

دور التنمية البشرية في مواجهة مشكلات



في الحياة العملية ...



إعداد

أحمد الكردي .

المحتويات الرئيسية .



المقدمة .

معظم الناس يسايرون ضغوط الحياة اليومية دون أن يدركوها وفي زحمة هذه المتطلبات ينسى الكثير آلامه ومتاعبه وإحباطاته باحثا عن التوافق أو التكيف مع هذه الضغوط ، وهو ما يسمى بالتكيف الناجح رغم صعوبتها لذا يمكن أن نعرف التوافق بأنه محاولة لمواجهة متطلبات الذات ومتطلبات البيئة .

ففي ثنانيا هذا التوافق تكمن محاولتنا العديدة لأن نبذو أو نتظاهر بوجه مبتسم حتى وإن كانت تعثرنا الآلام عديدة ثابتة لا تزول ، ومشكلات حياتية منها اجتماعية أو اقتصادية أو مهنية أو أسرية نحاول حلها بطريقة مناسبة وحكيمة .. تعيد إلينا شيئا من الاستقرار الداخلي والتوازن النفسى لكي نبذو سعداء أمام الآخرين .

يتعرض الأفراد إلى مواقف تثير لديهم الإحباط وتختلف شدة هذا الإحباط باختلاف شخصياتهم والفرد الذي يحاول حل مشكلته يؤدي ذلك إلى ثقته بنفسه وزيادة مهاراته التي تمكنه في حل المشاكل التي يتعرض لها في المستقبل بعكس الفرد الذي يتهرب من حل المشاكل تكون درجة الإحباط لديه أصعب و أقوى مما يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس .

إن معظم الناس وأكثرهم توافقا مع أعمالهم أو مع أسرهم أو حتى ميسوري الحال يشعرون أحيانا بالاحباطات المتعددة.. فخبية الأمل والصراعات المؤلمة وعوامل الضغوط اليومية المستمرة ومتطلبات نحو الأفضل تعرضنا إلى الإحباط وهي سنة الحياة ، يستوجب علينا أن نواجه الإحباط وحجمه ومداه .

إن الإنسان في حالة حذب وطرده تجاه موقف أو عند طلب حاجة يريدتها ويصعب تحقيقها مثل البحث عن عمل يناسب إمكانياته وقدراته أو دراسة يعتقد أنها تناسب إمكانيته وطموحه مع الدخل المناسب الذي يكفي متطلباته ومتطلبات أسرته ولكنه يجهد نفسه ولم يجد هذا العمل حينئذ يكون بصدد مواجهة صراع بين متطلبات الحياة

المعيشية الاقتصادية والوضع الراهن المفروض عليه الذي لا يستجيب لرغباته وقدراته ، فتزداد الحالة النفسية سوءا ومعها تزداد الإحباطات ويكون للضغوط النفسية دورا كبيرا ملازما لهذه الإحباطات .

ومن نتائج هذه الإحباطات هو بروز القلق والتوتر بشكل واضح وازدياد حالات الغضب لدى الإنسان وهذا يدفع به أحيانا لأن يفقد السيطرة على أعصابه وعلى سلوكه العام ، لذا وضع علماء النفس المتخصصون أساليب عدة للتعامل مع الإحباط والضغوط النفسية ومن تلك الأساليب هو الاستخدام الأمثل لحل المشكلة عبر استخدام المرونة في السلوك إزاء الإحباط أو الضغوط النفسية الناجمة عنها ، فالتحديات الجديدة الناجمة عن الإحباط تتطلب حولا جديدة ومنها وأهمها تجاهل الموقف الضاغط تجاهلا تاما ثم الإنكار التام لكل الصعوبات التي تتضخم أحيانا حتى لتبدو مشكلة كبيرة وصعبة غير قابلة للحل ، فضلا عن استخدام وسيلة تجنب الشعور بالمشكلة بأي شكل ممكن دون إغارة الإهتمام لها مهما بلغت من الشدة أو القوة وعدم الأخذ بالحسبان النتائج المترتبة عليها مهما كانت فحالة الإنسان المحبط تغلق عليه رؤية الحلول الصحيحة وتضيع مفاتيح الحلول مهما كانت المشكلة بسيطة أو أكثر من ذلك بالتعقيد .

لذلك فإن علماء النفس قالوا بأن الأشخاص الذين يواجهون بعض التهديدات الحياتية المتعلقة بالشؤون الاقتصادية أو المعاشية أو المتعلقة بالعمل والتي لا يمكن التحكم بها تكون استجاباتهم للموقف التالية بمثابة الانسحاب والاستسلام أو الشعور بالاكتئاب . إن أفضل الحلول المناسبة لمواجهة مشكلات الحياة الصعبة هو تأجيل التفكير بها أثناء مداومتها لكي تتحول إلى إحباطات ومن ثم فإن إرجاء الحصول على الوضع الأفضل إلى فترة ربما يؤدي إلى مراجعة الأساليب في التعامل فضلا عن إيجاد حلول أخرى بديلة . وهكذا فإن الإحباط ينتج من داخل أنفسنا أولا ويتحدد الفشل في مدى حجم وسعة وكبر وقدرة الإنسان على التصدي لمواجهته ، فالطموحات الواسعة تحتاج إلى قدرات عالية وإن تحققت فإنها ستتحقق بالتدريج خطوة بعد خطوة والإرجاء الناجح والهدف المنشود المرسوم والمخطط له .

أحمد الكردي .



أولا :- مفهوم الإحباط النفسي .

الإحباط يعد من أخطر المشاكل التي يتعرض لها الإنسان بصورة مستمرة في حياته اليومية، ولذلك علينا عدم الاستسلام لهذه الحالة، ومن ذلك محاولة تهدئة أنفسنا بتغيير الجو وأخذ النفس العميق في الهواء الطلق ، أو القيام بالأشياء التي نحب القيام بها عادة في أوقات فراغنا، لأنها تنقلنا إلى حالة مزاجية أفضل، أو تفريغ المشاكل بالفضفضة إلى إنسان مقرب، ولا ضير أيضاً حتى في البكاء إذا أحسنا بالرغبة في ذلك دون مكابرة، ولنذكر أنفسنا دائماً بأن دوام الحال من المحال، وأن الوقت كفيل بإنهاء هذه الحالة، ولنحرص أيضاً على الاهتمام بغذائنا، فنتناول بعض الأصناف كالبروتينات وعسل النحل كفيل بالعمل كمضادات طبيعية للإحباط.

فالإحباط هو الحالة التي تواجه الفرد حين يعترضه عائق وحين تكون خبراته السابقة عاداته المألوفة غير كافية أو غير قادرة على إشباع دوافعه وتحقيق رغباته ، وهو إحدى الاضطرابات النفسية السلوكية و يحدث الاضطراب حينما يواجه الفرد عائقاً ما يحول دون اشباع دافع لديه، و هو أيضاً الحالة الانفعالية التي يشعر بها الفرد إذا ما واجهه ما يحول بينه و بين إشباع دوافعه.

وهو المرحلة المتقدمة من التوتر بحيث يصل بنا الأمر إلى حد الاستسلام والشعور بالعجز والرغبة في الانطواء. فالإحباط يؤثر بشكل سلبي على سلوكياتنا، فهو يعوق تقدمنا في مواصلة الحياة ويجعلنا نبدو مكبلين بالهموم وعاجزين عن الإنجاز.

ويحدث لنا الإحباط حين نتعرض لضغوط اجتماعية أو نفسية لا نستطيع مواجهتها؛ فتؤدي إلى التوتر ثم الاستسلام والشعور بالعجز وبالتالي إلى الإحباط. فحين تتراكم علينا المشاكل والعقبات والحوازر التي نفشل في التوصل إلى حل لها، كل ذلك يدفع بنا إلى الشعور بالإحباط.

وتكثر و تتنوع العوائض التي يمكن أن تنتسب للإحباط للفرد، ويرجع بعضها إلى عوامل ترتبط بالفرد ذاته أكثر من ارتباطها بما يحيط به من ظروف بيئية، وبعضها يرتبط بالبيئة التي يعيش فيها الفرد أكثر من ارتباطها بالفرد نفسه، و يعتبر النوع الأول داخلي المصدر، أما الثاني فهو خارجي المصدر.

ويختلف الأفراد فيما بينهم بحسب العوامل التي تؤدي إلى الإحباط، إذ يتوقف شعور الفرد بالإحباط، إذ يتوقف شعور الفرد بالإحباط على عدد من العوامل ،

لعل من أهمها نوع الحاجة التي يوجد عائق يمنع من إشباعها، أو عدم قدرة الفرد على تحقيق الهدف. و تختلف الحاجات في مدى ما تؤدي إليه من إحباط، وذلك باختلاف مدى إلحاح هذه الحاجات للإشباع، ومدى أهمية هذا الإشباع للفرد، وتعتبر إعاقة الحاجات التي تقع في أسفل هرم ماسلوا من أشد المعوقات التي تدعو إلى الإحباط كلما نقصت قدرة الفرد على تحقيق الحاجات المتدرجة التي تقع في المرتبة الأعلى في سلم الهرم المذكور.

وعادة يحدث الإحباط عندما يواجه الفرد عائقا يحول دون إشباع حاجة معينة أو تحقيق هدف معين، وتختلف أسباب الإحباط بين الأفراد باختلاف الخبرات التي مروا بها، وباختلاف ما يتوقعون لأنفسهم من آمال وطموحات ومدى توفر الدعم الاجتماعي أو دعمه.

ويختلف الناس فيما بينهم في مدى ما يتحملونه من إحباط، ولكل فرد مستوى معين من الإحباط، لا يستطيع أن يتحمل إحباطاً أعلى من منه في الدرجة، و إن زاد الإحباط عن مستوى معين ظهرت لدى الفرد أساليب سلوكية دفاعية لتخفيف ما ينشأ عن ذلك الإحباط من توتر، وتعتبر كمية الإحباط الناشئة عن إشباع حاجات الفرد و تحقيق أهدافه دالة لثلاث متغيرات هي مدى أهمية الحاجة المحبطة عند الفرد ومدى الإعاقة التي يواجهها و التي تؤدي إلى إحباطه، ثم عدد المرات التي يفشل فيها الفرد في إشباع حاجته أو تحقيق أهدافه، وعندها قد يواجه الفرد مقاومته للإحباط بعدوان على مصدر الإحباط وقد يوجهه على نفسه، ويتوقف ذلك على قوة العوامل التي تحول دون توجيه العدوان إلى أي من تلك الوجهتين، وإذا تساوت قوة الكفالتين تحول دون توجيه العدوان إلى أي من تلك الوجهتين، وإذا تساوت قوة الكف التي تحول دون توجيه العدوان في هاتين الوجهتين فيصحب احتمال توجيه العدوان ضد الذات أقوى في حال اعتقاد الفرد أنه مسؤول عن فشله (إحباطه). ويحول التعبير عن العدوان دون ظهور أساليب سلوكية أخرى غير عدوانية ، أن أي العدوان هو عبارة عن تفريغ لطاقة نفسية تم تخزينها نتيجة الإحباط ، فإن أخذت هذه الطاقة طريقها إلى الخارج في صورة سلوك عدواني عندها لا نتوقع سلوكا غير عدواني آخر يقوم به الفرد.



ثالثا :- التحليل النفسى لمشكلة الإحباط .

فالإحباط Frustration هو أي دافع نفسى أو نشاط لدى الإنسان ينشط ويلح في طلب الإشباع وزيادة الرغبة في الطموح ، سواء أكان هذا الدافع فطريا أو مكتسبا من البيئة التي نعيش بها ، شعوريا كان أو لا شعوريا ، فأن الموازنة الداخلية لأي منا يجب أن تلبي هذا الدافع وتحاول إشباعه ، وعندما لا يستطيع أي منا إشباع الدافع إشباعا مباشرا فإنه ينتج عنه إحباطا . فالإحباط إذن .. هي الحالة التي يوجد فيها الإنسان ولديه دافع أو عدة دوافع وطموحات مستثارة يصعب عليه إشباعها فتتحول حالة الشخص من مشاعر المسرة إلى مشاعر الضيق والاستياء وتؤدي به إلى البحث عن مخرج من هذه الحالة أو على الأقل التخفيف منها ، وعندما يفشل يبحث الإنسان مع مكونات الداخلية النفسية التي تحاول المحافظة على التوازن عن بدائل تسمى في التحليل النفسى بحيل التوافق (الدفاع - ميكانيزمات الدفاع) وتسعى هذه إلى تخفيف حالة التوتر والشدة والإحباط إلى بديلها إن استطاع الإنسان وهي أيضا تحاول إبعاد الضغوط النفسية الناجمة عن الإحباط ومن تلك الحيل (الميكانيزمات) الكبت والإسقاط والإزاحة والتبرير والتوحد ... حتى يستطيع الإنسان أن يحل الصراع الذي يدور بين الدافع الذي يلح في طلب الإشباع والقوى التي تقف حائلا دون الإشباع أو إمكانية تحقيق الواقع الذي يتمنى الإنسان تحقيقه وهذه الميكانيزمات تتسم بالمرونة والخديعة والالتواء في التعامل الداخلي للإنسان حتى ترضي الرغبات المتعارضة .

والإحباط يدفع الفرد لبذل مزيد من الجهد لتجاوز تأثيراته النفسية والتغلب على العوائق المسببة للإحباط لديه بطرق منها ما هو مباشر كبذل مزيد من الجهد والنشاط، أو البحث عن طرق أفضل لبلوغ الهدف أو استبداله بهدف آخر ممكن التحقيق.

أحيانا يصاب الإنسان بالقلق والضجر لأسباب شخصية تخصه، وأحيانا تتسبب فيه أسباب خارجية أخرى، يعاني المصاب بهذا الشعور من آلامه، حيث يعم النفس شعور بالتشاؤم، ويعم الغضب مشاعر المصاب وتتحول نفسه إلى ظلام داكن فيري العالم من حوله سواد داكن.

هذا الشعور المفعم بالحزن حينما يعم المصاب عدة مرات يؤثر على النفس سلبا، فيصبح المصاب دائم الحزن لا يستطيع التعاطي مع حالات الفرح والسعادة التي تعمه أحيانا، وان الشعور الغامر بالحزن الدائم يحكم قبضته عليه فيصبح لا يري في العالم إلا هذا السواد القاتم وان حياته كلها حزن وشعور بالمرارة، ولهذا فان المصاب باليأس والإحباط عادة ما ينتابه الشعور بالإقدام على الانتحار.

وحيثما يعم هذا الشعور نفس الإنسان المريض يصبح يهاب مخالطة الناس - منعزلاً منزوياً - يتخوف من أي إنسان حتى من أصدقائه السابقين، وفي هذه الحالة يسمى علماء النفس حالته باسم "قوبيا الخوف" أي أنه يعاني من مرض الخوف من أي إنسان حوله. وهذا الشعور المتولد يؤرقه وحيثما يفقد الثقة في كل من حوله يصبح لديه شعوراً قوياً بالإقبال على الانتحار.

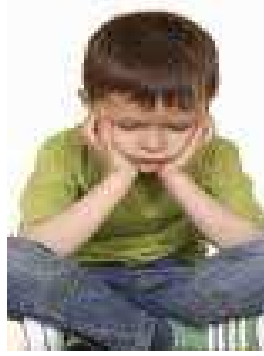
وهناك طرق غير مباشرة، يطلق عليها في علم النفس اسم الميكانيزمات أو الحيل العقلية **mental mechanism** وهي عبارة عن سلوك يهدف إلى تخفيف حدة التوتر المؤلم الناشئ عن الإحباط واستمراره لمدة طويلة وهي حيل لاشعورية. يلجأ إليها الفرد دون شعور منه. من هذه الحيل : الكبت، النسيان، الإغلاء، التعويض، التبرير، النقل، الإسقاط، التوجيه، تكوين رد الفعل، أحلام اليقظة، الانسحاب، والنكوص. وعندما يتكرر حدوث الإحباط لدى فرد ما فإنه يؤدي إلى مشاكل نفسية معقدة وخطيرة تستدعي العلاج وقد يكون الإحباط بناءً في بعض الأحيان لأنه يدفع بالفرد لتجاوز الفشل ووضع الحلول الملائمة لمشاكله.

أما إذا لم ينجح الإنسان في إزاحة هذه الإحباطات وحالة الشد النفسي والأزمة إن وجدت ، فسوف تتحول حتماً إلى تكوين ضغوط نفسية ذات طابع مثير ومؤثر على سلوك الإنسان ، ويبدو هذا الإنسان في حالة عدم اتزان أمام الناس الآخرين وعندما تأخذ الضغوط النفسية الناجمة من الإحباط مديات أعمق لدى الإنسان نفسه ، فلا بد من إيجاد منفذ للخلاص منها .



رابعاً :- مشكلة الإحباط في الطفولة .

فمشكلة الإحباط في الطفولة .. صراع بعد البلوغ ، إذا ما اتفقنا جـداً ان مفهوم الصحة النفسية هو حل الصراع بتغليب جانب على آخر بشكل مقبول وعقلاني ولكي لا نترك للإحباط الفرصة المؤاتية لاستخدام الطفل أو البالغ حيلة (ميكانيزم) الإسقاط بحيث يصبح التوافق اعرجاً مما يكون الواقع خدعة مع علم العقل به إن أجلاً أو عاجلاً ، وهو ما نراه في سلوك أطفالنا وهم كبار .. لذا عد الإحباط النفسي بأنه حجر عثرة في طريق مبدأ اللذة حتى الطفولة البريئة منها .



ان **الطفولة العسيرة** تترك اثارا عسيرة في المراحل التالية لها ومنها المراهقة وعواصفها ، والبلوغ وابتلاءته ، ويمكننا القول ان كل احباط لم يمر بسلام ولم ينتهي إلا الى الصراع الخفي لدى الطفل الذي سوف يعمق في ذاته اما النرجسية كرد فعل قوي ضد التحقير في الطفولة و النرجسية قلما تقتصر الى معنى خال من التحقير ، هذه تتشكل في مراحل الطفولة الاولى من حياة الانسان ، او ما نراه في التعامل مع الاطفال باساليب العقوبة او التأديب المتسلط من ابوين متسلطين فيترك في نفس الطفل بثورا لن تندمل حتى وان ملك المال والجاه والوظائف والمناصب وقول علماء التحليل النفسي ان الاحباط يظل متصلا بالموضوعات في تخييلات ولكنه ينسحب إلى الانا ، وكثيرا ما نجد العديد من الرجال وهم يملكون شخصيات مهزوزة ، متقلبة ، كثيرة الاراء في الوقت نفسه وربما تحركه اية وجهة نظر بالاتجاه المعاكس لشخصيته على عكس ممن يملكون قوة الانا والتأثير على الآخرين .

تترك الاحباطات في الطفولة العديد من **الشحنات النفسية** غير المنصرفة تترك اثارها كاضطراب في علاقة الفرد ببيئته ، انه في البلوغ لا يشعر بالألم ولا يشعر باللذة ، وهي انعدام الصحة النفسية ، لأن من اساسيات الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق المرن الذي يناسب الموقف الذي يمر به او يخبره .

الكثير من الاباء او الامهات يرجعون هذا الوضع الذي يمر به الابن- البنت الى عوامل بيئية او عوامل ذاتية ، فالظروف البيئية كما يقول الاباء لاتساعد على اجابة رغبات الطفل ، وهو خطأ كبير يقدم عليه الاباء ، لانهم الغوا بذلك تلك التساؤلات التي لم يجد لها الطفل اجابات ، فلجأ لابييه او لامه فكان الصدم العنيف منهم كاستجابة تنفيرية ، هذه التساؤلات هي في الحقيقة تسمى مرحلة الاستطلاع عند الطفل ، وهي مرحلة غنية جدا في تكوين مسار شخصية الطفل ، وتدور هذه التساؤلات : كيف تكونت؟ من هو الله ؟ كيف خرجت لهذه الدنيا ؟ ومن اين؟ وغيرها من تساؤلات الاستطلاعية التي تصد عنها الاسر وربما تعاقب الاطفال عند السؤال عنها.

اما **العوامل الذاتية** فهي موجودة اساسا في الطفل ولكن لا يدركها الاباء او الامهات فتصادر تلقائية الطفولة دون ان يعلموا انها مخاوف مجهولة غير معروفة وتقول (أنا فرويد) إن الاطفال لايعطون معلومات عن الماضي ، انهم يتحدثون من تلقاء أنفسهم عن حوادث الايام والاسباب القليلة الماضية وعن عطلاتهم التي امضوها وفي عيد ميلادهم السابق او عيد ميلاد قد يأتي ، فعندما لا يستمتع لهم احد سيعيش حالة الفشل ، هذا الفشل يقود الطفل الى الانعزال ومنه تتشكل الشخصية الانطوائية في الكبر وهي من اساسيات سمات الشخصية الاكتئابية .

اما **القسوة والاهمال** مع الطفل في الاسرة المفرطة في العقاب فبدلا من الاكتفاء بغرس الكمال في سلوكهم وطلب ما لا يستطيع منهم فإن هذه الاسرة تبالغ في هذا الطلب وتمارس قهرها للطفل بطريقة مباشرة تختلف في الدرجة ، فربما تبدأ بالشدة على المستوى المعنوي فتعاقب الطفل عند كل مخالفة بأن تحرمه من الحب والعطف ثم تتدرج بأن تمارس تجاهه الحرمان من اللعب او الالتقاء بمن يحبهم ثم العقاب الجسدي بطريقة مباشرة في صورة الضرب المقنن في اجزاء مختلفة من الجسم ثم الضرب العشوائي على كل اجزاء جسده الذي يسبب اذى كبير له .

هذا العقاب الذي يمارسه الاباء مع ابنائهم ينم في حقيقة الامر عن رغبة مكبوتة ولم تجد طريقها للتفريغ ولكن وجدت التنفيس في القسوة والتأديب العنيف ضد الابناء.. هذه المواقف تعبر اساسا عن التكوين النفسي للاباء بالظاهر منه تأديب قسري وعنف ولكن المخفي هو كبت كامل بأنواعه أخذ مظهر العدوان على الابناء وهو عدوان مزاح من موضوعه الاصلي الى الاطفال وهم الاضعف وهذا السلوك ايضا عند المدرسين والمدرسات في مدارس التعليم الابتدائي او المتوسط او التعليم الثانوي يأخذ نفس التفسيرات السابقة ، عنف ظاهر مقابل كبت كامن سواء اخذ مظهر الحماية او طلب التربية والكمال فيها .

خلاصة القول ان العقاب الذي يؤدي الى الاحباط عند الطفل بسبب سلوك الاباء او الامهات او من يقوم بالعملية التربوية هو كبت مزاح اخذ صور مقبولة ذات مسميات متنوعة تترك اثارها المستقبلية عند الابناء فالبعض يتجه الى الجماعات المتطرفة فيجد فيها نفسه عضوا قويا ومؤثرا وهي الابوة المنقولة بالقسوة ، او عند البعض ذوي الشخصيات القلقة ، غير المستقرة او عند الشخصية المنعزلة او عند الشخصيات النمامة (من النميمة) او المنافقة (النفاق) او الكذب او المباهاة والاستعراضية او ممن يقومون بالنصب والاحتيال ، فكلما توغل الاحباط في الشخصية وهي في مرحلة الطفولة ، كلما ترك عاهات نفسية عميقة وبالتالي ان شخصية الاطفال هم انعكاس لشخصيات اسرهم ويبقى القول ان شخصية الطفل وسلوكه هو من اسرة الاصل.

🌈 مواجهة الإحباط النفسى عند الأطفال ..

- ١- تنمية السمات المزاجية الإنفعالية التي تساعد النشء على مواجهة الصراعات والإحباطات كالمثابرة وقوة العزيمة والصبر والتقاؤل والثقة بالنفس والمرونة في مواجهة المشاكل والمواقف الصعبة .
- ٢- تجنب استخدام الأساليب غير السوية في تنشئة الأبناء كالتفرقة والتذبذب في المعاملة.
- ٣- مساعدة النشء على معرفة قدراتهم ومواهبهم الفعلية والحقيقة.
- ٤- مساعدة النشء والشباب على اعتناق المبادئ والأخلاق والمبادئ.
- ٥- تنمية التفكير العلمي لدى النشء مما يعينهم على المشكلات .
- ٦- التخلي عن طريقة التفرقة في المعاملة بين الأبناء ومراعاة الفروق الفردية بين الأطفال.
- ٧- العمل على إشباع الاحتياجات النفسية للطفل دون إفراط أو تفريط وتجنب الإستجابة لكل رغبات الطفل في جميع الظروف حتى كنا نملك تحقيقها .
- ٨- تنمية الوازع الديني لدى النشء .
- ٩- إتاحة الفرص المناسبة لتدريب الطفل على المنافسة وإبداء الرأي وتقبل الرأي الآخر واحترامه واقتراح حلولاً بديله للمشكلات.



تأثير الإحباط واليأس على المريض:-

- التعب والإرهاق
- الشعور بالقلق والضجر
- كثرة ارتكاب الأخطاء بسبب عدم الانتباه- صعوبة التركيز علي أي موضوع مثار .
- يصعب على الشخص المصاب الرد بسرعة على الأفعال المثارة (ردود الأفعال)

- تتسبب في تأخر مستوى الطالب الدراسي، وبالنسبة للعمال والموظفين تهبط درجة إنتاجهم الشخصي وتقل مقدرتهم الإنتاجية.
- تكثر حوادث السيارات نسبة لان السائق لم يكتفي بنوم كاف، فان ذلك يؤثر على أدائه في الطريق مما يجعله يكثر من الأخطاء التي تسبب الحوادث.

بالنسبة للمرأة قد يكون الأمر أكثر صعوبة ذلك أن أكثر ما تهتم به المرأة في حياتها محافظتها على صحتها وبالتالي المحافظة على جمالها، والمعروف عن السهر معروف أنه يضعف الجسم عامة والمداومة عليه تؤثر على كافة وظائف الجسم وبالتالي فهو يتسبب بالإصابة بمرض الكهولة المبكر مما يؤثر بالطبع على جمالها ويؤثر على ذاكرتها.

مما لا شك فيه بان المادة التي يفرزها الدماغ تؤثر على عضلات المريض سلباً، وبما أنها أثرت على العضلات سلباً فإنها بالتالي تؤثر على أعصاب المريض سلباً

يهرب النوم من أجفان المريض رويدا رويدا، وحينما تزداد وتتنامي حالته يلجأ لنتناول بعض الحبوب المهدئة، ومن ثم المنومة، وبعد ذلك يحدث هروب كامل للنوم من أجفان المريض، وهروب النوم يعتبر من أصعب الحالات التي يمر بها المصاب بحالة اليأس والإحباط، فانه يعاني الأمرين، وكثيراً ما ركن للخمر كمخدر مما يزيد الطين بله.

أهمية الصداقة في إبعاد شبح الإحباط .

بعض الناس يقيمون إقامة دائمة في بلدتهم ولا يغادرونها، وهؤلاء نسبة الإصابة بمرض اليأس والإحباط تكون قليلة جداً، لأنهم يعيشون في بيئة معافاة، حيث يتمتعون بوجود أصدقاء الطفولة وكل الناس من حولهم تحبهم وتعرف قدرهم، أما الذي يسافر كثيراً فانه قد يفلح في إقامة صداقات في البلد الذي سافر لها، ولكنه ربما يغادر ذلك المكان لمكان آخر.

إن الذي يغادر مكان إقامته قد يفشل في إقامة صداقات بتلك المصداقية كالتى كانت ببلدته، ولهذا فانه لا يستطيع أن يفيض مكنون نفسه للآخرين، وبالتالي فإنه يعاني من عدم وجود أصدقاء حميمين مما يؤثر سلباً على حالته النفسية.

إن الصديق يعتبر البلم الشافي لكل حالات القلق والضجر التي تصيب الفرد في حياته، فتغلفها بالحزن والسواد ولا يفلح احد بالدنيا غير الصديق في إزالتها.

إن الصديق لقادر على تماهي تلك السحب القاتمة التي تملئ جوانح صديقه فتذوب كل تلك السحب لتتنزل مطرا على جوانح صديقه.
المصاب بالقلق والإحباط حينما يزور صديقه فإنه يخرج منه وقد امتلأت جوانحه عطرا وزهورا واخضرارا.

أعراض الإحباط:

- ١- فقدان الاهتمام بالسعادة سواء داخل الأسرة او بين الاصدقاء .
- ٢- عدم القدرة على التركيز والتذكر .
- ٣- الاحساس ببعض الالام العضوية بلا سبب واضح.
- ٤- اضطراب النوم.
- ٥- فقدان الشهية.
- ٦- القلق الدائم .
- ٧- فقدان الثقة بالنفس.
- ٨- البكاء الدائم بدون سبب.

أنواع الإحباط النفسي^١ ..

- ١- **إحباط داخلي**: وهو ناجم عن صفات شخصية ذاتية للفرد وذات علاقة بوجود عاهات عقلية أو جسمية أو اعراض مرضية .
- ٢- **إحباط خارجي**: وهو ناجم عن عوامل بيئية تحيط بالفرد مثل العادات والقيم والتقاليد الاجتماعية إضافة إلي الظروف الاجتماعية كالفقر والحاجة ... إلخ.
- ٣- **إحباط ايجابي**: وهو ناجم عن وجود عائق يرفقه تهديد قوي يحول دون اشباع حاجة ملحة ومثال ذلك وجود رغبة لدى شخص في الخروج من منزله لقضاء حاجة ما لكن تساقط الثلج بغزارة يمنعه من ذلك .
- ٤- **إحباط سلبي**: هو ناجم عن وجود عائق لا يرفقه تهديد قوي يحول دون تحقيق الحاجة ومثال ذلك شاب يرغب في شراء رداء مفضل لديه ولكن يعزف عن ذلك .

¹ د.حامد زهران ،الصحة النفسية ،ص١٢٧، دار المعارف، مصر ١٩٨٨

٥- **إحباط اولي:** هو يمثل شعور الفرد بالحاجة مع وجود ما يحقق اشباعه ومثال ذلك شعور الانسان بالجوع مع عدم وجود الطعام .

٦- **إحباط ثانوي:** هو يمثل شعور الفرد بحاجة وبوجودها امامه - أي وجود ما يحققه ويحقق اشباعها - وفي الوقت ذلك شعوره بوجود عائق يحول دون تحقيق حالة الاشباع ومثال ذلك شعور الانسان بالجوع والطعام موجود إلي جانبه ولكن هنالك عوائق تقف حائلا دون الاقدام علي الاكل.

واهم العوامل المؤثرة لحدوث الإحباط :

الجانب الأسري: عدم وجود الاعتبار الشخصي للشخص بالأسرة، حيث انه غير مهتم به من أفراد الأسرة، أي ليس له كلمة في الأسرة، يجد أخوته اهتماما أكثر منه من والديهم، انعدام جانب الثقة في النفس، عدم وجود المال الكافي لتغطية احتياجاته الشخصية، فشله في إقامة صداقات مع زملائه.

الجانب العملي: هنالك عوامل كثيرة تؤثر في الأداء العملي منها: مهارة الفرد في أداء عمله، فريق العمل هل هو متجانس ومتفاهم لأداء ذلك العمل؟ إذ أن كثير من فرق العمل تركز على القيل والقال وان فلانا قال كذا وهذا ضد المسؤول وهذا مع المسؤول وهكذا وليس لديهم في أداء العمل من صالح، فهو إما أن يساير التيار، وإما وان يصبح عدوا لكلا المعسكرين!! وهكذا تصبح جهة العمل غير ملائمة له - لأنه لا يعرف التعامل مع مثل هؤلاء الموظفين أو العمال.

أو إنهم يعيشون في مجموعات تساهر بالليل يوميا وتعاقر الخمر وهو بعيد كل البعد عن مسايرتهم فيحدث عدم التجانس وعدم الانسجام ومن ثم تحدث بعض المشاكل وبعدها يعزل ويصبح وحيدا في مجال العمل مما يولد الشعور بالإحباط والقلق ومن ثم اليأس.

الجانب الثقافي :- النفوس الطموحة عادة ما ترنو للوصول إلى مكانه معينه وغالبا ما تكون مكانه رفيعة في الجانب الثقافي، وحينما تفشل في الوصول إلى تلك المكانة يحدث لديها إحباط ويأس يؤثر على جسم صاحبها وعقله.

الأسباب التي تجعلنا نشعر بالإحباط ..

١- أسباب مادية :

ويقصد بها الجوانب ذات الطابع المادي التي تحول دون الإشباع ، مثل الكوارث الطبيعية كالبراكين أو الزلازل أو الفيضانات ، أي كل ما يتناول الجانب المادي من حياة الإنسان .

٢- أسباب اجتماعية :

هذه الأسباب تتعلق بالناحية الاجتماعية للفرد ، مثل الحد من الحرية أو الضغوط الاجتماعية والقوانين التي تحول بين الإنسان وأهدافه .

٣- أسباب اقتصادية :

قد يكون الفقر من أهم العوامل التي تسبب الإحباط ، لأنه لا يمنح الإنسان الفرصة لتحقيق رغباته سواء المعيشية أو التعليمية وغيرها من الجوانب التي تحتاج للمال .

٤- العيوب الذاتية :

وهي العيوب التي تتعلق بالإنسان نفسه من الناحية الجسمية ، فقد يعاني من إعاقات أو بدانه تمنعه من تحقيق دوافعه ، وقد يعاني من تواضع في قدراته العقلية يمنعه من تحقيق التفوق أو الإنجاز ، وقد يعاني من الخوف والخلل والإحراج مما يمنعه من الاختلاط بالآخرين ومواجهتهم .



كيف يواجه الإنسان الإحباط :

يواجه الإنسان الإحباط بأساليب مباشرة وغير مباشرة:

١- أساليب مباشرة :

أ - تغيير المجهود ومضاعفته :

هنا يقوم الإنسان بمضاعفة الجهد في سبيل التغلب على العوائق مما يمنحه القدرة والطاقة على تجاوز العقبات ، مثل زيادة الرياضة أو المذاكرة أو التدريب في مجال آخر .

ب - تغيير الطريقة :

عندما يكتشف الإنسان أن الطريقة التي أتبعها لم تكن نافعة يقوم باختيار طريقة أخرى للوصول للإشباع .

ج - تغيير الهدف :

في حالة فشل الطريقتين الأوليتين ، يقوم الإنسان بتغيير الهدف نفسه ، فقد يكون يأمل بالحصول على وظيفة معينة ولكنه لا يستطيع هنا يقوم بتغيير الهدف ، حتى يتخلص من عملية الإحباط

٢ - أساليب غير مباشرة :

في حالة فشل الطرق الثلاث المستخدمة ، تنتاب الإنسان حالة من القلق والتوتر مما يؤثر على سلوكه وتوافقه النفسى ، هنا يلجأ لحيل دفاعية لا شعورية تساعده على خفض حدة التوتر ، وتسمى الحيل العقلية .



ولو بحثنا بين أساليب العلاج الحديثة نجد علاجاً يقترحه الدكتور "أنتوني روبينز" الذي يعتبر من أشهر المدربين في البرمجة اللغوية العصبية، حيث يؤكد هذا الباحث أن الحالة النفسية تؤثر على وضعية الجسم وحركاته ومظهره ، ولذلك فإن الإنسان المصاب بدرجة ما من الإحباط تجد الحزن يظهر عليه وتجده يتنفس بصعوبة ويتحدث ببطء ويظهر عليه أيضاً الهم والضيق ، ولذلك يقترح روبينز أن تتظاهر بالفرح والسرور وستجد الفرح يغمرك شيئاً فشيئاً.

كيفية التخلص من الإحباط:

- ١ — اتباع طريقة التنفيس أو التهدئة الذاتية بأخذ شهيق عميق وزفير بطيء.
- ٢ — تفريغ المشاكل بالفضفضة مع صديق أو الاستعانة ببعض المقربين اليك مثل والدك أو والدتك أو أخيك لمساعدتك في حل بعض المشكلات التي تعاني منها ولا تستطيع التغلب عليها وحدك .
- ٣ — البكاء إذا أحس الإنسان بالرغبة في ذلك دون مكابرة.
- ٤ — الخروج إلى الأماكن العامة المفتوحة حتى يستطيع التعبير عما يجول بخاطرته في حرية تامة .
- ٥ — تدريب النفس على استيعاب المشاكل اليومية، باسترجاع التجارب المشابهة التي مرت به وتغلب عليها فيثق في قدرته على تخطي الأزمة.
- ٦ — تبسيط الضغوط النفسية، والثقة في الله بأن أي مشكلة لها حل حتى وإن كان في وقت لاحق.
- ٧ — ممارسة الهوايات ؛ لأنها تنقل الشخص إلى حالة مزاجية أكثر سعادة.
- ٨ — أن يترك الإنسان التفكير في مشاكله ويحاول إسعاد الآخرين، فيجد سعادته الغائبة وليس الإحباط.
- ٩ — تذكر أن دوام الحال من المحال والثقة بأن الصبر كفيل بإنهاء هذه الحالة.
- ١٠ — الاهتمام بالغذاء، وتناول البروتينات الحيوانية والنباتية وعسل النحل والقرفة وغيرها من الأغذية التي تحتوي على الأحماض الأمينية، تلك الأحماض هي مضادات طبيعية للإحباط

هناك فروق فردية وفروق موقفية تؤثر على درجة ونوعية الإحباط الذي يتعرض له الفرد ومن هذه الفروق هي ما يلي :

- ١ — كيفية مواجهة الفرد للمواقف المحبطة كما إن الفرد يختلف في درجة تلك المواجهة من وقت لآخر . وتلعب الحالة النفسية للفرد دورا فعالا في تلك المواجهة فالفرد المتعب والمتوتر والمريض جسميا والذي يعاني من حالات واضطرابات نفسية تكون درجة الإحباط لديه أشد أقوى من الفرد الذي لا يعاني من تلك المواقف . ومن ناحية أخرى يؤدي الإحباط إلى تفاقم تلك

المواصفات المذكورة إذن درجة الإحباط تؤثر وتتأثر بتلك الظروف والمواصفات .

٢ — نوعية ودرجة الهدف المراد تحقيقه وكلما كان للهدف أهمية لدى الفرد كلما كان الإخفاق في تحقيقه شديد الأثر عليه والعكس بالعكس . كما يعتمد ذلك على نظرة الفرد وكيفية تقييمه للموقف الذي يؤدي إلى الإحباط وهذا هو الذي يجعل الفروق الفردية في مواجهة الإحباط الذي يتعرض له الأفراد . كذلك المواقف الإحباطية التي تتطلب الدفاع ورد فعل انعكاسي قوي فإنها تدفع الفرد إلى التخلص من هذا التهديد بشتى الطرق الدفاعية إن كانت بسلوك عدواني خارجي أو بسلوك عدواني داخلي أي يرتد بالعدوان على نفسه . على سبيل المثال الشراهة في الطعام أو عكسه فقدان الشهية .

٣ — إن شعر الفرد بالذنب تجاه المواقف الصعبة التي يتعرض لها فإن الإحباط يكون مضاعفا وذلك بسبب اللوم الذي يوقعه على نفسه . ويعتبر نفسه هو السبب في ذلك .

يحاول الفرد التخلص من المواقف المحبطة بالانسحاب والانغماس بأحلام اليقظة التي تشعره وتعطيه شيئا من الراحة وذلك عن طريق التخلص من التوتر والصراع . أو يميل إلى النوم الطويل والمستمر الذي يبعده عن الواقع الذي يعيش فيه أو يلجأ إلى تناول العقاقير المنومة وما إليها من محاولات . كما يقع فريسة للأعراض المرضية المختلفة والتي يكون هدفه من ذلك هو التخلص من الموقف الذي يسبب له التوتر والاضطراب . كما تظهر بعض الأعراض الهستيرية مثل العمى أو الصمم أو الشلل بالوقت الذي لم يكن هناك مؤثر عضوي لتلك الأعراض .

كما يضع الفرد أمامه جملة من التبريرات التي يتخذها عند التعرض لفشل معين أو انه سلك سلوكا يؤدي إلى عدم التقبل من قبل المجتمع أو الفرد نفسه فان التبريرات تظهر على السطح وذلك للتقليل من الشعور بالذنب ويعتمد هذا على التحليل وإظهار الأسباب التبريرية التي تختلف عن الأسباب الواقعية والغرض من ذلك هو الدفاع عن الأنا والأمثلة كثيرة على التبريرات التي يمارسها الأفراد على سبيل المثال الشكوى واللوم على الظروف والصدف التي تعترضه أو إن الناس لا يرغبون في عمله لأنه أحسنهم . وما إلى ذلك من تبريرات . أو يتم بشكل آخر إن لم يستطع الفرد أن ينال شيء يقول بأنه هو الذي لا يرغب به أو يحدث العكس انه اجبر على فعل شيء لا يرغبه ولكنه يصفه أمام الآخرين بأنه جيد وممتاز

بعض التوصيات للتخلص من الإحباط ما يلي :

١ . — أن يحاول الفرد أن يجعل تفكيره بالمشكلة أن يكون منطقيا بحيث لا يؤثر على سلوكه .

- ٢ . — أن يكون صبوراً على ما آلم به من توتر .
- ٣ . أن يحاول شحذ ذهنه في إيجاد الحل المناسب لمشكلته التي سببت له ذلك الإحباط .
- ٤ . — أن تكون عزيمته وثقته بالله عظيمة .
- ٥ . — أن لا يلجأ إلى سلوكيات لا تغني ولا تنفع كممارسة عادة التدخين أو تعاطي المخدرات أو اللجوء إلى طرق ملتوية أخرى .
- ٦ . عليه إن يحاول إدراك العلاقة بين المشكلة وبين حالته النفسية التي هو عليها كي يمكنه من السيطرة على الموقف .
- ٧ . تحديد نوعية السلوك الذي يؤدي إلى تحقيق هدفه المرجو للحصول على ما يريد .
- ٨ . وضع حلول واضحة أمامه للوصول إلى ذلك الهدف .
- ٩ . الاستفادة من الخبرات السابقة في حل المشكلة الحالية .
- ١٠ . الاستفادة من قدراته ومهاراته في مواجهة المشكلة .
- ١١ . تحديد الوقت اللازم للوصول إلى تحقيق ذلك الهدف وإن يكون ذلك التحديد منطقي ويتناسب من حجم المشكلة التي هو فيها .
- ١٢ . الابتعاد عن الدخول في دوامة إضاعة الوقت وإضاعة الفرص .
- ١٣ . إعادة النظر في ما تحقق من نجاح وفشل ، وتكرار السبل التي أدت إلى النجاح وتجنب التي أدت إلى الفشل .
- ١٤ . التدقيق في درجة الأهمية في الأهداف وتقديم الأهم على المهم .
- ١٥ . المرونة في سلك الطرق والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق تلك الأهداف .
- ١٦ . القدرة على تمييز الغث من السمين في مواقفه تجاه ما يرغب ويريد .

١٧ . لتكن ثقة الفرد بنفسه قوية وعالية لتساعده على رؤية الأمور واضحة أمامه .

١٨ . — أن لا يحاول توجيه انفعالاته السلبية إلى المثيرات الأخرى غير المثيرات التي سببت ذلك الإحباط لئلا يتعقد الأمر عليه .

١٩ — أن لا ييأس من رحمة الله إنها واسعة .

المواجهة طريق الخلاص

الإرشادات التالية تحاول الخروج بك من هذه الحالة التي تعوقك عن الإنجاز وربما تأسرك في سجن الهموم والأحزان:

١- كن شجاعاً بالاعتراف بوجود مشكلة تعاني منها؛ فالاعتراف نصف الطريق إلى الحل.

٢- كن موضوعياً في تشخيص المشكلة، فحدد بدقة نوعها وظروفها وأسبابها، ثم ضعها في حجمها الحقيقي فلا تضخمها لئلا تصاب بالإحباط واليأس، ولا تقلل من حجمها فتصاب باللامبالاة.

٣- كن صبوراً ولا تتعجل الإحباط، فإن تمكنت من حل مشكلة أو تحقيق هدف يتطلب وقتاً لذلك.

٤- فكر في تجارب الآخرين الصامدة، وتعلم كيف قاوموا الظروف الصعبة والحالات الحرجة التي مرت بهم، واعلم أن العقبات التي تواجهك في حياتك يمكن أن تكون درجات في سلم النجاح.

٥- إذا داهمك الإحباط وأنت بصدد عمل شيء ما عليك بالتوقف عنه فوراً، وخذ قسطاً من الراحة، ثم عد له، وستلاحظ أن هناك أفكاراً جديدة تنهل عليك.

٦- أما إذا وقعت في حالة الإحباط فعلاً فلا تتكرها أو تنهرب منها؛ فالإنكار يمنعك من حل المشكلة التي تواجهك، وكذلك محاولة إيجاد التبريرات لبعض المواقف والتصرفات لجعلها تبدو منطقية لن تنجح كل الوقت.

٧- إذا شعرت برغبة في البكاء وأنت على وشك هذه الحالة فلا تتردد ولا تكابر بحبس دموعك، ولكن تذكر دائماً أن دوام الحال من المحال، وأن بعد العسر يسراً، وأن الوقت كفيل بإنهاء هذه الحالة المزاجية السيئة.

٨- حاول التركيز على التنفس في هذه الأوقات، وأدخل الزفير من أنفك وأخرجه من فمك بعد حبسه عدة ثوانٍ، فهذا سوف يساعدك على تغيير حالتك المزاجية.

٩- قم بالحديث مع صديق أو واحد من أفراد العائلة أو حتى مع اختصاصي نفسي، وإن تعذر ذلك أبحر داخل نفسك بصدق وافتح ملف عقلك الذي يكمن داخلك، وحاول التعبير عن مشاعرك بالكتابة فهذا يقلل من حدتها.

١٠- درب نفسك على استيعاب المشاكل اليومية؛ وذلك عن طريق استرجاع الذاكرة بأن هذا الموقف المحبط قد ألمّ بك من قبل وأمكن التغلب عليه.. إذن فأنت قادر على التغلب عليه أيضا هذه المرة.

١١- فكر في الأشياء التي تقوم بها على نحو دائم، وتذكر أنك قمت بتطوير أسلوبك فيها، وتعلم أن كل شيء في الحياة بالممارسة يتطور، بالتأكيد أول محاولة تكون غير مأمونة العواقب، ولكن المحاولة التالية ستجح بإذن الله.

١٢- لا تلجأ للتعميم فإن أخفقت في عمل شيء فمن المؤكد أنك ستجح في غيره، ولا تقم بالتفسير الداخلي لأي موقف محبط مررت به، فإن هذا سوف يزيد من تفاقم المشكلة أكثر وأكثر.

١٣- راجع أفكارك باستمرار إن أردت أن تتحكم في سلوكياتك، فربما يحيطها شيء من الترقب وتوقع السيئ، واعلم أن الأفكار السلبية التي تكونت لديك مسبقا هي التي تخلق مشاعرك واتجاهاتك نحو الأشياء والأشخاص؛ فمثلا إذا كنت تفكر أن زملاءك في العمل لا يحبونك فهذه الفكرة سوف تجعلك تتصرف معهم بعنف، وسيزيد شعورك بعدم الرغبة في العمل.

١٤- لا تقارن نفسك بالآخرين أبدا، وتقول إنهم يتطورون بشكل سريع، فكل شخص له أسلوب حياة، ونجاحك الحقيقي حين تفعل ما تتمناه بطريقة الخاصة.

١٥- من أكثر الأشياء التي تشعرك بالإحباط في العمل إذا لاحظت أنك تعمل بكفاءة، ولكن رؤساءك في العمل يحتقون بزميل آخر لمجرد أن لديه (واسطة)، حينها على الفور سوف يتسلل إليك الإحباط، ولكن فكر أنك تفعل ما عليك ويفيك فخرا أن الجميع يذكرك بعملك، ولا يذكرك عن طريق (الواسطة) التي جئت من خلالها.

١٦- تعلم مهارات اجتماعية، مثل التواصل والإنصات، وتعرف على هواياتك، وأعط لها وقتاً لكي تخرج إلى النور، فهذا سيعزز ثقتك بنفسك.

١٧- ليكون إيمانك بالله جل شأنه هو أملك ورجاءك في التغلب على كل العقبات والصعاب، وكن حسن الظن بالله وأكثر من الدعاء.

الإحباط قوة دافعة للنجاح .. ٢

يواجه المرء في حياته كثيراً من المشاكل والعقبات التي تحول بينه وبين تحقيق أهدافه، وتختلف درجة وشدة هذه العقبات حتى قد تصل شدتها إلى أن يصيب المرء حالة من الإحباط واليأس تجعله يستسلم لهذه المعوقات ويعتقد أنه لا خلاص منها

وإذا أراد الإنسان تغيير حاله وتطوير ذاته والسعي إلى الكمال فإنه حتماً سيواجه معوقات كبيرة وكثيرة وأول هذه المعوقات وأشدّها هو نفسه، إذ إن أكبر المعوقات هي التي تتبعث من الذات. ولهذا نجد القرآن الكريم ينسب الخل والقصور إلى النفس الإنسانية " **أَوَلَمْ أَحَابِثْكُمْ مَصِيبَةً قَدْ أَحْبَبْتُمْ مِثْلَهَا قُلْتُمْ أَنَنِي هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ مِثْلِ أَنْفُسِكُمْ** " فالمصائب والأخطاء في غالبها مبعثها من النفس، فعملية البناء والهدم تبدأ أولاً من الداخل من النفس " **إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ** " وغالب الحال أن التأثير الخارجي لا يكون له أثر كبير ما لم يكن هناك قابلية من الداخل.

وعندما ندرك أن أساس التغيير — سلباً وإيجاباً — هو التغيير الداخلي وأن العوامل الخارجية ليست أساسية في التغيير فإن الاهتمام الأولي يكون للداخل سواء كان للفرد أو الأمة بمجموعها في مقابلة الأمم. وهذا المسلك ضروري لمن أراد أن يتغلب على كثير من الإخفاقات ويتخلص من الإحباط أن يتجه إلى نفسه فيقوم بإصلاحها وتهذيبها وتقويمها.

ومن أراد أن يغير من حاله ويرتقي بها في سلم الكمال فعليه أن يوطن نفسه على مواجهة الصعاب، وليعلم أن الطريق لن يكون سهلاً خالياً من الأكدار والمنغصات، ومن أراد التغيير دون أن تواجهه مشاكل في الطريق فهو لم يعرف حقيقة الحياة وطبيعة التحول والترقي. وإذا كانت المعاناة من ضروريات التغيير فإن الأمر السلبي الذي قد يصاحب التغيير هو حالة الإحباط التي قد تصيب الإنسان من هذه المعاناة؛ والحقيقة أن الإنسان قد يجعل من الإحباط قوة

² مبارك عامر بقله، صيد الفوائد ، <http://www.saaaid.net/aldawah/329.htm>

دافعة للإنجاز وتحقيق أهدافه وطموحاته، فبالإمكان تحويل الإحباط إلى حدث إيجابي.

إننا إذا نظرنا إلى الشيء الإيجابي في أمر ما فإننا نكون قادرين على حل مشاكلنا وتجاوز الوضع بطريقة أسرع وأسهل من هؤلاء الذين لا يرون إلا السلبيات والوقوف عند الإحباطات. فهناك فرق بين أن تكون ضحية أو أن تكون المنتصر. فأنت إذا نظرت إلى الإحباط على أنه منحة وهدية فإنك تكون قادراً على تجاوز هذا الإحباط وتحسين حياتك وتحقيق أحلامك.

إن تفاعلنا الأولي مع أي عقبة قد يُشكل نوعاً من الإحباط أو يبعث أفكاراً تدميره لا تنتج لنا عملاً إيجابياً. لذا علينا أن نغير نظرتنا إلى الوضع وأن نتعامل مع الإحباط — إن وجد — بالصورة التالية.

أولاً: الإحباط يدل على أنك بحاجة إلى أن تتخذ خطوة للوراء.

كثير من الناس تشغلهم الأحداث الجزئية والجانبية عن الهدف الكلي والغاية الكبرى التي يسعى إليها، ولذلك على الإنسان أن يقف ويبعد قليلاً عن الحدث كي ينظر إلى الصورة بشكل كامل. اتخذ وقتاً كافياً لإعادة تأكيد الهدف الأساسي وانظر هل لازلت تسير في الطريق الصحيح. فهذه الوقفة التأملية قد تكتشف فيها أنك قد سلكت طريقاً لم يخطر على بالك أنك قد تسلكه يوماً ما.

ثانياً: العقبات تعطي فرصة رائعة للعصف الذهني.

أحياناً عندما نضع الخطط ؛ فإننا مباشرة نفكر في الحل ونتجه إليه دون دراسة كافية للخيارات الممكنة. وعندما تصاب بالإحباط فإنك تتجه إلى العصف الذهني، وهي دراسة لجميع الحلول والخيارات الممكنة وبالتالي قد تكتشف طرق أكثر فعالية بقليل من الجهد والتفكير.

ثالثاً: الإحباط علامة بأنك بحاجة للراحة :

فبعض الأشخاص عندما يواجهون عقبات في الطريق فإنهم يضغطون هذه العقبات ويعطونها أكثر مما تستحق من الوقت والجهد، مما قد يسبب ضغط نفسي يحول بينه وبين إدراك الحل . وإعطاء النفس فترة من الراحة أمر ضروري، فالضغط النفسي قد يصور الأمر على غير حقيقته مما يتعذر على الإنسان اكتشاف الحل. فقد نبذل جهداً قوياً وعملاً شاقاً تجاه تحقيق أهدافنا أو مشروعاتنا ومع ذلك نجد الإخفاق، وأحياناً نلتصق بعمل ما حتى إننا لا نستطيع أن نرى عملاً غيره، ولا ندري لماذا؟ وهذه النقطة بالذات تجعل كثيراً من الناس يقلعون ويتركون أعمالهم التي شرعوا فيها، ولهذا إعطاء النفس قسط من الراحة أمراً ضرورياً للاستمرار.

رابعاً: الإحباط فرصة للنجاح ..

إذا نظرت إلى الإحباطات التي تواجهها كفرص وخبرات اكتسبتها فإنك ستواصل في مسيرك وتتغلب على العقبات والمشاكل التي تواجهك. فليس هناك فشل مطلق؛ بل مع الفشل هناك خبرات ومعلومات حصلت عليها، فغالب الشر ينطوي على شيء من الخير، إننا نحتاج فقط أن نتعلم كيف نتعامل مع الإحباط. ونظرتنا وطريقتنا مهمة جداً في ذلك وقد قيل: "يرى المتشائم العقبات في كل فرصة، ويرى المتفائل الفرصة في كل عقبة" لذلك انظر إلى عملك بدقة ستجد على الأقل هناك شيئاً صحيحاً، وهذا رائع، عندها أسأل نفسك: كيف يمكن تطوير ذلك النجاح؟ بوضعك هذا السؤال فأنت أخرجت نفسك من الحالة السلبية المحبطة وعدت لتركز على الوضع الإيجابي، وبالتالي ستتغلب على المشاكل التي تواجهها بإذن الله تعالى.

إن سبب إحباطنا — أحياناً — هو في مكوناتنا على حال واحد وعدم التغيير، ونظن أن هذا هو قدرنا ويجب علينا أن نرضى بهذا الواقع ونتعايش معه، وهذا في واقع الأمر سلب لقدرات الإنسان، فالإنسان إذا كان في وضع سيء فعليه أن يغير هذا الوضع فهو لن يخسر حالة حسنة. والحياة مكان للفرص ولن تنال الفرص إلا بالسعي والبحث عن هذه الفرص.

وهناك عدة طرق للتخلص من اعراض الاحباط وهي كالتالي::

- ٢- الاقتراب من نفسك ومصادقتها ومواجهة مشاكلك ومحاولة حلها.
- ٤- الاقتناع دائماً بانك قد قمت بواجبك وان اي مشكلة تقع بها لا تعني نهاية العالم .



علاج الإسلام لمشكلة الإحباط .

إذا علمت أن بقاء الحال من المحال، فما تعيشه من لحظات إحباط فهي لن تدوم، وكلما ازداد الكرب والضيق قرب الفرج كما قال الله تعالى: "حَتَّى إِذَا اسْتَيْئَسَ الرُّسُلُ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ قَدْ كُذِّبُوا جَاءَهُمْ نَصْرُنَا فَنَبِّئُ مَنْ نَشَاءُ وَلَا يُرَدُّ بَأْسُنَا عَنِ الْقَوْمِ الْمُجْرِمِينَ".

هنالك مشاكل يعتقد الكثير من الناس أنها غير قابلة للحل، وأهمها المشاكل الاقتصادية والمادية، وهذه المشاكل يعاني منها معظم الناس وتسبب الكثير من

الإحباط والتوتر والخوف من المستقبل. ولو سألنا أكبر علماء النفس والبرمجة اللغوية العصبية عن أفضل علاج لهذه المشكلة نجدهم يُجمعون على شيء واحد وهو الأمل!

إن فقدان الأمل يسبب الكثير من الأمراض أهمها الإحباط، بالإضافة إلى أن فقدان الأمل سيعطل أي نجاح محتمل أمامك. فكم من إنسان فشل عدة مرات ثم كانت هذه التجارب الفاشلة سبباً في تجربة ناجحة عوّضته عما سبق، لأنه لم يفقد الأمل من حل المشكلة.

وكم من إنسان عانى من الفقر طويلاً ولكنه بقي يعتقد بأن هذه المشكلة قابلة للحل، فتحقق الحل بالفعل وأصبح من الأغنياء بسبب أساسي وهو الأمل.

إن ما يتحدث عنه العلماء اليوم من ضرورة التمسك بالأمل وعدم اليأس هو ما حدثنا القرآن عنه بل وأمرنا به، والعجيب أن القرآن جعل من اليأس كفرًا!! وذلك ليبعدنا عن أي يأس أو فقدان للأمل، ولذلك يقول سبحانه وتعالى: (وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) [يوسف: ٨٧].

١- الاقتراب من الله تعالى أكثر والمواظبة على الصلاة والطاعات وقراءة القرآن فبذكر الله تطمئن القلوب. إن أفضل حالة هي تلك التي تسلم نفسك لقدرها وتنسى همومك وتعيش في حالة من التأمل والروحانية، وهذا ما أمرنا القرآن به بقوله تعالى: (وَمَنْ يُسَلِّمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ فَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدْ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ) [لقمان: ٢٢].



فقّه إدراك الذات وتركيتها

إدراك الذات هو أرقى أنواع الإدراك، هكذا يقول العلماء والنفسانيون، فالنفس الإنسانية لا يطلب لها العافية إلا من أدرك ما بها من أدواء، وما نزل بها من بلاء، فأول الشفاء هو الإحساس بالمرض، فالشعور بالنقص أول مراحل الكمال.

³ أسامة طه حمود، فقّه إدراك الذات وتركيتها، إسلام أون لاين ..

فكم من امرئ لا يدري أنه عليل؛ لأن في رأسه بعض العلوم، ولو فتش عن نفسه ربما وجدها مليئة بالمشاعر التي لم تعالج، والخشونة التي لم تهذب ورُبَّ إنسان قليل في معارفه، إلا أنه عميق الإخلاص، كثير التفتيش عن عيوبه، والاعتراف بتقصيره، هذا بلا شك أرقى من الذي رضي عن نفسه واغتر بها، يقول الإمام ابن القيم: "أصل كل معصية وغفلة وشهوة الرضا عن النفس، وأصل كل طاعة ويقظة وعفة عدم الرضا منك عنها، ولأن تصحب جاهلاً لا يرضى عن نفسه، خير لك من أن تصحب عالماً يرضى عن نفسه".

إن النفس الإنسانية موئل الفضائل، كما أنها جُبِّ الرذائل، إنها إذا ما أهملت لصقت بها مجموعة خسائس ولا بد، فإذا ازداد الإهمال ازداد الاتساخ ولا شك. وحتى نلقى الله تعالى وهو عنا راض، لا بد أن نقدم عليه بصفحة نقية، وقلب سليم: "يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ * إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ" (الشعراء ٨٨ - ٨٩).

إن الدين ليس أحكاماً جافة، وأوامر ميتة، إنه قلب يتحرك شوقاً ورغبة، شوقاً يحمل صاحبه إلى المسارعة في الخيرات وهو يردد: "وَمَحَلَّتْهُ إِلَيْكَ رَبِّ لَتَرْضَى" (طه: ٨٤)، فكيف نحول التكاليف الصعبة إلى شيء سائغ مرغوب؟ كيف نصنع الضراعة الحارة لتسوق أرواحنا إلى الرحيم الودود؟

الذات عبارة عن مدركات وقيم تنشأ من تفاعل الفرد مع البيئة، يبلورها الفرد ويعتبرها تعريفاً نفسياً لذاته. وأفضل طريقة لفهم الذات هي الوصول إلى طريقتها في الإدراك، أو ما يسمى بالإطار المرجعي الداخلي للفرد.

والذات في حالة نمو وتغير نتيجة التفاعل المستمر مع البيئة، فكلما نما إدراك الفرد، واكتسب خبرات أكثر وتنوعت مشاركته، ازداد مفهوم الذات لديه، وأمسى أقدر على إدراك المعلومات والخبرات بدون تشويه. وأصحاب الذات الفعالة الناجحة، هم الذين يدركون الحقيقة بكفاءة، ويقبلون ذواتهم كما هي، ويقبلون الآخرين كما هم! إنهم تلقائيون في تفكيرهم وسلوكهم، يركزون اهتمامهم في المشاكل، أكثر من تركيزهم على ذواتهم وتضخيم حظوظها. وأيضاً من سمات أصحاب الذات الإيجابية، أنهم يجربون دائماً الجديد ما دام نافعاً، ولا يلتصقون بالقديم ولا يتجمدون عليه، وهم أقوام يحاولون استكشاف عيوبهم، فهم يتحلون بالشجاعة في مواجهتها والقضاء عليها.

كيف تدعم ذاتك؟

ولتدعيم الذات لا بد أولاً من مرحلة الاستطلاع والاستكشاف؛ ليتعرف الفرد على جوانب القوة لديه لاستغلالها، والجوانب السلبية ليضع لها العلاج المناسب. وهناك طريقتان لمعالجة المشكلات الناجمة عن جمود الذات وضعفها وسلبيتها، وتقوم الطريقة الأولى على مجابهة القيم السلبية بالقوة والقهر، وهذه طريقة لا تعالج مشكلات النفس وحدها، بل قد تزيد في مضاعفاتها، فالإنسان لا يعالج بقرارات جافة وأوامر جامدة فحسب. أما الطريقة الثانية فتقوم على معالجة الذات بالحكمة واللين، مع توافر جو من المودة والتقبل، وذلك بوسائل التربية القائمة على الدراسة .

والخبرات، واستعمال هذه الطريقة يقتضي استمرار تحسس الأداء، واستمرار الكشف عن النفس وأغوارها في أجواء النقد الذاتي والشفافية الكاملة، ولا يصل لذلك إلا موفق.

والقاعدة الصحيحة في تطوير الذات وتنميتها ومعالجة السلبيات الجاثمة وتجفيفها، هي أن تقوم التربية البصيرة بالتوجيه إلى القيم المرغوبة في ميادين الحياة بكل أشكالها.

ففي الوقت الحاضر مثلاً يبدأ الشباب في تكوين الاتجاهات والقيم الذاتية وهم متأثرون بخليط مضطرب من قيم العصبية والقبلية، مع قيم الحضارة الغربية البراجماتية، بالإضافة إلى قيم الاستهلاك التي أفرزتها حضارة اليوم، فحضارة المادة تربط الإنسان بالأرض وتقطعه عن السماء، وتعلق ذاته بمطالب الدنيا وتُذهلها عن مطالب الآخرة، أي أنها تسير بالإنسان في اتجاه معاكس للدين كله. ولا غرو أن قيم التقوى الإسلامية تعالج كل هذه الأخطا المشوهة للذات، فهي تمنح الذات ثقة وقدرة خاصة على الكشف، ومعرفة مدى القصور في كل زاوية من دروبها، فكل درب وميدان يتطلب قيماً إيجابية معينة، توجه الذات وأنماط السلوك نحو هدف معين، وهذا بداهة يتطلب تركيزاً خاصة مستمرة لا توجد إلا في قيم التقوى.

على العاقل أن يخاطب نفسه ويغريها بالعمل الصالح والتشهير له، كما يعلمنا الإمام ابن القيم رحمه الله - وهو من أفضل من كتب عن النفس - وهو يغرينا بمخاطبة النفس والتلطف معها، يقول: ويحك لو عرفت قدر نفسك ما أهنئها بالمعاصي، إنما أبعدنا إبليس؛ لأنه لم يسجد لك وأنت في صلب أبيك، فوا عجباً كيف صالحته وتركنتا؟! ويقول: لو كان في قلبك محبة لبان أثرها، ومن استطال الطريق ضعف مشيئه، وتذكر حلاوة الوصال، يهن عليك مرّ المجاهدة! ويقول بكلمات حارة دافعة: لما كثر المدّعون محبة الله، طولبوا بإقامة البيّنة على صحة الدعوى، فتتوعد المدّعون في الشهود فقل لا نثبت هذه الدعوى إلا ببيّنة: "قل إن

كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ" (آل عمران: ٣١)، فتأخر الخلق كلهم وثبت أتباع الرسل في أفعاله وأقواله وهديه وأخلاقه، فطولبوا بعدالة البيئة وقيل لا نقبل العدالة إلا بتركية: "يَجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ" (المائدة: ٥٤)، فتأخر أكثر المدعين للمحبة وقام المجاهدون، فقيل لهم: إن نفوس المتحابين وأموالهم ليست لهم فسلموا ما وقّع عليه العقد في: "إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى مِنْ الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنْ لَهُمُ الْجَنَّةُ" (التوبة: ١١١)، وعقد التبائع يوجب التسليم من الجانبين! فلما رأى التجار عظمة المشتري -الله تعالى- وقدر الثمن -الجنة- وجلالة قدر من جرى عقد التبائع على يديه -سبحانه- ومقدار الكتاب -القرآن- الذي أثبت فيه هذا العقد، عرفوا أن للسلعة -النفوس- قدراً وشأناً ليس غيرها من السلع، فرأوا من الخسران البين والغبن الفاحش أن يبيعوها بثمن بخس دراهم معدودة، تذهب لذتها وشهوتها وتبقى تبعثها وحسرتها، فإن فاعل ذلك معدود في جملة السفهاء، فعقدوا مع المشتري ببيعة الرضوان رضاء واختياراً وقالوا: والله لا نقيلك ولا نستقيلك، فلما تم العقد وسلموا المبيع، قيل لهم: قد صارت نفوسكم وأموالكم لنا والآن فقد رددناها عليكم أوفر ما كانت وأضعاف أموالكم معها: "وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قَاتَلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَالًا بَلْ أَحْيَاءٌ بِحَسْبِ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ" (آل عمران: ١٦٩).

بمثل هذا الكلام الحار يخاطب المرء نفسه، ويطور ذاته بما ينفعها في يومها وغدها، وهذا مع الأيام يزيد ويرسخ في الإنسان قيم التقوى والعلم والعمل. ومع الملاطفة لا بد من الإصرار، فإذا أردت النجاح، وعندما لا ينفع شيء آخر لتطوير ذاتك، ضع الأمر موضع التحدي! إن عدم إدراك الذات، وبالتالي عدم تطويرها، يرجع إلى البُعد عن قيم التقوى وتبعاتها، وإلى ضعف العزائم وتهافت الإصرار، وأساس البُعد عن قيم التقوى وضعف العزائم، يرجع بصفة عامة إلى عقبات كأداء، أذكر منها واحدة، لعلها العقبة التي أعيت الأولين والآخرين، أعني الغرور وتضخم الذات.

الغرور بالذات وتزكية النفس

بعض الناس إذا أحرز شيئاً من العلم، أو إذا دلف وانتمى إلى قبيلة ما، أو طائفة ما، تضخم عنده الإحساس بالذات، وظن أنه ناج لا محالة، وهذا عين الخسران وأول البهتان. فالمرء مؤاخذ بعمله، غير ناج بنسبه، قالها خاتم النبيين عليه الصلاة والسلام وهو يعلم أمته كيف تحترم العمل: [يَا عَبَّاسُ بْنُ عَبْدِ الْمَطْلِبِ لَا أَغْنِي عَنْكَ مِنَ اللَّهِ شَيْئاً، وَيَا صَفِيَّةَ عَمَةَ رَسُولِ اللَّهِ لَا أَغْنِي عَنْكَ مِنَ اللَّهِ شَيْئاً، وَيَا فَاطِمَةَ بِنْتَ مُحَمَّدٍ، سَلِّينِي مَا شِئْتِ مِنْ مَالِي لَا أَغْنِي عَنْكَ مِنَ اللَّهِ شَيْئاً] أخرجه البخاري ومسلم وأصحاب السنن.

إن أول عقبات إدراك الذات ونقدها وتطويرها، تحول الانتماء عند البعض إلى غاية، والارتباط العنيف بشيء ما، يخرجهم حتمًا عن الاعتدال والحسنى، وهذا يولد دائمًا نفوسًا مستنفرة، وفي غمرة التحديات والصراعات التي يعيشها فرد أو جماعة أو أمة، يتبدد الجهد في سبيل المراجعة الذاتية لافتقار الشروط الموضوعية لذلك. وكلما كان الصراع حادًا كانت المراجعة في أتونه شبه مستحيلة، خاصة إذا ما كان موضوع المراجعة متصلًا بأحد عناصر الصراع الأساسية:

كالهوية.. والتاريخ.. والتراث. فلا شك أن الانصراف كليّة عن عيوب الذات والاشتغال بالآخر، بات من الظواهر المستفحلة التي قوّضت فرص تصحيح الرأي والموقف والسلوك. ولقد تشربت ظاهرة الاشتغال بالآخر والرضا عن النفس ببعض النصوص الضعيفة السند، وتحت غطاء الفرقة الناجية التي لا يُطالها عذاب الله، وكأن المشمولين من هذه الفرقة يمتلكون بطاقات عبور إلى الجنة اختصهم الله بها.

وربما تحولت تلك النصوص التي تعزّز مثل هذه القناعات -مع الأيام- إلى مادة مخدّرة لدى البعض، يضيفونها على تقاعسهم عن المحاسبة، أو التجديد، أو أداء فروض الله وحقوق العباد. والفقهاء الإسلامي يقول هنا: لا يغني عن الإنسان شيء من الله إلا بعمل، ولا تُنال ولاية إلا بورع، بل إن أشد الناس حسرة يوم القيامة، من وصف بالعدالة ثم خالفها إلى غيرها! فمن ظن أنه

ينجو بتقوى أبيه أو بأفعال أصله أو نسبه، كمن ظن أنه يشيع بأكل أبيه أو يُروى بشرابه، والتقوى كما هو معلوم، فرض عين لا يجزي فيها والد عن ولده: "وَأَخْفَوْا يَوْمًا لَا يَجْزِي وَالِدٌ مِّنْ وَلَدِهِ وَلَا مَوْلُودٌ هُوَ جَارٌ مِّنْ وَالِدِهِ شَيْئًا" (لقمان: ٣٣). إذن وجود مناخ الرضا عن النفس، يؤجّل ظهور شعور الحاجة إلى المحاسبة والتجديد والنقد الذاتي.

إن النقد الذاتي هو حديث عن الذات وتفتيش عن العيوب والسلبيات، بحيث نصح تصوراتنا عن الذات في مختلف الحقول الفكرية والتربوية والحركية، حتى نتقدم خطوة نحو الأمام، أي خطوة نحو الخالق البارئ سبحانه، وفي الحديث القدسي: [وإن تقرب إليّ بشبر تقربت إليه ذراعًا، وإن تقرب إليّ ذراعًا تقربت إليه باعًا، وإن أتاني يمشي أتيته هرولة] متفق عليه.

وتأكيدًا لفكرة النقد ومحاسبة النفس يجب أن نفهم بعمق كلمة للإمام الكبير ابن قيم الجوزية في كتابه "الوابل الصيب" يقول: "ومطالعة عيب النفس والعمل، توجب له الذل والانكسار والافتقار والتوبة في كل وقت، وأن لا يرى نفسه إلا مفلسًا، وأقرب باب دخل منه العبد على الله تعالى هو الإفلاس فلا يرى لنفسه

حالا ولا مقاماً ولا سبباً يتعلق به، بل يدخل على الله تعالى من باب الافتقار الصرف والإفلاس المحض دخول من كسر الفقر والمسكنة قلبه حتى وصلت تلك الكسرة إلى سويدائه فانصدع، وشهد ضرورته إلى ربه عز وجل، وكمال فاقتته وفقره إليه، وأن في كل ذرة من ذراته الظاهرة والباطنة فاقعة تامة وضرورة كاملة إلى ربه تبارك وتعالى، وأنه إن تخلى عنه طرفة عين هلك وخسر خسارة لا تجبر إلا أن يعود إلى الله تعالى عليه ويتداركه برحمته، ولا طريق إلى الله أقرب من العبودية، ولا حجاب أغلظ من الدعوى!

حب كامل.. وذل تام..

العبودية مدارها على قاعدتين هما أصلها: حب كامل.. وذل تام.. ومنشأ هذين الأصلين عن دينك الأصلين المتقدمين وهما: مشاهدة المنة التي تورث المحبة.. ومطالعة عيب

النفس والعمل التي تورث الذل التام. ثم يقول رحمه الله: وإذا كان العبد قد بنى سلوكه إلى الله تعالى على هذين الأصلين لم يظفر عدوه به إلا على غرة وغيلة، وما أسرع ما يُنعشه الله عز وجل ويجبره ويتداركه برحمته".

إن الرضا عن النفس أو تركيتها هو تعبير عن امتلاء النفس بالفخر، أو هو شعور غامر بالعظمة الكاذبة، وإعجاب المرء بنفسه داءً قديم حديث، ينشأ من جهل الإنسان بربه، واغتراره بما أوتي وإن كان قليلاً، وهذا دائماً شأن العاجز المغرور الذي لا يرى القضايا إلا مقلوبة، أو هو الذي تتمدد لديه الأشياء الصغيرة لتصبح كل شيء. أما الموفق الصادق، فإنه يع لم أن النعم التي هو فيها، إنما وصلت إليه من سيده سبحانه من غير ثمن بذله فيها، وقديماً لما تساقفه اليهود واغتروا بمواريتهم "وَقَالُوا لَنْ يَدْخُلَ الْجَنَّةَ إِلَّا مَنْ كَانَ هُودًا أَوْ نَصَارَى.."، فرد عليهم القرآن: "...تِلْكَ أَمَانِيُّهُمْ قُلْ هَاتُوا بُرْهَانَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ" (البقرة: ١١١)، وكذا هددهم القرآن الكريم على هذا الادعاء الكاذب لما قال تعالى: "أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يَزْكُورُونَ أَنْفُسَهُمْ بِاللَّهِ يَزْكُورُونَ مَنْ يَفْعَلْ" (النساء: ٤٩) يقول الإمام الفخر الرازي في تفسيره: "اعلم أنه تعالى لما هدّد اليهود بقوله: (إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ) قالوا: لسنا بالمشركين، بل نحن خواص الله، كما حكي عنهم في موضع آخر، قالوا: (نَحْنُ أَبْنَاءُ اللَّهِ وَأَحِبَّاؤُهُ) (المائدة: ١٨) وبالجمل، فالقوم قد بالغوا في تزكية أنفسهم، فذكر الله تعالى في آية النساء أنه لا عبرة بتزكية الإنسان لنفسه، وإنما العبرة: بتزكية الله تعالى له، وفي الآية مسائل: المسألة الأولى: التزكية في هذا الموضع عبارة عن مدح الإنسان نفسه، قال تعالى: (فَلَا تُزَكُّوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى) (النجم: ٣٢)؛

وذلك لأن التزكية متعلقة بالتقوى، والتقوى صفة في الباطن ولا يعلم حقيقتها إلا الله، فلا جرم لا تصلح التزكية إلا من الله، فهذا قال: (بَلَا اللَّهُ بِزُكِّيٍّ مِنْ يَشَاءُ). إن غزارة المعرفة أو كثرة الطاعة ينبغي أن تُستر بالعبودية الخالصة لله، فلو لا فضل الله وتوفيقه ما زكى من أحد أبداً.

إن فراغ القلوب من قصد الله تعالى، وتضخيم حظوظ النفس، دليل على أن الإيمان دعوى، وستظل الأمانى الخادعة تفتك بأصحابها وتصرفهم عن ميادين التربية الصحيحة، حتى يعرفوا الحق ويقصدوه قصداً. إن الدين ليس ابتعاداً عن محرمات ومحظورات فحسب، إنه تزكية وتطهير للنفس، إنه حب ووجل ممّن سبقت نعمائهم، إنه مسارعة للقرب من صاحب المحامد سبحانه، قرب العالمين أولى بالتمجيد، وأحق بالمحبة والقرب، وبغير هذه المشاعر لن ننال ذرة من طهارة نفس أو زكاة عمل".



كيف تواجه مشكلة الإحباطات النفسية فى العمل ..

هل تذهب إلى عملك وأنت سعيد ومتحمس؟ هل تشعر أن هذا العمل يرضي طموحك؟ هل هذا العمل يلبي احتياجاتك؟ إن كانت الإجابة لا فأنت ضمن كثيرين ممن يكرهون عملهم ويشعرون أنهم يذهبون للعمل رغماً عنهم. هؤلاء يواجهون مشكلة قد يكون لها آثار سيئة. أحاول في هذه المقالة تقديم بعض النصائح لهؤلاء لعلها تفيدهم. هذه النصائح معتمدة بشكل كبير على الخبرة.

عند مواجهة التحديات والمفاجآت الصعبة ، نندفع تلقائياً إلى مقاومة التغيير ، وينتاب بنا التوتر ، ونصاب باضطراب في التنفس والتعب التام وتلازمنا الهموم ، وتتلبد في أنفسنا الغيوم ، ونصاب بالتشتت والذهول ، وتراجع ثقتنا بأنفسنا ، وتطلق عواطفنا السلبية . ولمواجهة كل هذا نحتاج إلى تدريب أنفسنا على اكتشاف بداية لحظات التوتر ، والتصرف بذكاء ، حتى نتمتع بالهدوء في المناخ المشتعل غضباً .

لماذا يكره بعض الناس عملهم ؟ هناك أسباب عديدة منها:

العمل المكلف به لشخص يقل كثيرا عن قدراته
لا يوجد تقدير معنوي
لا يوجد تقدير مادي
المعاملة السيئة من الرؤساء
المكائد من الزملاء

أمر يجب تجنبها في التعامل مع هذه الأزمة .

السخط واهتزاز المبادئ الدينية: إن كانت هناك مشكلة فهي كأي مشكلة يجب أن نصبر عليها وأن نحمد الله على كل حال وألا ننسى النعم الكثيرة التي لدينا .

إنهم لا يستحقون مجهوداتي: رفع هذا الشعار يكون نتيجة أمر من اثنين أو كليهما. الأول: الارتزاق من حرام. الثاني: توقف تنمية المهارات للشخص المحبط نتيجة لعدم ممارسته للعمل مما ينتج عنه ضعف مهاراته وتقلصها مع الوقت بحيث إذا زالت المشكلة يجد أنه لم يعد بنفس مهارته السابقة .

الأمراض النفسية: قد ينتج من شدة الحزن والضيق أمراض نفسية. يمكننا تجنب ذلك بألا نجعل الأمر يسيطر علينا وألا نستسلم إلى الحزن والإحباط .

الأمراض العضوية: قد تظهر أمراض عضوية مثل ارتفاع ضغط الدم وغيره الإحباط العام: الوصول إلى حالة من الإحباط العام ينشأ عنها عدم الرغبة في عمل أي شيء وعدم الاستمتاع بالنعم الأخرى التي لدى هذا الشخص .

الغيبة: كثرة الغيبة للرؤساء لشفاء الغليل ولا يخفى عليك حرمة الغيبة .

الحزن الشديد مع عدم التحدث مع الآخرين: قد يشتد الحزن ويكون كامنا فلا يتحدث الشخص مع صديق أو قريب فيتحول الأمر إلى إحباط مرضي . يخضع الموظف كغيره لمؤثرات الحياة وضغوطها ، وقد ينتابه حالة من اليأس أو الاكتئاب ، والتي قد تؤثر في علي أداء لعمله ، وقد تؤدي به في النهاية الى حالة من الإحباط التي تصيب المؤسسة في مقتل : اذ تجعل العنصر البشر غير قادر علي الإنتاج ، فاقدا لحماسته ، وسلبيا بشكل كبير .

إحباط الموظف هو فى النهاية إحباط للمؤسسة ذاتها .

وفى هذه النقطة عارض سلبى فالاول أن يصاب به الموظف بحالة من الاكتئاب الناتج عن ضغط اجتماعية قد تكون فى حياته الخاصة ، تبعا لعوامل اجتماعية قديمة تركت لنفسه عقدا نفسية تجدد مع مرور الزمن ، وفى هذه الحالة يحتاج الموظف الى زيارة طبيب نفسى كي يساعده للخروج من أزمته ، وهذا نوع ليس مثار نقاشا الآن .

دور المدير فى التعامل مع أخطاء الموظف وأخطائه :

اما النوع الثانى فهو ناتج عن الاخفاق فى تحقيق أمر ما أو العجز عن انجازه فى الحياة الاسرية الخاصة للموظف ، والتي تنتقل بدورها الى عمله ، إذ يفقد الأمل فى حياته ويعانى بشكل كبير من السلبية ، وهنا ياتي دور المدير الناجح ، وبالتالي المؤسسة الناجحة فى التعرف عن كثب على مشاكل موظفيها ومساعدتهم على الخروج منها ، سواء كان الحل ماديا أو معنويا والإدارة الحديثة لا تنظر الى الموظف كآلة ، وإنما كعضو فعال فى عملية الانتاج.

غياب العدل ينقل الإحباط الى جميع الموظفين :

اما النوع الثالث وهو الأكثر أهمية فهو الأحباط الناتج عن التعامل داخل المؤسسة وهو النوع الأكثر خطورة ، اذا يفقد العامل حماسه على الانتاج بل يصبح عالة على المؤسسة ، ولهذا النوع اسباب عديدة قد تكون ناتجة عن احساس الموظف بالظلم التي يقع على عاتقه داخل المؤسسة من رئيسه فى العمل أو استهدافه من قبل بعض رؤسائه ، لأسباب قد تكون خارجة عن العمل أو من المؤسسة ذاتها بقوانينها الداخلية ، وقد تلجأ بعض المؤسسات فى هذه الحالة الى التخلص من العامل ، ولكن يعد هذا أكثر الافعال خطورة على المؤسسة ، إذ يهدد هذا العمل باحداث حالة من السخط بين الموظفين لما وقع على عاتق زميلهم ، وأكثر الحلول ايجابية يكون بالتعامل مع المشكلة ومواجهتها .

وتحتاج هذه المشكلة الى جهود من المؤسسة للتغلب عليها اذا عليها ان تبحث على مدار عملها لجنة مشكلة داخل المؤسسة عن مثل هذه الثغرات ومحاولة علاجها ، ووضع الحلول الفورية لها اذا كانت عبارة عن مشكلات شخصية يمكن حلها من خلال التراضي بين الموظفين .

حنكة الإدارة :

ويختلف الامر عندما يكون المرء مسؤولا عن افراد آخرين فى السرب الوظيفي أي أن يكون رئيسا لعدة موظفين ومطلوبا منه أن يقوم بعملية تهدئة لهؤلاء الموظفين والوضع هنا يختلف قليلا إذ تبرز مهارة المدير الناجح فى احتواء

موظفيه ونقل الاحساس اليهم بانهم يقومون باعمال شريفة لها قيمة كبيرة في المجتمع ، كما عليه أن ينقل إليهم روح الامل في تحسن الوضع داخل المؤسسة وابلغهم بكفاءتهم وقدراتهم وبث الروح الثقة فيهم عن طريق أخذ المشورة منهم ، وفي النهاية الا تكون هناك حواجز بين الموظف ورؤسائه في العمل ، أي أن يعمل بسياسة الباب المفتوح للشكاوي ، أو على الاقل تعليق صندوق داخل المؤسسة يمكن من خلاله أن يدلي العالم بشكواه إلى الإدارة ، ويتم جميع هذه الشكاوي ، وبحثها حتى لا تتفاقم المشكلات الفردية داخل المؤسسة وتتحول إلى مشكلات جماعية قد تنتهي باضراب عن العمل ، وهنا تجدر الإشارة إلي قوانين العمل داخل المؤسسات العربية والتي دائماً ما تكون مجحفة للعامل الى حد كبير ، وبالطبع هذا ليس بغريب علي المؤسسات العربية ، لأن المؤسسة جزء من المجتمع والمجتمع بطبيعة الحال لا يتمتع بالحرية الكافية على عكس ما قد يقع في دون الغرب ، حيث تعمل المؤسسة لعاملها ألف حساب قبل ان تقدم علي خطوة قد تتدمر عليها ، بل في بعض الأحيان يكون المشكلون للوائح المؤسسة هم فئة من العاملين داخلها لمنع وقوع أي مشكلات أو إحجاف للعامل.

نصائح في التعامل مع هذه المشكلة .

قد يمكنك أن تغير عملك سواء داخل نفس المؤسسة أو خارجها ولكن الكثير منا قد لا يجدون هذه الفرصة وقد يجدونها بعد وقت طويل. في هذه الحالة أقدم لك هذه النصائح:

تقوى الله: "ومن يتق الله يجعل له مخرجاً" اتق الله كي يجعل لك مخرجاً. احرص على العمل الصالح وتجنب السيئات .

الدعاء: ادع الله أن يُفَرِّج همك وتوكل على الله .

التمسك بالدين: احرص على التمسك بالدين فالصلاة وذكر الله وقراءة القرآن تجعل أمور الدنيا تهون وتجعلنا ننظر إلى مثل هذه المشاكل على أنها أموراً هينة. فإذا كانت النهاية هي القبر فما قيمة تلك المشاكل في العمل .

إعادة تقييم الأمور: هل ما لا يُعجبك في العمل هو حقاً أمر كبير أم أنه أمر بسيط ولكنك عظّمته؟ هل هناك جوانب إيجابية كثيرة أغفلتها؟ هل يمكن ان تنظر إلى الأمر من زاوية إيجابية؟ إن كنت متضائلاً من كثرة العمل، فهل يمكن أن ترى الجانب المضيء وهو أنك تكتسب خبرات كثيرة وأن هذا يساعدك في تطوير مستقبلك المهني؟ إن كنت محبطاً من عدم تقلدك لمنصب أعلى فهل يمكن أن تنظر إلى الجانب المضيء وهو أنك غير محمل بمسؤوليات مزعجة وأنت

تتام مرتاح البال؟ إن كنت متضايقا من زملائك في العمل فهل يمكن ان تنتظر إلى الجانب المضيء وهو اكتسابك لخبرة التعامل مع أشخاص غير مريحين؟

انظر إلى من هو دونك:كم من أناس لا يعملون ويتمنون لو كانوا مكانك؟ كم من شخص لم يحصل على مثل الوظيفة التي حصلت أنت عليها؟ لا تنتظر إلى من يتمتع بوظيفة أفضل ولكن انظر إلى الكثيرين الذين سبقتهم. ليس بالضرورة أن تكون أكبر مدير ولا أن تكون أغنى إنسان....هناك ملايين أقل منك دخلا ووظيفة. وربما تكون سعيدا وأنت موظف صغير وتفقد هذه السعادة وأنت مدير كبير.

نم الجوانب الإيجابية في العمل: هناك أشياء جيدة في عملك وهناك أشياء لا تحبها. حاول تعظيم تلك التي تحبها بممارستها وبالاستفادة منها. قد تكون هناك أنشطة تحب ممارستها فحاول أن تقوم بها كثيرا. قد تكون هناك فرص تدريبية في العمل فاستغلها في تنمية مهاراتك. قد تكون هناك مكتبة في العمل فاستفد منها. قد تكون متمتعا بصحبة طيبة في العمل فحاول الاستفادة منها وتعميق صلاتك الاجتماعية بالزملاء.

اخلق جوانب إيجابية في العمل: حاول خلق المزيد من الجوانب الإيجابية. حاول تطوير العمل بحيث يكون هناك أمورا جيدة تستمتع بأدائها. قد يكون العمل الأصلي مملا فحاول خلق جانب إيجابي فيه بأن تبدع فيه أو أن تحاول أن تستغله لكي تتعلم أمورا لم يكون واجبا عليك معرفتها. حاول الاستفادة من خبرة الزملاء، حاول نقل خبرتك للزملاء، حاول تطوير العمل....حاول تطبيق أساليب جديدة....حاول تعلم مهارات جديدة...حاول حل مشاكل مزمنة!

قلل الجوانب السلبية في العمل: حاول تقليل الجوانب السلبية وإن لم تستطع فقلل تأثيرها. قد تكون منزعجا من أنك لا تستخدم لغة أجنبية في العمل فقم بحضور دورات تدريبية في اللغة بعد العمل. قد تكون مشكلتك هي كثرة المشاكل مع الزملاء فحاول إيجاد وسيلة لتقليل حجم المنازعات، بادر بالتعاون وتجنب الزملاء الخبيثين. إن كنت تشعر بالضيق من بعض الأشخاص فحاول تقليل تعاملك معهم قدر الإمكان. إن كنت منزعجا من كثرة وقت الفراغ في العمل، ابتكر أنت أعمالا تقوم بها، استغل وقت الفراغ في تعلم مهارات لها علاقة بالعمل. حاول تغيير الأمور إن استطعت. حاول بناء علاقة طيبة مع الزملاء، حاول تجنب المشاكل مع الرؤساء.....

نم الجوانب الإيجابية خارج العمل: حاول أن تجد خارج العمل ما يقلل من تأثير الأمور السيئة في العمل. إن كنت تعاني من صحة سيئة في العمل فحاول

الحصول على صحبة طيبة بعد العمل بالتعرف على أصدقاء جدد وخلق جو اجتماعي جيد. إن كنت تعاني من قلة التقدير المعنوي فحاول أن تجد فرصاً لإثبات ذاتك خارج العمل في أي عمل تحبه مثل أن تدرس شيئاً ما أو أن تشترك في عمل بأجر أو أن تشترك في عمل تطوعي. حاول أن تذهب إلى أماكن تُدخل على نفسك السرور مثل النادي أو المنتزهات وحاول تنظيم رحلات قصيرة من آن لآخر. هناك الكثير خارج العمل الذي يمكنك الاستمتاع به وهو ما يقلل من حجم الإحباط في العمل. مارس الرياضة... اخرج مع أسرته....

أحرص على أن تظل حياً: لا تمت فكثير من الأحياء قد تحولوا إلى أموات يوم تركوا التعلم وتركوا العمل الحقيقي. إما أن يظل ذهنك حياً أو يموت. لا تتوقف عن العمل! حافظ على ذهنك نشيطاً! اقرأ... تعلم.... نم خبراتك.... لا تجعل الإحباط يقتلك فقد يصعب أن تُفبق بعد ذلك .

حافظ على صحتك: لا تجعل هذه المشاكل تؤثر على صحتك فعندما تفقد جزء بسيطاً من صحتك ستنتظر بحسرة إلى الورا وتتشعر بأنك أضعت شيئاً عظيماً بسبب تافه. إذا أصابك مرض مُزمن - لا قدر الله - فلن تنفعك الترقيات ولن يمكنك أن ترجع بالزمن إلى الورا. الصحة أثن كثيراً من مشاكل العمل .

التحكم في مستوى الإحباط: عندما تجد أنك وصلت إلى مرحلة سيئة، خذ يوماً أو يومين أجازة من لعمل وقم بأعمال تحبها. عندما تشعر بالضيق الشديد حاول القيام بشيء يُخفف ذلك مثل التحدث مع زميل أو القيام بأحد الأعمال التي تحب أدائها في العمل. اشرب مشروباً تحبه... استنشق بعض الهواء النقي....

تحدث عن مشكلتك مع أصدقائك وأحبائك: التحدث عن المشكلة مع صديق يُخفف من حدة مشاعرنا ويُعطي بعض الارتياح .

* الدور القيادي الفعال في مواجهة الإحباط الوظيفي .

أما إذا كنت مسؤولاً وكان مرءوسيك في حالة إحباط ، فعلاجهم يكون كالتالي :-

١- أبلغهم أن كفاءتهم وخبرتهم التي يتمتعون بها تؤهلهم للقيام بأعمالهم على أكمل وجه .

٢- أشرح لهم مدى أهمية الجهود التي يبذلونها لإتمام العمل .

٣- أحرص على أخذ مشورتهم في أمور عديدة .

٤- لا تتردد في الثناء عليهم في كل مرة يقومون فيها بإنهاء عمل معين أو تحقيق إنجازات .

وتذكر أن أكثر ما يؤثر سلباً على إنتاجية العاملين هو الإحباط ، الذي قد يصيبهم نتيجة أسباب عدة . فاعمل على محاربة الإحباط ، فدورك كبير وهام مهما كان حجم مسؤولياتك .

وتعد مشكلة الإحباط الوظيفي من الموضوعات التي ينبغي أن تظل موضعاً للبحث والدراسة بين فترة وأخرى عند القادة ومشرفي الإدارات والمهتمين بالتطوير الإداري في العمل، وذلك لأسباب متعددة فما يرضى عنه الفرد حالياً قد لا يرضيه مستقبلاً، وأيضاً لتأثر رضا الفرد بالتغير في مراحل حياته فما لا يعد مرضياً حالياً قد يكون مرضياً في المستقبل.

ولا شك أن دراسة المدير للرضا الوظيفي عند موظفيه هي عملية تقويم شاملة تغطي جميع جوانب العمل وتتعرف الإدارة من خلالها على نفسها فتكتشف لها الإيجابيات والسلبيات والتي يمكن في ضوءها أن يتم التطوير ورسم السياسات المستقبلية للإدارة، وقد توصل المهتمون والباحثون في هذا الشأن إلى أن السلوك الإنساني داخل المؤسسات يمثل اهتماماً مشتركاً بين علوم الإدارة من ناحية والعلوم الإنسانية من ناحية أخرى، وأصبح الحوار المتصل بين الطرفين بأن التركيز لجانب واحد لا يكفي لفهم السلوك الإنساني ومعرفة مدى الرضا الوظيفي، وإذا كانت الدول المتقدمة قد اهتمت وما تزال تهتم بالبحث عن الرضا الوظيفي فيجب على الدول النامية أن تكون أكثر اهتماماً نظراً لتأثيره المباشر على تقدم المجتمع وتطوره...

فالرضا الوظيفي ما هو إلا تجميع للظروف النفسية والفسولوجية والبيئية التي تحيط علاقة الموظف بزملائه ورؤسائه وتتوافق مع شخصيته والتي تجعله يقول بصدق أنا سعيد بعملتي..

فكيف يتم هذا ؟ وأين يتم ؟

إنه لمن المؤكد والمحسوم أيضاً أن معطيات مقاومة الإحباط الوظيفي وتحقيق الرضا الوظيفي هو الشعور بالسعادة، فرضا الفرد عن وظيفته يؤدي إلى الكفاية الإنتاجية العالية، فالفرء الراضى عن وظيفته أو مهنته يقبل عليها في همة ونشاط ويكون سعيداً بها مما يزيد من كفايته الإنتاجية، أما عدم الرضا عن

المهنة فينتج عنه سوء تكيف، غير متوازن انفعالياً ويظهر الكثير من مظاهر الضجر والملل والاستياء والإحباط...

إن ميل الفرد لعمله أو لجانب معين فيه له المردود الإيجابي على نفسه وعلى عمله والرضا يتحقق عندما تتحقق توقعات الفرد نحو ما يحصل عليه من العوائد المعنوية والمادية خاصة، كما يُعبر الرضا عن حالة تكامل الفرد النفسية مع وظيفته ومدى استغلال العمل لقدراته وميوله وإثبات لشخصيته، أضف إلى أن وصول الفرد لمستوى الطموح الذي حدده يتحقق له من خلال عمله وهذا بدوره يؤدي لإشباع حاجاته الشخصية، ولا شك أن هناك عوامل مؤثرة في رضا الفرد عن وظيفته، بعضها يتعلق بذاتية الفرد نفسه وبعضها الآخر متعلق بالتنظيم الذي يعمل فيه الفرد وهي بيئة العمل التي يعيشها كنوع العمل، وطبيعة وظيفته أو مهنته كعمل روتيني أو متنوع، ابتكاري أو عادي.

ولا شك أن العمل المتنوع ينتج عنه مستوى أعلى من الرضا، كما أن الظروف المحيطة ببيئة العمل من التهوية والإضاءة والأدوات والأجهزة المستخدمة وكم العمل وحجم الإدارة، فكلما كان حجم الإدارة صغيراً زاد التعاون بين الموظفين وازدادت العلاقة الشخصية والوظيفية بينهم، وبالتالي ارتفع روح الانتماء للجماعة والعمل فزاد الرضا الوظيفي لديه.

ولا تخفى علينا أهمية المكانة الاجتماعية والاقتصادية للوظيفة كمحدد مهم للرضا الوظيفي، وهذا يرجع لثقافة المجتمع وتقديره للعمل، ومن المحددات الرئيسية أيضاً التي تحتل الصدارة للرضا الوظيفي نمط الإشراف أو نوع القيادة في العمل، فقد حدد علماء الإدارة والعلوم الإنسانية أن هناك علاقة قوية بين النمط السائد للقيادة أو الإشراف (ديمقراطي _ ديكتاتوري _ فوضوي) والرضا الوظيفي عند الفرد وهذه العلاقة علاقة طردية قوية، ولا تقف عند العوامل البيئية المؤثرة في رضا الفرد عن وظيفته فقط وهناك عوامل خاصة بالفرد يتأثر بها وتؤثر على عمله كالإنجاز فالإنسان لا يقف عند نقطة معينة في حياته فلديه أهداف (إنجازات) يتمنى تحقيقها ويتوقع تحقيقها وهذه تمثل اتجاهها لسلوكه بناءً على تقديره لذاته وتقدير الآخرين له وكلما وصل إلى مستوى شعر بارتياح ورضا ثم يضع أهدافاً ومستويات طموح جديدة، ولا نغفل ما يحققه الترقى والتقدم الوظيفي وما يمثله ذلك من أهمية كبرى لدى الموظف ورضاه بوظيفته، بالإضافة إلى الراتب والحوافز المادية وهذان العاملان الأخيران لا شك أنهما مساهمان بدرجة كبيرة في منع مشاعر الاستياء والإحباط الوظيفي لدى الفرد، كما أن الاستقرار في العمل والحاجة للأمن فيه من المصادر القوية لتحديد الرضا وكلما ارتفع المستوى الوظيفي للفرد كان أكثر استقراراً وعطاءً ورضاً عن العمل، يقول روجرز العالم النفسي في نظريته (الذات) إن الأشخاص الذين ينتقلون إلى عمل جديد غالباً ما تتغير شخصياتهم للأسوأ وهذا يحدث على

الأقل في البداية ولا يعد هذا غريباً إذا نظرنا إليه حسب معطيات نظريته (الذات) فالعمل الذي يرتبط به الموظف لمدة طويلة له مردود ممتاز نفسياً، وقد يفي بكل متطلباته ويشبع حاجاته، بينما الموظف الجديد لم يتعود بعد على مهام العمل وقد يرتكب أخطاء قد تؤدي إلى الضرر بتقديره لذاته سلباً وقد تنمو لديه مشاعر عدم الثقة بالذات، والمدير المشرف سيقومه وظيفياً من خلال كفاءته الإنتاجية، وهنا دور نمط القيادة الفعال مع موظفيها (قدامى ومستجدين).

وأخيراً بقي أن نشير إلى أن العلاقات الاجتماعية في محيط العمل أحد محددات الرضا الوظيفي والمهمة في حياة الفرد فهذه العلاقات تشعره بالانتماء والرضا داخل المؤسسة وخارجها، فكلما كان في حاجة للانتماء كان أثر جماعة العمل على الرضا الوظيفي لدى الفرد كبيراً، وأرى أنا العمر الزمني المعتمد على طبيعة العمل يحقق أيضاً رضا وظيفياً، وقد وجد الباحثون أن الجنس له صلة بذلك، فالسيدات حققن رضا وظيفياً أكبر من الرجال فيما يتعلق بالأجر والعلاقات الاجتماعية. وكما أن لكل هذه العوامل تأثير كبير في الرضا الوظيفي للفرد لا شك أن لمستواه التعليمي دور في رضاه عن عمله، فهناك علاقة إيجابية بين المهنة والمستوى التعليمي.

إن القائد الإداري الحصيف يدرك تماماً أن الموظف هو حجر الزاوية لدى المؤسسة لكونه الأداة الفعالة التي تقود المؤسسة للاضطلاع بمسؤولياتها وخدمة المجتمع.

ولكن كيف يُسهم هذا المدير في رفع الكفاءة الإنتاجية لأعلى درجة ويؤثر بمرؤوسيه بكل الود والحزم معاً ويحقق الرضا الوظيفي لديهم... وعند أي نمط من القيادة؟

لا شك أن نمط القيادة الديمقراطية من المؤشرات الإيجابية الفعالة في إدارة المؤسسات ويحقق الرضا الوظيفي للموظف ولهذه القيادة مواصفاتها، فالمدير الديمقراطي يضطلع بدور كبير في خلق روح التعاون بين الموظفين والعاملين بإدارته أو مؤسسته ويجعلهم كالفريق الواحد ليتولد لديهم الشعور بالانتماء لتحقيق الأهداف ومن ثم ينعكس على تحقيقهم لأهدافهم الخاصة، كما أن إبراز الجانب الإنساني، لديه بمشاركته لموظفيه في مناسباتهم المختلفة وشعورهم بأن علاقتهم معه ليست متوقفة على حدود العمل الرسمي لا شك أنها تساعد في إيجاد القبول لديهم ليؤثر فيهم وهذا هدف من أهداف القيادة الفعالة... فاهتمامه بمشكلاتهم واحتياجاتهم له الدور الكبير في تحقيق الرضا الوظيفي، كما يرى أن مشاركة الموظف في اتخاذ القرارات بإبداء آرائه وملاحظاته أمر فعال في تحقيق أهداف العمل وينمي شعور الموظف بتحقيق ذاته.

إن المشرف الإداري الديمقراطي الذي يقوم بالتنظيم والتنسيق لجهود مرؤوسية وموظفيه سيؤدي حتماً لتوحد العمل وعدم الازدواجية، كما أن توزيع المسؤولية ومنح الموظف السلطة المتكافئة مع قدراته وإمكانياته وإعطائه قدراً من الحرية لتنفيذ العمل بالطريقة التي يرغب بها دون تأثير سالب على الآخرين، بالإضافة إلى اعتقاده بوجود الفروق الفردية بين الأفراد وأهمية القدرات والاستعدادات والميول لدى الموظفين يؤدي للتكيف في العمل والشعور بالأهمية الذاتية فيتحقق الرضا الوظيفي لدى الموظف.

إن القيادة الديمقراطية المفوضة السلطة للموظف لتنفيذ عمله بمرونة وبطريقة سريعة بعيدة عن تعقيدات الروتين (دون إلحاق ضرر) بحيث تكون مناسبة لقدراته وطموحاته تساعد على التجديد والابتكار ومن ثم الشعور بالرضا لما يقوم به من مهام، إن هذا النمط الإداري لا يعترف بحرفية الأنظمة والتعليمات ويعترف بالمرونة وليس التساهل والانفلات في العمل _ وهذا يؤدي إلى إخراج طاقات الموظفين وإبراز ما لديهم من استعدادات. كما أن العدالة من المدير والقائد الإداري مطلوبة أيضاً في توزيع الدورات والتطوير الذاتي من قبل المؤسسة لموظفيها بتنظيم وتنسيق دون محسوبية بحيث لا يخل بإنتاجية العمل ليؤدي بالطبع لإكسابهم المهارات الفنية والعلمية والعملية والسلوكية للارتقاء بالموظف في تعاملاته مع مراجعيه وزملائه ومديريه وهو بلا شك مؤدٍ للرضا الوظيفي.

إن القيادة الفعالة مساهمة وبقوة في **مقاومة الإحباط الوظيفي** للفرد وهي من أنجح الإدارات في تحقيق الأهداف العامة للمؤسسة وتحقيق الأهداف الخاصة لموظفيها وهذا لا يأتي إلى بتحري الدقة والأمانة والإخلاص في اختيار المديرين ووجود هذه الصفات لديهم بالإضافة إلى مؤهلاته وهذه الصفات قد نادى بها الإسلام وأوصى بها رسولنا الأمين الكريم صلى الله عليه وسلم بقوله " كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته... " واتخاذ نبراساً وهدى لخلقه الكريم والذي قال فيه سبحانه وتعالى: {وإنك لعلی خلق عظیم}.

دعني أقول (إن القيادة الفعالة الديمقراطية الناجحة تبحث عن **الفعالية EFFECTIVENESS والإدارة تكافح في سبيل الكفاءة**).

إن القيادة الفعالة مقيمة لذاتها بأن تقول لنفسها... ليس معنى أنني المدير أنني أذكي القوم... وأنني صاحب القرار السليم دوماً... ويمكنني قيادة الناس بدفعهم من الخلف وليس دائماً يجب أن أسير أمامهم... وأن اعترافي بخطئي فضيلة... مجرد أعدائي من أسلحتهم ويعطي أصدقائي سلاحاً للدفاع عني... وعندما أكون سلبياً تجاه الأفكار والآراء الخاطئة أكون إيجابياً تجاه الحقيقة ولن أكون دبلوماسياً ناجحاً... إلا إذا واجهت رئيسي بأخطائه بأدب جم... أنا لست أهم

الموظفين... ولكني أكبرهم مسؤولية... إن الصعود على أكتاف الآخرين معناه السقوط من أعلى... وأن مقياس النجاح الصحيح هو ما تعلمته من الفشل وليس مما حققته من نجاح.

إن القيادة الفعالة ناجحة في إدارة ذاتها لأنها تتخذ قواعد وقيماً أساسية منهجاً لها في طريق حياتها وهذه القواعد هي:-

- أداء حقوق الله سبحانه وتعالى.
 - التفاؤل الدائم وتوقع النجاح.
 - إلزام النفس بالتخطيط السامي لأمر الحياة.
 - تحويل الخطط إلى عمل دون ضياع وقت وجهد زائد.
 - المبادرة والمصارعة لكل خير للمؤسسة وموظفيها وليس من أجل الحفاظ على الكرسي.
 - الاستعداد للتغيير والتطوير (المرونة).
 - الاقتداء والتأسي بخيرة الخلق والقادة رسول الله صلى الله عليه وسلم.
 - الواقعية واكتشاف نقاط التميز لدى الموظف.
- إن هذه الأمور جميعها لا تتوقف عند حد المدير والمشرف الإداري وإنما هي عملية جماعية لا بد أن تمتد إلى من يقوم بالقرار الإداري من معاونين ومساعدين وموظفين أيضاً وكل فرد يعمل في المؤسسة.

خلاصة الأمر: إما أن تحافظ على إيمانك وصحتك وخبراتك ونشاط ذهنك وإما أن تدخل في دائرة من الإحباط والخمول والفشل والأمراض. لا تجعل أمراً بسيطاً يُفسد عليك حياتك. قد تكون هناك مشاكل كثيرة في العمل وقد تعجز عن تغيير العمل ولكن يمكنك فعل الكثير لكي يقل تأثير هذه الأشياء السلبية لكي تظل حياً جسدياً ومعنوياً وذهنياً.

