

الأفكار اللاعقلانية ..

مفهومها وطرق التعامل معها



أو محوها، ويجب على الإنسان أن ينزع دائما لهوم الآخرين ومشكلاتهم ، وان الأشياء يجب أن تكون أفضل حالا مما هي عليه ، وهناك حل مثالي لكل مشكلة وإذا لم نجد الحلول الجيدة والسريعة لمشكلات الحياة اليومية فذلك أمر قطع ومفجع ، وان العناسة هي نتيجة أحداث خارجية مفروضة علينا ، ولا قدرة لدينا للتحكم بها، وينبغي علينا أن نشغل بشكل مفرط في الأشياء الخطرة والمخيفة، ويجب أن نركز تفكيرنا على تلك الأشياء إلى أن يزول الخطر ، وان ما يفعله الآخرون مهم جدا بالنسبة إلينا ، وينبغي علينا أن نبذل كل جهد ممكن لتغييرهم كي يصبحوا على النحو الذي ن فكر فيه، وإنا لا نسيطر على عواطفنا ، فنحن ضحاياها ، وليس باستطاعتنا أن نقرر كيف نعيش .

كيفية التعامل مع الأفكار اللاعقلانية

يمر الجميع بأوقات صعبة لا يفهمون النجاح فيها ، ولا ينبغي أن تكون مثل هذه الأحداث ذات نتائج كارثية إذا فكرنا بعقلانية فيما حدث ، وفي معنى ما حدث، فمثل تلك الأحداث قد تثير التطور والتحسن إذا نظرنا إليها كذلك، بدل أن نسمح لها أن تثير القلق الذي يقود إلى التدهور .

يفكر البعض منا بطريقة غير عقلانية وتدار حياته بناء على هذا التفكير مما يسبب له بالتالي متاعب نفسية ، ولكن ما يراي قوله أن الشخص قد يكون فكر بطريقة خاطئة لأنه بالأصل لا يعرف طرق التفكير السليمة . فجزء كبير إذا من وجهات نظرنا ، ومعقدتنا الخاطئة ونقص التفكير المنطقي ينتج عن أننا لم نتعلم - أو لم نعلمنا احد - كيف يكون التفكير المنطقي . وهنا فالعلاج يجب أن يركز على البحث في أساليب التربية الشخصية وكيفية إعادة تعديلها كي تنتج بعدها تفكيراً منطقياً ، وضرورة التركيز على الحوار مع الشخص الذي يفكر بطريقة لا عقلانية لكي نبين له الجانب اللاعقلاني في تفكيره ، مع ضرورة توجيه نحو بعض الممارسات التي تساعد في عقلنة تفكيره . ومن الإجراءات العلاجية التي بإمكان الشخص الذي يفكر بطريقة غير عقلانية أن يقوم بها للتخلص من الأفكار اللاعقلانية أن نتحدث ما هي الأفكار اللاعقلانية من بين الأفكار المذكورة سابقاً ، وحاول أن تدحضها ، اختر صديقاً تعتقد انه يفكر بطريقة لا عقلانية في مواضيع متعددة... وحدها واكتب موضوعين أو ثلاثة ، وحاول أن تكتب ما ستقول لصدديقك حول أفكاره .

إضافة لما سبق عليك أن تهتم بنفسك أولاً لكن دون أن تصبح أانياً وتتمركز حول ذاتك بالكامل ودون أن تدخلك بحب الآخرين ، وعليك أن تتحمل أخطأ الآخرين ، فأنت ليس بحاجة إلى أن تدخل في شجار معهم بسبب ذلك . وأن تتقبل حقيقة أننا نعيش في عالم من الاحتمالات ، إذ ليس هناك حقائق مطلقة وأكيدة . وان نتصف بقدر من المرونة في التفكير ، وضرورة الوصول إلى مرحلة من القناعة في الحياة والرضا عن الذات . وتأكد أننا جميعاً نواجه الإحباط أو نشعر بالألم أو الندم ، فهذه هي طبيعة الحياة . ونحن لا نستطيع إلغاء هذه الأشياء . إننا نستطيع تقليصها فقط .

تنشأ أشكال متنوعة من القلق عن أفكارنا، أو عن تفسيراتنا للأحداث في الحياة ، والتي نعرف ، على المستوى العقلي، إنها لا تستحق الانزعاج من أجلها . فنحن نقول لأنفسنا أن موقفنا ما ليس مهما جداً ، وانه يمكن النظر إليه بطرق متنوعة ، وانه لا ينبغي أن يزعجنا . ومع ذلك فهو يزعجنا . وقد يلازمنا ويضايقنا مسبباً القلق ، والازعاج ، والتسامة . وبظمتنا الأصدقاء ، ونقول لهم أننا نعرف صحة ما يقولوه لنا ، ولكننا مع ذلك لا نستطيع إخراج الأفكار المرعبة من رؤوسنا . وفي بعض الأحيان ، تكمن المشكلة في التفكير الخاطى . وإذا استطعنا أن نفكر بوضوح وان نصبح الأشياء في عقلنا ، فان المشكلات تتبدد .

عند الحديث عن الأفكار اللاعقلانية نذكر ما يراه أنصار العلاج العقلاني للاضطرابات النفسية من أن هذه الاضطرابات هي نتاج للتفكير غير العقلاني الذي يتبناه الإنسان، وبالتالي فان السبيل إلى الحد من المعاناة الإنسانية هو التخلص من أنماط التفكير الخاطئة وغير العقلانية . فهم يرون أن المشكلات النفسية لا تنتج عن الأحداث والظروف بحد ذاتها وإنما عن تفسير الإنسان وتقييمه لتلك الأحداث والظروف .

ومن المنطلقات النظرية لأصحاب التوجه العقلاني في السلوك والعلاج : إن الإنسان لديه استعدادات فطرية للتفكير المنطقي ولديه القدرة على ضبط الذات وتحقيق الذات، وان الإنسان يتأثر وبخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة بأفراد أسرته ورفاقه ومجتمعه بشكل عام ، وهو يتعلم التفكير اللاعقلاني في مراحل مبكرة من عمره من خلال الحرص على الفوز برضا الآخرين له، وان الأفكار والمشاعر والأفعال لا تحدث بمعزل عن بعضها البعض بل انها تتفاعل فيما بينها . وان سبب الاضطرابات الانفعالية جميعها هو التفكير اللاعقلاني ، فالمشكلة ليست بخبرات الفرد ولكن المشكلة بمعنى هذه الخبرات بالنسبة له، وان الإنسان يصنع عالمه بيديه ، فهو المسؤول عن المشكلة التي يعاني منها .

أنشطة من الأفكار اللاعقلانية

إن الأفكار اللاعقلانية أو اللاعقلانية تنطوّر لدى الإنسان وتؤدي بالتالي إلى اضطرابات تتطلب التدخل العلاجي ، ومن هذه الأفكار :
البعض يعتقد انه يجب أن يحظى بحب الأشخاص المهمين في حياته طوال الوقت ، وان الناس الذين يؤذوننا أو يفعلون ما لا نحب هم سيئون بالضرورة ويجب أن يلاموا ويعاقبوا على أفعالهم ، وان الحياة مرعبة ولا تطاق إذا لم تسر كما نريد، وان من السهل على الإنسان أن يتجنب مواجهة صعوبات الحياة والمسؤوليات الشخصية لا أن يواجهها ويحاول تنظيم ذاته ، وان على الإنسان أن يعتمد على الآخرين ، وان الماضي يحدد السلوك الحاضر، والإحداث التي أثرت بمشاعرنا لا يمكن تغييرها

علموا أبناءكم وضع أهدافهم وتحقيقها

ترجمة: رواف حسف العناني

في كل عام ينتهز ملايين الناس حلول العام الجديد كفرصة لوداع أحداث العام السابق والبدء بداية جديدة . وهنا تأتي الأهداف والقرارات لتمثل طريقة رائعة لتحقيق النجاح في مختلف مجالات الحياة . إن تحديد الأهداف والقرارات على مستوى العائلة يمكن أن يساهم في تحقيق النجاح والسعادة لكل أفرادها ... الكبار والصغار، وفي تعليم الأبناء عادات بناءة. وتبعاً لما يقوله التربويون فإنه حتى الأطفال في سن ما قبل المدرسة يمكنهم تحديد أهدافهم الخاصة، لذا فإنهم يقدمون مجموعة من النصائح حول تعليم الأطفال كيفية وضع أهدافهم وطموحاتهم...ومنها:

اختيار الأهداف:

العديد منا يتخلى عن قراراته لأنها ليست ذكية، وبكلمات أخرى فإن هذه الأهداف ليست محددة قابلة للقياس، يمكن تحقيقها، ذات صلة، محددة زمنياً. إن وضع هدف محدد هام جداً، لأنه يحدد لك اتجاهاً معيناً تسلكينه، وهدفاً تلطمح لتحقيقه. فمثلاً عندما يقول طفلك "سوف أكون لطيفاً مع عائلتي" فإنه يعبر عن سلوك يصعب عليه قياسه. أما عندما يقول "أستطيع أن أقول من فضلك وشكراً عندما أخذ شيئاً من شقيقتي" ، فهذه مقولة من الأسهل تذكرها وتطبيقها.

تحديني مع طفلك عن الطريقة التي يقيس فيها النجاح، فعلى سبيل المثال : إذا كانت إبتنتك تريد أن تصبح لاعبة محترفة في فريق كرة السلة، يمكنها وضع هدف بأن تمارس هذا النشاط عدة مرات في الأسبوع، فبدلاً من التركيز على النجاح أو الخسارة، فعليها التركيز على كيفية إكتساب الخبرة. إختاري الأهداف التي يمكن تحقيقها، والتي يمكن لطفلك السيطرة عليها بإسألتي طفلك ما الذي يرغب بتحقيقه لضمان تحقيق أهدافه. حدي مهلة معقولة مع تأسيس إطار زمني لتحقيق هذه الأهداف، فمثلاً: إذا كان لدى طفلك مشكلة في مادة الرياضيات، فمن المعقول وضع هدف لتحسين تحصيله في هذه المادة بحلول نهاية السنة الدراسية.

تحديد النوع المناسب من الأهداف الصحية:

إن أحد أكثر الأهداف شعبية ولكنها أقل فاعلية عند البالغين . التعهد بانقاص الوزن. إن هذا الهدف ليس ذكياً لأنه يحمل بعض العنوص، بالإضافة الي كونه غير محدد بوقت معين. ورغم أن التركيز على تحسين صحة أطفالك أحد الأهداف الهامة، لكن التركيز على مفهوم "الوزن" بصورة خاصة، يمكن أن يكون له تأثير سلبي على تقدير الطفل لذاته، لذا يوصي الخبراء بتجنب مثل هذه الأهداف. ومن الأمثلة على بعض الأهداف التي يمكن وضعها حسب الفئة العمرية ما يأتي:

-الأطفال في سن ما قبل المدرسة:سوف أنظف ألعابي كل ليلة، سوف أنظف أسناني مرتين في اليوم وأغسل يدي قبل الأكل وبعد الخروج من الحمام.
-الأطفال من 5-١٢ سنة:سوف أشرب الماء والحليب بدلاً من المشروبات الغازية، سوف أتبع واتي الشمس قبل الخروج من البيت.

-المراهقون:سوف أتناول نوعاً من الفاكهة ونوعاً من الخضار على الأقل كل يوم وأقلل كمية المشروبات الغازية التي أتناولها.لن أستخدم الهاتف الخليوي لأكثر من ساعة في اليوم، ودالماً سوف أضع حزام الأمان في السيارة.

حدي العوائق وضعي حلولاً بديلة:

تحديني إلى طفلك عن العوائق التي يمكن أن يواجهها عند تحقيق أهدافه، وطوري "نمطاً من الهجوم" في التعامل مع النكسات والشرحي له أن التقدم لا يكون دائماً بخط مستقيم، إذ يمكن أن يشمل طرقاً إيجابية. إذا كان طفلك يريد التخلص من سلوك سلبي فمن المهم تأسيس سلوك بديل . مثلاً إذا كان طفلك يريد أن يقلل من مشاهدة التلفاز فيمكنه بدل ذلك قضاء وقت أطول في القراءة أو اللعب في الخارج .

تعيين مكافآت:

قسمي القرارات إلى أهداف مصغرة قابلة للتحقيق وحددي مكافآت لكل هدف تم تحقيقه، إن الأهداف الصغيرة تجعل القرارات الكبيرة أكثر تحقيقاً.كما أن المكافآت تجعل عملية إتخاذ القرار أكثر متعة . مثال ذلك إذا كان هدف طفلك إيداع ١٠٠ دينار لشراء دراجة هوائية جديدة، فإن الأهداف الصغيرة يمكن أن تكون: إيداع ٢٥ ديناراً كل شهر، والمكافأة يمكن أن تكون مثلا: حضور مباراة رياضية، الذهاب للعباءة في الخارج أو الإستمتاع بشراء شيء بسيط يحبه .

إعادة النظر في الأهداف وجعلها مرنة:

من المهم التحدث إلى طفلك عن أهمية مرونة الأهداف، فمن الممكن أن تصبح هذه الأهداف غير واقعية، أو غير مهمة مع مرور الوقت. يفضل بعض الآباء مراجعة الأهداف شهرياً والتحدث عما تم تحقيقه. يجب التحدث أيضاً مع الطفل إن كان طفلك سعيداً بهذه الأهداف أم لا، وان كان يرغب بإجراء أي تعديل عليها.

AA_BB887@HOTMAIL.COM

الانترنت كأداة اتصال في تعليم التنمية المستدامة والتنوع الحيوي

تسمح باستخدامها في التعليم والتدريس من أجل التنمية المستدامة.
SCIENCE ACROSS THE WORLD. (SAW) WWW.
SCIENCEACROSS.ORG

من المواقع الالكترونية المهمة والتي تعتبر أداة اتصال بمجموعة واسعة من اللغات بينها اللغة العربية والتي تغطي مدخلا لأكثر من ٨٠٠٠ معلم ومعلمة بالإضافة إلى طلابهم في أكثر من ٤٨ دولة في العالم. ومن المواضيع الهامة التي يهتم بها هذا الموقع التنوع الحيوي في العالم، هجرة الأنواع الحية، الطاقة المتجددة، الطعام والشراب والمياه، التغير المناخي والانحباس الحراري. أحيانا يحتاج الطلاب لمساعدة معلمهم في تفسير وايضاح بعض المصطلحات لاستخدام الموقع والمواضيع المطروحة وخاصة المواضيع المطروحة بغير لغتهم الأم. ويشار إلى أن هذا المشروع بدأ منذ أن كان البريد العادي والفاكس أدتين للاتصال ما بين الناس حيث قام فريق من المعلمين من المملكة المتحدة، بولندا، ألمانيا، إيرلندا وإيطاليا بالتواصل وتكلموا بداية عن احتياجات الطلاب والأساتذة لتسهيل عملية الاتصال بينهم ومن ثم تطوير مواضيع واسعة ومناسبة للدروس في العلوم والإنسانيات.

إضافة إلى المواقع العالمية التي تم وصفها أعلاه، هنالك المثات من المواقع والتي تعنى بطرح قضايا بيئية متخصصة في دول معينة وبلغتها الأم، مثال ذلك هنالك موقع تعليمي يختص بسلالات النحل البري الموجودة في ألمانيا، وصفها، طرق حياتها، والمهددة منها بحيث يصبح الطلاب والمدرسون على دراية بها ويستطيعون التعرف عليها ومتابعتها ورصدها والتواصل مع الباحثين . وهنالك أيضا مواقع تهتم بالتنوع الحيوي في المياه العذبة في النمسا وبلجيكا حيث يقوم الطلاب بمساعدة مدرسيهم والباحثين المتخصصين من الجامعات المحيطة بزيارة هذه النظم البيئية ورصد التنوع الحيوي فيها والتغيير الذي يطرأ عليه وقس على ذلك العديد من النظم البيئية المختلفة والتي يتابعها الطلاب أنفسهم. وختاماً، هنالك مثل من تراث الهنود الحمر يقول: " عندما تُقطع آخر شجرة وعندما يُسَمم آخر نهر وعندما تصطاد آخر سمكة، عندها فقط يدرك الناس أن النقرود لا تؤكل"، وما لا شك فيه أننا نواجه خطر إنشاء جبل لا يتصافر الجهود والأفكار والأموال من أجل ضمان ديمومة واستمرار النظم البيئية وبالتالي الإنسانية بشتى الطرق وأهمها نشر الوعي والتعليم البيئي في المدارس والجامعات وبين العامة، والأمر لا يعني فقط إنشاء المنتديات والمعلومات بل يتعداه إلى متابعة صانعي القرار والسياسيين والمؤسسات الحكومية والخاصة ذات العلاقة والباحثين في الجامعات والمراكز البحثية المختلفة للمشاكل البيئية والمعلومات المطروحة في هذه المواقع والتحرك العملي لحلها بالتعاون مع طارحيها.

يعطي موقع موسوعة الحياة معلومات شاملة وموثقة ومجانبة عن التنوع الحيوي في العالم عن طريق شبكة الانترنت، حيث يوثق لأكثر من ١٨٠٠٠٠ نوع من أنواع الكائنات الحية بالإضافة إلى ١،٤ مليون صفحة معدة وصاحبة تهتم بأبحاث ومواضيع التنوع الحيوي . يزداد محتوى الموقع يوماً بعد يوم بحيث تسمح خصائصه بمشاركة الجميع من طلاب وباحثين وأعضاء مسجلين بإرسال مساهماتهم من أفلام فيديو صور بالإضافة للسماح بإرسال القصص والتعليقات على هذه الأفلام والصور وبهذا يبني الطلاب أنفسهم مصدراً عالمياً وتعليمياً عن التنوع الحيوي في أنحاء العالم. ويشار إلى أن مبادرة موسوعة الحياة قد قامت بتوقيع مذكرات تفاهم مع العديد من الدول لتطوير هذا الموقع بلغات عدة، وتسعى لتوسيع الشراكة كمي توثق أكبر كمية من المعلومات عن التنوع الحيوي في العالم ولكي



استبيانات للطلاب ودليل تعليمي لاساتذته بالإضافة إلى نموذج تقييمي في أكثر من خمسين صفحة. ويشار إلى أن الصفحات المهمة مترجمة لأكثر من ١٧ لغة بينها اللغة العربية وأن هنالك حوالي ٦٧ مدرسة أجنبية مسجلة في هذا الموقع. وقد حقق CO2NNECT نجاحاً كبيراً من حيث نسبة مشاركة الطلاب والمدارس حيث سجل أكثر من خمسين ألف طالب من ثلاثين دولة نسبة انبعاث غاز ثاني أكسيد الكربون من وسائل النقل الخاصة بمدارسهم وقام أكثر من ثلاثمائة أساتذ ومعلمة بإرسال تقييماتهم للمبادرة عن طريق الانترنت. حيث قاموا بتقييم نشاطات مختلفة لهذه المبادرة وتقييم لأي مدى حققت أهدافها على مستوى الطلاب والمدارس. وتعتبر نشاطات CO2NNECT مرنة بحيث تسمح بمشاركة واسعة من أساليب ومؤسسات ومناهج وثقافات مختلفة.

THE ENCYCLOPEDIA OF LIFE.(EOL) WWW.EOL.ORG

لا يزال تدريس مواضيع أخلاقية هامة مثل التنمية المستدامة وقيمة التنوع الحيوي من الموضوعات الصعبة حيث أن معظم أساتذة العلوم في معظم دول العالم غالباً ما يركزون على المحتوى الأكاديمي للموضوع وليس على العلم والمجتمع، كما أن معظم المنهج والكتب الموجودة في المدارس غالباً ما تكون نشرت منذ عدة سنوات بحيث لا ترصد التغير في حياة الإنسان والطبيعة ولا توابك المشاكل الطارئة والرائحة. ومن هنا تأتي أهمية استخدام أدوات غير تقليدية تتيح للطلاب والأساتذة على حد سواء طرح ومحاكاة مواضيع حساسة وهامة لا تطرحها الكتب المدرسية والعمل على مناقشتها ومبادلتها على مستوى المدارس والطلاب في الوطن والإقليم والعالم. ومن هذه الأدوات والتي برهنت كفاءتها وفعاليتها أدوات تكنولوجيا المعلومات والاتصال وعلى رأسها الانترنت. وبما أن عملية التعليم بحد ذاتها هي عملية اتصال فانه يتحتم علينا استخدام تكنولوجيا الاتصال والمعلومات في التعليم بشكل عام والتعليم البيئي بشكل خاص. والحقيقة التي لا يمكن تجاهلها أن التنوع الحيوي في عالم سريع التغيير في خطر وانه لا غنى أبداً عن توعية العامة وتدريس الطلاب مواضيع التنمية المستدامة والتنوع الحيوي والتعليم البيئي بصورة عامة وهذا ما يمكن أن توفره تكنولوجيا المعلومات والاتصال من مواقع ومنتديات اجتماعية ومتخصصة على شبكة الانترنت والتي مكنت الإنسان من أقصى المعمورة بالتواصل مع أخيه الإنسان والحديث عن مواضيع اجتماعية وبيئية شتى، ناهيك عن المكتبات الالكترونية المجانية والتي تزودنا بمعلومات هائلة وقيمة عن الأنواع الحية ومواضيع التنمية المستدامة.

فيما يلي وصف مختصر لبعض مواقع الانترنت الهامة التي تعنى بتدريس مواضيع التنوع الحيوي والتنمية المستدامة:

CO2NNECT: CO2 ON THE WAY TO SCHOOL (WWW.CO2NNECT.ORG)

يروج هذا الموقع للتعليم من أجل تنمية مستدامة وقد تم تدشينه في ربيع عام ٢٠٠٩ كجزء من مشروع أوروبي يعنى بالتعليم مدى الحياة. وتهدف هذه المبادرة إلى تعميق فهم وممارسة التعليم من أجل تنمية مستدامة بجودة عالية عن طريق استخدام الانترنت كشطاط ودليل تعليمي للمدارس. حيث تعاون كل من المدارس والباحثين والناشطين من المجتمع المحلي على موضوع تخفيض نسبة انبعاث غاز ثاني أكسيد الكربون من وسائل النقل المحلية. ويحتوي الموقع على حاسبة نسبة غاز ثاني أكسيد الكربون من وسائل النقل، وقاعدة بيانات لنتائج هذه الحسابات، أدوات تحليلية،