

# مقالات اجتماعية

كتبها لكم

مجموعة من الأخصائيين الاجتماعيين

إشراف

طلال الأسمرى

إعداد

صالح هليل

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كتاب  
مقالات اجتماعية

الإصدار الأول

إعداد  
صالح هليل

إشراف  
طلال الأسمرى

جميع المقالات المكتوبة في هذا الكتاب تُمثل كاتبها فقط.

بسم الله الرحمن الرحيم وبه نستعين وبعد :

نحمد الله حمدا كثيرا مبارك فيه حيث وفقنا للأعمال الصالحة والتي تخدم مجتمعا نحمد الله كثيرا ان رزقنا بالعقل والفكر والكتابة.

نحمد الله ان جمعنا في كتاب مقالات اجتماعية يكتبها اليكم متخصصون اجتماعيون.

فان الله عز وجل يبارك العمل مع الجماعة ومن حسن حظنا اننا وفقنا في تفعيل فكرة هذا الكتاب من حيث جمع المتخصصين الاجتماعيين وكتابتهم في مواضيع اجتماعية مهمه تساعد في تحسين جودة الحياة.

ان العمل الاجتماعي يبدأ بفكرة ثم ينطلق بهمم الشغوفين من اهل التخصص للانطلاق لأفاق أخرى ان الكتابة تثري المحتوى المعرفي الاجتماعي ونحن احوج الى وجود كتب متخصصة اجتماعية تعتبر مرجعا هاما في تحليل ورؤية وتفسير القضايا الاجتماعية او تسليط الضوء عليها.

أحب ان أتقدم بالشكر الكبير للأستاذ الملمم صاحب الفكرة الأخ صالح هليل لجهوده الكبيرة في اصدار هذا الكتاب حيث بذل من الاعمال الكثير حتى يخرج مثل هذا العمل للنور.

وأقدم أيضا بالشكر والتقدير لكل من شارك وتواصل معنا ليضع بصمته في خدمة المجتمع.

ويحل اصدار هذا الكتاب من شهر مارس ٢٠٢٣م وهو فرصة لنكسر به حواجز المجهول لاستكشاف مناطق معرفية كبيره وننطلق لتحقيق رؤية ٢٠٣٠م بأفاق أوسع لنساهم او نكون جزء من المساهمة في ان نكون مجتمع حيوي واقتصاد مزدهر ووطن طموح.

أكرر شكري وتقديري لكل من ساهم في اخراج هذا العمل ونسأل الله العلي القدير ان يوفقنا الى أفكار واعمال أخرى بإذن الله حيث طموحنا يتجدد دوما بالتواصل معكم.

والحمد لله رب العالمين.

طلال ناصر الاسمري

لم يعد الاختصاص الاجتماعي يوضع جانباً على رفوف المكتبات لا يُعار له أيّ اهتمام، إذ نجد أنه بات من الضروري أن يضع الاختصاصيون الاجتماعيون آثار علمهم على كل ما يحيط بنا، خاصة في ظل انتشار وسائل التواصل الاجتماعيّ، وفي ظل انتشار المحتوى الكبير والمتفاوت، وما يلاحق المجتمع من آفات تترتب على هذا الاتصال والانتشار الواسع. علماً أنه إذا ما أحصينا الجوانب التي يصلها الضوء بفعل الاختصاصيين الاجتماعيين سنجدها كثيرة، وكلها تهدف إلى رقيّ المجتمع، والتقليل من حدوث المشكلات الاجتماعية الناشئة عن إهمال المعالجة لتلك المشكلات.

حيث ساعدت الخدمة الاجتماعية على أن يعرف كل فرد حقّه، وساعدته في الحصول على تلك الحقوق من خلال تأمين ما يلزم لهم على المستويات والأصعدة كافة. ولربما ساقنا الحديث عن أهمية وجود الخدمة الاجتماعية لأننا ومن خلال الكتاب عمدنا إلى كتابة مجموعة مقالات كلها موضوعة في سبيل الخدمة الاجتماعية، ونعين الأثر الكبير على ما سيرتد من خلال المقالات الواردة ضمن هذا الكتاب؛ إذ إنّ جميعها مكتوب بأيدي مختصّين في الخدمة الاجتماعية.

وقد تنوّعت المواضيع التي تناولتها تلك المقالات والمواضيع التي تحدّثت عنها وشرحتها بأسلوب يجعل من الجمهور المستهدف فاهماً له ومتأثراً به. فعلى سبيل المثال تناولت المواضيع الباحثة في التخبيب وصورته المعاصرة المتزامن مع التطوّرات السائدة في هذا العصر، وما دور المحامين في نشر تلك الظاهرة، وأيضاً حوى الكتاب بين دفتيه على ظواهر انطلقت على مدى أوسع وأشمل أو أخذت تسمية تتماشى مع العصر وهي ظاهرة التمرّ السائدة بين فئات المجتمع كافة، حيث نلاحظها بين الكبار وبين الصغار، وكذلك ما يترتب على المجتمع من انتشار ظاهرة الأطفال المهملين الذين لا يجدون رعاية، وغيرها من المواضيع المهمّة بشكل كبير في الأسرة.

ولم يغفل أن يبيّن أيضاً شعاع أمل للذين عانوا من حالات نفسية صعبة سواء أكانت تتعلق بالأمل أو بالفقد وما يتركه على النفس من أذى، وكل ما يرتبط بالناحية التربوية والأسرية والنفسية. حيث لم يعد من الممكن أن تفصل عموم الصحة النفسية والحياة الاجتماعية السليمة عن المعالجة الاجتماعية التي يختصّ بها الاختصاصيون.

ختاماً، لا يمكنني أن أغفل عن الشكر الكبير والعرفان الجزيل لمن أجرى الفرصة على يديه في أن أعُدّ أحد المشاركين في تجربة التأليف الجماعي، وذلك من خلال مشاركتي بمقال بعنوان (الأثر الطيب) ضمن كتاب (ولكن). وسمح لعدد يصل إلى أربعمئة كاتب وكاتبة فتناولوا الكتابة على الأصعدة كافة وفي مختلف المواضيع، لهذا السبب أجد أول المعروف عنده ومنه جاءت أولى الأفكار الناضجة على يد ذلك الرجل وهو الأستاذ صالح دردير الرائد في التأليف الجماعيّ.

وهذا الكتاب بما جاء فيه وورد ضمنه إنما هدف إلى نشر الفائدة وتوسيع دائرة الوعي من خلاله وعن طريق مساهمة الأخصائيين الاجتماعيين، فإن عمّت الفائدة فذلك توفيق من الله، وإن عرض خطأ ما فهو سهواً ومن أنفسنا. والله وليّ التوفيق.

صالح هليل العنزي

## عالحلوة و المره

الزواج والعشرة الزوجية فنّ له آداب وشروط وابداعاته الفطرية والمكتسبة لإدخال السعادة والبهجة لكل منهما على الآخر ومن لم يلم بهذا الفن لا تستقيم حياته.

لهذا أرغب في طرح فكره واتمنى أن تُطبق على كل المقبلين على الزوج، فهي ستساعدكم كثيراً بالعيش بنمط معيشي تقل فيه المشاكل ويتخطون العقبات التي ستواجههم بإذن الله،

اتمنى ان تقام دورات تثقيفية "إجبارية ملزمة" لكل من الزوج والزوجة. وتكون مع نتيجة الفحص لما قبل الزواج. وان لا يتم الزواج إذا لم يتم حضور هذه الدورة.

وان تكون الدورة شامله على كل ما تترتب عليه الحياة الزوجية.

كأن يتحدث الملقى بعض الامور ويشرح خصوصية الأسرار الزوجية، وان يتفهم المتلقي " الزوج" بأن حياته ستتغير وتكون فيها خصوصيه أكثر لأنها ليست حياته فقط بل هي اصبحت حياتهم الإثنتين فيها مشاركته لبعض الامور، وانه ملزم بواجباته كزوج،

وان تدخل الاهل بأمرهم قد يؤدي الي مشكلات عظمى..

لذا يجب ان يعرف كل منهما حدوده وان يعرفوا الوقت الذي يستلزم تدخل الاهل بينهم..

وايضا توزع مطويات على الاهل " الأم والأب والأخوات" تحتوي على بعض النقاط الواجب عليهم فهمها ومعرفتها كأن تحتوي المطوية على نصائح فقط، وتعرفهم بأن زوجة الأخ ليست عدوه لهم وان الام يجب عليها ان تحترم رغبات زوجة الابن وتعاملها معاملة بناتها فهي لم تترك اهلها لتأتي لديهم لتهان ويقبل من شأنها، والزوجة ايضا يجب عليها ان تحسن التعامل مع اهل زوجها. وان لا تتذمر من خدمتهم ومعاملتهم ولو كل واحد من الطرفين ابلى حسنا ستكون الخلافات بعيده عن حياتهم..

الاحترام، والصدق والتفاهم اساس الحياة. الحب المتبادل قد يولد مع العشرة " الصادقة الطيبة" واحترام الرغبات أمر جميل..

وهذه رسالة موجهه لكل الأهالي،

"آتمنى بأن لا يجبروا بناتهم على الزواج بسن مبكر وان يتركوا الفتاه تكمل دراستها وتتوظف وتستقر نفسيا ومن ثم تحكم عقلها في موضوع الزواج، فهذا امر غير مرغوب فيه وليس محبب بالطريقة الإجبارية تلك. لأنه قد يفوتها هذا الشاب الخلق بنظرهم او انها قد لا يأتي نصيبها من بعده.. أرجو إزاحة العادات والافكار هذه فهي من تسبب دمار بناتكم مستقبلاً".

أشجان مصطفى جلي

## شبكات العزلة وافتراس الصحة النفسية

نتساءل في عصر التقنية هذا: هل تأثير السوشيال ميديا يعمل على تحسين العلاقات الاجتماعية أو العكس؟

نحن لا ننكر أبداً أن شبكات التواصل الاجتماعي منجزات حضارية عظيمة تُتيح لمستخدميها تبادل المعلومات والقصص والتواصل المجتمعي، ولكنها تفقدنا القدرة على التواصل عن قرب بصورة حقيقية.

توصلت دراسة حديثة قام بها علماء نفس من جامعة بيتسبرج الأمريكية: هو أن قضاء فترات طويلة في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى الشعور أكثر بالوحدة، على عكس ما يفترض أن يحدث، حيث أن هدف هذه المواقع هو تقوية العلاقات الإنسانية الاجتماعية وتكوين صداقات جديدة.

مما يفسر ذلك: انه كلما قضى الشخص مزيد من الوقت على الشبكات الاجتماعية، زاد احتمال شعوره بالعزلة الاجتماعية.

ويرى أحد الباحثين المشاركين في الدراسة أن هذه مشكلة تؤثر على مستوى الصحة العقلية حيث باتت العزلة الاجتماعية وبائية بين الشباب. بحيث أننا نحن البشر بطبيعتنا الخلقية اجتماعيين بطبعنا، لكن تميل الحياة الحديثة إلى تقسيمنا بدلا من جمعنا سويا. حالة العزلة الاجتماعية على الواقع الذي نعيشه:

في واقعنا أصبحنا نعيش في عزلة اجتماعية في زمن التواصل الاجتماعي، ساعات طويلة من اليوم نقضيها أمام شاشات الهواتف الذكية نتبادل المعلومات وننتشارك روابط المواقع التي تنشر مختلف المواد العلمية منها والتثقيفية والأدبية وغيرها من المحتويات، وننفق ساعات أخرى في الرد على الرسائل وقراءتها وإعادة إرسالها عبر الوسائط إلى بقاع العالم المختلفة.

أصبحنا نتبادل التهاني في المناسبات المختلفة كالأعياد والنجاح في الدراسة أو الترقية في العمل وتقديم واجب العزاء عبر السوشيال ميديا والوسائط الاجتماعية، بدلا من التواصل والاتصال المباشر

من نواحي أخرى: مواقع التواصل الاجتماعي لها فوائد على الفرد والمجتمع لا يمكن الاستغناء عنها بأي حال، ولها أضرار لا يمكن غض الطرف عنها

1- فهي تتيح تبادل الخبرات الحياتية في مجالات الحياة المتعددة

2- اكتساب معارف ومعلومات مهمة من مصادر مختلفة

3- تحقق أغراض التواصل الاجتماعي السريع وغير المُكلف مع الأصدقاء والأقارب القريب منهم والبعيد عنا لظروف مختلفة سواء للعمل أو الدراسة أو غيرها من الأسباب

- ٤- إلى جانب اكتساب خبرات إبداعية في مجالات ثقافية متنوعة، وإتاحة التعرف والوعي المناسب بما يدور حول الإنسان من أحداث ومستجدات في العالم الافتراضي والواقعي
- ٥- فهي إذاً فرصة جيدة لاكتساب مهارات متعددة في الحياة وفي مجالات مختلفة
- ٦- في الجانب الآخر من المشهد الأكثر إثارة وتشويقاً ثمة علاقة ما بين مواقع التواصل الاجتماعي والإبداع بجوانبه المتعددة، فهي تفتح الباب واسعاً وتقدم فرصاً لا تقدر بثمن لكسب الشهرة والمال عن طريق عرض المواهب المختلفة أو الدعاية للمنتجات والسلع الاستهلاكية، إلى جانب قدرتها على إتاحة فرص كبيرة لتسويق منتجات المشروعات الصغيرة
- ٧- وقد نحصل على وظيفة ما أو سلعة كمالية أو ضرورية بالتسوق عبر الشبكة، كل هذه الفوائد الجوهرية والخيارات الحقيقية يمكن أن نتحصل عليها من التفاعل مع أجهزة هواتفنا الحديثة
- أبرز الجوانب السلبية لاستخدام السوشال ميديا:

#### التوتر والشعور بالقلق والاضطراب

درس عدد من الباحثين مشاعر القلق والتوتر والاضطراب التي قد تثيرها مواقع التواصل الاجتماعي، والتي تشمل على الاتي: الشعور بعدم الراحة، مشكلات النوم، وعدم التركيز. وقد توصلت دراسة نشرت في دورية "الكمبيوتر والسلوك البشري"، إلى أن الأشخاص الذين يقولون إنهم يستخدمون سبعة أو أكثر من منصات التواصل الاجتماعي، يكونون أكثر عرضة لمستويات مرتفعة من القلق بنسبة تزيد على ثلاثة أضعاف، مقارنة بالأشخاص الذين يستخدمون منصة أو منصتين من مواقع التواصل الاجتماعي، أو الذين لا يستخدمونها مطلقاً.

الشعور بالاكئاب

بينما توصلت بعض الدراسات الحديثة إلى أن هناك صلة بين الاكئاب واستخدام السوشال ميديا، وهناك أبحاث حديثة متزايدة حول إمكانية أن تكون لهذه المواقع قوة إيجابية دافعه ومحفزة للاكئاب.

أوضحت دراسة شملت على أكثر من ٧٠٠ طالب أن أعراض الاكئاب المتباينة مثل الحالة المزاجية السيئة، والشعور بعدم قيمة الذات، واليأس، كانت مرتبطة بطبيعة ونوع التفاعل على الإنترنت. ولاحظ الباحثون وجود مستويات عالية من أعراض الشعور بالاكئاب بين هؤلاء الذين كان لديهم تفاعلات أكثر سلبية على الإنترنت.

وتوصلت دراسة مشابهة أجريت عام ٢٠١٦، وشملت ١,٧٠٠ مستخدم، إلى أن هناك مخاطر بنحو ثلاثة أضعاف التعرض للاكئاب والقلق بين الأشخاص الأكثر استخداماً.

ويعود الامر لعدة اسباب، منها أساليب التخويف أو التمر والاستفزاز العاطفي التي يتعرض لها البعض، وتكوين رؤية مشوهة عن حياة الآخرين، والشعور بأن الوقت الذي يُقضى على مواقع

التواصل الاجتماعي وقت مهدر .

وفي المقابل، يبحث علماء آخرون كيفية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في التشخيص المبكر للاكتئاب، وهو ما قد يساعد في العلاج المبكر أيضاً .

مشاعر الغيرة

إن وسائل التواصل الاجتماعي تشكل مشاعر سلبية، وخاصة اليأس، وإن السبب الرئيسي وراء ذلك هو الغيرة. وكان ذلك يظهر من خلال مقارنة حياة الشخص بحياة آخرين، وأن المتسبب الأكبر في ذلك كانت صور السليفي التي يلتقطها الآخرون أثناء الرحلات.

إضافة إلى ذلك، سببت مشاعر الغيرة تلك "دوامة من الحسد".

العزلة والوحدة

نشرت المجلة الأمريكية للطب الوقائي حول استطلاع آراء ٧,٠٠٠ شخص ممن تتراوح أعمارهم بين ١٩ و٣٢ عاماً، إلى أن الأشخاص الذين يقضون وقتاً أكثر على مواقع التواصل الاجتماعي، يصبحون أكثر عرضة للشكوى من العزلة الاجتماعية، والتي يمكن أن تتضمن نقصاً في الشعور بالانتماء الاجتماعي، وتراجعا في التواصل مع الآخرين، وفي الانخراط في علاقات اجتماعية أخرى. كما يمكن أن يصبح التواصل عبر الأجهزة الإلكترونية بديلاً للتواصل بالقرب وجهاً لوجه مع الآخرين، مما يجعل الناس يشعرون بأنهم أكثر عزلة واحساسهم بالوحدة.

تأثير الأجهزة الإلكترونية عموماً والسوشيل ميديا خصوصاً على جودة النوم الصحي:

اضطرابات النوم

قد يكون أسوأ وقت تقضيه في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي هو الوقت الذي يسبق النوم مباشرة

ويقول الباحثون إن الأمر يتوقف على عدد مرات استخدام تلك المواقع في اليوم الواحد، وعدد الساعات التي تقضى في تصفحها .

اعتاد الناس أن يقضوا أوقات المساء في الظلام، لكن الآن أصبحت تحيط بنا الأضواء الصناعية طوال الليل والنهار. وقد توصل باحثون إلى أن ذلك يمكن أن يؤثر على إنتاج الجسد لهرمون الميلاتونين، الذي يساعد في الأساس على النوم. وما توصل إليه الباحثون ما اتضح مؤخراً إن الضوء الأزرق الناتج عن شاشات الهواتف وأجهزة الكمبيوتر المحمولة والأجهزة اللوحية، له نفس تأثير الاضواء الصناعية بل يمكن أن يكون أسوأ شيء لصحتنا وحدوث الارق واضطرابات النوم.

هل يصنف التعلق الدائم بالسوشيل ميديا بالإدمان؟

ادمان مواقع التواصل الاجتماعي يمثل كذلك بإدمان الانترنت نفسه وهو اضطراب مصنف طبياً في الوقت الحالي.

في عام ٢٠١١، حلل باحثان من جامعة نوتنغهام بالمملكة المتحدة في إنجلترا ٤٣ دراسة سابقة حول هذا الموضوع، كانت النتيجة أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يعد مشكلة صحية عقلية قد تتطلب علاجاً.

نضرب مثالاً بألعاب الفيديو، شخصياً من الحالات المباشرة التي عرضت معي على المراهقين من عمر ١٤-١٩ الذين يستخدمون ألعاب الفيديو بشكل مبالغ فيه كانت شكاوى الوالدين بأنه ظهر عليهم سلبيات وبعض مشاكل ذهنية مثل قلة التركيز، نسيان، اضطرابات في النوم، الشعور بالملل.

بل إن البعض ممن يمارسون ذلك منذ عامين (٢٠٢٠-٢٠٢١) منذ بداية الجائحة ظهرت عليهم أعراض جسدية مثل زيادة في الوزن، والبعض أصيبوا ببعض المشاكل الصحية مثل الام في العظام والعضلات بسبب كونهم حاملين ولا يتحركون من مقاعدهم. فالحماس في ممارسة الألعاب قد يكون ممتع في ذلك الوقت، ولكن ما نتج عنه هو الإدمان الذي ينقص العمر بسبب أعراضه المرضية.

تأثيرها على النساء والبنات بشكل خاص:

قلة الاعتزاز بالنفس

حيث إن أكثر النساء والبنات مما يتابعن المشاهير "المودلز بكثرة" حينما تستخدم المرأة صوراً لعرضات أزياء من ذوات الوزن المثالي، وأخريات عدلت صورهن باستخدام برامج الفوتوشوب واستخدام فلتر الخلفية عبر تطبيق السناب شات لتبدو أكثر جمالاً، لكن مثل هذه الصور تؤثر سلبياً على الاعتزاز بالنفس والثقة في الذات بين النساء الشابات. إذ تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في جعل أكثر من نصف مستخدميها من الجنس الأنثوي غير راضيات عن أشكالهن،

وفي عام ٢٠١٦، توصل فريق البحث بشكل عام إلى أن رؤية صور السلفي لأشخاص آخرين يقلل من الاعتزاز بالنفس لدى المستخدمين، لأنهم يقارنون أنفسهم بمثل هذه الصور التي تظهر مدى سعادة أصحابها.

كما توصلت دراسة إلى أن النساء يقارن أنفسهن بشكل سلبي بصور السلفي التي يشاهدنها لنساء أخريات تكون على الأغلب آثار نفسية سلبية على مشاهديها.

### لحظة تفكير

دعونا نفكر للحظات في حياة الأجيال السابقة قبل اكتشاف تكنولوجيا الاتصالات الرقمية الحديثة، فنسأل أنفسنا ونحن نتصفح على هواتفنا المحمولة الرسائل الواردة على تطبيق الواتس اب أو نقرأ على عجل تطبيقات التواصل الاجتماعي، عن كيف كان يعيش الناس حياتهم من دون إنترنت؟

الأمر ليس تاريخاً فقبل وقت غير بعيد لم نكن نعرف إلا القليل عن تلك الاكتشافات الحديثة، التي غيرت وجهة الحياة الاجتماعية منذ ظهورها، فالحياة المعاصرة التي تعيشها أجيال الحاضر تفتح الباب للتساؤل عن كيف كان الناس يقضون أوقات فراغهم قبل بزوغ السوشيال ميديا وشبكات التواصل الاجتماعي وعصر السرعة والميديا الرقمية.

ان السوشيال ميديا وبعض تطبيقاتها أنها أدت إلى انحسار وتراجع الاهتمام بالقراءة والعلم والبحث والاطلاع واكتفى الناس حول العالم بما تقدمه السوشيال ميديا من معلومات سطحية، وتختلف بالطبع نظرة الأكاديمي والباحث وحتى الصحفي عن نظرة الناس العاديين عما تقدمه السوشيال ميديا من فوائد عظيمة، وما يمكن أن ينتج عن استخداماتها المتعددة من أضرار محققة على أعراف وأخلاق المجتمعات، لا سيما مجتمعاتنا التي تتعامل مع هذه الوسائل ربما بغير إدراك حقيقي لخطرها.

اذن نحن نعيش ثورة الاتصالات الرقمية الحديثة التي صارت الحياة والعالم من حولنا بيتاً إلكترونياً، مهم جدا ان يفرق الشخص بين الاستخدام الصحي وغير الصحي لوسائل التواصل الاجتماعي حتى لا يتعلق بها بطريقة تؤثر سلبا على حياته فالاعتدال في الوقت الذي نقضيه عليها هو أفضل سياسة يمكن ان نتبعها.

أمل علي الطبيقي

## وهم التربية

يبذل كل أب وأم في هذه الحياة جُلَّ جهدهم في تربيتهن لأبنائهم لهدف أن يكونوا الأفضل والأخير ويختلفون في وسائلهم للوصول إلى ذلك ولكن نجد الكثير منهم لا يصل إلى هدفه رغم إنه يعمل جاهداً لتحقيقه ويعود ذلك إلى أن وسائله لا تجدي نفعاً لكنه يُصر عليها فمن الآباء من يرث مفهوماً خاطئاً للتربية من والديه ويضل يطبقه ظناً منه أنه الصواب ويكرره بشكل يومي منتظراً نتيجة مختلفة أيضاً من يحصر دوره اليومي التربوي في مراقبة سلوك أبنه والتركيز على أخطائه ثم يشغل نفسه بكيفية رده عن تكرارها متناسياً دوره الأساسي في هذا الخطأ فكان الأحرى بك التفكير بسبب توجهه نحو هذا السلوك فعند معالجة السبب الرئيسي لن يكرر خطأه فقد يكون أبنك لا يحترم الآخرين لأنك ترفع صوتك عليه أو يتشاجر مع أخوته لكي يلفت انتباهك له لحاجته لاهتمامك فتركيزك على أخطاء ابنك ومحاسبتها عليها (تربية وهمية) يتوجب عليك أن تنتبه للأخطاء كي تسد الخلل في تربيتك لا في أطفالك فهم انعكاساً دقيقاً لما تفعله معهم فخطأه مسؤوليتك وحدك وليست مسؤوليته فعليك متابعة ما يقوم به بشكل جيد فتتمدح أخلاقه الحسنة وسلوكه الجيد وتشجعه عليها لتعزز سلوكياته الايجابية أيضاً ينبغي عليك لتجعله ذو سلوك ايجابي أن تعامله به فعالياً لن تستطيع تعليمه شيء لا تفعله أنت فعندما تكون قدوةً حسنة لأبنك في سلوكك وأفعالك وأقوالك ومشاعرك فأنت بذلك تؤثر عليه بشكل غير مباشر فهو يتخذ منك مثلاً أعلى ويتبنى تصرفاتك كحقيقة ثابتة.

كذلك من يتعامل مع أخطاء ابنه بطريقة غير صائبة فيعمم سلوكه السلبي عليه وهذه (تربية وهمية) فالطفل ليس سلوكه فعليك أن تفصل سلوكه السلبي عنه كي لا يؤثر على نظرتة لنفسه ولتستطيع أن تفهم قصده من هذا السلوك وتصححه وتساعده بإيجاد بدائل جيدة له.

أيضاً من يظن أن دوره ثابت منذ ولادة ابنه حتى نهاية عمره معه فينتهج طريقة واحدة للتربية في جميع مراحلها العمرية فهذه (تربية وهمية) فلا بد أن تتعامل معه بأسلوب مثالي تربوي يناسب كل مرحلة بحيث تتفهم خصائص نموه ومتطلباته والتغيرات التي تطرأ عليه وتتجاوب معها.

والبعض يجهل أهمية التنشئة الاجتماعية في سنوات أبنهم الأولى فعندما يكبر وتتم ملاحظة قيامه بسلوك سلبي أو أن مهاراته محدودة يبحث في حين ذلك عن حلول فهذه (تربية وهمية) فقد أضعت الفرصة المثالية لتربيته خلال هذه المرحلة فهي قاعدة البناء التربوي التي يمتد تأثيرها على حياته مستقبلاً وتؤثر في بناء شخصيته أيضاً المهارات التي لا تتكون خلالها يصعب تكوينها لاحقاً وفيها يتم نموه العقلي والجسمي والاجتماعي والانفعالي فعليك أتباع أساليب تنشئة اجتماعية سليمة لابنك منذ صغره ليتحقق له التوافق الاجتماعي والنفسي فيصبح مستعداً لمواجهة الحياة بكل ما فيها فتشئة على عقيدة راسخة وخلق قرآني حميد وتعمق في قلبه منذ الصغر محبة الله وتحديثه عن رحمته وحكمته وخيرته في كل الأمور لكونها ترشده للسلوك السوي وتجعله مستقر النفس راضٍ

بأقدار الله كما توقض ضميره الذي يجعله يراقب نفسه في سلوكياته فتصرفه عن الخطأ وتدفعه لفعل الصواب وذلك يكون بقدر ما يعيه عقله بتوضيح متدرج ومبسط في اللحظات المناسبة أيضاً تُكسبه المبادئ والقيم التي هي خير دليل يسير على نهجها وتعلمه المهارات الاجتماعية التي تُشعره بالقبول الاجتماعي وتمكنه من التفاعل والاندماج مع بيئته والمحيطين به .

عنايتك بابنك اجعل لها حد فكثره الشيء تنعكس سلبيًا فعندما تعطف عليه وتقوم بجميع واجباته ومسؤولياته متجاهلاً نموه وحاجته إلى التجربة والخطأ رحمةً وشفقةً وحباً له (تربية وهمية) رغم جهدك ونواياك الحسنة فهي تجعل ابنك هشاً كسولاً معتمداً على الآخرين ولا يستطيع حماية نفسه فالتجارب تلمي قدراته وتكسبه مهارات جديدة وتجعل أخطائه أقل لأنه يصبح قادراً على تحمل مسؤولية تصرفاته فكان لزاماً عليك تعويده بشكل تدريجي منذ الصغر على القيام بمسؤولياته مُتقبلاً أخطأه فتعيّنه بتوجيهاتك تسنده بتشجيعك تساعده في التعلم منها بدلاً من أن ينشأ وهو يخشى المحاولة والخطأ فتحظى بطفل مستقل قادر على الاعتماد على نفسه .

ومنذ لحظات أبنيك الأولى مروراً بجميع مراحل عمرة بحاجة إلى الإشباع العاطفي فتجاهلك لذلك قسوةً أو خجلاً أو غافلاً بأثر ذلك أو ظناً بأن توفيرك للأمور المادية تكفيه (تربية وهمية) فسيشعر بالفراغ العاطفي وعدم الأمان مما يؤدي إلى محاولته لفت انتباه الآخرين وتعلقه بمن يشعره بالاهتمام وإنشاءه علاقات عاطفية قد تكون خاطئة فمهما لقي حب واهتمام خارج محيط عائلته سيظل يشعر بعدم الاكتفاء العاطفي فلذلك ينبغي عليك احتوائه التعبير له عن حبك ومشاعرك لفظياً وجسدياً وتعزيز شعوره بالانتماء لأسرته فذلك يحقق له اتزاناً عاطفياً وأمناً نفسياً .

تجنبك التربية الجنسية الوقائية لابنك في مرحلة الطفولة المبكرة ظناً أن هذه المرحلة مبكرة جداً لتعليمه (تربية وهمية) فهي لا تقل أهمية عن جوانب التربية الأخرى حتى لا يكون عرضه للاعتداء الجنسي نظراً لما يسببه من اضطرابات وآثار جسدية واجتماعية ونفسية تلازمه طيلة حياته فلا بد من تنمية الوعي الوقائي لديه بمحاورته عن الثقافة الجنسية والحدود الجسدية والإجابة على تساؤلاته بمصداقية وذلك بالتدرج خلال مراحل العمرية حتى يتمكن أبنيك من الحماية الذاتية ولا يتلقى معلومات خاطئة من الخارج وعند تعرضه لأي موقف يتمكن من أخبارك به .

وصفك لأبنيك بالخجول وانتقاده أمام الآخرين وحرمانه من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية ومواجهة كل صعب بدلاً عنه حرصاً عليه (تربية وهمية) تجعل منه أبني خجول منطوي على ذاته لا يستطيع مواجهة الحياة منفرداً ولا التعامل مع من حوله ويتأثر سريعاً كذلك يخسر الكثير من حقوقه والخبرات فعليك أن تعزز ثقة أبنيك بنفسه تشجعه على الحوار وتكوين الصداقات، تعرضه لمواقف يتفاعل بها اجتماعياً، تدعمه للمشاركة في الأنشطة الاجتماعية .

عندما تقارن أبنيك بالآخرين آملاً أن تُثير فيه روح التنافس الإيجابي فيتطور ويتحسن فهذه (تربية وهمية) فقد زرعت فيه مشاعر الفيرة والكراهية وزعزعت علاقتك به وقللت من تقديره لذاته كذلك خلقت فيه إحساساً بالدونية وأفقدته اهتمامه بتحسين نفسه وتطويرها فالواجب عليك تتبع

الإيجابيات فتبني عليها وتعززها تتبع السلبيات لتعيد توجيهها، دعمه وتشجيعه بدلاً من تأجيج روح التنافس مراعيًا اختلاف الشخصيات والقدرات والإمكانيات والميول.

عندما تفرض رأيك على أبنك وتحصر دوره على السمع والطاعة وتحيطه بأجواء من الكبت وقمع الحرية افتراضاً أنك الأصح أو لرؤيتك الأمور من وجهة نظرك فهذه (تربية وهمية) فمن الممكن أن تستطيع أرغام ابنك مؤقتاً لكنك لن تستطيع تغيير قناعاته وبذلك يضعف ترابطك العاطفي معه ويصبح غامضاً عنيداً متمرداً يعبر عن رأيه بالخصومة أيضاً يتردد في اتخاذ قراراته ويعتمد على غيره في ذلك فهياً له منذ الصغر بيئة حوار إيجابية وأنصت له ليشعر بقيمته وكن مستعد نفسياً لتقبل آرائه ووجهات نظره وعندما تريد أن تتخذ قرار يخصه بين له غايتك من ذلك وعندما تريد منعه من أمر وضع له سبب منعه فذلك سيجعل أبنك ذو شخصية قوية متزنة قادر على التواصل مع الآخرين بمهارة صريحاً صادقاً معك.

أساءتك الجسدية لأبنك بغية أن يتوقف عن سلوك غير مرغوب فيه أو ليطيعك (تربية وهمية) فبذلك تعالج المشكلة مؤقتاً ويعود لتكرار سلوكه الخاطئ فتربيه على نقيض ما تريده فلا توجه لفضل الصواب ولا يعي لماذا تم منعه ولا تمنحه فرصة ليصلح ما فعله فتثير الخوف في نفسه وتسلب طمأنينة قلبه ويعاديك ويصبح غير قادر على إنشاء علاقات إيجابية كذلك ينتهج سلوك العنف فتجده يعنف من حوله ويتجه لحل مشكلاته بالعنف ويصبح لديه ميول إجرامية وانتحارية فعليك أن تكون علاقة إيجابية قوية مع أبنك قائمة على الحب والتفهم والرفق وترشده وتوجهه بدلاً من تعنيفه وتحافظ على مرونتك في التعامل معه وتدير مشاعرك لتجنب انفعالك عليه. أيضاً أساءتك اللفظية التي تظنها كلاماً بلا أثر هي أشد وقعاً عليه من الأساة الجسدية فهي تُطفأ توهجه وتخلق فيه جروح خفية دائمة ويشعر بمشاعر سلبية تجاه نفسه فيمضي أيامه محاولاً إثبات عكس ما وصفته به ويتراكم كلامه في صدره ويكي بصمت ويكتفي بالوحدة وقد يصبح النوم ملجأً له فالإساءة بعموها تأثيرها لا يتوقف عند مرحلة الطفولة بل ترافقه طيلة حياته ولا ترفق به ذكرياته الحزينة فيحمل مرارتها للأبد ويقضي أيامه محاولاً التعالي من أثرها باحثاً عن سعادته كذلك تؤدي به للاضطرابات النفسية.

اللَّهُ جعل لك من زينة الحياة نصيباً وأجزل لك بعبائته فوهبك أجمل النعم فأشكر الله عليه بإحسان تشبثته وتربيته لتحظى بابن صحي نفسياً متمكن اجتماعياً نافع لنفسه ولأسرته ولوطنه.

تهاني سعيد آل كداش

## تعب الرحمة

هل سمعتم بمصطلح تعب الرحمة أو تعب الشفقة من قبل؟ نعم، يوجد تعب وإرهاق عاطفي من الرحمة والشفقة على الآخرين فنجد أنفسنا ضحايا الإشفاق بشكل لا شعوري، لندرك بعدها بأن لدينا صعوبة في إظهار التعاطف، فنشعر باليأس واللامبالاة والتشاؤم وعدم الاهتمام بشكل عام فإن التعب الناتج عن التعاطف ينبع من عدم مقدرتنا على الابتعاد عن العمل لفترة كافية للتعايف والإنعاش.

تعب الرحمة ويطلق عليه باللغة الانجليزية *Compassion Fatigue*، عرّفه *Charles Figley* وهو المكتشف لهذا المفهوم، بأنه إرهاق عاطفي يقلل من قدرة الشخص على التعاطف مع الآخرين. طور فيجلي هذا المفهوم عام ١٩٩٥م بعد ملاحظته لظروف العمل الفريدة وتجارب أولئك الذين يعملون مع الأفراد المصابين بصدمات نفسية في مهنة الصحة النفسية وغيرهم ممن تولى دور مقدم الرعاية على سبيل المثال: العائلات، الطاقم الطبي، وغيرهم ممن يتعاملون بطريقة مباشرة مع المصابين بصدمات نفسية.

من هم المعرضون للإصابة بتعب الرحمة أو الشفقة؟ كلنا معرضون والأكثر عرضة هم الأشخاص الذين يتعاملون بشكل يومي مع الأفراد المصابين بصدمات نفسية مثل العاملون في منظمة الأمم المتحدة، الجمعيات الخيرية، دور الرعاية الصحية، وغيرها. ويساعد على الإصابة بالتعب إذا تم إهمال الرعاية الذاتية بأنواعها ولم يتم التحكم بالمشاعر والإحساس الشديد بالمسؤولية لإيجاد حلول لهؤلاء الأفراد.

ولا يعتبر تعب الرحمة من الاضطرابات المزمنة. فنستطيع أن نتعامل معه بطرق صحية باتباع الاستراتيجيات المناسبة لنا. ومن ضمن هذه الاستراتيجيات: معرفة مثيرات تعب الرحمة، طلب المساعدة من الغير، التوازن بين العمل والحياة، الدعم الجماعي في العمل، تعزيز الجانب الروحاني، ممارسة الرياضة بأنواعها، ممارسة تمارين التأمل أو التنفس وغيرها.

تهاني محمد الأهدل

## التوازن بين الجنسين في المملكة العربية السعودية

إن ترسيخ التوازن بين الجنسين يعد نهجاً ثابتاً وأولوية وطنية للدولة منذ تأسيسها، فالمرأة تعد شريكاً ماهراً ومؤهلاً في تنمية الدولة وازدهارها، وفي هذا الصدد حققت المملكة العربية السعودية قفزات نوعية فيما يخص تمكين المرأة من خلال تسييق الجهود وسن التشريعات والإصلاحات وفق برامج رؤية المملكة ٢٠٣٠، لتكون المرأة شريكاً أساسياً في عمليات التنمية الشاملة، وكما أشارت أ. هالة الانصاري، أمين عام المجلس الأعلى للمرأة بمملكة البحرين: أن المرأة السعودية تحظى بثقة وقناعة لا تخطئها العين، للرجل السعودي، الذي يقف بجانبها ويؤمن بشراكتها، ويعمل معها من أجل ذلك التوازن المنطقي والطبيعي القائم على عدالة إتاحة الفرص.

ومن أبرز القرارات والأحداث الداعمة لمفهوم التوازن بين الجنسين في المملكة العربية السعودية:

### العمل:

- صدر قرار بأحكام وضوابط متعلقة بزيادة فرص عمل المرأة ١٤٢٥هـ.
- صدر قرار التنظيم الموحد لبيئة عمل المرأة ١٤٤٠هـ.
- صدر مرسوم بحق المرأة في الأجر المتساوي عن نفس العمل الذي يقوم به الرجل ١٤٤٠هـ.

### السياسة:

- أصبحت الأميرة نورة بنت عبد الرحمن الفيصل مستشار شؤون المرأة للملك عبد العزيز ومستقبله الوفود النسائية ١٣٣٩هـ.
- صدر أمر ملكي بعضوية المرأة في مجلس الشورى ١٤٣٠هـ.
- تمكين المرأة من المشاركة في الانتخابات البلدية ١٤٣٥هـ.
- تعيين أول سفيرة للمملكة العربية السعودية لدى الولايات المتحدة بمرتبة وزير ١٤٤٠هـ.
- تعيين أول مساعد رئيس في مجلس الشورى بالمرتبة الممتازة ١٤٤٢هـ.

### العدل والمحاماة:

- انضمام المملكة إلى اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة ١٤٢١هـ.
- السماح للمرأة بمزاولة مهنة المحاماة ومنحها حق تمثيل الموكلين وامتلاك المؤسسات وادارتها ١٤٣٤هـ.
- صدر قرار ميثاق مكافحة التحرش في بيئة العمل ١٤٤٠هـ.

السماح للمرأة بشغل منصب كاتبة عدل ١٤٤١هـ.

التمثيل النوعي:

فتح باب القبول للنساء في الوظائف العسكرية والتجارية ١٤٣٩هـ.  
تعيين أول امرأة رئيسة لجامعة سعودية تضم طلاب وطالبات ١٤٤١هـ.

التعليم:

إنشاء مديرية المعارف ١٣٤٤هـ.  
منح المرأة حق التعليم ١٣٦٠هـ.  
تأسيس الرئاسة العامة لتعليم البنات ١٣٧٩هـ.  
تأسيس أول جامعة للبنات ١٤٢٩هـ.

الأحوال المدنية:

صدر تنظيمات بأحقية المرأة في الحصول على السجلات الرسمية من الأحوال المدنية ١٤٤٠هـ.

ومما سبق يتضح لنا اسهامات حكومة المملكة العربية السعودية واهتمامها لسد الفجوة بين الجنسين في كافة المجالات مما عكس ايجابياً على تقدمها في التقرير العالمي، وتصنيفها كأحد أفضل دول العالم تحسناً في سد الفجوة بين الجنسين.

حصة إبراهيم السعيد

## الصمت الأسري (الأجساد الموجودة والأرواح الغائبة)

في ظل العولمة والتغيرات التكنولوجية والحدثة التي تطرأ على المجتمعات، أصبح الصمت يقتحم أبواب البيوت ويترعع كعادة من العادات السلبية في حياتنا الاجتماعية، فهو يتطور ويتفاقم بشكل ملحوظ أمام أعيننا ويأخذ منحنيات سلبية تنعكس على الأسر بشكل غير جيد، فالإنسان الآن صار يشهد على موقف يمر عليه بشكل يومي خاصة عندما يدخل إلى الاجتماعات ومجالس الأسرة، فيرى أغلب الناس صامتين كل في عالمه التكنولوجي ويتواصل افتراضيا بعيدا عن الأشخاص القريبين منه مكانيا، كالأجساد الموجودة والأرواح الغائبة، إذ ساهمت التكنولوجيا بابتعاد الحوارات الأسرية وتقليل فرص اطلاع كل فرد على حياة الآخر ومشاكله ومشاركته لهماهمه وأفراحه، وبات الفرد -غالبا- في نطاق الأسرة لا يدرك جوانب الحوار الصحيح، ويكتفي بالحديث مع أفراد أسرته بالحوارات القصيرة الروتينية التي تغيب عنها المشاركة والألفة وحس الفكاهة والسعادة، فنحن الآن نمر في وضع نعيش ونستمع فيه إلى صوت التكنولوجيا أكثر من صوت الإنسان.

ولعل من أبرز المواقف التي تبين أن صوت التكنولوجيا هو المسيطر هي أن يدخل أحد الأبناء إلى غرفة أبويه فيراها قريبين من بعضهم جسديا وكلا منهما غائب فكريا في هاتفه المحمول ولا يتحدث مع الطرف الآخر، على الرغم من أهمية أن يستغل الزوجان هذه الفترة من الوقت في الحديث عن المستقبل وتحديد الأمور المنزلية التي يجب العمل على تحسينها ومشاركة كل منهما الطرف الآخر بما يخص مواقفهما وذكرياتهما الجميلة أو علاج مشكلات الأبناء.

إلا أن الصمت أصبح غالبا على الحياة الأسرية، وللأسف قد لا يدرك الأبوين أنه ومع مرور فترة من الزمن يعيشان فيها وتيرة الصمت سيضعف الحوار السليم بينهما بشكل غير محسوس وسيفتقر الطرفان للقدرة على الإنصات والحديث الهادف مما يوجب المشكلات الأسرية فيما بينهما وستزيد الانفعالات لمجرد أي نقاش بسيط، وسيغلب على الحديث الطابع الرسمي، وسيشتمل -فقط- على الطلبات الاعتيادية لتوفير احتياجات المنزل وحاجات الأبناء وقضاء المتطلبات المادية والمعيشية دون مراعاة للجانبين النفسي والعاطفي. فينشغل كل من الأبوين بذاته وأداء مهام أعماله الأسرية المطلوبة منه فقط.

ولللأسف، فقد صار الآباء يسمحون للتكنولوجيا بخطف اللحظات الأسرية الجميلة مع أبنائهم من خلال إعطائهم الهواتف المحمولة لقضاء الوقت واللعب بالتكنولوجيا وتصفح مواقع التواصل الاجتماعي، فيعيش الابن في عالم صامت بعيدا عن أبويه ويغيب عن أذنيه سماع الكلمات الحانية من الأسرة.

ولا ننسى أن الأبناء ليسوا سوى انعكاس آباءهم والحياة الأسرية التي يعيشون وسطها، فعندما يشهد الأبناء الصمت الأسري وضعف التواصل بين الأبوين، سيغلب على التشنئة الاجتماعية التواصل

والطابع السلبي، وتغيب لغة الحوار بين الآباء وأبنائهم وتبنى القيود والحواجز ولن يستطيع الأبناء الاستفادة من تجارب وخبرات الأبوبين أو اكتساب تعليماتهم وتوجيهاتهم التربوية، من ثم يتولد لدى الابن الإحساس بأن أسرته ليست الملجأ التي يمكن أن يبوح لها بأسراره ومشكلاته فيُحرم إشباع احتياجاته العاطفية والنفسية، وتتأثر شخصية الابن فلا يقدر على أن يحاور أحداً أو على تكوين آراء أو تقديم نقد أو أن يصير ذا تفكير معين خاص به، وسيفضل الصمت بدلاً من الكلام مع الآخرين لعدم وجود نموذج وقدوة في الأسرة بإمكانه أن يحتذي به أو يتعلم منه أساليب الحديث، بالإضافة إلى أن شخصيته قد يغلب عليها طابع الخجل وقلة الثقة بالنفس وتجنب الانخراط مع الآخرين خوفاً من التعرض للانتقاد.

ولا شك أن مشكلة الصمت الأسري لا يمكن أن يتم حصرها ووضع أصابع اللوم على التكنولوجيا الحديثة فقط والتركيز على أنها المسبب الوحيد لها. بل إن لتلك المشكلة العديد من المسببات التي تؤدي إلى ظهورها بشكل أكبر، كضغوط الأعمال لدى الآباء والتي تجهد الأم والأب جسدياً ونفسياً فيعود الآباء إلى منازلهم مسرعين للحصول على قسط من الراحة ومن ثم العودة إلى أداء مهام المنزل كالعجلة التي تريد انقضاء وانتهاء المطلوب منها دون معرفة تفاصيل الحياة اليومية لأبنائهم وما مروا به في مدارسهم أو جامعاتهم أو ما يعانون منه في حياتهم.

بالإضافة إلى أن الروتين الحياتي الذي يغيب عنه حس الترفيه يجعل أفراد الأسرة يمرون بمرحلة من التبدل بسبب غياب التجديد في الحياة وعدم تجربة أمور مختلفة وحديثة. ولا نستطيع أن ننكر أن الحديث الممل والمتكرر في نطاق المشكلات الأسرية يعتبر من أهم مسببات ظهور الصمت، كما أن المعتقدات والمفاهيم الموجودة لدى أفراد الأسرة من خلال الاعتقاد بأن الأفعال هي المعبرة عن الحب وليست الكلمات، فيتم التركيز على الصمت والاكتفاء بالفعل بدلاً من التعبير العاطفي، فتدخل الأسرة في دائرة البخل العاطفي.

والجدير بالذكر أن كثرة الانتقادات واللوم والتجريح خلال الحديث بين أفراد الأسرة يولد لديهم النفور وتجنب النقاش بينهم خوفاً من انتهاء الحديث بمشكلة أو ضرر نفسي داخلي لأحد الأطراف، وبالإضافة إلى ذلك فإن فروق الاهتمامات بين أفراد الأسرة وعدم السعي على مشاركة كل طرف اهتمامات الآخر يزيد الفجوة ويمنع نقاط الالتقاء بينهم.

وقد يعتمد أحد أفراد الأسرة إلى الصمت الودود كالتوقف عن الحديث بعد أن تدور مشكلة أسرية وذلك من أجل التخفيف من حدة غضب طرف اتجاه طرف آخر ليتجنب إيذاء أي شخص حوله بالكلام السلبي. ويعتبر هذا النوع من الطرق العلاجية الصحيحة في التخفيف من وطأة بعض المشكلات. أما الصمت الأسري العدواني، فهو الذي يهدف إلى العقاب بالصمت وتجنب الحديث والنظر إلى أفراد الأسرة والتواصل معهم واعتماده كأسلوب عقابي من قبل أطراف الأسرة اتجاه بعضهم البعض، وقد يتولد لدى الكثير من الأسر التي تعاني من الصمت الأسري كثرة استخدام

هذا النوع من الصمت للوصول إلى غاية انتقامية في نفس أحد الأطراف لتشكيل عبئاً حياتياً على البقية.

وفي ذات الوقت، لن تمر مشكلة من هذا النوع بالحياة الأسرية إلا وشكلت أضراراً على الوضع النفسي والاجتماعي للأسرة، ومن ضمن تلك التأثيرات أن يعيش الابن الغربية النفسية بسبب غياب ثقافة الحوار، فينطلق للبحث خارجاً عن أشخاص يستمعون له ولفضفضته ولمعاناته الحياتية بعيداً عن نطاق الأسرة، فيسهل استدراجه من قبل الأشخاص السيئين واستغلاله ورميه في طريق الانحرافات السلوكية والأخلاقية، والجدير بالذكر أنه إذا نما الابن في جو صامت يفترق إلى دفة الحوار الأسري، سينعكس ذلك على حياته الزوجية مستقبلاً وستتفاقم المشكلات بينه وبين الطرف الآخر في زواجه، كما أن الانتماء الأسري لعائلته سوف ينخفض شيئاً فشيئاً لعدم وجود نقاط التقاء معهم، وستتولد لديه اضطرابات نفسية تؤثر على أوضاعه في الدراسة والعمل.

وللأبوين نصيب من تلك التأثيرات الاجتماعية والنفسية فقد يصلان إلى الرغبة بالانفصال لغياب لغة الحب والعواطف وقلة الألفة من الناحية النفسية وعدم الشعور بالسكينة والمودة مما يساهم في التفكك الأسري وأن يعيش كل طرف بعيداً عن الآخر.

ومن المعلوم أنه لا توجد مشكلة اجتماعية إلا ولها حلول عديدة، ولكن يجب على أفراد الأسرة التكاتف مع بعضهم البعض للبحث عن المسببات الدافعة لوجودها خاصة بأن العائق الأكبر لعلاج الصمت الأسري يعتمد على تفعيل الأبوين لدورهما في التقليل من الفجوات الأسرية من خلال تحديد وقت لترك الهواتف المحمولة والحديث حول المواضيع الهادفة والمستقبلية في حياتهم، وإتاحة المجال لكل فرد من الأفراد للحديث عن مشكلاته وذكر رأيه مع مراعاة الإنصات من قبل البقية. ولا شك أن مشاركة أفراد الأسرة في القيام برياضة محبة أو مناقشة كتاب حوارى أو مشاهدة فيلم معين ينمي الألفة وأواصر الحب ما بينهم ويكسر حاجز الصمت والملل. وعلى الأسرة أن تحرص على أن تقضي على الفتور والرتابة من خلال التجديد والبعد عن الروتين الممل وبث روح السعادة وتهئية جو من المرح والتعبير عن مشاعر الحب بالطرق اللفظية وغير اللفظية وعدم مقابلة الصمت بالصمت، وتجنب النقاشات غير المثمرة.

**دلال عبدالله العطاوي**

## ولد الأمل من رحم الألم

تمشي الساعات ثقال عليها في كل اسبوع  
تستلقي على السرير الابيض  
تطالع نفسها في المرآة تتأمل تلك البصيلات..  
تبتسم بألم وتتمتم قد اصبحت صلعاء.. تصبر نفسها بتلك الكلمات سأجتاز الصعاب بإذن الله..  
وسأنتصر  
ترتل آيات الكتاب وترحل الى عالم رحلة الشفاء التي امتدت سنتين  
تقلب دفتر امنياتها وتكتب.. سأجتاز هذه المحنة رغم كل شيء..  
بعد مضي 5 سنوات طالت من عمرها..  
فتاة السرطان انتصرت عليه.. واعلنت للعالم انها متشبثة بالحياة..  
رغم الآلام والمتاعب.  
فقد تلمست ذلك الأمل من رحم المعاناة  
وغدت حرة طليقة.. بصلاية وقوة وكأن شيئاً من ألم لم يكن

السرطان وما أدراكم ما السرطان! نراه كالوحش الكاسر إذا اقتحم أحد البيوت الهادئة نراهم  
أعلنوا الحداد واغلقوا الأبواب..  
لديهم مريض!  
أصبح الخوف يحيطهم واحلام الموت ترافقهم  
وكل يوم يفيقون بمشاعر مضطربة..  
وكم هائل من الأسئلة.. يتأرجحون من يسألون؟  
يبحثون في وسائل التواصل عن مرض الموت..  
مريضهم ماذا سيأكل ويشرب؟ وكيف سينام؟ وكم جلسة علاجية يحتاج؟  
هل الكيماوي سيقنتله! وستساقط شعره؟  
كيف سيكون شكله؟ وكيف سيمارس حياته الطبيعية رغم اوجاعه  
هل من حقه رفض العلاج؟ الاشعاعي أو النووي والهرموني  
والذي يجهل ماهيته ومقدار الألم الذي يرافقه! يعيشون في قلق وتوتر

ومن جانب آخر.. نجد بعض المرضى يرفض اعلان مرضه خوفاً على ذويه من ألم الخبر.. فنرى  
بعض الامهات حين اصابتهن بالمرض تنكتم على الأمر وتعاني الأمرين مراعاة لمشاعر ابنائها وحفاظا

على قلوبهم من الأذى عند تلقيهم الخبر.. رغم احتياجها هي لأحضان دافئة واحتواء ممن حولها لحظة تلقيها إياها .

وبعض البيوتات. تراه كابوسا فضيحا وهما كبيرا يفقدون معه الآمال ولا يلتفتون لضرورة الرضا والتسليم له سبحانه واستحضار جوانب الرحمة في كل بلاء.. فحاجة المصاب للرعاية النفسية تكون بالدرجة الأولى قبل الجسدية، وتبدأ من محيطه الأسري وهنا وجبت التوعية بحاجة العائلة لأن تتعامل مع مريض السرطان بسياسه خاصه واحتواء خاص بلا افراط ولا تفريط في ذلك..

وكما نعلم انه كلما ارتفعت معنويات المريض في تخطي هذا المرض تزداد نسبة الشفاء منه فمريض السرطان يمر بمراحل نفسيه وهي تختلف من مريض لآخر اثناء تلقيه الخبر كي يتقبل مرضه ومن هذه المراحل:

١. مرحلة الإنكار وعدم التصديق.

الإنكار هو استجابة طبيعية عند التعرض لصدمة نفسية مثل التشخيص بسرطان الثدي.

٢. مرحلة الغضب

يمكن أن يظهر الغضب في أي وقت أثناء أو بعد التشخيص أو العلاج وغالبا ما يحدث بسبب شعور المريض بفقدان السيطرة أو إذا كان رد فعل العائلة بطريقة لا يتوقعها، أو لأن السرطان يمكن أن يغير حياته اليومية كما يعرفها.

٣. مرحلة المساومة.

المساومة هي ردة فعل طبيعية لمواجهة مشاعر العجز والضعف، عادة ما تكون المساومة محاولة لاستعادة التحكم من خلال سلسلة افتراضات «ماذا لو» مثل: ماذا لو قمت بالفحص الدوري في وقت أبكر ماذا لو اعتنيت أكثر بالغذاء الصحي. أنها شعور مثل الرغبة في العودة بالزمن إلى الوراء يصاحبه شعور بالذنب والندم ولوم النفس حيث تفكر المريض في الأشياء التي كان بإمكانه فعله لمنع ما يحدث الآن

٤. مرحلة التوتر والحزن الذي قد يصل للاكتئاب.

هذا الشعور رد فعل طبيعي لمشاعر الخسارة التي يمكن أن تأتي مع تشخيص المرض ويمكن أن يشمل الاكتئاب الشعور باليأس وبالرغبة في البكاء والرغبة في الانسحاب من العائلة والأصدقاء والشعور بنقص في الطاقة أو صعوبة في النوم.

٥. مرحلة تقبل المرض والتعايش معه

فكرة القبول تعني التصالح مع واقع جديد، والتكيف معه وفي هذه المرحلة يشعر المريض بقوة داخلية لم يكن يعلم أنه يمتلكها ويبدأ بالشعور بالأمل والتفكير في المستقبل. وهذا لا يعني أن المشاعر

الأخرى مثل الخوف أو الغضب أو الحزن لن تعود أبداً فقد تعود هذه المشاعر بين فترة وأخرى ولذلك من الضروري أن يستمر أفراد العائلة والأصدقاء بتوفير الدعم النفسي للمريض وهناك مجموعة بروتوكولات باتباعها سيحقق منها رضى لكل أبطال السرطان:

- توعية المجتمع ان اصابة أي شخص بالمرض هو ليس نهاية العالم او توقف الحياة وليس بالمرض المميت بل بداية حياة جديدة للمريض بقوة وصلابة أكثر في مواجهة التحديات.

- عند ابلاغ المريض بخبر الإصابة و الى لحظة انتقاله الى رحلة العلاج نجده متقلب المزاج كثير التفكير والسرمان وتأتيه أفكار باقتراب نهاية حياته نجده يبكي ويشعر بالخوف ويعاني من الأرق فكل هذه تغيرات تعتبر طبيعية بسبب صدمة الخبر واثاء رحلة العلاج نجده يتقبل ذلك لكن عند رؤية تغيرات غير طبيعية له كعدم تقبل شكله الجديد وذلك بسبب العلاج الكيماوي يرفض الذهاب الى مواعيد فعلى ذويه تقليل الضغط عليه والتواصل مع الاخصائي الاجتماعي / اخصائي نفسي لتقديم المساعدة فالبعض يحتاج الى مساحه كافية كي يتأقلم مع مرضه وكذلك ذويه والبعض يكتنم مشاعره خوفاً على مشاعر احبته وكتنم المشاعر اكبر خطأ يرتكب .

- البعض غير مستعد لسماع أي شيء اثناء تلقيه خبر الإصابة فنجده يدخل في دوامة من التفكير اللامتناهي (خطة العلاج -هل سيخضع لجلسات العلاج الكيماوي او اشعاعي- تذكر بعض المعارف توفاهم الله بالمرض) فعلى ذويه عدم الضغط عليه بتقبل المرض / وان هذا بلاء من الله او ذكر اشخاص متعافين ففي هذه اللحظات يحتاج المريض ان يتقبل الصدمة لا تقديم النصح والإرشاد له ولا بد من تزويد المريض بالمعلومات الصحية اللازمة بصورة مبسطة وتشجيعه على بدء العلاج والاستمرار

ف نجد المريض يحاول قدر المستطاع ان يعطي نفسه الدعم والقوه الكافية كي يتخطى مرحلة العلاج لكن أيضا يحتاج من يعتني به ويقدم له الدعم المستمر

ملازمة المريض نجدها مرهقه للبعض والبعد عنه مؤلم فأثناء جلسات العلاج بحاجة الى مرافق يرفع من معنوياته وإظهار مشاعر الحب لا مشاعر الشفقة والعطف سواء أكان ذلك بتعبيرات الوجه أو بالكلام فكل مرافق تألم لوضع مريضه لا تبكي وتنهزم اثناء رحلة علاجه وتشعره بالضعف (ولا بد من ذويه من توزيع أدوار العائلة لمرافقته) ولا تتساهل في مشاعرك لان ذلك سيأثر عليك إذا احتجت الى البكاء لا بأس بذلك خاصة عند تلقيك الخبر لأول مره فأخفاء المشاعر ينعكس عليك بطريقه سلبيه مزعجه وكأنه كالكابوس يلازمك.

حاول بالتعبير عن مشاعرك اتجاه المريض كل فتره بمدى حبك له وتذكيره بمدى جماله على الرغم من عوارض المرض التي تظهر عليه، أشبعه بعبارات القوة حتى تزداد ثقته بنفسه.. فالاستماع له يحب تقلل مخاوفه والانصات له دون اظهار الاستعطاف لحالته تجعله يشعر بالأمان..  
شجعه بشغل وقت فراغه بممارسة الهوايات والرياضة والانخراط في جمعيات مكافحة السرطان

وحضور دورات تثقيفيه وممارسة حياته بشكل طبيعي والابتعاد عن السلبين فوجودهم في حياته ناقوس خطر يهدد حياته وبيضع كلمات منهم لا يحسب حسابها قد تؤدي به الى الاحباط وأفضل وسيله عند التعامل معه محاولة تقليل الحديث عن المرض اثناء اللقاءات العائليه الا عند طلبه فبعض المرض لا يحبون تناول الحديث مع الآخرين عن المرض الذي يعانون منه، فهم يحاولون التفكير في الأمور الإيجابية حتى لو كان الوقت غير ملائم

ولا ينصح الطبيب النفسي -فرويز- بتجاهل المرض في الأحاديث اليومية، ولا الحديث عنه بطريقه سوداوية والتطرق إلى الآثار الجانبية للبرامج العلاجية والمضاعفات المحتملة، وذكر له الابطال الذين عانوا من السرطان لفترة وأصبحوا الهام للعالم فذلك يمنحه شعور الارتياح والاطمئنان.

ونجد بعضهم يحتاج للتعبير عن مشاعره لشخص ما وهو يعتبر سبب جيد لتخفيف الألم عنه سواء مع (العائلة، الأصدقاء، ناجين من مرض السرطان، أو اخصائيين اجتماعيين ونفسيين) على الاخصائي الاجتماعي تقديم الدعم الكافي للمريض وذويه بإرشادهم بالبحث عن المعلومة الصحيحة بالطريقة الصحيحة بتحويله الى جمعيات متخصصة لمرضى السرطان وتثقيفه عن حقوقه

وكذلك محاولة تشجيعه بأحياء الجانب الديني، فهو يساهم في زيادة رضا الفرد عن ذاته وتقليل شعوره بالخوف المرتبط بقلق الموت.

نسأل الله العافية الى الابطال الذين يلهموننا ويمدوننا بالصبر نجدهم يثبتون للعالم انهم صامدون رغم المعاناة وشعلة امل في محطات الحياة الصعبة

دمتم بخير يا محاربين السرطان.

زينب علي العبدالله

## بلا مردود .

من منطلق قوله تعالى: (إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا) جاء العطاء مطلب شرعي وضرورة لازمة وهو ما يميز الفرد المسلم عن غيره.. وهنا نتحدث عن العطاء بصورته الشمولية في الأمور المادية والمعنوية أيضاً، فالمعنى يرتبط بالبر والإحسان؛ أن تحسن بما أنعم الله عليك به كالنفع بالعلم، والنفع بالرأي والنصيحة، والنفع بالمال والجاه ونحو ذلك، والانسان بصفته فرد من مجتمع فهو يتفاعل يومياً مع الأحداث والمواقف المختلفة وله عدة أدوار مع أسرته ومع زملائه في العمل وحتى جيرانه في الحي... وفي ظل احتياج الإنسان للإنسان لاحظت في الآونة الأخيرة تغيير مفهوم العطاء فقد تناقلها البعض بصورة مرتبطة بالتوقعات وانتظار المردود والعائد من الطرف الآخر، وهذا يفقدنا للأسس والقيم النبوية والاجتماعية التي تحفز الإنسان لتكون سبباً في تنمية ذاته وتربيتها.

السؤال الذي يتبادر إلى ذهني: إذا لم تبدأ أنت فمن سيبدأ؟ الكل ينتظر الآخر! قد يكون صعباً لدى البعض أن يبادر بنفسه دائماً ولا يجد تقديراً لما يبذل.. لا يخفيك أخي القارئ إنك تحقق أثراً إيجابياً عميقاً يتمثل في الرضا الداخلي والسرور والسعادة في البذل أكثر من الأخذ، فإِذَا لا يكون العائد أمراً ظاهرياً بل شعوراً تحسه، وقد تكون ممن حقق قول الله تعالى: (وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) ويكفيك شرفاً بمحبة الله لك، عندما سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم عن أفضل الأعمال، وأكثرها قربة إلى الله تعالى، فقال: (أَحَبُّ النَّاسِ إِلَى اللَّهِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ، وَأَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ سُرُورٌ تُدْخِلُهُ عَلَى مُسْلِمٍ، تَكْشِفُ عَنْهُ كُرْبَةً، أَوْ تَقْضِي عَنْهُ دَيْنًا، أَوْ تَطْرُدُ عَنْهُ جُوعًا، وَلَأنَّ أَمَشِيَّ مَعَ أَخٍ فِي حَاجَةٍ: أَحَبُّ إِلَيَّ مَنْ أَنْ أَعْتَكَفَ فِي هَذَا الْمَسْجِدِ يَعْنِي مَسْجِدَ الْمَدِينَةِ شَهْرًا، وَمَنْ مَشَى مَعَ أَخِيهِ فِي حَاجَةٍ حَتَّى يَقْضِيَهَا لَهُ؛ ثَبَّتَ اللَّهُ قَدَمَيْهِ يَوْمَ تَزُولُ الْأَقْدَامُ).

لذلك درّب نفسك على العطاء غير المنتظر وخفض سقف توقعاتك بأن يكون عطائك لله سبحانه فقي سبيله رفعةً لك والجزاء مضاعف -ياذن الله-. لننقل وعي المجتمع للحد من تناقل الفكرة السلبية التي تنشئ جيل اعتمادي غير مبادر يغلبه التكاثر، ولا ننسى أنّ في العطاء اللا مشروط سبباً للتغيير لنهج حياة وحب مستدام، فلنجدله مبدأ .

سمية فهد العموش

## التخيب، فساد العصر.

تترتب الخلافات في أي علاقة مهما اختلفت تسميتها ففتشاً العوائق والمشكلات التي من شأنها أن تنهي عمر تلك العلاقات، أو يمكن أن تزيد من عمرها وبقائها بل ومن الممكن أن تمتد روابطها أكثر. لكن لا يمكن أن ننكر أن التخيب يشكل في ظل التواصل السريع سبباً مدمراً للعلاقات، وعلى وجه الخصوص بين الأزواج وفقاً لمتطلبات تلك العلاقة بشكل خاص. فالتخيب هو أن يمد طرف ثالث يده بين اثنين ويأتي بمواهبه جميعها ليدس السم بينهم، وصولاً إلى فشل سحيق، محملاً بالعواقب الوخيمة.

ولا نعرف حقيقة دوافع الإنسان نحو هكذا تصرف، بأن يحمل هدفاً ليرمي به بين الزوجين، فتنتهي الأمور بالوصول إلى المحاكم والانفصال، وقد يحصل ذلك الطرف الدخيل على هدفه الذي رسمه: فأغلب الذين يتعمدون هذا الفعل يتجهون للسيطرة أو الحصول على المرأة أو الرجل بأساليب مهما بلغت من الأذية وتخطي الحدود وأعراف المجتمع فإنهم لا يترددون حيال ذلك، ونرى ما لا يتوقع منهم.

وقد اتخذوا في ذلك أساليب منها حمل صفات غير موجودة بأحد الزوجين، وتقديهما للآخر كمكن للكره وتزييف لحقيقة الشريك، وبعضهم الآخر قد يذكر تفاصيل ليست مهمة لأحدهما، غير أنها تتوضّع بصورة مقبولة.

وتجدر الإشارة إلى أن الأسباب كثيرة، وكذلك الطرق كثيرة حسب ما يرمي المخيب، فضلاً عن أن التخيب حرّمه الدين الإسلامي إن كان يرمي بين زوجين، ويفتت زواجهم، أو بين الأصدقاء، أو إذا صدر ذلك - وهذا نجده كثيراً - من أحد أهل الزوجين، بالتدقيق على أفعال الزوج أو الزوجة فتتشقّق العلاقة وتستمرّ المشاكل بالتصاعد، حتى وقوع الطلاق. ولا يقتصر التخيب على الزوجين، بل كذلك قد يرد بين الأصدقاء فتضيع عشرة كاملة بينهم.

وإن كنا لا نستطيع إدراك ومعرفة المخيب لعدم قدرة الإنسان على معرفة النوايا، إلا أننا بشكل آخر يمكننا أن نزيد خصوصية علاقاتنا، فلا نفردها جاهزة على مواقع التواصل، أو في تجمّعات الأهل والأصحاب، إذ من شأن ذلك أن يدرأ عنا شرّ التخيب.

صالح هليل العنزي

## التممر بين فئة المراهقين

التممر هو سلوك عدواني متكرر يهدف للإضرار بشخص آخر عمدًا، جسدياً أو نفسياً. يتميز التمر بتصرف فردي بطرق معينة من أجل اكتساب السلطة على حساب شخص آخر. يمكن أن تتضمن التصرفات التي تعد تنمرًا بالتابز بالألقاب، أو الإساءات اللفظية أو المكتوبة، أو الاستبعاد من النشاطات، أو من المناسبات الاجتماعية، أو الإساءة الجسدية، أو الإكراه. تبدأ هذه الأشياء في الظهور ببطء منذ الطفولة حيث إن الأطفال ليس لديهم بعد لمفهوم ما هو جيد وما هو سيء..

عادة ما يبدأ التمر عند الأطفال بشكل عام عندما يكونون صغارًا، ولكن يمكن أن يتطور إلى مشاكل خطيرة جدًا فيما بعد. يبدأ بعد ذلك في التجسد ليس فقط بالأشكال اللفظية، ولكن أيضًا في شكل العنف الجسدي والمعارك كيف يتم التمر المتمر؟ يميزون الشخص الغير قوي جسدي أو يختلف عن الآخرين ويميلون إلى مضايقته أو إزعاجه حتى ينهار..

رأي كأخصائي اجتماعي السبب الذي يجعل من الشخص متمرًا: تلعب الحياة الأسرية دورًا مهمًا في تشكيل طفل متممر في كثير من الحالات، وُجد أن الأشخاص المتممرين لديهم سابق منذ الطفولة ولديهم أسر بها نوع من الخلل، حيث غالبًا ما يتجادل الآباء أو يسيئون معاملة بعضهم البعض لفظيًا أو حتى ينخرطون في مشاجرات جسدية..

أنواع التمر:

١/ التمر اللفظي.

يمكن تحديد هذا على أنه المرحلة الأولى من التمر.

يمكن ملاحظة التمر اللفظي عندما يتم إعطاء الشخص معين لقب مسيء، ويتم إلقاء الإساءات عليه وعلى أفراد أسرته، وما إلى ذلك.

٢/ التمر الجسدي.

يكون باستخدام القوة الجسدية (الضرب) بالنسبة للعديد من المراهقين، هذه هي الطريقة التي يبدأ بها التمر قبل أن يبدأ في اتخاذ أشكال أكثر خطورة.

٣/ التمر النفسي.

من الصعب جدًا ملاحظة هذا النوع من التمر ويكون بنشر الشائعات المختلفة عن المراهق.

٤/ التمر الإلكتروني.

هذا نوع جديد وُجد في عصر التكنولوجيا هذا ولكنه يتبع إلى حد كبير نفس المبادئ كالتمر المعتاد الحصول على رسائل بريد إلكتروني أو نصوص مسيئة على وسائل التواصل الاجتماعي.

علامات تدل على أن هذا الشخص يتعرض للتمتر:  
١/ الانسحاب والهدوء.

٢/ يظهر على سلوكه علامات الاكتئاب.

٣/ لا يدعو أصدقاءه أو لا يتحدث عنهم كثيراً.

٤/ الشكوى من الصداع القوي،، وجود مشاكل في المعدة، وصعوبة في النوم ليلاً.

٥/ الخوف المفاجئ والإحباط.

٦/ قلة الشهية للطعام.

دور الاخصائي الاجتماعي مع الأشخاص ممارسين للتمتر:

في اللحظة التي يتضح فيها أن الشخص المتمتر قد مارس التمر على شخص آخر، من المهم للغاية الترتيب لإجراء المناقشة معه ومع الوالدين في أقرب وقت ممكن ومعرفة الأسباب التي أدت لهذا التصرف والتعرف على الدوافع التي جعلت منه شخص متمتر.

إن معالجة تكون بمعرفة السبب وراء التمر قد يكون الشخص المتمتر قد تعرض للتمتر من قبل وهو يحاكي نفس التصرفات

قد يستغرق بعض الوقت للعلاج ولكن الأفضل أن يفهم أن أفعاله لها عواقب وعليه أن يتحمل مسؤوليتها تماماً مثل مكافأة السلوك الجيد، فإن السلوك السيئ له عقوباته الخاصة وجعل العواقب منطقية مثل الإجراءات التأديبية كالحرمان وسحب الامتيازات.

يستغرق هذا بعض الوقت ولكنه يساعد على فهم ما قد يشعر به إذا تعرض للتمتر الشرح الوافي للمراهق المتمتر كيف يمكن أن يشعر الإنسان إذا عومل بهذه الطريقة.

يمكن أن يساعد التغيير في المنظور على إنارة عقولهم وتقليل فرص ممارستهم للتمتر مرة أخرى مع استمرار المتابعة الوالدية ولدى الاخصائي.

مروج محمد شاهيني

## فقد الأحبة

قد يحدث فقْدان بعض الأشخاص سواء أم أو أب أو أخ أو أخت أو أحد من عائلة الشخص المقربين له تأثير نفسي واجتماعي وكذلك صحي قد يؤدي به إلى الموت إن لم يتمالك نفسه ويندمج مع مجتمعة بعيداً عن العزلة الاجتماعية التي من مؤثراتها الحزن والانطواء والأمراض النفسية بشتى أنواعها وفقدان الشغف وترك المصالح الشخصية وإهمالها وترك بعض الواجبات والالتقياد لمسلمات الأطلال والوقوف عليها ولا شك أن الموت هو نهاية كل مخلوق على وجه الأرض سوى الله البارئ الخالق المصور جل شأنه تعالى الله وتعاظم.

والموت أول رحلة للأخرة وتعقبه رحلات طويلة لا ملاذ ولا مهرب منها أمر حتمي على الإنسان قال الله تعالى في محكم كتابة (كل من عليها فان . ويبقى وجه ربك ذو الجلال والإكرام).

وبوفاة أحد من أفراد النسق العائلي يجتاح الحزن والضعف النفسية والهموم جميع جوانب الحياة العائلية حتى تكاد أن تهوي بها إلى هاوية الانكسار والاستسلام على حسب قوة إيمان الفرد فتنتابه مشاعر مختلطة من الانهيار والإحباط والعزلة الاجتماعية والبقاء ملازم الحياة البائسة بعد رحيل من يحبه من أحد أفراد عائلته حيث يصل بعض من أفراد العائلة الذي سلم أمره إلى أحضان الأسى والانهيار يصل لمرحلة قد تصل به إلى مرحلة الانتحار إن جلس حبيس أحزانه لم يطلع إلى مجتمعه الخارجي يواسيه ويشيل بعض من الأحزان التي أثقلت كاهله .

ويمكن للأقارب مواساة أهل الميت بالزيارات لهم والجلوس معهم ويكونوا على اتصال معهم دائم حتى لا يصبحون فريسة سهلة للاكتئاب بكافة أنواعه .

وهذه المواساة نوع من التضامن الإسلامي الذي أوصى به رسولنا محمد صلى الله عليه وسلم لأهل الفقيد وهو من حقوق المسلم على أخيه المسلم حتى يعبر بحر ومراسي الذكريات المؤلمة القاتلة الموجعة فلا نقول إننا سوف نعبر هذا المرسى بقوة وتكبر فلا والله إن الفقد شي مؤلم وموجع وقاتل برحيل من تركوا لنا بصماتهم في كل مكان ولكن لنعيش بسلام موقنين دواخلنا إننا سوف نلقاهم في جنان ونهر عند الله في حياة بعيدة كل البعد عن الشقاء والتعب.

منيرة عايض القحطاني

## الأطفال المهملين

في الجانب الموازي لهذا العالم طفل ما يعاني من الإهمال، وكما هو معروف أن الطفل هو التشكيلة الأولى لأي إنسان فقد يتعرض هذا الطفل لعدة مشاكل ذات تأثير عميق حيث يبقى العمق يؤثر على هذا الفرد مما قد يولد له عدة سلوكيات غير مرغوبة فيعز علينا دائماً أن نطلق عليهم ضحايا (نتيجة لحدوث خلل اثناء التشنئة الاجتماعية)

يعيش اطفال الاهمال الانفصال التام عن العالم الخارجي فهو ما بين تيارات عديدة يؤدي إلى حدوث عدة فجوات وشروخ داخل هذا شخصية الطفل إن الاهمال هو حلقة مفرغة تدور حول نفسها ثم يعاد التاريخ مجدداً .  
الطفل في اللغة:

هو المولود حتى سن البلوغ والطفولة هي مرحلة من الولادة إلى سن البلوغ  
الطفل من منظور الخدمة الاجتماعية

يرى (المركز القومي للبحوث الاجتماعية) بأن الطفولة هي الفترة الواقعة بين الحمل إلى سنة المبكرة، الطفولة المتأخرة، البلوغ.

اهمال الاطفال: الإهمال هو نوع من أنواع العنف ضد الأطفال وهو عدم تلبية الاحتياجات الأساسية مثل الملابس والرعاية والأشراف متابعة احتياجاتهم العاطفية والسلامة والأمان.  
وعرفت (هيئة حقوق الانسان) أنه

عدم توفير حاجات الطفل الأساسية أو التقصير في ذلك، وتشمل: الحاجات الجسدية، والصحية، والعاطفية، والنفسية، والتربوية، والتعليمية، والفكرية، والاجتماعية، والثقافية، والأمنية.

أنواع الإهمال: إن للإهمال أنواع عديدة منها ما يسمى ب:

١. الإهمال الجسدي: وهو عدم تقديم الطعام والرعاية الضرورية وسوء التغذية وعدم الاهتمام بالملابس المناسبة للطفل.

٢. الإهمال التربوي: وهو عدم توفير فرص التعليم المناسبة والاحتياجات التربوية وعدم التشنئة السليمة مما يؤدي إلى تسرب الطفل والهروب من المدرسة.

٣. الإهمال النفسي والعاطفي: وهو عدم إحساس الطفل بالحنان والحب والدعم النفسي والتعزيز والتشجيع وعدم الاهتمام بمشاعر الطفل.

٤. الإهمال الصحي: وهو عدم توفير الأدوية والمعالجة للطفل والاهتمام بنظافة الطفل.

ويتخذ أسلوب الإهمال من قبل الوالدين صوراً وأشكالاً متعددة من أمثلتها: التغاضي عن تصرفات الأطفال السيئة. عدم المبالاة بنظافة الأطفال وإشباع حاجاتهم الفسيولوجية والنفسية. عدم الاكتراث والاهتمام بحضور الأطفال وغيابهم عن المنزل وكذلك ببيكائه.

ذكرت أيضاً هيئة حقوق الإنسان في المملكة العربية السعودية بعض الحالات التي تعد إيذاء أو إهمالاً للطفل

الإيذاء والإهمال ما يلي:

بقاء طفل دون سند عائلي، أو عدم استخراج وثائق الثبوتية أو حجبتها أو عدم المحافظة عليها، عدم استكمال التطعيمات الصحية للطفل أو التسبب في انقطاعه عن التعليم، وجود الطفل في بيئة تعرضه للخطر، أو سوء معاملته، أو التحرش به جنسياً، أو تعريضه للاستغلال الجنسي، أو استغلاله مادياً، أو في الجرائم أو التسول، استخدام الكلمات المسيئة التي تحط من كرامته، أو تعريضه لمشاهد مخلة، أو إجرامية، أو غير مناسبة لسنه، والتمييز ضد الطفل لسبب عرقي أو اجتماعي أو اقتصادي، أو التقصير بين والمتواصل في تربيته، السماح للطفل بقيادة المركبة دون السن النظامية، وتعريضه لكل ما يهدد سلامته وصحته النفسية والجسدية.

ودعت هيئة حقوق الإنسان كل من يطلع على حالة إيذاء أو إهمال تبليغ إحدى الجهات التالية فوراً:

- وزارة العمل والتنمية الاجتماعية.
- مركز تلقي البلاغات ضد العنف والإيذاء على الرقم ١٩١٩.
- الشرطة على الرقم ٩٩٩.
- خط مساندة الطفل على الرقم ١١٦١١١.
- هيئة حقوق الإنسان وفروعها.

بعض الأدوار في علاج الإهمال وإساءة المعاملة:

- في المدرسة: يلعب المرشدين والمرشدات في المدارس دوراً هاماً في حماية الأطفال من الإهمال، وذلك من خلال الاتصال المباشر مع الأطفال، يقومون بتوعيتهم وتثقيفهم بالإضافة إلى تدعيم ركائز شخصيات الأطفال من خلال العمل الجماعي أو الفردي. ومن جهة أخرى فالمرشدين أكثر التصاقاً بالأطفال في بيئتهم المدرسية وبالتالي أكثر قدرة على التقاط وملاحظة مواطن الخلل والكشف المبكر عندما يحدث الإهمال.

يمكن للمرشدين رعاية الأطفال وحمايتهم من الإهمال من خلال:

- التقاط حالات الإهمال ومحاولة علاجها من خلال جلسات العلاج الجماعي التي يديرها المرشد.
- ملاحظات المعلمين وإحالات الطلبة إلى المرشد.
- دراسة الحالة، والتأكد من وجود حالة إهمال.

دور الاختصاصي:

المعالجة الفردية وتتضمن التعامل بطريقة فردية بين الطفل والأخصائي من خلال اللعب، الرسم القصص، التلوين.

أن يروي الأخصائي قصة ويترك الطفل سرد باقي القصة.

طرح أسئلة يستطيع الأخصائي من خلالها التوصل إلى ما يخفيه الطفل. العلاج الأسري ويعتبر من أصعب الحلول، لأن معظم الأسر ترفض في الغالب تدخل شخص معالج فعلى الأخصائي التحمل والصبر، ويبدأ مع الطفل ثم مع الأم والطفل ثم مع الأم وبقية الأفراد وأخيرا مع الأب.

العلاج الجماعي من خلال التحدث إلى مجموعة، وخاصة إذا كان لدى جميع الأطفال خبرات متشابهة، كما إن بعض الضحايا يكونوا منعزلين عن مجتمعهم، فقد يكتسبوا ثقة كبيرة من خلال انتسابهم إلى المجموعة. حيث العمل الجماعي مفيد في أن يدركوا حقيقة أنهم ليسوا وحدهم في التعرض للإهمال وان الآخرين لن يتجنبوهم بسبب ما حدث لهم، وبأنهم أناس طبيعيين كغيرهم، حيث يساعد ذلك بالعلاج. المجموعات الخليطة أفضل من العلاج الفردي، بسبب ان الأطفال للذين تعرضوا للإهمال يشاركون الآخرين تجربتهم وهذه الطريقة، تتناسب مع الأطفال الأكبر سنا، إذا تشجعهم على التحدث عن خبراتهم بأكثر تفصيلاً.

دور المربي:

التقرب التدريجي من الطفل ومحاولة اخراجه من عزلته وإشعاره بالأمن ويجعله يتقرب من الآخرين.

ممارسة النشاطات التي يحبها الطفل.

تقديم الرعاية الصحية والتغذية المناسبة للطفل لضمان سلامته.

تقبل مشاعره وانفعالاته السلبية وعواطفه.

إعادة بناء الثقة بنفسه من خلال التركيز على النقاط الايجابية ومدح إنجازاته وتعريضه لنشاطات يستطيع النجاح بها.

القيام بعمل أنشطة تجمع الوالدين والأطفال كالخروج في رحلة.

ختاماً:

إن الإهمال يخلف بعده كم هائل من المشكلات السلوكية ، النفسية والعقلية فالأطفال اجنحة من ريش ذا لون ابيض نحن نشكله اما بعدة الوان او لون رمادي واسود ، ما قد يدمر تلك المرحلة هي علاقة الابوين حيث اخبرني احد الاطفال في يوم ما عن قصة حبل التف بعنق والدته ظنناً منه أن الحبل وسيلة للعب فقام بلف الحبل على راسه ثم قام بشده فترك الحبل اثرًا على راسه ، الأمر الوحيد هو ان ذاك الطفل لن يستطيع الفرار من ذلك الاثر مهما كبر وستكون طفولته كالظل الذي يلاحقه ، وطفل آخر اخبرني عن اهمية تناول الفطور حيث أن الفطيرة تمدد بالقوة لأنها " ماما " وأن شرب الماء يجعله يعيش اكثر لأنه " بابا " .

إن مرحلة الطفولة هي أن يحيى الطفل للأبد أو أن يموت ...

## الأخصائيين الاجتماعيين المشاركين في الكتاب

التواصل	عنوان المقال	الاسم
Twitter: @shooje5	عالحلوة و المره	أشجان مصطفى جلي
Twitter: @amr_1406	شبكات العزلة	امل علي الطبيقي
Twitter:@Tahanii_k	وهم التربية	تهاني سعيد آل كداش
Twitter: @ma_tahani	تعب الرحمة	تهاني محمد الأهدل
Twitter: @hessahb20	التوازن بين الجنسين	حصة ابراهيم السعيد
Twitter: @dalal_alatawi	الصمت الأسري	دلال عبد الله العطاوي
so.zainabali@gmail.com	ولد الأمل من رحم الألم	زينب علي العبدالله
Twitter: @Sky_1_	بلا مردود	سمية فهد العموش
Twitter: @Saleh_Hilayel	التخيب .. فساد العصر	صالح هليل العنزي
Twitter : @ShMrooj	التمر بين فئة المراهقين	مروج محمد شاهيني
Twitter: @Munirah1439	فقد الأحبة	منيرة عايض القحطاني
Twitter: @Analenv	الأطفال المهملين	نوال عبد الله آل صقر

# مقالات الجمعية

كتبها لكم

مجموعة من الأخصائيين الاجتماعيين