



# دعوة لمساندة الشباب في القرن ٢١

أنهم يعيشون ويتفاعلون مع الحياة، وتحقيق طموحاتهم، أى يجب التعايش الإيجابي معها، ومعالجة نتائجها، واكتساب المعارف والخبرات الشخصية والعاطفية والتصرفات السلوكية الحميمة التي توجه نحو مصادر التهديد والإحباط لتجنب الآثار السلبية التي تهدد توازنهم الانفعالي، كما تتطلب المعالجة النفسية لهذه الضغوط إيجابية المساندة الاجتماعية التي يتلقونها من الآخرين في المجتمع، فهم محتاجون إلى تقدير ذاتي منهم، ومساندة أسرية تتسم بالترابط والدفع العاطفي وتعبيرات القبول النفسي والمساندة الوجدانية والمساندة الاجتماعية والعاطفية والمالية وتقديم العون والمساعدة من الآخرين في المجتمع حتى يكونوا أسوياء ومواطنين صالحين في المجتمع المصري وذوى تفكير إيجابي.

هذه المساندة النفسية والاجتماعية والمالية تجعلهم يشعرون بقيمتهم، والتقدير الإيجابي لهم والاحترام من خلال السند العاطفي الذي يستمدونه من الآخرين، كل هذا يلعب دوراً مهماً في تخفيف الإصابة بالاضطرابات النفسية نتيجة هذه الأحداث اليومية الضاغطة وتحقيق التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي لهم والإيجابية، متفائلين للمستقبل وزيادة دافعيتهم للإنجاز والعمل الدائب لبناء الصورة العصرية لمصرنا الحبيبة لمواجهة تحديات القرن الحادي والعشرين، فهل حان الوقت للاهتمام بشباب الغد وقادة المستقبل.

دراسية وامتحانية. **المساندة الاجتماعية والنفسية لرجال الغد لا غنى عنها لتجاوز الضغوط:**

هذه الأحداث الضاغطة تمثل ظروفاً خارجية أو داخلية ضاغطة صحية على هؤلاء الشباب تجعلهم يشعرون بالتوتر النفسي والاختلال في تكامل شخصيتهم وعندما تزداد شدة هذه الضغوط، فإن ذلك يفقدهم قدرتهم على التوازن النفسي ويغير نمط سلوكهم مما كان عليه وسوء تكيفهم ويقدر استمرار هذه الضغوط النفسية يكون ما يتبعها من استجابات نفسية وجسمية غير سوية؛ لأن هناك التواء نفسياً للميزان النفسي لشخصياتهم..

هؤلاء الشباب يحتاجون إلى المساندة النفسية والاجتماعية من الأسرة أولاً ثم من المجتمع ثانياً لاكتسابهم الدور الأكاديمي والمهني في المستقبل لانتزاع اعتراف الكبار بهم ككيان فريد، فإذا لم يحقق الشباب أهدافهم تكون النتيجة إحباطاً نفسياً وعنفاً وعدوانية مفرطة.

وإذا لم يتم إشباع حاجاتهم النفسية (صراع نفسي داخلي) فإنهم يقعون فريسة لأحداث الحياة الضاغطة والاكتئاب النفسي والنظرة التشاؤمية للمستقبل. كما أن معالجة أحداث الحياة الضاغطة لهؤلاء الشباب لا تعنى التخلص منها أو تجنبها أو استبعادها من حياتهم فوجودها في حياتهم أمر طبيعي، ولكن بدرجات متفاوتة، ووجودها أيضاً لا يعنى أنهم مرضى نفسيون بقدر ما يعنى

وحتى نستطيع أن نحقق لهم التوافق النفسي والاجتماعي والصحة النفسية والسعادة النفسية ويكونوا قادرين على الواقعية للإنجاز وتحقيق آمال المجتمع ورفاهيته، فهم محتاجون إلى المساندة النفسية والاجتماعية، ولكن في بعض الفترات الزمنية قد يتعرض هؤلاء الشباب أو بعضهم لأحداث الحياة الضاغطة ومحاولين صياغة حياتهم بطريقة معينة (عدم إحساسهم بالحرية المسئولة عن أنفسهم أو مستقبلهم)، فالضغوط النفسية التي يتعرضون لها قد تدفعهم إلى الوقوع في بعض المشكلات النفسية والاجتماعية وبعض الاضطرابات النفسية مثل الاغتراب النفسي والاجتماعي والعزلة أو الوحدة النفسية.. إلخ كما تكمن هذه المشكلات النفسية في أمرين هما:

أولاً: المشكلات المرتبطة بفهم ذاتهم وقبولها والتعامل مع الآخرين ومع الواقع بصورة صحيحة.

ثانياً: المشكلات المرتبطة بسلوكهم وتصرفاتهم مع أسرهم ومجتمعهم لأنهم في المرحلة الانتقالية بين مرحلتى المراهقة والرشد، حيث إن لهم أنماطاً خاصة من الضغوط النفسية التي يواجهونها في حياتهم تتمثل في مواجهة ضغوط الامتحانات والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات الجنسية والعاطفية وما يرتبط بها من مشاعر الإحساس بالذنب والدونية وانخفاض الثقة بالنفس والميل إلى الجنس الآخر؛ حيث إن فشلهم الدراسي يرجع إلى أسباب عاطفية أكثر منها ضغوطاً

**لاشك أن الشباب هم مستقبل أى أمة تريد الازدهار والتقدم، فهم يمثلون قوة أى مجتمع، ومجتمع بلا شباب مجتمع ضعيف يعانى من مرحلة نكوص إلى مرحلة نمو أقل، لذا يجب الاهتمام بهؤلاء الشباب عن طريق إشباع حاجاتهم الضرورية أولاً، ثم إشباع حاجاتهم النفسية ثانياً؛ حتى يستطيعوا أن يضيئوا لمسة جمالية تتمثل في حب مصرنا الغالية**



**د. إبراهيم محمد المغازي**

قسم علم النفس - جامعة بورسعيد،  
عضو المجلس العربي للأخلاق والوطنية