

الإحباط نازفة الدم

مر ٥ : ٢٥-٤٣

ق سامي حنين
(من كتاب أعظم مُعالج نفسي)

كان من مضمون رسالة المسيح التي أعلنها في بداية خدمته هي أنه ينادى للمأسورين بالإطلاق ... وأن يرسل المنسحقين في الحرية، ولم يكن في كل إسرائيل إنسانة منسحقة ومعذبة، ترزح تحت الأسر والضعف والمرض أكثر من هذه المرأة (نازفة الدم) نعم إنها تعد من البائسين والمعذبين في الأرض. إذ أنها أنفقت كل معيشتها، لتعالج هذا النزف الذي دام اثنتي عشرة سنة دون شفاء، أو حتى تحسن ولو طفيف، بل كان الحال يزداد سوءاً ويصير أردأ مما كان عليه. ترى مما كانت تعاني هذه السيدة؟ وما هي مشاعرها وأحاسيسها وآلامها

النفسية نتيجة هذا المرض؟ وكيف تعامل المسيح أعظم معالج نفسى مع هذه المرأة؟ هذا هو موضوع هذا الفصل، ولقد أطلقت عليه عنوان الإحباط، لأن هذه السيدة كانت محطمة نفسياً وتعانى كثيراً من الإحباط.

ما هي مسببات الإحباط لها؟

(١) إحباط من الفشل:

لقد فشلت هذه السيدة فى صراعها مع المرض كل هذه السنين، فلقد بذلت كل ما بوسعها، فأنفقت كل معيشتها، وربما لم تكن فقيرة لأنها طوال هذه السنين وهى تنفق أموالها على الأطباء دون جدوى، ونحن نعرف جميعاً أن الأمراض المستعصية تستنزف أصحابها وتحولهم إلى حطام، بل إلى معوزين وفقراء، هذا ما فعله المرض لقد إستنفذت كل أموالها، وكلما توسمت فى طبيب أو فى علاج أملاً فى الشفاء، يمضى هذا الأمل إلى زوال وفشل ومزيد من الإحباط، فكم هى المرات

التي ذهبت إلى طبيب ممتلئة برجاء وأمل جديد!؟



وكم هي المرات التي وضعت أملها في أدوية أو علاج معين وأستمرت على كل التعليمات تتقرب حالتها، وبدلاً من أن تتحسن تصاب بالإحباط لأن الحالة تزداد سوءاً وتأخراً. نعم لقد فشلت كل محاولاتها، ولم ينجح الطب أو الأطباء في شفائها. فباتت محطمة محبطة.

(٢) إحياط مادي:

ربما ظنت هذه المريضة كما يظن البعض. أن المال يمكن أن يحقق لها الشفاء وبه تسخر الطب والأطباء لأجل علاجها، وأنها تملك ثروة تعتمد عليها فتكفل لها كل متطلبات العلاج، ولن تجد وسيلة شفاء في مكان ما مهما كان غالياً أو مكلفاً وتتباطئ في البحث عنها. لكن مما زاد إحباطها وفشلها أن الثروة والمال وكل ما تملك ذهب، ولم يحقق لها أي نوع من الشفاء، ناهيك عن الإحساس البشري عندما يُضم الفقير إلى المرض، كم يكون قاسياً بل شديد في قسوته؟

(٣) إحياط من الناس:

ربما وجدت في عيون الناس في بداية المرض، نوعاً من الشفقة والإحسان والتعاطف، ورغم أن هذه النظرة تقلق كثيرين، لكنها بالنسبة لهذه المرأة كانت إحتياج حقيقي إذ أنها كانت تحتاج إلى من يواسيها أو يرشدها أو يراعيها لكن طول مدة المرض وكثرة أيامه وأعبائه، جعل الكثيرين

يتركونها، وهذا واضح فعندما جاءت إلى المسيح جاءت بمفردها دون أن يدري بها أحد وعندما وصف الكتاب حالتها، كان يشير إلى فقرها وإعوازها فقد أنفقت كل معيشتها لأن شخصاً لم يساعدها.



إن أكثر
إحباطات
الإنسان
عندما
يشعر ببعد
الناس،

خاصة الأقرباء والأصدقاء وتخليهم عنه في محنته، نعم لقد أحبطت من الناس وما زاد إحباطها أن هذا المرض كان يجعل الناس تنفر منها وتتجنبها خوفاً من أن تنتجس، وهذه قضية أخرى. وهي الإحباط من الدين.

٤) إحياء من الدين:

كانت نظرة الدين لهذه المرأة هي نفس نظرتهم للأبرص، فالشريعة تحكم عليها بأنها نجسة، بل وإنها تتجس كل ما تمسه والأكثر من ذلك. أن جماعة الفريسيين المتزمتين كانوا ينظرون لهذا المرض على أنه نتيجة للخطية التي يرتكبها الإنسان، فهو إعلان غضب الله على المرأة النازفة،

ومن ثم يلزم أن تطرد خارجاً بعيداً عن الناس، بل ويستلزم هذا المرض أن تُطلق من زوجها وتتفصل عن



أولادها وأعز الناس وأقربهم إليها. كم كانت هذه النظرة قاسية وقاسية جداً، وكيف أن الدين الذي هو بلسم لجراح للناس ودعوة لهم أن يلتصقوا بالههم في محنتهم ويبحث عن المرضى والمعذبين والمطرودين ليضمهم إلى الله تحول إلى أداة لبعد

الناس ونفورهم من الدين. هكذا كانت المرارة
وهكذا كان الذل والهوان والضعف، إلى أن تقابلت
مع المسيح ذاك الذى جاء ليعلن عن أن الحياة مع
الله لا يحكمها طقس أو شريعة، أو يتحكم فيها نظام
أو رتبة. لأن حياة والإنسان أفضل وأهم من
الوصية، فما الوصية إلا وسيلة لإسعاده وليست
لشقاؤه و تعاسته، نعم فكثيراً ما يكون الدين أو

القائمين
عليه عقبة
وثقل. كما
قال المسيح
للفريسيين
أنكم
تضعون
أحمالاً ثقيلة



على الناس وتفقدون فى طريقهم، فلا تدخلون ولا
تدعوهم يدخلوا. لكن الدين أبسط وأعظم من هذا
كله، إذ أنه روح وحياة، وليس شرائع وطقوس،
فما أقسى أن يشعر إنسان أنه منبوذ من الناس ومن

الله، وإنه يعاني من مرارة الشعور بالذنب،
والخطية التي تسببت في كل هذا.

(٥) إحياء من الحياة:

لو تخيلنا جميعاً شاباً في مقتبل عمرها يمتلكها
هذا المرض المدمر كل هذه السنين ترى ماذا فعل
بها؟ نعم لقد إستنزفها جسداً ونفساً ومالاً، ولم يعد
في حياتها أى نضارة أو حيوية، فقد فقدت شبابها
وطاقتها، وأنهكها المرض والدواء والضعف،
وصارت مع طول سنين المرض والفقر
والإحباطات النفسية الكثيرة تفتقد للحياة، وكيف
يكون حكماً على إنسان لا حياة إجتماعية له
فالجميع ينبذونه ويتحاشونه، ولا حياة روحية
فهناك إحساس دائم بغضب الله ولعنته المتجسدة في
المرض، ولا حياة جسدية فالجسد أوشك على أن
يفنى ويبلَى، كزهرة لا ترى الضوء أو تشعر
بالحرارة أو تتنفس الهواء، نعم إنها حطام، وربما
أصبحت هيكل عظمى لا روح فيها ولا حياة
بالأضافة إلى اليأس والبؤس. ويقول القس إلياس

مقار "لو أن رساماً أراد أن يرسم صورة لها ترى ماذا كان يرسم؟... إن أول كل شئ كان سيرسم صورة امرأة نحيفة غاية في النحافة، بل لعله كان يرسم امرأة، هي أدنى إلى الحطام، منها إلى صورة امرأة تعيش بين الناس".

نعم أن وجهها الشاحب الذابل وبشرتها الصفراء وعظامها الهشة وجلدها الذي حفرت علامات المرض عليه خطوط أقرب إلى شكل أرض يابسة مشققة. كل هذا كان في امرأة محبطة محطمة.

كيف تعامل المسيح مع نازفة الدم؟

من الغريب أن المسيح لم يترك المرأة لتذهب بعد أن نالت الشفاء بل أنه إستوقف الجمع والموكب الذي يسير فيه والتفت إليها وبحث عنها ... لماذا؟

من هنا بدأ المسيح العلاج فمما لاشك فيه أن السيد المسيح المعالج النفسى الأعظم أدرك أن حاجة هذه المرأة ليست فقط للشفاء الجسدى، بل أن إحتياجها النفسى أكبر وأعظم، وأن رواسب هذا المرض لازالت فى أعماقها، وأن حاجتها الحقيقية إلى من يغوص فى أعماقها، ويشفى كل ما ترسب بداخلها ويعيد إليها سلامها، ويرفع عنها



The woman who touched the hem of his garment by Harold Copping

كل إحباط ويأس، ويحقق لها السعادة، ويوقف هذا
النزيف الذى سال من جسدها ونفسها وسلبها بهجة
الحياة ونضارتها ... ولكن كيف؟

١ - لمسة تقدير:

لم يترك المسيح الموقف يعبر دون أن يحقق لهذه
المرأة الشفاء الكامل، وأن يشفى كل ما بداخلها،
وما فعله المسيح عندما أوقف الموكب ودعاها، ما
هو إلا لمسة تقدير وإحترام لإمرأة لم يكن يقدرها
ولا يحترمها أحد. بل على مر سنين مرضها، لم
تجد فى عيون الآخرين سوى الإزدراء والنفور
والبعد عنها لأنها نجسة. فأحساسها بنبذ المجتمع
لها كان أكثر إحساس يؤرقها، ولذا أراد المسيح أن
يقدرها، وأن يمنحها تقدير المجتمع، ولذا أمام
الجميع طلب رؤيتها، أعلن أن هناك إنسان عمَل
عمالاً عظيماً يستحق أن الجميع يقدرونه، وهذا
العمل هو الإيمان بقدرة المسيح على الشفاء ولو
بمجرد لمس هذب ثوبه، ومن هنا نجد المسيح
يشير إلى الجانب الطيب وينظر للإنسان مهما كان

فى نظر الناس بلا قيمة منبوذ مكروه ومهمش،
بنظرة مختلفة نظرة حب وتقدير، إن المسيح رأى
فيها إيمان تحدث به المرض والناس. إيمان فاق



إيمان الكثيرين ممن
كانوا يتبعون يسوع،
رأى فيها ما لم يره أحد
من قبل، وعندما طلب
يسوع أن يرى من
لمسه، كان يريد أن
يعلن لكل الناس
والمجتمع، أن هذه

المرأة قد شفيت، وأن الله رد لها كرامتها وعزتها
وطهرها من مرضها، إنها إنسانة صحيحة تستحق
كل إجلال وإكرام وإحترام. وإن كان المرض هو
علتها فقد شفيت من علتها وقد وهبها الله نعمة
الشفاء. ومن هنا أزال المسيح من داخلها الإحباط
من الناس، وأصبحت تفتخر بشفائها وبحياتها
الجديدة.

٢- لمسة حنان:

لقد كانت هذه السيدة كالبيت المهجور والأرض اليابسة. حياتها جافة زابلة لم تسمع كلمة إحسان من أحد، أو شفقة في عين أحد، بل هجر وبعد وتجنب ونفور لم تسمع أو ترى إلا كلمات وأفعال جارحة وقاسية. وكم كانت كلمة المسيح بلسم لكل جراحها،

وشفاءً

حقيقياً لكل

مشاعرها،

وإحياءً لكل

أحاسيسها.

لقد قال لها

المسيح (يا

ابنة) ما



أعظم هذه الكلمة المليئة بالدفء والحنان والقرب.

كلمة تجعل الإنسان يشعر بقيمته، توقظ كل

أحاسيسه. فكلمة يا ابنة هي كلمة راع وأب محب

يشعر بجراحات رعيته وأولاده وتعبر عن مدى

تألمه لمعاناة هذه المرأة، وذوبان قلبه لمأساتها، وترفقه بحالتها. كم كانت فى حاجة إلى أن تسمعها وتمتلىء أذانها منها فتشعر بالثقة من جديد فى حب الناس وقبولهم لها فى إعادة علاقاتها من جديد فتُحِبُّ وتُحَبُّ، وتصادق وتتعامل عن قرب مع البشر. نعم لقد بدأ المسيح بنفسه أول علاقة جديدة، وما أعظمها علاقة. علاقة أب بابنه. يالغظمة محبة المسيح وتقديره ولمسته الحانية الشافية لقد ضمد كل جراحها وأزال كل إحباطاتها.

وإلى كل محبط مفترق لحنان أبويه أو إخوته أو لمجموعة أصدقاءه يقدم يسوع لمسة حنان وإلى كل أسرة زوج وزوجة أو أولاد يعانون من أى حرمان أو قسوة يقدم المسيح هذا الحب والحنان بعينه ويدعو كل منا قائلاً " ياأبن ... يا أبنة لا تخف إنى معك إنى أحبك وأستطيع أن أشفى مشاعرك.

٣- لمسة سلام:

كانت حالة هذه المرأة تتلخص فى كلمة واحدة وهى (الخوف) الخوف من المرض والفقر من الناس والله، من الحاضر والمستقبل، الخوف من كل شىء. والخوف هو الذى جعلها تأتى إلى المسيح فى الخفاء دون أن يدرى بها أحد، وتلمسه عن بعد، وتحاول الهرب، وهو الذى جعلها تأتى للمسيح بعد أن عرف ما فعلته بخوف وإرتعاد. لكن بعد أن تقابلت مع المسيح زال كل هذا الخوف، فقد



شفاها من كل مخاوفها بل طرد بمحبته الخوف إلى خارج ولنلاحظ كلمة المسيح لها يا ابنه (أذهبي بسلام) لم يعد شىء يخيفك بعد فأذهبي بسلام وأطردى الخوف من داخلك فهذا السلام يستطيع

أن يملأ قلبك وفكرك ويطرد كل خوف وضعف
وقلق بل هو يشفى كل إحباط وكل يأس.

إن فقدان السلام من حياتي وحياتك أكبر باعث
على الإحباط لأن عدم السلام يولد عدم إتران في
الحياة بأكملها وعندما يتلمس السلام طريقه إلى
قلوبنا نستعيد توازننا و نرتفع فوق كل مشاعر
الإحباط وهذا السلام لا نملكه إلا إذا تمتعنا بعلاقة
حية مع الله وتقابلنا مع المسيح مباشرة كما فعلت
نازفة الدم.

٤- لمسة شفاء:

لقد كان مرضها جبلاً كبيراً تقف أمامه عاجزة بل
يقف الطب عاجزاً، وكذلك المال. إنه جبل لا
يتزحزح. مأساة لا يمكن التغلب عليها.

والإحباط ينتج عندما يحول أمر ما دون إشباع
إحتياج عند الإنسان، فعندما يكون الإنسان في
حاجة إلى تحقيق هدف معين، ويقف عائق يحول

دون تحقيق هذا الهدف، ينشأ عن ذلك إحباط للشخص، وهذا ما حدث مع هذه المرأة، فاحتياجها للشفاء من نرف الدم كان عظيماً، ولكن لم تستطع أن تُشفى، فكان إحباطها عظيماً، فقد بذلت كل ما بوسعها ولكنها فشلت تماماً، ولذا كانت في حاجة إلى الشفاء، إلى من يحقق لها ويسدد لها هذا



الإحتياج،
وعندما
شفاها
المسيح
أزال كل
العوائق
التي وقفت

أمامها كل هذه السنين، وإستطاع أن يشبع رغبتها ويحقق لها أمنيتها، ومن هنا نالت الشفاء الجسدى والنفسى معاً فبعد أن حققت ما كانت تصبو إليه، وزالت كل العوائق. إرتفعت فوق الإحباط وإنتصرت عليه وصارت إنساناً جديداً صحيحاً نفساً وروحاً وجسداً. لقد قال لها المسيح " يا

أبنية إيمانك قد شفاك. أذهبي بسلام وكوني
صحيحة من دائك " (مر ٥ : ٣٤).

هل هناك إحتياج داخلك لم يشبع بعد؟ هل هناك
أمر تعجز عن تحقيقه؟ ضعه أمام الله فى الصلاة
وثق فيه فهو يستطيع أن يسد كل إحتياج ويصنع
المستحيل. فيده تبدأ عندما نعجز نحن عن فعل أى
شئ، فسلم له كل ضعفك وعجزك وكل أمالك
وطموحاتك وهو يفعل.

بعض مظاهر الإحباط وأسبابه

الإحباط هو إحساس داخلى عميق يغلب عليه
اليأس وعدم الرغبة فى ممارسة الحياة الطبيعية،
ويشوب الحياة نوع من الملل والسلبية ورفض
التعايش مع المشكلة. والإحباط يبدأ عندما يخيب
أمل أو توقع شئ ينتظره الإنسان أو يسعى
لتحقيقه. وهو إحساس أقرب إلى التشاؤم وعدم
الإقبال على الحياة، وغالباً ما يصاب الإنسان

بالإحباط بعد مجموعة من المحاولات التي تبوء بالفشل، وبعد بذل كل جهد في أمور معينة يود الإنسان أن يحقق فيها إنجاز معين لكن دون جدوى. كإحباط أب من ابنه الذي بذل كل محاولة معه ليحقق ذاته سواء في الدراسة أو العمل، لكن



يفشل الابن في تحقيق رغبات أبيه فيحبط الرجل لعدم قدرته على تحقيق ما

كان يصبو إليه. أو الإحباط الناتج عن فشل شخص في مشروع أو إنجاز شيء معين. إلا أن هناك إحباط نتيجة الفشل في علاقة حب أو علاقة أسرية، أو عندما يخيب رجائي في شخص، أو شيء أتطلع إلى حدوثه. أو عند فقدان شخص كنت أحبه وأثق فيه وفقدته بسبب وفاة أو سفر. بمعنى آخر فالإحباط هو أن يخيب رجاءنا وآمالنا. والإحباط

هو عكس الطموح ورفيق الفشل وعدو النجاح
والطريق إلى اليأس والإكتئاب.

ويُعرّف الدكتور مصطفى فهمي الإحباط "بأنه
العملية التي تتضمن إدراك الفرد لعائق يحول دون
أشباع حاجته أو توقع الفرد حدوث هذا العائق في
المستقبل".

كما أن ضغوط الحياة ومتطلباتها وعدم قدرة الفرد
على الوفاء بها يصيبه بالإحباط، وكذلك عندما
يكون الإنسان محل ثقة ويكلف بعمل يرجى منه
القيام به بصورة كاملة، ولكن لا يحقق هذا الرجاء
المطلوب منه. فيصاب بالإحباط لخوفه من إهتزاز
صورته أمام من وثق به. ويصاب الفرد بالإحباط
أمام أى إلتزام أو مسئولية لا يقوم بها.

فالإحباط يوجد فى حياتنا العامة بدرجات خفيفة،
فكل شخص لابد أن يتعرض لحالات من الإحباط
سواء الشديدة أو الهينة، وذلك لأنه لا توجد بيئة

تتفق مع رغبات الفرد بدرجة تعفيه من التعرض لأي عامل إحباطى فى داخلها. فإن حدود المكان والزمان، والظروف الإقتصادية، ... وغير ذلك تقف عقبة فى سبيل تحقيق الكثير من أهداف الإنسان. والإحباط ليس قاصراً على الفرد. فهناك من الظروف الهامة ما يسبب الشعور بالإحباط لدى جميع الأفراد. فتحبط الجماعة نتيجة مجاعة أو بطالة أو ظروف إقتصادية ... إلخ.

كيف تنتصر على الإحباط؟

أولاً: وازن توقعاتك:

كثيراً ما نكون نحن السبب في الإحباط، وذلك عندما نضع آمالاً وتوقعات أبعد من إمكانياتنا، أو قدراتنا، أو لا تتناسب مع واقعنا. فتكون النتيجة أننا نفشل في تحقيقها. لأننا لم نحسب الأمر جيداً

فنصاب
بالإحباط.
وهذا ما حذر
منه المسيح
عندما قال "
إذا أردت أن



تبنى برجاً فأجلس أولاً وأحسب حساب النفقة " أى
وازن توقعاتك وابنى أحلامك فى ضوء إمكانياتك.
ولا يقصد المسيح أن يهاجم الطموح، لكن يحذر
من الطموح الجامح، الطموح الغير مبنى على
أسس صحيحة. لأن النتيجة أنه لن يكمل بناء البرج
ويصبح الإنسان محل سخرية من الناس، ومن هنا

يصاب بالإحباط، لذا وازن أحلامك وتوقعاتك. لتكن لك أحلام وآمال وتوقعات كبيرة، لكن ليست خيالية فالمبالغة فى التوقعات هى سر الفشل والإحباط.

ثانياً: تعلم المثابرة:

الفشل هو أساس الإحباط، وعدو النجاح، ولا تظن أن الفشل قوة لا تُغاب، إطلاقاً فالفشل قد يكون رفيق ومعين إذا أُخذ بشكل إيجابي. بمعنى لو توقعته، لأنه أمر وارد. وأستخدمته بمعنى إستفدت من أسباب حدوثه وحولته إلى طاقة، أو إذا إستفز

طموحك
وأثارك
إرادتك
وتصميمك
على



النجاح. ولا تنسى أن الله لم يعطنا روح الفشل بل روح القوة روح المثابرة. والفشل يمكن أن يتكرر، لكن فى كل مرة يضيف إلينا خبرة جديدة ويحذرنا

من الوقوع فيه مرة أخرى. إن الفشل محطة للتوقف والتقييم وإعادة النظر فيما نفعل حتى لا نسقط فيه مرة أخرى. وقد قال أحد الفلاسفة " تعلمت أن لا أسقط في الحفرة مرتين" بمعنى أن كل مرة أسقط فيها أبحث عن سبب السقوط، ويكون التحدي هو أن أتجنب الخطأ السابق، وفي مرات يكون الفشل دعامة من دعامات النجاح، لأنه يجعلني أعيد تصحيح أخطائي أول بأول وعندما أحقق النجاح يكون نجاحاً ثابتاً راسخاً قوياً. ولنلاحظ أن كثيرين ينجحون نجاحات عظيمة وسريعة جداً، ولكن كثيراً ما يهوى هذا النجاح وينهار تماماً وسريعاً، وذلك لأنه لم يبنى على دعامات صحيحة، وربما لأنه لم يواجه الفشل يوماً ما ليوقفه أمام أخطاء صغيرة تفاقمت فأسقطت كل النجاح الهائل. لذا أنظر بإيجابية للفشل، وحارب بروح المثابرة والجهاد المستمر.

ثالثاً: تحلى بروح المغامرة:

تأكد أن الإحباط روح سلبي يصيب الضعفاء، صحيح نحن بشر وكثيراً ما تضغط علينا الظروف والمشكلات بدرجة لا نحتملها، لكن ثق في كلمة الله أننا لا نجرب فوق ما ينبغي ولا يسمح لنا الله أو يدعنا نجرب فوق ما نستطيع. فكل تجربه تأتي على قدر طاقتنا، وطاقتنا وإحتمالنا بالنسبة لنظرة الله لنا، وليست نظرتنا نحن لأنفسنا، لأننا كثيراً ما نسقط غير محتملين لأن مقياسنا يختلف عن مقياس



الله، فالله يرى حقيقتنا وحقيقة إحتمالنا، فثق أننا لا نجرب فوق

الطاقة، لذا كن متفائلاً متجدداً، وأستعد نشاطك بعد كل فشل، أو بمجرد أن يبدأ الإحباط في القرب منك. فالنفس مثل الجسد فكلما زاد إهتمامك بغذاء جسديك ونوعية الطعام الجيد، والإهتمام الصحي،

كلما زادت قدرة الجسد على مواصلة الحياة،
وتجددت طاقتك للعمل وأستطعت مواصلة الجهد
والإحتمال والإنجاز. هكذا النفس كلما أطعمتها
غذاءً صحيحاً، ووضعتها محل إهتمامك، كلما
إستطعت أن تتغلب على كل إحباط وكل إحساس
سلبى. وغذاء النفس هو التفاؤل والأمل والسعادة
والسلام والتفكير الإيجابي، والنظرة المقبلة على
الحياة، وروح المثابرة والنصرة... إلخ. وهذا
تحققه من خلال قربك من الله، وقراءة الكتب
الجيدة التى تتحدث عن هذه الموضوعات،
والصلاة الدائمة من أجل هذا الأمر والحديث
الروحى الهادئ الممتلىء بالرجاء
والإيمان والمحبة. هذه الأمور هى التى
تضمن لنا الحياة الأفضل، فالمسيح جاء لتكون لنا
حياة. بل وليكون لنا أفضل (أى أفضل حياة).

لقد أُحبط التلاميذ عندما مات المسيح، لكن قبل أن
يفقدوا إيمانهم وسلامهم، جاءهم المسيح حياً
منتصراً فجدد فيهم الأمل وأزال منهم كل إحباط،

وبث فيهم روح المغامرة من جديد، فخرجوا وفتنوا المسكونة. وروح المغامرة هي سمت الأقوياء، ومن سمت الإيمان، فإيماننا إيمان قوى، إيمان يتحدى كل الظروف، ومسيحنا كان مغامراً قوياً في كل حياته، فلنكن مثله.

رابعاً: واجه نفسك بالأسباب الحقيقية للإحباط:

فكثيراً ما يلجأ الفرد إلى صور سلوكية أخرى غير سوية نتيجة الإحباط وهي ما يسميها علماء النفس (الحيل الدفاعية) التي يلجأ إليها الفرد بطريقة لا شعورية للتغلب على الحاجات المحبطة مثل:



الكبت، والتبرير
للأفعال، وإسقاط
المشاعر،
والإسراف في
أحلام اليقظة،
والتعويض عن
العقد والنقائص،

والتقمص... إلخ وهذه الأنماط السلوكية غالباً ما

تدل على عدم الوفاء بالحاجات، أو عدم تحقيق التطلعات والتوقعات التي يصبوا إليها الفرد.

والشخصية السوية هي التي تواجه نفسها بالأسباب الحقيقية للإحباط دون إلقاء اللوم على الآخر، أو تبرير الذات. لأن هذا لا يقود لشيء إلا لطمس الحقيقة، ومنها إلى مزيد من الإحباط وتتعقد المشكلة. ومهما يكن ألم المواجهة للنفس، لكنها ليست أقسى من الإحباط، كما أن المواجهة أفضل طريقة لحل المشكلات والتغلب على الأحاسيس السلبية، وما يساعدنا على مواجهة نفوسنا بالمشكلة، أن نتعلم دائماً هذه الأمور:

- أ- إن الإعراف بالحق فضيلة. لأنني أترفع عن الموقف وأنال إحترام الآخرين وإحترام نفسي.
- ب- إن الصدق، هو أكثر الطرق إسراعاً للوصول للحلول.
- ج- إن التماس الأعذار، هو لغة الضعفاء قليلي الحيلة.

د- إن إلقاء اللوم على الآخرين، هو هروب من المشكلة وليس حلاً لها.

و- إننا جميعاً معرضون للخطأ، فلن أنقص شيئاً لو قلت إنى أخطأت، فليس فينا إنسان كامل.

هـ- إن الوصول للأسباب الحقيقية للمشكلة وتحديدتها هو نصف الحل.

من هذه الأمور وغيرها نستطيع أن نتعلم كيف نواجه نفوسنا، ونقيم حياتنا، بدلاً من أن نُحبط ونرثى لحالنا ونبكي مشككتنا، ويصير الحال أردأ.

خامساً: قدر نفسك وثق بها:

سوف تجد كثيرين من حولك ينجزون ما لم تستطع أن تنجزه، ويصلون للأهداف التي فشلت في الوصول إليها. لكن لا تدع هذا الأمر يحبطك بل لا بد أن تدرك الآتي: أننا مختلفون كأشخاص فليس جميعنا واحد، وطبيعة الكون هي الاختلاف. كما ينبغي أن لا ننظر إلى جانب واحد، لأن هناك من هو أكثر كفاءة منك في جانب لكنك تتفوق عليه في

جانب آخر. فأصابعك ليست متشابهة وأعضاء جسمك ليست واحدة لكن لا يستطيع عضو أن يقوم بعمل عضو آخر مهما كانت قوته. فأحياناً كثيرة

العضو
الذى
نظن أنه
أقل قدراً
أو قيمة
يكون
أكثر



فاعلية وتأثيراً. لذا لا تدع نفسك فى مقارنة مع الآخر، ولا تجعل المنافسة هدفاً. لكن ثق بنفسك، وأعمل ما فى وسعك، ولا تتعجل النتائج ثق فى قدراتك وإمكانياتك وحاول أن تنميها وتدريبها حتى تتقدم يوم بعد الآخر ولا تضيع وقتك فى الغيرة، أو الإحباط من إمكانيات الآخرين. فالله قسم لكل واحد موهبته وقدراته. القضية هى فى أمانة الشخص فى استخدام مواهبه وتدريبها، وليس فى عدد المواهب أو تفوقها. فكن جديراً بنفسك واثقاً من قدراتك

وأبذل كل جهدك فى تحقيق ذاتك، بالإتكال على
نعمة الله لتحريك من الفشل. فكلما إستطعت أن
تتغلب على العقبات التى تواجهك زادت ثقتك فى
نفسك، وثقة المرء بنفسه تحدد إدراكه للمواقف
الإحباطية وتساعده على أن تكون له نظرة متفائلة
يتغلب بها على العوامل الإحباطية.

فالواقع أن الإختلاف بين شخص وآخر يرجع
جذوره إلى إختلاف الخبرات التى إكتسبها كل فرد
فى حياته، فإتجاهاتنا، ميولنا، تطلعاتنا، إهتماماتنا،
مشاعرنا كلها تنبع من الحياة التى عشناها،
والخبرات التى إكتسبناها. فإذا كنا مختلفين فى عدد
كبير من الخبرات. علينا أن نتوقع أننا مختلفون
عن الآخرين فيما نؤمن به، أو نحبه، أو فى ميولنا
وطباعنا وطموحاتنا ... إلخ فقط علينا أن نؤمن
ونقول "نحن مختلفون". ولذا حاول أن تحقق ما
يتفق مع طبيعتك وميولك وإتجاهاتك، طالما لك
الإختيار، ولا شأن لك بالآخرين.

سادساً: كن مستعداً:

فالحياة مليئة بالمفاجآت والمتغيرات، فما نحن فيه اليوم ربما يتغير تماماً في الغد، ومصدر سعادتنا ربما يتحول لمصدر حزننا. أعرف رجلاً كان يشغل منصباً كبيراً في إحدى الشركات، وكان



ناجحاً،
وينال
رضى
صاحب
الشركة،
ولكن

إكتشف في صباح أحد الأيام أن صاحب الشركة صفى أعماله وهاجر إلى دولة أجنبية، بعد أن رهن كل ممتلكاته للبنك. ووجد هذا الرجل نفسه بلا عمل بلا مال بلا مستقبل. وهناك أسرة أخرى كانت تعيش حياة هائلة سعيدة بل في قمة السعادة، وكان رب الأسرة حنوناً معطاءً سخياً في مشاعره وكان مصدر سعادة هذه الأسرة. وبعد أيام قليلة فقدت الأسرة عائلها ومصدر سعادتها، وتبدل

حالتها. وهكذا الحياة تموج لنا كل يوم بالجدید
والمثير.

ولذا ينبغي أن نكون مستعدين لمواجهة هذه
الظروف. أو على الأقل مستعدين لتحمل مفاجئتها
وضغوطها. وقد علمنا المسيح أن نتوقع الألم كما
كان يتوقع هو الألم سواء ألم الصليب، أو ألم ترك
الأصدقاء له وتخليهم عنه، لكنه كان مستعداً له،
ولا يعنى هذا أن المسيح لم يتألم. لكن توقع الشئ
يخفف من حدته لذا قال للتلاميذ " سيكون لكم فى
العالم ضيق ... لكن ثقوا أنا قد غلبت العالم" ومن
هنا يدعو المسيح أن نكون مستعدين لأي مشكلة
حتى نهزمها قبل أن تهزمنا، وهذه ليست نظرة
متشائمة أن يتوقع الإنسان الألم لكنها نظرة حكيمة،
فمن الحكمة أن يكون الإنسان بعيد النظر، لديه
قدرة، على قراءة المستقبل، وفى نفس الوقت نفهم
أن الحياة خليط من الخير والشر، السعادة والحزن،
الألم والشفاء، الضعف والقوة، القلق والسلام،
الخسارة والربح، الأخذ والعطاء ... إلخ.

ولذا إذا توقعنا الجانب الإيجابي فقط فسـنصـطدم
بـالجانب السـلبـي وربما يـؤثر علينا، ومن هنا يبدأ
الإحباط. لكن لو توقعنا الجانبين معاً، لاستطعنا أن
نسعد بالجانب الإيجابي، وحولنا الجانب السلبـي
لصالحنا، أو على الأقل قبلناه دون إحباط أو يأس.

أخيراً: شارك المسيح إحباطاتك:

كل شخص يتعرض للإحباط يكون في حاجة ماسة
إلى من يشعر به وبالألمه، ويشاركه هذا الشعور.

ولن نجد سوى
يسوع، الذي
يستطيع أن يوقف
لا موكب الجموع
فقط ليتحدث إليك
كما فعل مع نازفة
الدم، بل يفعل



أكثر جداً مما تفتكر، لأنه يحبك ويشعر بك ويود
أن يشاركك كل أحاسيسك. فهو المكتوب عنه " في

كل ضيقتنا تضاييق" وهو يرثى لضعفائنا، أى
يتبنى آلامنا ويعانى مثلنا، وليس ذلك فقط بل أنه
وحده يستطيع أن يمنحنا الرجاء واليقين والسلام
ونحن فى أشد إحباطاتنا، ويستطيع أن يهزم كل
إحساس للفشل أو اليأس ويملأنا بالأمل والتطلع،
وأن يبدل كل الظروف ويتدخل فى كل المشكلات
ولا يتركنا أبدا بمفردنا. فقط علينا أن نسلمه كل
مشكلاتنا ونطرح عنده كل إحباطاتنا ويأسنا. فهو
أعظم صديق وأعظم معالج نفسى.