

نظرية ماسلو للحاجات في ظل الحجر الصحي

Maslow's theory of needs in confinement

* موفق كروم

المركز الجامعي عين تموشنت (الجزائر). elmouaffak@yahoo.fr

تاريخ النشر: 2020/06/25

تاريخ القبول: 2020/04/24

تاريخ الاستلام: 2019/07/26

ملخص:

يهدف هذا البحث إلى محاولة ربط سيرورة الحجر الصحي بنظرية هرم الحاجات التي طرحها ابراهام ماسلو *Abraham Maslow* وكذا تحديد سلبيات وايجابيات الحجر الصحي وكيفية مجابهته. وقد تتبعنا المنهج التحليلي المبني على عرض سلوك الحجر الصحي وإسقاطه على نظرية الحاجات لماسلو. أظهرت النتائج التي تم التوصل إليها إلى أن هذه النظرية قد اثبتت جدارتها في الواقع. كلمات مفتاحية: الحجر الصحي، الحاجة، نظرية ماسلو للحاجات.

Abstract:

This study aims to try to link the process of confinement with Abraham Maslow's needs pyramid theory, as well as identifying the advantages and disadvantages of confinement and how to deal with it. We have followed the analytical method based on showing the behavior of confinement and projecting it on Abraham Maslow's needs theory.

The results showed that this theory has actually proven its worth.

Keywords: confinement; Need; Maslow's Theory of Needs .

* المؤلف المرسل

1. مقدمة:

يعيش العالم اليوم وضعا لم يشهده سكان المعمورة منذ الحروب العالمية المختلفة. الوضع خارج عن المألوف حقا. ينتشر الوباء منذ عدة أسابيع بوتيرة متسارعة. وتسارعت الأمور بشكل كبير في بلادنا. والوضع مقلق بشكل خاص في وسط البلاد.

في هذه الفترة من الواضح أن التوتر والقلق واضحان للجميع. هناك عوامل عديدة تجعل الوضع مثيرا للقلق: في خضم هذه الأحداث المتسارعة نحن بحاجة إلى إعادة تنظيم حياتنا اليومية من خلال التكيف مع المستجدات. عطلة مسبقة، تسريح من العمل، إغلاق المحلات التجارية والمطاعم والمقاهي... من خلال أيضا المعلومات المتناقضة وانتشار الأخبار المزيفة ولكن أيضا في غياب أي معلومات مطمئنة وهو ما يعني الانغماس في المجهول من حيث المدة وغياب الحلول التي ألفناها من وراء البحار... لكن هذه المرة الكل سواسية... والحل الوحيد المتبقي للبشرية هو الحجر وانتظار حلول السماء على رأي البعض.

والحجر في أبسط مفاهيمه هو الحرمان من الحرية والحرمان التام من الروابط الاجتماعية والتنقل. وهي مفاهيم ليست لنا بها سابق معرفة أو خبرة. ولذا فإن هذه التدابير من شأنها أن تجبرنا على مراجعة عاداتنا وتغيير نمط حياتنا، وهي أمور قد تبدو للوهلة الأولى غير مقبولة لأنها تتعارض مع الطبع الإنساني. فما هي تبعات هذه التدابير على سلوك الإنسان.

تتحكم في سلوك الإنسان الدوافع المختلفة الناتجة من التوتر الذي يسببه عدم إشباع حاجة من الحاجات. فغريزة الانسان هي البحث عن اشباع حاجاته من أجل التخفيف من التوتر الذي قد ينجم عن عدم اشباع هذه الحاجات وأن الانسان يسعى دوما لإشباع حاجاته الاساسية ثم ينتقل الى الحاجات العليا بالتسلسل. وأن عدم إشباع الحاجات للأشخاص هو السبب في ظهور الكثير من الاضطرابات السلوكية.

وبناء على ذلك لا بد من إشباع المستوى الأدنى قبل أن يصبح بالإمكان إشباع المستوى الأعلى.

فعندما تلي الحاجات الأساسية المبكرة كالفرائز يتحرر الإنسان لتنمية الحاجات ذات المرتبة الأعلى التي تضعه في مستوى يفوق مستوى الحيوانات ويتكون الهرم الذي يبدأ بالحاجات الأساسية من الحاجات الفسيولوجية مثل الطعام والجنس والشرب والراحة، ثم حاجة الأمن وتتمثل في الحاجة الى الوقاية والابتعاد عن المخاطر. ثم الحاجة الى الحب والانتماء مثل الحاجة الى العلاقات مع الناس والحاجة الى الانتماء للجماعة. ثم الحاجة التقدير الذات وتتمثل في الحاجة الى الثقة بالنفس وشعور الفرد بقيمته وقوته وأخيرا الحاجة إلى تحقيق الذات. وفي ظل افتراضات نظرية "ماسلو" تظل الحاجة غير المشبعة هي المتحكمة في السلوك، أي أنها تؤثر في سلوك الفرد في حين لا تؤثر الحاجة المشبعة في سلوكه. وبالتالي ينتهي دورها في عملية الحفز.

فقد رأينا أن نفرد لها هذه المساحة لنبرز فيها رأينا كأخصائيين للتطبيق على واقعنا وخاصة تطبيقها في حالة الحجر الصحي.

2. مشكلة البحث

إن علم النفس يدرس السلوك ولديه علاقة وثيقة بمختلف المواقف التي تثير سلوكا جديدا أو التي تغير سلوكا موجودا. وفي هذه الفترة نحن أحوج ما نكون في حاجة الى من يفهمنا أو يفهم سلوكنا. لذا فإن علم النفس يتدخل هنا لتبيان التغيرات التي تظهر في سلوك الفرد أو التي قد تختفي... الإجماع على البقاء في المنزل قد يظهر سلوكات جديدة كما قد تكون له آثار سلبية.

تعد نظرية الحاجات لـ "ابراهيم ماسلو Braham MASLOW" من أكثر نظريات الدافعية انتشاراً وشمولاً، مما جعلها تستحوذ على اهتمام الدارسين في محاولة منهم لتطبيقها في الواقع العملي. أكد ابراهيم ماسلو على أن اشباع الحاجات يكون بشكل هرم قاعدته

الحاجات الاولية والأساسية للبقاء. وفي قمته الحاجات الحضارية العليا وحاجات تحقيق الذات.

ومع أن النتائج التي تم التوصل إليها عند تطبيق هذه النظرية في الواقع جاءت ما بين مؤيد ومعارض لها، وفي ظل الوضع الراهن التي يعيشه العالم تأتي هذه المقالة لإبراز سيرورة الحجر الصحي في ضوء نظرية الحاجات لماسلو.

3. أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

محاولة ربط سيرورة الحجر الصحي بنظرية هرم الحاجات التي طرحها ابراهام ماسلو تحديد سلبيات وايجابيات الحجر الصحي وكيفية مجابهته.

4. أهمية البحث

تكمن أهمية البحث في فهم سيكولوجية الحجر الصحي وفقا لنظرية الحاجات لماسلو.

5. حدود البحث

للبحث حدود موضوعية سبق توضيحها عند طرحنا لمشكلة البحث. وليس للبحث حدود زمانية أو مكانية، حيث يتم تناول موضوع الحجر الصحي في ضوء نظرية الحاجات لماسلو.

6. منهج البحث:

يتبنى البحث المنهج التحليلي، من خلال عرض وتفصيل سيرورة الحجر الصحي من وجهة نظر نظرية الحاجات لماسلو.

1.7 الحجر الصحي

1.1.7 تعريف الحجر الصحي:

الحجر الصحي هو فصل وتقييد حركة الأشخاص الذين يُحتمل أن يكونوا معرضين لمرض معدي للتأكد مما إذا كانوا مريضين، وبالتالي تقليل خطر انتقال العدوى إلى الآخرين. ويختلف هذا التعريف عن العزل الصحي الذي يعني فصل الأشخاص الذين تم تشخيص

إصابتهم بمرض معدي عن الأشخاص غير المرضى؛ ومع ذلك، غالبًا ما يتم استخدام المصطلحين بالتبادل (Manuell & Cukor 2011).

يشير الحجر الصحي إذن إلى مختلف الإجراءات الطبية المتبعة لتوقيف انتشار العدوى. ويتم تطبيقه عادة في حال وجود مرض ينتشر بسرعة بين الأشخاص عن طريق العدوى. فيطلب من الأشخاص المعرضين للإصابة بالعدوى بالبقاء في المنزل أو في مكان آخر تحدده الدولة لمنع انتشار المرض للآخرين ومحاولة للسيطرة على انتشار المرض في أوساط أشخاص آخرين.

ينبغي أن يراقب الأشخاص المطبق عليهم الحجر الصحي أية أعراض مرضية قد تظهر عليهم، ليبلغوا الجهات الصحية بها.

2.1.7 مدة الحجر الصحي:

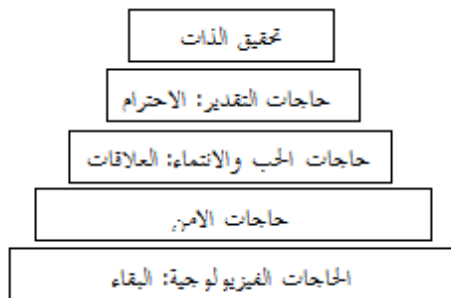
يستمر الحجر الصحي المنزلي بناء على مدة فترة حضانة المرض (وهي 14 يوما حسب تقديرات الأطباء)، منذ ظهور العدوى وحتى ظهور الأعراض، لضمان عدم انتقال العدوى من شخص لآخر.

3.1.7 الفئات التي ينبغي أن تخضع للحجر الصحي المنزلي:

يمكن التفريق بين الحجر الصحي والعزل الصحي، فالعزل الصحي يتم تطبيقه على المرضى الذين تم تشخيص إصابتهم بالمرض (إيجابي). ويتم هنا عزلهم نهائيا عن باقي الأصحاء. أما الحجر الصحي فيتم تطبيقه على الأشخاص الذين لا يظهر عليهم أي أعراض للفيروس، ولكن يحتمل أن يظهر عليهم المرض. من بينهم من سبق لهم وأن خالطوا أشخاصا مصابين بشكل مؤكد. وكذا الأشخاص القادمين من بلد آخر انتشر فيه الفيروس.

8. نظرية الحاجات لماسلو

يطلق اصطلاح الحاجة "Need" على كل حالة نقص وافتقار او اضطراب جسدي أو نفسي والتي إن لم تلق الاشباع فإنها تثير لدى الفرد نوعا من التوتر (الفخراي، 2014: 81) يعتقد ماسلو بوجود هرمية للحاجات. وهي متباينة حسب مستوياتها في الاهمية فبعضها يبقى غير مهم الى حد ما، ولا يمثل مصدر اثاره للإنسان إلا بعد ان يتوفر للبعض الاخر منها الحد الادنى من الاشباع. حيث يتوجب على الانسان اشباع الحاجات الدنيا في الهرم قبل اشباع الحاجات العليا (ابو غزال، 2015: 206). يقدم ماسلو مفهوم التصاعد الهرمي للغلبة او السيطرة ليسير فهم نظام الدوافع وعملها المركب المتشابك. ويعني بهذا المفهوم ان الحاجة ذات المستوى الارق لا تظهر حتى يتم اشباع حاجة اخرى اكثر غلبة وسيطرة. والحاجة التي تشبع لا تعد حاجة بعد. ولذا يؤدي اشباع حاجة من الحاجات الاى اطلاق الفرد ليحاول اشباع اخرى. وماسلو هنا يصور الحاجات مرتبة وفقا لنظام هرمي يمتد من اكثر الحاجات فيسيولوجية الى اكثرها نضجا (طلعت منصور وآخرون، 1978: 116). والشكل التالي يوضح هرمية الحاجات لماسلو حسب تسلسلها وأهميتها:



هرمية الحاجات لماسلو (ابو غزال، 2015: 207).

وفي ما يلي، تفصيل ذلك:

1. الحاجة إلى البقاء:

هي قاعدة الحاجات بمفهوم تسلسل الحاجات لماسلو، وهي تشمل على ما هو ضروري للحفاظ على بقاء الانسان لذلك تسمى حاجات البقاء وتتضمن الحاجة للطعام والماء

والجنس والنوم... وحالما تشبع هذه الحاجات تظهر المجموعة الثانية فتبدأ سيطرتها على سلوك الفرد وتوجيهه (ابو غزال، 2015: 207). إن أهم شيء يسيطر على حياة الانسان في هذه الأيام هي فكرة البقاء على قيد الحياة والابتعاد عن الخطر وهي غريزة حيوانية أساسية يدخل فيها الانسان والحيوان في صراع مع الآخر ليحافظ على بقاءه. يدخل الانسان في دوامة قلق الموت والريبة والاحتياط... وهذا ما يفسر إقبال الناس على تخزين المواد الغذائية بعد تفشي الفيروس. يمثل الغذاء رمز البقاء وهذا ما تناولته مختلف التجارب الانسانية السابقة. فالشخص الجائع نادرا ما يهتم بالبحث عن الحب او الكفاءة والانجاز لكي يحصل على احترام الاخرين (ابو غزال، 2015: 206). فعندما تحدث الكوارث أو شيء يفكر فيه الانسان هو اللجوء إلى تخزين الأكل. ولنا في قصة سيدنا يوسف مع بني اسرائيل مثالا عن ذلك عندما تنبأ بالمجاعة لمدة سبع سنين، أول شيء فكر فيه الناس هو تخزين المواد الغذائية...

2. الحاجة الى الأمن:

تهدف هذه الحاجة الى التخلص من الخوف والقلق والتهديد بكافة أشكاله. وتشير الى رغبة الفرد في السلامة والأمن والطمأنينة وفي تجنب القلق والاضطراب والخوف وتظهر الحاجة الى الامن لدى الرضع والأطفال من خلال نزعتهم الى تفضيل انماط سلوكية روتينية او متواترة مألوفة ومن خلال نزعتهم الى تجنب اوضاع غريبة وغير مألوفة. ويعتمد اشباعها على مقدار الاشباع المحقق من الحاجات الفيزيولوجية فالفرد يسعى دوما الى تحقيق الامن والطمأنينة له ولأولاده (الفخراني، 2014: 103). هي غريزة إذن الهدف منها الابتعاد عن الخطر والوقاية من أي مكروه. إن انتشار الفيروس هو حدث صادم ومؤلم ومقلق للغاية بالتأكيد. يغرقنا في المجهول ويواجهنا مباشرة مع تهديد بالقتل الوهيمي. وتبرز هنا حاجة الانسان للأمن. الأكيد أن الأيام الأولى للحجر تكون عصبية وملينة بالذعر وقلّة النوم وما إلى ذلك. وبالتأكيد هي مرحلة التناقضات بكل ما تحمله الكلمة من معنى، حيث يعيش الإنسان الأمان والخوف في نفس الوقت. الأمن داخل بيته، ولكن حالة من الخوف

الشديد. الخوف والقلق خاصة من المستقبل في ظل عدم وجود ملامح الانفراج. وتبرز هنا الحاجة إلى الأمن كما افترضها ماسلو في هرمه. غالبا ما تكون أنظارنا مصوبة نحو شاشات التلفزيون لترقب آخر الأخبار...

وفي هذا الصدد يمكننا الإشارة الى قوله سبحانه وتعالى في سورة قريش: ... "فليعبدوا رب هذا البيت الذي أطعمهم من جوع وآمنهم من خوف..." فالطعام والأمن هما غريزتان أساسيتان وجب شكر الله عليهما، في وقت كانت الكثير من الأمم المجاورة لقريش لا تنعم بهاتين الحاجتين... يمكن أن يستمر الشخص بالإحساس بالخوف والقلق لمدة قصيرة أو قد تطول هذه المدة لدرجة أن يعلق الشخص بالمشاعر السلبية بشكل يؤثر على حياته وصحته.

3. الحاجة إلى الحب والانتماء:

تتضمن الحاجة الثالثة حسب ماسلو الرغبة في انشاء علاقات وجدانية وعاطفية مع الآخرين وخاصة مع المجموعات المهمة في حياتنا. تظهر هذه الحاجات في الشعور الذي يعانيه الفرد لدى غياب أصدقائه أو أحياءه أو أطفاله أو المقربين لديه (الفخراني، 2014: 104). فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه، ويعرف كيف يحافظ على نفسه أو عواطفه أو علاقاته مع أشخاص يعرفهم أو لا يعرفهم. ولكن مع الحجر يمكن لبعض الأشخاص أن يسمحوا لأنفسهم بسلوكات قد تؤذي غيرهم، كالصراخ والتحدث بشكل سيئ أو إيذاء الغير. ومع ذلك لا يمكنه أن يفعل شيئا. اما خوفا على حياته أو أن هذا السلوك قد يبدو طبيعيا في الوقت الحالي... وهذا يعني أن الحجر يمكن أن يقوي الروابط الاجتماعية، كما يمكنه أيضا أن يفجرها. وقد يؤدي في بعض الاحيان حتى إلى تفجير النزاعات الاسرية. والمطلوب في هذا الوقت هو تطوير قدراتنا على المقاومة في مواجهة هذا الاختبار الجديد. وذلك بتعزيز مهارات المرونة وضبط النفس. الأکید أن الناس لا يمتلكون كلهم هذه المهارة ولكن قدرتنا على الاستفادة من المواقف السابقة أمر مهم. يمكننا أيضا نسج علاقات مع

الآخرين ولكن على بعد. يمكن استغلال شبكات التواصل الاجتماعي ووسائل الاتصالات الحالية في الاستمرار في الحفاظ على الروابط الاجتماعية، أو حتى تقويتها باستخدام كل أدوات الاتصال الحديثة.

يحتاج البشر عادة إلى 21 يومًا ليكتسبوا سلوكًا جديدًا. لذا من المفيد جدا استغلال هذا الوضع لاكتساب عادات جديدة تقوي روابطنا الاجتماعية. فلا ننسى أن الأطفال لم يتعودوا على رؤية والديهم أمامهم كل هذه المدة وخاصة بالنسبة للوالدين العاملين. وهذا شيء مختلف عما ألفوه، لأنهم لم يروا أباهم إلا مساءً منها أو عاملاً. يكتشف الأطفال جانباً آخر من آباءهم، وهذا يمكن أن يخلق روابط جديدة، ويولد تبادلات جديدة. يمكن لهذا الجو الجديد أن يساعد على ترسيخ العلاقة مع الأطفال والوالدين، وكذا باقي أفراد الأسرة.

4. الحاجة إلى تقدير الذات:

تشير هذه الحاجة إلى رغبة الفرد في تحقيق قيمته الشخصية كفرد متميز. وتصاحب اشباع هذه الحاجات بمشاعر القوة والثقة والجدارة والكفاءة والفائدة. في حين يؤدي عدم اشباعها إلى الشعور بالضعف والعجز والدونية. كما أن الاحساس باحترام الذات مرتبط على نحو وثيق بنجاح الفرد في مهماته الحياتية. الفخراني، (2014: 105). من المهم بمكان أن نعتز بأننا فقدنا أعز شيء يمتلكه الإنسان وهي الحرية. ومن هنا نحن مجبرون على الحداد. وهنا لا بد من الإشارة إلى المرحلة الثالثة من الحداد والمتمثلة في الانغماس في مشاعر الاكتئاب. حيث يجد الإنسان نفسه في دوامة من الأسئلة التي عليه أن يجد لها تفسيراً... (سنموت جميعاً، سنرحل جميعاً، إنها نهاية العالم، البشرية في خطر...). التفكير في الموت هو السائد. والتفسير الوحيد لما يحدث يكون في أغلب الأحيان تفسيراً لاهوتياً. لأن القوى الدونية لم تستطع أن تجد تفسيراً لما يحدث: (عقاب من الله... هذه نتيجة أفعالنا...). يعيش الإنسان هذا الواقع الجديد ويتكيف معه ولكن بسلبية شديدة، هو أمر طبيعي لحد ما. قد ينعزل الشخص مؤقتاً عن العالم ويصاب بنوع من الاكتئاب مع

أعراض انسحابية (الصمت – الانعزال – قطع العلاقات مع العالم الخارجي...). ويفقد الانسان ثقته بنفسه وبالآخرين ويغرق في مناخ من انعدام الأمن. وهنا يفقد حاجته الثالثة في ظل عدم قدرته على اشباع حاجاته الاساسية.

وما أحوجنا في هذا الوقت بالذات الى ثقتنا بأنفسنا والرفع من معنوياتنا قصد الخروج من هذه المحنة وهذا لا يتأتى إلا من خلال التصرف بحكمة مع عواقب الحجر الصحي...

5. الحاجة إلى تحقيق الذات:

يؤكد ماسلو أن الاشخاص المحققين لذواتهم يمتازون بالصفات التالية: تلقائيون (عفويون) لهم مستوى ابداعي عالي، يقبلون ذواتهم والآخرين يركزون على المشكل لا على الذات (أبو غزال، 2015: 268). ان هذه الحاجة لا يمكن الوصول إليها إلا حينما تشبع أو يتم إشباع الحاجات التي دونها. وفي ظل هذه الظروف تبقى هذه الحاجة مؤجلة إلى حين... يتضح من هذا النسق أن تنظيم الحاجات يكون وفقا لاهميتها بالنسبة للفرد فالحاجة الى البقاء اهم من الحاجة الى المراكز والاحترام او المكانة الاجتماعية (طلعت منصور وآخرون، 1978: 117). والأكيد أن ما نستخلصه من استعراضنا للحاجات الخمس لابراهيم ماسلو،

9. سيكولوجية الحجر الصحي

1.9 سلوك الحجر الصحي:

الحجر يمكن أن يؤثر على الصحة النفسية للجميع ولدينا جميعاً طريقتنا الخاصة في التفاعل ورد الفعل. تعتمد ردود أفعالنا على العديد من العوامل مثل مدى انتشار الوباء، خبراتنا السابقة للأحداث الصادمة، دعم المحيطين بنا، صحتنا الجسدية، العمر... يمكن أن يولد لنا هذا الموقف شحنات انفعالية قوية، يصعب أحياناً التحكم فيها، والتي يمكن أن تظهر في: الإجهاد الانفعالي، اضطرابات النوم، قلق المستقبل، الخوف من الآخرين، اضطرابات في المزاج، وتوهم المرض...

بالنسبة لعلم النفس هذه الانفعالات الزائدة طبيعية تماما، وعلينا أن ندرك أن هذا الوضع لم يسبق أن عايشناه وبالتالي لا توجد لدينا أي خبرة سابقة يمكننا من خلالها مجابهة وضع مماثل. لكننا مجبرون على التكيف مع الوضع الراهن: فعلى المستوى النفسي ينبغي المحافظة على معاشتنا للواقع لتجنب الاكتئاب. وكل المشاعر السلبية كالتعب والخوف والقلق وخاصة الملل. نحن مسؤولون أمام عن هذه الوضعية، لذا يجب علينا أن نقوم بما يلزم لتجاوز الأزمة.

2.9 التفكير الايجابي:

علينا أن نكون براغماتيين في تفكيرنا، وأن لا نعتبر الحجر سجنا بل بالأحرى الاستفادة منه، من خلال استكشاف إحدى الهوايات أو الأنشطة التي لم يكن لدينا الوقت لممارستها على سبيل المثال: المطالعة أو الكتابة أو الرسم... ترتيب أمور المنزل... الطهي بالنسبة للفتيات... الخ.

3.9 الحصول على المعلومة الصحيحة

إن من المهم أن نعرف أن انتشار الفيروس في الوقت نفسه يؤدي إلى انتشار العديد من المعلومات الخاطئة. تنتشر على الإنترنت العديد من الأخبار المثيرة للقلق والتي لا تستند إلى أي دليل. وتساهم شبكات التواصل الاجتماعي في هذا الغموض. إنها ليست أزمة ثقة في المصادر فحسب، بل إنها أزمة ثقة فيما بيننا أيضا. ومع الحجر سنبقى ندور في حلقة مفرغة ومن المهم التمييز بين الأخبار الصحيحة والأخبار المزيفة، باللجوء إلى النشرات الرسمية. والتقليل من المصادر العديدة للمعلومات. يجب المحافظة على مصدر واحد وليكن موثوقا به لا يمارس التهويل الإعلامي. طبعا في ظل وجود قنوات عديدة يصعب الاختيار القنوات، وربما سنكون مضطرين لاختيار المصادر الرسمية. ومن جهة أخرى الحذر من الإشعارات المخيفة أو الأخبار على شاكلة (عاجل، وردنا منذ قليل...)، أو الاستماع المستمر للراديو أو القنوات الإخبارية المستمرة التي تثير القلق.

يجب حماية نفسك وعائلتك من التعرض للتغطية الإعلامية المستمرة. وفي ظل هذا الواقع يجب تجنب الحديث عن الوباء، فهو تثير القلق. وحاول الإجابة على أسئلة أفراد الأسرة حول فيروس كورونا بطريقة واقعية ومفهومة، وبلغة بسيطة وواضحة، وفهم طرق انتشاره، والتوعية حول إجراءات النظافة العامة، لتقليل فرص التقاط العدوى. وخاصة طمأنتهم بأنهم بأمان.

4.9 الايجابية واستخدام الميكانيزمات الدفاعية:

للإنسان قدرة هائلة على الصمود باستخدام ميكانيزمات دفاعية ايجابية، فعلى الرغم من أن هذه الأزمة الصحية غير مسبوقة، فإن من المهم أن نرى الأمور من زاوية ايجابية. التضامن الوطني يحافظ على النفس (من باب إذا عمت خفت)، وهو ما نشهده في الواقع من خلال الهبات التضامنية الواسعة في أرجاء الوطن.

5.9 الإبداع والإنتاجية:

الملل حالة انفعالية يسعى الإنسان لتجنبها. لكنها تحمل معها العديد من الفوائد التي يجب وضعها في الاعتبار أثناء هذا الحجر، كما استنتجته العديد من الدراسات العلمية. يقول أندرياس إلبيدورو¹ Andreas Elpidorou أستاذ الفلسفة المتخصص في موضوع الملل: "إن حالة الملل (أي تجربة الملل العابرة والمؤقتة وليس المرضية) يجب فهمها على أنها حالة نفسية تنظيمية لديها القدرة على تعزيز رفاهيتنا من خلال المساهمة في النمو الشخصي وفي بناء أو إعادة بناء حياة ذات معنى". فالإبداع هو نتيجة ايجابية لقتل الملل. ولكنه سيسمح لنا أيضا بأن نكون أكثر إنتاجية.

¹ أندرياس إلبيدورو فيلسوف وأستاذ مشارك في الفلسفة بجامعة لويزفيل (أمريكا). متخصص في الفلسفة له عدة دراسات حول الملل. أثار مقالاته "الجانب المشرق من الملل" و "الإنذار الهادئ" شهرة واسعة. ويعد أكثر الباحثين إنتاجا للدراسات العلمية حول في الوقت الحاضر.

6.9 العمل على التقبل والتكيف

إن الفرد لديه قدرة على التكيف في المواقف الصعبة. وعلينا أن نكون ايجابيين وأن نعمل من خلال بيئتنا الصغيرة. يجب أن نعلم أن هناك أموراً لا يمكننا السيطرة عليها أو توقيفها لوحدها وهي تتجاوزنا. هناك أجهزة خاصة تعمل عملها. من أجل مساعدتها علينا الالتزام بالبقاء في منازلنا. عملاً بمبدأ: "أنت لا لم تستطع السيطرة على نفسك وتحاول السيطرة على وباء عجز العالم كله عن السيطرة عليه".

7.9 التفكير الايجابي

يمكن للإنسان وهو منعزل أن يفكر في أولئك المحبوسين في مستشفيات أو حتى في السجون فهو في أفضل حال منهم. لذا ما دمت في صحة جيدة، فتلك الدنيا وما فيها. ويجب أن يعلم الناس أن الحجر يحد من تفشي الوباء وبالتالي يعطي المستشفيات فرصة لاستيعاب الكم الهائل من المرضى.

8.9 المحافظة على التوازن النفسي والاجتماعي

من المهم المحافظة على التوازن النفسي والاجتماعي قدر الإمكان، من خلال: تنظيم إدارة الوقت والتوفيق بين العمل والأسرة في المنزل والاستقرار. بما في ذلك إعداد جداول خاصة بالأنشطة المدرسية للأطفال في المنزل، وتخصيص أوقات لممارسة الهوايات المختلفة.

إنجاز مهام العمل أو الدراسة من المنزل، عبر وسائل الاتصال الحديثة كالهاتف وعبر الإيميل، أو الوسائط الاجتماعية.

التواصل مع الأقارب والأصدقاء هاتفياً أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

10. خاتمة

وضحنا في الأسطر القليلة السابقة ماهية لحجر الصحي وكيفية التعامل معه في ظل نظرية الحاجات لماسلو. وكذا ابراز سلبيات وايجابيات الحجر الصحي وكيفية مجابهته، باعتباره سلوكا قابلا للدراسة. وقد أظهرت النتائج التي تم التوصل إليها الى أن هذه النظرية قد اثبتت جدارتها في الواقع.

وفي ضوء النتائج سابقة الذكر يمكننا التوصية بوجود تبني نظرية ماسلو للحاجات واسقاطها على مختلف سلوكاتها، فبرغم العيوب التي قد تظهر على بعض النظريات الا ان الواقع اثبت احقية نظرية الحاجات لماسلو.

قائمة المراجع:

ابو غزال، معاوية محمود. (2015). علم النفس العام. ط2. عمان. دار وائل للنشر.
طلعت منصور وآخرون (1978). أسس علم النفس العام. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
الفخراني، خالد ابراهيم. (2014). علم النفس العام. جامعة طنطا. جمعية جودة الحياة المصرية

Manuell M-E, Cukor J. Mother Nature versus human nature: public compliance with evacuation and quarantine. *Disasters*. 2011; 35: 417-442