الطريق محفوف بالمخاطر والصعاب

إدارة الأزمات باقتدار سمة الشعوب القوية

د٠ محمد غانم : حقيقة حياتية يجب أن يقبل بها الإنسان

د٠داليا مؤمن : الكوارث سبب لعديد من الاضطرابات النفسية

القاهرة / وكالة الصحافة العربية:

من رحم الأزمات يولد الأبطال ومن أصعب المواقف تتولد الإرادات والعزائم القوية، فالإنسان لا يبحث عن جديد إلا عندما يحتاج إلى التجديد، فالحاجة أم الاختراع ، وكذلك كلما كثر بلاء الإنسان وصبر عليه، كان له الأجر العظيم والثواب المضاعف فأكثر الناس ابتلاء هم الأنبياء ثم الأولياء، هكذا يتعامل الإسلام مع الأزمات كنوع من الابتلاء الذي لابد للإنسان المسلم أن يصبر عليها ويتعاطى معها بأقوم السبل المتاحة، فالحياة اختيار صعب لا ينجح فيه سوى المجدين والمجتهدين، ولهذا لا مناص بالنسبة له عن الاستعداد وبذل كل جهد حتى يتجاوز أزماتها ومواقفها الصعبة، فالأزمات التي تعترض طريق الإنسان خطيرة وكثيرة، خاصة وأن الطريق القويم محفوف بالمخاطر والتحديات، والإنسان الناجح في الحياة هو من لا يعرف اليأس أو الانسحاب إنما من والبداية كانت مع د٠ محمد حسن غانم أستاذ علم النفس بجامعة حلوان قال : الأزمات من أهم حقائق الحياة، فالإنسان يواجه طوال حياته الكثير من الأزمات التي يجتهد في التغلب عليها وقد أكد هذه الحقيقة القرآن الكريم في قوله سبحانه وتعالي: "لقد خلقنا الإنسان في كبد" أي في مشقة وتعب ، وأيضاً قوله تعالي": ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين" البقرة آية ١٥٥ ٠

تحديات مختلفة

وأشار إلي أن الفشل في مواجهة الضغوط والأزمات يقود إلى العديد من صور وأشكال الاضطرابات النفسية أهمها الاضطرابات الوجدانية، التى تنعكس على الحالة الوجدانية المزاجية للفرد وتبدأ بمشاعر الإحساس بالاكتئاب حتى تصل إلى اضطرابات خطيرة تظهر في الإحساس بالانتعاش أي الدخول في حالة هلوسة، وكذلك من الآثار السلبية لفشل المواجهة الإصابة باضطرابات القلق، التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية، وأيضاً الاضطرابات ذات التكوين الجسمي، والتي تظهر في كثرة الشكاوي من الإصابة من الأمراض الجسمية غير الموجودة في الأساس ٠

وأضاف: إحساس الفرد بأنه قريب من الموت ، ويفسر أي إجهاد بأنه بداية غير مطمئنة لأعراض مرضية خطيرة ٠٠ كما يتعرض الإنسان لمخاطر عدم التكيف أو التوافق والتي تظهر في إحساس الفرد الدائم والمستمر أنه غير مستقر وأنه يشعر بالعزلة والانطواء وأنه غريب عن ذاته وعن الآخرين وأنه مشتت الهوية، مما قد يسقط الفرد في حالة من الانفصال عن الواقع والإصابة بالجنون فضلاً عن الاضطرابات الجنسية التي تأخذ مظاهر فقدان في الرغبة في التواصل مع شريك الحياة وفتور في الرغبة الجنسية واللجوء إلي علاقات جنسية محرمة ومشاهدة الجنس بطرق غير مشروعة ٠

ويري د٠ غانم أنه لمواجهة الأزمات والتحديات يتطلب من الإنسان أن يضاعف جهوده وأن يستجمع قواه ويجتهد ويسعي لإزالة العقبات والتغلب عليها، وأن هناك العديد من الحيل الدفاعية التي يلجأ إليها الفرد لكي يتخلص من التوتر والقلق، الذي ينم عن وضع الأزمة الذي يكون فيه، وبعض هذه الحيل جيد وسوي ومفيد مثل الإعلاء، والبعض الآخر سيئ مثل النكوص والتبرير وفيها ينتحل الفرد سبباً معقولاً لما يصدر عنه من سلوك خاطئ أو معيب أو لما يعتنقه من آراء ومعتقدات وعواطف تبدو مقنعة مقبولة لكنها ليست الأسباب الحقيقية لما فعل أو يزمع فعله ، ومن الحيل السوية التي تمكن الإنسان من عبور الأزمة بسلام الإعلاء أو التسامي ونعني به تحويل الطاقة النفسية المرتبطة لموضوع مستهجن إلي ممارسة أنشطة مقبولة اجتماعياً مثل ممارسة الرياضة ، الفن ، القراءة التحصيل الدراسي الجيد٠

ثقافة الأزمات

وعن كيفية مواجهة المجتمع للأزمات يقول أسامة العقباوي خبير وقاية إشعاعية بهيئة الطاقة الذرية : الأمة بحاجة لتعميق ثقافة مواجهة الأزمات خاصة ونحن نواجه تحديات كثيرة، وهذا يتطلب تعليم المواطنين أساليب المواجهة والاستعداد للتصرف السريع والمتزن في أوقات الأزمات، التي يمكن أن يكون مصدرها كوارث طبيعية أو قيام حرب ٠

وأوضح أن تدريب الناس علي كيفية التصرف في مواجهة الأزمة يؤدي إلي تماسك الجبهة الداخلية أو القاعدة الشعبية، مما يؤدي إلي دعم صانع القرار، لأن إصابة الأمة بالانهيار المادي والمعنوي يحمل معه مخاطر نشرت روح الذعر والاضطراب والاستسلام للعدو ومن المهم عند مواجهة الأزمات الحالة المعنوية للمواطنين وهنا يتحقق الصمود والشجاعة في مواجهة تداعيات أي أزمة ولذا علينا أن نبث بين أركان المجتمع قيم التعاون والتكاتف والتحلي بروح الإيثار والتخلص من الأنانية وتقديم المصلحة العامة على الخاصة والإيمان بالتضحية والفداء والتجرد عن الأهواء والنزاعات الشخصية والمصالح الضيقة٠

"كاميليا حلمي" رئيس اللجنة الإسلامية العالمية للمرأة والطفل طرحت بعداً آخر للحديث فقالت: نحن بحاجة لمراجعة جادة مع النفس والارتفاع عن الصغائر واتقاء الله لأننا نواجه تحدياً خارجياً شرساً وعدواناً غاشماً من عدو متجبر وشبابنا عليه مسئولية كبيرة، فالتحديات تفرض عليه أن يأخذ قضايا الأمة بجدية ويهتم لأمر المسلمين ، وينشغل بكل مفيد وما يقويه ويزيد من معارفه وتقدمه حتى يساعد الأمة في مواجهة العدو الشرس المتجبر ومطلوب أن نحيي الهمم ونبتعد عن تحطيم الإرادة والتضامن مع إخواننا المنكوبين من أبناء الشعب اللبناني والفلسطيني ودعم الصمود اللبناني ٠

وأوضحت أن دور المرأة المسلمة مهم خاصة وهي مسئولة علي تربية أطفالها عن معاني العزة والكرامة والتضحية والدفاع عن المقدسات وحماية الأوطان والثبات والإقدام ٠

أجواء الكوارث

ويشير د٠ محروس محمد عضو هيئة التدريس بكلية الدعوة الإسلامية جامعة الأزهر إلى قول الله تعالى: " وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا علي الإثم والعدوان " المائدة ٢، وقوله " كان الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه " فواجب كل مسلم أن يقف إلى جوار إخوانه في الشدائد وأن يسعي لخدمة وطنه على الدوام لاسيما وقت الأزمات ، ومن المهم في هذه الأوقات أن يمسك المواطنون ألسنتهم عن ترديد الشائعات، التي من شأنها أن تزيد الفوضى وتشيع روح الخوف بين الناس ، بل يجب عليهم أن يتثبتوا من الأخبار وأن ينشروا الأمل ، وأن ينقلوا البشارات وينتظروا الفرج من السماء بعد أخذهم بالأسباب مع عدم إغفال الجانب الروحي اللازم للثبات في وقت الكرب ، وذلك بالتضرع إلي الله بالاستغفار والدعاء، فالله عز وجل يقول " أمن يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء " ٠٠ النمل ٦٢ " ٠

وتؤكد د٠داليا مؤمن أستاذ علم النفس بكلية الآداب جامعة عين شمس أن أجواء الكوارث سواء كانت بفعل الطبيعة "" كالزلازل والبراكين " أو بسبب الحروب التي يثيرها البشر ، تتسبب في العديد من الآثار النفسية طويلة المدى كأن يتذكر الإنسان شكلاً متكرراً من مشاهد الحرب وأصوات دوي القنابل وانفجارات الصواريخ وصور القتلى والجرحى الذين كانوا من حولهم ، وتتكرر هذه المشاهد أيضاً في أحلامهم، ويترتب علي ذلك نشوء حالة الاستثارة لهذا الإنسان، فيشعر بالرعب لمجرد صوت دق جرس الباب مثلاً ويستجيب كأن هناك غارة جديدة على المكان ٠

وقد يظل الإنسان في هذه الحالة النفسية التي تشخص على أنها اضطراب ما بعد الصدمة لمدة شهور أو سنوات ويظهر هذا الاضطراب على الأطفال أيضاً، وأنه للتخفيف من هذه الأعراض من المهم أن يقوم الإنسان بنوع من التفريغ النفسي أو " الفضفضة حول ما يفكر فيه وما يشعر به، فالفضفضة عما بداخل النفس أمام مجموعة من المحبين والموثوق بهم تقلل من الآثار النفسية السيئة للحروب والكوارث، إضافة إلي إعادة النظر في الحرب والحديث عن التضحيات ومكانة الشهداء في الجنة وأن الله تعالى يبتلينا وأن مع العسر يسرا٠

تعاون على البر

ويؤكد مهتمون بالشأن الاجتماعي على أهمية نشر الوعي بين أفراد المجتمع حتىيكون مؤهلاً للتعامل مع الشدائد مع ضرورة تنظيم دورات للتدريب على الإسعافات الأولية وكيفية التصرف في الأزمات ٠

وتري فئات شبابية أن صمود المجتمع في الشدائد يتوقف علي تماسكه وتوحده وتفاني أفراده في سبيل وطنهم وقضيتهم ودينهم وإيمانهم بأن الله معهم، لأنهم أصحاب رسالة وقيم ٠

وقالوا بضرورة أن تتعود الأسر في حال الرخاء على مواجهة حال الشدة بأن يتعود الجميع مثلاً على عدم الإسراف في استخدام المياه والاقتصاد في استهلاك المواد التموينية وغيرها ٠

بعد أن أفنين زهرة شبابهن من أجلنا ..

هل من التفاتة إلى الإعلاميات الرائدات ؟!

إن تجربة المرأة اليمنية في مدينة عدن المحروسة رغم ماجرّته عليها من معاناة إلا أنها تجربة تستحق أن نقف لها إجلالاً .. إذ لم تكن الأرض مفروشة لها بالورود حين قررت الخروج عن طوق التقاليد البالية المقيدة لحريتها .. فكانت المناضلة السياسية والمنخرطة في صفوف الكفاح السري ضد الاحتلال البريطاني ، وقادت المظاهرات الشعبية والجماهيرية العفوية والمنظمة التي كانت تهز عدن وتقلق مضاجع الاحتلال .. ورفعت المرأة اليمنية في عدن صوتها عالياً وبثقة لا متناهية تطالب بحقها في التعليم والعمل والمشاركة في الانتخابات التشريعية ، وكذلك المطالبة بمساواة الطالبات بالطلاب الذكور في الحصول على شهادة الثقافة العامة والابتعاث إلى الخارج للدراسات العليا .. كما ناضلت من أجل انتزاع حقها في اختيار شريك حياتها وعدم تزويجها في سن مبكرة ودون علمها والالتزام بما يحكم به ديننا الحنيف .

كتبت : نادرة عبد القدوس تصوير : علي الدرب

إن بين ظهرانينا اليوم نساء مناضلات يستحققن منا الوقوف لهن إكباراً وإجلالاً .. لأنهن فتحن ثقباً في جدار الزمن سمحت للأجيال النسائية اللاحقة بالولوج إلى عهد جديد لم تشهده مدن يمنية وعربية كثيرة في وطننا العربي الكبير .

وأقولها حقيقة إنه لولا أولئك المناضلات ما كنا نحن .. والسؤال.. أين هن الآن ؟! ومن هن ؟! عدد منهن معروف بيد أن كثيراً منهن غير معروف لأنه ببساطة فضل الانكفاء على ذاته والبقاء وراء أستار الزمن التي أسدلت عليه ..

واعترافاً من مؤسسة بيت الإعلاميات اليمنيات بالدور الوطني النضالي الذي اجترحته النساء الإعلاميات الرائدات في منتصف الخمسينيات والستينيات من القرن الفارط ، وجد أنه بالضرورة تكريمهن ولو بالشكل المتواضع الذي ينفذه بيت الإعلاميات بإمكانياته البسيطة ، فهن يستحققن الكثير والكثير .. ولعل أول ما يستحققنه هؤلاء المناضلات الجسورات هو رعايتهن من قبل الدولة . وبالذات السلطات المحلية في محافظة عدن .

إن هؤلاء الكريمات الفاضلات كن شابات مفعمات بالنشاط والحيوية وأفنين زهرة شبابهن في المجال الإعلامي في تلك الحقبة من الزمن.. حين كان من الصعوبة بمكان عمل المرأة خارج البيت فكيف لها أن تعمل في الإذاعتين المرئية والمسموعة والمطبوعة ؟! وجاهدن برؤوس مرفوعة وأيادٍ نظيفة من أجل صنع المجد للوطن وللمرأة اليمنية وللإنسان اليمني عموماً .. ولم يشغلن فكرهن بالقادم من الزمن .. وهاهو البعض منهن اليوم يعيش الكفاف .. فهل من التفاتة إليه؟!

يأمل بيت الإعلاميات اليمنيات أن يسهم في إعادة الماء إلى وجوهنا .. إن هؤلاء الإعلاميات الرائدات عدن إلى أرضهن الطاهرة بعد اغتراب قسري عنها بُعيد استقلال الجنوب من الاحتلال البريطاني فوجدن أنفسهن تائهات مرة أخرى وكأن الزمن يعيد نفسه ! فمتى يجدن بر الأمان والتمكن من العيش الكريم ؟ فمنهن من لا زالت تبحث عن مأوى للعيش بعد أن أخذ مسكنها عنوة تنفيذاً لقانون التأميم في السبعينيات من القرن الماضي ، وهو المسكن الذي بني من حر مالها ، كما حدث للفقيدة الإعلامية ماهية نجيب ، التي خرجت ليلاً تتلمس طريقها للهرب من بطش من تسلم زمام الحكم بعد الاستقلال بعد اتهامها بالخيانة والعمالة للإنجليز .. وهي التي رفعت صوتها تنادي بالاستقلال وسخرت منبرها الإعلامي (مجلة فتاة شمسان) للمطالبة بحقوق المرأة المسلوبة وبحق الإنسان اليمني في هذا الجزء من الوطن بالتحرر من ربقة الاحتلال . وكذلك عديله بيومي الإذاعية الأولى بعد تأسيس إذاعة عدن في منتصف الخمسينيات والتي لا زالت تحاول استعادة ملكيتها لمسكنها . ورضية إحسان الله المناضلة السياسية والإعلامية الشجاعة التي رغم عجزها إلا أنها لا زالت تحتفظ بروح الشباب وبالحيوية والنشاط .. لكنها تعاني من تهديدات الطرد إلى الشارع .. وصفية لقمان (أم الأطفال) في برنامج دنيا الأطفال الذي كان يبث على شاشة التلفاز قبل أكثر من أربعة عقود في عدن .. ولم تعوّض بدلاً عن بيتها الذي تم اغتصابه بدون وجه حق من قبل السلطة الثورية بعد الاستقلال .. وفوزية عمر التي لا زالت تعيش حياة الاغتراب .. ومثلها فوزية غانم .

إن بعض الإعلاميات الرائدات المذكورات سلفاً ليس لهن معاش يسد حاجتهن للعيش الكريم .. إنهن تقريباً يعشن حياة الكفاف .. فماذا سنقدم لهن ؟؟

وأقف عند هذا السؤال لعله يجد له صدى في عقولنا قبل قلوبنا ..

بالديمقراطية.. تتفتح آفاق الوحدة لمزيد من التقدم والنماء