



# جرعات معرفية

إدارة المعرفة

- 02 المقدمة
- 03 1- الإشباع العاطفي-سر الزواج الناجح
- 08 2- الأسرة والتغيرات الحديثة
- 10 3- الذكاء العاطفي
- 12 4- استثمار أبناءك
- 16 5- التقدير الذاتي للطفل
- 19 6- جليس كبار السن
- 21 7- انحراف الأحداث
- 24 8- التلاعب النفسي

## المقدمة:

تعتبر المعرفة من أهم مصادر القوة داخل المنظمة، فهي عنصر مهم في المحافظة على تعلم الأشياء الجديدة و على حل المشكلات و خلق القدرات الجوهرية و ابتكار المواقف الجديدة لكل من الفرد و المنظمة، و تكون المعرفة ذات قيمة محدودة إذا لم تنتشر و تنتقل، إذ تعد عملية نشر المعرفة من أهم أنشطة إدارة المعرفة في عصر المعلومات الحالية و الذي تسعى فيه المنظمات للتعلم و الابتكار من أجل المحافظة عليها. (1)

ومن هذا المنطلق تسعى إدارة المعرفة إلى نشر الثقافة داخلياً بين موظفي الدائرة من خلال بث مجموعة من الجرعات المعرفية المختصرة لتسهيل اكتساب المعلومات و تخصيص مساحة أكبر لنشر المعرفة العلمية و الاجتماعية ضمن اختصاصات الدائرة و بوسائل مختلفة و في هذا الكتيب نهدف إلى خلق مناخ معرفي ثقافي في المجال الأسري.

## الهدف من الجرعات المعرفية:

- نشر المعرفة حول العديد من المواضيع بصورة مختصرة؛ فالقراءة غذاء العقل و الروح.
- تسهيل وصول المعلومات للقراء و المشاركة بالمعرفة لرفع مستوى معرفة الآخرين.
- تشجيع الموظفين على القراءة.
- زيادة الحصيلة المعرفية حول الأسرة و العلاقات الأسرية و التي من الممكن أن تسهم في تعديل بعض الأفكار حول العلاقات و طرق التعامل الأسري.

(1) العلاقة بين تقنية المعلومات و الاتصالات و مستوى نقل و اكتساب المعرفة ، دراسة تحليلية، د.عامر علي حسين العطوي و د.حسين علي الجنابي، جامعة القادسية، 2007.

# الإشباع العاطفي \_ سر الزواج الناجح"

إعداد: د. شريف أبوشادي

## المقدمة

الإشباع العاطفي هو ارتواء قلبي الزوجين بالحب والحنان والمودة والرحمة بحيث لا يكون عندهما نقص في المجال العاطفي، فيفتشان عنه خارج حدود الإطار الزواجي. (2)  
في دراسة (3) عن العوامل المرتبطة بمستويات الرضا الزواجي بين الزوجين كان من نتائجها، أنه كلما توفر الإشباع العاطفي لدى الزوجين؛ أدى ذلك إلى ارتفاع الرضا الزواجي بين الزوجين .  
حيث إن الزواج الناجح يستند إلى الإشباع الممكن الذي يقدمه الزوجين وليس استناداً إلى ما يمكن أن نتخيله، وعلى ذلك تكون العلاقة الزوجية ناجحة إذا تحقق الإشباع العاطفي الإيجابي، أي: إذا كان الجزء لكل من الزوجين أكبر من الخسارة؛ كان استمرار العلاقة الزوجية أفضل من أي بديل آخر. كما أن للإشباع العاطفي ارتباطاً إيجابياً بدرجة الرضا عن الحياة.

فالإشباع العاطفي هو غاية العلاقة الإنسانية للزوج، وعندما تفتقر علاقة الزواج لتحقيق هذا الإشباع تصبح العلاقة خاوية من مقومات وفرص استدامتها، فمع أي تحدي يواجه الزوجين تضعف قدراتهما على مواجهة ذلك لأن دافعية الحفاظ على العلاقة واستمرارها تكون ضعيفة لغياب الرصيد العاطفي لذلك، فالإشباع العاطفي هو الرصيد الذي يحمله كل طرف للأخر يجعله يتغاضى عن بعض النواقص أو يمكنه من تحمل أي ظروف تواجه الأسرة أو العلاقة الزوجية ذاتها.

لذا فإن مقومات نجاح برامج وتدخلات الإصلاح الأسري والزواجي تفتقر لكثير من الفاعلية في تناول مشكلات العلاقة الزوجية والحفاظ على فرص استمرارها، لكون المختصين والاستشاريين يتناولون المشكلة من واقعها الظاهري والأحداث البازغة على السطح والتي يظنون جميع أطراف المشكلة أنها سبب فيما وصلت له غالبية العلاقات الزوجية التي انتهت بالانفصال، حيث إن التناول الواقعي للمشكلات الزوجية يجدر به أن يتناول درجة الإشباع العاطفي المحققة في علاقة الزوجين، وأوجه القصور والممارسات التي تواجه تحقق هذا الإشباع، وتجاهل هذه الركيزة في العلاقة يعني تجاهل أساس العلاقة لكون الإشباع العاطفي يمثل جهاز المناعة لبناء العلاقة الزوجية، فكيف نتوقع أن تحيا الروح سوية والجسد عليل.

إن الإشباع العاطفي هو بمثابة حماية نفسية للزوجين وتلبية احتياجات الشريك العاطفية، بما يُعطي شعوراً بالسعادة والرضا في العلاقة، ولكن العكس يؤدي إلى الإحباط واختلاق المشاكل الزوجية.

حيث يشكو كثير من الأزواج والزوجات من عدم الإشباع العاطفي والإحساس بالاحتياج لمشاعر الدفء والحب والاهتمام، على الرغم من تلبية الاحتياجات الفسيولوجية من مأكّل ورفاهية وعلاقة حميمة، إلا أن بعضهم لا يعبر المشاعر اهتماماً كاف، ونجد طرف يشكو من إهمال شريكه وعدم الاحتواء مما يؤدي إلى وجود حاجز نفسي وجفاف للمشاعر، وشيء فشيء يخيم الصمت على بيوت هؤلاء المتزوجين وتصبح الحياة روتينية قاسية. (4)

(2) أهمية الإشباع العاطفي بين الزوجين، سحر علي المصري، مؤسسة الفرحة للإعلام، 2007 م، ص 13

(3) آيات محمد سعد محمد (2012). دراسة العوامل المرتبطة بمستويات الرضا الزواجي بين الزوجين. اطروحة ماجستير منشورة كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان.

(4) مروة فتحي. الإشباع العاطفي بين الزوجين.. بداية الطريق لحياة أسرية مستقرة - 2 ديسمبر 2021 - مجلة روز اليوسف -  
B7%D8%84%D9%A7%D8%A9%8A%D8%D9%A7%AF%D8%D8%A8%D8%-86%8A%D9%AC%D9%D8%88%D9%B2%D8%84%D9%A7%D8%-86%8A%D9%D9%A8%D8%  
%B1%D8%82%AA%D9%D8%B3%D8%85%D9%-A9%8A%D8%D9%B1%D8%B3%D8%A3%D8%-A9%D8%A7%8A%D8%AD%D9%D8%84%D9%-82%8A%D9%D9%B1%D8%  
A9%D8

### 1- الذكاء العاطفي:

يُعدُّ الذكاء العاطفي أكثر مقومات النجاح من الزوجين في تلبية الإشباع العاطفي للطرف الآخر، فالذكاء العاطفي يمثل قدرة الفرد على إدراك مشاعره، وانفعالاته، وفهمها، والتعبير عنها، وإدارتها، وقدرته على النفاذ إلى مشاعر وانفعالات الآخرين، مما يتيح التواصل والتفاعل وتكوين علاقة اجتماعية إيجابية مع الآخر. (5)

فكلما كان الشخص يتمتع بدرجة عالية من الذكاء العاطفي يكون قادراً على إدراك الاحتياجات العاطفية للطرف الآخر بما يمكنه من تحقيق الإشباع العاطفي لشريكه متى كان ساعياً أو حريصاً على ذلك.

### 2- التوافق الزوجي:

نمط من أنماط التوافقات الاجتماعية التي يهدف من خلالها الفرد أن يقيم علاقات منسجمة مع الشريك الآخر، فيجد كلاهما ما يشبع حاجاته، مما يؤدي لحدوث حالة من الرضا عن ذلك الزواج تسمى الرضا الزوجي (Satisfaction Marital). (6)

تلك الحالة من الرضا لا تتحقق في حال الافتقار للإشباع العاطفي، فحالة الفقر العاطفي لا يتحقق معها حالة الرضا الزوجي. فلكل شخص احتياجات عاطفية خاصة به تختلف بشكل كبير بين الرجل والمرأة، وتختلف كذلك بين امرأة وامرأة، وأحد أهم مفاتيح العلاقة الصحية لعلاقة طويلة فهم احتياجات الشريك.

والتوافق الزوجي هنا يتضح منذ الخطوات الأولى لعلاقة الزواج ومدى تحقق ركائز التوافق الأولية بين الشريكين سواء كان توافقاً فكرياً أو ثقافياً أو عاطفياً أو غيرها من جوانب التوافق الأخرى التي يجدر وضعها في بؤرة الاهتمام لضمان قدرة كل شريك أن يحيا علاقة عاطفية مشبعة، ويجدر الإشارة إلى أن العلاقة الحميمة ليست فقط المحققة للإشباع العاطفي، فهي جانب هام بالفعل من جوانب تحقق الإشباع لكنها ليست فقط المحققة له، تلك العلاقة هي انعكاس لواحدة من بناء هرم الاحتياجات الإنسانية (هرم ماسلو)، لكنها مكتملة لحالة الإشباع تلك، فهناك جوانب أخرى مهيئة ومكتملة للوصول لحالة الإشباع العاطفي الذي يركز على التناغم الفكري والعاطفي بين الشريكين، والقدرة على إدارة الأزمات الحياتية بهدوء، وفي هذا السياق هناك عوامل هامة داعمة لتحقيق حالة الإشباع العاطفي يمكن إيجاز العديد منها على النحو التالي:

➤ فهم طبيعة العلاقة الزوجية فهي ليست علاقة تملكية وتحكم طرف في الآخر بل علاقة قائمة على احترام الحقوق المتبادل والتقدير الدائم.

➤ وجود مساحة من الثقة الممنوحة والمتبادلة بينهما والحرص على البعد عن سوء الظن والاتهامات أو التريص بالآخر.

➤ تهنيء فرص الوصول لفهم مشاعر الآخر عندما تتاح فرص الإنصات له ومحاولة فهم طبيعة الآخر ومتطلباته سواء ما يتم التعبير عنها بشكل مباشر أو غير مباشر.

➤ عدم السماح بالتدخل في العلاقة بين الزوجين وإدارة شؤونهما وحياتهما لأن أي تدخل يمثل حائطا صد نحو بناء علاقة سوية تتحقق في مكنونها أي فرص للإشباع العاطفي.

➤ عدم اللجوء للمقارنة مع آخرين، فلا تقارن ظروفك بالآخرين ولا تقارن شريكك بالآخرين لكيلا تثير في نفسك الشعور بعدم الرضا وإهمال مشاعر الآخر وهدم جسور السير نحو تحقيق الإشباع، ودائماً لا تأخذ بظاهر الأشخاص الآخرين ممن تقارن شريكك بهم فلا تعلم نواقصهم وإن علمتها لرظيت عما بين يديك.

(5) الذكاء الانفعالي، حازم شوقي محمد محمد الطنطاوي، جامعة بنها، مصر.

(6) وجهة الضبط الزواجي وعلاقته بكل من مصدر الضبط العام وبعض المتغيرات التفاعلية في العلاقة الزوجية، غسيري يمينة، 2015-2016 م، رسالة دكتوراه، جامعة محمد خيذر - بسكرة - الجزائر كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.

➤ الذكريات الخاصة للعلاقة والتعبير عنها بأبسط الأشياء تجدد المشاعر وتدفع كل شريك نحو السعي لإشباع الآخر عاطفياً فلا تهملها، واصنع ذكريات جديدة رائعة للحظات الجميلة في علاقتكما.

➤ لا تجعلوا الاختلافات في الأمور الحياتية شرارة لإشعال الخلافات وعلى الشريكين الوصول لحلوق واقعية يحكمها العقل في تلك الأمور خاصة المتجددة منها مثل الخلاف في طرق تربية الأبناء وغيرها. لابد من إدارتها في نطاق من الاحترام وبعيدا عن الأبناء، لأن جرح المشاعر لأي طرف نحو الآخر أمام الأبناء يذهب بالعلاقة نحو مناطق إنسانية مقيتة، والحرص على كظم الغضب حتى لا تستعر نار الخلاف، والسعي نحو إغلاق الملفات المفتوحة في حياتهما.

➤ على كل شريك أن يحرص على أن يُثني على الآخر أمام الآخرين خاصة الأهل سواء أهل الزوج أو الزوجة لأن هذا البناء له مفعول السحر في سعي المثلى عليه لنيل رضا الآخر.

➤ إن سعي كل شريك على علاقة جيدة بأهل الشريك يدعم حرص الشريك على إرضاء شريكه عاطفياً، فالحرص على هذا الأمر يدعم دفع الشريك الآخر نحو إشباع شريكه عاطفياً.

➤ عدم إلقاء الأعباء الحياتية لطرف على الآخر وتحميله بأوقات صعبة لا طاقة له بها، مما قد يفجر مشاعر سلبية غير مطلوبة، وتضع بعض من البقع السوداء على رداء علاقة الزوجين الأبيض.

➤ الحرص على الطاعات والتمسك بالقيم الدينية التي ترسخ لمرجعية تدعم فرص حل المشكلات عند الخلاف كونها المرجعية الأكثر رسوخاً والأقل اختلافاً والأعمق عدالة في العلاقات بين الشريكين.

➤ السعي لإصلاح عيوب الآخر بالتناصح الحق والرقيق المسبوق بذكر إيجابيات الشريك قبل طرح النصيحة، لأن المعززات الإيجابية تكون أكثر تأثيراً في قبول النصح والسعي للتغيير لنيل رضا الشريك الآخر، مع الإيمان بأنه لا يوجد إنسان بلا نواقص والتعامل مع الشريك يكون قائم على التوازن والقبول طالما نواقصه ليست من الأشياء التي تمثل منغصات تصطدم بها المشاعر وتؤرقها، والعمل عن التغافل عن السلبيات والتركيز أكثر على إيجابيات الشريك.

➤ عدم التمنن على الآخر وألا يشعر أي طرف أنه يتفضل عليه في أي عطاء يقدمه، لكون ذلك يفقد العطية كثيراً من معناها، وأن يحرص كلا الشريكين على استدامة العطاء المتبادل دون منة أو فضل.

➤ الرحمة والعفو والتسامح يرسخان لكثير من التقدير لتلك المواقف لكل شريك نحو الآخر، على ألا يعود المخطيء لذات الأخطاء لأن ذلك يسحب من رصيده لدى شريكه.

➤ التوازن الدائم بين الحصول على الحق والالتزام بالواجب، فعلياً ألا نسعى ونتذكر حقوقنا فقط بل أيضاً علينا بذات الدرجة أن نتذكر ونلتزم بمسؤولياتنا وواجباتنا نحو الآخر والأسرة.

➤ الابتعاد عن نمطية وقولية الحياة والسعي نحو كسر الروتين اليومي والتجديد حتى لا تنحصر حياتنا في إطار تقليدي يقلل من شغف العلاقة وتجدها.

➤ التواصل المستدام ولو لدقائق قليلة مع الآخر في حالة الغياب حتى وإن كان للعمل، لأن ذلك يعزز قوة العلاقة بين الشريكين.

➤ الاهتمام بالمظهر العام والرعاية بالذات ليكون الشريك دوماً في حالة يحبها الآخر.

➤ عدم الخلط والمزج بين حقوق الأبناء وبين حقوق الشريك؛ فلكل منهم منطقة من الاهتمام والمشاعر.

➤ ضرورة التفريق بين العلاقة مع الأصدقاء والأقارب وبين العلاقة مع الشريك ووضعه في مكانة خاصة دائماً لا يمثل إخلالاً بالعلاقات الأخرى، مع ضرورة مراعاة مشاعر الغير المعتدلة في كافة الأوقات.

- منح كل طرف لشريكه مساحة من الخصوصية سواء في علاقته بالأهل أو الأصدقاء بما يحد من الإحساس أن علاقة الشريكين هي علاقة تملكية أو تقيدية، واعتبار أن مساحة الخصوصية تلك تدعم مشاعر التجديد في علاقة الشريكين معاً.
  - جعل الحوار بين الزوجين مغلفاً بمشاعر المرح متى يتسنى ذلك ويناسب موضوع الحوار بما يعزز فرص الحوار الناجح ويجعل هناك ربط إيجابي لمشاعري نحو أوقات التمازج والنقاش، مع تخصيص أوقات للنقاش عن مستقبل الأسرة والأبناء، مع حرص كل طرف على الإنصات للآخر.
  - المدح في الغياب والإطراء في الحضور، والشكر على كل معروف يؤديه أي طرف نحو الآخر، والتحدث بإيجابية نحو أهل الشريك.
  - مراعاة الأوقات النفسية غير الملائمة للشريك مثل أوقات الحيض عند النساء أو التعب أو القلق أو المرض أو غيره من الظروف المضطربة للشريك، مع الحرص على المساندة النفسية لحين تخطي تلك الحالة النفسية.
  - الحرص على منادة كل شريك للآخر بأحب الأسماء أو الكنية وعمل الأمور المحببة للآخر سواء أطعمة أو أجواء أو غيرها من مفضلات الشريك الآخر.
  - محاولة مشاركة الشريك في هواياته واهتماماته حتى وإن لم تكن في إطار اهتمامات الآخر.
  - الاستجابة للقاء الحميمي عند استعداد أي طرف لآخر دون التذرع بالإنشغال أو التعبير بعدم الرغبة طالما لا يوجد ما يبرر ذلك وفي أضيق الحدود الممكنة، وعدم هجر الفراش عند الخلاف كلما أمكن ذلك، كذلك الحرص على اللمسات الحانية واللحظات العاطفية في الأوقات العادية وليس في وقت العلاقة فقط.
  - استدامة الابتسام في وجه الآخر وإظهار علامات الرضا بل العمل على إشاعة نظرات الإعجاب والحنان نحو الآخر، وخلق عادات طيبة في أوقات التوديع أو الاستقبال لأي من الشريكين.
  - تخصيص أوقات للأسرة والإجازات مع الأسرة لتجديد الحالة المزاجية وصنع ذكريات جميلة وكسر رتابة الحياة وتجديد المشاعر.
  - سعى الشريك على فعل كل ما يُشعر الشريك الآخر بالأمان والطمأنينة، والحرص على حفظ أسرار وخصوصية علاقتهما وتغليظها بإطار من الخصوصية والتمازج بين الشريكين.
- ولعل في وصية أمامة بنت الحارث لابنتها قبيل زواجها كل الخير، فقد أجملت وجمعت فأوعت.. فقد قالت "أي بنية... إنك فارقت الحواء الذي منه خرجت، وخلفت العش الذي فيه درجت إلى وكر لم تعرفه، وفريقين لم تألفيه، فأصبح بملكه إياك رقيقاً ومليكاً، فكوني له أمة يكن لك عبداً وشيكاً. أي بنية.. احفظي له عشر خصال يكن لك ذكراً وذكراً:
- \_ فأما الأولى والثانية: الصحة له بالقناعة، والمعاشرة بحسن السمع والطاعة.
  - \_ وأما الثالثة والرابعة: التعهد لموقع عينيه، والتفقد لموضع أنفه، فلا تقع عيناه منك على قبيح، ولا يشم منك إلا أطيب الريح.
  - \_ وأما الخامسة والسادسة: فالتفقد لوقت طعامه، والهدوء عند منامه. فإن حرارة الجوع ملهبة، وتنغيص النوم مغضبة.
  - \_ أما السابعة والثامنة: فالاحتفاظ بماله، والإرعاء على حشمه وعياله، لأن الاحتفاظ بالمال من حسن الخلال، ومراعاة الحشم والعيال من الإعظام والإجلال.
  - \_ أما التاسعة والعاشرة: فلا تغشي له سراً، ولا تحصي له أمراً، فإنك إن أفشيت سره لم تأمني صدره، وإن عصيت أمره أو غرت صدره.
- ثم اتقي- مع ذلك - الفرح بين يديه إذا كان ترحاً، والاكثاب عنده إن كان فرحاً، فإن الخصلة الأولى من التقصير، والثانية من التكدير.

وكوني أشد ما تكونين له إعظاماً يكن أشد ما يكون لك إكراماً.  
وكوني أكثر ما تكونين له موافقةً، يكن أطول ما يكون لك مرافقةً.  
واعلمي أنك لا تصلين إلى ما تحبين حتى تؤثري رضاه على رضاك، وهواه على هواك فيما أحببت  
وكرهت.

قال "محمد حسين" في كتابه "العشرة الطيبة للمرأة" - رأيت أيها الزوج العاقل لو إنساناً أعطاه الله  
نعمة المال الكثير فكنزه ولم يستثمره، ولم ينفق منه على نفسه ولا على من يجب عليه النفقة  
عليهم... ما تقول فيه؟ (7)

إن المال جعله الله ليتداول بين الناس لا ليكنزوه، كذلك كنوز العواطف التي تملكها في قلبك  
لزوجتك ولا يصل منها إليها ما يكفيها، ولهذا لا يقنعها ملكك لها وكنزها في قلبك، بل ستشكك  
في وجودها عندك. أنفق أيها الفتى على أهلك ولا ترمهم رفدك فيزداد منها بعدك، قل لها  
بملاء الغم، واعترف مما في القلب، ولا تجعلها تشعر أبداً أنك بخيل القلب حتى لو كنت سخي اليد.  
فالقلب بحاجة إلى تلك العواطف التي تزهر فيه فتورثه الراحة النفسية، وإذ ما أشتيع جانب الاحتياج  
العاطفي فسيكون طريقاً لتذليل كل المصاعب واحتمال كل الأعباء والمسؤوليات عن طيب نفس.  
وللكلمة سحر.. فكن الساحر الذي يمزج عواطفه بكيمياء الكلمة فترتعش لسماعها شغاف  
القلوب. قد يعاني الزوج أو الزوجة من مشقات وأعباء جسيمة ثم ينهار التعب أما لسعة دفاء من  
كلمة تخرج من عمق القلوب بصدق، وليس من الضروري أن تكون هناك مناسبة لتبوح بهذه المشاعر  
الحميمة لشريكك بل اجعلها ترنيمة خاصة تبثها كلما سنحت لك الفرصة ولا تدعي أن الشريك  
متأكد من محبتك له فالإنسان بحاجة إلى أن يسمع ويتلذذ بالبوح بالرغم من تأكده من المشاعر.  
فسبحان من خلق الأزواج كلها.. وجعل الأنس والسكن في هذه العلاقة الربانية المباركة فضلاً منه  
وتنعماً.

## المراجع:

- 1- أهمية الإشباع العاطفي بين الزوجين، سحر علي المصري، مؤسسة الفرحة للإعلام، 2007 م، ص 13
- 2- آيات محمد سعد محمد (2012). دراسة العوامل المرتبطة بمستويات الرضا الزوجي بين الزوجين. اطروحة ماجستير منشورة. كلية الخدمة الاجتماعية. جامعة حلوان.
- 3- مروة فتحي. الإشباع العاطفي بين الزوجين.. بداية الطريق لحياة أسرية مستقرة - 2 ديسمبر 2021 - مجلة روز اليوسف -
- 4- <https://daily.rosaelyoussef.com/397361/%D8%A%7D%84%9D%8A%5D%8B%4D%8A%8D%8A%7D%8B9-%D8%A%7D%84%9D%8B%9D%8A%7D%8B%7D%81%9D%89%9-%D8%A%8D%8A%8D%86%9-%D8%A%7D%84%9D%8B%2D%88%9D%8AC%D8%9A%D86%9-%D8%A%8D%8AF%D8%A%7D%8%9A%D%8A9-%D8%A%7D%84%9D%8B%7D%8B%1D%8A%D82%9-%D84%9D%8AD%D8%9A%D8%A%7D%8A9-%D8%A%3D%8B%3D%8B%1D8%9A%D8%A9-%D85%9D%8B%3D%8AA%D82%9D%8B%1D%8A9>
- 5- الذكاء الانفعالي، حازم شوقي محمد محمد الطنطاوي، جامعة بنها، مصر.
- 6- وجهة الضبط الزواجي وعلاقته بكل من مصدر الضبط العام وبعض المتغيرات التفاعلية في العلاقة الزوجية. غسييري يمينة. 2015-2016م، رسالة دكتوراه، جامعة محمد خيذر بسكرة-الجزائر كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

(7) <https://www.niswh.com/forums/threads/%D8%A%7D%84%9D%8A%5D%8B%4D%8A%8D%8A%7D%8B9-%D8%A%7D%84%9D%8B%9D%8A%7D%8B%7D%81%9D%89%9A-%D8%A%8D%86%9A-%D8%A%8D%8AF%D8%A%7D%8%9A%D%8A9-%D8%A%7D%84%9D%8B%7D%8B%1D%8A%D82%9-%D84%9D%8AD%D8%9A%D8%A%7D%8A9-%D8%A%3D%8B%3D%8B%1D8%9A%D8%A9-%D85%9D%8B%3D%8AA%D82%9D%8B%1D%8A9>



# الأسرة والتغيرات الحديثة

إعداد: د. جاسم محمد الحمادي

شهد المجتمع الإماراتي تغيرات جوهرية في كافة أنظمة المجتمع وعلاقاته بعد ظهور الثورة النفطية، فقد أسهمت هذه التغيرات الاجتماعية السريعة في المجالات المادية للحياة الاجتماعية والتربوية في ظهور العديد من المشكلات الاجتماعية والتربوية وبخاصة المتعلقة بالتعليم والمجتمع والأسرة، حيث تبدلت العلاقات بين الأقارب حيث كانت تعتمد على العائلة الممتدة أو القبيلة، والتي كانت تحدد مكانة الشخص ومركزه في المجتمع والأسرة، وظهرت في الآونة الأخيرة متغيرات جديدة وكبيرة في المجتمع أصبحت هي التي تحدد وبشكل رئيس مكانة الفرد ومركزه، ومن أبرز تلك المتغيرات: متغير التعليم وظهور نمط الأسرة النووية التي ساعدت على إضعاف السلطة الأبوية القبلية وتغيير كثير من قيم الدور والوظيفة داخل الأسرة، كما أدى الانفتاح على العالم الخارجي إلى تغيرات جوهرية في أدوار ومراكز أعضاء الأسرة.

فالأسرة هي اللبنة الأولى لتكوين المجتمع، ونقطة الانطلاق في إنشاء وتنشئة العنصر الإنساني في جميع مرافق المجتمع ومراحل سيره الإيجابية والسلبية، ولهذا أبدى الإسلام عناية خاصة بالأسرة، فحرص على وضع مقومات نظام الأسرة، والاهتمام بشؤونها وأفرادها وإعطائهم جميع الحقوق التي أقرتها الشريعة الإسلامية وأيدتها الفطرة السليمة، فبينت حقوق الزوجين الذين هم نواة الأسرة ومنبتها، ومن هذه الحقوق حق الزوج والزوجة وحقوق الوالدين والأولاد وحق الميراث والقوامة للرجل وغيرها من الحقوق، ومنع كل الممارسات الخاطئة في حق أي فرد من أفراد الأسرة كمنع المرأة من الميراث، وغيرها من الكبائر كالزنا واللواط وقذف المحصنات، وعدم إعطاء الحقوق والواجبات على كل فرد من أفراد الأسرة والذي يعد تهديد لأمن الأسرة واستقرارها.

وقد اهتمت العديد من الدراسات السوسيولوجية والأنثروبولوجية بموضوع الأسرة الإنسانية بشكل عام، باعتبارها وحدة اجتماعية هامة وخاصة من ناحية تركيبها ووظائفها وتحولها التاريخي الذي عرف هو الآخر عدة أشكال لبنية الأسرة، (كدراسة زريقة 2010) و(دراسة الحسين 2014)، و(دراسة السيد 2011) لما تمثله من عصب البشرية وقوامها، وكان من أبرز النظريات التي تمثل محوراً في تناول بناء الأسرة وتؤكد المظهر الديناميكي للأسرة هي "النظرية البنائية الوظيفية" والتي أولت اهتماماً كبيراً بدراسة الأسرة كنسق اجتماعي له متطلبات واهتمامات متشابكة وأن الأسرة تسعى من خلال تأديتها للوظائف إلى تحقيق التوازن الداخلي لبنائها وكان من رواد تلك النظرية كل من "دوركايم"، "بارسونز"، ونظرية الدور الاجتماعي (Social Role Theory) لتحديد الأدوار الوظيفية داخل النسق الاجتماعي العام وعلى رأسها الأسرة.

وخلال العقود الأربعة الأخيرة التي مر بها العالم بشكل عام والإمارات العربية المتحدة على وجه الخصوص، عاشت المجتمعات حالة التسارع والتطور – وبشكل غير متوقع – في جميع المجالات الحياتية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي طرأت على المجتمع؛ كالانفتاح الثقافي وخروج المرأة للعمل واستقلالها مادياً، والانتقال من المجتمع الريفي البسيط إلى المجتمع الحضري المتطور، والتحول من الأسرة الممتدة إلى الأسرة النووية، والاستعانة بالعمالة الوافدة في المنازل فلا يكاد منزل يخلو منها، والقيام بالمسؤوليات والواجبات تجاه الأسرة وتربية الأبناء، وغيرها من التغيرات خاصة التي كانت نتيجة للعولمة التي تسعى لاختراق حياتنا الاجتماعية، وهذا بدوره أدى إلى ظهور الكثير من المشكلات التي تواجه الأسرة كالعنف الأسري وارتفاع معدلات الطلاق والخلافات الزوجية، وإهمال الأبناء وانحرافهم، والاعتماد على العمالة الوافدة في جميع متطلبات الحياة، وتربية الأبناء، وغيرها من المشكلات والتحديات، والتي أثرت بدرجات متفاوتة على تماسك الأسرة.

إلى غير ذلك من التغيرات التي أدت إلى ظهور الكثير من التحديات التي تواجه الأسرة والتي أثرت بدرجات متفاوتة على تماسكها، وما تبع تلك التغيرات من ظهور مشكلات عديدة ومستحدثة في الأسرة الإماراتية والتي من أبرزها:

1. زيادة معدلات الطلاق.
2. العنف الأسري.
3. المشكلات الاقتصادية والنفسية كإدمان الكحول والمخدرات.
4. المشكلات الناتجة عن تعدد الزوجات وإهمال الأبناء.
5. الخلل في عملية التنشئة الاجتماعية للأبناء.
6. اختلال الأدوار الوظيفية للزوجين ومسئولياتهم.
7. ضعف الترابط الأسري والعلاقات الأسرية والاجتماعية.

وعلى الرغم من وجود العديد من المؤسسات الاجتماعية وغيرها من المؤسسات التي تساهم في عملية التربية والتنشئة والحفاظ على الكيان الأسري، إلا أنه – إلى حد ما – تبقى الأسرة هي المؤسسة الاجتماعية الأولى التي تتمركز مسؤولية تربية وتنشئة الأفراد حولها، إلى جانب تأثيرها المهم في عملية التربية في ظل التغيرات الاجتماعية الكبيرة التي عكستها العولمة وتولد الكثير من المشكلات والتحديات التي رافقت الأسرة في تكوينها ووظيفتها.

فالأُسرة هي النواة الاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الطفل وتتكون شخصيته نتيجة تكوُّن علاقات وعمليات تفاعل بين أعضائها، فهي المؤسسة المسؤولة عن عملية دمج الطفل في الحياة الاجتماعية والثقافية وبناء شخصية الطفل خلال المراحل العمرية التي يمر بها الطفل، فالأسرة تقوم بعملية الصقل والتربية اتجاه الطفل بمساهمة المؤسسات الاجتماعية الأخرى مثل المدرسة والمراكز والرفاق والمؤسسات الدينية ودورها في تعليم وتدريب الأفراد.

من هنا كانت المبادرة التي شكلت ساحة التقاء بين متخذي القرار وكافة المؤسسات الحكومية في دولة الإمارات العربية المتحدة التي تدعم الأسرة لتشخيص مشكلات الأسرة وظواهرها، وذلك بهدف إدراج سياسة اجتماعية تستند إلى مرجعيتنا الدينية والثقافية والعلمية والعادات والتقاليد السائدة في الدولة ونحافظ من خلالها على بناء الأسرة في مجتمعنا بما يعظم أداءها لوظائفها بمستوى مثالي من القدرة والفاعلية.

## الذكاء العاطفي

إعداد: د. شريف أبوشادي

### تعريف الذكاء العاطفي:

يُقصد بالذكاء العاطفي بالإنجليزية: (Emotional intelligence) قدرة الشخص على تحديد وإدارة عواطفه ومشاعره ومشاعر الآخرين كذلك، ويتضمن 3 مهارات أساسية هي:

- الوعي العاطفي؛ أي قدرة الفرد على تحديد مشاعره الخاصة.
- مهارة توظيف هذه المشاعر وإسقاطها على مهام مختلفة كالتفكير وحل المشكلات.
- مهارة إدارة العواطف؛ أي تنظيم المشاعر ومساعدة الآخرين على فعل الشيء نفسه.

ويُشار إلى عدم وجود اختبار لقياس الذكاء العاطفي كالاختبار المستخدم لقياس الذكاء العام؛ لذلك يعتبر البعض الذكاء العاطفي مجرد وصف للمهارات الشخصية فقط لا غير.

### جوانب الذكاء العاطفي:

يوجد 5 جوانب أساسية للذكاء العاطفي وهي كالآتي:

- الوعي الذاتي: يُقصد به قدرة الشخص على تقييم مشاعره الحقيقية وضبطها، ويشتمل ذلك على عنصرين أساسيين؛ الوعي العاطفي والثقة بالنفس.
- التنظيم الذاتي: يُقصد به قدرة الشخص على التحكم بالمشاعر السلبية، مثل: الغضب، والقلق، والخوف، والاكتئاب، وذلك من خلال الاستعانة ببعض الأساليب الخاصة بإدارة المشاعر السلبية، مثل: التفكير بإيجابية، أو المشي لمسافات طويلة، أو ممارسة التأمل.
- التحفيز: يتحقق التحفيز بوضع أهداف محددة والإصرار على تحقيقها بطرق إيجابية، والتغافل عند التعرض لأيّة عقبات تُصعب الوصول إلى الأهداف.
- التعاطف: يُقصد به قدرة الشخص على التعرف على مشاعر الآخرين وتلبية احتياجاتهم.
- المهارات الاجتماعية: يُقصد بها مهارات التعامل مع الآخرين، ففي حال حرص الفرد على تطوير هذه المهارات وتعزيزها فهذا كفيل بنجاحه في حياته المهنية.

## كيفية تطوير الذكاء العاطفي:

يوجد عدّة طرق مقترحة لتطوير الذكاء العاطفي أهمّها ما يأتي:

- تحديد المشاعر السلبية، ويقصد بها تلك المشاعر التي تُسبب الإحباط، والتحكّم بها جيّداً بالشكل الذي يُسهّل التعامل مع المواقف الصعبة بحكمة.
- التقييم الذاتي: فمن الضروري لتطوير الذكاء العاطفي أن يتعلّم الشخص كيف يُقيّم نفسه بموضوعية؛ لأنّ تقييم الذات يُغرز الإدراك و يُنمّي النواضع لدى الشخص.
- التعبير عن الذات، ويقصد به أن يمتلك الشخص القدرة على التواصل الفعّال مع الآخرين والتعبير لهم عن أفكاره ومشاعره بشكل جيد.
- إدارة الغلق والتوتر: حيث تُشير الدراسات إلى أنّ الأشخاص الأذكيا عاطفياً أفضل من غيرهم في التعامل مع الغلق والتوتر الأمر الذي يُحقّق لهم نجاحاً في حياتهم بشكل عام.
- التعاطف: فالحرص على مراعاة مشاعر الآخرين واحترام أفكارهم يطور الذكاء العاطفي للشخص.

## علامات الذكاء العاطفي المرتفع:

- هناك مجموعة من العلامات التي تدل على تمتّع الشخص بمستوى ذكاء عاطفي مرتفع، وأهمّها ما يأتي:
- النزاهة: فالشخص الذي يتمتّع بذكاء عاطفي يتمسك بمبادئه وقيمه مهما كانت الظروف.
  - التواضع: وذلك بتقبّل النقد البناء لإعادة تقييم الذات وتطويرها.
  - تطوير الذات باستمرار: فالشخص الذكي عاطفياً يُقيّم ذاته كلّ فترة، ويتحمّل مسؤولية أخطائه، ويسعى إلى تحقيق أهدافه ليصبح الشخص الذي يريد.
  - التروّي: فالذكاء العاطفي يُساعد الشخص على اختيار كلماته بعناية لأنّه يتحمّل مسؤولية أقواله وأفعاله.
  - الانتباه والتركيز: فالأشخاص الأذكيا عاطفياً يحرصون على التواصل البصري مع الآخرين، ويحسنون الاستماع للأشخاص خلال الحديث معهم، ويولونهم الاهتمام والاحترام.

## فوائد الذكاء العاطفي:

- يجني الشخص الذي يتمتّع بالذكاء العاطفي مجموعة فوائد تؤثر بشكل إيجابي على جوانب عدّة في حياته كالآتي:
- أداء الفرد في المدرسة أو العمل: يُحقّق الذكاء العاطفي التفوق في حياة الشخص الأكاديمية والمهنية، إذ يُساعده على تجاوز العقبات التي تواجهه في مجال دراسته أو عمله، ويكسبه مهارات قيادة الآخرين وتحفيزهم.
  - الصحة الجسدية: فعندما يتمتّع الفرد بالذكاء العاطفي والقدرة على إدارة غضبه وعواطفه ومشاعره، فهذا سيحميه من مشاكل صحية خطيرة، مثل: ضغط الدم، ونقص المناعة، والنوبات القلبية، والسكتات الدماغية، كما يُقلّل من احتمالية الإصابة بالعقم، ويُبطئ حدوث الشيخوخة.
  - الصحة العقلية: ففي حال كان الشخص قادراً على التحكّم بعواطفه فهذا يُساعده على الحفاظ على صحته العقلية ويُجنّبه نوبات الغلق والاكتئاب، والشعور بالوحدة والعزلة الناتج عن الفشل في تكوين علاقات اجتماعية قوية.
  - تكوين العلاقات: إنّ فهم الشخص لمشاعره وقدرته على التحكّم بها يُسهّل عليه طريقة التعبير عنها وإدراك ما يشعر به الآخرون، ممّا يُسهّل من تواصله معهم بفعالية وتكوين علاقات قوية معهم.
  - الذكاء الاجتماعي: حيث إنّ تمتّع الشخص بالذكاء العاطفي يدعم ذكاه الاجتماعي المتمثّل بنجاحه في التواصل الاجتماعي مع الآخرين وإدراكه لاهتمام الآخرين به ومواقفهم تجاهه، والتقليل من التوتر والشعور بالحب والسعادة.

# استثمر أبناءك

إعداد: شيخة سعيد المهيري

أبناءك هم رأس مالك الحقيقي، فلا تحسب النقود هي رأس المال الوحيد في الحياة، بل لا أجاور الحقيقة حين أقول بأن النقود هي أضعف رأس المال يمكنك الاستثمار فيه. استثمار الأبناء يبدأ من أول لحظة يتواجدون فيها في هذه الحياة، بل قبل أن يأتوا إلى الحياة بسنوات طويلة جداً..

استثمر أبناءك لله، فهم وديعة أودعها الله عندك، واختبرك بها كيف ستصونها؟ وكيف سترعاهها؟ وكيف ستشكره عليها؟ استثمار أبناءك في كل مجالات الحياة، فأنت تستثمر في مشروع الحياة كلها.. استثمار لله سبحانه.

## • استحضر النية..

وذكر نفسك دائماً أن أبناءك عطاء من الله سبحانه وتعالى وأنت صاحب دور في تنمية وتربية هذا العطاء، ليقوم بدوره في عبادة الله.

والنتيجة.. فإن أحسنت في إعدادهم ليكون لله، فالنتيجة ستكون في قوله تعالى { فَتَقْبَلُهَا رَبُّهَا بِقَبُولٍ حَسَنٍ وَأَنْبَتَهَا نَبَاتًا حَسَنًا... } (آل عمران:37)

لكن... كيف أجعل لابني هدفاً في الحياة؟ فقط.. تعامل معه ببساطة وتركيز.

اجلس واكتب له أهدافه دون اعتراض لما يتمناه هو أن يكون بالمستقبل، حتى وإن كنت معترضاً على بعض الأخلاق، فقط ساعده على تقسيم أهدافه وأن يجعلها في مجموعات، منها تنجز سريعاً وأخرى السنوات القليلة القادمة، ومجموعة تحتاج لعشرين سنة لتحقيقها، ومجموعة تحتاج لعمر كامل لتحقيقها، المهم أن تتدرج معه حتى يصل إلى هدفه الأعظم الذي يسعى لتحقيقه في حياته كلها، وهو أن يكون لله.

ارسم أهدافه في لوحة وعلقها له في غرفته لتذكره دائماً بهدفه الكبير الذي يسعى إليه.

## • اختيار الاصدقاء..

قال تعالى.. { يَا وَيْلَتَى لَئِن لَّمْ أَتَخَذْ فُلَانًا خَلِيلًا (28) لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذُّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي قُلْ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَدُولًا } سورة الغرغان.

هكذا يفعل الأصدقاء السيئون بأصحابهم، فالأصحاب هم الوسيلة الأولى في التأثير في أبنائك، بأفكارهم وسلوكياتهم وتصرفاتهم، فهم عوامل تشكيل أي شخصية، ولكن يمكنك الآن أن تنهي تلك المنافسة قبل أن تبدأ..

- تدخل في اختيار أصدقاء أبنائك واعرف من يخالطون، ومع من يتحدثون، وبمن يتأثرون.

- غير البيئة التي يعيشون فيها؛ تتغير سلوكياتهم بصورة تلقائية دون ذكر عيوب أصحابه وفهنا يكون الخطأ الكبير، وقد تتفاجأ بتمرده وهروبه منك، وتبدأ دائرة الأسرار.

- اشغله بصديق جديد واصنع الفرص ليلتقي فيها واعمل على قتل الفرص التي يمكن أن يلتقي فيها أصدقاءه القدامى غير المرغوبين فيهم.

- بحرصك وذكائك وحسن تصرفك مع ابنك ستكون خير صحبة من أي صحبة أخرى، وجلساتك أمتع من كل الناس وبلطف الكلام ولين المعاملة تكسب ابناً وصديقاً طول العمر.

## استثمره بالتواصل

### • استثمره بالتواصل مع الأسرة..

بأن تكون قوته في لغة التفاهم والتحاور بين أفراد الأسرة، كلمهم بنبرة حانية احتضنهم بقوة وضع يدك على أكتافهم وأنت تتحدث إليهم فالتواصل الأسري الجيد مفتاح سحري لسعادة الأسرة، أرهم فيك حسن الأدب مع الكبير، وقمة الاحترام مع الصغير، قبل يد والديك وعمك وعمتك وخالك وخالتك وبالطبع جدك وجدتك..  
واذكرهم بالخير، هكذا يكون الوصل وحسن التواصل..

### • استثمره بالتواصل مع الناس..

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ (الحجرات:13)  
التواصل بين الناس مطلب ديني واجتماعي وعلمي واقتصادي وأسري وثقافي، فهل استثمرت في أبنائك التواصل مع الآخرين؟ هل عودت أبناءك على الاتصال بأقاربهم وجيرانهم وأصدقائهم.. هل فكرت مرة في أن أبناءك يحتاجون إلى تنمية مهارات التواصل الاجتماعي مع الآخرين؟  
- فأنت أول قناة للتواصل يشاهدها أبناؤك.. إن كنت تقدر كل مايقومون به، وتبتسم لهم وإن كنت تعاملهم بود وحماسة، فذلك سيكونون مع الناس جميعاً.  
- اجعل في جدول مواعيدك وقتاً لغرس التواصل في نفوس أبنائك، والتواصل مع الجيران والمعارف، علمهم أن دون التواصل لن يصلون إلى أي نجاح!!  
- إن كل إناء بما فيه ينضح، فانضح بالحب والكرم واللين والرفق والأدب وكن نموذج التواصل الجميل.

### • استثمره بالانتماء لنفسه..

كن نفسك..  
قال تعالى: ﴿إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا (2) إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا﴾ سورة الإنسان.  
- فالمولى سبحانه وتعالى جعل الإنسان يقرر مصيره بعبادته إما شاكراً وإما كفوراً.  
- إنه الانتماء للنفس أن يترفع الإنسان عن الأخطاء، عن الشهوات القاتلة التي تدمر حياته.  
هل علمت ابنك أن يحترم نفسه؟ أن ينتمي لنفسه؟ أن يترفع بنفسه عن الصغائر؟ أن يشعر بقيمته في هذه الحياة؟

### • استثمره بالانتماء لوطنه..

- إن الانتماء للوطن قيمة كبيرة بحق، وهي أساس حتي ينطلق الإنسان لإثبات نفسه.  
- الانتماء للوطن يحمي الإنسان من الإحساس بالضعف أمام تحديات الحياة، ويهون المصائب والنوازل عليه.  
فعلم ابنك أن الانتماء ليس أن يشجع بلده في مباراة فقط، أو أن يشجع مغني بل اجعله ينتمي إلى وطنه بالتسلح بالعلم والاجتهاد وأن يدافع عن وطنه بترفعه عن الأطلاق الدنيئة، واجعله يخاف من فراق الوطن.  
فحب الوطن غريزة متأصلة في نفوس الناس على اختلاف أديانهم ومناهجهم وأجناسهم، فمن ينتمي لوطن لا ينكر فضله ولا يسبب له ضرر.

## • استثماره بالرفق

قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم- " إِنَّ الرِّمْقَ لَأَ يَكُونُ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ، وَلَا يُنْزَعُ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا شَانَهُ "(أخرجه مسلم:4/2004)

يقول علماء التربية: يقصد بالعنف المنزلي هو استخدام القوة والضرب أو الشتائم والإهانة، فالصراخ والنظرات القاتلة والكلمات المدمرة هي من أشكال العنف المنزلي، بل أشد أنواع العنف المنزلي، فهي تولد أكثر الصفات سوءاً وقيحاً في نفسية الطفل كالجبن والكذب والنفاق؛ فيصل إلى مرحلة اللا إحساس فلا يشعر بما يتلقاه من توبيخ فيفقد أهم صفاته كإنسان؛ وهي آدميته، ويتحول إلى شخصية ضعيفة مهزوزة محطمة وهاذية للآخرين. فالعنف قد يكون نفسياً ويتمثل في الإهانات والشتائم والسباب والسخرية والاستهزاء الدائم.

## كيف تتعامل مع ابنك؟!؟

يحتاج الابن إلى الحب المعتدل - لا يؤدي ولا يدلل، فأنت لا تمنح دائماً، ولا تمنع دائماً، إنما أنت وسط في ذلك.

ابنك يحتاجك أن تنير له طريق الحياة وأنت تكون مرشده وأستاذة، يحتاج منك أن تسأل نفسك هل أنت

كذلك؟ فهو يحتاجك قدوة له.

قال تعالى: (الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمْلاً) سورة الكهف:46)

وصدق الله سبحانه، فالبنون هم زينة حياتنا، وفرحة قلوبنا، ومصدر آمالنا، وما أجملهم من زينة لو نشؤوا على صلاح وتلقوا التربية السليمة الصحيحة، عندها يكونون ذخراً وزينة في الدنيا والآخرة. (8)

## طرق توجيه الطفل بطريقة سليمة

- وضع قواعد واضحة: يجب خلق قواعد منزلية صارمة ومحددة للتصرفات المختلفة، وعندما يقوم الطفل بكسرها يجب إخباره بضرورة عدم تجاوزها في المرات القادمة.
- مناقشة العواقب السلبية قبل حصول التجاوزات: يجب أن يشرح الأبوان النتائج السلبية لكسر القواعد وعدم اتباع تعليمات الوالدين بطريقة منطقية حتى يتعلم من أخطائه.
- توفير التعزيز الإيجابي: يجب تحفيز الطفل على اتباع القواعد المحددة عن طريق التعزيز الإيجابي والمدح وتقديم الإطراء له.
- عرض التحذيرات عند الاقتضاء: بدل أن يصرخ الأبوان على الطفل يفضل إعطاؤه تحذيراً بشكل هادئ حتى يشعر بالمسؤولية.
- متابعة نتيجة التوجيهات: يجب على الوالدين أن يحرصا على اتباع نتيجة التعليمات لي يشعر الطفل بالجدية تجاه كسر القواعد حتى يغير سلوكه للأفضل.

## نصائح للتربية الصحيحة للأطفال يوجد مجموعة من النصائح التي يمكن عن طريقها تربية الأبناء بصورة سليمة ومنها:

1. الاستماع بالتركيز للطفل وعدم قطع اتصال العين معه، ومحاولة طرح الأسئلة المختلفة عليه من أجل الاستفادة لسماع أفكاره بعقلية مفتوحة.
2. الاهتمام بالتصرفات أمام الطفل؛ حيث إنه يتعلم من الأفعال أكثر من الأقوال. ترك الحرية للطفل بعمل بعض الفوضى والأخطاء حتى يكتسب المهارات المختلفة بنفسه.
3. قضاء الوقت خارجاً مع الطفل لتعزيز المزاج الجيد وتوفير وقت لمشاركة بعض النشاطات معه، بالإضافة إلى أن ذلك يعزز الخيال لدى الطفل ويقلل من عدايته. وتعزيز العاطفة الإيجابية لدى الطفل.

4. تعليم الطفل الامتنان لتعزيز شعوره بالسعادة خلال الأمور المختلفة التي يحصل عليها في الحياة. الاستمتاع باللعب مع الطفل بهدف إضحاكه وإسعاده.
5. تعليم الطفل الرحمة والتعاطف مع الآخرين، وإظهار الحب لهم بصورة غير مشروطة. إظهار الحب بصورة جسدية من خلال العناق والاستقبال بالقبلات للحصول على الدعم المعنوي وتعزيز العاطفة الإيجابية لدى الطفل. (9)

## المراجع:

- 1- استثمار أبناءك، د. محمد أبو فرحة.  
2- طرق التربية السليمة للطفل <https://mawdoo3.com>



## التقدير الذاتي للطفل

إعداد: شبيخة سعيد بن حارب المهيري

### تعريف مفهوم الذات

هو الصورة التي نكونها عن أنفسنا منذ الصغر وما يرتبط بهذه الصورة من إحساس بالرضا أو ما يسمى بتقدير الذات.

### كيف يتشكل مفهوم الذات

إن مفهوم الذات لا يولد مع الطفل وهو لا يرثه عن أبويه كما يرث لون عينه وشعره، إنما يكتسبه من البيئة حوله من خلال تفاعله مع الآخرين لا سيما الأشخاص المهمين بالنسبة إليه.

### كيف نمي مفهوم ذات إيجابي لدى أبنائنا؟

هناك وسائل عديدة يمكن أن نتبعها كي نزرع الثقة في نفوس أبنائنا:

#### أولاً: الاستقلالية:

إن الطفل منذ صغره يبدي استعداداً للاستقلالية ولكن مع الأسف فإن بعض الآباء يقيمونها مثال:- منع الأبوين الأطفال عن التصرف بأنفسهم مثل لبس الملابس واختيارها، منع الأكل بمفردهم، اختياره الأبوين للكتب دون أخذ رأيهم.

### ثانياً: لغة التواصل الصحيح مع الطفل

يعدُّ التواصل الصحيح سر النجاح في العلاقات الأسرية بين الآباء والأبناء، ويشمل التواصل الاستماع وأسلوب الكلام اللفظي وغير اللفظي.

### كيف نستمع إلى أطفالنا وتلاميذنا؟

#### \_ الاستماع:

لابد للآباء من أن يحسنوا الاستماع لأبنائهم حتى يساعدوهم في التعبير عن مشاعرهم وأحاسيسهم ومشكلاتهم.

#### \_ أسلوب الكلام مع الطفل:

يجب أن يحرص الآباء على استخدام أساليب كلام وتواصل تساعد على بناء ثقة الطفل بنفسه لا هدمها.

#### \_ الكلام الهدام:

مع الأسف نرى أن بعض الآباء يستخدمون ألفاظاً تحط من صورة الطفل عن نفسه كأن يقول: يا غبي، أنت عنيد، أو كسلان، أو شيطان...إلخ. هذه الألقاب تسيء إلى نفسية الطفل وتسهم في تشويه صورة الطفل عن ذاته، إذا يقوم بتصديق هذا الكلام ويبدأ هو نفسه بتهميش الذات وتقليل من شأنها مما يؤدي إلى قلة الثقة بالنفس.

#### \_ الكلام اللوام:

دائماً ما نسمع أطفالنا وهم يلومون الآخرين لتبرير فشلهم، وعليه يجب تعويد الأطفال على تحمل مسؤولية أعمالهم منذ الصغر حتى يستطيعوا أن يحلوا مشاكلهم في المستقبل.

## - الكلام الصامت (لغة الجسد):

لا يقل الكلام الصامت أهمية عن الكلام اللفظي في فهم الطفل وبناء ثقته بنفسه والمقصود به التواصل مع الطفل عن طريق استخدام تعبيرات الوجه كالابتسامة والنظر أو إيماءات الجسم كاليدين أو الأوضاع الجسمية المختلفة.

## ثالثاً: الثبات في معاملة الطفل:

يجب على الآباء أن يتبعوا أسلوباً ثابتاً في معاملة الطفل وأن يكون هناك اتفاق واتساق كامل بين الأب والأم على أسلوب تربية الطفل وكذلك أن يكون هناك تعاون حقيقي بين البيت والمدرسة وتواصل مستمر بينهما للاتفاق على الأسلوب الأمثل لمعاملة الطفل بحيث يتبع الطرفان سياسة واحدة لاتناقض فيها.

## رابعاً: قبول الطفل:

من الأساليب التربوية المهمة التي تعزز ثقة الطفل بنفسه؛ أسلوب قبول الطفل كما هو في الواقع، وليس الصورة المثالية التي نتمنى أن يكون عليها.

### 1- الإيمان بفردية الطفل:

إن مهمة الآباء والمربين التعامل مع الطفل، كمن يبحث عن كنز مدفون ليكتشف مواطن القوة في شخصيته والتركيز عليها وتعديل الأشياء التي يمكن تعديلها وقبول تلك التي لا يمكن أن تتغير.

### 2- مقارنة الطفل بنفسه وليس بالآخرين:

يجب على الآباء والمربين ألا يقارنوا الطفل بأقرانه حتى لايشعر بالدونية والقصور، بل يجب أن نقارن الطفل بنفسه ثم نشجعه على تحسنه المستمر وعلى أدائه الحالي مقارنة بأدائه السابق.

## الفصل بين ذات الطفل وأفعاله:

عند ارتكاب الطفل عملاً سيئاً أو التقصير في واجباته هذا لا يعني التقليل من ذاته والإساءة له، لأنه لا يطرأ تحسين في سلوكه ما دام كان تقديره لذاته متديناً. (10)

## كيف تنمي تقدير الذات عند الطفل لتحفزه على النجاح

نحزن كثيراً عندما نسمع كلمات تدل على عدم الثقة بالنفس من قبل أطفالنا والتي تدفعهم الى عدم المحاولة وعدم التحدي ولكن ما أجمل أن نزرع في أطفالنا الثقة بالنفس ونحمسهم بالكلمات الإيجابية التي تقودهم إلى الثقة في ذاتهم وقدرتهم على إنجاز الأمور والأمتحانات

## كيف تنمي تقدير الذات عند الطفل لتحفزه على النجاح .

علينا أن ندرك أن شخصيه الطفل تتكون منذ أيامه الأولى، منذ اللمسات الأولى، منذ الحنان الأول.

## أولاً : ما معنى أن تنمي تقدير الذات عند الطفل ؟

إن تقدير الذات عند الطفل هو الشيء الذي يحدد نجاحه أو فشله وهو أن نعطي الطفل شعور بالكفاءة الذاتية وأن نعطي توقعاته من نفسه، ثم نعلمه احترام الذات حتى رغم الإخفاقات، ويجب أن يبدأ من الأهل .

فهو إحساس رضا الفرد عن نفسه وهو مجموع الشعور بالكفاءة وقدراته على إنجاز الأمور وأي مهمات تطلب منه في حياته.

(10) التقدير الذاتي للطفل، مصطفى أبو سعد.

فتقدير الذات يدفع الطفل أن يقول " أنا أستطيع، أنا قادر ".  
أن تنمي تقدير الذات عند الطفل أمر ضروري، أيضا ليقبل الطفل نفسه، ويشعر الطفل أنه مهم وناجح وله كيان موجود وشخصية مستقلة.

بل أيضا تقدير الذات يدفع الطفل إلى وضع أهداف في حياته والسعي لتحقيقها مثل أن يصبح الاول في الفصل الدراسي.

### ثانياً: كيف تكتشف أن طفلك بحاجة الى تنمية تقدير الذات؟

- \_ ميل الطفل إلى الانعزال وعدم القدرة على التعبير عن مشاعره الخجل.
- \_ لا يشارك مع أصحابه اللعب.
- \_ رد فعل عنيف من الطفل عند التعرض لأي اخفاقات.
- \_ يقول كلمات سلبية باستمرار عن نفسه مثل " انا غير ناجح. أصحابي لا يحبوني ".

### ثالثاً: ما الأسباب التي تجعل الطفل أن يكون لديه توقعات قليلة عن نفسه؟

- \_ الحديث السلبي الداخلي نتيجة نقد الأهل للطفل كثيراً ، ويركزون على سلبياته ويغفلون عن إيجابياته مما يشعر الطفل بالعجز وأنه لا يستطيع إنجاز أي مهام مما يهدم شخصيه الطفل وتقديره لذاته وشعوره بالكفاءة.
- \_ المقارنة المستمرة مع أطفال آخرين وأنهم اكثر نجاحاً. وأكثر فهما عنه مما يشعر الطفل بصغر النفس.

### رابعاً: كيف تنمي تقدير الذات عند الطفل لتحفزه على النجاح؟

- \_ حسن سلبيات طفلك واقبل طفلك كما هو وعزز إيجابياته حتى تجعله يثق في نفسه وقدراته.
- \_ اغفل السلوك السلبي من طفلك ولا تركز عليه ولا تستخدم كلمات سلبية عنه في محيط الأسرة.
- \_ لا تربط شعور الحب بنتائج معينة لكن عرفه أنك تحبه وتريد منه أن يكون الأفضل ويحاول أن يجتهد لهذا.
- \_ ادخل طفلك في أنشطة ومسابقات تدعم وتنمي ثقته بنفسه.(11)

### المراجع:

(1) [http://www.ibrahimrashidacademy.net/02/2018/blog-post\\_22.html](http://www.ibrahimrashidacademy.net/02/2018/blog-post_22.html)

(2) التقدير الذاتي للطفل، مصطفى أبو سعد.

# جليس كبار السن

إعداد: عبدالله عبدالرحيم صالح

## مقدمة:

كبار السن بركة حياتنا، وحافضة عاداتنا وتقاليدينا، وكنزنا الثمين الذي يمدنا بالخبرة، والنصيحة، والدعوات المخلصة الصادرة عن القلب، ولكن في بعض الأحيان يتعذر على بعض الأبناء منح أفراد عائلتهم من المسنين الوقت الكافي بسبب ضغوط الحياة اليومية، ومشاغل العمل، والدراسة، ومسؤوليات الأسرة، وحتى لو توفر الوقت عند بعض الأبناء فقد يتعذر عليهم تلبية جزء من احتياجات المسنين في العائلة، مثل الأب، أو الأم، أو الجد، بسبب عدم معرفتهم للأسلوب الأمثل لخدمتهم، أو الجهل بأساسيات التمريض، والدعم النفسي، والبدني المطلوب لهم. لذلك أصبحت مهنة جليس، أو مرافق المسن في المنزل ذات أهمية كبيرة، حيث توفر لكثير من الآباء والأجداد الرعاية الصحية والنفسية اللازمة. كما زاد اهتمام كثير من الشباب بهذا الدور، وأصبحوا يتطوعون بوقتهم، وجهدهم لمساعدة كبار السن، وتوفير الخدمات الاجتماعية اللازمة لهم.

## من هو جليس المسنين

إن جليس المسنين هو المسمى الوظيفي لأي شخص يجالس كبار السن ويعمل على رعايتهم من خلال تقديم العون لهم في المشي والحركة، ومساعدتهم على تناول وجباتهم الغذائية، أخذهم إلى الحمام، إعطائهم الأدوية والعقاقير اللازمة في أوقاتها المناسبة وسماع مختلف شكواهم والعمل على حل مشكلاتهم. وقد يظهر العمل كجليس مسنين شيء صعب جداً ولكنه لا يكون كذلك في الواقع لأن الجلساء عادة ما يستمتعون بصحة المسنين، ويكون معهم علاقات اجتماعية رائعة يتم دعمها بالكاوي والتفاصيل ومشاركة كافة الاهتمامات الفردية من قبل الطرفين.

## مواصفات جليس المسن

تتعدد مواصفات جليس المسن وذلك لكي يكون قادراً على احتضانهم وحل مختلف مشكلاتهم الاجتماعية والنفسية. لأن جليس المسن لا يتوقف دوره على التمريض ومتابعة أدوية كبار السن فحسب، بل يجب أن يتمتع بعدة مواصفات تؤهله ليكون اليد اليمنى لهم والمصدر الأساسي لأمنهم وسلامتهم.

- \_ عند اختيار جليس لرعاية المسن بالمنزل أو داخل الدور الكبيرة يحرص كل الحرص على أن يتمتع هذا الجليس ببعض المواصفات التي تؤهلها لهذا العمل، والتي من أهمها ما يلي:
- \_ يجب أن يتحلى الجليس بالصبر وطول البال حتى لا يضجر من مهمته مع مرور الوقت، خاصة عندما يكون المسن تعباً جداً ويعتمد عليها بشكل كبير.
- \_ من الأفضل أن يكون لدى جليس المسنين خلفية طبية جيدة، يؤهله لاتخاذ الإجراءات اللازمة أو الإسعافات الأولية الصحيحة عندما يتعرض المسن لمشكلة أو وعكة صحية مفاجئة.
- \_ لابد أن يدرس الجليس شخصية كبير السن جيداً وأن يتعرف على كل الأشياء التي يحبها وكذلك الأشياء التي يبغضها، حتى تساعد على العيش في راحة وهدوء وبالطريقة التي يرتاح لها.

- يجب أن يتمتع جليس المسنين بمهارات الاستماع الجيد لمختلف الأفراد، أي أن يكون قادراً على متابعة أحاديثهم اليومية مهما طالت، وأن يكون قادراً على الرد المناسب وخلق أحاديث جديدة مع مرافقها حتى لا يمل، خاصة وأن حياته في هذا السن لا تتضمن الكثير من النشاطات.
- من المهم أيضاً أن تتوج مواصفات جليسة المسنين بحسن الخلق، لكي نثق في أنها ستعامل من برفقتها طيب المعاملة، وأنها ستتحلى بمكارم الأخلاق معه فلا تزعجة أو تقلل من شأنه.
- إن الأمانة هي أهم المواصفات المطلوبة عند اختيار جليس المسنين، خاصة وأنها تجالسه لفترة طويلة من الوقت. وليس معقولاً أن نعين شخص غير أمين قد يسرق أو ينصب أو يحتال أثناء أدائه لمهته.
- من الجيد أن يتمتع جليس المسن بحب النظافة والترتيب لتكون قادرة على المحافظة على بيئة كبير السن نظيفة، فهذا يساعد كثيراً في تحسين صحته النفسية وحالته المزاجية التي تتأثر سريعاً بأي شيء مهما بدا صغيراً.
- يجب أن يتفرغ جليس المسنين بالكامل، ليكون قادراً على رعاية من برفقته على مدار اليوم، دون أعذار أو شكاوى متكررة. فمهمة الجليس في غاية الصعوبة ولا تحتمل أن يرافقه أي مهام إضافية.
- من الجيد كذلك أن يكون الجليس مثقفاً. وتبرز أهمية هذه السمة في أن تكون قادرة على التناور مع مختلف الأفراد باختلاف موروثهم الثقافي والاجتماعي.
- لا بد أن يكون الجليس قادراً على مواجهة تغيرات كبير السن الصحية والتعامل معها في أي مكان وخلال أي وقت.

#### المراجع:

- (1) جليس كبار السن.. احتياج صحي ونفسي، جريدة الخليج، 16 أغسطس 2019.
- (2) مواصفات جليسة المسنين، موقع رعاية المسنين <https://www.careolder.com>.

## انحراف الاحداث

إعداد الطالب المتدرب: سالم سعيد سالم محمد الزدجالي

يعدُّ سلوك الانحراف من أبرز الظواهر الاجتماعية المُخلة بالنظام الاجتماعي في أي مجتمع كان، فلطالما شكّلت هذه القضية مشكلة، عانت منها مختلف دول العالم على اختلاف مستوياتها وذلك لما تنطوي عليه هذه المشكلة من مضاعفات تساهم في تأخير عجلة التطور في المجتمعات، وتختلف من مجتمع لآخر في الدوافع والأسباب المؤدية إليه، تبعاً لاختلاف محددات السلوك والمعايير والقيم السائدة في المجتمع، والوضع الاقتصادي والثقافي. وتكمن خطورة هذه الظاهرة من تعدد الجوانب المرتبطة بها، وخاصة فيما يتعلق بالمراهقين الذين لم يبلغوا سن الرشد، حيث أصبح سلوك انحراف الأحداث مشكلة اجتماعية خطيرة؛ سواء تعلق الأمر بالحدث نفسه أو بالمجتمع المحيط به، فهو يشكل خطراً على نفسه عندما يتعرض لمقاومة الأسرة والمجتمع له، الشيء الذي يعرضه لمشكلات نفسية خطيرة، وهو مصدر خطر على الأسرة والمجتمع لأنه أصبح يشكل مصدر قلق للمجتمع ونظمه وأفراده، ولقد كشف العديد من الدراسات وجود انحراف الأحداث بكثرة في الأسرة التي تعاني من التفكك الأسري، فلا بد من وجود علاقة وطيدة بين مشكلة التفكك الأسري وانحراف الأحداث، وذلك نظراً للدور الكبير الذي تلعبه الأسرة في تشكيل شخصية الطفل وتلقيه المبادئ الأولية في التنشئة الاجتماعية.

### تعريف انحراف الأحداث:

#### الانحراف:

يتمثل في ظاهرة السلوك غير المتوافق مع السلوك الاجتماعي السوي والتي تمهد بعد ذلك إلى انزلاقه نحو الإجرام، ويعرف على أنه: الابتعاد عن المسار المحدد أو هو انتهاك لقواعد ومعايير المجتمع، ووصمة تلصق بالأفعال أو الأفراد المبتعدين عن طريق الجماعات المستقيمة داخل المجتمع، أو هو انتهاك القواعد الذي يتميز بدرجة كافية من الخروج على حدود التسامح العام في المجتمع.

#### الحدث:

الحدث، في المفهوم القانوني، هو الشخص الذي لم يتم الثامنة عشرة من عمره إذا ارتكب جرمًا معاقباً عليه في القانون، أو كان معرضاً للخطر ويختلف تحديد سن الحدث من مجتمع لآخر، أشار قانون حقوق الطفل في دولة الإمارات العربية المتحدة في مادة رقم (1) بأن الطفل هو كل إنسان ولد حياً ولم يتم الثامنة عشرة ميلادية. أما علماء النفس والاجتماع فيرفضون تحديد سن معينة تنتهي بها كل مرحلة من مراحل الحداثة ويعلقون ذلك على درجة النضج الاجتماعي والنفسي.

#### الأحداث المنحرفين:

حالات نفسية تتوفر لدى الحدث، وتؤدي به إلى إظهار سلوك مضاد للمجتمع، كما أن هذه الحالات نتيجة لعوامل مختلفة تكون قد أعاققت النمو النفسي السليم لشخصية الحدث.

## أسباب انحراف الأحداث:

تتعدد أسباب انحراف الأحداث ويمكن حصرها في مجموعتين من الأسباب وهي:

### أسباب اجتماعية:

هي مجموعة الظروف التي تتعلق بتكوين الجماعة وأنظمتها، والتي تساهم في تكوين الفرد وتربيته ويكون لها الأثر الواضح في سلوك الفرد ومجتمعه، ولقد تم تقسيم العوامل الاجتماعية على النحو التالي:

• **العامل الأسري:** تعتبر الأسرة وحدة اجتماعية مهمة؛ لها أثرها على حياة الفرد وفي تقويم سلوكه، ويتفق العلماء على أن الأسرة لها تأثير مباشر وقوي على تكوين شخصية الفرد، وبدون شك على أن وجود الحدث في بيئة أسرية غير ملائمة يساعد على إيجاد بيئة ملائمة للانحراف وهو مدى استجابة الطفل لتلك العوامل داخل الأسرة.

• **العامل المدرسي:** تلعب المدرسة دوراً مهماً في التنشئة الاجتماعية باعتبارها البيئة الثانية للطفل، وأكد علماء الاجتماع وغيرهم على أهمية المدرسة باعتبارها مكملة لما قامت به الأسرة بل إن المدرسة تكمل الجزء الأكبر من عملية التنشئة والتربية والتعليم.

وقد تكون المدرسة النقطة التي يتحول عندها الحدث الصغير نحو طريق الانحراف وليس معنى ذلك أنها السبب المباشر في جنوح الأحداث وإنما قد تكون هناك أسباب أخرى.

• **الرفاق:** غالباً ما يختار الفرد شخصاً يوافقه في نفس الصفات ونفس الأهواء والرغبات والنزعات، وعندما يجد الحدث هذه الرفقة فإنه يبدأ يحس بالاستقلالية عن سلطة الأسرة، وليس هناك من يثب على أن هذه المجموعة سوف تؤثر بعضها على بعض، فإذا كانت الرفقة تجتمع على الخير وتقضي وقت فراغها بما يعود عليها وعلى المجتمع بالفائدة وكانت تتصف بالأخلاق الحميدة، فإن الفرد سوف يكتسب هذه الأخلاق، وبالتالي فإن السلوك الفاضل سيصبح هو المسيطر على هذه المجموعة، إما إذا كانت هذه الرفقة أو المجموعة تتسم بصفات غير حميدة وصفات غير فاضلة، فإن الفرد المنضم إليهم سوف يكتسب نفس السلوك.

### أسباب اقتصادية لانحراف الأحداث:

الفساد الاقتصادي أو الهبوط الاقتصادي يترتب عليه انتشار البطالة وبالتالي انتشار الفقر، فإذا لم يكن هناك طريق سليم يستطيع الفرد عن طريقه اكتساب رزقه، وما يكفي حاجاته المعيشية، فإنه سوف يبحث عن طريق آخر وهو طريق الإجرام والانحراف حتى يستطيع الحصول على المادة. وعندما ننظر إلى الجانب الآخر والمعاكس للحالة الأولى وهي ظاهرة الرخاء الاقتصادي وقد يسمى باليسر الاقتصادي، فإنها قد تكون أيضاً دافعة لارتكاب الجريمة وخاصة فيما يتعلق بجرائم الأموال، لأن زيادة الأموال تغري صاحبها الحصول عليها. هذا وبالإضافة إلى مجموعة من الأسباب المتعلقة بالحالة النفسية بالجناح.

### العلاج:

ركز علاج الانحراف على توجيه طاقات الحدث نحو نواح إيجابية (الأنشطة الثقافية والرياضية والفنية) وتعزيز قدراته ودعمه نفسياً ومعنوياً وتشجيعه للمضي نحو الأفضل، وإزالة المشاعر السلبية التي يعانها (مثل: الخوف والعداء والشعور بالذنب، وبالذونية) وإبعاده عمّا يثير أعصابه، وتعليمه ضبط انفعالاته.

بأخذ العلاج بعين الاعتبار خصوصية كل حالة وأسبابها، ويسعى إلى تعديل عادات الحدث عن طريق التوضيح والإقناع، والتأكيد على فهم ذاته وحدوده (ما له وما عليه)، وتعديل استجاباته السلبية والعدوانية وسلوكه الاندفاعي. توفير الرعاية بعد العلاج يتم عن طريق برامج تدريب وتشغيل ومتابعة التعليم، وعلاج الصعوبات والمشكلات التي تعيق إعادة الاندماج بالمجتمع. وكذلك، تعديل اتجاهات المحيطين بالحدث (الوالدين - زوجة الأب...) بهدف تخفيف ما يحيط به من ضغوط خارجية.

### الخاتمة:

وهكذا نجد أن سلوك انحراف الأحداث تعود لعدة عوامل أهمها العوامل الاجتماعية المتمثلة بالعوامل التي تتعلق بذاتية الحدث والعوامل التي تتعلق بالبيئة الخارجية، وهذه المشكلة يجب الاهتمام بها والعمل على إيجاد حلول لها تتمثل في البحث لمعرفة كافة الأسباب المؤدية لانحراف الأحداث في مجتمعاتنا من تفكك الأسرة وسوء التنشئة الاجتماعية وقلة الرعاية من قبل الأهل، ورفاق السوء وكذلك العوامل الاقتصادية.

### المراجع:

- (1) دموع يوسف الحلاق، جنوح الأحداث الأعراض المبكرة والأسباب والعلاج، تشرين الثاني 2015م، [/https://www.lebarmy.gov.lb/ar/content](https://www.lebarmy.gov.lb/ar/content)
- (2) العبودي، صالح، 2008، الدور الوقائي الصحة والسلامة النفسية في معالجة انحراف الأحداث والوقائية منها. الندوة العلمية الأطفال والأغراق، مركز الدراسات والبحوث، جامعة الجزائر.
- (3) جعفر، علي محمود، 2004، حماية الأحداث المخالفين للقانون والمعرضين لخطر الانحراف، بيروت: مؤسسة المجد.
- (4) فتحي أحمد إسماعيل مخامرة، العوامل النفسية والاجتماعية المسببة لجنوح الأحداث في فلسطين من وجهة نظر شرطة الأحداث ومراقبي السلوك والأحداث وأنفسهم، رسالة ماجستير في الإرشاد التربوي والنفسي 2016-2017.



# "التلاعب النفسي"

إعداد: نجلاء غبار

## المقدمة:

ربما يكون مصطلح "التلاعب النفسي" مألوفاً بالنسبة لك، في سياق العلاقات الثنائية بين الناس، لكن هذا الأسلوب الهادف للتحكم في الآخرين، يمكن أن يكون مؤثراً أيضاً، إذا تم ممارسته مع مجموعة من الأشخاص، وليس بشكل فردي، وهو ما يصفه بعض الخبراء، بـ "التلاعب بالعقول على نحو بنوي".

فهل صادفك يوماً ما، من قال لك شيئاً دفعك للتشكك في قوة ذاكرتك؟ وهل يا ترى اقتنعت بذلك، بعدما علمت أنه كان يفعل ذلك، بـ "التلاعب" بك لا أكثر؟.

على أي حال، فقد تزايد على مدار السنوات القليلة الماضية – وبشكل كبير – استخدام مصطلح "التلاعب النفسي"، للإشارة إلى هذه الممارسة، ومع أن ذلك المصطلح دخل القواميس قبل أكثر من نصف قرن، فإن الازدياد المتسارع في استخدامه بدأ نحو عام ٢٠١٣، ولم يتباطأ منذ ذلك الحين. من حيث التعريف، يعني "التلاعب النفسي" / "العقول"، التأثير في شخص ما، لدفعه للتفكير في أنه مخطئ حتى حينما يكون مُصيباً، ويمثل ذلك ضرباً من ضروب إساءة معاملة الآخرين عاطفياً، ويمكن استغلاله لجعل ضحيته يتشكك في مدى سلامة قدراته العقلية.

وفي وقت يمكن أن يوحي فيه الأصل الذي استُمد منه هذا المصطلح، بأنه يتناول أسلوباً لا يستخدمه سوى خبراء في التلاعب النفسي بالآخرين، فإن المعطيات تفيد بأن الكثيرين منا، ربما يمارسونه دون حتى أن يدركوا ذلك.

إنّ التلاعب النفسي أو ما يعرف بـ Psychological manipulation هو نوع من التأثير الذي قد يمارسه شخص أو جماعة على طرف آخر من أجل تمرير معلومات أو آراء بطريقة احتيالية ومكر، حيث يعتمد هؤلاء لاستخدام بعض الطرق المختلفة، والتي قد تُعتبر بسيطة في بعض الأحيان من أجل إقناع الأشخاص بأفكارهم ومبادئهم أو لأسباب أخرى.

هناك الكثير ممن حولنا – أو ربما نحن – يمارسون بشكل أو بآخر أحد أساليب التلاعب النفسي خلال حديثهم أو تواصلهم معنا، سواءً بطريقة تلقائية أو عمداً.

## تعريف التلاعب النفسي:

ويوجد عدة تعريفات للتلاعب النفسي منها:

– يعني التحكم الواعي لشخص ما للتدخل في إرادة الآخر من أجل تحقيق أهداف معينة ضد الإرادة الشخصية للمتلاعب به.

– استراتيجية للتلاعب النفسي يستخدمها بعض الأشخاص للتحكم بغيرهم، وذلك عن طريق زرع الشكوك لدى الضحية بأفكاره، مشاعره، وحياته، وهو أحد أشكال سوء المعاملة التي تمارس في العلاقات العاطفية المؤذية، يعني التلاعب بشخص ما دفعه إلى التشكك في أفكاره وذاكراته والأحداث التي تجري حوله.

## كيف تعرف بأنك تتعرض للتلاعب النفسي:

وفقاً للبروفيسور روبين ستيرن مؤلف كتاب «تأثير الأضواء الخافتة: كيف تكتشف التلاعب الخفي الذي يمارسه الآخرون للسيطرة على حياتك وتنجو منه؟»، من العلامات التي تشير إلى أنك ضحية تلاعب نفسي:

- الشعور بأنك لم تعد كما كنت سابقاً.
- الشعور بالقلق وانعدام الثقة في النفس أكثر من السابق.
- الاعتقاد أنك تغرط في الحساسية.
- الشعور أن كل ما تفعله خطأ.
- الاعتقاد الدائم أنك المذنب عندما لا تسيّر الأمور على ما يرام.
- الرغبة في الاعتذار أحياناً.
- الإحساس بوجود شيء غير طبيعي، لكنك غير قادر على تحديده.
- التفكير في ردود أفعالك مع شريكك، وهل هي ملائمة أم لا؟ فتتساءل مثلاً هل أنت مفرط أم مُقل في حبك له؟
- اختلاق الأعذار لتصرفات الشريك.
- تجنب اطلاع أصدقائك أو عائلتك على أي معلومات تجنباً للمواجهة.
- الشعور أنك بمعزل عن أصدقائك وأفراد عائلتك.
- وجود صعوبة متزايدة في اتخاذ القرارات.
- الشعور باليأس، وغياب المتعة عند ممارسة أنشطة كنت تستمتع بها سابقاً.

## ماهي الأساليب التي يتبعها المتلاعب نفسياً؟

- **التشكيك في الذاكرة:** يتعمد المتلاعب تشكيك الضحية في ذكرياته، فيردد أشياء من قبيل "أنت لا تتذكر بدقة" أو "هل أنت متيقن من روايتك؟ أعتقد أن لديك ذاكرة ضعيفة".
- **التجاهل والإهمال:** في بعض الأحيان، يتجاهل المتلاعب الضحية، كأن يرفض الدخول معه في محادثة أو يتظاهر بأنه لا يفهم ما يعنيه الضحية بكلامه وذلك ليتجنب الرد على أسئلته المستمرة.
- **التقليل من الأهمية:** عادةً ما يستخف المتلاعب بمشاعر الضحية أو يتجاهلها، يبدأ الضحية في التعبير عن مشاعره تجاه ما يحدث، فيرد المتلاعب بأحد أشهر الاتهامات وأكثرها قسوة على نفسية الضحية بقول "أنت مفرط الحساسية" أو "لا تبالغ كثيراً في رد فعلك، فالأمر لا يستحق".
- **الإنكار:** غالباً ما يلجأ المتلاعب إلى الإنكار، فيدعي نسيان أحداث أو تفاصيل معينة بهدف تشكيك الضحية في نفسه، وقد يمتد به الأمر إلى إنكار قول أو فعل شيء معين، واتهام الضحية باختلاق تلك الأقوال والأفعال.
- **تحويل المناقشة:** يستخدم المتلاعب هذه التقنية لتحويل محور المناقشة إلى الضحية، ويلجأ إليها المتلاعب حين يواجهه الضحية بأفعاله ويطلبه بتفسيرات واضحة، فيبدأ المتلاعب في إلقاء اللوم على الضحية، وتغيير محور الحديث كأن يقول مثلاً "من أين أتيت بهذا الكلام، ومن أقتنعك به" أو "ها أنت تردد كلام أصدقائك عني".
- **التنميط:** قد يلجأ المتلاعب إلى وضع الضحية في قوالب نمطية سلبية بغرض التأثير على ثقته بنفسه؛ واستغلال النوع أو العرق أو الجنس للتلاعب بعقل الضحية وإقناعه بأفكاره، على سبيل المثال قد يقلل المتلاعب من مشاعر شريكته فقط لكونها أنثى، مدعيًا أن جميع النساء غير عاقلات وتحكم فيهن المشاعر والهرمونات، ويستمعن لآراء غيرهن ويتبعنها دون تفكير.

## بعض النصائح التي يمكنك استخدامها ضد التلاعب:

- يجب التشكيك في المعلومات قبل قبولها ببساطة واعتبارها أمراً مفروضاً منه؛ التلاعب بك سهل للغاية إذا كنت من النوع الذي يقبل ببساطة ما يقوله الآخرون، لكي تكون قادراً على التعرف على التلاعب المحتمل، يجب أن تنتهج الأسلوب النقدي والفكر الناقد.
- تحقق من قراراتك؛ عندما تتخذ قراراً ما، توقف لفترة وجيزة وأسأل نفسك: هل هذا قرار حقا؟ هل أختار ما أريده أنا شخصياً؟ أو ربما شخص آخر اقترح لي هذا الطريق، طبعاً النصيحة مرحب بها، ولكن في النهاية يجب أن يكون القرار قرارك.
- فخ الشعور بالذنب: إذا تصرفت بدافع شعورك بالذنب، فغالباً ما يكون هناك تلاعب خلفه، كن حساساً لعالمك العاطفي أصر على حقلك في ألا تصاب بخيبة أمل لا تدع نفسك في دور الجاني الذي يقع عليه اللوم دائماً وعلى كل شيء.
- إذا لاحظت أن أحداً ما يحاول التلاعب بك، فإن المواجهة تعتبر الحل الأفضل، الدفاع عن نفسك وإعطاء رأيك بشكل لا لبس فيه، لا يحق لأشخاص آخرين التأثير عليك من أجل المصلحة الذاتية.
- إذا لاحظت أنه يتم دفعك إلى دور يجب أن تشعر فيه بالتعاطف ويطلب منك إرضاء الآخر قل "لا يجب على المرء عادة تقديم خدمة لصالح شخص لأسباب غير واضحة، لا تدع الشخص يلعب بضميرك، قد يكون من المفيد اتخاذ موقف مراقب أولاً، كن واضحاً بشأن رأيك ولا تثق بسرعة كبيرة في الآخرين.
- الدفاع ضد السحر المبالغ فيه: لا تصاب بالعمى نتيجة السحر الخاص والجاذبية للشخص ما، استفسر عن الدوافع وراقب السلوك عن كثب، الغضبية التي يظهرها لك شخص ما، لا يجب أن تكون مرتبطة بظروف وشروط معينة، لذلك لا تشعر بالالتزام إذا طلب الشخص معروفاً بعد مديح ما، لا تدع نيتك الطيبة تستغل ولا تُدفع بسحر سطحي.
- التواصل الناجح ليس مقابلة؛ بل يقوم على المعاملة بالمثل، فلا تدع التواصل يبقى من جانب واحد، أظهر أن لديك نفس الحق في معرفة الكثير عن محاورك كما هو الحال بالنسبة لك، تأكد من أنك تكشف عن نفسك فقط بقدر ما تريد، لا تدع نفسك في الزاوية.

## عند الشك في خضوعك للتلاعب النفسي، عليك اتخاذ بعض الخطوات اللازمة لمواجهة تلك العلاقة المسيئة واستعادة سيطرتك على نفسك وعقلك، وذلك عن طريق:

- اللجوء لأهل الثقة: إذا كنت تشك في تلاعب أحدهم بك، فلن يضرك اللجوء لشخص تثق في حكمه لتعرض عليه المشكلة، وتستفيد من رؤيته المحايدة للأمر، كما قد يوضح لك بعض النقاط الغائبة عن تفكيرك، والأهم أنك ستلتقي في الأغلب دعماً عاطفياً يساعدك على تجاوز هذه المرحلة الصعبة، فقط اختر من تلجأ إليه.
- تسجيل المشاعر والأحداث: غالباً ما يكون تسجيل المشاعر والأحداث في وقتها دليلاً واضحاً لا يقبل الشك، فالمتلاعب دائماً ما يشكك في ذاكرتك أو فيما حدث، يساعدك التسجيل على المواجهة والتأكد من كذب وتلاعب الآخر بك.
- وضع حدود واضحة، يُعدّ وضع الحدود أحد أهم طرق الدفاع عن النفس في مواجهة التلاعب، حيث يوفر لك فرصة للابتعاد عن المتلاعب وإعادة التفكير وحدك، دون السماح له بممارسة تقنياته المعتادة والمُنهكة لنفسيته.

على سبيل المثال: لا توافقه الرأي ولكن دون صدام، فقط قل "يبدو أننا لا نتذكر الأشياء بنفس الشكل، دعنا من هذا الآن" أو "إن وصفتي مرة أخرى بالجنون، فسأغادر الغرفة فوراً" أو "يمكننا الحديث عن ذلك إن أردت، ولكن إن صرخت فلن أكمل هذه المناقشة" – ما أن تفعل ذلك وبشكل متكرر وواضح، سيشعر المتلاعب أنك أقوى وأذكى من أن يتلاعب بك، وربما تنتهي تماماً هذه العلاقة المسيئة بعد وضعك للحدود.

• **التمسك بالهوية الشخصية**، غالباً ما يسعى المتلاعب لمحو الهوية الشخصية للضحية، ليتمكن من إحكام سيطرته عليه، فيجد الضحية نفسه تابعاً خاوياً لا يستطيع التفكير أو المناقشة بمرور الوقت، ثم إنَّ العيش في حالة مستمرة من التوتر والقلق يستنزف من طاقة الضحية، فلا يلتفت للعناية بنفسه أو الاهتمام بمشاعره وأفكاره، لذا فإنَّ تخصيص الوقت اللازم لتلبية الاحتياجات النفسية والعاطفية يمكن أن يساهم في استعادة الثقة بالنفس والتمسك بالأفكار ومواجهة التلاعب.

في النهاية، وقوعك في فخ التلاعب النفسي لا يعني أنك ضعيف أو محدود التفكير، فكلنا عرضة لذلك وخصوصاً في مرحلة الشباب والمراهقة، والأهم من توجيه اللوم الدائم لنفسك على ما حدث، أن تنهي هذه العلاقة المسيئة الآن، وإن كنت أنهيتها فعلاً، فكل ما عليك أن تعتني بنفسك وتحيطها بمن تثق بهم، أو ربما تلجأ إلى معالج نفسي إذا تطلب الأمر.

### المراجع:

(1) 8 علامات تثبت أن من أمامك يمارس فن التلاعب النفسي عليك | فانتبه! - هدى قضاى - 25 سبتمبر 2018 - <https://www.arageek.com/25/09/2018/psychological-manipulation>

(2) التلاعب النفسي - ميسون أبو زغيب مُتابعة - 6 تموز 2020

<https://molhem.com/@Yaqatha/%D%8A%7D%84%9D%8AA%D%84%9D%8A%7D%8B%9D%8A8-%D%8A%7D%84%9D%86%9D%81%9D%8B%3D8%9A-997>

(3) ما العلامات التي تدل على أنك ضحية تلاعب نفسي؟ - 26 / نوفمبر 2020


<https://www.ibelieveinisci.com/%D%85%9D%8A7-%D%8A%7D%84%9D%8B%9D%9%84D%8A%7D%85%9D%8A%7D%8AA-%D%8A%7D%84%9D%8AA%D8%9A-%D%8AA%D%8AF%D84%9-%D%8B%9D%84%9D89%9-%D%8A%3D%86%9D83%9-%D%8B%6D%8AD%D8%9A%D%8A9-%D%8AA%D%84%9D%8A%7D%8B%9D%8A8/>


(4) هل أنت ضحية للتلاعب العقلي؟ | 10 علامات تؤكد لك


<https://scientificarab.com/%D%87%9D84%9-%D%8A%3D%86%9D%8AA-%D%8B%6D%8AD%D8%9A%D%8A9-%D%84%9D%84%9D%8AA%D%84%9D%8A%7D%8B9%D%8A8-%D%8A%7D%84%9D%8B%9D%82%9D%84%9D8%9A-gaslighting/>

(5) كيف يجري "التلاعب بالعقول" للتأثير على طريقة التفكير في بعض القضايا؟ 1 ديسمبر / كانون الأول 2020

<https://www.arageek.com/25/09/2018/psychological-manipulation>

 [www.sssd.shj.ae](http://www.sssd.shj.ae)

 [sssd@sssd.shj.ae](mailto:sssd@sssd.shj.ae)

 0097165015555

     [sssdshj](#)

