حياتنا تحيط بها العقد النفسية !

فاطمة المزروعي

حياتنا محملة بالعقد أو محاطة بالمعقدين، هكذا تبادر إلى ذهني وأنا أقرأ عن العقد النفسية التي يمكن أن تكون موجودة فيك أو في أقرب الناس لك، ووجدت أيضاً أن مثل هذه العقد يطلق عليها العقد النفسية، وهي ليست مرضاً بل حالة نفسية، وبقليل من التوجيه والإرشاد، وأيضاً بقليل من العقاب قد تزول، لكن يجب أن يكون الشخص المصاب بالعقد لديه استعداد للتخلص منها، وأولاً يكون معترفاً بوجودها لديه.

لن أتحدث عن أسباب نشوء هذه العقد أو ظهورها، لأن موضوعها طويل ومتخصص أيضاً، لكنني أمرُّ على عقد نفسية عدة تم تصنيفها، والبعض منها معروف لدينا، بل نرمي بها بعض الأشخاص، مثل أن نقول: هذا عنده عقدة النقص أو عقدة الغرور، و هناك عقدة الظهور والاستعراض، وتوجد عقدة الإيذاء واستفزاز الآخرين، وعقدة الحب المرضي، وعقدة التنافس وتسمى عقدة "قابيل"، وتقوم على التنافس العدائي، وهناك عقدة الشخص الذي يريد من الآخرين أن يحلوا له مشكلاته، وعقدة ملازمة الطفولة، بمعنى أن الشخص لا يريد أن يكبر ويحب أن يتم التعامل معه وكأنه طفل، وهناك عقدة لدى بعضهم لكن لم أصادف حتى الآن أحداً يعانيها وهي الرغبة الدائمة في إسعاد الآخرين ولو على حساب نفسه، إضافة إلى عقدة الخوف من المستقبل.

وتوجد عقدة أتوقع أنها منتشرة في مجتمعاتنا العربية، وهي عقدة المخلص، وهؤلاء يعتبرون أن تخليص الناس من المشكلات والهموم لن يتم بحيث تزول وتنتهي إلا على أيديهم ووفق طريقتهم فلديهم حلول لكل شيء، كما توجد عقدة نقص تدفع المرأة للتصرف مثل الرجل، والغريب أن النساء اللاتي يعانين هذه العقدة ناجحات في حياتهن العملية، ولعل من أشهر العقد الحياتية التي نعرفها عقدة النقص، وحسب خبراء العلوم النفسية فإن من سمات المصاب بهذه العقدة العدوانية والاستعلاء والتظاهر بالشجاعة والمبالغة في الحديث عن نفسه، وهناك عقدة أيضاً معروفة بيننا وهي عقدة الذنب، وهي شعور مطلق بالذنب، حتى ولو لم يقم الشخص بعمل يستدعي هذا الشعور.

لكن لا أخفيكم أني توقفت عند عقدة السرقة، وذهلت من وجود تصنيف نفسي لها، لأنه سبق وسمعت عن قصة فتاة من عائلة ميسورة مادياً، ولكن هذه الفتاة تقوم بسرقة ما تطوله يداها مهما كان تافهاً، وأدركت عندها أنها تعاني حالة نفسية، فعقدة السرقة قد يكون المصاب بها إنساناً ثرياً ولا حاجة مادية له، ولكنه يقوم بالسرقة، وأقولكم نحو عقدة قد تكون موجودة في حياتنا أو قد يكون شعر بوجودها أي منا بين وقت وآخر وهي عقدة الفضول، وكما يقول علماء النفس فإن الفضول غريزة بشرية، لكن المصاب بهذه العقدة تحديداً تجاوزوا المعقول والمقبول، إلى حد أنهم قد يصلون لمرحلة التجسس بل والسؤال المباشر من دون أي تردد.

وهناك المئات من العقد التي تم تصنيفها وموجودة بطريقة أو بأخرى في حياتنا الاجتماعية، قد يعانيها الفرد وهو لا يشعر بها أو لا يعرف أنه محط ازدراء الآخرين وأنها تسبب له مشكلات اجتماعية هو في غنى تام عنها، لو وجد التوجيه والعناية والإرشاد.

سأظل أقول: إن علم النفس بحر معرفي شاسع وكبير، ومع الأسف لا نعطيه في عالمنا العربي ما يستحقه من الاهتمام والرعاية.

كاريكاتير أعجبني

قطرة حياة .. طوق نجاة

د. منصور أنور حبيب

رددت على صاحبي قائلا بسرعة: إلى ماركة السعادة الخالدة، إلى مركز التبرع بالدم»! لقد أنعم الله على بلادنا بالخير والنعمة التي لا يحصى عددها، وبها انطلقت دولتنا الحبيبة إلى ميادين التنافسية العالمية، وأصبحت همزة الوصل بين الشرق والغرب. لكن هناك دور أساس للتبرع بالدم، لرفد المجتمع بأفراد أصحاء يكملون مسيرة نجاح الإمارات الاستثنائية.

الحوادث المرورية وما ينتج عنها من وفيات وإصابات دموية، أولى التحديات. لقد كثر الحديث عن إجراءات السلامة وانتشرت الرادارات كالدروع الواقية، لكن ما زالت الدماء تنزف والعيون تذرف. هنا تصبح كل قطرة دم يتم التبرع بها، طوق نجاة للحفاظ على أغلى ما يملكه الوطن. أما التحدي الثاني فهو حاجة مرضى بعض أنواع السرطان لقطرات الحياة، وخصوصا المصابين بسرطانات الدم من فلذات الأكباد.

جيل يعاني الأمرين وهو ينظر إلى المستقبل بعين، وإلى أكياس الدم بعين أخرى. مرض الثلاسيميا الذي أصبح هاجس المقبلين على الزواج ومؤرق الذين يعانون منه، هو ثالث هذه التحديات. لكن كيف يكون للتبرع بالدم دور أساسي في العلاج؟ الأوكسجين هو إكسير الحياة، ولكي يصل إلى كل خلية، تقوم أجسامنا بنقله في ثلاجات خاصة تعرف بـ«بالهيموغلوبين»، داخل عربات كرات الدم الحمراء.

وقد تم تجهيز ثلاجات الهيموغلوبين بمادة حافظة هي «الحديد»، وأبواب سميكة «الغلوبين»، لمنع ذرات الأوكسجين من التفكك أو السقوط. في مرض الثلاسيميا لا يستطيع الجسم تصنيع أعداد كافية من أبواب «الغلوبين»، ونتيجة لذلك تقل كفاءة كرات الدم الحمراء في نقل الأوكسجين، وتبدأ في التكسر، وتبدأ المعاناة.. مشاكل في النمو لعدم وصول كمية كافية من الأوكسجين، مشاكل في القلب والكبد لتجمع الحديد غير المستخدم والفائض فيها، التهابات متكررة..

لكن أهم وأصعب معضلة، هي حاجة مريض الثلاسيميا لنقل دم مدى الحياة، بمعدل مرة كل ثلاثة أسابيع، لتعويض التالف من الكرات الحمراء. لكن إذا عرفنا سبب هذا المرض الوراثي، نستطيع الوقاية منه بشكل كامل، وجعله في كتب التاريخ.

خلق الله سبحانه وتعالى هذا الكون في منظومة دقيقة، وجعل من كل شيء زوجين اثنين. القاعدة نفسها تنطبق على فقر دم البحر الأبيض المتوسط، فبما أن كل ثلاجة هيموغلوبينات تحتوي على بابين من «الغلوبين»، فهناك ثلاثة احتمالات. في الحالة الأولى، يرث الفرد بابا سليما من الأب وكذلك من الأم، وبالتالي يتمتع بصحة وعافية في المظهر الخارجي..

وتكون فحوصات الدم سليمة. في الاحتمال الثاني، يستقبل الشخص باباً سليما من الأب وباباً مريضاً من الأم، أو العكس.. هنا يكون الشخص سليماً ولا يعاني من المرض، لكن فحص الدم يظهر صفة «حامل للمرض». والاحتمال الثالث، عند وراثة نسخة مريضة من الأب ومثلها من الأم، وبالتالي إنجاب طفل مريض يعاني من جميع الأعراض المذكورة.

> **تجهيز ثلاجات الهيموغلوبين بمادة حافظة هي «الحديد»، وأبواب سميكة «الغلوبين»، لمنع ذرات الأوكسجين من التفكك أو السقوط. في مرض الثلاسيميا لا يستطيع الجسم تصنيع أعداد كافية من أبواب «الغلوبين»**

لكن لماذا الترويع والتهويل من هذا المرض؟ المشكلة في الأمراض الوراثية أنها مبنية على احتمالات، وفي حالات كثيرة قد تسقط القرعة في كل حمل على إنجاب أطفال مصابين بالمرض الكامل! هنا يأتي دور فحوصات ما قبل الزواج في اكتشاف حاملي المرض (وخصوصاً إذا تم الفحص في المرحلة الجامعية) وتفادي التزواج بينهم. هنا أود أن ألفت الانتباه إلى أن إعطاء الدم يعود بالمنفعة على صحة المتبرع أيضا. يساعد التبرع على تنشيط نخاع العظم في إنتاج خلايا دم جديدة، تستطيع حمل كمية أكبر من الأوكسجين إلى أعضاء الجسم الرئيسية مثل الدماغ..

ويساعد كذلك على زيادة التركيز والنشاط في العمل وعدم الخمول.. واللطيف أن المتبرع يستطيع تكرار هذا العمل النبيل كل ثلاثة أشهر. قطرات تتراقص من حالة إلى أخرى ومن متبرع إلى محتاج، في لوحة إنسانية فريدة من نوعها في زمن اللاإنسانية.. «يلا شباب، خلونا نروح نتبرع».

بكاء على الأطلال وحاضر يستحق البكاء

عبد الرحمن آل متعب

الاطـــلال هـي تـعبير عن المـاضـــي وهـــو مـا بقي شاخصاً من آثـار الدِّيار ونحوها وكل أمة لها ماض جميل او غير ذلك تعتز به أو تكرهه ، وبعضها تم تطويره والاعتناء به وأصبح حاضراً مجيداً بعبق اطلال الماضي .

العالم الغربي عاش فترة من الزمان بما يسمى العصور "المظلمة" وسميت بذلك الاسم نظرا للتخلف الثقافي والمعرفي والانحطاط في معظم المجالات .كان يقابلها هنا في العالم الاسلامي عصر النهضة العلمية والأدبية في شتى المجالات منها الطب والهندسة قادها رواد العلم والمعرفة العرب والمسلمين أمثال الخوارزمي وابن سينا والرازي وابن الهيثم وأبو الحسن الطبري... وغيرهم الذي لا يتسع المقام لذكرهم .

بعد هذه العصور أخذ الغرب من الحضارة الاسلامية وعلومها وقاموا بتطويرها فأصبحوا هم اصحاب العلم والمعرفة والعرب اصبح عصرهم عصرا مظلما .

عباس بن فرناس كان عربي اول من فكر في الطيران وله عدة اختراعات عظيمة . فكر ونفذها الغرب ونحن على الاطلال ننوح تارة ونغني تارة اخرى على علماء أضاؤوا الدنيا بعلمهم ولم نتقدم خطوة في المضي على خُطاهم . بل الطامة اننا نستورد علومهم من الغرب . ولسان حالنا يقول "قفا نبك من ذكرى حبيب ومَنزِلِ "وهكذا تمر العقود بِنَا في تذكر الماضي ونسيان الحاضر والمستقبل حتى اننا نصنف ضمن دول العالم الثالث ومن اختار التصنيف لنا هم أبناء عصر الظلمات !!!

تغير الحال من منارات العلم في العالم وأصبحنا من العالم الثالث !

لو عاد علماء المسلمين والعرب في العصور القديمة لبصقوا على احفادهم ولتبرؤوا منهم وربما هاجروا الى دول اخرى والانتساب اليها .

من المضحك المبكي ان تشاهد اختراعا هنا او اكتشافا هناك فيأتي أبناء العالم الثالث يتفاخرون انه لديهم من قبل عشرات العقود او اتى في كتاب الله الكريم منذ ١٤٠٠ عام . صحيح انه أتى ولكن هل هناك من أبرزه للعالم ، أو عمل به ؟

"إن الفتى من يقول ها أنا ذا..ليّس الفَتَى مَنْ يقولُ كان أبي"

حتى ونحن نستقدم العلم والتكنلوجيا من الغرب نستقدم أسوأها أو ما اصبح قديماً لديهم مع أخذ التعهد بعدم التفكير في تطويرها أو ربما استقدمنا خبراء منهم للعمل عليها دون أن يكون لنا سوى النظر ببلاهة محزنة .

Twitter: altanomy

الصفعة صفقة

د/ تهاني سعيد الحضرمي

لأنك زمن مضى
أزال فيه الغدر ألحان الهوى
بات صوتك المخنوق يحكي أسرار النوى
ومزج غرورك الأشياء برائحة الصدى
فالعتمة لا تُوصف سوى بالعتمة
كما الضياء الذي لا يقبل المكوث في الظلمات
أحياناً يتوقف النبض عن الإصغاء إلى اهتزازات الثقة
وأحياناً أخرى يتأمل اختلال ميزان النجوى
وينتظر الخطوات المتعثرة علها تسير به بعيدا عن العذابات
×××
حين يتحول صدق الإحساس إلى كذبة مؤلمة
وتهزأ الدموع من ينابيع الابتسامة الحائرة
تتساءل المشاعر ما بال القلوب قاسية ؟
هل أصابتها صدمة ؟ أم تراها في غيبوبة الأزمة ؟
أم اتخذت من الصمت خدعة تشطر بها الأعماق وتترك البصمة ؟
لا يختلف اثنان على أنها عبرة
ولأن الصفعة صفقة لن يخسرها سوى الذي طالت به الغفوة
×××
في زحام الأمنيات واغتراب الحقيقة
يطرق الحلم أماكن في النفس لا تتسع لها رحابة السنين
فالارتطام بالواقع يُقدر رسوخ الألم وفوبيا الخوف من نتائج التجربة يُحتم الابتعاد عن التفاعل من البشر لتترسب أحزان العواطف فوق فوهة النسيان ولأن الخيبة خيمة تكبر في زواياها الجراح وتترعرع الأوهام لن تُخيم إلا على مرتادي شواطئ الوداع بعد الغرام
×××
عندما يغرق التعب في أمواج المستحيل
يبدأ الغضب بأبعاد ترفض الاستمرار
وينتهي الحب بالفشل وسوء الأقدار
لتطلق الغيرة صفارة الإنذار وينطفئ الفرح
وتجف السعادة ويخلع الجنون تاج الانبهار
ليتسرب في مساحات العمر ملل الانكسار
ولأن الاشتياق سيد الأشواق
لن يتألق الشوق إلا في ميلاد خفقات الأوفياء قطر:
يقول أحدهم : «يموت قلبك عندما تعتقد ألا مكان لك في هذه الدنيا»

العنوان البريدي : مكة المكرمة
ص. ب ٣٠٢٧٤
الرمز البريدي : ٢١٩٥٥
البريد الالكتروني tsfhsa@yahoo.com

وزارة العدل رفقا بالبسطاء

صالح المعيض

بداية لابد أن نشير إلى عظم المسؤولية وجسامة المهام التي تقوم بها مشكورة وزارة العدل والتي من جل مهامها من تنظيم وتطوير هيئات القضاء والأجهزة المعاونة لها، وتعزيز دور القضاء بما يكفل أداء رسالته في إقامة العدل بين الناس وحماية حقوقهم، وكذلك توفير كل الخدمات والتجهيزات الفنية والمالية والإدارية لجميع أجهزة القضاء ومراقبة سير العمل فيها بما يحقق سلامة تطبيق القوانين وإرساء العدل بين الناس، وتمارس الوزارة نشاطها وتضع الخطط والبرامج اللازمة لإنجاز المهام المناطة بها استنادا إلى الدستور والقوانين النافذة وخطط التنمية الاقتصادية والاجتماعية وبرامج الإصلاح القضائي. وهذا لاشك واضح وجلي وتذكر جهود الوزارة فيه فتشكر ، ولو اردت الحديث عن الجوانب المشرقة هنا لأخذ مني ذلك وقتا طويلا ، ولكن لست هنا بهذا الصدد ، ولكن طمعاً في مزيد من الجوانب المشرقة ولتكون الصور الإيجابية أكثر وضوحا سيما في الخدمات الإدارية للوزارة ، رأيت اليوم أن أتطرق هنا إلى جزئية لا تلغي بأي حال من الأحول جهود الوزارة في شتى المجالات . لكنها جزئية مهمة ، خصوصا أنها تمس البسطاء وممن لاحول لهم ولا طول في معرفة الوسائل التي يجب أن ينتهجوها لرفع ما لحق بهم من أذى من خلال أخطاء إدارية غير مقصودة تحدث هنا او هنالك . والتي بالتالي تهدف إلى رفع مستوى الأداء الوظيفي الإداري للأجهزة المعاونة بالوزارة بما يكفل حسن سير العمل بها وسرعة تصحيح الاخطاء دون تكلفة المتضرر بما لاطاقة له به ، وذلك من خلال توفير الكوادر البشرية من الكتاب وموظفين للقيام بالأعمال الادراية سيما وأن الوزارة تؤكد دائما انها تعمل بجدية على وضع وتطبيق نظام حديث لنظم المعلومات وجمع وتوثيق المعلومات والبيانات والإحصائيات والوثائق القضائية المتعلقة بالوزارة والهيئات القضائية والأجهزة المعاونة لها والاستفادة منها في إجراء الدراسات والبحوث ووضع الخطط والبرامج لتحسين العمل وتنظيمه. فالجزئية التي اود التطرق لها اليوم وكما اشرت سابقا لأهميتها تخص فئتين من متوسطي الدخل او عديمي الدخل ممن شملهم بفضل الله نظام الضمان الإجتماعي ، حيث حرم بعضهم من إستحقاق مسكن او أوقفت عنه مستحقات الضمان الاجتماعي ، ولعل آخرهم من فوجئ في شهر رمضان المبارك هذا العام من حرمانه من مكرمة خادم الحرمين الشريفين وليت الأمر توقف عند ذلك بل تم شطبهم من سجلات الضمان الاجتماعي بحجة أن سجلات وزارة العدل تفيد بأنهم يملكون عقارات ، وهم لايملكون من حطام الدنيا شيء بل هو خطأ غير مقصود في سجلات وزارة العدل بإدخال هوياتهم خطأ في سجلات ملاك العقارات ، وتعترف الوزارة بذلك بشفافية تشكر عليها ، ولكنها بدلا من سرعة تصحيح الخطأ تطالب المتضررين من جراء ذلك الخطأ بتزويدها بخطابات من وزارة الاسكان والضمان الاجتماعي ، رغم ان تلك الجهات ليست ملزمة بذلك ، سيما وأن الخطأ حدث في سجلات وزارة العدل وهي التي من المفروض أن تعتذر وتبادر لتصحيح الخطأ.

في البداية لم أصدق أن الوزارة تصر على أن تصحيح الخطأ الواقع في سجلاتها يتطلب الرجوع لتلك الجهات ، لذلك حرصت شخصيا على مخاطبة الوزارة عبر وسائل تواصلها الرسمية المتاحة ، ووجدت أن إصرارها حقيقة ، وما كنت أضن ذلك يحدث في وزارة كلنا نثق فيها وبها ثقة عمياء لاتقبل الشك والتأويل ، فكيف لاتسعى لرفع ضرر لحق ببسطاء قد لايملكون مصاريف التنقل لتصحيح خطأ لاذنب لهم فيه علاوة على أنهم حرموا من جراء ذلك من مستحقات معيشتهم التي كفلتها لهم الدولة وكذلك من الحصول على منح ومساكن، اتمنى كرما ان يكون التصحيح عاجلا وأنه بمجرد مراجعة المتضرر رفع الضرر ، ليكون لدى تلك الجهات وعبر الطرفيات الموجود بجهاتهم تصحيح ذلك الخطأ وهذا لايكلف ثواني معدودة بدلا من اشهر عديدة ، والاخطاء رغم بساطتها إلا انها شكلت عبء مالي ومعنوي الحق اضرارا بشريحة لايستهان بها ، وهم احق بتعويضات من جراء ذلك ولا اعتقد أن وزارة العدل ستتجاهل ما لحق بهم.

> **الأداء الوظيفي الإداري للأجهزة المعاونة بالوزارة بما يكفل حسن سير العمل بها وسرعة تصحيح الاخطاء دون تكلفة المتضرر بما لاطاقة له به**

ايضا بما أن الحديث عن وزارة العدل اريد أن اطرح في نهاية هذا المقال سؤالا ، اتمنى أن اسمع له جوابا ، وجود كتابة عدل جدة بمخطط الحمدانية لا يخدم جدة ، فلا يعقل أن نجد الارامل والطاعنين في السن يتكبدون مشقة المواصلات للوصول للمقر ، إذ يعد بكل المقاييس خارج مدينة جدة ، ثم ماذا تم ياترى في فكرة إستصدار الوكلات من قبل مكاتب المحامين التي اعلنت عنها الوزارة منذ سنوات ؟! هذا وبالله التوفيق.

جدة ص ب ـ ٨٨٩٤ تويتر(saleh١٩٥٨)

لمن يهمه الأمر

د. سحر السبهاني

قرأت معظم ما تناقله البعض في مواقع التواصل الاجتماعي حول قيام سياح سعوديين في بعض الدول الأوروبية بأعمال وصفوها بالهمجية والتخلف ...

وبدوري أحب أن أعلق على الموضوع كالتالي:

علينا كسعوديين أن لا نفقد الثقة بانفسنا ونصف أنفسنا بأفظع العبارات أو نسمح لأحد من بني جلدتنا أو من شعوب أخرى أن يصفونا بالتخلف فما حدث لا يتجاوز حالات فردية صدرت من البعض وفي ظني انها لا تخدش عن كونها ممارسات اعتادوا على فعلها في مناطقنا السياحية .

فلماذا كل هذا الهجوم كونها حصلت في مدن أوروبية .

ربما يقول البعض أنهم شعوب متمدنة.

لقد رأيت بعيني كما رأى آخرون كثيراً من الممارسات اللا أخلاقية تصدر من أوروبيين في الشوارع العامة وفي الحدائق والمتنزهات كتدخين الحشيش وشرب الخمر والتسكع المستفزة والتبطح على الأرصفة والتسول والسرقة .

والتقاط بقايا أعقاب السجائر والطعام من صفايح الزبالة رأينا ذلك في أشهر وأرقى مدن العالم كنيويورك ولوس انجلوس وسان فرانسيسكو وفي لندن وباريس وغيرها وكان البعض يدعي أنها حرية شخصية وأن قوانين هذه البلاد تسمح لهم بذلك لكن قوانين البلاد لا تسمح لهم بالتشهير والتصوير والبلبلة ...

ولا ننسى هناك فئة من السعوديين والعرب عامة راقين في التعامل والاخلاق وتفرض احترامها.

الهجوم لايكون علي بلد وحضارة بناء علي تصرفات اقلية.

"ومع ذلك كل سنه اسافر وعمري ما شاهدت مثل ما حدث في مقاطع الفديو واشك انها مفبركه والله اعلم"

ملحوظه ... رب الكون والعباد الستار لماذ لا نستر انفسنا وشعبنا من هذه البلبلة .

مع تحياتي ...