

مكتبة ١٢٧٦



مركز دلائل
DALAIL CENTRE

لصوص الصحة النفسية

أين ذهبت الطمأنينة والسوية النفسية؟



نور النومان

أخصائية نفسية وتربوية

لموص المحة النفسية

داروقف دلائل للنشر، ١٤٤٣هـ / ٢٠٢٢م

لصوص الصحة النفسية
نور محي الدين النومان
١٨٠ صفحة، ٢١ × ١٤ سم
ترقيم دولي: ١ - ٧ - ٨٥٦٩٩ - ٩٧٧ - ٩٧٨

حقوق الطبع محفوظة
الطبعة الأولى
١٤٤٣هـ / ٢٠٢٢م

26 7 23 مكتبة
t.me/soramnqraa

مركز دلائل
Dala'il Centre

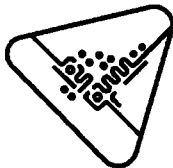


Dalailcentre@gmail.com

الرياض - المملكة العربية السعودية

Dalailcentre@      

+٩٦٦٥٣٩١٥٠٣٤٠



دار تشويق للنشر والتوزيع

مصر - ٢٠١٠٦٨٤٣١٧٧٠

DarTashweek@gmail.com

لهوول

الصحة النفسية

أين ذهبت الطمأنينة والسوية النفسية؟

مكتبة | 1276

نورالنومان

أخصائية نفسية وتربوية

telegram @soramnqraa

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وإهداء

إلى أمي مهجة قلبي..

وأبي نور عيني..

وزوجي شريك دربي..

وأخي وصديقي المقرب..

وأختي الصغيرة الملهمة..

وأبنائي ريحانة أيامي..

ووالد زوجي الغالي والداعم..

وإلى كل من ساندني وساعدني وألهمني في إنتاج هذا العمل

-المتواضع- ولم يبخل عليّ بملاحظاته القيمة، وبالأخص

الأخوة العاملين في مركز دلائل، و د. عادل الحمد عضو رابطة

العلماء المسلمين، سائلة المولى لهم دوام النفع للباحثين

والمسلمين.. وللناس أجمعين..

الموضوعات

- ١١ الفصل الأول.
- ١٣ من هم لصوص الصحة النفسية وماذا يريدون؟
- ١٧ في بيتنا شاب
- ٢٥ مفاتيح سهلة للتواصل مع الشباب
- ٣٥ مفاهيم خاطئة عن الشباب
- ٣٧ الفصل الثاني (مُخادعات لصوص الصحة النفسية)
- ٣٩ تمهيد
- ٤١ اقبلني كما أنا
- ٤٥ مُعالج نفسي أم مُبشر إلهادي؟
- ٥٧ الطاقة والتنوير: علم أم شعوذة؟
- ٦٥ النرجسية والعلاقات السامة: ظاهرة منتشرة بالفعل أم مبالغ فيها؟
- ٧٩ وهم النسوية الإسلامية وأثره على الأنوثة
- ٨٩ الذكورية الجاهلية في واقعنا وغرامتها
- ٩٧ الأفلام والألعاب الإلكترونية: ترفيه مباح أم تغيير للعقل والفترة؟
- ١٠٥ النجاح بين المخادعة والحقيقة
- ١١٥ الذكاء بين الثقافة الشعبية والميادين العلمية
- ١١٩ الفصل الثالث (حكايات نفسية من واقع الجلسات الإرشادية)
- ١٢١ تمهيد
- ١٢٣ القلق المُعمّم والتفكير الزائد

١٣٣	اضطراب ما بعد الصدمة
١٣٩	الاكتئاب الظرفي واضطراب التأقلم
١٤٥	الوهم بالمرض (متلازمة طالب الطب)
١٤٩	اضطراب الآنية
١٥٣	الوسواس القهري
١٦٣	اضطراب الهوية (للإناث)
١٧١	اضطراب الميول الجنسية (للكور)
١٧٩	ختاماً

الفصل الأول

- من هم لصوص الصحة النفسية، وماذا يريدون؟

- في بيتنا شاب.

- مفاتيح سهلة للتواصل مع الشباب.

- تصورات خاطئة عن الشباب.

من هم لصوص الصحة النفسية وماذا يريدون؟

في أحد المحاضرات الجامعية التي حضرتها، طلبت منا الدكتورة ذكر أمثلة عن أفعال غير منطقية نقوم بها في حياتنا، وتعبر عن مشاكل في التفكير وتؤثر على السلوك، فذكرت الطالبات جملة من تلك الأفعال (التشاؤم من الغراب، الخوف المرضي من القطط، التفاؤل ببراز الحمام....) وكانت أمثلة صحيحة، لكن.....

ذكرت إحدى الطالبات (الدخول بالقدم اليسرى إلى الخلاء والخروج باليمنى)، وبذهول مني انتظرت من الدكتورة المسلمة تصحيح ذلك المثال الخاطيء، لكنها أثنت على المثال!!

فرفعت يدي، وقلت لها، هذا الفعل مُستمد من شريعة الله، وبما أننا مؤمنون بوجود الله تعالى، وبأنه أوحى إلى النبي محمد ﷺ هذا الدين، وبأن سنته تم نقلها عن ثقات، وعمل على تتبع آثارها أصحاب أدق العلوم -علماء الجرح والتعديل-، فإذن هذا الفعل هو قمة في المنطق!

أنتت الدكتورة على تحليلي وشكرتني، لكن بعد هذا الموقف حزنت على وجود أساتذة جامعات يفتقرون إلى التأهيل العقدي الصحيح، وقد يهدمون مفاهيم مهمة جداً في الدين والفطرة بسبب قلة علمهم ووعيهم الديني..

وهذه الظاهرة -الجهل الديني الهادم- باتت فيروس ينهش السوية النفسية والعقلية للأبناء الذين يتم تربيتهم وفق مناهج وأساليب غربية علمانية، كما ينهش المُرَبِّين أنفسهم الذين يتخبطون في متاهات الحيرة في التربية، وغياب فقه الأولويات وإدارة الأزمات، ومثلهم المختصين في مجال الصحة النفسية والطب النفسي، الذين

درسوا منهجاً للعلاج النفسي والتنظير عن النفس البشرية بشكل مفرغ من أهم مصدر لمعرفة النفس: الوحي! كما أهملوا علاج وتد الإنسان الذي يميزه عن الأموات: الروح! تلك التي لا تأنس إلا بإعادتها للاتصال بخالقها بعلاقة صافية..

ومن هنا كان حري بكل المنشغلين بهذه المجالات -الصحة النفسية وعلم النفس والطب النفسي والتربية...- الوعي بهذا الفراغ القاتل، والسعي لتصحيح الخلل الذي أودى بصحة الإنسان المعاصر النفسية، وتركه يتخبط في ميادين العيادات النفسية، والمراكز التأهيلية، والمصححات العقلية، وتناول جرعات أدوية تُسكت الأعراض دون علاجها، إن لم تكن تساهم في التشتيت عن جادة الدرب السليم بطرق مُمنهجة، لم يتصبر بها ويعمل بخلافها إلا فئة قليلة، بينما ذهب فئة من العاملين بهذا المجال إلى دفن رأسها كالنعام أمام تلك الحقيقة، ساعية لكسب "لقمة العيش"، وفئة انطلت عليهم الخدعة تماماً، وباتوا مُجندين لخدمة لصوص ومافيا الصحة النفسية، والتي تسعى إلى تشتيت الناس عن غايتها من الوجود، وتحييدهم عن معرفة الأهداف والواجبات الحقيقية لخليفة الأرض، وإشغالهم بمعارك وهمية، وإكسابهم قيماً ومبادئ باطلة للدفاع عنها...

وأكثر من انشغلوا بالاحتيايل عليهم هم فئة الشباب، لأنهم الجيل اليافع المميز والمختلف، وباعتبارهم يعيشون في موسم انتقال استثنائي وصولاً إلى الرشد والتحلي بصفات الراشدين وإكمال معاركهم، ويمكن أن تكون هذه الفترة مليئة بالاكتشافات المثيرة.. لأنهم يطورون سماتهم الشخصية الفريدة ومهاراتهم وميولهم ومعتقداتهم وهوياتهم.

وجميع هذه السمات باتت مستهدفة وتحت الخطر كما سيتبين لنا من خلال الفصول القادمة، ووفق الدراسات والإحصائيات والفرضيات التي يطرحها المنطق

السليم.. والتي أدعو القارئ لأخذ النظر والتفكير حولها..

في بيتنا شاب

يقول صاحب المدونة النفسية inspire : قبل بضعة أسابيع، خرج ابني وابنتي من جلسة للعب على جهاز الكمبيوتر الخاص بهما، وكلاهما مُستاءً للغاية. لقد كانا يلعبان لعبةً متعددة اللاعبين، حيث يمكن لكل لاعب وضع صورة لنفسه، وإنشاء عوالم افتراضية خاصة به، واستكشاف هذه العوالم الخيالية، والتفاعل مع لاعبين آخرين من جميع أنحاء العالم، وتكوين صداقات معهم.

في المرات القليلة التي لعبا فيها من قبل، كانا سعيدين بالدراسة مع الأصدقاء الذين تعرفا عليهم، لقد فوجئت تماماً -على سبيل المثال- أنهما كانا يتواصلان مع أصدقاء من مدرستهم القديمة، وكذلك كونا أصدقاءً جدد من بلدٍ آخر..

لكن في هذه المرة، كانت ابنتي تبكي. سألتها ما الذي حدث؟

ابنتي لم ترد، كانت مُستاءة للغاية، ولم تتمكن من الرد بشكل متماسك، بينما أوضح ابني أن بعض اللاعبين الآخرين -وعلى الأخص لاعب معين- كانوا يضايقونها في اللعبة. لقد كانوا يتابعونها، ثم يعلقون على ملفها الشخصي في اللعبة، مطلقين عليها أسماءً خبيثة، ويخبرونها بأنها تبدو قبيحة، وأنها ليست مرغوبة في العالم الحقيقي أو الافتراضي.. حاول ابني الدفاع عنها، لكن ذلك لم يوقف الإساءة.

لقد كنتُ مستاءةً للغاية.. لأنه في غضون نصف ساعة فقط تمكن بعض اللاعبين من جعل ابنتي تشعر بهذه الطريقة. لكنني كنتُ أكثر خجلاً من أنني لم أكن أعرف ما يكفي عمّا يفعله أطفالنا على الإنترنت لحمايتهم. وفي الحقيقة، لم أكن أراقب استخدامهم للشاشة عن كثب كما ينبغي. ماذا كانوا يفعلون في Minecraft؟ هل كانت Fortnite أو Town of Salem مناسبة حقاً لابني؟

ألسـت تعلم أن أكثر من ٦٥٪ من الأطفال والياـفـعـين تعرضوا للإساءات الإلكترونية؟

ألسـت تعلم أن استخدام الشاشات الإلكترونية بات يُشـكـل شخصيات إدمانية؟
وبأن متوسط جلوس الياـفـعـين على الشاشات بات بمعدل ٥, ٦ ساعات يوميًا!

ألسـت تلاحظ تغير سلوكهم الذي أصبح معظمه ينحصر في التحقق المفرط من الرسائل؟ واضطراب روتين نومهم؟ وقلة أنشطتهم؟ وتراجع مهاراتهم الحياتية والاجتماعية؟ وتدني تحصيلهم الدراسي؟

ألسـت تعـ الضغوط الهائلة الموجودة على الإنترنت؟

ألم تقرأ الإحصائيات المرعبة للإساءات الجنسية الموجهة للأطفال والياـفـعـات؟
انتهت موجة الأسئلة التي تجلد هويتي كأب بشعوري بالهلع عندما اكتشفت أن هناك ما يدعو للقلق أكثر من مجرد المسيئين عبر الإنترنت، وذلك عندما أخبراني بأنه كانت هناك حالات تم فيها استدراج الأطفال إلى غرف الجنس، أو تعرضهم للاعتداء الجنسي في العوالم الافتراضية على Roblox. فعلى سبيل المثال، تمت دعوة الصورة الرمزية لفتاة تبلغ من العمر ست سنوات من جهة "صديق" إلى غرفة الجنس! ولحسن الحظ، كانت والدتها تجلس بجانبها وأخذت اللعبة على الفور.

يمكن للمتحرشين عبر الإنترنت الذين يتظاهرون بأنهم أصدقاء لطيفون أيضًا إغراء الأطفال، وذلك من خلال دعوتهم للقاء على منصات أخرى مثل Facebook و Snapchat و Skype. تنفست الصعداء لأنني علمت أن أطفالنا ليس لديهم حسابات وسائل التواصل الاجتماعي هذه. لكنني أعلم أيضًا أنه ستكون هناك ألعاب جديدة سيرغب أولادي في لعبها، وسيكون معها الطلب المُعلق لشراء هاتف محمول وجميع الأشياء الأخرى التي ستأتي تبعًا له.

من خلال هذه الحكاية وغيرها - التي نسمعها كمختصين وكأناس عاديين -، نجد الجيل الحالي يعاني في البداية من المرابين أنفسهم ومن نواحي عديدة، أبرزها:

١ - التربية

فقد نشأ الكثير من الجيل السابق تحت وطأة أساليب خاطئة في التربية، وتردد على مسامعهم مقولات سلبية ومتناقضة عن تنشئة الأفراد للحياة، بل وغاب عن ذهن الكثير منهم المعنى الأهم في التربية وهو - في وجهة نظري -: "إعداد الإنسان السوي للحياة، وإعطاؤه الفرصة لاكتساب المهارات المتنوعة والخبرات المختلفة للتكيف مع تحدياتها، بالإضافة لغرس معاني في غاية الأهمية وهي الإيمان بالله وتوحيده، والتحرر من عبودية الهوى، والارتقاء بالنفس للسعادة والفلاح في الدارين".

ومن الأمور التي حققت اختلافاً جذرياً بين الأجيال هي فكرة التفرد، فالجيل السابق هو جيل يؤمن بالمقارنة الدائمة بين الأفراد، ويغفل عن حقيقة وجود فروق فردية بينهم، فلم يعنى بهذا المفهوم في طريقة تربيته وتعليمه بسبب اعتماد التربويين سابقاً على تطبيقات تصقل شخصية الفرد، مستندة على المنحنى الاعتيادي أو العادي The Normal Curve - (١) وهو مفهوم تربوي يرى أن الجميع متشابهون وقدراتهم على السواء، وأن كل من تميز أو أخفق في مجال ما يكون من الشواذ، وهو مفهوم توقف الجميع عن الأخذ به لاعتبارات عديدة، أهمها ظهور نظرية الذكاءات المتعددة، (٢) والتي أوضحت وجود تفاوت في المهارات والميول والهوايات بشكل

(١) المنحنى العادي في التربية : بين سوء الاستعمال وسلبية النتائج. المجلة العربية لبحوث التعليم

العالي، العدد ٢، ديسمبر/ كانون الأول ١٩٨٤.

(٢) تم شرحها بشكل موسع في الفصل الثاني.

كبير بين الناس، وبالتالي فإن تحديد وقدرات الفرد يساعد بشكل جوهري على تطوير هذه القدرات بشكل فعال، وذلك ما يؤيده مفهوم المنحنى الفردي الذي يدعم نمو قدرات الفرد في ضوء استعداداته وميوله وقدراته.

وعليه فإن أساليب الضغط والتعنيف (المخالف للأسلوب التربوي القويم) يكون غير فعالٍ هنا، ومما يزيد هذا المنهج سوءاً هو النتيجة التي وصل إليها، وهي تضمين معاني عقيمة لتعليم الطلبة، فمعرفة أن الطالب متوسط الدرجات، تجعلنا نعامله في حياته لاحقاً كناشئ وطالب وصديق وعامل وربما زوج على أنه متوسط، وكثيراً ما أدت ظروف معينة الطالب إلى الخروج بمحصلة تعليمية متدنية، وجعلت المربين والمعلمين يتنبؤون بمستقبله ومكانته في المجتمع والحياة العملية بمستوى متوسط، وفي الجهة المقابلة، كثيراً ما تميز بعض الطلبة لظروف خارجة عن مستوى القدرات، كدعم الأهل مثلاً، أو تميز شخصي عند المعلمين، فيأخذ مكانات واستحقاقات لا تناسب مع مهاراته وجهده.

هذا الأمر لا يُعدّ فقط تحديداً مقيداً للشخصية الفردية الإنسانية للطلبة، بل إغفالاً لمشاعرهم وطموحاتهم وقواهم، وبالتالي لحاجات مجتمعهم الواسع الذي ينتمون إليه، ويبعدهم عن الغاية من وجودهم وخلقهم.

وهذا الأمر الذي أدى إلى الحجر على مواهب وابداعات الفرد وإلى رسم حياة الناشئ كما تروق للأهل: بات أسلوباً مُجحفاً، ونرى آثاره السلبية بشكل يومي في مراكز التأهيل النفسي، ولا بد أن يُستعاض عن هذا الأسلوب بأسلوب إنساني يستند إلى نهج تربوي نبيل، نهج يتضمن احترام الناشئ وتقدير مشاعره، فالإسلام لم يغفل حتى عن مشاعر طفل صغير حزن على فراق عصفوره، فقد زار الرسول ﷺ أنساً في بيته، فرأى أخاه الصغير وهو يحمل عصفوراً صغيراً مريضاً، فجاء إليه عليه أفضل

الصلاة والسلام وحضنه قائلاً: "يا أبا عمير.. ما فعل النُّعير؟"^(١)، لقد لقبه بـ «أبي عمير» كما يُلقبُ الكبار، وهذا الأسلوب لا يُنشئ الهشاشة النفسية، بل العكس.. يعين الناشئ على التعبير عن نفسه ومشاعره، ويُعزز لديه القدرة على التواصل الفعال والرؤية الواضحة، والتي بات يفترق إليها العديد من شباب اليوم.

فكل فرد من هذه الأمة يختلف عن غيره في الذكاءات والميول والقدرات والإمكانات والتحديات، ومن واجب المربي إعانة الناشئ على اكتشاف ذاته، لِيُسخر طاقاته بكل ما فيه نفع نفسه وأهله وأمته..

٢- منصات التواصل الاجتماعي

شئنا أم أينا، نحن نعيش اليوم في عالم شبكات التواصل الاجتماعي، الأمر الذي يعني أن التطبيقات الإلكترونية في عالم الوهم أصبحت تؤثر على حياتنا على نحو مشابه لما هو موجود في الحياة الواقعية، ويعني أيضاً إتقان مهارة التصنع وادعاء أمور ليست كما هي في الحقيقة.

نجد الشخص على منصات التواصل الاجتماعي مثلاً يسحر النساء بعدوية معاملته، ورقة كلماته، وتشجيعه للنساء على تحقيق طموحهن وغيرها، وقد يكون في الواقع ذكوري جاهلي قاس القلب.. وقد تجد الواحدة من الفتيات تتفنن في أخذ الصور المُسنمة والمُرتبة، وتعطي نصائح في ذلك، ولا يتصور أحد حال منزلها وغرفتها ومطبخها المُبعثرين! فعلى تلك الوسائل كُثرت الشعارات الساحرة ببريقها الجذاب، لكنها تبقى شعارات مالم تدخل حيز التطبيق والإنجاز الحقيقي.. وللأسف كثرة الكلام حول الشيء تستهلك نية الفعل التي تشحن طاقة الإنجاز،

(١) رواه الإمام البخاري في صحيحه، حديث رقم (٦٢٠٣).

لذلك نجد غالباً أن من يتكلم كثيراً لا ينجز إلا القليل، هذا إن أنجز..

وفي معرض الحديث عن (الكلام بلا عمل)، لا بد أن نتطرق إلى موضوع التشتت المعرفي، فالمعلومات والمعارف اليوم متاحة في كل مكان بتفصيلاتٍ مُبهرة، لكن قلماً نجد شخصاً يتقن مهارات التعلم الفعال (التفكير الناقد، طرح الأسئلة الدقيقة، التحري عن مصدر المعلومات، فحص المصادر ومعرفة الفرق بين الحقائق وبين الفرضيات أو الخرافات حتى..)، ولعل السبب في ذلك يرجع إلى نفاذ الصبر، فنحن اليوم أمام جيل يستطيع الحصول على كل شيء تقريباً من خلال ضغط زر، ويتم تشتيته -منذ أن يفتح عينيه أمام الشاشات- ليتصبر فيها عوضاً عن مساعدته في اكتساب الصبر والمرونة.

فخلال ما يقارب عشرين سنة، تحوّل جيل اليافعين المُتلقي إلى جيل نفاعلي مُساهم في نشر المعارف من خلال رؤيته الخاصة عبر مواقع التواصل الاجتماعي وغيرها، وهذا التغير السريع سبّب للعديد من الناس والباحثين فضولاً لمعرفة نتائج هذا التغير، وباتت الأسئلة الأكثر شيوعاً لدى الجيل الأكبر سنّاً هي: هل تُربي الشاشات الجيل الحالي؟ هل باتت الشاشات بديلاً عن الحياة الاجتماعية والأسرية؟ وهل ستكون الحياة الافتراضية هي الحياة المنشودة في السنوات المقبلة؟ الملاحظ أن القرارات لدى الجيل الحالي باتت تستند على السرعة، وليس على التفكير والدراسة المفصلة لأبعاد القرار، وصارت الخطابات التي تغيّر القناعات لدى الجيل الحالي هي الخطابات العاطفية المؤثرة، وليست المُستندة على الحقائق، وأضحّت العلاقات بين الأجيال تتسم بالسطحية وقلة الحميمية⁽¹⁾.

(1) Is iPhone Raising Your Child? :

www.psychologytoday.com/us/blog/the-modern-teen/201401/is-iphone-raising-your-child

لكن بماذا يشترك الجيل الحالي مع الجيل السابق؟

يشترك الجيل الحالي مع الجيل السابق في مظاهر عديدة، أبرزها غياب مركزية الوحي، إنها تلك العولمة التي فرضت على حياة الأجيال.. والتي جعلتنا نُعلي من قيمة الإنسان، ونسعى لاكتشافه وتحري سلوكياته والتعرف على ثقافته ومعتقداته، متناسين الوحي وقيمه، وجاعلين من الإنسان مركزاً للوجود.. وهذا بات واضحاً في التربية والتعليم، فالثُرْبين يحتفظون ببعض المظاهر الدينية، لكن مع تأصيل رأسمالي نفعي للقيم...

نجد الأبوين يحرصان أشد الحرص على تأمين السكن التمليك، والسيارة الخاصة، وشراء الأطعمة والأشربة، والكد في السعي وادخار الأموال.

لكن قلما نجد أبوين يهتمان بغرس القيم الدينية، وتعزيز قيمة تقدير الذات والهوية الإسلامية عند أطفالهما، رغم أن تقدير الذات عند الناشئ مهارة نفسية تمنح صاحبها سوية نفسية عالية، وتربطه بخالقه ودينه، فهو من خلالها يتسامى عن النقائص، ويرتفع عما يهين ذاته، ويبحث عما يزيكها ويرقيها ويطورها باستمرار..

ولتطوير تلك المهارة عند الناشئ، يجب أن نمتلكها كمربين في البداية -ففاقد الشيء لا يعطيه للأسف-، ومن أهم الأمور التي تعين على تقدير الذات:

- ١- معرفة الغاية من وجودها.
- ٢- تحديد المعايير الثابتة التي تحدد بها مسارها.
- ٣- التركيز والتحلية باستمرار من خلال السعي للعمل الصالح الذي يرضاه الله.
- ٤- النجاح والتوازن بين جوانب حياة الفرد الدينية والصحية والثقافية والعائلية.
- ٥- الاكتفاء بالذات، وتقليل مساحة المُدخلات السلبية من حياتنا، سواء كانت مُدخلات بشرية، أم مادية، أم فكرية..

وحالما يرقى المُربي ويرتفع عنده الوعي الذاتي وتأنس نفسه بخالقها، سينعكس ذلك على الناشئ، فنغذيه بما يحفظ جسده، ونكسيه ملابس نظيفة، ونتعامل في داخل الأسرة وخارجها برقي وود ورحمة، لتستقر نفسية الناشئ، ويكتسب تلك المهارات ويطبّقها في واقعه، ولا شك أن توجيه الناشئ ووضع قواعد تتناسب مع سنه ومع التحفيز والتوجيه: من شأنه إكساب الناشئ مهارة تقييم الذات من خلال معايير واضحة، فلا ندعه للفوضى والعشوائية، كذلك علينا إشعاره بأن له قيمة كبيرة تُستمد من كونه خليفة الله في الأرض، كما يجب علينا إذا انتقدنا سلوكاً خاطئاً لديه: أن نفرق بين سلوكه الخاطيء وبين شخصه، مع الوعي بطبيعة الضعف والجهل عنده، فلا يجوز عقاب شخص يجهل خطأ سلوكه.

مفاتيح سهلة للتواصل مع الشباب

في هذه الفقرة قمت بجمع بعض أهم الأساليب لتطوير مهارتك في التعامل مع الناس عموماً، وللتعامل مع الشباب خصوصاً، وذلك بالاستناد إلى دراسات وأبحاث علمية منشورة، مع وضع بعض الملاحظات الهامة عند التطبيق:

١ - حاول محاكاة أسلوبه قليلاً

تسمى هذه الاستراتيجية بـ (الانعكاس)، وتنطوي على محاكاة سلوك شخص آخر بمهارة، وذلك عند التحدث إلى شخص ما، فتشعره أن أفكاره ومشاعره واضحة بالنسبة إليك ومفهومة.

في عام ١٩٩٩، وثق باحثو جامعة نيويورك "تأثير الحرباء"، والذي يحدث عندما يُقلد الناس دون وعي سلوك بعضهم البعض، هذا التقليد يُسهل الإعجاب.

ملاحظة: يساء فهم هذا الأسلوب لدى البعض، حيث يقومون بتقليد ومحاكاة سلوكيات غير مقبولة، كالسخرية، أو الاستهزاء، أو التفاهة.. إلخ، وهذا تطبيق سيء، ويضع مكانة وهيبة الشخص على المحك، كما يوقعه في المحظورات الشرعية..

٢ - اقضِ المزيد من الوقت معهم

يميل الناس إلى حب الأشخاص الآخرين المؤلفين لهم، في أحد الأمثلة على هذه الظاهرة، المعلم الذي قام بالتدريس للطلبة في مرحلة دراسية معينة، ما إن يظهر لهم في مرحلة لاحقة متقدمة: حتى تجد الطلبة يتحمسون ويفرحون لوجوده بسبب

معرفةهم المسبقة به، وبسبب تواجده لفترات طويلة في الماضي معهم.

١ - أشعرهم بالتقدير والأهمية

سيربط الفرد الصفات التي تستخدمها لوصف الأشخاص الآخرين بشخصيتك، وتُسمى هذه الظاهرة بـ (النقل التلقائي للسماة).

فقد وَجَدَت إحدى الدراسات المنشورة في مجلة (الشخصية وعلم النفس الاجتماعي) أن هذا التأثير يحدث حتى عندما يعرف الناس أن سماة معينة لا تصف الأشخاص الذين تحدثوا عنها.

ووفقاً لـ "جريتشن رويين"، مؤلفة كتاب The Happiness Project فإن: "كل ما تقوله عن الآخرين يؤثر في كيفية رؤيتك للناس".

لكن يجب التنبه إلى الاعتدال في هذه النقطة، فكثرة المديح والاهتمام والتقدير المبالغ فيه: قد تورث التكبر والسماة الترجسية في الشخص.

٤ - حاول إيصال المعاني الإيجابية حتى في المحنة

تصف (العدوى العاطفية) ما يحدث عندما يتأثر الناس بشدة بمزاج وأفكار الآخرين. فوفقاً لورقة بحثية من جامعة أوهايو وجامعة هاواي، يمكن للناس أن يشعروا دون وعي بمشاعر وأفكار من حولهم.

يقول مؤلفو الورقة إن هذا ربما يكون لأن من طبيعتنا أن نحاكي بشكل طبيعي حركات الآخرين وتعبيرات الوجه وطرق التفكير، وهذا بدوره يجعلنا نشعر بشيء مشابه لما يشعرون به.

٥- كن نموذجاً عملياً كُفؤاً أمامهم

اقترح علماء النفس في جامعة برينستون وزملائهم نموذج (محتوى الصورة النمطية)، وهي نظرية أن الناس يحكمون على الآخرين بناءً على دفتهم وكفاءتهم.

حيث وفقاً لهذا النموذج، إذا كان بإمكانك تصوير نفسك على أنك دافئ - أي غير تنافسي وودود - سيُشعر الآخرون بأنه يمكنهم الوثوق بك.

أما إذا كنت تبدو مؤهلاً أو كُفؤاً أمامهم - على سبيل المثال، إذا كان لديك وضع اقتصادي أو تعليمي مرتفع - فهم أكثر ميلاً لاحترامك.

من الضروري في هذه النقطة التأكيد على تقبل الطبيعة البشرية بما فيها من ضعف ونقص .. والخطوة القادمة توضح ذلك.

٦- التقبل للضعفك وعدم تبريره

وفقاً لتأثير pratfall، سوف يحبك الناس أكثر بعد أن ترتكب خطأ - لكن فقط إذا اعتقدوا أنك شخص كفء -، الكشف عن أنك لست مثالياً يجعلك أكثر ارتباطاً بالأشخاص من حولك.

من الضروري التواضع للحق في مسألة الخطأ والضعف، وعدم تقديم حيل نفسية للتغطية على القصور، هذا نلاحظه مثلاً عند مُربية سريعة الغضب، وذلك حين ننكر عليها أسلوبها الطبيعي فتعترف بخطئها، وتبين أنها تسعى إلى علاجه ..

ما ليس طبيعياً هو تقديم مُبررات وتفسيرات غير مُعتبرة لضرورة هذا السلوك الهدام، وعمل تأصيلات له ..

٧- التأكيد على القيم المشتركة

وفقاً لدراسة كلاسيكية أجراها ثيودور نيكومب، ينجذب الناس أكثر لمن يشبههم. يُعرف هذا بـ (تأثير التشابه والجمالية).

وفي تجربته، قام نيكومب بقياس مواقف رعاياه من الموضوعات المثيرة للجدل، مثل الجنس والسياسة، ثم وضعهم في منزل مملوك لجامعة ميتشيفان للعيش معاً.

بحلول نهاية فترة إقامتهم، أحب المشاركون زملائهم في المنزل أكثر: عندما كانت لديهم مواقف مماثلة حول الموضوعات التي تم قياسها.

ومن المثير للاهتمام، أن دراسة حديثة أجراها باحثون في جامعة فيرجينيا وجامعة واشنطن في سانت لويس، وجدت أن المُجندين بالقوات الجوية يحبون بعضهم البعض أكثر: عندما يكون لديهم سمات شخصية سلبية مماثلة، مقارنة بصفاتهم الإيجابية المشتركة.

٨- المصافحة باليد، واللمسات الودية

يحدث اللمس اللاشعوري عندما تلمس شخصاً بمهارة شديدة، لدرجة أنه بالكاد يلاحظها. تشمل الأمثلة الشائعة: النقر على ظهر شخص ما، أو لمس ذراعه، مما يجعله يشعر بدفء أكبر تجاهك.

قامت إحدى تجارب جامعة ميسيسيبي وكلية رودس بدراسة آثار اللمسة الشخصية على البقشيش في المطعم، وجعل بعض العملاء يلمسون لفترة وجيزة يد العاملين أو كتفهم أثناء قيامهم بالاحتفاظ بالبقشيش.

هذا لا يعني التساهل في المصافحة ونحوها بين النساء والرجال الأجانب، حيث يدلنا قوله ﷺ: "لأن يظعنَ في رأسِ أحدِكُمْ بِمَخِيطٍ مِنْ حَدِيدٍ خَيْرٌ لَهُ مِنْ أَنْ يَمَسَّ امرأةً لا تحلُّ له" على تحريم مصافحة المرأة للرجل الأجنبي عنها، ومصافحة الرجل للمرأة الأجنبية عنه^(١).

٩- ابتسم

في الآونة الأخيرة، وجد باحثون في جامعة ستانفورد وجامعة دويسبورغ إيسن أن الطلاب الذين تفاعلوا مع بعضهم البعض من خلال الصور الرمزية: شعروا بإيجابية أكثر تجاه التفاعل عندما عرّضت الصورة الرمزية ابتسامة أكبر.

(المكافأة): اقترحت دراسة أخرى أن الابتسام عند مقابلة شخص ما لأول مرة يساعد في ضمان تذكرك لاحقًا.

فتبسم المسلم لأخيه صدقه، كما تبسم المرأة لأختها صدقه، وهو باب واسع لضمان الود والتآخي لمن يريد..

١٠ - انظر إلى الشخص الآخر كما يريد أن يُرى

يريد الناس أن يُنظر إليهم بطريقة تتوافق مع معتقداتهم الخاصة عن أنفسهم. هذه الظاهرة توصف بنظرية (التحقق الذاتي). نسعى جميعًا إلى الحصول على تأكيدات لوجهات نظرنا، سواء كانت إيجابية أو سلبية.

(١) صححه الألباني رحمه الله في السلسلة الصحيحة (٢٢٦).

في سلسلة من الدراسات في جامعة ستانفورد وجامعة أريزونا، سُئل المشاركون أصحاب التصورات الإيجابية والسلبية عن أنفسهم: عمّا إذا كانوا يريدون التفاعل مع الأشخاص الذين لديهم انطباعات إيجابية أم سلبية عنهم؟

وقد فضّل المشاركون أصحاب وجهات النظر الذاتية الإيجابية: الأشخاص الذين أعربوا عن تقديرهم لها بشدة، بينما فضل أولئك الذين لديهم آراء ذاتية سلبية: التقاد لهم. قد يكون ذلك بسبب رغبة الناس في التفاعل مع أولئك الذين يقدمون ملاحظات متوافقة مع هويتهم المعروفة.

كما تشير أبحاث أخرى إلى أنه عندما تتوافق معتقدات الناس عنا مع معتقداتنا، فإن علاقتنا معهم تندفق بسلاسة أكبر. هذا على الأرجح لأننا نشعر بالفهم، وهو عنصر مهم في التواصل الفعال.

١١ - شاركهم بعض أسرارك

قد يكون الكشف عن الذات أحد أفضل تقنيات بناء العلاقات.

في دراسة قادها باحثون في جامعة ولاية نيويورك في ستوني بروك، وكلية كاليفورنيا للدراسات العليا لعلم نفس الأسرة، وجامعة كاليفورنيا، وسانتي كروز، وجامعة ولاية أريزونا، تم تجميع طلاب الجامعات في شكل أزواج، وطُلب من كل زوج قضاء ٤٥ دقيقة للتعرف على بعضهم البعض.

قدّم الباحثون لبعض أزواج الطلاب سلسلة من الأسئلة لطرحها، والتي توصف بالعمق ومن النوع الشخصي بشكل متزايد، على سبيل المثال، كان أحد الأسئلة الوسيطة: "ما هو شعورك حيال علاقتك بوالدتك؟".

في حين تم إعطاء الأزواج الأخرى أسئلة سطحية ومحادثات قصيرة مثل: "ما هي عطلتك المفضلة؟ لماذا؟".

في نهاية التجربة، أفاد الطلاب الذين طرحوا أسئلة عميقة وشخصية بشكل متزايد الشعور بأنهم صاروا أقرب إلى بعضهم البعض من الطلاب الذين شاركوا في محادثة قصيرة.

عندما تشارك معلومات عميقة وشخصية أو خاصة مع شخص آخر، فمن المرجح أن يشعر بالقرب منك ويرغب في الوثوق بك في المستقبل.

لكن علينا الحرص على نوعية الأسرار المُباح بها، فلا يصح أن نهنك سترًا ستره الله علينا أو على غيرنا ونحوه..

١٢ - أظهر لهم أنه يمكنك الاحتفاظ بأسرارهم أيضًا

وجدت تجربتان قام بها باحثون في جامعة فلوريدا وجامعة ولاية أريزونا وجامعة سنغافورة للإدارة أن الناس يضعون قيمة عالية لكل من الجدارة بالثقة، وإظهار أنه يمكنك الاحتفاظ بأسرارهم أيضًا.

كما كتبت سوزان ديجيس وايت من جامعة نورثرن إلينوي على موقع PsychologyToday.com:

"الجدارة بالثقة تتكون من عدة مكونات، بما في ذلك الصدق، والاعتمادية، والولاء، وفي حين أن كل منها مهم للعلاقات الناجحة، فقد تم تحديد الصدق والاعتمادية على أنها الأكثر أهمية في عالم الصداقات".

وجد بحث من جامعة ولاية إلينوي وجامعة ولاية كاليفورنيا في لوس أنجلوس أن روح الدعابة كانت مهمة جداً في التواصل الإنساني الفعال. وجدت دراسة أخرى أجراها باحثون في جامعة دييول وجامعة ولاية إلينوي أن استخدام الفكاهة عندما تتعرف لأول مرة على شخص ما يمكن أن يجعل الشخص يحبك أكثر.

١٤ - دعهم يتحدثون عن أنفسهم

اكتشف باحثو هارفارد مؤخراً أن التحدث عن نفسك قد يكون مُجزيًا بطبيعته، تمامًا مثل الطعام والمال.

في إحدى الدراسات، طلب الباحثون من المشاركين الجلوس في جهاز الرنين المغناطيسي الوظيفي، والرد على أسئلة حول آرائهم أو آراء شخص آخر.

طلب من المشاركين إحضار صديق أو أحد أفراد الأسرة للتجربة، والذي كان جالساً خارج جهاز الرنين المغناطيسي الوظيفي. في بعض الحالات، تم إخبار المشاركين أنه سيتم مشاركة ردودهم مع الصديق أو الأقارب؛ وفي حالات أخرى، ستبقى ردودهم سرية.

أظهرت النتائج أن مناطق الدماغ المرتبطة بالتحفيز والمكافأة كانت أكثر نشاطاً عندما كان المشاركون يشاركون المعلومات علناً.. لكنهم كانوا أيضاً نشطين عندما كانوا يتحدثون عن أنفسهم من دون أن يستمع أحد.

بمعنى آخر، السماح لشخص ما بمشاركة قصة أو اثنتين عن حياته بدلاً من

الثرثرة حولك: قد يمنحه ذكريات أكثر إيجابية عن تفاعلك.

١٥ - العفوية وقلة التكلف

في كتابه على موقع PsychologyToday.com، يجادل جيم تايلور من جامعة سان فرانسيسكو بأن العفوية -أو عدمها- يمكن أن تفسر سبب قيام شخصين بالانسجام أو التنافر.

١٦ - تصرف مثلهم

لقد عرف علماء النفس منذ زمن ظاهرة تسمى (المعاملة بالمثل للإعجاب): حيث عندما نعتقد أن شخصاً ما يحبنا، فإننا نميل إلى الإعجاب به أيضاً.

في دراسة عام ١٩٥٩ نُشرت في Human Relations على سبيل المثال، قيل للمشاركين أن أعضاء مُعينين في مناقشة جماعية قد يحبونهم على الأرجح. تم اختيار أعضاء المجموعة بشكل عشوائي من جهة الباحث.

بعد المناقشة، أشار المشاركون إلى أن الأشخاص الذين أحبوهم أكثر من غيرهم: هم الذين يُفترض أن يبادلونهم المحبة الآن.

في الآونة الأخيرة، وجد باحثون في جامعة واترلو وجامعة مانيتوبا أنه عندما نتوقع من الناس قبولنا، فإننا نتصرف بشكل أكثر إيجابية معهم.

لذلك...

حتى إذا لم تكن متأكدًا من شعور الشخص الذي تتفاعل معه تجاهك، فتصرف

وكأنك تحبه.. ومن المحتمل أن يعجبك مرة أخرى^(١).

نهاية....

لنستبدل الأوامر المباشرة: بالحوارات والعبارات المرفقة بعبارات تعزز المشاركة.

ولنستبدل السخرية والإهانة: بالاحترام والتقدير..

ولنستبدل العبارات السلبية: بالعبارات ذات المعاني الإيجابية.. حتى في النقد والتأديب، مع المراعاة لنقد السلوك الخاطئ عوضاً عن تجريح شخص المُخطئ، ولنبتغي بذلك الأجر والتوفيق من الله عز وجل..

(١) تم الاستفادة في نقاط كثيرة من موقع PsychologyToday.com، مع ملاحظة أن الموقع والدراسات التي ذكرناها في هذه الفقرة وفي كتابنا كله: لا ندعو للأخذ بها "كمسلمات"، بل تكاد لا تخلو دراسة أكاديمية عربية أو أجنبية في ميدان الصحة النفسية من العديد من المآخذ.

مفاهيم خاطئة عن الشباب

١- أنهم متشابهون

وفي الواقع أثبتت الدراسات أنه لا يوجد شخص يشبه الآخر، بل إن الشخصية متفردة بشكل مشابه لبصمة اليد، حيث لا توجد شخصية مشابهة للأخرى، فيجب السعي للتعامل مع كل فرد بما يمتلك من ميول واستعدادات وقدرات..

٢- أنهم عاجزون عن فهم القيم وتبنيها

ويضحد هذه الفرضية فقيرة الأدلة التي يتبناها بعض الباحثين: الواقع العملي لليافعين ذوي الهمة الدينية والعلمية العالية، والذين حققوا انتصارات بميادين القيم والفضيلة بفيديوهات وأبحاث وكتب وأنشطة على مواقع التواصل الاجتماعي أو الجمعيات الخيرية ونحوها..

٣- أنهم بعيدون عن النضج، وأنهم في سن الطيش

وهذا خاطئ، فإن النظام العقلي الذي يستطيع معرفة الخطأ والصواب، ومعرفة الثواب والعقاب: قد اكتمل نموه في أدمغة اليافعين بطريقة تضحد هذه الأوهام المنتشرة عنهم، والتي مفادها أنهم في مرحلة لا يجب تأديبهم وتربيتهم وإنما مسيرتهم في تصرفاتهم!

٤ - أنهم أقل ذكاءً من الراشدين

يقوم البعض بالاستخفاف بقدراتهم وإمكاناتهم الهائلة رغم اكتساحها لإمكانات كبار السن في ميادين كثيرة، ذلك لأن التفاوت بين قدرات الأجيال يرجع إلى الخبرات التراكمية لا إلى التفاوت في نسب الذكاء...

٥ - أنهم لا يهتمون بالمادة

والواقع يشير إلى أن جيل الشباب هو الجيل الأكثر استهدافاً من المُسوقين، لكونهم يتمتعون بعقلية استهلاكية كبيرة -بعكس ما يتصورون عن أنفسهم-، وعليه يتم تكثيف الدراسات والأبحاث عليهم من جهة المؤسسات وشركات التسويق لإقناعهم بشراء منتجاتهم، بل وللمساهمة في التسويق لها، فصرنا نرى الشباب اليوم ماركات متحركة بما يعلو ملابسهم وهواتفهم وأدوات دراستهم وحقائبهم من رموز الشركات والعلامات التجارية، وهم يتفاخرون بذلك -إلا من رحم ربي-، ولكونهم ينظرون أيضاً إلى قرارات الشراء الخاصة بهم كتعبير عن قيمهم وهويتهم، حتى بات يُطلق عليهم أحياناً لقب -مُستهلكون بلا قرار-!..

الفصل الثاني

(مُخادعات لصوص الصحة النفسية)

- اقبلني كما أنا.

- مُعالج نفسي؟ أم مُبشر إلهادي؟

- الطاقة والتنوير: علم أم شعوذة؟

- النرجسية والعلاقات السامة:

ظاهرة منتشرة بالفعل أم مُبالغ فيها؟

- وهم النسوية الإسلامية وأثره على الأنوثة.

- الذكورية الجاهلية في واقعنا، وغرامتها.

- الأفلام والألعاب الإلكترونية:

ترفيه مباح أم تغيير للعقل والفترة؟

- النجاح بين المخادعة والحقيقة.

- الذكاء بين الثقافة الشعبية والميادين العلمية.

تمهيد

العقل البشري يتفاعل مع الأحداث والمفاهيم التي يتعرض لها، ويكتسب وفق تلك التفاعلات الميول والدوافع والاتجاهات التي تُحرّض للسلوك والعمل، وقد ذكر ابن القيم -رحمه الله- في كتابه (صيد الفوائد) أن مصدر الفعل في الفكر، سابقاً بذلك علماء النفس التجريبيين، حيث أوضح أن الخواطر والأفكار التي مصدرها العقل هي التي تحرك الغرائز وتبني الميول والدوافع، مُحدثةً بذلك السلوك، والذي قد يتحول إلى عادة وإدمان، فقال:

"دافع الخطرة [أي ادفعها بعيداً عن تفكيرك]، فإن لم تفعل، صارت فكرة. فدافع الفكرة، فإن لم تفعل، صارت شهوة. فحاربها، فإن لم تفعل، صارت عزيمة وهمة. فإن لم تدافعها، صارت فعلاً. فإن لم تتداركه بضده، صار عادة، فيصعب عليك الانتقال عنها".

وفي هذا الفصل سنقوم بتسليط الضوء على بعض المفاهيم والقضايا التي شاعت في حاضرنا، والتي حرّفت معها السوية النفسية والعقلية تجاه الاضطرابات والسلوكيات السلبية، وذلك لنقوم بتحليلها بميزان العقل والفطرة والعلم، ونتبع آثارها على النفس لاكتساب المناعة العقيدية والفكرية والنفسية.

آلية السلوك موضحة بالشكل:



اقبلني كما أنا

"اقبلني كما أنا" يا لها من عبارة شاعرية تحتوي على معاني راقية، فإن الرغبة في أن يحبك شخص ما لنفسك -بغض النظر عن السبب- هي رغبة مفهومة، لكنها بعيدة عن الحياة الواقعية، ولا تتواجد إلا في القصص الخيالية والأفلام، وقد تتواجد إلى حد ما في مشاعر الأم لأطفالها، مما يسبب انعكاساً إيجابياً على صحتهم النفسية كما أشارت دراسات عديدة^(١).

"اقبلني كما أنا" تتحول إلى لعنة إذا صاحبها تربية بلا شروط ولا قيود، تلك التربية التي ينشأ الفرد من خلالها خالياً من الانضباط الذاتي، وغير مكترث بالمعايير الدينية أو الاجتماعية التي تُصلح حال البلاد والعباد، بل إن العديد من السيكوباتيين "المُعادين للمجتمع" عند تتبع تاريخ نشأتهم، نجد عند ذويهم إهمالاً وتساهلاً كبيراً في التربية، فالطفل الذي يُربى على الاستجابة لجميع أوامره وكأنه إله يُعامل بـ "كن فيكون": يجب أن نتنبأ بشقاء أسرته على يديه حين يكبر بلا أدنى شك، وما النرجسين إلا ضحايا في عددٍ كبير منهم لهذا النمط من التربية..

أما في المواقف الحياتية اليومية -كالتعامل بين الأزواج-:

نجد تلك الفكرة خيالية... في إحدى الدورات التأهيلية للزواج، تطرق الباحث "أيمن عبد الرحيم" إلى نقطة العاطفة ومركزيتها في بناء العلاقات، فذكر أن الطبيعي الذي تستقيم به حياة البشر هو البناء على القواعد العامة لا الاستثناءات، وأن

(١) واحدة من الدراسات التي تشير لأثار المودة والرعاية من الأم للأطفال في عمر الطفولة المبكرة:
www.researchgate.net/publication/45366547_Mother's_affection_at_8_months_predicts_emotional_distress_in_adulthood

الأعراف البشرية لم توضع من تلقاء نفسها، وإنما هي - في كثير من الأحيان - تعبير عما تعارف عليه البشر أنه يُصلح حياتهم فيما لا يتعارض مع الدين، وهكذا.. وتناول مثال الحبيب المُتيمّ المتفاني في محبوه، كمثال (شاذ) على أصل العاطفة بين الجنسين، وأن نموذج (قيس - ليلى) الذي يحلم به الآلاف من البشر: ما هو إلا نموذج نادر - جداً - في مسار البشر العاطفي بين الجنسين، وأن ما يُصلح البشر في شأن العلاقات: شيءٌ يخالف هذا الهيام الأعمى عن عيوب الآخر على حد وصفه، يتمثل ذلك في التوافق على عدّة أصعدة، كالثقافي والفكري والديني بين الزوجين.

وكما يرى عالم الاجتماع الأميركي "بيتر بيرغر" في كتابه "فهم علم الاجتماع"، أن ثمة نسقاً من الأساطير الذهنية قد اختلّق حول الحب والتقبل، فاقصر وصفه على أنه عاطفة جيّاشة تسرق أبواب الشباب وتسحرهم، إلا إننا "حالما نسعى إلى تدقيق معايير الاختيار، سنتفطن إلى تحكّم معايير دقيقة بسهام كيوبيد، تتعلق بالطبقة الاجتماعية والدخل الاقتصادي والتربية والعرق والدين".

وهناك معان يغفل عنها المتأثرون بثقافة التقبل اللامشروط، أبرزها:

١ - إلغاء الحدود الشخصية الصحية: فقد يرى المُنادي بالتقبل غير المشروط ضرورة اشتراك الجميع مثلاً في تجديد المنزل، أو في شراء دراجة نارية له، في حين يؤدي ذلك للضرر العام لأفراد البيت..

٢ - تجاهل المشاكل الحياتية: قد يتصرف صاحب فكرة التقبل بسلوكيات غير مقبولة ومنافية لمعايير الدين أو المجتمع، لأنه يفترض أنه ليس على الآخرين سوى تقبل ذلك وتجنب العتاب أو لفت النظر للمشاكل.

٣ - إهمال احتياجات الأشخاص الذين يتعامل معهم: فمن المعلوم أن لكل شخص أمور يميل إليها، وحين يُقدم الطرف الآخر على فعلها من أجله ستترك أثراً

طيباً، لكن أصحاب التقبل يجدون أن الالتزام بمعايير الطرف الآخر تقييد، مما يؤدي لخلق ديناميكية غير صحية في العلاقات لعدم الحصول على الدعم المتطلب له.

٤- تقبل الإساءة: الشعور بالأمان من الحاجات الأساسية للإنسان، وهذا الأمان يغيب بالتعامل مع أشخاص مفتقري المرجعية المعيارية، لأنه إذا قال لك أحد المؤمنين بالتقبل غير المشروط عبارات جارحة وغير لطيفة في ظروف صعبة واجهتهم، يرغمونك بعدها على التسامح معهم والاستمرار في تقديم الدعم والحب لهم، وهذه مواقف غير صحية البتة لعدم تحمل صاحبها مسؤولية أفعاله!

٥- تقبل الخطأ وضياح المبادئ والمعايير: ثقافة التقبل اللامشروط باتت تلزم الناس اليوم بتقبل مسوخ بشرية من شواذ، ومخشين، ومسترجلات، ومنحرفين، بحجة نفسية واهية على رأسها التقبل اللامشروط: دون الرجوع لأي معيار أو مبدأ يضبط حال الناس، فتفشى الفساد، وتشوهت الفطرة، وخربت العقول، وذلت البشرية إرضاءً لأهواء مريضة..

وقد أوضح عالم الاجتماع المصري "إسماعيل عبد الباري"، في دراسة أجراها على ١٥٠٠ زوج وزوجة، أن ٧٥٪ من الزواج القائم على العلاقة العاطفية فقط معرض للفشل، في مقابل نسبة نجاح تصل إلى ٩٥٪ للزواج القائم على النمط التقليدي المتعارف عليه، والذي يقارب ٨٥٪ من إجمالي الزيجات السنوية^(١).

فالحب البشري قائم على تسديد حاجات عديدة:

(١) من دراسة بعنوان: "أقبلني كما أنا" .. هل الحب بدون شروط أكذوبة؟" موقع ميدان، سامح عوده، مكة المكرمة ١٣-١-٢٠٢١، والإحصائيات للاستئناس بغض النظر عن التنوع الثقافي والعرقى والديني الذي يجب أن يؤخذ في الحسبان عند الاستشهاد بأي منها، مع باقة من المعايير المختلفة للتأكيد على عدم التعامل مع الدراسات النفسية كمسلمات.

١- الحاجات الفسيولوجية: حيث يتطلع الناس عموماً إلى وضع معايير للشكل والوزن والطول والصحة وغيرها، فالحاجات الفسيولوجية تنطبق على كل ما يتعلق بالإنسان جسدياً.

٢- الحاجات المادية: من الممكن ألا يقبل شخص ما الارتباط بالشخص الآخر إذا لم تكن حالته المادية اقتصادياً متقاربة من الطرف الثاني، فهذه الحاجة تقع حصراً في المستوى الاقتصادي تقريباً.

٣- الحاجات الفكرية: لا تتلاقى بعض الشخصيات مع غيرها، فالشخصية الحساسة قد تنفر من الشخصية العملية الواقعية، بينما تنسجم الشخصية المرنة مع الشخصية القيادية على سبيل المثال..

٤- الحاجات السلوكية: مثل بعض التصرفات كالتدخين، أو الكسل، أو سوء التعامل، أو عدم القيام بشعائر العبادات، كل هذا من الممكن أن يرفضه شخص ما تجاه الشخص المقابل.

٥- الحاجات النفسية: كالحاجة للاحترام، والمودة والرحمة، والتفهم والمعاشرة بالمعروف..

وعليه فإن فكرة القبول غير المشروط، وغير المنضبط بمعيار هي فكرة خيالية، ولعلها لم تظهر حتى في الأساطير الإغريقية وغيرها حتى يتم اقتباسها في بعض النظريات النفسية المثيرة للجدل، أو يحتج بها بعض الفلاسفة، فلا ينبغي للفرد السوي العاقل أن يتبنى مثل هذه المفاهيم، إذا أراد أن يحظى بعلاقات صحية ومنضبطة بحدود تحفظ له سويته النفسية والعقلية.

معالج نفسي؟ أم مُبشر إلهادي؟

للناس فيما يشكون مذاهب و فرق، فريق يميل للروح بين يدي خالقه واعتاد في كل مصيبة ونائبة إلى التضرع إلى خالقه، فاهمًا حقيقة الابتلاء الذي يرسله الله لعبده كي يمحص ذنوبه ويرفع درجاته، وبأن الأذى لا يرتفع إلا بإذنه سبحانه، وهم فريق من أناس اعتادت على الصبر والاحتساب، وطلب المعونة والإرشاد من خالقتها، وذلك بصمت راقبي لا يشوبه حقد.. ولا يشوبه تراكمات لمشاعر سلبية تنتظر موعداً مناسباً للانفجار.. مكتبة سر من قرأ

ولعل من أفضل الخواطر التي قيلت في هذا الفريق^(١):

"كلما تأخرت إجابة الدعاء:

كلما زاد العبد إقبالاً على الله، وكلما زاد الساخط بُعداً عنه، ذلك لأن الأول يعلم أنه يناجي ربه، والثاني يظن بأنه يأمر خادمه - والعياذ بالله - .."

وفريق يميل إلى الشكوى لأهل المروءة والحكمة من الأصدقاء أو المختصين، مُعللين ذلك بكلام يشبه في معناه ما عبّر عنه الشاعر حين قال: "ولا بد لشكوى لذي مروءة: يُواسيك أو يُسليك أو يتوجع"، غير منكرين أهمية الالتجاء لله سبحانه، ولكن الناس في الصبر درجات..

وحقيقة لا بُس من الفضفضة - الحكمة - واستشارة الأصدقاء الصالحين الأمناء، وأهل الثقة من المختصين، أو الأهل الحكماء المُنصفين، أو طلبة العلم الخلقين، فتلك الفضفضة تريح الإنسان، وتعينه على ترتيب أفكاره وغربلتها،

(١) خاطرة للدكتور أحمد إبراهيم، في مجموعة ورينا نفسك لمناظرات الملاحدة على الفيس بوك، وقد صدر له كتاب (اختراق عقل)، مركز دلائل ٢٠١٧م.

وتزيح غمامة مشاعر سلبية عن الصدر، وتجعله يرى مشكلته من زوايا أخرى لم ينتبه إليها، محدداً لها، ومعطيها حجمها وأهميتها الحقيقية لإيجاد الحلول الواقعية..

لكن متى يتحول ذلك البوح الراقى إلى مآزق خطير؟

حين يلجأ أهل الابتلاء إلى المعالجين المنبهرين بالمناهج الغربية للعلاج النفسي، والمتشربين لكل أفكارها الغثة والسمنية، الذين حصرُوا الإنسان في الجسد المادي، وقاموا بالتعريف والتنظير للنفس البشرية دون الرجوع إلى نور الوحي الإلهي، والذين حوّلوا جلسات العلاج والإرشاد والدعم النفسي، من علاج الإنسان خليفة الأرض المستمد روحه من الله الذي أودع فيها سرّه، إلى علاج ذلك الحيوان الناطق المُفكر الذي نظر عنه فلاسفة التنوير (الملاحدة) في عصور الانحدار!

فما لا يعلمه بعض المترددين على جلسات الإرشاد أو العلاج النفسي، أن ما يتم تدريسه عن النفس البشرية في الجامعات من نظريات: تعتمد على أسس تناقض المناهج العلمية المعتمدة، أو تتضارب مع قيمة وجوهر الإنسان، فنجد مثلاً أسساً متجذرة في علم النفس والطب النفسي تم استمدادها من أساطير إغريقية مثل عقدة أوديب، أو عقدة إكثرا، تلك العقد التي أدخلها "فرويد" على أهم نظريات العلاج النفسي (نظرية التحليل النفسي)، وتم استمداد العديد من التطبيقات العلاجية النفسية والتربوية منها، في حين إذا رجعنا إلى مصدرها سنجدها محض أساطير وخرافات عن ابن عشق والدته، أو فتاة أحبت أبيها، أو نجد نظريات لمدرسة العلاج السلوكي تم استمدادها من إجراء التجارب على الحيوان، باعتبار وجود تقارب بين الإنسان والحيوان، وقد نستفاد من هذه الاستدلالات في بعض الأمور الحياتية، وهذا لا إشكال فيه، فالله جل في علاه أرسل إلى "قاييل" الغراب ليعلمه كيف يدفن أخيه محتدياً بفعله، كما استفدنا من نظريات كثيرة تم استمداد مبادئها من تأمل سلوك

الحيوانات، كمنظريّة التكرار (المحاولة والخطأ) التي اعتمدت تجاربها على الفئران الموضوعّة في المتاهات وسُبل تعلمها الخروج منها، فتم الاستفادة من هذه التجربة للارتقاء بالعملية التعليمية، وتنويع طرق التدريس المُتبعة مع المتعلمين.

ونظريّة (الاشتراط) بشقيها الكلاسيكي والإجرائي، والتي بدأت باستقراء أفعال كلب "بافلوف" ليتحول من خلال تجربته وهي تكرار ربط المُثير (الطبيعي) كالطعام بالمُثير (الشُرطي) كالجرس للحصول على (الاستجابة) الطبيعية (سيلان اللعاب)، وبعدها صار يسيل لعاب الكلب لمجرد سماع صوت الجرس (المثير الشُرطي) دون وجود مثير (طبيعي)، وهذا كان تمهيداً للوصول لنظريات تعديل السلوك البشري المستخدمة لدى المختصين، ومع غير المختصين..

يظهر ذلك للمستقرئ النبيه حين يرى إعلانات المسلسلات والأفلام المُنهجة والمدرّسة لتفريغ القيم الدينية والفطرية من الناس، فكان الرجل الملتحي (اللحية هنا مثير طبيعي) رمزاً للتدين وحسن الخلق واثقاء الله عند الناس، لكن مع تكرار ربط هذا المثير الطبيعي (غير الشُرطي وهو اللحية) مع العنف وسوء الخلق وتحقير المرأة (مثير غير طبيعي وشُرطي) أصبح أكثر الناس من ضعيفي الإدراك والتحليل والنقد: يتحفزون عند رؤية كل ملتحي ويتفاعلون بالسلب معه لارتباط ذلك في ذهنها بالعنف وسوء الخلق ونحوه..

وغيرها الكثير من النظريات التي فسرت السلوك البشري بسلوك الحيوانات وعمّمته وفق ذلك، ولقد استفدنا بالفعل من بعض تطبيقاتها كما قلنا في حياتنا العملية والتربوية، وهذا أمر مقبول وحسن، لكن...

هل يعني ذلك أن نجعل من الحيوانات قدوة نأسى بها في جميع تصرفاتنا وسلوكياتنا؟

بل وهل نصف بها أفعالنا (كالتنمر)؟

فالتنمر في اللغة يُشير إلى الشخص الذي غضب وساء خلقه، وأصبح مثل النمر الغاضب، فإن مصدر تنمر هو نَمَرَ، وهي مأخوذة من النمر، ويأتي المفعول مُتنَمَّر به، الجدير بالذكر أن تنمر في اللغة تعني التشبه بالنمر في طباعه وخلقه ولونه، وهذا لا يجوز في حق الإنسان المُكْرَم..

وهل سهولة التطبيق على الحيوان، يجعلنا نُحرم من الرجوع إلى نور الوحي الإلهي، والاسترشاد بتأصيلاته وقوانينه حول النفس البشرية وسلوكها الذي لا يصدر إلا عن خالق وإله عليم حكيم محيط بكل شيء؟

وهل كل فعل يفعله الحيوان، نبرر به تصرفاتنا كبشر؟

إن كان كذلك، لساد فينا القتل، وغياب التصرفات العقلانية، وانعدمت العلاقات الشرعية، وضاعت الذمم والحقوق، وبطلت كل القيم السامية في الوجود.. ومن منطلق التذرع بسلوكيات الحيوانات بدأ الترويج بمكر للتطبيع مع الشذوذ الجنسي في أكبر المراجع العلمية للطب النفسي DSM-5 (الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي) بعدما كان يُشار إليه على أنه نوع من اضطراب الشخصية المعادي للمجتمع - باعتباره انحراف عن مفهوم الغريزة السوية في فطرة المجتمعات ومبادئها وقيمتها^(١).

كما استمر هذا الوصف في الدليل الإحصائي الثاني الذي صدر عام ١٩٦٨، إلى أن جاء عام ١٩٨٠، عام بداية الانهزام أمام ضغط القوى الفاسدة للتلاعب بالفطرة التي خلقنا الله عليها، وتم وصف تغيير مصطلح الانحراف أو الشذوذ الجنسي إلى

(١) انظر الدليل الإحصائي الأول للجمعية الأمريكية للطب النفسي، الصادر عام ١٩٥٢.

البارافيليا paraphilia وهو مصطلح تم اشتقاقه من اليونانية ومعناه (بجانب الحب والصدقة) الإشارة إلى الانحرافات الجنسية كوصف غير ازدراخي، لكن عامة الأطباء والمعالجين وجماهير الناس ورغم تداوله: كانوا يطلقونه كتعبير ازدراخي.

ثم تلى ذلك إزالة مصطلح الشذوذ الجنسي (أو المثلية) والذي كان في أعلى قائمة تصنيف الانحرافات الجنسية، للاستعاضة عنه بأوصاف تشير إلى أنه أحد أنواع وأشكال الحياة الجنسية العادية!

وذلك كان عقب تصويت من أعضاء الجمعية بسبب تعرضهم لضغط مسيرات "تحرير الشواذ"، وليس بسبب الأدلة العلمية كما يتوهم البعض!

يؤكد ذلك اعتراف د. "نيكولاس كامينجز" Nicholas Cummings الذي ترأس منظمة الطب النفسي الأمريكية في الفترة من ١٩٧٩ إلى ١٩٨٠، حيث يقول واصفاً ما تم في تلك الفترة من ضغوطات للأسف:

"الصحافة السياسية وأيدولوجيا الشذوذ هي التي تحكم المنظمة!" ويقول:

"الشذوذ الجنسي يمكن تغييره، وكل ما تدعيه منظمة الطب النفسي الأمريكية APA من أنه لا يمكن تغيير الشاذ جنسياً هو خطأ".^(١)

وكان بعض الأطباء المدافعين عن الأقليات الشاذة يُبررون أفعالهم بأنها مُشاهدة في الطبيعة الحيوانية، لكن هل يُبرر سلوك الإنسان بالحيوان؟

هل إن وجدنا حيواناً يتزاوج مع أخته اعتبرنا ذلك من نمط الحياة العادية؟

(1) Former APA President Says Homosexuals Can Change:

www.thenewamerican.com/culture/item/11640-former-apa-president-says-homosexuals-can-change

هل إن سرق الحيوان فريسة حيوان آخر، جاز للإنسان الاستشهاد بذلك الفعل على جواز السرقة التي هي من نمط الحياة العادية للحيوان؟

هل إن قتل الحيوان حيواناً آخر وسفك دمه، استشهد المجرمون بهذا الفعل ليحصلوا على أحكام البراءة من قضايا القتل؟

هذا من جهة، ومن جهة أخرى نرى أحد الباحثين في مجال البيولوجيا والتطور (وهو الأستاذ أحمد يحيى) يصف هذا الانحراف لدى الحيوانات بأنه سلوك غير طبيعي Abnormal، فيكتب في مجموعة ورينا نفسك (للحوارات الخاصة) على الفيس بوك لبيان سخافة تلك الحجة قائلاً:

"أولاً: لا يحق الاستدلال بغرائز الحيوانات كمقياس غريزي مُبرر لفعل الإنسان وإلا فيجب علينا تبرير أكل لحوم البشر! لأن بعض القطط تغلبها غريزة الصيد وهي تلعب مع أطفالها فتفتك بها وتأكلها..! انظر غريزة الـ/ Cannibalism في الحيوانات^(١).

ثانياً: لا يوجد شذوذ بالمعنى القدر الذي يفعله البشر، بل هو مجرد مظهر من مظاهر غرائز الهيمنة والعدوانية وفرض السيطرة، ولم نجد مرةً علاقات مثلية دائمة في الحيوانات: بنفس المعنى كما يفعل منتكسو الفطرة من البشر^(٢).

ثالثاً: قد يحدث الشذوذ نتيجة أخطاء في الانجذاب الجنسي لقلّة الخبرة في

(١) للاستزادة حول غريزة الـ/ Cannibalism انظر Cats that kill kittens

http://www.messybeast.com/kill_kit.htm

(2) Bonobo Sex and Society – The behavior of a close relative challenges assumptions about male supremacy in human evolution:

<http://www.primates.com/bonobos/bonobosexsoc.html>

الحيوانات المراهقة، أو لسبب اختلاط رائحة الذكور مع الإناث أو للهيمنة"⁽¹⁾.

وعليه.. نجد من المثير للحنن التعامل مع الإنسان زوراً وبهتاناً بوصفه حيواناً متطوراً، ولا نعالجه ونرشده من منطلق حقيقته الأصلية، ومن منطلق طبيعته الجوهرية: ساعين إلى مساعدته في تحقيق الانسجام مع فطرته..

وهذا المثال يعد غيضاً من فيض المغالطات المنطقية والعلمية والفطرية التي تزرعها المراجع العلمية المُحكّمة، فضلاً عن كتب وبرامج الثقافة الشعبية (البوب ساينس) المنتشرة بتمويل مخفي تارة، وبتمويل مُعلن تارة أخرى، والهادفة إلى هدم الثوابت الدينية، وتعزيز الانحرافات الفطرية والأخلاقية..

وكان حصيلة ذلك انتشار نسبة (الانتحار) بين الأطباء والمُعالجين النفسيين الذي يسمعون للهموم والآلام: وتقصهم النظرة إلى الصورة الكاملة والصحيحة لمعنى وحقيقة الحياة الدنيا - هذا رغم وجود مشرف خاص مع كل طبيب ومعالج نفسي يساعده ويُبصره بمشاكله في مسيرته المهنية-، ولذلك يعد معدل (انتحار) الأطباء بشكل عام هو الأعلى من أي مهنة أخرى⁽²⁾.

كيف يستطيع عاقل علاج الإنسان دون تصحيح معتقده هو نفسه حول حقيقة الحياة الدنيا في أنها دار اختبار لا قرار، وبأن المكابدة والعناء حالة طبيعية فيها..

(1) Tails a' Waggin' Rescue - Getting Over the Hump: (يمكن إيجاده على موقع

<http://home.earthlink.net/~twr575/id9.html> : أرشيف النت)

(2) Psychiatrists have the highest suicide rate of any profession. It's time to

do something about it: (يمكن إيجاده على موقع أرشيف النت (web.archive.org)

[https://medium.com/invisible-illness/psychiatrists-have-the-highest-](https://medium.com/invisible-illness/psychiatrists-have-the-highest-suicide-rate-of-any-profession-its-time-to-do-something-about-it-7d63e2f2fe21)

[suicide-rate-of-any-profession-its-time-to-do-something-about-it-](https://medium.com/invisible-illness/psychiatrists-have-the-highest-suicide-rate-of-any-profession-its-time-to-do-something-about-it-7d63e2f2fe21)

[7d63e2f2fe21](https://medium.com/invisible-illness/psychiatrists-have-the-highest-suicide-rate-of-any-profession-its-time-to-do-something-about-it-7d63e2f2fe21)

فمن ذا الذي يستطيع جعل مكتئب يعي حكمة هذه الحياة بكل صعوباتها
وتعقيدات ومعاناتها: دون الإيمان بالله وأقداره؟

وكيف يستطيع تعديل سلوك المنحرفين أخلاقياً دون الرجوع إلى معايير
أخلاقية مُطلقة مصدرها الدين؟

وكيف يستطيع تقديم برامج علاجية منطقية: وهي خالية من الطمأنينة النفسية
والتوجه الإيجابي نحو الحياة والمستقبل والعلة والغاية؟

وكيف يبدد الأفكار الانتحارية: دون أن يتحدث عن قيمة الإنسان المستمدة من
الله تعالى، فيكبت هذا الفعل بالتحدث عن عاقبة ذلك؟

قد يفاجأ القارئ عندما يعلم أن من أبرز المعايير التي يستند عليها مفهوم الصحة
النفسية هو (المعيار الإحصائي)، وأن هذا المعيار يتخذ الصفة الشائعة أو متوسطة
الشيوع مقياساً للحالة السوية، وبذلك يكون غير السوي هو البعيد عن هذا المتوسط
زيادةً أو نقصاناً، وهذا باطلٌ ولا شك بالمقارنة مع انتشار وشيوع عادات سلوكية
ضارة كالتدخين مثلاً، فهل انتشار هذه العادة تجعل غير المدخنين يمثلون حالة نفسية
بعيدة عن السواء؟!

ومثله المعيار الاجتماعي الذي يتخذ من مسايرة المعايير الاجتماعية أساساً
للحكم على السلوك، سواء كان سويًا أم غير سوي، فجعلوا السلوك السوي هو الذي
يتوافق مع قيم المجتمع وعاداته وتقاليده، أما غير السوي فهو الذي لا يتوافق مع تلك
العادات والتقاليد الاجتماعية، وهذا المعيار وإن كان يُحتج به أحياناً إلا أنه لا يمكن
أن يكون المعيار المنضبط للحكم على السلوك والحالة النفسية، فهل إن رضي
المجتمع بالزنى مثلاً سيُشرع هذا الفعل وفق ذلك؟

وهل إن رضي المجتمع بالنصب والاحتيال سيُحتج بصحة هذا الفعل؟

معضلات وإشكالات عديدة يتعرض لها الإطار النظري والعملية للصحة النفسية: لا يعلم عامة الناس عنه شيئاً للأسف..

الإنسان جسد، وعقل، ووجدان، وروح، هذه الأبعاد المختلفة كلها يجب أن توضع في عناية المختصين ومن يترددون عليهم، وفي ضوءها لا بد أن يشتق منها أهدافهم كآلاتي:

البعد الوجداني: يسنده الدعم النفسي، وتحليل المشاعر، وتوجيهها..

والبعد العقلي: يتم من خلاله تصحيح الأفكار والمعارف والمعتقدات وتقويمها..

والبعد الروحي: يتم من خلاله الحث على الاستبصار الروحي، وفهم معنى الحياة، والغاية منها، وتركية النفس في اختبارها الدنيوي...

البعد السلوكي: يتم فيه توجيه السلوك لمسالك سليمة وشرعية..

ومن خلال تلك الحقائق سعى بعض المختصين في الاتجاه المعاكس لاستغلالها في محاولة تحريف الدين بما يتوافق مع الرأسمالية والبرجماتية، فنجد مؤلفات لأطباء نفسانيين "عرب" و "مسلمين" للأسف يُشبهون الخيانة الزوجية بالتعدد! ويشرحون حالات منه في منتهى المكر، ناسين معاني الزواج، وغاياته، ومن أين يستمد أحكامه، وما حقوق وواجبات الزوجين فيه!

ومنهم من يخترع مصطلح "الشيزوفرينيا الشرقية" ليتماشى مع مركب الديانة الغربي، ناقداً حال الرجل الغيور على عرضه، والساعي لرعاية أهله وحمايتهم من كل سوء وخلل، مُستدلاً بقلعة المروءة ورقة الدين في بعض الرجال لتشويه معاني أصيلة فطرية في الرجل!

بينما نجد قسماً آخر منهم اتجهوا لمصادر "روحية" فاسدة ذات أصول زرادشتية، كعلم (الطاقة) المُصنّف على أنه -علم زائف-، ليسدوا الهوة الروحية السحيقة في نفوس البسطاء المترددين على عياداتهم، ليسحقوا بذلك المبادئ التي تعلموها في الأكاديميات العلمية والجامعية سحقاً ومنها:

١- الترويج لعلم زائف.

٢- التناقض مع المنهج العلمي المُعتبر.

٣- مزج بعض المبادئ والحقائق بفسطاط استعباطية.

٤- التحول من تحديد المشكلة وعلاجها إلى الحيد عنها والتأمل في الأوهام.

ومنهم من سعى لتحويل جلسة الاسترشاد والعلاج السلوكي المعرفي (أو الجدلي السلوكي) إلى مواظب سائلة لا تماسك فيها: تدغدغ المشاعر، وتطمس جذوة العقل، ومحاولين سد الخلل الروحي بذلك.

ومنهم من يُلبس الناس عقد المظلومية، ويشجع على التمركز حول الذات باعتبارها محور الكون! وما طريقة التفكير هذه إلا نكوص في الشخصية كما هو معروف في أدبيات علم النفس، فالطفل الصغير وحده هو الذي يتسم بمثل تلك الخصائص في التفكير التي يروجون لها اليوم من قلة تحمل المسؤولية، والتمركز حول الذات، والانسحاب من تحمل النتائج، والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات!

ومنهم من يقترح علاجاً للوساوس في العقيدة حلوياً مثل: تكذيب بديهيات الدين، أو ترك الدين بالكلية وأخذ استراحة منه، محققين بذلك غاية الشيطان من تلك الوسواس بنصائح مصبوغة بالعلم!

ومنهم من تشبث في حصر كل تعليماته في تقنيات وإرشادات جامدة وأدوية

مشبطة وجافة، وكأنه يعالج آلة صماء عمياء لا وجدان لها!

وكل هذه الجلسات القاصرة لم تفلح في علاج الإنسان، بل زادت من معاناته، فقد اتبعت منهجاً ظاهره العلم وباطنه الجهل! فصار طمس المشكلة: بديلاً عن تحديدها، وأصبح طرح التساؤلات السفسطائية التي لا توصل لإجابة شافية: مهيمناً على خطوة طرح الأسئلة الواضحة المحددة، وأضحى تشتت المعلومات الأصيل: عوضاً عن جمعها والبحث عنها من مصادرها -وهل من مصدر يشفي فؤاد المضطرب أفضل من كلام خالقه؟-، والنتيجة: جلسات فردية أو جماعية هدفها الدعم "بلا معايير واضحة، ولا مبادئ ثابتة"، فتحولت إلى المزيد من التوهان، والمزيد من الآلام، والتي قد ينتج عنها في أحسن حالاتها: إخراج إنسان مشلول الروح، يسير في حياته مستنداً على فيضان العاطفة، أو تشوش العقل، أو أنها تعتمد على محاولة إصلاح الجسد والمبالغة في تحقيق غرائزه...

* * *

الطاقة والتنوير: علم أم شعوذة؟

طلبت من فتاة أن تقترح عليّ موضوعات لألقيها في محاضرات عليّ مجموعة من النساء السوريات الناجيات من الحرب، فاقترحت عليّ التحدث عن التحرر من الطاقة السلبية، وكيف (يجذبون) الطاقة الإيجابية، وذلك من خلال علوم الطاقة التي تظن أننا نتعلمها في الجامعات!

وفي الواقع صدمتها بحقيقة أنه لا يوجد أي جامعة في العالم تدرس ما يُعرف بـ (علم الطاقة)، لا في الوطن العربي ولا غيره، ولا أحد يعرف كيف تسلل وصف العلم إلى هذه الشعوذات، بل إن أصولها تأتي من ديانات وثنية وضعية، وبعض الباحثين في العقائد يُرَجِّح وجود تشابه بين طقوسها وبين بعض الطقوس المستخدمة في السحرا! وهذا يوضح إلى حد ما سبب تأثيرها عليّ ممارسيها ومعتقيها..

هذه المعلومات كثيراً ما تسبب صدمة لبعض المتأثرين به، ويتفاوت الناس في التفاعل معها بين:

- الإنكار لما سمعوا وعدم تقبله، وقد تستمر لفترة طويلة أو قصيرة.

- الغضب مما تخبرهم من حقائق، وكيف حدث ذلك معهم.

- السعي لترقيع هذه الخرافات وإعطائها تأصيلات تجريبية أو دينية باطلة.

- التسليم للحقائق، وهؤلاء هم السعداء حقاً.

ولعل ما سبّب انتشاراً واسعاً لتلك الخرافات من وجهة نظر الدكتور "محمد قاسم"^(١) هم بعض المختصين أصحاب الشهادات، حيث يصورون لهم أنهم

(١) تمت الاستفادة من مقاله بعنوان: "علم الطاقة: خداع يغزو المجتمعات الخليجية".

مختصون في علم الطاقة، فيمارسون الخداع الأكاديمي على الناس لإيهامهم بصحة ادعاءاتهم ومزاعمهم، ومن ثمَّ السطو على أموالهم تحت وهم العلاج بالطاقة.. وكثيرٌ من الناس قد سقطوا بالفعل في الفخ الذي نصبه «المختصون» في علم الطاقة، لما يستخدمونه من مصطلحات أكاديمية لإيهام الناس بصحة ادعاءاتهم، ومن ذلك عبارات مثل «ميكانيكا الكم» و«فيزياء الموجات» و«الجذب»، فهم يتحدثون بلغة العلم التجريبي، بينما هم في الحقيقة أبعد ما يكونون عنه.

فالعلم الفيزيائي الذي يستخدم هؤلاء مصطلحاته، على درجة عالية من الصعوبة والتعقيد، ممَّا يجعلهم غير قادرين على استيعاب حقيقته وحقيقة رياضياته المعقدة، لذلك تقتصر جهودهم الخداعية على استخدام مصطلحاته كحد أقصى.

لأن كل ما نراه حولنا من أجهزة وأبنية وطعام وكهرباء ووسائل نقل وطب وغيرها: أمور تعتمد على منهج علمي عالي الكفاءة ودقيق، ومن ثمَّ فإن هذه النتائج المحسوسة تجعل من يتحدث بلغة العلم قادرًا على إقناع المستمع بوجهة نظره، حتى وإن كانت زائفة أو خادعة.

بالإضافة إلى وجود سبب آخر لانتشار «علم الطاقة» وهو استخدام أسلوب السرد القصصي، واعتباره دليلًا على صحة ادعاءات مختصي علم الطاقة.

يمكن ملاحظة ذلك في أي محاضرة يقدمها من يطلق على نفسه «ماستر علم الطاقة»، إذ نجد أن الطابع القصصي هو الغالب، كمن يقول إنه فكَّر في الحصول على بيت ومن ثمَّ حصل عليه، أو تمنى سيارة فإذا بها تصل إلى منزله كهدية، أو أن امرأة أزال بعض أنواع الأثاث السليبي من منزلها وإذ بزوجها يعاملها بطريقة حسنة، فهذه النوعية من القصص تؤثر في الناس لو سُردت بأسلوب شيق، لأن أغلبنا فقط يحب سماع القصص!

فالحياة من حولنا مليئة بالقصص، ننصت لها ونتأثر بها، وكثيراً ما نعمل بالإشارات الخفية المُخبأة في جوفها، بينما العلم لا يعمل بهذه الطريقة العاطفية أبداً، بل يعتمد على التجربة وعلى تكرارها، ومن ثمَّ استخراج نتائج حقيقية منها، بينما الطاقة والحكايات المنتشرة عنها لا تتعدى كونها قصصاً سردية شخصية، يعني إن افترضنا وقوعها بالفعل للشخص الذي يسردها فليس بالضرورة أن تقع لآخر!

ولا يوجد في العلم نهائياً ما يروِّج له تحت اسم طاقة الإنسان.

من الناحية المبدئية هناك طاقات متنوعة في العلم، فهل يتحدثون عن الطاقة الكهربائية؟ أم الطاقة الحرارية؟ أم الطاقة الحركية؟ أم الطاقة المغناطيسية؟ أو ربما الطاقة المظلمة؟ هل يعرفون عمَّ يتحدثون؟ أم أنهم يتحدثون عن طاقة وهمية غير فيزيائية؟ قطعاً ولا واحدة منهم.

أما قانون (الجذب) الذي يُروِّج له مدربو الطاقة: فلا يخبرونا أي نوع من الجذب هو بالضبط؟ فنحن نعرف الجاذبية والمغنطة والكهرباء الاستاتيكية، والقوة النووية القوية والضعيفة، كلها تقوم بالجذب، فنريد أن نعرف من مختصي الطاقة عن أيٍّ من هذه القوى الجاذبة يتحدثون؟ وبالطبع لن يجروا أحدهم على التحدث عن هذه الأنواع، لأنها معروفة بدقة متناهية ولها قوانين واضحة، أما ما يروِّجون له فجذب وهمي هلامي لا وجود له إلا في مُخيَّلاتهم، ولا يقوم على العلم نهائياً.

ويوجد مدربو الطاقة على يوتيوب، وتشتهر منهم بعض الأسماء عربياً وغريباً، ونتأكد من أن كل ما يقدمونه ليس إلا دجل ولا يقوم على أي مبدأ من مبادئ العلم: عدم اتفاقهم في الطرح، فليس لهم منهج موحد أو لغة واحدة، ولا حتى اتفاق على ماهية علم الطاقة! وهذه الدرجة من عدم الوضوح زادت من عدد الأشخاص الذين بلا علم ولا شهادات حقيقية أو ثقافة: لكنهم يخطفون عقول وأموال المساكين.

كما أن علم الطاقة لا قدرة له على تغيير شكل أجزاء الجسم أو علاجها، لكنه يغيّر شكل حافظة نفودك! وحجم ثروات المختصين في الطاقة! ذلك بعد أن يجذبوا لأنفسهم ما في جيوب المساكين الذين يبحثون على أدنى أمل للتخلص من مآسيهم الشخصية، بل لعل الفقراء يقترضون من أجل الحصول على كورسات (الوفرة المالية، وجذب الترف)..!

وحسب المشتغلين بالطاقة، تعمل التدريبات التي يقدمونها على رفع (هالة الإنسان) من أجل التحكم في الأحداث الحياتية، وجذب الإيجابي منها، وإبعاد السلبي، أو استخدام الأحجار الكريمة في ذلك.

كما أن «ماستر الطاقة» يؤدي بعض الحركات الرياضية التي تشبه «التاي تشي»، فيحرك يده فوق رأسه، ثم يدفع يده إلى الأمام بسرعة طارداً، موهماً الناس أنه يطرد الطاقة السلبية من جسمه عن طريق «الشاكر»، وهو مصطلح لا يمثل شيئاً حقيقياً، ويُطلق على سبعة أجزاء في جسم الإنسان: يُعتقد أنها تشكل مراكز طاقته.

وفي الواقع هذه الحركات تثير السخرية ولا تطرد سوى العقلانية من أذهان الناس! وكذلك الخرز والأحجار الكريمة التي لا تُحدث أي تغيير في حياة مستخدميها، وعلى من يدّعي لها تأثيراً أن يأت بتجربة علمية يثبت بها صحة ادعائه.

ويستغل القائمون على هذا العلم المزعوم أي أُسس صلبة في أذهان الناس، إذ لا يريدون إرباكهم بالدخول من الشباك، لذلك وجدوا أبواب العلم والدين أفضل طريق للدخول إلى عقولهم وقلوبهم.

وقد يعترض البعض لوجود ممارسين لهذه الطقوس ومن المؤمنين بها ممن لا يبحثون عن المال، بل ينشرون الفكرة بهدف ما يرون أنه نشر للخير..

وفي الحقيقة لا يهم إن كان الشخص يقدم تلك الخدمات بمقابل مادي أو مجاناً،

فالأمر يشبه من يمنح الناس سجائر دون مقابل، ويخبرهم بأنها علاج للأمراض! فالضرر يتحقق في الحاليتين، لكن مشكلة من يقدمها مجاناً أنه مخدوع كذلك، ويعتقد أن ما يقوم به عمل خير.

فالطاقة تضيع الوقت والعمر نحو أهداف وهمية، ولعل أسخف ما يتم ترويجه فيها هو برمجة العقل الباطن، والتركيز على أهداف سلوكية ومعرفية، والسعي إلى تحقيقها فقط من خلال "ترديدها" بخطة زمنية تطول، ولا يتحقق معها شيء عملي تطبيقي، ولا تُحل بها مشكلة، ولا تعرف من خلالها أخذ أي مفتاح يقودك إلى النجاح، بخلاف العلاج النفسي الحقيقي، والذي يعمل على إصلاح الوظائف العقلية، من إدراك وأنماط تفكير، ليتم الاتزان النفسي بما يضمن التوافق الفردي والاجتماعي والروحي والإنجاز المهني..

والطاقة تقتل أحياناً، صحيح أن هناك أفكار جذابة في أطروحات مروجي علم الطاقة، وأنها تأتي في شكل أفكار إيجابية ترفع معنويات من يُجرّبها، إلا أنها تمتزج بأفكار أكثر خطورة.. منها علاج الناس من الأمراض، وهذا أحياناً يكلف الناس حياتهم، لأنه يبعدهم عن الأطباء الحقيقيين القادرين على علاجهم، ثم يتجه المريض إلى مدرب غير مختص يحمل شهادة وهمية ليعالجه بتمرير يده عليه! وأشهر مثال على ذلك هو حادثة وفاة "ديبرا هاريسون" Debra Harrison والدتها اللتان توفيتا على يد المتخصصة في الطاقة "ميري لينش" ..

حيث رفضت "هاريسون" التوجه إلى الأطباء لإيمانها الكامل بأن الطاقة هي الأسلوب الأمثل لعلاجها من مرض السكري، بل وتسببت في وفاة أمها بالسرطان قبل أن تموت هي، إذ رفضت في البداية أن تُعالج أمها عند الأطباء حتى ساءت صحتها، وعندها اكتشف الأطباء أنها حالة متأخرة من السرطان ولا يمكن علاجها.

بعد ذلك مرضت "ديبرا" بالسكري، ونحفت إلى حدٍ كبير وصارت تهذي، لكن الدكتورة "ميري لينش" منعتها من التوجه للأطباء، حتى ماتت وهي تحاول علاج نفسها بالطاقة التي لم تجد نفعاً.

كانت "لينش" تستخدم مصطلحات علمية للترويج لعلم الطاقة، إذ ادّعت أن: "الجسم يستطيع أن يغير من حالته ليعالج نفسه، وأن العلاج بالطاقة يعمل باستخدام النظام الإلكتروني ومغناطيسي والذبذبي للجسم، عن طريق الانعكاس الذي يعادل الاضطراب، وبذلك يتم تثبيت التضخم خلال ديناميكيات السوائل، ليرجع التوازن إلى المستوى الذي يتسبب في تكوين جسر يؤدي للصحة والتفاؤل الدائمين".

بالتأكيد كل من يقرأ هذه الكلمات سيعتقد أنها مصطلحات علمية صحيحة، لكن من لديه أقل قدر من العلم سيوقن أنها ليست إلا هراء.

وهذه المخادعات تُستخدم لتشتيت الذهن عن التعرض للمشكلات الحقيقية التي يقع فيها الناس، يقلدون العلاج بالوهم والمستخدم في الطب (العلاج الوهمي) "البلاسيبو" (Placebo) وهو مادة تبدو كدواء لكنها لا تحتوي على مواد فعالة لها تأثير على صحة متعاطيها، ورغم ذلك حقق نجاحاً وشفاءً للمرضى بنسبة ٢٥٪.

أما من الناحية الشرعية: فثمة مخالفات عقديّة واضحة للعقيدة الإسلامية بسبب أصول العقائد الوثنية لمزاعم العلاج بالطاقة..

وحين تم سؤال اللجنة العلمية في موقع "إسلام ويب" عن حكم الاعتقاد في علم الطاقة أجابوا:

"القاعدة في ذلك أنه لا يجوز إثبات أو اعتقاد سبب لشيء ما: إلا إذا ثبت أن الله تعالى قد جعله سبباً كونياً أو شرعياً، قال الشيخ محمد الصالح العثيمين في القول المفيد على كتاب التوحيد: كل مَنْ أثبت سبباً لم يجعله الله سبباً شرعياً ولا قدرياً،

فقد جعل نفسه شريكًا مع الله. والناس في الأسباب طرفان ووسط:

الأول: من ينكر الأسباب، وهم كل من قال بنفي حكمة الله، كالجبرية، والأشعرية.

الثاني: من يغلو في إثبات الأسباب، حتى يجعلوا ما ليس بسبب سببًا، وهؤلاء هم عامة الخرافيين من الصوفية ونحوهم.

الثالثة: من يؤمن بالأسباب وتأثيراتها، لكنهم لا يثبتون من الأسباب إلا ما أثبتته الله سبحانه ورسوله، سواء كان سببًا شرعيًا أو كونيًا.

ولا شك أن هؤلاء هم الذين آمنوا بالله إيمانًا حقيقيًا، وآمنوا بحكمته، حيث ربطوا الأسباب بمسبباتها، والعلل بمعلولاتها، وهذا من تمام الحكمة" انتهى كلامه.

على ذلك، فإن ثبت علميًا ذلك الكلام المذكور في حقيقة علم الطاقة فعلى العين والرأس، أما إن كان مجرد فرضيات وظنون، فلا يخرج عن كونه طيرة شركية.

قال في القول المفيد: "وقوله: (شرك) أي: إنها من أنواع الشرك... فإذا تطير إنسان بشيء رآه أو سمعه، فإنه لا يُعد مُشركًا شركًا يُخرجه من الملة، لكنه أشرك من حيث إنه اعتمد على هذا السبب الذي لم يجعله الله سببًا، وهذا يُضعف التوكل على الله ويوهن العزيمة، وبذلك يعتبر شركًا من هذه الناحية، والقاعدة: "إن كل إنسان اعتمد على سبب لم يجعله الشرع سببًا، فإنه مُشرك شركًا أصغر". وهذا نوع من الإشراك مع الله، إما في التشريع إن كان هذا السبب شرعيًا، وإما في التقدير إن كان هذا السبب كونيًا، لكن لو اعتقد هذا المتشائم المتطير أن هذا فاعل بنفسه دون الله، فهو مُشرك شركًا أكبر، لأنه جعل لله شريكًا في الخلق والإيجاد" انتهت الفتوى^(١).

(١) فتوى رقم (٢١٤٧٥٣) بعنوان: (حكم اعتقاد أن شيئًا ما سبب لأمر ما دون أدلة شرعية أو كونية).

وملخص الكلام: لا يتأثر بهذه العلوم إلا جاهل غافل تارة.. ومتعصب لجهله تارة أخرى.. أو منتفع بشكل مادي وصل إلى مرحلة الترف عبر الاحتيال والنصب، وقد اعتمد بعض المختصين النفسيين على مثل هذه الخرافات ترقيةً للفجوة الروحية التي تعاني منها الأطر النظرية في علم النفس..

الترجسية والعلاقات السامة: ظاهرة منتشرة بالفعل أم مُبالغ فيها ؟

لو أخذنا نظرة في مواقع التواصل الاجتماعي سنجد أن الأحاديث والنقاشات عن الترجسية والعلاقات السامة مستشرية ومتفشية..

بل لو سألت مختصي الصحة النفسية عن أكثر الصفات التي يذكرها المترددین عليهم شيوعاً، سيجيبون بأن كثير من المراجعين لهم يشتكون من العلاقات السامة، ومن الشخصيات الترجسية في حياتهم..

ولو سألت أهل العلم والفتوى عن أسئلة المُستفتين، فسَيُحدثونك عن أسئلة كثيرة تدور حول تقطع الأرحام، وعن تباغض الخلان، وعن تفكك الأسر لأسباب تدور في فلك "الترجسية والعلاقات السامة" ..

لكن لو سألنا الشاكي نفسه عن معاني الترجسية، والعلاقات السامة؟

سنجده من خلال تحليل المصطلحات والمعاني: يبالغ في الوصف بلا أدنى شك! وذلك في حالات كثيرة..

فبات هذا الوصف يُطلق مثلاً على كل زوج وزوجة يقصر في بعض واجباته..

وعلى كل صديق وصديقة انشغل في بعض أمور حياته..

وعلى كل إنسان لا يحسب كلمته بالمسطرة أثناء الحوارات العامة..

وقد عزّز تلك النزعة المُستغلين بالجانب المخادع من التنمية البشرية، ومعهم بعض خبراء الصحة النفسية الساعين إلى الوصول للشهرة السريعة عن طريق تعزيز عقلية الضحية، فمن لاحظ الإنتاج الإعلامي والكتابي والمدونات والمنشورات التي

تحدث عن هذه الموضوعات: سيجد أعداداً ضخمة، ومع تحليل العديد من النماذج والأمثلة منها نجد أنها مجرد (ضحك على العقول)..!

لا ننكر أن الإعلام بأجنداته الخفية يسعى إلى جعل الإنسان وحيداً، شغله شاغل تحقيق مصالح مادية ليغطي بها مرارة فشله الناتج عن تمحوره حول ذاته بعيداً عن خالقه، وعن عدم قدرته على إنشاء علاقات سوية حثه الله عليها لتشد عضده، وتشبع ميوله بمسالك شرعية سليمة: ارتضاها لخليفة الأرض المُكرّم..

والنرجسية Narcissism التي تنطوي على قلة التعاطف، والأنانية، والكبر، والحسد، والتغطرس، واحتقار الغير، بل والتلاعب بمشاعر الناس أحياناً: لا تنطبق على ما يُحدثنا عنه (لصوص الصحة النفسية) الساعين لهدم العلاقات وتفكيك المجتمعات، ولو رجعنا لأصل هذا المصطلح لوجدناه يتحدث عن الشواذ جنسياً كما ذهب "فرويد" مختص النفس الشهير، حيث استقى المصطلح من أسطورة إغريقية عن شخص يدعى "نرسيس" Narcissus الذي أُغرم بانعكاس صورته على سطح بركة الماء، وهذه القصة التي لا تجوز عقلاً ولا تصح شرعاً: صارت مُصطلحاً يشير إلى افتتان المرء بجسده، أو حب الذات، أو عبادة الذات..

أما العلاقات السامة، فتنطوي على معاني الإيذاء، وإحداث المعاناة في حياة الغير، وبالتأكيد لا تعني الأخطاء البشرية العادية -فكل بني آدم خطاء-، وبالتأكيد لا تشير إلى قلة الاهتمام، فالاهتمام في يومنا وغيره يُطلب، أما عبارة "الاهتمام لا يطلب" التي انتشرت كالنار في الهشيم، فهي مقولة مثالية بشكل مبالغ فيه، ومدخل من مداخل الشيطان، لأننا في زمان كثرت مشتتاته وأعباؤه، وقد ينشغل المرء عن بعض أحبته من غير وعي، فلو أن جميع الناس عملوا بهذه المقولة ولم يلفتوا نظر المُقصر: لسادت القطيعة والبغضاء وسوء الظن..

وفي الواقع فإن نسبة انتشار العلاقات السامة ومُضطربي الشخصية النرجسية بالمعايير العلمية النفسية (حسب الدليل التشخيصي والإحصائي للطب النفسي) فإنهم لا يتجاوزون نسبة ٦٪ في أمريكا، وتعتبر هذه النسبة عالية مقارنة بدول أخرى، بل وتقل هذه النسبة كلما تقدم الإنسان في السن بسبب الخصائص النفسية المرتبطة ببعض الفئات العمرية، فمن خصائص الأطفال واليافعين ما يعرف بـ *Egocentrism* المشتقة من (الأنا)، وتقل سمة الأناوية أو الأناية كلما كبر الطفل، ويقل كذلك تمحوره حول ذاته وسعيه لتأكيداها والتعرف عليها، وتعتبر هذه الظاهرة صحية لدرجة ما، ويتم من خلالها تكوين شخصية سوية ومستقلة، ولها معاييرها المنسجمة معها، فالفرد -في حالة سير النمو سيراً طبيعياً- ينتقل من حبه لذاته إلى حبه للآخرين، أي من الأناية إلى الغيرية والإيثار *Altruism*^(١)، وقد علّل بعض المختصين بفئة اليافعين ذلك بأن اهتمامات اليافع الصغير تتمحور حول ذاته: نظراً للتحويلات الفسيولوجية التي يمر بها.

لهذا، ونظراً إلى أنه غير قادر على التمييز بين ما يفكر به الآخرون وبين أفكاره الذاتية، يفترض أن الآخرين مشغولون بتصرفاته ومظهره بالقدر نفسه الذي يفكر هو في نفسه، وهذا يثبت أن الشاب في بداية بلوغه يمارس نوعاً من التمرکز حول الذات لأنه غير قادر على التعرف على أفكار الآخرين بوضوح، ولذلك هم في حاجة إلى التعلم كي يتفاعلوا مع المجتمع بنظرة شمولية.

وقد عزز الإسلام هذه الصفة في الإنسان، فدعاه إلى الاختلاط بالناس، وحضور جُمعهم وجماعاتهم، والتعاون معهم، والاتحاد بهم. ومن ذلك: حضور مجالس الخير والذكر، وعيادة المرضى، وحضور الجنائز، ومواساة المحتاجين، وإغاثة

(١) تم الاستفادة من بعض الأفكار الموجودة في مقال: (علاج الإسلام للنرجسية) على موقع مداد.

الملهوف، ونصرة المظلوم، وإرشاد جاهلهم. وأمرنا إسلامنا الخالد بالأمر بالمعروف، والنهي عن المنكر، والجدال بالحسنى، وأيضاً قمع النفس عن الإيذاء، والتدرب على الصبر، والاحتمال، والاختلاط بالناس في وجوه الخير والنعف، وهو الأمر الذي كان عليه رسولنا الكريم وسائر الأنبياء - عليهم السلام - وكذلك الخلفاء الراشدون، ومن بعدهم من الصحابة والتابعين، ومن بعدهم من علماء المسلمين، ومن أختيارهم أجمعين، يستمدون كل ذلك من النصوص القرآنية والنبوية ومنها قول الله - تعالى - : ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى﴾ المائدة ٢.

وقول الله في القرآن الكريم مخاطباً رسولنا الكريم:

﴿وَاحْفَظْ جَنَاحَكَ لِمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ الشعراء ٢١٥.

إنها دعوة للتواضع ونبد الكبر والتعالي الذين يقودان للترجسية وحب الذات، وفي ذلك يقول تعالى أيضاً: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَنْ يَرْتَدَّ مِنْكُمْ عَنْ دِينِهِ فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٌ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٌ عَلَى الْكَافِرِينَ﴾ المائدة ٥٤.

فالمسلم مدعوٌ إلى التواضع مع المؤمنين، ومعيار التفوق ليس في الأصل، أو الجنس، أو السلالة، أو الطبقة الاجتماعية، أو الجاه، أو الثراء، أو السلطان وإنما هو التقوى، والخوف من الله - تعالى - كما في قوله عز وجل:

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ﴾ الحجرات ١٣.

والمسلم مدعوٌ كذلك إلى البعد عن الغرور كما في قوله - سبحانه - :

﴿فَلَا تَرْتُكُوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى﴾ النجم ٣٢.

وعليه.. فإن الحديث عن الترجسية والعلاقات السامة (في أغلبه) لا يعدو كونه

ذعرٌ معنويٌّ بسبب التأثير بمؤلفات المنشغلين بنشر هذه الأطروحات التي تتسم بالمبالغة نتيجة تصورات خاطئة، وتحقيقاً لأجندات تسعى لتفكيك المجتمع وجعل الإنسان وحيداً متعلقاً بوهم الكمال في الأشخاص، أو لجذب الناس إلى عناوين تتسم بالتهويل..

وقد يتساءل أحدنا، كيف تستفيد هذه الأجندات من مظاهر الوحدة والبعد عن الحياة الاجتماعية الواقعية؟

نجد الجواب في ضياع الأوقات على الهواتف والشاشات في مجتمعات افتراضية، والتي تغذئ وتكسب على الإعلانات والاستهلاك وجملة من المشاعر المتناقضة التي تُبث على مدار الدقائق والثواني..

ولو أن أجدادنا -رحمهم الله- شاهدونا ونحن ملتصقين بهواتفنا المحمولة ليل نهار، نضاحكها، ونغضب منها، ونحدثها، ونشكو لها: لاندھشوا منا أيما دهشة، ولأصابهم القلق على حالنا: كيف يعيش إنسانٌ بمفرده تملكه كل هذه المشاعر المختلفة في فواصل زمنية بسيطة؟! وكم سيتساءلون عن ما الذي يدفعنا إلى الصبر على المكوث الطويل والعكوف المتواصل على تلك الشاشات؟

ولعل كل منا اليوم قد أنشأ لنفسه عالماً وهمياً في عالم وسائل التواصل، حيث يتاح له من خلال عدة حسابات إعداد منشورات ومدونات تعبر عن شخصيته وانطباعاته وأحاسيسه أو تكملها أو تتعارض معها، وقد أصبح الواقع الافتراضي يشابه الواقع الحقيقي من حيث التصنع، ومن حيث ارتداء الأقنعة المختلفة لتحقيق التفاعلات، وللسباحة مع التيار العام عند تحقق "التواصل الاجتماعي" ..

والشخصية (Personality) المُشتَقَّة من كلمة (Persona) اللاتينية: تعني القناع الذي كان يلبسه ممثلو الإغريق على وجوههم أثناء تمثيلهم على

خشبة المسرح! واستناداً إلى مفهوم القناع: كان يُعتقد أنّ الشّخصيّة هي الأثر والتأثير الذي كان يتركه الشّخص المرْتدي للقناع على المُشاهدين، والشاهد أن هناك هوية وشخصية قد برزت في الواقع الافتراضي -صاحب المساحة الاجتماعية الأكثر مرونة وديناميكية من الشبكات الاجتماعية السابقة-، وفي هذه المساحة يقوم الناس بتغيير هوياتهم الاجتماعية، وتغيير الطرق التي ينظر بها الآخرون إليهم، وذلك من خلال الملفات الشخصية المنسّقة "social profiles" واستخدام أدوات وسائل التواصل الاجتماعي لتوسيع روابطهم الاجتماعية، وإخفاء هويتهم الحقيقية بأخرى افتراضية.

ونتيجة لذلك قام الباحثون في مجالات مختلفة بالتحذير من استخدام تلك المنصات لغير البالغين، وإن كان الضرر يلحق البالغين والراشدين أيضاً حينما يتأثر فهمهم لذواتهم بصورة كبيرة -وبلا وعي- باستمرار مقارنة منشوراتهم بمنشورات الآخرين سعياً إلى الحصول على تفاعل أكبر، مما يسبب خسارتهم لذاتهم الأصلية، وشعورهم بالفراغ الوجداني، وتدني تقدير الذات كونهم أنشأوا شخصياتٍ بديلةً وأحياناً متناقضة مع شخصياتهم الحقيقية.

باتت تعرف هذه الظاهرة باسم فقاعة الهوية "identity bubble" التي تدل على ارتباط مُستخدمي منصات التواصل الرقمي بالعالم الافتراضي ومتغيراته الوهمية، واتباعهم لقيم وقواعد خارجية محددة ومقيدة للطريقة التي يفكرون ويتصرفون من خلالها معهم، لينالوا الإعجاب والتفاعل والاستحسان.

كل ذلك يسبب ضغطاً نفسياً هائلاً على الأفراد -لاسيما اليافعين- بسبب ارتفاع مستوى الشعور بالقلق لما صارت تعنيه منصات التواصل من: التعرض للتنمر الإلكتروني، والمتصيدين، والمقارنات السامة، والحرمان من النوم، والتفاعلات الأقل وجهاً لوجه.

وتبرز هذه الآثار السلبية على الصحة العقلية لليافعين، الذين هم في أمس الحاجة إلى آباء ومعلمين وغيرهم من القدوات لبناء شخصية واعية وصحيحة الفكر والنفس، علاوة على ذلك، وفقاً لما ذكره الطبيب النفسي المختص بتقنيات الكمبيوتر "إيغور بانتيك" Igor Pantic أن: "الاستخدام المطول لمواقع التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك، قد يرتبط بعلامات وأعراض الاكتئاب"^(١).

لأنه عندما يقارن الناس حياتهم بالعديد من الأشخاص الآخرين، سيجدون أن صحتهم العقلية ستستمر في التدهور، مع فقدان القدوة الصحيحة، والداعم الحقيقي من الأقران الصالحين.

فهل إن طلب منك صديقك في جلسة ما أن تقفز من نافذة المنزل...!

هل ستستجيب له؟ وهل إن طلب منك معلمك الذهاب إلى الحمام وتعريض نفسك للماء المثلج كي يتنشط ذهنك للتعلم...! هل ستنفذ؟

في الواقع الافتراضي يحدث ذلك وأكثر، ففي صيف عام ٢٠١٤ انتشرت على مواقع التواصل الاجتماعي مقاطع فيديو لعدد كبير من الشخصيات تحت وسم "تحدي دلو الثلج"، حيث يقوم الشخص بإحضار دلو كبيرة مملوءة بالمياه الباردة والثلج، ومن ثم يصبها كاملة وبسرعة على رأسه، وانتشر هذا التحدي بعد ذلك بين الشباب في مختلف أنحاء العالم...!

بدا الأمر جنونياً في البداية؛ فما الذي يدفع إنساناً عاقلاً ومرتزناً نفسياً - خاصة أن شخصيات عالمية في مجالات الفن والعلوم والأعمال شاركوا فيه - إلى إغراق نفسه بالمياه المثلجة ويهتز مُرتعداً فور تدفق المياه على جسده؟

(١) مقال الباحثون المسلمون بعنوان: (دراسات تكشف أن وسائل التواصل الاجتماعي قد تُسبب

لأبنائنا مشاكل وصعوبات لا يمكن محوؤها بمرور الوقت)، بتاريخ ١٦ يوليو ٢٠٢١.

وبطبيعة الحال تعرض الأمر لانتقادات وهجوم من الكثيرين (خصوصاً للتأثير الضار على الصحة)، لكن في الحقيقة كانت هناك قضية سامية وراء التحدي.

انطلق تحدي دلو الثلج في الأساس للتوعية بمرض التصلب الجانبي الضموري الذي يصيب الأعصاب، ولدعم مرضاه والأبحاث التي تركز على وضع نهاية له، و بجانب الشق التوعوي للتحدي: كان على كل شخص أن يتحدى ثلاثة آخرين لتجربة الأمر، والتبرع لصالح الجهات المهمة بمعالجة هذا الداء الذي يصيب الأعصاب الحركية.

وبعد نحو عام من بدء التحدي الذي انتشر كالنار في الهشيم عبر منصات التواصل الاجتماعي، كان الملايين من الأشخاص قد شاركوا فيه ورفعوا مقاطع فيديو أثناء خوض التجربة سجلت مليارات المشاهدات.

تقول جمعية "إيه إس إل" الأمريكية التي تعمل على دعم الأبحاث ومداداة آلام مرضى التصلب الجانبي الضموري:

أنها قد تلقت ١١٥ مليون دولار خلال ستة أسابيع من انطلاق التحدي، علمًا بأن ميزانيتها السنوية كانت لا تتجاوز ٢٠ مليون دولار فقط آنذاك^(١).

نعم كانت الغاية سامية والهدف راقياً يفوق الانتقادات (خصوصاً الصحية)، لذا كان منطقيًا أن يشكل هذا التحدي "ترند" أو توجهًا عامًا يسيطر على شبكات التواصل الاجتماعي ويجذب أغلب روادها، ويضرب بالتشكيكات عرض الحائط، لكن هل المشاركة العامة في مثل هذه التحديات دائماً ما تكون نابعة من الترويج لقضية؟ أم فقط لمواكبة الترنند والانسياق وراء الظاهرة مثل القطيع؟ وهل كل

(١) مقال موقع "أرقام" بعنوان: (هوس الترنند...! البشر يمارسون الجنون على منصات التواصل

الاجتماعي وفي الأسواق المالية أيضاً)، بتاريخ ٩-٢-٢٠١٩.

المتفاعلين معها يعلمون بأصل التحدي؟

فهناك تحديات يتفاعل معها الملايين من الكبار والأطفال ويكون مغزاها يحوي أحيانا إيهاءات جنسية لا يعيها الأطفال أصلاً..!

أو تحوي استهزاءً واضحاً بالشرعية وبأهل العلم تحت مسمى "سألت الشيخ وقاللي حلال!"

وقد يكون التحدي قاتل!

جميعنا يتذكر، تحدي رقصة "الكيكي"، والتي يترجل فيها السائق من سيارته أثناء سيرها ويبدأ الرقص بجوارها بينما تتحرك، قد يبدو ذلك لطيفاً للبعض، لكنه متهور في الحقيقة، ويخالف القواعد، وتم فرض عقوبات في بلدان عدة على من يقدم على فعلها.

هناك تحد قديم آخر لكنه ما زال مستمرًا، أودى بحياة العشرات حول العالم رغم بساطته، وهو تحدي "السيلفي" أو التقاط الصورة بكاميرا الجوال الأمامية، حيث كشفت دراسة نشرتها صحيفة "ذا ويك" البريطانية في أكتوبر/ تشرين الأول الماضي، عن أن محاولات التقاط صور السيلفي الغربية وغير التقليدية أودت بحياة ٢٥٩ شخص منذ عام ٢٠١١ إلى ٢٠١٧.

وتبين أن السببين الرئيسيين للوفيات هما الغرق وحوادث النقل، وشملت الحوادث مقتل شابة تايلندية أثناء التقاطها صورة أمام قطار مسرع، وصُعد آخر بالكهرباء فوق أحد القطارات، فيما أطلق شخص النار على نفسه بالخطأ أثناء التقاط صورة السيلفي خاصته، وسقط زوجان بولنديان وطفلاهما من على حافة منحدر عندما حاولا التقاط صورتهم الخاصة.

ولعل الحادث الأخير للزوجين يشبه كثيرًا أحد الرسوم الساخرة الذي انتقد ظاهرة (تحديات) مواقع التواصل الاجتماعي، ويظهر فيه شخصان على حافة جبل أحدهما يقول للآخر: ما رأيك أن تقفز من هنا؟ فيرد الآخر: "مستحيل أن أفعل"، ليعيد الأول الطلب بصيغة مختلفة وهي: "تحدي القفز عن الحافة"، فينطلق الثاني للقفز على الفور!

ولا ننسى اختراق حياتنا الخاصة لتسويقها والتلاعب فيها!

في أوائل يناير/ كانون الثاني، بدأ تحد جديد على صفحات التواصل الاجتماعي وهو "تحدي العشر سنوات"، والذي يقوم فيه مستخدم المنصة الإلكترونية برفع صورتين الفرق الزمني بينهما عشر سنوات (٢٠٠٩ - ٢٠١٩) ليظهر الفارق والتغير الذي طرأ عليه خلال هذه المدة الزمنية.

إذن، فقد كانت الظاهرة اجتماعية بشكل خالص تركز على التذكير بالأيام الخوالي، ومشاركة الأصدقاء لحظات افتقدوها، أو ربما لم يعاصروها مع صاحب الصورة، ومع ذلك فالبعض وظّف التحدي في استخدامات أخرى، كتسليط الضوء على التغيرات المناخية والبيئية والسياسية (في بعض مناطق الصراع حول العالم).

في تقرير لـ "كيه كيو إي دي"، حذرت الشبكة الإخبارية التي تتخذ من كاليفورنيا مقراً لها مستخدمين شبكات التواصل الاجتماعي من أن عليهم التفكير مرتين قبل نشر صورهم بهذه الطريقة، مستشهدة برأي الاستشارية التكنولوجية "كيت أونيل".

فوفقاً لـ "كيت" فإن بيانات هذا التحدي يمكن استخدامها من جهة شركات مثل "فيسبوك" و"أمازون" لتدعيم خوارزميات التعرف على الوجوه، وهو أمر يدعم القدرات الحاسوبية للتعرف على تلك الوجوه حتى مع تقدم العمر، ما قد يدعم جهود العثور على الأطفال المفقودين حتى بعد سنوات على فقدانهم، وهو أمر

إيجابي دون أدنى شك، إذن أين المشكلة؟

المشكلة أنه في الوقت ذاته يمكن استخدام بيانات التحدي ضد مشاركيها، فمع تحسين تقنية التعرف على التقدم في العمر، ستتطور طرق تقييم اشتراكات التأمين والرعاية الصحية، وفي حال بدا أن الشخص يشيخ بوتيرة أسرع، قد يعني ذلك أن عليه دفع مزيداً من الرسوم وربما الحرمان من الخدمات!

كما أشارت "كيت" إلى التداعيات السلبية التي نتجت جراء بيع منصة "فيسبوك" بيانات عشرات ملايين المستخدمين إلى شركة "كامبريدج أناليتيكا"، والتي وظّفت هذه البيانات لخدمة الحملة الانتخابية لرئيس الولايات المتحدة "دونالد ترامب" في عام ٢٠١٦.

ونصحت "كيت" مستخدمي الإنترنت بتوخي الحذر فيما يتعلق بالألعاب والحملات الإلكترونية التي تدفع الناس إلى المشاركة فيها بطرق خاصة وغير تقليدية، ورغم رفض الكثيرين لحجتها باعتبار أن أغلب المقارنات تمت باستخدام صور موجودة بالفعل على شبكات التواصل الاجتماعي، ردت "كيت" بأن جمعها معاً يسهل عملية الوصول إلى البيانات ورصدها.

البعض أيضاً تخوّف من مسألة تعقب وجوه المستخدمين إلى ما هو أبعد من شبكات التواصل الاجتماعي، وبيع بيانات التتبع تلك إلى الحكومات لمراقبة مواطنيها، وبحسب "فوربس" تقدم ائتلاف مكون من ٨٥ مجموعة ومنظمة بطلب إلى شركات مثل "مايكروسوفت" و"أمازون" و"جوجل" للتوقف عن بيع تقنيات التعرف على الوجوه للحكومة الأمريكية.

وقالت المجموعة: "نحن في مفترق طرق مع تقنية تعقب الوجوه، وستحدد الخيارات التي ستخذها هذه الشركات ما إذا كان على الجيل القادم خشية مراقبة

لصيقة من الحكومة أثناء مشاركته في الاحتجاجات أو الذهاب لأماكن العبادة أو عيش حياته بشكل طبيعي وبسيط".

وطبعاً ما ينتظرنا في العالم الجديد من "ميتا" -النسخة الأحدث من فيسبوك- سيكون أثره أخطر وأعقد بلا أدنى شك..!

نمط القفز على الترنند دون رويّة يظهر جلياً في كثير من الفترات في الأسواق المالية والتداولية أيضاً، لعل أبرزها الفقاعة، والتي ينتج عنها ارتفاع غير مبرر في قيمة الأصول خلال فترة زمنية، نتيجة عمليات الشراء المكثفة على أمل تحقيق مكاسب جراء الزيادة المتوقعة في القيمة، وعادة ما تنتهي هذه المرحلة نهاية مؤلمة على الكثير من المستثمرين الذي يفقدون قدراً كبيراً من استثماراتهم مع انفجار الفقاعة.

أخيراً، فإن أحد أبرز أوجه القفز على الترنند، هو البيع الهلعي، والذي يقصد به هرولة المستثمرين خارج السوق وبيع أصولهم دون تقييم، خوفاً من الخسارة في أوقات الاضطراب، وهو سلوك يوجب الأثر السلبي للموجات البيعية، كما حدث في انهيار الإثنين الأسود في الأسواق العالمية عام ١٩٨٧.

الخلاصة... قد تكون بعض الترنندات إيجابية وذات مغزى حقيقي وإنساني، لكن الكثير منها أيضاً قد يكون بلا معنى وربما لا تُحمد عقباه في النهاية، وتبين أن أغلب من يقودها يبحث عن "استفادة شخصية"، ولعل هذه الطبيعة البشرية هي ما تجعل الأمر متطابقاً مع ما يجري في الأسواق المالية أحياناً.

إن مجرد القفز داخل العوالم الافتراضية بشكل عشوائي وأنت معصوب العينين (كما هو الحال مع ترنندات "السوشيال ميديا" التي تعرّض خصوصية ومبادئ الأفراد للانتهاك، وربما تعرّض حياة بعض المستخدمين للخطر):

هو مسألة خطيرة يجب الوعي بها وإدراك أبعادها على الصحة العقلية والنفسية،

وعلى الحالة الإيمانية كذلك، أيضاً التعامل غير المقنن وغير المنظم لوسائل التواصل الاجتماعي من شأنه إلحاق الضرر بالاتزان النفسي والتواصل الاجتماعي في الحياة الواقعية، لما يحدثه من تناقض في الشخصية والاعترا ب Dejection، ووحدة نفسية Loneliness تبدأ بالإحساس بقللة الثقة في المحيط، ثم انخفاض تقدير الذات والخجل، ثم الإحساس بغموض الشخصية الذاتية، يتبعها الانعزال والركود، إلى أن أصبحت العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة من المشاكل الصحية العامة الرئيسية في عصرنا الحالي، وهذا ما يريده تماماً من أسميهم بـ (لصوص الصحة النفسية)..!

وهم النسوية الإسلامية وأثرها على الأنوثة

"فتاة تمسك بيدها مقود سيارة فارهة، وعلى يديها طلاء أظافر لا يتقن وضعه إلا خبيرات التجميل، وعلى يمين يد الفتاة كوبٌ من القهوة، ثم يُكتب فوق تلك العبارة... اجتهدي من أجل تلك اللحظة"!!

يتفاعل على هذا المشهد في مواقع التواصل الاجتماعي شريحة عريضة من الفتيات (لاسيما الجامعيات) اللاتي لا يعرفن حقاً ما الذي قد يكلفهن لتحقيق ذلك المشهد.

وهذه الصورة النمطية الحاملة التي انتشرت شكّلت قناعة وردية حاملة مُفرّغة من الكثير من استقراءات الواقع، ناهيك عن تأصيلات الدين.

ولو تابعت التعليقات على تلك الصور، ستجدها من قبيل.....

"كوني امرأة حرة.. احصلي على وظيفة.. سافري.. إن لم تحققي أحلامك فلن يحققها لك أحد"..

وعبر كلمات كهذه قامت النسوية بتأطير نموذج الحياة الذي ستسير عليه النساء وتقيّدن به حياتهن.

كلمات صارت هدفاً أسمى للأجيال الحالية من الفتيات اللاتي لا يعرفن نمودجاً آخر للحياة سوى هذا.^(١)

الحرية قبل كل شيء: قيمة مهمة شرعاً، وحقٌ مفروض، وواجبٌ ديني كبير.

(١) تم نقل الاقتباس من مقال موقع "السيبل" بعنوان: (النسوية نموذج الحياة الواحدة)، للكاتبة آلاء الحاجي، بتاريخ ٣١-٣-٢٠١٩.

والحرية مطلب عام، وفي مجال المرأة على وجه الخصوص كانت الحرية - في الألفاظ النبوية - معنىً راقياً هو سمة الحرّة في شخصها وخُلُقها التي تباع على شروط إحداها حفظ الفرج، فتستغرب إحدى الحُرّات "هند بنت عتبة" قائلة: "وهل تزني الحرّة؟!"، كناية عن تعجبها من احتمالية ميل أي حرّة إلى الزنى وتبعاته..

فكان ذلك هو أحد أهم فروقاتها عن الأمة المُستترقة المُستعبدة والمُمتهنة للخدمة أو المتعة..!

إذن نجد من خلال النوعين السابقين أن الحرّة في الإسلام خلاف ما تدعوله "النسوية" اليوم من حرية في التبرج، والتضامن من النساء الراغبات في الانفلات الأخلاقي - بل والردة عن الإسلام بمبررات مقبّية - واستدلالات فاسدة بمسمى (التحرير)، واللاقي يسعين من خلاله إلى استنساخ النموذج الغربي للمرأة، بأورامه وأخطائه وتناقضاته - جملة واحدة - وهذا لا ينتج عنه إلا تخلف المرأة، وسلبها إرادتها وحققها في الاستقلال والاختيار والتفكير، فكم من نساء يشتكين اليوم من رد فعل عنيف من أهاليهن أو أزواجهن عند رغبتهن في التخلي عن العمل، أو ارتداء الحجاب، بل يحكي لنا أحد أساتذة الصحة النفسية عن حادثة طلاق زوجة سفير وتفكك أسرتهما: بسبب إصرارها على ارتداء الحجاب!

وتلك الفتاة البالغة التي لا تجد لها في المدارس والتعليم رغبة، بل تحلم بالزواج وإنشاء الأسرة، يتم التنمر عليها بأبشع الطرق والعبارات لجرح مشاعرها الإنسانية وميولها الطبيعية، لإعادتها لما كينة التعليب المخطط له حتى لو كان حالها سيؤول إلى منظر مثير للشفقة في الجامعة من فتاة لعوب لا تمت لمظاهر العلم والثقافة بصلة..

وكم من فتاة أنظر لها تعمل في المحلات والأسواق التجارية والمطاعم والحمامات بل وكمديرات لأكبر الشركات، وأرى في وجوههن ملامح البؤس

و كلامي السابق لا يعني منع المرأة من التعلم أو العمل (المنضبط بالشرع) وإلا لكنت أناقض نفسي وأنا أعمل في مجالات متنوعة في الحقل التربوي والدعم النفسي، وكوفي تلقيت تعليمي وصولاً للشهادات الأكاديمية العليا -بعيداً عن الاختلاط ومن خلال زواجي وأمومي-، بل كلامي هو ضد واقع أصبح مفروضاً على شريحة واسعة من النساء اليوم بتفاصيل لا يقوى عليها الرجال أنفسهم! لجعلها تكابد العيش في غربة مؤلمة عن أنوثتها.. ويضطرها للانسلاخ عنها (أعباء المنزل، والعمل، والحمل والرضاعة وتربية الأطفال، والنفقة،..... إلخ).

يتم تكريس كل ذلك اليوم في العقول بأجهزة الإعلام والمدارس والخطاب السياسي عن دور المرأة، وذلك بشعارات خداعة ومظاهر براق، لقد أطلقوها للعمل بتكلفة عالية وبحقوق مبخوسة لا يرضى بها العبيد سابقاً..

فالمرأة في المفهوم النسوي اليوم يمكن اعتبارها ظاهرة جسدية بعيدة عن التكليف الرباني للإنسان، يتم نمذجتها عنوة على مثال رأسمالي انتفع به أصحاب الأموال، من امرأة (حسنة المظهر، متعلمة، مطيعة لمديرها، متغنجة، ترضى بالقليل لعلها تحصد الكثير مع الزمن، سهل الاستغناء عنها، منسلخة عن المظاهر الأنثوية الأصيلة كالحياء والعفة والهدوء.....) ..

ومن تابع التقارير التي تظهر حال المرأة الحقيقي دون -مساحيق تجميل وتلميع- سيرى أنها تُعرض في محلات النخاسة كالأحذية والألبسة والمفروشات، وبأسعار متفاوتة وعروض وخصومات -أي مهانة هذه؟!-، ولا تخلو هذه الظاهرة حتى في بعض المطاعم من تقديم طعامها على أجساد النساء وكأنهن خُشبٌ مُسنَّدة، بل أصبح عرض الأجساد في المواد الإباحية من أكبر مصادر الدخل في الدول

المنكوبة أخلاقياً، بما يدره عليها من عائدات دخل سنوية تفوق العديد من الصناعات والحرف، لكنه لا يحميها من التعرض لوابل من الأمراض المنقولة جنسياً، والتي تتسبب بعضها في الوفاة بأبشع الأعراض والطرق..

وهذا الهوس الإباحي والانحدار الأخلاقي أثر على سير الحياة الزوجية، فنجد المرأة باتت تخون وتُخان بنسبة قد تصل إلى نصف المواطنين والمواطنات المتزوجين كما هو الحال في بريطانيا كمثال!^(١) ثم نجدها تعيش في ندية مقبلة تفضي بها إلى العنف المؤذي الذي قد يصل إلى التشوهات والإعاقات من جهة أزواجهن أو شركائهن داخل "الحلم الأمريكي" في الولايات المتحدة وبما يصل إلى ثلث النساء!^(٢) أما عن المقتولات من جهة أزواجهن وشركائهن فقد بلغن نصف عدد القتلى، ومع مطلع القرن الحالي كان الإحصاء المعروف لقتلى النساء في أمريكا هو مقتل ٤ نساء يومياً^(٣) فما بالنا اليوم بعد ٢٠ عاماً؟! أما عدد النساء اللاتي يقمن بإعالة أسرهن وأطفالهن بمفردهن فقد بلغ حوالي ١٦ مليون أم في أمريكا فقط..^(٤)

لا ترى المنبهرة بالخطاب النسوي كل هذا، وكيف يفضي بها بنسبة عالية إلى

(1) More sex please, we're British:

http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/177333.stm

(2) Violence against women:

<https://www.paho.org/en/topics/violence-against-women>

(3) Russell, Diana E.H. and Harmes, Roberta A, (Eds.), Femicide in Global Perspective New York: Teachers College Press, 2001, Ch. 2, p. 13-14.

(4) Number of families with a single mother in the United States from 1990 to 2020:

<https://www.statista.com/statistics/205000/number-of-families-with-a-single-mother-in-the-us/>

الخيانة، وإلى الاستغلال الجنسي بما يحمله من أمراض سارية ومُعدية فتاكة، وتحمل مسؤوليات وأعباء الأسرة ككل، والتعنيف، والقتل..

والمتتبع لحال النسويات والخطاب النسوي: يجده على مدى السنين ينتقل من مفهوم المظلومية الاجتماعية أو الدينية، إلى مفهوم الاستقلال والرفاهية المادية، وجعله على رأس الأولويات التي حوّلت حياتهن إلى جحيم ..

فحين كنت أحاور النسويات في بداياتي كنت أجدهن يشتكين من نصوص دينية تم تفسيرها بشكل خاطئ بطرق خبيثة لأعداء هذا الدين، أو أجدهن يشتكين من ظلم حاصل من ذويهن..

أما الآن.. تخبرني النسوية أو المتأثرة بها بأن زوجها على خلق، وبأن عائلتها دعمتها أيما دعم، ومع هذا تشعر بالضيق من حجابها الذي بدأت تتدرج في خلعه لتسويق نفسها بشكل جذاب إلى الخارج، ولجذب شريحة أوسع من العملاء..!

تجدها تخادع نفسها في البداية أنها ستبرج لكن في المقابل ستزيد في النوافل أو ستأخذ جزءاً من أموالها بشكل دائم للجمعيات الخيرية والمحتاجين، وهذه الحيلة النفسية تعتبر مُسكناً قوياً لجعل الضمير يسكت، إلى أن تنجرف لاحقاً في داوومة من التنازلات بسبب فقدانها بوصلة الطريق الواضح المعالم..

تريد حلماً مستحيلاً:

زوجاً نداءً لها، يحترم رغباتها، ولا يتدخل في أي شيء يخصها، ويستشيرها في كل الخيارات، ويرضخ لغلبة رأيها في أمور كثيرة، لكنها من داخلها:

تطمح في رجل يحتويها ويحميها، ويسترها ويمنحها الأمان ويعفها، وترى فيه القوة والحكمة التي تقود مسيرتها في رحلة الحياة، ومواجهتها قوياً تريد لها الاستعباد

بإهدار كرامتها وشرفها تحت عنوان الحرية (تريد الجمع بين النقيضين، مثل مَنْ يطلب مربعاً دائرياً! أو طفلاً بالغاً! أو مُخطئاً مُصيباً!)..

والمخيف اليوم أن النسوية باتت فيروساً صامتاً في بعض المسلمات الملتزمات، لا يظهر أعراضه إلا من خلال التطرق إلى بعض الموضوعات الحساسة، وحين يتم مواجهتها بذلك تلوي عنق الكثير من النصوص الدينية..

كطاعة الزوج مثلاً في أمور لا تتفق معها الزوجة، ولا ترى فيها الحكمة حتى لو كانت ضمن المباح وبما لا يضرها، ونسيت أن نساء السلف كنَّ يتخيرن رأي الزوج طاعةً لله، ووجدن في بيوتهن بركةً انعدمت اليوم من بيوت الكثيرات من المتأثرات بالنزعة النسوية..

أو تجدها تبحث عن مكانتها وذاتها في أروقة الأكاديميات ومدرجاتها، أو خلف مكاتب العمل، متحججة بمشروعية العمل وإباحته، وما هذا إلا من خداع الشيطان لها ليلبس عليها الحق بالباطل، فلم ينكر علماء الأمة العمل أو العلم على المرأة منذ أن كان علمها يقتصر على القراءة والكتابة، وعملها يقتصر على حلب المواشي وحصد الزرع وبيعها، أو الخياطة وهي قازة في دارها، أو المساهمة في التجارة بعيداً عن الاختلاط..

لكن لم نجد عالماً ربايياً يقر للمرأة حصر حياتها وكيونتها الإنسانية في زيف الدنيوية، وأن تعتبر ثغرها ومهمتها الأهم (ألا وهو البيت ورعايته وتربية الأطفال والتعبد) مجرد مهمة قليلة العائد، وأنها لا تستحق الجهد، وأنه صار الواجب عليها البحث والسعي عن المهمات ذات المكاسب المادية العالية (وكم تشبه المرأة المتأثرة بالنسوية هنا: الرجل الذكوري الجاحد لمكانتها المتفردة! فكلاهما يحقران مهمة المرأة وطبيعتها الإنسانية)، بل ويُسخّف من قداسة الحياة الأسرية، والعلاقة

الزوجية بما فيها من حب ومودة واحترام، وإعطاء كل ذي حق حقه....

وتلك النظرة ذات البعد البراجماتي الذي يحصر قيمة الشيء في نفعه المادي، يسحق الأنوثة في داخل المرأة سحقاً..

فقد كشفت دراسة غربية -كغيرها من دراسات عديدة- عن زيادة معدلات انتحار النساء بعد تطور حركة استقلال المرأة النسوية (١٩٧٠-١٩٨٥)، بالتزامن مع التقدم نحو استقلال المرأة، حيث وجد الباحثون أن هناك ارتفاع كبير في انتحار الإناث، وانخفاض في نسبة انتحار الذكور، وكذلك ارتفاع معدلات الانتحار بين النساء العاملات اللائي يعشن في المدن والمناطق الحضرية مقارنة بالريف.

وتبين أن النساء الغربيات يهربن من واقعهن المؤلم بإدمان الكحول، حيث وجد ارتباط كبير بين الوفيات الناجمة عن الانتحار وبين تليف الكبد.

كما تبين للباحثين أن إدمان الكحول غالباً ما يؤدي إلى الانتحار عند النساء العاملات بعد وصولهن لليأس.

وتنبأ الباحثون في تلك الدراسة كذلك إلى أن المزيد من استقلال المرأة سيؤدي إلى زيادة معدلات إدمان الكحول، وتدهور صحة النساء.

ويُعزى السبب الرئيسي إلى أخذهن أدواراً إضافية في حياتهن (أي العمل بجانب دورها الرئيسي من بيت وزوج وأبناء)، وأن هذا من شأنه زيادة الضغط عليهن، وجعلهن يعشن في صراع مستمر مع فطرتن..^(١)

فشئنا أم أئينا: الأنثى أعمق من تسريحة شعر، وعطر نفاذ، وثوب أنيق،

(1) Female independence in Portugal: effect on suicide rates:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3265573>

ومجوهرات ثمينة، ومكانة تعليمية أو مهنية مرموقة..

الأُنثى حياء، وسكينة، ووقار، ورحمة، وأمومة، وعطف، واحتواء، وصبر، وعفة هذه طبيعتها، وهذه فطرتها، وبهذه الصفات تتمايز الإناث بين بعضهن، وفي نظر النوع الآخر، وغفلة الإناث عن هذه الحقائق يدفعهن نحو الهاوية..

فمن تأملت حال الأنبياء وصفوة الناس: ستجد أن الرجل يهوى ما هو أبعد من المظهر الأثوي الخارجي..

فها هو يوسف عليه السلام تمنع عن امرأة العزيز بمكانتها وجمالها وذكائها وعشقها له، وفضل السجن على التواجد معها ومع شبيهاها..

أما موسى عليه السلام فسعى إلى الزواج بفتاة تمشي على استحياء من أسرة بسيطة ومتواضعة..

والرجل الحقيقي لا يلتفت إلا للأُنثى الحقيقية بصفات الأصيلة..

ذلك لأن الرجل بخشونته وشخصيته القيادية ومهمته التي تحتم عليه السعي خارج المنزل لإعمار الأرض، يميل إلى الأُنثى التي تختلف معه في تلك الصفات لتكمل حياته، فيميل إلى الأُنثى التي تعزز تلك الصفات له، والتي تحتم عليها الانسجام مع طبيعتها من خلال الهدوء والطاعة، ومع القرار في المنزل لرعاية شؤونه بسكينة ووقار - لا بمشاعر الظلم والقهر غير المنطقية-.

ملخص ما سبق..

الكثير من النساء اليوم تنجرف أقدامهن نحو فلسفات وأفكار لا تتوافق مع طبيعتهن، ولا مع دينهن، ولا مع ثقافتهن، بل مع شعارات وفلسفات حولت المرأة إلى كائن مُغترب عن أنوثته، يمر بلحظات انهباء بشكل شبه دائم، وكلما انجرفت

أكثر نحو التطبيع مع أفكار العولمة: كلما صعب عليها العودة إلى فطرتها، بل نجدها تحقد على كل من يحاول إيقاظ روح العقل والفترة فيها، وترشقه بأسوأ ما يمكن أن تتخيله من عبارات، لا تعكس إلا أزمة أخلاقية تعيشها، محاولة البقاء في تسليعها المهين، والذي تحولت فيه من إنسانة راقية ذات بُعدٍ روحيٍّ مُتسامٍ، إلى مادة تباع وتشتري، وترتفع أسهم الشركات بعرض مفاتها الأنثوية الظاهرة.. رغم تناقضها مع ما يحمله باطنها من معانٍ وقناعاتٍ رجولية ذكورية بامتياز، ترسخ لديها المزيد والمزيد من البعد والاعتراب Alienation عن الأنوثة..!

* * *

telegram @soramnqraa

الذكورية الجاهلية في واقعنا، وغرامتها

إن شعور الإنسان بأهميته شعور فطري راسخ، وربما يكون -هذا الشعور بالأهمية- وراء الكثير من الإنجازات والإبداعات والأعمال الجليلة والعظيمة التي يعرفها الناس.

تعمدت ربط مصطلح الذكورية بالجاهلية: للإشارة إلى منشأها وجذرها الأصيل، فذلك التعالي الفارغ، والشعور بالاستعلاء المبني على النوع، ما هو إلا اضطراب نفسي، ومرض قلبي: حذر منه الشرع، ودعا إلى نبذ منذ فجر الإسلام..

فعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه، عن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: "لا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبَرٍ" قال رَجُلٌ: "إِنَّ الرَّجُلَ يُحِبُّ أَنْ يَكُونَ تَوْبُهُ حَسَنًا، وَنَعْلُهُ حَسَنًا" قال: "إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ، الْكِبَرُ بَطْرُ الْحَقِّ وَغَمَطُ النَّاسِ" (١).

و عن عِيَاضِ بْنِ حِمَارٍ رضي الله عنه قال: قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "إِنَّ اللَّهَ أَوْحَى إِلَيَّ أَنْ تَوَاضَعُوا حَتَّى لَا يَفْخَرَ أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ، وَلَا يَبْغِيَ أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ" (٢).

وذلك لأن مُمارسي تحقير الآخرين وازدرائهم لن يجنوا من ذلك إلا الشوك والعلقم، سواء كانوا مسؤولين، أو مربين، أو آباء، أو معلمين أو أي شيء آخر..

ولعل أغرب الظواهر المشاهدة في واقعنا الحالي هو مشاهدة بعض الدعاة

(١) رواه الإمام مسلم في صحيحه، حديث رقم (٩١).

(٢) رواه الإمام مسلم في صحيحه، حديث رقم (٢٨٦٥).

الجدد يسلكون طريق الدعوة -المزعومة- للنسويات من خلال تحقيرهن والخط من شأن خصائصهن الجسدية التي خلقهن الله عليها (كالحيض والضعف والنفاس وتأثرهن بالعاطفة)، بل وتسفيه بعض الأعمال التي يؤديونها والخط من شأنها (كالتربية والعناية بالأطفال وشؤون المنزل) باعتبارها أموراً بسيطة وسهلة للغاية -كما يزعمون-، وما سبق كله من جهالة: فالإسلام والدعوة بريثان منه، وهو بعيد كل البعد عن أخلاق المسلم السوي..

وقد لاحظت أن مجموعة من أولئك "الدعاة" يعيشون في عزوبية أو طلاق عاطفي أو حقيقي، وباتوا يفرغون ميلهم إلى الإناث بتلك الحيل النفسية المضطربة: عبر الاحتكاك بالفئة الضالة منهن بدعاوي باطلة..!

وما هو إلا حظ للنفس، وانتصار للشيطان، وإنكار للمنكر بأنواع المنكر، بل وبأحاديث مكذوبة لا تصح، كالحديث المكذوب: (شاوروهن وخالفوهن)...!

فبالرغم من أن الهدي النبوي والوحي الرباني أرشدنا إلى ما فيه صلاحنا، إلا أن الإرث الجاهلي المترسخ لدى نفوس البعض ما زال يزاحمه! فما زلنا نسمع مفاهيماً مُجحفة بحق المرأة، منها أنها خائنة بطبعها، فنسمع من يقول مثلاً:

إن ماتت أختك، انستر عرضك!

هَمَّ البنات للممات!

إذا كُسر للبننت ضلعٌ، يظهر لها أربعٌ وعشرون!

وما زلنا نسمع أيضاً في بعض البيئات ظهور العار من ولادة البنات، حتى تقول بعض الأمثال: صوت حية (أي ثعبان) ولا صوت بُنية (أي البنت الصغيرة)!

فمتى يعقل ذلك الذكوري أن عقليته هذه تعارض الشرع الذي نص في القرآن

على مساواة جزاء العمل، ونص كذلك على مساواة الطبيعة المشتقة منها الرجل والمرأة على حد سواء:

﴿فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِّنْكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ بَعْضُكُمْ مِّنْ بَعْضٍ﴾ آل عمران ١٩٥ .

﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِّنْ نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ﴾ الأعراف ١٨٩ .

يحكي صاحب كتاب (بناتي) تجربته الخاصة فيقول: "إنني تعلمت من بعض الدوائر الخاصة عبارات يشبه أن تكون نبراً وتعبيراً للأُنثى، تورث الازدراء والاحتقار في وعي الإنسان، أو في لا وعيه، وتؤثر في تعامله مع أخته إفراطاً من الغيرة، ومبالغة من الحرمان في حق الحديث أو التعبير عن الحاجات والميول، حتى تصبح دائرة (العيب) واسعة فضفاضة، ولم ينتزع هذا الإحساس السلبي شيئاً من الإيمان بحكمة الباري في خلقه للأُنثى، واختصاصها بصفات الأنوثة، وأن هذا غاية الحُسن والإتقان، وهذه فكرة جوهرية تحتاج إلى فهم وتفصيل.

إن كثيراً من البنات يشعرن بالغبن، والغیظ، والغضب من عدم العدل في المعاملة مع الأولاد، وبمثل هذا وُجد المناخ الملائم لدعوات التغريب، باعتبارها ملاذاً من هذا الظلم الاجتماعي في ظن الكثير ووهمنه".

وهذا ما نلمسه بوضوح الآن عند الحديث مع المتأثرات بالنزعة النسوية، أو مع الداعيات لها..

فإن المرأة تحتاج إلى من يمنحها الأهمية، ومن راجع سيرة الحبيب المصطفى -خير خلق الله كلهم- يجده اعتنى بالمرأة فهماً وإحساناً وتقديراً وتغافلاً لهفواتها، واصفاً إياها بالضلع الأعوج، وفيه من المعاني الرحمانية والنورانية الكثير، فالضلع قريب من القلب، ويحنو على الأعضاء الداخلية ويحميها، وخلق الله بحكمة وإتقان

ليؤدي أغراضه التي خُلق لأجلها.. وعليه قد أكرم النبي محمد ﷺ المرأة إيما إكرام..
فها هو يُسكن السيدة ماريّا رضي الله عنها في البقيع، وهي منطقة جغرافية فيها
زرع، ومناخها أكثر اعتدالاً بالمدينة، تماشياً مع طبيعة البيئة التي نشأت فيها بمصر.
وها هو -بأبي هو وأمي- يبكي بكاءً شديداً حين يزور قبر أمه، ولا يعيبه ذلك بل
العكس.

وها هو يقابل كسر السيدة عائشة للقصة (أي الإناء) التي جاءت من إحدى
أمهات المؤمنين له ولضيقه بقوله (غارَت أمكم)! لثلا يحمل صنيعها على ما يُذم،
بل يجري على عادة الضرائر من الغيرة الفطرية أو الطبيعية.

وها هو يشاور زوجته السيدة أم سلمة رضي الله عنها في أمر بالغ الأهمية في
صلح الحديبية، ثم يستقر على رأيها..

وهو الذي يواسي السيدة صفية رضي الله عنها عندما تم معايرتها بأنها ابنة
يهودي، مُهوناً عليها ذلك بأن نسبها ينتهي إلى نبي الله هارون عليه السلام، فأنهى
حزنها بذلك إلى كونها حفيدة نبي.. وزوجة نبي..

وهو الذي يستبشر عند قدوم ابنته السيدة فاطمة رضي الله عنها ويعطف عليها
أشد العطف قائلاً فيها: "فإنّما هي بضعة منّي، يُرَبُّني ما أَرَبَها، ويؤدّبني ما آدأها".^(١)
وهو الذي يكرم صديقات السيدة خديجة رضي الله عنها إحساناً لذكراها..

وها هي امرأة من عامة النساء (بل ويقول الراوي أنه في عقلها شيء!)، تأتيه
فتقول: إن لي حاجة إليك، فيقول لها: "يا أمّ فلانٍ انظري أيّ السككِ سِئتِ، حتّى

(١) رواه الإمام البخاري في صحيحه، حديث رقم (٥٢٣٠).

أَقْضِي لَكَ حَاجَتَكَ" (١)، فتجلس ويجلس لها النبي ﷺ حتى يقضي حاجتها..

وهو الذي أخفى نساءه عن أعين أصحاب أطهر القلوب - الصحابة - صيانةً
لهن، وغيره عليهن من أي سوء أو أذى..

وهو من أوصى بنساء أمة محمد ﷺ خيراً قبيل صعيد روحه الشريفة إلى خالقها
- صلوات ربي وسلامه عليه -.

وهو الحُجبة والمرجع، وهو القدوة الذي به نفتدي ونشرف رجالاً ونساءً، وهو
النموذج الأمثل للرجال في كل زمان ومكان..

فمتى يعي بعض شبابنا ورجالنا أن تلك المرونة والحكمة وحسن الخطاب: هي
صفات تدل على رجاحة العقل، ولا يملكها سوى رجل عظيم الخلق والدين
والإيمان؟ لا كما يصف الجاهلون من اتصف بتلك الصفات بأنه (رجل كرسي) أو
(رجعي) خصوصاً إذا كان صاحب غيرة ومروءة..

كما أجد من الضروري التطرق إلى مسألة طبيعة الرجل التي تفرض عليه العطاء
المادي الناتج عن سعيه خارج المنزل، فكيف تحول الكثير من الرجال إلى التفكير
بالمرأة (زوجة كانت، أو بنت، أو أخت، أو أم) إلى مصدر للرزق، أو في أحسن تقدير
إلى كيان عليه الاستقلال بذاته، وهو يعلم يقيناً استحالة تكافؤ قدرات النوعين.

وما التكافؤ الظاهري الحاصل في عالمنا اليوم بين النوعين إلا بسبب تخاذل
وركون بعض الرجال إلى الكسل والانتكالية والاعتمادية، والتي انقلبت عليه بشبح
المرأة الحاقدة على الرجل والناقمة عليه، والتي تعيش في حالة من ترقب غدره أو قلة
مسؤوليته، فتتخذ خطوات استباقية عديدة - بدعم القوانين والجمعيات المُجحفة -

(١) رواه الإمام مسلم في صحيحه، حديث رقم (٢٣٢٦).

لإهدار حقوقه، ولإلباسه واجبات لم تُفرض عليه..

ولعلنا نشهد ذلك بوضوح من خلال نسب الطلاق المرتفعة في سنوات الزواج الأولى، ثم سحب الأطفال من بساط الأب وأخذ دوره من حضانتهم، مع تحميله عبء واجبات ونفقات لا حصر لها، بالإضافة إلى تغذية قلوب الأطفال بالكره والضعف من خلال سرد الأمهات لسلبات آبائهم بصور مباشرة أو غير مباشرة..

ولم يسلم من ذلك الابتزاز أزواج نساء تصدّرن وسائل التواصل الاجتماعي وغيرها بأدوار تربوية يصوغها نَفْسٌ نسوي أصيل..

حيث نجد في أمثالهن تجسيداً لذلك المشهد الصارخ، ولعل أكثر من تفاجأ جمهورها بتناقضها: (غ. ب) التي اشتهرت بعد طلاقها بوسم (طلاق زوجين لا أبوين)، لكنها كانت تطبيقاً عملياً على استخدام ابنتهما كورقة ضغط على الأب الذي لا يستجيب إلى طلبات وابتزازات لا تنتهي من الأم! ولا تستجيب لطلبات بسيطة وبديهية من الأب كحفظ خصوصية حياة ابنتهما، بل وبعدها ملئت عقول متابعاتها الغافلات بشعارات مثل (تحقيق الذات، والأمومة لا تعني التضحية، والاستقلالية المادية، وتحقيق الطموح والأحلام، والعمل لا يؤثر على الزواج) نجد متابعاتها استيقظن على حقيقة أنها جعلت من ابنتها وزواجها -بل وحتى طلاقها- وسيلة للشهرة وكسب المال، والتموضع بمكان قدوة -وهمية-..

فلا هي الأم المربية بمبادئها الغربية المشوهة، ولا هي تربوية حتى تقدم استشارات ودورات مدفوعة بمبالغ طائلة باستغلالها لشهادة الإعلام التي حازتها، ولا هي امرأة سوية لتكون قدوة متصدرة بمتابعات "مليونية"، ولا هي مثال يومي ناجح ليستمد المرء منه الإلهام!..

ومن اللافت للنظر أنها أسقطت العديد من التشوهات النفسية التي لحقتها من

خلال طلاق أبويها في صغرها: على زوجها الذي ادعى ذلك من خلال تعليقاته، ثم تأكد ذلك الادعاء للقارئ لمنشوراتها من خلال وصفها معاناتها في حياتها ونشأتها وخصوصياتها..!

ثم تبين لاحقاً أن زوجها هو مَنْ شجعها على خلع الحجاب، وإنكار السنة، والظهور للإعلام، وفتح لها حساباتها على مواقع التواصل الاجتماعي، ودعمها مادياً كي تساهم في إعالتة والنفقة في بيته..!

لكن حلمه انتهى بكابوسٍ انقلب عليه، وانتهى بطلاقٍ فضائحي، سيترك أثراً سلبياً قد لا يندمل في نفس الطفلة -حفظها الله ورعاها-.

وملخص القول.. أطالب جميع شبابنا الذين يحملون بذرات الخير، ألا يوقعوا الفتيات في شباك النسوية من خلال سوء معاملتهن، أو بتكبرهم عليهن، أو بنقل بساط القوامة إليهن، فذلك له عواقب وخيمة على الطرفين، كما أدعو لمن يشهد تلك الآفة أن يتخذ موقفاً إيجابياً وعدم إهمال ذلك الأمر، لأن آثاره الضارة تفتك بمجتمعاتنا.

* * *

الأفلام والألعاب الإلكترونية:

ترفيه مباح أم تغيير للعقل والفترة؟

أمام جاذبية العيون الواسعة في رسومات كارتون الأنمي، والأداء الصوتي المثير لباقة من المشاعر المختلفة لأبعد مدى (ما بين سعادة عارمة، أو حزن عميق، أو خوف مميت، أو دهشة): يتوقف عندها الإنسان مشدوهاً...!

لذلك ليس من الغريب تسلل سحر الأنمي بقصصه العجيبة، وبسيناريوهات اللافتة المستمدة من الفانتازيا اليابانية المُحاكية لخوارق العادات، والمتأثرة بالعقائد الباطنية الشرقية: إلى نفوس الكبار والصغار.. مُحدثاً فيها خللاً فكرياً وعقدياً، ومتسبباً لها في تعلقٍ واضحٍ لا ينتهي إلا بدرجات متقدمة من الارتباط الذي يرافقه تطبع عجيب مع تلك الشخصيات التي تأثر بها، وقد يصل إلى التشبه بهم أيضاً..

لازلت أتذكر حالة الصدمة والحزن العميق لوالدة تشتكي من انقلاب حال ابنتها بعد تعرضها لمواد الأنمي، من فتاة تنبع بالبراءة والوداعة والتفاؤل وحب الناس، إلى فتاة شاحبة الوجه عدوانية تردد عبارات عدمية تماثل ما طغى على عدد كبير من نفوس هذه الشخصيات الكرتونية "الغامضة والمُرعبة"! بل تقليدها حتى في قص شعرها لتشبه بطلّة أحد الأفلام. يصاحب كل ذلك أعراضٌ أخرى مثل اللامبالاة تجاه مواقف الحياة، وشعور دفين بالمظلومية، وانسحابها عن التواجد مع الأهل والصدقات، وكانت نصيحتي بلا أدنى تردد: سحب الشاشة التي تتابع منها الفتاة تلك الرسوم، مع دمجها بالمجتمع القريب، وأخذها إلى حضور دورات تركّبي نفسها من درن تلك الأفكار الملوثة التي تشربتها، وذلك من خلال حلقات حفظ القرآن، ودورات التعرف على سنة النبي ﷺ، كما نصحتها ببضع جلسات علاج معرفي

سلوكي للفتاة على أيد مختصات ثقاة، يدركن حجم تلك المأساة وتعاملن معها، مع التأكيد على دور الأهل في دعم الفتاة واحتوائها، وجذبها بالحب والمرونة من ذاك العالم المظلم!..

ثم تلا ذلك المثال أمثلة كثيرة وصلتني بتفاصيل تكاد تكون نسخاً متكررة عن نفس هذه الكارثة..

فللأسف.. كثير من أفلام الأنمي لا تخلو من تعاطف مع "قوى الشر" أو "الظلام" على حساب قوى الخير، مع وجود عبارات إلحادية يتم عرضها بشكل علني على لسان أبطال تلك الأفلام.. مثلما نجد في عمل (Fullmetal alchemist) سخرية من الإيمان بالله، وتصوير للمتدينين بتصوير ساذج مقابل (Edward Elric) البطل الملحد والعبقري، والعالم الفدّ الذي لا يؤمن بالخرافة.. إلخ، ومقولات مثل: "لا يوجد إله" (١)

تلك الأفكار المسمومة تتسلل إلى عقول الناشئة صغاراً وكباراً مُغلَفةً بعسل التسلية والترويح عن النفس، ومن هذا المنطلق (أي الترويح المباح عن النفس) يتجه بعض شبابنا -المغروس فيهم بذور الخير- للترفيه عن أنفسهم عبر متابعة الرسوم الكرتونية "الأنمي" أو لعب الألعاب الإلكترونية، على افتراض خلوها من المحظورات المتواجدة في ساحات الإعلام الهابط..

لكن لو تأملنا بعين ناقدة تلك المواد:

لوجدناها لا تخلو من تعاطف مع الجاني، وتطبيع مع الشذوذ، ومع العلاقات المحرمة، وذلك عن طريق مشاهد تحارب العفة بل ومظاهر ومعاني الرجولة..

(١) تم الاستفادة من مقال موقع "أثارة" بعنوان: (الأنمي ليس بريثاً)، للكاتب سعد بن محمد، بتاريخ

في ورقة علمية نُشرت في مجلة أوراغ فينيكس، المجلد ٣، رقم ١ في شهر أغسطس عام ٢٠١٧، أُختير فيها أكثر تسع أنميات انتشاراً - بحسب تقييمها في موقع التصنيف (MyAnimeList) آنذاك - وهي:

Fullmetal Alchemist: Brotherhood - Death Note - Attack on Titan - Naruto - Code Geass - Fullmetal Alchemist - Clannad - Bleach - Angel Beats.

ثم من هذه التسع أنميات اختاروا عشوائياً ٥ حلقات من كل أنمي، ما مجموعه ٤٥ حلقة تتضمن ٧٣٢ شخصية. ثم أتوا بمُسجَلِي بيانات مُستقلّين (Independent Coders) وأي اختلاف بينهم يُحسَم من جهة مُسجَل بيانات ثالث. وعلى مُسجَلِي البيانات تصنيف الشخصيات إلى ذكر وأنثى، وشخصية رئيسة وثنائية وفرعية، بالإضافة إلى كتابة الأنماط الجنسية التي يحويها مظهر الشخصيات: في الإناث مثلاً يُسجَل شكل "الخصر النحيف مع تضخّم الأثداء"، وما يمكن أن يشير جنسياً من: الملابس ووضعيات الشخصية وملامح الوجه وغير ذلك. وفي الذكور ما يتعلق بملامح الوجه والتضخّم العضلي وما شابه. وخلصوا إلى نتائج عدة منها:

تدعم الأرقام بقوة أن أكثر الأنميات شعبية في موقع (MyAnimeList) تحوي مشاهد مثيرة جنسياً. ويكثر المحتوى الجنسي في الشخصيات الأنثوية، بحيث أن عدد الإناث اللاتي يتم تصويرهن أو تمثيلهن أو إظهارهن (Portrayal) بنمط مثير جنسياً كان ٩٣ من أصل ٢٤٣ شخصية أنثوية رُصدت في ٤٥ حلقة من هذه الأعمال. وعدد الإناث اللاتي يتصفن بصفة "تضخّم الأثداء مع الخصر النحيف" ٢٧ شخصية رئيسة، و ١٥ شخصية ثانوية، و ٨ شخصيات فرعية، ما مجموعه ٥٠ شخصية. وعدد الشخصيات التي تلبس ملابساً ذات إحياءات جنسية ٥١ شخصية رئيسة، و ١٩

شخصية ثانوية، و ١٢ شخصية فرعية، ما مجموعه ٨٢ شخصية. (١)

وفي دراسة أخرى أجريت في الجزائر عام ٢٠١٦ بجامعة العربي بن مهيدي/ أم البواقي، أوضحت أن الآباء باتوا غير مُتسمين بالجدية لمراقبة المحتوى الذي يتابعه الناشئة، والذي بات يتسم إلى حد كبير بالعنف، وبأن الناشئة يفضلون الأفلام التي تحوي المشاهد العنيفة، وبأنه كلما زادت مدة التعرض للمواد الإلكترونية: كلما زاد السلوك العنيف لدى الناشئ..

هذه الدراسات أزلت عن ذهني تساؤلات عديدة كانت تُطرح لديّ أثناء دعوتي للملاحظة والمتشككين الذين يُظهرون على ملفاتهم الإلكترونية الشخصية تأثراً واضحاً بالأنمي، والذي كان يصل أحياناً إلى درجة التعصب والتماهي مع بعض الشخصيات.

وفي صفحة "العائدون" على منصات التواصل الاجتماعي، يسرد الكثير ممن كانوا متأثرين بتلك الرسوم "غير البريئة" عن أحوالهم أثناء متابعتهم لها، والأفكار التي كانت تراودهم، وكيف شعروا بروابط مشتركة بينهم وبين تلك الشخصيات، سواء كانت خيرة أم شريرة، وكيف تمذجوا على ردات أفعالهم، وتصرفاتهم، وأفكارهم، وأسلوب حياتهم وغيرها..

هذه الخطوة لم تتطلب منهم سوى صدق مع النفس، والخروج من دائرة المُخادعات، والوعي بحقيقة أن المتابع يُحب التماهي مع شخصيات خيالية:

تفعل ما لا يجرؤ على فعله ومشاهدته على أرض الواقع!!

ونهب بجيل الشباب وذويهم اختيار الأفكار والمشاهد والمُدخلات التي

تسلل إلى عقولهم، بصورة أكبر وأهم من اختيار الأطعمة والأشربة الصالحة للاستهلاك البشري..

فكما قد يتسبب الطعام العفن في تسمم البدن، فكذلك تتسبب الأفكار المسمومة في التسمم الفكري والوجداني، والذي يتبعه انحرافات سلوكية وفطرية خطيرة..

ولا يسلم من ذلك الأفلام الهوليدوية، وأفلام ديزني لاند التي باتت تطبع على قدم وساق مع الشذوذ والإلحاد وإنكار الثواب الأخلاقية..

وقد خرج علينا د. حسن الحسيني ليحذرنا من كارثة أخرى تمرر تحت بند الترويح والتسلية ومتابعة الأفلام "العائلية"، ففيلم مارفل الجديد Eternals يتحدث عن مجموعة "أبطال خارقين" من إنتاج شركة مارفل التابعة لديزني، والتي لم تكتفِ بالتلاعب منذ عشرات السنين بهيبة الغيبيات، وبتجسيد الشخصيات الأسطورية بصورة تلحد في صفات الله (كونها تجسد هذه الشخصيات على أنها: مطلقة القوة، مطلقة العلم، خالدة لا تفني، تدير الكون... إلخ)، بل استطالت معاول هدمها لتتجرأ على وضع شخصية بطل خارق مُسلم "شاذ جنسياً" ومنع دور عرض عربية من إلغاء مشاهد تلك الانحرافات الشاذة التي تظهرها تلك الشخصية! فالهدف إذن هو تطبيع المسلمين مع الشواذ وقضاياهم، وليس الربح أو الشهرة أو حتى تقديم ما يسمونه فناً..!

وهذا يحدث للأسف، وكثيراً ما وجدت شكاوى من متابعاتي لتعاطفهن مع الشواذ بعد مشاهدة أفلام تطيع مع قضاياهم، أو نشر روايات تسرد انحرافهم الفطري بأسلوب يغرس مشاعر الاستعطف لدى القارئ دون أن يشعروا..

ويظهر ذلك لاحقاً في مواقفهم أو سلوكهم أو ميولهم، وربما أحلامهم أيضاً.. والشاهد أن ما يعرف بالأفلام والرسوم الإلكترونية والتحديات الترفيهية:

أغراضها السامة لم تعد تخفى على عاقل، وآثارها السلبية لا تخلو من عيادات ومراكز الدعم النفسي..

وما زال العالم لم يفق من صدمة أحداث العنف والانتحار التي طبقتها بعض الشباب حول العالم تحقيقاً لتحديات بعض الألعاب الإلكترونية (مثل لعبة مومو، والحوث الأزرق...) وسعيًا إلى تحطيم أرقام مشاهدات ومتابعات كبيرة (كتحديات التيك توك وغيره التي سببت إقبالاً كبيراً من الأطفال على تنفيذها، فنجى بعضهم من الموت المحتم، في حين لم ينجُ منه آخرون مثل الفتاة ذات العشر سنوات التي ماتت عقب تنفيذها تحدي فقدان الوعي)، وكذلك مظاهر الاكتئاب المخيمة على اليافعين، حيث الاكتئاب هو أحد الأسباب الرئيسية للأمراض النفسية في هذه الفئة العمرية، والانتحار هو ثالث أسباب الوفاة الرئيسية في صفوف من تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ١٩ عاماً. وتستأثر حالات الصحة النفسية بنسبة ١٦٪ من العبء العالمي للمرض والإصابات في صفوف هذه الفئة العمرية..^(١)

كما نجد أفلاماً وبرامج وألعاباً شكلت عادات "Habits" عقلية مضطربة، حيث تختلف عن العادات العقلية السوية المستمدة من الحياة اليومية الطبيعية، فتكرار تقديم المثيرات مثلاً وتحفيز الفرد على الاستجابة لها بطريقة غير طبيعية، جعلت الفرد لا يتحفز للمواقف الحياتية البسيطة بصورة طبيعية! لا الأصوات، ولا الألوان، ولا حتى طبيعية العلاقات وتبعاتها صارت تشكل حافزاً ينشط الاستجابة الفعالة عند المتعلقين بشاشات الأجهزة الذكية..

(١) مصدر الإحصائية موقع منظمة الصحة العالمية بعنوان (صحة المراهقين والشباب):

وبعد التأمل والنظر في حالهم، تبين أن تأثير التعامل غير الواعي مع المواد الإلكترونية بأشكالها المتنوعة بديناميكية شدة المثير " Stimulus – Intensity Dynamism" أضافت إلى الشخصيات التي تتفاعل معها سمات الشخصيات المدمنة مثل: الاضطرابات الأخلاقية، التمرد، العصيان، الاكتئاب، العزلة الاجتماعية، الميل إلى الانطواء والخمول وفقدان الحيوية، عدم ترابط الأفكار وتدني مستوى الدراسة، سرعة الاستثارة والغضب، نقص الوزن أو زيادته بصورة ملحوظة، الميل إلى الكذب والخداع والسرقة، وكثرة المشكلات مع الزملاء أو المعلمين أو الوالدين أو الجيران..^(١)

و مما لم يعد يخفى أن الشخصيات المدمنة^(٢) تتأثر بشكل أكبر بالإيحاءات والنزعات الفكرية المنحرفة والمتطرفة -كونها تميل إلى التبعية- وهذا ما يبرر تقليد أفعال شخصيات الأفلام، والاستجابة للتحديات في الألعاب ووسائل التواصل الاجتماعي: مهما كانت عنيفة ومتطرفة، وذلك بحجة الترويح عن النفس، لكن كل ذلك ينطوي على دافع خفي، وهو الهروب من الواقع الحقيقي بتحدياته الحقيقية: إلى الاستجابة إلى تحفيزات مبالغ فيها في عالم افتراضي، وذلك تحت جهد

(١) للاستزادة حول مظاهر الشخصية الإدمانية:

Screen Addiction Affects Physical and Mental Health:

<https://www.premierhealth.com/your-health/articles/health-topics/screen-addiction-affects-physical-and-mental-health>

(٢) للاستزادة حول الآثار الضارة للتفاعل مع المحتويات على الشاشات الإلكترونية:

Excess screen time detrimental to adolescents' mental health:

<https://www.news-medical.net/news/20210809/Excess-screen-time-detrimental-to-adolescentse28099-mental-health.aspx>

الاستجابة "Reaction Potential" الذي تم التكيف معه.

* * *

النجاح بين المخادعة والحقيقة

لعلنا لا نبالغ إن تحدثنا عن ملامح تفرد الشخصية للإنسان منذ لحظات تخلُّقه في رحم أمه، حيث نجد جنينًا هادئًا، وحينًا يتحرك بنشاط وهمة دون كلل أو ملل، وحينًا ينشط في النهار، وآخر في الليل...

وعلميًا أثبتت الدراسات المُتتعبة لتحليل السلوك البشري أنه لكل إنسان شخصية متفردة عن الآخر كبصمة اليد تمامًا، وتظهر تلك الشخصية في كل موقف حياتي بدوافعها وحوافزها وأهدافها وطرق تحقيق غاياتها، بل وحتى في انحسارها فإنها تترك ملامح لها، فأحيانًا يضعف الإنسان عن إظهار شخصيته بأهدافها، دون أن يعلم أنه بذلك أصبح وسيلة لتحقيق غايات الآخرين وأهدافهم، وأنه بسلبيته يشترك أحيانًا في هدم أهدافه وقيمه مع الذين يتآمرون عليه..

ومن مظاهر الشخصية السوية البعيدة عن الاضطرابات والأمراض أنها إيجابية، وتستغل طاقاتها، وتسعى للموازنة بين طاقاتها وطموحها..

فالشخصية السلبية: شخصية تعيش بلا طموح ولا أولويات، وإن وُجد لها أهداف فهي لا تسعى إلى تحقيقها، وبذلك تكون أداة في يد غيرها، وتبرر تقاعسها بحيل ومخادعات نفسية متنوعة..

أما الشخصية الإيجابية: فهي شخصية تسعى إلى تحقيق أهدافها..

والشخصية الإيجابية هي التي تحظى بالنجاح الدائم الذي يلازمها في رحلة الحياة، ويكفل جميع جوانب حياتها، فالنجاح في جانب واحد على حساب بقية الجوانب يعتبره الناجحون مخادعة، فصفة النجاح لا تتجزأ..

ولعل البعض يتساءل عن مفتاح النجاح؟

وأظن أن تنظيم الوقت هو أبرز هذه المفاتيح، بعد حُسن التوكل على الله والأخذ بالأسباب..

وتنظيم الوقت لا بد أن يُشتق من أهداف الفرد وأولوياته في الحياة، وهذا يختلف من إنسان لآخر، فالأهداف والأولويات تختلف باختلاف جوانب الحياة المتعددة له، وفي سبيل شرح ذلك لا بد من ذكر الجوانب والمعاني مع الأمثلة:

١- الجانب الديني: وفيه يحدد الفرد واجباته الدينية، مثلاً ما هو الورد اليومي من القرآن الذي سيقراه؟ هل يخطط لصلاة التطوع؟ قضاء الصيام وصيام النوافل؟ كيف يزكي الفرد نفسه ويهذبها؟ ما واجبه في الدعوة؟ كيفية الاستمرارية في طلب أشرف العلوم - وهو العلم الشرعي -؟ وكيف يأنس بالله رباً ويحقق مراده؟...

٢- الجانب الصحي: مثل اتباع نمط يومي كممارسة الرياضة، تناول غذاء صحي بعيد عن كثرة الزيوت المهدرجة والسكر والملح ونحوها، النوم الكافي وتنظيم ساعات النوم في الليل، متابعة الأمراض - إن وُجدت -...

٣- جانب شخصي: وفيه يضع المرء طموحه، ويُصنف نقاط ضعفه وكيف يعالجها، ونقاط قوته وكيف يطورها ويعززها، وكيف ينسجم مع ذاته....

٤- جانب أسري: مثل أن يهتم المتزوج ببيته، ولا بد أن يراعي اشتقاق أهداف تشمل الزوجة وعلاقته بها وواجباته نحوها، ونحو الأطفال كذلك، نحو المنزل.... أما العازب فيهتم بكيفية التعامل مع والديه، ومع إخوته، وكيف يطور علاقته معهم جميعاً.. وهكذا.

٥- جانب اجتماعي: ويتضمن واجبات الفرد نحو محيطه الاجتماعي، كصلة

الرحم، وعبادة المرضى، وكذلك زيارة الجيران والمعارف إن أمكن، والمساهمة في حل مشكلاتهم، وحضور مناسباتهم ونحوها....

٦- جانب مالي: وذلك من خلال معرفة طرق تنمية دخله بشكل فعال وشرعي، وكيف يزيكه ويطهره ويباركه بأداء الزكاة، والصدقة..

٧- جانب ثقافي: ويتمثل في كيفية تطوير حصيلتك المعرفية الجامعية أو غيرها؟ -خصوصاً مع غربلتها من الزيف المُغلف بالعلموية-.

٨- جانب مهني: وفيه كيف تطور من نفسك في عملك..

٩- جانب ترفيهي: وهو جانب واسع ومفتوح، مع ضرورة مراعاة أن يكون ضمن حدود المباح في الشرع.

لكن... ماذا يحدث لو اعترض سير نجاحنا بعض العوارض؟

الإجابة: يلجأ معظم الأفراد في حالات القلق والتوتر والخوف من الفشل إلى الحيل الدفاعية النفسية defense-mechanisms.. وذلك مثل:

١- الإنكار Denial

الإنكار هو آلية دفاع تتضمن رفض قبول الواقع، وبالتالي منع العقل من التفكير وتحليل الأحداث الخارجية، فإذا كان الشخص يرى الموقف أكبر من أن يتعامل معه، فقد يستجيب إلى رفض إدراكه داخلياً، أو إنكاره لوجوده.

مثال على الإنكار:

يستخدم الكثير من الناس الإنكار في حياتهم اليومية لتجنب التعامل مع المشاعر

المؤلمة، أو مجالات حياتهم التي لا يرغبون في الاعتراف بها، على سبيل المثال: قد يرفض الطالب الاعتراف بنقص استعداده الواضح للامتحان!

وقد يرفض البعض الاعتراف بالمؤامرات التي تحاك ضد الإسلام والمسلمين، ورفض فكرة وجود المخططات لاستعمارهم بقوى ناعمة: تنهبهم وتهدم ثوابتهم الأخلاقية والدينية والثقافية.

ومن المعلوم أن نتائج الإنكار وخيمة على الصحة النفسية، وهي مُسبب أساسي للاضطرابات والصراعات النفسية بأنواعها، وكثرة اللجوء إليها يجعل من الفرد دائم القلق والتوتر والتناقض.

٢- القمع Repression

القمع هو آلية دفاع يستخدمها الفرد لمنع الأفكار المزعجة أو المُهددة من أن تقع ضمن الفحص والتأمل والإدراك، أو عدم القدرة على تذكر موقف أو شخص أو حدث يمثل إزعاجاً له، وهذه الأفكار التي يتم قمعها غالباً هي تلك التي من شأنها أن تؤدي إلى الشعور بالذنب، وغالباً ما تخرج عبر الغضب والقلق أو زلات اللسان.

مثال على القمع:

أقرب مثال على ذلك شباب اعتاد تمضية وقته في دور السينما ومتابعة الأمور المُحرمة، نجده يقمع كل فكرة وكل خاطرة -بل وأي نصيحة- من شأنها بيان حُرمة أفعاله دينياً، وأثارها السلبية على جوانب حياته المتعددة..

ومثله فتاة متبرجة.. نجدها في لحظات استعدادها للخروج تحاول قمع كل فكرة تُذكرها بسوء فعلها وحُكمه دينياً وعواقبه..

٣- الإسقاط Projection

الإسقاط هو آلية دفاع نفسي ينسب الفرد من خلالها الأفكار والمشاعر والدوافع غير المرغوب فيها إلى شخص آخر، ويمثل الإزاحة إلى الخارج، ويكاد يكون ذلك هو العكس تماماً لعملية مواجهة النفس وتحمل مسؤولية أفعالها، حيث أنه ينطوي على الميل إلى رؤية رغباتك غير المقبولة لكن عند الآخرين، أو بعبارة أخرى: لا تزال الرغبات موجودة، لكنها لم تعد رغباتك بعد الآن.

مثال على الإسقاط:

الأفكار الأكثر شيوعاً التي يتم إسقاطها على الآخرين، هي تلك التي من شأنها أن تسبب الشعور بالذنب، مثل التخيلات أو الأفكار العدوانية والجنسية.

على سبيل المثال، شاب دخل في علاقة مُحرمَة مع فتاة، وعند طلب الفتاة منه الزواج، يتهرب ويتذرع بالمرض أو السحر. أو برفض الأهل للموضوع، أو بصعوبة تكاليف الزواج... وهكذا.

٤- الإزاحة Displacement

الإزاحة هي إعادة توجيه الفكرة (غالباً عدوانية) نحو هدف بديل لا حول له ولا قوة.. يمكن أن يكون الهدف شخصاً أو كائناً يمكن أن يكون بمثابة بديل رمزي.

وتحدث الإزاحة عندما يريد الشخص القيام بشيء لا تسمح به مبادئه وقيمه، أو لا يقدر على فعله لعجزه وقلة حيلته..

مثال على الإزاحة:

قد يعود الشخص الذي يشعر بالإحباط من جهة رئيسه في العمل إلى المنزل،

فينهر زوجته، أو يضرب أطفاله، أو يكسر بعض أغراض المنزل.. فيزيح بذلك غضبه من المدير غير القادر على مواجهته: إلى أشخاص آخرين أو أشياء أخرى يقوى عليهم - لا ذنب لهم - ..

٥ - النكوص Regression

هو آلية دفاع يعود الفرد من خلالها إلى مرحلة مبكرة من نموه: عادةً استجابةً للمواقف العصبية، ويعد ذلك شكلاً من أشكال التراجع، مما يُمكن الشخص من العودة نفسيًا في الوقت المناسب إلى فترة حياتية كان يشعر فيها بالأمان.

مثال على النكوص:

عندما نكون مضطربين أو خائفين، غالبًا ما تصبح سلوكياتنا طفولية أو بدائية. فقد يضحك الشخص في عزاء شخص مقرب، أو يطلق الشخص نكات ودعابات غريبة في اجتماع عمل مهم، أو يعتمد الرجل الراشد على والدته في حياته خوفًا من تحمل مسؤوليات الزواج وتبعاته.

٦ - التسامي Sublimation

التسامي مشابه للإزاحة، لكنه يحدث عندما ننجح في إزاحة مشاعرنا غير المقبولة إلى سلوكيات بناءة ومقبولة اجتماعيًا، بدلاً من أنشطة مُدمرة.

مثال على التسامي:

شخص تعرض للإساءة من جهة أهله أو زملائه في العمل، فأصر على تحقيق

النجاح في العمل أو الدراسة أو الدعوة، ووجه طاقة غضبه نحو أمور نافعه وبنّاءة..

٧- التبرير Rationalization

التبرير هو آلية دفاع تتضمن تشويهًا معرفيًا لـ "الحقائق" لجعل الحدث أو الدافع أقل تهديدًا لنا. نحن نفعل ذلك في كثير من الأحيان بما يكفي على مستوى واعى إلى حد ما: عندما نقدم لأنفسنا الأعذار.

لكن بالنسبة إلى العديد من الأشخاص: فإن اختلاق الأعذار أمر سهل للغاية بحيث لا يدركون ذلك حقًا. بعبارة أخرى، كثير منا مستعد تمامًا لتصديق أكاذيبه.

مثال على التبرير:

عندما يجد الشخص صعوبة في قبول موقف ما سلبي كان سببًا في حدوثه، فيحاول إيجاد سبب ما آخر لحدوثه، على سبيل المثال: فتاة جريئة في التعامل مع الرجال ومتساهلة في الاختلاط، تجدها تبرر سلوكها بتقصير أبيها في إحضار كماليات المنزل..!

٨- تشكيل رد الفعل Reaction Formation

تشكيل رد الفعل يعتبر "الاعتقاد في العكس"، وهو آلية دفاع نفسي يتجاوز فيها الشخص الإنكار، ويتصرف بطريقة معاكسة لما يفكر فيه أو يشعر به.

يتم تبني السلوكيات الواعية للتعويض المفرط عن القلق الذي يشعر به الشخص فيما يتعلق بأفكاره أو عواطفه غير المقبولة دينيًا أو اجتماعيًا. عادة، يتسم تكوين التفاعل بسلوك مبالغ فيه - مثل العيش في دور الضحية - ويكون الفرد راضيًا في إبقاء

نفسه غارقاً في جهله بالدوافع الحقيقية.

وغالباً ما يلاحظ المعالجون تكوين رد الفعل لدى المرضى الذين يدعون أنهم يؤمنون بشدة بشيء ما، ويغضبون من كل من يختلف معه.

مثال على تشكيل رد الفعل:

فتاة تعرضت في حياتها لظلم من شاب وقعت معه في علاقة مُحرمَة، ثم تجدها تصف كل الرجال بأوصاف قبيحة، وتحملهم ذنباً أوقعت نفسها فيه..

٩ - الإدخال Introjection

يتضمن التقديم، وهو إدخال ونقل سمات شخصية من شخص آخر إلى شخصيتك، لأن القيام بذلك يحل بعض الصعوبات العاطفية.

وقد تكون هذه الحيلة مهمة لنمو الشخصية، بينما تكون مضرّة في أحيان أخرى..

مثال على الإدخال:

قد يحاول اليافع الذي تربى في غياب أبيه بشكل حقيقي أو معنوي: الاقتداء والتأسي ببطل رياضي، أو موسيقي، أو نجم، لتكوين هويته.. وهذا أمر خطير، وقد يحصل للكثير من شبابنا للأسف مع انشغال آبائهم عنهم للسعي في تحصيل كماليات المنزل، أو الهرولة في عجلة الحُمى الاستهلاكية..

وقد تعتبر هذه الحيلة حميدة إذا جاهد اليافع نفسه في سبيل إدخال سمات شخصية حميدة من داعية، أو شيخ، أو عالم خلوق (وما أكثرهم)، على عكس ما يحاول بعض الحاقدين أو الجهلة تصوير الواقع، أو تزييفه..

١٠ - التماثل مع المعتدي Identification with the Aggressor

ينطوي على تبني الضحية لسلوك شخص أكثر قوة وعدائية، من خلال استيعاب "الضحية" لسلوك "المعتدي" والبدء في محاولة التبرير له! مما يؤدي في النهاية إلى مشاعر التعاطف.

مثال التماثل مع المعتدي:

شخص تعرضت بلده إلى حرب من دولة معتدية، ثم اضطرت الظروف وسوء الأوضاع بلده للهجرة إلى البلد التي اعتدت عليه، وبعد فترة تجده يبرر لنفسه وللناس جهود ودوافع الدولة المعتدية التي دمرت بلده بشكل مباشر أو غير مباشر!..

الحيل والمُخادعات النفسية السابقة كلها من شأنها حرف الفرد في رحلته للنجاح، فيتحول الفرد من شخص يسعى لطرق أبواب السعادة والفلاح جميعها لإرضاء خالقه، والفوز في الدارين، إلى شخص يعيش التناقضات والصراعات التي تنتهي باضطرابات نفسية: تظهر على شكل مخاوف وقلق وتوتر لا ينتهي..

وليست كل الحيل السابقة تؤدي للاضطراب، فالتسامي وإدخال (الاقتداء) بالصالحين: تعد حياً نفسية تساعد الفرد على الارتقاء في الدنيا والآخرة..

* * *

الذكاء بين الثقافة الشعبية والميادين العلمية

في عام ١٩٨٣ ظهرت للأوساط العلمية نظرية الذكاءات المتعددة Multiple Intelligence لعالم النفس "هاورد جاردنر" Howard Gardner الذي يشغل منصب أستاذ علم نفس النمو في كلية التربية بجامعة هارفرد، والذي اقترح بهذه النظرية التركيز على أهمية التفريق بين أنواع الذكاء للفرد، وانتقد فكرة وجود ذكاء بشري واحد باعتباره قدرة عامة يتم الحكم على الفرد من خلالها كالذكاء الرياضي واللغوي والذي يعرف اليوم بالذكاء التحصيلي (أي محصلة الفرد في الاختبارات الأكاديمية والعلمية)، فالفرد - في وجهة نظره - لديه ذكاءات متعددة منها :

١ - الذكاء المنطقي - الرياضي Logical-Mathematical Intelligence والذي يُقاس بناءً على قدراته المنطقية والجدلية، ومهاراته الاستقرائية والاستنتاجية، وحس النقد لدى الفرد، بالإضافة لمهاراته في حلّ المسائل الرياضية والمشكلات المجردة.

٢ - الذكاء اللغوي Linguistic Intelligence ويتم تحديد هذا الذكاء من خلال قياس قدرة الفرد على استخدام الألفاظ بطريقة معبرة وواضحة، كما يظهر إتقانه لمهارات الإلقاء والإرسال والخطابة.

٣ - الذكاء البصري - المكاني Visual-Spatial Intelligence وهي قدرة الفرد على تحديد أبعاد المكان من خلال التخيل والتأمل، والوصول إلى المواقع المناسبة للأماكن، وتحديد أشكال وتصاميم مميزة من وحي الخيال لمباني وجسور وهايكل عمرانية ونحوها، وهي خاصية يتمتع بها الطيارون والملاحون والمهندسون بشكل مميز.

٤- الذكاء الطبيعي Naturalist Intelligence ويعتبر القدرة على الانسجام مع الكائنات الحيّة أحد أنواع الذكاء، فالمزارعون وعلماء الطبيعة لديهم دوافع قوية ومهارات عالية للتعامل مع النباتات والحيوانات لا تتواجد عند عامة الناس.

٥- الذكاء الوجودي Existential Intelligence وهو ما نعتبره كمسلمين من الفطرة، فالتساؤل عن غايتنا من الوجود، ومعنى الحياة، وحاجتنا لعبادة ذات عُليا كاملة كمال مطلق، يعتبره علماء النفس من الذكاء الوجودي..

٦- الذكاء الجسدي- الحركي Bodily-Kinesthetic Intelligence ويعتبر بشكل رئيسي عن المهارات الجسدية، والقدرة على استخدام القوة الجسمية للتعامل مع الأشياء بدقة عالية، بحيث تحدّد كلّ حركة يقومون بها مهما كانت بسيطة، كما تفعل الخياطة مع الأقمشة والخياط، وكما يفعل الطيب في غرفة العمليات.

٧- الذكاء العاطفي emotional intelligence ويمثل القدرة على إدراك، واستخدام، وفهم، وإدارة، والتعامل مع العواطف، حيث يمكن للأشخاص ذوي الذكاء العاطفي العالي التعرف على مشاعرهم ومشاعر الآخرين، واستخدام المعلومات العاطفية لتوجيه التفكير والسلوك لأنفسهم أو لغيرهم بطرق مباشرة وغير مباشرة، والتمييز بين المشاعر المختلفة وتوصيفها بشكل مناسب.

وغيرها العديد من الأنواع كالذكاء الشخصي، والذاتي، والصناعي، وهذه الذكاءات المتنوعة يُرجّح أنها موجودة بنسب متفاوتة عند كل إنسان، وبأن كل نوع من الذكاء قابل للنمو والتطوير...

بالطبع لم تسلم نظرية من انتقادات عديدة أبرزها ضعف الأدلة التجريبية لهذه النظرية..

لكن في واقع الحال النظرية تحوي معلومات هامة ولافتة للنظر كانت أساساً في

كثير من التطبيقات التربوية المستخدمة اليوم - وحتى في القياس النفسي - والتي غيرت مفاهيمًا تقليدية تحكم على الفرد وقدراته من منظور ومدخل ضيق، فالمفاهيم الشعبية المتأثرة بالمداخل القديمة ما زالت تُسيّر الوعي الجمعي للناس، فثقافة الغالب والاتباع غير مقبولة ولا تبرر أفعال البشر دومًا.

والإنسان في الحياة مُيسر لما خلق له، هذا المفهوم أصيل في الإسلام وعزّزه الوحي، ومعيار التفاضل بين الناس هو التقوى، ولا يمكن أن نحكم على إنسان متأخر في تحصيله الأكاديمي بالفشل، أو ننظر إليه نظرةً دون غيره، بل لعله أكفأ وأجدر من غيره في معركة الحياة، فنجده يُبدع ويفجر طاقاته بعيداً عن أروقة المدارس والجامعات، فنجده منه تاجر ناجح وأمين، أو مزارع مجتهد ودؤوب، هذا بالنسبة للرجل، أما المرأة، فيكفيها شرفاً ونجاحاً وذكاءً قرارها في المنزل إذا ناسبها ذلك واختارته، وإدارته بعفة وأمانة وحرص، ولا يمنع عنها السعي بما أباحه الله لها بالمعروف، لكن يحزنني انبهار بعض سيدات البيوت بالعديد من النساء العاملات اللاتي يُعانين من احتراق مهنيّ بسبب ضغط العمل ومسؤولياته، بالإضافة إلى مسؤوليات أخرى لا يُصّرّحن بها، بل ويقمن بتسخيف العديد من سيدات البيوت رغم مهاراتهم في الطبخ، وإبداعهن في ترتيب المنزل، وروعتهن في تقديم الدعم الوجداني للزوج والأبناء والمعارف....

وعليه... لا بد أن نراعي حاجتنا وميولنا وقدراتنا قبل الانقياد وراء ثقافات لم تستند على أية مَحَكَّاتٍ معتبرة، لتضييق الخناق على الفرد وتحصره في قوالب جامدة، وتجعله يسعى خلف طموحاتٍ نمطية "كليات قمة، تجارة رأسمالية همها التكسب دون مراعاة أي ضوابط وحدود، إدمان الإنجاز على حساب نواحي مهمة في الحياة كالدين والأسرة والصحة...."، أو حتى الخوض في منزلقات خطيرة تحت مُسمى الذكاء.. فنجدهم اليوم يصفون بالذكاء شخصاً مُخادعاً لا يعرف معروفًا ولا يُنكر

منكرأ!

بل لابد من أن نبحت عن تفردنا الذي خلقنا الله فيه بإمكانيات كل منا لنطوره بما يتناسب مع جوانب حياتنا المختلفة.

* * *

الفصل الثالث

(حكايات نفسية من واقع الجلسات الإرشادية)

- القلق المُعمم anxiety

والتفكير الزائد overthinking.

- اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).

- الاكتئاب الظرفي

واضطراب التأقلم adjustment disorder.

- الوهم بالمرض delusion of illness.

- اضطراب الأنية

.Depersonalization-derealization disorder

- الوسواس القهري (OCD).

- اضطراب الهوية identity disorder (للإناث).

- اضطراب الميول (للذكور).

تمهيد

في هذا الفصل سيتم سرد قصص عن التعافي والنمو الروحي الناجم عن الصدمات والآلام والأحزان، والتي قد يعاني منها كل إنسان فينا - بغض النظر عن المُسبب لها - وهي منقولة من واقع جلسات إرشادية حقيقية، اخترتها من خبرات بعض المختصين تارة، وبعض المصلحين من الدعاة والمعلمين تارة أخرى، وقد قمت بتغيير الأسماء للحفاظ على خصوصية كل حالة، وبما يضمن معايير سرية وخصوصية المسترشد..

ومن مميزات تلك القصص أنها لم تذكر ولم تقم بالتركيز على الألم لذاته كما يفعل بعض المؤلفين من لصوص الصحة النفسية اليوم، والطامحين إلى تعتيق مشاعر الألم والحزن والانكسار عوضاً عن تحريرها والاستفادة منها..

وإنما تم ذكر الألم مقترناً بلطائف تبين عمق التجربة الروحية التي قد يعيشها الإنسان في انكساراته، فقد رأى بعض المتعافين الأزمات التي مرّوا بها أنها كانت بمثابة فتحة النور التي أنارت ظلمة القلب، وأشعلت جذوة الإيمان واليقين فيه..

كما اعتبر البعض تلك الخبرات الضاغطة في حياتهم stress of life رباحاً بددت الغيوم والسحاب عن شمس بصيرتهم، فتبحروا في معنى الحياة والغاية منها وحقيقتها بشكل واضح وجلي، وبذلك حُق لبعضهم أن يُطلق على المحن: (خير مُعلّم للنفس المؤمنة)، لما يترك فيها من آثار إيمانية ونفسية ومهارات حياتية أصيلة.

ولم لا؟ إذا كان الاضطراب الذي قد ينتج عن بعض الأزمات فيه حكمة إلهية تتمثل في كونه آلية تدفع الإنسان إلى التعلم ability to learn كي يصل إلى الثبات والتنظيم الذاتي، حيث أن الإنسان خلق بدوافع معينة توجهه إلى تعلّم سلوكيات

تساعده على إزالة التوتر والاضطراب - وهو الذي يختار نوعية تلك السلوكيات-.

كما تضمنت هذه الحكايات إرشادات شملت أبعاداً تتناسب مع خليفة الله في الأرض (الأبعاد الجسدية والوجدانية والسلوكية والروحية)، وسعت تلك الإرشادات لإعادة صلته بالوحي، بخلاف ما يتناوله (لصوص الصحة النفسية) من أبعاد بهيمية تسعى لإسكات الأعراض الناتجة عن آلام قهرية، وتشتيت الإنسان بسلوكيات لا تسمن ولا تغني من جوع، فضلاً عن كونها في بعض الأحيان قد تهلكه..

* * *

القلق المُعمَّم والتفكير الزائد

عدّلت من جلستها وعينها الواسعتين تراقب عقارب الساعة التي تسير سيراً بطيئاً لم تعدته في حياتها التي تجري في سرعة كبيرة، ثم تنظر إلى النساء اللاتي يجلسن بقربها، امرأة تحايل طفلها للجلوس بجانبها بقلب مُحب، سيدة كبيرة أظهرت تجاعيد وجهها نضالها في الحياة، ترفع وجهها كل عدة دقائق إلى السماء وتغمض عينها في رجاء، ثم يقطع ذلك التأمل صوت الهاتف الذي يرن على فترات متقاربة وترد عليه السكرتيرة بكل صبر، مع ظهور علامات التعب والإرهاق على وجهها..

ثم تشعر "بيلسان" بالملل فتفتح هاتفها المحمول لتشاهد باقة من المنشورات والصور والفيديوهات، والتي تحمل شحنة عالية من المشاعر المختلطة المُبالغ فيها.. من الحب تارة، والأسى تارة أخرى، والاكتواء من عذاب الفراق تارة ثالثة، وفي ظل تلك التقلبات بين مقاطع الفيديو كانت تقلب بين أفكارها التي لا تهدأ، بين حسرة وألم على الماضي، وخوف وقلق من المستقبل، تُصيِّع بكل ذلك بهجة حاضرها وسكينته..

ففي تلك العيادة التي تمتلئ بالمريضات اللاتي ينتظرن أدوراهن للدخول إلى الطيبة النسائية، عاد ذهنها إلى جلسة نسائية دعته إليها جارتها كما تفعل كل شهر، وتذكرت كيف تقع في نفس الأخطاء، وتزلق في نفس المنزلقات مع بعض النسوة دون قدرتها على ضبط ذلك..

هذا ما لم تعرفه سيدة تجلس بجوارها وتستمد من هدوء "بيلسان" الخارجي السكينة، والتي شرعت بالسلام إليها مبتسمة..

ترد "بيلسان" السلام في برودوهي متوجسة^(١) من تلك السيدة الغريبة، وفي ذهنها تعج التساؤلات من منطلق -مَن لا يخاف لا يسلم- (مَن هذه؟ وماذا تريد مني؟ لاحظت أنها تنظر إليّ باستمرار، ماذا لو كانت تترصد لي؟ ماذا إذا كانت أعجبها خاتمي الجديد وتريد مباحثتي لأخذه؟...)^(٢).

يقاطع ذلك السلام المُريب صوت رنين محمول "بيلسان"، اعتذرت إلى السيدة ثم نظرت إلى الهاتف لترى اسم صديقتها "نادين"، نظرت بامتعاض إلى شاشة المحمول، ثم أثرت تجاهل تلك المكالمة، فهي لا تقوى على الكلام مع "نادين" التي قد تستفزها ببعض أسئلتها العفوية أو تعليقاتها المازحة، كذلك تخشى أن تسألها عن حالها مع زوجها الذي تشاجرت معه في الصباح (إثر شكّها الدائم فيه، وجلده بأخطائه التي خانته التعبير فيها، أو أوقعه الشيطان في عثرات قد تعتري أي شخص).. تكثفت تلك الأفكار حتى شعرت بأعراض تشبه الذبحة الصدرية (نوبة هلع)، هرعت إليها السكرتيرة ثم استأذنت الطبيبة لإدخالها قبل باقي المرضى كونها حالة طارئة..

استلقت "بيلسان" بخوف على السرير وهي تلفظ الشهادتين وتحاول أخذ النفس بصعوبة، كانت الطبيبة تفحصها بلطف وتطلب منها الهدوء والتنفس، وأخذت من يد "بيلسان" نتائج الفحوصات والأشعة التي طلبتها منها في الجلسة السابقة..

(١) للاستزادة حول أعراض القلق المُعمم: Social Anxiety Disorder :

<https://www.anxietycanada.com/disorders/social-anxiety-disorder>

(2) 10 Signs You're an Overthinker:

<https://www.inc.com/amy-morin/10-signs-you-think-too-much-and-what-you-can-do-about-it.html>

قرأتها في تمنن ثم تبسّمت وقالت لها: حزينه لأنني لن أعود إلى رؤيتك مجدداً
يا "بيلسان"، فالنوبات التي تأتيك سببها نفسي، وليس عضوي يا عزيزتي..
أنصحك بالذهاب إلى أخصائية نفسية تساعدك، وسأرشح لك واحدة قريبة من
عيادتي..

وافقت "بيلسان" على عرض الطيبة، ولم تكن تعلم أن تلك الموافقة ستكون
سبباً ليتغير واقعها نحو الأفضل..
فبعد عدة جلسات لاحظت فيها صديقتها "نادين" تغيراً واضحاً أثار فضولها،
فشرعت تسألها بوجه يملؤه الفضول عن: سبب التغير الملحوظ في نفسها وإشراقه
وجهاها؟ فأجابت "بيلسان" مبتسمة:

زرت أخصائية نفسية بعد أن تعبت من استنفاد طاقتي من التفكير في أمور توقعني
باضطراب في كل علاقتي، وتعبت من نوبات ضيق التنفس التي كانت تأتيني فتؤلم
قلبي، وشعرت أنني بحاجة إلى أن أبوح لأحد ويفهمني دون الحكم عليّ، وهذا ما
وجدته عند المُختصة وساعدني على البوح، فشرحت لها كل مشاكلني تباعاً، وكانت
في كل جلسة تعطيني حلولاً عملية جديدة، وتساعدني في التغلب على الأفكار التي
تزعجني، بعدما طلبت مني تسجيلها على ورقة..

فقد طلبت مني رصد كل فكرة سلبية تعتريني في اليوم والليلة وتسجيلها على
ورقة لتحديد وتحجيم مشاعر القلق، ثم قالت لي: يا "بيلسان" كل فكرة ضعيفا في
ميزان الأدلة..

قالت "نادين": ما معنى ميزان الأدلة؟

أخبرتها "بيلسان" ضاحكة: أي التحقق من صحة كل فكرة بمجابهتها بالأفكار

حين يخرج زوجي من المنزل بأناقته المعتادة، وتبدأ مشاعر الشك تلتهمني..
أذهب راکضة نحو ملجئي الجديد: "دفتر الملاحظات لميزان الأفكار السلبية".
حيث أضع فکرتي ومشاعري، ثم أمارس تمارين التنفس..
"نادين" مقاطعة: ما هي تمارين التنفس؟

"بيلسان": تمارين التنفس هي تقنية بسيطة من الممكن أن تساعد على
الاسترخاء والتخلص من التوتر، أخبرتني المُختصة بفعاليتها العلمية، ولم أصدق
فعاليتها حتى اعتدت على ممارستها يومياً على فترات مختلفة نهاراً ومساءً، فكلما
شعرت بضيق وتوتر: جلست مستلقية على السرير.. وملأت صدري بالهواء من
خلال أخذ شهيق من أنفي، ثم أزر ذلك الهواء ببطء عبر أنفي أيضاً، وأتذكر عظمة
الله ورحمته في خلق أعضاء جسدي، بل واختلاف أحاسيسي..

"نادين" تتساءل بفضول: وماذا لو كنت خارج المنزل؟

ردت "بيلسان": بسيطة، أجلس على الكرسي.. وظهري وكتفي مشدودين إلى
الخلف..

"نادين": ما شاء الله، يبدو هذا التمرين ممتعاً حقاً.. أكمل لي حوارك مع
ملجأك الجديد (وهي تبتسم).

"بيلسان": أه.. نعم، أكتب الفكرة التي تزعجني، زوجي سيخونني، سينظر له
الإناث بإعجاب، سيلتفت إليهن بنفس المشاعر... إلخ
وبعد ممارسة تمارين التنفس.. أعود وأغربل الفكرة..

هل وجدتي أي شيء مشبوهاً تجاه زوجك كي تشكّي فيه؟

إن أكثر ما أعجبني في "جابر" واختياره زوجاً كانت أخلاقه وعفته..!

ثم، هل أقبل أن يشك فيّ لمجرد تصورات يخلقها عقله أو سمع عنها من الصحف والمسلسلات؟

وهكذا حتى أشعر أنني نفيت تلك الفكرة السلبية خارج حدود تفكيري، لأعيش الحاضر بنعمه الكثيرة...

ولا أخفيك أنني أدعم تلك الأفكار بالعودة أيضاً إلى الكتب التي كانت تحيلني إليها المختصة (الداء والدواء لابن القيم، الزهد لأحمد بن حنبل، ندى تشكّي للدكتور إياد قنيبي، الهشاشة النفسية للدكتور إسماعيل عرفة^(١) وغيرها الكثير) تلك الكتب -صدقيني يا "نادين" - شدتني وجعلتني أحلق عالياً بفكري، وألهمتني الكثير من الحلول لمشاكل وجدانية كنت أعاني منها، وحزينة أنني كنت أبحث في غفلة بين الأفلام والمسلسلات عن حلول أو مهرب من واقعي، ويا حسرة كنت ألج إلى بوابة من الجحيم..

"نادين": شوقتي للقراءة بتعبيراتك هذه، وزرعتي في قلبي الريبة من المسلسلات يا "بيلسان"، لكن لحظة، هل هكذا تتعاملين مع كل الأفكار السلبية؟
قالت "بيلسان": عندما تقرئين وتطلقين العنان لفطرتك، ستقاطعين تلك المهلكات مثلي، أنا واثقة..

أما عن سؤالك، فالجواب، لا، لا بد من شغل وقتي بأمر مختلف أيضاً، فعمل

(١) الهشاشة النفسية: لماذا أصبحنا أضعف وأكثر عرضة للكسر، د. إسماعيل عرفة، من إصدارات مركز دلائل ٢٠٢٠.

مُجهد خير من فراغ يُفْسِد.

أصبحت أواجه التفكير السلبي أيضاً بالعمل النافع، وباستحضار النية الصالحة، فزادني من الله قرباً، بل وحتى جعلتني أتواصل مع معارفي بشكل فعال وإيجابي أكثر مما كنت أطمح إليه، فعندما أجد جاري متوعكة أطمئن عليها بشكل يومي، وأحضر حاجاتها، وأحضر لها حساء ساخناً..

وأصبحت أزور خالتي الوحيدة بشكل متكرر، وأدعوها إلى منزلي مشعرةً إياها بأنني ابنتها، وفي داخلي مشاعر بالسعادة والطمأنينة لا توصف..

وسبحان الله.. أخبرتني المُختصة عن دراسات عديدة بالفيسيولوجي، وجد الباحثون من خلالها أن العطاء بلا مقابل مادي: يُحفز هرمونات تغلب على التوتر والقلق، وتحفز الشعور بالسعادة.

قالت "نادين" وهي تغمرها مشاعر الامتنان: سبحان الله، إن الله الكريم خلقنا نحب الطاعات ونكافأ عليها حتى بالمشاعر..

وقد ذكرتني بما سمعته مرةً من أنك: عندما تدركين أن لديك القدرة على جعل يوم شخص ما أفضل.. يمنحك ذلك شيئاً مثمراً للتركيز عليه بدلاً من تدفق أفكارك الذي لا ينتهي.^(١)

لكن ماذا عن الجلسات النسائية التي تكرهين التواجد فيها؟

قالت "بيلسان": أصبحت أفكر في الهدف منها قبل الذهاب، وإن كانت واجبة

(١) للاستزادة حول علاج التفكير المفرط:

Keep It Simple: 14 Ways to Stop Overthinking:

<https://www.healthline.com/health/how-to-stop-overthinking#be-kind>

ولا بد منها، فالحل هو التخطيط لها، فبدلاً من انتقاد أخطائي وجلد ذاتي، لا بد من وضع طرق أتبعها للتعامل حتى مع النساء اللاتي يرغبن في استفزازي، وساعدني مقطع للدكتورة "هالة سمير" على يوتيوب بذلك، عنوانه (كيف أرد على الإساءة باتزان نفسي) أعانني بفضل الله على توجيه طاقتي إلى خطوات قابلة للتنفيذ.

بالإضافة إلى أنني عملت بنصيحة المختصة، وأصبحت أحتضن مخاوفي وأتقبلها، مع أنني وجدت ذلك كلاماً مثالياً جداً في البداية حين أخبرتني به، لكن في الحقيقة كانت مُحقة حين قالت لي أنه ستكون بعض الأشياء دائماً خارج سيطرتي، وأن عليّ الإيمان بأن مشاعر الخوف والقلق والحزن جزء من الحياة، وبأن كل شعور من مشاعر الإنسان هو حالة متغيرة فكما قال الشافعي رحمه الله: "لا فرح يدوم ولا شقاء"، وكلنا كبشر نمر بلحظات السعادة وفيها الحزن وفيها الاندهاش وفيها الخوف...و..و.

فعندما أصبحت على يقين بأن تعليق تلك المشاعر بخالقي واحتسابها عنده فيها الأجر والخير: أصبحت أشعر أنها نبيلة ومتسامية، وتصالحت معها جميعاً، وأصبحت أسعى في حياتي مطمئنة لنيل كل خير - فأمر المؤمن كله خير -^(١).

قالت "نادين" لكن ماذا نفعل عندما نقلق من خوض تجربة جديدة، أو عندما نتعرض لحدث جديد مفاجئ؟

ردت "بيلسان": بالفعل سألت المختصة هذا السؤال، وأخبرتني أنه يوجد فرق بين القلق الطبيعي والقلق غير الطبيعي، فكثيراً ما يكون القلق شعور طبيعي في بعض

(١) مأخوذة من حديث النبي ﷺ: "عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر، فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء، صبر فكان خيراً له" رواه الإمام مسلم في صحيحه، حديث رقم (٢٩٩٩).

المواقف الحياتية، كالقلق عند الدخول للاختبار، أو القلق عند اقتراب موعد ولادتك، أو عندما تظهر عليك أعراض مرض ما، كل هذه المخاوف تكون طارئة وعابرة، وقد أودعها الله فينا للاستجابة لها وفق أفعال صحيحة (الذهاب إلى العلاج، اختيار مستشفى مناسبة، اختيار طبيبة كفؤ، وبناءً على حقائق ملموسة) أعراض مرضية، حمل يستدعي ولادة، امتحان يتطلب تركيزاً وتيقظاً)..

ويستدعي أفكاراً وحلولاً إبداعية تحسّن حياتك، وتقيك الوقوع في الأخطاء، وهو جزء من التجربة الإنسانية، قد خلقه الله فينا لغاية، واتفق مع دكتور عبدالله الشهري حين قال متحدثاً عن القلق النافع: "إذا رأيت الشاب النابه أمضى سنوات من شبابه وهو يعيش القلق ويسري في روحه، يلزمه في مدارج تعلمه، ويُسايِرُه في مسيره إلى تحقيق غاياته.. فاعلم حينها أنك على وشك حصد ثمرة علمية باهرة، رعاها العلم، ودفعها القلق" (١)

ثم تستطرد "بيلسان" القول:

أتعلمين يا "نادين" ... تجربة القلق هذه جعلتني أفكر ملياً في رحلتي في الحياة، رحلتي التي معي فيها الله، أنا خجلت من نسياني لهذه الحقيقة الجوهرية.. فعندما قرأت الآيات: ﴿الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ * وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ * وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ * وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ﴾ الشعراء ٧٨-٨١.

فكيف أفلت والله معي؟ وتكفل برعايتي وحمائتي وهدايتي وإطعامي وسقائتي

(١) للاستزادة حول تأثير الاكتئاب على السلوك:

Dad's Depression Affects Toddler's Behavior, Too:

<https://www.mentalhelp.net/news/dad-s-depression-affects-toddler-s-behavior-too-171433/>

حين أتوكل عليه وأخلص له...

لقد تعلمت درسي.. وكما قال المهندس أيمن عبد الرحيم: "كثرة التفكير هي عكس التوكل على الله"..

"نادين": توكلنا على الله ربنا.. هو نعم المولى ونعم الوكيل، سعيدة بتطورك الرائع يا "بيلسان"، ثبتك الله وزادك من فضله.

* * *

اضطراب ما بعد الصدمة

في يوم مُثلج وعاصف قرر دكتور "زكريا" إغلاق مركزه النفسي المتواضع في وقت مبكر للعودة إلى منزله، كي يستمتع بدفئه بصحبة زوجته وابنته الحبيبتين، توقف عند الباب ليتأكد من إحكام إغلاقه، في أثناء ذلك رأى سيدة مُسنة تنزل من سيارة فارهة بصحبة ابنها الشاب، تعجّب من قدومها في هذا اليوم شديد البرودة، وجاءه الجواب مُختزلاً في كلمات قليلة: صديقتي كانت تتردد على عيادتك مع ابنها لتعالجه من اضطرابات النوم، وقد شكرت في أخلاقك ومهنتك ومخافتك من الله، وحين شكوت لها حالة ابني، لم تتردد في توجيهي إليك..

وأنا والله جئتك أتوسم الخير فيك، بعدما مللت من الطواف على عيادات أطباء نفسيين كباراً، زادوا حالة ابني تدهوراً بأفكارهم وأدويتهم المقيمة...

نظر الدكتور إلى الشاب وسلّم عليه مبتسماً، ثم فتح باب العيادة وأدخلهما وهو يرجو الله التوفيق والسداد ليكون سبباً يعين ذاك الشاب للنجاة من محنته أياً كانت..
وبعدما طلب من "أحمد" الدخول إلى الغرفة الخاصة بالعلاج، شرحت والدة "أحمد" معاناته على عجلة وفي صوت منخفض، كي لا يسمع "أحمد":

"يا أخي.. ابني في حالة نفسية يرثى لها منذ وفاة والده قبل ستة أشهر في ظروف مفاجئة، كان والد "أحمد" -رحمه الله - مُتعباً، وأراد من "أحمد" إيصاله في ذاك اليوم للعمل، وفي وجهتهم إلى طريق العمل فقد "أحمد" سيطرته على المقود بعدما خرجت قطة على نحو مفاجئ أمامه، مما أدّى إلى حصول حادث سير مؤسف أودى بحياة والده، ظل "أحمد" من يومها عالقاً في عقدة الذنب، تظهر في شكل كوابيس، وفي شكل انحسار عن ممارسة أنشطته المعتادة، فهو منقطع عن الدراسة منذ أشهر

بسبب قلة تركيزه، وبسبب توتره الذي يرافقه، والضيق والرعب كلما تذكر تلك الحادثة، وهو ما يرمي به في مهاوي الاكتئاب أكثر فأكثر..

وصف له الأطباء بعض الأدوية المهدئة والمضادة للاكتئاب، لكنه لم يتحسن عليها، وهذا يعصر قلبي من الألم..

استمع دكتور "زكريا" إلى الحادث المأساوي باهتمام، ثم دخل إلى "أحمد" الذي كان يجلس في حالة من قلة الاكتراث وانعدام الأمل..

لقد أسعف دكتور "زكريا" حدسه ومعرفته السابقة بمثل حالة "أحمد" هذه، فهو مهتم بملف الصدمات منذ أن كان طالباً، فبدأ يياشر مع "أحمد" بضع أسئلة ليعيد إليه معايشة تفاصيل الواقعة الصادمة بهدوء ورفق.. وليحللاً معاً تلك الأحداث ويعينه على تنظيم ذاكرته، وهضم المأساة التي عاشها مع الإيمان بالقضاء والقدر..

كان "أحمد" يقابل أسئلته في البداية بنوع من اللامبالاة... لكن كان هناك سؤال أيقظ همّة "أحمد" للإجابة بعناية..

دكتور "زكريا": هل أوصلت والدك في ذلك اليوم لكي تدفعه إلى الموت؟

"أحمد" (ينظر إلى عينيه في ذهول ويجيبه بصوت مرتجف): أبدأ يا دكتور، يعلم الله أنني ما أوصلته إلا استجابةً لأمره، إن أبي من أحب الناس إلى قلبي، وكان والله نِعَم الأب الحاني، أوصلته بقلب مُحب عطوف..

في ذلك اليوم أثناء مرافقتي له كنت أتذكر كيف كان يُوصِّلني بحب وفخر إلى المدرسة، ويودّعني بوجهه السَّميح بالدعاء والرضا...

لا أعرف ما الذي دهاني في تلك اللحظة، بل لا أستطيع تذكر ما حدث بالضبط..

الدكتور: أصدقك يا "أحمد"، لكن هل أنت تصدق نفسك؟

أريدك أن تصدق نفسك...!

فأنت الذي تدين نفسك، وتعرض على قدر الله..

بل إن دماغك من هول الصدمة والحزن مازالت تقيم مأمماً، وينكر تلك اللحظة بطيها في غياهب النسيان..

فئمة أحداث تكون فوق طاقة (الجهاز العصبي) ولا يعالجها بشكل صحيح، كما هو الحال معك عند تعرضك لتلك الحادثة، خبرتكَ الشخصية ونماذجك المعرفية لم تستطع تقبلها، وذلك الرفض أدّى إلى تراكم تلك الصور المؤلمة التي نقلت ذلك الحدث عبر حواسك إلى جهازك العصبي، إنها مازالت تنشط فيك بشكلها الخام، وتضغط عليك بشكل مؤلم، ادفعها لعتبة الوعي والقبول، وسلمها إلى خالقها..^(١)

هون عليك يا "أحمد"، هنالك أقدارٌ لا يد لنا فيها..

فأبيك نفسه كان قدراً لك لم تختره..

قاطع "أحمد" الدكتور بصوت منكسر خافت وعيونه تذرفان الدمع: أبي كان حظي الجميل، لقد انطفأت حياتي بفقدانه..

رد الدكتور بابتسامة تملأ وجهه السمع:

وهل يريد لك والدك -رحمه الله- هذه الحياة؟

هل حالك الآن يُرضيه؟

(١) للاستزادة حول آلية تفاعل الدماغ مع الذكريات الصادمة:

رسالة ماجستير (اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالأمن النفسي والتوجه للمستقبل) نور النومان.

هل انسحابك عن دراستك وأنشطة حياتك كان طموحه؟

يجلس "أحمد" في صمت مطبق.. وهو يتأمل أسئلة الدكتور التي كانت تطرق أبواب ذهنه بقوة ثم يتساءل: ماذا عليّ أن أفعل؟

دكتور "زكريا": يا بني عُد لأدراج الجامعة، وأكمل مسيرتك التعليمية باجتهاد، وراجع مسألة الإيمان بالقضاء والقدر، فإننا لله وإنا إليه راجعون، إن أفراحنا لله، وأحزاننا لله، وصحتنا لله، وأحبنا لله، وإن أهم درس قد تتعلمه من هذه المحنة هو الرضا بما قدره الله لك، بل ذلك الدرس مفتاح يدخلك باب السعادة الأبدية..

قلّ أسلمت لرب العالمين، ثم سلّم برضا نفسٍ ما يحدث لك في حياتك من أحداث أليمة أو سعيدة، ولا تنس أن كل ما يحدث في حياتك هنا له نهاية مهما طال، ولك الأجر فيه على الصبر والاحتساب..

كن عوناً لوالدتك المكلومة، ولا تزد جرحها جرحاً، فقلبها يا أخي الغالي يعتصر ألماً علىّ حالك..

قدّم العون إلى المحيطين بك، الذين يعانون من خسارة والدك رحمه الله، فصدقني إذا شعرت بالأذى الذي وقع عليهم جراء التعرض لتلك الصدمة، ستجهز نفسك لمساعدتهم والتخفيف من حدة ما وقع في قلوبهم من أسى، وهم في المقابل سيفرون لك الأجواء الملائمة التي تعيد لك مشاعر الراحة والأمان، لتخطى آثار الصدمة وتتكيف مع الواقع إلى حد مقبول..

"أحمد": وماذا أفعل مع أحزاني التي لا تخبو؟ والذي توفى تحت أنظاري وكنت عاجزاً عن القيام بأي شيء له..

دكتور "زكريا": ادعُ له باستمرار، كُن عمله الصالح الذي لا ينقطع، كُن سبباً

ليدعو الناس له من خلال حُسن تربيته لك وبأخلاقك وأعمالك الحسنة.. ولا تنس يا بني حديث رسول الله ﷺ: "إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ: إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ، أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ".^(١)

يأخذ "أحمد" نفساً طويلاً بهدوء وتفكر مُغمضاً عينيه ثم يجيب: جعلتني أرى زوايا لم تخطر لي في محنتي هذه، أشكرك..

دكتور "زكريا": حياك الله أخي، لنا عودة لاستكمال جلساتنا الحوارية هذه لنرى التقدم في نظرتك للحياة..

"أحمد" -يهز رأسه موافقاً-: إن شاء الله، شكراً لك على وقتك.

الدكتور مبتسماً: حياك الله.

* * *

(١) رواه الإمام مسلم في صحيحه، حديث رقم (١٦٣١).

الاكتئاب الظرفي واضطراب التأقلم

"جودي" فتاة في الرابعة عشر من عمرها، كانت فتاة وحيدة ومُدللة كما يصفها أقاربها وصديقاتها، كانوا يرون أنها شديدة الرفاهية، وأنها لم تعاني في حياتها، لكن "جودي" كان لها وجهة نظر أخرى، فكانت تشعر باغتراب، وبوحدة نفسية تتجلى في أحاسيس العزلة وقلة الانتماء والثقة..

كانت تفتقر إلى مهارات التعبير عن ذاتها ومشاعرها (وتظن أن الناس لا يفهمونها)، أصبح مزاج "جودي" مؤخراً منخفضاً باستمرار^(١).

فقدت الاهتمام والدافعية للأمور التي كانت تحب القيام بها، مثل تأليف القصص القصيرة والخياطة، كانت تشعر بمشاعر ذنب غير مفسرة، وأنها عبء ثقيل في هذه الحياة التي بدأت تشعر بأنها لا تنتمي إليها.

كل ذلك كان عقب انتقال صديقتها إلى مدينة جديدة قبل شهر..!

شعرت معلمة التربية الإسلامية بقلّة نشاطها غير المعهودة، وبعد انتهاء الحصّة نادتها للحاق بها للحديث في إحدى الغرف، سألتها المعلمة "رشا" قائلة:

ما بك يا حبيبتى؟

ما سبب ذلك الانطفاء في وجهك الجميل؟

(١) للاستزادة حول أعراض الاكتئاب الظرفي واضطراب التأقلم:

If Change Completely Stresses You Out, You Could Have This Disorder:
<https://www.self.com/story/adjustment-disorder-when-big-changes-are-too-much-to-handle>

ردت "جودي" بصوت منخفض وعينين يملأهما الحزن: لا أعرف..^(١)

قالت لها المعلمة بعدما تذكرت ما حصل مع "جودي": لا عليك، لعلها بشرى خير، عندما كنت في مثل سنك: تزوجت أختي الكبيرة التي أعانت والدتي كثيراً في تربيتي، وشعرت عند انتقالها إلى دولة أخرى بالضيق والغربة، أصبح المنزل موحشاً على نحو غير مألوف، وكان قلبي يتجه إلى البحث عنها في أرجاء المنزل، لعله يجد سبيلاً لاستعادة شعوره بالطمأنينة من خلال النظر إلى عينيها بأمل منكسر..

تراكم الحزن في قلبي يوماً، إلى أن سمعت في المذيع درساً لأحد الشيوخ تم استضافته على الراديو، يتحدث فيه عن (غيرة الله) على قلب العبد الذي يتعلق بمخلوق غيره!..!

وأن الله يرسل الابتلاءات إلى العبد المؤمن ليرده إليه، ثم راح يتحدث عن ابتلاءات الفقد التي تعرض لها النبي ﷺ منذ يتمه في صغره، إلى وفاة عمه الداعم في شبابه، إلى وفاة بعض أبنائه وزوجته الحبيبة "خديجة" رضي الله عنها، بالإضافة إلى إيذاء الكافرين للمسلمين في بدء الدعوة، حيث حزن النبي ﷺ لهذه الابتلاءات جميعاً، لكنها لم تطفئ العزيمة وروح الإيمان في قلبه، بل كانت دافعاً له..

ثم اختتم الشيخ درسه بالعروض الجميل من الله لعباده المُبتلين، سواء كان في الدنيا أم في الآخرة، وأنا نطلب ذلك من الله من خلال دعاء النبي ﷺ كما في صحيح مسلم: "اللهم أجرني في مصيبي واخلفني خيراً منها" ..

(١) للاستزادة حول مظاهر اضطراب التأقلم عند الناشئة:

Quick Guide to Adjustment Disorders:

<https://childmind.org/guide/adjustment-disorders-in-children-quick-guide>

تكمل المعلمة قائلة.... عندما أغلقت المذياع، جلست أتأمل كلام الشيخ، وأتخيل تلك المُصابات الأليمة، وأستحضر معية الله، وبعدها وجدت نفسي أردد "اللَّهُمَّ أَجْرُنِي فِي مُصِيبَتِي، وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا" (١)

وسبحان الله، كان زواج أختي والضيق الذي صاحب فراقها سبباً لتجدد الإيمان في قلبي..

وأنا أستبشر فيك الخير أيضاً، فقط أحسني الظن بالله، واعتصمي بحبله..

وأرجو من الله أن تخبريني بتطورات جديدة قريباً..

"جودي" وقد شعرت بالسكينة تجاه كلام معلمتها الذي دخل قلبها دون استئذان: إن شاء الله يا معلمتي، شكراً لاهتمامك..

ابتسمت المعلمة وهي تتهياً للقيام حتى لا تتأخر علىّ الدرس التالي: أوصيك بألا تحرمي نفسك من ممارسة التمارين الرياضية لتنشط جسدك، والتعرض إلى ضوء الشمس النافع في فترة الصباح، لقد رأيتك مراراً تقضين أوقاتك بعيداً عن الشمس، واعتني بغذائك وصحتك، ولا تنعزلي عن صديقاتك في الصف، فهنّ والله يحبونك وفيهن الخير..

"جودي" مبتسمةً في خجل: حاضر معلمتي، أفعل إن شاء الله..

* * *

بقيت "جودي" في ليلة ذلك اليوم قلقة فلم تستطع النوم، تكوّرت بحاشية السرير تحاول استجماع أفكارها تدريجياً بعد الحوار الذي دار بينها وبين معلمتها في

(١) رواه الإمام مسلم في صحيحه، حديث رقم (٩١٨).

الصباح، وفي داخلها مشاعر يأس وإحباط ملازم لها، زاد سواد الليل وظلمته قتامة، أمضت الليل تسبح في سحابات ضبابية تغشى غرفتها الأنيقة، وعند الفجر نهضت "جودي" إلى الصلاة، وعند فتحها صنبور المياه للوضوء: شعرت بانفتاح في قلبها، وتبعثر جزءٌ من مشاعر ثقيلة في صدرها، ثم شرعت في الصلاة:

الله أكبر (وفي داخلها صوت يخاطبها بأن الله أكبر من أحزانها وهمومها، الله أكبر من كل هذا العالم، وأكبر من الليل بظلامه).

بسم الله الرحمن الرحيم (وراحت تتذكر والدتها التي تحثها على البسملة في كل بداية عمل لتستشعر معية الله).

الحمد لله رب العالمين (الحمد لله على نعمة الإيمان، ومعية الله الأقرب إلينا من جبل الوريد، والذي سيعوضني على كل شيء أخلصت فيه خيراً).

الرحمن الرحيم (الذي يرحم ضعفي حينما بعث في جسدي الروح، ومنذ أن كنت مُضغَّةً في أحشاء أُمِّي)....

مالك يوم الدين (لا شيء في الدنيا يفوق بأهواله أهوال يوم القيامة، حيث تدنو الشمس على رؤوس العباد، ولا ظل إلا لمن أظله الله بظل عرشه)..

إياك نعبد (يا رب، أنا أعبدك ولا أعبد أحداً سواك، أعوذ بك من الشرك).

وإياك نستعين (بكل صغيرة وكبيرة أستعين بك يا خالقي الذي على كل شيء قدير).

اهدنا الصراط المستقيم (اللهم إني أعوذ بك من أن أهوى في جهنم، يا رب إني ضالة إن لم تهدي وتغفو عني، أبعدني عن كل صراط غير صراطك).

صراط الذين أنعمت عليهم (اللهم كما أنعمت على عبادك الصالحين بنور

الهداية: أرشدني).

غير المغضوب عليهم ولا الضالين (اللهم إني أعوذ بك من الضلال والبدع،
ومن التحريف والإلحاد وأهله)..

..... السلام عليكم ورحمة الله) مع السلام الثاني انتفض فؤادها مجدداً،
وتسلسل السلام إلى داخلها، وتبدل يأسها بالأمل، وقنوطها بالامتنان..

وفكرت في نفسها قائلة: سبحانك يا الله، وكأن حزني هذا كان مَنفذاً لدخول النور
إلى قلبي الذي أظلم بالغفلة عن خالقي!..!

مشاعر الضيق تلك حفزتني لهذه اللحظة الغامرة..

أشعر بتسامي روحي يغمري..

وبخفة في صدري ظننت أنني لن أعيشها في حياتي..

ثم نامت "جودي" على سجادة الصلاة، ونهضت بعد ساعة ونصف بنشاط لم
تعده منذ مدة، كما لو كانت مولودة من جديد...

تجهزت للذهاب إلى المدرسة لتبحث بشوق ولهفة عن معلمتها لتخبرها بما
حدث معها، ولتسألها كيف تحافظ على هذه المشاعر؟ تماماً كما تفعل أم يافعة حين
ترزق بمولود جديد.. وبعد دقائق لاحت لها المعلمة من بعيد، فهرعت تجري إليها
ضاحكاً ثغرها:

صباح الخير يا معلمتي..

أشكرك على كلامك البارحة، بقيت طوال الليل أفكر فيه، ونفعني الله بك..
لم أكن أتخيل بأن الاكتئاب سيكون جزءاً جميلاً من حياتي، وسيكون نقطة

تحول في مسارها، لقد كان تجربةً تعليميةً قوية، أحيأ قلبي، وحفزني لإعادة تجديد الإيمان الذي بلى في قلبي..

المعلمة ترد في سعادة غامرة: الحمد لله على تمام فضله وأنعمه، أحسنت يا بنيتي، تعلمي دوماً كيف تصنعين من الليمون الحامض عصيراً حلواً المذاق، فالله قد ملأ حياتنا بالنعم، ابحني عنها حتى لو كانت في طيات المحن..

أريد منك يا صغيرتي ألا تعكّري حياتك بالتعلق بالأشخاص وكأن سيرها يتوقف عليهم، لكي تكتفي بذاتك واستأنسي بالله خالقاً، ولا تقعي فريسةً للوحدة..

واعلمي أن حياتنا أشبه بمخطط رسم القلب، فيه الصعود تارة، والهبوط تارة، هذه التحولات والتغيرات تدل على الحياة في القلب..

ورحم الله الشاعر حين وصف الحياة الدنيا قائلاً:

جُبِلَتْ عَلَيَّ كَدْرٌ وَأَنْتَ تُرِيدُهَا صَفِّوْا مِنْ الْأَقْدَاءِ وَالْأَكْدَارِ!؟

هتفت "جودي" مستمعةً في سعادة:

إن شاء الله، لن أنسى كلماتك الدافئة أبداً معلمتي..

المعلمة: دمت بخير غاليتي..

* * *

الوهم بالمرض (متلازمة طالب الطب)

فتح الأستاذ الدكتور "محسن" استشاري من المعهد القومي للأورام باب قاعة الانتظار في عيادته المكتظة، ودخل إليها مُسلماً على المتواجدين فيها في عجلة، وإذ به يفاجأ بجلوس "علي" طالب السنة الثانية في كلية الطب على الكنبه الجلدية وهو منطوٍ على نفسه، كان منظره غريباً بمعطفه المُلقى على ساقيه المشيتين، وبصره الساهم في الفراغ عبر النافذة..

لقد تعرف عليه على الفور، فهو شابٌ متفوقٌ وطموحٌ وعالي الهمة ونبيل الأخلاق..

لمع الأمل في عيني (علي) المنكسرتين حين رأى أستاذه يدخل إلى القاعة، وخلال ثائيتين انتفض من مكانه ليذهب ويسلم عليه، في حين وقف الدكتور مندهشاً.

دكتور "محسن": أهلا بك يا "علي"، طمّني على أحوالك، ما سر زيارتك؟

"علي" - بصوتٍ حزين - : أود مراجعتك في مسألة صحية..

دكتور "محسن": حسناً فهمت، تفضل بالدخول..

جلس دكتور "محسن" مع طبيب المستقبل "علي" ..

دكتور "محسن": ما قصتك يا بني؟

"علي": أشعر بخوف كبير على صحتي..

دكتور "محسن": ممّ تخاف؟

"عليّ": من كل شيّ..

لي مدة أعاني من نقصان في الوزن وإرهاق عام، قرأت عن تلك الأعراض في مراجع طبية مختلفة، ووجدت تشابهاً بين الأعراض التي تصيني وبين أمراض كثيرة، لكنني رجّحت السرطان بعد إجرائي لعدة فحوصات وأشعة نفتت بعض ما كنت أشك به من أمراض..

وأنا الآن أرجح إصابتي بالسرطان، وأريدك ألا تخفي عليّ أي تفصيل بحقيقة مرضي يا دكتور..

طلب دكتور "محسن" منه إعطائه الصور والفحوصات التي أجراها..

أخذ ينظر إليها في دقة وتمعن، ثم نهض وأجرى له بعض الفحوص السريرية..

صمت دكتور "محسن" قليلاً وتجهّم وجهه قائلاً:

يا "عليّ" أنت لست بوضع جيد..!

جلس "عليّ" لثوانٍ متجمداً من الرعب، ثم قال:

أخبرني يا دكتور.. ما تشخيصك لحالتي؟

دكتور "محسن" ضاحكاً:

أنت يا بني حالة أكثر من جيدة، ما يصيبك هو مشكلة (متلازمة طالب الطب)..!

"عليّ" يسأل تحت رحمة الصداع التوتري: متلازمة طالب الطب؟

دكتور "محسن": هي حالة يتم الإبلاغ عنها بشكل متكرر في طلاب الطب،

الذين يرون أنهم يعانون من نفس أعراض (الأمراض) التي يدرسونها^(١).

وكانت هذه الحالة تصيب طلاب الطب في بداية التحاقهم بالكلية، لكنها أصبحت اليوم شائعة عند عوام الناس، لاسيما بعد انتشار المعلومات الطبية على الإنترنت، فراح الناس يشكّون في أمراض مُستعصية بسبب بحثهم عن علاج أو معلومات عن أعراض لأمراض عارضة، أو عدم تعرضهم لأي علة من الأساس.^(٢)

تبدلت ملامح "علي" وعلاها الارتباك، ثم استطرد سائلاً ليتجاوز حالة التشوش التي ملأته: تعني يا أستاذي أنها مجرد حالة نفسية عابرة؟

دكتور "محسن": نعم يا بني، وقد أصابني وأصابت معظم دفعتي حين كنا في مثل سنك..

"علي" مُبتسماً وقد عادت الدماء إلى عروقه: شكراً يا أستاذي، أشكرك على وقتك، سأبادر بالانصراف حفاظاً على وقتك وعلى مواعيد المرضى، أطال الله عمرك، ومتعك بمو فور الصحة والعافية..

دكتور "محسن": في رعاية الله يا طبيب المستقبل.

* * *

(١) للاستزادة حول الموضوع: Medical students' disease:

https://www.bionity.com/en/encyclopedia/Medical_students%27_disease.html

html

(٢) للاستزادة حول تأثير القراءة العشوائية للمعلومات الطبية:

Medical student syndrome: fact or fiction? A cross-sectional study

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25057368>

اضطراب الآنية

في مكالمة تليفونية تم حجزها مسبقاً بموعد محدد، تسلل عبرها شبك الحيرة من "هدئ" التي حدّدت شكوتها، تحاول الأخصائية النفسية المساعدة في ترتيب هذه الشباك ونسجها لتصنع منها إطارات من الإيجابية والتنظيم والطمأنينة..

"هدئ" بصوت خجول: الو، السلام عليكم..

الأخصائية بصوت مُهلل: أهلا بك "هدئ"، وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، مواعيدك دقيقة اللهم بارك، كيف حالك؟

"هدئ" بصوت خجول: الحمد لله..

الأخصائية: أخبريني غاليتي عن شكايك دون خجل أو تردد، لتعاون عليّ حلّها بعون الله..

"هدئ" تجيب وقد أخذت نفساً عميقاً: أنظر إلى المرأة وأشعر بجدار بيني وبين نفسي، ثمة أصوات بداخلي تخبرني بأن كل شيء من حولي ليس ملكي، لا جسدي، ولا أهلي، ولا صديقاتي، ولا بيتي..

لماذا أشعر بذلك أستاذتي؟

الأخصائية النفسية: منذ متى وأنت تشعرين بذلك؟

"هدئ": منذ طفولتي، تأتيني هذه المشاعر وتغيب..

الأخصائية النفسية: هل تتابك هذه المشاعر - المزعجة - بالمزامنة مع ظروف حياتية معينة أو صعوبة؟

"هدى" (بعد تفكير) : نعم، ففي هذه الفترة أعاني من ضغوطات دراسية صعبة، وأشعر بالتقصير وقلة الجهد بالمقارنة مع هدي (الالتحاق بكلية الطب)، والآن بسبب حالتي النفسية لا أستطيع الدراسة أصلاً..

الأخصائية النفسية (بابتسامة): ها قد وضعنا يدنا على المُسبب، هذه المشاعر المُزعجة عابرة، ولا حل معها إلا التجاهل والبحث عن مصدر هذه الإزعاجات الشعورية من التفكير...

أخبريني: لماذا كلية الطب تحديداً؟

تجيب "هدى" بدهشة وتنبه عالٍ: أهلي منذ سنوات أنشأوا ابنتهم الوحيدة على هذا الطموح، وغرسوا فيها ذلك، وكلما كبرت وجدت أن هذه الكلية هي هدف جميع من حولها، ومن المعروف أن هذه الكلية مُميزة ولا يدخلها إلا المجتهدون، وهكذا شيئاً فشيئاً وجدت نفسها مستسلمة لما يطمح فيه والداها..

الأخصائية تجيب في هدوء محاولةً بث السكينة في نفس "هدى": اسمعي يا عزيزتي، الاتجاهات التقليدية في التربية كانت تقوم على مبدأ تلقين الطفل والشاب ما يجب أن يكون عليه، وذلك لأن الأمور في السابق كانت بسيطة وواضحة، فسابقاً كان فعلاً بعض الكليات تمنح روادها مميزات لا تعطئها وظائف وأعمال أخرى..

لكننا اليوم في عصر تغيرت مفاهيمه، وأصبح الشخص يتميز بما يملك من مهارات وخبرات أصيلة: نابعة من نفسه وميوله، وليس مجرد مُقلد ومُتبع لغيره..

وعليه... أريدك أن تعلمي أنه من المُميز فعلاً أن تبقي ما تحبين وما تطمحين، حتى وإن كان خارج الكليات والشهادات بمفاهيمها التقليدية البالية...

تحرري من طريقة أهلك وما رسموه لك، وإن كنت أريدك إن تيقني بأن أهلك

يتمنون لك كل الخير، فلا أريدك أن تحملي كلامي السابق بالظن السيء تجاههم - لا قدر الله - ..

ترد "هدئ" بعدما سكنت لكلام الأخصائية: نعم كلامك صحيح، أنا أو من بأن الأهل يتمنون كل الخير لأبنائهم، لكن كما أخبرتك مسبقاً: أشعر بأن هذه الكلية باتت طموحي فعلاً...

الأخصائية ترد بابتسامة: هل تشعرين أن هذه الكلية تناسب ميولك؟

هل سبق وذهبتى إلى مستشفى تعليمية وطالعتى حالة الطبيبات فيها على أرض الواقع؟ إذ كما تعلمين لا يمكن لشخص أن يحب شيئاً مجهولاً!

وهل تظنين أنها خير لك - يقيناً - حتى تحمليين نفسك ضغطاً عالياً..

تجيب "هدئ" بصوت منخفض: الصراحة لا، لم يسبق لي الذهاب هناك..

سأطلب من والدي أخذي لأرى الأمور ومجراها...

لكن ماذا أفعل مع شعوري الدائم بالتقصير؟...

تجيبها الأخصائية: ادرسي واجتهدي وضعي أهدافك، لكن اعلمي أن أمر

المؤمن كله خير، وارضي بخير أقدار الله، واصبري على شرها "الظاهر" ..

فلعلك إذا ذهبتى إلى كليات الطب تجدين طبيبات منهارات بسبب الضغط

النفسي والعملية والاختبارات والمناهج الصعبة والمكثفة..

إذن.. لا داعي لأن تتوتري من فكرة مُحتملة -وهي عدم الدخول لكلية

تحيينها-، اعلمي ما عليك وفق قدراتك، وتصالحي مع النتائج حيث كانت، فرب

الخير لا يختار إلا الخير لعباده، وثمة أمور خيرة كثيرة في هذه الحياة: لا تخطر على

بالك، فلا تظلمي الحياة التي تحمل خيراً كثيراً...

يعود التوتر إلى "هدى" مُجدداً: لكن ماذا عن مشاعر الانفصال عن ذاتي التي أخبرتك بها...؟

تجيبها الأخصائية: تجاهلي هذه المشاعر غير المرغوب فيها، وركزي على الإيجابيات في حياتك، ومارسي الأنشطة التي تحبينها، وتواصلني مع الناس الإيجابية والداعمة فيما حولك، وتجنبي الوحدة والعزلة في هذه الفترة حتى تتجاوزي هذه المشاعر، كما أنصحك بالالتحاق بمعاهد دينية، لما فيها من أجواء روحية عالية تقربك من الله الرحيم العظيم، وتجمعك بصحبة الصالحات...

"هدى" مُستبشرة: أفعل إن شاء الله، شكرًا لك على حسن استماعك، وعذوبة كلماتك..

الأخصائية: على الرحب والسعة غاليتي، حياك الله..

* * *

الوسواس القهري

بصوت عالٍ وبوجهٍ مشرقٍ متهلل: ألو، أهلاً، طمّني ما النتيجة...؟

بشرك الله بما يسرك يا أخي، بارك الله فيك، عقبى لأولادك يا رب، أشكرك، سلامي لك ولعائلتك إلى حين ألقاك، أستودعك الله الذي لا تضيع ودائعه..

أغلق "أبو يحيى" الهاتف، وذهب مسرعاً إلى المطبخ الذي تفوح منه رائحة القرفة والفانيليا والزبدة... ثم نادى: يا "أم يحيى"..

التفتت إليه، وصوّبت وجهها نحوه.. فرأت في عينيه تباشير الفرح..

"أبو يحيى": "مبارك قبول "يحيى" في الكلية، لم يذهب تعبنا في تعليمه هباءً، أسأل الله أن يجعله من الفائزين في الدنيا والآخرة..

"أم يحيى": "مبارك لنا يا "أبا يحيى".. وبدأت تكفكف دموعها المنهمرة من عينيها، وحمدت الله.. مكتبة سُر من قرأ

"أبا يحيى" -مبتسماً-: لا أحب رؤية عينيك الجميلتين تذرفان، حتى لو بدموع السعادة.. أسعد الله قلبك.. أخبريني أين "يحيى" لأبشره؟ لعل هذه البشري تكون سبباً لإعادة الحيوية إليه..

"أم يحيى" -بابتسامة خجلٍ-: آمين يا "أبا يحيى" الغالي، ولدنا ذهب إلى الشيخ "مروان"..

"أبا يحيى": "هذا جيد، فتح الله له أبواب الخير والرشاد.

"أم يحيى": آمين.

وفي مسجد صغير بالضاحية تتغشاها السكينة والرحمة، جلس "يحيى" بين يدي شيخه الذي أجازته في حفظ القرآن، وقلبه ينصب بحناياه لهيب الضيق والكدر..!

الشيخ "مروان": يا بني، ما بال وجهك يملأه الحزن..؟

"يحيى": أنني خجل والله مما سأقوله لك..

الشيخ "مروان": قل ما يشغلك يا ولدي ولا تخف..

"يحيى": لقد أخبرني "عبدالرحمن" بعدما زارني عدة مرات، أن أفكارني تسودها الفوضى، ويرى أنني في حاجة لمعالجة إيماني، ونصحني بأن أستفتيك في أمري..

عدّل الشيخ "مروان" من جلسته قائلاً: بسم الله الرحمن الرحيم، احكي يا بني قصتك من أولها..

"يحيى": بعد انتهائي من سنة عشتها بين توجيهات صارمة كانت تلح علي نجاح مُبهر، تحقق هذا الهدف، وبعد ذلك وجدت نفسي في فسحة من الفراغ..

لم يطل ذاك الفراغ كثيراً، فقد آثرت سدّه بمعارف جديدة ومشوقة، ووجدت ضالتي في مواقع ثقافية وعلمية متنوعة، وبدأت أغوص وأتقل من موضوع لآخر أشبع به فضولي المعرفي الذي لم يكن له حد، إلى أن اصطدمت في إحدى المرات بمجموعة إلكترونية، ظاهرها نشر العلوم الحديثة، فتحمست للانضمام إليها..

وبالفعل انضممت لهم، ووجدت فيها معلومات كنت شغوفاً بها..

لكنني وجدت أيضاً بعض الموضوعات التي لها جوانب وأبعاد اجتماعية مُحرمة عندنا، كالشذوذ والحريات الجنسية والإلحاد..

فوجدت نفسي في صراع بين تربيتي التي توافق فطرتي، وبين فضولي لمعرفة كل جديد.. قاومت رغبتني في الاستمرار بمطالعة تلك المواقع، وعزمت على الخروج

الشيخ "مروان": هذا جيد يا بني، خيراً فعلت، ما بالك حزين إذن ومطأطأ الجبين...؟!

"يحيى": لأنني يا شيخني ضعفت وتورطت في المطالعة، وثارت حميتي بسبب ما كنت أقرأه من أفكار يشيب لها الرأس من عظم جرمها، فبدأت أجادل المنضمين إلى تلك المجموعة بما كنت أعلم من ثوابت دينية ومعارف علمية لأذب عن ديني، وعمّا كانوا يتعمدون تشويبه من ثوابت فطرية ودينية وعقلية وأخلاقية..

إلا أنني كنت ضعيفاً في إلزامهم بالتسلسل المنطقي للحوارات، ويقبول ما يجري على لساني من حق، بل كان عندهم من الحيل والمكر ما يقبلون به الحق باطلاً، والباطل حقاً، بنفوس يعترتها الاستعلاء الفارغ..

وللأسف كنت أجد في نفسي رغبة عارمة لتصليح العوار الذي يعترتهم، وبأسلوب مُفحم، لدرجة أصبحت أنقمص أسلوب تفكيرهم، فأقوم بعرض الشبهة على نفسي ثم وضع طريقة مُفحمة للرد عليهم..

فأصبحت أطرح الشبهة ثم أبحث عن الرد عليها، وأعيدها على نفسي مع الردود مع شعوري بضيق شديد..

بل تطور الأمر لما هو أبعد من ذلك، حيث بدأت أجلس مع نفسي كثيراً منعزلاً عن أنشطتي، مصاباً بإحباط شديد..

أنا فشلت في أن أقنع هؤلاء، وفي نفس الوقت أريد التخلص من هذه العادة الفكرية الطاحنة، تراودني الشبهات السخيفة البسيطة التي لا تحتاج إلى رد، وأقوم بالرد عليها، ويتكرر هذا الأمر في ذهني المنهك..

الشيخ "مروان": لهذا حرّم الله التواجد مع الكفار المعاندين، والمستهزئين بالدين، لما يقع في القلب من قسوة، ولما يصيب النفس المؤمنة من شرور فجورهم..
"يحيى": نعم شيخنا، لقد أثروا علىّ تقديري لذاتي، كنت أجدهم يردون بالتسخيف أو اللامبالاة أو بزيادة الشك على كل ردٍ مُحكمٍ مني، وكأنهم يسعون فقط لممارسة الإيذاء النفسي نحوِي، وحين أخبرهم بذلك يقولون أنه لا يوجد أمر شخصي بينهم وبينِي، وأن المواضيع التي يطرحونها عامة ولا تتعلق بي..

الشيخ "مروان" -متأثراً-: كيف ذلك؟

إن الإيمان بالله رباً، وبالإسلام ديناً من أهم مقدساتك، بل إنهم غاية وجودك، ومنهم تستمد قيمتك لذاتك، ومنهم تحدد المباح والمندوب والحلال والحرام والمنهي عنه، بل إن إيمانك لا يكتمل ولن تشعر بحلاوته إلا إن أحببت نبي الله محمد -صلوات ربي وسلامه عليه- أكثر مما تحب نفسك وأهلك ومالك..

"يحيى" -بصوت منكسر-: هذا الذي شعرت به حقاً شيخنا، لا فض فوك.

الشيخ "مروان": أكمل يا بني..

"يحيى": كانت أول مرة ألتقي بـ "كافرين"، وأرى تجسيد أوصافهم من القرآن الكريم، سبحان الله: (لا يفقهون، لا يعقلون، مفسدين، إن في صدورهم إلا كبراً ما هم ببالغيه، جاهلون...).

في تلك اللحظة دخل "هيثم" باحث ماجستير في علوم البيولوجيا للمسجد، والتفت إلى يمينه ليجد الشيخ "مروان" فسلم عليه وعلى "يحيى"..

"هيثم": السلام عليكم، كيف حالك شيخخي الغالي.

الشيخ "مروان": وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، أهلا بك يا ولدي

الحبيب، أعرفك بأخيك "يحيى" ..

"هيثم" مادأ يده للسلام: أهلاً.. تشرفت بك يا "يحيى" ..

"يحيى" وقد ردّ السلام في حرارة: زادك الله شرفاً، الشرف لي.

الشيخ "مروان": تعال اجلس بجوارنا، كنا نتحدث عن الملاحظة العدميين وحياتهم الضالة، وعلومهم المشبوهة..

"هيثم": آخ آخ منهم، أعاني والله منهم منذ سنين، فقد تم تكليفي ببحث مشترك معهم أثناء الجامعة، وكنت في صدام دائم مع ضلالاتهم التي كانت السبب في تأخرنا في تسليم البحث عن مواعده المقرر، فقد كانوا يتهمونني بالتحيز لأنّي آتيهم بحقائق تنفي حججهم الواهية حول نظرية التطور..

يُصرون على إهانة أصل الإنسان بلا أدلة، رافضين تكريم الله لهم بتسلط وتحيز علمي، متبجحين بانتشار تلك النظرية بالجبر والإكراه في الأكاديميات التي باتت توجّه لأفكار ونظريات واهية تناقض العقل والفطرة وصحيح الدين، لتمارس بذلك سياسية تكميم الأفواه، ووأد كل فكرة تشير إلى وجود الخالق، قبل أن يذهبوا إلى حقل التجربة ولي عنق المنهج العلمي ليدعم حججهم..

نحن طلبة الماجستير والدكتوراه نعاني والله، ومنا من أجبر على تغيير موضوع أطروحتة التي تبرهن على فشل تلك النظرية لأسباب واهية، فيتم تهديدنا للتخلي عنها وإلا يتم وضعنا في اللائحة السوداء التي تعقّد مسيرة الباحث العلمية، وتصعب عليه الحصول على أي ترقية أو حافز..

وهذا ينطبق على مختلف الفروع العلمية للأسف..

قاطع كلام "هيثم" اتصال من صديقه، اعتذر ثم قام للرد..

"يحيى": كلامه محزن يا شيخنا..

الشيخ "مروان": نعم للأسف، لقد عانى كثيراً وما زال يعاني، سدّده الله وزاد همته علواً، أخبرني ماذا حدث معك بعدها..؟

"يحيى": كنا نتحدث عن سخريتهم من مقدساتنا شيخي، قررت أنذاك ترك هذه المجموعة التي تعاونت على ممارسة كل أنواع الأذى النفسي تجاه المسلمين.

لكن لم أستطع الكف عن التفكير فيهم، كيف شوها أرواحهم؟ وكيف تسبوا بنكسة فطرتهم ولو ثوها؟ وكيف عرفوا الحق وتركوه؟ كيف قبلوا العيش في حياة تسودها العشوائية والفوضى؟ ورضوا بقواعد تشتق من النفعية على حساب القيم..

فقد اعتمدوا مذهب النسبية التي تبرر كل شيء، ولا تلزم أحداً بشيء، وفيها تكافؤ الأدلة جميعاً وتساوى..

إن الغابة تعتبر بالمقارنة مع شريعتهم -مدينة فاضلة-!

الشيخ "مروان": ﴿فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَاتٍ﴾، هؤلاء سفّها أنفسهم ﴿وَمَنْ يَرْغَبْ عَنْ مِلَّةِ إِبْرَاهِيمَ إِلَّا مَنْ سَفِهَ نَفْسَهُ﴾، فمن ارتضت حرية الزنا وأن تصبح مكباً لقذارات الرجال غير المسؤولين: كيف لا تكون قد سفّحت نفسها؟

ومن رضي بتدمير بدهياته العقلية التي تشهد على أن الكون مخلوق حادث كما تشير أشهر النظريات العلمية المعتمدة مثل نظرية الانفجار الكبير، أو نظرية الكون المتوسع كما أخبرني بذلك "هيثم"، وأحضر لي دراسات عديدة عن الموضوع..

ولو عدنا لما هو أعظم -القرآن الكريم- نجد فيه سؤال يُحرّج أعتى الملاحدة العدميين في آيتين: ﴿أَمْ خُلِقُوا مِنْ غَيْرِ شَيْءٍ أَمْ هُمْ الْخَالِقُونَ﴾ * أَمْ خَلَقُوا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بَلْ لَا يُوقِنُونَ﴾ الطور ٣٥-٣٦.

حيث يخبرنا الله بأن هناك احتمالان لا ثالث لهما إلا الاعتراف بوجوده:
الاحتمال الأول: أن يكون هذا الكون من غير خالق، لكن معلوم أن العدم لا يخلق!
إذ لا بد للمخلوق من خالق، وللمصنوع من صانع.

ويؤكد على ذلك مبدأ السببية الذي لا خلاف عليه بين العقلاء (كل متغير له
بداية: فهو حادث، وكل حادث: يحتاج إلى مُحدث، والكون بما فيه له بداية ومتغير:
إذن هو حادث ويحتاج إلى مُحدث، والتسلسل اللانهائي من المُسببات مرفوض
عقلاً بالبراهين المنطقية، لذلك لا بد من وجود خالق قائم بنفسه، غني عن الأسباب،
ذو علم وقدرة وإرادة) ...

أما الاحتمال الثاني الذي ذُكر في الآية فهو أن يكون الملاحظة هم الذين خلقوا
أنفسهم! وخلقوا السماوات والأرض! وبما أنهم لم يخلقوا ذلك، ولا يمكن للمادة
العمياء الصماء اللاواعية والمحكومة بقوانين أن تخلق بشراً عقلاء ناطقين عندهم
إرادة واختيار - لأن فاقد الشيء لا يعطيه - فهذا اعتراف بالخالق سبحانه.

لذلك عندما سمع "جبير بن مطعم" هذه الآية قال: "كَادَ قَلْبِي أَنْ يَطِيرَ" وكانت
سبب إسلامه كما ثبت في صحيح البخاري (٤٨٥٤).

"يحيى": هداهم الله، وأصلح حالنا وحالهم، أنا متعب يا شيخني، الشبهات
تتكرر في عقلي بتسارع كبير رغم وجود الأدلة على بطلانها، ويتزامن معها شعور
بالضيق في قلبي لا يوصف، إن بداخلي هاجس - لا أعرف مصدره البتة - لكنه يسيطر
عليّ إلى حد كبير، ويضطرنني إلى أخذه بكل جدية، على الرغم من تفاهته وانعدام
منطقيته.

كيف سألقى الله بهذا الحال؟ (واغرورقت عيناه بالدموع).

الشيخ "مروان": أبشريا ولدي، ذلك والله صريح الإيمان، فعن أبي هريرة، قال:

"جَاءَ نَاسٌ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَسَأَلُوهُ: إِنَّا نَجِدُ فِي أَنْفُسِنَا مَا يَتَعَاظَمُ أَحَدُنَا أَنْ يَتَكَلَّمَ بِهِ، قَالَ: وَقَدْ وَجَدْتُمُوهُ؟ قَالُوا: نَعَمْ، قَالَ: ذَلِكَ صَرِيحُ الْإِيمَانِ".^(١)

شرح لي أحد الأخصائيين النفسيين الذين يحضرون في دروس الفجر عن هذه الظاهرة التي وُجد فيها خبث رهيب من مُنظمي تلك المواقع والمجموعات، والتي وضعوا فيها قواعد ونشاطات مُصممة خصيصاً لتغيير سوية العادات العقلية وكيميائية الدماغ، من خلال ضخ أفكار غير منطقية تحرض مشاعر الأرق والخوف، وتُحرّض الهواجس، وهذا كفيل بتدمير صحة الإنسان النفسية، وكانت نصيحته للتعافي من هذا الدمار هو اتباع تقنية منع التعرض والاستجابة (ERP) وهو شكل مُحدد من العلاج المعرفي السلوكي الذي يهدف إلى تغيير العادات والأفكار السلبية بأفكار إيجابية ومنتجة وصحية، وتكثيفها عند التعرض لكل فكرة تثير القلق.^(٢)

أتعلم ما تذكرت حين أخبرني المختص بذلك؟

"يحيى": ماذا تذكرت شيخنا؟

الشيخ "مروان": تذكرت ما قد ورد في السنة النبوية، عندما اشتكى بعض الصحابة من وساوس للنبي -صلى الله عليه وسلم- وقد أرشدهم النبي عليه السلام للاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، وقول آمنت بالله (عدم الالتفات لتلك

(١) رواه الإمام مسلم في صحيحه، حديث رقم (١٣٢).

(٢) للاستزادة حول تفسير حدوث الوسواس القهري:

What Are the Treatments for OCD?:

<https://www.webmd.com/mental-health/understanding-obsessive-compulsive-disorder-treatment>

فشياطين الجن تسعى لإيذاء الناس وفتنهم بدينهم بتلك الوسواس، وشياطين
الإنس من الملاحدة اتبعوا نفس نهجهم وتقنياتهم والعياذ بالله..

"يحيى": اللهم بك أعوذ والتجى..

الشيخ "مروان": حفظك الله يا بني، أنت الآن بادرت بخطوتك الأولى نحو
التعافي، وهي تركك لتلك المواقع..

عليك الآن ألا تختلي بنفسك، واطلب من المقربين منك مساعدتك في الالتفات
بالتفكير نحو أمور مختلفة حتى تنقشع غمامة الضيق عن فكرك، وتطمئن نفسك
وتهدأ..

إلى ذلك الحين، قُم بعدها بتحسين نفسك بالعلم النافع أكثر، وتعلم سُبُل
التعامل مع هؤلاء المُفسدين من خلال مُختصين، ويوجد العديد من طلبة العلم
الذين تصدّروا في ذلك المجال (كموقع صناعة المحاور، والبناء المنهجي)..

"يحيى": سأفعل إن شاء الله، جزاك الله خير الجزاء.

الشيخ "مروان": أعانك الله لكل خير..

* * *

توالت الأيام التي أعقت ذلك المجلس الذي وجد فيه "يحيى" ضالته، وبقي
يتعهد بتكريس كل وقته وجهده للعمل بنصائح الشيخ "مروان"، وشيئاً فشيئاً بدا
"يحيى" يرتقي نحو سلم الطمأنينة والسكينة، مُبدداً كل توجساته ووساوسه السابقة..

لقد شعر بفترة من الحيرة والتخبط، لكنه تمتع بعزيمة لقهَر تلك الوسواس
وجعلها لا تقهره..

كان يوجّه إلى تلك الوسواس ضربات موجعة، حيث أصبح يستيقظ في الصباح الباكر ليُحضّر حاجات المنزل ونور الشمس يغمره ويُحفز فيه مشاعر السعادة مُبدداً ظلمة مشاعر القلق المصاحبة للوسواس ..

وفي عودته تستقبله والدته بثرها الباسم الذي ينال منه أعذب الدعاء، فلا يترك في نفسه أثراً إلا البلسم ..

بالإضافة إلى تضاؤل ساعات غرقه في وسائل التواصل الاجتماعي على حساب حياته الاجتماعية "الحقيقة"، وبات يشعر بالامتنان لوجود صحبة من الجامعة يروّح معهم عن نفسه بالتنزّه أحياناً، والانضمام إلى حلقات المسجد في صحبتهم .. مُعرضاً عن كل خاطرة تزعجه، إلى أن أعلنت تلك الخواطر الهشة انسحابها، ليتحقق قول الله تعالى (إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا)

* * *

اضطراب الهوية (للإناث)

جلست "تيماء" ذات الـ ١٦ ربيعاً تنتظر في عيادة صغيرة، كان الجو دافئاً، وقد ساد صمتٌ مُطَبَقٌ من حولها، كان وجهها مليءً بتعابير الخجل والأسى، وبجانبها أخوها "محمود" يجلس غارقاً في حيرته، ينظر إلى فتاة صغيرة تجلس بجوار أمها، تأخذ كل بضع دقائق مشطاً من حقيبة والدتها لتسرح شعر دميته الصغيرة، ثم تلاعبها وتعانقها وتحكي لها القصص بغريزة أمومة أصيلة تفتقر إليها الكثير من أمهات اليوم..!

ثم عاد بشريط ذكرياته إلى أخته التي كانت تسعى إلى كسب وده من خلال منافسته في اللعب بكرة القدم.. ذلك أنها لا تملك مفتاح دخول قلب والدتها المتعلق بالمسلسلات الرومانسية، وبالطموحات المهنية العالية...

شعر بلحظات من التعاطف مع أخته التي كانت تستخدم وسيلة لردم هوة الخلافات التي لا تنتهي بين أبيها وأمها..

وتبدل ذلك التعاطف بالغضب عندما تذكر مشهد محاولتها الهرب من المنزل، إثر صدام حدث مع والدتها التي ذهلت برؤيتها تقص شعرها الأسود الطويل مُستبدلةً جماله الأنثوي بتسريحة صبيانية تناسب ذوقها الصياني الذي تمقته..!

أغمض عينيه وراح يدعو الله أن يُفَرِّجَ ما به من هم وضيق....

ثم أتى دور "تيماء"، ابتسم لها ابتسامة صغيرة ليشعل بها نور الأمل واليقين ودعا لها بالتوفيق..

طرقت الباب مستأذنة بالدخول.. ثم دخلت وأغلقت الباب..

مع إغلاق هذا الباب، تقول "تيماء": استقبلتني الطيبة باستقبال ودي لطيف..
كنت أشعر باليأس الشديد من البوح، فبماذا سأبوح؟ وما الذي ستقدمه لي هذه
الطيبة؟ وهل ستحول طيبتها هذه إلى سموم ترشقها في وجهي حين أخبرها بعلتي؟
أخذت نفساً طويلاً وأنزلت عيني لأسفل، ثم رُحت أحكي لها عن انطوائتي،
وانعزالي عن مجتمع الإناث الذي أشعر به (الاغتراب)..

قالت الطيبة: ما مفهومك عن الأنوثة؟

"تيماء": الأنوثة؟

الأنوثة ضعف.. الأنوثة عجز وافتقار..

ردت الطيبة: ألا تجدين أن هذه الصفة يمكن وصف بها الذكور كذلك؟ كلنا
كبشر ضعفاء ومفتقرين لله القوي المتين..

لكن هذا لا يعني العجز... وكيف نعجز وقد استعنا بالله القوي المتين؟

الإرادة نقيض العجز، وهذه الإرادة وهبنا الله إياها ذكوراً وإناثاً.. وهي سر
التكليف الإلهي للبشر..

الذكر والأنثى خلقا من نفسٍ واحدةٍ لغرضٍ واحدٍ سيحاسبنا الله عليه.. ألا وهو
تحقيق العبودية لله..

ما بين الخلق والحساب، وضع الله بحكمته خصائص مختلفة لكل نوع، هذه
"حواء" قد خلقها الله لتؤدي أدواراً ارتضاها لها.. وهذا "آدم" قد خلقه الله ليؤدي
أدواراً ارتضاها له..

ووعد الاثنين بالجنة إن اتقيا، ووعد الاثنين بالعذاب إن كفرا وجحدا..

"تيماء": لكنني لا أشعر بالانسجام مع هذه الأدوار..

الطبيبة مبتسمة: انظري إلى نفسك في المرأة، أنت مكتملة الأنوثة، لكنك تتبعين خطوات الشيطان في البعد عن مراد الله لك، وذلك لتنتفي عنك الإرادة مُتحوّلةً إلى عجزٍ محض..!

فهذا الجسد والله لن يقوى على أدوار الرجال، ولن تصلي أيضاً بمباهتتك تلك إلى أخذ أدوار النساء..! فلا تتورطي بالسعي لحياةٍ ليست على مقاسك.. انظري إلى الحياة في صورتها الكاملة، وفي ألوانها المختلفة.. من المُحال أن نحيا بلا نساء، ومن المُحال أيضاً أن نحيا بلا رجال..

كل شيء في الكون مخلوق بدقة وضبط إلهي حكيم، لن تستقم الحياة إلا بالتسليم والرضا والعمل..

فإن حكمة الله اقتضت أن تكون حرارة الأرض تقع بمتوسط (٦٠ إلى ١٠٠) درجة فهرنهايت منذ ملايين السنين.. وإذا ارتفعت هذه الدرجة في أي وقتٍ من الأوقات قد تلاشى الحياة.

واقترضت كذلك أن يكون تركيز الأوكسجين داخل الجو الأرضي بمعدل ٢١٪، ولو قلّ عن هذا المعدل فإن الحيوانات الكبيرة والحشرات لن تستطيع الاستمرار في الحياة، وإذا ارتفع أكثر لتلاشت الخضروات الرطبة وانتشرت الحرائق! واقترضت حكمته أن يكون تركيز الملح في البحار والمحيطات هي أيضاً مُنظمة، بحيث تماشى مع وجود الحياة على سطح الأرض.

واقترضت الحكمة الإلهية كذلك وجود كميات بسيطة من (الأمونيا) في الجو لتضمن إيجاد توازن بين (حمض الكبريتيك) و(حمض النتريك)، ونتيجة لهذا

التوازن الخلاب يكون المطر والتربة دوماً في المستوى الأمثل للحموضة حفاظاً على استمرارية الحياة.

واقترضت حكمة الله تعالى خلق صفاتك الجسدية والنفسية أن تكوني أمماً صبورة، وبتناً حانية، وزوجةً رقيقةً مواسية، ومسلمةً أبيةً مُتحررةً من عبودية الجسد والأهواء: إلى عبودية رب البريات..

"تيماء": الصراحة.. أشعر وكأن قلبي كان مغلفاً بجليد وقد ذاب بدفء كلماتك الصادقة دكتورة..، لكن، كيف أتأقلم مع حيضي الذي يدل على نجاستي؟
الطبية: الحيض يا بُنتي يدل على أنك قد تصبحين سبباً لتضمي في أحشائك خليفة الأرض، وتخرجينه -بمعجزة إلهية- إلى الحياة..

لقد خفف الله عنا بعض العبادات رحمةً بنا (كالصلاة والصوم وقت الحيض)، لكنه لم يمنعنا من ذكره، والتعلم عنه، بل العكس، وكان الرسول محمد ﷺ يقرأ القرآن وهو يتوسد حجر السيدة عائشة رضي الله عنها، وكان يلاطفها ويتودد إليها وهي حائض، وهذا دليل واضح على كون جسد المرأة بهذه الحالة طاهر. (١)

"تيماء": سبحان الله، فعلاً، كيف لم أع ذلك؟! لكن هل هذه المعلومات تكفي لإنهاء مشاعر الاغتراب عن أنوثتي التي أعاني منها؟

الطبية: تقبلي تلك الحقائق الراسخة لتنسجمي معها، ولتقطعي عنك مداخل تسوّ لك تشويه نفسك بعمليات تعاملك على أنك دمية يتم قطعها ثم لحمها وحقنها بالهرمونات للوصول إلى مسخ على هيئة ذكر! فذلك المسخ لن ينجب ولن يستمر

(١) عن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها أن النبي ﷺ: "كان يتكئ في حجري وأنا حائض، ثم يقرأ القرآن" رواه الإمام البخاري في صحيحه، حديث رقم (٢٩٧).

بتلك الصورة إلا مع آثار جانبية ضاق منها ذرعاً المتحولون ولم ينتهوا منها إلا بإنهاء حياتهم!!.. ودونك الدراسات التي تعرض بؤس عمليات الانتحار التي يُقدم عليها شريحة واسعة من المتحولين والمتحولات الراضين التسليم للفطرة..⁽¹⁾

فهل يعتقد الإنسان أن تلك هي الوسيلة للعبور إلى السعادة؟

هل هذا برأيك طعم السعادة؟

إن ذلك يدخل في باب المستحيل.. لن يذوق طعمها إنسانٌ أدار ظهره لحلاوة الإيمان والانسجام مع الفطرة..

"تيماء" (بخجل): سمعت أن الشرع أباح للناس التحول، هذا كما قاله أحد المفتيين في مقابلة تلفزيونية..؟

الطبية: يوجد حالات نادرة من الخشْيُ تولد بأعضاء أنثوية وذكرية، فيُرجح الطبيب المسلم الثقة الأنسب لتلك الحالة، لكن اتفق أهل العلم على حرمة تغيير النوع من أنثى إلى ذكر والعكس في حال سلامة الأعضاء..

وأنا أعلم بأن هناك من باع ضميره ووجدانه -من المنتسبين إلى الوسط العلمي- وبرّر التحول للناس الطبيعية بأسباب نفسية يتم معالجتها بالأساليب المعرفية السلوكية عبر تصحيح الأفكار والميول، أسأل الله أن يكفّ عنا شرّهم، ويصلح حالهم..

"تيماء": لكن يا دكتورة أشعر أنني أجهل نفسي، وأني مقيدة بسجن ذكوري يخنق أنوثتي..

(1) The power of 41%: A glimpse into the life of a statistic:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27380151>

أجابتها الطيبية في هدوء: تحرري من ذلك السجن بالعمل بعد ما علمتي القليل عن الأنوثة، توقفي عن ارتداء سترة الصوف الرجالية هذه وكأنك ستخفين بها صوتك الناعم وجسدك الرقيق!..

ارتدي ما ارتدته أمنا عائشة رضي الله عنها من جلباب شرعي حفظت به جسدها ونزهته عن عيون لا تخشى الله، وتسامت بنفسها عن الإغراءات الرخيصة المُبتذلة، وهذا لم يمنع عنها حب زوجها لها "خير خلق الله"، ولم يمنعها من فقه تعلم العلم الشرعي منه، بل وتعليمه لكبار صحابة رسول الله ﷺ..

"تيماء": رضي الله عنها وأرضها، أشكرك يا دكتورة، لقد ساعدتني على انتزاع ستارة عن بصيرتي: كانت تخفي لي الكثير من الحقائق.. بل كنت في رهان أقرب إلى الجنون..

في غضون ساعة وثلاثين دقيقة تحولت إلى إنسانة مختلفة..

الطيبية وهي تتأمل في سعادة نظرات عيون "تيماء" التي تحولت من الخزي إلى الأمل والحماس والراحة: حياك الله يا بنيتي..

انطلقني نحو سعة الأنوثة، وتسल्ली إلى المكتبات لاقتناء الكتب النافعة، ولتعيشي أفكاراً أصلية وأصيلة تهذبك وتنعش حياتك..

"تيماء" (بابتسامة خجلى): ماذا ترشحين لي؟

الطيبية: عودة الحجاب، للدكتور محمد إسماعيل المقدم، وكتاب: صور من حياة الصحابيات، للدكتور محمد رأفت الباشا، وكتاب: التربية الجهادية عند المرأة المسلمة في صدر الإسلام، للدكتور خالد يونس الخالدي، كتاب تحرير المرأة عند العصرانيين للدكتور عادل الحمد، كتاب التمايز العادل بين الرجل والمرأة للدكتور

محمود الدويسري، كتاب فتاة الضباب الذي أصدره مركز دلائل، وأشرفت على كتابته مجموعة من الباحثات المتميزات..

* * *

اضطراب الميول الجنسية (للذكور)

"الخواجة" هذا ما تبادل في ذهن أستاذ الصحة النفسية "حسام الدين عزب" عندما شاهد مريضه الجديد في الجلسة العلاجية الأولى -والأخيرة-، فهذا الرجل دخل عليه واثقاً ببنية صلبة، ومظهر أنيق، وسلم عليه بأسلوب لائق..

"معاذ": مساء الخير دكتور "حسام" ..

دكتور "حسام": مساء النور، أهلاً بك، تفضل..

"معاذ" (ينظر قليلاً في العيادة يتأمل أثارها) ثم التفت إلى الدكتور قائلاً: كنت استمع بشكل دوري لبرنامجك "ساعة مع الشباب" الذي يذاع في التلفاز، وقد استفدت من علمك الوافر، وأسلوبك الممتع ..

دكتور "حسام": سعدت بسماع ذلك، أخبرني كيف حالك..؟

"معاذ" ينظر إلى الأسفل، ضمّ شفثيه، ثم مسح على جبينه المتعرق قائلاً: سأدخل في الموضوع مباشرة ودون مقدمات، ثمة حدث مؤلم جرى معي في صغري، وما زال عالقاً في مخيلتي، ولا ينفك بالتأثير عليّ.

دكتور "حسام": (وقد أبدى الاهتمام البالغ): أخبرني ما هو ذلك الحدث؟

"معاذ": كنت صبيّاً ألعب في الحارة، وقام أحد الغرباء من المارة باستدراجي إلى مدخل عمارة مهجورة، ثم قام بالاعتداء عليّ..

دكتور "حسام": يؤسفني ذلك، بم شعرت في تلك اللحظة؟

"معاذ": شعرت برعب مهول شلّ أركانني، لقد تجمّدتُ حريفاً في تلك اللحظات

المؤلمة..

دكتور "حسام" (بعيون حزينة مواسية): ماذا حدث بعدها؟

"معاذ": وقعت في مشاعر خزي وعار وذنوب لا تحتمل، ورُحت أقول في نفسي "هذا مستحيل.. لا يمكن اغتصاب الذكر.."

"كيف جعلت ذلك يحدث؟" ..

"لو علم أهلي بذلك سيقتلونني، أنا عار عليهم" ..

أصبحتُ أخشى التواجد بمفردي، وأشعر أنني في حاجة دائمة للحماية..

فاتجهت إلى مصاحبة أصدقاء أقوياء البنية ليحمونني..

كنت أدفع ما يحصل معي من ذكريات بممارسات غير سوية..

ومع الوقت بدأت أشعر بالفراغ الذي في داخلي يتسع، بل رحت أحسد أصدقائي

على حالهم..

لقد انهزمت نفسي أمام أفكار المريضة، والتي راحت تشوّه ميولي تجاههم..

دكتور "حسام": ما الذي كنت تفعله لتسيطر على تلك الأفكار؟

"معاذ": كنت أنعزل تارة عنهم، وتارة أخرى أحاول مجاراتهم في ممارسة

التمارين الرياضية وتقوية الجسم، ومراقبة ردات أفعالهم تجاه المواقف الحياتية

المتنوعة، لأتعلم منهم كيف أواجه مواقف الحياة بتصرفات رجولية، لكن دوماً كان

لديّ سؤال يتبادر إلى ذهني يجعل اليأس يتسلل لداخلي..

دكتور "حسام": ما هو ذلك السؤال؟

"معاذ": كنت أقول لنفسي لو أنني ذكر بطبيعتي لكنت قاومت.. ولم يكن ذلك

الفعل قد حصل لي..

دكتور "حسام": لا تعتقد أن تجمّدك وأنت صغير أمام ذلك الحيوان البشري كان سببه رضاك، بل العكس، تجمّدك سببه شدة هلعك، وهذا قد يحدث للبعض، ويعتمد ذلك على أسلوب تربيتهم ومرونتهم النفسية وعوامل عديدة، فتجد أحياناً الضحية يبكي ويتوسل، أو يقاوم بعنف حتى أنه قد يَقْتُل الجاني أو يموت دون جعله ينال مراده، أو يتجمّد هلعاً.. هذه كلها ردّات فعل تجاه الخطر.. وقد تم رصدها بالدراسات على الناجين من الاعتداءات...^(١)

لا تجعل القلق المصاحب لتلك الذكريّ المؤسفة يسبب لك تشوهات معرفية عن معاني القوة والذكورة..^(٢)

"معاذ": وهل يمكن أن يُغتصب الرجل يا دكتور؟

دكتور "حسام":

في عالم شاعت فيه الإباحية، وسيطرت فيه الغرائز، وأضحى الإنسان في كثير من الأحيان عبداً لأهوائه، نجد تلك الحوادث المروعة تحدث للأسف الشديد ويتم الإبلاغ عنها..

بل إن دولاً غربية سجّلت أرقاماً مروعة لاعتداءات الرجال على الرجال، فبعض الدراسات تثبت أن واحداً من كل واحدٍ وسبعين رجلاً قد تعرضوا للاغتصاب فيها.^(٣)

(1) Why sexual assault survivors forget details:

<https://www.bbc.com/future/article/20180926-myths-about-sexual-assault-and-rape-debunked>

(٢) أ. د. حسام عزب/ الصحة النفسية.

(٣) مصدر الإحصائية: Why sexual assault survivors forget details:

"معاذ" (وقد بدت ملامح الدهشة على وجهه): أليس الكبت دافعاً لهذا؟

دكتور "حسام": لا.. بل انفلات ضابط الهوى هو ما يسبب ذلك، الكثير من الرجال تشوهت فطرتهم بعدما أسرفوا في تأجيج شهوتهم تجاه النساء، وباتوا يشعرون بضرورة التنوع حتى لو كان على حساب الفطرة والدين والصحة الجسدية والعقلية..!

بل لازلنا نشهد ارتفاع إصابتهم بالأمراض السرطانية، والفيروسات المستعصية، كالفيروسات آكلة لحوم البشر، والفيروسات المنقولة جنسياً كالإيدز، وذلك أعلى من غير الشواذ بحوالي عشرين ضعفاً^(١)، ناهيك عن فقدانهم لقيمتهم الذاتية، بعد تحويل قيمتهم لغرائز تُفرغ، فأصبح الانتحار مأوى العديد منهم.^(٢)

"معاذ": والعياذ بالله، لكن سأصدقك القول يا دكتور الفاضل، حين أنظر إلى عيني طفلي أقول أحياناً، هل كان أفضل لو أُنِي لم أكن رجلاً وتحولت حين تجاوزت الثامنة عشر..؟

دكتور "حسام" (بنبرة وعظية بليغة تميز الوجدان هزاً): وهل تظن أنك كنت قادراً على الحصول على مولود حين تتحول؟

<https://www.bbc.com/future/article/20180926-myths-about-sexual-assault-and-rape-debunked> =

(١) مصدر الإحصائية: HIV and Gay and Bisexual Men:

<https://www.cdc.gov/hiv/group/msm/index.html>

(2) Suicide Attempts Among Gay and Bisexual Men: Lifetime Prevalence and Antecedents:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1447240>

هل تظن أن تلك النعمة يُرزق بها من انتكست فطرته بشكل طبيعي؟

أنت رجلٌ مكتمل الرجولة، كيف تتجرأ على التفكير بهذا الشكل وابنك بين يديك؟

هل ترضى بمثل هذا الفكر لابنك؟

ألا تعلم ما كانت عاقبة قوم لوط؟

هل في رأيك أن تلك الميول الخبيثة علاجها طبي؟

إن الله قد بعث لقوم لوط نبياً يعظهم.. ليس طبيباً يعالجهم أو يحولهم! لكنهم أبوا إلا الهلاك..!

لا تستلم إلى تلك الأفكار التي تجرفك لأودية من الظلام يا بني، ولا تظن أنك لو حظيت بمتعة لحظية جراء فعل مشين: أنك ستحظى بعدها بالسعادة..

السعادة لن تطرق بابك وأنت غارق في أوهاام مُتّع رخيصة..

نحن نحيا ظاهرةً يحاولون تصويرها لنا بأن توالي المتع يعني السعادة الأبدية، وهذا باطل!

وقف "معاذ" غاضباً وقد شعر بأن كلمات دكتور "حسام" تنهال عليه كالصفعات، فكّر في الذهاب، ثم تردد لشوان، ثم عاد إلى الجلوس مشيراً برأسه للدكتور ليُكمل..

دكتور "حسام": أعتذر إن كنت قد فقأت لك دُملاً كان سيُسمم حياتك بالتدرّج، هذا حتمي في بعض الأحيان، أنت لم تأتي عندي لتأخذ مني الشفقة، أو لكي أتقبل منك أمراً معوجاً، واحمد الله أنك لم تُساق إلى دجالٍ مشوّه المدارك يُشرعن لك ما ترفضه لابنك..!

أحس "معاذ" برعشةٍ سرت في كل جسده، ثم هزّ رأسه قائلاً: صدقت يا دكتور في كل كلمة قلتها، لا بد أن أتغلب على مشاعر الخوف والقلق التي تملكني وتؤثر سلباً على تفكيري، لاسيما مع الذكرى السنوية لذلك الاعتداء..

ولأصدقك القول: بتُّ أو من بأن كل بليّة تحمل في طياتها العطيّة...

فهذه البلية جعلتني أقدر نعمة الأطفال أكثر، ومسؤولية تربيتهم أكثر، وعِظم هذه الأمانة، فالطفل كائن ضعيف واعتمادى وفضولي ومتأثر بشكل كبير، فهو يعتمد على أبويه -ومحيطه- في كل شيء حتى يتعلم.. ويحتاج إلى الكثير من الاهتمام والرعاية والحب، وحسن التوجيه والأمان للمصارحة لتصحيح كل خطأ أو سلوك غير قويم..

سأسعى لحُسن توجيه ابني ومراقبته، وتنشئته تنشئةً رجولية صالحة، وتعزيز قيمته لذاته، وحثه على الدخول لمجالس الرجال بإشرافي: ليتعلم خصائص الرجال بطريقة سوية..

وأنا أعلم الآن -بعد هذه الجلسة- أن سبيلي الوحيد هو التركيز الدائمة لنفسى التي ستعافى بإذن الله..

الدكتور "حسام" (مبتسماً بعد أن شعر بعزيمة صادقة عند معاذ):

وفكك الله وأعانك، ولتعلم أن باب عيادتي مفتوح لك دوماً في رحلتك للتعافى..

"معاذ" (وقد عاد إليه الأمل بكلمات الدكتور المليئة بالحكمة):

جزاك الله خيراً دكتور.. أشكرك من أعماق قلبي..

* * *

ختاماً

الكتاب الذي بين يديك هو حصيلة جهد بشري لإنسانة تُصيب وتخطئ، حرصت على عرضه لفئات عمرية وثقافية مختلفة ومتنوعة.. مُتحرية فيه الصواب والرشاد على قدر الإمكان، فما وَجَدتَ فيه من خيرٍ فهو من توفيق الله وعونه، وما وَجَدتَ فيه من خطأٍ وزللٍ فهو من نفسها ومن الشيطان، وألتمس منك بعدما فرغتَ من قراءته أن تشاركني في إعداد طبعية قادمة أفضل، وذلك بإرسال مقترحات أو تعديلات أو حتى نقد على المحتوى.. شاكرة تعاونك، مع تقديم الشكر على الثقة التي حملتك على قراءة هذا العمل..

سبحانك اللهم وبحمدك.. أشهد أن لا إله إلا أنت.. نستغفرك ونتوب إليك..

يمكنك التواصل مع المؤلفة عبر بوت التلجرام :

NourNouman_bot@

telegram @soramnqraa

للاطلاع على إصدارات المركز والشراء من متجر دلائل الإلكتروني :



<https://dalail.center>

لمتابعة جديد المركز وأخباره وعروض المبيعات :

- تليجرام - تويتر : (@Dalailcentre).
- واتساب : (00966539150340).

تتوفر كتبنا أيضاً في :

- جرير : (www.jarir.com).
- دار مفكرون - مصر :
- فيسبوك : (@mofakroun) - تويتر : (@mofakroun).
- تواصل : (00201110117447).
- جملون : (www.jamalon.com).
- النيل والفرات : (www.neelwafurat.com).

لصوص الصحة النفسية

نعيش في عصر تزامحت فيه مُدخلات عديدة تتسلل إلى نفوسنا كـ (اللصوص)، تسرق راحتنا وطمانيتنا، فلا تترك لنا إلا الاغتراب عن أنفسنا! ولا تتركنا إلا أسرى المشاعر والأفكار السلبية التي لا ضابط لها.

وليس أسوأ من تلك السرقة إلا سرقة أخرى، عندما نتوجه إلى مختصي الصحة النفسية، فنجد منهم مَنْ يدفعنا إلى القاع أكثر فأكثر! يستغلون التسليم التام لهم، وينطلقون من كونهم (شيوخ العصر) الجُدد الذين استبدل الكثيرون بهم شيوخ الدين! فيسيئون بقصدٍ أو من غير قصد...

ولعل أحدث (ضحايا) تلك السرقات في عصرنا الحديث هم الشباب، قوة بناء الأمم أو هدمها على حد سواء..

في هذا الكتاب سعت إلى كشف العلاقة بين بعض مداخل تلك السرقات الرائجة، وبين علاقتها بالصحة النفسية، مع الاستشهاد بالدراسات والإحصائيات التي نقدمها إلى الناقدين والباحثين، مع ضرورة الانتباه إلى ما فيها من مأخذ، كما اجتهدت -في تواضع- لتوضيح أبعاد ومداخل نفسية مُهمّة غُيّبت عنهم.. لأن الوعي بها هو مفتاح الحصانة والتخلية..

ثم ختمت الكتاب بعدد من حكايات التعافي لأكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً من واقع الجلسات الإرشادية، بعيداً عن أساليب "لصوص الصحة النفسية"، أملت بذلك بعث الأمل والحافز للعمل، عند من أثقلت الدنيا قلبه بهموها ومعتركاتنا..

نور محيي الدين النومان

أخصائية نفسية وتربوية، خريجة بكالوريوس تربية من جامعة دمشق، حائزة على دبلوم تربوي عام، وماجستير في الصحة النفسية من معهد البحوث والدراسات العربية، باحثة أكاديمية في مجال التربية والصحة النفسية، وحائزة على دورات متنوعة في مجال إدارة الضغط النفسي والإرشاد الأسري وتقديم الدعم النفسي.

جوال : ٠٥٣٩١٥٠٣٤٠ E-Mail: dalailcentre@gmail.com

Dalailcentre/

