

كتاب

الهشاشة النفسية

لماذا أصبحنا أضعف وأكثر عرضة للكسر؟

(مُلخَص)

دار النشر: دار دلائل للنشر

إسم المؤلف: د. إسماعيل عرفة

ترقيم دولي: ٩٧٨٩٧٧٨٥٥٤١٦٨

الفكرة العامة للكتاب:

يناقش الكتاب مشكلة انتشرت مؤخراً وسط المراهقين والشباب العربي، وقد تجلت هذه المشكلة عندما بدأ هذا الجيل بالاحتكاك بسوق العمل والمجتمع، وهي مشكلة الهشاشة النفسية. و يقصد الكاتب بالهشاشة النفسية فقدان المرونة النفسية وعدم القدرة على تحمل مشاكل الحياة الطبيعية التي واجهها ويواجهها جميع البشر في مختلف الأجيال واعتبار المشاكل اليومية كوارث يصعب تحملها تحتاج إلى علاج نفسي.

يناقش الكتاب أيضاً بعض المشاكل الأخرى في هذا الجيل مثل مشاكل السوشيال ميديا والفراغ العاطفي وعقلية اللاحكم والانسحاق الدائم بالمشاعر والشغف بدون النظر إلي واقع الحياة.

يقع الكتاب في ثمانية فصول ملخصها كالتالي:

الفصل الأول: جيل رقائق الثلج

يوضح هذا الفصل مشكلة الهشاشة النفسية ولماذا أطلق على جيل الشباب الحالي جيل رقائق الثلج وذلك لسببين: الأول لأن رقائق الثلج هشة لا تتحمل أى ضغط وهذا الجيل هش نفسياً لا يتحمل ضغط الحياة الطبيعي والسبب الثاني هو أن رقائق الثلج لا تتشابه أبداً وهذا الجيل يشعر كل فرد فيه بالتفرد. الهشاشة تربية وليست طبيعة: يولد الإنسان ولديه مرونة نفسية تمكنه من تحمل صعوبات الحياة لكن عدم تحمل المسؤولية والرفاهية المبالغ فيه تجعل الإنسان هش نفسياً. يختم الكاتب هذا الفصل بقطعة أدبية جميلة لشيوخ حمزة السيد محمود حول ظاهرة الهشاشة النفسية.

الفصل الثاني: هوس الطب النفسي

في هذا الفصل يلقي الكاتب الضوء على تطور مفهوم الصدمة النفسية في الطب النفسي وطريقة تشخيص الأمراض النفسية. كان أول مرة يذكر فيها أصابة نفسية بدون ضرر مادي يصاحبها في الدليل الإرشادي للاضطرابات النفسية الثالث DSM وهو "اضطراب ما بعد الصدمة" وكان محددًا بظروف معينة مثل الحرب والاعتصاب والتعذيب. لكن توسع مفهوم الصدمة توسع ليشمل مشاكل من الحياة اليومية مثل الرسوب في امتحان أو الموت الطبيعي لأحد الأقارب. عبر آلن فرانيس أحد محرري دليل DSM عن قلقه من الزيادة في تشخيص الأمراض النفسية واعتبار الحزن الذي هو جزء طبيعي من الوجود الإنساني إكتئاباً. وخاصة أن معايير تشخيص الاكتئاب هي معايير متفق عليها وليست معايير موضوعية يمكن قياسها. ونتيجة للتوسع في استخدام العقاقير النفسية تعطل نظام الاتزان النفسي الداخلي فالحل أصبح في العقاقير وليس التعامل مع المشاكل اليومية والمشاعر السلبية. و لحل هذه المشكلة يحتاج الإنسان إلى استخدام وسائل الدعم النفسي قبل زيارة الطبيب مثل الأهل و الأصدقاء والتقرب الي الله. لا يقصد بهذا الفصل من يعانون من اضطرابات نفسية حقيقة فالألم النفسي من أشد آلام الارض.

الفصل الثالث: فراغ عاطفي أم فراغ وجودي؟

الانجذاب للجنس الآخر والاحتياج العاطفي هو احتياج إنساني فطري، لكن المشكلة تظهر عندما تُحرم هذه الحاجة الإنسانية الفطرية من الإشباع، فينشأ ما يُسمى بالفراغ العاطفي. ونتيجة لذلك يسعى الشباب إلى أي طريقة لملء هذا الفراغ. فظهر مصطلح "الكراش" وللأسف لا يفرق الشباب والفتيات بين هذه المشاعر المراهقة وبين شعور الحب الأصيل. يتفاقم هذا الفراغ مع غياب دور الأسرة وعدم تقديم حب وحنان واهتمام للأطفال. لكن ينبغي أن نعترف بحقيقة مهمة: إن المرء مكلف بعد بلوغه عن إصلاح نفسه ولا يجب إلقاء اللوم كله على الأسرة. ضعف تقدير المرء لذاته، والانسحاب من الحياة الاجتماعية، وفراغ الوقت والذهن، والفراغ الروحي جميعها عوامل تساعد على زيادة الفراغ العاطفي. تقودنا مشكلة الفراغ العاطفي إلى مشكلة الفراغ الوجودي، فأصبح الشباب لا يرون معنى للوجود والحياة مما أدى إلى زيادة حالات الانتحار بين الشباب والمراهقين.

الفصل الرابع: السوشيال ميديا: أصل كل الشرور

- يعرض الكاتب في هذا الفصل الأثر السلبي للسوشيال ميديا في خمس نقاط:

- تعزيز النرجسية
- التلهف لجمع الإعجابات والمشاركات على المواقع المختلفة جعل الشخص يدور في فلك الأنا وليس شئ آخر ففقد الاهتمام بالقضايا القومية والتاريخية الهامة وأصبح مقدار التفاعل على حسابك هو ما يحدد هويتك.
- التغيير من أجل التغيير
- خلقت السوشيال ميديا حالة من التغيير المستمر (الترند) فأصبح كل شئ مؤقت وفقدت قيم الولاء والالتزام المتبادل والثقة. وهذا التغيير المستمر منعنا من التغيير الحقيقي في حياتنا.
- نقص التركيز
- نتيجة للتغيير المستمر والإشعارات المتواصلة فقدنا القدرة على التركيز المتواصل والتأمل.
- وهم معايير النجاح
- أصبح النجاح يُقاس بعدد المشاهدات والإعجابات فتغير مفهوم النجاح الحقيقي إلى مجرد شعبية على مواقع التواصل الاجتماعي.

● أفكار من ورق

أصبحت الأفكار والمعتقدات سهلة التغيير في سبيل جمع الاعجابات والآراء مائة لا تقف بجانب الحق لكن تحاول أن تواكب "الترند"

- يقدم الكاتب في نهاية الفصل بعض المقترحات للحد من الآثار السلبية للسوشيال ميديا منها الإنقطاع عن السوشيال ميديا لمدة لا تقل عن شهر متواصل أكثر من مرة في السنة.

الفصل الخامس: لا تحكم على الآخرين

من سمات جيل المراهقين والشباب الحالي عدم الرغبة في إصدار أحكام على الآخرين، وعدم قبول الحكم عليهم والحساسية الشديدة للنقد. فحتى النقد البناء والنصيحة الصادقة غير مسموح بها. وذلك لأن الحكم على سلوك شخص ما قد يعني أذيته نفسياً.

تتسبب عقلية اللاحكم في أزميتين: أزمة التسامح مع المنكر، وعدم تحمل المسؤولية السلوك والأفعال والتهرب من المواجهة بالخطأ.

ينتقد الكاتب هذا السلوك معلماً أن الأحكام الصحيحة المبنية على معرفة حقيقية هي عنصر أساسي لتحسين الفرد والمجتمع.

الفصل السادس: مشاعرك الداخلية أسوأ حكم في حياتك؟

نجحت الأفلام والسينما في لمس مشاعر الشباب رغم كونها بعيدة عن واقع الحياة في الغالب، فخلقت رغبة دائمة في الانقياد بالمشاعر فنحن نبحت دوماً عن مزيد من المشاعر.. الحب الإثارة الغضب وننفر من مشاعر الهدوء والتأمل.

أدى ذلك الشره في المشاعر إلى إتلاف المشاعر والعلاقات الحقيقية، فاختلطت مشاعر الحب العميق بمشاعر الإعجاب السطحي السريع مما أثر على كثير من الزيجات التي بُنيت على الإعجاب فقط. فقدنا المشاعر العميقة الطويلة الأمد مثل الإخلاص والولاء والانتماء.

الفصل السابع: مخدرات الشغف

ينتقد الكاتب في هذا الفصل الندوات والمتحدثين الذين يشجعون الشباب على تحقيق شغفهم متغاضين تماماً عن الحياة الواقعية، فربما يترك الشاب وظيفته لأنه يريد أن ينجح في شغفه مثل القمص التي سمعها لكنه يصطدم مع صعوبات ومشاكل الحياة والفشل ويشعر بالاحباط لأنه لم ينجح في تحقيق مشروعه الخاص. ويتعمد المتحدثون في مثل هذه الندوات انكار أو تجاهل عوامل النجاح الأخرى، الظروف المحيطة والتعليم في الصغر وأيضاً الحظ هي من أهم عوامل النجاح وليس العمل الجاد فقط كما يدعي البعض. ويكمن الحل في خطوتين عمليتين هما:

- الخطوة الأولى: إعادة الترتيب.. فالمسؤوليات والتعلم والتطوير الذاتي والبحث عن الفرص وتنويع مصادر الدخل يجب أن تسبق تحقيق الشغف.
- الخطوة الثانية: تحقيق التوازن بين أربعة دوائر في الحياة بحسب نموذج إيكيجاي الياباني: ما تحب، ما تجيده، ما قد تفعله ويجلب لك المال، ما يحتاجه العالم.

الفصل الثامن: مفتاح النجاة: أنا مريض نفسي إذن أنا أفعل ما أريد

نتيجة لرفع الحالة النفسية لدرجة من القداسة أصبحت الحالة النفسية السيئة مبرر لكل فعل قبيح. وقد تجلت هذه الظاهرة في السينما في العديد من الأفلام فقد أصبح الشرير هو البطل المحبوب عندما رأينا الظروف القاسية التي تعرض لها. كذلك أصبحت الحالة النفسية والحزن سبباً للإلحاد عند بعض الشباب. ويوضح الكاتب متي يعتبر الاضطراب النفسي عذراً في الشريعة، فالتكليف الشرعي الذي هو مراد الله من الإنسان له شروط يجب توافرها، من أهمها: العقل والفهم، والأهلية أي أن يكون الإنسان صالحاً لوجوب الحقوق المشروعة له أو عليه. والاضطرابات النفسية أحياناً تدخل في باب عوارض الأهلية، أي موانعها، لكن لا يمكن السماح بتبرير أي فعل عبر حالة الجاني النفسية. ويجب أن يتم تحديد الحالة النفسية للجاني وأهليته على أيدي المتخصصين في الطب النفسي.
