

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف تر و شکننده تر شده ایم؟ مقدمه (۱) به دنیای شکندگی روانی خوش آمدید

اسماعیل عرفه | احمد رادباده



شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

مقدمه: به دنیای شکنندگی روانی خوش آمدید!

حمد و سپاس تنها برای خداوند جهانیان است، و درود و سلام بر پیامبر که به عنوان رحمتی برای جهانیان فرستاده شده باد، و بعد...

خانم کلیر فوکس، نویسنده بریتانیایی، می‌گوید در سال ۲۰۰۴ در حالی که برخی از کارهای خانه را انجام می‌داد و منتظر بازگشت دخترش از مدرسه بود تا برایش ناهار بیاورد و مشغول انجام کارهایش بود ناگهان دخترش را غرق در اشک‌هایش دید که از شدت گریه نمی‌توانست کلمات را درست بازگو کند. مادر، دخترش را در آغوش گرفت و اشک‌هایش را پاک کرد و پس از اینکه دختر آرام گرفت از او خواست که بگوید چه اتفاقی افتاده است. دخترش در ابتدا از

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

صحبت کردن خودداری کرد. اما پس از اصرار فراوان، داستانش را تعریف کرد و سبب اصلی گریه‌اش را بازگو کرد و گفت: «من مورد آزار واذیت قرار گرفته‌ام».

در آن هنگام، مادر در ذهن خود مجموعه‌ای از سناریوهای ناخوشایند آزار واذیت در مدارس را به یاد آورد که: «آیا ممکن است دانش‌آموزان بزرگتر او را کتک زده باشند؟»، «آیا یکی از همکلاسی‌هایش پول تو جیبی روزانه او را دزدیده است؟»، «آیا او را وادار به کثیف کاری در گل ولای کرده‌اند یا اینکه سرش را زیر آب کرده‌اند؟».

در حقیقت دختر مورد هیچ یک از این آزارها قرار نگرفته بود و وقتی مادرش دربارهٔ نوع آزار و اذیتی که او در معرضش قرار گرفته بود پرسید، دختر به مادرش گفت که دوستانش بدون او به سینما رفته‌اند. مادر منتظر ادامهٔ داستانش بود اما داستان همین‌جا به پایان رسید! دختر ساکت شد و به گریه‌اش ادامه داد. مشکل بزرگتری وجود نداشت، جز اینکه دوستانش برای تفریح رفته بودند و او را با خود نبرده بودند!

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

مادر نفس عمیقی کشید و به دخترش گفت که این رفتارها آزار و اذیت محسوب نمی‌شود. مردم در رابطه خود با دوستانشان روزانه با مشکلات زیادی مواجه می‌شوند و این طبیعی است که در بین مردم اختلاف و بی‌اعتنایی وجود داشته باشد که نیاز به درک و درمان دارد و گاه به وجود آمدن یا از بین رفتن دوستی‌های جدید ماه‌ها و چه بسا سال‌ها طول می‌کشد و این بخشی از مرحله انتقال از کودکی به سن رشد و بلکه در کل بخشی از زندگی است که باید آن را قبول کرد.

مادر اندکی دخترش را به حال خود رها کرد و از خود پرسید: چطور مفهوم آزار و اذیت از زمانی که خود او در مدرسه تحصیل می‌کرد تاکنون از کتک خوردن یا دزدی یا تعرض لفظی و بدنی به صرف عدم همراهی در تفریح تغییر کرده است؟ چرا این اتفاق ساده تا این اندازه بر روان دخترش تاثیر گذاشته بود؟

و به‌طور کلی: آیا این قضیه می‌تواند به عنوان هشدار برای یک نسل کامل در رویارویی با احساسات لطیف و حساس باشد؛ به طوری که یک مساله ساده به احساسات شخص لطمه وارد کند؟ آیا دنیای اطراف ما تغییر کرده و

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

روز به روز به دنیای شکندگی روانی و کم تحمل در رویارویی با مشکلات و فشارها نزدیک‌تر می‌شود؟

این پرسش‌ها همان‌هایی هستند که خانم جین توینگ، استاد روان‌شناس آمریکایی را بر آن داشت که کتاب اخیرش «نسل تکنولوژی: چرا بچه‌های اینترنتی امروز کم‌هیجان‌تر، آرام‌تر و غیرشاد هستند و برای برای کامل کردن مرحله رشد آماده نیستند؟!» را تألیف کند! آیا موضوعاتی که در این کتاب به آن پرداخته شده را مطالعه کرده‌ای؟ این موضوع خود به تنهایی نگران‌کننده است!

توینگ در کتابش این پرسش را مطرح می‌کند که: «آیا ما باید در خصوص این نسل از جوانان شکننده نگران باشیم؟ از طرفی می‌توانیم منتظر بمانیم تا این جوانان شکننده بزرگ شوند و نگران تاثیر گسترده آنها در جامعه نباشیم. اما

1- Jean Twenge, iGen: Why Today's Super Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy- and Completely Unprepared for Adulthood-and What That Means for the Rest of Us.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟^۱

تحلیل‌گران می‌گویند که این جوانان حساس، حساسیتشان روز به روز افزایش می‌یابد و همچنین در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی، کودکانه‌تر و حساس‌تر می‌شوند.^۲

این جوانان که به عنوان نسل Z شناخته می‌شوند، یعنی افرادی که بین ۱۹۹۷ و ۲۰۰۰ متولد شده‌اند، در حالی به تازگی وارد دانشگاه‌ها یا بازار کار و جامعه شده‌اند، که نسل‌های بزرگتر از آن‌ها دریافته‌اند که رنجی که این نسل از ضعف احساسات و عواطف می‌برد توجه متخصصان را نیز به خود جلب کرده است و گاه به خاطر این نازک دلی زیادی‌شان مورد تمسخر مردم نیز قرار گرفته‌اند.^۳

اما از سوی دیگر، در جهان ما یعنی جهان عرب، این پدیده به این شدت وجود ندارد؛ زیرا جهان ما پر از جنگ و فقر و بیماری‌ها است و هیچ مجالی برای این

۲- Claire Fox, I Find That Offensive

۳- همان‌طور که در فیلم Family Guy معروف به HTTPete آمده است.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

پدیده نازک دلی وجود ندارد، زیرا جوانان از نبود امنیت، کم بودن درآمد و نابسامانی سیستم اقتصادی رنج می‌برند.^۴

به نظرم با شروع سال ۲۰۱۷، منطقه به کلی دچار بحران‌های جدیدی شد که تغییرات زیادی را به همراه داشت، و در کنار آن گسترش رسانه‌های اجتماعی، تبدیل به دو پیش زمینه برای انتشار ضعف و شکندگی روانی در میان گروه‌های مشخصی از پسرها و دخترهای طبقه متوسط و بالای جامعه شد. من خودم شاهد تبدیل این موضوع به بخشی از ویژگی‌های جهان عرب بودم؛ خصوصاً پس از سال ۲۰۱۷ که از آن سال، قضایای بزرگ اسلامی از دغدغه‌های اصلی دور شد و جوانان دیگر امید و آرزوهای بزرگ جهانی نداشتند. معنای مبارزه واقعی مبارزه طبقاتی و رقابت‌های بین‌المللی از بین رفت و دغدغه‌های قضایای اسلامی، علمی، عملی و فکری نابود شد و این امر

۴- برای مطالعه بیشتر درباره وضعیت جوانان در جهان عرب، مراجعه کنید به: یورک گیرتل و رالف هیکسل، «ن‌بست جوانان در خاورمیانه و شمال آفریقا» (بیروت: انتشارات الساقی، ۲۰۱۹).

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

باعث شد که هر فردی به خود و پیشرفت شخصی خود و ساخت شخصیت خود تمرکز کند و غرق در دنیای شخصی خود شود، نه کمتر و نه بیشتر.

اولین باری که توجه من به این پدیده جلب شد، وقتی بود که من حساب کاربری قدیمی در سایت Ask.fm داشتم که در سال ۲۰۱۱ باز کرده بودم و در سال ۲۰۱۳ آن را بسته بودم. تمام سوالاتی که از طریق این حساب قدیمی به دستم می‌رسید، پیرامون رویدادهای جهانی و موضوعات فکری، فرهنگی، علمی و تاریخی بود.

بعد از آن حساب کاربری جدیدی باز کردم و آن را در سال ۲۰۱۶ فعال کردم. متوجه شدم که الگوی پرسش‌ها کاملاً تغییر کرده است. اگرچه من در هر دو سایت همان انسان قبلی بودم و گفتار و اندیشه‌هایم برای دیگران تغییری نکرده بود، اما پرسش‌هایی که از مخاطبان دریافت می‌کردم در چارچوب مسائل شخصیتی عمیق، احساسی و فردی بود، که مخاطبان در گفتن آنها مبالغه می‌کردند، این قضیه توجه مرا به یک پدیده اجتماعی که از خطری خبر می‌داد جلب کرد که بر آن شدم به بررسی بیشتر آن بپردازم.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

سپس متوجه شدم همین تغییر که در حساب من پیش آمده بود در حساب شخصیت‌های معروف و عموم مردم یا حتی دعوتگران و مشایخ نیز رخ داده است: چرا که قبل از سال ۲۰۱۷ اینفلوئنسرها به موضوعات جهانی، فرهنگی، فکری یا حقوقی مشغول بودند، و در گفته‌هایشان مردم را به سمت چنین قضایای مهمی سوق می‌دادند، اما بعد از سال ۲۰۱۷ همگی به موضوعاتی مانند: پیشرفت فردی، رشد شخصیتی، توجه به نشاط فردی، سلامت روانی، و آرزوهای شخصی مشغول شدند، و اینگونه گفتار و واژه‌ها و اندیشه‌هایشان تغییر کرده بود و حقوقدان دیروز تبدیل به لایف کوچینگ، و شخصیت موثر دیروز تبدیل به مشاور خانواده و زندگی، و شیخ دیروز تبدیل به مربی شخصیت شناس، و دعوتگر دیروز تبدیل به کارشناس ارتباطات شده بود.

با این حال، قصد نداشتم درباره این موضوع کتابی بنویسم، اما جا دارد حکایتی کوتاه برای مخاطبان محترم نقل کنم تا دریابند چگونه ایده نگارش این کتاب به ذهنم خطور کرد. در سال ۲۰۱۸ در صفحه فیسبوکم مقاله‌ای

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

جنگالی و بحث برانگیز درباره پدیده «شکندگی روانی» منتشر کردم که بازتاب بسیاری داشت و بازخورد آن فراتر از انتظارم بود و تقریباً چهار هزار بار به اشتراک گذاشته شد. بعد از آن، موضوع را به فراموشی سپرده و به نوشتن چیزی در مورد آن نیندیشیدم.

در اواخر سال ۲۰۱۹ برخی از اساتید محترم در مرکز دلائل پیشنهاد کردند که در این زمینه کتابی بنویسم. آن هنگام به فکر تألیف یک کتاب ویژه در رابطه با این پدیده نبودم تا اینکه آن‌ها به اهمیت ارتباط این موضوع با واقعیت کنونی جهان عرب اشاره کردند. در واقع، با قبول این پیشنهاد، تصمیم گرفتم به این وظیفه جامعۀ عمل بپوشانم. جا دارد از آن‌ها بابت توجه و علاقه‌شان به مسائل جوانان عرب و آنچه باید برای بهبود انجام شود، تشکر می‌کنم. با امتثال به فرمودۀ خداوند عزوجل که اینگونه از شعیب علیه‌السلام حکایت می‌کند: **﴿إِنْ أُرِيدُ إِلَّا الْإِصْلَاحَ مَا اسْتَطَعْتُ وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ﴾** [هود: ۸۸] (من جز اصلاح [جامعه] تا آنجا که توان دارم چیزی نمی‌خواهم. توفیق من تنها با [یاری] الله است. براو توکل کرده‌ام و به سوی

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

او بازمی‌گردد). با توجه به کمبود وقتی که داشتم، ناچار شدم این کتاب را به طور کامل در یک دوره کوتاه و بسیار فشرده بنویسم. شب‌های زیادی برای نوشتنش بیدار ماندم تا به بهترین و مناسب‌ترین شکل برای خوانندگان ارائه شود، بدون هیچ جزئیات بیهوده یا اختصاری که مفهوم را نرساند.

از خداوند می‌خواهم که گمان نیک خوانندگان را به من معطوف داشته و این کتاب را برایمان سودمند بگرداند.

در پایان، باید تاکید کنم که این کتاب به هیچ وجه یک اثر علمی دانشگاهی نیست و نباید به عنوان یک پژوهش آکادمیک و دانشگاهی سخت‌گیرانه به آن نگاه شود. این کتاب تنها یک تلاش شخصی برای روشنگری درباره یک پدیده اجتماعی است که در جهان عرب کمتر به آن توجه شده است. هدف اصلی نگارش این کتاب افروختن جرقه‌ای برای بحث و تبادل نظر درباره این پدیده و توجه ویژه به آن و علاج آن به شکلی جدی‌تر است.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

از خوانندگان محترم درخواست می‌کنم که در بازبینی و بررسی ایده‌های این کتاب کوتاهی نکنند، به ویژه اینکه بر اساس اطلاعاتی که دارم نخستین کتابی است که به زبان عربی در این رابطه نگاشته شده است.

در آغاز فصل بندی کتاب حتی یک منبع عربی نیافتم که پدیده شکندگی روانی را بررسی کرده باشد، پس به ناچار رو به منابع انگلیسی آوردم. در حقیقت منابع زیادی پیدا کردم که اصل این موضوع را بررسی کرده بودند، اما سیاق آنها بیشتر در خصوص آمریکایی‌ها و عموماً در مورد غربی‌ها بود، لذا با خود اندیشیدم که به جای نوشتن یک کتاب از صفر، ترجمه یکی از این کتاب‌ها را آغاز کنم، اما پس از مطالعه چند کتاب دریافتم که اسلوب این کتاب‌ها مناسب خواننده‌های غربی بوده و با شرایط جوانان عرب هم‌خوانی

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟^۱

ندارد، بنابراین تصمیم گرفتم که کتابی ویژه در این موضوع به نگارش درآورم، تا چه بسا قدمی در راه درمان این پدیده نوظهور باشد ان شاء الله تعالی.^۵

این کتاب به هشت فصل تقسیم شده است که هر فصل به صورت جداگانه موضوع ویژه‌ای را مورد بررسی قرار می‌دهد، اما در همه این فصل‌ها پدیده «شکندگی روانی» در میان جوانان و نوجوانان مورد بررسی قرار گرفته و در هر یک از این فصل‌ها بدون وارد شدن به جزئیات، به بررسی مشکل و چگونگی ارتباط آن با پدیده اصلی پرداخته شده است. هدف اصلی نگارش این کتاب بررسی کلی موضوع، شناخت خطرهای آن و تلاش برای مقابله با اثرات این پدیده است.

این کتاب را به گونه‌ای نوشتم که خواننده در حین خواندن، گیج و سرگردان نشود. در این کتاب به شرح پدیده و بررسی علل و تجلیات آن پرداختم، اما به

۵- همه کتاب‌های نوشته شده به زبان انگلیسی که در مراجع به آن‌ها ارجاع داده‌ام را خودم ترجمه کرده‌ام، زیرا برای بیشتر منابعی که از آن‌ها به زبان انگلیسی استفاده کرده‌ام، ترجمه عربی وجود ندارد.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

آن اکتفا ننموده، بلکه در هر فصل راهکارهای عملی و کوتاه برای غلبه بر بحران‌هایی که در آن فصل مورد بحث قرار گرفته‌اند، ارائه داده‌ام. این کتاب همچنین به منابع بیشتری اشاره کرده است تا اگر خواننده بخواهد، بتواند اطلاعات بیشتری در مورد هریک از موضوعات بدست آورد.

در پایان این مقدمه کوتاه، باید به سه نکته مهم اشاره کنم: اولاً، پدیده شکندگی روانی از طبقه میانه جامعه فراتر نرفته و به اقشار فرودست جامعه نمی‌رسد، زیرا در برخی کشورهای عربی بیش از ۶۰ درصد جمعیت در زیر خط فقر زندگی می‌کنند و امکان انتشار شکندگی روانی در میان این افراد محروم و زحمتکش وجود ندارد. این سختی‌ها روان کودکانی که با چالش‌ها و مشکلات بزرگی در زندگی روبرو می‌شوند را نسبت به افراد طبقات اجتماعی بالاتر محکم‌تر و مقاوم‌تر می‌سازد. بنابراین این کتاب به هیچ وجه آنان را هدف قرار نداده است.

البته آنچه گفتم به این معنا نیست که طبقات فقیر در جهان عرب اختلالات روانی را تجربه نمی‌کنند، بلکه آن‌ها نیز انسان‌هایی هستند که به دلیل ظلم

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

و فقر از ناهنجاری‌های روانی رنج می‌برند. اما این مشکلات مرتبط با موضوع این کتاب نیست و بنابراین ما به آن‌ها نمی‌پردازیم.

اما در دنیای مدرن ما، طبقه متوسط - و بالاتر - بیشتر در معرض تأثیرپذیری شکندگی روانی هستند، همان‌طور که آقای محمد الغلیظ از دعوت‌گران نام‌دار در یکی از درس‌هایش خطاب به پدرها و مادرها به این معنی اشاره کرد و گفت: «مردم دیگر فرزندان‌شان را برای تصمیم‌گیری و مسئولیت‌پذیری آماده نمی‌کنند. متأسفانه آن‌ها تمام مسئولیت‌ها را از گردن فرزندان‌شان برداشته و خود گردن گرفته‌اند و برای موفق شدن فرزندان‌شان از آنان انتظاری جز درس خواندن و با ادب بودن ندارند.

برای همین بیشتر انسان‌های تحول‌آفرین از طبقات فرودست جامعه بوده‌اند نه از طبقه مرفه و اشرافی، چراکه آن‌ها به علت دست و پنجه نرم کردن با مشکلات و سختی‌های زندگی در وجود خود اراده‌ای قوی برای روبرو شدن با چالش‌ها و مشکلات ایجاد کرده‌اند، اما در مقابل کودکانی که در خانواده‌های اشرافی و مرفه و در ناز و نعمت بزرگ شده‌اند، اراده‌ای ضعیف داشته و توان

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

مبارزه با خواسته‌های نفسانی خود را ندارند و از آنجایی که تربیتشان نادرست بوده با یک ناراحتی کوچک دچار افسردگی می‌شوند. زیرا زندگی آن‌ها بدون چالش و مبارزه است و هدف آن‌ها در زندگی تنها برخورداری از آسایش و رفاه و روبرو نشدن با هیچ دشواری و چالش است».^۶

دومین نکته‌ای که می‌خواهیم به آن توجه کنیم این است که این کتاب بر پدیده «شکندگی روانی» تمرکز دارد. اما مقابله با آن هرگز به معنای نفی دردها یا نادیده گرفتن رنج‌های انسان نیست. ما می‌گوییم که تسلیم غم نشدن معنایش این نیست که انسان نباید غمگین شود و نقد ما به رویکرد افراطی در روانشناسی به معنای نفی کامل یا مطلق آن نیست. این کتاب سعی دارد یک نقطه تعادل میان افراط و تفریط پیدا کند.

بنابراین، این کتاب سعی دارد تا نقطه تعادلی بین افراط و تفریط، و حساسیت زیاد و خشونت بیش از حد، و مبالغه در احساسات و خشونت پیدا کند. این

۶- محمد الغلیظ، «از بیرون پایبند و از درون ویرانه»:

<https://www.youtube.QDTrdvCDtA8com/watch?v=>

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

کتاب به موضوع «شکندگی روانی» می‌پردازد و بیشتر بر جوانب منفی آن تمرکز دارد. در عین حال ما اذعان می‌کنیم که بخش بزرگی از جوانان و نوجوانان با مشکلات روانی دست و پنجه نرم می‌کنند و نیاز به حمایت و کمک برای غلبه بر رنج‌ها و مشکلاتشان دارند.

نکته سوم و پایانی که باید به آن توجه کرد این است که: مخاطب این کتاب افرادی که واقعاً در حال تحمل رنج هستند نبوده، بلکه افرادی است که از اختلالات روانی واقعی مانند اختلال شخصیت مرزی، اختلال دوقطبی، افسردگی شدید یا دیگر اختلالات مشابه رنج می‌برند. خداوند همه ما را از آن‌ها محافظت کند. این اختلالات در صورت تشخیص درست، مشکلاتی واقعی هستند که به هیچ عنوان نباید نادیده گرفته شده و یا کم‌اهمیت شمرده شوند.

همانگونه که ما با سوء استفاده از دردهای مردم در بازار توسعه بشری و درمان روان‌شناختی مخالف هستیم. بی‌توجهی به رنج‌های مردم در سخنرانی‌های دینی را نیز قبول نداریم.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

همچنین شایان ذکر است که طیف وسیعی از نوجوانان، افراد احساساتی، فریب‌خوردگان، و کسانی که دچار توهم هستند و از اختلالات روانی واقعی رنج نمی‌برند، مخاطب این کتاب نیستند. افرادی که نه اختلالات روانی واقعی دارند و نه از مشکلات اثرگذاری رنج می‌برند، بلکه نادانی و توهم و اثرپذیری از رسانه‌های اجتماعی و دعوتگران دروغگو و لایف کوچینگ آن‌ها را بر آن می‌دارد که تصور کنند مبتلا به اختلالات روانی هستند.

و در پایان، جا دارد از دوستان و همکاران عزیز: عمرو رمضان، محمد فتوح، سامح طارق، امیره صقر، عمر صباغ، که با بازبینی، ارائه نقطه نظرات و پیشنهادات سازنده و حذف برخی از بخش‌ها کمک شایانی به بهبود کتاب نموده و وقت و تلاش بسیاری برای این کار صرف کردند تشکر و قدردانی می‌کنم و از خداوند برای آن‌ها بهترین پاداش‌ها را مسئلت دارم.

این کار با توفیق الهی به سرانجام رسیده و او تکیه‌گاه من و بهترین یاور ما است. هر خیر و نیکی که در این کتاب است از جانب خداست و هر شر و بدی

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

که در آن است از نفس من و از شیطان است. و خدا و پیامبرش از آن بری هستند.

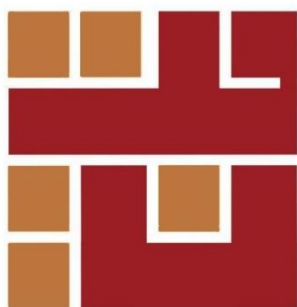
از هر کسی که این کتاب را می‌خواند درخواست می‌کنم از خداوند برای نویسنده، رحمت الهی و دلی شاکر و زبانی ذاکر و عملی پذیرفته شده بخواهد. به راستی که خداوند بر هر چیزی توانا و در اجابت دعا بسیار سریع است. و الحمد لله رب العالمین.

اسماعیل عرفه

جمادی الاولی ۱۴۴۱ هجری قمری

ژانویه ۲۰۲۰ میلادی

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟



مرکز مطالعات متین

www.MatinStudies.com

t.me/MatinStudies

facebook.com/MatinStudies

Instagram.com/Matinstudies

X.com/Matinstudies