

الإجازة المهنية الوساطة والإرشاد الأسري:
مادة: الإرشاد الأسري
محاضرة بعنوان:

فهم القيم والمعتقدات

تقديم :

د. عبد الكريم عبادي



المعتقدات

- الخريطة ليست هي الواقع
- هناك الواقع الذي يفرض نفسه وهناك التفسير الذي نقدمه له
- إدراكنا للواقع ليس هو الواقع نفسه وإنما تمثلنا لذلك الواقع.



○ مستويات الواقع :

○ المستوى الأول وهو موضوعي

○ المستوى الثاني وهو ناتج عن التفسير والتأويل

○ نموذج القنينة نصف المملوءة

حالة القنينة هو الواقع من المستوى الأول

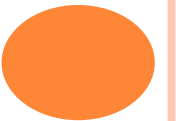
التفسير والتأويل المقدم سواء من المتفائل أو المتشائم هو المعتقد.



مفهوم المعتقد

هو مرشحة للواقع بمعنى أن كل شخص يرى الواقع من خلال قيمه والمعتقد بهذا المعنى تأكيد لما نعتقد أنه صحيح.

عرفها الإمام الغزالي بأن المعتقد هو ما يقبله القلب وما يرضى به

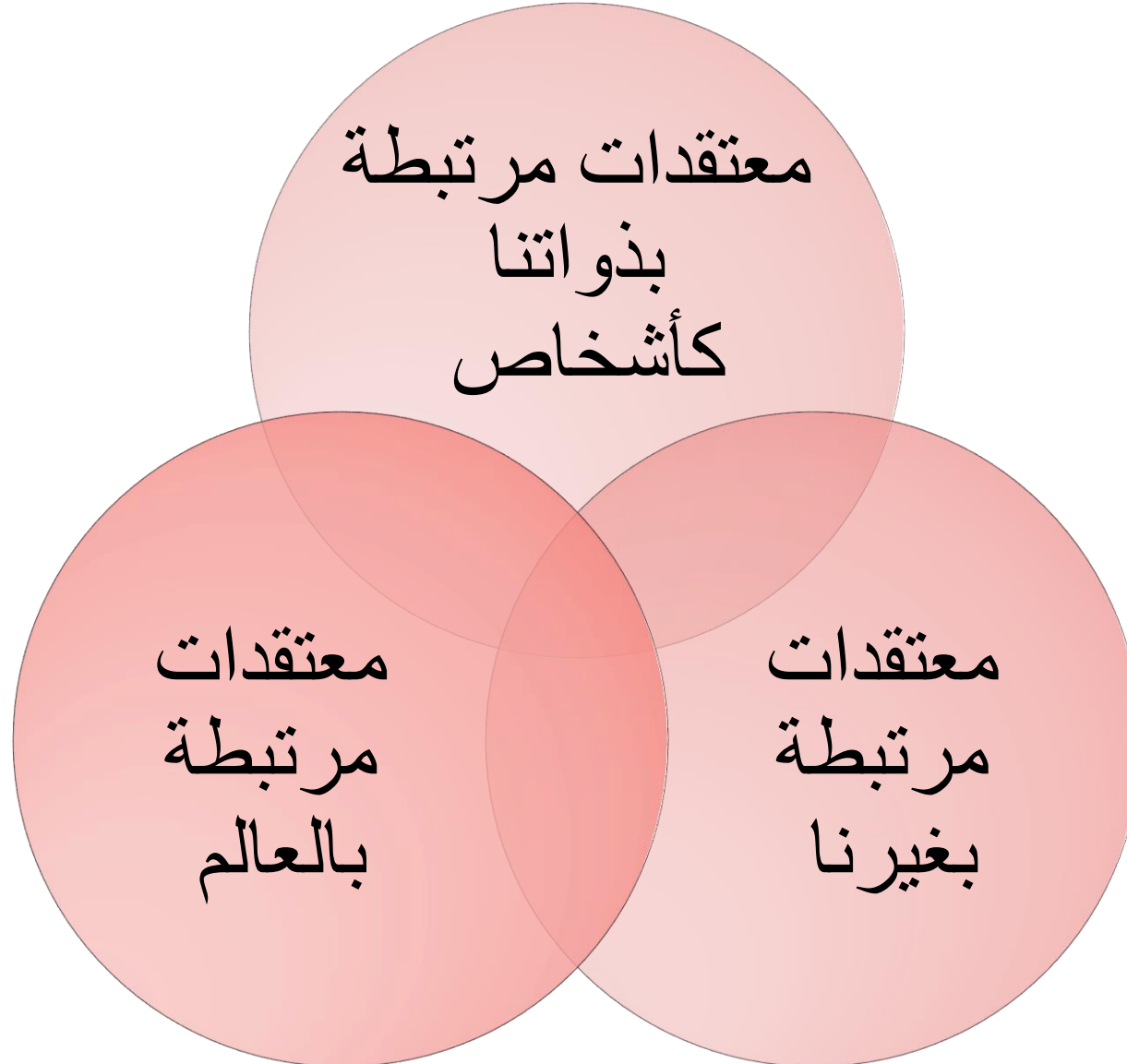


المظاهر الإيجابية للمعتقدات

- تجعل من العالم ثابتاً وأكثر أماناً
- هي حاملة للمعنى فتعطي معنى لما نقوم به
- تعكس الإنتماء لمجموعة معينة فلا نشعر معها بالوحدة



أنواع المعتقدات ومرتبتها



أنواع المعتقدات

المعتقدات
المعيقة

المعتقدات
المساعدة



المعتقدات المعيقة وأثرها على التغيير

المكبح الأول حينما يكون مرشح
الواقع سلبيا فإنه يشكل مانعا
للشخص من التطور بشكل عادي.

المكبح الثاني يمكن أن يكون المعتقد
مصدرا لحياة بنيسة تمنع الفرد من
التعبير عن نفسه بوضوح وهو نتاج
لعدم تقدير الذات.

كيف يمكن تحديد المعتقدات المعيقة

- هناك جمل منبهة ينطق بها طالب الوساطة مثل:
- كل النساء خائنات .. كل الرجال لا ثقة فيهم
- النساء كلهن من نفس النوع
- ليس لدي حظ
- لا داعي للمحاولة أعلم أنني لا أستطيع النجاح في ..
- من الصعب التوقف عن ... إقناعها ب
- أتعرف العلاقات المناسبة التواصل ليست من أموري أنا
- لست ذكي كفاية لفهم هذا
- لست قادرا على .

ما نعتقده يصبح ذاتي التحقق

تعد المعتقدات أقوى الوسائل للتواصل مع عقلنا اللاواعي لأن تبني معتقد معين سواء كان واعيا أو غير ذلك يعني أننا نعطي الأمر لعقلنا اللاواعي لتأكيدِه



مثال

متى كانت طفولتك تعيسة وتوصلت إلى اعتقاد أن الناس أشرار وليسوا أهلاً للثقة، فإن نظرتك للبيئة والمحيط من حولك ستعمل على تأكيد ما تؤمن به وتفكر فيه من أجل أن تضمن حماية لنفسك، ستصبح متشككا بطبعك وهذا السلوك لن يساعدك على اكتساب الأصدقاء بل سيجعل الناس يتجنبونك مما سيقوي ويعزز أكثر معتقداتك تجاه الآخرين أنهم ليسوا أهلاً للثقة وجميعهم أشرار.



الميمات الثلاث:
متى ، من ، ماذا

و الكافان : كيف
، لا

و الهمزة : أين



الحل لنسف المعتقدات المعيقة

كيف تساعد الشخص من التخلص من المعتقدات السلبية:

متى قال لك طالب الوساطة مثلا: كل الرجال كرر عليه كل الرجال؟ من؟ كم؟ أين؟ متى؟

إذا قال لك أعلم أنني لن أنجح في فهم هاته المرأة مثلا. قل له كيف عرفت؟ هل قمت بمحاولات؟ ما هي؟ متى؟ أين؟ في أية ظروف؟...

قيل لي.... الناس يقولون.... أجبه وأنت ماذا تعتقد؟ هل هناك من يرى خلاف ذلك

في هذا المستوى سيكون جوابه بنعم لأنه ليس هناك واقع واحد.

هاته أسئلة بسيطة وقوية لأنها ستدفع المستشير إلى التفكير بشكل أعمق وبشكل واع

خطة العمل

محدد

قابل
للتحقق

إيجابي

محدد
بزمن

قابل
للقياس

ملزوم