

الضعف: أنواعه وأسبابه وعلاجه

على الرغم من محبة الناس للقوة و تمجيدهم لها، إلا أنه لا تزال هناك ضعفات يتصف بها البعض، وتكون سبباً للشكوى، أو سبباً للألم. وقد يوجد شخص قوى بصفة عامة، إلا أن له ضعفاً في زاوية معينة من حياته، أو في جانب معين من تصرفاته...

فما هي إذن أنواع الضعف؟ وكيف يمكن معالجة كل نوع منها؟ وما هو موقف الأقوياء من الضعفاء؟ هذا ما نود أن نتحدث اليوم عنه...

أنواع الضعف

١- قد يوجد عند إنسان ضعف، لا ذنب له فيه:

مثال ذلك ضعف وصل إليه عن طريق الوراثة، أو ظروف ولادته. سواء كان ذلك الضعف في جسده، أو في قواه العقلية، أو في مستوى اجتماعي ضعيف، أو في أسرة لا تساعد على الحياة السوية، أو أنه نشأ بأسلوب تربوي خاطئ ترك في نفسيته ضعفات تتعبه في مستقبل حياته...

ونلاحظ أن ضعف الجسد قد يقاسى منه الإنسان الروحي أيضاً. إذ لا يقدر على ممارسات روحية معينة بسبب ضعف جسده وعدم قدرته. فعلى الإنسان الروحي ألا يصيبه هذا بالإحباط، بل يعمل على قدر ما يحتمله جسده...

٢- وقد يوجد شخص، أعصابه ضعيفة:

وهو لهذا السبب ضعيف الإحتمال، يثور ويغضب بسرعة، ويغضب بسرعة، ويخطئ في غضبه. ويحتاج إلى إنسان قوى وطويل البال و رحب الصدر، يمكن أن يحتمله. إذ يجب على الأقوياء أن يحتملوا ضعفات الضعفاء. ومعروف أن الإنسان القوى هو الذي يستطيع أن يحتمل. أما الغضوب الذي يثور ويخطئ إلى غيره، فهو الإنسان الضعيف...

على أن الغضوب يلزمه أن يعالج الضعف الذي فيه، أعنى الغضب:

وذلك بأن يبعد عن أسباب الغضب، وعن المجالات التي تثير أعصابه. فيمارس تداريب روحية في البعد عن الغضب. ويقوّى أعصابه من الناحية الجسدية. ويتأنى في انفعاله وفي ثورته. ويفكر في النتائج السيئة لغضبه و نرفزته قبل أن يغضب. ويتدرب على ضبط النفس. كما يقرأ كثيراً عن الودعاء و الهادين محاولاً أن يتاثر بسيرتهم ويتمثل بهم. ويحترس من أن يقول "هكذا طبعى"! فالمفروض أن ينتصر على طبعه...

٣- هناك نوع آخر من الناس ضعيف في إرادته:

فالخير الذي يقتنع به، يعجز عن تنفيذه. إذ تنتصر شهواته أو طباعه على اقتناعه، فيضعف. أو قد يكون مثل هذا الشخص، من طبعه التردد. فإرادته لا تستطيع أن تقرر ما ينبغي أن يفعله. وإن قرّر شيئاً، لا يمكنه أن يثبت فيه، بل تراوده أفكار أخرى...

وتوجد تداريب كثيرة لتقوية الإرادة. وقد يستطيع أن يقوّى إرادته، عن طريق التغصّب، وقهر الذات في أخطائها، أو عن طريق الصوم. كما يصلح له أن يستشير مرشداً روحياً يثق تماماً بحكمته، ويخضع لإرشاده...

وإن كانت هناك عادة تسيطر عليه، ينبغي أن يقاومها، ولا يستسلم لها، لأن هذا الاستسلام يزيده ضعفاً على ضعف...

٤- يوجد إنسان آخر يتعبه ضعف إيمانه:

له إيمان نظري، ولكن هذا الإيمان من الناحية العملية يمكن أن يضعف. وإن تعرض لمشكلة، ينهار أمامها ويخاف. ويدل انهياره على ضعف إيمانه بحفظ الله له ورعايته وحمائته. وإن صلى صلاة، ولم يشعر باستجابة سريعة، يبدأ أن يشك في جدوى الصلاة وفي معونة الله! بينما يكون الحلّ قادمًا من عند الله، ولكن هذا الضعيف لم يستطيع أن ينتظر! بل هو يحتاج أن يثق بأن الله يعمل لأنقاذه، مهما بدا له أن المعونة قد تأخرت!

٥- نوع آخر من الضعف هو ضعف النفسية:

وهذا النوع من الناس الضعاف النفسية يسمونهم أحياناً "صغار النفوس". وهم يقلقون بسرعة ويخافون ويضطربون، بل قد ينهارون ويبكون. وربما يقعون في اليأس. وهم قليلو

الأحتمال، وسريعو الإنفعال، ويحتاجون بأستمرار إلى من يسندهم. وقد يكون البعض منهم كبيراً في سنّه، ولكن له نفسية الصغار!!

٦- نوعيات اخرى من الضعف:

* منها ضعف العقلية. ويتمثل في من يتصفون بمستوى ضعيف في درجة الذكاء، ويشمل ذلك ضعفاً في الذاكرة..

* وهناك أيضاً ضعف الشخصية ومن صفاتها العجز عن التصرف السليم، وسهولة الانقياد، وسرعة التحول، وعدم الثقة بالذات..

* أما ضعف الروح فهو الذي يستسلم للخطيئة بدون مقاومة تُذكر، ولا يصمد أمام حروب الشياطين وإغراءات المادة وشهوات الجسد..

* من بين أنواع الضعف أيضاً: ضعف الطفولة، وضعف الشيخوخة..

موقفنا من الضعفاء:

إن كنت أنت ضعيفاً، فلا تيأس من ضعفك، بل حاول أن تعالجه..

وإن رأيت شخصاً ضعيفاً، فلا تحتقر ضعفه، بل تذكر لحكمة التي تقول:

"شَجَّعُوا صِغَارَ النَّفُوسِ. أَسْنِدُوا الضُّعَفَاءَ. تَأَنَّنُوا عَلَى الْجَمِيعِ" .. (رسالة بولس الرسول الأولى إلى أهل تسالونيكي ٥ : ١٤)

لذلك افتحوا طاقة من الرجاء، لتضئ على الذين يسيرون في الظلمة خائفين ومضطربين. امنحوهم ثقة، وحدثوهم عن تدخل الله في حياتهم ولو في آخر لحظة. وإحكوا لهم قصصاً عن الذين سقطوا وقاموا وصاروا من الغالبين، ومن الذين فشلوا أولاً ثم نجحوا أخيراً، ومن كفاح الضعفاء..

الإنسان القوي، لا يجوز له أن يفخر على الضعيف، ولا أن يستصغروه، ولا يشهر به. بل على العكس يشجعه، ويمنحه من القوة التي فيه التي منحه الرب إياها. والله نفسه- تبارك اسمه- يعتنى بالضعفاء، كما يعتنى بالأطفال، ويسندهم، ويشفق عليهم.

وكل إنسان معرض للضعف أحيانًا. والذي تدفعه الكبرياء إلى احتقار الضعيف، ما أسهل أن يضربه الشيطان فيضعف أو يسقط..!

معالجة الضعف:

١- مهما كنت ضعيفًا، لا تيأس:

لا تفقد الأمل مطلقًا. لأن اليأس يحطم النفس، ويجعلك خائر القوى، تستسلم للضياع، وتستمر في الضعف وفي الخطأ، وكأنه لا فائدة من الجهاد!! ضع أمامك أمثلة لمن كانوا في حالة أسوأ من حالتك، وقد خلصهم الله من نقائصهم.

٢- جاهد بكل ما عندك من قدرة مهما كانت ضئيلة.

وجهادك يدل على رغبتك في القيام، متذكرًا أن أطول مشوار كانت أوله خطوة، وأن أكبر مشروع ناجح كانت بدايته فكرة. وأن حفنة من القمح ترميها في الحقل تنتج لك جوانات من الحنطة.

٣- إبحث عن سبب ضعفك، وحاول أن تعالجه:

سواء كان في داخل نفسك من صفة فيك، أو من تأثير خارجي عليك أن تقاومه وتبعد عنه. وأعرف أن كل مشكلة لها حل أو حلول، وأن كل باب مغلق له مفتاح أو عدة مفاتيح. وكل مرض له وسائل للعلاج..

٤- اطلب معونة من الله، واجعل ضعفاتك مجالًا لصلواتك:

وكن واثقًا أن الله يسمع وأنه يستجيب، لأنه يحب الخير لك، ويعمل لأجل منفعتك. وعليك أنت أيضًا أن تعمل. فالمعونة التي تأتي من فوق يمكن أن تسند الضعف الذي يجاهد ولا يكل وكن باستمرار متفانيًا، متوقعًا خيرًا. وليكن الله معك.