

الشيخ أمجد الأحمد : الهشاشة النفسية

يقول تعالى: (قَالَ رَبِّنِي حَشَرْتَنِي أَعْمَّنِي وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا) (125) قالَ كَذَلِكَ أَرَتَنِكَ آيَاتُنِي فَنَسِيَتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنسَمِ (126) طه

مقدمة :

أصبح الجيل الجديد يعاني من مرض الهشاشة النفسية بشكل بارز والذي تعرض له الخطيب في هذه المحاضرة حول ثلاثة محاور أساسية:

الأول: تعريف ومظاهر الهشاشة النفسية.

الثاني: أسباب الهشاشة النفسية.

الثالث: علاج الهشاشة النفسية.

المحور الأول: تعريف ومظاهر الهشاشة النفسية

عرف الخطيب هذا المرض بأن الهشاشة النفسية تعني عدم القدرة على التأقلم مع ضغوطات الحياة وسيطرة المشاعر النفسية السلبية والأزمات النفسية. حيث يمر الإنسان ببعض الآلام في حياته فبعضهم يستطيع تحاوزها والبعض الآخر يعيش حالة من الاضطراب والحزن الشديد.

مظاهر الهشاشة النفسية :

1- تضخم الألم: يبالغ الإنسان في مشاعره عندما يخسر أموالاً أو يفقد عزيزاً ويعتبر ذلك نهاية العالم لشعوره بالإحباط واليأس.

-2 شعور الإستحقاق: يشعر بعض الناس بتضخم الذات وبأنه يستحق من الناس مستوى من� الإحترام والتقدير أكثر مما يستحقه بدون أي مجهد أو خدمة أو علم ينفع للمجتمع حيث يشعر أحياناً بأنه يجب احترامه بشكل خاص في حال دخوله إلى مجلس معين، وكشكل من أشكال هذا العشور كشعور الزوج بأنه يستحق أن تكون الزوجة كالأمة في المنزل، أو شعوره بأن كلامه بالضرورة أن يكون هو الصحيح في حال النقاش مع أصحابه وهذا مطابق للاية الكريمة في قوله تعالى: (لَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا أَتَوْا وَلَا يُحِبُّنَّ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا)آل عمران 188.

-3 التخلّي عن المسؤولية: يرفض بعض الشباب مثلاً تحمل مسؤولياته في أموره الحياتية كمسؤولية دراسته وطعامه ولباسه، وفي الحديث موضوع المراهقة أشار الخطيب إلى "أن اليوم مرحلة المراهقة امتدت وأصبحت أطول حيث كانت سابقاً من عمر 14 - 18 وأما اليوم فأصبحت من عمر 14 - 25" (كتاب الهشاشة النفسية للدكتور إسماعيل عرفة).

المحور الثاني: أسباب الهشاشة النفسية

للهشاشة النفسية مسببات خطيرة منها:

-1 الفراغ العاطفي: وهو حاجة الإنسان إلى الحب، حاجة بعض الشباب والشابات الإحتواء وفهم الوالدين والآخرين للحب. ويُرجع الخطيب سبب الفراغ العاطفي إلى:

- تقصير بعض الأسر إلى الوالدين للقصور في إشباع الأبناء حيث طالب الخطيب بإشباع الأبناء للحب والحنان وإشباعهم عاطفياً.

- التفكك الأسري: بسبب الطلاق أو عدم وجود روابط داخل الأسرة ويؤدي ذلك إلى الفراغ العاطفي والتفكك الأسري.

- الفراغ الروحي: حيث الخطيب إلى تقوية العلاقة بالله لأنّه يؤدي إلى تغذية الروح بالعاطفة لقول الإمام الحسين عليه السلام مناجياً ربه: (ما ذا وجد من فقدك، وما الذي فقد من وجده)، وفي مناجاة المحبين: (اَللّهُمَّ مَنْ ذَرْتَ إِلَيَّ ذاقَ حَلَوَةَ مَحَبَّتِكَ فَرِمْ مِنْكَ بَدْلًا، وَمَنْ ذَرْتَ إِلَيَّ أَنْتَ سَبِّقُرْ يَكَ فَإِنْ تَغْنَى عَنْكَ حِلْوَةً).

-2 الفراغ الوجودي: هو عدم معرفة الإنسان من وجوده. فمن العبث العيش بلا هدف فقد خلق الإنسان لجعله خليفة في الأرض لإعماضها بالعلم والوعي والثقافة وتحمل المسؤوليات، يقول تعالى: (أَفَحَسِبَتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَدَّا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ) المؤمنون 115. ويقول أمير المؤمنين عليه السلام: (رحم الله امرأ عرف من أين وفي أين وإلى أين).

-3 عدم تحمل المسؤولية منذ الطفولة: حيث يتعود الطفل منذ الصغر على الدلال وعدم تعليمه بعض الأمور السلوكية وتدربيه في أكله وتعلم دروسه وترتيب فراشه وهذا يؤدي إلى عدم تحمله لذا يلاحظ أن الهشاشة النفسية في أسر الطبقة الوسطى مما فوق أكثر منها في الأسر الدنيا من الفقراء والمعدمين لكونها تحمل عنااء العيش منذ الصغر كما يقول الكاتب إسماعيل عرفة.

-4 الصدمات: يتعرض البعض إلى خسائر مادية أو تجارية أو عاطفية أو فكرية قد تسبب له صدمة لا يستطيع تحملها ناسياً بأن هذا ابتلاء من الله لقوله تعالى: (وَلَذَبْلُونَ زَكُومْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَفْحَهِ مِنْ أَلْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشَّرَهُ الصَّمَاءِ بِرِءَيْنَ) البقرة 155.

-5 استعجال الوصول للهدف: يريد البعض تحقيق الهدف بشكل أسرع كمحاولة البعض إلى تحقيق الثراء بصورة سريعة واستخدام الوسائل الوهمية وغير العملية لتحقيق هذا الهدف، كما طالب الخطيب إلى استخدام الأساليب العلمية الموثوقة لتحقيق أي هدف وعدم الاستعجال فيه كالتعلم الصحيح ودخول الدورات الموثوقة لتقديم خبراتهم وتجاربهم لتساهم في تحقيق هدفك فالوصول إلى القمة يحتاج إلى صبر.

-6 وسائل التواصل الاجتماعي: فكما أن لها إيجابيات من تقديم المحتوى المفيد والفكر الجميل - سماحة الشيخ الفقيد عيسى الحباره أنموذجاً - فمن المؤسف أن لها سلبيات منها:

- قد تعزز في الشخص شعور النرجسية (حب الأنماط وحب الظهور) كما هو في حال بعض مشاهير السوشيال ميديا.

- قد تشتت التركيز والإلهاء والتوتر بسبب كثرة البرامج والتطبيقات ويتحقق ذلك من انشغال بعض الآباء أو الأمهات في شاشة الجوال عن أبنائهم.

- قد تلزmk بمعاير وهمية للنجاح: فالمعروف أن صاحب القيم هو الناجح الحقيقي ولكن ما يلاحظ أن بعض

الناهرين في محتواهم أصبحوا نجوماً بسبب عدد ضغط الإعجابات لهم مما يشعرهم بالنجاح.

المحور الثالث: علاج الهاشة النفسية

للهاشة النفسية علاج لخصها الخطيب بأن العلاج يكون في:

1- التربية على حس المسؤولية: وذلك بتربيه وتدريب الأبناء على ممارسة بعض السلوكيات البسيطة وتلقيه من الصغر بأمور تجعله يتحمل المسؤولية كترتيب الفراش وحل الواجبات والقيام ببعض الأمور الخاصة وتعريفه على المجتمع والابتعاد عن العنف والقسوة والإهانة وتدمير نفسيته، واستشهد الخطيب بطفولة أمير المؤمنين عليه السلام حيث جاء في نهج البلاغة قوله: (انا وضعت بكلائل العرب، وكسرت نواجم قرون ربعة ومضر. وقد علمتم موضعني من رسول الله صلى الله عليه وآله، بالقرابة القرية، والمنزلة الخصيمة، وضعني في حجره، وانا وليد يضمني إلى صدره، ويكتفي في فراشه، ويمسني جسده، ويشمني عرفة، وكان يمضغ الشئ ثم يلقمنيه، وما وجد لي كذبة في قول، ولا خطلة في فعل).

وكنموذج على التربية الصحيحة مساهمة النبي ﷺ إسماعيل لأبيه إبراهيم في بناء الكعبة على صغر سنه وجوابه لإبيه عندما أراد أن يذبحه: (قَالَ يَأَ أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمِنُ سَتَاجِدُتِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ) الصافات 102.

2- الإشباع العاطفي: فقد حث الإسلام الأب على الإكثار من احتضان الأبناء وتقبيلهم واللعب معهم فقد كان النبي صلى الله عليه وآله يكثر تقبيل الحسن والحسين عليهم السلام وأن عدم تقبيلهم من القسوة، وفي ذلك وردت روايات تحدث عن إشباع الأبناء بالإشباع العاطفي:

لقول رسول الله صلى الله عليه وآله: (مَنْ كَانَ لَهُ صَبِيٌّ فَلَا يَنْتَهِصَابَى لَهُ).

وقوله: (من قبل ولده كتب له حسنة، ومن فرحة فرحة له يوم القيمة، ومن علمه القرآن دعي بالأبوين فكسيما حلتين يضئ من نورهما وجوه أهل الجنة).

وقوله: (نظر الوالد إلى ولده حبّاً له عبادة).

كما حذر الخطيب من أن عدم الإشباع العاطفي قد يكون مؤداه إلى الإنحراف فخاصة البنت تحتاج إلى الكلام

العاطفي من والديها لتكون قوية ومنشأ قوتها لعدم الانخداع في حال سمعت ذلك من خارج المنزل وأكده الخطيب من أن الإشاع يكون مشترك من الوالدين معاً ولا يقتصر ذلك على طرف واحد فقط منهم.

-3 عدم الاستلام للحزن: حث الخطيب على تجاوز حالة الحزن بإشغال الوقت بما هو مفيد وبما يخرجك من هذه الحالة كقراءة الكتب النافعة وممارسة الرياضة وزيارة الأصدقاء.

روح النفس بالسلو عليها لاتكن جالب الهموم اليها

وادا مسها الزمان بضر لا تكن انت والزمان عليها

-4 عدم التسريع للحكم على الآخرين: ومثال ذلك في تجاوز بعض ما ينقل عنك من أكاذيب تجعلك تتسرع في الحكم على المنقول منه وهذا ما يسمى بالغيبة فالحرم على التثبت والترتيث قبل الحكم، بل وتجاوز ما يكذب عليك بمهارة التغاضي والتجاهل وفي رسول الله صلى الله عليه وآله أسوة حسنة حيث كانت أخلاقه التغاضي عن بعض الجماعة منمن يتكلمون عنه بسوء وهو العالم بأنهم يكذبون، يقول تعالى: (وَمَنْهُمْ الَّذِينَ يُؤْذُونَ النَّبِيَّ وَيَقُولُونَ هُوَ أُذُنٌ قُلْ أُذُنٌ خَيْرٌ لَّكُمْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَيُؤْمِنُ لِلَّهِ مُؤْمِنٌ وَرَحْمَةً لِّلَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ رَسُولَ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ) التوبة 61.

وكمثال على التغاضي كما في قصة النبي إبراهيم عليه السلام في قوله تعالى: (قَالُوا إِنَّ يَسْرِرُونَ فَقَدَ سَرَرَ أَخْ لَهُمْ مِنْ قَبْلِهِ فَأَسَرَهُمْ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبَدِّلْهَا لَهُمْ) يوسف 77.

كما حث الخطيب على تعلم فن التغاضي لتجاوز المعارك مع الآخرين وفي الحياة الزوجية لتستمر الحياة.

-5 القناعة: حث الخطيب على بعض الممارسات الخاطئة في متابعة مشاهير التواصل الاجتماعي والتأثير بهم في العلاقة الزوجية والرضا والشكر على مام قسمه الله مستندًا على قوله تعالى: (وَلَا تَمْدُدْنَ عَيْنَيْكَ إِلَيْكَ مَا مَتَعْنَاهَا بِهِ أَرْوَاجًا مَنْهُمْ زَهْرَةَ الْجَنَّاتِ الدُّرْزِيَّاتِ لَذَفْتَهُمْ فِيهِ وَرَزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَاهُ طه 131.

-6 الارتباط بما تعالى: فإن ذلك يعطيك الأمان والسكينة ويعويك على المماثب، يقول تعالى: (فَمَا

وَهَذُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ (آل عمران 146) وأما الإعراض عن ذكر الله فمؤداته الهشاشة النفسية يقول تعالى: (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّهُ مَعْيِشَةٌ ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَمَهُ طه 124 وقوله تعالى: (وَاسْتَعِينُوا بِالصَّابِرِ وَالصَّالِحَاتِ لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاطِئِينَ) البقرة 45.

وكون الإنسان بشر فلا بد من التأثير وتجاوز هذا التأثير هو التوجه بالعبادة وقراءة القرآن والتسبيح، يقول تعالى: (وَلَقَدْ زَعَلَمْ أَرْزَكَ يَهْرِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ (97) فَسَبَّحَ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ (98) سورة الحجر.