علم النفس الرياضي
المرحلة الرابعة
مدرس المادة أ ٠ م ٠ د أسيل ناجي

- **توجيهات لمواجهة الاحتراق للاعب الرياضي:**
- دراسة اللاعب لمفهوم الاحتراق والتعرف على مصادره واعراضه لان ذلك يساعد اللاعب على اتخاذ الاساليب المناسبة للتحكم ذاتياً أو بمساعدة الاخرين لمحاولة أو تجنب الاحتراق.
- حاول ان تقيم بدقة المطالب الواقعة على كاهلك، وما هو المطلوب منك بالتحديد لرياضتك التي تمارسها سواء في مجال التدريب أو المنافسة أو العلاقات مع الاخرين.
- حاول ان تحدد وتقيم قدراتك الشخصية في مواجهة الاعباء المطلوبة منك وان تكون صادقاً في عملية التقييم وبدون مغالاة، وفي ضوء تقييمك لما هو مطلوب منك وتقييمك لقدراتك الشخصية حاول ان تحدد أهداف ومستويات طموح مناسبة تستطيع تحقيقها ويمكنك الاستعانة بالمدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي لمساعدتك وتوجيهك.

- في ضوء التحديد السابق حاول أن تحدد الطرق والوسائل التي يمكن بها تحقيق هذه الأهداف مع محاولة وضع خطة زمنية مناسبة.
- يمكنك استخدام العديد من الوسائل والطرق لأداء بعض المهارات النفسية التي تساعد على التخلص من بعض الضغوط والقلق والاستثارة كمهارات الاسترخاء والتصور والتأمل وغيرها من المهارات التي يمكن ان يوجهك الأخصائي النفسي نحو ممارستها وطبقاً لحالتك.
- الالتزام بأساليب الحياة الصحية وان تعتني بنفسك صحياً وبدنياً ونفسياً فالرياضة جزء من حياتك وليست حياتك كلها.
- ****** الاخلاق الرياضية**
- **الرياضة منهج للقيم والأخلاق :**
- الأخلاق الرياضية يجب أن نتخذ الرياضة علي كافه أشكالها وسيلة للترفيه عن النفس ومنهاجا ومنبرا للقّيم والمبادئ والمثل الأعلى ، إذ نري في ملاعبنا أفعالا وسلوكيات يندي لها الجبين وتشمئز منها النفس وليقبلها الخلق القويم والطبع السليم من أفعال وحشية وسب وشتام واعتداء بالقول أول الفعل وجرائم دنيئة واخلاق سيئة وتعصب أعمي يتفشى في جميع أوساط وأركان المجتمع الرياضي.

- وتعد الروح الرياضية أحد عناصر الأخلاق الرياضية وتتكون من ثلاثة مفاهيم مترابطة وربما متداخلة وهي اللعب النظيف والروح الرياضية والالتزام بالقيم بأن تكون فائزا جيدا تماما ، كما تكون خاسرا جيدا أي لا نختلف الشخصية والتزامك بالأخلاقيات سواء أكنت منتصرا أو مهزوما فاللعب النظيف يشير إلي ضرورة حصول جميع المتنافسين علي فرص متساوية لتحقيق الفوز والتعامل مع الآخرين بطريقة صادقة ومحترمة حتي وان لم يلتزم المنافسون بذلك ، فمساعدة الخصم علي النهوض والمصافحة بالأيدي بعد المباراة تدل علي أن الفرد يمتلك شخصية سامية وراقية وتعكس قيما جوهرية يجب الالتزام بها كنموذج
- راقي ومثالي ، فمفهوم الروح الرياضية يتضمن الكثير من القيم والمبادئ المتداخلة علي رأسها العدل والمساواة واحترامك لجميع ذوي العلاقة وعدم إيذاء الخصم او استغلال وسائل غير مشروعه لتحقيق الفوز كالخداع أو غيرها أي الالتزام بالسلوك الحضاري قولا وفعلا مهما كانت النتيجة.
-

- اذن الرياضة هي ترويض للنفس قبل أن تكون حصداً للألقاب والكؤوس وفرداً للعضلات، وما جدوى أن يكون البطل بلا أخلاق، تتدلى على صدره أوسمه عارية من كل معاني الأخلاق الفاضلة والرياضة بمعناها الصحيح ترفض أن تكون وسيله لغاية أخرى لأنها بذاتها وسيلة وغاية لترويض النفس قبل الجسد، فالصعود إلي قمة الشهرة يحتاج إلي جهد ومثابرة وتفان ومقدرة على الصبر والإبداع وهناك الكثير من الرياضيين الذين وصلوا وسقطوا سريعاً إلى القاع ليضعوا صفحة سوداء لمسيرتهم الحافلة بالنجومية وذلك بسبب عدم التزامهم بأخلاق.
- تتردد على مسامعنا بين الفينة والأخرى عبارات يعتقد الكثيرون صحتها ولكن في حقيقتها تكون عبارات خالية من أي مضمون ومعنى مفيد بل هي مما اعتاد الناس تداوله ظنا منهم أنها عبارات مؤدية للغرض إلي يقصدونه ومن هذه الأقاويل ما نسمعه من شعار أن الرياضة أخلاق.
- هذه العبارة توهم بأن ممارسة الرياضة تربي في النفس الأخلاق الحميدة بينما المتبصر بها يجد أنها غير ذات معنى فكيف تستطيع الرياضة وممارستها أن تزرع الأخلاق الحميدة . مهما فكرنا فلن نستطيع أن نزيد أي مفهوم آخر على هذا المعنى إلا أذا قلنا أن الرياضة يمكن أن تشغل وقت الشاب عن بعض الأفعال السيئة وبعض التصرفات المعيبة وضياع الوقت في غير المفيد.

- صحيح أن جميع المعتقدات والأديان توجه أصحابها نحو الأخلاق الحميدة وتنهاهم عن الأخلاق السيئة ولكن تحديد هذه الأخلاق وتقييم مدى صحتها بدقة يختلف من عقيدة إلى أخرى وبمعنى آخر لو نظرنا إلى الصدق فالأمر المتفق عليه بين كل المعتقدات والأديان أن الصدق خلق حميد على الإنسان أن يتحلى به وأن الكذب أمر ممجوج على الإنسان أن ينتهي ويتخلى عنه و لكن مفهوم هذا الصدق يختلف من فكرة لأخرى ففي المفهوم الديني هو أمر يتطلب الالتزام الديني وفي العقيدة الإسلامية هو أمر شرعي مطلوب بغض النظر عن المصلحة المتحققة من الصدق أما في الكثير من المعتقدات الأخرى فالصدق هو أخلاق ذاتية حميدة يجب على الإنسان أن يتحلى بها ليحقق من خلالها إنسانيته ومصلحته الإنسانية العليا وهذا كلام مقبول لكنه للأسف معيار غير ثابت وغير دقيق فما هي المصلحة العليا للإنسان ومن يقدرها وهل المصلحة العليا للإنسان أمر متفق عليه بين البشر وإذا كان الأمر كذلك فلماذا تختلف الشعوب والأمم

- وتقام الحروب بين الناس إنها بسبب عدم الاتفاق على صيغة محددة لهذه المصلحة العليا من هنا كان التفاوت في مدى الالتزام بالخلق الحميد ومنه الصدق بين الأمم والمعتقدات ومن هنا كان هناك كذبة بيضاء وكذبة صفراء وأخرى رمادية وهكذا أما الالتزام الكامل والحقيقي فلا يمكن أن يتم إلا بوجود وازع كبير لدى الإنسان يمنعه من الأخذ بالأخلاق السيئة في كل حال وآن.
- على كل اللاعبين أن يلتزمون بالصدق والأخلاق الحميدة في لعبهم مهما كانت النتيجة ولو كان الهدف كأس العالم فكأس العالم أو أي كأس آخر ليس أهم من الالتزام بالصدق والأخلاق الرفيعة فهي محور حياة الإنسان السوي وأساس الحفاظ عل إنسانيته الحقيقية فليس من هدف مادي مهما كان كبيرا أو صغيرا يبرر للإنسان الكذب و الغش والخداع.
- **هل تستطيع الرياضة أن تعلم الإنسان الصدق فيما لو تركت دون قالب أخلاقي صحيح**
- **هل الرياضة بحد ذاتها هي التي تجعل هذا اللاعب خلوقا وهذا اللاعب غير ملتزم بالأخلاق المناسبة**
- **هل الرياضة ومشاهدة المباريات تجعل المشاهدين يتحلون بالأخلاق الرياضية والروح الرياضية العالية أم أن ما جعل اليوم من تنافس تجاري بين الأندية والدول والمؤسسات الرياضية جعل الأخلاق تتعثر في الملاعب وأصبح من الفلكلور الرياضي أن نسمع الرذائل و الشتائم و التصرفات القبيحة من اللاعبين أو المشاهدين و المشجعين.**

- إن كرة القدم بشعبيتها وشعبية نجومها هي معبودة الجماهير ،ولذلك يجب على اللاعبين والرياضيين القيام بتصرفاتٍ حسنة تنم عن خلق رفيع لأنهم القدوة لملايين البشر الذين يتابعونهم ويتعلقون بهم ،فإن كان الرياضي خلوقاً ،وروحه جميلة فإن ذلك سيؤثر إيجاباً على المتابعين والمشجعين ،وستتجسد تلك الصفات الجيدة بهم عند الفوز والخسارة على حدٍ سواء، فالرياضة مجالٌ للتنافس الشريف بين الفرق المتبارية ،وتتجسد بالروح الفدائية والاندفاع الكبير نحو تحقيق الألقاب واعتلاء منصات التتويج ،ولكن بالطرق السوية السليمة البعيدة عن الانعراج والخطأ والبيع والشراء.
- فالأخلاق صادرة عن النفس الإنسانية لتعبر عن شخصية صاحبها وطبائعه ،ومن هنا تأتي أهمية الأخلاق حيث لها التأثير الكبير في سلوك الإنسان وتصرفاته وأفعاله وردود أفعاله وعلاقته بالمجتمع

- وبالآخرين ، فأي عمل يقوم به الإنسان في حياته سيكون مراقباً من قبل ضميره ومسيراً تبعاً لأخلاقه ، بما في ذلك الأعمال والنشاطات الرياضية ،حيث أن التنافس الشريف ،وإثبات الذات والقدرة على التفوق بالوسائل المشروعة وضمن ظروف المنافسة العادلة و البعيدة عن أي تدخل خارجي ،تلك الأمور لها أهمية أكبر من تحقيق النتائج وحصد الألقاب بالطرق الملتوية.
- من المؤكد أن الأخلاق الرياضية بشكل عام هي سلوك مكتسب ينتج عن البيئة المحيطة باللاعب منذ نعومة أظفاره ، فالمرجعية الأخلاقية هي من أهم المقومات التي يتم عليها البناء السليم للرياضة والرياضيين ، فالرياضة هي جملة من المبادئ والقيم تأتي في مقدمتها التنافس الشريف والرياضة من أجل الرياضة ،ومن أهم الاقتراحات التي لها الدور الكبير في تحسين المجال الرياضي هي زرع الثقافة الرياضية وتأصيلها وتعليمها للناشئة وتربيتهم عليها.

- **مستويات الاخلاق الرياضية:**
- **(ويمكن دراسة الأخلاق الرياضية على عدة مستويات من لاعبين وجماهير ومدربين وغيرهم):**
- **١- على مستوى اللاعبين:**
- في مجتمعنا العربي والعراقي على وجه الخصوص يمكن القول أن لاعبي كرة القدم على قدرٍ جيدٍ من الأخلاق ،ولديهم دوافع كثيرة تمنعهم من التصرف بشكل لا أخلاقي يسئ لهم ولسمعتهم و أهمها العادات العربية الأصيلة التي تربوا عليها وإتباعهم لتعاليم الديانات السماوية التي نصت جميعها على الاهتمام بالأخلاق ، ولكن لا يمكن الجزم بأن لاعبي الدوري العراقي جميعهم يتمتعون بالأخلاق العالية ،ففي بعض الأوقات وفي لحظات الغضب يخرج اللاعبون عن طورهم ويفقدون أعصابهم ويتصرفون بشكل غريبٍ ومنافي لعاداتهم وتربيتهم ، ورغم ذلك فإن مثل هذه الحالات قليلة في بلدنا.

- أما على المستوى العالمي فهناك الكثير من المشاكل التي تعصف بالكرة العالمية بين الحين والآخر ،فما فعله (النجم الفرنسي زيدان) في نهائي كأس العالم الأخيرة لأمر يستحق الذكر ،حيث أنهى اللاعب مسيرته الرياضية بكرت احمر بعد ضرب متعمد لمدافع المنتخب الايطالي وأثبت عدم تحليه بالأخلاق الرياضية حينها حيث خرج عن إرادته حينها أمام ملايين المشجعين ، وكذلك الأسطورة مارا دونا ،والذي ساعد منتخبه بتخطي المنتخب الإنكليزي في مونديال ال٨٦ بوضع هدف غير شرعي!
- فاللاعب الذي لا يحلم إلا بالأضواء والشهرة والباحث عن الأموال بشكل أساسي ،والذي يعتمد مبدأ الغاية تبرر الوسيلة لا يمكن أن يكون قدوة للاعبين الصغار ،وغالباً ما تضايقنا من نجوم كبار بسبب أخلاقهم السيئة داخل وخارج الملعب ،وكانت الأخلاق سبباً في سقوطهم بعد ما كانوا أبطالاً في نظرنا ،ومن جهةٍ أخرى عندما تشاهد التصافح بين لاعبي الفرق المتبارية قبل اللقاء ،وتبادل القمصان والقبلات والهدايا التذكارية عند نهايتها تشعر بجمالية وروعة الأخلاق ،وروح المحبة والمودة التي تطفئ بدورها نار النتيجة مهما كانت ، وتنسي اللاعبين خسارتهم ،وتشحنهم بشحنات ايجابية تدفعهم لتقديم المزيد للكرة وتحسسهم بروعتها وأناقتها وتفرض عليهم احترامها واحترام خصومهم.

- **٢-على مستوى الجماهير:**
- هم في الغالب الأقل تمثلاً بالأخلاق الرياضية فجميع الناس لا يتمنون الخسارة ،ولسوء الحظ ففي الكثير من الأحيان يقوم الجمهور بحركات غريبة ومنافية للأخلاق نتيجة تعرض فريقهم لخسارة ما ،فيخرج المشجعون عن طورهم ، ويبدؤون بموشحاتهم المنافية للحشمة والها تكة للأعراض ،فيشتمون الحكام واللاعبين والمدربين ويشتمون جماهير المنافس ،ولا يقف الأمر عند الشتم و الإهانة فقط بل يتعدى ذلك إلى التعرض للاعبي وجماهير الفريق المنافس وضربهم وأحياناً ينتهي بهم الأمر إلى قتلى وجرحى ،وتحطيم أثاثتا الملعب و السيارات في الشوارع المجاورة للملعب ،وكأن هذه الأعمال ستعيد للفريق الفوز . إن كل هذه الأعمال تدل على البعد الأخلاقي الضعيف والضيق والتعصب الأعمى والحقد متناسيين أننا شعب واحد بل رجل واحد لأن (المسلم للمسلم كالبنيان يشد بعضه بعضاً) ، وبكل أسف تنتهك الأعراض وتتعرض الممتلكات الخاصة والعامة للإيذاء ، تحت غطاء ما يسمى محبة الفريق والتعصب له أو محبة الرياضة ويا لها من رياضة !!،ومواصلة تشجيع الفريق طوال المباراة بعيداً عن النتيجة ، وأخطاء الحكام واللاعبين ،وهمها الأول والأخير بث الروح في لاعبي الفريق بعيداً عن السب والشتم لأي شخص داخل الميدان الكروي ، وهذه الظاهرة إن عممت ستساعد بكل تأكيد على تطوير الكرة والتقليل من المشاكل الكثيرة المنتشرة بين مفاصلها.

- **٣- المدرب:**
- قائد الفريق وموجهه داخل أرض الملعب ،فيجب عليه تهدئة اللاعبين وإعادتهم إلى وعيهم وعدم الانخراط معهم في السب والشتم والاعتراض على قرارات الحكام مهما كانت ،وعدم استخدام الحركات التي يحاول من خلالها التأثير على قرارات الحكام كسحب الفريق من الملعب مثلاً، فالمدرب الهادئ المتزن المتعقل يستطيع بحكمته إعادة الأجواء إلى طبيعتها ويستطيع فرض العقوبات على اللاعبين المشاغبين كسبيل لردعهم عن أخطائهم ،أما المدرب العصبي الهائج المتسرع يصبح كالزيت على النار ويزيد الأمر سوءاً ، وقد تشتعل المدرجات نتيجة لاعتراضاته ،وتكبر المشكلة ويصعب حلها وهنا يجب فرض العقوبة على المدرب قبل فرضها على اللاعبين,

- **٤-الإدارات الرياضية:**
- مشكلتهم ليست في أرض الملعب ولكنها خارجه حيث يقوم ضعاف النفوس منهم بمحاولات لرشوة الحكام و الفرق الأخرى بغية الحصول على نقاط المباراة ،وهذا أمرٌ كان ذائع السيط ،وأدى إلى فضائح هزت أقوى عروش الكرة في العالم الكرة الإيطالية وفضيحة التلاعب بالنتائج ومعاقبة أعرق الأندية الأوربية اليوفي وميلان نتيجة سوء إداراتها وضعف أمانتهم .
- **٥-الإعلام:**
- الاعلام له دور كبير في نشر الأخلاق الرياضية ،فهو محط نظر عشاق الكرة في جميع أنحاء العالم وعن طريقه يمكن إعادة المجتمع الرياضي إلى المنهج الصحيح السليم ،فابتعاده عن الخطأ وصحة أقواله تؤثر بشكل كبير على المجتمع الرياضي وتقليب الرأي العام نحو الأفضل.
-

- اذ إن الإيمان الكامل بأن الرياضة هي فوز وخسارة ،وامتلاك الروح الرياضية ،وتقبل النتائج رغم سوئها ،والعمل الجاد والمتواصل لتحسينها وفق الأنظمة والقوانين كلها أمور مهمة لبناء نظام رياضي مزدهر شعاره الأوحد(الرياضة من أجل الرياضة)لا(الرياضة من أجل الفوز وعدم الخسارة) جميع العبارات السابقة لها تأثير كبير في انتشال الرياضة، والأخلاق الرياضية من الحضيض التي وصلت إليه .لا يمكن نهائياً التخلي عن الأخلاق الرياضية ،ولكن في بعض الأوقات ونتيجة صعوبة المباراة وأهميتها ،وحساسية اللقاء والضغط النفسي ،وضجيج المدرجات ،وصراخ المدرب ،قد يندفع اللاعب للتخلي عن الأخلاق وارتكاب تصرفات غريبة عليه ،فقد يشتم اللاعبين أو الحكام أو يصيب احدهم بضرر جسدي
- **الأمور التي تدل على الرياضي الخلوق:**
- احترام الآخرين وإحساسهم بأهميتهم من قبل الرياضيين
- احترام القوانين وتنفيذها وتحمل مسؤولية مخالفتها
- تحمل الضغط الجماهيري وعدم رد الإساءة بمثلها
- الابتعاد عن إيذاء الآخرين سواء بالقول أو بالفعل
- الاعتذار عند الخطأ
- تمالك الرياضي لمشاعره وردود أفعاله عند الفوز والخسارة

- لذا كانت الرياضة وما زالت منهجا للقيم والأخلاق الرفيعة ،ولا يمكن إيقاف تقدمها، أو النظر إليها بنظرة دونية ، ومهما واجهت الرياضة من عقبات فلابد من زوالها ،وبقاء الرياضة ،و في وقتنا الراهن نشاهد الكثير من الأفعال التي لا تمت للأخلاق بصلة ،فالتعصب الأهوج ، وانعدام الثقافة الرياضية هي العوائق الرئيسية في مسيرة التقدم الرياضية وبنائها السليم ..ولكن لابد لهؤلاء القلة المتجذرة مع الرياضة من أن يأتي يوم وينتشلون بعيداً ، وتعود الرياضة إلى مضمارها الحقيقي ورسالتها الإنساني. وهناك بعض التساؤلات فيما يخص القيم الاخلاقية .
- هل يمكن تلقين القيم الأخلاقية للرياضيين من خلال الأنشطة الرياضية؟
- ما هي القيم الأخلاقية المراد تلقينها للرياضيين؟
- على أي أساس مرجعي سيتم تحديد هذه المفاهيم الأخلاقية؟
- كيف يمكن تلقين القيم الأخلاقية للرياضيين من خلال الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية؟
- كيف يمكن برمجة القيم الأخلاقية إلى جانب البرامج التقنية، البدنية، التكتيكية، والنفسية في الحصص التدريبية؟
- كيف يمكن اختيار هذه القيم على أساس أن تتناسب مع الطبيعة النفسية والسلوكية للرياضيين (فئة البراعم، فئة الصغار، فئة الفتيان، فئة الشبان، وفئة الكبار) وعلى أن تكون منسجمة مع الاستحقاقات الرياضية المنتظرة؟
- كل هذه الأسئلة وغيرها أصبحت تفرض نفسها بقوة أمام خبراء الفكر الرياضي ،إذ إن النشاط الرياضي أصبح وسيلة ضرورية لمعالجة الوضعية الأخلاقية والقيمية للرياضيين، وكذلك هو مصدر لإشباع حاجياتهم الأخلاقية.

- فلابد أن نقف أولاً على حقيقة علم الأخلاق أو فلسفة القيم من حيث المفهوم، ومن حيث التطور الكرو ولوجي، فعلم الأخلاق اهتم بدراسة السلوك الإنساني من حيث منابعه ودوافعه وغاياته، وبتحديد القيم والقواعد الأخلاقية التي يجب مراعاتها في السلوك، كما يدرس وسائل الإلزام والالتزام بالسلوك الخير، فالفكر الإنساني انشغل منذ الأزمنة الأولى بموضوع القيم والأخلاق، وكانت بداية هذا الاهتمام مع الفكر الإغريقي، فمنذ الفلسفة اليونانية وإلى حدود اليوم مرَ الفكر الفلسفي الأخلاقي عبر ثلاث محطات متتالية، وهي: (**الأخلاق المعيارية، ما وراء الأخلاق ثم الأخلاق التطبيقية،**

- **فمرحلة الأخلاق المعيارية)**كان مدار النقاش فيها حول المعايير التي من خلالها يمكن أن نميز بين الخُلق الحسن والخُلق السيئ، بين الفضيلة والرذيلة، بين الجميل والقبيح، ومن رواد هذه المدرسة المعيارية نجد (أرسطو وإيمانويل كأنط). فمن تحديد معايير السلوك والفعل إلى تحديد المفاهيم والمصطلحات الأخلاقية انطلاقاً من البنية اللسانية للمصطلح الأخلاقي، وهذا ما يُعرف عند الفلسفة الوضعية بما وراء الأخلاق، فالوضيعون اهتموا بدراسة المصطلح الأخلاقي في علاقته بالواقع مبتعدين بذلك عن كل دراسة ميتافيزيقية للأخلاق، فقبل الحديث عن الواجب أو الخير يجب أن نحدد أولاً مفهوم ودلالة الواجب أو الخير، فالفلسفة الأخلاقية مع الوضعيين ترتكز أساساً على دراسة المفاهيم الأخلاقية، ومن أبرز رواد الفلسفة الوضعية نجد(آير) الذي نص على أن موضوع الفلسفة الأخلاقية يجب أن يرتبط أولاً وأخيراً بتحديد المفاهيم الأخلاقية، وكذلك (جورج مور) الذي عدّ أن أول ما يجب أن تنطلق منه الفلسفة الأخلاقية الجديدة (ما وراء الأخلاق) هي البداية من تحديد

- مفهوم الخير، وبعد الإجابة عن هذا الإشكال الأخلاقي يمكن آنذاك للفلاسفة أن ينطلقوا للإشكال التالي: وهو تحديد السلوكيات التي تندرج داخل دائرة الخير، فمرحلة ما وراء الأخلاق تمت معها نقلة نوعية للفلسفة الأخلاقية. وأخيراً محطة الأخلاقيات التطبيقية، فنتيجة للمشكلات التي خلّفها هذا التطور المهول في الصناعة والتكنولوجيا ظهرت تيارات أخلاقية تنادي بضرورة وضع ضوابط أخلاقية لكل المهن والتخصصات، فظهرت سنة ١٩٧١ م الميا ثيقان مع بوتر رينسلار.
- لذا اصبحت النهضة الرياضية أصبحت مشروطة بمدى حضور القيم والأخلاق في التخطيط الرياضي، وإذا كان يجب تحقيق حكامة جيدة يستلزم استحضار جوانب تقنية متعددة، فإن الجانب الأخلاقي هو الركن الأساسي فيها، والورقة الرابحة التي يجب المراهنة عليها، لأن القيم الأخلاقية هي معيار قياس الرقي الحضاري لدى الأمم، كما جاء على لسان أمير الشعراء أحمد شوقي: «إنما الأمم الأخلاق ما بقيت فإن هم ذهبت أخلاقهم ذهبوا.»

- شكراً حسن الاصغاء