

جَمالاً عَوْضاً عن الرَّمادِ



الإيذاء

جويس مـاير

جَمَالُ أَعْوَضٍ عَنِ الرَّمَادِ

الإيذاء

جويس — س — ماير

Originally published in English under the title:
"Beauty For Ashes - Abuse"

جَمالاً عِوَضاً عَنِ الرَّمادِ - الإيذاء

المؤلف : جويس ماير

الناشر: P.T.W للترجمة والنشر

المطبعة : شركة الطباعة المصرية

حقوق الطبع محفوظة

النشر والتوزيع:

P.T.W. للترجمة والنشر

تليفون : 28406981 _ 28406980 - (202 +)



**Prepare The Way
Translators & Publishers**

E-mail: ptw@ptwegypt.com

www.ptwegypt.com

رقم الإيداع: ٢٠٠٧ / ١٤٤٨٥

الترقيم الدولي : 978-977-443-025-1

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب.
أو أي جزء منه. أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقلها.
أو استنساخه بأي شكل من الأشكال. دون إذن خطي مسبق من الناشر.

المحتويات

المقدمة ٥

١. تذكارات النعمة ٩

٢. رماد الإيذاء ١٩

٣. رفقة الخوف ٣١

٤. سلوك إيماني بسبب الإيذاء ٥٧

المُقدِّمة

أُسجِّعك أن تقرأ هذا الكِتَاب؛ إن كنت تشعر بأن فرحك معاقٌ بسبب ألم نفسي، أو إن كنت امتُهنتَ، أو أُوذيتَ جنسياً، أو تُعاني من مشاعرٍ رفضٍ. إن كنت استمعتَ إليَّ في برامج الراديو، أو شاهدتني في برامج التلفزيون؛ ستكون سمعتني حتماً أتحدث عن أنني عانيت من الإيذاء الجنسي والامتهان، في سنوات طفولتي ومراهقتي. كانت حياتي في الحقيقة مثل كومةٍ من الرماد، قبل أن أقابل الرب، وأتحرر بالحق الذي في كلمته.

هي ليست قصَّةً عن التفاصيل غير السارة لماضيٍّ، لكنني أشارك ما يكفي عن حياتي الأولى؛ لأجعلك تعلم أنني أفهم ما يعنيه الشعور باليأس

والكُره. ألهمني الله منذ سنواتٍ خلت أن أشارك هذه الحقائق؛ حتى أساعد مَنْ يعانون نفس المشاكِل، على التحرُّر. استمعت لشهادة آلاف من الناس، منذ صدور أول طبعة لهذا الكتاب، إذ قد شاركوني قبلا باحتياجهم للصلاة والتعليم؛ كي يسلكوا منتصرين في الحياة التي خَطَطها لهم الله، وقد ساعدهم هذا الكتاب كثيرا على هذا.

شجعني الله حديثا على التوسع في التعليم المقدم في هذا الكتاب؛ لوضع أساس أصلب للمستعدين للتخلي عن ماضيهم، والانتقال لجمال الحياة التي يُريد الله لهم أن يستمتعوا بها؛ بناءً على خبرتي الخاصة، ودراساتي المكثفة التي قمت بها، عن السلوك الإدماني الذي يسببه الإيذاء، لأشارك كيف أن مَحَبَّةَ الله تُحرر من النتائج السلبية الناجمة عن الإيذاء.

أشارك أيضا في هذا الكتاب فَهَمِي عن نوعين من الألم، على الشخص الذي تعرض للإيذاء، مواجهتهما، ألم التغيير، أو ألم البقاء كما أنت، وثمة ست خطوات للوصول إلى شفاء النفس.

إن الهروب من الماضي لا يقود للشفاء، لذا أوضح هنا عدة طرق يهرب بها الناس من الماضي؛ لتتفادي التأخر في الوصول إلى نصرتك، وسأشرح كيف يُمكنك التحرك من خلال مداخل الألم التي تقف عائقا أمام مستقبلك.

إن كنت تحتاج للتخلص من الماضي، والحصول على قوة داخلية من الله، تُمكنك من وضع ثقتك في الآخرين، مع تنمية وتطوير صداقات حميمة، والتمتع بحياتك مرّةً أخرى، هذا الكتاب هو ما تحتاج إليه.

وما إن تبدأ، استمر في القراءة؛ حتى نهاية الكتاب لتصل إلى خبر المجازاة السارة التي دعاك الله إليها.

اختبرتُ بنفسِي أن الله يُكافيء من يسعون إليه
بجدِّ. لذا يُمكنك تعلُّم كيفية التخلص من متاعبك،
والحصول على مكافأة مضاعفة عن كل ما مررت
به، وعانيت منه مثلما حدث معي.

١

تذکارات النعمة

يبدو كثيرون في حالةٍ جيدةٍ خارجياً، لكنهم محطمون داخلياً؛ بسبب جروحٍ أتت نتيجة تعرُّضهم للإيذاء والامتهان. ضحية الأذى هو الشخص الذي جُرح جسدياً أو نفسياً؛ نتيجةً لصدمة مفاجئة أو ضخمة؛ أدت لأضرارٍ حادةٍ ومُستمرّةٍ في تأثيرها على نموه النفسي.

أعتقد أنه يوجد مجروحون كثيرون في العالم؛ بسبب إيذائهم في الماضي؛ ما جعلهم ضعافاً نفسياً، وغير قادرين على التصرف بطريقةٍ طبيعيةٍ في أمور حياتهم اليومية، كما يوجد أناسٌ صُدموا بشكلٍ حادٍ

في مشاعرهم، وتحملوا أمورا فظيعة جدا لا يُنطق بها.

إن اجتياز الناس لأذى الامتهان يلقي بهم في حالة من الدمار النفسي، تمنعهم من التصرف بطريقة صحيحة في علاقاتهم مع الآخرين. للأسف لا يستطيع هؤلاء الضحايا فهم سبب ما يحدث من أخطاء، أو كيف يخرجون من هذا الأسلوب السلوكي المُدمر؛ حتى يُمكنهم العيش بطريقة عادية. كانت هذه حالتي قبل أن أتعلم نوال نُصرة على تأثير الجروح والأذى بحياتي.

وجدت من خلال طلب الله، وقراءة كلمته، أن اهتمام الله الأساس، هو حياتنا الداخلية؛ لأنها المكان الذي نستمتع فيه بحضوره. قال يسوع: **”وَلَا يَقُولُونَ: هُوَذَا هَهُنَا، أَوْ: هُوَذَا هُنَاكَ! (حولكم):**

لأنَّ هَا مَلَكَوْتُ اللهُ دَاخِلَكُمْ (في قلوبكم)“ (لوقا ٢١:١٧).

يُعتبر هذا الكتاب إجمالي ما علَّمني اللهُ عن كيفية الانتصار، من خلال يسوع، على مأساة الإيذاء والامتهان في حياتي. قادني اللهُ بعد أن أمضيت سنواتٍ عديدةً أعظ وأبشر بكلمته إلى ٢ كورنثوس ١٤:٢ ”وَلَكِنْ شَكَرًا لِلَّهِ الَّذِي يَقُودُنَا فِي مَوْكِبِ نَصْرَتِهِ فِي الْمَسِيحِ (تذکارات نصرته المسيح) كُلِّ حِينٍ، وَيُظْهِرُ بِنَا رَائِحَةَ مَعْرِفَتِهِ فِي كُلِّ مَكَانٍ“.

بدأت روح الشكر تملو داخلي في صباح أحد أيام عيد الشكر؛ وأنا أتأمل في كل ما فعل اللهُ لأجلي. وتحدث اللهُ لقلبي يومها قائلاً: ”يا جويس أنت تذكار نعمتي، وتساعديني في الحصول على تذکارات أخرى“. ثم رأيت في رؤية صندوقاً عُرضَ

في السماء، مليئاً بالتمائيل التذكارية. وفهمت أنه، حين يربح شخصٌ ما تمثالاً تذكاريًا؛ فذاك لأنه بطل فيما قام بعمله. فإن كان لدى المرء تمثال تذكاري لكرة السلة أو الجولف أو البولنج، في منزله؛ فهذا يعني أنه بطل في اللعبة، وقد ربح هذا التمثال التذكاري بسبب هذا، كما أن من الواضح أنه أمضى وقتًا طويلاً في التدريب، وتطوير مهاراته في هذه اللعبة؛ للوصول لهذا المستوى.

إن الله بطل في جلب الناس من مكان الدمار الشامل، إلى مكان النُّصرة الكَامِلة، وحين يصلون إلى مكان هذه النُّصرة، يُصْبِحون تذكارات لنعمته، ويُنصبون تذكارات لرائحة جود الله الذكية، وأنا أشرك في هذا الكتاب شهادتي في كيفية الوصول إلى أن أكون تذكاراتاً لنعمة الله.

تعلمت من كُلِّ من المآسي والانتصارات، أن يسوع هو ملكي، وهو يريد أن يكون ملكاً لك أيضاً، والمملكة التي يريد أن يملك عليها، هي حياتنا الداخلية - عقولنا وإراداتنا ومشاعرنا ورغباتنا وأفكارنا. فالكلمة تعلمنا بوضوح "لأن ليس ملكوت الله أكلاً وشرباً (الحصول على الأكل أو ما شابه)، بل هو برُّ (الحالة التي يصبح فيها الإنسان مقبولاً لدى الله) وسلامٌ (قلب) وفرحٌ في الروح القدس؛ لأن من خدَم المسيح في هذه فهو مَرْضِيٌّ عند الله، ومَرْضَىٌّ عند الناس". (رومية ١٤: ١٧-١٨).

بكلمات أخرى، إن حَكَم ملكوت الله داخلنا؛ سنستمتع بالبر والسلام والفرح في الروح القدس، وسنكون أيضاً مقبولين لدى الله، ومستحسنين عند الناس. قال يسوع إننا يجب ألا نهتم بالأمور الخارجية، مثل الأكل والملبس، لكن يجب أن نطلب

(نسعى نحو ونجاهد للوصول) أولاً ملكوت الله وبره (طريقة قيامه بالأمر، وأن نكون على صواب)، وهذه كلها تزداد لكم (ستمنح لنا بجانب هذا) (متى ٦: ٣٣).

يجب أن نطلب ملكوت الله، الذي هو داخلنا، قبل أي شيء آخر، حينها سيتم الاهتمام بكل أمورنا الخارجية. حين نقبل يسوع ربا لنا؛ يسيطر على حياتنا الداخلية، ويجلب معه البر والسلام والفرح. من ثم، أيا كانت المصاعب أو المحن التي قد نختبرها في حياتنا الخارجية، فإن كنا كاملين داخلنا؛ لن نحيا ونمر بهذه الصعوبة فقط؛ لكننا سنستمتع بحياتنا أيضا.

إن حياتنا الداخلية مع الله أهم بكثير من حياتنا الخارجية. لذا فإن شفاء النفس الذي أشير إليه أيضا بالشفاء الداخلي هو الموضوع الذي نحتاج

لمناقشته بطريقة كتابية متوازنة؛ لتأتي بنتائج إلهية. قال الرسول بولس ”عَالِمِينَ أَنَّ الَّذِي أَقَامَ الرَّبَّ يَسُوعَ سَيَقِيمُنَا نَحْنُ أَيْضًا بِيَسُوعَ، وَيُحْضِرُنَا مَعَكُمْ.“ (٢ كورنثوس ٤: ١٤) ويكمل في الآيات ١٦-١٨: ”لِذَلِكَ لَا نَفْشَلُ (نكتئب تماما، ونستنفذ، وننهك تماما من الخوف). بَلْ وَإِنْ كَانَ إِنْسَانُنَا الْخَارِجُ يَفْنَى، فَالِدَاخِلُ يَتَجَدَّدُ (تدرجيا) يَوْمًا فَيَوْمًا؛ لِأَنَّ خِيفَةَ ضَيْقَتِنَا الْوَقْتِيَّةَ (متاعبنا الحاضرة الخفيفة) تُنْشِئُ لَنَا أَكْثَرَ فَاكْثَرَ ثِقَلٍ مَجْدٍ أَبَدِيًّا (أكبر من كل المقاييس، وأعظم من كل المقارنات والحسابات، مجد وبركات سامية أوسع من أن تُعد، كما أنها لا تتوقف!). وَنَحْنُ غَيْرُ نَاطِرِينَ إِلَى الْأَشْيَاءِ الَّتِي تُرَى، بَلْ إِلَى الَّتِي لَا تُرَى. لِأَنَّ الَّتِي تُرَى وَقْتِيَّةً (وجيزة وسريعة)، وَأَمَّا الَّتِي لَا تُرَى فْأَبَدِيَّةً.

إن الجميع معرضون لما يسميه بولس بالضيقات

الوقتية، لكن بعضنا عانى بما بدا حينها بآلام نفسية تفوق كل احتمال. لكن يسوع جاء، وكما قال: ”لأُبَشِّرَ الْمَسَاكِينَ، أُرْسَلَنِي لِأَشْفِي الْمُنْكَسِرِي الْقُلُوبِ، لِأُنَادِيَ لِلْمَأْسُورِينَ بِالْإِطْلَاقِ وَلِلْعَمِيِّ بِالْبَصْرِ، وَأُرْسِلَ الْمُنْسَحِقِينَ (المدوسين بالأقدام، والمرضوضين، والمسحوقين، والمنكسرين من جراء النكبات) فِي الْحُرِّيَّةِ“. (لوقا ٤: ١٨-١٩).

تقول الآية ١٨ في طبعة الملك جيمس، إن يسوع قال إنه أتى ”ليشفي منكسري القلوب“، وبناء على اتفاق شامل قوي، فإن ترجمة كلمة منكسري القلوب في هذه الآية هي مزيج من كلمتين يونانيتين ”كارديا، وتعني ببساطة قلب“ و”سنتريبو (سوون - ترى - بو) وتعني ”سُحِقَ تماما“، بمعنى: يُحَطَّم ... يُكسَّر (إلى قطع صغيرة)، مكسورين إلى شظايا، مرضوضين. أعتقد أن يسوع أتى ليشفي هؤلاء

المكسورين داخليا - المسحوقين والمجروحين داخليا.

إن كنت من المجروحين بسبب الإيذاء والامتهان؛ أتمنى أن يكون هذا الكتاب مثل خارطة طريق تخرجك من رماد الدمار الداخلي، إلى جمال الصحة والكمال الداخلي. كما أصلي أن تجد هذه الرسالة سهلة وواضحة وقوية، وأن يُمكنك الروح القدس من اتباعه؛ لتصل إلى ما تقصده من سلام وفرح.

وصلاتي لك أقتبسها من أفسس ١٦:٣ "أَنْ تَتَأَيَّدُوا بِالْقُوَّةِ بِرُوحِهِ فِي الْإِنْسَانِ الْبَاطِنِ وَأَنْ يَحْيَا بِدَاخِلِكُمْ وَفِي شَخْصِيَاتِكُمْ".

أشجعكم أيضا على تذكُّر وعد الله الموجود في عبرانيين ١٣:٥-٦ دائما.

بالتأكيد (الله نفسه) قال: "لَا أَهْمُكَ" (تحت أي

ظرف من الظروف) وَلَا أَتْرُكُكَ (أرخي يدي عنك،
بالتأكيد لا!) ”حَتَّىٰ إِنَّا نَقُولُ وَاثِقِينَ: «الرَّبُّ مُعِينٌ
لِي فَلَا أَخَافُ. (لن أخاف أو أرهب أو أرتعب). مَاذَا
يَصْنَعُ بِي إِنْسَانٌ؟“.

٢

رماد الإيذاء

أعتقد أن معظم الناس تمَّ إيذاؤهم بطريقةٍ أو أخرى، أثناء حياتهم. يستطيع كلُّ شخص تقريباً تذكُّرَ وقتٍ شعر فيه بإساءة معاملته، وأعتقد أيضاً أن عديدين أصيبوا بجروح داخلية شديدة؛ جراء الإيذاء الذي وقع عليهم.

بعض تعريفات أفعال الإيذاء هي: ”يخدع“؛ أي يتصرَّف بطريقةٍ خطأ أو غير لائقة. ”يقسو“؛ أن يُستخدم ليجرح أو يدمر، و”يشتم“؛ أن يهاجم بالكلمات، أما تعريفات كَلِمَةِ إيذاء فتتضمن: ”إساءة استخدام“؛ أي ممارسة خاطئة، أو عادة

فاسدة، أو استخدام، أو معاملة غير لائقة، أو زائفة، و"خداع"؛ أي تصرف خادع، وإساءة معاملة جسدية: لغة إِدانة أو ذم، ظلم، إدمان، وغضب.

يُمْكِننا ذِكر بعض الأشكال المألوفة للإيذاء مثل:
الجسدي واللفظي والعقلي والعاطفي والجنسي.
ويُمْكِن لأي شكل من أشكال الإيذاء المذكورة إحداث جذور للرفض في الشخص الذي تعرّض له، ويستطيع هذا الإحساس بعدم القيمة التُسبّب في مشاكل كبرى في العلاقات بين هذا الشخص والآخرين. إننا نحيا اليوم في مجتمع ملئ بأناس لا يعرفون كيف يتعايشون مع الآخرين في سلام، بالرغم حتى من توقف الإيذاء في حياتهم، فالجروح المتبقية من الماضي تستمر في التأثير على قدرتهم على إقامة علاقات سليمة مع الآخرين.

خلقنا الله للمحبة والقبول؛ لكن الشيطان يعمل بكل قوته على استمرار إحساسنا بالرفض؛ لمعرفته بأن نقص الإحساس بالقيمة الشخصية، وجذور الإحساس بالرفض، يجرح الأشخاص والعائلات والصدقات.

إن أنواع الإيذاء المذكورة آنفاً - سواء أخذت شكل علاقات مكسورة، أو هجر، أو طلاق، أو اتهامات كاذبة، أو عزل عن مجموعات، أو عدم القبول من بعض المدرسين، أو من هم في موقع المسؤولية، أو السخرية من الأصدقاء - أو أي تصرف آخر من وسط آلاف التصرفات الجارحة - يُمكن أن تُسبب جروحا نفسية، يُمكنها إعاقة جهود الناس في الحفاظ على علاقات صحية ومُستمرّة مع الآخرين.

هل أوديت من قبل؟

إن كنت عوملت بطريقةٍ خطأ، أو غير لائقة، من المُمْكِن أن تؤثر بعمق على حالتك النفسية، لكن، ولكي تتمكن من العلاج من ألم الإساءة، لا بد أن ترغب في هذا.

يعتبر يوحنا ٥:٥ واحدا من أكثر الآيات تفضيلا (وأیضا ترويعا) لديّ، حيث يذكر أن يَسُوع رأى شخصا مقعدا ومريضا لمدة ثمانية وثلاثين عاما، ملقى بجانب بركة بيت حسدا، وبرغم معرفة يَسُوع بطول مدة مرض هذا الرجل المسكين، وحالته المزرية، إلا أنه سأله ”أترید أن تبرأ؟“ (هل أنت جاد بحق من نحو طلب الشفاء) (عدد ٦).

يا له من سؤال نسأله لشخص متألم من سنواتٍ عديدة؟ إنه سؤال صحيح؛ لأن ليس كل شخص يُريد

أن يشفى بالقدر الكافي لتحمل ألم العلاج، والقيام بما يتطلبه. فالمشاعر المجروحة قد تكون مثل السجن الذي يُغلق على النفس والآخريين. لكن يسوع جاء ليفتح أبواب السجن، ويطلق الأسرى أحرارا (أنظر لوقا ٤: ١٨-١٩).

فهذا الرجل الذي كان في بركة بيت حسدا يشبه كثيرين اليوم.. كان معتلا راسخا ومتباطئا في علقته لمدة طويلة، وأنا متأكدة من أنه بعد ثمانية وثلاثين عاما قد تعلم كيف يتعامل مع علقته، فالناس الذي في السجون يتحركون؛ لكنهم ليسوا أحرارا.

من ناحية أخرى، أحيانا يعتاد المساجين، سواء جسديا أو نفسيا، على قيودهم، لدرجة يستقرون فيها مع قيودهم، ويتعلمون التعايش معها.

هل أنت مسجون عاطفي؟ إن كان هذا صحيحا،

فمنذ متى وأنت في هذه الحالة؟ وهل هي علةٌ راسخة ومتوطدة؟ وهل تُريد التحرُّر منها؟ وهل تُريد بحق أن تصِح؟ إن يسوع يُريد أن يشفيك. هو مستعدُّ وراغب في هذا، فهل أنت مستعدُّ أيضاً؟

هل تُريد أن تكون حراً وصحيحاً؟

إن الحصول على الحرية من القيود النفسية ليس عمليّة سهلة، وسأكون صريحة من البداية، وأقول بمنتهى الوضوح إن الحصول على الحرية من ألم الماضي، لن يكون، أمراً سهلاً، بالنسبة لكثيرين. وقد تثير هذه المناقشة الأحاسيس والمشاعر التي يحاولون تخبيئتها، بدل مواجهتها، وقد تكون أنت واحداً من هؤلاء.

ربما اختبرت، في الماضي، مشاعر وأحاسيس مؤلمة جداً، في التعامل معها، لذا، أنت تقول لله، في

كُلَّ مَرَّةً تَظْهَرُ عَلٰى سَطْحِ ذِكْرِيَاتِكَ : ”لَسْتُ مُسْتَعِدًّا
لِهَذَا الْآنَ يَا رَبِّ، رُبَّمَا سَأَوِاجِهَ هَذِهِ الْمَشْكَلَةِ فِي وَقْتٍ
لَا حَقَّ!“.

إِنْ هَذَا الْكِتَابُ سَيَتَعَامَلُ مَعَ الْأَلَمِ النَّفْسِيِّ الْآتِي
بِسَبَبِ مَا قَدْ يَكُونُ آخَرُونَ فَعَلُوهُ مَعَكَ، أَيْضًا مَعَ
مَسْئُولِيَّتِكَ نَحْوَ اللَّهِ لِلتَّغْلِبِ عَلٰى هَذِهِ الْجُرُوحِ؛ حَتَّى
تُصْبِحَ صَاحِبًا.

يَمْرُ بَعْضُ النَّاسِ (فِي الْحَقِيقَةِ كَثِيرُونَ مِنْهُمْ)
بِوَقْتٍ صَعْبٍ؛ حَتَّى يَتِمَكَّنُوا مِنْ قَبُولِ مَسْئُولِيَّتِهِمْ،
مِنْ نَحْوِ صَحْتِهِمُ النَّفْسِيَّةِ. وَسَنَنَاقِشُ فِي الصَّفْحَاتِ
التَّالِيَةِ طَرِيقًا عَمَلِيَّةً لِلتَّعَامُلِ مَعَ الْغَفْرَانِ، وَالْغَضَبِ
الْمَكْبُوتِ، وَالشَّفَقَةِ عَلٰى النَّفْسِ، وَأَعْرَاضِ التَّسَلُّقِ
عَلٰى الْأَكْتِفِ، وَتَوَجُّهُ ”أَنْتَ مَدِينٌ لِي“، وَالْعَدِيدِ مِنْ

التوجهات السامة، التي تحتاج لتطهير إن أردت أن تكون صحيحا تماما.

قد تقول في نفسك: لكن مَنْ ذا الذي سيتعامل مع من أذاني؟ وسنتعامل مع هذا الموضوع أيضا.

قد تتساءل، ما الذي جعل هذه المرأة تعتقد أن لها سلطة التعامل مع موضوع المشاعر - وخصوصا مشاعري؟ وقد تكون لديك أسئلة تود سؤالها لي مثل: هل لديك درجة علمية في علم النفس؟ أين تدرسين؟ هل مررت بأي من الأمور التي أمر أنا بها؟ كيف تعرفين ماهية الشعور بالوجود في قبضة سجن المشاعر؟

لديّ إجابات عن كل هذه الأسئلة، وإذا كنت شجاعا بما يكفي لمواجهة وضعك، مصمما على أن تصل لتكون صحيحا بحق، واصل القراءة.

قد أوديت

إن مدرستي، ودرجاتي العلمية، وخبراتي،
ومؤهلاتي للتعليم في هذا الموضوع؛ آتية من خبرتي
الشخصية. فأنا دائماً ما أقول ”إنني تخرجت من
مدرسة الحياة، وأخذ كلمات النبي إشعياء كشهادة
الدبلوم الخاصة بي: ”رُوحَ السَّيِّدِ الرَّبِّ عَلَيَّ، لَأَنَّ
الرَّبَّ مَسَحَنِي لِأَبْشَرَ الْمَسَاكِينِ، أَرْسَلَنِي لِأَعْصَبِ
مُنْكَسِرِي الْقَلْبِ، لِأُنَادِيَ لِلْمَسْبِيَّيْنَ (روحياً وجسدياً)
بِالْعِتْقِ وَلِلْمَأْسُورِينَ بِالِإِطْلَاقِ؛ لِأُنَادِيَ بِسَنَةِ مَقْبُولَةٍ
لِلرَّبِّ (سنة نعمته) وَبِيَوْمِ انْتِقَامٍ لِإِلَهِنَا. لِأَعْزِي
(مواساة وفرح) كُلَّ النَّائِحِينَ. لِأَجْعَلَ لِنَائِحِي
صِهْيُونََ، لِأَعْطِيَهُمْ جَمَالاً (أكليلاً أو تاجاً) عِوَضًا عَنِ
الرَّمَادِ، وَدُهْنِ فَرْحٍ عِوَضًا عَنِ النَّوْحِ، وَرِدَاءٍ (تعبيراً)
تَسْبِيحٍ عِوَضًا عَنِ الرُّوحِ الْيَائِسَةِ، فَيُدْعَوْنَ أَشْجَارَ
الْبَرِّ، (نبلاء وأقوياء ورائعين ومميزين للاستقامة

مع الله والعدالة والأمانة معه) وَعَرَسَ الرَّبُّ لِلتَّمَجِيدِ.
(إشعياء ٦١: ١-٣ مركزا على). بَدَّلَ اللهُ رَمَادِي
بجمال، ودعاني لأساعد الآخرين ليتعلموا السماح
له بعمل الشيء نفسه معهم.

أوذيت جنسيا وجسديا ولفظيا وعقليا وعاطفيا
منذ نعومة أظفاري، وحتى هجرت منزلي في
النهاية، عندما بلغت الثامنة عشر من العمر. في
الحقيقة أذاني رجالٌ عديدون في طفولتي، ثم رفضي
وهجري وخيانتني، وطلقت، وأنا أعلم جيدا معنى أن
تكون مسجوناً عاطفياً.

ليس هدفي من كتابة هذا الكتاب أن أمنح
شهادتي بكل تفاصيلها، لكن أن أمنح ما يكفي من
خبرتي؛ حتى تصدق أنني أعلم ما يعنيه أن تكون
مجروحا.

يُمْكِنُنِي أَنْ أَرِيكَ كَيْفَ تُشْفَى مِنْ آلامٍ وَجُرُوحِ
الإيذاء، فأنا أود مساعدتك، ويُمْكِنُنِي القيام بهذا
بطريقةٍ أفضل إن صدقت أنني أفهم ما تمر به.

قبل أن أبدأ في سرد تفاصيل مررتُ به في
طفولتي، ومشاركة بعض الأمور التي اختبرتها، أود
أن أقول أنني لا أقصد إطلاقاً في أقوالي هذه، التقليل
من والديّ، فمنذ الطبعة الأولى لهذا الكتاب، كان الله
أمينا في استرداد واسترجاع علاقتي معهما.

لكنني تعلمت أن المجروحين يجرحون الآخرين،
وأن معظم من يجرحون، هم أنفسهم مجروحون من
أشخاص آخرين، مكّني الله بنعمته لقول: ”يَا أَبَتَاهُ،
اغْفِرْ لَهُمْ، لِأَنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ مَاذَا يَفْعَلُونَ“.

أنا أسرد هذه القصة؛ فقط بهدف مساعدة آخرين،
مثلي، تمت أذيتهم.

٣

رفقة الخوف

امتلأت حياتي بالخوف نتيجة للإيذاء الجنسي والعاطفي الذي عانيت منه طوال فترة طفولتي في المنزل. فقد تحكمت في والدي بغضبه وترهيبه. لم يرغمني أبدا جسديا على الخضوع له، لكنني كنت خائفةً جدا من غضبه، لدرجة أنني فعلت كل ما طلبه مني، كما أرغمني على التظاهر بأنني أعجب بما يفعله بي، وأنني أريد منه أن يقوم به.

كانت نتيجة المحاولات القليلة التي حاولت فيها، على استحياء، التعبير عن رأيي بأمانة في الموقف، مُدمرة، فرد فعل والدي العنيف - توبيخه

وصياحه وغضبه وهياجه - كان مرعبا لدرجة علمتني بسرعة أن أفعل كل ما يطلبه مني دون أدنى اعتراض. أعتقد أن عدم قدرتي على التعبير عن مشاعري الحقيقية فيما يدور حولي، مع إرغامي على التصرف، وكأنني مستمتعة بالأشياء الفاسدة التي قام بها معي، تركتني مليئة بالعديد من الجروح النفسية الراسخة.

كان أبي يعمل في فترة مسائية، ويعود في حوالي الحادية أو الثانية عشر مساءً. أذكر كيف كان كل جسدي يرتعد ويرتج من الخوف حين سماعي صوت مفتاحه وهو يفتح قفل الباب. كانت كل ذرة في كياني تتجمد تماما؛ لأنني لم أعلم أبدا إن كان سيأتي إلى حجرتي ويضع يده عليّ، أو سيأتي مغتاظا وثائرا بسبب شيء ما لم يعجبه.

كان عدم الثبات، وعدم القدرة على توقع ما قد يحدث، واحدا من أصعب الأمور عليّ، إذ عشت مع خوف عدم معرفتي أبدا ما يُمكنني عمله أو عدم عمله، فقد أفعل شيئا ما في أحد الأيام؛ فيكون رد فعل أبي طيبا معي، وقد أفعل نفس الشيء بعدها بعدة أيام؛ فيصفعني ليلقي بي عبر الغرفة بسببه.

كان الخوف رفيقي الدائم، الخوف من أبي، الخوف من غضبه، الخوف من أن يفتضح أمري، الخوف من اكتشاف أمي لما يحدث، والخوف من أن يكون لي أصدقاء.

نبح خوفي من تكوين أصدقاء لسببين: أولهما: إن كنّ بنات، فقد يقعون في مصيدة والدي أيضا، وإن كانوا شبابا خفتُ من أن يؤذيهما والدي، أو يؤذيني، إذ اتهمني بعنف بالنشاط الجنسي الزائد

مع زملائي الشباب في المدرسة، كما لم يسمح لأيٍّ منهم بالاقتراب مني؛ لأنني من ممتلكاته.

لم يكن مسموحاً لي أبداً حين كنت في المدرسة الثانوية بحضور أي مباراة لكرة القدم أو البيسبول. لقد حاولت تكوين صداقات في المدرسة، لكنني لم أسمح لأيٍّ منهم أبداً بالتطور لمرحلة تسمح بدعوة أي صديق جديد بالمجيء لمنزلي، كما لم أسمح لأحد بالإحساس بحرية الاتصال بي في المنزل، وإن حدث ورن جرس التليفون ذات مرّة وكانت المكالمة لي، كانَ يصيبني الرعب والهلع من فكرة ماذا إن كانَ أحدٌ من المدرسة؟

كنت طوال الوقت أتعامل مع خوف أن يكون لي أصدقاء، ومن أن أكون وحيدة، كما كنت غير مستعدة على الإطلاق لإدخال أحد فيما سيمثل لاحقاً كارثة

بالنسبة لهم، هذا بالطبع بجانب إضافة المزيد من الخجل والعار لي.

الخوف! الخوف! الخوف!

كان والدي يشرب بإسراف كل عطلة نهاية أسبوع، وكثيرا ما كان يأخذني معه في نوبات سُكره، ويستخدمني جسديا كيفما شاء.

كثيرا ما كان يعود للمنزل غاضبا، ويضرب أمي، وفي إحدى المرات ضربها بسبب أن أنفها كبير كما قال، لم يكن يضربني بمثل الكثرة التي يضربها بها، لكنني أعتقد أن رؤيته يضرب أمي بلا رحمة كان مؤذيا لي، وكأنه يضربني وأكثر.

كان والدي يتحكم في كل ما يدور حوله، فقد كان يقرر متى نذهب للنوم، ومتى نستيقظ، ما نأكل ونلبس، ومع من نمضي أوقاتنا، وما نشاهده حتى

في التلفاز - بالاختصار، كان يتحكم في كل شيء في حياتنا. كان، حرفياً، تعسفاً ومؤذياً لأمي ولي، وأخيراً لأخي الوحيد الذي وُلِدَ حين كنت في التاسعة من العمر.

أذكر أنني كنت أريد، بكل ما لدي من قوة، أن يكون الطفل الجديد بنتاً؛ لأنني تصورت أن مع وجود بنت أخرى في المنزل، أترك لحالي، على الأقل جزءاً من الوقت.

كان والدي طول الوقت تقريباً يستخدم أكثر الكلمات بذاءةً وقذارة. كان ناقداً لكل شيء، وكل شخص، كان من رأيه أن لا أحد منّا يفعل شيئاً صحيحاً أبداً، كما أننا لا نساوي شيئاً على الإطلاق، كان يُذكرنا معظم الأوقات بأننا بلا نفعٍ تماماً.

في أوقاتٍ أخرى، كان أبي على النقيض من

هذا، فيمنحنا المال، ويقول لنا اذهبوا ابتاعوا ما تُريدون، أحياناً حتى يبتاع لنا هدايا، فقد كان مناورا ومخادعا ومسيطرًا، كما كان يفعل كل ما يستطيع ليحصل على ما يُريد، لم يكن للأخريين قيمة عنده على الإطلاق، إلا ليستخدمهم لتحقيق أهدافه الأنانية.

لم يكن هناك سلام في المنزل، في الحقيقة لم أكن أعلم ما هو السلام الحقيقي؛ حتى كبرت، وغطت في كلمة الله لسنواتٍ عديدة.

وُلدت ثانيةً في التاسعة من عمري؛ حين كنت أزور أقاربي خارج المدينة. ففي إحدى الليالي، ذهبت معهم لحضور أحد اجتماعات الكنيسة؛ بهدف الحصول على الخلاص. أنا لا أعلم حتى كيف عرّفت حينها احتياجي للخلاص، سوى أن الله لا بد وأن

وضع هذه الرغبة في قلبي، فقبلت يسوع المسيح مخلصاً شخصياً لي، تلك الليلة، واختبرت تطهيراً مجيداً، فقد كان يلازمي شعوراً دائماً بالقذارة، قبل هذه اللحظة؛ بسبب ما يحدث، أما الآن، ولأول مرة في حياتي، أشعر بالنظافة، وكأنني غُسلتُ داخلياً، مع هذا، ولعدم زوال المشكلة، بمُجرد أن عدت لمنزلي عاد إليّ شعوري السابق، واعتقدت أنني فقدت يسوع، بالتالي لم أعرف أي سلام أو فرح داخلي حقيقي.

الخيانة

ماذا عن والدتي؟ أين موقعها من هذا كله؟ لماذا لم تساعدني؟ كنت في الثامنة أو التاسعة من العمر؛ حين أخبرتها بما يفعله أبي معي، ففحصتني، وواجهت والدي، لكنه ادعى أنني أكذب - وهي اختارت أن تصدقه، وتكذبني. فمن من السيدات لا تُريد أن تصدق زوجها في مثل هذه الحالة؟ أعتقد أن

أمي كانت بطريقتي ما داخليا تعرف الحقيقة، لكنها كانت تأمل أن تكون على خطأ.

عادت أمي في يومٍ ما من شراء بعض الحاجيات حين كنت في الرابعة عشر من العمر قبل موعدها المتوقع؛ لتري والدي وهو يقوم فعليا بإيذائي جنسيا، فما كان منها إلا أن نظرت، وخرجت من المنزل؛ لتعود بعد ساعتين، وتتصرف وكأن شيئا لم يكن ...!

خانتني أمي.

لم تساعدني في الوقت الذي كان عليها القيام بذلك.

اعترفت لي أمي بعدها بسنين عديدة (حوالي ثلاثين عاما) بأنها لم تستطع قط الإقدام على مواجهة الفضيحة، كما أنها لم تذكرها قط لمدة

ثلاثين عاماً! عانت خلالهم من انهيار عصبي، وكل من عرفوها لاموا الأمر على ”تغيُّر الحياة“، فقد عولجت على مدى سنتين بالعلاج بالصدّمت، التي محت وقتياً جزءاً من ذاكرتها. ولم يستطع أيُّ من الأطباء الذين عالجوها معرفة كيفية مساعدتها على النسيان، لكنهم اتفقوا جميعاً على احتياجها لنسيان شيء ما، فقد كان من الواضح وجود شيء ما في عقلها يذهب بصحتها العقلية.

ادعت أمي بأن سبب مشكلتها حالتها الجسدية، إذ عانت بطريقة غير عادية أثناء هذه الفترة من حياتها؛ بسبب مشاكلٍ أنثوية حادة في وقت مبكر، بعد عمليّة استئصال كاملٍ للرحم في سن السادسة والثلاثين؛ ما جعلها تعاني من أعراض انقطاع الطمث، وسن اليأس مبكراً، وكان هذا في وقت لم يكن معظم الأطباء يُؤمنون بمنح السيدات هرمونات

تعويضية؛ لذا مرت أُمِّي بفترة شديدة الصعوبة، وبدا وكأن كل شيء في حياتها أصعب من قدرتها على تحمله.

أومن، بل وسأظل دائماً، أعتقد أن انهيار والدتي النفسي كان نتيجة سني الإيذاء التي تحملتها، وحقيقة رفضها لمواجهتها، والتعامل معها. أذكر أن الرب يسوع في يوحنا ٨: ٣٢ قال لنا: ”وَتَعْرِفُونَ الْحَقَّ، وَالْحَقُّ يَحَرِّرُكُمْ“.

إن كلمة الله حق، وإذا طبقت فلها قوة أصيلة في تحرير الأسرى، إن كلمة الله أيضاً تجعلنا وجهاً لوجه أمام أمور في حياتنا، إن اخترنا الوقوف، ومواجهتها كما يقول الرب، سنتحرر منها، أما إن اخترنا الدوران والهرب منها؛ سنستمر في قيودنا.

تَرَكَ الْمَنْزَلَ

تركت المنزل في سن الثامنة عشر، حين كان والدي في العمل، بعدها بوقتٍ قصير تزوجت من أول شاب أظهر بعض الاهتمام بي.

كان زوجي مثلي يعاني من الكثير من المَشَاكِلِ، فقد كان رجلاً مخادعاً ومناورا ولصا وسلبيا، كما لم يكن يعمل معظم الأوقات، وانتقلنا كثيرا من مكانٍ لآخر، وفي إحدى المرات تركني في كاليفورنيا بدون شيء سوى عشرة دولارات وكرتونة من زجاجات الصودا، كنت خائفة حينها، لكن لكوني معتادة على الخوف والجروح، ربما لم تكن معاناتي مثل من لم يختبروا هذا من قبل.

هجرني زوجي عدة مرات أخرى بينما كنت في العمل، وكان في كُلِّ مَرَّةٍ يذهب ويغيب ما بين

بضعة أسابيع إلى عدة أشهر، ثم فجأة يظهر ثانية، وأنصت لكلامه المعسول، وأعداره، وأقبل عودته، ليتكرر حدوث ما حدث من قبل، وحين يكون معي كان يشرب الكحوليات باستمرار، ويقيم علاقات مع سيدات أخريات بانتظام.

لعبنا لعبة الزواج هذه لمدة خمس سنوات، كنا شبابا في الثامنة عشر من عمرنا، ولم يكن لأبي منا، بحق، والدين، كما كنا غير مؤهلين لمساعدة أحدنا الآخر، وزادت مشاكلي صعوبة حين أجهضت وأنا في الواحدة والعشرين من العمر، وولدت أكبر أبنائي في الثانية والعشرين، وقد حدث هذا في آخر سنة لزواجنا، فقد هجرنا زوجي، وذهب مع امرأة أخرى تعيش على مقربة منا، وهو يقول لكل من يقابله إن هذا الطفل ليس ابنه.

أذكر أنني كنت قاربت على فقد عقلي أثناء الصيف هذا العام، ١٩٦٥م، إذ فقدت الكثير من وزني أثناء فترة حملي لعدم قدرتي على الأكل، كما كنت بلا أصدقاء أو مال أو تأمين، فكنت أذهب لعيادة المستشفى ليفحصني طبيبٌ مُخْتَلِفٌ في كُلِّ مرة، في الحقيقة كانَ الأطباء الذين قاموا بفحصي، أطباء مقيمين تحت التدريب، وكنت غير قادرة على النوم؛ لذا بدأت في تعاطي أدوية منومة يُسمح ببيعها في الصيدليات دون تذكرة، وكم أشكر الله على أن هذه الأدوية لم تؤذني، أو تؤذِ طفلي الذي لم يكن وُلِدَ بعد.

ارتفعت حرارة الجو في ذلك الصيف لأكثر من ١٠٠ درجة فهرنهايت، ولم يكن في شقتي التي في العلية في الدور الثالث مروحة أو مكيف هواء، كانَ كُلُّ ما أمتلكه سيارة قديمة ينسد بخارها بصفة شبه دائمة، وكنت مصممة على عمل أي شيء إلا العودة

لوالدي الذي كانَ يصر دائماً على أنني سأحتاج يوماً ما لمساعدته، وسأعود إليه زاحفة، هذا بالرغم من عدم معرفتي لما يُمكنني عمله حينها.

يُمكنني تذكر وضعي تحت هذا الضغط العقلي، وأنا أجلس محمقة في الجدران، أو خارج النافذة لساعات، دون إدراك ما كنت أفعله، كنت أعمل؛ حتى أتى موعد ولادة طفلي، وحين اضطررت لتترك عملي، أخذتني مصففة شعري ووالدتها لأقيم معهما.

تأخرت ولادة طفلي لمدة أربع أسابيع ونصف، ولم تكن لدي أية فكرة عما أتوقعه ولا كيفية العناية به حين وُلِد، لكن ما إن ولد؛ حتى ظهر زوجي مرّة أخرى؛ ولكون الطفل شديد الشبه به؛ لم يستطع إنكاره، مرة أخرى قال إنه آسف، وإنه سيتغير.

حين جاء ميعاد خروجي من المستشفى لم يكن

لدينا مكان لنعيش فيه، لذا اتصل زوجي بزوجة أخيه السابقة التي كانت سيدة مَسِيحِيَّة رَائِعَة؛ فسمحت لنا بالإقامة معها لفترة؛ حتى أصبحت قادرةً على العودة للعمل مرَّةً أخرى.

أعتقد يُمكنكم من هذه التفاصيل القليلة، تخيُّل، كيف كانت حياتي، كانت في الحقيقة بلهاء وسخيفة! لم يكن هنالك أي شيء مستقر في كُلِّ من كِيَانِي وحياتي، كما كان الاستقرار شيئاً أحتاجه، وأتوق إليه بشدة.

وصلت أخيراً في نهاية صيف ١٩٦٦م لنقطة عدم الاهتمام بما حدث لي، فلم أعد أتحمل فكرة البقاء مع زوجي للحظةٍ أخرى، ولم تعد لديّ ذرة احترام لرجلٍ أصبح مُطَارِداً من البوليس، بالإضافة لكل ما فعل، فأخذتُ ابني، وكلَّ ما يُمكنني حمله،

ورحلت، ذهبت لكابينة تليفون، واتصلت بوالدي
سائلةً إن كان بإمكانني العودة للمنزل، وبالطبع سرَّ
والدي لهذا الطلب!

وبعد أن عشت بمنزلي لشهرين، علمت بأنني
حصلت على الطلاق، كان هذا في سبتمبر ١٩٦٦م،
كانت حالة أُمي العقلية في ذلك الوقت تزداد سوءاً
كُل يوم، وبدأت تعاني من نوبات عنف، وتتهم
البائعين في المتاجر بسرقتها، وتهدد مَنْ تعمل
معهم بسبب أمور لا معنى لها، لقد بدأت حتى تحمل
سِكينا في حقيبتها، كانت تسب وتهيج على أي شيء،
وكل شيء، أذكر بوضوح أنها ضربتني بالمكنسة في
إحدى الليالي؛ لأنني لم أمسح أرضية الحمام! وأثناء
حدوث كُل هذا عملتُ جاهدة على البقاء بعيدة عن
والدي، وعلى ألا أبقى وحدي معه في أي مكان..
باختصار، كانت حياتي جحيماً مُستمراً.

بدأت أذهب للحانات للتسلية في عطلات نهاية الأسبوع، أعتقد؛ لأنني كنت أبحث عمن يُحِبُّني، كنت أتناول بعض الكؤوس، لكن نادرا ما تكون كافية لأصاب بالسكر، فأنا لم أكن أبدا مهتمة بالشرب، كما كنت أرفض النوم مع العديد من الرجال الذين قابلتهم. ورغم أن حياتي كانت فوضى، لكن كانت بداخلي رغبة قوية في أن أكون نقية وطاهرة.

كثيرا ما كنت أصلي رغم كوني مرتبكة ومشوشة وخائفة ووحيدة ومحبطة ومكتئبة: ”ربي العزيز من فضلك اجعلني سعيدة.. امنحني في يوم ما شخصا يُحِبُّني بحق - واجعله شخصا يأخذني كثيرا للكنيسة“.

فارسي ذو السَّلاح البرَّاق

كان أهلي يملكون مسكنا لعائلتين، وقيمون فيه. كانَ أحد مستأجريهم يعمل مع رجل يدعى ديف

ماير، وفي إحدى الأمسيات؛ أتى ديف لأصحاب صديقه؛ للذهاب للعب البولنج، وكنت أنا حينها أغسل سيارة أُمي، فرآني، وحاول أن يلاطفني، لكني كنت تهكمية وساخرة معه كعادتي، فسألني إن كنت أحب غسل سيارته بعد أن انتهى من غسل سيارتي فأجبتته: إن كنت تود غسل سيارتك فقم بنفسك بهذا! لأن خبرتي السابقة مع كُلِّ من أبي وزوجي السابق لم تسمح لي أن أثق في أي رجل على الإطلاق، وهذا تعبير مخفف عن الواقع!

كان ديف، من ناحية أخرى، منقاداً بروح الله، مولوداً ثانية، وممتلئاً بالروح القدس، يُحب الله من كل قلبه، وفي السادسة والعشرين من عمره، كما كان مستعداً للزواج، كما صلي لمدة ستة أشهر؛ ليقوده الله للزوجة المناسبة، ومن العجيب أنه كان يصلي أن تكون زوجة المستقبل في حاجة للمساعدة.

ولأن ديف كان منقاداً بروح الله فقد شجعه
تهكمي، بدل أن يُشعره بالإهانة، وقال لي صديقه
في العمل فيما بعد، إن ديف يود أن يواعدني، بالطبع
رفضت في البداية لكنني غيرت رأبي لاحقاً، وبعد أن
خرجنا معاً لمدة خمس مرات طلب ديف الزواج مني،
وقال لي إنه عَرَفَ منذ أول مرَّة خرجنا فيها معاً
أنني من يُريدها زوجة له، لكنه قرر الانتظار بضع
أسابيع قبل أن يعرض عليَّ الزواج لئلا يُروعني.

أما من ناحيتي، لم أكن بالطبع أعرف ما هو
الحب، كما لم أكن متشوقة للانخراط في علاقة مع
أي رجل، لكن، ولأن الأمور كانت تزداد سوءاً في
المنزل، وكنت أحياناً في دُعرٍ تام طول الوقت، قررت
أن أي شيء سيكون أفضل ممَّا أمر به في الوقت
الحالي.

سألني ديف إن كنت أود الذهاب معه إلى
الكنيسة، الأمر الذي كنت على استعداد تام للقيام

به. تذكرُ أنني طلبت من الله في صلاتي أن يمنحني شخصا يُحبني، ويأخذني للكنيسة، كنت أود بشدة أن أحيَا حياةَ مَسِيحية، وكنت على دراية بأنني احتاج لشخص قوي يقود الطريق.

وعد ديف أيضا بأن يكون أبا صالحا لطفلي الصغير، الذي كان يبلغ عشرة أشهر من عمره حين تقابلنا، والذي سميتُه ديفيد على اسم أخي، كما كان هذا الإسم المفضل لديّ كاسم ولد. ما زلت مذهولة من الطريقة التي نفذ بها الله خطته الصالحة من نحوي وسط أحلك أوقات حياتي يأسا.

تزوجت أنا وديف في ٧ يناير ١٩٦٧م، لكننا لم نحيا "سعداء للأبد" كما يقولون، فلا الزواج ولا الذهاب للكنيسة حلا لمشاكلي، فلم تكن مشاكلي تكمن في حياتي المنزلية أو زوجي، لكنها كانت تكمن فيّ، في مشاعري المجروحة والمعوّقة.

فالإيذاء والامتهان يتركان المرء معوقا، وغير قادر على الإبقاء على علاقات صحية ومُستمرّة دون بعض التدخل. أردت أن أَمْنَحَ وأستقبل المَحَبَّةَ، لكنني لم أستطع، إذ كنت مثل أبي، مناورة، ومخادعة، ومسيطر، وغاضبة، وانتقادية جارحة، وسلبية، ومستبدة، ومدينة.

كَانَ هذا ما كبرت عليه، وأصبحتُه. ولأنني كنت ممتلئة بالشفقة على النفس، كنت حرفيا مستغلة، ومؤذية، ومكتئبة، ومليئة بالمرارة، يُمكنني الاستمرار في وصف نفسي، لكنني متأكدة من أنك كونت صورةً صحيحة عمّا كنت عليه.

كنت فعالة في المجتمع، كنت أعمل وكذلك ديف، وكنا نذهب معا للكنيسة، وكنا نتوافق مع أحدا الأخر بعض الوقت، هذا فقط؛ لأن ديف شخص سهل ومريح إلى أقصى درجة في التعامل معه. كان عادة يتركني أفعل الأمور على طريقتي، لكن حين لا يفعل

هذا، يصيبني ذلك بنوبةٍ من الجنان، كنت أشعر أنني على صوابٍ دائماً في كلِّ شيءٍ، فبالنسبة لي، لم تكن لديّ مشكلة، لكن كان الجميع لديهم مشكلة.

دعونا الآن نتذكر، أنني كنت مولودة ثانية، وأحب يسوع، وأؤمن بأن خطاياي غفرت، وأني سأذهب للسماء حين أموت، لكنني لم أختبر لا النصر ولا السلام ولا الفرح قط في حياتي اليومية. ورغم إيماني بأن المسيحيين مفترض أن يكونوا فرحين؛ لكنني بالتأكيد لم أكن كذلك! لم أكن حتى أعرف ما هو البر، الآتي من خلال دم يسوع. شعرت بالإدانة طوال الوقت، وكنت دائماً فاقدة للسيطرة، الوقت الوحيد الذي لم أكن أكره فيه نفسي حين كنت أعمل نحو بعض الأهداف الشخصية التي اعتقدت أنها قد تمنحني قيمةً للذات.

ظللت على اعتقادٍ بأن الأمور إن تغيرت، أو إن تغير الآخرون، سأكون على ما يرام. إن اختلف

زوجي، أو أولادي، أو مواردِي المالية، أو صحتي، أو إن ذهبت لقضاء عطلة، أو حصلت على سيارة جديدة، أو ابتعتُ فستاناً جديداً، أو إن استطعت الخروج من المنزل، أو عثرت على وظيفة، أو جنيت المزيد من المالي؛ حينها فقط سأكون فرحة ومشبعة.

كنت أعمل دائماً ما يصفه الكتاب المقدس في إرميا ٢: ١٣ - كنت أحفر لنفسي آباراً مشققة لا تضبط ماءً.

كنت ارتكب الخطأ المأساوي المحبط، في محاولة العثور على ملكوت الله، الذي هو بر وفرح وسلام (أنظر رومية ١٤: ١٧)، في الأشياء، والآخرين. والذي لم أكن أدركه أيضاً أن ملكوت الله داخلنا، كما شرحه الرسول بولس في (كولوسي ١: ٢٧) قائلاً: ”الذي هو المسيح فيكم رجاء المجد“. وقال يسوع في (لوقا ١٧: ٢١، وبتعزيز مني): ”لأنها ملكوت الله داخلكم (في قلوبكم ويحيط بكم)“، فمن هنا، يجب

أن يوجد فرحي في المَسيح، لكن هذا أخذ مني سنواتٍ كثيرة جداً لاكتشافه.

حاولت الحصول على البر من خلال القيام بالأعمال الصالحة، ومن خلال أعمال الجسد. كنت عضوةً في لجنة الكرازة، ومجلس الكنيسة، كان زوجي شيخاً في الكنيسة، وأولادنا يذهبون إلى مدارس الأحد. حاولت القيام بكل الأشياء الصحيحة والصالحة، مع هذا بدت، وبوضوح، عدم قدرتي على الحفاظ على نفسي دون ارتكاب أخطاء، فأصبحت منهكة ومتلفة تماماً ومحبطة وتعسة!

بحق كنت أجهل المشكلة

لم يكن يخطر على بالي أبداً أنني كنت أعاني من سني الإيذاء والامتهان والرفض التي عشتها، كنت أظن أن كل هذا أصبح ماضٍ وانتهى، حقيقةً أن كل هذا لم يعد يحدث لي جسدياً، لكن كان الكل مسجلاً

في مشاعري وعقلي، كنت لأزال أعاني من تأثيراته،
وأتصرف بناء عليها.

كنت في احتياجٍ لشفاءٍ مشاعري!

قانونياً، كنت خليفة جديدة في المسيح، فالكتاب
المقدس في (٢ كورنثوس ٥: ١٧) يقول: ”إِذَا إِنْ كَانَ
أَحَدٌ (مُطْعَمٌ) فِي الْمَسِيحِ (الْمَسِيَا) فَهُوَ خَلِيقَةٌ
جَدِيدَةٌ (بِكَامِلِهِ). الْأَشْيَاءُ الْعَتِيقَةُ (الحالة العاطفية
والرُّوحية السابقة) قَدْ مَضَتْ، هُوَذَا الْكُلُّ قَدْ صَارَ
جَدِيدًا“. لكن اختبارياً، لم أكن أمسك وأفهم بعدُ
بحقيقة الخليفة الجديدة، كنت أعيش بعقلي وإرادتي
ومشاعري التي كانت كلها مُدْمَرَةٌ، دفع يسوع ثمن
حريتي كَامِلَةً لكن لم تكن لديَّ أدنى فكرة عن كيفية
قبول هذه الهبة الثمينة.

٤

سلوك إيماني بسبب الإيذاء

يجب أن نفهم أولاً، وقبل كل شيء أن الثمر (السلوك) في حياتنا يأتي من مكان ما، فالشخص العنيف لديه سبب لهذا، إنَّ السلوك السيئ مثل ثمرٍ فاسدٍ لشجرةٍ فاسدة، لها جذورٌ فاسدة، فالثمار الفاسدة تأتي من جذور فاسدة، والثمار الجيدة من جذورٍ جيدة.

من المهم أن ننظر نظرة ثاقبة لجذورك، فإن كانت غير سارة أو مؤذية أو ضارة، لديَّ لك خبرٌ سارٍ ألا وهو إمكانية اقتلاعك من هذه التربة السيئة، وزرعك في تربة يسوع المسيح الصالحة، يُمكنك أن تتأصل وتتأسس فيه وفي محبته (فالكِتَاب المقدس

في أفسس ٣: ١٧-١٨) يقول: ليحل (فعليا يسكن، ويستقر، ويقيم إقامة دائمة) الْمَسِيحُ بِالْإِيمَانِ فِي قُلُوبِكُمْ، وَأَنْتُمْ مُتَّصِلُونَ وَمُتَّاسِّسُونَ فِي الْمَحَبَّةِ، حَتَّى تَسْتَطِيعُوا أَنْ تَدْرِكُوا (تختبروا هذه المحبة) مَعَ جَمِيعِ الْقَدِيسِينَ، (أناس الله المكرسين) مَا هُوَ الْعَرَضُ وَالطُّوْلُ وَالْعُمُقُ وَالْعُلُوُّ (هذه المحبة).

وتُعلمنا الكَلِمَةُ في (كولوسي ٢: ٧): مُتَّصِلِينَ (مزروعين فيه بعمق) وَمَبْنِيِّينَ فِيهِ (مؤسسين بقوة فيه)، وَمَوْطَدِينَ فِي الْإِيمَانِ، كَمَا عَلَّمْتُمْ، مُتَّفَاضِلِينَ فِيهِ بِالشُّكْرِ“.

إن يَسُوعَ سيطعمك في نفسه، فأنت مثل الغصن ستطعم فيه كالكرمة (أنظر يوحنا ١٥: ٥)، وستبدأ في استقبال كل عصارة الكرمة (غنى محبته ونعمته) الفائضة منه. بكلماتٍ أخرى، إن لم تستقبل أثناء

نموك ما تحتاجه لتكون صحيحا ومعافى، فيسُوع مستعدٌ لمنحك إياهم الآن بسرور.

كانت حياتي مليئةً بثمارٍ فاسدة كثيرة، حاولت كثيرا التخلص منها، حاولت جاهدة، وبكل قوتي أن أتصرف بطريقةٍ صحيحة، مع هذا، بديتُ وكأنني كلما حاولت التخلص من أحد التصرفات السيئة، فيأذ باثنين أو ثلاثة من التصرفات الأخرى تبرز من مكانٍ ما مُختلف، وكأنني كنت أحاول التخلص من أعشابٍ برية ضارة، كنت أحاول دائما التخلص من الجزء الضار المرئي؛ لكنني لم أصل أبدا للجزر المخفي للمشكلة، كان الأصل (الجزر) حيا مِمَّا يجعله ينتج المزيد من الثمار الجديدة للمشاكل.

كما تُوضِّح الصورة التوضيحية التالية، فالجذور الفاسدة تنتج ثمارا فاسدة، والثمار الجيدة تأتي من جذور جيدة.

سلوك إدماني بسبب الإيذاء:

رسم الشجرة رقم (١): الجذور: في المنتصف
(رفض، خجل).

على اليمين: (ذنب، رؤية وصورة خاطئة للذات
آتية من الوالدين).

على الشمال: (إيذاء)، (يوجد شيء ما خطأ فيّ).
الجذع: في المنتصف (ذاتي الحقيقية غير مقبولة)،
(أنا المصطنعة)، (ارتباك وحيرة، وعذاب داخلي).
أغصان الشجرة: على اليمين (شفقة على النفس)،
(كره)، (تسلق على الأكتاف)، (دينونة)، (سيطرة).
على الشمال: (اكتئاب)، (سلبية)، (عدم احترام
للذات)، (نقص الثقة في النفس)، (غضب - عدوانية).
خارجة الشجرة: على اليمين: كبت المشاعر

لصعوبة مواجهتها بسبب الألم المبرح الذي يُمكن أن تُسبِّبه هذه المواجهة.

على الشمال: (جنس، أكل، قوة، مخدرات، كحول، نشاط).

(إن لم أستطع الحصول على مشاعر طيبة من الداخل سأحاول الحصول عليها من الخارج).

فوق الشجرة: أحصل على مشاعر طيبة من الإدمان.

جمالاً عوضاً عن الرماد:

رسم الشجرة رقم (٢): الجذور: متأصلون ومبنيون في المسيح.

(محبوبة، فريدة، مقبولة، لا ذنب، ثمينة).

الجذع: (أفسس ٦:١ ”لمدح مجد نعمته التي أنعم بها علينا في المحبوب“)، (أنا بخير وأسير في

طريقي)، (أتعلم أن أنقاد بالروح)، (غلاطية ٥: ٢٢)
ثمر الروح يعمل بداخلي ويحقق ما يُريد).

أغصان الشجرة: على اليمين: (مَحَبَّة، فرح، سلام،
طول أناة، وداعة).

على الشمال: (تعفف، لطف، صلاح، إيمان).

خارج الشجرة: على اليمين: (مسترخ؛ لأن القبول
لا يعتمد على الأداء)، (المشاعر ليست مكبوتة).

على الشمال: (الحصول على مشاعر طيبة من
خلال عَيْش حياة منضبطة).

مَنَحْنِي الرَّبُّ هَذَا الْمِثْلَ كإِضْحَاحٍ، فَهَلْ لَاحِظْتَ
فَوَاحٍ رَائِحَةَ كَرِيهَةٍ مِنَ الثَّلَاجَةِ حِينَ فَتَحْتَ بَابَهَا
فِي إِحْدِ الْمَرَاتِ؛ فَأَدْرَكْتَ عَلَى الْفُورِ وَجُودَ شَيْءٍ
مَا مَتَعَفْنَا بِهَا، لَكِنَّكَ اضْطَرَرْتَ لِإِخْرَاجِ كُلِّ مَا بِهَا
لِتَتِمَّكَنَ مِنْ مَعْرِفَةِ مَا هُوَ الشَّيْءُ الْفَاسِدُ الَّذِي أُخْرِجَ
هَذِهِ الرَّائِحَةَ؟!!

ينطبق المبدأ نفسه على حياتك الشخصية، إن كنت تعاني من مشاكل عاطفية فربما لوجود شيء ما فاسد عميق بداخلك، وعليك القيام ببعض الفحص والتفريغ وأحياناً؛ حتى تفكه لتتمكن من الوصول لسبب المشكلة، والتخلص منها؛ حتى يصبح كل شيء جديداً ونقياً.

تذكر، إن عملية الاقتلاع قد تكون جارحة ومؤلمة، كما أن عملية الزرع والتأصل عملية تأخذ وقتاً، فنحن نرث مواعيد الله بالصبر والإيمان (أنظر عبرانيين ٦: ١٢)، لذا كن صبوراً.

إن الله هو رئيس إيماننا ومكملة (أنظر عبرانيين ٢: ١٢) وهو ما بدأ فيك: ”وَأَثَقَا بِهَذَا عَيْنَهُ أَنَّ الَّذِي ابْتَدَأَ فِيكُمْ عَمَلًا صَالِحًا يُكْمَلُ إِلَى يَوْمِ يَسُوعَ الْمَسِيحِ (حتى يوم عودته ثانية)“ (فيلبي ١: ٦).

شمار فاسدة

كنت أصاب بنوبات شديدة من الاكتئاب والسلبية والشفقة على الذات وسرعة الغضب وأعراض التسلق على الأكتاف بسبب الكثير والكثير من الثمار السيئة في حياتي، وكانت لديّ روح مسيطرة ومستبدة. كنت عنيفة وقاسية وصلبة وحرفية (أهتم بالحرف لا الروح) وكثيرة الإدانة، متذمرة، خائفة حدّ الرُّعب - خصوصاً من أن أُرْفَض.

كنت شخصاً مُخْتَلِفاً في داخله تماماً عن خارجه، كنت أظاهر بأنني واثقة من نفسي، وكنت كذلك بشكلٍ ما، لكن مع هذا كان احترامي لذاتي ضعيفاً، كان ما يسمى ثقتي بنفسي غير معتمد حقيقةً على ماهيتي في المسيح، لكن على قبول واستحسان الآخرين، على مظهري وإنجازاتي والعوامل الخارجية الأخرى.

يظن كثيرون أنهم واثقون في أنفسهم، لكن إن كشف غطاؤهم الخارجي؛ نجدهم في الحقيقة مرعوبين بقوة! كنت كذلك، مرتبكة ومشوشة ومملوءة بالاضطراب الداخلي.

أشعر بأنني مباركة إلى أقصى حد؛ لأنني أستطيع قول إنني لم أصبح أبدا مدمنة للمخدرات أو الكحوليات. لقد دخنت السجائر لكن لم يكن لي شيء آخر من الأشياء الكيميائية التي يعتمد عليها الناس، ويُدمنونها، كما لم أكن أحب الكحوليات، كنت أشرب القليل من الكؤوس، لكن ما إن أشعر بأنني على وشك الشعور بالدوخة أتوقف على الفور.

كان لدي دائما الكثير من ضبط النفس، فقد كان جزء من شخصيتي ألا أدع، أو أسمح، لشيء بالسيطرة عليّ، لذا بقيت بعيدة تماما عن المخدرات؛ إذ جعلتني سيطرة والدي العنيفة والطويلة على حياتي مصرة

على عدم جعل شيءٍ آخر في الدنيا يقوم بهذا، بالرغم من عدم قدرتي على السيطرة على مشاكلي الداخلية، إي إنه كان لي من الحكمة ما يكفي لإبقائي بعيدةً عن الأشياء التي يُمكن أن تجعلني أعتد عليها فيما بعد.

أخذت مرّةً دواءً يُفقدني الشهية؛ لأنني كنت أزيد من وزني الطبيعي بحوالي خمس وعشرين رطلاً، وبالرغم من أن الطبيب وصفه لي، إلا أنه جعلني أخرج عن الوعي (كما يحدث مع المدمنين)، كان ”أمفتمين“، ولم تكن لديّ أيّة فكرة عن أنه ضار، أحببت الإحساس الذي كان يمنحني إياه طوال النهار! فحين كنت أتعاطاه كان يجعلني أعمل مثل الماكينة، أنظف المنزل، وأكون ودودة ومبدعة، فقد كنت فوق، فوق، فوق، لكنه استهلكني، وأوصلني لحد الإنهاك التام.

بالرغم من عدم فقدي للوزن إلا أن الحبوب كانت

تعتني بشهيتي؛ حتى ينتهي مفعولها، كنت لا أكل شيئاً طوال النهار لكن ما إن ينتهي مفعول الدواء، ويحل الليل أظل أكل، وأعوض كل ما لم أكله أثناء النهار، أذكر أنني كنت أجادل نفسي حول إعادة صرف التذكرة الطبية من عدمها؛ لكنني كنت على علم بأنني إن استمررت في تعاطيه سأدمنه؛ لذا توقفت.

أدرك الآن أن قدرتي على تفادي الأشياء التي كان مُمكنًا أن تدمرني حينها، كان بسبب قبولي لیسوع كرب حين كنت في التاسعة من العمر، فبالرغم من عدم علمي عن كيفية إقامة علاقة حقيقية مع الرب؛ كان دائماً معي، وساعدني بطرقٍ لم أكن أدركها حينها؛ بسبب نقص المعرفة، لكن اتضحت لي كل هذه الأمور بعدها بسنواتٍ وسنوات.

أعلم أن نعمة الله ورحمته حفظتاني من مشاكل

ضخمة وكبيرة مثل ارتكاب الجرائم، وإدمان المخدرات، والكحوليات، والدعارة؛ أنا ممتنة جدا للرب، وما زالت في دهشة وعجب من كيفية حفاظه عَلَيَّ، وبالرغم من عدم معاناتي من هذه المَشاكل؛ كانت لديَّ مَشاكلُ أخرى كثيرة. فالجذور السيئة أنتجت ثمارا سيئة.

التظاهر

كنت في منتهي التعاسة واليأس، مع هذا، ومثلي في ذلك مثل الكثيرين، كنت أتظاهر بأن كل شيء على ما يرام. فنحن البشر نتظاهر لمصلحة الآخرين، نحن لا نريدهم يُدركوا مدى تعاستنا، ونتظاهر أيضا لأجل أنفسنا؛ حتى لا نضطر لمواجهة مواضيع يصعب التعامل معها.

لا أظن أنني أدركت بحق مدى تعاستي، إلا حين قضيت بعض الوقت مع كَلِمَة الله، وبدأت أختبر

لنفسى بعض الشفاء. كيف سيعرف شخصٌ لم يختبر أبدا السعادة الحقيقية ما يفتقده؟ أنا لا أذكر أبدا أنني مررت بلحظة من الاسترخاء الكامل، أو السعادة الحقيقية كطفلة، ولا أظن أن بإمكان أي شخص التمتع بالحياة وهو يحيا في خوفٍ مُستمرٍّ ودائمٍ.

أتذكر مرّة أنّ ديف يحكي لي في إحدى الأمسيات، بعد زواجنا بفترة قصيرة، عن طفولته. نشأ ديف مع سبعةٍ من الإخوة والأخوات. تمتعوا بالكثير من المحبّة والمرح كأطفال في منزلهم، كانوا يقضون الصيف في الريف مع الخلوات ولعب الكرة والأصدقاء وأم مسيحية كانت تلعب معهم وتُعلمهم عن يسوع.

لم يكن لديهم الكثير من المال؛ لأن والد ديف توفي بمرض الكبد الذي سبّب له إدمانه للكحوليات، مع هذا، فتأثير الصلوات والقُدوة المسيحية التي

قدمتها والدة ديف حفظت العائلة من المَشَاكِلِ، فقد كانت لهم المَحَبَّةُ التي نحتاجها جميعاً، وفعلياً خلقنا لأجلها.

أدركت فجأة، أثناء مشاركة ديف لي بكل الأوقات الطيبة التي كانت تقضيها عائلته معاً، وكيفية استمتاعه بسنواته الأولى، بأنني كنت على العكس من هذا تماماً؛ فلا يُمكنني أبداً تذكُّر لحظة سعادة واحدة قضيتها وأنا طفلة! وأنني سُلِبْتُ من بعض الأشياء التي لا يُمكنني استرجاعها؛ فشعرت بأنني خُدِعْتُ بفضاعة، ربما يكون هذا ما تشعر به بشكلٍ ما، إن كان الأمر كذلك، فالله سيفعل لك ما فعله لي، وسيعوضك، صدقني، سيكون، هو نفسه، مكافأتك، كما سيعوضك عن كل ما فقدته.

أدركتُ وجوب توفقي عن التظاهر، ومواجهة الحقيقة، فقد كنت أعاني من بعض السلوكيات

الإدمانيَّة الناتجة عن الماضي، الذي لم يكن خطأ ديف أو الأطفال، وكان من الظلم الاستمرار في جعلهم يعانون من شيءٍ لم تكن لهم يدٌ فيه.

سلوكيات إدمانيَّة

إن السلوكيات الإدمانيَّة التي يُمكن أن تنتج عن الإيذاء والامتهان قد لا تنتهي قائمتُها، لكن هذه قائمةٌ ببعضٍ منهم:

• إساءة استخدام المادة:

١. الكحوليات.
٢. الأدوية: (غير القانونية مثل المخدرات، وكذا المكتوبة في وصفاتٍ طبية).

• تسلط المال:

١. الإسراف.
٢. البُخل.

- اضطراب الغذاء

١. البوليميا: السُّعار.

٢. قِلَّة الشهية للطعام: تجويع الذات.

٣. السُّمنة الناتجة عن النهم.

لاحظ: يظل بعض الناس المشوشين عن عمد زائدين عن الوزن؛ حتى يتفادوا أن يكونوا جذابين، فهم يخافون الوقوع مرَّةً أخرى في الغواية.

كما يأكل المحرومون من المَحَبَّة ليعوضوا أنفسهم عمَّا فقدوه منها.

- أحاسيس إدمانية:

- نوبات وثورات من الغضب.

- حزن.

- خوف.

- حماسٌ زائد.

• برِّدِني.

تثبيت الابتهاج (ارتداء قناع، ارتداء ابتسامة دائمة مُثلَّجة، مع عدم إبداء أي مشاعر غضب أبداً، والضحك في أوقات غير مناسبة، والتحدث عن الأمور السارة فقط).

• أفكار إيمانيَّة:

• تفاصيل زائدة عن الحد.

• قلق.

• تحدُّث بلا توقف.

• أفكار نجسة.

عقل غير مستقر (لا يهدأ أبداً، يحسب دائماً حساب ما يقول أو يفعل، وكيف سيتفاعل، إلخ).

• تسلُّط النشاط:

– إيمان العمل.

- إيمان الرياضة.
- إيمان القراءة.
- إيمان المقامرة.
- إيمان التدريبات.
- إيمان مشاهدة التلفزيون.
- امتلاك الكثير من الحيوانات المنزلية
والاعتناء بها.
- إيمان الإرادة.
- المسيطرون: المسيطرون يشعرون بوجوب
حدوث كل شيء على طريقتهم، لا يُمكنهم إخضاع
مشاعرهم للمنطق أو العقل، يشعرون بالأمان فقط
حين يكونون مسيطرين.
- المُسيطر عليهم: يُصبح هؤلاء سلبيين جداً،
ويسلبون إرادتهم للناس، ويفعلون كل ما يقوله أي

شخص لهم، يُمكن أن يُصبحوا ممتلكين من الشيطان (ممسوسين)، أو يشعرون بالاضطهاد الشديد؛ بسبب تسليمهم إرادتهم للشيطان، إنهم يشعرون بالخلج والعار الشديد؛ لدرجة تُشعرهم بعدم استحقاتهم لأي شيء، ولا حتى القيام باختيار شيء واحد.

– إيمان إعادة تطبيق القوانين: يُعيد هؤلاء المدمنون نفس الإيذاء والامتهان الحادث معهم مع أبنائهم، أو يعيدون وضع أنفسهم حين يبلغون في نفس المواقف المؤذية مرّةً تلو الأخرى؛ ليحصلوا على نفس النتائج التي حدثت معهم وهم صغار، فترجع مشاهد مماثلة ذاكرتهم للماضي، فيتخذون موقع المسيء إليهم؛ حتى يتفادوا الشعور بالآلام المبرحة لذكريات الإيذاء والإساءة التي حدثت في الماضي، على سبيل المثال: رجل ضُرب بقسوة من والده في طفولته قد قد يُسيء لأبنائه ويؤذيهم جسدياً، وهو

يفعل هذا كنتيجة لرؤية ومضات من مشاهد حدثت في الماضي؛ فيلعب دور المسيء، بدلا من أن ينتظر ليكون مُساءً إليه مَرَّةً أُخرى. سيدة أساء إليها والدُّها جسدياً أو جنسياً، أو حتى لفظياً، قد تتزوج برجل، أو عدة رجال على التوالي يُعاملونها بنفس الطريقة لإحساسها بعدم استحقاقها لأي شيء أفضل، أو أنها تستحق أن تُعامل بهذه الطريقة المسيئة، وقد تسعى أحياناً لتُعاملَ بمثل هذه الطريقة المسيئة، ربما حتى عن طريق استفزاز المسيء إليها ليقوم بهذا.

- المعتنون بالآخرين - يجد بعض الناس قيمتهم في مساعدة الآخرين الذين يحتاجون إليهم. فهم يشعرون بعدم القيمة لدرجة قد يُصبحون معها مدمنين عناية ومساعدة وإسعاد الآخرين، وأن يكونوا لطفاء مع الآخرين؛ لأن هذا يمنحهم شعوراً بالرضا.

خُلقنا لنشعر بالرضا داخليا

خلقنا الله كبشر لنكون سعداء ونشعر بالرضا (الصّحي) عن أنفسنا. يجب، في حقيقة الأمر، أن نشعر بالرضا عن أنفسنا، وإلا سينتهي بنا الأمر بتكوين بعض السلوكيات غير المُسيطر عليها؛ لأنّ مثل هذه السلوكيات تمنحنا ”شعورا طيبا“؛ حتى إن كان هذا لفترة وجيزة.

فكر في هذا ربما بدأ شخص إدمانه للمخدرات؛ لأنّ إحساسه بالألم كان شديدا جدا؛ فشعر بأنه مجبر ومضطر لتعاطيها؛ للتخلص من هذا الإحساس المبرح والشعور بالسعادة (عاليا)؛ حتى لو كان هذا الشعور وقتيا. ينطبق الشيء نفسه على إدمان الكحوليات.

يستخدم العديد من الناس الطعام كمصدر للراحة، فالأكل ممتع، ويجعلهم يشعرون بشعور

طيب وهم يتناولونه، يعاني كثيرون ممن لديهم عادات غذائية سيئة من التصور الشديد للمحبة، فهم يودون أن يشعروا بالرضا عن أنفسهم، فإن لم يستطيعوا الحصول على هذا الإحساس من الداخل؛ سيحاولون الحصول عليه من أي مكان آخر.

إن كنت تعاني من أي سلوكيات إدمانية؛ يساعذك هذا الفصل على فهم جذور المشكلة، فقد تقضي عمرك كله محاولاً التغلب على هذا السلوك الخارجي غير المنضبط (التمر الفاسد)، لكنه سيعود مرةً أخرى من مكان آخر؛ إن لم يتم الاعتناء بالجذر.

الصلاة الخلاصية

الله يُحبك، ويُريدك أن تكون في علاقةٍ شخصيّةٍ معه. إن لم تكن قبِلتَ، بعدُ، يسوع المسيح، مُخلصًا شخصيًا لحياتك، يُمكنك فعلُ ذلك الآن. فقط، افتح قلبك له، وصلِّ هذه الصلاة، بصوتٍ مسموع...

«أبي السماوي، أعلم أنني أخطأتُ بحقك. من فضلك سامحني. اغسلني، طهرني. أعدك بوضع ثقتي في يسوع ابنك. أو من أنه مات لأجلي؛ أخذًا، على الصليب، خطيتي. أو من أنه أقيم من الموت.. الآن أسلم حياتي ليسوع.

أشكرك أبي السماوي على عطية الغفران، والحياة الأبدية. أرجوك ساعدني؛ كيما أحيا لك. باسم يسوع المسيح. آمين».

وبصلاتك من القلب هذه، قد قبلك الله، طهرك، وحررك من عبودية الموت الرُّوحي. خذ وقتًا لقراءة ودراسة هذه الآيات، وأسأل الله أن يتكلم إليك، وأنت تسير معه خلال هذه الرحلة في حياتك الجديدة.

افسس ١: ٤ يوحنا ٣ : ١٦

ايوحنا ١: ٥ ايوحنا ١: ٩

ايوحنا ٥: ١٢-٣١ افسس ٢: ٨-٩

اكورنثوس ١٥: ٣-٤ ايوحنا ٤: ١٤-١٥

صلِّ، واسأل الله مُساعدتك كي تجد كَنيسةً تعتمد الكتابَ المُقدَّس في التعليم؛ لنتشجع، وتنمو في علاقتك الشخصية مع المسيح. الله معك دائماً، وسيقودك يومياً، ويُريك كيف تعيش حياة الفيض والوفرة التي أعدّها لك!



كانت جويس ماير هي ضحية الإيذاء البدني، والعقلي، والعاطفي، والجنسي الذي عانت منه وهي طفلة. لكنها اليوم تدير خدمة دولية تهتم بشفاء مشاعر الآخرين الذين مرّوا بنفس ظروفها. وهي تقدّم في كتاب "جَمال عوضًا عن الرماد" حقائق أساسية جلبت الشفاء لحياتها وتصف كيف يمكن لضحايا آخرين أن يختبروا شفاء الله في حياتهم.

سوف تعرف:

- كيف تتعامل مع الألم العاطفي للإيذاء.
- كيف تفهم مسؤوليتك أمام الله في التغلب على الإيذاء.
- لماذا يتألم ضحايا الإيذاء كثيرًا من السلوكيات الإدمانية.
- كيف تتمسك بحبة الله غير المشروطة
- أهمية توقيت الله في اجتياز الذكريات المؤلمة.

عانت جويس ماير لمدة ٣٣ عامًا من الآثار المدمرة للإيذاء. لكن الله الآن قد استبدل رماد حياتها بجمال ودعاها لتساعد الآخرين أن يدعوا الله يفعل معهم نفس الأمر.



Prepare The Way
Translators & Publishers



www.joycemeyerme.org