



Facing
Approval Addiction

تصدي إدمان الإعجاب

جويس ماير
Joice Meyer

تصدي إدمان الإعجاب

بقلم
جويس ماير

تصدي إدمان الإعجاب

المؤلف : جويس ماير
الناشر : P.T.W للترجمة والنشر
المترجم : د. عادل كمال
المطبعة : دار إلياس للطباعة ت: ٢٩٨١٧٣٥

المراجعة والجمع التصويري و الإعداد الفني والتوزيع
P.T.W للترجمة و النشر

ت: ٦٦٧٨٩٨٠ - ٦٦٧٨٩٨١

رقم الإيداع : ٢١٥٩٨ / ٢٠٠٦
الترقيم الدولي : 977-6124-85-2
الطبعة الأولى : Copies 30,000

جميع حقوق الطبع في اللغة العربية محفوظة للناشر وحده،
ولا يجوز استخدام أو إقتباس أى جزء أو رسومات توضيحية من الواردة
في هذا الكتاب بأي شكل من الأشكال بدون إذن مسبق منه.

English title:

Approval Addiction

copyright © 2005 By Joyce Meyer

ISBN: 0-446-69746-X

Arabic edition © 2007 by PTW

المقدمة

هناك وباء يجتاح مجتمعاتنا اليوم اسمه عدم الأمان. فالكثيرون لا يشعرون بالأمان وغير راضين عن أنفسهم، مما يسلبهم الفرحة ويسبب لهم مشاكل كبرى في كل علاقاتهم.

فالذين عانوا آلاماً قاسية من جراء الرفض الشديد أو الإيذاء كما حدث معي كثيراً ما يبحثون عن إعجاب الآخرين واستحسانهم في محاولة للتغلب على الشعور بالرفض وصغر النفس؛ إذ تدفعهم معاناتهم من هذه المشاعر لاستخدام إدمان الإعجاب للتخلص من ألمهم. والإدمان هو كل ما يسيطر على الناس - ويشعرون بالعجز في عدم وجوده؛ أو هو أمر يفعلونه للتخلص من الألم أو الضغوط وهو ما يلجأ إليه الناس عند شعورهم بالوحدة أو الأذى. وللإدمان صور كثيرة مثل المخدرات والكحوليات والقمار والجنس والتسوق والأكل والعمل وحتى الإعجاب نعم الإعجاب. ويبحث الشخص المفتقد للأمان - مثل المدمن - عما "يُثَبَّت" وضعه عندما يتعرض للاهتزاز. فيحتاج لمن يؤكد له ويطمئنه أن كل شئ على ما يرام وأنه مقبول.

والمدمن على شىء ينشغل به طول الوقت وبالتالي فإذا
أدمن أحدهم الإعجاب فسيظهر اهتماماً غير طبيعياً ويجتاحه
سيل من الأفكار عما يظنه الآخرون به. لكن الخبر السار أنه ما
عاد لأحد أن يعاني من عدم الأمان، فهناك شفاء من إدمان
الإعجاب. تقول كلمة الله أننا يمكن أن نحظى بالأمان من
خلال يسوع المسيح (انظر أفسس ٣: ١٧). ويعني ذلك أننا
أحرار لنكون أنفسنا ونصبح كل ما نستطيع أن نكونه في
شخصه العظيم.

(١) التغلب على إدمان الإعجاب

عندما يُذكر الإدمان، يتبادر إلى ذهننا الخمر والمخدرات. إلا أن الحقيقة أننا يمكن أن ندمن تقريباً أي شيء. قال الرسول بولس إنه لا يسمح لأي شيء أن يتسلط عليه (انظر ١كورنثوس ٦: ١٢). وهو موقف يجدر أن نتبناه بل يجب أن نصمم على التمسك به. بل إن أكثر الناس المتقدمين روحياً عرضة لإدمان بعض الأشياء. ربما لا يقع ما يدمنونه تحت بند الأشياء المرتبطة بكلمة إدمان، لكنه إدمان على كل حال.

وكما رأينا من قبل، فالإدمان هو كل ما لا يستطيع الإنسان أن يعيش بدونه، أو كل ما هو مدفوع أن يعمله ليزيح عن نفسه حملاً أو ضغطاً أو ضيقاً من أي نوع. فمثلاً، سيعمل مدمن المخدرات كل ما بوسعه لإعادة "ضبط" نفسه بمجرد أن ينتابه شعور عدم الراحة. ويندفع السكير اندفاعاً مرغماً إلى شرب الكحول خاصة عند مواجهة مشاكل الحياة. فالمادة التي يدمنها المدمن تساعد على تخفيف الألم

مؤقتاً، لكنه سرعان ما يدخل في دائرة السيطرة المدمرة.

ظللت أدخن السجائر لعدة سنين وكنت مدمنة للنيكوتين. وقد اختبرت نفس السلوكيات التي وصفتها، بدرجة أقل والحمد لله. ومثلاً، إذا كنت في موقف ضاغط، تكون السيارة أول ما أمد يدي نحوه. وإذا حدث أن انفجرت في موجة غضب أو كنت تحت ضغط لأي سبب، صرت أدخن أكثر من المعتاد. كنت ألبأ للتدخين لتخفيف الضغط بدلاً من مواجهة مشاكل الحياة بالطريقة التي عينها الله لي. لم أكن بالطبع أعتبر نفسي مدمنة، لكن كان علىَّ في النهاية أن أواجه حقيقة أنني لم أكن فقط مدمنة تدخين بل كنت واقعة تحت سيطرة أشياء أخرى في حياتي. كنت أدمن الإعجاب، الرغبة في السيطرة، العمل، التفكير المهموم، وأشياء أخرى. وحيث إنني تمنيت أن أتمكن من القول مع بولس "لا يتسلط علىَّ شيء"، كان علىَّ أن أقبل مواجهة الحقيقة وأسمح لله بتغييرى.

وقد أعلن الله لي أنني مدمنة للتفكير. فلم أكن أرتاح إطلاقاً أو أشعر بسلام ما لم يكن لديَّ تصور كامل لكل أمر في حياتي.

كنت أريد أن أعرف ما الذي سيحدث، وكيف ومتى. فإذا لم تكن لدي معرفة، أتوتر وأقلق، وأتعصب ولا يغمض لي جفن وأمتلئ بالنكد. كانت تنتابني أعراض مشابهة لأعراض المدمن الذي يحتاج إلى جرعة "ضبط"، ومع اختلاف شدتها، إلا أنها نفس الأعراض.

في ذلك الوقت، كنت مؤمنة وأشكل جزءاً من "حركة الإيمان"، بمعنى أنني من المفترض أن أحييا بالإيمان. ومع ذلك فلم تكن تلك هي الحقيقة في الواقع. كنت أو من بيسوع للخلاص، لكن في دوائر أخرى كثيرة في حياتي كنت أثق بنفسي للحصول على الإجابات التي تعوزني لحياتي اليومية.

من الواضح أن من يقلقون بإفراط يبينون أنهم يعتمدون في حل مشاكلهم على أنفسهم وليس الله. والقلق خطية يجب التوبة عنها مثل سائر الخطايا. وفي حالتي، كان هناك دائماً شيء ما يجري إما في حياتي أو في حياة شخص آخر فأنشغل بهذا الشيء أو أحاول الإحاطة به. كنت أطرح إجابات تبدو منطقية، وكانت تريحني لبعض الوقت. لكن

الأمر لم تكن تنتهي عادة بالصورة التي كنت أرجوها. وأتذكر قول الروح القدس لي في قلبي: "يا جويس، أنت تظنين أنك ملمة بتصوير كامل للحياة تظنين أنك تعرفين ما سوف أعمله، وكيف سأفعله. إلا أنك في الحقيقة لا تعرفين شيئاً كثيراً. جويس، لست بنصف الذكاء الذي تظنين نفسك عليه."

يخبرنا الكتاب المقدس ألا نكون حكماء في عيون أنفسنا (انظر أمثال ٣: ٧). وبكلمات أخرى "لا تفكر أنك بالذكاء الكافي الذي يكفل لك إدارة أمور حياتك وحياسة إجابات لكل شيء". في إرميا ١٠: ٢٣ يخاطب إرميا الله نيابة عن الشعب: "عرفتُ يارب أنه ليس للإنسان (تحديد) طريقه. ليس لإنسان يمشي (ولا أقوى إنسان ولا الإنسان في أفضل أحواله) أن يهدي (يوجه) خطواته".

ستكون الحياة أسهل جداً لو صدقنا كلمة الله وتصرفنا طبقاً لها، لكن معظمنا يحاول استكشاف وصفات قد تنجح أو ربما تفشل فتصعب المسير. تقول الكلمة أننا لا نملك في نواتنا أن ندير حياتنا، ومع ذلك فنحن لا نكف عن

المحاولة.

لم استمتع بأي قدر من السلام بسبب تفكيري، لكنني ظللت أفعل ذلك لوقت طويل لم أكن أرى أثناءه طريقة أخرى للحياة. وهذا عين ما يفعله المدمنون. لا يحبون حياتهم، إلا أنهم في نفس الوقت لا يستطيعون تخيلها بطريقة أخرى. يكرهونها ويعيشون عليها.

كان علىّ منذ صغري أن أهتم بشئون نفسي. كان والداي يوفران المسكن والملبس وأشياء من هذا القبيل، لكنني كنت أشعر بالاستغلال بدلاً من الحب. لم أكن أثق بأحد، لأن من يقولون إنهم يحبونني كانوا يستغلونني ويحبطونني. استغلني أبي وأهملني أُمي. لم تترك البيت بالجسد، لكن كانت تتظاهر بأنها لا تعرف ما يحدث لي، في حين أنها كانت تعرف جيداً.

كانت عاجزة عن اتخاذ موقف لمساعدتي بسبب الخوف، كانت تخشى الفضيحة التي يمكن أن تسببها حالة استغلال جنسي لطفلة. فشكّل الرفض والتجاهل اللذان عانيت منهما في طفولتي جذور إدماني للإرضاء والإعجاب. كان لديّ

شعور عميق بالتصدع، وحيث إنني لم أكن أعجب بنفسي وأقبلها كنت أخشى ألا يقبلني أيضاً أي شخص آخر.

لم أشعر أبداً كطفلة بالأمان. فلو عبرت عن احتياج أو رغبة ما، لم أكن أتوقع أبداً تلبيتها من قبل والداي. لم أريد أن أطلب أي شيء، خاصة من والدي، لأن هناك ثمناً يجب أن يدفع. واكتسبت عادة أن أتطلع للأمام عقلياً، محاولة أن أبقى دائماً متقدمة خطوة عن الشعور بالاحتياج. لم أكن أريد ان أشعر بالاحتياج لأحد. وقررت أن أتولى العناية بنفسي، وهي مهمة جبارة على طفلة صغيرة. بل قررت أن أعني بالآخرين، وبأمي على نحو خاص.

لم تكن تبدو قادرة على العناية بي وحمائتي، فأصبحت أنا "المنقذ" في العائلة. فشبت بشعور زائف بتحمل المسؤولية. وحتى اليوم، أصبح لزاماً عليّ مقاومة إغراء تحمل مسؤولية أشياء هي من صميم اختصاص أناس آخرين.

أدمنت أيضاً الحاجة إلى السيطرة والسيادة. كنت أخاف السماح للآخرين باتخاذ أي قرارات، حيث لم أكن أثق باهتمامهم بي. وقد تعودت على كوني أداة يتم استخدامها.

تركت البيت ذات مرة وباشرت أمور حياتي مصممة على ألا أسمح بأن أُجرح مرة أخرى. وقد وعدت نفسي: "لن يخدعني أحد بعد الآن أبداً، ولن يملي عليّ أحد ما يجب أن أفعل".

وأصبحت متمردة على أي سلطة، وبخاصة سلطة الرجل. لم أكن رجلاً - فكنت خائفة!! وإذا لم تكن لي السيادة والسيطرة يصيبني سعار حاد، محاولة أن ألوي عنق الظروف بحيث أحصل دائماً على ما أريد.

وهناك أنواع لا تنتهي من الإدمان، لكن دعنا نناقش الآن "إدمان الإعجاب-الاستحسان"

الحاجة إلى الاستحسان

عندما نبني قيمتنا على طريقة معاملة الناس لنا، أو على ما نعتقد أنه فكرتهم عنا، يؤدي ذلك إلى إدماننا لاستحسانهم. لسنا بحاجة لاستحسان البعض من أجل أن نشعر بالرضا تجاه أنفسنا. عندما ننظر ذلك، يتكون لدينا اعتقاد زائف يصبح مدخلاً لشقاء عظيم إلى حياتنا. وقد نصرف وقتاً طويلاً وجهداً كثيراً في محاولة إرضاء الناس

واكتساب إعجابهم. ولكن إذا تسببت نظرة عدم استحسان أو كلمة تخلو من التقدير في تدمير شعورنا بقيمتنا، فلنعرف عندئذ أننا أسرى قيد رهيب. ومهما بذلنا من جهد في إرضاء الناس واكتساب قبولهم، سيظهر حتماً ودائماً من لا يرضى عنا.

يتحدث الكتاب في غلاطية ٤ عن عهدين واصفاً أسلوبين نحيا بهما. دعنا نلق نظرة عليهما.

١ - أعمال الجسد

الأسلوب الأول الذي قد نختر أن نحياه هو أعمال جسدنا. نهتم بأنفسنا، نضع خططنا، ونصارع لنجعل الأمور تتم بطريقتنا وفي توقيتنا. وهذا هو الأسلوب الطبيعي المعتاد الذي يحيا به معظم الناس. وهو الذي ينتج كل أنواع البؤس. نصارع، نحبط، نفشل، وينتهي بنا الأمر منهكين وحرانين معظم الوقت. وتصيبنا البلبلة وتعترينا الهزيمة بدون سلام وبلا أي فرح.

٢ - الإيمان

والأسلوب الثاني للحياة هو الأسلوب فوق الطبيعي، بقوة

الله. نستطيع العيش بالإيمان، واثقين أن يعمل الله كل ما تحتاجه حياتنا. ويصف الكتاب هذا الأسلوب في عبرانيين ١٠: ٢٠ "طريقاً حديثاً حياً"، سنناقشه فيما بعد. هذا الطريق الجديد ينتج سلاماً وفرحاً وسلاسةً ونجاحاً. فإما أن نحاول اكتساب قبول الناس بأسلوب العالم، أو أن نختار أسلوب الله وطريقه.

حظوة فوق الطبيعية

“إذا أرضت الرب طرق إنسان جعل أعداءه يسالمونه”
(أمثال ١٦: ٧)

سيهبنا الله حظوة لدى الناس إن سألناه ذلك ووضعنا ثقتنا فيه. بل إنه قد يجعل أعداءنا يسالموننا.

عندما بدأت خدمة الوعظ، كنت بالتأكيد أريد أن أعجب الناس ويقبلوني ولازلت. في ذلك الوقت لم أكن أعرف الكثير عن الثقة بالرب من أجل نعمة فوق الطبيعية. لذلك كنت أشعر بضغط كبير أن أعمل كل الأمور على نحو صحيح أملاً في تقبل الناس لي وإعجابهم بي.

والمشكلة مع هذا النوع من العقلیات أن كل واحد يتوقع شيئاً مختلفاً عن الآخر، ومهما بذلنا من جهد فلن نرضي كل الناس كل الوقت. كان البعض يرى اجتماعاتي طويلة جداً، بينما البعض الآخر يطلبون وقتاً أطول في الوعظ. كان رأي البعض أن الموسيقى عالية، بينما يطالب البعض الآخر برفع صوت الموسيقى. كان معظم الحاضرين يحبون أسلوبی في الوعظ، لكن أحياناً كان أحدهم يتأذى من اقتحامي المباشر في التناول ويرسل إليّ برسالة ملاحظة وتصحيح.

وكان أي قدر من عدم الاستحسان كفيلاً بأن يجعلني أكاد أمرض - بالمعنى الحرفي للكلمة - بالقلق ومشاعر الرفض، حتى تعلمت أن أثق بالله بدلاً من محاولة اكتساب القبول.

أذكر في سنوات عمري الأولى، قبل أن أدعو الرب أن يعمل فيّ، أنني مارست كثيراً من الإدعاء. فأی أمر أستشف أن الناس تريده فيّ كنت أحاول إتيانه فوراً. فلبست أقنعة كثيرة في محاولة لنوال قبول الجميع. إن هذا النمط من

السلوك يمكن أن يصبح مشكلة كبيرة إذا لم تتم مواجهته وتغييره. ولن يساعدنا الله أبداً لنكون أي شخص آخر سوى أنفسنا.

في كتاب "القناع من خلف القناع" وهو السيرة الذاتية للممثل بيتر سيلرز، كتب بيتر إيفانز يقول أن بيتر كان يلعب أدواراً من الكثرة حتى إنه لم يعد واثقاً من هويته شخصياً! ويمكن التعبير عن ذلك بالقول أن بيتر سيلزر أدى شخصيات مختلفة حتى نسي من هو.

أذكر صراخي إلى الله في قمة الإحباط وأنا أقول: "لست أعرف من أكون أو كيف من المفترض أن أتصرف". شعرت في وقت من الأوقات أنني مثل الماكينة التي يضغط كل من يقترب منها على زر من الأزرار متوقعاً شيئاً مختلفاً. كان زوجي يريد زوجة صالحة، حاملة وخاضعة. وكان أولادي يطلبون أمّاً حانية. أما والدي وعمتي العجائز والذين يعتمدون عليّ فكانوا ينشدون اهتمامي وعنايتي.

كانت حياتي قيد الاستدعاء من الجميع مع ما يتطلبه ذلك من مطالب. والناس الذين كنت أخدمهم كانوا يريدونني

جاهزة لهم في أي وقت يحتاجونني فيه. كنت أقول "نعم" لكل ولكل شيء حتى مرضت أخيراً من الضغط المتواصل، وأدركت أنني إذا لم أتعلم أن أقول "لا" فسأعاني حتماً من مشاكل صحية خطيرة. كنت أريد أن يحبني الجميع ويقبلوني، كنت أطلب استحسانهم بفارغ الصبر، إلا أنني اتبعت الأسلوب الخاطئ في محاولة الحصول عليه.

أخبرني الرب أنه سيعطيني الحظوة لدى الناس إن صليت لأجلهم ووثقت فيه. بمقدور الله أن يجعل الناس يقبلوننا ويحبوننا وهم الذين بالطبيعة يحتقروننا. يقول الكتاب المقدس أنه يغير قلوب الناس كما يغير جداول المياه (انظر أمثال ٢١ : ١). فإذا كان الله قادراً على توجيه مجرى نهر باتجاه معين، أفلا يقدر بالطبع على توجيه قلب إنسان ما تجاهنا. إننا نستهلك أنفسنا فيما لا يقدر على صنعه إلا الله.

إن الله يقدر وسوف يفتح الأبواب المناسبة لك ويعطيك نعمة مع الناس المناسبين في الوقت المناسب. مثلاً، يستطيع الله أن يأتي لك بوظيفة أفضل جداً من أي شيء كنت ستدبره لنفسك. وفي الواقع، قد أعطاني الله وظيفة لم أكن حتى

مؤهلة لها، ثم مكنتني من القيام بأعبائها. عملت في عمل تجاري كمدير عام وباشرت أعمالاً يحتاج معظم الناس إلى درجة علمية وخبرة سنين للقيام بها. في ذلك الوقت لم أكن أمتلك لا الشهادة ولا الخبرة، لكن الله كان في صفي. إن أفضليتنا لدى الله تجعله يهبنا أفضلية عند الناس.

أثق في الله بشأن الحظوة. عندما يرضى الله عنا، يهبنا أموراً ويصنع لنا أموراً لا نستحقها في الوضع الطبيعي. وبالفعل فإن الوظيفة التي أقوم بها الآن لا أستحقها ولست بالطبيعة مؤهلة لها، لكن الله يمكنني من أدائها يومياً. قال يسوع إن مسحة الروح القدس أهلتها لما يقوم به (انظر لوقا ٤: ١٨-١٩)، ونفس الأمر يحدث معي. لقد انتخبني الله واختارني لهذه الوظيفة، لقد مسحني.

وهو يريد عمل نفس الشيء لكل أولاده، إذا سمحوا له. تذكر أن الله يبدأ من حيث تنتهي. فتوقف عن "المعافرة" محاولاً جعل الأشياء تحدث بأعمال جسدنا، لأن الله سيقف في الخلف و ينتظر علينا حتى نستهلك أنفسنا. ولن نصل في النهاية سوى لهذا المصير، بل لعلنا حينئذ نطلب الرب.

لن نُرضي كل الناس كل الوقت

إن كل من ينوي أن يصنع إنجازاً في الحياة، عليه أن يقبل حقيقة أنه سيأتي الوقت الذي لن يحصل فيه على إعجاب كل واحد. إن الحاجة إلى الشهرة سوف تسلب منا نصيبنا. أنا أخدم وأتعامل مع مجموعة متنوعة من الناس. وليس هناك وصفة بشرية ممكنة أُرضي بها كل هؤلاء كل الوقت. لدينا في إرساليات جويس ماير خمسمائة موظف، ولم نتخذ تقريباً قراراً واحداً يناسبهم جميعاً.

يقول الكتاب المقدس أن يسوع قد أخلى نفسه من كل سمعة (انظر فيلبي ٢: ٧). وهي عبارة لها دلالة عظيمة. لم يكن كثير من الناس يحسنون الظن به، لكن أباه السماوي سر به وبما كان يعمل، وكان ذلك كل ما يهمله حقيقة. طالما حظينا أنت وأنا باستحسان الله فقد نلنا أهم ما نحتاجه. قال الرسول بولس إنه إذا كان ليرضي الناس، لما كان يصلح لخدمة وعبودية الرب يسوع المسيح (انظر غلاطية ١: ١٠).

كان بولس يعني أن طلب استحسان الناس على نحو غير متوازن من شأنه أن يسلبنا مقصدنا ونصيبنا. فلا يمكن

بأي حال أن نرضي الله ونرضي الناس في نفس الوقت على نحو دائم.

عليك أن تصلي من أجل التأييد والدعم. اعترف بأن لك أفضلية وتأيداً لدى الله وأنه يهبك دعماً وحظوة لدى الناس. قبل أن تغامر بأي مشروع تجاري، اسأل منه الدعم والتأييد. وعندما تقابل أناساً جديداً، اسأل نعمة وتأيداً. بل إنني اسأل الدعم من الله قبل الدخول إلى أي مطعم. فيمكن أن يعطيني أفضل مكان، وأفضل خدمة وأفضل طعام.

يقول الكتاب في يعقوب ٤: ٢ "لستم تمتلكون لأنكم لا تطلبون". اشرع في طلب الدعم والتأييد بانتظام، وستدهش من القبول والبركات التي تأتيك. سيكون لك كثرة من الأصدقاء حتى إنك سوف تصلي لتعرف الدعوات التي ستقبلها وتلك التي ستنحيها جانباً وتعتذر عنها.

عليك أن تنمي إيمانك في دائرة الدعم والتأييد، وعش متوقفاً إياه طوال الوقت. وتذكر، لن تستطيع إرضاء كل الناس كل الوقت، لكن الله قادر أن يعطيك نعمة وحظوة. ثق به في اختيار أصدقائك، في فتح الأبواب المناسبة وغلق ما دون ذلك.

اسأل الله من أجل "الروابط المقدسة"، وهي الصداقات المثالية لك. يستطيع الله أن يربطك بأناس يضيفون إلى حياتك بدلاً من السحب من رصيدها.

ومع أن الله يعطيك النعمة والحظوة، فستمر أيضاً بأوقات لا يرضى البعض فيها عنك. جاهد أن ترضي الله ودعه يتعامل مع الناس.

حرية أو عبودية

هناك كما ذكرت من قبل أسلوبان للحياة. فيمكن أن نعيش بالنعمة، وهي بمعونة الله وتأييده، أو نعيش بالأعمال، وهي بمجهوداتنا الذاتية محاولين أن نقوم نحن بعمل الله. أسلوب يؤدي إلى العبودية والآخر إلى الحرية.

وأقدم بعض الأمثلة. هناك نوعان من البر: نوع نحاول أن نقتنيه بسجلنا الشخصي الكامل من الأعمال الصالحة، ونوع يهبه الله لنا من خلال إيماننا بيسوع المسيح.

وهناك نوعان من الحب: الحب الذي نحاول أن نقتنيه عن استحقاق، والحب الذي نحصل عليه كهبّة مجانية من الله.

وهناك أيضاً نوعان من الحب الذي نقدمه: الأول هو من ذلك النوع العادي البسيط الذي يجب أن يقتنيه ويستحقه الناس، والذي نمنعه عنهم بمجرد أن نشعر بعدم استحقاقهم له. ويمكننا أيضاً تقديم نوع آخر من الحب وهو حب الله الذي قد أعطانا إياه. نستطيع أن ندع حب الله يتدفق من خلالنا، وحبه غير مشروط، فنلتقاه منه ونمرره للآخرين.

وهناك طريقتان للغنى في الحياة: أن نحاول صنع طريقنا الخاص ونصارع بحسب نظام العالم، أو أن نعمل ما يقوله الله ونعطي عشر دخلنا ونقدم عطايا بحسب إرشاده. وعندما نختار أن نكرم الله بالعشور والتقدمات، فهو دائماً يسد احتياجنا.

وهناك أسلوبان للرفعة: بإمكاننا أن نحاول الترويج لأنفسنا باحثين دائماً عن سبل ندفع بها أنفسنا للأمام، أو أن نثق بالله في رفعنا وإعطائنا نعمة.

وهناك نوعان من الإعجاب والاستحسان، واحد يأتي من الناس، والآخر من الله. نحن نريد أن نروق للناس، لكن إذا أدمناً استحسانهم، وطلبنا بأي ثمن وصرنا على استعداد

لعمل أي شيء يطلبونه في سبيل الحصول عليه سنفقد حريتنا. أما إذا وثقنا في الله من جهة هذا الرضا فسنتحرك من إيمان الإعجاب.

كثيراً ما يعاني مدمنو الاستحسان من الاحتراق العصبي. فهناك خطر دائم بالنسبة لهم اسمه المحاولات الزائدة. فتبلغ بهم الرغبة في الإرضاء بكل السبل حداً يجعلهم يفعلون أي شيء يظنونهم متوقعاً منهم ويزيدون عليه أيضاً. فقد يلزمون أنفسهم بالظهور لطفاء، وأحياناً يقولون "نعم" لمجرد أنهم لا يستطيعون أن يقولوا "لا" وليس لأنهم يشعرون أن تصرفاتهم هي بحسب إرادة الله. وهم يحترقون بسبب نقص التمييز أو بسبب الإحساس بالذنب دون مبرر. وبذلك يتنامى غضبهم أيضاً.

ينتابنا الشعور بالغضب عندما نشعر أننا مسحوقون ومشدودون في كل اتجاه. والاحتراق يجعلنا غاضبين لأننا نعرف في أعماقنا أننا نتصرف على غير طبيعتنا. نغضب على من يضغطون علينا، في حين أننا في الواقع نسمح لأنفسنا بالوقوع تحت الضغط. وحتى نتفادى هذا الضغط من جانب الآخرين ومن جانبنا، علينا أن نجعل سيادة

حياتنا للروح القدس وإرشاده.

عندما كنت أشكو ذات مرة من ازدحام جدولي، سمعت الروح القدس يقول: "يا جويس، أنت التي تصنعين جدولك، فإذا لم يكن يعجبك فغيريه أنت". وكثيراً ما نشكو ونغضب في صمت، مع أننا نستمر في نفس الوقت في عمل نفس الأشياء التي تثير أعصابنا. حقيقة أن الناس يجب ألا يسببوا لنا ضغطاً، لكننا أيضاً لا يجب أن نسمح لأنفسنا بالوقوع تحت ضغط. لا نستطيع أن نلوم الآخرين على ما يعتبر بالفعل مسئوليتنا نحن.

إن الحياة المسيحية الطبيعية يجب أن تعاش داخل حدود التوازن. لأنه حين يصل الأمر بأحدنا إلى حالة انهيار حرجة فعلاجه ليس سهلاً. فلا يوجد أي واحد فينا - ولا حتى المدعوون من الله - يستطيع أن يكسر القوانين الطبيعية بدون دفع الثمن. وحتى لو كنا نعمل من أجل الله، فلا يمكننا أن نعيش بدون حدود. يسوع نفسه قد استراح. لقد سار مبتعداً عن ضغوطات الزحام وصرف وقتاً للانتعاش والتجديد.

وكم عانى الكثيرون من رجال الله الغالين وقديسيه الأعداء على قلبه من البلى والاحترق والميل إلى الاكتئاب. وهنا يجب أن نتعلم أن مشاكلنا ليست كلها روحية، فبعضها جسماني. وكثيراً ما نلوم الشيطان بسبب أمور هي من صميم خطئنا. علينا أن نتعلم أن نقول لا ولا نخاف من فقدان علاقاتنا. لقد وصلت إلى خلاصة مفادها أنني إذا خسرت علاقة لأني قلت لأحدهم "لا"، فإنه لم تكن هناك بيننا علاقة أصلاً.

العلاقات

إن العلاقات جزء هام من الحياة. ويريد الله أن تكون لنا علاقات صحيحة وممتعة. وتكون العلاقة غير صحيحة عندما يكون أحد الطرفين مسيطراً بينما يجاهد الآخر من أجل إرضائه، ويسعى لاكتساب الرضا بإظهار الاستعداد لعمل أي شيء يريده هذا الطرف الآخر بصرف النظر عن هوية الشيء أو رأي الطرف الأضعف نفسه في الأمر.

فإذا ارتكبنا خطية ضد ضمائرنا لكي نحصل على استحسان أحدهم، فقد خرجنا من دائرة إرادة الله.

لقد ذكرت من قبل أنك يمكن أن تشتري أصدقاء بجعلهم يسيطرون عليك لكنك ستحتفظ بهم بنفس الطريقة التي اشتريتهم بها. وينتهي بك الأمر بالإجهاذ من جراء فقدان الحرية. ومن الأفضل أن يعيش المرء وحيداً على الوقوع تحت السيطرة والتحكم.

أحرص على تبين كيف تبدأ علاقة جديدة. فما تسمح به في البداية يصير شيئاً متوقعاً. عندما نعقد اتفاقات تجارية مع أناس لم نعمل معهم من قبل، يضع "ديف" بعض الضوابط. فإذا كان هناك وظيفة أو منتج ما أقل من المستوى يعلمهم على الفور أننا لا ننتظر أقل من درجة امتياز. وإذا بدر منهم أي تأخير عن المواعيد دون اتصال بنا، يعلمهم أن هذا السلوك ليس مقبولاً. ظننت لبعض الوقت أنه قاسٍ معهم، إلا أنه كان يقول دائماً: "إذا لم يتم إرساء ما نطلبه منذ البداية، فسيتم خداعنا لاحقاً".

تذكر أن ما تسمح به في بداية علاقة ما، عليك أن ترضى به دائماً. دع الناس يعلمون من خلال تصرفك أنه حتى لو كنت تبغي رضاهم، إلا أنك بمقدورك أن تعيش بدونهم إذا دعتك

الظروف لذلك. احترم الآخرين ودعمهم يعلمون أنك تتوقع منهم إظهار احترامهم لك أيضاً.

أحياناً يتغاضى الناس في بدايات العلاقات ليحصلوا على شيء أو شخص يريدونه. ويظنون أن بإمكانهم تغيير الشخص فيما بعد، إلا أن ذلك لا يحدث دائماً. أعرف سيدات كثيرات تزوجن من غير المؤمنين ظناً منهن أن بإمكانهن إقناع أزواجهن فيما بعد أن يحبوا الرب يسوع. وانتهى الأمر بمعظمهن إلى حياة بائسة "تحت نير مع غير المؤمنين" (انظر ٢كورنثوس ٦: ١٤).

كنت أزور منذ وقت قريب صديقة في مينيسوتا، وهناك قابلت سيدة طلبت مني أن أشرح بإسهاب معنى "لا تكونوا تحت نير مع غير المؤمنين". كانت توعد رجلاً يدعي على غير الواقع أنه مؤمن. وكانت هي من بيت مسيحي مؤمن ولها علاقة حية فعالة مع الرب. وتصدى لها أبوها بعنف ليمنع هذه العلاقة قائلاً لها إنها بذلك "تحت نير".

عندما نرتبط عاطفياً بشخص ما، فلنحرص ألا ندع عواطفنا تتغلب على العقل وتطغي على صوت الله. وقد

أخبرت تلك المرأة ببساطة أنها سترتكب خطأ بزواجها من هذا الرجل على أمل أن يتغير فيما بعد. فإذا كان مؤمناً فليبرهن على ذلك بالالتزام بالعيش حياة مسيحية حقة.

والكثيرون يقولون إنهم مؤمنون لكنهم لا يظهرون أي ثمر لذلك. يقول الكتاب: "من ثمارهم تعرفونهم" (انظر متى ٧: ١٦). والكثيرون يقبلون وجود الله بالعقل، لكن لا يعني ذلك التزامهم بخدمته. فالعالم يمتلئ بالفعل بأناس يؤمنون بالله لكنهم يعيشون في الخطية.

وقد روت لي تلك المرأة أن الرجل الذي كانت تواعده كان قد بدأ الذهاب إلى الكنيسة معها على فترات وأنها تأمل أن يأخذ قراراً جاداً لحياته. فأخبرتها أن تتأكد أولاً أنه قد فعل ذلك قبل أن تتزوجه، وألا تقبل الحلول الوسط في بداية العلاقة بل أن تكون واضحة جداً معه في توقعاتها.

ومن الحكمة أن تختار الآن ما تسعد به فيما بعد. فلا تعش كما لو لم يكن هناك غد، لأن الغد يأتي دائماً.

عندما نختار من نعتقد أننا نريد الدخول في علاقات معهم - سواء أكانت علاقات عمل أم علاقات شخصية -

كثيراً ما نكتشف فيما بعد أن اختياراتنا كانت تفتقر إلى الحكمة. اسأل الله أن يعطيك "روابط مقدسة". وقد يختار لك علاقات لم تكن لتختارها أبداً بسبب أفكارك المسبقة عما تحب وتريد. تعلم أن تنظر إلى ما وراء الظاهر لكي ترى قلوب الناس. فقد يبدو أحدهم صالحاً من الخارج إلا أن العلاقة معه تصبح كابوساً. وقد لا يجذبك آخر من أول وهلة، ومع ذلك فعند معرفته يصبح أفضل صديق حصلت عليه.

لقد كنت مفتقدة للأمان وأرغب دائماً في صداقة "الناس المشاهير"، إلا أن الأمر كثيراً ما كان ينتهي بجروح. كنت أطلب إعجاب أولئك الناس لأنني كنت ممتلئة بعدم الاستقرار. رأينا كما سبق في الجزء الأول أن من يفتقدون الأمان يسقطون بسهولة في فخ إدمان الإعجاب والاستحسان. فهم يرغبون ويعوزهم استحسان الآخرين حتى إنهم يعملون أي شيء لنواله. لكن الأمان جزء من ميراثنا الإلهي من خلال يسوع. فهو يريد أن نكون مرتاحين وآمنين في كل وقت. يريدنا أن نتحرر لنكون أنفسنا ونشعر بالقبول. وسيعطينا

الله هذه الحرية وهذا القبول من خلال يسوع المسيح، إذا نظرنا إليه وطلبناها منه. إذا كنت مدمناً للإعجاب أو تعرف شخصاً يعاني من ذلك، فأنت أعلم بأنها أتعبت طريقة للحياة، لأنك لا تعرف أبداً متى يستحسنك الناس ومتى لا يعجبون بك. ففي الوقت الذي تظن فيه أنك تفهم ما يريدون، ربما يغيرون رأيهم. وبذلك لا تعود حراً في اتباع قلبك أو قيادة الروح القدس لأنه يجب عليك دائماً التفكير فيما يريده الناس أو ما يسعدهم.

كان أبي يعاني اختلالاً وظيفياً أبوياً، بمعنى أنه لم يكن يقوم بدوره كأب كما يجب. فهو لم يكن فقط مستغلاً من كل الوجوه إلا أنه كان أيضاً من المستحيل إرضاءه. أحياناً كان يبدي رضاه عن شيء فعلته، مع أنني أفعل نفس الشيء في وقت آخر وأنال الويل والثبور بسببه. كان الجو في البيت فظيماً في عدم استقراره بل كان مشحوناً بالخوف إلى حد رهيب. وقد جعلني ذلك قلقاً وغير مستقرة بدرجة كبيرة. كنت أخشى دائماً عدم قبولي ووقوعي في أي مشكلة أو التعرض للعقاب. فكنت أحاول قدر إمكاني عمل ما أظن أنه يريده، لكن ما يريده كان دائماً التغيير وبالتالي من المستحيل

تصوره. وقد أدت بي هذه الظروف إلى السقوط في براثن إدمان الإرضاء، فكنت من شدة رغبتني في تفادي ألم عدم الإرضاء، أبدي استعداداً لعمل أي شيء يمنحني استحسان الناس.

ثم صار لزاماً عليّ أن أواجه هذا الإدمان وأتصدى لأولئك الذين كانوا يحاولون السيطرة عليّ.

التصدي

إن الحفاظ على علاقات صحية يتطلب التصدي أحياناً، بمعنى أنك يجب أن تقول "لا" حتى لو كان الطرف الآخر يريد سماع "نعم". ويعني أنك ربما يتعين عليك اختيار عمل شيء تدرك أن الطرف الآخر لن يستحسنه، لأنك تعرف أنه الاختيار الصحيح بالنسبة لك. إذا لم تكن تعرف المواجهة وتجد الآن نفسك مُتَحَكِّمًا فيك وخاضعاً للقياد فلن يكون سهلاً إحداث تغيير. فما إن تتبنى نمطاً من إرضاء الناس بدافع الخوف، فالأمر يتطلب خطوة إيمان جريئة لكسر هذا النمط.

كنت أخاف من أبي جداً، ولم يكن قول كلمة "لا" خياراً

متاحاً. وعندما تركت البيت، وقعت في نفس هذا النمط مع من لهم نفس شخصيته. كنت أعاني صعوبة في الحفاظ على حرיתי خاصة مع أصحاب الإرادة القوية. فإذا ما صادفت أحداً يترك لي الفرصة كنت أتحوّل إلى طرف مسيطر، بينما إذا كان من النوع المتسلط أعود تابعة في النهاية. كانت الحرية الحقيقية شيئاً غريباً عليّ. لم أكن أعرف كيف أعطي للآخرين الحرية، ولم أكن أدري كيف أطلب بحقي الشخصي في الحرية.

إذا لم يتعود الناس منك على المواجهة، سيتسم رد فعلهم بالعدوانية وذلك إلى حين يعتادون على التغيير الذي حدث لك. بل قد تحتاج أن توضح لهم إدراكك لتركهم يتعاملون معك كما يحلو لهم في الماضي، إلا أنك كنت مخطئاً في ذلك. وضح أنك كنت مفتقداً للأمان واحتجت لرضاهم، لكن الأمر الآن يجب أن يتغير. سيكون الأمر صعباً عليك وعليهم، إلا أنه يتحتم عليك عمل ذلك إن رغبت في علاقة صحية.

أصرف بعض الوقت في الصلاة قبل المواجهة. أسأل الله أن يعطيك الشجاعة، واطلب منه أن يجعل الشخص الآخر

مستعداً للتغيير. إن غير المستطاع عند الناس مستطاع عند الله (انظر مرقس ١٠: ٢٧).

المهم هو أن تأخذ الآن قراراً أنه بمعونة الله سوف تكسر حلقة إدمان الاستحسان. قد تشعر في بادئ الأمر بعدم راحة بسبب استياء أحدهم منك، لكن يجب أن تتذكر أن اختيارك الوحيد الآخر هو أن تقضي بقية حياتك في تعاسة وشقاء. إن كسر حدة الإدمان لا بد معه من المعاناة، لكنه يؤدي للنصرة. سنعاني في طريقنا إلى الانتصار كما ولا بد سنعاني في حلقة لا تنتهي من الإدمان. فإذا كان عليك أن تتألم فلتتألم من أجل سبب وهدف يستحق تلك المعاناة.

أريد في الفصل القادم أن ألقى نظرة على واحدة من العقبات التي نواجهها حين نختار التغلب على إدمان الاستحسان صارفين الذهن عن جروح الماضي.

(٢) تجاوز ألم المشاعر

الإيذاء، الرفض، الهجر، الخيانة، خيبة الأمل، الإذانة، الانتقاد.. الخ.. كلها تسبب آلاماً في حياتنا. وكثيراً ما يكون الألم النفسي أكثر فتكاً من الألم الجسدي. إن قرصاً مسكناً للألم أو أي دواء آخر كفيل بعلاج الألم الجسدي، أما الألم النفسي فالتعامل معه ليس بهذه السهولة. ويجد معظم الناس راحة أكثر في الحديث عن الألم الجسدي أكثر من الألم العاطفي.

يبدو أن الناس يعتقدون بوجوب إخفاء الألم النفسي والادعاء بأنه ليس حقيقياً، بل إنهم قد يشعرون بالذنب بسببه. وهناك فكرة دفيئة في أعماق عقول الناس أن "أصحاب المشاكل النفسية" هم مواطنون "درجة ثانية". قد نكون مرضى جسدياً فيتعاطف الجميع معنا، لكن إذا عانينا متاعب نفسية أو عاطفية ينظرون إلينا بنوع من الريبة. إن عواطفنا جزء من كياننا وهي معرضة للتعب أو المرض كأى جزء آخر في تكويننا.

إذا كنت تعاني من جرح نفسي في حياتك فيسوع يريد أن يشفيك. لا تظن خطأ أنه مهتم فقط بحياتك الروحية. إن يسوع قادر على شفائك أينما تقع دائرة إصابتك! وعادة ما تكمن جذور إدمان الاستحسان في جرح نفسي. ويعلمنا الكتاب المقدس أن يسوع قد جاء ليضمّد جروحنا ويجبر كسر قلوبنا ويشفيها، ليعطينا جمالاً عوضاً عن الرماد، ودهن فرح بدلاً من النوح (انظر إشعيا ٦١: ١-٣).

وقد جاء أيضاً - بحسب هذه الآيات ليفتح السجن وكذلك عيون المأسورين. إن إدمان الإرضاء سجن، وأصلي أن يساهم هذا الكتاب في فتح عينيك.

على أننا لا نستطيع أن نتعامل مع ما لا ندركه أونفهمه، لكن ما إن تفتح عيوننا نستطيع أن نتعلم كيف نستمتع بالحرية التي يبتغيها يسوع لكل واحد منا.

علينا أن نبدأ باتخاذ الخيارات الصحيحة حتى ونحن مجروحون مع ما في ذلك من صعوبة وألم. وبسبب هذا الوضع، لا يتمكن البعض من الخروج إلى الحرية أبداً. فكثيراً ما يجب علينا عمل الأشياء الصائبة لمدد طويلة قبل أن نبدأ

في حصد النتائج الصحيحة المرجوة. يجب أن نعمل الصالح ونستمر في عمله، متجاوزين مشاعرنا. مثلاً لذلك، فإن معاملتنا الحسنة لشخص أساء إلينا في الماضي أمر مؤلم لنا عاطفياً وأيضاً عقلياً. ويبدو الأمر نوعاً من الظلم بل نوعاً من الحماسة. فلماذا يجب علينا أن نكون صالحين مع من جرحنا؟ حسناً، إذا لم نجد أي مبرر، فبإمكاننا أن نختار عمل ذلك لأن يسوع طلبه منا (انظر متى ٥: ٣٨-٤٤).

إذا كان أحدهم قد جرحني وأشعر بمرارة من جراء ذلك، ففي الواقع مازال هذا الشخص يجرحني حتى الآن. والمرارة في حد ذاتها نوع من الألم. وهي موقف سلبي يسرق منا الفرح والسلام. ومع ذلك، فإن كان لدي استعداد لتجاوز الألم واتخاذ قرار بالغفران، فسأخطو خطوة جبارة نحو الحرية.

إذا جرح ديف زوجي مشاعري أو خذلني بأي طريقة، فذلك شيء مؤلم. وطالما كنت أرفض أن أغفر له، فالألم مستمر. لكن بمجرد أن أختار أن أعمل ما يعلمه لي الكتاب، ألا وهو الغفران ومعاملته وكأن شيئاً لم يكن (انظر متى ٦: ١٤-١٥)، فأنا حينئذ أتحرر. فمن أجل التخلص من الألم يجب أن

أتجاوزته، أن أختار عمل التصرف الصحيح بينما لازلت أتألم.

دعني أحكي لك قصة توضح هذه النقطة. ويدور المشهد في ساحة محكمة في جنوب أفريقيا: سيدة سوداء ضعيفة البنية في السبعين من عمرها تكاد تقف بصعوبة على قدميها. ويقف في مواجهتها عبر القاعة مجموعة من ضباط الشرطة البيض. كان من بينهم السيد فان دير بروك الذي تم التحقيق معه وُوجد ضالعاً في حادثي قتل كل من ابن هذه السيدة وزوجها منذ بضع سنوات. لقد حضر فان دير بروك إلى منزل السيدة وأخذ ابنها وأطلق عليه الرصاص ثم أشعل النيران في جثته بينما كان يحتفل مع ضباطه على مقربة من المشهد.

ثم بعد سنوات عاد فان دير بروك ورجاله ليصبحوا زوجها. وظلت شهوراً لا تعرف عنه شيئاً. وبعد سنتين من اختفاء زوجها، عاد فان دير بروك طالباً المرأة نفسها. وهي تذكر جيداً ذلك المساء الذي أخذوها فيه إلى مكان بجوار النهر حيث رأت زوجها مقيداً ومضروباً لكن قوياً في الروح، وملقى على كومة من الخشب. وبينما كان الضباط يصبون

عليه الكيروسين ويشعلونه ناراً، كانت آخر كلمات سمعتها من شفّتيه هي: "يا أبتاه، اغفر لهم..."

وها هي المرأة الآن في ساحة المحكمة تستمع إلى اعترافات السيد فان دير بروك. والتفت إليها عضو "لجنة جنوب أفريقيا للحق والتسوية" وسألها: "والآن ماذا تريدان؟ كيف تنال العدالة من هذا الرجل الذي دمر عائلتك بكل وحشية؟"

ردت المرأة بهدوء وثقة: "أريد ثلاثة أشياء. أولاً أن أذهب إلى حيث تم حرق زوجي حتى أجمع رماد زوجي لأدفنه دفنة لائقة". ثم سكتت برهة وواصلت: "كان ابني وزوجي عائلتي الوحيدة. فأريد ثانياً من السيد بروك أن يصير ابني. يا ليتته يحضر مرتين شهرياً إليّ في الجيتو ويقضي معي يوماً لأتمكن من سكب ما تبقى لديّ من حب على شخصه. ثم طلبت الأمر الثالث: وهذه كانت أمنية زوجي. ولذلك أتوسل إلى أي منكم ليصحبني عبر هذه القاعة حتى السيد بروك لأضمه بين ذراعيّ وأقبله وأدعه يعرف أنه بالحقيقة مغفور له. وبينما كان أحد المساعدين يصحبها إذا بالسيد بروك الذي غمره ما سمعه لتوه يقع مغشياً عليه. وإنّ ذلك كان كل

من بالقاعة، الأصدقاء، الجيران، العائلة وكل ضحايا عشرات السنين من القهر والظلم قد بدأوا يرنمون بصوت رقيق مفعم بالثقة: "ما أجملها، نعمة مدهشة، قد خلصت بئسًا مثلي".

برغم ما يبدو من أن السيدة العجوزة التي تحملت كل آلام الفراق قد أسدت معروفًا جباراً للسيد بروك - وهي بالفعل كذلك - إلا أنها في الواقع قد فعلت ما هو أكثر لنفسها. وبفعلها هذا لم يعد لماضيها أي سلطة على مستقبلها. لم تسمح لألم الماضي أن يسمم موقفها. لقد أعطى موقفها هذا مجداً لله. ولا يتمجد الله بمعاناتنا بل بالموقف الذي نتخذه أثناء المعاناة. أنا على ثقة بأنه تعين على هذه السيدة أن تروض مشاعرها. كان عليها أن تلجأ لخيار ليس سهلاً أبداً، لكن المكافأة كانت تستحق.

اتخذت قراراً صحيحاً بينما كانت مازالت متألمة، وقد ساهم هذا القرار في وضع نهاية لألمها. طالما كنا مستمرين في غضبنا، احتفظنا بألمنا. لكن عندما نشرع في الصلاة من أجل أولئك الذين جرحونا يُبتلع الألم في المحبة. أذكر

للمهاتما غندي قولاً مأثوراً: "الضعيف لا يغفر أيضاً.
الغفران من صفات الشخص القوي".

التأديب مطلوب

يقول الكتاب: "ولكن كل تأديب في الحاضر لا يرى أنه للفرح بل للحزن. وأما أخيراً فسيعطي الذين يتدربون به ثمرة للسلام" (انظر عبرانيين ١٢ : ١١). البر، أو عمل ما هو صالح، ثمرة تؤدي إلى السلام في حياتنا. وليس أفضل من يقيننا أننا قد فعلنا ما هو صالح. وليس أسوأ بالنسبة لي من شعور بالذنب يصمُّ الضمير.

وهناك ثلاثة خيارات عند مواجهة الألم:

- (١) تجاوز الألم الآن
- (٢) تجاوز الألم فيما بعد
- (٣) الاحتفاظ بالألم إلى الأبد.

يقول الكتاب إن التأديب يكون أحياناً مؤلماً. وربما تعني الكلمة "التأديب" في معناها العميق أننا علينا أن نختار عمل كل شيء لا نرغب في عمله حقيقةً. فعندما نحب عمل

شيء فلا حاجة بنا إلى ممارسة أي نوع من التهذيب أي أنه غير مطلوب.

فليس عليّ تهذيب نفسي عند شراء ملابس جديدة لأنني بالفعل أحب ذلك. ومع ذلك فأنا أعرف سيدة تكره التسوق وتنتظر حتى يبلى كل ما عندها أو تبطل موضته لتقوم بالشراء لأن مشاعرها لا تعضدها في هذا العمل. أما عن نفسي فمشاعري تقوم بتعصيدي تماماً وبالتالي فلا أحتاج لنوع من التأديب أو التهذيب لأتسوق. بل إنني يجب أن أهدب نفسي لعدم التسوق في بعض الأحيان!

أما عن ديف زوجي فيعشق التدريبات الرياضية. وهو يمارسها بالفعل منذ كان في السادسة عشرة من عمره. وأنا أكرهها وشعاري هو "لا تعب، لا ألم". أحب الفائدة المجنية من التدريبات لكن لا أحب ممارسة التدريبات ذاتها. لا أشعر برغبة في أدائها، ولذلك فعليّ أن أتجاوز هذا الألم حتى أؤديها. فالتدريبات بالنسبة لي تتطلب التأديب والتهذيب.

يجب أن نتجاوز الألم النفسي من جراء عدم الرغبة في عمل أشياء لا نستمتع بها. وبنفس الطريقة يجب أن نتجاوز أيضاً

الألم النفسي للرفض والإيذاء وعدم الاستحسان والخيانة والإدانة والانتقاد وذلك حتى يتسنى لنا التحرر منها.

لا تسمح لماضيك بتدمير مستقبلك. لماذا تظل محتفظاً بالمرارة والغضب، ومجروحاً في حين أن من أدوك طليقون يستمتعون بحياتهم غير عالمين أو مبالين بأنك متألم؟

إن الله يبين لنا في كلمته كيف يمكن أن نتحرر، لكن لم يزل علينا اتخاذ قرارات قد لا تكون دائماً سهلة أو يشوبها أي عدل.

لست الوحيد

يُذكرنا الكتاب المقدس في رسالة بطرس الأولى ٥: ٩ أننا يجب أن نقاوم هجمات إبليس راسخين في الإيمان، عالمين أن نفس هذه الآلام تصيب إخوتنا وأخواتنا في كل العالم.

تأتي علينا جميعاً أوقات نتألم فيها، وتسبح الفرصة لنا جميعاً أن نجعل منها إما أداة مرارة أو أداة للأفضل. كيف يمكن للظلم أو الظالم أن يجعلنا أفضل؟ وهذا لسبب واحد وهو أن تتدرب شخصياتنا. فعمل الشيء الصحيح بينما لا

تساندنا مشاعرنا في ذلك إنما يبني فينا شخصية قوية.
إن الذكاء والمواهب عطية إلهية، لكن الطباع تُبنى وتكتسب.
وكثير من الناس لديهم المواهب التي يمكن أن توصلهم إلى
أعلى الأماكن، لكنهم لا يمتلكون الطباع والشخصية التي
تبقىهم فيها متى وصلوا إليها.

لا يطولنا الألم جميعاً مرة واحدة، بل إننا نتألم مرات ومرات
أخرى. قد لا يبدو هذا الكلام مشجعاً لكنه الحقيقة. أتذكر
الآن مناسبة تعامل الله فيها معي بخصوص ثقتي في
زوجي وقراراته أكثر مما كنت أثق في الماضي.

ديف يحبني ولا يقصد أبداً إيذائي، لكنه أيضاً بشر وعرضة
للسقوط. لذلك قلت للرب: "وماذا إذا جرحني ديف؟" أجابني
الله: "ربما يفعل من آن لآخر، لكنني أنا شافيكِ. أنا أحيا
داخلكِ ودائماً متواجد لأشفي جراحك".

كم نقضي وقتاً طويلاً في محاولة عدم التعرض للألم حتى
إننا لا نستطيع إقامة علاقات طيبة مع الناس! لا يجب أن
نقضي كل وقتنا في محاولة حماية أنفسنا، بل يجب أن
نكون مستعدين أن نعطي أنفسنا ونضع حياتنا من أجل

الآخرين (انظر يوحنا ١٥: ١٣).

ربما ننظر للآخرين ونظن أنهم لا يمرون بأي مصاعب، لكننا جميعاً نجتاز أموراً مختلفة. فالبعض يمر بظروف مدمرة لا يعلم أحد عنها شيئاً. وهم يذهبون إلى عرش النعمة بمشاكلهم بدلاً من سماعة التليفون. والبعض الآخر قد تعلم فن التألم في صمت، عالمين أن الله وحده هو الذي يعينهم. لذلك لا يكلفون أنفسهم مشقة إخبار كل واحد بما يجتازون فيه.

ليس من الخطأ مشاركة متاعبنا مع صديق أو مشير، لكننا لا يمكن أن نفترض عدم مرور الآخرين بأي ضائقة لمجرد أنهم لا يبدون متضايقين أو لأنهم لا يتحدثون عن مشاكلهم.

نادراً ما يتحدث زوجي عن أي شيء يمر به. وقد جاء وقت مرضت فيه بنوع من الفيروس وقلت لديف إنني متعبة جداً والآلام تجتاح كل جسمي وأشعر بغثيان الخ فكان رده: "نعم، فقد مررت بذلك منذ ثلاثة أسابيع، وعانيت جداً لمدة أسبوع". فسألته لماذا لم تخبرني حينئذٍ بمرضك؟ أجابني

قائلاً: "ولماذا أخبرك بسوء حالتي حيث لا تستطيعين عمل أي شيء لي؟"

بعضنا مُحدِّثون والبعض لا يتحدث إطلاقاً. فلا تخطئ بالظن أن الناس لا يتألمون لمجرد أنهم لم يخبروك بالمهم. وأعتقد أنه من المهم جداً لنا ألا نظن أننا الوحيدون المتألمون. لقد ذكر بطرس أهل رسالته أن يقاوموا إبليس، عالمين أن الكل يجتاز نفس ما يجتازون فيه (انظرا بطرس ٥: ٨-٩). إن تذكر هذه الحقيقة يحمينا من الشعور بالوحدة والعزلة في ألما. وهي تساعدني في ألما أن أتذكر أنه في مكان ما هناك شخص ما يتألم أكثر مني، وأنه يجب أن أشعر بالعرفان لعدم وجود مشاكل أصعب أمر بها. لست وحدي، وبمعونة الله سوف أنجح في التغلب على صعوباتي. وهذه أيضاً ستمر وتمضي!

وعد المكافأة

إن الوعد بالمكافأة يساعدنا على تجاوز ألم الطاعة: "عوضاً عن خزيكم (السابق) ضعفان وعوضاً عن الخجل يبتهجون (أهلكم) بنصيبتهم. لذلك يرثون في أرضهم ضعفين (ما

خسروه). بهجة أبدية تكون لهم. لأنني أنا الرب محب العدل (إشعيا ٦١: ٧-٨).

“وأعوض لكم عن السنين التي أكلها الجراد الغوغاء والطيّار والقمص جيشي العظيم الذي أرسله عليكم. فتأكلون أكلاً وتشبعون وتسبحون اسم الرب إلهكم الذي صنع معكم عجباً ولا يخزي شعبي إلى الأبد” (يوئيل ٢: ٢٥-٢٦).

هذان وعدان ضمن الوعود الرائعة الكثيرة في الكتاب المقدس. فالله يجازي الذين يطلبون بلجاجة وجدية (عبرانيين ١١: ٦). فإذا كنا جادين مجتهدين فعلينا أن نعمل ما هو صواب سواء رغبتنا في عمله أم لم نشعر بميل لذلك. وتحفل كلمة الله بأمثلة عن رجال ونساء تلقوا تعليمات صعبة من الله مع وعد بالمكافأة إن هم اختاروا الطاعة.

طلب من أستير أن تعمل شيئاً صعباً وكان وعد المكافأة هو خلاص أمة بأكملها إن هي نفذت الأمر (انظر سفر أستير). تلقى إبراهيم أمراً بمغادرة بيته وعائلته والذهاب إلى مكان سوف يبينه له الله لاحقاً. ووعده الله بمكافأة عظيمة جداً (انظر تكوين ١٢: ١-٤، ١٥: ١). وأُعطي يوسف حلمًا بأن

يصير حاكمًا عظيمًا، لكن كان عليه تجاوز ألم الرفض والكراهية من جانب إخوته. وقد تحمل ثلاثة عشر عامًا في السجن من أجل جريمة لم يرتكبها وتمسك بسلوك صالح طوال هذا الوقت. بل إنه أثناء السجن كان يساعد الآخرين. وقد نال بالفعل مكافأة في النهاية، وتقلد منصبًا في مصر هو التالي مباشرة لفرعون. وقد تمكن من استخدام نفوذه أثناء المجاعة لينقذ الكثيرين ومن ضمنهم عائلته التي سببت له الأذى. لقد تمسك يوسف بمسلك رائع وقد كافأه الله عنه (انظر تكوين ٣٧-٥٠).

قال فيكتور فرانكل العبارة التالية: نحن الذين عشنا في معسكرات التجميع نتذكر أولئك الرجال الذين كانوا يتنقلون بين الأكواخ يبعثون الراحة والطمأنينة في الآخرين، ومضحين بآخر كسرة خبز معهم لمن يحتاج. ربما كان عددهم قليلًا، لكنهم يقدمون إثباتًا كافيًا أنك يمكن أن تسلب رجلاً كل ما يملك إلا شيئًا واحدًا يعتبر آخر الحريات البشرية: ألا وهو القدرة على اتخاذ موقف خاص به في مواقف محددة.

لا خطر من تأثر العين من النظر إلى الجانب البراق من

الأشياء، فلماذا لا نحاول ذلك؟ فالسلبية هي ما تجعل الرحلة الصعبة أكثر صعوبة. وإذا أُعطيَت صباراً فلا حاجة بك إلى الجلوس عليه.

إن عمل الصواب بصرف النظر عن الألم النفسي مع حصولنا على نتائج فورية ليس بالأمر الذي يشكل تحدياً. إنما الاستمرار في ذلك بينما لا تلوح في الأفق أي بادرة خير تحدث لنا، فذلك هو التحدي الحقيقي. لقد كان على هذه الكوكبة من المؤمنين الذين ذكرتهم أن يتحملوا من أجل أن ينالوا وعد مكافأتهم.

ألم عدم الاستحسان

كل من يدمن الاستحسان يشعر بألم نفسي وعقلي ما إن يجتاز تجربة عدم استحسانه، الأمر الذي يجب تجاوزه إذا أراد التحرر من إيمان الإعجاب. فأصحاب هذا النوع من الإيمان يحاولون تفادي أو تخفيف ألم هذه التجربة بعمل أي شيء يريدون الناس أن يعملوه. دعني أقدم لك مثلاً لما أعنيه:

أعرف سيدة، سأدعوها جيني، تدمن الاستحسان. كانت أمها

من النوع المستحيل إرضاءه، فعانت جيني في حياتها كثيراً من ألم الشعور بالرفض. فهي مثل سائر الأطفال تبتغي رضا أمها وهي رغبة طبيعية جداً.

وقعت جيني في فخ "إرضاء الناس" في علاقتها بأمها التي تتسم بحب السيطرة. فهي تتوقع منها أن تترك أي شيء تعمله لتسرع إليها عند كل خاطرة. وتغضب إذا كانت جيني قد رتبت برنامجاً بحيث لا يمكنها مصاحبته حيثما تذهب أو مساعدتها في أي مشروع تقوم به. ومع ما تتسم به الأم من عدم المنطقية فإن إدمان جيني للإرضاء لا يشقيها هي فقط، بل إنه يغذي أيضاً إدمان الأم للسيطرة.

يتحتم على جيني حتى تتحرر وتتمتع بحياتها وبأمها، أن تختار عمل ما تعرف أنه الصواب لها، حتى لو كان ذلك يعني عدم استحسان أمها. ويجب أن تكون مستعدة لتحمل ألم الرفض. ففي كل مرة تخفف ألمها بالتنازل لأمها، إنما هي تغذي إدمانها وإدمان أمها أيضاً.

بمقدورك أن تجوع الإدمان حتى الموت بعدم تغذيته. لا تصارع الإدمان بل ارفض أن تغذيه.

إن قرار عدم التنازل لن يكون سهلاً على جيني نفسياً، لأنها كانت دائماً تنسحب وتتبع أمها حيثما تمضي. ولن يكون الأمر سهلاً أيضاً على أم جيني، لأنها أدمنت الحصول على ما تريد. فهي تحتاج إلى الشعور بالسيادة لتحتفظ بفكرة جيدة عن نفسها.

هل ترى الفخ الذي نصبه الشيطان للناس؟ تحتاج جيني إلى الرضا وتحتاج أمها إلى السيطرة. تتحكم مشكلة أم جيني في ابنتها، بينما مشكلة جيني تغذي مشكلة أمها. وفي كل مرة تقول فيها جيني "لا" وتتمسك بقرارها سيقل الألم والتعب اللذان تشعر بهما. ويمكن مقارنة ذلك بالرجيم أو النظام الغذائي. إذا تعود شخص ما على الاندفاع والإكثار في الطعام لمدة طويلة فستزداد سعته للطعام. فإذا قرر علاج هذا الموضوع، سوف يشعر بألم الجوع في أول أيام إقلاله للطعام. إلا أنه ومع مرور الوقت وهو متمسك بقراره سيقل شعوره بالألم حتى يتمكن في النهاية من أكل كمية قليلة دون الشعور بأي تعب البتة.

ينطبق نفس المبدأ على أي مجال في حياتنا يحتاج إلى

التهديب. فنحن نرغب في أي شيء قد تعودنا الحصول عليه. فإذا لم نحصل عليه نشعر بالتعب وذلك حتى نتعود على العيش بدونه.

يتعين على جيني تحمل بعض المصاعب لفترة من الوقت. وقد تبدو الصعوبة في وقت ما أكبر من أن تتحملها، لكن إذا رفضت العودة إلى الخضوع لسيطرة أمها ستتحرر حتماً. وحينئذ يمكن لجيني وأمها أن تبنياً معاً علاقة صحيحة جديدة. إذا تحلت جيني وأمها بالرغبة والاستعداد فيمكنهما البدء من جديد.

كسر حلقة الإدمان

أريد أن أشجعك على استبدال إدمان بإدمان آخر. قد تتساءل: "وما الفائدة من ذلك؟". في الحقيقة أريدك أن تدمن إدماناً واحداً بدلاً من كل أنواع الإدمان. أريدك أن تصبح مدمناً ليسوع! يجب أن تحتاج إليه أكثر من احتياجك لأي شيء آخر.

لقد ذكرت لجيني أنه سيأتي وقت تشعر فيه أن ألمها أكبر من أن يُحتمل. فماذا عساها أن تفعل في هذا الوقت؟ تحتاج أن

تسرع إلى الرب، إلى كلمته ووعوده. فإذا درست مقاطع مختارة من الكلمة تقويها وتشجعها فستتمكن من عمل الصواب.

إن لكلمة الله قوة كامنة فيها. عندما نطلق إيماننا بكلمته، تنطلق هذه القوة في حياتنا ومواقفنا لتعيننا.

وينبغي أن تصلي جيني أيضاً لهذا التوقيت بالذات. تصلي تحديداً من أجل قوة حتى لا تتنازل لمطالب أمها بل أن تثبت في إرادة الله. ولا ينبغي فقط أن تصلي أثناء هذا الوقت، بل تصلي مقدماً من أجل هذه النقاط في حياتها.

تعلمت أن أصلي بانتظام من أجل النقاط التي أعرف أنها مواضع ضعف في حياتي. كثيراً ما ننتظر حتى نصبح في وسط التجربة ونكتشف تغلب ضغطها على قوة مقاومتنا. قال يسوع إن علينا أن نصلي لكي لا ندخل في تجربة (لوقا ٢٢: ٤٠).

ستأتي التجربة، ولكن إذا صلينا بانتظام ومن قبل أن تحل التجربة وأيضاً في وسطها، سنجد أنفسنا في ملء النصر. فالصلاة تطلق القوة في حياتنا.

يلعب التصميم والتهديب دوراً هاماً في كسر حلقة الإدمان، إلا أن المفتاح الحقيقي للنجاح هو الحصول على قوة فوق الطبيعية من الله. تعلم أن تسرع إليه بدلاً من الجري وراء ما تدمنه سواء كان مواد أو سلوكاً خاطئاً.

قضيت سنوات طويلة أطلب فيها الله كل صباح، حتى إنني لا أشعر الآن بأني على ما يرام ما لم أقضِ معه خلوتي اليومية. وبالفعل ينتابني ضيق طوال اليوم إذا لم أتغذ على كلمته وأقضِ الوقت في حضوره.

أذكر في السبعينيات عندما بدأت عادة قضاء الوقت في خلوة يومية مع الله أن الأمر كان صعباً. وكانت الأمور الأخرى تطفو على السطح وتطغي. ولم أكن أستطيع التركيز، بل كنت أتبرم. لكن بعد سنوات من إعطاء الله مكان الأولوية في وقتي، أدمنت هذه الخلوة. والآن أشعر بعدم الراحة إذا لم أحصل عليها.

يمكنك كسر كل إدمان غير صحي في حياتك. تستطيع أن تعيش حياة متوازنة ملأنة فرحاً وسلاماً إذا اتكلت على الله في كل شيء ولأجل كل شيء. إنه قوتك ولن تستطيع هزيمة

أي "جليات" بدون معونته. فعندما ذهب داود ضد جليات العملاق كان مدركاً أنه يجب أن يذهب باسم الرب، وقال لجليات: "هذا اليوم يسلمك الرب في يدي" (١ صموئيل ١٧: ٤٦). كان داود يعرف أنه لا يستطيع تخليص نفسه، لذلك وضع ثقته في الرب. وهذا عينه ما يجب أن تعمله، خاصةً عندما تواجه عملاق إيمانك.

اضبط فكرك واحتفظ به مضبوطاً

يأمرنا الكتاب بأن نضبط عقولنا ونبقيها مضبوطة على أمور ما فوق، لا على أمور الأرض (انظر كولوسي ٣: ٢). وأنا أعرف بحكم كوني مدمنة سابقة للإعجاب، كم يكون عدم الاكتراث صعباً إذا شعرنا أن أحدهم غير راضٍ عنا. وتتكفل أفكارنا عن غضب ذلك الشخص ورفضه لنا باحتلال كل لحظة من يقظتنا.

فبدلاً من محاولة عدم التفكير بأفكار خاطئة، اختر أفكاراً صائبة وسليمة. املاً فكرك بأفكار إيجابية. تأمل في كلمة الله ومشيئته من نحوك، فلا تجد الأفكار الخاطئة سبيلاً إليك.

لقد جربنا جميعاً القلق الفظيع بسبب أمر ما، أو دوران أفكارنا بلا نهاية حول مشكلة ما. فإذا اندمجنا في شيء آخر يجذب انتباهنا نتوقف عن القلق لفترة من الوقت. وعندما ننفرد بأنفسنا وفي وسط الهدوء أو عندما لا يكون لدينا شيء آخر لنعمله، يعترينا القلق مرة أخرى. وقد اكتشفت أن أفضل حليف ضد الفكر الخاطئ هو الانشغال بعمل شيء لشخص آخر. فعندما أكون منشغلة باحتياج شخص آخر لا يكون عندي وقت للتفكير في نفسي.

وبهذه الطريقة أضبط فكري على ما هو فوق لا على الأمور الأرضية. أضبط عقلي على وصية الله لي بالسلوك في المحبة (انظر أفسس ٥: ٢).

يجب أن نتسلح بالتفكير السليم وإلا سننهار في الأوقات الصعبة: "فإذ قد تألم لأجلنا بالجسد تسلحوا أنتم أيضاً بهذه النية (التألم بصبر بدلاً من الفشل في إرضاء الله). فإن من تألم في الجسد (له فكر المسيح) كفَّ (قصداً) عن الخطية (توقف عن إرضاء نفسه والعالم، ويرضي الله) (١بطرس ٤: ١).

عليك أن تدرك بفكرك وتعي تماماً أن التحول من موقف الضحية إلى المنتصر لن يكون عملية سريعة، بل ستأخذ وقتاً. لكن الاستثمار فيها يستحق في النهاية. وتذكر، إما أن تجتاز ألم الخلاص وهو مؤقت، أو تحتفظ بألم العبودية الذي لا ينتهي أبداً إلا إذا تمت مواجهته.

والخوف متضمن في إدمان الإعجاب: الخوف من الرفض، الهجران، الوحدة، وما يقوله الناس عنا. الخوف ليس من الله: "لأن الله لم يعطنا روح الفشل (الخبيل، الجبن، الانكماش) بل روح القوة والمحبة والنصح (الفكر المتوازن والتهديب والسيطرة على النفس) (٢ تيموثاوس ١: ٧).

والخوف يعني الهروب من شيء ما. ولا يريدنا الله أن نفر بل يريدنا أن نواجه الأمور، عالمين أنه قد وعد أن يكون معنا، لا يتركنا أبداً ولا يهملنا (انظر عبرانيين ١٣: ٥).

تأتي أوقات يتحتم فيها أن نعمل الأشياء بخوف. بمعنى آخر، يجب أن نعمل ما نعلم أنه ينبغي علينا عمله حتى لو كنا خائفين. والخوف حالة نفسية تنتج مشاعر وتخلق تغيرات فسيولوجية. فالخوف يجعل القلب ينبض أسرع

وأعنف. وقد يسبب العرق والرجفة والتفكير غير المتعقل ومظاهر جسدية أخرى. ولا يدعونا الكتاب أبداً لعدم الشعور بمثل هذه المشاعر المرتبطة بالخوف، بل يخبرنا ببساطة ألا نخاف. عندما قال الله للناس "لا تخافوا"، كان يعني أن يواصلوا التقدم قاطعين خطى في الطاعة ليحملوا وصاياهم للجميع. كان يقول لهم أساساً: "لن يكون الأمر سهلاً، لا تهربوا منه" قال مارك توين: "الشجاعة هي مقاومة الخوف، التمكن من الخوف، وليس غياب الخوف". وبكلمات أخرى: الكثيرون يُصلون من أجل رفع جبال المصاعب، في حين أن ما يحتاجون للصلاة من أجله حقيقةً هو شجاعة تسلق هذه الجبال. الشجاعة هي أن تكون الوحيد الذي يعرف أنك خائف.

إن الهروب من الأمور الصعبة يعد واحداً من أكبر مشاكلنا، إذ نحاول تفادي ألم وتعب الخوف. فالخوف له عذاب (انظر ١ يوحنا ٤: ١٨) وهو أمر مؤلم. ويجب علينا تجاوز الألم وعمل ما يتطلب الخوف أن نهرب منه. وكما قال ميشيل دو مونتاني المؤلف الفرنسي ذات مرة: "إن من يخاف من المعاناة، يعاني مما يخافه". ومدمنو الإعجاب يخافون من

ألم الرفض. وبذلك يقضون حياتهم في محاولة إسعاد الآخرين وإرضائهم بينما يصادرون سعادتهم الشخصية ما لم يتخذوا قراراً بكسر حلقة هذا الإدمان، وعليهم حينئذ أن يفعلوا ذلك بخوفهم. وسوف يتعين عليهم أن ينقادوا بالروح القدس وقلوبهم بدلاً من تبعية إرادة ورغبات الآخرين.

عندما أدركت هذا المبدأ الذي أسميه "اعمل بالخوف" تغيرت حياتي. كنت دائماً أريد لمشاعر الخوف أن تختفي، لكن هذه الرغبة كانت غير واقعية.

وعادة ما يستخدم إبليس الخوف ليمنعنا من التقدم. ولن يتوقف عن مهاجمتنا بمشاعر الخوف، لكن بإمكاننا أن "لا نخاف". فيمكننا العمل في وجود الخوف وذلك هو المخرج الوحيد!

جاء الوقت في رحلة شفائي الذي كان عليّ فيه مواجهة أبي بشأن الإيذاء الذي تعرضت له على يديه. كنت خائفة لدرجة أنني أحسست أن ساقِي لا تحملانني وتكادان تنهاران من تحتي، لكنني كنت أعلم بحتمية طاعتي لأمر الله بالمواجهة. فلم يسبق لأحد في عائلتنا مواجهة الإيذاء والاستغلال. كنا

نتظاهر أننا أسرة طبيعية متوازنة ومتحابة. ولم يتجاسر أحد بالحديث عن الموضوع، كنا نختبي من الحقيقة، الأمر الذي كان يدمرنا جميعاً.

المشاعر المدفونة حية لا تموت أبداً، بل تظل تنهش في صحتنا النفسية والعقلية والجسدية والروحية، ولها تأثير مدمر أيضاً على تنمية العلاقات الصحية. قد نخفي ذكريات مؤلمة، إلا أنها تظل كامنة في مكان ما تؤدي دورها الخبيث.

بينما كنت أقف في مواجهة أبي وبدأت أحاول التحدث إليه بشأن ما اقترفه بحقي في طفولتي تملكني رعب مرير. واستهل رد فعله بالغضب والإنكار، بل إنه شرع يلومني. في نفس هذا الوقت كانت أمي تنتحب وتصرخ في نوبة قلق عصبية.

أشكر الله لأنه أعطاني القوة لأواصل ما بدأته بدلاً من الهروب والاختباء مرة أخرى. وقد مرت سنوات طويلة على ذلك اليوم الذي فتح الباب على طريق الشفاء الحقيقي. واستغرقت هذه العملية عدة مراحل، وكانت آخر مرحلة هي

خلاص أبي. كم سبب لي من آلام في حياتي، لكن كم كانت فرحتي به وأنا أعمده بعد أن قدته إلى علاقة شخصية بالرب يسوع. وما لم "أعمل خائفة" ما عملته عندما أمرني الرب بمواجهته، كان يمكن أن يظل أبي حيث كنا حينئذ. لن نحرز أي تقدم بدون المواجهة.

عرفت رجلاً كان يعاني من آلام في الصدر. كان خائفاً من الذهاب إلى الطبيب لئلا يكتشف لديه متاعب في القلب، لذلك تجاهل الألم أملاً في أن يختفي. ولم يلبث أن مات بعد فترة قصيرة! لقد جاءه ما كان يخاف منه.

تقول كلمة الله إننا ننال ما نؤمن به (انظر مرقس ١١: ٢٢-٢٤) إلا أننا يمكن أن ننال ما نخاف منه.

ألم الوحدة

ألم الرفض مرتبط بألم الوحدة. والوحدة أحد أكبر المشكلات في حياة الناس اليوم. وهي السبب الجذري لحوادث انتحار كثيرة وجزء كبير من عذاب البشر. إن وجودنا وسط الناس ليس ضماناً لعدم الشعور بالوحدة. فيمكن أن نتواجد مع الناس ونشعر بالوحدة لأننا نحس أننا غير مفهومين ولا

تربطنا أي رابطة بمن حولنا. قد نكون داخل حجرة واحدة مع الناس لكن نشعر أننا خارج المجموعة.

يتعين علينا أن نتجاوز ألم الوحدة والشعور بعدم فهمنا. يجب أن نثق في الله من أجل علاقات سليمة ولا نتخذ قرارات عاطفية تنتهي بتعقيد مشكلتنا أكثر. إن خوفنا من الوحدة يمكن أن يحولنا إلى باحثين عن "إرضاء الناس"، وينتهي بنا الأمر إلى حياة خاوية مليئة بالمرارة يخيم عليها الشعور دائماً بأن الآخرين يستغلوننا ويستهلكوننا.

والتواجد على انفراد لا يشكل بالضرورة حالة من الوحدة. فإذا كنت تعرف مكانتك في المسيح، وتحب نفسك، يمكنك الاستمتاع بوجودك منفرداً.

أحب أن أقضي وقتاً مع نفسي لأنني أحب نفسي. وقد انتقدني البعض لأنني قلت: "أنا أحب نفسي" ظناً منهم أنني ممتلئة كبرياءً. وليس هذا هو الحال إطلاقاً. فأنا أحب نفسي ليس لأنني أرى نفسي رائعة، بل لأن يسوع يحبني وهو الرائع! أحب نفسي لأنني قد اتخذت قراراً بذلك، وليس لأنني "حبوبة". وكما سبق وجاء في الفصل الخامس فقد قررت

أخيراً أنه إذا كان يسوع قد أحبني بهذا المقدار حتى مات من أجلي، فعلى الأقل يجدر ألا أكره نفسي وأرفضها.

عند اتخاذي هذا القرار بدأت أستمتع بوقتي منفردة. وقبل ذلك كنت أشعر بالوحدة بصرف النظر عن عدد الناس الذين كنت وسطهم. أعتقد أن الوحدة هي نتيجة لعدم محبة النفس أكثر منها عدم وجود أناس حولنا.

وأي من يريد أن يكون مع الناس يستطيع ذلك. فكل ما عليه عمله أن يذهب باحثاً عن احتاج للعون ويقدمه له. فالمتألمون موجودون في كل مكان. وإذا كانت لدينا رغبة حقيقية سنجد حتماً شخصاً ما نمحه عوناً. فلا يسبب الوحدة قلة الناس بل مخاوفنا من نحو أنفسنا وخوفنا من الرفض وعدم الاستحسان.

وكثيراً ما نقضي وقتاً في محاولة تفادي الرفض أكثر من محاولتنا بناء علاقات طيبة. فقد يصل بنا الخوف من إصابتنا بجروح أن نقيم حولنا جدراناً عالية أملاً في حمايتنا وتفادي الألم النفسي.

والبعض يعزلون أنفسهم، ويظنون أنهم لن يصابوا بأذى إذا

لم يندمجوا، لكن النتيجة في النهاية هي الوحدة. والكثيرون يخافون من منح ثقتهم لأحد. يخافون من الأمانة والصدق التي تجعلهم في موقف ضعيف، وأن يدينهم الناس وينتقدوهم أو يفشوا أسرارهم لو شاركوهم بأمور شخصية أو خاصة. كل هذه المخاوف هي السبب الجذري للوحدة.

ونحن كبشر بحاجة إلى الفهم والتفهم من جانب الآخرين. وعندما لا نحصل عليها نشعر بالوحدة. وعندما أستمع للناس وهي تشارك متاعبها وألمها أجد أن كلمة "أنا أتفهم ذلك" لها مفعول مريح جداً بالنسبة لهم. لقد قلت لزوجي: "حتى إذا لم تستطع التقاط مغزى ما أقوله وأتحدث عنه، فقط قل إنك فاهم وذلك يجعلني أشعر أنني أفضل كثيراً". من الجائز ألا يستطيع الرجل تفهم المتاعب التي تعانيها زوجته كل فترة، لكن من الممكن أن يُظهر لها تعاطفه ورثاءه لحالتها. فهي تحتاج لمن يتفهمها ولا تريد أن تشعر أنها وحيدة في ألمها وصراعاها.

عاد زوجي ذات يوم بعد محاولة للعب الجولف. لم تكن التجربة جميلة بالنسبة له لأن ساقه كانت متورمة وتؤلمه. ولم يكن سعيداً بذلك بالطبع. إن لعبة الجولف بالنسبة له

تعني شيئاً كبيراً، لذلك قلت له: "أنا متفهمة ما تشعر به".
وقدمت له كل ما استطعت من عون جسدياً، لكن تفهمي بدا
أكثر عوناً من أي شيء.

كان لسان حالي أحياناً في الماضي يقول: "وما الضرر؟ إنها
مباراة جولف واحدة وأنت تلعب طوال الوقت". وقد نتج عن
موقفي هذا مشاحنات كثيرة وخلق فجوة بيننا. فهو يريد أن
أتفهم احتياجاته، وأنا كذلك.

من آيات الكتاب المقدس المفضلة لديّ عبرانيين ٤: ١٥ الذي
يعلمنا أن يسوع رئيس كهنة يرثي لضعفاتنا وعجزنا لأنه
جُرب في كل شيء مثلنا، ماعدا الخطية. ومجرد علمي أن
يسوع يتفهمني يشعرني أنني أكثر قرباً منه وأني في ضعفي
أستطيع الثقة به، ويساعدني على عدم الشعور بالوحدة بل
يعمق الشعور بالارتباط.

تجاوز ألمك نحو النصر. التصميم التصميم! توقف عن
تمني "لو كانت الظروف مختلفة" وقم بدورك لتغيرها. هناك
نوعان من البشر في العالم: الذين ينتظرون أمراً ليحدث،
وأولئك الذين يجعلونه يحدث. ونحن لا يمكننا عمل شيء

بمعزل عن الله، لكن يمكن أن نقرر التعاون معه، يمكن أن نواجه الحق، ونتوقف عن تغذية إيماننا مع تحمل ألم إيمانه بمنع الغذاء عنه.

لقد حان وقت التغيير! تحمس لمستقبلك وتأكد أنه أثناء اجتيازك أمراً ما فهناك نبأ سارك مفاده "أنت تجتاز" ويعني ذلك أنك في النهاية ستخرج إلى الضفة الأخرى بانتصار لن ينزع منك. ستجعلك تجربتك أكثر قوة وتمكنك من مساعدة آخرين يواجهون معارك مشابهة.

والآن لنلقِ نظرة على معنى تجاوز أي خزي في ماضيها يغذي إيماننا للإعجاب والاستحسان.

(٣) استخدم ألمك

لم يمضِ أحد في طريق الحياة بدون أن يعرف الألم. إلا أنه لا ينبغي تضييع هذه الخبرة. بعد أن أشبع يسوع الجموع طلب من تلاميذه أن يجمعوا الكسر "لكي لا يضيع شيء" (يوحنا ٦: ١٢). سوف يستخدم الرب كل شيء في حياتك إن سمحت له بذلك. فاجعل الألم في حياتك مصدر أمل في حياة الآخرين، وهذا ما فعله يسوع.

لقد تحمل يسوع ألماً رهيباً عندما علّق على الصليب دافعاً الثمن عن خطايا البشر. لكن ألمه أحياناً أملنا. وتعلمنا كلمة الله أننا عندما لا نعرف كيف نصلي في موقف ما فالروح القدس يعيننا. فهو يعرف مشيئة الآب في كل الأمور ويشفع نيابة عن كل القديسين بحسب إرادة الله وفي تناغم معها. وبالتالي يمكننا الوثوق والاطمئنان أن كل الأشياء تعمل معاً للخير للذين يحبون الله والمدعوين حسب قصده (انظر رومية ٨: ٢٦-٢٨).

ومهما يحدث في حياتنا فلو استمرينا في الصلاة والوثوق

بالله، وظللنا نحبه ونسير في إرادته بكل ما في وسعنا، فسيجعل كل شيء يعمل للصالح وللخير. ومهما حدث لنا في الماضي من أشياء لا خير فيها ولا منها، وقد أدت بنا إلى الصراع من أجل القبول أو إلى الرغبة في اكتساب الرضا، إلا أن الرب صالح وقادر على تحويل الأمر الصعب والمؤلم إلى أداة تعمل لخيرنا وخير الآخرين.

تصد الله يفوق أنهامنا

هناك نصب تذكاري وحيد في العالم أقيم على شكل حشرة - لتكريم تلك الحشرة - وهو موجود في فورت راكر في ولاية ألاباما. والقصة أن حشرة خنفساء القطن كانت قد غزت جنوب شرق ألاباما سنة ١٩١٥ ودمرت ٦٠ في المائة من محصول القطن. وبلغ اليأس بالمزارعين أن تحولوا إلى زراعة الفول السوداني. وبقدوم سنة ١٩١٧ كانت صناعة الفول السوداني قد ازدهرت وأعطت أرباحاً حتى أن ذلك الإقليم سجل أكبر حصاد لمحصول الفول في كل البلاد.

ومن منطلق العرفان، أقام أهالي البلدة تمثالاً ونقشوا هذه الكلمات: "مع تقديرنا العميق لخنفساء القطن ولدودها

الرائع بشيراً للرخاء.”

لقد تحولت أداة معاناتهم إلى وسيلة بركتهم. إلهنا إله المقاصد وقد لا نفهم دائماً قصده، لكن يمكننا الوثوق بأن له هدفاً بدون شك. وقد يبدو شيء ما لأول وهلة مريعاً لنا، ومع ذلك يقصد الله من خلاله أن يظهر مجده بأن يخرج منه شيئاً صالحاً.

والمثال الكتابي لهذه الحقيقة نراه في موت لعازر كما ورد في يوحنا ١١: ١-٤٤. كان لعازر مريضاً. وأرسلت أخته مريم ومرثا رسالة إلى يسوع تقول: “إن الذي تحبه مريض” (٣٤). وعندما تلقى يسوع الرسالة قال إن المرض لم يكن للموت لكن لكي يتمجد الله. وبدلاً من التوجه إلى لعازر وشفائه انتظر يسوع حتى مات لعازر. وعند وصول يسوع إلى هناك كانت قد مرت أربعة أيام على لعازر في القبر. ثم أقام يسوع لعازر من الموت. وكان يمكن أن يمنع موته، لكنه سمح بذلك ليرى الناس المعجزة بعمل قوة الله ويعلموا أنه لا يعسر عليه شيء.

أحياناً نتساءل ونتعجب من تأنى الله طويلاً حتى يأتي

لنجدتنا أو لماذا يسمح بحدوث بعض الأمور. ولا يمكننا دائماً الإحاطة بما يعمله الله، أو لماذا هو فاعل ما يفعل، لكنه سيعمل منه عملاً رائعاً فقط إذا وثقنا به.

جرح! شفاء! واستعداد للمساعدة!

تعرض يوسف للأذى من أخوته. ونعرف من كلمة الله أن أخوته كانوا يغارون منه. كانوا يكرهونه لأن أباه كان يفضلهم عليهم. لقد باعوه عبداً وأخبروا أباه أن حيواناً مفترساً قد قتله. وتم أخذه إلى مصر حيث أمضى ثلاثة عشر عاماً في السجن بسبب جريمة لم يرتكبها (انظر تكوين ٣٧-٤١).

لكن الله كان مع يوسف وأعطاه موهبة تفسير الأحلام. وحلم فرعون حاكم مصر حلماً نجح يوسف في تفسيره وأطلق سراحه من السجن. وعمل في خدمة فرعون وتحمل مرة أخرى مسئولية كل شيء. وكان يوسف في أثناء مجاعة كبرى في منصب يؤهله لإنقاذ أعداد غفيرة من الناس بمن فيهم أبوه وأخوته الذين كانوا قد عاملوه بكل وحشية.

هذه القصة من أكثر القصص المشجعة في الكتاب المقدس،

حيث نرى قوة روح الصبر والتزكية في أوقات الشدة. ونرى كيف يصنع الله معنا معروفاً ويعطينا نعمة أينما كنا. نرى فيها قوة الغفران حين أمدَّ يوسف أخوته بالغذاء وهم الذين جرحوه بقسوة. يقول الكتاب المقدس إن طرق الله بعيدة عن الاستقصاء (انظر رومية ١١ : ٣٣). قد لا نفهم دائماً لكن بإمكاننا الوثوق.

لقد جرح يوسف لكنه شفي وهب للمساعدة. لقد جعلته صراعاته رجلاً أفضل ولم تخلف لديه مرارة. تخيل كيف كان يمكن لحياته أن تختلف لو لم يحتفظ بالقلب المستقيم والأمانة طوال تعرضه للمحنة.

أنا واثقة أن أستير قد شعرت بجرح كبير عندما تعرضت حياتها وأحلامها للتعطيل، وأخذوها إلى جناح سراري الملك الأمر الذي لم يكن يسر أي شابة يهودية. وعندما نقرأ عن الناس في الكتاب المقدس وما تحملوه من معاناة لا نفكر دائماً في الانفعالات التي اجتازوا فيها. نقرأ قصصهم في الغالب كما لو كانوا شخصيات خيالية، إلا أنهم بشر بحق مثلي ومثلك، ومروا بنفس المشاعر والانفعالات التي يمكن أن نشعر بها نحن في مواقف مشابهة.

لقد استخدم الله أستير ليخلص شعبها، لكن كان لابد أولاً أن يضعها في موقف غير مريح. كان لابد أن تعيش في مكان لا تريده وتفعل أشياء على غير رغبتها (انظر سفر أستير).

مات زوج راعوث وقد سبب لها ذلك بالطبع ألماً كبيراً. لقد شعرت بدون شك بالوحدة، ومع ذلك اختارت أن تعتني بحماتها نعمى تلك المرأة العجوز ورافقتهما في رحلة عودتها لوطنها. وهناك لم يكن لهما مورد رزق فكان على راعوث أن تلتقط في الحقول لتجدا ما تأكلانه. وانتهى بها الأمر بالزواج من بوعر الرجل الثري فتم تسديد كل احتياجاتهما. وبالإضافة إلى ذلك أصبحت راعوث جزءاً من نسب يسوع عن طريق النسل الذي أنجبته من بوعر (انظر سفر راعوث ومتى ١: ٥).

إن هدفي من إعادة سرد هذه القصص بيان أن كل هؤلاء، ومعهم كثيرون لا وقت لذكرهم، قد تألموا ونالوا الشفاء ثم ذهبوا لمساعدة الآخرين.

هل تألمت من شخص ما أو شيء ما؟ يمكنك السير على نهج هؤلاء. لا تقصِ عمرك في غضب ومرارة ولا تسمح لألمك

النفسي أن يسجنك في صراع يشغل العمر كله من أجل نوال الاستحسان. يمكنك تلقّي الشفاء والراحة من الله ومن ثم تذهب لتساعد غيرك. لا تبذر ألمك.

في أثناء الحرب العالمية الثانية تم احتجاز كوري تن بوم وأختها في معسكر اعتقال اسمه رافنز بروك. وذاقتا ويلات التعذيب وألوانه بما فيها التجويع والتعرية في مناخ شديد البرودة. وبالفعل عانت بتسي أخت كوري من الجوع حتى ماتت. ومع ذلك فأثناء الفترة التي قضتها الأختان هناك كانتا تشجعان كل السجناء. وظلتا في حالة حمد وتمجيد لله مستمرة حتى تم الإفراج عن كوري من خلال خطأ إداري.

وبعد الإفراج عنها ظلت كوري تجوب العالم تحكي عن اختباراتها وعن أمانة الله. وقد اكتسبت خدمتها بالطبع قوة وفعالية أكثر مما لو لم تكن قد اجتازت كل هذه المحن والتجارب. وكانت حياتها وخدمتها عزاء للملايين. ذات مساء في ألمانيا وبعد أن فرغت كوري من عظتها عن غفران الله وكيف أنه لا توجد خطية أعظم من أن يغفرها الله،

تعرفت فجأة على رجل يتقدم ناحيتها. لقد كان حارساً في رافنز بروك وواحدًا من الذين كانوا يعذبون المعتقلين. لم يعرفها الرجل ولكنه قال إنه سمعها تذكر شيئاً عن اعتقالها في رافنز بروك. ثم أردف بقوله: "لقد كنت حارساً هناك، لكنني تعرفت على المسيح وأعلم أن الله قد غفر لي كل الأشياء الرهيبة التي اقترفتها، لكنني أطلب منك أنت أيضاً الغفران".

قالت كوري إن منظر أختها قفز أمام عينها وهي تتصور جوعاً حتى أسلمت الروح، وشعرت حينئذ أنها رغم احتياجها للغفران كل يوم، إلا أنها ليس بوسعها الغفران لهذا الرجل. وبينما كانت تقف في مواجهته، أحست بحتمية أن تغفر له برغم عدم تخيلها كيف يمكن أن تفعل ذلك.

إن كل ما كانت تعظه للآخرين سيغدو بلا قيمة إذا لم تستطع أن تغفر. وقالت كوري إن الأمر اقتضى أن يكون فعلاً إرادياً محضاً بلا أي تأييد من مشاعرها. فصلت للرب قائلة: "سأدفع يدي فقط وهذا أقصى ما أستطيعه، لكن الباقي عليك وأنت الذي تمدني بالمشاعر". وبينما كانت تمسك بيد

الرجل كقطعة خشب ليس أكثر، اقتحمت كيائها قوة إلهية واستطاعت أن تنطق بكل قلبها "لقد سامحتك يا أخي!" "من كل قلبي أسامحك" وشهدت أنها لم تختبر في حياتها محبة الله بهذه الشدة كما اختبرتها في تلك اللحظة.

وهكذا فبرغم الجرح الغائر الذي عانته كوري، إلا أنها طلبت شفاء الله وتمكنت من العبور إلى الآخرين لتساعدهم!

كنت قد ذكرت تعرضي للإيذاء والجرح الشديدين. ولا أذكر أنني في العشرينيات من عمري قد شعرت بأي سعادة كامرأة أو بالأمان. لقد قضيت سنوات طويلة في الغضب والمرارة والامتعاض. لكنني أشكر الله على نوالي شفاءه وعزاه وأنني الآن قادرة على مساعدة الآخرين.

الله يبحث عن المساعدة الخبيرة!

هل احتجت من قبل للبحث عن عمل، لكن في كل وظيفة كانوا يشترطون شخصاً له خبرة؟ لقد مررت بنفس الموقف وأتذكر قولي حينئذ: "كيف يمكن أن أحصل على الخبرة إذا لم يمنحني أحد وظيفة؟"

يريد الله أيضاً صاحب الخبرة في المساعدة. فعندما نذهب للعمل لدى الله في ملكوته سيستخدم كل شيء في ماضيها مهما كان مؤلماً. فهو يعتبر ذلك نوعاً من الخبرة. نمر بظروف صعبة فتوَّهنا لمساعدة شخص آخر في عبورها أيضاً، حتى أن يسوع نفسه قد نال الخبرة من خلال المعاناة: مع كونه ابناً تعلم الطاعة (الفاعلة-الخاصة) مما تألم به.

وإذ كُملَ (بالخبرة) صار (مجهزاً) لجميع الذين يطيعون سبب خلاص أبدي (عبرانيين ٥: ٨-٩).

كيف يمكنني كتابة هذا الكتاب الآن إذا لم أكن اجتزت أموراً صعبة واكتسبت بعض الخبرة؟ كيف يمكنني تعليم الآخرين عن الغفران لمن أساءوا إلينا إذا لم أكن قد اكتسبت خبرة الغفران أولاً لمن أساء إليّ؟

أنا أشجعك أن تنظر إلى الألم من وجهة أخرى. فالنظرة الصائبة يمكن أن تغير الشيء الكثير في العالم. انظر كيف يمكنك استخدام الألم في حياتك لتبعث الأمل في حياة شخص آخر. هل يمكن لمأساتك أن تصبح مواساتك؟ وربما

تعرف من خلال ما مررت به أي نوع من الخبرة قد اكتسبته لتتخصص في مجال ما. فأنا متخصصة في التغلب على الخزي والغضب والمرارة ورثاء الذات الخ عليك أن تتخطى الألم وتحصل على الماجستير حتى تعمل في ملكوت مَنْ تخصص في شفاء وتأهيل المجروحين.

أفضل سر

“لا يغلبنك الشر بل اغلب (تمكن من) الشر بالخير“ (رومية ١٢ : ٢١). إننا نهزم الشر بالخير، وأعتقد أن هذه الحقيقة من أمضى الأسلحة التي نمتلكها وأفضل كلمة سر. ويريد الله لكل واحد أن يعرفها لكن الشيطان يبقينا محاصرين داخل مشاكلنا وألما الشخصي حتى إن القليلين منا هم الذين يفهمون ديناميكيته.

وبمقدورنا رد الشيطان على أعقابه من أجل الأشياء المؤلمة التي جلبها لحياتنا بأن نكون صالحين مع الآخرين. إننا نغلبه (إبليس) بالخير، وفي الواقع إن الله هو الذي يهزمه عندما نسمح له بأن يعمل خيره من خلالنا. ويريد الشيطان أن يستخدم ألما ليدمرنا، لكننا ندمر خطته بعمل عكس ما

يتوقع.

إن كوننا صالحين مع الآخر لا يدحر الشيطان فقط بل يطلق الفرح في حياتنا. ويشهد التاريخ أن كل من جرح كثيراً من قبل الناس يعاني الاكتئاب. وأعتقد أن ذلك يعود جزئياً إلى حقيقة أن تركيزهم منصب على المهم الخاص بدلاً مما يستطيعون عمله لتخفيف ألم الآخرين. ولم يدعنا الله "لنسحب للداخل" بل "لننطلق خارجاً". وعندما نخرج للآخرين يصل الله إلى داخل أرواحنا ويشفيها. فهو الوحيد القادر على شفاء المنكسري القلوب ويجعل المجروح أكثر من سليم.

وأنا أسمى مبدأ "هزيمة الشر بالخير" سراً لأن القليلين منا يبدو أنهم يعرفونه أو يتبعونه. وعندما يتم جرحنا يكون ميلنا الطبيعي نحو تغذية جروحنا. وقد نرغب في الانعزال ونفكر في الطريقة المهينة التي عوملنا بها. وقد اكتشفت أنه عندما توجه الإساءة إليّ فأفضل شيء أن أظل متحركة، وأظل أفعل ما كنت سأفعله لو لم أتعرض للإساءة. فأذهب للعمل وأدرس وأصلي وأخرج للوعظ والتعليم وأفي

بالتزاماتي. أستمر في عمل الأشياء الصالحة التي دعاني الله لعملها، وأثق به أن يتولى التعامل مع الأمور الشريرة.

هل أدركت ذلك؟ يمكنك التغلب على الشر بالخير كما يقول الكتاب في رومية ١٢: ٢١. لقد غير فهمي لهذا المبدأ حياتي بكل معنى الكلمة، وأثق أنه يمكن أن يصنع معك نفس الشيء.

انشغال تفكيرنا

شاركنا ابنتنا ساندرنا بأنها كانت تتحاشى رؤية شخص ما في الاجتماع لأنه لم يكن في الماضي لطيفاً معها. وبينما كانت تتصارع مع الأفكار السلبية بشأن حضور الاجتماع المقبل تحدث الله إلى قلبها قائلاً: "لست بحاجة إلى الانشغال بكيفية معاملة الآخرين لك، بل يجب أن يكون اهتمامك بكيفية معاملتك أنت لهم"

كان لهذه الرسالة الإلهية تأثير قوي على حياة ساندرنا وحياتي. كم هي حقيقية. فنحن نهتم بكيفية معاملة الناس لنا حتى إننا نبدي اهتماماً قليلاً أو لا اهتمام على الإطلاق

بمعاملتنا لهم. ونخاف من خداعهم لنا خاصة إذا شاب خبرتنا مع أحدهم في الماضي كثير من الألم. وغالباً ما يؤدي خوفنا إلى حساسية زائدة تجاه أي قول أو أي تصرف. بل قد نسيء تفسير الأمور وننظر لها نظرة سلبية بسبب توقعاتنا. وما نخافه يأتي علينا بحسب ما تقول كلمة الله في أيوب ٣: ٢٥.

نعم أتفق بشأن صعوبة ألا ننتشل بسوء معاملة الآخرين لنا خاصة إذا كان ذلك قد حدث في الماضي. وهذا هو سبب أهمية ألا نفكر في ذلك بتاتاً. علينا أن نسلم أنفسنا لله ونثق في قدرته على رعايتنا (انظر ١ بطرس ٤: ١٩). إنه مبررنا (انظر أيوب ١٩: ٢٥)، وطالما تصرفنا مع الآخرين بطريقة مناسبة، بمن فيهم أعداؤنا، سيوافي الله حياتنا بالمكافأة.

وكان كلام الله إلى ساندرنا سبباً في تغيير موقفها تماماً من الاجتماع. فركزت على أن تكون لطيفة مع الشخص الذي لم يكن لطيفاً معها سابقاً. وبذلت جهداً لكي تكون مشجعة وتبدي اهتماماً بما يهم الشخص الآخر. ونقلت لي فيما بعد أن النتائج كانت مذهلة. وقضت مع ذلك الشخص أياماً لم

تشعر خلالها بسوء معاملة من جانبه ولو مرة واحدة.
يقول الكتاب في غلاطية ٦: ١٠ "إننا يجب أن نحفز أذهاننا لعمل الخير. بمعنى أن نملأها بالأساليب التي يمكن أن نساعد الآخرين بها، وعندئذ لن نجد وقتاً للتركيز على مشاكلنا الشخصية. وذلك من شأنه أن يعطي الله فرصة أن يعمل فيهم من أجلنا.

أعطي ما ترغب فيه

ماذا ترغب؟ لو كان الاستحسان، إذن أعطه للآخرين. ابذل جهداً لتجعل الآخرين يشعرون بقيمتهم وبأنهم محبوبون. كن مندفعاً في الاتفاق. فكثيراً ما نصمت عندما نتفق، ونتحدث عندما نختلف. وأنا أرى أن كلمة مثل "أوافقك" تعطي الثقة للآخرين. وعندما تكون لدي فكرة أو وجهة نظر فإن مستوى ثقتي بنفسي يرتفع عندما يقول لي زوجي: "أتفق معك". ولا أتوقع أن يتفق معي في كل شيء، لكن عندما يتفق فجميل أن أسمعها منه. وأعتقد أن سماع عبارات التعبير عن الاتفاق عند حدوث ذلك سيساعد في التعامل بشكل أفضل في حالة عدم حدوث الاتفاق.

إذا كنت تحب تلقي المجاملات فقدمها أنت. فكلما وجدت شيئاً طيباً في أحدهم عبّر عن ذلك. فالناس لا يمكنهم قراءة ما في ذهنك، وإن لأفكارك سطوة ويمكن أن تؤثر على مستوى ثقتهم بنفسهم إلى حد بسيط، لكن كلماتك يمكن أن ترفعهم وتشجعهم إلى حد كبير.

والناس جميعاً يحتاجون إلى التعزيز، خاصة أولئك الذين تعرضوا للإساءة والجرح النفسي. فنحن نمتلك تأثيراً أكبر مما نظن، ويمكننا مساعدة الناس!

إن كلمة طيبة تقال في الوقت المناسب لها قوة شفاء. “للإنسان فرح بجواب فمه والكلمة في وقتها ما أحسنها” (أمثال ١٥: ٢٣). وليس ذلك فقط، بل إنها طيبة لنا أيضاً. فما أسعدنا عندما نبني الآخرين. لقد خلقنا الله لنسبب بركة، فقال لإبراهيم: “أباركك وتكون بركة” (انظر تكوين ١٢: ١-٣). إذ ننال بركة عندما نكون بركة.

لقد خلقك الله لتكون بركة. فابدأ في تنفيذ ما خلقت له، وعندئذ ستحصل على ما خلقت لتناله!

"أحتاج للشفاء"

وربما تقول: "أنا بالفعل جُرحت وأريد مساعدة الآخرين لكنني أحتاج إلى الشفاء". سبق لي استخدام هذه العبارة: "جرح! شفاء! استعداد للمساعدة!" إن الشفاء ضروري جداً.

والكثيرون في حقل الخدمة يحاولون مساعدة الآخرين، وهم أنفسهم مجروحون، وأنا أسميهم "المعالجون المرضى". فالكثيرون يتنكرون لما يعانون بينما يحاولون كشف معاناة الآخرين. إن الأعمى لا يستطيع أن يقود أعمى وإلا سقط الاثنان معاً في حفرة (انظر متى ١٥ : ١٤). ولن تؤتى محاولة مساعدة الآخرين في الوقت الذي ننكر فيه مشاكلنا بأي ثمر صالح لأي طرف.

إن كيف يأتي الشفاء؟ نحن نعرف كيف جُرحنا ولنا رؤية في مساعدة الآخرين. لكن كيف يتم شفاؤنا نحن؟ نحتاج للعون من "كبير الأطباء"، نحتاج لوجوده في حياتنا. إن قضاء وقت مع الله هو الأمر الحيوي الأكثر إلحاحاً الذي يمكننا عمله، خاصةً إذا كنا نعاني من جرح.

يجب أن نقضي وقتاً في قراءة كلمة الله ودراستها لأن فيها

قوة شفاء. يقول الكتاب إن علينا أن نتواجد أمام كلمة الله لأنها تجلب الحياة والشفاء لكل الجسد (انظر أمثال ٤ : ٢٠-٢٢). وبحسب مزمور ١١٩ : ١٣٠ فإن دخول كلمة الله إلى الحياة يصحبه نور، الأمر الذي يفتقده الكثيرون منا. فعادةً لا نعرف ولا ندري جيداً ما ينبغي أن نعمله. بل إننا كثيراً ما لا نرى مشاكلنا ذاتها. نحن نحتاج لنور من عند الله لنتفهم أنفسنا.

مع بداية رحلة شفائي مع الله بدأ الروح القدس يقودني في الحق. وكلمة "الحق" هي مرادف آخر للنور. كانت هناك أشياء كثيرة لم أكن أفهمها. لم أكن أفهم مشاعري في بعض المواقف تجاه بعض الناس. وقد أربك ذلك حياتي، وساهم في تعميق نظرتي السلبية لِنفسي. لم أكن أحب أغلب تصرفاتي لكن لم أستطع عمل شيء حيالها لأنني كنت في ظلمة. كنت أحس أنني واقعة في فخ! لم تكن تعجبني تصرفاتي، ولم أكن أفهمها، لكني ظللت أفعلها.

كنت أكره دائماً الرجال ذوي الشخصية القوية، وهو ما يثير السخرية لأنني كنت صاحبة شخصية قوية. وعندما دخل نور

الله لحياتي، بدأت أفهم سر عدم ارتياحي لسلطة الرجل القوي لأن أبي الذي أساء إليّ كانت شخصيته قوية. فكانت استجابتي لأصحاب الشخصية القوية الذين يشبهون أبي كما لو كانت موجهة إلى أبي. وبقدر عدم ارتياحي مع أبي لم أكن أرتاح مع كل من يشابهونه.

وقد ساعدني النور الذي أعطاني الله مساعدة جمّة في علاقاتي. فتوقفت عن صد ورفض الآخرين لمجرد أنهم رجال ذوو شخصيات قوية. لقد كنت أفضل التواجد مع من يسلمونني القيادة، وكنت أستمد راحتي من السيطرة. لماذا؟ عندما أنار الله في حياتي بدأت أتبين أن مبعث ذلك السلوك هو خوفاً من ترك القيادة لأي شخص آخر. فلم أكن أثق أنهم سيولون اهتماماً حقيقياً لسعادتي.

لم أكن تلك الشخصية الخسيصة الفظة كما حاول الشيطان أن يقنعني، كنت فقط خائفة. وأنشأت نظاماً معقداً من الأساليب التي أحمي بها نفسي. كنت أعرف كيفية معالجة كل موقف تقريباً لأضمن ألا يخدعني أحد. إلا أنني تعبت من محاولة حماية نفسي والاعتداد بها طوال الوقت. كنت أعلن

عن حاجتي لشخص يهتم بي، لكن عندما يشرع أحدهم في ذلك لم أكن أسمح له. بل لم أكن أسمح لله بالاعتناء بي. لكن نوره أطلقني حرة، وشيئاً فشيئاً أظهر لي أموراً فتحت عيني وقلبي ومهدت للتغيير في حياتي. إن الشفاء عملية تستلزم وقتاً، وخاصة الشفاء النفسي. ليس الشفاء سهلاً بل أحياناً يكون مؤلماً. أحياناً يكون لدى الناس جروح متقيحة يجب فتحها لإخراج ما بها من صديد لضمان الشفاء الحقيقي التام. ولا يوجد سوى الله الذي يعرف كيفية عمل ذلك وعلى النحو الأكمل في وجود كلمته وفي حضوره وهما المكون الرئيسي للعلاج الفعال لجروحنا.

ساعد الآخر

بينما تدع الله يعمل في حياتك عليك أن تستخدم ألمك. كن حماسياً في مساعدة الآخرين، ولا تنتظر حتى تراودك الرغبة في مساعدتهم. لا تنتظر علامة غير طبيعية لتعرف أن الله يريد استخدامك. ابدأ فقط، وسيستخدمك الله في عالمك مع الناس الذين تحثك بهم في حياتك اليومية. وما تؤديه في حياة الآخرين سيؤتيه الله في حياتك. إن كل

بذرة قد غرستها في حياة شخص آخر تمثل حصاداً ستجنيه
في حياتك شخصياً - خاصة في سعيك للتغلب على إدمان
الإعجاب.

لا تبذر في ألمك، واجعله أملاً في حياة شخص آخر!

(٤) أن تحب نفسك

يعلمنا الكتاب أن نحب قريبنا كما نحب أنفسنا (انظر متى ٢٢: ٣٩). فماذا إذا لم نكن نحب أنفسنا؟ ذلك يجعلنا عاجزين عن محبة الآخرين، وهي مشكلة كبيرة. إن العلامة المميزة للمؤمنين المسيحيين هي سلوكهم بالمحبة.

وصية جديدة أنا أعطيتكم أن تحبوا بعضكم بعضاً. كما أحببتكم أنا تحبون بعضكم بعضاً، “بهذا يعرف الجميع أنكم تلاميذي، إن كان لكم حب بعضكم نحو بعض (أن تظهروا باستمرار محبتكم بعضكم لبعض)“ (يوحنا ١٣: ٣٤-٣٥).

الذين لا يستطيعون أن يحبوا أنفسهم ويقبلوها يعيشون في ألم نفسي رهيب. فإذا لم يقتنعوا بأنفسهم سينتهي بهم الأمر إلى إدمان الرضا من الآخرين.

إن الله لم يخلقنا لنرفض، بل لنقبل. وهو يقبلنا بفضل إيماننا في المسيح، ويجب أن نقبل قبوله لنا بأن نقبل نحن أنفسنا. والذين يرفضون بل يكرهون أنفسهم محكوم عليهم

بحياة يائسة وفاشلة.

ما موقفك من نفسك؟ الكثيرون لا يعرفون الإجابة لأنهم لم يقضوا وقتاً على الإطلاق في التفكير في هذا السؤال. يتحتم عليك ذلك، فلك علاقة مع نفسك. وفي الواقع، يجب أن تكون مع نفسك طوال الوقت. فأنت الشخص الوحيد الذي يجب ألا تبتعد عنه. وإذا لم تحب نفسك وإذا لم تتوافق مع نفسك فمصيرك الشقاء.

إذا لم تكن تصدق ذلك، فكل ما عليك هو أن تتذكر وقتاً اضطررت لقضائه - يوماً أو أكثر - مع شخص لا تحبه إطلاقاً أو ربما تحتقره. لا بد أنه كان وقتاً بئساً، تتحاشى تكراره. عليك أن تدرك أن عدم محبتك لنفسك يحمل في طياته نفس هذه المشاعر. وكمسيحي، لم تخلق لتكره نفسك بل لتحبها وتستمتع بالحياة الحلوة التي أعطاهاك الله. وحيث أن الله أحبنا هكذا حتى بذل ابنه الوحيد من أجلنا، فاحتقارنا لأنفسنا يحمل إهانة وعدم احترام تجاه إلهنا.

من المحال الاستمتاع بالحياة دون أن نستمتع بأنفسنا. قد تسألني: "كيف أستمتع بنفسي يا جويس؟ كثرة الأشياء

الغبية التي أرتكبها وكم الأخطاء التي أقترفها يحول دون ذلك". ربما لا يعجبك شكلك أو شخصيتك أو حتى ملامح خاصة في جسدك. إذا كان هذا هو الحال فأنا أتفهم ما تشعر به تماماً. ظللت لسنوات كثيرة غير معجبة بصوتي حتى أصابني الوسواس بشأنه.

كنت أكره بالفعل أن أفتح فمي لسمعني أحدهم لأول وهلة لأنني كنت أشعر أن صوتي لا يصح أن تصدره امرأة. فإذا حدث وسمعتني ستدرك أن صوتي أعمق من أن يكون لسيدة. وكثيراً ما يحدث أثناء المكالمات التليفونية أن يظن من يسمعني لأول مرة أنني رجل، فيدعوني السيد ماير. لقد مررت بأوقات جعلني هذا الأمر فيها عصبية ومتضايقة جداً، مما عمق شعوري بعدم الأمان.

والأمر المثير أن صوتي هذا هو ما يستخدمه الرب في أكثر من أي شيء. وقد اختار أن يستخدمني في خدمة الميديا والإعلام حيث يُسمع صوتي في معظم أنحاء العالم يومياً. يستطيع الله أن يأخذ ما نظن أنه نقيصة ويعمل به أموراً عظيمة. والحقيقة أنه يسعد بعمل ذلك. وكما رأينا، فإن قوته

تُكْمَل في ضعفاتنا؛ ويُظهر قوته من خلال ما نلفظه
باعتباره بلا قيمة.

ما الذي لا تحبه في نفسك؟ كن محدداً، واكتب بياناً مفصلاً
مع قرار بأن تتخذ اليوم موقفاً جديداً أكثر إيجابية تجاه
نفسك.

لقد مات يسوع لتكون لنا حياة ونستمتع. (انظر يوحنا
١٠: ١٠). والعيش برفض ذاتي يومي، أو كره للذات، أسلوب
حياة فظيع. ونحن نُسقط على الآخرين ما نشعره تجاه
أنفسنا. فإذا أردنا أن يكون للآخرين فكرة جيدة عنا، يجب
أن نبدأ بتبني فكرة صالحة عن أنفسنا. وعندما لا يحب
الناس أنفسهم أو يقبلونها يطلبون في معظم الأحيان من
الآخرين ما كان يجب أن يأخذوه من الله، ألا وهو الشعور
بالقيمة والحب، وحين لا يأخذون من الآخرين ما يطلبونه،
يشعرون بأنهم مرفوضون، وتزداد مشاعرهم السلبية تجاه
أنفسهم. وهذا الموقف السلبي الذاتي يفتح الباب للشيطان،
الذي يصفه الكتاب بأنه يجول ملتصقاً من يبتلعه (انظر
١ بطرس ٥: ٨). الذين لا يعرفون كيف يحبون أنفسهم بصورة
متوازنة يغدون وليمة شهية للعدو.

موقف متوازن

إن الخوف من التكبر قد يوقع شخصاً في فخ تحقير النفس. ويعلمنا الكتاب المقدس ألا تكون لنا فكرة مبالغ فيها عن أهميتنا. (انظر رومية ١٢: ٣). علينا أن نقيم أنفسنا بحسب نعمة الله، عالمين أن نقاط القوة فينا تأتي من عنده وبالتالي فلسنا أفضل من غيرنا. كلنا لنا نقاط قوة ونقاط ضعف!

تقول كلمة الله إنه يعطي المواهب للناس، ويختار شخصاً ما لموهبة ما (انظر ١ كورنثوس ١٢: ١١). ولا يمكننا أن نختار بكل بساطة ما نريد أن نكون متميزين فيه.

ومع علمنا بأن مواهبنا هي من الله، فلا يجب أن ننتقد أو ننظر بتعالٍ إلى من لا يمكنه التميز أو مجاراتنا فيما نفعله. ويجب علينا بكل حسم أن نتفادى الكبرياء "قبل الكسر الكبرياء، وقبل السقوط تشامخ الروح" (أمثال ١٦: ١٨). إن الكبرياء خطير جداً، وكم من سيدات ورجال الله قد سقطوا في الخطية بسبب الكبرياء.

لا تسقط في فخ الكبرياء، كما لا تندفع أيضاً إلى الطرف

الآخر ظاناً أن رفض النفس، وكراهيتها والتحقير من شأنها هو الحل.

وبدلاً من ذلك، اسعَ لأن تكون ما أسميه 'كل شيء - لا شيء' - كل شيء في المسيح، ولا شيء بدونه. فهو نفسه قال: "بدوني لا تقدرون أن تفعلوا شيئاً" (يوحنا ١٥: ٥). ثق بنفسك، لكن تذكر أن القوة التي تأتي مع الثقة يمكن أن تذهب سريعاً مع الغرور. التواضع أمر حيوي، وأدرك أنني لا أستطيع عمل شيء ذي قيمة إلا إذا كان المسيح ينساب من خلالي.

قال الرسول بولس "فإني أعلم أنه ليس ساكن في شيء صالح" (رومية ٧: ١٨). ففينا ومنا لا ندعي شيئاً صالحاً. الله وحده صالح، وأيما يصدر منا صالحاً هو مظهر لعمله من خلالنا (متى ١٩: ١٧). لا تنس أن تنسب لله فضل نجاحك.

عندما يمدحني الناس - كما يفعلون كثيراً - أتلقى بشكر ملحوظاتهم اللطيفة وأرفعها مباشرة إلى الرب. وأقول له إني أعلم تماماً من أنا بدونه وأنه بالحقيقة المستحق الوحيد للمديح. إن الله يظهر نفسه بقوة في أولئك المتضعين اتضاعاً يتيح له أن يفعل ذلك. فبرغم أننا لا شيء في

أنفسنا، إلا أننا الأوعية التي يتدفق خلالها:

“ولكن لنا هذا الكنز (نور الإنجيل الإلهي) في أوانٍ خزفية (بشرية) ليكون فضل القوة لله لا منا” (٢كورنثوس ٤: ٧).

أوان مشروخة

يعمل الله من خلال أوانٍ خزفية، أو ما أسميه “الأواني المشروخة”. ويعني ذلك أننا معيبون، لذلك عندما ينظر إلينا الناس ويرون أشياء مدهشة تحدث، يدركون أن ذلك من عند الله لأننا لسنا مصدر ذلك بالتأكيد. وأنا متأكدة أن أيًا من يعرفني حقيقة لن يجد صعوبة في إدراك أن العمل الذي أؤديه الآن في الأرض لا بد أن يكون عمل الله ومن خلالي. لذلك يعطونه المجد، وليس لي، لأنهم يرون نقائصي ويعرفون محدوديتي.

يختار الله الضعفاء والجهال عن قصد حتى لا يتفاخر كل ذي جسد مائت أمامه (١كورنثوس ١: ٢٧-٢٩).

تخيل إصيصاً بداخله مصباح وله غطاء فوقه. وحتى لو كان الضوء يملأه فلن يرى أحد ذلك الضوء. فإذا كان

الإصيص مشروخاً، سيسع الضوء من خلال الشروخ. وبنفس هذه الطريقة يعمل الله من خلال نقائصنا.

هل تستطيع أن تحب آنية مشروخة؟ إن ذلك في استطاعة الله. إنه لأمر طيب أن تحب نفسك بطريقة متوازنة وصحية. وليس أشر من أن ترفض نفسك وتحتقرها.

وتعلمنا كلمة الله أن نبتغي علاقات سلام مع الله ومع أنفسنا ومع أخينا الإنسان (انظر ١ بطرس ٣: ١١). وهي تقول في الواقع ألا نبتغي فقط بل أن نثابر ونتابع ذلك. وتنبى على أهمية إقامة علاقات طيبة في هذه المجالات الثلاثة.

وأحب أن أقول أن الكتاب المقدس هو كتاب يتحدث عن علاقات. وهو يقول الكثير عن علاقتنا بالله. وبداية كل شيء هي إقامة علاقتنا مع الله الأب من خلال ابنه يسوع المسيح. ينبغى أن يكون لنا سلام مع الله ونختبر حبه. وتحدث كلمة الله أيضاً باستفاضة عن علاقتنا بالآخرين. وتكثر التعاليم عن المحبة والمواقف الصحيحة وخدمة الآخرين والعطاء في ثنايا الكتاب المقدس. ويعلمنا الكتاب

أيضاً عن أهمية تبني موقف صحيح تجاه أنفسنا؛ فهو يعطينا دروساً في علاقتنا بأنفسنا.

هل تتبنى موقفاً انتقادياً باحثاً عن الخطأ تجاه نفسك؟ إن كان الأمر كذلك فأنت خارج إرادة الله. لقد رفض بولس أن يحكم على نفسه ولم يُعِر اهتماماً لأي شخص آخر كان يدينه: "وأما أنا فأقل شيء عندي أن يُحكم في منكم أو من يوم بشر. بل لست أحكم في نفسي أيضاً (١كورنثوس ٤: ٣).

تمتع بولس بالثقة في المسيح. فلأنه كان يعلم أنه مقبول عند الله في المسيح، فقد قبل نفسه. كان يعرف أيضاً مكانته في المسيح. كان يعرف من أين أتى وإلى أين يمضي. أنا واثقة أن بولس تذكر ماضيه وكيف كان يضطهد الكنيسة بضراوة قبل أن يفتح الله عينيه على الحق؛ وقد قال بنفسه أنه بذل جهداً لينسى الماضي ويمتد إلى الكمال. وقد وضح أيضاً أنه لم يحسب أنه قد وصل (انظر فيلبي ٣: ١٢-١٤). وبكلمات أخرى لم يدع بولس الكمال، ولا تبني موقفاً سيئاً تجاه نفسه. كان يعلم أنه ارتكب أخطاء لكنه لم يرفض نفسه ويحتقرها بسبب تلك الأخطاء.

هذه النوعية من الثقة التي نراها متجلية في بولس هي ثقة محررة. وهي تذكرنا بأن يسوع مات حتى نتحرر: "إن حرركم الإبن فبالحقيقة تصيرون أحراراً" (يوحنا ٨: ٣٦).

هكذا أراد الله بشدة أن يرى أولاده أحراراً وقادرين على الاستمتاع بالحياة حتى أنه بات على استعداد لإرسال ابنه الوحيد ليموت في سبيل تأمين تلك الحرية.

(انظر يوحنا ٣: ١٦). لقد اشترى حريتنا بدم ابنه. وأقل ما يمكننا عمله أن نرى أنفسنا بنفس الطريقة التي يرانا هو بها، أي غلاوتنا وعلو قيمتنا. لم يكن الله ليدع يسوع يموت من أجل حفنة نفايات، من أجل أناس لا قيمة لهم ولا ثمن ولا هدف. ولم يكن يسوع ليقدم نفسه للموت بدلاً عنا إذا لم تكن لنا قيمة وغلاوة في عين الله. وفي النهاية فهذا هو يسوع الذي بذل نفسه لأجلنا لكي يفدينا (يشترى حريتنا) من كل إثم ويظهر لنفسه شعباً خاصاً غيراً في أعمال حسنة (تملاً لحياته) (تيطس ٢: ١٤).

هل أنت حائر، مكتئب، فاطر الهمة ويائس؟ هل تقضي وقتاً طويلاً تفكر في كل أخطائك حتى إنك فقدت الأمل والحماس

بشأن العيش حياة صالحة؟ إن كنت كذلك، فعليك اليوم أن تحدث تغييراً. عليك أن تتخذ موقفاً جديداً نحو نفسك. كان على بولس أن يلجأ لهذا الخيار، وكذلك أنا، وأنت أيضاً يجب أن تقرر ذلك إذا أردت تمجيد الله بحياتك.

لا يسر الله أو يفتخر بأناس لهم نظرة سيئة تجاه أنفسهم، والحقيقة أنه - كما قلت من قبل - إهانة مباشرة لله. إذا أحببت وقدرت مجموعة من الناس إلى الحد الذي جعلك مستعداً لتعاني بشدة وتموت من أجلهم حتى يستمتعوا بأنفسهم وحياتهم، فماذا يكون شعورك إذا رفضوا هديتك؟ أرجو وأصلي أن تتبين ما أحاول أن أقوله.

قال بولس أنه كان يسعى ليدرك الذي لأجله أدركه أيضاً يسوع (فيلبي ٣: ١٢). كان يتحدث عن نوعية الحياة التي كان يسوع يريده أن يحيها. كان بولس مدركاً أنه لم يكن يستحقها، لكن من أجل خاطر يسوع قرر أن ينالها. فهل نفعل أقل من ذلك؟

خراف "سوير"

“أنا هو الراعي الصالح والراعي الصالح يبذل نفسه (حياته)

عن الخراف“ (يوحنا ١٠: ١١). أشار يسوع إلى أولاد الله باعتبارهم خرافاً، ولسبب وجيه. وليس معروفاً عن الخراف أنهم أذكى الحيوانات، فهم يحتاجون إلى راعٍ وبدون الإرشاد والمعونة سيتصرفون على نحو قد يدمرهم بذاتهم. “كلنا كغنم ضللنا، ملنا كل واحد إلى طريقه“ (إشعياء ٥٣: ٦).

تتميز الخراف بالعناد، وهو سبب آخر لاستخدام الله التشبيه بهم في وصفنا. فكثيراً ما نختار أن نعمل أشياء تنتهي في غير صالحنا ما لم يتدخل الله. والواقع أن للخراف أخطاء كثيرة، إلا أنها لا تحاول إخفاءها. إن استعدادها البسيط لتظهر كما هي على حقيقتها من نقاط القوة القليلة التي تحسب لها. إنما نحن نحاول إخفاء أخطائنا، وهذه أكبر مشاكلنا. وعلى العموم، إن الله يعرف كل شيء، فلماذا نحاول إخفاء أي شيء عنه؟

نحاول أن نكون خرافاً “سوپر” مع أنه لا وجود لها. إن كلمتي “سوپر” و”خراف” لا تلتقيان أبداً.

لا تخف من النور

إن نور الله يكشف الأشياء (انظر يوحنا ٣: ٢٠) و(١ كورنثوس

٤: ٥) عندما يضاء نور الغرفة، نستطيع أن نرى القذارة والحشرات التي ترعى فيها.

الله نور (انظر ١ يوحنا ١: ٥)، وعندما يدخل إلى حياتنا يبدأ في إظهار أمور نفضل ألا نلتفت إليها، أمور احتفظنا بها مخفية، حتى عن أنفسنا. ما أكثر ما نُخدع حتى بشأن أنفسنا! ونفضل عدم التعامل مع أخطائنا، ولا نسرب بكشفها. قد ندين أنفسنا بشأنها، لكن على الأقل نشعر أنها متوارية. وكل ما هو متخفٌ له سلطان علينا لأننا نخشى أن يُكتشف. إن أفضل الأمور التي يمكن أن نعملها وأكثرها تحريراً لنا أن نواجه ما يريد الله كشفه ونتجاوز الخوف منه.

ظللت لسنوات طويلة أخفي حقيقة أن أبي استغلني جنسياً. كنت أراه ضعفاً وأمرأاً يبعث على الخجل منه. وكنت أشعر أن هناك خطأ ما فيّ، أنني سلعة سبق استعمالها. وبسبب خوفاً من معرفة أي فرد لماضيّ، ظل للموضوع سلطان عليّ. وعندما بدأ الروح القدس يقودني لأشارك بتفاصيل ماضيّ وما فيه من استغلال، اضطربت بشدة. كنت خائفة بل مذعورة من ماضيّ.

”ماذا سيظن الناس بي؟ هل سيلفظونني؟ هل سيلومونني أم يكرهونني؟“ لقد كذب الشيطان عليّ طيلة خمسة وعشرين عاماً بشأن نظرة الناس لي إذا عرفوا ماضيّ، لذلك حاولت جاهدة أن أبقيه سراً.

وكثيراً ما اخترعت أكاذيب عن ماضيّ ووالديّ. فإذا سألني أحدهم عن طفولتي، كنت أتحاشرى ذكر أي شيء يثير الشك. لكن لما خرج الأمر أخيراً إلى النور، حدث تماماً عكس ما كنت أتوقع حدوثه. تميز رد فعل الناس بالشفقة لا الإدانة. وبدأت شهادتي واختباري تساعد آخرين كانوا محبوسين في سجن من الخوف. وكلما شاركت بماضيّ، خف سلطانه عليّ. لقد كشف نور الله أكاذيب الشيطان، وحررني الحق.

يحاول معظمنا إخفاء أي شيء نعتبره ضعفاً أو نقصاً، لكنني أشجعك أن تكشف كل شيء في نور محبة الله. لقد رأينا بالفعل كيف أن الله يختار ويستخدم أناساً ضعفاء موصومين. إن رفضنا الاعتراف بوجود الضعفات قد يحرمننا من استخدام الله لنا - إنه يريد الحق، لا الخداع. نريدنا أن نكون صادقين مع أنفسنا، ومع الآخرين:

“بل لندع حياتنا تعبر عن الحق بحب (في كل شيء، نتكلم بصدق، نتعامل بصدق، نعيش بصدق) صادقين في المحبة، ننمو في كل شيء إلى ذلك الذي هو الرأس المسيح (المسيح، الممسوح)” (أفسس ٤: ١٥).

عندما نرفض أن نحتضن الحق ونحبه، سيتعطل النمو الروحي. ونظل مقيدين بما نرفض أن نواجهه ونتعامل معه. وهناك بعض الأمور المدفونة على عمق إلى الحد الذي يجعلنا لا نفكر فيها بوعينا، لكنها تظل تأكل في حياتنا مثل العدوى الخفية: “السهوات من يشعر بها؟ ومن الخطايا المستترة (والأخطاء في اللاوعي) أبرثني” (مزمور ١٩: ١٢). تركت بيت أبي عندما كنت في الثامنة عشرة من عمري. كنت أخطئ لذلك من سنوات عديدة. كنت أعرف أنه عند تخرجي من المدرسة الثانوية وعثوري على وظيفة واعتمادي على نفسي سأترك البيت. كان ذلك هو الطريق الوحيد على حد علمي للفرار من الاستغلال الذي تحملته طويلاً. ابتعدت عن المشكلة ظناً مني أنها انتهت، دون أن أدرك أن المشكلة كامنة في داخلي.

وقضيت سنوات مخفية إياها، رافضة الحديث عنها أو حتى

التفكير فيها لكن لم يمنعني ذلك من الوقوع في مشاكل أخرى مرتبطة بها.

كان الميكروب ينمو يومياً حتى وصل إلى شيء يسيطر على حياتي بالتدريج. وكانت الوسيلة الوحيدة لإيقافه هي كشفه. كان الله يعلم ذلك، وعمل بنعمته معي من خلال روحه القدس. ودبر الله الناس المناسبين والكتب وأشياء أخرى بين يدي ليساعدني على إدراك أنني لست وحيدة في ألمي هذا. هناك الآلاف من الناس عانوا من الاستغلال على يد آبائهم وأقربائهم وأصدقائهم.

يعلمنا الكتاب أن نعترف بزلاتنا بعضنا لبعض حتى نشفى ونتعلم محبة الواحد للآخر (انظر يعقوب ٥ : ١٦). لم يكن استغلال أبي لي خطأً فيّ، لكنني كنت أراه كذلك. وكان عليّ التعامل مع هذا الشعور. فكان يجب أن ينكشف حتى أصبح إنسانة صحيحة وصحية عاطفياً وعقلياً وروحياً. والواقع أن التوتر الناتج من الإخفاء قد أثر على صحتي الجسدية.

يكتسب العديد من الأطباء النفسيين نجاحهم بقدرتهم على جعل مرضاهم يبوحون لهم بالأشياء التي تضايقهم. وهم

يعطونهم نصائح أيضاً، لكن الخدمة الرئيسية التي يقدمونها هي الأذن المصغية والكتمان. وكل واحد يحتاج لمن يحكي له، لمن يشعر أنه صادق معه وأنه لن يفشي أسراره.

إذا كان لديك متاعب بشأن قبولك لنفسك، صلّ واسأل الله أن يهبك أناساً ناضجين روحياً ليكونوا أصدقاء لك، أناساً تثق بهم يستمعون ويفهمون، ولكن يتكلمون أيضاً بالحق لحياتك. لا تتطلع فقط إلى من يأسف ويأسى لحالك، فأنت تحتاج إلى الحق أكثر من الرثاء.

لقد وفر الله ذلك في زوجي، لكنني ظلت لسنوات أغضب وأثور. فلم يكن ديف ليحضر معي "حفلات رثائي". لم يكن يزعجني لكنه كان صادقاً. أتذكره وهو يقول لي: "چويس أنت تريدني أن أشعر بالأسف من أجلك، ولن أفعل ذلك لأنه لن يساعدك". كنت واقعة في فخ من رثاء الذات مستحکم الحلقات، وكان آخر ما أحتاجه حقاً هو شعور التأثير من أحدهم. كنت أظن أنني أريد الرثاء، لكنني الآن أشكر الله أنه أعطاني ما أحتاج لا ما أريد. لا تغضب من أولئك الصادقين

معك الذين أرسلهم الله لك. إن كان عليهم أن يقولوا الحق بحب، إلا أن عليهم أولاً أن يقولوا الحق. (انظر أفسس ٤: ١٥).

بداية جديدة

عند البدء في دراسة كلمة الله وتعلم كيفية الحياة في النور وعدم الخوف منه، تتغير حياة الناس إلى الأفضل. إن الله يعلم كل شيء وهو يحبك ويحبني على كل حال، لذلك فحتى لو لم نجد أي شخص آخر، يمكننا الانفتاح تماماً ونكون صادقين وأمناء مع الله. وهو يكره الادعاء لذلك كن أميناً فقط. اسأله أن يكشف لك أي شيء تكون قد أخفيته أو تخشى مواجهته. ومن ثم اربط حزام الأمان وابدأ المسير. فقد تكون هذه بداية رحلة العمر كله.

قد تتخللها صدمات في بعض الأحيان، كما قد تكون مخيفة في أحيانٍ أخرى. قد تصرخ "أوقف الرحلة ودعني أخرج فلم أعد أحتمل!". لكن الأمر الموثوق منه أن هذه الرحلة ستؤدي بك في النهاية إلى حيث تروم أن تذهب، ألا وهي حياة تستمتع بها، حياة تحمل أفضل الثمر لله.

لقد أعلن الله لي الكثير عن نفسي إلى الحد الذي أدهشني

فعلاً. نحن نظن أننا نعرف أنفسنا، في حين أننا في الحقيقة كثيراً ما نخفي شيئاً ليس فقط عن الآخرين بل بالأخص عن أنفسنا. وقد تعين على الله أن يبين لي أشياء كثيرة عن نفسي وقد كانت غير مريحة على الإطلاق؛ أشياء رفضتها لأول وهلة قائلة: "لا يمكن أن أكون على هذا النحو". بين لي أنني صعبة التعامل، مسيطرة ومتلاعبة، خائفة، متزعزعة وقاسية. كنت أتحدث كثيراً، وأدعي أنني لا أحتاج لأحد في حين أنني كنت محتاجة ومسكينة جداً. كنت أتصرف خارجياً وكأني وحش كاسر، لكنني كنت في الداخل كالقطة الوليدة. كنت ألوم ماضيَّ على كل خطأ اقترفته. كنت أختلق التبريرات للسلوك السيئ بدلاً من اتخاذ موقف مسئول تجاهه. والقائمة طويلة فعلاً، لكن الخبر السار أنني أستطيع الآن أن أقول: "اعتدت أن أكون على ذلك النحو، ولقد تغيرت". وهنا أستعير الجملة التي أرددتها دائماً: "لست متواجدة حيث يجب أن أكون، لكن شكراً لله لست حيث اعتدت أن أكون. أنا على مايرام، وإني على الطريق!".

لا تخف من ضعفائك فيما بعد. لا تسمح لها أن تجعلك تكره نفسك. سلمها كلها لله، وسوف يدهشك بأن يستخدمها. سلم

له كل ما أنت عليه وبالأخص ما لم تكنه بعد.

عندما تخضع لله بهذه الطريقة ستختبر تحرراً من تلك الأمور التي تنوء بحملها. سيكون بمقدورك أن تعيش حراً وخفيفاً. لا تسمح لضعفاتك ونقائصك أن تضايقك. أنت بشر فاسمح لنفسك إذن أن تكون بشراً. أحب نفسك برغم كل خطأ تراه فيها. كلنا علينا أن نتعامل مع حملنا الصغير من الأخطاء والعيوب. وقد لا يشبه حملك هذا حمل غيرك، لكن صدقني هو ليس أسوأ!

وعلى كل حال سوف تحمل هذا الحمل، فأذن لنفسك أن تكون غير كامل. اقبل الأمر - أنت لست كاملاً، ولن تكون. فإذا قدر لك أن تقبل نفسك، فافعل ذلك وأنت في حالتك هذه... غير كامل.

أخطاؤك والدخول إلى راحة الله

“لأننا نحن المؤمنین (الملتصقين بالله والواثقين به والمعتمدين عليه) ندخل الراحة“ (عبرانيين ٤ : ٣). أتذكر جيداً عندما طلب الله مني أن أسمح لنفسي بالضعف. كان الأمر صعباً جداً عليّ لأنني كنت أحتقر الضعف حقاً. كنت

أرى أن الناس الضعفاء يداسون تحت الأقدام. كانت أمي ضعيفة، سمحت لأبي بأن يسيء إليها شفوياً وعاطفياً وجسدياً. وسمحت له أن يستغلني جنسياً. كانت أضعف من المواجهة. لم تكن تعرف ماذا تفعل ولم تقدر على مواجهة الفضيحة. لم أكره أمي أبداً، لكنني شببت على كراهية الضعف. لم أكن أحترم الناس الذين كنت أراهم ضعفاء. ونتيجة لذلك، لم أستطع تقبل الضعف في نفسي. حاولت أن أكون جافة في كل المواقف. والمشكلة أنه كانت لي ضعفاتي مثل كل الباقين وكانت محاولة التغلب عليها تخلق ضغطاً رهيباً في حياتي بالإضافة إلى كراهية الذات ورفضها. عانيت معاناة ضخمة في محاولة التغلب على كل عيب كنت أراه في نفسي. بل حين كنت أنجح في هزيمة عيب يبرز أمامي عيبان.

أخبرني الله أن أعطي لنفسي الإذن بالضعفات. كنت أعرف أنه صوت الله، إلا أنها كانت خطوة إيمان كبيرة. كنت خائفة إن قبلت الضعف كجزء من حياتي أن تتكاثر وتهيمن. وكان عليّ عندئذ أن أتعلم أن الله يبدأ من حيث نكف نحن. عندما نلقي همنا عليه يأخذه ويحمله عنا. (انظر

١ بطرس ٥:٧). وبدلاً من تكاثر ضعفاتي و هيمنتها في حياتي بدأ الله في تقويتي إزاءها؛ وبدأ يفيض فيَّ. نعم كنت أعرف أن أخطائي لم تكن قد اختفت، لكن هذه المعرفة جعلتني أتكلم عليه باستمرار. وتعمقت علاقتي به، كنت صادقة ومتكلمة وأعلن له احتياجي بلا انقطاع.

يعمل الله فيمن يؤمنون بإجراء تغييرات على نحو مستمر. نرى في (فيلبي ١: ٦) أنه بدأ فينا عملاً صالحاً، وهو ينوي أن ينهيه ويكمله. وتقول الترجمة الكتابية Amplified Bible في هذه الآية أنه سوف يعمل على اكتمال عمله فينا لحين عودة المسيح. إذا لم يكن هذا العمل ليكتمل أبداً حتى يدعونا يسوع إلى بيته، فلماذا إذن نعذب أنفسنا طيلة العمر؟ لقد أعطانا الله الإذن أن نحب نفوسنا كما هي. يمكننا أن ندخل راحته بالنظر إلى المتبقي عمله في شخصياتنا وطباعنا وحياتنا. الإيمان يتيح لنا دخول راحة الله.

كلنا نخرج

كان يعقوب مليئاً بالضعفات ومع ذلك صارع مع الله وصمم أن ينال بركة منه. ويحب الله هذا النوع من

التصميم. وبالفعل أخبر يعقوب أنه قد قدر مع الله والناس وأنه سوف يتمجد فيه (انظر تكوين ٣٢: ٢٨). يستطيع الله أن يأخذ مجداً لنفسه من خلال أولئك الذين لن يسمحوا لضعفاتهم الشخصية أن تمنعه من أن يفيض فيهم. وحتى يفعل الله ذلك خلالنا، علينا أولاً أن نواجه حقيقة وجود ضعفات فينا، ثم نصمم ألا ندعها تضايقنا. لن توقف عيوبنا الله ما لم نسمح لها بعمل ذلك.

سأطلب منك عمل شيء في غاية الأهمية. قف الآن، لف ذراعيك حول نفسك واحتضن نفسك قائلاً بصوت عالٍ: "أنا أقبل نفسي أنا أحب نفسي، أعرف أن لي ضعفات وعيوباً، لكنها لن توقف مسيرتي" حاول عمل ذلك عدة مرات في اليوم، وسوف تكتسب موقفاً ووجهة نظر جديدين.

لقد صارع يعقوب مع ملاك الرب الذي مس حق فخده ونتيجة لذلك ظل يعرج من ذلك اليوم فصاعداً (انظر تكوين ٣٢: ٢٤-٣٢) دائماً أقول أن يعقوب كان يعرج من الصراع، لكنه عرج بالبركة بعيداً أيضاً. ويمكن قول ذلك بطريقة أخرى: "سيباركنا الله حتى لو كنا نعرج جميعاً (بنا

عيب). وتذكر، إن الله ينظر إلى قلوبنا. وإذا وضعنا ثقتنا فيه، مع قلب مستقيم، فهذا كل ما نحتاجه.

اقبل بركة من أجل يسوع

كان بين داود ويوناثان عهد صداقة شملت نسلهما (انظر ١ صموئيل ١٨: ٣؛ ٢٠: ١٦؛ ٢٣: ١٦-١٨).

قُتل يوناثان، وتقلد داود الملك وبدأ في البحث عن شخص يصنع معه معروفاً من أجل خاطر يوناثان. إن الله يبحث عن شخص ليباركه من أجل خاطر يسوع. قد يكون هذا الشخص أنت، إذا وافقت. كان ليوناثان ابن اسمه مفيبوش أعرج الرجلين، عاش لسنوات طوال في بلدة صغيرة تدعى لودبار؛ ولم تكن بلدة جميلة أو مشهورة.

عندما تكون فكرتنا عن نفسنا غير طيبة، كثيراً ما نختار أن نحيط أنفسنا بما يناسب تلك الصورة الفقيرة التي نصورها لذواتنا. لاحظت أن بعض من يمتلئون كراهية لأنفسهم لا يتكفون عناء الاهتمام بمظهرهم أو بملبسهم أو يصلحون من وضع أنفسهم. إن مشاعرهم الداخلية تجاه أنفسهم تنعكس خارجياً عليهم. والبعض الآخر يتطرف إلى النقيض.

فداخلياً لا يظنون خيراً بأنفسهم حتى أنهم يحاولون إخفاء ذلك بأن يكونوا مثاليين من الخارج.

كل شيء حولهم يجب أن يبدو كاملاً: بيوتهم، مظهرهم الخارجي، أولادهم، شريك حياتهم.. الخ.. ويعيشون تحت ضغط رهيب، ويضغطون أيضاً على من حولهم أو يعيشون معهم.

نحن نستجيب لنفس المشكلة بطرق مختلفة اعتماداً على مزاجنا وخلفيتنا. تفاعل مفيبوشث بالاختباء وتفادي أقرب الناس الذين يمكن أن يساعده. كان يعلم أن له حقوقاً في الأرض وامتيازات أخرى نظراً للعلاقة الوثيقة بين يوناثان أبيه وداود الذي أصبح الملك الآن، لكنه بقي مترعاً في الفقر والوحدة. لماذا؟ بسبب الطريقة التي كان ينظر بها لنفسه. لقد سمح لعرج رجليه أن يعوقه ويمنعه من المطالبة بحقوقه.

كم واحد منا يفعل نفس الشيء؟ لن نصلي بجسارة أو حتى نحصل على البركات التي يقدمها الله لنا مجاناً بسبب نظرتنا لأنفسنا. ونفترض أن الله والآخريين لا بد وأنهم

ينظرون إلينا بنفس النظرة التي نرى بها أنفسنا، وهذا غير صحيح.

وردت قصة مفيبوشث في سفر صموئيل الثاني والفصل التاسع، وتنتهي بقدومه أخيراً إلى البلاط الملكي بدعوة من الملك داود. وقد رُدت إليه كل حقوقه، وكان يأكل على مائدة الملك حتى لو كان برجليه عرج (انظر ع ٧ و ١٣). أرايت؟ ها المصابون بالعرج (العيوب) يمكن أن ينالوا البركة، شريطة أن يدركوا أن عيوبهم لا تعوق الله: “ترمي يا ابنة صهيون، اهتف يا إسرائيل افرحي وابتهجي بكل قلبك يا ابنة أورشليم. قد نزع الرب الأفضية عليك أزال عدوك. ملك إسرائيل الرب في وسطك (وبعد ذلك). لا تنظرين بعد شراً. في ذلك اليوم يقال لأورشليم لا تخافي يا صهيون لا ترتخ يداك. الرب إلهك في وسطك جبار، يخلص... يبتهج بك بترنم. “هأنذا في ذلك اليوم أعامل كل مذليلك وأخلص الظالعة (العرجاء) وأجمع المنفية وأجعلهم تسبيحة وإسماً في كل أرض خزيهم (صفنيا ٣: ١٤-١٧، ١٩).

توقف هنا من فضلك! إذا لم تكن قد قرأت المقاطع الكتابية أعلاه، فأرجوك أن تعود لتقرأها. أعرف بالخبرة أننا أحياناً

وأثناء قراءة كتاب يتضمن آيات كتابية، نكون مأخوذين بما يقوله الكتاب حتى أننا نعبر عبوراً على تلك المقاطع الكتابية. في هذه الحالة أوصيك بشدة ألا تقرأها فقط بل أن تهضمها جيداً أيضاً!

هذه الآيات تصف حقيقة أن الله يريد أن يبارك أولئك الذين يبدون منفيين، أو ذوي "العرج" في حياتهم. وقد صمم أن يجمعهم ويباركهم. وهو يعد أن يطرد العدو الذي يتخذ في أحوال كثيرة شكل الخزي واللوم والعار. لا يريدك الله أن تعيش أو تخاف الشر مرة أخرى؛ بل أن تعرف راحة السلام وتستمتع بحياتك. هو يريدك أن تستمتع بنفسك، محباً لها بصورة متوازنة.

لذلك اصرف الآن وقتاً في قراءة هذه الآيات أعلاه ثم اشكر الله على محبته لك كما أنت وعلى تعليمه لك كيف تحب نفسك. وما إن تكون مستعداً سنتحرك نحو القسم الثاني في هذا الكتاب حيث نأخذ ما تعلمناه عن قبول الذات ونطبقه على بعض المعارك المحددة التي نحتاج فيها للنصرة حتى يتسنى لنا التعامل كما ينبغي مع إيمان الإعجاب. إذن دعنا نواصل!