

## الارتقاء بأسلوب حياة الشباب العربي من منظور نماذج الخدمة الاجتماعية العيادية

### إعداد

أ. د / رأفت عبد الرحمن محمد محمد

أستاذ خدمة الفرد

كلية الخدمة الاجتماعية التنموية

جامعة بنى سويف



أولاً : إشكالية مفهوم أسلوب حياة الشباب :

أصبح من ثوابت العصر الحالى خاصة فى المجتمعات العربية ، أن الشباب أضحي أحد أهم آليات التغيير ، وأحد أهم سواعد تحقيق التنمية المستدامة ، وهم الأساس الذى يبنى عليه التقدم فى شتى المجالات النوعية ، وهم الشريحة الفاعلة فى المجتمع العربى لما لديهم من خصائص وقدرات تساعد على تحقيق أعلى عائد من الإنجاز والإنتاج المادى وغير المادى ، وهى مرحلة تتميز بالدينامية والقدرة العالية على الحركة والتفاعل الاجتماعى ، كل ذلك وغيره من خصائص وقدرات تجعل الشباب أكثر الفئات الاجتماعية استعداداً لقبول التغيرات والمشاركة المجتمعية، وقد أكدت العديد من الأدبيات فى مجال رعاية الشباب على ضرورة تنمية قدرات الشباب وتمكينهم من فرص الحياة العادلة ، وتوفير سبل المعيشة التى تساعدهم على تحسين نوعية الحياة وهو الأمر الذى يودى إلى استقرار المجتمعات سياسياً اقتصادياً واجتماعياً .

من ناحية أخرى توجد العديد من العوامل والمتغيرات الذاتية والبيئية التى تؤثر على الشباب العربى ، سواء كانت تلك العوامل والمتغيرات الذاتية ترجع إلى مكونات الشخصية الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، وسواء كانت تلك العوامل والمتغيرات البيئية على المستوى المحلى الإقليمى أو الدولى . هذا وتتعدد تلك العوامل والمتغيرات فى المجتمعات المعاصرة بحيث يمتد تأثيرها على جميع فئات وأنماط الشباب باعتبار أن الشباب من أكثر الفئات السكانية قابلية للتأثير نظراً لخصائصهم وسماتهم ، وتنعكس التأثيرات لتلك العوامل والمتغيرات على أسلوب حياة الشباب لتظهر فى العصر الحالى أساليب حياة لدى الشباب تتطوى على قدر كبير من المخاطر ، لتظهر لدى الشباب العربى أساليب حياة غير مقبولة اجتماعياً أو صحياً وحتى على مستوى العقائد الدينية .

ويعتبر " الفريد أدلر Ailfed Adler " مؤسس علم النفس الفردى أول من قدم اصطلاح أسلوب الحياة Life – Style كاصطلاح محورى لدراسة الشخصية ، وأسلوب الحياة عند " أدلر " مجموعة من المبادئ توجه تصرفات الفرد ، ويساعد أسلوب الحياة على فهم شخصية الفرد من خلال تحليل ما يتضمنه من تصرفات محددة والتعرف على المدلول الاجتماعى لكل سلوك فردى (١) .

وأسلوب الحياة هو الذى يحد النظام الذى تمارس به الشخصية وظائفها ، وهو الذى يفسر تفردها ، ولكل شخص أسلوب حياة ، ولا يوجد شخصان يترسمان نفس الأسلوب فى حياتهما (٢) إن أسلوب الحياة لدى شخص ما هو الذى يعطى الشخص هويته ويحدد كيف يتناول المشكلات ويقوم بحلها ، إنه يحدد ما يدركه وما يتجاهله ، وما هى أهدافه فى المستقبل كيف يتم تحقيقها ، والأسلوب الصحيح للحياة يسمح للشخص أن يقترب من التفوق وأن يمضى فى انسجام

مع الآخرين ويسهم فى تقدم أهداف المجتمع ، أما الأسلوب الخاطئ فى الحياة فإنه يقوم على الأناية ويكون مضاداً لأهداف المجتمع<sup>(٣)</sup>

من ناحية أخرى عند إجراء أى دراسة تستهدف تعديل أسلوب الحياة لدى الشباب ، يجب مراعاة الأسباب والعوامل التى تؤثر فى تكوين أسلوب حياة الشاب بصفة عامة ، فهناك أسباب كثيرة تجعل الناس يتعرفون على النحو الذى يتخذونه أسلوباً لحياتهم ولمساعدة الناس على إتباع أساليب حياة متوافقة يجب التعرف على كل من الأفكار والمشاعر ، والجماعات المرجعية للفرد ، فى إطار موارد وثقافة المجتمع ، للوقوف على الأسباب والعوامل التى تؤدى إلى اتباع أسلوب الحياة الذى قد يسبب المشكلات ، أو الذى قد يقى منها .

يستخلص مما تقدم أنه يمكن توضيح العوامل والمكونات التى تؤثر فى اختيار الشباب لأسلوب حياتهم على النحو التالى :

١ - عوامل ذاتية : وترجع إلى الفرد ذاته ، وهى أيضاً تتأثر بالبيئة المحيطة وهى تتمثل فيما يلى :

( أ ) **المكون المعرفى** : يشير العامل المعرفى إلى العمليات العقلية التى ترتبط بنمطية التفكير عند الفرد ، والمبنية على ما يعتقد فيه من نظام للقيم ، وما يؤمن به من آراء ووجهات نظر اكتسبها من خبراته السابقة مع مثيرات هذا الموضوع ، مما يسهم فى إعداده وتأهيله للاستجابة لها وتقويمها فى المواقف والظروف المناسبة بنفس التفكير النمطى المبنى على معرفته المسببة بها .

من ناحية أخرى يتعرض الفرد خلال حياته إلى المصادر المتعدد للمعلومات والتى ليس بالضرورة أن تتفق مع بعضها البعض ، وبعض هذه المعلومات يأتى دون تنسيق وبعضها يقصد وبعضها بطريق الصدفة وبعضها يأتى من مصادر شرعية وموثوق بها والبعض يأتى من مصادر فاسدة أو مضللة<sup>(٤)</sup> .

وتأسيساً عليه فالمكون المعرفى لأسلوب الحياة يرتبط بالمعرفة فإذا كانت تلك المعرفة صحيحة ومن مصادر موثوق بها ساعد ذلك على اختيار الفرد لأساليب الحياة المعززة للتوافق من بين مجموعة البدائل و الاختيارات المطروحة أمامه فى الحياة اليومية ، والمعرفة تختلف فى حجمها ونوعها من فرد لآخر تبعا لعوامل متعددة منها المرحلة العمرية وسمات نموها والبيئة المحيطة بكل مؤثراتها.

(ب) **المكون الوجدانى** : يشير العامل الوجدانى إلى قوة الانفعالات التى ترتبط بوجود الإنسان حيث قد يتضمن مشاعر وأحاسيس إيجابية مثل : الاحترام ، المحبة، المودة ، التعاطف ،

التقبل ، التأييد ، وما شابهها ، أو قد يتضمن مشاعر وأحاسيس سلبية مثل : الاحتقار ، والكراهية ، والغضب ، الحقد ، الخوف ، وما شابهها ، مما يشكل الشحنة الانفعالية التي تصاحب تفكير الفرد النمطي<sup>(٥)</sup> .

(ج) **المكون السلوكي** : يشير العامل السلوكي إلى الخطوات الإجرائية التي ترتبط بتصرفات الإنسان ، لذلك يعتبر العامل السلوكي المحصلة النهائية والترجمة العملية لتفكير الإنسان وانفعالاته حول مثيرات هذا الموضوع بما يكفل الاستجابة لها على شكل خطوات إجرائية ، لفظية كانت أو عضوية . فالمظاهر السلوكية لأسلوب حياة الشباب هي الخطوات الإجرائية التي يمكن من خلالها الاستدلال على موقف الشاب في الحياة اليومية .

٢ - **عوامل بيئية** : كل العوامل والمكونات المحيطة بالشباب تؤثر وتوجه أسلوب حياة الشاب . فجماعة الأسرة أو الأصدقاء والجماعات المرجعية ، وموارد المجتمع ، وثقافة المجتمع بصفة عامة عوامل بيئية ذات تأثير على أسلوب حياة الفرد .

تأسيساً على الطرح السابق يتضح حتمية الارتقاء بأسلوب حياة الشباب ارتكازاً على أن أسلوب الحياة هو نتاج أداء شخص تراكمي في إطار النسق البيئي المحيط بالشباب ، وسوف يترتب على هذا الارتقاء ابتعاد الشباب عن أساليب الحياة التي تؤدي إلى الكسل ، والامبالاة ، وأزمة الضمير ، والاستقواء ، ومضيعات الوقت ، والإفراط السلبي في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ، وسوف ينعكس ذلك على تفعيل الإبداع والابتكار لدى الشباب ومشاركتهم في تحقيق التنمية المستدامة ، وتعزيز النزاهة ومكافحة الفساد في المجتمعات العربية عامة .

ثانياً : مثال تطبيقي " أسلوب حياة الشباب العربية في إدارة الوقت "

الوقت ظاهرة حياتية مؤكدة ، تتفق على وجودها جميع الثقافات والأعراف قديمها وحديثها ، غير أن ما يعقد ظاهرة الوقت أو الزمن نجد أنها ظاهرة ذات بعدين : بعد طبيعي يتمثل في اللحظات المنقضية بين نقطة زمنية ونقطة أخرى تالية لها ، وبعد اجتماعي أو ثقافي يتمثل في نظرة أو انطباع مدرك الوقت عن هذه اللحظات المنقضية وعن غيرها من اللحظات الحالية أو المستقبلية ، وينصب هذا الإدراك غالباً على الأهمية ، والجدوى ، وكيفية الاستخدام أو البدائل التي يمكن أن تخصص لها هذه اللحظات ، ومع أن ظاهرة الوقت في بعدها الطبيعي هي واحدة في العالم كله ، إلا أن البعد الثقافي للظاهرة يكاد يجعل لظاهرة الوقت معانٍ أو مفاهيم متعددة بتعدد الثقافات ونظرتها لأهمية الوقت<sup>(٦)</sup> .

ونظراً للاختلافات الفردية بين أبناء المجتمع الواحد ، فضلاً عن الاختلافات الواضحة بين مجتمع وآخر ، فقد برزت اختلافات جوهرية في كيفية النظر لمفهوم الوقت وأهميته وقيمه ، ففي

المجتمعات المتقدمة يتضح الاهتمام والعناية بموضوع الوقت ، والحرص على كيفية استغلاله وتوزيعه ضمناً لتحقيق العائد ، وعلى النقيض ، فالوقت في الدول النامية أو الأقل تقدماً ، لا يتضح نفس الحرص وذات العناية ، وذلك الاهتمام الذي توليه الدول المتقدمة له (٧) .

ويعد الوقت مورداً فريداً لا يمكن إداره بل يجب حسن استثماره ، لذا فهو يوصف بأنه أعلى الموارد المتاحة للشخص ، فكما يؤكد الاقتصاديون على أهمية استثمار كافة الموارد المتاحة بفعالية من أجل تحقيق العائد ، فإن الوقت كأحد تلك الموارد النادرة متاح لكل دون استثناء وبشكل متساوى دون انتقاص ، ويفترض أن يستغل بفعالية لتحقيق الأهداف المنشودة (٨) .

كما أن الوقت هو العذر الجاهز ، والذي يستخدم باستمرار لتسوية عدم إنجاز الأعمال ، من أمثلة ذلك القول " لقد نفذ وقتي " ، " إن الوقت يجرى سريعاً " ، " أين ذهب كل هذا الوقت " ، " لا أستطيع تحقيق ذلك لأننى لا أملك الوقت الكافى " ... إلخ (٩) .

من ناحية أخرى للوقت تأثيرات متعددة على الإنسان ، وخاصة إذا كان شخص مهني ضمن فريق عمل داخل أحد المؤسسات ، ويتمثل تأثير الوقت فى النواحي الآتية (١٠) .

#### ١ - التأثير المادى للوقت :

لوقت تأثير ملموس على السلوك الظاهر للإنسان ، ولمعرفة هذا التأثير على الإنسان الإجابة على بعض الأسئلة والتي منها " ما هى البرامج المتعلقة بالعمل المفروض عليك ؟ متى يبدأ يومك العملى وينتهى ؟ ما هى الأوقات والتواريخ التى تحفز أعمالك وتقيس تقدمك ؟

#### ٢ - التأثير النفسى للوقت :

يعد الوقت أحد العوامل ذات التأثير العاطفى على حياة الإنسان ، فالوقت الذى يتحرك قدماً بشكل لا رجعة فيه ، يحمل معه ضغوطاً من كافة الأنواع للأفراد والمؤسسات على حد سواء ، ويمكن للتأثير النفسى أن يقيم بأجوبة على أسئلة من مثل هذه ( كم انزعج عندما لا يحافظ الآخرون على مواعيدهم معى ؟ ما نوع الضغط الذى أحس به فى العمل عندما يفشل العاملون لدى أو زملائى فى العمل فى إنجاز أعمالهم حسب المواعيد المحددة ؟ ) .

#### ٣ - التأثير الفلسفى للوقت :

ثمة ناحية أخرى مهمة للتعامل مع الوقت ، هى الطريقة التى ندمج فيها عوامل الوقت مع وجهة نظرنا ، وهى تعتبر نشاطاً فكرياً إلى حد كبير ، إذ يتقبل العديد منا واحدة أو أكثر من هذه المقولات كدليل ومرشد لهم وهى ( كل شئ فى وقته ، هنالك وقت لجميع الأشياء ، الوقت يمضى بسرعة ) .

## ٤ - التأثير البيولوجي للوقت :

تشير العلوم الحياتية إلى أن لكل إنسان ساعته البيولوجية الخاصة ويبدو أن هذه الساعة الداخلية تشكل دورة يومية تؤثر ، إن لم تسيطر على درجة حرارة جسد الشخص ، ووفقاً لذلك ، فهناك أوقاتاً من اليوم يكون فيه أداءك بارعاً وكفاءاً ، وأوقات أخرى لا يمكنك أن تصل فيها إلى درجة الكفاءة ، ومن الأسئلة التي تساعد الإنسان على تحديد التأثير البيولوجي للوقت ( ما هو الوقت الذي من الممكن أن تكون فيه أكثر إنتاجاً في اليوم ؟ ما هو الوقت الذي من المحتمل أن تكون فيه أقل إنتاجاً في اليوم ؟ ) .

يتضح مما تقدم أهمية تأثير الوقت على الإنسان عامة ، والشباب العربي خاصة ، ولكن مع متغيرات العصر الحالى والتي يتضح تأثيرها على أسلوب حياة الشباب فى إدارة الوقت خاصة فى بدء حياتهم المهنية ، كان يجب التنبيه على أهمية الإرتقاء بأسلوب حياة الشباب العربى فى البُعد عن الطرق التقليدية لإدارة الوقت التى تهدف إلى أداء أكبر قدر من المهام فى أقل وقت من ساعات العمل ، ولكن الطرق الحديثة الغير تقليدية ترتقى بأسلوب الحياة فى إدارة الوقت ، بحيث يتمكن الشباب من أداء المهام بشكل متميز وكل مهمة على حدة ، ليصل الشباب العربى لأسلوب حياة يتصف بإدارة اللحظة التى تجعل من الشباب قادر على إدارة كل دقيقة على مدار ان ٢ ساعة سواء فى الأوقات الرسمية للعمل أو فى حياته الشخصية .

ولقد طرح العديد من الباحثين والمنظرين حصر لعوامل وأسباب فقد ومضيعات الوقت مثل : التفويض غير الفعال ، التأجيل ، الاجتماعات غير الفعالة ، المقاطعات الهاتفية ، الأعمال المكتبية ، الزوار المفاجئون ، السلطة أو المسئولية المبهمة .. إلخ ، وتأسيساً عليه يمكن طرح مضيعات الوقت المرتبطة بأسلوب حياة الشباب العربى على النحو التالى :

١ - المكونات الذاتية لأسلوب حياة الشباب المرتبطة بمضيعات الوقت ، والتي يمكن طرحها من خلال الأمثلة التالية :

( أ ) أسلوب حياة الشباب غير الصحى مثل الإدمان بكل أشكاله ، والسهر لساعات الصباح الأولى ، وعدم اتباع نشاط بدنى محدد .. إلخ ، يؤدي إلى انخفاض الوعي لدى الشباب بأهمية العمل أو انعدام الإحساس بقيمة العمل ، وعدم الانضباط الذاتى ، وكل ذلك وغيره يساعد على ضياع الوقت .

(ب) عندما يتجه أسلوب حياة الشباب إلى الفوضى وعدم التنظيم الشخصى يفقد الشباب تنظيم المواعيد وتوزيع المهام على الأوقات ، ويبدأ الخلط فى الإنجاز وتحديد الأولويات وعدم إتباع التخطيط كأسلوب حياة جيد .

( ج ) عندما يتصف أسلوب حياة الشباب بالعجز عن قول ( لا ) فى الوقت المناسب، لا للزوار ( المفاجئون ، لا للفوضى ، لا لإرضاء الآخرين على الصالح العام، لا لكل ما هو يضيع الوقت ، لذا يجب على الشباب أن يتصف أسلوب حياتهم بتوكيد الذات .

٢ - المكونات البيئية لأسلوب حياة الشباب المرتبطة بمضيعات الوقت يرتبط أسلوب حياة الشباب العربى بثقافة الإفراط فى الاستخدام الخاطئ لشبكات التواصل الاجتماعى ، ومن الشواهد العامة فى المجتمع العربى يتضح إفراط استخدام تلك الشبكات أثناء أوقات العمل الرسمى فى أغراض شخصية بعيدة عن الصالح العام ، كذلك انتشار الاستقواء فى التعامل مع الآخر وعدم الاعتذار أو التسامح وارتباطه بالضعف .

ثالثاً : دور الأخصائى الاجتماعى الإكلينيكى فى الإرتقاء بأسلوب حياة الشباب العربى فى إدارة الوقت :

من ناحية أخرى يمارس الأخصائى الاجتماعى أدوار ثانوية وأولية فى العديد من مجالات الممارسة المهنية ، ومنها مجال المدارس الثانوية ، ومجال رعاية الشباب بمؤسسات التعليم العالى ، وفى مؤسسات رعاية الشباب الأخرى مثل مراكز وأندية الشباب ، ومؤسسات إعداد القادة ... إلخ ، وفى جميع تلك المؤسسات تمارس العديد من الأدوار الإجرائية للأخصائى الاجتماعى ولكن الممارسة من المنظور الإكلينيكى ترتبط بالأدوار الوقائية والعلاجية والتأهيلية .

ومن منطلق العمل الفريقى وأسسه يمارس الأخصائى الاجتماعى الإكلينيكى دوره الثانوى فى المؤسسات المختلفة لرعاية الشباب فى الوطن العربى ، ويمكن أن يكون من الأدوار الإجرائية الإرتقاء بأسلوب حياة الشباب فى إدارة الوقت ، فالمنظور الإكلينيكى يساعد الأخصائى الاجتماعى على تشجيع الأفراد على الإرتقاء والتنمية الذاتية لقدراتهم ، وممارسة الأخصائى الاجتماعى لتخصص الخدمة الاجتماعية الإكلينيكية تستند على نماذج Model عبارة عن تصورات مقترحة للممارسة فى المواقف الإشكالية للعملاء ( أفراد ، أسر ، جماعات صغيرة ) تم التأكيد الميدانى على صلاحيتها فى الإرتقاء بأسلوب حياة العميل بصفة عامة ، يجب أن تستند الممارسة المهنية على الأدلة المستخلصة من الدراسات والتجارب الميدانية التى تتفق وصحيح العلم والموضوعية .

ومن أحدث النماذج " العلاج بالقراءة Bibliotheapy " .

ويعد العلاج بالقراءة وليد عدة مناهج علاجية ، مثل العلاج المعرفى ، والعلاج التعليمى ، والعلاج المعرفى السلوكى (١١) . ولعل أول إشارة إلى العلاج بالقراءة فى معناها الواسع ، أى استخدام الكتب فى علاج المرضى ، جاءت من القرن الثالث عشر فى العصور الوسطى

الإسلامية ، حيث كان القرآن الكريم يستخدم لعلاج المرضى فى مستشفى المنصور بالقاهرة ، فقد كان من برنامج العلاج بالجراحة والعقاقير ترتيب بعض المقرئين ليقرأوا القرآن للمرضى ليل نهار (١٢) .

ويعد العلاج بالقراءة أسلوب علاجي مساعد ( أو مكمل ) يتم من خلاله استخدام الأنشطة الأدبية المناسبة ، بهدف إحداث تغيير على مستوى مشاعر وأفكار وسلوكيات العميل تساعده على حل الموقف الإشكالى الحالى ، وتحسين أسلوب حياته فى الحاضر والمستقبل (١٣) .

وبمراجعة الأدبيات الإكلينيكية يتضح أنها تتضمن الإشارة إلى أن العلاج بالقراءة يستخدم على مستوى العلاج وعلى مستوى الإرشاد والوقاية ، كما يتضح أنه نموذج يستخدم فى العديد من مراحل حياة الإنسان ، حتى أن بعض المعالجين أصبحوا يؤكدوا على أهمية استخدام الكتب كاستراتيجية لمساعدة العملاء على التوافق مع مشكلاتهم ، ويمكن أن يجد الأخصائيين الاجتماعيين فى العلاج بالقراءة الأسلوب المناسب لمساعدة العملاء على إجراء الفحص الذاتى ، كما يمكن للعلاج بالقراءة أن يمد العملاء برؤية داخلية للعديد من مشاكلهم ، وذلك من خلال المواد المقرؤة ، والتي يمكن أن تتراوح من القصص الخيالية إلى كتب الاعتماد على الذات (١٤) .

ويعد العلاج بالقراءة علاج مساعد ومكمل لأنواع العلاجات الأخرى ، وهو يتكون من أربعة مراحل هى على النحو التالى (١٥) :

#### ١ - التوحد identification :

وهى تعنى حساسية الأخصائى الاجتماعى لحاجات العميل ، كما يجب أن يأخذ الأخصائى فى الاعتبار استعداد العميل ، حيث أن التوقيت الغير مناسب قد يعوق عملية المساعدة .

#### ٢ - الاختيار Selection :

يجب أن يضع الأخصائى الاجتماعى فى الاعتبار عوامل متعددة عند اختيار الكتب للعلاج ، وأهم هذه العوامل مشكلة العميل ، وعلى الأخصائى أن يراعى أسس اختيار الكتب المناسبة لمساعدة العميل على الحد من الموقف الإشكالى .

#### ٣ - العرض Presentation :

وهى مرحلة تقديم وعرض الكتب على العميل .

#### ٤ - المتابعة Follow - Up :

إذ يجب أن يتبع قراءة الكتاب مناقشة وإرشاد من الأخصائى الاجتماعى للعميل

وبناء على خطوات العلاج بالقراءة يمكن توضيح الدور الإجرائي للأخصائي الاجتماعي الإكلينيكي للإرتقاء بأسلوب حياة الشباب في إدارة الوقت على النحو التالي (\*):

### ١ - مرحلة التوحد :

وهي مرحلة يتم الاعتماد فيها على مهارة الأخصائي الاجتماعي في قياس استعداد الشباب للقراءة حول موضوع إدارة الوقت ، وفي هذه المرحلة يمكن استخدام هذا التمرين؟! ماذا يعنى الوقت بالنسبة لك ؟

إليك هذه الطريقة البسيطة التي يمكنك من خلالها اكتشاف ماذا يعنى الوقت بالنسبة لك .  
قم بتدوين بعض العبارات التي تحتوى على كلمة " وقت " واجعل هذه العبارات تصف الطريقة التي توضح علاقتك بالوقت ، فعلى سبيل المثال يمكنك أن تكتب :  
" أننى أحاول أن أتعلم كيف أقضى وقتى بحكمة أكبر " .

" لقد اكتشفت أنه يمكننى توفير الكثير من الوقت من خلال قيامى بوضع قائمة بالأعمال التي يجب القيام بها كل يوم فى الصباح قبل التوجه إلى العمل " .  
" أننى أقوم بإهدار بعض الوقت بعد تناول وجبة الغذاء " .

عليك الآن تخصيص بعض الوقت لكتابة عدد قليل من تلك لعبارات ( إن هذا هو كتاب تدريبي عن كيفية تقوية العلاقة بينك وبين عنصر الوقت ، وأنا أعدك بأنك سوف تستفيد كثيراً من تلك التدريبات ) .

والآن قم بإعادة كتابة العبارات السابقة ، ولكن هذه المرة قم باستبدال كلمة " وقت " بكلمة " حياة " وانظر لترى ما الذى سوف تحصل عليه .

" أننى أحاول أن أتعلم كيف أقضى حياتى بحكمة أكبر " .

" لقد اكتشفت أنه يمكننى توفير الكثير من حياتى من خلال قيامى بوضع قائمة بالأعمال التي يجب القيام بها كل يوم فى الصباح قبل التوجه إلى العمل " .

" أننى أقوم بإعداد حياتى بعد تناول وجبة الغذاء " .

ولكن ما هو الهدف من هذه الخدعة ؟ ( هلى تعتقد أنها نوع من " إهدارالوقت " ؟ ) إذا ما أفزعتك أى من تلك العبارات المنقحة حتى ولو بقدر قليل. فلقد حصلت عل الهدف من هذه الخدعة فإننا عندما نتحدث عن عنصر الوقت فى حياتنا ، فإننا لا نشير إلى إحدى السلع

المادية ، فإنه لم يعد أمامنا متسع من الوقت تماماً كما أنه لم يعد أمامنا أى فرصة للحصول على بعض السنتيمترات الزائدة لإضافها إلى أطوالنا . إنما نحن نتحدث عن حياتنا الشخصية .

## ٢ - مرحلة الاختيار :

فى هذه المرحلة يطرح الأخصائى الاجتماعى على الشاب مجموعة متعددة من الأنشطة الأدبية لى يتم اختبار الشاب منها ما يناسبه للقراءة وتساعده على إدارة الوقت ، ويجب ترك الحرية لاختبار الشاب للأنشطة الأدبية التى يرغب فيها ( كتاب ، فيلم ، شعر ، ألعاب اليكترونية ... ) .

## ٣ - مرحلة العرض :

وهنا يقدم الأخصائى الاجتماعى النشاط الأدبى الذى اختاره الشاب ويوضح كيفية التناول ، وإعداد الشاب لإجراء مقارنة بين أسلوب حياته قبل القراءة وبعدها فيما يتعلق بإدارة الوقت ، على أن يتم أثناء القراءة مساعدة الشاب على التوحد مع الشخصيات اريسية فى النشاط الأدبى ، ويتم توجيه الشاب نحو ما يلى :

- تعلم من أخطئتك ولكن لا تتركها بها مطلقاً .
- لا تكن خائفاً من أن تبدو جاهلاً ، فإذا لم تكن تعرف ، عليك أن تسأل .
- تعلم كيف يمكنك أن تجد طريقك على شبكة الإنترنت .
- كن السيد وليس العبد للتكنولوجيا ، تعلم كيف يمكنك أن تجعلها تعمل لصالحك ، وليس العكس .
- تفحص مصدر المعلومات ، وقارن بينه وبين مصدر آخر .
- لا تخلط بين الحقيقة والرأى .
- قم بالتعديل من طريقة كتابتك من خلال عمل قائمة تحتوى على مواطن ضعفك وأخطائك الشائعة .

## ٤ - مرحلة المتابعة :

يعد القراءة على الأخصائى الاجتماعى أن يخطط لبعض المهام والأنشطة لتفعيل عائد القراءة ، وذلك من خلال قيام الشاب بما يلى :

- إعداد ملخص للكتاب ( أو أى نشاط أدبى تم تناوله ) .
- إعداد يوميات لشخصيات الكتاب .

- كتابة خطاب إلى أحد الشخصيات في الكتاب .
  - كتابة نهاية مختلفة .
  - تمثيل أحداث الكتاب .
  - مناقشة أسلوب حياة بديل .
  - مناقشة جوانب القوة والضعف في أسلوب حياة شخصيات الكتاب .
- رابعاً : طرح مستقبلي :
- اهتمام الخدمة الاجتماعية بالإرتقاء بأساليب حياة الشباب في شتى المجالات الحياتية سوف يستمر من خلال العديد من نماذج التدخل الهني .
  - لم يختفى تأثير الأنشطة الأدبية على الشباب العربي فإذا كانت الكتب الورقية قد اختفت من منزل الأسرة العربية ، فالكتب الإلكترونية توجد على العديد من الأجهزة الذكية .
  - العلاج بأقراء نموذج مساعد وله فاعليته والأدلة العلمية على ذلك مطروحة في العديد من الدراسات الميدانية .
  - يسعى الشباب إلى الحصول على معلومات وحقائق من مصادر متعددة ، وعلى الأخصائى الاجتماعى أن يسعى إلى توجيه الشباب إلى المصادر ذات الثقة والتي تتصف بالموضوعية والمنهجية العلمية .

## المراجع

- 1 - **J. W. Santrock** Life Style Assessment in Encyclopedia of Psyche;ogy, Vol. 2, New York John & Sons, 1994, P, 340 .
- ٢ - **جابر عبد الحميد جابر** : نظريات الشخصية ، القاهرة ، دار النهضة العربية، ١٩٩٠ ، ص ١٠٥ .
- ٣ - **محمد محروس الشناوى** : نظريات الإرشاد والعلاج النفسى ، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٤ ، ص ٤٠٧ .
- ٤ - **ماهر محمود عمر** : سيكولوجية العلاقات الاجتماعية ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٩٢ ، ص ١٦٧ .
- ٥ - **محمد عبد الخالق علام وعصمت عبد المقصود** : السلوك الصحى وتدریس الصحة ، الإسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٨ ، ص ٣٩ .
- ٦ - **عبد الناصر محمد حمودة** : دليل المدير العربية لإدارة الوقت ، المنظمة الربية للتنمية الإدارية ، القاهرة ، ٢٠٠٣ ، ص ٧ .
- 7 - **John Adair** : Effective Manaagement, London, Macmillan Publidhers Lts, 1989, P. 14 .
- 8 - **Jacqueline Athinson** : Better Time Management, London, Thorsons, 1992, P. 46 .
- ٩ - **محمد يوسف المسيليم** : التدريب على الساليب الحديث فى إدارة الوقت، لجنة التأليف والتعريب والنشر، جامعة الكويت، الكويت، ١٩٩٨، ص١٢،
- ١٠ - **ليستر آر . بيتل** : إدارة الوقت ، ترجمة ، محمد نجار ، الأهلية للنشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٩ ، ص ص ٢٢ - ٢٥ ، بتصرف .
- ١١ - **مدحت عبد الحميد أبو زيد** : العلاج النفسى وتطبيقاته الجماعية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، الجزء الخامس ، ٢٠٠٣ ، ص ٨٣ .
- ١٢ - **شعبان عبد العزيز خليفة** : العلاج بالقراءة أو الببليوثيرابيا ( القاهرة ، الدار المصرية اللبنانية ، ٢٠٠٠ ) ، ص ٥٦ .

١٣- رأفت عبد الرحمن محمد : الخدمة الاجتماعية العيادية ، نحو نظرية للتدهل المهني مع الأفراد والأسر ، الإسكندرية ، المكتب الجامعي الحديث، ٢٠١٣ ، ص ٣٩٨ .

14- **John T, Pardeck** : Using Books in Clinical Social Work Practice : Aguide to Bibliotherapy, New York, The Haworth Press, 1998, P. 125 .

15- **Joh T. Pardeck** : Using Literature to Help Adolescents Cope with Problems, United States, Adolescence, Vol 29, 114, 1994, PP. 421 – 422 .

(\* ) تم الاعتماد في هذا الجزء على المراجع التالية :

- **مجد الدين عبد الرازق أحمد البنا** : ترشيد إدارة الوقت في العمل الأمني ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، أكاديمية الشرطة ، ٢٠٠٣ .

- **مارشال كوك** : إدارة الوقت ، الرياض ، مكتبة جيريير ، ٢٠٠١ .

- **رأفت عبد الرحمن محمد محمد** : عوامل فقد وقت الأخصائيين الاجتماعيين الممارسين لطريقة خدمة الفرد ، بحث منشور ، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، العدد السادس عشر ، الجزء الثاني ، ابريل ، ٢٠٠٤ .