

بكلوريات وجامعات سوريا



t.me/baca11111 : القناة الرئيسية

t.me/baca11bot : بوت ملفات العلمي

t.me/baca1bot : بوت ملفات الأدبي

الموضوع الرابع

أقدم رؤية أبين فيها التأثيرات السلبية لوسائل الإعلام، والأسس التي يجب على الإعلامي الالتزام بها، وبين رأيك. الاتصال هو تبادل المعلومات عن طريق الكلام أو الإشارات أو وسائل الاتصال الاجتماعي ووسائل الإعلام دور في تحقيق هذا الاتصال، و

الانتماء لهذا الصدد الآثار السلبية لوسائل الإعلام

التأثيرات السلبية لوسائل الإعلام على المجتمع:

1- عرض مشاهد العنف المختلفة مما حول الإنسان لإنسان عدواني يقلد ما يراه.

2- تسعى وسائل الإعلام إلى ما يسمى بالسبق الإعلامي على حساب نشر الحقيقة لأنها تتسرع في نشر المعلومات فتخوض فيما لا تعلم وتبالغ

فيه وكثيرا ما تعيب القيم الأخلاقية وخاصة الصدق عن الإعلام

3- تشجيع الروح الاستهلاكية من خلال تكوين عادات شرائية والإنفاق على الكماليات

4- سلبية المشاهد حيث يصبح الإنسان متلقيا للأفكار دون نقد أو تبرير

5- الإدمان المعلوماتي الذي يؤدي إلى العزلة حيث ينسحب الفرد من حياته الاجتماعية والدراسية

6- المشاكل الصحية ولا سيما في العينين والأذن

وهناك عدة أسس يجب أن يلتزم بها الإعلامي في مهامه:

1- تأهيل الإعلامي: إقامة دورات تدريبية للإعلاميين

2- تفعيل دور المجتمع المدني: مراقبة الحملات الإعلامية وإنشاء مرصد إعلامية.

3- التقييم: نقل وسائل الإعلام ومراقبتها

4- النزاهة: اعتماد الموضوعية وعرض جميع وجهات النظر

5- التفاعل: تبادل الأدوار مع الجمهور

مما تقدم استنتج وأرى أنه يجب علينا الابتعاد عن الآثار السلبية لوسائل الإعلام والوقاية منها، والتحلي بأخلاقيات الإعلام لتوجيه

الإعلام لمصلحة الأفراد.

أسئلة واستنتاجات وتدريبات للوحدة الثانية عشرة

أتأول: قيل عن الإعلام في المجتمع المعاصر بأنه أشبه ما يكون بجامعة كبرى مفتوحة تتجدد مناهجها مع الظروف والأحداث وحاجات

المجتمع. ما معنى هذا القول، وما دور الإعلام برأيك.

هذا يعني أن الإعلام يزود الجماهير بأكثر قدر من المعلومات والأخبار من خلال وسائله التي تسمى وسائل الإعلام وتكون خاصة أو عامة أو

رسمية أو غير رسمية وتقدم برامج مختلفة ترفيه أو معلومات أو أخبار.

أتأول: يقال: أصبح العالم في هاتفك المحمول. ما معنى هذا القول.

هذا يعني أن وسائل الإعلام التقليدية كانت ترسل الأخبار للمتلقي، أما اليوم أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي تحقق التفاعل بين المرسل

والمستقبل بحيث يصبح المستقبل مرسل لرسائل الإعلامية عن طريق الهاتف المحمول.

- 1- تصفحة العمل الحكومي برقع مستوى الخدمة وتوسيعها
- 2- توفير خدمات جديدة ربما تصعب على الدوائر الحكومية تقديمها لأن المؤسسات التطوعية تتسم باليسر والسهولة في خدماتها
- 3- تأدية خدمات لا تقوم بها الدولة.
- 4- ويقوم العمل التطوعي بثلاث مهام على مستوى تطوير المجتمع:
- 5- التنظيم: العمل التطوعي يشكل إطاراً ينظم البشر للمشاركة الفعالة في المجتمع
- 6- المشاركة: الخدمات التطوعية تجعل البشر قادرين على المشاركة الفعالة الواعية فهي تستثير الحافز لديهم للمشاركة وتأهيل أنفسهم وتأهيل الآخرين
- 7- الإحجاز: الخدمات التطوعية تضم النواحي التربوية والاجتماعية والثقافية وتحقق نجاحات لا تقل عن الحكومية والأثر سنتناول دوافع العمل التطوعي:
- 1- الرغبة في تحقيق الذات والدفاع عن القيم والمبادئ التي يؤمن بها الإنسان
- 2- الاستفادة من وقت الفراغ ورغبة الفرد في الحصول على التقدير والاحترام الذي يأتي من العمل التطوعي
- 3- ارتفاع درجة المسؤولية الاجتماعية للفرد
- 4- التواصل مع الآخرين من خلال أعمال التطوع
- 5- التعلم واكتساب المعارف الجديدة والنمو الشخصي.
- 6- الرضا عن النفس للمتطوع وإحساسه بأهمية الإيثار ومساعدة الآخرين دون مقابل مما تقدم استنتج وأرى أن العمل الطوعي هو من الأعمال النبيلة والمشرقة للأفراد والتي تدل على إنسانية عميقة وتنبع من حب عميق من قبل الفرد لوطنه ومجتمعه.

الموضوع الثالث أقدم رؤية أبين فيها خصائص الإرشاد الاجتماعي وأهميته ، وبين رأيك

- الإرشاد الاجتماعي هو عملية يقوم بها المرشد الاجتماعي لمساعدة الأفراد على استخدام قدراتهم ليكونوا أكثر إيجابية لكي يواجهوا مشكلاتهم ويتعلموا الوقاية منها، أي التأثير الإيجابي في شخصية المسترشد والظروف البيئية المحيطة لتحقيق أفضل أداء لوظيفته الاجتماعية.
- خصائص الإرشاد الاجتماعي:
- 1- عملية تقوم بين المرشد الاجتماعي والمسترشد.
 - 2- الإرشاد الاجتماعي أسلوب تطبيقي للمعارف العلمية فهو لا يختصر على التعامل مع المشكلات وإنما الوقاية منها أيضاً.
 - 3- يمارس من خلال مؤسسات أولية أو ثانوية كالأسرة ومجال العمل
 - 4- يعتبر الإرشاد الاجتماعي عملية لمساعدة الفرد على التوافق نفسياً واجتماعياً في المجالات المختلفة
 - 5- يستخدم المرشد الاجتماعي المبالغة كأسلوب من أساليب دراسة العميل بالإضافة للاتصالات الهاتفية والزيارة المنزلية.
- أهمية وأهدافه الإرشاد الاجتماعي:
- 1- مساعدة الفرد على أداء أدواره الاجتماعية ولكي يحقق الأخصائي هذا الهدف يقوم بتحقيق هدفين فرعيين هما:
 - 2- مساعدة الفرد على مواجهة المشكلات التي تعوق أدائه بهذه الأدوار
 - 3- التخفيف من الضغوط الخارجية التي تمثل في الأفراد المحيطين به والأوضاع المعيشية مما تقدم استنتج وأرى أن الإرشاد الاجتماعي عملية إنسانية هامة جداً لكي يستطيع الأفراد تجاوز صعوباتهم والتكيف مع المجتمع الذي يعيشون فيه.

كما تقدم استنتاج وأرى أن الاستماع الاجتماعي عملية تأثر وتأثير بين الفرد وبيئته بحيث يستطيع أن يغير بعض المؤثرات الاجتماعية الخاصة
أكثر ملائمة وكما يقوم الفرد بتغيير سلوكه للتوافق مع المجتمع.

الموضوع الثالث

أقدم رؤية أوضح فيها وسائل الضغط الاجتماعي .

الضغط الاجتماعي هو القوة التي يمارسها المجتمع على أفراد ، للقيام بأدوارهم وتحقيق أهدافهم وفق المعايير السائدة وحسن دائري العلاقات
والقيم والعادات والتقاليد فهذه طريقة للإشراف على الأفراد حفاظا على البناء الاجتماعي . وله عدة وسائل للضغط الاجتماعي وهي

1- القانون : يعد القانون أداة متخصصة ودقيقة لضبط الإنسان المدني بالطبع ، والقانون ينظم حياة الأفراد ويوجههم الامتثال به ورموزها
بحالفة .
وهو الوسيلة الأكثر دقة وموضوعية وتنظيماً ؟ لأنه يعتمد على عنصر التعميم والتجريد فهو لا يخاطب أفراد المجتمع بأسماهم
وصفاتهم وإنما بأفعالهم وأنشطتهم .

2- العرف : عبارة عن مجموعة من الأفكار والمعتقدات تنشأ عن طريق التفاعل الاجتماعي داخل الجماعة والعرف : هو القانون غير المكتوب
للمشعوب البدائية قبل اختراع الكتابة والتحول للقانون ، حيث يعمل على تنظيم حياة الناس وتوجيهها

وللعرف تأثير فعال في مجال الوقاية من الانحرافات والسلوكيات الغير سوية فخروج الأفراد عن العرف يوقع عليهم عقوبات معينة
كالغضائخ والسيد الاجتماعي ونظرة الناس الدونية لهم

3- الرأي العام : هو إجماع مجموعة من الأفراد بالحكم على فعل بأنه مقبول أو مرفوض وللرأي العام أهمية كبرى في توجيه سلوك الأفراد
لأنه يمتاز بالدوام والاستقرار ويحوي السلام الاجتماعي يفرض المطالب الأخلاقية .

وهو من ؟ لأنه يتشكل وفقا للظروف والأحوال والهدف ورائه
وهو أقل فاعلية من القانون

4- التربية :

ترتبط التربية بالمجتمع ارتباطا وثيقا ؟ لأن التربية هي الأساس الذي يبني عليه المجتمع قيمه وأهدافه ومشله العليا .
التربية مهمة وضرورية للغاية ؟ لأنها تشمل حياة الفرد من الطفولة حتى الرشد سواء عن طريق الأسرة أو المدرسة فهي تسهم مما

بنزويد الأجيال بقيم المجتمع .

كما تقدم استنتاج وأرى أن الضغط الاجتماعي يكون من خلال التنشئة الاجتماعية بدأ من الأسرة ثم المدرسة وغيرها من المؤسسات
والتنشئة الاجتماعية المصدر اللازم للضغط الاجتماعي .

الموضوع الرابع

أقدم رؤية أوضح فيها خصائص الظاهرة الاجتماعية ، وبين رأيك .

الظاهرة الاجتماعية سلوك اجتماعي يمارسه الناس في المجتمع وتضم قواعد تنظيم الحياة بينهم والإخلال بها يسبب معاناة لهم . والظاهرة
اجتماعية عدة خصائص تميزها وهي أنها :

1- جماعية : أي أنها صادرة عن سلوك الجماعة ولا تخص فرد بعينه ، وتتولد الظروف المناسبة لنشوتها عندما يتوفر القبول والانضمام
أفراد الجماعة

2- غير مرتبطة بالتفكير والإدراك : أي أن الفرد لا يلجأ للتفكير وينتظر حتى يدركها ثم يقرر ما يفعله تجاهها بل إنه يتصرف وفقا لما
تتلاقى

مؤيد & نجيب

- 3- الطابع الإنساني : تخص مجتمع الإنسان وحده دون غيره .
- 4- ملزمة : أي أن الفرد يمارسها أسوة بغيره والخروج عنها يجعله غريب ، وينتقل السلوك الاجتماعي بين الأفراد بما يسمى في علم الاجتماع (العنوى الاجتماعية)
- 2- عناصرها مترابطة : أي أن العناصر المكونة لها متصلة ببعضها البعض كالمعتقدات والممارسات الجماعية والظروف المكانية مما تقدم استنتج وأرى أن الظاهرة الاجتماعية هي سلوك يتشكل بين أفراد المجتمع بأكمله وهي مرتبطة بكل فرد .

أسئلة واستنتاجات و تدريبات للوحدة الحادية عشر

تأول : الضبط الاجتماعي هو مجموعة من العمليات يمارسها مجتمع لخلق ضوابط يراها مناسبة لمجتمعه ، و تتماشى مع العادات والتقاليد السائدة في المجتمع . ما معنى هذا القول ، وهل تؤيده برر إجابتك .

هذا القول يتحدث عن الضبط الاجتماعي الذي هو القوة التي يمارسها المجتمع على أفرادهم ، للقيام بأدوارهم وتحقيق أهدافهم وفق المعايير السائدة وضمن دائرة القانون والقيم والعادات والتقاليد ، نعم أنا مع القول فهو طريقة للإشراف على الأفراد للحفاظ على البناء الاجتماعي . اختر الإجابة الصحيحة :

1- أي من الكلمات التالية يعد قيمة اجتماعية تضم التنظيم والعدالة :

أ- التضامن ب- الولاء ج- العمل د- التعاون

2- أي من الكلمات التالية يعد قيمة اجتماعية واقتصادية :

أ- التضامن ب- الولاء ج- العمل د- التعاون

الموضوع الأول

أقدم رؤية أبن فيها أنواع القيم الاجتماعية و علاقتها بالفرد و المجتمع ، وبين رأيك .

القيمة الاجتماعية هي مجموعة من المعايير والمعتقدات التي توجه سلوك الفرد وتنظم علاقته بالمجتمع ، وتتكون من خلال تفاعله مع المجتمع . وستناول أنواع القيم الاجتماعية و علاقتها بالفرد و المجتمع :

أنواع القيم الاجتماعية :

المحبة ، التسامح ، التعاون ، الانتماء للوطن ، الأمانة

تتألف القيم الاجتماعية في حياة الفرد و المجتمع :

بالنسبة للفرد :

1- تلعب دورا هاما في بناء شخصية الفرد وما المطلوب منه

2- تساعد الفرد على التكيف و تحقق له احساس الأمان لأنه عندما يمثل هذه القيم يصبح مقبولا و محبوبا و يحظى بمكانة اجتماعية

3- تساعد على فهم الآخرين و إقامة علاقات اجتماعية سليمة و تعمل على إصلاح الفرد من جميع النواحي

ت- بالنسبة للمجتمع :

1- تحافظ على تماسك و ترابط المجتمع و تميز ثقافته عن غير من المجتمعات

2- تساعد على مواجهة التغيرات الاجتماعية

3- القيم تحمي المجتمع من الأتانية و تعلم الفرد كيفية التعامل مع الغير

1- تجعل سلوك الجماعة عملا إنسانيا يسعى لرفي المجتمع

تأتي من استنتاج و أرى أن القيمة الاجتماعية من الركائز الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات لأنها جزء من تاريخ و ثقافة و أخلاق المجتمع

و لأنها تساعدنا على تماسك المجتمع و استقراره .

الموضوع الثاني

أقدم رؤية أبن فيها مجالات الاندماج الاجتماعي و مظاهره ، وبين رأيك .

والاندماج الاجتماعي هو القدرة على التعامل مع الظروف الاجتماعية المختلفة والاستجابة لمستجدات الحياة والقدرة على التعايش في

المجتمع الجديد بما فيه من تقاليد وقوانين وعلاقات بين الأفراد واحترام الاختلافات الفكرية بين الأفراد لتأسس مجتمع أكثر تماسك ،

وستتناول في هذا الصدد مجالات الاندماج الاجتماعي و مظاهره :

مجالات الاندماج الاجتماعي :

1- في المجتمع الحديث ظهرت مسألة النسبية في الاندماج والفرد أصبح ينتمي لجماعات متعددة فقد يكون مندججا مع أسرته أكثر من

جماعات النادي ، وذلك وفق ظروف و معايير كل جماعة وهذا ما يعرف بالثقافات الفرعية .

مظاهر الاندماج الاجتماعي السليم :

1- الراحة النفسية : يمتلك الفرد المندمج القدرة على مواجهة المشكلات التي تعيق اندماجه كالقلق والاكتئاب فيفضل للراحة النفسية التي

تعد مؤشرا للاندماج الاجتماعي .

2- فالشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية عندما يصادف العقبات يقوم بمواجهتها وحلها بطريقة ترضيه وترضي المجتمع .

2- الكفاية في العمل : تعتبر قدرة الفرد في العمل والإنتاج والاعتماد دليلا على اندماجه الاجتماعي ؟ لأن الفرد الذي يتاح له العمل إبراز

طاقاته وإمكاناته هذا يحقق ذاته ويحقق له الشعور بالرضا والسعادة والتوافق مع المجتمع ، ولكن نتحقق من اندماج الفرد في عمله ننظر إلى

كفاية إنتاجه فإذا كانت احتياجاته عالية ويحفظه كان مندججا مع محيط عمله

جودة الحياة : الرضا عن الحياة هو مؤشر لجودة الحياة من خلال رعاية الذات و الاستفادة من المصادر المتاحة .
أبعاد الرضا عن الحياة :

تقبل الذات : أي الاستخدام الأمثل للقدرات والإمكانيات والاتجاه الايجابي نحو الذات

الاستقلالية : أي تقرير المصير والاعتماد على الذات وضبط وتنظيم السلوك الشخصي

العلاقات الايجابية مع الآخرين : التي تقوم على الثقة والمودة في التواصل معهم

النمو الشخصي : أي قدرة الفرد على تنمية قدراته وإمكانياته الشخصية

أهداف الحياة : أي أن يكون للفرد هدف في الحياة يتجه لتحقيقه بكل مثابرة وإصرار

الكفاءة البيئية : أي اختيار البيئة المناسبة والمرونة في السياقات البيئية .

كما تقدم استنتج وأرى أن الرضا عن الحياة من المفاهيم الهامة جداً لكل فرد وهو مؤشر للصحة النفسية الجيدة أيضاً لأنه يشكل المكون النفسي الذي يعبر عن تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها وتقديره لحياته ككل

أسئلة واستنتاجات للوحدة العاشرة

دافع عن الأطروحة التي تقول (المتفائلون هم أفضل الناس صحة ، لأن الشعور بالسعادة و التفاؤل يعكس آثار إيجابية على صحة الإنسان)
هذا صحيح فالتفاؤل يؤدي إلى السعادة والصحة النفسية والرضا عن الحياة عن طريق الابتعاد عن الإحباط والتوتر والقلق الذين سبب العديد من الأمراض .

تأول: يجب أن تعلم أن أي تغيير في حياتك يحدث أولاً في داخلك وفي الطريقة التي تفكر فيها .
هذا يعني أن نظرنا تجاه الحياة هي التي تحدد خيارنا ، فالنظرة المتشائمة تؤدي لحياة سلبية ، ونظرة التفاؤل تؤدي

والرضا عن الحياة .

الكويتي

الموضوع الثاني

أقدم رؤية أوضح فيها طبيعة الشعور بالسعادة وبين رأيك .

التفكير الإيجابي هو الأسلوب للتغلب على العقبات والقوة المرونة بعدم تجاهل الأحداث السلبية واستبدالها بأفكار وحلول إيجابية

5- أ

6- ب

شاهد

العواء

ساز

معنى السعادة:

- هو مفهوم يرتبط بالرضا والراحة أي أن تجد النفس البشرية السرور وراحة البال وهو مفهوم داخلي لا يمكن زخه ولا
- وتتجسد السعادة في علم النفس من خلال القدرة على تحقيق الأهداف والوصول إلى الطموحات والرضا عن الذات والأخرى
- تختلف السعادة من فرد لأخر ولكنها هدف للجميع فهناك من يراها بالمال وهناك من يراها بالنجاح

أنواع السعادة ومستوياتها:

السعادة المؤقتة: وهي التي تدوم لفترة قصيرة وغالبا ما ترتبط بحدث عابر يشعر الفرد بالسعادة لبعض الوقت ثم يعود إلى حاله الطبيعي

الطبيعة

السعادة الدائمة: وهي التي تدوم لفترة طويلة، ولعل أغلب الناس يبتغون الحصول عليها كونها تعطي المرء شعوراً مستمرا بالسعادة

بإيجابية وفرح نحو الحياة

وبصرف ذلك ينتشر "السعادة في هذه المستويات:

السعادة المعنوية: تشير للسعادة الحقيقية التي ترتبط بالحياة ذات المعنى

السعادة التقييمية: تشير إلى رضا الفرد عن حياته وهي مقياس رفاهية الفرد

السعادة الملوسية: تسمى بالإحساس الإيجابي الذي يختبره الأفراد في حياتهم

مصادر السعادة:

- مصادر شخصية: الصحة - الثقة بالنفس - النجاح الدراسي والمهني - وجود أهداف محددة
- مصادر اجتماعية: الجو الأسري الإيجابي - وجود الأصدقاء - أنشطة وقت الفراغ

بالإضافة للتركيز على نوعية الأهداف التي يسعى لتحقيقها ومكانته بين أقرانه، كما أنه شعوره بالسعادة مرتبط بحالته النفسية

إشباعه لرغباته وتدقيقه وصولاً للأمان النفسي

الأمان النفسي: هو التوافق النفسي والرضا عن الذات والتكيف الاجتماعي

كما تقدم استنتج وأرى أن السعادة ذات طبيعة معقدة أي ليس من السهل تمتع عدد كبير من الأفراد بها ويرجع ذلك إلى التغيرات التكنولوجية والاقتصادية وغيرها من التغيرات التي أثرت على الإنسان في مختلف النواحي.

الموضوع الثالث

أقدم رؤية أبين فيها المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة وأبعاده وبين رأيك .

الرضا عن الحياة هو الدرجة التي يقيم بها الشخص تقييماً إيجابياً لنوعية حياته ككل ويشمل التقييم المعرفي والوجداني والشعوري بالاستمتاع والأطمئنان، وستتناول المفاهيم المرتبطة به وأبعاده: مفاهيم الرضا عن الحياة:

- الثناء الشخصي: هو تقدير الشخص وتقييمه لحياته من الناحيتين المعرفية والوجدانية وهو مفهوم شامل؟ يضم خبرة الانفعالات السارة ويرتبط بالانفعال الإيجابي وبالحكم المعرفي الذي يمثل تقويم الفرد للرضا عن الحياة.
- السعادة: السعادة حالة وجدانية بيننا الرضا عن الحياة هو إصدار حكم معرفي ويرى الباحثون أن السعادة هي انعكاس للرضا عن الحياة.

مؤيد & نجيب

مواضيع الوحدة التاسعة

الموضوع الأول

أقدم رؤية أوضح فيها تقدير الذات والعوامل المؤثرة به ، وبين رأيك .

تقدير الذات هو الشعور بقيمة "الأنا" من خلال التوفيق بين طموح الفرد وما يسعى لتحقيقه وما قد حققه فعلاً بالواقع ، وهناك نوعان من تقدير الذات :

1_ التقدير المرتفع : هو نظرة الفرد الإيجابية لنفسه ، من خلال الثقة بنفسه وبقدراته والتوقعات الإيجابية لمستقبله ولا يقلق بما يتفكر الآخرون عنه

2_ التقدير المتدني : هو نظرة الفرد السلبية تجاه نفسه ، وهذا النوع لديه ضعف في ثقته بنفسه ويحتاج للآخرين ، ولديه تشاؤم بالمستقبل وقلق حول تفكير الآخرين به .

- وهناك عدة عوامل تؤثر في تقدير الذات :

1_ رد فعل الآخرين : إذا وجد الشخص الحب والانتباه من الآخرين زاد تقديره لذاته والإهمال يؤدي للتقدير السلبي للذات

2_ المقارنة مع الآخرين : حيث يقل تقدير الشخص لذاته عند مقارنة نفسه مع أشخاص أكثر أهمية ونجاح منه .

3_ الأدوار الاجتماعية : الأدوار الاجتماعية الناجحة تؤدي إلى التقدير الإيجابي للذات كالطبيب الناجح في عمله ، والعكس صحيح فالمرضى نفسياً هذا يؤدي به إلى التقدير السلبي للذات .

4_ تحديد الهوية : تؤثر انتماءات الفرد في تقديره لذاته ، مثل انتماءه لجماعة معينة فإذا كانت محبوبة أدى ذلك لشعوره بالإيجابية ، وإذا كانت

متدنية أدى ذلك لشعوره بالسلبية

مما تقدم استنتج وأرى تقدير الذات أمر بالغ الأهمية تداخل فيه عوامل كثيرة لذلك يجب علينا جميعاً أن نتعرف على هذه العوامل لنصل

للتقدير الإيجابي للذات الذي يؤدي بنا إلى التفاؤل والسعادة .

الموضوع الثاني

أقدم رؤية أبين فيها العوامل الخمسة في تحليل الشخصية ، وبين رأيك .

الشخصية هي تنظيم ديناميكي لكل نظم الفرد النفسية والتي تحدد أسلوبه في التوافق مع بيئته ، وهناك العديد من النظريات التي تناولت الشخصية ومنها :

1_ العامل الأول العصائية :

- 1- يميل الأفراد العصائبيون إلى عدم الاستقرار العاطفي وعدم الرضا وصعوبة التكيف مع متطلبات الحياة وانخفاض احترام الذات
- 2- يتصفون بأنهم أقل قدرة في التعامل مع ضغوط العمل والمنزل وصعوبة التحكم في انفعالاتهم .
- 3- ومن أهم سمات عامل العصائية : القلق _ الاكتئاب _ الغضب _ العدائية .

2_ العامل الثاني الانبساطية :

- 1- ينسب الشخص الانبساطي بأنه يحب للاختلاط والعمل مع الآخرين
- 2- وينسب بأنه يحترم التقاليد والأنظمة وهو شخص لبق ومتفاعل ومستمتع بحياته .
- 3- ومن أهم سمات عامل الانبساطية : المودة الاجتماعية - تأكيد الذات - النشاط والإيجابية
- 3_ العامل الثالث الثقيل :

- 1- يرتبط هذا العامل بالعلاقات الشخصية والفرد هنا قادر على مواجهة ضغوط الحياة
- 2- وينسب بالتسامح والتعاون والثقة وحسن الطباع وتقدير الآخرين
- 3- ومن أهم سمات عامل الثقيل : الثقة - الاستقامة - الإيثار - التواضع - اعتدال الرأي 0 القبول
- 4_ العامل الرابع الافتتاح :

- 1- المنفتحون فضوليون فكرياً ، ومتشوقون للفن والجمال ، ويميلون للتصرف باستقلالية
- 2- أهم سمات هذا العامل : الخيال والابتكار العقلي
- 3_ العامل الخامس التقائي

- 1- يعرف بالحجة للإيجاز ويتجنب المتناوبون المشاكل ويتقنون مستويات عالية من النجاح
- 2- عبر التخطيط والمثابرة وهم محل ثقة الناس
- 3- أهم سمات هذا العامل : الكفاءة - التنظيم - الالتزام - ضبط الذات والتأني

ما تقدم استنتج وأرى أن هذه العوامل قد أحاطت بالشخصية بكل جوانبها وقدمت لنا نظرية قيمة وقيمة لدراسة الشخصية الإنسانية .

أسئلة واستنتاجات ودرجات للوحدة التاسعة

أقول : يقال : إذا وجد الشخص الحب والانتباه من الأشخاص يزيد تقديره لذاته ، أما إذا واجه الإهمال سيطور تقديره السلبي . هذا صحيح فمن العوامل التي تؤثر في تقدير الذات رد فعل الآخرين ، حيث إذا وجد الشخص الحب والانتباه من الآخرين زاد تقديره لذاته و الإهمال يؤدي للتقدير السلبي للذات .

استمع (العقل أشبه بحبل يطفو وسبع حجه ظاهر أعلى سطح الماء) ماذا يمثل الجزء الظاهر من الحبل والجزء الذي يغمره الماء ، مستفيداً من مكونات الشخصية عند فرويد .

يُصَدُّ بالجزء الظاهر هو الشعور ، والجزء الذي يغمره الماء هو اللاشعور .

9- العوامل المساهمة في الرضا عن الحياة ليست واضحة ؟

لأنها مزيج من معقد من العمل الجماعي وطبيعة المجتمع وسلوك الفرد داخل المجتمع و سمات الفرد و الفرص المتاحة له .

10- فسر أهمية تقبل الذات في الرضا عن الحياة ؟

يساعد تقبل الذات في الاستخدام الأمثل للمقدرات والإمكانات والاتجاه الإيجابي نحو الذات .

مواضيع الوحدة العاشرة

الموضوع الأول

أقدم رؤية أبين فيها أهمية كل من الأمل و التفاؤل في التفكير الإيجابي ، وبين رأيك .

التفكير الإيجابي هو الأسلوب للتغلب على العقبات والقوة المرونة بعدم تجاهل الأحداث السلبية واستبدالها بأفكار وحلول إيجابية للوصول لنتائج أفضل ، ولعل أهم ما يميز التفكير الإيجابي التفاؤل و الأمل ، حيث أن

التفاؤل

- ◀ هو ميل للنظر إلى الأحداث السلبية بأنها مؤقتة وستزول وتوقع أفضل النتائج
- ◀ وهو وجهة نظر تجعل الشخص ينظر بإيجابية للعالم ويقابله التشاؤم
- ◀ يرى المتفائلون أن كل شيء جيد وسوف يتجه نحو الأفضل وبداخلهم شعور الارتياح
- ◀ التفاؤل يؤدي إلى السعادة والصحة النفسية والرضا والأمل

و الأمل :

- ◀ الأمل هو حالة من التحفيز الذاتي للوصول للنجاح فهو الاقتناع بأن الأفق مفتوح والمستقبل لن يكون إلا كما نريد والأمل لا يعني التهور بل هو الإبداع
- ◀ الأمل حالة عقلية يتوقع فيها الفرد أن المخرجات الإيجابية التي توقعها ولم تحدث سوف تحدث في المستقبل
- ◀ إذا بدأ الأمل بالاعتقاد أن المستقبل أفضل فيضع الفرد أهدافه التي يرغب بها ثم يضع خطة للوصول للهدف ، ويرى (ستايدر) أن هناك مكونين متشابهين للأمل :

1- الإرادة : تشير إلى قوة دافعية الفرد لتحقيق أهدافه من خلال التفكير المتواصل والتحضير لتحقيقه وتحفيز الذات .

2- السبل : هي قدرة الفرد على إيجاد طرق للوصول لأهدافه رغم العقبات التي قد تواجهه ، ويتحقق ذلك من خلال تحيل الأهداف والتخطيط لتحقيقها .

◀ قواعد الأمل :

الواقعية : أي وضع أهداف قابلة للتحقق

انسجام الأهداف مع المعايير الاجتماعية والأخلاقية

تحديد الأسبقية للأهداف والتعامل المناسب للوصول للهدف

الاستعداد لإنجاز الأهداف بطرق علمية

كما تقدم استنتج وأرى أن التفكير الإيجابي يساهم في بناء شخصية الفرد المميزة من خلال تحويل نظرتهم غير المتفائلة إلى نظرة أكثر مرونة في تعامله مع الآخرين وتوليد التفكير الإبداعي للوصول إلى حلول بدلاً من الإحباط وبذلك يصل لشخصيته المتميزة ويلقى القبول بين الأفراد .

2_ نظرية العوامل المتعددة - يرى ثورندايك أن الذكاء يتكون من مجموعة ومزيج من القدرات تربط بين كل عملية وأخرى ، ويصنف ثورندايك الذكاء في ثلاثة أنواع :

أ- الذكاء المجرد - هو القدرة على معالجة المفاهيم والألفاظ والموز المجردة بكفاءة عالية

ب- الذكاء الاجتماعي - هو القدرة على التكيف والتفاعل الاجتماعي وإقامة العلاقات الاجتماعية بشكل ناجح

ج- الذكاء الميكانيكي - هو القدرة على التعامل مع الأشياء والأجسام المادية المحسوسة .

3_ نظرية الذكاءات المتعددة : تمكن جاردنر من تحديد ثمانية أنواع منها هي :

الذكاء اللغوي : يتمثل في التمكن من مهارات اللغة واستخدام الكلمات بصورة إبداعية .

الذكاء المنطقي الرياضي : يتمثل في القدرة على التفكير المنطقي والتمسك من العمليات الرياضية العددية .

الذكاء الموسيقي : يتمثل في التمكن بالمهارات الموسيقية مثل إنتاج الإيقاعات وابتكارها .

الذكاء المكاني : يتمثل في القدرة على إدراك المكان والشكل والفراغ .

الذكاء الحسي الحركي : يتمثل في القدرة على السيطرة على الحركات الجسمية المختلفة .

الذكاء الاجتماعي : يتمثل في القدرة على فهم مشاعر ودوافع الآخرين .

الذكاء الشخصي : يتمثل في القدرة على التعرف على مشاعره الذاتية لتنظيم حياته وتحديد أهدافه .

الذكاء الطبيعي : يتمثل في القدرة على فهم الطبيعة وما فيها من كائنات .

وهناك نوعان للذكاء عند جاردنر ولم يضيفهم إلى الأنواع الثمانية لأنهما لا يزالوا قيد البحث ، وهما :

ذكاء روحي : هو الاهتمام بالقضايا فوق الحسية .

ذكاء وجودي : هو الاهتمام بقضايا الوجود الإنساني مثل الحياة والموت .

مما تقدم استنتج وأرى أن النظريات التي تناولت طبيعة الذكاء كانت نظريات مشفرة وقدمت فهم عميق لموضوع لا تنتهي الآراء فيه بسبب تعدد طبيعة الذكاء وتشابكها .

أسئلة واستنتاجات وتدريبات للوحدة السابعة

أكون من الحدود الآتية (الحد الأوسط : أشجار ، الحد الأكبر : خضراء ، الحد الأصغر : نباتات) ما يلي :

1- قياس صحيح :

كل الأشجار خضراء

بعض النباتات أشجار

بعض النباتات خضراء

2- قياس خاطئ يحل بقاعدة من قواعد الاستغراق :

بعض الأشجار خضراء

بعض النباتات أشجار

بعض النباتات خضراء

هذا قياس خاطئ لأن الحد الأوسط غير مستغرق بكلا المقدمتين وهذا يحل بقواعد الاستغراق .

العوامل الذاتية المؤثرة في الإدراك:

- 1_ الخبرة والمعرفة السابقة: يفسر الفرد ما يدركه في ضوء معرفة السابقة، فإدراك صورة الأشعة للشخص العادي تختلف عن إدراك الطبيب.
 - 2_ الحالة الانفعالية والمزاجية: حالات التوتر والقلق والغضب تؤثر بلا شك في تفسير الفرد للمثيرات وإدراكه لها.
 - 3_ العاطفة واليول والاهتمامات: لا شك أن لها أثر في تشويه ما يدرك؟ لأن الفرد عادة ما يحرص تفسيره للمثيرات في اتجاه معين يقضه أو يحد.
 - 4_ الصحة النفسية: الشخص المتوازن نفسياً يكون موضوعياً في إدراكه للأشياء أما الذي يعاني من أمراض نفسية وعقلية قد يدركها لا وجود لها في الواقع كأن يسمع أصوات لا يسمعا غيره.
- كما تقدم استنتج وأرى أن إدراكنا للأشياء يتأثر بمجموعة عوامل منها ما يعود لطبيعة الأشياء ومنها ما يعود للشخص ذاته، لذلك ندرس دراسة هذه العوامل للتمييز بين المدركات.

الموضوع الثالث أقدم رؤية أوضح فيها أسباب النسيان والعوامل التي تساعدني على مقاومته، وبين رأيك.

النسيان: هو عجز الفرد عن استرجاع المعلومات التي سبق وتعلمتها في وقت سابق، ومن العوامل التي تؤدي إليه:

- 1_ عدم الاستعمال: إن المعلومات والخبرات التي لا يستخدمها الفرد باستمرار ولا يستعملها تتعرض مع مرور الوقت للنسيان والعكس صحيح.
- 2_ الكبت: إن نسيان الحوادث والأمور المؤلمة قد يكون بسبب كبتها في اللاشعور فالإنسان يتناسى كل ما يسبب له الألم والحزن.
- 3_ التداخل: يحدث النسيان عندما يكون هناك تشابه أو تداخل بين مادتين أو موضوعين مثلاً عندما يدرس الطالب مادة التاريخ وأغلبها مباشرة بدراسة مادة الجغرافية فهذا سيؤدي إلى نسيان بعض المعلومات للتشابه بين المادتين.

عوامل تعزيز الذاكرة ومقاومة النسيان:

- 1_ عوامل تتعلق بالمعلومات المراد تذكرها: كالفهم الجيد للموضوع وربطه بأهداف لها معنى بحياة الفرد، بالإضافة للتكرار وتنظيم المعلومات.
 - 2_ العوامل البيئية الاجتماعية: كهدوء الجو المحيط وخلوه من المشتتات، التعلم الذي تخلله فترات من الراحة أو حسن تنظيم الوقت.
 - 3_ العوامل الشخصية الذاتية كالانسجام والراحة والحيوية.
- كما تقدم استنتج وأرى أن دراستنا لأسباب النسيان وكيفية مقاومته تساعدنا على عدم الوقوع بالتشتت والنسيان بالابتعاد عن أسباب النسيان وتعزيز عوامل مقاومة النسيان.

الموضوع الرابع أقدم رؤية أوضح فيها طبيعة الذكاء، وبين رأيك.

الذكاء هو مقدرة عقلية وهو القدرة على التفكير المجرد وحل المشكلات واكتساب معارف جديدة والتكيف مع المواقف المختلفة.

- 1_ نظرية العاملين: ترى أن أي نشاط عقلي يتأثر بعاملين:
 - أ- العامل العام: وهو عبارة عن قدرة عقلية عامة عند الفرد؟ لأنه يظهر من خلال إدراكه للعلاقات بين الأشياء وكلما استطاع إدراك علاقات أكثر تعقيداً أو تجريداً كان ذكائه رفيعاً.
 - ب- العامل الخاص: الذي يظهر في مهارات خاصة ومحدودة كالقدرة اللفظية أو القدرة على الابتكار.

ومن هذين العاملين استنتج سبيرمان أن الذكاء أساس النشاط العقلي للإنسان والذي يظهر في السياسة أو التجارة أو غيرها.

مؤيد & نجيب

33- لا إنتاج من مقدمتين سالبتين ؟ لأن المقدمتين تفيدان انفصال الحد الأوسط عن الحد الأكبر والأصغر فيفقد الحد الأوسط وظيفته الربط.

مواضيع الوحدة السابقة

الموضوع الأول

أقدم رؤية أوضح فيها عناصر الانتباه الذاتية والموضوعية ، وبين رأيك .

الانتباه هو تركيز الشعور وتوجيهه على موضوع متعدد ، فهو عملية انقواء بين المثيرات . وهناك مجموعة من العوامل الموضوعية والذاتية التي تؤثر في الانتباه وهي :

أ- العوامل الموضوعية : وهي التي تتصل بالمثير ذاته ، ومن أهمها :

- 1_ شدة المثير : المثير القوي يجذب الانتباه أكثر من الضعيف كالأصوات العالية
 - 2_ تكرار المثير أكثر من مرة دون ملل يجذب الانتباه كشخص يصيح السجدة عند تكرارها يريد الانتباه
 - 3_ تغير المثير : تغير شدة أو حجم أو نوع المثير يجذب الانتباه أكثر من المثير العابت
 - 4_ اختلاف المثير : عن مجاله يجذب الانتباه ، خالف تعرف
 - 5_ حركة المثير : المثير المتحرك يجذب الانتباه أكثر من الساكن كالإعلانات المتحركة
 - 6_ حجم المثير وموضعه : المثير كبير الحجم يجذب الانتباه أكثر من الصغير وكذلك المثير الظاهر يجذب الانتباه أكثر من الداخلي البعيد.
- ب- العوامل الذاتية: تتعلق بذات الشخص ، وأهمها :

- 1_ الدوافع والحاجات العضوية : رائحة الطعام أكثر جذباً للجائع ، وصاحب الفضول يهتم بكل جديد .
- 2_ النهيؤ الذهني : الأم النائمة لا يوقظها صوت الرعد ولكن تكون شديدة الحساسية لأي صوت من طفلها ؟
- 3_ الميول : مثلاً عند ذهاب أسرة لمركز للتسوق الأطفال تنتبه للألعاب والنساء لمواد التجميل والرجال للتقنيات مما تقدم استنتج وأرى أن الانتباه هو يختلف تبعاً لحالة النهيؤ العقلي والظروف الانفعالية والمزاجية للقرء أو وفقاً لطبيعة المثيرات ذاتها.

الموضوع الثاني

أقدم رؤية أوضح فيها عناصر العوامل الذاتية والموضوعية للإدراك ، وبين رأيك .

الإدراك عملية عقلية نفسية لمعرفة العالم الداخلي والخارجي وفهم طبيعة الأشياء عن طريق تنظيم المثيرات الحسية وتفسيرها مما يساعدنا على التكيف ، ويؤثر في الإدراك :

العوامل الموضوعية في الإدراك :

- 1_ قانون الشكل والأرضية: المثير الأكثر بروزاً يسمى (الشكل) والأقل بروزاً يسمى (أرضية)
- وكما اختلف الشكل عن الأرضية أصبحت عملية الإدراك أسهل وأما اذا كانت على درجة من التشابه يؤدي ذلك لغموض إدراكي، مثل الحروف على أرضية الورقة .
- 2_ قانون الصيغة الكلية : عادة إدراك الصيغة الكلية لأي موضوع يسبق إدراكنا لأجزائه مثل تناولنا لعصير الليمون
- 3_ قانون السياق : ندرك المثير وفقاً للسياق الذي يوجد فيه أو من خلال المثيرات التي تسبقه أو تلحقه .
- 4_ قانون الإغلاق : بداخلنا ميل لسد الشفرات الناقصة في الأشياء
- 5_ قانون ثبات الإدراك : ندرك الأشياء حجماً ولوناً بصورة ثابتة رغم بعدها (مثل ركوب طائرة)
- 6_ قانون التشابه : الأشياء المتماثلة في اللون والحجم والشكل تميل إلى التجمع في إدراكنا ويسهل تعلمها

1- تأجيل الحكم:

أي التوقف عن الحكم بشكل مؤقت و الرجوع لحالة اللامعرفة لكي أضمن عدم التأثير بأي أفكار سابقة و التوصل إلى معارف عن أي موضوع انطلاقاً من وعي و تجريبي الذاتية بها.

2- البناء:

أي كيف يبني الوعي الموضوعات المتعلقة به، فالشعور هو ذات و موضوع معاً و هما وجهان لشيء واحد فالإدراك الصحيح ليس ممكناً إلا بفهم العلاقة المتبادلة بين الذات و الموضوع، فالوعي يتوجه مرة من الذات للموضوع و مرة من الموضوع للذات و هي كل مرة يتم بناء فهم جديد.

3- الإيضاح:

- هو القدرة على التمييز بين ما يصدر عن الذات فعلاً و ما يصدر عن الموضوع
- و يرى هوسرل أن الوصول للحقيقة قد لا يتيسر دفعة واحدة بل عن طريق محاولات مستمرة.
مما تقدم استنتج و أرى أن منهج هوسرل كان محاولة جادة للوصول إلى المعارف الحقيقية من خلال تجنب إعطاء الأحكام القاطعة بأي شيء إلا بعد نفي الشك عنه و كان منهجه استمراراً للعقلانية بطريقة منظمة و منهجية.

تطبيقات و أسئلة و استنتاجات للوحدة الخامسة

تأول العبارات التالية:

1- يقول سارتر: (الحرية نسيج وجودي).

مواضيع الوحدة السادسة

الموضوع الأول

أقدم رؤية أبين فيها أهمية التأويل في الفكر العربي من خلال دراسي للاتجاهات التأويلية في الفكر العربي، وبين رأيك. المقدمة: التأويل هو تفسير نصوص دينية أو فلسفية يستخدم للتوفيق بين ظاهر النص وباطنه أي فهم ما بين السطور، فالفهم دور أساسي عملية التأويل، وقد ظهرت عدة اتجاهات في هذا السياق ومنها:

العرض: نكتب (الاتجاه المادي التاريخي مع الشرح ثم الاتجاه التاريخي الفكري مع الشرح ثم الاتجاه البيوي مع الشرح).

الخاصة: مما تقدم استنتج وأرى أن التأويل ضرورة اجتماعية ملحة وإن هذه الاتجاهات بينت لنا أهمية وضرورة التأويل في الفكر العربي للاستفادة من خبرة الماضي و مواكبتها مع الحاضر ورسم المستقبل.

الموضوع الثاني

يرتبط مفهوم الجمال بالعديد من القيم الأخلاقية و المعرفية، عالج هذا الموضوع من خلال دراستك لتصنيف القيم الجمالية عند الباقي.

المقدمة: بداية من أكثر المفاهيم المثيرة للجدل بسبب صعوبة تحديده طبيعته و ماهيته، وقد كان للباقي نظرة وجدانية للجمال تحده بأنه تناسب و انسجام كامل و هادي من دون إفراط ولا تفريط، وقد قدم تصنيفاً للجمال وهو:

العرض: نضع (الزوجة - الجمال - الرقة - الضحك) بالتأكيد مع شرح كل فقرة من هذه الفقرات.

الخاصة: مما تقدم استنتج وأرى أن تصنيف الباقي الجمال كان تصنيف موضع و شامل وكانت آراءه و أفكاره غنية في هذا الموضوع الذي من الصعب شرح طبيعته و ماهيته برأيي.

الموضوع الثالث

(اختلف الباحثون في فلسفة الأخلاق حول مصدر الإلزام الأخلاقي، أقدم رؤية أبين فيها مصدر الإلزام الأخلاقي و بين رأيك)

يمكن تعريف الأخلاق بأنها جملة المبادئ النظرية و القواعد العملية التي ينبغي على الفرد اتباعها ليعيش وفق طبيعته الخيرة، وهنا يطرح سؤال مهم ما الذي يدفعنا لفعل الخير و تجنب الشر و للإجابة على هذا السؤال لا بد من الإطلاع على مجموعة من الآراء فهناك من يراه من خلال،

المسؤولية الأخلاقية:

هي أن يتوافق نشاط الشخصية الأخلاقي مع أداء واجبها محدود إمكانياتها إطلافاً من سلطة الضمير، و يجب أن نميز بين نوعين للمسؤولية:

أ- المسؤولية المدنية: تكون ناتجة عن أفعالنا الخارجية و تتناول الأفعال التي يمنعها القانون.

ب- المسؤولية الأخلاقية: تكون صادرة عن أفكارنا و نوايانا (لما اساعد الآخرين) و من الممكن أن نكون مسؤولين مدنياً دون أن نكون مسؤولين أخلاقياً.

-شروط مسؤولية الفرد عن أفعاله:

- 1- أن يكون إنساناً؟ فالحيوانات و النباتات غير مسؤولة عما تسببه.
- 2- أن يكون حياً؟ لأن المسؤولية الجنائية تسقط بموت المتهم.
- 3- أن يكون عاقلاً؟ فالمجنون غير مسؤول عما يرتكبه.
- 4- أن يبلغ سنأ معيناً؟ البعض حددها بسن البلوغ.
- 5- أن يكون فرداً شخصاً؟ فالمسؤولية لا تقع على هيئة الأسرة بل يعاقب فرد في الأسرة الذي ارتكب الجرم.

ومنهم من يراه من خلال الوجدان
هو قوة باطنية للإنسان تقوم بوظيفة المراقب داخلنا وتبين مواطن القوة والضعف فينا
الوجدان ملذة تنطوي على مبادئ عقلية وغير عقلية توجه سلوكنا نسمى روح الأخلاق الحقيقية التي لا تتكثرت بأخلاق الواقع
الوجدان هو الحاكم والمرجع الأخير الذي يجب الخضوع لأوامره.
ومنهم يراه من خلال الواجب.

هو الإلزام الأخلاقي بذاته بصرف النظر عن الفعل من أجل ترجيح إرادة الخير.

وهذا الاتجاه في البحث عن أصل الواجب هما:

أ- الاتجاه التجريبي: يرى أن الواجب صادر عن نوع من الاهتمام الحسي القائم على تصعيد الخوف فينظم الإنسان سلوكه تخشياً للمعاقبة.

ب- الاتجاه العقلي: يرى أن الواجب هو حصيللة تصور عقلي، يرى بتحقيق الواجب أمراً ضرورياً للحفاظ على كيان الإنسان لأنه يسبح.

كيان الإنسان العاقل أما فعل العكس فهو تنكر لذاته.

كما تقدم استنتج وأرى أن هذه الآراء كانت غنية ومنبع قيم لدراسة مصدر الإلزام الأخلاقي ولا نستطيع أن نأخذ رأي دون آخر فنحن نكمل بعضها وتتفاعل فيما بينها ويلعب المجتمع والتربية دور في ذلك ولهذا تختلف من شخص لآخر.

الموضوع الرابع: (أقدم رؤية أبن فيها الركائز الأساسية التي بنى عليها زكي نجيب محمود منهجه الوضعي المنطقي)

المقدمة: الوضعية المنطقية اتجاه فلسفي يعتمد على التجربة لتحقيق الدقة للمعرفة العلمية وتنظيمها داخل نسق وحدة العلم وقد تأثر بالوضعية المنطقية زكي نجيب محمود بالوضعية المنطقية لأنها اتجاه يساير الروح العلمية ونحن بحاجة للمنهج التجريبي بالمفكر والموضوع لنا منهج وضعي وقد قدم لنا عدة ركائز لهذا المنهج وهي:

العرض (نكتب القضايا ونوعها التحليلية القبلية والتركيبية البعدية مع الشرح، ثم نكتب التعريف بنوعيه أي التعريف الشبكي والشرح، ثم نكتب المعرفة وطبيعتها مع الشرح)

الخاتمة: مما تقدم استنتج وأرى أن زكي نجيب محمود حاول تبسيط الوضعية المنطقية لتلائم ثقافتنا وكانت أفكاره أفكاراً نقدية ومثمرة أدت لفهم أوسع للمعرفة وطريقة الوصول إليها.

الموضوع الخامس: (أقدم رؤية أبن فيها مراحل تطور الشخصية الواقعية عند الحبابي).

المقدمة: الشخصية هي كل نزعة وحضارة تثبت سمو شخص الإنسان على الضرورات المادية لنموه وقد رفضت العزلة والانغلاق على سعت لإقامة العلاقات مع الآخرين، وقد كان الحبابي من أنصار هذا الاتجاه وقد قدم لنا مراحل الشخصية الواقعية وهي كالآتي:

العرض: (نكتب المراحل أي نبدأ بمفهوم الكائن، ثم نكتب مفهوم الشخص، ثم نكتب مفهوم الإنسان) بالتأكيد مع شرح كل مرحلة.

الخاتمة: مما تقدم استنتج وأرى أن شخصية الحبابي كانت واقعية وغنية ومثمرة من خلال هذا التوضيح الخلاق وقد قدمت لنا نهجاً خصبة الإنسانية لمحاولة بناء إنسان جديد بعد هذا الشرح وتحريره من القيود والتقليد.

- 1- إن الحرية والشعور بالمسؤولية يولد في النفس شعور القلق؟ الذي يعني الشعور الدائم بأن كل اختيار له دلالته وأهميته لأنه مسؤوليتنا الشخصية.
 - 2- فالفرد لأنه يتمتع بالحرية وأمامه عدة خيارات وهو مسؤول عنها هذا يجعله في حالة قلق، وهذا ما عبر عنه (كيجارد).
 - 4- فالوجوديون إذاً يحاولون إعطاء معنى للحياة من خلال سمة الإلتزام.
- كما تقدم استنتج وأرى أن الوجودية مذهب غني ومنبع قيم لدراسة الفرد فقد اهتمت بالوجود الذاتي للفرد ومعنى وجوده ومشاكله وأهمية الإلتزام والمسؤولية بالنسبة للفرد.

الموضوع الثاني: أقدم رؤية أبين فيها التفسير الذي قدمه برغسون للتطور.

المقدمة: قام الفلاسفة من الذي القديم وإلى يومنا هذا بمحاولة وضع تفسيرات عن التطور وقد درس برغسون في ضمن هذا السياق التطور بطريقة خلاقة ومبدعة، بحيث تحدث عن:

- معنى الحيوية.

- 1- المذهب الحيوي هو الفلسفة التي ترى أن الكائنات الحية تختلف جوهرياً عن الكائنات غير الحية؟ لأنها تحكمها مبادئ مختلفة عن الأشياء الغير الحية، ولهذا المذهب مبدأ يعرف ب (الدافع الحيوي).
 - 2- على الرغم من رفض التيار العلمي المعاصر للمذهب الحيوي لكن يبقى له تاريخ طويل؟ حيث افترض أن سبب الأمراض خلل في القوى الحيوية.
- الدافع الحيوي:

- 1- يرى برغسون نظريته في الدافع الحيوي من خلال معارضته للنظريات الفيزيائية؟ التي تفسر التطور نتيجة ضرورية للأشياء والكائنات.
 - 2- كما انتقد نظرية التطور ل (دارون)؟ لأنها تعتمد في تفسيرها لأصل الأنواع على محض الصدفة أو الاتفاق في حياة النبات والحيوان.
 - 3- وتوصل برغسون من خلال هذا النقد لتفسير مبدع لأصل التطور في الكون وهو أن في الكائنات طاقة حيوية هي المسؤولة عن تطورها وبهذا يمتلك العالم الجامد روحاً قادرة على التجدد والإبداع اللامتناهي.
 - 4- وأهم ما يميز هذه النظرة للموجودات أنها مستمرة في التطور وهذا الذي يدفع الكائنات الحية للمضي نحو أشكال أكثر تعقيداً بداية من الحياة النباتية ثم الحيوانية انتهاء بأعقدها وهو الإنسان.
- كما تقدم استنتج وأرى أن فلسفة برغسون كانت شيء جديد وإبداع خالص بعيداً عن النزعات التوفيقية فقد ابتعد عن الجمود والتقليد وقدم أفكار غنية ومتجددة.

الموضوع الثالث:

كان طموح هوسرل أن تصل المعرفة الفلسفية لدرجة من الدقة، عالج هذا الموضوع من خلال دراستك لنشأة الفينومينولوجيا ومنهجها، وبين رأيك.

كان هوسرل من أنصار المذهب العقلي واعتبر نفسه الوريث الأكثر أصالة للعقلانية الكبرى، وفي ضوء ذلك حاول تأسيس منهج للوصول لدرجة من الدقة في الفلسفة، وفي البداية تحدث عن سبب نشأة هذه الفلسفة حيث:

- 1- رأى (هوسرل) أنه لا يمكن تطبيق منهج العلوم الطبيعية على الإنسان لأنه ليس مادة جامدة ويمتلك الحياة والوعي والمشاعر.
- 2- ولا يمكن تطبيق منهج الرياضيات على الإنسان لأنه ليس ببنية مجردة في الذهن وحالاته الشعورية ليست كميات تقاس بالرياضيات.
- 3- لذلك يجب إيجاد منهج جديد لدراسة الإنسان، ويعد هوسرل أول من بلور مصطلح الفينومينولوجيا بوصفه منهج جديد يضع القواعد الأسس لكل معرفة يقينية وهو تعبير عن الطريقة التي يتعامل بها الإنسان في حياته. وهذا المنهج يقوم على عدة خطوات:

ومن هنا فكل من البرجمانية و نسبة القيم يرون أن الإنسان هو مقياس القيمة و المنفعة انطلاقاً من المنفعة الفردية.

6- الفكرة الصحيحة هي النافعة برأي البراجماتيين، هل هذه الفكرة تهدم القيم، أبرز رأي بالأمثلة.

إذا كان معيار الأخلاق هو المنفعة الفردية هذا سيؤدي إلى الصراع والأناية فمصالح الناس متضاربة فما هو نافع لنا يكون ضار بغيرنا أحياناً،

لذلك يجب تقديم مصلحة و منفعة الجماعة على المصلحة الفردية تحت شعار (لا تصنع بغيرك ما لا تريد أن يصنعه غيرك بك).

مواضيع الوحدة الخامسة

الموضوع الأول أقدم رؤية أبين فيها سمات الفلسفة الوجودية.

الوجودية مذهب فكري له تاريخ طويل و يبرز قيمة الوجود الإنساني للفرد و أنه هو الوجود الحقيقي، و يطلق عليها فلسفة الإنسان في وجوده الثاني، و ستحدث عن أهم سمات هذه الفلسفة:

أ- أسبقية الوجود على الماهية.

1- الماهية هي الطبيعة الجوهرية للأشياء و الصفات التي عن غيرها، أما الوجود هو التحقق الفعلي الملموس و المحسوس لوجود الفرد.

2- يرى الوجوديون أن ماهية الإنسان تختلف عن ماهية الكائنات الأخرى، و يرون أن ماهية الأشياء الجامدة كالكرسي سابقة لوجوده، فالكرسي

قد صنع على يد شخص تمثل فكرة الكرسي في ذهنه ثم استخدم الأدوات لإخراج هذه الفكرة لحيز الوجود.

3- و يميز الوجوديون بين نوعين:

- ماهية عامة: الطبيعة الإنسانية للإنسان التي تميزه عن غيره من الكائنات بوصفه كائن عاقل و هذه الصورة مستقلة عن الإنسان و تكون معروفة قبل ولادته.

- ماهية خاصة: و هي الوجود الحقيقي للإنسان في الواقع و يختارها بحرية و مسؤول عنها فيكون مثلاً طبيباً أو مهندساً و من هنا فوجود الإنسان أولاً ثم تتحقق ماهيته فيما بعد مع نموه و تطوره.

ب- التجربة الإنسانية:

1- اهتم الفلاسفة الوجوديين بمشكلات الإنسان الوجودية مثل معنى الحياة.

2- لذلك انطلقوا من التجربة الإنسانية التي يعيشها الإنسان بوصفها منبع كل معرفة، لكنهم لا يقصدون مشكلات البشرية ككل بل الفرد لوحده؟ لأن قرار كل فرد هو قرار شخصي و ليس عاماً للجميع.

3- و هذا عرض الوجودية للنقد؟ بسبب تأكيدها ذاتية الفرد على حساب المجتمع فالوجود الأصيل يكون بالإنفتاح على الآخر و هذا عبر عنه (جربيل مارسيل) بتعبيرين هما المرونة و الإخلاص.

ج- الحرية و الاختيار و المسؤولية:

1- الحرية عند الوجوديين هي نسيج الوجود الإنساني و ليس صفة مضافة للإنسان؟

2- فالوجود الحقيقي يتطلب الحرية و الاختيار فطالما الإنسان موجود فهو حر و لكن ليس له الحرية في التخلي عن حرته.

3- و بما أن يتمتع بالحرية فمن الصعب تحديد أي الأمرين يختار و باختيار الإنسان لوجوده فإنه يحدد ماهيته الخاصة التي من المستحيل التنبؤ بما ستكون عليه في المستقبل.

4- الحرية أن يعرف الإنسان معنى حياته التي اختارها، و مع ذلك يبقى وجوده ناقصاً برأي (سارتر)؟ لأنه يجب أن يكون مسؤولاً عن خياراته التي تتطابق مع إمكانياته فضعيف البنية لا يمكن أن يختار أن يكون مصارعاً لكن بإمكانه اختيار موقفه.

د- القلق:

3- أحدث منهج ديكارت تحول في نظرية المعرفة ؟ حيث يرى أن العقل وحده يحصل الحصول على المعرفة، كمعرفة الحقائق الرياضية يحصل الحصول عليها من العقل وحده، أما المعارف الأخرى كالمعرفة الفيزيائية تحتاج للتجربة بالاعتماد على المنهج العلمي.

4- يرى ديكارت أن الأحلام تبدو كأنها حقيقة لكنها لا تعطي المرء المعرفة لأنها نابعة من حواسنا التي من الممكن أن نخدعها ولذلك يجب الشك بكل الأفكار المسبقة.

5- وضع ديكارت في كتابه (مقال في المنهج) أربع قواعد لبلوغ اليقين وهي

- أ- قاعدة البدهة والوضوح لا أقبل أي فكرة على أنها حقيقة حتى أتفي الشك عنها.
- ب- قاعدة التحليل: إرجاع الأفكار لأجزائها البسيطة ليسهل التعامل معها.
- ج- قاعدة التركيب: إعادة تجميع أفكارني من البسيط إلى المعقد.
- د- قاعدة الإحصاء، أقوم بمراجعة شاملة كي لا أعقل شيئاً.

كما تقدم أستنتج و أرى رغم نظرة ديكارت للدور السلبي للحواس و هذا ما يؤخذ عليه لأن مذهب كان علامة فارقة في الفكر الفلسفي و جعلنا نعبد رأينا بجميع الأفكار و بحثنا على التفكير و بعد التسرع بإصدار الأحكام.

الموضوع الثاني: أقدم رؤية أوضح فيها الاتجاه التجريبي عند جون لوك، و بين رأيك.

الاتجاه التجريبي تيار فلسفي يعارض الاتجاه العقلي و يؤمن بأن المعرفة تنشأ عن الحواس و أنها أكثر المصادر واقعية و حقيقية هي بواسطة الحواس و من أبرز ممثليها جون لوك الذي يرى: أن الإنسان يولد وعقله صفحة بيضاء تنقش عليها التجارب المستمدة من الحواس و أورد أدلة على عدم وجود أفكار قظرية،

1- عدم معرفة الأبطال لمبادئ المنطق

2- غياب مبادئ المنطق عن المجتمع البدائي

3- الإختلاف بين الناس حول الخير والشر.

و يرى لوك أن حواسنا قد تخطف أحياناً ولكنه لم يرفض كل المعارف الحسية كما فعل ديكارت، وإنما قام بالتمييز بين الخواص الأساسية و الثانوية للأشياء على النحو الآتي:

الخواص الأساسية: توجد في الموضوعات و ليست في العقل و لا تنفصل عنها مهما يكن مثل: (الحجم - الشكل)

الخواص الثانوية: توجد في العقل و ليست في الموضوعات مثل: (اللون - المذاق - الرائحة)

ومن هنا يرى لوك أن سبب الاختلاف بيننا في معرفة العالم الخارجي يرجع للخواص الثانوية؟ فنحن لا نختلف بإدراك شكل التفاحة بل في مذاقها.

إذا الكيفيات الأولية موجودة في الأشياء والثانوية في العقل.

مصادر الأفكار عند لوك:

يحصل العقل على أفكاره عن طريق التجربة و هناك مصدرين للأفكار:

1- الإحساس: غالبية أفكارنا الأولية عن طريق الحواس

2- التأمل: في العمليات العقلية التي نقوم بها على أفكارنا

فالإحساس يزودنا بالأفكار المتعلقة بالكيفيات (الحرارة - اللون)

التأمل يزودنا بأفكار متعلقة بالتفكير و الإرادة،

العرض: نكتب مقولات المادية الجدلية أي (التغيرات الكمية تؤدي لتغيرات كيفية - كل شيء يتحول - قانون نفى النفي - وحدة وصراع الأضداد).
 النتيجة: مما تقدم استنتج وأرى أن ماركس قد قدم فهم عميق للظواهر من خلال هذه المقولات وأعطانا مضموناً وفهماً جديداً للمادية وأهميتها ودورها الكبير.

أسئلة و استنتاجات للوحدة الرابعة

أفسر هذه الأقوال:

- 1- يقول ديكارت: (أن أول إصلاح فكري يجب على الفيلسوف أن يقوم به هو الظفر بطريقة قوية توصله إلى معرفة الحقيقة).
 يقول ديكارت (إذا لم يكن بمقدوري الوصول إلى معرفة أي حقيقة، فلأفعل ما بمقدوري على الأقل وهو التوقف عند كل حكم أعطي مصداقية لأي شيء باطل). فسر هذين القولين.
 هذا يدل على أهمية الشك قبل البدء بدراسة أي موضوع وأن لا أقبل أي شيء على أنه حقيقة إلا بعد نفي الشك عنه عن طريق تحليل وإعادة تركيبها للوصول لليقين.
- 2- يقول ديكارت: (العقل هو أعدل الأشياء قسمة بين الناس). فسر هذا القول

وبالنهاية جميع أفكارنا عند لوك تعود حتماً للإحساس والتأمل.

أنواع الأفكار عند لوك:

الأفكار البسيطة: مؤلفة فكرة واحدة مثل (راحة الورد)، وهذه الأفكار لا تستطيع تقسيمها لشدة وضوحها.

الأفكار المركبة: مؤلفة من فكرتين أو أكثر مثل (ورد أحمر، ورائحة زكية)

و الأفكار البسيطة لا يبتكرها العقل ؟ لأنه غير قادر على اختراع أفكار بسيطة من تلقاء نفسه بل يعرفها بالتجربة، فالعقل يستطيع مقارنتها

مع غيرها من الأفكار أو يؤلف فكرة مركبة من الأفكار البسيطة.

ويجب لوك على سؤال كيف تصل إلينا الأفكار بقوله:

1- أن هناك أفكار صادرة عن حاسة واحدة كالصوت واللون

2- وأفكار صادرة عن حاستين أو أكثر مثل الإمتداد

3- وأفكار تنشأ عن التأمل مثل التفكير

4- وأفكار تنشأ عن التأمل والإحساس كاللذة والألم.

كما تقدم أستنتج وأرى أن الفلسفة التجريبية خالفت الفلسفة العقلية وترى أن الحواس هي مصدر المعرفة، وقد قدمت لنا معارف ومعلومات غنية في إطار البحث عن الحقيقة التي هي مطلبنا الدائم والمستمر.

الموضوع الثالث

أعالج مشكلة المعرفة في منظومة كانط النقدية و مراحل اكتمالها، مبيناً رأيي.

لقد أخذت الفلسفة النقدية موقفاً وسطاً بين العقليين الذين بالغوا بدور العقل والتجريبيين الذين بالغوا بدور الحواس بالوصول للمعرفة، و سنتحدث في هذا الصدد عن:

المعرفة في منظومة كانط النقدية.

1- يرى كانط أن المعرفة لا تستمد من الحواس وحدها ولا من العقل وحده. لأن المعرفة تبدأ من الحواس التي تنقل المحسوسات للذهن، ثم يقوم الذهن بتنظيم المحسوسات من خلال صورتين موجودتين بشكل قبلي في العقل هما الزمان والمكان

2- ثم يقوم العقل بالربط بين الصور الذهنية ومعطيات الحواس ويصون منها فكرة واحدة تجعل المعرفة ذات مضمون عقلي وحسي.

- مراحل إكمال المعرفة:

تتم المعرفة عبر ثلاث مراحل في العقل:

1- الحساسة: ملكة في النفس تنظم الانطباعات الحسية التي تقدمها التجربة

2- الذهن: ملكة تفكير تحتوي مقولات قبلية تصورية

3- العقل الخاص: ملكة المعرفة العليا ؟ لأنه يحول الانطباعات والمقولات إلى معرفة.

كما تقدم أستنتج وأرى أن مذهب كانط عبر بأفضل طريقة توفيقية بكيفية الوصول إلى المعرفة واستطاع الجمع بين دور العقل والتجربة في الوصول للمعرفة الإنسانية.

الموضوع الرابع

أقدم رؤية أبين فيها المقولات الجدلية عند ماركس.

المقدمة: إن المادية الجدلية هي اتجاه فلسفي ينظر إلى الظواهر والأشياء على أنها مترابطة مع بعضها البعض وتتأثر فيما بينها و يعد ماركس من أشهر رواد هذا الاتجاه وقد تناول في ذلك.....

نقاط الاختلاف: يرى هيغل بأسبعية الوجود للفكر على المادة وهو المبدأ الأول، بينما يرى ماركس بأسبعية

الأول.

5- أتأول قول انجلز (لقد كان انفصالنا عن المدرسة الهيغلية يرجع إلى وجهة النظر المادية... أعني التحرر من التصور المثالي للعالم). هذا يعني أن الخلاف بين انجلز و هيغل حول أولوية المادة أو الفكر على الوجود لذلك انفصل انجلز عن فلسفة هيغل لأنه يرى أن المادة هي الشرط الأول لوجود الفكر

مواضيع الوحدة الرابعة

الموضوع الأول: أضع تصوراً عن المنهج العقلي عند ديكارت، مبنياً رأيك.

لقد لقب ديكارت أبو الفلسفة الحديثة لأن فلسفته كانت علامة فارقة أعلنت ميلاد العصور الحديثة، وسوف نتكلم عن شي من أفكاره فيما يخص المنهج العقلي لديه، 1- تبدأ العقلانية الديكارتية من الشك لتصل لليقين، حيث بدأ ديكارت بالشك في الحواس؟ لأنها تخدعنا، 2- ثم شك ديكارت باستدلال العقل بوجود العالم الموضوعي، ثم شك بوجوده الذاتي لكنه لم يشك بأنه يفكر هنا انتقل من الشك لإثبات الوجود من خلال مبدأ (الكوجيتو) أنا أفكر إذا أنا موجود.

2- تلفيق نتائج البحث العلمي.

3- الاعتماد على أدلة ليس لها أساس علمي

4- السرقات العلمية.

5- رفض نشر أبحاث علمية قيّمة لأنها تخالف اتجاهاتهم الفكرية.

ويرجع سبب هذه السلوكيات إلى عدة عوامل منها:

أ- أن العلم أصبح مهنة أو وظيفة ب- التسابق في الحصول على الأولوية في الاكتشاف العلمي، هذا أدى للاهتمام بأخلاقيات العلم.

الاتجاه الثاني: أصبح العلم غير مضمون النتائج يسير بالإنسانية لمسارات مجهولة ومن هنا كان الوعي بالمشكلات الأخلاقية للعلم الذي أدى للاهتمام بأخلاقيات العلم.

مما تقدم أستنتج وأرى أن التقدم العلمي رغم ايجابياته العديدة إلا أنه أدى لمشكلات أخلاقية عديدة ولذلك يجب توخي الحذر وتحمل المسؤولية واحترام كرامة الإنسان عند استخدام العلم.

تطبيقات وأسئلة واستنتاجات للوحدة الثالثة

أتأول العبارات التالية:

1- إن التكنولوجيا المعاصرة تضيء صيغة عقلانية على ما يعانيه الإنسان من نقص في الحرية، و تقييم البرهان أنه من المستحيل تقنياً،
يكون الإنسان سيد نفسه ، أن يختار أسلوب حياته أو أن يبتعد عنه

مواضيع الوحدة الثالثة

الموضوع الأول

أقدم رؤية أبين فيها علاقة الإنسان بالتكنولوجيا المعاصرة.

التكنولوجيا هي الاستخدام الأمثل للمعرفة العلمية وتطبيقاتها وتسخيرها لخدمة الإنسان ورفاهيته، وقد شاع هذا المصطلح بقوة في القرن العشرين عن طريق وضع العلم موضع التطبيق لتحقيق أهداف متعددة. وفي ذلك سوف نتحدث عن علاقة الإنسان في ظل التكنولوجيا المعاصرة.

- 1- تحولت العلاقة بين الإنسان والآلة بفعل التكنولوجيا المعاصرة من علاقة سلبية إلى علاقة إيجابية تساعده في الاستفادة من مهارات الذكاء الاصطناعي في تحليل المشكلات ووضع الحلول المنطقية لها واتخاذ قرار تجاهها (مدعوماً بخيارات).
 - 2- يرى (فروم) أن الإنسان في بحثه عن الحقيقة العلمية قد نظم معارفه للسيطرة على الطبيعة ولكنه يصراره على التقنية والاستهلاك المادي وحدهما فقد التواصل والاحتكاك بذاته وبالحياة.
 - 3- الإشكالية الفلسفية هذه العلاقة تتلخص في حالة التحول في الإنسان من إنسان مفعم بالحرية والإرادة والعقلانية إلى إنسان محكوم بالموت الوطني؟ إزاء ما تنفتح عليه التكنولوجيا من مجالات قد لا يعرف عنها أدنى معلومة.
- مما تقدم أستنتج وأرى أن العلاقة بين الإنسان والتكنولوجيا هي علاقة جدلية تارة إيجابية وتارة سلبية لذلك يجب علينا تجاوز السلبيات والاستفادة من التكنولوجيا لخلق إنسان حر ومبدع قادر على العطاء.

الموضوع الثاني

أقدم رؤية أبين فيها معنى الاستهلاك بوصفه مقياس القيم في المجتمع المعاصر، مبيّناً رأيك.

إن طبيعة ونوعية الاستهلاك لدى الأفراد في المجتمع المعاصر تعبر زيادة الرغبة بالتسوق وزيادة المتطلبات غير الأساسية وفي هذا الصدد سنتحدث عن الاستهلاك:

- 1- يعتبر الاستهلاك من أهم ملامح الحضارة المعاصرة؟ لأنه قد ظهرت أنواع جديدة من الحاجات والرغبة في التسوق.
 - 2- يؤثر الاستهلاك في قيم الإنسان؟ لأن المجتمع الاستهلاكي يقوم على مبدأ (أن ما يملكه الإنسان هو ما يحدد قيمته) بحيث يرتبط وجوده بالأشياء التي يستهلكها.
 - 3- تحولت العلاقة بين الإنسان والأشياء إلى علاقة هشّة؟ لأن الدافع الحقيقي لامتلاك الأشياء هو الإحساس بالفراغ وللتخلص من القلق.
 - 4- أصبح الاستهلاك هدفاً بحد ذاته؟ لأن فعل الشراء أصبح غير عقلائي.
 - 5- وتحولت علاقة الإنسان بالعالم إلى علاقة فضول فلم يعد هدف الفرد السعي للتميز الأصيل بل أصبح تميزه بنوع اللباس والسيارة والعطر.
- مما تقدم أستنتج وأرى أن المجتمع الاستهلاكي أدى إلى عزلة الأفراد وانعدام قيم المشاركة والبحث عن الأشياء وكأنه وجد من أجلها وليس هي من وجدت لأجله، ومن هنا علينا جميعاً أن نبحث عن القيم العليا كالحب والخير والعطاء بدلاً من سياق الامتلاك.

الموضوع الثالث

أقدم رؤية أبين فيها المشكلات الأخلاقية الناتجة عن التطور العلمي، وأقدم رأيي.

التطورات العلمية والتكنولوجية في المجتمع أدت لخلق العديد من المشكلات الأخلاقية والاجتماعية ويمكن النظر لهذه المشكلات من اتجاهين:

- 1- عدم الأمانة في خطوات البحث العلمي. يبدو في الممارسات غير الأخلاقية للعلماء بحجة أن الأخلاق يعيق تقدم العلم ومن هذه الممارسات: