# جمالاً عوضاً عن الرماد

جويس ماير

# جَمالاً عِوَضاً عن الرَّمادِ

## الحصول على شفاء النفس

بقلم

**چويس ماير**

طبعة منقحة وموسعة

# جَمالاً عِوَضاً عن الرَّمادِ


المـــؤلـــف : چويس ماير

الــنــاشـــر : P.T.W للترجمة و النشر

ت: ٢٦٦٧٨٩٨٠ / ٢٦٦٧٨٩٨١

المــطــبــعــة : شركة الطباعة المصرية ت: ٠٥٨٩ ٤٦١٠

الجمع التصويري : P.T.W للترجمة و النشر

رقم الإيـــداع : ١٤٤٨٥ / ٢٠٠٧

الترقيم الـــدولي : 1 - 025 - 443 - 977 - 978

English title: **Beauty for Ashes**



copyright © Joyce Meyer



ISBN: 0-446-69283-2



جميع حقوق الطبع في اللغة العربية محفوظة للناشر وحده،

ولا يجوز استخدام أو إقتباس أى جزء أو رسومات توضيحية من الواردة

في هذا الكتاب بأى شكل من الأشكال بدون إذن مسبق منه

أود أن أهدي هذا الكتاب لزوجي، ديف،
الذي أراني محبة يسوع أثناء عملية شفائي.

أشكرك يا ديف، على سماحك لي بأن أكون أنا، حتى حين لم أكن لطيفة، ولكونك دائما صبورا وإيجابيا، ولثقتك في أن الله سيغيرني حتى حين بدا الأمر مستحيلا.

أعتقد أن هذا العمل عملك مثلما هو عملي،
وأشكر الله على أنه اختار أن يجلبك لحياتي.
فقد كنت دائما وبحق "فارس بسلاح منير".

# المحتويـــات


المقدمة ..... ٥

الجزء الأول: قد كنت مقيدة ..... ٧

١. تذكارات النعمة..... ٩

٢. رماد الإيذاء ..... ١٥

٣. رفقة الخوف ..... ٢١

٤. سلوك إدماني بسبب الإيذاء .. ٣٥

٥. أنقذت بالمحبة ..... ٤٨

٦. اتبع الروح القدس ..... ٥٩

٧. نوعان من الألم ..... ٦٦

٨. الطريق الوحيد للخروج ..... ٧٧

٩. اخلي سبيل الماضي ..... ٨٥

١٠. افتديت وبررت ..... ١٠٠

١١. رفض الذات أم قبول الذات ١١٦

١٢. تأثير الرفض على العلاقات ١٢٩

١٣. الثقة في أن تكون نفسك..... ١٣٧

١٤. الغفران يطلقك لتحيى ثانية.. ١٤٩

الجزء الثاني: لكني الآن حرة ..... ١٥٧

١٥. الغفران للمسيء إليك ..... ١٥٩

١٦. مباركة أعدائك ..... ١٦٦

١٧. النقمة للرب ..... ١٧٩

١٨. حرا لتفرح مع الآخرين ..... ١٨٦

١٩. الثبات العاطفي ..... ١٩٧

٢٠. الحميمية والثقة..... ٢٠٣

٢١. أطلب وخذ ..... ٢١٣

٢٢. تقوى داخليا ..... ٢٢٤

٢٣. حرة أخيرا ..... ٢٣٣

٢٤. أبني جسورا – لا أسوارا ..... ٢٤٣

٢٥. لن يفقد شيء ..... ٢٤٩

٢٦. تعويض مضاعف عن متاعبك.. ٢٥٩

٢٧. أنفضه عنك ..... ٢٦٩

٢٨. مكافأة معجزيه ..... ٢٨٣

# المقدمة

أشجعك أن تقرأ هذا الكتاب إذا كنت تشعر بأن فرحك معاق بسبب ألم نفسي، أو إذا كنت قد امتهنت أو أوذيت جنسيا أو تعاني من مشاعر الرفض. إذا كنت قد استمعت إلي في برامج الراديو أو شاهدتني في برامج التلفزيون فستكون قد سمعتني أتحدث عن أنني قد عانيت من الإيذاء الجنسي والامتهان في سنوات طفولتي ومراهقتي. كانت حياتي في الحقيقة مثل كومة من الرماد قبل أن أقابل الرب وأتحرر بالحق الذي في كلمته

إنها ليست قصة عن التفاصيل الغير سارة لماضي، لكني أشارك ما يكفي عن حياتي الأولى لأجعلك تعلم أنني أفهم ما يعنيه الشعور باليأس والكره. لقد ألهمني الله منذ سنوات خلت أن أشارك هذه الحقائق حتى أساعد الآخرين الذين يعانون من نفس المشاكل على التحرر.وقد استمعت لشهادة الآلاف من الناس، منذ صدور أول طبعة لهذا الكتاب، الذين شاركوني قبلا باحتياجهم للصلاة و التعليم للسلوك منتصرين في الحياة التي خططها الله لهم، بأن هذا الكتاب قد ساعدهم كثيرا على هذا.

شجعني الله حديثا على التوسع في التعليم المقدم في هذا الكتاب لوضع أساس أصلب للناس المستعدين للتخلي عن ماضيهم والانتقال لجمال الحياة التي يريد الله لهم أن يستمتعوا بها. بناء على خبرتي الخاصة ودراساتي المكثفة التي قمت بها على السلوك ألإدماني الذي يسببه الإيذاء، وأشارك كيف أن محبة الله تحرر من النتائج السلبية

الناجمة عن الإيذاء. وأشارك أيضا تبصري في نوعين من الألم يجب على الشخص الذي تعرض للإيذاء من مواجهتهم، ألم التغير أو ألم البقاء كما أنت، وست خطوات للوصول إلى شفاء النفس.

إن الهروب من الماضي لا يقود للشفاء، لذا فأني أوضح عدة طرق يهرب بها الناس من الماضي حتى تستطيع تتفادى التأخر في الوصول إلى نصرتك، وسأشرح كيف يمكنك التحرك من خلال مداخل الألم التي تقف عائق أمام مستقبلك.

إذا كنت تحتاج للتخلص من الماضي والحصول على قوة داخلية من الله تمكنك من وضع ثقتك في الآخرين مع تنمية وتطوير صداقات حميمة والتمتع بحياتك مرة أخرى فأن هذا الكتاب هو ما تحتاج إليه. فما أن تبدأ استمر في القراءة حتى نهاية الكتاب لتصل إلى خبر المجازاة السارة التي دعاك الله إليها.

فأنا قد اختبرت بنفسي أن الله يكافأ من يسعون إليه بجد. لذا يمكنك تعلم كيفية التخلص من متاعبك والحصول على مكافأة مضاعفة عن كل ما مررت به وعانيت منه مثلما حدث معي.

# الجزء الأول

## قد كنت مقيدة

الْجُلُوسَ فِي الظُّلْمَةِ وَظِلاَلِ الْمَوْتِ مُوثَقِينَ بِالذُّلِّ وَالْحَدِيدِ.
لأَنَّهُمْ عَصُوا كَلاَمَ اللهِ وَأَهَانُوا مَشُورَةَ الْعَلِيِّ.

مزمور ١٠٧: ١٠-١١

# ١
# تذكارات النعمة

يبدو الكثير من الناس في حالة جيدة خارجيا لكنهم محطمين داخليا بسبب جروح أتت نتيجة لتعرضهم للإيذاء والامتهان. فالضحية للأذى هو الشخص الذي جرح جسديا أو نفسيا نتيجة لصدمة مفاجأة أو ضخمة أدت لأضرار حادة ومستمرة في تأثيرها على نموه النفسي.

أعتقد أنه يوجد العديد من الناس المجروحين في العالم بسبب إيذائهم في الماضي مما جعلهم ضعاف نفسيا، وغير قادرين على التصرف بطريقة طبيعية في أمور حياتهم اليومية،كما يوجد أناس صدموا بشكل حاد في مشاعرهم وتحملوا أمورا فظيعة جدا لا ينطق بها.

إن اجتياز الناس لأذى الامتهان يلقي بهم في حالة من الدمار النفسي الذي يمنعهم من التصرف بطريقة صحيحة في العلاقات مع الآخرين. و للآسف لا يستطيع هؤلاء الضحايا فهم سبب ما يحدث من خطأ أو كيف يخرجون من هذا الأسلوب السلوكي المدمر حتى يمكنهم العيش بطريقة عادية. لقد كانت هذه حالتي قبل أن أتعلم كيفية الحصول على النصرة على تأثير الجروح والأذى في حياتي.

ووجدت من خلال طلب الله وقراءة كلمته أن اهتمام الله الأساسي هو حياتنا الداخلية لأنها المكان الذي نستمتع فيه بحضوره. فقد قال يسوع: "**وَلاَ يَقُولُونَ: هُوَذَا هَهُنَا أَوْ: هُوَذَا هُنَاكَ** (حولكم) **لأَنْ هَا مَلَكُوتُ اللهِ دَاخِلَكُم** ( في قلوبكم)" (لوقا ١٧: ٢١، تأكيد علي)

يعتبر هذا الكتاب أجمالي ما علمني الله عن كيفية الانتصار من خلال يسوع على مأساة الإيذاء والامتهان في حياتي. فقد قادني الله بعد أن أمضيت عدة سنين أعظ وأبشر بكلمته إلى ٢كورنثوس ٢: ١٤ ″ **وَلَكِنْ شُكْراً لِلَّهِ الَّذِي يَقُودُنَا فِي مَوْكِبِ نُصْرَتِهِ فِي الْمَسِيحِ** (تذكارات نصرة المسيح) **كُلَّ حِينٍ، وَيُظْهِرُ بِنَا رَائِحَةَ مَعْرِفَتِهِ فِي كُلِّ مَكَانٍ**″.

بدأت روح الشكر تعلو داخلي في صباح أحد أيام عيد الشكر وأنا أتأمل في كل ما فعل الله لأجلي. وتحدث الله لقلبي يومها قائلا: ″يا جويس أنت تذكار نعمتي وتساعدينني على الحصول على تذكارات أخرى″. ثم رأيت في رؤية صندوق عرض في السماء مليء بالتماثيل التذكارية. وفهمت أنه حين يربح شخص ما تمثال تذكاري فلأنه بطل فيما قام بعمله. فإذا 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 أنه من الواضح أنه أمضى الكثير من الوقت في التدريب وتطوير مهاراته في هذه اللعبة للوصول لهذا المستوى.

إن الله بطل في جلب الناس من مكان الدمار الشامل إلى مكان النصرة الكاملة وحين يصلون إلى مكان النصرة هذه، يصبحون تذكارات لنعمته وينصبون كتذكار لرائحة جود الله الذكية، وأنا أشارك في هذا الكتاب شهادتي في كيفية الوصول إلى أن أكون تذكار لنعمة الله.

تعلمت من خلال كل من المآسي والانتصارات أن يسوع هو ملكي وهو يريد أن يكون ملكا لك أيضا، والمملكة التي يريد أن يملك عليها هي

حياتنا الداخلية– عقولنا وإرادتنا ومشاعرنا ورغباتنا وأفكارنا. فالكلمة تعلمنا بوضوح "**أَنْ لَيْسَ مَلَكُوتُ اللهِ أَكْلاً وَشُرْباً** (الحصول على الأكل أو ما شابه) **بَلْ هُوَ بِرٌّ** (الحالة التي يصبح فيها الإنسان مقبول لدى الله) **وَسَلاَمٌ** (قلب) **وَفَرَحٌ فِي الرُّوحِ الْقُدُسِ. لأَنَّ مَنْ خَدَمَ الْمَسِيحَ فِي هَذِهِ فَهُوَ مَرْضِيٌّ عِنْدَ اللهِ وَمُزَكًّى عِنْدَ النَّاسِ.**" (رومية ١٤: ١٧–١٨).

بكلمات أخرى، إذا حكم ملكوت الله داخلنا فأننا سنستمتع بالبر والسلام والفرح في الروح القدس، وسنكون أيضا مقبولين لدى الله ومستحسنين عند الناس. لقد قال يسوع أننا يجب آلا نهتم بالأمور الخارجية مثل الأكل والملبس لكن يجب أن نطلب (نسعى نحو ونجاهد للوصول) أولا ملكوت الله وبره (طريقة قيامه بالأمور وأن نكون على صواب) ثم هذه كلها تزاد لكم (ستمنح لنا بجانب هذا) (متى٦: ٣٣).

يجب أن نطلب ملكوت الله ،الذي هو داخلنا، قبل آي شيء أخر، حينها سيتم الاهتمام بكل أمورنا الخارجية. فحين نقبل يسوع كرب لنا فأنه يسيطر على حياتنا الداخلية ويجلب معه البر والسلام والفرح. ومن ثم، أيا كانت المصاعب أو المحن التي قد نختبرها في حياتنا الخارجية، إن كنا كاملين داخليا فأننا لن نحيا ونمر بهذه الصعوبة فقط لكننا سنستمتع بحياتنا أيضا.

إن حياتنا الداخلية مع الله أهم بكثير من حياتنا الخارجية. لذا فان شفاء النفس الذي أشير إليه أيضا بالشفاء الداخلي هو الموضوع الذي نحتاج لمناقشته بطريقة كتابية متوازنة لتأتي بنتائج إلهية فقد قال الرسول بولس "**عَالِمِين أَنَّ الَّذِي أَقَامَ الرَّبَّ يَسُوعَ سَيُقِيمُنَا نَحْنُ أَيْضاً بِيَسُوعَ، وَيُحْضِرُنَا مَعَكُمْ.**" (٢كورنثوس٤: ١٤) ويكمل في الآيات ١٦– ١٨:

" **لِذَلِكَ لاَ نَفْشَلُ**( نكتئب تماما، ونستنفذ، وننهك تماما من الخوف). **بَلْ وَإِنْ كَانَ إِنْسَانُنَا الْخَارِجُ يَفْنَى** (تدريجيا)، **فَالدَّاخِلُ يَتَجَدَّد** (تدريجيا) **يَوْماً فَيَوْماً. لأَنَّ خِفَّةَ ضِيقَتِنَا الْوَقْتِيَّةَ** (متاعبنا الحاضرة الخفيفة) **تُنْشِئُ لَنَا أَكْثَرَ فَأَكْثَرَ ثِقَلَ مَجْدٍ أَبَدِيّاً** (أكبر من كل المقاييس، وأعظم من كل المقارنات والحسابات، مجد وبركات سامية أوسع من أن تعد كما أنها لا تتوقف!). **وَنَحْنُ غَيْرُ نَاظِرِينَ إِلَى الأَشْيَاءِ الَّتِي تُرَى، بَلْ إِلَى الَّتِي لاَ تُرَى. لأَنَّ الَّتِي تُرَى وَقْتِيَّةٌ** (وجيزة وسريعة)، **وَأَمَّا الَّتِي لاَ تُرَى فَأَبَدِيَّةٌ.**

إن الجميع معرضون لما يسميه بولس بالضيقات الوقتية، لكن بعضنا عانى بما بدا حينها بالآم نفسية تفوق كل احتمال. لكن يسوع جاء وكما قال: "**لأُبَشِّرَ الْمَسَاكِينَ أَرْسَلَنِي لأَشْفِيَ الْمُنْكَسِرِي الْقُلُوبِ لأُنَادِيَ لِلْمَأْسُورِينَ بِالإِطْلاَقِ وَلِلْعُمْيِ بِالْبَصَرِ وَأُرْسِلَ الْمُنْسَحِقِينَ** (المدوسين بالأقدام والمرضوضين والمسحوقين والمنكسرين من جرى النكبات) **فِي الْحُرِّيَّةِ**." (لوقا٤: ١٨–١٩).

تقول الآية ١٨ في طبعة الملك جيمس أن يسوع قال أنه أتى "ليشفي منكسري القلوب"، وبناء على أتفاق شامل قوي فأن ترجمة كلمة منكسري القلوب في هذه الآية هي مزيج من كلمتين عبريتين "كارديا وتعني ببساطة قلب" وسنتريبو (سوون–تري– بو) وتعني "أن يسحق تماما"، بمعنى: أن يحطم...يكسر (إلى قطع صغيرة)، مكسورين إلى شظايا...مرضوضين. وأنا أعتقد أن يسوع أتى ليشفي هؤلاء المكسورين داخليا – المسحوقين والمجروحين داخليا.

إذا كنت من المجروحين بسبب الإيذاء والامتهان فأتمنى 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 يمكنك الروح القدس من إتباعه لتصل إلى ما تقصده من سلام وفرح.

وصلاتي لك اقتبسها من أفسس٣: ١٦ **"أَنْ تَتَأَيَّدُوا بِالْقُوَّةِ بِرُوحِهِ فِي الإِنْسَانِ الْبَاطِنِ وأن يحيا بداخلكم وفي شخصياتكم."**

وأشجعكم أيضا على تذكر وعد الله الموجود في عبرانيين ١٣: ٥–٦ دائما.

بالتأكيدُ (الله نفسه) قَالَ: **"لاَ أُهْمِلُكَ** (تحت أي ظرف من الظروف) **وَلاَ أَتْرُكُكَ** (أرخي يدي عنك، بالتأكيد لا!)**" حَتَّى إِنَّنَا نَقُولُ وَاثِقِينَ: "الرَّبُّ مُعِينٌ لِي فَلاَ أَخَافُ** (لن أخاف أو أرهب أو أرتعب). **مَاذَا يَصْنَعُ بِي إِنْسَانٌ؟"**

# ٢
# رماد الإيـذاء

أعتقد أن معظم الناس قد أذووا بطريقة أو بأخرى أثناء حياتهم، فيستطيع كل شخص تقريبا تذكر وقت شعر فيه بإساءة معاملته، وأعتقد أيضا أن العديدين قد أصيبوا بجروح داخلية شديدة من جرى الإيذاء الذي وقع عليهم

بعض تعريفات أفعال الإيذاء هي: "يخدع":أن يستخدم بطريقة خطأ أو غير لائقة. و"يقسو": أن يستخدم ليجرح أو يدمر،و"يشتم": أن يهاجم بالكلمات "، أما تعريفات كلمة إيذاء فتتضمن: "إساءة استخدام":ممارسة خاطئة أو عادة فاسدة، أو استخدام أو معاملة غير لائقة أو زائدة، و"خداع" تصرف خادع ، وإساءة معاملة جسدية: لغة إدانة أو ذم...ظلم، إدمان، وغضب.

يمكننا ذكر بعض الأشكال المألوفة للإيذاء مثل: الجسدي واللفظي والعقلي والعاطفي والجنسي. ويمكن لأي شكل من أشكال الإيذاء المذكورة أحداث جذور للرفض في الشخص الذي تعرض له ويستطيع هذا الإحساس بعدم القيمة التسبب في مشاكل كبرى في العلاقات بين هذا الشخص والآخرين. نحن نحيا اليوم في مجتمع مليء 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 أقامة علاقات سليمة مع الآخرين.

لقد 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 والصداقات.

إن أنواع الإيذاء المذكورة آنفا– 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 المسئولية، أو السخرية من الأصدقاء– أو أي تصرف أخر من وسط آلاف التصرفات الجارحة– يمكن أن يسبب جروح نفسية يمكنها أعاقة جهود الناس في الحفاظ على علاقات صحية ومستمرة مع الآخرين.

## هل أوذيت من قبل؟

إذا كنت قد عوملت بطريقة خطأ أو غير لائقة، فمن الممكن أن تؤثر بعمق على حالتك النفسية، لكن لكي تتمكن من العلاج من ألم الإساءة لابد أن ترغب في هذا.

يعتبر يوحنا٥: ٥ واحد من أكثر الآيات تفضيلا (وأيضا ترويعا) لدي، حيث يذكر أن يسوع رأى شخص مقعد ومريض لمدة ثماني وثلاثين عاما ملقى بجانب بركة بيت حسدا، وبالرغم من معرفة يسوع بطول مدة مرض هذا الرجل المسكين وحالته المزرية إلا انه سأله "**أَتُرِيدُ أَنْ تَبْرَأَ؟**" (هل أنت جاد بحق من نحو طلب الشفاء) (عدد٦)

يا له من سؤال نسأله لشخص متألم للعديد من السنين؟ أنه سؤال صحيح لأن ليس كل شخص يريد أن يشفى بالقدر الكافي لتحمل ألم

العلاج والقيام بما يتطلبه. فالمشاعر المجروحة قد تكون مثل السجن الذي يغلق على النفس والآخرين. لكن يسوع جاء ليفتح أبواب السجن ويطلق الأسرى أحرار (أنظر لوقا٤: ١٨–١٩).

فهذا الرجل الذي كان في بركة بيت حسدا يشبه الكثيرين اليوم، فقد كان معتلا راسخا ومتباطئ في علته لمدة طويلة، وأنا متأكدة من أنه بعد ثمان وثلاثين عاما قد تعلم كيف يتعامل مع علته، فالناس الذين في السجون يتحركون لكنهم ليسوا أحرار.

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

هل أنت مسجون عاطفي؟ إذا كان هذا صحيحا، فمنذ متى وأنت في هذه الحالة؟ وهل هي علة راسخة ومتوطدة؟ وهل تريد التحرر منها؟ وهل تريد بحق أن تصح؟ إن يسوع يريد أن يشفيك. انه مستعد وراغب في هذا، فهل أنت؟.

## هل تريد أن تكون حرا وصحيحا؟

أن الحصول على الحرية من القيود النفسية ليست عملية سهلة، وسأكون صريحة من البداية وأقول بمنتهى الوضوح أنه بالنسبة للعديد والعديد من الناس لن يكون الحصول على الحرية من ألم الماضي أمرا سهلا. وقد تثير هذه المناقشة الأحاسيس والمشاعر التي يحاولون تخبئتها بدل مواجهتها، وقد تكون أنت واحد من هؤلاء.

ربما تكون قد اختبرت مشاعر وأحاسيس في الماضي مؤلمة جدا

للتعامل معها، لذا في كل مرة تظهر على سطح ذكرياتك تقول لله:"لست مستعدا لهذا الآن يا رب، ربما سأواجه هذه المشكلة في وقت لاحق!.

إن هذا الكتاب سيتعامل مع الألم النفسي الآتي بسبب ما قد يكون الآخرون قد فعلوه لك، وأيضا مع مسئوليتك نحو الله للتغلب على هذه الجروح حتى تصبح صحيحا.

يمر بعض الناس (في الحقيقة الكثيرين منهم) بوقت صعب حتى يتمكنوا من قبول مسئوليتهم من نحو صحتهم النفسية. وسنناقش في الصفحات التالية طرق عملية للتعامل مع الغفران والغضب المكبوت والشفقة على النفس وأعراض التسلق على الأكتاف، وتوجه " أنت مدين لي"، والعديد والعديد من التوجهات السامة التي تحتاج لتطهير إذا أردت أن تكون صحيحا تماما.

قد تقول في نفسك: لكن من ذا الذي سيتعامل مع من آذاني؟ ونحن سنتعامل مع هذا الموضوع أيضا.

وقد 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؟.

إن لدي إجابات على كل هذه الأسئلة، وإذا كنت شجاعا بما يكفي لمواجهة وضعك ومصمم على أن تصل لأن تكون صحيحا بحق، واصل القراءة.

# قد أوذيت

إن مدرستي ودرجاتي العلمية وخبرتي ومؤهلاتي للتعليم في هذا الموضوع آتية من خبرتي الشخصية. فأنا دائما أقول: أنني تخرجت من مدرسة الحياة، وأتخذ كلمات النبي أشعياء كشهادة الدبلوم الخاصة بي:

**" رُوحُ السَّيِّدِ الرَّبِّ عَلَيَّ لأَنَّ الرَّبَّ مَسَحَنِي لأُبَشِّرَ الْمَسَاكِينَ أَرْسَلَنِي لأعصب مُنْكَسِرِي الْقَلْبِ لأُنَادِيَ لِلْمَسْبِيِّينَ** (روحيا وجسديا) **بِالْعِتْقِ وَلِلْمَأْسُورِينَ بِالإِطْلاَقِ. لأُنَادِيَ بِسَنَةٍ مَقْبُولَةٍ لِلرَّبِ** (سنة نعمته) **وَبِيَوْمِ انْتِقَامٍ لإِلَهِنَا. لأُعَزِّيَ** (مواساة وفرح) **كُلَّ النَّائِحِينَ. لأَجْعَلَ لِنَائِحِي صِهْيَوْنَ لأُعْطِيَهُمْ جَمَالا** (أكليل أو تاج) **عِوَضاً عَنِ الرَّمَادِ وَدُهْنَ فَرَحٍ عِوَضاً عَنِ النَّوْحِ وَرِدَاء** (تعبير) **تَسْبِيحٍ عِوَضاً عَنِ الرُّوحِ الْيَائِسَةِ فَيُدْعَوْنَ أَشْجَارَ الْبِرِّ** (نبلاء وأقوياء ورائعين ومميزين للاستقامة مع الله والعدالة والأمانة مع الله) **و غَرْسَ الرَّبِّ لِلتَّمْجِيدِ.** (أشعياء ٦١: ١–٣ مركزا علي). بدل الله رمادي بجمال ودعاني لأساعد الآخرين ليتعلموا السماح له بعمل نفس الشيء معهم.

لقد أوذيت جنسيا وجسديا ولفظيا وعقليا وعاطفيا منذ نعومة أظفاري وحتى هجرت منزلي في النهاية عندما بلغت الثامنة عشر من العمر. في الحقيقة لقد آذاني العديد من الرجال في طفولتي، لقد تم رفضي وهجري وخيانتي وطلقت، وأنا أعلم جيدا معنى أن تكون مسجونا عاطفيا.

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.

ويمكنني أن أريك كيف تشفى من آلام و جروح الإيذاء، فأنا أود مساعدتك، ويمكنني القيام بهذا بطريقة أفضل إذا صدقت أنني أفهم ما تمر به.

وأود أن أقول، قبل أن أبدأ في سرد تفاصيل ما مر بي في طفولتي وأشارك بعض من الأمور التي اختبرتها، أنني لا أقصد على الإطلاق في أقوالي هذه أن أقلل من والداي، فمنذ الطبعة الأولى لهذا الكتاب كان الله أمينا في استرداد واسترجاع علاقتي معهما.

لكنني تعلمت أن الناس المجروحين يجرحون الآخرين، وأن معظم من يجرحون الآخرين هم أنفسهم مجروحون من أشخاص آخرين، فقد مكنني الله بنعمته لقول: "**يَا أَبَتَاهُ اغْفِرْ لَهُمْ لأَنَّهُمْ لاَ يَعْلَمُونَ مَاذَا يَفْعَلُونَ**".

فأنا أسرد هذه القصة فقط بهدف مساعدة الآخرين، الذين مثلي، تمت أذيتهم.

# ٣
# رفقة الخوف

امتلأت حياتي بالخوف نتيجة للإيذاء الجنسي والعاطفي الذي عانيت منه طوال فترة طفولتي في المنزل. فقد تحكم في والدي بغضبه وترهيبه. فهو لم يرغمني أبدا جسديا على الخضوع له لكنني كنت خائفة 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 مدمرة، فرد فعل والدي العنيف– توبيخه وصياحه وغضبه وهياجه– كان مرعبا لدرجة علمتني بسرعة أن أفعل كل ما يطلبه مني دون أدنى اعتراض. وأعتقد 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 عشر أو الثانية عشر مساءا. وأذكر كيف كان كل جسدي يرتعد ويرتج من الخوف حين سماعي صوت مفتاحه وهو يفتح قفل الباب. فقد كانت كل ذرة في كياني تتجمد تماما لأني لم أعلم أبدا إذا كان سيأتي إلى حجرتي ويضع يده علي أو سيأتي مغتاظا وثائرا بسبب شيئا ما لم يعجبه.

كان عدم الثبات وعدم القدرة على توقع ما قد يحدث واحدة من أصعب الأمور علي، فقد عشت مع خوف عدم معرفتي أبدا ما يمكنني عمله أو عدم عمله، فقد أفعل شيء 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.

نبع خوفي من تكوين أصدقاء لسببين: الأول: إذا كانوا بنات فقد يقعوا في مصيدة والدي أيضا، وإذا كانوا شباب خفت من أن يؤذيهم والدي أو يؤذيني، فقد اتهمني بعنف بالنشاط الجنسي الزائد مع زملائي من الشباب في المدرسة، كما لم يسمح لآي منهم بالاقتراب مني لأنني من ممتلكاته.

لم يكن مسموحا لي أبدا حين كنت في المدرسة الثانوية بحضور أي مباراة لكرة القدم أو البيسبول. لقد حاولت تكوين صداقات في المدرسة لكني لم أسمح لأي منهم أبدا بالتطور لمرحلة تسمح بدعوة أي صديق جديد بالمجيء لمنزلي، كما لم أسمح لأحد بالإحساس بالحرية في الاتصال بي في المنزل، وإذا حدث ورن جرس التليفون في مرة وكانت المكالمة لي، كان يصيبني الرعب والهلع من فكرة ماذا إذا كان أحد من المدرسة؟

كنت طوال الوقت أتعامل مع الخوف من أن يكون لي أصدقاء ومن أن أكون وحيدة، كما كنت غير مستعدة على الإطلاق لإدخال أحد فيما

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

## الخوف! الخوف! الخوف!

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

كثيرا ما كان يعود للمنزل غاضبا ويضرب أمي، وفي أحد المرات ضربها بسبب أن أنفها كبير كما قال، لم يكن يضربني بمثل الكثرة التي يضربها بها، لكني 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 في التلفزيون –بالاختصار، كان يتحكم في كل شيء في حياتنا. لقد كان تعسفي ومؤذي حرفيا لأمي ولي وأخيرا لأخي الوحيد الذي ولد حين كنت في التاسعة من العمر.

اذكر أنني كنت أريد الطفل الجديد أن يكون بنت بكل ما لدي من قوة، لأنني تصورت أنه مع وجود بنت أخرى في المنزل فقد أترك لحالي، على الأقل جزء من الوقت.

كان والدي يلعن في كل وقت تقريبا مستخدما أكثر الكلمات بذاءة وقذارة. كان ناقدا لكل شيء ولكل شخص، وكان من رأيه أن لا احد منا يفعل أي شيء صح أبدا كما أننا لا نساوي شيء على الإطلاق، وكان يذكرنا في معظم الأوقات بأننا بلا نفع تماما.

وفي أوقات أخرى كان أبي على النقيض من هذا، فيمنحنا المال ويقول لنا أذهبوا ابتاعوا ما تريدون، وأحيانا حتى يبتاع لنا هدايا، فقد كان مناور ومخادع وقسري، كما كان يفعل كل ما يستطيع ليحصل على ما يريد، لم يكن للآخرين قيمة عنده على الإطلاق إلا ليستخدمهم لتحقيق أهدافه الأنانية

لم يكن هناك سلام في المنزل، في الحقيقة لم أكن اعلم ما هو السلام الحقيقي حتى كبرت وغصت في كلمة الله للعديد من السنين.

ولدت ثانية في التاسعة من عمري حين كنت أزور أقاربي خارج المدينة، ففي أحد الليالي ذهبت معهم لحضور احد اجتماعات الكنيسة بهدف الحصول على الخلاص. أنا لا أعلم حتى كيف عرفت حينها احتياجي للخلاص، سوى أنه لابد أن الله قد وضع هذه الرغبة في قلبي، فقبلت يسوع المسيح كمخلص شخصي لي تلك الليلة واختبرت تطهيرا مجيدا، فقد كان يلازمني شعور دائم بالقذارة قبل هذه اللحظة بسبب ما يحدث، أما الآن ولأول مرة في حياتي أشعر بالنظافة وكأنني قد غسلت داخليا، ومع هذا، ولعدم زوال المشكلة، بمجرد أن عدت لمنزلي عاد إلي شعوري السابق، واعتقدت أنني قد فقدت يسوع، وبالتالي لم أعرف أي سلام وفرح داخلي حقيقي.

## الخيانة

ماذا عن والدتي؟ أين موقعها من كل هذا؟ لماذا لم تساعدني؟ لقد كنت في الثامنة أو التاسعة من العمر حين أخبرتها بما يفعله أبي معي، ففحصتني وواجهت والدي، لكنه أدعى أنني أكذب– وهي اختارت أن

تصدقه وتكذبني. فمن من السيدات لا تريد أن تصدق زوجها في مثل هذه الحالة؟ أعتقد أن أمي كانت بطريقة ما داخليا تعرف الحقيقة، لكنها كانت تأمل أن تكون على خطأ.

عادت أمي في يوم ما من شراء بعض الحاجيات حين كنت في الرابعة عشر من العمر قبل موعدها المتوقع لترى 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 يجب 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 عاما! عانت خلالهم من انهيار عصبي، وكل من عرفوها لاموا الأمر على "تغير الحياة"، فقد عولجت على مدى سنتين بالعلاج بالصدمات التي محت وقتيا جزء من ذاكرتها. ولم يستطع أي من الأطباء الذين عالجوها معرفة كيفية مساعدتها على النسيان، لكنهم جميعا اتفقوا على احتياجها لنسيان شيء ما، فقد كان من الواضح وجود شيء ما في عقلها يذهب بصحتها العقلية.

ادعت أمي بأن مشكلتها سببها حالتها الجسدية، فقد عانت بطريقة غير عادية أثناء هذه الفترة من حياتها بسبب مشاكل أنثوية حادة في وقت مبكر، بعد عملية استئصال كامل للرحم في سن السادسة والثلاثين مما جعلها تعاني من أعراض انقطاع الطمث وسن اليأس مبكرا، وكان

هذا في وقت لم يكن معظم الأطباء يؤمنون بمنح السيدات هرمونات تعويضية لذا مرت أمي بفترة شديدة الصعوبة وبدا وكأن كل شيء في حياتها أصعب من قدرتها على تحمله.

أؤمن بل وسأظل دائما أعتقد أن انهيار والدتي النفسي كان نتيجة سنين الإيذاء التي تحملتها وحقيقة رفضها لمواجهتها والتعامل معها. أذكر أن الرب يسوع في يوحنا ٨ : ٣٢ قال لنا: "**وَتَعْرِفُونَ الْحَقَّ وَالْحَقُّ يُحَرِّرُكُمْ**"

إن كلمة الله حق وإذا طبقت فلها قوة أصيلة في تحرير الأسرى، إن كلمة الله أيضا تجعلنا وجها لوجه أمام أمور في حياتنا إذا اخترنا الوقوف ومواجهتها كما يقول الرب فسنتحرر منها، أما إذا اخترنا الدوران والهرب منها فسنستمر في قيودنا.

## ترك المنزل

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

كان زوجي مثلي يعاني من الكثير من المشاكل، فقد كان رجلا مخادعا ومناورا ولصا وسلبيا، كما لم يكن يعمل معظم الأوقات، وانتقلنا كثيرا من مكان لأخر، وفي أحد المرات تركني في كاليفورنيا بدون شيء سوى (دايم) عشر دولار وكرتونه من زجاجات الصودا، كنت خائفة حينها، لكن لكوني معتادة على الخوف والجروح ربما لم تكن معاناتي بمثل من لم يختبروا هذا من قبل.

هجرني زوجي عدة مرات أخرى بينما كنت في العمل، وكان في كل مرة يذهب ويغيب ما بين بضعة أسابيع إلى عدة أشهر، ثم فجأة يظهر ثانية وأنصت لكلامه المعسول وأعذاره 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 شباب في الثامنة عشر من عمرنا ولم يكن لأي منا والدين بحق، كما كنا غير مؤهلين لمساعدة أحدنا الأخر، وزادت مشاكلي صعوبة حين أجهضت وأنا في الواحدة والعشرين من العمر وولدت اكبر أبنائي في الثانية والعشرين من العمر وقد حدث هذا في أخر سنة لزواجنا، فقد هجرنا زوجي وذهب مع امرأة أخرى تعيش على مقربة منا وهو يقول لكل من يقابله أن هذا الطفل ليس ابنه.

أذكر أنني كنت قد قاربت على فقد عقلي أثناء هذا الصيف لعام ١٩٦٥م، فقد فقدت الكثير من وزني أثناء فترة حملي لعدم قدرتي على الأكل، كما كنت بلا أصدقاء أو مال أو تأمين، فكنت أذهب لعيادة المستشفى ليفحصني طبيب مختلف في كل مرة، في الحقيقة كان الأطباء الذين قاموا بفحصي أطباء مقيمين تحت التدريب، وكنت غير قادرة على النوم لذا بدأت في تعاطي أدوية منومة يسمح ببيعها في الصيدليات دون تذكرة وكم أشكر الله على أنهم لم يؤذوني أو يؤذوا طفلي الذي لم يكن قد ولد بعد.

ارتفعت حرارة الجو في ذلك الصيف لأكثر من ١٠٠ درجة فهرنهيت ولم يكن في شقتي التي في العلية في الدور الثالث مروحة أو مكيف هواء، فقد كان كل ما امتلكه هو سيارة قديمة ينسد بخارها بصفة شبه

دائمة، وكنت مصممة على عمل أي شيء إلا العودة لوالدي الذي كان يصر دائما على أنني سأحتاج في يوم ما لمساعدته وسأعود إليه زاحفة، هذا بالرغم من عدم معرفتي لما يمكنني عمله حينها.

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

تأخرت ولادة طفلي لمدة أربع أسابيع ونصف، ولم يكن لدي أية فكرة عما أتوقعه ولا كيفية العناية به حين ولد، لكن ما إن ولد حتى ظهر زوجي مرة أخرى ولكون الطفل شديد الشبه به لم يستطع إنكار أنه والده، ومرة أخرى قال أنه آسف وانه سيتغير.

وحين جاء ميعاد خروجي من المستشفى لم يكن لدينا مكان لنعيش فيه، لذا أتصل زوجي بزوجة أخيه السابقة التي كانت سيدة مسيحية رائعة فسمحت لنا بالإقامة معها لفترة حتى أصبحت قادرة على العودة للعمل مرة أخرى.

اعتقد يمكنكم تخيل من هذه التفاصيل القليلة كيف كانت حياتي، لقد كانت في الحقيقة بلهاء وسخيفة! فلم يكن هناك أي شيء مستقر في كل كياني وحياتي، كما كان الاستقرار شيء احتاجه وأتوق إليه بشدة.

وصلت أخيرا في نهاية صيف ١٩٦٦م لنقطة عدم الاهتمام بما حدث لي، فلم أعد أتحمل فكرة البقاء مع زوجي للحظة أخرى، ولم يعد لدي ذرة احترام لرجل أصبح مطارد من البوليس، بالإضافة لكل ما فعل، فأخذت

ابني وكل ما يمكنني حمله ورحلت، وذهبت إلى كابينة تليفون واتصلت بوالدي سائلة إذا كان بإمكاني العودة للمنزل، وبالطبع سر والدي لهذا الطلب!

وبعد أن عشت بمنزلي لشهرين علمت بأنني قد حصلت على الطلاق، وكان هذا في سبتمبر ١٩٦٦م، كانت حالة أمي العقلية في ذلك الوقت تزداد سوءا كل يوم، وبدأت تعاني من نوبات عنف، وتتهم البائعين في المتاجر بسرقتها، وتهدد من تعمل معهم بسبب أمور لا معنى لها، وبدأت حتى تحمل سكين في حقيبتها، وكانت تسب وتهيج على أي شيء وكل شيء، أذكر بوضوح أنها ضربتني بالمكنسة في أحد الليالي لأنني لم أمسح أرضية الحمام!، وأثناء حدوث كل هذا عملت جاهدة على البقاء بعيدة عن والدي وعلى آلا أبقى وحدي معه في أي مكان... باختصار، كانت حياتي جحيم مستمر.

وبدأت أذهب للحانات للتسلية في عطلات نهاية الأسبوع، أعتقد لأنني كنت أبحث عمن يحبني، فكنت 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، بالرغم من أن حياتي كانت فوضى، لكن كانت بداخلي رغبة قوية في أن أكون نقية وطاهرة.

كثيراً ما كنت أصلي بالرغم من كوني مرتبكة ومشوشة وخائفة ووحيدة ومحبطة ومكتئبة: "ربي العزيز من فضلك أجعلني سعيدة... أمنحني في يوم ما شخص يحبني بحق– وأجعله شخص يأخذني كثيرا للكنيسة".

# فارسي ذا السلاح البراق

كان أهلي يملكون ويقيمون في مسكن لعائلتين، كان أحد مستأجريهم يعمل مع رجل يدعى ديف ماير، وفي أحد الأمسيات أتى ديف لاصطحاب صديقه للذهاب للعب البولنج وكنت أنا حينها أغسل سيارة أمي، فرآني وحاول أن يلاطفني لكني كنت تهكمية وساخرة معه كعادتي، فسألني إن كنت أحب غسل سيارته بعد أن انتهي من غسل سيارتي فأجبته: إذا كنت تود غسل سيارتك فقم بهذا بنفسك! لأن خبرتي السابقة مع كل من أبي وزوجي السابق لم تسمح لي بأن أثق في أي رجل على الإطلاق، وهذا تعبير مخفف عن الواقع!

كان ديف، من ناحية أخرى، منقاد بروح الله، مولود ثانية وممتلئ بالروح القدس ويحب الله من كل قلبه وفي السادسة والعشرين من العمر، كما كان مستعدا للزواج ويصلي لمدة ستة أشهر لله ليقوده للزوجة المناسبة، ومن العجيب أنه كان يصلي أن تكون زوجة المستقبل في حاجة للمساعدة.

ولأن ديف كان منقاد بروح الله فقد شجعه تهكمي بدل أن تشعره بالأهانه، وقال لي صديقه في العمل فيما بعد أن ديف يود أن يواعدني، وبالطبع رفضت في البداية لكني غيرت رأيي لاحقا، وبعد أن خرجنا معا لمدة خمس مرات طلب ديف الزواج مني، وقال لي أنه عرف منذ أول مرة خرجنا فيها معا أنني من يريدها كزوجة له، لكنه قرر الانتظار لبضع أسابيع قبل أن يعرض علي الزواج لئلا يروعني.

أما من ناحيتي، فلم أكن بالطبع أعرف ما هو الحب، كما لم أكن متشوقة للانخراط في علاقة مع أي رجل، ولكن، ولأن الأمور كانت

تزداد سوءا في المنزل وكنت أحيى في ذعر تام طول الوقت، قررت أن أي شيء سيكون أفضل مما أمر به في الوقت الحالي.

سألني ديف إن كنت أود الذهاب معه إلى الكنيسة، الأمر الذي كنت على استعداد تام للقيام به. تذكر أنني طلبت من الله في صلاتي أن يمنحني شخص يحبني وأن يكون شخص يأخذني للكنيسة، فقد كنت أود بشدة أن أحيا حياة مسيحية، وكنت على دراية بأنني احتاج لشخص قوي ليقود الطريق.

وعد ديف أيضا بأن يكون أبا صالحا لطفلي الصغير الذي كان يبلغ عشرة شهور من عمره حين تقابلنا، وكنت قد سميته ديفيد على اسم أخي، كما كان هذا الاسم هو المفضل لدي كاسم ولد. مازلت مذهولة من الطريقة التي نفذ بها الله خطته الصالحة من نحوي وسط أحلك أوقات حياتي يأسا.

تزوجت أنا وديف في ٧يناير١٩٦٧م، لكننا لم نحيا "سعداء للأبد" كما يقولون، فلا الزواج ولا الذهاب للكنيسة حلا مشاكلي، فلم تكن مشاكلي تكمن في حياتي المنزلية أو زواجي، لكنها كانت تكمن في، في مشاعري المجروحة والمعوقة.

فالإيذاء والامتهان يتركان المرء معوقا وغير قادر على الإبقاء على علاقات صحية ومستمرة دون بعض التدخل. لقد أردت أن أمنح وأستقبل المحبة لكني لم أستطع،فقد كنت مثل أبي، مناورة، ومخادعة، ومسيطرة، وغاضبة، وانتقاديه جارحة، وسلبية، ومستبدة، ومدينة.

فقد كان هذا ما كبرت عليه وأصبحته. ولأنني كنت ممتلئة بالشفقة على النفس فقد كنت حرفيا مستغلة ومؤذية ومكتئبة ومليئة بالمرارة،

يمكنني الاستمرار والاستمرار في وصف نفسي لكني متأكدة من أنك قد كونت صورة صحيحة عما كنت عليه.

كنت فعالة في المجتمع، فقد كنت أعمل وكذلك ديف، وكنا نذهب معا للكنيسة، وكنا نتوافق مع أحدنا الأخر بعض الوقت، وهذا فقط لأن ديف شخص سهل ومريح إلى أقصى درجة في التعامل معه. وكان عادة يتركني أفعل الأمور على طريقتي، لكن حين لا يفعل يصيبني هذا بنوبة من الجنان، فقد كنت أشعر بأنني في كل شيء على صواب دائما، فبالنسبة لي، لم يكن لدي مشكلة، لكن كان الجميع لديهم مشكلة.

دعونا الآن نتذكر، أنني كنت مولودة ثانية وأحب يسوع وأؤمن بأن خطاياي قد غفرت وأنني سأذهب للسماء حين أموت، لكني لم أختبر النصرة ولا السلام ولا الفرح قط في حياتي اليومية. بالرغم من إيماني بأنه من المفروض أن يكون المسيحيين فرحين لكني بالتأكيد لم أكن كذلك!. أنني حتى لم أكن أعرف ما هو البر، الآتي من خلال دم يسوع. فقد شعرت بالإدانة طوال الوقت، وكنت فاقدة للسيطرة دائما، الوقت الوحيد الذي لم أكن أكره فيه نفسي كان حين كنت أعمل نحو بعض الأهداف الشخصية التي كنت أعتقد أنها قد تمنحني قيمة للذات.

وظللت على الاعتقاد بأنه إذا تغيرت الأمور أو إذا تغير الآخرون فسأكون على ما يرام. إذا أختلف زوجي، أو أولادي ، أو مواردي المالية،أو صحتي، أو إذا ذهبت لقضاء عطلة أو حصلت على سيارة جديدة أو ابتعت فستان جديد، أو إذا استطعت الخروج من المنزل، أو عثرت على وظيفة، أو جنيت المزيد من المال حينها سأكون فرحة ومشبعة.

لقد كنت أعمل دائما ما يصفه الكتاب المقدس في ارميا ٢: ١٣– لقد كنت أحفر لنفسي أبار مشققة لا تضبط ماء.

كنت ارتكب الخطأ المأساوي المحبط في محاولة العثور على ملكوت الله، الذي هو بر وفرح وسلام (أنظر رومية١٤: ١٧)، في الأشياء والآخرين. والذي لم أكن أدركه أيضا أن ملكوت الله داخلنا، كما شرحه الرسول بولس في (كولوسي١: ٢٧) قائلا: "**الَّذِي هُوَ الْمَسِيحُ فِيكُمْ رَجَاءُ الْمَجْدِ**". وقال يسوع في (لوقا١٧: ٢١، وبتعزيز مني): "**لأَنْ هَا مَلَكُوتُ اللهِ دَاخِلَكُمْ** (في قلوبكم ويحيط بكم)"، فمن هنا، يجب أن يوجد فرحي في المسيح لكن هذا أخذ مني الكثير والكثير من السنين لاكتشافه.

لقد حاولت الحصول على البر من خلال القيام بالأعمال الصالحة ومن خلال أعمال الجسد، فكنت عضوه في لجنة الكرازة ومجلس الكنيسة، وكان زوجي شيخ في الكنيسة، وأولادنا يذهبون إلى مدرسة الأحد، وحاولت القيام بكل الأشياء الصحيحة والصالحة، ومع هذا بدت وبوضوح عدم قدرتي على الحفاظ على نفسي دون ارتكاب أخطاء، فأصبحت منهكة ومتلفة تماما ومحبطة وتعسة!

## كنت أجهل المشكلة بحق

لم يكن يخطر على بالي أبدا بأنني كنت أعاني من سنين الإيذاء والامتهان والرفض التي عشتها، فقد كنت أظن أن كل هذا قد أصبح ماضي وانتهى، حقيقي أن كل هذا لم يعد يحدث لي جسديا لكن كان الكل مسجلا في مشاعري وعقلي، وكنت لأزال أعاني من تأثيراته وأتصرف بناء عليها.

كنت في احتياج لشفاء مشاعري!

قانونيا، كنت خليقة جديدة في المسيح، فالكتاب المقدس في (٢كورنثوس٥: ١٧)يقول: "**إِذاً إِنْ كَانَ أَحَدٌ** (مطعم) **فِي الْمَسِيحِ** (المسيا) **فَهُوَ خَلِيقَةٌ جَدِيدَةٌ** (بكامله). **الأَشْيَاءُ الْعَتِيقَةُ** (الحالة العاطفية والروحية السابقة) **قَدْ مَضَتْ. هُوَذَا الْكُلُّ قَدْ صَارَ جَدِيدا**". لكن اختباريا، لم أكن أمسك وأفهم بعد بحقيقة الخليقة الجديدة، وكنت أعيش بعقلي وإرادتي ومشاعري التي كانت كلها مدمرة، لقد دفع يسوع ثمن حريتي كاملة لكن لم يكن لدي أدنى فكرة عن كيفية قبول هذه الهبة الثمينة.

# ٤
# سلوك إدماني بسبب الإيذاء

يجب أن نفهم أولا وقبل كل شيء أن الثمر (السلوك) في حياتنا يأتي من مكان ما، فالشخص العنيف لديه سبب لهذا، فالسلوك السيئ مثل الثمر الفاسد لشجرة فاسدة لها جذور فاسدة، فالثمار الفاسدة تأتي من جذور فاسدة، والثمار الجيدة تأتي من جذور جيدة.

من المهم أن تنظر نظرة ثاقبة لجذورك، فإذا كانت غير سارة أو مؤذية أو ضارة، فلدي لك خبر سار آلا وهو أمكانية اقتلاعك من هذه التربة السيئة وزرعك في تربة يسوع المسيح الصالحة، يمكنك أن تتأصل وتتأسس فيه وفي محبته (فالكتاب المقدس في أفسس٣: ١٧–١٨) يقول: **لِيَحِل** (فعليا يسكن ،ويستقر، ويقيم أقامة دائمة) **الْمَسِيحُ بِالإِيمَانِ فِي قُلُوبِكُمْ،وَأَنْتُمْ مُتَأَصِّلُونَ وَمُتَأَسِّسُونَ فِي الْمَحَبَّةِ، حَتَّى تَسْتَطِيعُوا أَنْ تُدْرِكُوا** (تختبروا هذه المحبة) **مَعَ جَمِيعِ الْقِدِّيسِين** (أناس الله المكرسين) **مَا هُوَ الْعَرْضُ وَالطُّولُ وَالْعُمْقُ وَالْعُلُوُ** (هذه المحبة).

وتعلمنا الكلمة في (كولوسي٢: ٧): **مُتَأَصِّلِينَ** (مزروعين فيه بعمق) **وَمَبْنِيِّينَ فِيه** (مؤسسين بقوة فيه)، **وَمُوَطَّدِينَ فِي الإِيمَانِ، كَمَا عُلِّمْتُمْ، مُتَفَاضِلِينَ فِيهِ بِالشُّكْرِ**".

إن يسوع سيطعمك في نفسه، فأنت مثل الغصن ستطعم فيه كالكرمة (أنظر يوحنا ١٥: ٥) وستبدأ في استقبال كل عصارة الكرمة (غنى محبته

ونعمته) الفائضة منه. وبكلمات أخرى، إذا كنت لم تستقبل أثناء نموك ما تحتاجه لتكون صحيحا ومعافى فان يسوع مستعد لمنحك إياهم بسرور الآن.

كانت حياتي مليئة بالكثير من الثمار الفاسدة، التي حاولت كثيرا أن أتخلص منها، لقد حاولت جاهدة وبكل قوتي أن أتصرف بطريقة صحيحة، ومع هذا، بدا وكأنني كلما حاولت التخلص من أحد التصرفات السيئة إذا باثنين أو ثلاث آخرين يبزغون من مكان ما مختلف، وكأنني كنت أحاول التخلص من أعشاب هندباء البرية الضارة، كنت أحاول دائما التخلص من الجزء الضار المرئي لكنني لم أصل أبدا للجذر المخفي للمشكلة، فقد كان الأصل (الجذر) حيا مما يجعله ينتج المزيد من الثمار الجديدة للمشاكل.

كما توضح الصورة التوضيحية التالية، الجذور الفاسدة تنتج ثمار 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 في)

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).

خارج الشجرة: على اليمين: كبت المشاعر لصعوبة مواجهتها بسبب الألم المبرح الذي يمكن أن تسببه هذه المواجهة.

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

(إذا لم استطع الحصول على مشاعر طيبة من الداخل فسأحاول الحصول عليها من الخارج).

فوق الشجرة: أحصل على مشاعر طيبة من الإدمان.

جمالاً عوضاً عن الرماد:

رسم الشجرة رقم (٢): الجذور: متأصلين ومبنيين في المسيح.

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

الجذع: (أفسس١: ٦"لِمَدْحِ مَجْدِ نِعْمَتِهِ الَّتِي أَنْعَمَ بِهَا عَلَيْنَا فِي الْمَحْبُوبِ")،(أنا بخير وأسير في طريقي)، (أتعلم أن أنقاد بالروح)،(غلاطية٥: ٢٢ ثمر الروح يعمل بداخلي ويحقق ما يريد).

أغصان الشجرة:على اليمين: (محبة، فرح، سلام، طول أناه، وداعة)

على الشمال: (تعفف، لطف، صلاح، إيمان)

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

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

منحني الرب هذا المثل كإيضاح، فهل لاحظت فواح رائحة كريهة من الثلاجة حين فتحت باباها في أحد المرات؟ فأدركت على الفور وجود شيئا ما متعفن بها، لكنك اضطررت لإخراج كل ما بها لتتمكن من معرفة ما هو الشيء الفاسد الذي أخرج هذه الرائحة.

ينطبق نفس المبدأ على حياتك الشخصية، إذا كنت تعاني من مشاكل عاطفية فربما لوجود شيء ما فاسد عميقا بداخلك ويجب عليك القيام ببعض الفحص والتفريغ وأحيانا حتى تفكه لتتمكن من الوصول لسبب المشكلة والتخلص منه حتى يصبح كل شيء جديد ونقي.

تذكر، إن عملية الاقتلاع قد تكون جارحة ومؤلمة، كما أن عملية الزرع والتأصل عملية تأخذ وقت، فنحن نرث مواعيد الله بالصبر والإيمان (أنظر عبرانيين٦: ١٢)، لذا كن صبورا.

إن الله هو رئيس إيماننا ومكمله (أنظر عبرانيين١٢: ٢) وهو سينهي ما بدأ فيك: " **وَاثِقاً بِهَذَا عَيْنِهِ أَنَّ الَّذِي ابْتَدَأَ فِيكُمْ عَمَلاً صَالِحاً يُكَمِّلُ إِلَى يَوْمِ يَسُوعَ الْمَسِيحِ** (حتى يوم عودته ثانية)" (فيلبي١: ٦).

## ثمار 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 لدي روح مسيطرة ومستبدة. كنت عنيفة وقاسية وصلبة وحرفية (أهتم بالحرف لا الروح) ومدينة. ومتذمرة وخائفة لحد الرعب – وخصوصا من أن أرفض.

كنت شخص مختلف في داخله تماما عن خارجه، فقد كنت أتظاهر بأنني واثقة من نفسي، وقد كنت كذلك بشكل ما، لكن مع هذا، كان احترامي لذاتي ضعيف، فقد كان ما يسمى ثقتي بنفسي غير معتمد حقيقة على ماهيتي في المسيح، لكن على قبول واستحسان الآخرين، على مظهري وانجازاتي والعوامل الخارجية الأخرى.

يظن الكثير من الناس بأنهم واثقين في أنفسهم لكن إذا كشف غطائهم الخارجي فهم في الحقيقة مرعوبين بقوة! وقد كنت كذلك، مرتبكة ومشوشة ومملوءة بالاضطراب الداخلي.

أشعر بأنني مباركة إلى أقصى حد لأنني أستطيع القول بأنني لم أصبح أبدا مدمنة للمخدرات أو الكحوليات، لقد دخنت السجائر لكن لم يكن لي أي شيء أخر من الأشياء الكيمائية التي يعتمد عليها الناس ويدمنونها، 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 آلا أدع أو أسمح لشيء بالسيطرة علي، لذا بقيت بعيدة تماما عن المخدرات، فقد جعلتني سيطرة والدي العنيفة والطويلة على حياتي مصرة على عدم جعل أي شيء أخر في الدنيا يقوم بهذا، بالرغم من عدم قدرتي على السيطرة على مشاكلي الداخلية إلا أنه كان لي من الحكمة ما يكفي لإبقائي بعيدة عن الأشياء التي يمكن أن تجعلني أعتمد عليها فيما بعد.

أخذت مرة دواء يفقدني الشهية لأنني كنت أزيد من وزني الطبيعي بحوالي خمس وعشرين رطلا وبالرغم من أن الطبيب كان قد وصفه لي

إلا أنه جعلني أخرج عن الوعي (كما يحدث مع المدمنين)، لقد كان أمفتمين ولم تكن لدي أي فكرة عن أنه ضار، لقد 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 شيء طوال النهار لكن ما إن ينتهي مفعول الدواء ويحل الليل أظل آكل وأعوض كل ما لم آكله أثناء النهار، أذكر أنني كنت أجادل نفسي حول إعادة صرف التذكرة الطبية من عدمها لكني كنت على علم بأنني إذا استمريت في تعاطيه سأدمنه لذا توقفت.

أدرك الآن أن قدرتي على تفادي الأشياء التي كان من الممكن أن تدمرني حينها كان بسبب قبولي ليسوع كرب حين كنت في التاسعة من العمر، فبالرغم من عدم علمي لكيفية إقامة علاقة حقيقية مع الرب إلا أنه كان دائما معي وساعدني بطرق لم أكن أدركها حينها بسبب نقص المعرفة، لكن اتضحت لي كل هذه الأمور بعدها بسنين.

أعلم إن نعمة الله ورحمته حفظتني من مشاكل ضخمة وكبيرة مثل ارتكاب الجرائم وإدمان المخدرات والكحوليات والدعارة، فأنا ممتنة جدا للرب ومازلت في دهشة وعجب من كيفية حفاظه علي، وبالرغم من عدم معاناتي من هذه المشاكل إلا أنه كان لدي الكثير من المشاكل الأخرى. فالجذور السيئة أنتجت ثمار سيئة.

# التظاهر

كنت في منتهى التعاسة واليأس، ومع هذا ومثلي في هذا مثل الكثيرين، كنت أتظاهر بأن كل شيء على ما يرام. فنحن البشر نتظاهر لمصلحة الآخرين، فنحن لا نريدهم أن يدركوا 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 كلمة الله وبدأت اختبر بعض الشفاء للنفس. فكيف سيعرف شخص لم يختبر أبدا السعادة الحقيقية ما يفتقده؟ فأنا لا أذكر أبدا أنني مررت بلحظة من الاسترخاء الكامل أو السعادة الحقيقية كطفلة، ولا أظن أن بإمكان أي شخص التمتع بالحياة وهو يحيا في خوف مستمر ودائم.

أتذكر مرة كان ديف يحكي لي في أحد الأمسيات بعد زواجنا بفترة قصيرة عن طفولته، فقد نشأ مع سبع من الأخوة والأخوات.تمتعوا بالكثير من المحبة والمرح كأطفال في منزلهم، فقد كانوا يقضون الصيف في الريف مع الخلوات ولعب الكرة والأصدقاء وأم مسيحية كانت تلعب معهم وتعلمهم عن يسوع،

لم يكن لديهم الكثير من المال لأن والد ديف توفي بمرض الكبد الذي سببه له إدمانه للكحوليات، ومع هذا، فتأثير وصلوات والقدوة المسيحية التي قدمتها والدة ديف حفظت العائلة من المشاكل، فقد كانت لهم المحبة التي نحتاجها جميعا، وفعليا خلقنا لأجلها.

أدركت فجأة أثناء مشاركة ديف لي بكل الأوقات الطيبة التي كانت

تقضيها عائلته معا وكيفية استمتاعه بسنواته الأولى، بأنني كنت على العكس من هذا تماما فلا يمكنني أبدا تذكر لحظة سعادة واحدة قضيتها وأنا طفلة! وأنني سلبت من بعض الأشياء التي لا يمكنني استرجاعها فشعرت بأنني قد خدعت بفظاعة، ربما يكون هذا ما تشعر به بشكل ما، إذا كان الأمر كذلك، فالله سيفعل لك ما قد فعله لي، وسيعوضك، صدقني، سيكون، هو نفسه، مكافأتك كما سيعوضك عن كل ما فقدته.

أدركت وجوب توقفي عن التظاهر ومواجهة الحقيقة، فقد كنت أعاني من بعض السلوكيات الادمانية الناتجة عن الماضي، الذي لم يكن خطأ ديف أو الأطفال، وكان من الظلم الاستمرار في جعلهم يعانون من شيء لم يكن لهم يد فيه.

## سلوكيات ادمانية

إن السلوكيات الادمانية التي يمكن أن تنتج من الإيذاء والامتهان قد لا تنتهي قائمتها، لكن هذه قائمة ببعض منهم:

- إساءة استخدام المادة:

١. الكحوليات

٢. الأدوية: (الغير قانونية مثل المخدرات، والمكتوبة في وصفات طبية)

- تسلط المال:

١. الإسراف

٢. البخل

■ اضطراب الغذاء

١. البوليميا: السعار

٢. قلة الشهية للطعام: تجويع الذات

٣. السمنة الناتجة عن النهم

**لاحظ**: يظل بعض الناس المشوشين عن عمد زائدين عن الوزن حتى يتفادوا أن يكونوا جذابين، فهم يخافون الوقوع مرة أخرى في الغواية. كما يأكل المحرومين من المحبة ليعوضوا أنفسهم عما فقدوه منها.

■ أحاسيس ادمانية:

– نوبات وثورات من الغضب

– حزن

– خوف

– حماس زائد

– بر ديني

– تثبيت ابتهاج (ارتداء قناع، ارتداء ابتسامة دائمة مثلجة، مع عدم إبداء أي مشاعر غضب أبدا، والضحك في أوقات غير مناسبة، والتحدث عن الأمور السارة فقط)

■ أفكار ادمانية:

– تفاصيل زائدة عن الحد.

– قلق

– تحدث بلا توقف

– أفكار نجسة

– عقل غير مستقر (لا يهدأ أبدا، يحسب دائما حساب ما يقول أو يفعل، وكيف سيتفاعل، الخ)

■ تسلط النشاط

– إدمان العمل

– إدمان الرياضة

– إدمان القراءة

– إدمان المقامرة

– إدمان التدريبات

– إدمان مشاهدة التلفزيون

– امتلاك والعناية بالكثير من الحيوانات المنزلية.

– إدمان الإرادة:

– المسيطرين: الناس المسيطرين يشعرون بوجوب حدوث كل شيء على طريقتهم، لا يمكنهم إخضاع مشاعرهم للمنطق أو العقل، يشعرون بالأمان فقط حين يكونون مسيطرين.

– المسيطر عليهم: يصبح هؤلاء سلبيين جدا ويسلمون إرادتهم للناس ويفعلون كل ما يقوله أي شخص لهم، يمكن أن يصبحوا ممتلكين من الشيطان (ممسوسين) أو يشعرون بالاضطهاد الشديد بسبب تسليمهم لإرادتهم للشيطان، إنهم يشعرون بالخجل والعار الشديد لدرجة تشعرهم بعدم استحقاقهم لأي شيء ولا حتى القيام باختيار شيء واحد.

– إدمان إعادة تطبيق القوانين: يعيد هؤلاء المدمنين نفس الإيذاء والامتهان الحادث معهم مع أبنائهم أو يعيدون وضع أنفسهم حين يبلغون في نفس المواقف المؤذية مرة 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 الذين حدثوا في الماضي، على سبيل المثال: رجل ضرب بقسوة من والده في طفولته قد يسيء ويؤذي أبنائه جسديا، وهو يفعل هذا كنتيجة لرؤية ومضات من مشاهد حدثت في الماضي فيلعب دور المسيء بدلا من أن ينتظر ليكون مساء إليه مرة أخرى. سيدة أساء إليها والدها جسديا أو جنسيا أو حتى لفظيا قد تتزوج برجل أو عدة رجال على التوالي يعاملونها بنفس الطريقة لإحساسها بعدم استحقاقها لأي شيء أفضل أو أنها تستحق أن تعامل بهذه الطريقة المسيئة، وقد تسعى أحيانا لتعامل بمثل هذه الطريقة المسيئة، ربما حتى عن طريق استفزاز المسيء إليها ليقوم بهذا.

– المعتنين بالآخرين– يجد بعض الناس قيمتهم في مساعدة الآخرين الذين يحتاجون إليهم. فهم يشعرون بعدم القيمة لدرجة قد يصبحون معها مدمنين عناية ومساعدة وإسعاد الآخرين وأن يكونوا لطفاء مع الآخرين لأن هذا يمنحهم شعور بالرضا.

## خلقنا لنشعر بالرضا داخليا

خلقنا الله كبشر لنكون سعداء ونشعر بالرضا (الصحي) عن أنفسنا.يجب، في حقيقة الأمر، أن نشعر بالرضا عن أنفسنا وإلا سينتهي بنا الأمر بتكوين بعض السلوكيات الغير مسيطر عليها لأن مثل هذه

السلوكيات تمنحنا "شعور طيب"، حتى إذا كان هذا لفترة وجيزة.

فكر في هذا ربما بدأ شخص إدمانه للمخدرات لأن إحساسه بالألم كان شديد جدا فشعر بأنه مجبر ومضطر لتعاطيها للتخلص من هذا الإحساس المبرح والشعور بالسعادة (عاليا)، حتى لو كان هذا الشعور وقتي. وينطبق نفس الشيء على إدمان الكحوليات.

يستخدم العديد من الناس الطعام كمصدر للراحة، فالأكل ممتع، ويجعلهم يشعرون بشعور طيب وهم يتناولونه، يعاني كثير ممن لديهم عادات غذائية سيئة من التضور الشديد للمحبة، فهم يودون أن يشعروا بالرضا عن أنفسهم، فإذا لم يستطيعوا الحصول على هذا الإحساس من الداخل فأنهم سيحاولون الحصول عليه من أي مكان أخر.

إذا كنت تعاني من أي سلوكيات ادمانية فقد يساعدك هذا الفصل على فهم جذور المشكلة، فقد تقضي عمرك كله محاولا التغلب على هذا السلوك الخارجي الغير منضبط ( الثمر الفاسد)، لكنه سيعود مرة أخرى من مكان آخر إذا لم يتم الاعتناء بالجذر.

# ٥
# أنقذت بالمحبة

إذا كنت شخصا عانى من الإساءة والامتهان فمن المحتمل أن تكون الآن قد تعرفت على بعض مواطن المشاكل في حياتك، وتعتبر الإشارة إلى المشاكل دون تقديم حلول لها كارثة، فإذا فعلت هذا فقد تنتهي من قراءة الكتاب وأنت أكثر إحباطا مما كنت عليه حين بدأت قراءته.

أنوي أن أقدم بإيجاز الحقائق الرئيسية التي جلبت الشفاء لحياتي الشخصية، وأود أن أذكرك بينما أقوم بهذا أن الله لا يحابي الوجوه (أنظر أعمال الرسل ١٠: ٣٤)، فما يفعله لواحد يفعله لأخر، شريطة أن يكون وعدا مدونا في كلمته.

## عملية الشفاء

لم يكن زوجي الأول يعرف كيف يحب، لذا لم أستقبل أي محبة على الإطلاق من علاقتنا. وبالرغم من أن زوجي الثاني الرائع، ديف، أحبني بحق، لم أعرف المزيد عن كيفية استقبال المحبة، فتمايلت ذهابا وإيابا بين: (١) رفض محبته وسد كل منافذ دخوله لحياتي عن طريق بناء أسوار حول نفسي للتأكد من عدم تعرضي للأذى (أو هذا ما كنت أظنه)، و (٢) محاولة جعله يحبني بشكل من أشكال المحبة الكاملة والمثالية التي من المستحيل على أي إنسان القيام بها.

نقرأ في ١يوحنا٤: ٨ أن **الْمَحَبَّةُ الْكَامِلَةُ تَطْرَحُ الْخَوْفَ إِلَى خَارِجٍ**. الله فقط هو الذي يستطيع أن يقدم المحبة الكاملة والتي بلا عيب، فأيا كان مقدار محبة شخص لأخر، فهو لا يزال إنسان، وكما قال ربنا (في متى٢٦: ٤١): " **أَمَّا الرُّوحُ فَنَشِيطٌ وَأَمَّا الْجَسَدُ فَضَعِيفٌ**". فالناس دائما يخيبون ظن الآخرين– فمحبتهم ناقصة بشكل ما، لأن هذا ببساطة جزء من طبيعتهم البشرية.

كنت أحاول أن أجعل ديف يمنحني شيئا لا يستطيع سوى الله منحه، أي إحساسي بقيمتي واستحقاقي الذاتي. لقد أردت من زوجي أن يحبني تماما ويعاملني بمثالية حتى أتمكن من العثور على الإحساس الطيب عن نفسي، وإذا حدث وأخفق في هذا أو خيب ظني أو جرحني فأنني أبني أسوار بيننا ولا أسمح له بالدخول إلي على الإطلاق لأيام أو حتى أسابيع.

لا يستطيع الكثيرين، ممن يأتون من خلفية أسيء فيها إليهم أو لا تعمل بشكل صحي، أقامة علاقات صحية ومستمرة في الزواج لسببين إما لعدم قدرتهم على استقبال المحبة أو لمطالبتهم لشريك حياتهم بمطالب غير متوازنة وغير معقولة لا يستطيع سوى الله تقديمها، فتكون النتيجة المحبطة لمتطلباتهم سببا في فشل العلاقة الزوجية.

يمكن تطبيق نفس المبدأ على علاقات الصداقة، أتت إلى أحدى السيدات الواقفات في طابور الصلاة وقالت: "ساعديني يا جويس، فأنا وحيدة جدا، في كل مرة أجد صديقة، أخنقها" كانت هذه السيدة تتضور جوعا للمحبة لدرجة أنها إذا أبدى أي شخص اهتمام عابر بها، فأنها تحاول جمع كل ديون مشاعرها من هذا الشخص، الذي غير مدين لها بشيء، مما يجعل الصديقة/الصديق الجديد عادة يفر مرتعبا.

## محبة الله الغير محدودة والغير مشروطة والكاملة

لاحظت حين كنت أقرأ في كتابي المقدس في أحد الأيام هذا التعبير المذكور في ٢كورنثوس٥: ٧ ″ **لأَنَّنَا بِالإِيمَانِ نَسْلُكُ لاَ بِالْعَيَانِ**″. أي أننا ننظم حياتنا ونتصرف فيها عن طريق قناعتنا أو إيماننا بخصوص علاقة الإنسان بالله والأمور الإلهية، مع حماس وثقة مقدسة ومن هنا لا نسلك حسب ما نراه أو حسب المظهر.

أوقفني الروح القدس وسألني:″ما الذي تؤمنين به يا جويس حول علاقتك بالله؟ هل تؤمنين بأنه يحبك؟″

وحين بدأت بأمانة أفحص قلبي وأدرس كلمة الله بخصوص هذا الموضوع، وصلت لنتيجة أنني أؤمن بأن الله يحبني لكن بشروط.

يعلمنا الكتاب المقدس أن محبة الله لنا كاملة وبلا شروط، ومحبته الكاملة لنا غير مبنية على كمالنا، ولا على أي شيء سواه، فالله محبة (أنظر ١يوحنا٤: ٨) إن المحبة ليست وظيفته، إنها ذاته، فالله يحبنا دائما، لكننا كثيرا ما نتوقف عن استقبال محبته وخصوصا إذا كان سلوكنا غير طيب.

أود أن أتوقف هنا وأقدم عدة آيات من الكتاب المقدس تعني الكثير لي، من فضلك خذ وقت في تأملهم، أقرأهم ببطء وأهضمهم وأسمح لهم بأن يصبحوا جزءا منك:

″ **وَنَحْنُ قَدْ عَرَفْنَا** (فهمنا، أدركنا، أصبحنا واعين، عن طريق الملاحظة والاختبار) **وَصَدَّقْنَا** (لصقنا ووضعنا ثقتنا ونعتمد على) **الْمَحَبَّةَ الَّتِي لِلَّهِ فِينَا. اللهُ مَحَبَّةٌ، وَمَنْ يَثْبُتْ فِي الْمَحَبَّةِ يَثْبُتْ فِي اللهِ**

وَاللهُ فِيهِ. بِهَذَا (بهذه الوحدة والاتحاد به) تَكَمَّلَتِ الْمَحَبَّةُ فِينَا: أَنْ يَكُونَ لَنَا ثِقَةٌ ( يقين وجراءة لمقابلته) فِي يَوْمِ الدِّينِ، لأَنَّهُ كَمَا هُوَ فِي هَذَا الْعَالَمِ هَكَذَا نَحْنُ أَيْضاً.لاَ خَوْفَ (الرهبة غير كائنة) فِي الْمَحَبَّةِ، بَلِ الْمَحَبَّةُ الْكَامِلَةُ (المثالية والتامة) تَطْرَحُ الْخَوْفَ إِلَى خَارِجٍ لأَنَّ الْخَوْفَ لَهُ عَذَابٌ. وَأَمَّا مَنْ خَافَ فَلَمْ يَتَكَمَّلْ (لم ينمو بعد إلى كمال المحبة) فِي الْمَحَبَّةِ.نَحْنُ نُحِبُّهُ لأَنَّهُ هُوَ أَحَبَّنَا أَوَّلاً". (١يوحنا ٤: ١٦–١٩).

"بِهَذَا أُظْهِرَتْ (ظهرت) مَحَبَّةُ اللهِ فِينَا: أَنَّ اللهَ قَدْ أَرْسَلَ ابْنَهُ الْوَحِيدَ إِلَى الْعَالَمِ لِكَيْ نَحْيَا بِهِ.فِي هَذَا هِيَ الْمَحَبَّةُ: لَيْسَ أَنَّنَا نَحْنُ أَحْبَبْنَا اللهَ، بَلْ أَنَّهُ هُوَ أَحَبَّنَا، وَأَرْسَلَ ابْنَهُ (الوحيد أو الفريد) كَفَّارَةً (كذبيحة كفارية) لِخَطَايَانَا. أَيُّهَا الأَحِبَّاءُ، إِنْ كَانَ اللهُ قَدْ أَحَبَّنَا هَكَذَا (بلا حدود)، يَنْبَغِي لَنَا أَيْضاً أَنْ يُحِبَّ بَعْضُنَا بَعْضاً". (١يوحنا ٤: ٩–١١).

"مَنْ سَيَفْصِلُنَا عَنْ مَحَبَّةِ الْمَسِيحِ؟ أَشِدَّةٌ أَمْ ضَيْقٌ أَمِ اضْطِهَادٌ أَمْ جُوعٌ أَمْ عُرْيٌ أَمْ خَطَرٌ أَمْ سَيْفٌ؟" (رومية ٨: ٣٥).

"فَإِنِّي مُتَيَقِّنٌ (متأكد) أَنَّهُ لاَ مَوْتَ وَلاَ حَيَاةَ وَلاَ مَلاَئِكَةَ وَلاَ رُؤَسَاءَ وَلاَ قُوَّاتِ وَلاَ أُمُورَ حَاضِرَةً وَلاَ مُسْتَقْبَلَةً وَلاَ عُلْوَ وَلاَ عُمْقَ وَلاَ خَلِيقَةَ أُخْرَى تَقْدِرُ أَنْ تَفْصِلَنَا عَنْ مَحَبَّةِ اللهِ الَّتِي فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ رَبِّنَا". (رومية ٨: ٣٨–٣٩).

" لِيَحِلَّ (يستقر، يسكن، يجعله مكان أقامته الدائم) الْمَسِيحُ (فعليا) بِالإِيمَانِ فِي قُلُوبِكُمْ،وَأَنْتُمْ مُتَأَصِّلُونَ وَمُتَأَسِّسُونَ فِي الْمَحَبَّةِ، حَتَّى تَسْتَطِيعُوا أَنْ تُدْرِكُوا (تختبروا هذه المحبة) مَعَ جَمِيعِ الْقِدِّيسِينَ (أناس الله المكرسين)، مَا هُوَ الْعَرْضُ وَالطُّولُ وَالْعُمْقُ وَالْعُلُوُ،وَتَعْرِفُوا (بحق وعمليا من خلال اختبارها بشكل شخصي) مَحَبَّةَ الْمَسِيحِ الْفَائِقَةَ

**الْمَعْرِفَةِ** (دون اختبار)، **لِكَيْ تَمْتَلِئُوا** (كل كيانكم) **إِلَى كُلِّ مِلْءِ اللهِ** (أن يكون لكم أغنى مقدار من الحضور الإلهي ويصبح جسدكم ممتلئ تماما ويفيض بالله نفسه)". (أفسس ٣: ١٧–١٩).

" **وَالرَّجَاءُ لاَ يُخْزِي** (لا يخيب، أو يخجل أو يخدع) **لأَنَّ مَحَبَّةَ اللهِ قَدِ انْسَكَبَتْ فِي قُلُوبِنَا بِالرُّوحِ الْقُدُسِ الْمُعْطَى لَنَا**". (رومية ٥:٥)

" **هُوَذَا عَلَى كَفَّيَّ نَقَشْتُكِ** (وشمت صورتك). **أَسْوَارُكِ أَمَامِي دَائِماً**". (أشعياء ٤٩: ١٦).

تعتبر ١يوحنا ٤: ١٦ آية مفتاحيه بالنسبة لي لأنها تقول أننا يجب أن نكون واعين ومدركين محبة الله ونضع ثقتنا فيها، لقد كنت غير واعية وغير مدركة لمحبة الله، لذا لم أكن أضع ثقتي في محبته لي.

وحين كان الشيطان يدينني لم أكن أعرف كيف أقول:" نعم، لقد أخطئت" ثم أذهب لله وأطلب منه الغفران وأستقبل محبته وأكمل مسيري في الحياة معه، بدلا من قضاء الساعات وأحيانا الأيام في الإحساس بالذنب بشأن كل شيء صغير أرتكبه خطأ، لقد كنت حرفيا معذبة!، ويقول لنا يوحنا أن الخوف له عذاب، لكن المحبة الكاملة تَطْرَحُ الْخَوْفَ إِلَى خَارِجٍ (أنظر ١يوحنا٤: ١٨).

إن محبة الله لي كانت كاملة لأنها مبنية عليه، لا أنا، لذا حتى حين كنت أفشل فقد ظل على محبته لي، إن محبة الله لي كاملة– وغير مشروطة. فحين تفشل، يظل هو على محبته لك، لأن محبته غير قائمة عليك بل عليه، هل حين تفشل تتوقف عن استقبال محبة الله وتبدأ في معاقبة نفسك عن طريق الإحساس بالذنب والإدانة؟ لقد كنت أشعر

بالذنب والسوء عن نفسي في أول أربعين عام من حياتي. فقد كنت أحمل حقيبة ذنبي بأمانة على ظهري أينما ذهبت، كانت حمل ثقيل، كما كانت معي دائما. لقد كنت أرتكب الأخطاء باطراد وكنت أشعر بالذنب نحو كل واحدة منها.

يقول الرسول بولس في رومية ٨: ٣٣–٣٥

**" مَنْ سَيَشْتَكِي عَلَى مُخْتَارِي اللهِ؟ (في حين أن) اللَّهُ هُوَ الَّذِي يُبَرِّر** (من يصحح وضعنا وعلاقتنا مع نفسه)! **مَنْ هُوَ الَّذِي يَدِينُ؟ الْمَسِيحُ هُوَ الَّذِي مَاتَ بَلْ بِالْحَرِيِّ قَامَ أَيْضاً الَّذِي هُوَ أَيْضاً عَنْ يَمِينِ اللهِ الَّذِي أَيْضاً يَشْفَعُ فِينَا!مَنْ سَيَفْصِلُنَا عَنْ مَحَبَّةِ الْمَسِيحِ؟**

يهدف الشيطان لفصلنا عن محبة الله لأن محبة الله هي العامل الأساسي لشفاء نفوسنا.

لقد خلقنا للمحبة، ويقول الرسول بولس في أفسس٢: ٤–٦ أن الله غني في الرحمة لدرجة أنه خلصنا ومنحنا ما لا نستحقه، حتى يلبي ويشبع مطالب محبته الشديدة لنا. فكر في الأمر: إن الله يقصد أن يحبنا وقد أحبنا– أنه محبة!

لقد خلقنا الله أنا وأنت للمحبة! والخطية فصلتنا عن الله لكن محبته لنا كبيرة جدا لدرجة أنه أرسل ابنه الوحيد يسوع ليموت لأجلنا ويفدينا ويشترينا ثانية حتى يتمكن من منحنا محبته العظيمة بسخاء، كل ما علينا القيام به هو تصديق ما يقوله الكتاب المقدس عن علاقتنا بالله، وما إن نفعل هذا، يمكن لعملية الشفاء أن تبدأ.

عمل الروح القدس معي ليعلمني عن محبة الله أثناء أول عام لبدء

خدمتنا أنا وديف والتي ندعوها "حياة في الكلمة". احتفظت أثنائها بكتاب تذكرة أكتب فيه كل الأشياء الخاصة التي يفعلها الله معي– أشياء صغيرة معظمها شخصي تريني أن الله يهتم بي، وبدأت بهذه الطريقة أكون أكثر وعيا بمحبته الغير مشروطة، وساعدني هذا كثيرا على تذكر أن الله يحبني.

إذا استطعت تصديق أن الله، الكلي الكمال، يحبك، حينها يمكنك تصديق أنك تستحق أن تحب.

ما إن تصدق أنك محبوب ومقبول من الله حتى يمكنك البدء في قبول ومحبة نفسك، حينها لن تبدأ في مقابلة محبة الله بمحبة فقط لكنك ستبدأ أيضا في محبة الآخرين.

## لا يمكنك منح ما لا تملكه!

يبدأ كثير من الناس لحظة قبولهم ليسوع في محاولة حب الجميع، لكن كثيرا ما ينتهي الأمر بالشعور بالإدانة لاكتشافهم عدم قدرتهم على القيام بهذا، لأنه من المستحيل أن تحب الآخرين بحق دون أن تستقبل أولا محبة الله، لأنه ببساطة لا توجد داخلك محبة لتمنحها.

يركز بولس في ١كورنثوس ١٣، الإصحاح الذي كثيرا ما يدعى بإصحاح المحبة على هذه الحقيقة بوضوح، ففي أول الإصحاح يعرف المحبة ( التكريس العاقل والمقصود والروحي كما هو ملهم من محبة الله لنا وفينا)، ويركز الإصحاح كله على تعليمنا كيفية السلوك بمحبة، ومع هذا فانه يقول بوضوح وجوب أن تكون المحبة فينا أولا.

يستطيع معظم الناس تصديق أن الله يحبهم حين يشعرون بأنهم يستحقون هذه المحبة. لكن تبزغ المشاكل حين يشعرون بعدم استحقاقهم لمحبة الله لكنهم مع هذا يحتاجون إليها بشدة.

يوضح الجدول التالي التأثيرات المستمرة لاستقبال أو عدم استقبال محبة الله. لاحظ أن الإيمان بان محبة الله لنا تعتمد على استحقاقنا خدعة تسبب الكثير من المشاكل في حياتنا، ومن الناحية الأخرى، الإيمان بان محبة الله لنا غير مشروطة تأتي بالكثير من البركات والفرح.

## استقبال محبة الله

قرر في قلبك أنك ستستقبل محبة الله، ها بعض الاقتراحات العملية لتساعدك على القيام بهذا، هذه هي كل الأمور التي قادني الله للقيام بها وأؤمن بأنهم سيساعدونك أيضا. من ناحية أخرى، تذكر أن جميعنا متفردين وخاصين وأن الله له خطة شخصية وفردية لكل منا. أحذر التيه في النظم.

# تتابع نظرية المحبة الغير مشروطة

أنا أعلم أن يسوع يحبني، يحبني بلا قيد أو شرط
بناء عليه: محبته لي تعتمد على من هو.
وبناء عليه: أنا لم أكسب هذه المحبة، ولا أستطيع القيام بشيء لكسبها
وبناء عليه: لا يمكنني الانفصال عن محبته فحين أطيعه سيباركني
وحين أعصاه ستكون هناك عواقب لهذا السلوك
قد لا يعجبه سلوكي أحيانا، لكنه سيظل دائما يحبني
بناء عليه: لأني قد اختبرت محبة الله، فانا أعلم أنني محبوبة

بناء عليه: بما أنني أدركت أن الله يحبني، يمكنني تصديق أمكانية وجود أناس يحبونني أيضا.

بناء عليه: يمكنني وضع ثقتي في أناس يحبوني محبة حقيقية.

بناء عليه: أنا قادرة على قبول المحبة ممن يمنحوها لي.

بناء عليه: بما أنني حصلت على احتياجي الأساسي للمحبة وإحساسي بقيمة الذات من الله، فأنا لا احتاج لأن يثبت أحد من أنا.

بناء عليه: بالرغم من توقعي لتسديد الآخرين لبعض الاحتياجات الشخصية (مثل: الصداقات والرفقة والحب والمرح)، إلا أنني أؤمن بأن هذه الاحتياجات سوية ومتوازنة وممنوحة من الله. وأحاول أن أكون صادقة في مساعدة من يحتاجون ويطلبون ما أحتاج أيضا.

بناء عليه: أتوقع أن يكون الآخرين صادقين معي، كما يمكنني تحمل النقد أو المواجهة، إذا تمت بمحبة.

بناء عليه: حيث أنني أعلم أنني خليقة الله الفريدة والخاصة، فأنا على دراية بأن المحبة التي يجب علي أن أمنحها ثمينة ونفيسة.

بناء عليه: لا أشعر باحتياجي لأن أمثل أمام ومن أجل الآخرين، فإما أن يقبلوني على ما أنا عليه أو لا. فمن المهم لي أن أكون محبوبة لما أنا عليه.

بناء عليه: أنا قادرة على تخليص عقلي من التفكير فيما يظن الناس عني، وأركز على الآخرين واحتياجاتهم.

بناء عليه: أنا قادرة على الحفاظ على علاقة سوية وصحية ومحبه ودائمة مع الآخرين

# تتابع نظرية المحبة مشروطة

يسوع يحبني، لكن... يحبني بشروط.

بناء عليه: محبته معتمدة على أدائي.

وبناء عليه: علي أن أكسب محبته عن طريق أرضائه

وبناء عليه: حين أرضيه، أشعر بأنني محبوب. وحين لا أرضيه، أشعر بأنني مرفوض.

وبناء عليه: إذا كان الله (الذي هو كلي المحبة) لا يحبني ولا يقبلني ولا يقدر قيمتي في كل الأوقات،

كيف يمكن توقع تصديقي لإمكانية أن أكون محبوب ولي قيمة.

وبناء عليه: لا أصدق أنني أساسا إنسان محبوب ولي قيمة.بناء عليه:أنا غير قادرة على الثقة فيمن يقولون أنهم يحبونني، وأشك في دوافعهم أو أتخيل أنهم لا يعلمون بعد من أنا على حقيقتي.

وبناء عليه: لا أستطيع قبول المحبة من الآخرين. وأعيبها وأحاول أن أثبت للآخرين بأنني على حق في كوني شخص غير محبوب، وأنهم في النهاية سيرفضونني.

وبناء عليه: يفعلون هذا عادة.

بناء عليه: استخدم معايير العالم (المال والمنزلة والملابس والخ) لأثبت للآخرين بأن لي قيمة. وأحتاج لملاحظات وتعليقات الآخرين لأثبت لنفسي وللآخرين بأني محبوب

وبناء عليه: أحتاج لتعليقات جديدة كل يوم حتى يمكنني المضي في اليوم وأنا أشعر بالرضا عن نفسي

وبناء عليه: أتطلع لأن يمنحني الناس شيئا لا يستطيع سوى الله منحه لي، آلا وهو إحساسي بالقيمة الذاتية.

وبناء عليه: أطالب من يحبونني بمطالب مستحيلة، وأحبطهم، ولا أرضى أبدا بما يمنحوني، ولا أسمح لهم بأن يكونوا صادقين معي أو يواجهوني. وأكون مركزة على ذاتي وأتوقع منهم التركيز علي أيضاً

بناء عليه: لأنني لا أحب من أنا، لا أتوقع أن يحبني الآخرين أيضا. فلماذا يريد شخص شيئا ليست له قيمة حقيقية ؟

وبناء عليه: أحاول أن أكسب محبتهم عن طريق ما أفعل، فلا أعطي نتيجة لرغبة في هذا بل لأكون محبوبا، ومعظم ما أقوم به يكون مقيدا ب "الذات"، ومن هنا فالناس الذين أقول أني أحبهم لا يشعرون بأني أحبهم، بل يشعرون بأني أستغلهم وأناورهم. كما أحاول أن أتفادى الرفض بدل محاولة أقامة علاقات محبة.

وبناء عليه: أنا غير قادرة على الحفاظ على علاقة سوية وصحية ومحبه ودائمة مع الآخرين

أقترح عليك القيام ببعض الأشياء التي يمكن أن تساعدك في استقبال إعلان عن محبة الله لك:

■ قل لنفسك، في عقلك وبصوت عالي: "الله يحبني" قلها ودعها تغوص في أعماقك، كررها كثيرا: حين تقوم من نومك في الصباح وحين تذهب لتنام في المساء وخلال اليوم كله، أنظر إلى نفسك في المرآة وأشر إلى نفسك ونادي على نفسك (بالاسم) وقل:" يا(اسمك) الله يحبك"

■ أحتفظ بمفكرة تكتب فيها المواقف الخاصة التي قام الله بها لأجلك، ضمنها الأشياء الصغيرة والكبيرة، وأقرأ قائمتك مرة في الأسبوع على الأقل، فهذا سيشجعك، وأجعل هذا عمل الروح القدس في حياتك، أعتقد أنك ستستمتع بالأمر كما حدث معي.

■ تعلم، بل حتى أحفظ بعض الآيات الكتابية التي تتحدث عن محبة الله، وأوصيك بالبدء بما قد ذكرته، في الآية "قل لهم أني أحبهم"، فأقصر المحبة فيها على نفسك.

■ صلي للروح القدس المعلم ليمنحك إعلانا عن محبة الله.

# ٦
# اتبع الروح القدس

إذا كنت قد وصلت لإدراك أنك في احتياج لشفاء داخلي وأن المشاكل الكثيرة التي تعاني منها ما هي إلا ثمار فاسدة لجذور فاسدة آتية من الماضي، فقد تصبح متشوق وشغوف للتخلص من هذه الجذور حتى تصبح على ما يرام، وهذا مفهوم بالطبع، لكن من المهم أن تسمح للروح القدس أن يقودك ويرشدك ويوجهك في عملية الشفاء هذه.

أرسل الله بالفعل يسوع المسيح إلى الأرض ودفع ثمن شفاءك الكامل كاملا. وما أن تم هذا، حتى أرسل روحه القدوس ليقدم لك ما قد اشتراه يسوع لك بدمه.

قال يسوع لتلاميذه أنه من الأفضل لهم أن ينطلق ليكون مع الأب، لأنه إذا لم يفعل هذا فأن المعزي لن يتمكن من المجيء (أنظر يوحنا١٦: ٧)، إن المعزي هو الروح القدس، ويدعو يسوع الروح القدس في هذه الآية في نسخة الكتاب المقدس الموسعة بمشيرنا ومساعدنا ومحامينا وشفيعنا ومقوينا ونصيرنا. وستحتاج أثناء عملية تعافيك إلى خدمة الروح القدس بكل شكل من هذه الأشكال.

## أنشد مشورة الله فقط

لا تذهب هنا وهناك منشدا مشورة أي شخص. صلي أولا سائلاً الرب

إن كان يريدك أن تذهب لطلب مشورة ومساعدة شخص أخر أم أنه يرغب في أن يكون هو نفسه ناصحك ومرشدك.

عانيت في حياتي الشخصية من العديد والعديد من المشاكل ومع هذا لم أذهب لإنسان قط طلبا لمشورته ماعدا مرة واحدة، حينها ذهبت لزيارة أحدى السيدات في الخدمة والتي كانت قد عانت من الإساءة هي أيضا. أنا لا أقصد أن أقلل من شأنها، لكنها لم تكن قادرة بحق على مساعدتي. ولم تكن هذه غلطتها فقد كانت ببساطة غير ممسوحة من الرب للقيام بهذا.

إن الله غير مضطر لمسح ما لم يبدوَه. لذا يذهب الكثيرين إلى الآخرين دون إتباع إرشاد وقيادة الروح القدس، وحينها لن تكون النتائج مرضية أو مستمرة أبدا. فحين تقع في مشكلة، أذهب إلى العرش قبل أن تذهب إلى التليفون.

أنا لا أقصد اقتراح أنه من الخطأ التوجه لطلب المشورة، لكني فقط أقترح أن تصلي وتطلب أن يرشدك الرب من خلال الروح القدس، وتدعه يختار لك المرشد المناسب، لأن فكرة أن الشخص قد مر بما مررت، أو أنه قريب لقلبك، لا تؤهله ليكون المرشد والناصح المناسب لك. لذا أكرر، صلي!

أنا بالتأكيد لا أقصد آلا تذهب لطلب المشورة من أحد لأني لم أفعل هذا. فلكل منا شخصيته المستقلة والمختلفة عن الآخرين، وأنا لدي شخصية قوية ومنضبطة ومصممة ومهدفة، وقد ساعدتني هذه السمات على التحرك قدما نحو هدفي، الذي كان تمام الصحة النفسية. قد يحتاج الآخرون للمساعدة لفترة قصيرة، والبعض الآخر يحتاجون لمن

يساعدهم على وضع أهداف لأنفسهم والمحافظة على الجهاد للوصول لتحقيق هذه الأهداف.

يعتبر إتباع قيادة الروح القدس أمر حيوي، فهر أفضل مشير، وسواء ساعدك مباشرة أو قادك لشخص من خلاله سيتمكن من خدمتك. أيا كان الحال، يجب عليك في الأساس أن تطلب مساعدته، فحتى المشورة التي سيقدمها لك شخص آخر لن تصبح ريما (إعلان شخصي لك من الله) دون مساعدة الروح القدس.

من المهم أيضا إدراك أن لله دعوى مختلفة لحياة كل منا. فبما أنه قد دعاني لأعلم كلمته فقد كان من الأفضل أن أتلقى الحق الذي احتاجه مباشرة منه. ومن ناحية أخرى، هذا ليس قانون يطبق على الجميع.

## خدمة الروح القدس

يوجد سبب أخر مهم جدا لخدمة الروح القدس نجده في يوحنا ١٦: ٨ الذي يقول يسوع فيه أن الروح القدس سيبكتنا على خطية وعلى بر.

يعتبر معظم الناس الذين تمت الإساءة إليهم وامتهانهم أشخاص مبنيين على الإحساس بالخزي (ستتم مناقشة موضوع الخزي بالتفصيل في فصل لاحق). فهم يشعرون بالسوء من نحو أنفسهم، ولا يحبون أنفسهم، لذا فهم يختبرون الكثير من مشاعر الذنب والإدانة.

أن الشيطان هو الذي يجلب الإحساس بالإدانة، أما الروح القدس فانه يجلب التبكيت. يوجد فرق، أنا أرحب بالتبكيت لكني أقاوم الإدانة وهذا ما يجب أن تفعله أنت أيضا. لا يستطيع أحد سوى الروح القدس، من خلال كلمة الله وقدرته على التغيير، على أقناع شخص مبني

مؤسس ومتأصل على الإحساس بالخزي بأنه قد برر من خلال سفك دم يسوع المسيح: " **لأَنَّهُ جَعَلَ الَّذِي لَمْ يَعْرِفْ خَطِيَّةً** (يسوع)، **خَطِيَّةً لأَجْلِنَا، لِنَصِيرَ** (منحنا، نظر إلينا، واعتبرنا مثله) **نَحْنُ بِرَّ اللهِ فِيهِ**" (ما يجب أن نكون عليه، مقبولين وموافق علينا وفي علاقة صحيحة معه، من خلال جوده وإحسانه).

أشار يسوع للروح القدس كروح الحق وأكد لنا أنه سيرشدنا إلى كل الحق– كل ملء الحق (أنظر يوحنا١٦: ١٣)، وقال يسوع أيضا أن الروح القدس سيوقظ ذاكرتنا: "**وَأَمَّا الْمُعَزِّي** (المشير، والمساعد، والمحامي، والشفيع، والمقوي، والنصير) **الرُّوحُ الْقُدُسُ الَّذِي سَيُرْسِلُهُ الآبُ بِاسْمِي** (بدلا عني، ليمثلني ويتصرف بالنيابة عني)، **فَهُوَ يُعَلِّمُكُمْ كُلَّ شَيْءٍ وَيُذَكِّرُكُمْ** (يحضر بالتذكرة، يأتي إلى أذهانكم) **بِكُلِّ مَا قُلْتُهُ لَكُمْ**". (يوحنا١٤: ٢٦).

يعتبر هذان العنصران لخدمة الروح القدس مهمان للغاية لمساعدة كل من يمرون بعملية التعافي من الإساءة والامتهان، فعلى مثل هؤلاء الخروج من إنكارهم ومواجهة الحقيقة، فقد توجد مواقف مررنا بها ونسينها بسبب الألم الشديد الذي يحدثه تذكرنا لهم، يجب استدعائها ومواجهتها أثناء عملية التعافي.

إذا كان الشخص المسئول عن عملية التعافي غير منقاد بالروح القدس، أحيانا يسحب الشخص الذي يمر بعملية التعافي بسرعة كبيرة لا يستطيع معها المتعافي من تحمل قسوة الألم.

أذكر فتاة أتت إلي مرة في وقت الصلاة، وكانت شديدة الانزعاج ومتوترة عاطفيا جدا، مرعوبة إلي حد الصدمة تقريبا، وبدأت في إخباري

بأنها حين تذهب لرؤية مشيرها في كل أسبوع يكون الأمر مؤلما جدا لدرجة يصعب معها تحمله، وسمعتها في قلق تقول أكثر من مرة: أنه أكثر مما يمكن تحمله، أنه مؤلم جدا جدا، أنه يفوق قدرتي على التحمل".

أثناء تحدثها معي كنت أصلي وأطلب من الرب أن يساعدني حتى أستطيع مساعدتها، فقد كنت خائفة بحق من أن تتحول عصبيتها إلى عصبية هستيرية ونحن واقفتان في مكاننا على المنبر، وفجأة حصلت على الإجابة من الرب، وشعرت أنه ربما لم تكن مشيرتها حساسة للروح القدس وأنها كانت تتخذ مواضع معاناة هذه المرأة ببساطة وتتعامل بسرعة مع ما تعانيه لدرجة أن عقل ومشاعر هذه المرأة لم تكن قادرة على تحمل الكل معا.

وحين قلت للفتاة: أنصتي إلي، أعتقد أنني أعرف ماهية مشكلتك. هدأت وسكتت ما يكفي من الوقت لي لمشاركة ما كان الله يقوله وما إن استمعت إلى ما أقول حتى بدأت على الفور في الإحساس ببعض الراحة، ووافقت على أن ما كنت أصفه هو بالضبط ما كان يحدث.

شاركت معها أن الروح القدس قد قادني أثناء فترة عملية التعافي الخاصة بي إلى العديد من مصادر الإرشاد المختلفة، أولها كان كتاب أقترح زوجي أن أقرؤه وكان شهادة امرأة أسيء إليها واستغلت وهي طفلة، وكنت حتى ذلك الوقت غير مدركة بأن مشاكلي ناتجة عن ماضي.

كان الكتاب صعب علي جدا قراءته. وحين وصلت للجزء الذي كانت تذكر فيه المرأة بالتفصيل كيف استغلها وآذاها زوج والدتها جنسيا، بدأت الذكريات والألم والغضب والسخط يبزغون من مكان ما بأعماقي، فرميت هذا الكتاب وهتفت بقوة: لن أقرأ هذا!.

حينها فقط سمعت الروح القدس يجيب:"حان الوقت"،وكنت قد حاولت المسير مع الله لعدة سنوات قبل أن يحدث هذا، لماذا لم يقودني الله لشيء يساعدني قبلها ببعض الوقت؟ الإجابة: لأنه لم يكن قد حان الوقت بعد!. إن الروح القدس يعرف بالتحديد الوقت المناسب في حياتنا، وأقولها دائما: إن الروح القدس وحده يعرف متى ولأي شيء تكون مستعدا" وبكلمات أخرى: إن روح الرب هو الوحيد الذي يعرف ما يلزم لمساعدتك ومتى تكون مستعدا للحصول على هذه المساعدة".

قد يأتي في شكل كتاب أو متحدث معين أو صديق يقول بالضبط ما تحتاج لسماعه في هذه اللحظة. أو من خلال شهادة شخصية أو حتى تعامل مباشر مع الرب نفسه. قد يكون اليوم هو ميعاد الله المحدد لك لقراءة هذا الكتاب. إذا كان كذلك، فالله سيستخدمه بطريقة ما في بعض مناطق الجروح التي لديك اليوم، قد تكون بداية تعافيك، أو الخطوة التالية في العملية أو حتى اللمسة الأخيرة في صراعك الطويل للوصول لكمال الصحة العاطفية.

يشعر العديد ممن يأتون إلي طلبا للصلاة من أجل الشفاء العاطفي بالقلق وحتى الذهول لوجود أجزاء من طفولتهم لا يستطيعون استدعائها. يقومون بما ادعوه "حملة حرث" يحاولون فيها استخراج واكتشاف ذكريات منسية حتى يمكنهم مواجهتها والتعامل معها وإخراجها من حياتهم. وأنا أقول لمثل هؤلاء أنه توجد أجزاء من ماضي حياتي لا أستطيع استدعائها بعد.

في الواقع تبدو كثير من فترة طفولتي مليئة بالصفحات البيضاء، وأذكر الناس بأن الروح القدس يقودنا إلى كل الحق وانه قادر على جلب

الكثير من الأمور إلى ذاكرتنا ، لكن يجب أن نسمح له بأن يقوم بالقيادة في هذه المنطقة الحساسة، لقد وضعته في موقع المسئولية عن ذاكرتي، وأنا أؤمن بحق أنه إذا كان تذكر شيء ما من ماضي سيفيدني فأنني سأتذكره، وإذا كان تذكره سيكون غير مفيد وغير ضروري ولن يساعدني أو حتى سيكون ضارا فأنني شاكرة لأنني لا استطيع استدعائه وتذكره، واعتقد أنه أحيانا ما لا نعرفه لا يستطيع أن يؤذينا.

من الواضح، بأن هذا ليس دائما الحال، فالكثيرين يختبرون راحة كبيرة عند استدعاء وتذكر بعض الأحداث المؤذية والتعامل معها ثم المضي قدما في حياتهم، وأحيانا إذا أغلقت الذكريات عن عمد وكبتت عميقا داخل العقل، فأنهم سيسممون الجهاز (الجسد) كله، وفي هذه الحالة، يجب أن تكشف هذه الذكريات قبل أن يتم الحصول على التعافي الكامل، لكنني أقول مرة أخرى، أنه من المهم تذكر أنه إذا لم تتم هذه العملية تحت قيادة وإرشاد الروح القدس يمكن أن تكون ضارة ومؤذية وأحيانا حتى تسبب أذى أكبر مما هو حادث بالفعل للمشاعر المجروحة.

إن الروح القدس لطيف ورقيق ومراعي للمشاعر ووديع ومحب وصبور، وبجانب هذا، هو أيضا قوي وقادر وجبار ويستطيع القيام بما لا يستطيع الناس أبدا القيام به بأنفسهم. فكاتب المزمور يقول في مزمور ١٢٧: ١ " **إِنْ لَمْ يَبْنِ الرَّبُّ الْبَيْتَ فَبَاطِلاً يَتْعَبُ الْبَنَّاؤُونَ. إِنْ لَمْ يَحْفَظِ الرَّبُّ الْمَدِينَةَ فَبَاطِلاً يَسْهَرُ الْحَارِسُ**". فقد قضيت الكثير من سني عمري أتعب وأسلك في حياتي عبثا. وأشجعك على آلا تضيع أثمن سني حياتك محاولا أن " تفعلها بنفسك" وأن تطلب الله وخطته لتعافيك. وسيقودك خطوة خطوة في وقتها وستتغير من "مجد لمجد" (أنظر ١كورنثوس٣: ١٨)

# ٧
# نوعان من الألم

تظل عملية شفاء النفس عملية مؤلمة حتى حين نسمح للروح القدس بقيادتنا، لكنني أعتقد في وجود نوعان من الألم: ألم التغيير وألم عدم التغيير والبقاء على ما نحن عليه. إذا سمحت لروح الرب بتوجيه برنامج تعافيك فسيكون هناك دائما بجانبك ليمنحك القوة التي تحتاجها في كل مرحلة، وبدرجة تسمح لك بتحمل كل المحن التي قد تحتاج لمجابهتها.

وعد الرب بأنه لن يتركنا ولن يهملنا أبدا، وهذا الوعد المذكور في عبرانيين ١٣: ٥ قوي جدا: "**لِتَكُنْ سِيرَتُكُمْ** (سماتكم أو تصرفاتكم الأخلاقية) **خَالِيَةً مِنْ مَحَبَّةِ الْمَالِ** (بما فيه الطمع، والجشع والبخل والشهوة والسعي وراء الممتلكات الأرضية). **كُونُوا مُكْتَفِينَ بِمَا عِنْدَكُم** (ظروفكم الحالية، وما تمتلكون) **لأَنَّهُ** (الله) **قَالَ**: "**لاَ أُهْمِلُكَ وَلاَ أَتْرُكُكَ**" (لن، لن، لن، تحت أي ظرف من الظروف أتركك أو أهملكم أو أخذلكم ( أرخي يدي عنكم! بالتأكيد لا.

نحتاج للامساك والتمسك بهذا الوعد حين نغوى بالمضي قدما وسباق الله، فإذا بدأنا في "القيام بالأمور على طريقتنا" نضع أنفسنا في منطقة خطرة، فأبانا السماوي غير مجبر على مساعدتنا على مواجهة وتحمل محن لم تكن أبدا في خطته لنا، وقد ننجح في النهاية لكن ستتضمن العملية معايشة والمرور بآلام وصراعات أكثر من الضروري.

يستطيع الألم والشفاء النفسي أن يكون أكثر إيلاما بكثير من الألم الجسدي، لذا تذكر أن الروح القدس هو المقوي حين تكون متبعا لخطة الله المعلنة لشفائك وتصل لأوقات الألم. فأحيانا سيبدو لك أنك لن تستطيع المضي قدما أو الخروج منها، حين تصل لهذه النقطة أطلب من الله أن يقويك.

أعتقد أنه من المفيد أن تحفظ ١كورنثوس١٠: ١٣ الذي أعتبره أعظم الآيات الكتابية تشجيعا لمثل هذه الأوقات، ففيه يذكرنا الرسول بولس:

" **لَمْ تُصِبْكُمْ تَجْرِبَة** (لا توجد محنة مثل إغراء الخطية، أيا كانت طريقة حضورها أو ما تقود إليه) **إِلاَّ بَشَرِيَّةٌ** (أي، لا أغراء ولا محن يمكن أن تأتيكم أقوى من أن تغلبها المقاومة البشرية، وغير مطوعة ومعدلة ومخصصة للتجربة البشرية ولا يمكن للإنسان تحملها). **وَلَكِنَّ اللهَ أَمِينٌ** (لكلمته وطبيعته الرحيمة) **الَّذِي لاَ يَدَعُكُمْ** (يمكن أن تضعوا ثقتكم به) **تُجَرَّبُونَ فَوْقَ مَا تَسْتَطِيعُونَ بَلْ سَيَجْعَلُ مَعَ التَّجْرِبَةِ أَيْضاً** (دائما) **الْمَنْفَذَ** (الطريق للخروج منها) **لِتَسْتَطِيعُوا أَنْ تَحْتَمِلُوا**".

تأتي مع هذه الأوقات الصعبة الكثير من الإغراءات، من بينها الإغراء بالاستسلام والتوقف والارتداد للأفكار والطرق القديمة،أو أن تصبح سلبيا، أو مكتئبا وغاضبا من الله لأنك لم تفهم لماذا يبدو وكأنه لا يقدم لك طريق الخروج من كل هذه الآلام التي كان عليك تحملها في حياتك، ومع ذلك تخبرنا هذه الآية أن الله سيتدخل دائما لمصلحتنا وأن معونته ستصل دائما في حينها. أقصد في قلبك أن تصمد ولا تستسلم أبدا.

توجد آيات أخرى مساعدة نجدها في ٢كورنثوس١٢: ٧–٩، يشير فيهما بولس لمعاناته الشخصية بسبب ما يدعوه بشوكة (شظية) الجسد

(في العدد٧). في الحقيقة، لا يهمنا معرفة ماهية الشوكة لكننا نعلم أنها ضايقته وأنه أراد أن يتخلص منها، وطلب بولس من الله ثلاث مرات أن يخلصه منها، ومع هذا كانت إجابة الله له (في العدد٩) هي: "**تَكْفِيكَ** (كافية لدرء كل خطر وتمكنك من احتمال المشاكل برجولة) **نِعْمَتِي** (فضلي ورأفتي ورحمتي)، **لأَنَّ قُوَّتِي** (قدرتي واقتداري) **فِي الضُّعْف** (ضعفك) **تُكْمَلُ** (تكتمل وتصبح مثالية)".

لا ننقذ دائما من مصاعبنا في اللحظة التي ندعو فيها باسم الرب، أحيانا يجب أن نتحملها لفترة ما، فكن صبورا وأستمر على إيمانك، وأشكر الله، على هذه الأوقات التي سمح الله فيها بألا ينقذك في الحال لسبب تجهله، لأنه يمنحك دائما القدرة والنعمة التي تحتاجها على المضي قدما للوصول إلى النصرة في النهاية.

هل تساءلت مرة لماذا لا يخلصنا الله دائما من قيودنا ومشاكلنا في الحال؟ إن السبب هو أن الله وحده الذي يعلم كل شيء يحتاج أن يعمله في حياة أبناؤه– والوقت المناسب (المثالي) للقيام به.

تعلمت من خبرتي الشخصية أن أضع ثقتي فيه بدل سؤاله. ليس من الخطأ أن نسأل الله لماذا، ما لم ينتج عن هذا السؤال ارتباك، ففي هذه الحالة من الأفضل جدا وضع ثقتنا في الله، عالمين أنه لا يخطئ أبدا– كما أنه لا يتأخر أبدا!. كما أننا كثيرا ما نفهم سبب حدوث حدث أو موقف ما فقط بعد أن ينتهي كل شيء ونستطيع الوقوف على الجانب الآخر منه، وننظر إليه كماضي. توجد الكثير من التجارب التي مرت علي في حياتي والتي بالتأكيد لم أكن أفهمها حين كنت أمر بها، لكن الآن، وصلت لفهم بعض من معناهم وأهدافهم.

إن المرور بالمحن مؤلم، وكثيرا ما شاركت الناس في خدمتي أن سفر الرؤيا يقول أننا نغلب الشيطان بدم الحمل وبكلمة شهادتنا (أنظر رؤيا ١٢: ١١). إن شهادة النصرة في أي منطقة من مناطق حياتنا مهمة. لكن من ناحية أخرى، من الضروري أن نكون تغلبنا بنجاح على بعض المصاعب والمقاومة حتى تكون لنا شهادة ايجابية.

إن الجزء المؤلم هو ما يجب علينا المرور به أثناء غوايتنا وامتحاننا، والجزء المجيد يأتي بعد أن ننتهي من المرور بالتجربة ونستطيع حينها أن نشهد للانتصار العظيم وأمانة الله العظيمة. فلا توجد شهادة دون اختبار.

## مداخل الألم

لأنني اختبرت شخصيا الكثير من الآلام النفسية، قد يكون مثلك أيضا، فقد ضجرت من الأذى والألم، وكنت أحاول العثور على الشفاء بإتباع قيادة الروح القدس. ومع هذا لم أستطع بأمانة فهم لماذا كان على عملية الشفاء أن تكون مؤلمة لهذه الدرجة. لقد شعرت بأنه إذا كان مقدرا لي الاستمرار على تحمل الألم، فيجب أن أحصل على بعض الأجوبة من الرب، لقد كنت أتحسن بالفعل، وأتقدم وأحصل على النصرة من هنا وهناك، لكن بدا وكأنني في كل مرة أحصل على أي تقدم، يأخذني الرب إلى مرحلة جديدة من التعافي التي كانت تعني دائما المزيد من الألم والاضطراب النفسي.

منحني الله رؤيا أثناء صلاتي لحالتي، فقد رأيت في قلبي سلسلة من المداخل(المنافذ)– واحد تلو الأخر. مثل كل منهم حدث مؤذي في حياتي

الماضية وجلب معه الألم حين حدوثه. وأراني الرب كيف أنه في كل مرة مررت بأحد الأحداث أو المواقف المؤلمة (مثل الإيذاء الجنسي بالمنزل، والتهكم والسخرية في المدرسة بسبب زيادة وزني، وعدم قدرتي على أن يكون لي أصدقاء مقربين، وتعرضي الدائم للخوف، والهجر من زوجي الأول، وخيانتي من مجموعة من الأصدقاء في الكنيسة، والخ) كان بمثابة منفذ (مدخل) جديد للألم، كنت مجبرة على عبوره.

أستطيع التذكر بوضوح وقوة الألم المبرح للخوف والرفض والهجر والخيانة– ويمكنك أنت أيضا إذا كنت ضحية لمثل هذه الأنواع من الإيذاء والامتهان التي توقع الناس في مثل هذه القيود.

وحين سمحت أخيرا للروح القدس بالعمل في حياتي، أعلن لي أنني كنت أختبئ خلف العديد من مثل "منافذ الألم" هذه. لقد كنت مقيدة بشدة، وأختبئ خلف سمات شخصية كاذبة وادعاءات وتظاهرات وواجهات غير حقيقية، فقد كنت ببساطة غير قادرة على فهم كيفية تحريري لنفسي، وحين بدأ الرب في إنقاذي وتحريري من القيود، أوجعتني.

أفهم الآن أنه حتى نقاد خارج القيود للتمتع بالحرية يجب أن نمر مرة أخرى بنفس، أو مثيله، منفذ (مدخل) الألم الذي مررنا به من قبل حتى نستطيع المضي والوصول للجانب الأخر له، فحين نقيد أثناء مرورنا بمنفذ الألم، يجب أن نمر بنفس المنفذ لنحصل على العتق من قبضته، وفي كل مرة نمر عبر هذا المنفذ نتألم، الأول بسبب الإيذاء الفعلي والثانية من ذكراه.

يجب أن يقودنا الرب لمواجهة مثل هذه المواضيع والناس والحقائق التي نعتبر أنها صعبة إن لم يكن مستحيل علينا مواجهتها بنفسنا حتى يعتقنا ويشفينا. دعني أقدم لك بعض الأمثلة:

## المثال الأول:

كنت دائما مرتاعة من والدي، حتى حين أصبحت امرأة ناضجة في الأربعينات من العمر، ولدي أربع أبناء، كنت لا أزال في حالة من الرعب الدائم منه، فقد جلبت الكثير من الأحداث هذا الخوف لحياتي.

كنت قد وصلت للسابعة والأربعين من عمري قبل أن يقودني الرب أخيرا لمواجهة والدي. سأشارك المزيد عن هذه المواجهة لاحقا في هذا الكتاب. لكن كان علي أن أنظر إلى أبي في عينيه وأقول له: لن أعود خائفة منك بعد الآن.

وحين تحدثت أخيرا مع والدي عن الطريقة المؤذية التي عاملني بها، قمت بهذا في طاعة وبإيمان، لكن ليس دون "خوف ورعدة" (أنظر فيلبي٢: ١٢) فقد كنت وجها لوجه أمام أحد منافذ الألم في حياتي، وكنت أعلم أنني إما أن أمر منه وأخرج من الناحية الأخرى حرة، أو أظل مقيدة وراء الباب مختبئة وخائفة للأبد من أبي.

من المهم ملاحظة أنني قمت بمواجهة أبي، الذي كان السبب الأساسي لآلامي، فقط لأن الروح القدس قادني للقيام بهذا. أرجوك لا تواجه مؤذيك فقط لأنني قمت بهذا، يجب أن تصلي وتنصت لقيادة الله بخصوص اتخاذ الخطوات الصحيحة لتحريرك.

## المثال الثاني:

أحيانا يجرح الناس في الكنيسة من مؤمنين آخرين، فنحن بطريقة ما نعتقد أن المؤمنين يجب آلا يجرحوا مؤمنين آخرين– بالطبع لا يجب، لكن نادرا ما تكون الأحوال كما يجب أن تكون عليه، حتى في حياة شعب الله. فنحن في الكنيسة نجرح أحدنا الأخر وهذا يسبب الألم.

كثيرا ما ينسحب الشخص المجروح، حين يحدث هذا، من أي اختلاط أو أنشطة تجمعه بمن سببوا له الألم، ويختبئ وراء مدخل الألم، وقد يقرر هذا الشخص المجروح:"بما أنني جرحت في الكنيسة، سأظل أذهب للاجتماعات (جائز نعم وجائز لا) لكني لن أنخرط أبدا مع هؤلاء الناس مرة أخرى". هذا نوع من أنواع القيود، لأن الشخص يسمح للماضي بالتحكم فيه.

سيحضرنا الله في وقت ما لمكان فيه يجب أن نخرج خارج مخابئنا ونجازف بفرصة أن نجرح مرة أخرى، وحين نقوم بهذا، فهو يوازي الرجوع من نفس مدخل الألم الذي قادنا للقيد.

## المثال الثالث:

بما أني أوذيت من كل ممثل للسلطة قابلته فقد كان تعلم الخضوع للسلطة صعبا ومؤلما للغاية بالنسبة لي، كما اعتقد أنه قد يكون كذلك للبعض، وكان توجهي "لماذا يجب أن أسمح لشخص أخر أن يخبرني بما يجب علي عمله؟، لأنني لم أكن أثق بأحد، وخصوصا الرجال.

فكانت المعركة على أشدها، حين قادني الروح القدس لمرحلة التعافي التي كان علي فيها الخضوع لزوجي، فقد اختبرت أحساس

رهيب بالعصيان في جسدي. لقد أردت أن أكون خاضعة، لإيماني بحق بأن هذا ما يقوله الكتاب المقدس، لكن ألم الخضوع كان أكثر من معرفتي على كيفية تحمله.

لم أفهم ما الذي كان خطأ في، أدرك الآن أن الخضوع لشخص أخر والسماح لهذا الشخص باتخاذ القرارات بالنيابة عني جلب كل مخاوفي وذكرياتي القديمة حول استغلالي وامتهاني وخداعي. فأن يخبرني والدي، رمز السلطة في حياتي، بأن كل ما اتخذه من قرارات مؤلمة في حياتي كان لمصلحتي، كما كنت كل الوقت أكره جدا كل ما كان يفعله لي، أضف لهذا إحباطاتي في عدم قدرتي على القيام بأي شيء بخصوص كل هذا، لم يتركني مثارة بفكرة الخضوع.

كان علي أن أتعلم أن أكون خاضعة لزوجي حتى أتحرر وأصبح الإنسان الكامل الذي يريد الله مني أن أكونه. وكنت أؤمن مثل الكثير من المؤمنين أن خضوع الزوجة والأبناء للزوج والأب كرأس البيت هو خطة الله المعلنة للعائلات، وكنت مقتنعة أن هذا المبدأ موضوع في كلمته وبذا ليس لدي اختيار سوى أن أخضع له، أو أكون متمردة على الله، لكن كان هذا بالتأكيد مؤلما جدا!.

والآن، أنا حرة ويمكنني رؤية الأمان والضمان في الخضوع الإلهي.

يرتبك الكثيرين في موضوع الخضوع، لأنهم يعتقدون أنه يعني قيامهم بكل ما تطلبه منهم السلطة، أيا كان ما يطلبون. يعلمنا الكتاب المقدس وجوب أن نكون خاضعين فقط "**كَمَا يَلِيقُ فِي الرَّبِّ**" (كولوسي ٣: ١٨).

أثق أن هذه الأمثلة ستساعدك على فهم "مداخل الألم" وكيفية مواجهتهم، لا تنظر إليهم كمداخل للمعاناة لكن كمداخل للتعافي، يسوع سيكون معك دائما ليقودك ويقويك أثناء عبورك هذه البوابات للوصول للكمال.

تذكر دائما أن الألم بحق جزء من عملية التعافي، إذا سقط شخص على الأرض وجرح ركبته بشدة، فلا شك من أنه سيشعر بالألم الشديد، وقد يكون الألم أقوى في اليوم التالي عن وقت حدوث الجرح، وبمرور الوقت قد تتكون قشرة للجرح، علامة على أن الجسد منخرط في عملية الشفاء. لكن بالرغم من أن الجرح مغطى الآن بالقشرة إلا أنه لا يزال يؤلم وينبض واندفاع الدم إليه يزداد ليجلب الشفاء للمنطقة المصابة.

يجلب الجرح الأول الألم لكن كثيرا ما تجلب عملية الشفاء ألم أكبر، ومع ذلك، فهو ليس نفس نوع الألم ولا يؤدي لنفس النتيجة. تجاهل بعض الناس الجروح النفسية لمدة طويلة لدرجة أنها أصبحت ملوثة. وهذا النوع من الألم مختلف تماما عن ألم الشفاء. يجب علينا تفادي الأول، والترحيب بالثاني.

## لا ربح، بدون ألم!

حصلت على مقدار ممتاز من الحكمة من خلال خبرتي الشخصية: لا تخف من الألم! بالرغم من غرابة ما يبدو عليه كلامي، إلا أنه على قدر خوفك ومقاومتك لألم عملية الشفاء كلما زاد تأثير هذا الألم عليك.

مثال لهذه الحقيقة حدث لي منذ عدة سنوات حين بدأت أصوم لأول مرة في حياتي. دعاني الله لثماني وعشرين يوم صيام على العصائر.

مررت في البداية بوقت عصيب بحق، كنت جائعة جدا جدا جدا. في الحقيقة، كنت أتضور جوعا لدرجة أنني كنت أعاني من ألم حقيقي، وكلما كنت أصرخ للرب، شاكية من عدم قدرتي على تحمل المزيد.

كان يجيبني، بصوت خفيض سمعته في أعماقي (أنظر ١ملوك١٩: ١٢) قائلا: "توقفي عن مقاومة الألم، دعيه يقوم بعمله"، منذ ذلك الحين، أصبح الصيام أكثر سهولة، وممتعا حتى، لأني عرفت أنني في كل مرة أشعر فيها بعدم الارتياح، كان هذا دليل وعلامة على التقدم.

القانون هو: كلما قاومت الألم كلما زادت حدته. حين توشك السيدة الحامل على الولادة وتبدأ آلام الوضع، تكون النصيحة المقدمة لها دائما ممن يرافقوها "استرخي"، لعلمهم بأنه كلما زادت مقاومتها للألم كلما زادت حدته، وكلما طالت مدة الوضع.

تذكر حين تمر بوقت صعب، وحين يصبح الألم حاد جدا، ويبدو وكأنه أكبر من قدرتك على التحمل عبرانيين ١٢: ٢

" **نَاظِرِينَ** (مبعدين نظركم عن كل ما يمكن أن يشتتكم) **إِلَى رَئِيسِ الإِيمَانِ** (مانحا الحافز الأول لإيماننا) **وَمُكَمِّلِهِ** (موصله للنضوج والكمال) **يَسُوعَ، الَّذِي مِنْ أَجْلِ السُّرُورِ** (الحصول على المكافأة) **الْمَوْضُوعِ أَمَامَهُ احْتَمَلَ الصَّلِيبَ مُسْتَهِيناً بِالْخِزْيِ، فَجَلَسَ فِي يَمِينِ عَرْشِ اللهِ**".

## الجلد ينتج الفرح

لا تقاوم الألم حين تختبره. وأسمح له أن يحقق هدفه. وتذكر الوعد المذكور في مزمور ١٢٦: ٥: "**الَّذِينَ يَزْرَعُونَ بِالدُّمُوعِ يَحْصُدُونَ**

**بِالِابْتِهَاجِ**". وتعلم احتمال (الجلد) كل ما تحتاج لتحمله عالما أنه يوجد فرح على الناحية الأخرى!.

قد تكون عملية التعافي مؤلمة، لكن ليس لديك شيء لتخسره، فأنت متألم في كل الأحوال، فعلى الأقل أجتني ثمر جيد لهذا الألم، فمادمت تسمح للماضي بإبقائك مقيدا ستعيش في ألم مستمر، على الأقل ألم عملية التعافي يجلب نتائج ايجابية– الفرح بدل التعاسة.

دع ألمك يقودك لخارج القيد، لا لعمق أكبر فيه. قم بعمل الشيء الصواب، حتى لو كان صعب. أطع كلمة الله وأتبع قيادة الروح القدس عالما أن "**عِنْدَ الْمَسَاءِ يَبِيتُ الْبُكَاءُ وَفِي الصَّبَاحِ تَرَنُّمٌ**." (مزمور٣٠: ٥).

# ٨
# الطريق الوحيد للخروج يأتي من خلال

تقدمت سيدة للأمام أثناء أحد اجتماعاتنا وطلبت مني الصلاة لأجل قيد معين في حياتها. وما إن بدأت في الصلاة لأجلها حتى بدأت في البكاء. وفي لحظتها تقريبا حصلت على رؤية من الله حيث رأيتها تقف على نقطة بداية مضمار للسباق وكأنها على وشك الجري فيه، و رأيتها في رؤيتي وهي تبدأ الجري في السباق متجهة إلى نقطة النهاية وفي كل مرة حين تصل إلى نصف المسافة إذا بها تعود مرة أخرى لتبدأ من نقطة البداية من جديد.

وبعد فترة تعود لتكرر نفس العملية. حدث هذا مرة تلو الأخرى. وشاركتها بما كنت أراه وقلت لها أنني أؤمن أن الله يقول لها:"هذه المرة، تحتاجين لسير الطريق لأخره"، وما إن شاركتها بهذه الرسالة حتى وافقت على الفور قائلة أن الله كان يتحدث إليها في هذا الأمر. وكانت مشكلتها الدائمة أنها بالرغم من تحقيقها لبعض التقدم نحو شفاء النفس إلا أنها كانت دائما تيأس وتتخلى عن الأمر كله تحت الضغط.

أما الآن، فقد أصبحت مصرة على المضي قدما في العملية حتى آخرها للوصول للنصرة الكاملة.

دائما ما يكون الوصول لنقطة نهاية أمر أصعب من البدء فيه،

وأصدقك القول حين أقول أنه لا توجد وسائل "حلول سريعة" في شفاء النفس. بولس الرسول يتحدث في ٢كورنثوس٣: ١٨ عن تغيير الشخص المسيحي قائلا: "من مجد لمجد". لذا أشجعك إذا كنت تمر بالعملية الصعبة لشفاء النفس على التمتع بدرجة المجد التي تختبرها حاليا أثناء تحركك للمستوى التالي.

يحول الكثير من الناس الذين يمرون بعملية شفاء النفس أو التعافي من الإيذاء إلى محنة كبيرة لدرجة لا يسمحون فيها لأنفسهم بالاستمتاع بأي عنصر من عناصرها، لا تسمح لنفسك بأن تغوى بالتركيز على مدى المسافة التي عليك قطعها للوصول لنقطة النهاية، ركز بدلا من هذا على طول المسافة التي قطعتها بالفعل.

تذكر أن لك حياة لتعيشها أثناء شفاءك! أجعل هذا توجهك: أنا لست في المكان الذي أحتاج أن أكون فيه، لكنني، وأشكر الله، لست في المكان الذي كنت فيه من قبل، أنا بخير، وأسير في طريقي.

## الاجتياز

يمكن مقارنة النمو الروحي بالنمو الجسدي في بعض الجهات. فتوجد مراحل معينة يجب علينا اجتيازها حتى ننضج، وأعتقد أنه من الأمان القول بأن الكثيرين لا يستمتعون بأطفالهم أثناء تربيتهم لهم، ففي كل مرحلة نمو للطفل يتمنى الوالدين أن يكون الطفل في مرحلة مختلفة، إذا كان يحبو فهم يتمنون أن يمشي، أو يتخلص من الحفاضات، أو في المدرسة، أو تخرج، أو تزوج، أو رزقا بأحفاد وهكذا.

يجب أن نتعلم الاستمتاع بكل مرحلة من مراحل الحياة كما هي لأن لكل مرحلة فرحتها ومحنها المتفردة بذاتها. وكمسيحيين نحن ننمو طوال حياتنا، أنها عملية نمو لا نتوقف. لذا خذ قرارك الآن بأن تبدأ في الاستمتاع بينما تجاهد في الوصول لمستوى جديد من النصرة.

قال موسى لأبناء إسرائيل في تثنية ٧: ٢٢ أن الرب سيطرد أعدائهم من أمامهم "قليلا قليلا"، فهناك فترة انتظار بين كل نصرة وأخرى في حياتنا، يتعامل خلالها الروح القدس معنا، مانحا لنا إعلانات جديدة،ومساعدا لنا على مواجهة أو حتى الحصول على حقائق جديدة أعظم. ويكون الانتظار صعب على معظمنا عادة لأن ضيق الصدر حاضر داخلنا دائما ليحضنا على عدم الرضا والاستياء، فنحن نريد كل شيء الآن!.

## الصبر يجتني الوعود

يود الكثيرين الحصول على البركات لكنهم لا يريدون الإعداد لأجلهم، فقد خرج يوحنا المعمدان من البرية صارخا: "أعدوا طريق الرب" (متى ٣:٣) وأراد أن يعرف الشعب أن يسوع آتيا ليعمل في حياتهم لكن عليهم أن يستعدوا.

يقول الكتاب المقدس: "**مَا لَمْ تَرَ عَيْنٌ وَلَمْ تَسْمَعْ أُذُنٌ وَلَمْ يَخْطُرْ عَلَى بَالِ إِنْسَانٍ** (كل هذا): **مَا أَعَدَّهُ** (عمله وجعله معدا) **اللهُ لِلَّذِينَ يُحِبُّونَه** (الذين يمسكون به في تبجيل محب، ويطيعونه على الفور ويدركون بامتنان الهبات التي وهبهم إياها)".

يحتاج المسير عبر الصعاب بإيمان أن لله خطة صالحة لنا لنصل

للنضوج روحي، لكننا نحتاج لفهم أن عبور الصعاب هو الطريق الوحيد للخروج منهم عادة. ونحتاج للإيمان والصبر والجلد(التحمل) حتى نحصل في نهاية المطاف على كل ما وعد الله بمنحنا إياه. وتوضح هذه الآيات من عبرانيين هذا:

**" فَلاَ تَطْرَحُوا ثِقَتَكُمُ الَّتِي لَهَا مُجَازَاةٌ عَظِيمَةٌ.لأَنَّكُمْ تَحْتَاجُونَ إِلَى الصَّبْرِ، حَتَّى إِذَا صَنَعْتُمْ مَشِيئَةَ اللهِ تَنَالُونَ** (تستمتعون بالتمام) **الْمَوْعِدَ. لأَنَّهُ بَعْدَ قَلِيلٍ جِدّاً** (قليل جدا جدا) **"سَيَأْتِي الآتِي وَلاَ يُبْطِئُ".** (عبرانيين ١٠: ٣٥–٣٧).

ونقرأ في عبرانيين٦: ١١

**" وَلَكِنَّنَا نَشْتَهِي** (نتوق بقوة) **أَنَّ كُلَّ وَاحِدٍ مِنْكُمْ يُظْهِرُ هَذَا الاِجْتِهَادَ عَيْنَهُ** (طول الطريق) **لِيَقِينِ الرَّجَاءِ إِلَى النِّهَايَةِ".**

ويحذر الرب شعبه في أشعياء ٤٣: ١–٢ قائلا:

**"لاَ تَخَفْ لأَنِّي فَدَيْتُكَ** (دفعت فيك ثمنا بدل تركك أسير). **دَعَوْتُكَ بِاسْمِكَ. أَنْتَ لِي.إِذَا اجْتَزْتَ فِي الْمِيَاهِ فَأَنَا مَعَكَ وَفِي الأَنْهَارِ فَلاَ تَغْمُرُكَ. إِذَا مَشَيْتَ فِي النَّارِ فَلاَ تُلْذَعُ وَاللَّهِيبُ لاَ يُحْرِقُكَ.** (تأكيد على لي).

قال داوود عن الرب: **" أَيْضاً إِذَا سِرْتُ فِي وَادِي ظِلِّ الْمَوْتِ لاَ أَخَافُ شَرّاً لأَنَّكَ أَنْتَ مَعِي. عَصَاكَ** (لتحمي) **وَعُكَّازُكَ** (لترشد) **هُمَا يُعَزِّيَانِنِي".**

كثيرا ما ينتهي الشخص المؤسس على الإيذاء ببناء حصون في عقله وجسده يستوجب معهم المرور في وادي ظل الموت حتى يتمكن من هدم وتدمير هذه الحصون.

يشرح بولس هذا قائلا أننا في حرب ضد العدو عن طريق إستئثار كل فكر لا يتماشى مع ما قاله المسيح ونخضعه لما تقول الكلمة أن علينا أن نعمل ونؤمن به:

**" لأَنَّنَا وَإِنْ كُنَّا نَسْلُكُ (نحيا) فِي الْجَسَدِ، لَسْنَا حَسَبَ الْجَسَدِ نُحَارِبُ.**

**إِذْ أَسْلِحَةُ مُحَارَبَتِنَا لَيْسَتْ جَسَدِيَّة** (أسلحة من لحم ودم)، **بَلْ قَادِرَةٌ بِاللَّهِ عَلَى هَدْمِ حُصُونٍ.** (بسبب أننا) **هَادِمِينَ ظُنُوناً وَكُلَّ عُلْوٍ يَرْتَفِعُ ضِدَّ مَعْرِفَةِ الله** (الحقة) ،**ومستأثرين كُلَّ فِكْرٍ إِلَى طَاعَةِ الْمَسِيحِ** (المسيا، الممسوح).

على سبيل المثال: كبرت وأصبحت شخصية مستقلة كنتيجة لأنني أوذيت وامتهنت لمدة طويلة. لم أكن أثق في أي شخص، ووصلت مبكرا في حياتي إلى استنتاج أنه إذا قمت بالعناية بنفسي ولم أطلب مساعدة من أحد لأجل أي شيء حينها سأؤذى أقل. وبينما بدأ الرب في الإعلان لي عن أن توجهي المستقل غير كتابي، كان علي أن "أسير في وادي ظل الموت"، وبكلمات أخرى، كان علي أن اجعل طبيعتي القديمة (جزء من جويس القديمة) تذهب للصليب وتموت.

نجرب بالهروب من مشاكلنا لكن الرب يقول أن علينا أن نعبر خلالهم. الخبر السار هو أنه وعد بأننا لن نعبر خلالها وحدنا أبدا. سيكون دائما معنا مساعداً لنا بكل الطرق. وقد قال لنا: "**لاَ تَخَفْ، فَأَنَا مَعَكَ**".

يبنى إيماننا في الرب من خلال العبور خلال الأمور مع الرب. أحب قصة شدرخ وميشخ وعبدنغو المذكورة في سفر دانيال الإصحاح الثالث،

أمرهم الملك بالسجود له وعبادته وإلا سيرميهم في أتون النار المحمى. فقالوا له: حسنا، **هُوَذَا يُوجَدُ إِلَهُنَا الَّذِي نَعْبُدُهُ يَسْتَطِيعُ أَنْ يُنَجِّيَنَا مِنْ أَتُونِ النَّارِ الْمُتَّقِدَةِ وَأَنْ يُنْقِذَنَا مِنْ يَدِكَ أَيُّهَا الْمَلِكُ. وَإِلاَّ فَلْيَكُنْ مَعْلُوماً لَكَ أَيُّهَا الْمَلِكُ أَنَّنَا لاَ نَعْبُدُ آلِهَتَكَ وَلاَ نَسْجُدُ لِتِمْثَالِ الذَّهَبِ الَّذِي نَصَبْتَهُ.** (فقد علموا أن الله قادر على إنقاذهم، لكن إذا لم تكن هذه خطته، فسيظلون متمسكين بأمانتهم أمام الله ولن يتوقفوا عن خدمته وعبادته، نحتاج جميعا للالتزام بخدمة وعبادة الله بمثل هذا التصميم).

القي الرجال الثلاث بالتالي في أتون النار الذي كان الملك قد أمر بإحمائه سبعة أضعاف ما كان عليه من قبل. يذكرني هذا بالأوقات التي نتخذ فيها القرارات الصحيحة فإذا بمشاكلنا تتضاعف.

أحب هذه القصة لأنها تقول أن شدرخ وميشخ وعبدنغو قيدوا وألقوا في الأتون المحمي، لكن حين نظر الملك في النار وجدهم مفكوكين. أحيانا ندخل المشاكل مقيدين تماما، لكن في المشكلة، ومن خلال عبورها نفك ونتحرر. كما رأى الملك رجل رابع معهم– تذكر يسوع قال "لا تخف، لأني معك".

حين أخرج شدرخ وميشخ وعبدنغو من النار لم تكن رائحتها حتى في ثيابهم، أروي قصة هؤلاء الرجال الثلاث لأن الشيطان حاول أن يدمرني، ومررت خلال الكثير من الألم بسبب الإيذاء في حياتي، وحين حاولت أن أتحرر منه وجدتني أمر بالمزيد من الألم الذي لم أستطع فهمه. ثم أراني الله كيف نمر من خلال الأشياء التي تقيدنا، وأن علينا أن نمر من خلال نفس الأشياء ونخرج منها حتى نتمكن من التحرر منها.

حين نبدأ رحلتنا للكمال النفسي مع الرب، نكون عادة مربوطين داخليا بالخوف، الذي هو عدو الثقة، يخاف الناس من أشياء كثيرة، مثل قيادة السيارات، الوحدة، وبعض المخاوف المرضية العميقة والراسخة.

أعتقد أن كلمة خوف تعني دليل كاذب يبدو حقيقيا، إذا استطاع العدو أن يخيفنا فهذا معناه أننا حينها نضع إيمان أكبر فيما يقوله عن ما يقوله الرب. فأن نشعر بالخوف شيء عادي، لكنه سيسيطر علينا إذا لم نقف ثابتين ونواجهه.

شاركت معي سيدة في مرة عن كيف منعها الخوف من القيام بأشياء كانت تحتاج للقيام بها. فقالت لها صديقتها:"حسنا، قومي بها وأنت خائفة". كانت هذه نصيحة مغيرة للحياة بالنسبة لي، فأحيانا نحتاج لمواجهة مخاوفنا ونقوم بأداء أمورنا خائفين.

يبدأ الله في تقوية حياتنا ونحن نسمح له بالقيام بهذا، عن طريق فك "عقدة واحدة من مخاوفنا في كل مرة"، ويساعدنا على المرور خلال الأشياء الصعبة لنكتشف أن وعوده حقيقية. فلا يمكن أن نقضي حياتنا في الهروب من كل ما نخاف منه.

يخاف بعض الناس جدا من المصاعد لدرجة أنهم قد لا يقبلون وظيفة مكتبها في الأدوار العليا للمبنى. لكن إذا أرادوا الوظيفة، ويحتاجون لارتياد المصعد، عليهم أن يصلوا، ثم يرتادون المصعد لعدة أدوار، ثم يتركونه ويتنفسون عميقا لعدة دقائق، ثم يعيدون العملية، وهكذا حتى يتغلبوا على خوفهم، نحتاج للتغلب على مخاوفنا التي تمنعنا وتحرمنا من إتمام إرادة الله الكاملة لحياتنا.

الكتاب المقدس مليء بالإصحاحات التي تقول:"لا تخف"، لأن الله يعلم أن الشيطان سيحاول أن يستخدم الخوف ليحرم شعب الله من تحقيق مشيئته لحياتهم.

قال يسوع لتلاميذه الأوائل: أنا الطريق أتبعوني. فحين تقرر أن تتبع يسوع، سريعا ما ستتعلم أنه لن يعطي ظهره أبدا في خوف. فطريقه دائما مستقيم حتى خط النهاية، أرجوك لا تكن مثل المرأة التي صليت معها في طابور الصلاة وتتخاذل دائما في منتصف السباق، قرر أن تستمر في السباق حتى النهاية مهما بدت الأمور صعبة.

# ٩
# اخلي سبيل الماضي

أشجع الناس دائما على التخلي عن الماضي وإخلاء سبيله لكن دون الهروب منه أبدا. فالسماح لله بالسير بنا عائدين من نفس طريق (منفذ) الألم ومنه للنصرة هو الطريقة الوحيدة للحصول على النصرة على الآم ماضينا، فلا يوجد منا من يستطيع تحقيق النصرة وحده بل علينا أن نتمم خلاصنا. ويشرح بولس هذه الحقيقة في رسالته إلى كنيسة فيلبي قائلا:

**إِذاً يَا أَحِبَّائِي**...**تَمِّمُوا** (تعهدوا بالعناية، أنجزوا حتى تصلوا للهدف وتتمموه بالكامل) **خَلاَصَكُمْ بِخَوْفٍ وَرِعْدَةٍ** (عدم الثقة بالنفس،وبحيطة شديدة، وضمير حساس، ويقظة ضد الغواية، والابتعاد بهيبة واستحياء عن كل ما يمكن أن يغضب الله ويخزي اسم المسيح).

**لأَنَّ اللهَ** (ليس بقوتكم الذاتية) **هُوَ الْعَامِلُ فِيكُم** (حاثا لكم وخالقا فيكم القوة والرغبة) **أَنْ تُرِيدُوا وَأَنْ تَعْمَلُوا مِنْ أَجْلِ الْمَسَرَّةِ**. (فيلبي ٢: ١٢–١٣).

يجب علينا أن نسمح لله بأخذنا لنعبر خلال الأشياء وندعه يعمل فينا حتى يحول ارتباكنا وضيقنا الشديد إلى رسالة، فالأشياء الصعبة التي تحملناها في الماضي تعدنا لبركات الله المستقبلية لحياتنا.

فحتى يسوع أمضى وقت إعداد لمستقبله. فعبرانيين ٥: ٨–٩ تقول " **مَعَ كَوْنِهِ ابْناً تَعَلَّم** (نشط وخاص) **الطَّاعَةَ مِمَّا تَأَلَّمَ بِهِ. وَإِذْ** (أكمل تجربته) **كُمِّل** (أصبح معد تماما) **صَارَ لِجَمِيعِ الَّذِينَ يُطِيعُونَهُ سَبَبَ خَلاَصٍ أَبَدِيٍّ**."

كانت هناك فترة في حياة يسوع لم يقل لنا الكتاب المقدس شيء عما حدث له فيها. أخبرنا فقط أنه كان ينمو، نحن أيضا نمر بأوقات نمو، قد لا نستطيع التحدث عنها لأحد، أنه وقت حميم للنمو يجب أن نتحمله، قد نمر بأشياء تحدث داخلنا لا نفهمها، لكن ما إن نصل أخيرا للمكان الذي يريد الله أن نصل إليه، سنرى كيف أعدنا ماضينا لما أراد الله لنا طول الطريق.

أحب قصة الزوجان اللذان ذهبا في أحد الأيام لمحل بيع الأشياء الأثرية ووجدا هناك فنجان للشاي جميل موضوع على الرف، فأخذاه من هناك حتى يتفحصاه عن قرب وقالا: نحن نريد بحق شراء هذا الفنجان الرائع.

وفجأة بدأ الفنجان في الحديث قائلا: لم أكن دائما هكذا. فقد مر علي وقت كنت فيه مجرد كتلة طينية باردة وجامدة وبلا لون. وفي أحد الأيام رفعني السيد وقال: أستطيع أن أفعل شيئا من هذا، ثم بدأ يضرب علي بخفة ويدحرجني ويلفني ويغير من شكلي.

فاعترضت قائلا: ماذا تفعل؟ هذا مؤلم، أنا لا أعتقد أنني أريد أن يكون شكلي هكذا! توقف!. لكنه أجاب: ليس بعد.

ثم وضعني على الدولاب وبدأ يديرني ويديرني ويديرني حتى صرخت، أتركني وشأني، فأنا أدوخ مما تفعل. لكنه قال: ليس بعد.

ثم شكلني على شكل فنجان ووضعني في فرن ساخن. فصرخت:

أخرجني من هنا، انه ساخن، أنا أختنق، لكنه نظر إلي من خلال النافذة الزجاجية الصغيرة وابتسم قائلا: ليس بعد.

وحين أخرجني من هناك ظننت أن عمله في قد أكتمل لكنه بدأ يطليني ويلونني. ولم أستطع تصديق ما فعله بعد ذلك، فقد أعادني إلى الفرن مرة أخرى، فقلت له: يجب أن تصدقني فأنا لا أستطيع تحمل هذا! من فضلك أخرجني!. لكنه قال: ليس بعد.

وأخيرا أخرجني من الفرن ووضعني عاليا على الرف حيث اعتقدت أنه قد نسيني، لكن في أحد الأيام أخذني من على الرف وأوقفني أمام مرآة، حيث لم أصدق عيني، فقد أصبحت فنجان جميل للشاي يود الجميع شراؤه.

## أخضع ليدي الفخاري

لدى الله خطة رائعة لحياتنا، فيبدأ أحيانا في تغيير أشياء بسرعة كبيرة لدرجة أننا نشعر بالدوخة وعدم القدرة على تحديد وجهتنا، مثل كتلة الطين الموضوعة على دولاب الفخاري. لكن يجب أن نثق أنه سيخرج (ينتج) الأفضل لنا (أنظر رومية ٨: ٢٨). نحتاج فقط لمطاوعة التيار ونسمح له بأن يصنع منا شيئا جميلا، فقد كان أشعياء مدركا لهذه العملية حين كتب: "... **لأَنَّكَ حَجَبْتَ وَجْهَكَ عَنَّا...وَالآنَ يَا رَبُّ أَنْتَ أَبُونَا. نَحْنُ الطِّينُ وَأَنْتَ جَابِلُنَا وَكُلُّنَا عَمَلُ يَدَيْكَ**" (اشعياء٦٤: ٧–٨).

يجب أن نكون مستعدين للتخلي عن الماضي،ونموت عن الذات، ونسامح من أذونا، ونسمح لله بأخذنا إلى مكان البركات الموعودة التي أعدها لنا، إذا كنا نريد أن نحيا حياة مسيحية منتصرة. لا يستطيع أحد

أن يعد بأن كل شيء نريد تغييره في حياتنا سيتغير إلى ما نريد أن يكون عليه، فبعض الأشياء قد لا تتغير أبدا بالطريقة التي نودها لكن يستطيع الله تغييرنا لدرجة لن نهتم معها بهذا.

يجب أن تكون راحتنا في المسيح. نحتاج لنسيان ما يظن الآخرين عنا أو ما فعله الناس فينا في الماضي. كما علينا أن نحافظ على انتباهنا مركز على ما يريد الله أن يفعله فينا ومن أجلنا. فبولس كتب قائلا: ″ **لأَنَّنَا بِهِ نَحْيَا وَنَتَحَرَّكُ وَنُوجَدُ**″ (أعمال الرسل ١٧: ٢٨).

يتضمن التخلي عن الماضي النظر إلى المستقبل بطريقة جديدة، ففي غلاطية ٢: ٢٠ يمنح بولس وعدا يمكننا نحن، الذين يحتاجون للتخلي عن الآم الماضي، الإقرار به الآن: ″**مَعَ الْمَسِيحِ صُلِبْتُ** (وأنا فيه قد شاركته صلبه) ، **فَأَحْيَا لاَ أَنَا بَلِ الْمَسِيحُ** (المسيا) **يَحْيَا فِيَّ. فَمَا أَحْيَاهُ الآنَ فِي الْجَسَدِ فَإِنَّمَا أَحْيَاهُ فِي الإِيمَانِ، إِيمَانِ** (عن طريق الالتصاق ب والاتكال على والثقة الكاملة في) **ابْنِ اللهِ، الَّذِي أَحَبَّنِي وَأَسْلَمَ نَفْسَهُ لأَجْلِي.**″

نحتاج لتعلم الرضا والقناعة بوجودنا في مشيئة الله، فكلما زاد تركيزنا على من نحن في المسيح، كلما قل اهتمامنا بمن كنا في الماضي، أو حتى بما حدث لنا. فقد قال بولس: ″ **بَلْ إِنِّي أَحْسِبُ كُلَّ شَيْءٍ أَيْضاً خَسَارَةً مِنْ أَجْلِ فَضْلِ** ( ميزة سامية ونفيسة بشكل غامر، وقيمتها تفوق كل تقدير) **مَعْرِفَةِ الْمَسِيحِ يَسُوعَ رَبِّي، الَّذِي مِنْ أَجْلِهِ خَسِرْتُ كُلَّ الأَشْيَاءِ، وَأَنَا أَحْسِبُهَا نُفَايَةً لِكَيْ أَرْبَحَ الْمَسِيحَ** (إدراكه وفهمه والتعرف عليه بشكل أكثر وضوحا وبكل معنى الكلمة).″ (فيلبي ٣: ٨).

وأضاف:" (لأن قصدي الذي أصر عليه) **لأَعْرِفَه** (أن أتقدم باستمرار في معرفته بطريقة أكثر حميمية وعمقا، مستوعبا ومدركا وفاهما لسماته الشخصية العجيبة بأكثر قوة ووضوح)، **وَقُوَّةَ قِيَامَتِه** (التي يمنحها للمؤمنين)، **وَشَرِكَةَ آلاَمِهِ، مُتَشَبِّهاً** (لأصل حتى أشبهه في الروح) **بِمَوْتِه، لَعَلِّي** (على أمل) **أَبْلُغُ إِلَى قِيَامَةِ** (الروحية والأخلاقية) **الأَمْوَاتِ** (حتى وان كنت لا أزال في الجسد). (فيلبي ٣: ١٠–١١).

توجد أماكن عميقة في الله علينا اكتشافها، وتوجد بداخلنا أماكن لا يمكن أن يملئها سوى الله، فنحن نحتاج لفهم قوة قيامة الله، القوة التي تستطيع رفعنا من بين الأموات حتى ونحن أحياء في الجسد، فمثلما يفرد النسر جناحية ويستند على تيارات الهواء فترفعه فوق السحاب، كذلك سيرفعنا المسيح فوق عواصف حياتنا.

قد يكون لنا هدف الوصول للكمال، لكننا لن نصل لهذه الحالة أبدا حتى يأتي يسوع ثانية. علينا أن نقبل أنفسنا ونحبها ونستمتع بالرحلة لعلمنا أن الله يعمل في مستقبلنا طول الوقت.

## أسعى نحو الغرض

يكمل بولس قائلا:

**"لَيْسَ أَنِّي قَدْ نِلْتُ** (هذا المثل الأعلى) **أَوْ صِرْتُ كَامِلاً، وَلَكِنِّي أَسْعَى لَعَلِّي أُدْرِكُ** (أفهم) **الَّذِي لأَجْلِهِ أَدْرَكَنِي أَيْضاً الْمَسِيحُ يَسُوعُ** (المسيا). **أَيُّهَا الإِخْوَةُ، أَنَا لَسْتُ أَحْسِبُ نَفْسِي أَنِّي قَدْ أَدْرَكْتُ. وَلَكِنِّي أَفْعَلُ شَيْئاً وَاحِداً** (مطمحي الوحيد): **إِذْ أَنَا أَنْسَى مَا هُوَ وَرَاءُ وَأَمْتَدُّ إِلَى مَا هُوَ قُدَّامُ.أَسْعَى نَحْوَ الْغَرَضِ لأَجْلِ جَعَالَةِ دَعْوَةِ اللهِ الْعُلْيَا** (السماوية

والأسمى) **فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ**. (فيلبي ٣: ١٢–١٤، مع التأكيد على أنا).

أشجعك إذا كنت تعسا بسبب ما حدث لك في الماضي على أن تفعل مثلي وتركز على اتجاه جديد. صمم على أن تكون ما يريدك الله أن تكونه، وأن تمتلك ما يريد الله أن يملكك، وأن تستقبل ما مات المسيح ليمنحك إياه.

وقل حين تكون مستعدا للتغيير: " لن أعيش مقيدا بعد الآن، ولن أعيش في صندوق مقارنا نفسي بآخرين، ومحاولا أن أكون ما يقولون أن علي أن أكونه. فأنا لا يمكنني فعل شيء من نحو ما حدث في الماضي، لكن يمكنني فعل شيء بخصوص مستقبلي. سأستمتع بحياتي وسأمتلك ما مات المسيح ليمنحني إياه، وسأتخلى عن بل وأخلي سبيل الماضي وأسعى نحو الله من اليوم وغداً ".

يحتاج التخلي عن الماضي للنضوج، كما أن المسيحي الناضج يحصل على ملء بركات الله. فيمكنك نسيان الفشل وخيبة الأمل والإحباطات والعلاقات القديمة التي لم تنجح، وتكتشف المراحم الجديدة التي الله على استعداد لأن يمنحها لك كل صباح جديد بسبب العهد الذي أقامه معك حين وضعت ثقتك في أن ابنه يسوع المسيح سيخلصك.

بحث الملك داوود عن أقارب للملك شاول الذي كان قبله لأنه أراد أن يباركهم، ببساطة بسبب علاقة العهد الذي قطعه مع يوناثان ابن شاول. نجد في ٢صموئيل ٩ قصة كيفية عثور داوود على **مَفِيبُوشَثُ بْنُ يُونَاثَانَ بْنِ شَاوُلَ** الأعرج وأحضره إلى البلاط الملكي حتى يتمكن من

العناية به، لم يفعل مَفِيبُوشَثُ أي شيء يستحق هذه الحماية والرعاية والإمداد بكل ما يحتاج إليه سوى أنه كان قريب لشخص على علاقة عهد مع داوود.

هذه صورة توضح لنا سبب عناية ورعاية الله بنا. فهو يباركنا بسبب أننا، كمؤمنين،على علاقة عهد مع ابنه، نحن لا نستحق أن نبارك، ولم نعمل شيء لنكتسب هذه البركات، وقد نكون حتى معاقين عاطفيا كنتيجة لبعض الأحداث التي حدثت لنا في الماضي. لكن الله يلتقطنا ويعيدنا إلى مكاننا القانوني في ملكوت سلامه.

لا ينتظر الله حتى نقوم بكل الأشياء الصحيحة قبل أن يباركنا، في الحقيقة، تعتبر أكثر الصلوات الممسوحة التي يمكن أن نصليها هي:" ساعدني يا رب". فنحن لا يمكننا الوصول إلى الكمال بعيدا عن الله، يجب أن نكون معتمدين تماما علي أنه سيحافظ على وعوده ويتممها في حياتنا، نحن مدعوين فقط لأن نكون "مؤمنين"، وإلا كنا قد دعينا "منجزين".

سأل التلاميذ يسوع **"مَاذَا نَفْعَلُ حَتَّى نَعْمَلَ** (باعتياد) **أَعْمَالَ اللَّه** (ما الذي علينا عمله حتى نقوم بما يطلب الله منا أن نعمله؟)" (يوحنا ٦: ٢٨).

**أَجَابَ يَسُوعُ: "هَذَا هُوَ عَمَلُ** (خدمة) **اللَّهِ: أَنْ تُؤْمِنُوا بِالَّذِي هُوَ أَرْسَلَه** (أن تلتصقوا، وتثقوا، وتتكلوا على، ويكون لكم إيمان برسوله)". (عدد٢٩).

تمنحنا الأعداد من ١–١٢ لمزمور ٥١ صلاة قوية لنصليها:

**اِرْحَمْنِي يَا اللهُ حَسَبَ رَحْمَتِكَ. حَسَبَ كَثْرَةِ رَأْفَتِكَ امْحُ مَعَاصِيَّ.**

**اغْسِلْنِي كَثِيرا (بتكرار) مِنْ إِثْمِي وَمِنْ خَطِيَّتِي طَهِّرْنِي.**

**لأَنِّي عَارِفٌ بِمَعَاصِيَّ وَخَطِيَّتِي أَمَامِي دَائِماً.**

**إِلَيْكَ وَحْدَكَ أَخْطَأْتُ وَالشَّرَّ قُدَّامَ عَيْنَيْكَ صَنَعْت**

**لِكَيْ تَتَبَرَّرَ فِي أَقْوَالِكَ وَتَزْكُوَ فِي قَضَائِكَ.**

**هَئَنَذَا ب (في حال) الإِثْمِ صُوِّرْتُ**

**وَبِالْخَطِيَّةِ حَبِلَتْ بِي أُمِّي (وأنا أيضا خاطئ).**

**هَا قَدْ سُرِرْتَ بِالْحَقِّ فِي الْبَاطِنِ فَفِي السَّرِيرَةِ تُعَرِّفُنِي حِكْمَةً.**

**طَهِّرْنِي بِالزُّوفَا فَأَطْهُرَ (طقسيا).**

**اغْسِلْنِي فَأَبْيَض (واقعيا) أَكْثَرَ مِنَ الثَّلْجِ.**

**أَسْمِعْنِي سُرُوراً وَفَرَحاً فَتَبْتَهِجَ عِظَامٌ سَحَقْتَهَا.**

**اسْتُرْ وَجْهَكَ عَنْ خَطَايَايَ وَامْحُ كُلَّ آثَامِي.**

**قَلْباً نَقِيّاً اخْلُقْ فِيَّ يَا اللهُ وَرُوحاً مُسْتَقِيماً جَدِّدْ فِي دَاخِلِي.**

**لاَ تَطْرَحْنِي مِنْ قُدَّامِ وَجْهِكَ وَرُوحَكَ الْقُدُّوسَ لاَ تَنْزِعْهُ مِنِّي.**

**رُدَّ لِي بَهْجَةَ خَلاَصِكَ وَبِرُوحٍ مُنْتَدِبَةٍ أعضدني".**

إذا طلبنا من الله فأنه ببساطة، سيحررنا من ألم الأخطاء التي ارتكبناها في الماضي وسيخلق فينا روح مستقيمة ومخلصة، لكن في حين أنه لا يجب علينا فعل شيء للحصول على تحرير الله إلا أنه بإمكاننا الإخفاق في الحصول على البركات إذا هربنا من مشاكلنا ولم نسمح لله بأن يعبر بنا خلالهم.

تطلع موسى لطريقة سهلة للخروج من مشاكله بعد أن أضاع توقيت الله. فقد قتل المصري، وكان هناك شاهد على القتل، لذا فر هاربا إلى البرية ليختبئ. لكن قبل أن يطلب الله من موسى أن يذهب للأمام لأرض الموعد طلب منه أن يعود إلى مصر (انظر خروج٣: ١-١٠)، قائلا: ″ **إِنِّي رَأَيْتُ مَشَقَّةَ شَعْبِي الَّذِينَ فِي مِصْرَ وَسَمِعْتُ أَنِينَهُمْ وَنَزَلْتُ لِأُنْقِذَهُمْ. فَهَلُمَّ الآنَ أُرْسِلُكَ إِلَى مِصْر** (كرسول لي)″ (أعمال الرسل ٧: ٣٤)

أعاد الله موسى للشعب الذي كان قد ″أنكره″ (رفضوه وتبرؤوا منه)″ (أعمال الرسل ٧: ٣٥)، فقد سخر منه شعبه قائلين ″**مَنْ جَعَلَكَ رَئِيسا** (حاكما) **وَقَاضِيا عَلَيْنَا**؟″ (أنظر خروج ٢: ١٤). ربما لم يكن موسى متحمسا لفكرة عودته لمصر لمواجهة مشاكله.

لا يدعونا الله دائما للعودة جسديا لمكان كنا فيه، لكن إذا، على سبيل المثال، مررنا بوقت صعب في خضوع لرئيس ذات سمات شخصية معينة، قد يطلب منا الله أن نستمر في العمل مع شخص أخر له نفس السمات الشخصية حتى نخضع للموقف بطريقة إلهية، فالله لا يريدنا أن نكون في حالة فرار، لكنه يريدنا أن نواجه مخاوفنا وإحباطاتنا حتى نجد السلام فيه.

كان إيليا هاربا في ١ملوك١٩ حين قال له الله أن يذهب عائدا لإنهاء ما قال له أن يفعله. وحين هرب يونان من مشاكله، انتهى به الأمر في بطن الحوت، وحين أخرجه الله من بطن الحوت أمره بالعودة إلى نينوى وتوصيل رسالته للشعب هناك(انظر يونان، الاصحاحات ١-٣).

إذا حاولنا حل مشاكلنا دون انتظار الله، يمكننا التسبب في ضيق وارتباك أكبر. فسَارَةَ فعلت نفس الشيء حين أقنعت زوجها إبراهيم

بـإنجاب طـفـل عـن طريـق الـزواج مـن جـاريتـهـا هـاجر بـدل أن يـنـتـظرا الحصول على الابن الموعود من الله (أنظر تكوين١٦). هربت هـاجر في أخر الأمر بسبب الطريقة التي كانت تعاملها بها سارة، لكن ملاك الله قال لها:" "ارْجِعِي الَى مَوْلاتكِ وَاخْضَعِي تَحْتَ يَدَيْهَا".(العدد٩)، ووعد بمباركة طاعتها عن طريق تَكْثِيرا نَسْلَهَا كثيرا (انظر العدد ١٠)

قد يخبرك الله بالعودة إلى مكان إحباطاتك وألمك، فاسمح له بالسير بك عبر هذا المنفذ إلى الحياة المنتصرة. لا تهرب من دعوته لشفاء نفسك.

## طرق يهرب بها الناس من مشاكلهم

لا يريد معظم الناس تحمل مسئولية أفعالهم لذا من الشائع أن يهربوا من مشاكلهم. يتطلع معظم الناس لطرق سهلة للخروج من مشاكلهم، بدلا من البحث عن الاختيارات الصحيحة للقيام بهذا. يهرب بعض الناس جسديا من مشاكلهم، من زواج لأخر، أو من وظيفة لأخرى. ويهرب بعض الناس من مشاكلهم ذهنيا من خلال سوء استخدام الأدوية أو تعاطي المخدرات والكحوليات. لا تختفي بعض المشاكل عن طريق تحاشيهم.

توجد نتائج لكل اختيار نقوم به. إذا اخترنا عدم تنظيف المنزل أبدا، فسيفسد كل شيء فيه حتما في نهاية الأمر. إذا اخترنا عدم الذهاب لمحل البقالة فان آجلا أم عاجلا لن يكون لدينا طعام في المنزل. تكمن المشكلة في أننا نريد القيام باختيارات خاطئة والحصول على نتائج صائبة، لكن هذا لا يحدث. فنحن دائما نحصد ما نزرع (أنظر غلاطية ٦: ٧–٨).

إذا اخترنا القيام بما هو صواب حينها سنكسر دائرة المشاكل الآتية ضدنا.

يهرب بعض الناس من المشاكل عن طريق اختلاق الأعذار. وحين يحاول الله مواجهتهم بشيء، يختلقون عذرا قائلين:" أنا أتصرف بهذه الطريقة لأنني متعبة"، أو" أنا أتصرف بهذه الطريقة لأنه عانيت من الإساءة طول حياتي".

العذر هو سبب متخم بالكذب. فطالما أمسكنا بالمشكلة عن طريق الأعذار لن نرى أي تغييرا.

قال يسوع قصة الرجل الذي خطط لعشاء فاخر ودعا إليه العديد من الضيوف (أنظر لوقا ١٤: ١٦–٢٤)، لكنهم واحد تلو الأخر قدموا أعذار لعدم المجيء. قال الأول: أنه مشغول بقطعة أرض أشتراها لتوه، واعتذر الأخر بشراء بقر ويريد أن يمتحنها، وأخر قال أنه لن يستطيع الحضور لأنه تزوج بامرأة.

لذا دعا الرجل المضيف كل الفقراء والمعوزين والغير قادرين والعرج والجدع والعمي الذين في الشوارع وملأ منزله بالناس المستعدين لأن يباركوا. لكن من قدموا الأعذار لم يذوقوا أبدا العشاء الفاخر الذي كان قد أعد لهم.

يعتبر لوم الآخرين على كل ما يحدث خطأ، طريقة أخرى يهرب بها الناس من المشاكل. فقد لام أدم حواء على أكله من الثمرة المحرمة، ولام الله حتى على منحه المرأة له، بينما لامت حواء الحية على خداعها (أنظر تكوين٣).

ولام الإسرائيليون موسى على تعاستهم في البرية والتمسوا الرجوع إلى مصر مكان عبوديتهم (أنظر خروج١٤: ١٠-١٢).

أذكر حين حاولت لوم كل شخص أخر على مشاكلي. فكان كل شيء خطأ ديف، أو خطأ تنشئتي، لقد كان علي أن أرى أنني مشكلتي الحقيقة الوحيدة.

قال يسوع: "**وَلِمَاذَا تَنْظُرُ الْقَذَى الَّذِي فِي عَيْنِ أَخِيكَ وَأَمَّا الْخَشَبَةُ الَّتِي فِي عَيْنِكَ فَلاَ تَفْطَنُ لَهَا؟**" (متى٧: ٣).

استمتع الآن بكم هائل من الحرية، لكنها أتت من خلال مواجهة الحقيقة عن نفسي. فقد أشار الله إلى أن لدي توجه سيء وأن مشاكلي لن تحل ما لم أتغير. إن التغيير مؤلم، لكن كان علي أن أواجه ما أظهره الله لي.

سنتحرر فقط عند سماع الحق والقيام بما قال الله لنا أن نفعله. على سبيل المثال: إذا قال الله لك إن عندك مشكلة مع الغيرة، فستستمر في إضاعة البركات حتى تتعامل معها. حينها سيكون عليك أن تتهلل حين تحدث أشياء طيبة للآخرين، فأيا كان ما يقيدك عليك أن تواجهه بالحق قبل أن تتمكن من المضي قدما.

يهرب الناس أيضا من مشاكلهم بالبقاء مشغولين جدا، أننا حتى نستطيع البقاء مشغولين جدا بالخدمة في الكنيسة لدرجة لا تسمح لنا بقضاء وقت لنسمع من الله. كنت في خدمة طول الوقت في الكنيسة، أساعد الناس على حل مشاكلهم، حين تحدث الله إلي قائلا: "جويس، أنت مشغولة جدا في القيام بأشياء لي لدرجة لا تقضين أبدا أي وقت معي".

كان علي حينها أن أنظر بصدق إلى حياتي وأتوقف عن أداء الكثير من الأعمال التي لم تكن تحمل أي ثمر. فقد كان بقائي مشغولة يساعدني على تحاشي مواضيع أحتاج للتعامل معها.

صلى بولس أن نتعلم نحن (الكنيسة) تمييز ما هو حيوي:

**" وَهَذَا أُصَلِّيهِ: أَنْ تَزْدَادَ مَحَبَّتُكُمْ أَيْضاً أَكْثَرَ فَأَكْثَرَ فِي الْمَعْرِفَةِ وَفِي كُلِّ فَهْمٍ"** (أن تظهر محبتكم ذاتها بعمق أكبر في معرفة وفطنة أكثر شمولية)،

**حَتَّى تُمَيِّزُوا** (تدركوا الأعلى والأفضل، وتفرقوا بين الاختلافات الأخلاقية) **الأُمُورَ الْمُتَخَالِفَةَ، لِكَيْ تَكُونُوا مُخْلِصِينَ وَبِلاَ عَثْرَةٍ** (حتى تستطيع القدوم إليه بقلوب مخلصة وواثقة وغير ملطخة) **إِلَى يَوْمِ الْمَسِيحِ** (غير عاثرين وغير معثرين للآخرين)" (فيلبي ١: ٩–١٠).

نحتاج لمعرفة ما الذي نوافق عليه وما الذي نرفضه، كان علي تعلم قول "لا" لأنني أردت أن يكون لكل يوم قيمته فيما يخص ما تخليت عنه في هذه الحياة. فكثيرا ما يكون الجيد عدوا لشيء أفضل آت.

على سبيل المثال: قال الله لأحد السيدات، ممن أعرفهن، أنها تحتاج للتوقف عن قضاء وقت طويل في مساعدة الآخرين بدل قضاءه مع أبنها. فنحن نحتاج لمعرفة ما يريدنا الله أن نفعله بوقتنا، وحين نتعلم ما يريد عن طريق قضاء وقت معه في الصلاة. إذا كان موضوع السماع من الله أمر صعب عليك، أشجعك أن تقرأ كتابي "كيف تسمع من الله"، لأني أشارك فيه طرق عدة يتواصل الله بها معنا، وكيف أنها دائما تتواءم مع كلمته وتقودنا للسلام.

يعتبر التأجيل والتسويف طريقة أخرى للهروب من المشاكل، فنحن نختلق الأعذار ونلوم الآخرين ونقول أننا مشغولين جدا، وبالتالي نؤجل القيام بشيء قال الله لنا أن نقوم به. ونعتقد أننا سنقوم به لاحقا، لكن لاحقا لا تأتي أبدا، فنحن نؤجل أو نعطي أذن صماء كما حذر أشعياء في الاصحاح١ وعدد ٢٣

ويرينا حجي في حجي ١: ٢–٧ ما يحدث لمن يؤجلون فعل ما طلب الله منهم القيام به:

**" هَكَذَا قَالَ رَبُّ الْجُنُودِ: هَذَا الشَّعْبُ قَالَ إِنَّ الْوَقْتَ لَمْ يَبْلُغْ وَقْتَ بِنَاءِ بَيْتِ الرَّبِّ** (بالرغم من أن كورش الملك كان قد أصدر أمرا بهذا قبلها بثمان عشرة سنة).

**فَكَانَتْ كَلِمَةُ الرَّبِّ عَنْ يَدِ حَجَّيِ النَّبِيِّ: هَلِ الْوَقْتُ لَكُمْ أَنْتُمْ أَنْ تَسْكُنُوا فِي بُيُوتِكُمُ الْمُغَشَّاةِ وَهَذَا الْبَيْتُ** (بيت الرب) **خَرَابٌ؟**

**وَالآنَ فَهَكَذَا قَالَ رَبُّ الْجُنُودِ: اجْعَلُوا قَلْبَكُمْ عَلَى طُرُقِكُمْ.**

**زَرَعْتُمْ كَثِيراً وَدَخَّلْتُمْ قَلِيلاً. تَأْكُلُونَ وَلَيْسَ إِلَى الشَّبَعِ. تَشْرَبُونَ وَلاَ تَرْوُونَ. تَكْتَسُونَ وَلاَ تَدْفَأُونَ. وَالآخِذُ أُجْرَةً يَأْخُذُ أُجْرَةً لِكِيسٍ مَثْقُوبٍ.**

**هَكَذَا قَالَ رَبُّ الْجُنُودِ: اجْعَلُوا قَلْبَكُمْ عَلَى طُرُقِكُمْ** (سلوككم الماضي والحاضر).

يجب علينا أن نحث أنفسنا على القيام بما يخبرنا الله أن نقوم به، حين يخبرنا به. فقد كتب سليمان قائلا: **"مَنْ يَرْصُدُ الرِّيحَ** (ينتظر أن تكون كل الظروف مواتية) **لاَ يَزْرَعُ وَمَنْ يُرَاقِبُ السُّحُبَ لاَ يَحْصُدُ".** (جامعة ١١: ٤).

إذا نظرت لظروفك ستؤجل ما يطلب الله منك القيام به، ويبدو أحيانا أنه أسوء توقيت للقيام بما يطلب الله منا، لكن توجد بركة ومسحة في "الآن"، إذا أخبرك الله بالتصرف.

ليس جيدا أن نقضي وقتنا في الهروب من المشاكل، نحتاج للإبطاء وتمييز ما هو حيوي (الأمور المتخالفة)، وتحمل مسئولية أفعالنا، وإذا احتجنا نقول ببساطة:" كنت مخطئا، أنا آسف". كما يجب آلا نسمح بالتسويف والتأجيل أن يسلبنا بركات الله.

يجب أن نتوقف عن اختلاق الأعذار، ولوم الآخرين، والتوقف عن المشغولية الزائدة عن الحد لدرجة عدم القيام بما يطلبه منا الله، فقد يطلب منا أن نعطي أو نساعد أو نصلي أو نسامح أو نعتذر أو أي شيء أخر. لكن أيا كان ما نحتاج لتعلمه دعونا نكون "أناس الآن" الذين يسمعون الله ويتصرفون بسرعة حين يتحدث إليهم. هذا إذا أردنا الاستمتاع بأفضل ما لدى الله لحياتنا.

# ١٠
# افتديت وبررت

بذل يسوع المسيح حياته لأجلنا حتى نصبح أبرار– أو كما أحب أن أسميها في حالة مستقيمة وصحيحة مع الله. قصد أن يكون البر لكل المؤمنين ″ **بِرُّ اللهِ بِالإِيمَانِ بِيَسُوعَ الْمَسِيحِ إِلَى كُلٍّ وَعَلَى كُلِّ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ**″ (رومية ٣: ٢٢).

كتب بطرس متحدثا عن يسوع قائلا: ″ **الَّذِي حَمَلَ هُوَ نَفْسُهُ خَطَايَانَا فِي جَسَدِهِ عَلَى الْخَشَبَةِ** (كما يحدث على المذبح وقدم نفسه عليها)، **لِكَيْ نَمُوتَ** (نتوقف عن الوجود) **عَنِ الْخَطَايَا فَنَحْيَا لِلْبِرِّ. الَّذِي بِجَلْدَتِهِ شُفِيتُمْ**″. (١بطرس٢: ٢٤).

خلقنا الله لنشعر داخليا بأننا أصحاء وصالحين، لكن يريد الشيطان أن يشعر جميعنا بأننا مخطئين (فينا خلل)، كما يريدنا أن نشعر بالخزي والذنب والإدانة. فنحن لا نستطيع القيام بكل شيء على نحو صحيح بسبب وجود الخطية في العالم والطبيعة الخاطئة التي أصبحنا عليها بسبب سقوط الجنس البشري.

يجب أن نعرف ونفهم حق كلمة الله حتى نستطيع مقاومة أغراء الشيطان بالعيش في أحساس دائم بالندم ونحيا في نصرة مستمرة. حين نقبل يسوع كمخلص شخصي لنا، ينقل لنا أو يمنحنا هبة البر، وبالإيمان نصبح أبرار (في وضع صحيح) مع الله. ونحن لا نصبح أبرار

مع الله بسبب كمالنا الذاتي أو أعمالنا الصالحة، لكننا نعتبر أبرار بسبب ثقتنا وإيماننا بيسوع المسيح.

يخبرنا الرسول بولس في ٢كورنثوس ٥: ٢١ عما فعله الله لأجلنا: " **لأَنَّهُ جَعَلَ** (فعليا) **الَّذِي لَمْ يَعْرِفْ خَطِيَّةً، خَطِيَّةً لأَجْلِنَا، لِنَصِيرَ** ( منحنا، نظر إلينا ، وأمثلة ) **نَحْنُ بِرَّ اللهِ** (ما يجب أن نكون عليه،موافق علينا ومقبولين وفي علاقة صحيحة معه، بجوده) **فِيهِ**".

أرسل الله يسوع ليفتدينا (أي، يشترينا ثانية من الشيطان الذي بعنا أنفسنا له كعبيد للخطية)، وليعيدنا (ليرجعنا للمكانة التي كان من المفروض أن نكون عليها من البدء). فقد خلقنا الله وافتدانا لأجل البر، لا العار والخزي و الذنب والإدانة.

## لا دينونة في المسيح

نستطيع التحرر من الفكر الخاطئ عن أنفسنا إذا قرأنا وفهمنا كلمة الله. كتب بولس في رومية٨: ١ **إِذاً، لاَ شَيْءَ مِنَ الدَّيْنُونَةِ** (لا حكم بالذنب على خطأ) **الآنَ عَلَى الَّذِينَ هُمْ** (يحيون) **فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ** (و) **السَّالِكِينَ لَيْسَ حَسَبَ الْجَسَدِ بَلْ حَسَبَ الرُّوحِ.**

بالطبع، إذا تبعنا قيادة الروح القدس لن نرتكب أي خطأ، ومن هنا لن يكون هناك مكان للإحساس بالذنب. ومع هذا، وبما أننا بشر، لا يوجد منا أحد كامل أو غير قادر على ارتكاب أي خطأ. كما أوضح ربنا قائلا: " **أَمَّا الرُّوحُ فَنَشِيطٌ وَأَمَّا الْجَسَدُ فَضَعِيفٌ**". (متى٢٦: ٤١).

نحن لا نستطيع أداء ما يطلب منا بكمال، حتى إذا كنا نود هذا. لكن نستطيع العيش أحرار من الإحساس بالذنب عن طريق السلوك حسب

الروح. فالرب يعد بقيادتنا خلال حياتنا، إذا أنصتنا إليه وأطعناه فيقول في (أرميا ٧: ٢٣ مع التشديد على لي):

**"اسْمَعُوا صَوْتِي فَأَكُونَ لَكُمْ إِلَهاً وَأَنْتُمْ تَكُونُونَ لِي شَعْباً وَسِيرُوا فِي كُلِّ الطَّرِيقِ الَّذِي أُوصِيكُمْ بِهِ لِيُحْسَنَ إِلَيْكُمْ".**

نرتكب الخطية حين نتوقف عن القيام بما يرشدنا الروح القدس للقيام به، فتأتي مشاعر الذنب والإدانة كنتيجة لهذه الخطية، لأن الشيطان يرى فتحة يستطيع الدخول منها فيتحرك بسرعة وعلى الفور ليسلبنا ثقتنا في نعمة الله. لذا علينا التعامل مع الإغراء بارتكاب الخطية ما إن ندركه إذا أملنا في العيش دون الإحساس بالذنب.

كما يجب عليك إذا سقطت في الخطية أو استسلمت للغواية أن تطلب من الله أن يغفر لك وتختر العودة للسلوك حسب الروح بدل محاولة استرداد نفسك من خلال الأعمال الصالحة التي تعني السلوك حسب الجسد (طبيعتك البشرية)

أنت تخطئ لأنك تتوقف عن أتباع قيادة الروح القدس، فإذا استمررت في أتباع الجسد، كل ما سيحدث هو أنك ستغوص أكثر وأكثر في المشاكل والاضطرابات. بدل هذا، عد سريعا لإتباع الروح القدس، وأسمح له بقيادتك وإرشادك في تصحيح موقفك.

فالروح القدس عنده دائما الحل الصحيح لكل مشكلة– ولن يدينك حين تعود إليه، لأنه مكتوب: "**لأَنَّ اللهَ لَمْ يَجْعَلْنَا** (جلبنا إلى نفسه) **لِلْغَضَبِ** (لم يخترنا ليديننا)، **بَلْ لاِقْتِنَاءِ** (حتى نستطيع الحصول على) **الْخَلاَص** (خلاصه) **بِرَبِّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ** (المسيا)" (١تسالونيكي٥: ٩).

على سبيل المثال: سيقودنا الروح القدس للتوبة، التي تنتج غفران الله:"**إِن** (بحرية) **اعْتَرَفْنَا بِخَطَايَانَا فَهُوَ أَمِينٌ وَعَادِلٌ** ( مخلص ووفي لطبيعته ووعوده)، **حَتَّى يَغْفِرَ لَنَا خَطَايَانَا** (يرفع عنا تمردنا) **وَيُطَهِّرَنَا** (باستمرار) **مِنْ كُلِّ إِثْمٍ** (كل ما لا يتماشى مع مشيئته وقصده وفكره وتصرفاته)". (١يوحنا١: ٩).

يقود إتباع الجسد لأداء أعمال من المفروض أنها تربح الحق في الحصول على رضا الله، لكن الجسد يحاول دائما دفع ثمن الخطأ بدل الحصول ببساطة على عطية الله بالغفران والتجديد.

## التعامل مع الإحساس بالذنب

منحني الله مرة إعلان عظيم عن الإحساس بالذنب، فقد كنت أشعر بالذنب تقريبا طول الوقت بقدر ما أستطيع التذكر، فقد كان الإحساس بالذنب رفيقي الدائم، كنا نذهب لكل مكان معا! وقد بدأ هذا الشعور بأني خاطئة مبكرا في طفولتي حين كنت أمتهن وأستغل جنسيا، حتى بالرغم من قول أبي لي بأن ما يفعله معي ليس خطأ، لكنه جعلني أشعر بالقذارة والذنب.

بالطبع، كلما كبرت أصبحت أكثر دراية بأنه خطأ، لكن لم يكن هناك طريقة يمكنني بها إيقاف ما يحدث، فاستمر الإحساس بالذنب وزاد.

تعلمت مباشرة ومن المصدر أن حمل الإحساس بالذنب لا يحتمل، انه إحساس بالثقل يصيب الروح بالكآبة. إن الإحساس بالذنب يجعل كل شيء يبدو قاتما ويجعلك تشعر بأنك متعب ومجهد، انه في الحقيقة يستنزف طاقتك وحيويتك والقوة التي تحتاجها لمقاومة الخطية

والشيطان، ومن هنا تكون النتيجة أن الإحساس بالذنب والإدانة يزيدان من ارتكابك للخطية.

اعتقد أنني كنت مدمنة إحساس بالذنب. فانا لا أذكر إنني كنت حرة في مرة من المرات من الإحساس بالذنب قبل أن أعلم عن نعمة الله!. كما لا يمكنني تذكر أنني كنت حرة منه أبدا، فقد كنت أجد دائما شيء يجعلني أشعر بالذنب، حتى في الأوقات التي لم أكن أرتكب فيها أي خطية أو أقوم بعمل أي شيء خطأ بالتحديد.

يود الشيطان أن يضغطنا لأسفل. فهو المشتكي على من يؤمنون بالمسيح يسوع، كما أنه مستمر في تقديم الدعاوى ضدنا أمام الله (انظر رؤيا ١٢: ١٠). لكن داوود كاتب المزامير يقول في مزمور٣:٣ ″ **أَمَّا أَنْتَ يَا رَبُّ فَتُرْسٌ لِي. مَجْدِي وَرَافِعُ رَأْسِي**″.

على سبيل المثال: كنت أتبضع في أحد الأيام وكان معي أيضا إحساسي بالذنب رفيقي الذي لا يفارقني أبدا. ولا أتذكر ما فعلته خطأ يومها، فهذا لا يهم حتى، لأنه دائما كان لابد أن يكون شيء ما. وكنت على وشك الخروج من سيارتي والذهاب إلى المحل حين قال لي الروح القدس:″جويس، ما هي خطتك للحصول على الغفران على هذه الخطية؟″

كنت على علم بالإجابة الصحيحة فقلت:″سأقبل الذبيحة التي قدمها يسوع بدمه من أجلي حين مات على الصليب″، فنحن بإمكاننا معرفة الإجابة الصحيحة (لنا معرفة ذهنية)، ومع هذا لا نطبقها على مواقفنا الخاصة.

ثم استمر الروح القدس قائلا:″ حسنا يا جويس، ومتى تخططين لقبول ذبيحة يسوع؟.

بدأ إعلان عظيم يشرق داخلي! فقد علمت في تلك اللحظة أن بإمكاني الانتظار يومين أو ثلاث أيام أشعر فيهم بالذنب كفاية وحينها أقبل غفران الله أو أحصل على هذا العفو والغفران في التو والحال.

كنت دائما أطلب الغفران على خطاياي لحظة ارتكابهم، لكني لم أقبله أبدا حتى شعرت بأن علي أن أعاني بما يكفي لدفع ثمنه. فأعلن لي الله ما كنت أفعل، والى أي مدى كنت أجعل نفسي تعاني بلا داعي، وقد أراني حتى أنني كنت حينها أهين يسوع المسيح بهذا، ففي جوهر الأمر كنت أقول:"يا رب، إن ذبيحة حياتك ودمك جيدين لكنهم ليسوا جيدين كفاية، لابد أن أضيف عملي "الإحساس بالذنب" قبل أن أستطيع الحصول على الغفران".

بدأت في نفس ذلك اليوم التحرر من الإحساس بالذنب والإدانة، وأشجعك على فعل نفس الشيء. تذكر أن الإحساس بالذنب لا يفيد على الإطلاق! فهو لا يحقق شيء سوى التالي:

١. يستنزف الإحساس بالذنب طاقتك ويمكنه حتى أن يجعلك مريضا ذهنيا أو جسديا.

٢. الذنب يعيق علاقتك بالله، (عبرانيين ٤: ١٥-١٦) تقول " **لأَنْ لَيْسَ لَنَا رَئِيسُ كَهَنَةٍ غَيْرُ قَادِرٍ أَنْ يَرْثِيَ لِضَعَفَاتِنَا، بَلْ مُجَرَّبٌ فِي كُلِّ شَيْءٍ مِثْلُنَا، بِلاَ خَطِيَّةٍ.فَلْنَتَقَدَّمْ بِثِقَةٍ إِلَى عَرْشِ النِّعْمَةِ** (عرش فضل الله الذي لا نستحقه نحن الخطاة) **لِكَيْ نَنَالَ رَحْمَةً** (على فشلنا) **وَنَجِدَ نِعْمَةً عَوْناً فِي حِينِهِ** (مساعدة ملائمة في الوقت المناسب تأتينا حين نحتاجها).

٣. يتطلب الإحساس بالذنب، بما أنه من أعمال الجسد، أن تحاول دفع ثمن ما ارتكبته من خطايا.

٤. يستنزف الإحساس بالذنب طاقتك الروحية، تاركا إياك ضعيفا وغير قادر على مقاومة أي هجمات جديدة من العدو. لأن الحرب الروحية الناجحة تتطلب أن نلبس "دِرْعَ الْبِرِّ" (أفسس ٦: ١٤)، إن الإحساس بالذنب يجعلك ترتكب الخطية أكثر.

٥. يضع الإحساس بالذنب ضغط رهيب عليك، مقترحا أن التماشي والتوافق مع الآخرين أمر صعب. أعتقد انه أمر مستحيل تقريبا أن تحيا تحت نير الإحساس بالذنب وتستمر في إحداث أثرا ملائما فيما يخص ثمر الروح (أنظر غلاطية ٥: ٢٢-٢٣).

من المؤكد أنك أدركت من هذه القائمة أن تسليم الإحساس بالذنب أمر جيد، لذا دعه وتخلى عنه! أنه من الشيطان ومقصود به أن يحرمك تماما من الاستمتاع بحياتك وعلاقتك مع الرب.

إذا كنت تعاني من مشكلة جدية في منطقة الإحساس بالذنب قد تكون في احتياج لطلب أن يصلي أحدهم من أجلك. وإذا كان إيمانك قوي صلي لنفسك، لكن من ناحية أخرى، إن كنت قد عشت لمدة طويلة تحت نير الإحساس بالذنب والإدانة فقد يحتاج إيمانك حينها للتقوية، حاول الحصول على المساعدة التي تحتاجها.

أرفض العيش مضغوطا ومثقلا ومدفونا تحت ثقل الإحساس بالذنب والإدانة بعد الآن.

# ماذا عن الإحساس الخزي؟

دعونا الآن بعد أن أصبح لنا فهم أفضل من نحو الإحساس بالذنب بتوجيه انتباهنا لموضوع الإحساس بالخزي والخجل.

يوجد خزي عادي وصحي، إذا فقدت أو كسرت شيء لشخص ما، أشعر بالخزي والخجل من غلطتي. وأتمنى آلا أكون بمثل هذا الإهمال أو عدم الحرص. فأنا أكون حينها آسف، لكن يمكنني طلب الغفران، والحصول عليه، ثم أمضي قدما في حياتي. يذكرنا الإحساس الصحي بالخزي والخجل بأننا بشر لنا ضعفاتنا ومحدوديتنا.

نقرأ في تكوين ٢: ٢٥ أن أدم وحواء كانا عراه في جنة عدن، لكنهما لم يشعرا بالخجل، وأعتقد أن هذه الآية تعني بجانب حقيقة أنهما لم يكونا يرتديان أية ملابس، أنهما كانا مفتوحان وصريحان تماما مع احدهما الأخر، ولا يختبئان وراء أي أقنعة، ولا يلعبان على أحدهما الأخر أي ألعاب. كانا حران تماما لأن يكونا أنفسهما لعدم وجود أي إحساس بالخزي داخلهما. لكن على الجانب الأخر، ما إن ارتكبا الخطية حتى ذهبا واختباء. (أنظر تكوين ٣: ٦–٨).

يجب إن يكون الناس قادرين على التمتع بحرية كاملة مع احدهما الأخر ومع الله، لكن قليلون قادرين على القيام بهذا. فمعظم الناس يتظاهرون، ويستحدثون شخصيات مزيفة ويختبئون خلفها.ويتصرفون وكأنهم لم يجرحوا حين يكونون كذلك، أو يتظاهرون بأنهم لا يحتاجون لأحد في حين أنهم في احتياج شديد.

يوجد خزي سام يمكنه التأثير بشكل عنيف على نوعية وكيفية حياة

الشخص. وهذا يحدث حين يبدأ الشخص الذي أمتهن أو أستغل أو أسيء إليه بشكل ما في جعل الخزي الذي يشعر به داخليا، فلا يعد يشعر بالخزي لما يفعل به فقط بل يصبح خجلا من نفسه بسبب ما تعرض له.

يأخذ مثل هؤلاء الأشخاص الخجل داخلهم حيث يصبح فعليا جوهر كيانهم. فيصبح كل شيء في حياتهم مسمما بمشاعرهم لدرجة أنهم يتحولون لأشخاص قائمة (مبنية، مؤسسة) على الإحساس بالخزي.

كنت في وقت من الأوقات شخص مبني على الإحساس بالخزي، لكني لم أكن أعرف أنني خجلة من نفسي، كنت أرى نتائج الخزي في حياتي، لكني كنت أحاول دون جدوى أن أتعامل مع ثماره بدل جذوره.

التعريف الضمني للكلمة المترجمة للخجل في ترجمة الملك جيمس للكتاب المقدس في تكوين ٢: ٢٥ هي: أن يخيب ظنه أو يعوق ...يخزى".

هذه الكلمة يخزى تعني ببساطة أن يحبط أو يرتبك. يعرف قاموس العالم الجديد لويبستر الفعل يخزى ب"يرتبك، يحتار، يهلك، ويعرف ويبستر الفعل يهلك بالإدانة لمصير غير سعيد، هلاك، أن ينتقد عكسيا، أن يسبب دمار...، يفشل.

إذا اتخذت وقتا بحق لدراسة هذه التعريفات فقد تكتشف أن الإحساس بالخجل أصل مشكلتك.

## التعامل مع الإحساس بالخزي

كانت حياتي ممتلئة بالارتباك بسبب محاولاتي اليائسة في عمل ما هو صالح (حتى أشعر بالصلاح)، لكن مهما كانت قوة محاولاتي كنت

دائما أفشل، وبدا وكأنني محكوم علي بالفشل. لم أفشل في كل شيء، فقد كنت ناجحة في العالم المادي وبعض المناطق الأخرى لكنني كنت فاشلة في السلوك التقي، كنت أشعر دائما بالانهزام لأنه مهما كانت نجاحاتي الخارجية كنت أظل على شعوري بالسوء عن نفسي في الداخل.

لم يكن يعجبني من أنا، ولم تكن تعجبني شخصيتي الأساسية، وكنت أرفض باستمرار نفسي الحقيقية، وأحاول أن أكون شخص مختلف لم أكنه ولم أستطع أبدا أن أكونه (سأناقش هذا الموضوع بشكل أكثر تفصيلا في فصل لاحق).

يقضي الكثيرين من المسيحيين حياتهم كلها في هذا الوضع المزري– العيش أقل بكثير من مكانتهم الحقة كورثة لله ووارثين مع المسيح يسوع، أنا أعلم هذا لأني كنت واحدة منهم.

كتب بولس يقول أن الآلام الحاضرة التي نعاني منها الآن ستساوي في يوم ما مجد الميراث الذي سيكون من حقنا قانونيا:

**" فَإِنْ كُنَّا أَوْلاَداً** (أولاده) **فَإِنَّنَا وَرَثَةٌ** (ورثته) **أَيْضاً وَرَثَةُ اللهِ وَوَارِثُونَ مَعَ الْمَسِيحِ** (مشاركيه في ميراثه). **إِنْ كُنَّا نَتَأَلَّمُ مَعَهُ لِكَيْ نَتَمَجَّدَ أَيْضاً مَعَهُ."**

(لكن ماذا عن هذا؟) **"فَإِنِّي أَحْسِبُ أَنَّ آلاَمَ الزَّمَانِ الْحَاضِرِ** (الحياة الحالية) **لاَ تُقَاسُ بِالْمَجْدِ الْعَتِيدِ أَنْ يُسْتَعْلَنَ فِينَا".**

كان يوما عظيما اليوم الذي قادني فيه الروح القدس لفهم أن الإحساس بالخزي أصل ومصدر العديد من مشاكلي!. توجد وعود في كلمة الله تؤكد لنا أن بإمكاننا التحرر من الإحساس بالخزي. على سبيل

المثال: مكتوب في (أشعياء ٦١: ٧) " **عِوَضاً عَنْ خِزْيِكُم** (السابق) **ضِعْفَان وَعِوَضاً عَنِ الْخَجَلِ يَبْتَهِجُونَ** (شعبك) **بِنَصِيبِهِمْ. لِذَلِكَ يَرِثُونَ** (ما قد خسروه) **فِي أَرْضِهِمْ ضِعْفَيْنِ. بَهْجَةٌ أَبَدِيَّةٌ تَكُونُ لَهُمْ**".

دعونا نتفحص هذه الآية بأكثر قربا: تلك التي تمنح عوضا مضاعفا. العوض هو المكافأة أو التعويض عن الأذى أو الضرر. وبكلمات أخرى: إذا وضعت ثقتك في الله وقمت بعمل الأشياء على طريقته، سيعمل على أن تعوض عن كل شيء غير عادل حدث لك، وستحصل على ضعف ما خسرته أو فقدته، كما سيكون الفرح الأبدي ملكا لك!. هذا وعد رائع ويمكنني الشهادة على حقيقته، فقد فعل الله لي عين هذا وسيفعله لك أيضا.

يوجد وعد أخر من الله في (أشعياء ٥٤: ٤) " **لاَ تَخَافِي لأَنَّكِ لاَ تَخْزِينَ وَلاَ تَخْجَلِي لأَنَّكِ لاَ تَسْتَحِينَ. فَإِنَّكِ تَنْسِينَ** (بجد) **خِزْيَ صَبَاكِ وَعَارُ تَرَمُّلِكِ لاَ تَذْكُرِينَهُ بَعْدُ**".

كم مشجع وملهم أن تعرف أنك ستنسى الضرر الذي لحق بك في الماضي وانك لن تضطر في يوم ما لتذكر بجد كم كانت هذه الأوقات صعبة جدا!. إن هذا وعد يمكنك التمسك به إذا كانت الإساءة أو الأذية مستمرة في حياتك.

ربما تشعر أن الله يقول لك أن تتحمل لبعض الوقت بعض الإساءات اللفظية أو العاطفية بينما يعمل هو داخل الشخص الذي يسيء إليك. كيف يمكنك إذا أن تحمي نفسك من تنمية طبيعة قائمة على الشعور بالخزي؟ إن صلاة كاتب المزمور يمكن أن تكون صلاتك أيضا: " **احْفَظْ نَفْسِي وَأَنْقِذْنِي. لاَ أُخْزَى لأَنِّي عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ**". (مزمور٢٥: ٢٠).

يستطيع الله أن يحفظك من الإحساس بالخزي. وأقترح أنه في كل مرة تعاني فيها من الإساءة لفظيا أو عاطفيا أن تصلي ببساطة طالبا من الرب أن يحميك من الإحساس بالخزي الذي يحاول أن ينشئ داخلك. واستخدم كلمات مزمور٢٥: ٢٠ كسيف ذي حدين ضد العدو (الإحساس بالخزي في هذه الحالة).

سأقدم لك فيما يلي مثال يمكنك أتباعه في كيفية عمل هذا التوجه لمصلحتك. أعرف زوجة راعي لم يكن لديها أي مشاكل على الإطلاق بخصوص علاقتها الجنسية مع زوجها، بالرغم من أنها قد استغلت وأسيء إليها جنسيا من أقارب لها لعدة سنين. على الجانب الأخر، وبسبب الإساءة إلي جنسيا، كان علي مواجهة العديد من المشاكل والانتصار عليها في علاقتي الجنسية مع زوجي.

ما الذي أحدث الفرق؟ بينما كنت أسأل صديقتي، اكتشفت أنها حافظت طوال فترة طفولتها على إيمان قوي بالله. وبدأ الاستغلال حين كانت في الرابعة عشر من العمر تقريبا، كانت على هذا الوقت قد استمتعت بشركة مسيحية جيدة وحياة صلاة نشطة، فكانت في كل مرة يتحرش بها مؤذيها تصلي طالبة من الرب أن يغطيها حتى لا يؤثر هذا عليها في علاقتها الجنسية مع زوج المستقبل، الذي كانت على علم بأنه سيكون قسا لأن الرب كان قد أعلن لها بالفعل عن هذا. فحمتها صلواتها من الإحساس بالخزي والقيد في هذه المنطقة.

أما في حالتي، فلم أكن أعرف ما يكفي عن الله لتفعيل أيماني بالصلاة، لذا عانيت من الإحساس بالخزي– حتى اكتشفت أنني كنت شخص مبني على الإحساس بالخزي وعلمت بوعد الله بتحريري.

تستطيع أنت أيضا أن تتحرر من الإحساس بالخزي، الذي هو مصدر العديد من المشاكل الداخلية المعقدة، مثل:

- الإحساس بالغربة.
- سلوكيات قهرية (إدمان المخدرات/ الكحوليات/ المواد، اضطراب طرق الغذاء، إدمان المال/ العمل/ أو أي أنشطة أخرى، انحرافات جنسية، احتياج زائد ليكون تحت السيطرة، نقص ضبط النفس أو الانضباط، نشر الإشاعات، روح إدانة، الخ).
- اكتئاب.
- إحساس عميق بالدونية (الاعتقاد بوجود شيء خاطئ في).
- أعراض الفشل.
- وحدة عازلة.
- نقص الثقة.
- سلوكيات عصابيه (الشخص العصابي يتحمل الكثير من المسئولية وفي وقت الخلاف يفترض أوتوماتيكيا أنه المخطئ)
- كمالي (لا يرضى بأقل من الكمال في أي شيء).
- الجبن (الخوف بكل أنواعه).
- عدم القدرة على أنشاء والمحافظة على علاقات صحية.

## الاكتئاب

يؤثر بقوة ما نصدقه عن أنفسنا في كيفية تصرفاتنا فيقول الكتاب في أمثال ٢٣: ٧.

" **لأَنَّهُ كَمَا شَعَرَ** (الشخص) **فِي نَفْسِهِ هَكَذَا هُوَ**". فإذا شعرنا بالدونية عن أنفسنا سنصاب الاكتئاب.

يعاني عدد كبير من الناس من حالة الاكتئاب الفظيعة هذه، والتي لها أسباب عدة معقدة، أحدها الإحساس بالخزي. إذا كنت ميال (عرضه) للاكتئاب، فقد يكون هذا علامة على وجود مشكلة أعمق– جذر من الخجل (الخزي).

يفكر ويتحدث الأشخاص المؤسسون على الإحساس بالخزي بطريقة سلبية عن أنفسهم. فيضع مثل هذا التفكير والكلام حمل ثقيل على الروح، وهذه مشكلة عظمى لأن الله خلق البشر للبر والمحبة والقبول، فالله يسكب دائما بغنى هذه الفضائل على أبناءه، لكن للآسف لا يعلم العديد منهم كيفية قبولهم.

لن تستطيع استقبال المحبة والقبول من الله إذا كنت تقف ضد نفسك، إذا كنت تعاني من مشكلة في هذه المنطقة لا تقف مكتوف الأيدي تاركا الشيطان يدمرك. واجه عدوك الروحي بتصرف روحي. غير من طريقة تفكيرك وكلامك، أبدأ عن عمد بالتفكير وقول أشياء جيدة فقط عن نفسك، ضع قائمة بأفضل سماتك الشخصية وما تقوله الكلمة المقدسة عنك، وأقر بها وقلها عدة مرات في اليوم.

تأمل في حقائق من كلمة الله مثل: "**لأَنَّهُ جَعَلَ** (فعليا) **الَّذِي لَمْ يَعْرِفْ خَطِيَّةً، خَطِيَّةً لأَجْلِنَا، لِنَصِير** (منحنا، نظر إلينا ، وأمثلة ) **نَحْنُ بِرَّ اللهِ** (ما يجب أن نكون عليه، موافق علينا ومقبولين وفي علاقة صحيحة معه، بجوده) فِيه ".ثم قل "أنا بر الله في المسيح".

وقل بصوت عالي:"الله يحبني"، وحين تقرأ: "**لأَنَّهُ هَكَذَا أَحَبَّ اللَّهُ الْعَالَمَ حَتَّى بَذَلَ ابْنَهُ الْوَحِيدَ لِكَيْ لاَ يَهْلِكَ** (يدمر أو يفقد) **كُلُّ مَنْ يُؤْمِن** (يثق، يمسك ب،يتكل على) **بِهِ بَلْ تَكُونُ لَهُ الْحَيَاةُ الأَبَدِيَّةُ** (الدائمة)". (يوحنا٣: ١٦).

أقراء رومية ١٢: ٦–٨: "**وَلَكِنْ لَنَا مَوَاهِبُ** (قدرات، ملكات، كفاءات) **مُخْتَلِفَةٌ بِحَسَبِ النِّعْمَةِ الْمُعْطَاةِ لَنَا**: (الذي هبته) **أَنُبُوَّةٌ** (دعه يتنبأ) **فَبِالنِّسْبَةِ إِلَى الإِيمَانِ**. (الذي هبته) **أَمْ خِدْمَةٌ فَفِي الْخِدْمَةِ أَمِ الْمُعَلِّمُ فَفِي التَّعْلِيمِ.أَمِ الْوَاعِظُ** (المشجع) **فَفِي الْوَعْظِ الْمُعْطِي فَبِسَخَاءٍ الْمُدَبِّرُ فَبِاجْتِهَادٍ الرَّاحِمُ فَبِسُرُورٍ**".

ثم قر وأعترف قائلا: أنني أمتلك مواهب وقدرات ممنوحة لي من الرب.

تأمل في قلبك في كلمات الرب القائلة: " **إِذْ صِرْتَ عَزِيزاً فِي عَيْنَيَّ مُكَرَّماً وَأَنَا قَدْ أَحْبَبْتُكَ. أُعْطِي أُنَاساً عِوَضَكَ وَشُعُوباً عِوَضَ نَفْسِكَ**". (أشعياء٤٣: ٤). وتهلل أثناء اعترافك ب "أني غالي ونفيس في عيني الله".

أبحث في الكلمة المقدسة عن إقرارات ايجابية أخرى عن نفسك.

توجد نصيحة حكيمة أخرى وهي أن تجري فحص طبي دقيق لضمان عدم وجود أي أمراض أو أسباب عضوية تؤثر على وجهات نظرك الذهنية والعاطفية. فإذا لم يكن اكتئابك أتيا من بعض المشاكل الصحية، فعادة يمكن اقتفاء أثره واكتشاف أنه نابعا من تفكير وحديث سلبي، حتى حين يكون الاكتئاب آتي من بعض الأسباب العضوية ( عدم توازن في الهرمونات أو الكيماويات، الخ).

فالشيطان سيحاول استغلال الفرصة، وسيحاول منحك العديد من الأفكار السلبية التي إن استقبلتها وتأملت بها، ستجعل المشكلة تبدو أسوء بكثير مما هي عليه.

أكرر، حين تشعر بأنك مكتئب، أفحص تفكيرك، الاكتئاب ليس إرادة الله لك، أجعل أفكارك تتواءم مع كلمة الله. فأشعياء ٦١: ٣ تقول أن الرب منحنا رداء (تعبير عن) تسبيح بدل الروح اليائسة والمثقلة والساقطة، ويقول نحميا "**فَرَحَ الرَّبِّ هُوَ قُوَّتُكُم**" (٨:١٠).

صدق ما تقوله الكلمة المقدسة عنك، وهذا ما ستكون عليه. صدق ما يقوله الشيطان عنك وهذا ما ستكون عليه، الاختيار لك: " **فَاخْتَرِ الحَيَاةَ لِتَحْيَا أَنْتَ وَنَسْلُكَ**" (تثنية٣٠: ١٩).

# ١١
# رفض الذات أم قبول الذات

يسبب الشعور بالخزي رفض– الذات وفي بعض الأحوال كره – الذات، وفي بعض الأحوال القصوى يمكن أن يتحول إلى الإساءة إلى الذات وامتهانها بما في ذلك تشويه–الذات.

لقد خدمت العديد من الناس الذين أروني ندب وأثار لجروح في أجسادهم نتيجة لقطع أو حرق أو ضرب لأنفسهم، ورضوض أيضا نتيجة لارتطام أو ضرب أنفسهم، وأيضا مناطق صلعاء في رأسهم نتيجة لنزعهم لشعر رأسهم.

كما يجوع بعض الناس أنفسهم حتى التضور كشكل من أشكال العقاب. والبعض الأخر يتصرفون بشكل بغيض حتى يرفضوا من الآخرين. فبما أنهم قد رفضوا أنفسهم، فهم مقتنعون أن الآخرين أيضا سيرفضونهم، وبالتالي يتصرفون بشكل يتواءم مع ما يعتقدون عن أنفسهم. أن قائمة المشاكل التي يمكن أن تحدث طويلة جدا ويمكن أن نستمر فيها إلى ما شاء الله، لكني متأكدة أنك تستطيع رؤية النقطة التي أحاول إبرازها:

لا يمكنك الذهاب إلى أبعد ما تصدقه عن نفسك– أيا كانت الأشياء

الجيدة العديدة التي قالها الله عنك في كلمته المقدسة.وبغض النظر عن الخطط الرائعة التي يمكن أن تكون لدى الله لحياتك، فلن يتحقق أي منها دون تعاونك ... تحتاج لتصديق ما يقوله الله.

## أقبل رأي الله فيك

يجب آلا تسمح لآراء الآخرين عنك، والتي تدل عليها الطريقة التي تعاملوا بها معك في الماضي، أن تقرر قيمتك، إذا كنت تسعى للشفاء من الإيذاء والاستغلال.

تذكر، أن الناس الذين يشعرون بعدم قيمتهم يحاولون دائما العثور على شيء خطأ فيك حتى يتمكنوا من تحسين شعورهم عن أنفسهم، تذكر دائما أن هذه مشكلتهم، وليست مشكلتك.

ذكر الرب يسوع في يوحنا٣: ١٨ أن من يؤمن به لن يرفض أبدا منه أو من أبيه السماوي. فإذا كان الله يقبلك بسبب إيمانك بابنه يسوع المسيح، إذن يمكنك التوقف عن رفض ذاتك والسماح لعملية شفاءك بالاستمرار.

قد تكون غير رافض تماما لذاتك، لكن توجد فقط أجزاء في ذاتك أنت غير راضا عنها. ففي حالتي كنت أرفض شخصيتي. لم أكن أفهم وجود دعوة إلهية لحياتي للخدمة طول الوقت وأن الله صمم مزاجي الأساسي لأستطيع القيام بما خصصه لي ودعاني إليه.

كانت شخصيتي متصدعة، بالطبع، نتيجة لسنين الإيذاء التي عانيتها، وكنت في احتياج لضبط وتعديل الروح القدس، لكن ظلت شخصيتي الأساسية هي التي اختارها الله لي.

لكن على الجانب الأخر وبسبب عدم فهمي لهذه الحقيقة، اعتقدت أن علي أن أكون شخص مختلف تماما. فكنت أحاول باستمرار أن أكون شخص أخر، الأمر الذي لم يكن في مشيئة الله لأجلي– ولا هي مشيئته لك بأن تصبح شخص أخر.

تذكر: سيساعدك الله على أن تكون كل ما يمكنك أن تكونه– كل ما صممت أساسا لتكونه. لكنه لن يسمح أبدا بنجاحك في أن تكون شخص أخر.

## المزاج الذي تحت سيطرة الروح القدس

ربما تكون قد لاحظت شخص أخر–صديق أو قائد روحي– وقلت: "أنه الشخص الذي يجب أن يكون عليه الناس" أو "أنها محبوبة ومقبولة من الجميع"، وقد تكون قد حاولت أيضا أن تكون مثل هذا الشخص دون أن تخطط بوعي للقيام بهذا.

بالطبع، يمكن أن يكون الآخرين قدوة ومثل جيد لنا، لكن حتى لو شكلنا أنفسنا على مثالهم الجيد، يجب أن نستمر في الحفاظ على مذاقنا الخاص (شخصيتنا المتفردة) بسماتنا الجيدة التي تميزنا.

أمتلك شخصية جريئة وصريحة وحاسمة وقيادية. لقد غرس الله هذه الطبيعة داخلي ليساعدني على أتمام دعوته لحياتي. على الجانب الأخر، كنت للعديد والعديد من السنين أصارع وأحيى في إحباط بسبب محاولاتي الدائمة في أن أكون أكثر جبنا ومعتدلة ووديعة وهادئة ولطيفة، كما بذلت قصارى جهدي في آلا أكون بمثل هذا الإصرار والعدوانية.

في الحقيقة حاولت جاهدة بلا جدوى في أن أكون مثل زوجة قسنا وزوجي والعديد من الأصدقاء الذين أحترمهم وأقدرهم كثيرا، لكن لم تؤتي جهودي بأي ثمار عدا زيادة إحباطي الذي جعلني شخص أكثر صعوبة في التعامل معه. كنت أحتاج لتعلم التخلي عن محاولة أن أكون مثل أي شخص أخر وأحاول أن أكون نفسي في أفضل ما يمكن أن أكون عليه.

نعم، كنت أحتاج للتغيير، لكني كنت أحتاج أكثر للمزيد من ثمر الروح القدس– خصوصا اللطف والوداعة وطول الأناة– لأنني كنت صعبة وقاسية وخادشة، لكن ما إن تعلمت قبول مزاجي الأساسي الممنوح من الله حتى استطعت السماح للروح القدس بالبدء في تغييري إلى ما يريدني أن أكون عليه.

بمجرد أن نتوقف عن محاولاتنا في أن نكون مثل الآخرين، يبدأ ويتمكن الروح القدس من استخدام نقط قوتنا والسيطرة على نقط ضعفنا.ثم نبدأ في تطوير "مزاج تحت سيطرة الروح القدس" ويتم شرح هذا المزاج في غلاطية ٥: ٢٢–٢٥:

"**وَأَمَّا ثَمَر** (العمل الذي يحققه وجوده داخلنا) **الرُّوحِ** (القدس) **فَهُوَ: مَحَبَّةٌ فَرَح** (سرور) **سَلاَمٌ، طُولُ أَنَاةٍ** (مزاج متوازن، صبر)، **لُطْفٌ صَلاَح** (خير)، **إِيمَانٌ** "

"**وَدَاعَة** (حلم، تواضع) **تَعَفُّف** (ضبط النفس، عفة). **ضِدَّ أَمْثَالِ هَذِهِ لَيْسَ نَامُوس**" (قانون يمكن أن يدين).

"**وَلَكِنَّ الَّذِينَ هُمْ لِلْمَسِيحِ** (المسيا) **قَدْ صَلَبُوا الْجَسَد** (الطبيعة البشرية الملحدة) **مَعَ الأَهْوَاءِ وَالشَّهَوَاتِ**".

**"إِنْ كُنَّا نَعِيشُ بِالرُّوح (القدس) فَلْنَسْلُكْ أَيْضاً بِحَسَبِ الرُّوح"** (دعونا، إذا كانت لنا حياة من خلال الروح القدس في الله، أن نمضي قدما في تماشي مع الروح ويكون سلوكنا تحت سيطرته).

مضت عدة سنين حتى تعلمت أخيرا أن علي أن أقبل وأحب نفسي، لا أن أكرهها وأرفضها، واكتشفت من حينها السر في تطوير مزاج تحت سيطرة الروح القدس. الأمر الذي يكمن في تمضية وقت شخصي خاص مع الرب واستقبال المعونة منه بشكل منتظم.

## تقوية الإنسان الداخلي

لازال لدي ضعافات في الإنسان الطبيعي، لكن على الجانب الأخر، طالما أثبت في الرب، وأطلبه أولا، فهو يمنحني دائما القوة التي أحتاجها لإظهار نقط قوتي لا ضعفي.

صلى الرسول بولس أن يتقوى المؤمنين "في الإنسان الباطن" حتى يسكن الروح القدس في أعمق أعماقهم وشخصياتهم:

**"لِكَيْ يُعْطِيَكُمْ بِحَسَبِ غِنَى مَجْدِهِ أَنْ تَتَأَيَّدُوا بِالْقُوَّةِ بِرُوحِهِ (القدوس) فِي الإِنْسَانِ الْبَاطِنِ"** (يسكن في شخصيتكم وأعماقكم)،

**"لِيَحِلَّ** (يسكن ويستقر ويثبت ويجعلكم منزله الدائم) **الْمَسِيحُ بِالإِيمَانِ** (فعليا) **فِي قُلُوبِكُمْ،"**

**"وَأَنْتُمْ مُتَأَصِّلُونَ وَمُتَأَسِّسُونَ فِي الْمَحَبَّةِ، حَتَّى تَسْتَطِيعُوا أَنْ تُدْرِكُوا مَعَ جَمِيعِ الْقِدِّيسِينَ** (أناس الله المكرسين، مختبري هذه المحبة) **مَا هُوَ الْعَرْضُ وَالطُّولُ وَالْعُمْقُ وَالْعُلْوُ"** (لهذه المحبة)،

(حتى تصلوا بحق) **وَتَعْرِفُوا** (عمليا،ومن خلال تجربتكم الشخصية) **مَحَبَّةَ الْمَسِيحِ الْفَائِقَةَ الْمَعْرِفَةِ** (دون اختبار)، **لِكَيْ تَمْتَلِئُوا** (بكل كيانكم) **إِلَى كُلِّ مِلْءِ اللهِ**. (أفسس ٣: ١٦–١٩).

يعتبر هذا احتياجنا الأعظم، أن نتقوى في "إنساننا الباطن" عن طريق حضور الله نفسه، فقد قال الله لبولس: "**تَكْفِيكَ** (كافية لدرء كل خطر وتمكنك من احتمال المشاكل برجولة) **نِعْمَتِي**(فضلي ورأفتي ورحمتي)، **لأَنَّ قُوَّتِي** (قدرتي واقتداري) **فِي الضُّعْفِ** (ضعفك) **تُكْمَلُ** (تكتمل وتصبح مثالية)". (٢كورنثوس ١٢: ٩).

إن قوة الله تكمل في ضعفنا. وهذا يعني أننا حين نكون ضعفاء في منطقة معينة، لا نحتاج لكره أو رفض أنفسنا بسبب هذه المنطقة. لأننا ونحن في هذا مثل بولس، لنا الامتياز العظيم بالاعتراف بهذا الضعف وطلب سيطرة الروح القدس عليه.

لازلت جسديا أميل نحو الحدة والوقاحة والفظاظة لكن بنعمة الله وقوته وقدرته أستطيع إظهار "ثمر الروح القدس" وأن أكون لطيفة وودودة ومتفهمة وطويلة الأناة.

هذا لا يعني أنني لا أسقط أبدا، فمثلي مثل الجميع، أنزلق وأخطئ، لكني وصلت لفهم أنه ليس من المحتم علي أن أكون كاملة حتى أستطيع الحصول على واستقبال قبول ومحبة ومساعدة الرب، كما أنه ليس محتم عليك أنت أيضا.

إن الله معك! ويريدك أن تكون مع نفسك. أما الشيطان فضدك ويريدك أن تكون ضد نفسك.

هل أنت مع نفسك أم ضدها؟ هل تتعاون مع خطة الله لحياتك، أم مع خطة الشيطان لحياتك؟ هل أنت متفق مع الله أم مع العدو؟

## مقبول في المحبوب

اختارنا الله كأحبائه وأبنائه المتبنين والمخصصين لذاته:

" **كَمَا** (في محبته) **اخْتَارَنَا** (انتقانا فعليا لنفسه لنكن خاصة له) **فِيهِ قَبْلَ تَأْسِيسِ الْعَالَمِ، لِنَكُونَ قِدِّيسِينَ** (مكرسين ومخصصين لذاته) **وَبِلاَ لَوْمٍ قُدَّامَهُ فِي الْمَحَبَّةِ،**

**إِذْ سَبَقَ فَعَيَّنَنَا** (قدر لنا، وخطط في محبة لأجلنا) **لِلتَّبَنِّي** (للإظهار) **بِيَسُوعَ الْمَسِيحِ لِنَفْسِهِ، حَسَبَ مَسَرَّةِ مَشِيئَتِهِ** (لأن هذا يسره، كما كان قصده الكريم من نحونا)

(حتى نتمكن من ) **لِمَدْحِ مَجْدِ نِعْمَتِهِ** (فضله ورحمته) **الَّتِي أَنْعَمَ بِهَا عَلَيْنَا فِي الْمَحْبُوبِ.** (أفسس١: ٤-٦).

يخبر الله شعبه في خروج ١٩: ٥ أنهم خاصته " ممتلكاته الخاصة وكنزه"وتنطبق هذه الكلمة علينا اليوم كما هي على أبناء إسرائيل، كما يخبر يسوع نيقوديموس في يوحنا ٣: ١٨ إن من يؤمنون به لن يدانوا (يرفضوا) أبدا. قد لا تشعر أنك عزيز أو حتى مقبول لكنك كذلك. ففي أفسس١: ٦ يقول بولس أن كل من يؤمن بالمسيح "قبل في المحبوب". ينبغي أن يمنحنا هذا إحساس بالقيمة والأهمية الشخصية.

أذكر وقوفي في طابور طلب الصلاة حيث سمعت المرأة التي كانت تسبقني وهي تقول للقس الذي كان يخدمها حينها إلى أي مدى تكره

وتحتقر نفسها. كان القس حازما جدا معها وانتهرها بطريقة قوية قائلا: من تظنين نفسك؟ ليس لك الحق في كره نفسك. لقد دفع الله ثمن غالي لأجلك ولأجل حريتك، لقد أحبك جدا لدرجة أنه أرسل ابنه الوحيد ليموت لأجلك...و ليعاني بدلا عنك، ليس لك الحق في كره أو رفض نفسك. واجبك أن تستقبلي ما مات المسيح ليمنحك إياه".

صدمت المرأة، وأنا أيضا من مجرد الإنصات. ومع ذلك، أحيانا نحتاج لكلمات قوية لندرك المصيدة التي نصبها لنا الشيطان.

قد يبدو رفض–الذات وكره–الذات ورعا في مدركاتنا. كما يمكنهما أن يكونا طريقة لعقاب أنفسنا على ارتكاب الأخطاء والفشل والعجز، فنحن لا نستطيع أن نكون كاملين لذا نرفض ونحتقر أنفسنا.

أسألك أن تفكر في هذه الكلمات النبوية المذكورة في أشعياء٥٣: ٣ والتي تصف ربنا يسوع المسيح: " **مُحْتَقَرٌ وَمَخْذُولٌ مِنَ النَّاسِ رَجُلُ أَوْجَاعٍ وَمُخْتَبِرُ الْحُزْنِ وَكَمُسَتَّرٍ عَنْهُ وُجُوهُنَا مُحْتَقَرٌ فَلَمْ نَعْتَدَّ بِهِ**".

هل ينقصك التقدير على قيمتك وقدرك؟

بالتأكيد أنت ثمين، وإلا ما كان أباك السماوي قد دفع مثل هذا الثمن الباهظ لأجل افتداءك.

يستمر (أشعياء٥٣: ٤–٥) في قول أن المسيح "**أَحْزَانَنَا** (أمراضنا وضعفاتنا وكربنا) **حَمَلَهَا وَأَوْجَاعَنَا** (الآتية كعقاب) **تَحَمَّلَهَا. وَنَحْنُ** (بجهل) **حَسِبْنَاهُ مُصَاباً مَضْرُوباً مِنَ اللَّهِ(كأنه مصاب بالبرص) وَمَذْلُولاً**."

**"وَهُوَ مَجْرُوحٌ لأَجْلِ مَعَاصِينَا مَسْحُوقٌ لأَجْلِ آثَامِنَا. تَأْدِيبُ** (ضروري الحصول عليه) **سَلاَمِنَا عَلَيْهِ وَبِحُبُرِهِ** (التي جرحته) **شُفِينَا."**

إن "طرد الشفاء" الذي اشتراه يسوع لنا بدمه متاح لكل من يؤمن ويستقبل. ويتضمن هذا الطرد شفاء النفس بجانب شفاء الجسد، فإذا أخطأ إنسان تتطلب العدالة الرفض والاحتقار والإدانة، لكن على الجانب الأخر، تحمل يسوع كل هذا لأجلنا، مثلما حمل خطايانا. يا لها من حقيقة مجيدة!.

بما أن يسوع حمل خطاياك على الصليب ومعها الكره والرفض والإدانة اللذين تستحقهم، ليس عليك أن ترفض أو تكره نفسك بعد الآن.

سألت الله في اليوم الذي بدأنا فيه خدمتنا:"ما الذي تريدني أن أعلمه في أول اجتماعاتنا؟"

قال:" أريدك أن تقولي لشعبي أني أحبهم".

جادلت قائلة: "آه، أريد رسالة قوية"، فقد كنت أريد أن أكون امرأة الله القوية للساعة، شيء يذهل الناس بإعلان قوي. وقلت:"يعرف الجميع أنك تحبهم، لا أستطيع أن أذهب وأعظ يوحنا٣: ١٦،

فقال:"لا، قلة من شعبي الذين يعرفون أنني أحبهم، فلو كانوا يعرفون لاختلفت تصرفاتهم تماما عما هي عليه".

يقول الكتاب المقدس: **"لاَ خَوْف** (الرهبة غير موجودة) **فِي الْمَحَبَّةِ، بَلِ الْمَحَبَّةُ الْكَامِلَةُ** (التامة والكاملة) **تَطْرَحُ الْخَوْفَ إِلَى خَارِجٍ لأَنَّ الْخَوْفَ لَهُ عَذَابٌ. وَأَمَّا** (لذا) **مَنْ خَافَ فَلَمْ يَتَكَمَّلْ فِي الْمَحَبَّةِ** (لم يصل بعد إلى كمال تمام المحبة). **نَحْنُ نُحِبُّهُ لأَنَّهُ هُوَ أَحَبَّنَا أَوَّلاً.** (١يوحنا٤: ١٨-١٩).

ففهمت أنه إذا أدرك شعب الله مدى محبة الله لهم فلن يخافوا، وإذا عرفوا محبة الله فلن يهربوا منه بل يهرعون إليه.

لذا استمررت ولمدة عام بعد أول تعليم أتأمل في محبة الله، فقد كنت أحيانا وأنا أقود سيارتي أقول: "الله يحبني، الله يحبني، الله يحبني، أنا. خالق الكون يحبني". وكان أول كتاب كتبته نتيجة لقضاء هذا العام في التركيز على محبة الله، وأطلقت عليه عنوان" قولي لهم أني أحبهم"

ما إن تدرك أن الله يحبك حتى تستطيع أن تحب نفسك بطريقة متوازنة. أنظر إلى نفسك في المرآة وقل لها:"الله يحبك".استقبل وأقبل نفسك وقل لنفسك كثيرا: "أنا أقبلك".

قال يسوع: **تُحِبُّ الرَّبَّ إِلَهَكَ"**، ثم أضاف قائلا: **وَثَانِيَةٌ مِثْلُهَا هِيَ: تُحِبُّ قَرِيبَكَ كَنَفْسِكَ. لَيْسَ وَصِيَّةٌ أُخْرَى أَعْظَمَ مِنْ هَاتَيْنِ"** (مرقس١٢: ٣٠-٣١).

فإذا كنت غير قادر على التماشي مع نفسك أو حبها، فستجد صعوبة شديدة في التماشي مع أي شخص أخر أو حبه. أسمح لمحبة الله الشافية أن تعمل عملها في حياتك.

أمنح نفسك حضن بين الحين والحين، ببساطة كتذكرة بأن الله يحبك، وبالتالي أنت محبوب. لف ذراعيك حول نفسك وقل:" لم أعد أرفضك يا نفسي! على العكس، أنا أقبلك في المسيح. أنا أحب نفسي، ليس بأنانية لكن بطريقة متوازنة، أنا لست كاملا لكن بمعونة الله أنا أتحسن يوم بعد يوم".

## ماذا عن الرفض من الآخرين؟

يعتبر تنمية توجه ناضج في مجال الرفض من الآخرين في منتهى الأهمية، لأنك ستختبر إن آجلا أو عاجلا، على الأرجح، نوعا ما من أنواع الرفض من الآخرين. فلن يعجب بك الجميع، وقد يكرهك البعض بعدوانية.

نعلم أن يسوع نما في الحكمة والقامة والنعمة عند الله والناس(أنظر لوقا٢: ٥٢). في حالتي الخاصة، طلبت من الله نعمة عنده وعند الناس، اعتقد أنه منحني إياها، أقترح أن تفعل مثلي.

أقدم لك صلاة تساعدك على إحراز توجه مقبول:

**"يا رب، سأبذل اليوم أقصى جهدي، بمعونتك ولمجدك. أدرك وجود العديد من الناس في العالم بتوجهات وأراء وتوقعات متنوعة ومختلفة. ربما لن أرضي جميعهم كل الوقت. لكني سأركز على أن أكون مرضيا لله، لا النفس ولا الناس. وسأترك الباقي في يديك، يا رب. أمنحني من فضلك نعمة عند الله والناس، مع الاستمرار في التغير لأصبح على صورة ابنك الحبيب وشبهه.أشكرك، يا رب".**

لا يستمتع أحد بكونه مرفوضا، لكن نستطيع جميعا تعلم التعامل مع الرفض والمضي قدما في حياتنا، إذا تذكرنا أن يسوع أيضا رفض واحتقر. وحصل على النصرة على الرفض بواسطة أمانته لخطة الله لحياته.

يجرح الرفض من الآخرين مشاعرنا، أنه يؤلم بحق، ومع هذا، ولأجل خاطرنا، يجب أن نتذكر أنه :إذا كنا قد ولدنا ثانية، فالمساعد (الروح القدس) يحيا فينا ليقوينا ويعزينا ويدعمنا.

أعتقد أننا ننفق وقت وطاقة ثمينين محاولين تحاشي الرفض من الآخرين. فنصبح "مسرين للناس"(أنظر أفسس ٦:٦، كولوسي٣: ٢٢). فنبرر الأمور قائلين في أنفسنا، إذا استطعنا الحفاظ على الكل سعداء، فأنهم لن يرفضوننا.

يبني بعض منا أسوار حول أنفسهم لتحاشى الألم حتى لا يجرحوا، لكن هذا لا يجدي. فقد أراني الله أنه من المستحيل أن نحيا في هذا العالم إذا كنا غير مستعدين لأن نجرح. فالناس ليسوا كاملين، لذا يجرحوننا ويخيبون أمالنا، مثلما نجرح ونخيب نحن أمال الآخرين.

أحظى بزوج رائع لكنه جرحني بين الفينة والفينة. فكنت بسبب مجيء من خلفية مؤلمة، لحظة حدوث مثل هذا الأمر، أبني أسوارا لأحمي نفسي. فقد كنت أبرر الأمر لنفسي قائلة: لا يستطيع أحد أن يجرحني مادمت لا أسمح لأحد بالاقتراب مني، لكني تعلمت على الجانب الأخر، أنني إذا بنيت سورا في الخارج يمنع الآخرين من الاقتراب مني فأنني وبنفس السور احبس نفسي بالداخل.

أراني الله أنه يريد أن يكون حامي، لكنه لا يستطيع القيام بهذا إذا كنت منشغلة بمحاولة حماية نفسي، أنه لم يعد بأني لن أجرح أبدا لكنه وعد بشفائي إذا جئت إليه بدل محاولة العناية بكل شيء بنفسي.

إذا كنت قد بنيت أسوار حول نفسك بسبب الخوف، عليك حينها أن

تهدمها بالإيمان. أذهب ليسوع بكل جرح قديم وأحصل على نعمته الشافية. فحين يجرحك أحد، خذ هذا الجرح الجديد ليسوع. لا تدعه يتقرح، خذه للرب وكن مستعدا للتعامل مع الجرح بطريقته لا طريقتك.

أستقبل هذه الآية كوعد خاص من الرب لك: " **لأَنِّي أَرْفُدُكِ وَأَشْفِيكِ مِنْ جُرُوحِكِ يَقُولُ الرَّبُّ. لأَنَّهُمْ قَدْ دَعُوكِ مَنْفِيَّةً صِهْيَوْنَ الَّتِي لاَ سَائِلَ عَنْهَا**". (ارميا٣٠: ١٧).

أعترف مع كاتب المزامير: "**إِنَّ أَبِي وَأُمِّي قَدْ تَرَكَانِي وَالرَّبُّ يَضُمُّنِي** (تبناني كابن له)". (مزمور٢٧: ١٠).

يمكنك بمعونة الرب النجاة والخروج من الرفض وإيجاد كمالك فيه.

# ١٢
# تأثير الرفض على العلاقات

يكون عادة الشخص، الذي في حياته جذر رفض، معوق في العلاقات. يجب على المرء آلا يخاف من الرفض حتى يحافظ على علاقات صحية ومحبة ودائمة. فحين يصبح الخوف من الرفض هو العامل المحرك في حياة المرء فأنه سيقضي وقته محاولا تحاشي الرفض بدل قضاءه في بناء علاقات صحية.

لا يحيا أحد في هذه الحياة دون أن يمر بلحظات من الشعور بالرفض.فلا أحد يستطيع تحاشي تماما الشعور بالرفض، فكلنا اختبرنا بعض الرفض. لكن على الجانب الأخر، إذا كان هناك ما يكفي من الرفض لترك أثار وندب، فقد يتسبب ليس فقط في أن يتصرف الشخص بشكل غير سوي في علاقاته مع الآخرين، لكن أيضا في علاقته مع الله.

فقد يصل للاعتقاد بأنه محبوب بشروط. ولإحساسه بوجوب أن يكتسب محبة الآخرين، قد يكرس حياته محاولا أن يرضيهم. وقد يخاف من أنه إذا لم يرضيهم فأنهم سيسحبون محبتهم منه، ويرفضوه، أو حتى يهجروه.

كثيرا ما تمنع ذكرى ألم، تجربة مثل هذه، الحرية الشخصية في العلاقات. فالناس الذين يخافون من الرفض والوحدة والهجر الناتجين منه ينتهون عادة بالسماح لأنفسهم بالوقوع تحت سيطرة ومناورات

الآخرين واستغلالهم. ولأنهم يؤمنون بأن القبول قائم على الأداء فأنهم يستنفذون في الأداء بدل الكينونة. ولأنهم خائفون ببساطة من أن يكونوا أنفسهم– يقضون حياتهم في التظاهر– التظاهر بالإعجاب بأناس لا يطيقونهم، والتظاهر بأن كل شيء على ما يرام في حين أنه ليس كذلك. فمثل هؤلاء الناس يحيون في تعاسة دائمة لخوفهم من أن يكونوا صادقين بما يكفي لمواجهة المساءل الحقيقية في الحياة.

## التظاهر! التظاهر! التظاهر!

لأن الناس الذين يخافون من الرفض لا يصدقون أنهم محبوبين لذاتهم، كثيرا ما يستخدمون معايير العالم (المال، الوضع الاجتماعي، الملابس، المواهب الطبيعية، الخ) ليثبتوا لأنفسهم وللآخرين أن لهم قيمة. فيحيون حياة تعسة، محاولين دائما أثبات أن لهم قيمة وقدر.

لا يعتبر المرء ناجحا بحق مهما كان حجم النجاح الخارجي الذي يحققه ما لم يدرك من هو في المسيح، تحثنا فيلبي٣:٣ على أن "نَعْبُدُ اللهَ بِالرُّوحِ، وَنَفْتَخِرُ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ، وَلاَ نَتَّكِلُ عَلَى الْجَسَدِ(على من نحن)". فمن المهم أن نتذكر أن المظهر الخارجي ما هو إلا ما نبدو عليه، لا ما نحن عليه فعلا.

إن الشخص المبني على الرفض غير قادر على استقبال المحبة حتى حين تمنح مجانا.فإذا حدث وقبل المحبة في وقت ما، فسيكون لاعتقاده أنه قد كسبها بتصرفاته وأفعاله الكاملة.

أذكر سيدة عملت لدينا في خدمتنا، أنا وزوجي، في وقت ما، كانت قد كبرت في مناخ القبول المبني على الأداء، فكان والدها يظهر لها محبته

حين تكون نتيجة جيدة في المدرسة، ويحجب عنها محبته حين لا تأتي بالمتوقع، وكان يتصرف هكذا مع كل أفراد العائلة ليس فقط مع ابنته، لذا تعلمت الابنة أن المحبة تمنح كمكافأة على الأداء الرائع وتمنع كعقاب على الأخطاء.

فنمت، ومثلها في هذا مثل معظم الناس، دون أن تدرك أن أنظمة مشاعرها ومعتقداتها تعمل بنظام خاطئ، فقد كانت تفترض وجوب التعامل في كل العلاقات بنفس الطريقة. ولأنها كانت موظفة في خدمتنا، مرت أوقات كنت أسألها فيها عن مدى تقدم عملها، وإذا كانت قد أكملت كل ما لديها من أعمال أم أنها أعطيت مهام لم تستطع الانتهاء منها بعد.

بدأت ألاحظ أن هذه السيدة تبدأ في التصرف بشكل غريب في كل مرة أسألها عن أي شيء لم تكن قد انتهت منه بعد، فكانت تتراجع عني وتتحاشى التحدث معي وتظهر وكأنها تعمل بسرعة مجنونة– جعلني كل هذا أشعر بعدم الارتياح. في الحقيقة، شعرت بالرفض.

كنت على دراية بأنني كصاحبة العمل لي الحق في أن أسألها عن عملها دون أن أدخل في محنة مؤلمة كل مرة، لذا واجهتها في النهاية حول الموقف، والذي لم يؤدي إلا إلى أن تصبح علاقتنا أكثر تعقيدا وتوترا. فقد كان من الواضح أن كل منا لا تفهم بحق سبب المشكلة.

كانت سيدة تحب الرب بحق، وكانت جادة جدا من نحو علاقتها معه، لذا حثها هذا الموقف على الصلاة ومطالبة الرب ببعض الأجوبة بخصوص سلوكها. كثيرا ما نوقع لوم تصرفاتنا الخاطئة على شخص أخر بدلا من السعي في طلب الرب لمعرفة سبب المشكلة حتى نستطيع التحرر منها.

حصلت هذه السيدة على إعلان من الله غير حياتها تماما، فقد أراها الرب أنه بسبب أن والدها كان يرفضها في كل مرة لا تؤدي جيدا، فقد اعتقدت أن الجميع يفعلون معها نفس الشيء.

فإذا لم يتم الانتهاء من أي من مهام وظيفتها في الميعاد الذي كنت أحدده لها، كانت على اعتقاد كامل بأنني ارفضها وأنني لم أعد أحبها، ومن هنا، كانت تتراجع مبتعدة عني. لم أكن قد توقفت عن محبتها لكنها هي من توقف عن استقبال محبتي، وبالتالي انتهى بي الأمر أنا أيضا وأنا أشعر بالرفض.

كثيرا ما نقوم بفعل نفس الشيء مع الرب. فمحبته لنا لا تقوم على أي شيء نقوم أو لا نقوم به. يخبرنا بولس في (رومية٥: ٨) أن الله أحبنا حتى حين كنا خطاة، أي، حين لم نكن نعرفه على الإطلاق– أو حتى نهتم بمعرفته.

تتدفق محبة الله دائما لكل من يستقبلونها، لكن كثيرا ما نرفض محبة الله حين لا نشعر باستحقاقنا لها لأن أدائنا أقل من المتوقع وغير كامل مثل هذه الموظفة.

## الخوف من الرفض يجعلنا نرفض من الآخرين

إذا كنت غير قادر على تصديق أنك شخص محبوب وذا قيمة أساسا، فلن تكون قادرا على تصديق ووضع ثقتك في الآخرين حين يدعون أنهم يحبونك. إذا كنت تعتقد بوجوب أن تكون كاملا حتى تكون مستحقا للمحبة والقبول، فأنت مرشح لحياة تعسة، لأنك لن تكون كاملا أبدا مادمت في جسد أرضي.

قد يكون لك قلب كامل، أي أن ترغب في أرضاء الله في كل شيء، لكن أداءك لن يتماشى مع رغبات قلبك حتى تذهب للسماء. كما يمكنك أن تتحسن كل الوقت مع الاستمرار في السعي نحو الكمال، لكنك ستحتاج دائما ليسوع مادمت هنا على هذه الأرض، فلن يمر عليك وقت أبدا لن تحتاج فيه لغفرانه وتطهير دمه.

ستشعر دائما بعدم الأمان وعدم القدرة على وضع ثقتك فيمن يريدون أن يحبوك، حتى تقبل قيمتك وقدرك من خلال يسوع بالإيمان. فالناس الذين ليست لديهم القدرة على الثقة في الآخرين يشكون دائما في دوافع الآخرين.

أعلم أن هذا حقيقي لأنني عانيت من مشكلة حقيقية في هذه المنطقة. فقد كنت دائما في انتظار أن يجرحني الآخرين، أو يخيبون ظني، أو يحبطوني، أو يستغلوني، حتى حين كانوا يقولون لي أنهم يحبونني. وكنت أتصور أنهم ولابد يرغبون في شيء مني، وإلا، ما كانوا لطفاء معي، فلم أكن قادرة على تصديق أن أي شخص يمكن أن يريدني فقط لذاتي. فلابد أن يكون هناك سبب أخر غير هذا.

كنت أشعر بالسوء الشديد من نحو نفسي، وكنت مليئة بالشعور بالخزي، والإدانة، وكره الذات، ورفض الذات، لدرجة أنني كنت أفكر في نفسي، في كل مرة يحاول أحدهم أظهار المحبة والقبول لي، قائلة: حسنا، إذا كان هذا الشخص معجب بي الآن، فأنه لن يفعل هذا حين يعرفني على حقيقتي. وبالتالي، لم استقبل المحبة من أي شخص أخر أو من الله. وأظهرت وجعلت هذا حرفيا بسلوكي الذي كان يزداد بغضا وأنا أحاول أن أثبت للجميع أنني غير محبوبة كما كنت أظن عن نفسي.

أيا كان ما تصدقه عن نفسك داخليا فهذا ما سيظهر في الخارج، إذا كنت تشعر بأنك غير محبوب وكريه فهكذا سيكون سلوكك. ففي حالتي، كنت أعتقد أني غير محبوبة فتصرفت وسلكت كما كنت أشعر وأعتقد. فكنت شخص صعب التعامل والتماشي معه جدا. كنت أعتقد أن الآخرين سيرفضونني في النهاية، لذا كانوا عادة يقومون بهذا. كما لم أستطع الحفاظ على علاقات صحية ومحبة ودائمة لظهور توجهي في تصرفاتي.

## أعراض "أثبت لي أنك تحبني"

كنت أضع ضغطا مهولا على كل من يحاول أن يحبني ليثبت لي أنه يحبني– باستمرار! فقد كنت أحتاج لإثبات جديد وملاطفات منعشة كل صباح فقط للحفاظ على شعور طيب عن نفسي. كان على زوجي أن يجاملني ويسمعني كلمات إطراء دائما عن كل ما أقوم به، وإلا، أشعر بالرفض. وإذا لم أحصل على التعزيز الذي كنت أتوق إليه كنت أشعر بأني غير محبوبة.

كان عليه أيضا أن يسمح بأن يتم كل شيء بطريقتي وأمشي رأيي في كل شيء. فطالما اتفق الناس معي واستسلموا لرغباتي، كنت أشعر بشعور طيب عن نفسي. على الجانب الأخر، إذا لم يتفق معي أحد على أقل شيء أو لم يتمم لي رغبتي، كان هذا يوقظ داخلي على الفور رد فعل عاطفي يجعلني أشعر بأنني مرفوضة وغير محبوبة.

كنت أطالب من يحبوني بمتطلبات مستحيلة، كنت أحبطهم. كما لم أكن أبدا راضية بما كانوا يمنحوه لي، ولم أكن أسمح لهم أبدا بأن يكونوا

صرحاء وصادقين معي أو يواجهوني. فقد كان كل تركيزي على نفسي، وتوقعت من الجميع أن يركزوا علي أيضا. كنت في الحقيقة أتطلع إلى الناس لأحصل منهم على إحساسي بقيمة ذاتي، الأمر الذي لا يمنحه سوى الله.

كنت تعسة جدا وغير قادرة تماما على الحفاظ على علاقات صحية حتى تعلمت حقيقة أن إحساسي بالقيمة والقدر الذاتي يأتي من كوني في المسيح وليس في الأشياء أو الآخرين.

يعتبر استقبال محبة الله عامل مفتاحي في شفاء النفس، كما ذكرت في فصل سابق. فما إن يؤمن الشخص بحق أن الله، الكلي الكمال، يحبه في عدم كماله، حينها يستطيع البدء في تصديق أن الآخرين قد يحبونه أيضا. فتبدأ الثقة في النمو ويصبح قادر على قبول المحبة المقدمة إليه.

أشبعت كل احتياجاتي الأساسية للمحبة وقيمة الذات منذ أن أمنت واستقبلت محبة الله لي. ولم أعد أطالب الآخرين بأن يبقونني ثابتة طول الوقت، أي، أن أشعر بالأمان والثقة في نفسي. فأنا مثلي مثل الجميع، لدي احتياجات أريد أن يسددها لي الناس، فجميعنا يحتاج للتشجيع، والتحذير، والتهذيب. لكني الآن لا أتطلع للآخرين ليؤكدوا لي قيمتي الذاتية.

والآن إذا لم يطريني زوجي على شيء قمت به، قد يخيب ظني– لكني لن أدمر– لعلمي بأن قيمتي غير متصلة بما أقوم به. يود الجميع أن يشاد بهم ويقدروا على ما يقومون به، لكنه رائع أن تكون قادر على عدم الانهيار إذا لم تحصل على هذه الإشادة والتقدير!.

ما إن تعلمت أن قيمتي وقدري ليسا فيما أقوم به، لكن فيمن أنا في المسيح، لم أعد أشعر بأن علي أن أقوم بشيء لأحصل على قبول الناس. وقررت أنهم أما أن يقبلوني لما أنا عليه أو لا يقبلوني لما أنا عليه. وفي الحالتين، أنا آمنة ومطمئنة لمعرفتي أن الله مازال يحبني.

من المهم أن نحب لما نحن عليه وليس لما نفعله. فحين نعلم أن لنا قيمة في ذاتنا وليس في أدائنا أو سلوكنا، نستطيع إخراج عقولنا من دائرة الاهتمام كل الوقت بما يمكن أن يظن فينا الناس. ونستطيع التركيز عليهم وعلى احتياجاتهم، بدل التوقع المستمر بأن يكون تركيزهم علينا وعلى احتياجاتنا. ويعتبر هذا أساس العلاقات الصحية والمحبة والدائمة.

# ١٣
# الثقة في أن تكون نفسك

تم تعريف الثقة بقدر التوكيد الذي يقود للقيام بشيء، والقناعة بأن المرء قادر ومقبول، واليقين الذي يجعل المرء جريئا ومفتوحا وواضحا. إذا فكرت في هذا التعريف الثلاثي، سترى لماذا يحاول الشيطان مهاجمة أي شخص يظهر أي درجة من الثقة

يفتقر الناس الذين تعرضوا للاستغلال أو الإيذاء أو الهجر أو الرفض عادة للثقة في النفس. كما ذكرنا في فصل سابق، فمثل هؤلاء مبنيين على الخزي ويستحوذ عليهم الإحساس بالذنب ولديهم تصور رديء عن النفس.

يبدأ الشيطان هجماته على الثقة بالنفس حينما وأينما يستطيع إيجاد ثغرة يمكنه الدخول منها، وخصوصا أثناء سنين الطفولة الغير محصنة، حتى حين يكون الجنين في الرحم، يبدأ الشيطان هدفه النهائي لتدمير الشخص تماما. والسبب بسيط: شخص دون ثقة لن يتقدم أبدا للقيام بشيء أضافي ومهم لملكوت الله أو أي شيء ضار لملكوت الشيطان، وبالتالي لن يحقق أبدا خطة الله لحياته.

## توقع فشل+ خوف من الفشل= فشل

لا يريدك الشيطان أن تحقق خطة الله لحياتك لمعرفته أنك جزء

جوهري من هزيمته. فإذا استطاع جعلك تظن وتؤمن بأنك عاجز، حينها لن تحاول حتى تحقيق أي شيء له قيمة. حتى إذا بذلت مجهود، فان خوفك من الفشل سيحتم هزيمتك، التي ربما تكون متوقعة من البداية، بسبب نقص ثقتك في ذاتك. هذا ما يشار إليه كثيرا ب "إعراض الفشل".

يجب أن تعرف وتدرك شيء واحد مهم جدا إلا وهو انه مهما كان روعة ما يخططه وينويه الله لحياتك فان قدرة الله على تحقيق مشيئته في حياتك متوقف على إيمانك فيه وفي كلمته.إذا أردت أن تكون سعيدا وناجحا بحق، فعليك أن تبدأ في تصديق أن لله خطة لحياتك وانه سيجعل أمور كثيرة جيدة تحدث لك وأنت تضع ثقتك فيه.

يريد الشيطان أن يجعلنا، أنا وأنت، نشعر بالسوء عن أنفسنا وآلا يكون لنا ثقة في أنفسنا. لكن الخبر السار هو: لا نحتاج لأن يكون لنا ثقة في أنفسنا– نحتاج لأن يكون لنا ثقة في يسوع!.

أني أثق في نفسي فقط لمعرفتي أن المسيح في. حاضر دائما ومستعد لمساعدتي في كل شيء أحاول أن أقوم به لأجله. فمؤمن دون ثقة يشبه طائرة جامبو على مدرج الطائرات بدون وقود، تبدو جيدة من الخارج لكن بدون قوة من الداخل.

لكن بوجود يسوع بالداخل تصبح لدينا القوة على القيام بكل ما لا نستطيع القيام به وحدنا.

مات يسوع لأجل ضعفاتنا وعجزنا، وهو مستعد لأن يمنحنا قوته وقدرته حالما نضع ثقتنا (إيماننا) فيه. ويعلمنا في يوحنا١٥: ٥ هذا المبدأ المهم: " **بِدُونِي** (بعيدا عن الاتحاد الحيوي بي) **لاَ تَقْدِرُونَ أَنْ تَفْعَلُوا شَيْئاً**".

ما إن تتعلم هذه الحقيقة، ويأتيك الشيطان ويكذب عليك قائلا:"لا يمكنك عمل أي شيء صحيح"، تستطيع أن ترد حينها قائلا:"ربما لا، لكن يسوع الذي في يستطيع، وسيستطيع، لأني أتكل عليه، لا على نفسي، وهو سيجعلني أنجح في كل ما تصنعه يداي" (أشعياء١: ٧).

أو إذا جاء إليك العدو قائلا:"أنت غير قادر على القيام بهذا، لذا لا تحاول حتى، لأن كل الذي سيحدث أنك ستفشل ثانية كما حدث معك في الماضي". تستطيع أن ترد حينها قائلا:"حقيقي أنني بدون المسيح لا أستطيع القيام بأي شيء، لكن معه وفيه أستطيع القيام بكل شيء أحتاج القيام به" (أنظر فيلبي٤: ١٣).

حينما يذكرك العدو بماضيك، ذكره بمستقبله. فإذا قرأت الكتاب المقدس من بدايته حتى نهايته، سترى أن مستقبل الشيطان كئيب للغاية، أنه في الحقيقة خصم مهزوم. مكتوب في كولوسي٢: ١٥: "(الله) **جَرَّدَ الرِّيَاسَاتِ وَالسَّلاَطِينَ اشْهَرَهُمْ جِهَاراً، ظَافِراً بِهِمْ فِيه** (في المسيح بالصليب)".

لأن يسوع أنتصر على خطط الشيطان وفضح خزيه علنا في المجال الروحي يمكنك مقاومة إغراءه بالعيش في خوف وندم. فالشيطان يلعب في الوقت الإضافي، وهو يعلم هذا أكثر من أي شخص أخر (أنظر رؤيا١٢:١٢). أن القوة الوحيدة التي لديه ليستخدمها ضدنا هي ما نعطيها إياه عن طريق تصديق أكاذيبه!.

قال يسوع متحدثا عن الشيطان: " **ذَاكَ كَانَ قَتَّالاً لِلنَّاسِ مِنَ الْبَدْءِ وَلَمْ يَثْبُتْ فِي الْحَقِّ لأَنَّهُ لَيْسَ فِيهِ حَقٌّ. مَتَى تَكَلَّمَ بِالْكَذِبِ فَإِنَّمَا يَتَكَلَّمُ مِمَّا لَهُ لأَنَّهُ** (الشيطان نفسه) **كَذَّابٌ وَأَبُو الْكَذَّابِ**". (يوحنا ٨: ٤٤).

# الكذب عن الثقة بالنفس

يتحدث الجميع عن الثقة بالنفس. فالحلقات الدراسية عن الثقة متاحة في كل من العالم الدنيوي والكنسي. ويشار للثقة عموما ب"الثقة بالنفس" لأننا جميعا نعرف احتياجنا للشعور الطيب عن أنفسنا إذا كنا سنحقق أي شيء في الحياة، فقد تعلمنا أن كل الناس لديهم احتياج أساسي لأن يؤمنوا بأنفسهم، لكن هذا اعتقاد خاطئ.

في الواقع،نحن لا نحتاج لأن نؤمن بأنفسنا– أننا نحتاج للإيمان بيسوع الذي فينا. فنحن لا نجرؤ على الشعور الطيب عن أنفسنا بعيدا عنه، فحين وجهنا الرسول بولس على أن " لاَ نَتَّكِلُ عَلَى الْجَسَدِ"(أنظر فيلبي٣:٣)،فهو يعني بالضبط ما يقول– آلا تضع ثقتك في نفسك أو أي شيء يمكنك القيام به بعيدا عن يسوع.

نحن لا نحتاج لثقة في النفس بل ثقة في الله!. يقضي العديد من الناس حياتهم كلها في تسلق سلم النجاح ليجدوا فقط حين يصلوا لقمته، أن سلمهم كان يميل نحو المبنى الخطأ.

ويصارع آخرون محاولين التصرف بشكل طيب كفاية لتنمية قدر من الثقة في أنفسهم، ليكتشفوا في النهاية أنهم فقط يتحملون المزيد من الفشل المتكرر. ينتج كل من هذين النشاطين نفس النتائج: الفراغ والتعاسة.

اكتشفت أن معظم الناس يقعون في واحد من هاتين الفئتين: (١) لا يحققون شيء أبدا، مهما كان قدر المجهود الذي يبذلونه، وينتهون إلى كره أنفسهم بسبب نقص الانجاز في حياتهم، أو (٢) لديهم ما يكفي من

المواهب الطبيعية لتحقيق أشياء عظيمة، لكنهم يحصلون على كل مجد ما حققوه لأنفسهم، مما يجعلهم يصابون بل ويمتلئون بالغرور. وفي كلا الحالتين، هم فاشلون– في عيني الله.

إن الشخص الناجح بحق في عيني الله هو الشخص الذي يعرف أنه لا شيء في ذاته لكنه كل شيء في المسيح يسوع. إن كبريائنا وفخرنا يجب أن يكونا في المسيح وحده، ويأخذ هو كل المجد (الدين الواجب) لكل ما يمكن أن نحققه في حياتنا.

في الواقع، لدى كل شخص ثقة (إيمان). ويؤكد الكتاب المقدس على هذه الحقيقة قائلا في رومية ١٢: ٣.

أننا ولدنا بقدر معين من الإيمان، والمهم هو أين نضعه. فيضع البعض إيمانهم في أنفسهم والبعض الأخر في الأشياء – ثم يأتي من يضعون بحق إيمانهم في الله.

لا تهتم بنفسك، ونقط ضعفك، أو قوتك. أرفع عينيك من على نفسك وضعهما على الرب.

إذا كنت ضعيفا يمكنه أن يقويك، وإذا كانت لديك أي قوة فلأنه منحك إياها. لذا ففي كلا الحالين، يجب أن تكون عينيك عليه، لا على نفسك.

ستخلق لنفسك مشاكل عديدة معقدة بدون الثقة الحقيقة (في المسيح)، إليك قائمة جزئية لبعض منها:

■ لن تصل إلى ملء ما يريده المسيح لك. (ناقشنا هذا بالتفصيل فيما سبق).

■ ستكون حياتك محكومة بالخوف ومملوءة بالعذاب.

■ لن تعرف أبدا معنى الفرح أو الشبع أو الرضا الحقيقي.

■ ستحزن الروح القدس المرسل ليحقق خطة الله في حياتك لكنه لن يكون قادر أبدا على القيام بهذا دون تعاونك.

■ ستفتح لنفسك أبواب للعذاب لا حصر لها مثل: كره الذات، الإدانة، الخوف من الرفض، الخوف من الفشل، الخوف من الناس، تابع لمذهب الكمال، مرضي للناس(الأمر الذي يزيل احتمال أن تكون مرضيا لله)، السيطرة والاستغلال من الآخرين، الخ.

■ ستفقد رؤيتك لحقك في أن تكون شخص مستقل– الحق في أن تكون نفسك.

آخر خطر هو ما أود مناقشته الآن. لقد تفحصنا الآخرين بقدر ما في الجزء الأول من هذا الكتاب، لكن هذا الأخير ذا أهمية عظمى ويستحق المزيد من الاعتبار.

## الثقة في أن تكون شخص مستقل

يعلمنا بولس الرسول في ١كورنثوس٣: ١٦–١٧ ورومية١٢: ٤–٦ أن جميعنا نكون جسد واحد، ومع هذا فكل شخص عبارة عن عضو متفرد في هذا الجسد. هذه حقيقة من المهم جدا لنا أن نفهمها ونتشبع بها لأننا نتعس أنفسنا ونخمد قوة الله فينا حين نحاول أن نكون شيء أو شخص لم نصمم لنكونه.

سمعنا كثيرا القول القائل أننا أتينا من قالب مختلف، بمعنى أنه لا

يوجد اثنان منا متماثلان تماما.لا يوجد شيء خطأ في أن نكون مختلفين عن أحدنا الأخر!. فلله قصد في خلق كل منا مختلف عن الأخر. فلو أرادنا أن نكون متماثلين لكان من السهل عليه جدا عملنا كذلك. لكنه رأى، بدلا من هذا، أن تفردنا مهم جدا له لدرجة أنه وصل لحد التطرف في منح كل منا بصمات للأصابع مختلفة تماما عن أي شخص أخر في العالم!.

أن نكون مختلفين ليس شيء سيء، أنه خطة الله!.

كلنا جزء من خطة واحدة، خطة الله. ومع هذا، فلكل واحد منا عمل مختلف، لأن كل منا شخص مستقل.

أعرف الشخص بفرد منفصل، مميز بسمات محددة أو صفات تعرفه، بارزة أو فريدة.

كنت أعتقد ولمدة سنين أنني غريبة الأطوار– لكني الآن أعلم أني متفردة!. يوجد فرق كبير بين الاثنين. فإذا كنت غريبة الأطوار فهذا يعني أن شيء ما بي ليس على ما يرام ولم يخرج بالشكل الذي كان يجب أن يكون عليه، بينما كوني متفردة يشير إلى عدم وجود آخرين مثلي، وبالتالي لي قيمة خاصة. يجب أن تصدق أنك متفرد وخاص وذا قيمة عالية.

## لا تحاول أن تكون شخص أخر

يعتبر صوتي واحد من العلامات المميزة لشخصيتي. تمتلك معظم السيدات أصوات ناعمة وعذبة، لكن صوتي أجش وحازم. كثيرا ما يعتقد من يطلبنا في تليفون المنزل دون أن يكون على دراية بصوتي، أن رجل

البيت هو الذي يرد عليه، لم أكن دائما مرتاحة لهذه السمة الفريدة، بل كنت في الحقيقة أشعر بعدم الأمان من نحوها، وكنت أعتقد أن صوتي لم يكن سوى قبيح في غرابته!.

بدأت حين دعاني الله لأعلم كلمته في إدراك أنني في يوم ما سأتحدث من خلال أجهزة صوت علنية (ميكروفونات) كما قد تكون لي حتى خدمات في برامج إذاعية وتلفزيونية، فأصبت بالهلع! فقد اعتقدت أنني بالتأكيد سأرفض لأن صوتي مختلف تماما عما يجب أن يكون عليه صوت امرأة، فقد كنت أقارن نفسي مع ما كنت أفهمه وأعيه كطبيعي.

هل قارنت نفسك مرة بشخص أخر؟ ماذا كان شعورك حينها؟

يجب آلا نقارن أنفسنا بالآخرين، بل يجب أن نتمثل بيسوع ونجعله قدوتنا ونتعلم أن نعكس شخص وحضور الله الساكن فينا.

للماس وجوه عديدة. والله مثل الماس الذي بلا عيب، ويمثل كل منا وجه مختلف له. فقد وضع تعبير عنه في كل واحد منا، ومعا نكون جسده. تخيل لو أن أجسادنا صنعت من فم أو أذن أو أذرع أو أقدام فقط؟ حينها لن تكون لدينا مشكلة في التحدث أو السمع أو الحمل أو المشي. لكن ماذا عن باقي الوظائف؟ فيا لها من فوضى كنا سنكون فيها لو قصد الله أن نكون جميعا مثل أحدنا الأخر بالضبط.

لماذا إذا نصارع ونجاهد كثيرا محاولين أن نكون مثل شخص أخر، بدل التمتع ببساطة بمن نحن؟ لأننا نصدق أكاذيب الشيطان. ونحن نصدقه، حتى نسمع حق كلمة الله، والحق الذي نصدقه يحررنا.

لن تكون نعمة الله متاحة لك لتصبح شخص أخر. فقد خلقك الله

لتكون نفسك– أفضل نفسك يمكنك أن تكون عليها. لذا أنسى محاولة أن تكون شخص أخر. فهذا دائما خطأ، لأن عادة ما يكون الشخص الذي تختار أن تكونه، الشخص "الذي لديه الكل"، ليس كما تعتقد. دعني أعطيك أمثلة على ما أقول:

## المثال الأول:

قررت في فترة ما في حياتي أن زوجة الراعي هي "المرأة المثالية". فقد كانت (ولا تزال) سيدة عذبة:صغيرة الحجم، وجذابة، وشقراء، ومتحدثة ناعمة، ورقيقة، ومعتدلة، وموهوبة بهبة الرحمة. وأنا، على الجانب الأخر، بصوتي الأجش وشخصيتي الفظة والصريحة، لم أكن أبدو أبدا عذبة جدا أو رقيقة أو معتدلة أو رحيمة. لقد حاولت أن أكون هكذا، دون نجاح يذكر. لقد حاولت بالفعل أن أخفض درجة علو صوتي وأن أغيره حتى يبدو أكثر أنوثة لكن بدا في النهاية مزيفا.

بدونا (أنا وهذه السيدة) وكأننا لا نستطيع التماشي مع أحدانا الأخرى. بالرغم من أنني حاولت جاهدة وأردت بكل قوتي أن نكون أصدقاء، لكن لم يفلح الأمر. وأخيرا، أظهرت مواجهة بيننا أنني لم أكن أستمتع بحق بصحبتها لأنني كنت أشعر في حضورها بالضغط العصبي لأن أكون مثلها. لكن الشيء المشوق بحق هو اكتشاف كلانا أن الشيطان باع لها نفس مجموعة الأكاذيب التي باعها لي. فقد كانت تصارع لتكون مثلي!. كانت تحاول أن تكون أقل هشاشة وأكثر قوة وفعالية، وأن تتعامل مع الناس بأكثر صراحة ومباشرة مع جراءة أكبر. ليس من المتعجب إذا أن علاقتنا لم تنجح– فكل منا كانت تضغط نفسيا على الأخرى.

تذكر هذا: قال الله في (خروج٢٠: ١٧) "لا تَشْتَهِ"– وهذا يتضمن شخصية شخص أخر.

## المثال الثاني:

كانت الجارة القريبة لنا فتاة موهوبة بهبات كثيرة ومتنوعة. فقد كانت تجيد الحياكة وعندها حديقة وتعلب الخضروات، وتجيد عزف الجيتار والغناء، وتجيد الكثير من الفنون والحرف اليدوية، وورق الحائط، والرسم، وكتابة الأغاني– بالاختصار، كل شيء لم أكن أستطيع القيام به، وبما أنني كنت اعتقد أني "غريبة" على أي الأحوال، لم أكن أقدر المواهب التي لدي. وفكرت فقط في القدرات التي تنقصني وكل الأشياء التي لم أكن قادرة على القيام بها.

بما أنني كنت مدعوة من الله لوعظ وتعليم كلمته فان رغباتي كانت مختلفة عن الكثير من السيدات الأخريات اللاتي أعرفهن. فبينما كن يحضرن حفلات الزخرفة الداخلية، كنت أنا في المنزل أصلي. فقد كنت جادة بخصوص كل شيء. وبدا لي أن شيئا ثقيلا جدا يحدث بداخلي بينما كانت السيدات الأخريات يقضين وقتا ممتعا ويرتحن، كنت أقارن نفسي بهن باستمرار، ودائما أشعر بأنه لابد وأن يكون هناك شيء ما خطأ في. يحدث هذا الشعور حين يكون الناس مبنيين على الخزي ومزعزعين ويشكون في من هم في المسيح.

كنت أحتاج لتعلم أن "اخفف قليلا" عن نفسي وأن أستمتع بوقت مرح، لكن كان الله يقوم بعمل شيء في احتاج لأن يفعله. كان يريني الفوضى التي عليها حياة بعض الناس، ويدعوني لمساعدتهم على

الخروج منها من خلال كلمته. وبذا كنت في احتياج للشعور بثقل وجدية مشاكل الآخرين.

كنت في فترة انتظار لم يكن الله يستخدمني فيها، كان وقت إعداد، ونمو أمتد لسنة كاملة، قررت أثناءه أن أكون ما أطلق عليه "بامرأة عادية". فاشتريت ماكينة خياطة وأخذت بعض الدروس في تعلم الحياكة. كرهتها، لكني أجبرت نفسي على الاستمرار فيها. لم تكن الحياكة الشيء الذي أمتاز فيه أيضا. فحين لا يكون الشخص موهوب في شيء فأنه يكون بوضوح غير صالح فيه.

كانت الحياكة صراع حقيقي لي!. فقد استمررت في ارتكاب الأخطاء فيها مما جعلني أشعر بالمزيد من السوء عن نفسي. وأخيرا، وصلت لمرحلة أستطيع فيها حياكة بعض الأثواب لي ولأفراد عائلتي، التي أرتدوها مذعنين.

قررت أيضا أن ازرع طماطم وأعلبها، فحين بدأ يظهر جمالهم، وكانوا على وشك أن يحصدوا، هاجمهم سرب من الحشرات أثناء الليل تاركا حفر سوداء كبيرة في كل منهم! لكني كنت مصممة على تعليب الطماطم لأنني كنت قد اشتريت بالفعل كل معدات التعليب. لذا ذهبت إلى سوق فلاحين واشتريت مكيال من الطماطم، وعملت وتصببت عرقا وعملت وتصببت عرقا حتى أخيرا علبت هذه الطماطم. ومرة أخرى، كرهت واحتقرت كل ثانية فيها، لكني ظننت حينها أنني أثبت أنني "امرأة عادية".

تعلمت من خلال هذه الاختبارات المؤلمة جدا، أنني كنت تعسة لأن الله لم يساعدني لكي أكون شخصا لم يخلقني لأكونه. أنا لم أخلق لأكون

شخص أخر– علي أن أكون نفسي، كما يجب عليك أن تكون نفسك.

## كن نفسك

لك الحق في أن تكون نفسك! فلا تدع الشيطان يسلبه منك!

إذا كنت تعرف شخص مسيحي قدوة جيدة في إظهار سمات الرب أو ثمر الروح القدس فقد تود أن تتبع مثاله. لكن الرسول بولس قال: " **كُونُوا مُتَمَثِّلِينَ بِي** (أتبعوا مثالي) **كَمَا أَنَا أَيْضاً بِالْمَسِيحِ** (المسيا)". (١كورنثوس ١١: ١). فإتباع مثال شخص أمر يختلف تماما عن محاولة أن نكون مثل هذا الشخص في شخصيته أو مواهبه.

أشجعك كثيرا على التفكير مليا في هذا: هل تقبل حقيقة انك لم تخلق على شبه أي شخص أخر، وانك شخص فريد؟ وهل تستمتع بتفردك أم انك في حرب مع نفسك كما كنت أنا؟

يشن الكثيرون حربا خاصة داخلهم، مقارنين أنفسهم بكل شخص أخر يدنو بالقرب منهم. الأمر الذي يجعلهم يدينون أنفسهم أو الشخص الأخر. ويخلصون لاستنتاج إما أنهم يجب أن يكونوا مثله أو أن الآخر يجب أن يكون مثلهم.

أكاذيب!

لا يجب أن يكون أي منا مثل أي شخص أخر. يجب على كل منا أن يكون واجهة للرب وهو يقصد لنا أن نكون كذلك– شخص فريد– حتى نستطيع معا تحقيق خطة الله ونمجده.

# ١٤
# الغفران يحررك لتحيى ثانية

يعتبر استقبال الغفران على خطأ وخطايا الماضي، والغفران للآخرين على أخطائهم وخطاياهم، أكثر عاملين أهمية في عملية شفاء النفس.

الغفران هبة ممنوحة لمن لا يستحقونها.

يريد الله أن نبدأ عملية غفراننا لمن آذونا وجرحونا عن طريق منحه لنا هبة الغفران أولا. فحين نعترف بخطايانا إليه، يغفر لنا خطايانا ويبعدها بعيدا عنا كبعد المشرق عن المغرب، كما أنه لا يعود يذكرهم.

تذكر هذه الوعود الكتابية المذكورة في الآيات التالية حين تجرب بالنظر للخلف:

"إن (في حرية) **اعْتَرَفْنَا بِخَطَايَانَا فَهُوَ أَمِينٌ وَعَادِلٌ** ( مخلص ووفي لطبيعته ووعوده)، **حَتَّى يَغْفِرَ لَنَا خَطَايَانَا** (يرفع عنا تمردنا) **وَيُطَهِّرَنَا** (باستمرار) **مِنْ كُلِّ إِثْمٍ** (كل ما لا يتماشى مع مشيئته وقصده وفكره وتصرفاته)". (١يوحنا١: ٩).

"**كَبُعْدِ الْمَشْرِقِ مِنَ الْمَغْرِبِ أَبْعَدَ عَنَّا مَعَاصِيَنَا.**"

"**كَمَا يَتَرَأَّفُ الأَبُ عَلَى الْبَنِينَ يَتَرَأَّفُ الرَّبُّ عَلَى خَائِفِيه**" (بخشية وورع وتبجيل وعبادة).

**"لأَنَّهُ يَعْرِفُ جِبْلَتَنَا. يَذْكُرُ (بجد) أَنَّنَا تُرَابٌ نَحْنُ"** (مزمور١٠٣: ١٢–١٤).

**"وَأَمَّا هَذَا (المسيح) فَبَعْدَمَا قَدَّمَ عَنِ الْخَطَايَا ذَبِيحَةً وَاحِدَةً (تقتدر)، جَلَسَ إِلَى الأَبَدِ عَنْ يَمِينِ اللهِ،**

**مُنْتَظِراً بَعْدَ ذَلِكَ حَتَّى تُوضَعَ أَعْدَاؤُهُ مَوْطِئاً لِقَدَمَيْهِ.**

**لأَنَّهُ بِقُرْبَانٍ وَاحِدٍ قَدْ أَكْمَلَ إِلَى الأَبَدِ الْمُقَدَّسِينَ.**

**وَيَشْهَدُ لَنَا الرُّوحُ الْقُدُسُ أَيْضا** (كتأكيد على هذا). **لأَنَّهُ بَعْدَمَا قَالَ سَابِقاً:**

**"هَذَا هُوَ الْعَهْد** (ميثاق، اتفاقية) **الَّذِي أَعْهَدُهُ مَعَهُمْ بَعْدَ تِلْكَ الأَيَّامِ، يَقُولُ الرَّبُّ، أَجْعَلُ نَوَامِيسِي فِي قُلُوبِهِمْ وَأَكْتُبُهَا فِي أَذْهَانِهِمْ** (في أعمق أعماق أفكارهم وفهمهم)"

**وَ:"لَنْ أَذْكُرَ خَطَايَاهُمْ وَتَعَدِّيَاتِهِمْ فِي مَا بَعْدُ".**(عبرانيين١٠: ١٢–١٧)

يجب علينا أن نستقبل الغفران بالإيمان حتى نتمكن من الاستفادة من وعد الله بالغفران.

كنت منذ عدة سنوات مضت حين كنت أبدأ وأنمي علاقتي مع الرب، أتضرع وأتوسل لله كل ليلة من أجل الحصول على غفرانه على خطاياي التي ارتكبتها في الماضي. وفي أحد الأمسيات وأنا أركع بجانب سريري، سمعت الرب يقول لي:"جويس، لقد غفرت لك منذ أول مرة طلبتي فيها هذا، لكنك لم تستقبلي هبة غفراني لأنك لم تغفري لنفسك"

هل استقبلت هبة غفران الله؟ إذا لم تكن كذلك، وعلى استعداد للقيام

بهذا، أطلب من الرب أن يغفر لك كل خطاياك في التو والحال. ثم صلي هذه الصلاة بصوت عالي:

يا رب، أنا أقبل هبة غفرانك على خطية

_____ (سمي الخطية).

قد يكون من الصعب أن تتلفظ ببعض من أخطائك وخطاياك الماضية، لكن نطقهم يجلب لك الحرية والإطلاق اللذين تحتاجهم.

صليت في أحد المرات طالبة من الرب أن يغفر لي على ما سميته حينها "قصرت فيه".

فقال الرب: ما الذي قصرت فيه؟

فقلت:"حسنا، أنت تعرف، يا رب، أنت تعرف ما فعلت".

كان يعلم بالتأكيد، لكن من أجل خاطري أوضح لي احتياجي للتلفظ بخطيتي، فقد أراني الرب أن اللسان مثل مغرفة تصل لبئر داخلنا وتخرج منه ما يوجد بداخله.

ما إن تسأل بوضوح من الله هبة الغفران، أستقبلها كملك لك وكررها بصوت عالي قائلا:

يا رب، أستقبل غفرانك على _____ (سمي الخطية) في المسيح يسوع. أغفر لنفسي وأقبل غفرانك كملك لي. أؤمن انك محوت خطيتي مني تماما ووضعتها بعيدا حيث لا يمكن العثور عليها مرة أخرى– كبعد المشرق عن المغرب،وأؤمن يا رب أنك لن تذكرها فيما بعد.

ستجد أن التحدث بصوت عالي سيساعدك كثيرا لأنك تعلن بقيامك

بهذا أنك تقف على كلمة الله. فالشيطان لا يستطيع قراءة أفكارك، لكنه يفهم كلماتك. لذا أعلن أمام كل رياسات وسلاطين وقوى الظلام (أنظر أفسس٦: ١٢) أن المسيح حررك وأنك تنوي السير في هذه الحرية.

حين تتحدث تكلم وكأنك تعني كل كلمة تقولها!

إذا حاول الشيطان أن يجلب هذه الخطية لذهنك مرة أخرى في شكل ذنب وإدانة، كرر إعلانك مخبرا إياه:" لقد غفر الله لي هذه الخطية. وتم العناية بها، لذا، أنا لا أهتم بها". إن الشيطان قانوني، لذا إذا أردت يمكنك حتى اقتباس التاريخ الذي طلبت فيه الغفران واستقبالك لوعد غفران الله.

لا تجلس فقط منصتا لأكاذيب الشيطان واتهاماته، تعلم أن ترد عليه!.

## اِعتَرِفُوا بَعضُكُم لِبَعضٍ بِالزّلاَّتِ

تتضح جليا طريقة الحصول على الشفاء والتجديد في رسالة يعقوب الاصحاح٥:

" **أَعَلَى أَحَدٍ بَيْنَكُمْ مَشَقَّات** (أسيئت معاملته، يعاني من الشر) **فَلْيُصَلِّ. أَمَسْرُورٌ أَحَدٌ؟ فَلْيُرَتِّل** (يسبح الله).

**أَمَرِيضٌ أَحَدٌ بَيْنَكُمْ؟ فَلْيَدْعُ شُيُوخَ الْكَنِيسَة** (القادة الروحيين) **فَيُصَلُّوا عَلَيْهِ وَيَدْهَنُوهُ بِزَيْتٍ بِاسْمِ الرَّبِّ،**

**وَصَلاَةُ الإِيمَانِ تَشْفِي الْمَرِيضَ وَالرَّبُّ يُقِيمُهُ، وَإِنْ كَانَ قَدْ فَعَلَ خَطِيَّةً تُغْفَرُ لَهُ.**

**اِعْتَرِفُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ بِالزَّلَّاتِ** (نزواتكم، وخطواتكم الخاطئة، وآثامكم، وخطاياكم)، **وَصَلُّوا** (أيضا) **بَعْضُكُمْ لأَجْلِ بَعْضٍ لِكَيْ تُشْفَوْا** (للصحة الروحية عقليا وقلبيا). **طِلْبَةَ** (القلبية المستمرة) **الْبَارِّ تَقْتَدِرُ كَثِيراً فِي فِعْلِهَا** (ديناميكية في عملها)". (الأعداد١٣-١٦).

علينا أن نعترف بزلاتنا لأحدنا الأخر، لكن هذا لا يعني أننا نحتاج، في كل مرة نخطئ فيها، إلى الاعتراف لأحدنا الأخر. نعرف أن يسوع هو كاهننا الأعظم، وأننا لا نحتاج للذهاب إلى الناس للحصول على الغفران من الله. كان هذا هو الحال في العهد القديم، لكن ليس ونحن تحت العهد الجديد.

ما هو التطبيق العملي ليعقوب٥: ١٦؟ أؤمن بأننا لا نحتاج فقط لمعرفة كلمة الله، لكن كيفية تطبيقها عمليا على حياتنا اليومية، فقد يجرح الشخص وينزف ويعلم أن لديه ضمادة لكنه لا يعلم كيفية استخدامها، ومن هنا ينزف حتى الموت. وبالمثل يملك الكثيرين كلمة الله، ومع هذا، ينزفون حتى الموت (يعيشون في عذاب)، لأنهم لا يعرفون كيفية تطبيق كلمة الله على كل موقف من مواقف الحياة اليومية.

أؤمن بوجوب تطبيق يعقوب٥: ١٦ بنفس الطريقة:

أولا: تأكد من معرفتك أن الإنسان لا يستطيع غفران الخطايا- هذا عمل الله. ومع ذلك، يستطيع الإنسان أن يعلن ويلفظ غفران الله. يستطيع أحدهم حتى أن يصلي من أجل أن يغفر لك(أنظر ١يوحنا٥: ١٦)، كما فعل يسوع حين كان على الصليب وصلى لأجل أن يغفر الله لمن صلبوه وعذبوه.

متى تحتاج لتطبيق هذه الآية؟ أعتقد أن الوقت المناسب لتفعيل يعقوب٥: ١٦ هو حين تعذب بخطاياك الماضية. فالتسمم داخليا يمنعك من التحسن– جسديا أو عقليا أو روحيا أو عاطفيا.

تفقد الأشياء المخبأة في الظلام قوتها ما إن تتعرض للضوء. والناس يخبئون أشياء بسبب الخوف. والشيطان يقيد في العقل بأفكار مثل: ما الذي سيقوله الناس إذا علموا أنك قد استغليت وأوذيت؟ سيعتقد الجميع أني رهيب! وسأرفض، الخ.

أتى إلي عدد مهول من الناس طلبا للصلاة في اجتماعاتي، يأتمنوني قائلين:" لم أقل هذا لأحد أبدا، لكني أشعر باحتياجي لإخراجه من داخلي، فقد تم إيذائي جسديا". كثيرا ما يبكون بطريقة غير متحكم فيها. لكن مع هذا البكاء، كثيرا ما يأتي إطلاق وحرية يحتاجون إليها بشدة. إن الناس المجروحين يشعرون بالأمان معي لأنهم يعلمون أنني قد جرحت وأوذيت أيضا.

الآن، من فضلك أفهم أني لا أقول أن الجميع يحتاجون للاعتراف بأنهم أوذوا أو أن يطلبوا الصلاة من أجل الشفاء. أطلب قيادة الروح القدس، إذا كنت تعاني من جرى تأثيرات الإيذاء، ليس فقط في تقرير ما إذا كنت تحتاج للاعتراف لشخص ما، لكن أيضا في تقرير لمن تقوم بالاعتراف إليه. لوجوب أن تختار هذا الشخص بعناية، فأقترح أن يكون مسيحي ناضج تعرف أن بإمكانك ائتمانه على أسرارك، فإذا كنت متزوجة(متزوج) وزوجك(زوجتك) تنطبق عليه(عليها) هذه المعايير فليكن( تكن) أول من تفكري(تفكر) فيه(فيها).

يجب أن تعرف أنه حين يعرف شريك حياتك بأمر الإيذاء فأول رد فعل له سيكون الغضب من المؤذي. لذا قبل أن تقوم باعترافك يجب أن تتأكد من أن شريكك ممتلئ من الروح القدس وتحت سيطرته ومستعد لإتباع قيادة الله، لا المشاعر الشخصية.

قد يسألك شريكك أسئلة يسهل عليك فهمها خطأ إذا لم تكوني معدة تماما لهم. على سبيل المثال: حين أخبرت زوجي عن إيذاء أبي الجنسي لي طوال هذه السنين، سألني:" هل حاولت في مرة أن توقفيه؟ ولماذا لم تخبري أحد؟. ضعي في الاعتبار أن شريكك قد لا يفهم تماما موقفك ومشاعرك كما قد يكون فقط في احتياج لبعض الأجوبة. ففي حالتي، ما إن شرحت لزوجي أنني كنت تحت سيطرة الخوف، فهم.

تعتبر ممارسة الاعتراف بأخطائنا أحدنا للأخر والصلاة أحدنا للأخر عامل مساعد قوي أيضا على كسر القيود. فقد كنت أعاني من مشكلة الغيرة في دوائر معينة لبعض الوقت، وبالتأكيد لم أكن أريد لأحد أن يعرف عن هذا، لذا رفضت طلب الصلاة لأجل هذا الأمر. واخترت أن أحاربها وحدي بدل الصلاة مع أحد، ولم أحرز أي تقدم على الإطلاق كنتيجة لهذا. وأدركت عندما حصلت على إعلان الله لي عن يعقوب٥: ١٦" اِعْتَرِفُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ بِالزَّلاَّتِ" وجود بعض الدوائر في حياتي التي استمرت على تقويضي، ببساطة بسبب إخفائي لهم وتكبري لدرجة لم تسمح بوضعهم في النور والعلن.

قد يجعلنا الخوف نخفي بعض الأمور، كما يستطيع الكبرياء جعلنا نفعل نفس الشيء أيضا. فتواضعت واعترفت بمشكلتي لزوجي وصلى لأجلي. بدأت بعد هذا في اختبار الحرية في هذه الدائرة.

# كلمة تحذير

أحيانا يريح الناس أنفسهم من مشكلة، في العملية، ويمنحوها لشخص أخر. مثلا، جاءتني سيدة كانت حاضرة لأحد اجتماعاتنا، بعد سماعها التعليم عن أهمية الحق وكيف أن أخفاء الأمور يمكن أن يسبب مشاكل، لتعترف لي بأنها كانت دائما تكرهني بشدة وكانت حتى تردد الإشاعات عني.

ثم طلبت مني أن اغفر لها، الأمر الذي بالطبع، كنت مستعدة طواعية للقيام به. فتركتني سعيدة مهللة لتخلصها من مشكلتها، لكنها تركتني أحارب الأفكار السيئة عنها. كما كنت أتساءل عما كانت تقوله عني، ولمن كانت تقوله، وإذا كانوا قد صدقوا ما قالته عني، ومنذ متى هذا يحدث.

تعتبر الحكمة والمحبة والاتزان كلمات مفتاحيه في الكتاب المقدس. ويعجل العمل بهذه السمات من تقدمك في عملية شفاءك. فالشخص الممتلئ من الحكمة والمحبة سيفكر جيدا في الأمر، ويسعى للحصول على توجيه الرب ويحصل عليه، ويتعامل مع الموقف بطريقة متزنة.

# الجزء الثاني

# لكني الآن حرة

"فَإِنْ حَرَّرَكُمْ (جعلكم أناس أحرار)
الاِبْنُ فَبِالْحَقِيقَةِ تَكُونُونَ أَحْرَاراً".

يوحنا ٨: ٣٦

# ١٥
# الغفران للمسيء إليك

يعتبر الغفران للمسيء بالنسبة للعديدين أكثر أجزاء عملية شفاء النفس صعوبة، وقد يمثل أحيانا حجر العثرة الذي يمنع شفائهم. يعرف من امتهنوا وأسيء إليهم بشدة أن كلمة "أغفر" أسهل بكثير في قولها من فعلها.

أمضيت وقت طويل في دراسة هذه المشكلة والصلاة لأجلها، طالبة من الرب إجابات عملية لها. وأصلي أن يكون ما سأقوله عن هذا الموضوع بمثابة طريقة جديدة لفهم موضوع هام يجب التعامل معه.

أولا، دعني أقول انه من المستحيل أن يكون لك صحة نفسية جيدة بينما تضمر المرارة والاستياء وعدم الغفران. فأن تضمر عدم الغفران يشبه احتساءك للسم على أمل أن يموت عدوك!. فعدم الغفران يسمم أي شخص يتمسك به، ويجعله يشعر بالمرارة، ومن المستحيل أن يكون الشخص مر ويتحسن في نفس الوقت!.

إذا كنت ضحية للإيذاء، فعليك القيام باختيار. يمكن أن تسمح لكل جرح أو مشكلة بأن يجعلك أفضل أو يشعرك بالمرارة. القرار لك.

كيف تستطيع مشكلة أو جرح أن يجعل الشخص أحسن (أفضل)؟ إن الله لا يجلب الجروح والأذى إليك، لكن ما إن يصيبوك، فهو قادر على أن يجعلهم مفيدين لك إذا وضعت ثقتك في الله للقيام بذلك.

قد يقوم الله بمعجزات بسبب الأخطاء!

يقصد الشيطان أن يدمرك، لكن يستطيع الله أن يأخذ كل ما أرسله الشيطان ضدك ويحوله لمنفعتك. يجب أن تصدق هذا وإلا ستصاب باليأس، فكما كتب كاتب المزامير منذ القديم" (ما الذي كان يمكن أن أصبح عليه) **لَوْلاَ أَنَّنِي آمَنْتُ بِأَنْ أَرَى جُودَ الرَّبِّ فِي أَرْضِ الأَحْيَاءِ**" (مزمور٢٧: ١٣).

وصلني حديثا خطاب من سيدة كتبت تقول:"أعلم أن الله لم يسبب إيذائك، لكن إن لم تكوني قد أوذيت لما استطعت مساعدتي" وأكملت قائلة: "أرجوك لا تشعري بالسوء الشديد من نحو هذا الأمر لأن الله يستخدم ألمك لتحرير كثيرين".

كان أمامي اختيار لأقوم به منذ عدة سنوات مضت، فإما أن أظل مرة ومليئة بالكره والشفقة على النفس، مستاءة وممتعضة من الناس الذين جرحوني، وأيضا كل من كانوا قادرين على الاستمتاع بوقت طيب وطبيعي في حياتهم، الذين لم يجرحوا أبدا في حياتهم كما حدث معي. أو أن أختار إتباع طريق المسيح، سامحة له بأن يجعلني شخصا أفضل بسبب ما مررت به، وأشكره لأنه منحني النعمة لاختيار طريقه، لا طريق الشيطان ... الغفران هو طريق الله.

أذكر أنني أدركت في احد الأمسيات حين كنت أبدأ محاولة السير مع الله أنه لا يمكنني أن أكون ممتلئة بالمحبة والكره في نفس الوقت. لذا طلبت من الرب أن يمحو من داخلي الكره، الذي طال وجوده في. فبدا وكأنه مد يده داخلي وجرفه خارجا. لم أعد أكره أبي أبدا بعد هذا الاختبار، لكني ظللت على استيائي منه، وبغضي له، وعدم الشعور

بالراحة في حضوره. أردت أن أتحرر من كل هذه المشاعر البغيضة والتوجهات السيئة التي بداخلي، لكن "كيف" كان بمثابة سؤال كبير بالنسبة لي.

علمني الرب أثناء دائبي على دراسة وتأمل كلمته ومحافظتي على شركتي مع روحه القدوس العديد من الأشياء. وأود أن أشارك معك ما تعلمته في سنين تقدمي نحو الشفاء الكامل.

## خطوات الوصول لشفاء النفس

أولا: يجب أن تختار طريق الله للغفران. فهو لن يجبرك عليه. يجب أن تصدق أن طريق الله هو الأفضل، إذا أردت أن تحيا حياة منتصرة وتستمع بصحة نفسية كاملة. حتى إن كنت لا تفهمه، أختر أن تتبعه، لأنه يفلح.

ثانيا: تعلم عن نعمة الله. فالنعمة هي قوة الروح القدس الآتية لتساعدنا على تحقيق مشيئة الله. يقول يعقوب عن الله: "**وَلَكِنَّهُ يُعْطِي نِعْمَةً أَعْظَمَ** (قوة الروح القدس لتجابه هذه الميول الشريرة وغيرها تماما). **لِذَلِكَ يَقُولُ**: "**يُقَاوِمُ اللَّهُ الْمُسْتَكْبِرِينَ، وَأَمَّا الْمُتَوَاضِعُون** (من يتواضعون بما يكفي لاستقبالها) **فَيُعْطِيهِمْ نِعْمَة** (**باستمرار**)" (يعقوب ٤: ٦).

قد تختار أن تغفر ومع هذا تستمر في الصراع مع الإحباط لأنك تحاول أن تغفر بقوتك الذاتية، في حين أنك تحتاج لقوة الله، يخبرنا النبي زكريا عن أنه " **لاَ بِالْقُدْرَةِ وَلاَ بِالْقُوَّةِ بَلْ بِرُوحِي قَالَ رَبُّ الْجُنُود**". (زكريا٤: ٦).

ليس من الضروري أن تواجه من أساءوا إليك وجها لوجه حتى تستفيد من غفرانك لهم في قلبك. في الحقيقة، حتى إن لم يعد من أساءوا إليك أحياء، فستستمتع بحرية كبيرة إذا اخترت أن تطلق خطاياهم التي ارتكبوها ضدك.

صلي،بعد أن تختار أن تغفر مدركا أنك لن تستطيع الغفران دون مساعدة الله، مطلقا كل شخص أساء إليك وجرحك باسمه. كرر هذه الصلاة بصوت عالي:

أنا أغفر _____(أسمه) لأجل _____ (كل ما صنعه بك). واختار أن أسير في طرقك يا رب. أحبك يا رب، وأسلمك هذا الموقف. والقي كل همي عليك، وأؤمن أن كل شفائي فيك. ساعدني يا رب، واشفني من كل جروح أصابتني.

توجد الكثير من الآيات التي تخبرنا بأن الله يبرر (أنظر أشعياء٥٤: ١٧)، وهو الذي يجازي ويكافأ (أنظر أشعياء٣٥: ٤) وهو اله العدل، وهو وحده القادر على إقامته. وهو وحده الذي يمكنه تعويضك عن الأذى الذي الم بك، وهو وحده المؤهل للتعامل مع أعدائك البشريين.

يشجع الكتاب المقدس المؤمنين على العيش في سلام مع الجميع، واثقين في أن الله يعتني بهم:

**"لاَ تَنْتَقِمُوا لأَنْفُسِكُمْ أَيُّهَا الأَحِبَّاءُ بَلْ أَعْطُوا مَكَاناً لِلْغَضَبِ** (الله) **لأَنَّهُ مَكْتُوبٌ: "لِيَ النَّقْمَةُ أَنَا أُجَازِي** (أكافأ) **يَقُولُ الرَّبُّ"** (رومية١٢: ١٩).

**"فَإِنَّنَا نَعْرِفُ الَّذِي قَالَ: "لِيَ الانْتِقَام** (الجزاء، فإتمام العدالة الكاملة يقع علي)، **أَنَا أُجَازِي** (أضبط المكافأة)، **يَقُولُ الرَّبُّ". وَأَيْضاً: "الرَّبُّ يَدِينُ شَعْبَهُ".**

مُخِيفٌ (رهيب ومرعب) هُوَ الْوُقُوعُ فِي يَدَيِ اللهِ الْحَيِّ!" (عبرانيين ١٠: ٣٠-٣١).

تعتبر واحدة من أهم الحقائق التي علمني الله إياها أثناء تعلمي عن موضوع الغفران هي أن "المجروحون يجرحون الآخرين!".

فمعظم المسيئين كانوا هم أنفسهم في وقت ما مساء إليهم بطريقة أو بأخرى. وكثير ممن تربوا في منازل غير سوية يخلقون مناخ غير سوي في منازلهم الخاصة.

استطعت رؤية مثال لهذا حين نظرت لحياتي الخاصة. فقد تربيت في منزل غير سوي، لذا كنت أخلق مناخ غير سوي في منزلي الخاص، فأنا لم أكن أعرف طريقة أخرى للتصرف، وكان هذا الإدراك بمثابة معين هائل لي.

## المجروحون يجرحون الآخرين

لا أعتقد بحق أن أبي كان يعي تأثير ما كان يفعله لي عاطفيا، كما لا أصدق أنه كان يدرك أنه يسبب لي مشكلة سأحتاج للتعامل معها معظم حياتي. فحين واجهت أبي لأول مرة بما فعله معي، تصرف وكأن تصرفاته السابقة كانت عادية، فقد أسيء إليه وامتهن وهو طفل، فكانت روح فسق تحركه للقيام بما كان يرى بعض من أفراد العائلة الآخرين يفعلونه.

كنت قد قاربت على الخمسين من عمري قبل أن يوجهني الله للتحدث مع والداي عن الإيذاء الذي تعرضت له. كان الله حينها قد قال لي أن الوقت قد حان للقيام بهذا. لم يظهر أبي أي علامة من علامات الندم

حين واجهته لأول مرة، وبدا واضحا لي أنه كان يفعل ما يفعله الكثيرين من الغير مولودين ثانية– يحيون بأنانية، مشبعين لرغباتهم الشهوانية والشيطانية، مع عدم وضع اعتبار لنتائج أفعالهم. كان والدي ببساطة مصمم على أن يحصل على ما يريد مهما كانت نتائج ما يفعله بي أو بأي شخص أخر.

أدركت من خلال حديثي مع والداي في ذلك الوقت أن أحساس أبي بالآسف لا يهم، لكن ما كان يهمني هو قولي له بأني قد غفرت له. فقد أطلقني الغفران له للمضي قدما.

يجب أن نذكر ما قاله يسوع حين كان معلقا على الصليب متألما من أشياء لم تكن خطأه لكنها كانت خطأ الآخرين، بما فيهم المسئولين شخصيا عن عذابه. فقد قال: "**يَا أَبَتَاهُ اغْفِرْ لَهُمْ لأَنَّهُمْ لاَ يَعْلَمُونَ مَاذَا يَفْعَلُونَ**" (لوقا٢٣: ٣٦).

من السهل أن ندين لكن الكتاب المقدس يخبرنا أن "**الرَّحْمَةُ تَفْتَخِرُ عَلَى الْحُكْمِ**". (يعقوب٢: ١٣). وأنا لا أعني أن المسيئين غير مسئولين عن خطاياهم– يجب أن نكون جميعا مستعدين لتحمل مسئولية أفعالنا الخاطئة. شاركني الرب بأن الرحمة ترى "لماذا" وراء الأحداث. فالرحمة والرأفة لا تنظران فقط للأفعال الخاطئة، لكن لما خلف هذا، للشخص الذي يخطئ، إلى طفولته، ومزاجه، وحياته كاملة. يجب أن نذكر أن الله يكره الخطية لكنه يحب الخطاة.

لم يرفضني يسوع كما لم يدينني أبدا، بالرغم من وجود مشاكل كثيرة في شخصيتي جعلت الكثير من الناس يرفضونني ويدينونني. إن خطيتي أدينت بسبب ما هي عليه، لكن الله عرف قلبي. إن الخطية

خطية، وأفعالي كانت خاطئة، أيا كان سببها. لكن الله علم أنه كامرأة امتهنت لمدة خمس عشر عاما أثناء طفولتها، كنت أنفس في تصرفاتي عن جروح كبيرة– وهو رحمني.

تنبأ أشعياء عن المسيا الآتي قائلا: " **فَلاَ يَقْضِي بِحَسَبِ نَظَرِ عَيْنَيْهِ وَلاَ يَحْكُمُ بِحَسَبِ سَمْعِ أُذُنَيْه**" (أشعياء١١: ٣).

كثيرا ما أعرض للناس في تعليمي صورة لقطعة من بعض بقاع الأرض التابعة لعلم شكل سطح الأرض. تبدو هذه الصخرة من الخارج صلبة وقبيحة ولها قشور، لكنها من الداخل رائعة الجمال مصطفة باللون الأزرق الجميل والكريستالات الجمشت (حجر كريم).

إذا نظرنا لخارج الصخرة فقط فمن ذا الذي يمكن أن يظن وجود كل هذا الجمال والروعة القابعة تحت القشرة؟ هذه هي الطريقة التي عليها الناس. إن الله يرى داخلنا. يرى الإمكانيات وينظر إلى الروح، أي شخص أخر ينظر للإنسان الخارجي. فان لم ندرب أنفسنا على رؤية ما أبعد مما تراه العين الطبيعية، سنظل دائما نحيا بإدانة في قلوبنا.

تذكر: "المجروحون يجرحون الآخرين!".

# ١٦
# مباركة أعدائك

كان يسوع واضحا جدا بخصوص ما يجب أن نفعله مع من جرحونا:

**" أَحِبُّوا أَعْدَاءَكُمْ. وَصَلُّوا لأَجْلِ الَّذِينَ يُسِيئُونَ إِلَيْكُمْ"** (متى٥: ٤٤).

**" بَارِكُوا لاَعِنِيكُمْ وَصَلُّوا لأَجْلِ الَّذِينَ يُسِيئُونَ إِلَيْكُمْ** (يلعنوكم، يوبخوكم، يذموكم، ويتحكمون فيكم ويستغلونكمْ). **مَنْ ضَرَبَكَ عَلَى خَدِّكَ فَاعْرِضْ لَهُ الآخَرَ أَيْضاً وَمَنْ أَخَذَ رِدَاءَكَ فَلاَ تَمْنَعْهُ ثَوْبَكَ أَيْضا.**

نبه بولس أيضا المؤمنين لوجوب أن يغفروا للآخرين قائلا: **"بَارِكُوا عَلَى الَّذِينَ يَضْطَهِدُونَكُمْ** (القساة معكم). **بَارِكُوا وَلاَ تَلْعَنُوا"** (رومية١٢: ١٤).

لاحظت عند بدء خدمتي للناس أنهم كثيرا ما يظهرون رغبة حقيقية في غفران أعدائهم لكنهم يقرون أيضا بأنهم غير قادرين على القيام بهذا. فذهبت لله في الصلاة سائلة بالنيابة عنهم، وهو أعطاني هذه الرسالة:"يريد شعبي أن يغفر لكنهم لا يطيعون الآيات الكتابية الخاصة بالغفران." وقادني الرب للعديد من الآيات الخاصة بالصلاة لأجل أعدائنا ومباركتهم.

يدعي العديدين أنهم غفروا لأعدائهم لكنهم لا يصلون لأجل من جرحوهم. فالصلاة لأجل من أذوونا تحضرهم لمكان التوبة والإدراك

الحقيقي للضرر الذي يسببوه للآخرين. فبدون مثل هذه الصلوات يظلون أسرى للخداع.

صلي لله حتى يبارك أعدائك، من استغلوك وأذووك وسخروا منك وأساءوا إليك. لا تصلي لأجل أن تبارك أعمالهم بل بالحري لأجل أن يباركوا كأفراد.

من المستحيل أن يبارك شخص بحق دون معرفة يسوع. فإذا كنت مستعد كضحية للإيذاء أن تصلي لأجل من أساءوا إليك، فأنك ستتمم رومية ١٢: ٢١ القائلة: "**لاَ يَغْلِبَنَّكَ الشَّرُّ بَلِ اغْلِبِ(أقهر) الشَّرَّ بِالْخَيْرِ**".

أطلب من الله أن يظهر رحمته، لا قضائه، على من أساءوا إليك. تذكر: أنك إذا زرعت رحمة فأنك ستحصد رحمة (أنظر غلاطية٦: ٧). تعتبر مباركة، لا لعنة، عدوك جزء مهم جدا في عملية الغفران. فأحد تعريفات كلمة المباركة هي "أن نقول كلام خير عن" واللعنة تعني " أن نقول الشر عن".

## اللسان والغفران

يصبح أمر التحدث عما حدث لك على يد الآخرين مغويا جدا حين تعاني من الإيذاء على يد أحدهم. صحيح أن مشاركة ما حدث لك حين امتهنت يعتبر هدف المشورة التي قصدها الله، وضرورية جدا للحصول على الشفاء والصلاة المعزية والمريحة، كما أنها ضرورية أيضا لإفشاء ما قد حدث لك على يد الآخرين. لكن أن نذيع كلمات رديئة وندمر سمعة أحدهم يعتبر أمر متعارض مع كلمة الله. فالكتاب المقدس يعلمنا آلا ننم أو ننشر الإشاعات أو نفتري.

وكاتب سفر الأمثال١٧: ٩ يقول: " **مَنْ يَسْتُرْ مَعْصِيَةً يَطْلُبُ الْمَحَبَّةَ وَمَنْ يُكَرِّرُ أَمْراً يُفَرِّقُ بَيْنَ الأَصْدِقَاءِ**".

كثيرا ما نمارس إيماننا في الحصول على الشفاء من جروحنا، وفي نفس الوقت، نفشل في طاعة القانون الملكي للمحبة. حيث يخبرنا الرسول بولس في غلاطية٥: ٦ أن الإيمان يعمل وينشط بالمحبة، كما يقول لنا الرسول بطرس في ١بطرس٤: ٨.

"**أَنَّ الْمَحَبَّةَ تَسْتُرُ كَثْرَةً مِنَ الْخَطَايَا**". يمكننا أن نتحدث مع الرب عما حدث لنا، كما يمكننا أيضا أن نتحدث عن مشكلتنا مع من نحتاج للقيام بهذا معهم لسبب أو لأخر، لكن إذا أردنا أن نغفر ونتعافى من جروحنا وآلمنا، يجب علينا آلا نتكلم بخلاعة عن المشكلة أو الشخص الذي تسبب فيها. فالكتاب المقدس يحذرنا من المحادثات العقيمة (العديمة الجدوى) (أنظر متى١٢: ٣٦). فان لم يكن لكشفنا لمشكلتنا هدف تقي، يجب أن نضبط أنفسنا ونتحملها بسكوت، واثقين أن الله سيكافئنا علانية على أكرام كلمته.

أذكر حالة سيدة كان زوجها منخرطا في علاقة غرامية مع أقرب صديقاتها لما يقرب من الثلاثين عاما، واختفى مع المرأة آخذا معه كل مدخرات العائلة. كانت هذه عائلة مسيحية، فبالطبع، كان موضوع الزنا والخيانة الزوجية أمر غير متوقع وصادما للجميع.

سقطت الزوجة المدمرة في مصيدة الحديث عن فعلة زوجها وصديقتها، الذي كان أمرا طبيعي في البداية. لكن، بعد مرور ثلاث سنوات، وبعد أن حصلت على الطلاق من زوجها الذي كان حينها قد تزوج من صديقتها، لم تكن المرأة قد تخلصت من الألم الذي كانت قد

اختبرته. وتزوجت من رجل رائع، يعاملها بطريقة جيدة جدا، وقالت أنها أرادت أن تنسى الماضي وتمضي قدما في حياتها، لكنها لم تكن قادرة على الغفران والمضي قدما في حياتها.

أدركت، عند سماعها لمجموعة من شرائط التعليم الخاص بي عن موضوع اللسان وقوة الكلمات، أنها لم تكن تتحسن لأنها كانت تتحدث باستمرار لأي شخص يمكن أن يسمعها عما حدث لها، مكررة المرة تلو المرة التفاصيل، وبالتالي كانت دائما تستدعي الذكريات المؤلمة.

أراني الله أن بعض الناس يصلون طلبا للشفاء ويقولون حتى:"أنا أغفر لمن جرحني"، ومن هنا، يبدأ الله العمل في عملية الشفاء، لكنهم لا يسمحون له باستكمال عمله لأنهم يستمرون في أعادة فتح جرحهم.

تتكون قشرة على الجرح حين يبدأ أي جرح جسدي في الشفاء، لكنه لن يشفى أبدا إذا استمررنا في نزعها. كما يمكن أن يلتهب ويترك أثرا حتى. ينطبق نفس الشيء بحق على الجروح النفسية، فالتحدث عن الجرح والشخص الذي تسبب فيه يعادل تقشير قشرة الجرح الجسدي. فهذا يعيد فتح الجرح ثانية كما يتسبب في نزفه مرة أخرى.

تعتبر حقيقة أن الغفران يحتاج لانضباط اللسان واحدة من أكثر الأمور التي أعلنها الله عونا لي. فالجسد يريد دائما "أعادة الموضوع أو التغني به" لكن تغطية الإساءة تجلب نتائج جيدة.

يمكنك التحدث بطريقة ايجابية إذا احتجت للتحدث عن مشكلتك طلبا للمشورة أو الصلاة أو لبعض الأهداف التقية الأخرى.

على سبيل المثال: من يبدو أكثر تقوى وقربا للحديث الإلهي؟

"أبي كرر أساءته الجنسية لي لمدة خمسة عشر عاما، ووالدتي علمت بالأمر ولم تفعل شيء بخصوصه"

--أو--

" أبي أساء جنسيا لي لمدة خمسة عشر عاما، والله يعمل على شفائي، وأنا أصلي لأجل أبي، وأدرك أنه قد جرح في ماضيه كما كان تحت سيطرة قوى شيطانية، وأمي علمت بما كان يفعل بي وكان يجب أن تساعدني، لكنها شلت من الخوف والإحساس بعدم الأمان، ربما لم تكن تعلم كيفية مواجهة الموقف، لذا اختبأت منه".

أنا متأكدة أنك ستوافق على أن المثال الثاني يبدو أكثر حبا، فكلمات قليلة منتقاة بعناية يمكنها أن تغير مذاق التقرير كله تماما. تذكر أنك إذا أردت أن تكون أفضل يجب آلا تكون مرا.

فإذا وجدت أي مرارة بداخلك فأنه من المتوقع جدا أن تظهر في حديثك. فرنة صوتك واختيارك للكلمات يمكن أن يظهر الكثير عنك، إذا كنت راغبا في أن تكون صادقا. فيسوع يقول في متى١٢: ٣٤ " **إِنَّهُ مِنْ فَضْلَةِ** (فيض،فائض) **الْقَلْبِ يَتَكَلَّمُ الْفَمُ**".

إذا أردت التغلب على مشكلة فعليك التوقف عن الحديث عنها. إن عقلك يؤثر على فمك، وفمك يؤثر على عقلك. من الصعب التوقف عن الحديث عن موقف حتى تتوقف عن التفكير فيه. كما أنه من الصعب التوقف عن التفكير فيه إذا كنت تتحدث عنه باستمرار.

أختر أن تفعل ما يمكنك عمله، والله سيساعدك على فعل ما لا تستطيع عمله. أبذل أقصى جهدك، وثق بالله، وهو سيقوم بالباقي. قد

تأخذ بعض الوقت قبل أن تتمكن من ضبط لسانك تماما، أبدأ بطاعة ما يحثك عليه الروح القدس.

فإذا حصلت على تبكيت منه يطالبك بالصمت، أطع وستحصل على المزيد من الحرية في كل مرة تقوم بهذا.

كن حذرا أيضا لأن الشيطان سيحاول أن يغويك في هذه المنطقة، لأنه يعرف قوة الكلمات. فالكلمات مثل مستودع للقوة! والفم سلاح أما للشيطان أو ضده.

لهذا يجب أن تختار كلماتك بعناية، فالشيطان سيستخدم حتى كلماتك التي تقصد بها خير، ومحبة لأصدقائك ليجلب مشكلتك للحديث. أستخدم الحكمة والحذر. ولا تسقط في مصيدته التي ستفتح جروحك وتتسبب في نزفك مرة ثانية.

## ائتمن الله على تغيير مشاعرك

تعتبر المشاعر (العواطف) عامل كبير ومهم في عملية الشفاء وموضوع الغفران. يمكنك أن تأخذ كل القرارات السليمة والصحيحة، ولا تشعر ولمدة طويلة بأي فرق في الطريقة التي تشعر بها قبل أن تتخذ قرارك بطاعة الرب، وهنا تحتاج للإيمان ليحملك عبر هذا المسلك.

لقد أديت ما عليك، وتنتظر الله الآن ليقوم بما عليه، فدوره أن يشفي مشاعرك، وأن يجعلك تشعر بالصحة لا الجرح. لا يملك أحد سوى الله القوة على تغير مشاعرك من نحو الشخص الذي جرحك، فالشفاء الداخلي لا يستطيع تحقيقه سوى الله، لأنه، ومن خلال قوة الروح

القدس، يحيا فيك (إذا كنت مولود ثانية) وهو وحده القادر على شفاء الإنسان الداخلي.

لماذا يجعلنا الله ننتظر حتى نشفى؟ إن الانتظار هو الجزء الصعب في العملية، فكيفية انتظارنا تكشف إذا كان لنا إيمان في الله أم لا. فبحسب ما ذكر في العبرانيين٦: ١٢ نحن نرث وعود الله بالإيمان والصبر، ويقرر الرسول بولس في غلاطية ٥:٥ إننا يجب "**مِنَ الإِيمَانِ نَتَوَقَّعُ رَجَاءَ بِرّ**" (تطابقنا مع مشيئته في الهدف والفكر والسلوك يجعلنا نرجو بره).

نحن لا نحتاج لانتظار النتائج حين نتبع الجسد، ومع ذلك، فالطريقة البشرية الطبيعية للتعامل مع من جرحونا لا تفرز أبدا نتائج طيبة. لكن طريقة الله تنجح، لكنها تعمل على مبدأ زراعة بذار والانتظار بصبر لحصادها، فأنت تزرع بذار جيدة عن طريق الإتباع المطيع لخطته التي هي:

- أستقبل غفران الله (وحب نفسك).
- أختر أن تغفر وتطلق من جرحوك.
- صلي لأجل أعدائك.
- بارك من جرحوك.
- صدق أن الله يشفي مشاعرك.
- أنتظر.

الانتظار هو مكان الحصول على النصرة في المعركة في المجال الروحي. إن الانتظار والحفاظ على عينيك مركزتين على الله يضعون

ثقلا على القوى الشيطانية التي أبدأت المشكلة في المقام الأول. وتجبرهم على إرجاع الأرض التي كسبوها سابقا، فإثناء حفاظك على عينيك مثبتتين على الله، يجبر هو العدو على الرحيل عن أرضك:

"**السَّاكِنُ فِي سِتْرِ الْعَلِيِّ فِي ظِلِّ الْقَدِير** (الذي لا يستطيع أي عدو على الوقوف أمام قوته) **يَبِيتُ. أَقُولُ لِلرَّبِّ: مَلْجَإِي وَحِصْنِي. إِلَهِي فَأَتَّكِلُ** (بثقة) عَلَيْه" (مزمور٩١: ١-٢)

سترى أثناء استكمالك لقراءة باقي مزمور٩١ أنه مليء بالوعود العظيمة عن كيفية عدم قدرة العدو على هزيمتك، فهامش مزمور٩١ في الكتاب المقدس الموسع تقول: يعتمد تحقق هذه الوعود الثمينة للإصحاح كله على الوفاء الدقيق للشخص للشروط المذكورة في أول عددين.

بكلمات أخرى، سيكون الخير من نصيب من يسكنون في المكان السري الخاص بالله ويعلنون أن الرب هو ملجئاهم وحصنهم، ومن يستندون عليه تماما.

أذكر لك الآن تجربة مررت بها ستساعد على إيضاح هدفي. جرحت شديدا من أحدى صديقاتي، التي كنت أحبها وأثق بها وساعدتها في الكثير من المواقف، فقد نشرت الأكاذيب عني مما سبب الكثير من المشاكل العسيرة والكرب في حياتي، كما تضمن الموضوع النميمة والإدانة، وكان يجب على المرأة التي بدأت الموضوع كله أن تعرف أفضل من هذا.

ربما تسبب هذا الموقف بالتحديد في أكبر جرح عاطفي على الإطلاق اختبرته في خدمتي. لأنه جاء من شريكة خدمة في المسيح، كنت أثق بها

وأعمل معها. وكنت على علم بوجوب غفراني لها وإلا سيسمم عدم الغفران خدمتي وشخصي.

بدأت عملية الست خطوات التي شرحتها لكم من قبل. لم تكن الخطوة الأولى في اختيار أن اغفر صعبة جدا، والثانية: صليت صلاة الغفران، التي لم تكن صعبة. والخطوة الثالثة: الصلاة من أجل المرأة نفسها، كانت أكثر صعوبة قليلا. لكن الخطوة الرابعة: مباركتها ورفض الحديث عنها، ربما كانت أصعبهم على الإطلاق.

بدا الأمر فعليا وكأنها نجت بفعلتها وبدون حدوث أي صدى لما قامت به، بينما كانت مشاعري في اهتياج عظيم. وأخيرا، وصلت لنقطة صدقت معها أنها خدعت من الشيطان، وأنها كانت تصدق بحق أنها كانت مطيعة لله حين فعلت ما فعلته.

بالرغم من محاولتي تطبيق الخطوة الخامسة، وهي إيماني بأن مشاعري في طريقها للشفاء، لم تتغير مشاعري من نحو هذه السيدة لمدة ستة أشهر.

الخطوة السادسة: انتظار الرب، كانت صعبة علي بشكل خاص لأنني كنت مضطرة لأن أكون مع هذه السيدة كل الوقت. لم تعتذر أبدا على تصرفاتها أو أظهرت حتى أنها قد فعلت شيء خطأ. أحيانا كنت أشعر بأنني مجروحة جدا لدرجة عدم استطاعتي التحمل ليوم أخر!

وكنت أقول لله:"هل أديت دوري، أنا أضع ثقتي فيك لتشفي مشاعري"، وتعلمت أن علي، حتى تنجح العملية، أن أثبت قدمي على الأرض وآلا أستسلم.

مضت تقريبا ستة أشهر. كنت أحيانا حين أرى هذه السيدة أود أن أنفجر وأخبرها أن تبتعد عني بعيدا، لكن كل ما كنت أستطيع عمله هو الحفاظ على طلب مساعدة الرب للتحكم في نفسي، ومررت بعدة مراحل عاطفية أثناء هذه الست أشهر، كنت في أوقات أكثر تفهما عن أوقات أخرى.

علمت في صباح يوم أحد أثناء الخدمة في الكنيسة، إن الله يريد مني الذهاب إلى هذه السيدة، واحتضانها، وإخبارها بأني أحبها. يمكنني القول بصدق أن جسدي كان ينكمش ويرتعش حينها، وفكرت قائلة: آه، لا يا رب، إلا هذا! بالتأكيد أنت لا تطلب مني أن أذهب إليها في الوقت الذي من الواجب عليها أن تأتي إلي! ماذا إذا جعلها ذهابي تعتقد أنني أعترف بذنبي؟

أردت أن تأتني السيدة لتعتذر، على أني شعرت بالضغط الرقيق لأن أذهب إليها، كان الروح القدس يحاول أن يقودني إلى البركات التي كان الله الأب يدخرها لحياتي.

كثيرا ما يحاول الرب أن يرينا ما سيباركنا، ولا نحصل على البركة أبدا بسبب عنادنا ورفضنا الشديد للقيام بما يطلب منا أن نقوم به.

أخيرا، بدأت التحرك نحو السيدة وأنا أكره كل ثانية فيه في الجسد، لكني أردت أن أكون مطيعة للرب، وأثناء ذهابي لها بدأت تتحرك هي نحوي. من الواضح أن الله كان يتحدث إليها أيضا.

حين تقابلنا، ببساطة احتضنتها وقلت"احبك" وفعلت هي أيضا نفس الشيء، وكان هذا نهاية الأمر. لم تعتذر أبدا لي، كما لم تذكر حتى ما

حدث، لكن على الجانب الأخر، وبسبب طاعتي لقيادة الله، كسر الله نير القيد. وعلى قدر اهتمامي فقد أنتهي الأمر برمته، على الأقل القدر الأكبر منه.

أحيانا كنت أشعر حين أرى هذه السيدة أو حين يذكر أحد اسمها بوخزة ألم، لكني لم أعد أتعذب من هذا الموقف من يومها وطالع.

## هل أنت على استعداد للذهاب للميل الثاني؟

حان وقت هذا، حين بدأ الله في التعامل معي بخصوص إكرام ومباركة والداي، وقد كان هذا أمر صعب علي القيام به لعدم إظهار أي منهم الندم على الأشياء التي حدثت لي. كنت على علم بأن علي الاستمرار في القيام بما يطلبه الله مني، حتى وان كنت غير راغبة في القيام به. تذكر: أن الغفران لا يعتمد على استحقاق أم عدم استحقاق الشخص الذي يغفر له، فالغفران اختيار نقوم به كطاعة لكلمة الله.

اعتقد أبي، في احد المرات التي كان مريضا فيها وفي المستشفى، أنه سيموت، لذا طلب مني ومن ديف أن نذهب إليه ونصلي لأجله. وسألته إذا كان يود أن يخلص، فقال: نعم، لكن حين صلينا معه، كل ما قاله كان: "أشعر بأنني ميت داخليا."

وقال:"لا يوجد شيء هناك"، فقد أراد أن يخلص دون أسف على ما فعل، فاضطررنا للحديث عما فعل معي، وحينها قال أكثر التعليقات أثارة، حيث قال: أنا آسف على أن ما فعلته جرحك، لكن لا يمكنني بحق القول أنني آسف على أني فعلته"

يمكنني القول بأن أبي لم يتب، وأنه لن يحصل على الخلاص ما لم يتب بحق، كما كان بإمكاني رؤية بوضوح أن التوبة هبة، فحين يشعر شخص بالسوء من نحو شيء قام به، هذا عطية من الله. لكن قلب أبي كان قاسيا جدا لدرجة أنه لم يستطع أن يضع كبريائه جانبا ويتواضع ويقر بخطاياه.

قادنا الله في النهاية لنقل والداي للإقامة في سانت لويس، حتى يكونا بالقرب منا ونتمكن من العناية بهما، كان هذا الأمر صعب علي جدا القيام به، لأن كان لي معهم قبل ذلك الحين العلاقة المؤدبة القائلة "أراكم في الأجازات". لم يعد في قلبي مرارة أو استياء من نحوهم، لكني لم أكن أذهب معهم للميل الثاني في العناية باحتياجاتهم اليومية.

كانت عملية انتقالهما أمر محدد وضعه الله على قلبي، وأنا لا أنصح أحد بالقيام به لمجرد أن الله قال لي أن أقوم به. لأنه من الواضح، بجانب عدم اعتقادي، أن الله سيوجه شخص للقيام بما قمت إذا كان هذا الشخص في خطر التعرض لاستمرار الإيذاء. كما كان والداي يشيخان ويحتاجان للعناية التي لا يمكن لأحد غيري أن يقدمها لهما.

اعتقدت حين قال لنا الله أن نشتري لهما منزلا، إن نشتري لهما منزلا غير غالي الثمن، لكن الله قال أن نشتري لهما منزلا جيدا، لذا نقلناهما لمنزل جميل لا يبعد سوى عشر دقائق عن منزلنا، كما ابتعنا لهما أثاثه وسيارة وتقريبا كل شيء احتاجا إليه.

يجب أن أعترف مرة أخرى أن هذا لم يكن بالأمر السهل علي القيام به، لكني كنت على يقين من أن الله يقول لي أن أفعله. ولست متأكدة مما كان يمكن أن يحدث لو لم أكن مطيعة لله، لكني واثقة من أن الله باركني

بشكل خاص في عدة مجالات لم يكن من الممكن أن يباركني فيها لو لم أكن مستعدة للقيام بما يقول لي، إن الله حتى بارك خدمتنا في أمور وبطرق عدة لم تكن ممكنة لو لم أكن أمينة في القيام بما طلب مني بخصوص والداي– بالرغم من صعوبة القيام به. من المهم أن نفهم أن الله أحيانا يطلب منا القيام بأشياء صعبة.

لم أرى أي تغيير على الإطلاق في والدي في أول ثلاث سنين بعد انتقالهما للعيش بالقرب منا. لم يكن يحاول إيذائي، لكنه استمر على وضاعته وكرهه ومرارته وتجاوبه الدائم مع أمور الحياة المختلفة بنفس التوجه السيئ. وكانت هيئته تجعلني أقشعر بسبب إحساسي بتعاسته الشديدة، كما كان مستمر في معاملة والدتي بنفس الطريقة السيئة، لكننا استمررنا على إظهار محبتنا ولطفنا له.

كنا نقوم بأشياء كثيرة طيبة لوالدي لعدة سنين قبل أن يبدأ أخيرا في قول:"أشكركم، أنا أقدر ما تقومون به، أنتم صالحين معنا"

شعرت بأننا قمنا بكل شيء نعرف القيام به لوالدي، وما علينا الآن سوى الانتظار. من الأمور المهم تذكرها وأنت تنتظر الله ليعمل في حياة شخص أخر أو حياتك أن تستمر في القيام بكل ما تعرف أنه صواب.واحدة من النصائح الغالية التي تعلمتها من تجربتي هي: أطع الله وقم بأداء الأشياء على طريقته! قد تكون صعبة أحيانا لكن الأصعب أن تستمر مقيدا. تذكر دائما هذه المقولة: بالرغم من أن التحرر يؤلم إلا أن البقاء في الأسر يؤلم أكثر.

# ١٧
# النقمة للرب

يصاحبك دائما الإحساس بأن من يجرحك يدين لك بشيء، في كل مرة يقوم أحدهم بجرحك. والمثل يحدث حين تجرح أحدهم، قد يخامرك الشعور بأنك تريد أن تجعله يدفع ثمن فعلته أو أن عليه أن يعوضك بطريقة ما. فالتعامل الظالم أو الإيذاء بأي شكل من الأشكال يترك "دين غير مدفوع" في المجال الروحي. تحس هذه الديون في العقل والمشاعر. فإذا قبعت مشاعر الرغبة في الانتقام مما فعله الآخرون بك، أو ما تدين لهم به، لمدة طويلة في قلبك، أو تصبح ثقيلة جدا، فأنك قد ترى نتائج غير صحية حتى في جسدك.

علم يسوع تلاميذه أن يصلوا قائلين: "**وَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا كَمَا نَغْفِرِ** (نترك، نصفح، نلغي الدين، ونتخلى عن الإحساس بالاستياء منهم) **نَحْنُ أَيْضاً لِلْمُذْنِبِينَ إِلَيْنَا.**" (متى٦: ١٢).

كان يتحدث عن طلبنا من الله أن يغفر خطايانا وأشار إليهم كديون. الدين هو شيء مستحق الدفع من شخص لأخر. وقال يسوع أن الله سيغفر لنا ذنوبنا (ديوننا)– سيحررنا ويطلقنا منهم، ويتصرف وكأننا لم نكن مدانين له بشيء أبدا.

وطلب منا أن نتصرف بنفس الطريقة مع من أذنبوا إلينا. دعني أقولها مرة أخرى، أن هذا قد يبدو صعبا، لكن أن تكره شخص أخر

وتقضي طول عمرك في محاولة أن تجعله يدفع ثمن دين لن يستطيع أبدا أن يدفعه أمر أكثر صعوبة.

يقول الكتاب المقدس أن الله سيمنحنا مكافأتنا (انظر أشعياء٦١: ٧–٨). لم ألقي انتباها أبدا لهذه الآيات حتى عدة سنوات قليلة مضت، حين كنت أدرس الغفران وإطلاق الديون.

تعتبر "المكافأة" كلمة مفتاحيه لكل شخص جرح. فحين يقول الكتاب المقدس أن الله سيمنحنا مكافأتنا فهذا معناه أن الله نفسه هو الذي سيدفع لنا ما يدين الآخرين لنا به!

أحفظ هذه الآيات الخاصة بمنحنا الله لمكافأتنا:

**" عِوَضاً عَنْ خِزْيِكُم** (السابق) **ضِعْفَان وَعِوَضاً عَنِ الْخَجَلِ يَبْتَهِجُونَ** (شعبك) **بِنَصِيبِهِمْ. لِذَلِكَ يَرِثُونَ فِي أَرْضِهِمْ ضِعْفَيْنِ** (عما خسروه). **بَهْجَةٌ أَبَدِيَّةٌ تَكُونُ لَهُمْ."**

**لأَنِّي أَنَا الرَّبُّ مُحِبُّ الْعَدْلِ مُبْغِضُ الْمُخْتَلِسِ بِالظُّلْمِ. وَأَجْعَلُ أُجْرَتَهُمْ أَمِينَةً وَأَقْطَعُ لَهُمْ عَهْداً أَبَدِيّاً."** (أشعياء٦١: ٧–٨).

سنناقش موضوع البركة المضاعفة مرة أخرى في فصول لاحقة. تذكر آيات عديدة أخرى أن الله اله مجازاة وأن النقمة له. فالآية المذكورة في أشعياء٤٩: ٤ والقائلة: **"أَمَّا أَنَا فَقُلْتُ عَبَثاً تَعِبْتُ. بَاطِلاً وَفَارِغاً أَفْنَيْتُ قُدْرَتِي. لَكِنَّ حَقِّي عِنْدَ الرَّبِّ وَعَمَلِي عِنْدَ إِلَهِي."** هي التي استخدمها الروح القدس في حياتي.

أن نطلب ونسعى للانتقام معناه أن نحاول جعل الناس يدفعون ثمن الضرر الذي ألحقوه بنا. تقع المشكلة في أن الانتقام دائما غير مجدي–

لا يمحو الألم أو يصلح الضرر، انه فقط يتسبب في المزيد من الألم والضرر.

جاهدت بالتأكيد لسنين طويلة بلا جدوى. وكلمة "بلا جدوى" تعني "بلا فائدة"، فان تجاهد بلا جدوى معناه أن جهودك بلا فائدة. سيضنيك جسديا وعقليا وعاطفيا إذا حاولت أن ترد إلى كل من آلموك أو كل من أضررت بهم.

عزيزي المعاني، في معظم الأوقات، يكون من تكرههم وتحاول الانتقام منهم يتنزهون ويقضون وقتا طيبا، دون إدراك أو حتى أدنى اعتبار لما تشعر به، ويعتبر هذا جهاد بلا جدوى. فكما تقول الآيات الكتابية، "**بَاطِلاً وَفَارِغاً أَفْنَيْتُ قُدْرَتِي حتى تعلمت أن أتطلع لله طلبا لمجازاتي**" (مكافأتي).

تماثل كلمة "مكافأة" في المعنى كلمة "أجر" العاملين. فإذا جرحت في الوظيفة بينما تعمل لدى الله ، فانه سيكافئك. تعني المكافأة أيضا المجازاة. وبحسب الكتاب المقدس فان الله نفسه هو مكافأتنا (أنظر تكوين ١٥: ١)، كما أنه يكافئنا أيضا عن طريق القيام بأشياء خاصة لنا، مثل منحنا "فرح لا ينطق به" (١بطرس١: ٨). والسلام "الذي يفوق كل عقل" (فيلبي٤: ٧). لقد بارك الله حياتي لدرجة يصعب معها التصديق كثيرا أنه أنا بحق تلك التي تشعر بمثل هذه المشاعر الطيبة ومباركة لهذه الدرجة. لأنني ولمدة طويلة كنت مليئة جدا بالكره والاستياء والمرارة، واحمل ثقلا على كتفي، واشعر بالأسى على نفسي، وأنفس عن مشاعري المجروحة على الجميع، وخصوصا من يحاولون أن يحبوني.

يجب أن تتذكر أن ما أنت مملوء منه، فعليك أيضا أن تتغذى عليه. فحين تكون ممتلئا من الغضب والمرارة والاستياء، فأنت لست فقط تسمم باقي العلاقات لكنك أيضا تسمم نفسك. فما في قلبك سيخرج في حديثك، وتوجهك، وفي لغة جسدك ونبرة صوتك حتى.

إذا كنت مليء بالأفكار والتوجهات السامة فليس هناك طريقة للهروب من تأثيرها السام على حياتك كلها. حول عملية جمع الديون للرب نفسه، فهو الوحيد الذي يستطيع جمعها بطريقة صحيحة. صف نفسك مع طرقه وهو سيجمع ديونك ويعوضك عن كل الجروح والأضرار السابقة. أنه بحق مجيد أن تراقبه وهو يقوم بهذا.

## أنا مستعدة، لكن كيف؟

أكتب كل الديون التي يدين بها الآخرون لك والتي تدين بها للآخرين، أنا أتحدث عن الديون الروحية لا المالية. علم على جميعهم علامة خطأ واكتب عليهم لاغي. وقل بصوت عالي:"لا يدين لي أحد بشيء كما لا أدين أنا بشيء لأحد. فأنا ألغي كل الديون وامنحهم ليسوع، فهو الآن المسئول عن دفع كل المديونيات".

إذا كنت قد جرحت أحد تستطيع بالتأكيد أن تذهب إليه وتقول له أنك آسف عما فعلت وتطلب منه الغفران. من فضلك لا تقضي حياتك في محاولة تعويض الناس عما فعلت بهم– فهذا لا يجدي. الله فقط هو الذي يستطيع تعويضهم. إليك مثال عملي:

كنت لا أزال أعاني من الكثير من المنخفضات والمرتفعات العاطفية، بسبب الإيذاء الذي تعرضت له في الماضي، حين كنت أربي أطفالي.

وانتهى بي الأمر لجرح أبنائي لكوني مجروحة ولا أعلم طريقة الله في التعامل مع الأمور بعد. فقد كنت أصرخ وأصيح كثيرا فيهم، ومزاجي سيئ– وغير صبورة على الإطلاق، وصعبة جدا في التعامل وفي أن أرضى. كما وضعت قوانين صارمة عديدة على أولادي، كنت أمنحهم قبولي ومحبتي إذا تبعوها وكنت أصاب بالجنون إذا لم يتبعوها. لم أدرك أنني كنت أعامل أبنائي بنفس الطريقة التي تعامل بها أهلي معي وأنا طفلة. مثلما يفعل معظم من أذووا.

نما ابني الأكبر كنتيجة لسنين من العيش في دائرة الحرب ببعض مشاكل في الشخصية والشكوك النفسية. وبدا وجود دائم لروح نزاع بيننا، كما لم نكن عموما على وفاق مع احدنا الأخر. بالطبع، أردت بعد حصولي على عماد الروح القدس ودراستي لكلمة الله أن أصلح الضرر الذي سببته، وأردت أن أتودد لابني لأجل الطريقة التي عاملته بها. يمكنك القول أنني أردت أن أعوضه عن الضرر الذي سببته له.

واقعيا، لم أعرف كيفية إصلاح الضرر الذي فعلته. اعتذرت، لكن لم أعرف ما يمكنني القيام به بالإضافة إلى هذا. لذا وقعت لفترة في مصيدة التفكير في أن علي أن أمنح ابني كل ما يريد، فعلى كل حال، أنا مدينة له. وبما أن لابني شخصية قوية، وحينها، لم يكن يسير مع الرب، فقد تعلم بسرعة كيف يجعلني أشعر بالذنب. كما كان يتحكم في ويناورني ويستغلني نفسيا، ويحاول استغلال علاقتي الجديدة مع الرب لمصلحته.

رد علي، في احد الأيام حين كنت أحاول تأديبه بخصوص تصرف معين قام به، قائلا:"حسنا، لم أكن لأكون هكذا لو كنت تعاملت معي

بطريقة صحيحة". فكان رد فعلي الطبيعي "حينها" هو الذهاب إلى غرفة أخرى لأشعر بالسوء عن نفسي.

لكن على الجانب الأخر، أوضح لي الله في هذه المرة شيء، فقد قال: جويس، إن لابنك نفس الفرصة في التغلب على مشاكله مثل التي أتيحت لك. فقد جرحته لأن شخصا ما جرحك. وأنت آسفة، وتبت، ولا يوجد المزيد الذي يمكنك عمله. لا يمكنك قضاء باقي حياتك في محاولة إبطال ما قد فعلته بالفعل. سأساعده كما ساعدت، إذا سمح لي بذلك.

علمت بوجوب إخبار ابني بما قاله الرب لي. وفعلت، وقررت التوقف عن محاولة تعويض ابني. ومر بعدة سنوات صعبة، لكنه في النهاية، أخذ علاقته بالرب مأخذ الجد وبدأ طريقه نحو الشفاء والنضج. وهو الآن مدير إرساليات العالم التابعة لخدمتنا، وأيضا صديق جيد لي بجانب أنه ابني وشريك الخدمة في المسيح.

أشجعك بحق على تفحص هذه الدائرة في حياتك وأن تسمح لله بمكافأتك. فمكافأته رائعة وعظيمة. يوجد دائما وقت انتظار فيما يخص أمور الله. لكن إذا استمررت في القيام بما تعرف أن الله يطلبه منك، فستأتيك الاستجابة. وإذا حدث وارتكبت خطأ، وهذا سيحدث، تب وأمضي قدما في حياتك.

فحين يبدأ الطفل في المشي فأنه لا يقوم بهذا ما لم يقع أولا عدة مرات. وحين يحدث هذا فأنه يقف ويبدأ ثانية في المشي في طريقه. تعالى ليسوع مثل طفل صغير فهو فاتح ذراعيه لك– فاتجه نحوه. حتى إذا وقعت كثيرا، قف ثانية وتابع مسيرك.

أود قبل أن انهي هذا الفصل أن أكرر هذه النقطة: نحن لا نسقط فقط في مصيدة محاولة جعل من جرحونا يدفعون ثمن ما فعلوا لكننا أحيانا نخرج جرحونا على آخرين ليس لهم علاقة، فعليا، بما حدث لنا.

حاولت لسنوات أن أجمع ديوني العاطفية من زوجي. فقط لأنه كان رجلا، وكنت على علاقة به. وتعتبر هذه مشكلة واسعة الانتشار. فبعض السيدات يكرهن كل الرجال لأن بعض الرجال أذووهم. فولد جرحته أمه قد يكبر ويقضي ما بقي له من عمر وهو يكره ويؤذي السيدات. يعتبر هذا نوع من جمع الديون. أدرك من فضلك أن سلوك مثل هذا لن يحل المشكلة، كما أنه لن يمنحك أبدا الإحساس الداخلي بالرضا بأن الدين أخيرا قد تم العناية به. توجد طريقة واحدة لإلغاء الدين وهي طريقة الله.

# ١٨
# حرا لتفرح مع الآخرين

تعتبر واحدة من أهم علامات شفاء نفس الشخص الذي أوذي هو استطاعته أن يفرح حين يتبارك الآخرين. ناقشنا في الفصول السابقة المبدأ المذكور في رومية ١٢: ١٤ القائل: "**بَارِكُوا عَلَى الَّذِينَ يَضْطَهِدُونَكُمْ** (القساة في توجههم معكم). **بَارِكُوا وَلاَ تَلْعَنُوا.**". **لكن تعلمنا كلمة الله أيضا أن"فَرَحاً مَعَ الْفَرِحِينَ** َ(نشاركهم فرحهم) **وَبُكَاءً مَعَ الْبَاكِينَ** (نشاركهم حزنهم)." (رومية ١٢: ١٥).

من السهل على الناس الذين أوذوا أن يحسدوا من لم يعانوا مثلهم. لكني أشعر بأنه من المهم أن نشجع كل من أوذي أو أمتهن بالتخلص من مشاعر الحسد والغيرة من الآخرين حتى يتمكن من التمتع بشفاء كاملا للنفس.

نبهني الله لهذا الاحتياج حين كنت أقدم كلمة تشجيع للعديدين في أحد الاجتماعات:

فقد جاء فجأة زوجي للمنبر لأن الله وضع على قلبه كلمة قوية أحتاج أن يشاركها. وقال: لقد استقبل خمس أو ست أشخاص كلمة شخصية من الله خلال خدمة جويس. لكن توجد قاعة مليئة بأناس يجلسون هنا غيورين مفكرين في أنفسهم "يا ليتها كانت لي".

وأستمر قائلا: لقد تحدث الله لقلبي بوضوح وأخبرني أنه "إن لم تكن

سعيدا لأجل الآخرين حين يباركوا، فلن تحدث هذه الأشياء أبدا لك". فتأثر الناس بحق حين رؤوا أنهم كانوا غيورين حتى من كلمة تشجيع منحها الله لشخص أخر.

يمكننا أن نشعر بالغيرة من المواهب الروحية التي لدى شخص أخر، فقد كنت أتمنى أن أغني لذا كنت أنصت لمن لديهم أصوات جميلة وأفكر"يا ليت لي صوت مثل هذا".

قال الله في أحد الأيام:"أتعرفين، لقد وهبت هؤلاء الناس هذه العطية حتى تستمتعين بها، لا لتحسديهم على ما لديهم وتتمنين أن تكون لك". ثم قال:"لم أضع هذه الهبة فيهم لهم، لقد وهبتهم إياها لأجلك".

في نفس الوقت، الهبات التي لدي، منحها الله لي لتكون للآخرين. تمنحني مواهبي المسئولية والعمل الجاد، لكنها تمنح الآخرين المتعة. لقد وضع الله في شيء لأجلك، لكنه أيضا وضع شيء فيك لأجلي، وهذا يمحو بحق احتياجنا لأن نغير من احدنا الأخر.

أعتقد أن الإحساس بعدم الأمان واحد من أهم أسباب الإحساس بالغيرة، التي هي نقص معرفة ما يعنيه أن نكون في المسيح.

يكذب الشيطان علينا ويخبرنا أن الآخرين أفضل منا، وينجح في خداعنا من خلال أفكار سلبية نمطية مثل:إذا كنت فقط أستطيع أن أحصل على ما لديه، أو، إذا استطعت فقط أن أكون مثلها، أو، لو فقط أستطيع القيام بما يقوم به. فنعتقد أنه إذا استطعنا أن نكون مثل الآخرين، حينها سنكون جيدين مثلهم. هذا النوع من التفكير الخاطئ يتسبب في أن نمتلئ بالغيرة والحسد.

تقول أحدى الوصايا العشر " **لا تَشْتَهِ بَيْتَ قَرِيبِكَ. لا تَشْتَهِ امْرَاةَ قَرِيبِكَ وَلا عَبْدَهُ وَلا امَتَهُ وَلا ثَوْرَهُ وَلا حِمَارَهُ وَلا شَيْئا مِمَّا لِقَرِيبِكَ**". (خروج٢٠: ١٧).

أن نشته تعني "أن نتمنى بحسد". يعرف الحسد "بوعي مؤلم أو مستاء بسبب ميزة يتمتع بها شخص أخر مرتبطا برغبة في امتلاك نفس الميزة".

والغيرة تعني "قليل التحمل للمنافسة" أو "عدائي نحو منافس أو شخص يعتقد انه يستمتع بميزة ما". الشخص الغيور لا يريد حتى أن يكون للآخرين ما يحصل عليه. بكلام أخر، أن يكون صالح مثل شخص أخر ليس كافيا للشخص الغيور. فهذا لا يرضيه، فهو يريد أن يكون أفضل من الشخص الأخر.

يقر ناموس العهد القديم بأن باستطاعة الشخص أن يكسب استحسان الله عن طريق كماله وتقديم الذبائح باستمرار للتعويض عن عدم كماله. كان هذا مستحيلا!. فإذا عمل الناس بجد وصارعوا بكد كافي، قد يستطيعوا الوفاء بأول تسع وصايا. لكن العاشرة – لا تَشْتَهِ– لن يستطيعوا الوفاء بها، لأنها متصلة بقلب ورغبة الشخص.

فأن نكون بارين بمعيار الناموس معناه أن نفي بكل متطلبات الناموس كاملة. فالوفاء بمعظمه ليس كافيا. لذا وقع الشعب كله في مصيدة الوصية التي ضد اشتهاء منزل الجار أو خدامه أو أي شيء أخر يمتلكه. تتحدث هذه الوصية وحدها بصوت عالي وبوضوح عن مدى احتياج الجنس البشري لمخلص، فيجب أن نحصل نحن البشر على المساعدة وإلا ما أملنا أبدا في الوقوف طاهرين أمام الله.

في العهد الجديد، تقوم قيمة وقدر أي شخص بشكل تام على كونه في المسيح بفضل الإيمان فيه كلية ككل شيء يحتاجه المرء. المسيح هو برنا. نحن نبرر ليس عن طريق الحصول على ما لدى شخص أخر، لكن بالإيمان في يسوع. يجلب فهم هذه الحقيقة إحساسا بالأمان ويزيل تماما الاحتياج للغيرة أو الحسد.

## أعضاء في جسد واحد

جاءني واحد من أفضل الأمثلة التي حصلت عليها من الله لتوصيل نقطة في احد الأيام حين كنت أعلم عن الغيرة. استخدمي خيالك وفكري في هذا: لديك جسد واحد، لكنه مكون من أعضاء كثيرة مختلفة، كل عضو من أعضاء الجسد المادي مختلف عن الآخرين، يختلف في الشكل والوظيفة وله قدرات مختلفة. بعض الأعضاء مرئية أكثر من غيرها. بينما البعض مخبأ ونادرا حتى ما يرى. (يستخدم الرسول بولس في ١كورنثوس١٢ نفس المثال عن طريق مقارنة جسد المسيح بجسدنا المادي).

أصابعي تلبس خاتم، وعيني تستمتع برؤية الخاتم في أصبعي. على الجانب الأخر، ليس على العين أن تلبس خاتم. الآن، إذا شعرت العين بالغيرة وبدأت تشتكي وترغب في الحصول على خاتم لها، وإذا قرر الله أن يجعل العين الغيورة سعيدة بمنحها الخاتم الذي تطلبه، فقط فكر معي في الفوضى التي يمكن أن تحدث لجسدي!.

إذا أخذت خاتم من أصبعك وحاولت أن تلبسه في عينك، فستفهم سريعا هذه الرسالة. إذا كان على العين أن تلبس خاتم، فيجب على

الرأس أن تميل لفوق بطريقة لا تستطيع معها العين أن ترشد باقي الجسد لأنها ستكون غير قادرة على الرؤية.

من هنا، فالنقطة الأولى هي: حين نحاول أن نكون شيء لم يقصد الله لنا أن نكونه، يمنعنا هذا من تحقيق وظيفتنا الممنوحة لنا من الله في جسد المسيح. أيضا، إذا حاولت العين لبس الخاتم فأنها ستكون غير قادرة على الاستمتاع برؤية الخاتم في الأصبع، المتعة الذي قصدها الله للعين. تذكر: على الأصبع أن يلبس الخاتم وعلى العين أن تستمع برؤية الخاتم. لقد خلقت العين لتستمتع برؤية ما منح لباقي الجسد.

النقطة الثانية واضحة: حين يحاول شخص أن يكون شيء لم يقصد الله له أن يكونه، فهذا يمنعه من المتعة التي ستكون له إذا أخذ مكانه الصحيح في الجسد ورضي بتحقيق ما صممه الله ليقوم به.

اعتقد شخصيا أن هذا واحد من الأسباب التي تجعل الكثيرين من الذين سيذهبون للسماء لا يستمتعون بالرحلة.

كما قلت، وضع الله هذا المثال على قلبي بينما كنت أعلم، وبسطه عن طريق استخدام اليدين والقدمين كشرح أضافي. فكر في هذا: حين تحصل قدماي على حذاء جديد، تفرح يداي لذلك، وإذا لم تستطع قدماي الدخول في الحذاء الجديد فان يداي تقدمان لها بعض المساعدة على ارتداء الحذاء الجديد!

هذه هي الطريقة التي يجب على أعضاء الجسد أن تتصرف بها– لا يغير أو يحسد عضو أي من الأعضاء الأخرى. يعرف كل عضو أن الرب خلقه متفردا لهدف. ويستمتع كل عضو بالوظيفة المعينة له في الجسد، مدركا أنه في عيني الله لا يوجد عضو أفضل من الأخر.

فأن يكون لنا وظيفة مختلفة لا يجعل عضو أقل من الأخر. فعلى كل عضو الاستمتاع بمكانه ودوره ومساعدة الأعضاء الأخرى عند الاحتياج دون تردد. فلا تقل اليد للقدمين "حسنا، إذا كنت تعتقدين أنني سأساعدك على ارتداء الحذاء الجديد. فإليك فكرة جديدة، في الحقيقة، أعتقد أنني يجب أن أحصل على حذاء جديد أنا أيضا، فأنا متعبة من ارتداء الخواتم والقفازات فقط، أنا أود أن أحصل على حذاء خاص بي مثلك".

لا! هذه ليست الطريقة التي تتجاوب بها اليدان مع حصول القدمين على حذاء جديد وتحتاج للمساعدة في ارتدائه. كما لا يجب أن يكون هذا تجاوبنا حين يحتاج شخص نعرفه لبعض المساعدة. يجب أن نقدم لهم كل المساعدة الممكنة حتى نوصلهم لكل ما قصد الله أن يكونوا عليه وان يستمتعوا بكل البركات التي يرغب الله في سكبها عليهم.

أسأل نفسك:" هل أرتدي خاتمي في عيني، أو حذائي في يدي؟" إذا كان الأمر كذلك فلا عجب من إحساسك بالتعاسة وافتقارك للفرح.

يذكر الإصحاح الثالث لإنجيل يوحنا أن تلاميذ يوحنا المعمدان أتوا إليه قائلين أن يسوع بدأ يعمد كما يفعل يوحنا والآن يذهب أناس أكثر ليسوع عن يوحنا. حملت هذه الرسالة إلى يوحنا بروح خاطئة، فقد قصدت أن تجعله يشعر بالغيرة.

من الواضح أن التلاميذ الذين أوصلوا الرسالة ليوحنا كانوا يشعرون بعدم الأمان ومستخدمين من الشيطان في محاولة لإثارة بعض المشاعر الخاطئة داخل يوحنا من نحو يسوع.

أجاب يوحنا قائلا "**لاَ يَقْدِرُ إِنْسَانٌ أَنْ يَأْخُذَ شَيْئًا** (لا يدعي شيء

لنفسه، لا يستطيع أن يأخذ شيء لنفسه) **إِنْ لَمْ يَكُنْ قَدْ أُعْطِيَ مِنَ السَّمَاءِ** (يجب أن يرضى الإنسان بالحصول على الهبة التي منحته له السماء، فلا يوجد مصدر أخر غير هذا)." (يوحنا٣: ٢٧).

ما كان يوحنا يقوله لتلاميذه أن ما يفعله يسوع، بسبب ما منحته السماء إياه. فقد كان يوحنا على علم بما دعاه الله ليقوم به. وعلم أيضا أن الإنسان لا يمكن أن يذهب أبعد من دعوته ومواهبه.

كان يوحنا يقول لأتباعه "كونوا قانعين" لعلمه أن الله دعاه ليكون بشيرا ليسوع، أن يعد الطريق له. وحين يحين وقت مجيء يسوع إلى المقدمة فعليه أن ينسحب وتقل رؤية الناس له.

هذه هي كلمات يوحنا المعمدان لتلاميذه كرد على كلامهم بخصوص الجموع التي تزداد حول يسوع: " يَنْبَغِي أَنَّ ذَلِكَ يَزِيدُ وَأَنِّي أَنَا أَنْقُصُ(ينبغي أن يزداد شهرته وتقل شهرتي)."(يوحنا٣: ٣٠). يا لها من حرية مجيدة تلك التي استمتع بها يوحنا. من الرائع أن نشعر بالأمان الشديد في المسيح لدرجة لا نكون معها في حاجة للدخول في منافسة مع أحد.

## التحرر من المنافسة

كتب الرسول بولس قائلا: "**لاَ نَكُنْ مُعْجِبِينَ نُغَاضِبُ بَعْضُنَا بَعْضاً، وَنَحْسِدُ بَعْضُنَا بَعْضاً.**" (غلاطية٥: ٢٦).

يحثنا بولس على النمو في الرب حتى نصل للنقطة التي يتمكن فيها كل منا أن " **يَكُونُ لَهُ الْفَخْرُ مِنْ جِهَةِ نَفْسِهِ فَقَطْ، لاَ مِنْ جِهَةِ غَيْرِهِ.**" (غلاطية٦: ٤).

أشكر الله، لأنه ما أن نعرف من نحن في المسيح حتى نتحرر من ضغط المقارنة والمنافسة. نعلم أن لنا قيمة وقدر بعيدا عن ما نقوم به أو نحققه. من هنا، يمكننا أن نبذل أقصى جهدنا لتمجيد الله– لا نحاول أن نكون أفضل من أي شخص أخر.

كثيرا ما يسأل الناس ديف أو أنا عن ماهية أن يكون متزوج من سيدة تقوم بما أقوم به؟ فأنا الصوت في الراديو، والوجه في التلفزيون، والتي تقف على المنبر أمام الناس، وأنا التي يتحدثون عنها ويرونها أكثر. في كلمات أخرى، أنا بؤرة التركيز في خدمتنا. ديف هو المدير الإداري، وظيفة مهمة، لكنه مكان خلفي، فعمله وراء الستار، لا في الواجهة مثلي.

يعتبر وضعنا متفرد، لأن عادة يكون الوضع عكس هذا في معظم الأحوال. فعموما في عمل الفريق، يحتل الرجل مكان الصدارة، بينما تعمل زوجته من وراء الستار لتساعده. لكن زوجي يشعر بالأمان كفاية لدرجة لا يستمد معها قيمته وقدره مما يفعله أو لا يفعله. في الحقيقة، أنه يشعر بالأمان جدا لدرجة أنه (في طاعة للرب) كان قادرا على مساعدتي لأكون كل ما أستطيع أن أكونه في المسيح. فهو راضيا بمساعدتي على تحقيق دعوة الله لحياتي، وفي العملية، يحقق دعوة الله لحياته.

إن دعوة ديف ووظيفته بالتأكيد مهمين مثل دعوتي ووظيفتي. أنهم فقط غير ملاحظين من العامة. فكمسئول أداري عن الخدمة، يشرف على الموارد المالية والعقود مع محطات الراديو والتلفزيون المهتمة بتوصيل برنامجنا "حياة في الكلمة"، ويلاحظ بعناية كل المحطات التي تذيع

بالفعل البرنامج ليتأكد من أنها تحمل ثمار جيدة، كما يتولى مسئولية ترتيب كل تنظيمات رحلاتنا.

في الاجتماعات، يحب ديف العمل من وراء المنضدة حيث تعرض شرائطنا متحدثا مع الناس وخادما لهم. طلبت منه كثيرا أن يشاركني المنبر، فكان رده واحد دائما:"ليس هذا المكان الذي يجب أن أكون فيه. أنا أعرف مكاني وسأظل فيه". هذه مقولة رجل آمن وناضج.

يميل الناس لسؤال ديف:"هل أنت زوج جويس؟، فيجيب دائما:"لا، جويس زوجتي".

ينجز ديف العديد والعديد من الوظائف المهمة في خدمتنا، لكنه دائما يقول كتلخيص لدوره "أنا مدعو من الله لأكون غطاء جويس، أن أوصلها لما يريدها الله أن تكون، وأن أتأكد من آلا تجرح، كما أعمل جاهدا على آلا تقع في مشاكل".

أحيانا توجد أشياء أحب أن أقوم بها لكن ديف لا يوافق عليها لإحساسه بأنها غير حكيمة أو أن توقيتها غير مناسب. لن أقول أنه من السهل دائما الخضوع لرغباته حين لا تكون رغباتي، لكني تعلمت أن مواهبه تجلب التوازن لحياتنا وخدمتنا المشتركة.

صارع ديف مع وضعنا لبضع سنوات في الأول. حقيقة، لم يكن يريد أن يكون في الخدمة على الإطلاق. لكن الله أراه أنه قد منحني موهبة تعليم كلمته. ويقول ديف:"أن الله لم يطلب مني الخضوع لزوجتي، لكنه طلب مني الخضوع للموهبة التي وضعها فيها".

ويقول إن الله أراه أن الموهبة أصبحت له وأنه يخضع للرب نفسه عن

طريق الخضوع لهذه الهبة والسماح لي بالقيام بما دعاني الله له.

لم يسمح لي ديف فقط بالقيام بما دعاني الله له بل أنه يساعدني على القيام به أيضا. وأعتبره شرف كبير لي أن أكون متزوجة من ديف ماير، فعلى قدر اهتمامي، هو أعظم رجل عرفته. وهو أيضا أسعد وأكثر شخص رضا اعرفه.

وأنا أعني، حين أقول أن ديف دائما سعيد، هذا حرفيا. فهو يستمتع بالحياة حتى ملؤها. وأؤمن، كما يؤمن ديف، بأن هذا نتيجة الخضوع لله، لا محاولة أن يصبح شيء لم يدعوه الله ليكونه، فهو ليس في منافسة مع أحد، كما أنه لا يحاول أن يثبت أي شيء لأي شخص.

متأصل ومتأسس بأمان

إن صلاتي من بدء هذا الكتاب لأجلك أن "**يَحِل** (فعليا يسكن ،ويستقر، ويقيم أقامة دائمة) **الْمَسِيحُ بِالإِيمَانِ فِي قُلُوبِكُمْ،وَأَنْتُمْ مُتَأَصِّلُونَ وَمُتَأَسِّسُونَ فِي الْمَحَبَّةِ، حَتَّى تَسْتَطِيعُوا أَنْ تُدْرِكُوا** (تختبروا هذه المحبة) **مَعَ جَمِيعِ الْقِدِّيسِينَ** (أناس الله المكرسين) **مَا هُوَ الْعَرْضُ وَالطُّولُ وَالْعُمْقُ وَالْعُلْو** (هذه المحبة). (أفسس٣: ١٧–١٨)

فحين نكون أحرار من احتياجنا للتنافس مع الآخرين فإننا نكون أحرار لنساعدهم على النجاح. وحين نعرف من نحن بحق، لا نحتاج لقضاء حياتنا في محاولة إثبات قيمتنا وقدرنا لأنفسنا أو الآخرين.

يعلم ديف أنه مهم لله، ومن هنا، لا يهمه على الإطلاق ما يعتقد العالم في موقعه مقارنة بموقعي، وأؤمن بأن قرار ديف وحياته يمكن أن تكون شهادة لكثيرين. يوجد الكثير للقيام به في ملكوت الله، وسيتم

تحقيقه على أكمل وجه حين نعمل جميعا معا في أي وظيفة يعينها الله لنا.

دعونا جميعا نضع جانبا الغيرة والحسد والتنافس والمقارنة. تذكر، أن هذه المشاكل متأصلة وقائمة على الإحساس بعدم الأمان. لكن الخبر السار هو أننا نستطيع التحرر من الإحساس بعدم الأمان، وبالتالي، التحرر من المشاكل التي يسببها. يقول أشعياء في أشعياء٥٤: ١٧ "**هَذَا** (لسلام والبر والأمان والنصرة على المقاومة) **هُوَ مِيرَاثُ عَبِيدِ الرَّبِّ**". وهذا يعني أن الإحساس بالأمان جزء من ميراثنا كبنات وأبناء لله! لذا أبدأ في صرف ميراثك الآن.

أفرح لأجل الآخرين واستمتع بالرضا والشبع والسلام والفرح الذي يأتي من معرفتك أن الله يحبك ويراك ك"بار" وذا قيمة من خلال الإيمان بابنه يسوع المسيح. لذا كن راسخا في تأصلك وبأمان مؤسس ومبني على محبته لك.

# ١٩
# الثبات العاطفي

ذكرت سابقا في هذا الكتاب تعبير "سلوك إدماني" لأصف أنواع من السلوك يمكن أن تتطور وتنمو حين تتم آذيت واستغلال المرء وتصبح طبيعته مبنية على الخزي. وأود في هذا الفصل أن أتعامل بشكل خاص مع ما أدعوه ب"الإدمان العاطفي" وكيفية كسره حتى نستمتع بالثبات العاطفي.

يمكن تعريف الإدمان في هذا السياق بسلوك قهري، كثيرا ما يكون رد فعل لبعض المحفزات، دون تفكير واعي. فالناس الذين أوذوا يميلون لأن تكون تصرفاتهم ردود أفعال، لا أفعال. بمعنى، يميلون للتصرف كرد فعل لمشاعرهم المجروحة، لا أن يتصرفوا وفقا للحكمة وكلمة الله.

كنت ولعدة سنين كلما أواجه بموقف أو شخصية تذكرني بالماضي، أتجاوب عاطفيا وأتصرف بناء على مخاوفي، بدل أن أتصرف بناء على الإيمان. هذه المواقف والأحداث قد تكون مربكة جدا للشخص المجروح(الضحية) لأن كل شيء يحدث بسرعة شديدة لدرجة انه لا يفهم حتى لماذا يتصرف بهذا الشكل.

مثال: الشخص الذي استغلني كانت له شخصية قوية جدا ومتسلطة. وتعرضت للكثير من الاستغلال والتلاعب والخداع والسيطرة أثناء طفولتي. فقررت ووعدت نفسي بشكل متكرر أنه حين أكبر بما يكفي

لترك المنزل وتحمل مسئولية نفسي فأني لن أسمح لأحد أبدا بأن يتحكم في مرة أخرى.

أصبحت لي في السنوات التالية نظرة مغلفة عن السلطة، فقد أصبحت أرى كل ممثلي السلطة كأعداء لي.فقد كنت خائفة جدا من أن يتحكم في أحد أو أستغل لدرجة أنه في كل مرة يطلب مني أي شخص في حياتي أن أقوم بأي شيء لم أكن أريد القيام به، كنت أتجاوب معه إما بثورة أو بانسحاب. كثيرا ما كانت الأحداث ثانوية جدا، فكان بإمكان حتى اقتراح من أحدهم لا يتماشى مع رغباتي أن يجعلني أتصرف بطريقة غريبة. فكنت لا أفهم تصرفاتي كما لم يكن أحد يفهمها أيضا. منطقيا، كنت أعلم أن سلوكي سيئ، كما لم أكن أريد التصرف هكذا، لكني بدوت غير قادرة بل وعاجزة على التغير.

بدأ الله يعلمني عن الإدمان العاطفي، ويريني أنه مثلما يصبح الناس مدمنين على بعض المواد الكيماوية في أجسادهم المادية (مثل الكحوليات، والمخدرات، والنيكوتين، والكافيين، والسكر)، يمكنهم أيضا أن يصبحوا مدمنين عاطفيا وعقليا.

تذكر، الإدمان هو سلوك قهري يفعل دون تفكير واعي. فكانت ردود أفعالي العنيفة أساسا طريقتي في القول للآخرين:" انتم لن تتحكموا في!"

كنت خائفة جدا من أن يتحكم في أحد لدرجة أنني كنت أنفعل بشكل مبالغ فيه مع كل موقف. محاولة أن أحمي نفسي حتى حين لم تكن هناك مشكلة حقيقية. فثورتي كانت تقول:"لن أدعك تتحكم في!". والانسحاب كان يقول:"أرفض أن أشترك معك!". فالشخص لن يجرح إذا

رفض الاشتراك.وبالتالي، كنت في كل مرة يحدث أي شيء مؤلم في أي من علاقاتي إما أن أهاجم أو أرفض التعامل معه على الإطلاق. يعتبر كل من هذين التصرفين غير متوازن وغير كتابي، فهما يزيدان مشكلة الإدمان عن طريق تغذيتها.

إذا كان الشخص مدمن مخدرات، فاحتمال كبير، أنه كلما زاد من أخذه لها كلما زاد احتياجه لها.

وكلما طالت المدة التي يسمح فيها للإدمان في التحكم فيه كلما زاد مطلبها منه. وفي النهاية، ستستحوذ عليه وتلتهمه. يجب أن يكسر الإدمان، وهذا يعني منع الجسد من الحصول على المادة المعتاد عليها، والمرور بفترة الانسحاب المؤلمة حتى نتحرر منه. ينطبق نفس المبدأ على الإدمان العاطفي أو العقلي.

## مدمنة قلق وتعقل

كان القلق واحد من الأشياء التي كنت مدمناها عقليا. كنت أقلق وأقلق وأقلق. حتى حين لم يكن هناك شيء يستحق القلق عليه، كنت أبحث وأعثر على ما يقلقني. ونميت أحساس كاذب بالمسئولية، محاولة دائما أن أحل مشاكل لم أكن مسئولة عنها أو عندي حلها. كنت أفكر وأستنتج وأحيى في ارتباك دائم.

وكنتيجة لهذا، كان عقلي مليء دائما بالقلق والتعقل( منطقة الأمور والتفكير الجدلي). وبالرغم من انه جعلني منهكة جسديا وعقليا وسرق كل ذرة فرح في حياتي إلا أنني لم أستطع التحكم فيه. كان القلق والتعقل هما تجاوبي الأوتوماتيكي لأي مشكلة، وبالرغم من أن سلوكي

كان شاذا إلا أنه كان عاديا بالنسبة لي لأنها كانت طريقتي المعتادة والدائمة في التعامل مع كل مشاكلي.

تقول كلمة الله: "**اتَّكِل** (استند على، أعتمد على، وكن واثقا) **عَلَى الرَّبِّ**" (مزمور٣٧: ٣). ومع ذلك، الثقة ليست شيء سهل على من تم إيذائه. فالناس الذين وثقت في أنهم سيعتنون بك لم يفعلوا هذا، بل على العكس، استغلوك وأذووك

ولأنهم جرحوك بقوة، قررت ووعدت نفسك بأنك لن تسمح لأحد بجرحك مرة أخرى أبدا. ولا تنتظر لاكتشاف إذا كان الآخرين سيجرحونك أم لا.بل ببساطة تقيم أسوار حول نفسك لتحميك من الضرر والأذى.

وتعتبر محاولة استنباط كل شيء واحدة من طرق حمايتك لنفسك. فإذا استطعت القيام بهذا، تعتقد أن كل شيء تحت السيطرة، ولن توجد مفاجئات تزعجك.

أراني الله بوضوح حين بدأ يعمل في حياتي أنني مدمنة للقلق والتعقل( منطقة الأمور–التفكير الجدلي)، وأن على أن أتخلى عنهما. فقد كنت أشعر بعدم القدرة على التحكم (السيطرة) داخليا إذا وجدت مشكلة في حياتي ولم أكن أحاول حلها. يجب أن أذكرك بأنني أردت أن أكون في سيطرة كاملة على كل شيء يحدث حولي– اعتقدت حينها أنني بهذه الطريقة لن أجرح.

كنت أصدق أنني سأعتني جيدا بنفسي، كما لم أصدق بأن أي شخص أخر يمكن أن يعتني بي.

# أنكر نفسك

قال يسوع: "**مَنْ أَرَادَ أَنْ يَأْتِيَ وَرَائِي فَلْيُنْكِرْ نَفْسَه** (ينساها، يتجاهلها، يتبرأ منها، ينزل عينيه من على ذاته واهتماماته) ...**وَيَتْبَعْنِي** (باستمرار، ملتصقا بثبات في)" (مرقس٨: ٣٤).

علمني الله أثناء استمراره في العمل معي بطرقه الصبورة أن بإمكاني الثقة فيه وأن أصدق أنه يعمل على حل مشاكلي حتى حين لم أكن أنا أعمل عليها. وأن دوري هو التحرك بإيمان ورفض أن أقلق أو أعقل الأمور.

كان علي أن أنكر على عقلي سلوكه الإدماني الذي كان معتاد عليه، وباستمراري على القيام بهذا وصلت أخيرا إلى التحرر الكامل منه.

عانيت من بعض أعراض الانسحاب– الشعور بالخوف، والأمور خارج السيطرة، وفي أوقات غبية حتى، (سيحاول الشيطان عمل أي شيء ليمنع الشخص المقيد من التحرر– حتى أن يجعلك تشعر بأنك سخيف وغبي).

يعلمنا يسوع في مرقس٨: ٣٤ أننا يجب أن ننكر أنفسنا وطريقتنا ونختار طريقته حتى نتمكن من إتباعه. كان طريقتي العناية بنفسي، أما طريقته فهي أن نودع أنفسنا فيه ونتعلم بالتجربة أنه لن يهملنا ولن يتركنا أبدا (انظر عبرانيين١٣: ٥).

فكان علي أن أتخلى عن طريقتي أولا، حتى أتمكن من تعلم هذه الحقيقة.

## مثل فطيم

يبدو من المؤكد أن كاتب المزمور كان على دراية بما نناقشه هنا في هذا الفصل عن كسر السلوك ألإدماني حين كتب: " **بَلْ هَدَّأْتُ وَسَكَّتُ نَفْسِي كَفَطِيمٍ نَحْوَ أُمِّهِ. نَفْسِي نَحْوِي كَفَطِيم** (توقفت عن القلق)." (مزمور ١٣١: ٢). أنه حتى يذكر أن نفسه تفطم.

تعرف النفس كثيرا بالعقل والإرادة والمشاعر. ونرى من خلال هذه الآية أن هذه الدوائر قد تصاب بالإدمان لأنماط سلوكية معينة مثلها في هذا مثل الجسد الذي يدمن مواد معينة.

فطمت من إدماني العقلي عن طريق إنكار عقلي امتياز القلق والتفكير الجدلي مثلما يحدث مع الطفل الذي تفطمه أمه عن طريق حرمانه من تعاطي البزازة أو السكاتة، وكما يفعل الطفل حين تنتابه نوبات بكاء ويحاول بكل الطرق استعادة البزازة أو السكاتة كنت افعل فقد كانت تنتابني نوبات غضب وبكاء وشفقة على النفس. وكنت حتى كثيرا ما أهاجم بالخوف، لكني استمررت على تطبيع نفسي على طريقة الله حتى خلصت تماما من أتباع طريقتي.

قال يسوع أنه أتي ليطلق الأسرى (أنظر لوقا٤: ١٨)، وان من حرره الابن فهو بالحقيقة حر (انظر يوحنا٨: ٣٦).

# ٢٠
# الحميمية والثقة

كثيرا ما يصعب جدا تحقيق الحميمية بالنسبة للشخص الذي أستغل وأوذي لأنها تتطلب الثقة، العنصر الذي دمر بالنسبة له، لذا يتطلب الأمر أن يسترد عنصر الثقة أولا، حتى يستطيع تكوين علاقات حميمة مريحة.

بما أن الناس دائما يجرحون الناس، لذا لا يمكننا الاتكال على أن الآخرين لن يجرحونا. كما لا يمكنني القول لك:"فقط ثق في الناس فهم لن يجرحوك". فهم قد لا يقصدون جرحك، لكن يجب أن نواجه الحقيقة وهي أن الناس يجرحون الناس.

ذكرت آنفا أن زوجي رجل رائع وطيب وسهل التعامل معه، ومع هذا، تمر أوقات يجرحني فيها، مثلما تمر أوقات أجرحه أنا فيها. فحتى الناس الذين يحبون بعضهم جدا أحيانا يجرحون ويخيبون ظن احدهم الأخر.

أمضيت سنين عديدة قبل أن أشعر بالراحة في علاقتي الحميمة مع زوجي واستطعت بصدق قول أنني استمتع بعلاقتنا الجنسية. لقد كنت خائفة جدا من أن أجرح وأستغل لدرجة لم أستطع معها الاسترخاء. فقد كان توجهي الأساسي هو "إذا كان لابد لنا من القيام بهذا، فدعنا نقوم به ونخلص، حتى أتمكن من نسيانه والذهاب لعمل شيء أخر".

بالطبع استطاع زوجي التقاط توجهي، بالرغم من محاولتي تخبئة مشاعري الحقيقية والتظاهر بالاستمتاع بعلاقتنا الجنسية.

جعل توجهي ديف يشعر بالرفض، ولو لم يكن مسيحي ناضج لديه تمييز من الرب عما يدور داخلي، فقد كان من الممكن أن يؤدي توجهي إلى ضرر بالغ في رؤيته لنفسه كرجل، فما بالك كزوج. فقد قال لي في أحد المرات:"إذا اعتمدت عليك لتقولي لي أي نوع من الرجال أنا، فسأكون حينها في ورطة كبيرة".

كم أنا ممتنة لله لمنحه أياي زوج مسيحي ناضج، كما أني ممتنة لأني لم أدمره أثناء عملية شفائي. فكثيرا جدا ما يتزوج الأشخاص المضطربون أشخاص مضطربون. وبعد أن يدمروا أحدهم الأخر ينقلون مشاكلهم لأبنائهم، الذين بالتالي يصبحون جيلا مضطرب، أناس معذبون.

تجنبت الموضوع للعديد من السنين، كنت على دراية في أعماقي بضرورة تعاملي مع توجهي من نحو الجنس والحميمية، لكني استمررت على تأجيله شهر وراء الأخر، وسنة وراء سنة. هل لديك ميل لتأجيل مواضيع يحاول الله أن يجعلك تتعامل معها؟ نحن نقوم بهذا لأن بعض المواضيع مؤلم جدا التعامل معها أو حتى التفكير فيها، فما بال المرور خلالها.

أخيرا، اتخذت القرار بالتوقف عن التأجيل ومواجهة الحقيقة. وكانت الحقيقة في هذا الموقف كالتالي: (١) كانت لدي مشكلة، لكني كنت أعاقب ديف عليها. (٢) كان صبورا جدا معي، لكن حان وقت تعاملي مع مشكلتي. (٣) مادمت مستمرة على تصرفي بهذه الطريقة، فسيستمر

الشيطان على هزيمتي لأنني كنت أسمح لماضي بالتأثير على حاضري ومستقبلي. (٤) تأجيل التعامل مع المشكلة ما هو إلا عصيان مباشر للروح القدس.

بالطبع، كنت خائفة جدا، ولم أعرف حتى كيف أبدأ. أذكر أنني كنت أصرخ لله قائلة: لكن كيف تتوقع مني أن أثق في ديف؟ ماذا لو استغلني؟ أو ماذا لو..." فالشيطان لا تخلو جعبته أبدا من "ماذا لو..".

أذكر بشكل خاص قول الرب لي:"أنا لا أطلب منك أن تثقي في ديف، أنا أطلب منك أن تثقي في". وضع هذا منظور جديد ومختلف تماما للموقف. فقد كان من السهل علي أن أضع ثقتي في الله، لا الناس، ومن هنا كانت هذه نقطة البداية بالنسبة لي.

التزمت ببساطة بما أراني الله في قلبي أن علي أن أقوم به، وأضع ثقتي فيه من نحو مشاعري من نحو الموضوع. على سبيل المثال: كنت دائما أطلب أن تطفئ الأنوار حين نكون أنا وديف في علاقة حب مع احدنا الأخر. لكني أذكر أنني أدركت في قلبي وجوب أن أترك الأنوار مضاءة، لذا قمت بهذا. كان هذا صعبا، لكن ما إن قمت به حتى كان الأمر يسهل علي في كل مرة عن التي سبقتها. والآن، أنا حرة في ترك الأنوار مضاءة أو مطفئة. فلم يعد الأمر يهم الآن لأنني لا أخبئ أي شيء.

مثال أخر: لم أكن أتودد لديف أبدا طلبا لإقامة علاقة جنسية معه. في السابق كانت تمر علي أوقات كنت أرغبه فيها، فجسدي المادي لديه احتياج، لكني لم أكن أتودد إليه أبدا. وبدأت أدرك أنه حين كنت أشعر بالاحتياج إليه، كان من الواجب علي أن أقوم ببعض الأشياء التي تجعله يدرك ما أريد، كان هذا الأمر صعبا علي بشكل خاص لأنني كنت

أشعر دائما بأن الجنس قذر أو خطأ. لأن هذه هي الطريقة التي قدم إلي بها أولا في طفولتي.

فقد كانت أول تجربة جنسية لي منحرفة، لذا كان توجهي من نحو الجنس منحرفا. كنت أدرك ذهنيا أن الجنس أصلا كان فكرة الله. لكن بدا عدم استطاعتي على تخطي مشاعري، ومرة أخرى، لأني أخذت خطوة طاعة كسرت القيد، والآن، أنا حرة في هذه الدائرة أيضا.

أرجوك أفهم أنه حين يحثك الروح القدس على القيام بشيء، فهو يقوم بهذا ليساعدك، ويباركك، ويحررك بطريقة ما. إن الروح لقدس هو المعين ولا يبغي سوى مصلحتك.

قد يجرحك الناس، لكن الله لن يجرحك. فبعض الأشياء التي سيقودك إليها قد تجرحك لفترة لكن الله في النهاية سيجعلهم يعملون لمصلحتك.

أثناء استمراري في عملية اختيار القيام بما يريني الله، استمتعت بحرية تدريجية، وسيحدث هذا معك أيضا. يوجد العديد من الأمثلة التي أكثر من أن تحصى لأذكرها، لكني اعتقد أنك تفهم ما أتحدث عنه. لديك مواقفك الخاصة التي عليك مواجهتها، وسيقودك الروح القدس من خلال عملية الشفاء الخاصة بالحميمية والثقة ... أرفض أن تحيا باقي حياتك في سجن الشك والخوف!.

## ثق في الرب

أعرف أنني قلت هذا في أماكن أخرى في الكتاب من قبل، لكني أشعر أنني مدفوعة لأن أقولها مرة أخرى. الشيء الأساسي الذي ساعدني في

دائرة الثقة هذه، ودوائر أخرى أيضا، كانت ببساطة إدراكي أن الله لا يطلب منا أن نضع ثقتنا في الناس لكن فيه هو.

يمكننا أيضا تعلم وضع ثقتنا في الناس بطريقة متوازنة، فحين نخرج من دائرة التوازن سنجرح. كثيرا ما يستخدم الله هذه المواقف ليعلمنا حكمة الحفاظ على العلاقات في توازن.

كثيرا ما طالعت أرميا ١٧ في التعامل مع هذا الموضوع:

**" هَكَذَا قَالَ الرَّبُّ: مَلْعُونٌ (ب"شر عظيم") الرَّجُلُ الَّذِي يَتَّكِلُ عَلَى الإِنْسَانِ وَيَجْعَلُ الْبَشَرَ ذِرَاعَهُ وَعَنِ الرَّبِّ يَحِيدُ قَلْبُهُ. يَكُونُ مِثْلَ الْعَرْعَرِ فِي الْبَادِيَةِ وَلاَ يَرَى إِذَا جَاءَ الْخَيْرُ بَلْ يَسْكُنُ الْحَرَّةَ فِي الْبَرِّيَّةِ أَرْضاً سَبِخَةً وَغَيْرَ مَسْكُونَةٍ".** (الأعداد٥و٦)

فكر في هذه الآيات. فهي تقول بوضوح أننا سنجد اللعنات (المشاكل) إذا منحنا الناس الثقة التي تؤول قانونيا وشرعيا للرب. يمكن أن تشير ذراع البشر هنا إلى الثقة في النفس مثل ثقتنا في الآخرين.

حين أنتظر من نفسي أن تلبي احتياجاتي، أفشل. وحين أنتظر من الناس أن يلبوا احتياجاتي، يخيبون ظني. يطلب الرب منا أن نسمح له بتلبية كل احتياجاتنا. كثيرا ما يستخدم الله الناس في تلبية احتياجاتنا حين نتطلع إليه ونتكل عليه في تلبية كل احتياجاتنا. لكن علينا أن نتكل عليه ونتطلع إليه– لا الناس الذين يعمل من خلالهم– وهذا هو التوازن الذي يطلبه منا.

والآن الخبر السار هو: **"مُبَارَك (إلى أقصى حد) الرَّجُلُ الَّذِي يَتَّكِلُ عَلَى الرَّبِّ وَكَانَ الرَّبُّ مُتَّكَلَه"** (عدد٧).

مرت علي أوقات في الماضي كنت أصاب فيها بالإحباط و الغضب من الناس الذين حولي لأنهم لا يمنحوني التشجيع الذي احتاج إليه. وكنتيجة لهذا، كنت أشعر بالشفقة على النفس ويصبح توجهي بغيض، الأمر الذي لم تستطع عائلتي أو الآخرين فهمه.

بالطبع لم ينتهي الأمر بإشباع احتياجاتي لأنني كنت أطلبهم وأتطلع للناس لتلبيتهم في الوقت الذي كان يجب أن أتطلع للرب وأطلبهم منه.

علمني الرب أنه حين احتاج تشجيع، يجب أن أطلبه منه. واكتشفت أثناء تعلمي هذا أنه سيسدد التشجيع الذي أحتاج إليه من خلال المصدر الذي يختاره. كما تعلمت انه ليس من الضروري أن أضع ضغطا على العلاقات على أمل أن أحصل منها على ما لا يمكن أن يمنحه سوى الله. تعلن الآية التالية الرجاء الذي لنا إذا وضعنا ثقتنا في الله:

**" فَإِنَّهُ يَكُونُ كَشَجَرَةٍ مَغْرُوسَةٍ عَلَى مِيَاهٍ وَعَلَى نَهْرٍ تَمُدُّ أُصُولَهَا وَلاَ تَرَى إِذَا جَاءَ الْحَرُّ وَيَكُونُ وَرَقُهَا أَخْضَرَ وَفِي سَنَةِ الْقَحْطِ لاَ تَخَافُ وَلاَ تَكُفُّ عَنِ الإِثْمَارِ."** (العدد٨).

تؤكد لنا هذه الآية أنه حين نضع ثقتنا في الله بدلا من ذراع البشر الهشة، فسنصبح مستقرين. وأشدد على هذه الكلمة لأنها مهمة جدا لمناقشتنا، فلن توجد متعة حقيقية في الحياة دون الإحساس بالاستقرار.

دع هذه الآيات تشجعك على وضع ثقتك في الله، لا الناس. لا تنتظر من الناس أن يسددوا لك احتياجك، انتظر الله. فأي شيء يمكن أن يفعله الناس لك، يستطيع الله أن يصلحه.

فكرة أخيرة بخصوص الحميمية وهي: الله خلق كل منا لنستمتع تماما بأحدنا الأخر. يقول الكتاب المقدس بشكل خاص وجوب أن يستمتع الزوج والزوجة بأحدهما الأخر كما يقول كاتب سفر الأمثال في أمثال٥: ١٨ "**لِيَكُنْ يَنْبُوعُك** (من الحياة البشرية) **مُبَارَكاً** (بمكافئات الإخلاص) **وَافْرَحْ بِامْرَأَةِ شَبَابِكَ**".

يعتبر الاستمتاع بالحميمية جزء من الاستمتاع بشريك حياتك وزواجك. خذ خطوة إيمان مع إدراك أن الخوف من الجرح يجرح أكثر من مواجهة هذا الخوف والتحرر منه. ثق في الله من نحو الناس الذين في حياتك. قد تكون غير قادر على التعامل معهم لكن الله يقدر.

## أهمية التوازن في العلاقات

أسأل نفسك إذا كانت هناك علاقات غير متوازنة في حياتك. وهل يوجد شخص تعتمد عليه أكثر من اللازم؟ وحين تواجهك المشاكل هل تذهب للعرش أم للتليفون؟ وهل تنتظر من الناس أن يسعدوك أم تنتظر هذا من الله؟

أذكر حين هاجمني مرة الخوف من حدوث شيء سيء لزوجي. وبدأت أفكر، ما الذي يمكن أن أفعله إذا مات ديف؟ كان تفكير من النوع المذعور، الذي لم يكن مألوفا لدي، فلم أفكر أبدا قبل هذا الوقت فيما سأفعل إذا مات ديف قبلي.

فأنا أعتمد على زوجي كثيرا، مثلي مثل كثير من السيدات اللاتي يستمتعن بزواج سعيد. فديف صالح معي، وكلما فكرت في الأشياء الكثيرة الجميلة التي يفعلها لأجلي كلما زاد ذعري.

ثم تحدث الله لقلبي قائلا: جويس، إذا مات ديف، فستستمرين في القيام بما تقومين به الآن، ليس ديف من يدعمك ويجعلك تقومين بما تقومين به، أنه أنا، لذا ضعي ثقتك في، حيث يجب أن تكون. ثقي في ديف لكني لا تخلي بتوازنك.

مثال أخير: أود أن أشارك معك بعض الاعتبارات الخاصة بعلاقات صداقة وعمل معينة في حياتي. فالعلاقة الجنسية ليست العلاقة الحميمة الوحيدة التي يحتاج الناس المجروحين لاستردادها وشفائها. فالذين أوذوا واستغلوا كثيرا ما يجدون صعوبة حقيقية في الحفاظ على أي نوع من العلاقات. فعلاقاتهم الزوجية تتأثر، كما يسعى الشيطان لاستخدام جروحهم وخيبة أملهم في تدمير كل علاقاتهم القريبة.

لم أستغل فقط في سنوات عمري الأولى بل أيضا حين فررت من هذا الموقف، مثلي مثل العديد من الناس. واستمررت على الانجراح بسهولة تقريبا من كل من أقابله، اعتقدت حين تزوجت أخيرا وانضممت للكنيسة أن شعب الكنيسة بالتأكيد لن يجرحوني. لكني اكتشفت سريعا أن الألم لم يتوقف لأني فقط أصبحت عضو في الكنيسة. في الحقيقة، اشتدت ضراوة الألم في بعض الأوقات. فقد كانت النتيجة بالنسبة لي هي عدم ثقتي في الرجال لأن رجل هو الذي آذاني، وبالتالي، تأثرت علاقتي الزوجية الحميمة، كما كنت قد جرحت بشدة من بعض الأصدقاء والأقارب في أوقات مختلفة، لذا كنت بحق خائفة من وضع ثقتي في احد.

مرت السنون وانخرطت أنا وديف في خدمة طول الوقت، وجاء ألينا ليعمل معنا زوجين مرسلين بحق من الرب، كانا ممسوحين من الله ليكونا "حاملي سلاح" لنا. وهذا يعني أنهما صليا لأجلنا باستمرار،

وعملا جنبا إلى جنب معنا، وكانا متاحين ليقوما بكل ما يحتاج للقيام به في حينه. وكانا صالحين جدا معنا، وجعلا حياتنا أسهل بكثير.

مجال خدمتنا كان سيختلف تماما لو لم يكن هذان الزوجان الرائعان، أو من يماثلهما، معنا ليساعدانا. لم افتح قلبي لهما بسرعة وسهولة بسبب سنين الإيذاء الذي تعرضت له لكن مع مرور الوقت والسنين تعلمت أن أثق فيهم تماما وأعتمد عليهم بقوة شديدة.

قرأت في أحد الأيام الآية التي كتبها كاتب المزمور القائلة: "**أَيْضاً رَجُلُ سَلاَمَتِي الَّذِي وَثَقْتُ بِهِ** (اتكل عليه وأأتمنه) **آكِلُ خُبْزِي رَفَعَ عَلَيَّ عَقِبَهُ!**" (مزمور٤١: ٩). علمت حينها أن هذه الآية تنطبق علي لكن لم أكن أعلم من الذي يحذرني الله منه، كنت على علم بأنه يحاول أن يريني شيئا ما، لأني بطريقة فوق طبيعية ظللت على العودة لنفس الآية عدة مرات.

كنت مقتنعة بأن الله يقول لي شيئا، فبدأت التساؤل حول ما إذا كان يريد إن يريني أن هذين الزوجين هما من سيجرحني.

أخيرا، أوضح الرب نفسه بما يكفي لي لأفهم أنه كان فقط يحذرني من أن أخرج علاقتي بهم من دائرة التوازن. وعلمني أنه من الممكن أن تكون لنا علاقة حميمة معا ونستمتع بسنوات من الخدمة الأمينة والوفية وأن ننتج ثمار جيدة لملكوته، لكنه حذرني بشكل خاص من وضع الثقة التي يجب أن تكون له، فيهما. وعرفني بأنه هو من أحضر هذان الزوجان لحياتي، وأنه بالتأكيد يستطيع أخراجهما منها، الأمر الذي سيفعله إذا ركزت عيني عليهما كمصدر للمساعدة بدلا من الحفاظ على وضع ثقتي فيه.

حتى العلاقة الحميمة في الصداقة الجيدة كتابية، لكن يجب أن تكون متوازنة. فكر في داود ويوناثان. فالكتاب المقدس يقول: " **أَنَّ نَفْسَ يُونَاثَانَ تَعَلَّقَتْ بِنَفْسِ دَاوُدَ، وَأَحَبَّهُ يُونَاثَانُ كَنَفْسِهِ.**" (١صموئيل١٨: ١). ساعدوا أحدهم الأخر واستمتعوا بعلاقة عهد. إن الصداقات الجيدة مهمة جدا وكذلك التوازن.

أشدد على أهمية التوازن لأن الرسول بطرس يقول:" **اُصْحُوا** (كونوا متوازنين)... **لأَنَّ إِبْلِيسَ خَصْمَكُمْ كَأَسَدٍ زَائِرٍ** (في جوع ضاري)، **يَجُولُ مُلْتَمِساً مَنْ يَبْتَلِعُهُ هُوَ.**" (١بطرس٥: ٨). حافظ على توازنك حينها لن يستطيع الشيطان أن يبتلعك أو علاقاتك مع الآخرين.

# ٢١
# أطلب وخذ

يقول الكتاب المقدس في يعقوب٤: ٢ "**لَسْتُمْ تَمْتَلِكُونَ، لأَنَّكُمْ لاَ تَطْلُبُونَ**". أذكر أن هذه الآية كانت بمثابة إعلان عظيم بالنسبة لي، لأنني كنت أحاول أن أجعل الأمور تحدث بقوة جسدي، وعلى حسب خطتي، وكنتيجة لأعمالي الخاصة.

كما كنت أحاول تغيير نفسي وزوجي وظروفي وأحاول أن أخلص نفسي من كل الأشياء التي حدثت في الماضي وكانت تجرحني. لكني كنت أفعل كل هذا دون سؤال وطلب مساعدة الرب.

بدأت في طلب كل شيء احتاجه وأرغب فيه من الله، بعد أن أعلن لي بأنني أفتقد الكثير من الأشياء الجيدة لأنني لا أطلبها منه.

تقول كلمة الله: " **تَلَذَّذْ بِالرَّبِّ فَيُعْطِيَكَ سُؤْلَ قَلْبِكَ**" (مزمور٣٧: ٤).بدأ الله في عمل أكثر مما اطلب ليثبت لي انه يريد أن يعتني بي. فقد أراني أنه إذا طلبت منه، فقط أتيت إليه مثل طفلة صغيرة وسألته، حينها سيفعل لي ويعتني بي ويسدد كل احتياجاتي.

أعتقد أنك ربما تقرأ هذا الكتاب لأنك تأمل في الحصول على اختراق للشفاء من جروح الماضي. أو تحتاج أن يشفي الله قلبك المكسور، أو متعب من كثرة التشويش والإحباط الداخلي، مثلما كنت أنا. أو قد تكون في احتياج لمساعدة الله. إذا كان الأمر كذلك، صلي ببساطة هذه الصلاة:

يـا رب، أنـا أسـألك مـن أجـل اختراق، أرجـوك أجـبـنـي، أرني في أي الاتجاهـات أسير، ساعدني يا رب.

## أطلب باسم يسوع

يوجد مفتاح مهم اعتقد وجوب استقراره في قلبك قبل أن تتمكن من تصديق أن الله سيسدد كل احتياجك، يوجد هذا المفتاح في يوحنا ١٦: ٢٤.

كان يسوع يتحدث إلى تلاميذه قبل صلبه مباشرة قائلا: "**إلى الآنَ لَمْ تَطْلُبُوا شَيْئا** (واحدا) **بِاسْمِي** (كممثل لكل ما أنا عليه). **اُطْلُبُوا تَأْخُذُوا لِيَكُونَ فَرَحُكُمْ** (سعادتكم، سروركم) كَامِلاً.

يـخبرنـا الـكـتـاب المقدس عـن مـعـنـى أن نطلب بـاسم يسوع. فـإذا استطعت أن تعي ما يعنيه أن تطلب باسم يسوع، سيمنحك هذا اختراق للمعجزة التي تحتاج إليها.

أن تسأل باسم يسوع معناه أن تقدم للأب كل ما يسوع عليه. من هنا، حين نذهب للعرش فنحن لا نمثل أنفسنا بل السلطة التي لدى المسيح بسبب علاقة العهد التي بينه وبين الأب.

نحن لا نقدم سجلنا الخاص بالأعمال الصالحة فليس لدينا أي كمال لنقدمه، لكننا نتقدم أمام الأب قائلين له:"يا رب، أتي في اسم يسوع" حين نقول هذا للأب فنحن حقيقة نقول "أنا أقدم إليك كل ما يسوع عليه".

حين نذهب لأي مكان في اسم شخص ما فأنت تذهب بسلطان هذا

الشخص. مثلا: أنا وثيقة الصلة بقسنا في سانت لويس، واعتبره صديق حميم لنا، ويمكنني الذهاب لمكتبه وأقول لمساعديه:"من المهم أن أرى القس الآن"، وهم يعلمون ويثقون في بما يكفي لتسمح لي بالدخول إليه في الحال.

لكن إذا لم استطع الذهاب شخصيا وأرسلت شخص غير معلوم لمكتب القس وقال:"من المهم أن أرى القس الآن"، فربما لن يسمح له مساعدي القس بالدخول في الحال، لكن إذا قال: جويس ماير أرسلتني"، سيستقبله المساعدين باسمي ويسمحون له بالدخول في الحال بسبب علاقتي مع القس.

هذه صورة لما يعنيه أن نصلي باسم يسوع، وهذا هو سبب استطاعتك توقع أن يسدد كل احتياجك حين تذهب للأب في اسم ابنه– لا بسبب استحقاقك. إذا وجد شيء أود أن أعلمك في هذه الصفحات القليلة فهو أننا لا نستحق أي شيء من الله، سوى ربما الموت والعقاب الأبدي. لكنه أقام عهد جديد معنا ليمنحنا ما يستحقه يسوع. وبركة هذا العهد الذي لا نستحقه هي مجد رسالة النعمة.

نحن لا نستحق شيء، لكننا نحصل على ما كسبه وأستحقه المسيح. وهو مجاني! أن كلمة مجاني كلمة مثيرة. ليس علينا أن نحاول كسب البركات بأفعالنا الصالحة أو سلوكنا الطيب. فيسوع قال في يوحنا ١٦: ٢٤ " **إِلَى الآنَ لَمْ تَطْلُبُوا شَيْئًا** (واحدا) **بِاسْمِي** (كممثل لكل ما أنا عليه). **وهو يمنحنا في هذه الآية تعليمات جديدة قائلا: الآن، اُطْلُبُوا تَأْخُذُوا لِيَكُونَ فَرَحُكُمْ كَامِلاً**".ويمنحنا هنا وصيتان: لا تطلبوا فقط، لكن أطلبوا وخذوا، حتى يكمل فرحكم.

## اقبل بركات الله

لا يعلم العديدين ببساطة كيف يستقبلون من الله. على سبيل المثال:يمضون نصف عمرهم متوسلين لله ليغفر لهم بعض الخطايا، لكنهم لا يستقبلون الغفران أبدا، يبقون فقط في توسل، في الحقيقة أمضيت عدة سنين أتوسل طلبا للغفران كل ليلة.

لم أكن أعلم كثيرا عن كلمة الله حين تزوجت حديثا أنا وديف، كنا نذهب للكنيسة، وأحب الرب ومولودة ثانية، لكني بالتأكيد لم أكن أعلم ماهية أن أكون في المسيح، وقلبي مكسور، اعتقد أن واحدة من الأشياء التي تشير إلى كسر القلب هو أن تكون الشخصية مكسورة.

تكسر شخصياتنا وتتحطم ثم لا نعمل بالطريقة التي يقصدها لنا الله. فعلى كل شخص أن يكون صحيح ومتوازن. لكن الشيطان يريد أن يعمل ويوصلنا لدرجة أن تنكسر شخصياتنا جميعا، وحين يحدث هذا، قد نحاول التقرب من احدنا الأخر لكن هذا لا يفلح.

كما ذكرت سابقا، كنت أركع على ركبتي كل ليلة وأتوسل "آه، يا رب، أغفر لي. يا رب، أغفر لي" وفي كل ليلة أكرر نفس الصلاة:" يا رب، أغفر لي. يا رب، أغفر لي"، وكنت أتحدث عن حمل الإحساس بالذنب الذي كنت أحمله منذ سنوات المراهقة وحتى سني نضوجي.

أستمر هذا لعدة سنوات، حتى سمعت الرب يقول لي:"جويس، أنا غفرت لك منذ أول مرة طلبتي فيها هذا. والآن، أنت تحتاجين لأن تغفري لنفسك". لم أكن معتادة على سماع صوت الله في تلك الأيام، لكني فهمت أنه يخبرني عن احتياجي لاستقبال الغفران.

إذا كنت عطشان وطلبت من أحدهم أن يناولك كوب من الماء، وقام هو بهذا، وأنت رفضت أن تشرب الماء، فما الذي يستطيع أن يفعله هذا الشخص لك؟. فمن العبث قولك: أنا عطشان، من فضلكم، ليحضر لي أحدكم ماء لأنني عطش جداً" ثم تمسك بكوب الماء المعطى لك في يدك دون أن تشرب منه. إن لم تشرب الماء فعطشك لن يذهب.

ربما تكون قد سمعت الكلمة عن الغفران، لكنك لم تقرر بعد أن تصدقها. ربما تكون منتظرا أن تشعر بأن خطاياك قد غفرت، لكنك لن تشعر أبدا بأن خطاياك قد غفرت ما لم تقرر أن خطاياك قد غفرت. فعليك أن تقول بإيمان:" خطاياي مغفورة"، وربما تحتاج لقول هذا لعدة أسابيع أو حتى شهور قبل أن تلحق وتمسك مشاعرك بإيمانك.

يوجهنا الكتاب المقدس من أوله لأخره بأن نقبل ونستقبل من الله. لكن يبدو أن المسيحيين يحاولون دائما كسب الأشياء. فالرسول بولس لم يسأل تلاميذ كورنثوس قائلا: هل كسبتم الروح القدس، لكنه سألهم: "**هَلْ قَبِلْتُمُ الرُّوحَ الْقُدُسَ لَمَّا آمَنْتُمْ** (بيسوع كالمسيح؟)" (أعمال االرسل ١٩: ٢).

لا يقول الكتاب المقدس: "**وَأَمَّا كُلُّ الَّذِينَ كسبوهُ ربحوا سُلْطَاناً أَنْ يَصِيرُوا أَوْلاَدَ اللَّهِ أَيِ الْمُؤْمِنُونَ بِاسْمِهِ**."، لكنه يقول:"**وَأَمَّا كُلُّ الَّذِينَ قَبِلُوهُ فَأَعْطَاهُمْ سُلْطَاناً أَنْ يَصِيرُوا أَوْلاَدَ اللَّهِ أَيِ الْمُؤْمِنُونَ بِاسْمِهِ**" (يوحنا١: ١٢).

يسوع مثل نهر حياة يفيض بالماء المانحة للحياة، ونحن مدعوون لقبول وقبول وقبول. فقد قال يسوع:

**"مَنْ آمَنَ بِي** (يلتصق بي، ويثق في، ويتكل علي) **كَمَا قَالَ الْكِتَابُ تَجْرِي** (باستمرار) **مِنْ بَطْنِهِ أَنْهَارُ مَاءٍ حَيٍّ".**

**قَالَ هَذَا عَنِ الرُّوحِ الَّذِي كَانَ الْمُؤْمِنُون** (الواثقون فيه، ولهم إيمان) **بِهِ مُزْمِعِينَ أَنْ يَقْبَلُوهُ لأَنَّ الرُّوحَ الْقُدُسَ لَمْ يَكُنْ قَدْ أُعْطِيَ بَعْدُ لأَنَّ يَسُوعَ لَمْ يَكُنْ قَدْ مُجِّد** (رفع ليكرم) **بَعْدُ".** (يوحنا٧: ٣٨–٣٩).

علمت عن موضوع القبول من الله بشمولية، لأني مقتنعة جدا بأن الناس لا يقبلون البركات التي يريد الله أن يمنحها لهم. وأنا متشوقة لرؤية كل واحد في جسد المسيح ناضج وقائل:"نعم، وعد الله هذا لي، وأقبله حتى لا أعود أحيا محملة بالإحساس بالذنب والإدانة."

## الله يحبك بدون شروط

يمكنني التحدث عن محبة الله طوال مؤتمر عطلة نهاية الأسبوع، ويمكنني إيضاح كل الطرق المختلفة التي أثبت الله بها محبته لنا، لكني لا أستطيع إجبار أحد على قبول محبة الله. أنه اختيار شخصي على كل شخص أن يقوم به. حتى حين نخطئ ونعرف عدم استحقاقنا لمحبة الله، يجب أن نقبل محبته حتى نستطيع الاستمتاع بملء ما يريد لنا أن نحصل عليه.

أشجعك على ممارسة فتح فمك بشكل يومي وتصلي قائلا:

"يا رب، أعلم أنك تحبني، وأقبل هذه المحبة، وسأسلك فيها اليوم، وسأنعم بمحبتك، لمعرفتي بأنك تحبني بالرغم حتى من عدم استحقاقي لها، وهذا يجعل كل شيء أفضل يا رب."

إن محبة الله واحدة من أكثر الرسائل المناسبة التي يحتاج إليها جسد المسيح اليوم. محبة الله هي أعظم موضوع يحتاج الناس لإعلان عنه. فالناس لا يحتاجون لتعليم عن محبة الله بقدر احتياجهم لاختبار شخصي وفهم لمدى محبة الله لهم كأفراد كل على حدة.

فمحبة الله ستحملك حتى تصل للنصر حين يبدو أن كل قوى الجحيم وسلاطينه هائجة ضدك. كما ستحملك محبة الله عبر عواصف الحياة إلى مكان الراحة والسلام. لكنك لن تكون أبد أكثر من منتصر (انظر رومية٨: ٣٧) ما لم يكن لديك إعلان عن مدى محبة الله لك.

يجب أن ندرك أن الله يحبنا حتى في الوقت الذي نرتكب فيه الأخطاء ونسقط. فمحبته غير مشروطة بالأيام التي نعتقد فيها أننا نؤدي بطريقة جيدة. ونحتاج للثقة في محبته خصوصا حين نمر بمحن ويسخر منا الشيطان باتهامات مثل: "حسنا، لابد وأنك قد فعلت شيئا خطأ".

حين يأتي المشتكي (الشيطان)، يجب أن ندرك أن الله يحبنا.

إن الله يظل على حبه لنا حتى إذا قمنا بعمل شيء خطأ، وحتى إذا فتحنا باب للشيطان ليدخل ألينا، وحتى إذا تصرفنا بجهل. فالله في جانبنا (أنظر رومية٨: ٢٨).

وسيرينا ما نحتاج للقيام به لنخرج من الورطة التي وضعنا أنفسنا فيها. لكن الشيطان يريد أن يقطعنا بعيدا عن محبة الله. حتى لا نجد طريقنا عائدين لنعمة الله ونحيا كأبناء وبنات أبرار له.

## يسوع يرسل كلمته

يعد الرب في كلمته بأنه سيخلصنا حين نقع في مشاكل. مكتوب في مزمور١٠٧: ٢٠ ″ **أَرْسَلَ كَلِمَتَهُ فَشَفَاهُمْ وَنَجَّاهُمْ مِنْ تَهْلُكَاتِهِمْ**.″ لقد أرسل يسوع روحه القدوس ليعلمنا ما نحتاج لمعرفته، وقال لتلاميذه:

″**وَأَمَّا مَتَى جَاءَ ذَاكَ رُوحُ الْحَقِّ** (الروح الذي يمنح الحق) **فَهُوَ يُرْشِدُكُمْ إِلَى جَمِيعِ الْحَقِّ** (الحق الكامل والتام) **لأَنَّهُ لاَ يَتَكَلَّمُ مِنْ نَفْسِهِ** (من سلطته الخاصة) **بَلْ كُلُّ مَا يَسْمَعُ** (من الأب، سيمنحكم الرسالة التي حصل عليها من الأب) **يَتَكَلَّمُ بِهِ وَيُخْبِرُكُمْ بِأُمُورٍ آتِيَةٍ** (بما سيحدث في المستقبل).

**ذَاكَ يُمَجِّدُنِي لأَنَّهُ يَأْخُذ** (يقبل من، يستمد من) **مِمَّا لِي وَيُخْبِرُكُمْ** (يعلن لكم، يكشف لكم، ينقل لكم).

**كُلُّ مَا لِلآبِ هُوَ لِي. لِهَذَا قُلْتُ إِنَّهُ** (الروح القدس) **يَأْخُذُ مِمَّا لِي وَيُخْبِرُكُم** (يعلن لكم، يكشف لكم، ينقل لكم).″ (يوحنا١٦: ١٢–١٥)

أنا مسرورة جدا لأن يسوع وعد بأن الروح القدس سيرشدنا– لن يدفعنا ويضغط علينا بل يرشدنا– إلى الحق. يرد الشيطان أن يضغطنا ويحتال علينا، لكن الروح القدس يريد أن يقودنا برقة، وتعتبر هذه أحد الطرق التي نستطيع بها تمييز ما إذا كان ما نسمعه من الله أم من العدو.

إذا شعرت بأنك مضغوط أو مرتبك أو مسيطر عليك أو متعجل في القيام بشيء، فهذا هو العدو، ليس الله لأن الله لا يعمل هكذا. فبدل من هذا سَيُخْبِرُكُ (يعلن لك، يكشف لك، ينقل لك) الروح القدس ذلك برقة الحق.

لكن الإخبار لن يفيدك ما لم تقبله. لدينا إرسال في التلفزيون لكن ما لم نفتح الجهاز فلن نستقبل الرسائل المرسلة لنا من خلاله. وبالمثل، يجب أن نستقبل الحق الذي يقوله الله لنا من خلال كلمته.

يمتلك يسوع كل شيء يمكن أن نحتاج إليه لنعيش حياة منتصرة، وغالبة ومليئة بالقوة. وحين ارتفع يسوع عاليا، أخذ الروح القدس ما جناه يسوع وقال في الروح:"الآن، سأذهب إلى المؤمنين، وأعمل معهم، مقدما لهم كل شيء يسوع ربحه وقدمه وجهزه لهم، وسأقودهم وأرشدهم إلى كل الحق."

من المثير أن يسوع قال أن لديه الكثير ليقوله لنا لكنه عرف أننا لن نستطيع أن نتحمل الكل في مرة واحدة، لذا وعد بإرسال الروح القدس الذي سيأخذ مما لديه ويرشدنا إلى كل الحق.

## أقبل الروح القدس

ولدت ثانية قبل أن استمتع بحضور الروح القدس في حياتي بفترة طويلة. كنت أحب الله وكنت سأذهب للسماء إذا مت حينها. لكني كنت سأصل هناك حطام. فبدون شركة الروح القدس لما كنت أبدا سأكون مسيحية تحمل ثمار.

في الحقيقة، لو لم أقبل الروح القدس لم تكن حياتي أبدا لتمجد الله هنا على الأرض. ولا كنت سأشهد لأحد أبدا. كما كان الادعاء بأني مسيحية سيكون بحق ضارا لعمل الله في حياتي لأنني لم أكن أسلك كمسيحية.

كانت تصرفاتي خارجة عن السيطرة ولم أستطع التصرف حيال هذا. فعلت كل شيء اعتقدت أنه من المفروض على المسيحي الصالح أن يفعله، لكني لم أحرز أي نصرة لعدم معرفتي بكلمة الله، كما لم تكن لي قوة الروح القدس لترشدني للحق أو تخبرني كيفية عمل الكلمة المقدسة في حياتي.

كان يوم مجيد يوم قلت لأول مرة وبملء الفم: "**أنا بر الله في يسوع المسيح**" (أنظر ١كورنثوس١: ٣٠). شعرت بروحي تقفز وتتشقلب وتثب، لقد شعرت حرفيا بالحياة تبث في داخلي. أذكر أنني تساءلت حينها "ما هذا؟" فقد أحسست بنفس الإحساس الذي تشعر به الأم حين يتحرك الجنين في بطنها لأول مرة– لكنه كان الروح القدس في هذه المرة!

لم أكن أعلم أنني بارة قبل أن أقبل الروح القدس، وكنت اعتقد أني فاسدة، وعفنة، وبلا فائدة، ومشوشة. وشعرت بعدم وجود رجاء بالنسبة لي، وهذا ما يريد العدو من جميعنا أن نصدقه، لكنه كذب.

أشجعك على قراءة كتابي "معرفة الله بطريقة حميمة" إذا أردت معرفة المزيد عن شركة الروح القدس. ففيه أشرح كيفية أن تقترب من الله كما تريد وكيفية قبول ملء الروح القدس في حياتك، أنه سهل بحق سهولة أن تصلي: يا رب، أقبل الروح القدس في حياتي، املآني بحضورك وعلمني أن أسمع صوتك بوضوح حتى أتبعك كل أيام حياتي.

## أنت عزيز في عيني الله

أنت عزيز وغالي في عيني الله، وعند الله خطة يظهر فيها إحسانه ورحمته من خلال ما يريد القيام به لأجلك. لا يهم ما فعلته في الماضي،

أو ما فعل بك– فالماضي يظل في الماضي. فالله لديه مستقبل رائع لك.يمكنك أن تحيا حياة رائعة، لكن يجب عليك أن تقبل الروح القدس، فكما قلت، يجب أن توافق وتقول: "هذا لي".

نادى يسوع ليخبرنا أن لديه ما نحتاج إليه: "**وَفِي الْيَوْمِ الأَخِيرِ الْعَظِيمِ مِنَ الْعِيدِ وَقَفَ يَسُوعُ وَنَادَى: "إِنْ عَطِشَ أَحَدٌ فَلْيُقْبِلْ إِلَيَّ وَيَشْرَبْ"**". (يوحنا٧: ٣٧). فما لا تستطيع القيام به لنفسك، قام هو فعليا به لك. ويدعوك الآن لتأتي وتقبله، وتأخذه لنفسك. وهذا يحدث حين تؤمن بأنه لك.

تعرف كلمة "تشرب" ب"تجرع أو تقبل بنهم"، "أن تقبله في وعيك". تذكر، يسوع قال: "**إلى الآنَ لَمْ تَطْلُبُوا شَيْئًا** (واحدا) **بِاسْمِي** (كممثل لكل ما أنا عليه). **اُطْلُبُوا تَأْخُذُوا لِيَكُونَ فَرَحُكُمْ** (سعادتكم، سروركم) كَامِلاً". (يوحنا١٦: ٢٤). إذا طلبت وقبلت فان فرحك سيكون كاملا.

كيف يمكن أن نغير عالم مكتئب إذا كنا نحن المؤمنين مكتئبين مثل من يحيون بدون المسيح؟ يريد الله أن يظهر شعبه مجد لطفه عليهم، فأثناء قبولنا للمدد والعون سيكمل فرحنا، وهذه هي الطريقة التي يجب أن تكون عليها الكنيسة.

تصرف كأناء لاستقبال بركات الله. وخذ ما دفع يسوع ثمنه بدمه وحياته ليقدمه لك. ادرس الكلمة حتى تتأكد من وعوده، وصلي له قائلا:

**"هاأنذا يا رب، أسكبه علي، أنا أقبل ملء ما لدى الروح القدس لي".**

# ٢٢
# تقوى داخليا

يقصد هذا الكتاب مساعدتك على الحصول على الحرية والخلاص من الماضي. سواء كان الماضي خمس دقائق مضت أو خمسون عاما مضت. فأنت تحتاج دائما لهذه الرسالة–دائما. ليس من الضروري أن يكون ماضيك مرعب لتحتاج للتحرر من أحاسيس الندم على ماضيك. إذا استيقظت غدا ص.باحا وأنت تخطط للعيش تقيا لكنك تفقد أعصابك قبل تناول إفطارك، فأنت تحتاج للتحرر من الماضي.

يريد الشيطان أن يبقيك في مصيدة بعض الأخطاء التي ارتكبتها أو بعض التعليقات التي لم يجب أن تقولها، أو بعض الخطايا التي ارتكبتها، أو بعض الخطايا التي أرتكبها أحدهم ضدك. الله يريدك أن تتحرر مما فعلت ومما فعل لك– الاثنان بنفس الأهمية لديه.

رأينا بالفعل من خلال الآيات الكتابية أن يسوع أتى: **"لِيُبَشِّرَ الْمَسَاكِينَ وَأَرْسَلَه لِيعْصِبَ كَسِرِ قَلْوبِنا لِيُعَزِّيَ كُلَّ النَّائِحِينَ لِيعْطِيَنا جَمَالاً عِوَضاً عَنِ الرَّمَادِ وَدُهْنَ فَرَحٍ عِوَضاً عَنِ النَّوْحِ وَرِدَاءَ تَسْبِيحٍ عِوَضاً عَنِ الرُّوحِ الْيَائِسَةِ ويحولنا إلى أَشْجَارَ الْبِرِّ غَرْسَ الرَّبِّ لِلتَّمْجِيدِ"**. (اشعياء٦١: ١–٣).

ويسوع نفسه قال: **"رُوحُ الرَّبِّ عَلَيَّ لأَنَّهُ مَسَحَنِي** (المسيح، المسيا) **لأُبَشِّرَ**(بالإنجيل) **الْمَسَاكِينَ أَرْسَلَنِي لأَشْفِيَ الْمُنْكَسِرِي الْقُلوبِ لأُنَادِيَ**

**لِلْمَأْسُورِينَ بِالإِطْلاَقِ وَلِلْعُمْيِ بِالْبَصَرِ وَأُرْسِلَ الْمُنْسَحِقِين** (المدوسين بالأقدام والمجروحين والمسحوقين والمحطمين والمنكسرين بسبب الكوارث) **فِي الْحُرِّيَّة**". (لوقا٤: ١٨).

أؤمن بأن الله هنا معك الآن، فقد أتى بك إلى هذا الوقت في حياتك ليحررك من بعض الأشياء المؤلمة في ماضيك. ربما تحتاج للتحرر من جروح نفسية أصابتك منذ سنين مضت، أو ربما من شخص أذنب إليك حديثا وعدم الغفران يعيقك من أن تكون كل ما يريد الله لك أن تكونه، لقد أتى يسوع ليحرر كل الأسرى. وهو يعلم أن كل منا (أنا وأنت) نحتاج إليه كل يوم.

أنشط واهتاج في كل مرة أعظ فيها رسالة التحرير هذه من قلب مكسور، لكي أكون كل ما يريدني الله أن أكون عليه. أودك أن تصمم على آلا تكون نصف أو ثلاث أرباع ما يريد الله أن تكون عليه بل كل ما يريد الله أن تكون عليه.

صلى الرسول بولس في أفسس٣: ١٦ " **لِكَيْ يُعْطِيَكُمْ بِحَسَبِ غِنَى مَجْدِهِ أَنْ تَتَأَيَّدُوا بِالْقُوَّةِ بِرُوحِه** (القدوس) **فِي الإِنْسَانِ الْبَاطِنِ** (يسكن بنفسه في أعماق كيانكم وشخصيتكم).

الإنسان الباطن هو المكان الذي يحتاج لشفاء المشاعر، فمشاعرنا جزء من نفوسنا. فنحن روح ونفس، ونفوسنا مكونة من عقولنا وإرادتنا ومشاعرنا، فعقلنا يخبرنا بما نفكر فيه، وإرادتنا تخبرنا بما نريد، ومشاعرنا تخبرنا كيف نشعر.

يعمل الشيطان على الحفاظ على مشاعرك مجروحة حين يجرحك

الآخرين. وتقول أمثال١٨: ١٤ "**رُوحُ الإِنْسَانِ تَحْتَمِلُ مَرَضَهُ أَمَّا الرُّوحُ الْمَكْسُورَةُ فَمَنْ يَحْمِلُهَا؟**".

يريد الشيطان أن تظل مكسورا في الداخل، حتى لا تتمكن من التعامل مع المشاكل التي تواجه جميعنا في الحياة.

لكن الروح القدس يتحرك داخلا إلى إنسانك الباطن وشخصيتك ويسكن هناك ويقويك ويشددك بقوة جبارة. ويذكرك بكلمة الله قائلا: " **أَلْقِ عَلَى الرَّبِّ هَمَّكَ** (تخلى عن وزنه) **فَهُوَ يَعُولُكَ. لاَ يَدَعِ** (بثبات) **الصِّدِّيقَ يَتَزَعْزَعُ** (يسقط، ينزلق، يفشل) **إِلَى الأَبَدِ**". (مزمور٥٥: ٢٢).

إذا كانت لدينا قوة داخلية فيمكننا التعامل مع مشاكل الحياة، وبدون قوة داخلية لا يمكننا حتى التعامل مع زحمة المرور! لقد كنت مشوشة داخليا لدرجة أن هذا كان كل ما استطيع عمله للتعامل مع مشاكل كل يوم العادية.

تحررمنا جروحنا العاطفية من التكيف مع مشاكل اليوم العادية. فنحن نحتاج للتحرر من المشاعر المجروحة لمجرد التعامل مع بائع غريب الأطوار في محل، أو مع طفل لا يريد القيام بما نريد منه القيام به، أو شريك حياة غير ناضج روحيا.

فحين تكون لدينا مشاكل داخلية تكون لنا مشاكل خارجية. لكن حين نقوى داخليا، وحين نتقوى بكل قوة وقدرة في الإنسان الباطن بقوة الروح القدس، حينها نتمكن من التعامل مع كل ما يمكن أن يأتي في طريقنا.

# تغير لتشابه صورته

لكل شخص نقط قوته ونقط ضعفه، وأنا وأنت لسنا مستثنين من هذا. يود الله أن يحررنا من الأشياء التي تبقينا مقيدين بالألم. ويقوينا من خلال قوة الروح القدس ويشكل شخصياتنا بطريقة تجعل أمزجتنا تحت سيطرة الروح القدس.

يمكن أن نصبح مشوشين في عدة دوائر في شخصياتنا إذا لم نقبل مساعدة الله، فرغباتنا الطبيعية تقاوم وتعارض طبيعة الروح القدس (أنظر غلاطية٥: ١٧).

فغالبا إذا سمحنا لأنانيتنا بالسيطرة ستمتلئ حياتنا من الممارسات المذكورة في غلاطية٥: ١٩–٢٠. والتي تتضمن أشياء مثل الخِصَامٌ والغَيْرَةٌ والسَخَطٌ، حينها قد ندخل في علاقة مع أشخاص آخرين مشوشين ونستمر فقط في مضايقة أحدنا الأخر أكثر. غير أن العلاقات تمثل جزء كبير وهام في حياتنا، ولا يمكننا تحاشي التعامل مع الآخرين.

يتحدث الكتاب المقدس كله عن علاقتنا بالله (الله الرأس)، وعلاقتنا بأنفسنا، وعلاقتنا بالآخرين. وكما قلت سابقا، إذا لم نكن راضين عن أنفسنا فلن نتمكن من التماشي والتعامل مع أي شخص أخر بطريقة سليمة. لأن العديد من المعارك التي تحدث بيننا وبين الآخرين تأتي بسبب أننا في حرب مع أنفسنا.

إن الروح القدس متاحا ليشكلنا لنصبح على صورة المسيح. فمكتوب في رومية٨: ٢٩ "**لأَنَّ الَّذِينَ سَبَقَ فَعَرَفَهُمْ** ( من أدركهم وأحبهم من قبل)

**سَبَقَ فَعَيَّنَهُمْ** ( اختارهم سلفا) **لِيَكُونُوا مُشَابِهِينَ** (يشاركوه شكله داخليا) **صُورَةَ ابْنِهِ لِيَكُونَ هُوَ بِكْراً بَيْنَ إِخْوَةٍ كَثِيرِين**".

إذا أقلمنا أنفسنا مع الحق ووافقنا على أننا نحتاج للتحرر من ماضينا المجروح، يمكننا قبول قوة الله لتغيير شخصياتنا لنشبه المسيح، ونحسن علاقتنا مع الله وأنفسنا والآخرين. كما يمكننا التوافق مع صراعاتنا الداخلية وقبول شفاء في توجهنا من نحو أنفسنا.

ربما لازلت تلوم نفسك على إيذاء حدث لك لم يكن لك يد فيه، ويخبرك الشيطان بأنه لابد من وجود شيء خطا فيك تسبب في هذا، وإلا ما كان الناس يعاملونك بهذه الطريقة. إذا كنت قد أوذيت جنسيا، فقد يخبرك الشيطان بأنه لابد من وجود شيء خطا فيك تسبب في هذا، وإلا ما كان هذا الشخص أو الأشخاص استخدموك لأغراضهم الدنيئة. لكنك لم تخلق لأغراض دنيئة وأي إيذاء تعرضت له وعانيت منه، فقد كان تصرف ظالم.

فالطفلة التي أوذيت ليس لديها القدرة على النظر إلى مؤذيها وتقول:"لديك مشكلة، وتحاول أن تسبب لي مشكلة، لكني لن أقبلها". وحين يستمر الإيذاء معنا حتى النضج، نجد أن الدفاع عن أنفسنا ضد أكاذيب العدو الخادعة أكثر صعوبة. فالشيطان يدير شريط تسجيل في أفكارنا يعيد ويزيد قائلا:

"ما الخطأ في؟ ما الخطأ في؟ لابد وأن يكون هناك شيء خطأ في وإلا ما حدث هذا لي. ما الذي أفعله خطأ؟

ما الخطأ في الذي يجعلك تتحدث معي هكذا؟ ما الذي أفعله ويجعلك لا ترغب أبدا في أن تضع ذراعك حولي وتقول لي أنك تحبني؟

ما الذي أفعله ويجعل أبي وأمي حين أذهب إليهما طلبا لحضن، يدفعونني بعيدا؟ ما الذي فعلته وجعل والداي لا يريدانني قط ويرسلوني بعيدا؟ ما الذي أفعله ويجعلك تود أن تعاملني كخليلة لك بدل ابنتك؟ ما الذي أفعله و ما الخطأ في؟

لا يوجد أحد ممن أعرفهم يعامل بنفس الطريقة التي أعامل بها. لابد وان يكون هناك شيء خطأ في.

ينصت بعض الناس لهذا التسجيل للألم الداخلي المرة تلو الأخرى. وسنة بعد أخرى، حتى فجأة يكبرون ويصبحون بالغين يبحثون عمن يحبهم لأنهم لم يمنحوا أبدا المحبة التي يحتاجون إليها ويستحقونها. فهم يتضورون جوعا للمحبة وغير قادرين على حب أي شخص أخر بالطريقة التي يقصد الله لهم أن يقوموا بها.

أتحدث بناء على تجربة شخصية حين أقول أنه إذا كنت تعاني حتى الآن من هذا النوع من الألم الداخلي، ففي الغالب ستجد صعوبة في الدخول في علاقة طبيعية ويكون لك توقعات طبيعية من أي شخص أخر. فقد ترغب في أن يقوم صديقك أو شريك حياتك بتعويضك عن سنين الأذى التي عانيت منها.

لكن مثل هذا التوقع الغير واقعي من الصديق أو الشريك يضع عليهم ثقل وربما يخيفهم ويجعلهم يفرون منك. قد يحاولوا منحك كل شيء يعرفون كيف يمنحوه، لكن لن يكون هناك أي شيء يستطيع أي شخص القيام به كافي بالنسبة لك، ما لم تتحرر من جروح ماضيك.

أذكر مروري بوقت لم أكن فيه سعيدة على الإطلاق، كنت دائما أريد

من ديف أن يفعل شيء مختلف، دائما أطالبه بالقيام بالمزيد، وهو حاول بإخلاص لسنين، لقد فعل كل ما يمكنه ليساعدني على الخروج من أزمة الألم.

ديف شخص سهل المعاشرة بحق وقد حاول جاهدا جدا على إسعادي، لكنه نظر إلي في أحد الأيام وقال:"يا امرأة (المرة الوحيدة التي يقول لي فيها ديف "امرأة" تكون حين يكون متضايق جدا (طهق)مني، وهذا لا يحدث كثيرا)، أسمعيني الآن، لقد حاولت جاهدا إسعادك، وتعلمين؟ لقد وصلت لقرار أن هذا مستحيل، فمهما فعلت، لن أستطيع إسعادك". ثم قال:"لذا حذري ماذا؟ لقد انتهيت من المحاولة".

## أسمح لله بملء قلبك الفارغ

أشكر الله على أن الروح القدس كان يعمل بداخلي ليقويني على الخروج من هذه الأزمة. كنت قد بدأت لتوي في قراءة الكتاب المقدس، وبدأت أرى أن كل ضيقي، كل تعاستي الحالية، لم تكن خطأ أي شخص أخر– فلدي مشكلة في داخلي. لذا بدأت العمل مع الله ليدير حياتي لمسارها الصحيح.

كثيرا ما تنتهي زيجات عديدة بالطلاق لاكتشاف أحد الطرفين عدم قدرة الآخر على إسعادهم. ويقولون:"إذا لم يكن باستطاعتك جعلي سعيدا، فأنا لن استمر في هذه العلاقة". ويبحثون عن شخص أخر ليسعدهم، لكن جذر الرفض المبنيين عليه يبقيهم مكسوري القلوب.

سيتركك جذر الرفض تشعر بعدم الأمان، وبصورة مشوهة عن الذات، وبلا ثقة في النفس. وستظل تتوقع أن يسعدك شخص أخر ويجعلك تشعر

شعورا طيب عن نفسك حتى تتحرر. لقد كنت أحتاج في كل يوم لمن يقوم بتقويم قيمتي الذاتية في عيني نفسي، مثل المدمن الذي يتوق لمخدراته، كنت أحتاج للطمأنة طول الوقت، لم تكن هناك نهاية لنقصي، وأحيانا، كلما زاد منح الاهتمام لي، كلما زاد توقي إليه.

يشعر الناس الذين لديهم جذور رفض بعدم المحبة وعدم الأمان. فشخصيتهم مكسورة، ومحطمين في الداخل. وكنتيجة لهذا، يبحثون دائما عن أي شيء يمكن أن يجعلهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم. ويحاولون كل شيء: وظيفة أفضل، ترقية، موهبة روحية، مكانة في الكنيسة، الأصدقاء المناسبين، الصنف الصائب لملابسهم، السيارة السليمة للقيادة، المنزل المناسب للإقامة به، الجماعة الاجتماعية المناسبة للانتماء إليها، أو الإطراء الذي لا ينتهي.

فيبدو أنهم دائما يلمحون إلي:"قل لي أنني على ما يرام، غرقني بالإطراء، دعني أكون دائما على صواب". إن الناس الذين يشعرون بعدم الأمان لا يمكن توبيخهم لأنهم يشعرون بالفعل بالسوء عن أنفسهم.

أعرف كل هذا عن الذين يشعرون بعدم الأمان لأني كنت أعاني من كل واحدة من هذه المشاكل حتى أخرجني المشير، الروح القدس، وكلمة الله من حفرة اليأس، من الرماد للجمال.

إن الروح القدس هو الوحيد المعين للعمل داخلنا، فهو يملأ قلوبنا بالله نفسه. أشجعك على التفكير بعناية مرة أخرى في صلاة بولس لأجلنا والقائلة:

"(حتى تصلوا بحق) **وَتَعْرِفُوا** (عمليا، من خلال التجربة الشخصية)

**مَحَبَّةَ الْمَسِيحِ الْفَائِقَةَ الْمَعْرِفَةِ** (دون اختبار)، **لِكَيْ تَمْتَلِئُوا** (كل كيانكم) **إِلَى كُلِّ مِلْءِ اللهِ**(أغنى مقياس للحضور الإلهي، وتصبحوا مملوءين تماما وتفيضون بالله نفسه)". (**أفسس٣**: **١٩**).

إذا امتلائنا تماما بالله نفسه فلن نتوق لطمأنة وتأكيد الآخرين لنا. وسنغمر تماما بمحبة الله التي ستفيض على علاقاتنا معه ومع أنفسنا والآخرين.

إذا سمحت له بالقيام بهذا، فان الله سيحررك من ألم ماضيك. أقبل شفاء الله، وأسمح للروح القدس بأخذ طريقه إلى قلبك. وهو سيملئك بكل الطمأنينة التي تحتاجها لتستمتع بحياتك، وسيريك كيفية وضع الماضي خلفك لدرجة أنك لن تشعر بالألم حتى حين تتذكره، فتوجد وعود الله للشخص الذي يكرس نفسه لله في جامعة٥: ٢٠ والقائلة: "**لأَنَّهُ لاَ يَذْكُرُ** (بجد) **أَيَّامَ حَيَاتِهِ كَثِيراً لأَنَّ اللَّه** (نفسه) **مُلْهِيهِ بِفَرَحِ قَلْبِهِ** (**هدوء الله ينعكس على حياته**)".

# ٢٣
# حرة أخيرا

ليس من الضروري أن يكون الطريق لشفائك النفسي وحريتك سهلا. لكن على الجانب الأخر، السعي قدما نحو الحرية بالتأكيد أفضل من البقاء مقيدا.

"**فَإِذْ قَدْ تَأَلَّمَ الْمَسِيحُ لأَجْلِنَا بِالْجَسَدِ، تَسَلَّحُوا أَنْتُمْ أَيْضاً بِهَذِهِ النِّيَّةِ** (تألموا بصبر بدل أن تخيبوا في إرضاء الله). **فَإِنَّ مَنْ تَأَلَّمَ فِي الْجَسَدِ** (له فكر المسيح) كُف (توقف عن إرضاء نفسه والعالم ويرضي الله) **عَنِ الْخَطِيَّةِ** (العالمية)،

**لِكَيْ لاَ يَعِيشَ أَيْضاً الزَّمَانَ الْبَاقِيَ فِي الْجَسَدِ** (جسده) **لِشَهَوَاتِ النَّاسِ، بَلْ** (لكنه يحيا) **لإِرَادَةِ اللهِ**". (١بطرس٤: ١–٢).

تظهر الدراسة المتأنية لهذه الآيات احتياجنا لتسليح أنفسنا بالأفكار الصحيحة مثل: أحبذ أن أتألم مع المسيح حتى أصنع ما هو صواب على البقاء مقيدة بالخطية.

فأن يكون لنا التوجه الصحيح فكريا مهم جدا للحصول على النصرة. فقد قادني الروح القدس للعديد من الآيات التي ساعدتني على إدراك أن لدي توجه عقلي خاطئ وأحتاج لإعداد نفسي أو تسليح نفسي بالفكر الصحيح.

فحين أدركت لأول مرة أن يسوع يستطيع ويود أن يحررني وأنني أرغب في الحصول على هذه الحرية، لكن عاق توجهين الذي كان:"لن أعاني ثانية، لقد عنيت ما يكفي، ولن أخضع لأي شيء قد يشبه ولو حتى من بعيد هذا الألم العاطفي"، حصولي عليها.

بدأت التفكير بهذه الطريقة:"أنا لا أريد أن أعاني ثانية، لكني أفضل المعاناة على أن أبقى مقيدة. فأنا أعاني على أي حال طالما بقيت مقيدة. كما أن هذا النوع من الألم له نهاية.

فإذا كنت على استعداد للسماح ليسوع أن يقودني خلال ما لابد أن أمر به حتى أحصل على حريتي،الأمر الذي قد يؤلم لفترة، لكنه على الأقل سيؤدي للنصرة، ولحياة جديدة حرة من الألم العاطفي".

تعتبر اللياقة البدنية مثال جيد على هذا. فإذا كانت حالة جسدي تعاني بقوة بسبب عاداتي الغذائية السيئة ونقص التمرينات الرياضية، فسأعاني لأني سأكون متعبة وأشعر بالإرهاق طوال الوقت، وسيستمر الأمر على حاله طالما لا أقوم بشيء لإصلاح الوضع، لكن إذا قررت البدء في القيام بالتمرينات الرياضية اللازمة و اختيار أنواع الطعام المناسبة وتحاشي الخاطئ منها.

فأني سأعاني لفترة من العضلات المتألمة بسبب عدم اعتيادها على القيام بالتدريبات، كما قد يصاب جسدي ببعض النوبات بسبب إدمانه لبعض الأطعمة المعتاد عليها.

هذا هو نوع المعاناة التي احتاجها. كما قد احتاج لإعادة تنظيم وقتي ليسمح بقضاء بعض منه في التدريبات الرياضية التي قد ينجم

عنها نوع معين من المعاناة بسبب احتياجي للقيام باختيارات حكيمة، لا عاطفية، لكن في النهاية سيستعيد جسدي لياقته البدنية وحالتي الصحية السليمة.

يمكننا أن نرى من هذا المثال أنه حتى نتحرر من المعاناة التي لا معنى لها والناتجة من عدم اللياقة البدنية، علينا أن نعاني بطريقة مختلفة، لكنه نوع المعاناة الذي يقود للنصرة ويجلب في آخره نهاية لمعاناتنا.

## معاناة صحيحة ومعاناة خاطئة

يظهر التأمل في الآيات التالية وجوب أن نختار بإيمان أن نكون فرحين ونحن نمر بفترة انتقالية صعبة، عالمين أنه بسبب محبة الله، حتى "معاناتنا الصحيحة" ستأتي بنهاية جيدة، التي هي، في حالتنا هذه، شخصية ناضجة:

" **وَلَيْسَ ذَلِكَ فَقَطْ** (دعونا نمتلئ بالفرح الآن) **بَلْ نَفْتَخِرُ أَيْضاً فِي الضِّيقَاتِ عَالِمِينَ أَنَّ الضِّيقَ يُنْشِئُ صَبْرا.**"

**وَالصَّبْر** (الجلد) **تَزْكِيَةً** (إيمان مصدق عليه وأمانة ممتحنة) **وَالتَّزْكِيَة** (من هذه النوع) **رَجَاء** (يصبح عادة)

**وَالرَّجَاءُ لاَ يُخْزِي لأَنَّ مَحَبَّةَ اللهِ قَدِ انْسَكَبَتْ فِي قُلُوبِنَا بِالرُّوحِ الْقُدُسِ الْمُعْطَى لَنَا**". (رومية٥: ٣–٥).

لا يصل الكثيرين للنضج للنقطة التي تسمح لهم باختبار الاستمتاع والفرح في الحياة بسبب اتجاههم العقلي الخاطئ، فالنضوج يتضمن

دائما الثبات والاستقرار، الذي بدونه لن نستطيع بحق اختبار السلام والفرح.

توجد "معاناة صحيحة" و"معاناة خاطئة". يحث الرسول بطرس المؤمنين على التأكد من أن معاناتهم ليست بسبب أخطاء ارتكبوها. لكن إذا عانوا فيجب أن تكون بسبب قيامهم بالشيء الصواب، فيشير في ١بطرس٣: ١٤ " **وَلَكِنْ وَإِنْ تَأَلَّمْتُمْ مِنْ أَجْلِ الْبِرِّ فَطُوبَاكُمْ** (فأنتم مباركين)".

ويحثنا في العدد١٦ على العيش بطريقة تجعلنا متأكدين من نقاء ضمائرنا، وفي عدد ١٧يقول: "**لأَنَّ تَأَلُّمَكُمْ** (بغير حق ) **إِنْ شَاءَتْ مَشِيئَةُ اللهِ وَ أَنْتُمْ صَانِعُونَ خَيْرًا، أَفْضَلُ مِنْه** (بحق) **وَ أَنْتُمْ صَانِعُونَ شَرًا**.

هذا شيء مهم. فكثيرين لا يختبرون أبدا فرح الحرية بسبب اتجاه فكرهم الخاطئ بخصوص الألم. قد تكون قد سمعت في وقت ما من حياتك أن يسوع يريد أن يحررك من كل ألآمك وهذا حقيقي– فهو يريد، لكن على الجانب الأخر، توجد مرحلة انتقالية ليست سهلة.

يدعى الجزء الأصعب من عملية ولادة الطفل بالجزء الانتقالي. لقد عشت لمدة ثلاثة وثلاثين عاما حياة ألم وحين اكتشفت آخيرا أن يسوع يريد أن يحررني من الألم والمعاناة دخلت المرحلة الانتقالية، كنت أتغير وأتحول لصورتي الأولى قبل أن أشوه وافسد بالعالم.

لقد عانيت لعدة سنوات أخرى لكنها لم تكن معاناة بلا رجاء بل على العكس لقد أثمرت بالفعل رجاء لأنني استطعت رؤية تغيرات خلال هذه الفترة الانتقالية.

لم تكن هذه تغيرات كبيرة دائما، لكن الرب حافظ علي من الاستسلام واليأس، ففي اللحظة التي كنت أشعر فيها بأنني لم أعد أتحمل المزيد من الألم وأنني قد وصلت إلى آخر قدرة لي على تحمله كان الرب يأتيني ببركة خاصة تجعلني أدرك بأنه معي طول الطريق– ساهر علي ومنتبها لي.

## نار الممحص

إذا كنت تدرك أن "المعاناة الصحيحة" تعمل مثل نار الممحص، فان الآيات التالية ستحمل معنى خاص يجلب لك راحة كبيرة:

**"وَمَنْ يَحْتَمِلُ يَوْمَ مَجِيئِهِ وَمَنْ يَثْبُتُ عِنْدَ ظُهُورِهِ؟ لأَنَّهُ مِثْلُ نَارِ الْمُمَحِّصِ وَمِثْلُ أَشْنَانِ الْقَصَّارِ."**

**"فَيَجْلِسُ مُمَحِّصاً وَمُنَقِّياً لِلْفِضَّةِ. فَيُنَقِّي بَنِي لاَوِي وَيُصَفِّيهِمْ كَالذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ لِيَكُونُوا مُقَرِّبِينَ لِلرَّبِّ تَقْدِمَةً بِالْبِرِّ".** (ملاخي٣: ٢–٣)

أود أن أشاركك بقصة سمعتها مرة تلقي الضوء على هذه الآيات:

" ذهب رجل في أوروبا إلى محل صائغ وعثر على بعض الأشياء التي رغب في شرائها،لكن طوال فترة وجوده في المحل لم يري صاحبه أبدا. وبحث عن المالك حتى ينتهي من إتمام مشترياته، لكنه لاحظ في ذلك الوقت وجود باب مفتوح في مؤخرة المحل يؤدي للخارج. وبينما كان يقف في المدخل رأى صاحب المحل(فعليا الممحص) جالسا أمام وعاء كبير موضوع على النار. لم يبعد صاحب المحل عينيه عن النار أبدا بالرغم من محاولة الشاري بالتحدث إليه عن شراء بعض من بضائعه.

طلب المشتري من البائع ترك ما يقوم به لوهلة ليأتي للداخل ويتمم الصفقة، لكن الممحص قال له"لا"، معربا عن عدم استطاعته ترك المعدن لو حتى دقيقة في الوعاء تحت اللهب وشرح له الأمر بهذه الطريقة قائلا: من المهم جدا لهذا المعدن (الذهب) آلا يخشوشن حتى تخرج منه كل الملوثات، فأنا أنوي أن اجعله ذهبا نقيا، لأنه إذا زادت حرارة النار عليه ستفسده، وإذا كانت النار باردة عن المطلوب سيخشوشن وتبقى الملوثات بداخله".

وشرح أنه لن يستطيع تركه ولا إغفال عينيه عنه على الإطلاق، وانه يحتاج للجلوس أمامه حتى تنتهي العملية تماما. فسأل المشتري: متى يمكن أن يكون هذا؟، رد الممحص:سأعرف أن العملية انتهت حين أنظر إليه وأتمكن من رؤية صورتي بوضوح شديد فيه.

تعتبر هذه قصة جميلة بالنسبة لي لأنها تجعلني أدرك أن الله يحرس حياتي دائما ويسهر على المحن التي تأتي في طريقي ليتأكد من أنهم لن يجعلوني قاسية، كما يتأكد أيضا من وجود ضغط كافي ليحافظ على استمرار عمله في.

يقول الرسول بولس في ١كورنثوس١٠: ١٣ إن الله لن يسمح بمجيء تجارب أكثر مما يمكننا تحملها كما أنه يمنحنا مع كل تجربة الطريق للخروج منها. يمكننا أن نثق في أن الله لن يتوقع منا أن نحتمل أكثر من قدرتنا.

صدقني، إن الله يعرف قدرتك على التحمل أكثر مما تعرفها أنت، ضع ثقتك فيه، وهو سيمررك بعملية التمحيص لتخرج مثل الذهب النقي(المصفى بنار).

# أسعى نحو الغرض

سيكون من الأسهل تحمل الألم الصحيح حين تدرك أن نار الممحص عملية تستغرق الحياة بكاملها. كتب الرسول بولس لإدراكه لهذه الحقيقة يقول: " **لَيْسَ أَنِّي قَدْ نِلْتُ أَوْ صِرْتُ كَامِلاً، وَلَكِنِّي أَسْعَى لَعَلِّي أُدْرِكُ** (أفهم) **الَّذِي لأَجْلِهِ أَدْرَكَنِي أَيْضاً الْمَسِيحُ يَسُوعُ**". (فيلبي٣: ١٢).

كثيرا ما يشبه بولس الرسول الحياة المسيحية بسباق في كتاباته قائلا:

" **أَلَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ الَّذِينَ يَرْكُضُونَ فِي الْمَيْدَانِ جَمِيعُهُمْ يَرْكُضُونَ وَلَكِنَّ وَاحِداً** (فقط) **يَأْخُذُ الْجَعَالَةَ؟ هَكَذَا ارْكُضُوا** (سباقكم) **لِكَيْ تَنَالُوا.**

**وَكُلُّ مَنْ يُجَاهِدُ يَضْبِطُ نَفْسَهُ فِي كُلِّ شَيْءٍ. أَمَّا أُولَئِكَ فَلِكَيْ يَأْخُذُوا إِكْلِيلاً يَفْنَى وَأَمَّا نَحْنُ** (قوموا به لكي تحصلوا على أكليل البركة الأبدية) **فَإِكْلِيلاً لاَ يَفْنَى.**

**إِذاً أَنَا أَرْكُضُ هَكَذَا كَأَنَّهُ لَيْسَ عَنْ غَيْرِ يَقِينٍ** (بلا هدف محدد). **هَكَذَا أُضَارِبُ كَأَنِّي لاَ أَضْرِبُ الْهَوَاءَ.**

**بَلْ** (مثل مصارع) **أَقْمَعُ جَسَدِي** (أعامله بخشونة، أضبطه بالمشقة) **وَأَسْتَعْبِدُهُ حَتَّى بَعْدَ مَا كَرَزْتُ لِلآخَرِينَ لاَ أَصِيرُ أَنَا نَفْسِي مَرْفُوضاً** (لا أستطيع تحمل الاختبار، أصبح مرفوض وغير لائق كزائف)".
(١كورنثوس ٩: ٢٤–٢٧).

ثق في الرب وهو سيجعلك تصل لخط النهاية، صمم على السعي وإدراك ما أدركك لأجله المسيح، لقد أمسك بك وأدركك ليخلصك.

إن خلاصك يتضمن العديد من الفوائد في هذه الحياة– ليس فقط منزل في السماء حين تموت. فخلاصك الأبدي يبدأ يوم أن تولد ثانية ولن ينتهي أبدا. إن الله أدركك ليعيد إليك كل ما قد سلبه منك العدو، لكنك تحتاج للتصميم على استعادته ثانية.

لا تكن سلبيا وتتوقع من النصرة أن تهبط عليك.أنها تأتي بالفعل بنعمة الله، لا بالأعمال، لكننا نحتاج للتفاعل ايجابيا مع الروح القدس في كل خطوة من خطوات الطريق.

يشير ديف جرانت في كتابه "بيان المحب الأعظم الرسمي" إلى أننا لا ننمو أبدأ حين تكون الأمور سهلة. وبدون مجهود نضيع بعيدا. فنحن البشر أساسا كسالى ونبحث دائما عن الطريق السهل، لكن في الواقع، نحتاج لبعض الضغط والتوتر حتى ننمو وننضج. ولن نتمكن من النمو ما لم نوافق على أن الجهاد يفيدنا، وانه جيد بسبب حفاظه علينا متحركين وأحياء. قال بولس أنه "يسعى" وتشير جملته إلى التوتر والضغط، كما تشير إلى أن الحياة المسيحية ليست سهلة.

ويسرد ديف في كتابه القصة التالية: "أخذت مجموعة من النحل ليجرى عليها اختبار طيران في الخلاء ليروا كيفية تعاملهم مع الطيران في مناخ من انعدام الوزن.

فاستطاعوا التحليق في هذا المناخ دون مجهود، لكن تم تلخيص التقرير عن هذه التجربة في هذه الكلمات:"لقد استمتعوا بالطيران لكنهم ماتوا"(تأكيد مني). وأنا أوافق ١٠٠٪ مع السيد جرانت، الذي استمر في القول أننا نادرا ما نتجه نحو أي شيء جدير بالاهتمام.

# تعلق بقوة في الأوقات الصعبة

يتحدث نبي العهد القديم حبقوق في الآيات التالية عن الأوقات الصعبة التي يدعوها بالمرتفعات ويقر بأن الله منحه أرجل الأيائل لتبقى قدميه ثابتة وراسخة أثناء هذه الأوقات.

**"فَمَعَ أَنَّهُ لاَ يُزْهِرُ التِّينُ وَلاَ يَكُونُ حَمْلٌ فِي الْكُرُومِ يَكْذِبُ عَمَلُ الزَّيْتُونَةِ وَالْحُقُولُ لاَ تَصْنَعُ طَعَاماً. يَنْقَطِعُ الْغَنَمُ مِنَ الْحَظِيرَةِ وَلاَ بَقَرَ فِي الْمَذَاوِدِ فَإِنِّي أَبْتَهِجُ بِالرَّبِّ وَأَفْرَحُ بِإِلَهِ خَلاَصِي.**

**اَلرَّبُّ السَّيِّدُ قُوَّتِي وَيَجْعَلُ قَدَمَيَّ كَالأَيَائِلِ** (لا أقف مرعوبا، لكن أسير) **وَيُمَشِّينِي** (روحيا) **عَلَى مُرْتَفَعَاتِي** (متاعبي أو معاناتي أو مسئولياتي)". (حبقوق٣: ١٧-١٩).

تشير كلمة الأيائل لنوع معين من الغزلان خفيفة الحركة ورشيقة في تسلق الجبال. ويمكنها الصعود على ما يبدو كمنحدر صخري شاهق دون أي صعوبة على الإطلاق، وتقفز من إفريز لأخر بسهولة كبيرة، إن هذا الثبات في الأقدام هو إرادة الله لنا، لذا حين تأتي المصاعب في طريقنا علينا آلا نفزع أو نخاف على الإطلاق.

يجب أن ننمو نحو المكان الذي لا نخاف فيه من الأوقات الصعبة بل فعليا نقبل تحديهم لنكون منتصرين بحق. يشير الكتاب المقدس الموسع إلى المرتفعات في هذه الآيات بالمشاكل أو المعاناة أو المسئوليات وهذا لأننا ننمو أثناء هذه الفترات.

إذا نظرت عائدا إلى حياتك. سترى أنك لم تنمو أبدا أثناء الفترات السهلة، لكنك نموت ونضجت أثناء الأوقات الصعبة. كما كنت في

الأوقات السهلة قادر على الاستمتاع بما حققته في الأوقات الصعبة. هذا بحق مبدأ من مبادئ الحياة، وهذه هي الطريقة التي يعمل بها. فأنت تعمل طوال الأسبوع، ثم تحصل على راتبك وتستمتع بعطلة نهاية الأسبوع. تتدرب وتأكل أكلا صحيا وتعتني بنفسك جيدا ثم تستمتع بصحة جسدية جيدة. تنظف منزلك أو حجرتك ثم تستمتع بحياة في مناخ نظيف ومرتب في كل مرة تمر بهم.

أتذكر عبرانيين١٢: ١١ **"وَلَكِنَّ كُلَّ تَأْدِيبٍ فِي الْحَاضِرِ لاَ يُرَى أَنَّهُ لِلْفَرَحِ بَلْ لِلْحَزَنِ. وَأَمَّا أَخِيراً فَيُعْطِي الَّذِينَ يَتَدَرَّبُونَ بِهِ ثَمَرَ بِرٍّ لِلسَّلاَمِ".**

إن الشخص الذي يخدم الله بدافع حبه له يفعل الصواب لأنه صواب، أنه لا يفعله ليرث أي شيء جيد، بالرغم من أن البركة لن تخزيه في النهاية. أسعى لطلب الكمال حتى تمجد الله، وفي النهاية، ستستمتع بكونك مجيد.

# ٢٤
# أبني جسورا-لا أسوارا

نميل جميعا لبناء أسوارنا، التي تمثل الحماية، كمحاولة لحماية أنفسنا من أن نجرح. فكما ذكرت من قبل كثيرا، أنه بالرغم من أن لدي زوج طيب جدا ورائع إلا انه أحيانا يجرحني. وقد أدركت أخيرا أنه في كل مرة جرحني زوجي كنت أبني سورا– أتحدث روحيا– استطيع خلفه الاختباء ومنعه من أن يجرحني مرة أخرى. لكن أراني الروح القدس أنه حين أبني أسوارا لتبقي الآخرين بالخارج فأنني في نفس الوقت أبقي نفسي في سجن معزول بالداخل.

يحيا كثير من الناس حياة منعزلة لأنهم أقاموا أسوارهم الخاصة لحماية أنفسهم. لكن علي الجانب الأخر، أصبحت هذه الأسوار سجن لهم وتم اصطيادهم في المرارة والوحدة، لقد أقاموا أسوار للحماية ليمنعوا أنفسهم من اختبار الألم العاطفي، لكنهم لن يكونوا قادرين على محبة الآخرين وأن يحبوا من الآخرين دون استعدادهم لأن يجرحوا.

إن قضائك لحياتك محاولا لتفادي الألم أكثر ألما من العيش بطريقة طبيعية والتعامل مع كل موضوع تجلبه الحياة في طريقك.

إن يسوع هو الشافي وهو متاح دائما ليريحك في وقت تعبك وألمك.

أؤمن بأن الله يريد مني الآن أن أشجعك على أن تأخذ خطوة إيمان

وتهدم أسوارك التي صنعتها لتحمي نفسك. ربما تكون الفكرة مخيفة، وخصوصا إذا كنت تعيش خلفهم لمدة طويلة. لكن الله يستطيع إسقاط هذه الأسوار العاطفية التي تفصلك عن الآخرين مثلما أسقط أسوار أريحا (أنظر يشوع٢: ١–١٢، ٦: ١–٢٧).

إن نسخة الملك جيمس للكتاب المقدس تقر في عبرانيين١١: ٣٠ بأن الأسوار سقطت بالإيمان.

يجب علي اتخاذ خطوة إيمان في كل مرة يريني يسوع أنني قد أقمت سورا لأبقي الآخرين بالخارج، حيث يجب أن اختار وضع إيماني فيه كحامي لي بدل محاولة حماية نفسي.

توجد العديد من الآيات التي تعد بحماية الله لنا. إن أشعياء٦٠: ١٨ هي التي مدت لي يد العون: **"لاَ يُسْمَعُ بَعْدُ ظُلْمٌ فِي أَرْضِكِ وَلاَ خَرَابٌ أَوْ سَحْقٌ فِي تُخُومِكِ بَلْ تُسَمِّينَ أَسْوَارَكِ "خَلاَصاً" وَأَبْوَابَكِ "تَسْبِيحاً"**.

ما قالته لي هذه الآية هو أن خلاص يسوع المسيح هو سور حماية لي، فقد وضع على نفسه مسئولية حمايتي منذ اللحظة التي أصبحت فيها ملكا له. على الجانب الأخر، علي أن أؤمن بأنه يحميني ويسهر على راحتي حتى أفعل وأنشط البركة في حياتي. فطالما أرفض حماية الرب لي وأحاول رعاية وحماية نفسي، سأستمر في العيش مقيدة وبائسة.

تعتبر أشعياء٣٠: ١٨ آية أخرى جميلة عن موضوع حماية الله: **لِذَلِكَ** يَنْتَظِرُ (بتوقع، ومراقبة، وشوق) الرَّب (بجد) **لِيَتَرَأَّفَ عَلَيْكُمْ. وَلِذَلِكَ يَقُومُ لِيَرْحَمَكُمْ لأَنَّ الرَّبَّ إِلَهُ حَقٍّ. طُوبَى** (سعداء، مباركين، محظوظين) **لِجَمِيعِ مُنْتَظِرِيهِ** (ينتظرون بجد لأجل نصرته، نعمته، محبته، فرحه، شركته التي لا نظير لها ولا تنفصم)".

تظهر الدراسة المتأنية لهذه الآية أن الله هو الذي حرفيا ينتظر فرصة أن يكون صالحا معنا، وأن يجلب العدالة للمواقف التي نكون فيها. على الجانب الأخر، يستطيع القيام بهذا فقط لمن يتوقعون وينتظرون منه أن يقوم بهذا.لذا تخلى عن ثقل العمل على حماية نفسك وأبدأ في السماح لله أن يحميك وتوقع منه ذلك.

دع الله يكون الله

وأنت تدخل هذا المجال الجديد، بالإيمان، لا يمكنني أن أعدك بأنك لن تجرح لكن يمكنني أن أعدك بأن الله هو "اله العدل"، وهذا يعني أنه في النهاية سيأتي بالعدل ويكافئك على اختيار طرقه.

أي شخص يختار طرق الله في التعامل مع مشاكله ومواقفه المؤلمة مقرر له أشياء عظيمة: "**كَمَا هُوَ مَكْتُوبٌ "... قَدْ حُسِبْنَا مِثْلَ غَنَمٍ لِلذَّبْحِ".وَلَكِنَّنَا فِي هَذِهِ جَمِيعِهَا يَعْظُمُ انْتِصَارُنَا بِالَّذِي أَحَبَّنَا**". (رومية ٨: ٣٦–٣٧).

كيف يمكن أن نكون أعظم من منتصرين وفي نفس الوقت مثل غنم تساق للذبح؟ الإجابة بسيطة: "حين يظهر أننا نستغل، أو أن الرب لن ينقذنا، نحن أعظم من منتصرين لأننا نعلم داخليا "في وسط المأزق" أن الله لن يتركنا أو يهملنا أبدا، وأنه، في اللحظة المناسبة بالضبط، سيأتي خلاصنا ومكافئتنا.

## بناء جسور

أراني الروح القدس في أحد الأيام حين كنت أصلي أن حياتي أصبحت جسرا يعبر عليه الناس ويعثروا على مكانهم في الله. لم أكن وللعديد من

السنين أبني إلا أسوار في حياتي، لكن الآن يوجد جسر مكان كل سور، فقد تحولت كل الأشياء الصعبة والمؤلمة والغير عادلة التي حدثت لي إلى طرق وجسور يعبر عليها الناس ليعثروا على نفس الحرية التي عثرت عليها.

لقد تعلمت أن أبني جسورا بدل الأسوار.

وكما قلت في الفصل الخامس من هذا الكتاب، إن الله لا يحابي الوجوه (أنظر أعمال الرسل ١٠: ٣٤). فما يفعله لواحد يفعله لأخر طالما تتبع مدركاته، فإذا اتبعت المدركات المذكورة في هذه الصفحات ستختبر نفس الحرية التي اختبرتها، ثم يمكنك حينها أن تكون جسرا للآخرين ليعبروا عليه، بدلا من سورا يطردهم خارجا.

يشار إلى يسوع في عبرانيين ٥: ٩ بأنه " **سَبَبَ خَلاَصٍ أَبَدِيٍّ**" لنا، فقد مهد طريق الله لنا، وأصبح الطريق الذي نعبر عليه لله. وكأنه واجه غابة عملاقة وذهب قبلنا ممهدا الطريق حتى ما نتمكن من القيادة خلالها دون الحاجة لمكافحة كل عناصر الغابة وكثافتها. فقد ضحى بنفسه لأجلنا ونحن الآن نستفيد من هذه التضحية، كما منحنا الفرصة لنضحي من أجل الآخرين حتى ما يتمكنوا من الاستفادة من الفوائد التي نستمتع بها نحن.

تقول عبرانيين١٢: ٢ إن يسوع **احْتَمَلَ الصَّلِيبَ مُسْتَهِيناً بِالْخِزْيِ بسبب السُّرُورِ الْمَوْضُوعِ أَمَامَهُ**. أحب أن أذكر نفسي بهذه الحقيقة حين يبدو الطريق وعرا، وأقول لها:"استمري في سعيك يا جويس، يوجد سرور وفرح في انتظارك".

أتخذ قرارك بأن تهد أسوارك وتبني جسورا بدلا منها. يوجد العديد والعديد من الناس التائهين في مشاكلهم وضيقاتهم ويحتاجون لشخص يذهب قبلهم ويريهم الطريق، لماذا لا تكون أنت هذا الشخص لهم؟

أسوار أم جسور؟ الاختيار لك.

## جمال عوض الرماد

لا يريد الله فقط أن يحول أسوارك إلى جسور، بل أيضا يريد أن يعطيك جمال عوض الرماد كما يعد في كلمته:

**"رُوحُ السَّيِّدِ الرَّبِّ عَلَيَّ لأَنَّ الرَّبَّ مَسَحَنِي لأُبَشِّرَ الْمَسَاكِينَ أَرْسَلَنِي لأَعْصِبَ مُنْكَسِرِي الْقَلْبِ لأُنَادِيَ لِلْمَسْبِيِّينَ بِالْعِتْقِ** (الروحي والجسدي) **وَلِلْمَأْسُورِينَ بِالإِطْلاَقِ.**

**لأُنَادِيَ بِسَنَةٍ مَقْبُولَةٍ** (سنة نعمته) **لِلرَّبِّ وَبِيَوْمِ انْتِقَامٍ لإِلَهِنَا. لأُعَزِّيَ** (تعزية وفرح) **كُلَّ النَّائِحِينَ.**

**لأَجْعَلَ لِنَائِحِي صِهْيَوْنَ لأُعْطِيَهُمْ** (تاج أو أكليل) **جَمَالاً عِوَضاً عَنِ الرَّمَادِ وَدُهْنَ فَرَحٍ عِوَضاً عَنِ النَّوْحِ وَرِدَاءَ** (تعبيرا عن) **تَسْبِيحٍ عِوَضاً عَنِ الرُّوحِ الْيَائِسَةِ فَيُدْعَوْنَ أَشْجَارَ الْبِرِّ غَرْسَ الرَّبِّ لِلتَّمْجِيدِ.** (أشعياء٦١: ١–٣).

وعود أشعياء٦١ هذه غنية ووافرة، أقرائهم وقرر آلا تفقد أي واحدة منهم، وسأتفق مع كل شخص يقرأ هذا الكتاب في الصلاة من أجل أن يرث الوعود.

إن الله قد قام بما عليه عن طريق منحنا يسوع، وأنا قمت بما علي بالتصرف بناء على كلمة الله وحصولي على حريتي، ثم كتابتي لهذا الكتاب ليساعدك على القيام بنفس الشيء، والآن، عليك القيام بما عليك باتخاذ قرار خاص بأنك لن تستسلم حتى تسمح له بأن:

- يضمد جروحك.
- يشفي قلبك المكسور.
- يحرر كل مجالات حياتك.
- يفتح باب سجنك.
- يمنحك فرح عوض النواح.
- رداء تسبيح عوض الروح اليائسة والثقيلة والفاشلة.
- وجمال عوض الرماد.

# ٢٥
# لن يفقد شيء

إذا ألقيت همومك على الرب فلن تفقد أي تجربة في حياتك أو تذهب هباء. يستطيع يسوع أن يعيد تشكيل كل أجزاء ماضيك ويحولها لشيء جميل حتى إذا بدت حياتك المحطمة كميدان معركة مهجور.

قال يسوع لتلاميذه بعد أن أطعم الخمسة آلاف بخمسة أرغفة وسمكتان "**اجْمَعُوا الْكِسَرَ الْفَاضِلَةَ** (القطع الصغيرة المتبقية بعد أن انتهى الناس من الأكل) **لِكَيْ لاَ يَضِيعَ شَيْءٌ**". (يوحنا٦: ١٢). جمع التلاميذ الكسر فامتلأت أثني عشر سلة من الفضل، لازالت أكثر بكثير من التقدمة الصغيرة التي قدمت ليسوع في المقام الأول.

حررني الرب من الخوف وعدم الأمان والإدمان العاطفي وقيود الإحساس بالذنب العميقة الجذور، ثم أعاد تشكيل حياتي المكسورة ومنحني الامتياز المجيد لتعليم شعبه كيف يصبحوا كاملين ومثمرين ويحيون حياة خادمة وسعيدة وكيف يستمتعون بعلاقات صحية ومحبة في حياتهم.

لقد تعلمت استقبال المحبة الغير مشروطة من الله، ومن ديف، وحتى من نفسي. إن زوجي لا يقوم لي بكل ما أريد، بالطريقة التي أريد، حين أريده أن يقوم بهذا، لكن هذا لا يضايقني الآن، لأنني تعلمت كيف أحبه محبة غير مشروطة أيضا.

لم أكن أعلم شيء عن المحبة الغير مشروطة حين تزوجنا حديثا. فكان على عائلتي القيام بكل ما أريد بالطريقة التي أريد وإلا افترضت أنهم لا يحبونني.

حين كنت أعاني من قلب مكسور، كان على كل من على علاقة بي العمل بكل قوته على جعلي سعيدة، لقد عانوا لأنهم لم يستطيعوا أبدا أن يكونوا حقيقيين معي، كما لم يستطيعوا أن يكونوا صادقين معي ويقولون لي الصدق عن أي شيء، كان عليهم أن يخبروني بما أود أن أسمع إذا كانوا يرغبون في أي سلام على الإطلاق.

إذا قلت لديف في أحد الأيام:"دعنا نشرب كوب من القهوة"، فانه لم يكن يستطع الرد قائلا:"حسنا، أنا لا أرغب في هذا الآن". وإلا كنت ألوي شفتي وأمتعض.

فقد كانت هذه طريقتي في السيطرة على الأشياء. لقد كنت مكسورة: محطمة ومكسرة وممزقة وغير قادرة على التصرف بحكمة. فقد اغتصبت وكنت أجعل الجميع يدفعون ثمن ألمي حتى إن لم يكونوا من تسبب فيه.

إذا كنت قد انتهكت بسبب الإيذاء الجنسي، فان حقوقك كانسان قد أهينت، مما يجعلك تشعر بالقهر. فالعديدين ممن انتهكوا يصلون في النهاية لنقطة يقولون معها:" لا أستطيع تحمل هذا".

وهم ليسوا في الحقيقة غير قادرين على تحمل مشاكل اليوم العادية، لكنهم مقهورين بسبب مشاكل قلبهم المكسور، فمن تربوا في منازل غير سوية غالبا ما يشعرون بعدم الأمان لدرجة أنهم يخلقون منازل غير سوية أيضا.

نحتاج لقوة داخلية تحافظ علينا من الارتباك بالظروف الخارجية. يجب أن نسمح لله بأن يجمع أحلامنا المكسورة ويعيد تشكيلنا إلى صورة المسيح، ولكي يستطيع القيام بهذا، قد يحتاج لأن يسحق بعض القطع الصغيرة المتبقية لدينا ليحولها إلى طفل ناعم، ويسقيه بماء كلمته، ويعيد تشكيل كتلتنا الندية المكونة من البواقي عن طريق وضعها على دولاب الفخاري، الذي هو أكثر من قادر على أعادة تصميمها وتشكيلها، فيصمم بطريقة معجزيه مما بقي منا ومنحناه إياه شيئا رائعا.

أخبرنا يسوع بأن في العالم سيكون لنا ضيق، قائلا: ″ **قَدْ كَلَّمْتُكُمْ بِهَذَا لِيَكُونَ لَكُمْ فِيَّ سلاَمٌ** (كامل). **فِي الْعَالَمِ سَيَكُونُ لَكُمْ ضِيقٌ وَلَكِنْ ثِقُوا** (تشجعوا، كونوا على ثقة، متأكدين، ومقدامين): **أَنَا قَدْ غَلَبْتُ الْعَالَمَ** (لقد جردته من قوته على إيذائكم وانتصرت عليه لأجلكم)″. (يوحنا ١٦: ٣٣).

لا يستطيع أحد تفادي المحن في هذه الحياة، لكن يستطيع من يضعون ثقتهم في المسيح أن يتهللوا لأن: ″ **كَثِيرَةٌ هِيَ بَلاَيَا الصِّدِّيقِ وَمِنْ جَمِيعِهَا يُنَجِّيهِ الرَّبُّ**″. (مزمور٣٤: ١٩).

لكن الكلمة لا تقول أن الرب سينجينا في الحال، فقد يكون علينا المرور ببعض الأشياء في الأول.

تغلب الحياة دائما الموت، كما يغلب النور الظلام. فبدون كلمة الله يبدو المستقبل مظلما، لكن يسوع قال أنه جاء لينقذنا من الظلام: ″**أَنَا قَدْ جِئْتُ نُوراً إِلَى الْعَالَمِ حَتَّى كُلُّ مَنْ يُؤْمِنُ بِي** (من يتمسك بي ويثق في ويتكل علي) **لاَ يَمْكُثُ فِي الظُّلْمَةِ**″. (يوحنا١٢: ٤٦).

فبدل أن نستمر في العيش في الظلام، علينا أن نستمر في إتباع المسيح والتطابق الكامل مع مثاله في الحياة(أنظر يوحنا١٢: ٢٦).

لن تتمكن من الاستمرار وأنت مكسور أو مقهور أو مغلوب، لكن اعتقد انك على الآن قد حصلت على ما يكفي من كلمة الله من خلال شهادات هذا الكتاب، لتعلم أنك إذا اتبعت الرب يسوع فأنك لن تعود مقيدا بماضيك، لأنه قال:"**إِنَّكُمْ إِنْ ثَبَتُّمْ فِي كلاَمِي** (تمسكتم بتعاليمي وعشتم وفقا لها) **فَبِالْحَقِيقَةِ تَكُونُونَ تلاَمِيذِي وَتَعْرِفُونَ الْحَقَّ وَالْحَقُّ يُحَرِّرُكُمْ**". (يوحنا٨: ٣١-٣٢).

## استمر في إتباع الرب

يزرع الله أحلام في قلوب البشر، لكن العديد منهم لا يستمرون في إتباعه طول الطريق حتى النهاية ليتمكنوا من تحقيق هذا الحلم. فالعديدين يبدؤون ويتوقفون، ثم يبدؤون ويتوقفون، ثم يبدؤون ويتوقفون. فهم لا يستمرون لأن قلوبهم المكسورة تقهر رجائهم، كما لا توجد لديهم قوة داخلية تحملهم حتى النهاية.

يسوع سيضمد جراحك ويشفي آلامك، فكلمته دواء لنفسك (انظر أمثال٤: ٢٠-٢٢). أقراء كلمة الله كل يوم، حتى إذا قرأت آية واحدة فقط كل يوم. أشجعك على قراءة تأملاتي اليومية، أبدأ يومك بطريقة صحيحة، ثم وأنت تذهب لنومك في الليل فكر في أفكار ملهمة من الله، مثل: أنا بر الله في المسيح يسوع، والله يحبني، ولديه خطة صالحة لمستقبلي، ثم صلي صلاة مليئة بالإيمان مثل هذه:

"يا رب، أؤمن أنك تحبني ويمكنك أخذ كل قطع حياتي المهشمة وصنع شيئا جيدا منها لصالحي. فمكتوب في رومية٨: ٢٨ " **وَنَحْنُ نَعْلَمُ أَنَّ كُلَّ الأَشْيَاءِ تَعْمَلُ مَعا** (تتواءم مع الخطة) **لِلْخَيْرِ لِلَّذِينَ يُحِبُّونَ اللهَ الَّذِينَ هُمْ مَدْعُوُّونَ حَسَبَ قَصْدِه** (الله)". **أحبك يا رب. وأؤمن بأنك غفرت لي. ويا أبي، أنا أقبل شفاءك لقلبي المكسور**".

لا تذهب للنوم مساء وأنت تفكر في كم التشويش الذي عليه حياتك وكيف من المستحيل عليك التغلب عليه، أو كيف أن لا شيء سيتحسن، أو أن لا شيء سيتغير أبدا. خذ الكلمة كدواء لك. أنها دواء لجسدك ونفسك وروحك. أدرسها حتى تتمكن قوة الكلمة والروح من العمل في حياتك.

حين تقرأ آية في الكتاب المقدس وتريد تخصيصها لحياتك، أضفها لصلاتك. مثال:مزمور٣٠: ١١–١٢ يمكن أن يصبح تسبيحك قبل النوم، حيث يمكنك أن تنضم لكاتب المزمور في عبادة وتسبيح الله بنفس الكلمات قائلا: "**حَوَّلْتَ نَوْحِي إِلَى رَقْصٍ لِي. حَلَلْتَ مِسْحِي وَمَنْطَقْتَنِي فَرَحاً لِكَيْ تَتَرَنَّمَ لَكَ رُوحِي وَلاَ تَسْكُتَ. يَا رَبُّ إِلَهِي إِلَى الأَبَدِ أَحْمَدُكَ**".

إن الله يتوق لسكب روحه على حياتك، فقط صلي قائلا: يا رب، خذ حريتك في حياتي، أفعل كل ما تريد، أشفي الناس الذين أنا جرحتهم، واشفني أنا أيضا.

## إن ألمك لن يذهب هباء

لم أستطع أبدا كطفلة أن أحيا بلا هم وقلق، لم أكن أبدا قادرة على مجرد النهوض واللعب. كنت أشعر دائما بالأسى على نفسي لأنه بدا لي أن طفولتي وفترة مراهقتي قد ذهبا هباء، ثم أمضيت خمس سنوات في

زواج سيء، شعرت أنه وقت أخر ضاع أيضا من عمري، وكناضجة شعرت بأنني قد قضيت الكثير من السنين أضعت فيهم حياتي. لكن الله جمع كل هذه السنين الضائعة وصنع من هذه الفوضى رسالتي. فقد أوجد قيمة لكل موقف حزين مررت به.

قد تتساءل كيف يستطيع الله صنع أي شيء صالح من مثل هذه الفوضى التي صنعتها لنفسي؟ إن لله طرقا لا نعلم عنها شيئا، فهو يستخدم كل السنين التي أضعتها ليصل للآلف والآلف من الناس الذي يقولون لي:" أنا أستمع إليك كل يوم".

أحيانا أتعجب مما يستمعون إليه. فهم يستمعون إلي أصف كيف كنت مهشمة ومحطمة وفي فوضى داخلية كاملة وكيف حولني الله لإنسان كامل مرة أخرى، فتمنحهم هذه الرسالة رجاء وإيمان في أن الله سيفعل نفس الشيء لهم. فهو يخرج بقيمة من انكساري، عن طريق استخدامه ليشفي كسر الآخرين.

قد تشعر بأنك قد أضعت حياتك حتى الآن، لكن قضاء وقتك في التفكير في الأمر لن يحركك لمكان جديد. لكن إذا وضعت ثقتك في الله فأنه سيفعل شيئا مجيدا فيما تبقى من وقت، حتى إذا كان وقت قصير. فالله يستطيع القيام بشيء مجيد فيما تبقى لك من وقت ويصبح كل شيء مررت به يستحق العناء حين ترى الله يأخذه ويفعل ما يستطيع عمله فيك.

كان من المستحيل علي القيام بما أقوم به اليوم، حين دعاني الله للخدمة، لأقول أنني كنت مهشمة ومحطمة وفي فوضى داخلية كاملة لا يصف الأمر حتى بطريقة صحيحة. لكني كنت أحب الله ولم أرد

الاستمرار في البقاء على الحال الذي كنت عليه، كما لم أكن اعلم كيف أغير الطريقة التي كنت عليها وأختلف وأتحسن. لقد أخذ الأمر سنين من الله حتى يوصلني لما احتجت أن أكون عليه، لكني أعتقد أنه يقوم بعمل أسرع للبر في هذه الأيام الأخيرة.

## سيقوم الله بما يبدو مستحيلا

من الأفضل أن تكون في طريقك صاعدا، لا هابطا، حتى إذا أتخذ الأمر عقود. صلي قائلا: حسنا يا رب، ها حياتي المحطمة، أجمع أشلائها حتى لا يضيع أي منها. وخذ قرارا بوضع ماضيك ومستقبلك في يدي الرب ولا تستمر محطما.

قد تشعر بنفس الإحساس الذي شعرت به مارثا حين مات أخيها لعازر، فقالت ليسوع: "**يَا سَيِّدُ لَوْ كُنْتَ هَهُنَا لَمْ يَمُتْ أَخِي**". (يوحنا١١: ٢١).

كان بإمكان يسوع أن يصل للمشهد من قبل، لكن الكتاب المقدس يخبرنا بأنه ظل بعيدا متعمدا حتى يموت لعازر ويدفن في القبر. وأنتظر حتى يصبح من المستحيل الخروج من الموقف بشيء صالح، فقد كان على الجميع أن يعلموا أنها يد الله التي قامت بذلك. (أنظر يوحنا١١: ١-١١).

نحتاج لفهم أنه حين يتأخر الله أو حين لا يتحرك في مواقفنا بالسرعة التي نتوقعها أو نريدها، فقد يكون منتظرا عن عمد، فحين نظن انه لا توجد طريقة للخروج من مأزقنا فالله سيبرهن لنا عن مدى قوته وروعته في التصرف من نحونا ولأجلنا (أنظر ٢أخبار الأيام١٦: ٩).

كنت أحاول خدمة الله لسنين، فلماذا انتظر لسنين طويلة حتى يلمسني بقوة الروح القدس؟ ولماذا لم يقم بهذا قبلها بسنتين مثلا؟ أو

قبلها بأربعة سنين؟ اعتقد انه كان ينتظر حتى يعلم الجميع أن الأمر يحتاج لمعجزة حتى يثبت أنه عمله في حياتي، فحقيقة أن الله يمكن أن يستخدم حياتي لخدمته تعتبر معجزة في حد ذاتها.

إذا أجاز يسوع تلاميذه ألاثني عشر المختارين في اختبارات كفاءة شخصية، فستشير النتائج إلى عدم وجود السمات اللازمة لجعلهم فريق خدمة ناجح، وقد يشير الممتحن على يسوع أن يستمر في بحثه عن رجال مناسبين للعمل المطلوب منهم، وقد يكتب قي تقريره قائلا:" بطرس غير مستقر عاطفيا ويصاب بنوبات من الغضب والمزاج الحاد، وتوما مليء بالشكوك" وهكذا واحد تلو الأخر، فكل تلميذ سيكون مثلهما غير كفء.

من المشوق معرفة أن يسوع قضى طوال الليل في الصلاة قبل أن يختارهم.(أنظر لوقا٦: ١٢–١٦). وأتساءل كم يا ترى وقت قضاه في اختيارك واختياري لنقوم بما دعينا للقيام به؟ إن يسوع يعلم كل شيء عن كل منا، ومع هذا اختارنا. لماذا؟ لأنه يريد أن يشفي منكسري القلوب. ويجمع الأشلاء و يظهر قوته، فكلما زاد ضعف الناس الذين يختارهم كلما زادت رؤية قوته خلالهم.

حين بدأت خدمتي لله كنت أمضي نصف كل أسبوع باكية في شفقة على النفس، وبالرغم من هذه الحقيقة إلا أنني ظللت ممسوحة لتعليم الكتاب المقدس، كنت أستطيع الوعظ حينها مثلما أستطيع الآن. لكن الله أبقاني مصطادة في حجرة معيشتي مع الخمس والعشرين شخصا لمدة سنتين قبل البدء في قيادتي لخدمتي الحالية الواسعة الانتشار عبر العالم.

تعلمت أن الله لن يطلقني للخدمة العلنية ما لم أسمح له بالعمل في عمق حياتي الشخصية. لكني كنت أتقدم قليلا قليلا، من مجد لمجد، أثناء كل هذا الوقت من الأمانة للأشياء الصغيرة (٢كورنثوس٣: ١٨).

تعتبر واحدة من أعظم الأمور عن الله، انه لا يرى فقط ما نحن فيه لكنه يرى أيضا ما سنكون عليه. ويعاملنا واضعا النهاية في اعتباره طوال الطريق. ويحبنا محبة غير مشروطة من بداية علاقتنا، وقد نحاول الحصول على محبته بطرق مختلفة لكن في الحقيقة كل ما علينا هو استقبالها.

نحاول أحيانا بكل قوتنا الدخول لمحضر الله، لكن الحقيقة هي أنه من المستحيل الفرار منه، لأنه في سعي دائم ورائنا.

فيكتب كاتب مزمور١٣٩: ٧–١٠ قائلا:

**" أَيْنَ أَذْهَبُ مِنْ رُوحِكَ وَمِنْ وَجْهِكَ أَيْنَ أَهْرُبُ؟**

**إِنْ صَعِدْتُ إِلَى السَّمَاوَاتِ فَأَنْتَ هُنَاكَ وَإِنْ فَرَشْتُ فِي الْهَاوِيَةِ** (مكان الموتى) **فَهَا أَنْتَ.**

**إِنْ أَخَذْتُ جَنَاحَيِ الصُّبْحِ وَسَكَنْتُ فِي أَقَاصِي الْبَحْرِ**

**فَهُنَاكَ أَيْضاً تَهْدِينِي يَدُكَ وَتُمْسِكُنِي يَمِينُكَ".**

ويكمل كاتب نفس هذا المزمور في العدد١٦ منبها إلى أن الله رأى كل أيام حياتنا فيقول: **"رَأَتْ عَيْنَاكَ أَعْضَائِي وَفِي سِفْرِكَ كُلُّهَا كُتِبَتْ يَوْمَ تَصَوَّرَتْ إِذْ لَمْ يَكُنْ وَاحِدٌ مِنْهَا"**. ويكمل في العددين١٧ و١٨ موضحا أن الله يفكر فينا كل الوقت فيقول:**"مَا أَكْرَمَ أَفْكَارَكَ يَا اللهُ عِنْدِي! مَا أَكْثَرَ جُمْلَتَهَا! إِنْ أُحْصِهَا فَهِيَ أَكْثَرُ مِنَ الرَّمْلِ. اسْتَيْقَظْتُ وَأَنَا بَعْدُ مَعَكَ"**.

لا تقرر قيمتك الشخصية بناء على الطريقة التي عاملك أو يعاملك بها الآخرين، أستقبل وأقبل قيمتك وقدرك ممن أنت في المسيح.

تكمن القيمة الغالية لمعرفتك بكلمة الله حين تشعر أحيانا أن الرب ليس قريب، فقد قدم النبي أشعياء تقريرا لله يذكر فيه أن الشعب يقول: **" قَدْ تَرَكَنِي الرَّبُّ وَسَيِّدِي نَسِينِي"**.

(لكن الرب يجيب عليه قائلا:) **هَلْ تَنْسَى الْمَرْأَةُ رَضِيعَهَا فَلاَ تَرْحَمَ ابْنَ بَطْنِهَا؟ حَتَّى هَؤُلاَءِ يَنْسِينَ وَأَنَا لاَ أَنْسَاكِ.هُوَذَا عَلَى كَفَّيَّ نَقَشْتُكِ. أَسْوَارُكِ أَمَامِي دَائِماً"**. (أشعياء٤٩: ١٤-١٦).

إن الآباء لم يخترعوا فكرة وضع صور أبنائهم بالقرب منهم- فقد كانت هذه فكرة الله، فهو يحمل صورة أبناءه على كفه في كل مكان يذهب إليه. فحين تسأل نفسك وتتساءل في المرة القادمة عن قيمتك الذاتية، تذكر أن الله قد وشم صورتك على كفي يديه.

# ٢٦
# تعويض مضاعف عن متاعبك

سيعوضك الله ويجازيك مهما كان ما مررت به إذا ظللت على التصاقك به، فالكلمة المقدسة تقول في عبرانيين١١: ٦ ″ **وَلَكِنْ بِدُونِ إِيمَانٍ لاَ يُمْكِنُ إِرْضَاؤُهُ، لأَنَّهُ يَجِبِ** (حتما) **أَنَّ الَّذِي يَأْتِي إِلَى اللهِ يُؤْمِنُ بِأَنَّهُ مَوْجُودٌ، وَأَنَّهُ يُجَازِي الَّذِينَ يَطْلُبُونَهُ**″.

يبدو أن العديد من الناس يؤمنون بأن الله هو المعاقب، لكن من الواضح أنهم ليسوا على علاقة حميمة بالله كما أنهم ليسوا على دراية بطبيعته المحبة (أنظر١يوحنا٤: ٨).

إن الله هو المجازي، وهو يريد منا أن نتوقع مكافأة، كما يريد منا أن نؤمن بل ونتطلع لمكافئته. فكلمته تقول أن من يأتون إليه يجب أن يؤمنوا بأنه موجود وأنه يجازي. يجب آلا نركز على ما مررنا به، لكن يجب علينا أن نركز أفكارنا على ما سيفعله الله لنا أثناء بقائنا أمناء له. يجب أن تكون شهادتنا له ممتلئة بالتسبيح له ونحن نعلن:″ توجد مكافأة في طريقها إلي!″

يملأنا توقع المكافأة بالرجاء، ويساعدنا على اجتياز المحن. يقول الكتاب المقدس بأنه على الرغم من احتقار المسيح للصليب، إلا أنه أحتمله من أجل سرور المكافأة الموجودة على الناحية الأخرى. وبالتالي، علينا الاستمرار ″ **نَاظِرِينَ** (متطلعين ومبتعدين عن كل ما

يشتتنا) **إِلَى رَئِيسِ الإِيمَانِ** (مانح المحفز الأول لإيماننا) **وَمُكَمِّلِهِ يَسُوع** (موصله للنضوج والكمال)". (عبرانيين١٢: ٢).

لن يذهب احد للعمل ما لم يعرف أنه سينال أجرة عليه. فحين توجد مكافأة للتحمل، سيوجد باعث وقوة دافعة تحثنا على الاستمرار في التحمل والاحتمال. وسنقول: حسنا، يمكنني الاستمرار في تحمل هذا، لعلمي أني سأحصل على شيء جيد منه في النهاية".

من المهم إدراك أن الله أب محب وأنه سيعتني بنا. وأننا أمناء له بسبب أحسانه لنا وجوده معنا. وأنه يمنحنا المجازاة والبركات الخاصة، لا لأنه مدين لنا بشيء، بل لأن طبيعته تظهر المحبة لمن يسعون بجد في طلبه.

إذا لم تكن تسعى بجد في طلب الله لكنت قد وضعت هذا الكتاب جانبا منذ عدة صفحات مضت.

لكنك لازلت تقرأ آملا أن تتعلم شيء عن الله لم تكن تعرفه من قبل. وهذا يقول لي أنك في طريقك للحصول على مكافأة منه، كشخص يسعى جاهدا في طلب الرب.

## الله منتبه إليك

الله منتبها إليك ويرى كل شيء تفعله. فقد قال كاتب المزمور: " **أَنْتَ عَرَفْتَ جُلُوسِي وَ قِيَامِي. فَهِمْتَ فِكْرِي مِنْ بَعِيد**. (مزمور١٣٩: ٢). والكتاب المقدس يقول: " **أَن عَيْنَيِ الرَّبِّ تَجُولاَنِ فِي كُلِّ الأَرْضِ لِيَتَشَدَّدَ مَعَ الَّذِينَ قُلُوبُهُمْ كَامِلَةٌ نَحْوَهُ**". (٢أخبار الأيام١٦: ٩).

إن الله يتوق لفرص بل يطلبها بشوق ليكافئك على إيمانك به.

قال يسوع: **"وَهَا أَنَا آتِي سَرِيعاً وَأُجْرَتِي مَعِي لأجازِيَ كُلَّ وَاحِدٍ كَمَا يَكُونُ عَمَلُهُ"**. (رؤيا٢٢: ١٢). وهذا يعني أن الناس سيحصلون على أجرة للأعمال التي يقومون بها بينما هم على هذه الأرض. والآن، قد يكون هذا مشوقا من ناحية لكنه مرعبا من ناحية أخرى. فنحن نحتاج لأدراك أن الله يراقبنا وأنه بحق لا يوجد أحد منا من يستطيع الإفلات بأي فعل يقوم به.

فالله لا ينعس ولا ينام (أنظرمزمور١٢١: ٤)، فهو يعلم كل ما يدور خلف الأبواب المغلقة. لذا نحتاج للعيش وكأن الله يراقب بحق كل حركة نقوم بها. وفي كل مرة نجلس فيها ونتحاور معا، نحتاج لتذكر أن الله هو الضيف الغير مرئي المنصت لكل كلمة نقولها.

حذر يسوع أتباعه قائلا:

**"احْتَرِزُوا مِنْ أَنْ تَصْنَعُوا صَدَقَتَكُمْ قُدَّامَ النَّاسِ لِكَيْ يَنْظُرُوكُمْ وَإِلَّا فَلَيْسَ لَكُمْ أَجْرٌ** (محفوظ لكم وفي انتظاركم) **عِنْدَ أَبِيكُمُ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ. فَمَتَى صَنَعْتَ صَدَقَةً فَلاَ تُصَوِّتْ قُدَّامَكَ بِالْبُوقِ كَمَا يَفْعَلُ الْمُرَاؤُونَ فِي الْمَجَامِعِ وَفِي الأَزِقَّةِ لِكَيْ يُمَجَّدُوا مِنَ النَّاسِ. اَلْحَقَّ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّهُمْ قَدِ اسْتَوْفَوْا أَجْرَهُمْ!"** (متى٦: ١–٢).

إذا قمنا بعمل شيء لنجذب اهتمام الناس، فأن الاهتمام الذي سنحصل عليه يعتبر مكافئتنا، ولن تكون هناك أي مكافأة من الله. لذا لا تقايض مكافأة الله بمكافأة الناس. انتظر لما يمكن أن يقدمه لك الله لأنه سيكون أفضل بكثير من المكافأة التي يمكن أن يمنحك الناس إياها.

استمر يسوع قائلا: "**وَأَمَّا أَنْتَ فَمَتَى صَنَعْتَ صَدَقَةً فَلاَ تُعَرِّفْ شِمَالَكَ مَا تَفْعَلُ يَمِينُكَ لِكَيْ تَكُونَ صَدَقَتُكَ فِي الْخَفَاءِ. فَأَبُوكَ الَّذِي يَرَى فِي الْخَفَاءِ هُوَ يُجَازِيكَ عَلاَنِيَةً**". (متى٦: ٣–٤).

بكلمات أخرى، أفعل أفعال صالحة بدوافع نقية، لكن دون التباهي بهم.فما ستقوم به في السر سيجازيك الله عنه في العلن. نبهنا يسوع حتى أن نصلي في الخفاء قائلا: "**وَأَمَّا أَنْتَ فَمَتَى صَلَّيْتَ فَادْخُلْ إِلَى مِخْدَعِكَ** (الداخلي) **وَأَغْلِقْ بَابَكَ وَصَلِّ إِلَى أَبِيكَ الَّذِي فِي الْخَفَاءِ. فَأَبُوكَ الَّذِي يَرَى فِي الْخَفَاءِ يُجَازِيكَ عَلاَنِيَةً**". (متى٦:٦).

قد تشعر بأن تعملين في مكان جاحد، أو أنك تعملين في حضانة الكنيسة لمدة عشر سنوات وكل التعليقات التي حصلت عليها هي بعض الشكوى من أولياء أمور بعض الأطفال يشتكون من الطريقة التي تعاملين بها أبنائهم.

أو أنك تقوم بإرشاد الناس إلى أماكنهم في الكنيسة لمدة خمس سنوات ولم يشكرك أحدهم على أمانتك ولو مرة. أو ربما تكون متشفعا ولا احد حتى يعلم أنك تصلي لأجلهم، لكنك محرض للقيام بما عليك القيام به "كما للرب".

لا تحبط في عمل الصلاح، لأن الله يرى كل شيء تقوم به للآخرين نيابة عنه. فلا يوجد عمل واحد صالح تقوم به يمر دون ملاحظة الله. فالله يرى كل شخص تساعده وكل شخص تلاطفه، ويعرف كل مرة أظهرت فيها رحمة ورأفة وغفران لأحدهم وسيكافئك عليه، وإذا كنت متشوق لمكافأة الله فعليك أن تستمر في القيام بعمل كل شيء بالدافع الصحيح.

## ماذا تفعل حين تداهمك المشاكل

ستقابلنا بعض الضيقات في الحياة إن آجلا أم عاجلا، فنحن جميعا نواجه بعض المحن والمصاعب، كما نمر جميعنا بفترة من الامتحان والاختبار، هذا بجانب عدم أمكانية التنبؤ بكل العواصف.

فقد نستيقظ في أحد الأيام ونعتقد أن كل شيء في اليوم سيكون عظيما ونفاجأ بأننا قد مررنا بكل أنواع المضايقات الغير متوقعة قبل أن ينتهي اليوم.

أن الضيقات جزء من الحياة، لذا وببساطة علينا أن نكون مستعدين لها. نحتاج لأن تكون لدينا خطة مضادة لمواجهة الضيقات، لأنه من الأسهل أن تتقوى قبل حدوث المشكلة من أن تتقوى عند حدوثها، كما أنه من الأفضل أن تكون مستعدا بأن تظل قويا.

أول شيء تحتاج للقيام به عند حدوث مشكلة هو الصلاة قائلا: يا رب، ساعدني على البقاء ثابتا عاطفيا. ولا تسمح لمشاعرك بأن تقهرك. الشيء الثاني الذي تحتاج للقيام به هو وضع ثقتك في الله. فما إن تبزغ المخاوف، صلي.

كن ثابتا عاطفيا وثق في الله وصلي، ثم أثناء انتظارك لاستجابة الله، استمر في عمل الصلاح والحفاظ على وصايا الله. لا تتوقف عن خدمة الله لمجرد أن لديك مشكلة، فالمحن والمصاعب تعتبر أعظم وقت في العالم للحفاظ على التزامك بوصايا الله وتكريسك له. وحين يرى الشيطان أن المحن والمصاعب لم توقفك عن خدمة الله، سيتوقف عن مضايقتك لفترة.

**" فَلاَ نَفْشَلْ فِي عَمَلِ الْخَيْرِ لأَنَّنَا سَنَحْصُدُ فِي وَقْتِهِ إِنْ كُنَّا لاَ نَكِلُّ."** (غلاطية٦: ٩).

من هنا توجد أربعة أشياء علينا القيام بها حين تهاجمنا المحن والمصاعب والمشاكل: أن نظل ثابتين عاطفيا وأن نثق في الله وأن نصلي في الحال لتحاشي الدخول في الخوف مع الاستمرار في عمل الصلاح، والشيء الخامس هو توقع المكافأة.

نادرا ما نفعل واحدة حتى من هذه الأشياء حين تداهمنا المشاكل، لكن ربما يأتي هذا بسبب عدم وجود خطة. اعتقد أننا نحتاج للبقاء أقوياء عن طريق ممارسة هذه الخطوات حتى في الأوقات التي لا نواجه فيها مشاكل.

مارس القول:"سأظل أمينا لله، والله سيعوضني ضعفين عن متاعبي. ويا شيطان: أنت تظن أنك ستجرحني لكني سأحصل على بركة مضاعفة لأني أسعى جاهدا في طلب الرب." وهذا حتى تكون مستعدا للمرة القادمة التي ستجد نفسك فيها واقعا في مشكلة أو تواجه موقفا صعبا.

## إرادة الله لك

هذه هي إرادة الله من نحوك: بركات مضاعفة في انتظارك لأنك تؤمن ب**"أَنَّهُ يُجَازِي الَّذِينَ يَطْلُبُونَهُ"**. (عبرانيين١١: ٦).

كما ترى يوجد شرط– وهو أن تؤمن. فحيث يوجد امتياز توجد مسئولية أيضا. فإذا قمت بأداء ما عليك (دورك) فلن يخزيك الله أبدا وسيقوم بما عليه(دوره). ستواجه المتاعب لكن المهم في الأمر هو كيفية

مواجهتك لها. فحين تأتي المشكلة يجب آلا تحبط أو تكتئب أو تصاب بخيبة الأمل، أو تصبح سلبيا أو يأس. بل على العكس، أنفضها عنك واستمر في مسيرك. لأنه يوجد جانب أعلى للمشكلة فحين تواجهها تختبر معها تعزية الله.

قال يسوع: (مباركين بسعادة ناتجة من اختبار رعاية الله المؤيدة بشكل خاص بإعلان عن نعمته التي لا تستقصى) **لِلْحَزَانَى لأَنَّهُمْ يَتَعَزَّوْنَ**". (متى٥: ٤).

إذا أدركنا بحق مدى رهبة وروعة تعزية الله، فسنعلم أن اختبارنا لهذه التعزية الرائعة يستحق مواجهة المشكلة، فالكتاب المقدس يقول: " **مُبَارَكٌ اللهُ أَبُو رَبِّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ، أَبُو الرَّأْفَةِ** (الشفقة والرحمة) **وَإِلَه** (مصدر) **كُلِّ تَعْزِيَة** (المواساة والتشجيع)،

**الَّذِي يُعَزِّينَا** (يشجعنا ويواسينا) **فِي كُلِّ ضِيقَتِنَا** (بلوانا ونكباتنا)، **حَتَّى نَسْتَطِيعَ أَنْ نُعَزِّيَ**(نشجع ونواسي) **الَّذِينَ هُمْ فِي كُلِّ ضِيقَةٍ بِالتَّعْزِيَةِ** (المواساة والتشجيع) **الَّتِي نَتَعَزَّى** (تشجعنا وتواسينا) **نَحْنُ بِهَا مِنَ اللهِ**.

الله يعزينا حتى نعزي نحن الآخرين.

## استمتع بنعمة الله

نحتاج للاعتراف بشيء أخر كل يوم من أيام حياتنا وهو:"لدي نعمة عند الله والله يمنحني نعمة في أعين الناس، وأنا أسير بنعمة الله"، فحين تعيش في نعمة الله، يحبك الناس ويرغبون في تقديم الخدمات

لك، دون أن يعلموا حتى لماذا. لعدم وجود سبب طبيعي لقيامهم بهذا، لكنهم يقتربون منك ويرغبون في أن يكونوا صالحين معك وأن يباركوك.

إن نعمة الله رائعة. والناس الذي أوذوا يحتاجون للتخلي عن ونفض استيائهم والتمتع بهذه العطية المجانية الممنوحة من الله والمسماة بالنعمة، فمن يضعون أنفسهم يستمتعون أكثر وأكثر بنعمة الله في حياتهم.

## بركات الله أكبر من كل تخيل

لو لم أكن قد تعلمت أن ألقي كل همي على الرب وأسمح له بتقويتي وتهدئتي لما كنت قد تمتعت بالبركة المضاعفة التي أعظ عنها الآن، فحين دعانا الله لنقدم برامج في التلفزيون وزار الروح القدس ديف في صباح أحد الأيام وهو يمشط شعره وقال له:"لقد كنت أعدك أنت وجويس طوال هذا الوقت لتقدما برامج في التلفزيون".

لم نكن نعرف أننا كنا في وقت أعداد أثناء السنين التي كنا أمناء فيها ونسافر لأي مكان لنعقد اجتماع لخمسين أو مائة شخص، وننام في الساحة المخصصة لركن السيارات التابعة لماكدونالد حين لم يكن لدينا المال للإقامة في فنادق، ولأننا كنا مستعدين لان نعظ من أجل القليل أو لا شيء، ونتحمل النقد والإدانة، وحتى الرفض من كنيستنا الأم، وكان كل هذا أعداد لعمل أعظم.

كنا نعلم وجوب أن نستمر أمناء لكننا لم نتخيل أبدا أن مكافأة الله ستكون بهذا الكبر. نحن الآن نستمتع بوعظ الكلمة لعدة ألوف من

المشاهدين الجياع لمعرفة المزيد عن العلاقة الحميمة مع الله في وقت واحد. فبرنامجنا "حياة في الكلمة" يذاع يوميا في ٤٠٠ محطة تلفزيونية لما يقرب من ٢,٥ بليون شخص في حوالي ثلاثي العالم، ومنذ عام ١٩٨٨م أنتجنا أكثر من خمسين كتاب، ترجم٣٦ منهم لخمس وأربعين لغة ووزعنا أكثر من ٣مليون نسخة، أنا أفتخر فقط بالرب، فقد كان في فكر الله مكافأة لنا، وبركاته لنا تستمر في الاتساع كل عام.

لم أكن أعلم أن هذا ما في فكر الله لنا حين قال لي: تمسكي فقط يا جويس، فأنا سأمنحك ضعفين عن متاعبك، فما قصد الشيطان به شرا لك، أنا سأحوله لمصلحتك حتى ما تصبحي في مكانة تستطيعين من خلالها مساعدة الكثيرين".

الله لديه نفس الرسالة للجميع. يجب أن نتحمل وقت الأعداد، لكن "**وَنَحْنُ نَعْلَمُ** (متأكدين وواثقين أن الله شريك لنا في متاعبنا) **أَنَّ كُلَّ الأَشْيَاءِ تَعْمَلُ مَعاً** (تتواءم مع خطة) **لِلْخَيْرِ لِلَّذِينَ يُحِبُّونَ اللهَ الَّذِينَ هُمْ مَدْعُوُّونَ حَسَبَ قَصْدِهِ**". (رومية٨: ٢٨).

من هنا حين تواجه المرة القادمة بمشكلة، أنفضها عنك. لأنك إذا كنت تحب الله وتسلك في مشيئته من نحو حياتك بأفضل ما تستطيع، حينها يمكنك التأكد من أن كل شيء سيعمل لمصلحتك، فنحن نخدم اله صالح يأخذ الأشياء السيئة ويحولها لمصلحتنا وخيرنا.

## مقايضة الله العظيمة

إن الله يعمل في المقايضة، فهو يأخذ كل النفاية التي لا نريدها ويقايضها بكل الخير الذي يذخره لنا.

على سبيل المثال: لم يكن لدي أي أموال كما لم تكن لدي سيارة حين تزوجت ديف، لكن كان ديف يملك سيارة ولديه مال. فحين تزوجته، فجأة أصبحت لدي سيارة ومال، لأنني حين تزوجته أصبح كل ما يمتلكه ملكي أنا أيضا.

ينطبق نفس الشيء علينا حين نكرس أنفسنا للمسيح، فهو العريس ونحن عروسه. فنحن لا نصبح ورثة لوعده ببساطة لأننا نواعده، لكن عن طريق تكريس أنفسنا تماما له في الزواج. يرغب الكثيرين في مواعدة المسيح فقط، على أمل الاستمرار في الحصول على البركة المضاعفة.

إن القوة التي يحملها اسم يسوع يستمتع بها من ينتمون إليه فقط. فأنا لم أحصل على اسم ديف إلا حين تزوجته. فحين تأتي للرب وتكرس نفسك وحياتك بكل ما فيها من ألم وظلم، فالله يعد بأخذ كل شيء خطأ فيها ويبدله بما هو صواب وصالح.

فقد قال يسوع:"**إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَنِي فَاحْفَظُوا وَصَايَايَ**" (يوحنا١٤: ١٥).

ومن يحبونه ويطيعونه سيحصلون على المبادلة العظيمة المذكورة في أشعياء٦١: ٧ "**عِوَضاً عَنْ خِزْيِكُمْ** (السابق) **ضِعْفَانِ وَعِوَضاً عَنِ الْخَجَلِ يَبْتَهِجُونَ** (شعبك) **بِنَصِيبِهِمْ. لِذَلِكَ يَرِثُونَ فِي أَرْضِهِمْ ضِعْفَيْنِ** (عما خسروه). **بَهْجَةٌ أَبَدِيَّةٌ تَكُونُ لَهُمْ**".

# ٢٧
# أنفضه عنك

توجد دائما فرص جديدة لتطبيق مبادئ التخلي عن الماضي والسعي نحو مجازاة الله التي ناقشناها في هذا الكتاب. فحتما سيحدث أن شخص ما يهمك سيفعل شيء ما يجرحك، وحين يحدث هذا، سيكون عليك أن تختار مرة أخرى أن تستقبل محبة الله، وتغفر لمن جرحك، وتصلي لأجله، وتباركه، وتؤمن أن الله سيحول الموقف لمصلحتك، ثم تنتظر لمكافأته.

وضع الله العديد من قصص الانتصار في الكتاب المقدس ليذكرك بأناس تعلموا أن ينفضوا عنهم الأذى واستمروا على أمانتهم مع الرب حتى يشجع إيمانك ويحثك على السعي للحرية من الألم العاطفي كالجائزة العظمى. في الحقيقة، إن الكتاب المقدس مليء بقصص من حصلوا على بركات مضاعفة على أمانتهم.

ذهب يوسف من السجن إلى القصر، ودانيال من جب الأسود إلى الترقية.

وتزوجت راعوث من بوعز أغنى رجل في البلدة. في حين أنها بدأت بأكل الفتات في الحقل عند وصولها لبلدة نعومي (حماتها). كان بإمكان راعوث أن تظل في مكان الأمان والحماية وتحيى مع شعبها وعائلتها بعد أن توفى زوجها وحميها (زوج نعومي)، لكن بسبب

أمانتها مع حماتها التي كانت ستبقى وحيدة دون معين، وإصرارها على البقاء معها، بالرغم من أن حماتها طلبت منها الرجوع إلى عائلتها، إلا أنها أجابتها قائلة: "**لاَ تُلِحِّي عَلَيَّ أَنْ أَتْرُكَكِ وَأَرْجِعَ عَنْكِ، لأَنَّهُ حَيْثُمَا ذَهَبْتِ أَذْهَبُ وَحَيْثُمَا بِتِّ أَبِيتُ. شَعْبُكِ شَعْبِي وَإِلَهُكِ إِلَهِي**". (أنظر راعوث١: ١٦). فمنحها الله نعمة، وكافئها وانتهى بها الأمر متزوجة ببوعز أغنى رجل في البلدة.

بدأت أستير كشابة عذراء مرتعبة غير سعيدة بالمكانة التي منحت إليها، لكنها كانت مطيعة لما يقودها الله للقيام به، فتحولت من يتيمة إلى ملكة أنقذت أمة بكاملها.

ثم بالطبع، توجد أيضا قصة أيوب:

الشيء المذهل في قصة أيوب هو أن الله سمح له باجتياز هذا القدر من الألم لعلمه بأن أيوب سيجتاز خلاله بنجاح، كما كان يعلم أن أيوب رجل يستطيع الوثوق فيه، أشجعك على قراءة سفر أيوب كاملا إذا لم تكن قد فعلت هذا من قبل.

ظن الشيطان أن أيوب يتقي الله بسبب حماية الله له فقط. لذا قال الله للشيطان:"حسنا، سنرفع بعض من الحماية عنه وستجد أنه سيظل على أمانته معي" (انظر أيوب١: ١٢).

ومن هنا سمح الله للشيطان بالهجوم على أيوب وتدمير كل شيء جيد يمتلكه أيوب. فأخذ كل شيء منه عدا حياته. لكن استمر أيوب على عدم إنكار ولائه لله وظل على وفائه له.

وكنتيجة لأمانة أيوب: "**رَدَّ الرَّبُّ سَبْيَ أَيُّوبَ لَمَّا صَلَّى لأَجْلِ أَصْحَابِهِ**

**وَزَادَ الرَّبُّ عَلَى كُلِّ مَا كَانَ لأَيُّوبَ ضِعْفاً**". (أيوب٤٢: ١٠). من المهم ملاحظة أن الرب رد سبي أيوب وأعاد له ثروته حين صلى لأجل أصدقائه، نفس الأصدقاء الذين خيبوا ظنه جدا ولم يكونوا بجانبه عند الحاجة وأدانوه وانتقدوه، لكن الله منح أيوب ضعف ما كان عنده من قبل بسبب أمانته في الاستمرار في القيام بالشيء الصحيح حتى حين كان مؤلما.

منح الله أيوب ضعف كل ما كان يملك قبل أن يبدأ الموضوع كله، فقد منحه ضعف البركة عن كل المتاعب التي مر بها. فتقول الاعداد١٢ و١٣ من أيوب ٤٢: " **وَبَارَكَ الرَّبُّ آخِرَةَ أَيُّوبَ أَكْثَرَ مِنْ أُولاَهُ. وَكَانَ لَهُ أَرْبَعَةَ عَشَرَ أَلْفاً مِنَ الْغَنَمِ وَسِتَّةُ آلاَفٍ مِنَ الإِبِلِ وَأَلْفُ زَوْجٍ مِنَ الْبَقَرِ وَأَلْفُ أَتَانٍ.وَكَانَ لَهُ سَبْعَةُ بَنِينَ وَثَلاَثُ بَنَاتٍ**".

الآن، قد لا تريد غنم أو ابل أو بقر أو حتى المزيد من الأبناء، لكن الله يعلم نوع البركة المضاعفة التي سيمنحك إياها كمكافأة على أمانتك. لكن عليك أن تنفض عنك المشاكل التي ستأتي في طريقك حتى تستطيع الاستمرار في السعي والحصول على البركة المضاعفة.

تعتبر قصة حمار الفلاح الذي سقط في بئر فارغ واحدة من أكثر القصص تفضيلا لدي.

فقد بكى الحمار بطريقة يرثى لها لساعات حين سقط في البئر، بينما كان الفلاح يحاول الوصول لطريقة يستطيع بها أخراج حماره المسكين من البئر العميق، وأخيرا وبعد الكثير من التفكير قرر الفلاح أنه، بما أن البئر عميق جدا ويحتاج لتغطية على أي الأحوال، وبما أن الحمار كبير في السن وعملية إخراجه من الحفرة ستكون عملية مرهقة وشاقة ولا

تستحق العناء، لذا طلب من جيرانه مساعدته على ملء البئر بالأتربة ودفن الحمار.

أحضر الجميع معاول وبدءوا في قذف التراب في البئر، أدرك الحمار في الحال ما يجري، وبدأ في البكاء بحرارة، إن البكاء هو رد فعلنا الطبيعي إذا تعامل معنا أحدهم بطريقة سيئة هكذا، فالحمار إذا تجاوب في البداية بنفس الطريقة التي كنا سنتجاوب بها، لكنه بعد ذلك هدأ جدا بحق. وبعد إلقاء بعض المعاول الأخرى، نظر الفلاح ودهش لما رأى، فمع كل معول يلقى في البئر ويخبط ظهر الحمار، كان الحمار ينفضه ويقف فوقه.

وباستمرار إلقاء الجيران والأصدقاء الأتربة فوق الحمار، استمر هو في نفضه والوقوف فوقه، وسريعا ما نفض الحمار أخر معول من التراب وأتخذ خطوة لأعلى ليخرج خارج البئر.

يمكننا تعلم الكثير من هذه القصة، فحين تأتي المشكلة إذا توقفنا عن المواء وهدأنا وأنصتنا فسيخبرنا الله بكل ما علينا القيام به للخروج من المأزق.

استطعت برحمة الله ونعمته على نفض الكثير من الأشياء في حياتي، الكثير من المشاعر المجروحة، والكثير من سوء المعاملة، والكثير من الإيذاء، والكثير من الأمور الغير عادلة والغير منصفة والغير رحيمة، لكن أشكر الله أنني تعلمت أخيرا أنه في وسط نفضي لهم، علي أن أؤمن بحصولي على مكافأتي.

إن توقع مجازاة الله يمنحك رجاء بأن الله لن يتركك عديم الحيلة

وأنه سيقوم بعمل شيء لأجلك. فحين يغضب الناس الذين تعرفهم عن شيء ما مستقبلا، قل لهم بأن ينفضوه فقط، وحين تقابل شخص مكتئب قل له بأن "ينفضه" وإذا وجد من بين من تعرفهم من يتجمهرون لأن أحدهم جرح مشاعرهم قل لهم "أنفضوه". أنني أمنحك الأذن بتوصيل هذه الرسالة لكل من يحتاج لسماعها.

## المصاعب ستأتي

قد تظن بأنك محصن تماما من مواجهة المصاعب لأنك تخدم الله، لكن هذا ليس صحيحا. في الحقيقة، يجب أن تكون شبه متأكد من مواجهتك للمشاكل إذا أرسلك الله لتخدم الآخرين. لكن تستطيع توقع أن تكون مثل الفتيه الثلاث شدرخ وميشخ وعبدنغو الذين القوا في أتون النار لكنهم خرجوا منه دون حتى أن تلتصق بهم رائحة النار (أنظر دانيال٣: ٢٣–٢٧).

منح يسوع تلاميذه سلطان على الأرواح النجسة التي قد تحاول إيقاعهم في مشاكل، كما قال لتلاميذه ما يجب عليهم القيام به إذا رفضهم الناس:

**" وَدَعَا الإِثْنَيْ عَشَرَ** (رسول) **وَابْتَدَأَ يُرْسِلُهُمْ** (كسفراء له) **اثْنَيْنِ اثْنَيْنِ وَأَعْطَاهُمْ سُلْطَاناً عَلَى الأَرْوَاحِ النَّجِسَةِ**

**وَأَوْصَاهُمْ أَنْ لاَ يَحْمِلُوا شَيْئاً لِلطَّرِيقِ غَيْرَ عَصاً فَقَطْ لاَ مِزْوَداً وَلاَ خُبْزاً وَلاَ نُحَاساً فِي الْمِنْطَقَةِ** (حزام– كيس نقود).

**بَلْ يَكُونُوا مَشْدُودِينَ بِنِعَالٍ وَلاَ يَلْبَسُوا ثَوْبَيْنِ** (ثوب تحتي).

**وَقَالَ لَهُمْ: "حَيْثُمَا دَخَلْتُمْ بَيْتاً فَأَقِيمُوا فِيهِ حَتَّى تَخْرُجُوا مِنْ هُنَاكَ".** (مرقس٦: ٧–١٠).

كان يسوع يظهر لجميعنا أنه سيسدد كل شيء نحتاجه لخدمته. فلم يحتاج التلاميذ لملابس أو مال زيادة. كما منحهم السلطان على المشاكل التي يمكن أن تجابههم، وإذا رفضهم أحد فعليهم ببساطة أن ينفضوه. وبالتالي خرجوا وبشروا في كل مكان برسالة التوبة والخلاص.

ستختبر قدر ما من الرفض إذا كنت ستستخدم من الله أو ستسير معه، وفي الغالب سيأتي هذا الرفض من أكثر الناس أهمية لديك، فقد يأتي من أفراد عائلتك أو أصدقاءك المقربين.

إذا لمسك الله وأردت الدخول إلى عمق شركة اكبر معه عن أصدقائك في الكنيسة، فمن المحتمل أنهم سيرفضونك، فالناس لا يريدون من الآخرين الذهاب إلى أماكن هم ليسوا على استعداد للذهاب إليها، فإذا كانوا يرغبون في السعي وراء اهتمامات جسدية وأنت تسعى للسلوك في الروح ففي الغالب أنهم سيعلنون كرههم لك لأجل اختيارك.

قال يسوع عن معاصريه الذين قاوموه وعارضوه: **" إِنَّهُمْ أَبْغَضُونِي بِلاَ سَبَبٍ."** (يوحنا١٥: ٢٥). لقد صدمت بحق في أحد الأيام لإحساسي بكم محزن هذا الأمر. فقد حاول يسوع أن يكون صالحا مع الكل، لكنهم كرهوه بدل أن يحبوه ويقدروا ما فعل ويفعل لأجلهم.

حلم يوسف حلما وكرهه أخوته بسببه (انظر تكوين٣٧: ٥). كان اسطفانوس مملوء نعمة وقوة وعمل قوات ومعجزات عظيمة وسط

الشعب، لكن القادة الدينيين كرهوه لأجل فطنته وحكمته وقوة الروح القدس التي كانت يتحدث بها، لذا قبضوا عليه ورجموه حتى الموت في النهاية (أنظر أعمال الرسل٦: ٨–١٢، ٧: ٥٨).

كم مذهل بحق سهولة اجتذاب الكره والغيرة والحسد من الآخرين. فإذا حاولت أن تكون صالحا سيكرهك أحدهم لأجل هذا. لكن إذا تجاوبت معهم بنفس القدر من الغضب الذي يظهروه نحوك فأنك ستحرم نفسك من الحصول على بركة الله. لذا لا تسمح للناس بسحبك لمستواهم – أنفضه وأرتفع لأعلى.

من الصعب نفض الرفض، فهو مؤلم، لكنه يؤلم أكثر أن تعيش بهذه المشاعر. تعلم أن تنفض غبار الرفض وخيبة الأمل.

حاولت في أحد الأيام أن أساعد أحدهم، كنت أشعر وقتها بأنني أفعل الشيء الصواب، فأنا مشغولة جدا دائما، ولا أبحث أبدا عن شيء لأفعله فلدي دائما الكثير للقيام به، لذا شعرت بأنني أقوم بتضحية حقيقية حين كنت أحاول مساعدة هذا الشخص، لكن مهما حاولت أو قدمت لهذا الشخص، لم يشعر أبدا أنه كافي، لذا شعرت بالضيق.

كنت أشعر أن الله يريدني أن أساعد هذا الشخص لأنه واجبي كمسيحية، لكن بدا وكأن لا شيء يفلح معه أو يقدره أو حتى يفهمه بطريقة صحيحة بالرغم من بذلي لأقصى جهدي. وأخيرا، حصلت على اختراق حين أدركت أن مسئوليتي تقع في محاولة تقديم المساعدة للشخص لكن إحساسه بالفرح ليس من مسئوليتي.

كثيرا ما نريد أن يشعر الجميع بالسعادة من نحو كل ما نقوم به. لكن

علينا التخلي عن هذه الفكرة، فنحن علينا القيام بما نشعر أنه صواب، وما نؤمن بأن الله يقودنا للقيام به، مع أدراك أن كل شخص مسئول عن إحساسه/ إحساسها بالفرح.

قال يسوع لتلاميذه أن يذهبوا ليبشروا، فقاموا بما كان مفروض عليهم القيام به، لكنه قال لهم أنه إذا لم يقبلهم الناس أو يقبلوا رسالتهم فعليهم آلا يسمحوا لهذا بأن يكون حجر عثرة في طريق دعوتهم.

لا تتخلى عن خدمتك أو تجلس وتبكي لساعات برثاء لمجرد عدم قبول الجميع لك، أو عدم تقديرهم لك. انفضه وأمضي قدما نحو البلدة التالية، أو الشخص التالي الذي يحتاج لسماع شهادتك عما فعله الله في حياتك.

إذا أوقفك الرفض أثناء جريك في مضمارك حينها ستكون روح الرفض قد انتصرت عليك، لا يمكنك التوقف عن فعل الصواب لمجرد أن أحدهم لا يعجبه ما تفعل.

في حقيقة الأمر، أتجرأ وأقول بأنه في كل مرة يستعد الله لترقيتك إلى مستوى أعلى مما أنت فيه، فأنك ستختبر هجوم من الرفض في المكان الذي أنت فيه الآن، فالشيطان سيستخدم الرفض ليحاول إبقائك في المكان الذي أنت فيه أو حتى ينزلك عنه.

هذا سبب رفض الكثيرين من أفراد عائلاتهم حين يمتلئوا من الروح القدس، فهم يذهبون لمنازلهم متحمسين جدا لإخبار الجميع أنهم سيحيون حياتهم للرب، فقط ليكتشفوا أنهم "الشخص الغريب" في العائلة. و يستخدم الشيطان أكثر الناس أهمية لهم ليرفضوهم ويحاولون إثنائهم عن طريقهم الجديد وأعادتهم لطرقهم القديمة.

# أرتفع درجة

تحتاج لفعل مثلما فعل الحمار في البئر، أن تنفض كل معول جديد من الإيذاء والرفض وتستخدمه للارتفاع درجة لأعلى حتى تحصل على حريتك في الاستمتاع بالحياة التي قصدها الله لك. لقد وصلت بالفعل لمستوى جديد مع الله، فإيمانك أقوى اليوم مما كان عليه بالأمس، كما أنك أكثر استعدادا لمواجهة أي إيذاء جديد قد يلوح في الأفق.

فستسير من اليوم فصاعدا في مستوى أكثر قوة مع الله لأنك قررت أن تبقى أمينا له مهما حدث. وأصبحت أكثر خطورة على العدو منذ قبلت قوة سكنى الروح القدس داخلك، ولأنك أمنت بيسوع وقبلت روحه القدوس يمكنك أن تصلي وتستقبل أفضل شيء من الله لحياتك، فأنت حر لتسعى نحو الغرض للحصول على جعالة دعوة الله العليا، وشهادتك ستدمر بقوة عمل العدو. وبالتالي، فأنه سيحاول التأثير على أكبر عدد ممكن من الناس ليغضبوا منك وينتقدوك ويعارضوك.

لكن تذكر الحمار:ضع نفسك وأنفضه عنك، واستخدم خطط العدو المقصود بها أذيتك لتدفعك خطوة للأمام نحو المكان الذي يقصده الله لك.

على سبيل المثال: طلب منا، أنا وديف، ترك كنيستنا الأم حين بدأ الله يتحرك في حياتنا، لكن الله قادنا حينها لكنيسة أخرى حيث قبلنا قسها وكسانا بالصلاة والبركة.

يقول الكتاب المقدس أن حربنا ليست مع دم ولحم لكن مع السلاطين والرياسات وقوات الظلمة وولاة العالم في السماويات (انظر أفسس

٦: ١٢). سيستمر الشيطان في محاولة استخدام الناس ليمنعنا من المضي قدما، وإذا أمكن، سيستخدم أناس نعرفهم ونحبهم حتى ما تكون جروح رفضهم واستنكارهم غائرة ومؤلمة.

نخاف أحيانا من استنكار الناس لدرجة أننا لا نرتفع للدرجة التالية الأعلى مع الله لمعرفتنا المسبقة بأن أحدهم لن يوافق على هذا. من المذهل عدد المرات التي نركع فيها للناس في الوقت الذي يجب أن نركع فيه لله.

قال يسوع: "**اَلَّذِي يَسْمَعُ مِنْكُمْ** (تلاميذي) **يَسْمَعُ مِنِّي وَالَّذِي يُرْذِلُكُمْ يُرْذِلُنِي وَالَّذِي يُرْذِلُنِي يُرْذِلُ الَّذِي أَرْسَلَنِي**". (لوقا١٠: ١٦).

كان يقول لنا آلا نأخذ الرفض بطريقة شخصية، فإذا رفضنا الناس حين نتبع الرب، ففي الحقيقة، هم يرفضون يسوع والأب.

أفهم الآن، أن الشيطان كان يدرك خطة الله لحياتك قبل حتى أن تعطي قلبك للرب وفعل كل ما يمكنه ليمنعك من قبولها. ومن المحتمل انه كلما عظمت الدعوة التي على حياتك كلما عظم الإيذاء الآتي ضدك. فإذا فكرت في الحرب الروحية في ضوء كلمة الله فستفهم أن الشيطان أرسل كل المتاعب التي أتت عليك لأنه علم أن الله يسعى في أثرك ليباركك.

لكن الله هو رب الجنود– رب الجيوش، أنه يحارب عنك، وهذا يجعلك أكثر من منتصر، فالمعركة القائمة ضدك قد انتهت بنصرتك بالفعل، وأنت قد وعدت ببركة مضاعفة عن كل متاعبك السابقة.

# أستمر ممتلئ بفرح الرب

قال الرسول بولس: ″ **أَفَأَسْتَعْطِفُ الآنَ النَّاسَ أَمِ اللهَ؟ أَمْ أَطْلُبُ أَنْ أُرْضِيَ النَّاسَ؟ فَلَوْ كُنْتُ بَعْدُ أُرْضِي النَّاسَ لَمْ أَكُنْ عَبْداً لِلْمَسِيح** (المسيا)″. (غلاطية١: ١٠).

يمكننا من هذه الآية رؤية أن بولس تعلم نفض الرفض مع الاستمرار في الفرح:

**وَانْتَشَرَتْ كَلِمَةُ الرَّبِّ** (بخصوص الخلاص الأبدي الآتي من خلال المسيح) **فِي كُلِّ الْكُورَةِ.**

**وَلَكِنَّ الْيَهُودَ حَرَّكُوا النِّسَاءَ الْمُتَعَبِّدَاتِ الشَّرِيفَاتِ وَوُجُوهَ الْمَدِينَةِ وَأَثَارُوا اضْطِهَاداً عَلَى بُولُسَ وَبَرْنَابَا وَأَخْرَجُوهُمَا مِنْ تُخُومِهِمْ.**

**أَمَّا هُمَا** (الرسولان) **فَنَفَضَا غُبَارَ أَرْجُلِهِمَا عَلَيْهِمْ وَأَتَيَا إِلَى إِيقُونِيَةَ.**

**وَأَمَّا التَّلاَمِيذُ فَكَانُوا يَمْتَلِئُونَ** (بكل أنفسهم) **مِنَ الْفَرَحِ وَالرُّوحِ الْقُدُسِ**″. (أعمال الرسل١٣: ٤٩–٥٢).

أستمر دائما ممتلئ بالفرح والروح القدس بكل نفسك، وأحفظ عقلك وإرادتك ومشاعرك مركزة على الفرح المتاح لك من خلال سكنى الروح القدس وحضور الرب داخلك، لأنك ستفقد فرحك إذا اهتممت بكل ما سيفكر فيه الآخرون عنك، أنفض اهتمامك بذاتك و″**امْتَلِئُ بِالرُّوحِ**″ (أفسس٥: ١٨). وحافظ على بقائك ممتلئ بالفرح مهما واجهت من صعاب، وأبذل أقصى جهدك في القيام بما تؤمن بأن الله يريد منك أن تقوم به في كل موقف من مواقف حياتك.

إذا لم يكن لدى الناس محبة تكفي لإظهار القليل من الرحمة لك لأنك لا تقوم بعمل الأشياء بالطريقة التي تعجبهم، فهذا شأنهم مع الله. لا تحيا حياتك لتصبح مشهورا بل عشها لتحقق إرادة الله.

كان على يوسف أن ينفض الكثير من الجروح والاحباطات في سبيل طاعة الله. فقد كان عليه نفض خيانة أخوته وكذب زوجة فوطيفار ونسيان ساقي الملك لوعده بمساعدته، لكن كانت نتيجة السعي قدما أن يوسف أصبح مسئولا عن كل مكان يذهب إليه، فقد منحه الله مجازاة مضاعفة عن كل متاعبه وباركه الله ببركات وافرة. (أنظر تكوين٣٧– خروج١).

وبالمثل، لم يحب الناس دانيال لأنه كان رجلا تقيا ينفض كل رفض، كما كان غير محبوب بمن القوه في جب الأسود الجائعة، لكن الله أغلق أفواه الأسود، وحين رأى الملك ما قد فعله الله لدانيال أعلن قائلا: **" مِنْ قِبَلِي صَدَرَ أَمْرٌ بِأَنَّهُ فِي كُلِّ سُلْطَانِ مَمْلَكَتِي يَرْتَعِدُونَ وَيَخَافُونَ قُدَّامَ إِلهِ دَانِيآلَ لأَنَّهُ هُوَ الإِلهُ الْحَيُّ الْقَيُّومُ إِلَى الأَبَدِ وَمَلَكُوتُهُ لَنْ يَزُولَ وَسُلْطَانُهُ إِلَى الْمُنْتَهَى** (نهاية العالم)". (دانيال٦: ٢٦).

فقد ألهم مسير دانيال الثابت مع الله أمه بكاملها للإيمان بأن الله **"يُنَجِّي وَيُنْقِذُ وَيَعْمَلُ الآيَاتِ وَالْعَجَائِبَ فِي السَّمَاوَاتِ وَفِي الأَرْضِ. هُوَ الَّذِي نَجَّى دَانِيآلَ مِنْ يَدِ الأُسُودِ.** (دانيال٦: ٢٧).

في رسالة بولس إلى تسالونيكي، بدءا من ٢تسالونيكي١: ٣، يشكر بولس لأن المؤمنين ينمون في الإيمان ومحبتهم لأحدهم الأخر تزداد وكانوا ثابتين وسط الاضطهادات والشدائد الساحقة.

ويؤكد بولس للمؤمنين أن الله سيجازي الذين يضايقونهم ضيقا، ثم كتب عن تصميم الله على مكافأتهم قائلا:

" **وَإِيَّاكُمُ** (سيكافئكم) **الَّذِينَ تَتَضَايَقُونَ** (بأن يضمن لكم) **رَاحَةً مَعَنَا** (رفقاء ضيقكم) **عِنْدَ اسْتِعْلاَنِ الرَّبِّ يَسُوعَ مِنَ السَّمَاءِ مَعَ مَلاَئِكَةِ قُوَّتِهِ،**

**فِي نَارِ لَهِيبٍ، مُعْطِياً نَقْمَةً** (عقاب وانتقام) **لِلَّذِينَ لاَ يَعْرِفُونَ اللهَ وَالَّذِينَ لاَ يُطِيعُونَ إِنْجِيلَ رَبِّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ**". (٢تسالونيكي١: ٧–٨).

لذا، تهللوا إذا اضطهدوكم من اجل عمل ما هو صواب في عيني الله. فقد قال الرسول بطرس: "**لأَنَّهُ أَيُّ مَجْدٍ هُوَ إِنْ كُنْتُمْ تُلْطَمُونَ مُخْطِئِينَ فَتَصْبِرُونَ؟ بَلْ إِنْ كُنْتُمْ تَتَأَلَّمُونَ عَامِلِينَ الْخَيْرَ فَتَصْبِرُونَ، فَهَذَا فَضْلٌ عِنْدَ اللهِ**" (١بطرس٢: ٢٠).

فيسوع يدعوكم مباركين حين تعانون من أجل عمل الصواب،قائلا:" طُوبَى(مبارك وسعيد ومحظوظ بشكل يحسد عليه ومزدهر روحيا، هذه هي الحالة التي عليها أبناء الله المولودين ثانية الذين يستمتعون ويشبعون من نعمة الله وخلاصه بغض النظر عن حالتهم الخارجية) **لِلْمَطْرُودِينَ مِنْ أَجْلِ الْبِرِّ** (كونهم بارين ويفعلون البر) **لأَنَّ لَهُمْ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ**". (متى٥: ١٠).

كان على بطرس أن ينفض الفشل وبولس الرفض وأنت عليك نفض الرفض والفشل إذا أردت أن تستخدم من الله، مع العلم بوجود مكافأة مضاعفة من الله في انتظارك.

أنفض عدم الغفران، والاستياء، والانزعاج، والشفقة على الذات، وأنفض الرفض، والخيانة، والأذى، والنميمة، والإدانة، وقبلة يهوذا.

وأنفض المجادلات مع الأقارب، والأصدقاء المقربين، والغرباء، وأنفض فشلك وأخطاءك. وأنفض خيبة أملك من نفسك بسبب عدم كمالك.

فقط تخطاها واستمر في حياتك

فقد مضى وقت النوح وحان وقت الفرح.

# ٢٨
# مكافأة معجزيه

تحرك الله بشكل معجزي وطريقة مجيدة وجلب تحرير وشفاء لعلاقتي مع والدي حين كنت أقراء المخطوطة الأولى لتصحيح طباعة هذا الكتاب، لم أستطع تصديق أن ما حدث كان مصادفة، أن تأتي النتيجة المعجزية لقصتي لأدمجها في هذا الكتاب.

استمرت علاقتي بوالدي متوترة وغير مريحة بالرغم من غفراني له. فهو لم يقبل أبدا تحمل مسئولية أفعاله أو واجه التأثير المدمر لتصرفاته على حياتي، كنت أبذل قصارى جهدي وكل ما اعرفه على مدى سنين لتكون لي علاقة طيبة مع والداي، لكنه كان بمثابة تحدي دائم.

حاولت مرتين مواجهة هذه المواضيع مع أبي وأمي، لكن لم تفلح أي منهما. فقد جلبت كل مواجهة الكثير من الغضب والاستياء واللوم دون أي نتيجة حقيقية تذكر. على الأقل فتح الباب، وكان الله يعمل في الخفاء، خلف الكواليس، حتى حين بدا أنه لا شيء يمكن أن يتغير أبدا.

بدأ الله، بعد أن نقلت والداي ليحيوا بالقرب مني، في التعامل معي بخصوص الوصية القائلة: "**أكرم أباك وأمك**" (أنظر خروج ٢٠: ١٢). يجب أن أكون صادقة وأمينة هنا، فبالرغم من استعدادي لإكرامهم ورغبتي في القيام بهذا، إلا أني كنت محتارة في كيفية القيام بهذا. كنت أزورهم وأدعوهم لزيارتي وأصلي لأجلهم وأقدم لهم هدايا لكن ظل الله على

قوله لي:"أكرمي أباك وأمك". كنت أعلم أنه يحاول أن يريني شيئا، لكني لم أكن متأكدة من ماهيته.

أخيرا، سمعت في أحد الأمسيات:"أكرمي أباك وأمك" وهنا قلت للرب لقد فعلت لأجلهم كل ما أعرف كيفية عمله وأني لا أعلم ما الذي يريده مني أكثر من هذا.

ثم سمعته يقول:"أكرميهم في قلبك"، حينها أجبته:"على ماذا أكرمهم؟". فأراني أن بإمكاني أن أكرمهم وأقدرهم، في قلبي، على منحهم حياتي لي، وإطعامهم وكسائهم لي، وإرسالي للمدرسة.

كنت أقوم بفعل أشياء لهم خارجيا، لكن الله كان ينظر للقلب، كان صعبا علي العثور على أحاسيس العرفان والتقدير في الوقت الذي كان كل ما أتذكره هو الألم، لكن بعد أن استمعت لنفس الشيء لمدة سنة من الرب، علمت أنه مهم لذا فعلت ما قال لي.

صليت:"أشكرك يا رب، على والداي وحقيقة أنهم منحوني حياتي الجسدية، وجلبوني للعالم، وأطعموني وكسوني وأرسلوني للمدرسة وأنا أكرمهم لأجل قيامهم بهذا" لقد رأيت فعليا ما كان الله يقوله وفي هذه اللحظة قدرت بحق الدور الذي لعبه والداي في حياتي.

نشأ موضوع بخصوص برنامج "حياة في الكلمة" الذي كنا قد بدأنا بثه في محطة تلفزيونية قومية جديدة، بعد هذا الحدث بأسبوع، فقد تلقيت أخبار بأن بعض من أفراد عائلتنا قد شاهدوه وأعجبوا به وأخبروا والداي اللذين سألونا عن القناة وكيفية رؤية البرنامج، وأدركت احتياجي لإخبارهم بأنني سأشير للإيذاء الذي تم في طفولتي لأن الله دعاني لمساعدة الذين أذووا وأسيئت معاملتهم.

لم أستطع تخيل ما سيحدث لهم إذا أداروا جهاز تلفزيونهم وجلسوا ليسمعوني أقول:" لقد أتيت من خلفية أوذيت فيها جنسيا كطفلة". لم أكن أرغب في جرحهم، انتابني شعور بغيض وبشع، لكن ما الذي يمكنني عمله؟ وأنا أعلم أن الناس يرتاحون في التعامل معي لمعرفتهم بأنني أشارك عن خلفيتي بحرية وانفتاح، فانخرطت في الكثير من الصلاة، ثم دعوت لاجتماع عائلي مع زوجي ديف وأبنائنا، وقررنا انه بالرغم من احتمال قضاء اطلاعي والداي بما كنت أفعل على ما لدينا من علاقة ضعيفة معا،إلا أن علي أن أتبع مشيئة الله لحياتي.

ذهبنا لزيارتهم وشاركتهم بالحقيقة وقلت لهم بأنني لا أقصد أن أجرحهم بما أفعل، كما أن ليس لدي اختيار إذا أردت مساعدة الناس الذين دعاني الله لمساعدتهم.

لقد رأيت قوة الله الصانعة المعجزات!.

جلس أبي وأمي هناك منصتين بهدوء، لم يظهرا أي علامات على الغضب، كما لم تكن هناك أي اتهامات أو هروب من الحقيقة.

ثم شارك أبي مع ديف ومعي مدى أسفه على ما فعل معي. وقال أن الله علم مدى أسفه وأنه إذا كان باستطاعته سحب ما فعل فسيسحبه وقال لي كيف كان تحت سيطرة الإيذاء ولم يستطع منع نفسه من القيام بما فعل، وقال أنه عانى من الإيذاء هو نفسه كطفل وكان يخرج ويتصرف بناء على ما تعلم وأصبح معتاد عليه.

وشارك أيضا بأنه شاهد حديثا الكثير من البرامج التليفزيونية التي كانت تتحدث عن الإيذاء وأنه بدأ يدرك منهم كيف أن الإيذاء الجنسي

مدمر بحق. وأطلقني لمشاركة كل ما أرغب وآلا أقلق من شيء. وقال انه يرغب في بناء علاقة صحيحة معي ويحاول أن يكون أبي وصديقي. أما أمي فكانت بالطبع منتشية بالفرح لفكرة أن تكون قادرة على أقامة علاقة صحيحة مع ابنتها وأحفادها وأبنائهم.

بدأنا من اليوم الرابع في رؤية بعض التغيرات في أبي. فقد كان يذهب في بعض المناسبات للكنيسة مثل عيد القيامة أو عيد الميلاد، لكنه لم يكن يعلق كثيرا عن الأمر في الحقيقة، فلم يكن قد أعطى قلبه للرب يسوع بعد، كما كان من الصعب التعامل معه حتى ذلك الوقت، وأخيرا، قالت لي أمي بأنها تشعر بأن الله يتعامل مع أبي، فقالت:" لقد رأيته عدة مرات يجلس على حافة سريره باكيا".

ثم، دعتني أمي في صباح يوم عيد الشكر وقالت:"أبيك مريض جدا ولن يستطيع الذهاب للتجمع العائلي الذي سيتم في المساء. وهو يرغب في المجيء لكنه فقط لا يستطيع، ويود معرفة إذا كان بإمكانك أنت وديف الحضور ألينا لرؤيته فهو يرغب في التحدث إليكما عن شيء ما"

فذهبنا إليهما وما إن دخلنا حجرته حتى بدأ في البكاء وقال:"أنا محتاج فقط لأخبركما عن مدى أسفي عما فعلته لك، لقد أردت أخباركما عنه منذ ثلاث سنين مضت لكن لم تكن لدي الشجاعة لقوله".

كانت هذه كلماته بالضبط، من المشوق النظر للخلف ورؤية أنه منذ ثلاث سنين وفي نفس الوقت الذي اشترينا فيه لوالدي المنزل ونقلناهما ليعيشا بالقرب منا، ومن هنا كانت طاعتنا الأولى لتوجيه الرب لنا بمثابة البذرة التي زرعناها لنكسر ظهر العدو في حياة والدي، ثم بكى في توبة حقيقية. فقلت:" لا بأس يا أبي، لقد غفرت لك".

ثم طلب أبي من ديف أن يغفر له، فقال له ديف:" أنا أغفر لك".

ثم قلت لأبي: "هل تود قبول يسوع كمخلص شخصي لك؟"

فقال:"نعم".

ولأن توبته كانت حقيقية، كان الأمر مختلفا تماما هذه المرة حين صلى، وقبل الرب وبالرغم من أنه صارع مع الشك لعدة أيام، معتقدا أنه كان سيئا جدا لدرجة يصعب معها الغفران له، إلا انه أخيرا طلب أن يتعمد، فعمدنا والدي بعد هذا بعشرة أيام، ويمكنني القول بأمانة أنني لم أرى بحق مثل هذا التغيير في صفات أي شخص مثلما حدث مع أبي، فهو لازال مريضا ويشعر بالتعب طول الوقت لكنه لا يتذمر أبدا، أنه بحق ألطف رجل أعرفه.

هل دفع أبي ثمن ما فعل؟ بالطبع، فهو كبير في السن وليس لديه الكثير من الأصدقاء، ولا يمكنه التحرك حوله بحق، لكني أؤمن بحق أن أظهار محبتي له، المحبة الثابتة، وطاعة الله بإكرامه في قلبي هو ما هدم أخيرا السور الذي كان يغلفه وجعله يتوب.

قال زوجي ديف لأبي أن يوم توبته يعتبر أعظم يوم في حياته، أما بالنسبة لي، فأني أفهم تماما وعد الله المذكور على لسان نبيه أشعياء والقائل: "**عِوَضاً عَنْ خِزْيِكُمْ** (السابق) **ضِعْفَانِ وَعِوَضاً عَنِ الْخَجَلِ** (شعبك) **يَبْتَهِجُونَ بِنَصِيبِهِمْ. لِذلِكَ يَرِثُونَ فِي أَرْضِهِمْ ضِعْفَيْنِ** (ما قد خسروه). **بَهْجَةٌ أَبَدِيَّةٌ تَكُونُ لَهُمْ**". (اشعياء٦١: ٧). لقد حصلنا على بركة مضاعفة! فالله قد جدد كلا من الإيذاء والمؤذي!

الله أمين! أحلم أحلام كبيرة، ولا تتوقف أبدا عن الأمل والرجاء.