ضغوط العمل .. النتيجة والأسباب

عبد الناصر بن علي الكرت

هناك عدد من الموظفين في القطاعين العام والخاص يعانون من الضغوط النفسية في مواقع العمل المختلفة ، مما قد يؤثر على نمط حياتهم وكفاءة أدائهم ويتسبب كذلك في قلة إنتاجهم . بل قد يصل بهم الأمر إلى الشعور بالإحباط ومن ثم الاكتئاب بما ينجم عنه من مشكلات أخرى على المستوى الشخصي والأسري والوظيفي والاجتماعي .

وتنشأ الضغوط في الغالب لأسباب عدة لعل أهمها زيادة متطلبات العمل وتحميل الشخص بأعباء أخرى تفوق طاقته ، أو نتيجة لسوء توزيع المهام من الرؤساء على المرؤوسين ، وقد يكون بسبب نقص الاحترام من الإدارة وعدم تقدير الجهد المبذول . وربما نشأت بسبب خلافات شخصية في جو العمل أو في ظل التحزّبات والتكتّلات السّلبية التي تظهر في بعض الإدارات – مع الأسف الشديد – والتي تولد الشعور بعدم الارتياح والرغبة في التّخلص من هذا الواقع المرير.

وفي كثير من الأحيان تكون نتيجة للرّتابة وعدم التّجديد والتّطوير ، كأن يظلّ الموظف في موقعه لسنوات طويلة دون تغيير . أو العمل في بيئة غير مناسبة ، مثل الغرف تنقصها التهوية والإضاءة الجيدة ، أو العمل في أماكن منعزلة عن الآخرين . ومرّات تتشكّل الضغوط مع عامل الغبن الذي يصيب بعضهم عندما يرون الأمور تمضي حسب العلاقات لا بالاستحقاقات فتذهب التّرقيات والتّرفيعات لغير الكفاءات بل تكون من نصيب من هم أقل كفاءة وعطاء وانتماء للعمل . مما يشعرهم دائما بالبؤس والضيق والملل وأيضا القلق والتوتر يصحبها العجز والكسل والانقطاع والغياب . والحقيقة أنه عندما تكون بيئة العمل على هذا النحو الطارد فإنها ستقودها إلى المشكلات التي قد تؤدي بها إلى الإخفاق وعدم تحقيق الأهداف المنشودة.

ومشكلة ضغوط العمل ليست بالمسالة الهينة التي لا يُنظر إليها كما يتصور بعض المديرين ، إذ لا يمكن تجاوزها دون وضع الحلول اللازمة من قبل المعنيين ، ليس لزيادة كفاءة العمل فقط بل لتجنب ما قد يحدث لمن يعاني منها من آثار نفسية وجسمية وخيمة.

والخبراء يرون أن هناك أعراضا تبدو على الأشخاص الذين يعانون من الضغوط يأتي في مقدمتها الصداع النصفي وتعرّق اليدين وجفاف الحلق وغيرها من الأعراض التي يعرفها المختصون ، تصل إلى صعوبة النوم وضعف القدرة على التفكير والتركيز . وربما أدت إلى أوجاع وآلام عامة بالجسم ضمن الحيل اللاشعورية للابتعاد عن جو العمل !!

وهنا يظل من الأهمية إيجاد الحلول الكفيلة والناجعة لتحسين بيئة العمل لتكون مريحة وجاذبة ، ومعالجة مشكلات الموظفين ، وإبعاد جو الملل والروتين وتمتين العلاقات الإدارية والإنسانية وإقامة المناسبات وتنظيم الدورات التوعوية والابتعاد عن المحسوبيات والاهتمام بالمنجزات وتشجيع العمل بروح الفريق الواحد.

ولا شك أن إنجاز أي شخص لعمله بكفاءة وتحقيق النجاح بتميز سيشعره دوما بالسعادة التي تجنبه ضغوط العمل وهو ما ينبغي الاهتمام به وتعزيزه بكافة الطرق والوسائل لمزيد من التميز والإنتاجية العالية في دائرة العمل وعلى مستوى الدولة عموما.

كاريكاتير أعجبني

بوركت يا خادم الحرمين الشريفين

أ. د. بكر بن عمر العمري

ها هي ذي شمس المائة يوم في مبايعة الملك سلمان ملكاً للبلاد بالخير كله والامل كله والاستقرار كله. ولأن من شيم الملك سلمان العطاء بلا حدودٍ ولأن من طبيعته البذل والعمل الذي لا يعرف الراحة أبدا.

من حقنا على الملك سلمان ان يتقبل منا بعد مرور مائة يوم على مبايعته تقديرا وعرفانا واحتراما لمسيرة العطاء المستمر من أجلنا نحن المواطنين جعلناها ترنيمة حب لك يا سلماننا العزيز صادرة من كل مواطن وكل مواطنة .. نغني فيها جميعاً ملحمة وطنية تزخر بعواطفنا ومشاعرنا تجاهكم.

لقد جاءت فكرة عنوان المقال في اثناء انصاتي لكلمة الملك سلمان التي وجهها إلى الأمة والتي قال فيها انه ليس ثمة قضية ينبغي ان تشغل ضميره وعقله اهم من التنمية الشامل والمستدامة التي تخدم المواطن.

ولقد تساءلت بيني وبين نفسي وانا اسمع كلمتكم عن اهتمامكم بأبناء امتكم واعتزازكم بهم .. والذي ضاعف من حب المواطن السعودي والمواطنة السعودية.

ما الذي جعل من هذا الحب حقائق ساطعة من حقائق حياتنا السعودية اليومية كأنها إشارة مضيئة في دنيا الحكم المعاصر.. أو شيئاً متميزاً يجب ان تتبعه الدول الاخرى على طريق تطورها وتقدمها!

لماذا ارتفع احساسنا بالحب لكم يا خادم الحرمين الشريفين عنان السماء لضخامة قراراتكم الكريمة لسعادتنا .. تجعلنا رمزا زائفا للحياة السعيدة المتميزة بين أمم العصر المقارن؟.

والاجابة السريعة هي انه احساس الحب الصادق النابع من قلوبنا جميعاً التي تفخر كثيرا بقراراتكم بالمشاريع الانمائية العديدة في مجالات الصحة والاسكان والتعليم والزراعة والمواصلات والكهرباء والصناعة والامن والدفاع .. وإسناد تحقيقها لمجلس (المجلس الاقتصادي والتنمية) و(مجلس الأمن والسياسي) بوركت يا خادم الحرمين الشريفين بقراراتكم لصياغة الغد المزدهر.

انه الحب العظيم الذي يعكس احساسنا بالتقدير الكبير لكم لنؤكد بأن ما جرى من قرارات او ما سيجري بعد ذلك في ربوعنا ليس سوى تحقيق اهداف الخطط التنموية الطموحة بوركت يا خادم الحرمين الشريفين.

أقول ان هذه القرارات الصادرة منكم للمجلسين المذكورين انما هي دعوة وتوجيه منكم لصياغة الغد الزاهر تجد مكاناً في قلوب مواطنيكم الذين يبذلون وسيبذلون مزيداً من الجهد لتحقيق اهدافكم التنموية لايمانهم العميق بما سوف نغيره في واقع الانسان السعودي الذي ترمي إليه حفظكم الله بين الامم فيزداد الحب ويقوى على طول خط سياستكم الرشيدة.

بوركت يا خادم الحرمين الشريفين .. وانا هنا اقول انه لا تختلف الاتجاهات الفكرية والدينية والاجتماعية في بلادنا ونحن نواجه تحديات حولنا من تيارات ومواقف على حتمية ان تسرع الامة لتتجاوب مع عزمكم لصياغة الغد الزاهر لكي نواجه بقلوب ثابتة وافكار نيرة وضمائر وطنية تحديات الماضي ووصولا للغد الزاهر.

أقول ان اختيار هذا الوقت التاريخي لخطابكم الكريم ونحن نأخذه من مرصد (١٥٥) يوما منذ مبايعتكم بالذات إنما هو اختيار محسوب ومصيري لتسجيل الامة بكل فئاتها وقوفها وراءكم .. ولتؤكد حبها العميق لكم وهكذا يتحول الاحساس بجهدكم الكريم الذي بُذل الى حب يظلل الامة من شرقها الى غربها ومن شمالها الى جنوبها.

بوركت يا خادم الحرمين الشريفين بقراراتكم لأخذنا على خط الغد الزاهر وذلك لان هذه القرارات ميزت مسيرة (١٥٥) يوما منذ مبايعتكم وسوف ستستمر إن شاء الله بالحنكة والمهارة في تحقيق اهداف الامة جعلتنا نلمس ونتعايش الانجازات للمجلسين وأدت الى ولادة الحب الكبير.

لقد ادركنا يا خادم الحرمين الشريفين خلال فترة (١٥٥) يوما الماضية قيمة قراراتكم الثمينة فنرى قيادة مسلحة واثقة تؤمن بها شعبها فاذا هي تمكنه من الدخول الى مجالات الحضارة والتقدم على اسس من مبادئ كتاب الله وسنة رسوله عليه افضل الصلاة والسلام.

بوركت يا خادم الحرمين الشريفين واقول اننا سعيدون بقراراتكم مهما كانت قوة الاحداث لنؤكد اننا امة عرفت نفسها ولن تضل طريقها الى ذاتها والى قيادتكم طالما انها في رحاب الله وتقودها مبادئ كتاب الله وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم.

إني لا اكون مغالياً اذا قلت ان قوة احساس المواطن السعودي بقيادة الملك سلمان يعني بوضوح ان هناك حبا متدفقا في الحس الوطني، وان هذا الحب هو سر نجاح التلاحم العظيم الذي نعيشه معكم يا خادم الحرمين الشريفين .. فتنام ملء جفنيك،

قلوبنا تحرسكم قبل سيوف جندك مؤكدين ومسرورين وسنغني مع الشاعر:

نحن مازلنا على العهد الذي
صانه الاجداد .. عهد الصادقين
نحن اجناد ابو تركي فما
صِدئ السيف ولا كلت يمين
خُض بنا الموت .. فما أعذبه
ما ألذ الماء عند الظامئين

بوركت يا خادم الحرمين الشريفين .. فما اجمل ان تحكمنا وانت محاط بمشاعر حبنا.. فيصبح الغد الزاهر عنوانا لعهدكم . وسوف يرحب التاريخ – يا أيها القائد النبيل لكل الانجازات التي ستحققها على ترابنا وتحت سمائنا.

وبهذا العزم يا خادم الحرمين الشريفين سوف نُغني وننشد للبناء والتطور والسلام والامن ، الاهداف التي ترسم الغد الزاهر الذي تهدفون اليه، وترددون بالقسم المعروف "والله لئن ابتليت بالحكم وانه لشرف الدنيا، لاطلبن به شرف الآخرة".

عبارة ستسفر – يا خادم الحرمين الشريفين في سجلكم أشد اشراقا من ضوء الشمس، واحلى ما تكون رنينا في سمع الزمان.. عبارة تنطوي على ذكاء العقل وذكاء القلب، وذكاء الروح، بكل ما تحمله من نور البصيرة وسلامة العقيدة وعمق الايمان.

واننا لنرفع الاكف بالدعاء الى الرحمن عز وجل ان يحفظكم ويجنب وطننا الغالي كل مكروه. ذلك ما نرجوه. ونحن نقرأ في كتاب ربنا الكريم.

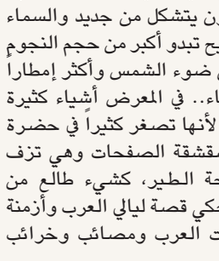
"ولينصرن الله من ينصره إن الله لقوي عزيز . الذين ان مكناهم في الارض اقاموا الصلاة وأتوا الزكاة وامروا بالمعروف ونهوا عن المنكر ولله عاقبة الامور".

ولسن احسن من الرحمن قولا ، عليه توكلنا وهو رب العرش العظيم. لقد وضعت بقراراتكم الحالية والقادمة لرسم خريطة الغد الزاهر لأمتكم ولم يبق الا شيء واحد وهو تجاوب وطن شامل يردد: بوركت يا خادم الحرمين الشريفين.

jadl@albiladdaily.com
يتم إرسال مقالات الكتاب على العنوان أعلاه

في حضرة الكتاب

علي أبو الريش



في معرض الكتاب يحضر الكتاب وتحضر الوجوه، تحضر السعادة وتحضر الكلمات على شفاه عشاق الكلمة كأنها الورود تعانق وجه النهار بعطر الشفافية وعبق الانتماء إلى كون أشجاره، أوراقا من وعي التاريخ وأعضائه هي هذه السواعد، متأبطة النون والقلم، ذاهبة في السرد كما تسرد الأحلام قصة أول النهار وآخر الإغماضة.

في معرض الكتاب تجد الأصدقاء وتجد القراء وتجد العشاق يتلون عناوين الكتب كما تتلون الفراشات ألوان الزهر.. في معرض الكتاب هناك رجال مجهولون أثثوا المكان بالأحلام الوردية وهيؤوا المعرض لكي يكون رواقا بحجم أمنيات الوطن وبسعة صدور أهله وبلون الوجوه المضاءة بالفرح.

في المعرض رجال سهروا وبذلوا لأجل أن يستريح الكتاب من عناء السفر ولكي يجد القارئ الأريكة والأيك يسترخي ويغرد، يقرأ ويسرد، يتأمل ويبدد ضجيج الأيام ويقف خاشعاً أمام خير جليس.. في معرض الكتاب يبدو المكان وكأنه بحر أبحاثه تسير على قدم وساق، تسير في اشتياق وعيونها معلقة بين أرفف وضفاف.. في معرض الكتاب تجد نفسك أمام محفل كوني يغير لون الزمن وشكل الزمن ورائحة الزمن ووجه الزمن تنسى أشياء كثيرة، طوقتك بالتعب، تنسى طرقات كثيرة وضيعت فيك، ما قالته الكتب، في المعرض الكون يتشكل من جديد والسماء مضاءة بمصابيح تبدو أكبر من حجم النجوم وأكثر بريقاً من ضوء الشمس وأكثر إمطاراً من حزن السماء.. في المعرض أشياء كثيرة تغيب عن ذهنك لأنها تصغر كثيراً في حضرة الكتاب.. وفي شقشقة الصفحات وهي تزف هفهفتها كأجنحة الطير، كشيء طالع من آتون النهار ليحكي قصة ليالي العرب وأزمنة العرب وحكايات العرب ومصائب وخرائب العرب.

في المعرض تقرأ على الوجوه كلمات غير التي تقرأها وأنت تسير في الشارع المزدحم بالعابسين والمتهورين والمهرولين.. في المعرض كأنك تمشي على سجادة مخملها هذا الدفء، هذا السكون المتحرك داخل الأروقة، هذا التدفق باتجاه الواجهات المعطرة بالحبر، المزدانة بوجوه البائعين والناشرين، المستبشرة خيراً بجيل لم يهجر الكتاب حتى وإن بلغ الإنترنت ووسائله ووسائطه المتعددة مبلغ الدهشة، في المعرض الأطفال هم الأجمل عندما يتهجون عناوين الكتب ثم يمسكون بأيدي أوليائهم ليقولوا.. هذا الكتاب أريده.. في المعرض عشاق ونساك يتأملون المشهد بعيون يشع منها بريق ذكريات بعيدة.

لغتنا بين اللغات الحيّة

الدكتور أيمن الشوا

لو قُدِّرَ لمثل هذه الكلمات أن تُلقَى في بلد أجنبيٍّ (فرنسا /إنجلترا/ الصّين/ اليابان ...) و موضوعُها : ضرورةُ تحدّث المدرّسين باللغة العربيّة الفصيحة ، لعدّوهَا نافلةً من النّوافل ، و لم يعبؤوا بها و عندنا هي الآن ضرورة ...لمِ يا تُرى ؟ لمِ أيّها الأكارم ؟!

كلُّ أمّة من الأمم تُمَجِّدُ لغتَها و تعتني بها و تُقَدّسُها أيّما تقديس ، و الأمثلةُ على ذلك كثيرةٌ .

- الصّين : الشّعبُ الصيني يحترمُ لغته و يعتزّ بها ، لحكيم الصّين (كونفوشيوس) (١) كلمةٌ مشهورةٌ حول لغته .و هذا الكلام لغتنا أحوجُ إليه منَ اللغة الصّينيّة .يقول : لو قُدِّرَ لي حُكمُ البَلاد لبدأتُ بإصلاح اللغة لم يُوَلِ أهميّةَ نحوَ اقتصاد أو اجتماع أو سياسة ، و إنما وجّه هذه الأهميّة نحو اللغة ، لماذا ؟ لأنها عمَادُ الأمّة !

- في فرنسا : يَحترمون تلك اللغة و يعتزّون بها و لا يسمحون بالتعدد اللغوي ، يَفرضون الغَرَامَات الباهظة على مَن يضعُ لافتةً أو دعايةً باللغة المحليّة ، و لا يسمحون في دوائرهم باللغة المحليّة المحكية أو العاميّة !

- في إنجلترا : لا تَخفى عليكم الأهمية الكبرى التي يوليها الإنجليز للغتهم ، ألا يحاولون أن تُهيمنَ على العالم و تُسيطرَ عليه ؟ ألا يَعرضون قواعدَهم بشتّى الوسائل و الأسَاليب ؟ و كلّ هذه اللغات ليست لغةَ الدّين ...

إذا كان تعريف اللغة إنما هي أداةٌ و وسيلةٌ للتفاهم و التواصل فيما بين الناس ، فإنّ اللغة العربية لها وظيفةٌ أعلى و أسمى ، إنها لغةُ البيان القرآني ..

لذلك لا نجدُ هذه المحاضرة .لو قُدِّرَ لها أن تُلقى في تلك البلاد . أن تكونَ من الضروريات عندهم ؛ لأنّ كلّ واحد منهم صاحبُ غَيْرة و صاحبُ اعتزاز و قُدسية لتلك اللغة ، لَقد عَلموا أنّ عزّهم بلغتهم ، كما عَلم الشاعرُ العَربيّ القَديم أنّ عِزّه و فخرَه بَلغته

ما رأيكم أيّها الأكارم ؟ هذه اللغة التي أضعناها و وضعناها وراءَ ظهورنا !

يقولُ أحدُ الغَيورين على هذه اَللغة : إنّ اللغةَ العربيةَ لغةُ قرآننا الكريم و ذاكرةُ أمّتنا و مستودعُ تراثها ، و هي الرابطةُ التَي جمعت و تجمع بَين أبناء الأمّة فكراً و نزوعَاً و أداءً ، آلاماً و آمالاً ، تاريخاً و حاضراً

و مستقبلاً إنها رمزٌ لكياننا و ثقافتنا.

لقد تطلعَ أصحابُ الغَيْرة على هذه اللغة إلى ما آلَ إليه أمرُها في شتّى المجالات ، فسعَوا إلى تعديلها و الاهتمام بها و رعايتها حقّ الرعاية من خلال بعض التوجيهات المهمّة ، آخرُهَا : القرارُ الجَمهوري ذو الرقم ٤ بتاريخ : ٢٦١٢٠٠٧ بتكوين لجنة للتمكين باللغة العربية و المحافظة عَليها و الاهتمام باتقانها و الارتقاء بها مَنْ خلالها و وَضْعَ خطة منهجية مُحْكَمَة أبَانت من خلالها أنّ أمرَ اللغة لاَ يقتصرُ في الدفاع عنهَ جهةٌ مستقلّةٌ كمَجْمَع اللّغة العربية أو قسم اللغة العربية ، و إنما لابدَّ من تضافر الجهود كلٌ بجودُ بما يسعى ..

و لمّا كان للمعلمين دورُهم الفعّال في الارتقاء باللغة و إكساب الناشئة مهاراتها كان حريًا بنا أن نوجّه الأضواءَ نحو ضَرورة

ما رأيكم أيّها الأكارم ؟ هذه اللغة التي أضعناها و وضعناها وراءَ ظهورنا !

تحدّث مدرسي الطلبة باللغة العربية الفصيحة السليمة المُبِيْنَة ، و إرشادهم إلى الاهتمام الكافي و العناية التامّة بهَا و التوَجّه إلى مواقع الفصاحة و الصواب ، و صرفهم عن مظانّ الغلط و وُجوه الركاكة .

أيّها الأكارم : إنّني لأشعرُ بأنّي واحدٌ من المهتمين الغَيُورين على هذه اللغة سواءٌ في وزارة التربية أو في وزارة التعليم العالي أو في وزارة الثقافة أو في مَجمع اللغة العربية أو في قسم اللغة العربية ، فَهَمُّنا واحدٌ ، همُّنا جَميعاً واحدٌ ، كلنا في الهمّ شرطُه ..

إذن أنا منهم و أنا غَيورٌ على هذه اللغة ، فمن نعَم الله على الطلاب أنْ يَحظوا بالمدرّس المُلتزم بَالعربية الفصيحة المُبِيْنَة ، الذي يُرَبِّيهم على السليقة العرَبية بَالمحاكاة و المران .

لوَ نظرنا إلى أساليب المدرّسين في شتّى المجالات سنجدُ صورتين متناقضتين :

سنجدُ صورةً إيجابيّةً يُمَثّلُها المدرّسُ المربي ، و صورةً أُخرى يُمَثّلُها مدرسٌ جعلَ تدريسَه صناعةً اعتياديةً يقومُ بتحضير الدّرس سنةَ ١٩٧٠ ثم يُعيد و يُكرّر هذَا الدرس في هذا العام ! و النّماذجُ مشهورةٌ في ذلك .

معلومٌ أنّ للمعلم أَثَـبَتَ تأثير في نفوس طلابه ــ لاحظوا الصورة المضيئة ــ لأنّه َالجليسُ الدائم و العشيرُ الملازم ، إنّه قدوتُهم في فكره و في علمه و حديثه الذي تنطبعُ حروفُه َفي مُخَيّلتهمَ و ترتسمُ ألفاظُه على لسانهم

فإذا تكلّم التلميذُ نطقَ بما يتلوه المدرّس ، و إذا تناجَت خواطرُه لم يمرَّ بها إلا ما تلقّنَ منْ أقوال مُدَرِّسه إلى أن تنتقش صورةُ اَلدّرس في فِكْره لاَ تغيبُ و لا تُمحى ..

بل تترسّخُ رسوخَ طباعه فتستمرُّ صورةً من المدرّس المربّي فإذا تلقّى اللغةَ السليمة و ألفَها انتقلت إلى حفظه و فكره و صارت مَلَكَةً في طبعه و وجدَانَه فكان مَحَلاً للخير وقدوةً لبناء مجتمع لُغويٍّ سليم ..

ولكن ما الصّورةُ الأخرى ؟ !

إذا لم يلتزم المدرّس بالتحدث باللغة العربية الفصيحة كانَ قدوةً للشّر المحض و للبلاء الفاشي ، يقذفُ بطلابه في مهاوي الشرّ ، و يقتادُهم في شَعاب الغَيِّ و الضّلال ، و كان كالجرب في الأمّة يُعدي بعضُها بعضاً .و إنّنا لنسَألُ المدرّسَ الذَي استعانَ بهذه اللغة و تنكّبَ جانبَ الصّحة و السّداد :

إنّ امتلاك اللغة الصّحيحة ليس صعباً ، صحيحٌ أننا قد ابتعدنا عن البيئة اللغوية السليمة و عن جوّ السليقة و البيان العذب الذي نشأ فيه العرب ، فتكلموا لغةً هذّبتها الفطرة و أحكَمَتها السليقة ، فخرج بيانُهم كالسلسبيل العذب ..

ليس تَعلّمُ اللغة صعباً ؛ لأن اللغةَ .بمفهومها الحديث .لا تخرج عن كونها نوعاً من العادة .. اللغةُ نوعٌ من العادة ، و لمّا كانت العاداتُ لا تُكْتَسَبُ إلا بطريق التدريب الواعي المُنَظَّم و الممارسة المستمرة كانَ اكتساب اللغة لا يختلف عن اكتساب أيّ عادةٍ أخرى كالضرب على الآلة الكاتبة و تعلّم الحاسوب و الرياضات المختلفة و قيادة السيارة و نحو ذلك .

احتواء المشكلات وليس ابغض الحلال

عاطف البرديسى

لابد من الاختلاف والمشكلات في العلاقة الزوجية. ولعل هذا من طبيعة الحياة والمهم هو احتواء المشكلات وعدم السماح لها بأن تتضخم وتكبر وهذا بالطبع يتطلب خبرة ومعرفة يفتقدها كثيرون، وربما يكون الزواج المبكر عاملاً سلبياً بسبب نقص الخبرة والمرونة وزيادة التفكير الخيالي وعدم النضج فيما يتعلق بالطرف الآخر وفي الحياة نفسها.

ونجد عملياً أن "مشكلات التفاهم وصعوبته" هي من الأسباب المؤدية للطلاق. ويغذي صعوبات التفاهم هذه بعض الاتجاهات في الشخصية مثل العناد والإصرار على الرأي وأيضاً النزعة التنافسية الشديدة وحب السيطرة وأيضا الاندفاعية والتسرع في القرارات وفي ردود الفعل العصبية. حيث يغضب الإنسان وتستثار أعصابه بسرعة مما يولد شحنات كبيرة من الكراهية التي يعبر عنها بشكل مباشر من خلال الصياح والسباب والعنف أو بشكل غير مباشر من خلال السلبية "والتكشير" والصمت وعدم المشاركة وغير ذلك. كل ذلك يساهم في صعوبة التفاهم وحل المشكلات اليومية العادية مما يجعل الطرفين يبتعد كل منها عن الآخر في سلوكه وعواطفه وأفكاره وفي هذه الحالات يمكن للكلمة الطيبة أن تكون دواء فعالاً يراجع الإنسان من خلالها نفسه ويعيد النظر في أساليبه. كما يمكن تعلم أساليب الحوار الناجحة وأساليب ضبط النفس التي تعدل من تكرار المشكلات وتساعد على حلها "بالطرق السلمية" بعيداً عن الطلاق.

قبل التفكير بالطلاق والانفصال يمكن لكل طرف تفهم الطرف الآخر وحاجاته وأساليبه وأن يسعى إلى مساعدته على التغير، وكثير من الأزواج يكبرون معاً، ولا يمكننا نتوقع أن يجد الإنسان "فارس أحلامه" بسهولة ويسر ودون جهد واجتهاد ولعل ذلك "من ضرب الخيال" أو "الحلم المستحيل" أو "الأسطورة الجميلة" التي لا تزال تداعب عقولنا وآمالنا حين نتعامل مع الحقيقة والواقع فيما يتعلق بالأزواج والزوجات. ولا يمكننا طبعاً أن نقضي على الأحلام ولكن الواقعية تتطلب نضجاً وصبراً وأخذاً وعطاءً وآلاماً وأملاً.

ويمكن "لتدخل الآخرين" وأهل الزوج أو أهل الزوجة وأمه وأمها أن يلعب دوراً في الطلاق، وهذا ما يجب التنبه إليه وتحديد الفواصل والحدود بين علاقة الزواج وامتداداتها العائلية. والتأكيد على أن يلعب الأهل دور الرعاية والدعم والتشجيع لأزواج أبنائهم وبناتهم من خلال تقديم العون والمساعدة "وأن يقولوا خيراً أو يصمتوا" إذا أرادوا خيراً فعلاً.

وفي الأسر الحديثة التي يعمل فيها الطرفان نجد أن "اختلاط الأدوار والمسؤوليات" يلعب دوراً في الطلاق مما يتطلب الحوار المستمر وتحديد الأدوار والمسئوليات بشكل واقعي ومرن. حيث نجد أحد الطرفين يتهم الآخر

من الأولى بحث الأسباب الواقعية والملموسة ومحاولة تعديلها لعلاج مشكلة الطلاق وأسبابه والحد منه

بالتقصير ويعبر عن عدم الرضا ولكنه يستخدم مقاييس قديمة من ذاكرته عن الآباء والأمهات دون التنبه إلى اختلاف الظروف والأحداث. ولابد لهذه المقاييس أن تتعدل لتناسب الظروف المستجدة مما يلقي أعباءً إضافية على الطرفين بسبب حداثة المقاييس المستعملة ونقصها وعدم وضوحها.

ومن أسباب الطلاق الأخرى "تركيبة العلاقة الخاصة بزوج معين" كأن يكون للزوج أبناء من زوجة أخرى أو أن الزوجة مطلقة سابقاً وغير ذلك، وهذه المواصفات الخاصة تجعل الزواج أكثر صعوبة بسبب المهمات الإضافية والحساسيات المرتبطة بذلك، ويتطلب العلاج تفهماً أكثر وصبراً وقوة للاستمرار في الزواج وتعديل المشكلات وحلها.

ومن الأسباب أيضاً "تكرار الطلاق" في أسرة الزوج أو الزوجة. حيث يكرر الأبناء والبنات ما حدث لأبويهم .. وبالطبع فالطلاق ليس مرضاً وراثياً ولكن الجروح والمعاناة الناتجة عن طلاق الأبوين إضافة لبعض الصفات المكتسبة واتجاهات الشخصية المتعددة الأسباب .. كل ذلك يلعب دوراً في تكرار المأساة ثانية وثالثة، ولابد من التنبه لهذه العملية التكرارية وتفهمها ومحاولة العلاج وتعديل السلوك.

ومن أسباب الطلاق أيضاً انتشار "عادات التلفظ بالطلاق وتسهيل الفتاوى" بأن الطلاق قد وقع في بعض الحالات، ويرتبط ذلك بجملة من العادات الاجتماعية والتي تتطلب فهما وتعديلا وضبطاً كي لا يقع ضحيتها عدد من العلاقات الزوجية والتي يمكن لها أن تستمر وتزدهر. والطلاق هنا ليس مقصوداً وكأنه حدث خطأ...

وهكذا نجد أن أسباب الطلاق متعددة وأن الأنانية والهروب من المسؤولية وضعف القدرة على التعامل مع واقعية الحياة ومع الجنس الآخر، أنها عوامل عامة تساهم في حدوث الطلاق. ولا يمكننا أن نتوقع أن ينتهي الطلاق فهو ضرورة وله مبررات عديدة في أحيان كثيرة ولا يمكن لكل العلاقات الزوجية أن تستمر إذا كانت هناك أسباب مهمة ولا يمكن تغييرها.

وفي النهاية لابد من الإشارة إلى دور العين والسحر والشياطين وغير ذلك من المغيبات في حدوث الطلاق، حين نجد عملياً أن هناك إفراطاً في تطبيق هذه المفاهيم دون تريث أو حكمة من قبل كثير من الناس.

ومن الأولى بحث الأسباب الواقعية والملموسة ومحاولة تعديلها لعلاج مشكلة الطلاق وأسبابه والحد منه. وأيضاً مراجعة النفس والتحلي بالصبر والأناة والمرونة لتقبل الطرف الآخر وتصحيح ما يمكن تصحيحه في العلاقة الزوجية مما يشكل حلاً واقعياً ووقاية من التفكك الأسري والاجتماعي.