

مستوى واطي

عبد الله العلمي



@AbdullaAlami I

القلق مرض العصر.. لماذا؟

أحمد محمد الألمي



@almaiahmad

خلال مسيرتي المهنية طبيباً نفسياً للأطفال والكبار، التي امتدت إلى قرابة ثلاثين عاماً، منها 21 عاماً متدرباً وأستاذ جامعة في الولايات المتحدة الأمريكية، والباقي في الإمارات والمملكة العربية السعودية؛ كان جلياً لي أهمية اضطرابات القلق وتأثيرها في حياة الجميع أطفالاً وكباراً على حد سواء. لذلك تفرغت لأبحاث القلق لفترته بعد قضاء تدريبي كطبيب نفسي، واستمر اهتمامي بأمراض القلق إلى الآن، وذلك ما دعاني لتأليف كتاب عن الموضوع سيصدر قريباً إن شاء الله. يسمى القلق مرض العصر، واستحقت اضطرابات القلق هذه التسمية بجداره لأسباب عدة، أولها أنها تصيب 25% من أفراد المجتمع، وذلك حسب دراسات علمية أجريت على مدى العقود الماضية. ونتج عن أبحاث أمراض القلق في الثمانينات والتسعينات من القرن الماضي طرق فعالة للعلاج النفسي، منها العلاج السلوكي

الكورونيون المستجدون

ياسر عمر سندي

دكتوراه في السلوك التنظيمي والمعرفة



@Yos I23Omar

المطالبة بإعادة التفكير في جدوى الاستثمار والسياحة الخليجية في تركيا، ومقاطعة المنتجات التركية، جاءت في موقعها ووقتها. هذا هو أفضل رد على الاستفزات التركية الوقحة الأخيرة. إجمالي الأعمال التي حصلت عليها شركات المقاولات التركية في المملكة العربية السعودية خلال عام 2018 كان 3 مليارات دولار أمريكي، وفي عام 2019 تراجعت إلى 560 مليون دولار، لكن هذا الرقم لم يتجاوز 21 مليون دولار خلال الأشهر الثمانية الأولى من العام الحالي. أعتقد أن الصورة وصلت. الأسباب واضحة؛ رسائل إردوغان (سيئة السمعة) التي يرسلها لدول وشعوب المنطقة تؤكد أن الحلم العثماني ما زال يراود هذا المعنوه المصاب بجنون العظمة. علاقة إردوغان مع معظم دول الخليج سيئة، فهذا الفحيح الصادر من أعلى سلطة في تركيا يعكس فكراً عثمانياً استعماريًا مقيتاً. إردوغان يعتقد أنه حامل لواء الربيع العربي المزعوم والمفوض السامي لإدارة الشرق

المعرفي للدكتور الباحث ارون بيك، واكتشاف أدوية فعالة، منها البنزوديازيبينز ومضادات القلق التي تعمل على النواقل العصبية في الدماغ، مثل السيروتونين والدوبامين، وتوصف الأدوية لتصبح ذلك الخل، وهذا تبسيط شديد لفسولوجية هذه الأمراض، لكنه مدعوم بالأبحاث العلمية.

والقلق ينتشر في كل المجتمعات، وكثير من الناس مصاب بالقلق ولا يدرك أنه حالة مرضية، ولا يبتدئ العلاج لعدم إدراكه وجود علاج للحالة، وقد يستمر في المعاناة طيلة حياته. وهناك أسباب أخرى لتجنب العلاج مثل الوصمة الاجتماعية أو تجنب زيارة الطبيب النفسي، إضافة إلى الاعتقادات الشخصية، وما إلى ذلك من الاعتقادات الخاطئة، في حين أن غالبية الأدوية المستخدمة لعلاج القلق لا تسبب إدماناً وليست مصنفة أصلاً كأدوية مخدرة.

وهناك اعتقادات خاطئة بأن أمراض القلق قد يكون سببها السحر أو العين أو الجن، في حين أثبتت الدراسات العلمية أن أمراض القلق في غالبيتها سببها جيني وراثي، والدليل على ذلك إصابة أفراد آخرين من الأسرة نفسها أو أقاربهم بأنواع مختلفة من أمراض القلق، وذلك ينافي أيضاً الاعتقاد بأن أسباب الأمراض النفسية تعود إلى ضعف في الدين أو ضعف في الشخصية أو التربية وما إلى ذلك. أعالج كثيراً من المرضى الذين يعانون من اضطرابات القلق التي تظهر عليهم بشكل أعراض جسدية شديدة، مثل خفقان القلب وشد العضلات وضيق في النفس وتعرق ودوخة وغثيان وأرق مزمن، بل وأبعد من ذلك، فكثير من المرضى المشخصين بالقولون العصبي قد يكون سببها قلق أو توتر شديد في الأصل. وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء وتجنب التواصل الاجتماعي وفقدان الوظيفة وعدم الذهاب إلى المدرسة أو الجامعة والانتكاس ومضاعفات أخرى.

وهناك أنواع مختلفة تندرج تحت مسمى اضطرابات القلق، تشمل القلق العام والوسواس القهري واضطراب ما بعد الصدمة النفسية، وأنواع كثيرة من الرهاب والخوف تشمل الرهاب الاجتماعي والخوف من المرتفعات والظلام والحشرات، وأنواع أخرى كثيرة تندرج تحت هذا المسمى. وقد يلجأ بعض المصابين باضطرابات القلق إلى أنواع مختلفة من العلاج حسب ثقافتهم، فالبعض يلجأ للعلاج الشعبي، ولبعض البعض الآخر للكحول والمخدرات، ونسبة قليلة هم الذين يجدون طريقهم للطبيب النفسي للعلاج بأنواعه.

لوحظ في الفترة الأخيرة ازدياد كبير في اضطرابات القلق منذ بداية جائحة كورونا، واستمرت تحت ظروف الحجر الصحي المنزلي. وقد عانى المرضى النفسيون، خاصة مرضى القلق، أثناء هذه الفترة لأن أغلبية الجهود انصبحت على التعامل مع مرضى فيروس كورونا المستجد. وزادت شدة أعراض القلق بسبب تركيز وسائل الإعلام على مرضى كورونا وازدياد أعداد المصابين، مما سبب القلق لمن لا يعانون أصلاً من القلق. أنصح الجميع بأنه ليس هناك داع للمعاناة، فالعلاج متوفر وآمن وفعال.

في هذه الأونة التي أعتبرها فترة متأرجحة من وضع كورونا المستجد، والذي تسبب في انعكاسات نفسية سلبية على بعض شخصيات أفرزت تصرفات عدة، وأحدثت للمجتمع بعض المشكلات.

ومن الملاحظ أن الأحداث الحالية الصحية، والاقتصادية، والأمنية، والمجتمعية، التي مرت بها الدول العالمية العربية منها والأجنبية، ومن ضمنها مجتمعنا المحلي، الذي من خصائصه المميزة التوادد، والتراحم على جميع الأصعدة؛ أثرت حتماً بهذه الضربات النفسية، التي أعاقت طريقة التواصل الاجتماعي العفوي، والمقصود، جراء وباء كوفيد 19 الذي عزز سلوكيات غير مرغوب فيها، كانهجالات الخوف، ونوبات الذعر، والوسوسة القهرية، والتوجس، والتردد.

ما ذكرته من حالات ليست ضرباً من الخيال بل حقيقة واقعية أجدها تتعاظم وتتنامى في الشخصيات الحساسة والهشة تحديداً، ويبدو من تحليلي الشخصي أنها ظهرت بعد فترة المنع والحجر المنزلي، الذي امتد بضعة أشهر، فزادت معه معدلات الحذر التواصلية، والخلل التفاعلي. في حقيقة الأمر رغم القرار للعودة إلى الحياة الطبيعية، والسماح بمزاولة الأعمال والأنشطة الحياتية، تلازم مع ذلك تعزيز آليات التبادل للمساومات الاجتماعية، وأخذ الاحتياطات الاحترازية، لكن الموضوع أخذ منحى آخر من

الأوسط، ولذلك فهو ينتهك السيادة العراقية باعتداءات متكررة، ويتورط عسكرياً في سوريا وليبيا، إضافة لما سبق، إردوغان هو الأب الروحي لقطر والراعي الأساس لحركة الإخوان المسلمين الإرهابية في المنطقة وخارجها.

حرص النظام التركي على منافسة المملكة على دورها لن يؤدي إلى نتيجة. الحاكم العثماني يحلم بإعادة رسم خريطة (تركيا العظمى) بينما هو يهدم بيده أسس الدولة التركية الحديثة. العداوات التي صنعها إردوغان خلال الأشهر القليلة الماضية في الخليج واليونان وليبيا تصعيد ممنهج ضد دول المنطقة. ليبيا تصعيد ممنهج ضد دول المنطقة. الإعلامية وفي الوقت نفسه حجب 288 ألف موقع على الإنترنت، بينها ثلاثة آلاف موقع إخباري. هو نفسه الذي يتقرب من دول الخليج، ولكنه يصفها بأن مصيرها الزوال. هو نفسه الذي سيلقنه الاتحاد الأوروبي درسا لن ينساه. هو نفسه إردوغان الذي ينادي بالديمقراطية بينما بلده تركيا تعرضت لعدة

المدينة مسرح اجتماعي أم دراما سوداوية!

وليد الزامل



@waleed_zm

انقلابات عسكرية همجية. تجديد بعض رجال الأعمال في الخليج دعواتهم لمقاطعة تركيا لم يأت من فراغ، فالمواطن الخليجي يرفض استقبال بضائع تركية بعد أن حولت أنقرة سفاراتها في دول الخليج لأوكار جاسوسية. رسمياً، أنظمة التجارة العالمية لا تسمح بحظر المنتجات التركية، ولكن لدى المواطن الخليجي المقدر على مقاطعة هذه المنتجات للتعبير عن معارضتنا للسياسة التركية.

استضافة إردوغان للفصائل الفلسطينية في تركيا دليل آخر لإثبات المثل المشهور «واقف شن طبقة». الأمير بندر بن سلطان سفير المملكة السابق في واشنطن، قال في مقابلة هذا الأسبوع إن «القيادات الفلسطينية استخدمت في حديثها في الفترة الأخيرة مستوى واطي». هذا الوصف ينطبق تماماً على تلك الفصائل التي لجأت لإردوغان ظناً منها أنه سيبخر لها الطريق بعد أن نبذها العالم بأسره. لا شك أن رسائل وأفعال إردوغان المتشنجة تدل بوضوح على مرضه بكورونا العنصرية.

يرى عديد من مخططي المدن وعلماء الاجتماع أن نمو الضواحي لم ينشأ نتيجة لتطور وسائل النقل الحديثة فحسب، بل نظراً لتفضيل الأغنياء الهروب من مشاكل المدن المتعددة، حيث تمكنوا من التغلب على تكلفة الانتقال من وإلى وسط المدينة. في الحقيقة، صاحب النمو السكاني والتوسع الحضري للمدن إبان الثورة الصناعية انتشار واسع للصناعات واستقطاب للقوى العاملة. وهكذا، بُنيت مدن العمال لاستيعاب أكبر قدر من القوى العاملة، التي تعمل نهاراً وتلتحف غطاء البؤس والتهميش الاجتماعي ليلاً. أصبحت المدن مكاناً صاخباً لكثير من الناس، خاصة الأغنياء، الذين ما فتئوا يبحثون عن الراحة بعيداً عن هذا الصخب، تاركين خلفهم المدينة بكل إشكالاتها الحضرية، تنتشر فيها الملوثات، وأدخنة المصانع، والعشوائيات. لقد أصبح الإطار المكاني للمدينة يشجع على توليد ثقافة الطبقة الاجتماعية في ظل غياب السياسات التشريعية التي تمنع التمييز الاجتماعي.

ومنذ عام 1898 انتشر عديد من الأفكار المثالية والنماذج التخطيطية لمدينة حاملة، يعيش فيها الناس سعادة أو هكذا يزعمون! انطلقت هذه النماذج ردة فعل على إفرازات الثورة الصناعية وما صاحبها من إشكالات حضرية أثرت سلباً على الحياة في المدن. لقد تبنت بعض هذه التوجهات الفكرية رؤى نابغة من قيم وثقافة المخطط ليتعامل مع المدينة ضمن إطار جسدي بلا روح وكأنها لوحة فنية رُسمت بلا ألوان، ودون اعتبار لثقافة المجتمع؛ وعليه فقد اتسمت هذه النماذج بالجمود لأنها لم تراعى التفاعل الجوانب المادية للمدن مع احتياجات السكان، الأمر الذي ولد صراعاً بين الواقع والتوقعات المأمولة.

لقد كرست مثل هذه المفاهيم العمل الوجداني في تخطيط المدن، أو كما يقال التخطيط من قمة الهرم إلى القاع. غاب دور المدينة كمسرح جامع لكل أطراف المجتمع، يكفل حق الجميع بالوصول إلى الموارد بعدالة وضمن إطار المصلحة العامة، أصبح الفئات المستضعفة في المدن يعيشون في بيئات لا تتلاءم مع احتياجاتهم، صوتهم غير مسموع، إنهم يمثلون أدواراً درامية لا تليق بهم، بل هم غرباء في مدنهم! هذه المدن كما أشارت إليها Jane Jacobs في كتاب موت وحياة المدن الأمريكية الكبرى «يمكن أن تتمتع بالقدرة على تقديم شيء ما للجميع، فقط عندما يشارك في إنشائها الجميع....»

لقد اتسمت السياسات العمرانية للمدن بالمركزية لتجبر سكانها على العيش في إطار مادي لا يتفاعل مع النسيج الاجتماعي. وهكذا، تأثر التوزيع الاجتماعي للسكان في المدن بقوى السوق ليميل نحو تأسيس مجتمعات عمرانية جامعة لأطراف ذات طبيعة متجانسة، فظهرت أحياء مخصصة للسود، أو لجماعات دينية، أو لأقليات عرقية يشعر سكانها بنوع من التعاضد والتكافل الاجتماعي. اليوم، تعد التوجهات الحديثة في تخطيط المدن أكثر ديناميكية وتعبيراً بوصفها تستهدف الحلول التي تخدم القضايا الوظيفية، وعليه يفترض أن تجمع المدينة بين التكامل الوظيفي، والتصميم المادي الذي يعكس الاعتبارات الاجتماعية.

أصبح دور المخطط العمراني لا يقتصر على توليد الهياكل المادية في المدينة، بل الاتجاه نحو صناعة سياسات التوفيق بين المصالح المتضاربة. لقد أصبح عنصر المشاركة الاجتماعية فاعلاً كأحد الاتجاهات الحديثة في التخطيط، وتنطلق المشاركة المجتمعية من أدوار يمارسها أفراد المجتمع في مدينتهم ضمن إطار يترجم احتياجات كل الفئات الداخلة في صناعة القرار التنموي. إنها مشاركة اجتماعية فعّالة وليست مشهراً تمثيلاً لدراما سوداوية!

ينغزلنا 14 يوماً على الأقل، ثم يعاد فحصهم للتأكد من سلبية النتيجة، لكن مع الأسف ما يحدث من هذه الفئة بعيد كل البعد عن المسؤولية المجتمعية والإنسانية المطلوبة في ظل هذه الظروف، تجاه غيرهم ممن لديهم أمراض مزمنة وانهدام للمناعة أو من هم كبار في السن من الشيوخ والعجزة، حيث يتفاعل الكورونيون المستجدون مع أقاربهم في المناسبات وتلبية الدعوات، والتجمعات مع الصداقات في الأماكن المغلقة والإستراحات، ضاربين عرض الحائط كل ما من شأنه أن يعرض الآخرين لخطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد.

وأرى من وجهة نظري السلوكية أن هؤلاء يتصرفون بوعي معرفي ناقص، وثقافة أخلاقية متفوتة، من خلال ممارسة وسيلة الدفاع النفسي بالإصرار، وأنهم ليسوا المتسببين في نقل العدوى، وهذا الإلصاح يعد اعترافاً ضمناً بأنهم المسؤولون حقاً، من منطلق يكاد المريب أن يقول خذوني.

فالأخلاقيات المجتمعية والسلوكيات الإنسانية تحتم على الأفراد في هذه الفترة تحديداً الوعي التام، والقائي والعلاجي مع الآخرين قريبين وبعيدين، فكورونا المستجد يتطلب التعاطي معه بالفكر، والتأدب المتجدد في التعامل البيئي أيها الكورونيون المستجدون.

البعض مع الأسف في عدم الالتزام والانظام، مما تسبب في انتقالات عشوائية للعدوى، بتصرفات فظة أصنفهم في اللاإنسانيين سلوكياً، وعديمي الشعور بالآخرين، من ناحية اللامبالاة المجتمعية وعدم الاحترام والتقدير بإظهار القلق الاجتماعي، خاصة في مسألة الصحة العامة، والوقاية التامة. فالعودة للحياة الطبيعية اضطرت البعض للمخالطة غير المقصودة أحياناً، وتحديدًا للموظفين والموظفات في الوزارات والشركات، أو من اضطرتهم الظروف لمراجعة المستشفيات، أو الخروج للضرائب، وغيرها من الأمور التي تسببت في الإصابة بكورونا المستجد. المشكلة في رأيي ليست في الإصابة بالفيروس، فهو أمر مقدر بمشيئة الله سبحانه وتعالى، لكن المعضلة تكمن في أمرين؛ الأول عدم الإعتقال والتوكل الصحيح، بالالتزام والاهتمام، والثاني لمن أصيبوا به وبدأت تظهر عليهم الأعراض بمؤشرات مبدئية محسوسة كارتفاع درجة الحرارة أو الاحتقان في الحلق، أو الصعوبة في التنفس، وظهور النتيجة الإيجابية عليهم بعد الفحص، والكارثة أنهم يخفون ويكتمون إصابتهم، وكأننا أصيبوا بوصمة عار وفضيحة تستدعي الفرار. هؤلاء الذين أطلقت عليهم «الكورونيون المستجدون» لا يلتزمون بالحجر المنزلي، بل يتنقلون ويخالطون الآخرين، والمفترض أن

ك

2020.10.08
الخميس 21 صفر 1442
العدد 2402 (السنة السابعة)

رأي

نعود بحذر

مؤسسة مكة للطباعة والإعلام

مكة المكرمة • Makkah AlMukarramah

رئيس مجلس الإدارة

عبد العزيز بن محمد عبده يمانى

المدير العام المكلف

ورئيس التحرير

موفق بن سعد النويصر

alnowaisir.m@makkahnp.com

مدير مركز المحتوى الإبداعي

علي حسين بن مطير

muter.a@makkahnp.com

المركز الرئيسي: مكة المكرمة

هاتف: 0125201733

ص.ب. 5803

فاكس: 0125203055

الرمز البريدي 21955

فاكس الإعلانات: 0125201423

فاكس الاشتراكات: 0125200734

makkah@makkahnp.com

الرياض

جوال: 0500675899

ص.ب. 25162

فاكس: 0114557764

الرمز البريدي 11466

فاكس الإعلانات والاشتراكات: 0114557764

gov@makkahnp.com

جدة

هاتف: 0126570402

ص.ب. 51787

فاكس: 0122345938

الرمز البريدي 21553

gov@makkahnp.com

المدينة المنورة

جوال: 050651196

gov@makkahnp.com

الدمام

جوال: 0504178354

gov@makkahnp.com

رقم الإيداع: 1762/1435

رصد: 6646-1658



الرقم الموحد: 920003453

opinion@makkahnp.com