

نموذج شامل لمهارات الحياة: دمج منظمة الصحة العالمية و NEP 2020 مع رؤى بهاغافاد غيتا

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 13, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). نموذج شامل لمهارات الحياة: دمج منظمة الصحة العالمية و NEP 2020 مع رؤى بهاغافاد غيتا. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120650>

هل يمكن للجمع بين الحكمة القديمة والعلوم الحديثة أن يعزز مهارات الحياة ويدعم الصحة النفسية؟

منذ الأزل، سعى الإنسان إلى فهم معنى الحياة وكيفية مواجهة تحدياتها. لطالما كانت الفلسفات القديمة والأديان مصدراً للإرشاد، بينما تقدم العلوم الحديثة أدوات وتقنيات لفهم العقل والسلوك. ولكن ماذا لو أمكننا الجمع بين هذين العالمين؟ هذا هو السؤال الذي يطرحه بحث جديد يهدف إلى دمج رؤى منظمة الصحة العالمية (WHO) وسياسة التعليم الوطنية الهندية (NEP 2020) مع تعاليم "البهجا فاد جيتا" القديمة، بهدف تطوير نموذج شامل لمهارات الحياة وتعزيز الصحة النفسية.

الإطار النظري

يرتكز هذا البحث على فهم عميق للعلاقة بين علم النفس الإيجابي، والتعامل مع الضغوط، وتطوير الشخصية. تعتمد منظمة الصحة العالمية في نهجها لمهارات الحياة على مبادئ علم النفس التنموي، مؤكدة على أهمية اكتساب القدرات الاجتماعية والعاطفية التي تمكن الأفراد من التعامل بفعالية مع متطلبات الحياة اليومية. تشمل هذه المهارات الوعي الذاتي، والتعامل مع المشاعر، والتعامل مع الإجهاد، والتواصل الفعال، واتخاذ القرارات، وحل المشكلات، والعلاقات الشخصية، والتفكير النقدي والإبداعي.

من ناحية أخرى، تركز سياسة التعليم الوطنية الهندية (NEP 2020) على تطوير شخصية المتعلم بشكل شامل، مع التركيز على المهارات الحياتية التي تمكنه من النجاح في القرن الحادي والعشرين. تتضمن هذه المهارات القدرة على التكيف، والتعاون، والتفكير النقدي، والإبداع، وحل المشكلات.

أما "البهجا فاد جيتا"، فهي نص ديني وفلسفي هندي قديم، يعتبر جزءاً من ملحمة "مهابهاراتا". تقدم "الجيتا" رؤية شاملة للحياة، تركز على أهمية الوفاء بالواجب، والتعامل مع الأحداث بلامبالاة، والحفاظ على السلام الداخلي، والعيش في اللحظة الحالية، واتخاذ القرارات الحكيمة، والتمييز بين الصواب والخطأ. يشير أغراوال (Agrawal, M)، الباحث الرئيسي في هذه الدراسة، إلى أن تعاليم "الجيتا" يمكن أن تكون ذات فائدة عالمية لجميع البشر، بغض النظر عن المنطقة أو العرق أو الجنس أو الدين، إذا تم النظر إليها كمصدر للحكمة.

علم النفس الإدراكي السلوكي (CBT) والتشابهات

من المثير للاهتمام ملاحظة أوجه التشابه بين مبادئ "البهجا فاد جيتا" وتقنيات العلاج السلوكي المعرفي (CBT). قال CBT يركز على تحديد وتغيير الأنماط السلبية في التفكير والسلوك، بينما تشجع "الجيتا" على التخلص من التعلق بالنتائج والتركيز على الفعل نفسه. كلاهما يهدف إلى مساعدة الأفراد على تطوير نظرة أكثر واقعية وإيجابية للحياة، وتعزيز قدرتهم على التعامل مع التحديات بفعالية. يمكن تشبيه العقل البشري بحديقة، حيث الأفكار السلبية هي الأعشاب الضارة التي يجب إزالتها، والأفكار الإيجابية هي الزهور التي يجب رعايتها.

المنهجية

اعتمدت الدراسة على منهجية تحليلية مقارنة، حيث قام أغراوال بتحليل مفصل لمهارات الحياة التي حددتها منظمة الصحة العالمية وسياسة التعليم الوطنية الهندية، ومقارنتها بتعاليم "البهجا فاد جيتا". لم يستخدم الباحث منهجية تجريبية مباشرة،

بل اعتمد على استخلاص الأفكار والمفاهيم المشتركة بين هذه المصادر المختلفة.

قام أغراوال بتحديد المهارات الأساسية التي تم التركيز عليها في كل من منظمة الصحة العالمية وسياسة التعليم الوطنية الهندية، مثل المرونة، والعمل الجماعي، والتعاون، والتواصل، واتخاذ القرارات. ثم قام بتحليل النصوص الرئيسية في "البهاغافاد جيتا" لتحديد المفاهيم والتعاليم التي تتوافق مع هذه المهارات. على سبيل المثال، وجد أن مفهوم "كارما يوغا" (Yoga of Action) في "الجيتا" يؤكد على أهمية أداء الواجب بجد وإخلاص، دون التعلق بالنتائج، وهو ما يعزز المرونة والقدرة على التعامل مع الفشل.

بعد ذلك، قام أغراوال بتطوير "نموذج التكامل" الذي يوضح كيف يمكن دمج رؤى منظمة الصحة العالمية وسياسة التعليم الوطنية الهندية مع تعاليم "البهاغافاد جيتا" لإنشاء برنامج شامل لتطوير مهارات الحياة وتعزيز الصحة النفسية. يهدف هذا النموذج إلى توفير إطار عمل عملي للمعلمين والمربين والأخصائيين النفسيين لتصميم برامج تدخلية فعالة.

الأثر

تكمن أهمية هذه الدراسة في قدرتها على تقديم رؤية جديدة وشاملة لتطوير مهارات الحياة وتعزيز الصحة النفسية. من خلال دمج الحكمة القديمة مع العلوم الحديثة، يمكننا إنشاء برامج تدخلية أكثر فعالية وملاءمة ثقافياً.

بالنسبة للمعلمين والمربين، يوفر هذا البحث إطار عمل جديداً لتصميم المناهج الدراسية والأنشطة الصفية التي تعزز مهارات الحياة لدى الطلاب. يمكنهم استخدام تعاليم "البهاغافاد جيتا" كمصدر للإلهام والتوجيه، لتعليم الطلاب كيفية التعامل مع التحديات بمرونة، وكيفية بناء علاقات صحية، وكيفية اتخاذ قرارات حكيمة.

بالنسبة للأخصائيين النفسيين، يمكن أن يساعد هذا البحث في تطوير تقنيات علاجية جديدة تجمع بين مبادئ العلاج السلوكي المعرفي (CBT) وتعاليم "الجيتا". يمكنهم استخدام هذه التقنيات لمساعدة المرضى على التغلب على القلق والاكتئاب والتوتر، وتعزيز قدرتهم على التعامل مع الضغوط النفسية.

بالنسبة للجمهور العام، يمكن أن يساعد هذا البحث في زيادة الوعي بأهمية مهارات الحياة والصحة النفسية. يمكنهم تطبيق تعاليم "الجيتا" في حياتهم اليومية، لتعزيز السلام الداخلي، وتحسين علاقاتهم مع الآخرين، وتحقيق السعادة والرضا.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق الثقافي العربي، نجد أن هناك العديد من أوجه التشابه مع القيم والمبادئ التي تؤكد عليها الثقافة العربية والإسلامية. فالقيم مثل الكرم، والصدق، والأمانة، والتسامح، والتعاون، تعتبر أساسية في الثقافة العربية. كما أن الدين الإسلامي يشجع على التفكير الإيجابي، والتوكل على الله، والصبر، والرضا بالقضاء والقدر.

يمكن أن تكون تعاليم "البهاغافاد جيتا" ذات صلة خاصة بالعالم العربي، حيث يواجه الكثير من الأفراد تحديات نفسية واجتماعية بسبب الصراعات السياسية، والفقر، والبطالة، والتمييز. يمكن أن تساعد هذه التعاليم الأفراد على تطوير المرونة، والتعامل مع الضغوط، وإيجاد معنى وهدف في الحياة.

ومع ذلك، من المهم أيضاً مراعاة الفروق الثقافية والدينية عند تطبيق هذه النتائج في العالم العربي. يجب أن يتم ذلك بطريقة حساسة ومحترمة للقيم والمعتقدات المحلية. على سبيل المثال، قد يكون من الضروري تكيف بعض المفاهيم والتعاليم لتناسب مع السياق الثقافي العربي.

آفاق مستقبلية وقيود

على الرغم من أهمية هذه الدراسة، إلا أنها لا تخلو من بعض القيود. أولاً، اعتمدت الدراسة على منهجية تحليلية مقارنة، ولم تستخدم منهجية تجريبية مباشرة. لذلك، لا يمكننا الجزم بأن دمج رؤى منظمة الصحة العالمية وسياسة التعليم الوطنية الهندية مع تعاليم "البهاغافاد جيتا" سيؤدي بالضرورة إلى تحسين مهارات الحياة والصحة النفسية.

ثانياً، ركزت الدراسة على "البهاغافاد جيتا" كنص ديني وفلسفي هندي قديم. قد يكون من المفيد إجراء دراسات مماثلة باستخدام نصوص دينية وفلسفية أخرى من ثقافات مختلفة.

في المستقبل، يمكن إجراء دراسات تجريبية لتقييم فعالية

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

Reference

Agrawal M. (2026). *Toward a holistic model of life skills by integrating WHO and NEP 2020 with Bhagavad Gita perspectives*. Discover Social Science and Health

DOI: [10.1007/s44155-025-00314-1](https://doi.org/10.1007/s44155-025-00314-1)