

الأسباب والعوامل المساعدة على حدوث المشكلات الشخصية والأزمات

إن أسباب الوقوع فى الأزمات والمشكلات الاجتماعية أو النفسية فى جميع المجالات ولجميع الفئات تختلف تفاسيرها وتفاوتت بين العلماء والباحثين، فهناك من يعزو المشكلات إلى عوامل نفسية، وتمثل بالصراع والانحرافات السلوكية، ومنهم من يعزوها لمشكلات أو أسباب اجتماعية قد تكون فى النظم الاجتماعية ونظرة الناس إلى الأشياء، وعدم تقديرهم لجميع الأفراد، وغيرها من الأسباب الاجتماعية، ومنهم من يعزوها لأسباب اقتصادية بحتة تكون هى فى الغالب السبب الرئيسى لكثير مما يصيب الإنسان من أزمات ومشكلات، كون الحياة تحولت إلى شكل مادي بحت فى معظم أشكالها.

وهناك عديد من العوامل التى تعتبر بمثابة عوامل مساعدة على حدوث المشكلات والأزمات لدى الأفراد، فتجعلهم بالتالى عرضة لحدوث الاضطراب. وتعتبر الدلائل المبكرة للسلوك سواء فى المنزل أو المدرسة بمثابة عوامل أساسية، يمكن من خلالها التنبؤ بحدوث الاضطراب السلوكى.

بالإضافة إلى ذلك، فهناك مجموعة من العوامل التى تتعلق بالوالدين والأسرة قد تم تحديدها على أنها عوامل مساعدة على

حدوث المشكلات والاضطرابات السلوكية للأبناء؛ حيث تجعلهم أكثر عرضة لمثل هذه الاضطرابات والمشكلات.

ومن أمثلة تلك العوامل، نجد العوامل الوراثية والسلوك الإجرامى فى الأسرة والاضطرابات السلوكية لكلا الوالدين أو أحدهما، وتعاطى الكحوليات، والخلافات الزوجية والانفصال بين الوالدين وأساليب المعاملة الوالدية الصارمة وغير الثابتة.

وهناك قائمة طويلة تضم مثل هذه العوامل، إلا أن الفئات الأساسية فى تلك القائمة تضم ما يلى:

- عوامل ترجع إلى الابن.
- عوامل ترجع إلى الوالدين والأسرة.
- عوامل ترجع إلى المدرسة.

أولاً: عوامل ترجع إلى الابن، مثل:

- ١- الحالة المزاجية للابن، بسبب الاسم الذى لا يقبله أو يشعر فى تغييره.
 - ٢- الاتجاه السلبي من قبل الوالدين نحو الابن ورفضه وكرهه قبل مجيئه.
 - ٣- ميلاد شخص جديد فى الأسرة والخطأ من تحويل كل الحب والاهتمام والتقدير للمولود.
- ثانياً: عوامل ترجع إلى الوالدين والأسرة، مثل:**
- ١- الوراثة.

٢- المرض النفسى والسلوك الإجرامى فى الأسرة.

٣- التفاعل بين الابن ووالديه.

٤- الانفصال بين الوالدين والطلاق والخلافات الزوجية.

٥- الترتيب الميلادى وحجم الأسرة.

٦- تدنى المستوى الاقتصادى والاجتماعى للأسرة.

ثالثاً: عوامل ترجع إلى المدرسة مثل:

١- سوء التوافق النفسى للمربى، وممارسة التهديد والعنف والتوبيخ.

٢- ارتفاع مستوى المواد الدراسية لمستوى قدرات التلميذ، ونقص الاستعداد الدراسى، وبطء التعلم والفشل الدراسى.

٣- اضطراب العلاقة بين المربين والتلميذ، وكذلك اضطراب العلاقة بين التلميذ ورفاقه.

ومع إدراكنا لتعدد أسباب المشكلات والأزمات التى تواجهنا، وتعذر الفصل بينها، إلا أنه قد تم تصنيف هذه الأسباب إلى أربعة أنواع رئيسية، هى: عوامل جسمية، وعوامل نفسية، وعوامل أسرية، وعوامل مدرسية، وسوف نتناولها بالتفصيل خلال العرض التالى:

١- العوامل الجسمية:

قد يؤدي قصور بعض أعضاء الجسم أو خلل وظائفها إلى تغير فى شخصية الفرد، واضطراب سلوكه. ومن عوامل هذا القصور أو

الخلل: اضطراب عمل الغدد، وخلل الكروموسومات، وشذوذ الخصائص الوراثية التي تحملها لجينات ، وتلفيات الدماغ، وخلل الجهاز العصبي، واضطرابات عمليات التمثيل الغذائي في خلايا الجسم ، والتهاب المثانة، والتشوهات الخلقية ، والأمراض والحوادث، وكلها من العوامل التي تؤدي إلى ظهور بعض المشكلات السلوكية عند الأفراد.

٢- العوامل النفسية:

توجد عوامل نفسية كثيرة لها علاقة بنشأة المشكلات وتطورها، من أهمها:

- انخفاض مستوى الذكاء: الذي يؤدي إلى التخلف العقلي، والبطء في التعليم، والتأخر في النضوج الاجتماعي وفي النمو الانفعالي.

- التكوين النفسي الشاذ أو ما يسميه - باندورا - الجعبة السلوكية المنفرة، وهي مجموعة من الاستعدادات السلوكية، إذا نمت عند الفرد، تجعله سيئ التوافق كثير المشكلات. ومن هذه الاستعدادات: الاستعداد للقلق، والشعور بالنقص، والشعور بالذنب، والاتكالية، والعدوانية والاندفاعية، وكلها استعدادات تجعل الفرد قليل الثقة بالنفس، عاجزاً عن تحمل الإحباط والفشل، لا يقوى على حل صراعاته، سريع الغضب، كثير الخفوق، ويلجأ إلى الحيل النفسية الدفاعية في مواقف كثيرة فيسوء توافقه وتزداد مشكلاته ولا يستطيع مواجهتها.

٣- العوامل الأسرية:

تتفق الدراسات التي أجريت على أصحاب المشكلات والأزمات النفسية - على أن أسرهم - هي المسئول الأول عن مشكلاتهم وتفاقمها بشكل مباشر، مما جعل الباحثين يسمون هذه الأسر بالأسر المشكلة، ويعتبرون الأفراد أصحاب المشكلات ضحايا هذه الأسر، لأنها إما أن تكون قد خلقت لهم هذه المشكلات، أو ساهمت في خلقها وتنميتها، كما أنها - أى الأسرة المشكلة - مسئولة إلى حد كبير عن العوامل الجسمية والنفسية التي لها علاقة بالمشكلات، فالأسرة تنمى في أفرادها التكوين النفسى الشاذ، وتعوق نموهم العقلى، وتعرضهم للأمراض والحوادث وغيرها.

ومن أهم الأخطاء التي ترتكبها الأسرة هو فشلها في إشباع حاجات الأفراد الأساسية العضوية وغير العضوية، مما يشعر الفرد بالإحباط والقلق والصراع، فيزداد شعوره بالعجز وتنعدم ثقته في نفسه، وفي كل من يحيطون به، ويشعر بالنبذ وعدم التقبل.

وتتلخص عوامل فشل الأسر المشكلة في إشباع حاجات أفرادها في الآتي:

* الإفراط في إشباع حاجات الأبناء عن طريق التدليل والحماية الزائدة، مما يجعله دكتاتورياً متمركزاً حول ذاته.

* إهمال الوالدين فى توفير حاجات الأبناء الأساسية.

* قسوة الوالدين وجفاؤهما وتسليطهما - تشعر الأبناء - بالنبذ وعدم التقبل وعدم الثقة مما يعوقه عن إشباع حاجاته العضوية فتنمو لديه بعض المشكلات.

* غياب الأب أو الأم يحرم الأبناء من عطفهما وحنانها، فلا تشبع حاجته للأمن والطمأنينة والحب، فتنمو عنده الاستعدادات السلوكية السيئة.

* كثرة الخلافات والشجار بين الوالدين يؤثر على رعايتهما لأبنائهما، وعلى استقرارهما فى الأسرة، وبالتالى يؤثر على شعور الفرد بالأمن والطمأنينة، فيسوء توافقه النفسى فى البيت والمدرسة.

* إثارة المنافسة بين الأبناء وتفضيل أحدهم على الآخرين، إما بسبب الجنس أو السن أو الحالة الصحية أو السلوك، وعقد المقارنات بينهم يولد الغيرة، فقد وجد الباحثون أنه عندما يشيع فى جو الأسرة الخوف والغيرة، تكثر مشكلات الأطفال ويسوء توافقهم.

* طموحات الآباء الزائدة فى أبنائهم؛ حيث يطلبون منهم أعمالاً تفوق قدراتهم، ولا يراعون الفروق الفردية بينهم، ويضعون أهدافاً يعجز الأبناء عن تحقيقها، فيشعرون بالفشل والصراع والقلق، ويلجأون إلى الحيل النفسية التى تستنفذ جزءاً من طاقاتهم، فيسوء أداؤهم فى المدرسة، ويشعرون بالإحباط من جديد.

* انحرافات الآباء وعاداتهم السلوكية السيئة لها تأثير سيء على نمو أبنائهم، وقد تؤدي إلى خلل فسيولوجي أو بيولوجي في نمو الأبناء، فقد يولدون مشوهين أو متخلفين عقلياً.

٤. العوامل المدرسية:

لا يقل تأثير الخبرات المؤلمة في المدرسة عن تأثير الخبرات المؤلمة في البيت على تنمية الاستعدادات السلوكية للتوافق السيء عند الأبناء، فاضطراب علاقة التلميذ بالمدرس لا يقل أهمية عن اضطراب علاقته بأبيه في نشأة مشكلاته.

ومن أسباب اضطراب علاقة التلميذ بمدرسته أو مدرسه ما يأتي:

* قسوة المعلم وجفاؤه وتحقيره للطفل وإهانته وإهماله، ومقارناته غير العادلة بين التلاميذ، وتفضيل تلميذ على آخر، مما يجعل التلميذ يشعر بعدم الثقة في نفسه وفي البيئة المدرسية، ويفشل في إشباع حاجته إلى الأمن مما يشكل عنده مشكلة.

* كما يؤثر المدرس على التلميذ في المواقف الاختيارية التي تعتبر من أهم المواقف التي يواجهها التلميذ في المدرسة، لأن المدرس فيها يحكم على أداء التلميذ "حسناً أو سيئاً"، مقبولاً أو غير مقبول" وفشل التلميذ في الحصول على استحسان مدرسه ورضاه عن أدائه يشعره بعدم الكفاءة والعجز والدونية، ويضعف مكانته الاجتماعية في الفصل.

* ويرى الكثير من الباحثين والعلماء أن هذا الحكم القاسى من المدرس يؤلم التلميذ ويثير فيه العداوة نحو المدرس، ولكنه يكبت هذه المشاعر، ويظهر بدلاً منها القلق والشعور بالذنب، وهى أيضًا مشاعر مؤلمة تؤدى إلى سوء توافقه فى الفصل، وتضعف تحصيله الدراسى وتزيد كراهيته للدراسة.

* ولا يرجع ضعف التلميذ فى التحصيل فى هذه الحالة إلى نقص فى ذكائه، بقدر ما يرجع إلى سوء علاقته بمدرسه، وضعف ثقته فى نفسه، وشعوره بالقلق.

ومما سبق لمسنا أن نسبة كبيرة من مشكلاتنا ترجع إلى عوامل نفسية سببها أخطاء الوالدين والمدرسين فى التربية، وفشلها فى مساعدتنا على حل هذه المشكلات والأزمات التى نتعرض لها.

وقد أكد بعض الباحثين إن العوامل المسببة للمشكلات والأزمات الشخصية يمكن ان نحددها بما يلي:

١- العوامل الوراثية.

٢- العوامل النفسية.

٣- المؤثرات الأسرية.

١-العوامل الوراثية:

تشير الدراسات التى أجراها العلماء والباحثون فى مجالى التربية

وعلم النفس إلى أن العوامل الوراثية تلعب دورًا خطيرًا في ظهور المشكلات الاضطرابات الشخصية، فقد أوضحت الدراسات التي أجراها العالم ديفيد روزنثال، رئيس معمل علم النفس بالمعهد الوطني للصحة النفسية في الولايات المتحدة، أن أقرباء الدرجة الأولى للوالدين، والإخوة والأبناء يمكن أن تظهر بينهم اضطرابات الشخصية بمعدل الضعف، بالمقارنة مع أقرباء الدرجة الثانية الأجداد والأعمام والأحفاد، حيث تزداد احتمالية تعرض الأفراد لتلك المشكلات كلما زادت درجة القرابة بينهم.

وهناك عديد من العلماء الذين يمزجون بين عوامل الوراثة وعوامل البيئة كعوامل مترابطة ومتلازمة في كل مرحلة من مراحل نمو الفرد، وهناك من يعتقد أن البيئة لا يمكن أن تؤثر إلا على الإنسان الذي يحمل خصائص وراثية معينة.

كما أوضحت الدراسات التي أجراها كل من الباحثون بكلية الطب بجامعة بيل الأمريكية ليكمان ووايزمان ومريكانجر وبوليس وبروسوف أن أقارب الدرجة الأولى لأفراد مصابين باضطرابات الاكتئاب أو الهلع هم أكثر عرضة للإصابة بتلك الاضطرابات، كما اتضح من تلك الدراسات أن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٥-١٧ سنة، والتي تنتشر تلك الاضطرابات بين والديهم هم أكثر عرضة أيضًا للإصابة باضطرابات القلق والاكتئاب، والهلع مثل

الوالدين تماماً، وأن هناك علاقة وثيقة بين اضطرابات القلق والاكْتئاب لدرجة أن حدوث أحدهما يزيد احتمالية حدوث الآخر. كما أجريت دراسات على التوائم أحادي البيضة وثنائي البيضة.

وقد أوضحت تلك الدراسات تزايد معدل حدوث تلك المشكلات الشخصية بين زوجي التوائم المتماثلة؛ بحيث إذا أصيب أحدهما بمشكلة ما فغالبًا ما يصاب الآخر بها، وعليه فقد أصبح واضحًا أن العوامل الوراثية تلعب دوراً أساسياً كمسببات للمشكلات الشخصية لدى الأطفال والمراهقين، ورغم صعوبة تحديد مدى تأثير العوامل الوراثية، فهناك بعض الأفراد الذين قد تظهر لديهم استعدادات للإصابة بالقلق والاكْتئاب كرد فعل للنظام البيئي الذي يعيشون فيه.

ومن المهم أن نأخذ في اعتبارنا أن الأطفال والمراهقين يحملون معهم خصائص واستعدادات وميولاً معينة إلى النظام البيئي الذي يعيشون فيه، وينبغي عدم اعتبارهم مجرد متلقين سلبيين لتأثير العوامل البيئية عليهم، فهم يتأثرون بالبيئة ويؤثرون فيها في الوقت نفسه.

إن معالجة هذه الحالات لدى الأطفال والمراهقين تتطلب دراسة شاملة لأحوالهم الأسرية بهدف التعرف على مسببات تلك المشكلات وعلاجها.

٢- العوامل النفسية:

يعتقد العديد من العلماء والمفكرين التربويين، وفي المقدمة منهم العالم فرويد، أن القلق يعتبر عاملاً أساسياً في حدوث المشكلات النفسية لدى الطفل خلال مراحل النمو، ابتداء من الميلاد حتى الطفولة المبكرة، حيث يواجه الطفل ضغوطاً مستمرة من الوالدين وغيرهم من أفراد الأسرة المحيطين به، لكي يستطيع التكيف مع العادات والتقاليد والأعراف الاجتماعية، وهم يسعون إلى كف غرائزه الأولية ومنع إشباعها الفوري.

أما الطفل فيحاول نتيجة تلك الضغوط كبت الغرائز غير المقبولة لدى الأسرة، والتي غالباً ما تنطوي على رغبات جنسية وعدوانية، بسبب تلك الضغوط المسلطة عليه أثناء عملية تربيته وتنشئته الاجتماعية من قبل أسرته، غير أن شدة تأثير وسيطرة تلك الغرائز على الطفل تحول دون كبتها بصورة تامة، حيث تبقى ضاغطة على الطفل طلباً للإشباع، وهذا ما يؤدي إلى أنه تصبح الغرائز مصدراً للتهديد بالظهور والإفصاح عن نفسها من وقت إلى آخر.

ويسود الاعتقاد لدى العلماء بأن تهديد الغرائز بالظهور إلى منطقة الشعور، ومحاولة الطفل إشباعها تعتبر السبب الأساسي لحدوث القلق لدى الطفل، حيث يجبر على بذل أقصى الجهد لمنع ظهور تلك الغرائز إلى الشعور، وقد يؤدي إخفاقه في كبت غرائزه إلى التعرض إلى

القلق الحاد، وربما إلى الهلع لدى البعض الآخر، وقد يتسبب ذلك في حدوث أعراض جانبية أخرى كالمخاوف المرضية، والشكوى من بعض الأشياء في البيت، والشكوى من بعض الآلام الجسمية دون سبب عضوى واضح.

وقد يوجه الطفل دوافعه العدوانية إلى نفسه، حيث يظهر ذلك في صورة أعراض الاكتئاب والخوف من الانفصال عن الوالدين، أو من المدرسة، كما يمكن أن يحدث الاكتئاب نتيجة محاولة الطفل التحكم في الغضب، والحزن، لا شعوريًا، بتوجيه تلك المشاعر نحو الذات.

ويرى العالم أريكسن أن خبرة الطفل في اكتساب الثقة بدلاً من الشكوك تعد مرحلة مهمة في حياته، والتي سوف يبنى بموجبها علاقاته مع الآخرين، ومع العالم من حوله مستقبلاً، فإذا أخفقت تلك الخبرات المبكرة في توفير مشاعر الأم والارتباط بالآخرين فإنه سوف ينظر للعالم من حوله باعتباره عالمًا مخيفًا، لا يوفر الأمن الكافي والتقبل به، وهذا يقود بدوره إلى أن يصبح القلق أمرًا حقيقيًا في وجوده، وقد يتعرض في المراحل التالية من حياته إلى نتائج مدمرة تسبب له القلق واليأس، وتشمل تلك المراحل في نظر أريكسن الاستقلال مقابل الخجل والريبة، والمبادأة مقابل الشعور بالإثم والذنب، والمثابرة مقابل الشعور بالعدوانية، والشعور بالهوية مقابل تشويه الهوية.

وبسبب عدم قدرة الطفل على التعامل مع العالم المحيط به بثقة، فإنه

يتعرض للشعور المزمن بالقلق، والميول الدفاعية، والانطواء، وكل ذلك يؤدي في النهاية إلى نشوء مشكلات نفسية شديدة، وقد تتخذ صور الجبن، والعزلة الاجتماعية والاكتئاب.

ولابد أن نشير في النهاية إلى أن أساليب التخويف الذي تمارسها الأسرة تجاه الأطفال يمكن أن تتحول إلى سبب أساسى للقلق، ثم أن الخوف يتحول إلى حالة مرضية لدى الطفل من خلال المعاشية والمواجهات الاجتماعية، فعندما يرى الطفل والده يواجه متطلبات الحياة باستمرار بحالة خوف، أو يتحدث أمامه بأسلوب يعبر عن اليأس و الاكتئاب والقلق من المستقبل، فإنه يمكن أن ينقل تلك المشاعر والأفكار المؤذية لطفله، حيث ينتاب الطفل شعور بأن العالم من حوله مكان مخيف، ويدفعه إلى الانكماش والانعزال، والجبن، والتجمل الشديد، والتخوف من النقد.

إن على الآباء والأمهات أن يدركوا أن أبناءهم يراقبونهم دائماً في كل حركاتهم وتصرفاتهم ويقلدونهم ويتعلمون منهم، ولذلك يجب عليهم أن يكونوا قدوة مثالية لأبنائهم، ويمدوهم بكل ما هو جيد ومفيد، ويبعدوا عنهم أي شعور بالخوف أو القلق، ويوضحوا لهم أن الحياة شيء جميل ورائع مهما واجه الإنسان من مصاعب، وأن السعادة كل السعادة في أن يواجه الإنسان الصعاب ويتغلب عليها بجده واجتهاده، ولا شك في أنه قادر على تحقيق ذلك إذا أراد ذلك.

٢- المؤثرات الأسرية:

ذكرنا فيما سبق أن الأطفال يتشبهون دائماً بآبائهم وأمهاتهم ويقلدونهم في حركاتهم وتصرفاتهم، ويأخذون منهم كثير من الصفات والعادات. وقد اتضح من الدراسات التي أجراها عديد من العلماء أن الأطفال ذوى المشكلات الشخصية هم في الغالب ينتمون إلى أسر يعاني فيها أحد الوالدين، وربما كلاهما من المشكلات نفسها، فقد أوضحت الدراسات التي أجريت على عديد من أسر الأطفال المراهقين ذوى المشكلات الشخصية، وجود عديد من الخصائص التي تجمع بين الوالدين والأبناء، ومن بينها: التسلط والقسوة، والتحكم الزائد، فالوالدان يعلمان أطفالهما، سواء عن قصد أو دون قصد، أن العالم من حولهم مخيف، وأن الفرد الذي يعيش فيه يتعرض لتقائماً للتوتر والقلق، ويحذرونهم باستمرار من أن أى أخطاء يرتكبونها تعرضهم للنبذ والرفض من الآخرين.

إن هذه الأساليب تسبب للطفل الشعور المستمر بالخجل مما يجعله يتجنب لقاء الآخرين به؛ لكي لا يتعرض للنقد أو الرفض، وبالتالي يسيطر عليه الجبن والعزلة الاجتماعية. وقد تلجأ بعض الأسر إلى توجيه النقد لأطفالهم باستمرار من أى عمل أو تصرف يأتون به فهم ينتقدونهم على مظهرهم، أو ملابسهم، أو عاداتهم أو خصائصهم الشخصية، أو أصدقائهم، أو قدراتهم وإنجازاتهم الدراسية، وقد يواجهون لهم صفات سيئة، تؤثر بالغ التأثير على حالتهم النفسية.

كما أن بعض الأسر تغالى فى حرصها الشديد على أطفالها، وتسعى لتوفير الحماية الزائدة لهم من المخاطر المحتملة، وتحذرهم باستمرار من الآخرين، أو من الكلاب أو غيرها من الحيوانات، ويحاولون أن يصوروا لهم صورة مفزعة عما يمكن أن يحدث لهم إن هم ابتعدوا عنهم، وهكذا يخلقون لدى أطفالهم شعورًا بأن ذويهم يحاولون فعلاً تجنب المواقف والناس لشعورهم بالخطر. وفى أحوال أخرى، تحاول بعض الأسر تشجيع أطفالها على تأكيد ذاتهم، واستقلاليتهم، وقد يوجهون لهم العقوبة إذا ما مارسوا أمورًا تعبر عن عدم الاستقلالية بتوجيه الاتهامات لهم بعدم الكفاءة والقدرة.

وفى أحيان كثيرة يشجعون أطفالهم على اتخاذ القرارات بأنفسهم، لكنهم يعاقبونهم إذا أخطأوا وقد نجد البعض يشجعون أطفالهم على التحدث وفى الوقت نفسه يخبرون الآخرين الجالسين معهم بأن طفلهم يشعر بالخجل، وغير ذلك من الصفات التى تعبر عن عدم الكفاءة، وهذه الازدواجية فى التعامل مع أطفالهم يمكن أن تعرضهم إلى كثير من المشكلات النفسية كالارتباك والقلق، والغضب والجمود.

إذاً ينبغى على الوالدين وعلى المربين أن يحرصوا على عدم توجيه أى عبارات، تنم عن الاستهانة بالأطفال، أو تحط من قدرهم أو قابليتهم،

أو إشعارهم بالإحباط إذا ما أخطأوا في عمل ما، فالذى لا يعمل هو فقط الذى لا يخطئ.. إن الواجب يقتضى منا تقويم أخطائهم إن حدثت بروح من التفهم والاحترام لمشاعرهم، وتنمية شعورهم بالثقة بالنفس، وبعث الشجاعة الأدبية لديهم لكى نمكنهم من مواجهة المجتمع والعالم المحيط بهم بكل همة نشاط، وهم على أكمل استعداد.

وهناك بعض الأسباب الأخرى التى يمكن أن تساعد على ظهور مشكلات متعددة، ذكرها بعض الباحثين والعلماء، وهى:

- ١- حوادث وأحداث عالمية كالحروب، أو القحط والجوع.
- ٢- أحداث وطنية تقتصر على مجتمع بعينه، كحدث معين يهز كيان أبناء ذلك الوطن جميعاً (حرب العراق مثلاً).
- ٣- أحداث أو حوادث إقليمية كالزلازل التى تصيب منطقة معينة.
- ٤- حوادث تخص جماعات محددة، كما فى حالات التمييز العنصري.
- ٥- حالات محددة، كما فى حالة خسارة مباراة فى لعبة كرة القدم الدولية حيث يصاب فريق بهزيمة فيها.
- ٦- حالات على المستوى الفردى، كما فى حالة الإصابة بمرض، مثلاً، أو عندما يصدّم الفرد بخيانة صديق له؛ إذ يتبين له أنه أودع فى صديقه كل ثقته، فإذا بهذا الصديق لم يكن صديقاً حقاً.

فالأمر في جميع هذه المواقف يتوقف على قيمة هذه المواقف للشخص الذي يتعرض لها؛ إذ من المستبعد أن يستجيب شخصان بنفس الطريقة لموقف مؤثر يتعرضان له.

والمفتاح الأساسي لفهم الاستجابات للضغوط هنا لا يعتمد على طبيعة الضغوط ومصادرها، وإنما يتوقف الأمر في حقيقة الوضع على الكيفية، التي بها يستجيب الفرد إلى تلك الضغوط، فبعض الناس ينهارون، بينما نرى غيرهم يتماسك ويجتهد للتعامل مع الظروف الطارئ الضاغطة أو المشكلة.

إن لكل شخص (نقطة انهيار) نفسى **Psychological breaking point**، تختلف تمام الاختلاف عن أى شخص آخر. والوضع كله يتوقف على جملة عوامل، منها مثلاً:

- ١ - طبيعة الضغوط ومصادرها.
 - ٢ - بنية شخصية الفرد.
 - ٣ - مزاج الشخص الذى يتعرض للضغوط.
 - ٤ - عمر الشخص
 - ٥ - الجنس: ذكوراً كانوا أم إناثاً.
 - ٦ - الصحة الجسمية للفرد.
- وأيًا كانت الأحوال، فإن الأمر يعتمد على شدة الضغوط،

ومصادرها ، وتكرارها ، ونوعيتها وتجارب المرء في الحياة. وتختلف
الأحاسيس المرتبطة باضطراب سوء التكيف اختلافاً كبيراً من حيث
درجاتها، وحدتها، وتبيان خبرات الأفراد الذين يتعرضون لها.

العجز عن حل المشكلات والأزمات ومواجهتها وأسباب هذا العجز

ينقسم الناس بنظرهم وتعاملهم مع المشكلات إلى قسمين: الأول: هم الناس الذين يساعدون أنفسهم بأنفسهم، ويواجهون المشكلات بطريقة إيجابية ولا يجلسون بانتظار وصول العون إليهم، فهؤلاء لا تكون المشكلات إلا مجرد خبرة بسيطة يأخذون منها الدروس والعبر التي تقدمهم بالقوة للاستمرار، وهذا نوع من الناس لا نملك إلا الوقوف احتراماً لهم والتعلم منهم، ومحاولة الاقتداء بهم في طريقة تعاملهم مع مشكلاتهم.

أما القسم الثاني: فهو موضوعنا، وهو ذلك النوع الذي يصاب بالاكثئاب ويصيبه الانهيار والاستسلام والإحباط لعدم استطاعته الوقوف في وجه هذه المشكلات ومواجهتها، والتي قد لا تحتاج لكل ذلك الجهد لحلها.

وهذا النوع من العجز أمام المشكلات عادة ما يكون له مسببات وعوامل، ساعدت على ظهوره وتفاوتت من فرد لآخر.

ومن الأسباب التي ينتشر ظهورها غالباً بين الشباب، أسباب تربوية تتعلق بتعامل الوالدين معهم، وهذا العجز عادة ما يكون في الحقيقة نتاجاً كلياً لعوامل ذاتية وأسرية وبيئية، متداخلة ومتراكمة على

مر السنين فهي ليست وليدة، يوم وليلة وإنما حصاد سنوات مضت، كان لها الأثر في تكوين شخصية معينة لكل منا.

ونعود للتربية، فإن تعرض الشخص لأسلوب تربية خاطئ من قبل الوالدين أو من يقوم مقامهما له أثر في ذلك، فالتدليل الزائد الذي يحرم الشخص من تعلم الاعتماد على نفسه فيما يستطيعه من أمور والخوف الزائد عليه أو في المقابل الشدة الزائدة عليه، بحيث لا يعطي فرصة للتعبير عن رأيه وتوضيح ما يجول بخاطره.. كل هذا له آثاره السيئة على الفرد.

هذا بالإضافة إلى الأسباب الأخرى، التي قد تكون من طبيعة الفرد نفسه مثل الجبن والخوف، ونحو ذلك مما يؤدي إلى وقوفه عند أبسط المشكلات. وهناك قسم ثالث من الناس يكون وقوفه أمام المشكلة ما هو إلا انتظار أن يقوم أحد بحل المشكلة عنه، لا يدري من هو ولا من أين يأتي، ولكنه ينتظر وهي مشكلة في حد ذاتها تحتاج الوقوف عندها وحلها.

طرق التخلص من العجز عن حل المشكلات والأزمات

الحاجة إلى حل المشكلات هي العامل المرشد دائمًا في عملية التفكير. يقول جون ديوي: "وراء كل مشكلة رغبة في الوصول إلى الحل"، وحل المشكلات ما هو إلا محاولة وضع تنظيم لأفكار الشخص لكي يصل إلى الحل المناسب.

والوصول للحل المناسب يرتبط بشكل أساسي بنمط التفكير المتبع والمعتقدات، التي يؤمن بها الشخص.

لقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وفضله ورفع قدره على كثير من خلق تقديرًا وتفضيلاً، وخلق الإنسان له هدف يعرفه جميع البشر.. هذه الحقيقة هي العبادة لله عز وجل، وهي الوظيفة الرئيسية التي يؤديها الإنسان لخالقه عبادة وتعظيمًا لرب العزة والجلال، وطاعة لأمر الله واجتناب نواهيه.

وهذا الإنسان في حقيقة تكوينه التي لا يعلمها إلا الله، ليس إلا في حقيقتها الظاهرة جسد من طين، وروح تحيي هذا الجسد من أمر الله، فيتكون مع الطين والروح نفس بشرية نتيجة هذا الاندماج، ولكن البقاء الإنساني للصراع من أجل الحياة يجعل الإنسان يفرط ويتجاوز الحدود؛ ليحافظ على بقائه واستمرار وجوده.

إن دراسة ومعالجة هذه العوامل الروحية هي الأساس في تفسير مشكلاتنا الاجتماعية أو النفسية أو المادية، ولا بد أن نفتقر إلى الله ونحتاجه ونطلبه، والله سبحانه حسبنا ونعم الوكيل، والبشر في حاجة ماسة دائماً إلى شكره والعبادة له عز وجل؛ حتى يقضي الله حاجاتنا ويجعل لنا المودة والسعادة والطمأنينة.

وحقيقة وجود الشيطان بيننا قد يكون عاملاً أساسياً أو ثانوياً في مشكلاتنا الاجتماعية أو النفسية، فالشيطان لنا عدو يفرق بين الزوج وزوجته، وبين الأب وابنه، وبين الأم وابنها فهو فعال في استحداث المشكلات بين البشر، وهو العدو اللدود، ولا بد أن نتخذه عدواً ونحاربه في تزيينه الأعمال الخاطئة والباطلة، ويوسوس ويخوف ويغري ويمينا بغرور وقرين سوء وصديق لأهل الغي والضلال، ومن يستمرون فيه قال تعالى (قال أهبطاً منها جميعاً بعضهم لبضع عدو فمن اتبع هداى فلا يضل ولا يشقى).

قد يكون هناك سبب واحد للعديد من المشكلات، ولكن لن تكون هناك عدة مشكلات، سببها سبب واحد؛ لذلك فإن تفسير أو علاج أو تشخيص أى مشكلة، سواء كانت اقتصادية أو اجتماعية أو نفسية، قد يرجع السبب الأول فيها إلى انقطاع أو ضعف الصلة بالله عز وجل، وهو سبب في حد ذاته للعديد من المشكلات.

ومع ذلك، فبعد الاستعانة بالله - سبحانه وتعالى - يجب على

الإنسان البحث عن أسباب ضعفه وعجزه وحلها؛ ليستطيع بعد ذلك النجاح في حياته ومواجهة مشكلاته بكفاءة؛ فالشخص الضعيف المذبذب، الذى لا يحسن اتخاذ القرار ولا مواجهة الآخرين ولا يجيد التعبير عن آرائه والدافع عنها، ولا يحسن التصرف في الأزمات والأمور الصعبة هو الشخص الضعيف الشخصية، ينبوذ في مجتمعه شقي في حياته، فتحدد سبب العجز من أهم مفاتيح الحل فإن كان خجلاً حاول التخلص منه وإن كان خوفاً سعى لإزالته.

والأمور التالية قد تساعد في التخلص من هذا العجز ومنها:

أولاً: كثرة القراءة والإطلاع خاصة لأولئك الذين تغلبوا على مصاعبهم وتجاوزوها وأولهم وأعلامهم قدرًا رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم صحابته، فإن كثرة القراءة في سير هؤلاء سيثير في نفسك الحماس للتخلص مما أنت فيه، وبدون نسيان القراءة في الكتب الحديثة المهمة ببناء الإنسان فهي تساعد الشباب على كيفية التعامل مع الآخرين، وكيفية اتخاذ القرار وعوامل إقناع الناس وغير ذلك، فإن هذه القراءة المتنوعة ومحاولة الاستفادة منها ستؤدي إلى نتائج إيجابية ناجحة.

ثانيًا: تعرف على نقاط الضعف لديك، وحاول معالجتها والتخلص منها تدريجيًا، فمثلاً إذا كنت تعاني من عدم القدرة على الدفاع

عن الرأي فحاول تدريب نفسك، بالتمعن فى الموضوع الذى تريد طرحه وإقناع الناس به وتأمله من جوانبه المتعددة ومعرفة سلياته ومآخذ الناس عليه، وبالتالى استحضار الرد عليها، وشيئاً فشيئاً ستصل إلى قدر جيد من إقناع الآخرين، أو على الأقل أن تجعل رأيك محل نظر واهتمام.

ثالثاً: لابد أن تنمى لديك عديداً من المهارات التى تعينك على التحمل والمواجهة بشكل أفضل فى المشكلات والأزمات، وتقوى لديك القدرة بأنك ستجاوزها.

رابعاً: ابذل جهدك واحرص على أن تجتهد فيما يسند إليك من أعمال حتى ولو لم تكن واجبة عليك، فإن كثرة الأعمال المختلفة والمتنوعة سيولد لديك خبرات وتعاملات تستطيع من خلالها مواجهة الآخرين ومعرفة الطرق النافعة لذلك.

خامساً: لابد من تحديد أهدافك فى هذه الحياة بوضوح تام، حتى تستطيع بناء علاقات مناسبة، مع أناس يسعون لتحقيق تلك الأهداف.

سادساً: شارك فيما تستطيع من الأنشطة العامة والخاصة والعائلية وغيرها فإن المشاركة فى مثل هذه الأنشطة تعطي الإنسان مزيداً من الخبرات، ويستطيع من خلالها المواجهة.

سابعاً: حاول التحدث مع أقرب الناس إليك، سواء أقاربك أو

أصدقائك، ثم تجاوز ذلك إلى غيره، وأنت في كل ذلك تحاول الاستفادة من مواقفك، وترقى بعد ذلك إلى الاعتماد على نفسك وتقوية قدرتك على ذلك.

ثامناً: توقع الفشل وضعه في حسابك وحول الخوف منه إلى الاستفادة؛ بحيث تتجنب الوقوع فيه فيما يستجد من أمور ولا تيأس من تكرار المحاولة مرة بعد مرة.

وأخيراً.. يجب الإشارة إلى أن هذه المشكلات والأزمات لا يجب أن تكدر صفو الحياة، ولا تمنع من أن يستمتع الإنسان بما وهبه الله ورزقه، وعليه أن يستعين بالله وبالصبر وبالصلاة والإيمان وبذوى الرأى والمشورة، حتى يحاول أن يتخلص من هذا النوع من الأزمات والمشكلات، وحلها الحل الأفضل.