educational pub .
- Walter,E.(2013).*Think Like Zuck: The Five Business Secrets of Facebook ,s Improbably Brilliant CEO Mark Zukerberg*,New York:Mcgraw-Hill.
- Vandenbosch , B.; Saatciogbe ,A.& Fay, S(2006). Idea Management: A Systematic View, *Journal of Management Studies* ,43:2 March,259-288.
- Verderber, R,F(1991). *The challenge of effective speaking*, (8ed) California: Wadsworth.

Anti-intellectual extremism: A psychological vision

The danger of extremist is that his belief in possession of absolute truth creates a gap between him and others, so he feels alienated from himself and from them, and isolates himself from society psychologically and socially. He takes strict positions towards others, exaggerates their mistakes, and deals with them harshly. Therefore, young people must be immunize against extremism through cognitive antibiotics presented in this study, including: cognitive diversity, seeing things from a broader perspective, awareness of origin of things, multi-view thinking, acceptance of others, self-assertiveness, emotional management, continuous self-development, creative problem solving..

Keywords: anti-intellectual extremism - cognitive diversity - multi-perspective thinking - self-assertiveness - acceptance of others.