مكبوتات النفس البشري 2

لقد خلق الله الانسان وكرمه وستره ووهبه السمع والبصر والفؤاد والعقل والصحة واحاطه برعايته مذ الاذل فقد قال الله عز وجل فى كتابه العزيز

 المؤمنون 12 – 14

العزلة – الاكتئاب – الاحباط

اعلم اخى القارىء ان مجرد الوقوع غى بعض الامراض النفسية يضعف القلب والعقل ويقلل من همة المسلم وارادته على النجاح والتقدم والقدرة على المنافسة بما نمتلكه من علم ودين فما احوجنا الى النظر الدقبق فى تعاليم الدستور الذى وضعه الله لنا دميعا والتفهم والاعتبار بأن نظرتنا السطحية للاشياء تفقدنا تفهم العظات والعبر والايمان العميق والاذعان الدقيق لقدرته وفضله فلنسلج انفسنا بالايمان بالله حتى يصبح لدينا علم اليقين بأن الله هو النافع وان نتعلم اسباب واعراض ونتائج اى مرض نفسى نتعرض له وكيف تاعامل معه بالشكل الصحيح فلقد اهتم الفلاسفة المسلمون بالنفس وما بها من امراض وتفننوا فى تشخيص احوالها ابرزهم الشيخ ابو حامد الغزالى احد الذين وفقوا على الاليات التى تحكم النفس البشرية وشخص العديد من العلل والامراض التى تصيبها واجتهد وابدع فى وصف علاجها فقد سماها ايضا امراض القلب وهى غالبا ما تحدث حينما يكون هناك صراع بين الخير والشر والعقل والغريزة وبين الرغبة فى الاشباع وطلب اللذة ولا ننسى ان هذه الامراض النفسية ما هى الا صغحات يكتبها ابليس فى مذكراته كى يفسد على المؤمنين والمسلمين ايمانهم واسلامهم وكى يجد منفذا لكى يخرب او يهدم قيمهم ويفد عليهم دنياهم واخراهم واحد هذه الامراض التى سنتحدث عنها هنا هو العزلة واسبابها وما ينتج عنها فهى تجنب الاختلاط مع الاخرين والإقلال من الحديث وتحاشى التواجد وسط الاعداد الكبيرة من الناس والتذمر من البدء بالحديث او التخاطب مع الاخرين والابتعاد عن تجمعات الاقارب والاصدقاء وعدم المبالاة بالمواقف والظروف وضعف التأثر بالانتقادات وضعف التأثر بالنصح والارشاد بسبب برودة المشاعر والاستغراق فى احلام اليقظة

فالعزلة ليست كلها شرا فى مجملها فقد تكون مشروعة وذلك من اجل التفكر كأن يصبح صاحبها مبتكرا ومبدعا فى اعمال الرسم والكتابة او يكون منعزلا للقيام بمحاسبة النفس ولعبادة فالمؤمن الذى يختلط بالناس ويصبر على اذاهم خير من المؤمن الذى لا يخالط الناس ويعتزلهم و لا يصبر على اذاهم

قد تكون العزلة كلية وذلك إذا فسدت الدنيا والناس واذا خاف الانسان على نفسه الفتنة او الوقوع فى الحرام فوجبت عليه العزلة وقد تكون العزلة مرضية ذات تداعيات نفسية وصحية واجتماعية يحذر منها بعض علماء النفس اشد الحذر لانها قد تنتهى بعواقب سيئة ففى دراسة تحليلية للباحث جوليان هولتلنستد من جامعة برغام يونغ الاميركية طالت 148 بحثا نتج عنها :

تاثير العزلة يشبه تأثير شرب 15 سيجارة يوميا ويشبه الضرر الناتج من شرب الكحول ويماثل ضعف ضرر فرط الوزن مرتين

* ولاترحم العزلة الاطفقا

فهى تعتبر من اكثر الاضطرابات السلوكية شيوعا لديهم واكثرها تاثيرا على حياتهموتعليمهم وتواصلهم مع الاخرين الى درجة امها قد تصبح مزكنة يصعب تشخيصها وعلاجها

* من مؤشرات العزلة عند الاطفال

التراجع فى المستوى التحصيلى الدراسى وصعوبة التكيف مع الاخرين والانسحاب احيانا ان اضطر الامر لذلك وقلة الثقة بالنفس وكثرة الشرود الذهنى وقلة التحدث واتعبير عما بداخلهم

* من ابرز اسباب العزلة الاجتماعية المرضية

الخوف من رفض الاخرين وفقدان احد من الاسرة واضطرابات القلق والحواجز النفسية واختلاف اللغة والتشوهات الخلقية عند البعض

* من مؤشرات العزلة الاجتماعية

الاكتئاب وعدم القدرة على التواصل مع الاخرين وعدم الخروج كثيرا من المنزل

* مدى خطورة العزلة المرضية

فقج تصيب الاشخاص بكثير من الامراض منها ( القلق التوتر نوبات الفزع والتدخين بشراهة ونقص فى التقدير الذلتى وتدهور الحالة الصحية والمزاجية والصداع

* استراتيجية التعامل الامثل مع العزلة المرضية

1 – التخلص من الكاقات السلبية لدى الفرد كأن تأتى بورقة بيضاء وتكتب فيها جميع التجارب والمواقف السلبية التى مررت بها ثم تقطع الورقة لكى تشعر بالراحة

2 – اشغال وقتك بالطاعة وبالاعمال التطوعية والخيرية لكى تشعر بقربك من الناس

3 – الانخراط مع المجتمع والتواصل مع الاخرين

4 – وضع اللجوء الى الطبيب النفسى من الحلول الوارده

والان نتحدث عن احد المكبوتات النفس البشريةالتى يصاب بها حوالى 400 مليون شخص سنويا حول لعالم وهو الاكتئاب ففى نعريف مبسط له : هو عبارة عن مزيج من مشاعر الحزن والوحدة والشعور بالرفض من قبل الاخرين والشعور بقلة الحيلة والعجز عن مواجهة مشاكل الحياة ادى انتشار هذا المرض حول العالم الى المزيد من القلق والخوف نطرا لما يحويه من نتائج سلبية على صحة ونفسية الفرد ف‘ذا نظرنا الى تقارير منظمة الصحة العالمية نرى كثيرا من حالات الانتحار بسبب الاكتئاب تحدث اغلبها فى اميريكا واليابان وغيرهما من الدول البعيدة عن الاسلام وتقل فى دول افريقيا والدول العربيه نظرا لقوة الاسلام بها وتعلق الناس بالدين الذى يصرف عنهم الكثير من لامراض النفسية بفضل الله وحوله وقوته وثبت ايضا بالدراسات ان 50 % من حالات الانتحار بسبب الاكتئاب

* من اعراض الاكتئاب

اعراض نفسية عاطفية ( الانشغال بأفكار سلبية اليأس الشعور بالخوف الشعور المتكرر بالقلق ) اعراض سلوكية ( نقص فى النشاط والطاقة عدم التركيز اضطرابات فى النوم اللوم الشديد للنفس ) اعراض جسدية ( الصداع التعرق الام العضلات

* من اسباب الاكتئاب

اسباب اجتماعية مثل ( موت احد الاقارب الاضطهاد مشاكل الابوين امام الابناء ... ) اسباب سلوكيه مثل ( شدة الغضب الكسل العزلة الحزن الاهتمام المفرط بملاحقة الناس .... ) اسباب جسدية مثل ( شدة الفقر الام الغربة فقدان اللياقة البدنية بعض الامراض تقلل من الحالة المزاجية مثل الانفلونزا .... ) اسباب نفسية ( الخوف من الناس عدم الرضا بما قدره الله لنا الخوف من المستقبل ضعف الايمان بالله )

العلاج الشرعى والتربوى والنفسى للاكتئاب

يرى العلماء ان ثمة مناعة قرآنية شرعية مضادة للاحزان بين ايدينا غير اننا ننشغل عنها فى احيان كثيرة لكونها البديل المناسب لمئات من انواع الادوية والعقاقير المهدئة التى قد يتعود عليها الجسم فتكون مرضا ادهى وامر من المرش ذاته ولربما تتدهور الحالة النفسية فقد تصل حالته لبى اعلى درجات الحزن وفراغ الفؤاد والهلع والخوف ( ولسنا هنا نصف المنهج القرآنى كعلاج دوائى لمرض ما وانما هو منهج عملى متكامل وشفاء لامراض الجسد والنفس وبصائر من الله سبحانه وتعالى يهدى به من يشاء الى الحق والى صراط مستقيم )

وفى كتاب الله العديد من الايات التى تساعد على التخلص من الاكتئاب منها : النحل 97

فالتسلح بالايمان مقرون باعمل الصالح الذى يحيى القلب ويبعده عن الامراض النفسيه وهناك ادعية نبوية تساعد المسلم على التخلص من الاكتئاب منها : فى حامع الترمذى عن انس ان رسول الله صلى الله عليه وسلم كان اذا خزبه امر قال " ياحى ياقيوم برحمتك استغيث " ومن تلك العوامل التى تساعد على التخلص من الاكتئاب او الحد منه الاعتصام بحبل الله واللجوء اليه والتحصن به والامل فى فضله والرجاء فى رحمته والتمسك بالصلاة فى جماعة فهى زاد روحى لكل مسلم ومنها ايضا الاجتهاد فى مساعدة الناس وخصوصا الضعفاء منهم مثل الفقراء واليتامى والارامل والمعوقين واصحاب الحاجات فيجب على كل مسلم ان يعرف حقيقة الدنيا باتن متاعها قليل وانها فانية وان يجعل همه الاخرة وان يعمل لها وان يتعلم قول رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم " الدنيا سجن المؤمن وجنة الكافر " رواه مسلم

قال الكفوى " الاحباط هو إبطال الحسنات بالسيئات " فهو قرين اليأس والقنوط اما عن الاحباط فالاحباط يكون حينما يعلق الانسان اماله بغير الله ثم يجد ان هذا الشىء لا قيمة له لم يحقق هدفه فيصاب حينها بحالة نفسية مؤلمة جدا قال تعالى ( الزمر 65

يتعرض الانسان يوميا للكثير من المشكلات ومواقف الفشل او عدم الوصول للنجاح المرغوب فيه على سبيل المثال نرى شابا فشل فى النجاح فى مادة ما فى الجامعة فحينها ينتابه الكثير من مشاعر الحيرة والاحباط وفقدان الامل وكان باب الامل بات مغلقا وان ما بنى فى سنوات كثيرة قد يهدم فى لحظات او ايام قليله

فالسؤال هنا متى يحدث الاحباط ؟ يحدث الاحباط ( بمفهوم الحديث ) عندما يكون الشخص مهيئا لتحقيق هدف ما ومستعدا لعمل ما يوسله اليه ثم يجد عائقا يمنعه من اداء ذلك العمل او يغوقه عن تحقيق هدفه فإن ذلك يؤدى الى التوتر والضيق والشعور بالالم والحسرة ونحو ذلك المشاعر المؤلمة النادمة عن هذا الاخفاق

1 – من مسببات الاحباط هو احباط عمل الفرد فقد يكون الشخص ما حرم الله مثل الاختلاط او ارتداء الحجاب فكان عقاب ذلك قوله : محمد 9

او اتباع ما اسخ\ الله وحرمه من غش وربا ورياء .. محمد 28

2- شعور الانسان بالاحباط فى بعض الفترات الانتقاليه منحياته مثل ترك العمل والطلاق وتركه لمنصب ما

3 – التوقع من ابرز اسباب الاحباط فمثلا ان يتوقع الشخص حدوث مفاجأة او مستقبل واعد او موقف جيد من احد اصدقائه ثم يفاجأ بعكس ذلك فيصاب بالاحبا\

4 – التقليد الاعمى للغرب قوله صلى الله عليه وسلم " لتركبن سنن من كان قبلكم شبرا بشبر وذراع بذراع وباعا بباع حتى لو ان احدهم دخل جحر ضب دخلتم ( صحيح الجامع )

5 – يصاب الانسان بالاحباط حينما يكون كل همه الدنيا هود 15 ولم يعد للاخرة شيئا هود 16

ومن انواع الاحباط كما ذكره د ايمن غريب قطب فى كتابه " رؤية نفسيه وايمانية "

1 – احباط داخلى وهو ناتج عن صفات شخصية للفرد مثل العاهات او الامراض العقلية

2 – احباط خارجى وهو ناتج عن عوامل بيئية محيطة بالفرد مثل الفقر

3 – احباط ايجابى وهو وجود عائق يرفقه تهديد يحول دون اشباع الفرد من تحقيق هدف ما مثل نزول المطر مع رغبة الفرد فى الخروج من المنزل

4 – احباط سلبى وهو وجود عائق لا يرفقه تهديد يحول دون تحقيق الحاجة مثل رغبة الفرد فى شراء ملابس مفضلة لديه ولكنه يعزف عن شرائها

5 – احباط اولى هو شعور الفرد بالحاجة كع عدم وجود ما يحقق اشباعه مثل شعور الفرد بالجوع مع عدم وجود الطعام

6 – احباط ثانوى هو شعور الفرد بالحاجة وهى موجودة امامه مثل الاكل والشرب ولكن هناك مل يمنعه ان يتناولها

معالجة الشعور بالاحباط

تنمية الشعور بالرضا حتى يقبل كل شخص ما قدره الله له على الانسان ان يتعود على الاخذ بالاسباب والصبر على البلاء وعدم اليأس او القنوط اذا حدث له ابتلاء او وقع فى كرب وقد بينت بعض الايات من كتاب الله وتحدثت عن ( الاحباط )

 الانعام 88

2 -

3 - الحجرات 2

ومنالاحاديث الواردة فى ذم الاحباط :

1 – عن انس بن مالك رضى الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " انا اول الناس خروجا اذا بعثوا وانا خطيبهم اذا وفدوا وانا مبشرهم اذا أيسوا لواء الحمد يومئذ بيدى وان اكرم ولد ادم على ربى ولافخر " أخرجه الترمذى وقال حسن غريب

2 – عن حذيفة رضى الله عنه قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول " إن رجلا حضره الموت فلما يئس من الحياة اوصى اهله اذا انا مت فاجمعوا لى حطبا كثيرا واوقدوا فيه النار حتى اذا اكلت لجمى وخلصت الى عظمى فامتحشت فخذوها فاطحنوها ثم انظروا يوما راحا فاذروه فى اليم ففعلوا فجمعه الله فقال له : لم فعلت ذلك ؟ قال : من خشيتك فغفر الله له ( اخرجه البخارى )

فلا يجب ان تنتظر الرحمة والعطف من الاخرين لكى تحقق هدفا تريده بل يجب ان تعتمد على نفسك كلما كان ذلك متاحا عليك ان تتيقن بأن الكثير من الناس قد يشاركونك افراحك واحزانك وقد لا يمكنهم 1لك فلا تفاجأ وتحبط وعليك بالجد والاحتهاد والاصرار على تحقيق مالديك من طموحات ولا تقف مكتوف الايدى عند اول مواجة لمشكلاتك ولكن حينما تشعر بالاحباط عليك ان تلجأ لمن لا يرد عنده احد الى خالق كل شىء سيسمعك وسيرضيك وسيهديك ثم تلجأ لشخص يحبك وتثق به حينها سترتاح عندما تتحدث معه وحينما تمر على ذاكرتك مواقف الاحباط والاثم والتى ستثير الانفعالات السلبية لديك فحاول تغيير مجرى تفكيرك وذكرياتك فابحث عن ذكريات وافكار سعيدة ومفيدة بدلا من اغراق نفسك فى دوامة الاحباط المدمرة لوضعك النفسى والصحى وغير مكانك الذى تجلس به ومارس انشطة وهوايات تحبها فاعلم دوما ان الانسان الناجح ( والناجح فقط ) هو من يتعرض للنقد والمحاربة ومحاولات الاحباط والتدمير وتذكر ان الانبياء والعظماء والعلماء تعرضوا للكثير من مواقف الاحباط والفشل الا انهم لم ييأسوا من رحمة الله تعالى ولم ييأسوا من إمكاناتهم يوسف 87

ومن اجمل ماقيل عن التفاؤل والبعد عن الاحباط :

1 – قول رسولنا صلى الله عليه وسلم " لو يعلم المؤمن ما عند الله من العقوبة ما طمع بجنته احد ولو يعلم الكافر ما عند الله من الرحمة نا قنط من جنته احد "

2 – عن ابم مسعود رضى الله عنه قال " اكبر الكبائر الاشراك بالله والامن من مكر الله والقنوط من رحمة الله واليأس من روح الله "

3 – قال الامام احمد بن حنبل : التوكل قطع الاستشراق باليأس من الماس "

4 – قال احمد امين " اليأس لا يليق بكبار النفوس "

5 – وقال هارون الرشيد

 النفس تكمع والاسباب عاجزة

 والنفس تهلك بين الناس والطمع