مريض بركة بيت حسدا

يوحنا ٥ : ١ - ١٧

ق سامي حنين

(من كتاب أعظم مُعالج نفسي)

الرثاء للنفس

ينبغي أن لا نعبر عن قصة هذا الرجل دون تأمل، فرغم إنها تأخذ حيز بسيط ومختصر في كلمة الله إلا أنها تحمل بين سطورها معان كثيرة، وبتحليل هذه الشخصية تتفجر الكثير من الأسئلة التى ربما لا نعرف لها إجابة من مجرد المرور السريع على القصة مثلاً:

- من هو هذا الرجل؟
- ولماذا ظل كل هذه السنين يجلس على البركة ينتظر الشفاء؟
- ولماذا سأله يسوع عن رغبته في الشفاء؟
- وهل من المعقول أنه لم يكن يريد أن يبرأ؟

لذا دعونا بشيء من التدقيق، أن نتأمل في شخصية هذا الرجل، لنعرف مشـــكلته. لماذا ظل كل هذه السنين منتظر الشفاء؟

إن أول ما يثير تفكيرنا بصـــدد هذا الموضـوع هو المـدة التي قضـــاها على البركــة ينتظر الشـــفاء. أليس مـن الـغـريـب والمدهش فعلاً أن يظل شـــخص كل هذه الســـنين دون أن يُشفىَ، صحيح أن ٣٨ سنة هي مدة مرضه وربما لا تعبر عن مدة مكوثه على البركة، إلا أن هناك عبارة أخرى تجعلنا لا نقلل من المدة التي قضاها على البركة وهي " علم يسوع إن له زماناً كثيراً " ربما يقترب من زمن مرضه، لكن القضية تكمن في حال هذا الرجل. فيبدو أن كثرة الأيام

والسـنين التي إنتظر فيها الشـفاء ولم يجده، ولدت بداخله ما يسـمى برثاء النفس، إنه يشـعر أن حالته ميئوس منها، وأن شفاءه أصبح مستحيلاً وبالتدريج تولد الإحسـاس لديه بالحزن والشـفقة على الذات، فأفقده كل إحساس بالرغبة في الشفاء، ودب الحزن واليأس في قلبه، وفقد الرجاء والأمل في الحياة. أنه إنسان يائس شقي يفتقر للكثير من دوافع الحياة ولا يعرف للدنيا مذاق ولا طعم..

ترى ما هى أسباب رثاء النفس؟

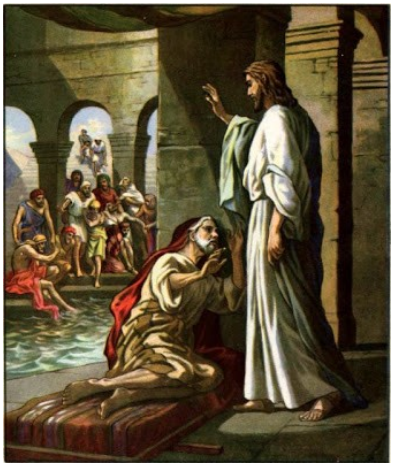
١- الإحساس بالإهانة والظلم:

إن هذا الرجل شـعر بالإهانة؟ ففي كل مرة حاول أن ينزل البركة منعه الناس من النزول، أو زجره البعض الآخر، أو داسـته أقدام المتزاحمين على البركة، أو أهانه شـخص لاعتراضه طريقه ... إلخ. ولأنه تقريباً كان مشـلولاً وقد فسـر أحد المحللين مرضه على أنه كُساح، أو لين عظام، أو

ربما شـــلل أو إرتخاء في الأعصـــاب، لكن أجمع الكل على أنه كسـيح لا يسـتطيع أن يتحرك، مقعد. وقد حاول مرات وفشـــل. فقد كان غيره الكثير من المرضـى الذين يتسابقون للنزول، وربما كان معهم من يسـاعدهم على الوصـول للبركة أولاً، أما هذا الرجل لم يكن له أحد يســـاعده على ذلك، مما كان يجعله يتأخر في النزول. فهذا الإحســـاس بالإهانة والظلم، جعله يرثي لنفسه ويشفق على حاله.

٢- الإحساس بالإهمال:

والإهمال من أي نوع هو الســـبب الحقيقي للرثاء للنفس، فإهمال مشـــاعر شـــخص، إهمال مجهود شـــخص، إهمـــال في الاهتمام بشـخص يسـبب الـكـثـيـر مـن الـحـزن والأسى.



والســؤال الذي يطرح نفســه، أين أهل وأصــدقاء وجيران هذا الرجل؟ هل هو بلا أهل لا يعرفه أحد؟ أشك في ذلك ! لكن يبدو أنه نُسى منهم، وسقط من حســـاباتهم، ولم يعد له وجود في حياتهم لقد تخلى عنه الجميع ونسيه الكل، والطعنة تكون أكثر إيلاما عندما تأتى من أقرب الناس. نعم لقد تولد داخل هذا الرجل الإحســـاس بالوحدة وإهمال الآخرين له مما دفعه لرثاء نفسه والإشفاق عليها.

٣- نظرة العطف والشفقة من الآخرين:

كما تذكر القصة أن هذا الرجـــل لم يكن له أحد " يا ســيد ليس لي إنســان" والســؤال هنا كيف كان يعيش هذا الرجل كل هذه الســـنين، مطروح عند البركة؟ من أين له أن يعيش، يأكل ويلبس ويستدفئ في الشتاء؟ أليس من عطف الناس وشفقتهم عليه؟ نعم لقد عطف الناس عليه ورأى هذا في أعينهم وفى تقدماتهم المادية، رغم أنهم لم يســاعدوه على النزول للبركة لكنهم عطفوا عليه بطريقة مادية، كانت هى الســـبب الرئيســـي في أن يتولد لديه

إحســاس الرثاء للذات فكلما نظر الشـفقة في أعين الآخرين كلما تولد بداخله رثاء شديد لنفسه. فنحن كثيراً ما يرثى الناس لنا، فنجد أنفســنا تلقائياً نرثى لأنفســـنا، وإذا لم نتنبه لهذا الإحســـاس لابتلعنا وغصـنا في بحر الشـفقة التى تفقدنا بل تسـلبنا كل روح الرجاء والإرادة.

٤- الإحساس بالعجز:

المرض الجسـدي مع طول الزمان يولد الكثير من الأمراض النفســـية، كما يحـدث العكس. فـالمرض النفســي يؤثر على الجسـد فـالإنســـان روح ونفس وجســـد وكل منهم يؤثر على الأخر تأثيراً قوياً.

فمرض هذا الرجل جعله يرثى لحـالـه، فـأنـه يرى الجميع يمشــون يتحركون يعتمــدون على أنفســـهم، أمــا هو فيعتمــد على

الآخرين، لا يستطيع أن يساعد نفسه، عاجز عن صنع أتفه وأضعف الأشياء، هذا الإحساس جعله يرثى لحاله.

٥- الإحباط:

عندما يحاول الإنسان الوصول لهدف أو تحقيق غاية أو تسديد وإشباع احتياج ويفشل، فإنه أحياناً كثيرة يصاب بالإحباط. وعندما يتكرر الفشل يزداد الإحباط فالإنسان يصاب بالإحباط نتيجة وجود عائق يحول دون إشباع أو تحقيق إحتياجاته ورغباته. وهذا ما حدث مع هذا الرجل فقد حاول على حد قوله كثيراً لكنه كان دائماً يجد عائق يحول دون الوفاء باحتياجه فيفشل ، ونتيجة الفشل المتكرر وقع هذا الرجل فريسة للإحباط الذى ولد بداخله الرثاء للذات، فالإحباط هو أساس الرثاء للذات. وسوف نفرد فصلاً خاصاً عن الإحباط أسبابه ومظاهره وعلاجه.

كل هذه الأسباب وغيرها جعلت من هذا الرجل مريض جسدي ونفسي، وأول ما يفعله الإحساس بالشفقة والرثاء للنفس، هو اغتيال كل روح التفاؤل والأمل، وقتل كل إرادة داخلنا. فهو يفقدنا كل مالنا من رجاء، بل يولد فينا روح اليأس والفشل ورفض الحياة والناس، والنقمة على حالنا وعلى كل من حولنا.

وهذا ما حدث مع الرجل، لقد توقف عن المحاولة بعد فتره وجيزة من المرض، واستسلم لواقعه، وفقد أي تطلع للمستقبل، وأي رغبة في الشفاء وأي استعداد للمغامرة ومحاولة النزول للبركة، واستمتع بشفقة الناس ورثائه لنفسه، وقبوله الواقع المرير

في روح يـأس وحنق ومرارة. واختلاق الأعـذار لنفسه وإلقاء اللوم والمسئوليةعلى الآخرين.

طريقة يسوع فى الشفاء

لماذا سأله المسيح أتريد أن تبرأ؟

لهذه الأسـباب التى ذكرتها أدرك المسـيح حالة هذا الرجل، وبنظرة المسيح الفاحصة، رأي أعماق هذا الرجل، وكل ما فيه من إحباط وفشـــل ويأس. لا طموح لا رجاء لا أمل لا تطلع، رأي إنســان على هامش المجتمع لا يعيره أحد سوي بالشفقة والعطاء المادي الضئيل، لكنه يشعر بأنه عالة على مجتمعه لا نفع منـه ولا فـائدة فيـه. ومن هنـا جـاء ســؤال المسـيح أتريد أن تبرأ؟ لم يكن هذا السـؤال سـؤال استفهامي أو استنكاري بل سؤال له مغزى ومدلول هام.

المسيح يتحدى إرادة الرجل:

لقد داعب المسيح بهذا السؤال إحساس قد فارق هذا الرجل منذ أمد بعيد، وداعب أشواق قد غطاها الرثاء والشفقة على النفس، وأراد أن يُيقظ إرادة قد سلبت من طغيان الفشل ليحررها من كل ضعف (أتريد أن تبرأ؟) أي هل مازال هناك باق من إرادة، أم فقدت كل شئ؟ إنه سؤال ملئ بالتحدي لشخص فقد التحدي في حياته. فلم تكن حاجة

الرجل الأولى لشخص يتعاطف معه، فكثيرون يعطفون عليه ويرثون لحاله، ولم تكن حاجته الأساسية لشخص يحمل عنه آلام المرض، فقد تعود المرض وآلامه، ولم يكن فى المقام الأول من

اهتمامه أن يستعيد حياته الاجتماعية، فقد استغنى عنها منذ سنين طويلة. إنما حاجته الأولى والأساسية هى أن يتخلص من كل هذه الأحاسيس وخاصة إحساس الرثاء للنفس, بتلك الإرادة الكامنة داخله، التى تحول آماله إلى واقع ورغباته إلى عمل وفعل حقيقى. فإنسان بلا إرادة إنسان بلا أمل أو نفع، بل بلا حياة، وإنسان بإرادة إنسان يصنع المستحيل ويتخطى كل الصعوبات. أن مشكلة هذا الرجل أنه تعايش مع مشكلته، وتأقلم على ظروفه، وربما إستمتع بتعاطف الناس وعطفهم عليه، سواء مادياً أو معنوياً. وللأسف فكل هذه الأمور هى التى أفقدت هذا الرجل كيانه كإنسان له الحق فى الحياة كغيره.

إن كثيرين مرضى وعجزة لكنهم بالإرادة الحية حولوا عطف الناس إلى إعجاب وانبهار، بإنجازهم وتحديهم لظروفهم. فنجد منهم المخترع والمبدع فى شتي مجالات الحياة كالفن والأدب والعلوم أمثلة بتهوفن، وإبراهام لينكولن، وطه حسين

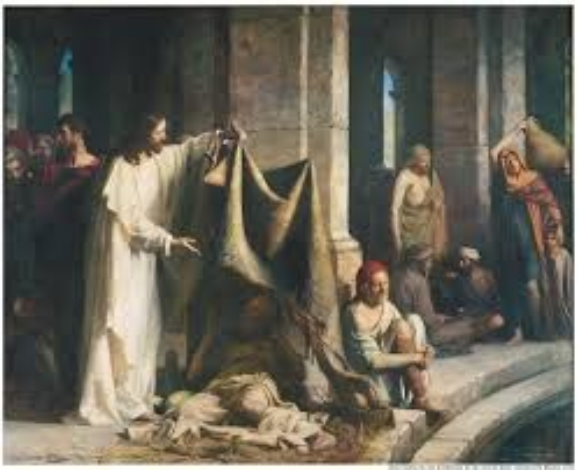
وغيرهم فقد قهروا اليأس بقوة الإرادة والعزيمة والتضحية. نعم أن حاجة هذا الرجل كانت تكمن فى أن تولد بداخله إرادة جديدة.

إنه كان مأسور ومسلوب الإرادة، وقد جاء ذاك الذى قال "أتيت لأنادى للمأسورين بالعتق وللمنسحقين بالحرية والإطلاق" لقد بحث المسيح عن هذا الرجل واختاره من بين كل المرضى، لأن حاجته لم تكن إلى الشفاء الجسدى فحسب بل إلى الشفاء الداخلى، الشفاء النفسى من مرض لعين هو الرثاء للنفس والشفقة على الذات.

المسيح يثير رغبته فى الحياة الطبيعية:

لقد أنتشل إرادته التى سقطت من حسبانه طوال هذه السنين، وأيقظها، ونفض الغبار من عليها. وأراد أن يذكره بأنه كائن حى وأى كائن حى لابد أن يكون له إرادة. فسأله هل لازالت لك إرادة فى الشفاء؟ إن هذا السؤال كان يعنى بالنسبة للرجل وفى قصد المسيح أن الحياة حق لا يعطى إلا لمن يستحقه ويسعى إليه، وأن الشفاء الحقيقى لا يكمن فى الأدوية، ولا فى الطبيب المعالج فحسب، بل هو فى النفس البشرية. فإن الأطباء والأدوية، ما هم إلا يد المساعدة لمن يريد أن يأخذ بها. ولأن المسيح لا يقحم نفسه على أحد. كما أن الأدوية لا يكون لها تأثير إلا إذا تناولها

المريض وهو يرغب فى الشفاء، فقد أراد المسيح أن يبدأ علاجه بالإنسان، الذى يكمن فى أعماقه كل الشفاء، وأن الفرق هو أن المسيح يمنح الشفاء لكل من يرغب، ويستطيع أن يمنح الإرادة القوية لمن له ولو بقايا إرادة ضعيفة، إنه يحيى ويشفى كل راغب فى الحياة والشفاء، إنه يسوع الذى يضع الإرادة فى المقام الأول، فهى ما تميز الإنسان عن غيره من الكائنات الحية. من هنا جاء سؤال المسيح أتريد أن تبرأ؟ وقصد المسيح أن يقول له، أنفض عنك رثائك لنفسك وانزع ثوب الشفقة والاستعطاء، وابحث معى عن نفسك التى فقدتها، وعن إرادتك التى سُلبت منك. سواء عن قصد أو



دون قصـــد – ورغم أن الرجل الذى اســتراح كل هذه الســـنين على وضـــعه الذى ألفه، ولم يكن استعداده قوياً، ووضح هذا فى العـــــــــذر الذى قدمه قائلاً "يا سيد ليس لى إنسان يُلقينى فى البركة متى تحرك المـاء بـل بينمـا أنـا آتى ينزل قـدامى آخر". إن هـذا العـذر مـا هو إلا نوع من الرثـاء للنفس. أنا وحدى ليس لى إنسـان وهو أيضـاً يشـكو من الآخرين الذين يسبقونه فى الشفاء، ينزل قدامى آخر. لكنه لم يرفض الشفاء وفى هذه الإجابة معنى كـامن. يقول : أن لى رغبـة وإرادة وإن كـانـت ضـعيفة، لكنها موجودة. لقد حرك المسـيح بسـؤاله مـا تبقى لـه من إرادة. وعنـدمـا وجـد المســـيح الإسـتعداد، أتم المعجزة وشـفاه، وبدّل حياته وغيّر واقعه، فغدا إنســاناً جديداً صــحيحاً روحاً ونفســاً وجسداً.

كيف تتغلب على الرثاء للنفس؟

الرثاء للنفس لا يجب أن نعتبره خطية متعمدة بل خطية سلبية كرد فعل، فالإنسان لا يقرر أن يرثى لنفسه، بل أنه يجد نفسه يمارسه نتيجة أسباب ذكرنا بعضها. والرثاء للنفس عادة ينغمس فيها الإنسان نتيجة استسلامه للظروف من حوله، دون محاولة منه لتغييرها أو مواجهتها.

فقد ركن هذا المفلوج إلى حالته ورثى لنفسه، نتيجة اعتياده لحالته، والعادة ببساطة هى ما يسميه علماء النفس (استجابة شرطية). إن كثير من الأشياء التى نمارسها فى الحياة هى نتيجة

عادة، ويجب علينا أن نذكر أنفسنا دائماً بأننا لسنا عبيداً للعادة، فليس من المستحيل أن نتغلب على عاداتنا، فقد أثبتت الدراسات أنه من الممكن تحطيم العادات. لذا يدعوك المسيح أن تمارس هذه الأفكار، ومن المؤكد أنك سوف تتخلص من الرثاء للنفس.

أولاً: قرر أن الرثاء عادة خاطئة:

كن يقظاً ففى كل مرة تواجه مشكلة، أو ظرف صعب من أى نوع. إحفظ نفسك من الرثاء لها، واعترف أن الرثاء يقودك إلى حالة دائمة من الشفقة، التى تشل كل إرادة فيك. فالرثاء عدو الإرادة، ولكن الإرادة تملك السلطان أن تهزم الرثاء أو أى عادة خاطئة لو مارستها، وممارسة الإرادة قرار فى يدك فقرر أن تهزم الرثاء لنفسك، وواجه نفسك بالأخطاء، ولا تحاول أن تلقى باللوم على الآخرين، لأنها بداية التخلص من المشكلة. والاعتراف بها أسلم حل. أنت جزء من المشكلة، وأنت مدعو لحل مشكلاتك.

فمن السهل على الإنسان إيجاد الأعذار لنفسه أمام كل مشكلة ، فمشكلتك فى العمل سببها الزملاء، وفى المنزل سببها الشريك الآخر، ومع الأصدقاء والأقارب فالآخرين هم دائماً السبب ... إلخ. وسوف تجد مبرر يجعلك تستثنى نفسك من المشكلة حتى أنه فى بعض المواقف التى لا طرف ثان معك فى المشكلة فقد تتهم الشيطان أو الظروف أو ربما الله نفسه (كما فعل آدم الأول).

وعندما تشعر أنه لا ذنب لك وأن الآخرين هم السبب. فهذا يقودك إلى الرثاء لنفسك والسخط على الآخرين وعلى كل من حولك. ولكن إذا واجهت نفسك واعترفت بالجزء الخطأ الذى عليك فأنت قد حققت الخطوة الأولى فى حل مشكلتك، أو على الأقل أغلقت باب الرثاء ولم تعط الفرصة لهذا المرض أن يستولى عليك.

ثانياً: أنت لا تواجه مشكلاتك بمفردك:

قال المفلـوج "ليس لى إنســـــان يلقينى فى البركة متى تحرك الماء" (يو ٥ : ٧) لقد كان الدور الأول فى الشـفاء، للمفلوج (نفســه). ورغبته فى الشـفاء والتعبير عن هذه الرغبة بالطلب أو تقديم الاستعداد

للشـــفاء. هكذا فى كل الكتاب المقدس لا توجد معجزة قام بها الله إلا وكان للإنسان دور فيها، فلو لم يضـرب موسـى الصـخرة لما خرج منها الماء، ولو لم يضـــرب البحر لما إنشـــق أمامه، ولو لم يغتسـل الأعمى فى بركة سـلوام لما فُتحت عيناه، وإن لم تقم أنت بدورك الصـــغير جداً فلن يقوم الله بدوره الكبير جداً، فثق أن الله يواجه المشـكلة معك

ويقوم بالدور الأكبر. لذا أصرخ إليه وأطلب معونته وسوف ترى ما لا تتوقعه من عون وقوة فى حينه. (١ يو ٥ : ١٤ ، ١٥) "وهذه هي الثقة التي لنا عنده أنه إن طلبنا شيئا حسب مشيئته يسمع لنا. وإن كنا نعلم أنه مهما طلبنا يسمع لنا نعلم أن لنا الطلبات التي طلبناها منه".

ثالثاً: ابحث عن الجوانب الطيبة التى فيك:

لقد خلق الله الإنسان بطبيعة صالحة غير أن الخطية أفسدت الكثير فيها، لكن طالما أن لنا حياة وإيمان فى الله، فمازال هناك جوانب طيبة فينا.

الرثاء للنفس يأتى، عندما نعلق أنظارنا فقط على الجوانب الشريرة، وننظر لواقعنا بنظرة سلبية. لكن من المؤكد أن هناك جوانب طيبة، أنت تعرفها، وإن كنت لا تعرفها فصلى أن يكشف لك الله عنها، ولو فعلت بصدق، فسوف تجد الكثير من الجوانب الطيبة التى لازالت طيبة. إن المسيح عندما تقابل مع المفلوج لم ينظر إلى عجزه ويأسه

وبؤسه فقط، بل نظر إلى إرادته الضعيفة ورغبته الكامنة ووجه نظره إليها (أتريد أن تبرأ؟). أراد المسيح لهذا الرجل أن يمارس الجانب الطيب الذى فيه، وهى الإرادة التى لم يمارسها من قبل، والرغبة فى الشفاء ذلك الجانب المهمل منه. لذا أدعوك أن تنظر للجوانب الطيبة التى فيك، وقدمها للمسيح، وهو يستخدمها ويصنع منك شخص جديد نافع للكرامة، فإن لم تجد فى نفسك شئ صالح، فيكفى أن تدرك أن روح الله يسكن فيك، إن روح الله يحزن وينطفئ داخلك لكنه لا يتركك فهو لازال يسكن فيك، ويستطيع أن يغيرك من جديد "رد لى بهجة خلاصك وروحك القدوس لا تنزعه منى .... بروح منتدبة أعضدنى .." (مز ٥١ : ١٢). وإن كنت غير

مؤمن فنســـمة القدير التى تعطيك الحياة، لازالت موجودة بـدليـل وجودك على قيـد الحيـاة، وهـذه النسمة الخالقة، تستطيع أن تجدد كل ما قد مات فى بدنك ونفســك. فمن المعروف أنه لا يوجد إنســان شـــرير مائة فى المائة، ولا إنســـان خيّر مائة فى المائة، فكل إنسان فيه الخير والشر بنسب متفاوتة، والله وحده يســـتطيع أن يغير موازين الإنســـان ويجعله على شـبه صـورة الخالق. وفى كل إنسـان نقاط ضعف و نقاط قوة، فأنظر لنقاط القوة وانطلق لحياة أفضل، وعوض بها نقاط الضعف.

رابعاً: استفد من تجاربك:

لقد قال المســـيح للمفلوج "ها أنت قد برئت. فلا تخطئ أيضاً لئلا يكون لك أشر" (يو ٥ : ١٤). لقد أراد المسيح أن يوجه نظر هذا الرجل إلى ضرورة الاستفادة من تجارب الماضى، فنحن لا نعلم السبب الذى كان وراء هذا المرض، لكن يبدو لنا من كلام المسيح أنه كان بسبب خطية ما. والقضية هنا هى أن المســـيح يريـد أن يقول، أن الله يســـمح لنـا

بالتجارب، لا لكى نسخط عليها أو تهزمنا وتسلبنا كل ما فينا من ميزات وحسنات، بل أن نستفيد نحن منها ففى كل تجربة، درس يريد الله أن نتعلمه. لكن المشكلة أننا لا نفكر فى المشكلة أو الظروف إلا من جانب واحد، وهو متى وكيف تنتهى المشكلة، لا نفكر فى ما نتعلمه منها. فالتجارب ذخيرة من الخبرة التى تعطينا القدرة على مواجهة ما هو أصعب. وبما أن الحياة مليئة

بالتجارب، فهى تحتاج رصيد من الخبرة التى نهزم بها كل تجربة، لذلك يدعونا المسيح أن نستفيد من التجارب وبدلاً من أن نرثى لأنفسنا فى المشكلة، وينحصر الفكر فى الشفقة والرثاء والتماس الأعذار وغيره من الأفكار السلبية، ينبغى أن نفكر فى قصد الله وما يهدف الله ألى تحقيقه من

كل تجربة. فدعك من الرثاء وفكر فى قصـــد الله وتعلم من تجاربك. وتأمل حياة يوســـف. كيف كانت تجاربه ســـلم صـــعد بها إلى المجد والنجاح فهكذا كل تجربة هى خطوة فى طريق النجاح.

خامساً: تعلّم أن تشكر بدلاً من الرثاء:

إســـتبدل الرثاء بالشـــكر، وتأكد أن الله يقود كل الأحداث لصـــالحك، " فكل الأشـــياء تعمل معاً للخير". والشـكر أفضـل طريق للشـفاء من الرثاء للنفس. لأنـه يفتح عـيـونـنـا عـلـى إحسانات الله وعونه لنـا، ويفتح قلوبنـا علـى اكـتشـــاف جوانـب إيجـابيـة وعطايا رائعة يهبها لنـا الله. إن الأفكـار السـلبية لا يطردها إلا الشكر. لأنك لكى تشكر، لابد أن تفكر فى أمور

حسنة تشكر عليها وبالتالى سوف ترى ما لا يمكن أن تراه. إذا إستسلمت لرثائك لنفسك.

حتى فى الظروف الصعبة وفى وسط المشكلة تعلم أن تشـــكر. لأننا نثق فى معونة الله لنا ولأننا نرى يد الله أقرب إلينا فى التجربة من أى وقت آخـــر. يقـــول الرســـول بولس فى (فيلبى ٤ : ٤) "لا تهتموا بشـئ بل فى كل شـئ بالصـلاة والدعاء مع الشكر لتعلم طلباتكم لدى الله".