

## المشاشة النفسية

## لماذا أصبحنا أضعف وأكثر عرضة للكسر؟

تأليف: الدكتور إسماعيل عرفة

عرض وتلخيص: الطالبة مروى عبد الوهاب اليزيدي

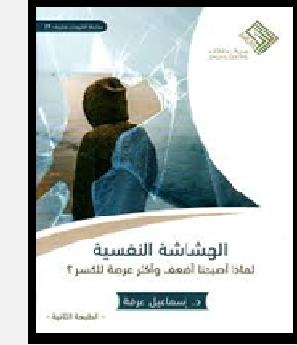
طالبة الدفعة الأولى ماجستير علم النفس التربوي - قسم العلوم النفسية/ كلية التربية/ جامعة حضرموت

إشراف ومراجعة د. عبد الحكيم همد بن بريك

استاذ علم النفس المشارك - قسم علم النفس - كلية التربية جامعة حضرموت

مراجعة وتحرير: أ.د. معن عبد الباري قاسم صالح - أستاذ علم النفس السريري (العيادي)

قسم الطب النفسي كلية الطب جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل (الدمام سابقا)


[maansaleh62@yahoo.com](mailto:maansaleh62@yahoo.com)

## الكتاب خير جليس

الكتاب خير جليس ، ومتابعة الجديد في حقل الاختصاص هو محور الاهتمام وتأكيدهم للتحديث المعلوماتي .

في هذا العيز الأسبوعي سنحرص لتكون لنا وقفة مع واحدة من الكتب المرجعية

السيكولوجية (النفسية) في موضوعاتها وبشكل وجيز بقصد تحفيز روح البحث والمتابعة عند زملاء الاختصاص

والمهتمين من القراء بالعلوم السلوكية.

هذا الكتاب من تأليف الدكتور إسماعيل عرفة ، صدرت طبعته الأولى في عام 2020 عن داروقف  
لدلائل للنشر ، يقع الكتاب في 200 صفحة. وتضمنت محتويات الكتاب ثمانية فصول توزعت على  
النحو التالي :

هذا الكتاب من تأليف  
الدكتور إسماعيل عرفة  
، صدرت طبعته الأولى في عام  
2020 عن دار وقف  
للنشر ، يقع الكتاب في  
200  
صفحة. وتضمنت محتويات  
الكتاب ثمانية فصول

يغطي لنا هذا الكتاب عن  
الجيل المشغول نفسياً الذي أصبح  
لا يتعامل أبسط الأمور جيل مدلل  
يعتمد على الآخرين في جميع  
أموره ، جيل ظلته السوشيال  
ميديا بانه يعاني اضطراب  
نفسية ويحتاج لحماية والمساعدة  
وان الجميع يجب ان يظهروا  
الاهتمام له

من 25 الى 53	الفصل الأول .....جيل رقائق الثلج
من 55 الى 78	الفصل الثاني.....هوس الطب النفسي
من 79 الى 104	الفصل الثالث.....الفراغ العاطفي ام الفراغ الوجودي؟
من 105 الى 132	الفصل الرابع .....السوشيال ميديا أصل كل الشرور
من 133 الى 146	الفصل الخامس .....لا تحكم على الآخرين!
من 147 الى 162	الفصل السادس.....مشاعرك الداخلية اسوء حكم في حياتك
من 163 الى 174	الفصل السابع.....مخدرات الشغف
من 175 الى 193	الفصل الثامن .....مفتاح النجاة انا مريض نفسي اذن انا افعل ما اريد

## لمحة عامة عن الكتاب:

ويحكي لنا هذا الكتاب عن الجيل الهش نفسياً الذي أصبح لا يتحمل ابسط الأمور جيل مدلل يعتمد على الآخرين في جميع اموره ، جيل ظلته السوشيال ميديا بانه يعاني اضطراب نفسي ويحتاج لرعاية والمساعدة وان الجميع يجب ان يظهروا الاهتمام له، جيل لم يعد يهتم بالقضايا العلمية والتراثية والفكرية والتاريخية فأصبحت اغلب أسئلته تنحصر في مشكلاته الشخصية والمسائل الفردية والعاطفية التي يضحونها بطريقة مبالغ فيها فهو لا يتحمل الحزن ولا صراعات الحياة ،غايبته ان يعيش في حياة مستقرة لا صدام ولا صراعات ولا مواجهة، وسوف نستعرض في هذا الكتاب مظاهر تلك الإشكالية واسبابها وحلول ومقترحات عملية لتغلب عليها وتدريب النفس على الصبر وتحمل المسؤولية.

## المقدمة

ان من احد اعراض هشاشتنا النفسية ان نقوم بتضخيم أي مشكلة تظهر في حياتنا الى درجة تصويرها ككارثة فنؤمن ان مشكلتنا اكبر من قدرتنا على التحمل فنشعر بالعجز والانهيار عند وقوع المشكلة ونصفها بألفاظ سلبية مبالغ فيها لا تساوي حجمها فيزداد الألم وتتعاظم المعاناة ثم نغرق في الشعور بالتحطم الروحي والانهك النفسي الكامل والشعور بالضياع وفقدان القدرة على المقاومة ونستسلم لألماً وتتهار حياتنا بالكامل بسبب هذه المشكلة، كما ان من اعراض الهشاشة النفسية أيضاً عدم تقبلنا النقد فنراه كأنه هجوم ولا نتقبل النصيحة ولا نرغب في ان يحكم احد علينا فنلتمس العذر ان مرتكبة متأزم نفسياً.

## الفصل الأول: جيل رقائق الثلج (ص: 25-53)

بدا الكاتب فصله الاول بعرض ثلاثة مشاهد أحدها يحكي عن انتهاء العلاقات التي وصفها بالساذجة ذات البدايات الخاطئة والبعيدة عن الطريق الشرعي متسائلاً عن عدم تحمل صاحبها نتيجة خطائه ودخوله في دوامه الياس والاحباط ومشهد اخر تناول الاثر السلبي لتدليل الطلاب من قبل اولياء الامور وتجلبه في معاملاتهم كعدم ضبط النفس وعدم تحمل المسؤولية ومشهداً اخر تناول تحجيم المشاكل العادية واعتبارها كوارث وجودية وهي عملية في علم النفس تسمى Paincatestrophizing وهي حالة شعورية تعترك عند وقوعك في مشكلة تجعلك تؤمن ان ما حدث لك اكبر من قدرتك على التحمل فتشعر بالعجز والانهيار ص (25-34)

في عالمنا الحديث وبسبب مجموعه عوامل تطول فتره المراهقة عن الحد المألوف والذي فيه تبدأ من 14 عاماً حتى 18 او 19 عاماً الى منتصف العشرينات وهؤلاء الاجيال اطلق عليهم الكاتب جيل رقائق الثلج ويعلل سبب التسميه لأمرين الاول لان رقائق الثلج هشة جدا وسريعة الانكسار لا تتحمل اي ضغط عليها باي شكل من الاشكال اذا تعرض هيكلها الضعيف لأدنى لمسه خارجيه له ستجعله يتفكك وينكسر بالكامل وهكذا هو جيل رقائق الثلج هش نفسياً ويتحطم شعوريا مع اول ضغط يواجهه في الحياه لا يشعر الا بالضعف ولا يجيد الالعب دور الضحية رقيق الجلد وسريع الانكسار وتركيبته النفسية خاليه من اي هيكل صلب يقويها ويدعمها ويساعدها في مواجهه مشاق الحياة .اما السبب الثاني لتشبيهه جيل الشباب رقائق الثلج فهو شعور كل فرد من هذا الجيل بالثقة بالنظرية العلمية السائدة تقول ان لرقائق الثلج هيكل فريدة ولا يمكننا ان نجد رقيقتين متشابهتين ابدا كذلك هذا الجيل يطغى لديه شعوراً عارماً بالثقة ويتم تغذيته دائماً بأفكار التميز والريادة ويحس دائماً بالاستحقاق اي انه له توقعات عالية من جميع علاقاته الاجتماعية، يتوقع معاملة راقية له وحفاوة زائده تجاه وجوده وولاء خالصاً لأفكاره وكان هذه الامور حقوقاً له وحده دوناً عن سائر الخلق. ص(34-36)

جيل لم يعد يهتم بالقضايا العلمية والتراثية والفكرية والتاريخية فأصبحت أغلب أسئلته تنحصر في مشكلاته الشخصية والمسائل الفردية والعاطفية التي يضحونها بطريقة مبالغ فيها

ان من احد اعراض هشاشتنا النفسية ان نقوم بتضخيم أي مشكلة تظهر في حياتنا الى درجة تصويرها ككارثة فنؤمن ان مشكلتنا اكبر من قدرتنا على التحمل فنشعر بالعجز والانهيار عند وقوع المشكلة

ان من اعراض الهشاشة النفسية أيضاً عدم تقبلنا النقد فنراه كأنه هجوم ولا نتقبل النصيحة ولا نرغب في ان يحكم احد علينا فنلتمس العذر ان مرتكبة متأزم نفسياً.

في عالمنا الحديث وبسبب مجموعه عوامل تطول فتره المراهقة عن الحد المألوف والذي فيه تبدأ من 14 عاماً حتى 18 او 19 عاماً الى منتصف العشرينات وهؤلاء الاجيال اطلق عليهم الكاتب جيل رقائق الثلج

هكذا هو جيل رقائق الثلج هش نفسياً ويتحطم شعوريا مع اول ضغط يواجهه في الحياه لا يشعر الا بالضعف ولا يجيد الالعب دور الضحية رقيق الجلد وسريع الانكسار وتركيبته النفسية خاليه من اي هيكل صلب

يقويها ويدعمها ويساعدها في  
مواجهه مشاق الحياة

السبب الثاني لتشبيه جيل  
الشباب رفائق الثلج فهو شعور  
كل فرد من هذا الجيل  
بالتفرد فالنظرية العلمية  
السائدة تقول ان لرفائق الثلج  
هياكل فريدة ولا يمكننا ان  
نجد رفيقين متشابهين ابدا  
كذلك هذا الجيل يطغى لديه  
شعوراً غامراً بالتفرد

جذبه ظاهره المشاشة النفسية  
لدى رفائق الثلج انظار العديد  
من المراقبين والمتخصصين  
الغربيين فبدأوا في كتابه  
العديد من الكتب في  
التحذير من تفاقم خطر هذه  
الظاهرة

لاحظ بعض المراقبين ان هذا  
الجيل يرفض احيانا ان يكبر  
بمعنى انه يرفض ان يتولى  
مسؤوليات مرحلة الرشد ويظل  
طفلاً في تعامله مع متطلبات  
المعيشة ويتحطم مع اول صدام  
حقيقي له مع مشاكل وضغوط  
الحياة الواقعية

اننا امام جيل غير ناضج البتة  
حتى في اشد فترات عنفوانيه  
وشبابه بسبب عدم تحمله  
للمسؤولية ينهار امام اي  
موقف ويتحطم مع اي ازمة  
هذا الجيل الذي ينضج بطيئاً  
ويتحطم سريعاً حتى وهو في  
العشرينات من عمره

جذبت ظاهره الهشاشة النفسية لدى رفائق الثلج انظار العديد من المراقبين والمتخصصين الغربيين  
فبدأوا في كتابه العديد من الكتب في التحذير من تفاقم خطر هذه الظاهرة بل ولاحظ بعض المراقبين ان  
هذا الجيل يرفض احيانا ان يكبر بمعنى انه يرفض ان يتولى مسؤوليات مرحلة الرشد ويظل طفلاً في  
تعامله مع متطلبات المعيشة ويتحطم مع اول صدام حقيقي له مع مشاكل وضغوط الحياة الواقعية فسموا  
هذا الازمه متلازمه (بيتر بان) في اشارة الى عدم رغبة جيل الشباب في النضج وتصرفه بشكل غير  
مسئول امام واجباتهم الحياتية ورغبتهم الدائمة في التهرب من اي سجل واستبعاد اي ضغط من حياتهم  
مما يجعلهم اطفالا كبار في المجتمع. ص(36)

والمحصلة الأخيرة في نهاية المطاف اننا امام جيل غير ناضج البتة حتى في اشد فترات عنفوانيه وشبابه  
بسبب عدم تحمله للمسؤولية ينهار امام اي موقف ويتحطم مع اي ازمة هذا الجيل الذي ينضج بطيئاً ويتحطم  
سريعاً حتى وهو في العشرينات من عمره ،كانت الاجيال السابقة في نفس العمر تمتلك قدراً اعظم من النضج  
النفسي والذهني ما اهلها لتكون عائلات وتحمل مسؤوليات في اعمار اصغر وطوروا مرونة نفسيه هائلة تتفوق  
على نظيرتها في جيل المراهقين الحالي وفي هذا الامر تقول جين توينج: (اظهرت العديد من الدراسات لتطور  
المخ ان القشرة الأمامية Frontal Cortex وهي منطقه المخ المسؤولة عن الحكم وصنع القرار لا تكمل  
تطورها حتى 25 عام. هذا الامر أفرز فكره ان المراهقين ليس على استعداد ليكبروا ومن ثم يحتاجون الى مزيد  
من الحماية لفته طول ومن المثير للاهتمام ان تفسير هذه الدراسات يبدو انه تجاهل الحقيقة الأساسية لبحوث  
الدماغ: ان المخ يتغير على اساس الخبرة. ص(42)

اذن فالهشاشة تربيته وليست طبيعة ويمكننا برهنة ذلك من خلال ما عايشوه ابائنا في السابق ونمط حياتهم  
وتربيتهم وانعكاس ذلك على سلامتهم النفسية وقوه شخصياتهم المعركة التي لم تمت فيها تجعلك اقوى.  
ويمكن النظر الى حديث النبي صلى الله عليه وسلم (انما العلم بالتعلم وانما الحلم بالتحلم) الذي  
يضيف اليه البعض عبارته (وانما الصبر بالتصبر) والمقصود ان الانسان ينبغي ان يحمل نفسه على  
تحمل المشاق وركوب الازمات وتجاوز المشاكل. ص(43)

وفي ذلك جاء نسيم طالب الاستاذ بجامعة نيويورك ليشرح لنا في كتابه (ضد الكسر) ان الانسان منذ  
صغره لديه مرونة نفسيه تمكنه من التكيف مع المؤثرات الخارجية وفقاً لاستجابته لها ويقسم الناس الى  
ثلاثة اصناف ضعيف وقوي ومتين غير قابل للكسر لذلك فان استجابات جيل الشباب والمراهقين للضغوط  
قد تختلف جذرياً عن استجابة ابائهم وامهاتهم لها والسبب في ذلك يعود الى التنشئة والتربية ومدى المرونة  
النفسية والقدرة على المقاومة والصبر على المكاره. ص(38-39)  
ومن هنا لاحظت الكاتبة البريطانية كلير فوكس ان المرونة النفسية حالها حال اي عضله تنمو  
بالتدريب وتضمحل بالإهمال ولعل من اهم فوائد المرونة النفسية حسب ما اوضحت الكاتبة كارين فاريث

**تحسين الصحة النفسية والذهنية والاداء الإدراكي والمعرفي**

**الحفاظ على الهدوء الداخلي والاستقرار في مواجهه التحديات**

**الثبات والازدهار حتى في حالات الضغط**

**اخذ العبرة من الاخفاقات والانكسارات**

ومما يساعدنا على المرونة النفسية تحمل الطفل او المراهق مسؤوليات مناسبة في عمر مبكر إذا انها  
تكسبه مناعة ضد الازمات وتقلبات الحياة. ص(43)

وفي نهاية الفصل تقدم جين تونج بمجموعة نصائح للشباب وتوصيتهم بالخروج الى الشارع وطرح  
هواتهم الذكية جانباً وقضاء وقت أكبر مع الاصدقاء والعائلة وتحمل مسؤوليات أكثر كشراء البيت  
واعانه الفقراء والمساكين والمحتاجين والاستقلال مادياً بشكل كامل او جزئي بالإضافة الى الاحتكاك  
بالناس الكبيرة وذوي الخبرة في الحياة واصحاب الانجازات الكبيرة وملازمه اهل العلم والمشايخ والاقدياء  
بسيره السلف الصالح كلها تضيف الى رصيد ادراكك بواقع الحياة فتحسن مهاراتك الاجتماعية وتضيف  
للي خبرتك في التعامل مع المشاكل واداره الوقت وتنظيم الاولويات وترتيب حياتك، الامر الذي يؤهلك

## الفصل الثاني: هوس الطب النفسي (ص: 55-78)

تختلف أنواع الصدمات التي نتعرض لها فمن منا لم يتعرض لصدمة في حياته لكنها تتفق جميعا في خلق الهزة النفسية القوية التي نشعر بها داخلنا رفض فالصدمات جزء لا يتجزأ من حياة بني ادم على هذه الارض وبحسب مقاومه الانسان ومرونته النفسية يبدا في مواجهه هذه المواقف السلبية وتقبل أثرها السيء ثم يبدا في البحث عن الدعم من اصدقائه وعائلته او تفرغ الطاقة السلبية في المشي او ممارسه الرياضة او البوح عما بداخله لا أحد المقربين منه او اللعب بألعاب الفيديو حتى يستعيد اتزانه النفس الى ما كان قبل وقوع هذه الصدمة ص(55-56)

لكن ماهي الصدمة؟ اوضح الكاتب ان مفهوم او مصطلح الصدمة التي نعاني منها جميعا بشكل دوري في حياتنا قد تطور في الطب النفسي وأصبح يشمل اي موقف حياتي طبيعي يصادفنا بشكل عادي، ففي بداية تحرير كتاب DSM وهو المرجع الاول والدليل الارشادي الاهم للاضطرابات النفسية في العالم الصادر عام 1952 كان الاطباء النفسيون يستخدمون مصطلح الصدمة Trauma لوصف اي ضرر مادي للجسم بحسن مثل صدمه اصابه الدماغ الرضية لكن توسع تعريف الصدمة مع صدور نسخه الدليل الثالث DSM بداية عام 1980 ليشمل اضطراب ما بعد الصدمة وهو اول اصابه للصدمة يتم تعريفها في الطب النفسي بلاي ضرر مادي يصاحبها، فقد عرف الدليل الثالث حينذاك اضطراب ما بعد الصدمة بانه تجربه عنيفة وشديده الهول يختبرها المريض وكان معيار هذه التجربة واضحا وموضوعيا في الاعراض الظاهرة وهي الضيق والحزن من جميع الناس وخارج عن نطاق الخبرة البشرية العادية ولم يترك الدليل الحبل على الغارب ليكن المعيار ذاتيا كما يراه الشخص كل وفق منظوره الخاص بل كان محدد لظروف معينه مثل الحرب والاعتصاب والتعذيب وكل ذلك قد يسبب انسحاب لشخص من الحياة ويتم تشخيصه باضطراب ما بعد الصدمة. ص(57-58)

هنا يطلق فرنسيس استاذ علم النفس الامريكي واحد محرري الدليل الارشادي للاضطرابات النفسية صيحه انذار قائلا بان تشخيص اضطراب ما بعد الصدمة يسهل كتابته على الورق لكن تشخيصه الدقيق في الحياة الواقعية امر صعب للغاية ويكاد يصل الى المستحيل فهو بالأساس لا يعتمد على مؤشرات معملية او تحليلات بيولوجية وانما يقوم فقط على تشخيص الطبيب النفسي الذي بدوره يعتمد على تقرير المريض لحالته الامر الذي يشكل صعوبة بالغة في تقدير الاضطراب بدقه ويعبر فرانسيس عن قلقه بسبب هذه النقطة فلا يمكن لكل المرضى التعبير عن أنفسهم بشكل كاف او دقيق كما ان ثمة عوامل نفسية والسياقية متعددة قد تؤثر الاعراض التي يعبر عنها المريض سواء تمثل ذلك بصوره واعيه او غير واعيه او ربما يكون المريض ممن يجيدون تضخيم الالم فهذه الظاهرة موجودة وبشكل كبير وربما يكون الالم النفسي والعاطفي اسوء من اي شيء يمكننا تخيله واضطراب الاكتئاب الحاد يعتبر بالفعل من أقسى الالام البشرية لكن ما يقوله فرانسيس هو ان كثيرا مما نعتقد انه اضطراب الاكتئاب الحاد هو ليس بالحقيقة حداً ولا اكتئاباً ولا اضطراباً من الاساس. ص(60-65)

هذه الحالة من السهولة في التشخيص والتقييم خلقت وباءاً مزيفاً للاضطراب النفسي ويعود السبب الى التضخيم غير المسبوق في الإحالة الى الطب النفسي والعلاج الدوائي فقد وجد الين فرانسيس ان هذا التضخيم له اثر خطير على المدى القريب والبعيد فنشر في كتابه: (حفاظا على السواء النفسي ثوره داخلية على افراط التشخيص في الطب النفسي) ثمة اتجاه يتضاعف يوم وراء يوم بحصر كل وسائل استعاده الاتزان النفسي في وسيله واحده فقط وهي زيارة الاطباء النفسيين، هذه الملاحظة ربما نلاحظها الان لكن لاحظها من قبل كريستوفر لاش استاذ التاريخ بجامعة بروتست الأمريكية فقد اصبحت منذ حينها الوسيلة الاولى والرأجة للعودة للاتزان النفسي بعد الصدمة. ص(62)

يرى كريستوفر لاش ان هذا اللجوء الى المعالجين والاطباء النفسيين صار ثقافه عامه ليس مجرد

ان الانسان منذ صغره لديه مرونة نفسه تمكنه من التكيف مع المؤثرات الخارجية وفقا لاستجابته لها ويقسم الناس الى ثلاثة اصناف ضعيف وقوي ومتين خير قابل للكسر

ان المرونة النفسية حالما حال اي غضله تنمو بالتدريب وتضمحل بالإهمال ولعل من اهم فوائد المرونة النفسية حسب ما اوضحت الكاتبة كارين فاريس تحسين الصحة النفسية والذهنية والاداء الإدراكي والمعرفي

تقدم جين تونج بمجموعة صنائع للشباب وتوصيتهم بالخروج الى الشارع وطرح هواتهم الذكية جانباً وقتاً وقتاً أكبر مع الاصدقاء والعائلة وتعمل مسؤوليات أكثر كمشاء حوانج البيت وامانه الفقراء والمساكين والمحتاجين والاستقلال ماديا بشكل كامل او جزئي

الصدمات جزء لا يتجزأ من حياة بني ادم على هذه الارض وبحسب مقاومه الانسان ومرونته النفسية يبدا في مواجهه هذه المواقف السلبية وتقبل أثرها السيء

تعرف الدليل الثالث حينذاك اضطراب ما بعد الصدمة بانه تجربه عنيفة وشديده الهول يختبرها المريض وكان معيار هذه التجربة واضحا وموضوعيا

في الأعراض الظاهرة وهي الضيق والحزن من جميع الناس وخارج عن نطاق الخبرة البشرية العادية

ان تشخيص اضطراب ما بعد الصدمة يسهل كتابته على الورق لكن تشخيصه الدقيق في الحياة الواقعية امر صعب للغاية ويكاد يصل الى المستحيل فهو بالأساس لا يعتمد على مؤشرات معملية او تحليلات بيولوجية وانما يقوم فقط على تشخيص الطبيب النفسي الذي بدوره يعتمد على تقرير المريض لحالته الامر الذي يشكل صعوبة بالغة في تقدير الاضطراب بدقة

ثمة اتجاه يتضح يوم وراء يوم يحرص كل وسائل استعادة الاتزان النفسي في وسيله واحده فقط وهي زيارة اطباء النفسيين

يرى كريستوفر لاش ان هذا اللجوء الى المعالجين والاطباء النفسيين صار ثقافه عامه ليس مجرد حالات فريده

حالات فريده « فمناخ العصر الحالي يتمحور حول العلاج النفسي، يتعطش الناس الى المشاعر والاوهام اللحظية والصحة الشخصية والسواء النفسي انهم لا يبالون بالخلاص الديني او استعادته عصر الذهبي القديم ما » .

فهل سار لجوئنا الى الطب النفسي حلاً لمشاكلنا بالفعل؟ ام انه دمر توازننا النفسي الطبيعي؟ يمكن للأشخاص الذين يعانون من صدمات نفسيه ان يتعافون منها دون تدخل دوائي او علاجي البتة ويطورون بأنفسهم ميكانزمات نفسيه لتجاوز اثار الصدمات كما اوضح ذلك مركز علاج تعاطي المخدرات الامريكي.

«مفهوم 'السواء النفسي' و'الاضطراب النفسي' هما مفهومان سائلان ومختلفان باستمرار في الشكل بطريقه لا يمكننا من تأسيس حدود فاصله ثابتة بينها » حسب ما اوضح الين فرانسيس فالوصول الى حاله مثاليه من السعادة النفسية امراً مستحيلاً والسعي وراءها بكل السبل المتاحة اشبه بمطارده الاشباح. ص(66) هذه الحيرة التي وقع فيها فرانسيس تنبه الى معنى خطير فاذا كان أحد محرري دليل الاضطرابات النفسية نفسه لا يعرف ما هو النفسي فكيف نعرفه نحن كوننا غير متخصصين في المجال ولذلك فان الافراط في الاهتمام بمسأله السواء النفسي ستتج حاله من الهوس من الذي وراء المجهول وربما يلوم الشخص نفسه على عدم وصول الى حاله السواء النفسي المنشودة. ص(67)

يؤكد الين فرانسيس ان المخ هو أعظم تعبير في الكون عن نظام الاتزان الداخلي سواء على المستوى الجسدي مثل تكيف الجسم على الحرارة او البرودة حسب مكان تواجده او على المستوى النفسي فان لكل شخص طريقته الخاصة في التغلب على المشاكل مثل الاكل او الامتناع عنه او التنزه وغيرها من الطرق التي يطور بها الانسان استجابته لضغوط الحياة والعودة للاستقرار النفسي العادي وهذا النظام من التكيف النفسي هو ما يسمى بنظام الاستباب او الاتزان الداخلي. ص(69)

ولكن ازمة التضخيم تلك في استخدام العقاقير النفسية تعطل نظام الاتزان الداخلي لنا حسب ما كتب فرانسيس واعقبه الكاتب الانجليزي أدوس هكسلي «لقد تقدم البحث الطبي بشكل هائل الى درجه انه لم يعد هناك اناس أصحاء» إذ تحولت الاضطرابات النفسية والعلاج النفسي في زماننا الى موضه يغذيها الاعلام والانترنت،

وتوجد وسائل عدة لتجاوز في فترات الحالة النفسية السلبية ومنها:

1 عدم الاستسلام للحزن واشغال النفس بالإنس مع المقربين والتنزه والترريح عن النفس.

٢ التقرب الى الله

3. ملئ وقت الفراغ بما ينمي الذات ويقوي مرونتها. بالإضافة الى عدم اللجوء السريع للطب النفسي

واعطاء النفس مساحة للتعافي الذاتي. ص(70-76)

### الفصل الثالث: الفراغ العاطفي او الفراغ الوجودي؟ (ص: 79-104)

في السابق كانت العلاقات تبنى او تنتهي تدريجيا عبر فتره من الزمن اما الان فالأمر مختلفا يمكن انشاء علاقة او انهائها بنقره زر وهذا ما وصفه عالم الاجتماع البولندي زيجمونت باومان بالعلاقات الهشة التي اسمها علاقة (الجيب العلوي) اي أنك حينما تحتاجها يمكنك اخراجها لاستخدامها وقت ما شئت فيما شئت وان اردت الاستغناء عنها تخفيها وتمضي. ص(80)

نعلم بدهاءة ان الاحتياج الى الاخرين هو شعور فطري والنفس الإنسانية تميل الى الاستقرار العاطفي والنفسى وهو مقصد شرعي محمود من حيث المبدأ ولكن المشكلة تظهر عندما تحرم تلك الحاجة الفطرية من الاشباع فينشأ ما يسمى بالفراغ العاطفي الناتج عن تأخر سن الزواج وتفكك الروابط الأسرية وهشاشه العلاقات الإنسانية وعده عوامل اخرى. ص(83)

يصف الطبيب النفسي عماد رشاد ان الفراغ العاطفي هو فوجه تظهر داخل النفس يمثلها احتياج لوجود أحدهم بالجوارو وتتفاهم بعدم تمكن الاهل والاصدقاء من التفهم والمشاركة ويوسعها ذلك الجوع

للاستناد والاستيعاب وتغذيتها الافلام والروايات والشروء وأحاديث الاصدقاء . ص(82)

و تدفع جبل الشباب والفتيات الى ملئ فراغهم العاطفي أياً كان شكل هذا الامتلاء او جودته وهكذا يقع الضحية في دائرة مفرغه من المعاني الإنسانية والخبرات الحقيقية و ولعل من اوسع الدوائر وابرزها ما يسمى بخبير العلاقات او استشاري صحه العلاقات او المعالج النفسي الاسري او اللايف كوتش او اي ما كان مسماه فهم الذين تمتلئ بهم وسائل التواصل الاجتماعي فهو شخص يمتلك مجموعه من النصائح التي لا يمل من قائتها ولا يشترط حصوله على اعتماد اكايمي ولا على شهادة معينه من اجل العمل في هذه الوظيفة وبما ان احتياج البشر لا ينتهي فان نصائح هذا الشخص او هو هذا المدرب لا تنتهي كما انها مناسبة للجميع مهما ارتفع سعرها فهي عامه وصلاحيتها ساربه لكل العلاقات افهذا الخبير يمتلك الكثير من الارشادات لتعليمك كيف تبني العلاقات بكفاءة ومهاره ثم يرشدك الى كيفية الحفاظ عليها وحمائتها دون ان تتعلق بها ثم يأخذك معه جوله في نصائح حول كيفية تجديد العلاقات وضخ دماء جديده في نفسيات ومشاعر اطرافها لكن كل هذا في اطار خبراته وتجاربه التي حتما لن تنطبق عليك بشكل تام الامر الذي يجعل الاستشفاء ليس اكيد وربما غير ممكن . ص(85-86)

ولكن يمكن معالجه ذلك الخلل والفراغ العاطفي من خلال الاحتواء الاسري الدافئ وترابط العلاقات العائليه وتقديم جرعات الحنان والعطف والتفاهم للشباب والفتيات منذ الصغر فالنضج العاطفي بالنهاية جزء من عمليه التنشئة . ص(87)

هناك حيله نفسيه نمارسها عندما يشار الى خلق او سلوك سيء فينا فأنا نغزو الخطاء الى الظروف المحيطة بنا التي دفعتنا الى ارتكاب هذا الفعل ونتهرب من القاء اللوم على سلوكياتنا وارادتنا الشخصية في ما يسمى بخطأ الإحالة الاساسي وهذا ما يجعل غياب التربية مبرر كافي ومقنع ليشغل المرء الفراغ عاطفيا بمحاولاته الخاطئة ومغامراته العاطفية المحرمة ويبرر بانها ليست ذنبا وانما هو مجرد ضحية للظروف وللمجتمع، لكن ينبغي ان نقف امام حقيقه مهمه وهي ان المرء المكلف بعد بلوغه يصبح مسؤول عن اعاده تربيته نفسه حسب التعريفات التي يراها صحيحه ،فاذا اردنا ان نبث عن بقيه الاسباب حتى نعالج المسالة بشكل عملي فعلينا ان نرى الصورة كامله حتى يبدو المشهد امامنا مكتملا ونحكم بطريقه سوية ونجد حل لهذه الازمه . ص(90)

أحد مسببات الفراغ العاطفي هو ضعف تقدير المرء لذاته مما يجعله محتاجة دائما للنظر الى نفسه لكن بنظرات الاخرين فشعور المرء دائم بانه ليس كافيا لنيل الحب والتقدير يجعله يركض خلف اي تقدير لذاته من غيره لذاته فيتشوق الى سماع اي كلمه طيبه في حقه ويستجدي اي انسان حتى ينال مراده . ص (90) كذلك يتغذى الفراغ العاطفي وينمو في ظل انسحاب المرء من حياته الاجتماعية فاذا مر الشاب او الفتاه بعلاقه سطحيه يلتقي فيها ببعض اقرانه وزملائي ثم يفرد الى عزلته فنتفرد به افكاره عن الوحدة وعيشه وجوده بل وعيشه الوجود بأكمله، لذلك فان التواصل الاجتماعي الصحي يضمن للإنسان حصوله على العطاء العاطفي المحتاج اليه عبر دوائر دعم من الاصدقاء ما يشغل حيزا ولو بسيطا من الفراغ العاطفي ويساعد على تهدئه فورته والحاجة الملحة على النفس . ص(91)

بالإضافة الى ذلك فان أحد أخطر محفزات الفراغ العاطفي هو فراغ الوقت والذهن فكيف للفراغ ان يملا محيط اما إذا كان هذا المحيط ممثلاً بالفعل . ان صناعه الرفاهية والتقنيات الحديثة التي وفرت في الوقت والمجهود لمن لم يملك شيئا يفعل به بما هو متوفر لديه فأصبح الفراغ وبال على صاحبه وتدميرا لصحته النفسية . ص(92)

ثم تلج الى سبب اخر من اسباب الفراغ العاطفي وهو الفراغ الروحي فعدم وجود صلة قوية بين المرء وربه تترك اثرا في الروح لا يمتلئ بغيره كما يدعوننا للاطمئنان ونفي الوحدة عن قلوبنا فالإيمان القوي يبعث في النفس الخوف ومراقبه الله في الخلوات ويعزز من شعور الانسان بالله والافتقار الى الله والغنى بالله . ص(93) لكن إذا أردنا ان نتناول مسالة (الفراغ) بشكل أعمق وما تتسبب فيه من خواء نفسي للشباب والفتيات فحري بنا ان ننقل من اشكال الفراغ العاطفي الى ازمه اخرى وهي الفراغ الوجودي ففي انهماك الانسان

ان المخ هو أعظم تعبير في الكون عن نظام الأتزان الداخلي سواء على المستوى الجسدي مثل تنظيم الجسم على الحرارة او البرودة حسب مكان تواجده او على المستوى النفسي فان لكل شخص طريقته الخاصة في التغلب على المشاكل مثل الأكل او الامتناع عنه او التنزه وغيرها من الطرق

ازمة التضخيم تلك هي استخدام العقاقير النفسية تعطل نظام الأتزان الداخلي لنا حسب ما كتبه فرانسيس والمحقبه الكاتبة الانجليزي أدوس هكسلي «لقد تقدم البحث الطبي بشكل هائل الى درجه انه لم يعد هناك اناس أصحاء»

ان الاحتياج الى الاخرين هو شعور فطري والنفس الإنسانية تميل الى الاستقرار العاطفي والنفسي وهو مقصد شرعي محمود من حيث المبدأ ولكن المشكله تظهر عندما تحرم تلك الحاجة الفطرية من الاشباع فحينها ما يسمى بالفراغ العاطفي

ان الفراغ العاطفي هو فجوه تظهر داخل النفس يمثلها احتياج لوجود أحدهم بالحوار وبتفاهم وعدم تمكن الاهل والاصدقاء من التفهم والمشاركة وبوسعها ذلك الجوع للاستناد والاستيعاب وتغذيتها الافلام والروايات والشروء وأحاديث الاصدقاء

في التفاصيل اليومية دون التفكير في الصورة الاكبر فهو اما في رفاه مطلق ولكن لم يجد للطمأنينة سبيل فأضطر للجوء الى عيادات الاطباء النفسيين وابواب المدربين والاختصاصيين واما في معاناة دائمة دون ان يعرف ما الغاية اصلا من مواجهه تلك التحديات. ص(93-95)

هذا الشعور الذي يعتري النفس حينما لا يرى المرء جدوى من حياته ويمالوه الشعور بالاغتراب ويغيب عنه المنطق فيما يحدث في العالم من احداث وحروب ومجاعات فيرى ان الكون يسير في عبثه الى العدم حينها يختار المغترب شاب المبالاة ام فتاة اللامبالاة في مراقبه لحياته واو الحزن او فقدان الإنسانية وفي ظل غياب الدور الرئيسي للدين في الإجابة عن التساؤلات الكبرى نجد كثير من الشباب متخبطين لا يعرفون الهدف من وجودهم بالأساس فتضاءلت قدرتهم على مواجهه التحديات. ص(96)

ومن ثم وفي ظل البعد عن الحق والحقيقة وفي ضياع المعنى والغاية يسطع نجم العدمية ويظهر الانسان المادي الباحث عن المتعة المتألم رغم اللذة ويعقب عماد رشاد على ذلك قائلا ذلك الجوع الذي يصبغ افعال فنشعر احيانا بدرجة من درجات القلق الوجودي ... درجة من درجات الاكتئاب الوجودي ... درجة من درجات انعدام الاتزان ... درجة من درجات التفكير والضيق غير المبرر لأننا لم يشبع من تلك الحاجة الداخلية للرضوخ والاستسلام والانهازم وللانحصار والتذلل بل ان كثيرا من مشكلاتنا وتعثرات النفسية ما هي الا الهاء عن مواجهه هذا الاحتياج الشديد والجوع الشديد لله. ص(100)

ويمكن السبب الرئيسي في الفراغ الموجود في نظر الدكتور عبد الوهاب المسيري بنسيان الله عز وجل وهو الركيزة الأساسية لكل شيء فالتواصل بين الناس لضمان معرفه ان الحقيقة حقيقة فسيان الانسان لله يعني ان ركيزة الكون كلها تنتهي فينسى ذاته، ربما اذن نقول ان الحياة يعني الاضطلاع بالمسؤولية لكي يجد الانسان الإجابة الصحيحة لحل مشكلاته ويحقق المهام التي تفرضها على كل شخص بصفه مستمرة، أخبرنا فيكتور فرانكل في كتابه الشهير للعلاج بالمعنى (فاذا كان الانسان يبحث عن المعنى في فالمعنى اذن من منبع غير الانسان وليس امرا نبتدعه بأنفسنا)، هل يمكن اذا ان يكون الانسان هو المعيار لكل شيء؟ يقول المفكر الالماني كارل سميت عن تأليه الانسان وجعله في مركز الكون ( ليست العلمنة في جوهرها اكثر من عملية نقل الايمان الانساني من الحي اللاهوتي الى احياز اخرى ، وليست العلمانية التي نحياها اليوم بوصفها رؤيه عامه للعالم حصيلة قطعيه جذريه مع الايمان الديني الغيبي كما يدعي لنفسه بل ابدالاً للمضامين الإيمانية بحيث باتت تتعلق بعالمنا المباشر اذا انه من الممكن ان يتحول ما هو في اعتبار الانسان مرجعيه مطلقه واخيرة وان يستبدل الله بعوامل اخرى ارضيه وديوية هذا ما اسمي علمنة)، فما السبيل للخروج من هذا المأزق؟ اذاً من هنا نرى ان الايمان بقوله عز وجل (أَفَحَسِبُّتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَىٰ نَا لَا تُرْجَعُونَ)، [سورة المؤمنون 115] هو سبيل النجاة الذي لم يجد المرء راحة نفسه وصلاح باله وطمأنينة قلبه الا في ظلال طاعة الله وانس القرب منه. ص(101-102)

## الفصل الرابع: السوشيال ميديا؛ أصل كل الشرور (ص: 105-132)

تمتلى صفحات التواصل الاجتماعي بنصائح لتربيته الاطفال وارشادات للشباب لمواجهه الظروف الحياة، ومنشورات عن الصحة النفسية والسواء النفسي المثالي ومنشورات ضد التمر ودورات للوصول الى حالة رائعة من القدرة على اداره الذات وتدريب المشاعر ومهارات التفكير والتفكر، ربما يكون للسوشيال ميديا فوائد جمة بالفعل هذا الامر اوضح من ان ينكره أحد لكن ثمة جانب مظلم في طبيعة السوشيال ميديا لا يخبرنا الكثيرون عن اضراره علينا وقد كتبت حين توينج استاذ علم النفس الأمريكية « الجيل الناشئ مهووس بالأمان النفسي والشعوري هؤلاء لا يعتقدون انهم ينبغي ان يتم حمايتهم من الاعتداء الجنسي وحوادث السيارات فحسب وانما من اي شخص لا يتفق معك على وسائل التواصل الاجتماعي» وسنعرض في هذا الفصل الاثر السلبي للسوشيال ميديا على صحتنا النفسية وكيف تعزز هذه الشبكات من هشاشة جيل بأكمله في خمس نقاط

١ تعزيز النرجسية

لعل من اوسع الدوائر وابرزها ما يسمى بخبير العلاقات او استشاري صحة العلاقات او المعالج النفسي الاسري او اللابيه كوتش او اي ما كان مسماه فهم الذين تمتلئ بهم وسائل التواصل الاجتماعي

هو شخص يمتلك مجموعه من النماذج التي لا يمل من قائمها ولا يشترط حصوله على اعتماد اكاديمي ولا على شهاده معينه من اجل العمل في هذه الوظيفة وبما ان احتياج البشر لا ينتهي فان نماذج هذا الشخص او هو هذا المدرب لا تنتهي كما انها مناسبة للجميع مهما ارتفع سعرها فهي عامه

لكن يمكن معالجه ذلك الخلل والفراغ العاطفي من خلال الاحتواء الاسري الدافئ وترابط العلاقات العائلية وتهديم جرعات العنان والعطف والتفاهم للشباب والفتيان منذ الصغر فالنضج العاطفي بالنهاية جزء من عملية التنشئة

ان المرء المكلف بعد بلوغه يصبح مسؤول عن اعاده تربيته نفسه حسب التعريفات التي يراها صحيحه، فاذا اردنا ان نبحث عن بغيه الاسباب حتى نعالج المسألة بشكل عملي فعلياً ان نرى الصورة كامله حتى يبدو المشهد امامنا مكتملاً ونحكم بطريقه سوية ونجد حل لهذه الازمه

تنبأ ويليام كامبل الاستاذ بجامعة جورجيا الأمريكية في كتابه وباء النرجسية ان الانترنت سيغزو العالم يقول كامبل (سمح الانترنت للعامّة ان يأخذ شعار عبر عن نفسك الى مراحل جديدة تماما عبر المدونات الشخصية وصفحات الفيسبوك وتسجيل الفيديوهات هذا التعبير عن الذات ربما يكون طبيعياً إذا كان هذا الامر ذا فائدة ولكننا نعلم ان هذا ليس حقيقياً ولكننا نعرف وناسا يعبرون عن أنفسهم ويتكلمون لأنهم يريدون ان يفعلوا ذلك لا لأنهم يساهمون بتقديم اي شيء نافع) ص(107).

يمكننا إذا النظر الى السوشيال ميديا بعين ناقدة لنقول بكل ثقة انها احدى أكبر ادوات تعزيز النرجسية في التاريخ ان لم تكن اخطرها والنرجسية هي مصطلح مشتق من اسطوره يونانية ملخصها ان الانسان يحب نفسه بطريقة مبالغ فيها فهي (حب مفرط للذات او تركيز مفرط على الذات). ص(108)

لا شك ان هناك رغبة للشعور بالتقدير والاعجاب وهذه حاجة انسانية فطرية يوضحها بجلاء الفيلسوف الفرنسي ألان دو بوتون في كتابه (قلق السعي الى المكانة: الشعور بالرضا او المهانة)، إذ يذكر ان موقع المرء في المجتمع ونظرات الناس اليه وشعوره بالتقدير والاحترام هي رغبة انسانية اساسية تتحكم في حياة الانسان وقد اعتبرها الاقتصادي الانجليزي ادم سميث: (المقصد العظيم للحياة الإنسانية).

ولذلك فان السوشيال ميديا كما تقرر سوزان جرينفيلد الباحثة بجامعة اوكسفورد أقرب ما تكون لحاله ادمانيه لا يستطيع الانسان التخلص منها بسهولة، (فان لها جاذبية متأصلة في محفز بيولوجي بداخلنا من الصعب السيطرة عليه بشكل طوعي). ص (109-110)

وإحدى تجليات النرجسية عند جيل المراهقين والشباب هي ما نشاهده من الاهتمام المفرط بالذات مقابل تهميش قضايا الامه الإسلامية، فكما يصف كريستوفر لاش الشخصية النرجسية بانه (يهمل التاريخ ويغرق في التفاصيل الشخصية على المستوى اليومي). ص(111)

يقول ثيودور زورن استاذ التواصل المؤسسي بجامعة نورث كارولينا: «اننا نقدر التغيير، ننفق عشرات الثواني والدقائق والساعات في هوس البحث عما هو جديد وصرنا كائنات تعبد السرعة: القهوة الفورية، الفيديو الفوري، والاشباع الفوري لاحتياجاتنا» نريد ان نجهز كل شيء في أسرع وقت، هذه الحالة من التغيير المستمر اصبحت هوسا لدينا فقد أصبح التغيير قيمه بذاته نسعى اليه كل دقيقه وان ثقافة التغيير المستمر هذه مضره للإنسان: (السمة الملموسة لثقافة التغيير هي انه لا يوجد امر طويل المدى ... وهذا امر يفسد الثقة والولاء والالتزام المتبادل وبسبب تحول كل مؤسساتنا ومجتمعاتنا الى حاله مستمرة من التغيير اصبحت افكارنا تتطاير بسرعة غير يقينية غامضة بتعبير كارين فاريس الكاتبة الأسترالية. ص(112-113)

احدى الاثار السيئة للتغيير المستمر هو فقداننا للتركيز العميق طويل الامد وشل قدرتنا على التأمل نظرا لما تحيطه بناء الرسائل السريعة والاشعارات من شلالات متواصلة من التشتت والبعد عن التأمل الذاتي وحتى اذا نجحنا في المحافظة على بعض مساحات التأمل الذاتي فان الأجهزة الحديثة مصممه بصورة تركز فقط على انجازات الآخرين ومن ثم تجعلنا نقارن كثيرا بين انفسنا وبين غيرنا وقد وصفها الكاتب مارك مانسون «بالملهيات الغير مثمرة والتي تعمل ضد الإنتاجية ... انها تخلق عملا اكثر بما تستبدل» عوضا ان وسائل التواصل الاجتماعي تعزز من مشاعر القلق والاحساس بالضغط و اضعاف التركيز مما يجعل من عقولنا هشة وضعيفة. ص(114-115)

بكل اسف فان حياتنا الان يتم رسمها بواسطة السوشيال ميديا طموحاتنا، احلامنا، اهدافنا، معاييرنا، مشاريعنا المستقبلية، أفكارنا، تصوراتنا عن الحياة، كلها يتم صياغتها وفق السائد في السوشيال ميديا ولهذا نقول فرانسيس بوث (في عالم السوشيال ميديا نحن لا نحدد اهدافنا بأنفسنا بل يتم اجبار تفكيرنا

ان التواصل الاجتماعي الصحي يضمن للإنسان حصوله على العطاء العاطفي المحتاج اليه عبر دوائر دعم من الاصدقاء ما يشغل حيزاً ولو بسيطاً من الفراغ العاطفي ويساعد على تهدئة فوريته والحاجة الملحة على النفس

**أخطر محفزات الفراغ العاطفي هو فراغ الوقت والذهن فكيفه الفراغ ان يملا محيط اما إذا كان هذا المحيط ممتلئاً بالفعل**

من اسباب الفراغ العاطفي وهو الفراغ الروحي فعدم وجود صلح قوية بين المرء وربه تترك اثرا في الروح لا يمتلي بغيره كما يدعوننا للاطمئنان ونفهي الوحدة عن قلوبنا

**الإيمان القوي يبعث في النفس الخوف ومراقبه الله في الخلوات ويعزز من شعور الانسان بالله والافتقار الى الله والغنى بالله.**

فحري بنا ان ننتقل من اشكال الفراغ العاطفي الى ازمه اخرى وهي الفراغ الوجودي ففي انهماك الانسان في التفاصيل اليومية دون التفكير في الصورة الأكبر فهو اما في رفاه مطلق ولكن لم يجد للطمانينة سبيل فأضطر للجوء الى محادثات الأطباء النفسيين وابواب المدربين والاختصاصيين



على سلوك مسار معين).

بناء على هذه التطورات يبدأ الشاب أو الفتاه في رسم صورته معينه لمفهوم النجاح وفي الغالب يسعون الى تحقيق هذه المعايير من اجل الشعورى بنجاح أنفسهم لكن ما الذي يحدث للمراهق او للشباب عندما يفشلون في النجاح وفقا لهذه المعايير؟ في الغالب يدخلون في دائرة من الياس لأنهم فشلوا فيما نجح فيه الاخرين للأسف هذا التصور الخطر للنجاح منتشر بشده اذ ترسم لنا السوشيال ميديا طريقا واحدا للوصول لهذا النجاح الامر الذي حول الفرد لفرد لاهث يريد ان يصبح فقط ما يراه على السوشيال ميديا. ص(122)

ان الافكار في السوشيال ميديا مصنوعة من ورق قابلة للتحويل في اي وقت ومستعدة للتكيف في اي موقف وجاهزة للاستبدال متى اراد صاحبها. فلا ينبغي عليك ان تخسر احدا الجميع اصدقائك والمحتوى الذي تقدمه لا ينبغي ان يكون حساسا لأي جهة او طرف. في هذا الإطار يقول المدون والمترجم المصري يحيى محمود (ثمة نموذج منحط للنجاح تحركه فكرة تقول ينبغي ان لا تغضب احداً يجب ان تكون حبيب الجميع. احذر من التصنيف وكن مراوفاً كدبلوماسي ووفق هذا النموذج يراد للإنسان كي ينجح ان يكون بليدا بلا راي ولا موقف ولا شعور ولا يعرف معروفا او ينكر منكرا. ص(126)

يمكننا إذا ان نتصور إثر ذلك الامر على هشاشة نفسيتنا كم نتصور بالون ممتلئ بالهواء فهو دائما وابدا بحاجة ضخ الهواء بداخله كي يبقى منتفخاً وصحياً لكنه إذا ما تعرض لأصغر ثقب الاهمال (كلمه واحده فقط) ستقوم بإتلاف البالون بأكمله. ص(127-128)

ومن اجل تجنب اضرار السوشيال ميديا وراحه عقلك ونفسيتك من اضرارها فإنني ارى رأياً في هذا الامر هو تجربتي التي أومن بها وادعو الناس اليها الا وهي اغلاق جميع منصات السوشيال ميديا لفته لا تقل عن شهر أكثر من مره في السنة الواحدة اذ انه لا يفصل احدا عن السوشيال ميديا الا ويفرح لذلك فرحا شديدا وما رأيت احدا في حياتي قط ندم انه اتخذ قرار الانفصال عن السوشيال ميديا. ص(129)

اضافه الى اضرار السوشيال ميديا الجمه فأنها تؤثر على علاقتنا مع القران وتقل مساحات التأمل والمراجعة الذاتية لبناء علاقة جاده مع القران الكريم التي تعزز مفهوم تربيته النفس على تعاليم القران وهو امر لا يمكن تحقيقه الا بالالتزام بالمراجعة والعرض اليومي لنفسك على القران الكريم، وان هذا العرض المتواصل والمنظم لنفسك ولتفاصيل حياتك على القران ثم الالتزام بنصائح القران وتحويلها الى عمل يومي منتظم يخلق مع الزمن شخصيه تتصرف في كثير من مواقفها على منهج القران دون تكلف او عنت.

وليكم خطوات عمليه لكي نحافظ على مساحات التأمل الذاتي من تغول الهوائف الذكية:

١ اوقف كل الاشعارات او التنبيهات.

٢ قلل من حده الالوان في شاشه جهازك لتقليل شد انتباهك نحوها وأوقف الاتصال التلقائي بين هذه

البرامج وبين الانترنت.

٣ عود نفسك ان تركز على مقاله واحده او معلومه ذات صله باهتماماتك. ص(130-131)

## الفصل الخامس: لا تحكم على الآخرين! (ص: 133-146)

نحن بصفتنا بشر كائنات أخلاقية اساسا ميزنا الله بالعقل واكرمنا به سبحانه فنعرف الخير والشر ونميز الصحيح من السقيم ونفرق بين الصواب والخطأ ونؤمن بالحق ونكفر بالباطل فلو اختلطت كل هذه المفاهيم بعضها مع بعض وصار الخير كالشر والباطل كالحق والمزيف كالحقيقي وجب علينا النصح و قبول النصيحة ولكن اذا وجهت نصحك الى جيل المراهقين الحالي فإنك ستسمع عبارته (انا حر ،انشغل بنفسك) ولعل هذا هو بالضبط ما اشار اليه سيدنا عبدالله بن مسعود رضي الله عنه فيما قال (ان من ابغض الكلام عند الله ان يقول الرجل للرجل اتق الله فيقول عليك نفسك). ص(133)

انا فطرية، ان اقامه الاحكام الأخلاقية على العالم هو امر فطري مركز بداخل كل انسان كما تؤكد مروه عزب استاذة علم النفس بجامعة كاليفورنيا هذا الامر في مقالها بعنوان لماذا من المستحيل ألا نحكم على الناس؟ بقولها جرب معي هذا التمرين البسيط انظر الى هذه الكلمات ولكن لا تقرأها هل يمكنك فعل

في ظل البعد عن الحق  
والحقيقة وفي ضباب المعنى  
والغاية يسطع نجم العدمية  
ويظهر الانسان المادي الباحث  
عن المتعة المتألم رغم اللذة

يكمن السبب الرئيسي في  
الفراغ الموجود في نظر  
الدكتور عبد الوهاب  
المسيري بنسيان الله عز وجل  
وهو الركيزة الأساسية لكل  
شيء،

نسيان الانسان لله يعني ان  
ركيزة الكون كلها تنتهي  
فينسى ذاته

يقول المفكر الالمانى كارل  
سميبت عن تأليه الانسان وجعله  
في مركز الكون ( ليس  
العلمنة هي جوهرها اكثر من  
عملية نقل الايمان الانساني من  
الحي الالهوتي الى احياز اخرى

ليس العلمانية التي نجحنا  
اليوم بوصفها رؤية عامه للعالم  
حصيلة قطعه جذريه مع  
الايمان الديني الغيبي كما  
يدعي لنفسه، بل ابدال  
للمضامين الإيمانية بحيث باتت  
تتعلق بعالمنا المباشر اذا انه  
من الممكن ان يتحول ما هو  
في اختبار الانسان مرجعيه  
مطلقه واخيرة وان يستبدل الله  
بعوامل اخرى ارضيه ودنيوية  
هذا ما اسمي علمنة).

ذلك من المستحيل ان ينظر احدا منا الى الكلمات ولا يقرأها وبطريقه مماثله من المستحيل ان تقابل احدا ويكون انطباعك وحكمك عليه صفرًا، إن ادمغتنا الواعية واللاواعية مبرمجه بطريقه طبيعية لتصدر احكاما على كل شيء لكن للأسف يبدو ان محو فكرة الحكم بكليتها سائدة بين جيل المراهقين والشباب الحالي ويريد الشباب ان يفعلوا ما شاءوا وقت ما شاءوا بدون راجع ولا وازع والويل كل الويل لمن يفكر ان يرد الناس الى الحق والى ميزان الشريعة. ص(134-135)

تخبرنا مارشا لينهيان استاذة علم النفس بجامعة واشنطن حول ثقافة تعزيز عقلية اللا حكم ان هناك نوعين من الاحكام الحكم الذي يميز والحكم الذي يقيم فالاحكام التي تميز وهي الاحكام التي تصف وقائع الاشياء كحكمنا وتميزنا للذهب ذو العيارات الخالصة والعيارات المغشوشة وكذا حكم القضاة على القضايا اياها مخالف للقانون واياها موافق اما الاحكام التي تقيم فهي الاحكام التي تضيف حكمنا الاخلاقي ورؤيتنا للأفعال كوصف شيء جيد ام سيء، خير ام شر، اخلاقي وغير اخلاقي. ص(136)

ثم قدمت لنا لينهيان نموذج لعقلية الاحكام الطاغية في عالمنا الحديث بسبب الثقافة الراس ماليه العالمية التي ترفع قيمة التسامح الى مستوى التقديس والتي توجب ترك احكامنا التقييمية على الاشياء والنظر للعالم كما هو دون محاولة وصفه او اضافة صيغه أخلاقية، وترى بهذه الطريقة اننا سنتقبل أنفسنا كما هي عليه وسنتقبل الجميع كما هم عليه ونعيش جميعا في بيئة من التسامح والرقي والتحضر حسب ما تزعم تلك العقليات هذه الثقافة من اللا حكم تسببت في توليد حساسيه مفرطه لدى قطاع كبير من الشباب والفتيات تجاه الحكم عليهم بواسطة الناس فلجا كثير من الشباب الان الى الاندماج في المجتمعات والمساحات التي توفر لهم مناخا لا يتعرض فيه أحد لاحد ولا ينصح فيه شخصا شخص وتغيب فيه تماما معاني النصح والارشاد نرى لجوء جيل الشباب الى المساحات الأمنة والتي تعني الحماية من اي فكره معاديه او سلبيه فحتي النقد البناء والنصيحة الصادقة غير مسموح بها في هذه المساحات. ص(136-138)

في هذا السياق تظهر ازمه اخرى غير ازمه التسامح مع المنكر وهي ان النفس تتعود على هذه الحالة من عدم تحمل مسؤولية سلوكها وافعالها والتهرب من مواجهتها بأخطائها وهذا الهروب الدائم من محاسبه النفس يجعل المرء ضعيفا امام اي نقد يتوجه اليه مما ينتج جيلا يعاني من المراهقة النفسية ويتأذى من ادني اشاره سلبيه له حتى بعد تخرجه من الدراسة الجامعية واندماجه في سوق العمل. ص(139)

الحل إذا هو ان نقيم احكاما صحية نتقهم حال الشخص وتخطبه بأسلوب حسن وتقع في الإطار الاخلاقي للدين لا في إطار الاهواء الشخصية ولا توصم احكامنا الاشخاص لبقية حياتهم وتظل في احكامنا مساحة للخطأ والمراجعة والخذ والرذ وهي الضوابط التي اشار اليها جريج هنريك حتى نقيم احكاما سليمة وصحية. ص(142)

وقد اشار سلفاً من نبينا صلى الله عليه وسلم الى خطورة ترك فريضه الامر بالمعروف والنهي عن المنكر وان مجالسه الناس بدون نصحهم وتقويمهم وارشادهم الى الخير يعني هلاك المجتمع باسره لا الفرد وحده. ص(143)

## الفصل السادس: مشاعرك الداخلية: أسوأ حكم في حياتك؟ (ص: 147-162)

يرى الفيلسوف الفرنسي ان مشاعر البشر الداخلية هي الاقدر على تغييرهم وتحريكهم وتوجيههم فبدأ في توجيه القادة ورجال السياسة وحركات التغيير الى مخاطبة المشاعر لا مخاطبة المنطق كأنه ينادي: ايها الراغبون في التغيير لا تخاطبوا العقل ولكن خاطبوا الناس بالعواطف واحاسيسهم الداخلية وانتقل هذا التصور بأهمية المشاعر من الفلسفة والفكر الى عالم السياسة والتغيير ثم الى عالم الاقتصاد والشركات فقد نجح هذا المبدأ على جميع الاصعدة واصبحت ثقافتنا المعاصرة تعظم المشاعر بشكل غير مسبوق في التاريخ الانساني لكن جوناثان هايدت يرى حول مبدا تعظيم المشاعر فيقول ان مشاعرنا دائما ملحه بداخلنا لكنها في الواقع ليس جديرة بالثقة على طول الخط فمشاعرنا غالبا ما تشوش علاقاتنا الحقيقية

نرى ان الایمان بقوله عز وجل  
(أَتَحْسِبُ أَنَّمَا  
خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ  
إِلَىٰ نَا لَا تُرْجَعُونَ)، [سورة  
المؤمنون 115] هو سبيل  
النجاة الذي لم يجد المرء راحة  
نفسه وصلاح باله وطمأنينة قلبه  
الا في ظلال طاعة الله وانس  
القرب منه

ربما يكون للسوشيال ميديا  
فوائد جمة بالفعل هذا الامر  
اوضح من ان ينكره أحد لكن  
ثمة جانب مظلم في طبيعة  
السوشيال ميديا لا يخبرنا  
الكثيرون عن اضراره علينا

كثيرة حين توبخ استاذة علم  
النفس الأمريكية « الجيل  
الناشئ مهووس بالأمان  
النفسي والشعوري هؤلاء لا  
يعتقدون أنهم ينبغي ان يتم  
حمايتهم من الاعتداء الجنسي  
وحوادث السيارات فحسب  
وانما من أي شخص لا يتفوق  
معك على وسائل التواصل  
الاجتماعي

يمكننا إذا النظر الى السوشيال  
ميديا بعين ناقدة لنقول بكل  
ثقة انها احدى أكبر ادوات  
تعريض النرجسية في التاريخ ان  
لم تكن اخطرها والنرجسية هي  
مصطلح مشتق من اسطوره  
يونانية ملخصا ان الانسان  
يجب نفسه بطريقه مبالغ فيها

هناك رغبة للشعور بالتقدير  
والاعجاب وهذه حاجة انسانية  
فطرية يوضحها بلاء الفيلسوف

وتسلبنا البصيرة العميقة وتسبب ضررا في علاقتنا وتقودنا الى الضلال. ص(148-149)

احدى صور التطرف في تعظيم المشاعر في عصرنا الحديث هو تصور الزواج بشعور واحد فقط وهو الحب وعلى اساس الحب يكون الزواج ناجحا ام فاشلا ويكون الاختيار موقفا او تالفا وبسبب هذا التمحور حول المشاعر صار ينظر الى فكرة الزواج انها مجرد أعباء لأنه وفق ثقافة تعظيم المشاعر ان الانسان يختار شريك حياته بناء على الانفعالات اللحظية المتحمسة كالانبهار والاثارة والرغبة الملحة في ملء الفراغ العاطفي وهذه المشاعر لا تبنى عليها علاقة طويلة الامد الامر الذي يجعل جيل الشباب يرون ان حاجتهم يمكن ان تتحقق من خلال علاقات عابرة وغير مكلفة . ص(152-153)

بسبب حاله تهيج المشاعر الدائمة وتعظيمها في عصرنا الحديث اختلط مفهوم الاعجاب والحب لدى كثير من شبابنا فالإعجاب يركز على جوانب ايجابية معينة في الشخص المعجب به فحسب، وبخفي جميع الجوانب الاخرى ولذا فانه يزول إذا تم التعرف على الشخص المعجب به عن قريب. اما الحب فيعني الاعتراف بالنقص الموجود لدى الطرف الاخر وقبوله بشكل كلي في الوقت ذاته. ص (156)

ومن هنا فأنا ندعو أنفسنا الى التريث قبل إطلاق وصف الحب على اي مشاعر تظهر علينا بل نمحص اعجابنا المبدئي بالمزيد من التدقيق حتى يتبين انه حقيقي غير ناتج عن انطباع خادع فالشكل وحده لا يكفي للشعور بالامتلاء بالحب وتحديد شريك الحياة فالحب هو السكينة والطمأنينة والراحة في احضاني من تحب وفيما يتعلق بدوام وصحة العلاقة طويله الامد فالقشرة الخارجية سرعان ما تقعد تميزها وسط المعايير الابقى والاقدر على الاستمرار لا المؤقتة والمزيفة. ص(157-162)

### الفصل السابع: مخدرات الشغف (ص: 163-174)

نرى كثير من المتحدثين على شاشة اليوتيوب ومواقع التواصل الاجتماعي يخبرون الناس بان يتبعوا شغفهم وان الشغف هو العنصر الوحيد الذي يفرق بين الانسان الناجح والفاشل ويضربون المثل بالكثير من الأشخاص الناجحين وان سبب نجاحهم انهم يملكون شغفا خياليا والشغف سيحولك لأسنان مبدع ذي طاقة رهيبه وان حياتك ستتحول 180 درجة اذا سرت وراء شغفك وانهم بدؤوا من الصفر وعاشوا ظروف حياة قاسية ويسردون حكاياتهم الأسطورية وكيف انهم تخلوا عن متع كثيرة من اجل التمسك بطموحهم ثم يشجعون الناس بتخطي العقبات وعدم التخلي عن طموحاتهم وانك اذا عملت ما تحب فلن تحتاج الى العمل طوال حياتك وغيرها من الخطابات التحفيزية التي تجعل المشاهد في حالة من النشوة. ص(163-165)

ان هذه الشخصيات تخبر الناس بأن يتبعوا شغفهم واحلامهم ومشاعرهم لا قدراتهم وإمكانياتهم والفرص التي امامهم وعندما يريدون ضرب مثال لحالة سارت وراء شغفها حتى حققت أموال طائلة وشهرة كبيرة يعطون امثلة لرجال اعمال كبار تقانوا في عملهم واجتهدوا حتى وصلوا الى ما وصلوا اليه ، وانك انت السبب وراء فقرك لأنك فاشل وبليد فهم لا يلومون النظام الفاسد ولا الا مساواه الاجتماعية وسوء توزيع الثروات وسوء قوانين العمل ،فهم يتناسون فكرة ان انتشار اسرة من الفقر الى الطبقة المتوسطة او من المتوسطة الى العليا هو امر عسير جدا ولا يحدث بشكل دائم وهذا ما اكدته مجلة vice الكندية في تقرير لها بعنوان (متأسف، ولكن ان تولد غنيا لايزال يؤدي الى نجاح اكبر من الاجتهاد في المدرسة ) فالتعليم والشهادة مهم لكن غير كافي لترقية الناس القادمين من خلفية فقيرة اجتماعيا ص(166)

تكمن المشكلة هنا في ان الشخص يصبح لديه اعتقاد بانه اذا لم يحقق شغفه فهو شخص فاشل ففي البدء تتوقد روحه بالحماس ويعيش شعور النشوة فتشتعل جوارحه للسعي في تحقيق الشغف والوعود التي قدمها المحدثون التحفيزيون فكأنه تعاطى جرعة من المخدرات الوهمية التي رسمت له عالم سعيد متفائل ويسعى للوصول كما وعدة المحفزون في النهاية، ثم في اللحظة التي يقرر فيها النزول الى ارض الواقع تنهار معنويات الشخص بالكامل فلم يعد هناك متحدث تحفيزي ولم يجد نفسه محاط بأكوام من الأموال ولأعاصفه من التصفيق الحاد على أدائه الدؤوب بل انه على النقيض تماما فيجد ان الواقع مرير وصعب وسوق العمل ملي بالمشاكل والمتاعب وخسر أمواله ويعود لنقطة الصفر او حتى يدخل في دوامة

الفرنسي الآن ذو بوتون في كتابه (فلق السعي الى المكانة: الشعور بالرضا او المهانة)

ان السوشيال ميديا كما تقدر سوزان جرينفيلد الباحثة بجامعة اوكسفورد اقرب ما تكون ل حاله ادمانيه لا يستطيع الانسان التخلص منها بسهولة، ( فان لها جاذبية متأصلة في محفز بيولوجي بداخلنا من الصعب السيطرة عليه بشكل طوعي)

اننا نهدس التغيير، ننفق مخدرات النواحي والدقائق والساعات في هوس البحث عما هو جديد وصرنا كأننا نحب السرعة: القهوة الفورية، الفيديو الفوري، والأشياء الفورية لاحتياجاتنا

هذه الحالة من التغيير المستمر اصبح هوسا لدينا فقد أصبح التغيير قيمه بذاته نسعى اليه كل دقيقة وان ثقافة التغيير المستمر هذه مضرة للإنسان

السمة الملموسة لثقافة التغيير هي انه لا يوجد امر طويل المدى ... وهذا امر يفسد الثقة والولاء والالتزام المتبادل وبسبب تحول كل مؤسساتنا ومجتمعنا الى حاله مستمرة من التغيير اصبح افكارنا تتطير بسرعه خيره يقينية خامضة بتعبير كارين فاريس الكاتبة الاسترالية.

احدى الآثار السيئة للتغيير

الديون وهذه ليست حالة واحدة وانما 90% من المشاريع الناشئة والاعمال الصغيرة تنتهي بالفشل كما وضحت الصحفية بجريدة the new York Times إيرين جريفيث في مقالها بمجلة Fortune فعندما يبدأ الافاقه من مخدرات الشغف فانه يجد ان أحلامه تحطمت على صخرة الواقع فبدلا من ان يجد نفسه محقق لشغفه فيجد انه يعمل في وظيفتين من اجل سداد ديونه وفواتيره ويدخل في دوامة من الياس والإحباط التي تنتهي بالاكتاب ويفقد الثقة في نفسه وفي أي عمل في حياته وحتى يفقد الثقة بانه قادر على اعالة أسرته ص(166-169)

ويشير دان لوك اليوتوبير الأمريكي الى (ان ملاحقة شغفك امر جائز ولا اشكال فيه بل هو امر مشروع ويزيد من فرص نجاحك وتقديرك لذاتك لكن لا يمكن ان تبدأ به حياتك إذ إن تحقيق الشغف ليس هدفا اوليا بل هو اخر خطوات السلم فيقول لوك ليس لديك الحق ان تتكلم عن الشغف قبل ان تكون قد امنت معيشتك ،اذا لم تستطع دفع فواتيرك ولم تكن داعما لعائلتك ولم تكن زوجا او زوجة جيدة داعمة لأطفالها فليس لديك الحق في اتباع شغفك فاتباع الشغف لا يعني انك ستحظى بحياة ناجحة بل يعني قيامك بما يريحك ويوافق هواك وهذا لا يجني المال انت تحتاج الى تضحية )، لذلك يجب ترتيب الأوراق ونسال انفسنا ما فائدة الشغف اذا لم تجد ما يسد رمقك ؟ وفي المقابل رسم نيويورك طريق أكثر واقعية للعمل والتوظيف ضمن اطار الواقع المرير ونصائح من اجل التكيف مع هذا الواقع دون الاستعلاء عليه او تجاوزه، اما الإعلامي مايك رو فقد أشار الى ان نصيحة اتبع شغفك هي نصيحة كارثية فعندما يتبع الناس شغفهم تفوت عليهم كل الفرص التي لا يعرفون انها أصلا موجودة ص(170-171)

يمكننا استبدال خطابات الشغف البائسة بخطوتين عمليتين:

الأولى: وهي التطوير المستمر لمهارتك والتعلم الدائم بلا توقف والبحث عن الفرص لا الشغف فكلما

زاد علمك ومهارتك زادت فرص الحصول على دخل أفضل

اما الثانية: فهي تحقيق التوازن في أربع دوائر في حياتك:

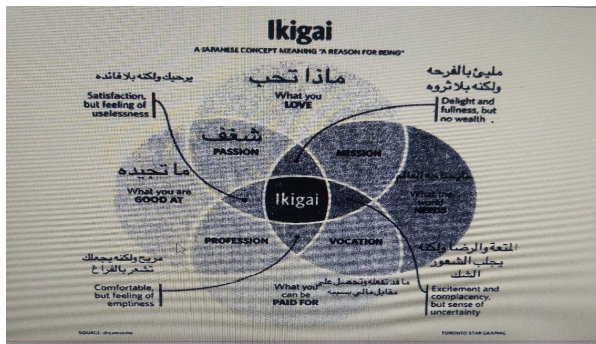
1-دائرة الشغف واهتماماتك الشخصية

2-دائرة العمل والكسب والدخل

3-دائرة المهارات والامكانيات

4-دائرة الرسالة والدعوة المطلوبة منك دنيا

وهنا يمكننا الاستفادة من نموذج(إيكيجاي)ويعني ما يستحق العيش من اجله ويتكون من أربع دوائر



الدائرة الأولى: هي ماذا تحب وتتكون من الأشياء التي تغمرك بالسعادة ويشع قلبك بالحب كلما كانت موجودة

الدائرة الثانية: هي ماذا تحب وتتكون من المهارات والموهب التي تمتلكها ووجدت فيك بشكل طبيعي

دون ان تحاول تمييزها

الدائرة الثالثة: هي ما تفعله وتجنبي بواسطته المال وتوفر متطلبات المعيشة

الدائرة الرابعة: وهي ماذا يحتاج العالم أي التأثير الذي تريد ان تضحي من اجله وتشعر بالمعنى عند

القيام به

وعندما يتم ملئ الأربعة الدوائر من خلال عمل واحد حينذاك يصل الانسان إلى قمة تحقق الذات

المستمر هو فقداننا للتركيز العميق طويل الامد وشل قدرتنا على التأمل نظرا لما تحيطه بناء الرسائل السريعة والاشعارات من شلالات متواصلة من التشعب والبعث عن التأمل الذاتي

بكل اسهفه فان حياتنا الآن يتم رسمها بواسطة السوشيال ميديا طموحاتنا، احلامنا، اهدافنا، معايرنا، مشاريعنا المستقبلية، أفكارنا، تصوراتنا عن الحياة، كلها يتم صياغتها وفق السائد في السوشيال ميديا

ثمة نموذج منط للنجح تحركه

فكرة تقول ينبغي ان لا تغضب

احداً يجب ان تكون حبيب

الجميع. احذر من التصنيف

وكن مراوفاً كدبلوماسي

ووفق هذا النموذج يراى

للإنسان كى ينبج ان يكون

بليدا بلا راي ولا موقف ولا

شعور ولا يعرف معروفنا او

ينكر منكرنا

من اجل تجنب اضرار السوشيال

ميديا واراخه عقلك ونفسيك

من اضرارها فإنني ارى رأياً

في هذا الامر هو تجربتي التي

أؤمن بها وادعو الناس اليها

الا وهي الخلاق جميع منصات

السوشيال ميديا لفتنه لا تغل

عن شهر أكثر من مره في

السنة الواحدة

اضافه الى اضرار السوشيال

ميديا الجمه فأنها تؤثر على

علاقتنا مع القران وتقلل

والشعور بالسعادة فيجب ان نحقق توازن بين هذه الدوائر وان لا نجعل أي دائرة تغطي بشكل كامل على بقية الدوائر ص(171-174)

### الفصل الثامن: محتاج النجاة: انا مريض نفسي إذن أنا افعل ما اريد (ص: 175-193)

لقد أصبح المرض النفسي شائعة ومبرر لكل الاعمال السيئة والدينونة التي يقوم بها الأشخاص تجاه المجتمع بشكل عام او تجاه افراد معينين فقد استعرض لنا الكاتب موقفين الأول لأب يجبر ابنته ذات العامين على المشي وهي لا تستطيع ذلك لأنها مازالت صغيرة وبنيتها ضعيفة ثم يقوم الاب بضربها بعنف ثم وجد لنفسه عذر انه مريض نفسي والأخر لشخصية إعلامية معروفة وكانت لها مكانتها بين الجمهور فاخترت فجنه لست سنوات ثم عادت لجذب الانتباه من خلال توجيه السب والشتم للمشاهدين ويرر له الناس فلة هذا بانه مريض نفسي بالرغم من انه لم تكن هناك جلسات تشخيصية للحالتين حتى يتم التعرف اذا كانوا اشخاص مضطربين او لا وانما (انا مريض نفسي) هي شماعة تبرر للأشخاص أسباب قيامهم بالأفعال السيئة. ص(175-178)

لقد أصبح هناك تعاطف مع الأشرار والأشخاص السيئين بدلا من كراهيتهم بحجة اننا لا يمكن محاسبتهم قبل ان نتفهم حالته النفسية في وقت الفعل الذي ارتكبه حتى تصير حالته النفسية عذرا مقبولا لأي اجرام كان او على الأقل مبرر لتخفيف العقوبة من على عاتقه فمثلا عندما يظهر لنا شخص قام بسرقة مبلغ كبير من المال فأنا نفرح لفرحة ونحزن لحزنة ونميل الى عزو أفعاله الشريرة الى الظروف الخارجية لا الى شرة الداخلي وأرأدته الشريرة فقسوة طفولته او فقرة او طلاق والدية او غيرها من الظروف هي السبب الى ما وصل اليه ومن ثم يصبح الشرير ضحية بدلا من كونه مجرم ولقد كانت ومازالت هناك الكثير من الأفلام التي تعزز ثقافة عدم الحكم على الأشخاص من خلال افعالهم وانما من خلال حالتهم النفسية والتجربة الحياتية الخاصة بهم والتي مرو بها لأننا كلنا بالنهاية فاسدون وربما نرتكب ذات الأفعال الاجرامية لو كنا مكان هؤلاء. ص(178-181)

ومن خلال تعظيم الحالة النفسية ورفعها الى حد من القداسة أصبح الناس يعتقدون ان بوسعهم ان يبرروا أي فعل واي فكرة تطرأ على بالهم لا لشي الا لأنه مستريح نفسيا عندما يقوم بها ومن هنا اتجه بعض الشباب والفتيات الى الاحاد بسبب تسخطهم على اقدار الله فيدفعه هذا السخط الى الاحاد فقط لأنه يعاني من الحزن والضيق فيتركون كل شيء جانبا مقابل الراحة النفسية حتى لو كان هذا الشيء هو الايمان ذاته فأصبحت راحتهم النفسية اهم من الايمان واستعرض الكاتب بعض القصص التي لجاء أصحابها الى الاحاد بسبب عدم رضاهم بأقدار الله ومنها شاب لا يصلي وعندما اقتربت امتحاناته اصبح يصلي ويدعو من الله ان يحصل على اعلى الدرجات وعندما لم يتحصل على مطلبه قال انه لم يكن هناك من يسمع دعاه فالحد وأخرى شابة أهدت لان الإسلام يضع قيود على لباسها وزينتها وهي تريد الشعور بانها اجمل من خلال كشف شعرها امام الناس وغيرها من القصص . ص(181-187)

متى يعتبر الاضطراب النفسي عذرا في الشريعة؟ ومتى يمكن التعاطف مع المرء وتخفيف عقوبته بسبب حالته النفسية؟

ان الإسلام لا يعلي الحالة النفسية للمخطئ لهذا الحد المقدس كما هو الحال في ثقافة عالمنا الحديث ولكنه يراعيها ويسقط العقوبة او يخففها في بعض الحالات الاستثنائية فالتكليف الشرعي من الله للإنسان له شروط وهو العقل والفهم أي ان يكون أهلية لذلك مدرك ماله وما عليه وبعض الاضطرابات النفسية تزيل أهلية الانسان او تنقصها فالجنون والنوم والنسيان والاعماء والحيز كلها من العوارض التي تغير احكام أهلية الانسان وفي بعض الحالات النفسية يفقد المريض صلته بالواقع ويختل أدراكه بالزمان والمكان ويكون غير قادر على تمييز ما بين يديه وفي هذه الحالات يمكن للقاضي ان يخفف او حتى يلغي المسؤولية الجنائية للإنسان بالكامل لكن لا يمكن فتح الباب على مصرعيه لتبرير أي فعل امام حالة الجاني النفسية فتقدير حالة الجاني العقلية ومدى تأثيرها على مسؤوليته الجنائية امر يجب التحرز منه بدقة تامة على ايدي اهل الاختصاص من أطباء النفس وفقهاء الشرع فلا يكتفي بادعاء الجاني او

مساحات التأمل والمراجعة الذاتية لبناء علاقة جاده مع القرآن الكريم التي تعزز مفهوم تربيته النفس على تعاليم القرآن وهو امر لا يمكن تحقيقه الا بالالتزام بالمراجعة والعرض اليومي لنفسك على القرآن الكريم

اننا سنتقبل أنفسنا كما هي عليه وسنتقبل الجميع كما هم عليه ونعيش جميعا في بيئة من التسامح والرقوي والتخضر حسب ما تزعم تلك العقليات

ازمه التسامح مع المنكر وهي ان النفس تتعود على هذه الحالة من عدم تحمل مسؤولية سلوكها وفعالها والتهرب من مواجهتها بأخطائها وهذا الهروب الدائم من محاسبه النفس يجعل المرء ضعيفا امام اي نقد يتوجه اليه مما ينتج جيلا يعاني من المراهقة النفسية ويتأذى من ادني اشاره سلبية له

قد اشار سلفاً من نبينا صلى الله عليه وسلم الى خطورة ترك فريضة الامر بالمعروف والنهي عن المنكر وان مجالسه الناس بدون نصحه وتقومهم وارشادهم الى الخير يعني هلاك المجتمع بأسره لا الفرد وحده

ايها الراغبون في التغيير لا تخاطبوا العقل ولكن خاطبوا الناس بالعواطف واحاسبهم الداخلية وانتقل هذا التصور

المحامي بان المتهم قد انتابته حالة نفسية وفقد أدراكه وخرج من دور العقل الى دور الجنون المؤقت فكما ذكرنا هذه الاستثناءات تحصل بسبب اختلال الإدراك وغياب العقل وليس بسبب الحزن والضيق فالإنسان مسئول عن تصرفاته وعن عواقب أفعاله واقواله وينبغي مواجهة الظروف الخارجية بالصبر ومجاهدة النفس والاستعانة بالله واستحضار الثواب والعقاب لا بالاستسلام والانهازم امامها . ص(187-194)

## الخاتمة

حاول هذا الكتاب تسليط الضوء على ظاهرة وليدة لم تأخذ حظها في التحليل والمراقبة او العلاج والتدراك حتى الان، فكان هذا الكتاب محاولة اجتهادية لتعريف بهذه الظاهرة وجذب مزيد من الانتباه اليها حتى يتم تناولها ومناقشتها من قبل المهتمين والناشطين والمتخصصين والدعاة.

كما ركز الكتاب على جيل زي Gen Z فإن الأجيال الأخرى غير معفية من الإصابة ببعض الاثار الجانبية لمشكلة الهشاشة النفسية، وتقاطع ظاهرة الهشاشة النفسية مع الأجيال الأخرى مثل جيل الالفية Millennials

الذي يقع مواليده بين عامي 1984م إلى 1997م قد يكون محلا للدراسة لكنة برأينا ظاهر للعيان بشكل أوضح في جيل زي.

فسواء كان القارئ من أبناء الجيل المقصود في هذا الكتاب ام من جيل اخر، وسواء شعر ان بعض الفصول لمستته او ان بعض الفصول لم تتحدث عنه، فإن هذه الظاهرة أتوقع لها مزيدا من التسلسل الى نفوس الشباب والفتيات ولكن بطريقة بطيئة لا بين عشية وضحاها.

أنه حقاً كتاب جدير بالقراءة وننصح به كل زملاء الاختصاص في العلوم السلوكية من علماء النفس وطلاب الجامعة وتحديداً من كليات التربية والدراسات العليا والباحثين التربويين المهتمين بالبعد السلوكي.

رابط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/BR107MaanPsyFragility.pdf>

بأهمية المشاعر من الفلسفة  
والفكر الى عالم السياسة  
والتغيير ثم الى عالم الاقتصاد  
والشركات فقد نجح هذا  
المبدأ على جميع الاصعدة

ان مشاعرنا دائماً ملحة بداخلنا  
لكنها في الواقع ليس جديرة  
بالثقة على طول الخط فمشاعرنا  
غالباً ما تشوش علاقاتنا الحقيقية  
وتسلبنا البصيرة العميقة  
وتسبب ضرراً في علاقاتنا  
وتقودنا الى الضلال

الإيجابية يركز على جوانب  
إيجابية معينة في الشخص  
المعجب به فحسب، وينبغي  
جميع الجوانب الأخرى ولذا  
فانه يزول إذا تم التعرف على  
الشخص المعجب به من قريب

## شبكة العلوم النفسية العربية

### انجازات الموقع العلمي

[www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynetPart1.pdf](http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynetPart1.pdf)

- صفحة الاستقبال

<http://www.arabpsynet.com>

- الرابط الاول: نفسانيون

[http://www.arabpsynet.com/menu.asp?link\\_c2=/HomePage/ISTGIST.Ar.HTM&current\\_c2=2](http://www.arabpsynet.com/menu.asp?link_c2=/HomePage/ISTGIST.Ar.HTM&current_c2=2)

- الرابط الثاني: مجلات

[http://arabpsynet.com/menu.asp?link\\_c2=/HomePage/RevAr3.htm&current\\_c2=3](http://arabpsynet.com/menu.asp?link_c2=/HomePage/RevAr3.htm&current_c2=3)

- الرابط الثالث: كتب

[http://www.arabpsynet.com/menu.asp?link\\_c2=/HomePage/BOOKS.ArLibr.htm&current\\_c2=4](http://www.arabpsynet.com/menu.asp?link_c2=/HomePage/BOOKS.ArLibr.htm&current_c2=4)

- الرابط الرابع: معاجم

[http://www.arabpsynet.com/menu.asp?link\\_c2=/HomePage/DictAr3.htm&current\\_c2=5](http://www.arabpsynet.com/menu.asp?link_c2=/HomePage/DictAr3.htm&current_c2=5)

- الرابط الخامس: مؤتمرات

[http://www.arabpsynet.com/menu.asp?link\\_c2=/HomePage/CongAr.3.htm&current\\_c2=6](http://www.arabpsynet.com/menu.asp?link_c2=/HomePage/CongAr.3.htm&current_c2=6)

- الرابط السادس: جمعيات

[http://www.arabpsynet.com/menu.asp?link\\_c2=/HomePage/ASS.Ar3.htm&current\\_c2=7](http://www.arabpsynet.com/menu.asp?link_c2=/HomePage/ASS.Ar3.htm&current_c2=7)

- الرابط السابع: وظائف

[http://www.arabpsynet.com/menu.asp?link\\_c2=/HomePage/JobsAr.3.0.htm&current\\_c2=8](http://www.arabpsynet.com/menu.asp?link_c2=/HomePage/JobsAr.3.0.htm&current_c2=8)