

من تطبيقات علم النفس الإيجابي في البيئة التعليمية من أجل بيئة صفية جاذبة قراءة في بحث تربوي تطبيقي

بكاى ميلود (جامعة الجلفة)
محمد براهيمي (جامعة الجلفة)
زهية بختي (جامعة الجلفة)

من أجل الرقي بأداء المعلمين والمتعلمين تسعى المدرسة الحديثة إلى الاستفادة من التراث النظري والتطبيقي لعلم النفس عموماً وعلم النفس الإيجابي بشكل خاص، وفي إطار القيام ببحث ميداني عايشنا تجربة مدرسية ميدانية محلية عبارة عن بحث تربوي تطبيقي أنجز بمتوسطة بوهالي زيان بفيض البطمة ولاية الجلفة، أرى أن أصحابها طبقوا مبادئ علم النفس الإيجابي في حل مشاكل نفسية صفية.

حيث حمل بحثهم عنوان " برمجة اللاوعي في البيئة التعليمية - الفصل أنموذجاً" وانطلق من فكرة وجود عوامل خفية في البيئة الصفية لها تأثير غير مباشر على الفرد سواء كان معلماً أو متعلماً، إنها عوامل تؤثر في العقل اللاوعي للفرد وينعكس تأثيرها على اتجاهاته وميولاته وسلوكاته.

وأعطى أصحاب التجربة اسم المعلم الخفي لهاته العوامل باعتبار مدى تأثيراته الحسية والنفسية واعتبار العمل على تطويعه ليعمل في اتجاه إيجابي بجانب المعلم الظاهر لتحقيق بيئة تعليمية أكثر انفتاحاً واستجابة لميولات الفرد (المعلم/المتعلم) وأكثر استثماراً لقدراته وإمكاناته.

انطلقت التجربة المدرسية التي سنعرضها من تشخيص سلبيات سائدة في البيئة الصفية فكانت النتيجة هاته الملاحظات: انتشار الشعور بالكآبة والإحباط، فقدان التركيز، إهمال للجاليات، وانتشار فكرة جحيم القسم والنفور منه ، وهذا كله لدى كل من المعلمين والمتعلمين.

هذا التشخيص دفع بفريق التجربة إلى البحث عن حلول من خلال طرح التساؤل
الآتي:

((كيف يمكن جعل القسم مكانا مفضلا لتواجد شريكي العملية التعليمية التعلمية
المعلمين والمتعلمين؟))

ولعل محاولة الإجابة عن هذا التساؤل هي شق لطريق البحث عن تطبيقات علم
النفس الإيجابي في التعليم وهذا ما لمسناه في هذه التجربة المدرسية.
قام افتراض التجربة المدرسية على أنه يمكن تفعيل بعض مكونات البيئة الصفية
لجعل البيئة الصفية بيئة جاذبة، وتم تحديد هذه المكونات كالاتي: الضوء، اللون،
وجود مرآة لتحسين صورة الذات لدى الفرد، وجود النبات، الصوت، الهواء (أوكسجين
القسم).

وعملت التجربة على هذه المكونات كمدخلات على البيئة الصفية تستغل للتأثير
الإيجابي على العقل اللاواعي للفرد لمعالجة السلبيات المسجلة و للوصول به
لاتجاهات وميولات وسلوكات إيجابية تجاه البيئة الصفية المتواجد بها ومن ثم جعلها
بيئة جاذبة له.

وسنعرض هذه التجربة في قراءة لمبرراتها النظرية ثم كيفية تنفيذ هذه التجربة ثم
وصف للمشاهدات التي عايشناها مع تحليل موجز يدعم هذه الاختيارات .

المدخل الأول: الألوان

المستوى الأول : السند النظري

برر أصحاب التجربة اختيارهم لهذا المدخل بقولهم أن المنظرون المهتمون
بالألوان يقولون أن المخ البشري يفسر الألوان باعتبارها تشتمل على سبع هويات
رئيسية هي: الأحمر، والأصفر، و الأزرق، و الأبيض، والأسود، والبنفسجي، يقول
شاكر عبد الحميد: " ويعتقد علماء النفس أن الألوان تؤثر في الإنسان بشكل مباشر،
وعند مستوى ربما كان يقع أدنى مستوى التفكير المنطقي ، عند مستوى يسميه
البعض ما قبل الشعور"¹.

فاللون في البيئة التعليمية يؤثر على المتعلم ويبرمج أحاسيسه لا شعوريا، وقد لا
تؤثر الألوان في حالاتنا المزاجية أو حالاتنا العقلية فقط بل تؤثر حتى في حالاتنا

الجسمية، وقد درس عالم النفس الأمريكي (جيرارد) تأثيرات الألوان في فيزيولوجيا الجسم الإنساني، ووجد أن ضغط الدم ومعدل التنفس و سرعة رمش العين وأنماط الموجة الكهربائية للمخ و ما يماثلها من الاستجابات تتزايد عبر الزمن مع تزايد تعرضها للون الأحمر، وتتناقص عبر الزمن مع تزايد تعرضها للون الأزرق². فالألوان في البيئة التعليمية باعتبارها هادئة أو مثيرة، متناغمة أو متنافرة، مبهجة أو حزينة، دافئة أو باردة، مثيرة للاضطراب أو باعثة على السكينة تبدو على قدر من الأهمية في تفعيل التركيز لدى المتعلمين أو إحداث التشتت.

وقد أثبتت معهد اللون في (شيكاغو) أن اللون الأزرق والأخضر والأبيض يريح العضلات³.

وهذا المبحث يبين كيف يمكن أن يؤثر اللون على المتعلم، خاصة لون قاعة الدرس ولون الموجودات بها، لأن اللون يفرض نفسه كمؤثر بصري على الدارس دون أن يشعر به ويمكن أن يفعل به ما لاتحمد عقباه .

يقول شاعر عبد الحميد : " بينما نستجيب للون بشكل تلقائي، عفوي، حر، نتجاوب معه أو لا نتجاوب، هنا يكون الحضور الخاص من الوعي . أي ما قبل الوعي . أمرا ضروريا"⁴.

مما سبق من طرح من قبل فريق البحث يدفعنا إلى عدم استغراب نفور بعض التلاميذ من المدارس، وكذا اكتئابهم أثناء الدرس وبعده، و نضيف أن كما للون أن يؤثر سلبا فهو أيضا يمكن أن يكون علاجا، فقد أجرت جامعة (هارفارد) الأمريكية بحثا علميا مفاده أن لكل لون تأثيرا فعالا في شفاء بعض الأمراض⁵.

فاللون الأحمر ينظم اضطرابات الدورة الدموية، واللون الأخضر مزيل فعال للآلام كالصداع و زغلة العين، واللون الأزرق مهدئ للآلام وتقلصات المعدة ، أما اللون الأصفر فيعالج عسر الهضم، واللون البرتقالي ينظم ضربات القلب، وقد أظهرت دراسة حديثة أجريت حول الألوان وانعكاساتها على الإنسان أن بعض درجات اللون الوردية لها نفس مفعول المهدئات⁶.

فاللون خاصية أساسية في الحياة، بل هو أحد الثوابت في الطبيعة و طاقة من طاقاتها، فلنوجه هاته الطاقة المرتبطة بالألوان لرفع مستوى أدائنا ولنحقق المتعة

والسرور في بيئاتنا التعليمية. لتكون بيئاتنا التعليمية بيئة الطمأنينة و الهدوء والتربية الفنية والجمالية، فتتربى أنفس المتعلمين على كل ما هو جميل، و تهذب الأذواق من خلال استثمار ما للألوان من خصائص، يقول علي غانم الطويل : "وقد تبين أن اللون عنصر مساعد لإبقاء العامل في حالته النفسية الطبيعية ، نظرا لانهماكه المتواصل في تنفيذ عمله اليومي والمرهق في أغلب الأحيان...فقد لوحظ أن التلوين الزخرفي المتجانس يبعد عن الإنسان شبح الوهن و القلق اللذين هما مصدر المرض النفسي المعروف باسم(الأوهام العاطفية)"⁷.

المستوى الثاني:التنفيذ

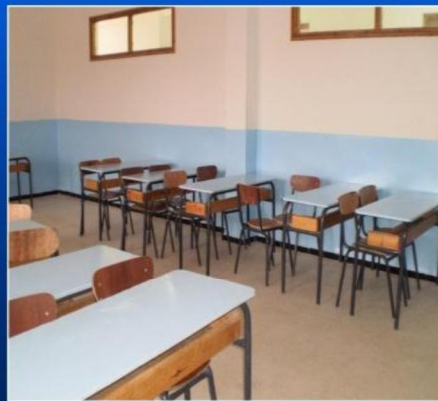
بدعم من إدارة المؤسسة وبمشاركة التلاميذ في اختيار اللون بعد عرض كل المعلومات المتعلقة به، يقوم التلاميذ مع المعلم بالعمل على طلاء المعلم الخفي بمتعة ويفرضوا عليه أن يرتدي الأزرق وذلك بطلاء القسم والطاولات باللون الأزرق الذي اختاروه لينهلوا منه الراحة والهدوء ، وتمت التجربة على قسمين نموذجيين.



اجعل المعلم الخفي يظهر بالون الأزرق



الأزرق يقتل ظاهرة العنف لدى التلاميذ



المستوى الثالث: النتيجة

لاحظنا أن هناك ردة فعل قوية من لدن تلاميذ كل من القسمين حيث أصبحوا يشعرون بالفرق بين ما كان عليه القسم وما أصبح عليه وعبروا بذلك بشعور ينبئ عن فرحة وارتياح ، كما عبر الأساتذة بذلك حتى الذين لم يشتركوا بالعملية حيث قالوا أنهم أصبحوا يحسون بالفرق بين هذين القسمين وباقي الأقسام الدراسية الأخرى، أي صار انجذابهم لهذين القسمين أكثر من غيرهما.

فبالنسبة للتلاميذ هي فرحة الإنجاز مع فرحة التغيير ولذا الارتياح لديهم وانجذابا لبيئة القسم، إضافة على ما يؤثر به اللون الأزرق في اللاوعي لديهم، وقلنا تغييرا لأن ما شاهدناه من أقسام في مؤسسات عديدة جدا نجد شبه اتفاق بين المدرء في طلاء الأقسام باللون الرمادي بحجة أنه يغطي على خريشات التلاميذ في الجدران.

وهذا الاختيار للون الأزرق تؤيده سلمى الصعيدي خبيرة بمركز تطوير المناهج بمصر بقولها : " الأزرق للتغلب على النشاط الزائد، وهو مجدد لنشاط الجهاز العصبي بالجسم ومهدئ للأشخاص زائدي العصبية والمصابين بارتفاع ضغط الدم والأمراض الروماتيزمية وتصلب الشرايين، ويؤدي إلى الاسترخاء ويخفض من عدد مرات التنفس، وقد أجريت تجربة عندما أتوا بأطفال عدوانيين ووضعهم في فصل دراسي أزرق ولاحظوا هدوءا نسبيا وانخفاضا في العدوانية، وأيضا لوحظ أن اللون الأزرق يلطف الجو ويبرده لمن يعيشون في الأجواء الحارة الرطبة، وهو يساعد أيضا على تخفيف آلام القرحة والظهر والروماتيزم والاضطرابات الالتهابية. وهو لون يستخدم كتنقيص للون الأحمر حيث يمكن ارتداؤه في مقابلات العمل والمؤتمرات والمفاوضات. ويمكن الاستفادة منه من خلال استخدامه في حجرة الأخصائي الاجتماعي أو الأخصائي النفسي في المدرسة عن طريق طلاء لون الحائط .. كما يمكن الاستفادة منه في عمل ديكورات الفصول لتقليل ظاهرة العنف لدى التلاميذ"⁸.

ومن جميل ما ذكره غانم الطويل في هذا الباب من أمثلة أن مهندسي الطائرات اختاروا اللون الأخضر و الأزرق لتقليل حوادث الدوار التي تحدث لركاب الطائرات بعد أن أدركوا أن اللونين الأصفر و الرمادي يساعدان على حدوثه، وفيما يروى أن جسرا على نهر لندن ظل موزعا مرغوبا للمنتحرين ، حتى أشار أحد

المتخصصين باستبدال لون سوره الأسود بلون أخضر فاتح، فقلت حالات الانتحار من على هذا الجسر بصورة واضحة.

المدخل الثاني: الهواء (أو كسجين الفصل)

المستوى الأول : السند النظري

برر فريق التجربة اختيارهم هذا المدخل بأن الهواء هو الآخر عنصر أساسي من عناصر الحياة التي يجب أن نلقي لها بالاً، لأن له صلة بعمل العقل الإنساني الذي بدوره يؤثر في الأداء العام للشخص، و حري بمؤسساتنا التعليمية والتربوية أن توفر الهواء النقي للدارسين بها؛ يقول حمادي العبيدي : "إن الهواء النقي يزود الدماغ بالأكسجين الضروري للعمل الفكري ، كما أنه يرفع الروح المعنوية ، ذلك أنه يملأ النفس انشراحاً خاصة حين يعمل المرء في مكان تبهجه المشاهد الطبيعية الجميلة ، ويتدفق منه الهواء الصافي ، وأشعة الشمس الدافئة ، عندئذ يكون الذهن على أتم ما يراد منه من إنتاج عقلي خصب ، وقد قيل : ((إن الهواء النقي يحمل أفكاراً نقية لعقل يعمل))"⁹.

وهكذا تبدو حاجة العقل ماسة إلى هواء نقي متجدد، لذا يجب على المعلم أن يفتح النوافذ عند بداية كل حصة لطرد الهواء الراكد، لأن الهواء الراكد مشحون بما يعرف بالشوارد وهي كائنات دقيقة تنتج عن ركود الهواء في المحل وعدم تجده، ولها تأثير سيئ لا على العقل فحسب، و إنما على المزاج النفسي والطاقة النفسية أيضاً؛ يقول حمادي العبيدي مرة أخرى: "ولذا لا بد للقائم بأي عمل سواء كان بالجسم أو بالعقل أن يطرد الهواء الراكد من المكان الذي هو فيه طرداً تاماً مهما كانت برودة الطقس، أو سخونته"¹⁰.

المستوى الثاني: التنفيذ

لتوفير رائحة جميلة في الفصل تبعث على الارتياح، وتبث الحيوية في نفوس التلاميذ والأساتذة ، وبمبادرة من فريق التجربة تم تركيب أجهزة كهربائية للتحكم في رائحة الفصلين وإنعاشه بين الفينة والأخرى والتحكم في ذلك يتم من طرف الأساتذة وهم بذلك يريدون إرغام ما أسموه المعلم الخفي على التواجد معهم في بيئة عطرة تبعث على التفاؤل وتطرد المشاعر السلبية .



أنعش قسمك بالرائحة الجميلة
أوكسجين القسم



المستوى الثاني: النتيجة

لاحظت أنه بدخولك للقسمين تتعشك رائحته الزكية المتجددة بين الفينة والأخرى، وصرح الأساتذة أن هذا الأمر يساعد في تعديل المزاج أثناء التواجد في الفصل مما يساعد الأستاذ في بذل أقصى ما لديه، وأما التلاميذ فاستحسنوا الفكرة وصرحوا بأن هواء القسم يبعث على الارتياح والتفاؤل وينشط على العمل .
ذلك أن الدماغ هو أكثر الأجهزة حساسية للهواء، لذا يمكن الاستفادة من الروائح الأخاذة و العطرة في حثه على العمل و تنشيطه.

فبعض الشركات مثل شركة (كاجيما) وهي من أكبر شركات البناء اليابانية تقوم باستخدام الروائح في بيئة العمل لزيادة الإنتاجية، فقد قامت بتركيب نظام لبث الروائح في مختلف أرجاء الشركة ، وهو نظام مواز للنظام الموسيقي الذي يذيع الموسيقى الهادئة على مدار اليوم في بعض المؤسسات، وقد تم تطوير برنامج كمبيوتر للتحكم بالروائح التي تطلق في أوقات مختلفة على مدار اليوم، ففي الصباح يعرض العاملون لرائحة زهور الليمون التي تلهب فيهم الحماس للعمل، وعند الظهر تنتشر رائحة الورد لما لها من مفعول مهدئ للأعصاب تساعد على استمتاع العاملين بوجبة الغداء، وفي المساء تنتشر رائحة دهن العود التي تساعد أيضا على استعادة الهمة والنشاط¹¹.

المدخل الثالث: المساحات الخضراء (اجعل قسمك حديقة)

المستوى الأول : السند النظري

أورد أصحاب التجربة التبرير الآتي لاختيارهم هذا المدخل ويتعلق بصفة أساسية بالبيئة الطبيعية للفصل من حيث توفر التنوع النباتي به، ذلك أن هناك علاقات وطيدة بين التأثيرات البيئية على المعرفة والوجدان والسلوك. إن الميل أو النفور أو التفضيل نحو الطبيعة هو ما يسمى حديثا بالجماليات البيئية؛ يقول شاكر عبد الحميد: " ويلعب التفضيل . بشكل عام . دورا مهما هنا في اكتساب المعلومات، وفي تنمية المهارات المهمة في التعلم والأداء و المعرفة والعمل، وكذلك النشاطات الترويحية، والقراءة، واختيار الأصدقاء، والمواقع المحببة، وغير ذلك من النشاطات، وتساهم المتعة المرتبطة بذلك عامة، والجانب الجمالي منها خاصة، في تطوير السلوك على نحو واضح"¹².

"وقد جاء في دراسة ستيفن كابلان الأستاذ في جامعة ميتشجن الأمريكية عن تأثير المناظر الطبيعية في سلوك الإنسان، أدلة على أن المناظر الطبيعية تخلص الأشخاص من ظاهرة تسمى علميا بالإرهاق العقلي، وهي حالة من أعراضها عدم القدرة على التركيز والاستيعاب بعد ساعات أو أشهر من العمل الذي يتطلب تركيزا شديدا، كذلك أثبتت أن هذه الحالة قد تنتهي نهاية مفاجئة فور خروج المصاب بها من مكتب مزدحم إلى شارع مصطفى الأشجار."¹³

وقد ورد في كتاب قوة المكان " الطبيعة أيا كان تعريفنا لها، أكانت شجرة أم غابة كاملة، تقدم لنا جزءا عريضا من المعلومات التي يمكن للدماغ أن يستوعبها، وإن حططنا من قيمتها، فإننا نكون بذلك حططنا من التنوع الذي يمكن لأدمغتنا أن تحصل عليه. عندما نلغي الطبيعة من حياتنا، ننتهي من دون أن يكون لدينا إحساس حقيقي بالشم، بالسمع، بالرؤية، ويصبح التلفزيون واقعا. ويمكن لنا أن نفعل ذلك، لكن التلفزيون ليس معقدا كفاية ليحفز أدمغتنا على العمل بالوضع نفسه الذي تدفعه إليها الطبيعة" ¹⁴.

المستوى الثاني : التنفيذ

من خلال هذا العرض البسيط عن أثر البيئة أو بالأحرى الجماليات البيئية على أداء الإنسان، قام فريق التجربة بتوجيه تلاميذ الفصلين باختيار نباتات مزهرة وغرسها في أصص، وتم اختيار أماكن لوضعها داخل القسمين، وذلك محاولة منهم لغرس الجمال في القسم جاعلين منه حديقة تبعث رسائل الود والدفء بدل أن يكون مكانا لممارسة السلطة والديكتاتورية التي يحاول المعلم الخفي فرضها فيه.



اجعل المعلم الخفي يظهر على شكل وردة أو نبتة



المنظر الطبيعية تخلص الأشخاص من ظاهرة تسمى علميا الإرهاق العقلي



المستوى الثاني : النتيجة

لاحظت انبهاج التلاميذ بوجود النباتات الخضراء التي اختاروها وغرسوها بأنفسهم داخل القسم وكأنها تبعث الود و الأمان والدفء والطمأنينة إلى أعماق أحاسيسهم سلوكا و وجدانا و معرفة.

لأنه في التاريخ وبين كل الثقافات كان هناك ميل قوي لدى الناس كافة لتفضيل القيم الجمالية للمناظر الطبيعية، وقد أثبتت أبحاث معهد في(شيكاغو) أن الورد و الأزهار الحمراء تشعر بالنشاط والبهجة وتساعد في تنمية المخ البشري¹⁵.

المدخل الرابع: وجود المرأة لتحسين صورة الذات لدى الفرد

المستوى الأول : السند النظري

من خلال تحليل لخطاب ، نجد انكسارا وشرخا كبيرا في عالمهم الداخلي، عالم مليء بالانهزامية والسلبية، فضلا عن إهمال للذات مظهرا ورائحة مما يترتب عنه إهمال لما وراءهما من معنى للوجود وقيمة للكينونة، وافترض أن مرد ذلك كله إلى فقدان تقدير الذات و إهمال أو قتل للأنا، فنقرر محاولة زرعه وبعثه من جديد .

واقترحت المرأة كأداة تستطيع نقد التلميذ دون جرحه . ومدحه والمبالغة فيه دون عناء ، وكلما زاد ذلك الإطاراء نما عملاق في ذات كل بشر، وازدادت عزته بنفسه، " كلما زادت عند شخص نسبة عزة النفس استطاع استعمال طاقته الإبداعية في عمله وكلما أقام علاقات إيجابية بينه وبين الآخرين باحترام لأنه تخلص من الإحساس بتهديد الآخرين له. كلما كانت عزة النفس حاضرة توفرت إمكانيات العيش في فرح وغبطة¹⁶

المستوى الثاني: التنفيذ

قام فريق التجربة وبالتعاون مع إدارة المدرسة باختيار وتثبيت مرآة مناسبة الحجم في كل قسم من القسمين النموذجيين، وإلى جانب المرأة تم إصاق خطاب إيحائي وتم تعليم التلاميذ تلاوته بتأن واسترخاء وتمثل لمعانيه ، وسمي صراحة بإعلان عزة النفس (اقتبس جزءا من ذلك الإعلان من كتاب عزة النفس و صدر بدعاء النظر

في المرأة)، وهم بذلك يحاولون التغلب على روح الانهزامية والسلبية التي يحاول ما دعي بالمعلم الخفي أن يجعلها الصورة الغالبة على ذات الفرد داخل الصف.



إعلانُ عزة النَّفس



اللهم حسنْ خُلُقِي كما حسَّنتْ خُلُقِي وحرِّمْ وجهي على النار
في كل الكون لا يوجد شخص آخر يُشبهني تماما .
أنا هُوَ أنا . وكل ما هو أنا فريد .

أنا مسؤول عن ذاتي . لدي كل ما يلزمي هنا ، و سأحيا الآن بعمق .
أستطيع إظهار أحسن ما في .

أستطيع أن أكون ذا كفاءة وأُعطي معنَى لِحياتي و نظامًا للكون .
أستطيع اختيار تطوير ذاتي وتثمينها

والتناغم معها كما في علاقتي بالآخرين وفي علاقتي بالله عز وجل .
أنا جديرٌ بقبول الآخرين و حُبهم لي كما أنا ، هنا والآن و إلى الأبد .

أحبُّ ذاتي و أحترمها ، أقبلها و أرضى عنها

و أقرِّر أن أنهل من الحياة بملء يديَّ ابتداءً من اليوم وإلى الأبد ...
أنا أستحق الحياة

وسأعمل على جعل يومي أفضل من أمسي

و غدي أفضل من يومي .

فاللهم وَّقِّني



المستوى الثالث : النتيجة

لاحظنا اهتمام التلاميذ بمظهرهم وذلك من خلال كثرة وقوفهم أمام المرأة ما أكد

أن وجود المرأة يساهم بقدر ما في تعزيز الأناقة والثقة بالنفس وتقدير الذات .

ومن كتاب عزة النفس نجد :

" في حالة تحلي شخص بعزة حسنة للنفس نلاحظ عنده عددا من المواصفات
اللازمة لحياة مكتملة. وهذه المواصفات هي:

1. قبول الشخص ذاته بأنه إنسان في تطور يعلم ويعي أنه على الطريق، في

تطور و أنه ليس كاملا و أن هذا لا ينقص في شيء من قيمته كإنسان

وهو لا يشعر بالعار من نقائصه أو أخطائه.

2. محاولة التعرف على ذاته بطريقة دائما أحسن و أفضل، السعي إلى التقدم و إلى التواصل بنجاعة .
 3. قبول مراجعة قناعاته ومساعدة اعتقاداته وكل ذلك في كنف احترام قناعات ومعتقدات الآخرين.
 4. الحرص على التواصل مع الآخرين وتعلم التعرف عليهم وعلى العالم حوله.
 5. رسم أهداف لحياته و إيجاد المعلومات و المساعدة اللازمة لتحقيقها.
 6. التمييز بين الوقائع والتأويلات والأحاسيس وتحمل مسؤولية تأويلاته و أحاسيسه.
 7. القدرة على العيش في اللحظة الحاضرة بدون أن يغيب عنه المجال العام.
- الوعي بالقيم التي تقوده والوعي بجذورها، وعدم الاقتياد بقيم لا عقلانية مسلم بها من طرف الجوار وكل من يحيط به "17.
- وقد لاحظت استعمال المرأة كأداة لبرمجة اللاوعي لدى الأفراد في المدرسة الوطنية للإدارة إذ تتواجد بكثرة في أماكن عدة من المدرسة بهدف تعزيز قيمة الذات لدى الفرد وأهمية هندامه ومظهره .

المدخل الخامس: الصوت

المستوى الأول : السند النظري

برر أصحاب التجربة اختيارهم لهذا المدخل بقول فيليب براكي في كتابه استرخاء واستراحة أولادنا " تنمي الأصوات و اتساقها ، أثناء الاسترخاء ، الإبداع الطبيعي لدى الطفل . لم يبق الغناء مخصصا للعارفين به وذوي المواهب الموسيقية، ولكنه أضحى يوفر فضاء انفتاح للجميع " 18

ولعله في هذا السياق تم نكر ما يستعمله اليابانيون في هذا المجال، حيث شوهد من خلال حصة خواطر التلفزيونية توظيفهم لعنصر الصوت لبث الحماسة وتنمية العالم الداخلي للطفل حين ممارسته لدور المنظف في فصله ، فيكبر عالمه الداخلي بتواضعه، وبأدائه لواجبه، هذا النمو للعالم الداخلي ننشده من خلال برمجة الصوت في البيئة التعليمية، وجعله حافزا للنمو ومعينا يمتاح منه المتعلم المعاني النبيلة

والصور الذهنية الإيجابية و الرضا عن النفس، وينسج من خمائله خيالات وأفكارا إيجابية.

" ينشأ عن الاستماع للموسيقى عملية تمثل فكري وتولد لصور ذهنية. ويقع اختيار مصادر صوتية، في الاسترخاء، تساعد على الغور في الداخل. فيتباطأ الإيقاع المخي موجات ألفا . وتفرز المنظومة الغددية الإندرفين (الإندرفين : مادة تفرزها بعض خلايا الجهاز العصبي المركزي ولها خصائص تسكين الأوجاع شبيهه بالذي ينتج باستعمال أفيون الخشخاش)، و ترخي العضلات ، وفي حالة الإفلات هذه تنتقل الطاقة بصفة أفضل ، ويستريح البدن و يهدأ الفكر." ¹⁹

المستوى الثاني : التنفيذ

أثناء فترات القراءة الصامتة في الحصص العادية أو في حصص القراءة الحرة أو الموجهة التي يديرها أساتذة اللغة العربية وأثناء قيام التلاميذ بتنظيف القسم، و من أجل تنظيم المحيط الصوتي من خلال جهاز حاسوب مربوط بنظام صوتي ركب في الفصل، يتم بث مقاطع موسيقية كلاسيكية هادئة تتوافق وقيمنا تضي على المكان رومانسية وشاعرية وبهذا يفرضون على المعلم الخفي الهدوء والنغم الذي يبعث على الراحة والطمأنينة.





المستوى الثالث : النتيجة

فبمجرد دخولك حصة القراءة مثلا ترى أنه يسكنها الهدوء المقصود والمنظم فلا تسمع إلا ذلك النغم الذي يسري إيقاعه على المتواجدين في الفصل وتراهم وكأنهم في حصة للتطهير النفسي أو التنويم المغناطيسي، إنه منظر مؤثر جدا وكأنك تستشعر ذات كل واحد فيهم تنمو أمامك، طاردة شبح الأفكار السلبية التي كانت تسيطر عليهم أو التي تتراكم على مدار الأسبوع .

حيث إن للأصوات القدرة على أن تتسلل إلى أعماق مشاعرنا ، وتؤطرها، بل تحتلها وتأسرها، إنها حاويات للخبرة البشرية. وكبيئة قريبة إلى واقعنا نجد تجربة مدارس أرامكو السعودية حيث تقول إدارة مدارس أرامكو بالمملكة العربية السعودية: إن بعد تدريب التلاميذ على عزف مقطوعات قصيرة من الموسيقى الكلاسيكية، ازدادت قدرتهم على استيعاب الرياضيات والمواد العلمية؛ وهذا ما أكدته دراسات

أجريت في أكثر من موقع، وانتهت جميعها إلى أن الاستماع للموسيقى الهادئة يؤدي إلى رفع مستوى الذكاء والإبداع والتحصيل الذهني²⁰.

كذلك ينصح الباحثون في توصياتهم المستمدة من دراسة تأثير الموسيقى في الجهاز العصبي، بإذاعة الموسيقى الكلاسيكية في غرف الانتظار بعيادات الأسنان والمستشفيات والمطارات، وغيرها من الأماكن التي يرتبط المكوث فيها بالقلق والتوتر، إذ أن هذا النوع من الموسيقى يؤدي إلى تقليص الإجهاد، وتحسين الأداء وحالة المزاج العام .

المدخل السادس: الضوء

برر أصحاب التجربة اختيارهم لهذا المدخل بقولهم أن المقصود من الضوء في هذا العنصر المصدر الطبيعي (الشمس) والضوء الصناعي (المصباح) ، فقد بينت العديد من الدراسات العلمية أن كثيرا ممن فقدوا بصرهم كان بسبب الإضاءة السيئة، إما لأن الضوء غير كاف، و إما أنه بعيد عن مكان العمل، أو موضوع في مكان لا يصح أن يكون موضعا له ، فيكون خافتا يصيب العين بالكلل، أو ساطعا يجهرها²¹، وربما كان في مدارسنا من يصاب بالكلل و الملل ولا يعرف السبب الذي هو ضعف الإنارة أو سوء نوعيتها، ولكون مثل هذا الأمر لا يدخل في تساؤلات المتعلم بل وحتى في دائرة وعيه، فإنه يبرمج على عدم التركيز و التشتت الذهني اللاإرادي، يقول حمادي العبيدي : "إن الإضاءة الكافية تريح العينين، و تعين الذهن على متابعة العمل، على أن الإضاءة المثالية هي التي تكون من مصدر طبيعي وهو الشمس"²².

ولنا أن نسأل أنفسنا في هذا المقام : هل تعنى مدارسنا بالإنارة التربوية بمعيارية؟، أي هل هناك معايير تربوية لوضع المصادر الضوئية في قاعات الدرس ولنوعيتها؟، هذا التساؤل يضعنا أمام الأمر الواقع، وهو أن حال العقل تابعة لحال الجسم، وكما يعمل الجسم يعمل العقل، ومن ثم فإن التفكير الجيد لا يكون إلا من جسم تؤدي أعضاؤه وظائفها على نحو مُرض، فضعف الإنارة في قاعة الدرس يجهد أعين المتعلمين و يمتد ذلك الإجهاد لا شعوريا إلى عقولهم فيكفون عن التركيز شيئا فشيئا حتى يفقدوا الاتصال تماما مع جو القسم نهائيا هذا من جهة، ومن جهة أخرى

فإن لضوء الشمس فاعلية وتأثيرا على العمل العقلي، يقول حمادي العبيدي: "كشفت العلم ما لضوء الشمس من تأثير على العمل العقلي، كصفاء الذهن والطاقة، والقدرة على مواصلة العمل، بل له تأثير على الصحة العقلية، حيث يحمي الشعاع الطيفي الأزرق منه (وكذلك اللون الأزرق) الأطفال من حدوث اليرقان، ويحمي من التوتر والاكتئاب"²³، واليرقان هو مرض يخرب أدمغة الأطفال، ومن عجيب أمر الشمس أنه يمكننا أخذ جرعات كافية من نورها يوميا حتى لو كان الفصل شتاء والشمس وراء السحب فإن ضوءها يصل إلينا، يقول حمادي العبيدي مرة أخرى: "إن تأثير ضوء الشمس لا يقتصر على الذهن فحسب، وإنما له تأثير فعال على الصحة الجسمية أيضا، ذلك أن اتصاله بالجسم يمكن الجلد من إنتاج الفيتامين (d) الضروري للعظام وللجلد نفسه، وينتج عن نقص ضوء الشمس أعراض سلبية كثيرة؛ منها العزوف عن العمل بسبب الإحساس بالتعب حتى يؤدي ذلك إلى الكسل والخمول الشامل للذهن والجسم معا"²⁴.

المستوى الثاني : التنفيذ

عمل فريق التجربة بمساعدة الإدارة على توفير إضاءة جيدة في القسمين من خلال استعمال المصابيح الفلورية التي تمنح نورا أبيض يريح العين، كما قاموا بتوفير الستائر على النوافذ كي يتم تكييف الرؤية.

ويطمح فريق التجربة في هذا الجانب إلى تزويد نوافذ القسم بالزجاج الذكي الذي يتأقلم مع شعاع الشمس ومع حال الطقس، فيمنحنا النور حسب الاحتياج وبرفق وهدوء دون إفراط أو تفريط .

ولتحقيق لذة الاستمتاع بنور الشمس عمد الأساتذة إلى تجريب إجراء بعض أنشطة الدروس في خارج الصف تحت أشعة الشمس الدافئة، بطبيعة الحال مع مراعاة حالة الطقس وأن يكون اليوم معتدلا بحيث لا يسبب التعرض للشمس آثارا جانبية.

وهم بذلك يطمحون إلى التخفيف عن المتعلمين وكذا المعلمين من ثقل الضغوط التي ينشرها ما أسموه المعلم الخفي داخل القسم.



المستوى الثالث : النتيجة: وبهذه التغييرات صنع فريق التجربة فرقا في البيئة التعليمية، ووفروا إنارة جيدة تريح العين وتضفي الحميمية داخل الصف، كما أضفوا على المتعلمين الكثير من الحيوية ولانشراح وزيادة الدافعية للتعلم بنقلهم خارج الصف.

إذا فالضوء بنوعيه الطبيعي والصناعي يمكن أن يمنحنا الطاقة أو يسلبنا إياها، لذا يجب إعادة النظر في برمجة بيئتنا التعليمية من هذه الزاوية، وعلى إدارة المدرسة أن تُدخل في إطار المشروع المدرسي للتنمية الذاتية للدارسين مثل هاته الأمور لأن الميزة الأساسية فيها هي اللاشعور، فسيرتفع مستوى أداء الدارسين دون أن يشعروا إذا توفرت لهم الألوان المناسبة والإضاءة الجيدة .

الخاتمة : رغم قلة الإمكانيات حاول أصحاب التجربة وتلاميذهم محاكاة فصول ذكية تحاكي الطبيعة في ألوانها وروائحها وانبساطها وانشراحها ونقلها من بيئة صفية منفرة إلى بيئة صفية جاذبة محفزة على الأداء الإيجابي للأفراد المتواجدين بها .
بمثل هاته الأحاسيس والانطباعات التي تركتها هذه المحاولة المحدودة، نود أن تكون فصولنا في مؤسساتنا التعليمية مصدر إلهام لتلامذتنا ترفع من مستوى أدائهم فيشعرون بالبهجة والطمأنينة .

فكم هو عظيم أثر البيئة على الإنسان، وكم هو عظيم أيضا لو برمج الإنسان محيطه بشكل علمي ليعمل فيه بطريقة واعية ومنظمة ومعدة سلفا ضمن برنامج خاص و ضمن برنامج التطوير الذاتي والتنمية الذاتية، فبدل العشوائية يحل النظام، وتقر في النفس المعاني الفنية للحياة.

- ¹ شاكر عبد الحميد. (2001)، التفضيل الجمالي دراسة في سيكولوجية التذوق الفني. سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، العدد 267 ، الكويت، ص 270.
- ² نفس المرجع، ص 160.
- ³ نفس المرجع ، ص 144.
- ⁴ نفس المرجع، ص 270 .
- ⁵ علي غانم الطويل .(2000) ، الشخصية المغناطيسية ، إصدارات مركز التفكير الإبداعي ، دار ابن حزم ، بيروت، ص 144.
- ⁶ نفس المرجع. ص 145.
- ⁷ نفس المرجع، ص 143 .
- ⁸ سلمى الصعيدي. (2009)، تعلم بالألوان ، مجلة العربي ، العدد 602 ، الكويت، ص 175-176.
- ⁹ حمادي العبيدي .(2003) . القوى العقلية استخدامها ونموها والمحافظة عليها ، دمشق، دار وحي القلم، ص 44 .
- ¹⁰ نفس المرجع ، ص 134.
- ¹¹ محمد راشد ديماس. (2000) ، كيف تحصل على أفضل ما لدى الآخرين، إصدارات مركز التفكير الإبداعي، بيروت، دار ابن حزم، ص 70 .
- ¹² شاكر عبد الحميد ، مرجع سابق، ص 386.
- ¹³ سلمان سماحة وآخرون .(2008) ، الشجرة في المدينة شيء من الأخضر إلى جانب الرمادي، مجلة القافلة ،المجلد 57/العدد 2، ص 14-15.
- ¹⁴ نفس المرجع ، ص 13 .
- ¹⁵ علي غانم الطويل ، مرجع سابق، ص 144.
- ¹⁶ روزات بولتي وبربرا دوبس .(2008)، عزة النفس مصدر احترام الجميع، أريانة تونس ، الدار المتوسطة للنشر، ص 12.

- 17 نفس المرجع ، ص 16.
- 18 فيليب براكي . (2007)، استرخاء واستراحة أولادنا طريق نموهم، ريانة تونس،
الدار المتوسطة للنش، ص 33.
- 19 نفس المرجع ، ص 26.
- 20 رجب سعد السيد. (2007) ، هل بات بحاجة إلى إعادة ترتيب؟ الصوت ودوره
في حياتنا ،مجلة القافلة ، المجلد 56، العدد 07 ، ص 38.
- 21 حمادي العبيدي، مرجع سابق ، ص 46 .
- 22 نفس المرجع، ص 47 .
- 23 نفس المرجع ، ص 47 .
- 24 نفس المرجع ، ص 48 .