

جامعة بنها

كلية التربية

قسم الصحة النفسية

محاضرة بعنوان

المشكلات النفسية والاجتماعية للشباب وطرق علاجها

اعداد

أ.د / إسماعيل إبراهيم محمد بدر

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة بنها

المشكلات النفسية والاجتماعية للشباب وطرق علاجها

خصائص ومميزات الشباب

الشباب طاقة إنسانية تتميز بالحماسة، والجرأة والاستقلالية وازدياد مشاعر القلق، والمثالية ويتميز الشباب بالفضول وحب الاستطلاع، فهم محبي السؤال والاستفسار بهدف الإدراك لما يدور من حولهم من قضايا ومواقف على كافة المستويات للإلمام بأكبر قدر من المعرفة المكتسبة مجتمعيًا.

* اتجاههم نحو تأكيد الذات.

* نراهم لا يقبلون بالضغط والقهر مهما كانت الجهة التي ترأس هذا الضغط عليهم سواء كانت سلطة أو أسرقتهميزون بالديناميكية والحيوية والمرونة، المتسمة بالاندفاع والانطلاق

* قدرتهم على الاستجابة للمتغيرات من حولهم وسرعة في الاستيعاب.

* يتميزون بتقبل الجديد المستحدث وتبنيه والدفاع عنه.

وسيت تناول بعض المشكلات النفسية والاجتماعية للشباب:

أولاً: مشكلة الاكتئاب النفسي

يعد الاكتئاب النفسي من أكثر الأمراض النفسية شيوعاً وقد يتراوح في شدته بين الإحساس بالحزن والضيق والغم وبين الشعور باليأس من الحياة ومحاولة الانتحار. هو يصيب النساء أكثر مرتين من الرجال ويكثر في الشباب أكثر من صغار السن والمسنين.

أعراض الاكتئاب

- ١- الشعور بالحزن والكآبة.
- ٢- عدم وجود الرغبة في عمل أي شيء.
- ٣- فقدان الرغبة في أي ملذات الدنيا.
- ٤- الإنطواء والعزلة وكثرة التفكير السلبي.
- ٥- التشاؤم والنظر إلى الأمور بمنظار أسود.
- ٦- الشعور بالذنب ولوم النفس وتأنيب الضمير.

٧- قلة النشاط الجسماني والجنسي.

٨- قلة النوم أو الميل إلى النوم والراحة.

٩- قلة الشهية للطعام أو الإفراط في الأكل.

١٠- قلة التركيز والسيان.

١١- وفي الحالات الشديدة هلاوس سمعية وأفكار اضطهادية والتفكير أو محاولة الانتحار.

أنواع الاكتئاب

الضيق الطبيعي:

هو الشعور بالضيق الذي لا يتعدى في مدته دقائق أو ساعات وقد يكون له سبب معقول مثل المنغصات الحياتية ، ويزول بدون تدخل ولا يمنع الإنسان من ممارسة حياته بشكل طبيعي.

الحزن الطبيعي:

هو الشعور الذي يعتري الإنسان عند فقد شيء أو شخص عزيز. وهو أشبه في حدته ببعض حالات الاكتئاب إلا أنه يعتبر طبيعياً باعتبار أسبابه ويزول تدريجياً خلال أيام أو أسابيع بدون تدخل علاجي. الاكتئاب التفاعلي أو اضطراب التكيف:

هو حالة من الاكتئاب تمتد لعدة أيام أو أسابيع نتيجة حدث معين وهي قد تؤدي إلى اضطرابات الحياة الطبيعية للمصاب وقد يحتاج لعلاج دوائي أو جلسات نفسية. الاكتئاب الشديد :

هو حالة شديدة من الاكتئاب تمتد لعدة أسابيع أو أكثر وتؤدي إلى خلل في أداء المصاب لوظائفه المختلفة وقد يصل إلى درجات ذهانية مثل سماع الأصوات والأفكار الإضطهادية والمحاولات الإنتحارية. وهذا النوع من الاكتئاب قد يتناوب مع حالات من الهوس (وهو الشعور بالنشاط والفرح الزائد عن الحد وكثرة الكلام والتصرفات المتهورة .. الخ). و يسمى هذا النوع الإضطراب الوجداني ثنائي القطب. وقد يحدث الإكتئاب كذلك على شكل حالات موسمية في نفس الفصل من السنة في كل عام.

العلاج النفسي:

يهدف إلى تحسين قدرات المريض الفكرية والذهنية والاجتماعية والسلوكية ويكون ذلك عن طريق أنواع متعددة من العلاج النفسي منها:

(أ) العلاج المعرفي: ويعمل على تصحيح المفاهيم الخاطئة لدى المريض حيال نفسه ومجتمعه واستبدال هذه المفاهيم بأخرى أكثر إيجابية.

(ب) العلاج السلوكي: ويعمل على تعديل السلوكيات المؤدية للاكتئاب وتعليم المريض سلوكيات إيجابية تؤدي إلى رفع كفاءته وقدراته العلمية والاجتماعية.

(ج) مدارس علاج نفسي أخرى: مثل المدرسة التحليلية والعقلانية وغيرها كثير.

ثانياً: القلق النفسي

القلق حالة نفسية تتصف بالخوف والتوتر، وكثرة التوقعات، وينجم القلق عن الخوف من المستقبل، أو توقع لشيء ما، أو عن صراع في داخل النفس بين النوازع والقيود التي تحول دون تلك النوازع.

والقلق أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً ، فهو يصيب ١٠ - ١٥ % من الناس ، ويزداد حدوثه في الفترات الانتقالية من العمر ، كالانتقال من مرحلة البيت إلى المدرسة، أو من مرحلة الطفولة إلى المراهقة، وعند الانتقال إلى سن الشيخوخة والتقاعد، أو سن اليأس عند النساء .

وليس منا من لا يقلق في لحظة من اللحظات، أو موقف من المواقف ، فهذا أمر طبيعي ، أما أن يستمر القلق لأيام، بل لشهور أو سنين، فهذا ما لا تحمد عقباه، ومن الناس من يقلق لأتفه الأسباب ، فتساوره الهموم والشكوك، ويعيش أيامه بين القلق والاكتئاب.

التعريف:

هو خوف غير محدد، مع توتر شديد، وتوقعات تشاؤمية.. يستمر لفترة طويلة تزيد عن الستة شهور.

التشخيص:

تنقسم الأعراض إلى أعراض نفسية تستجيب للعلاج النفسي، وأعراض بجيلوجية جسمية تتحسن على

العلاج الدوائي:

قلق وشعور بالخوف من أشياء غير محددة.

توقعات متشائمة.

الخضة وسهولة الاستثارة والتشاجر أو الخوف

زيادة الحذر والترقب.

أ - أعراض نفسية:

تؤدي هذه الأعراض إلى خوف الفرد من المواقف الاجتماعية والامتحانات خاصة وأنها تكون مصحوبة بصعوبة في التركيز والتذكر مع الأرق واضطراب النوم. والطالب القلق لا يستطيع أن يجلس ليستذكر دروسه بل يظل يتحرك هنا وهناك ويشعر بالملل وعدم الرغبة في الاستذكار.

ب - أعراض جسمانية وعضوية:

توتر عضلي وارتجاف أو رعشة.

سرعة الإجهاد والشعور بالألم في العضلات خاصة عند الانفعال.

أعراض زيادة توتر الجهاز العصبي المستقل وتشمل: زيادة خفقان القلب وسرعة وقوة ضرباته، العرق، صعوبة التنفس والشعور بالاختناق أو كأن الهواء لا يدخل إلى الرئتين، برودة الأطراف، الدوخة، الغثيان، الإسهال واضطراب المعدة والأمعاء، كثرة التبول.

ولا تحدث جميع هذه الأعراض في وقت واحد وليس ضروريا أن تحدث في وقت واحد حتى نتأكد من التشخيص بل يكفي وجود بعض الأعراض النفسية مع الأعراض الجسمية لفترة لا تقل عن ٦ شهور حتى يتأكد التشخيص... وبشرط أن لا يكون ذلك بسبب مرض آخر أو تناول عقاقير أو مواد منبهه مثل القهوة والشاي بكميات كبيرة.

أنواع القلق النفسي: -

قلق الامتحان ، قلق الموت ، قلق الاختبارات ، قلق النوم ، قلق المستقبل ، قلق الانفصال ، قلق الاطفال ، قلق نفسي ، قلق النفسي ، القلق النفسي ، القلق والخوف ، القلق وعلاجه ، القلق والاكتئاب ، القلق والتوتر ، القلق الاجتماعي ، القلق المرضي ، القلق العام ، القلق الامتحاني ، القلق عند الاطفال

العلاج النفسي:

من أفضل أنواع العلاج النفسي للقلق هو العلاج المعرفي السلوكي والأساليب المأخوذة منه مثل تعديل التفكير والاسترخاء والتطمين التدريجي وأساليب العلاج الديني المطروحة في هذا الموقع .. وتجب الإشارة هنا إلى أن الكثير من حالات القلق ، خاصة التي تتضمن أعراضا جسمانية تتحول إلى حالات مزمنة ويفشل

علاجها بسبب عدم الجمع بين العلاج النفسي المناسب والأدوية التي يجب اختيارها بدقة حتى لا تؤدي إلى الإدمان والمضاعفات الأخرى .

العلاج النفسي غير الدوائي: ويرتكز على مدرسة العلاج السلوكي المعرفي تحديداً. وهو من أنجح الوسائل لعلاج القلق، لأنه يعالج الأفكار غير العقلانية التي تعتبر الوقود الحقيقي للشعور بالقلق. وتكون هذه الأفكار في الغالب غير واضحة للمريض أو لا يستطيع تعديلها رغم وضوحها له ووضوح خطئها. ويكون العلاج النفسي على شكل جلسات أسبوعية تستغرق كل منها ٣٠-٥٠ دقيقة، وذلك لعدة أسابيع. ولا بد أن يأخذ المريض فيها دوراً فاعلاً لتعديل أفكار نفسه، والتدرب على المهارات التي يتعلمها وذلك في واجبات منزلية يكلفه بها المعالج.

يتأسس العلاج المعرفي على النموذج المعرفي لتفسير الاضطرابات الانفعالية ومؤدى هذا النموذج: "أن الناس يضطربون، ويعانون من المشكلات النفسية ليس بسبب الأشياء في حد ذاتها، بل بسبب طبيعة وأسلوب تفكيرهم إزاء الأشياء، والإحداث".

وطبقاً لهذا التفسير فإنه إذا أردنا تغيير مشاعرنا، وانفعالاتنا، ومساكننا المضطربة، فإنه ينبغي علينا أن نغير عقولنا، وأساليب تفكيرنا. فمثلاً، المريض الذي يعاني من القلق ويقول: "لدى مبرر قوى للشعور بالقلق"، هنا ينبغي على المعالج أن يتساءل "هل هناك تشوهات معرفية في تفكير المريض؟" وينبغي أن يأخذ المعالج في اعتباره أن التشوهات المعرفية للمريض تتركز في تقييمه المباشر للمواقف، وللأحداث، ورؤيته للنتائج بعيدة، وقريبة المدى.

ويكون النموذج المعرفي فعالاً بدرجة خاصة في حالة تمكن المعالج من النموذج المعرفي للاضطرابات الانفعالية، ويكون لديه القدرة على التمييز بين الإدراك، والانفعال، والسلوك، والاستجابات الفسيولوجية.

وأن يكون قادراً على أن يفهم بوضوح أن الاضطرابات الانفعالية (قلق اكتئاب، وسواس، رهاب مجتمع...) تنتج بسبب التقييم الخاطئ أو المختل وظيفياً للمواقف. وهنا ينبغي أن يقدم المعالج هذا الشرح، والتفسير لطبيعة الاضطرابات موضوع العلاج في الجلسة الأولى ويكرره طوال فترة العلاج وكثيراً ما تكون هذه الشروح، والتفسيرات علاجاً. وقد يساعد في التفسير استخدام الرسوم التوضيحية، واستخدام السبورة للوصول لفهم أكبر.

ودور العلاج المعرفي هو مساعدة وجعل الناس يعون، ويعيشون مشاعرهم.

جدير بالمعرفة هنا أنه من المفيد أن يعرف المرضى بأن مشاكلهم الانفعالية تقع في أربعة فئات عامة هي: القلق، والاكتئاب، والغضب، والسرور، والمتعة.

فالمرضى ينزعجون من أعراضهم الانفعالية، النفسية، ويتشبث الكثير منهم بأفكار تضيي غموضاً، وتهديدًا لحياتهم النفسية، وتزيدهم اضطراباً، وتوجساً. فيعتقد بعض المرضى أن قلقهم شيء اختياري يفعلونه بأنفسهم. وللنموذج المعرفي مصداقية لدى معظم المرضى. وهذه المصداقية ترجع للوصول لتفسير قائم على الحس المشترك المتمثل في الرؤية المشتركة لكل من المريض، والمعالج للأفكار، والمشاعر، والسلوكيات المضطربة مثل؛ الغيرة، والشعور بالوحدة، والخجل، والشعور بالذنب، والحزن، والأسى، والخجل، والمماثلة أو التسويف، والكذب، وعدم القدرة على اتخاذ القرار (...). فقد تكون هذه المظاهر أعراض لأحد الاضطرابات الانفعالية (...) ويعد هذا نتاجاً للتفكير التلقائي السلبي المبالغ فيه، والتشوّهات المعرفية.

فمثلاً قال أحد مرضى القلق - في الجلسة العلاجية الأولى - أن لديه عدداً من المشكلات مع زملائه في العمل، وفي النوم، وفي القدرة على اتخاذ القرار، ومع النساء، وفي ذكر الحقيقة، والصدق، والشفافية. وبعد الاستماع للتفاصيل، اتضح للمعالج أن مشكلة المريض كانت في كيفية إدارة ومواجهة القلق أولاً ثم الغضب ثانياً. هذا الاختزال لمشاكل المريض يكون مساعداً في حد ذاته.

وبمجرد أن يعترف، ويعرف، ويتعلم المريض أن مشكلته تتعلق بإدارة، ومواجهة اضطرابه، فإنه يكون على استعداد في تلك اللحظة أكثر من غيرها لتقبل التفسير المعرفي لاضطرابه. وبعد تقييم مشكلة المريض يضع المعالج بنية هيكلية للمقابلة يشرح فيها للمريض أعراضه الانفعالية (قلق، اكتئاب، وسواس، رهاب مجتمع.... الخ) بالتفصيل ليقول من اهتمامه الزائد المفرط بها، ولإعادة تعليمه بفعالية، وينبغي على المعالج أن يمتلك فهماً قوياً لأعراض المريض، وتختلف الأعراض من شخص لآخر.

ويكون ذلك غالباً نتاجاً للتنوعات في الميول الطبيعية أو القواعد العائلية، والثقافية: مثلاً قد تكون اضطرابات المعدة من علامات القلق في إحدى العائلات) إذ يجب على المعالج أن يبحث عن دلالات العلامات، والأعراض غير العادية للاضطرابات الانفعالية في سياقها الثقافي. ويمثل العلاج المعرفي مجموعة من التقنيات تستخدم في إعادة البناء المعرفي، ففي حالة الشخص الذي يعاني من أعراض الاكتئاب (...) لديه في الأساس أفكار، وتصورات خاطئة عن ذاته، وعن العالم، وعن طبيعة اضطرابه. هنا تكون مهمة العلاج الأولى هي مساعدة المريض على رصد، وتصحيح تلك الأفكار، والتصورات. فكثيراً ما يعتقد المريض أن كآبته غير طبيعية، وكثيراً ما يؤمن بأنه بعيد عن الحقيقة. ولأن طبيعة أعراض الاكتئاب تتسم بالمبالغة، وتضخيم مشاعر الحزن، والأسى، فإن المعالج يحتاج إلى التواجد، والحضور وبقوة في تيار الوعي لدى المريض لمناقشة أعراضه.

ويمكن للمعالج أن يحدد ما يخافه المريض حقاً هو مشاعره، وأحاسيسه، ويحتاج المعالج إلى تفسير مستويين من الأعراض في حالتي القلق والاكتئاب،
ففي حالة القلق: يكون الشعور المهيمن هو الخوف (الشعور بالخطر والتهديد) ويظهر المستوى الأول للقلق في: القلق والخوف من الخطر والتهديد المحدث، مثال ذلك: خوف الإصابة بالسرطان أو الأزمة القلبية، والخوف من الإهانة العامة، والخوف من الاختناق، أو الفصل من العمل (...). وأما المستوى الثاني للقلق فهو الخوف من أعراض القلق "القلق حول القلق" "Anxiety About Anxiety" وعدم القدرة على التغلب على المستوى الأول من أعراض الخوف يفاقم المستوى الثاني، ويؤدي إلى دورة مرعبه من القلق. وبالمثل الدورة نفسها في حالة الاكتئاب.

ثالثاً:- سيكولوجية التعصب

يعرّف علم النفس الحديث التعصب بأنه "اتجاه نفسي لدى الفرد يجعله يدرك موضوعاً معيناً أو فرداً آخر غيره أو جماعة من الناس أو طائفة أو مذهباً (إدراكاً إيجابياً محباً) أو (إدراكاً سلبياً كارهياً) دون أن يكون لطبيعة هذا الإدراك بجانبيه ما يبرره من المنطق أو الأحداث أو الخبرات الواقعية" ووفقاً لهذا التعريف، فإن المتعصب عندما يقوم بإدراك موضوع ما (رؤية عقدية مثلاً) إدراكاً إيجابياً متعاطفاً معها فإنه لا يأخذها على أنها مجرد أحد المعطيات النسبية للحياة الإنسانية، أو أنها مجرد رأي ينضاف إلى آراء أخرى عديدة لكل منها الحق في خوض غمار تأويله الخاص لذلك الموضوع المثار، لا بل إنه حينما يدركها إدراكاً إيجابياً محباً فسينظر إليها باعتبارها حقيقة وحيدة كاملة ناصعة البيان دامغة الحجة لا تضاهيها حقيقة أخرى في تماهيتها مع المطلق، أما عندما يدركها في جانبها السلبي (رؤى الآخرين المخالفة) فسيرها ثابوة في أقصى يسار الحقيقة عارية من كل ما يمت إليها بصلة، متفاصلة مع كل ما يتصل بالخير أو الجمال أو الفاعلية أو الإبداع الإنساني مفاصلة نهائية لا رجعة فيها، ويترتب على تلك النظرة (اللاواعية) أنه سيعتبر كل من يشاركه الإدراك بجانبيه (الإيجابي تجاه رؤيته المذهبية والسلبي تجاه رؤى الآخرين) فهو السعيد سعادة لن يشقى بعدها أبداً، بنفس الوقت الذي يرى فيه كل من لا يشاركه إدراكه ذلك على أنه هالك لا محالة .

تعريف التعصب

التعصب هو شعور داخلي يجعل الإنسان يرى نفسه على حق ويرى الآخر باطل ويظهر هذا الشعور بصورة ممارسات ومواقف ينطوي عليها احتقار الآخر وعدم الاعتراف بحقوقه وإنسانيته.

اشكال التعصب

للتعصب أشكال مختلفة قد يرتبط بعضها ببعض:

التعصب الدينى

التعصب السياسى

التعصب الاجتماعى

التعصب الكروى

التعصب القبلى التعصب الاجتماعى

النظريات المفسرة للتعصب

يمكن الاستفادة من نظرات علم النفس وعلم الاجتماع في فهم ظاهرة التعصب حيث تساعدنا في فهم كيفية تطور الاختلافات بين الثقافات أو الجماعات التي تصبح مشحونة عاطفياً. وتكشف تلك النظريات الآثار السلبية لظاهرة التعصب، وتفسر سمات الشخصية المتعصبة التي يمثل الأتي :

سمات المتعصب

- التسلط والجمود في التفكير.
- اللجوء إلى العنف لتحقيق الغايات.
- التمرکز حول الذات وعدم تقبل الحوار من الآخرين.
- الغرور و التمسك بالباطل
- عدم الموضوعية في تناول القضايا الخلافية

تصنيف العوامل المؤدية إلى التعصب

يمكننا تصنيف هذه العوامل إلى نوعين :

أولا العوامل التي ترتبط بالفرد :

١- محاولة الفرد إشباع بعض حاجاته: مثال ذلك الحاجة إلى الشعور بان الفرد يحتل مركزا مرموقا بين الآخرين أو الشعور انه أفضل من الآخرين فقد تدفع مثل هذه الحاجة الفرد إلى تقوية هذا الاتجاه العنصري حيث يتيح له الفرصة لاحتقار البعض والتعالي عليهم للإشباع حاجته إلى الشعور بأنه أفضل منهم، وهذا الاتجاه نلاحظه بشكل واقعي ويومي ونستشهد به تعامل الغني أو صاحب السلطة مع الآخرين تكون في هذا الإطار، فهو يفرض سيطرته المطلقة ويشعر إن في ذلك إرضاء لغروره ومكانته الاجتماعية والمادية، وهذا يعتبر مرض اجتماعي ليس الجميع ذو السلطة والنفوذ لديهم ذات الطابع يختلف ذلك من بيئة إلى أخرى فالكثير من الأحيان نجد إن الشخص الذي كان يعاني من معيشة صعبة و ثم تفتحت له أبواب الشهرة

والسلطة والمال نجده قد تحول إلى شخص متعجرف عنصري يرى من هم أقل منه أنهم حقراء لا يصون شيء، ومثال على ذلك احتقار الفرد لأهله الفقراء عند وصوله، وهذا يبرهن شعور النقص لدى الفرد وحاجته للإشباعها.

2-مكانة اجتماعية حاجات اقتصادية: تندرج هذه الحاجة تحت التعصب لسلبياتها فالفرد الذي يعيش تحت ظروف الفقر يجبر بعضهم إلى السؤال الغني الذي قد يحتقر بشكل علني مما يتيح البعض من الفقراء إلى اعتقاد ان له حقا لدى الغني فيحلل له الانخراط في النهب والتعدي على الآخرين بدعوى التحرر من الفقر واشباع رغباته.

3-التعبير عن العدوان : فالتعصب وما يعبر عنه من سلوك عدائي يعطي الفرصة لمن يعاني من إحباطات مختلفة عن عدوانه الذي ينتج عن هذه الإحباطات في مجال قد يتسامح فيه المجتمع وبل قد يعمل الآخرون على تنميته، ويقال في مثل هذه الحالة إن الفرد لجأ بصورة لا شعورية إلى الإحلال أو الإبدال وهي حيلة آلية دفاعية لاشعورية يلجأ إليها الفرد حينما يتعذر عليه لسبب وأو لأخر التعبير عن انفعال في مجال جماعته التي اختارها أو ارتبط بها، مثال على ذلك فقد يجد الفرد نفسه غير مقبول اجتماعيا لسبب اضطهاد سياسي، فهو يعبر عن شعوره بالاضطهاد والظلم بكتابة العديد من المقالات المناهضة للآخر والتي تحمل طابع التعصب والعدوانية فهنا يتسامح المجتمع مع هذا الفرد ويعطيه الدافع للكتابة حول ما يواجهه من عنصرية وتعصب من جماعته، يساعده على التنفيس على يدور في خلد من أفكار.. وهذا ما يحدث كأقرب مثال في المنتديات المختلفة حيث يعبر الفرد عن انفعالاته ومشاكله اتجاه مجتمعه وما يشعره من اضطهاد وهذه المنتديات التي أنشئت لأجل هذا المفهوم، ومما يساعد الفرد على التعبير بحرية هو الكتابة باسم مستعار ومن الصعب الاستدلال على صاحبه الحقيقي، فمن النادر من نجد أشخاص يعلنون عن هوياتهم الحقيقية في مثل هذه المنتديات وهؤلاء يجدون المؤيدين لهم والمعارضين، ومهما وصلت حدة الخلافات التي بينه وبينهم يبقى الكل يعيش في حالة من الغموض للطرف الآخر، فهو يحاور إنسان لا يعرفه إلا بهذا الاسم المسجل ومع معلومات بسيطة من هنا وهناك يستطيع الآخر إن يستشف منها هوية الشخص الآخر.

4-الإسقاط: فقد يلجأ الفرد تخلصا من القلق ومشاعر الإثم المرتبطة بنقائص يدركها في شخصيته وسلوكه إلى إسقاط هذه النقائص على الآخرين، فإذا به لا ينفرد وحده بهذه النقائص إذا الآخرون يتصفون بها أيضا، الأمثلة على ذلك كثيرة وتنتشر إلى عدة أنماط فحكاية هذا الشاب الإفريقي الذي تزوج من لبنانية وعاملها أسوء معاملة السبب في ذلك لان أمه لبنانية وتزوجت من أباه الإفريقي فهو يشعر بالسخط على أمه لماذا

تزوجت من أبيه وأنجبته اسود البشرة وبالتالي لأنها والدته لا يمكنه أن يسئ معاملتها، فاسقط غضبه على زوجته حبا في الانتقام بدل من والدته، وقد يكون الإنسان يرى نفسه انه كذاب ولكنه يتهم الآخرين بهذه الصفة بدرجة شديدة التعصب في المقابل يوجد الكثير من شخصيات في مجتمعة يتصفون بالكذب.

ثانيا : -عوامل تربط بما يحيط بالفرد

١- الأسرة : قد تقوم الأسرة بدور تنمية الاتجاه العنصري لدى أطفالها، وقد يتم هذا الدور بصورة مباشرة عن طريق تلقين الطفل انه ينبغي أن يسلك سلوكا معيناً أو يشعر بمشاعر خاصة وإن يكون مدركات معينه حول أفراد الجماعات العنصرية المختلفة.. بل وقد تعاقب الأسرة الطفل إن سلك سلوكا لا يتسق مع هذا الاتجاه العنصري الذي تحاول الأسرة تنميته، وقد يتم هذا الدور بصورة غير مباشرة عن طريق إدراك الطفل لسلوك والديه وحديثهما عن أفراد هذه الجماعات. و يتضح من ذلك ما يحدث في واقعنا اليومي بان الطفل الذي ينتمي إلى أسرة تعتنق مذهب ديني مختلف، تجدها تغرس في طفلها حب هذا الانتماء وكرهية بقية الانتماءات الأخرى إلى درجة الحقد والتعصب.

٢- جماعة الرفاق والصحاب أو الجيرة: أيضا لهم دورهم في تنمية هذا الاتجاه فالطفل يكتسب منهم اتجاهاته وقيمه وسلوكه وسان التعصب في ذلك شان بقية الاتجاهات والمعايير .

ما يشيع عن أفراد الجماعة العنصرية من صفات بتناقضها أفراد المجتمع البعض منها يثير النفور والاشمئزاز والبعض الآخر يثير الخوف وقد يثير الغضب.. ففي الولايات المتحدة الأمريكية يشيع عن الزوج اتصافهم بالبلادة والانحلال الخلقي، الخ مما ييسر للأبيض مواصلة استغلاله واستمرار اعتباره عبدا له، فلا تقدم له من الخدمات ما يقدم إلى الآخرين لأنه قد لا يستحقها وقد لا يفيد منها، ويعاني الكثير من الجاليات العربية في بعض دول الخليج من العنصرية، حيث يعتبر سكان الخليج هؤلاء الجاليات أناس يتصفون بالفقر وعدم رقيهم اجتماعيا، مهما كان هذا الإنسان من مستوى ثقافي معين يعتبر الدون أمام المواطن حتى لو كان هذا المواطن اقل ثقافة وعلماً وأخلاقاً.. لان للأسف مثل هذه الدول الغنية تظن إنها تشتري الناس بأموالها، حتى إن يصل الامر بدل ما ينادى الإنسان باسمه ينادى بانتمائه أو بجنسيته وكان جنسيته أصبحت موضع استهزاء وسخرية. تمر الدول بشكل عام بمشاكل كثيرة اقتصادية، دينية، اجتماعية ويحدث عن ذلك وجود جماعات وأنظمة متعددة نظرا لهذه المشكلات، فمثلا جماعات التي تنادي بالحرية والتي منها حرية المرأة في السعودية لقيادتها للسيارة، أو عملها في أماكن مختلطة، فالبعض من المتشددین الإسلاميون يلقبون هؤلاء المنادين لهذه الحرية بصفة المنحليين فكريا، فلتتصق بهم هذه الصفة في المقابل يرى المحررين بان

المتشددین ليسوا متطورین مع إيقاع العصر الحديث وأنها من ضروریات العصر، فبدل أن كانت المرأة قديما تركب حصان أو حمار فالمانع أنها تركب سيارة وتقودها.

٣- القدوة ((صانع القرار)): فعندما يكون القدوة أي صانع القرار لايفقه في دينه ولافي مجتمعه ولا يعي المسؤولية الملقاة على عاتقه فتجدة قد يتخبط في قرارته فاما ان تكون مضارها عامة بشكل مباشر أو على مستوى جماعات معينة أو على مستوى الفرد البسيط ! لاسيما إذا كان لديه حاشية لاترقى إلى مستوى المسؤولية وهنا تكمن اهمية وضع الرجل المناسب في المكان المناسب..

للتحرر من التعصب

- الفهم السليم للتعاليم الدينية، وعدم ربط الأفعال العدوانية للمتعصبين بالدين.
- التعايش السلمي وتقبل الحوار بين الثقافات والأديان.
- الاعتراف بالخطأ وتقبل النقد من الآخرين.
- مقاومة الفتن والإعلام المضلل.
- التعاون مع الآخرين والاستفادة مما عندهم من معارف وخبرات.
- احقاق الحق وابطال الباطل.
- احترام مشاعر الآخرين.
- تنشئة الاسرة على احترام الآخرين وعدم استخدام الفرد لألفاظ الذم والشتم أمام الاسرة بل عليه كظم الغيظ والصبر في كل الأحوال.
- ضرورة تقديم المصالح العامة على المصالح الخاصة مع عدم اهمال وتهميش الأخيرة وعدم استخدام الصالح العام ذريعة لضرب المصالح الخاصة.

رابعاً :- مشكلة ضعف الشعور بالانتماء

يعاني الكثير من الشباب في كثير من مجتمعاتنا العربية من مشكلة ضعف الشعور بالانتماء سواء كان هذا الانتماء إلى مجتمعاتهم المحلية، أو إلى أسرهم، أو إلى أمة الإسلام وشريعته الغراء. فالشباب يشعر بالغربة على أرضه وعدم الانتماء. فلا يشعر مثل هؤلاء الشباب بالتوحد والاتحاد في كيان واحد وجسد واحد مع مجتمعه والمفروض _ إذا ترى الشاب تربية دينية وطنية واجتماعية وأسرية سوية _ أن يشعر أنه ومجتمعه جسد واحد وكيان واحد، ومن ثم يسعد لسعادة مجتمعه ويتألم لآلامه ويحتضن مبادئ مجتمعه وأهدافه ورسالته

وقيمة ومعايير ونظمه وفلسفته وعقيدته، وتصبح هذه القيم قيمة هو ومن ثم ينبري ويتصدى للدفاع عنها وحمايتها. كما ينبري للدفاع عن الوطن إذا ما أهدت به الأخطار.

وبدفعنا الشعور القوي بالانتماء إلى الوطن العربي الكبير وأمتنا الإسلامية، إلى إفراغ الجهود وبذل كل ما أوتينا من قوة وعزم في سبيل رفع شأنها وإعلاء كلمتها والنهوض بها والعمل على تقدمها وازدهارها ورفع هامتها عالية بين الأمم أما عدم الانتماء فإنه يولد الفتور والسلبية واللامبالاة وعدم تحمل المسؤولية وينبغي أن يدرك الشباب أنه يتعرض لكثير من حملات الغزو الثقافي التي يشنها أعداء الإسلام للنيل من قوة الشخصية ومن صلابة الإرادة العربية ومن قوة العقيدة الإسلامية.

أسباب ضعف الشعور بالانتماء:

لا شك أن في مقدمة هذه الأسباب تقع العوامل التربوية، ذلك لأن نقص التوعية الوطنية والاجتماعية مسئول عن فقدان الشعور بالانتماء، ذلك الشعور الذي يتعين أن يغرس في أعماق الفرد منذ نعومة أظفاره، كذلك فإن إحساس الشباب بالظلم، سواء كان هذا الظلم حقيقياً أو خيالياً يجعله يفقد الشعور بالانتماء.

ومن العوامل الأساسية في هذه المشكلة شعور الشباب بأنه مهمل، وأنه لا يلقى الرعاية والاهتمام، وأن حقوقه مهددة وحاجاته مهملة، وسواء كان هذا الشعور حقيقياً أم وهمياً فإنه يلعب دوراً رئيسياً في شعور الشاب بعدم الانتماء، كذلك فإن أجهزة الإعلام والثقافة الجماهيرية مسئولة ولو جزئياً _ عن نشأة هذا الشعور، وذلك بما تقدمه من مظاهر للحياة الغربية مما قد يبعث على الانبهار بها والرغبة في تقليدها، أو ما قد تعرضه هذه المؤسسات من مشكلات وهموم في الحياة الاجتماعية وتبالغ في إبراز هذه المشكلات إلى حد يدفع الشاب إلى الشعور باليأس، وعدم الأمان والاستقرار، وتهز شعوره بالفخر والإعجاب والاعتزاز بوطنه ماضيه وحاضره ومستقبله

ولعل ما يواجهه الشاب من مشكلات واقعية كصعوبة الزواج وإيجاد مسكن وتكوين الأسرة والحصول على عمل مناسب لعل هذا من بين الأسباب التي تتال من شعوره بالانتماء.

أساليب الوقاية والعلاج

من أهم هذه الوسائل، التوعية الوطنية والتربية الدينية التي ترسخ المشاعر الدينية والإسلامية وتوصلها وتنميها في ذهن الشاب وفي حسه ووجدانه

وكذلك عن طريق المدرسة الإسلامية والجامعة أن تسهما في غرس الشعور بالانتماء عن طريق إبراز مفاخر الحضارة الإسلامية التي هي ولا شك أرقى الحضارات التي عرفت الإنسانية قاطبة، وكذلك إبراز ما ينطوي عليه تاريخنا القديم والحديث من الأمجاد الخالدة والمفاخر الثليدة والانتصارات العظيمة.

وينبغي بيان فضل الإسلام وعلمائه على الحضارة الغربية، وبيان فضل السبق لإسلامنا الحنيف في شتى مجالات العلم والمعرفة، مع التوكيد للشباب أن أمة هذا شأنها من العظمة وهي قادرة على أن تستعيد مجدها وعظمتها، وأن تحثل مكانتها المرموقة تحت الشمس، وذلك إذا اتحد أبناؤها واتفقت كلمتهم واجتمع شملهم وتعاونوا على البر والتقوى... الخ. وتستطيع مؤسسات الثقافة الجماهيرية، كالإذاعة والتلفزيون والصحف والمجلات والمسرح، وما يمكن أن يقام من المعارض والمتاحف والمهرجانات، أن تساهم في تنمية الشعور بالانتماء وذلك بانقاء المادة الهادفة والبعد عن تشجيع اللهو والعبث، وما يثير الشك والريبة أو يثير الغرائز والشهوات، كذلك فإن الأسرة لها دوراً أساساً في تنمية هذا الشعور، لأن الأسرة هي المؤسسة الأولى التي تستقبل الطفل وهو ما يزال عجينة لينة طيعة تقوم هي على صناعته وتشكيله وصقل شخصيته، وتستطيع أن تحبب عنده المجتمع وتجعله يرضى عنه بل ويعتز به ويفخر. بل إن ما يمر به الطفل من خبرات داخل دائرة الأسرة سرعان ما ينتقل معه إلى المجتمع الخارجي، ومن هنا فإن الأسرة التي يشعر أعضاؤها بالانتماء إليها والتوحد معها والتعاطف فيما بينهم، يشب أعضاؤها على حب الوطن وتقديره والإعجاب به.

ومن الوسائل العملية التي تنمي هذا الشعور حل مشكلات الشباب وتحريره مما يكبل طاقته من الأزمات والصراعات، ومن مواقف الإخفاق والإحباط، ومن الشعور باليأس والقنوط، مع توفير الرعاية الدينية أو الروحية والصحية والنفسية والاجتماعية والتعليمية لجمهور الشباب التي تقع في نطاق الاعتدال والمعقولية. وعلينا أن نعمل على تعريف شبابنا بمظاهر النهضة الحديثة وما يقام من المصانع الضخمة والمشاريع العمرانية واستصلاح الأراضي وتحلية المياه واستغلال الطاقة الشمسية ومشاريع الخدمات.

والله ولي التوفيق

أ.د. / إسماعيل إبراهيم محمد بدر

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية

كلية التربية ببناها - جامعة بنها