

# الإحباط

## الدكتور القس عزت شاكر

كثيراً ما يشعر الواحد منا بالإحباط، أو يسمع أحد أصدقائه يقول: أنا محبط، أو هذا الموضوع أصابني بالإحباط. فما هو الإحباط؟ وما هي مسبباته؟ وما هي نتائجه؟ وكيف نتغلب عليه؟

### ما هو الإحباط؟

الحالة التي تواجه الإنسان حينما يعترضه عائق



يحول

دون

تحقيق

رغباته

واشباع

دوافعه

ويحطم أحلامه ويهدد مستقبله.

فالإنسان يُحبط عندما يرى أحلامه تتحطم أمامه، وعندما يرى نفسه عاجزاً عن تحقيق رغباته. ويكون الإحباط عنيفاً وقاسياً كلما كانت العوائق التي تعترض طريق الإنسان كثيرة وصعبة الحل. وكلما كان الهدف كبيراً والرغبة في الوصول إليه قوية ويمس أمراً حيوياً في حياة الإنسان، ويجد العوائق تعترض طريقه فإن إحباطه يكون بلا حدود.

### هل يُحبط المؤمن؟

ربما تظن أن الإيمان يعفينا من إحباطات الحياة، وأن الإيمان لا يتفق مع الإحباط، بل والإحباط هو دليل على ضعف الإيمان. أقول لك أنه ظن خاطيء فإن كل إنسان معرض للإحباط، والمؤمن ليس كائناً من عجينة مختلفة، فهو إنسان تحت الآلام، وعندما يرى أحلامه وطموحاته تتحطم أمامه لابد وأن يحبط، عندما يرى المعوقات تحول دون تحقيق رغباته يحبط.

وهناك عشرات النماذج لأبطال الإيمان وهم  
يصرخون من شدة الإحباط.

فمثلاً عندما أرسلت إيزابيل  
الشريرة إلى إيليا رجل الله  
الشجاع وهددته بالقتل  
قائلة: "هكذا تفعل الآلهة  
وهكذا تزيد إن لم أجعل  
نفسك كنفس واحد منهم في  
نحو هذا الوقت غداً" ( ١  
مل ١٩ : ٢). وكانت تقصد  
أن تجعل نفسه كنفس أنبياء  
الرب الذين قتلتهم. وهنا  
وجد إيليا العملاق يجلس  
تحت الرتمة ويطلب الموت لنفسه ويقول: "قد  
كفى الآن يارب خذ نفسي لأنني لست خيراً من  
آبائي" ع ٤.



ونفس الشيء حدث مع يونان بعد أن تابت  
نينوى ورجع الرب عن حمو غضبه وهو  
اليهودى المتعصب الذى كان يتمنى أن ينتقم  
الرب منهم ولكن امنياته لم تتحقق فاغتم يونان  
غماً شديداً وصرخ: "فالآن يارب خذ نفسى منى  
لأن موتى خير من حياتى" (يونان ٤ : ٣).

وهناك عشرات القديسين العظماء الذين اجتازوا  
فى احباطات شديدة ومريرة مثل يعقوب،  
موسى، إرميا، إشعيا، أيوب، داود (قارن تك  
٣٧ : ٣٥)، مز ٧٣ : ١ - ٥ ، إر ١٢ : ١ - ٥ ،  
إش ٤٩ : ٤ .

### ما هى أسباب الإحباط؟

يصاب الإنسان بالإحباط نتيجة معوقات كثيرة  
وعديدة، منها معوقات خارجية وأخرى داخلية  
ومنها ما يمكن للإنسان أن يتحكم فيه، ومنها ما  
لا يمكن للإنسان أن يتحكم فيه. هناك معوقات  
طبيعية وأخرى إقتصادية وأخرى إجتماعية،

وهناك معوقات شخصية وأخرى عائلية  
وغيرها بيئية. وسوف نتناول كل هذه الأسباب  
بالتفصيل:

### أولاً: المعوقات الطبيعية:

والمقصود بها المعوقات التي تسببها الطبيعة  
ولا دخل لنا فيها. فقد يتسبب المطر في تعطيلك  
عن ميعاد هام مع من تحب، وقد يتسبب الزلزال  
في هدم بيتك أو  
مصنعك، وقد  
تتسبب العواصف  
في حادثة وأنت  
تقود سيارتك  
..... الخ.



ألم يأت رسول إلى  
أيوب وقال له: "بنوك وبناتك كانوا يأكلون  
ويشربون خمراً في بيت أخيهم الأكبر. وإذا ربح  
شديدة جاءت عبر القفر وصدمت زوايا البيت

الأربع فسقط على الغلمان فماتوا ونجوت أنا  
وحدى لأخبرك" (أى ١ : ١٨ و ١٩).

ألم يتسبب زلزال أكتوبر ٩٢ م فى هدم العديد  
من المنازل وتشريد مئات الأسر وهذا كان سبباً  
لإصابة الآف البشر بالإحباط وفقدان الأمان.

هناك الكثير من المعطلات الطبيعية التى تواجه  
الإنسان وتحطم أحلامه وتهدم طموحاته مثل  
الزلازال والبراكين والسيول، جذب فى  
الأراضى الزراعية، انتشار وبأمعين وفاة  
صديق، تلف محصول زراعى ..... الخ.

### ثانياً: العوائق الاجتماعية:

وهى العوائق التى يفرضها المجتمع علينا بسبب  
العادات والتقاليد التى تسود المجتمع، والحضارة  
التي ينشأ فيها الإنسان. فالتقاليد تفرض على  
البنات ملابس معينة وأسلوب حياة معين. فالفرد  
ليس حراً فهو مرتبط بعائلة ومجتمع وجماعات  
ينتمى إليها ولذلك فهو ملتزم بقيم ومبادئ

وعادات وتقاليد الجماعة التي ينتمى إليها  
والمجتمع الذي يعيش فيه.

فمثلاً قد يتقدم شاب لخطبة الفتاة التي أحبها

ويُرفض

لأن

عائلته لا

تناسب

عائلة

الفتاة



اجتماعياً فيصاب بالإحباط. قد تتعطل مصالح  
شخص ما، أو يُحرم من امتيازات معينة لانه  
ينتمى إلى أقلية مضطهدة، سواء أقلية سياسية  
أو دينية أو اجتماعية.

### ثالثاً: العوائق الاقتصادية:

كثيراً ما يقف الإحتياج المادى عائقاً أمام  
طموحات الإنسان واشباع رغباته. فقد يقع شاب  
فى حب فتاة، ولكن نتيجة الإحتياج المادى لا

يقدر أن يتقدم لخطبتها، وإن تقدم فقد يُرفض من اسرتها. وقد يقف الإحتياج المادى عائقاً أمام الحصول على فرصة تعليم كبيرة، وقد يعجز الإنسان عن الحصول على السكن الملائم أو الغذاء الكافى. أو الحصول على جهاز فيديو أو كمبيوتر وهذا يُصيب الإنسان بالإحباط.

### رابعاً: العيوب الشخصية:



وقد تكون هذه العيوب بدنية مثل عاهة معينة يعانى منها الإنسان، كفقدان البصر أو السمع، أو قبح فى المنظر مما يجعل الناس تنفر منه فلا



يجد من يصادقه، وقد يكون هذا عائناً يمنع من الزواج مثلاً.

وهناك بعض العاهات والأمراض التي تحرم الإنسان من آكلات معينة، أو الذهاب إلى رحلة معينة، أو نزول البحر وهذا يترتب عليه حرمان الشخص من دوافع اثبات الذات والسيطرة، وقد يشعر الإنسان بالعجز فلا يستطيع الدفاع عن نفسه.

وقد تكون هناك عيوب عقلية كضعف الذكاء، وضعف بعض القدرات الخاصة، مما يجعل الشخص يفشل في تحقيق طموحه العلمي لعجزه عن التحصيل الدراسي ويفشل في الإلتحاق بالكلية التي يريدتها.

وقد تكون العيوب نفسية كالخجل أو الخوف، عدم القدرة على إتخاذ القرار، الخوف من المغامرة.

وهذه كلها تعيق الفرد عن الإنطلاق وتحقيق  
رغباته، والوصول إلى أهداف كبيرة.

### مخاطر الإحباط:

يحاول الإنسان أن يتغلب على إحباطات الحياة  
بشتى الطرق  
العقلية  
والفكرية  
والروحية  
ليحقق ذاته  
ويشبع رغباته  
ويصل إلى  
أهدافه، ولكن



إذا فشلت هذه الطرق ولم يستطع الإنسان التغلب  
على إحباطاته فإن التوتر النفسى الناشئ من  
الإحباط سيستمر لفترة أطول ويزداد ويسبب له  
الكثير من الألم والضيق ويتجه الإنسان إلى ما  
يطلق عليه علماء النفس "الحيل العقلية"

(Mental Mechanism) والحيل العقلية عبارة عن أنواع من السلوك والتصرفات التي تهدف إلى تخفيف حدة التوتر النفسى المؤلم وحالات الضيق التي تنشأ عن استمرار حالة الإحباط مدة طويلة بسبب عجز الإنسان عن التغلب على العوائق التي تعترض إشباع دوافعه وتحقيق رغباته وأهدافه.

والحيل العقلية شائعة عند عدد كبير من الناس ويلجأون إليها فى الكثير من المشاكل غير أن الإلتجاء إليها يدل على وجود حالة من عدم التوافق والاضطراب النفسى الذى يعانى منه الشخص.

والإلتجاء إلى الحيل العقلية يُلحق بالفرد أضراراً عديدة، ويعوقه عن التوافق مع نفسه، ويقلل من قدراته على حل مشكلاته حلاً سليماً ويضر بعلاقات الفرد الاجتماعية ويسبب له الكثير من المشاكل. وتكون الحيل العقلية فى

الأغلب لا شعورية. فالشخص الذى يقوم بها لا يكون مدركاً للدوافع الحقيقية لها. كما لا يكون مدركاً للاغراض التى تهدف إليها، وقد ينكر الشخص قيامه بهذه الحيل العقلية إذا حاولت أن توجه نظره إلى حقيقة سلوكه.

## تُرى ما هى هذه الحيل العقلية اللاشعورية؟

### ١- الكبت:

والكبت وسيلة دفاعية يلجأ إليها الإنسان عادة للتخلص من الصراع، ولإقصاء الدوافع غير المقبولة والذكريات المؤلمة أو المشينة أو المخيفة عن دائرة الشعور والإدراك وابقائها مخفية بين طيات العقل الباطن أو اللاشعور. واقصاء الدوافع أو الذكريات عن دائرة الشعور والوعى لا يقضى عليها ولا يخلص الفرد منها ولا يقوم بحل الصراع أو المشكلة، إنما هو يمنع إدراكها لتجنب ما يسببه إدراكها وتذكرها من

قلق واضطراب. غير أن الدوافع والرغبات  
المكبوتة تظل مع ذلك باقية في اللاشعور دون  
أن تتغير طبيعتها وهي تحاول أن تعبر عن  
نفسها بمختلف

الوسائل والصور  
وتحاول أن تنفذ  
إلى الشعور  
بمختلف الطرق



والمسالك. وتأخذ النفس من جديد تقاوم كل  
وسائل التعبير وكل مسالك الظهور في الشعور  
فيتجدد الصراع ضد هذه الدوافع والرغبات  
غير المقبولة مرة أخرى.

وقد ينجح الكبت أحياناً نجاحاً مؤقتاً في التخلص  
من الصراع وفي اقضاء الرغبات غير المقبولة  
والذكريات المؤلمة أو المخيفة أو المشينة وفي  
خفض التوتر النفسى وفي إعادة شىء من  
الهدوء والاتزان إلى الفرد.

غير أن الكبت يفشل في معظم الأحيان وخاصة إذا كانت الدوافع المكبوتة دوافع أساسية وقوية، فيؤدي الكبت في هذه الحالات إلى اضطراب الشخصية، كما يؤدي ذلك إلى تكوين بعض السمات الخلقية والاتجاهات والميول الشاذة.

إلى جانب أن الكبت يولد الانفجار، لذلك يعلمنا الرسول بولس قائلاً: "اغضبوا ولا تخطئوا لا تغرب الشمس على غيظكم" (أف ٤ : ٢٦).

فمثلاً عندما نكبت الغضب فقد يخرج بعد ذلك في صورة عنف أو رغبة في الانتقام تخرج في تصرفات خبيثة من الشخص دون أن يدري، إلى جانب تدبير المكاييد والمؤامرات لتصفية الشخص جسدياً أو معنوياً أو كليهما. لذلك ما أفضل من أن نعبر عن مشاعرنا الغاضبة بحب وبموضوعية.

ويجب أن يكون الجو الكنسى جواً صحياً يعطى

للفرد حرية

التعبير عن

مشاعره

ويحرره من

الكبت. ولا

شك في أن

مخاطر

التعبير عن



المشاعر أقل كثيراً من مخاطر الكبت، لأنه يوماً

ما سينفجر ويكون مدمراً للجماعة.

## ٢- التبرير:

التبرير هو إحدى الحيل العقلية اللاشعورية التي

يحاول بها الإنسان تبرير مواقف وتصرفات

غير مقبولة من المجتمع ومن الفرد نفسه، وقد

تكون هذه التصرفات نابعة عن دوافع غير

خلقية أو عن الأنانية أو الغيرة أو الكراهية.

ويحاول الإنسان أن يفسر سلوكه تفسيراً معقولاً

وأن يبدى أسباباً تكون مقبولة من المجتمع يبرر بها تصرفاته. والتبرير حيلة عقلية دفاعية تقي الإنسان من الاعتراف بالأسباب الحقيقية غير المقبولة لسلوكه، كما تحميه من ضرورة الاعتراف بالخطأ والفشل والنقص.



فالطالب الذي يرسب في الامتحان قد يلجأ إلى تبرير رسوبه بانشغاله بمرض أحد والديه، أو باضطهاد أحد أساتذته له إلى غير ذلك من الأسباب.

وهكذا فعل آدم بعدما اخطأ إذ قال للرب: "المرأة التي جعلتها معي هي أعطتني من الشجرة فأكلت" (تك ٣ : ١٢). وهكذا أيضاً فعلت حواء



إذ عندما سألتها الرب: "ما هذا الذي فعلت؟"  
فأجابت: "الحية غرتنى فأكلت".

والتبرير هو صورة من صور عدم القدرة على مواجهة النفس باخطائها، وعدم القدرة على نقد الذات. فلاعب التنس عندما ينهزم قد يبرر هزيمته بوجود بعض العيوب في مضربة. والراعى الفاشل قد يبرر فشله بوجود بعض الأعضاء المشاكسين فى كنيسته، أو حالة اللامبالاة التى فيها الشعب.

ومن صور التبرير المألوفة أيضاً محاولة الشخص أن يعيب على الهدف الذى لم يستطع الوصول إليه. فالطالب الذى يحصل على مجموع أقل من كلية الطب قد تجده يقول: إن كلية الطب فى هذه الأيام لا مستقبل لها، وأنا لم أكن أريد الالتحاق بها.

والشاب الذى ترفضه خطيبته قد يحاول تبرير فشله فى الارتباط بها بذكر الكثير من عيوبها، والمتاعب الذى كان سيعانى منها مستقبلاً لو أنه أرتبط بها.

واليوم نجد مشكلة التبرير تملأ معظم كنائسنا، فكل من يخطىء ويتصرف تصرف مشين وتساله لماذا فعلت هذا التصرف؟ فتجد الاجابة: الشيطان شاطر. وأصبح الشيطان شماعه، ووسيلة نبرر بها كل ضعفاتنا واطئنا. أين المسئولية الشخصية؟ أين مواجهة النفس؟ ولا تقدم لنا كافراد وكنائس إلا بالتقييم والتحليل السليم، وارجاع الامور إلى مسبباتها الحقيقية.

### ٣- النقل:

والنقل حيلة عقلية دفاعية يقوم بها الإنسان بنقل الإنفعالات من المعانى الأصلية غير المقبولة التى تتعلق بها إلى معان أخرى بديلة تكون أقل إثارة للقلق أو تكون مقبولة للفرد. ويحدث هذا

النقل لغرض منع المعانى الأصلية من النفاذ إلى  
الشعور، ووقاية الفرد مما تسببه من قلق.

ويحدث النقل نتيجة الكبت وهو يساعد على  
استمرار الكبت بالاضافة إلى نقل الانفعالات  
من معانيها الأصلية إلى معان أخرى، فان النقل

يقوم بتحويل  
الدوافع  
والرغبات  
والانفعالات  
من مسالكها  
الأصلية إلى  
مسالك  
أخرى بديلة،  
أو من أشياء



أو أشخاص إلى أشياء أخرى وأشخاص  
آخرين. فتجد الشاب عندما يفشل فى الارتباط  
بفتاة معينة قد يتجه بعاطفته إلى فتاة أخرى شبيهة  
بها. والجندي المتطوع فى الجيش نجده كثيراً ما

يلوم ويشتم أصحاب المؤهلات العليا ويتهممهم بالغباء. والزوج المقهور فى بيته قد يحول غضبه إلى مرؤوسيه بدلاً من زوجته. والنقل هو حيلة عقلية لا شعورية، فعندما نوجه نظر الشخص إلى ما يقوم به من تصرفات غير صحيحة تجده يستنكر ما يحدث تماماً. ولا أنسى يوم أن لفت نظر أحد الشباب - كان قد فشل فى الارتباط بفتاة معينة كنت أعرفها فاتجه إلى فتاة شبيهة بالأولى ليرتبط بها - فقال لى أنها جميلة ولطيفة وهى الشخصية المناسبة لى تماماً، فصمت، ولم يمر سوى عام وتخلى عن هذه الفتاة التى كان قد أكد لى أنها أفضل شريكة حياة له فى العالم وعاد إلى الفتاة الأولى التى كانت هى أيضاً قد فشلت فى ارتباطها.

#### ٤ - الإسقاط:

الإسقاط هو إدراك الفرد لوجود دوافعه وعيوبه وإخطائه وصفاته المعيبة فى الغير بقصد وقاية نفسه من القلق الذى ينشأ نتيجة إدراكها فى

نفسه. فالشخص البخيل أو الخبيث أو الانانى  
عندما يُسقط هذه الرزيلة على الغير فهو يقى  
نفسه من القلق الذى سيعانيه عندما يدرك أن  
هذه الرزيلة فيه هو، كما أنها وسيلة تؤدى إلى  
نقد الغير بدلا من نقد الذات.

والإسقاط عملية لا شعورية تتضمن عدم إدراك  
الفرد لاختائه و عيوبه ودوافعه التى يسقطها

على  
الغير،  
أما إذا  
كان  
الفرد  
مدركاً  
لحقيقة



دوافعه و عيوبه فهو يكون فى الغالب أقل  
عرضه لاسقاطها على الغير.

كم من مرات نجد الزوج الخائن مثلاً يتهم زوجته بالخيانة ويشكك في سلوكياتها ويفسر تصرفاتها بتفسيرات غير صحيحة.

من السهل أن نرى عيوبنا في الغير فننقذ أنفسنا من قلق إدراك ووعي أن العيوب فينا. من السهل أن نبحت ونفتش عن نقاط ضعف الناس ولكن من الصعب أن نواجه أنفسنا بحقيقتها حتى لو كانت قاسية.

ما أروع موقف داود النبي الذي لا يسقط عيوبه على الغير بل يطلب من الله أن يفحصه ويكشف له ضعفاته لأن هذه هي البداية الصحيحة لحياة القداسة فيقول "اختبرني يا الله واعرف قلبي امتحني واعرف أفكارى وانظر إن كان في طريق باطل واهدني طريقاً أديماً" (مز ١٣٩ : ٢٣-٢٤).

## ٥- الانسحاب:

هناك بعض الافراد يكون رد فعلهم أمام إحباطات الحياة هو الإنسحاب والابتعاد عن العوائق التي تعترضهم، وشعارهم "الباب الذي يأتي لك منه الريح سده واستريح" ويتجنبون المواقف التي تسبب لهم الفشل، أو التي تؤدي



إلى النقد والعقاب، ويؤدي الانسحاب في مثل هذه الحالات إلى

وقاية النفس من القلق الذي ينشأ عن الفشل أو النقد أو العقاب.

ويبدو الشخص الذي يلجأ إلى هذه الحيلة العقلية وحيداً منعزلاً عن الناس، ويحاول دائماً تجنب المجتمعات والحفلات العامة خوفاً من النقد، ويقضى معظم وقته في الاعمال الفردية

كالقراءة أو الرسم أو العزف المنفرد، وإذا اضطرته الظروف للوجود وسط الناس فإنه يظل صامتاً معظم الوقت.

عندما كان ابشالوم يطارد داود أبيه ويريد أن يقتله وشعر داود بالخطر الذى ينتظره والموت الذى يطارده فى كل مكان فقال: "ليت لى جناح كالحمامة فاطير وأستريح" (مز ٥٥ : ٦).

وهنا نرى  
موقف  
الانسحاب بل  
والهروب، فما  
أسهل الهروب  
والانسحاب من  
أمام إحباطات



الحياة، وما أكثر الذين يهربون فى هذه الأيام، فهناك من يهربون بالجمود الفكرى، ومن يهربون من خلال المكيفات والمخدرات، ومن



يهربون فى أحلام اليقظة، ومن يهربون بالعبادة العاطفية والنشوة الروحية فينسبون واقعهم بكل ما فيه، وهناك من يهربون بتمنى الموت، وآخرون يتمنون مجيء المسيح ليس حباً فى المسيح بل هرباً من ضغوط الحياة.

لقد علق أحد الشراح هنا على كلمات داود قائلاً: "كان يجب على داود أن يطلب قوة الأسد لمواجهة المشكلة وليس جناح الحمامة يهرب من أمامها".

## ٦- النكوص:

إذا عجز الإنسان عن التغلب بطريقة إيجابية على ما يعاينيه من صراع وما يلاقيه من إحباط فإنه قد يتردد إلى بعض وسائل التوافق القديمة التي كانت تشبع رغباته ودوافعه فى مراحل نموه السابق والتي لا تكون ملائمة لمرحلة النمو الحالية للفرد وتعرف هذه الحيلة بالنكوص.

ويعتبر النكوص نوعاً من الانسحاب لأنه إرتداد  
عن المشاكل الحالية و عدم محاولة التغلب عليها  
بطريقة بنائية. وهى ليست طريقة مفيدة للتوافق  
بل إنها تؤدى فى الغالب إلى مزيد من الضرر  
لل فرد، لأنه

يوقف تطور  
شخصيته  
ويعطل  
نموها



ويردها إلى مستويات قديمة من السلوك غير  
الملائم.

ومن أمثلة النكوص الواضحة التى تدل على  
وجود اضطراب نفسى عودة بعض الأطفال إلى  
التبول اللارادى ويحدث هذا عندما يشعر الطفل  
بقلق فقدان حب والديه له وانصرافهم كلية إلى  
المولود الجديد. ويعتبر نكوص الأطفال وسيلة  
لجذب إنتباه الوالدين وعنايتهما به.

وقد يهرب الإنسان البالغ نتيجة كثرة مشاكله إلى نوع من السلوك الطفولي فيعتمد كلية على والديه مثلاً، أو يعيش على ذكرى الأمجاد الماضية، ودائماً يقولون: إن من يعيش على ذكرى الأمجاد الماضية فقط فهذا يعنى أن لا حاضر ولا مستقبل له.