مركب النقص

الكاتب د . عقولا بولس
الأحد , 01 مارس 2015 15:40 -

تأملات كتابية روحية :

47. مركب النقص

" فَتَكَلَّمَ مُوسَى بِهَذا الكَلامِ لِبَنِي إسْرائِيلَ، لَكِنَّهُمْ لَمْ
يَسْتَمِعُوا لِمُوسَى بِسَبَبِ المذلة، وَبِسَبَبِ صغر نفوسهم وَالعُبُودِيَّةِ
القاسِيَةِ الَّتِي كانُوا فِيها ".(خر 6: 9)

- مركب الدونية

هو شعور الإنسان بالدونية وعدم الاستحقاق، شعوره بعدم الوصول إلي المستوي الاجتماعي المنشود . وهو شعور كامن في العقل الباطن، و يعكس تقييم النفس بصورة متدنية .

- عوامل أسرية

يتوق الطفل لنوال الرضا والانتباه من المحيطين به، لينشأ حياة طبيعية . لكن عندما يجد الانتهار المستمر من والديه، عدم تشجيعه، وتوجيه النقد الدائم له ومقارنته بالأخرين، لا يعد يأبه بذاته ويتكون عنده مركب النقص أو الشعور بالدونية . هناك عوامل أخري لها تأثيرها : مثل الطبقة الاجتماعية، جنس الطفل، ذكر أم أنثي، الإعاقة الجسدية، الحالة العقلية، الفقر، نقص التعليم المناسب

- تأثيرات نفسية

1. يؤثر مركب النقص علي الشخص بشدة فيما يتعلق بتقديره لذاته .

2. يرافق هذه تفاعلات نفسية داخلية تؤدي إلي تأخير نموه الاجتماعي وتؤثر علي العملية

1 / 4

مركب النقص

الكاتب د . عقولا بولس
الأحد , 01 مارس 2015 15:40 -

التعليمية حيث ينقصه الدافع والكفاءة النفسية للنجاح

3. أحيانا يتطور مركب النقص ليأخذ أشكال أخري من الاضطرابات النفسية مثل انفصام الشخصية اختلال المزاج، القلق وعدم الأمان .

4. وقد يبالغ الشخص في الاستعلاء كتعويض لمركب الدونية . الاستعلاء هو ا حد الطرق التي يستخدمها الشخص الذي يشعر بمركب الدونية للتغلب علي الصعوبات التي يواجهها . ومحاولة اللحاق بالأخرين

- نصائح عملية

1. لا تقلل من قيمة ما تقوم به من إنجازات

2. ركّز علي مراكز القوة والخواص الايجابية التي تمتلكها

3. ذكّر نفسك أنك جدير بالثناء

4. شارك في الأنشطة المبهجة

5. وفّر لجسدك التغذية الجيدة

6. مارس الرياضة كل يوم

7. اغفر لنفسك إذا لم تسير الأمور حسب ما تريد

2 / 4

مركب النقص

الكاتب د. عقولا بولس
الأحد, 01 مارس 2015 15:40 -

8. اسأل أصدقائك النصيحة عند الاحتياج

- مبادئ كتابية

1- علي المؤمن أن يدرك أنه ليس وحيدا في العالم . الله معه

2- عاني بنو إسرائيل من هذا الشعور بعد عودة الجواسيس من أرض الموعد، حيث قرر عشرة منهم " كنا للجراد في أعيننا وفي أعينهم " (عدد 13: 33) شعروا بهذا الإحساس عندما أشاع الجواسيس المذمة بينهم بالفكر السلبي

3- يختبر صاحب مركب النقص الأمر ويبدو كالجراد في عينيي نفسه .

4- نحن نتشكل بما يقوله الناس حولنا .

إذا كانت كلماتهم إيجابية، ستتكون لدينا صورة جميلة عن ذواتنا، وإذا كانت كلماتهم سلبية، ستتكون لدينا صورة سلبية عن ذواتنا

- تدريبات روحيأةع د تشكيل فكرك بحسب الكلمة الإلهية .

1. يجب أن تفكر عن نفسك بالطريقة التي يراها الله كشخص مؤمن

2. يراك الله كاملا وبلا لوم " في المسيح "

3. تتناقض هذه العبارة " في المسيح " مع عبارة " في الجسد ".

3 / 4

مركب النقص

الكاتب د . عقولا بولس
الأحد , 01 مارس 2015 15:40 -

4. ليس المهم من أنت، لكن المهم هو لمن أنت؟ .

5. تعبير " في المسيح " تعبير جوهري،

6. عليك أن تتوقف عن رؤية نفسك " في الجسد "

7. أبدأ أن تري نفسك " في الروح "" في المسيح " ،" في المحبوب

8. اكتب هذه العبارات الجميلة . علي لوحة أمامك ثم أبدأ في وضع اسمك بعد كل عبارة وكررها بصوت مرتفع "

كتب الرسول إلي أهل كورنثوس الذين لم يكونوا ناقصين في موهبة ما . كتب يعالج مركب النقص، الاستعلاء والانقسامات فيهم فقال : " أنكم في كل شيء استغنيتم فيه (في المسيح) في كل كلمة وكل علم كما ثبتت فيكم شهادة المسيح شخصيا " (1 كو 1: 5- 6)

9. انك يا (ضع اسمك) في كل شيء استغنيت فيه (في المسيح) في كل كلمة وكل علم كما ثبتت فيك شهادة المسيح شخصيا " (1 كو 1: 5- 6)

10. أبدأ هذا التدريب بوضع أسمك في الآيات في كل جوانب حياتك،ردد هذا التدريب يوميا كل أيام حياتك لأنه سيغير تفكيرك قد اختبرت الآلاف نتائج عملية من خلال تطبيق هذا التدريب .

4 / 4