

الأزمة النفسية

يعاني كثير من الناس في مرحلة من حياتهم في الحالة الطبيعية، من المتاعب والهموم، والكروب والانزعاج، والضيق والأرق، والقلق النفسي، والتوتر العصبي.

ولا يلبث أن ينقشع عنهم بزوال أسبابه وذهاب دواعيه، وينكمش طوله ويتضاءل حجمه بمرور الزمن وقوة الهمم، ولكن بعض الشباب -أو بعض الناس بشكل عام-، قد يصابون بأزمة نفسية حادة أو مزمنة؛ تتخذ أشكالاً عديدة غير طبيعية، وتظهر بأنماط مختلفة غير سوية.

فمنهم من يلجأ إلى إبراز ذاته بأساليب خاطئة، كأن يسلك طريق التعالي والتجبر والخيلاء، والاستكبار والبطر والأشر، والبعد عن جادة الصواب، والعناد والرفض، والتطرف والتمرد، والإصرار على الخطأ.

ومنهم من يسعى إلى إثبات وجوده بتصرفات غريبة كالتغيير السريع والمضحك للملابس، و(الموديلات) العجيبة من الأزياء، والانشغال المفرط بالمظهر الخارجي، وإطلاق الشعر أو التجريد الكامل للرأس، أو الإبقاء على خصلة واحدة، والاصطباغ بألوان متنافرة، وتقليد الجنس الآخر، وإثارة الضجيج بالرقص والموسيقى الصاخبة...

ومنهم من يقوم بممارسات شاذة: كالمغامرات الجنسية، والمشاكسات، والتسكع في الطرقات، وتعاطي الكحول والمخدرات، والتدخين، ولعب القمار، وإضاعة المال.

ومنهم من يقع عبداً للدرهم والدينار، ويصاب بجنون البورصة والأسهم والأرباح وتباين الأسعار.

ومنهم من يتخذ سلوكيات مضادة للأنظمة والقوانين المرعية كانتهاك النظام المدرسي والجامعي، والآداب العائلية والتقليد الاجتماعي، والفرار من المدرسة أو الجامعة أو الواجب، وخرق الالتزامات والمواثيق والأخلاق

الرياضية، ومخالفة قواعد المرور وأصول القيادة كالسرعة الجنونية والقيادة المتهوررة و (التفحيط).

وينطبق الوضع أيضاً على الفتيات المائلات الميلات، اللواتي يحاولن تأكيد تميزهن، ولفت انتباه الآخرين إليهن، والحظوة بنظراتهم واهتمامهم وإعجابهم خارج الإطار الشرعي.

ومنهن من يستخدمن للتعبير عن أزمتهن -أو بسبب الجهل والتقليد- طرقاً ملتوية، وأساليب مبتذلة كالتكسر، والتمايل، والتمعج، والتغنج، والتلوي، والتمطط، والتكشف، وترقيق كلامهن، وتليين أصواتهن، ودلال نبراتهن، وميوعة مواقفهن، وتبختر مشيتهن، ودلع أسمائهن، وفتح وضم عباآتهن، وإظهار مفاتهن، وفرط الاهتمام بملابسهن المملفة، وزيتهن البادية، واختيار الأزياء الفاضحة، والألوان الصارخة، والموديلات الكاشفة العارية الكاسية، والملابس المجسمة الرامزة، والحركات اللافتة، والطلاء الكالحة، والأشعار الثائرة، والهيئات المتغيرة المشوهة للخلفة، والوقوف مستسلمات لمليات لكل دعوة وبدعة مهما يكن أمرها ومصدرها وصرافتها، ولو كانت من اليهود الذين يسيطرون على بيوت الزينة، وصناعة الأزياء في العالم، ويجنون من ورائها الأرياح المادية الطائلة، ويسعون لإفساد الشعوب المنسق والمتعمد؛ في محاولة منهم لتحقيق هدفهم المتمثل في ركوب الأيمن واستحمارهم.

إن الأزمة النفسية لا تقتصر على اتخاذ الشكل الشاذ في المظهر الخارجي، والسلوك العملي والحركة والتعامل، بل تنسحب أيضاً على الأحاسيس والشعور الداخلي، والتفكير وطريقة الكلام وتناول الأمور.

وإذا غصنا في أعماق الشاب، الذي وقع في أزمة نفسية نجد أسباباً متداخلة، ولكن للسهولة والتقريب نصنفها إلى:

١- أسباب خاصة:

وأهمها: فقدان الأرضية الثابتة، والتربية الإيمانية التي يستند إليها

الشباب في حياته العادية وعند تعرضه للأزمات، وانخفاض مستوى المناعة والتحصين في كيانه، وضعف القدرة على مواجهة المشكلات، ووجود نوع من الاستعداد يتولد عنه عدم الثقة بالنفس، والشعور بالنقص، والانبهار بمزايا الآخرين، ومحاولة البروز بشكل خاطيء.

ولمشكلات الأسرة دور مهم في تعميق الأزمة النفسية عند الأولاد، مثل تفكك الأسرة، والخلافات العائلية، وجهل الآباء، وعدم اكتراثهم بالجوانب الشاملة للتربية، وعدم تفهمهم للمراحل التي يمر بها أبنائهم، وخصائص كل مرحلة، ومتطلبات نموهم، والتقيد الشديد على حريتهم في اختيار رغباتهم، وتحديد دراستهم وأعمالهم، وارتباطاتهم الزوجية، واستعمال لغة العنف، أو الدلال واللين المفرط في التعامل معهم، والازدواجية بين توجيهات الآباء وسلوكهم.

٢- أسباب عامة:

وتتمثل في: البنية الاجتماعية الأساسية المهترئة، والعلاقات الاجتماعية المتوترة، والواقع الاجتماعي المؤلم، والظلم والقهر وكبت الحريات في بعض البلدان، الذي يؤثر على حركة الفرد في محاولته لرسم مستقبله، والعقبات الكؤود الموضوعه أمام طموحاته، والوضع الاقتصادي المتأزم الذي يجد من نشاطاته، أو حالة البطر المطغي والبذخ المردى، كما ان النكبات العامة، والهزائم المتلاحقة قد تؤثر في بعض الأفراد بشكل سلبي، وتدفعهم إلى اليأس والإحباط، وقد يقعون ضحايا للهزيمة النفسية الداخلية أمام القوة والحضارة المادية.

وأيضاً فإن شبح الحرب، والخطر الداهم من انفجار الرؤوس النووية، والخوف من استخدام بعض الوسائل والأجهزة يؤثر في الكيان النفسي لبعض الأشخاص.

ومن الأسباب العامة أيضاً عدم إعطاء الجانب النفسي للأولاد والشباب الاهتمام الكافي في المدرسة والجامعة والمناهج، والفجوة بين واقع المعلمين

والمربين وبين المناهج التربوية، والافتتان بالثقافة الغربية .

نظرات في الوقاية والعلاج :

في البداية يجب إيجاد القاعدة الصلبة التي يرتكز عليها الشباب، وأهم مقومات هذه القاعدة هو التربية الإيمانية، وتوثيق الارتباط بالعبادة الإسلامية، وتنمية روح الاعتزاز بالإيمان، والاستعلاء بالعبادة، والتفاضل بالقوى، والتمايز بالأعمال الصالحة والعلوم النافعة .

إن حب البروز والفوق دافع من دوافع الإنسان الطبيعية، يجعله يكافح ويشط ويعمل، وهو كأي دافع يحتاج إلى تهذيب كي لا يخرج عن مجراه الطبيعي كالسيل الذي يدمر البيوت، ويهلك الحرث بدلاً من أن يستغل في الري والتعمير وتوليد الطاقة .

فينبغي أن يُزود الشاب منذ الصغر بالتربية، ويتسلح بالعلم، ويغذى بالحلال، ويُشذب فيه عامل البروز وحب الفوق، ويُوجه نحو ميادين الخير والأنشطة الاجتماعية والبحوث والدراسات والمهن التي يرغبها، ويجب عليه إتقان عمله، والنبوغ فيه، وممارسة وظيفته في الحياة، واختصاصه بما يناسب طبيعته، ضمن فريق متعاون ومتآزر ومتآلف كأنه جسد واحد .

إن أي شاب -أو فتاة- يملك طاقات ومواهب يمكنه أن يتعهد بها، وينبع من خلالها، محققاً البروز الطبيعي السليم، والظهور العفوي المفيد، وناجياً من العقد والقلق والأزمات النفسية، وداراً المنفعة على النفس والمجتمع، فيكون موضع تقدير من الجميع، وفي مأمن من الانحراف والسلوك الشاذ، والأسلوب الخاطيء والتصرفات الغربية .

ولا يبأس الشاب من نفسه فيما لو تعثر في بعض خطواته، أو يقلل من شأن مواهبه وطاقاته، فهو لا يستعمل إلا جزءاً منها، وبإمكانه أن يفجر هذه الطاقات، ويخرجها من كوامنها، ويسمو بها، كما أن لديه مستوى معيناً من الذكاء، والقدرة على الأداء والتكيف، والتعامل والتفكير والتصور، واتخاذ القرار وحل المعضلات، وبإمكانه أن يستثمر هذا المستوى -الذي يختلف من

شخص إلى آخر-، ويعمل بجدية وتركيز وإتقان، ويحصل على الدرجات المتوسطة أو العالية، وإذا استطاع الارتقاء في أحد المجالات المادية، أو العلمية، أو الاجتماعية، أو في السلم الوظيفي والإداري... فهذا أدعى لأن يكون شاكراً متواضعاً معطاء؛ لا أن يمشي في الأرض مرحاً، ويصعّر خده للناس، ويحتقرهم، ويرى نفسه فوقهم.

وللأسرة دور فعال في الوقاية من الأزمة، والعلاج أيضاً، وهذا يتطلب من الوالدين تفهم كل مرحلة من المراحل التي يمر بها الأبناء، وخصائصها ومتطلباتها النمائية: الجسدية والنفسية والروحية، وإتاحة المجال لهم للتعبير عن آرائهم واختيار رغباتهم، ومساعدتهم على استغلال الفرص السانحة أمامهم، لاستخلاص ما يتناسب مع مواهبهم وأذواقهم وقدراتهم، وإعطائهم الحرية في تحديد ميولهم واتجاهاتهم الدراسية والعلمية والاجتماعية، وأن يكون الآباء والعلماء قدوة حسنة لهم، ومثالاً يحتذى في واقع الحياة، وفي عقد الوحدة العضوية بين الظاهر والباطن، وبين السلوك والتوجيه، وفي المطابقة بين القول والفعل.

وللمدرسة، والجامعة، والمسجد، والمناهج التعليمية، ووسائل الإعلام دور بارز أيضاً في هذا المضمار.

كما يجب تطوير الواقع الاجتماعي والاقتصادي، على هدي المنهج الرباني، ورفع الظلم والقهر، وإعداد أسباب النصر لتلافي الهزائم الداخلية والخارجية، وإعادة الثقة والأمل إلى نفوس الشباب، وإنشاء جيل مؤهل قادر على العطاء، سليم البنية الجسمية والنفسية، قوي الكيان المادي والروحي، وطيد الأركان العقيدية، راسخ الجذور الإيمانية، حسن الخصال الأخلاقية، نير الرؤية المستقبلية، نافذ البصيرة الكشفية، عميق الفراسة النورانية، مرهف الحاسة الجمالية، فاره الصحة الجسدية، كامل القوى العقلية، واسع الآفاق الفكرية، ممتلك المقدرة المادية والعلمية، متنوع المعارف العالمية، غزير الثقافة التراثية، مقتبس العلوم التطبيقية، مستثمر المواهب والمهارات الفردية، قوي الحجج البيانية، مترابط البنية التحتية، رائد الأنشطة الحركية، طليعي الانطلاقة الجهادية، متميز الشخصية الذاتية، مُحصّص

الوافدات الحضارية، مُستقي النافعات التقنية، متخير الترتيبات العملية، متقن الإجراءات الإدارية والتنظيمية، ميسر الخدمات العمومية، عالي الجودة الإنتاجية، سريع البديهة، حاضر الفطنة لما يجري حوله، لا يذوب في مياه غيره، ولا يداهن في قضايا أمته، ولا يتورط باستدراج عدوه، ولا ينهر بريق سيفه، يمسك زمام المبادرة، ويتمثل لباب عصره، ويستوعب التقدم المادي والعلمي فيه، ويصوغه بما يتلاءم مع الخطة العامة لبناء (الحضارة الإنسانية) الشاملة المتميزة.