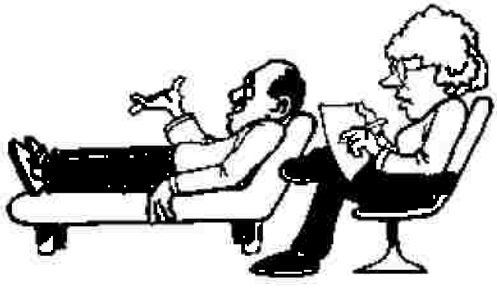
الفصل الثاني

أنواع الضغوط



تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية.

إنَّ القاسم المشترك الذي يجمع كل هذه الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناتجة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، تكون أولى نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد.. وآثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما زاد هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية..

١ - الضغوط الأسرية:

لكلِّ أسرة نظامها الحياتي، ولكلِّ عائلة برنامجها وقيودها والتزاماتها، وهي تؤثر بلا أدنى شكٍّ على قرارات الشاب أو الفتاة اللذين يجدان في أحيان كثيرة أنّ عليهما أن يمتثلا لتلك الضوابط والقيود، مما يشكِّل ضغطًا على بعض حريتهما، وبعض قراراتهما، وبعض اختياراتهما.

وضغوط الأسرة ليست كلّها سلبية، ففيها أيضًا الجانب الإيجابي الذي يصبُّ في مصلحة الشاب أو الفتاة، والنابع من الحبِّ والشفقة والحرص عليهما،

والتقدير لحداثة عهدهما بالتجربة.

فمن الضغوط الأسرية التي يواجهها بعض الشبان والفتيات، ضغوط تمارس عليهم في اختيار نوع الدراسة، ومع أنَّ هذه المشكلة راحت تتقلص في الكثير من الأسر نتيجة الوعي الثقافي والاجتماعي المتزايد لكنها ما زالت في أسر أخرى قائمة إلى اليوم، وقد تحدث في بيوت وأسر يتمتع فيها الوالدان بمستوى ثقافي جيِّد.

فالشاب يرغب في كلّية ما، والأب يطالبه بكلّية أخرى، والفتاة ترغب بالتعليم، وأمّها تضغط عليها بأخرى، وهكذا.. ولم يلتفت بعض هؤلاء الآباء والأمهات إلى حقيقة واقعة، وهي أنَّ عددًا لا يستهان به من المستجيبين لضغوط الأهل في هذا الجانب، فشلوا في تخصاصاتهم أو فروعهم التي دخلوها رغمًا عنهم، أو لم يكونوا على الأقل من المبدعين المتفوقين فيها.

ولا يخفى أنَّ الأبوين اللذين يمارسان الضغط باتجاه معين، يقعان هما أيضًا تحت ضغط آخر، وهو ضغط الثقافة الاجتماعية العامة التي تقول بتفضيل دراسة أو مهنة معينة على ما سواها من مهن أو دراسات أخرى.

ومن الضغوط الأسرية، التدخل في مسألة الزواج واختيار زوج أو زوجة المستقبل، حتى مع عدم قناعة هذه أو ذاك باختيار الأهل.

وقد لا يكون الضغط بالغ الشدة، لكن مجرد شعور بعض الأبناء والبنات أنّ الأب أو الأم أو كليهما غير راضيين عن اختيارهما، قد يجعلهما تحت ضغط نفسي ربما يدفعهما إلى التنازل عن قرارهما واختيارهما، والنزول عند رغبة والديهما.

والضغوط قد تصل إلى درجة المقاطعة، أو خلق المشاكل والمتاعب، مما يجعل من مشروع يفترض له أن يكون سعيدًا، وهو مشـروع الـزواج، غصـة في قلـب الشاب أو الفتاة.

ومن ضغوط الأسرة أيضًا، اختيار نوع العمل، وهو مشكلة شـبيهة بمشـكلة اختيار نوع الدراسة؛ فقد يميل الشاب أو الفتاة إلى ممارسة عمل يقع ضمن نطاق هوايتهما أو رغبتهما الخاصّة، وقـد تختلـف أو تتقـاطع رغبـة الأب أو الأم مـع رغبتهما، مما يجعلهما –أي: الوالدين– يمارسان شتى الضغوط النفسية والعاطفية عليهما من أجل التراجع عن العمل الذي يرغبانه، والانخـراط في عمـل يفضـله الأبوان.

ونتائج مثل هذا الضغط كنتائج الضغط على اختيار الدراسـة، فقـد يـؤدي إلى فشل عملي وخسارة مادية ومعاناة نفسية وتوتر داخل المحيط العـائلي، مـا لم يحسم الأمر لصالح الرغبة الذاتية.

ويدخل مـن ضـمن الضـغوط الأسـرية المشـكلات الزواجيـة، والضـغوط المادية، ووجود مرض مزمن بالأسـرة، أو طفـل معـاق، أو شـخص مـدمن، أو البطالة.

٢ - الضغوط المجتمعية:

في المجتمع العربي عامة وخاصة القرى والأرياف التي لا زالت كلمة العائلة (العشيرة) مسموعة فيها، تتدخل أعراف وتقاليد المجتمع وربما قناعاته، في التأثير على أبنائه، وربما الضغط عليهم في الاتجاه الذي لا يمثِّل قناعة الفرد، مما يمثِّل الخـروج عليهـا خروجًـا علـى (القـانون) المجتمعـي وعصـيانًا وتمردًا عليه.

ومع أنَّ بعض أعراف المجتمع ليست مخالفة للشريعة ولا للعرف الاجتماعي الذي لا ينكره الناس، ومن الضغوط المجتمعية الالتزام بزي معين، طريقة معينة في الأكل أو الحديث، الالتزام ببعض القوانين الخاصة بالزواج أو الطلاق أو التوريث.

٣ - ضغط الجماعة (الأصدقاء والرفاق):

الأصدقاء لهم تأثيرهم الواضح على الشاب أو الفتاة خاصّة في مرحلتي المراهقة والشباب؛ لأنهم كثيرًا ما يقعون تحت سلطة الجماعة وتأثيرها، ويعتبرون الانتماء إليها والانقياد لأوامرها جزءًا مهمًا من حياتهم.

ولقد كشفت العديد من الدراسات الاجتماعية أنَّ حالات الانحراف والعنف والسرقة وتعاطي الممنوعات كالمخدرات، والتي ارتكبها شبان أو فتيات، إنّما كانت منطلقة من التأثير الجماعي على الجانحين.

وتزداد خطورة الجماعة إذا كانت تمارس عملها من خلال حزب أو حركة أو منظمة أو جمعية أو حتى عصابة تسخِّر طاقات الشباب في مآرب مختلفة، حتى ليصعب على المنتمين إليها في أحيان كثيرة الإفلات من قبضتها، وحتى لو حاولوا فسيكونون عرضة للتشهير والاتهام وربما القتل.

٤. الضغوط السياسية:

وهي أقوى وأشد من الضغوط السابقة؛ لأنَّها ضغوط تُمارس من خلال أجهزة ومؤسسات وإدارات وشعارات وقرارات.

وقد يتطلب التخلص منها أو تغييرها جهدًا جماعيًا ليس بمقدور الأفراد

العاديين، مما يجعل الضغط في ظلِّ هذه الحكومات عنيفًا، ومن اتجاهـات مختلفـة، وقد يضطر الشخص إلى الانصياع أو الانسياق للجو السياسي العـام الضـاغط، أو الهروب خارج الوطن، أو الدخول في دائرة المعارضة، وفي كلِّ حالة من هـذه الحالات هناك ضغوط معينة تتفاوت شدةً وارتخاءً، قوةً وضعفًا.

٥ - الضغوط الناتجة عن الإعلام:

الإعـلام اليـوم سـلطة، وأيّـة سـلطة؟! إنّـه يـدخل بيوتنا طائعًا مختارًا وبدون استئذان، أو هكذا رحبنا به في كـلّ وقـت ومـن قبـل الجميـع، فوجـد لـه مكانًـا في الصدارة.

والإعلام يمارس سلطته عبر ضغوط فكريـة ونفسـية واجتماعيـة وسياسـية وسلوكية كثيرة، وبتخطيط متقن لا يلبـث المشـاهد خصوصًـا العـادي الـذي لا ينطلق من خلفية ثقافية معيّنة أن يجد نفسه واقعًـا تحـت سـطوته سـائرًا معـه إلى حيثما يريد.

ويتضح ضغط الإعلام أيضًا مـن خـلال أسـاليب وصـنع الدعايـة المركـزة والإعلان المشوّق الجذّاب الذي يشغل مساحات واسعة من البـث تكـاد تفـوق التركيز على مواد البث الأساسية.

والإعلان مبني أساسًا على مخاطبة العقل الطفولي والغرائزي لدى الإنسـان المشاهد، فكأنّه يقوم بابتزازه علنًا وجهارًا، وهو راضٍ ومبتسم.

والحقيقة التي لا يعرفها بعض ضحايا الدعايـة والإعـلان أنّ الإعلانـات في مجملها تخلق حاجات متصورة أو مصنوعة، وتوحي للمشاهد أو المستمع أنّ هذا هو خياره هو -أي: الشيء المعلن عنه- وهو في الواقع ليس خياره، وإنّما خيـار المنتج والمسوق.

ويشمل الإعلام دوره في الإغراء مما أوجد في الشارع الذي نتحرك فيه شباب وفتيات يثيرن الغرائز والشهوات، من حيث إظهار الزينة وتنعيم الصوت وباقي مفردات الإغواء، حتى لقد تحولت الأماكن العامة إلى غرف نوم أو ما أشبه ذلك.

فالإغراء سواء كان لشراء بضاعة معينة، أو لإشعال غرائز الشبان والفتيات، أو للدخول في منتديات أو مقاهي أو ملاهي معيّنة، هو وسيلة ضغط كبيرة يتساقط على أعتابها الكثيرون.

وكلما خفت الرقابة الوالدية والمحاسبة الأسرية، وتضاعفت من الجهة الثانية وسائل الضغط الإغرائي التي تشجع عليها بعض الحكومات والأنظمة، انفلتت الغرائز من عقالها، وصعب لجمها وتعذّر، لا سيما في أوساط الشبان والفتيات الذين لا يجدون سبيلاً إلى التعفف أو الزواج عن طريق شرعي، وما نسمعه عنه حاليًا من تحرشات جماعية وعلنية لأقوى دليل على ذلك.

٦ - ضغط الإشاعة:

وهو ضغط تمارسه الأجهزة السياسية والأمنية والاقتصادية لابتزاز المواطنين وإثقال مشاعرهم بالخوف، وإلهائهم عن القضايا الكبرى أو الأمور الحيوية.

حتى أنّ بعض الأنظمة تعمد إلى جعل المواطن في حالة طوارئ قصوى خوفًا من المجهول المرتقب الذي تتفنّن الإشاعة في تصويره أو التهديد به، وربّما التنويم والتخدير به أيضًا، (وليس ببعيد مشكلات الفتنة الطائفية التي تقوم على إشاعة هروب فتاة مسيحية، وما يعقبها من تصورات وتوهمات حول هذا الموضوع).

فلكي تتكون الإشاعة لا بدَّ من توافر جزأين أساسيين، أولهما أن يكون محتواها يهم الناس (ديني أو جنسي)، وثانيهما أن يكون جزءًا كبيرًا من المحتوى غامض أو مجهول حتى يتيح للأفراد المشاركين في نقلها إلى إضافة جزء كبير من معتقداتهم أو خيالاتهم.

٧ - ضغوط الحاجة:

ونقول ضغوط؛ لأنها ليست ضغطًا واحدًا، وإنّما هي متعددة تزداد بازدياد متطلبات الحياة العصرية المدنية المنفتحة على منتجات السوق العالمية أزياء وسلعًا وبضائع وأفلامًا وتقنيات عصرية.

فالكمالي اليوم قد تقلص، أو هكذا راحت أجهزة الدعاية والإعلان تصور ذلك، فكلُّ شيء أصبح ضروريًا، يختلقون احتياجات وهمية أو مفبركة تجعلك تشعر بضرورة تلبيتها، وإلا كنت ناقصًا، أو متخلّفًا عن الركب المتحضر، الأمر الذي يدفع للأسف الشديد بعض الأشخاص المطالبين بتلك الحاجات إلى اقتراف، أو اتباع أساليب جنائية مجرمة للوصول إلى تلك الحاجات، إمّا لتقليد الحائزين عليها، أو مسايرة لوضع اجتماعي ومعيشي في قيمه، واعتباراته المادية الدخيلة، وظهرت عبارات ومصطلحات حديثة في قاموس التعامل، بحيث تعتبر السرقة شطارة والتحايل ذكاء ودهاء.

ويصل ضغط الحاجة أحيانًا إلى درجة الإذلال المهين، فيمدُّ الشخص يده للاستعطاء والاستجداء وربّما السرقة.

وقد يذلُّ نفسه مقابل أشياء تافهة، ومن هنا نفهم البعد العلاجي للحديث الشريف: «**لا ينبغي أن تكون للمؤمن حاجة تذله**»؛ لأنّها تكون الضاغط الذي يلحُّ

عليه بالتلبية، فينساق إلى تلبيته بأيّ ثمن حتى لو كان الثمن كرامته!

لذا تلعب الضغوط الاقتصادية الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير، وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

فالضغوط الاقتصادية تذلُّ دولاً كانت ذات هامات في الماضي، وتمنعها من اتخاذ مواقف إيجابية أو بديهية أو إنسانية، وتلجأ إلى الكذب أو المداهنه أو غيرها من الأساليب لتمرير ما تراه يحقق مصالحها الاقتصادية، فما بالك بالأشخاص.

٨- الضغوط الدراسية:

يقع على الطلاب في مختلف المراحل التعليمية ضغوطًا شديدة في حالة عدم استجابه اللوائح المدرسية لتوقعاته.

فيصبح مطالبًا بأن يلتزم بهذه اللوائح رغم ما بها من إجحاف أو مساوئ، وأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي أولاً، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانيًا، فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية، بشرط ألا يخل بنظام المؤسسة مما يضعه تحت ضغوط شديدة، وهو في هذا السن الحرج.

٩- الضغوط العاطفية:

تشمل العديد من النواحي النفسية والانفعالية، فهي تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني.

فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصه الله بها دون باقي المخلوقات، فعندما تعيق الظروف الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطًا عاطفيًّا، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعاملاته، وفي عمله أيضًا، إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله.

وتشكل مشكلات عدم الاتفاق بين الزوجين، أو صعوبة اختيار شريك الحياة، أو مشكلة الانفصال بين الزوجين، وما يترتب عليها من مسئوليات، خاصةً في حالة استعداد طرف من طرفي العلاقة لإثارة المشكلات القانونية أو المجتمعية سواءً كان بحق أو بدونه يجعل كلا الطرفين في حالة من الاستثارة الدائمة التي تؤثر بلا شكٍّ على أجهزة الجسم المختلفة.

* * *