



الإبداع الفكري



# الأسرة في مواجهة الأوبئة

تأليف

أحمد محمد الشيبة النعيمي

تأليف أحمد محمد الشيبة النعيمي

????????????@gmail.com

تصميم واخراج عبدالعزيز عصمت العتريس

zezodedo@hotmail.com

الناشر

رقم الإيداع: 2020 / . . . .

الرقم المعياري الدولي: 000-0000-000-00-0



شركة الإبداع الفكري للنشر والتوزيع - الكويت

f y i t ebdaafekry

info@ebdaafekry.com

ebdaafekry.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر (شركة الإبداع الفكري) (يمنع النسخ أو التصوير أو النقل أو النشر في موقع الشبكة الالكترونية أو الاقتباس من هذا الكتاب أو أي استخدام آخر لمادته إلا بإذن خطي من الناشر لعدم التعرض للملاحقة القانونية)

الطبعة الأولى يونيو 2020 م

هاتف: 22675321 - فاكس: 22675365  
ص.ب 28589 الصفاة 13146 الكويت

## إهداء

إلى أولئك الذين عملوا حين مكث الناس في بيوتهم  
إلى الذين ضاعفوا جهودهم حين توقف الناس عن العمل  
إلى الذين يصنعون الحدث اليوم .. و يتصدون للإعلام ..  
إلى فرسان المرحلة الذين يقفون على خط الدفاع الأول في مواجهة وباء عطّل  
البشرية و عطّل المدنية الحديثة.  
أطباء وطبيبات .. ممرضات وممرضين ..  
يصنعون ملحمة رائعة و إن لم نرها .. و الملاحم لا تكون في المعارك فقط.  
يصلون الليل بالنهار لإنقاذ المرضى واسترجاع الأنفاس ..  
يعملون في ظروف قاهرة .. و إن لم تتوفر مستلزمات الوقاية.  
ويزاول بعضهم مهامه في عزلة عن العالم حسب تدابير الحجر الصحي.  
إلى الذين تتجلى الإنسانية في أسمى صورها في تضحيات هؤلاء، في سهرهم  
على إنقاذ الأرواح .. في دورهم في رعاية المرضى وطمأنة الأنفس.  
إلى الذين يقفون على خط الدفاع الأول .. على تماسّ مباشر مع وباء أصاب  
بعضهم .. حتى أودى بعدد منهم إلى التهلكة وهم على رأس أعمالهم.  
أهدي هذا الكتاب لعله يساهم في تشجيع الناس للبقاء في بيوتهم فنحمي  
أرواحكم الثمينة و نرفع عن كاهلكم شيئاً من التعب و الجهد..  
فشكر عظيم لكم

## كيف تستفيد من الحجر المنزلي في عصر كورونا؟

تعرض الملايين من البشر للحجر الصحي والإقامة الإجبارية في المنازل مع تطور فيروس كورونا من مرحلة الوباء إلى مرحلة الجائحة. والمؤمن الحق يؤمن بأن وراء كل نقمة نعمة وخلف كل محنة منحة إلهية.

فهو يؤمن بالقضاء والقدر ويلتزم بتوجيهات الحجر الصحي التزاماً شرعياً يتعبد به الله عزوجل حتى لا يتعرض للضرر أو يلحق الضرر بالآخرين، فلا ضرر ولا ضرار.

ولا شك بأن هذا الوضع من العزلة له آثاره النفسية والاجتماعية والمعرفية على أفراد الأسرة والمجتمع.

وتعد الأزمات للأسرة والمجتمع سلاح ذو حدين، ومن يجيد التعامل معها يعرف كيف يستثمر الفرص ويقلل من المخاطر، ومن يتعامل معها باستهتار وعضوية تحيط به المخاطر وتفوته الفرص.

ولذلك ففي أجواء أزمات الأوبئة ثمة واجبات مهمة وحساسة على الأسرة أن تضطلع بها. فبدلاً من أن تعيش الأسرة أجواء التوتر والحسرة في هذه الظروف الأفضل لها و لأفرادها أن تفكر في كيفية استثمار هذا الابتلاء بطريقة إيجابية وقضاء أوقات سعيدة في المنازل، وتحقيق التواصل الذي لم يكن ممكناً في الظروف الطبيعية في ظل ظروف العمل وتعقيدات الحياة العصرية. والتخطيط لقضاء أوقات ممتعة مفيدة هو تعبير جميل عن الرضا بقضاء الله وقدره، والتحرر من حالة الهلع السلبي، وتحقيق التواصل بين أفراد الأسرة.

كتبت هذا الكتيب وأنا أعيش مع أسرتي في جائحة كورونا التي داهمت العالم فأغلقته، وفرضت مفهوما جديدا يسمى التباعد الاجتماعي، وقد اجتهدت في كتابته أن أعرض المهام الرئيسية للأسرة في ظل الحجر الصحي وكيف يمكنها تحقيق تلك المهام، وحرصت على أن لا أغرق في المثالية الصعبة التي لا تراعي الظروف النفسية والاقتصادية والاجتماعية للأسرة تأثرا بالبؤساء محاولاً أن أكون واقعياً إلى أبعد حد.

وقمت بتوزيعها على أربع فصول:

الفصل الأول: الأسرة والحالة النفسية. وأشرح فيه ما هي الظروف النفسية التي يمر بها أفراد الأسرة وكيفية التعامل معها.

الفصل الثاني: التربية الإيمانية للأسرة. وحرصت فيه على وضع الوسائل المهمة للأسرة في غرس المفاهيم التي تدعم الأسرة بالاطمئنان الإيماني.

الفصل الثالث: القيم في مواجهة الوبئة. وفي هذا الفصل عرضت أهم القيم التي يجب أن تغرس وتعمل في هذه الظروف التي نعيشها.

الفصل الرابع: إدارة الأسرة. وفي هذا الفصل وضعت أهم ما تحتاجه الأسرة لإدارة حياتها والاستثمار أمثل للحجر الصحي بطريقة منظمة ومبسطة يسهل على أفرادها تطبيقها. والله أسأل أن يسهم هذا الكتيب في مساعدة الأسرة على الاستثمار الأمثل لوقتها في ظل الأوبئة.

والله ولي التوفيق

كتبه

أحمد محمد الشيبه النعيمي

## كيف نحول محنة الحجر الصحي إلى منحة؟

ينطوي كل ابتلاء ومحنة يمتحن الله بها عباده على منحة إلهية، ومن يجيد اقتناص هذه المنح يحولها إلى علامة فارقة في حياته.

فهنالك أناس أقعدهم المرض فصبروا وحمدوا الله في السراء والضراء واعتكفوا على القراءة والكتابة فبارك الله في جهودهم فانتشرت كتاباتهم واستفاد منها خلق كثير، وشاع ذكركم، وهناك من قذفت بهم الأنظمة القمعية في السجون فاستغل سجنه في الخلوة والتأمل والكتابة والقراءة، وإذا حرمك الله من شيء فإنه يفتح لك أبواب كثيرة لم تكن تخطر على بالك.

وفي ظل أزمة كورونا والتي فرضت على عشرات الملايين من سكان العالم الحجر المنزلي، يجب على كل منا التفكير بالاستفادة المثلى من هذه الظروف، وعلينا ونحن نشعر بهذا الحرمان من حرية الحركة التأمل في أهمية نعمة الحرية، ونتذكر مآسي المعتقلين في السجون من سنوات عديدة، وفي ظروف تعسفية وصعبة، ونعاهد أنفسنا على العمل من أجل مناصرة قضاياهم ورفع الظلم عنهم بكل السبل وليكن هذا أحد الدروس التي نستفيد منها من محنة كورونا.

وفي ظل أزمة كورونا هناك اليوم الكثير من المواقع والمنصات التعليمية التي أتاحت دورات تدريبية مجانية خلال هذه الفترة، وهذه منحة لا تعوز والواجب الاطلاع على هذه الفرص التي قد لا تتكرر، وهناك مواقع ومنصات لمكتبات أكاديمية وعالمية وثقافية، أتاحت للقراء فرصة الولوج المجاني، وهناك متاحف عالمية فتحت مواقعها الالكترونية للتجول عن بعد.

وكل هذه الفرص تساعد اللبيب على تحويل المحنة إلى منحة، بالإضافة إلى الفرص التي يمكن أن يخطط لها الفرد والتي أشرنا إليها في مقالات سابقة.



## الفصل الأول



## أدوار الأسرة في فترة الوباء

## أدوار الوالدين في فترة الحجر الصحي

إذا كانت إدارة المنزل إدارة معقدة في الظروف العادية فإنها تصبح أكثر تعقيداً في فترات الطوارئ. ولا شك بأن دور الوالدين هي رعاية الأسرة كمهمة رئيسية لهما، إلا أنه وفي حالة الحجر الصحي التي نعيشها هذه الأيام بسبب تفشي وباء كورونا تبرز أهمية كبرى لبعض الأدوار في هذه الرعاية وأهمها: بث روح الشعور بالأمان و الطمئينة، قيادة وقت وبرنامج الأسرة بالنافع والمفيد، وإضفاء روح المرح والمتعة. التعويض الاجتماعي.

وبالتأكيد لن تكون المهمة بهذه السهولة لما يترافق مع هذه الحالة من أجواء نفسية وتوتر وضغوط ومخاوف متعددة لذلك ينصح الخبراء الوالدين بالهدوء والتخلي عن فكرة أداء الأدوار المثالية للرجل والمرأة لتخفيف الضغوط على أنفسهم أولاً، ولمساعدة أنفسهم على التفكير بهدوء وواقعية.

وهذه الأدوار يحتاج الزوجان بداية إلى الاتفاق عليها في جلسة تخطيطية هادئة. ذلك أن مهمة كل زوج كانت واضحة أو لعلها أقرب للوضوح قبل الوباء ولكنها في ظروف مختلفة تماماً، فحتى لا يقع الزوجان بمشكلة عدم فهم تعامل كل واحد منهما مع الواقع فمن المهم الاتفاق على دوريهما خلال فترة الحجر الصحي.

وينصح الخبراء عند تزايد الضغط النفسي على أحد الوالدين أن يعزل نفسه في غرفة لوحده بعض الوقت حتى يستعيد هدوءه النفسي ويتولى الآخر رعاية الأولاد في هذه الحالة. وفي حالة عزل النفس يمكن ممارسة التفكير أو الوضوء والصلاة والذكر الذي يساعد على الطمأنينة ﴿ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾.

وفي فترة الحجر يمكن أن يتبادل الوالدان الأدوار لكسر الروتين، وإضفاء بعض الحيوية على المنزل، وتخفيف الضغوط على بعضهما البعض، ومن ذلك إمكانية قيام الأب بالتعاون مع الأبناء بأعمال المطبخ والطباخة، لأنه في الفترة الحجر الصحي سيتضاعف عدد الوجبات اليومية مع إغلاق المطاعم، وتزايد الحاجة إلى الأكل، وسيشكل ذلك ضغوطاً إضافية على الأم في حالة خلو المنزل من مدبرة منزلية.

وعلى الوالدين توظيف مهارتهما الخاصة في التسلية واللعب وممارسة الهوايات ويجب أن تستوعب الأم حاجة الأب إلى ممارسته عمله الخارجي من المنزل بسبب الحجر وكذلك الأب إذا كانت الأم موظفة.

وفي جميع الأحوال فالمهم في هذه المرحلة بالنسبة للوالدين هو الهدوء والتفهم والمرونة في تقبل تبادل الأدوار حسب الظروف الخاصة.





## أدوار الأبناء

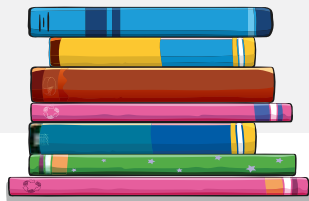
يعتبر الحجر الصحي فرصة من الفرص النادرة لتدريب الأبناء ورفع كفاءتهم في أدوارهم الأسرية. ولعل الضغوطات التي تكون على الوالدين تمنعهم من رؤية ذلك، و لذلك فمن المهم أن تكون نظرة الوالدين لهذه المرحلة إيجابية وإن شابها بعض التعب مع الأبناء وكثرة طلباتهم وتذمرهم من الحال.

ما سيجعل فارقا كبيرا في حياة الأبناء و سلوكهم في فترة الحجر الصحي هو إعطائهم مهام تنطوي على مسؤوليات، و لذلك فوائد عدة: أولها إشعار الطفل بأهميته في الأسرة و أثره الطيب المهم. و الثاني هو تخفيف العبء عن الوالدين مع كثرة المسؤوليات في هذا الوضع، و ثالثها هو تعليم الطفل قيمة المسؤولية و إخراجها من دائرة أنه باحث عن حقه و رغباته إلى العرف بمسؤولياته و المدرك تبعات إهماله لها، و رابعها أنه يحقق حاجة مهمة كما يذكر عالم النفس ماسلو في هرمه للحاجات فعلى قمة الهرم الحاجة إلى تحقيق الذات وهي حاجة الإنسان إلى استخدام كل قدراته ومواهبه وتحقيق كل إمكاناته الكامنة وتنميتها إلى أقصى مدى يمكن أن تصل إليه، و هذا يمكن أن يحققه الوالدان و لو جزئيا مع آبائهم في الحجر الصحي.

و لذلك من المهم أن يكون لأبنائنا مهام واضحة حتى لا يعيش الوالدين بين تملل الأبناء و إثارتهم للمشاكل بسبب الوضع و غموضه، فوضع مهام و مسؤوليات واضحة تجلي الضبابية في الوضع و تجعله أكثر وضوحا و هذا له أثر كبير على نفسية الطفل.

و لا ننسى هنا أن نضع بعض الموجهات للمهام الموكلة للطفل: فالمهمة يجب أن تكون متناسبة مع سنه و جنسه، أن توزع المهام بشكل عادل بين الأبناء، أن لا تكون المهام دائمة و إنما يترك للأطفال مساحات للعب و اللهو و تفرغ طاقتهم و مشاعرهم.

لكن لا بد أن ننبه أنه لن يكون من السهل تدريب الأبناء سريعا و انتقلهم للتفاعل مع المهام، و خاصة الأبناء في مرحلة المراهقة، فهم يميلون إلى رسم خططهم بأنفسهم و لذلك أنبه على نقطتين رئيسيتين: أولاً: لتكن صبورا و ليتسع صدرك لأرائهم و انتقاداتهم. ثانيا: حاول أن تجعلهم يشاركونك في هذا القرار و أن يختاروا المهمة التي تناسبهم و يحبون عملها، و ذلك بقدر المستطاع.



## الفصل الثاني



## الأسرة والحالة النفسية

## الآثار الاجتماعية والنفسية للحجر الصحي

من الواضح أن أزمة كورونا ستترك بصمات قوية في جميع جوانب حياتنا الاقتصادية والصحية والاجتماعية والنفسية والتعليمية. وعندما نتحدث عن الحجر الصحي وآثاره الاجتماعية والنفسية تفضل إلى الذهن حالة التباعد الاجتماعي كإجراء من إجراءات الوقاية، فضلاً عن الضغوط النفسية المترافقة مع هذا التباعد وتعطيله لحركة الحياة اليومية.

وهناك دراسات عديدة علمية حذرت من العزلة الاجتماعية وتأثيرها على صحة الإنسان. وأكدت دراسة أميركية أجراها باحثون بجامعة -بريجام يونج- الأميركية، أن مخاطر الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية، قد تشكل تأثيراً كبيراً على الصحة العامة تفوق مخاطر تأثيرات أمراض عدة وتعد، من أسباب الوفاة المبكرة. وأشارت دراسات أخرى إلى تأثير العزلة الاجتماعية على المناعة وجعل الفرد أكثر قابلية للإصابة بالأمراض الجسدية والنفسية والاكئاب فضلاً عن تأثيرها على القدرات المعرفية.

ولأن العزلة الاجتماعية في مرحلة التباعد الاجتماعي هي عزلة إجبارية فكيف نعمل على معالجة أضرار هذا التباعد في هذه الظروف؟

من خطوات العلاج العملية تعزيز التواصل داخل الأسرة، وفي حالة تباعد أفراد الأسرة بسبب السفر والغربة، يفضل تعزيز التواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى تحديد أوقات للتواصل مع الأصدقاء عبر هذه المواقع، والمشاركة في الأنشطة والفعاليات الثقافية والعلمية المختلفة.

وينبغي التفريق هنا بين الظروف الطبيعية التي ننصح فيها من التخفيف من مواقع التواصل وعالم الانترنت، وبين هذه الظروف الاستثنائية التي يصبح فيها مثل هذا التواصل ضرورياً لكسر حواجز التباعد والعزلة الاجتماعية.





## كورونا بين الحذر المفروض والهلع المرفوض

لدى بعض الناس حالة من الهلع والخوف من الأمراض حتى في ظل غياب الأوبئة العامة، وهؤلاء تتصاعد حالتهم النفسية في ظل ظروف الأوبئة، والبعض تظهر لديهم حالة الهلع مع تفشي الأوبئة وكثرة الشائعات التي تحيط بهم. فما الموقف الشرعي والتربوي السليم للتعامل مع حالة الهلع في ظل امتحان وباء كورونا الذي تتعرض له الإنسانية اليوم؟

للإجابة على السؤال يجب أن نفرق بين أمرين: بين الحذر المفروض باتباع كل تعليمات الوقاية قبل المرض، وكل تعليمات التعافي بعد الإصابة، وبين الهلع المرفوض الذي ينعكس سلباً على الحالة النفسية ويضعف المناعة، ويضعف قدرات الإنسان على التفكير السليم والتصرف السليم في الوقت المناسب، ويجعل المصاب به أسيراً لحالة من التشوش الذهني والاضطراب السلوكي، وينعكس هذا الهلع السلبي على البيئة المحيطة ويسبب الكثير من الإرباك للآخرين، ومن خلال هذا التفريق نستنتج أن الموقف السليم هو موقف الحذر المفروض مع التحرر من حالة الهلع المرفوض.

فثمة من الناس من لديهم قدر كبير من اللامبالاة وعدم الحذر ولأمثال هؤلاء نقول: اتقوا الله وتذكروا أن كل إنسان مسؤول أمام الله عن أي ضرر يحيق به أو يتسبب به للآخرين، وللموسوسين والمصابين بنوبات الهلع نقول: حافظوا على هدوئكم، وفكروا بمنطقية وموضوعية في الواجب عليكم، وخططوا لقضاء أوقات جميلة بعد اتباع تعليمات الحذر، واستمتعوا بالتغذية الصحية، وقراءة الكتب النافعة ومتابعة برامجكم المفضلة، وأعلموا أنه لن يصيبكم إلا ما كتب الله وقدر، وحصنوا أنفسكم بأدعية الصباح والمساء، فإذا أصاب أحدكم مكروه بقدر الله فلكل داء دواء وراحة البال تساعد على فاعلية العلاج والاطمئنان النفسي يقوي المناعة. وإذا كتب الله الوفاة لإنسان بوباء عام فهي شهادة كما روي ذلك عن نبينا الكريم، والموت حق تقدم أو تأخر وخلاصة الأمر " اعقلها وتوكل".

## كيف نتحدث مع أبنائنا عن وباء كورونا؟

## الأطفال

مع تفشي وباء كورونا وفرض الحجر الصحي واجه الكثير من أولياء الأمور صعوبات في إقناع الأطفال بضرورة البقاء في المنزل والالتزام بالإجراءات الوقائية. وأحياناً يلجأ الوالدين إلى تضخيم الخطر والمبالغة في الحديث عن المخاطر لاعتقادهم أن هذه المبالغة ستؤدي إلى تخويف الأطفال من مخاطر الخروج من المنزل. وفي الغالب يأخذ الأطفال أحاديث الكبار على محمل الجد حتى لو أظهروا عدم تصديقهم، بل الثابت في أوقات الأزمات أن الأطفال لا يكتفون فقط بحديثنا إليهم، ولكنهم يحرصون أيضاً على الاستماع إلى أحاديث الكبار لمحاولة معرفة ما يحدث حولهم دون أن نشعر بذلك.

وهذه الطريقة من المبالغة في الحديث عن المخاطر مع الأطفال تترك آثارها النفسية، وقد تتسبب بمشكلات تلازمهم طوال حياتهم، ومن هنا تأتي أهمية أن يعرف الوالدان ما يلي:

أولاً: الاعتماد على معلومات دقيقة عن كورونا من مصادر طبية معتمدة.

وثانياً: معرفة الأسلوب الذي يقدمون به هذه الحقائق إلى الأطفال.

ثالثاً: تقديم هذه المعلومات بدون مبالغة وبهدوء وروية.

رابعاً: تخلص الوالدين من شعورهما بالقلق والهلع تجاه المرض لأن هذا الهلع والقلق سينعكس على الأبناء بالضرورة.

خامساً: إشعار الأبناء بأن انتشار هذه الأوبئة ظاهرة طبيعية، وأن الحجر الصحي ظاهرة مؤقتة.

سادساً: مشاهدة بعض البرامج العلمية المناسبة للأطفال حول الفيروسات والأوبئة.

ومن المعلومات التي يستحسن إخبار الأطفال بها أن فيروس كورونا لا يصيب الأطفال كثيراً، وأن الأطفال الذين يصابون به لا يمرضون بشدة.

وأخيراً نعيد التأكيد على أهمية إدراك الوالدين نفسهما للمعلومات الحقيقية من مصادر علمية رسمية، وأهمية تخلص الوالدين من حالة الهلع الزائد والخوف المبالغ فيه.

تعريف الوضع بما يتناسب مع كل عمر. ( التوعية المعرفية والعقلية )



## الدعم النفسي للأطفال في الحجر الصحي المنزلي

نعيش جميعاً صغاراً وكباراً فراداً وشعوباً ودولاً ومؤسسات في أوضاع غير طبيعية، يسودها القلق والخوف والتوتر والشعور بالضغط النفسي مع التقيد لحركتنا وحرماننا في ظل الأزمة العالمية لوباء كورونا والحجر الصحي. وأجواء يخيم عليها قلق الخوف من المرض والموت، مع تفشي الشائعات، والمشكلات التي تتصاعد مع هذه الضغوط النفسية، وهذه الأجواء تؤكد حاجتنا جميعاً كباراً وصغاراً إلى المساندة النفسية. فالحجر الصحي له آثار نفسية على الجميع بدون استثناء، ولكن الأطفال يكونون أكثر حاجة إلى هذه المساندة.

وأحياناً تؤدي مبالغتنا في تحذيرهم من الخروج وتهويل الخطر لإقناعهم بالجلوس في البيت إلى مضاعفات خطيرة. وقد استغل البعض براءة الأطفال في نشر مقاطع توعوية عن مخاطر كورونا على مواقع التواصل الاجتماعي بطريقة لا تراعي عمر الأطفال والاستعدادات النفسية للتعامل مع هذه المخاوف.

كل ما سبق يستلزم إعادة التفكير في كيفية تقديم الدعم النفسي لأطفالنا في ظل الحجر الصحي، وأهم خطوة ينصح بها الخبراء هي الاستماع الجاد للأطفال والإجابة على أسئلتهم بصدق وبدون تهويل وبطريقة تتناسب مع مراحلهم العمرية. فالأطفال في فترة الأزمات تنتابهم الحيرة و يبحثون عن المزيد من المعرفة ويحتاجون إلى الكثير من الأمان والود. ومن خلال الاستماع إليهم ننتقل إلى الخطوة الثانية بالتعرف على مصادر قلقهم ومخاوفهم الخاصة التي قد تختلف عن مخاوف الكبار. ويأتي ذلك اقتراح حلول لهذه المخاوف وتعزيز تواصلهم مع أصدقائهم عبر مواقع التواصل بإشراف الوالدين، وعند ظهور تغيرات مفاجئة على سلوك الأطفال يفضل في هذه الحالة أن يستعين الوالدان بمركز من مراكز الدعم النفسي وطلب الاستشارة مع الالتزام بالهدوء النفسي لأن قلق الوالدين المبالغ فيه ينعكس على الأبناء.

وفي جميع الأحوال فإن الاقتراب من الأطفال والاستماع إليهم والاهتمام بمشاكلهم ومخاوفهم وتوضيح ما يحدث لهم بدون تهوين ولا تهوين ومنحهم الكثير من الود والطمأنينة والأمان كل ذلك يساهم بصورة فعالية في تقديم الدعم النفسي للأطفال



## كيف نتصر على الوسواس النفسي؟

مع كثرة الإعلانات التحذيرية عن فيروس كورونا فإن عدم التعامل السليم مع هذه الإجراءات يجعلها تتحول إلى حالة من الوسواس الذي يؤثر على الصحة النفسية والكفاءة الذهنية. والاستعداد للإصابة بالوسواس يختلف من شخص إلى آخر، فقد يعود الوسواس إلى أسباب عضوية أو وراثية أو بيئية.

وأول خطوة للسيطرة على الوسواس هي التشخيص السليم له فأعراض الوسواس تختلف من شخص إلى آخر، وهناك نوع من الوسواس الذي يمكن أن نعتبره في الحدود الطبيعية والذي لا يخلو منه أي إنسان، فالشعور في ظل تفشي الأوبئة بالخوف من التلوث هو شعور طبيعي، بما في ذلك الحرص على الامتناع عن مصافحة الآخرين وتنظيف اليدين، فكل ذلك يندرج في السياق الطبيعي، ولكن عندما ينظف الإنسان يده أكثر من مرة دون أن يلمس شيئاً مشبوهاً، أو يكرر تعقيم مقابض الأبواب دون مبرر لكونه في حالة حرج طبي، والتخوف الشديد من لمس الوجه رغم تنظيف اليدين، فإن أمثال هذه المبالغات ونحوها تؤشر على تطور الحذر الطبيعي وتحولته إلى حالة وسواس يؤثر على الصحة النفسية.

ومعظم هذا الوسواس ناجم عن متابعة مصادر إعلامية غير متخصصة تبالغ في نشر تعليمات الحيطة والحذر، ولهذا فإن ثاني خطوة بعد التشخيص السليم هي الحرص على تتبع المعلومات الصحية الخاصة بإجراءات الوقائية من المصادر الرسمية، ومن أهم هذه المصادر موقع منظمة الصحة العالمية. ولا تبالغ في تتبع كل التفاصيل التي لا تعنيك حول المرض إذا لم تكن متخصصاً في هذا المجال.

والخطوة الثالثة هي الالتزام بتعليمات الوقاية كما هي بدون زيادة أو نقصان.

والخطوة الرابعة القراءة كثيراً حول التوكل على الله والقضاء والقدر وقراءة أدعية الحماية والمعوذتين وتحديداً سورة الناس.

والخطوة الأخير هي محاولة الاستمتاع بوقتك وفقاً للظروف التي يفرضها الحجر والتباعد الاجتماعي ولو بالتواصل الرقمي.

## كيفية تعزيز التعارف والأواصر الأسرية في فترة الحجر الصحي

في ظل مشاغل الحياة اليومية وتعقيدات المتجددة، أصبح هناك نوعٌ من التباعد الاجتماعي الأسري غير المعلن. وحتى في الأوقات القصيرة التي يكون فيها أفراد العائلة في المنزل، فإن انهماكهم في عالم الأجهزة الذكية والشاشات يقلل فرص التواصل الاجتماعي الحقيقي، فيعيش أفراد الأسرة في الغالب متباعدين وهم تحت سقف واحد وهذا ما دفع البعض لتسمية مواقع التواصل الاجتماعي بمواقع التباعد الاجتماعي، ففي الوقت الذي يفقد فيه الشخص التواصل مع الشخص الذي بجواره يتواصل مع آخرين في أطراف الأرض يعرفهم أو لا يعرفهم. أدى ذلك التباعد إلى جهل أفراد الأسرة بعضهم ببعض، حتى لتجد منهم من يعيش غربة بين أهله. وتصادفني كمستشار بعض المواقف التي أنفجأ فيها بعدم استحضار الوالدين معلومات بسيطة عن أبنائهم مثل سنتهم الدراسية أو هواياتهم.

ومع أزمة كورونا وما فرضته من تباعد اجتماعي خارج نطاق المنزل، واجتماع قسري تحت سقف المنزل في فترة الحجر الصحي فإن هذا الحجر يفرض على الوالدين التفكير باستثماره في كيفية تحقيق التعارف وتعزيز الأواصر الأسرية بين الأبناء بعضهم البعض وبين الزوجين وبين الوالدين والأبناء وتحقيق المتعة والمنفعة في.

ويمكن تحقيق ذلك بواسطة جلسات تعارفية يتحدث كل شخص منهم عن نفسه وهواياته و تخطيطه للمستقبل. ومن خلال الحرص على الأنشطة الجماعية التي تعرفهم على بعضهم أكثر بشكل غير مباشر كأكل الوجبات الرئيسية بصورة جماعية، والألعاب المشتركة، والمشاركة في أعمال الطهي، وتنظيم المسابقات وقراءة القرآن وأوراد الصباح والمساء، وأداء الفروض الخمسة جماعة في المنزل، وتحديد أوقات لتبادل الطرائف والنكت المضحكة وحل الألغاز، ومشاهدة أفلام وثائقية وبرامج تعليمية.

ما أجمل تلك الأسرة التي يشعر أفرادها بأهميتهم حيث يعرف كل فرد منهم ما يحب الآخر وما يكره، هواياته ورغباته، طموحاته وتفضيلاته، وكلما ازدادت أهميتهم، ازداد انتماؤهم لأسرهم. والإنسان عموماً لديه حاجة ماسه للشعور بالانتماء والقبول من قبل مجتمعه الذي يعيش فيه سواء أكان صغيراً أو كبيراً، وهذه الحاجة تعد لبنة رئيسية في بناء شخصيته، وهي إذا ما فقدتها تؤدي إلى سلوكيات خاطئة إما باتجاه الانسحاب أو العكس وهو العنف تجاه المجتمع الذي لم يعطه الاعتبار.



## رعاية المسنين

جاء في الحديث الصحيح عن عبدالله بن عمرو بن العاص " ليس منا من لم يرحم صغيرنا ، ويعرف حق كبيرنا " ويكفي تحفيز هذا النفي للمسلم ليبذل أقصى جهده في معرفة حقوق كبار السن، ولا سيما في الظروف الصعبة التي يحتاجون فيها إلى رعاية خاصة.

ومن هذه الظروف ما تمر به الأمة حالياً في ظل تفشي وباء كورونا العالمي، وفي ظل إجراءات الوقاية وما فرضته من حجر صحي وتقييد للحركة، وفي ظل التأكيدات الطبية أن فيروس كورونا أكثر خطورة على المسنين ومن تزيد أعمارهم على ستين عاماً، فالمخاطر الناتجة عن الإصابة للمسنين وأصحاب الأمراض المزمنة تستلزم إحاطة هؤلاء برعاية خاصة في فترة الحجر الصحي.

وفي تعاليمنا الإسلامية إجلال ذي الشبهة المسلم من إجلال الله، والأسر الإسلامية اعتادت على عدم الذهاب بكبار السن إلى دور الرعاية التي لا يأوي إليها في الأغلب إلا من لا أقارب لهم، فيظل الكبير في حضن الأسرة، ومحط رعاية الجميع، وهذه من محاسن الأخلاق والقيم الإسلامية.

من اجل تكميل هذه المكارم، فإن المسنين بحاجة ماسة في هذا الظرف الاستثنائي إلى رعاية خاصة تقوم على الموازنة بين الحذر من مخالطتهم وتحقيق التباعد المطلوب وتقييد دخول الأطفال عليهم، وبين الرعاية الصحية والغذائية والنفسية والاجتماعية وتوفير جميع احتياجاتهم مع اتخاذ جميع إجراءات السلامة ومنها الحرص على تعقيم كل الأشياء التي نشترها لهم من الخارج، وغسل اليدين بالماء والصابون عند الحاجة إلى مساعدتهم على الحركة، واستشارة الأطباء المختصين في إمكانية تأجيل أي فحوصات طبية لهم يمكن تأجيلها لأن زيارة المستشفيات تشكل خطراً عليهم هذه الأيام، ومراعاة عدم تركهم يشعرون بالوحدة والتواصل معهم مع الالتزام بالمسافات المحددة واستخدام المعقمات، وتقييد دخول من يعتاد الخروج لشراء احتياجات المنزل على كبار السن.

والمهم مع كل ذلك إشعارهم بحبنا لهم وإكرامنا وتقديرنا، فأخطر ما يمكن أن يؤدي نفسية الكبير هو النظر إليه كعبء حتى في ظل الرعاية، ولنتذكر جميعاً أننا يوماً ما سنكون في نفس وضعيتهم، فلنحرص على معاملتهم بالطريقة التي نريد أن يعاملنا بها أبناؤنا وأحفادنا في المستقبل.





## وباء كورونا بين فريضة إتباع الأسباب والإيمان بالقدر

يخلط بعض العوام بين مفهوم إتباع الأسباب وضرورة الالتزام بالإجراءات الوقائية للحماية من وباء فيروس كورونا وبين الإيمان بالقضاء والقدر. فالمسلم مكلف باتباع الأسباب وعدم إلقاء نفسه إلى التهلكة، وهو مكلف بالإحسان والإتقان في إتباع إجراءات السلامة فإن الله يحب المتقين المحسنين "وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ".

والضرار من التعرض للوباء إلى إتباع إجراءات الوقاية هو فرار من قدر الله إلى قدر الله الذي قدر المرض لمن تعرض للوباء، وهو الذي قدر السلامة لمن حافظ على طهارته والتزم بإجراءات الوقاية، وهذا ما فهمه السلف الصالح من توجهات القرآن والسنة. فهذا الخليفة الثاني عمر بن الخطاب رضي الله عنه عندما انتشر وباء الطاعون في الشام قرر عدم الدخول إليها فقيل له: أتضر من قدر الله يا أمير المؤمنين؟ قال: نعم، نضر من قدر الله إلى قدر الله، أرايت إن نزلت ببقعتين من الأرض، إحدهما مخصبة والأخرى مجدبة، أليس إن رعيت المخصبة رعيتها بقدر الله، وإن رعيت المجدبة رعيتها بقدر الله؟. وهذا هو الفهم السليم للقضاء والقدر، ولهذا كان الأخذ بالعلاج عند الإصابة يعد أخذاً بالقدر، فالعلاج جزء من قدر الله كما جاء في الحديث الحسن عن أبي خزيمة عن أبيه أنه قال: قلت يا رسول الله، أرايت رقى نسترقى بها ودواء نتداوى به، ونقى نتقيها، هل ترد من قدر الله شيئاً؟ قال: "هي من قدر الله".

إن مفهوم الإيمان بالقضاء مفهوم إيجابي، وعندما فهمه الصحابة والسلف الصالح آمنوا أنهم من قضاء الله وقدره وأن الله سلطهم على الطواغيت، فهذا المغيرة بن شعبة عندما سألته قائداً من قواد الروم: من أنتم؟ قال: نحن قدر الله، ابتلاكم الله بنا، فلو كنتم في سحابة لصعدنا إليكم، أو لهبطتم إلينا".

ومن خلال هذا الفهم الإيجابي للقضاء والقدر لا يستسلم المسلم للعجز ويتخذ كل الإجراءات الوقائية ويعد ما استطاع من أسباب القوة والحماية فإذا أصابه شيء يؤمن بأن هذا من قضاء الله وقدره كما جاء في الحديث الشريف "أحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان".

وقد أبتلي بعض المسلمين بهذا الوباء وفارقنا بعضهم إلى الدار الآخرة، وكل ذلك بقضاء الله وقدره. نسأل الله الشفاء للمصابين والرحمة للراجلين والسلامة للجميع.

## كورونا وأهمية الاستعداد الدائم للموت

يعيش العالم كله حالة من الهلع بعد أن تكشف ضعف البشرية في أوج قوة حضارتها المادية -التي توهمت أنها على كل شيء قدير- أمام فيروس ضعيف لا نراه بالعين المجردة. وها هو يسوق آلاف الناس إلى المقابر والمستشفيات وتعلن دول كبرى عجزها وخروج الأمور عن إطار السيطرة ولم يعد أمامها إلا اللجوء إلى الله.

ويخرج رئيس أكبر دولة في العالم يطالب الكنائس بالصلاة والابتهاال إلى الله، ولأول مرة يسيطر على جميع سكان الأرض شعور تهديد حقيقي بأن الموت أقرب إليهم من حبل الوريد، والحقيقية التي يتغافلها الجميع أن الموت لا مضر منه، تقدم أو تأخر، وأن التحرر من الهلع الزائد منه يكون بالاستعداد الدائم له بواسطة الانهماك في العمل الصالح وتعمير الأرض ابتغاء مرضاة الله وخير الإنسانية بتحقيق العبودية الحقيقية والتي تعني الحرية من جميع مظاهر العبودية لغير الله.

وما أحوجنا في ظل هذه الظروف إلى تصحيح علاقتنا بالله وبسنن الله، وتقدير الله حق قدره حتى لا نكون ممن قال عنهم ﴿مَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ وَالْأَرْضُ جَمِيعًا قَبْضَتُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَالسَّمَاوَاتُ مَطْوِيَّاتٌ بِيَمِينِهِ﴾.

ومع الالتزام بالإجراءات الوقائية المطلوبة لحماية أنفسنا، فإننا مطالبون أيضاً بحماية أنفسنا بالدعاء واللجوء إلى الله والالتزام بأذكار الصباح والمساء. ومن أذكار الصباح والمساء الثابتة والصحيحة والمناسبة لأجواء هذه الأيام ما جاء عن ابن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لم يكن يدع هذه الدعوات في الصباح والمساء "اللهم إني أسألك العافية في الدنيا والآخرة، اللهم إني أسألك العفو والعافية في ديني ودنياي، وأهلي ومالي، اللهم استر عوراتي، وآمن روعاتي، اللهم احفظني من بين يدي ومن خلفي، وعن يميني وعن شمالي، ومن فوقي، وأعوذ بعظمتك أن أغتال من تحتي". اللهم آمين.

## حاجتنا إلى الثقة بالله ودينه في زمن الأوبئة

ما نعلمه قطعاً من القرآن والواقع أن كل ما يصيب الناس من كوارث ومصيبات هو نتاج لما كسبته أيديهم ﴿أولمَّا أَصَابَتْكُمْ مُصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ وأن عواقب الإفساد في الأرض بعد إصلاحها وخيمة، ومن ذلك الإخلال بالتوازن البيئي والتلاعب بالجينات، وتعرض أمن البيئة للخطر.

وقد شاهدنا كيف كانت بعض الدول الكبرى في السنوات الأخيرة تصر على عدم التوقيع على اتفاقية المناخ وترفض دفع الضريبة الإنسانية في حماية البيئة.

انتشار الأوبئة اليوم يزيد المؤمن ثقة في دينه وفي ربه وفي سلامة منهجه الذي لا مناص للبشرية من العودة إلى قيمه الإنسانية، فالجميع سيدفع ثمن الإفساد في الأرض، والتهافت على الربح والمصالح بدون وضع أي اعتبار لحقوق الإنسان، ومصالحة الإنسانية جمعاء، وهذا الواقع يفرض على المسلمين التصالح مع دينهم والعودة إلى القرآن الكريم والسنة النبوية، والثقة بالله ومنهجه والتوكل على الله والأخذ بالأسباب مع الإيمان بأن كل ما يصيبنا في هذه الدنيا هو بسبب سوء أعمالنا وانحرافنا عن السبيل وعدم الأخذ بالأسباب واللجوء إلى الله والاعتصام بحبله المتين.

وفي ظل أزمة وباء كورونا فإن واجب الساعة مع الأخذ بالأسباب هو الثقة بالله والإقبال على الذكر والاستعاذة بكلمات الله التامات من شر ما خلق مع الإيمان والثقة بالإيجاب؛ فالدارسات العلمية تؤكد أن يقين المؤمن بربه وتوكله عليه يساعد في تقوية جهازه المناعي وانتصاره على الفيروسات، وكلما ازداد الإيمان والثقة بالله زادت قدرة المناعة على مقاومة الأوبئة.

ومن الوسائل الإيمانية لمقاومة الأوبئة الدعوة إلى الله والعمل على الإصلاح ومحاربة الظلم، فقد قال تعالى " وَمَا كَانَ رَبُّكَ لِيُهْلِكَ الْقُرَىٰ بِظُلْمٍ وَأَهْلِهَا مُصْلِحُونَ " ولا شك أن العمل الدائم في سبيل دعوة الإصلاح ومقاومة الظلم وإرساء أنظمة سياسية تحترم حقوق الإنسان والقيم الإنسانية ولا تفسد في الأرض ولا تشجع على الحروب والدمار يساهم بصورة واضحة وملموسة في حماية هذا الكوكب من الأوبئة المدمرة والكوارث الماحقة.

وأخيراً نوجه النداء لكل من أسرف على نفسه بالذنوب وبالمكابرة في محاربة الحق ونصرة الباطل بأن باب التوبة مفتوح، والاستغفار مع تصحيح المسار يجب ما قبله " قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ "

## أهمية الاستغفار في تحقيق الاستقرار النفسي

في ظروف الأزمات والمخاوف ينصح الأطباء وعلماء النفس بأهمية التحرر من حالة الخوف الزائد والهلع، ويؤكدون الحاجة الماسة للسكينة والطمأنينة والاسترخاء وراحة البال والاستماع بالحياة. ويحدثنا القرآن الكريم أن السبيل إلى هذه الطمأنينة والاستمتاع بالحياة هو الاستغفار والتوبة "وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ" ويعدنا الحق عز وجل برفع البلاء عن المستغفرين التائبين "وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ" فقلت استغفروا ربكم إنه كان غفارا يرسل السماء عليكم مدرارا ويمددكم بأموال وبنين ويجعل لكم جنات ويجعل لكم أنهارا"

ما أحوجنا إلى الاستغفار في مثل هذه الأجواء الملبدة بالخوف والحزن اليومي على ضحايا وباء كورونا، فهذا الاستغفار يعود علينا بالكثير من الفوائد الملموسة في حياتنا النفسية والعملية والغيبية. فمع أن الاستغفار والتوبة الصادقة إلى الله من أسباب رفع البلاء، فالاستغفار والتوبة أيضاً سبيلنا إلى الاستقرار النفسي والسعادة الداخلية والطمأنينة، وهذه الطمأنينة من أهم ما يحتاج إليه الإنسان في هذه الظروف الصعبة، فهي تقوي الجهاز المناعي وتساعد الإنسان على إدارة وقته بهدوء وعقلانية دون تضيق باتباع أسباب السلامة.

ومن يبتليه الله بالإصابة بهذا الوباء فهو بحاجة ماسة إلى لزوم الاستغفار والثقة برحمة الله "لَوْ لَأَنَّ تَسْتَغْفِرُونَ اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ" وقد سمعنا أمس أخباراً عن أشخاصاً ابتلاهم الله بكورونا فارتكبوا المنكر الأكبر بالانتحار نتيجة الهلع أو عدم تحمل شدة الآلام وهذا من نواتج غياب الإيمان والإعراض عن الاستغفار والتوبة الصادقة التي يوفق الله إليها عباده المخلصين، فإذا عجزت حيلة الأطباء وحانت ساعة الرحيل استقبلوا الموت مبتسمين وقلوبهم تتلهف للقاء الله.

نسأل الله حسن الخاتمة وأن يجعلنا وإياكم من المستغفرين التائبين.





## حاجتنا إلى قيمنا في مواجهة كورونا

تعتبر الأزمات والظروف الطارئة مؤشراً عملياً على تخلقنا بالقيم الدينية والإنسانية. وفي ظل الظروف الراهنة التي يعيشها العالم مع تحول فيروس كورونا إلى وباء عالمي نحتاج إلى استشعار قيمنا التي ترشدنا إلى التعامل مع هذا الوباء. ومن هذه القيم ما يلي:

1. الحرص على سلامة النفس وسلامة الآخرين بالتزام كل إجراءات السلامة.

2. الشفافية مع النفس والمجتمع بالمسارعة إلى طلب الفحص في حالة الاشتباه بظهور أعراض المرض علينا أو بعض من نتحمل مسؤوليتهم.

3. قيمة الأمل والثقة بالله عز وجل بعد اتخاذ كل الأسباب بدون مبالغة في الهلع ولا تهاون في الحذر.

4. قيمة الصبر على اتخاذ إجراءات الوقاية، والصبر والتسليم بقضاء الله وقدره عند من يصيبه الوباء وقد بشر النبي صلى الله عليه وسلم الصابر على الوباء والحجر الصحي بأجر الشهيد كما ثبت في صحيح البخاري " ليس من أحد يقع الطاعون فيمكث في بلده صابراً محتسباً، يعلم أنه لا يصيبه إلا ما كتب الله له إلا كان له مثل أجر شهيد".

5. قيم النظافة والتطهر الدائم: فقد أكدت الدراسات أهمية قيمة النظافة في الحماية من الأوبئة، وأشار النبي صلى الله عليه وسلم إلى هذه القيمة في الحديث الشريف "غطوا الإناء وأوكتوا السقاء، فإن في السنة ليلة ينزل فيها وباء، لا يمر بإناء ليس عليه غطاء، أو سقاء ليس عليه وكاء، إلا نزل فيه من ذلك الوباء".

6. قيمة الأخوة الإنسانية والتضامن مع المصابين باختلاف أديانهم وأعراقهم فالإنسانية أسرة واحدة وما يصيب بلد أو مجموعة بشرية يجب أن تتداعى الإنسانية كلها لمواجهته بموقف واحد وحازم.



## الحاجة إلى قيم الصبر والتضحية في زمن الأوبئة

في الوقت الذي يتحدث فيه بعض السياسيين في الغرب عن مناعة القطيع التي تستلزم تخلي الدول عن مسؤولياتها في حماية حياة الناس وترك الفيروس ينتشر ويقضي على ملايين الناس حتى يكتسب البقية الحصانة، فإن من الواضح أن الهدف من هذا الإجراء تلافى الخسائر الاقتصادية الناتجة عن الإجراءات الوقائية والحجر الصحي.



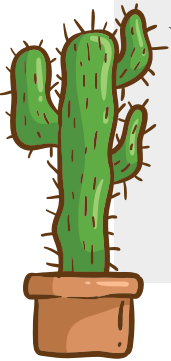
ولا شك أن هناك الكثير من المتضررين من الحجر الاقتصادي من جميع الفئات، فكما يتضرر أصحاب الشركات الكبيرة يتضرر أيضا العامل البسيط الذي يعمل بالأجر اليومي أو يعيش على الربح اليومي الذي يوفره له عمله الصغير.

ومن منظور إسلامي وإنساني فإن الواجب يفرض علينا التضحية والصبر على كل هذه الظروف القاسية من أجل الحفاظ على حياة الآخرين، وإذا كان الحفاظ على حياة إنسان واحد يعادل الحفاظ على حياة البشرية جمعاء "وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا" فإن ذلك يعني أن الحفاظ على حياة الآلاف والملايين من الناس من أعظم الفرائض الدينية والواجبات الإنسانية في ظل هذه الظروف.

ولقد وضع فقهاؤنا الأجلاء قاعدة معروفة تنص على أن درء المفسدة مقدم على جلب المصلحة، وبناءً على ذلك فإن درء مفسدة الموت المحقق بالتعرض للوباء والصبر على الحجر مقدم على كل المصالح الأخرى، وعلينا احتساب أجر الصبر والتضحية بالمصالح المادية في هذه الظروف وتحمل مصاعب الحياة،

وعلى الميسرين تفقد الحالات الصعبة من المتضررين فهذا وقت الإنفاق ووقت التضحية بالمال، سواء في دعم الأسر المتضررة من الحجر أو في التبرع في الحملات التي تنظمها بعض الدول لدعم النظام الصحي على استيعاب المصابين ولا سيما في الدول التي تعجز فيها الأنظمة عن توفير متطلبات مواجهة كورونا.

وعلى الحكومات الإسلامية الغنية أن تبادر لمساعدة الحكومات الفقيرة والعاجزة عن تحمل تكاليف أعباء مواجهة كورونا، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه.



## فريضة التصالح مع البيئة "ولا تفسدوا في الأرض بعد إصلاحها"



تؤكد الدراسات العلمية الحديثة أن السلوك الإنساني غير المسؤول تجاه البيئة هو المسؤول الأول عن ظهور فيروس كورونا وظهور غيره من الأوبئة التي تهدد حياة البشرية، وهذا السلوك الإنساني تمارسه أنظمة سياسية تستهتر بحياة الإنسان في سبيل الربح.

ويتنوع السلوك المعادي للبيئة من سلوك يؤدي إلى تلوث الهواء والماء والتربة وطبقات الجو والبحار، و سلوك يتعلق بتبديل خلق

الله بالتلاعب الجيني في الحيوانات والنباتات، و سلوك يهلك الحرث والنسل

ويقتضي على المساحات الخضراء في الطبيعة والحواضن الطبيعية الخاصة بالحيوانات والحياة البرية، و سلوك إنساني يتعلق بالتغذية وأكل الخبيثات وما تستقذره الفطرة السليمة كأكل الثعابين والخفافيش وغيرها، و سلوك يتعلق بالممارسة الجنسية الشاذة التي تتسبب بنقل فيروسات وأوبئة معروفة، و سلوك يتعلق بإهمال النظافة والتطهر، و سلوك يتعلق بالاستخدامات النووية والكيميائية في الحروب والصناعات، و سلوك يتعلق بطرق التخلص من النفايات النووية وغيرها في المحيطات وتأثير ذلك على الكائنات البحرية، و سلوك يتعلق باستنزاف الثروات الطبيعية، إلى آخر هذه السلوكيات الإنسانية المنحرفة التي تؤدي إلى ظهور الفساد في البر والبحر بما كسبت أيدي الناس، وهناك أسباب مجهولة للفيروسات والأوبئة حتى الآن قد تتعلق بجرائم أخرى يرتكبها البشر.

وما تعيشه البشرية اليوم من قلق وخوف مع تفشي جائحة كورونا يفرض علينا التصالح مع البيئة و ضرورة العودة إلى المفهوم الديني الذي يتعامل مع الإنسان كخليفة لله في الأرض مسؤول عن تدميرها وإصلاحها والحفاظ عليها، والتحرر من المفهوم العلماني الذي يعتبر الإنسان في حالة صراع مع الطبيعة يسجل انتصاراته عليها، ووضع قيود على الإفساد في الأرض ولا سيما على الدول الكبرى وكل من "يسعون في الأرض فساداً والله لا يحب المفسدين" فهل عسيتم إن توليتم أن تفسدوا في الأرض وتقطعوا أرحامكم، أولئك الذين لعنهم الله فأصمهم وأعمى أبصارهم" نسأل الله أن يلهم البشرية رشدها لتعود إلى جادة الحق وأن يغفر الذنب ويرفع الكرب.

## فقہ الطهارة في زمن الأوبئة

مع تفشي وباء كورونا والإجراءات الصحية التي تطالب بها المنظمات الصحية، يجد البعض نوعاً من المشقة في اتباع إجراءات غسل اليدين والتطهر الدائم، وما ينبغي على المسلم أن يشعر هذا الشعور لأن المسلم كلما تطهر فإنه يحتسب تطهره تقريباً إلى الله عز وجل الذي "ويحب المتطهرين".

والله قرن الأمر بالطهارة بالأمر بهجر الأوثان وجاء الأمر بالطهارة في بداية الدعوة وفي صدارة التعاليم الأولى بعد الأمر بالجهر بالدعوة "يا أيها المدثر . قُمْ فَأَنْذِر . وربك كَبِير . وثيابك فطهر . والرجز فاهجر ."

وأول تكليف شرعي في الإسلام لمن أراد الدخول فيه بعد النطق بالشهادتين هو التطهر والاعتسال، ولا يغيب عن البال الوضوء اليومي للصلاة خمس مرات في اليوم، ولا تكاليف الاعتسال عند الحدث الأصغر والأكبر.

ويذهب الإسلام بعيداً في تعاليم النظافة فيأمر من أكل طعاماً له رائحة كريهة باجتناب المساجد، ويجعل من سنة السواك سبيلاً إلى مرضاة الله عز وجل وروى النسائي، وابن ماجه عن عائشة -رضي الله عنها- عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: السواك مطهرة للضم، مرضاة للرب".

لا تستثقل أخي المسلم أن يكون أول ما تبدأ به عند دخولك إلى المنزل هو غسل يديك بالماء والصابون، فهذا التطهر عند الدخول إلى المنزل من سنة نبينا صلى الله عليه وسلم أخرج مسلم عن عائشة رضي الله عنها أنها سألت : بأي شيء يبدأ رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا دخل بيته ، قالت : " كان إذا دخل بيته بدأ بالسواك "

أخرج مسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم حديثاً آخر يأمر فيه بتغطية الأواني لحمايتها من الفيروسات والأوبئة جاء في الحديث عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: "غطوا الإناء، وأوكوا السقاء ؛ فإن في السنة ليلة ينزل فيها وباء، لا يمر بإناء ليس عليه غطاء، أو سقاء ليس عليه وكاء، إلا نزل فيه من ذلك الوباء ."

فليكن من ضمن الدروس التي نستفيد منها هذه الأمانة هو الالتزام الصارم بإجراءات التطهر والنظافة ومن المهم أن نحسب ذلك في سبيل مرضاة الله وإتباعاً للسنة المطهرة.

## كورونا ودرس التصالح مع الفطرة



تفشي الفيروسات والأوبئة نتيجة من نتائج الخروج من قانون الفطرة والفساد في الأرض، وهو أحد مهددات الحياة الإنسانية بالإضافة إلى تهديد الأسلحة النووية و تهديد تأثيرات التغيرات البيئية كالاحتباس الحراري ونتائج التلاعب بالجينات، ومحاولة تطبيع الرذائل وتشريع جرائم الإجهاض، وتهديد ثقافة الكراهية وتصاعد الظاهرة الشعبوية، والقيم المادية النفعية، وغياب التضامن الإنساني مع ضحايا الديكتاتوريات والمجازر الجماعية.

وأهم درس يجب أن تستوعبه الإنسانية في هذه المرحلة هو درس التصالح مع الفطرة والكرامة الإنسانية على جميع المستويات، ابتداء من التصالح مع سنن الفطر في النظافة والتطهر، والحرص على النظام الصحي في الطعام بالاعتصام على الطيبات من الأكل، واجتناب الخبائث من الأطعمة التي تشتمز منها الفطر السوية والعمل على مناهضة الظلم وتحرير البشرية من القيود والآصار التي فرضتها الأنظمة الاستبدادية وهذا هو المنهج الرباني الذي جاءت رسالة الحرية والفطرة " وَيَحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتُ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ " " كُلُوا وَاشْرَبُوا مِنْ رِزْقِ اللَّهِ وَلَا تَعْثَوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ".

إنه منهج يهدف إلى تحرير الإنسان من العبودية لغير الله و النهوض به إلى عالم السمو والطهارة والعضة والكرامة والحياة الطيبة والتراحم والتضامن الإنساني، ومناهضة كبائر الظلم السياسي والاقتصادي والاجتماعي ومقاومة العنصرية والاستغلال والاستعلاء في الأرض بغير حق والإفساد في البيئة، وهذا المنهج هو رسالة جميع الأنبياء فما أرسل الله من نبي إلا " قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرُهُ قَدْ جَاءَتْكُمْ بَيِّنَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ فَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ وَلَا تَبْخَسُوا النَّاسَ أَشْيَاءَهُمْ وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ".

فما أحوج البشرية اليوم إلى الاتفاق على كلمة سواء للعودة إلى منهج الفطرة والطيبات والحرية الأخلاقية ومكارم الفضائل الإنسانية.

## كورونا وفيروس الشائعات

ينقسم الناس في أوقات الكوارث والظروف الصعبة في التعامل مع الشائعات إلى فريقين: الأول بمجرد أن يصلهم محتوى خبري سواء كان نصياً أو سمعياً أو مرئياً يبادرون إلى بثه وإشاعته ومشاركته في صفحاتهم وفي مواقع التواصل دون تحري أو تحقق، وينطبق على هؤلاء قوله تعالى "

وَإِذَا جَاءَهُمْ أَمْرٌ مِنَ الْأَمْنِ أَوْ الْخَوْفِ أَذَاعُوا بِهِ". والفريق الثاني هم أهل التثبت والتبين بمجرد أن يصلهم خبر يهدد أمن المجتمع أو يشيع الخوف أو الأمن الكاذب يترثون ويستشيرون أهل الاختصاص وأصحاب الخبرة ويتأكدون من مصداقية الأخبار والمعلومات قبل نشرها وإشاعتها، وهؤلاء ينطبق عليهم قوله تعالى " وَلَوْ رَدُّوهُ إِلَى الرَّسُولِ وَإِلَى أُولِي الْأَمْرِ مِنْهُمْ لَعَلِمَهُ الَّذِينَ يَسْتَنْبِطُونَهُ مِنْهُمْ".

وكما نلاحظ فإن الآية الكريمة الأولى لم تفرق بين شائعات الأمن أو شائعات الخوف لأن جميع الشائعات بكافة أنواعها تضر ولا تنفع، فلو نشرنا على سبيل المثال معلومة كاذبة عن عدم تواجد فيروس كورونا في منطقة ما لغرض طمأنة الناس دون التيقن من صحة المعلومة فقد تؤدي هذه الشائعة إلى وفاة وإصابة آلاف الناس بالمرض بسبب الاعتماد على تضليل الشائعة الكاذبة. وفي المقابل فإن نشر شائعة عن وجود فيروس في منطقة ما قد يؤدي إثارة حالة من الهلع وتعطيل مصالح الناس.

ومن الشائعات المدمرة والخطيرة والتي يظنها البعض هيئة، شائعات تتعلق بوصفات طبية شعبية لم تخضع لأي اختبار في ظروف حرجة، ومثل هذه الوصفات غير المختبرة علمياً قد تؤدي إلى كوارث صحية لا تحمد عقباها.

في ظل أزمة كورونا التي يمر بها العالم اليوم ما أحوجنا جميعاً إلى الالتزام بتعاليم ديننا ليس فقط في مجال النظافة الشخصية ولكن حتى في تنظيف بيئتنا المعلوماتية من الشائعات والمعلومات الزائفة.





## كيفية إدارة الوقت في ظل كورونا

إدارة الوقت في ظل الأزمات مهارة مهمة للغاية في ظل الضغوط الحياتية التي تتزايد يوماً بعد آخر والتعقيدات العصرية والتغيرات المفاجأة التي تعصف أحياناً بكل التوقعات وتعرقل مجرى الحياة الطبيعية وتعيق تنفيذ الكثير من الخطط والاستراتيجيات.

وعلى المستوى الفردي يوفر الحجر المنزلي أوقات ثمينة للقراءة وتنمية الذات، ربما لا نستطيع تعويضها في الأيام العادية، وتبدو أهمية التخطيط للاستفادة من فترة الحجر الصحي في العصر الرقمي وعصر الشاشات والأجهزة الإلكترونية التي يمكن ان تستنزف الوقت في التسلية الفارغة وتفويت فرصة الاستفادة الحقيقية من الوقت.

وتعد فترة الحجر فترة مهمة للمراجعة الذاتية والتفكير في جوانب النقص التي نحتاج إلى تجاوزها وفي جوانب التعثر التي نحتاج إلى استدراكها، ويمكنك التخطيط للتخلص من بعض العادات السلبية واكتساب بعض العادات الإيجابية.

وحتى تحفز نفسك للتخطيط من أجل الاستفادة المثلى من فترة الحجر الصحي حاول أن تتخيل نفسك وأنت تحدث نفسك في المستقبل بالأحداث التالية على سبيل المثال: هذه المهارة تعلمتها في أيام كورونا، هذا الكتاب قرأته في أيام كورونا، هذا الهدف حققته في أيام كورونا" هذه العادة تخلصت منها في أيام كورونا".

وفي مقدورك فقط أن تحول كل ظرف صعب إلى فرصة إيجابية عندما تؤمن أن الله ما حرمك من شيء إلا ليدفعك إلى ما هو خير.

و لذلك فأنت في هذا الوضع من المهم أن تبني خطة تنظم فيها حياتك في الحجر الصحي...



وتوفر أجواء أزمة وباء كورونا فرصاً نادرة لتعلم فن إدارة الوقت أثناء الأزمات، والتعامل مع التغييرات الجديدة والطارئة، ومن خلال نصائح خبراء التنمية الإدارية ننصحك أخي القارئ لإدارة أوقاتك في الأسابيع القادمة عبر الخطوات الست التالية:

1. تحليل آخر أسبوع قضيته وتسجيل الإنجازات وكم وقت استغرق كل إنجاز، وتسجيل الأوقات المهدورة وتسجيل المجال الذي استهلك أكثر وقتك "الدراسة والقراءة أو التسلية والترفيه أو التواصل الاجتماعي أو العمل المنزلي أو نحو ذلك.

2. وضع خطة لأسبوعك الجديد من خلال تحديد أهدافك وفقاً لنظرية الأولويات في إدارة الوقت "مهم وعاجل- مهم وغير عاجل- غير مهم وعاجل- غير مهم وغير عاجل".

3. خصص أوقات ذروة نشاطك للأمور المهمة والمستعجلة.

4. خصص أغلب أوقاتك للأمور المهمة وغير المستعجلة فمن عادة الناجحين تخصيص معظم أوقاتهم للمهام غير المستعجلة.

5. تجنب التسويف بتحديد المواعيد النهائية لإكمال المهام.

6. تجنب المهام المتعددة في وقت واحد والمشتتات الذهنية ولا سيما عند إنجاز التكاليف المهمة والمستعجلة.







## تفريغ طاقات الأطفال في فترة الحجر الصحي

يشعر الأطفال بوطأة الحجر الصحي أكثر من غيرهم، فليس من السهل حرمان الأطفال من تواصلهم مع أصدقائهم والأنشطة الترفيهية التي يمارسونها خارج المنزل، فضلاً عن حاجتهم إلى التفاعل والحركة والإنتاج التي كان يتم إشباعها في المدرسة ومع الأصدقاء وفي الخروج للمتنزهات وأماكن اللعب. فكيف نتمكن من تفريغ طاقات الأطفال وإدارتها بصورة سليمة تضمن القضاء على الملل والاستمتاع بالوقت وتحقيق الأهداف التربوية؟

قاعدتان مهمتان في نشاط الأطفال وحركتهم تجعل الوالدين أكثر حرصاً على تفريغ طاقة أبنائهم، أولهما أنه كلما صغر سن الطفل كلما زادت طاقته وكثرت حركته. وثانيهما أن الأطفال ذوي طاقة عالية، إن لم تفرغها تعبوك. ومع هاتين القاعدتين يدرك الوالدان بأن من أهم مهامهم هو كيفية تفريغ تلك الطاقة حتى لا اون نصدر إزعاج.

ولتفريغ طاقتهم نحتاج لأربعة أمور: تهيئة مكان مناسب للأنشطة في المنزل، وتوفير أكبر قدر من الأدوات تتناسب و سن الطفل، وإعطاء الوقت الكافي لذلك. والوقت هنا يفترض على الوالدين أن يقتطعوا من وقتهم وقتاً للعب معهم فذلك مهم جداً للأطفال و معزز للعلاقة الإيجابية معهم، وأخيراً إشراكهم في أنشطة المنزل كالمطبخ والترتيب.

كنا قد تناولنا في مقالات سابقة بعض الأنشطة التي تتعلق بإدارة طاقات الأطفال من خلال إيجاد روتين يومي وممارسة الرياضة وبعض الأنشطة التثقيفية والتربوي، وفي هذا المقال نتطرق إلى أنشطة أخرى تساهم في تفريغ طاقات الأطفال في فترة الحجر الصحي ومنها :

ممارسة الألعاب التعليمية التي تتناسب مع المستويات العمرية والقدرات المعرفية كالألعاب الخاصة بالتعرف على الحروف والحيوانات وما أشبه ذلك.

المشاركة في الأعمال المنزلية بصورة تعزز شعور الطفل بالقدرة على الانجاز.

المشاركة في تحضير الطعام والطبخ.

المشاركة في الألعاب الكلاسيكية التنافسية لسحبهم بعيداً عن عالم الألعاب الالكترونية. استكشاف المواهب في الرسم، والتصميم وغير ذلك وتشجيعها، بالإضافة إلى الأنشطة التي تطرقنا لها في المقالات السابقة عن الرياضة في فترة الحجر الصحي، والأنشطة الثقافية والترفيهية، وتنظيم المسابقات، والأنشطة التعبديّة والروحانية، مع الحرص على إضفاء طابع البهجة والمتعة على هذه الأنشطة والابتعاد على التكاليفات الثقيلة التي تتحول إلى عقوبات إضافية في أجواء الحجر.



## السلوك الروتيني للأطفال في فترة الحجر الصحي

يكتسب الأطفال من خلال التزامهم بالدراسة المدرسية رويتنا إيجابياً يساعدهم على إدارة الذات والتحكم بالسلوك، فضلاً عن اكتسابهم لقدرات تنظيمية، وتطوير المهارات المعرفية والإدراكية، ويندرج في هذا الروتين: النوم في وقت مبكر والاستيقاظ المبكر والالتزام بوجبات الطعام والرياضة، وكتابة والدراسة المنزلية واللعب، ونحو ذلك.

وفي ظل أزمة كورونا الراهنة وقرارات الحجر الصحي التي تسببت بإغلاق حضانات ورياض الأطفال والمدارس، فإن الأسرة تجد نفسها أمام تحدٍ كبير في كيفية الحفاظ على روتين يومي للأطفال يساعد في تحقيق الأهداف التربوية التي كانت تتحقق بالروتين المدرسي.

قد تكون المدرسة قد ساهمت في صناعة الروتين الإيجابي، ولكن من المهم أن ينتبه الوالدين بأنهم بحاجة إلى مهارة غرس هذا المفهوم والقدرة على إدارته في حياة أبنائهم. ويعتبر الحجر الصحي فرصة لتعلم هذه المهارة.

وفقدان الروتين له مخاطر تربوية على حياة الطفل من أهمها فقدان قيمة الجدية والاستمرارية للوصول إلى الإنجاز، مما سيؤثر على سلباً على استمرارية التعلم حاضراً والإنجاز العملي مستقبلاً.

ومن المخاطر التربوية التي تهدد الروتين اليومي للأطفال في ظل الحجر الصحي تحول استخدام الأجهزة الرقمية من روتين يومي، وضرورة تعليمية للتعلم عن بعد، إلى إدمان سيكون من الصعب التخلص منه بعد انتهاء فترة الحجر الصحي، وجميع هذه التحديات تفرض على الأسرة التخطيط لروتين يومي للأطفال يحقق الأهداف التربوية، ويساعدهم على التكيف مع فترة ما بعد الحجر.

وفي هذا السياق ننصح بالتالي:

- التوضيح للأطفال أن هذه الفترة فترة استثنائية لها ظروفها الخاصة مع مراعاة الفروق العمرية في طريقة التوضيح.

- استثمار الفرصة في تعليم الأطفال أهمية التخطيط الذاتي و مهاراته.
- تحديد أوقات محددة لاستخدام الأجهزة الرقمية.
- الحرص على النوم المبكر والاستيقاظ المبكر.
- تحديد أوقات محددة للعب والمرح واستثمار اللعب في تعزيز التفكير الإبداعي عند الأطفال والتفكير الاستقلالي.
- الحرص على أداء الصلوات في أوقاتها وجماعة في المنزل.
- الحرص على أن تكون وجبات الطعام الرئيسية في أوقات محددة.
- تحديد أوقات القراءة والإطلاع ومراجعة الدروس والقراءة الحرة.
- والمهم في هذا السياق الابتعاد عن لغة التعنيف، ولغة الأوامر التي تلغي شخصية الطفل والحرص على التلطف في الحوار مع الأطفال وإقناعهم بأهمية الالتزام بالروتين اليومي.
- إن الروتين قيمة إيجابية تدعم استمرارية الإنسان وتعوده على الأمر وصولاً إلى إتقانه، ولذلك حتى العبادات أهمها الصلاة يعتادها الإنسان حتى لتصبح جزءاً من يومه ومن شخصيته فإن غابت إحداها يوماً استشعر نقصاً في يومه وفي ذاته.



## حتى لا نصاب بوباء الإدمان على الشاشات في فترة الحجر الصحي

الالتزام الطوعي بالحجر الصحي المنزلي الوقائي هذه الأيام ظاهرة صحية، وثمة أنظمة تفرض هذا الحجر بقوة القانون.

ومع أهمية الحجر فإن ثمة مخاطر تربوية يجب التنبيه لها حتى لا نضر من وباء ونقع في وباء آخر، ومن ذلك وباء الإدمان على الشاشات والألعاب الالكترونية الذي توفر له أجواء البقاء الطويل في المنزل فرصة ذهبية للتفشي في ظل غياب تخطيط الأسرة أو الفرد لكيفية الاستفادة من هذه الأيام ونتيجة الشعور بالملل ومن أجل تزجية الوقت.

ولهذا الإدمان مخاطر متعددة على صحة الإنسان الجسدية والعقلية والنفسية، وقد يبدأ هذا السلوك بصورة مؤقتة في فترة الحجر ويتحول بعد ذلك إلى عادة في الظروف الطبيعية. ويستوجب هذا تنبه الفرد لوقته والتخطيط لكيفية قضاء الوقت مع الأبناء.

ومن النصائح التي نقترحها للأسرة في التعامل مع الشاشات بهذه الفترة ما يلي: -

1. الاتفاق الجماعي على وضع قواعد لتنظيم فترة البقاء في المنزل وأن يشارك الجميع بإبداء الرأي.
2. تخصيص أوقات محددة تحديداً صارماً لمواقع التواصل الاجتماعي والولوج إلى الإنترنت مع التخطيط المسبق لهذا الولوج بالاستفادة من البرامج التعليمية ومواقع المكتبات العلمية التي قدمت تسهيلات خاصة بالتميز مع أيام الحجر الصحي.
3. الاستفادة من الحجر في التواصل مع الأبناء في أوقات الطعام وممارسة الرياضة وغيرها مع التخطيط للمرح ومشاهدة بعض البرامج بصورة جماعية.
4. تلافي بقاء الأجهزة الإلكترونية في غرف نوم الأطفال.
5. ترك مساحة للأطفال لممارسة بعض الأنشطة باستقلالية.
6. تنظيم مسابقات ثقافية ومتنوعة مع تشجيع الأطفال على إظهار مواهبهم وربما تكون أيام الحجر فرصة لاكتشاف بعض المواهب.

## خمسة خطوات مبتكرة للاستفادة من الحجر الصحي في اكتساب عادة القراءة

يوفر الحجر الصحي في ظروف أزمة كورونا فرصة ذهبية للتصالح مع عادة القراءة، وقبل أن تطوي هذه الفترة أيامها وترحل - ونتمنى أن يكون ذلك في القريب العاجل- من المهم التفكير باكتساب عادة القراءة ضمن إستراتيجية تحويل المحنة إلى منحة والنصائح في كيفية اكتساب عادة القراءة متوفرة على مواقع الإنترنت، ويمكنك أخي القارئ العودة إليها ولكني سأركز هنا على طريقة مبتكرة خاصة بفترة الحجر الصحي و أتوقع أنها ستكون مفيدة في هذه الفترة بالتحديد وخطوات هذه الطريقة هي:

1. البحث عن عناوين كتب لا تتوفر لديك حالياً في المنزل وغير متاحة على شبكة الانترنت ومتوفرة في المكتبات العامة في منطقتك أو عند بعض أصدقائك القريبين منك
2. احرص على أن تكون الكتب المختارة مرتبطة بتلبية بعض احتياجاتك اليومية والعملية حتى تشعر بعد قراءتها بفوائد القراءة.
3. قم باستعارة هذه الكتب من المكتبات العامة أو أصدقائك القريبين منك لقراءتها في هذه الفترة، وتعهد لهم بإعادتها بعد انتهاء فترة الحجر.
4. تواصل مع بعض الأصدقاء الذين ترى أن لديهم اهتمامات بمحتويات الكتب وافق معهم على تحديد لقاء بعد فترة الحجر لتتحدث معهم عن محتويات الكتب.
5. اكتب منشوراً على صفحات في مواقع التواصل الاجتماعي، لإخبار أصدقائك بأنك تعتكف حالياً خلال فترة على قراءة بعض الكتب وأنت ستقدم لهم خلاصات مفيدة بعد انتهاء فترة الحجر.

- وقد يستغرب البعض لماذا نتحدث عن استعارة الكتب ولا نتحدث عن شرائها أو حتى قراءة بعض الكتب المتاحة على مواقع الانترنت، والواقع أن النصيحة بشراء الكتب أو قراءة الكتب المتاحة على الإنترنت يجب أن توجه لمن لديهم شغف بالقراءة وأصبحت القراءة بالنسبة لهم عادة يومية، ولكن من يريد اكتساب هذه العادة يحتاج في البداية إلى بعض الإلزامات التي يفرضها هو على نفسه والخطوات السابقة تحقق هذه الإلزام. فاستعارة الكتب تفرض عليك قراءة الكتب في مدة محددة في فترة الحجر الصحي لأنك ملزم بإعادة الكتب بعد ذلك، والإعلان في صفحات مواقع التواصل عن تقديم خلاصات لهذه الكتب سيحفزك على القراءة، وبعد الفوائد التي ستجنيها من القراءة ستتحول القراءة بالنسبة لك إلى عادة يومية.



## مهارات التعليم المنزلي الوالدية في فترة الحجر الصحي

تفاقمت الحاجة للاهتمام بالتعليم المنزلي في أجواء الحجر الصحي التي فرضتها أزمة وباء كورونا، وبعد أن أصبح الأطفال يقضون معظم الوقت مع الآباء. ويتوقع البعض أن يحتل هذا النمط من التعليم اللامدرسي أهمية كبرى في المستقبل، ونود التأكيد هنا أن حاجة الوالدين إلى مهارات التعليم المنزلي حاجة أصيلة بغض النظر عن الظروف الخاصة لعدة أسباب أهمها: 1- أن التعليم المنزلي يبدأ من مرحلة الطفولة الأولى قبل الدخول إلى المدرسة، ويستمر بعد ذلك في المراحل اللاحقة في استكمال وتعزيز التعليم المدرسي. 2- أن الطفل يقضي معظم وقته في المنزل وقد أكدت الدراسات أن بيئة التعليم في المنزل من أهم العوامل الحاسمة في تطوير الطفل. 3- أثبتت بعض الدراسات أن التعليم المنزلي أكثر فاعلية في تعليم مهارات القراءة والكتابة وأكدت بعضها أن معظم الأطفال يمكنهم تعلم القراءة والكتابة والعمليات الحسابية الأساسية في 100 ساعة فحسب من الدراسة المنزلية المركزة. وأكدت الدراسات أن التربية الوالدية التكميلية في سنوات التعلم الأولى ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتحصيل الأطفال الأكاديمي المستقبلي. وفي المتوسط، تُسهم برامج الوالدين في اكتساب 4 أشهر إضافية من التقدم التعليمي خلال العام.

ومن ناحية قانونية فإن بعض الدول شرعت هذا النوع من التعليم كبريطانيا و أمريكا و استراليا ونيوزيلندا وكندا رغم أن بعض الدول ما تزال تجرمه كالسويد وألمانيا وتعد أمريكا في طليعة الدول التي ينتشر فيها هذا النمط من التعليم ووصل عدد الأطفال المتعلمين بالمنزل فقط 2.2 مليون طفل في احصائيات 2010 وبتزايد هذا العدد سنوياً بمعدل يتراوح من 7% وحتى 15% .

وهناك فلسفات تربوية تعتبر التعليم المنزلي هو التعليم البديل للتعليم المدرسي وتحذر من أضرار التعليم المدرسي، ومن الفلاسفة المشهورين الذين حذروا من إفساد التعليم المدرسي للقيم والطبيعة الإنسانية " جان جاك روسو".

وتزداد أهمية هذا التعليم في الدول التي يعتمد فيها التعليم المدرسي على منطلقات فلسفية تتناقض مع العقيدة الدينية في تصورها للعالم والطبيعة الإنسانية، أو تخضع



لنظام سياسي يمارس الهيمنة الثقافية في محاولة تغليب العقول وتنميط المجتمع لخدمة أجندات لا تتفق مع الثقافات الخاصة فضلا عن تأثيرها السلبي على مواهب الطفل واستعداداته.

ويشير من يعارضون نظام التعليم المنزلي الكامل أن الطفل سيفقد مهارات تعليمية واجتماعية لا يمكن أن يكتسبها إلا في البيئة المدرسية، بيد أن نتائج الدراسات تشير إلى غير ذلك، فبحسب دراسة قامت بها وزارة التعليم الأمريكية عام 2007م وجدت أن نتائج اختبارات الطلاب المنزليين تفوق الطلاب النظاميين بنسبة 37%،

وفي عام 2003م قامت وزارة التعليم الأمريكية بعمل مقارنة بين المتخرجين من الدراسة النظامية والمنزلية فوجدت أن 71% من المتخرجين من الدراسة المنزلية نشطين في مجتمعهم بالأعمال الخيرية وأكثر تداخلاً مع جيرانهم في مقابل 37% من المتخرجين من الدراسة النظامية، ووجدوا أن 58.6% من متخرجي المنازل ذكروا أنهم سعيون جداً في حياتهم في مقابل 27.6% من متخرجي الدراسة النظامية.

ونظراً لأهمية التعليم المنزلي سواء في مرحلة الطفولة المبكرة أو كتعليم تكميلي أو كتعليم بديل أو في الظروف الطارئة، فإن الحاجة ماسة إلى تطوير مهارات الوالدين وتعزيز كفاياتهم للقيام بهذا الدور التعليمي البالغ الأهمية، وقد أتاحت فترة الحجر الصحي الفرصة لجميع الأسر للاقترب أكثر من أبنائهم وتجربة هذا النمط من التعليم.

وتنقسم المهارات الوالدية الخاصة بالتعليم المنزلي إلى مهارات بسيطة يمكن القيام بها بدون تدريب كالمهارات الخاصة بالطفولة المبكرة مثل مهارات تحدث الوالدين مع الأبناء واللعب معهم والقراءة لهم والتربية بالقدوة الحسنة والإجابة على أسئلتهم البسيطة، ومهارات إكساب الأطفال المهارات الحياتية في التواصل والتفاعل مع البيئة ومهارات الاستعانة بالوسائط التعليمية في مشاهدات برامج تعليمية محددة.

وبالإضافة إلى هذه المهارات البسيطة التي يمكن أن يتعلمها الوالدان بالتجربة؛ ثمة مهارات أخرى تستلزم الاستشارة والتدريب الخاص والقراءة والتطوير الذاتي للقدرات ومن أمثلة هذه المهارات : مهارات إكساب القيم والأخلاق، ومهارات التعرف على احتياجات الأبناء ودوافعهم واهتماماتهم وتحديد الكفايات المعرفية والسلوكية التي تتناسب مع كل مرحلة عمرية، وكذلك مهارات التعامل مع المشكلات النفسية المعقدة ومهارات دعم استقلالية الطفل وقدرته على حل





المشكلات وتحمل المسؤولية، ومهارات تطوير الدروس التعليمية وابتكار الألعاب المناسبة لها، والمهارات الحركية والسمعية والبصرية.

ومن المهارات الوالدية التكميلية لدور التعليم المدرسي مهارات المساعدة على أداء الأنشطة التعليمية كالمذاكرة، والبحث وعمل المشاريع والتجارب ومهارات التغلب على المشكلات السلوكية أو التعليمية التي يواجهها المتعلمون، أو التعرف على المناهج أو المشاريع التربوية الجديدة.

وللتعليم المنزلي أثره الكبير على منهجية التربية في تعزيز الارتباط بين المهارات التي يتعلمها الأطفال في المدرسة والأنشطة الحياتية التي يمارسونها في الحياة الواقعية وبهذا يشكل التعليم المنزلي حلقة الوصل بين المعرفة وبين الاستفادة منها في الواقع حتى يدرك الطفل أن ما يتعلمه في المدرسة يحتاج إليه في واقعة العملي وفي مواجهة المشكلات التي يواجهها في الحياة اليومية.

أخيرا نتمنى أن تكون فترة الحجر الصحي بداية للتصالح مع التعليم المنزلي والتفكير الجاد بتنمية المهارات الوالدين اللازمة لهذا النوع من التعليم.

## مهارة التعلم الذاتي في ظل الحجر المنزلي

تؤكد الدراسات المستقبلية أن تنمية المهارات هو التوجه المستقبلي الذي ينبغي أن نركز عليه في التعليم والتعلم في الألفية الجديدة، وتعتبر مهارة التعلم الذاتي من أهم مهارات المستقبل. وتوفر ظروف الحجر المنزلي فرصة مهمة للغاية لتعلم هذه المهارة، ولا سيما في ظل التسهيلات التي تقدمها الكثير من المواقع والمكتبات العالمية ومراكز التدريب والفرص المجانية والتي قد لا تتكرر مرة أخرى، ولا شك أن من لديه مهارة التعلم الذاتي سيكون أكثر قدرة على الاستفادة من هذه الفرص، ولا يمنع هذا من يفقد هذه المهارة إلى المبادرة إلى اكتسابها والاستفادة منها ومن المهارات المتعلقة بمهارة التعليم الذاتي والتي نحتاج إليها في هذه الفترة:

1 - مهارة القدرة على تحديد الأهداف الشخصية للنمو والتطور.

2 - ومهارة التخطيط لتحقيق هذه الأهداف عبر التعليم الذاتي.

3 - ومهارة إدارة الوقت وتحديد أوقات خاصة للتعلم.

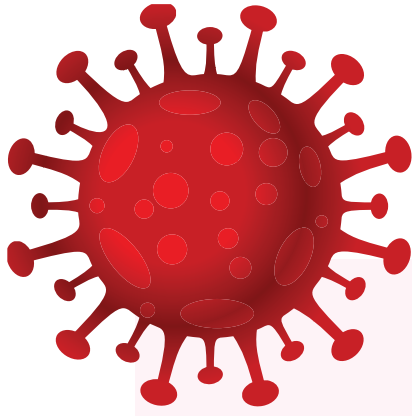
4 - ومهارة البحث عن مصادر التعلم والبحث عن المعلومات التي تخدم الأهداف.

5 - ومهارة التفكير الناقد والتقييم والقدرة على الاختيار الذكي للمعلومة القيمة.

6 - ومهارات التلخيص والتدوين للمعلومات المفيدة والمركزة.

7 - ومهارة توظيف المعلومات في الحياة العملية.

إن اكتساب مهارة التعلم الذاتي في هذه الأيام سيعود بالمرود الإيجابي على المتعلم مدى الحياة، فمهارة التعليم الذاتي مهارة تتجدد وتتطور باستمرار ومعها تتطور الحياة ويتطور الفرد.



## المشاكل الأسرية (فيروسات من أنواع أخرى)

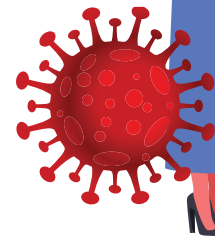
### كورونا وفيروس الفشل الأسري

تفرض ظروف الحجر الصحي التي تعيشها الكثير من دول العالم هذه الأيام حجراً منزلياً يفرض على الأفراد والعائلات البقاء في المنازل بصورة إجبارية في بعض الدول، وبصورة اختيارية في دول أخرى. وهذه الظروف تفرض تحديات على بعض الأسر في كيفية قضاء أوقات سعيدة مع بعض وإدارة الخلافات التي قد تنشأ بين الزوجين أو بين الأبناء في ظل ظروف الهلع غير الطبيعي وغياب الاستقرار والطمأنينة النفسية.

وبسبب الفشل الأسري في التخطيط لقضاء هذه الأوقات؛ فقد تتفاقم الخلافات وتؤدي إلى انهيار الأسرة، وقد رصدت بعض المواقع الأخبارية ارتفاع ظاهرة الطلاق في الصين من بداية فترة الحجر الصحي هناك. وذكرت صحيفة ديلي ميل أن سجل الزواج في مقاطعة داتشو بمقاطعة سيتشوان جنوب غرب الصين، سجل أكثر من 300 طلب من تاريخ 24 فبراير وقد عللت المكاتب ذلك الارتفاع المفاجئ بأن "الأزواج أصبحوا يقضون الكثير من الوقت معاً في المنزل، والحقيقية أن هذه التعليل ينطوي على الكثير من التضليل، فمن المعلوم أن قضاء الأزواج لفترة أطول مع بعضهم يساهم في تعزيز العلاقات الزوجية والأسرية، ولا يتناقض ذلك مع وجود حالات خاصة يمكن أن يؤدي فيها الحجر الصحي إلى تصاعد حالات الطلاق منها :

1. توفر أجواء تسمح بتجدد الخلافات المؤجلة في بعض الأسر، والتي يتم ترحيلها بسبب ظروف العمل.

2. وجود سابق لحالة الطلاق الصامت والذي تستطيع بعض الأسر التعايش معه في ظروف العمل ولكن ظروف الحجر الصحي تضع الزوجين مع بعضهما وجها لوجه وتبدأ الاختلافات بالتفجر .



3. الشعور بالملل من قضاء كامل الوقت في المنزل، وسوء التعبير عن هذا الشعور قد يعبر عن عدم تقدير أحد الزوجين للآخر ومع عدم التفهم يتصاعد الخلاف.

4. الخلافات المادية نظراً لما قد يترتب على الحجر من تدهور للوضع الصحي بالنسبة للأسر التي تعتمد على قوت يومها من العمل اليومي.

5. انعكاس تأثير الضغط النفسي وحالة الهلع على طبيعة الحوار بين الزوجين وتقبل بعضهما لبعض.

وبالتالي فإن البقاء في المنزل يساعد في الواقع على ترسيخ الروابط الأسرية ولا تتفجر الخلافات في حالة الفشل الأسري غير المعلن أو الفشل في إدارة الشجارات الصغيرة والتي تتفاقم نتيجة ضعف الإيمان و غياب الإحساس بالمسؤولية الاجتماعية، وضعف الإعداد التربوي والتأهيل النفسي، وغياب التخطيط السليم لقضاء الوقت وإدارة الخلافات.



## الخاتمة

تمر الأسرة بالكثير من التجارب في حياتها، وكل تجربة كانت قاسية أو رحيمة فيها من الدروس والعبر واكتساب المهارات الكثير. قد تكون تلك المهارات اكتسبت بوعي أو من دون وعي، ولكن لا شك بأن الوعي يزيد من فرصة التعلم بشكل كبير ويضاعف من الأثر الإيجابي للتجربة، ولذلك فقد حاولت في هذا الكتيب بأن أجعل تجربة الحياة في الحجر الصحي في زمن الوباء تجربة مفيدة إلى أقصى درجة، وذلك بجعل الأسرة تتعامل معها بإيجابية وتبتعد بقدر المستطاع عن أي منزلقات سلبية، وذلك من خلال وعيها الكامل بها وتطوير أدائها بالتفاعل معها. وحاولت من خلال ما طرحته أن أكون واقعيًا بقدر المستطاع وأن أبتعد عن المثالية، وأرجو أن أكون قد وفقت في ذلك وأن يكون ما كتبت شاهداً لي عند الله تعالى أنني أديت شيئاً من واجبي للمجتمع الإنساني وسط جائحة كان لها عظيم الأثر في حياتنا الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والسياسية.