

الإحباط في زمن الكورونا

المقدمة:



في زمن الكورونا وتعاضم الأزمات السياسية والاقتصادية والصحية التي تعصف بنا، بنتنا بحاجة إلى دفق من نور، إلى بصيص أمل

ورجاء، إلى يد تمتد لتنتشلنا من هذه العتمة وهذه الوحشة وهذا الألم.

الإحباط أحكم خناقه على رقابنا، ونشب أظفاره في أجسادنا المهترئة، وكشّر عن أنيابه، بل لم يتوانَ عن افتراسنا حتى أصبحنا شلواً يتطاير في منعرجات الزمن.

كيف نخفف من حالة الإحباط؟ وما هي الوسائل التي تبتّ فينا الطّاقة الإيجابية؟ وما الخطوات الواجب سلوكها لكي نعدّل مسار حياتنا في زمن كثرت فيه الإنهيارات؟

ولمعالجة تلك الإشكاليات المطروحة، يجدر بنا التوقف عند النقاط الآتية:

1- تعريف الإحباط.

2- دوافع الإحباط: 1-الأشخاص السلبيون.

2-2 الأسباب الصحية.

2-3 أسباب سياسية.

2-4 أسباب إقتصادية.

3- الوسائل المعالجة: 1-3 دور الأشخاص الإيجابيين.

3-2 اللجوء إلى الطبيعة.

3-3 دور الدين.

3-4 دور الفن.

3-5 تقدير الذات.

1-تعريف الإحباط:

قد تصادف أحدهم وعلامات الحزن والتجهم بادية على محياه، فتسأله وأنت تعرف أنه لا يشعر بألم جسدي، ولا يعاني بسبب فقدان عزيز...تسأله عن حاله فيجيب: "أنا محبط". الإحباط حالة شعورية تلازم الفرد عندما يصل إلى مرحلة لا تلائم توقعاته، وتجعله لا يشعر بحالة من الرضا والقبول الذاتي.

الإنسان المحبط هو الذي تكسرت آماله، وسقط من عليائه، كطائر أصيب بجناحيه فلم يعد يستطيع التحليق.

1-1 الإحباط لغة: من حبط، والحبط: من آثار الجرح، وقيل الحبط وجع يأخذ البعير

في بطنه من كلاً يستوبله، يقال: حبط البعير حبطاً، فهو حبط، والجمع حباطى¹.

وهو مصدر قولهم: أحبط عمله يحبطه، وأحبطه الله، وهو مأخوذ من مادة (ح ب ط)

التي تدلّ على بطلان أو ألم، يقال : أحبط الله عمل الكافر أي أبطله². ويقال: حبط

عمله حبطاً وحبوطاً: بطل ثوابه، والحبط: أن تأكل الماشية فتكثر حتى تنتفخ بطونها،

والإحباط أيضاً: أن يذهب ماء الرّكية فلا يعود كما كان³.

1-2 الإحباط اصطلاحاً:

¹ ابن منظور، لسان العرب، دار صادر بيروت، مج 7، ص 270.

² ابن فارس، مقاييس اللغة، مج 2، ص 130.

³ الجوهري، الصحاح، مج 3، ص 1118.

الإحباط هو الحالة التي تواجه الفرد عندما يعجز عن تحقيق رغباته النفسيّة أو الاجتماعية بسبب عائق ما، وقد يكون هذا العائق خارجياً كالعوامل الماديّة والاجتماعية والاقتصاديّة، أو قد يكون داخلياً كعيوب نفسيّة أو بدنيّة أو حالات صراع نفسي يعيشها الفرد تحول دونه ودون إشباع رغباته ودوافعه: "الإحباط frustration حالة نفسية تترتب على إعاقة السلوك نحو هدف أو إشباع حاجة أو دافع، وربما يكون العائق خارجياً من بيئة معادية، أو ظروفاً اجتماعية غير مؤاتية، وربما يكون داخلياً نتيجة قصور في الشخصية، أو صراعات نفسية، أو مشاعر ذنب تقعد بالمرء عن تحقيق ما كان يريد تحقيقه"⁴.

الإحباط مرحلة متقدّمة من التوتّر بحيث يصل بنا الأمر إلى حدّ الاستسلام والشّعور بالعجز والرغبة في الانطواء، وهو يؤثّر بشكل سلبي على سلوكياتنا، فهو يعيق تقدمنا في مواصلة الحياة ويجعلنا نبدو مكبلين بالهموم وعاجزين عن الإنجاز.

وأشار العلماء إلى أنّ الإحباط يحدث حين نتعرّض لضغوط اجتماعيّة أو نفسية لا نستطيع مواجهتها، فتؤدي إلى التوتّر ثمّ الاستسلام، والشّعور بالعجز، وبالتالي إلى الإحباط، وحين تتراكم المشاكل والعقبات والحوازر التي نفشل في التوصل إلى حلها، نشعر إزاء ذلك بالإحباط. و"لا يهتم علم النّفس بدراسة كيفية قيام الأفراد بأنماط مختلفة من السّلوّك فحسب ولكن أيضاً بدراسة الأسباب التي تدفعهم إلى القيام بالسلوك... فعلم النفس يهتم بدراسة الدوافع لمحاولة فهم السلوك ومن ثمّ فهم الشخصية الإنسانيّة بوجه عام. ومن الواضح أنّ السلوك الإنساني ظاهرة معقدة غاية في التّعقيد، وكذلك الدوافع motives التي تكمن وراء هذا السلوك ليست بسيطة كما يتصور البعض"⁵. إنطلاقاً

الحفني، عبد المنعم، الموسوعة النفسية، علم النفس والطب النفسي، دار نوبليس، بيروت-لبنان، ط1، 2005، مج 2، ص193⁴
عيسوي، عبد الرحمن، علم النفس العام، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2000، ص43⁵

مما ورد ذكره يجدر التوقف في هذا البحث عند الدوافع التي تسبب الإحباط والإشارة إلى الوسائل المعالجة:

2-دوافع الإحباط:

يشعر الإنسان بالإحباط لأسباب عديدة:

1-2 الأشخاص السلبيون: قد يكون الإنسان المحبط محاطاً بمجموعة من الأفراد يبتون فيه الطاقة السلبية، يلعنون الزمن والتاريخ، ولا يسعدون لشيء، لا يقدرّون نجاحات أحد، ولا يحفّزون على العطاء، إذ "هناك محترفون في إحباط أنفسهم، يهلكهم القلق والخوف، وتكيد لهم الوسواس حتّى تقتل فيهم كلّ أمل وطموح، وأمثال هؤلاء لا يجزعون من أحزان تصيبهم فحسب، بل يجزعون من أحزان يتوقّعونها، ويفترضون أنّ المستقبل قد يرميهم بها"⁶. فكل ما يبذل لا يرويه في دوامة الحياة السوداوية التي تغلفهم، هذا التشاؤم "ينشأ من ضعف النشاط وضعف القوّة العصبية، ووهن الرقابة العقلية في الإنسان، فيسمح لنفسه بأن يسبح في جوّ مظلم من الأوهام حتّى يصبح عقله متلبّداً بغيوم لا حقيقة لها، ودخان لا أصل له، وهي غيوم التّطير ودخان التّشاؤم"⁷. ومهما كانت النعم التي تغدق عليهم لا تحصى، هم لا يرونها، يفكّرون دائماً بأمور سلبية صحياً واقتصادياً وسياسياً، هؤلاء الأشخاص يجب أن يبتعد عنهم المحبط، ويجب عليه أن يحيط نفسه دائماً بالأشخاص الذين يحفّزون فيه الطاقة الخلاقة والمبدعة، الذين يشجعون على العطاء والبذل والإنتاجية، إذ " هناك أفاذ يثقون في مواهبهم...ويصرون على أن تأخذ شخوصهم مكانتها، مهما تجمع في طريقهم

سلامة، حاتم، صامدون في وجه الإحباط، ليليت للنشر، القاهرة، ط2، 2015، ص163⁶

سلامة، حاتم، صامدون في وجه الإحباط، م.س، ص165⁷

جيوش الإحباط والمحبطين...إنّ الثقة بالنفس جعلت من البعض مقاتلين أقوياء، يستعذبون مرارة النضال وعناء النّجاح"⁸.

2-2 الأسباب الصّحيّة: أسباب الإحباط قد تكون صحيّة، وكما نرى في عصرنا الحالي، هناك الكثير من الأشخاص يشعرون بالإحباط لأنّ جائحة كورونا⁹ قد قيّدتهم وجعلتهم أسرى في منازلهم ومجتمعهم، وهذا الشعور يلزم الناس مرغمين، ولكن لا بدّ من النظر إلى الأمور من ناحية إيجابية تدفعنا إلى التكيّف مع الظروف الرّاهنة، "وحيث أنّ الحياة المادية والاجتماعية التي يعيشها الفرد دائمة التغير فإنّ ذلك يفرض على الإنسان بدوره أن يكون دائم التكيّف، إنّ عمليّة التكيّف إذن عمليّة مستمرة ولذلك فإنّ الإنسان في حاجة إلى المحافظة على صحّته النّفسية، وعلى تقوية وظائفه العقلية والنّفسية حتّى يستطيع مجابهة صعاب الحياة"¹⁰. فالتباعد الاجتماعي والحجر المنزلي وعدم الذهاب إلى مكان العمل، كل ذلك يدفع إلى الإحباط، والتخلّص من تلك الحالة يكون بالإنتاج عن بعد، وباختصار الزمن وتقليص المسافات، وبناء مساحة افتراضية، ولا بدّ من كوّة يستطيع الإنسان من خلالها أن ينظر بعين الأمل ليقدم إنتاجاً مجتمعياً فاعلاً، فالشخصيّة الحيّة القويّة "تتمسك بالتقاؤل وتلتزم النّاحية السّارة، ويقودها الأمل ويحييها الرّجاء، وتفكّر في النّجاح أكثر من الخيبة، وفي التّقدم أكثر من

سلامة، حاتم، صامدون في وجه الإحباط، م.س، ص873

Corona، عائلة RNA Virus منذ العام 1930، وهو من مجموعة corona أصل التسمية أتية من الأحرف الأولى للفيروس، وقد عرف الفيروس⁹ ، إنّه فيروس يصيب الطيور والحيوانات والإنسان. والجديد في هذا الفيروس هو Orthonavirae ، مملكة pisonivictes ، تصنيفه viridae . بقلم الدكتور ماجد قبيسي، corona viruse أو covid19 . الكورونا - Pandemic ، التي أدت إلى وباء عالمي سنة 2019 Mutation الطفرة . مجلة معرفة وعطاء، العدد الأول، تموز 2020، ص236.

عيسوي، عبد الرحمن، علم النفس العام ، م.س، ص 198¹⁰

التأخر، وتميل إلى جانب الثقة أكثر من الميل إلى جانب التردد، وتثق بما تقول وما تفعل ولديها كل علاج، وهي منبع النشاط والقوة"¹¹.

وهناك كثر يديرون أمور عملهم من بعد، والجائحة لم تمنعهم من بذل الطاقات واستثمارها في الإنتاج الإجتماعي.

2-3 أسباب سياسية: فالأزمات السياسية التي تعصف بالبلاد كثيرة، بغض النظر عن مسببها، ولكن ذلك لا يمنع الفرد من إثبات قدراته والثقة بنفسه، وتحقيق ذاته الفاعلة. على الإنسان ألا يربط مصيره بهذا السياسي أو ذلك، وإن كانت المجتمعات المتقدمة تقاس بما تقدم للفرد من رفاهية العيش. المطلوب هو الكثير من سياسيينا في بلدنا، ولكن يجب ألا نقف مكتوفي الأيدي ننتظر تغيير المصير، فالإنسان المتفائل الإيجابي هو الذي يغير مصيره ويصنع قدره، ويرسم أفق مستقبله بريشة الخلاق المبدع والمبتكر.

2-4 أسباب إقتصادية: مما لا شك فيه أن مجتمعنا يتخبط في أزمات إقتصادية لا مثل لها، ولم يسبق لنا أن عشناها إذ: " تعتبر الأزمة الإقتصادية اللبنانية متفردة ولا مثل لها، فهي أسوأ الأزمات العالمية، وذلك نتيجة تداخل عدة عوامل، أهمها: إنتشار فساد الطبقة الحاكمة التي عطلت مؤسسات الرقابة ومنعت المحاسبة، وألغت وزارة التصميم العام، وحجمت دور مديرية الإحصاء المركزي، وتراكم الديون والاعتماد على الخارج، وجشع القطاع المصرفي الذي أساء الأمانة نتيجة التصرف العشوائي بأموال المودعين، والهندسات المالية الفاشلة...يضاف إلى كل هذه الفوضى في الاقتصاد والمال...فشل الإدارة...والتستر على ملفات

سلامة، حاتم، صامدون في وجه الإحباط، م.س، ص165 و166¹¹

الفساد وحماية الفاسدين، مما أدى إلى تسارع التدهور المالي¹². هي أزمات مستفحلة وقاسية وممتدة نحو المجهول إلى زمن غير مقدر، ولذلك على الإنسان المحبط عدم الاستسلام والرضوخ، عليه التّكّيّف مع الطّروف بما يتلاءم مع قدراته المادية، فيخفف عن نفسه وطأة الأعباء المادية الملقاة على عاتقه كأن يخفف من سقف متطلباته، والإنسان الإيجابي هو الذي يرضى بما قسم الله له، ولا يكثرث إن كان يعيش في بيت متواضع أو في كوخ خشبي، فالسعادة لا تقاس بما يفتني من أشياء مادية، إنّما تقاس في النتائج التي استحصل عليها ببذل عرق جبينه والتي جعلته يرتقي إلى سكينة الروح وهدأة الوجدان.

3- الوسائل المعالجة:

مهما تنوعت الأسباب المؤدية إلى الإحباط، فإنّ الحلول كثيرة أهمها بثّ الطّاقة الإيجابيّة والتّحفيز على تبديل الحالة التي يشعر إزاءها الفرد بالانهيار والعجز، وذلك بإحاطة الذات بالأشخاص الإيجابيين، وباللجوء إلى الطبيعة والفن والدين وتقدير الذات، فالطاقة الإيجابيّة ناتجة عن أمور كثيرة، فعندما يستشعر الإنسان حالة الألم، فهو مدفوع بالتّالي إلى إزالة هذا الألم وكمّ الحزن والإحباط عبر أمور كثيرة:

3-1 دور الأشخاص الإيجابيين: فالأشخاص الإيجابيون الفاعلون في الحياة هم الذين يمضون قدماً إلى حلّ المشكلات التي تعترض سبيلهم مهما تعاضم شأنها، وهم يشكّلون حافزاً ودافعاً نحو التّقدّم والتّغيير، ومواصلة طريق النّجاح بأسلوب هادف وإن كان محفوفاً بالمخاطر، وبالتالي على الإنسان المحبط الابتعاد عن الأجواء التي تثير لديه مشاعر الإحباط واليأس، و"الحفاظ على الإيجابية شيء صعب لمن تعود على النظر للعالم بنظارات سوداء. فنحن نحتاج إلى ما هو

لبنان أمام الانهيار الإقتصادي، من الفقر إلى حافة المجاعة، بقلم الدكتور علي فاعور، مجلة معرفة وعطاء، العدد الأول، 2020، ص 275¹²

أكثر من تذكير أنفسنا برفع رؤوسنا خلال الأزمات والأوقات العصيبة: علينا أن نقوم بجهدٍ واعٍ لإعادة برمجة أنفسنا على وقف الطيار الآلي اليأس المتشائم¹³. ولذلك يستوجب على المحبط تغيير مسار حياته، أن يبتعد عن العزلة وأن يندفع نحو العمل الفعّال المبني على طاقة إنتاجية تعزز العطاء وتحفز على البذل، لأنّ في كلّ إنسان قدرة على العطاء وتقديم الأفضل له ولمجتمعه. إذاً بالعمل والإنتاجية يستطيع الإنسان المحبط أن يفكّ جدار عزلته، وأن يستكمل طريقه رافضاً التوقف أو الركود.

3-2 اللجوء إلى الطبيعة والتأمل: إن ارتياد الإنسان المحبط ربوع الطبيعة تبعث في نفسه السكون والدّعة: إذ "يشعر الناس بمشاعر إيجابية قوية في الريف وفي البرية والأماكن الطبيعية. وهم يستمتعون بالحياة النباتية والماء، ويفضلون الطبيعي على ما هو من صنع الإنسان، كذلك فهم يفضلون بعض العمق في المنظر، ودرجة متوسطة من التركيب، والهدوء والسلام الذي تنعم به هذه المناطق"¹⁴. الطبيعة تجعل الإنسان يتأمل ويتفكّر لكي يستخرج الطاقات الكامنة في نفسه، هي مدرسة الحياة، وباعث يدفع إلى العودة إلى الذات لتقديرها وتفعيل وجودها، ولذلك على الإنسان المحبط أن يتفكّر وأن يثق دائماً بقدراته وإنجازاته وإمكاناته.

3-3 دور الدين: يستطيع الإنسان المحبط أن يزيل غيمة الحزن والشكّ باليقين والإيمان، وهذا بالتّالي يتجسّد في قرب الإنسان من الله، وفي قراءة كتاب الحياة من منظور وجودي، فالإنسان يريح نفسه بالصلاة والتفكير والتأمل، ف"الصلاة مصدر قوي للطاقة التي تجدد الثقة بالنفس واحترام الذات والصحة. أيضاً تهيبّ الصلاة شعوراً داخلياً بالسكون وراحة

جيل لنمفيد، إدارة الغضب، مكتبة جرير، السعودية، ط4، 2008، ص 190¹³

مايكل أرجايل، سيكولوجية السعادة، تر. فيصل عبد القادر يوسف، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون، الكويت، يوليو، 1993، ص170¹⁴

البال، مما يساعد في تحويل المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية¹⁵. فإنّ راحة القلب وسكينته وسروره وزوال همه وغمه هو المطلب الأساسي الذي يسعى إلى تحقيقه جميع البشر، وبه تطيب الحياة ويسعد الإنسان، هناك حالات من القلق والاكتئاب واليأس قد يصاب بها الإنسان فجأة، ولكن الله تقدس اسمه ليس بغافل عن عبادته، فقد جعل لهم في الكتب السماوية ما يزيل غمهم ويخرجهم من حالات الهم والاكتئاب والضيق إلى حالات السكينة والطمأنينة، مما يجعل الإنسان يشعر بأنّ الله معه في كلّ وقت، ف"الصلة بين الإنسان وخالقه هي أعظم قوة في الوجود"¹⁶.

وإنّ كل عسر يأتي بعده يسر، والنّاس "بحاجة إلى كنف رحيم، وإلى رعاية فائقة، وإلى بشاشة سمحة، وإلى ودّ يسعهم، وحلم لا يضيق بجهلهم وضعفهم ونقصهم، في حاجة إلى قلب كبير يعطيهم ولا يحتاج منهم إلى عطاء، ويحمل همومهم ولا يعينهم بهمّهم، ويجدون عنده دائماً الاهتمام والرّعاية والعطف والسّماحة والودّ والرّضاء"¹⁷.

وفي العهد القديم والعهد الجديد الكثير من الآيات التي تزيل اليأس والإحباط :
"ليكن رجائك بالرب، تشدّد وليتشجّع قلبك"¹⁸.

"أحبوا الرب يا جميع أتقيائه لأنّ الرب ينصر الأمناء له ويخذل المتكبرين عليه. تشجّعوا وقوّوا قلوبكم يا جميع الذين يرجون الرب"¹⁹.

¹⁵ رانجيت سينج مالهي، وروبرت دبليو ريزنر، تعزيز تقدير الذات، مكتبة جرير، السعودية، ط1، 2005 ص188

¹⁶ رانجيت سينج مالهي، وروبرت دبليو ريزنر، تعزيز تقدير الذات، م.س، ص 188

¹⁷ سلامة، حاتم، صامدون في وجه الإحباط، م.س، ص 364

¹⁸ العهد القديم، مزمور 14/27

¹⁹ العهد القديم، مزمور 24/31

"لماذا تكتئبين يا نفسي؟ لماذا تتنين في داخلي؟ إرتجي الله لأنني سأحمده بعدُ، مخلصي هو إلهي" ²⁰.

"يدعوني فأستجيب له، معه أنا في الضيق، أنقذه وأمجده" ²¹.

"يا سامع الصلاة، إليك يأتي كل بشر" ²².

"الرب قريب لكل الذين يدعونه، الذين يدعونه بالحق، يعمل رضى خائفيه، ويسمع تضرعهم، فيخلصهم" ²³.

"لذلك أقول لكم: كل ما تطلبونه حينما تصلّون، فأمنوا أن تتألوه، فيكون لكم" ²⁴.

"الرب يحفظك من كل سوء. يحفظ نفسك . الرب يحفظ خروجك ودخولك من الآن وإلى الدهر" ²⁵.

"تعالوا إليّ يا جميع المتعبين والثّقيلي الأحمال، وأنا أريحكم" ²⁶.

"كنت ملجأً لي، ومناصاً في يوم ضيقي" ²⁷.

وكذلك في القرآن الكريم الكثير من الآيات التي تزيل الإحباط والهم والكمد، منها:

"الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب" ²⁸.

"وقالوا الحمد لله الذي أذهب عنا الحزن إنّ ربنا لغفور شكور" ²⁹.

"وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خساراً" ³⁰.

²⁰العهد القديم، مزمو 12/42

²¹العهد الجديد، المزمير، 15/91

²²العهد الجديد، المزمير 2/65

²³العهد الجديد، المزمير 19-18/145

²⁴العهد الجديد، مرقس 24/11

²⁵العهد الجديد، المزمير، 8-7/121

²⁶العهد الجديد، متى، 28/11

²⁷العهد الجديد، المزمير 16/59

²⁸القرآن الكريم، سورة الرعد الآية 28

²⁹القرآن الكريم، سورة فاطر، الآية 34

³⁰القرآن الكريم، سورة الإسراء، الآية 82

" إني توكلت على الله ربي وربكم ما من دابة إلا هو آخذ بناصيتها إن ربي على صراط مستقيم" ³¹.

"هو الذي أنزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا إيماناً مع إيمانهم ولله جنود السماوات والأرض وكان الله عليماً حكيماً" ³².

3-4 دور الفن: اللجوء إلى الفن نوع من أنواع الراحة النفسية، فهو يبيث شعور السعادة والرضا، يلجأ الإنسان إلى الفنون على اختلاف أنواعها ليرفقه عن نفسه، ولكي يزيل عن عاتقه الهموم، و"الفنون الجميلة تنحصر في رأي أغلب الباحثين في الرسم، والتصوير، والنحت والعمارة، والموسيقى، والرقص، والأدب. وتتجلى المهارة الفنية الأدبية، ويظهر الحذق الأدبي بأجلى مظاهره في الشعر، فإنه يخضع لقواعد وأصول لفظية، ويرمي إلى أغراض حيوية مختلفة. والتمثيل فن من الفنون الرفيعة أيضاً، وهو يجمع في الغالب بين الحركات والإشارات، والعبارات التي يقصد بها تصوير الحوادث والأشخاص" ³³.

الفنون تبعث السكينة والطمأنينة، وترتقي بالإنسان فوق حجب الخيال، وتغسل أدران النفس، وتحلق به إلى العلياء متجاوزاً المادة، تزيل العوائق والحوجز، وتجعله يتخلص من مشكلاته وأوهامه السوداوية، ولا بد للإنسان أن يجد ضالته في فن من الفنون، وإن لم يكن فناً فهو يميل إلى فن معين، "إذ أن للفنون على اختلاف أنواعها مكانة سامية في أنفسنا، فكل واحد منا يحس في قرارة نفسه محبة للفن، وشغفا به، وما ذلك إلا لأنه مجلبة للذة، ومدعاة إلى السرور، والنفس ميالة بطبعها إلى محبة ما يجلب لها اللذة والسرور. وما دمنا نحب الفن ونلتذذ به فإننا لا محالة ساعون إليه ما وجدنا إليه سبيلاً،

³¹ القرآن الكريم، سورة هود، الآية 56

³² القرآن الكريم، سورة الفتح، الآية 4

عبد القادر، حامد، دراسات في علم النفس الأدبي، المطبعة النموذجية، القاهرة، 1949، ص 72 و 73 ³³

عاملون على الاستمتاع بما فيه من ملذة وسرور بقدر ما نستطيع، وما دمنا نحب الفن وملتذته، ونقبل عليه ونستمتع به فإننا لا ريب متأثرون به في حياتنا، لأنه يؤثر في خيالنا وعواطفنا، وكل ما يؤثر في الخيال والعاطفة يؤثر في الحياة كلها³⁴.

وهذا الميل إلى الفن شعور يحفز لدى الإنسان الطاقة الإيجابية الخلاقة المبدعة، فهو يخلق لنفسه مساحة من الزمن الذاتي تعيد إليه تكوينه فيسترجع أفكاره وتطلعاته ليصوغها من جديد إبداعاً وتألقاً وتميزاً.

3-5 تقدير الذات: تقديس الذات الفردية سبب رئيسي يدفع الفرد إلى تقدير نفسه وتقييم عطاءاته، فهي تعيد إلى الإنسان المحبط ثقته بنفسه، وبقدراته، ف"الإعتراز بالموهب والافتخار بالذات أمام الآخرين بلا غرور، يعزز الثقة بالنفس وينميها... وهو ما يسمّى بتقدير الذات في الحديث عنها وعن إنجازاتها، فهذا النوع من الحديث ليس غروراً، بقدر ما هو تحفيز ودفع معنوي لصاحبه"³⁵، وبتحقيق الذات تكمن لذّة السعادة، ف"قبول الذات يساعدك على الشعور بالرضا عن نفسك وبأنك جدير بالحياة. والأهم من ذلك، يمهد قبول الذات الطريق أمامك من أجل التغيير والذي من خلاله تتمكن من تحسين ذاتك مما يرفع من تقديرك لها"³⁶. وتحقيق الذات هو تحقيق الطموح والتمكن من بذل العطاءات في ميدان العمل، و"صورة الذات الإيجابية تصنع الجانب الأكبر من شخصية الفرد وقدراته، إنها تعينه على بلوغ أهدافه المرغوبة"³⁷. ولذلك على الإنسان أن يعي أولاً وقبل كل شيء قيمة نفسه وعطاءاته، و"تقدير الذات ينبع من داخلنا، إنه ينشأ من اطمئنان الذات واستحسانها

عبد القادر، حامد، دراسات في علم النفس الأدبي، م.س، ص 68³⁴

سلامة، حاتم، صامدون في وجه الإحباط، م.س، ص 73 و 74³⁵

رانجيت سينج مالهي، وروبرت دبليو ريزنر، تعزيز تقدير الذات، م.س، ص 33³⁶

رانجيت سينج مالهي، وروبرت دبليو ريزنر، تعزيز تقدير الذات، م.س، ص 42³⁷

والتأكيد على قيمتها...وتقديرك لذاتك يعتمد بشكل كبير على صورتك الذاتية التي يتم تشكيلها من خلال أفكارك³⁸.

الخاتمة:

مهما تعاظمت هموم الحياة حول الإنسان، لا بدّ له من أن يعيد صياغة خطته، فينظّم خطواته مؤمناً بقدراته وإمكاناته، فالقوة الحقيقية للإنسان "لا تكمن في جسده أو عضلاته أو ضخامته... وإنما تقاس قوته في تماسك نفسه، وصمودها أمام عوادي الزمن ومحن الأيام"³⁹.

وعلى الإنسان أن يستعيد ثقته بنفسه لكي يخرج من الإطار المحدد المرسوم له، ومن الروتين الذي يجعله يعيش في دوامة الكآبة والإحباط. ف"كثيرون من الناس يخفقون في تحقيق نجاح أكبر في الحياة بسبب صورتهم الذاتية السلبية، وليس بسبب ضعف قدرتهم أو نبوغهم. فالأشخاص الذين لديهم صورة سلبية عن ذاتهم، ينتهي بهم الحال عموماً بتقدير متدنٍ للذات، هم لا يحبون أن يكونوا ذاتهم...وصورتهم السيئة عن أنفسهم تعزل كل رسالة إيجابية"⁴⁰.

والإنسان المحبط هو الذي كان يخطط لشيء لم يحصل، ولكن لا بدّ من حصوله. وقد لا يكون الجهد المبذول مستحيلاً، إنّما بالإمكان تحقيقه وتجسيده، والإحباط يزول بمعاودة السير في طريق الفعالية والنماء والتغيير والتبدل، تلك هي السعادة الحقيقية والنتيجة الحتمية التي تخرجه من دوامة اليأس والركود.

رانجيت سينج مالهي، وروبرت دبليو ريزنر، تعزيز تقدير الذات، م.س، ص194³⁸

سلامة، حاتم، صامدون في وجه الإحباط، م، س، ص138³⁹

رانجيت سينج مالهي، وروبرت دبليو ريزنر، تعزيز تقدير الذات، م.س، ص42⁴⁰

يبقى القول إنّ الإنسان هو صانع الظروف وقاهرها هو الذي يخط بأنامله مستقبلاً مشرقاً واعدأ بالرّغم من التّحدّيات والصعوبات على اختلافها، إن كانت صحية أو سياسيّة أو اقتصاديّة، ف"الأقدار تحمل لنا كلّ خير، ولكننا لا نعلم ولا نبصر هذه المصائر القادمة، التي تريد منا أن نتعلّم، فننتعامل مع المواقف بهدوء وثبات، فالواقع الذي يؤلمك قد يخبئ لك سعادة ويحمل في طيّاته ما يفرحك"⁴¹.

وبالرّغم من جائحة كورونا التي لا تزال مستمرة : "هذه المرحلة التي مررنا بها وما زلنا في زمن الجائحة، ستساهم في نشر ثقافات جديدة بين الناس، جلها الحذر، والتباعد الاجتماعي، والمسافات الآمنة، والطوابير، وعدم التبذير، والترشيد للاستهلاك، والتكافل الاجتماعي، وروحية العطاء والعمل الاجتماعي، والتواصل الاجتماعي عن بعد، والإكثار من المهاتفات على حساب الزيارات، والبريد الإلكتروني ووسائل الرقمنة والانترنت والمشي دون مركبات وتجذير ثقافة الحاجة أم الإختراع وغيرها..."⁴²

فكورونا درس عظيم من دروس الحياة: "وأخيراً، نتطلع للإستفادة من دروس جائحة كورونا لتنعكس على قيمنا وعاداتنا الاجتماعية في كثير من القضايا التي باتت سبباً في انتشار الفيروسات، والأهم من ذلك كله نظافة القلوب، ونبذ الكراهية التي تعشش عند البعض، ليصبح مجتمعنا، مجتمع التكافل والتكامل والمحبة بدلاً من البغضاء والحدق والحسد والأنانية"⁴³

⁴¹ سلامة، حاتم، صامدون في وجه الإحباط، م.س، ص144

⁴² خاطر، منال يوسف، التباعد الاجتماعي والتواصل الأسري إبان الكورونا وبعد انتهائها، مجلة معرفة وعطاء، بيروت، العدد الأول، 2020، ص311

⁴³ خاطر، منال يوسف، التباعد الاجتماعي، م. س، ص311 و312

ومهما تكاثرت المشكلات في دروب الحياة المتشعبة فلا بد من وجود بارقة أمل
وبصيص نور يضيء عتمة الأفق، ولا بدّ للإنسان أن يظلّ مؤمناً بقدراته وبقيّمته، فهو
صانع التاريخ وقاهر المستحيل، هو الذي يستطيع بحكمته وحنكته ودرايته أن يذلل كل
الصعاب، وأن يكون نوراً وهاجاً في دياجي الوجود.
