

كيف تهزم

الأكتاب



كيف تهزم

الإكتئاب

دكتور
مجدى اسحق

تقديم
نيافة الأنبا موسى
أسقف الشباب



قداسة البابا المعظم الأنبا تاوضروس الثاني

الكتاب : كيف تهزم الإكتئاب

الكاتب : د. مجدى إسحق

تصميم الغلاف : أ.د. يوسف راغب (جامعة حلوان - الجامعة الأمريكية)

الناشر : مؤسسة عائلتى السعيدة

الطبعة : الأولى - أكتوبر ٢٠١٦

رقم الإيداع : ٢٠١٢ / ٨٧٠٠

إصدارات الدكتور مجدى إسحق

سلسلة مياه الراحة

- ١- كيف تهزم اليأس
- ٢- التوبة رحلة فرح
- ٣- إله الضعفاء
- ٤- حزنكم يتحول إلى فرح
- ٥- كيف تقهر الألم
- ٦- تحرر من قيود الفشل
- ٧- الشخصية الجذابة
- ٨- مخاوفك تحت قدميك
- ٩- قصص و حكم و أقوال مأثورة
- ١٠- كيف تقرأ الكتاب المقدس
- ١١- شفيع المتألمين

سلسلة علم النفس المسيحي

- ١- كيف تهزم القلق
- ٢- شخصيتك اعرفها اقبلها طورها جزء ١
- ٣- شخصيتك اعرفها اقبلها طورها جزء ٢
- ٤- قراراتك المصيرية كيف تصنعها جزء ١
- ٥- قراراتك المصيرية كيف تصنعها جزء ٢
- ٦- الأزمات النفسية كيف تواجهها
- ٧- مفاتيح السعادة العائلية
- ٨- أسرار السعادة الزوجية
- ٩- كيف تهزم الاكتئاب
- ١٠- سعادتك بين يديك
- ١١- أسرار التربية الناجحة
- ١٢- التشجيع فن تربية الأولاد
- ١٣- الخلافات الزوجية هل لها حل ؟

طلقات الكتب أو أية مراسلات أو استفسارات


الأستاذ الدكتور مجدى إسحق عطاالله

استشاري الأمراض العصبية

استشاري الطب النفسي والمشورة - كندا

زميل الكلية الملكية الطبية الكندية

أستاذ بكلية الطب - قصر العيني- جامعة القاهرة

١٢٢٥٧٦٦١٩٩ - ٣٧٤٨٥٧٥١ 

Face book page: <https://www.facebook.com/DrMagdyIshakOfficial/>

تقديم

هذا الكتاب من سلسلة دراسات "علم النفس المسيحي" الشيقة، التي يحرص فيها الأخ الحبيب د. مجدى إسحق على المزج بين روحيات الحياة المسيحية ومواقف الحياة اليومية وسلامة النفس من الداخل.. وهكذا نصل الى ما أسماه القديس يوحنا الرسول "النفس الناجحة" بعمل نعمة المسيح وشركة الجهاد الإنسانى، وسلامة التعامل بإيمان مع المواقف الصعبة .

ومعروف أن هذه الدراسات تجمع بين معطيات علم النفس ، والحياة المسيحية، بما فيها من نعم إلهية ، وفعل الروح القدس ، ويقين الإيمان بالرب . إذ لا شك أن علم النفس بمفرده ، ربما استطاع أن يُشخِّص ، ولكن علاجه سيظل قاصراً ومحدوداً بالإمكانات البشرية ، التي لا يمكن أن تقاس بجوار إمكانات الله وعمل نعمته فينا ، بالإيمان بالمسيح !!

وكتابنا إالى ، يتحدث فيه د.مجدى عن موضوع من أهم مواضيع هذا الزمان وهو "الاكتئاب" .. وقد عرضه بطريقة السؤال والجواب الشيقة .. كتاب هام وممتاز، ستقرأه سريعاً ، ثم تقرأه مرات ومرات ..

الرب يجعل هذه الصفحات المملوءة نعمة بركة لقارئها، ويبارك الكاتب المحبوب ويعوضه عن تعبته وجهده، بصلوات راعينا الحبيب قداسة البابا شنودة الثالث أدام الله حياته .

ونعمه الرب تشملنا جميعاً ..

الأنبا موسى

الأسقف العام

كل ما يجب أن تعرف عن الاكتئاب



- ما هو الاكتئاب؟ وما الفرق بين الحزن والاكتئاب؟
- ما هي نسبة الاكتئاب في العالم؟ ومن هي الفئة الأكثر إصابة به؟
- هل الإنسان هو المخلوق الوحيد الذي يصاب بالاكتئاب؟
- ما هي نسبة الإصابة بالاكتئاب في البلاد العربية؟
- ما هو الاكتئاب المُقنّع؟
- هل تصاب النساء بالاكتئاب أكثر من الرجال؟ ولماذا؟
- هل هناك اكتئاب يصيب الأطفال أو الشباب والشيخوخة؟
- ما هي أعراض الاكتئاب عند الأطفال؟
- هل يحدث اكتئاب عند الطفل الرضيع؟
- هل هناك اكتئاب عند الطفل في المدرسة؟
- ما هي أعراض الاكتئاب عند المراهق والمراهقة؟
- هل يختلف علاج الأطفال أو المراهقين عن علاج البالغين؟
- هل مريض الاكتئاب مريض عقلي؟
- ما هي أعراض الاكتئاب؟
- هل هناك أعراض جسدية للاكتئاب؟
- ما هي نسبة الانتحار عند الإصابة بالاكتئاب؟
- ما هي أنواع الاكتئاب؟
- ما هو الاكتئاب العصبي (الاكتئاب التفاعلي)؟
- ما هو الاكتئاب الذهاني؟
- ما هو اضطراب الاكتئاب الجزئي (المزاج المكتئب) Dysthymia؟
- ما هو الاضطراب ثنائي القطب (الهوس والاكتئاب)؟

- ما هو اكتئاب الاضطرابات العاطفية الموسمية ؟ SAD - Seasonal affective disorder
- ما هو علاج للاضطرابات العاطفية الموسمية ؟
- ما هو اكتئاب سن اليأس أو السواد الإرتدادى ؟
- ما هو اكتئاب (إغتمام) النجاح والرفعة ؟ Promotion depression
- ما هو اكتئاب ما بعد الولادة ؟ Post partum depression
- ما هى أسباب اكتئاب ما بعد الولادة ؟
- هل هناك علاج لاكتئاب ما بعد الولادة ؟
- ما هو الاكتئاب الدورى (المصاحب للدورة الشهرية) ؟
- هل هناك مشاهير عانوا من الاكتئاب ؟
- هل هناك طريقة لأعرف بها هل أنا مكتئب أم لا ؟
- ماهى أسباب الاكتئاب ؟
- هل هناك أمراض عضوية تسبب الاكتئاب ؟
- هل هناك أدوية تؤدى للإصابة بالاكتئاب ؟
- ماهى مخاطر الاكتئاب ؟
- ماهى أنواع العلاج المستخدمة فى علاج الاكتئاب ؟
- ماهى الأدوية التى تستخدم فى علاج الاكتئاب ؟
- هل هناك أضرار لأدوية الاكتئاب ؟
- ماهى المدة التى يستخدم فيها دواء الاكتئاب ؟ ومتى يتم التحسن ؟
- هل يمكن إيقاف الدواء فى أى وقت ؟
- هل تسبب هذه الأدوية أى نوع من الإدمان ؟
- الى متى يستمر المريض فى تناول أدوية الاكتئاب ؟
- هل هناك عقاقير عشبية لعلاج الاكتئاب ؟
- ماذا عن العلاج بالصدمات الكهربائية ؟
- هل هناك تحاليل يجريها الطبيب للمكتئب ؟
- هل هناك أطعمة تسبب الاكتئاب ؟
- ماهى المأكولات المفيدة فى الاكتئاب ؟

☞ ما هو الاكتئاب ؟ وما الفرق بين الحزن والاكتئاب ؟

الاكتئاب هو حالة من الحزن الشديد بدون سبب محدد، أما الحزن فيحدث لسبب محدد بذاته .

☞ ماهى نسبة الاكتئاب فى العالم ؟ ومن هى الفئة الأكثر إصابة بهذا المرض ؟



- هو المرض النفسى الأكثر شيوعاً

- عدد مرضى الاكتئاب تزايد حتى وصل الى نصف مليار

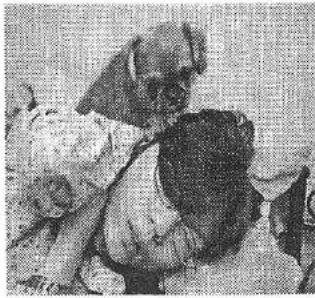
إنسان فى عام ٢٠١١

- تصل نسبة الاصابة بالاكتئاب الى ٢٠٪ من الإناث و ١٢٪

من الذكور بنسبة من الاكتئاب على الأقل مرة واحدة فى

حياتهم ، ومن هذه النسبة ٧٪ يعانون من حالات الاكتئاب الشديدة .

☞ هل الإنسان هو المخلوق الوحيد الذى يصاب بالاكتئاب ؟



من الحقائق المثيرة أن فصيلة الثدييات قاطبة قد

تصاب بالاكتئاب مثلها مثل الإنسان !! وقد تم الاستدلال

على هذه الحقيقة من خلال إجراء تجارب معملية على

الفئران والقرود والكلاب والقطط ..

وقد نقرأ مثلاً عن كلب يصاب بالاكتئاب بسبب فراق صديقه الذى قام بتربيته ،

وقديمتنع عن الطعام أو يعزف إلى الوحدة ، وربما يصل الى الموت بسبب حزنه على

صاحبه ومربيه .

☞ ماهى نسبة الإصابة بالاكتئاب فى البلاد العربية ؟

تعتبر مصر من أكثر البلاد العربية إصابة بالاكتئاب ، بل وربما من أكثر دول العالم .. وهناك دراسة صدرت عام ٢٠١٠ م كشفت عن أن ٤٥٪ من المصريين مرضى بالاكتئاب النفسى وأنه ينتشر بنسبة أكبر فى الأماكن الراقية فى مختلف محافظات الجمهورية . بينما سجلت نفس الدراسة انتشار مرض الفصام العلقى (الشيزوفرينيا Schizophrenia) فى الأحياء الفقيرة والعشوائيات .

☞ ماهو الاكتئاب المُقنّع ؟

هو حالة لا تبدو فيها أية مظاهر للاكتئاب على المريض ، إلا أنه يشكو من أعراض أخرى مثل الصداع وألم الظهر وضيق الصدر وعسر الهضم . فكل ما نراه من حالات الاكتئاب النفسى هو مجرد الحالات الحادة والواضحة فقط ، فى حين أنه توجد أضعاف هذه الحالات من المرضى الذين يعانون فى صمت ولا يكتشف أحد حالتهم لأنهم لا يذهبون الى الأطباء ولا يطلبون العلاج .

ولذلك فقد أعلنت منظمة الصحة العالمية WHO أنه بحلول عام ٢٠٢١ م سوف يمثل الاكتئاب قائمة الأمراض الأكثر شيوعاً فى العالم ، وقبل كل الأمراض المعروفة مثل أمراض القلب والجهاز الهضمى والجهاز التنفسى والغدد الصماء (كالسكر) بل والأمراض العصبية والنفسية كلها !!

هل تصاب النساء بالاكتئاب أكثر من الرجال ؟ ولماذا ؟

تصل نسبة الإصابة بين النساء حوالى ضعف نسبة الإصابة بين الرجال . وفى بعض الدراسات وصلت النسبة الى ثلاثة أضعاف .. وترجع إلى الأسباب التالية :

١ - النساء أكثر تعبيراً عن انفعالاتهن من الرجال ، ولذا فإنهن يظهرن الحزن والتعاسة أكثر من الرجال .

٢- التغيرات الهرمونية التى تحدث فى جسد المرأة وقت التبويض والدورة الشهرية

٣- بالمثل التغيرات الهرمونية التى تحدث بعد الولادة **Postpartum depression** .. وقد تتراوح حدة الاكتئاب من حزن خفيف الى حد الإصابة بالاكتئاب الشديد والأفكار الانتحارية .

٤- استخدام حبوب منع الحمل يزيد من مخاطر الاكتئاب ، وتعتبر هذه الأدوية ممنوعة للمرأة التى لديها الاستعداد للاكتئاب ، أولديها تاريخ مرضى قديم ، أو تاريخ لإصابة أحد أفراد الأسرة بالاكتئاب .

٥- تعرض المرأة للضغوط الاجتماعية وتعدد الأدوار ، مثل خروجها للعمل بالإضافة الى دورها كزوجة وأم .

هل هناك اكتئاب يصيب الأطفال أو الشباب والشيوخ ؟

- يصيب الاكتئاب كل الأعمار ، ولكن يكثر عند كبار السن

- تقدر نسبة انتشار الاضطرابات المزاجية عند الأطفال ١٠/١ - ٢٪ وتصل إلى

١٠ - ٢٠٪ من الأطفال والمراهقين الذين يشكون من مرض عضوى .

وقد سجلت بعض المراكز البحثية حدوث الاكتئاب عند الأطفال قبل سن البلوغ بنسبة تصل الى ٥٪ مع ملاحظة أنه ينتشر بين البنات أكثر من البنين .
- تلعب الوراثة دوراً هاماً في ظهور اكتئاب الأطفال (وجود أساس جينى)

☞ ماهى أعراض الاكتئاب عند الأطفال ؟

- تختلف من طفل لآخر
- تتطور أعراض الاكتئاب الكبير عادة خلال أيام أو أسابيع وقد يحدث ذلك أحياناً فجأة بعد التعرض لعامل شديد التأثير.
- قد تستمر الأعراض عادة لسنة شهور إذا لم تعالج ، وأحياناً قليلة تبقى سنتين الى ثلاثة قبل زوالها . و يتميز الاكتئاب الكبير **Major depression** بما يلى :
- ☞ عدم الارتياح ، الحزن ، فقدان الاهتمام والمتعة بما كان يسر الطفل ويفرحه .
- ☞ تبدل فى الوزن إما زيادة أو نقصان نتيجة اضطراب الشهية
- ☞ الأرق أو ربما كثرة النوم
- ☞ العصبية والهياج ، وتراجع القدرة على التفكير والتركيز
- ☞ التعب والارهاق السريع من أقل مجهود
- ☞ الإصابة بانعدام القيمة أو الندم الشديد
- ☞ أفكار عن الموت
- ☞ النمط السوداوى يضاف اليه فقدان المتعة بشكل ملحوظ مع زيادة فى الاكتئاب الصباحى (عند الاستيقاظ من النوم)

هل يحدث اكتئاب عند الطفل الرضيع ؟

- وصف الطبيب Spitz اكتئاب سن الرضاعة نتيجة الاعتماد المفرط على الأم

- سجل دكتور Bowlby أن فصل الرضيع عن الأم بعد ٦ أشهر من العمر يدفعه إلى التظاهر بالبكاء وفراط حركة الذراعين والساقين ، والبحث الدقيق وإمعان النظر لكل من يقترب منه بحثاً عن الأم ، ثم الإشاحة بوجهه بعيداً عن أى شخص آخر .
ويلاحظ عنده أيضاً الخمول والبكاء الصامت مع النظر للفضاء . وعندما يحمل يواصل البحث عن الوجه المألوف ، ويتشبث بالشخص الغريب ويبكي دون أن يمنحه ذلك أي طمأنينة .

هل هناك اكتئاب عند الطفل فى المدرسة ؟

- نعم مثل حزن الوجه ، سهولة البكاء والانفعال ، والانسحاب من الحياة ، اضطرابات الأكل والنوم

- ٥٠٪ يصابون بأعراض حزن وقلق صريحة ، مثل البكاء

- ٢٠ - ٣٠٪ يصابون بالاضطرابات السلوكية ، مثل العند والصياح والمشاكل العاطفية والجنسية

☞ ماهى أعراض الاكتئاب عند المراهق والمراهقة ؟



- يشبه اكتئاب المراهق اكتئاب البالغين

- يظهر أحياناً فى شكل تهور الأفعال ، الغضب ، العصبية

- فى الحالات الشديدة يصل الى اليأس مع مراودة الأفكار

الانتحارية

- يعانى الكثير من المراهقين من الهلوس والضلالات (أفكار غير منطقية ، وأصوات

أو أشكال تهاجم الذهن) ..

☞ هل يختلف علاج الأطفال أو المراهقين عن علاج البالغين ؟

يتفق المنهج العلاجى فى كل الفئات بين الأدوية النفسية ، وجلسات المشورة

والعلاج النفسى أو السلوكى ، ويعتبر العلاج بالألعاب والمحادثة من العلاجات الهامة

فى تحسين الأعراض المزاجية

☞ هل مريض الاكتئاب مريض عقلى ؟

الاكتئاب ليس مرضاً عقلياً و فهو مرض نفسى شائع الانتشار فقط ، لا يفقد فيه

الإنسان اتزانته أو وعيه أو قدرته على الحياة ، إلا فى الحالات الشديدة جداً من

"الاكتئاب الذهاني" ، والنذى سيأتى ذكره فيما بعد .

ماهى أعراض الاكتئاب ؟

- ١- الحزن أو تعكر المزاج ، الضيق ، اليأس
- ٢ - فقدان الاحساس بالمتعة بما كان ممتعاً فى السابق
- ٣ - تغير فى عادات النوم : أما الأرق أو الميل الشديد للنوم (الهروب) مع وجود أحلام مزعجة أو كوابيس
- ٤- تغير فى عادات الأكل أو الشهية : إما فقدان الشهية (وبالتالى الوزن) أو زيادة الشهية (مع زيادة الوزن) . لكن فى الحالتين هناك فقدان للإحساس بطعم ونكهة الطعام
- ٥- الشعور بالتعب وفقدان الطاقة
- ٦- التغير فى النشاط الجسدى : الضعف والخمول
- ٧- قلة الرغبة الجنسية
- ٨- الشعور بالذنب وعدم القيمة الشخصية ولوم النفس وتأنيب الضمير رغم عدم وجود سبب لذلك
- ٩- عدم القدرة على التركيز وصناعة القرار : الأمر الذى قد يؤدى الى الفشل الدراسى أو الإخفاق فى العمل
- ١٠- سرعة الإنفعال بشكل غير عادى ، العصبية وفقدان الصبر
- ١١- الانطواء والعزلة ورفض أى مساعدة من الآخرين
- ١٢- عدم المبالاة أو الإكتراث بشكل عام
- ١٣- فى الحالات الشديدة (الاكتئاب الذهانى Psychotic depression) يضاف هلاوس سمعية وخيالات وهمية ، أفكار اضطهادية أو انتحارية ، ومحاولات انتحار

هل هناك أعراض جسدية للاكتئاب ؟

نعم ، وهى كثيرة مثل :

١- اضطرابات المعدة أو القولون

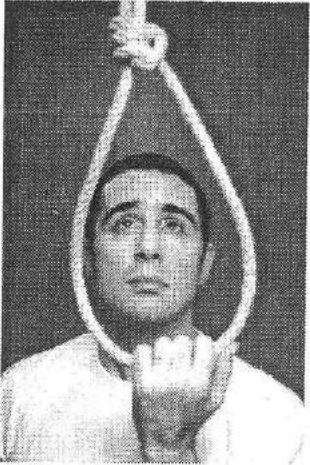
٢- الصداع

٣- ضعف الذاكرة

٤- ارتفاع ضغط الدم أو خفقان القلب أو الاثنين معاً

٥ - ارتفاع معدلات السكر لمرضى السكر

٦- آلام الجسم ، بالذات آلام الظهر



ماهى نسبة الانتحار عند الاصابة بالاكتئاب ؟

ينبغى أن يؤخذ موضوع الانتحار بجدية شديدة عند وجود الاكتئاب لأن الثابت أن ١٥٪ من مرضى الاكتئاب ينتحرون .. ومريض الاكتئاب يمر بثلاثة مراحل :

١- التفكير فى الموت وإنهاء الحياة Suicidal ideas

٢- محاولا الانتحار Suicidal attempts

٣- تنفيذ المحاولات الانتحارية Suicide

ولا أحد يمكن أن يعرف متى وأين وكيف ينتقل من فكرة الى أخرى أو إلى التنفيذ من عدمه .. فإذا صرح أو لمح بالرغبة فى الموت فهو سينفذها وينتحر بالفعل ، ولذلك القاعدة تقول أنه عند أى اشتباه فى أفكار الموت فعلياً أن نأخذ الموضوع بمنتهى الجدية ونضع المريض تحت الملاحظة الدقيقة .. وقد يستدعى الأمر دخول المستشفى للمراقبة والعلاج .

- نسبة الانتحار أعلى ما تكون بين سن ١٧ - ٤٠ عاماً (٧٨٪)

- أغلب الحالات نتيجة التدهور الاجتماعى والاقتصادى والفشل فى الدراسة أو العمل ، أو فى الحب والعاطفة .

- مصر من أكثر الدول العربية التى تنتشر فيها حوادث انتحار الشباب (٧٥٠ - ١٢٠٠ حادثة انتحار كل عام) .. وتعتبر هذه النسبة قليلة بالنسبة للغرب نظراً للتدين الشديد فى الشرق والخوف من الهلاك الأبدى والعقاب الإلهى .

- النسبة فى الغرب عالية رغم توافر وسائل الترفيه النفسى والاجتماعى . ففى أمريكا يقدم ٢٥ ألف شاب وفتاة على الانتحار سنوياً ، وفى فرنسا يصل الرقم إلى ٦٠ ألف سنوياً

ماهى أنواع الاكتئاب ؟

وصف أنواع الاكتئاب يوجد فى الدليل التشخيصى والإحصائى للاضطرابات العقلية **DSM - Diagnostic & Statistical Manual** ، وهو منشور رابطة الطب النفسى الأمريكى الذى يصف المعايير القياسية الطبية لأنواع الاضطرابات النفسية المتنوعة .. والاكتئاب له أنواع كثيرة ومتنوعة نذكر منها :

١- الاكتئاب العصابى

٢- الاكتئاب الذهانى

٣- اضطراب الاكتئاب الجزئى

٤- الاضطراب ثنائى القطب (الهوس والاكتئاب)

٥- اكتئاب الاضطرابات العاطفية الموسمية SAD Seasonal affective disorder

٦- اكتئاب سن اليأس أو السواد الإرتدادى

٧- اكتئاب (إغتمام) النجاح والرفعة Promotion depression

٨- اكتئاب ما بعد الولادة Post partum depression

٩- الاكتئاب الدورى - المصاحب للدورة الشهرية

ما هو الاكتئاب العصابى (الاكتئاب التفاعلى) ؟

- يكون استجابة لحادثة محزنة محددة يمكن التعرف عليها

- الحزن يتناسب مع الحادثة

- يستمر فترة أطول من المعتادة : أى أن الإنسان السوى لو تعرض لمثل هذه الحادثة

لاستجاب لها بدرجة أقل من الحزن ، أو عاد لطبيعته فى فترة زمنية أقل

- يدرك فيه الإنسان مرضه ويسعى للعلاج

- تحولاته البدنية وأعراضه النفسية والميول الانتحارية قليلة

- يتحسن إما بالعلاج النفسى الفردى أو الجماعى أو الأدوية أو كل هذه الوسائل معاً

ما هو الاكتئاب الذهاني ؟

الاكتئاب الذهاني : اضطرابات الاكتئاب الكبرى - الاكتئاب الشديد (السريري)

Major depressive disorder (MDD) - Endogenous Psychotic depression

- شكل شديد من أشكال الاكتئاب
- لا يعود لحادثة محددة أو معروفة أو مباشرة
- يرتبط بحاله نفسية داخلية لا شعورية - لا يدرك فيها المريض السبب الحقيقي لحزنه
- يصاحبه أوهام أو هلاوس سمعية
- يصاحبه أوهام ، وتهويل مشاعر المرض واتهام الذات بالذنب والدعوة لقصاص الله
- يرى البعض أنه مرض عقلي أخطر من الاكتئاب التفاعلي لأنه يصاحبه لوم الذات والرغبة فى الموت وتضخيم المشكلات ، والحط من قدر الذات
- تراوده أفكار انتحارية ، قد تصل الى الانتحار الفعلى
- حسب الدليل التشخيصى والاحصائى DSM لا بد من استمرار الأعراض بشكل دائم لمدة أسبوعين مع وجود أربعة أو أكثر من أعراض الاكتئاب السابق ذكرها

☞ ما هو اضطراب الاكتئاب الجزئي (المزاج المكتئب) Dysthymia ؟

هى حالة من اكتئاب المزاج المستمر بشكل شبه يومى على مدار سنتين على الأقل مع وجود أننين أو أكثر من أعراض الاكتئاب السابقة - من الممكن أن يحدث أثناء ذلك بعض أوقات من التحسن النسبة واختفاء الأعراض ، بشرط أن لا تزيد مدة التحسن على الشهرين .

☞ ما هو الاضطراب ثنائى القطب (الهوس والاكتئاب) ؟

يتأرجح المزاج بين الهوس والاكتئاب - ونوبات الهوس هى الحالة النفسية المعاكسة للاكتئاب حيث تظهر لدى المريض المظاهر الآتية :

- الفرح المفرط والانفعال الزائد

- قلة النوم

- الثرثرة ، وتسابق الأفكار

- زيادة فى النشاط البدنى أو الجنسى

- كثرة الانفاق المالى

وقد يتعرض المريض لسلوكيات تنطوى على مخاطر شديدة قد تستدعى دخول

المستشفى لمنع الإذى عن النفس أو الغير

ما هو اكتئاب الاضطرابات العاطفية الموسمية؟

SAD - Seasonal affective disorder



- نوع من نوبات الاكتئاب الكبرى الذي يلي تتابع الفصول .
ومن أكثر أنواعه شيوعاً **كآبة الشتاء** . وتبدأ عادة في أواخر
الخريف ، وأوائل الشتاء ، بينما تختفي بحلول الصيف

- أما النوع الأقل شيوعاً فيعرف **بالكآبة الصيفية** ، ويبدأ عادة في أواخر الربيع أو
أوائل الصيف . ويختفي بحلول الشتاء . ويُعتقد بأن سببه يرتبط بالتغيرات في كمية
ضوء الشمس في الأوقات المختلفة من السنة .

- يعاني حوالي نصف مليون شخص في الولايات المتحدة من الكآبة الشتائية .
بينما حوالي ١٠٪ الى ٢٠٪ قد يصابون بالحزن المعتدل .

- وتعاني النساء أكثر من الرجال من الاضطرابات العاطفية الموسمية ، مع نسبة
ضئيلة من الأطفال والمراهقين ، وغالباً لا يصاب به الأشخاص الأقل من ٢٠ سنة .

- أما بالنسبة للبالغين ، فيتناقص احتمال الإصابة بالاضطرابات العاطفية
الموسمية كلما تقدموا في السن .

وتتضمن الأعراض الشائعة للكآبة الشتائية التالي :

- تغير في الشهية ، خصوصاً اشتهاً الأطعمة الحلوة أو النشوية

- زيادة الوزن

- الشعور بثقل في الذراعين أو الساقين

- هبوط فى مستوى الطاقة
- الشعور بالإعياء
- الميل لإطالة مدة النوم
- صعوبة التركيز
- الميل للطيش والسرحان
- زيادة الحساسية للرفض الاجتماعى
- تجنب الحفلات والزيارات الاجتماعية

- وتتضمن أعراض الكآبة الصيفية ، ضعف الشهية وونقص الوزن ، والأرق . كما تشمل بعض أعراض الاضطرابات العاطفية الموسمية أعراض أخرى للكآبة مثل الشعور بالذنب ، وفقدان الاهتمام بالنشاطات السابق التمتع بها ، والشعور المستمر باليأس ، والمشاكل الجسدية ، مثل الصداع .. وتتميز هذه الأعراض بالتكرار فى نفس الوقت كل سنة .

☞ ماهو علاج للاضطرابات العاطفية الموسمية ؟

- بما أنه من المحتمل أن يكون سبب الكآبة الشتائية رد فعل الجسم لقلة التعرض لنور الشمس . يمكن أن يكون العلاج الوحيد لمعالجته التعرض للإضاءة العلاجية . وتستغرق جلسات العلاج بالإضاءة حوالى ٣٠ دقيقة كل يوم خلال فصلى الخريف والشتاء ، عندما تشعر بالكآبة أكثر .
- قد يقترح الطبيب أيضاً مع العلاج بالإضاءة العلاج السلوكى أو الدوائى

☞ ما هو اكتئاب سن اليأس أو السواد الإرتدادي ؟

- يظهر عند السيدات بين سن ٤٥ - ٥٥ والرجال من سن ٥٥ - ٦٥ ، وهو العمر الذي تبدأ فيه التغيرات العقلية والجسمية المصاحبة لسن اليأس وضعف الغدد التناسلية - وهو يكون أكثر وضوحاً في النساء بسبب التغيرات الهرمونية الحادة التي تحدث مع انقطاع الطمث

- وقد يصاحب هذا الاكتئاب بعض الأعراض العصائية مثل الخوف المرضى أو من الأمراض أو من الخروج من المنزل - كما يتميز بالهم والقلق والأرق والشعور بالذنب وإدانة الذات .

☞ ما هو اكتئاب (إغتمام) النجاح والرفعة ؟ Promotion depression

هذا الاكتئاب يبدو عجباً في ظاهره . فهو يظهر كرد فعل لحدث سعيد وممتع كان من المفروض أن يثير البهجة أو الفرح . وهذا الحزن العجيب يأتي عكس المتوقع ، ويزداد شدة كلما ازدادت قوة الفرح .



☞ ما هو اكتئاب ما بعد الولادة ؟

Post partum depression

- يحدث بسبب التغيرات الكبيرة في نسبة الهرمونات في جسم الأم بعد عملية الولادة
- معظم الأمهات تشعر بفترة حزن خفيفة خلال الأيام العشرة الأولى وخاصة في الحمل الأول

- نسبة ١/٢ الى ١ فى الألف من الأمهات يحدث لديهن تقلبات حادة فى المزاج ، مع حرص مرضى على حماية الطفل والخوف الشديد من إصابة الطفل بأى مكروه ، والخوف المرضى من أن تُترك وحيدة مع الطفل ، وتزداد النسبة فى الأمهات اللواتى كن تعانين فى السابق من نوبة اكتئاب كبرى

- تتكرر هذه الحالة بنسبة ٥٠٪ فى المستقبل (فى الحمل التالى)

- قد تصل الحالة الى نوبة اكتئاب كبرى (اكتئاب ذهانى)

- العوامل التى تزيد الخطر بالإصابة : الإصابة بالاكتئاب فى الماضى ، صعوبة الولادة ، صعوبة فى الحياة الزوجية ، مشاكل فى الحياة أو صعوبات بشكل عام ، العزلة ، غياب العون من المحيطين بالأم .

ما هى أسباب اكتئاب ما بعد الولادة ؟

اكتئاب ما بعد الولادة له أسباب كثيرة

١- الاستعداد السابق للاكتئاب لبعض الشخصيات

٢- الاستنزاف العاطفى الذى يلى الولادة : فعلى مدى تسعة شهور تكون الأم واعية

للحياة الجديدة التى تنمو داخلها ، وفجأة تجد نفسها فارغة ..

٣- التغيرات الهرمونية الشديدة التى تحدث بعد الولادة .

٤- فقدان الحب والاهتمام من الزوج أو الإهمال الجسدى والعاطفى الذى يحدث

بعد الولادة ، ويتاقسمه الزوج مع المولود الجديد .

٥- العبء الجديد للعناية بالمولود والمسئولية الجديدة الكبيرة والغامضة التي تتعرض لها الأم : ففي ساعات قليلة تكتشف الأم أن الطفل ليس مجرد متعة ولكنه كائن مثير للفضاء والازعاج وكثير الطلبات- وربما ينتابها الشعور بالذنب لعدم قدرتها على إيفاء طلباته

٦- عدم وجود طرف عائلي - بالذات الأم - ليهتم بالأم الجديدة ، ويعطيها الخبرة اللازمة في أول طريق الأمومة .



هل هناك علاج لاكتئاب ما بعد الولادة ؟

هناك الكثير من الخطوات الهامة ..

١- أفضل ما يمكن هو اهتمام الزوج بزوجته في رقه وحب ويحتاج الزوج أن يضيف الى زوجته المنهكة ، المتوترة - بالذات بعد عملية الولادة الصعبة وفترة

الحمل الطويلة المرهقة - الكثير من الحب والصبر والمودة .. لهذا ننصح أن يأخذ الزوج أجازة لمدة أسبوع على الأقل ويتفرغ للاهتمام بزوجته ..

٢ - الحوار المطمئن مع الطبيب النفسى له أعمق الأثر هنا . فقد تحتاج الزوجة أن تطمئن أن حالتها النفسية سرعان ما تستقر ، وقد تحتاج أيضاً لمناقشة أفكار الذنب والرتاء الذاتى والاستياء من الطفل أو الزوج أو الظروف أو الوحدة .

وجدير بالذكر أن بعض السيدات يشعرن بالاهمال ، بالذات بعد حصول الطفل على كل الانتباه بعد الحمل .

٣ - أدوية الاكتئاب قد يقررها الطبيب وبسرعة ، لحماية الأم من آثار الاكتئاب الضارة - وقد نضطر الى إستخدام الصدمات الكهربائية أو الحجز بالمستشفى النفسى عند الضرورة .

ما هو الاكتئاب الدورى (المصاحب للدورة الشهرية) ؟

هناك بعض النساء يعانين من أعراض الاكتئاب فى الفترة التى تتزامن من تكون البويضة وتتلاشى مع نزول الدورة الشهرية ويكون السبب الرئيسى لها هو الاختلال الهرمونى بالدرجة الأولى مع وجود عامل وراثى أيضاً .

وتتلخص الأعراض هنا فى تعكر المزاج والبكاء والقلق وعدم الرغبة فى القيام بأى نشاط وبسرعة التعب والصعوبة فى التركيز واضطراب فى عادات النوم والأكل ، وبالآلم فى الثدي والأطراف ، والصداع ، مما يحد من قدره المرأة على القيام بوظيفتها .. وغالباً ما يتم التغاضى عن أعراض المرأة ووصف علاج مسكن وينصحها بالسكوت وعدم التذمر .

وننصح من تعتقد بأن لديها هذا النوع من الاكتئاب أن تقوم بعمل جدول لأيام الدورة الشهرية وأن تحدد فى مذكراتها أيام بداية وانتهاء الأعراض ، وملاحظة تلازم الأعراض مع بدء تكوين البويضة (أى بعد أسبوعين من آخر يوم من الدورة حتى بد الدورة) ، وعليه ، تتأكد من الإصابة .

وفى هذه الحالة ، من الممكن اللجوء للعلاج ، مثل أخذ علاج الاكتئاب (مثبطات السيروتونين SSRI وهى كثيرة ، مثل الفلوكستين) لتحسين الصحة النفسية على أن يتم تناولها قبل يومين من التبويض ولمدة أيام يحددها الطبيب المعالج .

ومن الأمور الأخرى التى من الممكن اللجوء لها هى حمامات الأعشاب المهدئة كاللافندر Lavander ، وتناول مكملات الكالسيوم والفيتامينات . هذا ويعتبر العلاج بمضادات الاكتئاب أقل خطورة من العلاج بالهرمونات التى تستعمل لتوقيف الدورة .

هل هناك مشاهير عانوا من الاكتئاب ؟

هناك الكثير من المشاهير الذين أصيبوا على الأقل بنوبة واحدة من نوبات الاكتئاب وتلقوا علاجاً دوائياً لهذا الغرض ومنهم :

➡ رؤساء وسياسيين : ونستون تشرشل ، جورج بوش ، ابراهام لنكولن ،

ريتشارد نيكسون ، نابليون بوناپرت

➡ فنانيين وممثلين : بيتهوفن ، هاريسون فورد ، مارلين مونرو ، فان جوخ ، داليدا

➡ علماء ومفكرين : اسحق نيوتن ، أرنست هيمنغواي

هل هناك طريقة لأعرف بها هل أنا مكتئب أم لا ؟

أحضر ورقة وأجب عن الأسئلة التالية بنعم أم لا ..

- ١ - أشعر بالحزن والهم فى أغلب الأوقات
- ٢ - لم أعد أستمتع بالأشياء كما كان فيما مضى
- ٣ - فكرت بالانتحار
- ٤ - أشعر بأنه ليست لى فائدة ولا يحتاجنى أحد
- ٥ - أفقد وزنى
- ٦ - أعانى من الأرق الطويل
- ٧ - أنا كثير الحركة ولا يمكننى البقاء ثابتاً
- ٨ - ذهنى ليس بالصفاء الذى اعتدت عليه
- ٩ - أشعر بالإرهاق دون سبب
- ١٠ - أشعر باليأس من المستقبل

النتيجة:

👉 إذا أجبت بنعم على السؤالين الأول والثانى فربما كنت تعاني من اكتئاب

رئيسى .. اتصل بالطبيب أو بمشير أو بصديق

☹ إذا أجبت على سؤال على الأقل من سؤال ٤ الى ١٠ فربما كنت تعاني من

اكتئاب طفيف ويفضل زيارة الطبيب

☹ إذا أجبت بنعم على سؤال رقم ٣ يجب أن تتصل بالطبيب فوراً ..

✍ ما هي أسباب الاكتئاب ؟

✎ ١ - عوامل وراثية : كوجود شخص مصاب به فى العائلة ، وكلما زادت صلة القرابة مع الشخص كلما زاد احتمال إصابته ..

✎ ٢ - عوامل اجتماعية واقتصادية : مثل العنف والاعتداء النفسى والبدنى ، عدم الحصول على وظيفة ، أو عدم الرضى عن الوضع الوظيفى . أو نتيجة للضغوط الاقتصادية للحياة .. فعلى سبيل المثال سببت أزمات البورصة الكثير من المشاكل النفسية لرجال الأعمال ومنهم من أقدم على الانتحار . فمثلاً سببت أزمة انخفاض البورصة الأخيرة بعد ثورة يناير ٢٠١١ م انتحار أحد المضارين ، وذلك نتيجة لإصابة بنوبة اكتئاب حاد مصحوبة بحالة من التوهم بأنه خسر كل ماله وأصبح فقيراً . واتضح أن قيمة تركته لاتزال بالملايين ، على الرغم من خسارته !!

كما تعتبر وفاة أحد افراد الأسرة من العوامل التى قد تؤدى الى الاكتئاب بخاصة الأفراد المقربون ، فالبعض قد يلوم نفسه ويتهم نفسه بالتقصير والإهمال ..

✎ ٣ - عوامل بيولوجية : يؤثر النقص فى مادتى السيروتونين والأدرينالين فى المخ . أو استعمال الكحول والمواد المخدرة وبعض الأدوية على الحالة النفسية .
المواد الكحولية والمخدرة قد تعطى شعوراً بالسعادة فى البداية لكنها تؤثر سلباً فى المخ وذلك بسبب تفاعله مع مواد الكحول . وبعد ساعات من التعاطى تفقد مركبات الكحول أثرها الايجابى ، وبالتالي يعود الاكتئاب أكثر شدة وقد يكون مصحوباً بأوهام والهلوسة ..
كما أن المواد الكحولية تقلل من فاعلية الأدوية المضادة للاكتئاب .

٤- عوامل عضوية : ومن أمثلتها أمراض الغدة الدرقية ، الصرع ، السكتة (الجلطة) الدماغية ، الجلطة القلبية و خرف الشيخوخة .

٥- عوامل اقتصادية : كأن يعطى الشخص مسؤولية أو وظيفة لا تتماشى مع قدراته ، فلا يستطيع التكيف معها مسبباً الاكتئاب .

٦- السمنة والاكتئاب "البيضة والدجاجة" : تسبب السمنة وعدم الرضا على المنظر الجسدى الى الإصابة بالاكتئاب أو الزيادة من حدته ، والذي يتسبب فى دوره فى الإقبال على الأكل وزيادة الوزن- وبهذا يدخل المريض فى دائرة مفرغة : الاكتئاب يزيد من الأكل ، والسمنة تزيد من الاكتئاب . وهنا يحتاج المريض إلى علاج ثلاثى : طبيب نفسى ، نظام غذائى ، ورياضة مستمرة .

هل هناك أمراض عضوية تسبب الاكتئاب ؟

يزداد مستوى الإحتمال للاكتئاب أثناء المرض الجسدى بشكل ملحوظ .. ومن هذه الأمراض مايلى :

١- التهاب الكبدى الوبائى : حتى بعد التماثل للشفاء ، وذلك خوفاً من تحوله لفشل كبدى مزمن (بالذات مع فيروس سى Virus C) .. ومن الملاحظ أيضاً أن استخدام دواء الانترفيرون **Interferon** قد يصاحبه الإصابة بالاكتئاب الحاد أو المزمن ، وقد يصل الأمر الى إيقاف العلاج بهذا الدواء مع إعطاء أدوية مضادة للاكتئاب مثل " الباروكستين " فى ما يسمى باكتئاب الانترفيرون **Interferon-induced depression** .. وتقترح بعض الابحاث إعطاء أدوية الاكتئاب - حتى قبل الاصابة به - فى الحالات التى تتلقى العلاج بالانترفيرون .

٢- الفشل الكلوى المزمن

٣- أمراض الرئة المزمنة مثل الانتفاخ الرئوى والربو الشعبى المزمن

٤- أمراض المفاصل مثل الروماتويد والذئبة الحمراء

٥- أمراض القلب المزمنة مثل الذبحة والجلطة وهبوط القلب ، وعقب عمليات القلب

المفتوح

٦- السرطان بأنواعه المختلفة

٧- مرض الشلل الرعاش Parkinsonism والشلل النصفى أو الرباعى ، والتصلب

العصبى المتناثر Multiple scleriosis - MS

إلا أنه تجدر الاشارة أن هذه القائمة تشمل الأمراض الشهيرة التى تؤدى للاكتئاب وتتطلب العلاج الطبى أو الدوائى لأو النفسى .. لكن هناك قوائم لا تنتهى ربما تشمل معظم أو كل الأمراض العضوية ، بالذات لو أصابت انساناً لديه أرضية نفسية حساسة تجعله أكثر عرضه للاكتئاب .

هل هناك أدوية تؤدى للإصابة بالاكتئاب ؟

نعم ... هناك بعض الأدوية التى تؤدى - كعرض جانبي - للإصابة بالاكتئاب . لذلك ينصح للمرضى الذين يتعرضون لنوبات الاكتئاب بالإمتناع عنها ، واستبدالها بأدوية أخرى .. ومن هذه الأدوية :

١- بعض أدوية الضغط مثل : الزيزرين Reserpin - الدوميت Aldomet - إندرال

Inderal

٢- الكورتيزون ومشتقاته Cortisol

- ٣ - أدوية منع الحمل **Oral contraceptive pills** بالذات الغنية بهرمون الاستروجين
- ٤ - بعض أدوية الكولسترول **Statine**
- ٥ - بعض أدوية التخسيس التي تعمل على الجهاز العصبي مثل **Sibotrim** ، وقد تم سحبها من الأسواق مؤخراً
- ٦ - بعض أدوية الصرع مثل **Zarontine**
- ٧ - بعض أدوية علاج مرض الشلل الرعاش مثل **Bromocryptine**
- ٨ - بعض المهدئات مثل الفاليوم **Valium**
- ٩ - بعض أدوية القلب مثل **Diltiazem**
- ١٠ - الانترفيرون لعلاج الالتهاب الكبدي الوبائي **Interferon**
- ١١ - أدوية علاج حب الشباب مثل : الأكيوتين **Accutane**
- ١٢ - المخدرات : مثل الأفيون ، والكودايين والترامادول و الماريجوانا (الحشيش)

ماهى مخاطر الاكتئاب ؟

- ١- الفشل الدراسى أو الوظيفى أو العاطفى أو الروحى
- ٢- توتر العلاقات الأسرية والتربوية والجنسية
- ٣- انخفاض فى قوة وقدرة وكفاءة الجهاز المناعى
- ٤- الانتحار
- ٥- تأخير فى إلتئام الجروح بالذات بعد العمليات

٦- تأثر أجهزة الجسم كلها بالأمراض النفس جسمية مثل القلب (ارتفاع الضغط - ارتفاع الكوليسترول - الذبحة الصدرية) والجهاز الهضمي (قرحة المعدة - القولون العصبي) الجهاز العصبي (الصداع والارهاق والخمول)، الغدد الصماء (ارتفاع نسبة السكر في الدم) الجهاز التنفسي (الربو الشعبى)، الجلد (الأكزيما العصبية)، السمنة المفرطة

٧- إدمان الكحوليات والمخدرات

ماهى أنواع العلاج المتنوعة المستخدمة فى علاج الاكتئاب ؟

يشمل علاج الاكتئاب الأنواع العلاجية التالية :

- ١ - العلاج الدوائى
- ٢ - العلاج السلوكى المعرفى
- ٣ - العلاج النفسى الجماعى
- ٤ - العلاج بالصدمات الكهربائية ECT - Electro convulsive therapy
- ٥ - استعمال الإنارة الطبيعية أو الصناعية : فى علاج الكآبة الموسمية
- ٦ - العلاج بالرياضة
- ٧ - علاجات أخرى : تحفيز العصب الحائر (زرع بطاريات تحت الجلد) التحفيز المغناطيسى للمخ (مازال تحت الاختبار)

☞ ماهى الأدوية التى تستخدم فى علاج الاكتئاب ؟

هناك أدوية كثيرة تستخدم فى علاج الاكتئاب - وتنقسم الى مجموعات منها :

- ١- الأدوية التى ترفع نسبة مادة السيروتونين SSRIS - هى أشهر أدوية الاكتئاب ، وهى التى غيرت خريطة علاج هذا المرض فى العالم
- ٢- الأدوية متعددة الحلقات Heterocyclic
- ٣- الأدوية التى ترفع نسبة السيروتونين والنورادرينالين NSRIS
- ٤- مثبطات المونوامين اوكسيديز MAOI - وهى لا تستخدم إلا إذا كانت الأدوية الأخرى غير فعالة بسبب آثارها الجانبية الشديدة وتفاعلها المميت مع بعض الأطعمة .

☞ هل هناك أضرار لأدوية الاكتئاب؟

أى عقار له أضرار جانبية إذا لم يستخدم بجرعات علاجية دقيقة أو إذا استخدم بدون اشراف طبيب .. وأدوية الاكتئاب لها أعراض جانبية محدودة مثل :

- ١- الصداع
- ٢- اضطراب الجهاز الهضمى
- ٣- الدوخة
- ٤- الإرهاق الجسدى
- ٥- أحيانا القلق والاحلام والكوابيس المزعجة
- ٦- تأخر القذف عند الرجال وبعض البرودة الجنسية لدى النساء (تأخر الشبق)

ولكن معظم هذه الأعراض تختفى بعد فترة قليلة من استخدامها

☞ ماهى المدة التى يستخدم فيها دواء الاكتئاب ؟ ومتى يتم التحسن ؟

- يبدأ التحسن التدريجى خلال أسبوع الى ٣ أسابيع ..

- النوم يتحسن خلال الأسبوع الأول والمزاج خلال الأسبوع الثانى أو الثالث ، فى مرات قليلة تتأخر الاستجابة لمدة أطول بالذات إذا كانت نوبة الاكتئاب متكررة

☞ هل يمكن إيقاف الدواء فى أى وقت ؟

يوقف الدواء تدريجياً ولكن تحت الإشراف الدقيق للطبيب ، حيث أن إبطاله بشكل مفاجئ قد يعود بنوبات الاكتئاب إلى المريض

☞ هل تسبب هذه الأدوية أى نوع من الإدمان ؟

أدوية الاكتئاب تسمى فى الطب "مفرحات النفوس" بمعنى أنها تُعَدّل المزاج فقط .. ويختلط الأمر على البعض بين هذه الأدوية وبين المهدئات أو المنومات التى قد تسبب الإدمان إذا لم تستخدم تحت إشراف طبى دقيق .. أما أدوية الاكتئاب فلا تسبب الإدمان ، بشرط أن تُستخدم بدقة وتحت ملاحظة الطبيب .

☞ الى متى يستمر المريض فى تناول أدوية الاكتئاب ؟

الطبيب هو الذى يحدد المدة المطلوبة .. والمدة العلاجية تزداد كلما ازدادت مرات الإصابة بالاكتئاب .. وقد يحتاج المريض لتناول العلاج لمدة طويلة يحددها الطبيب (قد تستمر مدي الحياة) ، بالذات إذا تكررت نوبات الاكتئاب أكثر من ٤ مرات .

هل هناك عقاقير عشبية لعلاج الاكتئاب ؟

نعم ، توجد منتجات طبيعية تستخدم فى علاج حالات الاكتئاب السيطه ، ولكن أيضاً حسب تقدير الطبيب ، وذلك لأنها قد لا تفيد فى بعض الحالات . من هذه الأدوية حبوب زهرة القديس جونز Saint Jones ، ولكنها تحتاج الى استشارة الطبيب وذلك لأنها تتعارض مع بعض الأدوية الأخرى .

ماذا عن العلاج بالصدمات الكهربائية ؟

- يتم إعطاء المريض مهدئاً فى الوريد وعقار مرخى للعضلات (فلا يشعر المريض بشيء) ، ثم يُعطى تخدير عام .

- يتم وضع قطبان على الجهتين من الرأس ويمرر تيار كهربائى صغير من خلالها لمدة ١٠ ثوان

- لا يصاحب ذلك حدوث تشنجات (كما هو معتقد) ولا يتم تقييد المريض كما تصور الأفلام ، إلا فى الحالات النادرة عندما يكون المريض شديد العنف .

- لا أحد يعرف إلى اليوم بدقة كيف تؤدي الصدمة الكهربائية الى التحسن الملحوظ فى وظائف المخ .

- يترك المريض لينام ، ولده قصيرة تتراوح من ١/٢ الى ساعة يفيق المريض ولا يشعر إلا بصداع خفيف أو دوخة - يحتاج العلاج إلى ٦ - ١٢ جلسة .

- تستخدم الصدمات الكهربائية فى الحالات النفسية الشديدة أو تلك التى تؤدي

الى تدهور شديد فى الحالة الجسدية مثل عدم الأكل أو الشرب أو الكلام أو الخلل

فى الوظائف الحيوية

هل هناك تحاليل يجريها الطبيب للمكثَّب ؟

يشخص الاكثئاب فى الجلسة النفسية مع الطبيب بمناقشة الأعراض التى سبق ذكرها . لكن قد يحتاج المريض فى أحياناً نادرة الى بعض الفحوصات مثل :

- وظائف الكبد والكلى

- تحليل دم

- قياس هرمون الغدة الدرقية

- الأشعة المقطعية ورسم المخ إذا شك الطبيب فى وجود مرض عضوى مثل الأورام والجلطة

- تحليل البول للكشف عن تعاطى بعض المواد الكحولية أو المخدرات

- النظائر المشعة PET - positron emission tomography

هل هناك أطعمة تسبب الاكثئاب ؟

المأكولات الضارة التى تؤدى للاكثئاب إذا تم تناولها بكثرة هى :

- اللحوم : تزيد من البولينا وحمض البوليك

- الأكلات المحفوظة : لإحتوائها على مادة بنزوات الصوديوم

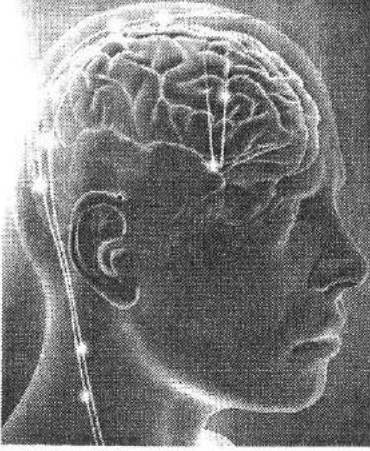
- الكافيين : فى الكولا والقهوة والشاى إذا تم الإكثار منه

- السجائر والكحوليات : تحسن المزاج مؤقتاً ثم تؤدى الى تدهوره

ماهى المأكولات المفيدة فى الاكتئاب ؟

- ١ - البيض واللبن
- ٢ - الخضروات ، البقوليات والحبوب كاملة القشرة
- ٣ - الخس : يحتوى على مادة لاكتوكاريم المهدئة - وكان جنود الرومان يستخدمون أوراق الخس فى التدخين بعد تجفيفها بدلاً من السجائر لعلاج الكآبة والأرق
- ٤ - الجبن القريش والحمص المسلوق المطهوع مع بعض الخضروات
- ٥ - الطماطم والجزر
- ٦ - الزيوت النباتية غير المهدرجة : مثل زيت الذرة والزيتون
- ٧ - مواد تزيد السيروتوتين (هرمون السعادة) : الشيكولاتة ، الكبد ، الأرز ، القمح ، الخميرة ، اللوز ، القرع ، حبوب الصويا
- ٨ - التمر : ويسمى غذاء المحاربين لاحتوائه على مجموعة كبيرة من الفيتامينات بالذات فيتامين ب المركب
- ٩ - عصير القصب : يضىف شعور بالهدوء والاطمئنان والراحة .. ومن النصائح القديمة مص عدد من عيدان القصب لعلاج الأرق ..
- ١٠ - الموز : فاكهة الحكماء والفلاسفة
- ١١ - الأغذية التى تحتوى على دهون أوميغا ٣ ، ٦ ، ٩ ، وهى أحماض دهنية تخفف من حدة الاكتئاب وتزيد من النشاط ذهنى مثل الأسماك (السردين ، الماكريل السالمون ، التونة) ، الفستق ، اللوز ، عين الجمل ، و بذور السمسم
- ١٢ - الألياف : تحسن عملية الهضم ، وتقلل من تقلب السكر فى الدم (الأمر الذى يؤدى لتقلب المزاج
- ١٣ - مواد غنية بفيتامين B٦ - مثل القرنبيط والبروكلى ، تخفف من توتر الدورة الشهرية - وهى ترفع مستوى الدوبامين فى الدم

خطوات هزيمة الاكتئاب



- ارفض الإحباط
- ارفض الوحدة
- هل المقارنات غير العادلة لها مكان فى حياتك ؟
- هل "الأمر الواقع" يسبب الاكتئاب ؟
- هل زيادة النشاط ذهنى يسبب الاكتئاب ؟
- هل مساعدة الآخرين تهزم الاكتئاب ؟
- مرة ثانية .. احذر الوحدة
- هل المؤمن يصاب بالاكتئاب ؟ وهل لجوئى للطبيب ضد الإيمان ؟
- هل هناك علاقة بين الغضب والاكتئاب ؟
- ماذا تعرف عن إدارة الغضب ؟
- كيف يشفى الله الغضب ؟
- ماهو الرثاء للنفس ؟ وما علاقته بالاكتئاب ؟
- كيف تهزم الرثاء الذاتى ؟
- كيف تستخدم الخيال البناء فى هزيمة الاكتئاب ؟
- ماهى الأمور التى تؤثر على العقل الباطن وتؤدى للشفاء من الاكتئاب ؟
- هل هناك علاقة بين الاكتئاب وتصورك عن نفسك ؟
- هل قبولى لنفسى يساعدنى على هزيمة الاكتئاب ؟ وماهى مجالات قبول النفس ؟
- كيف يحسن الإنسان نظرتة لنفسه ؟ وكيف يحتفظ بصورة ايجابية عن الذات ؟
- هل هناك علاقة بين الموسيقى وعلاج الاكتئاب ؟
- هل هناك علاقة بين مسامحة الآخرين وهزيمة الاكتئاب ؟
- كيف نسامح الآخرين ونتخلص من مرارة عدم الغفران ؟
- كيف تساعد أولادك على تجنب الاكتئاب ؟
- هل هناك قديسون من رجال الله أصابهم الاكتئاب ؟
- كيف تساعد انسان مكتئب ؟

هادمين ظنوناً وكل علو يرتفع ضد معرفة الله

(٢ كو ١٠ : ٥)

ارفض الإحباط

بعد فحص الآلاف من حالات الاكتئاب ، وجدت أن السبب الرئيسي في معظم الحالات يبدأ بخيبة أمل ، أو بخبرة سيئة جعلت صاحبها تعيساً ، بالذات لو أتت خيبة الأمل من شخص أو مكان أو حدث غير متوقع ..

وقد تبدأ خيبة الأمل لأسباب تافهة أو صغيرة أو لا تستحق ، ولكنها تكون بمثابة القشة التي قسمت ظهر البعير !!

والأسباب التافهة من وجهة نظرنا ، قد تكون شديدة الأهمية لصاحب الاكتئاب . وربما تكون هذه الأسباب التافهة والصغيرة نتاج تراكم متكرر ، أدى الى محصلة مؤلمة لا تحتمل ..

من أمثلة هذه الأسباب البسيطة ما حدث لأحد الآباء عندما أصيب باكتئاب حاد وقت ظهور نتيجة ابنه وحصوله على درجات ضعيفة . مثال آخر رأيت تكرر ، وهو الاكتئاب الشديد الذي ينتاب بعض السيدات عقب انفعال بينهن وبين أزواجهن أو أولادهن وقت شراء الاحتياجات ، أو وقت التفاهم على طلب معين ، أو وقت الاتفاق على أمر من الأمور .

من أسباب خيبة الأمل والإحباط أيضاً تصرف غير متوقع من شخص قريب أو حبيب .. وكلما ازدادت أهمية هذا الشخص كلما كان الإحباط مُفجِعاً ..

فأسوأ الآلام تأتي من رفض شخص نخبه ، ذلك لأن الحاجة للخب هي أشد الاحتياجات عمقاً فى النفس البشرية . من هذه الأمثلة نهاية مأساوية لقصة حب وعواطف بين خطيبين اتفقا على الزواج ، أو بين صديقين عاشا معاً ثم أخطأ أحدهما فى حق الآخر ورفض المبادرات والاعتذارات ، أو تعالى على الصداقة بالجمود والانسحاب وعدم الاكترات ..

كيف ترفض الإحباط ؟

ارفض الفكرة .. ورفض الاستسلام للفكرة ..

الإحباط حالة خارجية تنتقل للداخل ، وتتحول الى أفكار تدور فى حلقات مفرغة ، وتستدعى معها الذكريات الماضية فتحول النفس الى حالة من الفوضى والألم والحزن ..

أنت غير مسئول عن الإحباط ، ولكن مسئول عن دخوله الى عقلك ، وبقائه هناك ، ليتكاثر ، ويتوالد ويتحول الى سيل من الهجوم على نفسك وعلى الله وعلى الآخرين . أوقف الفكرة إذاً عند حدود ذهنك ، ولا تسمح لها بالبقاء هناك ، ولا باستدعاء الذكريات المؤلمة ..

كن قائداً لأفكارك ولا تسمح لها أن تقودك .. " هادمين ظنوناً (تخيلات Imaginations) وكل علو يرتفع ضد معرفة الله ومستأسرين كل فكر إلى طاعة المسيح " (٢ كو ١٠ : ٥)

الشعور بالوحدة تسبب آلاماً أكثر من السرطان والبرص
الأم تريزا

ارفض الوحدة



الوحدة إما أن تكون نتيجة للاكتئاب وإما أن تكون سبباً له
النفس المكتئبة تميل بطبيعتها الى العزلة والوحدة بحثاً عن
الأمان ، وهروباً من جروح الإنسان والزمان والمكان .
أما الذي يعاني فجأة من الوحدة فهو يصل أيضاً للاكتئاب ..

مثل الحبيب الذي يفارقه المحبوب فجأة بالموت ، أو السفر ، أو الهجر أو الانفصال ، أو
الطفل الصغير الذي يشعر باستمرار بغياب والديه ، أو الزوجة التي تبحث عن زوجها
فلا تجده إلا في آخر اليوم مثقل بالهموم والمشاكل فلا يسمعها ولا يهتم بها
وباحتياجاتها ..

هكذا صرخ داود في مزمور ٢٥ : ١٦ " التفت الى وارحمنى لأنى وحدٌ ومسكين أنا " .. وهكذا
أعلن الرب الإله فى بدء خلقه الإنسان "ليس جيداً أن يكون آدم وحده" (تك ٢ : ١٨)

الوحدة تقتل النفس إلا إذا كانت وحدة مُوجّهة وهادفة ..الوحدة بدون الله وبدون
الآخر عزلة قاتلة ، تحكم على الإنسان بالاختناق النفسى والروحى والاجتماعى ..

أما الوحدة مع الله فهي تربطك به ، وتنقل اليك كل صلاحياته الأبدية ، وكل غناه السماوى ، وكل أمانه وحنانه الأبدى ، مثل وحدة الصلاة والعبادة والتكريس والرهبة .

هكذا علمنا الروح القدس على فم السيد المسيح له المجد " هوذا تأتى ساعة تتفرقون فيها كل واحد الى خاصته وتتركونى وحدى وأنا لست وحدى لأن الآب معى " (يوحنا ١٦ : ٣٢) ..
لاحظ القوة هنا : " تتركونى وحدى وأنا لست وحدى " .. هذا الشعار الخالد يجب أن يكون شعارك عندما يتركك الناس .. أنت لست وحدك : الله ، السماء ، الملائكة ، والقديسين .. كل هذا معك .

لقد أصاب إيليا الحزن العميق عندما شعر بالوحدة " لأن بنى اسرائيل قد تركوا عهدك ونقضوا ميثاقك وقتلوا أبناءك بالسيف فبقيت أنا وحدى وهم يطلبون نفسى " (١ مل ١٩ : ١٠) ولفرط حزنه كرر هذه الجملة مرتين بالحرف والنص (١ مل ١٩ : ١٠ ، ١ مل ١٩ : ١٤) ، الأمر الذى يدل على أنها كانت مستقرة فى فكرة تدور هناك ، لتستقر وتكرر وتتوالد !!

وبدأ الرب - فى محبته - فى علاج جروح الوحدة لدى إيليا : لازال هناك أمل يا إيليا.. امسح حزائيل ملكاً على آرام ، وياهو ملكاً على اسرائيل ، واليشع نبى عوضاً عنك ، وهناك سبعة آلاف كل الركب التى لم تجث للبعل (راجع ١ مل ١٩ : ١٥ - ١٨) ..
لم يكن إيليا إذن وحيداً : كان هناك أمل وكانت هناك خطة يعدها الله لعودة النور والحق إلى شعب اسرائيل . ولم يكن إيليا أيضاً وحيداً فى عبادته : كان معه ٧٠٠٠ آخرين يرفعون رؤسهم للسماء ، ثم يحنون ركبهم سجوداً فى الأرض ..

كانت الوحدة إذاً فكرة خادعة فى ذهن إيليا ، وليست حقيقة .. كانت خيالاً يدور فى ذهنه ، بعيداً كل البعد عن الواقع . فى الوقت الذى كان فيه إيليا يظن أن الله مختفى ، ومحتجب ، كان يعمل ، وكان يعمل بكامل قوته ..

إنه إذاً الإيمان الذى يهزم العيان ، والثقة فى الله ووعوده التى تهزم أكاذيب الذهن الكذب هو الشر... والحق هو الله ..

هل تعلم أنك غالى؟

عدم تقدير النفس صفة أساسية يتسم بها تقريباً كل شخص مكتئب .. ويرجع عدم تقدير النفس الى عدة أسباب :

- ١- من هذه الأسباب التطلعات غير الواقعية ، والمبالغة فى المطالب من النفس ومن الآخرين ..
- ٢- منها أيضاً صفة البحث عن الكمال التى توجد فى الكثير من الشخصيات "السوداودية" أو "الشخصية الباحثة عن الكمال" * .. وهذه الشخصية تتسم بالتدقيق الشديد ، والمثالية غير الواقعية ، والمبالغة فى توقع الكمال من النفس ومن الآخرين ، الأمر الذى يدفعها الى الحزن الشديد والاكنتئاب المتكرر لأنها لا تجد مثل هذا الأمر إلا فى الخيال !!

* راجع كتاب " شخصيتك أعرفها أقبليها طورها" للمؤلف

وأصحاب هذه الشخصية قد يدخلون فى نوبات عميقة من الاكتئاب لمجرد كلمة صغيرة جارحة من صديق ، أو تعليق صغير عابر فيه نقدٌ بسيط ، أو تقصير لا يُذكر فى أى عمل أو إنجاز .

٣- من أسباب عدم تقدير النفس أيضاً أسلوب التربية : فالأب القاسى الناقد ، أو الأم العصبية المهاجمة ، تبعث برسالة إلى عقل ابنها الباطن .. مؤدى هذه الرسالة "أنت غير محبوب ، أنت مرفوض ، أنا لا أعجب بتصرفاتك أو بأدائك " .. ولأن الطفل فى سنه الصغير لا يفرق بين ذاته وتصرفاته ، فهو يعتبر أن النقد الموجه لسلوكه هو رفض له شخصياً ..

لذا أوجه من هنا نصيحة هامة لكل أب وأم يقرأ هذه السطور ، كن كريماً فى تشجيعك سخياً فى مدحك لأولادك .. وحتى إن قررت أن توجه اللوم أو العتاب ، اسبقه بالتشجيع واعقبه بالمدح . فاللوم والتقريع يعيش فى النفس سنوات وسنوات يعمل هناك مثل السوس ، ينخر فى مخازن الفرح ، ليحولها الى يأس تعاسة !!
إذن تشجيع ثم تشجيع ثم مدح ثم حب ثم تقدير و اعتبار !!

أما كيف تتجاوز عدم تقديرك لنفسك فهى فى كلمة واحدة بدأت بها هذه الفكرة :
"أنت غالى" .. فكرة يغرسها الله فى كلمته المقدسة من أول الكتاب لآخره : أنت ابنى ، خليقتى ، حبيبى . أنا أحبك أحبك ثم أحبك .. أحبك وأنا أخلقك ، أحبك وأنا أرفعك ، أحبك وأنا أفديك ..

عليك إذن أن تتأمل هذه الحقيقة جيداً ، وتأخذها لتدخل أعماقك وتستقر هناك ..

كرآيات الكتاب الجميلة

﴿ لا تخف لأنى فديتك دعوتك باسمك أنت لى ﴾ (إش ٤٣ - ١)

﴿ أنت ابنى أنا اليوم ولدتك ﴾ (مز ٢ : ٧)

﴿ أما أنت يارب فترس لى مجدى ورافع رأسى ﴾ (مز ٣ : ٣)

﴿ إن صرت عزيزاً فى عينى وأنا قد أحببتك ﴾ (إش ٤٣ : ٤)

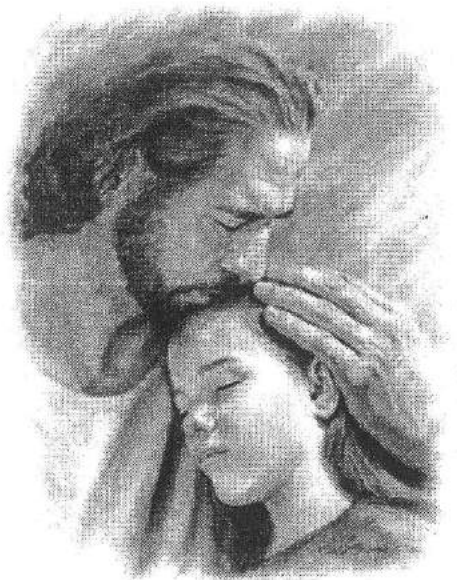
﴿ محبة أبدية أحببتك ﴾ (إر ٣١ : ٣) ..

وغير ذلك مما لا يعد ولا يحصى من آيات الكتاب الذهبية ..

خذ هذه الكلمات وحدث بها نفسك أمام الله فى مخدعك .. دعها تصل لعقلك

الباطن وتشفى فيه آثار الماضى ، وجروح الناس ، وقيود الحزن ..

أنت غالى جداً على الله ... وهذا يكفى ..



هبنى يا الله الصبر والقدرة لأرضى بما ليس منه بد، وهبنى الشجاعة والقوة
لأغير ما تقوى على تغييره يدى ، وهبنى السداد والحكمة لأميز بين هذا وذاك
رينولد نايبير

هل المقارنات غير العادلة لها مكان فى حياتك ؟

فى كل مرة تقارن نفسك بشخص آخر يتفوق عليك قد تصاب بالاكتئاب ..
ولكى أكون محدداً ، هناك فرق بين المقارنة الحسنة والمقارنة المريضة ..
"حسنة هى الغيرة فى الحسنى" (غلا ٤ : ١٨) .. هكذا علمنا الكتاب على فم بولس
الرسول .. المقارنة مفيدة لكى أتعلم ما ينقصنى وآخذ لى نفسى ما يناسبنى من صفات
الآخرين ..

أما المقارنة المريضة التى قد تسبب الاكتئاب ، فهى المقارنة التى تشمل التذمر
وعدم الرضى .. المقارنة غير العادلة بين إحدى نقاط ضعفك ، وبين نقطة قوة فى
شخص آخر .. المقارنة التى تقود للحسد ، أو للتذمر ، أو لصغر النفس ..

ومقارنة الممتلكات - بصفة خاصة - من أسباب الاكتئاب الهامة .. وقد اعترف
أساف بصراحة "لأنى غربت من المتكبرين إذ رأيت سلامة الأشرار" (مز ٧٣ : ٣)

احذر أن تحسد شخصاً على ممتلكاته أو شعبيته أو مظهره .. الحكيم يحفظ ويعى
الوصية الجميلة "كونوا مكتفين بما عندكم" (عب ١٣ : ٥)

الرضى - إذن - هو إحدى الصفات الجميلة التي تقود النفس للسعادة .. فما
الناس إلا حراس لما لا يملكون !!

فأنا وأنت بعد مائة عام من الآن - على أكثر تقدير - سوف نكون مجرد ذكري :
عشنا ، واختلفنا وتعاركنا ، ثم خرجت أنفاسنا من أجسادنا لتسكن فى الأبدية
الخالدة .

الملكية دائماً مؤقتة : فما أملكه أنا اليوم ، كان يملكه أبى وجدى أمس ، وسوف
يمتلكه ابنى وحفيدى غداً .. انها الحقيقة يا صديقى ، مهما تغافلنا عنها .. فما بالنا -
إذاً - نتعارك ونقتتل و تتنافس على ما لن يسافر معنا الى الأبدية !!

هكذا نظر داود حوله وقال "أنا قلت فى حيرتى كل انسان يكذب" (مز ١١٦ : ١١)

نعم .. الكذب هو صفة كل إنسان : فهو يدعى أنه يملك وهو فى الحقيقة يملك
"مؤقتاً" .. يكتب اسمه فى عقد ملكية الشقة أو السيارة أو الأرض لسنوات قليلة ، ثم
تنتقل لمن يأتى بعده !! أليس هو إذن كاذب ومزور ؟ انه مجرد وكيل مؤقت ، أو
حارس على ملكية سوف تنتقل لمن يخلفه !!

وبالمثل المناصب والمراكز مهما علت ، فهى مؤقتة ، تزول بالعاش ، أو المرض أو
الإقالة أو الاستقالة أو الوفاة !!

إنها إذن مراكز مؤقتة ، ومناصب نعبّر عليها مثلما يدخل الإنسان الى مدينة
الملاهى ، ليفرح قليلاً بلعبة ، ثم يتركها بعد أن ينتهى دوره ليركبها غيره ..

أو مثل فيلم سينمائي ، نجلس على كراسى المشاهدين لنعيش معه ساعة أو اثنين ،
ننفعل أو نبكى أو نضحك أو نعلم ، ثم نخرج لنكتشف أنه كان مجرد رواية حضرناها ،
وليس واقعاً عشناه !!

لقد عرف موسى النبي الحقيقة ، فكتب لنا كلماته الجميلة فى مزمور ٩٠ وقال
" أفنينا سنيماً كقصة أيام سنيننا هى سبعون سنة وإن كانت مع القوة فثمانون
سنة وأفخرها تعب وبلىة " (مز ٩٠ : ١٠)

لا تشغل نفسك – يا صديقى – بالمقارنات وتعب المقارنات ..

استمتع بما عندك ، وارضى ، وافرح .. فما لديك هو أفضل مما عند الملايين .. وبدلاً
من إضاعة الوقت فى الهم والاكئاب ، افرح واشكر على ما لديك ، فتزداد فوق الرضا
سلاماً وهناءً لأن "بركة الرب هى تغنى ولا يزيد معها تعب " (أم ١٠ : ٢٢) .



الفشل هو مجموعة التجارب التي تسبق النجاح
طاغور



الإحساس " بالورطة " أو الفخ " Frustration " ، سبب هام للاكتئاب

عندما يوضع الإنسان أمام أمر لا يستطيع تغييره ، يصاب بالإحباط الشديد ..
فالإنسان يحتاج دائماً الى باب جانبي للخروج من " الأزمة " عندما تغلق أمامه
الأبواب الرئيسية ..

✍ من أمثلة " الورطة " السيدة القادرة على العمل عندما تضطر للبقاء في المنزل
مع أطفالها قبل دخولهم المدرسة . ويصبح الموقف صعباً بالذات لو كانت ناجحة في
العمل ، وتستمتع بالخروج والنجاح ولقاء الآخرين .. ويزداد الحزن عندما تتورط في
أعمال المنزل الرتيبة ، وتغيير حفاضات الطفل ، والاستماع الممل لبكائه والتحمل
المنهك لحركاته ونشاطه الزائد . ويزيد الأمر صعوبة غياب الزوج ، أو عدم تجمله
المسئولية المشتركة أو عدم التشجيع ، أو عدم اظهار الحب والود .

✍ من أمثلة " الورطة " أيضاً إذا أُجبرت المرأة أو الرجل على الزواج لسبب " ما " ،
أو التورط في إنجاب عدد كبير من الأطفال فوق طاقة الاحتمال ، بالذات في سنوات
الحياة الأولى ..

وأمثلة الورطة لا تعد ولا تحصى ..

☞ **الهجرة واكتشاف عدم القدرة على قبول المجتمع الجديد .** وفى نفس الوقت استحالة الرجوع للوطن الأسمى ، بعد أن تم قطع كل العلاقات العائلية والمالية والوظيفية .

☞ **فخ العمل غير المقبول ،** وضرورة البقاء فيه بحثاً عن مورد للرزق مع عدم القدرة على تحمل مشاق العمل ، أو الاختلاف مع الرئيس أو الزملاء ، أو وجود مشاكل ومناوشات مع شركاء العمل .

☞ **الخدمة الروحية مع شريك لا يمكن تغييره ..** فالخادم الذى لا يجد مفر من الخدمة مع زميل لا يقبله ولا يقبل طباعه قد يتعرض لنوبة من الحزن والكآبة . أو الخادم الذى يجد صعوبة شديدة فى البقاء فى كنيسته أو خدمته بسبب مواقف حادة مع زملائه أو مرؤوسيه ، يتعرض بالمثل لهجوم الألم والضيق .

☞ **المرض الذى لا شفاء له أيضاً** من أسباب "ورطة الاكتئاب" ، بالذات لو شعر المريض أن عليه أن يبقى تحت هذا النير ببقية عمره مثل الأمراض المزمنة كال فشل الكلى أو أمراض القلب، أو الالتهاب الكبدى الوبائى ، أو السكر، أو السرطان ..

ويمكننا أن نتحدث عن الفخ أو الورطة لساعات وساعات ..

لكن الأهم من الورطة هو الاستسلام للورطة ..

لا تصدق أن هناك باب أغلق عليك ولا مخرج .. فلكل باب تم غلقه - بحسب رؤيتك - هناك باب آخر يفتحه الله لك ، باب إلهي يأخذك الى السلام والفرح . الكتاب يقول " قد جعلت أمامك باباً مفتوحاً ولا يستطيع أحد أن يغلقه لأن لك قوة يسيرة " (رؤ ٣ : ٨) ويقول أيضاً " يفتح ولا أحد يغلق ويغلق ولا أحد يفتح " (رؤ ٣ : ٧)

لاحظ أن الله يفتح باباً ، قبل أن يغلق باباً .. والأهم من ذلك أن تدرك ان فتح الأبواب قد يكون فتحاً للأبواب الداخلية ، قبل الأبواب الخارجية .. أقصد هنا أن الباب المغلق ، يدفعك داخلياً إلى التغيير ، والتوبة وتطهير القلب من الكبرياء ، والكراهية والتعالى وحب الأرض وما فيها .

مرات نظن أن الباب الخارجى المغلق هو نقمة ، بينما فى الحقيقة هو خطة إلهية تقودنى فى رحلة داخلية ، رحلة تغيير حقيقى للوصول بالنفس لصورة المسيح البهية والنقية .. مرات كثيرة تقود " الورطة " الإنسان الروحى لمراجعته نفسه ، وركوعه أمام الله ، وتسليم قلبه لعمل الروح وقوة النعمة المحررة المطهرة .

من أمثلة ذلك قصة يونان العظيمة .. لما وجد نفسه أمام الأمر الواقع ، أمام البحر الهائج ، والنوء العظيم والحوت الرهيب ، صلى ، ودعا وصرخ (يونان ٢ : ١ - ٢) .. وهناك وفى الظلام فى قلب الحوت ، ركع وتغير وقبل رسالة الله لحياته ..

ومن أمثلة ذلك أيضا مرض حزقيا "مرض الموت" (إشعيا ٣٨ - ٢ ملوك ٢٠) .. لما علم الملك بذلك "وجه وجهه الى الحائط وصلى الى الرب" (إش ٣٨ : ٢) .. وبعد البكاء العظيم ، تغير قلبه ، وتحرك بالتوبة وانتبه لأبديته .. حينئذ فتح له الرب الباب ، وقبل صلاته ودموعه وأضاف له خمس عشرة سنة من العمر ، لأول وآخر مرة فى التاريخ (إش ٣٨ : ٥ - ٢ مل ٢٠ : ٦) .



لكن هناك مرات يغلق فيها الله الباب ، ليدفعنا الى باب آخر يؤدي بنا الى خلاص أو بركة أو خدمة أو تكريس ..

ففى طريق الحياة قد يأنس الإنسان لما يحب وما يعرف وما يرى مناسباً ولكن الله - فى حبه اللانهائى وحكمته اللامحدودة - له خطه رائعة تناسب كل انسان أعدها له منذ الأزل .. اختيارات الله - لاشك - انها افضل بما لا يقاس من اختياراتى .. هنا قد يتدخل الله ليغلق أبواباً أمامى ، ليدفعنى الى أبواب أخرى تأخذنى الى طريق خطته الحلوة ، المباركة ..

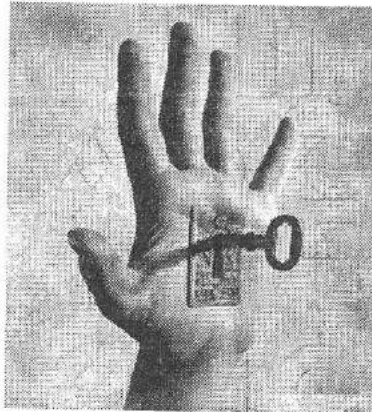
نقرأ - مثلاً - عن الاضطهاد العظيم الذى وقع على الكنيسة فى اورشليم ليشنتت الجميع (أع ٨ : ١) . وبعد قليل نفهم خطة الله المحكمة " فالذين تشنتتوا جالوا مبشرين بالكلمة " (أع ٨ : ٤) .. فكان الاضطهاد تديير إلهى مُحكم لتحريك المؤمنين من التمرکز فى اورشليم للخروج والانتشار فى المدن المحيطة لنشر كلمة الخلاص ..

وموسى ، العظيم فى الأنبياء ، أغلق الله أمامه باب الملك فى مصر ..
وهناك فى الصحراء - بعد جريمة القتل التى ابعدته عن عرش البلاد - تعلم الاتضاع ،
والاتكال على يد الله القوية ، وليس على ذكائه أو إمكانياته .. وفى الصحراء ، نضج
الشيخ العجوز روحياً وتعلم مهارات الطاعة والخضوع والتسليم والرضى ... وتحول
الشباب القوى المتعالى ، الأمير المتسلط ، الى الشيخ الوديع ، الحليم (عد ١٢ : ٣) ، الوثائق
فى قوة إلهه (خر ١٤ : ٢١) المصلى لأجل شعبه (خر ٣٢ : ١١) ، الصفوح الغافر لأخطاء
الآخرين (عد ١٢ : ١ ، ١٣)

انظر كم تغير موسى ، فصار بالفعل رجل الله ، وكليم الله (عد ١٢ : ٧) !!!

القارىء الحبيب ..

أحد أهم وسائل هزيمة الاكتئاب أن تبحث عن الباب الذى فتحه الله وتضعه بجوار
الباب الذى الذى أغلقه الله.. وهنا ستفهم أن الله فى حنانه وحبه وقيادته ، كامل الأمانة
إنه يغلق ليفتح .. وهو لا يتركك حائراً ، بل يسرع إلى فرحك وسلامك بأسرع مما تظن
"ادخلتنا الى الشبكة جعلت ضغطاً على متوننا (أكتافنا) ركبت أناساً على رؤوسنا
دخلنا فى النار والماء ثم أخرجتنا الى الخصب" (مز ٦٦ : ١١ - ١٢)



.. إلى مياه الراحة يوردني

(مز ٢٣: ٢)

هل زيادة النشاط الذهني يسبب الاكتئاب؟

أحياناً يصادف الشخص النشط المثمر نوعاً غريباً من الاكتئاب .. لم يُكتب الكثير عن هذا الموضوع ، ولكنه أصبح في السنوات الأخيرة تحت الدراسة المتزايدة ..

فبعض الشخصيات المتصلة النشاط ، عالية الإنجاز ، بالذات من الشخصيات القيادية ، أو كثيرة المهام ، لديه نظام حياة مشحونٌ جداً بتفاصيل الأمور والنجاح ، لدرجة أنه يصعب عليه أن يستريح ذهنياً .. وتتطور هذه الحالة ، كلما تقدم الإنسان في العمر ، بالذات في العقد الخامس أو السادس من الحياة .

وبسبب هذه المشغولية الذهنية المتواصلة ، تعوق الأفكار المتزاحمة بعضها البعض ، وتضعف قوة التركيز . ونتيجة صعوبة التركيز ، فإن ردود الأفعال تكون مملوءة بالضيق والإحباط .. وأحد الأعراض الظاهرة لهذا النوع من الاكتئاب هو الغضب والاحتداد المفاجيء بدون سبب واضح .

مثال ذلك الانفعال المفاجيء للأب أمام ما يحدثه أولاده من ضوضاء ، مع الغضب والهياج بدون سبب واضح .. وربما يتساءل الأب في لحظات الهدوء "لقد تصرف أولادى بنفس هذه الطريقة لسنوات .. فلما أحتد واغضب الآن ؟"

وإلى الآن لم يُعرف بالضبط ماهى أسباب هذا الاكتئاب : هل هو بسبب تزامن الأفكار والمشغوليات والمسئوليات الأمر الذى لا يعطى راحة كافية للمخ ؟ أم هذا التفاعل يؤدي الى سلسلة من التفاعلات فى الجسم ، تؤدي الى اضطراب هرمونى أو كيميائى ؟ وقد استخدم بعض الأطباء أدوية متنوعة ، منها أدوية للاكتئاب ، أو مهدئات أو أدوية لاضطراب كهرباء المخ لعلاج هذا النوع من الاكتئاب .

لكن الأهم من كل هذا هو أن تتعلم فن النظام وفن الاسترخاء ..

فالنظام هو أساس العبقريّة ، وأساس النجاح .. وبدون نظام تدخل النفس فى فوضى ، وحيرة تدفعها الى الغضب والتخبط .. وحسناً قال الكتاب " لأن الله ليس إله تشويش بل إله سلام (١ كو ١٤ : ٣٣) ..

لاحظ هنا "السلام .. والتشويش" .. وعليك أن تختار بينهما !!

أما الاسترخاء فهو الفن الثانى الذى نحتاجه لنقهر الهم .. قد يظن البعض أن العمل المستمر يساوى النجاح المستمر ، وهذا أبعد ما يكون عن الحقيقة .. فالله خلق الشمس والظلام ، النهار والليل " لك النهار ولك أيضاً الليل " (مز ٧٤ : ١٦) ..

الله جعل الاثنين يتعاقبان لسلام النفس والجسد والروح .. فتعاقب الليل والنهار درس للراحة .. والراحة والاسترخاء وقت لاسترجاع القوة ، ولإعادة الحسابات ، والتقاط الأنفاس . أما أصحاب نظرية العمل المستمر يظنون أن الراحة والاسترخاء مضيعة للوقت ، وهذا غير صحيح ، والدليل ، هذا النوع من الاكتئاب .

إذن أعط جسدك وذهنك راحة ، يعطيك فى المقابل سلام وهناء ..

أنت أعمى، وأنا أصم أبكم ، إذن ضع يدك بيدي فيدرك أحدنا الآخر
جبران خليل جبران

هل مساعدة الآخرين تهزم الاكتئاب ؟

الخروج للقاء الآخر ومساعدته هو أحد أهم مفاتيح هزيمة الاكتئاب ..

أذكر أن أرل نيتنجال Earl Nightingale رائد برامج تطوير الشخصية
وصاحب أشهر برامج الإذاعة الأمريكية في الستينات ، لم يكن يتحدث إلا عن أهمية
خلق أهداف في الحياة ، وبالذات مساعدة الآخرين ..

إن أحد أهم الرحلات في الحياة بعد رحلة لقاء الله ، هي رحلة لقاء الآخر ، الوجه
المقابل لوجه الحب الإلهي .. فالحب له وجهان : وجه الله - تبارك اسمه - ووجه
الإنسان ، صورة الله على الأرض ..

والقيام برحلة لقاء الآخر ، هي رحلة مملوءة بالأسرار والعجائب .. في هذه الرحلة
يكتشف الإنسان قول المسيح الخالد "تحب الرب الهك من كل قلبك .. هذه هي الوصية
الأولى والعظمى والثانية مثلها تحب قريبك كنفسك .. بهاتين الوصيتين يتعلق الناموس
كله والأنبياء " (متى ٢٢ : ٣٧ - ٤٠)

لاحظ هنا الإضافة الإلهية "والثانية مثلها" : محبة الآخر تتساوى مع حب الله .. وإن كان حب الله يشفى النفس من جراحاتها ، فحب الآخر – بالمثل – يشفيها كذلك و فى نفس من جراحاتها .

لذا إذا أردت أن تعبر حاجز الاكتئاب ، اتبع هذه النصيحة الهامة ، وابدأ رحلة البحث عن إسعاد الآخرين .

حدثنى ذات مرة أحد آباء البرية قائلاً : " عندما أجد نفسى خالية من التعزية ، "أتحايل" على الله ، وأصلى لأجل الآخرين ، أو أركض لخدمتهم ، فأجد ينابيع الفرح وقد تفجرت داخلى "

وربما تسألنى كيف ؟ والإجابة أسهل مما تتوقع : أعط شيئاً لمحتاج ، أو هدية لطفل صغير ، أو قم بالسؤال على صديق قديم ، أو رتب لزيارة قريب أو عزيز ، أو ارتبط بخدمة افتقاد ، أو أخوة الرب ، أو مرضى .. والأمثلة لا تتوقف .

وقد لا تحتاج لكل هذا الترتيب : فقط انظر حولك فى مكانك ، ستجد أولادك أو زوجتك أو عائلتك أو أقاربك أو جيرانك .. فكر فى أن تصنع شيئاً صغيراً وجميلاً ومؤثراً ، بدءاً من الابتسامة أو كلمة تشجيع أو حتى كوباً صغيراً من الشاي !!

هيا لا تضيع الوقت .. وإن حدثتكَ نفسك بالسؤال التقليدى : كيف أسعد الآخرين ، وأنا لا أشعر بآى نوع من السعادة ؟ الإجابة أبسط مما تتوقع : تصرف مستنداً على المنطق والفكر وليس على المشاعر .. اهتم قليلاً ومشاعرك ، وأجّل التعامل معها ، ودع عقلك وسلوكك يتحركان بناء على الحق .. دع الحق يقود القاطرة ، ليحرك مشاعرك وسلوكك ..

وبهذه المناسبة عندما تترك المشاعر تقود حياتك ، فأنت قريب جداً من الأحران والضيق والاكئاب .. أما عندما تدع العقل والحق فى مقدمة القيادة ، هنا تصبح المشاعر تحت تصرفك ، تخضع لك ، وتأتمر بأمرك ..

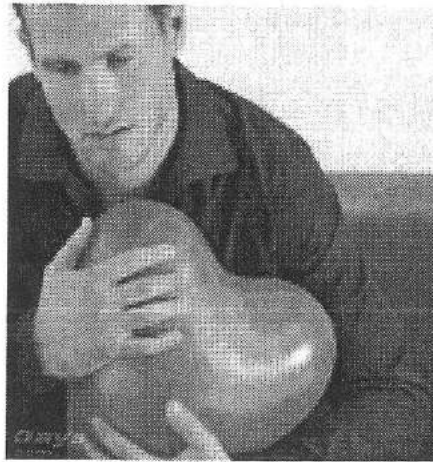
لاحظ دور العقل فى هذه الآيات الذهبية :

🕒 " مستأسرين كل فكر الى طاعة المسيح " (٢ كو ١٠ : ٥)

🕒 " وأما نحن فلنا فكر المسيح " (١ كو ٢ : ١٦)

🕒 " فليكن فيكم هذا الفكر الذى فى المسيح يسوع " (فى ٢ : ٥)

قل لمشاعرك الى الخلف قليلاً .. ثم تحرك للآخرين مُقدماً حباً وعطاءً ، ومعونة .. ستجد السعادة تقفز إليك ، وتتسلل الى قلبك ومشاعرك وكيانك .. " فالنفس السخية تُسمن والمروى هو أيضاً يروى " (أم ١١ : ٢٥) .



من لا يجدف هو الوحيد الذي بإمكانه أرجحة القارب
جان بول سارتر



الشعور بالوحدة هو أعجب أسباب الاكتئاب ، بالذات فى وسط هذا الزحام الذى
يحيط بنا .. وحدة فى عالم يحيط بنا فيه الآلاف والملايين !!

الوحدة هنا شعور داخلى قاتم يهاجم النفس الحزينة . القضية ليست فى الناس
المحيطة ، ولكن فيما يحدث داخل النفس ..

يقول الفيلسوف الألماني نيتشه " فى العزلة يسقط الإنسان الوحيد فريسة لنفسه "
وهناك فى قاع النفس ، تجد الجراح ، والبرودة والعذاب ..

ولا أكون مبالغاً إذا قلت أن الوحدة هى أحد أشكال الجحيم الأبدى ، حيث يترك
الإنسان للأبد فى نارها المرعبة .. كان فى العالم وحيداً ومن حوله الأحباء ، أما فى
الأبدية السحيقة بعيداً عن الله ، وعن الحب ، سيجد نفسه - للأبد - وحيداً ، وبدون
أناس حوله !!

مشكلة الوحدة هى " الآن " .. الآن أنا وحيد ، فى هذه اللحظة الحاضرة .. لكنها
مسألة وقت .. لا يوجد من يحبنى ويحتضنى ، لكنه فقط لا يوجد الآن .. والطريق الآمن
للخروج من هذه العزلة هو بداخلك ..

كغير تفكيرك بشأن الآخرين : فقد نزلهم بسبب سحابة الحزن ، ونكيل لهم الاتهامات بالتخلي ، وإنكار الجميل والقسوة .. والأمر في حقيقته ليس كذلك . إن الناس قد لا يشعرون بك لمجرد أنهم مشغولون بقضاء احتياجاتهم ، أو لأنك لم تصرح لهم بمشاعرك ، أو لأنك لم تعطى أحد الفرصة لكي يقترب منك ويشعرك ..

كأخرج فعلاً للقاء الناس ، بإيجابية .. غير فكرك وسلوكك سيتغير معهما شعورك واحساسك



ربما تطاردك ذكريات مؤلمة عن جراحات تعرضت لها من الناس ، وتحاول أن تحمي نفسك ، وتسحب يديك ورجليك داخل صدفة الوحدة ، خوفاً من مزيد من الأحران والآلام ..

لقد صرح داود بهذا من قبل في الكثير من المزامير .. كشف عن عن جراحات عانى منها بسبب أقرب الأقربين ..
مثلاً أسمعته وهو يئن :

﴿ إن أبى وأمى قد تركانى .. قام على شهود زور ونافت ظلم ﴾ (مز ٢٧ : ١٠-١٢)

﴿ أعدائى يتقاولون على بشرى . متى يموت ويباد أسمه . إن دخل ليرانى يتكلم بالكذب

أيضاً رجل سلامتى الذى وثقت به . آكل خبزى رفع على عقبه ﴾ (مز ٤١ : ٩)

﴿ قد رأيت ظلماً وحصافاً فى المدينة ﴾ (مز ٥٥ : ٩)

﴿ بنى آدم أسنانهم أسنّة وسهام ولسانهم سيف ماض ﴾ (مز ٥٧ : ٤)

الخبرة الإنسانية المؤلة كانت واضحة فى مشاعر داود ..

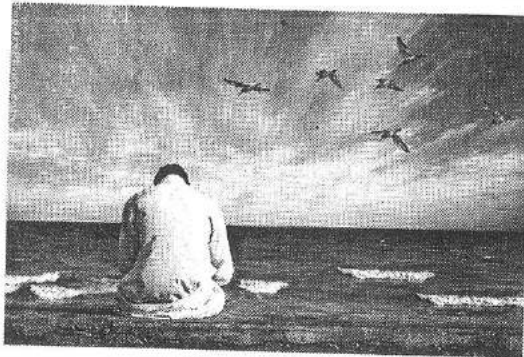
لكن انظر كيف كان داود يخاطب نفسه ليخرجها من الألم " أقول لله صخرتى لماذا نسيتنى لماذا اذهب حزينا من مضايقة العدو .. لماذا أنت منحنية يا نفسى ولماذا تتئين فى .. ترجى الله لأنى بعد احمده خلاص وجهى هو الهى " (مز ٤٢ : ٩-١١)

أما قمة الخروج من الوحدة ، فهى لقاء الله فى المخدع " ليت لى جناحاً كالحمامة فاطير واستريح " (مز ٥٥ : ٦) .. هيا ، حرك جناحى الصلاة ، وارتمى فى حضن الله الواسع .. " مع قلبى أناجى وروحى تبحت " (مز ٧٧ : ٦)

'قل مع داود " بصوتى الى الرب أصرخ .. أسكب أمامه شكواى بضيقى قدامه أخبر " (مز ١٤٢ : ١-٢) .. اسكب مشاعرك ، واحكى له ما تود ، دون قيود .. الوقت معك وبدون تكاليف أو أعباء .. فقط أغلق الباب وصى لأبيك الذى فى الخفاء (مت ٦ : ٦) .. اعرض عليه ضيقتك ، ومشاعرك ، بثقة وقوة وحب ..

وحين تلتقى بالله ستختفى وحدتك ، إذ تضع محدودياتك بين لانهائية حبه

وحكمته وصلاحه وحضوره !!



لما سكت بليت عظامي من زفيرى اليوم كله

(مز ٣٢ : ٣)



لاحظت فى كثير من مرضاى ، الشعور الرهيب بالذنب الذى يعقب الاصابة بالاكْتئاب ..

وجمل مثل هذه سمعتها مرات لا تحصى من المرضى فى غرفة الكشف :

👉 "أنا أكيد بعيد عن الله ، لهذا أصابنى الاكْتئاب" ..

👉 " بسبب خطيئتى أصابنى هذا المرض"

👉 "ترددت كثيراً قبل أن أجيء لطلب العلاج لعلمى السابق أن اللجوء لله هو

الطريق الوحيد للشفاء ، أما اللجوء للأطباء فهو ضد الايمان ، وضد الكتاب ،

وضد الكنيسة "

وهنا تجدر الإشارة للفرق بين الاكْتئاب الناتج من حياة الخطية والبعد عن الله ،

والاكْتئاب المرضى الذى يحتاج علاج نفسى أو دوائى ..

✍️ اكْتئاب الخطية هو اكْتئاب النفس المظلمة ، والضمير المنحرف ، والقلب

البعيد عن حضن الله ، وعمل النعمة ..

مثل هذا النوع ورد فى قصة قايين عندما قتل أخاه " تائهاً وهارباً تكون فى الأرض"

(تك ٤ : ١٢) ..

وفى قصة داود عندما زنى وقتل ، نسمعه يئن "يدك ثقلت على نهاراً وليلاً ، تحولت رطوبتى الى يبوسة القبيظ .. قلت أعترف للرب بذنبي وأنت رفعت آثام خطيتى" (مز ٣٢ : ٥) .. كذلك يقول داود متألماً "رد لى بهجة خلاصك" (مز ٥١ : ١٢) ويضيف "لا تحجب وجهك عنى لا تخيب بسخط عبدك" (مز ٢٧ : ٩)

وهذا الاكتئاب ، رد فعل لاحتجاب نور الله عن النفس المظلمة واحساسها بالعرى الروحى مثل آدم ، ثم اختباؤها من وجه الله (تك ٣ : ١٠) .. ولكن يتحول الى فرح وسلام فور القيام والرجوع لأحضان الله الدافئة "حولت نوحى الى رقص لى" (مز ٣٠ : ١١) .. لاحظ رجوع الابن الضال الى أحضان أبيه ، وتوابع ذلك عليه "فناكل ونفرح لان ابنى هذا كان ميتاً فعاش" (لو ١٥ : ٢٣)

أما الاكتئاب المرضى ، فله أسباب نفسية كثيرة ، ومعه تفاعلات كيميائية تحدث داخل المخ البشرى ، تنخفض فيها الكثير من المواد المسببة للفرح مثل السيروتونين والنورأدرينالين.. ويحتاج الإنسان هنا الى "مشروع" علاجى ثلاثى : عمل الطبيب ، والمشير النفسى ، والخادم الروحى ..

والقول بأن الذهاب للطبيب هو ضد مشيئة الله ، مردود عليه بعدة نقاط :

١- العمل الإلهى يتكامل مع الدور البشرى : عمل وجهاد ، تعب ونعمة .. فالله الذى أقام لعازر من الموت طلب من التلاميذ أن يرفعوا الحجر (يو ١٢ : ١١) .. والذى فتح عينى الأعمى وخلق مكان الجسد العاجز بيديه عينان جديدتان قال له اذهب واغتسل فى بركة سلوام (يو ٩ : ١١) .. الآية تقول " ان لم يكن الرب البيت فباطلاً يتعب البناؤون . إن لم يحفظ الرب المدينة فباطلاً يسهر الحراس " (مز ١٢٧ : ١) ..

إذا سنتعب وسيبني الرب البيت ، وسنسهروسيحفظ الرب المدينة ..

٢ - هناك فرق بين من يذهب للطبيب وينسى الله ، بمعنى أنه يتكل على قوة الناس ومهارة الطب وينسى الطبيب الحقيقي ، وبين من يطلب الله في الطبيب ليعمل به من خلاله .. يقول الكتاب عن آسا الملك " وفي مرضه أيضاً لم يطلب الرب بل الأطباء " (٢أى١٦ : ١٢) .. لاحظ هنا قول الروح " لم يطلب الرب بل الأطباء .. القضية إذن ليست في طلب الطبيب إنما في نسيان بركة الرب .

٣ - أعلن الكتاب بوضوح كرامة الطب والأطباء ، وأكد أن الله يعمل في يدى الطبيب ومن خلاله ليعطى الشفاء للمرضى .. أقرأ معى ٣ مرات فى سفر يشوع بين سيراخ هذه الآيات الجميلة :

ع أعط الطبيب كرامته لاجل فوائده فان الرب خلقه (سيراخ ٣٨ : ١)

ع لأن الطب آت من عند العلى وقد أفرغت عليه جوائز الملوك (سيراخ ٣٨ : ٢)

ع علم الطبيب يعلى رأسه فُبِعجب به عند العظماء . الرب خلق الادوية من

الأرض والرجل الفطن لا يكرهها (سيراخ ٣٨ : ٣ ، ٤)

٤ - أما الحقيقة الأخيرة ، فهى أن المرض النفسى لا يختلف اطلاقاً عن المرض العضوى الباطنى .. هذه الحقيقة الهامة يجب أن نفهمها جيداً ..

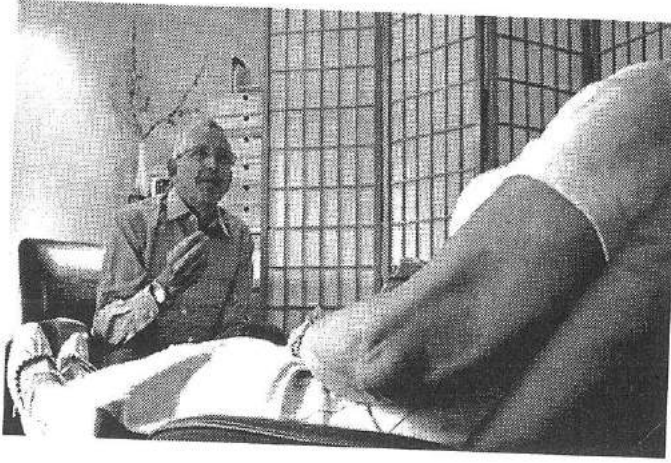
فلسنوات وسنوات ظن الناس أن المرض النفسى مجرد حالة مبهمه ، سببها الوراثة ، أو خلل فى مكان ما فى النفس ، أو ربما " لعنة الهية " أشبه ما تكون بالبرص .

أما اليوم ، وبعد التقدم المذهل للأبحاث العلمية ، أصبح من الممكن تحديد أين وكيف ولماذا حدثت الأمراض النفسية تحت علم جديد يسمى نيورو بيوفسيولوجى

. Neuro biophysiology

وأمكن من خلال التخطيط الكهربائى للمخ ، والدراسات الكيميائية المتطورة وبعض الأشعات الحديثة بالنظائر المشعة PET أن نحدد وبدقة كل ما يحدث داخل المخ البشرى .

ويسبب التطور المذهل فى هذا المجال الطبى أصبح المرض النفسى شكل من أشكال الطب الباطنى ، مع اختلاف مكان الإصابة ..



الصديق العزيز ..

لا تترد فى الذهاب إذن لطلب المعونة .. وخذ معك وأنت ذاهب بركة الله الغنية ..
افعل دورك واطلب حضور الله .. وستنال حتماً بركة الشفاء ...

لن تعاقب بسبب غضبك، بل غضبك هو العقاب

بوذا

هل هناك علاقة بين الغضب و الاكتئاب ؟

هناك سلسلة ردود أفعال تؤدي للاكتئاب ، وأول هذه السلسلة فى معظم الحالات



يكون هو الغضب ..

الغضب Aggression هو الوجه الآخر

للاكتئاب Depression ..

يحكى لنا الدكتور مورتيماوستو

Mostimer Osto فى كتابه سيكولوجية

الاكتئاب **The Psychology of Melancholy** "الاكتئاب فى كل مرحلة من مراحل

يحتوى على الغضب كأحد مكوناته . سواء كان عن طريق الوعى أو اللاوعى . وقد يكون هذا

الغضب موجه ضد الشخص الذى كان من المتوقع أن يظهر الحب فيُخَيَّب الأمل "

والغضب فى أشكاله المختلفة قد يثير الرغبة فى مضايقة الغير أو الإيذاء أو التدمير..

فالغضب المرضى هو أقوى عاطفة فى الإنسان بعد الحب .. وعاطفة الغضب المرضية

هذه ، عاطفة سلبية قد تكون موجهة ضد الإنسان نفسه قبل أن تتجه نحو الآخرين ..

ولئلا يلتبس عليك الأمر - أيها القارىء العزيز - يجب أن نفرق أولاً بين الغضب
الصحي ، والمرضى ..

﴿ **فالغضب الصحي** - أو بلغة الرسول بولس الغضب الخالي من الخطأ (اغضبوا ولا
تخطئوا - أف ٤ : ٢٦) هو غضب يهدف الى إصلاح النفس ، أو توجيهه وتوبيخ الآخر على
الخطأ الذى ارتكبه .. وهذا الغضب له موعد ، ومقدار ، ومكان وزمان وأسلوب .. وهو تحت
سيطرة الإنسان ، ويقوده نحو هدف واضح ومحدد لبناء النفس أو بناء الآخر ..

﴿ **أما الغضب المرضى** ، فهو أقرب الى الانفجار منه الى الغضب .. وهو خارج عن
السيطرة العقلية .. مجرد اندفاع للمشاعر المجروحة والمخزونة لتتدفق بلا حساب نحو
النفس أو نحو الآخر ..

رواسب الطفولة والغضب

للغضب أسباب عميقة تعود الى فترة الطفولة .. منها :

﴿ **أولاً : العداوة المفرطة** التى يعامل بها بعض الآباء أولادهم : وهنا يظل
الطفل محتفظاً فى ذاكرته بهذا النموذج من العلاقة ، ويكبر وهو يصارع مشاعر
الاكتئاب الدفينة .. وترى بعض الدراسات الحديثة أن هذا الطفل " المسحوق " ينمو
فى صراع بين حبه الغريزى لوالديه وكراهيته الدفينة لهم .. ونتيجة هذا الصراع يعانى
من الاكتئاب الدفين ، ثم عندما يصير أباً فى المستقبل قد يكرر نفس الأسلوب مع
ابنه ، فيضربه بقسوة كما كان يعانى هو فى الماضى من الرفض والضرب والقسوة .

✍ **ثانياً : الإهمال الشديد** الذى قد يتعرض له الطفل فى سنوات عمره الأولى ..

وربما يشعر الطفل بالاهمال وهو غارق فى الهدايا والأموال التى قد يصدقها عليه والديه !!
وللإهمال وجهان :

✍ **وجه صريح** ، فيه ينشغل الوالد المهمل عن ابنه ويغرق فى حياته الشخصية ولا يلتفت الى أسرته إلا عند الضرورة القصوى ..

✍ **أما النوع الثانى** ، وهو الأكثر غرابة وعندما يستبدل الوالدين الوقت الذى يقضونه مع أولادهم بالهدايا.. وتكون الهدايا هنا وسيلة تسكين الضمير المتعب ، الذى يعرف مدى الإهمال الذى وقع فيه .. والعجيب أنه رغم كثرة الهدايا ، يشعر الطفل أنه قليل القيمة ، لا يستحق أن يعطيه الوالدين الوقت القيم والمشاعر الدافئة ، والأذن المصغية ، والتشجيع الواعى وفى الحالتين يتحول الإهمال الى غضب دفين نحو الآخر. غضب قد ينمو مع الإنسان إلى سن الشباب وربما الشيخوخة .. وفى هذا المقام ، استوقفنى قول الوحي العظيم على فم ملاخى " هأنذا أرسل اليكم إيليا النبى قبل مجىء يوم الرب اليوم العظيم والمخوف فيرد قلب الآباء على الأبناء وقلب الأبناء على آباءهم لئلا آتى واضرب الأرض بلعن " (ملا ٤ : ٥ ، ٦) ..

لاحظ هنا القيمة الجميلة : " فيرد قلب الآباء على الأبناء " .. عندما يعود الوالدين لطريق التوبة ومعرفة الله .. لا يتحدث الكتاب هنا عن ثمار الصلاة أو الصوم أو التقوى أو الأمانة .. وان كان كل هذا مطلوب وضرورى ، إنما يؤجل الكتاب الحديث عنه ، بعد أن يحدثنا على عودة " قلب الآباء الى الأبناء " !!

أنه المعنى الذى قصده الروح ليعرفنا قيم الحب والرعاية والاهتمام بين الآباء وأولادهم كثمرة مباشرة من ثمار عمل الروح فى النفس !!

آثار الغضب الفادحة

هناك تكلفة باهضة للغضب .. منها

✍ **المرارة والغل والانتقام** : آلاف من حالات القتل نتجت عن غضب دفين عاش داخل النفس المكتئبة ، ثم خرج منها يبحث عن الانتقام والثأر .. وربما القتل من هذه الآية العجيبة خرجت كل المعانى النفسية الحديثة " كل من يبغض أخاه فهو قاتل نفس " (أيو٣ : ١٥) ..

وقصص كل السفاحين فى العالم عامة ، وفى مصر خاصة بدأت بغضب شديد دفين ..

✍ السفاح الأمريكى الشهير **مسترنيسجى Mr. Nicegey** أطلق النار على خمسة موظفين من زملائه وهو فى الثالثة والأربعين .. ودلت التحريات أنه قبل الحادث بثمانية عشر شهرا تم تخطيه فى الترقية الوظيفية ، واعطوا درجته لشخص آخر .. واستمر شعوره بالمرارة حتى أنه أخذ مسدسه عيار ٣٨ ملليمتر ليطلقه على خمسة من زملائه الموظفين . فأردى أربعة منهم قتلى على الفور !!

✍ بالمثل أعتى السفاحين فى مصر كانت ورائهم قصة ظلم وغضب .. فخط الصعيد مثلاً الذى دوخ مصر لمدة زادت على ٣٤ عام من عام ١٩١٤م حتى عام ١٩٤٠ م ، وبدأ حياته كقاتل بعد حادثة تار انتقامية لمقتل أحد أقاربه .. وتحولت شحنة الغضب الى انفجار قاتل ، وزعه على مصر كلها !!

وفي نهاية الثمانينات ، سفاح النساء الشهير بسفاح روض الفرج "مصطفى خضر" بدأ سلسلة من القتل البشع ، قضى فيها على ثمانية نساء .. والقصة كلها بدأت بقصة حب فاشلة ، تحولت الى اكتئاب ثم غضب ، ثم ثأر من حبيبته التي دس لها السم فى الطعام ، ثم قتل بعدها إبنة عمه ، واستمرت سلسلة القتل البشعة التي أنهارا بسجل إجرامى حافل فيه ثمانية قتلى من النساء.

أما من الناحية الجسدية ، فالثمن نراه فى معاناة معظم المرضى الذين يملأون عنابر المستشفيات .. فالجسم البشرى لا يستطيع أن يتحمل الضغط النفسى الهائل الذى يسببه الغضب ، والذى يؤدي الى انهيار المناطق الحيوية فى الجسم وينتج عنه ما لا يعد من الأمراض مثل قرحة المعدة وارتفاع الضغط واضطرابات القلب ، والصداع ، والتهاب المفاصل ، والقولون العصبى .. وفى أبحاث أخرى عديدة وجد أن الغضب قد يؤدي الى أمراض نفس جسمية لا تخطر على البال مثل الأكرزيميا العصبية فى الجلد ، الربو الشعبى وحتى الجلوكوما (المياه الزرقاء - إرتفاع ضغط العين) ..

ويجب أن تدرك أنه فى حالة الغضب المرضى تتدفق كميات هائلة من هرمون الغضب **Catecholeamine** فى الدم ، الأمر الذى يؤدي الى حالة الاحتقان الرهيبة ، والثورة الجسدية المرعبة ، الأمر الذى يشبه تماماً حالة "التسمم" للجسد كله .



﴿ أما روحياً فالغضب يحرمك من روح الله الوديع الهادىء " ولا تحزنوا روح الله القدوس الذى به ختمتم ليوم الفداء . ليرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب و صياح وتجديف " (أف ٤ : ٣٠-٣٢)

تذكر أن موسى وهرون حُرما من دخول أرض الميعاد بسبب غضبه .. لقد طلب منهما الله أن يكلما الصخرة لتعطى ماء (عد ٢٠ : ٨) فرفع موسى يده وضرب الصخرة بعصاه مرتين فى نوبة غضب .. وماذا كانت النتيجة " لذلك لا تدخلان هذه الجماعة الى الأرض التى أعطيتهم اياها " (عد ٢٠ : ١٢)

بالمثل قصة شمعون ولاوى المرعبة .. والقصة تبدأ بخروج دينة ابنة ليئة زوجة يعقوب لتنظر بنات الأرض .. وهناك تعرضت لعملية اغتصاب من شكيم وكان ابن ملك البلاد .. وأراد الأمير الشاب أن يُصلح من خطئه ، وذهب ليتزوجها .. واشترطت عائلة يعقوب على عائلة الملك أن تختن ، ليصيروا شعباً واحداً .. وكان ممكن أن نسمع عن أجمل قصة توبة لشعب بأكمله ، وانضمامه الى شعب الله .. ولم يكن الأمر بهذه البساطة .. فقد كان شمعون ولاوى أخوة دينا يدبران خطة انتقام مرعبة وبدلاً من أن يقبلا الأمير التائب ، قاما على المدينة كلها وقتلا كل ذكر فى مذبحه مروعة .. وبسبب هذه الجريمة كره كل الشعب المحيط عائلة يعقوب وهرب من أرضه بحثاً عن الراحة وخوفاً من الانتقام المقابل (تك ٣٤) .. وشهد الرب لهذه الحادثة فى الوحي " شمعون ولاوى أخوان . آلات ظلم سيوفهما فى مجلسهما لا تدخل نفسى بمجمعهما لا تتحد كرامتي لأنهما فى غضبهما قتلا إنساناً (تك ٤٩ : ٥ - ٦)

الغضب هو الحمض الذي بإمكانه إيذاء الوعاء الموجود فيه أكثر من أي شيء يُصَبَّ عليه
الفيلسوف سنيكا

ماذا تعرف عن إدارة الغضب ؟

إدارة الغضب **Anger management** هو مشروع لعلاج الغضب وآثاره الضارة ..
وهذا المشروع العلاجي له خطوات عديدة ، حاولت أن أجمعها لك من شتى المدارس
السلوكية والنفسية والروحية ..

١- احذر من كبت الغضب :

الكبت يجعل المشاعر والأحاسيس السلبية تتراكم داخل النفس وتترجمها الى آثار في صورة
ضغط دم ، أمراض القلب ، أو الاكتئاب الذي تحدثنا عنه سابقاً .. وعندما يفشل الإنسان في
التعبير عن غضبه ، يبدأ هذا الكبت في توجيه السلوك العدائي نحو الآخرين ، لأن ليس لديه
القدرة على المواجهة ، كما أنه يفشل تماماً في إقامة علاقات ناجحة بسبب نفور الناس منه ..
لهذا قال لنا الوحي كلماته الذهبية على فم بولس " اغضبوا ولا تخطئوا " (أف ٤ : ٢٦) ..
فمرحباً بالغضب الصحي ، أو بالتعبير عن الألم ، دون إهانة أو هجوم على الآخرين ..

٢- الغضب الهادئ Decent anger :

والمقصود أوقف التفكير السلبي و حول شعور الثورة الى سلوك بناءً إيجابى ..
وهنا أذكر لك قصة.. فى يوم شكى لى أحد طالبى المشورة من غضبه الحاد مع زوجته..

واتفقنا أن نحول الغضب (الطاقة السلبية) الى طاقة بناءة .. واقترحنا عليه ٣ اقتراحات :

١- إيقاف اندفاع سيل الكلام الغاصب أو السلوك المهاجم

٢- قراءة مقالة عن أضرار الغضب وفوائد الحكمة والهدوء (أعطيتها له)

٣- الذهاب لعمل شيء مفيد : قد يكون بسيطاً مثل إعداد طعام أو شراب له

ولزوجته ، أو روحياً كالصلاة أو قراءة كلمة الله أو ترديد ترنيمة عن حب الله ..

وذهب الرجل وعاد لي بعد أسبوعين يحكى لي عن آثار الخطة الناجحة ، والتي التزم

بتطبيقها بأمانة .. وقال لي بالحرف " لقد علمنى الغضب الهادى أن أصلى وأقرأ

الكتاب وأحب الاطلاع ، وفى النهاية أن أتقن عمل الشاى لزوجتى " !!

٣- لا تستمع للنصائح العقيمة :

بعض نظريات الستينات والسبعينات كانت تنصح بضرورة التعبير عن الغضب

بطريقة " ما " سواء بضرب الوسادة انتهاء بعلاج الصراخ **Scream therapy** ،

حيث كان ينصح المريض إما بضرب وسادة السرير بيديه حتى ينهك ، أو يستمر فى

الصراخ (فى غرفة مغلقة طبعاً) لفترة حتى يخرج مشاعر الغضب الدفينة !! ..

ولعل هذه " الصورة " الذهنية هى التى انطبعت عند بعض مؤلفى الأفلام والمسرحيات ،

لتظهر المريض النفسى وهو يرفع بغضب شىء ما (وغالباً ما تكون زهرية الورد !) ثم

يقذفها للأرض بعنف ، ثم يخرج زفيراً عميقاً من فمه ، معلناً ارتياحه ، وانتهاء موجة

الغضب ، وبدء حياة سعيدة هانئة !! ولكن اتضح مع هذا العلاج أنه يزيد من حدة

الغضب ، لأنه يدرّب العقل على تكرار نفس هذا التدريب ، ولكن فى العلن ومع الآخرين ،

فنتحول " زهرية الورد " أو " الوسادة " الى وجه المغضوب عليه !!

٤- الاسترخاء Relaxation therapy :

هناك فرع جديد فى الطب يسمى العلاج بالاسترخاء ، ويعطى فيه الطبيب دورات تدريبية لإتقان هذه الطرق .. من هذه التدايب :

👉 **التنفس بعمق وببطء** مستخدماً كل عضلات البطن والصدر (مع ملاحظة أن التنفس بالصدر فقط لا يعطى الاحساس بالاسترخاء)

👉 **التحدث الى النفس Self talk** ببعض الكلمات الهادئة مثل " استرخى - تعاملى مع الأمر بسهولة - التمسى الأعذار " وتفيد هنا جداً نظرية ترديد كلمات الكتاب المقدس الرائعة مثل " غضب الإنسان لا يصنع بالله " - " اغضبوا ولا تخطئوا " - "الجواب اللين يصرف الغضب"

👉 **استخدام القدرة على التخيل** : استحضار منظر هادىء للمياه الزرقاء ، أو للمزارع الخضراء الواسعة ، أو لصورة من صور المسيح أو القديسين ، لاستبدال صورة الغضب ، بصورة السلام والهدوء .

👉 **تدريب المصعد** : تخيل أنك تهبط بالمصعد .. أغمض عينيك وابدأ فى العد التنازلى من ١ الى ١٠ وعند وصولك للدور الأرضى ، افتح الباب ، ثم ابدأ فى الكلام .. والهدف هنا هو أن تؤجل رد فعلك هذه الثوانى ، حتى يتمكن العقل من السيطرة على المشاعر .
أتذكر هنا قول "الرئيس الأمريكى توماس جفرسون "إذا غضبت فلتعد الى الرقم عشرة قبل أن تتكلم ، وإذا كان غضبك كبيراً فلتعد الى مائة !!"

👉 **تمارين الاسترخاء** : مثل الجلوس هادئاً أو النوم على الظهر مغمض العينين ، وهناك مدارس كاملة تعلم الإنسان فنون الاسترخاء وتمارين اليوجا .. وليس الهدف هنا الدخول فى التفاصيل قدر تأكيد الفكرة : سيطرة العقل على الجسد " لا تسرع بروحك الى الغضب لأن الغضب يستقر فى حضن الجاهل " (جا ٧ : ٩)

٥- حل ومواجهة المشكلة :

لا بديل عن مواجهة المشكلة مع مصدر الغضب ... المبادرة هنا هى الحل ، كما علمنا الكتاب ، حتى لو كان أخى هو المخطىء " إن أخطأ اليك أخوك فاذهب وعاتبه بينك وبينه وحدكما " (مت ١٨ : ١٥) .. المواجهة راحة مباشرة للطرفين ، وتأكيد للحب الذى يعلو فوق الحق ..



٦- الجواب اللين :

من أشهر آيات سفر الأمثال " الجواب اللين يصرف الغضب والكلام الموجه يهيج السخط " (أم ١٥ : ١) .. تعلم أن تبدأ

بكلمات لينه ، مشجعة ، متضعة لتكسب الموقف وتطفىء نار المشاحنات .

وقصة جدعون مع سبط افرايم من روائع القصص الكتابية هنا .. فبعد مشاجرة عنيفة وهجوم قاسى من هذا السبط على جدعون بعد الحرب ، لاح فى الأفق بوادر خصام عنيف بعد انتهاء حرب المديانيين الشهيرة والتي انتصر فيها جدعون وجيشه على الأعداء (قض ٧) . وكانت نقطة الخلاف هنا أن جدعون لم يقم بدعوة سبط افرايم ليشترك فى الحرب وإنما اكتفى بندائهم عقب إنتهاء المعركة ، ليساهموا معه فى القبض على أميرى المديانيين " غراب وذئب " (قض ٧ : ٢٤ - ٢٥)

وخاصم رجال افرايم جدعون "بشدة" (قض ٨ : ١) .. وهنا استخدم جدعون نظرية "الجواب اللين" فأحابهم باتضاع "ماذا فعلت الآن نظيركم . أليس خصاصة (بقايا) افرايم خير من قطاف أبيعزر (أول وأجمل الزرع) .. ليدكم دفع الله أميري المديانين غراباً وذئباً وماذا قدرت أن أعمل نظيركم " (قض ٨ : ٢-٣) ..

والنتيجة متروكة طبعاً لاستنتاجك .. بعد كل هذا المدح والاتضاع واللين كان يجب أن تنتهى المشكلة ، وتموت قبل أن تبدأ " حينئذ ارتخت روحهم عند عندما تكلم بهذا الكلام " (قض ٨ : ٣)

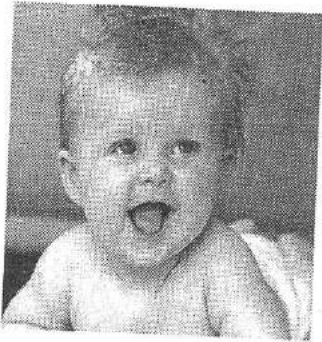
كلمات مثل كلمات جدعون كفيلة بأن تُنتهى أى مشكلة فى العائلة أو العمل أو الكنيسة .. اللين والحب والاتضاع : ثلاثية لا بد منها لسلام العلاقات ..

وهناك أيضاً قصة كتابية لا تقل روعة عن قصة جدعون .. وهى قصة أبيجايل الحكيمة مع داود .. لقد كان داود على رأس جيش يسعى للانتقام من زوجها الأحمق نابال الذى أهانه وأهان رجاله ، ورفض أن يدفع لهم حقوقهم المادية ، بعد موسم كامل حرسوا فيه أرضه وأملاكه !!

أتعرف ماذا فعلت أبيجايل؟! لقد وضعت نفسها مكان داود ، فقصّت عليه بالضبط ما يدور داخله من مشاعر الغضب والثورة ، وانحازت تماماً الى وجهة نظره ، وقدرت تماماً مشاعره .. اسمع ماذا قالت " لا يضعن سيدى قلبه على الرجل اللئيم هذا على نابال لأنه كاسمه هو نابال اسمه والحماقة عنده (١صم ٢٥ : ٢٥) ..

ثم انطلقت أبيجابيل تمتدح داود وتُجزل له الثناء كملك كبير لا يصح أن ينتقم
لنفسه - لا لأنه أخطأ - بل لأنه داود ، مسيح الرب ، الذي يضرب المثل لكل بالصفح
والعفو عند المقدرة ، فهذه هي شيمة الملوك والرؤساء !! (اصم ٢٥ : ٢٢ ، ٢٩) ..

و هكذا ، بدون اساءة أو هجوم أو نقد . وصلت أبيجابيل لقلب داود فمال إلى
رأيها ، وانحاز الى العقل ، وترك الغضب والنقمة بل وامتدحها : " مبارك الرب إله
اسرائيل الذي أرسلك هذا اليوم لاستقبالي و مبارك عقلك و مباركة أنت لانك
منعتني اليوم من اتيان الدماء وانتقام يدي لنفسي " (اصم ٢٥ : ٣٢ ، ٣٣)



٧- روح الدعابة :

وسيلة رائعة تخفف من حدة الغضب .. إنها رسالة
يوجهها الغاضب لنفسه "الأشياء لا بد وأن تسير وفق رغبتى
وبطريقيتى" . إنها وسيلة ايجابية تتجاوز الضحك الى
التعالى والتسامى فوق النفس لتخفف عنها وطأة الثورة ..

من أروع ما قرأت عن الكاتب الايرلندى الساخر الشهير "برنارد شو" (١٨٥٦ - ١٩٥٠ م) أنه
كان يواجه غضبه بالسخرية ، فيحول الموقف المتأزم الى فكاهة مبهجة .. ومن طرائفه ما يلي :

قالت سيدة له "لو كنت زوجى لوضعت لك السم فى القهوة " فأجابها
برنارد شو ساخراً "عزيزتى .. لو كنت زوجتى لشربتها" .. والمعنى واضح طبعاً !!

👉 كان برنارد شو صديقاً حميماً لوستون تشرشل رئيس وزراء بريطانيا، وكان هذا يحب النكتة البارعة فيتحرش ببرنارد شو ليتلقى قوارص كلامه . قال له تشرشل وكان ضخم الجثة : "إن من يراك يا أخى برنارد (وكان برنارد نحيل الجسم جداً) يظن أن بلادنا تعاني أزمة اقتصادية حادة ، وأزمة جوع خانقة – أجا به برنارد شو على الفور "ومن يراك أنت يا صاحبي يدرك سبب الأزمة !!"

👉 توجه جورج برنارد شو الى إحدى المكتبات التى تبيع كتباً مستعملة بثمن بخس ،فوق نظره على كتاب يحوى بعض مسرحياته القديمة ، ولما فتحه هاله أن يرى أن هذه النسخة كان قد أهداها الى صديق له ، وكتب عليها بخط يده "الى من قدر الكلمة الحرة حق قدرها ، الى الصديق العزيز مع أحترتحيات برنارد شو". فاشترى برنارد شو هذه النسخة من البائع وكتب تحت الإهداء الأول "برنارد شو يجدد تحياته الحارة الى الصديق العزيز الذى الذى يقدر الكلمة حق قدرها !!"، ثم أرسل النسخة بالبريد الى ذلك الصديق ..

👉 ٨- تغيير المكان – البيئة :

من قواعد المعاملة ، أن لا تتحدث مع شريك الحياة عن المشاكل فور دخوله من باب المنزل .. لابد من "فاصل" ثم "نواصل" !! .. لحظات الهدوء والاسترخاء تجدد النشاط .. لذلك ننصح الغاضب بالاختلاء قليلاً لالتقاط الأنفاس .

فمن المفيد جداً وقت الثورة بين الزوجين أن تؤجل المناقشة ، وتغير الموضوع ، ونبتعد قليلاً ، تجنباً لتبعات المناقشة الحادة ..

👉 وقد نشرت مجلة أمريكا اليوم " USA Today " بحث عجبياً عن المشاكل الزوجية التي تنتهى بالطلاق .. فى هذا البحث المثيرة قامت مجموعة من خبراء الزواج **Marital experts** بدراسة ١٢٤ حالة بدأت شجاراً وصل بهم الأمر الى الطلاق . وقد قام فريق البحث لتسجيل حواراً دقيقاً على شرائط ، ثم تفرغته ، للدراسة المتعمقة .. وإلى ماذا وصل البحث ؟

استنتج العلماء قواعد يمكن من خلالها التنبؤ بأن الطلاق قادم فى خلال ٣ دقائق من بداية الخلاف والشجار !!

اسمع ما قال الباحث النفسى الشهير بجامعة واشنطن سياتل الدكتور جون جوتمان **Gon Gottman** " الدرس الأكبر الذى وصلنا اليه بعد هذا البحث ، هو الأسلوب الذى يبدأ به الزوجان الحوار الذى ينتهى بالشجار .. وهذا الأسلوب هو الهجوم ، من خلال نبرات الصوت ، حركات الوجه واليدين ، ومحتوى الكلام من جرح وإهانة وإزدراء وصياح وشتيمة " .

وكل هذه العلامات التى تنذر بوقوع " الحرب الزوجية " تتطلب التروى ، وتأجيل المناقشة ، والابتعاد عن " ساحة القتال " ولومؤقتاً ، لاستلهاهم الهدوء والسلام ..

لاحظ أن كلمة الله تحثنا على هذه الحكمة ..

وقد جاءت مرتان فى سفر الأمثال (دليلاً على أهميتها) " الذكى يبصر الشر فيتوارى والحمقى يعبرون فيعاقبون " (أم ٢٢: ٣ - أم ٢٧: ١٢)

لا تدع فمك يجعل جسدك يخطئ ولا تنقل قدام الملاك أنه سهو

(جا ٥ : ٦)



المشروع النفسى قائم على تجنب أسباب الغضب ، بعد تحليلها .. لكن المشروع الإلهى قائم على "الشفاء الداخلى" من الغضب .. وهذا البرنامج يشمل الخطوات الآتية :

١ - توقف عن تبرير الغضب :

سمعت الكثير من المرضى يبررون مواقفهم من الغضب " أنا طبعى حامى " - "عائلتى كلها عصبية" - "ظروفى المعيشية تدفعنى للغضب" ..
وطالما هناك عذر ، فلا يوجد شفاء حقيقى .. البداية هى أن تقرباً أنك مخطئ فى غضبك " غضب الإنسان لا يصنع بر الله " (يع ١ : ٢٠) .. يجب أن تواجه نفسك " لقد آذيت نفسى وآذيت أحبائى وعائلتى وأصدقائى .. أنا مخطئ وعلى أن أواجه ذلك "هذه هى البداية" ..
فانكروا من أين سقطت " (رؤ ٢ : ٥)

٢ - اعترف بخطية الغضب : أمام نفسك وأمام الله وأمام الكنيسة وأمام من

أخطأت فى حقه .. الاعتراف ينير ظلمة النفس ، ويقوم بعملية الشفاء العميقة .. " إن اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم " (ايوا ١ : ٩)

٣- أطلب من الله أن ينزع منك عادة الغضب :

يطمئننا الروح على فم يوحنا أنه مهما سألنا بحسب مشيئة الله فإنه يسمعنا (١يوه: ١٤، ١٥) .. إنه يسمع ويعلم أن لنا الطلبات التي طلبناها منه . ومشيئة الله أن يرانا فى سلام .. أسكب نفسك إذاً فى الصلاة ليحرك من هذه العادة الرديئة ، ويستبدلها بالوداعة والحب ..

٤- تذكر رحمة الله واحسناته :

كلما تذكرت حضور الله وحبه لك ، تستطيع أن تتشبه به " تعلموا منى لأنى وديع ومتواضع القلب فتجدوا راحة لنفوسكم " (مت ١١ : ٢٩) .. وكلما ذكرت المراحم الالهية تستطيع أن ترحم الآخرين .

٥- تذكر ثلاث وصايا ذهبية فى الكتاب تصرف بها الغضب :



لا تستصحب غضوباً ومع رجل ساخط لا تجيء

(أم ٢٢ : ٢٤) : بمعنى أبعد عن صداقة الغضوب ..

ومن طرائف قصص القديسين ما كُتب عن القديس

"يوحنا القصير" أب البرية الشهير ، أنه ترك جملاً فى

وسط الصحراء وعاد الى الدير بدونه .. ولما سُؤل عن السبب قال " لقد غضب الجمال ،

فتركته لئلا يعلمنى الغضب ، طاعة لقول الكتاب لا تستصحب غضوباً !!

👉 لا تغرب الشمس على غيظكم (أف ٤ : ٢٦) : بمعنى سرعة التخلص من شحنة الغضب السلبية ، بالمصالحة أو العتاب الصحي السليم ..

وقد سمعت بإذني حمائى "المستشار يوسف فوزى" وهو أحد الحكماء الذين عاصرتهم ، الذى كان رحمه الله أستاذاً فذاً فى فن العلاقات الإنسانية ، يقول لأسرته أمامى " لا أكون رجلاً للبيت ومسئولاً عنه أمام الله لو ذهبت لفراشى وأحد أفراد أسرتى غاضب أو حزين – طاعة لقول الكتاب لا تغرب الشمس على غيظكم "

👉 الجواب اللين يصرف الغضب (أم ١٥ : ١) : أسرع لاستخدام كلمات اللين والالطف لتحول الغضب الذى فىك أوفى الناس الى حب وسلام .. نعم طوبى لصانعى السلام (متى ٦ : ٩) فكن صانع سلام لنفسك ولغيرك .. تذكر قصة أيجاييل مع داود (١ صم ٢٥) ، وقصة جدعون مع سبط افرايم (قض ٨) ، وقصة ابراهيم مع لوط " لا تكن مخاصمة بينى وبينك وبين رعائى ورعائى لأننا نحن أخوان " (تك ١٣ : ٨)

٥- كرر كل هذه الخطوات فى كل مرة تغضب فيها :

تذكر أن عادة الغضب تحتاج الى عادة الصبر والهدوء .. وكل هذه الخطوات إذا استخدمت مرة واحدة لن تفيد إلا فى هذه المرة ، أما العادة فتحتاج إرادة وتكرار وممارسة والانتصار الكامل على الغضب سيأتى مع التكرار ، والجهاد الهادىء المستمر ..
كرر اسم يسوع فى فمك ، وردد كلماته بلهج وفرح لأنك حينئذ تصلح طريقك وحينئذ تفلح إذ تكون كالشجرة المثمرة على مجارى المياه تعطي ثمرها فى حينه (مز ١ - يش ١)

لماذا انت منحنية يا نفسي و لماذا تتنين في
(مز ٤٢ : ٥)



الرثاء للنفس **Self pity** يعنى الأسى على النفس أو بالتعبير الدارج "صعبانة على نفسي"

كـ أغلبية المصابين بالاكئاب يقاومون فكرة "الرثاء للنفس" كسبب للاكتئاب . قد يقبلها الإنسان غير المكتئب .. أما المكتئب فإنه - عادة - ما يرفضها ويقاومها .
المكتئب يزداد اكتئاباً إذا ما انزلق في الإشفاق على نفسه ، وبدأ يحزن عليها وينحني داخلياً ، مستسلماً لحالة الأسى والهم وما وصل إليه بسبب "الآخرين" أو "الظروف"

كـ والرثاء لنفس يجعل المكتئب يظن أنه ضحية للظروف القاسية ، أو للآخرين ، ثم يبدأ في البحث عن عطفهم ورتائهم ، فإذا لم يجد شيء يدور في فلك نفسه ، حزناً على نفسه ، وهكذا يدخل في دائرة مفرغة **Vicious circle** ..
وكثيراً ما يخطيء الناس في علاج الرثاء للنفس بإعطاء المكتئب تعاطفاً كاذباً وينزلقون معه في الحديث السلبي المملوء بالشجن والهم ، فيزيدونه ألماً على ألم "معزون متعبون كلكم" (أى ١٦ : ٢)

ومن المفيد جداً أن نعرف أن أحد مهارات المشورة هو "التعاطف المتوازن" **balanced sympathy** ، بمعنى أن يمارس الطبيب التعاطف بقدر وبميزان يتناسب مع المستشار (طالب المشورة) لئلا يؤدي به الى مزيد من الرثاء الذاتى ، وبدلاً من أن يعينه على الخروج من حفرة الحزن ، يدفع به أكثر إليها !!
لذلك قد تكون **المكاشفة والجدية** مع بعض النبرات الحازمة ، لازمة للشفاء أكثر من الحنان الزائد غير المطلوب .. وهذا هو المعنى الرائع لحكمة الله الفائقة فى التعامل معنا "يجرح ويعصب يسحق ويدها تشفيان" (أى ٥ : ١٨)

لا تلقى أبداً باللوم على الآخرين ، فانك بهذا تبدأ فوراً بعملية الرثاء لنفسك .. أسمع كثيراً مثل هذه الجمل فى حجرة المشورة "لولا هذا الشخص لتمكنت من النجاح" – "لولا الظلم الذى تعرضت له لتغيرت حياتى" .. والحقيقة أنه لا الظلم ولا القهر ولا الألم بوسعه لأن يؤثر فيك لولا أنك قبلته واستسلمت له وفتحت له الأبواب والنوافذ !!

فالسيدة هيلين كيلر (١٨٨٠ – ١٩٦٨م) فقدت البصر والسمع والنطق مرة واحدة بعد أن أصابتها الحمى القرمزية وهى ابنة تسعة عشر شهراً .. ومع ذلك صارت إحدى رموز الإرادة الإنسانية .. ورغم العاهات الثلاثة ، حصلت على بكالوريوس العلوم ، ثم درست آداب اللغة الإنجليزية ، والألمانية والفرنسية واللاتينية واليونانية .. ثم حصلت على الدكتوراه فى العلوم والدكتوراه فى الفلسفة .. وقد ألّفت كتابين وهما "أضواء فى ظلامى" و"قصة حياتى" .. وهى صاحبة القول الرائع "عندما يغلق باب السعادة يُفتح آخر ولكن كثير من الأحيان ننظر طويلاً الى الأبواب المغلقة بحيث لا نرى الأبواب التى فتحت لنا".

👉 لقد قيل عن إسحاق نيوتن (١٦٤٢ - ١٧٢٧م) مكتشف قانون الجاذبية وأعظم علماء عصره أنه عادى الذكاء .. وقد أخرجته أمه من المدرسة بعد أن شكا مدرسه من أنه لا يهتم كثيراً بما يقولون فصمم أن يكون عالماً كبيراً ، وبدأ من حيث انتهى كثيرون وارتقى سلم النجاح وزلزل العالم الحديث بنظرياته وهوفى الحادية والعشرين من عمره !!

👉 وتوماس أديسون (١٨٤٧ - ١٩٣١م) مكتشف الكهرباء لم يتعلم فى مدارس الدولة إلا ثلاثة شهور فقط ، فقد وجده ناظر المدرسة طفلاً بليداً متخلفاً عقلياً !! فأصر توماس أن يحول فشله لنجاح وانكب على القراءة والبحث حتى سجل باسمه أكثر من ألف اختراع وصار قمة من قمم العلم فى زمانه وحتى هذه الأيام .

👉 وفان بيتهوفن (١٧٧٠ - ١٨٢٧ م) أعظم موسيقار عبر العصور والذى ارتقى بالموسيقى الى أعلى مستوى فنى بلغه أى انسان ، كان أصماً .. ومن العجيب أن أروع سيمفونياته تلك التى أبدعها وهو أصم ذلك لأنه أصر على أن يحول مشكلته الى نجاح لا يزال العالم يتحدث عنه الى اليوم !!

👉 وهل تظن أنك لا يمكن لك أن تحاول تبدأ من جديد ؟

أحد العمال الانجليز ظل ثلاث عشرة سنة وهو يواصل العمل بضع ساعات كل يوم فى مصنع للغزل ، وكان يضع بجوار مغزله كتاباً يختلس النظر الى صفحاته من لحظة لأخرى وهو يدير المغزل ، فتلتقط عيناه جملة من هنا وجملة من هناك وبعد انتهاء ساعات العمل كان يذهب الى مدرسة مسائية يقضى فيها نحو ساعتين .

فإذا ما عاد الى البيت واستراح قليلاً أستأنف القراءة والمطالعة حتى تخطف أمه المصباح الذى يقرأ عليه ، وحينئذ يأوى الى فراشه مضطراً .. ولم يعترف العامل البسيط بالفقر ولا بالفشل ، وظل على هذا الحال منذ أن كان فى العاشرة من عمره حتى بلغ الثالثة والعشرين ثم لم تمض عليه بعد ذلك سنتان حتى كان قد تمكن من اللغة الانجليزية ونال شهادة فى الجيولوجيا وأخرى فى الطب ثم أصبح من مشاهير العلماء . فهل عرفت من هو هذا العامل ؟ إنه دافيد لفنجستون العالم الطبيب الرحالة الذى اكتشف منابع النيل .

👉 لقد قال " وليم بوليفو" ذات يوم - وهو أحد مشاهير الكُتَّاب - "ليس أهم شىء فى الحياة أن تستثمر مكاسبك .فإن أى إنسان يسعه أن يفعل هذا ، ولكن الشىء المهم حقاً فى هذه الحياة هو أن تحيل خسائك الى مكاسب ، فهذا أمر يتطلب نكاهً وحنقاً ، وفيه يكمن الفارق بينك وبين الآخرين" ..

وإنى لأجد هذه القدرة واضحة كل الوضوح فى حياة انسان فقير ولد فى كوخ حقير قائم على غابات كنتوكى فى أمريكا ذلك هو "ابراهيم لنكولن" الذى أرسى قواعد الديموقراطية فى أمريكا بل وربما فى العالم كله.. ومن المحتمل لو أنه نشأ فى أسرة غنية ما كان قد حقق نجاحاً يذكر ، فالفقر هو الذى جعله يصمم على مواصلة تعليمه والتمكن من فن المحاماة والدفاع عن المظلومين حتى تبوأ عرش أمريكا كلها ..



🕒 فإن وصل كل هؤلاء الى النجاح ، ألا نخجل نحن الذين أُعطيتم لنا نعمة الله وإمكاناته لتضيف الى نخيرة الإرادة الإنسانية الكامنة فىنا قوة الله وقدرته غير المحدودة !!

و لا تحزنوا لان فرح الرب هو قوتكم
(نح ٨ : ١٠)

كيف تهزم الرتاء الذاتى ؟

خطوات التحرر من الرتاء للنفس تتلخص فى الخطوات التالية :

١- المواجهة Facing :

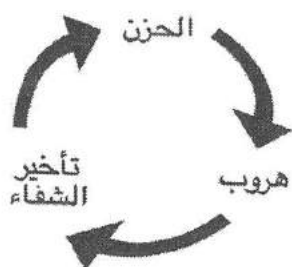
إلقاء اللوم على الآخرين أو الظروف يأخذك الى خطئين رئيسين ..

أولاً : الهروب من مواجهة الحقيقة بإلقاء اللوم على آخر يحمل المسئولية نيابة عنك

وبالتالى لا يتم الشفاء

ثانياً : استهلاك الطاقة النفسية فى الحزن بدلاً من استثمارها فى الحل والشفاء ..

وهذا هو سر استمرار الحزن وتعمقه داخل النفس :



والمواجهة هنا تعنى أن تعترف أنك السبب فيما وصلت اليه .. نعم قد يكون هناك عوامل خارجية ، أو ظلم من شخص ، أو حرمان من الحقوق أو عائلة قاسية .. لكن هذا ما بدأنا به ، أما ما انتهينا اليه ، فهذا بسبب الاستسلام والضعف والخنوع والانحناء ..

لكن لماذا يقوم البعض بهزيمة الظروف ، ويستسلم البعض لها ؟

هذا هو مربط الفرس : الشفاء بيدك .. كيف تنظر لنفسك وللظروف ؟ فهل تنوى

التسليم بالهزيمة أم قررت القيام والمواجهة والانتصار ؟

فبولس هزم مملكة الرومان وحده :كانت الظروف كافية لتحطم ممالك وليس مجرد

فرد : الأتعاب ، الضربات ، السجون ، الأخطار ، اللصوص ، أخطار اليهود والأمم معاً ،

أخطار البحر والأخوة الكذبة ، الجوع والعري والبرد والعطش والمرض بل وحتى الموت

لم يهزمه !! (٢كو ١ : ٢٣ - ٢٩) .. إنها ليست إنداً الأحداث ، بل كيف تواجهها

وتحضرها تحت قدميك بنعمة الرب !!

٢- الشكر والإمتنان :

نقطة ثانية هامة لهزيمة الرثاء الذاتى هى الرضى والقبول والشكر .. كلما نظرت إلى

ما لا تملك ازددت يأساً .. أما الشاكر الراضى يبدأ بما لديه ليتحرك للأمام ..

الرضى هى حالة تسليم إيجابى بأن ما لدى هو أفضل ما يمكن "الآن وهنا" .. ويمكن

من هذا "الحالة" النفسية المتزنة الانطلاق نحو ما هو أفضل . أما التذمر ، فهو يزيد

النفس حزناً . والمقارنة مع الآخرين تنزع من القلب الهدوء والسلام .

الرضى هى تذكرة الخروج الآمن من الرثاء الذاتى ..

لماذا لا تجلس الآن وتكتب قائمة بما يجب أن تشكر عليه الله وتعطيه المجد والحمد؟

فعل ذلك أحد طالبى المشورة بعدما سألته أن يفعل ذلك فأثنى فى المرة التالية ومعه

قائمة بخمسين أمر يشكر الله عليه !! .. وأعتقد أنك يا صديقى ستجد عندك الكثير و

الكثير ، " فليست عطية بلا زيادة إلا التى بلا شكر" كما قال مار إسحق السريانى ..

٣- الصلاة تكسر القيود :

عندما يخلع الرثاء مظهره الكاذب من التماس الأعذار وتبرير الذات ، يظهر على حقيقته أنه خطية .. إنه إنكار للمبدأ الانجيلي الخالد " كل الأشياء تعمل معاً للخير للذين يحبون الله الذين هم مدعوون حسب قصده " (روا: ٨: ٢٨) .. لم يقل الكتاب أن كل الأشياء خير ، إنما كل الأشياء تعمل معاً للخير . وهناك فارق شاسع بين التعبيرين فالله يستطيع أن يستعمل كل شىء فى حياتنا للخير : الماضى ، الظلم ، الإهمال العائلة القاسية ، الجروح ، الإهانة ..

أليس هذا ما حدث مع يوسف ؟ خيانة أخوته ، وطرده ، وظلمه فى بيت فوطيفار وسجنه وإهاتته وحرمانه من كل الحقوق .. كل هذا كان المادة الخام التى استخدمها الله لخير يوسف وخير شعب الله كله !! كل ما ذكرته ليس خير طبعاً ، إنما بين يدي الله تحول الى خير ، فقد ارتقى بيوسف الى عرش مصر ، وأنقذ شعبه كله من المجاعة !!

وبقدر ما تنسكب أمام الله فى الصلاة ، تائباً عن التذمر وواضعاً حياتك وظروفك بين يدي الله ، راضياً بقيادته ، بقدر ما يجد الله المجال ليشفى قلبك ومشاعرك من جراح الرثاء والتذمر والحزن .

إن الله يهتم بكل تفاصيل حياتك .. يهتم بكل شعره فى رأسك (لوا: ٧) ، بجلوسك وقيامك وبكل عظامك وأعضاءك (مز: ١٣٩ : ١-١٦) ، وبمشاعرك العميقة وآلامك (إش: ٦٣ : ٩)

إن الله يستلم فى الصلاة نفسك المجروحة ويعطيها لك فرحة متهللة "حولت نوحى الى رقص لى" (مز: ٣٠ : ١١)

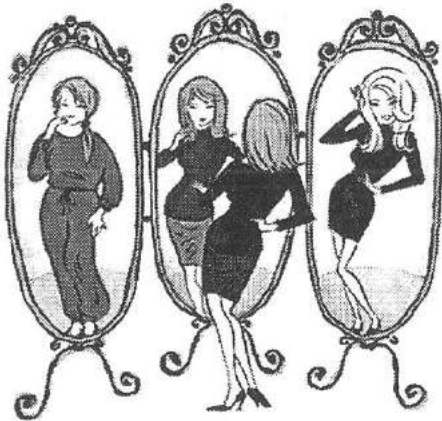
كيف تستخدم الخيال البناء فى هزيمة الاكثاب ؟

أعتقد أنك سمعت عن "العقل الباطن" ..

فهذا تعبير مكرر يستخدمه كل أساتذة الطب النفسى فى معظم الحوارات والمحاضرات ولكنك - لاشك - لا تعرف إلا القليل عنه ، وعن إمكانياته ..

هذا "العقل" لا ينسى على الإطلاق أى شىء نراه ، نسمعه ، نحسه ، نتذوقه أو نشمه !! فكل مشاعرك السلبية أو الإيجابية وردود أفعالك محفورة على سجل عقلك الباطن (اللاشعور) وبخاصة المشاعر التى تكونت وقت الطفولة ، أو تلك التى تكونت فترة الأفراح الكبيرة والآلام الكبيرة ..

أؤكد - مرة أخرى - أن كل ، وأعنى هنا كلمة "كل" المشاعر والأحداث ، مكتوبة على القرص الصلب Hard disk لللاشعور.



دعنى أوضح لك مثال فى البدانة "السمنة" ..
افترض أن وزنك يزيد عما يجب بزيادة كبيرة
وعقلك الواعى يحذرك : "لا تأكل هذه القطعة
من الحلوى ، أنها ستزيد وزنك" .. فهل تأكلها ؟

إن ذلك يعتمد أساساً على عقلك الباطن.. فإن جاء رده " ولكننى أحب الحلوى جداً " أو " حلوى تفوت ولا حد يموت " أو " لن أفقد وزنى مهما كان ، قدرى أن أكون سمين " أو " لا أقوى على مقاومة الحلوى " .. فإنك ستأكلها حتماً !!

فالدراسات الكثيرة التى أُجريت على المصابين بالبدانة أظهرت الفوائد الهائلة للإستخدام البنّاء للتخيل الإيجابى .. إنها القدرة على إستخدام شاشة التخيل . أظهر لنفسك – لو كنت بدين – شاشة أو صورة تظهر بدانتك أو صورة الطعام الشهية ، تجد عقلك اللاواعى يجذبك نحوها ، فتحقق دون أن تدري رغبات هذا العقل ، حتى لو كانت معدتك ممتلئة بالطعام !!

👉 وهنا تظهر قوة العقل الباطن : فكر دائماً فى النحافة ، فى شكلك الجديد فى قوامك الرشيق المشوق ، فى عدم اضطرارك للجلوس ساعات عند أطباء السكر والسمنة والمفاصل والعظام والتحاليل .. ستجد النظام الغذائى أصبح أكثر سهولة وأقل إيلاماً وستفقد بالتدريج شهيتك للطعام التى تتعارض مع الصورة الذهنية الجديدة والمبهجة التى كوتتها عن نفسك .

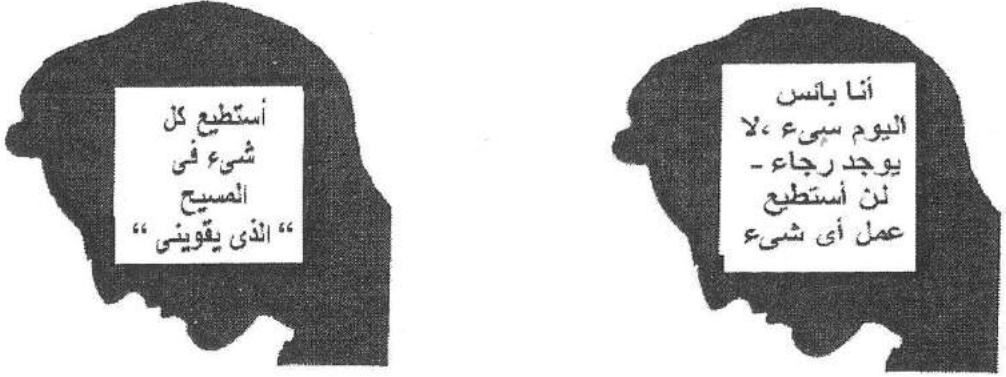
👉 ولناخذ هذا المثال ، لنعيد تطبيقه على الاكتئاب ..

إذا تركت أفكار الفشل واليأس تملأ ذهنك ، وتدور فيه بشكل متكرر ، فسيظهر أثر ذلك فوراً على مشاعرك وسلوكك وعلاقاتك وكيانك كله ..

إن كل صورة ذهنية سلبية فى الذهن تنطلق من هناك لعالمك كله .العقل الباطن

يستجيب إذن للتخيل ..

فلو كانت صورتك عن نفسك سلبية، ستنهز الإرادة والمشاعر بالتبعية .. يعلمنا الكتاب المقدس " لأنه كما شعر في نفسه هكذا هو" (أم ٢٣: ٧)



✍ عليك إذن أن تعرض مجموعة جديدة من الصور الذهنية الايجابية .. كمثال استخدم آيات الكتاب الحلوة البناءة مثل :

🕯 " أنا معكم كل الأيام والى إنقضاء الدهر " (متى ٢٨ : ٢٠)

🕯 " كل الأشياء تعمل معاً للخير " (رو ٨ : ٢٨)

🕯 " لا تخف لأنى معك " (إش ٤١ : ١٠) ..

استخرج كل آيات الكتاب هذه وأكتبها ورددتها مرات ومرات لتنطبع في عقلك وقلبك وتحول صورتك عن نفسك إلى النجاح والثقة .

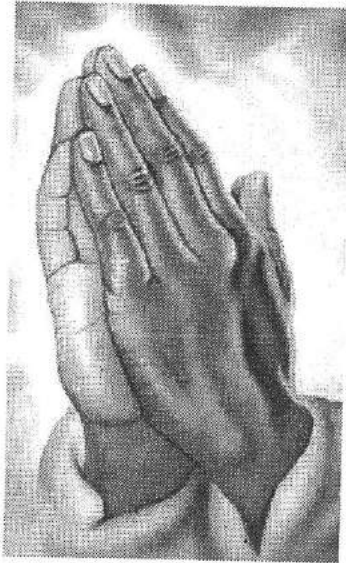
✍ أشكر الله على عطايه التى أنعم بها عليك.. فالشكر يستدعى الذكريات والخبرات الجميلة للعقل " أشكروا فى كل شيء لأن هذه هى مشيئة الله فى المسيح يسوع من جهتكم " (١ تس ٥ : ١٨)

استخدم قوة الصلاة واعتمد على عمل الروح القدس ليملاً عقلك وفكرك بالسلام والقوة .. اذكر دائماً أنك "هيكل الله" حيث يسكن الروح القدس (١كو٣: ١٧)

يعلّمنا الكتاب بوضوح "تغيروا عن أشكالكم بتجديد أذهانكم" (رو١٢: ٢)

استدعى حضور الله الى عقلك .. إنسى ما وراء (فى٣: ١٣) ولا تفكر فى نقائصك أو عجزك الشخصى ، ولا تغرق فى الرثاء لنفسك إذا تعرضت لإهانة أو ظلم ، إنما ارفع عقلك لإلهك الحال حولك .. قل له " أنت معى - لن يصيبنى شىء ردىء - ستحول أحزاني الى أفراح وظلمى الى انتصار وضعفى الى قوة " ..

ان فترات الصلاة العميقة ، سواء الفردية أو الجماعية ، تغسل الذهن الملوث بالأحزان ، والرثاء للنفس ، وتطبع فيه حضور الله الشافى ..



الخيال هو البساط السحري الحقيقي
نورمان فينسنت بيل



هناك ستة أمور تؤثر على العقل الباطن :

١ - الخيال سواء السلبى أو الإيجابى :

فقدرة الإنسان على التخيل البناء يمكنها أن توجه السلوك توجيهاً سليماً .

٢ - الأهداف :

معظم المكتئبين هم أناس مشغولون بذواتهم . ولا يكفى أن يُكون الإنسان صوراً فكرية جيدة عن نفسه بل يجب بالإضافة الى ذلك أن يظهر أهدافاً قيمة على شاشة خياله تقوده الى اختبار قوة الله المغيرة فى حياته .

ومعظم الناس - إن لم يكن كلهم - يفكرون بطريقة محدودة عن أنفسهم .. لكن الكتاب يعلمنا أن نعلو بأهدافنا بلا حدود ، حتى نصل الى الله نفسه !! راجع قول الكتاب لأحاز "اطلب لنفسك آية من الرب .. عمق طلبك أوقفه الى فوق" (إش ٧ : ١١) .

رجل الايمان ، ابن الملك ، وارث السماء يثق فى الهه الذى يضع كل قوته اللانهائية فى خدمة أولاده ..

يجب أن يظهر على شاشة خيالك سلسلة من الأهداف القيمة ، التي تحمل طابع التحدى .. أطرده الانهزامية والسلبية والتشاؤم الذى يكبل طموحاتك . ضع قائمة بأهدافك لى تشخذ همتك ، ثم اكتبها وضعها أمامك ، ورددها ، الى أن تصبح واقعاً فى حياتك .

أذكر هنا طالباً تعرض لإهانة شديدة من مُدرسة اللغات فى مدرسته .. اتهمته هذه المدرسة بالغباء والفشل والبطء والتهاون .. كل هذا معاً !! وجائنى منهاراً باكياً مع والدته ووالده ، وبعد جلسة ساخنة اتفقنا معاً أن نتجنب هذه المدرسة ، وتجاهلها ، ثم نكتب ورقة نعلقها على حائط المكتب مكتوب فيها : **بنعمة الله سأصبح الأول على الفصل ..** والذى ساعدنى فى ذلك هو المستوى المتفوق الذى وصل اليه هذا الولد ، ثم انهار على شاطئ هذه المدرسة المحطمة !! فهل تود أن تعرف النتيجة ؟ لقد تفوق هذا الطالب على نفسه ، وصار الأول على المدرسة كلها ، وليس الفصل فقط ، بعد أقل من سنة !!

٣- الحق الكتابى :

أفضل طريقة لإبطال طرق التفكير السلبي هى أن تتذكر مبادئ من كلمة الله تسبب الفرح وتطرد اليأس . أشجعك أن تحتفظ ببعض الكروت الصغيرة الفارغة مع قلم ، وتضعهم فى كتابك المقدس ، لتكون جاهزة لتكتب عليها الآيات التى تشجعك وتناسب مختلف مواقف حياتك . وكلما غذيت عقلك بهذه المبادئ الكتابية ، كلما يسرت على عقلك الباطنى استرجاع هذه المبادئ ، لتشكل بها أفكارك وسلوكك .

وللروح القدس هنا دور جوهري ، فهو يذكرنا بكل ما قاله لنا المسيح فى كلمته الحية

(يو ١٤ : ٢٦) ..

إنه يقوم بدور المعزى (المساند) الذى يسלט الضوء على الكلمة الحية ، ويخرجها لنا فى الوقت المناسب !! لكنه ينتظر دورك الإنسانى واجتهادك فى استخراج الآيات وتدوينها وحفظها .. فهو يذكرك بما تعرف ، ولكنه لا يُلقى آيات لم تقرأها ولم تعرفها فى ذهنك !!

٤- الذاكرة :

العقل البشرى لا ينسى !! هو فقط يحتفظ فى العقل الواعى بما يريد ، ثم يدفن فى العقل الباطن ما لا يريده أن يطفو على السطح . لاحظ أنه يدفنه فقط ولكن لا يقتله .. وهذا العقل الدفين يحتوى كل شىء ، أكرر كل شىء . وعند اللزوم يتم إستدعاء هذه الأحداث للوعى سواء قصدنا أو لم نقصد .

ذكر لى أحد المرضى أنه كان يكتئب عندما يسمع لحناً معيناً فى الكنيسة !! وكم شعر بالذنب .. وكم لام نفسه مرات لا تنتهى على تقصيره وضعفه الروحى (غير المقصود طبعاً) .. وبعد عدة جلسات ، اكتشف أنه سمع هذا اللحن فى جنازة والده .. كان صغيراً فى ذلك الوقت ، وخرج من الكنيسة يحمل هذه الذكرى بين ضلوعه . ومع أن اللحن لم يذكره بموت والده ، إلا أن رد فعله المكتئب كان عن طريق عقله اللاواعى !!

احترس - إذاً - من الذاكرة ، وبما تحتفظ به فيها ..

الذاكرة مثل البنك ، فيها الرصيد الدائن والمدين .. والسؤال كيف تنقى الذاكرة من رصيدك المدين السلبي ، ثم تملأ رصيدك الإيجابى بمخزون الفرح والقوة والسلام ؟

الشخص الذى يسمح لعينيه وأذنيه أن تمتلئاً بالشهوة ، ينمى عنده ذاكرة شهوانية ويزرع ذاكرة شهوانية . وبالمثل الشخص الذى يدقق فى كل شعور ويجتر كل ذكريات الرفض والخسارة والألم يقود نفسه – دون أن يدري – نحو الاكتئاب .

هنا يجب أن ندرّب الذاكرة : كلما هبت عليها رياح الذكريات أن " تنسى ما هو وراء " (فى ٣ : ١٣) .. كلما ركزت على خبرات الماضى المؤلمة ، وسمحت باجترارها سمحت لها أن تتأصل فى عقلك وتحفر فيه مشاعر الاكتئاب . انطلق نحو المستقبل مؤيداً بقوة وبركة الله . أعد برمجة عقلك ، وانظر للصعاب بعين الإيمان .. قل لنفسك ستتحول ذكرياتى المؤلمة الى بركة ونصرة بنعمة الله .. وبذلك تحل هذه النظرة الإيجابية محل التفكير السلبي الرثائى للنفس .

٥- العادات :

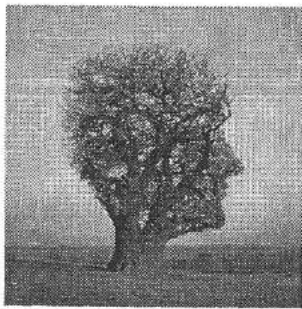
للعادة قوة هائلة .. كلنا نعلم أن ما نفعله لأول مرة يسهل فعله فى المرة الثانية . كمثل ، التفكير السلبي عادة يجب التخلص منها ، واستبدالها بعادة التفكير الإيجابى البناء .. يعلمنا الكتاب " تغيروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم " (روم ١٢ : ٢) . والدرس هنا : عودّ ذهنك على رفض الذكريات والأفكار والمواقف السلبية واستبدالها فوراً بآيات الكتاب المبهجة ، وخبرات رجال الله القوية .. كرر هذه العادة باستمرار حتى تصبح لغتك ومشاعرك كلها ايجابية .

٦- عمل الروح القدس :

من أجمل أعمال الروح القدس - كما قلنا - أنه يذكرنا بكل ما قاله لنا الرب يسوع (يو ١٤ : ٢٦) - إنه يأخذ مما للمسيح ويخبرنا (يو ١٦ : ١٤) .. والروح القدس لن يحضر الى عقولنا شيء لم يقله الكتاب ، فهو يأخذ الكلمة ويبرمج عقولنا . لذلك علينا - أنت وأنا - أن نجتهد فى قراءة ودراسة وحفظ كلمة الله حتى يستطيع الروح القدس أن يخرج من بنك الذاكرة الحق الإلهى الذى احتفظنا به فيها .

وهذا العمل الإلهى يطهر النفس ، ويزيل ذكريات الماضى الأليمة ، ويضع فى العقل والقلب حضور الله المطمئن .

والدرس الهام هنا : الروح القدس يريد أن يملأ حياتك ، ولكى يفعل ذلك عليك أن تتعاون معه عن طريق الصلاة الخاشعة ، وعن طريق دراسة كلمة الله وحفظها .. وهذا هو الدرس الذى تتعلمه من المزمور الأول الذى يسميه الآباء مزمور الرجل السعيد " طوبى للرجل الذى .. فى ناموس الرب (كلمة الله) مسرته وفى ناموسه يلهج نهاراً وليلاً . فىكون كالشجرة المغروسة على مجارى المياه التى تعطى ثمرها فى حينه وورقها لا ينتثر وكل ما يصنع ينجح فيه " (مز ١ : ٣-١)



إذا أردت السعادة ، كن مثل شجرة جذورها بقرب نهر الكلمة ، تترتوى به وتنمو وتزهر بجواره .

استطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني

(في ٤ : ١٣)



هل هناك علاقة بين الاكئاب وتصورك عن نفسك؟

الغالبية العظمى من المكتئبين عندهم مشكلة فى رفض الذات وهناك فرع حديث فى الطب النفسى اسمه **Self-image Psychology** أو علم النفس الخاص بالصورة الذاتية ، وهو من الفروع المفيدة جداً للانسان وقد أعلن الكثير من الأطباء ، ومنهم **Dr. Maxwell Mlatz** (١٨٩٩ – ١٩٧٥ م) أن علم النفس المرتبط بالصورة الذاتية "هو من أهم اكتشافات هذا القرن"

ومن أهم عبارات هذا الفرع الجديد فى علم النفس :

- أنت ما تفكر فيه عن نفسك
- You are what you think you are
- ما يعتقده الناس عنك ليس مهماً
بقدر ما تعتقده أنت عن نفسك .
- What other people think of
you is not really as important
as what you think of yourself

وهذه الحقائق توضح لماذا يفشل الكثير من الموهوبين ، بينما ينجح الكثير من

متوسطى القدرات !!

والفرق هنا : كيف ترى نفسك ؟ فإن رأيها ناجحة سوف تسعى لتأكيد هذه الصورة وتنميتها . والعكس طبعاً صحيح . إن فكرة الإنسان عن نفسه تحكم حياته : فان فكّرت أنك قبيح فسوف تحيا كذلك ! لايهم إنذاً من أنت ، المهم فيما تفكر عن نفسك لأن هذا ما سوف يخرج منك ليؤثر على تصرفاتك وانتاجك وعلى المحيطين بك

أذكر هنا حادثة طريفة فى العيادة .. فى يوم واحد رازتني فتاتان من نفس العائلة ، الأولى تتمتع بقدر لا يبارى من الجمال ولكنها تشكو من عدم قبولها لنفسها و فشلها المتكرر فى عدة خطوبات ، والثانية بعيدة تماماً عن الجمال بالمقاييس الذى تؤمن به كل النساء ، ولكنها شديدة الثقة بنفسها ، تحترم نفسها وعقلها وملابسها الى الدرجة أنها تعاني من كثرة عدد المتقدمين لخطبتها وجائتني لتحسم معى الاختيار بين ثلاثة من المتقدمين لطلب يدها ! وقلت لى نفسى : المهم ليس الشكل ، لكن الأهم هو : كيف تفكر فى شكلك !!

فماذا فعل الجمال لامرأة لا تؤمن بنفسها ولا ترى جمالها الحقيقى الداخلى ؟!

الخطأ الأكبر

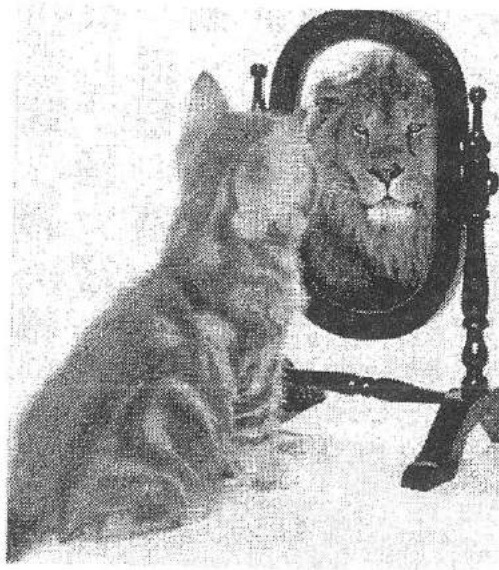
الخطأ المشترك بين معظم الناس هو أنهم يسمحون لآراء الناس أن تؤثر على نظرتهم لنفسهم ، بينما العكس تماماً هو الصحيح !! نظرة الشخص لنفسه هى التى تؤثر على نظرة الناس إليه . الشخص هو الذى يخلق صورته العامة بين الناس عن طريق تصرفاته وعن طريق انطباعة عن نفسه . فإذا كنت تفتقر الى ثقّتك أو احترامك لنفسك فلن يحترمك الآخرون !!

وهناك ثلاثة أسباب هامة ووجيهة توضح لماذا يجب أن لا تدع آراء الآخرين تؤثر عليك وعلى نظرتك الى نفسك

١- قد يكون تركيز الناس مُنصباً على شيء ثانوى فيك، أو يُكونون رأيهم بتسرع أو بانفعال أو باستعجال أو بتحيز.

٢- ما يعتقدُه الناس فيك هو انعكاس لما تتصوره أنت عن نفسك. فإذا شعرت بالنقص، ستظهر عليك علامات الشعور بالنقص وبالتالي سينظر إليك الآخرون على أنك كذلك .

٣- يجب أن تقبل نفسك كما ينظر الله اليك ، وليس كما يقيمك الآخرون .



تحب قريبك كنفسك

"لا ١٩ : ١٨ - مت ٥ : ٤٣ و ٢٢ : ٣٩ - مر ١٢ : ٣١ - رو ٩ : ١٣ - غل ٥ : ١٤ - يع ٢ : ٨"



لاشك أن قبول النفس هو أحد أهم الطرق لهزيمة الحزن . أحد أهم أسباب الاكتئاب هو حالة الغربة أو حالة الخصام مع الذات ، وعدم الرضى الداخلى . وهذا الصراع بين الإنسان ونفسه يدخله فى دوامات مع الألم والفشل واليأس ..

أما مجالات قبول النفس فهى أربعة وهى : الشكل والقدرات والأصل والنسب والبيئة ..

١- الشكل :

نادراً ما وجدت إنساناً يقبل شكله .. وقد وجد بعض العلماء ومنهم د. أريك سيجمان Dr. Aric Sigman أن رفض الإنسان لشكله قد يؤدي الى آثار نفسية بل وبيولوجية لدرجة تغيير كيمياء المخ ، مما يؤدي الى البحث على أنظمة غذائية قاسية وعمليات تجميل بلا داعى . كل هذا والشكل نفسه لا يحتاج أى شىء من هذه الأمور!!

وتذكر دائماً أن الجمال الخارجى قد يختلف عليه الناس أما الجمال الداخلى فلا!!

وهناك قصة جميلة تحكى هذا المعنى .. دعنى أسوقها لك ..

أصدر أحد الملوك قراراً يمنع فيه النساء من لبس الذهب والحلى والزينة .. فكان لهذا القرار ردة فعل كبيرة ..

وامتنعت النساء فيها عن الطاعة ، وبدأ التذمر والسخط على هذا القرار، وضجت المدينة وتعالق أصوات الاحتجاجات وبالغت النساء فى لبس الزينة والذهب وأنواع الحلى .. فاضطرب الملك واحتر ماذا سيفعل .. فأمر بعمل اجتماع طارىء لمستشاريه .. فحضر المستشارون وبدأ النقاش .. فقال أحدهم "أقترح التراجع عن القرار للمصلحة العامة" ثم قال آخر "كلا إن التراجع مؤشر ضعف ودليل خوف ويجب أن نظهر لهم قوتنا" .. وانقسم المستشارون الى مؤيد ومعارض .. فقال الملك : "مهلاً مهلاً .. احضروا لى حكيم المدينة" .. فلما حضر الحكيم وطرح عليه المشكلة قال له "أيها الملك لن يطيعك الناس إذا كنت تفكر فيما تريد أنت لا فيما يريدون هم .. فقال الملك "وما العمل ؟ أتراجع إذن ؟ قال "لا ولكن أصدر قرار بمنع لبس الذهب والحلى والزينة لأن الجميلات لا حاجة لهن الى التجميل .. ثم أصدر استثناء يسمح للنساء القبيحات وكبيرات السن بلبس الزينة والذهب لحاجتهم الى ستر قبحهم ودمامة وجوههن" ..

فأصدر الملك القرار .. وما هى إلا سويغات حتى خلعت النساء الزينة وأخذت كل واحدة منهن تنظر لنفسها على أنها جميلة لا تحتاج الى الزينة والحلى .. فقال الحكيم للملك : "الآن فقط يطيعك الناس عندما تفكر بعقولهم وتدرک اهتمامهم وتطل من نوافذ شعورهم".



إن رفض الإنسان لنفسه هو مشكلة نفسية كما أنه مشكلة روحية .. فرفض الإنسان لشكله معناه أنه يلوم الله على حاله . الله خالقك جميلاً وعليك أن تدرك مواطن جمالك ، وتقبل شكلك كما هو .. أن تشكر الله على شكلك وتتصالح مع نفسك هو بداية لحالة من الفرح والهدوء الداخلى ..

٢- الامكانيات :

غالبية الناس لا ترى قدراتها الحقيقية ، وبالأخص عندما يأتي مرض "المقارنة" !! من غير العدل أن تقارن نفسك بالآخرين .. فما لديهم من مواهب لا يعنى أنهم يتفوقون عليك . فكل انسان لديه " آخر " أفضل منه ، ومن هنا تنشأ المشكلة .
قد يكون هناك شخص بارع فى لعب كرة القدم ، ولكن هذا لا يعنى بالضرورة أنه ناجح كزوج أو كآب أو مدرس أو خادِم أو مرنم أو .. أو ..
لكل انسان إذاً منطقة تميز ، عليه أن يكتشفها ويشكر الله لأجلها ، ثم يسعى لنموها.. فأجمل ما فى الوجود هو الرضى ، مع قبول النفس وسعيها لاتمام مشيئة الله ومجده فى الحياة ..

هناك قصة أعجبتنى ..

تقول القصة أن رجل أراد أن يبيع بيته لينتقل الى بيت أفضل .. فذهب الى أحد أصدقائه وهو رجل أعمال وخبير فى أعمال التسويق .. وطلب منه أن يساعده فى كتابة إعلان لبيع البيت .. وكان الخبير يعرف البيت جيداً فكتب وصفاً مفصلاً له أشاد فيه بالموقع الجميل والمساحة الكبيرة ووصف التصميم الهندسى الرائع ثم تحدث عن الحديقة وحمام السباحة .. الخ.. وقرأ كلمات الإعلان على صاحب المنزل الذى أصغى إليه فى اهتمام شديد ، ثم قال " أرجوك أعد قراءة الإعلان " وحين أعاد الكاتب القراءة صاح الرجل : " ياله من بيت رائع .. لقد ظللت طول عمري أحلم باقتناء مثل هذا البيت ولم أكن أعلم أننى أعيش فيه الى أن سمعتك تصفه .. " ثم ابتسم قائلاً : " من فضلك لا تنشر الإعلان ، فبيتي غير معروض للبيع " !!

عزيزى القارىء ..

هناك مقولة قديمة تقول .. "أحصى البركات التى أعطها الله لك واكتبها واحدة واحدة وستجد نفسك أكثر سعادة مما قبل" .. إننا ننسى أن نشكر الله لأننا لا نتأمل فى البركات ولا نحسب ما لدينا .. ولأننا نرى المتاعب ، نتذمر ولا نرى البركات .. قال أحدهم :إننا نشكو لأن الله جعل تحت الورود أشواك .. وكان الأجدربنا أن نشكره لأنه جعل فوق الأشواك ورود !! ويقول آخر : تأملت كثيراً عندما وجدت نفسى حافى القدمين .. ولكننى شكرت الله بالأكثر حينما وجدت آخر ليس له قدمين !!

٣- الأصل والنسب :

كثير من الخجل ينتاب الإنسان بسبب والديه .. وهناك من الوالدين من يفتخربهم الأبناء حتماً ، وعلى النقيض تماماً هناك أهالى أساؤا التعامل مع الأولاد بالقسوة والعنف والإهمال .

يحدثنا الكتاب عن مفيببوشث بن يوناثان (حفيد الملك شاول) الذى وقع من على الدابة - بسبب إهمال مربيته - فعاش أخرج بقية حياته (٢صم٤: ٤) .. وهناك أولاد ظلوا يعانون من أهلهم بقية عمرهم بسبب طفولة بائسة حرمتهم من السعادة والاستقلال . وحقاً قال الكتاب " الآباء أكلوا حصرماً وأسنان الأبناء ضرس" (إر٣١ : ٢٩ - حزقيال ١٨ : ٢) .. والمعنى واضح : معاناة الأبناء بسبب الآباء !!

والمشكلة هنا ليست فقط فى المعاناة ، بل فى التكرار . فالنتيجة المحزنة الثانية هي أن يكره الشاب أحد والديه ، ثم يصبح مثله أو يتزوج شريكاً شبيهاً له !! ويرجع سبب هذه الظاهرة الغريبة الى العقل الباطن الذى يسعى دائماً الى اتمام أى صورة نلقياها على شاشة خيالنا .. يحمل هذا الشاب المتألم الصورة السلبية فى داخله ، ثم يسعى لتحقيقها دون أن يدري !!

وكل هذه السلبيات يمكن تجنبها بتنقية الخيال : لا تسمح إلا للأفكار التى تُسر الله بالدخول لقلبك وذهنك – تطلع دائماً للصورة الإيجابية التى تريدها ولا تسمح بتكرار صورة والديك السلبية .. ارفض الغضب والغيط المصاحب لمثل هذه الصورة : سامح ، اغفر ، ثم انطلق شاكراً الله الأب الحنون الذى يعوض لك عن كل السنين التى أكلها الجراد (يؤ ٢ : ٢٥)

٤- البيئة :

يتعود الإنسان على النظرة السلبية لنفسه بسبب بيئته ويظن أنه مواطن درجة ثانية أو ثالثة، لأنه ولد من عائلات من الطبقة الثانية أو الثالثة !!

والحقيقة هنا مغايرة تماماً للواقع ..

فالكون يستجيب فوراً لاتجاهك الفكرى .. فكلما نظرت لنفسك بدونية ، نظر إليك الجميع نفس النظرة !! والمفتاح هنا يبدأ بتغيير نظرتك لنفسك ولبيئتك ، وليس بتغيير البيئة نفسها ..

👉 تحضرني هنا قصة جميلة عن فتاة صغيرة كانت تتحاشى أن تسير مع أمها في الأماكن العامة بسبب تشوهات شديدة أصابت يديها ووجهها وأصابتها بالقباحة. وهنا اختلت الأم بابنتها وقصت عليها كيف حدثت لها هذه التشوهات : "لما كنت صغيرة يا حبيبتي أمسكت النار في ملابسك أثناء لهوك بجوار الموقد فأسرعت اليك أحضنك لأطفئ النار لئلا تمسك بسوء .. و بسبب النار حدث ما حدث" .. وأسرعت الفتاة الى والدتها 'تقبل يديها المحروقتين وهي تبكى بشدة "سامحيني يا أمي على أسلوبى فأنا لا أعرف كيف سمحت لنفسى أن أقسو عليك رغم حبك الرائع" .. لم تتغير الأم ، ولكن اتجاه الفتاة تغير تماماً ..

بالمثل لا ندعوك الى تغيير البيئة التي تحيا فيها ، لكن عليك أولاً أن تقبلها وتشكر الله لأجلها ثم تسعى للأفضل !!

والتاريخ يؤكد أن أعظم الناجحين خرجوا من بيئات متواضعة وبسيطة ..

👉 **فقد نشأ ابراهام لنكولن (١٨٠٩ - ١٨٦٥ م)** الرئيس السادس عشر للولايات المتحدة الأمريكية ، فى إحدى العشش الفقيرة فى ولاية كنتاكي الأمريكية لأبوين مزارعين فقيرين .

👉 **و عثمان أحمد عثمان (١٩١٧ - ١٩٩٩ م)** الذى ساهم فى بناء السد العالى وأسس ١٧٠ شركة أهمها شركة المقاولون العرب ، واحتل قائمة فوربس الأمريكية بين أهم ٤٠٠ ثرى فى العالم ، قدم شهادة فقر أثناء شبابه للالتحاق بالجامعة !!

👉 **والبرت أينشتاين (١٨٧٩ - ١٩٥٥م)** مخترع نظرية النسبية والذي حصل على جائزة نوبل فى الفيزياء ١٩٢١م ، وأحد أهم علماء القرن العشرين عمل والده فى بيع الريش الذى يُستخدم فى وسائد الأُسرة !!

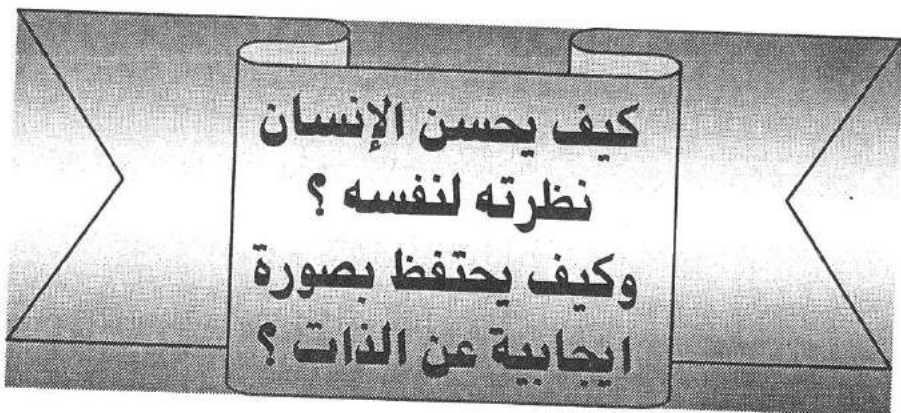
👉 **وتوماس أديسون (١٨٤٧ - ١٩٣١م)** العظيم ، مخترع المصباح الكهربائى ، والذي سجل باسمه أكثر من ألف براءة اختراع ، كان يبيع الصحف على أرضية السكك الحديدية ليتمكن من كسب قوت يومه !!

وقبل الكل ولد السيد المسيح فى مذود بسيط للبقر من عذراء فقيرة فى الناصرة يتيمة ، لا عائل لها ، وعاش سنوات طفولته نجاراً ليكسب قوت يومه بعرق جبينه حتى بلغ الثلاثين من عمره !!

المهم - إنداً - ليس فى البيئة أو السكن أو العائلة ..ولكن فىك أنت الذى تحول كل شىء للقوة والعظمة بإيمانك واصرارك وجهادك وثقتك فى الهك العظيم !!



أنا أسير ببطء، لكنني لا أسير الى الخلف أبداً
أبراهام لنكولن



تكوين صورة إيجابية عن الذات تساعد الإنسان على هزيمة الاكتئاب ومن هذه
الوسائل مايلي :

١- بناء علاقة شخصية مع الله :

ملء الفراغ الروحي هو أول الطرق للشفاء من عقدة النقص ، عندما يتمتع الإنسان
بالبنوة يسترد قيمته الرائعة ، ويعرف أن أعلى ما لديه انه الابن الغالي، حامل صورة الله ،
ووارث الأبدية .

أيها الحبيب :

أنت غالي على قلب الله ، ودليل غلاوتك هو دمه المسفوك لأجلك .ومن هنا تبدأ
قيمتك تتحدد : ليس من عملك أو نسبك أو امكانياتك ، بل من نسبك الإلهي وبنوتك
لله التي رفعت قيمتك للسماء .

وللصلاة وقراءة الكلمة هنا دوراً محورياً .. فكلما جلست مع الله وقرأت كلمته
الثرينة ، عرفت مكانتك الرفيعة ، وملأت وعاءك النفسي بالقيمة والمعنى والهدف ..

٢- اقبل نفسك كصورة الله :

أنت صورة الله ومثاله (تك ١ : ٢٦) .. والشبه الإلهي هنا بسبب نفخة الله التي استقرت في صدرك (تك ٢ : ٧) .. وكلما شكرت الله على شكلك وإمكاناتك وعائلتك وظروفك ، كلما سمحت لقوة الله أن تتدفق فيك وتملاً بالاعتبار والتقدير والقوة ..

كثيراً ما التقى مع شباب أو شابات يعانون من صراع عميق بسبب رفض الشكل بالذات الوجه أو زيادة الوزن أو سقوط الشعر . أما أهم تدريب هنا أنصحهم به أن يقفوا أمام المرآة ويشكروا الله على شكلهم .. فكل انسان فيه قبس من الجمال الإلهي فقط إذا عرف كيف يراه ويبرزه ويتعامل معه .

يعلمنا داود كلمات الفرح "أحمدك من أجل أنى قد امتزت عجباً . عجيبة هي أعمالك ونفسي تعرف ذلك يقيناً" (مز ١٣٩ : ١٤) .. عليك أن تردد دائماً : أشكرك يارب لأنك خلقتنى مثلك !!

٣- اهزم الشعور بالذنب :

يصاب الراض لنفسه بالإحباط بسبب أخطائه البسيطة أو التافهة . ولا يتناسب هذا الإحباط - عادة - مع الخطأ ..

ودور الطبيب النفسى ليس فى أن يتجاهل الإنسان ضميره ، ولكن أن يتمتع بغفران الله فى المسيح " وهو كفارة ليس لخطايانا بل لخطايا كل العالم أيضاً " (١ يوحنا ٢ : ٢)

هذا هو الخبر السار، خبر الانجيل " ان المسيح يسوع جاء الى العالم ليخلص الخطاة الذين أولهم أنا " (١تى ١ : ١٥)

وأكثر من يعانى من الشعور بالذنب هو "الباحث عن الكمال" والذي يحمل شخصية مفرطة فى التدقيق، وضمير قاسى تائر لا يهدأ حتى يشيع فى النفس الحزن على أقل خطية .. ولا يهدأ هذا الحزن تحت أى ظرف أو أى فكرة ..
والحل هنا بسيط ومباشر: إن كان الله الكامل يسامحنى، فلا بد إناً أن أسامح نفسى !!

٤- استخدم كلمات الشكر :

الشكر حالة إيجابية للذهن، فيها يتذكر بركات الله واحساناته "باركى يا نفسى الرب ولا تنسى كل حسناته" (مز ١٠٣ : ٢)

ويفيد الشكر حتى فى العلاقات الزوجية .. فعندما يتذكر الزوج صفات شريك حياته ثم يشكر الله يومياً عليها، يتجدد الحب ويعود للذهن سلامه وصفائه وللعلاقات نموها وعمقها .. الشكر يولد الشكر، فعندما تشكر الله من أجل نفسك ومن تحبهم من أسرتك ومن أصدقائك، ستجد نفسك راضياً .. الشكر هو إناً خير طارد للاكتئاب !!

٥- امتلىء بالأمل والرجاء :

لا يوجد شىء يهدد مستقبل المؤمن المسيحى الحقيقى !! كلمات المسيح حاسمة حتى فى وسط الخطر والضيق "افرحوا وتهللوا" (متى ٥ : ١٣) .. "ها أنا معكم كل الأيام وإلى انقضاء الدهر" (متى ٢٨ : ٢)

المسيح الهنا الحلو معنا ويرافقنا فى كل خطوة .. فىا لهنانا بالرب يسوع حامينا
وقائدنا وأبونا الصالح ..

نعم .. طوبى للمؤمن الذى يستقبل يومه بالرجاء والأمل فى المسيح ، مسلماً حياته
لمعونة الله وحمايته ..

تعود أن تفتح عينيك فى الصباح وترنم مع الكنيسة "هذا هو اليوم الذى صنعه الرب
نبتهج ونفرح به (مز ١١٨ : ٢) .. لنشكر الله على اليوم ، وغداً وبعد غد و إلى انقضاء
الدهر ..

سر سعادتى أن خالق الكون ومدبره هو أبويا الغالى الذى أنام مطمئناً بين ذراعيه ..



فليامر سيدنا عبده قدامه أن يفتشوا على رجل يحسن الضرب بالعود
و يكون إذا كان عليك الروح الردي من قبل الله أنه يضرب بيده فتطيب (١ صم ١٦ : ١٦)

هل هناك علاقة بين الموسيقى وعلاج الاكتئاب ؟

في البدء كانت الموسيقى إيقاع حب مطلق يخفق في اللانهائية .. إنها موسيقى
تسبيح الملائكة التي تحيط بالله جل علاه ..

ثم عزف الخالق أنشودة الحب فكان الخلق والوجود والجمال .. وإذ رأى الله أن ذلك
حسناً نفخ في ناي الخلق فكان الإنسان ، موسيقى الإبداع الإلهي .. نعم أنها الموسيقى
التي تنقلك الى العلاء .. تحملك على جناحيها الناعمين الى عالم الحلم البعيد ، فوق جمال
الورود ونسيم الريح وسعة الفضاء وسحر النجوم إلى الأبدية .. تبشرك الموسيقى بالتجديد
والجمال والأمل ، وتبعدك ألعانها عن عالم الكذب والرياء والمصالح .

كل ذلك وأكثر وأعمق وأكبر ينطبق على الموسيقى الكنسية بترانيمها وصلواتها وألعانها
فمنذ أيام ميز أو موزيس إله الفن عند الأعريق ، والذي منه اشتقت كلمة موسيقى
والعالم بأسره وقع في عشقها بلا منازع . وقبل ميز كان يويال ابن قايين أول عازف على
العود والمزمار (تك ٤ : ١٩ - ٢١) ، والذي عاش قبل الطوفان بأكثر من أربعة آلاف عام ..

وانطلقت الموسيقى تغزو القلوب قبل أن تغزو الآذان والفضاء والتاريخ .. ثم انطلقت الموسيقى فى قلب الكنيسة لتعلن فرح الروح القدس فى قلب المؤمنين " مكلمين بعضكم بعضاً بمزامير وتساييح وأغانى روحية مترنمين ومرتلين فى قلوبكم الرب " (أف ٥ : ١٨)

وانتشرت الألحان الكنسية فى كل كنائس العالم تعلن مملكة السلام فى قلب البشر "بالناس المسرة" !! فى الكنيسة القبطية الأم تعمّدت الألحان الفرعونية بالروح القدس لصياغة أكثر من ألف لحن من ألحان القداس والتسبحة والمناسبات الكنسية المتنوعة ..

ومن التراتيل والألحان القبطية ، انطلقت الموسيقى الى الألحان الحبشية التراثية ، وأشعار مارافرام السريانى المنظومة على الألحان السريانية الشعبية ، وأناشيد القديس امبروسىوس ، وترانيم البابا اغريغوريوس الكبير والنمط الموسيقى الكنسى الجديد الذى وضعه فيما بعد وعرف بالإنشاد الغريغورى .. ناهيك عن الألحان الكنسية المنبثقة فى روائع الطقوس التراثية القديمة / الجديدة : من الأنغام البيزنطية الملكية والمدراش السريانية الأنطاكية الى الألحان المارونية البسيطة العزبة والترانيم الأرمنية الجميلة ...

إن التقليد الموسيقى للكنيسة الجامعة كنز لا يقدر بثمن ، وهو يسمو على سائر الفنون ..

وهذا ما قاله القديس اغسطينوس مرناً " رياه كم بكيت لسماع تسايحك وأناشيدك وكم حركت الأنغام العذبة فى كنيستك نفسى الولهانة ، كانت تدخل مسامعى ومعها تنساب حقيقتك الى قلبى وتنتابنى انطلاقات حب محرقة"

من ناحية أخرى خلق عمالقة الموسيقى العالمية بأروع سيمفونياتهم فى عالم الألمان الدينية ليعلنوا حالة الوفاق الرائع بين الموسيقى والروح والنفس والكنيسة مثل واضعى سيمفونيات الكنسية الرائعة أمثال باخ (Bach) وموزارت (Mozart) وبيتهوفن (Beethoven) وشوبان (Chopin) وفردى (Verdi) و شتراوس (Straus) ورافائيل (Ravel) .. وغيرهم الكثيرون ..

ولعلك تذكر جوقة الزواج (Wedding Marsh) التى نسمعها فى الأفراح - على سبيل المثال - التى وضعها فاجنر Richard Wagner (١٨١٣ - ١٨٣٣ م) الموسيقىار الألمانى من أوبرا Lohangrin التى يكاد يطير على أنغامها العروسان فى طريقهما لحفل الزفاف !! أيضاً معزوفة القديس الجليل ميسا سولميس Solemnis الخالدة لبيتهوفن Beethoven (١٧٧٠-١٨٢٧م)



بعد كل هذا دعنا نستعرض دور الموسيقى فى علاج الاكتئاب ..

لم تعد الموسيقى وسيلة للترفيه فقط ، إذ تشير الأبحاث أنها قد تصبح دواء ممتاز للتخفيف من الألم والاكتئاب وفى تحسين النوم .. وأدرك الأطباء أهمية الموسيقى فى العلاج ، فانتشرت عيادات لهذا الغرض وظهر المختصون بهذا المجال ، وتأسست رابطة خاصة للعلاج بالموسيقى ..

ويقول المعالجون أنهم تمكنوا من تحقيق شفاء تام من أمراض القلب والزهايمر و الربو وغيرها - وذلك عبر الموسيقى فقط !!

الموسيقى وعلاج الاكتئاب :

أجرى باحثون بريطانيون دراسة طبية حديثة أثبتت أن حضور جلسات تعلم العزف على إحدى الآلات الموسيقية يخفف كثيراً من وطأة أعراض الاكتئاب الحاد التي يتعرض لها الكثير من الأشخاص نتيجة الوقوع تحت شدة ضغط العمل والحياة اليومية .

وأكد الباحثون أن الموسيقى لها مفعول السحر على الإنسان حيث تغير من الحالة المزاجية له بشكل كبير وتجعله تلك الجلسات فى حالة تواصل مستمر مع غيره من البشر مما يمكنه من التغلب على جميع أعراض الاكتئاب مثل الوحدة والانطواء والحزن الشديد .

وأجريت الدراسة على ٧٩ شخصاً مصاباً بالاكتئاب تم تقسيمهم الى مجموعتين الأولى ضمت ٣٣ ممن يحضرون جلسات جماعية لتعليم العزف الموسيقى والأخرى ضمت ٤٦ يتعلمون الموسيقى بشكل فردى . وجاءت نتائج الدراسة موضحة أن من حضروا تلك الجلسات الموسيقية الجماعية زالت عن أغلبهم أعراض الاكتئاب بصورة أكبر ممن حضروها بمفردهم ، مؤكدة أن الموسيقى هى طريق التواصل بين البشر دون الحاجة حتى إلى الحديث بينهم .

فالموسيقى تساعد فى مواجهة المرء لأعراض الاكتئاب وتخفيفها بحوالى ٢٥٪ حيث أثبتت الدراسات أن استماع الطلاب الجامعيين للموسيقى الكلاسيكية ساعد فى تخفيض هرمون الكورتيزول والتخفيف فى ضغط الدم ، فى حين أن الاستماع للموسيقى أثناء أداء التمارين يخفف الألم ، وهكذا يحصل المرء على فائدة مزدوجة ، فيخفف الاكتئاب والألم معا .

وينصح بأن يتبع المرء رياضة خفيفة من قبيل الركض أو المشى أو ركوب الدراجة مع الاستماع الى الموسيقى والحفاظ على تناسق حركة الجسم مع اللحن أثناء أداء التمارين .

✍️ الموسيقى تساعد فى علاج جلطات وتلف المخ :

فى دراسة جديدة نشرت بعض تفاصيلها صحيفة الديلى ميل اللندنية Daily Mail قال الباحثون إن الاستماع الى الموسيقى فى الأسابيع الأولى التى تلى الاصابة بالجلطة يمكن أن تساعد المرضى على الشفاء من تلف المخ ..
والموسيقى بهذا المعنى ليست بديلاً لطرق العلاج الطبية بل انها فقط عامل مساعد ، فقد أثبت البحث أن الاستماع الى الموسيقى لمدة ساعتين يومياً له مفعول السحر فى تحسن القدرة العقلية والحالة النفسية .. فقد وجدت بعض الدراسات المتخصصة ، أن هناك تضاعف فى نسبة التحسن لدى المرضى الذين يستمعون الى الموسيقى عنها لدى أولئك الذين لا يستمعون اليها . وهى المرة الأولى التى يبدو فيها ذلك الأثر لدى البشر ، ويعتقد العلماء أنها سوف تكون أرخص وأبسط طريقة لوضع مرضى الجلطة على طريق الشفاء .

وقد وجد الباحثون أنه خلال الثلاثة أشهر التى تلت الاصابة بالجلطة ، تحسنت القدرة على الكلام بنسبة ٦٠ ٪ لدى المرضى الذين استمعوا الى الموسيقى ، وبنسبة ١٨ ٪ لدى المرضى الذين استمعوا الى الكتب المقروءة .

ويرى العلماء أن الموسيقى ربما تساعد المرضى من خلال الاستشارة المباشرة للأماكن المصابة فى المخ كى يتم شفائها ، حيث أن الموسيقى من الممكن أن تساعد المخ على إعادة إصلاح الأجزاء التالفة منه ، كما أنها قد تستثير منطقة المخ التى ترتبط بمشاعر البهجة والمكافأة والذاكرة .

ك استخدام الموسيقى لعلاج الألم :

يساعد الاستماع اليومي للموسيقى ولدة ساعة يومياً فى التخفيف من الألم لنسب تصل الى ٢٠٪ فضلاً على أنه يقلل من الاعتماد على المسكنات قبيل الخضوع لعملية جراحية أو بعدها ، إذ يدفع الدماغ لإطلاق الأندروفينات ، وهى مواد يفرزها الجسم لتخفيف الألم .

وتلعب الموسيقى دوراً مهماً فى إنجاح تقنيات التخيل أو ما يعرف بالتخيل الموجه العلاجى ، والذي يتطلب تركيز المرء على صورة أو على شعور ما بحيث يستدعى انفعالات يود الخاضع للعلاج المرور بها .. ومن السهل اتباع هذه التقنية فى المنزل ، إذ لا تتطلب أكثر من مكان هادىء ومقعد وثير يجلس عليه المرء ، ثم يغلق عينيه ويستمع إلى موسيقى تبعث على النشاط إذا كان الألم يؤثر على الحركة ، أو إلى موسيقى تبعث على الاسترخاء إذا كان الألم يعيق النوم ..

أثناء ذلك ، يبدأ المرء فى التفكير بمكانه المفضل ، أو بصورة تبعث على الهدوء ويركز على أحاسيسه ، فيتخيل طريقة استجابة كل من حواسه عند وجوده فى ذلك المكان ويحاول أن يسمع الأصوات كلها ، وهكذا حتى تتلاشى الأصوات من خلفية المشهد ، ليحافظ على ماوصل إليه من شعور عند انتهاء الموسيقى .

✍ استخدام الموسيقى فى علاج الأرق :

ثمة تقنية تُعرف باسم علاج الدماغ بالموسيقى تعتمد على الاستماع للمقطوعات الكلاسيكية المعزوفة على البيانو والتي يمكن للمصابين بالأرق الليلي الاعتماد عليها لأربعة أسابيع متواصلة .

وتشير الدراسات الى أن الموسيقى تدعم ما يفرزه الجسم من مادة الميلاتونين المنومة.. وقد لوحظ فى عيادات النوم أن الأمواج الدماغية تتغير عند الاستماع الى موسيقى البيانو . ويمكن تطبيق العلاج منزلياً وبسهولة عبر الاستماع للموسيقى قبل النوم ، فهذا يساعد على استرخاء العضلات وتحسين التنفس .

✍ هل ينصح باستخدام الموسيقى فى المنزل ؟

يجب أن يمتلئ كل منزل بالموسيقى والألحان الترانيم .. فعندما تصدح الخلفية الجميلة فى أرجاء المنزل ، فانها تشيع جواً بالبهجة والسلام للأسرة كلها . وقد اقترح بعض الدارسين أن تكون الموسيقى حماسية فى الصباح ، منشطة بعد الظهر ، وهادئة فى المساء .

لكن هناك تحذير شديد من استخدام أنواع الموسيقى الصاخبة مثل موسيقى الروك الصاخبة ، أو الأغاني المحزنة ، أو الكلمات التافهة أو الرديئة .. كل هذا يضر بالعقل والنفس ويحرمهم من الصفاء والسلام !!

وأفضل طريقة تبطل بها الأسرة المسيحية هذا الميل هو تقديم البديل الخلاق .. وجميل يزيح ردىء !!

لذلك ننصح باستخدام الترانيم المبهجة والألحان العذبة يومياً ..

اقراً سفر الأعمال لتعرف كيف تغلب بولس وسيلا على ظلمة السجن وظلم الرومان
بالصلاة والتسبيح (أع ١٦ : ٢٥) .. فبدلاً من الشكوى والرثاء والبكاء والنحيب ،
ارتفعت أصوات الرسولين بالتسبيح والفرح ، ونتيجة ذلك بدأت الكرازة لاوريا كلها
بالمسيح .. نعم بسبب التسبيح والفرح انهارت أسوار السجن ، وآمن السجنان
الرومانى بالمسيح ، ودخلت مدينة فيلبى كلها للمسيحية !!

يعلمنا الكتاب المقدس أن "الصديق يترنم ويفرح" (أم ٢٩ : ٦) .. ويشهد الوحي
الكتابى كله على الفرح المصاحب للترانيم "اعبدوا الرب بفرح ادخلوا إلى حضرته بترنم
.. ادخلوا أبوابه بحمد ، دياره بالتسبيح (مز ١٠٠ : ١-٤)

و كلما ارتفعت أصواتنا بالترنيم والشكر والحب ، كلما انطبع على النفس السلام
والبهجة ، فالفرح يولد الفرحة .



الضعيف لا يغفر، فالمغفرة شيمة القوي

غاندى



من أهم أسباب الاكتئاب أن تحمل النفس ذكريات الإساءة من الناس فى الذاكرة ..

و هناك فى حياة كل مكتئب قصة أو قصص عن أشخاص من الأحباء أو الغرباء قد رفضه أو جرحه أو ظلّمه . وحمل هذا العبء النفسى فى أروقة النفس يجرمها من الهناء والفرح ..

عدم الغفران يحرق النفس بنار الغيظ والمرار . وهذا السرطان الروحى والنفسى يتفشى فى جنبات الكيان الإنسانى ليلتهم كل المشاعر الهادئة والهائئة !!

إذا أردت أن تتحرر من الاكتئاب أسأل نفسك "هل يوجد فى حياتى شخص لم أسامحه حتى الآن؟" .. فإن كانت الإجابة بنعم فعليك أن تغفر فى الحال ، لتلقى بحمل المرارة أمام الله فى عرش الحب .. وإن كنت تستطيع أن تصل للشخص الذى أساء اليك ، فلا تسمح لخريف الغضب أن يسيطر على علاقتك معه : عاتب أو سامح أو أنسى أو أترك ... المهم .. لا تغرب الشمس على غيظك !! (أف : ٤ : ٢٦) .

يحذرنا الكتاب المقدس من كل هذه المشاعر السلبية " ليرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح وتجديف مع كل خبث " (أف : ٤ : ٣١)

✍ عندما قص علينا السيد المسيح مثل الملك والعبيد الذين حاسبهم وقت ايفاء الديون (مت ١٨ : ٢٣) ، جاء فى المثل قصة العبد الذى سامحه الملك عن ديون بلغت عشرة آلاف وزنه ، ثم رفض هذا العبد أن يسامح رفيقه عن دين بمئة دينار.. وقال الملك معاقباً هذا العبد الشرير " كل ذلك الدين تركته لك لأنك طلبت الى أفما كان ينبغي انك أنت أيضاً أن ترحم العبد رفيقك كما رحمتك أنا " (مت ١٨ : ٣٢ - ٣٣) .. ثم يقول الكتاب أن الملك غضب وسلّمه الى "المعذنين" حتى يوفى كل ما كان عليك (مت ١٨ : ٢٤) ..
والاشارة هنا واضحة : عذاب النفس المظلمة الكئيبة التى لم تغفر اشارة الى حمل الغضب والمرارة الذى تقتل النفس الحقودة التى لم تتعلم فن المسامحة !!

✍ أعجبتنى قصة بعنوان " ثمار البطاطس " .. تقول القصة أن مدرسة روضة أطفال قررت أن تجعل الأطفال يلعبون لعبة لمدة أسبوع واحد ، فطلبت من كل طفل أن يحضر كيس به عدد من ثمار البطاطس وعليه أن يكتب على كل واحدة اسم شخص يكرهه !! وفى اليوم الموعد أحضر كل طفل كيس به بطاطس كتب عليها أسماء الأشخاص الذين يكرههم (بالطبع لم تكن مديرة المدرسة من ضمن قائمة الأسماء !!) .. والعجيب أن بعضهم أحضر أكثر من خمسة ثمار من البطاطس لكثرة اللذين يكرههم !!

ثم أخبرتهم المدرسة بشروط اللعبة وهى : أن يحمل كل طفل كيس البطاطس معه أينما يذهب لمدة أسبوع !!

بمرور الأيام أحس الأطفال برائحة كريهة تخرج من كيس البطاطس ، وبذلك أصبح عليهم تحمل الرائحة بالإضافة لثقل الكيس .. وطبعاً كلما زاد عدد البطاطس ازدادت الرائحة ، وازداد ثقل الكيس !!

بعد مرور أسبوع فرح الأطفال لأن اللعبة انتهت .. سألتهم المدرسة عن شعورهم واحساسهم أثناء حمل كيس البطاطس لمدة أسبوع ، فبدأ الأطفال يشكون الإحباط والمصاعب التي واجهتهم أثناء حمل الكيس الثقيل ذو الرائحة النتنة أينما يذهبون ..

وهنا بدأت المدرسة تشرح لهم المغزى من هذه اللعبة : "هذا الوضع هو بالضبط ما تحمله من كراهية لشخص ما فى قلبك ، فالكراهية تلوث قلبك وتجعلك تحمل الكراهية معك أينما ذهبت ، فإذا لم تستطع تحمل رائحة البطاطس لمدة أسبوع فهل تتخيل ما تحمله فى قلبك من كراهية طول عمرك ؟!"

القارئ الحبيب ..

ما أجمل أن نعيش هذه الحياة القصيرة بالحب والمسامحة للآخرين وقبولهم كما هم عليه !!

وكما يقال : الحب الحقيقى ليس أن تحب الشخص الكامل ، بل أن تحب الشخص غير الكامل بشكل صحيح وكامل !!



أن تفهم كل شيء يعني أن تغفر كل شيء

بوذا



بقدر ما نعاني من مرار الآخرين وظلمهم ، بقدر ما نفرح عندما نطرح هذا المرار جانباً ، وننطلق نحو الفرح بدون قيود الغضب والسخط ، وذكريات الألم والضيق .

وخطوات التسامح بسيطة وعميقة في نفس الوقت ..

١ - تذكر غفران الله لك :

في الصلاة الربانية التي نردها يومياً نرنم كل يوم " واغفر لنا ذنوبنا كما تغفر نحن أيضاً للمذنبين الينا " (مت ٥ : ١٢ - لوقا ١١ : ٤)

وانذكر أن علاقتنا بالغفران ثلاثية : شرطية تفاعلية وكرازية

👉 **شرطية** : لأن الله لن يغفرك الا إذا غفرت : "فإنه إن غفرتم .. يغفر لكم .. وإن

لم تغفروا .. لا يُغفر لكم " (مت ٦ : ١٤ - ١٥)

👉 **تفاعلية** : لأن غفران الله لك يغسل قلبك ، ويلقى عنك أحمالك ، ويحرك من

عقدة الذنب ومرار الماضي فتصبح قادراً على الحب

👉 **وكرازية** : لأن الغفران للآخرين ينقل حب الله للناس ، ويعلمهم حقيقة الصليب وقوة

الخلاص وبهذا يتوافق الناس معاً ومع الله .. إنها إذن حالة كرازة بحب المسيح الغافر ..

٢ - اعتمد على قوة الصلاة :

علمتنا كلمة الله أن "نصلى لأجل الذين يسيئون إلينا" (مت ٥ : ٤٤) لماذا ؟ لأن الصلاة تهىء القلب ، وتمسح ذكرياته الأليمة وتستحضر قوة الله المحررة .. اقضى وقتاً فى الصلاة لأجل الذين جرحوك ، واذكرهم بالاسم أمام عرش الله .. باركهم فى مخدعك فى الخفاء ، لتستطيع أن تباركهم فى العلن.

٣ - تذكر الصليب :

من الرائع أن تردد كلمات الصليب الخالدة "يا أبتاه اغفر لهم لأنهم لا يعلمون ماذا يفعلون" (لو ٢٢ : ٣٤) . والمفتاح الذهبى هنا هو التماس العذر .. لأنهم "لا يعلمون" الذى أخطأ إليك لا يعلم ما هو حجم الضرر الذى سببه لك .. وحتى لو بدا أنه يعرف ، فلا شك أنه فعل ذلك فى وقت غضبه وانفعاله بلا حساب لما يمكن أن يحدث ذلك للآخرين .. إذن كن مثل سيدك صفوحاً ومسامحاً لتستنير بقوة الحياة الأبدية .

٤ - تذكر ضعفك :

يعلمنا الرسول بولس مبدأ المعاملة بالمثل "أيها الأخوة ان انسبق انسان فأخذ فى زله ما فاصلحوا أنتم الروحانيين مثل هذا بروح الوداعة ناظراً الى نفسك لئلا تُجرب أنت أيضاً" (غلا ٦ : ١)

والمبدأ هنا : سامح لأنه سيأتى يوم تحتاج فيه أن يسامحك أحد !! " ناظراً الى نفسك " .. وحى كتابى رائع يساعدك على اقتناء القلب الرحوم الغافر.

✍ ٥ - تذكر أن غفرانك للآخر يقوده للمسيح بينما عدم الغفران يزيد عناداً :

لا تسمح لمصلحتك الشخصية ورغبتك في الانتقام أن تحركك من قيادة الآخر
المسيء الى حضن المسيح ..

✍ لقد كان شاول راضياً بقتل اسطفانوس (أع ١٨ : ١) .. لقد ألقى بنفسه القرعة
ليعطى إشارة البدء بجرمه (أع ٢٦ : ١٠) وكان حافظاً لثياب راجميه .

وسمع شاول كلمات لم يكن يتوقع أن تصدر من انسان يرحمه المئات ظلماً وعدواناً ، لا
لشيء الا لأنه كان ينادى بالحب والسلام والحياة الأبدية .. سمع صوت أول شهيد في
المسيحية يصلى بصوت عظيم " يارب لا تقم لهم هذه الخطية " (أع ٧ : ٦٠) .. وكانت هذه
أول كلمات الكرامة والخلاص لقلب شاول القاسى ، وكانت بداية لقاءه بالحب الإلهي !!

✍ نفس القصة تكررت مع داود عندما رفض أن يقتل شاول الملك وهو نائم ،
واكتفى بقطع طرف جبته .. وهنا رفع شاول صوته وبكى وقال لداود " أنت أبرمنى
لأنك جازيتنى خيراً وأنا جازيتك شراً " (١ صم ٢٤ : ٤ - ١٧) ..
أذكر أن كل كلمة حب تقود الناس للمسيح !!

✍ ٦ - تذكر أن غفرانك للآخرين هو طريقك للفرح الداخلى :

تركة الغضب والمرار والحقد رهيبة !! ديون يومية وفوائد متراكمة تقع على النفس ..
ان مسامحتك للآخر هو - بذكاء - فوائد لك أولاً قبل أى أحد .. تخلص من هذا السم
فوراً ولا تبقه فى جوانب قلبك أو ضميرك أو بيتك أو عائلتك أو كنيسةك ..

٧ - بارك ولا تلعن (رو١٢ : ١٤) :

هذا هو قصد الله عندما أوصانا باركوا لاعدنكم (مت ٥ : ٤٤) .. فالفعل اليونانى "يبارك" يعنى "أن تتكلم حسناً عن" .. والفعل يلعن يعنى "التكلم بالشرعن" ..
فهل يستطيع إنسان أن يغفر وهو يغتاب الناس و يجرحهم فى غيبتهم وينعتهم
بالشر ؟

كف عن ترديد الاساءة ، لتهىء قلبك بالنعمة ، فيستطيع روح الله أن يملاك بقوة
الغفران الالهية . لن تتغلب على الإساءة وأنت مستمر فى الحديث عنها "من يستر
معصية يطلب المحبة ومن يكرر أمراً يفرق بين الأصدقاء" (أم ١٧ : ٩)

٨ - نق ذاكرتك :

تحدثنا عن الكلام الحسن عن الأعداء .. وهنا نتحدث عن الذاكرة الحسنة ..
لا تسمح لذكريات الظلم أو الاساءة أن تتحرك فى ذاكرتك أوفى قلبك أو فى
أحاديثك مع نفسك .
أطلب من الله أن يغسل عقلك من ذكريات الإساءة لتحفظ بذاكرة بيضاء مثل
ذاكرة الملائكة وذاكرة الاطفال ..
لا تردد كلمات الغضب فى عقلك فتنتقل الى قلبك ومشاعرك ثم إلى لسانك وبالتالي
إلى كيانك كله .. يقول الكتاب "فوق كل تحفظ احفظ قلبك لأن منه مخارج الحياة"
(أم ٤ : ٢٣) .. إذن احرص على نقاء قلبك ونقاء مشاعرك . وكلما عبرت على ذهنك
آلام الماضى أطردها فى الحال وقل لها " ليس لك مكان عندى"

٩- تمثل بالقديسين الذين سبقوك :

اقرأ عن قصص العظماء الذين غفروا .. قبل الكل - طبعاً - أذكر الصليب حيث قدم لنا السيد المسيح أروع أمثلة الغفران (لوقا ٢٣ : ٣٤) .. لكن هناك أمثلة لا تنتهى فى كلمة الله عن الغافرين .. مثل :

✍ **غفران اسطفانوس** لقاتليه وراجميه ، وقوله الأشهر " لا تقم لهم هذه الخطية " (أع ٧ : ٦٠)

✍ **غفران داود** لشاؤل الملك الذى حاول قتله ثلاث مرات ، وطارده سنوات عشر فى برارى اليهودية "حاشا لى من قبل الرب أن أعمل هذا الأمر (القتل) بمسيح الرب فأمد يدي إليه لأنه مسيح الرب هو" (١ صم ٢٤ : ٦)

✍ **غفران ابراهيم** لابن أخيه لوط عقب الشجار الذى وقع بين رعاة الطرفين "فقال ابرام للوط لا تكن مخاصمة بينى وبينك وبين رعائى ورعاتك لأننا نحن أخوان . أليست كل الأرض أمامك اعترل عنى إن ذهبت شمالاً فأنا يميناً وإن يميناً فأنا شمالاً" (تك ١٣ : ٨ ، ٩)

✍ **غفران يوسف** الصديق لاختوته الذين أرادوا قتله وألقوه فى البئر وتسببوا فى نفيه لأرض مصر " فقال لهم يوسف لا تخافوا لأنه هل أنا مكان الله أنتم قصدتم لى شراً أما الله فقصد به خيراً لكى يفعل كما اليوم ليحى شعباً كثيراً . فلان لا تخافوا أنا أعولكم واولادكم فعزاهم وطيب قلوبهم" (تك ٥٠ : ١٩ - ٢١) .

✍ **غفران موسى** لأخته مريم التى تكلمت عليه شراً بسبب زوجته الكوشية . فلما ضربها الرب بالبرص صرخ موسى إلى الرب قائلاً " اللهم اشفها" (عد ١٢ : ١٣)

١. خذ خطوات ايجابية :

هناك الكثير مما قى يدك - بنعمة الله - أن تفعله .. مثل

👉 العتاب الايجابي : بالمواجهة الحلوة والاعتذار والاتضاع والدعوة لنسيان

الماضى . لا داعى لترديد ماسبق ، واستدعاء الأخطاء ، إنما كلمة لينة طيبة تصرف كل الغضب (أم ١٥ : ١) ، وتعيد اصلاح مافات

👉 المواقف الايجابية : يعلمنا الكتاب "أحسنوا الى مبغضيك" (مت ٥ : ٤٤) ..

انتهاز أى فرصة مواتية لتقدم كلمات المحبة أو مجاملات المحبة مثل زيارة مريض ، العزاء فى متوفى ، التهنئة على الأعياد أو عند ترقية أو مناسبة سعيدة .. هذه الفرص لازمة لنؤكد الحب ، ونزيل آثار الماضى "إن جاع عدوك فاطعمه وان عطش فأسقه لانك إن فعلت هذا تجمع جمر نار على رأسه" (أم ٢٥ : ٢١ - رو ١٢ : ٢٠) . وربما تليفون صغير أو رسالة حب أوهدية بسيطة يكون لها مفعول السحر!!

👉 أطلب تدخل صديق أو وسيط حكيم : ولا تدخل معه فى أى تفاصيل الماضى أو

تشكو مما فات . فقد أدعه ليصاحبك فى المقابلة مع الشخص الذى تختلف معه ليلاطف الجو ويرطب الجلسة بكلمات الحكمة " وان لم يسمع منك فخذ معك واحداً أو اثنين لكى تقوم كل كلمة على فم شاهدين أو ثلاثة" (مت ١٨ : ١٦)

👉 ردد اسمه كثيراً فى مخدع الصلاة وعلى مذبح الكنيسة .. فعندما تطلب الحب

له ، يسرع روح الله ليقوم له بزيارة سرية فى قلبه ليفرشه بالحب ، ويويخه بالحب ، يهىء جو الألفة والمصالحة .

كيف تساعد أولادك على تجنب الاكتئاب ؟

للإجابة هذا السؤال ، أقدم لك سبعة نصائح تجنب بها أولادك الاكتئاب ..

١ - الحب غير المشروط :

لا يعد الحب حباً إلا لو كن غير مشروط ، إذ يساعده هذا الحب أن يحب نفسه ويقبلها .
الطفل المحروم من الحب إما أن يصبح بارد المشاعر أو يتكون لديه سعى قهري لينال حب الآخرين . لا تربط بين الحب والإنجاز في حياة أولادك . فإذا لم يجتهد - مثلاً - في الدراسة يفقد حب والديه .. هذه الطريقة تشعره أنه ليس محبوباً لذاته ولكن للدرجات المرتفعة التي حصل عليها في الامتحان ، فان فشل في الحصول عليها أصبح مكروهاً !!
اسمع كيف أحبنا الله " ليس من كونكم أكثر من سائر الشعوب التصق الرب بكم واختاركم ، لأنكم أقل من سائر الشعوب " (تث ٧ : ٧) .. وفي هوشع يقول " أحبهم فضلاً " (هو ١٤ : ٤) .. هذا هو الحب هو الذي يطرد الخوف والحزن الاكتئاب (١ يوع : ١٨) .

٢ - القبول الايجابي :

امنح ابنك القبول الدائم في عينك : شكله ، قرراته ، عاداته ، صفاته ، كلامه .. هناك في عالم الطب النفسى مانسميه " الطفل غير المرغوب فيه " عندما يشعر الطفل أن والديه لا يرحبان بوجوده .

وقد يعود هذا الشعور حتى الى فترة الحمل ، عندما تشعر الأم أو الأب أن ابنها جاء بدون رغبتها أو في وقت لم تتوقعه . وهنا تبدأ مشاعر الرفض تنتقل من الأم لابنها حتى وهو جنين !! ومن علامات القبول الايجابي معاملات الوالدين وقت ضعفات الأولاد .. الوالد الحكيم هو الذي يمتدح ابنه ثم يوجه النقد الى تصرفاته لا الى شخصه ..

إذن شعار "أنت محبوب" ، "أنت مقبول رغم كل ضعفاتك" هو شعار التربية المبهجة ..

٣ - تجنب اللوم وأكثر من المديح :

يعلمنا الكتاب أننا بلا لوم أمام الله (أف : ١ : ٣) .. ويعلمنا كذلك كيف ينظر إلينا الله بعين التقدير والمديح والاعتبار .. وفي التربية هناك نصيحة هامة ، بل تعتبر أهم نصيحة على الإطلاق : كن كريماً في مدحك ، مبدراً في تقديرك ، سخياً في تشجيعك بلا حدود !!

وعاء ابنك أو ابنتك متعطش الى كلمات التقدير .. فهذه أهم وسيلة لحمايته من القلق والخوف والحزن .. ونسمى هذا المديح "المديح الواعي" ، بمعنى المديح الخالي من التملق ، والمرتبط بالحزم عند اللزوم ، لئلا يتحول المديح الى إفساد وتدليل يهدم العملية العملية التربوية برمتها .. عند الخطأ لابد طبعاً من الحزم ، ولكن يجب أن يغمر الحب كل الكلمات حتى أثناء وقبل وبعد التأديب !!

والسيد المسيح له المجد علمنا كلمات التشجيع في كل معاملاته :

☪ مع السامرية " حسناً قلت ... هذا قلت بالصدق" (يوع : ١٧ ، ١٨)

☪ مع الرسول بطرس " طوبى لك يا سمعان بن يونا" (مت : ١٦ : ١٦)

عُ مع يوحنا المعمدان " لم يَقم من بين المولودين من النساء أعظم من يوحنا المعمدان " (مت ١١ : ١١)

عُ مع زكار العشار " اليوم حصل خلاص لهذا البيت إذ هو أيضاً ابن ابراهيم " (لوقا ١٩ : ٩)
عُ مع سمعان العشار " بالصواب حكمت " (لوقا ٧ : ٣ ، ٤)

عُ مع المرأة الخاطئة " قدُغفرت خطاياها لأنها أحببت كثيراً " (لوقا ٧ : ٤٧)

عُ مع المرأة التي أمسكت في ذات الفعل " ولا أنا ادينك اذهبي ولا تخطيء أيضاً " (يوها ٨ : ١١)
عُ مع ساكبة الطيب " قد عملت بي عملاً حسناً " (مرقا ١٤ : ٦)

ويمكنك - عزيزي القارئ - تتبع كل أقوال السيد المسيح لتجدها مملوءة من حلاوة ونعمة التشجيع ..

٤ - اظهار الحب بين الوالدين :

من أقوى وسائل الأمان لنفس الطفل إظهار الحب المستمر داخل المنزل ..

ترتبك نفسية الطفل للغاية عندما يجد الغضب والشقاق والصوت العالي بين الوالدين ، ويشعر بالتهديد والخوف من انفصالهما وبالتالي اضطراره الى ترك احدهما أو مغادرة المنزل الى المجهول ..

عليك أن تحرص دائماً على إظهار مشاعر المودة والدفء مع شريك حياتك ، وبالذات أمام أولادك .. احرص أن تأخذ زوجتك و معها الأولاد في حضنك لتملأهم أماناً واستقراراً " امرأتك مثل كرمة مخصبة في جوانب بيتك بنوك مثل غروس الزيتون محيطين بمائدتك " (مز ١٢٨ : ٣)

٥ - التآديب المختلط بالحب :

للتآديب فوائد نفسية هامة جداً أهمها الأمان والاستقرار .. فكل طفل يحتاج أن يكتشف أن هناك أشياء فى الحياة ينبغى ألا يفعلها ويحتاج أن يعرف حدوده ، والفرق بين الصواب والخطأ .

وبالرغم من أن العقاب يؤلم الطفل ، إلا أن التآديب يعطيه راحة فكرية بسبب راحة الضمير التى تعقبه .. وقد تتعجب كثيراً تجد ابنك أو ابنتك فى حالة مزاجية رائعة بعد وقت قصير من التآديب . إن الضمير يرتاح من حمل الشعور بالذنب الذى يهاجم النفس بسبب سوء سلوكها ..

والتآديب لا يسحق الطفل - عكس ما يظن البعض- إذا تم بصورة صحيحة.. فالطفل يتأكد من حب والديه عقب التآديب الواعى، ويشعر بقبوله عند تقديم الاعتذار، وبعد الحزن الدافىء الذى يستمتع به مع والده أو والدته الغافرة المحبة .

ومن آيات الكتاب المقدس عن التآديب :

- ﴿ أدب ابنك لأن فيه رجاء ولكن على اماتته لا تحمل نفسك ﴾ (أم ١٩ : ٨)
- ﴿ وجه قلبك الى الأدب وأذنيك الى كلمات المعرفة ﴾ (أم ٢٣ : ١٢)
- ﴿ إن كان لك بنون فأدبهم واخضع رقابهم من صباثهم ﴾ (سيراخ ٧ : ٢٥)
- ﴿ أدب ابنك فيريحك ويعطى نفسك لذات ﴾ (أم ٢٩ : ١٧)
- ﴿ من يمنع عصاه يمقت ابنه ومن أحبه يطلب له التآديب ﴾ (أم ١٣ : ٢٤)
- ﴿ الأحمق يستهين بتآديب ابيه أما مراعى التوبيخ فيبذكى ﴾ (أم ١٥ : ٥)
- ﴿ من يرفض التآديب يردل نفسه ومن يسمع للتوبيخ يقتنى فهماً ﴾ (أم ١٥ : ٣٢)

﴿ الجهالة مرتبطة بقلب الولد عصا التأديب تبعدها عنه ﴾ (أم ٢٢ : ١٥)
﴿ لا تمنع التأديب عن الولد لأنك أن ضربته بعصا لا يموت ﴾ (أم ١٣ : ٣)

وهناك عدة أمور هامة بخصوص التأديب * :

١- لا بد أن يتفق الوالدين في الرأي تماماً على قواعد وأساسيات السلوك .
فالطفل بطبيعته سيحاول أن يستقطب أحد الوالدين لوجهة نظره ، أو سيوقع أحدهما في الآخر !! وهذا الأمر سيؤدى الى اختلاف الأهل وصراعهم على الطفل ، بالإضافة الى فقدان جدوى التأديب تماماً . أما إذا اختلف الوالدان ، فلا يجب أن يظهر هذا الخلاف أمام الطفل إطلاقاً . ليتناقشا بهدوء المبادئ جيداً حتى يتم التوصل الى موقف محدد وسياسة مشتركة نقدمها للطفل ليسلك بمقتضاها ، سواء فى حضور أو غياب الوالدين.

٢- يجب تحذير الطفل أكثر من مرة قبل التأديب لنعطيه فرصة ليراجع نفسه أو يعتذر . كذلك تجنب مفاجأته بالتأديب لئلا يُصاب بالخوف أو القلق .

٣- يتنوع التأديب حسب شدة الخطأ ، مثل الحرمان من امتياز ، تعويض الخطأ ، عدم ممارسة هواية مثل التليفزيون أو الكمبيوتر ، عدم الخروج ولقاء الأصدقاء ، تعويض ماضى ، المقاطعة المدرسية .. وقد يفيد أن نعطي للطفل مجالاً للاختيار بين أنواع التأديب ..

* راجع كتاب "التشجيع فن تربية الاولاد" للمؤلف - باب التأديب

٤- يتصاعد التأديب في حدته ليكسر عناد الولد .. الهدف هنا ليس مجرد الخطأ ، ولكن مواجهة العناد الذي هو أساس الانحراف ، فالتدريب على الطاعة والاعتذار ووضع الحدود من أهم أهداف التأديب .

٥- يكون الضرب هو آخر وسيلة وبشروط قاسية .. فلا يكون أمام الناس ولا يكون بوسيلة مهينة (مثل الحذاء أو الحزام) بل باليد أو بالعصا ، وليس في أماكن مهينة (مثل الوجه أو القفا أو القدم) بل على اليد ، وليس بغضب أو إهانة ، ويسبقه شرح السبب ، ويعقبه حزن دافئ مملوء بالحب والغفران ، ولا يستخدم بعد سن معين (٧ - ٩ سنين)

٦- يجب أن يسبق التأديب شرحاً لسببه ، ويعقبه تأكيد الحب ، ويُفضل الصلاة عقب التأديب . ليتعلم الطفل كيفية تقديم التوبة لله .

٧- الثبات على المبدأ : أهم جانب في التربية هو عدم التنازل عن التأديب . لابد أن يتعلم الطفل أن كلمة الوالدين مثل السيف ، لا رجوع فيها حتى لو قَدَّم اعتذاراً .. الاستثناء الوحيد لذلك أن يكون هناك خطأ في فهم تصرف الطفل أو تسرع في إصدار حكم التأديب .. المثال : أن يسمع الأب من الطفل كلمة نابية ، ويكون قد أخطأ في هذا السمع أو كان الطفل يقول شيئاً لا يعرف معناه ويردده بلا وعى .. وهنا يكون الرجوع عن التأديب فضيلة ..

فيما عدا ذلك يجب أن يعرف الطفل أنه عندما يخطئ يجب أن يتوقع العقاب المناسب ، لينصح عوده وليقوم سلوكه .

٦ - قيادة الطفل للمسيح فى أول طريقه :

يجب أن نقدم المسيح لأولادنا كأب حقيقى ومُخلص شخصى وصديق حقيقى.. علينا أن نعلمهم سر المخدع وبركة الصلاة وحب الكنيسة وقراءة الكلمة وحضور القداس ومهارة التسبيح والألحان والترايم . وكلما كان ذلك مبكراً كلما كان ذلك صمام أمان لنفسه . ومع تعريف الطفل بالطريق الروحى ، لابد أن يصاحب الوالدان الطفل هذا الطريق : فإذا علمناه الصلاة علينا أن نصلى معه ، وإذا حدثناه عن الانجيل أو التسبيح أو الترايم أو التوبة أو الاعتراف أو الذهاب للكنيسة ، علينا أن نفعل كل هذا معه ليتعلم بالممارسة والقُدوة والتلقين ، قبل أن يتعلم بالتوجيه والتعليم..

لنذكر قصة أعظم أنبياء العهد القديم صموئيل النبى والكاهن والقائد وكيف تربي فى الهيكل بسبب أمه الرائعة حنة ، أم البركة والقداسة (راجع ١ صم ١ ، ٢) .. وفى الهيكل لم يسمع عن الصلاة بل مارسها وعاشها منذ طفولته (١ صم ٣ : ١٠-١٤) ..

بالمثل القديس تيموثاوس تلميذ الرسول بولس واسقف أفسس ، تعلم الكتب المقدسة منذ طفولته (٢تى ٣ : ١٥)

٧ - النظرة الايجابية :

يميل معظم الآباء الى النظر للأطفال على اعتبار ما هم عليه ، بدلا مما سيكونون عليه يقول لويس باستير (١٨٢٢ - ١٨٩٥م) أشهر عالم فيزيائى وكيميائى فرنسى ، كلماته الرائعة "عندما أتحدث مع طفل يثير فى نفسى شعورين : الحنان لما هو عليه والاحترام لما سوف يكونه" ..

وهذه النظرة الرائعة تجعل الطفل يشعر بقيمته وأهميته ، وتطلق قدراته الكامنة .

هكذا عامل المسيح له المجد الولد الصغير الذى أقامه فى الوسط بكل تقدير.. ثم أشار إليه وتحدث عنه بكل احترام وقال عنه " من وضع نفسه مثل هذا الولد فهو الأعظم فى ملكوت السموات " (مت ١٨ : ٤) .. ثم انطلق يحذر الكل من المساس به أو بأى طفل أو احتقارهم ، فلهم ملائكة ينظرون وجه الآب السماوى (مت ١٨ : ١٠) انظر كم الاحترام والقيمة التى فاض بها الرب على طفل صغير .. فهذا الطفل الصغير هو قائد أُوخادم المستقبل ، بل ربما صار كاهن أو أسقف أو بطيريك المستقبل !!

ألا نعامل أولادنا هكذا لنعطيهم القيمة والأمان والثقة ؟

أحرص أن تنتقى أسلوبك العذب والراقى واستأذن منهم قبل أى طلب ، بلغة المسيح مع يوحنا المعمدان " اسمح الآن " (مت ٣ : ١٥) .. احرص أن تسمع رأيهم ، وتشاركهم معك فى قرارات المنزل المادية والعائلية لتشعرهم بدورهم المبكر فى الحياة وتصنع منهم قادة الغد !!



جلس تحت رثمة و طلب الموت لنفسه و قال قد كفى الان
يا رب خذ نفسى لأننى لست خيراً من آبائى (١ مل ١٩ : ٤)



يتعرض كل شخص للإصابة بالاكتئاب ، ببساطة لأنه إنسان ، يحمل فى ذاته الإناء
الخزفى الهش للطبيعة البشرية .. نعم لنا هذا الكنز "روح الله" فى أوانى خزفية
"ترايبية" (٢كو ٤: ٧) ..

ويكون الاكتئاب عند رجال الله خبرة عابرة يفاجئهم وقت فتور علاقتهم بالله ..
وعادة ما ينتهى هذا الاكتئاب فى وقت محدود ، عندما ينتفض الإنسان روحياً ويغير
تفكيره نحو نفسه أو نحو المشكلة . وللتخلص من هذا الاكتئاب ليس بالضرورى أن
تنتهى المشكلة ، ولكن من الضرورى أن يتعدل الموقف الفكرى تجاهها ..

وهكذا عبر كل رجال الله فى وادى الاكتئاب والحزن "عابرين فى وادى البكاء
يصيرونه ينبوعاً" (مز ٨٤ : ٦)

والكتاب المقدس يحكى لنا قصص رجال عاديين - مثلى ومثلك - ثم صاروا قديسين
، لذا يُصّر أن يذكر لنا ضعفاتهم ليشجعنا ويشد من إزرننا .. فلو اكتفى بذكر نقاط
القوة فيهم لأصابنا اليأس ولهجرنا الطريق الروحى بأكمله !!

ولكن الوحي المقدس يحكى لنا عن أخطاء أعظم القديسين ليعطينا أملاً ورجاء :
فإن الله الذى عمل فى كل هؤلاء رغم ضعفهم ، هو نفسه القادر أن يعمل فى ضعفنا
لنصير مثلهم .

لذلك ذكر لنا الكتاب سُكر نوح وتعريته ، وضعف إيمان ابراهيم مع سارة ، وانحراف
لوط ، وجريمتى القتل والزنى لداود ، وإنكار بطرس ، وغير ذلك الكثير ..
ولكن لا يذكر الكتاب سقوطهم إلا ويذكر قيامهم وتوبتهم المشرفة ..

وبالمثل ذكر الكتاب أمثلة لرجال الله سقطوا فريسة للاكتئاب ، وسرعان ما خرجوا
منه منتصرين فرحين .. والأمثلة على ذلك كثيرة منها :

١- أيوب الصديق .. شيخ التألمين :

عانى آلاماً تفوق طاقة البشر ، وفقد سبعة بنين وثلاث بنات و٧٠٠ رأس غنم و٣٠٠٠ جمل
و١٠٠٠ بقرة و٥٠٠ حمار ، ثم أصيب أخيراً فى صحته بقرح ردىء من باطن قدمه الى هامته
(أى ١ ، ٢) .. بعد كل هذا كان من الطبيعى أن تكون كآبته عظيمة جداً (أى ٢ : ١٣) ..
وتحت الضعف الإنسانى ، لم يرى أيوب أن خطاياه هى سبب كل هذه المتاعب .. فجلس
على الأرض صامتاً أسبوعاً كاملاً لم ينطق ببنت شفه ، رغم وجود كل أصدقائه حوله ..
أليس هذا اكتئاب ؟

وانطلق أيوب يحكى فى أصحابين كاملين مشاعر الاكتئاب التى أصابته هما اصحاب

٣ ، ٧ .. ومن هذه الآيات قليل من كثير :

٣ : ١ بعد هذا فتح أيوب فاه وسب يومه (غضب وثورة)

٣ : ٣ ليت هلك اليوم الذى وُلدت فيه

٣: ١١ لم أمّ من الرحم (أفكار سوداء عن الموت والرغبة في إنهاء الحياة)

٣: ٢٦ لم أطمئن ولم أسكن .. (أفكار قلق وخوف)

٧: ٤ إذا اضطجت أقول متى أقوم . الليل يطول واشبع قلقاً حتى الصبح

(اضطراب فى النوم)

٧: ٧ عيني لا تعود ترى خيراً (فقدان الأمل)

٧: ١٤ تريعننى بالاحلام وترهبنى برؤى (كوابيس)

لكن أيوب اعترف بخطيئته ، واتضع أمام الرب (أى ٤٢ : ١-٦) .. وهنا رفع الرب التجربة وزاد الرب على ماكان لأيوب ضعفاً (أى ٤٢ : ١٠) .. واسترد أيوب ثروته بالكامل مضاعفة ثم أعطاه سبعة بنين وثلاثة بنات عوضاً عن اللذين سافروا للسماء.. وعادت لأيوب فرحته ، إذ رأى بنى بنيه الى أربعة أجيال ، ومات شيخاً وشبعان أيام (أى ٤٢ : ١٦-١٧) ..

لقدعبر الله مع أيوب فى أزمته وأخرجه من الاكتئاب منتصراً !!

٢- موسى : زعيم القادة : عبر موسى - إنسانياً - فى الاكتئاب عدة مرات

فى عدد ١١ : ١٠-١٥ نراه يئن أمام الله تحت ضغط مسئولية الشعب المتذمر " اقتلنى قتلاً إن وجدت نعمة فى عينيك فلا أرى بليتى (عد ١١ : ١٥)

مرة ثانية فى عدد ٢٠ : ١١ عندما غضب موسى غضباً شديداً ، فبدلاً من أن يكلم الصخرة لتخرج للشعب ماء حسب قول الرب ، رفع يده وضرب الصخرة مرتين .. والغضب - كما شرحنا سابقاً - علامة من علامات الاكتئاب والإحباط

Aggression- depression

☞ مرة أخرى في الصحراء ، عندما شاخ واقترب عمره من الثمانين عاماً وشعر
باقتراب الموت ، نظر الى الوراء وتذكر الأيام الحلوة التي ضاعت منه في قصر فرعون
وتحسّر على نفسه وملكه المفقود وصحته الضائعة وأحلامه المكسورة فصلى بحزن
وانكسار "لأن كل أيامنا انقضت برجلك أفيننا سنيناً كقصة . أيام سنينا هي
سبعون سنة وان كانت مع القوة فثمانون سنة وافخرها تعب وبليّة لأنها تُقرض
سريعاً فنطير" (مزمو ٩٠ : ٩-١٢)

☞ ٣- إيليا أبو الأنبياء :

رجل الله العظيم ، الذي أغلق السماء ثلاث سنين وستة أشهر (١ مل ١٧ : ١-
- يع ٥ : ١٧) ، وقتل ٤٥٠ من أنبياء البعل وانزل ناراً من السماء (١ مل ١٨ :
٣٨-٤٠) وأقام ابنة أرملة صرفة صيدا من الموت (١ مل ١٧ : ٢٢) ..

لكنه تحت الضعف الإنساني يأس !! هذا الجبار يسقط مكتئباً بسبب تعقب الملكة
ايزابل الشريرة ، وتهديدها له بالقتل .. مجرد خبر صغير زعزع هذا الجبار " حتى أتى
وجلس تحت رتمة وطلب الموت لنفسه" (١ مل ١٩ : ٤)

لقد اكتأب النبي العظيم إذ نظر الى الأحداث ولم ينظر الى صانع الأحداث وكاتب
التاريخ ، الله ضابط الكل .. فلما انفرد بالله في جبل حوريب ، سمع صوت الرب
المشجع "أبقيت في اسرائيل سبعة آلاف كل الركب التي لم تجث للبعل وكل فم لم
يقبله" (١ مل ١٩ : ١٨) ، وهنا تشدد وتشجع وألقى بالحزن جانبا ..

٤- يونان الهارب :

عانى النبي العظيم - مثله مثل كل ضعيف عبر على أرضنا - من نوبة اكتئاب حادة . هذا النبي الذي بشر مدينة بأكملها ، فتابت منها اثني عشرة ربوة (مائة وعشرون ألف) من الناس .. ورغم هذه النهضة غير المسبوقة في التاريخ ، أصيب يونان بالاكتئاب " فغم ذلك يونان غمماً شديداً .. فالآن خذ نفسى منى لأن موتى خير من حياتى " (يونان ٤ : ١-٤)

ترى .. ماذا كان السبب ؟

غضب يونان أن الله غفر آثام نينوى وأبقى على حياتهم .. ومن غيظه وغضبه غير المبرر إصابه الاكتئاب .. وكالعادة ، يتدخل الله في حنانه ليشرح ليونان حبه لشعبه " أفلا أشفق أنا على نينوى المدينة العظيمة " (يونان ٤ : ١١) .. و أعد الله ليونان يقطينه (نبات سريع النمو) لتظله ، ثم أعد دودة لتضرب هذا النبات .. وفرح يونان باليقطينة ، ثم اغتم لأن الله ضربها .. وبدأ الله يعالج يونان الحزين " هل اغتظت بالصواب من أجل اليقطينة .. انت شفقت على اليقطينة التي لم تتعب فيها ولا ربيتها التي بنت ليلة كانت وبنت ليلة هلكت . أفلا أشفق أنا على نينوى المدينة العظيمة التي يوجد فيها أكثر من اثني عشرة ربوة من الناس الذين لا يعرفون يمينهم من شمالهم " (يونان ٤ : ٥-١١)

٥- إرميا الباكي :

دعى النبي الباكي لكثرة دموعه " يا ليت رأسى ماء وعينى ينبوع دموع فأبكي نهائياً وليلاً قتلى بنت شعبي " (إرميا ٩ : ١)

كان يرى انحراف الشعب ويبكى .. وفى مرات كثيرة وصل الى حافة اليأس مثل كل العابرين فى وادى البكاء (مز ٨٤ : ٦) .. ومن كلماته ما يلى :

لَمْ أَجْلِسْ فِي مَحْفَلِ الْمَازِحِينَ مَبْتَهَجاً .. لِمَاذَا كَانَ وَجْعِي دَائِماً وَجَرْحِي عَدِيمِ

الشفاء يَا بِي أَنْ يُشْفَى (إر ١٧ : ١٨ - ١٨)

مَنْ مُمْرَجِ الْحُزْنِ عَنِّي قَلْبِي سَقِيمِ (إر ٨ : ١٨)

وَيْلٌ لِي يَا أُمِّي لِأَنَّكَ وَلَدْتَنِي إِنْسَانًا خَصَامًا وَإِنْسَانًا نِزَاعًا لِكُلِّ الْأَرْضِ .. كُلُّ وَاحِدٍ

يَلْعَنُنِي (إر ١٥ : ١٠)

وهنا يتعطف الله على إرميا الحزين قائلاً "فيحاريونك ولا يقدرُونَ عليك لأنى أنا معك يقوى الرب لانقذك" (إر ١٩ : ١٩) .. ويستجيب إرميا فرحاً "وجد كلامك فأكلته

فكان كلامك لى للفرح ولبهجة قلبى" (إر ١٥ : ١٦)

٦- داود النبى :

ثلاث مرات فى مزمور واحد (مزمور ٤٢) يذكر داود انحناء نفسه "لماذا أنت منحنية يا نفسى ولماذا تتنين فى .. يا إلهى نفسى منحنية فى ... لماذا أنت منحنية يا

نفسى (مز ٤٢ : ٥ ، ٦ ، ١١)

لكن فى نهاية المزمور لابد أن تحضر تعزيات الروح "ترجى الله لأنى بعد أحمده

خلاص وجهى هو إلهى" (مز ٤٢ : ١١)

٧ - بولس الرسول :

وصل هذا العظيم الى اليأس "تثقلنا جداً فوق الطاقة حتى أيسنا (ياسنا despaired) من الحياة أيضاً (٢كو ١ : ٨) .. لكن الأروع هو الرجاء الإلهي الذي تدفق داخل نفس الرسول الحزينة "مكتئبين في كل شيء لكن غير متضايقين متحيرين لكن غير يائسين" (٢كو ٤ : ٨)

المثال الأعظم

هل عرفته ؟

إنه الرب يسوع الذي ذاق الموت - ليس الجسدي فقط - ولكن النفسي أيضاً .. قال عنه الكتاب " ابتداءً يحزن ويكتئب فقال لهم نفسى حزينة جداً حتى الموت" (مت ٢٦ : ٣٧-٣٨) .. وفي مرقس (٤ : ٣٣) يستخدم الكتاب هذا التعبير " ابتداءً يدهش ويكتئب " ، إشارة لقمة الحزن .

حمل السيد اكتئابنا وأحزاننا وأوجاعنا (إش ٥٣ : ٤) . لقد سر الآب أن يسحقه (إش ٥٣ : ١٠) لكي يجنبنا حفرة الحزن واليأس .. لقد حمل المسيح آلامى وأحزانى وفتح لى فى محبته باب النجاة والفرح .

كل هذه الأمثلة ذكرتها لك لى تتشدد و ليتشجع قلبك (مز ٢٧ : ١٤) .. لى تدرك أنك لست وحيداً فى وادى البكاء (مز ٨٤ : ٦)

و ما أروع عمل النعمة ، عندما يأخذ المسيح الذى لنا (الحزن) ويعطينا الذى له (الفرح والبهجة والهناء)

إذا كان في وسعك أن تحب ففي وسعك أن تفعل أي شيء
تشيكوف



ما أكثر المكتئبين .. وما أكثر الذين لا يعرفون أنهم مكتئبين !! ولدينا الكثير، حتى لو
كنا أطباء غير متخصصين لمساعدة هؤلاء التعساء ..

١ - الدور الأهم .. كن بجواره :

هذا أهم ما يمكن أن تقدمه : المعية والتواجد **Availability** .. هذا ما قاله الرسول
بولس " اسندوا الضعفاء " (١ تس ٥ : ١٤) والسند في النص اليوناني **Antechomai**
يعنى حرفياً " الوقوف بجانب " .. والتواجد لا يعنى أبداً " التحدث الى " أو "تقديم
النصائح " أو "الدخول في تفاصيل " إنما يعنى ببساطة : **التواجد !!**
أنا هنا معك ، بجانبك ، صامتاً إنما مستعد لأي شيء تتطلبه المحبة ! وهذا الأمر
يشفى الشعور بالرفض الذي يساهم - دائماً - في الاكتئاب .

٢ - انصت باهتمام :

وهذا هو الفرق بين الإنصات والاستماع السلبي. الإنصات يعنى حب متجسد ،
منطلق نحو الآخر ، خارج السلبية البغيضة ..

لا أتحدث هنا عن مجرد إذن تسمع إنما قلب يسبق الأذن ليعلم باهتمام كل ما يقال ..
أذكر هنا قول الكتاب عن الرب يسوع "ولما رجع الرسل حدثوه بجميع ما فعلوا "
(لو ٩ : ١٠) . لاحظ هنا كلمة "بجميع ما فعلوا " .. كم من الوقت قضاه الرب فى حنانه
ليسمع باهتمام كل رسول على "انفراد" فى موضع خلاء (لو ٩ : ١٠) !؟

٣- لا تشاركه الرثاء على النفس أو الأحاديث السلبية :

ليس معنى الإنصات أن تتركه يكرر بلا وعى كلمات اليأس .. عليك أن توقفه برفق
دون إدانته أو هجوم .. عندما يكرر هذه الكلمات اليائسة فإنه يتركها تتسلل مرات
ومرات الى عقله الباطن لتصبح هناك واقعاً وعادة فكرية تؤذى الكيان كله ..

وهذا يقودنا الى الخطوة التالية ..

٤- ألقى بذور الأمل و الرجاء فى عقله و فى قلبه :

يتصور المكتئب بسبب مزاجه المظلم أنه لا أمل ، ولا حل !! فقد استمر يركّز
باستمرار على فشله ويأسه .

علينا إذن أن نلقى أفكاراً ايجابية ، وكلمات مشجعة وابتسامة مطمئنة لقلبه
المتألم .. فى مرات كثيرة فى لقاءات المشورة نحاول مع المكتئبين إلقاء الرجاء
والأمل على جرعات متتالية .. فإذا غادر المكان مبتسماً أو هادئاً ، اعرف فوراً أن
بوادر الشفاء قد بدأت ..

٥ - لا تبالي في الفرح أو السعادة :

يعلّمنا الكتاب المقدس "كخل على نظرون (ملح) من يغنى أغاني لقلب كئيب"
(أم ٢٥ : ٢٠) .. والمعنى هنا واضح : لا مجال للفرح والتهليل عندما تجد نفس
مكسورة ، فانك بذلك تسيء إليها ولا تشفيها !!

وربما يكون الرجاء الذي بداخلك صحيحاً مائة بالمائة والحزن الذي بداخل المكتئب خطأ مائة
بالمائة ، ولكنني أتحدث عن الأسلوب والمنهج !! مشاركة الحزن هنا هامة جداً في هذه الحالة ..
وحتى إن حاولت أن تقدم البهجة ، استخدم اللطف والرقّة والحساسية والهدوء بكل حكمة .

٦ - قدم له مائدة دسمة من كلمة الله والصلاة :

لا يوجد ما يريح النفس الحزينة أكثر من وعود الله المطمئنة !!

إذا كنت تحفظ بعض المقاطع الإيجابية المبهجة كررها ببطء وثقة وأمانة .. أما إذا
أمكن لك أن تقرأ مقاطع من كلمة الله ، فلا تتردد في قراءة بعض المزامير التي تحكى عن
أحزان النفس وشفائها من قبل الله ، أو أجزاء من الأناجيل أو أى جزء آخر من كلمة
الله الغنية .. كمثال ..

٩١ - ٤٦ - ٤٠ - ٢٧ - ٢٣ - ١٦ - ١٣ - مزمو

إش ٤١ : ٨ - ٢٠

إش ٤٣ : ١ - ٨

فيلبى ٤ : ١ - ٩

أعمال ١٦ : ١٦ - ٣٤

و إذا كانت هناك فرصة متاحة ، لا تتردد أن تُصلى معه بروح الشكر والإيمان .
وجه صلاتك له ونيابة عنه أمام الله دون إدانة أو هجوم .. أطلب من الله أن
يتدخل ويرفع عنه الحزن والمرار والضييق ، وردد كلمات الإيمان بحكمة الله .
فمجرد استماعه للصلاة وحضوره أمام الله ، يجعل الروح القدس يعمل فى قلبه
ليتمم فيه الشفاء الروحى والنفسى ..

من المفيد أخيراً هنا أن تترك معه كتاباً معزياً أو شريط أو قرص مضغوط CD فيه
عظة معزية مشجعة ..

٧ - قدم له اقتراحات عملية :

عندما تتحدث مع شخص حزين ، لا تتركه يدور فى دوائر الهم التى لا تنتهى مكرراً
كلمات الرثاء واليأس بلا توقف ، عليك أن تقدم له أفكار عملية محددة ..

👉 شجعه على أن يملأ وقته ايجابياً : مثل الاندماج فى رياضة أو نشاط أو هواية ،
أو الاشتراك فى اجتماع روحى أو مؤتمر أو رحلة ، أو الانضمام لمجموعة مساندة. المهم
أن تساعد بطريقة واضحة لهذه النشاطات ، مثل أن تأخذه من يده وتفتح له باب
الانضمام لمثل هذه المجموعة فى كنيسته أو مع بعض الأصدقاء ..

👉 ساعده أن يتحمل مسؤوليته الطبيعية بالتدريج : مثل أن يعود للعمل أو الدراسة
ولكن بالتدريج لئلا ينكسر تحت وطأة الضغط .

👉 ساعده على التواصل مع الآخرين : مثل عائلته أو أصدقائه .. فى بعض الأحيان يحتاج المكتئب الى من يصنع معه روابط التواصل الناجحة كأن تصالحه مع شخص مختلف معه .. مجرد إنهاء مشكلة بينه وبين أحد قد يكون لها مفعول السحر.

👉 أخيراً شجعه على الذهاب لطبيب متخصص أو مشير : كثير من حالات الاكتئاب لا يتم شفاءها الا بالأدوية أو بجلسات مشورة متخصصة أو الاثنين معاً .

لكن هناك تحذير هام ..

لا يجب أن يبحث عن الأدوية بنفسه أو يأخذها بدون إشراف طبيب حتى لا يدخل فى دائرة الادمان ، أو يعانى من آثارها الضارة إذا تناولها بدون معرفة أو تخصص ، أو بجرعة زائدة أو لمدة طويلة أو حتى قصيرة ، أو أخذها ثم أوقفها فجأة ..
لا بد من الطبيب هنا .. أكرر لا بد من الطبيب لئلا تزيد المشكلة الاكتئابية بمشكلة صحية لا نتوقعها ..

والله هو الذى يستخدم الطبيب للعلاج " أعط الطبيب كرامته لاجل فوائده فإن الرب خلقه " (سيراخ ٣٨ : ١)



ستقرأ في هذا الكتاب كل ما يجب أن تعرفه عن الاكتئاب - مثل :

- ما هو الفرق بين الحزن والاكتئاب ؟
- ما هي نسبة الاكتئاب في العالم ؟ ومن هي الفئة الأكثر إصابة به ؟
- هل الانسان هو المخلوق الوحيد الذي يصاب بالاكتئاب ؟
- ما هو الاكتئاب المقنع ؟
- هل تصاب النساء بالاكتئاب أكثر من الرجال ؟ ولماذا ؟
- هل هناك إكتئاب يصيب الأطفال أو الشباب والشيوخ ؟
- هل مريض الاكتئاب مريض عقلي ؟
- ما هي أعراض الاكتئاب ؟
- ما هي أنواع الاكتئاب ؟
- هل هناك مشاهير عانوا من الاكتئاب ؟
- هل هناك طريقة لأعرف بها هل أنا مكتئب أم لا ؟
- ما هي مخاطر الاكتئاب ؟
- ما هي أنواع العلاج المستخدمة في علاج الاكتئاب ؟

و ستقرأ فيه أيضاً كل ما يجب أن تعرفه عن هزيمة الاكتئاب - مثل :

- علاج الإحباط
- رفض الوحدة
- تجنب المقارنات غير العادلة في حياتك
- مساعدة الآخرين
- إدارة الغضب
- هزيمة الرثاء الذاتي
- استخدام الخيال البناء
- دور العقل الباطن
- قبول النفس
- الموسيقى وعلاج الاكتئاب
- التخلص من مرارة عدم الغفران

