

الشباب.. وخطر اصابتهم بالاحباط



«الشباب أكثر الفئات التي تتعرض للاحباط النفسي نتيجة التغيرات الفسيولوجية والنفسية المميزة لهذه المرحلة الخاصة من العمر، فهم طاقة هائلة مندفعة متسعة تنقصها الحنكة والخبرة، كما نجدهم يفتقرون للواقعية والموضوعية، بل يمتازون بالخيال المفرط والوهم الكاذب وهنا تبرز عدة تساؤلات أهمها:

- ما هو الاحباط، وهل تختلف درجته حسب شخصية كل فرد؟

- ما هي أسباب شعور الشباب بالاحباط النفسي؟

- كيف يمكن تجنب الشعور بالاحباط؟

إنّ الاحباط هو خيبة الأمل الذي يصيب الإنسان نتيجة عدم تحقيق الهدف المنشود من أي عمل يقوم به، وقد يكون الاحباط فعلياً أو مجرد وهم لا أساس له من الصحة، بمعنى أنّه قد يحدث أي عائق أو عقبة واقعية أمام الوصول إلى الهدف، أو قد يتصور الفرد ويتوهم حدوث هذا العائق وعدم إمكانية الوصول إلى الهدف بدون أن يحدث أي شيء فعلاً.

تختلف درجة الاحباط حسب شخصية كل فرد، كما أنّها تختلف أيضاً حسب توقعه وتصوره للهدف الذي يريد تحقيقه وأمله المعلق على الوصول إليه، فالشخصية التي تحسب كل شيء بدقة وتدرس كل موقف وتخطط جيداً لكل خطوة مستقبلية تصاب بالاحباط النفسي بدرجة أكبر من الشخصية التي تتميز بالارتجالية والعشوائية والتي تقدم على أي مشروع دون سابق دراسة أو حساب ولا يعنىها اتمام أو اكمال النتيجة، بقدر ما يعنىها المظاهر الزائفة، والمبالغة، وجلب انتباه الآخرين، والشخصية الأولى تصاب بالاحباط أيضاً بدرجة أكبر من الشخصية التي تندفع وراء الآمال الكبيرة بشيء من الطاقة الزائدة غير المحسوبة، وفي أكثر من اتجاه مع الشعور المسبق بالكبرياء والعظمة ولا يهمها كثيراً اتمام أي مشروع إلى نهايته أو الوصول الحقيقي إلى الهدف المقصود.

أسباب الشعور بالاحباط النفسي:

هناك أسباب عديدة تؤدي إلى شعور الشباب بالاحباط النفسي منها :

أوّلًا: عدم تناسب الآمال الكبيرة التي يتمنون تحقيقها مع قدراتهم الذاتية وامكاناتهم الشخصية الضعيفة.

ثانيًا: كثرة الصراعات النفسية عند الشباب، حيث يجد نفسه محصوراً في دائرة الاختيار الاجباري بين أهداف كثيرة وكلها متقاربة أو شبه متساوية في قيمتها، ومن أجل تحقيقها يحتاج إلى جهد كبير وتخطيط مستمر بحيث يصعب عليه التوفيق بينها.

ثالثًا: عدم تحديد ما يسمى بالأهداف المرحلية الجزئية والتي توصل في مجموعها إلى الهدف النهائي، حيث يفتقد الشاب الموهبة والمقدرة اللازمة لأنّه لم يصل بعد إلى درجة النضج النفسي والعقلي.

وأهمية هذه الأهداف المرحلية تبرز في تخفيف وتقسيم العبء النفسي والجهد والطاقة اللازمة لتحقيق الهدف النهائي، ومتى نجنب أبناءنا كل مخاطر الاحباط النفسي والشعور بخيبة الأمل، فلا بدّ من حثهم ونصحهم بالمزيد من التروي، اضافة إلى التحديد الواقعي للهدف المنشود، ثمّ محاولة تقسيم الوصول إليه مرحلياً، والاهتمام بدراسة أبعاده، ومعرفة القدرات والامكانيات الذاتية لتحقيقها، هذا مع الاستعانة بمن هم أكبر سناً وأكثر خبرة للوصول إلى الحل السليم الذي يحقق هذه الأهداف.►

المصدر: مجلة الطاهرة/ العدد 103