

الهزيمة النفسية عند الشباب ❌ كيف يستعيد المؤمن عزته وهويته؟



الجمعة 7 أغسطس 2026 05:00 م

إن الشباب هم طاقة الأمم وقوة نهضتها، وهم الجيل الذي تُبنى على أكتافه الآمال وتُصان به القيم والمبادئ ❌ فإذا امتلأت قلوبهم بالإيمان، واعتزوا بهويتهم، واستمدوا قوتهم من صلتهم بالله تعالى، أصبحوا قادرين على مواجهة الفتن والتحديات مهما عظمت ❌

قال الله تعالى: (وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) [آل عمران: 139].

لكن من أخطر ما يهدد الشباب اليوم داء الهزيمة النفسية؛ حين يفقد الإنسان ثقته بدينه وقيمه، ويظن أن القوة والتقدم لا يكونان إلا بالتخلي عن هويته أو تقليد غيره، فيعيش تابعًا بعد أن كان صاحب رسالة ❌

أولاً: خطر الشعور بالدونية وفقدان الاعتزاز

إن من صور الهزيمة النفسية أن يشعر المسلم بالخل من دينه أو التردد في إظهار شعائره وقيمه، وكأن الإسلام يحتاج إلى اعتذار أو تبرير أمام الآخرين، مع أن الله تعالى اختار لهذا الدين أن يكون مصدر هداية وعزة للبشرية ❌

قال الله تعالى: (وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَلَكِنَّ الْمُنَافِقِينَ لَا يَعْلَمُونَ) [المنافقون: 8].

وقال النبي صلى الله عليه وسلم: «الإسلام يعلو ولا يُعلى عليه» رواه الدارقطني، وهو معنى يرسخ أن هذا الدين ليس موضع خجل أو انكسار، بل هو مصدر رفعة لمن تمسك به ❌

إن المؤمن لا يستمد قيمته من نظرة الناس إليه، وإنما من رضوان الله وثباته على الحق، فالعزة الحقيقية ليست في تقليد الآخرين، بل في معرفة الإنسان لمن ينتمي وما الرسالة التي يحملها ❌

ثانياً: الانبهار بالغير وفقدان البوصلة

حين يضعف الاعتزاز بالهوية، يصبح الإنسان أكثر عرضة للانبهار بكل ما يأتي من الخارج، فيظن أن الحضارة لا تتحقق إلا بالانسلاخ من الدين والقيم، وأن النجاح مرهون بتقليد الآخرين في أفكارهم وسلوكهم ❌

وقد حذر النبي صلى الله عليه وسلم من التقليد الأعمى فقال: «لتتبعن سنن من كان قبلكم شبرًا بشبر وذراعًا بذراع، حتى لو دخلوا جحر ضب تبعتموهم» قلنا: يا رسول الله، اليهود والنصارى؟ قال: «فمن؟» رواه البخاري ومسلم ❌

ولا يعني ذلك رفض الاستفادة من تجارب الأمم، فالإسلام يدعو إلى الحكمة والمعرفة، لكنه يرفض أن يفقد الإنسان شخصيته وثوابته بسبب إعجابه بقوة الآخرين أو تقدمهم المادي ❌

ثالثاً: غياب الروح وضياع الرسالة

من أخطر آثار الهزيمة النفسية أن يفقد الشاب إحساسه بالغاية، فيتحول من إنسان يحمل رسالة وإصلاحًا إلى شخص لا يرى في الحياة إلا تحقيق المصالح الشخصية والبحث عن الراحة ❌

قال الله تعالى: (وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ) [الذاريات: 56].

فالعبادة في مفهوم الإسلام ليست مجرد شعائر، بل هي حياة كاملة من العمل النافع، والإصلاح، وبناء الإنسان، وخدمة المجتمع، والسعي في الخير

وقال النبي صلى الله عليه وسلم: «أحرص على ما ينفعك، واستعن بالله، ولا تعجز» رواه مسلم

وهذا الحديث يرسم طريق المؤمن؛ عزيمة في العمل، واستعانة بالله، ورفض للاستسلام والكسل واليأس

رابعاً: آثار الهزيمة النفسية على الشباب

ضياح الغاية والرسالة، حيث يصبح الشاب منشغلاً فقط بمصالحه الخاصة، بعيداً عن هموم أمته ومجتمعه، فيفقد دوره الحقيقي في البناء والتغيير

والسيولة الفكرية، حيث يصبح الإنسان سريع التأثير بكل فكرة أو موجة منتشرة، دون ميزان من العلم والإيمان يحميه من الانحراف والتخبط

قال الله تعالى: (فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ) [هود: 112]، فالثبات على الحق يحتاج إلى يقين وعلم وصبر

خامساً: طريق استعادة العزة والثقة

إن علاج الهزيمة النفسية يبدأ بإعادة بناء الإنسان من الداخل، وتجديد علاقته بالله، وفهم دينه فهماً صحيحاً يجمع بين الإيمان والعمل والعطاء

أول الطريق هو ترسيخ الفخر بالهوية، ومعرفة أن الإسلام جاء لتحرير الإنسان من عبودية البشر والأهواء، وليس ليكون عبداً يخجل منه صاحبه

قال الله تعالى: (وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ) [فصلت: 33].

ثم يأتي إظهار الدين والسلوك الحسن بثقة واعتزاز، فالمسلم لا يفرض الحق على الناس، لكنه لا يخفيه خوفاً من أحكام الآخرين

كما أن إحياء روح الإيمان في القلب هو الأساس، فالقرآن يصنع النفوس القوية، والذكر يحيي القلوب، والعمل الصالح يحول الإيمان إلى أثر في الواقع

قال الله تعالى: (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطَفُّنُ الْقُلُوبُ) [الرعد: 28].

الخاتمة

إن أزمة الهزيمة النفسية ليست أزمة قدرة، بل أزمة يقين وثقة، فالشباب الذي يعرف قدر دينه، ويتمسك بقيمه، ويجمع بين الإيمان والعلم والعمل، يصبح قوة تبني ولا تهدم، وتصلح ولا تستسلم

فالعزة ليست في التشبه بالآخرين، ولا في التخلي عن الأصول، وإنما في العودة إلى مصدر القوة الحقيقي؛ الإيمان بالله، والثقة بالرسالة، والعمل من أجل الخير والنهوض