

الإكتئاب

ق سامي حنين
(من كتاب أعظم مُعالج نفسي)

عندما تجد إنساناً عابساً متجهماً مكر الوجه، شاحب اللون، وتشعر أن السعادة بينها وبينه أميلاً، فأعلم أنه غالباً يعاني من الإكتئاب، ولو سألته ما بك؟ لكانت الإجابة الطبيعية في الغالب هي (إنى مكتئب). إنها كلمة أصبحت تتردد على لسان الكثيرين، والمشكلة الحقيقية أن الإكتئاب أصبح واقع يعيشه الناس بمختلف أعمارهم وطبقاتهم، فنادر ما تجد إنسان لم يختبر هذه المشاعر، ولم يعاني من آلامها وإضطرابها. إن نوبات الإكتئاب تجتاح الجميع، ولكن بدرجات متفاوتة بحسب نوع المشكلة وأسباب الإكتئاب، وكذلك إستعداد الشخص للمشكلة ولمواجهة الظروف المحيطة.

من هنا فالإكتئاب بحسب الدراسات الحديثة، هو أكثر الأمراض النفسية إنتشاراً والمتوقع أن يكون أول الأمراض إنتشاراً فى العالم عام ٢٠٢٠، وخطورة

الإكتئاب تكمن فى أنه السبب الأول للإنتحار، فهناك إحصائيات أمريكية تقول



أن ما بين ٥٠,٠٠٠ و ٧٠,٠٠٠ شخص يحاولون الإنتحار سنوياً، وأن نصف هؤلاء الأشخاص كانوا يعانون من الإكتئاب. وقد أعلن المعهد القومى للصحة العقلية أن ١٢٥,٠٠٠ أمريكى يتم حجزهم فى المستشفيات للعلاج من الإكتئاب سنوياً، بخلاف ٢٠٠,٠٠٠ شخص آخرين أو أكثر يعالجون عند الأطباء النفسيين بالإضافة إلى الحالات التى لا يتم إكتشافها، وتمضى بدون علاج، وتقدر بحوالى ٤ - ٨ ملايين سنوياً.

ويرى كثير من الباحثين أن الإكتئاب يسبب للإنسان معاناة أكثر من أى مرض آخر.

والإكتئاب ليس موضوعاً جديداً، فمنذ بدء التاريخ والإنسان بل والبشرية كلها تعاني من الإكتئاب، فالتاريخ، والأدب، والفن، وحتى كلمة الله، توضح أن الإكتئاب قديم قدم الإنسان. فقاين عانى من الإكتئاب نتيجة الشعور بالذنب وآخاب وإيليا ونبوخذ نصر وشاول وأيوب وداود وآساف وأرميا. ويكفى أن تقرأ كلمات أيوب فى الإصحاح السابع، الأعداد (٣ - ١١). وكذلك أنظر إلى لوحات الرسامين وإقرأ قصص الأدباء وقصائد الشعراء فجميعها يعبر عن مآسى الإكتئاب وأضراره.

ويتنبأ العلماء بزيادة الإكتئاب فى العصر الحالى، نظراً لزيادة متوسط عمر الإنسان، ومن ثم كثرة الأمراض الجسدية، والتفكك الأسرى، وهجرة الشباب، وحركة الحياة السريعة، والمغريات التى

تتجاوز قدرات الفرد. وقلّة الوازع الدينى، وتسبب
وفقدان القيم وإنخفاض روح الجماعة، وضعف
الروابط البشرية، وانخفاض الذوق الفنى والجمالى
العام. وكما الحال فى أمريكا هكذا فى مصر ففى



دراسة قام
بها الدكتور
أحمد عكاشة
مع الدكتور
طارق
عكاشة تقول
أن نسبة

مرض الإكتئاب خفيف أو متوسط تصل إلى ٢٤,٥
% ولوحظ أن هذه الأمراض الوجدانية سواء
أمراض الإكتئاب خفيف أو متوسط أو شديد أو
عسر المزاج النوابى، والإكتئاب المتكرر يزيد
إنتشارها بين الطبقات المثقفة، كذلك الطبقات العليا
فى المجتمع.

ويقول تيم لاهاي في كتابه الأمزجة البشرية وقدرة الله (ما من مرض تسبب من أوضاع عاطفية، إلا وكان للإكتئاب يد فيه) ويؤكد الكاتب أن الإكتئاب إختبار جميع البشر بلا إستثناء ويضيف أن (الإكتئاب مرض عاطفي يصيب كثيراً من الذين عرفوا بنفعهم ونشاطهم في المجتمع البشري، بل أن أرقى الناس وأذكاهم ليسوا في مأمن من شره). لكل إنسان منا وقت يصاب فيه بالإكتئاب وليس بالضرورة أن يكون شديداً لدرجة الانتحار. وأيضاً قد لا يكون له أعراض واضحة.

تعريف الإكتئاب:

الإكتئاب كلمة يُعرفها المعجم بأنها (حالة من الغم تصيب الفكر فتقل، الحيوية ويخف النشاط وينعدم السرور بلا سبب ظاهر) كما أن الإكتئاب حالة وجدانية ترتبط بالمزاج والشعور، وتصيب الإنسان كله، وتؤثر على سلوكه وانطباعاته وتعاملاته وطريقة تفكيره مع المجتمع المحيط به. ويبدأ الإكتئاب بأعراض بسيطة تتدرج في الشدة إن لم

تعالج في بادئ الأمر. فيشكو المريض أولاً من فقدان القدرة على التمتع بالمباهج السابقة التي كانت مصدر سعادة له أو ما يسمى بتنميل في العواطف،

مع إنكسار
النفس
وهبوط
الروح
المعنوية،
ويشعر
بتغير لون



الحياة وقيمتها، ويبدأ في طرح العديد من التساؤلات عن معنى الحياة وقيمتها وأهميتها، ويعيش في حالة من اليأس والقلق وعدم الراحة. وبعدها يبدأ الشخص في نوبات متكررة من البكاء الهادئ أو الصراع الحزين. ثم يزيد الإكتئاب، ويشعر بفقدان الأمل ويسود على حياته كلها، ماضيه وحاضره ومستقبله الخوف والرعب والإكتئاب، ولا يشعر بأى متعة أو قيمة للحياة،

ويثير العديد من الأسئلة التي مضمونها عدم الرضا والإحساس بالذنب، وعدم الشعور بقيمة أى شئ حوله ولا يشعر برغبة فى الحياة. وعادةً ما يصاحب الإكتئاب أعراضاً عضوية مختلفة خاصة أثناء الصباح مثل: الصداع - القيء - الدوخة - وآلام جسمية مختلفة*.

كما يؤثر الإكتئاب على العديد من أجهزة الجسم، وأيضاً مراكز الشعور والإدراك. وسنحاول أن نوجز بعض المظاهر دون الدخول فى تفاصيل، فلا نستطيع فى فصل واحد أن نتحدث عن كل مظاهر هذا المرض. لذا سنعرض بعض النقاط الهامة للجوانب التى تتأثر بالإكتئاب.

١- الوظائف العقلية:-

وتظهر فى البطء وقلّة الإنتباه والسرحان وعدم القدرة على التركيز وإخفاء سرعة البديهة، وإرتباك

* الطب النفسى المعاصر د. أحمد عكاشة

فى السلوك؁ وأحياناً تتأثر الذاكرة وتضعف القدرة على إتخاذ القرارات.

٢- التفكير:-

يُحدث الإكتئاب اضطراب فى التفكير؁ فيشعر الشخص المكتئب

بالإجهاد الشديد عند

التفكير فى أمور

بسيطة؁ مع تضخيم

فى الأمور الصغيرة.

فعند خروج أحد أفراد

الأسرة من المنزل

تصاحبه أفكار عن

الحوادث والموت

والقتل والخطف ...

إلخ. ويتميز هذا

التفكير بالإستبطان الذاتى والخيال المستمر؁ مع

الهموم اللانهائية. ومن أكثر العلامات المميزة لهذا

التفكير:-



أ (الإحساس بتأنيب الضمير والشعور بالذنب:
وإتهام الإنسان نفسه بالخطيئة والتلوث
الخلقى والدونية.

ب (توهم العلل البدنية:
مثل الصداع الدائم فى أعلى الرأس - الدوار -
الطنين فى الأذن - ضيق فى التنفس -
صعوبة فى الهضم - انتفاخ فى البطن - آلام
فى الساقين والذراعين والكتف - زيادة فى
ضربات القلب.

وكثير من الأحيان تكون كل هذه الأمراض،
وهم ومن صنع خيال المريض، ونجد أن
المريض يتجه للعلاج الخاطئ ويتردد على
الأطباء الباطنيين، الذين يكتشفون عدم وجود
أى سبب عضوى، وهو هنا لا يعلم أن هذه
الآلام بسبب الإكتئاب وليست آلام مرضية.
فالمريض بالإكتئاب شديد الحساسية لحركاته
الفسولوجية فنجده يصف تفصيلات عن كمية

العرق واللعاب والبول والبراز ... إلخ ويصبح أسير لهذه الآلام الجسدية ومن الملاحظ ظهور هذه الآلام فى الصباح وهذا راجع لتأثير التغير النهارى للإكتئاب* .

جـ) الشعور بعدم الأهمية والتقليل والحط من قيمة الذات:

أى الإحساس بالدونية واحتقار النفس، ومن هنا يزيد هذا الشعور وتظهر الضلالات والهلاوس التى يتخيل فيها المريض، فقدان بعض أعضاء من جسمه وتسيطر عليه إعتقادات خاطئة من ضلالات الفقر وال فشل والإفلاس دون أى أساس لهذه المعتقدات، كما تبدأ أحياناً هذات إضطهادية تتوأكب مع محتوى التفكير مضمونها (تدبير مؤامرات للخلاص منه). ثم تتوالى الهلاوس السمعية والبصرية التى تتناسب مع محتوى تفكير المريض فيسمع أصوات تتهمه وتلعنه

* الطب النفس المعاصر د. أحمد عكاشة

ويرى أشباح مفزعة وجثث وإنتحارات ...
إلخ وهنا يكون من الضروري أن يلجأ
المريض للطبيب النفسى للعلاج.

وهناك أعراض فسيولوجية مثل: اضطراب النوم
وهي أكثر الأمراض شيوعاً ويعانى منها المريض
من الأرق الشديد الذى يجعل حياته سلسلة من
المعاناة

والألم،
ويختلف
نوع الأرق
تبعاً لشدة
المرض،
فمن



صعوبة فى بدء النوم والتقلب فى الفراش لساعات
حتى الفجر، إلى القلق والأرق طوال الليل مع
الأحلام المزعجة والكوابيس الثقيلة. كما أنه أحياناً
يعانى مريض الإكتئاب من إفراط فى النوم.
بالإضافة إلى فقدان الشهية ورفض المريض

للطعام كـرغبة خفية فى الانتحار، ورفض الطعام يتسبب فى إنخفاض الوزن إلى درجة الهزال فضلاً عن الإمساك الذى يمكن أن يستمر لفترات طويلة، وكذلك الضعف الجنسى وفقدان الرغبة الجنسية وأحياناً القدرة الجنسية.

كما يظهر فى سلوك الفرد بعض التغيرات فى المظهر الخارجى يبدو على وجه المريض الحزن والكآبة وتكون عيناه متعبة مرهقة وظهره مقوس وصوته منخفض متهدج، وكلماته بسيطة تخرج بصعوبة - كذلك يقل نشاطه وقدرته على العمل، وأحياناً يرفض الذهاب للعمل ثم ينعزل تدريجياً عن المجتمع، ثم يبدأ فى إهمال مظهره ونظافته. والمريض إما أن ينتابه كسل عام وخمول ذهنى وجسدى ويصل أحياناً إلى حد الشلل التام، أو أن تزيد حركاته ويصبح فى حالة شديدة من الإثارة والتهيح ويكثر كلامه ويصرخ إلخ

بعد أن قدمنا تلخيصاً مختصراً عن أعراض الإكتئاب أود أن أوجه نظر القارئ إلى أكثر من حقيقة وهى:

١- أن هذه الأعراض ليست بالضرورة أن تكون بسبب الإكتئاب فكثير منها ينتج عن أسباب أخرى كثيرة لكن ربما وجودها معاً أو وجود أكثر من عرض دليل على الإكتئاب. فعندما يشعر شخص بعرض أو أكثر، عليه التأكد أولاً من عدم وجود أسباب أخرى مسببة لهذه الأعراض قبل الحكم على نفسه بأنه يمر بحالة إكتئاب.

٢- حقيقة أخرى أن السبب فى سرد كل أعراض الإكتئاب راجع إلى أنه ليس بالضرورة أن يكون أحد منا يمر بهذه الأعراض لكن ربما أحد أصدقائنا أو أقربائنا أو زملائنا فى العمل... إلخ. وبالتالي نستطيع أن نساعدهم فى التغلب على هذا المرض ونقدم لهم الطريق الصحيح للشفاء.

٣- وفى نفس الوقت الهدف الرئيسى من ذكر هذه الأعراض، هو تحذير لنا ونحن نمر بمشاعر الضيق والإكتئاب التى تصيبنا بين الحين والآخر. أن

نتنبه إلى
سرعة
إتخاذ موقف
نبدل به هذه
الحالة



الإكتئابية، والتى سوف نقدم فى هذا الفصل ببعض الطرق التى تساعد على الفرار منها، أو على الأقل تقليل حدة الإكتئاب ومحاولة مواجهته والشفاء من أعراضه فى بداية ظهوره، لأن الإكتئاب كالسرطان يبدأ فى خلية واحدة وينتشر فى بقية الخلايا دون أن يدرك المريض. لذا نحتاج أن نتنبه إلى خطورة أن يزداد الإكتئاب فيصل بنا إلى حدته ونتعرض لمخاطره. فالوقاية خير من العلاج، وأن مواجهة الشئ فى بدايته يسهل علينا الانتصار عليه.

٤- رغم خطورة الإكتئاب وقسوته وآلامه إلا أن الشفاء منه تماماً أمر وارد سواء بالعمل الإلهي المباشر والشفاء الداخلي من الله، أو بالشفاء الإلهي أيضاً عن طريق الأطباء النفسيين. ويؤكد الدكتور عكاشة أن الإكتئاب والإضطراب الوجداني، عادة ما ينتهيا بالشفاء والتحسن الكامل. وتختلف مدة المرض إختلافاً شديداً ولكن غالباً ما تتراوح بين ستة أشهر إلى سنة كاملة إذا تركنا المريض دون علاج ولكن بالعلاجات الحديثة يمكن تقليل المرض إلى مدة تتراوح بين ٤ - ٨ أسابيع. من هنا نخلص بأن هناك أهمية قصوى لتجنب الإكتئاب وأيضاً هناك طرق فعالة ومؤثرة للقضاء عليه والخروج من دائرته بل الشفاء منه تماماً كيف؟

أسباب الإكتئاب

١- الإكتئاب الموسمي:

لوحظ أن بعض الناس يصابون بالإكتئاب في أوقات معينة ترتبط بتغيرات موسمية في فصول السنة. ففصل الشتاء بما فيه من إختفاء الشمس لمدة طويلة وظهور السحب والضباب، يصيب بعض الناس بالإكتئاب، وكذلك الصيف بكل ما فيه من حرارة الجو وزيادة الرطوبة وضوء الشمس

القوى،
يُعرض
بعض
الناس
لاضطراب
اكتئابي



موسمي. وأيضاً هناك طابع خاص في فصل الخريف يصاحبه نوع من الإكتئاب. فضلاً عن بعض المناسبات التي يعقبها حالة من الإكتئاب، التي تصيب الناس بعد انتهاء المناسبة. وبصفة

خاصة ما يسمى بإكتئاب ما بعد الكريسماس (عيد الميلاد). فقبل العيد تبدأ الاستعدادات الكثيرة من زينة المنزل المبهجة، وتجمع كل أفراد العائلة، وترانيم عيد الميلاد السعيدة ... ألخ وبعد أن ينتهي العيد يجد الفرد نفسه، قد عاد إلى حياته الأولى، وإنفص الأصدقاء والأقارب، وإنتهت كل مظاهر العيد. فيشعر بالإكتئاب، وعادة ما يكون الإكتئاب خفيفاً، ولكنه لو لم يعالج تكون له عواقب غير محمودة.

٢- الميل البشري للاكتئاب:

بطبيعتنا كشرقيين نميل إلى الحزن، وربما هذا الميل مورث في العادات والتقاليد التي تمتد جذورها إلى الفراعنة، وبسهولة يمكن أن نرى هذا في التعبير عن أحزاننا عند إنتقال أحد الأعمام أو الأقرباء. فملاح الحزن تنطبع على ملابسنا في إرتداء الثياب السوداء، وعلى تعبيراتنا من إنفعالات مبالغ فيها من البكاء والصراخ ومرات في تشنجات. وليس معنى ذلك أنى أنكر علينا هذه

التعبيرات، بالعكس فهي في مرات كثيرة، وعندما تكون تعبير تلقائي غير مفتعل تكون وسيلة صحيحة للتنفيس عن مشاعر الحزن والإكتئاب، مما يسهل علينا الوصول والبلوغ لمرحلة أفضل.



فالكبت وعدم التعبير الواضح يسبب حالات إكتئاب شديدة. لكن أيضاً المبالغة في التعبير عن الحزن والإصرار على إستمرار هذه

المشاعر واختلافه وتعدد المناسبات المتكررة للتعبير عن الحزن، مثل ما يسمى بأيام الثالث والـ ١٥ ، ٤٠ ، كل هذه المناسبات التي نجتمع فيها لممارسة مشاعر الحزن هي في الواقع نوبات إكتئابية، تزيد من انفعالاتنا وتمركزنا حول مأسينا وآلمنا. وهذا أدعى إلى الإكتئاب بل والسقوط كفريسة لهذا المرض.

٣- استخدام الإكتئاب كوسيلة ضغط:

فى كتاب بعنوان "People Reading" يقوم مؤلفه (يستطيع الصرصار أن يقوم بسلوكين أمام الأخطار ... فهو يستطيع أن يهرب بالجري ... ويستطيع من ناحية أخرى أن يبقى ساكناً بدون حراك ويدعى أنه ميت. وفى الحقيقة فإن كلاً السلوكين سلوك سلبي، أو سلوك مناور إنسابي).

هكذا الإنسان أمام المشكلات والتجارب وأمام الخطر الذى يواجهه ويهدد حياته يقوم بالهرب. ولكنه يفعل ذلك داخلياً، فنجده ينسحب داخل نفسه سواء عقلياً أو عاطفياً. فهو يتراجع سيكولوجياً ويختبئ داخل نفسه. ونلاحظ هذا فى الأطفال مثلاً فعند تعرضهم لبعض الأخطار نجدهم يتراجعون للخلف، ويبتعدون عن مكان الخطر وفى أحيان كثيرة نجدهم يبكون ويصرخون ويعبرون عن خوفهم بطريقة واضحة، ويكون

الدافع هو إستعطاف الأهل ليعطونهم إهتماماً، وفي نفس الوقت يجعل الطفل أبويه يتخذان موقفاً تجاه الخطر. وكذلك الشخص الناضج يحاول إستخدام نفس الوسيلة ولكن بطريقة أخرى في الحصول على ما يريد أو في الهروب من الخطر وأحياناً في معاقبة الآخرين، ولذا نلاحظ المبالغة عند البعض في المظاهر الإكتئابية، مثل الوجه الحزين، أو الكلام بصوت خافت حزين، أو عدم الحركة والرغبة في



السكون ... إلخ. وبهذه الوسيلة يؤثر الشخص على الآخرين، ويلفت إنتباههم ويكون محل إهتمامهم وعطفهم، ويبدو أن هذا راجع إلى تأثرنا العميق بما قد جلبه لنا إستخدامنا لسلوك الحزن والبكاء، فاهتمام الآباء عندما نحزن أو نبكى يجعلنا نبالغ في إستخدام الإكتئاب كوسيلة ضغط عليهم. ويظهر

هذا الإتجاه أيضاً عندما يقصر شخص في أداء عمله، أو عند إرتكابه خطأ يستحق عليه العقاب، أو عند مواجهة خطر، أو تعثر حصوله على رغبة ملحة ... الخ. كل هذه الأمور تجعل الإنسان يلجأ للاكتئاب كوسيلة دفاعية ليتحاشى العقاب، أو كوسيلة ضغط للحصول على ما يريد، ونحن كثيراً ما نتعاطف مع المكتئب ومع مشكلاته مما يزيد من مبالغته في الإكتئاب لينال أكبر قسط من الإهتمام والعطف.

كما يستخدم البعض الإكتئاب بإعتباره وسيلة للتفاهم أو التخاطب، للوصول أو الحصول على حل توفيقى، وهذا يقود البعض للوقوع فريسة للمرض ليقوموا بحل صراعات أو مواقف صعبة فمثلاً فى أثناء الحرب العالمية الأولى لاحظ الأخصائيون النفسيون أن هناك جنوداً قد أصيبوا بالشلل دون وجود أى عاهة أو إصابة جسمانية أو أى سبب عضوى لديهم، وقد سميت هذه الظاهرة "بعصاب

للحرب "Ware Neurosis" الذى ينتج عن صدمة الحرب (Shell Shock) وهذا ناتج عن الصراع داخل الجنود، بين واجبهم الوطنى وخوفهم من الموت أو الإصابة. فكان الحل التوفيقى هو هذا المرض اللاشعورى كوسيلة لحل الصراع*، والأمثلة كثيرة كالذى شاهد جريمة قتل فيصاب بفقدان ذاكرة مؤقت للهرب من هذا الموقف، أو كتلك الفتاة التى أُجبرت على الزواج من شخص لا تحبه فأصيبت بالعمى حتى لا تراه، أو بالبرود الجنسى حتى لا تتمتع أو تمتعه طوال حياته. وتتعدد الأمثلة من الواقع البشرى حتى تشمل كافة جوانب الحياة الإنسانية، لتعبر عن قوة اللاشعور بداخلنا وتدعو كل واحد منا لى يتفهم دوافع سلوكه وأسبابه حتى يكون بصيراً بذاته.

٤- المثالية والسعى نحو الكمال:

هناك عدد كبير من الناس الذين لا يرضون بواقعهم، ويتطلعون دائماً للمثالية والكمال وهذا

* الاكتئاب والانتحار - عبد الحكيم العفيفى.

ليس خطأً في حد ذاته فإنها دعوة مقدسة لكل فرد مؤمن أن يصبو نحو الكمال " كونوا كاملين كما أن أباكم الذى فى السموات هو كامل" لكن الخطأ يكمن فى أن الإنسان ينقم على حاله وينتقد ذاته ويحط من قدر نفسه لأن به نقصات وضعفات، وينسى أننا بشر غير معصومين بل ضعفاء



وخطائين وأن بلوغ الكمال سعى دائم، لن نستطيع الوصول إليه فى عالمنا الذى تحيطنا فيه

الخطية بسهولة. إننا نسعى نحو الكمال دون أن ننقم على حالنا وإمكانياتنا. إن ما نقصده بالشخص المثالى أو الكمالى، هو الشخص دائم الانتقاد لنفسه وللآخرين، وهو شخص متشائم ينظر لأعماله على أنها غير مجدية، وأن مصيرها الفشل.

أنه لا يرضى بشئ دون الكمال، بل الأكثر من ذلك أنه شديد الحساسية ضميرياً فهو دائم اللوم لنفسه على الأخطاء، ونظرته للحياة جادة جداً. محدود الاهتمامات يهتم بالتفاصيل. لا يرضى إلا بالنجاح الباهر والتميز الذي لا يُقارن حتى يتباهى بعمله، وهو غالباً غير واقعي مع نفسه أو مع الآخرين. ويعجز عن أن يتغير ويتكيف مع ما تتطلبه الحياة. لا يثق في عمل الآخرين، فيحاول أن يعمل كل شئ بنفسه، فتزيد الأعباء ويقل المجهود وتكون النتيجة غير موفقة أو مرضية لطموحه وتطلعاته أو تكون على حساب التقصير في أشياء أخرى فيشعر بالذنب ويصاب بالإحباط ويكتئب.

مثل هذه الشخصية تعيش في اكتئاب دائم، لأنها لا تشعر أبداً بالرضا ولن تحقق أبداً المثالية والكمال، وهذه هي الخطورة. فالمثالية سبب من الأسباب القوية التي تصيب الإنسان بالاكْتئاب. وكثير من المؤمنين يسقطون أسري للاكتئاب بسبب رغبتهم في أن يكونوا مثاليين في حياتهم الروحية ويجدون

أن هذا أمر غير متاح. فيلومون أنفسهم على عدم مثاليته، ويشعرون دائماً أنهم ليسوا في المستوى الذى ينبغي أن يكونوا عليه. فشعورهم بالذنب دائم ومستمر، مع أنهم لو فكروا فى كلمات الكتاب المقدس، سيجدون دائماً الأمل فى الأفضل، فى كل مرة لا يحققون المستوى المطلوب، وأن الله يعرف ضعفاتنا، ولذا فتح لنا باب الغفران لأننا سنظل نخطئ وسيظل يغفر. طالما نأتى إليه بصدق طالبين غفرانه.

٥- رثاء النفس:

الإشفاق على
الذات سبب
أساسي للاكتئاب،
فالتفكير الطويل
والمستمر فى
الأحزان



والإهانات التى تصيبنا كبشر، يوقعنا فى فخ
الإشفاق على الذات، وهناك عبارة لأحد الكتاب

النفسيين د. ماكسويل مالتز يقول "لا يستطيع أحد أن ينكر أن هناك لذة في الحزن على الذات ولكنها لذة شاذة". إن الرثاء للنفس له أبعاد وأسباب وعلاج، وقد خصصت له فصلاً كاملاً في هذا الكتاب يمكنك الرجوع إليه.

٦- الإحباط:

وهو أيضاً من أكثر الأمور المسببة للاكتئاب، بل هو المرحلة الأولى من الإكتئاب ويمكن الرجوع للفصل الخاص بهذا الموضوع لمعرفة أسباب وعلاج الإحباط.

٧- الأزمات:

الحياة تموج بالمخاطر والأزمات، وصراع الحياة لن ينتهى، والحياة مليئة بالمفاجآت، وكثيراً ما تفاجئنا بأزمات نشعر نحوها بعجزنا وعدم قدرتنا على تحملها. وجميعنا معرضون لهذه الأزمات مادمناً في الحياة، وأزمات الحياة متنوعة فهناك الفشل في الدراسة، أو في علاقة حب، أو فشل في

الأسرة أو فى العمل، وهناك الإصابة بالأمراض المستعصية، أو فقدان أحد أعضاء الجسم، أو عندما نفقد شخص عزيز علينا بسبب الموت أو الهجرة أو عندما نغير سكننا ونرحل بعيداً عن المكان الذى ألفناه. أو عندما نترك وظيفتنا خاصة لو أجبرنا على ذلك. فهناك العديد والعديد من مفاجآت الحياة وأزماتها التى نسلط أمامها فى حيرة ونصاب بالإحباط الذى يقودنا للاكتئاب، خاصة عندما لا نجد فى مقدورنا أى محاولة للخروج من هذه الأزمات، فنستسلم لهذا الواقع المرير ونرثى لحالنا ونكتئب، نتيجة صدمات وأزمات واضطرابات الحياة وضغوطها المختلفة وأسباب الإكتئاب كثيرة وعديدة. فمنها ما نحن سبب فيه، ومنها ما هو خارج عن إرادتنا مثل المرض وبعض اضطرابات فى وظائف الأعضاء ... إلخ وأحياناً يكون الإكتئاب نتيجة تناولنا بعض الأدوية التى يتخللها نسبة من المواد المخدرة.

وهناك أسباب ناتجة عن أخطاء الآخرين، فهناك من يتسببون في جرحنا أو يمارسون نوع من السلطة أو الضغط علينا، وهناك من يحقدون علينا ويحاولون تشويه صورتنا، وأيضا من يستنزفون مشاعرنا أو يحتقرون إمكانياتنا، أو يحقدون على نجاحنا أو

يستغلون
محبتنا
وغفراننا
أو يتعالوا
علينا ..
إلى آخر



هذه الأشياء التي تجعلنا نشعر بالإكتئاب نتيجة معاملة الآخرين لنا، ولأننا نهتم بما يعتقدونه الآخرون عنا، فنحن دائماً نتأثر برأيهم فينا وهذا ما يدعونا للاكتئاب.

بالإضافة إلى الإكتئاب الذي يرجع سببه إلى مراحل العمر المختلفة فالطفولة والمراهقة،

ومرحلة النضوج أو الشباب، والرجولة،
والشيخوخة. فى كل مرحلة من هذه المراحل يمر
الإنسان بحالة اكتئابية، نتيجة دخوله هذه المرحلة.
وليس مجالنا هنا توضيح الأسباب بالإضافة إلى
أن عدم وجود هدف فى حياة الإنسان يسعى لتحقيقه
والفراغ الذى يعيشه يجعله دائم التفكير فى حاله
ووضعه وبالتالي تقوده هذه الأفكار تدريجياً إلى
الإحساس باللاقيمة واللامعنى للحياة، فيصاب
بالإكتئاب، وهناك ما يسمى باكتئاب ما بعد الولادة،
نتيجة وجود حياة جديدة بمتطلبات كثيرة مع
إحساس الأم بالتوتر لعدم خبرتها فى التعامل مع
كائن جديد يحتاج كل الاهتمام، بالإضافة لقلة النوم
فى الفترة الأولى، مع المشكلات الناتجة عن
الرضاعة وبكاء الطفل المستمر والمغص ... إلخ.
ولكن هناك سبب هام وهو أن الأم أثناء الحمل
تكون هى محل الإهتمام، ولكن بعد الولادة يتحول
الإهتمام إلى الطفل، وهنا يتسرب إليها دون أن
تدرى إحساس الإكتئاب. مع إضافة قلق الأم على
مظهرها وتفكيرها فى ما إذا كان سيعود شكلها إلى

طبيعته أم لا؟ كل هذا معاً بسبب اكتئاب ما بعد
الولادة.

لهذه الأسباب وغيرها الكثير يمر الإنسان في
حالات كثيرة من الإكتئاب، ولكن بدرجات متفاوتة،
وبمظاهر مختلفة ولكن كيف نعالج الإكتئاب أو
على الأقل نتجنبه؟ فهذا هو موضوعنا الرئيسي.

علاج الإكتئاب

كما سبق الذكر أن للإكتئاب مراحل مختلفة، فهناك اكتئاب خفيف ومتوسط ثم اكتئاب شديد، ويتخلل هذه المراحل أنواع كثيرة من الإكتئاب. ذات أعراض بدنية أو ذهانية أو بدون أعراض. ولذا ينبغي أن نفرق بين الإكتئاب الذى له أعراض

مرضية
مزمنة، سواء
بدنية أو
ذهانية، وبيت
الإكتئاب
الخفيف الذى
ربما يصاحبه
أيضاً بعض
الأعراض



البدنية، ولكن ما نود أن نوجه نظر القارئ إليه، هو أن هناك حالات ينبغي أن تسارع إلى الطبيب النفسى، ليتخذ الإجراءات الطبية الصحيحة

والسليمة. من علاج ومتابعة وخلافه. فهناك العلاج النفسى الإجتماعى من محاولة فهم مشاكل المريض وصراعاته الداخلية، وإعطائه الأمل بالشفاء ... إلخ.

وهناك العلاج بالعقاقير، الذى يعطى فيه المريض بالإكتئاب بعض المطمئنات، ثم العقاقير المضادة للمرض، وهناك العديد من العقاقير المضادة للاكتئاب، كما يوجد العلاج بالجلسات الكهربائية لتنظيم إيقاع المخ وهى أقوى علاج الآن ضد الإكتئاب، ثم العلاج بالجراحة، وهو آخر وسيلة يلجأ إليها الطبيب بعد فشل الطرق السابقة. وفيها يقوم الطبيب بقطع الألياف الموصلة بين الفص الجبهى فى المخ والتلاموس، ولا شك أن هذه العملية لها خطورتها وأعراضها الجانبية ولهذا يجب الموازنة بين معاناة والآم المريض، وخطورة المرض على حياته والشروط اللازمة للعملية من ناحية، وبين إحتتمالات المضاعفات من ناحية أخرى.

لقد أردت أن ألقى الضوء على هذه الطرق العلاجية، لأنبه القارئ إلى أن هناك حالات تحتاج فعلاً إلى الطبيب النفسى، فينبغى الإسراع إليه. وأيضاً لأن كثيرين ليست لهم دراية بالتقدم الهائل الذى حدث فى الطب النفسى فى الأونة الأخيرة لذا أردت أن ألفت النظر لمن لم يسبق له معرفة هذا الأمر. أما السبب

الرئيسى، فهو توضيح مفهوم الإيمان المسيحى



الصحيح فى قضية المرض وطرق الشفاء. فالإيمان الصحيح هو الذى يؤمن بقدرة الله على الشفاء من أى مرض نفسى أو بدنى دون تدخل طبي، وأيضاً يؤمن بقدرة الله على الشفاء مستخدماً الطب والأدوية علماً بأن اللجوء للطبيب النفسى يماثل اللجوء للطبيب الباطنى وكلاهما أداة فى يد الله للشفاء، فالذهاب إلى الطبيب المختص ليس ضعف إيمان أو شك فى قدرة الله على الشفاء، بل هو من صميم الإيمان المسيحى، وما ينبغى أن

نفعله هو أن نشكر الله من أجل كل تقدم علمي يفيد الإنسان والبشرية كلها. أما ما نساهم به في هذا الفصل، هو الإعلان عن طريق عظيم وآمن لنا جميعاً، لو سلكنا فيه وتبعنا خطواته لتجنبنا الدخول في الإكتئاب، وخرجنا أيضاً من دائرته وتأثيره السلبي علينا، وكما ذكرت أن الحياة تموج بالصراعات والأزمات والضغوط التي تدخلنا من أن لآخر في دائرة الإكتئاب، وتسلبنا سلامنا وإنسجامنا مع الحياة لذا دعونا نخطو خطوة تلو الأخرى في هذا الطريق، الذي كلما ازدادت خطواتنا فيه، كلما أبتعدنا عن طريق الإكتئاب وابتصرنا عليه.

أولاً: الخطوة الأولى: إكتشف عدوك:

الإكتئاب هو العدو اللدود للإنسان، الذي يصارعه حتى يتمكن منه ويفقده كل توافقه مع نفسه أو مع من حوله. وأول خطوة في الإستراتيجية العسكرية للحروب. هي أن تعرف من هو عدوك؟ وبالتالي تعرف كيف تتعامل معه. وهذا هو ما حاولت أن

أفعله عندما ذكرت تعريف الإكتئاب؟ وما هي أعراضه وأسبابه؟ فقد كان الهدف أن أضيء أمام القارئ ضوءاً أحمر يعلن له عن خطورة هذا العدو، وأيضاً ضوءاً أخضر لمعرفة الوسائل التي يتغلب بها عليه. فمن فهمك لعدوك تستطيع أن تضع الخطة الصحيحة للإنتصار عليه. لذا أدعوك عزيزي القارئ أن تعيد قراءة الأجزاء الأولى لهذا الفصل مرة أخرى وبعناية لو كنت مررت عليها بصورة سريعة وعامة، لكي ما تستطيع أن تلم بخطورة الإكتئاب، وأن تضع في ضوء هذه المعرفة الخطة التي تساعدك على قهره. فإن أعظم طريقة للدفاع هي الهجوم، أو على الأقل تستطيع أن تميز هذا المرض من مجرد ظهور بعض أو حتى أحد أعراضه، فأكبر خطورة تواجهنا هي جهلنا بالمرض فالجهل بالشيء ينتج عنه السقوط فيه بسهولة دون مقاومة، لكن العلم به يعطينا قدرة على الاستبصار، فنتجنب السقوط فيه بل ومقاومته والإنتصار عليه. كما أنه يجعلنا نضع الأمور في نصابها الصحيح فلا نضخم من الأمور ونهولها

فنهاب المرض ونخشاه ونسقط فى وهم المرض
من مجرد مشاعر الضيق العادى، أو مجرد
الإحساس بعدم الراحة من شئ فيتملكنا إحساس
بالخوف من الإكتئاب، ولا نهون منه ونتركه
يتغلغل إلى حياتنا حتى يمتلك كل عواطفنا
ومشاعرنا، فنجد أنفسنا فريسة فى شركه.

ثانياً: الخطوة الثانية: حدّد لون الحياة:

إن الإنسان يرى الحياة من خلال اللون الذى



يختاره لها،
فى يدى ويدك
اللون الذى
نحدد به نظرتنا
للحياة، والحياة
كما تلونها
وكما تريد أن

تحياها فالبعض منا يراها بلون أسود قائم فلا يرى
فيها إلا مبعث للغم والتشاؤم والإكتئاب، والبعض
الأخر يراها عديمة اللون والمعنى والقيمة فيعيش

بلا هدف أو غاية تحركه نحو حب الحياة. لكن هناك نوع من الناس يرى الحياة بلون وردى، ملئ بالزهور والتفائل والبهجتن فيقبل على الحياة وينسجم معها، ويقدم على التمتع بها، ويعيشها بكل ما فيها من سعادة. ولقد قسم علماء النفس أمزجة البشر إلى سوداوى (يصاب بالإكتئاب أكثر من سواه) والحمراوى (أقل إستعداداً للإصابة بالإكتئاب) ثم الصفراوى المتفائل (الذى لا يُعير الإكتئاب إهتماماً) والجدير بالذكر هو أنه لا يوجد إنسان سوداوى فقط أو حمراوى أو صفراوى فقط فكل فرد فيه كل الأمزجة، ولكن هناك من يغلب عليهم مزاج أكثر من الآخر. لذلك فمن الممكن جداً أن يتعدل المزاج، أو على الأقل يتحسن لو إستطاع الفرد أن يعطى إهتماماً للجانب الإيجابي الذى فيه. أي المزاج الصفراوى وبالتالي يستطيع أن يغير لون الحياة. إن الحياة تكون كما نراها وكما نشاء أن تكون عليه، ولا ينسى أحدنا كلمات الشاعر "كن جميلاً ترى الوجود جميلاً" نعم كن متفائلاً، صحواً نضراً مبتهجاً ترى الحياة كذلك. وتخلص

من كل ما هو سلبي، واقلع عن النظرة المتشائمة
فحدد لون الحياة وقرر أن تراها من منظور
مختلف، فكل شئ فيها جميل. ألم يخلق الله العالم
والكون على أحسن صورة وأبهى منظر! ألم يقل
الكتاب المقدس أن الله رأى أن الخليقة كلها حسنة!
إنها فعلاً حسنة وقد أرادها الله أن تكون كذلك. إن
كل خلائق الله جيدة إذا نظرنا إليها بالشكر، وإذا
نظرنا للحياة على أنها من صنع الله، والله لم يخلق
شئ سيئ وإن كانت الخطية قد شوهدت الحياة
فالمسيح جاء لتكون لنا حياة بل أفضل حياة، وأعاد
لنا النظرة الأولى والجمال الأول.

عزيزى تأمل
زنابق الحقل
كم هي جميلة،
تأمل طيور
السماء كم هي
سعيدة، تأمل
البحر كم هو



مبتهجاً متجدداً متحركاً، تأمل السماء كم هي صافية والشمس فى لمعانها، والقمر فى سريانه. كل هذه المخلوقات من أجلك أنت من أجل سعادتك. فتمتع بها، وأنظر إليها بعين الله العظيم فترى الحياة جميلة.

ثالثاً: الخطوة الثالثة: اختر الهدف:

كثيرون تحدد لهم الظروف ملامح الحياة التى يعيشونها، وتخطط لهم أهدافهم فيعيشون بلا معنى أو هدف وبالتالي لا يشعرون أن هناك شئ يسعون إليه وآخرون هم الذين يحددوا الهدف ولا يدعون الظروف تشكل حياتهم أو ترسم لهم أحلامهم. فيفرحون إذا حققوا هذا الهدف ويتحدون الدنيا إذا فشلوا فى تحقيقه. فالهدف حافز للحياة، وإنسان بلا هدف إنسان بلا حياة، وكثيرون إنتحروا لأنهم لم يجدوا هدف أو معنى لحياتهم. لذا ينبغى أولاً وأنت تبدأ مشوار الحياة، أن تحدد الهدف وأن تقبل التحدى لتحقيق هذا الهدف، وهذا الأمر يجعلك دائم

الحيوية والنشاط والمثابرة، ولا يدعك تفشل أبداً أو تستسلم للضعف أو الحزن أو الإكتئاب.

رابعاً: الخطوة الرابعة: تعلم فن إدارة الأزمة:

ذكرنا أن الحياة مليئة بالمفاجآت والأزمات والضغوط التي تفقدنا سلامنا وهدوءنا، وتعكر صفو الحياة، ولذا ينبغي أن نتعلم كيف ندير الأزمة في حياتنا. في مجال إدارة الأعمال هناك علم حديث يدرس عن إدارة الأزمة في مجال العمل. وفي الواقع أيضاً فإن الحياة تحتاج أن يتعلم كل منا فن إدارة الأزمة ولكن كيف؟

لقد قدم لنا المسيح من خلال تعاليمه المباشرة مثل: الموعدة على الجبل، وبصفة خاصة في التطويبات، وأيضاً من خلال شخصيات تقابل معها، خطوات وطرق تساعدنا على إدارة أية أزمة من أزمات الحياة، ولأن أزمات الحياة تدعو للإكتئاب. فإن ما يهزم الإكتئاب هو الفرح والسعادة. ويقول المسيح هناك طريقة للسعادة،

يبدأها بكلمة طوبى. فمن يريد أن يكون سعيداً
ويهزم الإكتئاب عليه أن يتبع هذه الخطوات:

١- اعلن إحتياجك إلى الله:

"طوبى للمساكين بالروح" مت ٥ : ٣ والمساكين
بالروح هم الذين يعلنون عن عوزهم وإحتياجهم
لله، ويقرون بأنهم عاجزون وغير قادرين على



مواجهة الحياة بمفردهم،
وبالتالى يعلنون أمام الله
ويطلبون من الله أن يسدد
هذا العوز والإحتياج وأن
يملأ بوجوده حياتهم. فهم
يعلنون بملء الفم والقلب
قائلين، يارب نحن فى
إحتياج إليك. والحقيقة أن ما
يشقى الإنسان ويتعسه فى
حياته، هو خلو حياته من

وجود الله، فالإنسان مخلوق على صورة الله
وبالتالى حاجته إلى الله تتساوى مع إحتياجاته

الأساسية، ولذا نراه دائم البحث عن الله ولا يجد
سعادته الحقيقية إلا فيه.

وعن هذه الحقيقة يحدثنا الفيلسوف الفرنسي
Pascal قائلاً: "يوجد في قلب كل إنسان فراغ
ذو شكل يتناسب مع الله، ولا يمكن أن يملأ هذا
الفراغ أى شئ إلا الله نفسه" وهذا الإحتياج يجعل
الانسان يشعر بالفراغ وعدم الراحة، ويظل يبحث
بصورة دائمة عن موضع راحته وسلامه، ولا
يستطيع أن يحقق هذا الرضا إلا إذا ملأ الله هذا
الفراغ والإحتياج).

وهذا الأمر هو سر سعادة أو إكتئاب أى إنسان،
فالإنسان الذى تخلو حياته من وجود الله، سيظل
يشعر بالشقاء والحزن والإكتئاب، والإنسان الذى
يختبر وجود الله فى حياته، ويملاً الله كل فراغ
داخله، سوف يهنأ ويسعد ويعيش فى سلام. لذا قال
المسيح " طوبى للمساكين بالروح". ويالحزن

وشقاء وإكتئاب أولئك الذين لا يشعرون بحاجتهم إلى الله، أو لا يعبرون عن إحتياجهم إليه.

٢- احتمال الأزمة:

"طوبى للحرانى لأنهم يتعزون" (مت ٥ : ٤)،
والمقصود من هذه التطويبة أن المسيح يريد أن
يقول أن الحياة مليئة بالأزمات، ولا بد للإنسان أن
يتألم ويحزن مهما كان إيمانه، لكن القضية تكمن
فى أن اللحظة التى فيها يتألم الإنسان ويحزن،
يمنحه الله تعزية ويعطيه قوة وتعزيد وسند
لإحتمال الأزمة، فيشعر برفعة وإنتصار على

المشكلة، حتى لو لم
تنته بعد. فعندما

كان المسيح مع
التلاميذ فى السفينة
وهاجت الأمواج
والرياح وأيقظوه



لينقذهم. نجده يعلن لهم رسالة عملية من خلال
هدوئه وعدم إنزعاجه. وأيضاً خاطب نفوسهم ونقل

إليهم الإحساس بالأمان والقدرة على التغلب على الأزمات قبل أن يهدئ الرياح، وعندما هدأ من روعهم أمر الرياح أن تهدأ فعاد كل شئ إلى طبيعته. هذا هو وعد المسيح. في العالم سيكون لكم ضيقات وأزمات كثيرة، لكن عيشوا بإيمان وبقين بأننى معكم، وأنا قد غلبت العالم. وهذا مصدر تعزيتنا. ففي أى ضيق أو أزمة. لا تكتئب أو تنزعج، لأن المسيح يمنحك القوة والعون والتعاضد، لتدير الأزمة وتشعر بالقوة حتى فى وسط الأزمة.

٣- عش فى سلام:

"طوبى للرحماء لأنهم يرحمون" (مت ٥ : ٧)،
"طوبى لصانعى السلام لأنهم أبناء الله يدعون"
(مت ٥ : ٩).

إن أكثر ما يسبب لنا إكتئاب وأزمة فى حياتنا هو عدم إنسجامنا مع الآخرين فالغضب حماقة والخصام نخر فى عظامنا وعندما يخلو قلب

الإنسان من الحب يمتلئ بالمرارة والسخط والغضب ولا يكون هناك بديل إلا الغفران والتسامح فكم يقاسى الانسان من الضغينة والحقد! ويفقد سلامه وهدوءه فى الحياة. لذا يقول المسيح إن أردت أن تقهر الإكتئاب وتهزم الغضب، فعليك بالغفران. ونجد المسيح يضع أمام الإنسان تحدى هو أن الله لن يقبل عبادته ولن تكون هناك علاقة صحيحة بين الإنسان والله، إلا من خلال علاقة سليمة بالآخر، فإن تذكرت وأنت تقدم قربانك على المذبح، أن لأخيك شىء عليك، فاترك قربانك وإذهب إصطح معه أولاً، وعندئذ تعال وقدم قربانك.

والأمر الآخر هو أن غفران الله لنا يعتمد على غفراننا نحن للآخرين، فإن لم نغفر للناس زلاتهم لن يغفر لنا أبونا السماوى زلاتنا. وفى الصلاة الربانية يضع المسيح هذا الشرط "واغفر لنا ذنوبنا كما نغفر نحن أيضاً للمذنبين إلينا" وهذه دعوة لنا لنفهم أن أساس العلاقة الصحيحة بالله وبالآخرين،

تعتمد على الغفران فالغفران مصدر السلام،
وسلاح لهزيمة الإكتئاب لذلك عش في سلام مع
كل من حولك، لكن أعلم أن صنع السلام ليس أمراً
سهلاً لذا

يقول المسيح
"طوبى
لصانعي
السلام" أى
أن السلام
صناعة



ومهارة، ويتطلب جهد وتضحية، فالتسامح ليس
أمراً هيناً لأنه ضد أنانيتنا، وإعتزازنا بكبريائنا.
ولكى نكون قادرين على التسامح، لا بد أن نعلو
فوق الإحساس بالذات، ونضحى بكبريائنا. وليس
سهلاً على الإنسان هذا، لكن المؤمن الحقيقي
يعرف كم سامحه الله بالكثير، وعليه ينبغي أن
يسامح هو أخيه الإنسان بالقليل ولعل مثل العبد
الذى كان مديناً بالكثير وسامحه سيده، لكنه لم

يسامح هو عبد مثله فى القليل جداً كان مثلاً رائعاً
فى إبراز حتمية الغفران لبعضنا البعض.

لقد كان المسيح نموذجاً للغفران للأعداء على
الصليب، وللأصدقاء الذين خانوه وأنكروه وتخلوا
عنه. ولسنا نحن أفضل من سيدنا. فإذا كان قد
سامح كل هؤلاء ينبغى علينا أن نفعل مثله. وكم
هو سعيد الإنسان الذى يستطيع أن يسامح ويغفر!
وكم هو كئيب وحزين الذى يحمل الضغينة والحدق
والكراهية داخله. فاصنع السلام مهما كلفك، فهو
الشفاء الحقيقى لى ولك من كل إكتئاب.

خامساً: الخطوة الخامسة: افهم معنى الحياة:

للحياة معنى، والحياة لغز يحتاج منا أن نبذل جهداً
فى فهمه، وهناك الكثير من الأسئلة التى تثير
تفكيرنا فى معنى الحياة. والمسيح المعالج النفسى
هو وحده الذى يستطيع أن ينيير لك الطريق ويحل
لك اللغز ويفسر لك المعنى الحقيقى للحياة، فقد
جاء لينيير لنا الحياة والخلود ولقد جاء إلى المسيح

شخصان يسألان عن معنى الحياة وكيف يصلان للهدف ويبلغان السعادة.

الشخصية الأولى: الشاب الغنى:

كان يتمتع الشاب الغنى بكثير من الإمتيازات التي كان يحلم بها أى شخص وينظر إليها على أنها الهدف الحقيقي والمعنى الصحيح للحياة ويحقق السعادة المطلوبة، فهو شاب يتمتع بكل الحيوية والنشاط والقوة والغنى، يمتلك الكثير من المال الذى يستخدمه فى إسعاد نفسه ويحقق به كل مطالبه كما كان يعرف الوصايا ويطبّقها فقد كان الدين يُعَلِّف حياته و يضيف عليها شيئاً من الرضا. لكن الغريب أن هذا الشاب يأتى إلى المسيح معترفاً أنه لا يتمتع بشيء مما يملكه وأن هناك شيئاً ما ينقصه، وهذا ما عبر عنه للمسيح بالكلمات (فماذا يعوّزنى بعد؟) مت ١٩ : ٢٠.

وهذا السؤال طرحه على أنفسنا ماذا يعوّز هذا الشاب بعد؟

والحقيقة دون الدخول فى تفاصيل، تكمن فى فهم هذا الشاب للحياة، فهو قد فهم أن معنى الحياة ربما يكمن فى الشباب أو المال أو فى حفظ الوصايا أى تطبيق الشريعة. تماماً كما كان يفعل الفريسي لكن من المؤكد أن إيمان هذا الشاب لم يكن إيماناً



حقيقياً
فكيف
يكون
إيمانه
حقيقياً
وهو يُخل

بأعظم الوصايا، وهى محبة الآخرين، التى يساويها المسيح بمحبة الله؟! وقضية هذا الشاب هى قضية الكثيرين اليوم، من الذين لا يعرفون المعنى الحقيقى للحياة فالبعض يظن أن المال أو المنصب أو التدين الخارجى ... إلخ هو المعنى الحقيقى للحياة. وهذا ما يجعلهم يصابون بالإكتئاب، فعندما يكتشفون أنه رغم حصولهم على كل هذه الأمور إلا أنهم لم يحققوا ما تمنوه، ويشعرون أن هناك

شئ ينقصهم، فيواصلون البحث والتفتيش. ومن مرحلة لأخرى ومن هدف لآخر يواصلون السعى دون جدوى فيزداد الإحباط ويتملكهم الإكتئاب وهنا يكون السؤال هو ماذا يعوّزنى بعد؟

أما الجواب فهو عند رئيس الحياة بل واهب الحياة، والذي عنده معنى الحياة. والذي فيه الحياة إنه المسيح أعظم معالج نفسى، الذى يمسك بيده مفاتيح الحياة وفيه المعنى الحقيقى وهو الهدف الأسمى. المعالج النفسى الذى يعرف إحتياجى وإحتياجك يعرف دواخلنا ونياتنا يعرف أفكارنا واتجاهاتها، يعرف رغباتنا ومشاعرنا، ويقيّم ويقوم سلوكنا وطرقنا، إنه يعرف إحتياج كل واحد منا وعنده نجد الجواب لكل تساؤلاتنا.

لقد عرف يسوع أعماق هذا الشاب وأعلن له عن الإجابة يعوزك شئ واحد؟ إن مشكلتك الحقيقية أنك فهمت الحياة بطريقة خاطئة، فما كان لك إلا أن وضعت ذاتك فى المقدمة وفى المركز،

وأصبحت الذات هي محور الحياة وهدفها. وأراد المسيح أن يقول له: إنها معادلة صعبة وفاشلة فلا يوجد إنسان في الدنيا يمكن أن يهنأ في الحياة بمفرده. فأساس الحياة الصحيحة يُبنى على العطاء والأخذ أن تُحب وأن تُحَب من الآخرين. إن المشاعر خُلقت لأجل أن نتبادلها مع الآخرين، وإذا اختلت

هذه
المعادلة
وصار
الإنسان
يأخذ دون
أن



يعطى، ويطلب الحب دون أن يِحِب، وأن يعشق ذاته ولا يبالي بالآخرين، فلن يجد إلا الشقاء والعناء ولن يكون له إلا صديق واحد هو الإكتئاب فسوف يلزمه طيلة حياته وربما يدمره. فماذا ينتفع الإنسان لو ربح العالم كله وأخيراً خسر نفسه؟ إن المشكلة الرئيسية تكمن في أن الإكتئاب

ينتاب أكثر الناس محبة للذات، وذلك لأن من يحب نفسه يضعها أولوية في حياته فيكتئب إذا لم يحقق لنفسه النجاح أو الصداقة أو الرفاهية، ويخاف الفشل والظروف والأخطار والتجارب والموت ... إلخ. والخوف يولد الهلع ثم الإكتئاب.

لهذا كله قال المسيح للشباب الغنى ولكل شخص آخر، إن ما يحرمك من السعادة ويؤرق حياتك ويصيبك بالإكتئاب هو الأنانية وحب الذات والتفكير في النفس، وهذا كله بسبب الفهم الخاطئ لمعنى الحياة. لذا فالطريقة للخلاص من الإكتئاب هي الخروج من الذات، والفهم الصحيح للحياة الذي يكمن في الوصيتين العظيمين تحب الرب إلهك ... وقريبك كنفسك.

الشخصية الثانية: نيقوديموس رئيس اليهود:

جاء هذا المعلم اليهودي إلى المسيح لأنه أيضاً لم يفهم معنى الحياة وظن أنها تكمن في المغالاة في الدين والتعمق في المعرفة الدينية ولنلاحظ شئ

هام هو أن كلاً من الشخصيتين لم يرتكب خطية مباشرة فالشباب الغنى كان يطبق الوصايا، نيقوديموس كان يطبق الناموس. لكن مشكلتهما كانت تكمن في السلبية الدينية أو ما يسمى بالخطية السلبية، وهي عدم فعل الصواب، وليس فعل الخطأ. فالمسيح قال "فمن يعرف ان يعمل

حسناً ولا
يعمل فذلك
خطية له"
(يعقوب ٤
: ١٧)
فكون



الإنسان لا يعمل خطية لا يعنى أنه على صواب. فكثيرون لا يرتكبون خطية وربما تكون حياتهم رائعة أخلاقياً، ولكن ليس هذا معناه أنهم على صواب أو أنهم يعرفون المعنى الحقيقي للحياة. تماماً كالشباب الغنى ونيقوديموس، فرغم حياتهما المتدينة إلا أنهما آتيا إلى المسيح ليفهما معنى الحياة منه.

أما نيقوديموس فكانت مشكلته أكبر، لأنه معلم يهودى، يُنظر إليه على أنه فاهم كل الأمور، عالم بكل شئ. لكنه رأى فى المسيح شخصية مختلفة، فقد رأى فيه إنسان يعرف المعنى الحقيقى للحياة، وعندما جاء إلى المسيح منعه حياؤه أن يسأل المسيح سؤالاً مباشراً كالشباب الغنى، ولم يفصح عن إحتياجه، لكنه عبر بالكلمات التى معناها، أنه رأى فى المسيح شيئاً مختلفاً، وأنه مؤمن بأن المسيح لديه فلسفة ونظرية جديدة ومختلفة فى معنى الحياة، ولذا قال للمسيح "يا معلم نعلم أنك قد أتيت من الله معلماً، لأن ليس أحد يقدر أن يعمل هذه الآيات التى أنت تعمل، إن لم يكن الله معه" (يوحنا ٣ : ٢).

وهنا أشار نيقوديموس إلى أن المسيح جمع فى شخصه، القول والفعل، النموذج للمعنى الحقيقى للحياة، فقد أتى من الله معلماً، والله يؤيد عمل المسيح. وهذا النموذج كان غائباً عن المجتمع

اليهودى فقد كانت هناك فجوة كبيرة بين التعليم والحياة، وهذا واضح من مواجهة المسيح لليهود خاصة فى إنجيل متى أصحاب ٢٣ الذى تحدث فيه عن الفريسيين ومدى إهتمامهم بأدق تفاصيل



الناموس،
فى حين
أنهم لا
يبالون
بجوهر
الإيمان.

وهذا واضح فى مثل الفريسي والعشار. لذا كانت مشكلة نيقوديموس هى فى غياب القدوة وافتقاده للقائد والمعلم الذى يقول ما يعمل، الذى يشهد سلوكه، وتشهد حياته عن كلماته وعندما سمع عن المسيح، ذهب إليه غير مبالٍ بشئ سوى أن يجد عنده أجوبة لأسئلته. وكان جواب المسيح نافذاً إلى أعماق نيقوديموس، ولم يوجه المسيح كلماته إلى نيقوديموس بصورة خاصة حتى لا يجرح مشاعره، أو يشعره بأنه ناقص فى شئ، وكان

كلام المسيح بطريقة غير مباشرة إذ قال "إن كان أحد لا يولد من فوق لا يقدر أن يرى ملكوت الله" وهذا الرد لم يستثنِ نيقوديموس بل إن كان أحد لا يولد من فوق حتى لو كان معلماً أو رئيساً لليهود لكن بطريقة غير مباشرة وجه الكلام إلى نيقوديموس شخصياً. والرب يسوع يعلم أن نيقوديموس سوف يفهم المقصود، وهذا ما حدث. وأعلن نيقوديموس عن فهمه لكلمات المسيح من خلال حوارهِ معه.

وكانت كلمات المسيح تعنى لنيقوديموس الكثير، فالمسيح أراد أن يقول له لقد أضاعت الكثير من سنى حياتك، فى مظاهر دينية، وفى المحافظة على الطقوس الخارجية والشكل الدينى والإجتماعى وحاجتك اليوم هبلى الولادة الجديدة. بفكر جديد و حياة جديدة. إن معنى الحياة أشمل وأعم بكثير مما لديك من معرفة، والطريق الوحيد هو إعادة تفكير، ولادة حياة، إستنارة جديدة فى المعرفة الروحية. لقد كان نيقوديموس يعانى من إكتئاب

بسبب المعرفة الكثيرة المجردة ومن حياة خاوية جافة لا روح فيها، وكلما أراد أن يحقق السعادة والرضا ويتخلص من هذا الإكتئاب، زاد في المغالاة في التدين فأصيب أكثر بالإحباط والإكتئاب و من هنا جاء حل المسيح (ينبغي أن تصبح إنساناً جديداً) بفكر جديد، يفهم المعنى الحقيقي للحياة: فالمعرفة والعلم فقط ينفخ ويجمد

المشاعر، لكن عندما يتحد العلم مع الإيمان مع الإرادة والمشاعر



تكتمل الحياة في أبهى صورها هذا المفهوم غير فكر نيقوديموس، فنجدته يقول للمسيح "كيف يمكن أن يكون هذا؟" "أنى أريد أن أصل لهذا المعنى للحياة فماذا أفعل؟"

إن مشكلة كبرى من مشكلات الحياة، خاصة حياة المؤمنين، هي الإزدواجية أو الرياء الديني، الذي فيه تنفصل المعرفة عن الحياة والعبادة عن السلوك والشهادة عن الواقع المعاش، فتضحى الحياة خاوية خالية جافة من كل معانيها الحقيقية. والازدواجية سبب من أسباب الإكتئاب. لذا فإن أرادنا حياة حقيقية ومعنى حقيقى للحياة فأنعش كل ما نتعلمه، ولنسلك بحسب المعرفة والفهم الروحى.