



الاحباط

أسبابه وعلاجه

الإحباط وأسبابه:

نقصد عادة بالإحباط الحالة التي تواجه الفرد حينما يعترضه عائق وحينما تكون خبراته السابقة وعاداته المألوفة غير كافية أو غير قادرة على إشباع دوافعه وتحقيق أهدافه، فالخادم الجائع المحبوس في البيت الذي غاب عنه سيده مدة طويلة قد يحاول إشباع دافع الجوع بالبحث عن الطعام في الأماكن المألوفة له في المنزل، فإذا لم يجد الطعام حيث اعتاد أن يجده، وإذا كانت الحالة الطارئة جديدة في خبرته ولم يسبق له أن اعتاد عليها وجدت الحالة التي نسميها إحباطاً.

معينة بسبب تفوق شخص آخر عليهم، وقد يحب شاب فتاة ويريد الزواج منها ولكنها تفضل شخصاً آخر عليه، وقد يرغب طالب في الحصول على مكافأة معينة ولكن طالباً آخر يتفوق عليه ويحصل على هذه المكافأة.

وينشأ كثير من العوائق أيضاً من القيود والنواهي التي يفرضها المجتمع ومن التقاليد والعادات التي تتمسك بها الحضارة التي ينشأ فيها الفرد، فقد يحب شاب فتاة معينة ويريد الزواج منها ولكن تقاليد أسرته تفرض عليه أن يتزوج من فتاة أخرى من أسرته كابنة عمه مثلاً، كما يحدث أحياناً في الريف المصري أن هذا الشاب يجد في التقاليد الاجتماعية عائقاً يمنعه من تحقيق إحدى رغباته الهامة، وإن العادة في طلب مهر كبير من الزوج قد تعوق كثيراً من الشباب عن الزواج، وإن تقاليد المجتمع الشرقي المحافظ تعوق

الهامة التي تعوق إشباع حاجات الإنسان ودوافعه حوادث الحريق والزلازل وهياج البراكين والفيضانات وتلف الزراعة وجذب الأرض والخسائر المادية.

ب - العوائق الاجتماعية:

تنشأ أغلب العوائق الاجتماعية الهامة من تصرفات وأعمال بعض الأشخاص الآخرين، فتربية الأطفال تقتضى دائماً تدخل الوالدين في كثير من شؤونهم والحد من حريتهم نوعاً ما، ومنعهم من بعض التصرفات المعيبة أو الضارة، وقد يؤدي التنافس الاجتماعي بين الشباب إلى حرمان كثير منهم من الحصول على وظيفة

الطريق وأنت متجه إلى ميعاد هام بحيث لا تستطيع الوصول إلى المكان الذي تريد الوصول إليه في الميعاد المحدد فإنك تصادف في هذه الحالة عائقاً مادياً يمنعك من تحقيق رغبتك، وإذا أردت البحث عن أوراق هامة في درج مكتبك ووجدت الدرج مغلقاً والمفتاح ضائعاً فلم تستطع فتح الدرج فإنك تصادف أيضاً عائقاً مادياً وهو الدرج المغلق الذي لا تستطيع فتحه بسهولة. ويقابل الإنسان عادة في حياته اليومية كثيراً من مثل هذه العوائق المادية التي تختلف أهميتها باختلاف الظروف.

ومن أمثلة العوائق المادية

ويحدث الإحباط نتيجة عوائق كثيرة مختلفة، وبعض هذه العوائق خارجية ينشأ عن ظروف البيئة التي يعيش فيها الفرد كالعوامل المادية والاجتماعية والاقتصادية المختلفة التي تعوق الإنسان عن تحقيق أهدافه. وقد ينشأ الإحباط عن عوائق شخصية كالعيوب والنقائص البدنية والنفسية وحالات الصراع النفسي التي تمنع الإنسان عن إشباع كثير من دوافعه ورغباته وسنحاول فيما يلي أن نتكلم عن كل نوع من هذه العوائق.

أ - العوائق المادية:

إذا تعطلت سيارتك في



د. علاء فرغلي
إستشاري الطب النفسي

الفرد، وتعرف هذه الحالة بالصراع النفسي، فقد يتقدم لفئة خطيبان كل منهما جذاب وذو مستقبل باهر ولكل منهما ميزات حسنة، فتجد الفتاة صعوبة في تقضيل أحدهما على الآخر، وتشعر بصراع يعوقها عن الاختيار فترة من الزمن، وقد يشعر الشاب برغبة في الاستقلال عن والديه ولكنه قد يشعر في نفس الوقت برغبة في الاعتماد عليهما فينشأ عن هاتين الرغبتين المتعارضتين صراع نفسي، وقد تقع الفتاة في حب رجل متزوج وتجد أن ذلك يتعارض مع التقاليد الاجتماعية والمثل الخلقية.

نتائج الإحباط:

حينما يحبط سلوك الإنسان بسبب وجود عائق ما يمنعه عن الوصول إلى هدفه وإشباع دافعه فإنه يقوم عادة بكثير من المحاولات المختلفة التي تهدف إلى التغلب على العائق وإلى الوصول إلى الهدف الذي يشبع دافعه والمحاولات التي يقوم بها الإنسان للتغلب على ما يعترضه من عوائق كثيرة ومتنوعة، ويلجأ الإنسان عادة في أول الأمر إلى طرق مباشرة للتغلب على العوائق التي تعترضه فإذا فشلت هذه الطرق المباشرة في حل المشكلة فإنه يلجأ عادة إلى كثير من الطرق الأخرى غير المباشرة.

بدنية أو عقلية أو نفسية ومن أمثلة العيوب البدنية قبح المنظر والعاهات البدنية المختلفة التي تعوق بعض الناس عن إشباع كثير من دوافعهم ورغباتهم، فالشخص قبيح المنظر مثلاً قد ينفر منه الناس فيجد صعوبة في الحصول على أصدقاء وقد يكون القبح عائقاً يمنعهم من الزواج وقد يكون ضعف البنية أو ضعف القلب عائقاً يمنع بعض الشباب عن مشاركة زملائهم في الألعاب الرياضية أو في رحلاتهم الترفيهية وقد يكون ذلك أيضاً عائقاً يمنع بعض الأفراد عن إشباع دافع إثبات الذات والسيطرة، وبخاصة إذا ما عجزوا عن الدفاع عن أنفسهم في بعض الظروف التي تستلزم الصمود في وجه أشخاص آخرين والدفاع عن النفس.

ومن أمثلة العيوب العقلية قلة الذكاء أو ضعف بعض القدرات العقلية الخاصة حيث يفشل الطالب في تحقيق طموحه العلمي لقلة ذكائه ولعجزه عن التحصيل العلمي، وقد يفشل الطالب في تحقيق رغبته في دخول كلية الهندسة مثلاً لضعفه في الرياضيات، وقد تكون قلة الكفاءة سبباً في عدم تولى الفرد بعض الأعمال الهامة.

ومن أمثلة العيوب النفسية الخجل والخوف، فقد تسبب هذه الحالات كثيراً من المشكلات لبعض الأفراد فتعوقهم عن تحقيق كثير من رغباتهم، فقد يمنع الخجل بعض الأفراد عن الاشتراك في بعض الحفلات الاجتماعية، وقد يكون الخوف عائقاً يمنع بعض الأفراد عن الإقدام على مشروعات هامة أو القيام بأعمال مفيدة.

هـ- الصراع النفسي:

وقد يحدث الإحباط بسبب وجود تناقض أو تعارض بين رغبتين أو أكثر من رغبات

الفقراء لا يستطيعون الحصول على الغذاء الكافي أو المسكن الملائم وقد يعجز البعض بسبب دخولهم الصغيرة عن تحقيق آمالهم في الحياة، وقد تسبب قلة الدخل حرمان الكثيرين من التمتع بوسائل الترفيه والتسلية، وقد يكون الفقر سبباً في حرمان كثير من الشباب من الزواج.

د- العيوب الشخصية:

إن العيوب والنقائص الشخصية من أهم أسباب الإحباط لكثير من الناس، وقد تكون هذه العيوب والنقائص

بعض الفتيات عن تحقيق كثير من رغباتهن الخاصة كالحرية الشخصية، وحرية اختيار الزوج أو المهنة.

وقد تكون القوانين أيضاً من عوامل الإحباط في بعض الحالات فالقانون مثلاً لا يسمح بدخول الطلبة إلى بعض كليات الجامعة بدون الحصول على درجات معينة ولا يسمح القانون أيضاً لرجال السلك السياسي بالزواج من أجنبيات.

ج- العوائق الاقتصادية:

تقوم الناحية الاقتصادية بدور كبير في الإحباط، فكثير من

الأسباب

١ نقص في القدرات الصحية:

مرض عضوي مرض نفسي

٢ الصراع بين:

— ما أريده وما يريده الناس

— التنافس والتعاون

— الغريزة الجنسية والقيم الروحية

— الاعتماد على الآخرين

٣ عوامل بيئية

مشاكل اجتماعية كوارث طبيعية

الإحباط

الإحباط : عدم تحقيق الدافع والهدف والشعور بعدم الارتياح لعدم التمكن من إشباع وتحقيق الدوافع يؤدي إلى :

النتائج المترتبة على الإحباط





الطرق المباشرة:

إذا أحبط سعى الإنسان فإنه يحاول أن يزيد من مجهوده لإزالة العائق عن طريقه، فإذا فشل في ذلك فإنه يحاول بكل الطرق أن يلتمس طريقاً آخر، وأن يغيّر من وسائل حل المشكلة فإذا فشل في ذلك أيضاً فإنه يلجأ إلى تغيير هدفه.

أ- زيادة المجهود:

يهدف الإنسان بزيادة مجهوده إلى تحطيم العائق وإزالته ويظهر ذلك واضحاً من الأمثلة التالية: إذا نشب حريق في المنزل وأردت الخروج منه ووجدت الباب مغلقاً فإنك ستبذل كثيراً من المجهود لتحطيم الباب لكي تبتعد عن النار وإذا شاهدت طفلاً يلعب الكرة ثم تقدم طفل آخر وسلب منه كرتة وحرمه من اللعب فإن الطفل الأول سيفضب من ذلك وسيشتبك مع الطفل المعتدى في معركة لكي يسترد كرتة منه بالقوة وإذا رسب طالب في الامتحان فإنه سيحاول أن يزيد من مجهوده في استذكار دروسه لكي ينجح في الامتحان المقبل بنقود مثل قصة ديموشيس الذي كان يعجز عن الخطابة أمام الجماهير بسبب لعنة فأخذ يدرب نفسه طويلاً على الخطابة حتى أتقنها وأصبح من أشهر خطباء اليونان. وقد سلك ديموشيس في التغلب على نقصه طريقاً مباشراً هو كثرة التدريب وزيادة المجهود.

ب- تغيير الطريقة:

فإذا وجد الفرد أن زيادة المجهود لا تجدى في حل المشكلة فإنه يلجأ عادة إلى تغيير طريقة الحل التي كان يتبعها ويأخذ في البحث عن طريقة أخرى يمكن أن توصله إلى هدفه، فالطفل الذي تعلقت كرتة بأغصان شجرة قد حاول أن يتسلق الشجرة فلم يستطع وقد كرر هذه المحاولة عدة مرات وزاد

مكان بالمسرح الذي يعرض فيه هذا الفيلم فإنه قد يفضل قضاء سهرته في مشاهدة فيلم آخر بدلاً من الذهاب إلى البيت مبكراً وإذا أراد طفل شراء دراجة في العيد ولكنه لم يجد الدراجة المناسبة له فقد يرضى بشراء آلة تصوير بدلاً من الدراجة.

كل هذه الطرق الثلاث السابقة محاولات مباشرة يلجأ إليها الإنسان عادة لحل مشكلاته وللتغلب على ما يصادفه من إحباط وتعتمد هذه المحاولات على التفكير والتروى وعلى تحليل المشكلة والاختيار الإرادى وترمى هذه الطرق إلى الحل الحاسم للمشكلة، وهي غالباً ما تتجح في ذلك ولكن إذا فشلت هذه الطرق المباشرة في التغلب على الإحباط فإن حالة التوتر النفسى الناشئ عن الإحباط تستمر مدة طويلة فتسبب كثيراً من الألم والضيق ولذلك يأخذ الإنسان يلتمس بعض الطرق الأخرى غير المباشرة التي ترمي في أساسها إلى تخفيف حدة التوتر النفسى وتقليل حالة الضيق وتعترف هذه الطرق غير المباشرة بالآليات (الميكانيزمات) □ العقلية menal mechanism أو الحيل النفسية.

أكثر سهولة ووضوحاً.

ج- تغيير الهدف:

فإذا فشلت الطريقتان السابقتان في التغلب على الإحباط فقد يلجأ الإنسان إلى تغيير هدفه واتخاذ هدف آخر يكون أكثر سهولة فالطالب الذي يتكرر فشله في السنة الأولى بإحدى كليات الجامعة قد يترك هذه الكلية ويلتحق بكلية أخرى وإذا أراد شخص قضاء سهرته في مشاهدة فيلم معين ولم يستطع الحصول على

من مجهوده في عملية التسلق ولكنه لم يوفق فترك الطفل هذه الطريقة وحاول عدة طرق أخرى حتى اهتدى أخيراً إلى طريقة موفقة وهي قذف الكرة بالأحجار والطالب الذي يفشل في الامتحان قد يحاول التغلب على هذه المشكلة بتغيير طريقته وعاداته في المذاكرة والمدرس الذي يشعر أن طريقته في عرض الدرس لم تكن واضحة للتلاميذ فإنه سيحاول في المرة المقبلة أن يغير طريقة عرضه بحيث تكون

