صفحة تصدر بالتعاون مع الجمعية النفسية العراقية
iraqipa@hotmail.com

في سيكولوجيـــة العنـــف والعـــدوان

أ.د. قاسم حسين صالح
رئيس الجمعية النفسية العراقية

شغل موضوع العدوان اهتمام رجال الدين والسياسة وعلماء البيولوجيا وعلماء النفس والاجتماع..ويبدو أن العنف بين الناس يزداد بتقدم الزمن.ففي عام ١٩٦١م كان عدد الموضوعات المنشورة عن العدوان بحدود الأربعين موضوعاً،ثم ارتفع في غضون عشر سنوات الى أربعمائة،ليصل العدد في بداية القرن الحادي والعشرين الى عشرات الآلاف.

ومع أن هذا يرتبط بالتقدم في مجال البحث العلمي،إلا أنه يعني أساساً شيوع أسباب العدوان والعنف المتمثلة أهمها في: القمع السياسي،والتسلط،وردود فعل الأكثرية من المحرومين الناجمة عن القهر والظلم الاجتماعي والشعور بالحيف،وضعف أو غياب العدالة والمساواة،والاحتلال والهيمنة السياسية لدولة على أخرى،وازدواجية المعايير في تعامل السياسة الدولية مع قضايا مصيرية تخص الشعوب،فضلاً عن زيادة جرائم السلب والنهب والاختطاف والسرقة.

ويعد العنف أخطر أنواع العدوان،لكونه يتضمن إلحاق أذى أو دمار مادي جسيم بالشخص الآخر أو بممتلكاته مع توافر القصد.وهو غير العدوان المشروع لحماية النفس،والعدوان لحماية الآخرين،والعدوان الوسيلي الذي يعني القيام بفعل عدواني لتحقيق هدف غير عدواني،مثل قيام رجال الأمن بمطاردة مجرم لإلقاء القبض عليه.

والإشكالية التي لم تحل بعد حتى الآن تتمثل فيما إذا كان العدوان لدى البشر ناجماً عن أسباب بيولوجية (أي إنه وراثي)،أم إنه يعود الى عوامل تتعلق بطبيعة النظام الاجتماعي والسياسي وأساليب التنشئة والتعلم؟

ينضوي تحت الصنف الأول الذي يتبنى المفهوم البيولوجي للعنف عدد كبير من الفلاسفة وعلماء البيولوجيا وعلماء النفس والاجتماع.فعلى سبيل المثال،تنظر فلسفة (هوبز) الى الناس على أنهم يميلون بالفطرة الى التنافس والعدائية الذي قد يصل الى التدمير المتبادل بينهم ما لم تكن هناك دولة تحول دون ذلك.ويرى (نيتشه) أن وجود ناس لطفاء يتصفون بالرقة هي حالة شاذة بين البشر،يرجح أنها تعود الى خلل أو تلف عضوي.ويرى شاعرنا (المتنبي) الرأي نفسه،إذ يقول: ((والظلم من شيم النفوس فإن تجد ذا عفة فلعلة لا يظلم)).

ويقف (فرويد) في مقدمة علماء النفس الذين يؤكدون بيولوجية العدوان في مقولته بوجود غريزتين في الإنسان،هما غريزة الحياة (ايروس) وغريزة الموت (ثاناتوس)،يعيشان في صراع دائم،وأن الحل يكون بتحويل وجهة غريزة الموت الى الخارج بنشاط تفريغي ملائم (الرياضة مثلاً)،وإلا فإن الناس يلجأون الى التصرف بأساليب عدوانية ضد الآخرين لتفريغ ما تراكم لديهم من طاقات عدوانية.

وتوصل (لورنز)،الذي اشتهر بدراسته لسلوك الحيوانات،لاسيما الأوز وحصل على جائزة نوبل في العام ١٩٧٣ عن دراسته الخاصة بالأسس الإيثولوجية للسلوك وأنماط السلوك الغريزية لدى الانسان،توصل الى أن العدوان غريزي،وأنه طاقة تعمل بصورة مستمرة ومتجددة،وانه لا بد من تصريف هذه الطاقة وإلا تراكمت الى مستويات خطيرة.ومن طريف ما توصل إليه: إن معظم الحيوانات تملك ما أسماه (أدوات السلامة الفطرية) تحول دون قتل أفراد ينتمون الى النوع نفسه عندما يحدث صراع بينهم.وإنها تستخدم طريقة (العراك المراسيمي أو الطقوسي)،يجري من خلالها تفريغ الشحنات العدوانية بإسلوب نمطي محدد لدى أفراد النوع الواحد،ينتهي فيه العراك بالحد الأدنى من الخسائر،ويفسح المجال في الوقت نفسه الى خروج طرف منتصر.فعلى سبيل المثال،ينتهي العراك بين ذئبين عندما يخفض الذئب المهزوم رأسه إشارة الى استسلامه،فينتهي الصراع.وهنالك طريقة أخرى تستخدمها الحيوانات للحيلولة دون نشوب قتال بينها،أسماها لورنز (طريقة الاسترضاء أو التهدئة).فعلى سبيل المثال،هنالك نوع من طيور الغربان يختلف لون مؤخرة الرقبة لديه عن بقية جسمه بريشه الملون،ويتوقف العراك لديها حين يطأطيء أحد الطيرين المتنازعين رأسه كاشفاً ريشه الملون،فيمتنع الطير المهاجم عن الهجوم وينتهي النزاع.والمفارقة أن هذه الحقائق تكشف لنا أن الحيوانات أعقل بكثير من الإنسان في ممارسة العدوان.وعلى رأي لورنز فإن الإنسان يفتقر الى أدوات السلامة الفطرية الموجودة لدى الحيوانات،مثل ممارسة الطقوس وأساليب الاسترضاء أو التهدئة.وحتى على افتراض أنها موجودة لدينا فإنها أصبحت غير فاعلة لأن وسائل الدمار البعيدة المدى صارت تحول دون وجود اتصال بصري بين المتقاتلين،فتعطلت الغريزة وسيطر على المقاتل هدف واحد هو تحقيق الانتصار مهما كان حجم الدمار.

وتنضوي تحت خيمة (الغرائز) نظرية (لومبروزو)،الذي حاول فيها ربط الإجرام بالمرض العقلي،والاعتماد على الملامح وشكل الرأس والوجه واليد لتشخيص الميول الإجرامية وعلامات التحلل الخلقي.وهو مقتنع بأن النزعة نحو الإجرام تورث بيولوجياً،شأنها شأن لون العينين والشعر.وينضوي أيضاً تحت هذه الخيمة افتراض مؤداه أن الذكورة والعدوان أمران متلازمان.وشاع منتصف ستينيات القرن الماضي اكتشاف مورث ذكري زائد (لدى عدد من المجرمين السيكوباث.غير أن البحوث اللاحقة لم تؤيد ذلك بدرجة قطعية.

على أن نظريات الغرائز تعرضت للنقد في تفسيرها للعنف والعدوان،لاسيما تلك القائمة على وفق الأنموذج (الهيدروليكي) الذي يفسر العدوان بعملية ميكانيكية،بمعنى أن العدوان يحدث تلقائياً عندما تتراكم الطاقة العدوانية الى المستوى الذي يحتاج الى تصريف أو تفريغ.وجاء هذا النقد من علماء في الاختصاص نفسه (البيولوجيا والإيثولوجيا)،الذين رأوا أن العدوان هو استجابة أو رد فعل لعوامل بيئية،وأنه يمكن السيطرة عليه أو تعديله في ظل توافر شروط داخلية وخارجية محددة.

وإزاء نظريات الغرائز،طرحت فرضية أو نظرية (الإحباط العدوان)،التي ترى أن العدوان ينجم دائماً عن الاحباط،وأن وجود الإحباط يفضي دائماً الى عدوان من نوع ما.فعلى رأي صاحبي النظرية (دولارد) و (ميلر) في العام ١٩٣٩،فإن كل احباط يفضي الى عدوان،وكل عدوان يسبقه احباط.ويعني الإحباط هنا : إعاقة سلوك متجه الى هدف أو غاية أو قصد،أو هو ما يحول دون صدور استجابة متجهة نحو شيء ما،قد حانت لحظتها.

وعلى الرغم من انتشار هذه النظرية،فإنها تعرضت لانتقادات كثيرة،منها أن الاحباط لا يؤدي دائماً الى ظهور العدوان،ولا يتجه بالضرورة الى مصدر العدوان،إذ يحصل أن يتوجه نحو ضحية تكون (كبش فداء).ويحصل هذا في ظروف الأزمات السياسية والاقتصادية والاجتماعية،وفي المجتمع الذي تتعدد فيه الأديان والأعراق والمذاهب،وتسود فيه حالات التعصب.وقد يكون اختيار كبش الفداء مقصوداً وقد يكون عشوائياً.فقد كان اليهود هم كبش الفداء في الثلاثينيات والأربعينيات.وقد قال (هيرمان راوشنج) أحد كبار النازيين: ((لو لم يكن اليهودي موجوداً لاخترعناه)).ومن الجدير بالإشارة أن الدوغماتية،التي تعني النظرة المتشددة للحياة وعدم التسامح مع ذوي الاعتقادات المعارضة بغض النظر عن موقعهم الاجتماعي أو اتجاهاتهم السياسية،هي العامل الرئيس في نشوء التعصب.وإن التعصب ينشأ عن بعد شخصي يتمثل بالتصلب في الرأي.وتفيد الدراسات الأجنبية أن الشخص المتصلب في رأيه ينجذب الى الأيديولوجيات السياسية التي تقع في أقصى اليمين أو في أقصى اليسار.وكان أبرز المنتقدين لنظرية (الإحباط العدوان) هو (بيركوفيتز)،الذي فسر العدوان بمفاهيم النظرية السلوكية للتعلم،بقوله: إن العدوان يتم تعلمه من خلال التعزيز.فالشخص المنخرط فيما يسمى قوات المرتزقة يقتل من أجل المال أو مكافأة مادية.ويرى أن الإحباط يؤدي الى الغضب وليس العدوان.غير أن الإحباط يسبب ألماً نفسياً،وكل ما يسبب ألماً نفسياً أو جسدياً قد يؤدي الى العدوان.وهو يعتقد بوجود شرطين يعملان معاً ويقودان الى العدوان عند حدوث الإحباط،هما: الاستعداد للسلوك العدواني،ووجود قرائن أو تنبيهات بيئية مرتبطة إما بالسلوك العدواني أو بمصدر الإحباط.وتحول الاهتمام نحو التعلم في دراسة العنف والعدوان،فظهرت (نظرية التعلم الاجتماعي)،التي صاغت فرضية فحواها أن السلوك العدواني متعلم،وأن تعلمه يتم من خلال تقليد النماذج العدوانية وما تحصل عليه هذه النماذج من تعزيز أو مكافآت.واستطاع (باندورا) وزملاؤه أن يبرهنوا على أن التعزيز يرفع من احتمال التصرفات العدوانية للمعتدي.وأن الميول العدوانية للطفل يمكن أن تتقوى من خلال التعزيز غير المباشر حين يرى الآخرون ينالون مكافأة على السلوك العدواني.وبالرغم من الانتقادات التي وجهت لنظرية التعلم الاجتماعي لا سيما محدودية تعميم نتائجها،إلا أنها لاقت دعماً من مصادر متعددة،يرى معظمها أن الأجيال المتعاقبة تتعلم العنف من خلال ممارسته في الحياة الأسرية،والدور الذي تؤديه وسائل الإعلام في تعلم السلوك الاجتماعي العدائي.وسنتناول هذا الموضوع بشيء من التفصيل في مناسبة أخرى.

العلاج النفسي بين الدين وعلم النفس

سلمان عبد الواحد كيوش
جامعة بغداد

١-٢

مر العلاج النفسي بمراحل عديدة على مستوى حضارات الشعوب.فقد عرفت هذه الحضارات الأمراض النفسية والعقلية منذ أقدم العصور.غير أن ما يميز هذه المراحل هو الإجماع على أن روح الشر ولعنات الآلهة هي القواسم المشتركة في التسبب بالإصابة بهذه الأمراض.سادت تلك الرؤية قروناً عديدة الى حين ظهور علم النفس الحديث الذي حاول أن يرتقي عبر أساليبه ومناهجه الى مصاف العلاج الجسدي في الدقة وتحديد مبدأ العليّة.

ومع ذلك،لم يقتصر شفاء أمراض النفس على الأساليب العلاجية التي جاء بها علم النفس،إذ تشير الوقائع والتطبيقات العملية في حضارات عديدة الى أن بعض الممارسات الدينية لها دورها الفاعل أيضاً في العلاج النفسي،سواء كانت تلك الممارسة تديناً خاصاً بالفرد المبتلى بالعلة النفسية،أو طقوساً وإجراءات يحددها له رجل الدين ذو الوظيفة العلاجية،مع ملاحظة إني أشير الى المتدينين عموماً بصرف النظر عن نوع الدين.يشعر المتدين أن ما يعانيه هو لا محالة بعين الرب ودرايته،ويعلم أيضاً أن ما أبتلي به من مشاق في مسيرته الحياتية صائر الى الزوال حتماً،فما عليه سوى الصبر.لا يكاد يخلو دين من تلك الثابتة،وهناك العديد من الإشارات في التراث الإسلامي تؤكد هذا المعنى الذي يعد خطاً عريضاً في المنهجية الجديدة – القديمة في تقديم العلاج النفسي الذي يمارس من قبل (الشيوخ والسادة).وعملية تشخيص وتحديد النجاحات في تلك المنهجية تتمثل في عدد لا حصر له من الذين شفوا على أيدي الشيوخ والسادة مما لا يمكن التغاضي عنه أو إهماله أو عزوه الى ما يسمى (الإيحاء) فقط كتفسير جاهز.لم يسعفني الإيحاء هذه المرة،وأحسست وأنا أستمع لأحد معارفي ممن شفوا على يد الشيخ (رعد الجمّالي) إمام أحد الجوامع في مدينة الصدر،بالعوز العلمي لتغطية هذا الموضوع،وكشف ما غمض عليّ،والذي قد يكون موضع حيرة لدى الكثيرين أيضاً.ولكي أستجلي الأمرفيما إذا كنا أمام منهج جديد من مناهج العلاج النفسي،متقاطع أم متفق مع مناهج علم النفس الحديث،ذهبت الى الشيخ (رعد الجمّالي) الذي اجتاز دراسة (المقدمات) في الحوزة العلمية الدينية.كان شاباً على درجة من الوسامة،استقبلني بحفاوة في بيته المتواضع في مدينة الصدر.أعجبني فيه حرصه على فهمي بدقة:

★ هل يقصدك الكثيرون لغرض تلقي العلاج لحالاتهم النفسية؟

- نعم،ولكي لا أضطرب في توزيع وقتي بين مهامي الرسالية الدينية وشؤون حياتي الخاصة وتقديم مساعداتي لمن يحتاجها من المرضى،وضعت برنامجاً أتابعه بحرص.

★ هل تعتذر عن تقديم العلاج لحالات؟أعني هل تشعر أنك لا تملك شيئاً تفعله ازاء حالة معينة؟

- لا يحصل أن أعتذر باستثناء حالة الجنون،لأن هذا الأمر يعود الى الله سبحانه عندما تكون الحالة منوطة بالإعجاز.إن أول خطوة لي بعد الاتكال على الله هي النظر في حالة الشخص إن كان مصاباً بالهستيريا أو الخوف أو غيرها،ثم أبدأ معه باذن الله.

★ كيف يبدأ المرض في تقديرك؟أقصد ما هي الظروف المؤاتية لحصول المرض؟

- تعترض النفس البشرية الكثير من الحالات بسبب ما موجود فيها من ثوابت.ألا تنظر الى تقسيم القرآن الكريم للنفس؟فالطفل في مراحل نموه العقلي يتلقى ما يحيطه،وهنا نقطة الافتراق التي ستقرر إن كانت هذه النفس مطمئنة أو لوامة أو نفس متهتكة غير عابئة بقيمة أو مثل.باختصار إن المرض يبدأ من نقطة في النفس تحت رعاية جملة من الظروف.

★ منذ متى وأنت تقدم خدماتك للناس؟

- منذ سنة ١٩٩١ .

★ ما هي أساسيات ممارسة مثل هذا العلاج؟هل تكفي العمامة أو الدراسة الدينية لذلك؟

- ليست العمامة مؤهلاً.بمقدور أي شخص أن يمد يد المساعدة للناس فيما لو ألمّ ببعض الروحانيات.المؤهل هو الدراسة الروحانية المسبوقة بالاستعداد.

★ هل يتشابه علاجك أمام كل الحالات،أم أن لكل حالة علاجاً خاصاً؟

-لا يتشابه العلاج،فقد يستغرق علاج شخص مجرد ساعة،بينما يستدعي علاج آخر ربما عشرة أيام.الذي يحدد المدة ونوع العلاج هو حالة المريض،فمنهم من يتلقى العلاج ويتلقفه ويستجيب (للتلقين) بسرعة.

★ كيف يختلفون في سرعة استجابتهم؟

- تبعاً لتمكن الشر من نفوسهم.

★ هل يحصل أن تشعر بالقلق على سلامة مريض وأنت تعالجه بهذه الطريقة؟بمعنى أدق،هل يخطر ببالك أن علاجك يمكن أن يضاعف الحالة؟

- لا يخطر ببالي أبداً،لأن يقيني بالله هو المبدأ،واذا كان هو سبحانه،المعوّل،فمن المؤكد أن احساسي بنتائجي سيكون ايجابياً قطعاً.

★ لقد شفي على يديك أحد معارفي وعاد الى حياته الطبيعية تماماً،هل حاولت أن تعرف ماضيه أو شكل الحياة التي يعيشها،والتي لا يمكن فصلها عن مرضه،كما يقول علم النفس؟

- نعم بكل تأكيد،ولكن معرفتي هذه ليست غاية كما هو الحال في علم النفس،إنه مجرد وسيلة لتكتمل عندي الصورة.

★ هل تعالج النساء أيضاً؟اسمح لي أيها الشيخ، أظن أنك فهمت مرادي، فطبيعة عملك قد تقتضي منك الاقتراب أو الانفراد بالمرأة، وهذا مما لا يجوز شرعاً؟

- نعم، فالنساء أكثر عرضة للإصابة بالاضطراب النفسي ومن مختلف الأعمار،بدءاً بعمر السنتين أحياناً وحتى أرذل العمر.غير إني لا أقترب من المرأة إلا بحدود،وأجتبها عملية الاستلقاء التي هي من ضرورات عملي أحياناً،وعموماً فإن عملي غالباً ما يتم بحضور أحد ذوي المرضى.

★ ما هي ركائز عملك كمعالج نفسي؟

- هل قرأت الآية الكريمة التي تقول ((وننزّل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين)).من الواضح أن الشفاء هنا لا يعني بالضرورة الشفاء الجسدي،ولا مانع عقلي من انسحاب الآية الكريمة على الحالات النفسية التي هي مرض.ومن هنا فإننا أمام اجازة ربانية بممارسة العلاج.أساس العلاج النفسي يعتمد على زرع الأمل والاطمئنان.أصوّر للمريض أنه كائن متكامل وقد كرمه الله تعالى على سائر مخلوقاته.لتلاوة القرآن بطريقة خاصة أشدد فيها على التكرار والضغط على مخارج الحروف، ما يجعل المريض يشعر وكأنه يستمع للقرآن أول مرة.يجري ذلك طبعاً مع سور خاصة بعينها.فهناك سور لها تأثير استثنائي إعجازي لا دخل لي به، أجعلها مثابة لتذكير المريض المبتلى بقوة الإرادة وضرورة تحمله لبعض العناء ومواجهته.وأستعين أيضاً ببعض الأدعية التي تذكر الإنسان بوجود (الرقية) وضرورة اللجوء الى الله سبحانه والتوسل بآل بيته الكرام.غالباً ما يبكي المريض عند هذه الأدعية، فيكون قد زفر الكثير من همومه وضغوطاته النفسية.إن المريض يحمل أسرار شفائه معه،وما عليّ سوى تلقف تلك الأسرار.فمثلاً،المرأة التي تصاب باكتئاب نتيجة فقد عزيز بشكل مباغت، فإن تذكيرها بواقعة الطف وفقد الإمام الحسين (ع) لكل أهل بيته خلال سويعات أمام ناظريه،ما يتضمن تعزية وتخفيفاً هائلاً.

★ كيف تنظر الى ما يقال عن تأثير الجن في النفس البشرية؟

-إن الجن حقيقة، لكن ما يعوزنا هو الكشف عن قدرتهم التأثيرية فينا،نحن لا نملك سوى معلومات أولية جداً،وهذا يعود الى طبيعة وجودهم،وقدراتهم الخارقة في التموضع والاختفاء والتمظهر.لذلك فإن قدرتهم التأثيرية خاضعة للكثير من التقول والأفكار الشعبية المتوارثة البسيطة يقف وراءها العجز عن الكشف.

★ كيف تتم عملية طرد الجن عندما يتلبسون شخصاً ما؟

-لا وجود للتلبس، فهذا خطأ يجب تصحيحه.هناك مس،وهو يعني قرب الجن وتحكمه بالإنسان. وقد أشار الله سبحانه الى هذا المعنى على لسان ابليس حين تعهد ابليس بالغواية ((لأغوينهم أجمعين)).ويبدو أن الجن يمس الإنسان لأنه يعجز عن تحقيق غرض ما،لذا يلجأ الى هذا الإجراء لكي تسهل عملية تحقيقه.أما عملية طرده فتتم بدعوته علانية للخروج ومغادرة المريض الى لا رجعة من خلال مجموعة من الأذكار تتركز في قراءات قرآنية معينة،وتهديده بالحرق والضرب.

★ وهل يضرب المريض لكي يخرج الجن ويغادر؟

-أعتبر اللجوء الى هذا الإجراء عجز روحاني،أنا لا أضرب المريض إطلاقاً.

★ هل هناك ضمانة بعدم عودة الجن الى المريض نفسه؟

- الضمانة منوطة بالشخص نفسه.فالمرأة التي تعرضت للمس في ظرف ما كأن يكون زيارتها للمقبرة في وقت غير مستحب،عليها ألاّ تعاود الزيارة في الوقت نفسه.المهم أن يكون الإنسان على حذر من الظرف الذي تعرض فيه للمس.فالمؤمن لا يلدغ من جحر مرتين.

★ هل يمكن التأسيس لنظرية إسلامية متكاملة في العلاج النفسي؟

- نحن بأمس الحاجة لمثل هذه النظرية،وذلك بسبب معاناتنا،على أن تتبناها جهات دينية وعلماء نفس إسلاميون لأن كلاهما يكمّل الآخر من خلال نقاش طويل مفتوح يتم خلاله تقديم الأدلة على أرجحية العمل الإسلامي في خلق البدائل النفسية لما مطروح من نظريات غربية.والتوفيق من الله سبحانه وتعالى.

★ بماذا تنصح الناس ليتقوا الإصابة بالمرض النفسي؟

إن الصلة الوطيدة بالله وتمتينها كفيلة بإدخال الطمأنينة الى القلب،وكذلك يفعل التعلق برحمة الله ونبذ الهواجس والظنون والشكوك من خلال الحب لعمل الخير مهما كان ضئيلاً.هذه هي الضمانة الأكيدة بعدم الإصابة بأي عارض نفسي.

مع اقتراب موعد امتحانات الدور الثاني

كيف تؤدي الأسرة دورها في مساعدة ابنائها على اجتياز الامتحانات؟

عمار عبد علي الشمري

كانت الأسرة ولاتزال إحدى الركائز الأساسية في العملية التعليمية،ذلك أن البناء التربوي عملية مستمرة وجماعية تحتاج الى تعاون كل الأطراف (التلميذ والأسرة والمدرسة) لتحقيق الهدف المنشود،وهو تعليم الأجيال.وسنركز على دور الأسرة،بوصفها النواة الأولى التي ينبثق منها سلوك الفرد.

فما دام هدف الأسرة هو ضبط حياة أبنائها وتنظيمها،فلا بد من وجود قوانين وأنظمة تحكم سلوكهم داخل الأسرة.وعليه فمن واجب الأسرة أن تضع برنامجاً بالتعاون مع أبنائها يسيرون عليه،كتحديد أوقات النوم والصحو،وأوقات الدراسة،وأوقات اللعب،ومواعيد الأكل،ومكافأتهم على التقيد بكل ذلك.وينبغي أن تكون طبيعة المعاملة بين الوالدين والأبناء متسمة بالجدية والانتظام وتحمل المسؤولية،فضلاً عن التحفيز والتوجيه و تهيئة الظروف الملائمة التي تسهل للأبناء اجتياز وإزالة العوائق التي تعترضهم،ومنها الامتحانات الدراسية.

هناك بعض أساليب التعامل الواجب اتباعها من القائمين على الأسرة أثناء فترة الامتحانات،إذ أكد عالم النفس السلوكي (سكنر) Skinner في توجيهه للأسرة،أن لا تمنح للامتحانات رهبة سلبية بما يؤدي الى اقتران الامتحان بالتهديد والرسوب والضياع،بل ضرورة أن تقوم بتوضيح الجانب الايجابي في اجتياز الامتحان.وأشار عالم النفس المعرفي (إليس) Ellis،على الوالدين بالآتي:

أ- الاهتمام بالمكان الذي يدرس فيه الأبناء،وبخاصة التهوية والإضاءة والهدوء.

ب- توجيه الأبناء على عدم الدراسة في السرير.

ج- اعتماد مبدأ المكافأة والتشجيع.

د- تعويد التلميذ على دراسة الموضوعات الصعبة أولاً.فمثلاً،إذا كان يجد صعوبة في مادة الرياضيات الى الحد الذي تسبب له النعاس،فعليه أن يبدأ بها أولاً وهو بكامل نشاطه،ثم يتناول بالتدريج المواد التي تحتاج الى جهد أقل منه.

كما أكدت بعض الدراسات في علم النفس التربوي،على الآتي:

١- لا تقارن طفلك بأقرانه،أو حتى بشقيقه،ولا تنعته بصفات قد تنفره من الدراسة،ومن تحقيق أداء جيد أثناء الامتحان.

٢- التقليل قدر الإمكان من مشاهدة التلفاز أو التعرض لمثيرات مشتتة لانتباه التلميذ في فترة الامتحانات.وقد يسمح له بأوقات للراحة بين ساعات الدراسة.

٣- عند اجتماع الأسرة،ركز على الجوانب الأيجابية لكل ولد من الأولاد، وامدحهم جميعاً على جهدهم الدراسي ،وأن بإمكانهم تحقيق أحسن النتائج في الامتحانات.

أما مجمل دور الأسرة،والمهمات الملقاة على عاتقها،فيمكن تحديدها ضمن ثلاث مراحل،هي:

دور الأسرة في مرحلة ما قبل الامتحان

إنصح ابنك بتقسيم وقته الدراسي،مثلاً: (٥٠) دقيقة دراسة مقابل (١٠) دقائق استراحة.وتأكد أن ابنك يدرس فعلاً خلال هذه الفترة،وعليك أن تعيده الى الدراسة في حالة شروده،مستخدماً أساليب الإقناع والنصيحة،ومركزاً على الجوانب الإيجابية التي ينطوي عليها التحصيل العلمي.واطلب منه أن يجيب على الأسئلة الموجودة في الكتاب،ثم دقق إجاباته موضحاً مكامن الأخطاء وكيفية تجاوزها بلا غضب،مع تكرار التمرين.ودع ابنك يشعر بأهمية هذه المرحلة واثرها في حياته الدراسية والعملية القادمة،ولا تقرنها بالترهيب.وعليك ايضاً أن تدرب ابنك على استعمال الأختبار الذاتي،بجعله يكتب أسئلة يتوقع ورودها في الامتحان،ثم اطلب منه أن يجيب عنها في ظروف مشابهة لظروف الامتحان،وبعد الانتهاء من الإجابة يتم تصحيح الورقة وينبه للأخطاء ليقوم بتصحيحها وعدم تكرارها في الامتحان الفعلي.

دور الأسرة في مرحلة الامتحان

ساعد ابنك على الاستيقاظ مبكراً لتناول إفطاره ومراجعة التلخيصات التي أعدها من قبل، هذا إذا رغب بذلك،وإن لم يرغب فلا ترغمه على ذلك.ولا تنس أن تبدأ حديثك بالتشجيع ،وأن تمنحه الثقة بنفسه،وأن تضفي عليه الراحة والاطمئنان.

دور الأسرة في مرحلة ما بعد الامتحان

راجع الأسئلة مع ابنك،واسأله كيف أجاب عن الأسئلة.لا توبخه إن أخطأ،بل وضح له الجواب الصحيح واعطه مزيداً من الثقة بقدراته،واجعله يأخذ استراحة مناسبة قبل البدء بالتحضير للامتحان القادم.إذا كانت الحياة بنظر بعض الفلاسفة والمفكرين ورجال الدين،هي الإمتحان الحقيقي والشامل للإنسان،إذ لا حدود لمجالات هذا الامتحان وغاياته ومغزاه،إلا أن الامتحانات الدراسية،أينما كانت وكيفما أجريت،تظل لها خصوصيتها وقلقها ورهبتها، بوصفها جزءاً من ذلك الامتحان البشري العام.مع أصدق التمنيات لتلاميذنا وطلبتنا باجتياز مشرّف لامتحاناتهم القريبة القادمة، في خطوة إضافية نحو حياة علمية راقية،نأمل لها أن تصبح واحدة من سمات عراقنا القادم.