

فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة

Effectiveness of A Program in Neuro Linguistic Programming to Reduce a Future Anxiety among the Students of Al- Aqsa University, Affiliated with the Palestinian Organizations at Gaza Governorates

محمد عسليّة، وأنور البنا

Mohammed Assalia & Anwar Al-Banna

قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين

بريد الكتروني: dralbanna2007@hotmail.com

تاريخ التسليم: (٢٠١٠/١٢/٥)، تاريخ القبول: (٢٠١١/٥/٢٣)

ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة، والتعرف على فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لديهم، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (١٨٠) طالبا، تم اختيار (٤٠) طالبا منهم، من الذين حصلوا على أعلى درجات على مقياس قلق المستقبل، (٢٠) كمجموعة ضابطة، و(٢٠) كمجموعة تجريبية، وباستخدام برنامج في البرمجة اللغوية العصبية ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحثين، توصل الباحثان إلى ما يلي: أن ٣٦.١% يعانون من قلق مستقبل شديد، وأظهرت النتائج وجود فروقا دالة إحصائياً في متوسطات درجات قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج ويعدده لصالح التطبيق البعدي، كما كانت هناك فروقا دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي.

الكلمات المفتاحية: برنامج في البرمجة اللغوية العصبية، قلق المستقبل، طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة .

Abstract

This Study aimed at Recognizing on the level of future anxiety among University students affiliated with the Palestinian organization at Gaza Governorates and to Identify the effectiveness of N.L.P program in reducing a future anxiety, this study was applied on (180) students, the

Researchers selected (40) students who got the highest grades on the scale of future anxiety, including (20) as experimental group, and(20) as a control Group, the Researcher has used a Measuring of future anxiety and the N.L.P program prepared by them, the Researchers reached at the following results: 36.1% suffer of serious future anxiety, and there were significant differences in average degree of the future anxiety before and after the implementation of distance and there were differences between the experimental and control groups for the pilot application in distance, there is a good effect of N.L.P program in reducing future anxiety among the students of the two groups in favor of the experimental group.

Key words: L.N.P, Future anxiety, Alaqsa University students affiliated with the Palestinian organizations at Gaza Governorates.

مقدمة

لقد منّ الله سبحانه وتعالى على الإنسان وفضله على سائر المخلوقات بنعمة العقل، هذا العقل الذي من شأنه أن يساعد الإنسان على أن يحيا حياة طيبة إن هو أحسن استخدامه والتعامل معه، وتقتضي الفطرة السليمة أن ينشد الإنسان كل ما يسعده، لذا تعد السعادة والنجاح مطلباً لمعظم البشر، إن لم يكن مطلباً لجميعهم، لكن رغم أن السواد الأعظم من الناس ينشد السعادة والنجاح، ويسعى إليهما إلا أن القليل هم من يحققون هاتين الغايتين.

ومن الواضح أن هناك أناس ناجحون وآخرون فاشلون، ذلك أن الإمكانيات المعطاة للإنسان من الله سبحانه وتعالى متفاوتة بين البشر، وأن طريق النجاح هو استغلال تلك الإمكانيات والمواهب الفطرية.

وبغض النظر عن كون الإنسان ناجحاً أو فاشلاً فإنه يخضع لقانون التغيير حيث يقول الله سبحانه وتعالى: {إن الله لا يغير ما يقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم} (الرعد: آية ١١).

وقد عبر الفيلسوف اليوناني هرقليطس عن هذا القانون بقوله: إنك لا تنزل النهر الواحد مرتين لأن مياه النهر تكون قد تجددت فيما بين الخطوتين (النشر، ١٩٦٤، ص ٤١٣).

بهذه القاعدة - قاعدة التغيير - سارت الدنيا وسار الناس، فالإنسان في كل مكان يفرح ويحزن، يرغب ويحلم ويتأمل، يعاني من العديد من الآلام والاضطرابات الجسدية والنفسية، ولاشك في أن معاناة الإنسان الفلسطيني بمحافظات غزة تفوق الوصف، والناظر إلى الشباب خاصة الجامعي المنتسب إلى أحد التنظيمات الفلسطينية، يدرك كمّ هي المعاناة التي يعيشها هؤلاء الشباب فهناك حالات الكآبة، والقلق والتوتر النفسي، والخوف والوهم، وغير ذلك من المشكلات الشخصية والأسرية والمجتمعية سياسية كانت أم اقتصادية أم اجتماعية، خاصة بعد ما

حدث من انقسام في البيت الفلسطيني نتيجة سيطرة حركة حماس على محافظات غزة وأصبح الصراع بين الأخوة أمرا لا يحتمل إذ وصل إلى حد قتل الفلسطيني لأخيه الفلسطيني وأصبح رفاق الدرب بالأمس أعداء اليوم، أصبح الولاء للتنظيم أكثر من الولاء للوطن مما يجعل الأمور تزيد سوءا يوما بعد يوم خاصة في ظل عدم وجود بواذر للمصالحة الفلسطينية لدرجة أن أصبح هؤلاء الشباب الجامعيون المنتسبون للتنظيمات الفلسطينية بمحافظة غزة وعلى وجه الخصوص من أبناء تنظيم فتح وأبناء تنظيم حماس يعيشون حالة خوف من المجهول الخوف مما سيحمله لهم الغد يعانون بشكل كبير وواضح من قلق المستقبل، وتشير (شقيّر، ٢٠٠٥، ص ٤ - ٥) إلى أن قلق المستقبل يمثل احد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية (وحاضرة أيضا) يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيء من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي خطير، وتشير أيضا إلى أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤرل الواقع من حوله، والمواقف، والأحداث، والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الذي قد يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي .

وقد يتسبب في حالة من عدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على مواجهة المستقبل والخوف والذعر الشديد من التغييرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل، ومن ثم الثورة النفسية الشديدة التي تأخذ أشكالاً مختلفة والتي فيها الخوف من المجهول (المستقبل) غير المستند على الأدلة والبراهين المادية أي حالة قلق المستقبل، وبالتالي فإن قلق المستقبل يشكل مزيج من الرعب والأمل بالنسبة للمستقبل والأفكار الوسواسية، وقلق الموت، واليأس بصورة غير معقولة لدرجة تجعل صاحبة يعاني من التشاؤم من المستقبل، وقد يعيش الحياة بشكل زائف فيلجأ إلى الكذب وقد يصل إلى الخداع والنفاق في التعامل مع الواقع من حوله (شقيّر، ٢٠٠٥، ص ٤-٥).

إن هذا الشباب في حاجة إلى ما يحقق له الطمأنينة والراحة النفسية، ويخفف عنه الشعور بهذه الآلام ومصاعب الحياة، وهناك من البرامج والعلوم التي تساعد الإنسان على التغيير ومنها علم البرمجة اللغوية العصبية Neuro Linguistic Programming (NLP) هذا العلم لا ينطلق من مجرد نصائح بضرورة بذل الجهد، أو الاستمرار في العمل، إنما يوفر المفاتيح التي يستطيع بها المرء أن يتحكم في بيئته الداخلية، في تلك النفس حتى يستخرج الطاقة البشرية الكامنة الساعية لتحقيق النجاح والسعادة والتفوق.

ويرى (الفقي، ٢٠٠٨، ص ٥٩) أن هذا العلم يعني بتغيير التفكير والتأثير على الآخرين من خلال إصلاح التفكير، وتهذيب السلوك، وتحفيز الهمة، وتعديل العادات، واتخاذ وتدعيم القرارات، فعلم البرمجة اللغوية العصبية هو مجموعة القدرات على استخدام العقل بطريقة إيجابية تمكن الفرد من تحقيق أهدافه. ويرى (سليمان، ٢٠٠٧، ص ٣٠) أن البرمجة اللغوية العصبية عبارة عن تكنولوجيا النجاح والتفوق واكتشاف ما يمتلكه الفرد من طاقات مخبوءة في

داخله حيث يركز هذا العلم بشكل أساسي على دراسة حالات التفوق أو النبوغ لدى الأفراد والتخلص من المصاعب الحياتية وتحقيق النجاح والسعادة.

وتقرر برامج البرمجة اللغوية العصبية على أن المؤثر في تفوق ونجاح البشر هو مدى إدراكهم للعالم المحيط بهم، فالإنسان بطبيعته كائن مؤثر ومتأثر، فهو يتأثر بالبيئة من حوله، وهي التي تكسبه الأدوات التي من خلالها ينجح، إن إيجابية أو سلبية البيئة حول الإنسان تؤثر إلى حد كبير في نجاحه أو فشله، بالعكس فإن الإنسان كائن مؤثر في هذه البيئة من حوله، فهو الوحيد الذي عنده القدرة على تشكيل هذه البيئة في أنماط وصور مختلفة عن صورتها الأصلية بما يوفر أكبر قدر من الاستفادة بها وبما يخدم الرفاهية البشرية، وإذا كان مدى إدراك الإنسان لهذا العالم المحيط به يؤثر بهذا الشكل على سلوكه، فإن البشر يختلفون في تقييم الأوضاع حولهم، حيث يدرك كل إنسان العالم من حوله بطريقته الخاصة، وكل إنسان يشكل خارطته الذهنية التي بها يطل على العالم الخارجي فيحكم على صحة الأشياء أو خطئها بناء على هذه الخريطة، فيكون بالتالي عالمه الذي يدركه (سليمان، ٢٠٠٩).

مشكلة الدراسة

من خلال عمل الباحثين كمحاضرين في قسم علم النفس بجامعة الأقصى بغزة لاحظنا ما يعانيه الشباب من خوف وقلق نتيجة التجاذب الحزبي بين أوساط الطلبة داخل الجامعة من المنتسبين للتنظيمات الفلسطينية المختلفة، فهناك من ينتسب لحركة فتح، ومن ينتسب لحركة حماس، وآخرون للجبهة الشعبية.... الخ وكثيرا ما يحدث تعليق للدراسة بمبادرة من هذا التنظيم أو ذلك، الأمر الذي انعكس على نفسية الطلاب بحالات التوتر والخوف والقلق خاصة القلق من المستقبل الذي أصبح مجهولا وغير واضح المعالم، الأمر الذي لفت انتباه الباحثان إلى تناول هذا النوع من القلق كموضوع للدراسة، ومما دفع الباحثين إلى الاهتمام بقلق المستقبل هو أن قلق المستقبل في حد ذاته يمثل موضوعا خصبا ومن موضوعات الاهتمام الحديثة والمعاصرة نسبيا على المستوى النظري حيث يعتبر من الموضوعات الحديثة نوعا ما في الأبحاث العربية، فقد وجد زالسكي (Zaliski, 1996, p.165) أن الإنسان بطبيعته عندما ينظر ويتأمل المستقبل فإنه يخاف من الكثير من الأشياء التي من الممكن أن يتوقع أن يواجهها في المستقبل ويرى أيضا أن كل أنواع القلق لدينا لها بعد زمني قصير ومحدود نسبيا يؤثر فينا لفترات زمنية محدودة على العكس فإن قلق المستقبل يشير إلى التأثير بعيد المدى أي المستقبل البعيد.

وفي محاولة من الباحثين للتخفيف قدر المستطاع من حدة هذا القلق لدى هؤلاء الطلبة باستخدام برنامج في البرمجة اللغوية العصبية، تبلورت فكرة الدراسة الحالية ومشكلتها في السؤال الرئيسي التالي: ما فاعلية برنامج البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة؟ وتفرع عنه الأسئلة التالية:

١. ما مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة؟
٢. هل توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه على مقياس قلق المستقبل؟
٣. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة، والتعرف على فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى هؤلاء الطلبة.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في التالي:

١. **أهميتها النظرية:** وتتمثل في طبيعة الموضوع الذي تتناوله وهو فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة، حيث تفتقر البيئة الفلسطينية إلى أي دراسة تناولت مثل هذا الموضوع.
٢. **أهميتها البحثية:** وتتمثل في توجيه أنظار الباحثين إلى دراسة مثل هذا الموضوع وتناول موضوعات بحثية جديدة لمواكبة التطور المعرفي في ميدان علم النفس.
٣. **أهميتها التطبيقية:** وتتمثل في التحقق من مدى فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة في جامعة الأقصى مما يشجع على استخدام برامج في البرمجة في علاج أمور أخرى كالصراع النفسي والاكتئاب وغير ذلك من الاضطرابات النفسية ولدى شرائح مختلفة في المجتمع الفلسطيني.
٤. **كما يمكن أن تكون لهذه الدراسة نتائجها الإيجابية** حيث تكون هذه النتائج خير إعلان عن فائدة برامج في البرمجة اللغوية العصبية ومن ثم تكون هذه الدراسة بمثابة دعوة للباحثين المتخصصين والمهتمين بالإرشاد والعلاج النفسي للتعرف على دور برامج في البرمجة اللغوية العصبية في التخفيف مما يعانيه الشباب الفلسطيني من صراعات وأعراض مرضية نتيجة ما يمرون به من أحداث أمنية وسياسية واقتصادية.

مصطلحات الدراسة

البرمجة اللغوية العصبية: هي عبارة عن فن وعلم الوصول بالإنسان إلى درجة الامتياز البشري والتي يستطيع بها أن يحقق أهدافه ويرفع دائما من مستوى حياته (سليمان، ٢٠٠٦).

قلق المستقبل: هو توقع الفرد لوجود خطر يهدد حياته ومستقبله وقد لا يكون لهذا الخطر أي وجود ينجم عنه فقدان الشعور بالأمن والنظرة التشاؤمية للمستقبل والحياة.

ويعرفه الباحثان إجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس قلق المستقبل المستخدم بالدراسة الحالية.

الإطار النظري والدراسات السابقة

يعد علم البرمجة اللغوية العصبية علم حديث يستند إلى التجربة، ويؤدي إلى نتائج محسوسة ملموسة، وينظر إلى مسألة النجاح والتفوق على أنها عملية يمكن صناعتها وليست وليدة الحظ أو الصدفة، ذلك أن إحدى قواعد هذا العلم تقول: أنه ليس هناك حظ وليست هناك صدفة بل هناك أسباب ومسببات، ويعد هذا العلم ذا أهمية كبرى لكل الناس خاصة للذين يريدون أن يغيروا من عاداتهم السيئة ويؤثروا في غيرهم (الهالول، ٢٠٠٩، ص ٤).

ويرى كثير من المفكرين والقادة والمصلحين الاجتماعيين ورجال التربية منهم باندلر، وجاردنر، وساتر، واريكسون، والفقي، وسليمان أنه على الإنسان أن يكون مثابرا مجدا صبوراً متقناً لعمله ومنظماً لوقته الخ ولكنهم لم يقولوا كيف يمكن للإنسان أن يفعل ذلك، حيث أن علم النفس لا يهتم بالإجابة على هذا التساؤل، أما البرمجة اللغوية العصبية فتجيب على هذا التساؤل وتدرس الإجابات وكيفية الوصول إليها.

ويطلق على البرمجة اللغوية العصبية بالإنجليزية Neuro Linguistic Programming

واختصاراً (NLP) والمصطلح العربي المقترح لهذا العلم هو (الهندسة النفسية) والترجمة الحرفية لهذه العبارة هي (برمجة الأعصاب لغويا) حيث إن:

— Neuro: تعني عصبي أي متعلق بالجهاز العصبي، فالجهاز العصبي هو الذي يتحكم في وظائف الجسم وأدائه وفعالياته كالسلوك والتفكير والشعور.

— Linguistic: تعني لغوي أي متعلق باللغة، واللغة هي وسيلة التعامل مع الآخرين.

— Programming: تعني برمجة، والبرمجة هي طريقة تشكيل صورة العالم الخارجي في ذهن الإنسان، أي برمجة دماغ الإنسان (براديري، ٢٠٠٩، ص ٤-١).

ويرى الباحثان أن الإنسان يكتسب من أبويه وأسرته ومدرسيه ومجتمعه قيمه ومعاييره وسلوكه وطريقة تفكيره، وذلك عن طريق الحواس، واللغة التي يسمعها منذ صغره، ويقراها عندما يتعلم القراءة، وتذهب جميع هذه المعلومات إلى دماغه وجهازه العصبي، ولا يكون لديه

إلا ذلك العالم الذي تشكل في ذهنه بغض النظر عما يحدث في العالم الخارجي، ومن ناحية أخرى فإنه إذا تغير ما في ذهنه، فإن العالم بالنسبة له سوف يتغير بغض النظر عما يحصل في العالم الخارجي، وبالتالي فإن الإنسان إذا اعتقد أن بإمكانه أن يقوم بعمل ما، أو اعتقد أنه لا يمكنه أن يقوم به، فإن ما يعتقده صحيحاً في الحالتين، ومن ثم فإن البرمجة اللغوية العصبية عبارة عن طريقة تساعد الإنسان على تغيير نفسه، وإصلاح تفكيره، وتهذيب سلوكه، وتنقية عاداته، وشحذ همته، وتنمية ملكاته ومهاراته.

تعريف البرمجة اللغوية العصبية

هناك العديد من التعريفات لهذا المصطلح ومنها:

- هي فن وعلم للوصول بالإنسان لدرجة الامتياز البشري والتي يستطيع بها أن يحقق أهدافه ويرفع دائماً من مستوى حياته (العويس، ٢٠٠٩، ص ١).
- هي علم يُقصد به إعادة تشكيل الصور والمعارف التي يتلقاها العقل من الخارج بشكل مبرمج، بهدف الوصول إلى لغة متقنة في التواصل مع الآخرين والتعامل معهم بالشكل الأمثل، وذلك عبر التأثير على الجهاز العصبي الذي يكون الوعاء الذهني للمعرفة (دعدوش، ٢٠٠٩، ص ١). يدرس طريقة التفكير في إدارة الحواس ومن ثم يبرمج ذلك وفق الطموحات التي يضعها لنفسه.
- هي علم سلوكي يعطي النظرية والتطبيق والتقنية من أجل التغيير والتأثير (سليمان، ٢٠٠٧).
- ويعرفها الباحثان بأنها فن وعلم يساعد الإنسان في التخلص من السلبيات وإحلال الإيجابيات محلها، مما يجعل الإنسان أكثر قدرة في العمل على تحقيق أهدافه.

تاريخ البرمجة اللغوية العصبية

منذ أكثر من ألفي عام أطلق سقراط مقولته الشهيرة (اعرف نفسك) وبعد عشرات من السنين على هذه الدعوة نشأت المدرسة الرواقية والتي من أهم مبادئها التحكم في الذات، أو ضبط الذات من خلال تقوية الإرادة، وامتلاك الحرية الذاتية، بعد ذلك جاء السيد المسيح وله قولة مشهورة: ماذا تجني إن كسبت العالم وخسرت نفسك، ثم جاء نبي الإسلام عليه الصلاة والسلام وكان من أقواله المأثورة ما معناه (كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته) ومن بين رعايا الفرد الذات أو النفس، وعلى المرء أن يرعى نفسه، وتوالت المدارس الفلسفية والصوفية وغيرها التي تحض على رعاية الذات، وفي السنوات الأخيرة نشأ اتجاه أطلق عليه أصحابه البرمجة اللغوية العصبية (حنورة، ٢٠٠٦، ص ١) وقد بدأ هذا العلم في منتصف السبعينات حين وضع العالمان (جون غرندر) عالم اللغويات، و(ريتشارد باندرلر) عالم الرياضيات ومن دارسي علم النفس السلوكي، أصل البرمجة اللغوية للذهن، وخطا هذا العلم خطوات كبيرة في الثمانينات، وانتشرت

مراكزه، وتوسعت معاهد التدريب عليه في الولايات المتحدة الأمريكية، وبريطانيا، وغيرهما من البلدان، لدرجة أنه لا يوجد بلد من بلدان العالم الصناعي إلا وفيه عدد من المراكز والمؤسسات لهذه التقنية الجديدة.

أهداف وفوائد علم البرمجة اللغوية العصبية

يهدف هذا العلم أولاً وأخيراً إلى جعل الإنسان قادراً على إدارة شئونه، بما فيها إدارة الذات، حيث أن نقطة البداية دائماً من وجهة نظر أصحاب هذا الاتجاه هي إرادة ووعي الإنسان الفرد الذي يكون مع غيره من البشر جماعات لها أيضاً وعيها وإرادتها، وعندما يكون الفرد قادراً على أن يشحذ وعيه وينشطه، فهو يتجول من مجرد كائن حي معطل من المعرفة إلى إنسان واع لديه إدراك وفهم واستيعاب، ولديه خيال (حنورة، ٢٠٠٦، ص ١) وبناء على ما تهدف إليه البرمجة اللغوية العصبية فإنها تساعد في تحقيق الفوائد التالية:

- السيطرة على المشاعر.
 - التحكم في طريقة التفكير وتسخيرها كيفما تريد.
 - التخلص من المخاوف.
 - السهولة في إنشاء انسجام بينك وبين الآخرين.
 - التأثير في الآخرين.
 - معرفة استراتيجية نجاح وتفوق الآخرين وتطبيقها على النفس.
- وبالإضافة إلى ما سبق ذكره فإن لهذا العلم تطبيقاته الهامة في المجالات الآتية:
- في مجال التربية والتعليم:** تفيد في زيادة سرعة التعليم والتذكير، ورفع مستوى الأداء للمدرسين، وشحذ القدرة على التفكير، وترك العادات الضارة.
- وفي مجال الصحة النفسية والجسدية: تفيد في علاج حالات الاكتئاب، والتوتر النفسي، والقلق، وإزالة الخوف والوهم.. الخ.
- وفي مجال التجارة والأعمال:** تفيد في تحديد الأهداف، وإدارة الاجتماعات، وإدارة الوقت، .. الخ (براديري، ٢٠٠٩، ص ٣٢)

ثانياً: قلق المستقبل

يعد الخوف والقلق بشكل عام، وقلق المستقبل بشكل خاص من سمات هذا العصر، وبشكل القلق من المستقبل خطراً على الصحة الجسمية والنفسية للأفراد مما يؤثر على طاقتهم وإنتاجيتهم، حيث يظهر هذا القلق نتيجة لظروف الحياة الصعبة والمعقدة وتزايد ضغوط الحياة في شتى المجالات، وتزايد مطالب العيش.

ويمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وأيضاً خبرات حاضرة يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمان، وتوقع الخطر، ويشعر بعدم الاستقرار، وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر

اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي خطير يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية ومن ثم عدم الإحساس بالأمان والاستقرار النفسي (المشيخي، ٢٠٠٩، ص ٤٣) ويفسر زالسكي (Zaleski, 1996, p. 166) قلق المستقبل على أنه حالة من الانشغال وعدم الراحة والخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بعداً، مما يعني أن لقلق المستقبل مكونات معرفية قوية، أي أنه معرفياً أكثر منه انفعالياً، حيث تشكل خصائص الأفكار واحدة من المقدمات المنطقية لقلق المستقبل، أي المعرفة أولاً ثم القلق، فيعتبر التمثيل المعرفي أساس قلق المستقبل، يترافق مع تمثيل حالات عاطفية سلبية.

ويرى (المشيخي، ٢٠٠٩، ص ٥٠) أن المكون الأساسي لقلق المستقبل هو المكون المعرفي، وأن قلق المستقبل يعود إلى أنماط التفكير الخاطئ والتشويهاً المعرفية، وبالتالي سوء التفسير من جانب الفرد، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الإحساس بالأعراض السلبية.

وتذكر (العناني، ٢٠٠٠، ص ١٢٠) أن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى خبرات الماضي المؤلمة، وضغوط الحياة العصرية، وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده. ويشير (حسانين، ٢٠٠٠، ص ٥١) إلى أن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى الإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل، وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص، والشعور بعدم الأمان. بينما يشير (دياب، ٢٠٠٢، ص ٢٣) إلى أن العوائق البيئية والشخصية الكبيرة والمتنوعة التي تجابه الفرد وكذلك إمكانات الحاضر المتواضعة والتناقضات الهائلة بين ما هو حسي وما هو معنوي وبين الأحلام الوردية والواقع المرير تشكل أسباباً حقيقية لقلق المستقبل.

ويشير (داينز، ٢٠٠٦، ص ٤٤) إلى أن من أسباب قلق المستقبل التغيرات الاجتماعية في المجتمع حيث أن رد الفعل الوجداني للتغيرات الأخلاقية والاجتماعية في المجتمع وضغوط الحياة العصرية يولد مشاعر الريبة والقلق والخوف من القصور وتناقض الأدوار، ومشكلات تكوين العلاقات مع الآخرين.

ويرى (المشيخي، ٢٠٠٩، ص ٥٣) أن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى أحاديث الفرد الذاتية وإلى أفكاره الخاصة الهازمة للذات، كما تعد ضغوط الحياة أحد أهم العوامل المسببة لقلق المستقبل.

ويرى الباحثان أن التفكير والخوف من المستقبل من الأمور التي أصبحت تشغل فكر أبناء المجتمع الفلسطيني بكافة شرائحه خاصة المنتسبين للتطبيقات من الشباب الجامعي فهم يفكرون

- بشكل كبير في المستقبل ويتخوفون منه ومما يخبأه لهم، ومن أهم أسباب قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة المنتسبين للتنظيمات الفلسطينية بمحافظة غزة يذكر الباحثان ما يلي:
- الظروف والأحداث السياسية المحيطة بالفرد.
- تخيل أن الأسوأ دائما قد يحدث في المستقبل نتيجة ما يعيشه الشعب الفلسطيني ككل من حالة انقسام بين صفوفه.
- الشعور بعدم الأمان سواء من الاحتلال الإسرائيلي أو من التنظيم الآخر.
- عدم وجود بوادر للمصالحة الوطنية في الأفق ومن ثم نقص القدرة على التنبؤ بالمستقبل.
- عدم قدرة الفرد على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها سواء اقتصادية أو اجتماعية أو أمنية أو سياسية أو شخصية.

تعريف قلق المستقبل

- هناك العديد من التعريفات لقلق المستقبل يذكر الباحثان منها ما يلي:
- تعريف (المشيخي، ٢٠٠٩، ص ٤٧) بأنه الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس.
 - ويعرف الباحثان قلق المستقبل في الدراسة الحالية: هو توقع الفرد لوجود خطر يهدد حياته ومستقبله وقد لا يكون لهذا الخطر أي وجود ينجم عنه فقدان الشعور بالأمن والنظرة النشأومية للمستقبل والحياة.
 - ويعرفه الباحثان إجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس قلق المستقبل المستخدم بالدراسة الحالية.

الدراسات السابقة

لم يقع الباحثان إلا على دراسة واحدة تتعلق بالبرمجة اللغوية العصبية وهي دراسة الهالول (٢٠٠٩) بدراسة بعنوان أثر البرمجة اللغوية العصبية في تنمية دافعية إنجاز المعلم الفلسطيني، وأجريت الدراسة على (٦٨) معلما ومعلمة منهم (٣٤) كمجموعة تجريبية، و(٣٤) كمجموعة ضابطة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي ويرجع ذلك إلى تضمين برنامج البرمجة اللغوية العصبية، وأن حجم تأثير البرمجة اللغوية العصبية على تنمية دافعية الإنجاز كبير.

أما الدراسات التي تتعلق بقلق المستقبل، فقد شغل هذا الموضوع فكر العديد من الباحثين الذين درسوا قلق المستقبل ومن هذه الدراسات:

دراسة سيجينر (Seginer, 1987, p. 14) التي اختبرت تأثير العامل البيئي والاجتماعي على مستوى التوجه نحو المستقبل لدى عينة من المراهقين الإسرائيليين مقارنة بأقرانهم المراهقين الأوربيين. وقد تم تطبيق استبيان على (١١٤) من المراهقين الإسرائيليين الذين يعيشون في المستوطنات (كيبوتزات) و(١١٢) من المراهقين الأوربيين وكانت الاستبانة مفتوحة النهاية تكشف عن التوجه نحو المستقبل من خلال مجموعة من المجالات الحياتية وهي (المدرسة، القبول بالجامعة، الخدمة العسكرية، التعليم العالي، العمل، المهنة، الزواج، تكوين الأسرة، الذات والآخرين، قضايا المجتمع العامة، خدمة المجتمع في شكل عمل تطوعي) وقد توصلت الباحثة من خلال دراستها إلى أن المراهقين الإسرائيليين والذين يعيشون في المستوطنات قد عبروا عن آمال وطموحات نحو المستقبل أقل من أقرانهم من المراهقين الأوربيين.

ودراسة (عبد الحميد، ٢٠٠٢، ص ٣٩-٩٦) وقد أشارت إلى أن المشكلات المتعلقة بالمستقبل كما يدركها الشباب تعكس اتجاهاتهم نحو المستقبل وتوقعاتهم له. وترتبط توقعاتهم للمستقبل الشخصي إيجابيا باحترام الذات، ولذا فإن دراسة المشكلات المتعلقة بالمستقبل الشخصي تعكس مؤشرات غاية في الأهمية، كصورة الذات والتوتر النفسي والدافعية العامة بصفة مجملة، والدافعية للدراسة بصفة خاصة. ونظراً لما يشهده المجتمع الفلسطيني من تغيرات متلاحقة، تؤثر على الأفراد والجماعات، ثمة حاجة إلى استكشاف مشكلات الشباب المتعلقة بالمستقبل.

ودراسة سيجينر (Seginer, 2003) وأشارت إلى أهمية التكامل الثقافي والمنظور البيئي لدى المراهق لكي يتمكن من التوجه نحو المستقبل ومن المهم نمو المراهقين نحو المستقبل وهذا المدخل يركز على (المناقشة الشاملة للثقافة الرئيسية للمراهقين، ما يشترك فيه المراهقين في التوجه نحو المستقبل، ومجالات الاهتمام حول المهنة والأسرة والزواج) ووجدت الدراسة أن وجود تأثير كبير للأسرة في التوجه نحو المستقبل مع العلم أن الدراسات الحديثة تهتم بالتغير الاجتماعي للمراهقين.

ودراسة (إبراهيم، ٢٠٠٣) وأشارت عن مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية. إلى وجود علاقة دالة موجبة بين انخفاض مستوى التوجه نحو المستقبل وكل من الاكتئاب والاعتراب والضغط النفسية بالنسبة لكل من الذكور والإناث في البيئة المصرية والسعودية.

ودراسة كانيون جلوريسيا (Canyon, Glorisa, 2004, p.p 272 - 275) والتي اهتمت بدراسة قلق المستقبل من منظور إرشادي علاجي بحيث يتضمن إعطاء نصائح وتفسيرات للأطفال والمراهقين لان عدم الاهتمام بتقديم إرشادات سوف يصيب المراهقين والأطفال بأمراض جسدية ناتجة عن هذا القلق.

ودراسة براين أنجيلا (Bryan, Angela, 2004, p.428) والتي أشارت في دراسة العلاقة بين التوجه نحو المستقبل والبحث عن الأحداث المثيرة وسلوك المخاطرة حول قضايا المراهقين إلى أن بسبب مستوى المخاطرة العالي لدى المراهقين وجد أن غالبيتهم ذوى سلوكيات تتسم بالصحة النفسية السلبية غير الايجابية وحاولت هذه المقالة البحث في العلاقة بين التوجه نحو المستقبل والاندفاع والإحساس ومكونات الشخصية وسلوك المخاطرة لدى المراهقين وتم تطبيق البحث على (٣٠٠) مراهق وقد أسفرت الدراسة عن أن هناك علاقة دالة بين الاندفاع والإحساس ومكونات الشخصية والتوجه نحو المستقبل وتعدد سلوك المخاطرة، وان الفروق الفردية الموجودة بين المراهقين للتوجه الايجابي نحو المستقبل تكون أقل.

ودراسة (المشيخي، ٢٠٠٩) والتي تناول قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، وأجريت الدراسة على عينة من (٧٢٠) طالبا، منهم (٤٠٠) من كليات العلوم، و(٣٢٠) من كليات الآداب، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج منها: وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا في قلق المستقبل وبين كل من فاعلية الذات ومستوى الطموح، كما توجد فروق دالة في قلق المستقبل بين طلبة كليات العلوم والآداب لصالح كليات الآداب.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة الحالية من الطلبة المنتسبين إلى التنظيمات في جامعة الأقصى المسجلين للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٠٩ - ٢٠١٠.

منهج الدراسة: اتبع الباحثان في الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي، حيث قاما بتقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين هما: مجموعة ضابطة، ومجموعة تجريبية، وقد قاما بتدريب أفراد العينة التجريبية على مفاهيم البرمجة اللغوية العصبية، ورصد ما يحدث لها من تغيير مراد إحداثه، بعد ضبط بقية العوامل الأخرى، ثم ملاحظة وقياس الأثر الذي ترتب على هذا التغيير، وأخيرا مقارنة أداء كل من المجموعة الضابطة والتجريبية في الأداء القبلي والبعدي لمعرفة الفروق بينهما وبالتالي معرفة أثر البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية.

عينة الدراسة: قام الباحثان بتطبيق مقياس قلق المستقبل على عينة من (١٨٠) طالبا من طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات الفلسطينية وبعد تصحيح درجات الطلاب على هذا المقياس اختار الباحثان عينة من (٤٠) طالبا من الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة الحالية وتم تقسيمهم إلى (٢٠) طالبا كمجموعة تجريبية، و(٢٠) طالبا كمجموعة ضابطة، وبالتالي أصبح عدد أفراد عينة الدراسة (٤٠) طالبا تتراوح أعمارهم بين ٢٠-٢٢ سنة، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (١): يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب خصائصها.

المجموع	الجهاد الإسلامي	الجهة الشعبية	حماس	فتح	البيان
٢٠	٥	٥	٥	٥	المجموعة التجريبية
٢٠	٥	٥	٥	٥	المجموعة الضابطة

وقد روعي في اختيار عينة الدراسة أن تكون متكافئة في كل من قلق المستقبل والعمر والمستوى الاقتصادي والمستوى الاجتماعي والمستوى الدراسي.

أدوات الدراسة: استخدم الباحثان في الدراسة الحالية الأدوات التالية:

أولاً: مقياس قلق المستقبل

قام الباحثان بالإطلاع على التراث الأدبي والدراسات السابقة التي تناولت موضوع قلق المستقبل مثل دراسة (إبراهيم، ٢٠٠٣)، ودراسة (بدر، ٢٠٠٣)، ودراسة (عبد الحميد، ٢٠٠٣)، ودراسة (العجمي، ٢٠٠٤)، ودراسة (فراج، ٢٠٠٦)، ودراسة (مسعود، ٢٠٠٦)، ودراسة (سعد، ٢٠٠٧)، ودراسة (المشيخي، ٢٠٠٩)، بعد ذلك قاما ببناء مقياس قلق المستقبل ويتكون من (٣٠) عبارة موزعة على الأبعاد المبينة في الجدول التالي:

جدول (٢): يبين توزيع عبارات المقياس على الأبعاد.

مجموع العبارات	أرقام العبارات	البعد
١٠	١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٨، ٢٥	التفكير السلبي تجاه المستقبل
١٠	٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٩، ٢٦	النظرة السلبية للحياة
١٠	٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٣٠، ٢٧	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة
٣٠	مجموع العبارات	

صدق المقياس

تم التحقق من صدق المقياس بالطرق الآتية:

أ. **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد (٧) من المحكمين من أساتذة جامعة الأقصى المتخصصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي، وبعد الإطلاع على وجهة نظرهم حول عبارات المقياس التي بلغت نسبة الاتفاق فيها (٠.٨٦) اطمأن الباحثان على صدق المقياس بشكل مبدئي.

ب. **صدق البناء:** قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات الفلسطينية والتي بلغ عدد أفرادها (٣٠) طالبا من غير عينة الدراسة، وقام الباحثان بحساب صدق البناء الداخلي وذلك بإيجاد معامل الارتباط لكل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معامل الارتباط بين جميع الأبعاد مع بعضها البعض كما هو مبين في الجداول التالية:

جدول (٣): يبين معاملات ارتباط العبارات بمجال التفكير السلبي تجاه المستقبل.

م	العبارة	م. الارتباط	م. الدلالة
١	أشعر بتعب وانقباض وخوف مبهم كلما فكرت في المستقبل	٠.٨٨٥	**
٢	أشعر أن شيئاً سيئاً سوف يحدث لي	٠.٩٠١	**
٣	تفكيري في المستقبل يسبب لي القلق	٠.٨٥٥	**
٤	أشعر بالتوتر عندما أفكر في التخطيط لمستقبلي	٠.٧٤٥	**
٥	أخشى أن تواجهني مشاكل صعبة في المستقبل	٠.٨٨٠	**
٦	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل	٠.٦٠٤	**
٧	أشعر باليأس من المستقبل وأن الأمور لن تتحسن	٠.٥٩٨	**
٨	أعتقد أنه لا يوجد لدي ما أتطلع إليه في المستقبل	٠.٦٨٠	**
٩	أشعر بالندم على أعمال ارتكبتها في الماضي	٠.٤٩٧	*
١٠	أشعر بالتشاؤم من المستقبل	٠.٦٧٨	**

جدول (٤): يبين معاملات ارتباط العبارات بمجال النظرة السلبية للحياة.

م	العبارة	م. الارتباط	م. الدلالة
١	أشعر بأن آمالي وطموحاتي الدراسية لن تتحقق	٠.٦٢٥	**
٢	يسيطر عليّ شعور بالخوف من الفشل في دراستي الجامعية	٠.٦٠١	**
٣	أشعر بأنني عاجز عن مواصلة دراستي الجامعية	٠.٥٢٥	**
٤	أشعر بالضيق الشديد عندما أفكر في مستقبلي بخصوص العمل	٠.٧٣٥	**
٥	أشعر بالتشاؤم من قلة فرص العمل بعد التخرج	٠.٦٥٨	**
٦	أتمنى لو أستقر على رأي بخصوص مستقبلي بعد التخرج	٠.٤٩٤	*
٧	تفكيري في مستقبل أسرتي يسبب لي القلق	٠.٦٠٩	**
٨	أشعر بضغط نفسية نتيجة قلق أسرتي المستمر على مستقبلي	٠.٥٦١	**
٩	أخشى أن تواجهني مشاكل صعبة في المستقبل	٠.٦٢٩	**
١٠	أتوقع أن يكون الغد أسوأ من اليوم	٠.٦٨٧	**

جدول (٥): يبين معاملات ارتباط العبارات بمجال القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة.

م	العبارة	م.الارتباط	م.الدلالة
١	أشعر بالقلق عندما يقترب موعد دفع الأقساط الجامعية	٠.٦١٢	**
٢	أشعر بأن الحصار المفروض على بلدي يسير إلى الأسوأ	٠.٥٤٦	**
٣	أشعر بأن المعاناة المادية والاقتصادية بشكل عام ستزيد سوءا	٠.٦٩٤	**
٤	أشعر بقلق شديد نتيجة ما يحدث من عنف وتطرف في بلدي	٠.٣٦٧	*
٥	أخشى من وقوع صدام جديد بين أبناء الفصائل في بلدي	٠.٦٨٧	**
٦	أشعر بأن المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات	٠.٥٧٥	**
٧	أشعر بأن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة	٠.٧٠٥	**
٨	أشعر بفقدان الأمن وأنا بين أهلي وفي بلدي	٠.٧٠٢	**
٩	أعتقد أن الأوضاع السياسية التي تحيط بي تبعث على التشاؤم	٠.٦٣٩	**
١٠	أشعر بالتشاؤم بخصوص المصالحة الفلسطينية. الفلسطينية	٠.٥٦٧	**

جدول (٦): يبين معاملات ارتباط الأبعاد مع بعضها البعض.

البعد	التفكير السلبي	النظرة السلبية	الأحداث الحياتية
التفكير السلبي	١.٠٠	٠.٧٣٢	٠.٦٨٧
النظرة السلبية	٠.٧٣٢	١.٠٠	٠.٧١٥
الأحداث الحياتية	٠.٦٨٧	٠.٧١٥	١.٠٠

ثبات المقياس

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية، وذلك بتقسيم المقياس إلى قسمين (فردى وزوجي) وبلغت نسبة الثبات (٠.٨٣٤) وباستخدام معادلة سبيرمان- براون لتعديل الثبات بلغت نسبة الثبات (٠.٩٠٩) وبلغت نسبة الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ (٠.٨٨٧) وبذلك يكون الباحثان قد أطمأنا على المقياس من حيث خصائصه السيكمترية ومن ثم على صلاحيته للتطبيق على عينة الدراسة الحالية.

تصحيح المقياس

يستجيب المفحوص على كل عبارة من عبارات المقياس حسب سلم رباعي يتكون من البدائل (دائما، غالبا، أحيانا، مطلقا) وقد أعطيت لهذا السلم الدرجات التالية على الترتيب (٤، ٣، ٢، ١)، وبذلك تكون أعلى درجة في المقياس هي (١٢٠ درجة) وأقل درجة هي (٣٠ درجة) والجدول التالي يبين مستويات قلق المستقبل.

جدول (٧): يبين مستويات قلق المستقبل.

مستوى قلق المستقبل	النسبة المئوية	الدرجة		الفئة
		إلى	من	
خالي من القلق	أقل من ٣٠%	٣٧	صفر	أ
قلق بسيط	٣١% - ٤١%	٥٠	٣٨	ب
قلق نوعا ما	٤٢% - ٥٨%	٧٠	٥١	ج
قلق شديد	٥٩% - ٧٩%	٩٥	٧١	د
قلق شديد جدا	٨٠% - ١٠٠%	١٢٠	٩٦	هـ

وقد تم احتساب النسبة المئوية من خلال المعادلة التالية:

$$\text{درجة المفحوص على المقياس} \div \text{الدرجة الكلية للمقياس} \times 100$$

ثانياً: برنامج البرمجة اللغوية العصبية

يعد هذا البرنامج الأداة الأساسية التي قام الباحثان باستخدامها في الدراسة الحالية وهو برنامج مخطط في ضوء الأسس العلمية للبرمجة اللغوية العصبية، التي ترجع إلى جون غرنر وريتشارد باندلر، وقد استخدم الباحثان في الدراسة الحالية أسلوب المركز العالمي للبرمجة اللغوية العصبية WWW.Icnlp.net بمعناه الواسع وفنياته التي تشترك مع العديد من الأساليب الحديثة في التدريب والعلاج والإرشاد النفسي (سليمان، ٢٠٠٩) وقد استفاد الباحثان عند تطبيقها لهذا البرنامج من دراسة (الهالول، ٢٠٠٩) الذي قام بتطبيق هذا البرنامج على المعلمين بهدف تحسين دافعيتهم للإنجاز.

أهداف البرنامج

الهدف الرئيسي

خفض قلق المستقبل لدى المنتسبين للتنظيمات الفلسطينية من طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة.

الأهداف الفرعية

- تبصير أفراد المجموعة المشاركة بحالتهم النفسية ليتمكنوا من نواحي الضعف فيها وأسباب مشكلاته لأن الشعور بالمشكلة هو أول خطوة لحلها.
- مساعدة أفراد المجموعة على أن يواجه كل فرد منهم نفسه بنفسه لتخفيف قلق المستقبل عنده.

- تحقيق أكبر قدر من الصحة النفسية لدى أفراد المجموعة وذلك من خلال التخفيف من حدة قلق المستقبل لديهم.
- أن يكون الناتج النهائي من هذا البرنامج هو تعديل سلوك أفراد المجموعة نحو الأفضل.
- مساعدة أفراد المجموعة في استخدام معارف أكثر تكيفا عن الذات والعالم والمستقبل، والتخلص من أفكارهم غير الملائمة المتعلقة بالتوقعات السلبية نحو الذات والمستقبل، والتخلص من التشاؤم ومشاعر الاكتئاب والتي لها دور في نشأة واستمرار الشعور بالإحباط والقلق.
- مساعدة أفراد المجموعة على تعلم خصائص التمايز البشري والتي منها:
القدرة على تحمل المسؤولية، والقدرة على فهم الذات، والقدرة على بناء الألفة مع الآخرين، والتخطيط الجيد لتحقيق الأهداف، وإكسابهم مهارات النجاح الأساسية، والوعي بالآثار السلبية لقلق المستقبل والآثار الإيجابية المترتبة على التخلص من هذا القلق.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج

- يقوم هذا البرنامج على أساس الإرشاد الجمعي مستخدماً أسلوب وفرضيات المركز العالمي للبرمجة اللغوية العصبية WWW.Icnlp.net
- تقوم البرمجة اللغوية العصبية على العديد من الفرضيات والأسس يذكرها (حنورة، ٢٠٠٦) بإيجاز فيما يلي:
١. الخريطة ليست هي الواقع: خريطة العالم ليست هي المنطقة التي نعيش فيها، فالعالم من حولنا متسع، بل وهناك عوالم شتى لا نعلم عنها شيئاً، وما ندركه على أنه العالم هو عالمنا الخاص، وعلينا أن نسعى لإدراك أفضل لعوالم أخرى وللعوالم الخاصة بالآخرين من حولنا.
 ٢. احترام وتقبل الآخرين: لا بد من احترام رؤية الشخص الآخر أو الأشخاص الآخرين للعالم، وهذا الاحترام سيساعدنا على احتواء الآخرين وكسبهم إلى صفنا.
 ٣. وراء أي سلوك مقصد إيجابي: الإيمان بوجود نوايا إيجابية وراء كل سلوك برئ سواء من ناحيتنا أو من ناحية الآخرين، حتى لدى أولئك الذين يبدو أنهم أشرار، علينا أن نتقرب منهم ونتفهم دوافعهم ونساعدهم على أن يكونوا طيبين.
 ٤. يبذل الناس أقصى جهدهم طبقاً لما هو متوفر لديهم من معلومات، وبالتالي علينا أن ندرس ما لدى الآخرين قبل الحكم عليهم أو التصرف نحوهم بما قد يضر بمصالحنا.
 ٥. المقاومة تشير إلى ضعف الألفة: الإيمان بأن هناك أناساً مستبدين برأيهم، علينا أن نستميلهم وجعلهم قريبين بدلاً من الحكم عليهم بأنهم مقاومون لنا، وتركهم ليصيروا أعداءنا.

٦. يكمن معنى الاتصال في الاستجابة التي نحصل عليها، وبالتالي فعلينا أن نفسر المواقف تفسيراً موضوعياً بعيداً عن الذاتية المفرطة دون إسقاط أو تمييز أو اعتماد على الميكانيزمات اللاشعورية لدينا أو افتراض وجودها قسراً وخطأ لدى الآخرين.
٧. الشخص الأكثر مرونة هو الذي يكون قائداً، ومسيطر، وفعالاً، ومبدعاً أيضاً.
٨. ليس هناك فشل بل خبرات وتجارب: الإيمان بعدم وجود شيء اسمه الفشل، والتخلي عن التراكمات السلبية والبدء من جديد وتجنب الإحباط من خلال شحذ الوعي وتنشيط الإرادة.
٩. أنا أتحكم في عقلي إذن أنا مسئول عن أفعالي: ذلك إن استعدادات الفرد وتقبله لتحمل المسؤولية عن كل ما يصدر عنه من أفعال وسلوكيات يجعله قادراً على توجيه طاقاته نحو الحصيلة التي تجعله قادراً على التحكم في أفكاره وأفعاله ومشاعره.
١٠. الإيمان بوجود مستويين للاتصال الواعي واللاوعي، ولذا يجب التعمق في دوافع الآخرين شعورية كانت أو لا شعورية حتى يتم التفاعل الواقعي والإيجابي معهم.
١١. يؤثر الجسم والعقل في بعضهما البعض من خلال التكاملية الفعالة، فالتمثيل الداخلي أو التحدث مع الذات سيؤثر على تعبيرات وجهك وتحركات جسمك، وبالتالي ستؤثر على شعورك وأحاسيسك، وعليه فإن فهمك يجعلك أكثر تحكماً في حالتك الشعورية.
١٢. إن كل البشر يمكن أن يحققوا ما حققه الآخرون، فإذا وجد شخص معجزة ينجز إنجازاً إعجازياً، فمن المؤكد أن أي شخص يمكنه القيام بنفس الشيء، أي أن يحقق إنجازاً وذلك من خلال نمذجة المبدعين ومعرفة ماذا وكيف يفعلون وما طريقهم الذي سلكوه ليكونوا مبدعين.
١٣. إذا كنت تفعل ما تفعله دائماً فسوف تحصل على ما كنت تحصل عليه دائماً.

فرضيات نظرية العلاج بالمعنى لفرانكل Franel وهي

١. حرية الإرادة **Freedom of will**: تمثل حرية الإرادة الأساس الأول للعلاج بالمعنى، وهذه الحرية يمتلكها الإنسان وتميزه عن سائر الكائنات، وهي حرية ليست نهائية لكنها محدودة بعوامل كثيرة، ويشير فرانكل في هذا الشأن إلى أن الإنسان ليس حراً أو منفصلاً عن عوامل معينة، سواء كانت بيولوجية أو اجتماعية أو سيكولوجية، لكنه سيظل حراً في اتخاذ مواقف تجاه هذه العوامل والظروف (Frankel, 1967, p. 3).
٢. **إرادة المعنى: The will to meaning**: تمثل إرادة المعنى الأساس الثاني للعلاج بالمعنى، فعندما يملك الإنسان الحرية في اتخاذ الاختيارات تجاه الحياة، يلي ذلك أن تكون لديه القوة والإرادة للبحث عن المعنى الذي تمثله هذه الاختيارات، وقد أشار فرانكل إلى أن إرادة المعنى تتمثل دائماً في محاولة الإنسان للبحث عن المعنى والتي تعتبر القوة الأساسية

في حياته، وأن إحباط إرادة المعنى يؤدي إلى الفراغ الوجودي الذي يؤدي بدوره إلى العصاب (Frankel, 1988, P.29).

٣. معنى الحياة The meaning of life: ويعد الأساس الثالث للعلاج بالمعنى، ويعني أن الحياة ذات معنى تحت كل الظروف والعوامل، فالإنسان يمكن أن يكتشف المعنى من خلال أداء عمل، أو معايشة قيمة ما، أو بالمعاناة عندما يواجه موقفا لا يستطيع تجنبه، أو الهروب منه، أو قدرا لا يستطيع تغييره، فهنا يتمثل المعنى في الاتجاه الذي يتخذه نحو هذا القدر وتلك المعاناة (Hutzell, 1990, p.113).

مكونات البرنامج

يتكون البرنامج من (١١) جلسة، ويستند إلى الفنيات التالية: المحاضرة، الاسترخاء، الممارسة العملية، تبادل الأدوار، الحديث مع الذات، الحوار.

وقد اعتمد الباحثان على فنية الحوار السقراطي، حيث كان هدف سقراط هو التقويم الخلفي للبشرية، ولكن ليس عن طريق الخطب والمواظم، ولكن عن طريق أن يبذل الناس جهدا ليصلحوا من شأن أنفسهم، لأن العلم هو العلم بالنفس، من أجل تقويمها، وكان الحوار يتخذ شكل الحوار الاستنباطي، ويبدأ بالسؤال عن أشياء تبدو معروفة، إلا أنه كان يفتح الأذهان إلى حقائق لم تخطر ببال المتحاورين (النشار، ١٩٦٤، ص ٢٤٣).

- زمن البرنامج: ١١ جلسة زمن كل جلسة ساعتان (أي بمجموع ٢٢ ساعة).
 - القائم بتنفيذ البرنامج: الباحثان أنفسهم.
 - مكان تنفيذ البرنامج: مختبر علم النفس بجامعة الأقصى.
 - الفئة المستهدفة: (٢٠) طالب من المنتسبين للتنظيمات الفلسطينية بجامعة الأقصى.
 - تقويم البرنامج: يتم من خلال التقويم المستمر وذلك من خلال الوقوف على مدى استجابة المشاركين وتنفيذهم لما يُطلب منهم، ثم التقويم الختامي بالإجابة على مقياس قلق المستقبل.
- ويوضح الجدول التالي عرض لجلسات البرنامج:

جدول (٨): يبين عرض جلسات البرنامج.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة
الأولى	تمهيد، المقصود بالبرمجة اللغوية العصبية وأهدافها
الثانية	مصادر ودعائم البرمجة اللغوية العصبية
الثالثة	مهارات البرمجة اللغوية العصبية
الرابعة	فرضيات البرمجة اللغوية العصبية

... تابع جدول رقم (٨)

رقم الجلسة	عنوان الجلسة
الخامسة	تابع فرضيات البرمجة اللغوية العصبية
السادسة	الطاقة
السابعة	تمثيل الامتياز البشري
الثامنة	التحدث مع الذات
التاسعة	الاعتقاد الإيجابي والاعتقاد السلبي
العاشر	اكتشاف الذات
الحادية عشرة	تحطيم الاعتقاد السلبي وتدعيم الاعتقاد الإيجابي

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: الإجابة على التساؤل الأول وينص على ما يلي

ما مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة المنتسبين للتنظيمات الفلسطينية؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحثان بحساب النسب المئوية لمستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات الفلسطينية وجاءت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (٩): يبين المتوسط الحسابي والوزن النسبي لانتشار مستويات قلق المستقبل لأفراد عينة الدراسة.

مستوى القلق	عدد أفراد العينة	الوزن النسبي
خالي من القلق	صفر	٠%
قلق بسيط	٤٢	٣٦.٣%
قلق (متوسط)	٧٣	٤٠.٦%
قلق شديد	٤٥	٢٥%
قلق شديد جداً	٢٠	١١.١%
المجموع الكلي	١٨٠	١٠٠%

يتبين من خلال النتائج السابق أن الذين يعانون من قلق شديد بلغ ٢٥%، والذين يعانون من قلق شديد جداً ١١.١% ويرى الباحثان أن مجموع من يعانون من قلق شديد ٣٦.١% وهذه نسبة كبيرة ويرى الباحثان أن هذه النتيجة متوقعة خاصة في ظل حالة الانقسام والاحتلال الفلسطيني في محافظات غزة ويرجع الباحثان وجود هذه النسبة المرتفعة إلى أن معظم الذين شاركوا في عمليات القتال الفلسطيني كانوا من بين الشباب وأن هؤلاء الذين شاركوا في عمليات القتال بغض

النظر عن انتمائهم التنظيمي من الطبيعي أنهم يعانون من قلق المستقبل ومن ردود الفعل التي قد تلحق بهم أو خوفاً من الانتقام والعقاب

جدول (١٠): يبين ترتيب أبعاد قلق المستقبل لدى أفراد العينة حسب متوسط درجات كل بعد والنسبة المئوية.

الترتيب	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	البعد
١	٣٨.٧٠	٢٣.٤٦	التفكير السلبي
٣	٢٩.٠٢	١٧.٣٣	النظرة السلبية
٢	٣٢.٢٨	١٩.٥٧	الأحداث الحياتية

ويفسر الباحثان هذه النتائج بأنها منطقية في ضوء الواقع الذي يعيشه الشعب الفلسطيني بمحافظات غزة بعد الأحداث المؤسفة التي وقعت بين حركة حماس وحركة فتح وما صاحبها من عمليات اقتتال، ذلك أن أكثر أبعاد قلق المستقبل انتشاراً بين أفراد عينة الدراسة هو التفكير السلبي تجاه المستقبل وهذا أمر منطقي نتيجة ما قام به هؤلاء الشباب من مشاركة في عمليات الاقتتال الداخلي بمحافظات غزة والتي كثيراً ما تشغل عواقيها تفكير هؤلاء الشباب، فالكامل يتساءل بينه وبين نفسه ماذا سيحدث لي في المستقبل.. الخ من التساؤلات، فالتفكير في المستقبل المجهول له أكبر الأثر على صحة الفرد سواء من الناحية العقلية أو الجسمية أو النفسية أو السلوكية بسبب التفكير السلبي والتشاؤمي نحو الذات ونحو المستقبل، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة سينجير (Seginer, 1987) التي أشارت إلى أن قلق المستقبل يؤثر على طموحات الفرد نحو المستقبل، ومع دراسة (إبراهيم، ٢٠٠٣) من أن هناك علاقة بين انخفاض مستوى قلق المستقبل والاكتئاب والاعتراّب والضغط النفسية، ومع دراسة (سعود، ٢٠٠٥) التي أوضحت أن أفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله وإدراك المعلومات عن الذات والمستقبل على أنها مصدر خطر وضعف يؤدي إلى انخفاض في الكفاءة الذاتية والتي ظهرت كمنحى معرفي للقلق في نظرية باندورا فالذين يملكون خوفاً شديداً أو قلقاً حاداً يغلب أن تكون توقعات فاعليتهم منخفضة وبهذا فإنه من المنطقي أن يأتي التفكير السلبي في الترتيب الأول، وجاء بُعد الأحداث الحياتية في الترتيب الثاني وذلك لأن ما يحدث وما يعانيه الشعب في محافظات غزة من ضغوط حياتية اقتصادية وسياسية وإغلاق المعابر واشتداد الحصار المفروض على القطاع وأوضاع الصحة والتعليم كل ذلك له مردوده السلبي على أبناء هذا الشعب وبالطبع كل هذه الظروف تنعكس سلباً على طلبة الجامعة الذين أصبحوا غير قادرين على توفير ثمن الكتب الجامعية أو أجره المواصلات أو تسديد الأقساط الجامعية مما يزيد قلق المستقبل لديهم، فهم في قلق على مستقبلهم إذا ما استمرت الظروف الحالية كما هي، وجاء بُعد النظرة السلبية في الترتيب الثالث فالفرد في محافظات غزة بشكل عام والمنتسب للتنظيمات بشكل خاص يعاني من قلق المستقبل حيث ينظر إلى المستقبل نظرة متشائمة وعلى أن المستقبل مظلم وغامض وبالتالي يشعر بالإحباط واليأس مما يؤثر عليه سلباً خاصة أنه لا يلوح في الأفق القريب أي بارقة أمل في التوصل إلى أي مصالحة فلسطينية حتى في حالة حدوث هذه المصالحة فإن كثيراً من هؤلاء

الشباب الجامعي المنتسب للتنظيمات غير واثق في نجاح هذه المصالحة وينظر إليها كمصالحة مؤقتة ويتوقع أن يأتي بعدها ما لا تحمد عقباه ويردد الكثير منهم لقد كانت هناك العديد من المبادرات والمصالحات في القاهرة ومكة وغيرها وكلها كانت حبرا على ورق فنظرة هؤلاء الطلاب إلى المستقبل نظرة سلبية ويزيدها سلبية فشل محاولات المصالحة أكثر من مرة، ويرى (المشيخي، ٢٠٠٩، ص ١٨١) أن النظرة السلبية للمستقبل تؤدي إلى اضطراب تفكير الفرد وبالتالي عدم التركيز والشك في قدراته الذاتية وعدم القدرة على تخطي العقبات التي تواجهه وصعوبة حل المشكلات بطريقة ناضجة وبالتالي الإحساس بفاعلية متدنية للذات.

ثانياً: نتائج التحقق من الفرض الأول وينص على ما يلي

توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه على مقياس قلق المستقبل.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان بحساب قيمة (ت) لإيجاد الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة بين التطبيقين القبلي والبعدي، وتم حساب قيمة (ت) لمتوسطين مستقلين والعدد متساوي بالمعادلة التالية:
م ١-٢.

$$\text{جذر } (٢)٢٤ + (١)٢٤$$

ن - ١

وجاءت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (١١): يبين متوسطات درجات التطبيق القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل وقيمة (ت) ومستوى الدلالة.

م.الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التطبيق	العينة	المجموعة التجريبية
**	٣.٣٥١	١٥.٢٠	٧٣.٤٠	القبلي	٢٠	
		١١.٣٤	٧٨.٢٠	البعدي	٢٠	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠١) وجاءت الفروق لصالح التطبيق البعدي.

ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال أن الطلاب المنتسبين للتنظيمات الفلسطينية الذين يعانون من قلق المستقبل عند حضورهم إلى جلسات البرنامج وقبل البدء بتطبيق البرنامج عبروا عن أنهم يعانون من تفكير سلبي ونظرة سلبية من المستقبل حيث أوضح العديد منهم أنهم غير متفائلين بالنسبة للمستقبل وبالنسبة لأوضاعهم التنظيمية والمعيشية والدراسية جراء ما وقع من أحداث في محافظات غزة وما ترتب وما سترتب عليها إلا أن البرنامج الذي تم تطبيقه عليهم قد ساعدهم كثيرا على تحسين حصيلتهم الفكرية وكيفية اكتشاف الأهداف وضرورة أن يكون الفرد أكثر مرونة ويستخدم طاقاته وإمكانياته وموارده استخداما فعالا موجبا كذلك وبمساعدة البرمجة اللغوية العصبية تعلم المشاركون الطريق إلى النجاح وتقوية المشاعر الإيجابية من خلال إرسال رسائل إيجابية للذات والتخلص من الاعتقادات السلبية وتقوية الاعتقادات الإيجابية قدر الإمكان، كما أن لتمرين الاسترخاء الذهني والجسدي دورا هاما في تفريغ ما يعانيه هؤلاء الطلاب من مشاعر قلق المستقبل، وقد أبدى أفراد العينة التجريبية التي حضرت جلسات البرنامج مدى استفادتهم من تقنية تمثيل الامتياز البشري والنمذجة والتحدث مع الذات من خلال استعداد كل فرد منهم للتخلص من مشاعره السلبية والتمسك بالمشاعر الإيجابية والحرص على احترام وتقبل الآخر مهما يكن التنظيم الذي ينتمي إليه، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من (عبد الحميد، ٢٠٠٢، والتي أشارت إلى أهمية اكتشاف مشكلات الشباب والمتعلقة بالقلق من المستقبل وتقديم البرامج الإرشادية، ودراسة سيجنير، ٢٠٠٣) والتي أشارت إلى وجود تأثير كبير للأسرة في التوجه نحو القلق من المستقبل .

وللتحقق من حجم الأثر للبرنامج قام الباحثان بحساب حجم أثر برنامج في البرمجة اللغوية العصبية على قلق المستقبل حسابا كميّا باستخدام مربع إيتا (فام، ١٩٩٧، ص ٦٩).

كما يمكن تحويل قيمة (n2) إلى قيمة (d) التي تعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل (البرنامج) على المتغير التابع (قلق المستقبل) ويوضح الجدول التالي نتائج حساب تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع.

جدول (١٢): يبين قيمة (n2) وقيمة (d) المقابلة لها ومقدار حجم التأثير.

المتغير المستقل	المتغير التابع	قيمة (ت)	قيمة (n2)	قيمة (d)	حجم التأثير
البرمجة العصبية	قلق المستقبل	٣.٤٤١	٠.٥٦٣	١.٣٥	كبير

حيث يعبر (٠.٢) لقيمة (d) عن حجم تأثير صغير. (٠.٥) لقيمة (d) عن حجم تأثير متوسط.

(٠.٨) لقيمة (d) عن حجم تأثير كبير.

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (n2) تساوي (٠.٥٦٣) وهذا يعني أن (٥٦.٣%) من التباين الكلي في المتغير التابع يرجع إلى أثر المتغير المستقل، كما أن قيمة (d) أكبر من (٠.٨) وهذا يعبر عن حجم تأثير كبير للمتغير المستقل على المتغير التابع، ويشير إلى فاعلية برنامج

في البرمجة اللغوية العصبية في تخفيف قلق المستقبل لدى أفراد العينة التجريبية وبهذا تم التحقق من الفرض السابق.

ثالثاً: نتائج التحقق من الفرض الثاني وينص على ما يلي

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين بنفس المعادلة السابقة، ويوضح الجدول التالي ذلك:

جدول (١٣): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بالنسبة للمجموعتين على مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج.

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
الضابطة	٢٠	٦٩.٣٩	٩.٢٦	٢.٦٣	**
التجريبية	٢٠	٧٨.٢٤	١١.٣٥		

أظهرت نتائج التطبيق البعدي وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل وجاءت الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء جلسات برنامج البرمجة اللغوية العصبية التي تم تطبيقها على أفراد المجموعة التجريبية حيث أتاح هذا البرنامج الفرصة للأفراد المشاركين لرؤية أنفسهم بشكل أكثر واقعية، والتفيس الانفعالي، والاستبصار الذاتي، وتحطيم الاعتقادات السلبية وتنمية الاعتقادات الإيجابية، كذلك كيفية اكتشاف الأهداف وتحديد الطريق السليم الذي يبعدهم عما يسبب لهم المعاناة والقلق بشكل عام وقلق المستقبل بشكل خاص، وذلك عكس المجموعة الضابطة التي لم تتح لها الفرصة للتعرض للبرنامج وبالتالي لم تجد الفرصة لاكتشاف الذات وتنميتها وإخراج ما بداخلها من مكبوتات، كما لم يجد أفراد هذه المجموعة من يساعدهم في تعديل أفكارهم غير المنطقية، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (Canino, Glorisa, 2004) التي أشارت إلى ضرورة الاهتمام بتقديم إرشادات ونصائح لمن يعانون من قلق المستقبل لأن عدم تقديمهما سوف يصيب الفرد بأمراض جسدية ناتجة عن القلق.

التوصيات

توصي الدراسة بما يلي:

– ضرورة إعطاء دورات في برامج البرمجة اللغوية العصبية للقائمين على برامج الصحة النفسية.

- ضرورة تزويد الطلاب والمعلمين ومن يهيمه الأمر بالأدوات اللازمة لتحقيق النجاح وهي (اكتشاف الذات، وضوح الرؤيا، تحديد الطريق، تفعيل الطاقات، اكتساب المهارات اللازمة للنجاح، قاعدة الانطلاق).
- ضرورة تضمين برامج البرمجة اللغوية العصبية في مساقات علم النفس وتدريب الطلاب عليها.
- ضرورة تزويد الطلاب وغيرهم من أبناء التنظيمات الفلسطينية بكيفية التخلص من الاعتقادات السلبية وتدعيم الاعتقادات الإيجابية.
- ضرورة غرس فكرة تقبل واحترام الآخر بين أبناء التنظيمات المختلفة في الوطن.

المراجع العربية والأجنبية

- إبراهيم، إبراهيم إسماعيل. (٢٠٠٦). "فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة أسيوط. جمهورية مصر العربية.
- إبراهيم، إبراهيم محمود. (٢٠٠٣). "مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي". المجلة المصرية للدراسات النفسية. (٣٨). القاهرة. ٥٢-١٥.
- العناني، حنان. (٢٠٠٠). الصحة النفسية. دار الفكر للطباعة والنشر. الأردن.
- العويس، بدر. (٢٠٠٩). "تاريخ البرمجة اللغوية العصبية".
<http://www.maharty.com/vb/showthread.php>.
- المشيخي، غالب بن محمد علي. (٢٠٠٩). "قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف". رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.
- النشار، علي سامي. (١٩٦٤). نشأة الفكر الفلسفي عند اليونان. دار المعارف. الإسكندرية. جمهورية مصر العربية.
- الهالول، إسماعيل. (٢٠٠٩). "البرمجة اللغوية العصبية في تنمية دافعية إنجاز المعلم الفلسطيني". مجلة كلية التربية. جامعة الأقصى. غزة. فلسطين.
- بدر، إبراهيم محمود إبراهيم. (يوليه ٢٠٠٣). "مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية".

- المجلة المصرية للدراسات النفسية تصدرها الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
١٣(٤٠). القاهرة. ١٦ - ٨٢.
- براديري، أندرو. (٢٠٠٩). "البرمجة اللغوية العصبية". ط ٢. ترجمة: قسم الترجمة بدار
الفاروق. مكتبة نبع الوفاء. الرياض. المملكة العربية السعودية.
- حسانين، أحمد محمد. (٢٠٠٠). "قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض
المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي". رسالة ماجستير غير
منشورة. كلية الآداب. جامعة المنيا. جمهورية مصر العربية.
- حنورة، مصري. (٢٠٠٦). "البرمجة اللغوية العصبية". رابطة الأخصائيين النفسيين.
المجلة المصرية للدراسات النفسية"رانم". القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- داينز، روبين. (٢٠٠٦). إدارة القلق. ترجمة دار الفاروق. القاهرة. جمهورية مصر
العربية.
- دعوش، أحمد. (٢٠٠٩). "البرمجة اللغوية العصبية". مجلة أقلام. مكتبة جامعة الأقصى.
غزة. فلسطين .
- دياب، عاشور محمد. (٢٠٠١). "فعالية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل
لدى عينة من طلاب الجامعة". مجلة التربية وعلم النفس. ١٥(١١). جامعة المنيا.
جمهورية مصر العربية. ٤٦٦-٤٣٦.
- سعود، ناهد شريف. (٢٠٠٥). "قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التناول والتشاؤم". رسالة
دكتوراه غير منشورة. جامعة دمشق. سوريا.
- سليمان، عنتر. (٢٠٠٦). "البرمجة اللغوية العصبية". المركز العالمي للبرمجة اللغوية
العصبية. www.icnlp.net
- سليمان، عنتر. (٢٠٠٧). "البرمجة اللغوية العصبية". المركز العالمي للبرمجة اللغوية
العصبية. www.icnlp.net
- سليمان، عنتر. (٢٠٠٩). "البرمجة اللغوية العصبية". المركز العالمي للبرمجة اللغوية
العصبية. www.icnlp.net
- شقير، زينب. (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل. ط ١. مكتبة النهضة المصرية. القاهرة.
جمهورية مصر العربية.
- صبري، إيمان محمد. (٢٠٠٣). "بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق
المستقبل والدافعية للإنجاز". المجلة المصرية للدراسات النفسية. ١٣(٣٨). القاهرة. ٥٢-
٩٩.

- عبد الباقي، سلوى. (١٩٩٣). "مسببات القلق: خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل". مجلة دراسات نفسية تربوية. ٨(٥٨). ١٠٢-١٤٦.
- عبد الحميد، إبراهيم شوقي. (أبريل ٢٠٠٢). "مشكلات طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة. مشكلات المستقبل الزوجي والأكاديمي". مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. ١٨(١). جامعة الإمارات العربية المتحدة. ٣٩-٩٦.
- فراج، محمد أنور إبراهيم. (٢٠٠٦). "قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية". الشبكة الدولية للمعلومات. [Google scholar search, ERIC](https://www.google.com/scholar/search)
- مسعود، سناء. (٢٠٠٦). "بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين". رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة طنطا. جمهورية مصر العربية.
- منصور، رشدي فام. (١٩٩٧). "حجم التأثير. الوجه المكمل للدراسة الإحصائية". المجلة المصرية للدراسات النفسية. ٧(١٦). القاهرة. ٥٧-٧٥.
- منصور، طلعت. (١٩٩٥). أسس علم النفس. مكتبة الانجلو المصرية. القاهرة.
- منيف، أحمد. (٢٠٠٨). مقدمة في علم الهندسة النفسية. (البرمجة اللغوية العصبية).
- موقع كتابي. الموقع الأول للكتب والأبحاث. مكتبة جامعة الأقصى. غزة. فلسطين.
- Bryan, Angela. (Jul 2004). "Relationships Between Future Orientation, Impulsive Sensation Seeking, and Risk Behavior Among Adjudicated Adolescents". Journal of Adolescent Research. 19(4). 428-445.
- Canino, Glorisa. (May 2004). "Are Somatic Symptoms and Related Distress More Prevalent in Hispanic/ Latino Youth? Some Methodological Considerations". Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology. 33(2). 272-275.
- Frankel, V.E. (1967). Psychotherapy and Existentialism. new York. Washington. square press Inc.
- Frankel, V.E. (1988). The will of Meaning: Foundations and application of logo therapy. new York. new American library. penguin Inc.

- Hutzell, R.R. (1990). An Introduction to logo therapy. In: Keller. P. A. and Ritt. L.G.. (EDS) Innovation in Clinical practice: A source Book. VOL. 9. New York. professional resource Exchange Inc.
- Seginer, R. (2003). "Adolescent future orientation: An integrated cultural and ecological perspective". In W. J. Lonner. D. L. Dinnel. S. A. Hayes. & D. N. Sattler (Eds.). Online Readings in Psychology and Culture (Unit 11. Chapter 5). Center for Cross-Cultural Research. Western Washington University. Bellingham. Washington USA.
- Seginer, R. (1987). "Adolescent concerns: Analysis of the effect of social milive on future orientation" Paper presented at the annual meeting association. Washington. DC. April. 20 – 24. 1987.
- Zaleski, Z. (1996). "Future Anxiety: Concept Measurement and Preliminary research. person individual difference". 21 (2). 165- 166.

ملحق رقم (١)

نود أن تعبر عن رأيك بصدق وأمانة وموضوعية، مع العلم أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، وأن إجاباتك ستكون لأغراض البحث العلمي فقط. مع خالص شكرنا وتقديرنا

الرقم	الفقرة	دائما	غالباً	أحياناً	مطلقاً
١	أشعر بتعب وانقباض وخوف مبهم كلما فكرت في المستقبل				
٢	أشعر أن شيئاً سيئاً سوف يحدث لي				
٣	تفكيري في المستقبل يسبب لي القلق				
٤	أشعر بالتوتر عندما أفكر في التخطيط لمستقبلي				
٥	أخشى أن تواجهني مشاكل صعبة في المستقبل				
٦	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل				
٧	أشعر باليأس من المستقبل وأن الأمور لن تتحسن				
٨	أعتقد أنه لا يوجد لديّ ما أتطلع إليه في المستقبل				
٩	أشعر بالندم على أعمال ارتكبتها في الماضي				
١٠	أشعر بالتشاؤم من المستقبل				
١١	أشعر بأن آمالي وطموحاتي الدراسية لن تتحقق				
١٢	يسيطر عليّ شعور بالخوف من الفشل في دراستي الجامعية				
١٣	أشعر بأنني عاجز عن مواصلة دراستي الجامعية				
١٤	أشعر بالضيق الشديد عندما أفكر في مستقبلي بخصوص العمل				
١٥	أشعر بالتشاؤم من قلة فرص العمل بعد التخرج				
١٦	أتمنى لو أستقر على رأي بخصوص مستقبلي بعد التخرج				
١٧	تفكيري في مستقبل أسرتي يسبب لي القلق				
١٨	أشعر بضغط نفسي نتيجة قلق أسرتي المستمر على مستقبلي				
١٩	أخشى أن تواجهني مشاكل صعبة في المستقبل				
٢٠	أتوقع أن يكون الغد أسوأ من اليوم				
٢١	أشعر بالقلق عندما يقترب موعد دفع الأقساط الجامعية				
٢٢	أشعر بأن الحصار المفروض على بلدي يسير إلى الأسوأ				
٢٣	أشعر بأن المعاناة المادية والاقتصادية بشكل عام ستزيد سوءاً				
٢٤	أشعر بقلق شديد نتيجة ما يحدث من عنف وتطرف في بلدي				
٢٥	أخشى من وقوع صدام جديد بين أبناء الفصائل في بلدي				
٢٦	أشعر بأن المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات				
٢٧	أشعر بأن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة				
٢٨	أشعر بفقدان الأمان وأنا بين أهلي وفي بلدي				
٢٩	أعتقد أن الأوضاع السياسية التي تحيط بي تبعث على التشاؤم				
٣٠	أشعر بالتشاؤم بخصوص المصالحة الفلسطينية. الفلسطينية				

ملحق رقم (٢) جلسات برنامج في البرمجة اللغوية

الجلسة الأولى:

تاريخ الجلسة الأحد ١٨/١٠/٢٠٠٩ من الساعة ١٢ إلى الساعة ٢ ظهرا
مكان الجلسة: مختبر علم النفس بجامعة الأقصى .
عنوان الجلسة: تعريف وأهداف برنامج في البرمجة اللغوية .
وتتكون هذه الجلسة من شقين هما:

١. جلسة تمهيدية (تعارف وتوضيح خطة سير العمل) واستغرقت الجلسة ٣٠ دقيقة
٢. توضيح للمقصود بعلم البرمجة اللغوية العصبية وأهدافها.

هدف الجلسة:

تهيئة عينة الدراسة إلى تطبيق البرنامج.
يتعرف المشاركون على المقصود بالبرمجة اللغوية العصبية وأهدافها.
في هذه الجلسة والتي تعد جلسة تمهيدية قام الباحثان بما يلي:

- تم توزيع تطبيق البرنامج بالتوالي بين الباحثين، فقام أحد الباحثين بالترحيب بأفراد المجموعة، ثم عرفا بأنفسهما، ووضحا الهدف من جلسات البرنامج وهو التخفيف من حدة قلق المستقبل لديهما، ثم طلبا منهم التعرف على بعضهم البعض.

— اتفق الباحثان مع أفراد المجموعة على الالتزام بالنقاط الأساسية التالية:

- * احترام مواعيد الجلسات.
- * التزام آداب الحوار والمناقشة .
- * ضرورة التفاعل بين أفراد المجموعة وضرورة احترام آراء بعضهم البعض .
- * الاتفاق على مواعيد الجلسات التالية.
- * طلب الإذن عند الرغبة في الحديث .
- * عدم مقاطعة أي زميل أثناء تحدّثه.
- * تنفيذ ما يطلب خلال الجلسات .

- وبعد الانتهاء من الشق الأول في هذه الجلسة قام الباحثان بتنفيذ الشق الثاني والذي يتعلق بالبرمجة اللغوية العصبية حيث طلبا من أفراد المجموعة في زمن لا يزيد عن ١٠ دقائق أن يكونوا أربع مجموعات بحيث تتكون كل مجموعة من خمسة أفراد على أن يختاروا من بينهم من ينوب عنهم في الحديث عند الحاجة وبعد الانتهاء من تكوين المجموعات وأخذ أماكنهم الجديدة في الجلوس المريح قاما بلقاء محاضرة عن علم البرمجة اللغوية العصبية تناولا فيها تعريف العلم وتوضيح تاريخ نشأة هذا العلم وباختصار لمدة ٣٠ دقيقة.

— قاما بتوزيع أوراق البريستول على المجموعات ثم بتوجيه السؤال التالي لهم:

- من خلال سماعكم لما قدمناه لكم عن البرمجة اللغوية العصبية ما هي الأهداف التي تتوقعونها من البرمجة اللغوية العصبية؟ وبعد ١٠ دقائق انتهت المجموعات من كتابة الإجابة على السؤال ثم قام ممثل كل مجموعة بتعليق ورقته على السبورة وبدأ الحوار والمناقشة لكل هدف في كل ورقة وبعد الانتهاء من الحوار والمناقشة قمنا بتلخيص هذه الأهداف وتوضيحها بشكل كامل استغرق هذا النشاط ٤٠ دقيقة.

- وفي العشر دقائق الأخيرة قمنا بتكليف المجموعات بواجب منزلي وهو الإجابة عن السؤال التالي: من وجهة نظرك ما هي مصادر البرمجة اللغوية العصبية؟

- في الختام طلب من كل فرد أن يتنفس بهدوء وأن تسترخي عضلاته ويشعر بالراحة والطمأنينة.

الجلسة الثانية:

تاريخ الجلسة: الثلاثاء ٢٠/١٠/٢٠٠٩ من الساعة ١٢ إلى الساعة ٢ ظهرا
مكان الجلسة: مختبر علم النفس بجامعة الأقصى .
عنوان الجلسة: مصادر ودعائم البرمجة اللغوية العصبية .

هدف الجلسة:

- يتعرف المشاركون على مصادر البرمجة اللغوية العصبية.
- يتعرف المشاركون على أهم الفلاتر الداخلية.
- يتعرف المشاركون على دعائم البرمجة اللغوية العصبية (أركان النجاح).
- طلب الباحثان من كل مجموعة أن تعرض إجابتها على الواجب المنزلي والذي يتعلق بمصادر البرمجة اللغوية العصبية والعرض والمناقشة استمر لمدة ١٠ دقائق.
- طلب من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه ويتنفس بهدوء وتسترخي عضلاته ويشعر بالراحة والطمأنينة لمدة ٥ دقائق يمارس هذا النشاط .
- قام الباحثان بعرض وشرح هذه المصادر وهي: (الأسرة، والمدرسة، والأصدقاء، ووسائل الإعلام، ثم الشخص نفسه) لمدة ٢٠ دقيقة.
- _ وتناولوا الحديث عن الفلاتر وهي (الحواس، واللغة، والقيم والمعتقدات، الذاكرة) لمدة ١٠ دقائق .
- طلبنا من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه ويتنفس بهدوء وتسترخي عضلاته ويشعر بالراحة والطمأنينة لمدة ٥ دقائق يمارس هذا النشاط .
- وجهنا السؤال التالي للمشاركين: في تصوركم لماذا الناجحون ناجحون ولماذا الفاشلون فاشلون؟ وبعد عرض الإجابات على هذا السؤال وتسجيل النقاط المشتركة والحوار والمناقشة.
- أعطينا المجموعات النشاط التالي: (وزعنا على كل مجموعة ورقة بريستول وطلبنا أن يرسموا على هذه الورقة دائرة ويقسموها إلى أربعة أجزاء ويكتبوا عنوان لهذه الدائرة وهو: دائرة النجاح) استغرق هذا النشاط ٢٠ دقيقة .
- - قمنا بعرض أركان النجاح أو ما يسمى بدعائم البرمجة اللغوية العصبية وهي: (الحصيلة، الحواس، المرونة، الفعل) لمدة ٣٠ دقيقة .
- وفي العشر دقائق الأخيرة طلبنا من كل مجموعة أن تسجل هذه الأركان على ورقة بريستول وداخل دائرة النجاح بحيث يكون كل ركن في قسم من أقسام الدائرة الأربعة.
- واجب منزلي: أذكر ثلاثة من أهم الشخصيات المحلية والعربية والعالمية الناجحة من وجهة نظرك وثلاثة من الشخصيات التي ترى أنها غير ناجحة موضحا أسباب النجاح وال فشل في كل شخصية؟
- في الختام طلبنا من كل فرد أن يتنفس بهدوء وأن تسترخي عضلاته ويشعر بالراحة .

الجلسة الثالثة:

تاريخ الجلسة: الأحد ٢٥ / ١٠ / ٢٠٠٩ من الساعة / ١٢ إلى / ٢ ظهر

مكان الجلسة: مختبر علم النفس بجامعة الأقصى

عنوان الجلسة: مهارات البرمجة اللغوية العصبية

هدف الجلسة:

- يتعرف المشاركون على مهارات البرمجة اللغوية العصبية.
- طلبنا من كل مجموعة أن تعرض إجابتها على الواجب المنزلي والذي يتعلق بمصادر البرمجة اللغوية العصبية والعرض والمناقشة استمر لمدة ٢٠ دقيقة .
- طلبنا من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه ويتنفس بهدوء وتسترخي عضلاته ويشعر بالراحة والطمأنينة لمدة ٥ دقائق يمارس هذا النشاط .
- قمنا بعرض وشرح هذه المهارات وهي: (نمذجة النفس، التحكم والتمكّن الشخصي، وضع النفس على السبب، الامتياز في الاتصال والتواصل، العمل بطريقة تراعي التأثيرات البيئية) لمدة ٤٠ دقيقة.

- طلبنا من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه ويتنفس بهدوء وتسترخي عضلاته ويشعر بالراحة والطمأنينة لمدة ٥ دقائق يمارس هذا النشاط .
وجها الأسئلة التالية للمشاركين: كيف نحدد ما نريد؟ وكيف نعرف الطريق إلى ما نريد؟
- وبعد عرض الإجابات ومناقشتها وبعد الانتهاء طلبنا من المشاركين أن يرسموا دائرة على ورقة البريستول وتقسيم الدائرة على أربعة أجزاء ثم قمنا بشرح يتناول الإجابة على هذه الأسئلة تناول (النية الحسنة، الاعتقاد الإيجابي، العلم، العمل) لمدة ٤٠ دقيقة .
- **واجب منزلي:** أذكر بعض الأمثلة التي توضح المقصود بأن وراء كل سلوك نية حسنة أو وراء كل سلوك مقصد إيجابي؟
- في الختام طلبنا من كل فرد أن يتنفس بهدوء وأن تسترخي عضلاته ويشعر بالراحة .

الجلسة الرابعة:

تاريخ الجلسة الثلاثاء : ٢٧/١٠/٢٠٠٩ من الساعة ١٢ إلى ٢/ ظهرا

مكان الجلسة: مختبر علم النفس بجامعة الأقصى .

عنوان الجلسة: فرضيات البرمجة اللغوية العصبية .

هدف الجلسة:

يتعرف المشاركون على أهم الفرضيات التي قام عليها علم البرمجة اللغوية.

طلبنا من كل مجموعة أن تعرض إجابتها على الواجب المنزلي والذي يتعلق بفرضيات البرمجة اللغوية العصبية والعرض والمناقشة استمر لمدة ١٥ دقيقة .

— طلبنا من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه ويتنفس بهدوء وتسترخي عضلاته ويشعر بالراحة والطمأنينة لمدة ٥ دقائق يمارس هذا النشاط .

— قمنا بعرض وشرح للفرضيات التالية:

الخريطة ليست هي الواقع.

• أنا أتحكم في عقلي إذن أنا مسؤول عن أفعالي.

• العلاقة بين الجسم والعقل وتأثير كل منهما في الآخر.

• وراء كل سلوك نية حسنة.

• ليس هناك فشل بل هناك خبرات وتجارب. لمدة ٤٠ دقيقة

طلبنا من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه ويتنفس بهدوء وتسترخي عضلاته ويشعر بالراحة والطمأنينة لمدة ٥ دقائق يمارس هذا النشاط.

تشاط: نرجو من كل واحد منكم أن يكتب سلوكين قام بهما وكان يقصد من وراء السلوك نية حسنة أو مقصدا إيجابيا في مدة ١٠ دقائق .

— قمنا بمناقشة المشاركين بما قاموا بكتابته ثم تناولنا الفرضية وراء كل سلوك مقصد إيجابي بالشرح والتوضيح لمدة ١٥ دقيقة.

تشاط: تخيل أن أمامك هرم مقسم إلى ٦ مراحل أو ستة أدوار وعلبك أن تصل إلى قمة هذا الهرم من وجهة نظرك ما هي الأدوات التي قد تساعدك على النجاح وصناعاته (الوصول إلى قمة الهرم) ؟ ٥ دقائق .

— قمنا بمناقشة ما قام المشاركون بكتابته ثم عرضنا لأهم الأدوات وتناولت فيها: (اكتشاف الذات، وضوح الرؤية، تحديد الطريق، تفعيل الطاقات، اكتساب المهارات اللازمة للنجاح، قاعدة الانطلاق) ٢٠ دقيقة .

الواجب المنزلي: لا يستطيع الإنسان أن يعيش بمفرده منعزلا عن الآخرين ما رأيك في هذه العبارة موضعا ببعض الأمثلة على ما تقول؟

— طلبنا من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه ويتنفس بهدوء وتسترخي عضلاته ويشعر بالراحة والطمأنينة لمدة ٥ دقائق يمارس هذا النشاط.

الجلسة الخامسة:

تاريخ الجلسة الأحد : ٢٠٠٩/١١/١ من الساعة/١٢ إلى ٢/ ظهرا

مكان الجلسة: مختبر علم النفس بجامعة الأقصى.

عنوان الجلسة: تكملة فرضيات البرمجة اللغوية العصبية.

- الشخص الأكثر مرونة يمكنه التحكم في الأمور.
 - إذا كنت تفعل ما تفعله دائما فأنت تحصل على ما تحصل عليه دائما.
 - أن كل البشر يمكن أن يحققوا ما حققه الآخرون.
 - لا يمكن إلا أن نتصل بالآخرين ونتعامل معهم.
 - احترام وتقبل الآخرين.
- هدف الجلسة :** يتعرف المشاركون على بقية فرضيات البرمجة اللغوية العصبية.
- طلبنا من كل مجموعة أن تعرض إجابتها على الواجب المنزلي والذي يتعلق بمهارات البرمجة اللغوية العصبية والعرض والمناقشة استمر لمدة ٢٠ دقيقة
 - طلبنا من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه ويتنفس بهدوء وتسترخي عضلاته ويشعر بالراحة والطمأنينة لمدة ٥ دقائق يمارس هذا النشاط
 - قمنا بعرض وشرح للفرضيات السابقة لمدة ٥٠ دقيقة.
 - ولتوضيح المرونة عرضنا لأنواع الأشخاص في الحياة وهم: (صناع الأحداث، المتفرجون، المتعجبون، المتألمون، المنتقدون) .
 - كما قمنا بتوضيح مراحل التعليم الأربعة وهي: (عدم الوعي مع عدم المهارة، الوعي مع عدم المهارة، الوعي بالمهارة، عدم الوعي بالمهارة).

نشاط: وأنت جالس معنا تتنفس بهدوء شاعر بالطمأنينة والراحة والأمان خذ نفسا عميقا ونحن سنحكي لك قصة الكنز والثلاثة الذين وقفوا أمام الجبل) وقف ثلاثة أشخاص أمام جبل ومر عليهم ثلاثة أشخاص آخرين فقالوا لكل شخص من الأشخاص الثلاثة الذين مروا بهم فوق هذا الجبل كنز من يصعد إلى قمة الجبل يحصل على هذا الكنز، تخيل نفسك واحدا من هؤلاء الأشخاص الثلاثة كيف كنت تتصرف حتى تصعد إلى قمة الجبل وتحصل على الكنز؟

- بعد الاستماع إلى إجابات المجموعة المشاركة قمنا بالتعليق عليها وتوضيح الطريق الذي سلكه كل شخص من الأشخاص الثلاثة ووضحنا الفروق بينهم ومن الذي نجح ولماذا نجح بالتحديد (استمر هذا النشاط ٣٥ دقيقة).

الواجب المنزلي: ما المقصود بالطاقة وما هي مولدات الطاقة؟

- طلبنا من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه ويتنفس بهدوء وتسترخي عضلاته ويشعر بالراحة والطمأنينة لمدة ٥ دقائق يمارس هذا النشاط.

الجلسة السادسة:

تاريخ الجلسة: الثلاثاء ٢٠٠٩/١١/٣ من الساعة/١٢ إلى ٢/ ظهرا

مكان الجلسة: مختبر علم النفس بجامعة الأقصى.

عنوان الجلسة: الطاقة.

هدف الجلسة :

- يتعرف المشاركون على المقصود بالطاقة .
- يتعرف المشاركون على كيفية بناء الطاقة.
- يتعرف المشاركون على جوانب ومصادر الطاقة.
- يتعرف المشاركون على مولدات الطاقة.
- يتعرف المشاركون على العوامل المؤثرة في الطاقة.

- طلبنا من كل مجموعة أن تعرض إجابتها على الواجب المنزلي والذي يتعلق بمهارات البرمجة اللغوية العصبية والعرض والمناقشة استمر لمدة ١٥ دقيقة .
- طلبنا من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه ويتنفس بهدوء وتسترخي عضلاته ويشعر بالراحة والطمأنينة لمدة ٥ دقائق يمارس هذا النشاط
- قمنا بالحديث عن مفهوم الطاقة ووضحنا بأن الكون يتكون من (مادة + طاقة تحركه) وأن الإنسان يتكون مادة (جسد+عقل+نفس+روح) + طاقة تحركه ٢٠ دقيقة .
- ثم تناولنا أقسام الطاقة في الإنسان إلى (طاقة روحية، طاقة ذهنية، طاقة جسدية، طاقة نفسية) ٣٠ دقيقة
- طلبنا من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه ويتنفس بهدوء وتسترخي عضلاته ويشعر بالراحة والطمأنينة لمدة ٥ دقائق يمارس هذا النشاط .
- كما تناولنا أهم مولدات الطاقة وهي (الصلاة، الأذكار، الدعاء، الرياضة، الإيحاء) ٢٥ دقيقة.
- وأخيرا تناولنا أهم العوامل التي تؤثر في طاقة الإنسان وهي: ٢٠ دقيقة (الأشخاص المحيطين، ومثيرات الحواس، والشخص نفسه) .
- **الواجب المنزلي:** ما المقصود بتمثيل الامتياز البشري ؟
- طلبنا من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه ويتنفس بهدوء وتسترخي عضلاته ويشعر بالراحة والطمأنينة لمدة ٥ دقائق يمارس هذا النشاط.

الجلسة السابعة:

تاريخ الجلسة: الأحد ٨ / ١١ / ٢٠٠٩ من الساعة / ١٢ إلى ٢/ ظهرا

مكان الجلسة: مختبر علم النفس بجامعة الأقصى.

عنوان الجلسة: تمثيل الامتياز البشري.

هدف الجلسة:

- يتعرف المشاركون على المقصود بتمثيل الامتياز البشري.
- يتعرف المشاركون على الأشياء التي لها تأثير كبير على الناس.
- يتعرف المشاركون على طريقة نقل المهارات.
- طلبنا من كل مجموعة أن تعرض إجابتها على الواجب المنزلي والذي يتعلق بمهارات البرمجة اللغوية العصبية والعرض والمناقشة استمر لمدة ١٥ دقيقة .
- طلبنا من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه ويتنفس بهدوء وتسترخي عضلاته ويشعر بالراحة والطمأنينة لمدة ٥ دقائق يمارس هذا النشاط .
- قمنا بتوضيح المقصود بتمثيل الامتياز البشري وهو: معرفة ما الذي يفعله الأشخاص المتميزون واكتشاف خططهم وتطبيقها بما يمكننا من الوصول إلى نتائج مماثلة، والتمثيل هو اكتشاف سلوك الشخص الخبير في مجال معين والسير على مناهجه بهدف الوصول إلى ما نريد، ودائرة الامتياز ببساطة هي التي تحمل الحالات الشعورية التي نريد ونتمنى أن تكون معنا، والهدف منها هو الربط بين الحالات الشعورية الجيدة التي عشتها من قبل والتي نتمنى أن تكون معنا في كل وقت وفي المكان الذي نريد. ٣٠ دقيقة .
- **نشاط :** لو سمحت كن معنا قليلا خلي أمامك خطوة واحدة تستطيع أن تتحركها وتخيل أن أمامك دائرة فرضية غير موجودة لكنها على بعد خطوة منك وابدأ الآن وأنت خارج الدائرة وأسأل نفسك سؤال وعايزك تجاوب عليه : هل أنت عشت حالة الثقة من قبل؟ أكيد...نعم... هناك تجارب في حياتك عشت فيها حالة الثقة من قبل، أكيد معك حالة الآن خطرنا على ذهنك أرجوك استحضر حالة من حالات الثقة كأنك تعيشها الآن، كأنك تعيش حالة الثقة التي مررت فيها من قبل، يظهر على كلامك وحديثك وشكلك أول ما تستحضر الحالة كأنك تعيشها الآن وتستحضرها نرجوك لو سمحت تحرك خطوة إلى الأمام وأدخل الدائرة التي أمامك جميل أنك نفذت معنا، ممكن تخرج الآن ولما توجد معك الحالة وتخرج من دائرة الامتياز التي فيها الثقة ممكن تستجمع الآن حالة ثقة ثانية غير الأولى وأنت خارج الدائرة كأنك تعيشها الآن تتنفس بنفس الطريقة وتشعر بما كنت تشعر به وتسمع ما كنت تسمعه وتشاهد ما

كنت تشاهده وأنت في تلك التجربة الرائعة لما تستجمع الحالة ادخل مرة ثانية إلى دائرة الامتياز لو سمحت حتى ترتبط الخطوة الأولى معك بنفس الحالة رائع أنك نفذت معنا، جميل أن الدائرة الآن مرتبطة معك بمشاعر الثقة، إيش رأيك كمان لو حطيت حالة السعادة هل عشت حالة السعادة من قبل أكيد كل إنسان عاش حالات السعادة قبل كده تقدر الآن تتذكر أحد المواقف التي عشت فيها حالة السعادة، ممتاز، هو هذا الموقف ممكن تعيشه الآن مثل ما عشنا المواقف الأولى كأنك في نفس الموقف تعيش وتغوص في داخلك تعيش في نفس اللحظة تسمع ما كنت تسمعه وتشاهد ما كنت تشاهده وتشعر بما كنت تشعر به لما تستجمع الحالة وأنت خارج الدائرة أول ما توجد معك الحالة كأنك تعيشها الآن نرجوك أدخل إلى دائرة الامتياز خلي الدائرة ترتبط معك وترتبط بالحالة في كل مرة، وبهذه الطريقة أيضا تقدر تجرب على حالة ثانية فيها سعادة وكما تقدر تأخذ تجربة الهدوء... الخ. ٣٠ دقيقة.

- عرضنا بعض الصور والأمثلة لشخصيات لها بصماتها الرائعة في الحياة وهم من صناعات الأحداث مثل أحمد زويل ونجيب محفوظ وياسر عرفات وسقراط وبيكون... الخ .
- وجبنا سؤال للمشاركين ما هو المانع في أن تكونوا مثل هؤلاء؟ ما الذي يمنعني أن أسير في عدة خطوات حتى أكون ناجحا مثل الناجحين؟
- عرضنا الخطوات التالية:
- متابعة الشخص الخبير (معرفة كيف يعمل، لماذا يفعل السلوك بهدوء ولماذا يتمسك به ولماذا يحافظ عليه)
- الدخول في العمل (ما المانع أن نجرب والمعلومات والخطوات التي حصلت عليها من الشخص الخبير).
- أن تصبح خبير (٣٠) دقيقة .
- الواجب المنزلي: صف لنا حالة من الحالات التي حدثت نفسك فيها ؟
- طلبت من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه ويتنفس بهدوء وتسترخي عضلاته ويشعر بالراحة والطمأنينة لمدة ٥ دقائق يمارس هذا النشاط.

الجلسة الثامنة:

تاريخ الجلسة: الثلاثاء ١٠ / ١١ / ٢٠٠٩ من الساعة / ١٢ إلى ٢/ ظهرا

مكان الجلسة: مختبر علم النفس بجامعة الأقصى.

عنوان الجلسة: التحدث مع الذات .

هدف الجلسة:

- يتعرف المشاركون على المقصود بالتحدث مع الذات .
 - يعرف المشاركون على كيفية التحدث الإيجابي مع الذات.
 - طلبنا من كل مجموعة أن تعرض إجابتها على الواجب المنزلي والذي يتعلق بمهارات البرمجة اللغوية العصبية والعرض والمناقشة استمر لمدة ١٥ دقيقة .
 - طلبنا من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه ويتنفس بهدوء وتسترخي عضلاته ويشعر بالراحة والطمأنينة لمدة ٥ دقائق يمارس هذا النشاط.
 - قمنا بالتحدث عن تقنية التحدث مع الذات وأهمية التحدث مع الذات في الرقي بالنفس وتغيير أنماط الحياة كليا لما نريد أن تكون عليه.
 - - كذلك تكلمنا عن العقل وأن هناك جزءا واعيا وجزءا لاواعيا من العقل ٣٠ دقيقة
- نشاط:** خذ ورقة وقلم واكتب ٥ رسائل ذاتية سلبية لها تأثير عليك وأنا سوف أساعدك مثلا:
أنا إنسان خجول... أنا لا أستطيع الامتناع عن التدخين... أنا ذاكرتي ضعيفة... أنا لا أستطيع الكلام أمام الجمهور... أنا عصبي المزاج..... أنا إنسان قلق..... الخ.

- جميل أنك نفذت التمرين معنا والآن نرجوك مزق هذه الورقة بسرعة... بسرعة... أسرع.... أسرع أرمي هذه الورقة بسرعة... بسرعة... تخلص من أفكارك السلبية فوراً ٢٠ دقيقة.
- نشاط:** : والآن خذ ورقة وقلم واكتب ٥ رسائل ذاتية إيجابية لها تأثير عليك وأنا سوف أساعدك مثلاً:
أنا إنسان ممتاز... أنا أستطيع الامتناع عن التدخين... أنا ذاكرتي قوية... أنا أستطيع الكلام أمام الجمهور.... أنا إنسان هادئ..... الخ .
- جميل أنك نفذت التمرين معنا والآن نرجوك اكتب هذه الرسائل في مفكرتك واحتفظ بها معك دائماً.
- أبداً مرة أخرى بقراءة الرسالة الأولى وخذ نفساً عميقاً تنفّس بهدوء أرخي عضلاتك أشعر بالراحة والأمان والطمأنينة.
- كرر قراءة الرسالة الأولى ١٠ مرات بإحساس قوي ثم أغمض عينيك وتخيل نفسك بشكلك الجديد ثم أفتح عينيك .
- من اليوم إذا لاحظت رسالة سلبية أرميها فوراً تأكد أن عندك القوة وأنت تستطيع أن تكون ما تريد، وأنت تستطيع القيام بما تريد بمجرد أن تحدد بالضبط ما الذي تريده أو أن تتحرك في هذا الاتجاه ٢٠ دقيقة.
- والآن دعنا نقدم لك قواعد تساعدك على أن تبرمج ذاتك بطريقة إيجابية وهي: ٢٠ دقيقة (أن تكون رسالتك واضحة ومحددة، إيجابية، في الحاضر، متكررة، فيها إحساس قوي) .
- الواجب المنزلي: صف لنا حالة من الحالات التي كان اعتقادك فيها سلبياً؟
- طلبنا من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه ويتنفس بهدوء وتسترخي عضلاته ويشعر بالراحة والطمأنينة لمدة ٥ دقائق يمارس هذا النشاط.

الجلسة التاسعة

تاريخ الجلسة: الأحد ١٥ / ١١ / ٢٠٠٩ من الساعة/ ١٢ إلى ٢/ ظهراً
مكان الجلسة: مختبر علم النفس بجامعة الأقصى .
عنوان الجلسة: الاعتقاد الإيجابي والاعتقاد السلبي.
هدف الجلسة:

- يتعرف المشاركون على المقصود بالاعتقاد الإيجابي والاعتقاد السلبي.
- يتعرف المشاركون على كيفية التخلص من الاعتقاد السلبي.
- يتعرف المشاركون على كيفية تحقيق الاعتقاد الإيجابي.
- طلبنا من كل مجموعة أن تعرض إجابتها على الواجب المنزلي والذي يتعلق بمهارات البرمجة اللغوية العصبية والعرض والمناقشة استمر لمدة ١٥ دقيقة .
- طلبنا من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه ويتنفس بهدوء وتسترخي عضلاته ويشعر بالراحة والطمأنينة لمدة ٥ دقائق يمارس هذا النشاط .
- تحدثنا عن الاعتقاد كمولد للتحكم بالذات، وأن للاعتقاد قوة كبيرة في التأثير على أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا وتناولنا الاعتقاد السلبي وبيننا كيف أنه يحد من قدراتنا ويحول بيننا وبين استخدام إمكانياتنا الحقيقية ٣٠ دقيقة .
- نشاط :** خذ ورقة وقلم واكتب ٥ أشياء تحدث لك بسبب اعتقادك السلبية، خمس حاجات خمسة عيوب أنت شايفهم في نفسك وتقولهم لنفسك بشكل دائم وسوف أعطيك أمثلة لبعض الأشخاص اللي عندهم اعتقادات سلبية ويقولوا أنا ذاكرتي ضعيفة... أو أنا عصبى... أو أنا بقدرش أركز... أو أنا أتعب بسرعة... أو أنا لو ركزت كثير يحصل عندي صداع... هذه نماذج لرسائل سلبية بسبب الاعتقادات السلبية ما تخافش مش حأخذ الورقة منك الورقة معك خذ بعض الدقائق جيد أنك كتبت الرسائل نرجوك ضع القلم وضع الورقة أعمل الآتي معنا خذ نفس وأشعر بارتياح وتنفس بهدوء أرخ كل عضلاتك وفكر معنا في الرسائل التي كتبتها وتخيل أنك انتقلت لمدة شهر أو ٦

شهور أو لمدة عام وأنت ما زلت باعتقادك السلبي يا ترى إيش اللي ممكن يحدث؟ إيش اللي ممكن تخسره بصحتك؟ وبحالتك الذهنية؟ إيش اللي ممكن تخسره في عملك؟ في علاقاتك؟ شوف كم الألام اللي ممكن تتضاعف من هذه الاعتقادات السلبية وهي موجودة عندك، كم الخسائر، كم المشكلات وتضاعف المشكلات، أكيد مشاعرك الآن سيئة، لسه بتخسر لسه متمسك بهذه الاعتقادات ولسه موجودة عندك ولسه حياتك تتدمر ولسه مشكلاتك تزيد ولسه مشاعرك السلبية عماله تزيد ولسه أنت متمسك بهذه الاعتقادات إلى متى سوف تفضل متمسك بها نرجوك الآن خذ الورقة وقطعها بعنف وأرميها بعيد لو سمحت بسرعة... بسرعة... أسرع... ممتاز.. الآن تخلص من كل هذه الاعتقادات السلبية بسرعة ٢٠ دقيقة.

— وتناولنا الاعتقاد الإيجابي وبيننا كيف أنه الاعتقاد المرغوب فيه لأنه لا يحد من قدراتنا ولا يحول بيننا وبين استخدام إمكانياتنا الحقيقية ٢٠ دقيقة.

نشاط: خذ ورقة وقلم واكتب اعتقادا إيجابيا ترغب فيه، ثم اكتب خمس فوائد من هذا الاعتقاد الإيجابي الجديد واشعر بالبهجة والمتعة والراحة التي سوف تحصل عليها من هذا الاعتقاد الإيجابي، جيد أنك كتبت الاعتقاد وكتبت الفوائد نرجوك ضع القلم وضع الورقة أعمل الآتي معنا خذ نفس وأشعر بارتياح وتنفس بهدوء أرخ كل عضلاتك واشعر بالراحة والأمان والطمأنينة، ثم أغمض عينيك وتخيل أنك قد انتقلت شهر أو ٦ شهور أو سنة في المستقبل باعتقادك الجديد لاحظ البهجة والراحة التي حصلت عليها في حياتك بسبب هذا الاعتقاد الجديد وبالتالي أسأل نفسك ليش ما أقول لنفسي اعتقادات إيجابية ليش ما أحاول أني أكررها أكثر من مرة وبالتالي تقدر الآن تعمل الأداء ببساطة اللي سوف يعمل فيك عمل السحر اللي في الحقيقة لا تتخيل قوتها وأثرها الشديد على أدائك والحقيقة أنه طول ما يكون هناك اعتقادات سلبية يكون خلل في المناطق الثلاثة في التفكير وفي السلوك وفي المشاعر لكن العكس سوف يحصل لو أنا ببرمج نفسي باعتقاد إيجابي ٢٠ دقيقة.

— الواجب المنزلي: هل تشعر بأن لديك رؤية واضحة لما تريد تحقيقه من أهداف؟

— طلبنا من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه ويتنفس بهدوء وتسترخي عضلاته ويشعر بالراحة والطمأنينة لمدة ٥ دقائق يمارس هذا النشاط.

الجلسة العاشرة:

تاريخ الجلسة: الثلاثاء ١٧ / ١١ / ٢٠٠٩ من الساعة / ١٢ إلى ٢ ظهرًا

مكان الجلسة: مختبر علم النفس بجامعة الأقصى .

عنوان الجلسة: اكتشاف الأهداف .

هدف الجلسة:

- يتعرف المشاركون على المقصود باكتشاف الأهداف.
- يتعرف المشاركون على كيفية تحقيق الأهداف.
- يتعرف المشاركون على الفرق بين الأهداف والرؤى.
- طلبنا من كل مجموعة أن تعرض إجابتها على الواجب المنزلي والذي يتعلق بالرؤية الواضحة للأهداف والعرض والمناقشة استمر لمدة ١٥ دقيقة .
- طلبنا من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه ويتنفس بهدوء وتسترخي عضلاته ويشعر بالراحة والطمأنينة لمدة ٥ دقائق يمارس هذا النشاط.
- - قمنا بعرض تناول موضوع الأهداف بين الواقع والمأمول، وتوضيح الفرق بين الأهداف الواقعية وبين الأحلام ٣٠ دقيقة .
- تناولنا أيضا الخطوات التي يمكن من خلالها رؤية الأهداف. ٢٥ دقيقة.

نشاط : لو أنت جالس معنا الجلسة التي دائما نحافظ عليها جلسة الاسترخاء (استرخاء جسدي) جالس مرتاح مكان مريح هادئ وفي نفس الوقت عندك (استرخاء ذهني) وعوزينك تركز معنا اليوم على فكرة واحدة إيجابية هي قوة أهدافك وكيفية تحويلها إلى واقع ملموس ومعك ورقة وقلم لو سمحت أكتب حلم من أحلامك في الماضي حلم جميل فكر شويه وركز في حلم من أحلام الماضي وأن تكتب الحلم على الورقة التي معاك لو سمحت أسأل نفسك السؤال التالي: ليش أنا عاوز الحلم يتحقق أيه اللي سوف أستفيده منه؟

أكتب الإجابة ولو كتبت أسأل نفسك السؤال مرة ثانية وأكتب الإجابة الثانية وكل ما تكتب الإجابة أسأل نفسك السؤال مرة ثانية وأكتب الإجابة بشكل آخر.

نفذ التمرين بهدوء واسترخاء جسدي وذهني وكل ما ينتهي معك السؤال بإجابة كرر السؤال ونوع الإجابة وأول ما تعجز عن الحصول على إجابات كثيرة أسأل نفسك السؤال التالي: هل هناك طريقة أخرى لرؤية الحلم غير الطريقة اللي أنا كنت بادرك بيها الحلم من لحظات؟

هناك شخص مثلا حلمه أن يكون رياضي مشهور، وابتدأ يسأل نفسه بعض التساؤلات ليش أنا عايز هذا الحلم يتحقق؟ إيش اللي حاستفيده منه؟ وكتب بعض الإجابات أن أكون مشهور، وعندني صحة جيدة، لياقة بدنية، أكون محافظ على شبابي، أكون صاحب حيوية. الخ وبدأ يسأل نفسه السؤال التالي وسط التمرين هل هناك طريقة ثانية وبعد تفكير بسيط هل أنا ممكن أشوف حلمي أي أمارس الرياضة طول حياتي؟

والحقيقة هنا قد اختلف ما بين أنه يكون حلم أن يكون نجم رياضي وبين رؤية الهدف مرة ثانية وبشكل آخر أن يكون ممارس للرياضة طول حياته، ولو حبيننا نناقشك شوية نقول هناك فرق في رؤية الهدف في الواقع الأول لأنه في الواقع الأول عبارة عن انجاز لفترة أن يظل نجم رياضي فترة من الزمن قد تنتهي بعد يوم أو أسبوع أو عدة سنوات وبالتالي إذا لم تتوفر الشروط الكافية لتحقيق هذا الحلم سينتوقف الحلم ولن يصبح هدف لكن مع رؤيته بشكل آخر أن حلمي أن أمارس الرياضة طول حياتي بدأ الأمر يتحول إلى سلوك إلى رغبة في الاستمرار إلى رغبة في الزيادة إلى رغبة في أن يكون هدفه وحلمه فيه شيء من الاستمرارية ولما بدأ يسأل نفسه أسئلة ليش أنا عايز أكون رياضي طول حياتي بدأ يطالع إجابات مختلفة ويا ريت تقعد تعيد صياغة حلمك بنفس الطريقة اللي شرحناها لك حتى تعرف ما هو الفرق بين الحالتين بين رؤية الهدف في الموقع الأول ورؤية الهدف في الموقع الثاني. ٤٠ دقيقة.

- طلبنا من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه ويتنفس بهدوء وتسترخي عضلاته ويشعر بالراحة
- والطمأنينة لمدة ٥ دقائق يمارس هذا النشاط.
- الواجب المنزلي: كيف يمكنك تحطيم الاعتقاد السلبي وتقوية الاعتقاد الإيجابي؟

الجلسة الحادية عشرة:

تاريخ الجلسة: الأحد ٢٢ / ١١ / ٢٠٠٩ من الساعة ١٢ إلى ٢ ظهرا

مكان الجلسة: مختبر علم النفس بجامعة الأقصى.

عنوان الجلسة: تحطيم الاعتقاد السلبي وتدعيم الاعتقاد الإيجابي + ملخص نهائي وجلسة الختام

هدف الجلسة:

- يتعرف المشاركون على كيفية تحطيم الاعتقاد السلبي وتعزيز الاعتقاد الإيجابي.
- يتعرف المشاركون على أهم ما تم في البرنامج.
- أن يتحقق كل فرد من أنه أصبح يمتلك مهارات تساعده على معرفة الطريق إلى النجاح والسعادة والتخلص من المتاعب خاصة قلق المستقبل.

- طلبنا من كل مجموعة أن تعرض إجابتها على الواجب المنزلي والذي يتعلق بمهارات البرمجة اللغوية
- العصبية والعرض والمناقشة استمر لمدة ١٥ دقيقة.
- طلبنا من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه وقلت لو أنت جالس على الكرسي مستريح تتنفس بهدوء وترخي كل العضلات وترکز على عضلات القدم والفخذين تركز على عضلات البطن والقفص الصدري تركز على عضلات الكتفين والرقبة ترخي كل العضلات وتتنفس بهدوء وتشعر بالراحة والأمان والطمأنينة والسعادة ١٠ دقائق.
- تحدثنا عن تحطيم الاعتقاد السلبي وتناولت المثلث الغريب الذي يتكون من ثلاثة أضلاع (لا أستطيع، أنا لا

أستحق، مش ضروري أي أتغير) تخلص من هذا المثلث الكئيب الذي سوف تظل محبوسا بداخله إذا لم تتخلص من اعتقادك السلبي.

نشاط: نرجوك وأنت جالس معنا تتنفس بهدوء وترخي كل عضلاتك وتشعر بالراحة والطمأنينة والأمان، تخيل وأنت جالس مستريح أن أمامك شخص لا تحبه، ولا تريد أن تتعامل معه، شخص له مواقف سلبية معينة في حياتك وركز مع نفسك بعض الدقائق ونحن سوف نساعدك بالكلام:

أن الشخص الذي تتخيله الآن والذي لا تحب أن تتعامل معه وله مواقف سلبية في حياتك وعندما تفكره تشعر بالضيق... الخ أعتقد الآن أنك تشعر بنوع من الضيق ستشعر أنك غير مرتاح ستشعر أن هناك مشاعر سلبية استحضرتها بناء على اعتقادات قد تكون سلبية تجاه هذا الشخص، وبالتالي لاحظ الأفكار التي في ذهنك عملت تغير في جسمك، شوف الاعتقادات السلبية خسرتك كم في جسمك وصحتك وتفكيرك ومشاعرك ومقدار الفلق الذي أصبحت تعيشه مجرد تذكرك لاعتقادات سلبية وكل ما استمرت معاك سوف تزيد خسارتك ومعاناتك.

نشاط: لو افترضنا أن لديك مشكلة وهي أنك تعاني من قلق المستقبل أرجوك بعد أن تتنفس بهدوء وتسترخي وتشعر بالراحة تخيل معنا وأسأل نفسك الأسئلة التالية:

- + ليش أنا عندي هذه المشكلة؟ + ولماذا هذه المشكلة بالتحديد؟ + ومن هو سبب هذه المشكلة + كم خسرتني هذه المشكلة في صحي، وفي علاقتي، وفي عملي، ومع أسرتي وأنت تجيب على هذه الأسئلة أكيد سوف يكون لديك إحساس صعب وأن مشكلتك أمامك وشاعر كم خسرت بسببها أكيد مشاعرك سلبية بسبب اعتقاداتك السلبية. ٢٠ دقيقة.

نشاط: نرجوك وأنت جالس معنا تتنفس بهدوء وترخي كل عضلاتك وتشعر بالراحة والطمأنينة والأمان، تخيل وأنت جالس مستريح دعنا نعكس الصورة السابقة وتخيّل أن أمامك شخص تحبه، وتريد أن تتعامل معه، شخص له مواقف إيجابية في حياتك وركز مع نفسك بعض الدقائق ونحن سوف نساعدك بالكلام:

أن الشخص الذي تتخيله الآن والذي تحب أن تتعامل معه وله مواقف إيجابية في حياتك وعندما تفكره تشعر بالراحة، وتحب دائما أن تكون معه، شخص عزيز عليك لدرجة أنك كلما فكرت فيه أو ذكر اسمه أمامك تبسم وتشعر بالراحة... الخ أعتقد الآن أنك تشعر بنوع من المتعة ستشعر أنك مرتاح ستشعر أن هناك مشاعرا إيجابية استحضرتها بناء على اعتقادات إيجابية تجاه هذا الشخص، وبالتالي لاحظ الأفكار التي في ذهنك عملت تغير في جسمك، شوف الاعتقادات الإيجابية كسبتك كم جسمك وصحتك وتفكيرك ومشاعرك. ٢٠ دقيقة.

نشاط: لو افترضنا أن لديك مشكلة وهي أنك تعاني من قلق المستقبل نرجوك بعد أن تتنفس بهدوء وتسترخي وتشعر بالراحة تخيل معنا وأسأل نفسك الأسئلة التالية: ٢٠ دقيقة + ماذا أريد بالضبط؟ + أريد أن أحل هذه المشكلة؟ + ماذا سوف يحدث إذا قمت بحل المشكلة؟ + لو أن قدرت أن أحل هذه المشكلة ماذا سيحدث في صحي، وفي علاقتي، وفي عملي، ومع أسرتي وأنت تجيب على هذه الأسئلة أكيد سوف تجد نفسك في حاجة إلى من يدعمك وبالتالي ستفكر في البدائل التي تخلصك من شعور القلق سوف تستثمر قدراتك وطاقاتك وإمكاناتك

وإرادتك كعوامل دعم تساعدك في التخلص من هذه المشكلة أعتقد الآن أن شعورك اختلف لأنك سرت في خطوات منهجية لحل المشكلة : فكرت في المشكلة، فكرت في الحل، أدركت أنه من الضروري أن تبرمج نفسك بشكل إيجابي أفكار إيجابية مشاعر إيجابية سلوكيات إيجابية ومن ثم تستطيع أن تتخلص من البرمجة السلبية لاعتقاداتك التي قد تكون جاءت لك من الأسرة أو الأصدقاء أو التعليم أو الإعلام أو من نفسك .

- وزعنا مقياس قلق المستقبل على أفراد المجموعة المشاركة وطلبنا منهم الاستجابة عليه . ١٠ دقائق .
 - طلبنا من المشاركين أن يغمض كل واحد عينيه ويتنفس بهدوء وتسترخي عضلاته ويشعر بالراحة والطمأنينة لمدة ٥ دقائق يمارس هذا النشاط.
- وبذا انتهينا من جلسات البرنامج.