

# الخلافت السياسية تسبب القطيعة بين أفراد الأسر في تونس

## تحول الاختلاف في الرأي إلى عراك كلامي وانفعال يقود إلى الإحباط والتشنج



### الاختلاف في الرأي يفسد للود قضية

وقال الخبراء إن التزام الأفراد بهذه الأسس والقواعد كفيل بارتقائهم في حواراتهم مع الآخرين، وكفيل بتغيير نظرتهم لأنفسهم ونظرة مجتمعهم لهم. كما ينبغي الاعتراف بأن الاختلاف في المعتقدات الفكرية سواء كان بسيطاً أو كبيراً هو جزء من أي علاقة، ومن المهم عدم تعليق أهمية كبيرة على ماهية الاختلاف بل الاهتمام بطريقة احتوائه.

وقال الخبراء إن التزام الأفراد بهذه الأسس والقواعد كفيل بارتقائهم في حواراتهم مع الآخرين، وكفيل بتغيير نظرتهم لأنفسهم ونظرة مجتمعهم لهم. كما ينبغي الاعتراف بأن الاختلاف في المعتقدات الفكرية سواء كان بسيطاً أو كبيراً هو جزء من أي علاقة، ومن المهم عدم تعليق أهمية كبيرة على ماهية الاختلاف بل الاهتمام بطريقة احتوائه.

واعتبروا أن الأسرة من أهم المؤسسات التربوية التي يعهد إليها المجتمع بالحفاظ على هويته وضبط سلوكيات أفرادها لتأمين استقراره، وتشارك الأسرة العديد من المؤسسات التربوية التي يتوقع أن تعمل بصورة متسانة ومتكاملة لتحقيق الاستمرار والتوازن للمجتمع.

ويرى خبراء العلاقات الأسرية أنه لزاماً على أفراد الأسرة أن يتعلموا وينشروا ثقافة الحوار بأسلوب راق وبيروصوا أفكارهم وانفسهم عليها كي يتقبلوها عن رضا وقناعة وإيمان، وأن يكون نقاشهم موضوعياً دون أن يتعرضوا لخصومتهم باتهامهم أو ازدراءهم أو إهانتهم.

وأضافوا أنه بفضل الإعلام الأصغر الكاذب والطابور الخامس الذي لا هم له إلا خلق الفتن والأحقاد والنخب منزوعة الضمير ساد المجتمع مناخ من الخصومة المريرة والعداء والكراهية العالية شرقاً وغرباً.

وأكد الخبراء أن لوسائل الإعلام دوراً هاماً في تثقيف الأفراد وتجاوز تأثير اختلاف الثقافات الفرعية التي ينتمون إليها، كما يسهم بعض ما تنتجه من أفكار ومفاهيم في توفير بؤرة ثقافية مشتركة يمكنها أن تساهم في ضبط سلوكيات الأفراد وتوجيهها نحو تحقيق أهداف المجتمع التثوية في المجالين الاجتماعي والاقتصادي معاً.

وقال الخبراء "لقد تربينا على فكرة الانتصار والغلبة والإفحام (والقيام الآخرين حجراً). إذ نعتقد أننا يجب أن نسحق الجميع حتى لا يبقى غير صوتنا الوحيد. وليس على فكرة التعددية والتشارك ومحاولة الفهم والقبول

بإسلمة التعاضد ضمن مجتمع متعدد وأضافوا أنه بمجرد ما أن يختلف اثنان في الرأي يتخذ الخلاف شكلاً آخر ومنحنى آخر حيث يتعد عن الموضوعية إلى الشخصية، فلم يعد خلافاً واختلافاً بين رأي ورأي آخر، بل يصبح خلافاً واختلافاً بين شخص وشخص ويتحول الأمر إلى مساوئ إقصاء الآخر عن طريق إهانته، بل يصل الأمر إلى حد القطيعة والكراهية.

كشفت الأحداث الأخيرة التي شهدتها تونس تبايناً في المواقف تجاوزت آثاره انقسام المجتمع التونسي إلى شقين، لتطال العلاقات بين أفراد الأسرة الواحدة. ويرى خبراء علم الاجتماع أن حالة من الانقسام الحاد والاستقطاب المرصني أصبحت السمة السائدة بين الأفراد في المجتمع التونسي.

راضية القيزاني  
صحافية تونسية



عمل البرلمان واختصاصاته لمدة 30 يوماً، وتحتية رئيس الحكومة المحسوب على حركة النهضة الإسلامية ما أثار جدلاً على الصعيدين الداخلي والخارجي.

كما أكد منذ الخماسي شاب عشريني أن اختلافه مع أخاه كان واضحاً حتى قبل اتخاذ الرئيس قيس سعيد لقراره. وقال الخماسي إن الاختلاف بدأ منذ انطلاق حراك 25 يوليو 2021، حيث كان أخاه يحقر من جهود المظاهرات ويصفهم بالنزول القليل، وهو ما أثار غضبه لأنه رأى في أخيه عدم احترام للرأي المخالف وطرق التعبير عليه.

ويرى خبراء علم الاجتماع أن حالة من الانقسام الحاد والاستقطاب المرصني، أصبحت السمة السائدة بين التونسيين على مستويات عدة في القرى والمدن، وحتى بين أفراد الأسرة الواحدة والأصدقاء والمعارف.

وأرجع الخبراء ذلك إلى ما شهدته تونس من انقسام عقب أحداث يناير 2011، خصوصاً وأن الذين تداولوا على السلطة منذ ذلك التاريخ ساهموا في تقسيم المجتمع إلى صنفين كما صنفوا المرأة حسب مظهرها الخارجي إلى سافرة ولحبية ومنقبة هو ما أثار على علاقات الأفراد فيما بينهم، وساهم في تشتت الأسرة ذات الانتماءات الفكرية والسياسية المختلفة وتمسك كل فرد برأيه وموقفه.

وقال الخبراء إن الجميع أصبح يمارس نوعاً من الرذيلة الحوارية، ليصبحوا مجرد قوافل ردود وقذف على كل ما يتحرك مجرد خلاف في الرأي، وهم برؤيتهم المنطقية قد تعدوا على المنطق السليم، وابتعدوا عن الحوار بمفهومه وضمونه الذي طالما تميزناه كثيراً.

وأشاروا إلى أنه في الثقافة العربية فقط قد يتحول اختلاف الرأي إلى عراك كلامي مشحون بالانفعال الذي يقود إلى الإحباط والتشنج، عن طريق النقد اللاذع أو التهجم على صاحب الرسالة والحط من وجهات نظره وتسفيه أقواله وجرح مشاعره وخذش اعتباره.

وأشارت سعد الله إلى أنهم لم يستطيعوا التعبير عن فرحتهم العارمة بالقرارات الرئاسية التي انتظروها طويلاً لأنهم كانوا يخشون من غضبه. وتابعت "حتى بعد أن زارنا كنا مرتبكين. غيرنا الحديث في الأمور السياسية حتى لا نشعره بالخيبة". وكان الرئيسي التونسي قيس سعيد قد اتخذ قرارات انتصفت بالحاسمة يوم عيد الجمهورية تمثلت أساساً في تجميد

لم تؤثر القرارات الرئاسية المتخذة يوم 25 يوليو 2021 على المجتمع التونسي فحسب، (حيث قسمته إلى قسمين، أحدهما مع الإجراءات المتخذة والآخر ضدها)، بل أثرت حتى على العلاقة داخل أفراد الأسرة الواحدة من ذوي الانتماءات الفكرية المختلفة. وقالت ألفة سعد الله القاطنة بمحافضة الكاف شمال غرب البلاد إن أخاها أستاذ التعليم الثانوي المعروف بانتدائه للحركة الإسلامية لم يبد ارتياحاً للإجراءات المتخذة ما أثار على علاقته بأسرته الموسعة.

وأضافت أن أخاها الذي تعود على زيارتهم يومياً بحكم سكنه بجوار منزل العائلة أبدى نوعاً من القطيعة تجاههم في الأيام الأولى التي تلت القرار، وذلك لأنه لن يجد منهم من يشاركه رفضه خصوصاً وأن أغلب أفراد الأسرة لم يكونوا يشاركونه انتماءاته الفكرية.

### حالة الانقسام الحاد أصبحت السمة السائدة بين الناس على العديد من المستويات في القرى والمدن، وبين أفراد الأسرة الواحدة

وأشارت سعد الله إلى أنهم لم يستطيعوا التعبير عن فرحتهم العارمة بالقرارات الرئاسية التي انتظروها طويلاً لأنهم كانوا يخشون من غضبه. وتابعت "حتى بعد أن زارنا كنا مرتبكين. غيرنا الحديث في الأمور السياسية حتى لا نشعره بالخيبة". وكان الرئيسي التونسي قيس سعيد قد اتخذ قرارات انتصفت بالحاسمة يوم عيد الجمهورية تمثلت أساساً في تجميد

## الالتزام بقواعد الوقاية من كورونا تحده المعايير الاجتماعية

## شامبو التنظيف العميق يعيد توازن فروة الرأس

الشعر بشكل عميق قبل عملية الصنع نظراً إلى أن شامبو الديتوكس يقوم بإزالة بقايا منتجات التصفيف، مما يعني أن ألياف الشعر تمتص اللون بشكل أفضل. ويرتبط عدد مرات استعمال شامبو التنظيف العميق أو شامبو الديتوكس بنوع الشعر، فإذا كانت فروة الرأس دهنية وغير متوازنة أو في حالة ظهور قشرة الشعر، فعندئذ يمكن استعمال شامبو التنظيف العميق مرة واحدة أسبوعياً، وفي حالة الشعر العادي والصحي فإنه يمكن استعماله مرة واحدة في الشهر، وبذلك تتم إزالة بقايا منتجات التصفيف بانتظام ودون إجهاد الشعر بدرجة كبيرة.

الشامبو العادي وتخليصه من بقايا منتجات التصفيف، كما أنه يزيل الزهم والكبريتات وجزيئات الترسبات بسهولة، ويعيد توازن فروة الرأس الدهنية من خلال تنظيم إنتاج الدهون ويمنع تكون قشرة الرأس. وأكدت المجلة الألمانية أن الشعر الدهني يستفيد من مزاي شامبو التنظيف العميق بصفة خاصة، حيث يتم تنظيم إنتاج الدهون، كما أن صبغة الشعر ستكون أكثر جمالا وإشراقاً إذا تم تنظيف

ميوخ (ألمانيا) - أشارت مجلة "فرويندين" إلى أن منتجات تصفيف الشعر تعتبر جزءاً من الروتين اليومي للعناية بجمال المرأة، إلا أن الاستعمال المنتظم لرغوة الشعر والإسبراي والجل يجعل الشعر باهتا ومجهداً على المدى الطويل، وهنا نصحت المجلة الألمانية باستعمال شامبو التنظيف العميق والمعروف باسم شامبو الديتوكس من وقت إلى آخر.

ويعمل شامبو التنظيف العميق على تنظيف الشعر بشكل أكثر شمولاً من

وبحسب بيانات الباحثين لم تقدم البيانات الناتجة عن الدراسة صورة مباشرة عن حملة التطعيم الحالية والعزوف عن تلقي اللقاحات، لأنها أجريت خلال الإغلاق الأول، إلا أن بإمكانه قال "لكننا نعتقد أن نتائج الدراسة يمكن سحبها على هذه الحالات أيضاً".

### السمات الشخصية ليست أمراً حاسماً في مواجهة جائحة كورونا بل نظرة الفرد إلى تصرفات الآخرين مثل ارتدائهم للكمامات

وأكد الباحثان أن أهمية إبراز شعار فعل الخير والحديث عنه ليصبح الشخص قدوة يحتذى بها، مشيرين إلى أن صور السيلفي تعد أيضاً فكرة جديدة لتشجيع الآخرين على تلقي اللقاح.

ووضعت السلطات تدابير أساسية للحماية من الفيروس، مشيرة إلى أنه ينبغي على كل شخص الالتزام بالتدابير الأساسية التي ينصح بها بصورة عامة من أجل الوقاية من العدوى، والمحافظة في الالتزام بعد أدنى للمسافة يبلغ متراً ونصف المتر تجاه الأشخاص الآخرين، ومراعاة نظافة اليدين بالشكل المناسب، وأداب السعال والعطس، وكذلك التهوية الكافية عند التواجد في أماكن مغلقة. وعلى الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض الإصابة بمرض كوفيد - 19 وفقاً لمعايير معهد روبرت كوخ المحدثة في هذا الخصوص قصر اختلاطاتهم الاجتماعية على الأشخاص القيمين في السكن طيلة مدة وجود الأعراض، واستشارة الطبيب.

سلوك الأشخاص المقربين مني، وليس شخصيتي أو التهديد الذاتي". وأضاف الباحثان أن الأعراف الاجتماعية تنبأ في المقام الأول من خلال السلوكيات التي يراها الناس في أحيائهم، على سبيل المثال في العائلة أو مع الأصدقاء.

وقال يانك "الأعراف الاجتماعية قوية نسبياً"، إذ يسعى معظم الناس جاهدين ليكونوا على صواب وللتصرف بشكل مناسب.

وركزت الدراسة التي نشرت في دورية "غروب بروسيسز أند إنترغروب ريليشن" الأميركية المتخصصة في علم النفس على سلوك الأفراد مباشرة عقب الإغلاق الأول الذي حدث في ربيع عام 2020.

وأوضح الباحثان أنه تم على وجه الخصوص فحص ما إذا كان الأشخاص قد التزموا بقواعد التباعد الاجتماعي وتجنبوا التماس الجسدي المباشر وما إذا دعموا أشخاصاً آخرين خلال الأزمة.



تقليد الآخرين أمر حاسم في الالتزام بالضوابط

### جمال

## شامبو التنظيف العميق يعيد توازن فروة الرأس

الشعر بشكل عميق قبل عملية الصنع نظراً إلى أن شامبو الديتوكس يقوم بإزالة بقايا منتجات التصفيف، مما يعني أن ألياف الشعر تمتص اللون بشكل أفضل. ويرتبط عدد مرات استعمال شامبو التنظيف العميق أو شامبو الديتوكس بنوع الشعر، فإذا كانت فروة الرأس دهنية وغير متوازنة أو في حالة ظهور قشرة الشعر، فعندئذ يمكن استعمال شامبو التنظيف العميق مرة واحدة أسبوعياً، وفي حالة الشعر العادي والصحي فإنه يمكن استعماله مرة واحدة في الشهر، وبذلك تتم إزالة بقايا منتجات التصفيف بانتظام ودون إجهاد الشعر بدرجة كبيرة.

الشامبو العادي وتخليصه من بقايا منتجات التصفيف، كما أنه يزيل الزهم والكبريتات وجزيئات الترسبات بسهولة، ويعيد توازن فروة الرأس الدهنية من خلال تنظيم إنتاج الدهون ويمنع تكون قشرة الرأس. وأكدت المجلة الألمانية أن الشعر الدهني يستفيد من مزاي شامبو التنظيف العميق بصفة خاصة، حيث يتم تنظيم إنتاج الدهون، كما أن صبغة الشعر ستكون أكثر جمالا وإشراقاً إذا تم تنظيف

ميوخ (ألمانيا) - أشارت مجلة "فرويندين" إلى أن منتجات تصفيف الشعر تعتبر جزءاً من الروتين اليومي للعناية بجمال المرأة، إلا أن الاستعمال المنتظم لرغوة الشعر والإسبراي والجل يجعل الشعر باهتا ومجهداً على المدى الطويل، وهنا نصحت المجلة الألمانية باستعمال شامبو التنظيف العميق والمعروف باسم شامبو الديتوكس من وقت إلى آخر.

ويعمل شامبو التنظيف العميق على تنظيف الشعر بشكل أكثر شمولاً من

### نصائح

## خمسة أسباب تمنع التخلص من دهون البطن

كما أن هناك الكثير من السكر والدهون في الشوكولاتة ورقائق البطاطس، ولكن الأمر يستحق أيضاً النظر إلى مكونات بعض الأطعمة الأخرى في السوبر ماركت، فهناك بعض الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر، ومن المهم أيضاً الانتباه إلى الفاكهة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر. ونصح الخبراء الألمان بالإكثار من تناول البقوليات مثل الفاصوليا، والتي تمنع تراكم الدهون حول منطقة البطن.

الإكثار منها، فالكربوهيدرات المعالجة مثل البيتزا أو الكعك أو الخبز الأبيض ليست مفيدة بالضرورة عند محاولة التخلص من الدهون في منطقة الخصر، ونصحت المجلة الألمانية بتناول وجبات غنية بالدهون الصحية مثل الأفوكادو والأسماك والمكسرات والبذور وزيت الزيتون والبيض. كما أشارت بعض الدراسات إلى أن تناول منتجات الألبان يمكن أن يزيد الانتهاب في الجسم، خاصة منتجات الألبان التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون.

ميوخ (ألمانيا) - أشارت مجلة "فرويندين" الألمانية إلى أن هناك بعض الأسباب التي تمنع التخلص من الدهون في الجسم وخاصة في منطقة البطن، ومنها تناول الوجبات الخفيفة ليلاً. وتؤدي الأطعمة التي يتم تناولها ليلاً وخاصة إذا كانت غنية بالسكريات الحرارية إلى تكون الدهون في منطقة البطن، ولذلك نصح الخبراء بمواعمة عادات الأكل مع ضوء النهار. وتحتوي الفواكه المحففة على نسبة عالية من سكر الفركتوز، ولذلك نصحت المجلة الألمانية من يرغب في التخلص من الدهون في منطقة البطن الابتعاد عن الفواكه المحففة. وعلى الرغم من أن الكربوهيدرات مهمة لتوازن الطاقة، إلا أنه لا ينبغي