

اليأس هو خبرة إنسانية عامة. ربما مررنا بها جميعا فى الأوقات الصعبة من حياتنا سواء فى الأوضاع الوظيفية أو الحب أو الزواج أو الأسرة أو النواحي المالية أو الأزمات أو الكوارث. وقد تمر هذه الحالة بعد وقت قصير وهذا هو الأغلب، ولكن فى بعض الحالات قد تستمر لفترات طويلة وتتعمق فى نفوسنا وتسيطر علينا بالكامل وتصبح حالة مزمنة تؤثر فى نوعية حياتنا وتحبط قدرتنا على العمل وتعوق حركتنا نحو تحقيق أهدافنا وأحلامنا، وتجعلنا نكره أنفسنا ونكره الحياة، وفى بعض الحالات الشديدة قد تدفع إلى الانتحار. وهنا يصبح اليأس حالة مرضية وكثيرا ما يكون مصاحبا لحالات الاكتئاب .



د. محمد المهدي

رئيس قسم الطب النفسى
جامعة الأزهر - فرع دمياط

ظلام اليأس

الاكتئاب أو الاضطراب الوجدانى ثنائى القطب، هنا قد يحتاج الشخص لتناول مضادات الاكتئاب حتى تسرع بزوال الأعراض وتعيد للشخص قدرته على التفكير والعمل، وتساعد على تلقى العلاج النفسى والتغير نحو الأفضل ومنع احتمالات الانتحار. ومن العوامل المهمة فى العلاج أن يجد الشخص اليأس دعما ومساعدة وتفهما ممن حوله من الأهل والأصدقاء، وهذا يشحنه بطاقة من الأمل والحماس والدافعية ربما هى ليست موجودة لديه فى لحظات يأسه. وقد ورد فى الأحاديث الشريفة أهمية إغاثة المهوف، والسعى فى قضاء حاجات الناس وتخفيف كرب المكروبين. وكلها شمائل راقية فى الإنسان. بجانب كونها دعائم هامة لمن يسقطون فى هوة اليأس. ومن الأشياء التى تقصر من عمر اليأس أن يكون لدى الإنسان منظومة معرفية عقائدية ترى أن الله يدير الكون، وأنه قادر على كل شيء فيه، وهذه القدرة ليس لها حدود، وهو الذى وعد بأن كل عسر حتما سيبترعه يسر. وأن هذا هو قانون الحياة، وأنه كلما أغلقت الأبواب المعتادة فى وجوهنا فإن أبواب الله لا تغلق، وأن رحمته وسعت كل شيء .

وحيث تترسخ فى نفوسنا هذه المعانى الروحية العميقة فإن هذا ينعكس فى نظرة إيجابية للذات وللآخرين وللحياة وللمستقبل، وثقة بلا حدود فى عون الله وقدرته ورحمته، وثقة فى أن كل مشكلة ولها حل، وأن بعد كل عسر يسرا، وأن ما لا نستطيعه اليوم قد نستطيعه غدا، وهذا كله يصاحبه حالة من السعادة والطمأنينة والرضا وانسراح الصدر وراحة الضمير، والقدرة على حل المشكلات وعلى الإبداع. وينعكس هذا على صحة الإنسان النفسية والجسدية وعلى علاقته بالله وعلاقته بالناس .

المشاعر الإيجابية وفقدان للشهية للطعام وللجنس، وفقدان للرغبة فى الحياة، واضطرابات فى النوم، وعدم القدرة على التواصل الاجتماعى، وعدم القدرة على التفكير فى الحلول، وبالإضافة لذلك ينهار جهاز المناعة ويضطرب نشاط الغدد الصماء فى الجسم بما يستتبع اضطراب فى هرمونات الجسد وأيضا كيمياء المخ، وهذا يجعل الجسد عرضة لغزو الفيروسات والميكروبات وعرضة لأمراض المناعة وعرضة للاضطرابات النفسجسمية، وعرضة لجلطات الدماغ والقلب، وقد يعرض اليأس الشديد صاحبه للموت . واليأس فى هذه الحالة يشكل ظلما دامسا يلف صاحبه فلا يرى أى مخرج مما هو فيه، ويعجز عن التفكير فى حلول لمشكلاته، ويكون تفكيره عدما متجها نحو الفناء وتدمير الذات .

وحيث يكون اليأس عرضا من أعراض

واليأس هو حالة من فقد الأمل وقلة الحيلة وفقد الطاقة وفقد القدرة على عمل أى شيء للخروج من دائرة اليأس مع حالة من التشاؤم تجاه الحياة والمستقبل . وفى حالة اليأس يفقد الإنسان إيمانه بذاته وبقدراته ويفقد الإحساس بالمعنى فى حياته ويفقد الشعور بالسعادة ويفقد الثقة بالناس وربما يفقد الثقة بالعون الإلهى .

وقد عرّف فيكتور فرانكل صاحب نظرية العلاج بالمعنى اليأس بأنه معاناة اللامعنى، ووضع له معادلة كالتالى:

اليأس = المعاناة - المعنى . وهذا يعنى فى رأيه أن علاج اليأس يكمن فى أن يجد الإنسان معنى لمعاناته وبؤسه، وهذا يعنى أن المعاناة والبؤس وحدهما لا يؤديان إلى اليأس، ولكن يجب أن يصاحبهما حالة من فقدان المعنى لما يحدث .

وحالة اليأس قد يصاحبها فقدان لكل

