

ápĭ òċĭ ČáČăĔăČă äăĐ ŌăæĈĔ ŪĭĔ ĔČăæŌČÆă æČăŦŦČÆĤ ČăĔĭ íáĬ ĀáíăČ ČăÝŦĭ áĬŦĂ ČáĬŦŦ
 ČăĐĭ íæĈĬăă íæăíĈđ Ýĭ ÍĭĈĔă; æŌăĭ ŪăăČĂ ČăăÝŌ âĐă ĔĂŌČáĭĔ ČăĔŪČăă Coping æŪăĬăČ
 ÍŌĔĬăăČ ČăăČŌ ĀăăČ ÍŌĔĬĔăă ĔŦŦĭĤĔ äă ŌĂăăČ Ăă ĔŌČŪĬăă Ūăĭ ĔĬăĔ ĐăĤ ČăăæĤÝ ČăŌČŪŦ Āæ
 ČăăŦĔ äăă Āæ ÍĔĭ ČăĔĤăĭă äă ŌĬĔă ĔŪĭĔ ČăæŌăă Āăĭ äŪČăĭĔ ĔĬĔĔ ČăĔăĈŌă. æăă íăŌĔ
 ČăČăĔăăČă Ūăĭ ĬŦČŌĔ äæŪ æĈĬĬ ĔŪĬăă äă ČăŌŪæŦ; Ĕă Ĕă ĬŦČŌĔ ĂŌČăĭĔ ČăĔŪČăă äŪ ČăŌŪæŦ
 ĔĂăæČŪăČ ČăăĬĔăÝĔ æĬŌĔ äæŪĭĔ ČăŌŪæŦ Āæ ŌĬĔăČ; ÝĂŌăăĔĔ ČăĔŪČăă äŪ ČăăĤĔĔĔ ČăĔĭ ĔăăŦ
 ĔČăĂăŌČă ĬĬĔăÝ Ūă ĂŌăăĔĔ ČăĔŪČăă äŪ ČăŌŪŦ ČăĬĈĬăĭ. ÝĤĬ ĀĔĔĔ ČăŪăăČĂ Ăă ĂŌăăĔĔ ŦăĔ
 ČăĂŌăĈĭ ČăĈĬĔăăČŪĭ; âæ ĀĬĬ ĂŌČăĭĔ ČăĔŪČăă äŪ ČăŌŪæŦ ČăăĈĬăĔ Ūă ÝĤĬă ŌĬŌ ŪŌĭŌ Āæ
 ČăĬŦČÆĤ ČăĔĭ ĔĬŌă áăăĔăĤĔĔ ČăĂăŌČă æĂăæČăă; Āæ ČăăĤĔĔĔ ČăŦĔĬŪĭĔ; ĂăČ ĂŌăăĔĔ
 ČăĂŌăĈĭ ČăČăÝŪČăĭ; Ýăæ ČăĂŌăăĔĔ ČăĂĤĔŦ ČŌĔĬĈăăČđ äŪ ČăĂÝŦĈĭ ČăăŌČĔĭă ĔČăČĤĔÆĈĔ
 ČăăÝŌĭ. æŌăŌĔĔŦŦ ĂŌČăĭĔ ČăĔŪČăă (ŌŪăŦĬĔ) æĂăĭĈĔ ČăĬÝČŪ (ăĭĤăĭŌăăĈĔ) (ăČŌŪăŦĬĔ)
 æČŌĔĬĈăăĈĔăă.

ĂŌČăĭĔ ČăĔŪČăă äŪ ČăŌŪæŦ æĂăĭĈĔ ČăĬÝČŪ

æăĬŌ ĔŪŌ ĂŌČăĭĔ ČăĔŪČăă äŪ ČăŌŪæŦ ĔăČ íăĭ:

- ČăĔŌĬĭ áăăŌĤăĔ.
- ŦăĔ ČăĂŌăĈĭ ČăĈĬĔăăČŪĭ.
- ŦăĔ ČăĂŌăĈĭ ČăČăÝŪČăĭ.
- ŌĔŦ ČăăÝŌ.
- ČăĬĈă æČăĔăăĭ.
- ČăĔĬăĔ æČăăŦăĔ.
- ČăŪĬăăČă.
- ČăĂĔĬăă.

ĂăČ ĂăĭĈĔ ČăĬÝČŪ Āæ (ČăĬăă) Āæ äĭĤăĭŌăăĈĔ ČăĬÝČŪ Ýăĭ:

- ČăĤĔĔ.
- ČăĔŪăĭŌ.
- ČăĔĔŦĬŦ.
- ČăĔĬăĭă.
- ČăĔĤăĭă ČăŪĤŌĭ.
- ČăăĤăăŦ.
- ČăĔăĬĬ (ČăĔĤăăŦ).
- ČăĔŌČăĭ.
- ČăĬĈăă.
- ČăĂŌĤČŦ.

Ää ÇáÊÖæÑ ÇáÚÇä Úä ÄÓÇáíÊ ÇáÊÚÇää (Coping) äÚ ÇáÖÜæØ ÔÇää æíÊÇÌ Äáì ÊÝÓíä ÄßËÑ æíÇÖÊ ÄÐÇ ÇÓËÏä äÚ ÄáíÇÊ ÇáíÝÇÚ ÇááÇÖÜæÑíÊ.. ÝíÑì ÈÜÖ ÚääÇÁ ÇáäÝÓ ÈÄä ÄÓÇáíÊ ÇáÊÚÇää äÚ ÇáÖÜæØ ÈÜÊäì Úáì ÄääÇ:

Ä) æÓíáÊ ÈÚííä Äæ äíæ ÇáäæÞÝ ÇáÐí ÍÒíí ää ÍíÊ ÇáäÔßáÊ ÇáÊí ÊÓÈÈ ÇáÖÜØ.

È) æÓíáÊ ÇáÊíßä ÇáÄíÑÇßí æÇÓËíÚÇÁ ÇáíÊÑÇÊ áÊííí ÇáäÔßáÊ.

ì) æÓíáÊ ÇáÊíßä ÈÇääÈÇÆì ÇáÇäÝÚÇáíÊ áääÔßáÊ Öää Ííæì ÇáÇÓËìÇÈÈ ÇáäÇííÊ ááíä.

æÚääæÇð ÝÄääÇ äÑì ÈÄä ÇáÊÚÇää äÚ ÇáÖÜæØ ÚÈÇÑÈ Úä ÄÓÇáíÊ ÈíÊáÝ ÈÇíÊáÇÝ ÇáÄÝÑÇÌ ÄäÝÓää. æÈäÇÁð Úáì Ðáß ÝÓäÖÈÜÑÖ Èáß ÇáÄÓÇáíÊ ÈÖßá äÝÓá:

ÇáÊÖíí áääÔßáÊ:

æäæ ÄÓáæÈ ää ÄÓÇáíÊ ÇáÊÚÇää äÚ ÇáÖÜæØ; íáíÄ Äáíä ÈÜÖ ÇáäÇÓ æÝÞÇð áääØ ÇáÓíÓíÊ. æíÄíÝ äÐÇ ÇáÄÓáæÈ Äáì ÈíÝÝ ÇáÚÞÈÇÈ ÇáÊí Êíæá Êíää æÈíä ÇáÊßíÝ æÇáÇÈÖÇä Äæ ÈíÞíÞ ÇáÄáíÇÝ ÇáÄáíÊ.. æíßæä æÇÓíÇð ÍíÇð Ýí ÍÇáÇÈ ÇáÄÓäÇÈ Äæ ÇáßæÇÑÈ. ÝÚäíäÇ íæÇíä ÈÜÖ ÇáäÇÓ ÇáÖÜæØ ÇáäÖÈäÑÈ; ØæíáÊ ÇáÄáí; æíÚää ÇáÊÚÖ äÇ íÞÇÑÈ ÇáÚÖÑíä ÓÇÚÈ íæáíÇð ÈäíÝ ÌäÚ ÈÑæÈ Äæ áÊíÞíÞ äÑßÖ ÇíÊäÇÚí Äæ ÓíÇÓí Äæ áÊíÓíä ÇáäÖÈæì ÇáäÇíí ááÚÇÆáÊ.. ÝáÇ Èí ää Ää íáíÄ ÇáÄäÓÇä Äáì äÐÇ ÇáäæÚ ää ÇáÄÓÇáíÊ; æíÞæä äÐÇ ÇáÄÓáæÈ Úáì ÈáÇÈ ÚääíÇÈ áí:

1- ÇáÊÚÇää ÇáäÔØ.

2- ÞÝØ ÇáÄäÔØÈ ÇáäÈäÇÝÓÈ.

3- ÇáßÈí.

æÈíäÊ ÇáíÑÇÓÇÈ ÇáäÝÓíÊ Ää äÐÇ ÇáÄÓáæÈ ää ÄÓÇáíÊ ÇáÊÚÇää íáíÄ áä ÇáäÈÞÝæä ÞÇÓËìÇÈÈ áÄáíÊ ÇáÊÚÇää äÚ ÇáÖÜØ; ÄÖÇÝÈ Äáì ÇáäÚÑÝÈ ÇáäÖÈÞÈ ääÖíÑ ÇáÖÜØ áì ÇáÝÑí. æíÚÊäì äÐÇ ÇáÄÓáæÈ ÄÖÇÓÇð Úáì ÞæÈ ÇáÓíÓíÊ æÇáÓíÇÚÈ Ýí äæÇíäÈ ÇáäæÇÞÝ ÇáäÝÓíÊ æÇáÊæÈÑÇÈ ÇáäÇíäÈ Úä äÖíÑ ÇáÖÜØ æÓíÊä.

(ØáÈ ÇáÄÖäÜÜÜÇí ÇáÄíÊäÜÜÜÇí (ØáÈ ÇáÄÖäÜÜÜÇí ÇáÇäÝÜÜÜÇáí

æäæ äíÇæáÊ ÇáÊÚÖ ááíÖæá Úáì äÓÇÚíÊ ÇáÄíÑíä ÇíÊäÇÚíÇð Äæ äÝÓíÇð; ØÈíÇð; äÇííÇð; ÈÈÚÇð áÊÞííÑÇÈ ÇáäÚáííä ÄäÝÓää. ÄÐ íáíÄ ÇáÊÚÖ Äáì ÇáÄáä Äæ ÇáÄÞÑÈÇÁ Äæ ÍÈì ÇáÚÓíÑÈ Ýí ÈÜÖ ÇáäíÊäÚÇÈ ááíÖæá Úáì ÇáíÚä ÇáÄääí Úáí ÇáÖÜæÑ ÈÇáÊäííí áÓÈÈ äÚíä. æÞí íÈíä ÇáÊÚÖ Äáì ÄÖíÞÇÆää áÚÑÖ ÇáíÖæá ääää Úáì ÇðäÆäÇä äÓÈÞÈäää ÇáæÚíÝí Äæ ÇáÓíÇÓí Äæ ÇáÊíÇÑí ÄËÑ ÇáíæÖ Ýí äíÇÓÝÈ äÚíäÈ; æíÓÚì ÇáÊÚÖ Äáì ØáÈ ÇáÄÖäÇí ÇáÇäÝÚÇáí (æíÇÖÈ ÇáäßÈÆÈíä) ÓæÇÁ ää ÇáÞÑíÊíä Äæ ÇáÄØÈÇÁ ÇáäÝÓííä; æíÊíä ÇáÊÚÖ Äáì Çáííä áäÇ Ýí Çáííä ää ÄäÇä æÖßíäÈ æØäÄáíäÈ ØáÈÇð ááÄÖäÇí Ýí ÇáÊÚÇää äÚ ÇáÖÜæØ; æíÊä Ðáß Úáì Ößá ÇÓÈÖÇÑÇÈ áÑíÇá Çáííä æØáÈ äÈÇÑßÈää Äæ Úáì Ößá ÓíÇÑÇÈ áääÑÇÞí ÇáííáíÊ Äæ ÇáÄÖÑíÊ Äæ ÇáÄßÈÇÑ ää ÇáÖáæÇÈ æÞÑÇáÇÈ ÇáÄíÚíÊ ÇáÊí ÈÖÝí ÇáÑÇíÊ ÇáäÝÓíÊ ÈÈÞæíÊ ÇáÚÓíäÈ; æÇáÄÑÇíÊ; æíÊÚÇÑÝ Úáí ÇáäÇÓ; Äää äÐÇ ÄÖíÊ ÓíÖ ÈÜÖíÒð áä Äæ ÈäÇá Äæ ÈÄÝÈ; ÄäÑæä ÈÇáÈßÇÁ Äæ ÇáÖßÇíÊ ÈÈÈ ÇáÄÖíÇä(6). æÈÖíÑ äÈÇÆì ÇáíÑÇÓÇÈ ÇáÚääíÊ Äáì Ää ÇáÄÖäÇí ÇáÇíÊäÇÚí äíÝÝ ááÖÜØ æíÞáä ää ÈÄÈíÑä ÇáÓáÈí Ýí ÇáÖíÊ ÇáäÝÓíÊ æÇáíÖáíÊ.

ÖÈÜÜØ ÇáäÝÜÜÜÓ

æäæ ÄÓáæÈ ää ÄÓÇáíÊ ÇáÊÚÇää äÚ ÇáÖÜæØ; íáíÄ Äáíä ÈÜÖ ÇáäÇÓ ÚäíäÇ íÈÚÇääæä äÚ äæÇÞÝ ää ÖÄääÇ Ää ÈÄËÑ Úáì ÇáÊíßä æÇáÓíØÑÈ; æáßä ÈÈæáí áííä äÓÇÚÑ ÞæíÊ äÇÈÚÈ ää ÇáÚÞá. ÈäÚäì ÄíÑ ÝÄäää íÚÇáíæä ÇáäæÞÝ ÈíÊÑÇÈ æÞæÈ ÄÑÇíÊ ÑÚä ÇáÈæËÑ æÇáÄÈÇÑÈ; ÄáÇ Ää ÇáÊíßä æÈÞáíä æØÄÈ ÇáÄíÇÈ ÇáÊí ÈÈÜÈ Úáì ÇáÖíÞ; ÈÚä äÝÈÇí Íä ÇáäÔßáÊ áííä ää ÍáÇá ÇáÓíØÑÈ æÇáÞíÑÈ Úáì ÖÈØ ÇáÇÓËìÇÈÈ ÇáÇäÝÚÇáíÊ. æÈßæä - ÚÇíÊ - ÄääÇð ÇáÓíÓíÇÈ ÇáÊí ÈáíÄ Äáì äÐÇ ÇáÄÓáæÈ ää ää ÇáÐíä íÚääæä Ýí äíÇáÇÈ ÇáØÈ Äæ ÇáÚää ÇáÓíí ÞÇÁÄØÈÇÁ æÇáääÑÖíä æÇáäÖÇÚííä áää; ÍíÊ íßæä ÇáÊíßä Ýí ÄÚáì ÍÇáÇÈä ÄÈäÇÁ ÇáÊÚÇää äÚ ÇáäÑÖì ÇáäÖÇÈíä ÈÄäÑÇÖ

ÍÉÚŃŌ ÇáäÇŌ ßáää ááŌŪæØ ÈŌßá Āæ ÈĀĪŃ æáßäää áç ÍÉÚŃŌæä İáıŪÇð ááİÇŌŃŃÇ ÈÇáİŃİÉ
äŸŌäÇ; áĀä ĒĀĒİŃ ÇáŌŪæØ İĒáŸ ää ŸŃİ Āáİ ĀİŃ æĀä ÇáĒáİİİ æäŌĒæÇä İĒáŸÇä ĀİŌÇð ää ŸŃİ
Āáİ ĀİŃ; áĐÇ ŸĀä ÇŌĒİÇĒĒ ÇáŸŃİ ĀáİáÇ ĒİĒáŸ ÈÈŪÇð áääØ ÇáŌİŌİÉ æĒßæİäâ; ææŪ ÇáĒİÆĒ
æÇáæŌØ ÇáÇİĒäÇŪİ ÇáĐİ İĒİŃß Ÿİá; æİĀĒŃ Ÿİ ÈŌßİá ŌİŌİĒä æääæâç æĒİİİ ĀŌáæÈ ÇáĒŪÇää äŪ
ÇáİĒĒ Āæ ÇáŌŪØ; æßĐáß ÇáİáÉ ÇáİŸÇŪİÉ ÇáäŸŌİÉ æäØÇáĒĒ ÇáŌİŌİÉ Ÿİ ÇáŃİ áĀİİÇĒ ÇáĒæÇŌä
ÇáİÇİáİ. ŸÇáäÇŌ İŌŃŒĒæä áİŌ ÈŌĒĒ ÇáĀŌİÇĀ æáßä ÈŌĒĒ æİáÇĒ äŪŃĀä ÇáĒİ İßæäæääç Ūä áĐä
ÇáĀŌİÇĀ(23); æĀŌáæÈ äŪÇáİĒäÇ ÈŪİÉ ÇáĒİŸŸ äääç áßİ áç ÈĒİæá Āáİ ĀŪŃŌ äŃŌİÉ ĒŪİ ÇáŸŃİ
Ūä ääÇŃŌĒÉ İİÇĒä ÇáŪÇäĒ. ŸĀĐÇ İŌáĒ ÇáäæÇŌäĒ ÇáŌİİĒĒ Ēİá ÇáäŪæİÇĒ æÇáäÇİÇĒ (ÇáŌİŃŌİ:
261) áä ÈĒİäæŃ İÇáÉ ÇáŸŃİ ÇáŌİÉ æÇáäŸŌİÉ æÇáÇİĒäÇŪİÉ æää İĒİ ÇáäİĒäŪ; æİŌĒŌİŪ ÇáŸŃİ
Āä İŸŸ ää Ēáß Çáääæä æÇáŌŪæØ. ŸĀŌÇáİĒ ÇáĒŪÇää æÇáĀáİÇĒ ÇáİŸÇŪİÉ ÈŌÇŪİ ÇáäÇŌ ßĒİŃÇð
Ūáİ İŸŌ ÇáŪáŪ æİÇŌĒĒ ŪáİäÇ İæÇİäæä ÇáßĒİŃ ää ÇáäŌÇßá æÇáääæä; ŸÇŌĒİÇä áĐä ÇáĀŌÇáİĒ
Āæ ÇáĀáİÇĒ ÇáİŸÇŪİÉ Āääç äæ ääÇæŃĒ ääÇŌĒĒ áĒİŪ ÇáĒæÇŌä ÇáİÇİáİ ááĀäŌÇä. æŪİáÇð
ŪÇá (ĀĒİßĒäæŌ- 135 Ū.ä): (áç İŸŌŪ ÇáäÇŌ ää ÇáĀŌİÇĀ ĐÇĒäç; æáßä ää ÇáĀŸÇŃŃ ÇáĒİ
İäŌİæääç İæáäç) (24). ŸÇİĒáÇŸ ÇáĀŌİÇŌ İäĒİ - ÈÇáĒĒİİ - Ūää ÇİĒáÇŸ Ÿİ Ńİ ÇáŸŪá ÇáäÇĒİ Ūä
ÇáŌŪæØ ÇáĒİ İĒĒĒ æĐáß İŪæİ Āáİ ĀŌáæÈ ÇáĒŪÇää äŪ áĐä ÇáŌŪæØ æäæŪİĒäç æÇáŌŃİŪÉ ÇáĒİ
İæÇİá Ēäç ßá ŸŃİ æĒĀŌáæÈä ÇáİÇŌ Ēáß ÇáŌŪæØ áİáäç. æää ÇáĀäæŃ ÇáäŪŃİÉ ÇáĒŪÇääŃ ĒĀä
áİÇæŸäç æäŌÇßääç áç ÈŌÇİĒäç Ūáİ ÇáİæÇä; æÇáŪİÇä ĒĀŪáÇŪ ĀŪİääç Ūääç æáİä äĀäá Āä
ÈĒĒŪİ Ūäç ÇáäŌÇßá æÇáŌŪæØ æĒĒŃßäç Ÿİ İÇáäç ää ĒáŪÇá äŸŌäç; ŪİŃ Āä ÇáäŌßáĒİ áİ Āääç
ää ĒİŪäç æŌĀäç Ÿİ áİæĀ... Āääç ĒİĒĒİ Āáİ ÇáäŪÇáİĒ æÇáİá(25). æáĐä ÇáäŪÇáİĒ æÇáİáæá áç
áİ Āáç äæÇİáĒĒ ÈĒŌáĒ ÇááİæĀ Āáİ ĀŌáæÈ ääÇŌĒĒ Āæ ØŃİŪÉ ääÇŌĒĒ ááĒİŸŸ ää áĐä
ÇáäŌÇßá; áĐÇ ŸĀŌáæÈ ÇáäŪÇáİĒ ááŌŪØ áİ áİÇæáĒ İĒĐáäç ÇáŸŃİ áĀŪÇİĒ ÇĒŌÇää
ÇáäŸŌİ; æÇáĒĒŸ äŪ ÇáĀİİÇĒ ÇáĒİ ĀİŃß ĒáİİÇĒäç ÇáĀáĒİ æÇáäŌĒĒĒĒİ(26).

Āäç ĀĐÇ ŪİŌ ÇáĀäŌÇä Ūä ÇáäæÇİáĒĒ æĒİäÈ ÇáĒŌİİ áääŌÇßá Āæ ĀİİÇİ ÇáæŌÇÆá æÇáĀŌÇáİĒ
ÇáääÇŌĒĒ áİáäç; æŸŌá ÇáĀĒŪÇá Ūáİáç Ēİæä İá; ŸĀääç ŌĒŌİÇİ ŌŪæĒĒ æŌæĀÇð; æĒÇáĒĒáİ
ÈŌŪĒ äæÇİáĒäç; æßáäç ßÇä Ēİİİ ÇáäŌßáĒĒ ĒĀŌŃŪ áç İáßá; ĒÇĒ ää Çáääßá İáäç æĀİİÇİ
ÇáæŌİáĒİ ááĒİŸŸ Ūääç Ūáİ ÇáĀŪá; İĒĒ İŪİá ÇáĀäŌÇä ØŃİŪĒĒ Āáİ áç İŃÇä ääÇŌĒĒ äáİá(27).
áĐáß ŸĀä ÇáĀäŌÇä ÇáŌæİ äæ ää ÇŌĒŌÇŪ ĒİáßĒĒ Āä İŌĒŪá ĒÇáæŪİ Ēæä ÇáÇáŌáÇŪ Ÿİ ŌŪÇá
ÇáäŃŌ(28). áĐÇ ŸĀä ĒŸŃİŪ Çáääæä æÇáäŌÇßá ĒÇŌĒİÇä ĀŌÇáİĒ ÇáĒŪÇää äŪäç İäİäç İŸŪĒ
ŪæİĒİ áääæÇİáĒĒ Ūáİäç äİİ áç İáÇÆä Ēáß ÇáäŌÇßá æÇáŌŪæØ; æİŪæá ÇáĀäÇä Ūáİ(Ūáİá ÇáŌáÇä)
: (ÇŌŃİ Ūáß æÇŃİÇĒ Çáääæä ÈŪŌÇÆä ÇáŌĒŃ æİŌá ÇáİŪä) (29).

ÇŪİÇİ ŌŪİ ÇáÇäÇŃä

