

# مقالات الجمعية

كتبها لكم

مجموعة من الأخصائيين الاجتماعيين

إعداد

صناديق قلوب

الإصدار الثاني

كتاب

# مقالات الجبر المتناهي

الإصدار الثاني

إعداد

صالح هليل العنزي

إن جميع المقالات المكتوبة في هذا الكتاب تُمثّل وجهة نظر كُتّابها  
ولا تمثّل بأي شكل من الأشكال وجهة نظر فريق الإعداد.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## مُقَدِّمَةٌ

استكمالاً لمشروعنا الأوّل الذي صدر منذ فترة في إعداد مقالات اجتماعية، فقد قدّمنا اليوم الإصدار الثاني للكتاب المرادف لما بدأناه؛ وذلك تركيزاً منّا على دور الأخطائي الاجتماعي الذي يجب أن يُراعى وجوده في مختلف مجالات الحياة.

ولأنّ مجال الرعاية الاجتماعيّة لم يعد مقتصرًا في عصرنا الحاليّ على فئة أو مجتمعات معيّنة، بل صار لزامًا أن نعرف كيف تتدخّل الرعاية الاجتماعيّة في الأزمة، وكيف تعمل على حلّها من قبيل متخصصين اجتماعيين، ومعرفة الدخول المناسب في الوقت المناسب.

اليوم لا شكّ أنّنا في زمن التطوّر الذي يولّد الإيجابّات، ويساعد على الانفتاح السريع الذي يمكن أن ينحاز إليه الأشخاص بشكل إيجابيّ، لكن تلك الإيجابيّة ليست مطلقة؛ إذ ولّد الانفتاح آثارًا سلبيةّ بدأت بالأطفال وانتهت بالكبار الرّاشدين، وفي إطار ذلك لم يستطع عالم الرعاية الاجتماعيّة أن يبقى مقتصرًا على معرفته الأولى، وموجّهًا أنظاره إلى زاوية محددة، بل اتّسعت تطلّعاته إلى أن ينظر بتروّ إلى المشكلات المرافقة لكلّ فئة عمرية، ولكلّ مرحلة.

وبالفعل استطاعت الخدمة الاجتماعيّة وعلم الاجتماع بتكريس الجهود وبعمل المختصين أن يكونا خير مرافق وخير صديق في المشكلات، وصحّحا الكثير من السلوكيات التي تُحدث إعاقة فكرية ويتبعها إعاقات حياتية فيما بعد، وهذا سيوفّر على المدى الأكبر بيئة آمنة وصحيّة لنموّ أفراد ضمن مجتمعاتهم، وبالتالي الحصول على نتيجة مجتمع متطوّر لأنّ الأساس الفكريّ السلوكيّ السليم والخالي من الأمراض الاجتماعيّة يمنحنا فرصة تطوير لكلّ ما هو في حياتنا، وهذا على منطقة ومساحة أشمل ينعكس مباشرة على المجتمع كلّ.

لهذا عملنا على الإصدار الثاني تتقّة للجهود المبذولة في سبيل استكمال الرسالة، والجدير ذكره أنّه ينبغي أن نشكر القائمين على هذا العمل الذين أعطوه مساحة من وقتهم وجهدهم لإعداد هذا المحتوى، كما لا يفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى كلّ من الأستاذة جنان عادل العثمان، والأستاذة سميّة فهد العموش، والأستاذة نوال عبدالله آل صقر وكلّ من له يد في إتمام وإنجاح هذا العمل.

سائلين المولى عزّ وجلّ التوفيق والسداد،،

صالح هليل العنزي

## عطاء متبادل

الحرمان العاطفي يولد السلوك العدوانى وقد يؤدي ذلك إلى الضعف والاكتهاب وقد يكون مستمر حتى النشأة.

فالإنسان بطبعه اجتماعي وقد تحدث بعض من متغيرات الحياة سواء العائلية أو غيرها نتيجة لفقد أحد الوالدين أو غياب أحدهما، وينتج عنه طفل محروم من العاطفة؛

فالعاطفة هي أساس كل الشعور من إحساس بالحب والكمال والصفات الحميدة التي تنشئ جيل واعي قادر على العطاء..

- هي كانت صغيرة جداً لكن لديها من القوة ما جعلها قادرة على التحمل، اختارت الكتمان كحل أمثل، كان عليها أن تعيش بشخصيتين حتى لا يكتشف من حولها حجم ذلك الألم، كان عليها أن تستعد كل صباح وتستجمع قوتها فقط لتبتسم، هي كانت قوية لكن كان وقت النوم هو موعد إعلان هزيمتها. دون أن يلاحظ ذلك أحداً. هي لم تسرق أبداً يا الله. لم تقتل أحداً، لم تضرب حيواناً، لم تقتلع شجرة، كذبت قليلاً وأحياناً كانت تفكر بالهرب وهي الآن متعبة جداً.

لماذا كل تلك المعاناة لأنها باختصار عانت من حرمان العاطفة؛ فتولدت الفجوة بداخلها إلى أن كبرت بكبر ألمها ورممت ما تبقى منها وحدها..

فالأساس بتكوين شخصية الإنسان هو ما قد يكتسبه من والديه أو أحدهما..

فنشأة الطفل الأولى تحت ظل الحياة الأسرية السليمة سنحصد من خلالها الوعي والتطور والثقة والاعتزاز الذاتي

بعكس ذلك؛ قد ينشأ طفل محروم عاطفياً تجده يرغب في كسب رضا الآخرين ليكسب من خلالهم الود والتعاطف والمودة..

فالطفل المحروم عاطفياً قد يتولد بداخله الخوف وعدم الاستقلال النفسي والضياع والذي من خلاله يجعله يحمل الألم والمعاناة. وقد يتسبب له بالقلق بحياته الاجتماعية والدراسية والمهنية أيضاً.

فلكل منا احتياجاته الإنسانية التي يجب أن يشبعها بالحب والحنان الأسري الذي يكون مصدره الوالدين، وعند نشأة طفل سليم مشبع بتلك الرغبات ينتج عنه طفل معطاء مشبع عاطفياً واثق طموح قادر على بناء حياة زوجية وعلاقات اجتماعية ومهنية ناجحة مستقبلاً بإذن الله.

- فقيمتك في عطائك وليس فيما تملك.

أ. أشجان مصطفى جلي

## التشوه الفكري كحرب اجتماعية

لطالما كانت للحروب أنواعٌ عديدةٌ، ومع تطوُّر العصر تطوَّرت هذه الأنواعُ، فأصبحت اقتصاديةً وسيبرانيةً واجتماعيةً، فقد انطلقت الحرب الاجتماعية من فكرة أنه إذا أردت أن تُضعف عدوك فأضعف داخله، ومن المعلوم أن لكل مجتمعٍ قيمًا يستند عليها، وتوجّه سلوكه ويكون بها دوائمه استمراريته، ولكن ماذا يحدث لو تخلّى المجتمع عن هذه القيم؟ الإجابة على هذا السؤال هي هدف الحرب الاجتماعية.

إن الحرب الاجتماعية بأبسط توضيحٍ لها هي محاولة تشكيكٍ وتشويهٍ فكرٍ أعضاء المجتمع لقيمه التي يعتنقها، والتي بدورها تُؤثر على السلوك الاجتماعي لهم، وقد أوضح «ألبيرت أليس» في نظريته (A-B-C) أن الفكرة والاعتقاد الذي يحمله الفرد هو المسبب للسلوك الذي يطر منه، فليست الأحداث والوقائع هي التي تُؤثر في سلوك أعضاء المجتمع، بل فكرهم وتفسيرهم لها حدثت، ويبيّن ذلك جلياً في الأحداث التي عصفت بالمملكة العربية السعودية منذ بداية الألفية؛ حيث يُعدّ مثالاً واضحاً للتشوه الفكري كحرب اجتماعية، فقد كانت قيمة الإسلام والتدين من أبرز القيم لدى المجتمع السعودي، وبذلك استغلّ دُعاة الإرهاب هذه القيمة وعمّوا على تشويهها فكرياً لدى المغرّ بهم من أبناء المجتمع، حتى أصبحوا يُفجّرون ويقتلون أبناء جلدتهم، ويبتئون الفوضى في مجتمعهم من باب هذه القيمة! وبحمدٍ من الله، تمّت توعية المجتمع بجهودٍ كبيرة، وتجاوزَ هذه الحِقبة الأليمة.

وعلى الصعيد العالمي، نجد ما يحدث الآن من تشويهٍ فكريٍّ لقيمة الأسرة التي تُعتبر من أهم قيم المجتمعات ولَبِنَتِهَا الأساسية، نرى هجماتٍ وحملاتٍ هذه الحرب تتمثل في دعم الصراع بين الرجال والنساء وتحريض كلِّ طرفٍ على الآخر، ومحاولة إقناع الأطفال والمراهقين بحريّة المثليّة الجنسية، وأنّ للأسرة أشكالاً جديدةً، وهي أبعد ما يكون عن مفهوم وغاية هذه القيمة، ومن المؤسف أن هذه الحرب بدأت في تحقيق نتائج لا يمكن إنكارها!

وقد يتساءل القارئ: ما هو الحل؟ وكيف نحافظ على قِيَمنا من هذه الحرب الاجتماعية؟ والجواب: أنه كما جرّت العادة أن لكلِّ دولةٍ دفاعاً عسكرياً لها يحميها من الهجمات، أوجبَتْ هذه الحرب وجودَ خطِّ دفاعٍ اجتماعيٍّ يضمُّ كوكبةً من المتخصّصين الاجتماعيين مُورَّعين في جميع المؤسسات الأمنية والفكرية والاجتماعية، وبالأخصّ مؤسسات التنشئة الاجتماعية؛ مهمّته الأولى التشجيع على الحوار لحماية أفكار وقيَم المجتمع، ومواجهة أيِّ محاولةٍ لتشويه هذه القيم، وتفعيل أنشطة هذه المؤسسات واقعيّاً وافتراسيّاً للوصول إلى جميع أعضاء المجتمع، فلا نريد أن نخسر أبناءنا وبناتنا ومجتمعنا، ولا نريد أن تتكرّر مأساهُ هذه الحرب مرّةً أخرى في مجتمعنا بالأخصّ.

## كيف أكون متطور اجتماعيا ومبتكر ومبدع علميا

الدور الأساسي للتطور الاجتماعي والابتكار والإبداع العلمي ينشأ لتوفير حياة متطورة وبيئة مناسبة لتنمية المجتمعات وتجديدها بشكل مستمر ولدعم وتمكين الشباب والشابات، في توسع مجالهم العلمي. يبدأ الابتكار الاجتماعي بفكرة وتصور للفرد، يرى أن فكرته فيها القدرة على تغيير المجتمع والتيسير عليه في أمور يكون بحاجة ماسة لها.

تمر تلك الفكرة بمراحل إنشاء يتم فيها دراسة استراتيجيات وأفكار منظمة، تساعد في القيام بها وتطويرها. ثم تتم استقبال الفكرة عبر استجابة مؤسسات الاحتياجات الاجتماعية الداعمة سواءً كانت حكومية أو خاصة، والتي تعمل بدورها في المساعدة لإيجاد حلول مستدامة للتحديات والظروف والمشاكل التي تُواجه المجتمعات. وبهذا الدور البارز تتطور المجتمعات.

يندرج التطور الاجتماعي تحت الابتكار والإبداع العلمي الاجتماعي في النشاط الجماعي الذي يبدأ بالمشاركة المجتمعية وعمل فعاليات وأنشطة تتمثل بالعمل التطوعي، وورش العمل التي تكون غايتها التطور الثقافي وتبادل المعرفة بالتفاعل الاجتماعي.

يمثل الابتكار والإبداع العلمي الاجتماعي أهمية عظمى تعمل على تهئية البيئة والظروف المناسبة لباقي التطورات في مختلف التخصصات حيث إنه يطور ويستحدث باقي أنواع العلوم في الابتكار التكنولوجي، والعلمي، والصحي، وغيرها.

هناك سمات شخصية لرواد الابتكار الاجتماعي والإبداع العلمي يجب أن يعرفها ويتقنها الفرد ليساعد نفسه كيف يكون منجزا ومبتكرا ومتطورا.

يتعرف الفرد على ميوله ورغباته الشخصية بتحديد النواحي التي يرغب في تطويرها سواءً كان ذلك في شخصيته أم مساره العلمي. ولا ينسى أن اختيار التخصص الذي يتماشى مع اهتماماته أفضل بكثير من اختيار تخصصاً للحصول على مسمى وظيفي يزيد من مكانته الاجتماعية فقط، لأنه عندما يكون للفرد نظرة مستقبلية يفكر بها يسهل له السعي لتحقيق طموحاته بكل شغف. كما قال تعالى: {أَقَلَّ تَتَفَكَّرُونَ} (سورة الانعام) هل الفرد أن يتساءل كيف يكون مبدعا: هل لدي الضبط النفسي لتحمل المسؤولية الجديدة؟ هل أنا قيادي؟ هل عندي شغف الاستطلاع للتعلم واكتشاف مهاراتي؟ هل أستطيع التأقلم مع الظروف والتحديات؟ هل باستطاعتي امتلاك مهارات التنظيم، والتخطيط؟ هل أستطيع مساعدة الناس بصدر رحب؟ ثم البدء بالانطلاق للتغيير إلى شخصية متجددة بكل شجاعة أنفع بها نفسي ومجمعي.

الهدف المباشر هو تعميم الفائدة لمختلف الأعمار في المجتمع كتشجيع الأطفال، وتمكين الشباب، وتحفيز كبار السن. ومن تلك الفوائد:

- التناسب مع حاجة المجتمع بصورة متطورة و مبتكرة.
  - طرح الآراء و الحلول وتبادل المصالح لتنمية التفاعل المجتمعي.
  - الوصول السريع للزدهار والرفاهية والتقدم العلمي.
  - التركيز على البحوث والدراسات العلمية و زيادة حس المسؤولية الاجتماعية والاهتمام بالثقافة والمعرفة.
  - تعزيز روح المبادرة والعمل الجماعي متمثلة بالجانب الإنساني وخدمة المجتمع.
- بالتالي يصل المجتمع إلى أفضل وأرقى المستويات المعيشية وبصورة تواكب تطورات العصر وتعزز وتقوي الفرد للحياة العلمية له ولمجمعه.

أ. أمل علي الطريقي

## قوة الأثر الاجتماعي

بدايةً أود أن أذكر هنا بـ «تأثير الفراشة»؛ الذي يشير إلى الأحداث الصغيرة التي قد تبدو تافهة، ولكنها قد تؤدي في النهاية إلى عواقب أكبر بكثير.

وهذا يشير إلى أن العمل الاجتماعي البسيط قد يحدث فارق كبير جداً في المجتمعات الكبرى ومن ثم المؤسسات وبالتالي يصب في حياة الأشخاص.

ومن وجهة نظري فالاستثمار الاجتماعي في الأشخاص وتطوير مهاراتهم وبناء قدراتهم يعد من أعظم الاستثمارات التي تترك عوائد إيجابية في المجتمع وتحقق لأبنائه الرفاهية على جميع الأصعدة، ويمكن قياس الأثر الاجتماعي من خلال عدة نقاط من أهمها التحسن على الصعيد الشخصي ومن ثم الصعيد المؤسسي .

بناءً على ذلك يجب التخطيط الجيد للأثر الاجتماعي وإدارته ومتابعة فعاليته لأن ذلك يحقق تغيرات على مدى البعيد ويسهم في تلافي المشكلات قبل وقوعها ..

فلا بد على كل مختص في المجال الاجتماعي أن يكون واعي بمشكلات مجتمعه وأن يعمل وضع خطة محكمة لحل هذه المشكلات. وأن يكون لديه الحس الاجتماعي الذي يمكنه من صناعة الأثر وأحداث تغير إيجابي في المجتمع.

من خلال زيادة الوعي بالقضايا الاجتماعية التي تشغل المجتمع ومحاولة تسليط الضوء عليها ومعالجتها ..

أيضاً لفت نظر المجتمع على الفئات المهمشة ومحاولة دمجهم في المجتمع وبناء قدراتهم وتلبية احتياجاتهم في جميع نواحي الحياة، الاقتصادية والنفسية والاجتماعية .

بدأت نشأة العمل الاجتماعي الاحترافي في إنجلترا في القرن التاسع عشر، وكان متجذراً في الاضطرابات الاجتماعية والاقتصادية الناجمة عن الثورة الصناعية.

ولأن الفقر كان المحور الرئيسي للعمل الاجتماعي المبكر، فقد ارتبط ارتباطاً وثيقاً بفكرة العمل الخيري. أخيراً تعمل رؤية السعودية ٢٠٣٠ على ترسيخ بيئة تمكن الناس من استخدام معارفهم ومواهبهم ووقتهم لمساعدة المجتمع على الازدهار من خلال ترك أثر إيجابي دائم في مختلف المجالات..

أ. آمنة علي الغامدي

## لحظات الانفجار

نحن في زمن السرعة من القرارات والتغييرات التي عكست على واقع الخلع مما تأثرت الروابط الأسرية والعلاقات الزوجية بها، لذلك نسمع ونقرأ «ادفعي واخلمي!» هذا الأمر جعل بأن قضايا الخلع كُثرت وتطورت بمراحل متقدمة وخطيرة «من ضغطة زر» تستطيع المرأة وبكامل قواها العقلية أن ترفع قضية خلع وهي بطلاق مقابل عوض مالي تدفعه الزوجة إلى الزوج ، ولكن من الواجب أن نحذرا! لأن لجوء المرأة إلى الخلع ، يحدث عادة فيما تسميه (لحظات الانفجار) وعلى الرغم من سهولة الإجراء إلا أنه زاد تعقيداً على المجتمع السعودي خصوصاً لما بعد الخلع ، ونعلم جيداً أن قضية واحدة من الخلع لأسرة واحدة قد تجر قضايا متعددة من حضنة ونفقة وزيارة ومبيت وتوفير سكن بوجود الأبناء أو الأطفال ، وقد يصل الأمر لدمار الأبناء اجتماعياً ؛ لكثرة المشاكل وقلة الأمان بالواقع الجديد ، فالخلاف ليس بقضية الخلع وإنما بواقع هذه الأسرة ! ولعل أعمق الأسباب الحساسة التي تلجأ إليها المرأة بخلع نفسها «الكبت النفسي المستمر» فإنها تخفي ما لا تحب البوح به ، أو الكيل قد فاض بها وهنا تتولد لحظات الانفجار نتيجة للكبت سواء كان لأسباب الفراش الزوجية أو الاعتماد عليها في كل الأمور وعدم مساعدة واحتواء الرجل لها ، فهنا تكبر الهوة وتزيد الخلافات الزوجية وتشعر بكراهية تجاه زوجها ، عندها تصد لها كل أبواب الحلول ولا تجد نفاذ من ذلك الواقع المرير وهو الخلع! لحظة تأمل : لا توجد حياة زوجية خالية من المشاكل ! إيماناً و يقيناً وواقعاً ، لذلك مع أي مشكلة تصدر سواء كانت زوجية أو أسرية من الأفضل التعامل معها بذكاء بداية بالشعور بها إلى تقدير الوقت الزمني لحلها أو التخفيف بها ووصولاً إلى وضع الحلول الفعلية لبدء التنفيذ من كلا الطرفين . ختاماً : لا ننسى أن لكل مشكلة حل ..

لذلك من المهم أن يخضعوا لجلسات تحاور وتصلح مع مختصين اجتماعيين مكونين من مصطلح اجتماعي ومعالج زواجي في حال استحالة بينهم الحوار .

أ. أمينة عبدالغني الهندي

## عاز علينا

سِتْرٌ مِنَ اللَّهِ حَلَّ بِنَا، فَظَنَّنَا أَنَّ السِّتْرَ مَحْتُومٌ  
نَعْمٌ مِنَ اللَّهِ أَنْزَلَتْ لَنَا، فَفَهِمْنَا أَنَّ النَّعْمَ تَدْوَمُ

لكل منا جانب يسعى لإخفائه، خوفاً من الحرج أو رغبةً في الكمال، وكلا السببين مقبول كقبر للإخفاء، لكن عندما يكون ذلك الأمر واضحاً للعلن، لا قدرة لنا على حجب، فيظهر في أجسادنا، أو على نفسياتنا، في سجل سوابقنا أو بانتشار أخبارنا، بذنب منا أو نتيجةً لِفِعْلِ أبويننا، فماذا علينا أن نفعل حينها، هل نهرب خوفاً من الفضيحة، أم ننزل حرجاً من العار؟

هنالك العديد من الأشخاص، أحدثهم أبتلي بالإعاقة فأتهم بالعجز، وآخر كان ابنة ضحية للمخدرات فوصم بالسوء، امرأة قُدر لها أن تنفصل فقيل إنها عرضة للخراب، وأخرى حُرمت الإنجاب فكانت ادعى للشفقة، رجلاً قيّده الديون فشاع عنه المكر، وآخر أرهقته الهوموم فقيل بدافع الفقر، فتاة تأخر زواجها فسُميت بالعانس وأخرى لم تُكهل دراساتها فَعُرِفَتْ بالكسل، أرملة إهتتم بمظهرها فقيل تبحث عن رجل، وشيخاً صبغ شاربه فأصبح في جهل، فتيات أُخِذْنَ بِذُنُوبِ آبَائِهِمْ فَحَرَمُوا السِّتْرَ، وأبناء جَنُوا على أمهاتهم فسلبوا الفخر، لم يسلم أحد.

الكثير من الألقاب والعديد من الأحكام، المزيد من الغيبة وانتشار النميمة، التساهل في سوء الظن وكسر الخواطر، التفاخر بانعدام الرحمة ورفض العذر، فكم من مُعاقِ حَقِّ الكثير من الإنجازات؟ ومُدمِنِ أصبَحَ مُكافِحاً للفساد؟ مُطلقة ربت أبنائها على مكارم الأخلاق؟ وعقيم طرقت جميع الأبواب؟ مديوناً حُيس بسبب احتيال؟ ومهموم تكدّر لانقطاع الآمال؟ فتاة تأخر زواجها براً بالألم؟ ودراسة لم تكتمل بسبب الفقر؟ أرملة تجملت هرباً من حُزن؟ وشيخاً حسن مظهره لإخفاء وهن؟ فتيات في قِمة الأخلاق ليس لهن ذنب؟ وآباء رائعين بذلوا السبب؟

فلم لا نمنح العذر ونُحسِنُ الظن؟ نُبَرِّزُ الخَطَأَ وَنَنزِعُ الظُّلْمَ؟ لم لا نعمل بقوله عليه السلام: (إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ، فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الحَدِيثِ) أخرجه البخاري.

عاز علينا أن نعمم الأخطاء ونُطلق الألقاب، نسخر من الأمراض ونحتقر المُصاب، وذلك لكوننا لم نُخطئ ولم يُقدّر علينا البلاء، وفي الحقيقة أننا لسنا كاملين، بل مستورين، قد يكون ما لدينا من بلاء ومعاصٍ أعظم مما لدى الآخرين، لكننا سُتِرنا بفضل من الله، ولُطفٍ منه، قال تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ } الحجرات: ١١-١٢

لذا علينا أن نتذكر أن النعم لا تدوم وأن السِتْرَ غير محتوم، فلنلتمس العذر، ونعفو عن المُخطئ، ندعو للمريض ونرحم المُحتاج، نمنح الفرصة ونجبر المكسور، فلنكن عوناً لمُجتمعنا لا عبءً عليه، ولنجعل هذه الآلية نهجاً سلوكياً نرجع إليه،

أ. بشائر مجاهد الكريديس

## قُيود العَوَاطِف

العَوَاطِف جزء لا يتجزأ من تكوين الإنسان و الحب فطري لدى النفس البشرية و لابد من كبح جماح هذه العواطف لكي لا تكون ذات أثر سلبي على الإنسان، الحب كالماء ضروري في حياة المخلوقات لكن عند الزيادة في الشيء و المبالغة فيه يكون له آثار جانبية لا تُحمد عُقباها قال ابن القيم رحمه الله (من تعلق بشئ عُدّب به).

أي أنه يتحول الحب من مشاعر إيجابية إلى مشاعر سلبية ضارة عندما يبدأ مرحلة التعلق العاطفي المرضي كما أنه يكون مذموماً عندما يظهر له آثار على حياة المتعلق اجتماعياً و علمياً و عملياً قد يصل إلى مرحلة التعطل عن ممارسة الحياة الطبيعية.

التعلق العاطفي المرضي له مسببات عدة منها لأسباب تتعلق بمرحلة النشأة و الطفولة ومنها أسباب تتعلق بعدم الثقة بالنفس وجميعها تُعتبر مشكلات نفسية كامنة لدى المتعلق ومن هذه الأسباب الحرمان العاطفي في الأسرة، التأثير بالنموذج سواءً كان من داخل الأسرة أو خارجها، وضعف الثقة بالنفس، والكبت و الحرمان من الشعور، و الاضطرابات الاجتماعية، و أيضاً أسباب اجتماعية، وضعف الوازع الديني و الصلة بالله سبحانه و تعالی.

وهذا التعلق المرضي له علامات قد يجهلها المتعلق ومنها على سبيل المثال لا للحصر (انغماس المتعلق بالتفكير في الطرف الآخر بشكل مبالغ فيه، ظهور أعراض اكتئابية حزن و خلافه عند فقدان المتعلق به، الانسحاب من الحياة الاجتماعية و ربط سعادته و سروره بالمتعلق به، ضياع الوقت و ظهور قصور في جوانب عدة من حياته، الرغبة الدائمة في ذكر المتعلق به و تتبع أخباره، استنزاف المشاعر بالاهتمام الزائد باعتباره الشخص الوحيد الذي يهتم به و غيرها من العلامات التي لا يتسع المجال لحصرها).

هنا تجدر الإشارة إلى السؤال المهم كيف يمكن للشخص التخلص من التعلق؟ أولاً: الوعي التام بمعرفة المتعلق بوصوله لدرجة التعلق المرضي و اكتشافه. ثانياً: الإيمان التام بأن كل شيء في هذه الحياة متجه للزوال مهما طال أمده حيث أن البشر في حياة الآخرين متغيرين و ليسوا ثوابت و هذه سنة الحياة. ثالثاً: اللجوء للمختصين النفسيين و الاجتماعيين لطلب المساعدة في العلاج و التخلص من التعلق و آثاره.

أ. تغريد طلال العتيبي

## أسلوب الحوار ودوره في تحقيق الأمن الفكري للأطفال

يُعد أسلوب الحوار من أنجح الأساليب التربوية وأفردتها، إذا قام الحوار على أسس منطقية صحيحة يقبلها العقل، كما أن هذا الأسلوب من الأساليب المشوقة للمتربي وللسماع، وقل ما يصاحبها الملل؛ نظراً لما يوقظه من العواطف والانفعالات في نفس المتربي، ولنا في رسول الله أسوة حسنة إذ أنه خير من يستخدم هذا الأسلوب مع أصحابه لإثارة انتباههم عندما كان يريد إيضاح موضوع مهم في بعض المواطن مثل قوله صلى الله عليه وسلم عندما تناول موضوع الغيبة، فقال لأصحابه: «أتدرون ما الغيبة؟» فقالوا: الله ورسوله أعلم فشرع عليه الصلاة والسلام بتوضيح الغيبة فقال: «ذكر أخاك بما يكره، قيل أفرأيت إن كان في أخي ما أقول، قال: إن كان فيه ما تقول فقد بهته».

فأسلوب الحوار الفعال له وقع كبير في تنشئة الأطفال وجعلهم أفراداً قادرين على التحدث وفهم ما يُقال لهم وجعلهم أكثر قدرة على تحليل الموضوعات، فمن خلال الحوار ينشأ وينمو الفكر الفعال الذي يُسهم بشكل كبير في التقدم العلمي للمجتمعات في مختلف المجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والفكرية، و يُعرف الحوار في الأسرة بأنه حديث ونقاش ودي يكون بين الأم والأب أو أحدهما مع أحد الأبناء أو بين جميع أفراد الأسرة لمناقشة عدة مواضيع تهم الأسرة والخروج منه بمجموعة حلول وتوصيات ترضي جميع الأطراف وتُسهم في إشباع الاحتياجات وتحقيق الاستقرار الفكري والنفسي والاجتماعي للأطفال.

أن ثقافة الحوار لها جذورها منذ أن خلق الله المخلوقات حتى وقتنا الحاضر، حيث احتل الحوار مكانة عالية ومُعترف فيها من قبل أفراد المجتمع والإيمان بالحوار بصفته منهجاً لمعالجة المشكلات والأزمات، وعلى ذلك تعتبر ثقافة الحوار في الواقع أعلى المستويات والأساليب التربوية التي تحقق الأمن الفكري والنفسي والاجتماعي لدى الأطفال، والحوار يُعد المنهج المناسب الذي ينبغي على الأسرة اتباعه في مسار حياتهم لمواجهة جميع العقبات والصعوبات وأساليب لغرس القيم والأخلاق في نفوس أطفالهم.

إنَّ الحوار ضرورة مستديمة للحفاظ على الوفاق الاجتماعي داخل الأسرة، كونه آية ناجحة لبلورة وفاق موضوعي ومنصف، حوار يحتاج بالمنطق ويزيل الشبهات، ويوطد الثقة وهو يهدف إلى تحقيق الصالح العام لجميع أطراف الأسرة فتقافة الحوار ثقافة مطلوبة من الجميع وعلى مختلف الفئات العمرية أو الثقافية أو الاجتماعية ولها فوائد عظيمة تتمثل بتنمية العقل وتوسيع الإدراك زيادة النشاط للكشف عن حقائق الأمور ويكون الحوار مثمراً إذا ما تمتع بمساحة للرأي، ويعدُّ آية يتم من خلالها الوقاية من الفكر المتطرف من خلال سماع الرأي والرد عليه.

ختاماً أنه ينبغي تنشئة الأطفال على ثقافة الحوار الفعال والأخذ والرد واستغلاله في توعية الأطفال ومناقشتهم وأخذ وجهات النظر بعين الاعتبار؛ مما يحقق الأمن الفكري لهم.

أ. تهاني أحمد القديم

## عين الإعصار

العلاقات الاجتماعية بين البشر مصدر للسعادة وتعزيز الصحة النفسية والجسدية وتحقيق الغايات في الحياة ولأن لكل علاقة وجهان إيجابي وسلبي فقد تواجهك علاقات غير صحية في محيطك العائلي أو صداقاتك أو بيئة العمل تكون مُجبر على التعامل معها. وعدم إدراكك لكيفية تعاملك يجعلها مصدر تعاستك وألمك النفسي والجسدي وتستمر خلافاتكما وقد تصل بك إلى إنهاء تلك العلاقة .

فإذا كنت ترغب في تحسين جودة حياتك لابد أن تعمل على تطوير ذكائك العاطفي حيث تصبح قادرًا على معرفة وفهم المشاعر والعواطف والانفعالات لديك ولدى الآخرين قادرًا على إدارتها مُتعاملاً معها بإيجابية عندها يمكنك البقاء في عين الإعصار ذلك المكان الهادئ المعزول عما حوله من اضطراب فمهما تعرضت لعواصف نفسية ورياح انفعالية تعصف بطمأنينتك تكن هادئًا ثابتًا متفهمًا بأن طبيعة البشر عدم الكمال فلكل شخص سلبياته وإيجابياته كما أن سلوكياتهم ليست باختيارهم، بل هي من العوامل المكونة لشخصياتهم مثل العوامل النفسية أو الاجتماعية منها أخطاء التنشئة، الخلافات الأسرية، الصدمات النفسية، أو الأسباب الوراثية أو البيولوجية. فعلى سبيل المثال أن ما يظهره لك من ثقة أو صلابة يخفون خلفها ضعف ثقة بالنفس، تقدير ذات منخفض وما يبثون فيك من سلبية بسبب ظروف قاسية مروا بها. أيضًا تكن متقبلًا لهم كما هم، متعاطفًا معهم، مُتعاملاً بوعي، حامياً نفسك من تأثيرهم عليك، تاركًا فيهم أثرًا إيجابيًا. قد تربطك علاقة بشخص نرجسي تعرفه بتعظيمه لذاته يتطلب دائمًا اهتمامًا وإعجابًا وتعاملًا خاصًا متحايلاً عاطفيًا ومنعدم التعاطف يستغلك لتحقيق مصالحه حساس للنقد فعليك أن تفرض حدودًا واضحة وتطبقها، تكن هادئًا، واثقًا في حديثك، لا تستجيب عاطفيًا لتكثيراته واستفزازه بالطريقة التي يريد لها منك، تهتم بذاتك وتقوية ثقتك، متخذًا لك مصدر دعم نفسي من المقربين.

كما قد تواجه شخص اعتمادي يحتاج رعايتك باستمرار يسلمك مسؤوليته حياته واتخاذ قراراته يستخدم الابتزاز العاطفي معك يخاف الوحدة. فعليك أن تضع حدودًا لمساعدتك له، تتجنب التعامل بعاطفتك، تُبصره بنقاط قوته لتزيد ثقته بنفسه، تُدربه على المهارات الاجتماعية التي تجعله قادرًا على التصرف باستقلالية. وقد تجمعك علاقة بشخص سلبي يربى نفسه ضحية دائمًا كثير الشكوى يتوقع الأسوأ لنفسه ومستقبله ومن حوله. لذلك عليك أن تضع حدًا بأن لا تندمج معه فقد يمتص طاقتك الإيجابية استمع له وتعاطف معه، طمأنه، شاركه الحلول ما أمكنك، ساعده في رؤية الجانب الإيجابي عند ذكره الجانب السلبي كذلك وضح له أثر كلماته عليك وأثر أفكاره عليه.

وقد تواجه شخص متسلط يفرض سيطرته عليك يتخذ القرارات عنك ويقمع حريتك في التعبير يلومك دائمًا يتدخل في خصوصياتك يعزلك عن حوكك فعليك أن تضع حدودًا آمنة، تكن واثقًا بذاتك، حازمًا بالحوار معه، تتواصل معه بفعالية ومرونة؛ العلاقات نعمة وإن كانت غير صحية تقبل وجودها في حياتك واستثمرها بالتعلم منها فهي تعطيك من تجاربها دروسًا وتُكسبك المهارات وتُمنح ذاتك.

أ. تهاني سعيد آل كداش

## الفقد

سنة الحياة والكون متغيرة، فالسما لا تكون صافية لوقت طويل، وكذلك الحال مع مشاعرنا وسلوكياتنا تختلف باختلاف الأشخاص وكيفية تعاملهم مع مواقف الحياة المختلفة، فمن هذه المشاعر التي قد نمر بها (مشاعر الفقد).

وهي حالة شعورية مؤلمة، مرتبطة بالخوف، والموت، والندم، والعاطفة والقلق، والحرمان، قد تقيد من يعيشها بتفاصيلها مع ذاته أو مع من ينتمي إليهم، فالبعض يصاب بالعزلة أو الاكتئاب، أو بالأمراض الجسدية والنفسية، ولنا في قصة نبي الله يعقوب عليه السلام مع ابنه يوسف عليه السلام عظة وعبرة، فعندما اشتد حزنه على فقد سيدنا يوسف عليه السلام، قال تعالى (( وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفَى عَلَى يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ )) (٨٤). سورة يوسف.

والفقد ليس فقد المال فهو يعوض، أما فقد الموت هو الذي لا يعوض فاقده، وقد مر علينا حدثاً عالمياً، كما نتج عن جائحة كورونا، فلقد كان الضرر فيها معنوياً ونفسياً واجتماعياً. ومن صور الفقد فقد الهوية (الذات)، التي تجعلنا نتغير لإرضاء الآخرين، وفقد الثقة بالنفس، وفقد الأمل، وقد يتعلق الفقد بفقد الأسرة، كمشاعر الاحتواء والرعاية من قبل الأبوين مما يحدث فجوة في الحياة الأسرية.

وللفقد أثر على العمل حيثما يفقد ويخسر، مما يجعل الشخص مُعرضاً للكثير من الأزمات. والفاقد يعطى بوفرة لا نهاية لها، فهو كثير السعي والبحث عن طوق نجاة، والفاقد برأيي هو من ينتقص ويتجاهل، تفكير ومشاعر وأدوار وأفعال الآخرين، دون مراعاة، لما يمرون به من صعاب جعلتهم شبه ضعفاء لفترة، كما أن التحرر من التعلق يجعل الحياة أسهل، وفي قول الله تعالى، في سورة الزمر الآية (٥٣) (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ) فالفاقد يحتاج إلى الدعم والتوجيه والمساندة، كما أن اللجوء إلى الله والتقرب إليه بالدعاء يخفف عليه ما يمر به من حال، وأن يتعامل مع هذا الفقد على أنه حدث يحتاج إلى الوعي والإدراك لفهمه وتقبله.

فالحياة أما أن تجعلنا أقوياء أو ضعفاء بفقدنا، فنحن عابرون وتاركين خلفنا الكثير من المشاعر والمواقف التي تكون لنا ذكرى في المستقبل، وفي سورة الفرقان نجد الآية توضح الخيرة في كل أمر يصيبنا فقد قال الله تعالى: ( تَبَارَكَ الَّذِي إِن شَاءَ جَعَلَ لَكَ خَيْرًا مِّنْ ذَلِكَ... ) (٩).

أ. تهاني عبد المعين الخيبري

## فَجْوَة

«لا شيء ثابت في الوجود سوى التغيير»

مما لا شك فيه أن المجتمعات البشرية في تغيّر اجتماعي وثقافي مستمر وهذا ينتج عنه ما يسمى بصراع الأجيال حيث يبرز بشكل أساسي في العلاقات الأسرية التي تشكّل اللبنة الأساسية للمجتمع ويقصد به : اختلاف الرؤى بين جيلين اثنين، جيل متمسك بعاداته وتقاليده ويستنكر كل جديد وجيل يدعو إلى الانفتاح وينظر إلى كل قديم بدونيّة. ويعدّ العنصر الأساسي الذي يميز جيلاً عن آخر هو الثقافة وهذا ما أشار إليه ابن خلدون في قوله: «اعلم أن اختلاف الأجيال في أحوالهم إنما هو باختلاف نحلّتهم من المعاش». يخطئ الآباء عند محاولتهم تربية أبناءهم لكي يصبحوا نسخاً منهم! دون مراعاة لاختلاف المبادئ والقيم بين الأجيال، وأيضاً عندما يقارنون أبناءهم بأنفسهم عندما كانوا أطفال فهذه مقارنة سقيمة لأن لكل جيل طريقة عيش مختلفة عن الجيل الذي يسبقه. تضعف العلاقات الأسرية وتندم الثقة بين أفرادها نتيجةً لذلك الصراع كما يصبح التأثير السلبي على الأبناء سهلاً بسبب غياب من ينصحهم ويرشدهم. وفيما يلي مجموعة من الحلول والمقترحات التي قد تساعد في سد الفجوة الفكرية داخل الأسرة:

1. أن يكون حب الوالدين لأبنائهم غير مشروط ومرتبط بأمر آخر.
  2. مراعاة الفارق الفكري بينهم وبين أبناءهم .
  3. المساحة الشخصية للأبناء وترك القرار لهم في الأشياء التي تخصهم.
  4. تجنب أسلوب النصيحة المباشرة وتشجيع الأبناء على ما يرغب به الآباء بطريقة تحفيزية.
  5. مصادقة الأبناء والتقرب منهم ومشاركتهم في الأنشطة التي يفضلونها .
  6. الاستماع لهم دون سخريّة من اهتماماتهم.
- خلاصة القول: تذكروا أن أبناءكم لديهم طريقة تفكير مختلفة عنكم حيث لكل زمان عاداته وتقاليده وأفكاره التي تختلف عن أيّ زمان آخر.

أ. جنان عادل العثمان

## شافي لما عليك خافي

قال النبي صلى الله عليه وسلم « فَنُ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سَرِيهِ، مُعَافَىً فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قَوْتُ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا » .

العافية وما أدراك ما العافية، نعمة وجودها وشكرها رهاوية، وغياها، وفقدانها تأوّه، وإعياء، وبلاء.. ولكن إن صحَّ التعبير ابتلاء، أو بالأحرى عطاء وإن كان ظاهرة ابتلاء، وبالرضا يهون القضاء، لكن.. أحياناً يعتري ويعتلي الإنسان الخوف والجزع، فيصيبه الهلع، ولا يدري ما العمل، يبحث عن شمعة أمل يضيء بها عتمة الحزن، وأنس يوارى مَهْجَتَهُ، والأنس كل الأنس بالله جلَّ جلاله وتقدّست أسماؤه، أتأمل قوله تبارك وتعالى: (الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) . ويطمئن قلبي.. فاعلم أيها الآسي والخائف من المآسي أن جُلَّ خوفك من الخوافي، الله عليها بكافي وبذكرك له تُزاح القواسي وتصبح القلوب به كوافي بكافيتها وشافيتها، فشقي من حُرِمَ من رِحاب الدعاء وهو جملة الذكر، سلاح لا ضدَّ له، ولا ندَّ له، هو الغاية والوسيلة والبصيرة، ومما نغفل عنه، سؤال الله الرأفة.. (رَبَّنَا إِنَّكَ رَعُوفٌ رَحِيمٌ)، وجاء أن الرأفة هي أشدُّ الرحمة وقيل أن الرأفة أرفه من الرحمة، وأبلغ وأكمل، فقد جاء في وصف النبي الكريم عليه أفضل الصلاة وآتمَّ التسليم في كتاب ربِّ العالمين: (بِالْمُؤْمِنِينَ رَعُوفٌ رَحِيمٌ) . وإن دلَّ ذلك على دلالة إنَّما يدل على كمال الرأفة على الرحمة والفصل والسبق والتفضيل بينهم، والمغزى من هذا كله بيانُ رأفة الله ورحمته الواسعة وكمال معرفته بضعف عباده، سبحانه الشافي المغافي، ربُّ الوسيلة والفضيلة الرؤوف الرحيم والكافي لكلِّ ضعف حيلة وشتاتٍ أمرٍ وحيرة، يُدبر لك الخيرة، وخوفك مكفول بكلِّ حذافيره، وأنت في عز خوفك وجهلك من مصيرك، (يُدَبِّرُ الْأَمْرَ) سلوان لكل من غرق في خوفٍ وأحزان، وراحة واطمئنان، وإدراك لهوان الدنيا وضعف الإنسان.. والله المُستعان، وبعونه تُعان، ومن صور لُطفه وعونه أن يسخر لك من أعانه وعلمه العليم سبحانه سبُل الشفاء من كل داء بإذن الله، أن يضع في طريقك أناسًا بلسماً لجروحك وتنقيساً لتنهيدك، الهيئين اللينيين القريبين السهلين، فهذا أصل حق المسلم على أخيه المسلم، أن يكونوا كما ذكر رسول الله صلَّى الله عليه وسلَّم : « مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم، مثل الجسد، إذا اشتكى من عضو، تداعى له سائر الجسد بالسَّهر والحَقَى » .

فحرِّي على المؤمن أن يُقاسم تعب أخيه ويسانده فيما يشتكىه فالله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه. اللهم أبدل كلَّ خوفٍ بسكْنٍ، وكلَّ مرضٍ بعافية، وكلَّ ألمٍ براحة، وكلَّ كسرٍ بجبر، وكلَّ اصطبارٍ بفرج، يا شافي يا مُعافي ..

## الهاربون من وحشة الحرب

مُصابٌ أذابَ الدُموعَ الجامدة وأشعلَ الأحزانَ الخامدة، قوافلٌ قطعتَ قفاراً موحشةً وركبتُ موجَ البحارِ الهائجةِ، ومع كل خطوة تخطوها نحو النجاة تُفقدُ روحٌ مؤنسةً، تُفقدُ الأرواحَ غرقاً أو برصاصةٍ حاقدةٍ وتارة تُفقدُ ولا يبقى لها أثر، فيظل فاقدها هائماً منتظراً ظهورها آملاً أن الروح مازالت تسري بها.

يُعاني اللاجئ في كثير من الأحيان لرفض أو شعور ظاهر بالثقل من شعب البلاد الذي احتضنته، يتناسى بعض الأفراد القصة المرعبة التي حدثت لهذا اللاجئ في طريقه لكان يأمن فيه على روحه مهتمين بمصالحهم الشخصية المادية تحديداً، واضعين كل سوء يحدث في بلادهم على عاتق هؤلاء اللاجئين، فيتجلى تأثير القيم الفردانية عليهم وتمكن العنصرية بأنواعها منهم.

جميعنا نمتلك تصوراً ذهنياً مبدئياً عن الأشياء والأشخاص والأماكن وهذا أمر طبيعي يحدث بصورة تلقائية، ولكن أسفي على من يعامل هذا التصور المبدئي كحقيقة فيتمسك به ويجعله مسيطراً على تصرفاته وتعامله ومشاعره، ودون أن يدرك يكون هو السبب الرئيس في إفساد جمال وحقيقة الشيء أو الشخص الذي أمامه، وهذا عائد للمفهوم الذي صاغه روبرت ميرتون «النبوءة ذاتية التحقق» فيوضح لنا ميرتون أن اعتقادنا السيء أو الجيد عن شخص، سيؤثر بشكل مباشر على تصرفنا معه، وفي النهاية قد ينعكس هذا الاعتقاد على أفعال الشخص، فمثلاً تعامل الأفراد مع اللاجئين بناءً على التصور الذي يخبرهم أن اللاجئ عبء على البلاد وأن اللاجئ شخص غير وفي وأن اللاجئ أساس المشاكل التي تحدث، يقودهم لسلسلة من التحيزات تجاه اللاجئين مما يؤدي لحرمان اللاجئ من بعض الفرص الوظيفية أو التطويرية فيؤدي في نهاية المطاف لظهور المشاكل التي قد يسببها اللاجئ من احتكار لبعض الأعمال لضمان تأمين العيش له وللمن يعانون مثله ويتكون أيضاً الشعور بعدم الراحة والبغض المتبادل بين أفراد البلد واللاجئين.

تقودنا الفكرة السابقة أن اللاجئ لو عُدَّ كعنصر من هذا البناء المتمثل بالدولة سنكون نسيج متكامل يحاول قدر الإمكان تفادي المشاكل المستقبلية، إذ أن وجود اللاجئ هو أمر إنساني ولا بد منه وقد يتعرض أي شخص لا قدر الله لمثل هذه المعاناة فلماذا نفقد إنسانيتنا لأجل مصالحنا المادية والله سبحانه وتعالى يقول (لَهُ مَقَالِيدُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَنْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ) فوجود لاجئ أو وافد هو ليس سبب لقطع رزقك بل أنه باب لمحبة الله لك دعني أحدثك عن أعظم مثال لتغيير نظرنا تجاه اللاجئ، تذكر تعامل الأنصار رضي الله عنهم مع المهاجرين لا بغض ولا غل ولا حسد إنما كرم وإيثار وحب وحماية وسند، وماذا أصبحوا!

أعز و أكرم أمة، حياتهم تكررت ومازالت تتكرر في زمننا بتغيير المسميات،

فهل كنت أو ستكون للمهاجرين كالأنصار!

أ. جويرية هشام الدوسري

## لَسْتَ وَحَدَكَ لَا تُخَفِّ

حَقِيقَةُ الْحَيَاةِ الْحَدِيثَةِ الَّتِي نَعِيشُهَا أَصْبَحَتْ صَعْبَةً وَمُرْهِقَةً نَوْعًا مَا، فَفِي خِصْمِ الْحَيَاةِ وَتَكَدُّسِهَا بِالْمَتَطَلِّبَاتِ وَالْإِنْجَازَاتِ وَالْمَهَامِ الْكَثِيرَةِ، أَصْبَحْنَا نَوَاجِهَ تَحْدِيَّاتٍ مُرْهِقَةٍ عَلَى الْمَسْتَوَى الْجَسَدِيِّ وَالنَّفْسِيِّ وَالْفِكْرِيِّ أَفْقَدْنَا الْإِسْتِمْتَاعَ بِلِحْظَاتِ الْحَيَاةِ الْبَسِيطَةِ وَالْجَمِيلَةِ.

دُونَ سَابِقِ إِذْخَارٍ وَفَجْأَةً لَمْ تَعُدْ تَسْتَمْتَعُ بِالأَشْيَاءِ الَّتِي كَانَتْ تَجْلِبُ لَكَ السَّعَادَةَ وَالْمَتْعَةَ وَالْبَهْجَةَ فِي حَيَاتِكَ، فَفَقَدْتَ مَنَعَةَ الشَّغْفِ بِمُقَارَسَةِ الْهَوَايَاتِ الْمُحِبَّاتِ وَالْعَادَاتِ الْيَوْمِيَّةِ الْإِيجَابِيَّةِ، بَدَأَ الْيَأْسُ وَالْعَجْزُ يَتَسَلَّلُ إِلَى رُوحِكَ، بَدَأَتْ تَفْقُدُ قِيَمَتَكَ الْذَاتِيَّةَ وَالشُّعُورَ الْمُسْتَمِرَّ بِالدَّنْبِ، أَصْبَحْتَ تَعَانِي مِنَ اضْطِرَابٍ فِي الشَّهِيَةِ إِمَّا بِالزِّيَادَةِ أَوْ النَقْصَانِ، أَحْيَانًا تَهْرَبُ إِلَى الْعَزَلَةِ، أَصْبَحَ لَدَيْكَ ضَعُوبَةٌ فِي النَّوْمِ وَالْأَرْقِ الْمُسْتَمِرِّ، دَافِعِيَّتَكَ لِلأَشْيَاءِ وَالْمَهَامِ وَالْأَنْشِطَةِ بَدَأَتْ تَضَعُفُ وَتَتَلَاشَى شَيْئًا فَشَيْئًا.

وَتَسْتَمِرُّ الْمُعَانَاةُ دُونَ أَنْ تَشْعُرَ وَتَنْتَبِهَ لَهَا إِلَى أَنْ تَصَابَ بِمَا يُسَمَّى (الْإِكْتِنَابِ) فَإِذَا قَرَّرْتَ بِإِحْدَى هَذِهِ الْمَوَاقِفِ مِنْ قَبْلِ إِطْمِئِنَّ فَأَنْتَ لَسْتَ وَحَدَكَ لَا تُخَفِّ.

عَلَى الرَّغْمِ مِنْ أَنَّ الْإِكْتِنَابَ لَا يُعْدُ مَرَضًا غَرِيبًا أَوْ نَادِرًا وَإِنَّمَا مِنَ الْأَمْرَاضِ الشَّائِعَةِ فَهُوَ لَا يَقِلُّ تَأْثِيرًا عَنِ الْأَمْرَاضِ الْعَضْوِيَّةِ، فَإِنَّ الْأَغْلَبِيَّةَ يَجْهَلُونَ الطَّرِيقَ الَّتِي يَتَعَامَلُونَ بِهَا مَعَ الشَّخْصِ الَّتِي يُعَانِي مِنَ الْإِكْتِنَابِ وَأَنَّ الْإِصَابَةَ بِهَذَا الْمَرَضِ شَائِعٌ وَيُمْكِنُ تَجَاوُزُهُ وَتَخْطِيهِ.

لَا تُوجَدُ عَلَيْهِ وَلَا مَرَضٌ إِلَّا وَلَهَا الدَّوَاءُ فَكَثِيرٌ مِنَ الْحَالَاتِ تَشَافَتْ بَعْدَ اللَّهِ بِالصَّبْرِ وَالسَّعْيِ ثُمَّ الْوُضُوعِ إِلَى الْإِتِّزَانِ النَّفْسِيِّ وَالْإِسْتِقْرَارِ.

الصَّبْرُ عَلَى الْمَرَضِ وَالْأَوْجَاعِ ثَوَابِهَا وَمَنْزِلَتُهَا عَظِيمَةٌ عِنْدَ اللَّهِ لِأَنَّ اللَّهَ أَعْلَمُ بِحَالِكَ، أَعْلَمُ بِقَرَضِكَ، أَعْلَمُ بِكُلِّ مَا تَعْرِفُ بِهِ مِنْ ظُرُوفٍ وَأَزْمَاتٍ وَانْتِكَاسَاتٍ أَفْقَدْتَكَ أَنْ تَعِيشَ حَيَاتِكَ وَلِحِظَاتِكَ الْجَمِيلَةَ كَسَائِرِ الْبَشَرِ.

فَمِنْ مَنَظَلِقِ بَابِ الْإِطْمِئِنَانِ وَبِتَّ رُوحِ التَّفَاؤُلِ وَالْأَمَلِ وَلِكُلِّ مَرِيضٍ زَارَهُ مَرَضُ الْإِكْتِنَابِ وَسَرَقَ مِنْهُ قَبَاهِجَ الْحَيَاةِ، أَنْتَ لَسْتَ وَحَدَكَ لَا تُخَفِّ، مَا أَصَابَكَ مِنْ مَرَضٍ إِلَّا وَيَعْلَمُ سُبْحَانَهُ أَنَّكَ قَادِرٌ عَلَى التَّحَقُّلِ وَالتَّجَاوُزِ وَالتَّخْطِيِ وَتَكُونُ أَكْثَرَ صَلَابَةً وَحِكْمَةً بَعْدَ التَّغْلِبِ عَلَى الْمَرَضِ.

إِعْتِرَافُكَ أَوْلَى بِقَرَضِكَ هُوَ جِزْءٌ مِنْ عِلَاجِكَ، بَعْدَهَا التَّقْبَلُ وَالتَّسْلِيمُ مِنَ الْأُمُورِ الْمَهْمَةِ الَّتِي يَجِبُ أَنْ تُدْرِكَهَا وَتَعْمَلَ مِنْ أَجْلِهَا كَبَدَايَةِ فِي خَطَوَاتِ الْعِلَاجِ، أَيْضًا الْعِبَارَاتُ التَّشْجِيعِيَّةُ مِنَ الْأُمُورِ الَّتِي تَحْسَنُ مِنَ الْحَالَةِ الْمَزَاجِيَّةِ، أَيْضًا تَسْلِيمُ الْأَمْرِ لِلَّهِ ثُمَّ لِلْمُخْتَصِّينَ يُسَهِّلُ عَلَيْكَ الْوُضُوعَ السَّرِيعَ إِلَى الشِّفَاءِ.

إِذَا مَفْتَاخُ عِلَاجِكَ هُوَ الْإِعْتِرَافُ، ثُمَّ التَّقْبَلُ، ثُمَّ التَّشْجِيعُ، ثُمَّ التَّسْلِيمُ.

فَرْغَمِ حِجْمِ الْمُعَانَاةِ الَّتِي يَفْرُّ بِهَا كُلُّ قَرِيضٍ مُكْتَنِبٍ إِلَّا أَنَّهُمْ يَجْتَهِدُونَ وَيُحَاوِلُونَ فِي مُعَايِشَةِ وَاقِعِهِمْ وَالتَّأَقُّلِ مَعَ مُجْرِبَاتِ الْحَيَاةِ حَوْلَهُمْ، فَالْإِكْتِنَابُ يَحْتَاجُ إِلَى الدَّوَاءِ وَالدَّعْمِ وَالْمُسَانَدَةِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ فَلَا تُقَلِّلْ مِنْ شَأْنِ أَيِّ شَخْصٍ مُكْتَنِبٍ حَوْلَكَ فَهُوَ يَحْتَاجُ لِلْمُسَاعَدَةِ.

إِنَّ كَانَتْ خَالَتُكَ النَّفْسِيَّةُ سَبَبًا فَلَا تَرْتَدِّدْ فِي زِيَارَةِ الطَّبِيبِ وَالْمُعَالِجِ النَّفْسِيِّ بِيَدِهِ الْحَلِّ وَالدَّوَاءِ بَعْدَ اللَّهِ.

وَتَذَكَّرْ: صِحَّتُكَ النَّفْسِيَّةُ هِيَ الْمُحَرِّكَ لِتَعِيشِنَ بِسَلَامٍ وَأَكْثَرَ تَوَازُنًا وَهَدُوءًا فِي الْحَيَاةِ.

## فربُّ عمر يرانا

تُعد الرقابة الذاتية شعوراً داخلياً تابع من قوة الوازع الديني لدى الفرد وإيمانه واتصاله بالله سبحانه وتعالى، والتي تحثه على مراقبة نفسه في جميع تصرفاته ومحاسبتها؛ خوفاً من عقاب الله، وطمعاً في ثوابه؛ لذا فإن الرقابة الذاتية هي عملية يقوم فيها الفرد بمراقبة نفسه وسلوكه وتحديد ما هو صحيح وما هو خاطئ، ويقوم باتخاذ القرارات بناءً على ذلك. وهذا المفهوم يعتبر أساسياً في العلاقات الاجتماعية والمجتمعات الناجحة. ويقصد بالرقابة الذاتية من المنظور الاجتماعي أن الفرد يقوم بمراقبه نفسه في جميع أفعاله وأقواله وأفعاله، وألا يتعدى على الحدود المسموح بها في ظل الحرية التي يكفلها له الدين والمجتمع، والتي تكون نابعة من داخل الإنسان دون الحاجة إلى وجود رقابة خارجية عليه.

وقد حظي الإسلام بنماذج وعبر تحث على الرقابة الذاتية وخشية الله في السر والعلانية، وكان من أبرز تلك العبر، هي قصة بائعة اللب في عهد عمر بن الخطاب «رضي الله عنه» كان من عادة أمير المؤمنين عمر بن الخطاب، يطوف بالليل في شوارع المدينة المنورة ليتفقد أحوال رعيته، وفي ذات ليلة كان يسير ومعه مولاه «أسلم» فلما طال به المطاف استند إلى جدار بيت في جوف الليل، وإذا به يسمع امرأة داخل البيت تقول لابنتها: يا ابنتاه، قومي إلى اللبن فامذقيه بالماء (أي اخلطيه)، فإنك قد أصبحت! فقالت البنت: أو ما علمت بما كان من عزمه أمير المؤمنين؟ قالت الأم: وما كان من عزمته يا بنيتي؟ قالت البنت: لقد أمر مناديه فنادي في الناس ألا يشاب (أي يخلط) اللبن بالماء. فقالت الأم: قومي يا بنيتي إلى اللبن فاخلطيه بالماء، فإنك بموضع لا يراك فيه عمر، ولا منادي عمر! فقالت البنت: يا أماه، والله ما كنت لأطيعه في المأى وأعصيه في الخلاء، وإن كان عمر لا يرانا، فرب عمر يرانا، والله ما كنت لأفعله وقد نهى عنه ربي عز وجل.

تعكس هذه القصة مفهوم الرقابة الذاتية من منظور اجتماعي في المجتمع الإسلامي. فالإسلام يحث على الرقابة الذاتية والسيطرة على النفس، حتى يتمكن الفرد من اتخاذ القرارات الصحيحة وخشية الله في السر والعلانية، ويعتبر هذا المفهوم أساساً لبناء مجتمعات متماسكة ومنظمة. وبالإضافة إلى ذلك، توضح قصة بائعة اللبن أهمية الرقابة الذاتية لدى الفرد، ويعكس هذا السلوك الرفيع للبائعة القدرة على ممارسة الرقابة الذاتية والضبط النفسي، والتي نستخلص منها أن الرقابة الذاتية بمثابة خط الدفاع الأول في مواجهة الانحرافات الفكرية التي تظهر في المجتمع.

وبشكل عام، فإن الرقابة الذاتية تعد مفهوماً أساسياً في المجتمعات الناجحة، حيث يتحكم الفرد في سلوكه ويتحمل مسؤولية أفعاله. وتوضح قصة بائعة اللبن أن الرقابة الذاتية ليست مجرد مفهوم فلسفي اجتماعي، بل هي قيمة حقيقية يمكن تطبيقها في الحياة اليومية. فالرقابة الذاتية من أرقى أنواع الرقابة، وبها صلاح الإنسان والمجتمع، ونحن اليوم في أمس الحاجة إليها في ظل الانفتاح على المجتمعات الغربية وغياب الأخلاقيات وانتشار مظاهر العنف والانحراف في المجتمع أن نحمل شعار «فربُّ عمر يرانا».

أ. حليلة عبد الله الغامدي

## العنصرية دائماً فتاك

العنصرية والتعصب داء فتاك يمرض المجتمع ويعطل مسيرته عن التطور والنماء سواء كانت هذه العنصرية بالتمييز على أساس اللون، أو النسب، أو الاصل القومي، أو العرقي كلها من العادات التي تؤخر تطور المجتمعات وتعيق عجلة التطور الاجتماعي والتعليمي والثقافي ويسبب حروب وتدمير أو زرع البغضاء والكراهية في أبناء المجتمع والفرقة والمشاحنات بينهم وكذلك العنصرية ضد الأجانب والاستنقاص منهم أو ظلمهم وعدم إعطائهم حقوقهم كالعمالة المنزلية مثلا. فيجب أن تكون المجتمعات أسرة بشرية واحدة ويدا واحده وقلبا واحدا متعاونين في تطوير وطنهم والرقى فيه وترك ما يسبب زعزعة أمنه وتفريق وحدته ومكافحة العنصرية في جميع أشكالها ،

فالعنصرية والتعصب داء فتاك وهي داء الشعوب منذ الأزل بل هي كالسرطان في الجسد تنمو وتتوغل حتى تفتك به ولا يكاد يخلو مجتمع منها ، والعنصرية مفهوم واسع يحتمل أشكال عدة كما سبق مثل الدين ، العرق ، الجنس ، الطبقة المجتمعية حتى أنها قد تأتي بين الأخ وأخيه إذا لم يكن هناك أساس متين مبني على المحبة والإخلاص والوفاء ، فالعنصرية ما توغلت بمجتمع إلا وأفسدته وأوقفت عجلة التطور والنماء فيه ، بل هي سبب كبير للحروب والنزاعات على مر العصور ، والعنصرية تأتي على مستويات فقد تجد العنصرية في بيت ، أو منشأة ، أو مدينة ، أو على مستوى الدولة والشعوب .

وقد حثنا ديننا الكريم على نبذ كل مظاهر العنصرية من خلال توحيدنا بصف واحد وأساس واحد متين يرتكز على التوحيد وتعزيز مبدأ حب لأخيك ما تحب لنفسك كما جاء به الحديث الصحيح أن الرسول عليه الصلاة والسلام قال : (لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه) ، يدل على أن عليك لأخيك أن تحب له الخير وتكره له الشر دائما، فلو أن الشعوب كلها تمسكت بتعاليم ديننا الحنيف لما رأينا هذا التفكك والتفرقة العنصرية ،

والحمد لله نحن اليوم في بلد تحت قيادة رشيدة تحرص على لحة أبنائها وتوحيدهم في سبيل خدمة هذا الوطن والرقى به في شتى المجالات وتنبذ كل مظاهر التطرف والعنصرية وتجرم كل من يمشي بها أو يؤيدها .

أ. حمدان جديع الشمري

## غزو الأحداث

الكثير من الأحداث التي يتعرض لها الإنسان بحياته، وتختلف الاستجابة لها باختلاف الفروق الفردية؛ وذلك لوجود مناهج منها: وقائية، نمائية، علاجية، والتي تصاحب معها معرفة العوامل، ومدى خطورتها، وحماية الفرد من غزو الأحداث له، فقد يتعرض الإنسان لحدث واحد، ويكون ذلك الحدث صادم لدى البعض والبعض الآخر يتجاوزه، وتستمر ذكريات الحدث الصادم مراراً وتكراراً، وتغزو تلك الأحداث الأفكار لفترة مستمرة، ويمكن أن تستمر لفترة أطول هذه الذكريات المخيفة جداً والواقعية أيضاً.

فهل سمعتِ باضطراب ما بعد الصدمة؟

هي مجموعة من الأعراض التي تظهر على الإنسان بعد التعرض إلى صدمة ما، وتستمر لأكثر من شهر، ولها تأثير سلبي على حياة الإنسان الاجتماعية والمهنية والشخصية مما يسبب له إزعاجاً وألماً.

من مسبباتها: الكوارث الطبيعية، كوارث من صنع الإنسان، الحروب، الفيروسات والأوبئة، العنف الجسدي، الإساءة للأطفال، وكبار السن، حوادث وسائل المواصلات، الحوادث الإجرامية، فقدان عزيز، فتبدأ تلك الحوادث بالذهول، وتندرج بالإنكار والرفض من وقوعها، وتنتهي بالاعتراف والتقبل بها، ولدور الأخصائي دور مهم في التعامل مع تلك الحالات؛ إذ يستطيع الأخصائي تقديم مجموعة متنوعة من التدخلات المهنية، كالتهيئة المسبق للرعاية والدعم النفسي والعاطفي، ومساعدته المريض على تنظيم حياته بعد تجربة غزو الأحداث له.

وفقاً لمعايير التشخيص فإن أعراضها تنقسم إلى أربعة منها: الأعراض الأولية (تسيطر الأفكار المتعلقة بالحدث على الدماغ فيقوم باسترجاع الحدث المؤلم، فيعاني الفرد من ردة فعل جسدية كالارتجاف والتعرق، وفعل نفسية كاستمرار الكوابيس)، أعراض التجنب: (الابتعاد عن كل ما يذكر الفرد بالحدث من أماكن وأشخاص أو مؤثرات سمعية أو بصرية مرتبطة بالحدث)، تغير في الإدراك والمزاج واليقظة: (يصاب الفرد بالعزلة الاجتماعية والاكئاب وفقد الاهتمام بالأنشطة والعمل وتكون لديه مشاعر سلبية، بالإضافة إلى الغضب الشديد والخوف والشعور بالذنب)، تغير في ردود الفعل والتفاعل مع الآخرين: (تصاحبها نوبة غضب، صعوبة بالنوم والتركيز، إيذاء النفس)، وأخيراً الاختلاف في الأعراض النفسية والعصبية: (وهي عدم القدرة على تجاوز الصدمة والعود للحياة الطبيعية).

ففي الخطة النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على تصدي هذا الحدث يتم تصميم البرامج والخطط العلاجية للتخفيف من حدة الحدث وتمثل في: مساعدة المريض على رؤية نفسه والآخرين، وتعليمه طرق التأقلم في حال معاودة ظهور الأعراض له، ومواجهه المواقف والذكريات التي تخيفه وكيفية التعامل معها، حيث يمكن لشخص المصاب مساعدة نفسه على التحسن مع وجود الخطة العلاجية التي كتبت له من قبل الطبيب المعالج، بالإضافة إلى مساندة الأخصائي والتي لها دور كبير في الحماية ضد تطور الأعراض وهي كحلقة وصل بين الطبيب والمريض؛ بالمناقشة، والدعم من قبل الأهل والأصدقاء، مع الاستمرار بالجلسات العلاجية من أجل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

أ. خوله محمد الثويقب

## لحياة ذات جودة وأمان

جميع الدول تُسلِّح نفسها بالأسلحة التي تحمي حدودها من الأخطار وكل ما قد يتسبب بالظَّهر بلادها ممَّا يبعث الرَّااحة للمواطنين بأن بلادهم مُسلَّحة بما يكفي لصدِّ أيِّ أذى، ولو تأملنا أيضًا في الطَّبيعة البشريَّة، لرأينا أنَّ جسم الإنسان قد خُلِقَ فِطْرِيًّا بجهازٍ مناعيٍّ يحميه من أيِّ (فيروسات) أو أمراضٍ محتملةٍ أن تُصيب الجسد، كما نرى في الطَّبيعة الحيوانيَّة بأن السُّلحفاة عندما تشعر بالخطر تخبئ نفسها داخل درعها لتحافظ على نفسها وتكون صلبةً لتواجه ما حولها.

وعندما يستبصر الإنسان في هذا الكون، سيرى أنَّ كلَّ شيءٍ وُجِدَ به قد وجد معه في تكوينه ما يُعلِّمه فِطْرِيًّا الطُّرُق المناسبة لحماية نفسه، ولكننا في ظلِّ التَّغيُّرات الحياتيَّة فقد نمُرُّ جميعًا ببعضٍ من الطُّرُوف التي نشعر بها بأننا عاجزين على مواجهة الطُّعاب، وفي أحوالٍ أُخرى نشعر بأنَّ أبسط الانتكاسات ستسبِّب نتائج وخيمة، ولو نتساءل لثانيةٍ ما سبب هذه المشاعر؟ وما سبب عدم قدرتنا على مواجهتها؟ على الرَّغم من اختلاف الأحداث وأسبابها، إلا أنَّ الفارق هو مدى وجود أو نقص الصَّلابة النَّفسيَّة بداخلنا .

ولا شكَّ أنَّ افتقاد أمرٍ بهذه الأهميَّة عند الإنسان يكون تفسيرًا لمواقفٍ عدَّةٍ يمرُّ بها معظم البشر، فعندما نرى أحد الموظفين يمرُّ بأزمةٍ في عمله انعكست على صحَّته النَّفسيَّة ممَّا لا شكَّ فيه أنَّه يفتقر للصَّلابة النَّفسيَّة نظرًا لانخفاض مستوي التَّحمُّل لديه، أو في حدثٍ آخر نرى رجلًا أقدم على الانتحار بسبب خسارته لأمواله سيكون السَّبب لإقدامه على هذا التَّصرُّف هو انخفاض قدرته على مهارة حلِّ المشكلات، وغير ذلك من آلاف القصص.

فاليوم أصبحنا بحاجةٍ إلى أن نحذو حذو ما خلقت عليه هذه الطَّبيعة البشريَّة وهو العمل على تسليح أنفسنا بدرعٍ واقٍ يُسمَّى (الصَّلابة النَّفسيَّة) لتحويل الطُّرُوف العصيبة إلى فرصٍ للنمو؛ لذلك تأتي الصَّلابة النَّفسيَّة لتكون أحد العوامل المُهمَّة في الصِّحَّة النَّفسيَّة، فهي تنبع نتيجة اعتقاد الإنسان بمدى قدرته وفاعليته في استخدام كلِّ المصادر التي حوله ليكون قادرًا على مواجهة الأُمُور الحياتيَّة الشَّاقة ومُتعايشًا ومتقبُّلاً لكلِّ ما يدور حوله .

فلكي يضمن الإنسان حياةً مُمسمةً بالجودة، يجب عليه أن يتحلَّى ببعض الخصاص التي تُميِّز الأفراد المُتسمين بالصَّلابة النَّفسيَّة المرتفعة، فهم الذين يمتلكون حسنَ الالتزام وضبط النَّفس والمواجهة والتَّفأؤل، كما يتحلُّون بقدرةٍ كبيرةٍ على المقاومة وإيجاد الحلول والبدائل لمشكلاتهم، فالإنسان يستطيع أن يجعل الصَّلابة النَّفسيَّة سلاحًا فعَّالًا في حياته، عند تغيير نظرته للأُمُور الصَّعبة إلى نظرةٍ إيجابيّة، كما يستطيع الفرد الوصول إلى مستوىٍّ مرتفعٍ في الصَّلابة النَّفسيَّة من خلال الالتزام بممارسة التَّمرينات المتعلقة بإدارة الدَّات والانفعالات.

أ. دلال عبد الله العطاوي

## الضيف المزعج

القلق مألوف لدى الجميع، ضيف ثقيل يحلّ على القلوب، يتسلل إلينا كل يوم بصورة مزعجة، أصبح من الصعب التخلص منه، ولا شك أن جميعنا قد مررنا بمشاعر القلق في مرحلة ما، وصار لكل منا خبرته الخاصة مع الضيف الثقيل، فهو كالمجهر لديه القدرة في تكبير وتضخيم المواقف الحياتية، كالشعور بالقلق وقت الامتحانات، وحضور المناسبات العائلية، أو اضطراب الحالة المادية، وبالرغم من اختلاف المواقف إلا أن القلق وآثاره تبقى موحدة بين البشر.

والقلق له دور مهم في حياة البشر وهو حمايتك من الخطر، ومنظور الفرد نحو الخطر تطور مع تطور المجتمعات، ففي السابق تمثل الخطر في مواجهة حيوان مفترس في الغابة، أما اليوم فيمثل الذهاب إلى مقابلة عمل أو التحدث أمام الجمهور قلقاً كبيراً، وبذلك يتولد القلق فيكون وسيلة لحمايتك مما تراه من منظورك بشكل تهديداً عليك.

لا ينشأ القلق من العدم إذ لا بد من وجود العوامل المؤثرة، مثل العوامل الوراثية والاجتماعية، فالتنشئة الاجتماعية لها دور في قلق أفراد الأسرة، يظهر في الأساليب المتبعة في تربية الأبناء؛ فالنقد المستمر يعرضهم إلى تكوين شخصية تبحث عن المثالية في عالم غير مثالي، مما يحفز الأبناء للبحث عن وسائل لتحقيق الرضا الذاتي، وحبس الأبناء في قفص ذهبي وحرمانهم من المشاركة في التجارب المختلفة والتي تساعدهم في تشييد قناعاتهم بهدف حمايتهم، فيكسبهم مخاوف وتوقعات سلبية عن الواقع الخارجي.

كما أن حالات طلاق الوالدين قد يؤدي إلى تعرض الأبناء لاختلال مفاجئ وصادم خاصة عندما يسوء الوالدين التعامل مع الطلاق بطريقة مناسبة، كالضغط على الأبناء في الانحياز لأحد الوالدين أو لوم الأبناء بسبب أسباب انفصال الوالدين، فإنشاء بيئة مرهقة في المنزل وعدم شعور أفراد العائلة بالاستقرار يسهم في نشر القلق بشكل كبير في نفوسهم.

وعلاوة على ما سبق فإن ارتباط القلق بموقف ما قد يُولد لدى الفرد خبرة سيئة تجاه الموقف، ولعلاج ذلك يستلزم على الفرد اتباع إجراءات عدة منها: تحديد جذور مخاوفه وتقبل القلق، فمحاولة السيطرة عليه دون وعي للمخاوف تزيد من حدته، ثم المراقبة الذاتية والانتباه لحديثك مع ذاتك، واستبدال الأفكار والتوقعات العالية بأفكار واقعية كالحوار مع شخص مقرب والاستماع لرأيه، محاولة تحسين أسلوب الحياة كالحصول على قسط كافٍ من الراحة، وممارسة التمارين بشكل شبه يومي، والابتعاد عن الكافيين، وأخيراً الاستعانة بأخصائي اجتماعي، لمساعدتك في فهم ذاتك أكثر يساعد كثيراً في التخلص من القلق ونوباته المزعجة.

من هنا شبهنا القلق بالضيف المزعج، وعلى الرغم من كونه مزعجاً إلا أننا نستطيع التحدث معه وتفهم أسبابه، فمواجهة الضيف تُعلمنا دروساً عن أنفسنا لم نكن نعرفها من قبل، ومن الممكن استخدام الوسائل المتنوعة في أن نحول الضيف المزعج إلى ضيف مرحب به.

أ. رغد سعيد الغامدي

## الإنجاز

مقولة قرأتها منذ فترة تقول:

«إن كنت ترغبوا كبار الأمور فأعدد لها همّة أكبرا».

لذلك يُعرف الإنجاز بأنه تنفيذ الأهداف وتحقيقها وأهم ما يجب أن يتحلى المرء به هو المثابرة من أجل الوصول للنجاح. فعندما أقرأ سيرة بعض العلماء والأدباء والمفكرين على مر التاريخ وما الذي

حققوه في ذلك الزمن اتعجب من الإصرار والقوة التي يملكونها.

ولكن من جهة أخرى فإن الإنجاز يُقاس في نظر بعض الناس بالحصول على شهادة جامعية أو وظيفة أو إقامة مشروع تجاري خاص والقائمة تطول. متناسين بأنها إنجازات مؤقتة وشخصية. لست ضد الاحتفاء والاعتزاز بالإنجازات الشخصية ولكن نظرة بعض أفراد المجتمع للشخص الذي لم تحالفه

الظروف لتحقيق تلك الإنجازات وربطها بقيمة الإنسان أمر محزن ومؤسف،

فأعظم إنجاز يقدمه الفرد بحق نفسه ومجتمعه هو تركيزه على ذاته وتطويرها من الناحية النفسية والمشاعرية والفكرية والاجتماعية خاصة بأنها عملية مستمرة وقد تأخذ سنوات طويلة لأن التغيير ليس بالأمر السهل ولكن النتيجة التي تليها مبهجة للقلب، فتغير الفرد إيجابياً يساهم في التأثير على الآخرين وبذلك يتحول الإنجاز من فردي إلى مجتمعي.

على سبيل المثال قصة «شون ستيفنسون» الذي ولد مصاباً بمرض (العظام الزجاجية) والذي مرّ بصعوبات كثيرة في محطات حياته، بداية من تنبأ الأطباء بوفاته بعد ولادته إلى تنمر الأطفال عليه بسبب اختلافه عنهم إلى فشله في تكوين أسرة، وعلى الرغم من ذلك لم ييأس وعمل وثابر إلى أن نجح علمياً واجتماعياً و أصبح من أهم المتحدثين في تطوير الذات.

بالنهاية العمل الدؤوب للتطوير والتغيير أهم ما تقدمه لنفسك ومجتمعك. وكما قال عنتر بن شدّاد: «لابد للعمر النفيس من الفنا فاصرف زمانك في الأعز الأفر».

أ. روان نايف الحريص

## البدون بين صراع الهوية والمنفى

يترك الوطن والمنفى بصمتهما على هوية البدون للتعبير عن إشكالية الهوية لعديمي الجنسية، حيث إن أساس صراعهم وعدم استقرارهم وجذر مشكلتهم التي تفرعت منها جميع المشاكل الأخرى ويحمل الفرد البدوني المنفى بين ضلوعه ويعيش في وحدة اجتماعية منفصلة، ويعيش حالة من الانشطار فقد اقتلع من جذوره الأصلية في الوطن، وأخفق في مد جذوره في المنفى إذ يحلنا المنفى تلقائياً للحديث عن الوطن، الذي هو حاضن للإنسان ومستقره وأمانه ومؤسس لهويته الأولى، أما المنفى فهو مكان ثانٍ تلجأ إليه الذات المقتلعة من وطنها ومكانها الأول وأرضها الصلبة التي تأسست فيها الهوية، يلجأ إليه المنفي اضطراراً ويعيش فيه تائهاً، وتزداد أزمته فيه اضطراراً، ولعل من المهم الإشارة إلى التفرقة بين الانتماء والجنسية، إذ أن إثبات الانتماء ليس هو جوهر سياق أزمة عديمي الجنسية اليوم، فمن المهم بمكان طرق مسألة الجنسية كوثيقة سياسية تعتبر حقاً بديهيّاً لطالبيها، ويجب الالتفاتة إلى المهتمشين وما يعانونه من تمزق وانشطار في الهوية، والهوية كيان ذاتي يصف بأنه «الشعور العميق الوجودي الأساسي للإنسان، والشعور العميق الخاص بانتمائه» وإذا تعرضت الذات للكبت أو ترافقت مع عدم الأمان والتشرد ولم تستطع التماسك، ستصاب الهوية بالهشاشة، مما يولد صراعا وأزمات، والأزمة تعني التصدّع والاضطراب في العلاقات، والانكسارات في أشكال الروابط الذاتية والاجتماعية، كأن يتعرض الفرد للإقصاء من الجماعة، أو تخطفه الانتماءات المتناقضة والمتعارضة في آن واحد ويعد شعور الانتماء عصب الهوية، وشرطاً أساسياً لوجود الفرد، وهو عامل مهم في رؤيته لنفسه كجزء من منظومة وكيان أكبر.

على رأس المسائل والمشكلات التي تعترض البدون مسألة الهوية، إذ تقف هوية البدون أمام تحدٍ كبير في مواجهة الأوضاع، والعقبات السياسية، والاجتماعية، والاقتصادية. وتمثل واقعهم هذا، وتعكس التصدعات في ذواتهم خلال صراعهم مع الظروف والمجتمع، إذ تعد مسألة البدون صوتاً معبراً عن قضية النزوح حيث كانوا رحلى من البدو، الذين استوطنوا المدينة بعيداً عن صحراء الجذب والقحط، كانت الوظائف الممكنة لهم هي الجيش وبقية الأعمال الشاقة التي يجيدها هؤلاء الأميون المتعبون، عشت معاناة الناس وبؤس حياتهم، وحين اكتشفت أنني مولعة بالكتابة كانت القضية هدفي، أشكال من معاناتهم ما يصلح للكتابة، استلهمت كتابة المقالة منطلقاً من هموم ذاتية، وعكس أزمة الفئة التي أنتمي إليها وآلامها، فتواترت في تمزقهم وتشتتهم وحيرتهم، يذكر المفكر المصري مصطفى حجازي في كتابه «الإنسان المهذور أن هدر حق المواطنة يولد مآزق وجودية كبيرة يصعب على الإنسان تحمل قلق مجابهة حجمها، لأنه ليس من اليسير على الإنسان تحمل جسيم أن لا يكون، ذلك أن الوجود الإنساني محكوم بالقيمة وباعتراف الآخر بقيمتنا الذاتية، كمدخل وشرط ضروريين لاعترافنا بأنفسنا ومكانتها وقدرها وإيجابياتها».

أ. ريم حميد محمد

## كيف تشرق من جديد؟

إطار منطفئ؛ أحاط بضوءٍ خافت لا يكاد يرى،  
نور منحسر؛ لم يبق منه سوى أثر،  
شروق قد استحال إلى ظلمة موحشة،  
وغروب متجههم في دوامة قلق لا منتبهة.  
تلك لقطةً محبوسة ومعلقة، تعكس صورة يومٍ بائس؛ من حياة زوجين  
قابعين تحت وطأة (الطلاق العاطفي).  
ترى؟

ما الذي يجعل الزوجين غريبين عن بعضهما تحت سقف واحد، ويفصلهما مدى الشعور؟  
من بعد ما كانا روح واحدة، مشعة بالحب والجمال.  
إنه من المؤسف أن عدداً كبيراً من حالات الطلاق العاطفي مرجعها عائد إلى؛  
الاستهتار بقديسية الزواج وأثر الأسرة وقيمتها في المجتمع، إما جهلاً أو تجاهلاً،  
وما يزيد الأسف في هذه المعاناة، سوى طحن القلوب والمشاعر، فلا حب ولا شوق، بل بعد  
وقسوة وجفاء، فضلاً عن دفن المشكلات والخلافات، وتجاوزها بدون حل لها أو حتى مناقشة، فتتراكم  
الهموم؛ وتثقل القلوب هماً وكمداً، وتجف الدموع قهراً على العمر الضائع.  
والأكثر أسفاً من ذلك؛ هو وجود أبناء عالقين وتائهين بين شرك العلاقات المشوهة، فلا مساحات  
وَدِّ تجمعهم مع والديهم، ولا مواضع حب تؤمن قلوبهم، بل بكل وحشة؛ بيت متصدع الأركان، قابل  
للسقوط في أي لحظة.

إن البيوت الموحشة وبال، وهم على أفرادها،  
فألصمت المطبق قاتل، والتنافر الجسدي مهين، والهروب من المشاكل؛ إغراقٌ فيها،  
وفضلاً عن أن اللامبالاة وانعدام التعاطف؛ أنانية مقيتة، فإن البرود والإهمال يقتل كل جميل،  
وكل ذلك وذاك؛ يتعارض مع «قديسية» البيوت الآمنة والمطمئنة.  
فإن كنتما كزوجين؛ عالقين في هذا الأمر البائس، فلن يزول البؤس بتعاقب الأيام.  
أيها الكرام؛ إن بيوتكم وأزواجكم وأولادكم نعمٌ عظيمة؛ تستوجب حفظها وشكر منعمها، وإن الشكر  
ليستوجب الإصلاح، هي مسؤوليتكما؛ أنتم بعون الله من يقيمها إذا انحرفت ومالت، وأنتم من ينعشها  
ويعمل على إصلاحها.  
إن الإصلاح بحق؛ مرتبط بعقد «النيات الصادقة» للتغيير، والمحاطة بقيم العفو، والتسامح، واستذكار  
الفضل، والجميل.

عليك أن تبدأ بنفسك، قيمها وقومها، تنبه لتقصيرك وخطئك وقدم اعتذاراً؛ فذلك لا ينقصك، بل دليل  
خلقك، وإيّاك ولوم الآخر، فإن اللوم مجلبة للاستياء والغضب، ولا تقارن نفسك بالآخرين، بل ركز على  
ما بين يديك من نعم، واجتهد في حفظها، وصونها.  
استشعر النعم وتنعم بها مع زوجك وبنيك،  
هون عليك وعليهم؛ كن أنت الأكثر حكمة؛ ولا تعقد الأمور،  
توجه لهم؛ وانشر سلاماً مشرقاً مشعاً، عانق واحتضن، كن جميل المعشر، بشوش الوجه متبسماً ذا أثر  
كريم، قدم باقاتٍ من الورد والإحسان، وتنعم بالحب فإنه يجلو ما كان.  
وإن فترت مساعيك في الإشراف، فاطلب المشورة المختصة؛ ممن هم أهلٌ لأخذ الرأي والاتفاق،  
أنعش حياتك بيدك، خذ بزمام المبادرة؛ فقد أفلح المبادرون، تألق واقشع غيوم الهم والأسى،  
وافسح مجالاً لروحك (أن تشرق من جديد).

أ. ريم علي خليفه

## قاع الإدمان

الإدمان عبارة عن حلقة مفرغة يمكن أن تقود الأشخاص إلى طريق الدمار، مما يؤدي بهم في النهاية إلى الوصول إلى الحضيض، وهذا ما يعرف باسم «قاع الإدمان» إنها النقطة التي استهلك فيها إدمان الشخص حياته واستولى عليه ، ولم يترك له سوى الألم والمعاناة.

بالنسبة لأولئك الذين وصلوا إلى قاع الإدمان، فهو مكان مظلم ووحيد. ربما فقدوا وظائفهم وأصدقائهم وعائلاتهم وجميع ما يملكونه. لم يعودوا يتحكمون في حياتهم، حيث أخذ الإدمان مقعد القيادة ومع ذلك حتى في هذا المكان المظلم هناك أمل.

يمكن أن يكون الوصول إلى قاع الإدمان حافزاً للتغيير، ويمكن أن تكون هذه هي اللحظة التي يدرك فيها الشخص أنه بحاجة إلى المساعدة ومستعد للبحث عنها. إنها اللحظة التي يدركون فيها أنهم لا يستطيعون الاستمرار في هذا الطريق المدمر ويجب عليهم إجراء تغيير.

التعافي من الإدمان ليس بالأمر السهل، ولكنه ممكن، ويتطلب الأمر شجاعة وتصميماً والتزام ودعم قوي، ويتطلب الأمر أيضاً استعداداً وأن تكون منفتحاً على التغيير لا أن تكون ضعيفاً.

للخدمة الاجتماعية دوراً مهماً في منع الإدمان، وتقديم التدخلات المبكرة، والمساعدة في جهود التعافي. هم بمثابة شبكة أمان، ويقدمون الدعم والتوجيه سواء كان ذلك من خلال الاستشارة أو بقسم التنويم أو برامج إعادة التأهيل للأشخاص الذين يعانون من الإدمان وكذلك زيادة الوعي لدى أسرهم ليكونوا داعماً لهم.

وتشارك الخدمة الاجتماعية بأنشطة توعية المجتمع. جاهدين لرفع مستويات الوعي حول الإدمان، وتصحيح ما يتداول بين المجتمع من خرافات إلى تفكيكها وتوضيح الحقائق العلمية، وتعزيز استراتيجيات الوقاية القائمة على الأدلة. من خلال التعاون مع المدارس والعمل والقطاعات العسكرية بكل المجالات، يعمل الأخصائي الاجتماعي من أجل خلق مجتمع مرّن ضد الإدمان، وتعزيز ثقافة الدعم ونزع الوصمة من المجتمع.

من المهم أن نتذكر أن الإدمان مرض وليس اختياراً بالنسبة لأولئك الذين وصلوا إلى قاع الإدمان، فإنه ليس انعكاساً لشخصيتهم أو افتقارهم إلى قوة الإرادة إنها حالة طبية تتطلب مساعدة وعلاجاً متخصصين.

في الختام، يعتبر قاع الإدمان مكاناً مظلماً وصعباً، ولكنه قد يكون أيضاً نقطة البداية لمستقبل أكثر إشراقاً مع المساعدة والدعم المناسبين، يمكن لأولئك الذين وصلوا إلى الحضيض أن يجدوا طريقهم إلى التعافي وحياة خالية من الإدمان.

أ. ساره محمد الصويان

## العقل الجمعي الحديث

لطالما اعتبرَ عالم الاجتماع الفرنسي « إميل دوركايم » أن الفرد ما هو إلا نتاج المجتمع الذي يعيش فيه، وعليه فإن الجماعة التي ينتمي إليها تفسر الكثير من سلوكياته وانطباعاته ومواقفه الاجتماعية، وكان من السهل قياس ذلك في فترة مضت.

لكن ماذا عن العصر الحديث؟ وقد بدأ الانسان يتملص من وجوده الفعلي في جماعة (واقعية) واستبدل ذلك بانضمامه لجماعات أكبر (افتراضية)؛ والحديث هنا تمثله مواقع التواصل الاجتماعي بشكل خاص. فالانتساب إلى جماعة ما وتبني أفكارها، والتفكير بمنظورها أصبح أكثر سهولة وأقل «علانية»؛ بحيث يدعي الفرد بوعي أو بدون وعي أنها أفكاره الخاصة.

فالعقل الجمعي ما هو إلا ترابط مجموعة من العقول الفردية وتأثيرها ببعضها البعض، بطرق شتى تغيرت أساليبها في الوقت الحالي، وأخذت طابع (السيولة)؛ - نستعير هذا الوصف من عالم الاجتماع البولندي زيجمونت باومان- فهي سطوة سائلة، لا تبلغ في شدتها ووضوحها ما اعتادت أن تفرضه الجماعات التقليدية على أفرادها.

فيمكن القول؛ أن الفرد أصبح في ظل سطوة أعظم، فأساليب الاقناع والانسحاق مع الجموع أصبحت أكثر تأثيراً، وأساليبها لا تُقاوم، وقد لا يمتلك الفرد القدرة على نقدها لعجزه عن فهمها فيكون الاستسلام لها والإيمان بصحتها هو الطريق الأسلم له. فالتفكير ضمن الجموع أصبح أكثر راحة وسلامة لمن لا يمتلك فكره الخاص، أو ليس لديه الميكانيزمات الخاصة بذلك، ولنا فيما حدث خلال بداية جائحة كورونا عبرة، من انسياق الكثير على منصات التواصل الاجتماعي نحو التفسيرات المؤامراتية، كونها تُقدم معاني للموقف الغامض.

كما اتسع المجال الذي يخضع فيه الأفراد لقوة العقل الجمعي، فقد يمارس الأفراد هذا التأثير على بعضهم البعض بلا مراعاة للخصوصيات الفردية، أو مبدأ حرية الرأي الذي يُفترض أن يمثل حجر الزاوية في أشكال التعبير على وسائل التواصل الاجتماعي، فنلاحظ ممارسة ضغوط من خلال ردود الفعل على حديث عن قضية ما أو موضوع أو تغريدة معينة، تجعل الفرد يعتذر عنها أو يُحجم عن القول أو الفعل، وإلا سيواجه الكثير من الاستهجان والنقد؛ كأحد أساليب العقوبات التي توقعها الجماعات على الأفراد، فالكثير من الضغوط الاجتماعية ما هي إلا نتاج تأثير العقل الجمعي، وبناءً على تكرار هذا الضغط الممارس يتعلم الأفراد المناطق المناسبة للحديث، وما سيلاقى قبول وترحيب، والبعد عن ما خلاف ذلك، ومن صور المكافأة على هذا السلوك؛ زيادة عدد المتابعين، وتلقي الاعجاب، وإعادة نشر المحتوى، وكلما ارتفعت هذه الأرقام كلما زاد تأثير ذلك على المستخدمين الآخرين كذلك واتسعت رقعة التأثير، والرغبة في الانتماء الاجتماعي لها اتفق عليه أغلبية الناس.

وختاماً؛ هناك حاجة ماسة لإعادة قراءة الكثير من المفاهيم الاجتماعية التي أصبحت تختلف آلياتها وطرق ممارستها والتعاطي معها في ظل عصر المجتمع الرقمي.

د. سهى منيف العتيبي

## صُفُود

حبل عميق يجعل الترابط الاجتماعي أقوى وأمتن، طوق نجاة يحيط الغارقين، طريق للشفاء والنجاة للمضطرب المكروب، هي المؤازرة وتلك الإمدادات التي يقدمها الآخرون لمساعدة الفرد الذي يواجه أحداث وتغيرات حياتية ضاغطة ومتاعب تثير قلقه وانزعاجه، هي الدعم الوجداني والمعرفي والسلوكي والمادي المتمثل بالتشجيع والتوجيه والمشاركة والاهتمام التي تشعر الواجب بالأمن وتزيد من قدرته على تحمل المصاعب ومواجهتها، ويتزود بها الفرد عن طريق شبكة العلاقات الاجتماعية التي تضم أسرته، أصدقائه، معارفه، فتتحول حالته من زعزعة إلى صُفُود.

إن المُساندة الاجتماعية تعد مصدرًا هامًا وأساسيًا من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي الذي يحتاج إليه الإنسان، فهي تساعده على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بجميع أشكالها والتعامل معها بكفاءة وجدارة، وتقليل آثارها وتخفيف حدتها، وإشباع حاجة الإنسان للأمن النفسي وتخفيض مستواه معاناته، وزيادة قدرة الفرد على مقاومة مشاعر الإحباط والقلق واليأس والوحدة وغيرها من المشاعر السلبية، كما أن الدراسات أثبتت أن لها دور كبير في الشفاء من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب وغيره. ويتلقاها الفرد عن طريق مصادر مختلفة وذلك من خلال العلاقات الإنسانية والبيئة الاجتماعية المحيطة به.

وعندما نتحدث عنها وعن أثرها فأنا نجد أثر عميق، ونفوذ كبير، وسطوة تُضيق على اليأس وتسد أبوابه بالدعم والتوجيه والمساندة والرعاية والثقة والقبول والتعاطف والمعاونة والمؤازرة في المواقف التي تستدعي ذلك، وهو تمامًا ما يحتاجه الفرد في جميع مراحل الحياة، ففي خضم صعوباتها وأحداثها المتغيرة نجد أن الإنسان يحتاج إلى العديد من أنواع وأشكال المساندة التي بأصلها وجوهرها دالة على تماسك وترابط المجتمع وأصالة البيئة الاجتماعية، وكما ذكر علماء الاجتماع أن الإنسان لا يكون بمقدوره اشباع احتياجاته وحيدًا دون الآخرين وهو ما أكد عليه عالم الاجتماع ابن خلدون.

والجدير بالذكر أن المساندة لا تكون في الاتراح فقط! بل وبالأفراح أيضا فطبيعة الإنسان أنه كائن اجتماعي يعيش في بيئته ومجتمعها ويتفاعل معها ويتلقى ويستقبل التفاعل، ولأنه اجتماعي بالفطرة فهو بحاجة للمشاركة أيضًا وليس التفاعل فقط، لذلك فأن تناصف الأحزان مع الآخر تجعلها أخف وأهون، ومشاركة الأفراح مع الآخر تجعلها أعظم وأكبر.

أن التماسك الاجتماعي الذي يُترجم من خلال مُساندة الأفراد لبعضهم البعض له أثر كبير على الأفراد أنفسهم والمجتمع ككل، وعندما ننظر له بشمولية نجد أنه يحقق التكامل بين الأفراد ويساعد على التخفيف من حدة بعض المشكلات ويعين على حل بعضها، ويزيد من قيم الترابط والتضامن في المجتمع والتي تؤثر عليه إيجابًا. ولأجل ذلك.. لنكن رحماء عطوفين ببعضنا البعض، ففي داخل كل إنسان ما يكفي من الأحزان، وفي القلوب ما يكفي من الهموم، وخلف الستار يوجد الكثير مما نجهله عن الآخرين، فلنترفق ونرأف فهناك الكثير من الأرواح المنهكة ليست بحاجة إلا لمن يربت عليها لتهدأ وتستريح.

أ. شادن عبد العزيز المزيرعي

## بيوت متزعزعة

عماد البيوت ليس بجدرانها، ليس بالبنية التحتية، ليس بالأسمدة ولا الزخارف والتحف ...  
والضياء كل الضياء..

ليس بأنواع الإضاءة وقوة سطوعها، النور في الصدور والأنفس..  
هناك بيوتٌ سعيدة يشع منها الأنس، تلجُّ بالضحكات والذكريات المؤنسة  
وهناك بيوت مظلمة شديدة العتمة لا أنسُّ بها ولا ألفة  
وهناك بيوت بين هذه وتلك، مزيج بين السرور والحزن، بين الالتحام والتنافر  
بيوتٌ تسمى بالطبيعية وأظنها الأكثر تواجداً  
كيف أصبحنا الآن؟

كيف أصبحت بيوتنا مع زخم التواصل الاجتماعي مع التطور الهائل والركض المستمر  
كيف بات تواصلنا مع بعضنا البعض

أصبح كل شخص في مكانٍ وعالمٍ آخر ونحن بالمكان ذاته، أصبح الصمت والكتمان يعم بيوتنا  
قد لا يعلم الأخ عن حال أخيه سعيداً كان أم مُثقل، قد باتت أحاديثنا تدور عن أخبار المشاهير وحكاياتهم  
قد نفذت الأحاديث وباتت مملّة.. بات المرء لا يعرف كيف يتحدث!  
ثم إن الأسر منبع الاستقرار النفسي منبع الدفء والأمان، منشأ الأبطال والناجحين  
وأيضاً منشأ المتزعزعين والخائفين..  
«أساس كل امرئ خلف تلك البيوت»

إن للأبناء في كل مرحلة عمرية احتياجات ينبغي أن يعتنى بها  
احتياجات بديهية تُعطى ولا تطلب

ولا أقصد هنا الاحتياجات المادية بل قد تعطى بسهولة، لكنني أتحدث عن الحاجات العاطفية التي  
قد يغفل عنها الكثير من الآباء دون قصدٍ منهم  
ويكون التقصير بها ذا وقع كبير على الأبناء

قد يتسول الأبناء الاهتمام من أشخاص سيئين ... قد يسلكوا مسالك سيئة وأموراً لا يحمد عُقباها، قد  
يبقى الاحتياج يرافقهم سنينٍ طوال، يصبحوا غير واثقين بذواتهم جرحى ومتذبذبين.  
ثم إن التربية مسؤولية مشتركة لا ينبغي أن يتحمل فرداً كل أحمال التربية ويتخلى الآخر عن مسؤولياته  
دون مسببٍ منطقيٍّ لذلك ...

عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ((كُلُّكُمْ رَاعٍ، وكُلُّكُمْ مسؤولٌ عن رعيّته، والأمير راعٍ، والرجل راعٍ  
على أهل بيته، والمرأة راعية على بيت زوجها وولده، فكُلُّكُمْ راعٍ، وكُلُّكُمْ مسؤولٌ عن رعيّته))؛  
ختاماً ...

لابد ألا يطول الخلاف وألا تطول الإساءة لابد أن يكون الحوار حاضراً دوماً، وألا يسود الكتمان والعتب،  
لابد لكل فرد أن يراجع نفسه أن يحسن من ذاته ألا يكون مصدراً لشقاء عزيزٍ من أسرته.

أ. شهد عبد المحسن القاسم

## الدعم الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات

يُعد الدعم الاجتماعي عنصراً حيوياً في حياة الفرد، حيثُ يلعبُ دوراً كبيراً في تعزيز مستويات تقدير الذات. يشير مصطلح الدعم الاجتماعي إلى الدعم العاطفي والإقرار والمساعدة التي يتلقاها الشخص من الأصدقاء، والعائلة والمجتمع المحيط به.

تبدأ تأثيرات الدعم الاجتماعي في مستويات تقدير الذات من خلال تأثيرها على الشعور بالقبول والانتماء والتماسك الاجتماعي. عندما يشعر الفرد بأنه محبوب ومقبول من قبل الآخرين، ينعكس ذلك إيجابياً على صورته الذاتية ويعزز ثقته في قدراته الشخصية. ومن المهم أن يكون الدعم الاجتماعي مستمراً ومتواصلًا، حيث يمكن أن يتعرض الفرد لتحديات وضغوط في حياته المختلفة.

يمكن أن يكون للدعم الاجتماعي تأثيرات إيجابية عديدة على مستويات تقدير الذات. فعندما يتلقى الشخص الدعم من الأشخاص المهمين بالنسبة له، يشعر بأنه محاط بشبكة من العلاقات الدافئة والمهتمة. وهذا يزيد من شعوره بالثقة في قدراته ومهاراته الشخصية. بالإضافة إلى ذلك، يوفر الدعم الاجتماعي المعلومات والنصائح الضرورية للتعامل مع التحديات والمشاكل الحياتية. يمكن أن يساعد الآخرون المرء في الحصول على رؤى جديدة ومشورة قيمة للتعامل مع المواقف الصعبة واتخاذ القرارات الصحيحة.

علاوة على ذلك، يتيح الدعم الاجتماعي للأفراد المساهمة في المجتمع والمشاركة الفعالة في الأنشطة الاجتماعية والثقافية. يشعر الشخص بأنه عضو فعال في مجموعة مجتمعية، وهذا يزيد من شعوره بالقدرة على تحقيق الإنجازات والمساهمة في تحسين الحياة المجتمعية. وبالتالي، يتعزز مستوى تقدير الذات بصورة إيجابية.

نستنتج مما سبق إن الدعم الاجتماعي يلعب دوراً أساسياً في تعزيز مستويات تقدير الذات لدى الأفراد. ولذا، ينبغي على الأفراد السعي لبناء وتعزيز شبكة دعم اجتماعي قوية في حياتهم، وذلك من خلال التواصل مع الأصدقاء والعائلة والمشاركة في المجتمع المحلي. كما يجب علينا أيضاً أن نكون عوناً وداعمين للآخرين، حيث يمكن أن تكون كلمة طيبة أو اهتمام صغير كافياً لتعزيز ثقتهم ومستوى تقدير ذواتهم.

د. عبد السلام موسى خليف

## استثمر وقتك

انتشرت العديد من المشكلات الاجتماعية في عصرنا الحالي ومن أهمها «وقت الفراغ» واعتبرت من أهم الظواهر الاجتماعية في الآونة الأخيرة، لما لها من تأثير على النشء من النواحي الاجتماعية والثقافية والنفسية والاقتصادية، فلقد نشأت مشكلة الفراغ من انعدام الهدف من الحياة وهي ليست نابعة من فطرة الإنسان وإنما هي وليدة الحضارة المعاصرة بما تحويه من تغيرات فالوقت هو الحياة والناس في ذلك صنفان:

١- يقدر قيمة الوقت ويعرف أهميته فيحافظ على كل لحظة فهو لاء هم الناجحون والمفلحون.

٢- لا يعرف قيمة الوقت ويضيعه بغير فائدة ولا هدف وأولئك الفارغون المفرطون.

وكما جاء في نظرية فيثكور فرانكل لوجود الإنساني، ويعتبر البحث عن الهدف من الحياة، بمثابة القوة الدافعة الأساسية للشخص. يُعدّ العلاج بالمعنى، هو محاولة لمساعدة شخص ما على الشعور بالمعنى، والهدف من وراء حياته، واستخدام هذا الشعور لإجراء التغييرات اللازمة، ومقاومة الظروف الصعبة.

وقيمة الوقت تتجلى في ديننا الحنيف بعمل الطاعات والعبادات وشغل الأوقات ما يرضي الله عز وجل لأن من ضيع وقته مغبون كما جاء عن النبي صلى الله عليه وسلم (نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ) صحيح البخاري يقول الشاعر ابو العتاهية:

مفسدة للمرء أي مفسده

إن الشباب والفراغ والجدة

لأن الفراغ سبب في كثير من المشاكل الاجتماعية والنفسية والأسرية والانحرافات السلوكية والأخلاقية. لذلك لابد من استثماره واستغلاله بعدة أمور منها: قراءة القرآن الكريم بتدبر وحفظ ما استطاع منه، زيارة الوالدين والأرحام والأقارب، النزهة مع الأهل أو الأصدقاء، قراءة الكتب المفيدة، المشاركة في الأعمال التطوعية لاسيما الإنسانية وممارسة الرياضة، اكتساب مهارات جديدة مثل البحث والاطلاع والاشتراك في الرحلات العلمية والمعسكرات التدريبية، الدخول في دورات تدريبية تعقل شخصيته وتنمي مهاراته وتكسبه وعي ثقافي وعلمي.

وللفراغ سلبيات ومن أهمها: مرافقة أصحاب السوء، الشعور بالملل والاكتئاب، السهر وكثرة النوم، التفكير بارتكاب جرائم كالانتحار، التطرف وأعمال العنف والوقوع في المخدرات والانحرافات السلوكية والأخلاقية.

وختاماً: استغلال الوقت والاستفادة منه يعد من المحددات الرئيسية للفروقات بين الأمم المختلفة الناجحة منها والمتخلفة، كما أنه يميز بين الأشخاص الناجحين الذين استفادوا من أوقاتهم والأشخاص العاديين، ولقد كانت ولا زالت الأمة الإسلامية مضرب مثل للأمم في استغلال الإنسان للوقت، فكانت الانتصارات العديدة والبطولات المشرفة للإسلام والمسلمين.

أ. عبدالله فهيد السهلي

## ألم الاغتراب

يعلم الله ألم اغترابك ومحاولاتك للتعايش ربما يصعب عليك الوقت الذي أنت فيه الآن. لكن لا بأس سيمضي أنت سوف تتعايش في الوقت المناسب وهذه هو قدر من الله و ما يختاره الله لك هو خيراً حتى لو كان خارج رغبتك.

هون على نفسك دائماً أنت فعلت كل ما يوجب عليك فعله حقق جميع أحلامك اجتهد للحلم واصعد سلم النجاح للوصول إلى الهدف.

سارع واسعى حتى لو سقطت كثيراً لا تيأس أبداً وحاول بالنهوض لتعود من جديد سوف الله يجازيك على جميع سقوطك وسعيك للنهوض ولا تجعل الاغتراب عائق لك بل يوجد شعور مضاد بالنجاة والنجاة تدفعنا للتجربة من جديد بأننا لا زلنا هنا ولا زال أمامنا فرصة جديدة وهذه ليست أسوأ أيامك بل عيشها على يقين تام بأن هذا الطريق الذي أنت فيه الآن هو الذي كنت تبحث عنه ورغم هذا الألم لا تندم على جميع العقبات التي مررت بها سوف تتخطى الحاجز واطمئن جيداً بأنك كنت تقلق أكثر مما ينبغي وأن الله سوف يدبر لك كل شيء أفضل مما كنت تتمنى والتعايش مع مراحل ألم الاغتراب هذه تجربة وكسر حاجز للخوف من الغربة و ما زال في الأيام متسع وما زال الأمل موجود وما زالت الدروب طويلة لبداية أحلام جديدة وما زالت هناك الكثير من الأمنيات المؤجلة والتجارب لبدأ رحلة جديدة .

اعلم بأن الله يعلم معاناة الاغتراب لكن هذا الطريق الذي استهلك طاقتك وتفكيرك سوف تحصد منه نهاية رائعة سوف تتخطى جميع العثرات وسوف تعلم أن يد الله دائماً فوق يدك وكلما اشتدت عليك وتعسرت تذكر بأن الله سوف يفتح الأبواب ويمهد لك الطريق ولا تخاف من شيء قبل حدوثه .

أ. غادة عبد الله الحربي

## أفضل أن اشيك وحيداً

مفهوم الزواج الذي استحدث في ظل تغير ظروف المجتمع من اللفظة إلى تكوين رابطة يسودها الود والرحمة إلى أن تكون حمل ثقيل على الفرد ومسؤولية يتهرب المرء منها و الزواج رابطة مقدسة في جميع الديانات السماوية إلا وكانت قديما في بعض الحضارات تجرم العزوف وتعتبره ذنب لا بد التوبة منه بالتزويج لما يحمله هذا الارتباط من فوائد لا تحصر فقط على الطرفين من الاستقرار النفسي المصاحب لهذا الارتباط أن تم بالشكل الصحيح بعد توفيق الله بل على الأسرة و المجتمع ككل وعلى صحة هذا المجتمع و حمايته من الشيخوخة بتخريج أفراد أسوياء نفسيا لأعمار هذه الأرض كما أمرنا الله تعالى و استمرارية نموه وما يحدث الآن من العزوف عن هذا الارتباط ولأسباب منها ما هو اجتماعي مثل رؤية مشاكل المتزوجين من معارف العازف أو إجبار العازف على صفات معينة لشريك أو رغبة الوالدين في الاختيار أو الخوف من نظرة المجتمع للمتزوجين تحت سن ٣٠ أو الرغبة في التطوير الأكاديمي و الوظيفي ورؤية أن الزواج عائق على هذا التطوير وما هو نفسي من الخوف من الارتباط العاطفي أو الخوف من المسؤوليات أو مرور العازف بتجربة ارتباط سيئة و من الأسباب الاقتصادية لزيادة تكاليف الزواج التي تفرضها العادات و التقاليد فوضع الزواج في قائمة المهام المؤجلة وتقبل الفرد والمجتمع لهذا التأخير فأصبح من المقبول اجتماعيا أن يصل الفرد إلى عمر ٣٥ ولم يتزوج أو من الطبيعي عدم رغبته في الزواج وهذا يدق ناقوس الخطر لدراسة ما استحدثت من أسباب التي تؤدي إلى هذا العزوف ففي دراسة أجريتها على عينة مكونة من (٢٠٠) طالبة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن حول الأسباب التي تؤدي إلى العزوف وكانت النتائج أن من أهم الأسباب هو الخوف من تغير أسلوب حياتهم وعدم الرغبة في تحمل المسؤولية وهذا يعطينا أن من المهم اختيار الشريك المشابه لأسلوب حياة الطرف الآخر مثل أن يكون الطرفين على نفس المستوى من الانفتاح على المجتمع وتقبل التغيير وأن يكون الطرفين متفقيين و ملمين بالحياة التي يرغبونها بعد الزواج وأن من المهم أيضا تعرف الطرفين على بعض بعد الخطبة لما يولده هذا التعارف ألفة ورغبة وإقدام للارتباط وأن على الوالدين عدم إجبار أبنائهم الذين هم في سن الزواج على الارتباط بالطرف الراغبين بالارتباط به والابتعاد عن الإصرار والإحاح ومحاولة فهم هذا الرفض و اللجوء إلى أخصائي اجتماعي أو نفسي لتهيئة الفرد و اللجوء لعلاج إن تطلب الأمر .

أ. فتون مسفر السبيعي

## أين تكمن أهمية القيم المجتمعية؟

القيم المجتمعية هي الأساس الذي يقوم عليه تعاون الأفراد في المجتمع وتمثل القواعد التي يجب على المجتمع احترامها والالتزام بها - نيلسون مانديلا -

إن أكبر خطأ يرتكبه الإنسان في حق نفسه وحق مجتمعه هو التنازل عن قيمه! في هذه الحياة لا يمكن أن يعيش الإنسان في معزلٍ عن مجتمعه ويضع لنفسه قيماً لا تتوافق مع شريعته ومحيطه الاجتماعي وإنسانيته.

لأن القيم الاجتماعية هي المقياس الذي يحدد سلوكيات الأفراد فيما بينهم والمجتمع ككل في التعامل مع بعضهم البعض كما أن تلك القيم تنقسم إلى قسمين وهما القيم الإيجابية مثل: العدل - الصدق - الأمانة - التعاون... إلخ وهي ما حثت عليها الشريعة الإسلامية وتربى عليها الإنسان وهي تميزه عن غيره من المخلوقات الأخرى.

وأما عن القسم الثاني فهي تلك القيم السلبية والتي منها: الخيانة والكذب والعنصرية والأنانية... إلخ وهي قيم تنكرها النفس السوية ناهيك عن حرمتها في الشريعة الإسلامية كالكذب الذي جاء في الحديث عن: ابن مسعود رضي الله عنه قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ الصُّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ، وَإِنَّ الرَّجُلَ لِيَصْدُقَ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ صِدِّيقًا، وَإِنَّ الْكَذِبَ يَهْدِي إِلَى الْفُجُورِ وَإِنَّ الْفُجُورَ يَهْدِي إِلَى النَّارِ، وَإِنَّ الرَّجُلَ لِيَكْذِبَ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ كَذَّابًا (متفقٌ عَلَيْهِ). ومن الملاحظ أن تلك القيم الاجتماعية الإيجابية يُضادها قيم اجتماعية سلبية وعلى سبيل المثال: قيمة التعاون ضدها قيمة الأنانية والفردية، ومن هذا الإطار يمكن القول بأن ما يعكس توجهات المجتمع وآرائه هي قيمه، وأيضًا تساهم في بناء مجتمعات صحية من خلال تعزيز القيم الأساسية: كالعدالة والتعاطف والاحترام والاعتدال وغيرها من القيم.

وتكمن أهمية القيم المجتمعية في أنها هي من تنظم أفراد المجتمع من خلال توجيه سلوكياتهم بما يتناسب مع مصلحة المجتمع كما أنها تعمل على جعل سلوك الأفراد ضمن سلوك المجتمع ويعاقب المخالفين لتلك القيم.

أ. فهد سعد المرواني

## { وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا }

الإنسان في هذا العصر من القرن الحادي والعشرين، فاقد لنفسه فاقد لمعنى الحياة تأه فيها لا يعرف ما يريد، فهو إنسان مشتت التفكير، فلا يستطيع التوقف والتفكير بوضوح كي لا يفوته شيء وفي حقيقة الأمر أن أشياء مهمة وكثيرة ستفوته، وأهمها نفسه.

إنها حقيقة لكثير من الأشخاص في هذا العصر عصر السرعة والتطور الصناعي والتكنولوجي. الإنسان صنع التكنولوجيا والتكنولوجيا أصبحت اليوم تصنع سلوكيات الإنسان وتؤثر بها، فعند النظر إلى التكنولوجيا نجد أن أحد الأشياء التي تتميز بها أنها تقوم بالمهام بسرعة فائقة وقياسية. إن سلوكيات الإنسان وممارساته وتفاعلاته الاجتماعية تأثرت بشكل واضح، وذلك من خلال تأثيره بالتكنولوجيا واحتكاكه الدائم بها، فأصبح الإنسان اليوم يريد الحصول على كل شيء وبأسرع شيء.

إن الإنسان في هذا العصر، يريد الوصول بسرعة، يريد الحصول على علاقات بسرعة، يريد النجاح بسرعة، يريد الأكل المحضر السريع، يريد الخيارات الأكثر سرعة دائماً. وعند سؤاله لماذا تريدها بهذه السرعة؟ فالإجابة في غالب الأمر أنه لا يعرف، ولكن يريدتها بسرعة. وهو تأكيد على تأثير سلوكيات الإنسان بالتكنولوجيا.

إن كثير من الأفكار والأمور والتي تلامس حياة الإنسان، لم تعد تأخذ وقتها الكافي والصحيح والمتوازن في التفكير بها ومناقشتها، لم تعد تمثل قيمة الصبر ذا أهمية لكثير من الأشخاص في هذا العصر، لقد أصبح الإنسان لا يريد التوقف والتفكير فيما يفعله أو ما يطمح إليه وهل ما يسعى إليه هو حقاً ما يريد أم ما يريد الآخرون، فكان نتاجها أنه أصبح إنساناً غير مفكر، إنها رذيلة التعجل.

لذلك أيها الإنسان بين اللحين والأخرى توقف قليلاً... فكر كثيراً... تأمل فيما تفعل، فيما تريد، إصبر ولا تتعجل ودع الأمور تأخذ وقتها بالشكل الكافي والمتوازن.

أ. مبارك سعيد آل حنيف

## عندما تزدهر

عند البحث عن مراحل تحويل الطفل إلى كائن اجتماعي نجدها عملية تسودها التعقيد نظرا لأن العملية تنقسم إلى عدة جوانب كالجوانب النفسية والبيئية والاجتماعية والجسدية، نركز في هذا المقال على جانب مهم من الجوانب الاجتماعية وتأثيرها على الأطفال ونموهم وهي العلاقات الأسرية.

عندما نتحدث عن العلاقات الأسرية وتأثيرها على الأبناء يجب علينا البدء بتوضيح كيف يتأثر الطفل منذ صغره من المحيط الاجتماعي، كما نعرف مسبقا أن المصدر الأساسي للمعرفة لدى الطفل هو الملاحظة وبالنسبة للطفل فإن الوالدين والأخوة هم المحيط الاجتماعي الوحيد للطفل، فبناء على هذا نستنتج أهمية البيئة الاجتماعية المحيطة بالأطفال.

نجد لدى الطفل السوي صفات رئيسية أهمها الثقة بالنفس، ولا يمكن تدريب الطفل على الشعور بالثقة بالنفس في بيئة أسرية اجتماعية مضطربة، نظرا لكثرة المشاحنات والخلافات يتكون لدى الطفل شعور بالخوف والتوتر الدائم وهذا يعاكس ما يجب أن يكون الطفل عليه من أجل تكوين شخص مشارك فعال في المجتمع، وهنا تكمن أهمية البناءات الأسرية المزدهرة القائمة على التفاهم والموودة بين الوالدين في جميع ما يتعلق بالتصرف الاجتماعي داخل المحيط الأسري، فنجد التأثير الإيجابي بوضوح لدى الأطفال الذين نموا في حضن بيئة أسرية اجتماعية مثمرة مزدهرة في جميع جوانب حياتهم وأهمها التعليم،

ففي المدرسة يبدأ الطفل في مرحلة اجتماعية جديدة يكون فيها داخل محيط اجتماعي معقد مقارنة بالأسرة ويبدأ الطفل بتكوين آليات التكيف مع المجتمع فمع بداية هذه المرحلة المهمة في حياة الطفل يستطيع الطفل بمعارفه المتراكمة المسبقة التصرف بناء على ما تعود عليه، وهنا تثمر الثقة بالنفس لدى الطفل نظرا لأنه سيكون آليات التكيف الاجتماعي مع المحيط الاجتماعي المعقد بناء على أساسات قوية كالثقة بالنفس مما يسهل على الطفل أن يتكيف بشكل أكبر مع المجتمع ويبدأ عملية التحول إلى كائن اجتماعي مثمر في المجتمع.

ختاما، تأثر العلاقات الأسرية بشكل مباشر على الطفل ونموه وتكوينه وجميع جوانب حياته وعليها نستنتج كيفية تأثر الأطفال بالعلاقات الإيجابية من حولهم في المحيط الاجتماعي، فعندما تزدهر العلاقة الأسرية تزدهر معها حياة جديدة.

أ. محمد حسين السبيعي

## النظرة البدائية للمرأة الحديثة

تقر عادات المجتمع العربي وتقاليدته منذ الأزل أن للمرأة دور أساسي ينحصر في الإنجاب والاهتمام بشؤون الأسرة. وبدأ هذا التفكير يأخذ عدة أشكال للسلطة الذكورية في المجتمع، كأن يمتنع بعض الرجال الزواج بامرأة عاملة بغية همّهم بشؤون المنزل والأسرة، وما زالت هذه الصورة بدائيتها تعيش منحصرة بالمجتمع، مكافحة لأن تحقق ذاتها رغم الرؤية المستخفة من نظرات المجتمع، وتجاهد في قدرتها على تعدد الأدوار والتزامها بالضوابط الدينية وثباتها رغم الانفتاح، كما واجهت المرأة حملات نسوية مشوهة في الآونة الأخيرة لتشتت دورها الأسري، ولكن بفطنتها لم تحيد عن الدرب السوي.

رغم ذلك إلا أن المرأة السعودية برعت في أدوارها كموظفة ومربية أجيال وربة منزل في آن واحد، سعت لأن تكون موازنة بين مهامها في العمل والمنزل والأطفال والزوج، وآمنت بقدراتها ودعمها نخبة المجتمع والقيادة الرشيدة مما زرع في نفسها الولاء للوطن وسعيها لتحقيق رؤية التطوير. الاثنيين ٢٠١٦\٤\٢٥ م تاريخ لن تنساه أي امرأة سعودية.. التفت لها المجتمع واعتبرها شريكا مهما في الخطة التنموية لرؤية ٢٠٣٠ كما قال ولي العهد حفظه الله (أنا أدمع المملكة العربية السعودية ونصف المملكة العربية السعودية من النساء لذا أنا أدمع النساء).

ومن هنا أشعلت رغبة النساء بالمشاركة في الخروج من عصر كان دورها فيه راكدا اجتماعيا ومحدودا إلى التطور والإنتاجية، وأثبتت أن بصمتها بالمجتمع أعظم من حضور بعض الرجال. حافظت المرأة على تماسك الأسرة وكونها عاملة وأم وربة منزل في نفس الوقت حققت التوافق بين مهامها داخل المنزل وخارجه بل وتحملت مسؤولية أكثر مما يتحملها الرجل، وقد يكون الزوج سببا لتقصيرها عندما لا يقوم بتنفيذ واجباته على أسرته والاتكال على الزوجة مما يزيد مسؤولياتها ويجعلها تواجه الضغوط بعصبية ويزيد عليها فوق همها هم بالزواج مرة ثانية وهو لا يحسن إدارة منزل واحد، ليشكل وقتها التحدي الأكبر لها، ولا ننكر أن هناك رجال أسود وقفوا يداً يميناً للنساء ودعموهم نفسياً ومادياً لكي تحقق ذاتها ورؤية الوطن وافتخروا بما وصلوا اليه.

وعندما ننظر للجانب الإيجابي من نزولها إلى ميدان العمل فأنتها سوف تحسن من الوضع الاقتصادي للأسرة وبالتالي ستتحسن الحالة النفسية والاجتماعية للأبناء والأسرة ويرتفع لديها الشعور بالسعادة ويزيد عطائها أكثر فأكثر.

وما زال في هذا العصر بعض النساء لا يفضلن العمل خارج المنزل، بل تطبعوا على أن تكون المكانة الاجتماعية لهم داخله وفضلت الأمومة التي شرفها الله بها. ولعظم مكانتها جعل الله الجنة تحت أقدامها وأوصانا رسولنا عليه الصلاة والسلام بالمرأة خيرا، فالمرأة العاملة هي فخر أسرتها أولا ووطنها ثانيا وهي القدوة العليا لأطفالها تزرع في أنفسهم قيم وعادات تنفعهم في حياتهم وهنا تتشكل لديها ملامح المدرسة الحياتية التي أسستها بمهاراتها القيادية الناعمة.

## أدمغة المراهقين

لا شك بأن المراهق عجينه غصه ومن السهل وقوعه في دائرة الخطأ كالتعاطي والإدمان ومعرفة أصدقاء السوء هناك أسباب تدفع بالمراهق لتجربة اي جديد ك تعاطي المخدرات ومن ثم ادمانها ممارسة ألعاب خطيرة.

عمل تحديات مجنونة من باب تجربة شي جديد غير أن عدم الاستقرار الأسري يزيد من انحراف المراهقين وجعله طريقة لإثبات ذاتهم كما أن بعض المراهقين يصابون بمشاكل صحية (اكتئاب، قلق) استخدام مهذئات والأدوية بدون رقيب مما تسبب الإدمان رفقة السوء ولما لها دور في حياة المراهقين. وهنا يتلخص دور الأسرة في فهم دماغ المراهق وكيف يفكر للتصدي لوقوع المراهق في المحذور: كن صديق للمراهق وتحدث معه باستمرار

راقب تصرفاته ومع من يتواصل، وكن على معرفه ب أصدقائهم حافظ على علاقة تسودها الألفة مع جميع الأسرة لأن الفراغ العاطفي كفيلا بأن يجعل المراهق يقع في دائرة الأخطاء

ضع الثواب والعقاب لتصرفاتهم واشرح ووجههم عامل المراهق بشكل مسؤول وعدم تهميشه

تابع الوضع الصحي باستمرار ومعرفة نوع الأدوية التي تصرف له ان كان مريض وكن معه دائما كن قدوة حسنة

راقب أي تصرفات تطرأ على سلوك المراهق

(وجود أصدقاء جدد، تغير في العادات الغذائية، الانطواء والعزلة، عدم الترتيب، اضطرابات في النوم، زيادة أو نقصان في الوزن، عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية ....

حياة المراهقين

لا بد أن تكون متزنة ويملؤها الاحتواء التوعية بشكل دائم، فكل ما حولنا يؤثر على بناء شخصياتهم ولا تنسى ان المراهق فريسة دائما ما يعاني المراهقين من تقلبات مزاجية بسبب تغير الهرمونات وذلك يكون باضطرابات مزاجية، اضطرابات في النوم، فقدان للشهية، فرط حركه تفهم ذلك احتويهم عزز المشاركة الإيجابية للتعزيز من شخصيتهم

قم بتقوية العلاقة وتوطيدها بين الأسرة والمراهقين التوعية الدائمة والمستمرة

تقوية العلاقة

من أسرار التعامل مع أدمغة المراهقين

تقديم الدعم النفسي والمشورة والنصح دائما

دعم الوالدين المتواصل وجعلهم يقدمون يد المعونة للمراهق ومساندته ومساعدته على تخطي اي أزمة يواجهوها.

عدم الانفعال في العلاقة بين الوالدين أمام المراهقين لأن ذلك يؤثر بشكل سلبي عدم القاء مسميات سيئة على المراهق (الشقي، الابلة، الغبي، المريض الثمين السخيف.

## تأثير المشاعر على الإنسان

تأثير المشاعر على الإنسان شبيهة بالسحر، فالمشاعر جزء من كينونة الإنسان وتركيبته العقلية، وهي المسؤولة عن حياته وتأثر بيومه،

فالمشاعر السلبية كالغضب والحزن والخوف والقلق وكبت المشاعر وإلخ..، جميعها مشاعر تلعب دور في حياة كل شخص ولها تأثير على الصحة الجسدية والعقلية، فالآثار السلبية الناتجة هذه المشاعر، اضطرابات النوم كالأرق وصعوبة النوم المتواصل، الشعور بالتعب، الإجهاد النفسي، الإرهاق الذهني وأحياناً تصل لضيق بالتنفس و تؤدي لضعف في الجهاز المناعي، و تؤثر سلباً على القلب، كما نلاحظ أن لها تأثير في اتخاذ القرارات المتخبطة والسلوكيات غير المفهومة التي تصدر من الإنسان تحت تأثير هذه المشاعر كلما كان تحت سيطرتها كلما كان الإنسان عدواني و مشوش و ضائع و متخبط و يائس.

وقد ذكر العالم سيغموند فرويد « لا يؤدي الإنسان أكثر من كبت المشاعر السلبية طويلاً». أيضاً ليس دائماً المشاعر السلبية مضرّة للإنسان فأحيان تكون هي الدافع لتغيير الفرد للأفضل وتضيف له الخبرات وتجلب له سلسلة من المهارات والمعرفة التي تساعد في مواجهة الكثير من المصاعب. وعلى ما تم ذكره عن أثر المشاعر السلبية على حياة الفرد يوجد النقيض لها وهي المشاعر الإيجابية، فالمشاعر كالحب والعطاء والفرح والتفاؤل والثقة والشغف وغيرها من مشاعر إيجابية لها تأثير عظيم وعميق فهي تساعد الفرد على تحقيق التوازن والاستقرار النفسي والاجتماعي وتدعم الرفاهية النفسية التي تجعل من الانسان شخصاً ناجحاً واثقاً من خطواته وملتصلاً مع ذاته والآخرين، هذه المشاعر مصدر للاستمرار والسعي والإبداع في جميع نواحي الحياة، أيضاً أنها تساهم في خفض مستويات التوتر والقلق و معدلات الاكتئاب، مقاومة عالية ضد الأمراض، والتمتع بصحة نفسية وبدنية أفضل .

تذكر أن المشاعر ذات فترة زمنية قصيرة وأنت من يحدد تأثير هذه المشاعر على حياتك، افهم مشاعرك.. تقبلها.. عبر عنها..

أ. مشاعل حزام العصيمي

## مُتضرر وألف متضرر

أحياناً أجد من يصل لمرحلة الفتور والملل لكثرة من يعانون من أمراض أو ظروف أخرى ويؤدي ذلك الشعور إلى عدم التدخل المهني الجيد أو تقديم المساعدة المطلوبة بسبب هذه المعاناة المتكررة التي يراها المتخصص كحالة معتادة أو روتينية، وينوه عن هذه الإشكالية في الكثير من الدراسات بأنه كل ما زاد عدد الضحايا لأي مأساة قل التعاطف والتراحم معها وتعرف هذه النظرية بانهييار الرحمة أو انهيار التراحم (The Collapse of compassion) ويعود ذلك للنفس البشرية واعتمادها على شعورها بالشخص الواحد وقدرتها على التواصل والارتباط معه بعكس لو كانت أعداد كبيرة لأن المجموع هي أعداد إحصائية حسب ما يقال عنها وأن مساعدتنا لهم لن تشكل فارقاً في ذلك. وعلى أثر هذه الدراسات يلاحظ على مستوانا المهني والاجتماعي أن تكرار الحالات الاجتماعية والاقتصادية والنفسية أدت إلى عدم التفاعل معها والاهتمام بها اجتماعياً ومهنياً قد يكون التشخيص للحالة أو تقديم المساعدة أو الخدمة هو مجرد عمل روتيني بدلاً من أن يكون عمل مبني على دراسة وتشخيص فعلي موصل لمعرفة التفاصيل وذلك لأن هذه المشكلة تكررت كثيراً ولم تعد ذات أهمية بنظرنا، والأمثلة على هذا كثير منها مثلاً مشكلات التعنيف والانفصال ورفض العلاج إلى آخره، مما أدى إلى الروتينية وافتقاد الحماس وقلة الرغبة وهامشية الدور. ومن الجانب الاجتماعي فإن التراحم بين البشر قيمة أخلاقية وسمة حضارة وإنسانية ذات أثر ملموس في حياة البشر، قال صلى الله عليه وسلم (مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد، إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى)، والإسلام نظم لنا العلاقات وجعل النظام الاجتماعي رباني يقوم على أصل عقدي يُقرن علاقتنا الاجتماعية بالثواب والعقاب من عند الله عز وجل.

أ. معاذ إبراهيم العبد الله

## رقائق الثلج في عالم مُضطرب

تتساقط رقائق الثلج في موسم الجمود النسيمي، بين ثناياها جسيمات في غاية الرقة، تلامس الوجنات بلطف ناعم، تهمس لنبضات سيكولوجيتنا نحو الماضي لتحقيق أهدافنا الطموحة، تلبية لرغبات ذواتنا وطموحاتنا المتجددة، إلا أن الحياة دائماً ما تفاجأنا بعقبات مختلفة، منها ما نستطيع التغلب عليه ومنها ما تعجز عنها قدرتنا.

حيث تتفاوت القدرات النفسية والذاتية بين الأشخاص، فالبعض يعجز عن تخطي المرحلة الأولى والمتمثلة في التكيف الأولي للمشكلات، والبعض الآخر يفتقد أساسيات مواجهة المشكلات، وذلك بسبب الهشاشة النفسية التي تملك من شخصيته، فيقع في دوامة المحيط النفسي بين الإحباط والخوف من الفشل، وبين الجمود النفسي الذي يعيق تقدمه، ذلك الجمود الذي صنع بواسطة عوامل بيئية، حيث لم يعطى الفرصة للخوض في معارك الحياة، وتذوق طعم تجارب المواقف الحياتية، فالكثير من الآباء يسعون إلى تسهيل حياة أبنائهم بشكل مبالغ فيه، يكاد يصل الأمر أن يتذوق الطعام قبل وصوله إلى فم الابن،

جاهلاً مدى خطورة الخطأ الذي وقع فيه، وذلك بسبب حرمان الابن من الفطرة الإنسانية في التعلم من التجارب، و يجسد لنا عالم الحيوان خير مثال على الفطرة الإلهية في تعلم صغير الحيوان كل جديد، وذلك حتى يكتسب الخبرة اللازمة عند الكبر.

فقد أصبح العديد من الأبناء غير قادرين على صنع جدار نفسي منيع ضد أي عوارض مؤذية للنفس، مما يؤدي إلى نمو الرخاوة النفسية، التي تساهم في ضعف شخصية الأبناء وعدم قدرتهم على مواجهة عناصر الحياة.

ولقد ساهمت العديد من العوامل في ضعف القدرة النفسية لدى الأبناء، منها نمط التربية الأسرية، والدلال المفرط، الإهمال الأسري، الفراغ العاطفي، القسوة والتصلب في عملية التربية.

كما أن هناك علامات تدل على وجود الهشاشة النفسية لدى الأبناء:

1. التأثير السريع بأي كلمة: حيث يفتقد إلى الاتزان الشعوري والنفسي، وعدم القدرة على امتصاص التأثيرات الخارجية البسيطة.
2. الحساسية العاطفية المفرطة: ينتج من خلال التأثير السريع والمبالغ به تجاه المواقف العادية،
3. التضخيم المبالغ فيه: وذلك من خلال تضخيم المشكلات البسيطة العارضة، وجعلها في محل المشكلات الكبيرة المعقدة.
4. تقلبات المزاج السريعة: حيث عندما لا يتمكن الشخص من ضبط حالته المزاجية على حسب المواقف، فهو يفتقد إلى الاتزان العاطفي، مما يؤثر ذلك على علاقاته الاجتماعية.
5. عدم القدرة على الحفاظ على العلاقات الاجتماعية، ويحدث ذلك من خلال التقلبات النفسية المتغيرة لطبيعة الشخص، فيصبح غير قادر على إدارة وفهم سيكولوجية العلاقات الاجتماعية.
6. صعوبة تكوين العلاقات الاجتماعية: تتكون لدى الشخص هواجس الخوف من تكوين العلاقات الاجتماعية، وذلك راجع إلى الاعتقاد الذاتي بأن العلاقات مؤذية وغير سليمة، أيضا الافتقار إلى مهارة استمالة الناس والثقة بالنفس.

## الصحة الأخلاقية

يشهد العالم المعاصر سلسلة من التغيرات السريعة التي تحدث في مجالات الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات مما جعل العالم قرية صغيرة تنتقل فيه المعلومات إلى جميع أنحاء الكرة الأرضية في أجزاء من الثانية .

حيث سهّل انتشار الإنترنت على الناس التواصل حول العالم دون مغادرة مكانهم من خلال خدمات الدردشة والمكالمات الصوتية والمرئية .

وهذا التقدم الكبير ساهم في إحداث تغيير في نمط الحياة بين الأفراد فالشبكة المعلوماتية أتاحت للجميع بمختلف فئاتهم العمرية ومستوياتهم التعليمية تبادل المعلومات عبر تطبيقات معروفة مثل سناب شات أو تويتر أو الإنستغرام وغيرها من البرامج .

وعلى الرغم من التطور والتقدم في تقنية المعلومات والتأثير الإيجابي على المجتمع إلا أنها تعتبر سلاح ذو حدين حيث صاحبت ظهوره العديد من الانحرافات لم تكن موجودة في السابق ، فالجريمة لم تعد تمارس في المجتمع بشكلها التقليدي المعتاد إنما تغيرت أشكالها وطرقها فنجد ظهرت الجرائم الإلكترونية او المعلوماتية .

نتساءل : ما هي الجرائم الإلكترونية ؟ وهل هذا السلوك الإجرامي سلوك مكتسب؟  
فالجريمة الإلكترونية تتمثل في الحصول على معلومات سرية أو صور شخصية تخص الضحية ، واستغلالها لأغراض مالية او القيام بأعمال غير مشروعة ،فهي جرائم تستهدف الأفراد أو الشركات أو المؤسسات .وتعتبر من الجرائم الخطيرة التي تشكل تهديدا على أمن الأفراد والمجتمعات.  
السلوك الإجرامي سلوك مكتسب؛ حين نبحث في طبيعة الشخص الذي يقوم بهذه الجرائم هل سلوكه فطري أو مكتسب. الموضوع كبير ومتشعب ، لكن اغلب النظريات المفسرة للسلوك الإجرامي ترى أن السلوك الإجرامي الفردي ليس موروثا، ولكنه مكتسب نتيجة احتكاك الفرد مع غيره من الأفراد مع وجود التدعيم الجماعي للسلوك المنحرف .

في نهاية القول : هل من صحة أخلاقية تمنع الشخص من ارتكاب هذه الجرائم الإلكترونية؟  
لا نستطيع ان نمنع وقوع هذه الجرائم الإلكترونية إلا ب ( الصحة الأخلاقية) وتربية الأنا من الداخل وكلن يكافح نفسه تربويا من أجل الابتعاد عن هذه الانحرافات وارتكاب الجرائم وهنا يتحمل كل فرد بالأسرة والمجتمع جزء من الصحة الأخلاقية ضد هذه الجرائم الإلكترونية .

أ. منال سليمان الحربي

## صحتك الاجتماعية رهْنُ إشارتك !!

على الإنسان أن يعرف ما يهّمه من أمور تُساعده على تحقيق الصحة واستدامتها، فالثقافة الصحية أصبحت إحدى المُتطلبات الرئيسية التي ينبغي على الجميع الإلمام بها، فالوقاية خيرٌ من قنطار علاج. للصحة أنواع عدّة فمنها على سبيل المثال لا الحصر: الصحة الجسدية، والعقلية، والنفسية، وغيرها الكثير التي تؤثر على الفرد ويتأثر بها.

ومحور حديثنا في هذا المقال هو «الصحة الاجتماعية» وتعني قدرتنا على القيام بالأدوار الاجتماعية و بناء علاقات إنسانية مع الآخرين، وذلك لتحقيق مبدأ التعاون والتضامن والتكافل الاجتماعي و العمل على تنمية الاتجاهات الحضارية و الأخلاقية.

وتهدف الصحة الاجتماعية إلى رعاية صحة الإنسان بشكل عام (الجسدية، والعقلية، والنفسية...) وذلك اعتباراً أن الصحة تؤثر على سعادة الفرد واستقراره العاطفي والنفسي وبالتالي ينعكس تأثيره - أوتوماتيكياً - على صحة وسعادة واستقرار المجتمع وتنمية اتجاهاته التكافلية وقيمه الأخلاقية.

ويمكننا تأصيل هذا المنطلق من الحديث النبوي {مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى} أخرجه البخاري ومسلم وهُنا أشار الإسلام إلى عنايته بالصحة الاجتماعية فعندما لا تحقد ولا تحسد ولا تبغض فأنت تتمتع بصحة اجتماعية جيدة، وحين ترحم الصغير وتوقّر الكبير، وتبتسم في وجه الآخرين، وتُشارك الناس أفراحهم و أحزانهم فأنت إنسان يسعى ليعيش بكامل صحته الاجتماعية.

وذلك يُكمن في أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، فمُنذ ولادته يسعى لتعزيز قدراته وتكوين العلاقات الاجتماعية ويكون جزءً من مجتمعه يؤثر ويتأثر به بشكلٍ فعال، فمن الطبيعي تكوين الروابط الاجتماعية مع منْ حوله حتى يستطيع بناء شبكته الخاصة.

هناك العديد من الأبعاد والعلامات التي يُمكن من خلالها قياس مقدار ما يتمتع به الفرد من صحة اجتماعية جيدة، ومن أهمها ما يأتي:

الاندماج الاجتماعي وهو أن يشعر الفرد بقيمته في مجتمعه ومسؤوليته تجاهه، الترابط الاجتماعي وهو قدرة الفرد على التفاعل الإيجابي مع من حوله، التجديد الاجتماعي ويصف مستوي الانفتاح الشخصي على الآخرين وقدرته على التعامل معهم بكل ودّية و أريحية إضافةً إلى تقبل فكرة تطوير الفرد لذاته وذلك من أجل استمرارية تحسين المجتمع.

وللعمل على تحسين واستدامة الصحة الاجتماعية هناك مجموعة من الاستراتيجيات البسيطة التي تساهم في تعزيز مستوي الصحة الاجتماعية، وهي كالآتي:

توسيع نطاق العلاقات والمعارف حيث إن العلاقات الاجتماعية هي خط الدفاع الأول الذي سيحافظ على صحة الفرد ورفاهيته لذا على الفرد تكوين علاقات صحية ومتينة، العناية بالنفس وبالآخرين حيث إن العطاء هو جوهر الحياة، ابتكار طرق جديدة لممارسة الأنشطة المختلفة والتي تساهم في تحسين العلاقات والصحة في آن واحد.

لذا علينا أن نسعى لاستدامة صحتنا الاجتماعية المُتأصلة بالقيم والمبادئ الأصيلة لتكوين منهج حياة صحي في تعافُلنا وعِلاقتنا وسلوكياتنا ومشاعرنا مع محيطنا الاجتماعي.

## الخوف لا يمنع الموت.. لكنه يمنع الحياة.

يقال إن نصف حلول مشاكلنا هي الاعتراف بوجودها. لكن ماذا عن النصف الآخر من الحل؟ فالاعتراف بوجود مشكلة هي نصف الحل أما النصف الآخر من الحل هو مواجهة المشكلة. في الواقع امتلاكك للشجاعة في الاعتراف بأنك في حاجة للمساعدة هي قوة وجوه لا يتم استخراجها إلا في أصعب الأوقات التي تتطلب البحث عن حل. مواجهة المرض النفسي كالخوف يتم اتخاذه في حال الوعي بأن النفس البشرية تستحق العيش بشكل صحي بدل العيش في صراع داخلي كالخوف الشديد غير المبرر، وعلى الإنسان أن يهتم بنفسه ويفكر باحتياجاتها ويرى ما تخافه نفسه ليعمل بعلاجها. الخوف في الأساس نوعان: حقيقي وخيال. ينبئ الخوف الحقيقي إلى وجود خطر يجب مواجهته للحفاظ على الأمان ويتم اتخاذ ردة فعل طبيعية لمواجهته والتخلص منه. أما الخوف الخيالي فهو معضلة حيث يجعلنا غير قادرين على مواجهة المخاوف وتضخيم الأحداث إلى حد يصعب مواجهتها! فالتخيل غالباً ليس له صلة بالواقع ولا نتعلم من هذا الخوف غير أنه يتم سلب الأمان النفسي وإثارة القلق لصاحبه. كشفت التقنيات الحديثة عن المقدرة في مساعدة البشر في التغلب على مخاوفهم عبر « التعرض الافتراضي الآمن » لمثيرات تلك المخاوف. وطور الباحثون في جامعة بازل السويسرية تطبيقاً ذكياً قادراً على مساعدة المطايعين باضطراب الرهاب في التغلب على مخاوفهم. ويطلق على التطبيق اسم « فوبيز » وهو يعتمد على تقنية الواقع المعزز، في جلب عنكبوت افتراضي لمن يعاني من الخوف من العناكب إلى شاشة مستخدم التطبيق. تم اتخاذ عينتين فالعينة الأولى تعاني أيضاً اضطراب الرهاب من العناكب ولكنها لم تستخدم التطبيق والعينة الثانية تستخدم التطبيق. وبعد التجربة، طُلب إلى العينتين الاقتراب من عنكبوت حقيقي موضوع داخل الصندوق الشفاف. ولم تظهر على مستخدمي التطبيق مشاعر خوف أو اشمئزاز بنفس الدرجة التي ظهرت على من لم يستخدمه. إن كنت تخاف من المرتفعات واجه هذا الخوف عبر التسلق على الجبال، وإن كنت تخاف من الظلام اجلس ليلة كاملة بدون نور. يجب أن تقوم بتغيير أفكارك تجاه ما يخيفك فيجب مواجهة المشكلة بلا تردد ولا تلجأ على خيالك البعيد تمام البعد عن الواقع وقم باختراق خوفك وواجه ما يخيفك. عليك أن تواجه ما يمنعك من عيش حياتك بشكل سليم و صحي.

أ. منال مثير السبيعي

## رفقاً بهم

ينتابني شيئاً من الشعور بالحزن والحين عندما أمسكت بزمام قلبي لأكتب عن هذه الفئة التي وجودها بركة في بيوتنا والجلوس معهم يجعلك تسترجع ماضيك وتتأمله وتحافظ عليه فالذي ليس له ماضي ليس له حاضر .

كبار السن هم المنبع الأصيل الذي يمنحك التجارب والحكم التي لن تمنحك إياها أي مدرسة ويختصرون لك المسافة إضافة إلى كونهم ضياء البيت وبركته ونوره

قال نبينا محمد صلى الله عليه وسلم: (ليس منا من لم يرحم صغيرنا ويعرف شرف كبيرنا )

حديث صحيح رواه أبو داود والترمذي

ومساعدة ومساندة كبار السن واجب ديني واجتماعي على الجميع أفراداً أو جماعات أو مؤسسات. ومن المنظور البيولوجي يحدث التقدم في السن نتيجة تراكم طائفة واسعة من أوجه التلف في الجزيئات والخلايا مع مرور الزمن وهذا ما يؤدي إلى تراجع تدريجي في القدرات البدنية والعقلية، وتزايد احتمال الإصابة بالأمراض والوفاة في النهاية وهذه التغيرات ليست خطية ولا متنسقة وتكاد لا ترتبط بعمر الشخص بحساب السنوات والتنوع الملاحظ في التقدم في السن بأحداث أخرى تطرأ في الحياة مثل التقاعد والانتقال إلى مسكن أنسب، ووفاة الأصدقاء والشريك.

وهناك مشاكل تعترى كبير السن مثل فقدان السمع، إعتام عدسة العين وعدم الرؤية، آلام الظهر والرقبة، التهاب المفاصل، السكري، الاكتئاب، الخرف، نسيان الأحداث، ومن الأرجح أن يصابوا بعدة أمراض في وقت واحد.

وهناك أسباب كثيرة تجعل من الضروري رعاية المسنين نفسياً وصحياً منها ما هو ناتج عن تقدم العمر من مشاكل اجتماعية ونفسية ومنها ما هو متعلق بالأمراض التي تظهر نتيجة التقدم في السن بالإضافة إلى الأمراض التي تصاحب الشيخوخة.

ومن أهم أسباب رعاية المسنين نفسياً:

العزلة نتيجة فقدان الأقارب أو الأصدقاء إما بسبب وفاة أو سفر فيبدأ المسن بالتفكير بقرب الأجل ويؤدي هذا إلى الاكتئاب.

وأيضاً زواج الأبناء واستقلالهم عن الأبوين فهذا يشعر الوالدين أنهم أصبحوا لا فائدة منهم ولم يعد أحد يحتاجهم .

وأيضاً الاكتئاب ونقص الحيوية والقدرات الجسمية وتأتي هذه نتيجة شعور المسن بأنه أصبح على الهامش لا صلاحية له ولا قوة ولا إنتاجية .

ومن أجل تفادي هذه المشاكل والتقليل منها إبقاء المسن في الحياة الأسرية، استشارته والأخذ برأيه حتى يشعر بالأهمية من المقربين من حوله والإصغاء والإنصات لحديثهم.

كبار السن هم عبق الماضي الذي رائحته تجول في الحاضر هم البركة في المنازل وسبب صلاح الأبناء ومجالستهم ثراء باذخ للروح فزمنهم جميل وقصصهم فخر وأقوالهم حكم هم اكتفوا من الدنيا فيهدوننا خلاصة التجربة بلا زيف فأكثرنا من مجالستهم قبل أن تفقدوهم فعندهم ما ليس عندكم فسلاً على تلك البسمات التي تظهر من بين تجاعيد الزمن .

أ. منيرة عايض القحطاني

## ماذا بعد ألم الحرب

الحرب لا تعني فقط النزاعات الدولية ولا صوت رصاص وقنابل، هي صوت راسخ يكبر ويشيب تاركًا الآلاف من الأسئلة التي لن يجيب عن جرحها أحد، الحرب هي أطفال يحلمون في كل ساعة بعودة العائلة والبيت، هي ولادة لطفل يفتح عيناه تحت كومة من الرماد والأغبرة، أرق يصيب جفون الأمهات، وقبله ضائعة في خد شاحب اللون، خطوات أقدام جريحة بجسد مثقل، وذكريات طويلة تحت أسماء المفقودين الجرحى الأسرى والناجين، هي غياب تام وألم دامي ونوبات من الذعر .

الضحية: شخص أصيب أو قتل بسبب مرض، أو صدمة، أو حادث، أو خطأ، أو نزاع، أو حرب هو خارج عنها وليس له علاقة فيها.

إن الأوطان أمان فإن اختل أو تزحزح هذا الأمان سيترك أثر نفسي عميق داخل كل إنسان بالغ كان أو طفلًا، الآثار النفسية والصدمات التي تتركها الحرب عديدة وعميقة وغالبًا تحدث بشكل ذا تأثير شديد وينتج عنها خوف وتوتر عصبي وكوابيس مستمرة وقلق دائم وأفكار قد لا يمكن السيطرة عليها تكون غالبًا متعلقة بأصوات الغارات والقنابل والرصاص ومشاهد للأموات والدماء، وتغيرات مستمرة في الإدراك والمزاج .

«إن الحرب تترك خبرات نفسية صادمة وتصحب تلك الخبرات انطباعات حسية شديدة تلتصق بالذاكرة وتهدد صحة الفرد وحياته ويكون شعور الأفراد أن ما حدث لهم ليس حقيقيًا، على هذه الكرة الأرضية يوجد قائمة بالعديد من أسماء المفقودين، الشهداء، المرضى والأسرى بينما يعيش ضحايا الحروب ألقًا مستمر وفقدان الشعور بالطمأنينة والأمان وفي بلد اللجوء .»

«إن الألم النفسي الناتج عن الحرب أشد فتكًا من الحرب نفسها» ،

ووفقًا لتقارير الصادرة من منظمة الصحة العالمية أن أغلب الآلام النفسية الناتجة عن الحرب تظهر مباشرة بعد الحرب بفترة زمنية قصيرة حيث أن التعامل مع ضحايا الحرب يكون بعدة أمور منها محاولة تخفيف مشاعرُ الخوف والقلق، وبثُ الشعور بالأمان في موطن اللجوء، يراود ضحايا الحروب الشعور المستمر بالخيبة وغياب الطمأنينة العزلة والوحدة معًا .

فلنصنع من ياسمين سوريا إكليلاً نزيهًا به نخيل العراق وأشجار الزيتون في فلسطين.

فلنزرع أشجارٍ على حدود الأوطان العربية ليثمر منها السلام، ولنمسح الدمع عن أعين الأمهات والأطفال بمناديل من الأمان، ونجعل من خرائطنا لونًا أبيض لتصبح أراضينا خضراء.

أ. نوال عبدالله آل صقر

## التممر تحليل سسيولوجي

التممر ظاهرة عالمية يعاني منها طالب واحد تقريبًا من بين كل أربعة طلاب سنويًا (المركز الوطني للإحصاءات التربوية، ٢٠١٥). يشمل التممر العدوان اللفظي والجسدي والسلوكيات الضارة بالعلاقات. تتضمن الديناميكية الشائعة للتممر اختلال توازن القوة حيث يتمتع الطفل الذي يمارس التممر بسلطة أكبر بسبب عوامل مثل الحجم والعمر ودعم مجموعات الأقران أو المكانة الأعلى. يتم تنفيذه بقصد إيذاء طفل مستهدف وعادة ما يكون نشاطًا متكررًا يتم فيه تمييز طفل معين أكثر من مرة وغالبًا بطريقة مزمنة.

مثل معظم أعمال العنف بين الأشخاص، لا يتم الإبلاغ عن التممر بشكل كبير. التقديرات هي أن ٦٤٪ من الأطفال الذين تعرضوا للتممر لن يبلغوا عن تجارب الإيذاء التي تعرضوا لها. (بتروسينا، وآخرون ٢٠١٠). هذا يعني أنه من المحتمل أن يتعرض عدد أكبر من الأفراد للتممر أكثر من الرقم الذي تم الإبلاغ عنه على المستوي العالمي. يعاني الطلاب الذين يتعرضون للتممر من مشاكل جسدية ونفسية مثل الاكتئاب والقلق والانتحار والتسرب من المدرسة وتجنب المدرسة ومشاكل التعلم. تفترض نظرية الارتباط التفاضلي (ساذرلاند، ١٩٤٧) أن السلوكيات الجانحة والإجرامية يتم تعلمها بطريقة مشابهة للسلوكيات الملتزمة بالقانون. وحثهم بأن الأفراد هم أكثر عرضة للانخراط في السلوكيات المنحرفة والمعادية للمجتمع عندما يرتبطون بأقرانهم المنحرفين أو الآباء المنحرفين. المفاهيم النظرية الرئيسية التي يجب فحصها لشرح التممر هي التقنيات المستخدمة، والاتجاهات المحددة للدوافع، والدوافع، والتبريرات، والمواقف. علاوة على ذلك، من أجل إثبات أن التممر قد تم نقله من قبل شخص آخر، يجب أن نعرف كيف عرفوا كيفية استخدام التكتيكات المحددة، سواء كانت جسدية أو عاطفية. سيتعين علينا أيضًا معرفة سبب استخدام الشخص لهذه التكتيكات؟ هل الدوافع تشبه لماذا هؤلاء من حولهم استخدموا العنف؟ على سبيل المثال، هل فعلوا ذلك لكسب بعض المكانة الاجتماعية مع أقرانهم؟ نود أيضًا معرفة ما إذا كان لدى من حولهم مواقف تقبل السلوك المسيء.

غالبًا ما يتم تفسير نظرية الارتباط التفاضلي فقط على أنها تفسير للسلوك المعادي للمجتمع نتيجة لتأثير الأقران (Cullen, Wright, Blevin) ٢٠٠٦ ومع ذلك، فإن النظرية تقدم في الواقع تفسيرًا أوسع للسلوك المعادي للمجتمع والذي يتضمن أيضًا «التدريب» من خلال تفاعل الوالدين / الطفل، ونمذجة سلوك الوالدين من قبل الأطفال، والتعرض لسلوك الإخوة والوالدين، والأقران، والمواقف، والمعتقدات. هذا من شأنه أن يلقي الضوء على ما إذا كان يمكن إثبات الارتباط التفاضلي كنظرية عملية لشرح التممر.

هناك نقطة إضافية يجب وضعها في الاعتبار وهي أن الارتباط التفاضلي يشرح أيضًا السلوك المطابق أو الالتزام بالقانون. بمعنى، أولئك الذين لا ينخرطون في التممر هم مواضيع جديرة بالدراسة. على سبيل المثال، يمكن أيضًا دعم الارتباط التفاضلي إذا وُجد أن أولئك الذين لا ينخرطون في التممر محاطون بنماذج إيجابية خالية من الإساءة للأبوة وسلوك الأقران.

د. نورة ناجي البلوشي

## التسول الإلكتروني

\* أنا مسؤولة أمام الله فاتورة كهرباء مفصولة لأرملة أم أيتام يعلم الله أنهم يعيشون بضيق وفقير عاجزين عن سدادها من يكسب الأجر في سدادها.

كثير ما تصادفنا مثل هذه العبارات في برامج التواصل الاجتماعي والتي غالباً ما تهدف إلى تحريك مشاعر الناس وإثارة عواطفهم باسم الدين ، فالمتسول الإلكتروني يركز على فضل الصدقة ليشير عواطف الناس أكثر فيبادروا دون تردد في إعطاءه .

بعد جائحة كورونا بدأت مثل هذه العبارات في الانتشار وبأساليب مختلفة كما نعرف أن المتسول التقليدي هويته مكشوفة أمام الناس ويتسول في مكان ووقت محدد ، بينما المتسول الإلكتروني المتخفي خلف الشاشة يستطيع الحصول على المال من أي مكان وفي أي وقت وهويته غير معروفة .

التسول الإلكتروني لا ينطوي على حسابات وهمية أو رسائل كاذبة يتم تمريرها عبر "الواتساب" وغيره من برامج التواصل بل تعدى إلى أبعد من ذلك حتى أصبح من الصعب التفريق بين المحتاج والمتسول، وفي ظل وفرة حالات التسول المنتشرة في كل مساحة عبر مواقع الإنترنت ، نجد هناك مواقع عالمية متخصصة للتسول الإلكتروني ، ومئات الحسابات في "التيك توك" تقوم على نشر حالات الشعوب المتضررة بهدف التكسب من ورائهم ، لذا شددت الدولة على عدم جمع التبرعات للخارج بدون ترخيص فمركز الملك سلمان للإغاثة هو الجهة الوحيدة المصرح لها باستلام وإيصال التبرعات الخيرية للخارج .

أيضاً " بثوث التيك توك " والتي تعد شكل من أشكال التسول الإلكتروني ، فالمشهور يقوم بفتح بث مباشر ويظهر أمام المتابعين مع مشهور آخر ويبدأ بث تحديات سخيفة من أجل زيادة عدد المتابعين ومن أجل الحصول على هدايا "التيك توك" ، وهي عبارة عن رموز يتم شحنها وكل رمز يساوي عملة معدنية ، ولا يوجد حتى الآن قانون يحد من هذه البثوث أو يعمل على تنظيمها وضبطها.

في عام ١٤٤٣ / ٢/٩ أصدرت الدولة نظام يمنع التسول ، فرضت عقوبات على المتسولين كما وضعت أرقام للتبليغ عنهم ، ولكن وبعد مرور سنتين على تطبيق القانون مازال هناك من يدس يده في جيبه ليخرج المال ويمده للمتسول.

الالتزام بالنظام واحترامه والكف عن إعطاء المتسول هو أحد الأساليب الناجحة للقضاء على التسول، وذلك عن طريق توعية الناس بمخاطر التسول عن طريق المنصات الإعلامية ووضع ملصقات إعلانية في كل مكان ، قال تعالى «لَلْفُقَرَاءِ الَّذِينَ أُحْضِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَا يَسْتَطِيعُونَ ضَرْبًا فِي الْأَرْضِ يَحْسَبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِيَاءَ مِنَ التَّعَفُّفِ تَعْرِفُهُمْ بِسِيمَاهُمْ لَا يَسْأَلُونَ النَّاسَ إِلْحَافًا وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ» (البقرة) (٢٧٣) تذكر قبل أن تعطي المال للمتسول أن هناك منصات خيرية موثوقة وآمنة وبإشراف الدولة تستقبل تبرعك فلا تدع مالك يذهب إلى من لا يستحق.

أ. نواف ناصر المنيع

## كيف اطمئن؟

لكل منّا أمنيّات وأحلام تتردد أصداءها في أذهاننا نسعى لتحقيق بعضها ونتجاهل الأخرى بحجة الخوف من الفشل أو التردد من خوض التجربة وهذا أهم ما يعوق الفرد من أن يتطور ويكتشف هذا ما يعيقه من السعي لتحقيق ما يريد من أهداف فكيف له أن ينجح وهو عالق بين منطقة الراحة التي يحلم بها فقط ومنطقة خوض التجربة والسعي والتعرف على النتيجة التي ربما تكون نهايتها النجاح وبلوغ الهدف وربما الفشل الذي لا يعني أبداً الاستسلام بل يعني التعلم من الأخطاء والمحاولة مره أخرى.

الخوف والقلق أمر طبيعي في كل نفس بشرية، ولم تكن أبداً عائقاً للنجاح إلا إذا أصبحت عادة، فالعادة هي ما تحيط به نفسك يوماً وراء يوم حتى يصبح إمرأاً من أمور حياتك ما تستمر بفعله دون حتى أن تشعر بتأثيره عليك ما يمنعك من السعي وراء أحلامك هذا ما يجعل من عاداتك عوائق لنجاحك..

هناك من اعتاد القلق في جميع مسارات حياته، كمن يقلق لدخوله وظيفة جديدة، من يقلق الدخول في علاقات اجتماعية والتعرف إلى محيط أكبر، من يعامل أفكاره المستقبلية بقلق لا بأمل وثقة بالله سبحانه وأنه خير مدبر لأمر حياته صغيرها وكبيرها، كمثال يمكن أن يساهم في تخفيف القلق لديك.. أنت الآن في رحلة على متن طائرة مدتها ثماني ساعات لهدف الترويج عن نفسك واكتشاف ثقافة أخرى، كيف سيكون حالك خلال الثمانية ساعات هل ستكون في حالة قلق وتوتر؟ أم ستكون منشغل بشيء ما يسهل عليك قضاء هذا الوقت؟ كأن تشاهد برنامجك المفضل أو تقرأ كتاب أو أن تذهب للنوم، هذا سيكون حالك وأنت في رحلة يقودها بك كابتن طائرة شخص عادي لا يميزه عنك سوى شهادة، فما بالك برحلتك الأطول والتي يدبرها الله لك؟ من خلق سبع سماوات وخلقك هل سيعجز عنك!! حاشاه أبداً في قوله تعالى: قوله (إِنَّهُ كَانَ بِي حَفِيًّا). والحفي هو اللطيف فهل ستعاملها بعد ذلك بالخوف والقلق.. أم بالطمأنينة والالتفات لما يفيدك أثناء رحلتك.

هذه هي رحلة الحياة التي نشغل أنفسنا فيها فيما ينفعنا وما لا ينفعنا فكم من عادة أصبحت عائق وكم من عادة كانت من أسباب النجاح!

لذلك اختاروا لأنفسكم العادات التي تساهم في تطوير ذاتكم، التي تساعدكم على الاستمتاع أثناء رحلتكم، ولا تغفلوا أبداً على أن الحياة رحلة يُدبرها الله برحمته فاطمئنوا واستمروا وحاولوا مراراً حتى تتلاشى كل عوائق نجاحكم.

## ظاهرة الابتزاز وتهديدها لمنظومة الحياة

شهد العصر الحديث تقدماً كبيراً في العديد من المجالات؛ خاصة في مجال تكنولوجيا المعلومات والإنترنت وتطبيقاتها المتقدمة؛ مما كان له الفضل في سهولة التواصل مع الناس حول العالم، وبفضل هذه التكنولوجيا تحول العالم إلى قرية صغيرة وتزايد عدد مستخدميها،

ويتضح أن التقنية ووسائل الاتصال تقوم بدور مهم في حياة الناس لما تمتلكه من إمكانيات فعّالة في نقل الثقافة وتشكيلها بين أفراد المجتمع، فنجد أن التقدم الكبير الذي يشهده مجال تقنية المعلومات وتطبيقاتها ساهم في إحداث تغيير في نمط الحياة بين الأفراد وإحداث تطوراً ملحوظاً في جميع مجالات الحياة وخاصة في التواصل و التفاعل الاجتماعي بين الأفراد والجماعات، وعلى الرغم من التطور والتقدم في تقنية المعلومات والتكنولوجيا والاتصال وتأثيرها الإيجابي على المجتمع إلا أنها تعتبر سلاح ذو حدين فقد خلقت التكنولوجيا الحديثة والتحول الرقمي أشكالا من الانحراف والجريمة لم تكن موجودة من قبل لأن الجريمة كانت تمارس في شكلها التقليدي، فمن خلال الشبكة العنكبوتية التي ربطت الأفراد والجماعات ببعضهم البعض، ظهرت الجرائم التي هددت أمنهم واستقرارهم، ومنها الابتزاز الإلكتروني، الذي يمثل أحد صور الجرائم الإلكترونية.

حيث تمثل جريمة الابتزاز الإلكتروني نتاج الاستخدام السلبي لثورة التكنولوجيا التي لحقت بالعالم في القرن العشرين وتمثل أثراً من الآثار غير المرغوبة لهذا التقدم العلمي المذهل الذي أثر بدوره في كل شيء ولحق بكافة المجالات، ونظراً لتزايد ظاهرة الابتزاز الإلكتروني وانتشارها بين أوساط المجتمع وتهديدها لمنظومة الحياة في ظل تطور وسائل الاتصال وتقنية المعلومات وانطلاقاً من حرص مهنة الخدمة الاجتماعية على استقرار المجتمع وتقليل من ظهور المشكلات التي تعيق الأفراد من أداء أدوارهم بشكل جيد تسعى جاهدة بتوعية ونشر طرق الحماية للتصدي لظاهرة الابتزاز الإلكتروني لما للوعي من دور هام في تطوير الأداء الاجتماعي للأفراد. فللأخصائي الاجتماعي دور ملموس نحو الأفراد في المجتمع التي تمارس فيه سلوكيات إجرامية، من خلال قيامه بالعديد من الممارسات المهنية المتمثلة في إحداث التغييرات الاجتماعية المرغوبة في الأفراد والمجتمعات من خلال التثقيف والتنوير وتنمية الوعي المجتمعي للأفراد بالمخاطر والمشكلات التي تهدد استقرارهم وتعيق من أداء أدوارهم في المجتمع بشكل جيد.

فالابتزاز الإلكتروني يمثل ظاهرة من الظواهر التي تهدد منظومة الحياة والتي يجب التصدي لها .

أ. وجدان جمعان الحربي

## إدارة الأزمات من منظور عجلة الحياة

إن ظهور الأزمات في حياتنا ليس بالشيء المستحيل، بل هو من الممكن والمتوقع حدوثه، ويختلف ظهور الأزمات في حياتنا من منعطف إلى منعطف وايضاً يختلف حجمها ونوعها وتعاطينا معها، فمن الطبيعي أن تعاملك مع الأزمة يختلف حسب مرحلتك العمرية وحسب بيئتك وحسب شعورك حينها، والكثير من الأشياء التي لها أن تحكم على شدة أزمته وسهولتها.

السؤال هنا ما فائدة عجلة الحياة في التعامل مع الأزمات؟  
كثيراً ما نسمع عن عجلة الحياة التي هي عبارة عن عجلة وهمية تساعدنا لفهم مختلف جوانب الحياة، وتقسم العجلة إلى ثمانية أقسام بالتوازي وهي:

[الاجتماعي - الديني - التعليمي - النفسي - الصحي - المالي - المهني - العائلي]

وآلية استخدام تلك العجلة هو ان نُقيم كل جانب من (1) إلى (10) لمعرفة الجوانب القوية التي نحتاج تعزيزها أو الجوانب الضعيفة التي نحتاج تنميتها وتطويرها، وبالتالي تتوازن لدينا الحياة. ولكن ما رأيكم أن نتعامل مع تلك العجلة بشكل مغاير يعلمنا كيف نُدير الأزمات ونتعامل معها! حين يصيبك ضرر في إحدى جوانب العجلة احذر أن تمتد لجوانب أخرى وتتأذى.

على سبيل المثال: حين تصيبك أزمة في الجانب العائلي كمشكلة زوجية أو والدية أو بين الأبناء والاخوة، تعلم كيف تكون المشكلة في ذات الجانب وكيف تديرها بعزم وانتباه حتى لا تؤثر على باقي جوانبك، كأن تمتنع من الذهاب للعمل أو يكثر غيابك واستئذانك وتكون بذلك قد أصبت الضرر للجانب المهني الذي بالطبع سيؤثر على الجانب المالي وسيترتب عليه إنذارات وخصم من الراتب وقد يؤدي للنقل أو الفصل،

وبالتالي ستكون قد أصبت الجانب النفسي والاجتماعي وغيرها من الجوانب، لهذا تُفيدنا العجلة في التركيز على أصل المشكلة ومنبعها لمحاولة علاجها في حدودها، وتجعلنا أكثر وعي من خطورة الانخراط في الأزمات دون قصدٍ منا.

أ. وعد خالد الحركان

## التوازن بين العمل والحياة الشخصية

هناك فجوة بين العمل والاستعداد، هل سألت نفسك يوماً، ما هو واجبك تجاه عملك وواجبك تجاه نفسك؟ هل تؤدي عملك بحب وإخلاص أم أنك مجرد ترس في عجلة الإنتاج تلهث وراء وسام الفضل؟ هل أنت مُنتج فعلاً، أم مُستهلك، أم مُستهلك؟ ماذا يحدث عندما تتحول الأحلام المهنية إلى كوابيس تجعلك تشعر بالارتباك والاكئاب في بيئة العمل؟ ستدفعنا الإجابات إلى الاحتراق الوظيفي.

تعريف الاحتراق الوظيفي: الاحتراق الوظيفي يستنزف الطاقة العقلية والعاطفية للأفراد، ويحطم آمالهم ويعرقل نجاحهم المهني. يتسبب في حالة نفسية قاتمة بسبب عدم التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية. ينتج عن ذلك فقدان الشغف والرغبة في التقدم. في هذا المقال، سنبحث في سبل تطوير حياة مهنية مستدامة ومرضية من خلال التركيز على الجوانب الاجتماعية، ونقدم استراتيجيات لخلق بيئة عمل صحية وداعمة. أسباب الاحتراق الوظيفي:

أسباب الاحتراق متعددة وتشمل عدة عوامل. يعتبر عدم التوافق بين قيمك الشخصية وقيم العمل من أبرز هذه الأسباب، مما يتسبب في التوتر والاستياء والعزلة بالعمل. قد يكون الاحتراق ناجماً عن عدم تحقيق التوازن أو المنافسة المفتقرة إلى الإرشاد والتوجيه، مما يؤثر على الفرد والمجتمع بشكل عام. تأثير الاحتراق الوظيفي على الفرد والمجتمع:

الاحتراق الوظيفي ليس تحدياً فردياً، بل من أكبر التحديات الاجتماعية. يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية والجسدية للفرد. يزيد من مخاطر الاكتئاب والقلق المزمن وارتفاع ضغط الدم. على المستوي الاجتماعي، يؤثر سلباً على بيئة العمل والمنظمات. ينخفض الحماس والابتكار ورضا الموظفين، ويزيد معدل الاستقالة وركود الإنتاج. وبذلك يتأثر الأداء وتراجع فرص النجاح والتطور.

التحديات الاجتماعية واستراتيجيات التغلب على الاحتراق الوظيفي:

ثقافة العمل السامة: يواجه العديد من الأفراد ضغوطاً للأداء العالي في بيئة العمل والتنافس الشديد. عدم التوازن بين الحياة الشخصية والعملية: لغز معقد يجب فكّه لتحقيق التوازن المثالي بين الالتزامات والاحتياجات الشخصية.

نقص الدعم والتوجيه: الشعور بالعزلة بسبب الافتقار إلى التوجيه من قبل الإدارة أو الزملاء.

نقص التواصل الفعال: قلة التواصل بين الأفراد وإدارتهم، عدم القدرة على التعبير، عدم وجود منصات للحوار المفتوح يؤدي إلى تفاقم المشكلة.

يتطلب الأمر تغيير ثقافة المؤسسة، تعزيز التواصل والبيئة الصحية، رعاية الرفاهية، برامج دعم الموظفين والتطوير المهني.

إليك بعض الاستراتيجيات للتخلص من الاحتراق الوظيفي.

- تحديد الأولويات: تحديد المهام الرئيسية بفاعلية، توزيع العمل لتجنب تراكم المهام أو الإرهاق.
  - التواصل الفعال: الصدق والانفتاح والتواصل مع المدير والزميل، مشاركة المشاعر وطلب الدعم.
  - الاستراحة والاستجمام: تخصيص وقت للاستراحة والاستجمام وممارسة النشاطات المفضلة.
  - الحفاظ على التوازن: امنح وقتاً للعائلة والأصدقاء، حيث يساهم التوازن في الشعور بالسعادة والارتياح.
- فلنعمل معاً لتحويل الاحتراق الوظيفي من كابوس يخيم على حياتنا إلى تحدي يمكننا التغلب عليه بمنظور اجتماعي قوي.

أ. ولاء غازي الثقفي

## على شفا جرف

وفي قمة الشعور بالخذلان.. وعلى شفا جرف دنوت فيه من السقوط  
تذوقت فيه مرارة الخسارة قبل وقوعها  
وما زادها علقماً ارتباط عائلاً بأسرها خلف هذه الكرامة التي تشبثت بها..  
تساءلت في تلك اللحظة !! بكل حيرة، وتشتت ، واضطراب  
في جزء من الثانية.. استنزفت فيها جُلّ ما أمتلك من طاقة في حساب المعادلة ..  
فأنا التي تسعى للكمال دائماً.. أنا من تخشى نفسها ولوم نفسها  
هل أنا الصواب ... أم ضده ؟  
هل أترجع .. وألملم أشتاتي ككل مرة!!  
أم ألقى نفسي بكل جسارة .. في برائن قرار لم تتضح صحته من عدمه  
لأختار هذه المرة ورغم عدم وجود بوادر لأي نصر  
وغياب المعطيات التي أستمد منها ولو بصيصاً من الثقة والقوة في المضي قدماً ،  
اخترت حينها فقط أن أجازف.. وأنتصر لكرامتي وأفوز ولو بنكهة الخسارة.  
لتتبدل الأحوال.. وتختلف الموازين .. وينقلب الحال بفضل من المتعال  
وفوجئت أنه كان اختباراً!!  
نعم.. كان اختبار فقط .. لم ينو دفعي من القمة للهاوية فعلاً  
بل كان يختبر.. هل أستحق الاحترام الذي أُلوح به في كل مناسبة أو بدونها  
أم أنها كلمات جوفاء .. أرددها دون أدنى شعور بالاستحقاق  
هل أمتلك الجرأة لأخوض هذه المعركة وألقي بنفسي  
أم أترجع لحضنه صامتة .. خاضعة .. راضية بكل سهم غرزه في نعش احترامي وثقتي ..  
لكل أنثى .. ولنفسي قبلها..  
كتبت كل حرف .. بعداد قلبي وروحي، وما شهدت عليه من حالات في الاستشارات  
هناك منعطفات قاسية في الحياة الزوجية ... ومواقف تحبس الأنفاس من هول وقعها ..  
كيف لا !! فحسب ردة فعلك في هذه المواقف ستتخذ قرارات كثيرة...  
حدوداً تنتهك...أو حصوناً تبني..  
كرامة الأبناء ... من كرامة الأم  
احترام الأبناء...من احترام الأم  
أنتِ الحدّ الأول الذي لو تم هدمه سيهون ما بعدها من حدود ..  
نجحت في الاختبار هذه المرة ، وكُلّي يقيناً أنه ليس الأخير بطبيعة الحياة  
سنبقى دائماً على العهد.. وعلى الود  
مالم تمس حدودنا وكرامتنا وقيمنا ...  
فدونها نخوض كل معركة ..

أ. وثام حامد الرايقي

## فهرس المقالات

الصفحة	اسم الكاتب	عنوان المقال	للتواصل
٥	أ. أشجان مصطفى جلي	عطاءً متبادل	Twitter: @shooje5
٦	أ. أفراح عايض الحارثي	التشوه الفكري كحرب اجتماعية	Twitter: @Rawf1518
٧	أ. أمل علي الطبيقي	كيف أكون متطور اجتماعياً	Twitter: @amr_1406
٨	أ. أمينة عبدالغني الهندي	لحظات إنفجار	Twitter: @OMNIAH_90
٩	أ. آمنة علي الغامدي	قوة الأثر الاجتماعي	Twitter: @AmnaAliAlghamdi
١٠	أ. بشائر مجاهد الكريديس	عازٌ علينا	Twitter: @BSHAYERMOJAHED
١١	أ. تغريد طلال العتيبي	قُيود القواطف	Twitter: @_Tghred
١٢	أ. تهاني أحمد القديم	أسلوب الحوار	Email: ta311435@gmail.com
١٣	أ. تهاني سعيد آل كداهش	عين الإعصار	Twitter: @Tahanii_k
١٤	أ. تهاني عبدالمعين الخيبري	الفقد	Twitter: @HonyTah97
١٥	أ. جنان عادل العثمان	فجوة	Email: jenan.1.alothman@gmail.com
١٦	أ. جوري أحمد السلمان	شافي لما عليك خافي	Email: asjori@gmail.com
١٧	أ. جويرية هشام الدوسري	الغارون من وحشة الحرب	
١٨	أ. حلا ناصر القرني	لست وحدك لا تخف	Twitter: @coach_Halaa
١٩	أ. حليلة عبدالله الغامدي	فربٌ عمر يرانا	Twitter: @7ala_gm
٢٠	أ. حمدان جديع الشمري	العنصرية داءٌ فتاك	Twitter: @HmdanAlshammry
٢١	أ. خوله محمد التويقب	غزو الأحداث	Email: khokhs10@gmail.com
٢٢	أ. دلال عبدالله العطاوي	لحياة ذات أمان وجودة	Email: dalalal3a6wi@gmail.com
٢٣	أ. رغد سعيد الغامدي	الضيف المزعج	Email: Raghadalghamdisw@gmail.com
٢٤	أ. روان نايف الحريص	الإنجاز	Email: Rawan.ALhurayyis@gmail.com
٢٥	أ. ريم حميد محمد	البدون وصراع الهوية والمنفى	Twitter: @reem36i
٢٦	أ. ريم علي خليفه	كيف تُشرق من جديد؟	Twitter: @Reem_khalifa00
٢٧	أ. ساره محمد الصويان	قاع الإدمان	Email: Sarah.alsawyan@gmail.com
٢٨	د. سهى منيف العتيبي	العقل الجمعي الحديث	Email: salotaibi@kfu.edu.sa
٢٩	أ. شادن عبدالعزيز المزيرعي	صُفود	Twitter: @Almuzayriie
٣٠	أ. شهد عبدالمحسن القاسم	بيوتٌ متزعزعة	Email: shahadqm2@gmail.com
٣١	د. عبدالسلام موسى خليف	الدعم الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات	Email: abdul salam.kh88@gmail.com
٣٢	أ. عبدالله فهيد السهلي	استثمر وقتك	Email: abab.2487@gmail.com
٣٣	أ. غادة عبدالله الحربي	ألم الإغتراب	Email: gaadh33@icloud.com
٣٤	أ. فتون مسفر السبيعي	أفضل أن أشيخ وحيداً	Twitter: @Swfsub
٣٥	أ. فهد سعد المرواني	أين تكمن أهمية القيم المجتمعية	Email: 8FahadSaad@gmail.com
٣٦	أ. مبارك سعيد آل حنيف	{ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا }	Twitter: @mubarak_saeed_
٣٧	أ. محمد حسين السبيعي	عندما تزدهر	Email: Mhalsubaiee@gmail.com
٣٨	أ. مرام حسن الشخعي	النظرة البدائية للمرأة الحديثة	Twitter: @maramhassan_sh
٣٩	أ. مروج محمد شاهيني	أدمغة المراهقين	Twitter: @ShMrooj
٤٠	أ. مشاعل حزام العصيمي	تأثير المشاعر على الإنسان	Twitter: @mashaelosim
٤١	أ. معاذ ابراهيم العبدالله	مُتضرر وألف متضرر	Twitter: @miaalabdullah
٤٢	السيد/ معضد محمد البوسعيدي	رقائق الثلج في عالم مُضطرب	Email: maadhadalbusaidi@gmail.com
٤٣	أ. منال سليمان الحربي	الصحة الأخلاقية	Twitter: @Manal7896
٤٤	أ. منال علي المانع	صحتك الاجتماعية رهن اشارتك	Twitter: @SW_Manal2019

## تابع فهرس المقالات

التواصل	عنوان المقال	اسم الكاتب	الصفحة
Twitter: @Mal4su	الخوف لا يمنع الموت لكنه يمنع الحياة	أ. منال ميثيب السبيعي	٤٥
Email: mnars1415mnars@gmail.com	رفقا بهم	أ. منيرة عايض القحطاني	٤٦
Twitter: @Analenv	ماذا بعد أليم الحرب؟	أ. نوال عبدالله آل صقر	٤٧
Email: dr.norh.albloushi@gmail.com	التنمر تحليل سسيولوجي	د. نورة ناجي البلوشي	٤٨
Email: swnouf@gmail.com	التسوّل الإلكتروني	أ. نوف ناصر المنيع	٤٩
Twitter: @haalsanad9	كيف اطمئن؟	أ. هديه أحمد السند	٥٠
Email: r-m-o-s@hotmail.com	ظاهرة الابتزاز	أ. وجدان جمعان الحربي	٥١
Email: waad.alharkan@gmail.com	التعامل مع الأزمات	أ. وعد خالد الحركان	٥٢
Twitter: @WalaAlthagafi	التوازن بين العمل والحياة الشخصية	أ. ولاء غازي الثقفي	٥٣
Email: W.alrayqi@gmail.com	على شفا جرف	أ. وثام حامد الرايقي	٥٤



# مقالات الجمعية

كتبها لكم مجموعة من  
الأخصائيين الاجتماعيين