

تلخيص كتاب "الهشاشة النفسية"
تأليف/ د. إسماعيل عرفة

تلخيص/
بسملة أمل



تلخيص

الهشاشة النفسية

لماذا أصبحنا أضعف وأكثر عرضة للكسر؟

قال ابن القيم رحمه الله: "وقد أجمع عقلاء كل أمة على أن النعيم لا يدرك بالنعيم، وأن من آثر الراحة فاتته الراحة، وأنه بحسب ركوب الأهوال واحتمال المشاق تكون الفرحة واللذة.."

فلا فرحة لمن لا هم له ، ولذة لمن لا صبر له، ولا نعيم لمن لا شقاء له، ولا راحة لمن لا تعب له.. بل إذا تعب العبد قليلا استراح طويلا، وإذا تحمل مشقة الصبر ساعة قاده لحياة الأبد، وكل ما فيه أهل النعيم المقيم فهو صبر ساعة، والله المستعان، ولا قوة إلا بالله". مفتاح دار السعادة

مقدمة

أهلا بك في عالم الهشاشة النفسية

* مع دخول جيل عام 1997 وما بعده في مجال السوق - في الدول الغربية - لوحظ كم الهشاشة النفسية التي يعانون منها والتي استدعت انتباه المختصين.

* في ذلك الوقت لم يكن عالمنا العربي يعاني من هذه المشكلة نظراً لأنه غارق في الحروب والفقر والمرض وانعدام الأمان لذلك لم يكن لديه الرفاهية الكافية لوجود هذه الظاهرة.

* في مطلع عام 2017 بدأت ظاهرة الهشاشة النفسية بالظهور في العالم العربي لدى بعض فئات الشباب والفتيات المنتمين إلى الطبقات الوسطى والعليا تزامنا مع:

1. حدوث تغيرات في المنطقة.

2. انتشار وسائل التواصل الاجتماعي.

3. غياب القضايا الكبرى للأمم الإسلامية عن الساحة.

4. ابتعاد الشباب عن اعتناق آمال وطموحات أممية وعالمية.

5. غياب معنى النضال الحقوقي والصراع الطبقي والتدافع الأممي.

6. تلاشي الاهتمامات بالقضايا الإسلامية والعلمية والحركية والفكرية.

فاكتفى الشخص بالتمحور حول ذاته وانهمك في الدوران في فلك حياته الشخصية، لا أكثر ولا أقل.

* تنبيهات:

1. لا تتجاوز ظاهرة المشاشة النفسية الطبقة الوسطى لتصل إلى الطبقة الدنيا.
2. الهدف هو انشاء نقطة توازن بين الإفراط والتفريط.
3. الكتاب موجه إلى شريحة المراهقين الذين لا يعانون من اضطرابات حقيقية أو فعلية، وإنما تم إيهامهم بأنهم مضطربون من قبل السوشيال ميديا.

الفصل الأول: مدخل

جيل رقائق الثلج

* أي خطوة لا تبدأ من الطريق الشرعي فهي خطوة أقرب للفساد منها للصالح.

* نقدنا للتدليل المفرط لا يعني تأييدنا للعنف والضرب المبرح وإنما إيجاد نقطة توازن بين الحب غير المشروط والدعم المطلق وبين تحميلهم مسئولية أفعالهم.

* تضخيم الألم: في كتاب (تدليل العقل الأمريكي) ذكر مؤلفيه -جريج لوكانيوف و جوناثان هايدت- إحدى نتائج الهشاشة النفسية لدى هذا الجيل فيما يعرف -في علم النفس- ب pain catastrophizing : هذه العملية عبارة عن حالة شعورية تعتريك عند وقوعك في مشكلة تجعلك تؤمن أن ما حدث لك أكبر من قدرتك على التحمل، فتشعر بالعجز والانهيار عند حدوث المشكلة وتصف المشكلة بألفاظ مبالغ فيها لا تساوي حجمها الحقيقي، وإنما هي أوصاف سلبية لا وجود لها إلا في مخيلتك فتزيد من معاناتك فقط لأنك تشعر أنها أكبر من قدرتك على التحمل مع أنها ليست كذلك في الواقع.

هذا التضخيم يجعلك تغرق في شعور التحطم الروحي والإنهاك النفسي بلا سبيل للخروج منه، وتحس على الفور بالضياع وفقدان القدرة على المقاومة تماما، وتستسلم لأملك وتنهار حياتك بسبب هذه المشكلة.

* أكدت العديد من الدراسات أن متوسط مرحلة المراهقة في العالم حاليا صار ينتهي عند سن 25 عاما.

* أطلق على الجيل الحالي جيل رقائق الثلج لسببين:

1. الهشاشة النفسية وعدم القدرة على تحمل أي ضغوط وخلو التركيبة النفسية من أي هيكل داعم في مشاق الحياة.

2. كما أنه يندر تشابه رقائق الثلج ببعضها البعض، يشعر هذا الجيل بالتفرد وأنه - كفرد- يستحق حفاوة زائدة تجاهه وولاء لأفكاره.

مع تهربه من أي مسئوليات، وعدم رغبته بالنضج وتحمل ضغوط الحياة.

* يأتي نسيم طالب، الأستاذ بجامعة نيويورك، ليشرح لنا في كتابه (ضد الكسر): أن الإنسان منذ صغره لديه مرونة نفسية تمكنه من التكيف مع المؤثرات الخارجية وفقا لاستجابته لها.. إن استجابة جيل الشباب والمراهقين للضغوط قد تختلف جذريا عن استجابة آبائهم وأمهاتهم لها ، والسبب في ذلك يعود إلى التنشئة والتربية ومدى المرونة النفسية والقدرة على المقاومة والصبر على المكاره.

قياسا على عالمنا العربي ظهر لفظ (التنمر) بعد عام 2018 ووجدت مبالغة في تقديره، فصار جذابا للمراهقين إدعاء تعرضهم للتنمر جلبا للتعاطف وجذبا للانتباه، بمبالغة حتى صارت أدنى مشكلة تعد تنمرا -بدون انكار وجود تنمر سئ-.

* ويتابع نسيم طالب: كما أن قضاء شهر كامل في السرير يؤدي إلى الضمور العضلي، فكذلك الأنظمة المعقدة تضعف، وأحيانا تموت بالكامل، عندما تخلو من الضغوطات.. هذه هي مأساة الحداثة، كما هي مأساة الآباء المفرطين في الدلال.

* من فوائد التدريب على المرونة النفسية التي ذكرتها فارييس:

1. تحسن صحتنا النفسية والذهنية.
2. تحسن الأداء الإدراكي المعرفي.
3. الحفاظ على الهدوء الداخلي في المواقف المجهدة.
4. النظر إلى الحياة على أنها سلسلة من التحديات لا المشاكل.
5. الاستقرار في مواجهة الأزمات.
6. القدرة على الثبات والازدهار في حالات الضغط المستمر.
7. القدرة على الارتداد إلى الوراء والتعافي بسرعة من الانتكاسات.
8. أخذ العبرة من الإخفاقات والانتكاسات التي تعد فرصا للتعلم.

* يمكننا النظر إلى قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم" .. وللإمام الغزالي تعليق لطيف على هذه النقطة في كتابه (إحياء علوم الدين):
لو كانت الأخلاق لا تقبل التغيير لبطلت الوصايا والمواعظ والتأديبات ولما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "حسنوا أخلاقكم" وكيف ينكر هذا في حق الآدمي وتغيير خلق البهيمة ممكن إذ ينقل البازي من الاستيحاش إلى الأنس، والكلب من شره الأكل إلى التأدب والإمساك والتخلية، والفرس من الجماح إلى السلاسة والانقياد، وكل ذلك تغيير للأخلاق.

* تربية النفس على تحمل مسئولية أخطائها ومواجهة عواقب أفعالها من أعظم ما قد تعلمه الحياة للإنسان.

* إذا أجرينا تقييما نزيها لمواطن قوتنا وحكمنا بأنفسنا على قيمنا الخاصة، فلن يجرحنا افتراض الآخرين بأننا بلا شأن، سنكون على ثقة من شأننا ..آلان دو بوتون.

* اكتشاف الطفل للحياة وتعرضه للمشاكل منذ صغره يطور لديه مقاومة نفسية ويجعله أكثر صلابة في مواجهة الحياة... فكلمة السر إذن هي المناعة .

* كان عبد الله بن عباس رضي الله عنه **يكره أن يقال: (أنا كسلان)**، فالركون إلى الخمول يورث النفس البلادة، والإعراض عن تحمل المسئولية يورث الجسم الخنوع.

* حث الإسلام على بذل النفس والنفيس في مرضاة الخالق العظيم، وهكذا تتغير النفوس، عبر هذا الاستحضار الدائم في الشريعة للحساب في اليوم الآخر، الأمر الذي يعالج ضعفنا ويمدنا بالقوة اللازمة للتغلب على هوى نفوسنا.

الفصل الثاني

هوس الطب النفسي

* في كتاب DSM عام 1952 كان مفهوم الصدمة يستخدم لوصف الضرر المادي للجسم فحسب، وفي عام 1980 ظهر مفهوم (ما بعد الصدمة) وكانت تعتبر الصدمة آنذاك من جراء: حرب أو اغتصاب أو تعذيب، وليس طلاق أو فقدان أحد المقربين بظرف طبيعي، ولكن في عام 2000 توسع مفهوم الصدمة ليشمل (أي تجربة مر بها الشخص وتسببت له في أذى مادي أو نفسي.. مع آثار سلبية مستديمة على صحته النفسية والذهنية والشعورية والاجتماعية والروحية والمادية).. ومن هنا أصبح لا يوجد معيار موضوعي يمكن قياس الاضطراب عليه.

* يتم تشخيص الاكتئاب الحاد عبر ملاحظة خمسة أعراض رئيسة (الإحباط، فقدان الاهتمام، نقص الشهية، التغير في النوم، الإرهاق) إذا استمرت لمدة اسبوعين متواصلين. هكذا كان يتم تشخيص الاكتئاب الحاد لأكثر من ثلاثين عاما، بدون وجود معايير موضوعية يمكن قياسها، وبالتالي يمكن رفع المعايير بسهولة.

* كثيرا مما نعتقد أنه اضطراب الاكتئاب الحاد هو ليس حادا في الحقيقة، ولا اكتئابا، ولا اضطرابا من الأساس.

* لكل واحد منا آلياته الخاصة به التي يتكيف بها مع أي مشكلة، ويعمل على تجاوزها والتغلب على آثارها السيئة، ويؤثر في ذلك عدة عوامل، كمرونتك النفسية وصلابة عقيدتك وعلو همتك وطبيعة تصوراتك عن الحياة، ومشاكلها وحلول أزماتها.

* التوسع في استخدام العقاقير النفسية يتسبب في تعطيل نظام الاتزان الداخلي لدينا، ويضعف مناعتنا النفسية إلى أقصى حد، كما يعطل المهارات المكتسبة جراء المشاكل اليومية مثل الإفادة من دوائر الدعم المتواجدة حولنا مثل العائلة والأصدقاء، وإجراء تغييرات في طريقة المعيشة، وإزالة الضغط بممارسة الأنشطة، أو الانشغال بالهوايات والاهتمامات.

* البوح أولاً بأول هو الوسيلة الأولى لتحسين أنفسنا من تحويل أي أزمة في حياتنا إلى اضطراب نفسي يحتاج إلى علاج تخصصي.

* من الوسائل المعينة على تجاوز فترات الحالة النفسية السلبية:

1. عدم الاستسلام للحزن أو الضيق وإشغال النفس عن التفكير في الحالة السلبية.
2. الأنس بالأصدقاء والأهل ودوائر الدعم القريبة.
3. ملاءمة فراغ الوقت والاجتهاد في المعيشة، فإذا كان الشغل مجهداً فإن الفراغ مفسدة.
4. عدم اللجوء للأطباء النفسيين إلا بعد فترة طويلة من الزمن.
5. ترك مساحة للنفس لمعالجة مشاعرها بنفسها دون الحاجة لتدخل علاجي.
6. قيام الليل، وعبادة الخفاء، فهما من أكبر المعينات على تحسين صحتنا النفسية.
7. التنزه والترويح عن النفس، كما كان سيدنا أبو الدرداء رضي الله عنه يقول: **(إني لأستجم نفسي بالشئ من اللهو، لأستعين به على الحق).**

8. توثيق الروابط الاجتماعية لاسيما في الأسرة والعائلة الممتدة.
9. مكاشفة النفس ومصارحتها بعيوبها، وعلاج أخطائها وتدارك مشاكلها وترويضها.
10. النظر المستمر في سير السلف الصالح، فإن الاقتداء بهم كنز من كنوز الدنيا.
11. الاستماع إلى المواعظ والدروس الإيمانية.

الفصل الثالث

الفراغ العاطفي أم الفراغ الوجودي؟

* هل هو حب؟ لا ليس حبا بالتأكيد.. لكن الهشاشة النفسية تجعلك تتشبث بأي إنسان وتشعر بأنك تهيم به حبا... أحمد خالد توفيق.

* سابقا لم يكن الحصول على الأصدقاء أو التخلص منهم سهلا كما هو الآن - بضغطة زر-، بل كانت هناك عشرة ينبغي مراعاتها وتصفية حساب قبل الفراق.

* يصف الطبيب النفسي عماد راشد -في كتابه أحببت وغدا- أن الفراغ العاطفي هو (فجوة تظهر داخل النفس يمثلها احتياج لوجود أحدهم بالحوار.. يغذيها عدم تمكن الأهل والأصدقاء من التفهم والمشاركة، ويوسعها ذلك الجوع للاستناد والاستيعاب.. تغذيها: الأفلام، والروايات، والشروود، وأحاديث الأصدقاء).

* الاحتياج إلى الآخرين ومشاركتهم هو شعور فطري لكن المشكلة تظهر حين يتحول الأمر إلى رغبة ملحة تسعى لملا فراغها بأي شكل.

* ظهر مصطلح (الكراش) في بدايات عام 2013 في العالم العربي، وقد قوبل باستهجان شديد، ولكن حاليا هو منتشر ويستعمله الدعاة والمؤثرون.. وعدم التفرقة بينه وبين الحب هو أحد آثار تأخر النضج إلى منتصف العشرينيات.

* الإعجاب بشخص ما مجرد انعكاس لقيم يتمناها الشخص، وينشأ الكراش حين يكون لدى الشخص مخزون عاطفي فيفرغه بشكل شبه عشوائي في شخص ما، ويزول هذا الشعور بمجرد اكتشاف أن هذا الشخص ليس كما نظن.

* ينتقل الشخص من الفراغ العاطفي إلى مرحلة الكراش، ثم إلى التعلق المرضي، وبعدها إلى إدمان العلاقات السامة وثباته على البحث الدائم عن الألم.

* لعل المستفيد من حالة الجوع العاطفي من يسمون ب: (خبير العلاقات)، (استشاري صحة العلاقات)، (المعالج الاسري)، (اللايف كوتش) أو أيا كان المسمى الذي تعج به وسائل التواصل الاجتماعي، والذي لا يحتاج إلى أي شهادة أو خبرة بالمناسبة، ولأن احتياج البشر لا ينتهي فإن نصائحه لا تنتهي وهي عامة ومناسبة للجميع.

* حين يتم وضع الأسرة في قفص الاتهام فإننا نجد في بعض الأسر العربية:

1. تفكك العلاقات وتفسخ الأواصر، ومعاناة الأطفال من فقر عاطفي منذ صغرهم نتيجة لانشغال الوالد بجلب المزيد من المال وانشغال الأم بتحقيق ذاتها أو صديقاتها.
2. لا يشعر الطفل أنه مميز ويخره والداه أن مجيئه لم يكن في الحسبان، ويظلان يقارنانه باخوته، ويغيب التجمع الأسري للطعام، وتغيب نقاشات الأسرة الطبيعية، بل وربما أحيانا تصل الأمور إلى الاستخفاف بإنجازاته و تهميش آراءه.
3. انشغال الأهل بهواتفهم الذكية وعدم اهتمامهم بأسئلة أطفالهم، ويكون المعيار لنجاح الطفل مستواه الدراسي فقط، فتنشأ دائرة من عدم التوافق والتراضي.
4. غياب احتضان الأهل لابنهم أو فتاتهم، وعدم تقديم الدعم المنشود عند سقوطه، بل وربما تعجيزه بتأنيبه على النتائج النهائية وغض الطرف عن محاولاته المستميتة لإثبات أنه جدير بالاحترام والتقدير.

5. غياب الرقابة الأسرية على ما يتعرض له الطفل في المدرسة أو عبر مواقع التواصل، وفي ظل غياب دور الدين في الخطاب اليومي في المنزل، وازدياد سماع الطفل لكلمة (عيب) بدلا من (حرام) غابت عن فهم الطفل مفاهيمه العقدية فيملاً فراغه الروحاني الناشئ عن اضطراب صلته بالله سبحانه وتعالى بعلاقات ضارة أو عادات سيئة.

بناء على ذلك نجد تمرد الشباب والفتيات على عادات المجتمع الذي ألف منه النبد، ويبحث عن مساحة يثبت بها وجوده بغض النظر عن خروج هذه المساحة عن المؤلف مثل: الهروب من البيت، الإلحاد، الشذوذ الجنسي، ارتكاب جريمة.. وغيره.

إضافة إلى هروب الشباب من تحمل المسؤولية، واستدعاء الفتاة لأي اهتمام ولو مؤذ.

يبدو لنا في الفقرة السابقة مبرر غياب الأسرة وغياب التربية كافيا ومقنعا ليشعر المرء الفارغ عاطفيا أن أخطائه ليست ذنبا له، وإنما هو ضحية للظروف والمجتمع.. ومثل هذا الخطاب لا يحمل الشخص أي مسؤولية وإنما يجعله راضيا عن نفسه ساخطا على الأقدار، وليس لديه أي رغبة لتغيير الواقع وكأنه مسلوب الإرادة التي ميزه الله بها.. ولكن علينا أن نعترف بحقيقة: إن المرء المكلف بعد بلوغه يصبح مسئولا عن إعادة تربية نفسه حسب التعريفات التي يراها صحيحة..

لذا لا بد من معرفة بقية الأسباب حتى تتم معالجة المسألة بصورة عملية:

1. ضعف تقدير المرء لذاته يجعله محتاجاً للنظر إلى نفسه لكن بنظارات الآخرين، ويسعى لاستجداء أي إنسان لسماع كلمة طيبة في حقه وغالباً ما يكون فريسة لمستغل، فعلى المرء معرفة نفسه بشكل أعمق ويحقق إنجازات مستقلة عن عيون الآخرين، حتى تعود إليه ثقته بنفسه.

2. ينمو الفراغ العاطفي عند انسحاب المرء من حياته الاجتماعية، لأن التواصل الاجتماعي الصحي يضمن للإنسان حصوله على العطاء العاطفي المحتاج إليه عبر دوائر الدعم من الأصدقاء.

3. فراغ الوقت والذهن، فلا يمكن للفراغ أن يملأ محيطاً ما إذا كان هذا المحيط مملئاً بالفعل.

4. الفراغ الروحي، فعدم وجود صلة قوية بين المرء وربه تترك أثراً في الروح لا يمتلئ بغيره، والإيمان القوي يدعو للاطمئنان ويدعو لمراقبة الله في الخلوات.

* في ظل غياب الدور الرئيس للدين في الإجابة عن التساؤلات الكبرى أصبح كثير من الشباب متخبطين لا يعرفون الهدف من وجودهم بالأساس، فتضاءلت قدرتهم على مواجهة التحديات.

* يتجه العالم الرأسمالي الحديث ومخرجو الأفلام إلى الترفيه والتشيت عن معنى الحياة، وفكرة أن تعيش اللحظة وتستمتع -ولو لحظيا- قدر الإمكان ففي النهاية هي حياة واحدة ستعيشها.

* قبل عام 2010 كان إجابة سؤال (لماذا أعيش؟ حتى أعبد الله) سهلة ومعروفة تلقائيا، أما الآن فإن شباب الجيل يطرحونه من قبل اليأس والإحباط، ولم تعد للآيات القرآنية ولا للخطب الدينية تأثير في نفوسهم بسبب ابتعادهم الكبير عن مفردات ولغة الوحي وبحثهم عن الحل السريع الفوري.. يبدو شعور هؤلاء الشباب واضحا كأنهم أجبروا على الوجود ولا يريدون المعاناة من أمر لم يختاروه، وهم لا يدركون أن الوجود في حد ذاته نعمة تستوجب الشكر.

* يكمن السبب الرئيسي في الفراغ الوجودي في نظر الدكتور عبد الوهاب المسيري في قوله تعالى: **{وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ}** فيقول: (وهذا معناه أن الله هو الركيزة الأساسية لكل شئ: التواصل بين الناس، لضمان معرفة أن الحقيقة حقيقة. فإن نسي الإنسان الله، ركيزة الكون كلها تنتهي، فينسى ذاته).

* إن الإيمان بقول الله عز وجل: **{أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ}** هو سبيل النجاة الذي لن يجد المرء راحة نفسه وصلاحه إلا في طاعة الله وأنس القرب منه.

قال ابن القيم: (ففي القلب شعث، لا يلمه إلا الإقبال على الله.

وفيه وحشة، لا يزيلها إلا الأُنس به في خلوته.

وفيه حزن، لا يذهبه إلا السرور بمعرفته وصدق معاملته.

وفيه قلق، لا يسكنه إلا الاجتماع عليه، والفرار منه إليه.

وفيه نيران حسرات، لا يطفئها إلا الرضا بأمره ونهيهِ وقضائه، ومعانقة الصبر على ذلك إلى وقت لقائه.

وفيه طلب شديد، لا يقف دون أن يكون هو وحده مطلوبه.

وفيه فاقة لا يسدها إلا محبته، والإنابة إليه، ودوام ذكره، وصدق الاخلاص له، ولو أعطي الدنيا وما فيها لم تسد تلك الفاقة منه ابدا).. مدارج السالكين.

* دورة (التربية الإيمانية) لفاضل سليمان

الفصل الرابع

السوشيال ميديا: أصل كل الشرور

لاشك أن للسوشيال ميديا فوائد، هذا شئ يتجلى بوضوح ولا يمكن إنكاره، ولكن هناك آثار سلبية لها عديدة ومنها ما يؤثر في هشاشة هذا الجيل وهي:

1. تعزيز النرجسية:

ظهر الانترنت في التسعينيات وانحصر على الدوائر الأكاديمية والعسكرية وبالتالي كان التصميم بسيط وغير جذاب والتفاعل من طرف واحد فقط، ثم ظهرت التعليقات ثم المنتديات ثم المدونات ثم وسائل التواصل الاجتماعي، بالطبع تطور التصميم وأصبح للانترنت دور بارز في التعبير عن الذات بشتى الطرق، هذا يعد طبيعيا إذا كان المرء يقدم محتوى ذو فائدة.. ولكن هذا ليس الواقع.. فكلنا نعرف أناسا يتكلمون عن أنفسهم فقط لأنهم يريدون فعل ذلك، وبعد عام 2010 ظهر السليفي ومواقع كالانستجرام لتمثل نقلة نوعية في تاريخ النرجسية، ومبالغة في تقدير الذات.

مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي - كما اشارت الدراسات - يشعرون بالسعادة عند تحويل أصدقاءهم إلى جمهور لهم ويكون التفاعل من طرف واحد وليس عندما ينخرطون في حوارات متبادلة، ولأن الشعور بالتقدير والإعجاب هو رغبة إنسانية أساسية تتحكم في حياة الإنسان لذلك فإن السوشيال ميديا أقرب ما تكون لحالة إدمانية.

إحدى تجليات النرجسية عند جيل المراهقين والشباب ما نشاهده من اهتمام مفرط بالذات مقابل تهميش قضايا الأمة الإسلامية.

2. تقديس التغيير:

لكي تصبح إنسانا عاديا في 2020 عليك أن تتابع أحدث التريندات أولا بأول، تطور أجهزتك باستمرار، تتابع أحدث البوستات، تلهث خلف كل ما هو جديد، وتعشق السرعة والفورية في كل شيء.

سيطر على المرء هوس التغيير: التصفح عن الجديد، البحث عن الإثارة، السخرية من كل شيء من أجل إضافة لمسة جديدة، السفر وتغيير محل الإقامة، إلتقاط أمثل سيلفي.

السمة الملموسة لثقافة التغيير أنه (لا يوجد أمر طويل المدى) وهذا يفسد الثقة، والولاء، والالتزام المتبادل.. وهذا التغيير المستمر منعنا من التغير للأحسن.

يتوقع جيل المراهقين الإنجاز السريع في كل شيء وأمام صدمة الحياة يبدأ في التملل من الحياة العامة والدخول في دوامة اكتئاب والهروب من تحمل المسؤولية.

3. فقدان التركيز:

أحد آثار التغيير المستمر هو فقدان التركيز العميق طويل الأمد، وشل القدرة على التأمل نظرا لشلالات الرسائل والاشعارات المتواصلة مسببة للتشتت، وأكبر وسيلة لتشتت الجيل الحالي هي الأجهزة الذكية، بالإضافة أنها تجعلنا نضيع طريق بحثنا عن شخصياتنا الحقيقية الفريدة لأنها إما تجعلنا نقوم بمقارنة نفسنا بالآخرين أكثر من اللازم، أو نحاول قياس نجاحاتنا بناء على إعجاب.

4. الخلل في معايير النجاح:

قبل ذبوع السوشيال ميديا كان الناس ينظرون لأي شخص يهتم ببناء قائمة متابعين إلكترونيين ضخمة هو فاشل على أرض الواقع، وأن النجاح في العالم الرقمي يعكس بالضرورة الفشل في العالم الحقيقي، لكن مع اندماج حياتنا الرقمية بحياتنا الحقيقية صار معيار النجاح شبه موحد، فإذا لم تنتشر فأنت غير ناجح، وإذا لم يحظ حسابك بعدد كبير من المتابعين فإنجازتك لا قيمة لها.

تقول فرانسيس بوث: (في عالم السوشيال ميديا: نحن لا نحدد أهدافنا بأنفسنا، بل يتم إجبار نمط تفكيرنا على سلوك مسار معين).

5. أفكار من ورق:

من أجل حصد الاعجابات لا ينبغي عليك أن تخسر أحدا، الجميع أصدقاؤك والمحتوى الذي تقدمه لا ينبغي أن يكون حساسا لأي جهة أو طرف.

فالأفكار في السوشيال ميديا مصنوعة من ورق، قابلة للتحويل في أي وقت ، ومستعدة للتكيف مع أي موقف ، وجاهزة للاستبدال متى أراد صاحبها. ربما يكون هذا أحد أهم أسباب ما نراه في عالم اليوم من نشوء أجيال جديدة متسامحة مع كل شيء وتتقبل أي شيء، الجميع يخاف من كسب العداوات، وربما من كثرة البلادة نسي المرء منا قيم مثل الغضب والنخوة والشجاعة والمقاومة، فكيف نغضب ونحن نسعى لرضا الجميع؟ ومن سنقاوم إذا كنا نحب الجميع؟

يمكننا أن نتصور أثر ذلك الأمر على هشاشة نفسيتنا كما نتصور بالون ممتلئ بالهواء، فهو دائما وأبدا بحاجة لضخ الهواء بداخله كي يبقى منتفخا وصحيا، لكن إذا ما تعرض لأصغر ثقب الإهمال، كلمة واحدة فقط، ستقوم بإتلاف البالون بأكمله.

* قراءة مقال (حمية الانتباه) ومقال (مصيدة التشتت) ففيهما آليات لمنع بعض الأضرار الحاصلة بسبب السوشيال ميديا.

* ما الخطوات العملية لكي نحافظ على مساحات التأمل الذاتي (مساحات لتربية النفس على تعاليم القرآن بعرضه على النفس وتطبيقه) من تغول الهواتف الذكية؟

1. أوقف كل الإشعارات والتنبيهات. ولا تضع أحد برامج التواصل كشاشة رئيسية.
2. قلل من حدة الألوان في هاتفك أو ألغ الاتصال الاوتوماتيكي بين تطبيقات التواصل والانترنت.
3. عند استخدامك لبرامج التواصل ركز على قراءة مقالة واحدة أو معلومة تهتم بها.

الفصل الخامس

لا تحكم على الآخرين

* قال سيدنا عبد الله بن مسعود رضي الله عنه: (إن من أبغض الكلام عند الله أن يقول الرجل للرجل: اتق الله، فيقول: عليك نفسك).

وهذا للأسف يكون الرد السائد بين جيل المراهقين مهما كنت مخلصا في نصيحتك، ولا نعني هنا بالنصيحة التنقيب عن القلوب أو التعسف في الحكم، ولكن رفض فكرة (الحكم) في حد ذاتها تعد إفراط مجحف.

* إن فطرية إقامة الأحكام الأخلاقية على العالم هو أمر مركز بداخل الإنسان.. لكن للأسف يبدو أن محور فكرة (الحكم) بكليتها سائدة بين جيل المراهقين والشباب الحالي، ويريد الشباب أن يفعلوا ما شاءوا وقتما شاءوا، دون رادع ولا وازع، والويل كل الويل لمن يفكر أن يرد الناس إلى الحق وإلى ميزان الشريعة.

* حاليا بدلا من أن يصبح مفهوم المساحة الآمنة مفهوما منضبطا يراعي تطوير جميع من ينضمون له إلى مستوى أرقى ذهنيا ونفسيا ومهاريا، تخبرنا كليبر فوكس أن المساحة الآمنة حاليا تعني (الحماية من أي فكرة معادية أو سلبية). فحتى النقد البناء والنصيحة الصادقة غير مسموح بها في هذه المساحات..

* يجدر بنا التفطن إلى ما نبه عليه ابن قدامة رحمه الله قائلا: (كان السلف رحمهم الله يجبون من ينههم على عيوبهم.. أما نحن الآن فأبغض الناس إلينا من يعرفنا عيوبنا) مختصر منهاج القاصدين.

فتخيلية المجتمعات من الأحكام يعني تجريد الإنسان من إنسانيته، وترك الحبل على الغارب ليفعل من يشاء ما يشاء.. وهذا يؤدي بالنفس إلى التهرب من تحمل مسؤولية سلوكها والتهرب من مواجهة أخطائها، وعدم قدرتها على تحمل النقد أو تقبل النصيحة والانتفاع بها.

* ينبغي أن نقيم أحكاما صحية، تتفهم حال الشخص وتخطبه بأسلوب حسن، وتقع في الإطار الأخلاقي للدين لا في إطار الأهواء الشخصية، ولا توصم أحكامنا الأشخاص لبقية حياتهم، وتظل في أحكامنا مساحة للخطأ والمراجعة والأخذ والرد... حديث: "مثل القائم على حدود الله والمدفن فيها كمثل قوم استهموا على سفينة في البحر فأصاب بعضهم أعلاها وأصاب بعضهم أسفلها فكان الذين في أسفلها إذا استقوا من الماء مروا على من فوقهم فقال الذين في أعلاها لا ندعكم تصعدون فتؤذونا فقالوا لو أنا خرقتنا في نصيبنا خرقتنا ولم نؤذ من فوقنا فإن يتركوهم وما أرادوا هلكوا جميعا وإن أخذوا على أيديهم نجوا ونجوا جميعا".

* عظم الإسلام قضية الحكم على الناس وبين مدى خطرها إذ أنها من أمانة الدين التي يتحملها المسلمون، كشهادة المرء على الجنابة، والحكم على عدالة الناس لقبول روايتهم أو ردها عند أخذ الحديث منهم (مع العلم بأن الحديث له ضوابطه وله رجاله) ، وينبغي للمسلمين أن يتورعوا عن إساءة الظن بإخوانهم، وألا يقدموا الظن الفاسد على الظن الصالح.. ومراعاة اسلوب النصيحة، وتوقيتها، وألفاظها، وطريقة إلقاءها.

الفصل السادس

مشاعرك الداخلية: أسوأ حكم في حياتك؟

* (المشاعر نفسها أمر حقيقي وأحيانا تنبهنا إلى حقائق لم يلتفت إليها عقلنا الواعي بالفعل، ولكنها أحيانا تقودنا إلى الضلال).. جوناثان هايدت.

* أصبحت المشاعر أداة للتسويق بين أيدي المتحكمين في أنشطتنا الترفيهية، الذين يستغلونها من أجل التأثير فينا، فيمزجون بين الهلع والمفاجأة والحزن والغضب والارتياح والتعاطف والدموع والضحك، في لعبة من التناوب تجبس الأنفاس.

* تظهر لغة الحياة اليومية تفضيلا للمشاعر القوية على حساب المشاعر الهادئة.. فنستعمل ألفاظ في حياتنا مثل (قصة مجنونة، شحنات عاطفية)، ويشير لأكرو إلى أن استعمال مثل هذه الألفاظ في حياتنا اليومية يسلبنا القدرة على التأمل، وعلى اعتناق المشاعر طويلة الأمد، فنحن نبحث دوما عن مزيد من الإثارة والاهتزاز والغضب، وننفر من الهدوء والتأمل والخشوع.

وهذا الشره للأحاسيس القوية لا يؤدي فقط إلى تردي الإحساس الذاتي وإنما إلى إتلاف العلاقات بين الأشخاص أيضا، وهذا هو الملاحظ اليوم من: انهيار لعلاقات الزواج، وغياب قيم الزواج الأصلية مثل الوفاء والإخلاص والاستقرار.

* إحدى صور التطرف في تعظيم المشاعر في العصر الحالي أن يعد الزواج ناجحا أو فاشلا على أساس الحب، ويكون الاختيار موفقا أو تالفا، وبهذا تغيرت النظرة للزواج على أنه مجرد أعباء، ومن الممكن تحقيق حاجتنا عبر العلاقات العابرة غير المكلفة.

* شعور الحب هو مجرد سبب واحد من أسباب كثيرة لنجاح الزيجات، وبالمقابل فالأسباب الشائعة للطلاق ليست غياب الحب في البيت وإنما فساد السلوك وقلة المسؤولية وعدم الأمانة ونحو ذلك، وهذه أمور غير متعلقة بالحب، بينما الاعتبارات العملية لشريك الحياة -بعيدة تماما عن الإنفعالات اللحظية- مثل: الثقة، والأمانة، والتقارب على المستوى الفكري، والاستقرار الأسري، والقبول المتبادل، والجدية في العمل، وتحمل المسؤولية، والمال.. إلخ تعطي -على الأقل- خارطة طريق إلى بيت مستقر وآمن ينمو الحب بين أركانه بشكل صحي وبسيط، دون مبالغة.

* بسبب تهيج المشاعر الدائمة في عصرنا الحديث يميل كثير من الشباب والفتيات إلى اعتبار شعور الإعجاب حبا حقيقيا.. ولأنها في الغالب تكون غير واقعية فإنها سرعان ما تذبذب وتختفي.. والشخص السوي هو الذي يتعلم من أخطائه ويلاحظ الفرق بين الإعجاب اللحظي والحب الحقيقي.

* الفرق بين الكراش - الحب اللحظي - والحب:

- الحب اللحظي يحدث بشكل مفاجئ وفوري بينما الحب ينشأ بكل تدريجي مع الزمن. - يتميز الحب اللحظي بقوته الشديدة لكن بقصر مدته ، بينما الحب يبدأ هادئا ثم يصبح أقوى وأعمق مع مرور الوقت.

- الحب اللحظي يركز على الإيجابيات فقط لذا فإنه يزول مع معرفة سلبيات الشخص، بينما الحب فهو اعتراف بالنقص الموجود لدى الطرف الآخر وقبول للشخص بشكل كلي في الوقت ذاته.

الفصل السابع

مخدرات الشغف

* تقدم سرديّة (اتبع شغفك) تصورا للشخص ينبغي أن يسير عليه كما رسم: لا تبحث عن قدراتك وإنما اجث عن شغفك، لا تسر وراء إمكانياتك والفرص التي أمامك وإنما سر وراء أحلامك ومشاعرك.

وعندما يريد أحدهم ضرب مثال لحالة نجاح سارت وراء شغفها حتى حققت أموالا طائلة وشهرة كبيرة، يعطون أمثلة لرجال أعمال كبار تفانوا في عملهم واجتهدوا حتى وصلوا إلى ما وصلوا إليه.

وبناء عليه فالفقر ليس مشكلة لا مساواة، ولا هو ناتج من نتائج الاستبداد، ولا هو أحد نتائج لا عدالة المنظومة الرأسمالية، بل أنت سبب فقرك، أنت فقير لأنك فاشل.

* المشكلة أن نفسية الشخص تعانق السماء عند سماع الخطابات المتعلقة بالشغف، وتتوقد روحه بالحماسة وتسعى جوارحه للسعي في إنشاء شركته الصغيرة طبقا للوعود التي قدمها المتحدثون التحفيزيون، لقد تعاطى جرعة من المخدرات الوهمية التي رسمت عالما سعيدا متفائلا له. ولكنه يجد واقع مرير صعب، ومشكلات السوق ومتاعبه، ويقابل مئات العقبات في تاريخ نجاحه، وبالتالي يخسر أمواله ويجبر على غلق مشروعه، وربما تثقل الديون كاهله، وهذا حال تسعة من كل عشرة مشاريع..

* ملاحقة شغفك أمر جائز ولا إشكال فيه بل هو أمر مشروع ويزيد من فرص نجاحك وتقديرك لذاتك، لكنك لا يمكن أن تبدأ به حياتك، إذ أن تحقيق الشغف ليس هدفا أوليا بل هو آخر خطوات السلم.

* يمكن استبدال الخطاب الشغوفي البائس بخطوتين عمليتين: الأولى هي التطوير المستمر في مهاراتك، والبحث عن الفرص لا الشغف، وخوض تجارب جديدة، وتنويع مصادر دخلك قدر إمكانك، والتعلم الدائم بلا توقف، فكلما زادت مهاراتك وعلمك زادت معها فرصك في الحصول على مصادر دخل أفضل.

أما الخطوة الثانية فهي تحقيق التوازن بين أربع دوائر في حياتك، دائرة الشغف واهتماماتك الشخصية، ودائرة العمل والكسب والدخل، ودائرة المهارات والإمكانيات، ودائرة الرسالة والدعوة المطلوبة منك دينياً.

الفصل الثامن

مفتاح النجاة: أنا مريض نفسي إذن أنا أفعل ما أريد

* لوحظ وجود حالة من التعاطف مع بعض من تصدر منهم أفعال شريرة لا لشيء إلا أنهم مرضى نفسيين، وحالة التعاطف تابعة لسياق ثقافي يهدف إلى رفع الحالة النفسية إلى درجة تجعلها وكأنها المحرك الرئيس لكل الأفعال، ومن ثم فإن الفعل ذاته لا يمكننا محاسبة فاعله قبل أن نتفهم «حالته النفسية» في وقت الفعل، حتى تصير حالته النفسية عذرا مقبولا لأي إجرام كان، أو على الأقل مبررا لتخفيف الجزاء من على عاتقه.. (فيلم Maleficent و Sucide squad و Despicable me كمثال).

* مع موجة تبرير الأفعال الشريرة عبر التركيز على الخلفية الدرامية للشخص الشرير وتوضيح مبررات ميوله الشريرة للمشاهدين كان نتاجا لذلك أنه بدلا من أن يكره المشاهد الشرير ويحاسبه بشدة على أفعاله الإجرامية ويبغضه من أجل شره وارتكابه للمحرمات، تتحول مشاعر الغضب والكراهية والبغض هذه إلى مشاعر التعاطف والتفهم والتسامح والتقبل مع الأشرار، ما ينشئ عالما من التماهي مع الشر والتسامح مع الحرام والتساهل مع الجريمة.

* إذا أردنا أن نبرر الجريمة ونسوغ الحرام بدعوى (المرض النفسي) فإننا يمكننا أن ننتقي أي الحوادث يمكننا أن ندينها وأي الحوادث يمكننا أن نبررها.. ليس أدل على ذلك من حادث القتل المروع للمصلين في نيوزيلاندا عام 2019 .

* نجد بعض الشباب والفتيات يتجهون إلى الإلحاد بسبب تسخطهم على أقدار الله، فيدفعه هذا السخط إلى الإلحاد فقط لأنه يعاني من بعض مشاعر الحزن والضيق. أليست

الحالة النفسية هي محرك كل الأفعال؟ إذن فلندع كل شئ جانبا مقابل الراحة النفسية، حتى لو كان هذا الشئ هو الإيمان بحد ذاته.

* كثير من الحالات التي أحدثت لا تعبر إلا عن تعظيم الحالة النفسية ورفعها إلى حد يجعلها تتفوق على أي تفكير منطقي في العالم، إلى حد أن الحالة النفسية تغلبت على الدين ذاته وأصبح الإيمان أهون عند كثير من الشباب والفتيات من حالتهم النفسية. ولو فقه هؤلاء معنى العبودية، والافتقار إلى الله، وكون العبد عبدا والرب ربا، لما تجرأ أحدهم أن يرتكب أعظم جريمة في الوجود وهي الكفر بالله فقط لأنه يعاني من حالة نفسية سيئة.

* التكليف الشرعي الذي هو مراد الله من الإنسان له شروط ينبغي توافرها، من أهمها:

1. العقل والفهم، أي أن يكون الفاعل مدركا عاقلا بما يفعله،
2. والأهلية، أي أن يكون الإنسان صالحا لوجوب الحقوق المشروعة له أو عليه وصحة التصرفات منه.

والاضطرابات النفسية أحيانا تدخل في باب عوارض الأهلية، فالنوم والجنون والإغماء والنسيان وغيرها كلها من العوارض التي تغير أحكام أهلية الإنسان.

* هناك حالات استثنائية يقررها القضاة والمختصون النفسيون تحصل بسبب اختلال الإدراك وغياب العقل وليس بسبب الحزن أو الضيق، وهذه الحالات الاستثنائية تعرض على أصحاب الاختصاص والخبرة في هذا المجال للكشف عن قوى الشخص العقلية ومدى إدراكه والتحقق من تأثير مرضه أو حالته على مسؤوليته الجنائية وقت ارتكابه الجريمة.

* طبيعة التكليف الشرعي مستلزمة للمشقة، والإنسان مخير بين أن يمثل لأمر الله أو أن يلبي نداء هوى نفسه، فكل بالغ عاقل مكلف ومسئول عن حياته، ويجازي الله المحسن خيرا والمسئئ شرا، كما أوجب الله عقوبات دنيوية وأخروية على من يفرط في مسؤولياته ويقصر في مهامه الدينية وينتهك حقوق غيره.. يقول الله تعالى: **{بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ* وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِيرَهُ}** وحتى في أشد الحالات بؤسا مثل حالات الانتحار، فلم يكن هذا الأصل استثناء من الشريعة، فكل إنسان مسئول عما كسبت يده، ما دام كان عاقلا ومدركا وواعيا بما يفعل.

* الظروف الخارجية ينبغي مواجهتها بالصبر ومجاهدة النفس والاستعانة بالله واستحضار الثواب والعقاب، لا بالاستسلام والانحزام أمامها.

* للشريعة استثناءات معينة وردت لإعذار أصحاب الذنوب، مثل الجهل والسفه والسكر والخطأ وغير ذلك.

* الإنسان القادر البالغ العاقل يتحمل مسؤولية نفسه، ويحاسب أمام الله عما اقترفت يده. وموجة التساهل مع الخطايا والآثام بحجة مراعاة الحالة النفسية هي موجة تهون من شأن الجرائم وتقلل من قيمة المعصية في الأرض. فما ينبغي على الإنسان الراشد إذن هو أن يستقوي ويستحضر نصوص الشريعة التي تذكره وتعظه بالتقوى، وأن يجاهد نفسه ليخالف هواها، واضعا أمامه قول ربنا سبحانه وتعالى: **{وَاتَّقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ تُوَفَّىٰ كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ}**.