



إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة مايو ٢٠١٥ م

حرب الملل

الملل هو أحد المشاعر السلبية التي تصيب الإنسان بدرجات مختلفة في حياته اليومية. وإن كان الملل شعوراً طبيعياً لا يوجد إنسان لم يختبره في حياته إلا أنه قد يتحول إلى حرب نفس روحية شرسة يشنها عدو الخير على خدام الله بما فيهم الكاهن وزوجته ليفقدهم حماسهم وحيويتهم في الخدمة. وهنا يضعف الأداء وتفقد الجودة في الخدمة.

يعرف علماء النفس الملل على أنه شعور سلبي يتولد من عدم قدرة المرء على الإتصال بالوسط المتواجد فيه. إنه ذهن غير منخرط في العمل أو النشاط أو الوسط الموجود فيه الشخص. هذا وتوجد مراحل عمرية معينة تتسم بدرجة أعلى من الشعور بالملل مثل مرحلة المراهقة، مرحلة منتصف العمر، ومرحلة الشيخوخة.

أسباب الشعور بالملل

(١) أسباب تتعلق بالشخص نفسه: فبعض سمات الشخصية لو وجدت في شخص ما تجعله أكثر عرضة للشعور بالملل دون غيره. ومن أمثلة هذه السمات درجة عالية من الطاقة والنشاط - درجة عالية من الإحتياج للإثارة والتجديد - درجة عالية من حب المغامرة والمخاطرة - درجة عالية من الإبداع - درجة عالية من الذكاء. جميع هذه السمات تجعل الشخص سريع الوتيرة، يكره الروتين، ويجب التجديد المستمر.

وقد يكون الشخص على العكس من ذلك حيث يشعر بعدم الأمان والخوف من المحيطين فيقرر العزلة والبقاء داخل منطقة الراحة التي تتسم بالروتينية والنمطية. هذا الشخص يميل إلى الحد من العلاقات الخارجية ويترها كمحاولة لحماية نفسه من الجديد المجهول وبالتالي ينتهي به إلى الأمر إلى الشعور بالملل والضجر.

(٢) أسباب تتعلق بالوسط: ترتفع درجة الشعور بالملل لو كانت طبيعة الوسط الموجود فيه الشخص أو طبيعة النشاط أو العمل الذي يقوم به تسير على نفس الوتيرة وبشكل روتيني لا يحمل أي نوع من أنواع الإستحاث.

(٣) الضغوط النفسية: عندما يكون الشخص واقعاً تحت ضغط نفسي فإن درجة إحتماله تضعف وصبره ينفذ بسهولة مما يجعل الشعور بالملل أسهل وأقرب.

(٤) عدم توافق الشخص مع النشاط أو العمل الذي يقوم به: فقد يكون الشخص غير متحمس ولا مهتم بنوع النشاط الذي أسند إليه، أو قد يكون هذا النشاط غير

مناسب لقدرات الشخص. فلو كانت قدرات الشخص أعلى أو أقل من متطلبات النشاط المطلوب منه فإنه يشعر بالملل في كلا الحالتين.

(٥) فقدان المعنى: لو فقد المرء المعنى من وجوده بوجه عام والمغزى الكائن وراء نشاط معين مطلوب منه فإنه سرعان ما يصاب بالملل. فوعي الشخص بالرسالة المطلوبة منه يجعله متحمساً لها ويجنبه الشعور بالملل.

علامات الشعور بالملل

قد يظهر الملل في إحدى صورتين:

(١) فقدان الحماس والدافع وهذا بدوره يولد خملاً وكسلاً.

(٢) توتر وعصبية تظهر على لغة جسد الشخص حيث يتململ في جلسته، ويفرك يديه، ويهز قدميه، ويترقع أصابعه، يذهب ويجيء في المكان... إلخ

هذا وعادة ما يتذبذب الشخص الملل بين الحالتين السابقتين فتارة يشعر بالخمول والكسل ويميل لقلّة الحركة والنشاط، وتارة أخرى يكون متوتراً كثير الحركة.

طرق غير بناءة في التغلب على الملل

(١) اللجوء إلى البيئة الخارجية للبحث عن مثير جديد مثل التسوق - الأكل - الترتة عبر الهاتف - الترتة عبر الفيسبوك - الألعاب الإلكترونية - مشاهدة التلفاز -

تدخين السجائر - تعاطي المخدرات والكحوليات - إدمان الجنس - الإنخراط في علاقات عاطفية ... وما إلى ذلك من سلوكيات تعويضية مدمرة عادة ما تكون إدمانية لأن تأثيرها على التغلب على الملل يكون وقتياً وغير مشبع بالمرّة، كما أنها لا تخلو من خطايا كثيرة تثقل ضمير الشخص بالشعور بالذنب.

(٢) اللجوء للبيئة الداخلية حيث يبحث الشخص عن الإثارة داخل نفسه لا خارجها ويظهر ذلك بوضوح في الإنخراط في أحلام اليقظة. فالتلميذ الذي يشعر بالملل أثناء الحصّة ينخرط في أحلام يقظة لكي يتغلب على شعوره بالملل.

(٣) الهروب من الموقف الملل وعادة ما يحدث ذلك من خلال النوم الكثير المبالغ فيه.

الملل وزوجة الكاهن

تتعرض زوجة الكاهن مثلها مثل أي شخص عادي لدرجات متفاوتة من الملل في الحياة اليومية. إلا أن عدو الخير قد يحاربها بحالة من الملل المزمن الذي يستنفذ طاقتها ويصيبها بالفتور والكلل والإعياء. وقد يستغل عدو الخير الطبيعة الخاصة لدور وظروف زوجة الكاهن لتضخيم هذه الحرب عليها. فكثرة المشغوليات والمسؤوليات، والضغط النفسي الشديد، وضيق الوقت، وروتينية ونمطية وجفاف بعض الأنشطة والمهام، وندرة الأنشطة الترفيهية في حياة زوجة الكاهن تجعلها أكثر عرضة للإصابة بالملل المزمن. كما أن طبيعة شخصية زوجة الكاهن أو شعورها بأن الدور المطلوب منها كزوجة كاهن يفوق قدراتها قد يزيدان من شعورها بالملل والضيح.

في أحيان كثيرة يكون لسان حالة زوجة الكاهن كمن يقول مع سليمان الحكيم: "دور يمضي ودور يجيء والأرض قائمة إلى الأبد. والشمس تشرق والشمس تغرب وتسرع إلى موضعها حيث تشرق. الريح تذهب إلى الجنوب وتدور إلى الشمال. تذهب دائرة دوراناً وإلى مداراتها ترجع الريح.... ما كان فهو ما يكون والذي صنع فهو الذي يصنع. فليس تحت الشمس جديد. إن وجد شيء يقال عنه أنظر هذا جديد! فهو منذ زمان كان في الدهور التي كانت قبلنا" (جا: ١ : ٤-١٠).

كيف تتغلب زوجة الكاهن على حرب الملل

(١) التمدد الرأسي وليس الأفقي، بمعنى الدخول إلى العمق وليس الخروج إلى الخارج للبحث عن مثيرات. ففي أحيان كثيرة يريد الروح القدس أن يرفع المرء لدرجة أعمق في مسيرته الروحية وهنا قد يكون الشعور بالملل هو الأداة التي يستخدمها الروح القدس لكي ينبهنا قائلاً: "كفاكم قعوداً في هذا الجبل" (تث: ١ : ٦).

(٢) يرتبط الملل ارتباطاً وثيقاً بعدم التركيز بالتالي لكي تتغلب زوجة الكاهن على حرب الملل ينبغي عليها أن تحافظ على يقظتها، وانتباهها، وحضورها في كل ما تعمله بوجه عام وفي قراءة الكتاب المقدس والصلاة بوجه خاص: "فما هو إذًا؟ أصلي بالروح وأصلي بالذهن أيضاً. أرتل بالروح وأرتل بالذهن أيضاً" (اكو ١٤ : ١٥).

(٣) على زوجة الكاهن عدم التمسك بالبقاء في منطقة الراحة الخاصة بها وبأسرتها كنوع من أنواع ضمان الأمان. فالبقاء في منطقة الراحة يتر النمو، ويقضي على الحيوية ويمنح أماناً زائفاً.

(٤) تجنب الإنغماس في السلوكيات التعويضية مثل الإفراط في الطعام والتسوق والثرثرة ... إلخ لأنها عادة ما تتسبب في تعقيد المشكلة وليس حلها إذ تضيف للشعور بالملل الشعور بالذنب والاستبعاد الإدماي لمثل هذه السلوكيات. كما أنها تكون قاصرة عن إشباع المرء.

(٥) على زوجة الكاهن أن تعترف بإنسانيتها وبمحدودية طاقتها فالمغلاة في الإنخراط في مهام وأنشطة كثيرة بدافع من الحماس، أو الغيرة، أو الشعور بالذنب المبالغ فيه قد يصيب زوجة الكاهن في النهاية بمتلازمة الإحترق فتفقد كل حيويتها ونشاطها وآداءها وينتهي بها الأمر عند النقيض العكسي التام لما كانت ترجوه. "لا تكن باراً كثيراً ولا تكن حكيماً بزيادة لماذا تخرب نفسك" (جا: ١٦ : ١٦).

(٦) ينبغي على الكاهن وزوجته وكل أسرته مراعاة أخذ فترات من الخلوة والراحة والترفيه فهي تساعد على تجديد النشاط وإستعادة الطاقة والحيوية.

(٧) من المفيد التأمل في تلك الآيات من المقدس: "إله الدهر الرب خالق أطراف الأرض لا يكل ولا يعبأ" (إش ٤٠ : ٢٨)، "لأن مراحمه لا تزول. هي جديدة في كل صباح" (مرا ٣ : ٢٢-٢٣)، "رحمة الله هي كل يوم" (مز ٥٢ : ١)، "رنموا للرب ترنيمة جديدة" (مز ٩٦ : ١).