

الحلقة الثالثة

مواضيع عملية

برنامج أنوار كاشفة

نرحب بك مستمعي العزيز في هذا اللقاء الجديد من برنامج أنوار كاشفة. تحت عنوان نصيحة للمراهق: تقرب إلى صديقك للتغلب على خوفك، جاء التقرير التالي:

قال علماء النفس في ألمانيا إن عددا متزايدا من المراهقين يخافون من الفشل في الحياة، ولكنهم يرفضون الإفصاح عن مشاعرهم لأصدقائهم أو أهاليهم لأنهم يرون مثل هذه الأحاسيس شكلا من أشكال الضعف. ولكن عالم النفس الألماني مانفريد شتاين يرى أن العكس هو الصحيح، لأن الخوف ممكن أن يتحول إلى قوة تدفعنا للتغلب على المصاعب. فالخوف من الفشل في امتحان الرياضيات مثلا قد يدفع بعض الأشخاص إلى التفوق، في حين يعني بالنسبة لآخرين العيش في خوف وتوتر دائمين. ويرى الباحث إن الخوف ممكن أن يتحول إلى إنذار يؤدي إلى زيادة التركيز في بعض المواقف. ولكن تحويل الخوف إلى شكل إيجابي مقصور على بعض الأشخاص فقط.

ويرى العالم التربوي فريدريش مانجولد أن التفكير الإيجابي هو إحدى طرق التغلب على الخوف ولكن هذا لا يعني التفاؤل الذي يتجاوز حد الواقعية، ولكن يعني التفكير في كيفية حل المشاكل الصعبة.

ويوصي مانجولد المراهقين بتعزيز ثقتهم بأنفسهم، ليس عن طريق الحصول على علامات مرتفعة في الاختبارات المدرسية فحسب، ولكن أيضا عن طريق توثيق علاقاتهم بأصدقائهم وأهاليهم. وهذا من وجهة نظره يمنحهم القدرة على تأمل مواطن ضعفهم ومحاولة التغلب عليها.

يعتبر الخوف من الأمور الطبيعية التي يختبرها الإنسان. فمهما كانت نفوسنا قوية من الداخل، ومهما غُرزت فيها الشجاعة والثقة بالنفس، لا بد أن تأتي لحظات معينة نشعر فيها بالخوف. وهناك عدة أسباب حقيقية للخوف، فمن منا لا يخاف من الموت؟ وكلنا نرتعب ونخاف عندما نفاجئ بحادث سيارة مروع، أو نصاب بمرض خبيث، أو نتعرض للتهديد من قبل رؤسائنا أو زملائنا في العمل. وكثيرون يخافون من الفشل عندما يقدمون على بدء عمل جديد، أو صفقة تجارية. ويخاف معظم الطلاب من الفشل في الامتحان، ويخاف عدد متزايد من المراهقين من الفشل في الحياة كما جاء في التقرير الذي قرأناه قبل قليل.

وهناك خوف إيجابي، بمعنى أنه خوف يجب أن نتحلّى به. كالخوف من الله، الذي يأتي بمعنى المهابة والاحترام. والخوف من المصير الأبدي. والخوف من سلطة الأمن عندما نريد أن نفعل شيئاً مخالفاً للقانون. وخوف واحترام الوالدين. وخوف الطلاب من المعلم والإدارة.

إنّ الخوف هو أمر طبيعي كما ذكرنا، لكنه يتحول إلى صفة سلبية عندما يزيد عن حدّه، ويصبح الأساس الذي يحرّك عواطفنا، ويوجّه أعمالنا. والحقيقة أن الخوف عندما يسيطر علينا، يشل إرادتنا وحركتنا وأعمالنا. وهذا أمر اختبره الكثيرون. فكم من إنسان توقف عن القيام بمشروع معين بسبب الخوف. وكم من طالب رسب لأنه خاف أثناء الامتحان، فتوقف ذهنه عن التفكير، ونسي كل ما في ذاكرته. وكم من شخص قام بتصرفات عشوائية أثناء الخوف، ندم عليها فيما بعد. وهناك أمثلة عديدة لا تحصى في هذا المجال. فإذا أردنا معالجة مشكلة الخوف، يجب أن نعالج هذا النوع من الخوف السلبي الذي يؤدي صاحبه، ويدمر حياته. وهو الخوف الذي تحدث عنه الخبراء في التقرير الذي أشرنا إليه.

كما لاحظنا فقد اقترح العالم التربوي فريدريش مانجولد أن التفكير الإيجابي هو إحدى طرق التغلب على الخوف، وأيضاً دعا المراهقين لكي يوثقوا علاقاتهم بأصدقائهم وأهاليهم. وهذا من وجهة نظره يمنحهم القدرة على تأمل مواطن ضعفهم ومحاولة التغلب عليها.

لن نناقش في هذا اللقاء الاقتراح الأول المتعلق بالتفكير الإيجابي. لكننا سنركز على الاقتراح الثاني المتعلق بتوثيق العلاقات بالأصدقاء والأهل، الذي سيساعد المراهق للتغلب على الخوف.

من المعروف لدينا أن توثيق العلاقات لا سيما مع الأهل هو أمر جيد للغاية، إذ سيُشعر المراهق بالأمان والاستقرار. وعندنا أكبر مثال على ذلك الطفل الخائف، الذي عندما يحتضنه الوالدان، يحس بالأمان والطمأنينة. ولعل المشكلة الحقيقية تكمن في قدرة المراهق على التقرب من ذويه أو أصدقائه ومصارحتهم بمخاوفه. وفي نفس الوقت في مدى رغبة الأهل خصوصاً، بالانفتاح على أولادهم وسعيهم الحثيث لمعرفة مشاكلهم، ومعالجة همومهم. فأحياناً كثيرة يكون الأهل أنفسهم منشغلين بأعمالهم، أو لا يدركون أهمية انفتاحهم على أولادهم، ومساعدتهم في معالجة مخاوفهم. لهذا تبقى هذه مجرد نصائح، قد يصعب على المراهق تطبيقها أو السير بموجبها.

هل تعلم مستمعي أن كلمة الله الحية كما جاءت في الكتاب المقدس قد أخبرتنا ومنذ مئات السنين عن حاجة الإنسان إلى صديق مخلص قريب منه، يساعده للتخلص من مخاوفه، ويواسيه، ويكون معه حتى في أوقات الشدة والضيق؟ إن هذا الصديق أو الرفيق الذي هو ألزق من الأخ، هو حاجة الإنسان في كل مكان وزمان. وهو حاجة المراهق، كما هو حاجة الرجل البالغ، وحاجة الفتاة كما هو حاجة المرأة. فهل تعلم صديقي المستمع من هو هذا الصديق الذي أخبرنا عنه الكتاب المقدس؟

قد تفاجئ إذا قلت لك أنه الله تعالى، أجل الله نفسه، الله الخالق الذي نستطيع الوصول إليه بواسطة الرب يسوع المسيح. المسيح الذي أرسله الله من السماء وصار إنسانا مثلاً، والذي بعد قيامته صعد إلى السماء، وهو حي الآن هناك يشفع بالمؤمنين به. فعندما نؤمن بالمسيح، يزول حاجز الخطية الذي كان يفصلنا عن الله، وتصبح لنا علاقة قوية معه، عن طريق الروح القدس، أي روح الله الذي يسكن فينا. وهكذا إن الله نفسه وعلى عكس ما قد يتصور الكثيرون، يكون قريباً من كل واحد منّا، لا بل صديقاً مخلصاً لنا.

وعندما يكون الله صديقاً لنا، نستطيع أن نتوجه إليه عن طريق الصلاة في كل الأوقات والظروف. نحدثه عن همومنا، ونطرح أمامه مشاكلنا ومخاوفنا. وعندما نلجأ إليه لا بد أن نشعر بالراحة والاطمئنان، وتزول كل مخاوفنا، فهو الرب القدير الذي يعتني بنا.

اسمع صديقي ماذا تقول كلمة الله في هذا المجال. كتب الرسول بولس إلى المؤمنين في فيليبي قائلاً: " الرب قريب. لا تهتموا بشيء بل في كل شيء بالصلاة والدعاء مع الشكر لتعلم طلباتكم لدى الله." (الرسالة إلى فيليبي ٤: ٥ و ٦) لقد دعا الرسول بولس هنا المؤمنين بالمسيح لكي يلقوا كل متاعبهم وهمومهم على الله القدير. فهو وحده الذي يستطيع أن يتفهم أوضاعهم، ويستجيب لطلباتهم بحسب مشيئته. إنه إلههم الحي، والصديق المخلص الوفي، وهم أولاده.

مستمعي الكريم: هل هناك أعظم من أن يكون الله نفسه صديقاً لك؟ تأتي إليه في أي وقت، وتطرح أمامه كل همومك ومخاوفك، وتحديثه بصراحة عن كل ما يصادفك من ظروف صعبة ومشاكل معقدة. لم لا تأتي الآن وتطلب من الله أن يغفر لك ذنوبك بواسطة الفادي المسيح. وبالتالي أن يصبح أباً لك وصديقك الوفي...