

من ينتصر في صراع الإحباط والامل

2019-04-16 عزيز ملا هذال

يواجه الانسان خلال حياته الكثير من المشكلات والازمات والمصاعب وماشاكلها من الظروف الصعبة التي تحيط به، هذه المسببات تزرع في الانسان مشاعر النكوص والملل والضجر، حتى يصل البعض الى حالة الشعور او ربما الاقتناع بأن الابواب مغلقة بوجهه فينعزل بنفسه عن المجتمع وتسيطر عليه هواجس القنوط سيما أولئك اللذين لا يمتلكون حصانة تجعلهم يتكيفون مع الضغوط مما يؤدي بهم الى فقدان الامل وهو ما يجعلهم مشحونين بالتوتر والقلق والسوداوية، وقد ينعكس هذا الحال على سلوكهم مثل افتعالهم المشاكل لأبسط الاسباب وهو ما يمكن ان نطلق عليه بظاهرة الاحباط التي اخذت بالاتساع بين الناس سيما الشباب منهم.

بات مجتمعنا يعاني من الاحباط نتيجة للضغوطات المعيشية ومتاعب الحياة والارهاصات الناتجة من حركة الحياة وارتفاع سقف الطموحات التي عادة ما يقف البعض عاجزاً أمامها، ولا يستطيع مواجهتها وتجاوزها وغالباً هذا الاخفاق في تحقيق الطموح يسبب حالة من الانكسار النفسي لدى الانسان فيكون الشخص منعزلاً ومتفوقاً ويعيش حالة سلبية مزعجة قد تضعه في دوامة من التوتر النفسي وتستوطن الهزيمة داخله وهنا يبدأ الفرد في جلد ذاته واقتناص عيوب الاخرين وتعظيم السلبيات وتثييط عزيمة من حوله وبهذا يجد نفسه يعيش في مجتمع مُحْبَط ومُحْبَط في الوقت ذاته.

كل الاثار السلبية التي يخلفها الاحباط تضعنا امام مسؤولية الوقوف بوجهه وتجنب تداعياته كما العمل على تفادي الايقاع بنا من خلال التخلص قدر الامكان من كل الامور التي تسبب لنا التعب النفسي، ونحل محلها نظرة الامل والتطلع للمستقبل بعين المتفائل حتى نتخطى مرحلة اليأس والقنوط بسبب تداعيات ما يوجهنا من إشكالات في حياتنا اليومية، والابتعاد عن كل ما يحجب عنا رُوح التطلع لواقع أفضل، فحين نصر على مواجهة العراقيل وعدم الخنوع لها ونعزم على التعاطي معها بالصبر والتحدي وبهمة القوي الساعي الى الهدف وغير المكترث لأشواك الطريق المؤدي الى هدفه هنا يكون الفرد قد اقترب من الوصول الى مبتغاه ونجح في قتل روح الاحباط بداخله، فلو

نرى قول الله جل في علاه حين يقول (إِنَّهُ لَا يَأْسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) نجد فيه جرعة من المحفزات والعلاجات النفسية التي يبذلها من خلالها الاحباط ويمزق ثوب القنوط.

لابد للإنسان ان يصمد من اجل اهدافه ولا يدع فرصة او مجال للأفكار والهواجس السلبية ان تضعف من ثقته بخالقه اولا ومن ثم ونفسك للطاقت التي حباك بها الله (ففيك انطوى العالم الاكبر)، وعليه ايضا ان يستثمر تجاربه في معرفة مكامن القوة والضعف في الشخصية الانسانية معتمدا على التخطيط للأشياء التي ينوي القيام بها فعلم النفس والادارة يقولان لا بد لأية بداية بمشروع من التخطيط المسبق له لينال ثماره ويأتي بنتائج الطيبة المرجوة، فالتقاعس والخمول يورث الندم وحينها لن تنفع الحشرات والا الندم وليس هنالك مكان لـ(ليت ولعل)، فحتى الطفل الذي يرغب في المشي يسقط مرة وثانية وثالثة وقد يصل الى عشرات المرات من السقطات الا انه في كل مرة يسقط يكون اكثر اصرارا على التقدم بخطوة جديدة الى الامام، ولعلنا الباطن مهمة شحذ هممك من خلال رسم خطة عمل في الذهن وبعد نجاح خطتك ووصولك الى هدفك المنشود الى يراودك في صحوك ومنامك ستختفي مخاوفك من الفشل، وستجد أن رغبتك في النجاح أصبحت أقوى وأوضح وأجمل من الأول.

فحتى الإعاقة البدنية ان حصلت يجب ان لا نستسلم لها ونعطيها زمام امورنا بل يجب ان نتحدا ونحقق اهدافنا رغم عنها لان الهدف عظيم وحري بنا التضحية من اجل بلوغه، ف(زينب العقابي) الطفلة العراقية التي فقدت احد ساقيها بانفجار حصل قرب منزلها وهي في السابعة من عمرها، لكن حبها للحياة منحها قوة ودافع اضافي اوصلها كلية الصيدلة واستطاعت ان تحصل على الشهادة بامتياز وهي الان من العاملات الناجحات في اختصاصها وحين النظر الى ابتسامتها فقط تعرف مدى السلام النفسي الذي تعيشه وتشعر به، فزينب وغيرها العديد الامثلة التي تدفعنا لتجاوز الازمات النفسية والمادية وحتى الجسدية وغيرها من الازمات والصعاب لكي نشق بحار الحياة بشراع القوة والعزيمة وليس للإحباط ان يوقف رغبتنا في النجاح وتحقيق الاهداف التي نرسمها منذ طفولتنا ونحن قادرون .