طلابُ العراقِ لا يشبهون غيرَهم

الحروب والعنف أنتجا أزمات نفسية أثرت على الشباب

عاش الطالب الجامعي العراقي اضطرابات أمنية وضغوطاً مختلفة أثرت في الجانب النفسي وتركت بصمتها علي حياته، حيث أن القلق وما يفرزه من آثار سلبية يؤدي إلى شعور بعدم الراحة والاستقرار والاحساس بالتوتر والخوف الدائم . وأن الظواهر والمشكلات السلوكية التي يعانيها منها طلبة الجامعة كثيرة ومتنوعة تختلف باختلاف الأفراد واختلاف ظروفهم النفسية والاجتماعية والاقتصادية، إلا انه على الرغم من هذا التعدد والتنوع والاختلاف هناك عوامل وأسباب عامة إذا وجدت كلها أو بعضها من شانها أن تؤدي إلى انحراف في السلوك وظهوره على هيئة مشكلات وظواهر سلوكية سلبية ومنها سوء الوسط الاجتماعي الذي يعيشه الطالب.

□ **بغداد / أكرم عزيز**

يقول الطالب عدي حاتم في كلية العلوم "جامعة بغداد "إن الطالب الجامعي هو من الشرائح المهمة في المجتمع فهو الثروة الوطنية والجيل الذي يتحمل المسؤولية وأعباءها المختلفة ومواجهتها للتحديات في معظم مرافق الحياة وميادينها وبخاصة أنهم يعودون إلى سوق العمل والإنتاج، فالجامعة ومؤهلاتها تعد حاجة أساسية نتيجة الأعداد المتزايدة من المهن والوظائف وهي من المعايير الضرورية لقيادة جميع نواحي الحياة تقريباً.

في حين تحدث محمود سلام (تدريسي في الجامعة المستنصرية)"قد يكون القلق قوة الفرد أو مدمراً له و يعتمد ذلك درجة شعور الفرد وما يتوقعه من الخطر ومدى حجم التهديد، فالقلق الطبيعي رد فعل يتناسب مع كمية التهديد وكيفية دفع الفرد لمواجهة هذا التهديد بنجاح وان هذا النوع من القلق ضروري لنمو الفرد ولكن إذا ازداد هذا القلق عن حدوده الطبيعية فمن الممكن أن يكون اضطرابا نفسيا، فالفرد يسلك سلوكيات طريقة مميزة في ضوء المستقبل أكثر مما كانت في الماضي، ولا شك أن توقع الفرد أحداث مستقبلية قد تحدث له وما تنطوي عليه من تهديد وتهيئة لتلك الأحداث، من شانها أن تثير في نفسه ما يسمى بالقلق من المستقبل.

أما محاسن عبد القادر (تدريسية في الجامعة المستنصرية) فأردفت عن هذا الموضوع قائلة"من اجل أن تؤدي الجامعة الدور المحدد لها في بناء شخصيات طلبتها وأعدادهم وتأهيلهم لتحمل المسؤولية وتنمية قدراتهم على التعاون مع الآخرين وفق المعايير الأخلاقية والقيم والممارسات الايجابية وجب عليها أن تهيئ الأجواء المناسبة والبرامج المناسبة والفعاليات التي تساعد الطلبة على النمو المتوازن في النواحي النفسية والعقلية والوجدانية والاجتماعية و التربية الصحيحة التي تروم لها معظم المراحل الدراسية ومنها، مرحلة التعليم الجامعي إذ يجب أن تؤدي إلى تهذيب شخصية الطلبة من السلبيات وتطويرها وجعلها قادرة على التوافق النفسي وتحمل المسؤولية والعمل بروح التعاون والتضامن والقدرة على اتخاذ القرارات والميل للمثابرة والشعور بالتفاؤل ويعد الشباب من أهم شرائح المجتمع وذلك لكونهم قادة المستقبل وعليهم تبنى الأمة أملها ومستقبلها وهو ورثة الغد ورجاله وإليهم تؤول مسؤولية حمل أمانة العمل الوطني والقومي وعلى قدر ما ينجح المجتمع في إعداد هذه الشريحة على قدر ما ينجح غده "

أما الطالب عدي نصيف جاسم فأضاف "أن الطالب العراقي عانى الكثير ومازال يعاني ويبدو أن معاناته مستمرة وليس هناك أمل بان تتوقف أو على الأقل أن تقل، لذا فأن وجود الهواجس المستقبلية شيء طبيعي ولا يدعو الى المفاجئة قياسا بالظروف التي مر بها الطالب ومازال يمر بها.

وأردف قائلاً "على الجميع أن يتكاتفوا من اجل أن يعيدوا للطالب الجامعي ثقته بنفسه وجعله يتجاوز هذه التخوفات والخشية من المستقبل، واقصد بالجميع ابتداءً من الأسرة مرورا بالجامعة والحكومة، وان يحسسوا الطالب الجامعي بأن مكانه في الحياة موجود من خلال توفير العمل الملائم له بما يتناسب وتحصيله الجامعي"

أما الطالبة سارة فالح فعبرت عن رأيها بهذا الموضوع قائلة "أنا كواحدة من الطلبة أرى أن الظروف المحيطة بالطالب الجامعي العراقي أكثر صعوبة من أي بلد آخر في العالم، ومن البديهي أن تنعكس هذه الظروف بشكل سلبي على السلوك النفسي للطالب والتي تؤثر على مستواه العلمي، وبالتالي فان البلد هو من سيتضرر في نهاية المطاف لان ذلك يعتبر استنزافا لقدرات البلد وطاقاته العلمية والفكرية "

أما مروة علاء (طالبة في الجامعة المستنصرية) فأشارت إلى أن الطالب العراقي وعلى مدى عقود من الزمن قد أرهقته الحالة النفسية والتي كانت نتيجة للحروب والحصار والأزمات التي كانت تحيط بالعراق جراء سياسات النظام المقبور "

وأضافت "أن على الجميع أن يعمل من اجل أن يهيئ الظرف المناسب للطالب للوصول إلى مبتغى واحد وهو الحصول على طالب مثقف واع ليس لديه هاجس وتخوف من المستقبل وتكون ثقته بنفسه على مستوى عال "

وأعربت عن أملها بان تكون هي بعيدة عن هذه الحالة والتي وكما ترى بأنها أصبحت حالة مستشرية في أوساط الطلبة الجامعيين.

أما الطالب عباس علي (طالب في الجامعة التكنولوجية)فبيّن "أن الهواجس التي تعتري الطالب العراقي والشاب بصورة عامة هي هواجس طبيعية، نظرا للوضع في العراق، إذ أن المرحلة الحالية هي مرحلة مرتبكة بكل المقاييس الأمنية والسياسية والاجتماعية وبالتالي فأن هذه الأمور تؤثر على الحالة النفسية والذهنية للطالب وأنها وكنتيجة طبيعية ترتد على الطالب ونفسيته وتفقده الثقة بنفسه وتجعل بلا أمل وهذا ما لا يبتغيه احد"

في حين أضاف الطالب عبد الستار جبار(طالب في كلية الهندسة – الجامعة المستنصرية) "من المعيب أن يكون حال الطالب العراقي قد وصل إلى هذا المستوى من اليأس والإحباط، فالطالب في كثير من الدول إذا لم نقل اغلبها مليء بالأمل والحيوية ورأسه زاخر بالأفكار والمشاريع وبالتالي فان بلده هو الرابح.

من المعيب أن يكون حال الطالب العراقي قد وصل إلى هذا المستوى من اليأس والإحباط، فالطالب في كثير من الدول إذا لم نقل اغلبها مليء بالأمل والحيوية ورأسه زاخر بالأفكار والمشاريع وبالتالي فإن بلده هو الرابح.

وعرج إلى أن الطالب العراقي يجب ألا يستسلم للضغوط النفسية والاجتماعية والأمنية وغيرها، وان يبقى عنده شيء من الأمل وان يفكر بمستقبله بطريق اقرب للواقع منها إلى الخيال.

وفي ختام هذا التحقيق، نرى أن المسؤولية تقع على عاتق الجميع ومن ضمنهم الطلبة أنفسهم لتلافي هذه الحالة التي تعود بالسلب على المجتمع والدولة والفرد، كما أن الأسرة يجب أن ترفد الطالب بكل ما تملكه من إمكانات لأنه بالنهاية يعتبر مردودا لها وان المنفعة ستصب في خانة الأسرة في نهاية الأمر، ناهيك عن دور الحكومة المفترض في تسهيل مهمة الطالب وتوفير المكان له حتى يبعد شبح البطالة، وبالتالي جعله يتخلص من هذا الهاجس الذي أصبح بمثابة الكابوس الذي لا يفارق الطلبة وبالأخص للجامعيين منهم

طلبة جامعيون في حفل للتخرج

شبابٌ يقضون معظم أوقاتهم في العالم الافتراضي

□ **بغداد / قيصر البغدادي**

بتطور الشعوب وتطور العالم في ميدان العلوم والتكنولوجيا ولاسيما استخدام الانترنت الذي أصبح عالما واسعا بمدوناته وصفحاته التي تنوعت مابين الجاد والبحث عن المعلومة وبين قضاء الوقت من دون هدف أو حتى أية إفادة.عن هذا الميدان تسلحنا بأسئلة توجهنا بها إلى كل المهتمين بهذا الشأن.

الشباب يقضون أوقات كثيرة على النت، وأصبح من لوازم حياتهم واهتماماتهم اليومية ولاسيما في عمر المراهقة فهم يقضون جل أوقاتهم في الحديث عبر "التشات" سواء في مقاهي الانترنت أم من خلال الهواتف النقالة.

هذا العالم الواسع حاولنا الدخول إليه من خلال أسئلة وتساؤلات توجهنا بها إلى عدد من الشباب من مختلف الشرائح والأعمار وكذلك شملت الجولة الآباء والأمهات لاستطلاع انطباعاتهم عن انشغال أولادهم بالانترنت دون الدراسة ومطالعة الدروس.

كانت البداية مع "توفيق العبيدي"طالب جامعي. عن دورة حياته اليومية يحدثنا قائلا: النت بالنسبة لي مثل الهواء والماء لا أعيش بدونه فانا اقضي ليلي بالتحدث إلى أصدقائي وأتبادل معهم الأخبار في مختلف المواضيع. وعن إجابة سؤالنا له، هل أنت مدمن انترنت؟ تفاجأ وقال: أعوذ بالله من الإدمان ولكني لا اعرف كيف اقضي وقتي من دون "تشات".

ومن شريحة أخرى التقينا" شهد الجبوري"طالبة جامعية تدرس الصيدلة فقالت إن "التشات" والانترنت عموما له مساوئ ومحاسن إذ يكون الاستخدام حسب الثقافة والبيئة التي ينتمي إليها المستخدم.

وعلّقت "زينب البصراوي" طالبة ٢٢ عاما ، بالقول إنها تقضي حوالي ١٠ ساعات في اليوم الواحد، وفي سؤالنا ما هي أهم المواضيع التي تبحثين عنها في الانترنيت، قالت ابحث دائما عن بحوث الدراسة وتطورات التكنولوجيا . وذكرت أن الانترنت مفيد لبعض الناس وكذلك مضر لناس آخرين.

وذكرت " نور – جامعة بغداد " أنها تفتح الانترنت من خلال الجوال فقط على أماكن الدردشة، وتقول إن الانترنت جميل جداً ولا احد ينكر ذلك وانه يسليك، ولكن يأخذ وقتي كثيرا ولا اعرف كم من الوقت اصرفه على الانترنت، ولكن اعلم أنني مدمنة انترنت ولا أنكر ذلك.

فيما هاجم "محمد نجار-جامعة بغداد " الانترنت بقوله انه مضيعة وقت، فعلى الإنسان أن يدرك قيمة الوقت الذي يقضيه على الانترنت والتصفح في المواقع، فالأفضل له أن يقرأ كتابا أو يمارس نوعا من أنواع الرياضة.

فيما خالفته في الرأي "ملاك القيسي-جامعة التكنولوجيا" قائلة إن الانترنت عالم واسع، وقد سهل علينا كثيرا من البحوث فأصبحنا بكبسة زر واحدة نأخذ المعلومات التي نحتاج اليها .

من جهتها، أعلنت "سارة مؤيد" طالبة جامعية شفاءها من إدمان الانترنت بقولها أنا كنت مدمنة انترنت لكن عالجت نفسي منه من الخلال الاهتمام بدراستي، لان دراستي في الهندسة تأخذ كل وقتي وهذا الأمر الذي جعلني اترك الانترنت بشكل نهائي، وأصبحت الآن افتح كل أسبوع مرة أو مرتين.

ولكي يشمل التحقيق شرائح أخرى تضررت أو انتفعت من الانترنت شملنا الآباء والأمهات من خلال اهتمامهم بنشاطات أولادهم في الحياة وتأثير الانترنت عليها.

فقد قالت "أم موفق" ، انه عندما يفتح ابنها الانترنت لا يتركه ابداً وحتى عندما تتكلم معه لا يرد عليها وان النت دمر حياة ابنها ومستقبله وأصبح يهذي بينه وبين نفسه أو يقوم بحركات هي لا تفهم معنى لها.

أما "أبو أسامة" فيقول عن تقنية الانترنت إنها نقمة وليست نعمة لان ابنه يسهر إلى الساعة الرابعة صباحاً على التشات و الاميل ولا يجد حين يتجاذب معه أطراف الحديث أي تقدم في شخصيته.

وخالفهما الرأي "أبو انس" بقوله أن الانترنت عالم واسع فقد يتيح للطالب أن يتلقى بحوثه بأسهل طريقة وان يلاقي المعلومات التي يحتاجها بأسهل طريقة وهو واسع المساحات التي يتجول فيها طالب البحث والمعرفة وان التسالي والألعاب هي للترويح على أن لا تأخذ من المستخدم الوقت كله.

كما قالت "أم محمد" الانترنت نعمة ونقمة وكل شخص يستعمله حسب ثقافته وتضيف أن لديها شاباً يسهر حتى الصباح ولا تعرف ماذا يتعلم وماذا يدردش، في حين أن له أخا يستخدم الانترنت أفضل استخدام، فبحوثه وتواصله الدراسي كلها يقضيها على الانترنت..

خلاصة ما تقدم من عينات منتخبة على تماس بالانترنت أو ممن يقضي وقته في الانترنت يمكننا القول إن للانترنت سلبيات وايجابيات، وعلى الشباب أن يدركوا قيمة الوقت وان يكون لديهم الإحساس بقيمته بان يتعلموا كيفية العمل الصحيح على الانترنت وكيفية الإفادة من التقدم التكنولوجي في بناء الشخصية وتنمية الموارد البشرية للإسهام ببناء مجتمع مدرك لأهميته وواجبه في الحياة ،فعلى الجميع تخصيص وقت للانترنت بما يفيد لان الإدمان على الانترنت في الأشياء الفارغة كمن يدمن على المخدرات والتوصيف بالإدمان لا يكون إلا على شيء سيئ فلا يمكن في اللغة أن نقول انه مدمن على الصلاة أو عمل الخير، فهذه أفعال واجب الالتزام بها، أما الإدمان فانه يقترن بالأشياء السيئة مثل الخمور والمخدرات، وما الى ذلك فحذار من الإدمان على السيئ من الفعل الانترنتي، ومن هنا نقول إن على منظمات المجتمع المدني والحكومات بمؤسساتها التربوية أن تأخذ دورها وتعالج هذه الظاهرة وتضع الحلول المناسبة لانتشال الشباب من الضياع في متاهات التشات والأحاديث الفارغة، فكما يقال أن السكين يمكن استخدامها استخداماً مزدوجاً فهي تقتل من جهة إذا أسيء استخدامها، وهي تعد الطعام إذا أحسن حاملها استخدامها وكذلك الانترنت يمكن أن يقتل الشباب أو أن ينتشله من الجهل إلى عالم المعرفة الواسع.

البنـــات وهـوســ الشـــراء "المسـتفـز"

□ **بغداد / المدى**

هوس الشراء مرض يصيب البنات الشابات خصوصا أكثر من الذكور ، وهو لا يقل خطورة عن إدمان المخدرات، وإن الشابات المهوسات بالشراء حالة تحصى بأكثر من نصف سكان العالم،وهذا الهوس يساعد الشابات المصابات على التخلص من المشاعر المؤلمة والأفكار غير المرغوبة التي تلح عليهن، وقد استغل القائمون على الحملات الترويجية التجارية ذلك المرض، وأخذوا يتفننون في تقديم العديد من المغريات التي تساعد على زيادة هوس الشراء لديهن.

والسؤال الذي تطرق هنا هل هوس التسوق ينتج بفعل الضغوط أم انه صفة شخصية؟ وهل له علاج، ولهذا يجيب احمد خليل الباحث النفسي على هذه التساؤلات.

×ماذا يعني هوس الشراء؟

لو عرفنا هوس الشراء لا نقول أكثر من انه حالة من الإدمان تصيب الشابة وتفقدها القدرة على السيطرة على إرادتها وتبدأ الحالة بشراء القليل من البضائع التي تشعر الشابة بشيء من الراحة، ثم تتطور الحالة وتأخذ في زيادة مشترياتها لتشعر براحة أكبر، وفي بداية الإصابة تكون سعيدة ولكن بعد ذلك تشعر بالضيق وكآبة وخجل من نفسها، وترى نفسها غير جديرة بالإقدام، ولهذا تصنف المصابات بمثل هذا الهوس إلى نوعين، نوع هوسه فيه عقلانية وبتحكم، ونوع مدمن ليس في شرائه أي نوع من العقلانية أو التحكم ، وتكمن مشكلة الشابة المصابة بهذا الهوس في أنها تنكر أنها مصابة بالهوس وتبرر شراءها المستمر بأنها محتاجة لتلك المشتريات.

× ماهي العوامل التي تساعد على زيادة هذا الهوس؟

إن العوامل التي تساعد على تنشيط هذا الهوس بعضها نابع من ذات الشابة بسبب الرغبة في الهروب من كابوس الفراغ والكآبة والقلق والغضب ورفض الآخرين لها والبعض الآخر راجع إلى ما يأتي:

١- إن الأسواق الآن صارت مكاناً شاملاً لكل سبل الراحة التي تغري بالشراء فهي تحتوي الآن على مطاعم وحدائق ومعارض وإضاءة ونوافير، وسلالم خاصة للمعاقين،وحضانة يومية للأطفال وعربات مغرية لجرهم أيضا ومن هنا يبدأ الهوس.

٢- بعض المحال تدرس الوجوه المألوفة التي تشتري، وتدرب البائع على حفظ أسماء الزبائن حتى يتحدث معهم بأسمائهم، فيشعر المشتري بخصوصية أكثر ويعود للشراء من جديد.

٣- إن بعض المحال الكبيرة توفر للزبائن أماكن فاخرة للجلوس عند الشراء ويشرف عليه بائع أو بائعة ذات مظهر لائق تشعر المشتري بأنه شخص محبوب ومحترم فترتفع ثقة الفرد المتعب المحبط بنفسه ويعاود الشراء ليستمتع بهذا.

٤- التنزيلات التي تعلن عنها المحال التجارية،ما هي إلا حيلة لتصريف بعض البضائع.

٥- الدعاية التي تعرف أن الشابة تصاب أكثر بالكآبة من الرجل لذلك دائماً تظهر الإعلانات من اجل أن يكون الأفراد الذين يشترون سعداء ممتلئين بالحيوية وأن الآخرين يلتفتون لهم ولهذا تسعى الشابة لشراء البضاعة لأجل هذا الأمل الكاذب.

٦- انتشار المجلات التسويقية وكذلك الانترنت.

٧- انتشار أسواق السوبر ماركت التي هي أخطر من الأسواق والتنزيلات والدعايات والتلفزيون لأن كل ما في هذه الأسواق مغر وصار مغلفاً بطريقة تغري أي امرأة مهما كانت درجة اتزانها.

× كيف تتخلص الشابة من هذا الهوس؟

قبل الخوض في كيفية التخلص من هوس الشراء لابد أن تضع الشابة المهووسة نصب عينيها أمرين، الأول أن تعترف بأن لديها مشكلة،الثاني أن تسأل نفسها لماذا أصبحت مهووسة بالشراء ؟ ثم بعد ذلك عليها أن تبحث عن يد تعينها على العلاج وفي حالة عدم توفر من يساعدها على العلاج من الممكن أن تلجأ إلى الحيل الآتية:

١- اقنعي نفسك بأن ليس كل الألوان تناسبك.

٢- اقنعي نفسك بان موديلا أو موديلين فقط يناسبانك.

٣- اشتري شيئاً آخر غير الذي تشترينه ككتاب أو شريط علمي.

٤- ابتعدي عن المحال التي تغويكِ بشجاعة واذهبي للتسوق من المحال التيَ لا تغويك بضاعتها.

٥- ابعثي أي أحد بدلا منك لشراء شيء تحبينه حتى لا تشتري أكثر مما تريدين.

٦- لا تذهبي للشراء مع صديقة عندها هوس الشراء أيضاً.

٧- تجنبي التنزيلات.

٨- لا تشتري شيئاً قبل أوانه مثل الشراء لحفلة زفاف ستحصل بعد أشهر.

٩- كلما طرأ عليك شعور التسوق اربطي التسوق بشيء غير جيد مثل حادث ما يحصل لك.

محلات الازياء النسائية تشهد ازدهارا.. ارشيف

شباب "فيسبوك "

آية اللامي وساحة التحرير من جديد

□ **إعداد/ سلوان الجميلي**

رجع الشباب على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" يتحدثون عن النشاطات المدنية، والتظاهرات في ساحة التحرير، فقد أثارت الصور التي عرضتها الناشطة آية اللامي والتي أظهرت تعرضها للتعذيب بعد اعتقالها من ساحة التحرير على يد مجموعة وصفتها "منظمة الدفاع عن حرية المرأة العراقية" بأنها "مجموعة أمنية خاصة تابعة لمكتب رئيس الوزراء نوري المالكي"، تعليقات الناشطين على الموقع، حيث يقول

هدهد سليمان، في دفاعه عن الاتهامات التي سيقت ضد الناشطة " سمعت افتراء بحقها ونطقوا عليها الكذب من البعض ولكني خجول بعض الشيء أن اكتب شيئا ما.... لان الحقيقة لا تحتاج سوى إلى أخلاق ما... أليس هذا صحيح والخبر راح ينتشر في ضياع الحقوق بسبب أفراد ما.... فقتلوا الحرية وحقوق المسكينة بدون خجل ما... وأتمنى أن تعلم ... أصحاب الوطنية ينعمون في دردشة الحسناوات الليلية على حساب الجراح.... والوطنية.

ويعلق سرمد البياتي: بدون تردد، بدون تأخر، بدون قيد ... نحن نقف مع كل من يتعرض للاعتقال أو للانتهاك أو للتعذيب، لا سكوت و لا خوف و لا تأنٍّ في الوقوف بكل ما نستطيع ضد هذه الأفعال المشينة من قبل الجهات المسؤولة، و قد فعلنا ذلك من قبل أن نتكلم و نجعجع ونصرخ هنا على صفحات الفيسبوك، فعلنا كان في ساحة التحرير، ذهبنا إلى هناك بكل دمنا و عرقنا وطالبنا وسنبقى نطالب بوقف هذه الأفعال التي يجب أن تتوقف. بينما يقول مالك عبدون لان آية متحررة حتى في سلوكها، فهناك من الأخوة الرجعيين لا يتقبلون هذا. أنها قبل كل شيء مناضلة وكما يقول كافكا(النضال من اجل الخير دائما يأتي من دروب مزيفة) ولكنها حقيقية تلقائية لا تصطنع كما يصطنع الآخرون.