الإحباط والتغيير

الطموح في حياتنا من الأمور الهامة، فهو الدافع لنا إلى التطور والتقدم وتغيير حياتنا إلى الأفضل، وكل إنسان يملك بداخله وعيا مستترا لحجم قدراته، وبالتالي يبدأ بشكل تلقائي غير واعٍ في إطلاق العنان لطموحه إلى المدى الذي يسمح به معرفته بتلك القدرات، كما أنه يحدد أيضا الاتجاه الذي سيسلكه، فهذا يتجه إلى النشاط الرياضي، وآخر إلى التفوق الأدبي، وغيره يبحث عن التفوق الدراسي، بينما آخر يرى أنه متميز في النشاط التجاري والأعمال الحرة، وغالبا ما يكون هذا المفهوم صادقا ودقيقا بداخل كل فرد عن تلك القدرات، وبالتالي يأتي الطموح متناسبا معها، وموجها في طريقها.

في بعض الأحيان تختل قدرة بعض الناس في تحديد قدراتهم، فيراها البعض على أنها أكبر أو أقل من حقيقتها، فمن يرى قدراته أقل من حقيقتها، لن يشعر بمشكلة تذكر، بل سيكون عنده ثقة عالية بذاته، وبقدرته على تحقيق ما يريد، أما إذا كان يراها أضخم من حقيقتها، عندها تتعدى طموحه قدراته، وتبدأ سلسلة من المشاكل التي سنتحدث عنها لاحقا، هناك نوع آخر من الناس يكون مدركا لحجم قدراته، ولكن رغباته الجامحة في أمور ما تخدعه، أو بعض الضغوط الخارجية تفرض عليه وتدفعه للخوض في محاولات يائسة، فيسعى لأمور هي في الواقع أبعد من أن يحصل عليها، هناك نوع آخر يملك قدرات عالية في بعض المجالات، ولكن طموحه يأتي في اتجاهات أخرى، كالمتفوق علميا ولكنه لا يستطيع تحقيق طموحه المادي، أو أن يتوفر له الطموح والقدرات التي تؤهله لتحقيق ما يريد، ولكن سوء الحظ وعدم التوفيق أو الظروف المحيطة غير المواتية، يفسد عليه بصورة متكررة ما يسعى إليه، ويؤدي إلى الفشل، فإذا حدث تكرار للفشل لأي سبب من الأسباب المذكورة سابقا، تبدأ مشاعر الإحباط تتسلل إلى قلبه، تزحف ببطء بداخله، وتتزايد مع تزايد عدد الأبواب الموصدة التي تواجهه، ويتعمق الإحباط بداخله، يذيب حماسه ويمزق إرادته، ويتحول إلى يأس وفقدان عميق للثقة بالنفس، عندها يبدأ التغيير.

والذي دفعنا لعرض هذا النموذج من العلاقات الزوجية، هو التغيير الذي طرأ على كثير من المجتمعات العربية التي سارت على النهج الدولي العام في التحول من النظم الاشتراكية إلى النظم الرأسمالية، وما تبعه من تغيرات على المستوى الاجتماعي والاقتصادي، ففي السابق كانت التعيينات تتم بشكل تلقائي، بصرف النظر عن الكفاءة، فالجميع يعمل، والفرد جزء من الكل، ومجالات المنافسة محدودة، ويتساوى إلى حد ما المتميز مع محدود الإمكانيات، ولكن مع هذا التغير إلى المبادئ الانفتاحية واقتصاديات السوق، التي تسمح للأفراد بالاستفادة من كامل طاقتهم، واستغلال كل الإمكانات المتوفرة لديهم، ازدادت حدة المنافسة ولم يعد هناك مكان إلا للمتميزين، الذين يملكون المقومات الشخصية والمهارات الكفيلة بتحقيق النجاح، وبالتالي لن تتوفر أماكن كافية أو أماكن متميزة لمحدودي القدرات، حيث يصعب عليهم الدخول في منافسة غير عادلة مع من هم أكثر منهم حنكة ومهارة ، فتضيق فرص العمل أمامهم، وتتسع الهوة المادية والفوارق الطبقية بينهم وبين أقرانهم، وتبدأ المقارنات ممن حولهم بزملائهم الناجحين، مما يعمق شعورهم بالإحباط واليأس، ويفقدون ثقتهم بأنفسهم، ويسيطر عليهم الإحساس بالفشل، وتبدأ تلك المشاعر في التزايد وتدور في دائرة مغلقة.

■ مثال على ذلك، ذاك الشاب المتخرج حديثا، يقطن إحدى المناطق الشعبية، أحب زميلة له كانت تدرس معه، اتفقا على الزواج، وتم الزواج بينهما بمجرد انتهائهما من الدراسة الجامعية، وبدآ يرسمان طريقهما سويا بطموحات واسعة وآمال عريضة في المستقبل، وجاء تعيين الزوجة في إحدى الوظائف الحكومية، بينما رفض الزوج العمل الحكومي وقرر البحث عن عمل في أحد الشركات الخاصة، وتقدم لعدد كبير من تلك الشركات، بعضهم لم يلق بالا لطلبه، بعضهم الآخر أجاب بالرفض، بعض آخر طلب أن يقوم بعمل مقابلة شخصية له، وكانت النتيجة تأتي بالرفض أيضا، نصحه بعض زملائه أن تلك الشركات الكبيرة لن تهتم لطلبه إلا إذا كانت هناك واسطة كبيرة تسانده، وبالفعل لجأ إلى أحد النافذين الذي يمت له بصلة قرابة، وتوسط له هذا القريب، و تم قبوله في إحدى الشركات، وسط فرحة منه وسعادة من زوجته أنه أخيرا وجد العمل المناسب، وبدأ في عمله الجديد وكله جدية وحماس، فقد كان سعيدا به، وكان يتقاضى راتبا جيدا، ولكن الأمور سارت على غير ما كان يبغي، فرئيسه في العمل لا يبدو راضيا عن أدائه، كما أنه لم يكن مستسيغا أسلوبه الجاف غير المرن الذي يتعامل به معه ومع الآخرين ، لذلك لم يكن رئيسه على قناعة به بشكل عام، ولاحظ هو ذلك، وصار هذا الأمر يضايقه ويؤرقه كثيرا، فأخذ يحاول أن يرضيه بشتى الوسائل، ولكنه لم يفلح، وبات رئيسه يتصيد له الأخطاء، ويتشدد معه على كل صغيرة وكبيرة، مما أثر كثيرا في نفسيته إلى أن وصل الأمر إلى الذروة وأنهى تعاقده مع الشركة، وعاد الزوج مرة أخرى بدون عمل.

وبدأ يصب جام ثورته على هذا الرئيس المتعنت ذى المزاج المتقلب وألقى باللوم الكامل عليه، وبدأ يبحث عن عمل جديد، واعتمد مرة ثانية على راتب الزوجة، واستطاع أن يجد عملا في شركة أكثر تواضعا من السابقة، وراتبا أقل، ولكنه تقبل الأمر في صمت، لأنه ظل فترة طويلة يبحث عن عمل مناسب ولم يجد، فقبل تلك الوظيفة كحل وسط على أن يظل يبحث عن عمل آخر، وهكذا استمر في عمله على مضض، وكان لانخفاض الراتب الملحوظ عن الوظيفة السابقة أثر سلبي على مستوى معيشتهم، وصار بالكاد يكفي احتياجاتهم الأساسية، وبدأت الزوجة تعبر عن سخطها من الضيق المادي، وتعدد له ما يملكه أخواتها و تفتقده هي، وتقارن بين الوضع المادي لصديقاتها ووضعها هي، وتحمل عليه باللوم، وتحمله مسئولية تغيير ذلك الوضع، فبات المسكين يكثف من جهوده في البحث عن عمل آخر، وأصبح ناقما على عمله الحالي، وبدأ يهمله لأنه في الأصل ليس على قناعة به، مما أدى بهم إلى فصله بسبب الإهمال وتعدد الأخطاء، وعاد مرة أخرى بدون عمل لتزيد المشكلة تعقيدا.

وبينما كان يسير في إحدى الطرقات يبحث عن عمل جديد، التقى بأحد زملاء الجامعة، كان يقود سيارة فارهة وتبدو عليه علامات الثراء، وقف معه لبرهة يتجاذبان أطراف الحديث، وعلم منه أنه يعمل في تجارة السيارات، وتدر عليه ربحا جيدا، وعاد إلى المنزل ساهما... فهذا الزميل لم يكن من المتميزين في الدراسة، بل إنه كان كثير الرسوب، ولم يكن يأخذ الأمور بجدية مثلما كان يفعل هو، وبدأ يصل إلى مسامعه أخبار زملائه، فإذا بأحدهم أصبح مليونيرا في فترة وجيزة من العمل في استيراد بعض المواد، وآخر حقق ثروة طائلة من شراء وبيع العقارات، وآخر عمل في تصدير المواد الغذائية، وآخر افتتح متجرا يعود عليه بالمال الوفير، عندها بدأت الفكرة تختمر في ذهنه، أن

يترك البحث عن الوظيفة ويتحول إلى العمل الحر.

في تلك الأثناء زادت الفاقة بهم، وبدأت الزوجة تلح عليه أن يلتحق بوظيفة حكومية، على الأقل فيها الثبات وليس من السهل فصله منها، لكنه أبى بشدة معللا أن هذا تفكير قاصر، وأن تلك الوظيفة لا يمكن أن تحقق أيًا من طموحاته، ولا يسمح لها بالنقاش في هذا الأمر مرة أخرى ، فلا مجال للوصول إلى مبتغاه إلا العمل الحر... ولكن ما هو هذا العمل الحر؟ هكذا تساءلت الزوجة ، فأجابها أنه لم يقرر بعد، فهذا أمر يحتاج إلى بحث ودراسة، وبدأ في البحث والدراسة، فوجد أن أي عمل حر يحتاج إلى قدر من المال ليبدأ به، وهذا ما لم يكن متوفرا لديه، فبدأ في زيارات مكوكية لأقاربه ومعارفه، يعرض عليهم بعضا من أفكاره لمشاريع تبدو مضمونة المكسب، فاعتذر البعض وقبل البعض الآخر، وجمع قدرا من المال، وبدأ يتحمس كما بدأت زوجته تتفاءل في أنه وضع أقدامه على الطريق السليم، وأول ما فكر فيه هو تجارة السيارات، فصورة زميله ذي السيارة الفارهة مازالت عالقة في ذهنه، منذ رآه وبداخله رغبة عميقة في أن يصير مثله، لذلك قرر أن يسير على دربه، وبدأ في شراء إحدى السيارات، ولكنه خسر فيها قليلا، فهو ليس دقيقا في الشراء كما أنه غير محنك في البيع، ولكن هذا لم يمنعه من تكرار المحاولة، وأعاد الكرة المرة تلو الأخرى، حقق بعض الربح أحيانا وخسر أحيانا أخرى، ولكنه بعد مضي أكثر من عام وجد أنه لم يحقق أي ربح يذكر، فهو لم يكن دقيقا في حساباته، كما أنه كان ينفق من المال على متطلبات الأسرة، مما قلص الكثير من رأس المال الذي بدأ به، وعندما سأله شركاؤه عن الأرباح، بدأ يماطلهم ويتعلل بأعذار واهية، وطالبهم بإعطائه مهلة حتى يستطيع جمع أمواله المتناثرة في السوق، فقبلوا على استحياء، وبينما كان يقود إحدى السيارات الجديدة، تعرض لحادث عنيف، خرج منه سليما، ولكن السيارة التي كان يقودها دُمرت بشكل كامل، وعندما جاء شركاؤه لزيارته، باتوا يسألونه عن أموالهم، فأخبرهم أنه لا توجد أرباح، كما أنه لا يوجد رأسمال، فكله ذهب في تلك السيارة، وطالبهم بمنحه أموالا أخرى حتى يبدأ من جديد، وانهالت الدعوات الحارة عليه من كل صوب مصحوبة من البعض بتهديد ووعيد، لكنه لم يكن يملك شيئا ليرده، ويئس الشركاء بعد فترة من استعادة أموالهم .

وعادت حاجته إلى المال تلح عليه ليبدأ من جديد في مشروع آخر قد يكون أوفر حظا، لكن تلك المرة لم يجد من يصغي إليه، فما عاد أحد يثق به، وبدأ يشعر بعجز شديد، كما زادت متطلبات الأسرة بزيادة عدد أفرادها، وأصبح عاجزا تماما عن توفير أي من احتياجاتهم، وصار الحمل الأكبر على الزوجة التي بدأت تشعر بثورة عارمة على زوجها الخيالي، الذي ترك لها مسئولية الأسرة وراح يبحث عن أمور هي من وجهة نظرها أشبه بالسراب، وبدأت تلح عليه ثانية في أمر الوظيفة الحكومية، فشيء ضئيل أفضل من لا شيء، ولكنه ظل يماطلها، فقد كان يشعر في أعماقه أن قبوله بهذا الأمر يعني الاستسلام، وبداية النهاية بالنسبة له، فظل يبحث عن مخرج، ويحاول اختراق الأبواب الموصدة ، فحاول أن يقوم ببعض العمليات التجارية المحدودة، أو أعمال السمسرة المتواضعة، ولكنها لم تكن ذات نفع أو تأثير، وبدأ الإحساس بالفشل يتعمق بداخله، كما بدأ يشعر بالتعب من كثرة المحاولات العقيمة، وشيئا فشيئا بدأ يفتر حماسه وتنهار عزيمته، ولم تعد له القدرة على الاستمرار، وما زاد المشكلة تعقيدا، غضب زوجته وحنقها الشديد عليه، ورفضها الكامل لأسلوبه في التعامل غير الواقعي مع الظروف الصعبة التي يعيشانها، وتحت ضغط اليأس والفاقة، والعوز، وإلحاح الزوجة، أذعن في النهاية وتقدم لوظيفة حكومية متواضعة، ذات راتب محدود، وبدأ العمل بها، وكان هذا بمثابة إعلان لعجزه وانتحار لطموحه، وقبوله الاستسلام للأمر الواقع ... وبدأ يتغير، فصار صامتا معظم الأحيان، يبدو غير مكترث بما يحدث حوله، فاقدا روح المبادأة، فاتر الحماس، يواجه المشاكل ببرود وعدم اكتراث، يتجاهل كل المسئوليات التي توكل إليه أو يتجاهلها، والزوجة تستشيط غضبا، وصارت دائمة الثورة عليه، فقد أصبح راتبهما لا يكفي احتياجاتهما، وعادت الزوجة تلح عليه في البحث عن عمل مسائي، ولكنه ما عاد يلقي لها بالا، وصارت مجرد مصدر للإزعاج بالنسبة له، فصار يتحين الفرصة للخروج من المنزل، للابتعاد عنها، وأصبح يقضي معظم وقته على قهوة بجانب المنزل، يحتسي الشاي ويلعب الطاولة، ويتحدث في السياسة أو عن مشاريع خيالية مع أصدقائه الذين هم أغلبهم في سن المعاش، أو أمثاله من المحبطين.

وبدأ تغيبه الدائم من المنزل يصبح مصدر إزعاج أكبر للزوجة، التي صارت تؤنبه وتهينه كلما رأته وتلومه على كل ما يفعله، سلبيته، تواكله، عدم تحمله المسئولية، كل تصرفاته، فهي لم تعد ترى فيه أي شيء إيجابي، وانعكس هذا على علاقتها به وأسلوبها معه، فأصبحت كمن يلقي الحطب على نار متأججة، ويداوي بالتي كانت هي الداء.

■■■

إن السلبية التي أصابت الزوج هي نتيجة حتمية لتكرار الفشل، خاصة حين يكون مصحوبا بتقلص في الإمكانيات، وتحجيم شديد للمساحة التي من الممكن أن يتحرك فيها نتيجة العجز المادي، وما عاد يملك إلا الاستسلام، وتكونت بداخله معادلة مفادها أن أي محاولة جادة ستبوء بالفشل، فلم إذن المحاولة، كما صار يخشى حتى النخاع ذاك الشعور المرير الذي يصاحب ذلك الفشل، وهذا الذي كان يدفعه إلى تجنب المحاولات الجادة وأدى به إلى الجنوح الشديد للسلبية، وهي ليست تغيرا في السمات الأساسية في الفرد بقدر ما هي حالة مؤقتة من اليأس والانهزامية والاستسلام، استسلام لواقع هو في الأصل مرفوض من جهته، ولكنه نتج عن قناعة رسخت مع الأيام أنه لا يقوى على تغييره، فإذا حدثت تلك الأمور قبل الزواج، فهي تؤدي ببعض

د.طارق درويش
استشارى الطب النفسى

الشباب المتفتح للحياة إلى الإصابة بحالة من الاكتئاب، قد تظهر بأعراضها الواضحة، أو تأتي بشكل مستتر على هيئة فقدان للطاقة، كسل، خمول، تجنب مواجهة المشاكل، الهروب من المسئوليات، التردد، صعوبة التركيز، وعدم القدرة على اتخاذ قرار .. أما إذا حدث هذا بعد الزواج، ستصبح تلك السلبية مثار صراع دائم بينه وبين الطرف الآخر، لأنه الطرف الذي سيلقى على عاتقه كل التبعات والنتائج المترتبة على سلبيته، فالحياة تمضي، واحتياجات الأسرة ومتطلبات الأولاد لا تتوقف، ويجب أن يكون هناك من يوفرها، والظروف تحتم على الزوجة القيام بدور البديل، وياله من حمل ثقيل، خاصة إذا كان مصحوبا بمشاعر الإحباط العميق تجاه شريك حياتها اليائس، المتردد، فاقد الثقة، المستسلم في سلبية مطلقة. هذا بالإضافة لأن الإحباط المتكرر يؤدي تلقائيا إلى تغيير سلبي في المزاج فتتزايد مشاعر الاكتئاب، التي من أهم أعراضها، فتور في الحماس وتكاسل شديد، وتردد، وفقدان للثقة بالنفس وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، وكثير من تلك النماذج قد يكون في حالة معاناة فعلية من اضطراب الاكتئاب.

■■■

لذلك يجب على كل إنسان أن يسعى لأن يكون على وعي كامل بقدراته، وأن يرسم طموحه تبعا لتلك القدرات، ولا يترك العنان لخياله للوصول لأبعد مما يمكنه تحقيقه. أما الزوجة، فقد كان من الممكن أن تعالج الأمر بهدوء إذا كانت على قدر من الحكمة والصبر، ففي تلك المواقف يجب أن تكون سندا لزوجها وعونا له، لأنه لم يدخر جهدا منذ البداية، ولكن ما حدث كان خارج حدود إرادته، فهي أخطأت منذ البداية بكثرة مقارنتها لظروفهما بظروف أقاربهما وأصدقائهما، مما أثار فيه مشاعر النقص ودفعه للخوض في أمور لا يملك مقومات النجاح فيها، وحين تكرر الفشل ألقت على عاتقه المسئولية كاملة، وصارت تتعامل معه بحدة، في وقت كان المفروض فيه أن تؤازره وتسانده، كما كان ينبغي أن تدفعه بهدوء لتكرار المحاولة وعدم الاستسلام لليأس، وتوجيهه إلى المجالات التي يملك مقومات النجاح فيها، فكل منا له إمكانات تؤهله للنجاح في مجال ما، المهم أن يسلك ذلك المجال دون غيره، ربما النجاح يبعث فيه الحياة من جديد، فالنجاح.. والنجاح فقط وليس غيره، هو الذي يستطيع أن يعيد هذا الزوج إلى ما كان عليه، ويعيد العلاقة الزوجية برمتها إلى سابق عهدها.