احذروا الاحتراق النفسى

بقلم:

د. إبراهيم محمد المغازى

قسم علم النفس - جامعة قناة السويس

ومدير تحرير جريدة الهرم التعليمية

تعتبر ظاهرة الاحتراق النفسى أحد الاضطرابات النفسية والاجتماعية الناتجة عن مظاهر العولمة الخبيثة وأمراض الحضارة العصرية المزيفة التي يزعم الآخر بإنشائها والتكنولوجيا السيئة التى أصابت إنسان هذا العصر فى القرن الحادى والعشرين وذلك من خلال الأزمات النفسية والاجتماعية والاقتصادية والصراعات الدولية والحروب التى تنشأ بين الدول والقتل الموجود الآن فى كل مكان.

كل ذلك شكل ما يسمى بالضغوط النفسية التى تسبب الاحتراق النفسى لهذا الإنسان المعاصر والتى تؤدى إلى مرضه أو وفاته، فلا نكاد نرى مجالا من مجالات حياتنا المعاصرة إلا ونراه محملا بتناقضات اجتماعية وصراعات نفسية وخاصة فى مجال العمل أو المهنه فالوظيفة التى يتكالب عليها الأفراد تسبب لهم نسبة من الاحتراق النفسى قد تزيد أو تنخفض حسب الصراع النفسى والاجتماعى الدائر بين أفراد كل مهنة أو وظيفة هذا الصراع النفسي والاجتماعى يصيب أفراد هذه المهنة بحالة من الإنهاك البدنى والنفسى والانفعالى والعقلى أدت بهم إلى احتراقهم النفسى الذى يفتك بهم ويؤدى بهم إلى التدهور النفسى لشخصياتهم ووفاتهم فالاحتراق النفسى يصل بهذا الإنسان المعاصر إلى مستوى العتبة القصوى بلغة علم النفس الفيزيائى فتحترق أعضاء الحس والعصب، لأنه يحدث بسبب فشل الأبناء فى تعليمهم أو فى تحقيق ذاتهم أو بسبب الجيران أو عدم زواج البنات أو الأولاد أو بسبب الفقر أو المرض أو البطالة أو يحدث بسبب رغبة الإنسان المعاصر الشديدة والملحة لتحقيق ذاته المثالية (الأمل أو مستوى طموحه)، هذه الذات المثالية إما يفرضها على نفسه أوتفرضها الأسرة أو المجتمع عليه مع قلة أو انخفاض امكاناته أو قدراته وميوله لتحقيقها فيفشل نتيجة لأن ذاته المثالية أكبر من قدراته وامكاناته أو قد يحدث الاحتراق النفسى بسبب إصابة هذا الإنسان المعاصر ببعض العقد النفسية فى مرحلة الطفولة فيكون التعويض بأسلوب فاشل نتيجة مفهوم ذاته السلبى الذى تكون بسبب هذه العقد النفسية أو نتيجة لتعرضه لضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية شديدة ومواقف إحباطية لإعاقة تحقيق أمله أو هدفه وأن الظروف ضده أو لإصابته بالصدمة النفسية أو العصبية لأن الفجوة واسعة بين ذاته المثالية والواقعية فيصعب تحقيق ذاته المثالية فى المستقبل فيصاب بالاحتراق النفسى نتيجة لخيبة أمله.

كما أن الزيادة المستمرة للأعباء ومتطلبات الحياة المعاصرة وتعقدها وعدم مقدرته على تحملها نتيجة عدم تطابق طموحاته المعاصرة مع الواقع الفعلى الذى يعيشه هذا يؤدى إلي زيادة عملية الاحتراق النفسى لديه فعلى الرغم من تقدم هذا الإنسان المعاصر تكنولوجيا وأصبح سيدا للطبيعة لكنه فشل فى تقدمه النفسى وفهم نفسه ولم يصبح سيدا لنفسه فحدثت له أزمة نفسية معاصرة لذلك أو ما يسمى (بأزمة الإنسان المعاصر)، الاحتراق النفسى حالة تدهور نفسى وعقلى وبدنى ناتجة عن زيادة الحساسية للضغوط النفسية مما ينتج عنها أحاسيس سلبية وسلوكيات انسحابية من المجتمع ويسبق هذه الحالة الاحتراق النفسى حالتان :

١ ـ حالة الاجهاد النفسى

٢ ـ حالة الانهاك النفسى

وتعنى حالة الاجهاد النفسى «تعرض الإنسان المعاصر لضغوط نفسية تمثل عبئا ثقيلا قد لا يستطيع هذا الإنسان التكيف معها فتؤدى به إلى الحالة الثانية وهى الإنهاك النفسى فإذا استمرت هذه الحالة فتؤدى به إلى حالة الاحتراق النفسى والتى تتمثل في ثلاثة أبعاد هى:

١ ـ الانهاك الانفعالى

٢ ـ الاستجابة العدوانية تجاه الآخرين معه فى المجتمع ومؤسساته.

٣ ـ الاحساس بنقص الانجازات الناجحة ونقص الكفاءة الشخصية ،والاجتماعية والاكاديمية والشعور بالاكتئاب.

ويتمثل علاج الاحتراق النفسى فى اكتشاف الظاهرة وعلاجها قبل استفحالها ومعرفة الواجبات والحقوق داخل المؤسسة أو المهنة لتجنب الصراعات النفسية ووجود برامج للإرشاد النفسى الوظيفى لحل مشاكل أفراد كل وظيفة أو مهنة وإتاحة الفرصة للهوايات والمواهب لدى أفراد كل وظيفة أو مهنة، وشغل أوقات الفراغ وتحديد مصادر الضغوط النفسية والاجتماعية ومحاولة تجنبها وانجاز ما يطلب فى العمل لصالحه.

وصدق الشاعر حين قال:

أعلل النفس بالآمال أرقبها

ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل

وصدق الله العظيم إذ يقول:

﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا﴾.

سورة طه «١٢٣»