

قد اخترنا لكم واحداً من أفضل الكتب التي تناقش العديد من مشاكل المجتمع، ويأتيكم مقالنا اليوم بعنوان ملخص كتاب عقدك النفسية سجنك الأبدى، وسوف نقوم في مقالنا اليوم بتلخيص الكتاب بشكل سهل ومختصر، وعرض أفضل ما فيه من نقاط .

### نبذة عن كتاب عقدك النفسية سجنك الأبدى

يتميز هذا الكتاب بأنه موجه نحو أفكار المجتمع العربي تحديداً، ويقوم الكاتب من خلاله بعرض المشاكل والعقد النفسية التي يعاني منها الكثيرون داخل المجتمع العربي، ويذكر الكاتب أيضاً الأسباب التي نتج منها هذه الأمور مثل التربية الخاطئة والمفاهيم الخاطئة والتي تنتشر داخل أفكار المجتمع بكثرة .

وقد نجح الكاتب في عرض هذه قضايا مهمه وشائكة وهي منتشرة بشكل كبير، مثل قضايا الزواج وقضايا النسب والشرف وأيضاً بعض القضايا المتعلقة بعفة الفتاة، وبعد طرح هذه القضايا يقوم الكاتب بعرض عدد من النصائح المميزة التي يوفرها للقارئ حتى يتعرف على الطريقة الصحيحة التي تمكنه من التعامل معها بشكل صحيح وتجنب الوقوع في أي واحدة من هذه العقد النفسية، ومن خلال موضوع مقالنا ملخص كتاب عقدك النفسية سجنك الأبدى سوف نذكر لكم أهم ما جاء في هذا الكتاب، فتابعونا .

### من هو مؤلف كتاب عقدك النفسية سجنك الأبدى

عزيزي القارئ قبل البدء بقراءة ملخص عقدك النفسية سجنك الأبدى ، بالتأكيد أنت ترغب بالتعرف على مؤلف هذا الكتاب، والذي بالمناسبة هو المؤلف يوسف الحسني، والذي اشتهر بالعديد من مؤلفاته في المجال النفسي، وقد حصلت على شهرة كبيرة داخل العالم العربي .

### تقييم كتاب عقدك النفسية سجنك الأبدى

تقيماً للكتاب هو ٢ من ١٠ وسيأتي لماذا.

### نقد كتاب عقدك النفسية سجنك الأبدى

بصراحة، الكتاب مخيب للآمال تماماً، ولا يستحق تقييم إيجابي يبدأ الكاتب بتدريجنا بالتبريرات أنه لا يقصد فئة دون أخرى، محاولاً جاهداً تبرير موقفه، ولكن عند التأمل في الكتاب تجد كل كلامه السابق بدون جدوى. يبدو أنه يغلب الانحيازات والتجاهل، ويُظهر تحاملاً متطرفاً ضد الرجال وتجاهل التام للقيم الدينية.

كما أن حقيقته يشجع على التمرد على قيم الإسلام والتهجم على الإسلام بشكل غير مباشر ويركز على التحليل الدنيوي المبالغ فيه، دون تقديم حلول واقعية لنا كأمة مسلمة.

بعيداً عن الجانب الديني، يبدو أن الكتاب متأثر بالمدرسة التحليلية الفرويدية، مما يجعله غير ملائم حتى للفئة المستهدفة.

كما يبدو من قراءة الكتاب ومن كلام المؤلف نفسه أنه كان يعاني من مشاكل نفسية، وقد يكون لا يزال يواجهها حتى اليوم.

وفي النهاية، يبدو الكتاب مجرد دعوة للثورة على كل شيء بدون توجيهات فعلية، ولا يستحق الوقت الذي تُخصه له.

### بدائل كتاب عقدك النفسية سجنك الأبدى

كبديل لهذا الكتاب ننصح القراء لدينا بقراءة [ملخص كتاب لأنك الله](#) وأيضاً قراءة الأصل فهو كتاب جميل جدا

وأيضاً كتاب الوسائل المفيدة للحياة السعيدة للعلامة ابن السعدي رحمه الله فهو كتاب جميل

كما يمكن قراءة كتاب الوهم لفیصل الحاشدي ويتوفر لدينا أيضا [ملخص كتاب أبي الذي أكره](#)

### ملخص كتاب عقدك النفسية سجنك الأبدى

القضية الأولى: تشوه مفاهيم الرجولة

يقوم الكاتب في هذا الفصل بطرح أبرز المشاكل النفسية التي يعانيها معظم الشباب في الوطن العربي، والتي من أسبابها التربية الخاطئة من الأهل والعادات والتقاليد المنشرة داخل كل مجتمع، ومن ضمن هذه القضايا المشهورة هي أنه لا يجوز للرجل التعبير عن مشاعره، وهذه واحدة من العقد النفسية التي يزرعها الأهل في نفس الأطفال فحين يكبرون يعجزون عن التعبير .

فمثلاً لو قام الابن بالبكاء فإنهم يقومون بتعنيفه وضربه وترديد أكثر الجمل المنتشرة “الرجل لا يبكي فالبكاء للنساء “

ومرة بعد مرة يتم التقليل من أهمية هذه المشاعر ونبذها

أو مثلاً إذا قام الولد بالتعبير عن بعض المشاعر التي تحمل الحب سواء للأصدقاء أو للأهل، حينها يتم استقبال هذه المشاعر بموجة عالية من التندر والضحك، مما يمنح الطفل الشعور بأنه قد قام بشي خاطئ ولا يجوز له التعبير عن مشاعر الحب للآخرين فقط لأنه رجل .

ومن ضمن القضايا التي نقاشها الكاتب هي محاولة الرجال إثبات رجولتهم بطرق عديدة مثل عدد الفتيات الذين يتواصلون معهم أو من خلال درجة جمال الفتاة التي يتكلم معها وغيرها من الطرق، حيث أن الشاب الذي لديه عدد كبير من الفتيات هو رجل حقيقي وبطل ويجب على جميع أصدقائه من الشباب أن يحترموه، ولا ينتهي الفصل هنا بل أن هناك العديد من القضايا الذكورية الأخرى مثل عقدة الشرف وعقدة الكبت الجنسي وانتشار الاضطرابات النفسية مثل: النرجسية و السيكوباتية ، ولا يسع طرحها فقط في ملخص عقدك النفسية سجنك الأبدي .

### القضية الثانية: صراع الأنوثة

يحرص الكاتب فتح النقاش حول المشاكل والعقد النفسية التي تنشأ عند النساء وتؤثر عليهم وعلى نفسيتهن بشكل كبير، ومن ضمن هذه القضايا مفهوم العنوسة والذي يرتبط باسم الفتاة بمجرد أن يمر عليها ثلاثين عاماً ولا تتزوج، وهذه المعتقدات السيئة والخاطئة تجعل النساء تحت ضغط كبير من المجتمع، ففي بعض الأماكن قد لا تخلو أي مناسبة اجتماعية دون النظر إليها بنظرة شفقة وغيرها من المواقف والأحاديث التي تجرح الفتاة .

كما ذكر المؤلف واحدة من المشاكل الفرعية التي تمس الفتاة والتي تتلخص فيما يسمى بقانون الجذب ليأتي الشريك، حيث تتعلم الفتاة الطرق التي تقوم بها بجذب أحد الرجال والتعرف عليه بطرق غير شرعية قد تتسبب في النهاية بوقوع الفتاة في بعض العلاقات المحرمة والتي قد تسبب لها الكثير من الأضرار مستقبلاً، مما يجعلها عرضة للاستغلال من ضعفاء النفوس أو شخصية احتياطية في حياة الرجل، وفي هذه المشكلة قام الكاتب بوضع نصيحة للفتيات لتجنب هذه المشكلة وهي أن تزيد الفتاة ذاتها والتعامل مع نفسها كقيمة وألا تتعلق إلا بالعلاقات السوية ..

### القضية الثالثة: عقدة الشكل

في هذا الفصل يذكر الكاتب واحدة من أكثر العقد النفسية التي تواجه الكثيرين بالمجتمع العربي، وهي عقدة الشكل والتي تنتج من خلال الكثير من المواقف والأسباب مثل التندر أو المعايير التي يقوم المجتمع بوضعها لصفات الجمال أو تفريق الأهل بين أبنائهم والتميز بينهم من ناحية الجمال والشكل، فبعض الأهل قد يفضلون طفل على طفل آخر لمجرد أن أحدهم أجمل شكلاً من الآخر، مما يجعل الطفل ذا شخصية معقدة ولا يثق في نفسه وقد يصل الأمر إلى أن يكره نفسه .

وأيضاً قد يتعرض الطفل في طفولته للتندر في مدرسته نتيجة لسوء المجتمعات، مما يجعل الطفل يكبر وهو يحمل داخله عقدة النقص، والتي من خلالها قد يدخل إلى مقارنات لا نهائية مع الآخرين، وقد لا يكتفي بهذا فقط، بل وقد يشعر أنه غير كافٍ لأي شخص قد يدخل معه بعلاقة عاطفية، وهذا الأمر ليس بهين، فهو قد يجعل الكثيرين مضطرين لوجود حلول ليست صحيحة لتعويض هذا النقص والذي ينتج من عدم الثقة بالذات وعقدة الشكل .

### القضية الرابعة: الاستحقاق المزيف

تنتج هذه القضية من الأشخاص الذين لا يقدرّون قيمة أنفسهم ولا يعرفونها، لذا فإنهم يحاولون البحث عن مصدر خارجي يحصلون من خلاله على الدعم والاستحقاق وتعبئة الفراغ الذي لديهم من هذه الناحية وأحياناً ما تكون هذه المصادر الخارجية قد تم بناءها على رأي المجتمع أو العائلة، فمثلاً بعض الأشخاص قد يرغمون أنفسهم على دراسة تخصص ومجال لا يحبونه، فقط حتى يرضي الآخرين ومنحهم الاستحقاق، وهناك العديد من مصادر الاستحقاق المزيف التي تنتشر داخل المجتمعات العربية وقد ذكرها الكاتب داخل هذا الفصل، مثل :

الجنسية، الوضع المادي، اللقب والقبيلة، المنصب، الشهرة، الشهادة .

### القضية الخامسة: اختيار الشريك المناسب و الزواج التقليدي

أحد أكثر الفصول التي نالت إعجاب القراء لهذا الكتاب، والذي ناقش واحداً من أكثر القضايا الحساسة وهو الزواج التقليدي، وذلك بسبب أن أغلب المجتمعات العربية مبنية على الزواج التقليدي وعدم وضع حرية اختيار الشريك المناسب كخياراً للشباب وخاصة الفتيات، وهذا الأمر يعد غير صحيح بتاتا وينتج منه مشاكل كثيرة داخل العلاقات الزوجية، فهذا النوع من الزواج لا يمكنك من خلاله معرفة التوافق الفكري والعاطفي بين الشريكين، مما جعل نسبة الطلاق ترتفع إلى مستويات كبيرة في الأعوام الماضية، لا يسعنا الحديث بشكل كبير عن هذا الفصل في ملخص كتاب عقدك النفسية سجنك الأبدية.

والتعليق منا على هذا الجانب: أن المؤلف أخطأ وجانب الصواب في هذا بشكل كبير فقد كانت المجتمعات مستقرة متهنية عندما كان الزواج بالطريقة الشرعية بلا علاقات محرمة بحجة التعارف قبل الزواج، إنما حالات الطلاق والخيانة التي برر لها على أن سببها زواج التقليدي هي في الحقيقة بتأثر المجتمع المسلم بالمجتمع الغربي والانفلات عن القيم الشرعية، وإلا لوجدنا ما زعمه الكاتب في آباءنا وأجدادنا الذين كانوا على الفطرة السليمة السوية بلا التأثير بالأفكار الغربية.

### القضية السادسة: النرجسي والمتعاطف

في هذا الفصل يناقش الكاتب أهم أنواع الاضطرابات الشخصية وكيف أنها تؤثر على العلاقات، كما يقوم الكاتب بعمل مقارنة بين طريقة تفكير الشخص النرجسي والشخص المتعاطف داخل العلاقات، كما يشرح الكاتب أن هدف النرجسي هو أن يقوم بإسقاط عيوبه على الطرف الآخر والتهرب من مسؤولياته، بينما يقوم الشخص المتعاطف بالتفكير الساذج ومنح الشخصية النرجسية المبررات، ويشرح الكاتب كيف أن هذا النوع من الاضطرابات يقوم بالتأثير على الأطفال الذين يتربون في هذه البيئة الغير ملائمة والمشحونة .

### القضية السابعة: الخيانة

الخيانة واحدة من أكبر وأكثر المشاكل المنتشرة داخل المجتمعات العربية، والتي قد تواجه أي شخص أو أي علاقة، وهناك أنواع عديدة من الخيانة ينتج منها العديد من المشاكل النفسية، وقد قام الكاتب بذكر هذه الأنواع وكيفية التعامل مع الشخص الخائن واتخاذ القرار المناسب، وقد صنفها إلى ٤ أنواع وهي :

العلاقة العابرة ، التعدد ، الجنس ، العلاقة الكاملة .

وقد شرح الكاتب في هذا الجزء كيف أن الخيانة تؤثر على الزواج، وذكر أن الزواج التقليدي والغير متوافق قد يوصل الطرفين إلى الخيانة في الكثير من المرات، كما أن هناك الكثير من الآثار السلبية التي تحصل لدى الأشخاص الذين تعرضوا للخيانة.

تعلقنا منا نقول: يقرر المؤلف أنه ليست كل من كانت على علاقة بغير شريكها بخائنة، فقد يكون دافعها هو الجفاء العاطفي في علاقتها الأساسية مع زوجها، وهذا كلام قبيح فلا يمكن تبرير الخيانة وتدنيس الفراش الزوجية بأي سبب كائنا ما كان فإما حياة عفيفة أو خلع أو طلاق بإحسان، ولاحظ أنه تحدّث بصيغة الأنثى وأنها ليست خائنة، وحين همّ بالتحدّث عن الرجال وصف التعددية بأنها "عقدة نقص".

وغيرها الكثير من الأمثلة التي لا يسع المجال لذكرها هنا.

### القضية الثامنة: التشافي والعلاقات التعويضية

هذه القضية بالفعل منتشرة بشكل كبير وهي تواجه الكثير من الأشخاص بسبب خروجهم من علاقات معينة، والبحث عن بدائل حتى ولو كانت خاطئة مثل الدخول بالعلاقات التعويضية مع أي شخص جديد، فقط من أجل التعافي من العلاقة السابقة والتي فشلت، وعادة ما يكون الطرف الأول غير مكترث بشكل كبير بـ العلاقة الجديدة، ولهذا لن يكثر لحزن الطرف الآخر أو حتى لن يقوم ببذل أي مجهود لاستمرار العلاقة .

### القضية التاسعة: صندوق الاحتياط وأنواع العلاقات في عالمنا المعاصر

هناك أنواع كثيرة من العلاقات المنتشرة بين الشباب والمتزوجين في جيلنا الحالي، وتسمى بالعلاقات الاحتياطية، وهي التي يقوم بعض الأشخاص بالتواصل مع الآخرين عند حاجتهم فقط، مهما اختلفت هذه الحاجة سواء أكانت مبنية على أساس معين عاطفي أو جنسي أو غيرهم .

### القضية العاشرة: عقدة الطفل

بالعادة هذه العقدة النفسية تنشأ عند الأشخاص من وقت طفولتهم، بسبب الكثير من العوامل البيئية مثل التربية الخاطئة أو التنمر، وعقد الطفولة تؤثر بشكل كبير ومباشر على الشخصية مما يجعلها مشكلة كبيرة وسلبية على المجتمع وعلى العلاقات الزوجية، وبالتالي فإنها تخرج أطفالاً آخرين يحملون هذه العقدة .

### القضية الحادية عشر: عقدة الخضوع

شرح الكاتب هذه العقدة بعدة معاني منها :

عدم القدرة على المواجهة أو السلبية أو تضخيم ردود فعل الآخر أو التبرير الدائم، فمثلا من الأشخاص الذين يعانون من عقدة الخضوع الذين لا يستطيعون الدفاع عن أنفسهم عند التعرض للتناول، وغيرها من الأمثلة الكثيرة، وهذا النوع من القضايا يؤثر بشكل كبير على الحياة الاجتماعية والعلاقات .

### القضية الثانية والثالثة عشر: السلبي اللطيف

السلبي اللطيف الذي يقصده الكاتب في هذين الفصلين هو الشخص الذي يراعي مشاعر الآخرين على حساب نفسه. ولا يرفض أي طلب من طلبات الآخرين حتى وإن كانت هذه الطلبات استغلالية، بالإضافة إلى أن هذه الشخصية قد لا تعرف كيف تطلب الأشياء التي تستحقها، وهذه العقدة منتشرة بشكل كبير وموجودة في أشخاص نعرفهم وقد نكون منهم، لذا أنصحكم بقراءة هذا الجزء المهم من الكتاب .

### القضية الرابعة عشر: عقدة المادة

في هذا الفصل يقوم مؤلف الكتاب بالتفريق بين الشخصية البخيلة والشخصية الحريصة، وهاتين الشخصيتين لطالما لم يستطع المجتمع معرفة الفرق بينهم، كما أنه وضع نصائح وحلول للتخلص من هذه العقد .

## القضية الخامسة عشر : عقدة الجنس والتحرش الجنسي

قام الكاتب في هذا الفصل بذكر أكثر المشاكل تعقيداً وغموضاً في المجتمع العربي، وخاصة أن المجتمعات العربية تمنع التكلم عن الامور الجنسية أمام الجميع وذلك عكس المجتمع الغربي، وحتى وإن كان الكلام بهدف التعليم والثقافة، وقد ذكر العديد من هذه القضايا والمشاكل والتي منها :

العادة السرية، الكبت الجنسية، الأفلام الإباحية وأضرارها، التحرش الجنسي وغيرهم من القضايا الجريئة والشائكة .

وإلى هنا نكون قد انتهينا من شرح ملخص كتاب عقدك النفسية سجنك الأبدى، والحقيقة أن هذا الكتاب لا يكفي كل السطور، لذا انصح وبشدة على قراءة هذا الكتاب المفيد.