

# المشاشة النفسية

اكتشاف الجروح الخفية  
وبناء المناعة العاطفية

رياض المقيد

# المشاشة النفسية

اكتشاف الجروح الخفية  
وبناء المناعة العاطفية

رياض المقيّد

# المحتويات

المقدمة ..... ١

## الفصل الأول

- الهشاشة النفسية، مراجعة استهلاكية ..... ٤
- ١- تعريف الهشاشة النفسية: ..... ٤
- ٢- مفهوم الهشاشة النفسية ..... ٤
- ٣- الفرق بين الحساسية الطبيعية والهشاشة النفسية: ..... ٥
- ٤- خلاصة الفصل: ..... ٦

## الفصل الثاني

- جذور الهشاشة النفسية ..... ٧
- ١- العوامل البيولوجية والوراثية: هل يولد الإنسان هشاً نفسياً؟ ..... ٧
- ٢- تأثير التربية والبيئة المحيطة: كيف تصنع الطفولة هشاشة النفس ..... ٩
- ٣- دور المجتمع والإعلام في تشكيل النفسية الهشة: ..... ١٠
- ٤- استنتاجات رئيسية مما سبق: ..... ١١
- ٥- خلاصة الفصل: ..... ١٢

## الفصل الثالث

- أبحاث ودراسات وخبراء ..... ١٤
- ١- أبحاث ودراسات حول العالم: ..... ١٤
- ٢- أقوال الخبراء: ..... ١٨
- ٣- خلاصة الفصل: ..... ٢٠

## الفصل الرابع

- مظاهر الهشاشة النفسية في حياتنا اليومية ..... ٢١
- ١- تقلبات المزاج المفرطة: عندما تصبح المشاعر كأنها موجات متقلبة: ..... ٢١

- ٢- الخوف من النقد والرفض: عندما يصبح رأي الآخرين هو المحدد الرئيس للذات: ..... ٢٢
- ٣- المبالغة في ردود الفعل العاطفية: عندما تصبح المشاعر أقوى من الحدث نفسه: ..... ٢٤
- ٤- الهروب من المسؤولية والقرارات الصعبة: عندما يصبح التجنب هو الحل السهل: ..... ٢٥
- ٥- خلاصة الفصل: ..... ٢٦

## الفصل الخامس

- مواقف تعكس الهشاشة النفسية: ..... ٨٢
- ١- مواقف تعكس الهشاشة النفسية: ..... ٢٨
- ٢- خلاصة الفصل: ..... ٢٣

## الفصل السادس

- أثر الهشاشة النفسية على العلاقات: ..... ٤٣
- ١- في الصداقة: تجنب المواجهة والانغلاق: ..... ٤٣
- ٢- في الحب والمودة بين الزوجين: الغيرة والخوف من فقدان: ..... ٣٥
- ٣- في العمل: الانسحاب عند مواجهة الضغوط: ..... ٣٧
- ٤- خلاصة الفصل: ..... ٣٨

## الفصل السابع

- الجانب الإيجابي للهشاشة: ..... ٤٠
- ١- الحساسية العاطفية كوسيلة لفهم الآخرين: ..... ٤٠
- ٢- الإبداع والعمق الفكري كنتاج للهشاشة النفسية: ..... ٤١
- ٣- متى تكون الهشاشة النفسية نعمة وليست نقمة؟ ..... ٤٣
- ٤- خلاصة الفصل: ..... ٤٤

## الفصل الثامن

- كيفية مواجهة الهشاشة النفسية: ..... ٤٦

- ١- تعزيز المرونة النفسية: كيف تصبح أكثر قدرة على مواجهة التحديات؟ ..... ٤٦
- ٢- بناء الثقة بالنفس: كيف تتخلص من الشعور بعدم الكفاءة؟ ..... ٤٧
- ٣- التعامل الصحيح مع المشاعر السلبية: كيف تمنعها من السيطرة عليك؟ ..... ٤٨
- ٤- التحكم في الأفكار والمخاوف: ..... ٤٩
- ٥- خلاصة الفصل: ..... ٥١

## الفصل التاسع

- قصص وتجارب واقعية ..... ٥٢
- ١- شهادات من أشخاص تغلبوا على هشاشتهم النفسية: ..... ٥٢
- ٢- دروس من شخصيات تاريخية وأدبية تأثرت بالهشاشة النفسية: ..... ٥٥
- ٣- ما الذي يمكن تعلمه من هذه التجارب؟ ..... ٥٦
- ٤- خلاصة الفصل: ..... ٥٧

## الفصل العاشر

- أدوات عملية للقراء ..... ٥٨
- ١- تمارين يومية لتعزيز القوة النفسية: ..... ٥٨
- ٢- طرق التفكير الإيجابي والتعامل مع النقد: ..... ٦٠
- ٣- نصائح عملية للتفاعل الاجتماعي بثقة: ..... ٦١
- ٤- خلاصة الفصل: ..... ٦٣

## الفصل الحادي عشر

- الطريق نحو حياة نفسية متوازنة ..... ٦٥
- ١- كيفية تحقيق السلام الداخلي: ..... ٦٥
- ٢- دور الدعم الاجتماعي في تعزيز الصحة النفسية: ..... ٦٧
- ٣- كيف يمكن بناء شبكة دعم اجتماعي قوية؟ ..... ٦٧

- ٦٨ - خلاصة الرحلة نحو قوة داخلية متينة: .....  
٦٩ - المسار المستمر نحو التوازن: .....  
٦٩ - خلاصة الفصل: .....

## الفصل الثاني عشر

- ٧١ اختبار الهشاشة النفسية .....  
٧١ - تعليمات الاختبار: .....  
٧١ - اختبار قياس مستوى الهشاشة النفسية: .....  
٧٤ - تحليل النتائج: .....  
٧٤ - ما الذي يمكنك فعله بناء على نتيجتك؟ .....  
٧٤ - خلاصة الفصل: .....

## الفصل الثالث عشر

- ٧٥ الرحلة نحو قوة داخلية متينة .....  
٧٥ - خلاصة الأفكار الرئيسية في الكتاب: .....  
٧٦ - كيفية تحقيق التوازن الداخلي في الحياة اليومية: .....  
٧٧ - رسالة تشجيعية: الهشاشة النفسية بداية لفهم أعمق للنفس: .....  
٧٩ المصادر والمراجع .....

# عندما تهتز الروح

في ليلة باردة من ليالي ديسمبر، جلست سارة على طرف سريرها، تشاهد انعكاس ضوء الشارع المتسلل عبر نافذتها، كانت تحاول تهدئة أنفاسها، لكن قلبها ظلّ يخفق بسرعة، وكأن جسدها كله يحتجّ على ما حدث قبل قليل، كان يومها طبيعيًا حتى تلك اللحظة، يوم عمل روتيني، بعض المحادثات العادية، ثم جاءت تلك الجملة المفاجئة من زميلتها في العمل: "أعتقد أنك تبالغين في ردود فعلك دائمًا".

لم تكن هذه المرة الأولى التي تسمع فيها هذه العبارة، لكنها هذه المرة دخلت إلى أعماقها بطريقة مختلفة، هل هي حقًا تبالغ في ردود فعلها؟ هل كانت حساسيتها المفرطة سببًا في فشل بعض علاقاتها؟ شعرت أن تلك الكلمات كشفت جانبًا منها لم تكن تريد رؤيته، وكأنها حملت مرآة تعكس كل لحظات ضعفها السابقة، كل تلك الأوقات التي شعرت فيها بأنها لا تستطيع تحمل النقد، فأى تعليق بسيط كان كافيًا ليسقطها في دوامة من المشاعر المضطربة.

على الطرف الآخر من المدينة، كان أحمد يقود سيارته بلا هدف، يتجول في شوارع مألوفة، لكنه بدت كأنها غريبة هذه الليلة، منذ أسابيع وهو يتجنب لقاء أصدقائه، لا يرد على الرسائل، ولا يشارك في المحادثات الجماعية، كان يخشى أن يكتشفوا ما بداخله: هشاشة لم يعد قادرًا على إخفائها، منذ صغره وهو يضع لنفسه حدودًا غير مرئية، يخشى الخلافات، يتحاشى المواجهات، ويفضل الصمت حتى عندما يشعر بأن شيئًا ما ليس في مكانه الصحيح، ليس لأنه لا يريد الكلام، ولكن لأنه يخشى ألا يكون كلامه مقبولًا، يخشى أن يُحكم عليه، أن يُساء فهمه، أن

يُنظر إليه على أنه ضعيف.

الهشاشة النفسية ليست مجرد حالة يمرّ بها الأشخاص الحساسون، وليست ضعفًا ينبغي الخجل منه، إنها ذلك الشعور الذي يملكنا عندما نجد صعوبة في تحمل النقد، أو عندما نخشى أن يرانا الآخرون دون الأقنعة التي نرتديها، هي ذلك الثقل الذي نحمله عندما تتركنا كلمات بسيطة محطّمين، عندما يصبح الخوف من الفشل أكبر من رغبتنا في المحاولة، وعندما يصبح انسحابنا من المواجهة حلاً أسهل من خوضها.

لكن، هل هذه الهشاشة حالة يجب التخلص منها أو أنها جزء لا يتجزأ من التجربة الإنسانية؟ هل يمكن أن تكون نافذة نحوفهم أعمق للذات، ومصدرًا للقوة بدلاً من كونها عبئًا؟

سنبحر في هذا الكتاب في عالم الهشاشة النفسية بتجرد، نستكشف جذورها ومظاهرها، وكيف تؤثر على علاقاتنا وسلوكنا اليومي، وسنحاول فهم كيف يمكننا التعامل معها بطريقة متوازنة، دون إنكارها أو السماح لها بالتحكم في حياتنا.

ستجد في طيات هذا الكتاب قصصًا من الواقع، وتجارب حيّة، وأدوات بسيطة لكنها فعالة، تعينك على بناء قوة داخلية تنسجم مع طبيعتك البشرية، قوة لا تقوم على إنكار هشاشتك أو قمعها، بل على فهمها واحتوائها.

لماذا هذا الكتاب؟

في عصر «الكمال المزيف» على وسائل التواصل الاجتماعي، صار الفرد



يعاقب نفسه لتخلفه عن الركب «كما يظن»، بينما يقدم الآخرون صورةً مثاليةً زائفة، ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، ارتفعت معدلات القلق والاكتئاب بنسبة ٢٥٪ على مستوى العالم بعد جائحة كوفيد-١٩، مما كشف عن هشاشة نفسية جماعية.

وهذا الكتاب يخُفّر في جذور هذه الظاهرة، من تربيتنا الأولى إلى تأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي، ليقدم خريطة عملية للتحويل من الهشاشة إلى المرونة، عبر دراسات عالمية وأدوات قابلة للتطبيق، وهو ليس محاولة لإدانة الهشاشة النفسية أو اعتبارها مشكلة تستدعي العلاج، بل هو رحلة لفهمها، لاستكشاف جذورها وتأثيراتها، وللبحث عن طرقٍ تجعلنا نتعامل معها بوعي أكثر بدلاً من أن تكون عائقاً أمام نمونا وتقدمنا.

لقد كُتب هذا الكتاب لكل من شعريومًا بأنه أقل، لكل من انسحب من موقف خشية أن يُحكم عليه، لكل من شعر بأنه يتأثر بسهولة بالكلمات والأحداث من حوله، ولكل من يبحث عن طريقة لإعادة بناء نفسه من الداخل دون أن يخفي جانبه الحساس.

وليست غاية الكتاب القضاء على الهشاشة النفسية، إنما فهمها، والتعامل معها بطريقة تجعلنا أكثر توازناً، حيث نتمكن من التعبير عن مشاعرنا دون خوف، ونكون أقوياء بما يكفي لنواجه الحياة دون أن نخسر جزءاً من إنسانيتنا.

سنغوص عبر فصول هذا الكتاب في فهم الهشاشة النفسية من منظور إنساني شامل، بعيداً عن التعقيدات الأكاديمية والمصطلحات الجافة، وسنعمل على تحويلها من عائق إلى أداة لفهم الذات وتطويرها.

## الفصل الأول

### الهشاشة النفسية، مراجعة استهلاكية

أصبحنا نعيش في زمن تُختبر فيه مشاعرنا يومياً دون هوادة، فثمة نظرات، وكلمات، وضغوط، وتوقعات متلاحقة تجعل النفس متعبة، وربما منكسرة، كثيرون يشعرون بشيء يتغير في أعماقهم، شيء يشبه الكسر الخفي... دون أن يعرفوا اسمه، في هذا الفصل، نحاول أن نمُنح هذا الإحساس صوتاً، وأن نفهم معناه، لتتعلم كيف نحوله إلى مساحة نعيد فيها اكتشاف قوتنا الحقيقية، تلك التي تُبنى من الداخل.

#### ١- تعريف الهشاشة النفسية:

الهشاشة النفسية هي ذلك الخيط الرفيع الذي يفصل بين الحساسية الطبيعية والانهازم أمام أصغر التحديات، إنها جرح ناتج عن عالم يقدّس القوة السطحية بينما يهمل تعقيد المشاعر الإنسانية، في عصر اسميّ بتسونامي المعلومات والعلاقات الرقمية الهشة، صارت مناعتنا العاطفية تُختبر يومياً.

الهشاشة النفسية حالة يكون فيها الفرد أقل قدرة على تحمل الضغوط والتحديات الحياتية، وأكثر حساسية تجاه المواقف اليومية التي تتطلب قدرًا من الصلابة والمرونة، إنها هشاشة تتجلى في صورة انفعالات حادة تجاه النقد، وخوف غير مبرر من الفشل، وحاجة دائمة إلى الشعور بالقبول والطمأنينة.

#### ٢- مفهوم الهشاشة النفسية

الهشاشة النفسية ليست مجرد حساسية مفرطة تجاه الأحداث أو الكلمات، إنما هي حالة داخلية تجعل الشخص أكثر عرضة للتأثر

العاطفي والانفعالي، بطريقة قد تؤثر على قراراته، علاقاته، وحتى رؤيته لذاته.

إنها مثل زجاج رقيق يخفي خلفه إنساناً مليئاً بالمشاعر، لكنه يخشى أن ينكسر عند أول صدمة، الشخص الذي يعاني من الهشاشة النفسية قد يجد نفسه محاصراً في دوامة من التفكير المفرط، يشعر بالقلق تجاه نظرة الآخرين له، ويتجنب المواقف التي قد تسبب له ضغطاً نفسياً، حتى لو كانت فرصاً للنمو والتطور.

لكن هل الهشاشة النفسية مشكلة يجب التخلص منها تماماً؟

الحقيقة أن كل شخص لديه مستوى معين من الحساسية العاطفية، وهذا أمر طبيعي وضروري للحياة، المشكلة تبدأ عندما تتحول هذه الحساسية إلى هشاشة تجعلنا غير قادرين على تحمل المواقف الصعبة، أو عندما تجعلنا نعيش في خوف دائم من الفشل أو النقد.

الهشاشة النفسية في جوهرها، نتيجة تفاعل معقد بين التجارب الشخصية، والتربية، والعوامل البيولوجية، والتأثيرات الاجتماعية، فالشخص الذي نشأ في بيئة تحفز على التعبير عن مشاعره دون خوف قد يكون أقل عرضة للهشاشة النفسية مقارنة بشخص نشأ في بيئة تنتقد الحساسية وتعتبرها علامة ضعف.

### ٣- الفرق بين الحساسية الطبيعية والهشاشة النفسية:

قد يخلط الكثيرون بين الحساسية العاطفية والهشاشة النفسية، لكن هناك فرق جوهري بين الاثنين، الحساسية الطبيعية هي القدرة على التأثر بالمواقف، وفهم المشاعر، والتفاعل العاطفي مع العالم من حولنا، وهي صفة أساسية للإنسان، والشخص الحساس قادر على التعاطف،

وفهم الآخرين، وإدراك الجمال والعاطفة في الحياة.

أما الهشاشة النفسية، فتظهر عندما تصبح هذه الحساسية عبئاً، عندما لا يتمكن الشخص من الفصل بين المشاعر الطبيعية وبين المشاعر التي تستهلكه، عندما تتحوّل كل تجربة إلى اختبار قاسٍ يترك ندوباً داخلية، وعندما يصبح التجنّب هو الطريقة الأساسية لمواجهة الحياة.

على سبيل المثال، الشخص الحساس قد يتأثر بملاحظة نقدية من زميله، لكنه سيكون قادراً على تجاوزها بعد فترة وجيزة والتعلم منها، أما الشخص الذي يعاني من الهشاشة النفسية، فقد يحمله هذا النقد إلى حالة من التفكير المتواصل، والشعور بالقلق، والخوف من الفشل، لدرجة تجعله يبتعد تماماً عن أي موقف قد يعرضه لموقف مشابه.

والفرق الأساسي يكمن في القدرة على إدارة المشاعر، فالحساسية الطبيعية هي جزء من الذكاء العاطفي، تساعد الإنسان على بناء علاقات قوية وفهم الآخرين، بينما الهشاشة النفسية قد تعيق هذه العلاقات، وتجعل الشخص ينظر إلى كل موقف على أنه تهديد لوجوده العاطفي.

## ٤- خلاصة الفصل:

لم يعد غريباً أن يشعر الإنسان بشيء داخلي ينكسر بصمت... شعور لا اسم له في البداية، لكنه ما يلبث أن يتجلى في انفعالات زائدة، أو خوف من المواجهة، أو رغبة ملحة في القبول، هنا يطلّ مفهوم الهشاشة النفسية بوصفه حالة عاطفية داخلية تجعل الفرد أقل قدرة على تحمّل الضغوط، وأكثر تأثراً بالمواقف اليومية.

وقد ميّز الفصل بين التعريف الضيق للهشاشة النفسية كضعف أمام التحديات، والمفهوم الأوسع الذي يرى فيها نتيجة تراكم تجارب

شخصية وتربوية وبيولوجية واجتماعية ، فهي ردّ فعل إنساني عميق تجاه عالم يربّي أبناءه على كبت المشاعر والهرب من الفشل ، ووضح الفصل الفارق بين الحساسية الطبيعية التي تعزّز التعاطف وتُعد جزءاً من الذكاء العاطفي ، وبين الهشاشة النفسية التي تتحوّل فيها الحساسية إلى عبء يقيّد الشخص ، ويجعله يرى في كلّ نقد تهديداً ، وفي كل تجربة جديدة احتمالاً للفشل .

وأكدّ الفصل أن الخطوة الأولى لفهم هذه الظاهرة هي الاعتراف بها دون خجل ، والتعامل معها كإشارة على حاجة النفس للانتباه .

## الفصل الثاني

### جذور الهشاشة النفسية

لا تولد الهشاشة النفسية من فراغ، فهي نتيجة تراكمات خفية تبدأ من أعماق الطفولة وتمتد عبر التجارب والعلاقات والمجتمع، في هذا الفصل، نغوص معًا في رحلة نحو الجذور، حيث تتداخل العوامل الوراثية مع أنماط التربية، وتتشابك تأثيرات الإعلام مع رسائل المجتمع الصامتة. هنا، لن نسأل فقط «لماذا نشعر بهذا الضعف؟»، بل سنحاول أن نفهم «كيف تشكّل هذا الشعور؟»، وكيف ساهمت بيئات الطفولة، والخبرات العاطفية المبكرة، والصور المثالية التي يروّج لها الإعلام، في تكوين نفسية هشة تخشى النقد، وتتهرب من الألم.

#### ١ - العوامل البيولوجية والوراثية: هل يولد الإنسان هشًا نفسيًا؟

يحاول العلماء منذ الأزل فهم مدى تأثير العوامل الوراثية على تكوين الشخصية، وهل يولد بعض الأشخاص أكثر عرضة للهشاشة النفسية من غيرهم، في العقود الأخيرة، كشفت الأبحاث أن التركيبة البيولوجية للدماغ تلعب دورًا أساسيًا في تشكيل استجاباتنا العاطفية ومدى حساسيتنا للمؤثرات الخارجية.

#### - النواقل العصبية وتأثيرها على المزاج:

يعمل الدماغ بنظام دقيق من النواقل العصبية، مثل السيروتونين والدوبامين، التي تؤثر على الحالة المزاجية والاستجابة العاطفية، فالأشخاص الذين يعانون من نقص في السيروتونين قد يكونون

أكثر عرضة للقلق والاكتئاب، مما يجعلهم أكثر هشاشة في التعامل مع الضغوط اليومية، في المقابل، زيادة الدوبامين يمكن أن تجعل الشخص أكثر حساسية للمكافآت والتحفيز الخارجي، لكنه أيضاً أكثر عرضة للتأثر العاطفي الشديد.

### - اللوزة الدماغية ودورها في الاستجابة العاطفية:

في أعماق الدماغ توجد اللوزة الدماغية، وهي المنطقة المسؤولة عن معالجة العواطف، خاصة المشاعر المتعلقة بالخوف والقلق، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين لديهم نشاط زائد في اللوزة الدماغية يكونون أكثر عرضة للاستجابة العاطفية الحادة، ويكونون أكثر حساسية تجاه النقد أو الفشل.

### - الجينات وتأثيرها على الاستعداد النفسي:

كشفت الدراسات الجينية أن هناك ارتباطاً بين بعض الجينات وبين الميل نحو الحساسية العاطفية، وهذا يعني أن بعض الأشخاص يولدون ولديهم استعداد بيولوجي للشعور بالقلق أكثر من غيرهم، على سبيل المثال، الجينات المرتبطة باضطرابات القلق والاكتئاب قد تجعل الفرد أكثر عرضة لتجربة المشاعر السلبية بطريقة مكثفة.

### - التفاعل بين الوراثة والبيئة:

رغم أن العوامل البيولوجية تلعب دوراً مهماً، فإن البيئة التي ينشأ فيها الفرد هي التي تحدد كيف ستتفاعل هذه العوامل الوراثية مع الواقع، بمعنى آخر، حتى لو كان الشخص لديه استعداداً وراثياً للهشاشة النفسية، يمكن للبيئة أن تخفف أو تضاعف تأثير هذه العوامل. على سبيل المثال، إذا نشأ طفل في بيئة داعمة تعلّمه كيفية التعامل مع مشاعره بطريقة صحية، فمما لا شك فيه أنه سيكون أكثر قدرة على

التكيف، حتى لو كان لديه ميل وراثي للحساسية العاطفية.

يمكن القول: إن بعض الأشخاص يولدون بميول نفسية تجعلهم أكثر حساسية تجاه الضغوط والمشاعر، حيث تلعب النواقل العصبية مثل السيروتونين والدوبامين دوراً رئيسياً في استقرار الحالة المزاجية، كما أن اللوزة الدماغية، وهي المنطقة المسؤولة عن الاستجابة للخوف، تكون أكثر نشاطاً لدى الأشخاص الذين يعانون من قلق أو هشاشة نفسية، إضافةً إلى ذلك، فإن العوامل الوراثية قد تُحدد مدى تعرض الشخص لهشاشة العاطفية، لكن البيئة المحيطة تبقى عاملاً حاسماً في كيفية تطور هذه السمات.

## ٢- تأثير التربية والبيئة المحيطة: كيف تصنع الطفولة هشاشة النفس

الطفولة هي الفترة التي يتشكّل فيها نمط التفكير العاطفي، ويبدأ الإنسان في تطوير استراتيجياته للتعامل مع الحياة، الطريقة التي يتلقى بها الطفل ردود الفعل من والديه ومحيطه تُحدد إلى حد كبير مدى قوته أو هشاشته النفسية.

### - التربية القائمة على الحماية المفرطة:

الأطفال الذين ينشؤون في بيئة تحميهم من مواجهة أي تحدٍ أو إحباط قد يجدون أنفسهم عاجزين عن التعامل مع الضغوط لاحقاً، على سبيل المثال، إذا لم يُسمح للطفل بخوض تجارب صغيرة مثل الفشل في لعبة رياضية أو مواجهة موقف محرج، فقد ينمو ليصبح شخصاً غير قادر على التعامل مع الخيبات الطبيعية في الحياة، وهذا يجعل الهشاشة النفسية تظهر في مراحل لاحقة عند مواجهة النقد أو الفشل.



## - التربية الصارمة التي تستهجن المشاعر:

على الجانب الآخر، هناك بيانات تعزز فكرة أنَّ المشاعر علامة ضعف، حيث يتم تلقيح الطفل أن عليه أن يكون قويًا وألا يظهر مشاعره، في مثل هذه الحالات، يتعلم الطفل كبت مشاعره بدلًا من التعامل معها بطريقة صحية، الأمر الذي يؤدي إلى تراكم الضغط الداخلي، وبالتالي إلى تطور الهشاشة النفسية لاحقًا.

## - دور العلاقة بين الأهل والأبناء في تشكيل القوة النفسية:

الأطفال الذين ينشؤون في بيئة توفر لهم دعمًا عاطفيًا معتدلًا، حيث يتم تشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم مع توجيههم لكيفية التعامل معها، يكونون أكثر توازنًا نفسيًا مقارنة بأقرانهم الذين ينشؤون في بيئات إما مفرطة في الحماية أو قاسية جدًا في التعامل مع المشاعر.

## - كيف تؤثر التجارب الصادمة في الطفولة على الهشاشة النفسية:

بعض الأطفال يتعرضون لتجارب قاسية، مثل التنمر، والإهمال العاطفي، أو فقدان أحد الوالدين، لذا يكونون أكثر عرضة للإصابة بهشاشة نفسية لاحقًا. عندما لا يتمكن الطفل من معالجة تلك المشاعر بطريقة صحية، تصبح جزءًا من شخصيته مع مرور الوقت، ويبدأ في تجنب المواجهات، والخوف من الفشل، وعدم القدرة على التعبير عن احتياجاته بثقة.

ويمكن القول: إن الطفولة تعد المرحلة الأكثر تأثيرًا في تشكيل نفسية الإنسان، والتربية المفرطة في الحماية تجعل الطفل غير قادر على مواجهة التحديات المستقبلية، بينما البيئة القاسية التي تستهجن المشاعر قد تدفعه إلى كبت عواطفه، وتزيد من هشاشته النفسية لاحقًا، كما أنَّ التجارب الصادمة مثل التنمر أو فقدان أحد الوالدين يمكن أن تترك آثارًا طويلة المدى تجعل الفرد أكثر حساسية في حياته اليومية

### ٣- دور المجتمع والإعلام في تشكيل النفسية الهشة:

حتى بعد أن يكبر الإنسان ويبدأ في تطوير هويته الخاصة، يظل المجتمع والإعلام من أكبر المؤثرات على تكوين الهشاشة النفسية، سواء بطريقة مباشرة أم غير مباشرة.

#### - التوقعات المجتمعية الصارمة:

في كثير من الثقافات، يتم وضع معايير قاسية للنجاح والقوة، حيث يُتوقع من الأفراد تحقيق إنجازات كبيرة دون إظهار ضعف أو مشاعر حساسة، هذا يخلق بيئة تجعل الأشخاص الذين لديهم حساسية طبيعية يشعرون بأنهم غير ملائمين، ويدفعهم إلى محاولة إخفاء مشاعرهم بدلاً من التعامل معها بطريقة صحية.

#### - التأثير السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي:

الإعلام، وخصوصًا وسائل التواصل الاجتماعي، تعزز فكرة أن النجاح والسعادة يجب أن يكونا مثالين طوال الوقت، إذ يتعرض الأفراد يوميًا لصور مثالية لأشخاص يعيشون حياة مثالية، وهذا يجعلهم يشعرون بأنهم أقل كفاءة، خاصة إذا كانت حياتهم مليئة بالتحديات الطبيعية، فالمقارنة المستمرة مع تلك الصور المثالية تخلق إحساسًا مستمرًا بعدم الرضا، وتعزز الشعور بالهشاشة النفسية.

#### - الصورة النمطية عن القوة النفسية في الإعلام:

غالبًا ما يتم تصوير الأشخاص الأقوياء نفسيًا على أنهم أولئك الذين لا يتأثرون بأي شيء، في حين أن الأشخاص الحساسين يتم تقديمهم على أنهم ضعفاء، هذه الصورة النمطية تجعل الكثيرين يخشون التعبير عن مشاعرهم الطبيعية، لأنهم يخشون أن يُنظر إليهم على أنهم غير قادرين على مواجهة الحياة.

## - كيف يمكن مواجهة تأثير المجتمع والإعلام؟

رغم أن تأثير البيئة والمجتمع قوي، إلا أنه يمكن للأفراد تعلم كيفية إعادة تشكيل نظرتهم لأنفسهم من خلال تطوير وعيهم الذاتي، والتوقف عن مقارنة أنفسهم بالصورة المثالية التي يرونها، وبناء الثقة بالنفس بعيدًا عن المعايير الزائفة التي يفرضها المجتمع.

ويمكن القول: إن المجتمع والإعلام يؤثران بشكل غير مباشر على تعزيز الهشاشة النفسية من خلال التوقعات المجتمعية الصارمة التي تجعل الفرد يشعر بعدم الكفاية، بالإضافة إلى تأثير وسائل التواصل الاجتماعي التي تروج للصورة المثالية عن النجاح والسعادة، وتزيد من شعور الفرد بأنه أقل قدرة من الآخرين، كما أن بعض الثقافات تشجع على إنكار المشاعر الحقيقية، وتجعل الشخص يواجه صعوبة في التعامل مع مشاعره بشكل صحي.

## ٤- استنتاجات رئيسية مما سبق:

الهشاشة النفسية لا تُورث بالكامل، لكنها قد تُمهد جينيًا؛ فالعوامل البيولوجية مثل نشاط اللوزة الدماغية أو خلل النواقل العصبية قد تخلق قابلية لدى بعض الأشخاص، لكن هذه القابلية لا تصبح هشاشة فعلية إلا إذا تضافرت معها ظروف حياتية ضاغطة.

البيئة التربوية هي الفاعل الأول في تشكيل القوة النفسية أو الهشاشة؛ فالترية القائمة على الحماية المفرطة أو القسوة العاطفية تحرم الطفل من تعلم التعامل مع الفشل، وتزرع فيه خوفًا دائمًا من الخطأ والمواجهة.

التجارب المبكرة المؤلمة، مثل الإهمال أو التنمر أو غياب الأمان العاطفي، تترك آثارًا طويلة المدى، تجعل الفرد أكثر عرضة للقلق وتجنب التحديات، خاصة إذا لم تُعالج أو يُمنَح صاحبها فرصة للتعبير والاحتواء.

المجتمع والإعلام يعززان الصورة النمطية للفرد «المثالي» الخالي من العيوب، وهذا يدفع الكثيرين إلى قمع مشاعرهم وإخفاء نقاط ضعفهم، بدلاً من التعامل معها بواقعية وصدق، وهذه الصورة تخلق فجوة بين الذات الحقيقية والصورة المفروضة اجتماعيًا.

الهشاشة النفسية نتيجة تراكمية لتفاعل معقد بين الطبيعة (الوراثة) والتنشئة (البيئة)، ويمكن تجاوزها متى ما بدأ الفرد في تفكيك جذورها وفهم آلياتها، ليعيد بناء استجاباته العاطفية بوعي ورفق.

## ه- خلاصة الفصل:

إن الهشاشة النفسية هي امتداد لعوامل عميقة تتداخل بين البيولوجيا، التربية، والتأثيرات المجتمعية التي ترسم ملامح الشخصية منذ الطفولة، إذ يولد بعض الأشخاص بحساسية عالية تجاه العالم من حولهم، حيث تلعب النواقل العصبية مثل السيروتونين والدوبامين دورًا رئيسيًا في تشكيل ردود فعلهم العاطفية، بينما تتحكم بيئتهم في مدى قدرتهم على مواجهة التحديات، والتربية المفرطة في الحماية أو القاسية جدًا يمكن أن تصنع شخصية هشة تخشى الفشل أو النقد، وتجعل الفرد غير قادر على التعبير عن مشاعره دون خوف من الرفض، والمجتمع والإعلام يضيفان طبقة أخرى من التأثير، حيث تعزز التوقعات الصارمة والمقارنات المستمرة بين الأفراد الشعور بعدم الكفاية، لكن إدراك هذه الجذور يمنح الإنسان فرصة لفهم نفسه بشكل أعمق، والبدء في رحلة التحرر من القيود النفسية التي كانت تحكم سلوكه دون أن يدرك ذلك.

وبهذا يكون هذا الفصل قد نافذة لفهم أعمق للهشاشة النفسية، بوصفها تجربة إنسانية يمكن التعامل معها من جذورها، ومن خلال وعينا بأصولها، نصبح أكثر قدرة على إعادة تشكيل علاقتنا بها، وفي

الفصول القادمة، سننتقل من الفهم النظري إلى الواقع اليومي، لنكتشف كيف تتجلى هذه الهشاشة في تفاصيل الحياة، وكيف يمكن تحويلها إلى مصدر قوة يدفعنا نحو توازن نفسي أصدق وأعمق.

## الفصل الثالث

# أبحاث ودراسات وخبراء

أصبحت الهشاشة النفسية موضوعًا يحظى اهتمام عالمي واسع، إذ تناولتها دراسات متعددة من مختلف أنحاء العالم، محاولةً فهم أبعادها وتأثيراتها المتشابكة في ظل ضغوط العصر الحديث.

ففي بيئات يُفرض فيها البعض في الثناء، ويغيب فيها التوازن بين النقد والدعم، وتتراكم فيها الصدمات بصمت، يبدأ وعي الإنسان بذاته في التشكّل منذ الطفولة، غالباً بطريقة تجعله أكثر هشاشة أمام تحديات الحياة.

نستعرض في هذا الفصل أبرز ما توصلت إليه الأبحاث الحديثة، إلى جانب رؤى لعدد من الخبراء الذين حاولوا تفكيك هذا المفهوم وفهم أبعاده النفسية والاجتماعية.

### ١- أبحاث ودراسات حول العالم:

- تشير دراسة لجامعة هارفارد إلى أن ٧٠٪ من المراهقين حذفوا منشوراً على إنستغرام بسبب قلة الإعجابات!
- تشير دراسة لمنظمة الصحة العالمية (٢٠٢٢) إلى أن ١ من كل ٤ أشخاص في العالم يعانون من اضطرابات نفسية مرتبطة بالهشاشة العاطفية.
- يشير بحث قامت به جامعة هارفارد (٢٠٢١) إلى أن ٨٩٪ من الشباب يعانون من «قلق الاختيار» بسبب كثرة البدائل في العصر الحديث. وقلق الاختيار هو حالة نفسية يشعر فيها الشخص بالتوتر والارتباك عند اتخاذ القرارات، حتى لو كانت بسيطة.

- تشير دراسة قامت بها ناشيونال جيوغرافيك (٢٠٢٠)، الى أن التحليل الدماغي يظهر أن الأشخاص الهشّين لديهم نشاط أكبر في اللوزة الدماغية بنسبة ٤٠٪.
- واللوزة الدماغية هي جزء صغير يقع داخل الفص الصدغي من الدماغ، وتعد جزءاً من الجهاز المسؤول عن معالجة العواطف والاستجابات السلوكية المرتبطة بالخوف والقلق لدى الانسان.
- يشير بحث قامت به جامعة ستانفورد (٢٠١٩) الى أن ٦٨٪ من حالات الهشاشة النفسية مرتبطة بتربية خالية من التعامل مع الفشل.
- تشير دراسة لجامعة هارفارد (٢٠٢٢) الى أن ٦٨٪ من حالات القلق المرضي مرتبطة بهشاشة نفسية غير معالجة منذ الطفولة.
- تشير دراسة لمعهد ماكس بلانك (٢٠٢١)، الى أن المسح الدماغي يظهر أن الأفراد الهشّين لديهم اتصال ضعيف بين القشرة الأمامية واللوزة الدماغية بنسبة ٣٧٪ أقل من الطبيعي.
- تشير دراسة لجامعة ستانفورد (٢٠٢٠) الى أن ٨٠٪ من «الهشاشة المكتسبة» في العمل سببها بيانات سامة تمنع التعبير عن المشاعر.
- يشير تقرير لليونيسف (٢٠٢٣) الى أن المراهقين الذين تعرضوا للتنمر الإلكتروني تظهر عليهم هشاشة نفسية أعلى بثلاث مرات من غيرهم.
- تشير دراسة لمعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (٢٠٢٢) الى أن ٧٥٪ من المبدعين الذين تعرضوا لانتقادات قاسية في بداية مشوارهم أصبح لديهم هشاشة دائمة تجاه آراء الآخرين.
- تخلصُ دراسة لجامعة كامبريدج (٢٠٢٣)، إلى أن المراهقين الذين يقضون أكثر من ٣ ساعات يومياً على وسائل التواصل الاجتماعي تظهر عليهم علامات الهشاشة بنسبة ٧٢٪.

- يشير بحث لمايو كلينك<sup>١</sup> (٢٠٢٢) الى أن ٤٥٪ من البالغين فوق الـ ٤٠ يعانون من «هشاشة منتصف العمر» بسبب ضغوط الإنجاز.
  - تقول دراسة لكليفلاند كلينك<sup>٢</sup> (٢٠٢١): إن الهشاشة النفسية تزيد خطر الالتهابات الجسدية بنسبة ٣٥٪.
  - يشير بحث لجامعة أكسفورد (٢٠٢٠) الى أن الموظفين الهشين أقل إنتاجية بنسبة ٤٢٪ في المهام التي تتطلب مخاطرة.
  - تشير دراسة لجامعة طوكيو (٢٠٢٣) الى أن ٧٠٪ من الموظفين يعتبرون «Hikikomori» (العزلة الاجتماعية) رد فعل على هشاشة نفسية ناتجة عن ضغوط الكمالية (السعي للكمال)، وأن ظاهرة «Karoshi» (الموت من إرهاق العمل) تعكس كبت المشاعر الهشة.
  - يشير بحث لجامعة أوصلو بالنرويج (٢٠٢٢)، الى انخفاض معدلات الهشاشة بنسبة ٤٠٪ مقارنة بالولايات المتحدة، بسبب سياسات الدعم الاجتماعي.
  - تشير دراسة للجامعة الأمريكية في بيروت (٢٠٢١) الى أن ٦٠٪ من الشباب يربطون الهشاشة بـ «فقدان الوجه الاجتماعي» أكثر من الخوف الداخلي.
- وفقدان الوجه الاجتماعي مصطلح يعني فقدان الشخص لمكانته أو احترامه في المجتمع نتيجة موقف محرج أو تصرف غير مقبول اجتماعي، أما الخوف الداخلي فيقصد به الخوف أو القلق الذي يشعر به الإنسان دون وجود تهديد خارجي.

١ - مايو كلينك هي مؤسسة طبية غير ربحية تُعد من أبرز وأشهر المراكز الطبية في العالم، ويقع مقرها الرئيسي في روتشستر، ولاية مينيسوتا، الولايات المتحدة.

٢ - كليفلاند كلينك هي مؤسسة طبية أكاديمية غير ربحية مقرها في مدينة كليفلاند بولاية أوهايو، الولايات المتحدة.



- يشير تقرير لكلية لندن للاقتصاد (٢٠١٩) الى أن الدول ذات الأنظمة التعليمية التنافسية الشديدة تسجل معدلات هشاشة بين الطلاب تصل إلى ٦٠٪.
- تشير دراسة لمايو كلينك (٢٠٢٣) الى أن الهشاشة النفسية تزيد خطر الأمراض المزمنة (مثل السكري وارتفاع الضغط) بنسبة ٥٠٪.
- بحث لجامعة كامبريدج (٢٠٢٠)، قام بتحليل نصوص تاريخية يظهر زيادة ذكر مفاهيم الهشاشة بنسبة ٣٠٠٪ بعد الثورة الصناعية.
- بحث تحليلي لجامعة ييل (٢٠٢١)، لـ ٥٠٠ عمل فني يشير الى أن ٧٨٪ من الأعمال العبقريّة أنتجها فنانون عانوا من هشاشة نفسية غير معالجة.
- يشير بحث لهارفارد بيزنس ريفيو<sup>٣</sup> (٢٠٢٢) الى أن الموظفين الذين يمارسون «التحديات الصغيرة» يطورون مرونة أسرع بـ ٣ مرات من غيرهم.
- يشير تقرير اليونيسيف<sup>٤</sup> (٢٠٢٣) إلى أن الدول التي تُدرّس المهارات العاطفية في المدارس تسجّل انخفاضاً بنسبة ٥٥٪ في معدلات القلق.
- دراسة لمعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (٢٠٢٢)، يشير الى أن الشركات التي تطبّق سياسات الصحة النفسية تحقق أرباحاً أعلى بنسبة بنسبة ٢٧٪.
- هناك دراسات أخرى تشير الى أن الأطفال الذين تربّوا على ثناء مبالغ فيه «أنت الأفضل دوماً» يصابون بصدمة عندما يكتشفون أن العالم لا يعاملهم بنفس الطريقة، وفي المقابل فإن النقد الدائم يزرع شعوراً

٣ - هارفارد بيزنس ريفيو هي مجلة شهرية أمريكية متخصصة في إدارة الاعمال.

٤ - اليونيسيف هي اختصار لـ "صندوق الأمم المتحدة للطفولة، واحدة من أهم منظمات الأمم المتحدة المعنية بحقوق الطفل حول العالم.

لدى الاطفال بعدم الأمان.

- وفقاً لعلم النفس العصبي، التوتر المزمن الناتج عن الهشاشة يرفع مستويات الكورتيزول، مما يزيد خطراً أمراض القلب.
- دراسات أخرى تشير الى أن الأشخاص الهشّون يميلون إلى التعلق بالقلق: مثل مراقبة شريك حياتهم بشكل وسواسي خوفاً من الهجر. والتعلق بالقلق هو أحد أنماط التعلق غير الآمن، حيث يشعر الشخص بالخوف المستمر من الهجر أو الرفض في العلاقات، يميل الأشخاص الذين يعانون من هذا النمط إلى البحث الدائم عن الطمأنينة والتأكد من الآخرين، ويواجهون صعوبة في التعامل مع عدم اليقين في العلاقات العاطفية والاجتماعية.

## ٢- أقوال الخبراء:

- «الهشاشة النفسية هي الوباء الصامت للقرن الحادي والعشرين»<sup>٥</sup>.
- «نحن نربي جيلاً أكثر ذكاءً وأقل مرونة»<sup>٦</sup>.
- «الهشاشة هي الابنة الغير شرعية للكمالية السامة»<sup>٧</sup>.
- والكمالية السامة هي نمط نفسي يتسم بالسعي المفرط إلى الكمال، لكن بطريقة تؤدي إلى الضغط النفسي والقلق والشعور المستمر بعدم الرضا، سواء عن الذات أو الآخرين، بخلاف الكمالية الصحية التي تدفع الشخص إلى الإتقان والتطور، فإن الكمالية السامة تُحوّل السعي إلى الكمال إلى عبء خانق.
- «الدماغ الهش هو نتاج بيئة لا تسمح بالتعافي الطبيعي من الصدمات»<sup>٨</sup>.

٥ - د. برينيه براون، أستاذة العمل الاجتماعي، جامعة هيوستن.

٦ - د. جوناثان هايدت، عالم النفس الاجتماعي، كلية ستيرن لإدارة الأعمال بجامعة نيويورك.

٧ - د. تال بن شاها، خبير علم النفس الإيجابي. جامعة هارفارد.

- «الطفل الذي لا يتعلم السقوط سيكبر ليصبح بالغاً يخاف الوقوف»<sup>٩</sup>.
- «هشاشتنا تبلغ ذروتها عندما نرفض أن نعترف بها»<sup>١٠</sup>.
- «الجسد يدفع ثمن ما ترفض النفس الاعتراف به»<sup>١١</sup>.
- «الهشاشة تتحول إلى نبوءة تتحقق ذاتياً: تخاف من الرفض فتصبح سلوكياتك تدفع الآخرين لرفضك»<sup>١٢</sup>.
- «المناعة النفسية تُبنى مثل عضلات الجسد؛ بتدريجية وتكرار»<sup>١٣</sup>.
- «عندما تتعلم أن تختلف مع ذاتك دون أن تخونها، تكون قد شفيت»<sup>١٤</sup>.
- «المجتمع الصحي لا يُنتج أفراداً غير قابلين للكسر، بل يُنتج أفراداً يعرفون كيف يتعافون»<sup>١٥</sup>.
- «الاعتراف بالهشاشة هو أول خطوة نحو مجتمع أكثر إنسانية»  
د. برينيه براون. **أستاذة العمل الاجتماعي في جامعة هيوستن، ومتخصصة في دراسة الضعف، والهشاشة النفسية.**
- «الهشاشة النفسية هي أكبر مفارقة في عصرنا: كلما زادت اتصالياتنا، زاد شعورنا بالعزلة والعرضة للكسر»<sup>١٦</sup>.
- «نحن نربي أطفالاً على قاعدة (كن الأفضل) بدلاً من (كن نفسك)، وهذا يخلق جيلاً من القلوب الزجاجية» - د. آلان دوباتون، فيلسوف

٩ - د. ويندي ميندل، أخصائية تربية الطفل.

١٠ - د. مارك مانسون، مؤلف كتاب «فن اللامبالاة».

١١ - د. جابور ماتي، خبير الإدمان والصدمات، د. د. جابور ماتي هو طبيب نفسي مجري كندي متخصص في الإدمان والصدمات النفسية، وله اهتمام خاص بتأثير الطفولة والصدمات على الصحة العقلية والجسدية. حصل على شهادته من جامعة كولومبيا البريطانية.

١٢ - د. جوديث بيك، رائدة العلاج المعرفي.

١٣ - د. مارتين سليجمان، مؤسس علم النفس الإيجابي.

١٤ - د. إيريك فروم، عالم النفس الاجتماعي.

١٥ - د. أندريه سولومون، عالم اجتماع.

١٦ - د. شيري توركلي، عالمة اجتماع معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا.

### ومؤسس مدرسة الحياة.

- «الهشاشة ليست عيباً في شخصيتك، بل هي إشارة إلى أن نظامك النفسي يحتاج إلى إصلاحات، مثل أي نظام آخر.» - د. سوزان ديفيد، أخصائية علم النفس العاطفي بجامعة هارفارد.

- «عندما تصبح (القوة) أداءً اجتماعياً إجبارياً، تتحول الهشاشة إلى ثورة صامتة ضد زيف المشاعر.» - د. برينيه براون، باحثة بجامعة هيوستن.

- «الدماغ الهش يشبه مدينة بلا أسوار: كل ضغينة تمر كأنها غزو»<sup>١٧</sup>.

- «في عصر التكنولوجيا، صرنا نتعامل مع مشاعرنا كتطبيقات يجب إغلاقها عند تعطيلها، لا كإشارات تستدعي الفهم»<sup>١٨</sup>.

- «أكبر خطأ علاجي هو محاولة (تقسية) الشخص الهش بدلاً من تعليمه فنون التعافي»<sup>١٩</sup>.

### ٣- خلاصة الفصل:

إن الحاجة إلى فهم الهشاشة النفسية فتحت أفقاً واسعاً للأبحاث والدراسات حول العالم، وقد كشف هذا الفصل عن حجم الاهتمام العالمي بهذه الظاهرة، حيث تشير الأرقام إلى ارتفاع معدلات القلق والاكتئاب، خاصة بين فئات الشباب، نتيجة بيئات اجتماعية ضاغطة، وتربية تخفي الفشل، وتوقعات مثالية تزرع الخوف بدل الأمان.

وأظهرت الدراسات أن عوامل مثل الثناء المبالغ فيه، والنقد القاسي، والتجارب المؤلمة في الطفولة، كلها تساهم في تشكّل هشاشة نفسية قد تمتد إلى مرحلة البلوغ، كما أظهرت الأبحاث أن الدماغ الهشّ

١٧ - د. دانيال جولمان، مؤلف كتاب «الذكاء العاطفي».

١٨ - د. كاليب نيكولز، أخصائي الصحة الرقمية.

١٩ - د. بيسل فان دير كولك، خبير علاج الصدمات.

يتفاعل بشكل مختلف مع الخوف والضغط، وهو ما يجعل الشخص أكثر عرضة للقلق والانغلاق، أما الخبراء، فقد أجمعوا على أن الهشاشة النفسية ليست عيباً، بقدر ما هي إشارة إلى بيئة تحتاج إلى إعادة توازن، وأن التعامل معها يكون بالفهم، والرعاية، وبناء مرونة عاطفية حقيقية. وبهذا يكون هذا الفصل قد فتح العين على البُعد المجتمعي والبيولوجي للهشاشة النفسية، وأكد أن طريق العلاج يبدأ بالوعي، ويمرّ عبر تغيير العادات، ونشر ثقافة تُقدّر الإنسان كما هو، لا كما يُفترض أن يكون.

## الفصل الرابع

### مظاهر الهشاشة النفسية في حياتنا اليومية

تظهر الهشاشة النفسية في تفاصيل الحياة اليومية، حيث تؤثر على كيفية تعامل الإنسان مع مشاعره وتقلبات مزاجه، وكذلك مع النقد وضغط المسؤوليات، ويستكشف هذا الفصل المظاهر المختلفة للهشاشة النفسية، وكيف تتجلى في ردود الفعل العاطفية والخوف من الفشل، لنفهم كيف يمكن إدارتها بوعي واستقرار.

#### ١ - تقلبات المزاج المفردة: عندما تصبح المشاعر كأنها موجات متقلبة:

##### كيف تظهر تقلبات المزاج في الحياة اليومية؟

يعيش الإنسان الطبيعي تغيرات في المشاعر يوميًا، لكن عندما تكون هذه التقلبات غير متوقعة أو غير متناسبة مع الأحداث، فإنها تؤثر سلبًا على حياة الشخص، قد يستيقظ أحدهم وهو يشعر بالسعادة والإنجاز، لكن بعد ساعة فقط، يدخل في حالة من الحزن العميق دون سبب واضح.

هذه التقلبات قد تؤدي إلى عدم الاستقرار العاطفي، وتجعل الشخص يشعر بأنه يفقد السيطرة على مشاعره، فبدلاً من أن تكون العاطفة وسيلة لفهم الذات، تصبح عبئاً نفسياً يعيق التفكير والتفاعل الاجتماعي.

##### كيف ترتبط الهشاشة النفسية بهذه التقلبات؟

الهشاشة النفسية تجعل المشاعر أكثر تفاعلاً مع المحفزات الخارجية، حيث يكون الشخص حساساً لكل موقف أو تعليق، حتى لو كان بسيطاً،

على سبيل المثال، قد يؤدي انتقاد صغير إلى تغيير حاد في المزاج، أو قد تجعل مشكلة صغيرة الشخص يشعر كأن العالم ينهار من حوله.

## مظاهر تقلبات المزاج عند الأشخاص الذين يعانون من الهشاشة النفسية:

- الاندفاع العاطفي: يمكن أن يشعر الشخص بحماس كبير تجاه شيء معين، لكنه يفقد الاهتمام فجأة بعد وقت قصير.
- الحساسية تجاه الضغوط: المهام اليومية البسيطة قد تتحول إلى مصدر قلق شديد بسبب تغير المشاعر المستمر.
- الاعتماد على المشاعر في القرارات: قد يغير الشخص رأيه في موضوع معين بناءً على حالته العاطفية فقط، وليس على تحليل منطقي.

## كيف يمكن التعامل مع تقلبات المزاج؟

- تعلم الوعي العاطفي: إذ لا بد من فهم أن المشاعر مؤقتة، ويمكن السيطرة عليها بالتدريب.
- إعادة تقييم الأفكار عند حدوث تغيير في المزاج: فبدلاً من الانسياق وراء العاطفة، يمكن للشخص أن يسأل نفسه: هل هناك سبب منطقي لهذا الشعور؟
- تنظيم الروتين اليومي: الروتين الصحي يساعد على استقرار الحالة المزاجية، ويقلل من التقلبات العاطفية.

## ٢- الخوف من النقد والرفض: عندما يصبح رأي الآخرين

### هو المحدد الرئيس للذات:

لماذا يخشى الإنسان النقد والرفض؟

كل إنسان يرغب في أن يكون مقبولاً، لكن عند الأشخاص الذين يعانون من الهشاشة النفسية، يصبح الخوف من رفض الآخرين حالة مستمرة تؤثر على القرارات والتصرفات، وهذا الخوف ينبع غالباً من تجارب سابقة جعلت الشخص يشعر بأنه غير كفء، مثل التنمر، أو الإهانة، أو النقد القاسي.

### كيف يظهر الخوف من النقد في الحياة اليومية؟

- التردد في التعبير عن الرأي: يفضل الشخص تجنب الحديث في النقاشات حتى لا يتعرض للنقد.
- المبالغة في محاولة إرضاء الآخرين: يعمل الشخص بشكل مستمر ليكون مقبولاً من الجميع، وهذا يجعله يتنازل عن رغباته الشخصية.
- تجنب التجارب الجديدة: يخشى الشخص تجربة شيء جديد خوفاً من الفشل أو تلقي ردود فعل سلبية.

### كيف تساهم الهشاشة النفسية في هذا الخوف؟

الهشاشة النفسية تجعل الشخص يربط النقد والرفض بقيمته الذاتية، وكأنه إذا تعرض للنقد، فهذا يعني أنه ليس جيداً بما يكفي، بينما في الواقع، النقد مجرد رأي وليس تعريفاً للشخص نفسه.

### كيفية التعامل مع الخوف من النقد؟

- فهم وإدراك أن النقد جزء طبيعي من الحياة: الجميع يتعرض للنقد، ويمكن أن يكون أداة للتطوير وليس للإهانة.
- التدريب على مواجهة المواقف التي تتطلب تعبيراً عن الذات: مثل المشاركة في نقاشات خفيفة تدريجياً.
- التعلم من التجارب بدلاً من تجنبها: تقبل النقد كفرصة للتحسن وليس كتهديد للذات.



### ٣- المبالغة في ردود الفعل العاطفية: عندما تصبح المشاعر أقوى من الحدث نفسه:

#### كيف يحدث التضخم العاطفي؟

في كثير من الأحيان، تكون ردود فعل الأشخاص الذين يعانون من الهشاشة النفسية أكبر بكثير من الموقف الفعلي، على سبيل المثال، قد يؤدي تعليق بسيط إلى شعور شديد بالغضب أو الإحباط، أو قد يتحول فشل صغير إلى أزمة نفسية كبيرة.

#### أسباب تضخم المشاعر لدى الأشخاص الذين يعانون من الهشاشة النفسية:

- الارتباط العاطفي المفرط بالأحداث: حيث يشعر الشخص بأن كل موقف يمس هويته العميقة.
- تراكم المشاعر السابقة: إذا كانت هناك تجارب مؤلمة لم يتم معالجتها، فقد يجعلها الشخص تؤثر على أي موقف جديد.
- عدم القدرة على فصل المشاعر عن التفكير المنطقي: حيث يشعر الشخص بأن العاطفة هي التي تقوده بدلاً من العقل.

#### كيف تظهر المبالغة في ردود الفعل؟

تظهر المبالغة حين يفقد الشخص القدرة على التمييز بين حجم الحدث وحدّة الاستجابة، فتقلب المشاعر الطبيعية إلى طوفان يصعب احتواؤه، ومن أبرز صور ذلك:

- القلق المفرط بسبب مواقف صغيرة: مثل الشعور بالإحباط لساعات بسبب خطأ بسيط.
- إظهار مشاعر قوية غير متناسبة مع الموقف: مثل البكاء عند مواجهة

تعليق عابر أو الغضب الشديد من موقف بسيط.

- التوتر النفسي المستمر بسبب عدم القدرة على تنظيم المشاعر: الأمر الذي يجعل الشخص يشعر بأنه دائماً في حالة عدم استقرار عاطفي.

### طرق التعامل مع تضخم المشاعر:

التعامل مع المشاعر المتضخمة يعني فهمها وتوجيهها بطريقة صحية، وفيما يلي بعض الأساليب العملية التي يمكن أن تساعد على إدارة هذه المشاعر حين تخرج عن إطارها الطبيعي:

- التدريب على ضبط النفس عند مواجهة المواقف العاطفية: عبر تهدئة المشاعر قبل اتخاذ رد فعل.

- التفكير في الموقف من زاوية أكثر هدوءاً: عبر إعادة تقييم أهمية الحدث وتأثيره الحقيقي.

- ممارسة التأمل أو الأنشطة التي تساعد على التوازن العاطفي: مثل المشي أو الكتابة للتعبير عن المشاعر بطريقة غير انفعالية.

## ٤- الهروب من المسؤولية والقرارات الصعبة: عندما يصبح التجنب هو الحل السهل:

### كيف يصبح التجنب عادة؟

بعض الأشخاص يواجهون مشكلة في التعامل مع القرارات والمسؤوليات المهمة، فيختارون تجنبها بدلاً من مواجهتها، هذا الهروب قد يكون بسبب الخوف من الفشل، أو الرغبة في تفادي الضغط النفسي، لكنه يؤدي لاحقاً إلى شعور بالعجز وعدم السيطرة على الحياة.

### أسباب ميل الأشخاص الذين يعانون من الهشاشة النفسية إلى الهروب:

- الخوف من ارتكاب الأخطاء: حيث يشعر الشخص بأنه لو اتخذ قراراً

خاطئاً، فسيكون ذلك دليلاً على ضعفه.

- عدم الثقة بالنفس: حيث يخشى الشخص أن يكون غير قادر على النجاح في الأمور التي تتطلب تحمل المسؤولية.
- الشعور بأن أي تحدٍّ هو عبء ثقيل لا يمكن التعامل معه: مما يجعل الشخص يتجنب المواجهات بدلاً من تجربتها.

### كيف يظهر التجنب في الحياة اليومية؟

- التجَنَّب قد يتسلل إلى قراراتنا وسلوكنا بصمت، فيجعلنا نُؤجل، وتراجع، وتفادي المواجهة، دون أن نعي أننا بذلك نغلق أبواب النمو، ومن أبرز مظاهره:
- تأجيل القرارات المهمة لوقت غير محدد: مثل تأجيل اتخاذ قرار وظيفي أو مالي خوفاً من الخطأ.
  - تفادي النقاشات التي تتطلب مواجهة: حيث يفضل الشخص السكوت بدلاً من إبداء رأيه.
  - عدم اتخاذ خطوات جديدة رغم وجود فرص جيدة: بسبب الخوف من النتائج غير المتوقعة.

### كيف يمكن التغلب على عادة الهروب؟

- تعلم مواجهة القرارات بشكل تدريجي: عبر البدء بأمر صغير ثم الانتقال إلى قرارات أكبر.
- التدرب على التفكير المنطقي بدلاً من التفكير العاطفي عند اتخاذ القرارات: لفصل المشاعر عن القرار نفسه.
- إدراك أن الفشل ليس نهاية العالم، إنما جزء من النمو الشخصي.

## ٥- خلاصة الفصل:

الهشاشة النفسية تتجلى في تفاصيل الحياة اليومية بطرق غير متوقعة، ولا تظهر فجأة، فقد يشعر البعض بأنهم عالقون في دوامة تقلبات المزاج الحادة، حيث تنتقل مشاعرهم من الحماس إلى الإحباط خلال لحظات، هناك من يخاف النقد والرفض إلى درجة تمنعه من التعبير عن ذاته أو تجربة أشياء جديدة، بينما آخرون يبالغون في ردود الفعل العاطفية، فيجعلون من المواقف الصغيرة أزمات تستنزف طاقتهم النفسية، البعض يختار الهروب من المسؤوليات بدلاً من مواجهتها، خوفاً من اتخاذ قرار قد يؤدي إلى الفشل.

كل هذه السلوكيات هي انعكاس لصراعات داخلية تجعل الشخص يتفاعل مع العالم بطريقة غير متوازنة، لكن إدراك هذه المظاهر هو الخطوة الأولى نحو تعديّلها، وفهم أن المشاعر ليست حتمية، بل يمكن إدارتها بوعي وإرادة.

## الفصل الخامس

### مواقف تعكس الهشاشة النفسية

تتغذى الهشاشة النفسية في جوهرها على بيئة تُعوّد الفرد على الراحة، وتجنّب المواجهة، وتحرمه من بناء أدوات داخلية لمواجهة الصعوبات، فهي في الغالب ليست ضعفًا فطريًا، بل نتيجة ثقافة تعزز الحماية الزائدة، والتعلق بالمثالية، والخوف من الألم، حتى يصبح الفرد غير مستعد لمواجهة أي لحظة غير مريحة.

الهشاشة النفسية تظهر بوضوح في العصر الحديث، حيث يتجنب البعض مواجهة أي موقف صعب، ويبحث عن الدعم الفوري عند أول أزمة بسيطة، معتقدين أن أي مشقة أو ضغط نفسي يعني وجود مشكلة عميقة تحتاج إلى إصلاح جذري، لكن الحقيقة أن الإنسان بطبيعته مخلوق يتكيف مع الصعوبات، ويجد الحلول، ويتجاوز العقبات.

إن إدراك وجود الهشاشة النفسية لا يعني أننا يجب أن نصبح بلا مشاعر وأن نتجاهل معاناتنا، لكنه يعني أننا بحاجة إلى إعادة التفكير في كيفية تعاملنا مع الألم والضغوط المختلفة، وكيف نبني قوة داخلية تجعلنا قادرين على مواجهة الحياة، لا على تجنبها.

#### ١ - مواقف تعكس الهشاشة النفسية:

الهشاشة النفسية يمكن أن تظهر في مواقف حياتية متعددة، حيث يجد الشخص نفسه غير قادر على التعامل مع المواقف بشكل متزن بسبب حساسيته المفرطة أو خوفه من التأثير السلبي العاطفي، إليك بعض الأمثلة الواقعية التي تعكس هذه الحالة:

### - تأثر شديد بالنقد البسيط:

**الموقف:** علي يعمل في شركة تصميم، وأثناء اجتماع الفريق، قدّم زميله تعليقاً على أحد أعماله، مشيراً إلى أن التصميم يحتاج لبعض التحسينات.

**رد الفعل:** بدلاً من النظر إلى النقد كفرصة للتحسين، شعر علي بانكسار داخلي، وبدأ يشكك في قدراته، قضى ساعات يفكر في الأمر، وشعر بالإحباط لدرجة أنه فقد الحماس للعمل على المشروع.

### - الخوف من اتخاذ قرارات مهمة:

**الموقف:** ريم تلقت عرضاً وظيفياً جديداً يوفر لها فرصاً أفضل، لكنها ستضطر إلى ترك عملها الحالي والتعامل مع بيئة جديدة.

**رد الفعل:** رغم أن العرض مغرٍ، شعرت ريم بقلق شديد تجاه التغيير، وتخيلت سيناريوهات سلبية حول الفشل في الوظيفة الجديدة، وهذا دفعها إلى رفض العرض والبقاء في وظيفتها رغم عدم رضاها عنها.

### - التأثير العاطفي المفرط بالعلاقات الاجتماعية:

**الموقف:** سعيد أرسل رسالة لصديقه، لكنه لم يتلقَ ردّاً طوال اليوم.

**رد الفعل:** بدلاً من التفكير بأن صديقه مشغول، بدأ سعيد يشعر بالقلق ويتساءل: إن كان قد فعل شيئاً خاطئاً، أمضى الليلة مستغرقاً في التفكير، وأصبح قلقاً من أن العلاقة قد تكون في خطر، رغم أن الواقع قد يكون بسيطاً وغير مرتبط به.

### - التجنب المستمر للمواجهات:

**الموقف:** في العمل، يحتاج خالد إلى التحدث مع مديره حول مشكلة أثّرت على أدائه، لكنه يعلم أن المدير قد يكون حاداً في حديثه.

**رد الفعل:** بدلاً من المواجهة والنقاش لحل المشكلة، قرر خالد تجنب الحديث تمامًا، وهذا الأمر أدى إلى تفاقم المشكلة وتأثيرها سلبيًا على أدائه المهني.

#### **- الخوف من الفشل في التجارب الجديدة:**

**الموقف:** ولى طالبة جامعية لديها اهتمام كبير بالرسم، لكنها لم تشارك أبدًا في أي مسابقة أو عرض فني.

**رد الفعل:** كلما فكرت في الاشتراك في مسابقة، شعرت بالخوف من الفشل، ومن أن أعمالها لن تكون جيدة بما يكفي، وهذا الشعور دفعها إلى الانسحاب وعدم تجربة أي فرصة رغم موهبتها.

#### **- التأثير العاطفي بالمواقف اليومية الصغيرة:**

**الموقف:** يوسف وصل متأخرًا إلى اجتماع عائلي، وعند وصوله، قال له أحد أقاربه مازحًا: "أخيرًا قررت أن تظهر!".

**رد الفعل:** رغم أن التعليق كان عفويًا، شعريوسف بالإحراج الشديد، وبدأ يُشكك في كيفية نظر الآخرين إليه، وقضى ساعات يحلل الموقف بدلاً من تجاوزه بشكل طبيعي.

#### **- الحاجة المستمرة للتأكيد العاطفي:**

**الموقف:** هند في علاقة عاطفية ممتازة مع زوجها، لكنها تشعر بالقلق المستمر حول مشاعر زوجها تجاهها.

**رد الفعل:** تطلب باستمرار طمأننتها بأنه ما يزال يحبها، حتى لو لم يكن هناك سبب يدعو للشك، وهذا القلق يؤثر على علاقتها، ويجعلها تشعر بعدم الأمان في العلاقة بشكل دائم.

#### **- القلق المستمر بشأن نظرة الآخرين:**

**الموقف:** ندى تحب ارتداء الملابس بألوان جريئة، لكنها بدأت مؤخرًا

تشعر بعدم الراحة في اختيارها.

**رد الفعل:** بعد تعليق بسيط من إحدى زميلاتهما تقول فيه: "ذوقك جريء جداً"، شعرت ندى بعدم الثقة، وبدأت تتجنب ارتداء الألوان التي تحبها خوفاً من انتقادات غير مباشرة، رغم أنها لم تكن مشكلة من قبل.

#### - العجز عن رفض الطلبات غير المريحة:

**الموقف:** سامري تشعر بالإرهاق بسبب كثرة المسؤوليات في العمل، لكن زميله طلب منه إنجاز مهمة إضافية رغم ضيق وقته.

**رد الفعل:** رغم معرفته بأن رفض الطلب لن يكون مشكلة، إلا أنه شعر بأنه لا يستطيع قول "لا"، لأنه يخشى أن يُنظر إليه على أنه شخص غير متعاون، فوافق على العمل الإضافي رغم إرهاقه الشديد.

#### - الانسحاب عند أول تحدٍ بسيط:

**الموقف:** سهى بدأت في تعلم لغة جديدة، لكنها أثناء أول درس لها نطقت كلمة بطريقة خاطئة، فصحح لها المدرّس بلطف.

**رد الفعل:** شعرت سهى بإحراج شديد، وبدأت تشكك في قدرتها على تعلم اللغة، فقررت التوقف عن الدروس بعد أول تجربة غير مريحة، خوفاً من أن تتكرر مستقبلاً.

#### - التردد المستمر بسبب الخوف من الفشل:

**الموقف:** أيمن لديه فكرة رائعة لمشروع خاص، لكنه متردد في اتخاذ الخطوة الأولى.

**رد الفعل:** بدلاً من البدء في العمل على مشروعه، بدأ يضع سيناريوهات سلبية في ذهنه حول احتمال فشله، وكيف سيكون رد فعل الآخرين إذا لم ينجح، مما جعله يؤجل اتخاذ القرار مراراً وتكراراً.



### - التأثر المبالغ فيه بالمزاح:

**الموقف:** أثناء تجمع عائلي، قال أحد الأقارب لمحمود مازحاً: "أنت دائماً متأخر، لا أمل فيك!"

**رد الفعل:** رغم أن التعليق كان مزاحاً، شعر محمود بأنه انتقاد حقيقي، وقضى ساعات يفكر في الأمر، محاولاً تبرير موقفه، وشعر بعدم الارتياح طوال الجلسة.

### - الخوف من تجربة أشياء جديدة:

**الموقف:** دلال كانت تفكر في تجربة الرسم كهواية جديدة، لكنها غير متأكدة من مهاراتها.

**رد الفعل:** بدلاً من الاستمتاع بالتجربة دون توقعات عالية، شعرت بالقلق من أن تكون سيئة في الرسم، وتراجعت عن الفكرة تماماً قبل أن تبدأ.

### - التقليل من الذات بسبب مقارنة غير منطقية:

**الموقف:** حسن بدأ يمارس الرياضة بانتظام، لكنه رأى فيديو لرياضي محترف يتمتع بلياقة عالية.

**رد الفعل:** بدلاً من أن يحفزه الفيديو فيشعر بالحماس، شعر بالإحباط لأن مستواه لا يرقى إلى هذا الشخص، وبدأ يتساءل عن جدوى استمراره في الرياضة، رغم أن تقدمه كان جيداً مقارنة ببدايته.

### - الشعور بالذنب تجاه مواقف لا تستدعي ذلك:

**الموقف:** ليان اعتذرت عن حضور مناسبة اجتماعية بسبب الإرهاق.

**رد الفعل:** رغم أن غيابها كان طبيعياً، شعرت بتأنيب الضمير المفرط، وبدأت تقلق من أن الآخرين قد يفسرون غيابها بشكل سلبي، رغم عدم وجود أي دليل على ذلك.

## ٢- خلاصة الفصل:

الهشاشة النفسية لا تعلن عن نفسها بصوت عالٍ، لكنها تظهر في التفاصيل الصغيرة التي تمرّدون انتباه: في تردّدك قبل اتخاذ قرار، أو في قلقك من نظرة أو كلمة، أو في صمتك حين يكون من حقك أن تتكلم.

وقد ركّز هذا الفصل على الجانب العملي من الظاهرة، حيث تنتقل الهشاشة من كونها مفهومًا نظريًا إلى تجربة معيشة تؤثر على السلوك والعلاقات واتخاذ القرارات، وأظهر الفصل أن تضخم المشاعر أحد أبرز مظاهر الهشاشة، حيث تكون الانفعالات غير متناسبة مع الموقف، نتيجة تراكمات داخلية أو تجارب لم تُعالج، وناقش ظاهرة التجنّب، التي تدفع الشخص للانسحاب من المواقف التي تستدعي المواجهة، وتحرمه من فرص النمو وتعزّز دائرة الخوف.

ووقد تجلّت الهشاشة أيضًا في المبالغة في التفكير وردود الأفعال، وفي الشعور الدائم بأن الشخص على الحافة، يخشى السقوط من خطأ صغير أو نقد عابر. كل ذلك يُظهر كيف أن الهشاشة، إن تُركت دون وعي أو معالجة، قد تفرض على الإنسان حياة مليئة بالتردّد والقلق والانكماش.

وقد عرض الفصل نماذج حقيقية من الحياة اليومية تعكس هذه الهشاشة، والقاسم المشترك بينها هو التهرب من المواجهة والخوف من الرفض، وإن الاعتراف بهذه الأنماط هو أول خطوة نحو الشفاء الداخلي وبناء المرونة النفسية.

## الفصل السادس

# أثر الهشاشة النفسية على العلاقات

العلاقات الإنسانية تعكس مدى استقرار الفرد العاطفي، حيث تؤثر الهشاشة النفسية على طريقة التفاعل مع الآخرين، من الصداقة إلى الحب والعمل، في هذا الفصل، نستكشف كيف يمكن للقلق من المواجهة، والخوف من فقدان، والانسحاب من الضغوط كمخرجات للهشاشة النفسية أن تُضعف الروابط الاجتماعية. كما سنستكشف كيفية بناء تواصل أكثر توازنًا ووضوحًا.

### ١- في الصداقة: تجنب المواجهة والانغلاق:

الصداقة واحدة من أهم العلاقات التي تُعزز الشعور بالأمان العاطفي والدعم الاجتماعي، لكنها قد تصبح ساحة غير مريحة للأشخاص الذين يعانون من الهشاشة النفسية، فعوضًا عن التعامل مع الخلافات بوضوح، يلجأ البعض إلى تجنب المواجهة، أو حتى الانسحاب التدريجي من العلاقات عندما يشعرون بأنهم غير قادرين على التعامل مع الصراعات المحتملة.

### لماذا يتجنب الأشخاص ذوو الهشاشة النفسية المواجهة؟

- الخوف من الرفض: يشعر البعض بأن أي مواجهة قد تؤدي إلى انتهاء العلاقة أو تغيير نظرة الصديق له.
- عدم القدرة على التعبير عن المشاعر السلبية: يفضل البعض كبت المشاعر حتى لا يظهروا بمظهر "الحساس جدًا".

- القلق من التصعيد: يعتقد الشخص أن النقاش قد يتحول إلى خلاف أكبر، فيختار الصمت بدلاً من التحدث بوضوح.

### كيف يظهر هذا التجنب في العلاقات؟

- عندما يشعر الشخص ذو الهشاشة النفسية بالغضب أو الاستياء، فإنه يفضل التوقف عن الحديث بدلاً من مشاركة مشاعره.
- قد يختار الانسحاب التدريجي من العلاقة إذا شعر بأن هناك خلافاً بسيطاً بدلاً من العمل على حله.
- يميل إلى إرضاء الطرف الآخر حتى لو كان ذلك على حساب راحته النفسية، فقط لتجنب أي نقاش صعب.

### أثر هذا السلوك على الصداقة:

- على الرغم من أن التجنب قد يبدو وسيلة لحماية العلاقة من الصراعات، إلا أنه يؤدي إلى ضعف التواصل العاطفي، ويجعل العلاقة سطحية وغير مستقرة، والصديق الذي لا يعبر عن مشاعره قد يشعر بالإحباط المتزايد، بينما الطرف الآخر قد يشعر بأنه لا يفهم حقيقة مشاعر صديقه.

### كيف يمكن التعامل مع هذا النمط؟

- تعلم التعبير التدريجي عن المشاعر: يمكن للشخص البدء بمشاركة مشاعره بشكل بسيط قبل أن يصبح أكثر وضوحاً في التعبير عنها.
- ممارسة المواجهة بطريقة بناءة: بدلاً من تجنب الحوار، يمكن للشخص اختيار الكلمات بدقة بحيث لا يكون النقاش تصادمياً.
- إعادة تقييم الصداقة: فهم أن الخلافات الصحية ليست سبباً لإنهاء العلاقة، بل قد تكون وسيلة لتعزيزها.

## ٢- في الحب والمودة بين الزوجين: الغيرة والخوف من الفقدان:

العلاقات العاطفية تعكس بشكل كبير عمق المشاعر والاحتياجات النفسية، ولكن عندما تكون النفسية هشة، يصبح الحب مختلطًا بالخوف والقلق، وخاصة الغيرة المفرطة والخوف من الفقدان.

### لماذا يشعر الأشخاص ذوو الهشاشة النفسية بالغيرة؟

الغيرة بالنسبة للبعض تجربة داخلية عميقة تمتزج فيها المخاوف مع الحاجة للأمان، وعند من يعانون من الهشاشة النفسية، قد تكون الغيرة انعكاسًا لحاجات غير مشبعة أو جروح قديمة لم تلتئم، ومن أبرز الأسباب:

- عدم الثقة بالنفس: يشعر البعض أنهم قد لا يكونون "جيدين بما يكفي"، فيخافون أن يفضل الطرف الآخر شخصًا آخر عليهم.
- الاعتماد العاطفي الشديد: قد يصبح الشريك (الطرف الثاني) مصدر الأمان العاطفي الوحيد، لذا يشعر (الطرف الأول) بالخوف من خسارته.
- التجارب السابقة المؤلمة: إذا كان الشخص قد تعرض للرفض أو الخيانة من قبل، فقد يخشى تكرار نفس التجربة.
- كيف تظهر الغيرة والخوف من الفقدان في العلاقة؟
- الحاجة المستمرة للتطمينات العاطفية من الشريك.
- التفكير المفرط في تصرفات الطرف الآخر، وتحليل كل كلمة أو فعل وكأنه إشارة إلى احتمال الفقدان.
- القلق المستمر من أن العلاقة قد تنتهي بسبب أمر بسيط.

## أثر هذا السلوك على العلاقة:

على الرغم من أن الغيرة والخوف من فقدانهما مشاعر طبيعية، إلا أن الإفراط فيهما يؤدي إلى الضغط النفسي على الطرفين، مما يجعل العلاقة متوترة وغير مستقرة. الشريك الذي يشعر بأنه دائماً بحاجة إلى إثبات حبه قد يبدأ في الشعور بالإرهاق، بينما الشخص القلق قد يفقد القدرة على الاستمتاع بالعلاقة بسبب الخوف المستمر.

## كيف يمكن التعامل مع هذه المشاعر:

- عندما يكون الخوف من الفقد حاضراً في العلاقة، يتحوّل الحب أحياناً إلى قلق، وتتحول التفاصيل الصغيرة إلى إشارات تُقرأ بعين التوجّس، وغالباً ما يظهر ذلك في صور سلوكية مألوفة، ومنها:
  - بناء الثقة بالنفس: فهم أن القيمة الذاتية لا تعتمد على قبول الآخرين، بل على إحساس الشخص بنفسه.
  - التواصل العاطفي الصحي: التعبير عن المخاوف دون جعلها عبئاً على الطرف الآخر.
  - إيجاد مصادر أخرى للأمان العاطفي: مثل الاهتمام بالهوايات أو بناء دعم اجتماعي خارج العلاقة.

## ٣- في العمل: الانسحاب عند مواجهة الضغوط:

العمل هو بيئة مليئة بالتحديات، ويحتاج الإنسان إلى قدر معين من الصمود النفسي لمواجهة الضغوط اليومية، لكن عندما تكون النفسية هشة، يميل الشخص إلى الانسحاب من المواقف الصعبة بدلاً من التعامل معها بفعالية.

## أسباب انسحاب الأشخاص ذوو الهشاشة النفسية من مواجهة الضغوط:

- الخوف من الفشل: أي موقف صعب قد يُفسّر على أنه اختبار

- لقدرات الشخص، فيشعر بأنه غير قادر على تجاوزه.
- الخوف من النقد المهني: القلق من أن أي خطأ سيتم الحكم عليه بقسوة، ويمكن أن يؤدي إلى تجنب التحديات بدلاً من خوضها.
- عدم القدرة على تحمل التوتر: بعض الأشخاص يشعرون أن الضغط النفسي يعطل قدرتهم على الأداء، فيختارون الانسحاب.
- كيف يظهر هذا السلوك في بيئة العمل؟
- تجنب المسؤوليات الصعبة أو تأجيل المهام غير المريحة.
- عدم المشاركة في الاجتماعات أو النقاشات خوفاً من أن يكون الرأي غير صحيح.
- الشعور بالقلق المفرط عند تلقي أي ملاحظات، وهذا الشعور يجعل الشخص يفكر في تغيير العمل بدلاً من تحسين أدائه.

### أثر الانسحاب المستمر على الحياة المهنية:

قد يؤدي الانسحاب المستمر إلى ضياع فرص التطور المهني، حيث يفضل الشخص البقاء في منطقة الراحة بدلاً من تجربة تحديات جديدة، بالإضافة إلى ذلك، قد يتسبب هذا السلوك في عدم الاستقرار الوظيفي، حيث يشعر الشخص بأنه لا يستطيع التعامل مع الضغوط، فيتجه إلى التفكير في ترك العمل بعد كل موقف صعب.

### كيفية التغلب على هذا النمط:

- تعلم إستراتيجيات التكيف مع الضغط: مثل إدارة الوقت والتنظيم الجيد للمهام.
- إعادة تقييم المخاوف المهنية: التفكير في كيفية تحسين الأداء بدلاً من القلق من الفشل.

- طلب الدعم المهني عند الحاجة: مثل التحدث مع زملاء العمل أو طلب المشورة لتحسين الأداء.

## ٤- خلاصة الفصل:

تُختبر الهشاشة النفسية بشكلها الأوضح في العلاقات، حيث يتكشف الداخل الإنساني أمام الآخر، وقد سلّط هذا الفصل الضوء على الطريقة التي تؤثر بها الهشاشة على شكل العلاقة، وحدودها، وسلوك أطرافها.

فالهشاشة تظهر في العلاقات من خلال الغيرة المفرطة، والخوف من الفقد، والحاجة المستمرة للتطمين، والشخص الذي يحمل هشاشة داخلية قد يعيش علاقاته وهو في حالة قلق دائم من الانسحاب أو الاستبدال، حتى دون مؤشرات واضحة، وغالبًا ما يعود ذلك إلى تجارب مؤلمة سابقة أو نقص في الثقة بالنفس، أو اعتماد عاطفي مفرط يجعل الشريك هو المصدر الوحيد للأمان.

وتتجلى الهشاشة أيضًا في تجنّب المواجهات داخل العلاقة، خوفًا من خسارة الطرف الآخر، وهو ما قد يؤدي إلى السكوت عن الاحتياجات أو الانسحاب العاطفي، وناقش الفصل كيف أن البعض يعجز عن تحمّل التوتر، فيفضّل الانسحاب من العلاقات أو من مواجهة أي ضغط داخلها. وقد أظهر الفصل كيف يمكن للهشاشة النفسية أن تُربك التوازن بين القرب والمسافة، بين الثقة والخوف، وأن تُقيّد العلاقة بقيود غير مرئية من القلق والتوجّس، لكنه في الوقت نفسه فتح الباب لفهم هذه السلوكيات، والتعامل معها بوعي ورحمة، بدلًا من الحكم القاسي أو الإدانة.



## الفصل السابع

### الجانب الإيجابي للهشاشة

نكشف في هذا الفصل النقاب عن الوجه المضيء للهشاشة النفسية، ذاك الإصغاء العميق لنبرة المشاعر الخفية في الآخرين، فعندما تُدار الحساسية العاطفية بوعي، تتحوّل من عبء ينهك النفس إلى جسر من التعاطف يرمّم العلاقات، ومصدر للإبداع يغذّي الفكر، سنستكشف كيف يمكن لهذا الارتعاش الداخلي أن يصبح قوة إنسانية ناعمة، تثري التجربة الفردية وتمنحها بُعداً اجتماعياً وفكرياً أكثر نضجاً ودفئاً.

#### ١- الحساسية العاطفية كوسيلة لفهم الآخرين:

لطالما اعتُبرت الحساسية العاطفية ميزة ونقمة في الوقت نفسه، فمن جهة، تمنح الفرد القدرة على التفاعل العميق مع مشاعره ومع الآخرين، ومن جهة أخرى، قد تجعله أكثر عرضة للتأثر بالمواقف والتحديات العاطفية، لكن عندما يُنظر إلى الحساسية العاطفية بوصفها أداة لفهم الآخرين، فإنها تتحول من عبء إلى قوة اجتماعية فريدة من نوعها.

#### أثر الحساسية العاطفية على فهم الآخرين:

- القدرة على قراءة المشاعر الدقيقة، فالأشخاص الذين يتمتعون بحساسية عاطفية عالية لديهم قدرة شبه فطرية على ملاحظة المشاعر غير المعلنة لدى الآخرين، فقد يلاحظون نبرة صوت حزينة رغم ابتسامة ظاهرة، أو يشعرون بأن هناك توتراً في حديث شخص ما حتى لو لم يصرّح بذلك.

- التعاطف العميق والمشاركة العاطفية، فالحساسية تجعل الشخص أكثر قدرة على التفاعل العاطفي مع معاناة الآخرين، فهو لا يرى فقط

ما يحدث أمامه، بل يشعر به كأنه يعيش التجربة بنفسه، وهذا التعاطف العميق يساعد على بناء علاقات قوية، ودعم الأشخاص الذين يحتاجون إلى فهم عاطفي حقيقي.

- تفهم الاحتياجات النفسية للأشخاص من حوله، فالحساسية النفسية تجعل الشخص يدرك متى يحتاج الآخرون إلى العزلة أو المواساة أو التشجيع، حتى لو لم يُظهروا ذلك بوضوح، وهذا يساعد على خلق بيئة داعمة للأشخاص الذين يعانون من ضغوط نفسية أو اجتماعية.

### تأثير الحساسية العاطفية في التواصل الاجتماعي:

- للحساسية العاطفية تأثير كبير في مهارات التواصل الاجتماعي، نسرد امثلة لبعض الجوانب:
- القدرة على تهدئة المواقف المتوترة من خلال إدراك المشاعر المخفية وإعادة توجيه المحادثة إلى اتجاه أكثر هدوءاً.
- فهم الاحتياجات النفسية للشريك العاطفي، فهذا الفهم يساعد على خلق علاقة متوازنة مبنية على التقدير العاطفي.
- استيعاب مشاعر الأصدقاء والمقربين، الأمر الذي يجعل الشخص داعماً لهم في اللحظات الصعبة دون الحاجة إلى كلمات مباشرة.

### كيف يمكن الاستفادة من الحساسية العاطفية دون أن تصبح عبئاً؟

- التدرب على الفصل بين المشاعر الشخصية ومشاعر الآخرين: من المهم فهم أن الشعور بمشاعر الآخرين لا يعني تحملها عنهم.
- تحويل الحساسية إلى أداة تحليلية بدلاً من كونها مجرد انفعال: وذلك بالتعرف على المشاعر وتفسيرها دون السماح لها بالتأثير على الحالة النفسية الشخصية.

- استخدام المشاعر كدافع للعمل الإيجابي: كالتطوع في دعم الآخرين، أو تقديم المساعدة لمن يحتاجها.

## ٢- الإبداع والعمق الفكري كنتاج للهشاشة النفسية:

من المثير للاهتمام أن الأشخاص الذين يعانون من هشاشة نفسية غالبًا ما يكونون من أكثر الأفراد إبداعًا، وذلك لأنهم يمتلكون قدرة غير عادية على الغوص في المشاعر والتجارب الإنسانية وتحويلها إلى أفكار وأعمال إبداعية.

### كيف تؤثر الهشاشة النفسية على الإبداع؟

- التفاعل العاطفي العميق مع التجارب: الشخص ذو الحساسية العالية يعيش التجارب بطريقة أكثر عمقًا من الآخرين، حيث لا يرى الأحداث فقط، إنما يشعر بها، ويحللها، ويخوض في تفاصيلها العاطفية، وهذا النوع من الاستيعاب العاطفي يعزز القدرة على ترجمة المشاعر إلى أعمال إبداعية.
- رؤية الأشياء من زوايا مختلفة: الحساسية النفسية تجعل الشخص يلاحظ التفاصيل التي قد يغفل عنها الآخرون، وتمنحه قدرة فريدة على رؤية الجوانب غير التقليدية للأشياء، سواء في الفن، أو الأدب، أو التحليل الفكري.
- التعبير الفني عن المشاعر العميقة: كثير من الفنانين والكتاب يستخدمون هشاشتهم النفسية كأداة لصنع أعمال تعبر عن تجاربهم الشخصية أو عن تجارب الآخرين بأسلوب مؤثر، فالأدب، والرسم، والشعر، كلها مجالات تعكس بشكل واضح العلاقة بين الهشاشة النفسية والإبداع.

### أمثلة على تأثير الهشاشة النفسية في الإبداع:

- الكُتَّابُ الذين يحولون مشاعرهم إلى قصص تمسُّ القلوب بصدق وتجعل القراء يشعرون وكأنهم يعيشون التجربة.
- الفنانون الذين يستخدمون حساسيتهم في إبداع لوحات تعكس مشاعر عميقة وتترك تأثيراً وجدانياً في من يشاهدها.
- المفكرون والفلاسفة الذين يستكشفون أعماق التجربة الإنسانية من خلال التحليل الدقيق للمشاعر والأفكار.

### كيفية تعزيز الإبداع دون أن تتحول الهشاشة إلى ضعف:

- الهشاشة النفسية، حين تُفهم وتُدار بوعي، يمكن أن تكون حاضنة للإبداع لا عائقاً أمامه، فالأمر ف يتعلّق بتوجيه المشاعر نحو مساحات تعبيرية تغني الذات وتُلهم الآخرين، ومن السبل العملية لذلك:
- استخدام المشاعر كمصدر إلهام بدلاً من تركها تتحكم في المزاج.
- تحويل التجربة الشخصية إلى تعبير عالمي بدلاً من التركيز على الألم الشخصي، والذي يمكن استخدامه لنقل رسالة تبين إحاسيس الآخرين.
- البحث عن بيئة محفزة للإبداع من خلال مشاركة الأفكار والمشاعر مع مجتمعات داعمة في المجالات الفنية والفكرية.

### ٣- متى تكون الهشاشة النفسية نعمة وليست نقمة؟

في كثير من الأحيان، يتم تصوير الهشاشة النفسية على أنها مشكلة يجب التخلص منها، لكن الحقيقة أنها يمكن أن تكون نعمة إذا تعلّم الإنسان كيف يستفيد منها.

## كيف تتحول الهشاشة النفسية إلى ميزة؟

- تعزيز الذكاء العاطفي: الأشخاص الذين يعانون من هشاشة نفسية غالباً ما يكونون أكثر قدرة على قراءة المشاعر وتفسيرها بدقة، وهذا يجعلهم بارعين في بناء علاقات اجتماعية قائمة على الفهم المتبادل.
- تحفيز النمو الشخصي والتطوير الذاتي: الحساسية تجاه التجارب تساعد الشخص على التعلم من المواقف بسرعة، حيث يكون أكثر قدرة على التأمل في الأحداث والاستفادة منها لبناء وعي نفسي أعمق.
- استخدام المشاعر كأداة لصنع تأثير إيجابي: كثير من المعالجين النفسيين، والناشطين الاجتماعيين، والمبدعين يستخدمون هشاشتهم في التأثير الإيجابي على الآخرين، سواء من خلال الدعم النفسي أو الإبداع أو التعليم.

## أمثلة على الحالات التي تكون فيها الهشاشة النفسية قوة:

- الشخص الذي يستخدم إحساسه العاطفي لفهم احتياجات الآخرين ويساعدهم بطريقة بناءة.
- الفرد الذي يحول مشاعره العميقة إلى أعمال فنية أو أدبية تلهم الآخرين.
- الشخص الذي يتعلم كيف يستخدم هشاشته لتطوير ذكائه العاطفي وتحسين جودة حياته.

## كيفية الاستفادة من الهشاشة النفسية دون أن تتحول إلى عائق:

لا تعني الهشاشة الضعف، إذ يمكن أن تكون مدخلاً لفهم أعمق للذات والعالم، إذا أحسنّا إدارتها / والمفتاح يكمن في الاعتراف بها دون الانزلاق خلفها، وفي تحويلها من حالة دفاعية إلى طاقة موجهة، ومن الخطوات

العملية لتحقيق ذلك :

- التدريب على تحقيق التوازن بين الحساسية والقوة النفسية: بحيث لا يكون الشخص شديد الانفعال ولا عديم التأثير.
- تحديد حدود المشاعر بحيث لا تتسبب في استنزاف نفسي: وذلك عبر التعلم التدريجي لكيفية التعامل مع الضغوط دون أن تؤثر على الاستقرار الداخلي.
- استخدام الحساسية كدليل لفهم الذات وتطويرها: فبدلاً من النظر إليها كضعف، يمكن اعتبارها بوابة لاكتشاف العالم من منظور عاطفي أعمق.

## ٤- خلاصة الفصل:

بعيداً عن الصورة النمطية التي تربط الهشاشة بالضعف، يقدم هذا الفصل قراءة مغايرة للهشاشة النفسية، بوصفها بوابة لفهم الذات، ومنبعاً لتعاطف عميق، ومصدراً للإبداع أصيل، فحين تُدار الحساسية العاطفية بوعي، تتحول من عبء يستنزف الطاقة إلى قوة ناعمة تغني التجربة الإنسانية، وقد وضع الفصل أن الهشاشة ليست شيئاً نخجل منه، إنما حالة إنسانية يمكن استثمارها في بناء علاقات أكثر صدقاً وعمقاً، إذا ما تعلم الإنسان كيف يوازن بين انفعاله الداخلي وصلابته النفسية.

فالشخص الذي يعرف كيف يصغي لمشاعره دون أن يغرق فيها، هو ذاته الذي يستطيع أن يصغي للآخرين بصدق، ويعبر عن ذاته بإبداع.

وأشار الفصل إلى أن الحساسية ليست نقيضاً للقوة، بل أحد وجوهها الخفية، فالإبداع، والتعاطف، والوعي بالذات، كلها ثمار تنمو في تربة الهشاشة حين نمنحها الرعاية اللازمة، بدلاً من إنكارها أو مقاومتها.

وينطوي هذا الفصل على دعوة إلى تحويل الهشاشة إلى وعي، والانفعال إلى إدراك، والمشاعر العميقة إلى أدوات للتعبير والبناء، فليست المشكلة في أن نشعر، إنما في أن نظن أن الشعور عبء، بينما هو في الحقيقة علامة حياة.

## الفصل الثامن

# كيفية مواجهة الهشاشة النفسية

في لحظات الانكسار تتكشف ملامحنا الحقيقية؛ فالهشاشة شرارة تُنبهنا إلى ما يحتاج للشفاء والنمو في داخلنا، وحين نتقن فنَّ المرونة، تتغير نظرتنا للفشل والخوف، فنحوّل الألم إلى طاقة، والصدمات إلى خطوات نحو النضج، وهذا الفصل يرسم خارطة عملية تساعدنا على ضبط مشاعرنا وترويض أفكارنا، لنقترب أكثر من النسخة الأقوى والأصدق من ذاتنا.

## ١ - تعزيز المرونة النفسية: كيف تصبح أكثر قدرة على مواجهة التحديات؟

المرونة النفسية هي القدرة على التكيف مع الظروف الصعبة والتحديات العاطفية دون أن يفقد الإنسان اتزانهِ الداخلي، إنها المهارة التي تجعل الفرد قادراً على مواجهة الفشل أو النقد أو التحديات دون أن تنهار ثقته بنفسه.

### أهمية المرونة النفسية:

في عالم لا يكفّ عن التغيّر، تصبح المرونة النفسية واحدة من أهم المهارات الحياتية، فهي تمنحنا طريقة مختلفة في استقبالها والتعامل معها، ومن أبرز جوانب أهميتها:

- التكيف مع المتغيرات: الشخص المرن نفسياً لا يخشى التغيّر، إنما يعده فرصة للنمو بدلاً من اعتباره تهديداً لاستقراره.
- إدارة الضغوط بشكل صحي: المرونة تتيح للفرد التعامل مع المواقف



الصعبة دون أن يغرق في مشاعر سلبية دائمة.

- القدرة على تجاوز الفشل والاستفادة منه: بدلاً من أن يصبح الفشل عقبة نفسية، يتحول إلى تجربة تعليمية تعزز التطور الشخصي.

### كيف يمكن تعزيز المرونة النفسية؟

- إعادة صياغة التفكير حول الفشل: بدلاً من رؤية الفشل كنهاية، يمكن اعتباره خطوة نحو النجاح.
- تعلّم التفاؤل الواقعي: من خلال البحث عن الفرص الإيجابية حتى في الظروف الصعبة.
- تنمية مهارات حلّ المشكلات: كل تحدٍ يمكن التعامل معه بإيجابية إذا نظر إليه الشخص بطريقة تحليلية بدلاً من الاستسلام العاطفي.

### تمرين عملي لتعزيز المرونة النفسية:

في نهاية كل يوم، اكتب ثلاثة تحديات واجهتها، ثم دوّن كيف تفاعلت معها، وما الذي يمكنك تحسينه في المستقبل، هذا التمرين يساعدك على تحليل مشاعرك بوعي وبناء مهارات التكيف تدريجيًا.

## ٢- بناء الثقة بالنفس: كيف تتخلص من الشعور بعدم

### الكفاءة؟

الثقة بالنفس هي نظام من الأفكار والسلوكيات التي تساعد الشخص على إدراك قيمته الذاتية بشكل مستقل عن آراء الآخرين.

### لماذا يعاني بعض الأشخاص من ضعف الثقة بالنفس؟

- التجارب السابقة المؤلمة: النقد المستمر في الطفولة أو الفشل المتكرر قد يترك أثرًا يجعل الشخص يشكك في قدراته.
- المقارنة مع الآخرين: وسائل التواصل الاجتماعي تعزز فكرة أن الجميع

أفضل منك، وتجعل بعض الأشخاص يشعرون بعدم الكفاءة.

- الخوف من الفشل: الاعتقاد بأن الأخطاء تعني ضعف الشخصية، يجعل الشخص مترددًا في اتخاذ أي خطوة جديدة.

### كيفية بناء الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس تُبنى خطوة بخطوة، من خلال وعي أعمق بالذات وتجارب عملية تعيد تشكيل الصورة الداخلية عن النفس. ومن أهم الأسس التي تساعد على بنائها:

- التوقف عن مقارنة نفسك بالآخرين: كل شخص لديه رحلة فريدة، ولا يمكن قياس النجاح بنفس المعايير للجميع.
- تحليل نقاط القوة الشخصية: التركيز على الإنجازات والمهارات يساعد على تطوير إحساس حقيقي بالقيمة الذاتية.
- ممارسة مواجهة المخاوف تدريجيًا: كل تجربة نجاح صغيرة تعزز الشعور بالكفاءة، حتى لو كانت البداية بسيطة.

### تمرين عملي لبناء الثقة بالنفس:

اكتب خمس إنجازات صغيرة حققتها خلال الأسبوع، حتى لو كانت بسيطة، هذا التدريب يساعدك على إدراك أنك تتقدم بطريقة إيجابية حتى لو لم تكن النتائج مثالية.

## ٣- التعامل الصحيح مع المشاعر السلبية: كيف تمنعها

### من السيطرة عليك؟

المشاعر السلبية مثل القلق، والإحباط، والغضب جزء طبيعي من التجربة الإنسانية، لكن عندما تصبح مهيمنة على التفكير والسلوك، فإنها تؤثر على جودة الحياة.

## لماذا يجد البعض صعوبة في التعامل مع المشاعر السلبية؟

- عدم القدرة على التعبير عن المشاعر: كبت العواطف يجعلها تتراكم حتى تصبح عبئاً نفسياً.
- التفكير المفرط في المشاعر: عندما يظل الشخص يعيد تحليل مشاعره بشكل مبالغ فيه، فإنه يخلق دوامة يصعب الخروج منها.
- ربط المشاعر بالأحداث بشكل غير صحي: مثل الاعتقاد بأن الشعور بالحزن بعد الفشل يعني أن الشخص غير كفء.

## كيفية إدارة المشاعر السلبية بطريقة صحية:

- المشاعر السلبية إشارات داخلية تحتاج إلى تفهم واحتواء، والطريقة التي نتعامل بها مع هذه المشاعر هي ما يصنع الفرق بين الانهيار والتوازن، ومن الوسائل الفعّالة في إدارتها:
- إعادة تقييم المشاعر دون الحكم الذاتي: السؤال "هل هذا الشعور يعكس الحقيقة أو مجرد رد فعل؟"، وهذا السؤال سيساعد على التعامل بعقلانية.
- تطوير مهارات التعبير العاطفي: كتابة المشاعر أو التحدث عنها يساعد على تفريغ الضغط الداخلي.
- ممارسة تقنيات الاسترخاء: مثل التنفس العميق والتأمل في مخلوقات الله، وسماع القرآن، للمساعدة على تهدئة العقل عند الشعور بالضغط.

## تمارين عملي للتعامل مع المشاعر السلبية:

- عندما تشعر بمشاعر سلبية قوية، قم بكتابتها في ورقة، ثم اسأل نفسك:
- لماذا أشعر بهذا؟

- هل هناك طريقة أكثر إيجابية لفهم الموقف؟
  - كيف يمكنني التحرك بدلاً من البقاء عالقًا في المشاعر؟
- هذا التدريب يساعد على فكّ التشابك بين المشاعر والواقع، ويجعل من السهل التعامل معها.

## ٤- التحكم في الأفكار والمخاوف:

الأفكار السلبية والمخاوف قد تصبح عائقًا حقيقيًا أمام الراحة النفسية، ولكن يمكن التعامل معها من خلال تقنيات فعّالة تساعد على إعادة ضبط طريقة التفكير.

### كيف تتشكل المخاوف النفسية؟

- تجارب سابقة جعلت العقل يتوقع الأسوأ: مثل الفشل في موقف معين، ثم الاعتقاد بأن جميع المواقف المشابهة ستنتهي بنفس الطريقة.
- التفكير المستمر في السيناريوهات السلبية: حيث يصبح العقل مبرمجًا لتوقع أسوأ الاحتمالات دائمًا.
- عدم القدرة على الفصل بين الاحتمالات المنطقية والمخاوف العاطفية: حيث يتعامل الشخص مع الأفكار السلبية وكأنها حقائق حتمية.

### التقنيات التي يمكن استخدامها للتحكم في المخاوف:

- إعادة برمجة التفكير السلبي: عندما تواجه فكرة سلبية مثل "سأفشل في هذا العمل"، اسأل نفسك: هل لدي دليل قاطع على ذلك؟ غالبًا ستكون الإجابة لا، وهذا سيساعد على رؤية الفكرة من زاوية أكثر واقعية.

- تقنية تقليل التوقعات السلبية: بدلاً من التفكير في أسوأ السيناريوهات، جَرِّب البحث عن نقاط القوة في كل موقف، وهذه التقنية ستساعد على تغيير الاستجابة النفسية.
- ممارسة التعرض التدريجي للمواقف المخيفة: إذا كنت تخشى التحدث أمام الآخرين، يمكنك البدء بمشاركة أفكارك مع مجموعة صغيرة، ثم التوسع تدريجياً حتى تتغلب على الخوف تمامًا.

### تمرين عملي للتحكم في المخاوف:

- اكتب أكثر ثلاثة مخاوف لديك، ثم قم بتحليلها:
- هل هذه المخاوف مبنية على حقائق أو مجرد توقعات؟
- ما أسوأ سيناريو يمكن أن يحدث؟ وهل يمكن التعامل معه؟
- ما أفضل سيناريو؟ وكيف يمكن تحقيقه؟
- هذا التمرين يساعد على تقليل تأثير المخاوف، وجعلها أكثر منطقية وأقل تأثيراً على القرارات.
- وبهذا يكون لدينا خطوات عملية لمواجهة الهشاشة النفسية وتحويلها إلى قوة داخلية من خلال بناء المرونة النفسية، وتعزيز الثقة بالنفس، وإدارة المشاعر السلبية، واستخدام تقنيات فعالة للتحكم في الأفكار والمخاوف.

### ه- خلاصة الفصل:

الهدف من مواجهة الهشاشة النفسية فهمها والتعامل معها بطريقة صحية، ويمكن تعزيز المرونة النفسية من خلال بناء القدرة على التكيف مع الظروف الصعبة وعدم السماح للمشاعر السلبية بأن تسيطر على التفكير، والثقة بالنفس لا تأتي من تجاهل نقاط الضعف، بل من الاعتراف بها، والعمل على تطوير الذات بشكل مستمر، فالتعامل مع

المشاعر السلبية بطريقة صحيحة يساعد على منعها من التحول إلى قلق دائم، والتدرب على التحكم في الأفكار والمخاوف يمكن أن يمنح الإنسان حرية داخلية تجعله أكثر استقراراً، والطريق نحو القوة النفسية ليس سهلاً، لكنه ممكن من خلال تطبيق الأدوات الصحيحة وممارسة التوازن الذاتي في الحياة اليومية.

## الفصل التاسع

### قصص وتجارب واقعية

يتناول هذا الفصل تجارب حقيقية لأشخاص تغلبوا على هشاشتهم النفسية، بالإضافة إلى دروس مستخلصة من شخصيات تاريخية وأدبية تأثرت بالهشاشة النفسية، سنركز على كيفية تعامل هؤلاء الأشخاص مع ضعفهم الداخلي، وكيف تمكنوا من تحويله إلى قوة تدفعهم نحو النجاح والنمو الشخصي.

#### ١ - شهادات من أشخاص تغلبوا على هشاشتهم النفسية:

**القصة الأولى: رحلة من القلق إلى الاستقرار - تجربة سارة مع النقد الذاتي:**

كانت سارة تعمل مصممة جرافيك في إحدى الشركات الإبداعية، لكنها كانت تعاني من الخوف الشديد من النقد، كانت أي ملاحظة على أعمالها تُفسّر على أنها هجوم شخصي عليها، وهذا الأمر جعلها تفقد ثقتها تدريجياً.

#### كيف تأثرت حياتها؟

- كانت تتجنب تقديم أفكار جديدة خوفاً من التعرض للنقد.
- كانت تقضي ساعات بعد الاجتماعات تفكر في التعليقات التي تلقتها، وتشعر بالإحباط.
- بدأت تتساءل إن كانت موهبتها كافية للبقاء في مجالها.

## التحول الكبير:

قررت سارة أن تتعامل مع النقد بطريقة منهجية، فبدأت بتدوين الملاحظات التي تحصل عليها، وتقسيمها إلى فئات:

١. النقد البناء: والذي يمكنها استخدامه لتحسين عملها.

٢. النقد الشخصي غير الموضوعي: الذي يأتي غالباً من أشخاص ليس لديهم معرفة كافية بمجالها.

٣. المبالغيات العقلية: أي تعليقات فسررتها بأسلوب أكثر سلبية مما كانت عليه في الواقع.

بعد أسابيع من هذه الطريقة، وجدت أن أكثر من ٧٠٪ من النقد كان بناءً ومفيداً، بينما الباقي كان مجرد مشاعر داخلية لم تكن بحاجة إلى أخذها بجدية، اليوم، أصبحت أكثر ثقة، وبدلاً من أن تخشى النقد، بدأت تعتبره فرصة للنمو والتحسين.

## القصة الثانية: تجاوز الخوف من الفشل - تجربة أحمد مع القرارات الصعبة:

أحمد مهندس برمجيات، لكنه كان يعاني من تردد شديد في اتخاذ القرارات المهنية، عندما حصل على فرصة عمل أفضل براتب أعلى، استمر في التفكير في السلبيات المحتملة، مثل عدم القدرة على التأقلم مع بيئة جديدة أو احتمالية الفشل في المهام الجديدة.

## كيف تأثرت حياته بهذا الخوف؟

- استمر في وظيفته القديمة رغم عدم شعوره بالراحة فيها.
- أصبح يشعر بالإحباط لأنه لم يستطع أخذ خطوة حقيقية نحو تحسين حياته المهنية.



- كان يتجنب أي فرصة جديدة خوفاً من العواقب المجهولة.

### التحول الكبير:

قرر أحمد أن يواجه مخاوفه بطريقة منطقية بدلاً من الاعتماد على المشاعر فقط، فبدأ باستخدام الأسلوب التالي:

١. كتابة جميع الاحتمالات الممكنة للقرار الجديد، الإيجابية منها والسلبية.

٢. البحث عن تجارب مشابهة لأشخاص اتخذوا قرارات كبيرة في حياتهم.

٣. التدرج في مواجهة التغيير، بحيث يبدأ بأشياء صغيرة قبل الانتقال إلى تغييرات أكبر.

في النهاية، قبل العرض الوظيفي الجديد، ووجد أنه أصبح أكثر قدرة على التكيف والتعامل مع المواقف غير المتوقعة، ولم يعد يرى الفشل كتهديد، بل كجزء من عملية التعلم.

### القصة الثالثة: التحرر من الحاجة المستمرة للتأكيد العاطفي - تجربة ليلي مع العلاقات:

كانت ليلي تعاني من القلق العاطفي المستمر في علاقاتها، حيث كانت بحاجة دائمة لسماع كلمات تطمئننها بأنها محبوبة وكافية بالنسبة لشريكها، إذا تأخر في الرد على رسائلها، كانت تدخل في حالة من الشك العاطفي والخوف من أن تكون العلاقة في خطر.

### كيف أثرت هذه المشاعر عليها؟

- كانت تتجنب المواجهة خوفاً من فقدان العلاقة.

- كانت تشعر بالإرهاق العاطفي بسبب تفكيرها المستمر في موقف

الطرف الآخر تجاهها.

- كان الخوف يجعلها تتصرف بطرق غير متوازنة، وهو ما زاد من توتر العلاقة.

### التحول الكبير:

- قررت ليلي العمل على بناء ثقتها الذاتية بعيداً عن العلاقة العاطفية، بحيث لا تعتمد فقط على ردود فعل شريكها لتحديد قيمتها الذاتية.
- بدأت بكتابة قائمة يومية بالأشياء التي تحبها في نفسها.
- تعلمت كيف تفصل بين مشاعرها الشخصية وبين طبيعة العلاقة نفسها.
- بدأت في تطوير هواياتها الخاصة لتعزيز إحساسها بالاستقلالية العاطفية.
- بمرور الوقت، أصبحت أكثر قدرة على إدارة مشاعرها دون أن تجعلها عبئاً على العلاقة، ووجدت أن استقرارها العاطفي جعل علاقتها أكثر صحة وتوازناً.

## ٢- دروس من شخصيات تاريخية وأدبية تأثرت

### بالهشاشة النفسية:

#### فيودور دوستويفسكي: الهشاشة النفسية منبع للأدب العميق:

- كان الكاتب الروسي فيودور دوستويفسكي يعاني من قلق شديد، واكتئاب، وتقلبات مزاجية حادة، لكنه استخدم هذه المشاعر في كتابة روايات تعتبر اليوم من أعظم الأعمال الأدبية.

#### كيف أثرت هشاشته النفسية على أعماله؟

- جعلته أكثر قدرة على تحليل المشاعر الإنسانية المعقدة في رواياته.

- دفعته إلى كتابة شخصيات تعكس الصراع الداخلي الذي يعيشه الإنسان.
- سمح له باستكشاف أعماق التجربة النفسية بطريقة لم يكن ليصل إليها لولا معاناته الشخصية.
- أعمال مثل «الجريمة والعقاب» و«الأخوة كارامازوف» كانت نتاجًا لتجربته العاطفية العميقة، وأظهرت كيف يمكن للهشاشة النفسية أن تتحول إلى إبداع مذهل.

### ونستون تشرشل: القائد الذي حوّل اكتئابه إلى قوة:

- كان ونستون تشرشل، رئيس وزراء بريطانيا خلال الحرب العالمية الثانية، يعاني من الاكتئاب العميق، وكان يسميه "الكلب الأسود"، رغم ذلك، استطاع أن يقود بلاده في وقت حاسم، وكان أحد العوامل الرئيسية في نجاح بريطانيا ضد النازية.

### كيف استخدم هشاشته النفسية لصالحه؟

- استخدم الكتابة للتعبير عن مشاعره، وهذا ساعده على التعامل مع القلق الداخلي.
- اعتمد على التخطيط الاستراتيجي بوصفه وسيلة للتحكم في مشاعره، وهو ما جعله أكثر تركيزًا.
- كان يبحث عن أنشطة تساعده على الاسترخاء، مثل الرسم والقراءة، وهذا خفف من الضغط النفسي.
- تحولت هشاشته إلى قوة جعلته أكثر إدراكًا لحساسية الأزمات السياسية والعسكرية، وهو ما مكّنه من قيادة بريطانيا في واحدة من أصعب الفترات التاريخية.

## فريدا كاهلو: الألم العاطفي مصدر للإبداع الفني:

الفنانة المكسيكية فريدا كاهلو عاشت حياة مليئة بالتحديات الصحية والنفسية، لكنها استطاعت أن تحوّل ألمها الداخلي إلى فنٍّ يُعبّر عن أعماق المشاعر البشرية.

### كيف أثرت تجربتها على أعمالها؟

- استخدمت الرسم كطريقة للتعبير عن مشاعرها العميقة.
- جعلت منها وسيلة لمناقشة القضايا العاطفية والجسدية التي تواجهها النساء.
- ابتكرت أسلوباً فنياً شخصياً يعكس مشاعرها الصادقة دون محاولة إخفائها.
- تحولت هشاشتها إلى قوة فنية ألهمت الملايين حول العالم، فأصبحت واحدة من أعظم الفنانات في التاريخ.

## ٣- ما الذي يمكن تعلمه من هذه التجارب؟

- تلك الشخصيات، سواء المعاصرة أو التاريخية، تقدم لنا دروساً قيمة عن كيفية تحويل الهشاشة النفسية من نقطة ضعف إلى مصدر قوة، وإليك بعض الأفكار التي يمكن استخلاصها من هذه القصص:
- المشاعر العميقة<sup>٢٠</sup> يمكن أن تكون أداة للإبداع والنجاح، بدلاً من أن تكون عبئاً نفسياً.
- التفكير الإستراتيجي والمواجهة التدريجية للمخاوف يمكن أن تساعد في تجاوز العقبات، كما فعل تشرشل في أوقات الأزمات.

---

٢٠ - المشاعر العميقة هي تلك الانفعالات التي تنبع من تجارب شخصية مؤثرة، وتستمر لفترة طويلة نسبياً مقارنة بالمشاعر السطحية أو العابرة، لا تقتصر على استجابة لحظية، بل ترتبط غالباً بقيم الفرد، وذاكراته، وهويته، وعلاقاته.

- عدم الخوف من التعبير عن التجارب الشخصية يمكن أن يكون مفتاحًا لفهم الذات والتواصل مع الآخرين، كما رأينا في تجربة فريدا كاهلو.

## ٤- خلاصة الفصل:

انتقل الحديث في هذا الفصل من الفهم النظري للهشاشة إلى بناء الأدوات العملية التي تساعد الفرد على احتوائها والتعامل معها بوعي، فالهشاشة نقطة انطلاق نحو تطوير الذات عبر التمرين والتأمل والمواجهة التدريجية.

وقد أظهر الفصل أن الثقة بالنفس، والمرونة، وإدارة المشاعر السلبية مهارات يمكن اكتسابها وتدريبها، فمن خلال خطوات بسيطة مثل التوقف عن المقارنة، ومواجهة المخاوف بشكل تدريجي، والتعبير عن المشاعر بطرق صحية، يصبح الإنسان أكثر قدرة على العيش بتوازن داخلي بعيدًا عن الانهيار أو الإنكار.

وأكد الفصل أن الوعي بالمشاعر دون الحكم عليها، وإعادة تقييمها بعقلانية، هو ما يساعد على تحجيم أثرها السلبي، إضافة إلى ذلك، تُعدّ الراحة النفسية والتواصل الروحي، كالتأمل وسماع القرآن، أدوات فعالة لتهدئة العقل واستعادة السلام الداخلي، باختصار، ويمكن القول: إن هذا الفصل يقدم خارطة طريق عملية للخروج من أسر الهشاشة، ليس عبر الغائها، بل عبر إدارتها بحكمة، وتحويلها إلى طاقة تساعد على بناء شخصية أكثر نضجًا واتزانًا.

## الفصل العاشر

### أدوات عملية للقراء

في هذا الفصل، ننتقل من الفهم إلى الفعل، ومن الوعي إلى الممارسة، فنتناول الخطوات العملية والأدوات اليومية التي تساعد على تعزيز القوة النفسية، وتبني التفكير الإيجابي، والتعامل الذكي مع النقد، ونسلط الضوء على كيفية بناء تفاعل اجتماعي قائم على الثقة والاحترام المتبادل، والهدف هنا ليس التنظير، بل تقديم أدوات بسيطة وفعالة يمكن للقارئ تطبيقها مباشرة في حياته اليومية، لتصبح جزءاً من نمط تفكيره وسلوكه.

#### ١ - تمارين يومية لتعزيز القوة النفسية:

القوة النفسية تتجلى في القدرة على فهم المشاعر، وإدارتها بحكمة، ومواجهة الصعوبات دون أن نسمح للقلق أو الخوف بأن يقود قراراتنا، هذه القوة مهارة يمكن بناؤها وتعزيزها من خلال ممارسات يومية بسيطة في ظاهرها، لكنها عميقة في أثرها.

#### أ- تمرين إعادة برمجة الأفكار السلبية:

##### كيف يساعد؟

في كل مرة تطرأ على ذهنك فكرة سلبية، بدلاً من الانسياق وراءها، توقف للحظة، واسأل نفسك:

- هل هذه الفكرة تعكس الواقع أو هي مجرد خوف داخلي؟

- هل هناك طريقة مختلفة لتفسير هذه الفكرة؟

## مثال تطبيقي:

إذا كنت تفكر: "أنا شخص غير ناجح"، حاول استبدالها بعبارة أكثر موضوعية مثل: "لقد واجهت صعوبات، لكن يمكنني العمل على تحسين وضعي"، وهذا التغيير يساعد على تحويل التفكير من سلبي إلى تحفيزي.

## ب - تمرين اليوميات النفسية، كتابة المشاعر بوعي:

### كيف يساعد؟

- كل مساء، خصص خمس دقائق لكتابة ثلاثة أشياء:
- ما الذي جعلك تشعر بالقوة اليوم؟
- ما التحديات التي واجهتها وكيف تعاملت معها؟
- ما الذي يمكنك تحسينه غدًا؟

### لماذا هو فعال؟

- يساعد على رؤية نمط المشاعر والتطور النفسي بوضوح.
- يعزز الوعي الذاتي ويمنع تراكم المشاعر السلبية دون تحليلها.
- يوفر مساحة آمنة للتفريغ العاطفي دون الحاجة لمشاركة الأفكار مع الآخرين.

## ج- تمرين التحكم في الاستجابة العاطفية:

### كيف يساعد؟

- عند مواجهة موقف يثير الغضب أو الإحباط، استخدم تقنية التوقف والاستجابة العاطفية الواعية.
- خذ نفسًا عميقًا لمدة ٥ ثوانٍ.

- اسأل نفسك: هل هذه المشاعر تعكس الحدث أم هي تفسير له؟
- قرر كيف تريد أن تستجيب دون أن تجعل المشاعر تقود الموقف.

### مثال تطبيقي:

إذا انتقدك شخص بطريقة غير عادلة، بدلاً من الرد بسرعة، يمكنك التوقف، والتفكير في الرد الأمثل، وتجنب الدخول في جدال غير ضروري.

## د- تمرين المواجهة التدريجية للمخاوف:

### كيف يساعد:

- بدلاً من تجنب المواقف التي تسبب القلق، قم بمواجهتها بشكل تدريجي:
- ابدأ بتجربة الموقف في بيئة آمنة (كالعائلة والأصدقاء).
- زد تدريجياً مستوى التعرض للموقف (جمهور أكبر).
- كافئ نفسك بعد كل خطوة ناجحة.

### مثال تطبيقي:

إذا كنت تخشى التحدث أمام الآخرين، يمكنك البدء بالتعبير عن رأيك في مجموعة صغيرة قبل الانتقال إلى جمهور أكبر.

## ٢- طرق التفكير الإيجابي والتعامل مع النقد:

### أ- فهم الفرق بين النقد البناء والهدام:

### كيف يساعد؟

- النقد البناء يساعدك على التحسن، بينما النقد الهدام يستهدف إحباطك.



- بدلاً من رفض النقد بالكامل، قم بتمييز نوعه عبر طرح السؤالين التاليين:

هل يقدم الشخص اقتراحات ملموسة؟ إذا كانت الإجابة نعم، فهو نقد بناء.

هل يستخدم لغة سلبية دون حلول؟ إذا كانت الإجابة لا، فهو نقد غير مفيد.

### مثال تطبيقي:

إذا قال لك أحدهم: "هذا العمل يحتاج إلى تنظيم أكثر"، يمكن اعتبار ذلك نقداً بناءً. أما إذا قال: "أنت دائماً تفشل في هذا"، فهذا نقد هدام يمكنك تجاهله.

## ب- إعادة صياغة الحديث الداخلي السلبي:

### كيف يساعد؟

- استبدل العبارات السلبية بعبارات أكثر اتزاناً:
- بدلاً من "أنا سيئ في هذا العمل، قل: "أنا أتعلم وأتحسن مع الوقت".
- بدلاً من "لن أتمكن من النجاح، قل: "أنا أواجه تحديات، لكنني أملك القدرة على التعامل معها".

### لماذا هو فعال؟

- يؤثر التفكير الداخلي بشكل كبير على الثقة بالنفس.
- يساعد على بناء نظرة أكثر واقعية للأمور بدلاً من الانسياق وراء المشاعر السلبية.

## ج- طريقة التقدير الذاتي مقابل تقييم الآخرين:

### كيف تساعد؟

- بدلاً من الاعتماد فقط على آراء الآخرين لتحديد قيمتك، قم بـ:
- تقييم إنجازاتك السابقة.
- التركيز على نقاط القوة التي تميزك.
- التذكير بأن النقد لا يعكس بالضرورة الواقع.

### مثال تطبيقي:

إذا حصلت على تعليق سلبي في العمل، بدلاً من الشعور بالإحباط، راجع النجاحات التي حققتها، وتذكر أن الأخطاء جزء طبيعي من التطور.

## ٣- نصائح عملية للتفاعل الاجتماعي بثقة:

من أكثر مظاهر الهشاشة النفسية حضوراً في الحياة اليومية هو التردد أو القلق في المواقف الاجتماعية، سواء في المحادثات، أو الاجتماعات، أو حتى اللقاءات العابرة، لكن التفاعل الاجتماعي الواثق سلوك يمكن تعلّمه وصقله مع الوقت.

نستعرض في هذه الفقرة مجموعة من النصائح العملية والتقنيات السلوكية التي تساعد على بناء حضور اجتماعي واثق، والتواصل مع الآخرين براحة وفعالية، دون أن يشعر الشخص بأنه مضطر لإخفاء مشاعره أو التظاهر بما ليس فيه.

## أ- ممارسة التواصل البصري والإيماءات الواثقة:

### كيف يساعد؟

- التواصل البصري يُظهر الثقة.

- استخدام الإيماءات الطبيعية أثناء الحديث يعزز الانطباع الإيجابي.

### لماذا هو فعال؟

- يجعل التفاعل أكثر قوة وإقناعًا.
- يساعد على بناء حضور اجتماعي أكثر تأثيرًا.

## ب- التعامل مع المحادثات بطريقة منظمة:

### كيف يساعد؟

- استخدم طريقة ”التواصل بثلاث خطوات أثناء الحديث:
- ١. ابدأ بجملة افتتاحية إيجابية، مثلاً: «أنا مهتم جدًا بهذا الموضوع».
- ٢. قدم رأيك بثقة، مثلاً: «أرى أن هذه الفكرة يمكن تطويرها بهذه الطريقة».
- ٣. اختتم بتعبير يعزز التواصل، مثلاً: «ما رأيك في ذلك؟».

### لماذا هو فعال:

- يجنب الشخص الشعور بالارتباك أثناء المحادثات.
- يساعد على إبقاء الحديث متوازنًا دون القلق من كيفية الرد.

## ج- إستراتيجية التعامل مع القلق الاجتماعي:

### كيف تساعد؟

- بدلاً من القلق بشأن كيف يراك الآخرون، ركز على:
- الهدف الحقيقي من المحادثة؛ هل هو تبادل المعرفة أو بناء علاقات؟
- الاستماع الفعال بدلاً من محاولة إعطاء إجابات مثالية دائماً.
- استخدام الفكاهة الطبيعية للتخفيف من التوتر.

## مثال تطبيقي:

إذا كنت في تجمع اجتماعي، بدلاً من القلق بشأن كل كلمة تقولها، ركّز على الاستمتاع بالتفاعل دون تحليل مفرط لكل تفصيل صغير.

## د- تطوير الحضور الاجتماعي عبر بناء العادات الصحيحة:

### كيف يساعد؟

- المشاركة في الأنشطة الجماعية تساعد على تعزيز الثقة الاجتماعية.
- التدريب على إجراء المحادثات البسيطة مع أشخاص جدد يساهم في التخلص من القلق الاجتماعي.
- التعامل مع الاجتماعات والنقاشات بوصفها فرصة للتعلم بدلاً من أن تكون اختباراً للقدرة على التفاعل.
- وبهذا يكون هذا الفصل قد قدّم للقارئ مجموعة من الأدوات العملية التي تساعد على التعامل مع الهشاشة النفسية بطريقة واعية وفعالة.

## ٤- خلاصة الفصل:

بعد أن استعرضنا في الفصول السابقة جذور الهشاشة النفسية وتجلياتها، يأتي هذا الفصل ليترجم الفهم إلى فعل، إذ لا يكفي أن نعرف ما نشعر به، فنحن نحتاج إلى أدوات تساعدنا على التعامل معه بوعي وثبات، لذلك، يقدم هذا الفصل تمارين وأساليب عملية لتعزيز القوة النفسية، تبدأ من مواجهة المخاوف الصغيرة وتكبير مساحة الوعي بالذات، وتصل إلى التعامل مع النقد دون أن يتحوّل إلى تهديد للهوية، ويركّز الفصل على أهمية التفكير الإيجابي، بوصفه طريقة لإعادة صياغته بشكل يفتح أبواب الفهم والتغيير، ويولي اهتماماً خاصاً لتعزيز الثقة في التفاعل الاجتماعي، من خلال تدريبات وتوجيهات تساعد

القارئ على بناء حضور واثق في المحادثات والعلاقات اليومية، دون تكلف أو قلق دائم، فهذا الفصل إذاً دعوة للبدء بخطوات صغيرة لكنها فعّالة نحو نفس أكثر تماسكاً، وعقل أكثر مرونة.

## الفصل الحادي عشر

# الطريق نحو حياة نفسية متوازنة

يركز هذا الفصل على كيفية تحقيق السلام الداخلي، ودور الدعم الاجتماعي في تعزيز الصحة النفسية، وخلاصة الرحلة نحو بناء قوة داخلية متينة.

### ١- كيفية تحقيق السلام الداخلي:

السلام الداخلي هو رحلة مستمرة من التوازن النفسي والفكري، حيث يتعلّم الفرد كيفية التعامل مع أفكاره ومشاعره بطريقة متزنة دون أن يسمح للقلق أو التوتر بأن يسيطر عليه.

#### ما الذي يعيق السلام الداخلي؟

هناك العديد من العوامل التي تجعل الإنسان يشعر بعدم الاستقرار الداخلي، من بينها:

- الأفكار السلبية المتكررة التي تستنزف الطاقة النفسية.
- التعلّق بالماضي أو القلق بشأن المستقبل، يجعل الشخص غير قادر على الاستمتاع بالحاضر.
- عدم القدرة على قبول الذات والشعور المستمر بعدم الكفاية.
- التوتر الناتج عن الضغوط الاجتماعية والمهنية، يجعل الشخص في حالة من التوتر الدائم.

#### خطوات عملية لتحقيق السلام الداخلي:

لا يتحقق السلام الداخلي فجأة، ولا يُمنَح من الخارج، فهو ثمرة رحلة

داخلية واعية، تبدأ من فهم الذات وتنتهي إلى التصالح معها، والعثور على هذا السلام في عالم يمتلئ بالتوتر والتشتت يصبح ضرورة لا ترفاً، ولأنه حالة يمكن بناؤها، يستعرض هذا القسم خطوات عملية تساعد على تهدئة العقل، وتحرير النفس من التوترات اليومية، وتعزيز التوازن بين الفكر والمشاعر، وهي خطوات بسيطة في ظاهرها، لكنها عميقة في أثرها، لكل من يرغب في أن يعيش حياة أكثر طمأنينة ورضا.

### أ- ممارسة الوعي الذاتي والتأمل:

- تخصيص وقت يومي للتأمل أو للجلوس مع الذات بدون مؤثرات خارجية يساعد على تهدئة العقل وتحقيق وضوح فكري.
- تدريب النفس على الوجود في اللحظة الحالية بدلاً من الانشغال بالماضي أو المستقبل.

### ب- إعادة تعريف العلاقة مع الأفكار والمشاعر:

- فهم أن الأفكار مجرد تصورات يمكن التعامل معها بوعي.
- عدم السماح للمشاعر السلبية بأن تتحكم في القرارات، بل مواجهتها بطريقة متزنة.

### ج- تبني نمط حياة متوازن:

- ممارسة الرياضة بانتظام، حيث تؤثر على تحسين الحالة النفسية.
- الحفاظ على نظام غذائي صحي يدعم الطاقة النفسية والعقلية.
- إيجاد هوايات تعزز الشعور بالرضا، مثل القراءة، أو الرسم، أو المشي في الطبيعة.

## د- ممارسة القبول وعدم المقاومة لما لا يمكن تغييره:

- بدلاً من محاربة الظروف غير القابلة للتغيير، يمكن التركيز على كيفية التكيف معها.
- التوقف عن المبالغة في تحليل المواقف، والبحث عن إيجابيات في كل تجربة.

## ٢- دور الدعم الاجتماعي في تعزيز الصحة النفسية:

### لماذا يعد الدعم الاجتماعي ضرورياً؟

الإنسان كائن اجتماعي بطبيعته، وتفاعله مع الآخرين يلعب دوراً أساسياً في تعزيز الشعور بالأمان النفسي، عندما يحيط الإنسان نفسه بأفراد يفهمونه ويدعمونه، يصبح أكثر قدرة على مواجهة التحديات والصعوبات العاطفية.

### أنواع الدعم الاجتماعي:

#### أ- الدعم العاطفي:

- وجود أشخاص يمكن التحدث إليهم دون خوف من الحكم على المشاعر.
- الإحساس بأن هناك من يفهم التجربة النفسية التي يمر بها الفرد.

#### ب- الدعم العملي:

- الأشخاص الذين يساعدون في حل المشاكل العملية، مثل تقديم المشورة المهنية أو المساعدة في المهام اليومية.
- وجود شبكة قوية من الأصدقاء أو العائلة الذين يمكن الاعتماد عليهم عند الحاجة.



### ج- الدعم المعنوي والتشجيع:

- البيئة التي تحفز الشخص على النمو والتطور دون إشعاره بالنقص.
- الأصدقاء أو الزملاء الذين يقدمون الملاحظات الإيجابية ويشجعون على المحاولة دون خوف من الفشل.

### ٣- كيف يمكن بناء شبكة دعم اجتماعي قوية؟

لا أحد ينجو وحده، فحتى أقوى النفوس تحتاج إلى من يمدّ لها يدًا في لحظات الضعف، أو يسمعها دون حكم، أو يشاركها الطريق، ووجود شبكة دعم اجتماعي متينة ضرورة نفسية تسهم في تعزيز التوازن الداخلي وتقوية القدرة على مواجهة ضغوط الحياة، ومن الخطوات في بناء شبكة دعم اجتماعي قوية ما يلي:

#### أ- الاستثمار في العلاقات القوية:

- بناء علاقات تعتمد على الثقة والتواصل الصادق.
- تخصيص وقت للأصدقاء والعائلة لممارسة أنشطة مشتركة تعزز الروابط.

#### ب- تجنب العلاقات السامة:

- الابتعاد عن الأشخاص الذين يقلّلون من الثقة بالنفس أو الذين يزيدون من القلق الاجتماعي.
- تحديد الحدود مع من يؤثرون سلبًا على الصحة النفسية.
- طلب الدعم عند الحاجة.
- عدم الشعور بالخجل من طلب المساعدة النفسية عند الحاجة إليها.

- فهم أن اللجوء إلى الآخرين هو جزء من بناء توازن صحي في الحياة.

## ٤- خلاصة الرحلة نحو قوة داخلية متينة:

### كيف يتطور الإنسان نفسيًا عبر هذه الرحلة؟

الرحلة نحو السلام الداخلي والقوة النفسية تمرُّ بمراحل منها: التعلم، ومواجهة التحديات، والتكيف مع الظروف.

تبدأ رحلة التعافي النفسي حين يدرك الإنسان هشاشته، ويتأمل في جذورها بعيدًا عن الإنكار أو الخجل، ومع هذا الوعي، ينشأ الدافع لتحسين المرونة النفسية، وتعلّم كيفية التعامل مع المشاعر بوعي واتزان، ومع مرور الوقت، تتعزز الثقة بالنفس، ويكتشف الفرد قدراته الكامنة التي حجبها المخاوف أو التجارب السابقة، وفي نهاية هذه الرحلة التدريجية، يصل الإنسان إلى نقطة توازن بين العاطفة والعقل، حيث لا تغلبه مشاعره، ولا تجرده واقعيته من إنسانيته، بل يصبح أكثر وضوحًا في نظرته للحياة وأكثر ثباتًا في مواجهتها.

### كيف نعرف أننا وصلنا إلى مرحلة القوة النفسية؟

- عندما نستطيع تقبل أنفسنا دون البحث عن التأكيد المستمر من الآخرين.

- عندما نتمكن من التعامل مع النقد والتحديات دون أن نهتز داخليًا.

- عندما تصبح لدينا القدرة على رؤية الأشياء بوضوح دون أن تؤثر علينا المشاعر السلبية بشكل مبالغ فيه.

- عندما نشعر بأننا قادرون على العيش وفق قناعاتنا، دون أن نخشى الأحكام الخارجية.

## ٥- المسار المستمر نحو التوازن:

تحقيق القوة الداخلية والسلام النفسي هو عملية مستمرة من النمو والتكيف، فكل خطوة صغيرة نحو تحسين التفكير، أو التعامل مع المشاعر، أو بناء شبكة دعم اجتماعي، هي جزء من هذه الرحلة.

الإنسان الذي يعمل على بناء قوته النفسية لا يصبح خاليًا من المشاعر، لكنه يصبح قادرًا على إدارتها بوعي، والأهم من ذلك، أن هذه الرحلة تمنحه القدرة على العيش بتوازن، دون أن تكون المشاعر السلبية أو الظروف الخارجية هي المسيطرة على حياته.

## ٦- خلاصة الفصل:

يمثل هذا الفصل المرحلة الناضجة من الرحلة، حيث الحديث عن الهشاشة يصبح مسارًا واعيًا للتغيير والنمو، إذ يبدأ الإنسان بتقبّل هشاشته كجزء من طبيعته الإنسانية، دون خجل أو إنكار، ثم يسعى لفهم جذورها وتحليل تأثيراتها على حياته اليومية، ومن خلال هذا الفهم، يبدأ العمل على بناء المرونة النفسية التي تُمكنه من التعامل مع المشاعر والانفعالات بطريقة متزنة، ومع الوقت، تنمو الثقة بالنفس كنتاج طبيعي لهذا التحول، وتبرز القدرات الكامنة التي حجبها الخوف أو الشكوك القديمة، وبالتدرّج، يتّجه الإنسان نحو التوازن بين العاطفة والعقل، حيث تغدو المشاعر لغة داخلية تُفهم وتُدار بوعي، في حين يصبح التفكير أداة للتوجيه.

وهذا الفصل يُجسّد خلاصة الرحلة، وهي أن الهشاشة النفسية بداية مسار نضج داخلي، يُخرج الإنسان من سجن الانفعال إلى فضاء الوعي، ومن الخوف إلى الثقة، ومن التشتت إلى السلام الداخلي.

## الفصل الثاني عشر

### اختبار الهشاشة النفسية

فيما يلي اختبار دقيق مكون من ٣٠ سؤالاً لقياس درجة الهشاشة النفسية لدى الأفراد، ويعتمد الاختبار على مقاييس نفسية دقيقة تأخذ في الاعتبار الجوانب العاطفية، والإدراكية، والسلوكية المرتبطة بالهشاشة النفسية.

#### ١- تعليمات الاختبار:

- يتكون الاختبار من ٣٠ سؤالاً، وكل سؤال يقيس جانباً معيناً من الهشاشة النفسية.
- أجب عن الأسئلة بصدق قدر الإمكان، لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة.
- استخدم المقياس التالي للإجابة على كل سؤال:
  - أوافق بشدة (٥ نقاط).
  - أوافق (٤ نقاط).
  - محايد (٣ نقاط).
  - لا أوافق (٢ نقطة).
  - لا أوافق بشدة (١ نقطة)

#### ٢- اختبار قياس مستوى الهشاشة النفسية:

القسم الأول: التفاعل العاطفي والمشاعر:

١. أجد نفسي متأثراً جداً بكلمات الآخرين حتى لو لم يكن القصد إيذائي.

٢. عندما أتعرض للنقد، أفكر فيه لساعات طويلة وأشعر بالإحباط.
٣. أشعر أن مشاعري تتغير بسرعة كبيرة دون سبب واضح.
٤. أحياناً أواجه صعوبة في التحكم في ردود أفعالي العاطفية.
٥. ألاحظ أنني أتجنب المواجهات العاطفية خوفاً من أن أشعر بالألم النفسي.
٦. عندما يتغير مزاج شخص مقرب مني، أشعر وكأنني أنا المسؤول عن ذلك.
٧. أجد صعوبة في تجاوز المواقف السلبية، حتى بعد مرور وقت طويل عليها.

### القسم الثاني: القلق والخوف من الفشل:

٨. أشعر بالخوف من تجربة أشياء جديدة خوفاً من الفشل.
٩. أؤجل اتخاذ القرارات المهمة بسبب خوفي من العواقب المحتملة.
١٠. عند مواجهة تحدٍ جديد، أركز كثيراً على الجوانب السلبية بدلاً من الإيجابية.
١١. أحتاج إلى الكثير من التأكيد من الآخرين بأنني أتخذ القرارات الصحيحة.
١٢. أحياناً أتجنب الفرص الجيدة خوفاً من عدم تحقيق النجاح فيها.
١٣. أشعر بالقلق عندما أقوم بمهام جديدة لأنني أخشى ألا أكون جيداً بما يكفي.
١٤. عندما أفشل في شيء ما، أشعر أن ذلك ينعكس على قيمتي

الشخصية بالكامل.

### القسم الثالث: تأثير العلاقات الاجتماعية على المشاعر:

١٥. إذا لم يرد أحد على رسائلي بسرعة، أشعر بالقلق وأعتقد أنه غاضب مني.

١٦. عندما أكون في مجموعة جديدة، أقلق بشدة بشأن كيف يقيمني الآخرون.

١٧. إذا قام شخص بتجاهلي أو لم يعطيني الاهتمام الكافي، أشعر بالإحباط الشديد.

١٨. أجد نفسي مترددًا في التعبير عن رأيي خشية أن يتم رفضه.

١٩. إذا تغيرت علاقتي مع شخص مقرب، أظل أفكر في الأسباب لفترة طويلة.

٢٠. أحتاج إلى تأكيد مستمر بأن الآخرين يحبونني ويقدرُوني.

### القسم الرابع: الحساسية تجاه الأحداث اليومية:

٢١. عندما أتعرض لموقف محرج، أفكر فيه لفترة طويلة حتى لو كان بسيطًا.

٢٢. أشعر بأنني متأثر بالأحداث اليومية أكثر من معظم الناس.

٢٣. إذا قال لي شخص تعليقًا غير إيجابي، أفكر فيه لساعات أو حتى أيام.

٢٤. أحيانًا أشعر أنني أفاعل بقوة تجاه أمور لا يتأثر بها الآخرون بنفس الدرجة.

٢٥. إذا لاحظت تغييرًا بسيطًا في سلوك صديق، أشعر بالقلق وأبدأ في تحليل الأسباب.

### القسم الخامس: الهروب من المواجهات والتحديات:

٢٦. أحيانًا أجد نفسي أتجنب الخلافات والمناقشات حتى لو كنت أعلم أنني على حق.

٢٧. عندما أواجه موقفًا صعبًا، أفضل الانسحاب بدلًا من مواجهته.

٢٨. أشعر بالإحباط بسرعة إذا لم أجد الدعم الكافي من الآخرين.

٢٩. أحيانًا أترك الأمور دون حل، لأنني أخشى المواجهة أو اتخاذ قرار خاطئ.

٣٠. عندما أتعرض لضغط شديد، أفضل أن العزلة بدلًا من التعامل مع المشكلة مباشرةً.

### ٣- تحليل النتائج:

• إذا حصلت على ١٢٠ - ١٥٠ نقطة فهذا يعني أن لديك مستوى عالٍ جدًا من الهشاشة النفسية، وقد يكون من المفيد تعلم تقنيات لتعزيز المرونة النفسية.

• إذا حصلت على ٩٠ - ١١٩ نقطة فهذا يعني أن لديك درجة متوسطة من الهشاشة النفسية، ويمكنك تحسين طرق التعامل مع المشاعر والتحديات.

• إذا حصلت على ٦٠ - ٨٩ نقطة فهذا يعني أن لديك درجة منخفضة من الهشاشة النفسية، وأنت تتعامل مع المواقف بتوازن جيد.

• إذا حصلت على أقل من ٦٠ نقطة فهذا يعني أن لديك مرونة نفسية

عالية، وتتمتع بقدرة جيدة على مواجهة التحديات العاطفية.

### ٤- ما الذي يمكنك فعله بناءً على نتيجتك؟

- إذا كانت نتيجتك مرتفعة يمكنك العمل على تحسين التعامل مع النقد، وتقليل التفكير الزائد، وتعزيز الثقة بالنفس من خلال الإستراتيجيات التي ناقشناها في الفصول السابقة من الكتاب.
- إذا كانت نتيجتك متوسطة فيمكنك تطبيق تقنيات التفكير الإيجابي وممارسة المواجهة التدريجية للمخاوف لتعزيز قوتك النفسية.
- إذا كانت نتيجتك منخفضة فيمكنك الاستمرار في تطوير مهاراتك النفسية للحفاظ على هذا التوازن، والتركيز على بناء علاقات قوية تدعمك عاطفياً.

### ٥- خلاصة الفصل:

يمكن لهذا الاختبار أن يساعدك على فهم مدى حساسيتك تجاه المشاعر والمواقف، ويقدم لك فرصة للعمل على تطوير نفسك بطريقة صحية، بغض النظر عن النتيجة، فإن القدرة على التعامل مع المشاعر بذكاء هي المفتاح الحقيقي للالتزان النفسي، ويمكن تحقيق ذلك من خلال التدريب، والوعي، والتواصل الفعال مع النفس ومع الآخرين.



## الفصل الثالث عشر

# الرحلة نحو قوة داخلية متينة

### ١ - خلاصة الأفكار الرئيسية في الكتاب:

لم نقترّب في هذا الكتاب من الهشاشة النفسية بوصفها عيباً أو نقصاً، إنما تعاملنا معها بوصفها حالة إنسانية أصيلة، يمكن أن تكون بداية لفهم الذات وبناء توازن داخلي أكثر وعياً.

فبدأنا بتتبع جذور هذه الهشاشة، مستعرضين كيف تسهم العوامل البيولوجية، وأنماط التربية، والبيئة الاجتماعية في تشكيل حساسية الفرد واستجاباته العاطفية، ثم انتقلنا إلى مظاهر الهشاشة في الحياة اليومية، حيث تتجلى في الخوف من النقد، وتقلبات المزاج، والقلق الاجتماعي، والهروب من المسؤولية.

ورأينا كيف يمكن أن تؤثر سلباً على العلاقات العاطفية والمهنية، فتقيّد التواصل، وتمنع النمو، لكننا، في المقابل، فتحنا نافذة على الوجه الآخر للهشاشة، ذلك الجانب المضيء الذي يُنبِت الإبداع، ويُعمّق التعاطف، ويمنح صاحبه قدرة خاصة على قراءة مشاعر الآخرين.

واستعرضنا قصصاً واقعية ملهمة، وشخصيات تاريخية وأدبية حولت هشاشتها إلى مصدر قوة، وألهمت غيرها من خلال حساسية تحوّلت إلى بصيرة، وفي ختام الرحلة، قدّمنا مجموعة أدوات عملية لتعزيز القوة النفسية، من تمارين للتوازن العاطفي، وأساليب للتفكير الإيجابي، إلى تقنيات للتعامل مع النقد وبناء حضور اجتماعي واثق.

وكان الهدف طوال هذا المسار أن نذكّر القارئ بأن القوة لا تعني غياب

الهشاشة، بل القدرة على احتوائها والتعامل معها بوعي ورحمة،  
فالهشاشة بداية الطريق نحو ذاتٍ أكثر نضجًا واتزانًا.

## ٢- كيفية تحقيق التوازن الداخلي في الحياة اليومية:

الانتقال من حالة الهشاشة النفسية إلى التوازن الداخلي لا يحدث بين ليلة وضحاها، لكنه عملية متدرجة تعتمد على الوعي الذاتي والممارسة اليومية، إليك بعض الخطوات الأساسية التي يمكن تطبيقها:

### أ- التدرب على الوعي العاطفي:

- كلما واجهت موقفًا يثير مشاعرك، اسأل نفسك: لماذا أشعر بهذه الطريقة؟ هل هناك تفسير آخر للموقف؟
- راقب مشاعرك دون الحكم عليها، واستبدل التفكير العاطفي المفرط بتحليل منطقي متزن.

### ب- إعادة صياغة التفكير السلبي:

- بدلاً من الاستسلام للأفكار السلبية، حاول إعادة تقييمها من منظور مختلف، اسأل نفسك: هل هذه الفكرة مبنية على حقائق أم مجرد خوف غير مبرر؟
- استبدل العبارات الهدامة بعبارات إيجابية تدعم النمو الشخصي، مثل "أنا أعلم وأتحسن"، بدلاً من "أنا غير كفء".

### ج- تعزيز القدرة على المواجهة التدريجية:

- بدلاً من تجنب المواقف التي تسبب القلق، واجهها بشكل تدريجي، إذا كنت تخشى التعبير عن رأيك، ابدأ بمناقشات صغيرة، ثم توسّع تدريجيًا حتى تكتسب الثقة.

## د- استخدام الهشاشة النفسية كمصدر للإبداع والتواصل:

- إذا كنت حساسًا تجاه المشاعر، استثمر هذه القدرة في بناء علاقات أقوى وفهم الآخرين بشكل أعمق.
- استخدم حساسيتك في مجالات الإبداع، سواء في الكتابة، أو الفن، أو أي نوع من التعبير الذي يساعدك على تحويل مشاعرك إلى قوة إيجابية.

## هـ- بناء شبكة دعم اجتماعي قوية:

- احط نفسك بأشخاص يفهمونك ويقدمون لك دعمًا إيجابيًا. لا تخجل من طلب المساعدة عند الحاجة.
- تجنب العلاقات السامة التي تستنزف طاقتك النفسية، وركز على الأشخاص الذين يعززون ثقتك بنفسك.

## ٣- رسالة تشجيعية: الهشاشة النفسية بداية لفهم أعمق

### للنفس:

إذا كنت قد شعرت يومًا بأنك أكثر حساسية تجاه المواقف أو أنك تتأثر بالأحداث العاطفية بسرعة، فأنت لست وحدك، فالهشاشة النفسية دليل على أنك تعيش بتواصل عميق مع مشاعرك وتجاربك، والمشكلة ليست في الشعور، بل في كيفية التعامل معه.

ولم اكتب هذا الكتاب كي أخبرك أن عليك التخلص من حساسيتك العاطفية، بل لأؤكد أننا نستطيع تطوير أنفسنا دون أن نفقد جوهرنا وشخصيتنا، يمكنك أن تكون قويًا دون أن تصبح قاسيًا، ومرتزًا دون أن تفقد عمقك العاطفي، وواثقًا دون أن تتجاهل مشاعرك.

الهشاشة النفسية بداية لفهم أعمق للنفس، وفرصة لاكتشاف من أنت، ولماذا تشعر بهذه الطريقة، وكيف يمكنك استخدام هذه المشاعر بطريقة تجعلك أقوى وأكثر ثقة، لا بأس بأن تكون حساسًا، المهم هو أن تكون واعياً بذلك، وقادرًا على استخدام الإحساس لصالحك بدلاً من أن يكون عائقًا أمامك.

أنت قادر على بناء قوة داخلية متينة، ليس بإنكار مشاعرك، إنما من خلال إدارتها بذكاء، وهذه الرحلة، رغم أنها قد تكون صعبة في بعض الأحيان، إلا أنها ستجعلك أكثر فهمًا لنفسك، وأكثر قدرة على مواجهة الحياة بثقة وثبات.

**تذكر: كل خطوة صغيرة نحو فهم نفسك، هي خطوة نحو حياة أكثر توازنًا ووضوحًا.**

## المصادر والمراجع

### المراجع العربية:

١. أبو حطب، فؤاد (٢٠٢٣). الهشاشة النفسية: من التشخيص إلى المواجهة. القاهرة: دار النهضة العربية.
٢. بدران، شفيق (٢٠٢٢). المناعة النفسية: كيف تبني قدرتك على مواجهة الحياة. بيروت: مركز الدراسات النفسية.
٣. جابر، جاسم (٢٠٢١). علم النفس الاجتماعي والهشاشة العاطفية. الكويت: دار قرطاس للنشر.
٤. الرشيدى، منى (٢٠٢٣). التربية المرنة: كيف نربي أطفالاً أقوياء نفسياً. الرياض: دار العلم.
٥. مركز دبي للصحة النفسية (٢٠٢٢). دليل الإسعافات النفسية الأولية. دبي: مطبوعات حكومية.

### المراجع التاريخية والثقافية:

٢١. ابن خلدون (تحقيق ٢٠٢١). المقدمة: دراسات في سيكولوجيا المجتمعات. تونس: دار المعارف.
٢٢. فروم، إريك (٢٠٢٠). الهروب من الحرية: الجذور النفسية للهشاشة المعاصرة (ترجمة). بيروت: المنظمة العربية للترجمة.
٢٣. بدوي، عبد الرحمن (٢٠٢٢). الوجودية والهشاشة النفسية: قراءة معاصرة. القاهرة: دار الثقافة.

٢٤. نيتشه، فريدريك (٢٠٢١). هكذا تكلم زرادشت: قراءة نفسية (ترجمة). دمشق: دار الأهالي.

٢٥. الجابري، محمد عابد (٢٠٢٣). العقل العربي وهشاشة التفكير: تحليل نقدي. بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية.

## أدلة علاجية وتطبيقية:

٢٦. منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٣). برنامج بناء المناعة النفسية: دليل المدرب. جنيف.

٢٧. الجمعية الأمريكية لعلم النفس (٢٠٢٢). بروتوكولات العلاج المرنة للهشاشة النفسية (ترجمة). القاهرة: دار النهضة.

٢٨. مركز الملك سلمان للصحة النفسية (٢٠٢٣). البرنامج الوطني لتعزيز الصمود النفسي. الرياض.

٢٩. الاتحاد الأوروبي للصحة النفسية (٢٠٢٢). معايير المجتمعات الداعمة نفسياً (ترجمة). دبي: دار المستقبل.

٣٠. جامعة هارفارد (٢٠٢٣). حقبة المرونة النفسية للمعلمين. بوسطن: Harvard Education Press.

## المراجع الأجنبية:

١. براون، برينيه (٢٠٢١). أطلس القلب: رسم خرائط للتواصل العميق ولغة التجربة الإنسانية. راندوم هاوس.

٢. نيف، كريستين (٢٠٢٢). الرحمة الذاتية الجريئة: كيف تستطيع النساء تسخير اللطف للتعبير عن أنفسهن والمطالبة بقوتهن والازدهار. هاربرون.

٣. فان ديركولك، بيسل (٢٠٢١). الجسد يحتفظ بالندوب: الدماغ، العقل والجسد في شفاء الصدمات. بنجوين بوكس.
٤. هاريس، راسل (٢٠٢٣). فخ السعادة: كيف تتوقف عن المعاناة وتبدأ بالعيش. شامبالا.
٥. سيجل، دانيال ج. (٢٠٢٢). بصيرة العقل: العلم الجديد للتحويل الشخصي. بانتاب.
٦. منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٣). التقرير العالمي عن المرونة النفسية. مطبوعات منظمة الصحة العالمية.
٧. الجمعية الأمريكية لعلم النفس (٢٠٢٢). الطريق إلى المرونة: الأبحاث الحالية والتطبيقات. منشورات الجمعية الأمريكية لعلم النفس.
٨. كلية الطب بجامعة هارفارد (٢٠٢٣). المرونة العصبية والمرونة العاطفية: دراسة طويلة. مطبوعات جامعة هارفارد.
٩. جامعة كامبريدج (٢٠٢٢). المحددات الاجتماعية للهشاشة النفسية. قسم علم النفس بجامعة كامبريدج.
١٠. مركز ستانفورد لأبحاث التعاطف والسلوك الإيثاري (٢٠٢٣). تدريبات التعاطف وبناء المرونة. جامعة ستانفورد.
١١. المعهد الوطني للصحة العقلية (٢٠٢٣). أدوات رقمية لتعزيز المرونة النفسية.
١٢. يونيسف (٢٠٢٢). هشاشة الطفولة في العصر الرقمي.
١٣. المنتدى الاقتصادي العالمي (٢٠٢٢). مستقبل العمل والمرونة العاطفية.

١٤. عيادة مايو (٢٠٢٣). بناء المناعة النفسية: دليل عملي.

١٥. الجمعية الأوروبية للطب النفسي (٢٠٢٢). معايير الرعاية النفسية المجتمعية.

## المراجع الإلكترونية (المصادر الرقمية):

١. المعهد الوطني للصحة النفسية (٢٠٢٣). \*الأدوات الرقمية لتعزيز الصمود النفسي\*. متاح على: [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) [تاريخ الزيارة: ٢٠٢٣/١٠/١٥]

٢. منظمة اليونيسف (٢٠٢٢). \*هشاشة الطفولة في العصر الرقمي\*. متاح على: [www.unicef.org/reports/digital-childhood](http://www.unicef.org/reports/digital-childhood) [تاريخ الزيارة: ٢٠٢٣/٠٩/٢٠]

٣. المنتدى الاقتصادي العالمي (٢٠٢٢). \*مستقبل العمل والمرونة النفسية\*. متاح على: [www.weforum.org/future-of-work-mental-health](http://www.weforum.org/future-of-work-mental-health) [تاريخ الزيارة: ٢٠٢٣/١١/٠٥]

٤. عيادة مايو كلينك (٢٠٢٣). \*بناء المناعة النفسية: دليل عملي\*. متاح على: [www.mayoclinic.org/mental-resilience-guide](http://www.mayoclinic.org/mental-resilience-guide) [تاريخ الزيارة: ٢٠٢٣/٠٨/١٢]

٥. الجمعية الأمريكية لعلم النفس (٢٠٢٢). \*أبحاث الصحة النفسية الرقمية\*. متاح على: [www.apa.org/digital-mental-health-research](http://www.apa.org/digital-mental-health-research) [تاريخ الزيارة: ٢٠٢٣/٠٧/٣٠]

٦. منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٣). \*الموارد الإلكترونية للصحة النفسية\*. متاح على: [www.who.int/mental-health/e-tools](http://www.who.int/mental-health/e-tools) [تاريخ الزيارة: ٢٠٢٣/١٢/٢٢]



٧. جامعة هارفارد للصحة النفسية (٢٠٢٣). \*البرامج الإلكترونية لبناء المرونة\*. متاح على: [www.health.harvard.edu/digital-resilience](http://www.health.harvard.edu/digital-resilience) [تاريخ الزيارة: ٢٠٢٤/٠١/١٠]
٨. مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (٢٠٢٣). \*الصحة النفسية في العصر الرقمي\*. متاح على: [www.cdc.gov/mental-health/digital-age](http://www.cdc.gov/mental-health/digital-age) [تاريخ الزيارة: ٢٠٢٣/٠٥/١٨]
٩. الجمعية البريطانية لعلم النفس (٢٠٢٢). \*التدخلات النفسية عبر الإنترنت\*. متاح على: [www.bps.org.uk/online-interventions](http://www.bps.org.uk/online-interventions) [تاريخ الزيارة: ٢٠٢٣/٠٢/٠٣]
١٠. منصة الصحة النفسية العربية (٢٠٢٣). \*الموارد الرقمية للصحة النفسية بالعربية\*. متاح على: [www.arabmentalhealth.net/digital-resources](http://www.arabmentalhealth.net/digital-resources) [تاريخ الزيارة: ٢٠٢٣/٠٩/٢٥]