

# مقالات الجتماء عينة

كتبها لكم  
مجموعة متميزة من  
الأخصائيين الاجتماعيين

إعداد  
صنادق فليصل

3

الإصدار الثالث

# مقالات الجُمُها عِينة

كتبها لكم  
مجموعة متميزة من  
الأخصائيين الاجتماعيين

إعداد  
مركز هليلج

3

الإصدار الثالث

# مقالات اجتماعية

كتبها لكم  
مجموعة متميزة من  
الأخصائيين الاجتماعيين



إعداد  
صناديق

3

الإصدار الثالث

حقوق الطبع محفوظة



مقاله‌ها، انجمن علمی

مقاله‌ها، انجمن علمی



## المقالات

يسعدني أن أقدم لكم الإصدار الثالث والأخير من كتابنا الجماعي "مقالات اجتماعية". يأتي هذا الإصدار كترويج لجهودنا المستمرة في تقديم محتوى ذو جودة عالية وقيمة مضافة للقراء في مجال العلوم الاجتماعية.

في هذا الكتاب، نستعرض مجموعة متنوعة من المقالات التي تتناول قضايا اجتماعية هامة وتحلل التحولات الراهنة في المجتمع. نقدم تحليلات عميقة وآراء متنوعة تساهم في فهم أفضل للتحديات التي نواجهها في عصرنا الحالي.

بالإضافة إلى ذلك، أود أن أوجه دعوة عامة لجميع المختصين والمهتمين في المجالات الأخرى لتنفيذ كتب جماعية مماثلة. أنا أوّمن بأهمية التعاون والتبادل العلمي بين المتخصصين في مجالات مختلفة، حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى إثراء المعرفة وتوسيع آفاق البحث والتطوير.

أود أن أقدم امتناني العميق إلى كل من ساهم في إنجاح هذا العمل.

في الختام إن اصبنا فمن الله وان اخطأنا فمن أنفسنا والشيطان.

صالح هليل العنزي

## بوانيش نَفْسِيَة

أ. إبراهيم صالح البحراني

النفس الإنسانية إبداعية الصنع رقيقة النسج زجاجية المنظر فهي كالبحر أحياناً تكون هادئة وصوتها جميل جداً وأحياناً هائجة وعنيفة.

لكل نفس بانوش او ما يطلق عليه ( اليخت ) فكلما كان بحر الانسان أي نفسه هادئة كلما وصلت السفينة بأمان وعلى العكس إن وجدت العوامل السلبية كلما وصلت محطة.

- قبطان: لكي تكون قبطان ذو خبرة في إيصال نفسك إلى شاطئ الاطمئنان يجب أن توجه البانوش إلى الوجهة الصحيحة التي توصلك إلى الحب والاطمئنان والسعادة وهذا لب القيادة سوف تواجه غضب البحر والطبيعية وتضاريسها المخيفة، فالبانوش الجيد هو من ينزل أشرعته في الوقت المناسب وفي الزمان المناسب للاستفادة من الرياح وتوجه الدفة إلى المسار المناسب، فالمغريات كثيرة وسهلت المنال ولكن العارف والصادق مع ربه أولاً ونفسه ثانياً هو من يرجوا النجاة.

- التوجيه: لكل بانوش مقومات يتفرد بها ولكن إن لم نستفد منها في الوقت المناسب تكون عبء عليك وليس لها اي معنى قبطانه هو أنت فلك الحق والحريّة أن ترميه في الأمواج العتية واعن بها لسانك لك الحق بقول ما تريد ولكن في الحقيقة، سوف تتحمل المسؤولية لكل تصرف يصدر بحقك بسبب كلماتك وأيضا هي الكلمات التي تساعدك على أن تبرمج نفسك كما قال الله عز وجل في سورة الشمس:

( وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا \* فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا \* قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا \* وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا )

- الحمولة: الأمتعة على متن هذا البانوش سلاح ذو حدين، الصعود يجب أن يكون حسب الانتقاء فكل قرين بالمقارن يقتدي فانتقائك لصدقاتك لهو الأثر في مسيرتك ورقيك حين تكون صداقات ذو وعي وذو حس بالمسؤولية والعطاء والبذل فتكون الأمتعة ذات قيمة ومعنى .

-الغاية: الأروع في حياتنا هو الدالة التي نرسمها لكي نخط بها الطريق وبالمنظور الغربي هو الهدف ومن المنظور الاسلامي التوكل على الله وهو أن توقن تماماً أن ما تقوله هو ما يجري وهذا بالاستعانة بالله الكريم ولكن بالقول الحسن والنية الصادقة فمعرفتك لنفسك إلى أي المحطات سوف تتوقف هو الغاية من قيادتك لبانوشك النفسي فكل ما ذكرناه يحتاج الى عوامل ثلاثة هي :

أولاً: التوكل على الله وهو سوف يجلب لك الاستقرار والهدوء.

ثانياً: المعرفة الذاتية بنفسك وبمن حولك سوف يجلب لك حسن التصرف ورزانة العمل.

ثالثاً: السعي لتحقيق المبتغى وعدم التسوية في الأمور وهو سيجلب لك المكاسب الكثيرة في حياتك.

## أَسْلُكُ الطَّرِيقِ الآمِنِ مُبَكَّرًا

أ. أثير محمد الناصري

ما أقصده بالأمان هنا هو الأمان النفسي والاجتماعي فيجب أن نهتم بكلا الجانبين معاً دون إغفال لأحدهما فكلهما يؤثر على الآخر، فإذا توفر هذان العنصران كان ذلك داعماً لوجود الاستقرار والطمأنينة في حياتنا، حيث تشكل علاقات الإنسان الاجتماعية دوراً هاماً في استمرارية الأمان النفسي والاجتماعي.

لذلك ينبغي علينا التأنى في اختيار العلاقات، ولكي نسلك الطريق الآمن مبكراً لابد من وجود الوعي الكافي في انتقاء و اختيار الصديق أو الشريك، وذلك بتحديد نوعية كل علاقة منذ البداية فلا بد أن نتساءل ما الهدف من وراء تلك العلاقة؟ وما الفائدة المرجوة منها؟ هل هي سامة؟ أم ستعود علي بالنفع؟ وهل ستشكل فارقاً في حياتي إذا أنهيتها؟

الاختيارات جداً مهمة.. وهي حبل الأمان النفسي والاجتماعي للإنسان فإذا عُرف من على متنه يتحقق هذا الأمان، فبعض العلاقات تكون عاله على صاحبها مليئة بالسلبية فبالتالي تعكس على أدائه وعلى استقراره النفسي والاجتماعي، وعلى عكس ذلك هناك علاقات تجعلنا كالزهور كل من ينظر إلينا ويجاورنا يسعد ويستأنس بنا.

وبناءً على ذلك يجب أن ندرك بأن جميع من يدخل حياتنا يترك خلفه أثر وهذا الأثر يحتمل ما يرضينا وما لا يرضينا.

ختاماً:

”أنفسنا أمانه واجب علينا حمايتها عن كل ما يؤذيها ويجعلها هشّة قابلةً للانكسار والهزيمة فلنسلك الطريق الآمن مبكراً“

## الجهل وُجْهَةٌ بِلَا دَلِيلٍ

أ. أحمد سعد الشمراني

هناك أمرٌ تستعّر منه الأمم كلها وتخاف أن توصم به لأته بوابة لكل الشرور ومؤذُن بتخلف الأمة وتزعزع أركانها وتضعف مجتمعتها ومنذرٌ بزوالها لا محالة ألا وهو الجهل، الجهل الاجتماعي آفة الأمم والدول ولا يستقيم أي شيء في الحياة مع الجهل، لا يمكنك أن تنظر لمجتمعك بنظرة صادقة فاهمة واعية وأنت جاهل بل قبل ذلك نفسك لا يمكن أن تبنيها وأنت جاهلٌ بها، والجهل خطره متعديٌّ فيقول الشاعر كعب بن زهير:

”إذا أنت لم تُقصر عن الجهل والخنا

أصبت حليماً أو أصابك جاهلٌ“

وهنا يتبين أن الجهل لا يقتصر على ذات صاحبه من ضغوط نفسية وإحساس بالضياع وعدم استقرار في الشخصية بل يتعدى حتى يصل إلى كل أسس المجتمع وقيمه بل قد يصل حتى يُظن ويوصف أهل العلم والمعرفة بالجهلة لأنّ المقياس المجتمعي انقلب وانعكس وصار أعوجاً، ثمّ فكّر معي وانظر إلى كل الصفات السيئة في هذا الكون تجد أن الرابط بينها هو الجهل سواءً كان بسيطاً أم مركباً، وقد جاء الإسلام فحذّر من عواقب الجهل الوخيمة وحرّص على العلم والمعرفة وبيّن أنّها أساس نمو المجتمعات وحفظ دينها وتقوية ركائزها وبناء قيمها، إنّ النفس البشرية عظيمة وهي أساس المجتمع فإذا فسدت هذه النفس بفعل الجهل ولم تُردع فاقراً على هذا المجتمع السلام فإنّ الجهل وُجْهَةٌ بِلَا دَلِيلٍ.

## اختلاف الأجيال

أ. أروى عوض القرني

كبير السن هو كل إنسان بلغَ من العُمُر ستين عامًا، ويظهر عليه علامات بيولوجية دلالة على كِبَرِ سنِّه، ولا شك أن كِبَارِ السن فئة مهمة جدًا في المجتمع ولها مكانتها، والدولة حريصة على أن توفر لهم جميع الخدمات لتسهيل أمور حياتهم والحفاظ عليهم.

ونرى جميعًا التطورات الاجتماعية والثقافية والفكرية والتقنيّة السريعة في المجتمع التي تحدث في كل دقيقة ونحن الشباب نراها من منظور التقدّم والتطوّر بينما كبير السن قد يراها تهديد لكيانه واستقراره النفسي والاجتماعي ويشعر بأنه سوف يفقد هيئته ومكانته واحترامه، وعندها تظهر اختلافات وجهات النظر والأفكار ومن ثم يعتقدون الآباء أن الأبناء لا يقدّرون القيم الاجتماعية ويستنقصون من عاداتهم وتقاليدهم وينظر لهم الأبناء على أنهم متأخرين في الزمن ومتخلفين اجتماعيًا وفكريًا، فالمجتمع في تغيير دائم ولن يتوقف وإذا لم يتم توعية أفراد المجتمع بتلك الاختلافات التي تحدث بين الأجيال وأنه أمر طبيعي لا محاله فسوف تتحول إلى مشاكل أسرية وجمود في العواطف الوجدانية مما يؤدي إلى تفكّك العلاقات الاجتماعية على مستوى المجتمع.

ما كان المجتمع يُرحب به في الأمس فاليوم المجتمع ينبذه ويُنكره والعكس صحيح، لذلك علينا جميعًا تفعيل الحوار بيننا وتفهم أجدادنا وآباءنا وإعطاؤهم من الاحترام والتقدير والرعاية قدر إمكاننا وملاطفتهم وإظهار حاجتنا لهم وأن لا غنى لنا عنهم هم القدوة وبركة هذه الحياة، والأخذ بهم لعونهم على تقبّل التغيير ومواكبته ليستطيعوا أن يفهموا رغبة أبنائهم وتقدير اهتماماتهم واحتياجاتهم فطالما المجتمع دائمًا يسير نحو التغيير فالاهتمامات ستتجدد دائمًا والتوعية من الضروري أن تكون مستمرة لنحظى بعلاقات أسرية اجتماعية سليمة و مجتمع متماسك.

## لِنْتَحَدَّثْ لُغَةَ النَّجَاحِ بِطَلَاقَةٍ

أ. أريام حامد العنزي

أول سبل النجاح أن يكون لديك يقين بالله - سبحانه وتعالى - ثم عليك فهم تكوينك الشخصي لكي تطلق العنان لمواهبك وأن تحدث التغيير المناسب وهذا يتطلب إحداث بعض التغيير في طبيعة تكوينك الشخصي بالذات، لذا السجيا الصحيحة هي التي ستقودك نحو أحلامك الكبيرة، إذًا السجيا هي القوة الدافعة التي ستقلِّك نحو النجاح وعليك معرفة سلبياتك ونقاط ضعفك لتحسينها يجب أن تكون صادقًا وواقعيًا.

إن الخوف تسببه العوامل الخارجية مثل الخوف من المضي قدمًا في اتخاذ القرار ظنًا في أنه لن يلقى النجاح لكن عندما توضع في الأمر الواقع ترى لحظات خوفك قد تلاشت لذا عندما تواجه مخاوفك بجرأة وشجاعة ستجدها أصغر بكثير مما كنت تعتقد لذا الخوف أمر طبيعي لأن تلك المخاوف فقط في مخيلتك ومعظم الناس يفشلون عندما تصيبهم مخاوفهم، لذا عليك أن تختار عندما تفشل:

هل أنا مصمم على مواجهة مخاوفي؟ أم أنني سأستسلم لمخاوفي؟

عندما يكون خيارك للسؤال الثاني إذًا أنت أعددت نفسك للفشل ومن ناحية أخرى قد فوّت فرصة المحاولة للنجاح وإذا كان خيارك للسؤال الأول إذًا أنت في طريقك لنجاح كبير لأن الفشل جزء من عملية النجاح، والنجاح يحتاج إلى المحاولة المستمرة.

وفي كل يوم لا بد من أن يكون هناك شكل من أشكال الطاقة السلبية تتجلى وتظهر في حياتنا سواء زميل في العمل أو شخص عابر سبيل أو رفيق طالما أنك تتحرك وتتلفس لا بد من أن يعترض طريقك شكلاً من أشكال السلبية، يمكن للسلبية أن تتجلى كأى طاقة تشاؤمية أو نقدية أو مؤذية تجرفك عن مسار تقدمك للنجاح. علينا أن نغدو متمرسين في إبعاد الطاقة السلبية عن طريقنا إذًا لا شك بأنك ستصادف في مسار حياتك العملية الكثير من المبغضين عن يمينك والكثير من الحاسدين عن يسارك فهل سترضخ لرأي أي شخص آخر؟ أم ستستثمر تلك الانتقادات كعامل مُحفِّز يحثك على مواصلة الصعود نحو مراتب أسمى من النجاح.

هناك طريقة أخرى للتفكير بشأن تحويل أحلامك إلى أهداف تتمثل بتخيل أنك تتسلق جبلاً، حلمك هو القمة؛ كل متسلق بارع يبدأ وهو يسعى للقمة وإذا وصل احتفل بانتصاره وأخذ قسطاً من الراحة، لكن المتسلق الحقيقي يعرف أن كل ما حققه سوى مرحلة أخرى من مراحل الرحلة الأعظم الوصول إلى أحد القمم لا يمكن أبداً ان يمثل نهاية المطاف، بل بداية إلى رحلة نجاح أعظم.

## الاحتياجات الاجتماعية وأثرها على الأمن الوطني

أ. أفرح عايض الحارثي

لطالما كانت احتياجات وطموحات ورغبات النفس البشرية المتجددة والمتسارعة محطة اهتمام الباحثين والعلماء لتأثيرها على جوانب الحياة المختلفة، وتفسيراً لكثير من الأمراض النفسية والمشكلات الاجتماعية، ولعل أشهر الباحثين والعلماء في هذا المجال هو عالم النفس الأمريكي «إبراهام ماسلو» الذي درس الحاجات الإنسانية وقسمها بشكل تسلسل هرمي، من حيث أولوياتها، فالحاجات الأولى هي الفسيولوجية، التي لا يستطيع الإنسان العيش بدونها؛ كالطعام والنوم، ثم بعد إشباع هذه الحاجة تبدأ الحاجة للأمان بالظهور، وبعد تحقيق هذه الحاجة تبدأ الحاجات الاجتماعية بالظهور، وتتمثل في الانتماء لأسرة وجماعة وبلد وثقافة، فالإنسان بطبيعته كائن اجتماعي، وحسب نظرية «ماسلو»: بدون إشباع هذه الحاجة لا يتحقق إشباع الاحتياجات التالية في التسلسل؛ كتقدير الذات وتحقيقها.

إن نظرية «ماسلو» هي أكبر مثال لتأكيد مدى أهمية الاحتياجات الاجتماعية، وعندما نبدأ في ملاحظة الانتماء كحاجة اجتماعية نجد هنا التفسير الواضح لحماس ورغبة الجنود في جميع أصقاع العالم للفداء بأرواحهم لوطنهم، وهذا يُعبّر عن درجة انتمائهم له، ونجد أيضاً التفسير لخيانة البعض لأوطانهم، فقد يكون انتماؤهم لغير أوطانهم أو لتوجهات أخرى، وقد استغل أعداء الوطن هذه الميزة الموجودة في كل نفس بشرية لتحويلها لأهدافهم.

وبالنظر لمجتمعنا السعودي نلاحظ حملات هجومية تنشط تارة لتهاجم الانتماء للأسرة وتارة للقبيلة وتارة للهدف الأكبر، وهو الانتماء للوطن، فكانت إحدى تعليقات أعداء الوطن على مظاهر الاحتفال بالمناسبات الوطنية: «إن الوطن ما هو إلا حفنة تراب»؛ بمعنى أنه يمكن استبداله في كل حين، ولا يستحق هذا الانتماء.

فالانتماء حاجة اجتماعية ملحة يترتب على عدم إشباعها مشكلات اجتماعية ونفسية وأمنية، يجب أن تُعزّز، وإصلاح كل ما قد يؤدي لضعفه، حتى يتمّ تحصيل استقرار الأسرة، وثبات القبيلة كمكوّن اجتماعي مهم، وتحقيق الأمن الوطني.

## أَنْتُمْ مِنْ صَنَعَنِي

أ. الهنوف جوهر الفهد

قال الرسول -صلى الله عليه وسلم-: "كلكم راعٍ، وكلكم مسؤول عن رعيته". رواه البخاري.

نلاحظ في وقتنا الحالي البعض من يرغب بالزواج والإنجاب دون التفكير في التربية، فالتربية ليست مقصورة على توفير المال أو المأكل مثلما يُفكر البعض أنت مسؤولاً عن نشأة هذا الطفل وهذا شيء مهم تكون البداية هنا في "التربية" بناءً عليها يتكون المجتمع وبعض الظواهر الاجتماعية هي أساسها الوالدين ماذا صنعتِ من طفلك ماذا قدمتِ له حتى أصبح ما هو عليه الآن!

كلمة متداولة كثيراً في مجتمعنا الحالي وهو "جيلنا لم يكن هكذا"، كل أب أو أم طفلك ليس بحاجة أن يقتنع بأيام زمان لأن ذلك ليس ذنبه الماضي يكن بالماضي والحاضر هو الحاضر يحتاجه كل من يعيش؛ صحيح ليس على الوالدين أن يقتنعوا في تفكير الزمن الحالي ومن حق كل أسرة أن تقلق على أبنائها وكل أسرة تتمنى لأبنائها تربية صالحة بالتأكيد ولكن لابد أن نتقبل ونتعايش مع التطورات الفكرية لأنه من الصعب تقبل الطفل للجيل السابق فهو لم يعيش في ذلك الزمن لذلك نقول شخصية الطفل الهجومي أو شخصية الطفل المنعزل يكون ناتج تربيته نحن وعليه يكبر هذا الطفل وتتكون شخصيته إما صالح أو فاسد.

فالأبناء تتكون شخصيتهم إما على تربية الوالدين أو يأخذون صفاتهم فالوالدين هم قدوة للأبناء، والأبناء هم التقليد الأعمى للوالدين فلا بد أن نتوخى الحذر ليس فالتربية فقط.

ونلاحظ هنا أننا نقول الطفل وليس البالغ لأن البالغ البعض منهم عندما يكبر يبدأ يفهم الخطأ من الصواب ويبدأ يتعلم سواء من الحياة أو العلم ويخرج عن تربية والديه إذ لوحظ بأنه يشعر بغرابة ويبحث عن الأسباب ويبدأ بصقل شخصيته عندما يستوعب، ولكن لماذا ننتظر إلى أن يمر أطفالنا بهذا الشعور!

ليس جميع البالغين قادرين على فهم الأسباب وحلها، فكثيراً منا يحمل جزءاً من طفولته سواء كانت إيجابية أم سلبية فإذا كانت إيجابية فهي خير ما نحمل من دافع للنجاح وإذا كانت سلبية سوف تحمل لنا من إحباط وعدم فهم الذات لذلك لنبدأ بأنفسنا لابد التثقيف بالحياة وبمعرفة رغبات الطفل ولا عيب في تسجيل دورات للتعامل مع الأبناء أو التواصل مع أخصائي اجتماعي حتى نفهم تصرفات الأبناء لننشئ جيلاً ومجتمعاً صالحاً يحب الحياة ويعمل لها.

كلي ثقة برؤية ٢٠٣٠ وبشبابنا لنكن يداً بيد ونصنع جيلاً قائماً على الحب والمودة وتقديم الثقة للأبناء فهم من يصبح عليه المجتمع الآن.

## القادم أجمل

أ. الهنوف عبد الجبار المشيطي

التعلق في الذكريات السيئة من العوامل المؤثرة على حياة الإنسان في حاضره ومستقبله ومن الممكن أن يؤدي إلى نتائج سلبية مثل الاكتئاب والقلق والانعزال عن المجتمع؛ لذلك التعلق في الماضي يؤثر بشكلي سلبي جداً يفقد به الإنسان رؤية وتخطيط المستقبل.

لا تجعل ذكريات الماضي السيئة تعيق عليك لحظاتك الجميلة في الحاضر وتحقيق انجازاتك وطموحاتك المستقبلية لذلك يجب على الإنسان المحاولة للتأقلم مع الحاضر والتعلم من أخطاء الماضي والنظر إلى المستقبل بأنه هو المجال الذي من خلاله يستطيع الانسان صنع أفكاره الإيجابية لذا يجب على الإنسان أن يتأمل عما حوله من النعم التي انعم الله مثل الصحة والاسرة والابناء وأن يؤمن بقول تعالى: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ هَلْ مِنْ خَالِقٍ غَيْرِ اللَّهِ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَأَنَّى تُؤْفَكُونَ) [فاطر:3].

فإن كل ما يصيب الانسان من سوء فهو خيره من الله سبحانه لابد من إحسان الظن بالله وأن القادم هو أجمل وتأمل قول النبي صلى الله عليه وسلم: (بَشِّرُوا وَلَا تُنْقَرُوا، وَيَسِّرُوا وَلَا تُعَسِّرُوا). [متفق عليه].

لذلك يجب علينا أن نحمد الله سبحانه وتعالى الذي جعلنا نعجز عن معرفة المستقبل ليكون لدينا إيمان بأن القادم هو أجمل.

## في بيتنا مُراهق

أ. أمل مبارك الشهراني

يُعتبر التعامل مع المراهق في الأسرة أمراً قد يكون تحدياً بالنسبة للعديد من الأهل. فالمراهقون يمرون بفترة حساسة في حياتهم، حيث يختبرون العديد من التغيرات الجسدية والعاطفية والاجتماعية. ومن هنا يأتي دور الأسرة في التعامل مع هذه المرحلة الحرجة بطريقة تنمي على قيمة الاحترام والتقدير.

تعد الأسرة المكان الأول والأساسي لتكوين شخصية المراهق، وبالتالي فإن التعامل الإيجابي والمحبة والاهتمام يعدان عوامل أساسية للتأثير على سلوكه وتطوره النفسي. ينبغي أن يكون الأهل قدوة حسنة للمراهق، من خلال التفاهم والصبر والاستماع الجيد إلى مشاكله وأفكاره، وتقديم النصائح بشكل بناء ومحبة.

علاوة على ذلك، يمكن أن يكون التواصل الفعال بين الأسرة والمراهق بمثابة الجسر الذي يسهل فهم الاحتياجات والمشاعر والتحديات التي يواجهها المراهق. يجب على الأسرة أن تعبّر عن تقديرها لمجهودات المراهق وتشجيعها له، وألا تنسى أن تعرض الثناء على إنجازاته ونجاحاته الصغيرة أو الكبيرة. فهذا يعزز الثقة بالنفس ويدعم العلاقة الإيجابية بين الأسرة والمراهق.

بالإضافة إلى ذلك، ينبغي للأسرة أن تتبنى سلوكاً مفتوحاً ومتسامحاً تجاه الأخطاء والتجارب السلبية التي قد يقوم بها المراهق. يجب أن يكون هناك مجال للنقاش والعفو والتعلم من الأخطاء، دون أن يحكموا على المراهق بسرعة أو يلقوا به في اليأس. بدلاً من ذلك، يجب أن يشعروا المراهق بأنهم متفهمون ومتعاطفون ومستعدون لمساعدته في التغلب على التحديات.

ختاماً، يمكننا القول بأن التعامل مع المراهق بشكل إيجابي ومقدر يعزز العلاقة الأسرية ويساعد على تنمية شخصية المراهق بطريقة صحية. عندما يشعر المراهق بالدعم والتقدير من قبل أفراد أسرته، يصبح أكثر استعداداً للتعاطف والتفاعل بشكل إيجابي مع العالم من حوله. وهذا بدوره يؤدي إلى بناء مجتمع أكثر تسامحاً وتعاوناً.

## حياة واحدة لا تكفي

أ. آمنه علي الغامدي

هل عشت تجربة سفر لم تعيشها من قبل؟

وحدها القراءة من تسمح لك بالسفر إلى عالم آخر، حيث يختلف كل شيء، من خلال قراءة الكتب يمكنك الحصول على لمحة عن الثقافات والأماكن الأخرى، تعمل القراءة على توسيع آفاقك، مما يتيح لك رؤية بلدان أخرى وأشخاص آخرين والعديد من الأشياء الأخرى التي لم تراها أو تتخيلها، إنها الطريقة المثالية لزيارة بلد غريب.

بالنسبة لي، لقد طورتي القراءة بطريقة ما، وبشكل تدريجي وغير مباشر، لقد بدأت القراءة تأخذ حيز كبير في حياتي وبدأت في إلقاء نظرة مختلفة على الحياة، فالقراءة عن الظروف المتغيرة باستمرار والمعلومات المختلفة جعلتني أدرك أنه مازال هناك أشياء كثيرة في المستقبل لأختبرها، وتجارب عميقة لأعيشها، وفي حياتنا المزدحمة بالفوضى والضوضاء والتشتت غالباً ما ننسى أهمية العيش بصحبة الكتب القيمة، لكنني دائماً ما أؤكد لنفسي أن الكتب والقراءة هما أعظم الأشياء التي لن أتخلى عنها بسهولة وسوف تكون جزءاً من حياتي إلى النهاية.

وكما يقول عباس محمود العقاد "لست أهوى القراءة لأكتب، ولا أهوى القراءة لآزداد عمراً في تقدير الحساب. وإنما أهوى القراءة لأن عندي حياة واحدة في هذه الدنيا، وحياة واحدة لا تكفيني".

وفي الختام نحن نمتلك أعظم كتاب أنزل إلينا دستورنا ومرجعنا في الحياة، صديق مسيرتنا "القرآن الكريم" فإذا أردت أن تطور وتوسع مداركك عليك أن تقرأ في معجزات القرآن العلمية وأن تتفكر في الكون، فهي أعظم نصيحة أهديتها لك.

## أوتار الفرحة

أ. أمنية عبدالغني الهندي

نرى مع تعدد الأدوار وكثرة مشاغل الحياة قد ينسون الزوجين أنفسهم، مما يجعل حياتهم الزوجية يتخللها الروتين الممل والقاتل خصوصاً بعد عشرة طويلة مقترنة بزيادة العمر لذلك على الزوجين فهم معنى "السعادة المتجددة" وهو التجسيد بالمشاعر الإيجابية المرتبطة بشعور السعادة والسرور الأكثر عمقاً بمعنى الحياة رغم الظروف والتحديات التي تواجه الزوجين حيث أن الحياة الزوجية تستحق المزيد من الفرح والرضا والاطمئنان عبر شعور من كلا الطرفين والذي تربطهم مشاعر حب واشتياق بشكل مستمر معبر وبكل سرور وفرح وسعادة متجددة بين حين وآخر،

هل للسعادة فترة محددة؟ لا.. هل شعورها متوقف على أحد الطرفين؟ لا .

بل السعادة المتجددة مطلب أساسي في الحياة الزوجية، فهي النكهة التي تضيف لهما الشعور المستمر بالتقدير والاحترام والثقة والاهتمام والتسامح، كيف؟ من خلال التخلي عن الروتين الممل، وترتيب "مفاجآت رومانسية وعاطفية" بين حين وآخر، وإيجاد ثقافة بما تسمى "ذكاء المسافة" بينهما فالحب هو ذكاء عاطفي بمعنى ألا تقترب كثيراً فتلغي اللهفة والاشتياق ولا تبتعد طويلاً فتُنسى وتزيد وتيرة الجفاف والتوازن بينهما أمر مهم، ولا للإعلان عن أي خلاف سواء كان بين الزوجيين وبين الأهل والأصدقاء إلا للضرورة القصوى وعند الشخص الجدير وأكثرهم ثقة وخبرة.

لذلك نجد أن أوتار الفرحة بين الزوجين ستزيد حباً وعشقاً عندما يصدون على تغلبهم أمام أي عقبة تقف لتحقيق طموحاتهم وأهدافهم الحاضرة والمستقبلية، فهذه الحياة عبارة عن تحديات وعند مواجهتها بكل قوة يشعر الزوجين أنهما قادرين على الاستمرار بعباءة وبكل عطف وحنان.

فعلى الزوجين أن يبحثوا على السعادة في كل درب وكل مرحلة من حياتهم فبذورها متفرقة، وبعض أبوابها مغلقة لذلك يحتاجون لطرقها بكل شغف وإصرار، وأن الصعب الذي يعترض لطريقهما يكون كبوصلة نجاح يهتدون بها للوصول إلى أمنياتهم والأزواج الأكثر سعادة هما الذين يمرون بأوقات عصيبة معاً ويجتازونها معاً، لذا الصعوبات لا تعني التعاسة في الزواج ولكنها خطوات نحو السعادة، وتذكروا دائماً أنكما تستحقان السعادة فهي ليست من محض الخيال! وليست غائبة في بطن المستحيل! بل تنبع من الأعماق؛ لذلك نجد السر في استمرار العلاقات الزوجية هي القناعة بغض النظر عن صعودها وهبوطها، ولكن تظهر عند أوقات المحن حفاظاً على استقرار وتوازن العلاقة بين الزوجين.

## أنهضوا بأمة

أ. أميره محمد الروقي

رسالة بيضاء إلى صنّاع الأجيال ولكل من هو مسؤول عن تنشئة فرد بمجتمعنا، أنتم المسؤولين عمّا إذا كانت هذه التنشئة ينتج عنها فرد سوي أو غير سوي؛

التنشئة والتربية السليمة تبنى على عدة عوامل مؤثرة وأساسها الأسرة، فالأسرة وحدة اجتماعية صغيرة إلا أنها أساس المجتمع وفي ظلّها ينشأ فرد يتعلم فيها القيم والمبادئ الدينية والأخلاقية والتربوية والاجتماعية فإن استقامت وصلحت الأسرة استقام وصلح المجتمع ككل وإن فسدت فسد المجتمع ككل.

مجتمعنا يسير باتجاهين فقط إما أن يسير نحو الطريق الخطأ والوقوع في السلبيات والتي من شأنها أن تدمر كيان هذا المجتمع وتقود أبنائه إلى المستقبل المجهول أو أن تقوده هذه الأسرة إلى الطريق الصحيح وبالتالي يصبح مجتمعنا مجتمعاً مثالياً وأبنائه مؤهلين للأخذ بما هو أكثر فائدة وأصلح لمجتمعهم.

التربية والتنشئة السليمة هي البداية الحقيقية التي تتكون منها شخصية الفرد والتأثير الإيجابي الذي يحدث داخل الإطار الأسري يصنعون بها إنساناً متزناً يمكن أن يكون له تأثير إيجابي بمجتمعهم. تذكروا دائماً أن أبناءكم قوى عظيمة فاستثمروا قواكم لبناء المجتمع. فأنتم دعامة المجتمع وأساس النهضة وتقدم المجتمع حصيلة لتقدم الفرد، ولكل فرد منجز تقدماً يضيف قوة لمجتمعهم.

## مرضُ مُزمن

أ. إيلاف خليل الحويجي

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ وَأَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حَزَنٍ وَلَا أَذَى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةُ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ مَتَّفِقٌ عَلَيْهِ.

أُخِيطُ جِرَاحًا لَا تَرَوْهَا أَوْاسِي مَرَضِي لَا تَعْلَمُوهَا أُرْوِي ظَمَاءً مِنْهُ مُتَعَطِّشٌ بِالشَّفَاءِ أَسْقِي وَرُودًا ذُبُلْتُ. أَلْمَلْتُ شَتَاتٍ مِنْهُ وَهُوَ مُتَبَعَثٌ.

أَمْسَحُ عَلَى جَبِينِ طِفْلِ أُطْبِطِبُ عَلَى كَتْفِ أُمِّهِ.

ها أنا الأخصائية الاجتماعية (إيلاف).

سُبْحَانَ مَنْ سَخَّرَنِي لِجَبْرِ خَوَاطِرِ النَّاسِ.

وتخفيف ولو جزءً بسيطاً من معاناة مرضهم

أسارع خطواتي يوماً بعد يوم لأحظى بدعوات غير متوقعة من أشخاص عابرين في حياتي ولا أعلم هل القدر والأيام سوف تجمع بيننا مرةً أخرى.

فقط أسعى جاهدةً أن أترك أجمل بصمه في قلب كل مريض.

لا أحداً يقاسمك المرض ولا الألم ولا الشعور.

لكن لا مستٌ فيك كل ما تشعر به.

دعواتي الدائمة للجميع أن لا تُذيقكم مرُّ الألم والمرض والفقد.

## رُبَاعِيَّةُ التَّرْبِيَةِ الإِجَابِيَّةِ

أ. تهاني أحمد القديم

إن الأسرة تُعتبر أولى مؤسسات التنشئة الاجتماعية التي تؤثر على الأفراد، باعتبارها المنشئ والمؤثر الأول منذ الولادة، فالطفل يكتسب ما عايشه في البيئة المحيطة به وحسب الأسلوب التربوي الذي نشأ عليه ويكون ويتشكل عقله ووجدانه وسلوكه؛ ولذلك فإن الأساليب المتبعة في عملية التنشئة هي المسئول الأول عن صلاح الأبناء أو فسادهم، وحتى لا يصل الطفل إلى حالة التذبذب التي تنعكس سلباً على أفكاره ومعتقداته وتجعله عُرضة للضرر والانجراف خلف التيارات الفكرية الهدامة، وزعزعة المعتقدات والقيم وإثارة الفتن وارتكاب سلوكيات لا يرضاها الدين ولا يرغب بها المجتمع.

وبناءً على ذلك كان لزاماً على الأسرة النظر إلى الفكر كونه حجر الأساس لبناء مجتمع واع وآمن، وأن الفكر المنضبط ينتج عنه استقامة لحياة الأفراد وأمنهم، وعلى ذلك فإن الاهتمام بتنشئتهم باستخدام أساليب سوية تعود عليهم بالنفع والصلاح.

وعلى ذلك يمكن توضيح رباعية التربية الإيجابية التي تتبعها الأسرة في التعامل مع أطفالها، والتي تتمثل في الآتي:

(امدح): أن المدح أسلوب تربوي ناجح في تعزيز السلوك الإيجابي لدى الطفل، فمن خلال تركيز الوالدين على فعل الطفل وسلوكه الظاهر وليس على الطفل نفسه، مثال توضيحي لما ذكر: قيام الطفل بتبديل ملابسه دون الاعتماد على الأم، فيتم الثناء على فعله بقول: تغيير ملابسك أمر رائع بدل أنت شخص رائع والسبب في ذلك؛ لو مدحنا الطفل سيهتم بنفسه ويترك السلوك أما مدح الفعل يؤدي إلى تكراره.

(شجّع): تستطيع الأسرة من خلال التشجيع تنمية كثير من الاتجاهات التي ترضاها في سلوك الطفل ويتدرج التشجيع من الرضا والاستحسان إلى المدح الصريح وحتى إعطاء مكافآت نقدية وعينية.

(كافئ): أسلوب الثواب والمكافأة يعدُّ أحد الأساليب المكملّة والداعمة لأسلوب التشجيع وأسلوب المدح والثناء، فهو يساعد على تعزيز السلوك الإيجابي لدى الطفل ويسهم أيضاً في ترسيخ السلوك وتثبيته في النفس بكونه أمر محمود ومرغوب به داخل الأسرة، فهو أحد وسائل الترغيب، مع مراعاة الفئة العمرية والنوع والبيئة المحيطة بالطفل.

(وجّه): يعطي أسلوب التوجيه الوالدين الحق في تنبيه الطفل نحو الخيارات الملائمة والمناسبة له ومناسبة للضوابط الدينية ومناسبة لإطار الأسرة التقليدي والعرفي ومرغوبة لدى المجتمع.

ختاماً: لا بد أن تكون الوسطية حاضرة أثناء استخدام هذه الأساليب فلا إفراط ولا تفريط فهي أساس السلوك المتزن، والشخصية الفاعلة، والتربية الشاملة والهدف منها أن يستيقظ عقل الطفل ويتنبه فكره، فيسلك الفرد المسلك الم محمود والمرغوب فيه.

## التسارع بين الشك واليقين

أ. تهاني عبدالمعين الخيري

الإنسان بطبعة شغوف ومحب لسعي والمعرفة و مع تسارع الزمن وعجلة الحياة والتطور الذي نشهده أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي منبع لتداول المعرفة والأخبار والشائعات بين الناس التي قد تأخذ جانباً سلبياً أحياناً أو إيجابياً، كما أنها ممتدة الأثر لجوانب مختلفة صحية أو اجتماعية أو رياضية وربما معرفية، وهذا التأثير قد يتسارع ليشوّه بعض الحقائق والأحداث، لتأخذ طابع الدراما والتسلسل القصصي وأحياناً الجدية والإثارة والمنطق، معتمدة على عنصر الجذب والتشويق وليس التشويق بمعنى الاستمتاع، كما لا تخلو الإشاعة من النقص وعدم وضوح الحجة، وللكراهية دور لتداول الشائعات، ونجد الأشخاص العرضة لتلك الشائعات هم المتميزين والناجحين في أوساطهم الاجتماعية، وأيضاً وقت الفراغ دور في كسب الأضواء، وأحياناً لتعطشنا والجهل وعدم المعرفة في الإسبوعية لنقل الأخبار، وبذلك التسارع الذي يحمل بين طياته يقين مؤكد وريبه شك.

ونحن لا نعلم تأثير تلك الاشاعة، فربما تتسبب بالعزلة لضعف في الشخصية أو خجل وعدم قوة الحجة في الدفاع عن نفسه، وندرک تماماً أن الشخص غير المتأكد من كلامه لا يقول أنا ويشير لنفسه بهذا الفعل إنما يقول هم يقولون وأنا سمعت منهم وهم شاهدوا.

إذاً أين الصحة لهذا الخبر من شخصك؟

قد لاحظنا في الجانب التعليمي مع بداية العام الدراسي الجديد بكثرة الشائعات حول (الغياب وربطها بحبس ولي الأمر)، فالمشكلة تكمن بتصديقها وتداولها بين الناس على أنها قرارات صارمة من قبل الوزارة، فما لبثنا إلا بخروج ممثل للوزارة وقيامه بالتوضيح للألية ولكيفية احتساب الغياب على الطالب، وإذا كان هناك قرار فهو يصب في مصلحة الأسرة والتعليم، فالتعليم لا يقبل التفكك الأسري من الأساس فكيف يقوم بمعاينة ولي الأمر على التغيب بالحبس، للتفكير والتأمل في كل ما يطرح.

وقد يعد جانباً إيجابياً لبعض الشركات في اعتمادها في خطتها التسويقية على تسريب الأخبار عن منتجاتها الجديدة قبل طرحها في السوق للتسويق ومعرفة رضا العملاء ومدى الضجة والقبول لتلك المنتجات.

ومن هنا نقول بأنة لا بأس بأن نكون على اطلاع بالأخبار من حولنا، فنحن نؤثر ونتأثر بمجتمعنا، والأسبقية تكون بالإنجازات وليس بكثرة الشائعات وتحجيمها، فالوعي مسؤولية ودور مجتمعي بعدم الإلتفاف لكل ما يقال، وتصديقه وسرعة إنتشاره، فتبينوا، لتسارع الشك مع اليقين.

## انفصلنا ثم ماذا ؟

### أ. تغريد طلال العتيبي

الحياة رحلة ولهذه الرحلة محطات، وهذه المحطات بداية مرحلة ونهاية أخرى، ولأن الزواج أحد محطات العمر التي نمر بها فإنه يمر بمراحل قد يضطر الشريكان لعدم استكمال حياتهما والوقوف في محطة الطلاق لبدء رحلة جديدة في هذه الحياة.

وللطلاق آثار اجتماعية ونفسية على جميع الأطراف ولاشك أن أخطرها هي التي تقع على الأبناء في سن مبكرة من العمر، ولنعد جميعاً بذاكرتنا لسن الطفولة أثناء وقوع خلاف بين والدينا أمامنا ونستذكر كيف كان ينتابنا الخوف والقلق من فكرة انفصالهما والتفكير بكيفية العيش بدون أحدهما، حيث يتحول تفكيرنا إلى قلق من المستقبل بدون أحد والدينا وهو مجرد خلاف حدث بين والدينا أمام أعيننا دون حدوث الطلاق ناهيك عن الأثر النفسي الذي يؤثر على الطفل وتكوين شخصيته.

تواجه العائلات تحديات اجتماعية كبيرة تؤثر على أفرادها بشكل كبير ويعتبر الطلاق أحد المشكلات الاجتماعية الرئيسية في المجتمعات الحديثة، وتسبب هذه الظاهرة العديد من المشاكل والتحديات التي يجب التعامل معها بشكل جدي.

ومن التحديات الرئيسية التي تواجهها العائلات المنفصلة هو تأثير الطلاق النفسي والعاطفي على الأطفال حيث يعاني الأطفال الذين ينشئون في بيئة منفصلة الوالدين من شعور بالضيق والحزن والغضب قد يؤثر ذلك على تربيتهم النفسية والاجتماعية والعاطفية بالإضافة إلى مواجهة الأطفال صعوبات في بناء علاقات ثابتة ومستدامة مع الوالدين ولما لذلك من تأثير سلبي على حياتهم المستقبلية.

كما أن انفصال الوالدين عن بعضهما تأثير مادي على الأطفال وذلك لقيام الوالدين المنفصلين العيش باستقلالية تامة عن بعضهما دون مراعاة للأطفال كما أن التباعد المكاني والعاطفي عن الأطفال يوجد صعوبات المالية والتي تعد تحدياً كبيراً للأطفال كما يجد الوالدين نفسيهما يواجهان صعوبات في تلبية احتياجات أطفالهما مما قد يتسبب في ذلك تدهور الظروف المعيشية للأطفال.

ولمواجهة هذه التحديات يتوجب على المؤسسات الحكومية والاجتماعية والغير حكومية القيام بنشر الوعي والتثقيف بشأن الانفصال وآثاره وإيضاح الجهات التي تقدم الخدمات والدعم وتوفر الإستشارات النفسية والاجتماعية والعاطفية للأطفال والوالدين لمساعدتهم للتأقلم مع الوضع الجديد والمساعدة في تحسين ظروفهم المعيشية.

كما ينبغي التهيئة النفسية والاجتماعية للأسر التي تمر بمراحل الانفصال وذلك بالقيام بمراجعة المختصين من الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين وذلك لتجنب الأسرة الآثار المترتبة على الانفصال ولتنعم الأسر المنفصلة بصحة نفسية وثقة للإستعداد للمرحلة الجديدة من حياة الأسرة وبناء حياة أفضل للوالدين وأطفالهم.

## على رسلك!

أ.جوري أحمد السلمان

أصبح العالم باهتًا، وباتت الأحداث مسرعةً، الأحاسيس مشتتةً، والمشاعر مزيفةً أحيانًا، والأفكار مضطربةً ..

العجلةُ في جريان الأمور أدخلتنا في عجلةِ الاختزال المذموم، يتنا نفقد الاتزان والهدوء والتأني نشعر بأننا مكبّلون بقيود العمل والانجاز حتى في أوقات الفراغ المحمود، صرنا نركز على الكم لا الكيف، ضاعت أحاسيس الأناة والرويّة واللذة بالانجاز، سُرعان ما تنتهي من شيء بسرعةٍ تنافس هبوب الرياح العاتية إلا وتتبعه بريح أخرى ضيّعت معاني الراحة والسكينة .. من ناحية فكرية ونفسية وحتى اجتماعية وجسدية! زمنٌ ينهش في أعماق النفس، عاصرًا على صحتك، مؤثرًا على عيشتك .. « زمن السرعة » أُلقي عليه اللوم في تأثيره الوخيم على الصحة النفسية والاجتماعية، اجنى على العالم بقطع انسجامهم مع أنفسهم ومع من حولهم، ألقى العمق والرّفق، حتى في أعماق الأمور كتزكية المرء لنفسه ومراجعة مجريات حياته، وجدير بالذكر .. أنه لا شك في أن هذا الزمن السريع أحد أسباب زيادة الإنتاجية، وأن السرعة تكون مرغوبة ومحمودة في مواطن كثيرة، لكن ليست كما نعيشها في « زمن السرعة » وإن صحّت تسميته لما يغلبه من سلبية « زمن العجلة » لذا الأصل السرعة بالتأني لا بالتوالي، والتّريث والألوية والاتزان والإدارة أركان أساسية، فلنفسك ولأحبابك ولِمَن حولك عليك حق، وفي التأني السلامة..

## مَنْ أختَارُ مِنْ وَالِدَيْ؟

أ. دلال عبدالله العطاوي

قد يكون الانفصال هو الطريق الوحيد لإنهاء العلاقة الزوجية السلبية، وقد يكون حبل النجاة الوحيد للأسرة بأكملها وإنقاذها من جذة الخلافات، ليكون الحد الفاصل في رحلة المشكلات الأسرية.

وعلى الرغم من إنقاذ الطلاق بعض الأسر من الهلاك، إلا أنه يُعدُّ خسارةً كبرى بالنسبة للأطفال نتيجة العواقب التي يعيشونها على الصعيد النفسي والاجتماعي والسلوكي من طلاق الأبوين؛ لصعوبة هذه المرحلة نفسيًا على الطفل، وخاصةً الفترة المتعلقة بالمحاكم والإجراءات التي تُحدِّد مصيرهم الحياتي.

فانفصال الأبوين بالنسبة للأطفال يُعدُّ قضيةً أعمق وأكبر وأهم من جلسة محكمةٍ وصدور حكم القاضي فيها لتحديد المُكَلَّف باحتضان الطفل ورعايته، فعند بدء إجراءات الطلاق واحتداد المشكلات بين الأبوين وجعل الطفل في منتصف العاصفة وإقحامه في مشكلات ليس له صلة بها للوصول إلى مصالح شخصية متعلقة بالحضانة، فالطفل يبدأ مرحلة الصراع النفسي منذ اللحظة التي يرى فيها والديه يتخذان قرار الانفصال والخلافات والعناد والسير في رحلة المعاناة التي قررا البدء فيها في هذه المرحلة، مما يتطلب من الطفل أن يتخذ قرارًا حاسمًا ومصيريًا مجهول المعالم والنتائج والتوابع، فالقرار أكبر من سنه وإدراكه وتفكيره وتقديره، وعليه، سيعيش الطفل فترةً صعبةً بكل المقاييس والموازين، عنوانها الصراع النفسي، ومضمونها التأثير بما يحدث، وإحساسه بالخوف من تخلي أبويه عنه وفقدانه حبهما وحنانهما، وهاجس العيش وحيدًا بعد غياب أحدهما، ولا شك بأنه سيراوده إحساس بالضياع وبأنه مُشْتَت تائه بين والديه، وغير قادرٍ على استشعار الأمن والاستقرار الأسري.

لذلك يجب على الآباء أن يخرجوا من بوتقة تحريض الطفل أثناء مرحلة الاختيار، وينبغي على الآباء ألا يطلبوا إلى الطفل أخذ موقفٍ متحيزٍ أو محاولة تشويه سمعة طرفٍ على آخر؛ لكسب حضانة الطفل، فهذا بحد ذاته يُعدُّ جريمةً نفسيةً على الطفل سيجني ثمرتها من قام بها من الوالدين، لما يشكِّله هذا التصرف التربوي السلبي من آثارٍ مُدمِّرةٍ لشخصية الطفل.

وأتساقًا مع ما تم ذكره يجب على الحاضن للطفل أن يراعي الله في تعامله مع أبنائه، ولا يعدهم دُمى مملوكة، أو يستخدمهم كأداة لتنفيذ انتقامه من شريكه السابق، بل يجب أن يعمل على تهيئتهم نفسيًا بعد الانفصال وتوفير لهم كل وسائل الإشباع العاطفي والاستقرار النفسي والسكني، بالإضافة إلى أهمية الاتفاق مع الشريك السابق حول الأسلوب التربوي المتبع من قبلهما كوالدين، والتزام كل منهما بواجباته ومسؤولياته الأبوية تجاه الأبناء.

## إخم طفلك

أ. رتاج إبراهيم الجعيد

إن تجاهل الأطفال هو مشكلة خطيرة تستحق اهتمامنا وتنبيهنا. يشكل تجاهل الأطفال خطرًا حقيقيًا على صحتهم الجسدية والعقلية، ويؤثر بشكل سلبي على تطورهم العاطفي والاجتماعي. من المهم أن ندرك تبعات هذه المشكلة ونعمل بجد لمنع حدوثها والحد من تأثيرها الضار.

في عالمنا الحديث، يعاني العديد من الأطفال من الإهمال المتعمد أو غير المقصود من قبل العائلة أو المجتمع. بعض الأسباب المحتملة لهذا التجاهل تشمل الضغوط الاقتصادية، الإدمان، العنف الأسري، والتوجه نحو الذات أو المصالح الشخصية. بغض النظر عن السبب، يجب علينا أن ندرك أن تأثير التجاهل على حياة الأطفال قد يكون كارثيًا.

تجاهل الأطفال يتسبب في تدهور حالتهم الصحية. فقد يعانون من سوء التغذية والإهمال الطبي، مما يؤدي إلى ضعف النمو والتطور. يعاني الأطفال المهملون أيضًا من مشاكل صحية عقلية وعاطفية، مثل القلق والاكتئاب، نتيجة الاستهانة بحاجاتهم العاطفية والاجتماعية.

بالإضافة إلى ذلك، يعاني الأطفال المهملون من تأثيرات سلبية على تطورهم العاطفي والاجتماعي. فإن غياب الرعاية والاهتمام يؤدي إلى نقص الثقة بالنفس والصعوبات في بناء العلاقات الإيجابية. قد يكون لديهم صعوبة في التواصل والتفاعل مع الآخرين، مما يؤثر على تطورهم العاطفي والاجتماعي في فترة الطفولة ويترك آثارًا عميقة في حياتهم المستقبلية.

لذا، يجب علينا أن نتخذ إجراءات جادة للتصدي لتجاهل الأطفال. ينبغي توعية العائلات والمجتمعات بأهمية رعاية وتقديم الدعم للأطفال. يجب على الحكومات والمؤسسات العمل على توفير برامج وخدمات تعزز رعاية الأطفال وتوفير الحماية لهم.

علاوة على ذلك، يجب تشديد القوانين وتطبيقها بشكل صارم للحد من حالات تجاهل الأطفال ومعاينة المسؤولين عنها.

في الختام، يجب أن ندرك أن تجاهل الأطفال ليس مجرد قضية اجتماعية، بل هو خطر حقيقي يهدد صحتهم ومستقبلهم. علينا أن نتحد كمجتمع ونعمل معًا لمنع حدوثه وحماية حقوق الأطفال. فالأطفال هم أملنا ومستقبلنا، وإهمالهم يشكل خسارة كبيرة للجميع.

## التَّكْلُفُ فِي الْعِلَاقَاتِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ

أ. رحاب مصلح الشمراني

التَّكْلُفُ فِي مَعْنَاهُ هُوَ التَّنْصِغُ وَالتَّظَاهِرُ بِشَخْصِيَّةٍ عَلَى غَيْرِ الْحَقِيقَةِ، كَأَن يَدْعِي الْإِنْسَانَ مَكَانَةَ لَيْسَتْ لَهُ، أَوْ يَتَبَوَّأُ مَقَامًا فِي غَيْرِ مَحَلِّهِ وَمَنْ مَعَانِي التَّكْلُفِ أَن يَتَحَمَّلَ الْإِنْسَانُ مَشَقَّةً فِي تَعَامُلِهِ مَعَ الْآخَرِينَ دُونَ مَا دَاعٍ وَمُبَرَّرٍ، وَهَذَا مَحَلُّ حَدِيثِنَا إِذْ يَنْبَغِي أَنْ يَتَسَمَّ تَعَامَلُ الْإِنْسَانُ مَعَ الْآخَرِينَ مِنْ حَيْثُ الْأَصْلُ بِالْبَسَاطَةِ .

يُمْكِنُ تَعْرِيفُ التَّكْلُفِ الْاجْتِمَاعِيِّ أَوْ التَّكْلُفِ فِي الْعِلَاقَاتِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ بِسَعْيِ أَنْاسٍ مَعِينِينَ لِلْعَيْشِ فِي مَسْتَوَى مَعِيشَةٍ أَكْبَرَ مِنْ إِمْكَانِيَاتِهِمُ الْمَادِيَّةِ سِوَاءَ لَوْ قَتَّ مَحْدُودٍ أَوْ دَائِمٍ .

ذَلِكَ مَا يَرْتَبِطُ بِأُمُورِ الضِّيَافَةِ مَثَلًا، فَالضِّيَافَةُ شَيْءٌ مَحْبُوبٌ، وَلَكِنْ التَّكْلُفُ فِيهَا مَذْمُومٌ .

وَمِنْ نِقَاطِ الضَّعْفِ الَّتِي تَطْرَأُ عَلَى سَلُوكِ الْإِنْسَانِ مَا أَشَارَتْ إِلَيْهِ الْآيَةُ الْكَرِيمَةُ بِمِصْطَلَحِ "التَّكْلُفِ"، فِي قَوْلِهِ تَعَالَى: (قُلْ مَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ مِنْ أَجْرٍ وَمَا أَنَا مِنَ الْمُتَكَلِّفِينَ) سُورَةُ ص آيَةُ (86) .

وَذَلِكَ بِأَنَّ الْإِنْسَانَ مَتَكَلِّفًا فِي سَلُوكِهِ فَقَدْ صَارَ أَغْلَبَ النَّاسِ غَيْرِ النَّاسِ، تَرَاجَعْتَ الْكَثِيرَ مِنْ قِيمِ التَّوَاصُلِ وَحَسَنِ الظَّنِّ وَتَمَنِّي الْخَيْرِ، وَحَلَّ مَكَانَهَا الْحَسَدُ وَالتَّنْصِغُ وَالتَّكْلُفُ فِي الْعِلَاقَاتِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ،

إِذَا اسْتَوْلَى التَّكْلُفُ عَلَى الْإِنْسَانِ، فَإِنَّهُ يَصْبِحُ أَسِيرًا لِتَصَوُّرَاتِ وَسَلُوكِيَّاتِ مَتَنَصِّعَةٍ، لَا تَعْبُرُ عَنْ سَجِيَّةِ نَفْسِهِ، وَتَغَايِرِ طَبَائِعِهِ الْمَرْكُوزَةِ فِيهِ .

فِي الْخَتَامِ يُمْكِنُ الْقَوْلُ بِأَنَّ نَمَطَ الْحَيَاةِ الْبَسِيطِ هُوَ مِنْ أَهْمِ مَطَالِبِ كِبَارِ الْعُلَمَاءِ وَالْفَلَسَفَةِ الَّذِينَ أَخَذُوا فِي الْبَحْثِ عَنِ عَيْشِ حَيَاةٍ مُخَالَفَةٍ لِلْمَأْلُوفِ وَتَحَقُّقِ السَّعَادَةِ الْحَقَّةِ أَمْثَالِ الزَّعِيمِ وَالْفِيلَسُوفِ الْهِنْدِيِّ "المِهَاتْمَا غَانْدِي" الَّذِي ضَرَبَ لَنَا أَكْبَرَ مِثَالٍ فِي عَيْشِ الْحَيَاةِ بِنَاءٍ عَلَى الْبَسَاطَةِ وَعَدَمِ التَّعْقِيدِ وَلَعَلَّ هَذَا مَا جَعَلَ مِنْهُ مَعْلَمٌ رُوحِيٌّ عَظِيمٌ وَجَعَلَ الْأَجْيَالَ الْمُتَوَالِيَةَ تَقْتَدِي بِهِ لِسِنَوَاتٍ وَتَثْنِي عَنْ إِنْجَازَاتِهِ فِي الْحَيَاةِ بَعِيدًا عَنِ التَّعْقِيدِ، وَعِلَاوَةً عَلَى ذَلِكَ نَجِدُ أَبُو الْفَلَسَفَةِ "سُقْرَاطُ" ذَلِكَ الَّذِي لَمْ يَهْتَمَّ أَبَدًا بِالْمُظْهَرِ الْخَارِجِيِّ وَاتَّخَذَ مِنَ الْبَسَاطَةِ طَرِيقًا لَهُ بِحَيْثُ عَرَفَ عَنْهُ أَنَّهُ لَمْ يَبْدِي طَوَالَ حَيَاتِهِ اِهْتِمَامًا بِمَا هُوَ زَائِلٌ وَفَإِنَّ أَيَّ مَا هُوَ مَادِيٌّ مَحْضٌ بِالْأَسَاسِ وَهُوَ مِنْ قَالِ عِبَارَتِهِ الْمَشْهُورَةِ "تَكَلَّمْ حَتَّى أَرَاكَ" دَلِيلٌ عَلَى أَنَّ الْإِنْسَانَ يَجِبُ أَنْ يَكُونَ عَظِيمًا مِنَ الدَّخْلِ وَبَسِيطًا زَاهِدًا مِنَ الْخَارِجِ .

## هوس المكانة الاجتماعية

أ. روان حسن الزهراني

الإنسان بأي حال كان -غنيًا أو فقيرًا- يبحث عن المكانة الاجتماعية باستمرار، فتجعله في همٍّ ووهم كبيرين؛ لأنَّ المكانة الاجتماعية باختصارٍ هي الوضع والمكان الذي يشغله الشخص، وكيفية تقدير الآخرين له، ولذلك يسعى الإنسان دائمًا ليحتلَّ مكانًا مرموقًا ومتميزًا؛ حيث أصبحت عقولهم واهتماماتهم تَصُبُّ وكيفية الارتقاء في السُّلَّم الاجتماعي، فإذا نجح الشخص في تحقيق هذا فإنه -كما يرى «ماسلو»- يسعى إلى شيءٍ آخر، وهو محاولة التمييز عن الآخرين؛ لذا أصبحت المكانة الاجتماعية همًّا للإنسان؛ حيث أصابتهم بقلقٍ وخوفٍ شديدٍ، حتى أدَّى ذلك للهوس بالمكانة الاجتماعية، هوسٌ يجعلهم يعيشون في خوفٍ من عدم تحقيقهم لمكانة أعلى وأفضل ممَّا حقَّقها أقرانهم وأقاربهم وأصدقائهم، هوسٌ بالرغبة المفرطة في الحصول على قيمته وقبوله لدى الناس، هوسٌ في أن يُصبح فريدًا متميزًا، هوسٌ لمكانة أعلى حتى لو كان ذا مكانة مرموقةٍ وعاليةٍ وحالٍ ماديٍّ عالٍ، وذلك ربما يرجع -لحدِّ كبير- إلى أنه يبحث عن الحبِّ والتقدير من قِبَل الآخرين؛ لأنَّه في اعتقادهم أن قيمة الشخص تعتمد على مكانته، فعندما يكون لديك مكانة اجتماعية عاليةٌ قد يزداد شعورك بالثقة والقبول والاحترام من الآخرين، وانخفاض المكانة الاجتماعية يؤثر على تقديرك لذاتك وتقدير الناس لك بشكلٍ سلبيٍّ.

وهذا الهوس قد يؤثِّر أيضًا على العلاقات والصدقات؛ لأنَّ منبع الهوس هو التفكير في: كيف تُحسِّن مكانتك؟ كيف أصبح محطَّ أنظارٍ؟ أو كيف أصبح أفضل من غيري؟ حتى يتحوَّل الهوس لحقدٍ وغيره، ولكن في النهاية -وفي واقع الأمر- ليست المكانة ما يُحدِّد قيمتنا، بل الشخص ذاته هو من يسمو بنفسه لمكانته؛ وعلينا أن نعي بأن المكانة ليست مقياسًا للقبول أو الرفض للمحبة أو الكره، نعم، نطمح للوصول لمكانة عاليةٍ، ولكن لا نجعل هذا الطموح يُصبح هوسًا يُفقدنا لذةً ومتعة الوصول، ويجعلنا في همٍّ وصراعٍ للتساوي مع غيرنا، وأن نحقق أفضل ممَّا حقَّقوا، ويجعلنا نَفقد علاقاتنا الحقيقية.

لا يُهمُّك أن أحدًا سَبَقَكَ، فأنت لك طريقك وخطواتك وأحلامك، تسير كيفما تريد، حتى تصل لمكانك، لا كيفما يريدون أن تُصبح؛ لأنَّ التفكير في ذلك أمرٌ مزعجٌ ومقلقٌ.

اجعل حياتك ممتلئةً بنفسك وبأهدافك وأحلامك، لا: كيف يراني الآخرون؟ أو حتى السعي لرضاهم، لا تبقى منغمراً في هواجس المستقبل، اعمل بنفسك لنفسك.

## لِتَكُنْ لَكَ بَصْمَةٌ

أ. روان محمد المطيري

إنَّ العمل التطوعي هو الثقافة الجميلة التي يجب على كل إنسان أن يعي أهميتها لأنها أحد المصادر المهمة للخير، وتعد الركيزة الأساسية في بناء المجتمع ونشر التماسك الاجتماعي بين المواطنين لأي مجتمع.

للعمل التطوعي أهمية كبرى سواء للفرد أو للمجتمع، فبالأعمال التطوعية تحيا المجتمعات وتزدهر ويسود فيها الخير والخصال المحمودة، وله تأثير إيجابي على الفرد والمجتمع وأهميته تمكن:

- في نشر المحبة والإيحاء وتقوية روابط المجتمع فعند القيام بهذه الأعمال يشعر الأفراد ببعضهم البعض.
- بالأعمال التطوعية ينهض المجتمع ويزدهر.
- مشاركة الفرد في الأعمال التطوعية يساعده على التخلص من المشاعر السلبية التي يشعر بها كالقلق والتوتر والاكتئاب وما إلى ذلك.
- مساعدة الفرد للآخرين ومشاركته في الأعمال التطوعية يمنحه شعور بالسعادة.
- يساهم في تعزيز نظرة الشخص الإيجابية لذاته فعند القيام بالأعمال التطوعية يجد الفرد ذاته قادراً على إنجاز المهام وبالتالي يكتسب ثقة في نفسه.
- تساعده في التعرف على توجهاته وما يفضله من أعمال.
- تمنح لحياة الفرد قيمة.
- تعزيز مهارات الفرد سواء الجسمانية أو العقلية.
- فهي تمنح للأفراد القدرة على استثمار الوقت بشكل إيجابي.
- تساعد على نشر روح التعاون بين أفراد المجتمع.
- يحظى الفرد بأجر وثواب عظيم عند القيام بالأعمال التطوعية وقد جاءت الكثير من الآيات القرآنية المؤكدة على ذلك.

وفي الختام؛ يعد التطوع قيمة إيمانية وأخلاقية وإنسانية عظيمة يقدم عليها الإنسان من أجل سعادة الآخرين وتخفيف العبء عنهم مبتغياً بذلك رضا الله ثم محبة الناس فقد دلت النصوص الشرعية على مشروعية العمل التطوعي بوصفه من الأعمال الصالحة التي يتقرب به العبد إلى ربه وتعد المبادرات المجتمعية التطوعية من العوامل الدالة على تطور المجتمعات وتعد ركيزة أساسية لبناء المجتمع وتماسك أفراد المجتمع ومؤسساته وعلامة على نهضة وثقافة أهله.

## فيروسات إجتماعية

أ. ريم عبدالله الزهراني

فيروس اجتماعي هو صناعة ذاتية تنشئ من أفراد أو جماعات من خلال الأقوال أو الأفعال تنتشر بسرعة مثل الفيروسات الحقيقية تؤثر بشكل سلبي على المجتمعات وهي أمراض تمرض القلوب فتهلك الشعوب. تمثل الفيروسات الاجتماعية العديد من الأمثلة منها العنف اللفظي أو الجسدي، التحرش، التنمر، الإدمان، الحقد العداوة والبغضاء، العنصرية، التحاسد، الغيبة والنميمة، الشائعات والأخبار الزائفة. من الأسباب التي أدت إلى انتشار هذه الأمراض الاجتماعية ضعف الوازع الأخلاقي، جهل أفراد المجتمع بخطورة الأقوال والتصرفات السلبية، إهمال الأسرة لاحتياجات أبنائها، الدور السلبي من وسائل الإعلام في نشر الرذائل، سوء الحالة النفسية لدى بعض أفراد المجتمع.

تعتبر هذه السلوكيات سامة وخطيرة على المجتمع تساهم في نشر العداوة والتوتر وتفرقة بين أفراد المجتمع. استناداً إلى الشريعة الإسلامية وأقوال خير البشرية قول الرسول عليه السلام (لا تباغضوا ولا تحاسدوا ولا تدابروا وكونوا عباد الله اخواناً) يكثر التحاسد نتيجة ضعف الإيمان بالقضاء والقدر والإحساس بالحرمان من الملذات الدنيوية والمادية، كما أن العنصرية صفة إبليسية قوله تعالى (قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ) ومن آثار وسائل الإعلام السلبية على المجتمع الاستهزاء والغيبة والنميمة والتنمر على عباد الله في خلقتهم أو سلوكياتهم قال تعالى (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ). فيروس الغيبة والنميمة قال تعالى (لا خير في كثير ممن نجواهم إلا من أمر بصدقة أو معروف أو إصلاح بين الناس ومن يفعل ذلك ابتغاء مرضات الله فسوف نؤتيه أجراً عظيماً)، أما عن العنف قال الرسول عليه السلام (المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده) عن الأخبار الزائفة قال الله تعالى (لئن لم ينته المنافقون والذين في قلوبهم مرض والمرجفون في المدينة لنغرينك بهم ثم لا يجاورونك فيها إلا قليلاً)

وجب التحذير من هذه الأمراض لما يضر بالمجتمعات ومصالح الأمة الحرص على الاهتمام بتربية الأجيال القادمة على الأخلاق الحميدة والرضا والقناعة ومراقبتهم من أجل الحفاظ عليهم ونشر الوعي بين أفراد المجتمع بخطورة هذه الأمراض وأن انتشارها سيكون سبباً في هلاك الكثير من الأفراد وضياع مستقبلهم.

## الكلام المريح في اختيار الشريك المريح

أ. ريم علي خليفه

”تزوج الشخص المناسب، فهو من سيتسبب بـ ٩٠٪ من سعادتك أو شقاؤك حتى نهاية العمر“ تؤكد لنا هذه المقولة أن قرار الزواج سيقودك إما للشقاء أو للنعيم المقيم، فالزواج معقودٌ على ”ميثاق مقدس عند الله تعالى“، وهو سنة الله في خلقه حيث الستر والحفظ والعفة للزوجين، لذلك كان لزاماً عليك أن تجتهد اجتهاداً يليق بذلك العقد، ليكون اختيارك صحيحاً لتبني عليه بيتك.

ستبدأ بنفسك، فتقيّمك لذاتك وقدراتك وإمكانياتك، وتحديد احتياجاتك وأهدافك من الزواج، سيساعدك على اختيار من ”يتوافق“ معك بدرجة معقولة، ثم يتعين عليك العمل على رفع وعيك الزواجي، ومهاراتك الحياتية، وتقييم سلبياتك وتقويمها، ثم يتبع ذلك الأخذ بالمعايير.

إن معايير التوافق ”نسبية“، وقابلةٌ للأخذ والرد بما يتماشى مع مصلحة الطرفين، مع المرونة والمنطقية في الاختيار، فالاختلاف والنقص طبيعي، والتقبل الآمن ركنٌ أساسيٌ لنجاح الزواج، يعقبه التأكد من انتفاء الأسباب المهددة لنجاح الزواج مثل: (الأمراض النفسية أو الانحرافات الأخلاقية أو الإدمان)، ومن تلك المعايير:

-التوافق الديني والقيمي والاجتماعي.

- توافق العمر؛ فالفارق الكبير يحمل الكثير من الاختلافات الفكرية والجسدية، وتلك الاختلافات قد تعرقل تلبية الاحتياجات والرغبات.

-توافق المستوى التعليمي والفكري والمهني، فمن الجيد أن يتساويا أو أن يكون مستوى الزوج أعلى قليلاً درءاً لغيرته من زوجته، فقد أكدت إحدى الدراسات ”أن العديد من الرجال يغارون من نجاح زوجاتهم، فهم يشعرون بفقدان الثقة في الذات عندما تتفوق شريكاتهم في المجالات الاجتماعية أو الفكرية، وفي المقابل فإن النساء يشعرن بارتياحٍ أكثر في علاقاتهن حين يفكرن في تألق أزواجهن“، فله درهن.

-التوافق في السمات الشخصية كالانفتاح مقابل الانطواء.

فإن كنت مؤهلاً، فتقدم بثقة، وإن كنت ترى في أختك أو ابنتك تأهيلاً ورغبةً فخذ بيدها، فليس ذلك بمعيب، وإن كنت مؤهلاً فلا تخجلي من طلب الدعم ممن تثقين بهم. هذا وقد كفل الشرع ”للمخطوبين“ أن ينظرا لبعضيهما، ويتحدثان بكل صدق ووضوح عن مطالبهما ورغباتهما أو حتى اشتراطاتهما، وذلك بحدود منضبطة، لغرض التقييم والتقبل، و(ليس لدواعي الحب والتعلق) بلا تمثيل، أو مبالغة، أو تظليل، أو ضغط، أو حرج، حتى يصل عقب الاستخارة لقرار أكيد (بالقبول أو الرفض)، فيتبعه كشفٌ وتقصٍ مطول ودقيق للتأكد من خلو الآخر مما يهدد سلامة الزواج.

ختاماً؛ الزواج قسمة ونصيب من الله. كونوا سباقين للنصيب الأكثر جمالاً، والتحول الأعلى سعادةً في حياة البشر، فوضوا الأمر لله واستعينوا بالكلام المريح في اختيار الشريك المريح.

## مبادئنا خط أحمر!

أ. زينب علي العبدالله

براءة الأطفال وعطرتهم الفواح نحيطه بالحب ونكسوه بالقبلات ووجود كبار السن ما هو إلا بركة بيننا نزينه بالود والاحترام.

إن عالم التواصل الاجتماعي الذي اقتحمه الجميع صغاراً وكباراً عالم له خطان، إيجابي وسلب، فالبعض اتخذه منبراً لنشر الأخلاق الحميدة، وتعديل السلوكيات وضبطها، ومنهم من اتخذه مصدر رزق له بعمل الإعلانات، كما اتخذه المختصون وسيلة لنشر المعلومات المفيدة.

أما الجانب السلبي، فقد اتخذه البعض وسيلة لعرض حياته الفوضوية، وإظهار أسلوب حياته المرفهة بشكل مبالغ فيه، مما يشعر الأشخاص ذوي الدخل المحدود بالنقص لذلك.

وهنا علينا الوقوف وإعادة النظر فيما يعمله البعض من الاستهزاء بكبار السن بحجة المزاح ونشر البسمة، وعمل المقالب بالأطفال بحجة عمل التجارب الاجتماعية واكتشاف ردود أفعالهم، وما هو في الحقيقة إلا أسلوب ملتو للوصول للشهرة وكسب المتابعين.

إن الاستهزاء بكبار السن وترويع الأطفال هو تعدد صريح على مبادئ ديننا الحنيف الذي أمرنا باحترام الكبار والرحمة بالصغار، فقد جاء في الحديث الشريف عن النبي: (ليس منا من لم يرحم صغيرنا، ويعرف شرف كبيرنا).

ويفتخر البعض للوصول إلى "الترند" في برامج التواصل الاجتماعي السخرية من هذه الفئة، بقصد نشر البسمة و ما هو إلا استنقاص لكبار السن وبتصرفاته الغير لائقة قام بكسر مبدأ إحترامهم في العالم الافتراضي، بل في العالم الواقعي، كم هي كثيرة التعليقات التي ترفض مشاهدة هذه المقاطع من المتابعين من جميع دول العالم والتنديد بها والبعض يشيد فيها ويراهها مجرد مزاح لا استهزاء.

ولا يخفى على الجميع النتائج السلبية لهذه المقالب على كبار السن ومنها: العزلة، الإصابة بالاكتئاب والذي قد يصل إلى حد التفكير في الانتحار.

أما تأثيرها على الأطفال والذي قد يلزمهم مدى الحياة إن لم يتم علاجه:

الإصابة بالأمراض النفسية كالإكتئاب، الانطواء، عدم تقبل النفس، التبول اللاإرادي،

الخوف المستمر، التفكير بالانتحار، خصوصاً إن تم تداول هذه المقاطع ونشرها وعدم حذفها ستجعله ذو شخصية مهزوزة طوال حياته.

أطفالنا وآباءنا أمانه في أعناقنا لنصون هذه الأمانة ونحترمها بقية حياتنا فهي وصية الله لنا.

## خُطوطك الحمراء

أ. سلوى عبدالله الزهراني

هي حدودك الشخصية مع الآخرين؛ وكيف يؤثر سكوتك أو خجلك من قول لاجعل من حولك يتجاوزون تلك الحدود دون اكتراث. إن كنت تشعر بأنك مسؤول عن إرضاء الآخرين وسعادتهم؛ ورأي الآخرين مهم جداً بالنسبة لك. كلمات منهم قد تسعدك وأخرى تحبطك؛ فاعلم انه لا بد من رسم خطوطك الحمراء.

أعظم ما قد تفعله من أجلك، هو التوقف عن إرضاء الآخرين، التخفيف من المجاملات. أن تتعلم قول لا حينما يتطلب الامر ذلك.

أن ترفع اسوارك قليلاً لا يعني أنك أناني.

أن تحترم كيانك وترفض او تعترض لا يعني أنك فضّ.

ستدرك لاحقاً، أن خطوطك الحمراء جعلتك اقوى وأكثر رضا واطزان. وجعلت الجميع بلا استثناء أمام خيارين: إما احترامك كما يجب أو الاختفاء.

والأغلبية المحبة سترغم على احترام حدودك. تذكر ان العالم مرأتك، كيفما ترى نفسك يرونك.

فكلما احترمت نفسك أكثر، كلما ازداد احترام من حولك لك. هناك مثال حي في كل مجتمع؛ عائلة؛ عمل ذلك الشخص الذي يرفض ولا يكثرث، يناقش لا يُجبر أو يستسلم، ستجد أن غالبية من يتعامل معه يحاول إرضاءه؛ مناقشته واحترامه.

وتأمل ذلك الذي يحمل على اكتافه مالا يطيق؛ يحاول جاهداً إنقاذ الأمور، يقول نعم كثيراً..

حيثما يتواجد المنقذ؛ ستجد الضحايا. حتماً ستجده محاط بالكثير من الضحايا وإن قال لا ذات يوم ستقوم قيامته، وينسى معروفة. تستطيع الآن أن ترى ما أعنيه بوضوح.

إن رسم خطوطك الحمراء يعني أن تقدم دعمك ومساعدتك وحضورك وكل ما لديك باختيار منك وقناعه دون التأثير بأي ضغط خارجي أو تلاعب عاطفي.

## مَنْ أَنْتِ!

أ. سماح عبدالعزيز السلمي

إن الطريقة التي ترى بها نفسك هي التي تحدد ما تثمر عنه حياتك صورتك الذاتية هي مفهومك عن نفسك وهي الصورة الذهنية العاطفية التي تحتفظ بها , من أنت وماذا تريد وماذا تستحق وتقييمك لمهاراتك , ومن خلالها يفهمك الآخرون وتعد ذات أهمية لأنها نقطة الانطلاق لتجاربك وخبراتك الحياتية وتحدد صورتك الذاتية القدرة على العطاء والتلقي ومقدار تفاعلك مع الحياة, فإذا كانت صورتك الذاتية تتمثل بالشعور بالفشل والخوف وعدم الاستحقاق فإن جميع خبراتك سوف تعكس ذلك

وإذا كانت تتمثل بالثقة والحب والتفاؤل فسوف ينعكس ذلك على حياتك , إذا كيف للصورة الذاتية أن تتشكل؟

تتشكل الصورة الذاتية بشكل كبير في بداية مراحل حياتنا وخصوصا خلال السبعة الأعوام الأولى فتتشكل من البيئة وطريقة التنشئة والمحيط الخارجي ويكتسب من خلالها الفرد نظام القيم الأساسي الذي سيحتفظ به خلال حياته ويتعلم من خلالها المشاعر والعواطف ويتم التقاطها بشكل غير واعى و تتخزن على شكل أفكار عن ذاتنا.

وأهم العوامل التي تؤثر على صورتك الذاتية الأفكار وتنعكس على المشاعر والسلوك التي يتم اكتسابها خلال مرحلة التعلم , وهناك قوة ترابط بين تأثير الأفكار على السلوك والمشاعر فحينما تكون أفكارك سلبية أو إيجابية عن ذاتك تنعكس على سلوكياتك ومشاعرك, كيف للأفكار أن تؤثر على سلوكياتنا ومشاعرنا؟

هناك نظرية تسمى ABC للعالم "البرت اليس" لو استطعنا فهم النظرية وأدركنا قوة تأثير الأفكار على حياتنا وعلى تشكيل صورنا الذاتية لاستطعنا تغييره صورنا الذاتية بما يتماشى مع ما نريد, يمثل الحرف (A) في نظرية البرت الحدث والحرف (B) الأفكار التابعة للحدث ويمثل (C) استجاباتنا وردود أفعالنا .

الأحداث التي تحصل لنا خلال مسيرتنا الحياتية لا نستطيع تغييرها ولكن نستطيع تغيير استجاباتنا للحدث.

تعتبر المعتقدات والأفكار المصاحبة للحدث التي تشكلت من خلال صورنا الذاتية أن استجاباتنا العاطفية والسلوكية تجاه حدث ما تعتمد بشكل كبير على أفكارنا فمن الممكن أن يقع نفس الحدث على شخصين ولكن لكل منهم طريقة استجابة مغايرة عن الآخر بحسب طريقة تفكيره وقدرته على توجيه أفكاره والسيطرة عليها , فالأفكار التي تدور في عقولنا تؤثر بشكل كبير على حياتنا وأنه يمكننا تحويل هذه الأفكار لتكون قوة إيجابية تساعدنا على تحقيق الأهداف التي نريدها.

وبالختام لنتذكر أن ما تتخيله بتفكيرك تشحنه بالطاقة بمشاعرك وعواطفك وما تشحنه تدريجه في تجربتك الحياتية.

## الأسرة في ظلِّ التَّغيير

أ. سوسن حسين البن أحمد

تشهد العصور على مد الزمن مراحل إنتقالية مختلفة، ولكل فترة لها تغييرات وتحولات تميزها عن سابقها وتمر على مختلف المستويات الحياتية والتعاملات الإنسانية إما بإزدهارها أو انخفاضها. والآن نحن نعيش هذه المرحلة الإنتقالية التي تشهد تطورات وتغييرات في معظم الجوانب وما نركز عليه كأخصائيين اجتماعيين ما يطرأ على العلاقات الاجتماعية ولعل أبرزها (العلاقة الأسرية الزوجية)، ففي الوقت الراهن دخلت المرأة سوق العمل بشكل موسع ومعظم المجالات بدأت تزاولها مع الاستقلال المادي ذي الدخل العالي، وتوليها مناصب عليا وأخيرا قيادة السيارة، ففي ظل هذه ألتخذت الأسرة منحى مغاير عن سابق عهدها، فلو حظ كثرة انتشار المشكلات داخل الأسرة والشكاية من البعد والأنفصال العاطفي وإهمال الزوج مع اتكاليته على الزوجة، تهاون البعض في الحديث بفكرة التخلي عن الأسرة وتفككها وكأنه أمر عادي جدا ولا قيمة لها، وتفاقم نسب الطلاق وحالات الخلع.

إذا هل لهذه التغييرات أثر سلبي على العلاقة الزوجية؟ هل توفر هذه الامكانيات لدى الزوجة جعلها متكاملة تستطيع أن تقوم بكامل شؤون الأسرة دون الحاجة إلى الرجوع لزوج؟ هل عندما تتحمل كل هذا تكون فعلا سعيدة وغير مجهدة جسديا ونفسيا؟ أويكون الارتباط فقط لتحقيق الأمومة؟ هل كانت أهمية وجوده بأنه هو المسؤول الوحيد عن تنقلهم؟ هل يرى الأزواج عمل الزوجة وقيادتها يفقدها مميزات الأنوثة واحتياجاتها النفسية والعاطفية فيراها نداءً له؟ تساؤلات كثيرة جعلتنا نفكر في أسباب ما نحن عليه ولعلنا ندرج بعض ما رأيناه وهو: غياب الوعي بين الطرفين عن أساس العلاقة بينهما والاحتياجات النفسية والمادية التي يحتاجها كل طرف من الآخر، قيام الزوجة بمهام الزوج ظنا منها أنها تكفي الأسرة احتياجاتها دون الحاجة إلى إستشارة الزوج بعيد عن التوتر والنقاش والمشاكل، النظرة القاصرة بالتمركز حول الماديات متجاهلين النواحي الأخرى، التأثير بالتجارب السيئة والأقاويل التي تهمش من قيمة أحدهما على الآخر، التعامل فيما بينهما بالتحدي والندية والقوة في اتخاذ القرار دون مراعاة لأحدهما، جهل الزوجة بحقوقها الشرعية وتنازلها الدائم عن كافة احتياجاتها حتى النفسية، غياب لغة الحب والعاطفة وجو الألفة مع روتين الحياة، إذا الجواب يكون ليس سبب المشكلة هي التغييرات في أساسها ولكن في الوعي والفكر في كيفية توظيفها واستثمارها لصالح استقرار الأسرة، لأنها حقيقة تخفف العبء عن متحمل المسؤولية فبدلاً من أن يقع على واحد يكون تعاوناً مشتركاً بين الأثنين لتسير الأمور بشكل جيد وتصل الأسرة إلى المستوى المطلوب في تلبية احتياجاتها دون أي ضغوط وثقل على أحدهما.

## صُروف الدَّهر

أ. شادن عبدالعزيز المزيرعي

تعد الأزمات والمحن جزء من طبيعة الحياة، والتي تحدث تغيرات في النمط الطبيعي لحياة الفرد ولها دور كبير في تشكيل شخصيته ومهاراته وقدراته وبناءه، ولعل من أهم الأمور التي يجب على الفرد التسلح بها باعتبارها تعينه على التصدي للتحديات وتساعده خلال الازمات هي **المرونة النفسية** التي تعتبر من أهم المهارات الأساسية التي تساعد على التعافي وإدارة العواطف والقدرة على مواجهة الصدمات والأحداث المأساوية وضغوط الحياة المتعددة، وسأركز في مقالي هذا حول تساؤل مهم: **كيف يمكن تطوير وتعزيز المرونة النفسية في ظل الأزمات؟**

1. عزز تواصلك مع من حولك، ويكون ذلك تأكيداً على عدم الانعزال وتجنب الآخرين وادراكاً لأهمية التضامن الاجتماعي، ففي الأوقات الصعبة تكون أهمية الحصول على الدعم الاجتماعي وقبوله أكبر لذا فسمح لمن حولك ممن تثق بهم أن يشاركوك أزمته ويهتموا بك ويقدموا لك النصح والمواساة والدعم، فطبيعتنا البشرية تؤكد اننا بحاجة دائمة إلى من حولنا، كما وان الدراسات اشارت الى انه هناك ارتباط وثيق بين المرونة النفسية والعلاقات الاجتماعية والاسرية الجيدة.

2. ركز على افكارك وصوت عقلك، فإن أصل الشعور فكرة لذلك كن واثقاً بنفسك وبقدراتك واجعل مسار أفكارك إيجابياً متزناً واقعياً، وابتعد عن توقع الأسوء، واحذر من إعطاء المشكلة أكبر من حجمها الحقيقي، واعمل على أن تحافظ على نظرة التفاؤل الواقعية واضعاً امام عينيك أن الله سيجعل بعد العسر يسراً، وذكر نفسك بكل المصاعب التي قد مرت وأصبحت الآن في طي النسيان، وابحث عن البهجة في أصغر الأشياء من حولك مهما كان الحال صعباً.

3. عند حدوث مشكلة اتخذ موقفاً وبادر بالتفكير بالإجراءات الأولية والبحث عن حلول بدلاً من الاستسلام أو التذمر والتركيز على المشكلة وتداعياتها، ولا تدع المشكلة أو الصدمة تشل قدرتك على اتخاذ موقف، وتذكر أنك لست تحت رحمة الأحداث الخارجة عن إرادتك وانه بوسعك فعل شيء ما مهما كان بسيطاً ليحد من حجم المشكلة. ذلك يعزز من مرونتك النفسية من خلال تعلم اتخاذ إجراء أثناء المواقف الصعبة بدلاً من الاستسلام أو إضاعة الوقت بالتذمر.

4. العمل على الجانب الروحاني، فهو يساعد على الشعور بالارتباط العميق والوثيق مع الله سبحانه وتعالى (القوة العُليا)، ويعزز الاتساق بين المعتقدات والقيم والسلوك مما يحقق السلام والداخلي وعمق اليقين والايمان.

5. اطلب المساعدة من مختص، فطلبها شجاعة ووعي وحكمة وتحمل للمسؤولية.

6. الحفاظ على الصحة، وهي الجوهر. فالصحة العقلية والنفسية والجسدية هي كل ما يملكه الإنسان.

## مُعيقُ لا يُرى

أ. شهد عبدالمحسن القاسم

حينما يتعرض الشخص لتعب جسدي او وعكةٍ صحية، سريعًا ما نستطيع أن نلاحظ ذلك ... في إصفرار وجهه أو تغير صوته وغيرها من المظاهر، قد نستطيع تمييز المعافى والمصاب ويستطيع الشخص الشعور بألمه وتحديد مكانه بالتحديد، لكن ماذا عن الألم النفسي! هل الأمر مختلف؟

هل يعلم المرء ما به وما استجد عليه من اعراض؟

هل يستطيع تسكين ألمه، وهل بإمكانه زيارة مختص بكل يسر كما يزور طبيب الباطنية أو الأسنان؟

قد يتقلب المرء في دوامة من المشاكل التي لا يعرف لها تسمية ولا يعرف لها حلاً..

قد يرتبط بمعوقات لا تُرى للخارج معيقاتٍ داخلية عميقة...

قد يظهر للناس بأفضل حال، يعمل، يتجمل، يضحك ويمزح...

لكن داخله مكتظ، مليء بالخيبات والعوائق والكسور والتردد...

قد يخفي المرء ألمه ويظهر على هيئة انفعالات لا تهدأ او على هيئة عتاب مكتوم يحرق في النفس يشعل النيران في داخلها...

قد يمضي المرء مع الحياة متجاهلاً ما به، متجاهلاً خجله الزائد أو رهابه الاجتماعي، متجاهلاً صمته في مواضع لا ينبغي بها الصمت، متجاهلاً رفضه للواقع ورغبته بالتحسن، متجاهلاً أموراً عدة ينبغي عليه التوقف لحلها والنظر بها...

وفي نهاية الأمر يعي وجود المعيق ووجود الألم النفسي..

يعلم دأه ودواءه يعلم احتياجه لمراجعة أفكاره لتصحيحها، للالتفات لداخل نفسه والتوقف قليلاً لمداواة ما بها، يعلم أخيراً أنه بحاجة للاعتراف بحاجته للسكون والشجاعة في آن واحد، بحاجة لأن ينهي كل الصراعات أن يلجأ للمساعدة إن احتاج، أن يتحدث مع من يفهمه، أن يرتب فوضاه وأن يذهب للمختص دون تردد... كما يذهب لمداواة ألمه العضوي.

يذهب أيضاً لعلاج روحه، لتطویر ذاته النفسية والاجتماعية، ليُكون لنفسه أفضل نسخة، نسخة أكثر نضجًا وسلامًا..

## هزيمة الإدمان

أ. شهد علي المعيدي

تعد ظاهرة المخدرات من المشكلات الكبيرة التي تواجه المجتمعات وتنزع أمنها، وتؤثر في استقرارها الاجتماعي، وذلك لما لها من آثار مدمرة على الفرد والأسرة والمجتمع وهذا يعد من المعوقات التي تمنع تقدم ونماء المجتمع وتطوره.

وتشير الدراسات الاجتماعية إلى انخفاض في معدل عمر التعاطي في فئة الشباب وذلك بسبب عدة عوامل من أهمها قلة الوعي بأهمية التنشئة الأسرية الصحيحة والتي لها دور كبير في الوعي بأهمية زيادة أساليب الحماية والوقاية من المخدرات.

وتتضح خطورتها في السلوكيات الغير منضبطة التي يمارسها مرضى الإدمان بحق أنفسهم، ومحيطهم الاجتماعي وهذا ناتج بسبب اعتمادهم الكلي على المادة المخدرة فأصبحوا أسرى لها، حيث يصبح هذا الاعتماد رغبة ملحة، وفقدان في السيطرة وهذا كله في سبيل الحصول على المادة المخدرة فيبحر في متاهات الإدمان ظناً منه بأنه حصل على السعادة التي يريدها فلم يعد يبالي بالخطر الذي يحدق به، حيث يحتاج إلى جرعات أكبر لتحقيق له التأثير الوهمي الذي يريده، فلم يدرك بأنه يسير في طريق الهاوية متغيباً عن ذهنه الآثار المميتة التي تخلفها تلك المواد، حيث تؤدي إلى تأثيرات عقلية وجسدية تتمثل في تلف الجهاز العصبي وتغيرات في وظائف الدماغ وتدهور في الصحة العامة، ولاتقف على هذا الجانب بل لامست جانبه الاجتماعي فزادت من التفكك الأسري، والانعزال الاجتماعي وانتهج لبعض السلوكيات الانحرافية، والكسل عن القيام بدوره في اتجاه مجتمعه، فبدلاً أن يكون قوة منتجة وفاعلة يتحول إلى قوة مدمرة تشل حركة المجتمع، وبالتالي يعد إدمان المخدرات بكافة أشكالها من أكبر التحديات التي تواجه مجتمعنا.

ولأهمية هذا الموضوع وإيماناً من حكومتنا الرشيدة لما توليه للمواطن من اهتمام بالغ واعتباره حجر الزاوية لنجاح رؤية المملكة 2030 فقد بدأت حملتها المباركة ضد من يروج لهذه الآفة حيث هدفت إلى زيادة الوعي بأوهام دوافع التعاطي، وحماية الشباب من الوقوع فيها، وتعزيز المسؤولية الذاتية، والاجتماعية، والتوعية والتثقيف من خلال الحملات الإعلامية، وإصدار القوانين الصارمة في حق كل من يروج لها، ووضع خطط وقائية للأشخاص الطبيعيين، وعلاجية وتأهيلية لمن دخل في دائرة الإدمان، والعمل على احتوائهم أولاً ثم تأهيلهم، واكسابهم المهارات اللازمة للتعامل مع المواقف الضاغطة والتي غالباً ماتكون سبباً في الانتكاسة، وكذلك أولت اهتماماً كبيراً بأسرته، والعمل على توعيتها بكيفية التعامل مع المدمن، ومن ثم دمجهم في المجتمع ليصبحوا أشخاصاً أسوياء قادرين على دفع عجلة التنمية.

## نفسيتي وُليدة أُسرتي

أ. شهد هزال العتيبي

الأسرة هي التي مُذ أن يخرج الطفل إلى هذه الحياة يراها حوله ويطرعرع بداخلها، إذ أن ذلك يعني أن لها دور كبير ومهم في تشكيل شخصيته ومشاعره، وحسب ما تنص عليه سيكولوجية التنشئة الاجتماعية فإنه إن كانت الأسرة يسودها جو الطمأنينة والأمان والدعم المعنوي والمودة والاحترام نشأ لدينا عضو فعال في المجتمع ذو شخصية متزنة خالية من الاضطرابات النفسية وقادر على الارتقاء بمجتمعه، وإن كانت الأسرة على عكس ما تم ذكره، فسنجد جيل هش نفسياً يعاني من الاكتئاب والعزلة وغير قادر حتى على اتخاذ أبسط القرارات اليومية بمفرده لأنه لم يتلقى الرعاية الجيدة والثقة الكافية عند طفولته، وسيشعر بأنه الضحية في جميع علاقاته التي تنتهي بالفشل أو مصدر ألم ومعاناة وحملٌ ثقيل على الذين يحبهم نتيجة الصدمات العلائقية التراكمية Cumulative relational trauma التي مر بها من خلال طفولته، ولن يعبر عن احتياجاته العاطفية لأن تعبيره عنها في الماضي كان يواجه بالصد أو العقاب أو الاستهزاء، فستكون النظرة لنفسه مصحوبة بمشاعر الخجل والقلق والاشمئزاز والغضب من ذاته؛ نتيجة لشعوره بأنه كان غير جيد كفايةً حتى يُحسنان والديه معاملته وكأنه بشعوره ذلك يبرر سوء معاملتهم له من خلال دفاعه ومقاومته لوعي مدى سوء والديه .

إذاً لماذا يسيء الوالدين إلى أبنائهم رغم حبهم لهم؟

يقول أحد المعالجين النفسيين أن السبب هو ما يسمى بالولاء اللاواعي الذي يجعلنا دون وعي نكرر سلوكيات عائلتنا البيولوجية التي صارنا كثيراً لتجاهلها وادعاء عدم وجودها وفهمنا لها، وقد يعتبر الولاء اللاواعي شكلاً آخر من أشكال التواصل التي تجعلنا نعتقد بأننا على تواصل وثيق مع والدينا .

وبذلك يتبين لنا، أن السبب وراء سلوكيات الأشخاص غير الطبيعية وتردد الشباب على العيادات النفسية هو الأسرة في المقام الأول ثم يليها بقية الأسباب الأخرى .

## لَا شَجَاعَةَ بِدُونِ خَوْفٍ

أ. شيخه محمد الرعيديان

في حياتنا اليومية سلسلة أهداف لن تنتهي، هل في يوماً من الأيام خطت هدفاً وأثناء قدومك له انتابك مشاعر الخوف واستوقفت ولم تستطع الإكمال ورجعت للوراء بسبب خوفك من القدوم؟

لابأس بارتفاع نبضات قلبك وعرق جبينك ورجفة يديك وكل بداية تأتي معها هذه المشاعر أمر طبيعي اسعى واتعب، تبدأ حياتك الحقيقية بشجاعتك ولا يعني القضاء على الخوف ولكن يساهم في التقليل من مشاعره لذلك ركز على نوع واحد من الخوف من هدفك ثم ابدأ بالتدريج وأدر وقتك وطاقتك بحكمة واستمتع بالرحلة حتى وإن كان لديك تجارب سابقة مؤلمة تُخيفك وتمنعك من الفرص واجهها واكسر الحاجز ربما تُفتح لك أبواباً مُتسعة من التجارب الكبيرة والخوف مجرد شعور، واجعل فشلك بدايةً لنجاحك وكل سقوط يرفعك لا تُحبط وتجربة الإنجاز لتخطي الخوف والانتصار أجمل شعور تحدى مخاوفك .

حين تشعر بخوف عند تحقيق أهدافك اسأل نفسك لماذا ينتابني الشعور وماذا يحصل؟

هل حين أخفق في تحقيق هذا الإنجاز، أو الخوف من المجهول هذه التساؤلات تُساعدك في تحريك عقلك لوضع خطط بديلة لتخطي مشاعر الخوف بسهولة، أحياناً نقل تجارب الآخرين لك تزداد مشاعر الخوف لديك لذلك استفد من تجاربهم وطبقها بحكمة في حياتك كل شخص له رحلته المختلفة في الحياة استمتع برحلتك .

لا شجاعة بدون خوف إنجازاتك التي فعلتها أتت في بدايات صعبة وبداياتها خوف وقلق في حال تذكرك تأتي مشاعر السعادة بإنك كيف تغلبت على مشاعر خوفك وقلقك .

دائرة الأمان المزيّف تأتي على مراحل:

منطقة الراحة - منطقة الخوف - منطقة التعلم - منطقة النمو .

منطقة الراحة آمانٌ مزيّف يشعرك بمتعة الراحة ثم ينتابك الكسل بتكرار الروتين اليومي احزم وتوكل وحقق أهدافك، منطقة الخوف هو منطقة وهمية تشعُر بالخوف وتقلّ لديك الثقة بالنفس حينها سوف تتأثر بالمحيط الخارجي الذي سيواجهك لا بأس أغلق أذنيك بإحكام للأمر التي تُحبطك ولتجاوز المرحلة بطريقة ذكيّة، ثم تأتي منطقة التعلم واكتساب مهارات جديدة انصح بكثرة التجارب واستكشاف المعلومات إلى أن تصل لمرحلة النمو وتحقيق الأهداف .

افعل شيء صعب تخشاه وقسمه على أجزاء ولطريقة الخروج من منطقة الراحة :

- مارس الرياضة.
- اعرف محدودية طاقتك في وضع الأهداف والمرونة في التغيّرات .
- وسّع دائرة علاقاتك واستفد من الخبرات .
- امسك قيادة بعض من المهام .

## أثر وسائل التّواصل الاجتماعيّ

أ. عبدالله فهيد السهلي

لقد شهدت وسائل التواصل الاجتماعي انتشاراً واسعاً وسريعاً خلال السنوات الأخيرة في جميع أنحاء العالم، وباتت جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية من قبل مختلف الأعمار، بتنوع أشكالها واستخداماتها.

حيث تكونت العلاقات والتواصل المباشر بين الشعوب ومعرفة الثقافات وكسب الخبرات مؤشر للتطور الاجتماعي والثقافي وكثرة الصداقات الافتراضية وقلّة الصداقات الواقعية في المجتمع.

مما يجدر التنبيه له الحرص على الاستخدام الأمثل والمقنن وعدم الإفراط وإضاعة الوقت بدون فائدة لاسيما صغار السن نظراً لقلّة خبراتهم وعدم تمييزهم الخطأ من الصواب والحفاظ على خصوصيتهم لكيلا تنتهك ويقعون ضحية لهذه الصداقات لإن بعض المستخدمين اتخذها وسيلة للتسلية وسد الفراغ.

وأشارت بعض الدراسات الحديثة أن الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي تضعف العلاقات الاجتماعية ويقلل من التفاعل الاجتماعي في محيط الاسرة وقلّة الزيارات العائلية ويضعف مهارات التواصل الاجتماعي مما يقدر بسبب عزلة اجتماعية.

وختاماً: تبين تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على نطاق واسع وأن الإفراط في استخدامها يسبب الرغبة في العزلة والقلق والاكتئاب والتشتت وعدم انتظام النوم، لذا يجب وضع خطة يُخصّص فيها وقت محدد لاستخدامها وتنظيم دورات لتوعية في هذا الشأن واستثمار الفوائد العلمية والثقافية والاقتصادية والاجتماعية ونشر الوعي بأهمية الحفاظ على العلاقات الاسرية والاجتماعية والالتزام بهذه الطرق يُعدّ سبيلاً إلى التخلص من قضاء وقت زائد على هذه المواقع.

## قُدوة

د. عبير سلطان العتيبي

الله خلق الإنسان وحفظ له كرامته، لكي يعيش حياة سوية مؤتمن على عمارة الأرض  
(وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ) البقرة: 30

لذا حرصت تعاليم ديننا الإسلامي كل الحرص على التنشئة وغرس القيم الأخلاقية منذ الصغر.

وأحد أكبر وأهم مصادر التنشئة، الأسرة (الأب ، الأم) ودورهم كبير هما القدوة ومصدر الأمان وعند وجود مشكلة في أحدهما انعكس بشكل سلبي على سلوك الأبناء ولا ننكر تأثير الجوانب الأخرى المجتمع والثقافة، لكن الأسرة وطبيعة التنشئة هي المؤثر الأول في السلوك .

وبعض الوالدين يخلط بين مفهوم التربية والرعاية ويقتصر دورهم على جانب واحد وهو الرعاية وتوفير المأكل والملبس والمسكن وإغفال التربية وتشكيل الفكر والتوجه والمبادئ والقيم .

والوالدين قدوة لأبنائهم بأقوالهم وأفعالهم يتعلمون ويكتسبون منهم ودورهم مضاعف في الوقت الحالي، سابقاً مصادر التنشئة متقاربة ويمكن التحكم بها ، أما الآن يوجد مؤثرات أخرى كوسائل التواصل المختلفة وغياب ثقافة القدوة الحسنة التي تعكس القيم التربوية والسلوكية، وتسليط الضوء على بعض النماذج البعيدة كل البعد عن معنى القدوة .

**ومضة:** جميل جداً أن ترى من قوته في ذاته يحترمها يؤمن بفرديته ، واثق من نفسه الدافع والرادع له أولاً الخوف من الله ومن ثما ما يرتضيه لنفسه.

وأخيراً من لا تحكمه الأخلاق ، لن تحكمه القوانين والأنظمة .

## أبناؤنا "على أعين الناس"!

أ. علا أسامه فرج

خَلَقَ اللهُ تَعَالَى الإنسان ابن أرضه وبيئته، بَيْنَهُ وَبَيْنَهَا صِفَاتٌ مُتَشَابِهَةٌ مِنْهَا "التأثر"؛ وَلِذَلِكَ حِكْمَةٌ عَظِيمَةٌ تَتَجَلَّى فِي سُنَّةِ التَّغْيِيرِ وَغَايَةِ الإِعْمَارِ. فَالتَّأَثُّرُ رُكْنٌ أَسَاسِيٌّ مُتَبَادَلٌ بَيْنَنَا كَبَشَرٍ فِي بِيئَاتِنَا الإِجْتِمَاعِيَّةِ وَبَيْنَنَا كَبَشَرٍ مَعَ بِيئَاتِنَا الطَّبِيعِيَّةِ.

الإِنْسَانُ سَمَاعِيٌّ بَصْرِيٌّ بِطَبَعِهِ، وَهَذِهِ الْجِبِلَّةُ مِنْ لَوَازِمِ التَّأَثُّرِ، فَهُوَ مَخْلُوقٌ مُتَعَدِّدُ الحَاجَاتِ الَّتِي يَسْعَى إِلَى إِشْبَاعِهَا مِنْ خِلَالِ تَفَاعُلِهِ مَعَ تِلْكَ البِيئَاتِ، فَيَحْتَاجُ الوَاحِدَ مِنَّا إِلَى سَمَاعِ كَلِمَةٍ مَدْحٍ تُثْنِي عَلَيْهِ -مَثَلًا-، وَيَحْتَاجُ كَذَلِكَ إِلَى مَنْ يُرْشِدُهُ وَيُدْلِي إِلَيْهِ بِالنَّصِيحَةِ.. كَاحْتِيَاجِهِ لِلغِذَاءِ وَالمَسْكَنِ وَالأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ البَدَنِيَّةِ.

نَتَأَثَّرُ يَوْمِيًّا بِمَا نَرَى وَنَسْمَعُ خِلَالَ احْتِكَاكِنا بِبِيئَاتِنَا الإِجْتِمَاعِيَّةِ، وَهَذَا أَمْرٌ طَبِيعِيٌّ جِدًّا.. لَكِنْ ثَمَّةُ فِخَاخٍ نَقَعُ فِيهَا مِنْ حَيْثُ نَدْرِي أَوْ لَا نَدْرِي نَتِيجَةُ هَذَا التَّأَثُّرِ!

وَإِذَا أَفَقْنَا وَانْتَبَهْنَا بَرَرْنَا لِأَنفُسِنَا بِأَنْ لَا مَجَالَ لِلتَّغْيِيرِ لِأَنَّ سَنَواجِهَ تَحْدِثَاتٍ لَا نَقْدِرُ عَلَيْهَا!

اللَّهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى لَمْ يُنْزِلِ الشَّرَائِعَ السَّمَاوِيَّةَ عَبَثًا، وَلَنْ يُقِيمَ عَلَيْنَا الحُجَّةَ فِي الآخِرَةِ لِأَنَّنا لَمْ نَقْدِرْ! أَنْزَلَ اللهُ الرُّسُلَ مُنْذِرِينَ كَمَا أَنْزَلَهُمْ مُبَشِّرِينَ لِيَقُولَ لَنَا أَنَّنَا جَمِيعًا قَادِرِينَ، جَاءَ هَذَا صَرِيحًا فِي النَّصِّ القُرْآنِيِّ "رُسُلًا مُبَشِّرِينَ وَمُنْذِرِينَ لِئَلَّا يَكُونَ لِلنَّاسِ عَلَى اللَّهِ حُجَّةٌ بَعْدَ الرُّسُلِ وَكَانَ اللَّهُ عَزِيزًا حَكِيمًا" (النِّسَاء: 165).

إِنَّ مِنْ أبلَغِ مَا يَتَأَثَّرُ بِهِ الإِنْسَانُ فِي البِيئَةِ الإِجْتِمَاعِيَّةِ هِيَ الأَعْرَافُ السَّائِدَةُ، فَيَقُومُ بِأَخْذِهَا عَلَى مُجْمَلِهَا دُونَ مُحَاوَلَةِ إِخْضَاعِ بَعْضِهَا لِلتَّمْحِصِ، لِأَنَّ هَذِهِ الأَعْرَافَ لَهَا سُلْطَتُهَا الَّتِي هِيَ بِمَثَابَةِ مَرْجِعٍ يَسْتَنْدُ إِلَيْهِ النَّاسُ فِي مُجْتَمَعَاتِهِمْ، لَكِنَّهَا لَيْسَتْ صَحِيحَةً بِالمُجْمَلِ إِنْ لَمْ يَكُنْ فِي بَعْضِهَا جَاهِلِيَّةً، طَالَمَا أَنَّهَا بِنَاءُ بَشَرِيٍّ يُنْظَرُ فِيهِ بَيْنَ الفِتْرَةِ وَالأُخْرَى!

هُنَاكَ تَحْسُنُ مَلْحُوظٌ، وَهُنَاكَ تَنْوِيرٌ وَتَبْصِيرٌ فِي مُجْتَمَعَاتِنَا بِأَهْمِيَّةِ أَخْذِ مَا يُؤْخَذُ وَتَرْكِ مَا يُتْرَكُ وَصَوْلًا لِمجْتَمَعَاتٍ أَكْثَرُ سَلَامَةً. لَكِنَّ واقِعَ المُمَارَسَةِ مَا زَالَ يُظْهِرُ لَنَا كُلَّ يَوْمٍ حَقَائِقَ لَا تَصِلُهَا الإِحْصَاءَاتُ، فَلَمْ يَعُدَّ الْيَتِيمُ -مَثَلًا- مَنْ فَقَدَ أَبَاهُ بِالمَوْتِ؛ إِنَّمَا قَدْ يَكُونُ الْيَتِيمَ عَلَى أَوْجِهِ، مِنْهَا:

مَنْ حُرِمَ الرِّعَايَةَ بِالمُطَّلَاقِ، نِكَايَةَ بِالمُطَّرَفِ الأُخْرَى!

مَنْ حُرِمَ الحُقُوقَ بِالمُؤَفَاةِ، نِكَايَةَ بِأُمَّه إِذَا تَزَوَّجَتْ مِنْ غَيْرِ عَمِّهِ!

لِنَرَى كَثِيرًا أَنْ شَرَعَ (الحِضَانَةُ وَالمُوصَايَةُ) هُوَ شَكْلٌ يُشْرَعُ عَلَى أَعْيُنِ النَّاسِ فَقَطْ، إِثْبَاتًا لِجَانِبٍ مِنْ عُرْفِ "أَبْنَاؤُنَا لَنَا" أَوْ "أَبْنَاؤُنَا لَا يَعِيشُونَ عِنْدَ غَرِيبٍ" - وَقَدْ تَشَمَّلَ هَذَا الغَرِيبَ الأُمِّ -!

فَتَهْدَرُ حُقُوقَ الإِنْسَانِ وَحُقُوقَ الطِّفْلِ دُونَ وَجْهِ حَقِّ، وَيَعِيشُ الابْنُ يَتِيمًا غَرِيبًا فِي أَهْلِهِ، وَتَنْحَرِفُ الوُجْهَةُ بِغَيْرِ الرِّغْبَةِ فِي التَّغْيِيرِ لِإِعْدَمِيَّةِ القُدْرَةِ!

## المُدَّعِين

أ. غلا عابد المسعودي

منذ الأزل و نار الحرب بين نور العلم وظلام الجهل لم تخُمد و كيف تخُمد؟

وليومنا هذا يعيش مُدَّعِين العلم لكن مُدَّعِين هذا العصر خطرهم أكبر أصبحوا يدخلون كل منزل ويتحدثون بكل ثقة وهتافات المديح والثناء تحيط بهم من كل جانب أعزائي القراء أريد التحدث عن مشكلة أو كارثة الحسابات المتواجدة على منصات التواصل الاجتماعي التي تناقش مشاكل الناس بطرق لا تمت للعلم بصله وآلية عملها هي استقبال مشكلات الناس ثم تقوم بمشاركتها في منصات التواصل الاجتماعي وتسمح لمتابعيها بكتابة حلول من وجهة نظرهم الشخصية حتى ينقذون بها حياة السائل.

دعوني أخبركم لماذا أطلقت عليها كارثة؟ لأنهم لا يعالجون المشكلة بل يجلبون مشاكل أخرى غير مدركين بأنه مختلفين الله خلقنا بظروف وبيئات مختلفة ماهو مسموح لديهم ممنوع لدى غيرهم ما هو سهل لهم صعب على غيرهم نحن المختصين عندما تأتي لنا حالتين لديهم نفس نوع المشكلة لا نستخدم الحل ذاته و عار علينا أن نقول لعميل سنطبق عليك حل تم تجربته على عميل غيرك العلاقات الاجتماعية ليس بالأمر السهل الذي تفتي به دون علم من الممكن أن تدمر بيوت و تشرد أطفال بسبب حل أخبرت به شخص من وجهة نظرك.

أنا لا أكتب هذا المقال للدفاع فقط عن تخصصي و عملي بل أنا أحزن جدا على السائل الذي يستنجد و يطلب المساعدة من ايدي لن تدفعه الا لظلام لذلك أيها السائلين مشاكلكم الاجتماعية و النفسية ليس بالأمر الهين وعليكم بالذهاب للمختصين الذين يقدمون لكم العون بأذن الله بطرق علمية صائبة و من الناحية المادية دولتنا الحبيبة اتاحة لكم الاستشارات الاجتماعية و النفسية بالمجان مثل تطبيق قرييون للصحة النفسية وجمعية مودة وكذلك مركز واعي للإرشاد الأسري.

أخيراً زملاء و زميلات المهنة يا جنود العلم علينا ان لا نسمح لهذا المشكلة بأن تستمر أنا وحدي لا أستطيع منعها بل علينا جمعياً أن نتكاتف و نصد الجهل الذي يغزو تخصصنا علينا أن نوعي الناس بالخطر القادم من حسابات المساعدة بمنصات التواصل الاجتماعي علينا أن نحافظ على جهدنا الذي قمنا به حتى يعرف الناس ماهي الخدمة الاجتماعية ومن هم الأخصائيين الاجتماعيين.

## لُطْفُ الْعَطَاءِ

أ. فاطمة أسامة الخيبري

هل سألت نفسك يوماً إن كنت شخصاً يُقدِّم العطاء دائماً بلُطف ورغبة نابعة من القلب؟  
العطاء هو أن تُبادر بتقديم كل ماتستطيع فعله ..  
من لُطف العطاء الحقيقي أن لاتعيش لنفسك فقط بل لتغرس السعادة والحُب وتبث الأمل  
أيضاً في قلوب الآخرين  
فالعطاء لن ينحصر فقط على الأمور المادية الواجبة شرعاً مثل الزكاة والصدقة...  
بل يكون العطاء أيضاً بالرأفة والمحبة، العطف، اللطف ...  
ومن الجميل جداً أن تكون شخصاً مبادراً دوماً بتقديم كل ما تستطيع به نفسك بنية صافية  
صادقة بلا منه على من قدمت له يد المساعدة والعون يوماً ...  
عليك أن تتعلم العطاء بلُطف في حياتك وتكن مُعطاءً دائماً حتى وإن لم تتلق مقابل لهذا  
العطاء فقط كن مُحسناً وقدم بلُطف وقناعة تامه وكن على ثقة بأن حق عطائك للأخر عند  
الله لا يضيع .  
تعلم فن وثقافة العطاء ، ولا تتوقع أنك سوف تحصل دائماً على مُقابل لما قدمت ولكن !  
كُن واثقاً بأنك ستتلقى نتيجة هذا العطاء يوماً على كل حال لكن كيفيك أن تكسب ثواب  
عطائك الصادق.  
لأكن صادقاً البعض يتمنى فقط مُقابل عطائه أن يرى بعينه سعادة الطرف الآخر ولكن  
لربما يوماً لن تتلقى ردة فعل مشابهة لما تتمنى ، لكن على الشخص أن يُقدم بنية صادقة ولا  
ينتظر مُقابل لعطاءه ، وعلى المرء دائماً أن يعامل الأخر بطيب أصله وكرمه، علماً بأن العطاء  
دون إنتظار المقابل مريح جداً ..  
ختاماً: لا ننسى أن الحياة عبارة عن دروس نتعلم منها العطاء بتوازن لا بإفراط ،  
أمل منكم جميعاً بأن تصبحو معطائين بلا تقصير أو منه ،  
فالعظمة والثقة وحب الذات تكمن بالعطاء ، بادروا بأن تكونوا دوماً سبباً في رسم الابتسامة  
وبث الأمل في قلوب المحبين ،  
وإياكم ثم إياكم ثم إياكم أن تمنعو قلوبكم الرقيقة من لُطف العطاء بحجة أن من حولنا  
لايستحقون هذا العطاء ، نحن نعطي بإستشعار ورغبة بالحصول على الأجر وستعود لنا منفعة  
هذا العطاء يوماً بصور وأوقات مختلفة .  
ضعوها قاعداً أن العطاء يُقاس دوماً بقيمته لا بحجمه، لذلك يجب أن نقدر لطف العطاء  
الذي نتلقاه ونظهر الود والامتنان ،  
أسأل الله أن يخلق لأرواحنا الجميلة ما يليق بها وأن يرزقنا حلو الحياة وخير العطاء  
وراحة البال ..

## لنتعامل بلطف !

أ. فاطمة عطيه العطيه

لماذا نتعامل بلطف؟

في التعامل فن من فنون التواصل مع الآخرين ونحن البشر بطبيعة الحال اجتماعيون بأطباعنا حين نتعامل مع الآخرين يجب ان نكسب الود فيما بيننا لا أحد يعلم بما يمر به الآخرون من مشاكل أسرية أو مرض صعب التعامل معه او ضائقة مالية أو فقد شخص عزيز عليه، كل هذه الاعذار يجب ان تأخذ بعين الاعتبار وقيل في التعامل بلطف فهو شبيه بمضاد طبيعي للاكتئاب.

له آثاره النفسية من ناحية التعامل بلطف يجعل الناس أكثر سعادة فإنه منطقيًا يحسن نظرة الشخص إلى نفسه ويكون أقل عرضة للاكتئاب وأقل عزلة عن الآخرين.

ومن الناحية الاجتماعية حين نتقبل الاختلافات بين الأفراد واحترام الاختلافات في الآراء والثقافات بين الآخرين يجعلنا أكثر تفهماً للآخرين.

والتأثير الصحي البدني أن التصرف بشكل إيجابي ينشط جزء من الدماغ يعرف بنظام المكافأة وهو المسؤول عن المتعة والمشاعر الإيجابية.

نصيحتي أيها القارئ أن تجعل اللطف لك عادة وحتى تكون لطيف مع الآخرين يجب أن تكون لطيف في التعامل مع نفسك حتى تستطيع إظهار اللطف مع الآخرين.

وحيث نتعامل مع الآخرين بلطافة ولا يستجيب الآخرون لك ينبغي ألا تشعر بالإحباط، فهذا لا يعني أنهم لا يقدرّون جهودك، بل يشعرون بالسعادة بتعاملك معهم بشكل جيد.

فمنا طفل صغير يحتاج الى لطافتك في الحديث معه ومراهق يحتاج الى تشجيعك لبناء مستقبله وكبير سن يحتاج الى وقفك بجانبه.

## مُعَنْفَة

### أ. فوزية دغيم الشمري

إن العنف ضد المرأة له تاريخ طويل للغاية، منذ خلق الله الأرض وغالبًا ما يرجع إلى المعايير والموروثات الاجتماعية، السائد لديها هيمنة الرجل ومنحه حق السيطرة والتصرف في سلوك المرأة والتعامل معها بشكل دوني، وللأهل دور في ذلك بسبب تأييد الرجل خوفًا من الفقر أو كلمة (مُطلقة).

فالعنف يطلق على كل سلوك مؤذٍ للآخرين سواء كان جسديًا، أم نفسيًا أم لفظيًا، والعنف له آثاره السيئة على الفرد والمجتمع على حد سواء وتمتد آثاره على الأجيال التالية، وله أشكال عديدة التي نسمع بها وخاصة تجاه المرأة كالعنف النفسي والجسدي.

قديمًا في الجاهلية كان العنف يُمارس على المرأة بوأدها طفلة أو بيعها فتاة، ولكن عندما جاءت الشريعة الربانية والسنة النبوية بتحريم ذلك وحفظ كيان المرأة كما جاء في حديث المصطفى عليه الصلاة والسلام والذي رواه أبو هريرة رضي الله عنه: (واشْتَوْضُوا بالنِّسَاءِ خَيْرًا) وقال في الحديث الذي ترويه أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها (خيرُكم خيرُكم لأهلِهِ، وأنا خيرُكم لأهلي،) صححه الألباني.

حاليًا نجحت بعض المناطق في التخلص من العنف أو الحد من نسبة انتشاره وصدور كثير من اللوائح التي حافظت على كيان المرأة لكن نسبة من أعمال الجاهلية لا تزال حتى يومنا، فكل العجب أن يمارس العنف على الزوجة أمام أطفالها ومن أقرب الناس إليها (الزوج) وحرمانها من أبسط حقوقها، أن يمارس العنف على المرأة من والدتها وإخوتها كحرمانها من (الميراث) الذي شرعه الله إليها بحجة إن زوجها مسؤول عنها وليست بحاجة الميراث.

مما أدى ذلك إلى تفكيك الروابط الاجتماعية والأسرية وقد تصل إلى المقاطعة بين الإخوة.

وكل العجب أن منهم من سمع أو قرأ أحاديث المصطفى صلى الله عليه وسلم في حُسن التعامل مع المرأة فقال رفقا بالقوارير) وذلك مراعاة لمشاعرهن لا تتحطم فشبهن بالقوارير.

وكان عليه الصلاة والسلام دائم التوصية للرجال أن يعاملوا النساء بالمعروف سواء في القول أو الفعل، ولكن يتعاملون وفق أهوائهم ومعتقداتهم الخاطئة وكأن ما يسمعون من حقوق للمرأة كفلها لها الشرع تعمى عنه أبصارهم ولا تعية أسماعهم.

فهل نأمل نجاح الأسر التي مازالت في جهلها سائرة؟

## تظلُّ خيرةٌ

أ. لَمَى عَبْدِ اللَّهِ الْعِيدِ

استشعرت المعنى الحقيقي بأن الإنسان ليس كل ما يتمناه سيكون سبباً لراحته وسعادته فبوابن الأمور قد تختلف كثيراً عن ظواهرها ودائماً قد يسعى خلف دربٍ يراه لامعاً من بعيد حتى يكلّ من السير ويكتشف بأنه يمضي خلف سراب.

إن كل شيء في حياتك يظل خيرة عاجلاً أم أجلاً، الأصدقاء المتغيرون، الخيبات في منتصف الطرق، الأحباب المغادرون، الأقدار المتساقطة في فصول الحياة، تعثرتك في دراستك أو وظيفتك أو حياتك والأمني المتأخرة والأحلام و الدعوات التي رفعناها ولم تأتي بعد، المشاكل التي تقطع عنا حبل السعادة وتقلب يومنا حتى الأمور التي ضد ما نحب العقبات الصغيرة والكبيرة تظل خيرة.

يقول عمر بن الخطاب رضى الله عنه : "لو عُرضت الأقدار على الإنسان لاختار القدر الذي اختاره الله له".

قول مُطمئن لأبعد الحدود فأثق بأن كل ما يحدث لك هو نجاة وخيرة لك في كل أمر وقرار في هذه الحياة إعلم أن خلفه حكمة.

وأن جميع الأمور الحاصلة في هذه الحياة تظل خيرة الإنسان كلما رضى بما قسم له أرضاه الله بطرق لا تخطر على باله لدرجة أنه ينسى ما أحزنه يوماً ما ويعوضه بما يعلم أنه الأصلح له في وقت حاجته.

يلزمك دائماً أن تعرف هذا الأمر قد يكون نفقاً نهايته نور وفتوح وخيرات لن ننالها إلا بهذه العقبات، ودائماً خيرة الله مُبهرة .

## أَيُّ نَوْعٍ مِنَ الْآبَاءِ أَنْتَ!

أ. ليلي عبدالرحمن الربيعه

إنه يريد أن يغادر عش الطفولة، ولكنه يخشى فقد دفع العطف والحنان ويريد أن يلج إلى عالم الرجولة، ولكنه يفتقر إلى الخبرة المطلوبة لذلك، عندها يعيش حاله من التأرجح بين عالم الداخل حيث القلق والحيرة والخوف، والاكْتئاب؛ وعالم الخارج حيث السلوكيات المتناقضة وسريعة التغير (كقصات الشعر والملبس، والمأكل، وتعدد الصداقات وبعض من المغامرات) ويختلف الآباء في التعامل مع هذه المرحلة كل حسب، تربيته، وعلمه وخبرته؛ فهم ينقسمون كالتالي:

آباء يسرعون في الزج بأبنائهم نحو تحمل المسؤولية بالإلحاح عليهم وتحميلهم مالا طاقة لهم به، بأنكم أصبحتم رجالاً... الخ، مما يدخلهم في حالة من القلق والخوف من الإخفاق ثم العتاب على ذلك.

آباء يكتبون الأبناء ويسلبونهم الثقة بأنفسهم من خلال الاستهزاء بهم والنقد اللاذع لسلوكهم وعدم إعطائهم الفرصة لشق طريقهم، مما يدفعهم نحو العزلة والكآبة والانكفاء على الذات، وتحطم الشخصية، ثم يلومهم الآباء على ذلك.

آباء يتركون الحبل على الغارب لأبنائهم حيث أصابوا من نصيب معرفي أو تجريبي من خلال اقران لهم إن خيراً فخير وإن شراً فشر. وشعار هؤلاء الآباء (الهداية من الله) ويرددون المقولة التالية (المطلع رب العالمين)، علّهم يجدون فيها مبرراً لتقصيرهم وتقاعسهم عن أداء واجبهم.

آباء يهتمون بأبنائهم حيث يراقبون ويراعون نمو أبنائهم كما يراعي الفلاح زرعته كل مرحلة بمتطلباتها.

عندها يسير الأبناء بخطى ثابتة وهم مطمئنون ويشعرون بالثقة بأنفسهم، حتى يجدو لهم موطئ قدم في عالم الرجولة.

**فأَيُّ نَوْعٍ مِنَ الْآبَاءِ أَنْتَ!!**

## أقرباء ولكن غُرباء!

أ. لينا سعيد الزهراني

منذ ولادة الإنسان ومن بلوغه سن الإدراك وإلى بلوغه النضج وهو محاط بعوامل اجتماعية مؤثرة يتفاعل معها تؤثر به ويؤثر بها ومن أهم العوامل المجتمع المحيط بما يحتويه من جماعات وأفراد تربطهم علاقات اجتماعية ومن أهم العلاقات الاجتماعية منشأ الإنسان ومنشأته التعليمية الأولى الأسرة.

أولاً، يجب أن يتم التعامل بين أفراد الأسرة بأسلوب مباشر وواضح. وأن يتم التعبير عن الأفكار والمشاعر بصراحة وبطريقة لا تؤذي الآخرين. على سبيل المثال، يمكن استخدام عبارات مثل "أشعر بالاستياء عندما تتأخر في القيام بالمهام المنزلية" بدلاً من "أنت دائماً تكون كسولاً". هذا الأسلوب الحازم يساعد على تجنب التهميش ويعزز فهم الطرف الآخر للمشاعر والاحتياجات.

ثانياً، يجب الاستماع لآراء ومشاعر أفراد الأسرة بدون انقطاع أو تقديم حلول فورية. أن يكون هناك مساحة لكل فرد للتعبير عن رأيه وإسماع صوته، وهذا يعزز الشعور بالانتماء والاحترام. من الضروري أيضاً أن نحترم وجهات نظر الآخرين، حتى وإن كنا غير موافقين عليها. يمكن استخدام عبارات مثل "أنا أفهم ما تحاول أن تقوله، ولكن لدي وجهة نظر مختلفة" لتوضيح ذلك.

ثالثاً، يجب تعزيز التعاون والعمل الجماعي بين أفراد الأسرة. يمكن تحقيق ذلك من خلال توزيع المسؤوليات المنزلية وتخصيص وقت لأنشطة مشتركة مثل. يعزز العمل الجماعي الروابط العائلية ويعطي الجميع الشعور بالانتماء والمساهمة.

في النهاية، يجب أن نتذكر أن الإتصال الجيد بين أفراد الأسرة يتطلب الصبر والاحترام المتبادل. يجب أن نكون مستعدين للتفاوض والتواصل بصدق، وأن نتعلم من أخطائنا ونعمل على تحسين أنفسنا وعلاقاتنا العائلية.

## قطيعُ أم نظام

أ. محمد خلفان الرحبي

تنتحر فتاة وآخر يقضي نحبه بشكل مأساوي، في دولة أجنبية، اكتب لكم هذا المقال كرحلة لأفكاري في البحث عن جواب خاتمة هذه القصص، ثم كيف ستنتهي ومن أين بدأت؟ أن تمشي في طريق ترى نهايته سيسهل لك إكماله بيسر، ولكن لكم أن تتخيلوا كيف لو أن هُوَ قاتمة السواد في منتصف الطريق، فهل بالإمكان إكمال المسير!

هذا ما يعيشه الجيل الحاضر، بين ألا تمشي إمعة كالقطيع، وبين التمسك بالعادات والتقاليد والتي هي أساس التضامن الاجتماعي.

في بادئ الأمر يجب توضيح الفرق بين التمسك بالقيم والتراث الاجتماعي كقيمة من جهة، والتقليد الأعمى دون استحضار العقل في موضعه الصحيح من جهة أخرى، فإن كانت القواعد الاجتماعية التي تظهر في اتباع التقاليد ضرورية لخلق مجتمع متماسك ذي هوية ثابتة، فأیضا لدى المرء فكر لابد من إشغاله لمعرفة طريق الحق.

ولا يلتبس علينا الأمر بربط كل من يسير على التقاليد بأنه إمعة لا أكثر، فالسير في القطيع يأتي في القضايا الآنية، كقضية الشذوذ الجنسي مثلا، فاتباع الغالبية له لا يعني أنه مباح ومن يلهث هنا خلف الجماعة كمن يسير مع القطيع دون عقل!

فالهوة التي نتحدث عنها هي صعوبة تحديد الثابت والمتغير والذي يخلق صدعا في فكر الجيل، فمع أن التقاليد متوارثة من جيل إلى آخر لا يعني هذا أن جُلها قابل للتغيير، فها هو رسول الله يأتي مكملا للإسلام وارثا من سابقه من العرب صفات أرساها بين أتباعه، كالكرم والغيرة والإيثار، معطيا درسا في نقل الموروث بشكل عقلائي .

إذا الرغبة في تطوير المجتمع أو التكيف مع مستحضرات الزمن، يأتي في الموازنة بين التراث الاجتماعي كقيمة تصنع للمرء هويته التي تحميه من كواسر الهجوم الفكري، وفي الكفة الثانية أخذ ما هو سليم بحكمة.

وفي ختام رحلتنا الفكرية، يمكننا القول إن دائرة التقاليد وما نرثه ليس سوى دائرة ضيقة داخل دائرة وسَّعت لنا، فدائرة الإسلام أباحت ما منعه التقاليد حينًا، لهذا في مقياسك تذكر الدين ثم ابدأ القياس بشكل واعٍ دون تضارب الأمرين، وتذكر أن لكل هوية أداة تحقق قيمة إسلامية معينة فرضت علينا.

## كن صلبًا لا قاسيًا

أ. محمد مشعل العصيمي

الصلابة النفسية هي قدرتنا على تحمل ضغوط الحياة واستيعابها واحتوائها وكيفية التعامل معها ، وأول ظهور لمصطلح الصلابة النفسية كان في عام 1980م لدى العالم النفسي الدكتور جيم لوهير، الصلابة النفسية لا تعني الجمود والقسوة يمكنك أن تكون هينًا لينًا دون أن تكون قابل للكسر الصلابة تبرز في قدرتك على التأقلم والتكيف السريع مع ضغوطات الحياة والمواقف التي لا تكسرك تزيد مرونة وثراء وتنوع في ردود فعلك واستجابتك لمواقف الحياة المختلفة، الصلابة النفسية أمر يمكن تعلمه، هي قوانين تقودك لجودة حياة من عدمها، لا تنتظر الظروف أن تُفرش لك، بل اجتهد أن تزيل العوائق لتصل لهدفك،

قد يتجنب البعض خوض تحديات جديدة في حياته دون أدنى محاولة للتغيير أو الوصول لأهداف شخصية خوفًا من عدم نجاحها أو تجنب المعوقات التي قد تصدر بناء على هذه الأهداف ظنًا منه أن هذا الأمر قد يجعله مستقر نفسيًا بل على النقيض الإصرار على عيش حياة مثالية بلا ضغوط أو تحديات هو أمر تأثيره النفسي سلبي على حياتنا ويجعلها أقل جودة وأكثر قلقًا وتجعلنا أكثر هشاشة تجاه أي مشكلة، وأي تحدي جديد نواجهه قد يصيبنا بالذعر والهلع يقول دوركهايم "إن صغائر الأمور تبدو عظيمة في أذهاننا كلما كانت الأمور أكثر راحة" وأثبتت الدراسات أن الأفراد ذوي الصلابة المنخفضة بأنهم أكثر انعزالا عن الناس وأكثرهم ترددًا في الانضمام إلى الآخرين ويظهرون بنسبة قليلة في الأنشطة اليومية أثناء أوقات فراغهم ويشعرون بأن الأنشطة التي يمارسونها أقل هدفًا ومعنى بالنسبة لحياتهم الخاصة، ولكي تتمتع بالصلابة عليك أن تعي وتدرك أن حياتك قد تكون مليئة بالضغوطات وعلى الرغم من ذلك عليك الاستمتاع بهاذي الرحلة، ولا تسمح لهاذي العقبات أن تأخذك حيث مالت، عليك تصفية جميع ما تمر به وأن تفسر جميع أحداث الحياة تفسير منطقي وموضوعي، أن تضع قدرًا لنفسك وأن تتحكم في ردود أفعالك تجاه متاعب الحياة الشاقة، وكن راضيًا عن نفسك لا يمكن لشخص أن يتحلى بالصلابة وهو يشكك بذاته أو يراها أقل من ماهي عليه

أخيرًا: دعنا نتفق أنا و أنت أن نجعل تقديرنا لذواتنا نابغًا من الداخل ولا نسمح لأي ظرف كان أن يحد من خطواتنا القادمة نحو ما نطمح له ونريده .

## قَوَامُونَ عَلَى النِّسَاءِ

أ. مرام حسن الشيشي

قال الله تعالى :

{الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ}.  
[سورة النساء: 34]

تطرق أغلب العلماء لتفسير هذه الآية من منظور شرعي ولكن قل من ذكرها من ناحية اجتماعية، وحبذا أن ننظر لها من منظور الدور والحقوق والمهام والمسؤوليات، والقوامة تقوم على حقوق وواجبات، لا تعني تسلط أو تحكم كما يفسرها أغلب الرجال وهم يرون المعنى السطحي.

القوامة مصطلح أسمى وأرق وأحنّ من ذلك، لا تعني أيضاً تفضيل الرجل على المرأة بشكل مطلق، بل كل جنس فضله على الآخر في مواضع معينة، مثلاً فضل الرجل على المرأة في النفقة، وفضل المرأة على الرجل في البر؛ لأجل غايات تحقق المصلحة العامة.

والقوامة تكليف بهذا الاعتبار أكثر من كونها تشریف، وعن ابن عمر رضي الله عنهما قال: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ يَقُولُ: كُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ

القوامة المقصود بها أن يقوم الرجل بالاهتمام والاحتواء والحفظ والرعاية والأنفاق، هو دور الرجل وواجباته تجاه المرأة وواجبها تجاهه الطاعة وليس فقط الزوج بل كل رجل في حياتها أب اخ زوج ابن، كفلها الدين إلى مماتها، فتجد الأب يصرف على بناته، والزوج على زوجته، والأخ على أخواته، وحتى من لم يكن لديها من ينفق عليها فتتكفل الدولة بنفقاتها واحتياجاتها.

القوامة لا تعني أن تتجرد المرأة من كل أفكارها ورغباتها وليست طاعة عمياء، بل هي بكل حب وتنظيم وتهذيب للمجتمع وهذا يرفع من شأن المرأة ويدعمها، ولا ينقص من قدرها، ومن رقي الإسلام ورحمته يجب ان نتفهم معنى القوامة لتحقيق الطمأنينة والسلام داخل الأسر، ويعتبر الرجل سند للمرأة في شؤونها ونحن نتكلم عن الرجل السوي الذي يخاف الله فيمن هم تحت جناحه.

## بيئة سامة

أ. مرام عبدالرحمن الحمود

لنا في الحياة كيان لم نختاره بأنفسنا؛ بل كان من مفاجئات الحياة وقد نكون اخترناه بأنفسنا ولكن لم يصبح مثلما أردنا، كما أن هذا الكيان يلعب دوراً مهماً في صقل شخصية الفرد وتكوين أفكاره ومعتقداته.

والمقصود بهذا الكيان هو البيئة وبشكل مخصص البيئة السامة وهو مفهوم يطلق على تلك البيئة التي تملأها الصراعات والتوتر الدائم بين أفرادها وأيضاً السلوكيات السيئة مثل الغيبة والنميمة والغيرة والحقد.

وقد تعبر هذه البيئة عن الأسرة والعائلة الممتدة أو الأصدقاء وقد تشمل أيضاً بيئة العمل.

وقد تسهم تلك البيئة في التأثير على شخصية الفرد بشكل سلبي لما لها من أذية على روح الفرد وقد تولد لديه اضطرابات نفسية واجتماعية عديدة.

كما يمكننا أن نتعلم كيفية التعامل وحماية أنفسنا من الأثر السلبي للبيئة السامة. لذا، إليكم بعض النصائح:

1. العمل على تعزيز الثقة بالنفس والتشجيع والدعم لها مع تغيير الأفكار والمعتقدات السلبية لأفراد البيئة التي تنتسب لها وذلك عن طريق التوعية الاجتماعية بالرجوع الى الكتب التطويرية، كما يمكن جذبهم بحضور دورات توعوية.

2. التركيز على الإيجابية: حاول أن تركز على الجوانب الإيجابية في حياتك وتحافظ على تفاؤلك.

من ممارسة التأمل أو الأنشطة الإيجابية الأخرى التي تعزز روحك.

3. إيجاد عنصر سليم: قد يساعدك البحث عن بيئة أخرى أو مجموعة من الأشخاص الذين يدعمونك ويحترمونك. قم بتوسيع دائرة علاقاتك الاجتماعية والتواصل مع أشخاص إيجابيين وملهمين الذين سيساعدونك في تحقيق نجاحك وسعادتك.

4. وضع حدود صارمة: لا بد من وضع حدود في تعامل الآخرين معك ويفيدك ذلك بفرض احترامك وحجب السلوكيات السيئة بما فيها الألفاظ المسيئة والمحطمة. كما يجب عليك أن تكون قوياً في الدفاع عن نفسك وأن تعبر عن احتياجاتك بوضوح.

5. الاهتمام بصحتك العقلية والجسدية: قد يكون التعامل في بيئة سامة مرهقاً على صحتك. حافظ على نمط حياة صحي ومتوازن من خلال ممارسة التمارين الرياضية وتناول الغذاء الصحي والحصول على قسط كافٍ من الراحة. كما يمكنك التوجه إلى المساعدة الامثل من الاستشارة النفسية أو الاجتماعية لدعمك في هذه الفترة.

أخيراً في هذه الحياة لا بد ان تمر بمعوقات ولكن بعزمك وقوتك انت قادر على التغلب عليها؛ بإيمانك بذاتك وبالتوكل على الله انت قادر على الحل وتعلم درسًا. لاتنطفئ بل ازعم على قدرتك على التغيير.

## الانتحار الزائف

أ. مروج محمد شاهيني

أن تستسلم جسدياً ونفسياً وتخضع للعيش تحت تأثير المخدرات هذا انتحار زائف.

لا شك بأن الشخص الهش نفسياً الذي يعاني من مشاكل أغلبها نفسية واسبورية أكثر قابلية بأن يصبح مدمن. كما لكل شيء بداية ف بداية الإدمان تكون بالتجربة والفضول و اغلب من انشاق خلف التجربة الأولى من هم أقل من ثمانية عشر عام بعدها يبدأ التعاطي المنتظم و به يستمر الشخص في التعاطي ويزداد إلى أن يصبح روتين يومي مستمر و بعدها يخرج من دائرة الاعتياد إلى دائرة التعاطي الخطر حيث يصبح بشكل هستيري و يبدأ يفقد دائرة العلاقات و يفقد الشخص قيمة الوقت و تزداد المشكلات الأسرية والنفسية والمادية بعد أن كانت مجرد تجربة و انتظم في التعاطي حتى أصبحت جزء لا يتجزأ من يومه بل سيطرت عليه وعلى كامل أفعاله و أحاسيسه جعلت منه كاذب و سارق و قاتل..

### اسباب جعلت المدمن مدمناً

عدم الاستقرار النفسي والإحساس بالأمان والانتماء للبيئة المحيطة، إثبات وتحدي وتجربة، التاريخ العائلي كفيل بأن ينتشر الإدمان بين أفراد العائلة، الإصابة بأمراض اكتئاب وقلق واضطراب ثنائي القطب، وذلك لأن استخدام الأدوية لوقت طويل ودون استشارة ومتابعة طبية تسبب الإدمان، رفقة السوء، الهروب من الحياة، التعرض لصدمات نفسية متكررة.

### يحرك المدمن أربع

1. الألم النفسي والجسدي / الهروب منه بالتعاطي
2. المتعة/ البعض يجذبهم التعاطي من أجل المتعة الزائفة
3. الإسقاط / يكون سلوك مرافق لأغلب المدمنين
4. الارادة المضطربة وتنشأ من طفل ومرهق لم يتم احتواءه او تلبية احتياجاته النفسية كالأمان أنه لا توجد مشكلة إلا ولها عده حلول ولكن لابد من السير نحو طريق صحيح والاستمرار لعدم حدوث أي انتكاسات.

**الخطة العلاجية** الأيام الأولى يرافق المدمن التعب والانكار والخوف وعدم التصديق وهذا طبيعي، بعدها سيبدأ بسؤال نفسه هل سأتحطى؟ هل سأنجو؟ تساؤلات عديدة مشاعر وأفكار مختلطة ما بين حزن ونوبات غضب وندم واكتئاب، ومكابرة ونكران وجحود وإسقاط، أخيراً مرحلة الخضوع والتعايش على انه مرض مزمن ولا بد الاستمرار والتعايش وتتضمن جدول علاجي نفسي اجتماعي برعاية الفريق الطبي المعالج المكون من الاستشاريين والتمريض والأخصائيين النفسيين الاجتماعيين والتوعية الدينية وتكون من أربعة عشر يوماً وتمتد إلى ثلاث أشهر الجلسات الارشادية وقد تمتد إلى سنوات حسب الفترة العلاجية التي يحتاجها المدمن للتعايش مع البيئة المحيطة له.

حمانا الله وإياكم...

## لماذا نتحاور؟

أ. مروه علي الحمود

نجلس في مجالس كثيرة سواء اخترنا ذلك أم فُرض علينا، نخوض في أحاديث أكثر، نلاحظ انسجام المتفقيين في حوارهم، نلمس على النقيض مشادات المختلفين في أفكارهم، ونتعجب أحياناً من استمرارية وجود أشخاص بعقلية تفكر أن الحوار معركة، فنجدهم يقاتلون بكل ما أوتوا من حجة - قوية أو واهية - لنيل الانتصار الذي رسمته عقولهم!

لماذا نتحاور؟ من شأن الإجابة الواعية على هذا التساؤل أن ترشد الحوار نحو مسلكه الصحيح بعيداً عن وحل الجدل الذي يجرد الكلام من رقيّه، ربما يكون البحث عن حل لمشكلة ما، مناقشة حدث معين، محاولة نصح أو المتعة والاستفادة، أسباب وراء الحوار.

الحوار أساس التعامل مع الناس، فنحن نتحاور في البيت والمدرسة وفي العمل، ويتم مع الأصدقاء والأبناء والأزواج، إلا أن الحوار الأسري يُعد أهم صورها، لما له تأثير قوي في بناء شخصية أفراد الأسرة، وبالتالي ينعكس أثره على المجتمع.

فيتأثر الفرد بدرجة متقدمة من النضج الحواري، وتتيح الأسرة للأبناء فرصة الاستمتاع بالحوار مع مخالفيه، وتثري الأفكار، وتكشف الأخطاء، يوسّع الأفق والمدارك، يبين أموراً ما كانت لتستبين في حوار مؤيد، وكذلك قد يسهم بتعميق إيمان الفرد بفكرته حين تتجلى له مثالب الآراء المخالفة.

إن الحوار هو النافذة الكبيرة المشرعة على الكون، والتي علينا أن نفتحها أولاً ليصلنا النور، لا أن نغلقها ونظل نلعن الظلام.

الأفكار في ذلك كثيرة، لكل شخص أن يستحدث لائحة حوارية خاصة به يكتب خلالها أفكاراً تحفزه على الاستمتاع بالحوار، اقتناص الفوائد، والأهم الارتقاء بذلك التواصل اللفظي بينك وبين الآخرين ضمن حدود الأدب والأخلاق بعيداً عن الانفعال قريباً من الهدوء.

## أطفالنا والإعلام

أ. مسعدة ذيب القحطاني

الطفل هو الغد القادم، ومن يرسم هذا الغد هو نوعية التربية والتعليم الذي نلقنه لأطفالنا في الحاضر، فالطفل يعيش في عصر رقمي متصل حيث يتعاملون بشكل يومي مع وسائل الإعلام المتعددة مثل الإنترنت والهواتف الذكية والتلفزيون وألعاب الفيديو مثل البلايستيشن. فيعتبر الإعلام جزءاً هاماً من حياتهم، ومع ذلك فإن تأثيراته على الأطفال تثير العديد من التحديات والمخاوف. في هذا المقال سنلقي نظرة على تأثير الإعلام على الأطفال من إيجابيات وسلبيات مرتبطة به.

أولاً، سلبيات الإعلام على الطفل: قد تتراجع قدرات الطفل العقلية بسبب جلوسه الطويل أمام الشاشات، التي تجعله يستمتع بمشاهدتها لدرجة أن تشغل جميع حواسه وتجعله لا يدرك ما يجري حوله. قد تتسبب بأضرار جسدية للطفل، فقد تلحق الأذى بنظره بسبب التمتع لفترة طويلة في الشاشة، ومن الممكن أن يسبب هذا الجلوس الطويل السمنة لبعض الأطفال الذين يتناولون الأغذية والحلويات وهم يجلسون أمام التلفاز أو يلعبون بالألعاب الإلكترونية بدون حركة. اضطراب النمو وأوقات النوم عند بعض الأطفال. وقد يكون تأثير وسائل الإعلام على الأطفال خطيراً جداً من الناحية الجنسية، بسبب عرض بعض المواقع لهذه الأمور على أنها أمور طبيعية، أو بسبب فضول الطفل للبحث عن هذه المواضيع التي قد تسبب له عدة مشاكل سلوكية. ومن الممكن أن تصيب الطفل بعض الأمراض النفسية مثل التوحد والاكتئاب بسبب إدمانه على الألعاب الإلكترونية أو مشاهدة التلفاز بعيداً عن الحياة الاجتماعية.

ثانياً، إيجابيات الإعلام على الطفل: هناك بعض القنوات التعليمية على التلفاز أو الهاتف تساعد على تعليم الطفل أشياء مفيدة، وتُمنّي ذكاءه وتقوي معلوماته، لأنها تعتمد على سمعه وبصره فتستطيع أن توصل المعلومة إليه بشكل بسيط وسريع. ترفيه الطفل وتسليته، بالإضافة إلى إيصال أفكار مفيدة له من خلال مشاهدته لبعض المسلسلات الكرتونية الهادفة. وتطوير قدرات الطفل وتوسيع خياله.

ختاماً، يعد الإعلام جزءاً لا يتجزأ من العصر الحديث في حياة الأطفال وله تأثيره من سلبيات وإيجابيات على نموهم وتطورهم، فيجب على الأهالي والمربين الاهتمام بمراقبة وتوجيه الأطفال في استخدام الإعلام النافع بحيث يستفيدوا منه بشكل إيجابي وصحي.

## خَيْبَةُ الأَمَلِ فَكُنْ قَوِيًّا

أ. منال سليمان الحربي

خلق الله الانسان كائن اجتماعي بطبعة بحاجة إلى الشعور بالحب والانتماء والتقدير ليتعايش ويشترك ويتفاعل مع من حوله يحتاج التواصل مع الآخرين تربطه علاقات متنوعة تنعكس على صحته النفسية والجسدية تتيح هذه العلاقات شعورًا بالدعم والمساعدة في تحقيق الأهداف والطموحات فيشعر الذين يملكون علاقات اجتماعية راضين عنها بسعادة وارتياح.

تضاعف أحلامك وتوقعاتك بعلاقاتك الاجتماعية إلى الحد الأعلى وعند حدوث ووقوع اللحظة غير المتوقعة في موقف عابر هنا تدرك وتشعر بشعور غير مريح يتغلغل إلى قلبك وعقلك مُحدثًا شرخًا عميق وألم وذهول ويصبح مدمرًا لروحك نفسيًا وصحيًا تستمر لأيام او أسابيع عديدة. هنا خيبة الامل.

هنا حدث الفرق ما كنت تأمله وتطلبه وتظنه أنت وبين ما تحقق، حيث ما تحقق أقل أو مختلف كليًا مع ما ظننت سيكون.

عليك أن تتعلم كيف تتعامل مع خيبات الأمل بطريقة حكيمة وصحيحة فالتعامل معها هو مثال رئيسي على كيفية التغلب على العقبات في حياتك.

عليك تقبل مشاعرك وأن تشعر بهذه الأحاسيس وتجاوزها فالتجاوز يحدث عندما تسمح له بالخروج ببساطة وفكر (كنت أتمنى لو سارت الأمور كما تمنيت أنا حزين لكن سأكون قويًا وأتعافى)

فكر أن خيبة الأمل هي حدث طبيعي من الحياة والجميع يمر بها.

شارك تجربتك وخيبة أملك مع شخص آخر كنوع من الفضفضة لترتاح وتتنفس قليلاً.

تذكر إن شعرت بخيبة أمل، فلا يعني أنك مخيب للآمال.

تعلم من التجربة وركز على القيم التي تضيفها هذه المواقف على شخصيتك وتعلم كيف تحسن أسلوبك في التواصل مع الآخرين لاحقًا.

هل لخيبة الأمل جانب مضيء؟ نعم هناك نتائج إيجابية ويصبح هناك فعل عكسي يولد لكي تحسن حالتك، فخيبة الأمل فرصه لتطور نفسك وتحقيق أهدافك. وخيبة الأمل ضعف داخله قوّة تجعلك أقوى فكن قويًا.

## الثراء المهني الاجتماعي

أ. منيرة سعد القحطاني

إذا أردت أن تخلق الثراء فاعلم أولاً بأنك مسؤول عن قيادة سفينة حياتك على جميع المستويات صحياً واجتماعياً ومهنياً وعاطفياً ومادياً.

لذلك نحن نفكر دائماً في كيف أن نصل الى هذا الأمر وربما لكثرة تعدد المجالات المهنية في الوقت الحاضر فنحن بحاجة ماسة إلى الارشاد المهني الذي يقوم على أساس تنوع الفروق الفردية في القدرات و الاستعدادات و الميول و التقدم العلمي والظروف البيئية لكل شخص و هو ضروري لرفع انتاجية الانسان و تحقيق الجودة و المهنة لها علاقة وثيقة بالذات و الشخصية فاختيار مهنة يرتبط بمفهوم الذات لدى كل شخص و المهنة هي العمل الذي يقضي فيه الفرد أغلب وقته وهو الذي يجعل للحياة معنى و يجعل للإنسان قيمة اجتماعية حيث يمثل أهم أدواره الاجتماعية في الحياة والارشاد المهني ليس عبارة عن تقديم نصيحة أو خدمة للحصول على وظيفة ولكنه علم ومنهجية يتم التدرب عليها وتطبيقها مع الأفراد لتعلم مهارات إدارة الحياة المهنية.

يسعى الارشاد المهني إلى وضع الشخص المناسب في المكان المناسب وإلى اكتشاف قدراته الكامنة والسمات الشخصية والمهارات التي يتمتع بها وتميزه عن غيره التي إن عمل عليها ممكن أن توصله للثراء المالي ورفع مستوى دخله و ليس هذا فقط فالمرشد المهني هو بمثابة المفتاح لأي شخص و لديه معرفة بالعقبات المهنية التي قد تمر بها ومن خلاله يحل هذه العقبات ويعمل على تعزيز الثقة لدى الشخص و مساعدته في التخلص من الاحباط الوظيفي ويجعله قادر على استبصاره بعمله ومجاله أكثر وعادةً ما تتم هذه الجلسات مع مرشدين مهنيين متخصصين وتقدم عبر جلسات مهنية إرشادية وهذا الإرشاد يجعل الشخص يتعرف على مهاراته التي تحتاج إلى تطوير مثل مهارة الانضباط والإقناع وحل المشكلات والحفاظ على التركيز ومهارة التواصل الفعال مع الآخرين ومعرفة كيف يكون متفاعل اجتماعياً وكيف يسوق لذاته ويكون علاقات مع الأفراد الذين في نفس مجاله وكيف أن يتفادى مشكلاته المهنية وغيرها من الأمور التي يحتاجها الفرد لكي يتقدم ومهنياً واجتماعياً ويحقق المعرفة والثراء الاجتماعي المرجو.

ونحتاج في وقتنا الحالي إلى تعزيز مفهوم الإرشاد المهني وبناء المهارات والخبرات وتنمية المواهب فالإرشاد والتوجيه المهني بأسلوبه الحديث يركز على المبدعين والواعدين وهو المرغوب والقادر على دراسة إمكانات المجتمع وسوق العمل وتوجيه هؤلاء الشباب الواعد لما يمكن أن يتوجهوا إليه من أعمال ومجالات وتخصصات وفرص عمل في المجتمع .

## مَا أَسْوَأَ الْفَقْرُ

أ. منيرة عائض القحطاني

يقول الله في محكم كتابه الكريم: "إن يكونوا فقراء يغنهم الله من فضله والله واسع عليم" سورة النور - الآية (32)

الفقر ليس عيباً لكن من الأفضل إخفائه والفقر لا يسبب التعاسة في حد ذاته لكن المشاكل المترتبة عليه هي التي تجعل الإنسان تقيساً.

الفقر مشكلة اجتماعية لها أبعادها وحدودها المؤثرة على النفس البشرية التي تطمح للتحديات ومواكبة العصر الحديث والنهوض للقمم وقد يتسبب الفقر في مشكلات اجتماعية ونفسية تحتاج الكيان النفسي وتؤثر عليه وتختلف أسباب الفقر إلى أسباب ذاتية وهي نابعة من الشخص نفسه مثل الكسل حيث يصاب الإنسان بفقدان الشغف والهمة اللازمة للقيام بالعمل والسعي وراء رزقة وقد يصاب بالفقر بسبب العجز المرضي الذي يحول بينه وبين أداء عمله وهنا يقف عاجز وفي داخله يرى الحسرة والندم بسبب الظرف الذي اجتاعه.

وهناك أسباب خارجية خارجة عن إرادة الإنسان مثل الكوارث الطبيعية التي تؤدي إلى انقطاع دخل الإنسان والفقر يزيد من معدل الجرائم التي يرتكبها الشخص لسد حاجته بسبب عجزه عن تلبية احتياجاته من خلال الطرق المشروعة ومن الآثار الاجتماعية للفقر:

المشكلات الأسرية حيث تعتبر الأسرة الفقيرة من أكثر الأسر المهتدة للطلاق والعنف والضغط والإجهاد بسبب ما يعتريها من مشكلات ناجمة عن الفقر

وأيضاً المشكلات الصحية وسوء الرعاية حيث يعتبر الأشخاص الذين يعانون من الفقر هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والوفيات والأمراض العقلية ومن الطرق لمكافحة الفقر من المنظور الاجتماعي تنمية العمالة والمنشآت وذلك من خلال زيادة الفرص للعمالة في المناطق الريفية وتحسين وسائل النقل والاتصالات فيها وتشجيع المشاريع الصغيرة وتوفير الحماية الاجتماعية ومنها الحماية الصحية في العمل وغيرها وتعزيز الحوار المجتمعي من خلال دعم الأعمال التي تسعى للحد من الفقر.

ويبقى القول الأول والأخير:

إن نجاح المجتمعات وتقدمها يتم عن طريق اتخاذ خطط مستقبلية وإجراءات حازمة من أجل التمكن من القضاء على هذه المشكلة العائقة للتنمية.

وفي نهاية مقالتي هذا أضيف له أنه الله خلق فقراءً وأغنياءً لأنه لو بسط الرزق لجميع عبادة سييغون في الأرض، ولكن الفقر يصبح دافعاً وسبباً للاجتهاد وإظهار الخبرات والكفاءات والتفوق للخروج منه إلى الاكتفاء أو الغنى قال الله في محكم كتابه "ولو بسط الله الرزق لعباده لبغوا في الأرض، ولكن ينزل بقدر ما يشاء إنه بعباده خبير بصير" سورة الشورى آية - (27)

## السَّلَامُ الدَّاخِلِي

أ. مها أحمد الأسمرى

السلام الداخلي هو التوكل التام والتعلق بالله والرضا بالقدر والابتعاد عن التفكير بعثرات الماضي وغيبيات المستقبل ومحاولة العيش داخل يومك بطمأنينة ورضا أيضا نجده غالباً يرتبط بثلاث نقاط وهي:

- السلام في علاقتك بالله عزوجل (السلام الديني)
- السلام في علاقتك مع الآخرين (السلام الاجتماعي)
- السلام مع ذاتك وشخصيتك (السلام النفسي)

وهي عبارة عن حلقة مترابطة بين بعضها البعض وكل جزء منها يكمل الآخر وهي الصورة الأخيرة للسلام الداخلي.

انظر دائما الى تلك النقاط ولا تتجاهلها وابحث عن حلول باستمرار ولا تعجز إذا كنت مقصر مع الله اعترف بتقصيرك لسد هذا التقصير إذا كان لديك علاقات مضطربة تعرف على أسباب الاضطراب ووجهها بالتي أحسن إذا كان لديك تراكمات نفسية تخلص منها بطمأنينة عش بتفاصيلها لا تتخلى عن تلك المشاعر وتزييف بأخرى فهذا يستنزف منك طاقة وجهد ووقت إذا واجهت عارض صحي لا تتجاهله فهذا الجسد أمانة لديك صحح عاداتك اليومية باستمرار ولا تملل من عيوبك وتذكر دائما بأن الله سيحدث بعد ذلك أمرا.

يقول أهل السلف (أهل الجنة أهل التطبع لا الطبع) فالنفس الانسانية ضعيفة مليئة بالأخطاء ولكن على الإنسان أن يقاوم هذه النفس الضعيفة وأن يكون لديه (إرادة التغيير) والمحاولة في تغيير الطبع السيئ لديه واكتساب طباع حسنة وتهذيب النفس وتأديبها لا تترك نفسك تموج في بحر السيئات وتغرق في الوسوس وتترقب هفوات القريب والبعيد وتحاول إسناد عثراتك إلى محيطك ومن حولك اعترف بإخطائك وكن صادقا مع نفسك فنصف حل المشكلة الاعتراف بالخطأ. "رسالتي الى كل أب وأم" ابن لإبنك أساساً من السلام الداخلي واجعل لديه قاعده متينة ليستطيع المواصلة لبناء قلعة من السلام الداخلي ليصبح لديك طفلاً مُتَزَن نفسياً وجسدياً، حتى لا تدخل في متهات المشكلات الاجتماعية والنفسية والميول الإنحرافية وغيرها من التي يعاني منها شريحة كبيرة من الأطفال وشباب نقي طفلك من الحسد والطمع والتوتر والعدوان والاتكالية بأسرة مترابطة ومتكاملة لا المثالية ولا التفكك اجعل مبدأ الوسطية والاعتدال هو طريقك في التربية كما قال تعالى " وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِّتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا " البقرة 143،

هكذا نخرج بجيل سويًا ومتيًا نفسيًا واجتماعيا ودينيا قادرًا على ان يحلم ويحقق.

## أحدنا مُعاق

أ. نادية مستور الحربي

لكل منا دوره البارز في تنمية المجتمع وتطوره وجميع فئات المجتمع لهم حق المساهمة في تحقيق التنمية ولعلنا في هذا المقال نسلط الضوء على وعي المجتمع بتمكين الأشخاص ذوي الإعاقة ودمجهم في المجتمع.

ويسهم الدمج في تحقيق فرص المساواة والمشاركة التامة للأشخاص ذوي الإعاقة في المجتمع أسوة بأقرانهم العاديين، وهذا الأمر يتطلب تكوين اتجاهات اجتماعية إيجابية نحوهم، وإزالة جميع مظاهر التمييز تجاههم.

فنحن كمجتمع علينا تقبل الأشخاص ذوي الإعاقة كما هم وأن لديهم قدرات كامنة ومهارات تستحق التشجيع والتحفيز حتى ينطلقوا في تحقيق تنمية المجتمع، فكلما زاد وعي المجتمع بحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة زادت فرصتهم في التمكين والدمج المجتمعي.

ويجب أن يتكاتف المجتمع لتقديم وسائل المساعدة لكي يمكنهم من التغلب على نواحي القصور والعجز ومساعدتهم على تخطي الشعور بالنقص والاحباطات التي تضرهم ومن ثم يساهمون ويشاركون في مجالات التنمية.

فالمجتمع الدولي تبني قضايا الأشخاص ذوي الإعاقة ودمجهم وتمكينهم فأصبح هذا الدمج سمة تقدم أي مجتمع.

وختاماً إن العمل على تغيير اتجاهات المجتمع نحو الأشخاص ذوي الإعاقة هي مسؤولية المجتمع بشكل عام ومسؤولية الخبراء والاختصاصيين بشكل خاص، وذلك من خلال توعية أفراد المجتمع وثقيفهم لمحاربة الاتجاهات السلبية وتدعيم الاتجاهات الإيجابية في التعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة.

## اللغة الصامتة

أ. نجد جابر المالكي

في عصرنا الحاضر أصبحت الفنون والثقافات تلعب دورًا حاسمًا في تعزيز التواصل والتفاهم بين الأفراد والمجتمعات فقد ساهمت في بناء جسور التواصل والتفاهم بين الثقافات من خلال وسائل مختلفة، فكيف بإمكان اللوح الفنية ان تحاكي شعورًا عميقًا في جوف الإنسان؟ وتوضح المعاناة من خلال الفرشاة والألوان، وأن تكون قادرة على كسر الحواجز اللغوية والثقافية وتصل إلى قلوب وعقول الناس بشكل أعمق دون الكلام. ماذا عن المسرحيات والمهرجانات؟ كيف تشارك في طرح القضايا الاجتماعية المهمة وتستطيع ان تثير النقاش والحوار وتعزيز الفهم والتسامح.

فالفن يُعرّف بأنه يشير إلى التعبير الإبداعي من خلال وسائل مختلفة مثل الرسم والنحت والموسيقى والأدب ويعتبر الفن وسيلة للتعبير عن الثقافات والهوية الفردية او الجماعية. وأما الثقافة تشير الى العادات والتقاليد والقيم التي تميز مجتمع معين مثل اللغة والدين والملابس والعادات الاجتماعية وتساهم في تشكيل هويتهم الشخصية والجماعية.

وللفن والثقافة أهمية بالغة حيث أنها أصبحت وسيلة للتواصل غير اللفظي والتفاعل الإنساني، فالأعمال الفنية والتعبيرات الثقافية لديها القدرة في نقل الرسائل والمشاعر والأفكار بطرق تتجاوز الحواجز اللغوية والثقافية ويمكن أن تحفز النقاش والحوار وتجسد التجارب الإنسانية المشتركة، فيساهم كل من الفن والثقافة في تقدير تعددية الخلفيات والآراء والمعتقدات، كما يساهم في تعزيز الوعي الاجتماعي من خلال القاء الضوء على القضايا الاجتماعية المهمة ويشجع على حلها والنقاش حولها، حيث يعكس الصعوبات والتحديات التي يواجهها المجتمع، إضافة الى انه يعزز الهوية الفردية والجماعية والانتماء إلى مجتمع معين ويوفر وسائل للتعبير عن الهوية الشخصية والجماعية للأفراد من خلال المشاركة في الأنشطة الثقافية والفنية.

وبالتأكيد لدى الخدمة الاجتماعية دورًا هامًا في المجال الفني والثقافي، حيث يمكن للأخصائي الاجتماعي تقديم المساعدة الاجتماعية للأفراد الذين يعانون من صعوبات وتحديات من خلال برامج العلاج الفني او الثقافي، فقد يستخدم الفن كأدوات للتعبير وللتأهيل الاجتماعي، أيضًا التواصل مع المؤسسات الثقافية والمنظمات غير ربحية لإنشاء برامج ثقافية وفنية مشتركة وتشجيع الأفراد بالمشاركة فيها، فالأخصائي الاجتماعي قد يكون جسرًا بين المجتمع والفن والثقافة ويعمل على تعزيز قيمتهما وفهمهما ومشاركتهما.

وفي النهاية هي ليست لوح جمالية تزيّن الجدران فقط بل قد تكون مصدر تعاطف وإلهام، وأغاني الوطن والأعياد لم توجد لوجود مناسبات موسمية فهي تزيد الروابط المجتمعية، واما الأدب قد لا يعبر عن الشخص ذاته بل بإمكانه تسليط الضوء على قضايا المجتمع وتوصيل رسائل معينه عنه.

## لا تجعلني غريباً في مجتمعي !!

أ. نورة محمد الشهري

تعد البيئة أو المجتمع المحيطة بالإنسان المصدر الأول لكسب الأفراد المعارف والسلوكيات والقيم، فمنذ أن يفتح الإنسان عينيه يرى أسرته وهي بيئته التي تحيط به والتي يبدأ بالتفاعل معها تدريجياً ليكتسب منها معارفه ومهارته الاجتماعية حيث إنها تغذية بالمعارف والسلوكيات والمهارات شيئاً فشيئاً حتى تجعله إنساناً قادراً على التفاعل مع من يحيطون به، فالإنسان كائن اجتماعي بطبعة فهو يتفاعل ويتواصل مع الآخرين فعندما تفتقر تلك البيئة التي ينشأ بها الطفل من تلك المهارات وعدم مشاركة الاهتمامات والمشاعر والعواطف تؤدي إلى حرمانه من أن ينمو بشكل سوي سليم حيث تفقده فرص لتعلم مهارات أساسية كالنطق والتفاعل والتواصل.

ويمكننا القول بأن أساس الحرمان البيئي الاجتماعي للطفل ينشأ عن قصور من البيئة المحيطة به وهي الأسرة، فانشغال الوالدين بشكل أساسي وبقية أفراد الأسرة التي ينشأ فيها الطفل يتسبب في إهمال إشباع حاجاته اللغوية والعاطفية والاجتماعية كمارسة التفاعل والتواصل الاجتماعي بالشكل الطبيعي، وأيضا لوجود خلل في العلاقات الاجتماعية كعدم حضور بعض المناسبات الاجتماعية كالزيارات مع الأقارب والجيران والخروج للأماكن العامة والتي لا يعطى للطفل فرصة للاختلاط بأقرانه والتفاعل معهم لكسب مهارات وممارسة أنشطة أخرى، وعليه فيظل الطفل أمام شاشات التلفاز أو الأجهزة الإلكترونية لساعات طويلة وعدم ممارسة أي نشاط اجتماعي أو بدني أو لغوي، حتى يصل بالطفل إلى التوقع في العالم الافتراضي فلا يصبح لديه تواصل بصري أو إدراكي ويكون حبيس هذا العالم ويصبح أقل تفاعلاً مع المحيط الاجتماعي أو منعزلاً.

فعند وصول الطفل إلى هذه المرحلة يكون هنا قد أنسلخ من عالمة ومجتمعة ودخل إلى عالم آخر يكون فيه الطفل فقط العنصر المتلقي للمعلومة دون أي تفاعل وتعطيل لبعض المهارات كالتفكير والاستنتاج والممارسة والتجربة ولا يوجد لديه علاقات اجتماعية مع ممن حوله ويبقى هكذا لساعات طويلة مما تؤثر على مراكز الإدراك لديه فقد تؤدي إلى تأخيرها وفي حالات متقدمة إلى تعطيلها.

وأخيراً ولكيلا يقع طفلك ضحية للحرمان البيئي الاجتماعي وفريسة لتلك الأجهزة لا تجعل ضغوطات الحياة والمسؤوليات تحرم طفلك من أن يكون إنساناً سوياً، فالطفل في سنواته الأولى في مرحلة تكوين الشخصية فأى خطأ تستمر آثاره إلى مراحل متقدمة من عمر الطفل وقد تظل معه للأبد، فمن حق الطفل أن يوفر له بيئة اجتماعية سليمة، فقليلاً من الوقت والاهتمام وفرة لطفلك وهيئ له بيئة وعلاقات اجتماعية إيجابية لتحظى بطفل سليم.

## لَسْتُ آلَةً

أ. نوره أحمد الودعاني

يعتبر النقد ذا أهمية للفرد والمجتمع إذ أنه يحسّن من مهارة الفرد عن طريق توضيح أخطاءه بطريقة سليمة، حتى يتسنى له تجاوزها ويزداد من إنتاجيته، بشرط ألا يتعرض للإيذاء النفسي، وبالنسبة للمجتمع فهو يساعد في تنميته وتقدمه، ولأن الفرد أساس هذا المجتمع فإن تحسنت أخطائه ساهم في تطور المجتمع، ويعرّف النقد بأنه: إبداء رأي في شيء وتقييمه بناءً على ثقافة الناقد، مع ذكر الجيد والردّيء فيه، وقد يقترح حلول لإصلاح الخلل، أو يعزز الصواب.

ومع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي أصبح من السهولة على الفرد أن ينقد كل ما يراه مختلف عن مبادئه، فقد ينجرّف نحو عواطفه في النقد ويطلق الأحكام دون تريث أو حتى أن يبحث عن أصل المعلومة، وتكمن خطورة ذلك في انتشار هذا النقد لدى مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي، لأنه مع هذا الانتشار يزداد عدد المؤيدين والتابعين للرأي نفسه، وهذا ما يسمى بالتبعية أو كما أطلق عليها عالم النفس الاجتماعي غوستاف لوبون (سلوك القطيع).

فالتبعية هي سلوك الفرد في الجماعة، عندما يتصرف بسلوك الجماعة التي ينتمي إليها دون تفكير أو تخطيط منه، فيقوم بتهميش عقله ويتلقى الأوامر من غيره.

فالأساليب المستخدمة لجلب التابعين قد تكون قائمة في شكلها الخارجي على النقد، ولكنها تحمل في طياتها أساليب مبتذلة: كالتنمر اللفظي والتعدي على الغير دون حق، فالانجراف خلفها يُورث لدى الفرد اتكالية، وانحياز وتعصب فكري؛ لأنه يتحول بمحض إرادته إلى آلة فيتحرك وفق توجيهات غيره.

ختامًا ينبغي الوعي، والتخلي بالحكمة، والاعتدال بطرح الآراء، والتحقق من المعلومات قبل اتخاذ أي قرار أو تبني أي وجهة نظر، وعدم الاعتماد الكلي على آراء الغير دون رفض أي فكرة، فلا تجعل من نفسك آلة.

## هل لهم أثر؟

أ. نوره سعيد المالكي

أصبح من الواضح اليوم أن وجود المسنين له تأثير كبير وإيجابي على مجتمعنا. فالمسنون يمثلون جزءاً لا يتجزأ من خبراتنا وتراثنا، وهم يستحقون الاحترام والتقدير العميق.

في المقام الأول، يقدم المسنون الحكمة والمعرفة التي اكتسبوها على مر السنين. إن تجاربهم ومعارفهم القيمة تمثل مصدراً هاماً للإلهام والارتقاء بالأجيال الشابة. فمن خلال الاستماع إلى قصصهم واستفادة من خبراتهم، يمكن للشباب أن يتعلموا دروساً قيمة ويطوروا رؤية أوسع للحياة.

ويتمتع المسنون بقدرة فريدة على بناء الروابط الاجتماعية وتعزيز العلاقات الإنسانية. إن وجودهم يمنحنا الفرصة للتواصل مع الأجيال السابقة والاستفادة من قصصهم وتجاربهم. فهم يمثلون رمزاً للوحدة العائلية والترابط الاجتماعي، وبالتالي يساهمون في بناء مجتمع قوي ومتربط.

علاوة على ذلك، فإن المسنون يقدمون الدعم والرعاية اللازمة للأفراد والعائلات. فهم يلعبون دوراً هاماً في توفير المشورة والدعم العاطفي والمادي للأجيال الأصغر. إن وجودهم يمنحنا الطمأنينة والأمان، ويعزز الروابط العائلية ويعمق العلاقات الشخصية.

ختاماً، إن وجود المسنون له تأثير كبير على مجتمعنا. إنهم يمثلون كنزاً حقيقياً من التجارب والحكمة، ويساهمون في بناء جيل مستقبلي قادر على التعامل مع التحديات والتطورات السريعة. لذا، يجب أن نقدر ونحترم المسنين، ونستفيد من وجودهم لتحقيق تقدم حقيقي وازدهار لمجتمعنا.

## قُوَّتَنَا فِي إِرَادَتِنَا

أ. نورة فهد الشهراني

من أهم الصفات البارزة لصقل الشخصية والتي تؤثر بشكل كبير على جودتها في الحياة وجوهريّة نجاحها وقدرتها على التكيف الاجتماعي هي قوة الإرادة في جانبين هما: جانب الفرد لنفسه من خلال تحسّين الخصائص الإنسانية المتضمنة (الإدراك الذاتي، الثقة، الرضا، التفاؤل، الامتنان، الطموح، التسامح، التوقع، الأمل، التوافق، التعاطف، القيم، الاتجاهات، السلوكيات، المبادئ، المعتقدات، الحاجات)، تحسّين الحالة الصحية الجسمية والنفسية والعقلية، تحسّين الأوضاع الاقتصادية، تحسّين العلاقات الاجتماعية، في مقابل ذلك جانب الفرد مع من حوله من خلال تحسّين الموازنة بين الإدراك الذاتي وبين الحياة الفعلية، تقديم الرعاية الكافية لأرقى مستويات الخدمات والتي تتطلب الالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية، المساعدة في الاستفادة من المصادر البيئية والاجتماعية المتاحة والملاءمة والمحيط، فالإنسان ضعيف الإرادة وإن كان يتمتع بالذكاء والموهبة العالية لن يستطيع مقاومة السلوكيات السلبية ولا تطوير السلوكيات الإيجابية ولا تحقيق النجاح على المستوى الشخصي أو المهني، في حين عندما يكون هناك قوة بإرادته نحو تعديل السلوكيات يكون هناك تحدّي في التغيير والالتزام والمضي قدماً نحو الأفضل، ولا يمكن اعتماده على الإرادة وحدها فهي ليست إلا مجرد بداية للتحوّل الذي يجب أن يكون بعد التحفيز والانضباط، فعلى سبيل المثال عندما يقاوم الرغبة في تمديد تصفح مواقع التواصل الاجتماعي بدلاً من العودة إلى عمله فهذه قوة إرادة تعلمه الموازنة بين القيم والمبادئ وبين الإجراءات والرغبات بمرور الوقت ليكون أكثر وعياً بنفسه ويتصرف بما يتماشى وفقاً لتلك القيم والمبادئ، ورؤية وتحديد نقاط قوته وكيفية زيادتها ونقاط ضعفه وكيفية معالجتها في هذه اللحظات ليكتشف إدراكه لنفسه وما هو قادر على فعله بالشكل الصحيح ويصبح شريك قادة أفضل في المجتمع، يحقق إنجازاته ويحسّن مستوى أدائه بكفاءة أكبر وفي وقت أقصر ليكون قادر على الإنتاجية والاستمرارية في المضي قدماً نحو ذلك، من خلال وضعه لأهداف تكون واضحة، واقعية، ذات أولوية، مرنة، محددة بفترة زمنية، من ثم رسم خطة فعالة لتحقيق تلك الأهداف مع توفير الحوافز والمكافآت، ولا بد أن يتخلل فترة عمله الاسترخاء والاستجمام بشكل غير مفرط تفادياً للإرهاق والتعب الذي من شأنه يقلل من عملية التركيز، كل ذلك يسهم في العمل الجاد والتحمل وتخطف الصعوبات والمعوقات التي يمكن مواجهتها والتغلب عليها.

في ختام مقالتنا نقول بأن قوّة الإرادة تتطلب رعاية مُستمرة، فالتحفيز والانضباط أمران لا بدّ منهما وذلك لاكتسابها والحفاظ عليها وهما إشارة إلى إدارة السلوك (ضبط الذات) في الأساس بكيفية مقاومة الإجراءات قصيرة المدى لتحقيق الأهداف طويلة المدى.

## سند الحياة

أ. نورة منير البقمي

إن الأسرة هي القوة التي تدعمنا وتساندنا في رحلتنا في هذه الحياة. فهي تعطينا الحب والرعاية والاستقرار الذي نحتاجه لنكون أفرادًا ناجحين وسعداء، الأسرة هي المكان الذي نشعر فيه بالأمان والتقدير، وهي البيئة التي تشجعنا على النمو والتطور.

تتكون الأسرة من أفراد متعددين، يجمعهم رابط الدم والمحبة. إن وجود الأم والأب والأخوة والأخوات يعزز الروابط العائلية ويخلق روح التعاون والتضامن بين أفرادها. فالأسرة هي المكان الذي نتعلم فيه القيم والأخلاق، ونكتسب المهارات الضرورية لمواجهة تحديات الحياة.

إن الدعم الذي نحصل عليه من الأسرة يكون حاسمًا في تحقيق نجاحنا وسعادتنا. فعندما نواجه صعوبات أو تحديات في حياتنا، فإن الأسرة تكون هناك لتشجيعنا ودعمنا. إن وجود شخص يؤمن بقدراتنا ويشجعنا على تحقيق أحلامنا يعزز ثقتنا في أنفسنا ويعطينا القوة للوقوف أمام أي عقبة.

بالإضافة إلى ذلك، تعزز الأسرة الروابط العاطفية بين أفرادها. فعندما نشعر بالمحبة والدعم من الأسرة، فإننا نشعر بالسعادة والراحة النفسية. إن العلاقات العائلية القوية تساعدنا في التحمل والتغلب على الصعاب، وتمنحنا الشعور بالانتماء والهوية.

ختامًا، الأسرة هي الدعامة الأساسية في حياتنا. إنها تمنحنا الدعم والحب والاستقرار الذي نحتاجه لنكون أشخاصًا ناجحين وسعداء. إن الأسرة تعزز الروابط العائلية وتساعدنا في التغلب على التحديات. فلنقدر ونقدم الامتنان للأسرة، فهي هبة قيمة نعمل على الحفاظ عليها وتقديرها.

## جُنُودٌ مُجَنَّدَةٌ

أ. نوف علي آل رشود

بدايةً نعرف ان الإنسان بطبعه اجتماعي لا يستطيع العيش لوحده إلا بمحيط حوله الأهل أو الأقارب أو الجيران أو الأصدقاء ومحيط بيئة تعليمة ولكن البعض لا يعرف أن العلاقة بين شخصين هي بمثابة عطاء ومودة وألفة وارتياح علاقة تفاهم وترابط وأمان، علاقه تغذي الروح وتحييها ونقص المعنى المجازي وعكسه تماما يكون العلاقة مؤذية ومرهقة لا يستطيع فيها الفرد التقدم أو التراجع وكأنه معلق بجسر خشبي لا يستطيع البقاء ولكن التقدم بروية لكي لا يقع بأسفل الوادي ولكن لو نظرنا إلى أساسيات نجاح العلاقة الاجتماعية بكافة مسمياتها تتلخص في أن تكون ( فهم المشاعر واحتوائها لا التقليل منها أو المبالغة والإنصات بجميع الحواس وكأنك تعيش معه أحداث ما حصل بخيالك وكذلك تقبلك لمنهجية أفكاره وأسلوبه في الحياة يجعله يثبت أنك أحببت الشخص لمعدنه لصفاء قلبه وبياضه بغض النظر عن هويته أو عرقه أو دينه أو لونه ومنصبه وأسلوب الحوار معه والتركيز على أساس الموضوع لا على مسبباته أي كان نوع الحديث الذي يدور بينكم وإبداء الرأي والنصيحة من غير إلزامه باتباعها والامثال له واحترام القرار الذي يتخذه وكأنك تقول: أطمئن أنا معك واحترم شخصك والإختلاف الذي بيننا لا يغير ما في قلبي لك إنما سأكون بجانبك كدعم وسند ،

وهذا ما يشعر المرء أنه أعطى بحب وبفهم وواعٍ وناضج وراحة دون أن يتفهم الموضوع بشكل خاطئ، اعرف أن البعض سيقول مستحيل أو لا يوجد إلا نادراً وأنا أرد عليهم وأقول عندما يفهم كل شخص أن يحترم مساحة الشخص الآخر وحدود العلاقة وأنه ليس ملكية خاصة به حتى بعلاقة الأم وطفلها حينها ستفهم جيدا عمق العلاقة وأبعادها وكيف تحافظون على بقائها حتى وأن مرت بعقبات فهذا ما هو إلى اختبار لوعي وفهم الأفراد ببعضهم.

ختاماً على ما سبق أحب أن أقتبس من قصيدة الإمام الشافعي والتي بها معانٍ جزلة وعميقة

إِذَا الْمَرْءُ لَا يَرَعَاكَ إِلَّا تَكَلَّفَا

فَدَعَهُ وَلَا تُكْثِرِ عَلَيْهِ التَّأْسُفَا

فَفِي النَّاسِ أَبْدَالٌ وَفِي التَّرْكِ رَاحَةٌ

وَفِي الْقَلْبِ صَبْرٌ لِلْحَبِيبِ وَلَوْ جَفَا

## يَأْمَنُ أَنْ تُطَلَّعَ شَاكِيًا أَنْتَظِرُ !!

أ. نوف ناصر أبوشارب

من أجلّ المشاعر وأقواها على الإطلاق هي مشاعر الامتنان ، هو شعور الرضا التام بكل ماتملكه ، وهو أن يُدرك الناس جوانب الخير في حياتهم ويدركون عادة أن مصدر ذلك الخير كله هو الله وحده .

وقد توسع علم النفس الايجابي في تحليل ماهية الامتنان وأثبت أن الشعور بالامتنان يمكن أن يؤدي إلى زيادة مستويات الرفاهية في حياة الناس. فمثلا، وجدت الدراسات أن التعبير عن شكرك يمكن أن يؤدي إلى تحسين.

شعورك العام بالرفاهية، وتوصلت أيضا إلى أن الأشخاص الممتنين أكثر قبولا وأكثر انفتاحا وأقل عصبية وأكثر استقرارا في الصحة النفسية ناهيك عن صحتك الجسدية.

هناك قاعدة نفسية تقول إن ما تمارسه يوميا ستتنه بكفاءة، فعندما تمارس القلق ستقلق لأتفه الأمور، وعندما تمارس الغضب ستغضب من دون سبب، فكلما مارست التذمر في حياتك وجدت كل شيء سلبي حولك والعكس صحيح.

فن الامتنان هي حالة من الشكر الدائم للنعم التي حولك ، والتجرد من شعور الاعتياد ، فلو ندرك كم نحن غافلون عن معظم الارزاق وكيف أن الاعتياد والاستغراق في يوميات العيش يؤديان إلى نوع من الانسجام معها باعتبارها أمورا عادية وليست نِعَم تستحق الشكر والامتنان عليها كل يوم .

## مَاذَا بَعْدَ التَّقَاعِدِ !

د. هاجر محمد البهيان

تعد مرحلة التقاعد نقطة تحول في حياة الفرد، حيث يمر خلالها بالكثير من التغيرات النفسية، وتزداد هذه الآثار النفسية لدى الأفراد الذين يستمدون تقديرهم لذواتهم وانجازاتهم في الحياة من خلال الجانب المهني، وكذلك عندما تكون غالب علاقات الفرد مرتبطة بمجال عمله، فهنا يزداد شعوره بالوحدة خاصة في ظل انشغال الآخرين عنه.

وتأتي مرحلة التقاعد كتحصيل حاصل في حياة الكثيرين، بينما في حياة آخرين، هي مرحلة حاسمة ونقطة انطلاق جديدة، تم الاستعداد لها منذ سنوات، لهذا تجد مشاعر المتقاعدين مختلفة وإن تشابهت في العديد منها.

ورغم وجود من ينظر لمرحلة التقاعد بشكل سلبي إلا أن هناك من تبدأ نجاحاته في هذه المرحلة حيث الحرية المالية ووفرة الوقت وقلة المسؤوليات العائلية، فتعد فرصة لتجربة ما كان يتمنى الفرد أن يجربه ولم يتوفر له الوقت.

تقول فاطمة الحسين (صاحبة دار أسفار للنشر) عن مرحلة التقاعد؛ تجربة حياة التقاعد هزت قناعات كثيرة لدي. لم أكن أعلم أن حياة كهذه ممكنة..

تسأل يلح علي: ماذا لو كنت أعلم، أترى كنت املك الشجاعة لاقتناص هذه الحياة؟ وتساؤل آخر: هل هناك أماكن وحيوات أخرى مدهشة محجوبة عني كما كانت هذه محجوبة؟

إن مرحلة التقاعد هي مرحلة حتمية، لذا فإنه من المهم الاستعداد لها بشكل جيد، فالاستعداد يشمل ما لديك؟ ماذا خطت؟ ماهي أفكارك؟ ماذا ستعمل؟

وفي بدايات مرحلة ما بعد التقاعد، يشعر معظم المتقاعدين بالحرية من الدوام ومتطلبات العمل وتراكم المسؤوليات، ويرغبون بشدة بتذوق طعم الراحة، لكن وبعد أيام قليلة من هذه الراحة والحرية، تبدأ الأسئلة تلح على عقولهم.

ما فائدتي في الحياة إن لم أعمل؟ الكل مشغول بعمله ودراسته وأنا.. ماذا أفعل بينهم؟

هذه التساؤلات لن تختفي من حياة المتقاعد ما لم يتكيف مع فكرة التقاعد، والتي لا تأتي فجأة بل تمر بمراحل عديدة، من خلال تنظيم حياة متوازنة مليئة بالهوايات والمشاغل والأنشطة المفيدة، بما يساعد المتقاعد على قضاء وقت سعيد وهادئ، مطمئناً في نفسه، وجالباً للاطمئنان لأسرته ولمن حوله.

وفي مرحلة ما بعد التقاعد يحتاج الفرد أن يهتم بثلاثة ركائز في حياته حتى يعيش حياة متوازنة وهي: الصحة، العلاقات الايجابية مع الآخرين، وجود هدف يسعى إليه.

وفي الختام فإن مرحلة ما بعد التقاعد هي مرحلة طبيعية من مراحل حياة الإنسان إلا أنه التهيئة النفسية والعاطفية والمالية لهذه المرحلة، تجنب الفرد الوصول إلى مرحلة المتلازمة المرضية "متلازمة ما بعد التقاعد".

## شَرَارُ الْحَجَّارِ

أ. هديل ثامر العنزي

جُزءٌ صغيرٌ مُتوهجٌ يَنْشَطِرُ عَادَةً مِنْ جِسْمٍ يَحْتَرِقُ دَاخِلِيًّا وَتَمْتَلِي نَفْسُهُ بِالْغَيْظِ وَالْغَضَبِ الشَّدِيدِ وَإِحْسَاسٍ مُضِيٍّ يَنْتِجُ مِنَ الضَّغْطِ رَغْبَةً بِالتَّفْرِيفِ، وَلَكِنْ يَتَصَدَّاهَا صَلَابَةٌ وَقُوَّةٌ تَمْنَعُهُمْ مِنَ التَّفْرِيفِ النَّاتِجِ عَنِ السَّلْبِيَّةِ.

رُبَّمَا أَحْتَرِقُ، أَتَأَلَمُ، أَبْكِي، أَصْرُخُ، وَلَكِنْ أَخْرَجَ لِلْعَالَمِ بِكَامِلِ قُوَّتِي وَصَلَابَتِي.

هُوَ مُجَرَّدُ شَعُورٍ تَحْتَ ضَغْطٍ غَيْرِ طَبِيعِيٍّ نَاتِجٍ عَنِ السَّيْرِ فِي دُرُوبِ الْحَيَاةِ كَفَتْرَةِ انْتِقَالِيَّةِ.

ضَجِيحًا يَعْלו سَقْفَ الْمَنْزِلِ، شَجَارًا يُنْهِي ضُحْبَةَ الْأَعْوَامِ الْمَاضِيَةِ، حَدَثًا يُغَيِّرُ مَجْرَى الْأَيَّامِ.

فَالْإِنْسَانُ خُلِقَ فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ لِیُصَارَعَ فِيهَا وَيُكَابِدُ أَمْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَهُوَ يُعَايِشُ الْكَبِدَ فِي أَطْوَارِ حَيَاتِهِ كُلِّهَا مِنْذُ خُلِقَ حَتَّى مُفَارَقَةِ الْحَيَاةِ، فَيَجِدُ نَفْسَهُ مُلْزَمًا فِي مُقَاوَمَةِ هَذِهِ الضُّغُوطِ وَعَدَمِ الْاسْتِسْلَامِ لَهَا وَالْإِفْرَاطِ بِالتَّفْكِيرِ بِهَا، فَيَلْجَأُ دَائِمًا لِتَرْوِيضِ النَّفْسِ عَلَى تَقَبُّلِ مَا يَحْدُثُ لَهَا فِي أَطْوَارِ الْحَيَاةِ وَالتَّعَايِشِ مَعَهَا وَاقْعِهَا. حَيْثُ تَخْتَلِفُ مُدَّةُ التَّكْيُفِ مِنْ شَخْصٍ لِآخَرَ عَلَى حَسَبِ نَمَطِ الشَّخْصِيَّةِ وَتَجَارِبِ الْحَيَاةِ الَّتِي تَجْعَلُهُ أَكْثَرَ نُضْجًا وَقُدْرَةً عَلَى التَّكْيُفِ.

فقطار الحياة يسير بناءً على عجل فنقف في محطات الألم والتعب تارة ومحطات الحزن والأسى تارة وهذه المحطات تصنع منها أشخاصًا أكثر قوة وصلابة.

فقد قال تعالى: { لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا } (البقرة: ٢٨٦)

فَهُوَ سُبْحَانَهُ مُخَفِّفٌ عَنَّا ثِقْلَ الْحَيَاةِ فَلَا تَكُنْ عَوْنًا لِلْأَيَّامِ الْقَاسِيَةِ عَلَى نَفْسِكَ وَاسْلُكْ كُلَّ الطَّرِيقِ الْمَلِيئَةِ بِالسَّعَةِ وَالْفُرْصِ.

وحيثما نمر بكل هذا تصقلنا المواقف وتجعل منا أشخاص يستنبرون بالضياء النابع من داخلهم كأنهم جعلوا من شرار الحجارة سراجًا للطريق.

## أبنِ جسورًا، أبنِ نجاحًا

أ. هلا عجب العصيمي

في عالم مليء بالمنافسة والتحديات، تبدأ الرحلة ببناء جسور قوية تربطنا بالآخرين، وتنتهي بتحقيق النجاح والتفوق. وهنا هذه القصة البسيطة لتأخذنا في رحلة داخل ساحة العمل.

إنها قصة، الشاب الطموح الذي يبدأ رحلته المهنية بحماس وشغف ليواجه تحديات ومواقف صعبة، ولكنه يتعلم بسرعة كيف يبني علاقات قوية مع زملائه ورؤسائه. يتعلم أهمية التواصل الفعال والاستماع الجيد، ويتطور في مهارات التعاون وإدارة الصراعات

في القسم الثاني من القصة، يتحول، الشخص الذي يحقق نجاحًا باهرًا في مجال عمله. يظهر قدرته على التأقلم مع التغييرات السريعة والابتكار، ويتميز بالنشاط والمبادرة في تحقيق أهدافه ويبني شبكة علاقات احترافية قوية.

لذا هي قصة لا تنسى عن التحديات والنجاحات في بيئة العمل. إنها تذكير بأن العلاقات المهنية القوية والتفاني والتطوير المستمر هما المفتاحان لتحقيق النجاح المهني الباهر في هذا العالم الديناميكي.

وتحديدًا في عالم الأعمال المعاصر، نطمح جميعًا لترك أثر إيجابي في محيطنا وأن نظل مصدر إلهام للآخرين. نرغب في أن يتذكر الجميع رحلتنا المذهلة وكيف تحدينا وتجاوزنا العقبات، وأن نكون سفراء للعلاقات المهنية الناجحة. وفي سبيل تحقيق ذلك، يجب أن نعي أهمية قيادة بحسن المثال والاستمرار في التطوير الشخصي والمهني. لتجاوز تحدياتنا وأن نتعلم من خبراتنا ونشارك المعرفة مع الآخرين. ويجب أن نكون مبادرين في بناء علاقات مهنية قوية ومتينة ويتطلب ذلك الاستماع الفعّال والتواصل مع الزملاء. يجب أن نكون مستعدين للمساعدة والدعم.

في النهاية، بترك أثر إيجابي وبقاء مصدر إلهام للآخرين، نساهم في بناء ثقافة عمل إيجابية وملهمة. نحن قادرون على تحقيق التغيير وتعزيز العلاقات المهنية الناجحة بقوة إرادتنا وتصميمنا. لنبقى حكاية نجاح تلهم الآخرين وتعزز الروح الإيجابية في بيئة العمل.

## أَيْنُ الْمَبَانِي

أ. هناء غزاي الحربي

دائمًا ما يدور بداخلي وأنا أتأمل مباني وجدران عملي، حيث أكون جالسةً أحتسي فنجان القهوة في حديقة المستشفى وجميع المباني حولي.

أنظر لها في نفس الوقت، وتمر عيني عليها جميعاً، لكن تفكيري وعقلي يحلها "ماذا يحصل في كل مبنى في هذه اللحظة".

مبنى الطوارئ، حيث يضم فيه أبشع الحالات الطارئة. مبنى قسم الولادة، أم تلد طفلها وتفرح بقدومه. مبنى الأورام، حيث أنين وأوجاع المرض وعلاجات الكيماوي. مبنى الكلى، ألم وعذاب من يمارس الغسيل 3 مرات في الأسبوع. مبنى العناية المركزة، حيث الرحلة الطويلة من الترقب والانتظار. مبنى ثلاجة الموتى، حيث هناك من يودع قريباً له بحرقه الفراق.

وبعد هذا التأمل حمدت الله على نعمة تخصصي (الخدمة الاجتماعية)؛ حيث التمسست نعم الله علي وعلى عملي في المجال الإنساني مع هذه الفئات، لأكون اليد الحانية التي تربت على أكتافهم، وتشعرهم بوجودي بجانبهم مهما كانت الظروف، وأينما كانت الأماكن.

ما أجمل الشعور بالسعادة عندما تكون المعطاء في المكان الصحيح. استوقفتني حالات رسخت في ذاكرتي ولن أنساها، وما أروع الإحساس حينما تخفف عليهم أوجاعهم وآلامهم؛ حيث أخذهم إلى بر الأمان بعيداً عن الألم.

## هَدمُ العلاقاتِ الاجتماعيَّةِ

### أ. وجدان جمعان الحربي

في عصرنا الحالي، أصبحت وسائل الاتصال جزءًا لا يتجزأ من حياتنا اليومية، فهي تمكننا من التواصل مع الآخرين بسهولة وسرعة، وتوفر لنا معلومات وخدمات متنوعة. ولكن، هل فكرنا يوما في التأثير السلبي لهذه الوسائل على علاقاتنا الاجتماعية والأسرية؟

في هذه المقالة، سأحاول تسليط الضوء على بعض الجوانب التي تظهر فيها تأثير وسائل الاتصال في هدم الروابط بين الأفراد والجماعات حيث تؤدي وسائل الاتصال إلى انعزال الفرد عن محيطه الحقيقي، وانغماسه في عالم افتراضي، يختار فيه أصدقاءه وشركائه بناء على معايير سطحية أو مزاجية. فبدلاً من أن يقضي وقته مع أفراد أسرته أو جيرانه أو زملائه، يفضل أن يقضي ساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر أو الهاتف المحمول، يتابع مواقع التواصل الاجتماعي أو يلعب ألعاب الفيديو أو يشارك في دردشات جماعية. وهذا قد يؤدي إلى فقدان الفرد للشعور بالانتماء إلى مجتمعه، وإلى تقليل فرص التفاعل والحوار والتبادل مع الآخرين.

كما تساهم بعض الأحيان في تغيير قيم وسلوكيات الفرد، خاصة إذا كان معرضاً لتأثيرات خارجية غير مرغوب فيها. فمن خلال وسائل الاتصال، يمكن للفرد أن يتعرض لأفكار وآراء وأخبار وإشاعات قد تكون مغلوبة أو مضللة أو مخالفة لثقافته ودينه وتقاليدته. كما يمكن للفرد أن يتأثر بصور وأشكال وأزياء قد تكون غير مناسبة لشخصيته أو هويته. وهذا قد يؤدي إلى حدوث صدام بين الفرد وأسرته أو مجتمعه، أو إلى حدوث اضطراب في قناعاته وقيمه. وتسبب وسائل الاتصال في تدهور جودة التواصل بين الأفراد، خاصة في المستوى الأسري. فبدلاً من أن يستخدم الفرد وسائل الاتصال كوسيلة لتعزيز العلاقة مع أفراد أسرته، قد يستخدمها كوسيلة للهروب منها أو للتخلص من مسؤولياته. فمثلاً، قد يستخدم الفرد الهاتف المحمول للتحدث مع أصدقائه أو لمتابعة برامج المفضلة، بدلاً من أن يستخدمه للاتصال بوالديه أو بأبنائه. أو قد يستخدم الفرد الإنترنت للبحث عن معلومات أو للتسوق أو للترفيه، بدلاً من أن يستخدمه لمساعدة أطفاله في دراستهم أو لتحسين مهاراته المهنية. وهذا قد يؤدي إلى حدوث بعد وجفاء وتوتر بين الأفراد داخل الأسرة.

لذلك، يجب علينا أن نكون حذرين في استخدام وسائل الاتصال، وألا نجعلها تسيطر على حياتنا. يجب أن نحافظ على توازن بين استخدامها للضرورة والفائدة، وبين تركها للاستمتاع بالحياة الطبيعية.

## الفهرس

الصفحة	اسم الكاتب	عنوان المقال
٦	أ. إبراهيم صالح البحراني	بوانيش نفسية
٧	أ. أثير محمد الناصري	أسلك الطريق الآمن مبكرا
٨	أ. أحمد سعد الشمراي	الجهل وجهة بلا دليل
٩	أ. أروى عوض القرني	اختلاف الأجيال
١٠	أ. أريام حامد العنزي	لنتحدث لغة النجاح بطلاقة
١١	أ. أفراح عايض الحارثي	الاحتياجات الاجتماعية
١٢	أ. الهنوف جوهر الفهد	أنتم من صنعني
١٣	أ. الهنوف عبدالجبار المشيطي	القادم أجمل
١٤	أ. أمل مبارك الشهراني	في بيتنا مراهق
١٥	أ. آمنه علي الغامدي	حياة واحدة لاتكفي
١٦	أ. أمنية عبدالغني الهندي	أوتار الفرح
١٧	أ. أميره محمد الروقي	انهضوا بأمة
١٨	أ. إيلاف خليل الحويجي	مرضُ مُزمن
١٩	أ. تهاني أحمد القديم	رباعية التربية الايجابية
٢٠	أ. تهاني عبدالمعين الخيبري	التسارع بين الشك واليقين
٢١	أ. تغريد طلال العتيبي	إنفصلنا ثم ماذا ؟
٢٢	أ. جوري أحمد السلطان	على رسلك!
٢٣	أ. دلال عبدالله العطاوي	من اختار والديّ!
٢٤	أ. رتاج إبراهيم الجعيد	احم طفلك
٢٥	أ. رحاب مصلح الشمراي	التكلف في العلاقات الاجتماعية
٢٦	أ. روان حسن الزهراني	هوس المكانة الاجتماعية
٢٧	أ. روان محمد المطيري	لتكن لك بصمة
٢٨	أ. ريم عبدالله الزهراني	فيروسات اجتماعية
٢٩	أ. ريم علي خليفه	الاختيار الصحيح للشريك
٣٠	أ. زينب علي العبدالله	مبادئنا خط احمر
٣١	أ. سلوى عبدالله الزهراني	خطوطك الحمراء
٣٢	أ. سماح عبدالعزيز السلمي	من أنت!

## الفهرس

عنوان المقال	اسم الكاتب	الصفحة
الأسرة في ظل التغيير	أ. سوسن حسين البن أحمد	٣٣
صُروف الدَّهر	أ. شادان عبدالعزيز المزيرعي	٣٤
مُعيقٌ لا يُرى	أ. شهد عبدالمحسن القاسم	٣٥
هزيمة الإدمان	أ. شهد علي المعيدي	٣٦
نفسيتي وليدة أسرتي	أ. شهد هذال العتيبي	٣٧
لا شجاعة بدون خوف	أ. شيخه محمد الرعيديان	٣٨
أثر وسائل التواصل الاجتماعي	أ. عبدالله فهيد السهلي	٣٩
قدوة	د. عبير سلطان العتيبي	٤٠
أبناؤنا "على أعين الناس"!	أ. علا أسامه فرج	٤١
المُدَّعين	أ. غلا عابد المسعودي	٤٢
لُطف العطاء	أ. فاطمة أسامة الخبيري	٤٣
لنتعامل بلطف !	أ. فاطمة عطيه العطيه	٤٤
مُعنفة	أ. فوزية دغيم الشمري	٤٥
تظلُّ خيرة	أ. لمى عبدالله العيد	٤٦
أي نوع من الآباء أنت!	أ. ليلى عبدالرحمن الربيعه	٤٧
أقرباء غرباء	أ. لينا سعيد الزهراني	٤٨
قطيعٌ أم نظام	أ. محمد خلفان الرحبي	٤٩
كن صلبًا لا قاسيًا	أ. محمد مشعل العصيمي	٥٠
قوَّامون على النساء	أ. مرام حسن الشخي	٥١
بيئة سامة	أ. مرام عبدالرحمن الحمود	٥٢
الانتحار الزائف	أ. مروج محمد شاهيني	٥٣
لماذا نتحاور؟	أ. مروه علي الحمود	٥٤
أطفالنا والإعلام	أ. مسعدة ذيب القحطاني	٥٥
خيبة الأمل فكن قويًا	أ. منال سليمان الحربي	٥٦
الثراء المهني الاجتماعي	أ. منيرة سعد القحطاني	٥٧
ما أسوأ الفقر !	أ. منيرة عائض القحطاني	٥٨
السلام الداخلي	أ. مها أحمد الأسمرى	٥٩

## الفهرس

الصفحة	اسم الكاتب	عنوان المقال
٦٠	أ. نادية مستور الحربي	أحدنا مُعاق
٦١	أ. نجد جابر المالكي	اللغة الصامتة
٦٢	أ. نورة محمد الشهري	لاتجعلني غريباً في مجتمعي!
٦٣	أ. نوره أحمد الودعاني	لست آلة
٦٤	أ. نوره سعيد المالكي	هل لهم أثر؟
٦٥	أ. نورة فهد الشهراني	قوتنا في إرادتنا
٦٦	أ. نورة منير البقمي	سند الحياة
٦٧	أ. نوف علي آل رشود	جنود مجندة
٦٨	أ. نوف ناصر أبوشارب	يامن أنطلقت شاكياً انتظر !!
٦٩	د. هاجر محمد البهيان	ماذا بعد التقاعد!
٧٠	أ. هديل ثامر العنزي	سِرار الخُجار
٧١	أ. هلا عجب العصيمي	أبنِ جسوراً، أبنِ نجاحاً
٧٢	أ. هناء غزاي الحربي	أنين المباني
٧٣	أ. وجدان جمعان الحربي	هدم العلاقات الاجتماعية

# مقالات الجمعية

كتبها لكم

مجموعة متميزة من الأخصائيين الاجتماعيين

1445 هـ - 2023 م