

جويس ماير

مؤلفة أفضل الكتب مبيعًا بحسب مجلة نيويورك تايمز

شفاء

نفس

المرأة

كيف تتغلبين على جراحك العاطفية

شفاء

نفس

المرأة

شفاء نفس المرأة

كيف تتغلبين على جراحك العاطفية

جويس س ماير



NEW YORK NASHVILLE

Originally published in English under the title:
«Healing the Soul of a Woman».

شفاء نفس المرأة

المؤلف : جويس ماير

الترجمة: سوسنة فاروق

الناشر: خدمات جويس ماير

الطبعة : العربية الأولى ٢٠١٩

حقوق الطبع محفوظة

Arabic Edition Copyright © 2019 by PTW, Translators and Publishers

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means-electronic, mechanical, photocopy, recording or any other- except for brief quotations in printed reviews- without prior permission of the publisher.

النشر والتوزيع:

P.T.W. للترجمة والنشر

تليفاكس : 28406981 _ 28406980 (+ 202)



**Prepare The Way
Translators & Publishers**

E-mail: ptw@ptwegypt.com

www.ptwegypt.com

رقم الإيداع:

الترقيم الدولي:

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

محتويات الكتاب

٧	مقدمة
١١	الفصل الأول: تاريخ المرأة
٢١	الفصل الثاني: عيشي أفضل حياة متاحة
٢٩	الفصل الثالث: الله يريد المجروحين
٣٩	الفصل الرابع: ما هي النفس الصحيحة؟
٤٧	الفصل الخامس: ساعدوني! أنا لا أفهم ذاتي
٥٥	الفصل السادس: أنتِ محبوبة الله
٦٣	الفصل السابع: المجروحون يجرحون
٧٣	الفصل الثامن: التخلّص من حمل الذنب والخزي
	الفصل التاسع: العثور على ذاتك الحقيقية
	٨٣
٩٣	الفصل العاشر: ممنوع الوقوف في أي وقت
١٠٣	الفصل الحادي عشر: أنت لستِ بضاعة معيبة
١١٣	الفصل الثاني عشر: جراح الخطية
١٢١	الفصل الثالث عشر: من الداخل إلى الخارج

١٣١	الفصل الرابع عشر: لديك ما يلزم
١٤١	الفصل الخامس عشر: عقبات في طريق الشفاء
١٥١	الفصل السادس عشر: عقبة الشفقة على الذات
١٥٩	الفصل السابع عشر: دافعي عن نفسك
١٦٧	الفصل الثامن عشر: ضعي الحدود - لا تبني الجدران
١٧٧	الفصل التاسع عشر: كوني أفضل حليفة لنفسك
١٨٥	الفصل العشرون: شفاء جراح الاعتمادية
١٩٥	الفصل الحادي والعشرون: بركات النفس الصحيحة
٢٠٣	الفصل الثاني والعشرون: طريق بلا ألم
٢١٣	الفصل الثالث والعشرون: المبادلة العظمى
٢٥١	تعقيب
٢٢٣	ملحق ١
٢٣٧	ملحق ٢: من أنتِ في المسيح
٢٣٩	حواشي ختامية

مقدمة

يَشْفِي الْمُنْكَسِرِي الْقُلُوبِ وَيَجْبُرُ كَسْرَهُمْ.

مزمور ١٤٧: ٣

هل يمكن لامرأة جُرحت بشدة سواء من الظروف في حياتها أو من شخص أحبته ووضعت ثقتها فيه أن تُشفى؟ هل يمكن أن يُشفى قلبها ونفسها؟ هل يمكنها أن تحب وتثق مرة أخرى؟ بما أني امرأة اختبرت الإيذاء الجنسي من أبي. والإهمال من أمي. والخيانة من زوجي الأول. أستطيع أن أقول بدون تردد «أجل!» إن كنت تعيشين بنفس جريحة وتشعرين بأنك وحيدة وغير محبوبة ولا يوجد من يفهمك. أستطيع أن أوكد لك أنه ليس عليك أن تبقي هكذا.

كان كتاب «جمالاً عوضاً عن الرماد». الذي صدر عام ١٩٩٤. هو أول كتاب كتبته حول الشفاء العاطفي. ومنذ ذلك الوقت زادت اختباراتي في هذا المجال بشكل كبير وزادت معرفتي بكلمة الله. وأريد أن أشاركك بهذه الأمور. لقد كتبت كتباً أخرى تشتمل على أجزاء مما سأشارك به في هذا الكتاب. لكن بمعونة الله. سيكون هذا دليلاً شاملاً من وجهة نظر كتابية عن موضوع الشفاء العاطفي.

يوجد عدد لا يُحصى من البشر الذين يتحركون وهم يحملون جراحاً في نفوسهم من مواقف مؤلمة ماضية. وهم إما لا يعلمون أنه يمكنهم الشفاء إما أنهم ببساطة لا يعلمون ماذا يفعلون أو كيف يبدأون. سوف أشارك بما قد تعلمته في رحلتي. وبالرغم من أن رحلتك لن تكون مثل رحلتي بالضبط. إلا أنني

أرجو أن تمثل قصتي تشجيعًا ونورًا مرشدًا لك وأنت تخطين في طريق التقدم نحو الشفاء والصحة.

كما يمكن أن تمرض أجسادنا، هكذا يمكن أن تمرض نفوسنا، لكن الله يريد أن يشفيها في كل مناطق ألامنا، بما في ذلك نفوسنا. النفس هي الفكر والإرادة والمشاعر. إنها الجزء الداخلي منا وهو جزء مهم للغاية. أيًا كانت حالتنا المادية أو ظروفنا في الحياة، إذا كانت نفوسنا مجروحة ومرضوخة ونازفة، فلن نستمتع بالحياة. وسواء كان ألمنا ناتجًا عن الخزي أو الغضب أو المرارة أو الاكتئاب أو الشك أو عدم الشعور بالأمان أو الذنب أو الخوف، فلا بد من مواجهته والتعامل معه.

عشت حياتي لسنين طويلة وأنا أظن أن لدي أفضل حياة يمكن أن أتوقعها بناء على ماضي. أستطيع أن أتذكر حقًا أنني كنت أقول لنفسي وأنا شابة صغيرة أنني دائمًا سأعيش حياة من الدرجة الثانية بسبب ما فعله أبي معي. لم أحاول حتى أن أتعامل مع أي من المشكلات التي نشأت نتيجة ماضي ببساطة لأنني لم أظن أنه يمكن فعل أي شيء حيالها. لكنني كنت مخطئة.

يذهلني المدى الذي يمكن أن يصل إليه تفكيرنا الخطأ، لكننا إذا لم نعرف أنه خطأ فلن نتغلب عليه أبدًا. في هذا الكتاب، أرجو أن أبتين لك أن هناك حياة رائعة ومدهشة ومشبعة متاحة لك. تستطيعين بمعونة الله أن تتعلمي أن تفكري وتتصرفي بطرق سوف تحرك حقًا لتكوني المرأة الرائعة التي خلقك الله لتكوني عليها.

بمجرد أن تدركي ما هو متاح لك، أصلي أن تتخذي القرار أن تسعي وراءه! إن العالم يقدم مجموعة متنوعة من العلاجات لجراح النفس. وبعضها قد يكون مفيدًا. لكن يسوع يقدم لنا الشفاء الكامل. إنه هو الذي يشفي نفوسنا ويردها. قال داود في مزموره إن الله قد رد نفسه (مزمور ٢٣: ٣). عندما يتم رد شيء ما، يصير مثل الجديد مرة أخرى.

ما نوع الحياة التي يريدنا الله لك كامرأة مخلوقة على صورته؟ بالتأكيد ليست حياة التهميش والتحقير وإساءة المعاملة والإيذاء والاستغلال والانسحاق. إنه يقدم لنا محبة غير مشروطة، وقيمة غير محدودة، وشفاءً وبراءً، وسلامًا، وفرحًا - وهذه مجرد بداية بركاته لمن يؤمنون ويسيرون معه عبر الحياة!

وأنت تبدئين رحلة شفاء نفسك، أطلب منك أن تتذكري أن الشفاء يحتاج إلى وقت. كما أنه قد يكون مؤلمًا أحيانًا لأننا يجب أن ندع الجراح القديمة تُفتح لكي يُزال منها التقيح الذي يتزايد ويسمم نفوسنا. إن المرأة التي تحتاج إلى شفاء نفسها ليس أمامها سوى خيارين. الأول هو أن تستمر في السير المترنح في الحياة، وتحاول فقط أن تعيش كل يوم بيومه. والثاني هو أن تقول: «لقد اكتفيت من البؤس والتعاسة والتظاهر والذنب والخزي، وأنا مستعدة لأن أفعل أي شيء لكي أُنشئ!»

الفصل الأول

تاريخ المرأة

عش حياتك بأقصى ما يمكن. وذلك بأن تنفخ في شرارات الفرص الصغيرة لكي تصبح لهبًا من الإنجازات.

— جولدا مائير

أولاً أريد أن أقول إن المرأة هي فكرة الله. وبالرغم من أنه خلق آدم أولاً. إلا أنه سرعان ما رأى أن آدم يحتاج إلى مُعين. لذلك أخذ ضلعًا من جنب آدم وخلق منه حواء. أحب أن أوكد على أن حواء أخذت من جنب آدم. مما يشير إلى أنها مخلوقة لتسير بجواره في الحياة بوصفها شخصًا يحتاج هو إليه. لم تؤخذ من أسفل من قدمه. مما يشير إلى أنه مأذون له أن يسير فوقها.

إن كنت تعرفين قصة الخليقة (تكويين ١-٣). فربما تعرفين أنه بعد أن خلق الله آدم وحواء. وضعهما في جنة جميلة اسمها عدن. وكانت خطته لهما هي أن يستمتعا بالحياة الفائضة والشركة معه. كان لهما قدر كبير من الحرية لاتخاذ قراراتهما وأعطاهما الله السلطان للسيادة على الحيوانات وكل البيئة التي كانا يسكنان فيها. لكن كان هناك أمر واحد قال لهما الله ألا يفعلاه. وهو ألا يأكلا من شجرة معرفة الخير والشر. البركة والنكبة (تكويين ٢: ٩، ١٦، ١٧). كان يمكنهما أن يأكلا من كل الأشجار الأخرى. بما في ذلك شجرة الحياة. واضح

من هذه القصة أن الله كان يريد لخليقته أن تمتلئ بالحياة التي لا يعطيها أحد سواه. وفي قصده الأصلي، كان يريد هما أن يعرفا الخير فقط وليس الشر. بالطبع كان الله يعرف أيضاً منذ البداية - لأنه كلي المعرفة - أن إبليس، الذي ظهر لحواء كالحية، سوف يخدعها وأنها هي وآدم سوف يأكلان من الشجرة الواحدة التي نهاهما عنها. ذلك الفعل الخطأ الواحد فتح الباب لكل الألم والخلل الذي يوجد على كوكبنا اليوم. ربما تتساءلين، «حسناً، إذا كان الله يعرف أن خطته الكاملة ستفشل، فلماذا إذاً لم يجعل إفسادها أمراً مستحيلاً؟» والإجابة بسيطة للغاية: لقد خلق الله الإنسان ذا إرادة حرة لأنه أراد أن يكون له أناس يختارونه فيكون في شركة معهم، وليس مجرد أولئك الذين بلا اختيار. كان يريد أناساً يتشارك معهم في الحياة. لا دُمي ليس لها خيار سوى أن تنفذ أوامره.

من السهل أن نغضب من آدم وحواء ونقول «ما هذا الغباء؟» لكن لا أحد منا كان سيفعل شيئاً أفضل منهما. بالرغم من أن الله خلقهما بحرية الاختيار، أي أنهما كانت لهما القدرة على عصيانه، فإنه منذ البداية أيضاً كانت له خطة للاسترداد الكامل والشفاء الكامل للرجال والنساء. وهذه الخطة بكل بساطة هي يسوع.

إن الله يحبنا جداً لدرجة أنه خطط منذ بداية الزمان لكي يجعل ابنه الوحيد يدفع ثمن خطايانا ويجلب لنا الخلاص الكامل. الخلاص يعني الحياة، لكن الحياة التي يقدمها الله لنا ليست مجرد القدرة على التنفس والحركة - إنه يقدم لنا «الحياة» التي لا يقدمها سوى الله. نستطيع أن نمتلئ بحياة الله. تلك الحياة قوية للغاية لدرجة أنه مهما كان ما حدث لنا في الماضي وأتلف نفوسنا، فإننا نستطيع أن ننال الشفاء والاسترداد الكامل. لقد ابتلع الموت كله في الحياة، وابتُلعت الظلمة في النور. يسوع هو الحياة والنور. لهذا يقول يوحنا ١: ٤ «فِيهِ كَانَتْ الْحَيَاةُ وَالْحَيَاةُ كَانَتْ نُورَ النَّاسِ».

أؤكد لك أن الله لا يُعَدُّ خطة على الإطلاق. وأيًا كان ما حدث لك، فإن الله لديه خطة لك، وهي خطة صالحة.

بعد أن نجح إبليس في خداع حواء، وأغواها أن تعصى الله، قال الله لها عبارة تقودنا إلى أن نفهم لماذا تعرضت المرأة، بطول التاريخ وعرضه، لكل هذا التهميش وعدم الاحترام والاحتقار. يقول تكوين ٣: ١٤، ١٥:

فَقَالَ الرَّبُّ إِلَهُهُ لِلْحَيَّةِ: «لَأَنَّكَ فَعَلْتِ هَذَا مَلْعُونَةٌ أَنْتِ مِنْ جَمِيعِ الْبَهَائِمِ [الأليفة] وَمِنْ جَمِيعِ وُحُوشِ الْبَرِّيَّةِ [المفترسة]. عَلَى بَطْنِكَ تَسْعِينَ وَتُرَابًا [وما يحتويه] تَأْكُلِينَ كُلَّ أَيَّامِ حَيَاتِكَ.

وَأَضَعُ عَدَاوَةً بَيْنَكَ وَبَيْنَ الْمَرْأَةِ وَبَيْنَ نَسْلِكَ وَنَسْلِهَا. هُوَ يَسْحَقُ رَأْسَكَ وَأَنْتِ تَسْحَقِينَ عَقِبَهُ».

أرجو أن تلاحظي أن كلمة «نسل» حواء تبدأ في الترجمة الإنجليزية بحرف كبير capital في هذه الآية، لكن نسل الحية ليس كذلك. وهذا لأن نسل حواء هو يسوع المسيح. إنها أم كل حي وهي تدخل في سلسلة نسب يسوع مباشرة. كان الله يعرّف إبليس أن نسل حواء سوف يسحق رأسه، أو ينتزع منه السلطان ويهزمه. ولفترة من الوقت، سوف يسحق إبليس عقب أولاد الله، وهو ما يشير إلى الكيفية التي يهاجمنا بها في مسيرتنا اليومية.

هذا النوع من الهجوم نفسه سُئِنَ على يسوع أثناء حياته على الأرض. لكن نهاية القصة هي أن يسوع مات بدلاً عنا، وأخذ آلامنا وأحزاننا، وتألّم بما يفوق أي ألم يمكن أن نتخيله، ودفَع ثَمَنَ خطايانا. لكن شكراً لله أن هذه ليست نهاية القصة. لو كانت هي النهاية لكانت ستعطي لإبليس النصر التي طالما تمنى الحصول عليها. لقد سحق بالفعل عقب مخلصنا. لكن يسوع بقي في القبر

لمدة ثلاثة أيام، في أثنائها امتلك «مفاتيح الهاوية (نطاق الأموات) والموت» (رؤيا ١: ١٨). ثم قام من بين الأموات، وهو حي إلى أبد الأبدين! من خلال نسل حواء (يسوع)، سحق الله رأس (سلطان) إبليس.

لقد جرد إبليس من السلطان الذي أعطاه له آدم وحواء بعصيانهما، لكننا إذا لم نعرف أنه مهزوم، فسوف نستمر في أن ندع خطته الشريرة تسود في حياتنا. إبليس مهزوم، والحياة الممتلئة بالشفاء والفيض متاحة لك! كل ما تحتاجين إليه هو أن تؤمني بأن الوعود التي في كلمة الله هي لك. عندما تفعلين هذا، سوف تبدئين في رحلة العمر مع يسوع، الذي سيقودك في طريقك.

مهما كان عمق الحفرة التي قد تشعرين أنك فيها، فإن ذراع الله لم تقصر عن أن تصل إليك وترفعك وتخرجك. سوف يرفعك ويمنحك السلام الذي يفوق كل عقل والفرح الذي لا يوصف. سوف يقابلك الله حيث أنت ويساعدك أن تصلي إلى حيث يريدك أن تكوني.

الهجوم الشيطاني على المرأة

لا يمكن أن ننسب المعاملة القاسية والظالمة للمرأة عبر العصور إلا إلى هجوم شيطاني. سوف أقدم لك بعض الإحصائيات التي أعرفها فقط لأوضح ما أقصده. (انظري الملحق ١ لمزيد من الإحصائيات).

حقوق التصويت:

- في ١٨ أغسطس ١٩٢٠، تم التصديق عليها في التعديل التاسع عشر لدستور الولايات المتحدة الذي يمنح المرأة الأمريكية الحق في التصويت - وهو حق عُرف باسم حق المرأة في الاقتراع. في وقت تأسيس الولايات المتحدة، لم تكن المواطنات الإناث يتشاركن في الحقوق كلها مثل الرجال، بما في ذلك حق التصويت.^١

المساواة في الأجر وحقوق الملكية:

- في المتوسط، تخسر النساء ذوات الدوام الكامل في الولايات المتحدة إجمالاً مجمَعاً يقدرُ بأكثر من ٨٤٠ مليار دولار كل عام نتيجة الفجوة في الأجر.^١

التعليم:

- على المستوى العالمي، هناك ٦٥ مليون فتاة لا يذهبن إلى المدارس.^٢
- ثلثا الأميين في العالم والبالغ عددهم ٧٧٤ مليون هم من الإناث.^٤
- لو حظيت كل النساء بتعليم ابتدائي، لقل عدد وفيات الأطفال بنسبة ١٥ بالمائة. لو حظيت كل النساء بتعليم ثانوي، لقل عدد وفيات الأطفال بمقدار النصف، مما ينقذ حياة ٣ مليون شخص. إن تعليم الأمهات يحسّن من تغذية الأطفال. لو حظيت كل النساء بتعليم ابتدائي، لتم إنقاذ ١,٧ مليون طفل من التقرمز ومشكلات النمو الناتجة عن سوء التغذية.^٥

الإبادة النوعية:

- يقول متخصصو علم السكان إن هناك ما يقدر بـ ١٢٦ مليون امرأة مفقودة نتيجة الإبادة النوعية (قتل شخص ما بناء على جنسه، ويطلق عليه أيضًا قتل الإناث). يقارب هذا العدد عدد الوفيات الناتج عن الحرب العالمية الأولى والثانية والإيدز مجتمعة. كل عام نفقد ٢ مليون طفلة نتيجة الإجهاض الانتقائي بناء على النوع وقتل الأطفال. هذا يعني أربع فتيات كل دقيقة. في الصين وحدها، هناك ٦٢ مليون امرأة مفقودة. يقارب هذا ٩,٥ بالمائة من تعداد الإناث بها.
- تؤثر الإبادة النوعية على النساء من كل الأعمار، لكنها تظهر بالذات في الصغيرات. في العشرين عامًا الأخيرة، جاء الإجهاض الانتقائي بناء على

النوع ليحل محل قتل الأطفال باعتباره الوسيلة الأولى للتخلص من المولودات الإناث.^٧

العنف والإيذاء ضد المرأة:

- هناك تقديرات بأن ٣٥ بالمائة من النساء في كل العالم قد تعرضن في نقطة من حياتهن للعنف سواء الجسدي أو الجنسي من شريك العلاقة الحميمة أو العنف الجنسي من غير شريك الحياة. إلا أن بعض الدراسات القومية تبين أن نسبة تصل إلى ٧٠ بالمائة من النساء قد اختبرن العنف الجنسي من شريك العلاقة الحميمة في حياتهن.^٨
- تعتبر النساء البالغات تقريبًا نصف ضحايا حالات الإتجار بالبشر كلها في كل أنحاء العالم. النساء والفتيات معًا يمثلن حوالي ٧٠ بالمائة. إذ تمثل الفتيات الصغيرات حالتين من كل ثلاث حالات لضحايا الإتجار بالأطفال.^٩

الإتجار بالبشر:

- تمثل النساء والفتيات ما يقارب ٩٨ بالمائة من ضحايا الإتجار لأغراض الاستغلال الجنسي.^{١٠}
- متوسط العمر الذي تدخل فيه الفتاة المراهقة في تجارة الجنس في الولايات المتحدة هو سن الثانية عشرة إلى الرابعة عشرة. كثير من الضحايا فتيات هاريات تعرضن للإيذاء الجنسي في الطفولة.^{١١}
- وفقًا للخارجية الأمريكية، فإن الإتجار بالبشر هو أحد أكبر التحديات أمام حقوق الإنسان في هذا القرن، في الولايات المتحدة وحول العالم أيضًا.^{١٢}

من الأمور الجيدة أن النساء حققن بعض التقدم، خصوصًا في العالم الغربي، لكن لا تزال المرأة تتعرض للإيذاء حتى هناك. وفي كثير من المناطق

الأخرى في العالم لا تزال الكثير من الأمور التي وصفتها في الصفحات السابقة تحدث بصورة يومية. إن المعركة لأجل الحرية والاسترداد للمرأة مستمرة. لكنني سعيدة لأنني أعلم أن الشفاء يمكن أن يحدث من خلال الإيمان بالله. وأنا سعيدة أن خدمتنا تمثل جزءًا من المساعدة على جلب هذه الحرية للنساء في كل أنحاء العالم.

نتيجة تاريخ طويل من الاحتقار والإهانة. لا تزال الكثير من النساء اليوم. حتى في الأماكن التي حدث فيها الكثير من التقدم. لا يرين حقيقة قيمتهن وقدرهن. فهن يتشككن في قدراتهن. وفي كثير من الأحيان لا يحاولن حتى أن يفعلن أمورًا عظيمة. هناك عبارة أكره سماعها. وهي «أنا مجرد امرأة». لكن هذه العبارة كاشفة في حد ذاتها.

أذكر عندما دعاني الله للخدمة. بدأت أختبر الكثير من الرفض. لا لسبب إلا لأنني امرأة. والمرأة لا تعلم كلمة الله. كنت أسمع أشياء مثل «يمكن للمرأة أن تعلم في مدارس الأحد. لكن ليس مسموحًا لها أن تعلم في اجتماع الكنيسة الرئيسي». لم يكن هذا معقولًا. لأنه لو كان غير لائق للمرأة أن تعلم. فسيكون غير لائق بالمثل أن تعلم في مدارس الأحد كما هو الحال في اجتماع الكنيسة الرئيسي. أو أن تكون راعية أو كارزة. أو أن تتولى أي منصب آخر في الكنيسة في كل العالم.

تعرضت للإدانة والانتقاد. وطلب مني أن أترك الكنيسة. ونُذت من العائلة والأصدقاء للدرجة التي ذهبت فيها إلى الله في الصلاة وذكرته أنني امرأة. وبالتالي لا يمكنني أن أفعل الأشياء التي كنت أشعر في قلبي أنني يجب أن أفعلها. أتذكر أنني سمعت صوت الله يهمس لقلبي قائلاً: «يا جويس. أنا أعلم أنك امرأة!» كان يريدني أن أستمر في فعل ما كان يقودني لأفعله بغض النظر عن مقدار المقاومة التي أتعرض لها. أمر جيد أن أفكار الكثير من الناس تغيرت عبر السنين. لكن ليس كلهم. أرجو أن نرى اليوم الذي يُسمح فيه للنساء أن يأخذن مكانهن الشرعي في كل مجتمع ويحظين بالاحترام والقيمة والتقدير.

بعض النساء اللواتي قررن أن تحاربن لأجل حقوقهن أصبحن متمردات وأصبح لهن توجه غير صحي من نحو أنفسهن ومن نحو العالم الذي نعيش فيه. نحن نفهم لماذا نشأت حركات تحرير المرأة. فالمرأة قد سئمت من القمع لدرجة أنها قررت في النهاية أن تشق طريقها وتخرج من القيود. إلا أن الكثير من النساء، في أثناء هذه العملية، أصبحن الآن في خطر اعتناق توجه متطرف ولا يتوافق مع مشيئة الله.

لقد أعطى الله بوضوح لآدم (الرجال) السلطان على حواء (النساء). لكن ليس ليحكمها. لقد كان هذا لحمايتها. توجد رغبة فطرية لدى المرأة أن تشعر بالعناية، والتقدير، والأمان، ويجب على الرجل أن يوفر هذا. بما أن هذا لم يحدث، على الأقل ليس في كثير من الحالات، بدأت المرأة تسود وتفعل ما يجب في كثير من الأحوال أن يفعله الرجل. لو كانت الأمور قد سارت كما ينبغي منذ بداية الزمان، لما كان هذا الخلل سيوجد. لكن الأمور لم تسر كما يجب. وللأسف، فإن العلاقة الجميلة بين الرجل والمرأة التي قصدها الله ضاعت. إننا لا نجرؤ أن نتطلع إلى العالم لكي نعلمنا في هذه المجالات، لكننا نستطيع أن نتطلع إلى كلمة الله؛ عن طريق إطاعة المبادئ الإلهية في المكتوب. نستطيع أن نختبر اتزانًا صحيًا من شأنه أن يكون بركة للجميع.

أنا امرأة في الخدمة، وأنا رئيسة خدمة دولية، ومع هذا فأنا أيضًا امرأة تحترم سلطان زوجها. أنا وديف نحب أحدهنا الآخر ونحترم ونخضع أحدهنا للآخر كما للرب. كان عليّ أن أتعلم الكثير لأنني تعرضت للإيذاء على يد العديد من رموز السلطة الرجال في مئات المرات، ولم يحدث هذا بسهولة، لكن الله ساعدني أن أرى خطته

لم تكن بدايتي في الحياة جيدة، لكنني عازمة أن تكون نهايتي جيدة!

الأصلية للتعايش الذي يتسم بالاحترام والسلام بين الرجال والنساء. وأنا أصلي أن أكون دائمًا مثلًا لمن أحظى بامتياز أن أعلمهم.

أمر جيد أن تاريخنا لا يجب أن يكون بالضرورة هو مصيرنا. كثيرًا ما أقول: «لم

تكن بدايتي في الحياة جيدة. لكنني عازمة أن تكون نهايتي جيدة!» إن كانت لك نفس جريحة تحتاج إلى الشفاء. أصلي أن تتخذي هذا القرار نفسه وتعلني هذا الإعلان ذاته.

الفكر

كُتبت الكثير من الكتب عن مخاطر الفكر السيئ وقوة الفكر الجيد. ليس المقصود من هذا القسم أن يكون دراسة عميقة وشاملة عن الموضوع. لكنني أريد أن أذكره. مثل معظم الناس الذين يعانون من نفوس جريحة. كان لدي فكر سيئ للغاية. كان يقول لي في رأسي: «لن أسمح لرجل أن يضايقني أبدًا! لن أسمح لأحد أن يملي عليّ ماذا أفعل. من الآن فصاعدًا سوف أعتني بنفسني. حتى لا أحتاج إطلاعًا أن أطلب أي شيء من أي شخص. لا يمكن أن أثق بالرجال لأنهم لا يهتمهم إلا استغلالهم الأنانية. لن أوضع مرة أخرى في موقف يستطيع فيه أي شخص أن يؤذيني».

هذه الأفكار وكثير مثلها كانت تدور وتدور في عقلي لسنوات وسنوات. كان توجهي فاسيًّا وفكري جامدًا. إذا كان هذا الوصف ينطبق عليك، فإنني أقترح أنك بعد أن تطلب يسوع لكي يدخل قلبك، أن تطلبه ليغير فكرك. لن أخبرك أنك لن تُجرحي ثانية إذا فتحت قلبك وسمحت للناس أن يدخلوا حياتك، لكنني أستطيع أن أؤكد لك أنك إذا جُرحت، فسيكون يسوع شافيك معك ليساعدك مرة أخرى. إذا قضينا حياتنا في محاولة أن نحمي أنفسنا من الجرح، فسوف نقضي حياتنا أيضًا بمفردنا.

كتب الرسول بولس إلى أهل فيلبي، يوصيهم أن يكون فيهم الفكر المتضع الذي كان في المسيح يسوع (فيلبي ٢: ٥-٨). إن فكرة أن نتضع أمام أي شخص آخر فكرة مخيفة لأننا نرى أن هذا ضعف ونفترض أننا إذا أظهرنا أي ضعف، فسوف نتعرض للاستغلال. لكن في الحقيقة الوداعة والانتضاع هما قوة تحت السيطرة، وليسوا ضعفًا. عندما نختلف أنا وديف بشأن قرار ما نحتاج إلى اتخاذه،

لا أستمتع إذا لم أنفذ ما أريده. وسوف أعترف أنني مازلت أحتاج إلى الكثير من المعونة من الله لكي أستسلم بموقف جيد. لكنني أعرف أيضًا أنني إذا فعلت ما يطلبه الله فقط لأنه الصواب. فسوف يعتني هو دائمًا بي. وسوف يفعل الشيء نفسه معك.

إن جزءاً من الاسترداد الذي يقدمه الله لنا هو أن يكون لنا فكر صحيح. فكر يعرف متى نتخذ موقفًا ضد الأمور الخاطئة ومتى نستسلم ونفعل ما يطلبه منا شخص آخر. إنني أشكر الله أنني لم أعد أشعر وكأنني أحارب العالم. في محاولة للحصول على ما هو من حقي. وأنا سعيدة أن لي الفرصة لكي أعلمك أنك ليس عليك أن تعيشي هكذا. يريد الله أن يحارب معاركك. وصدّقيني عندما أقول إنه عندما يحارب الله في صفك. تفوزين أنت أيضًا!

الفصل الثاني

عيشي أفضل حياة متاحة

فِيهِ كَانَتِ الْحَيَاةُ وَالْحَيَاةُ كَانَتْ نُورَ النَّاسِ.

يوحنا ١ : ٤

«آه، الحياة الجيدة!» عندما نسمع هذه العبارة ربما نتخيل أنفسنا ونحن نستلقي على الشاطئ يوماً بعد يوم، أو أن يكون باستطاعتنا أن نشترى سيارة جديدة أعجبنا، أو نمتلك يختاً ونصطاد السمك من عليه. لكن هذه النوعية من الحياة أثبتت أنها ليست الأفضل، لأن الكثيرين الذين يمتلكون تلك النوعية من الحياة يقرون بأنهم يشعرون بالنعاسة والوحدة والبؤس. سمعت أن جاي جولد، المليونير الأمريكي، كان لديه الكثير من المال، لكنه عند احتضاره قال: «أظن أنني أتعس شخص على وجه الأرض».

لا يوجد خطأ في امتلاك هذه الأشياء، لكنها ليست هي الحياة: إنها أشياء. يقدم الله لنا الحياة الحقيقية من خلال يسوع المسيح - حياة حقيقية. أفضل حياة يمكن لأي شخص أن يحيها. إنه يقدم لنا حياة التصالح مع الله، حياة السلام والفرح (رومية ١٤ : ١٧). قال يسوع إنه قد جاء لتكون لنا حياة فائضة، «حياة ممتلئة إلى درجة الفيض» (يوحنا ١٠ : ١٠).

لا توجد أفضل نوعية من الحياة إلا في الله لأنه هو الحياة، والحياة التي ندعوها حياتنا هي عطية منه. إنه هو مانح الحياة!

هل تحتاجين إلى تحديث؟

هناك الكثير من أنواع التكنولوجيا المتاحة لنا اليوم. منها الكمبيوتر والتليفون المحمول. والشركات التي تباع هذه الأجهزة تقدم بانتظام تحديثات. ومعظمنا يهرعون للحصول عليها. نحن لا نضيع وقتًا. وننفق المال. ومنتظر في الصفوف. ونفعل أي شيء يلزم لكي نحصل على التحديث الجديد. إننا نريد أفضل المعدات المتاحة.

إن كنا بهذا الحرص فيما يتعلق بالتكنولوجيا. فلماذا لا نريد أفضل حياة متاحة ونحرص بالمثل على أن نحصل عليها؟ وكما يجب أن نتعلم كيف نستخدم التحديث الجديد. هكذا يجب أن نتعلم كيف نعمل مع الله وخطته لحياتنا.

كانت لي علاقة بشكل ما مع الله منذ أن كنت في التاسعة من عمري. خلال تلك الفترة حدثت لي تحديثات كثيرة. ظلت أتعلم أشياء وأفهم أكثر ما هو متاح لي من خلال علاقتي به. إذا، ربما لا تعرفين شيئاً على الإطلاق. أو ربما تكونين على دراية كبيرة بالمكتوب. لكنني أعتقد أننا جميعاً نزلنا لا نرقى لمقياس عيش الحياة التي أتاحتها الله لنا بالمسيح بالتمام. وهذا يشملني أنا أيضاً. لهذا نحتاج إلى أن نواصل النمو والتعلم. إنها عملية تستمر طوال حياتنا. وأستطيع أن أضيف أنها عملية شيقة للغاية. لماذا لا تتعهدين الآن بأن تقضي بقية حياتك في تعلم كيفية التمتع بأفضل حياة أتاحتها الله لك بيسوع المسيح؟ يتحدث أفسس ٢: ١٠ عن تلك الحياة عندما يقول:

لَأَنَّا نَحْنُ عَمَلُهُ [عمل الله] (صنعة يديه). مَخْلُوقِينَ فِي الْمَسِيحِ
يَسُوعَ [مولودين ثانية] لِأَعْمَالٍ صَالِحَةٍ. قَدْ سَبَقَ اللَّهُ [خطط
مسبقاً] فَأَعَدَّهَا [لنا] إِذْ نَسِيرُ فِي الْمَسَارَاتِ الَّتِي جَهَّزَهَا قَبْلَ
الْوَقْتِ [لِكَيْ نَسْلُكَ فِيهَا] [نحيا الحياة الجيدة التي سبق فرتبها
وجهزها لنا لكي نحياها].

أحيانًا عند قراءة كتاب ما يكون لدينا الميل أن نتجاوز الآيات الكتابية التي يستخدمها الكاتب. لذلك أريد أن أطلب منك أن تتوقفي عن القراءة للحظة وترجعي وتقرأ ببطء الجزء الكتابي الذي اقتبسته للتو وتفكري حقًا في ما يقوله لك.

دعيني أعطيك إعادة صياغتي لهذه الكلمات: لقد خلقنا الله؛ نحن عمله وصنعة يديه. بسبب الخطية نحن نعيش حياة منكسرة. لكن من خلال الخلاص المقدم في يسوع. نولد ثانية. أو نُخلق من جديد. يصبح لنا أن نبدأ من جديد ونتعلم كيف نقوم بالأشياء بالطريقة الصحيحة. كان لدى الله طوال الوقت خطة صالحة لشعبه وسوف يكون هذا هو الحال دائمًا. وهذه الخطة متاحة لكل من يختارها ويتعلم كيف يسلك فيها.

حدث لي تحديث كبير في عام ١٩٧٦. يمكنك حتى أن تقولي إنه كان تعديلًا كاملاً لنظام التشغيل. وجاء كنتيجة أنني صرخت إلى الله لأجل التغيير لأنني كنت قد سئمت وتعبت من كوني بائسة لهذا الحد. وقد أجاب صرختي بأن أعطاني رغبة صادقة في أن أدرس كلمته وأبدأ في تعلّم ما هو المتاح لي. قبل ذلك الوقت، كنت مسيحية مؤمنة لسنوات طويلة. أحضر الكنيسة وأحاول أن أكون صالحة. ومثل الكثيرين. كانت لدي فكرة خاطئة عن معنى أن يكون الشخص مسيحيًا مؤمنًا. إننا كثيرًا ما نقلص الفكرة لتعني حضور الكنيسة. وربما وضع القليل من المال في سلة التقدمة، والصلاة في حالات يأسنا. وربما قراءة القليل من الكتاب المقدس من وقت لآخر. ومحاولة أن نكون صالحين. لكن نوعية الحياة تلك ليست مشبعة على الإطلاق؛ كل ما تفعله هو أن تتركنا في حالة إحباط. ونتحير لأننا نظن أننا نفعل ما يجب أن نفعله. لكن حياتنا لازالت بائسة.

لكنني إذ كنت أدرس كلمة الله وأطبق ما أتعلمه. بدأت تغييرات مذهلة تحدث في - في نفسي. سوف أعترف أن هذا لم يكن دائمًا سريعًا أو سهلًا. وكثيرًا ما كان مؤلمًا. خصوصًا من الناحية العاطفية. على سبيل المثال، كان

عليّ أن أعترف بأخطائي وأتوقف عن إلقاء اللوم في كل مشكلاتي على ماضيّ وعلى أشخاص آخرين. وكان هذا صعبًا! لأنه عندما يكون الشخص قد عاش في إنكار لفترة طويلة. لا يكون سهلًا دائمًا أن يواجه الحق. يشبه الأمر الحصول على تحديث جديد على هاتفك. كنت تريدته. لكن بمجرد أن حصلت عليه. ربما لم تشغلي بالك لأن نتعلمي كل الملامح الجديدة لأن الطريقة القديمة أسهل. على الأقل هذا هو ما أفعله.

لا أستطيع حتى أن أتخيل كل ما كان يمكنني فعله على الكمبيوتر أو الهاتف خاصتي لو أنني قضيت وقتًا في تعلّم كل الملامح حقًا ومارستها إلى أن أتقنت استخدامها. أحتاج بين الحين والآخر أن يساعدني ابني في شيء حدث فيه خلل ما على الكمبيوتر. وعندما يرى بعض الأساليب القديمة التي مازلت أستخدمها بالرغم من أن لديّ معدة حديثة. يقول ببساطة: «لن تتخيلي كم سيكون هذا أسهل بكثير إذا تعلمتِ الطريقة الجديدة».

طريقة جديدة للحياة

قال يسوع إنه هو الطريق (يوحنا ١٤ : ٦). في الأيام الأولى للمسيحية. غالبًا ما كان يطلق عليها «الطريق». تشتمل خطة الله على طريقة للحياة تؤدي بنا إلى كل شيء صالح يقدمه الله. تبدأ هذه الخطة بقبول يسوع مخلصًا لنا. يمكن للشخص أن يحضر الكنيسة بأمانة وبظل غير مسيحي. لا تعني المسيحية مجرد الانتماء لكنيسة ما ومحاولة أن يكون الإنسان صالحًا. لكنها تتعلق بيسوع وما قد فعله لأجلنا. إنه يقدم لنا نفسه كذبيحة وثمان لخطايانا وذنوبنا. وعندما نقبله يأتي فعليًا بروحه لكي يحيا ويسكن ويستقر فينا. بمجرد أن تولدي ثانية (تتوبي عن الخطية وتقبلي يسوع مخلصًا) - لن تحتاجي بعد إلى أن تنقادي بالقوانين واللوائح. متوقعة أن تحصلي على مكافأة ما من الله إذا نجحت في اتباعها كلها. بل يمكنك أن تنقادي وتتقدمي

لا تعني المسيحية مجرد الانتماء لكنيسة ما ومحاولة أن يكون الإنسان صالحًا

بالروح القدس. الذي سوف يرشدك إلى خطة الله الكاملة لحياتك. إنها حقًا طريقة جديدة تمامًا للحياة.

يتحدث سفر العبرانيين في العهد الجديد عن الطريق الحي والحديث الذي فتحه يسوع عن طريق موته وقيامته (عبرانيين ١٠ : ٢٠). هناك أمور يجب تعلّمها عن طريقة الحياة الجديدة سوف تبدو غير مريحة أو ربما غير طبيعية بشكل ما. لأنها مختلفة عن أي شيء قد تعلمته سابقًا. أحد هذه الأمور هو وصية الله بأن نغفر لأعدائنا، من يؤذوننا ويسئون إلينا، ونحبهم ونباركهم. يا إلهي! كان هذا أمرًا صعبًا بالنسبة لي. أغفر لأبي. الذي سلب مني طفولتي لأنه كان يستخدمني كوسيلة للتنفيس عن شهوته؟ أغفر لأمي؟ كانت تعلم ما يفعله أبي بي. وبدلًا من أن تنقذني كانت تتظاهر بأنها لا تعرف شيئًا وتعاملني وكأنني كنت أفعل شيئًا خطأ. بدا الغفران لهما وكأنه غير منطقي على الإطلاق بالنسبة لي. واستغرق الأمر مني وقتًا طويلًا لكي أَرْضَى أن أفعل هذا. وحتى بعدها كان الأمر مؤلمًا.

هذا شيء واحد فقط من أشياء كثيرة أظهرها لي الله بشأن هذه الطريقة الجديدة للحياة. ولهذا أقول إنها رحلة العمر كله. ومازلت أتعلم. لكنني أريد أن أكون واضحة للغاية في أن كل ما قادني الروح القدس فيه في هذا الطريق الجديد كان دائمًا يأتي بي في النهاية إلى موضع أفضل مما كنت عليه قبلاً. لن يطلب منا الله أبدًا أن نفعل شيئًا صعبًا ما لم يكن سيقودنا إلى حياة أفضل. إذا استطعت أن تبتدئ رحلتك وأنت تصدّقين هذا، سوف يجعل هذا رحلتك أقصر مما كانت عليه رحلتي.

كما في برامج الكمبيوتر، يمكن أن يمثل تعلّم الطريقة الجديدة تحديًا. وربما نتعرض لإغراء الرجوع إلى الطرق القديمة. لكننا إذا تابرنا في الطريقة الجديدة، سوف يقودنا إلى إثمار أعظم ويُسرّ أكبر. في هذا الكتاب، سوف أشاركك بالكثير من الطرق الجديدة التي يقدمها الله لك، وأنا أصلي بإخلاص أن تستفيدي من كل واحدة منها.

محبة كلمة الله

أنا أحب كتابي المقدس. إنه أكثر بكثير من مجرد كتاب: فهو مملوء بالحياة. وهو يعلمنا الطريقة الجديدة للحياة. وفي أثناء هذا نبدأ في اختبار الشفاء لنفوسنا الجريحة والرجاء للمستقبل. كتب سليمان عن الشفاء الموجود في اتباع وصية الله عندما قال:

يَا ابْنِي اصْغِ إِلَى كَلَامِي. اَمْلُ أذْنَكَ إِلَى أَقْوَالِي. لَا تَبْرَحْ عَنْ عَيْنَيْكَ. احْفَظْهَا فِي وَسْطِ قَلْبِكَ. لِأَنَّهَا هِيَ حَيَاةٌ لِلَّذِينَ يَجِدُونَهَا وَدَوَاءً لِكُلِّ الْجَسَدِ. (أمثال ٤: ٢٠-٢٢)

إن كلمات الله حياة لنا وتأتي بالشفاء لكل جانب من جوانب حياتنا. بما في ذلك حياتنا الباطنية (النفس). يُشفي كياننا بأكمله من خلال قوة كلمة الله مانحة الحياة. سوف تفعل كلمته أمورًا مذهلة في حياتنا إذا آمننا بهذا. إن كلمة الله تجدد ذهننا وتعلمنا طريقة جديدة تمامًا للتفكير في الله وفي الحياة وفي أنفسنا وفي الآخرين.

كنت أعتقد. مثل الكثير من الناس. أنني أعرف الكثير. لكن معظم ما تعلمته قبل دراسة كلمة الله كان خطأ. كنت أعرف ما علمه العالم لي. وكنت أعرف ما أشعر به. لكنني لم أكن أعرف شيئًا عن الطريقة الجديدة للحياة التي كان الله يريد أن يعلمها لي. إن كلمة الله نور لسبيلك (مزمو ١١٩: ١٠٥). ادرسيها وافعلي ما تقوله لك. وسوف تنالين الشفاء.

كلمة الله دواء لنفوسنا الجريحة. ربما تتساءلين: «كيف يمكن لدراسة

كتاب ما أن تصير دواء لكل الجراح العاطفية من ماضي؟» دعيني أشرح الأمر عن طريق استخدام مثال. إذا ذهبت إلى الصيدلية واشتريت الدواء المكتوب في الروشقة، سوف ترجعين للبيت

كلمة الله دواء
لنفوسنا الجريحة

ومعك أقراص وتبدأين في تعاطيها. داخل الأقراص يوجد دواء يعد بأن يشفي

جرحك، أو يسكن ألمك، أو يشفي ما يوجعك. سوف تتناولين الدواء بجدية. وإذا ظلت المشكلات كما هي، ستذهبين لإحضار المزيد منه لتكراره. كلمة الله أيضًا مليئة بالقوة الشافية المانحة للحياة. ربما تبدو مثل مجرد كلمات على صفحات كتاب، لكنها عندما تدخل إلى داخل قلبك بجدية وتصديقها، تكون لها حقًا قدرة شافية مذهلة.

إن كلمة الله مليئة بالوعد لمن يسلكون بناء على ما يقوله الله لهم ليفعلوه. وهذه الوعد هي لكل من يؤمن ويضع ثقته فيه.

إذا كانت دراسة الكتاب المقدس تبدو مملة بالنسبة لك، أو ربما تظنين أنك لا يمكن أبدًا أن تفهمي الكتاب المقدس، اسمحي لي أن أقترح أن تنضمي إلى مجموعة من المؤمنين الأتقياء الذين على الطريق ذاته مثلك وتدرسون معًا. ابحثي عن مجموعة تتسم بالصيت الحسن، ولها قائد له خبرة في المجالات التي تحتاجين إلى المساعدة فيها.

هناك طريقة أخرى يمكنك أن تحسلي بها على المساعدة وهي من خلال العلاج الجماعي، الذي ساعد الكثيرين، وهو يمنحك الفرصة أن تكوني مع أناس يمكنهم حقًا أن يتعاطفوا مع ما قد اجتزيت فيه. إن كنت غير قادرة على العثور على مثل هذه المجموعة، أستطيع أن أؤكد لك أن الروح القدس سوف يقودك بنفسه، بمفردك، تمامًا كما فعل معي. لقد شُفيت من خلال قراءة كتب متنوعة مبنية على أساس الكتاب المقدس عن الجوانب التي كنت أحتاج إلى المساعدة فيها، بجانب دراسة الكتاب المقدس، والخضوع لتعليم كتابي جيد في كنيسة، والصلاة والشركة مع الله.

إن كنت تحتاجين إلى شفاء لنفسك ولا تعرفين أين تذهبين للحصول على المساعدة، أقترح أن تطلبي من الله أن يقودك في طريق الشفاء الذي خطه لك. هو سوف يقودك تمامًا كما فعل معي، ومع الملايين غيري. وبينما تتبعين قيادته سوف تختبرين الشفاء ذاته الذي اختبرناه نحن.

إن هدف كل شخص متألم هو أن يُشفى، ويمكن اتخاذ العديد من الطرق. من المهم أن تختاري الطريق المبني على كلمة الله ووعوده؛ وإلا قد ينتهي الأمر بك بالمزيد والمزيد من الإحباط إذ تصرفين الوقت والجهد وربما الكثير من المال في شيء لن ينتج أبدًا أية نتائج جيدة. أعرف أشخاصًا صرفوا مئات الآلاف من النقود على برامج العلاج التي وعدتهم بالشفاء والتحرير. ولكنهم لم يتحسنوا على الإطلاق إلى أن سمحوا ليسوع أن يدخل إلى حياتهم وبدأوا الاعتماد عليه واتباع طريقه.

الأمر المهم هو أن تتخذي القرار أن تحصلي على المساعدة التي تحتاجين إليها إذا كنت تعيشين بجراح وندبات في نفسك من الماضي أو من مواقف حالية تحتاج إلى الشفاء. هناك حياة مذهلة بانتظارك. حياة سلام وفرح. مليئة بالرجاء والحماس. إنها حياة لن تحبي أن تفوتك!

الفصل الثالث

الله يريد المجروحين

إن الحياة غير المجروحة لا تشبه أبدًا حياة المعلم.

— برينان مانينج

لا تكمن مشكلتنا الحقيقية في أننا جرحنا بل في ما إذا كنا نريد أن نُشفى

لا تكمن المشكلة في
أننا جرحنا بل في ما إذا
كنا نريد أن نُشفى أم لا

أم لا. فالله يستخدم جراحنا في الحقيقة لكي يمنحنا الحكمة وليؤهلنا لكي نوصل النور إلى ظلمة نفوس جريحة أخرى. قال برينان مانينج: «في محاولتنا العقيمة لمحو ماضينا، نحرم المجتمع من موهبة الشفاء التي لدينا. إذا أخفينا جراحنا

بدافع الخوف والخزي، لن يُمكن أن تستنير ظلمتنا الداخلية ولا تصبح نورًا للآخرين».^{١٣}

يريد الله في جيشه جنودًا سمحوا له أن يشفي نفوسهم الجريحة. أيًا كان الشخص الذي رفضك في الماضي، أستطيع أن أؤكد لك أن يسوع لن يرفضك. إذا شعرت أبدًا أن الله لا يمكن أن يستخدمك بسبب ماضيك، فكري في ما كتبه بولس إلى الكنيسة في كورنثوس:

فَانظُرُوا دَعْوَتَكُمْ أَيُّهَا الإِخْوَةُ أَنْ لَيْسَ كَثِيرُونَ مِنْكُمْ كَانُوا مَعْتَبِرِينَ
أَنْهُمْ] حُكَمَاءَ حَسَبِ الْجَسَدِ. لَيْسَ كَثِيرُونَ أَقْوِيَاءَ. لَيْسَ كَثِيرُونَ
شُرَفَاءَ (١ كورنثوس ١: ٢٦).

ربما ينقصك التعليم الذي يؤهلك لمناصب معينة. لكن تعليمك العادي لا يهم كثيراً بالنسبة لله. إنه يستطيع أن يستخدمك به أو بدونه. ربما لا تعرفين أي أشخاص ذوي نفوذ أو سلطة. لكن هذا لا يهم لأن الله يستطيع أن يعطيك نعمة. «لأنه ليس كما ينظر الإنسان. لأن الإنسان ينظر إلى العينيين. وأما الرب فإنه ينظر إلى القلب» (اصموئيل ١٦: ٧). ويقول اكورنثوس ١: ٢٧، ٢٨:

بَلِ اخْتَارَ اللَّهُ (عن عمد) جُهَّالَ الْعَالَمِ لِيُخْزِيَ الْحُكَمَاءَ وَاخْتَارَ اللَّهُ ضَعَفَاءَ الْعَالَمِ لِيُخْزِيَ الْأَقْوِيَاءَ وَاخْتَارَ اللَّهُ (عن عمد) أَدْنِيَاءَ الْعَالَمِ وَالْمُرْدَرَى وَغَيْرَ الْمَوْجُودِ لِيُبْطِلَ الْمَوْجُودَ.

إن الله يتعمد أن يختار المجرحين لكي يعملوا في جيش ملكوته. إنه يعمل من خلال جراحتهم وضعفاتهم. فيرى الناس قوته هو. عندما يفكر الناس في العالم أنهم أقوياء ولديهم كل المؤهلات التي يحتاجون إليها. لكنهم لا يتكلمون ويعتمدون على الله. فهو غالباً ما يضطر إلى تجاوزهم ويختار بدلاً منهم شخصاً أقل في المؤهلات من وجهة النظر العالمية لكنه معتمد بالكامل عليه في كل جوانب الحياة. عندما تضعين ثقتك في الله. ربما يأتي اليوم الذي سوف يشهد حتى من جرحوك أن الله قد فعل عظام في حياتك ومن خلالك لأنك أداة له.

إن التمتع بالخبرة مفيد. لكن اكتساب الخبرة مؤلم. فبدلاً من التفكير في كيف أن ما اجتزت فيه في الحياة كان مؤلماً. لماذا لا تفكرين في كل الخبرات التي أصبحت لديك الآن. وكل الفرص التي أمامك كابنة لله؟ تذكرني أنه لا يوجد رفض مع الله. لهذا قال يسوع:

الَّذِي يُؤْمِنُ بِهِ [يتعلق به. يثق فيه. يتكل عليه] لَا يَدَانُ [من يثق فيه لا يأتي أبداً إلى الدينونة؛ لا يتعرض للرفض أو الإذانة - لا يختبر اللعنة] ... [يوحنا ٣: ١٨]

إذا كنت تتقدمين إلى وظيفة. بالتأكيد سيكون في طلب الالتحاق هذا

السؤال: «ما مقدار الخبرة التي لديك؟» ربما يهتم صاحب العمل بمستوى تعليمك. لكن إذا تقدم شخصان على قدر مساوٍ من التعليم وأحدهما لديه خبرة في المجال الذي يتقدمان له والآخر ليس لديه، فغالبًا سيحصل صاحب الخبرة الأكبر على الوظيفة.

الخبرة تمنحنا شيئًا لا يمكن لغيرها أن يمنحه لنا. إننا نتعلم من كلمة

من السهل أن نتحدث
عن شيء ما، لكن
الخبرة وحدها هي التي
تجعل ما نقوله جديرًا
بالاستماع إليه

الله ومن خبرة الحياة (أمثال ٣: ١٣). من السهل أن نتحدث عن شيء ما، لكن الخبرة وحدها هي التي تجعل ما نقوله جديرًا بالاستماع إليه. العالم مليء بالناس الذين يحكمون على ما لا يعرفون أي شيء عنه ويحاولون أن يعلموا الناس ما لا خبرة لهم به.

أذكر طبيبة نفسية قالت لي ذات مرة إنها يمكن أن تجلس مع مرضاها وتحدث وتحدث وهي تدرك أنها لا تساعدهم حقًا. وأحيانًا تشعر أيضًا بأنها لا تعرف ما الذي تتحدث عنه. بعد أن قرأت كتابي الأول عن الشفاء الداخلي، «جمالًا عوضًا عن الرماد»، وكتابي الأول عن الذهن، «معركة الذهن»، قالت إنها أصبحت تصغي إلى الناس الذين يأتون إليها، وتدعهم يتحدثون عن ألمهم، وعندما يحين الوقت لتقديم النصيحة كانت تصف هذين الكتابين لهما. كانت متعلمة في الطب النفسي، لكن أنا كان لدي الخبرة؛ ولهذا فقد عمل تعليمها مع خبرتي معًا لمساعدة مرضاها.

أنا لا أقول إن كل طبيب ومعالج نفسي يحتاج أن يكون لديه الخبرة في كل شيء اجتاز فيه مرضاه، لكنني أرى أن تعليمهم يتعزز كثيرًا إذا كان عليهم أن يطبقوا المبادئ التي يعلمون بها على حياتهم هم.

إننا نميل إلى احتقار الأمور المؤلمة التي اجتازنا بها في الحياة، لكن الله يستطيع أن يستخدمها لمساعدة الآخرين إذا سمحنا له بذلك. لا أوْمن ولا للحظة واحدة أن الله قد رتب لأمرٍ إيدائي حتى يمكنه أن يعطيني بعض الخبرة.

لكني أؤمن أنه قد استخدم خبرتي ليساعد آخرين. وسوف يفعل الشيء ذاته بخبرتك في الحياة.

إن الله يستخدم كل من يرضى أن يستخدمه الله. لكن هناك مواقع قليلة في عمل الملكوت لا يستطيع شغلها إلا من لديهم الخبرة. إن كان هناك من يتألم، سيكون محببًا جدًا وبلا فائدة أن يتحدث مع شخص آخر عن هذا إذا رأى بوضوح أن ذلك الشخص ليست لديه أية فكرة عملية عما يجتاز هو فيه. عندما نتألم، نحتاج إلى المواجهة، وأفضل شخص يستطيع أن يقدم لنا هذا هو الشخص الذي تعرض لما تعرضنا له.

ما الذي يؤهل يسوع لكي يساعدنا؟

ربما يكون رد فعلك الأول على هذا السؤال هو: «حسنًا يا جويس، إنه ابن الله. ألا يؤهله هذا؟» لكن الكتاب المقدس يقول إن يسوع اختار أن يختبر ألمنا.

مَعَ كَوْنِهِ ابْنًا تَعَلَّمَ [فعل مبني للمعلوم، خاص] الطَّاعَةَ مِمَّا تَأَلَّمَ بِهِ. وَ اَنْتِيْجَةُ خَبْرَتِهِ الْمَكْتَمَلَةَ [إِذْ كَمَّلَ [أصبح مؤهلًا] صَارَ لِجَمِيْعِ الَّذِيْنَ يُطِيْعُوْنَهُ سَبَبَ خَلَاصِ اَبَدِيٍّ (عبرانيين ٥: ٨، ٩).

هاتان الآيتان تقولان الكثير جدًا لي ليس فقط عن يسوع بل أيضًا عن حياتي. كان يسوع بحاجة إلى الخبرة لكي يكون رئيس كهنتنا حتى يستطيع أن يقول بحق إنه يفهم ألمنا. إن خبرتي في قوة يسوع الشافية تؤهلني لأن أقول بجرأة للآخرين إن يسوع سوف يشفي نفوسهم الجريحة كما فعل معي.

تألم يسوع. واكتسب الخبرة. وهذا أهله لما أراده الآب أن يفعله. كتب بولس يقول إن لنا رئيس كهنة قادر أن «يرثي لضعفاتنا» أي يفهم ضعفاتنا ويتعاطف معنا ويشعر بنا لأنه قد اجتاز في كل ما نجتاز فيه الآن (عبرانيين ٤: ١٥). أشعر بالدهشة في كل مرة أقرأ فيها هذه الأجزاء الكتابية وأتأمل فيها. وهي تمنحني الرجاء بأن ما قد اجتزت فيه سوف يُستخدم لمساعدة الآخرين.

الله صالح. ولهذا يستطيع أن يأخذ ما قصد به الشيطان الأذى ويخرج منه ما هو لخيرنا وخير الآخرين الذين يحتاجون إلى المساعدة. إننا جنود في جيش الله القدير. لكن بدلاً من أن يضع الله جنوده الجرحى في المستشفى، فإنه فعلياً يرقئهم لمناصب سلطة وتأثير أعظم.

عندما وصل موسى إلى نقطة في حياته احتاج فيها إلى المساعدة، أخبره الله أن يبحث عن رجال حكماء يتمتعون بالفهم والخبرة والاحترام ويرقيهم

قصة الله لا تنتهي أبداً

بالرماد

(تثنية ١: ١٣). أشجعك في هذه اللحظة أن تقدمي خبرتك لله ليستخدمها إذا كنتِ لم تفعلي هذا من قبل. أتذكر جيداً أنني قلت لله: «إن حياتي

كتلة من الفوضى والانكسار. لكنني لك إذا كان باستطاعتك أن تستخدمني» وقد فعل هذا. أي شيء نعطيه لله لا يُهدر أبداً. إنه يأخذ الأجزاء المكسورة من حياتنا ويصنع منها أموراً جميلة. وهو يعطينا جمالاً عوضاً عن الرماد. قالت إليزابيث إليوت «هناك شيء واحد أنا واثقة منه. وهو أن قصة الله لا تنتهي أبداً بالرماد».^{١٤}

هذه العبارة تلمس أعماقي وتمنحني الرجاء. قد نبدأ بالرماد. لكن عندما نعطيه ليسوع يصنع هو منه شيئاً جميلاً. لا تسمح لي لأملك أن يضيع في المرارة والاستياء طوال الحياة لأنك تشعرين أنك تعرضت لمعاملة ظالمة. بل اجعلي من خبرتك أداة قيمة لمساعدة الآخرين.

لقد أعطى الله هذه الكلمة لإشعياء لكي يوصلها للشعب الذين كانوا في خوف بسبب الأمور المؤلمة التي يجتازون فيها:

هَنَدَا قَدْ جَعَلْتِكَ نُورًا مُحَدَّدًا جَدِيدًا ذَا أَسْنَانٍ. تَدْرُسُ الْجِبَالَ
وَتَسْحَقُهَا وَتَجْعَلُ الْأَكَامَ كَالْعَصَافَةِ. تُدْرِيهَا فَالرَّيْحُ تَحْمِلُهَا
وَالْعَاصِفُ تُبَدِّدُهَا وَأَنْتَ تَبْتَهِّجُ بِالرَّبِّ. بِقُدُوسِ إِسْرَائِيلَ تَفْتَخِرُ.
الْبَائِسُونَ وَالْمَسَاكِينُ طَالِبُونَ مَاءً وَلَا يُوْجَدُ. لِسَانُهُمْ مِنَ الْعَطَشِ

قَدْ يَبِيسَ. أَنَا الرَّبُّ أَسْتَجِيبُ لَهُمْ. أَنَا إِلَهَ إِسْرَائِيلَ لَا أَتْرَكُهُمْ.
(إشعياء ٤١: ١٥-١٧)

إن قرأتِ هذا بعناية، ستترين أن الله يعد بأن يأخذك ويحولك إلى أداة قيّمة يمكن أن تُستخدم لمساعدة من يطلبون المساعدة. كم أحب فكرة أن أكون نورجًا جديدًا حادًا يمكن استخدامه لسحق الجبال لأجزاء صغيرة لدرجة أن الريح تبددها. كثيرون لديهم جبال واقفة أمام وجوههم ويشعرون أنه لا يمكن التغلب عليها أبدًا، لكنك تستطيعين أن تستخدمي خبرتك لمساعدتهم.

خبرات مقدّسة

تحدث داود كاتب المزامير عن خبرات مقدّسة كانت لديه (مزمو ١١٩: ٧). وكلمة مقدّسة تعني مخصصة لاستخدام الله، أو مفرزة، أو معلن أنها مقدّسة. الأمور المؤلمة والظالمة التي تحدث لنا في الحياة لا تأتي من الله، لكنه يستطيع أن يقدها لاستخدامه. كم أحب هذه الفكرة. إبليس هو عدونا الحقيقي، وفي الواقع هو الذي يقف وراء كل الآلما ومعاناتنا، لكننا عندما نسمح لله أن يقده تلك الآلام ويستخدمها لمساعدة الآخرين، نكون قد عثرنا على سر غلبة الشر بالخير (رومية ١٢: ٢١).

إن كان ما قد فعله الشيطان في حياتك أو الدمار الذي سببه لا يعجبك، فلا تستسلمي إذًا له بأن تمتلئي بالغيظ والغضب والشفقة على الذات. بل دعي الله يقده ألمك، وسوف ترين تميم المكتوب الذي يقول إن العدو قد يخرج عليك من طريق واحد، لكنه يهرب أمامك في سبعة طرق (تثنية ٢٨: ٧). لن يكون عليك بعد الآن أن تقضي حياتك في الهرب من ألم ماضيك؛ باستطاعتك أن تجعل العدو (عدوك الحقيقي) يهرب.

تحدث أنواع مختلفة من الأشياء للمرأة لتسبب في أن تجرح نفسها، لكن لا يجب أن تُهدر أية واحدة منها. هذه قائمة قصيرة ببعض الأشياء التي تجرحنا:

- الإيذاء من أي نوع
 - التعرض للتنمر
 - التعرض للضرب من شريك حياة عنيف
 - الزوج غير الوفي
 - وفاة أحد الأبناء أو شريك الحياة
 - المرض طويل الأمد
 - الطلاق
 - الضغط نتيجة مسؤولية العناية بالآخرين
 - الرفض
 - التعرض للتهميش (من قبل أحد الوالدين أو شريك الحياة أو أحد الأصدقاء أو صاحب العمل)
 - خيانة الأصدقاء
 - التعرض للنميمة أو الأكاذيب
 - مرض أو ألم أحد الأبناء
 - سلوك أحد الأحباء في طريق مدمر للحياة
 - التعصب
 - أن تكوني ضحية جريمة
 - عدم القدرة على الإنجاب
 - عدم القدرة على تلبية توقعات الآخرين
 - الصراع مع الوزن، أو المرض الجلدي، أو أي نقص جسدي آخر
 - الشعور وكأنك لست كافية أبدًا - لست ذكية بما يكفي، لست جميلة بما يكفي، لست جيدة بما يكفي
- أي من هذه الانتهاكات يمكن أن يفتيدها الله ويستخدمها لمجده. لا يوجد

شيء جرحك يستطيع أن يجرحك طوال الحياة. لا يوجد شيء لا يمكنك التعافي منه، ولا يستطيع الله أن يشفيه.

لا يوجد شيء لا يستطيع الله أن يشفيه

علامة للحياة

يمكن أن يكون الإيذاء جنسيًا أو عاطفيًا أو ذهنيًا أو بدنيًا. والإيذاء مضر بكل أنواعه، لكن يقال إن الانتهاك الجنسي هو الأكثر تدميرًا لنفس المرأة. يقال إن الإيذاء البدني أو العاطفي أو الجنسي في الطفولة يترك علامة على عقل المرأة بأنماط معينة. عندما تسمع المرأة هذا تشعر أنها ستحيا بهذه العلامة السلبية لبقية حياتها. لكن عندي أخبار سارة: نحن لنا علامة وختم الروح القدس. ونحن محفوظات لاستخدام الله الخاص أيًا كان ما مررنا به.

الَّذِي فِيهِ أَيْضًا أَنْتُمْ، إِذْ سَمِعْتُمْ كَلِمَةَ الْحَقِّ، إِنجِيلَ خَلَاصِكُمْ، الَّذِي فِيهِ أَيْضًا إِذْ أَمَنْتُمْ خُتِمْتُمْ بِرُوحِ الْمَوْعِدِ الْقُدُّوسِ، الَّذِي هُوَ [الروح] عَرَبُونَ مِيرَاثِنَا [الباكورة، المذاق، الدفعة المقدمة لميراثنا]. لِفِدَاءِ الْمُقْتَنَى [الامتلاك الكامل]. لِمَدْحِ مَجْدِهِ. (أفسس ١: ١٣، ١٤)

إن ختم الروح القدس يضمن أننا سنُفدى بالتمام ونحصل على الامتلاك الكامل لميراثنا في المسيح. مهما كانت جروحنا عندما بدأنا رحلتنا نحو الشفاء، فإن الله يضمن نجاحنا طالما لم نستسلم. إنه يجمع فئات حياتنا المكسورة ويحرص على ألا يُهدر شيء.

لكي نفهم بشكل أفضل المعنى الكامل لما يمثله ختم الروح القدس، أريد أن أقدم خلفية تاريخية بسيطة للزمن الذي كتب فيه بولس الرسالة إلى أفسس. كانت أفسس مدينة بها الكثير من الأعمال التجارية المتعلقة بالأخشاب. كان العمال يدخلون الغابات على جانبي النهر الذي يجري عبر المدينة ويقطعون الأخشاب ويضعون عليها علامة بختم شركة الأخشاب التي يعملون بها. هذه الأخشاب كانت تسبح طافية على النهر وتوضع في

مخازن في أفسس إلى أن يحتاج إليها أصحابها لمشروع ما. وبما أنها كانت عليها علامة بختم يمثل الملكية. فقد كانت محمية من السرقة.

لقد اشترينا بثمن وهذا الثمن هو دم يسوع؛ وقد خُتمنا بالروح القدس ليحمينا أثناء انتظارنا للفداء الكامل. لا يأتي الشيطان إلا ليسرق ويذبح ويهلك. أما يسوع فقد جاء حتى يمكننا أن نستمتع بحياتنا (يوحنا ١٠: ١٠).

لقد ختمك الله ووضع
علامته عليك

لقد ختمك الله ووضع علامته عليك. أنت له. أنت بأمان.

أحد الأشياء التي تريدها المرأة هو أن تشعر بالأمان. وأريدك أن تعرفي أنك بأمان مع الله.

أنت مخصصة (مقدّسة) لاستخدام الله. وهذا يشمل أي شيء وكل شيء اجتزيت فيه وكان مؤلماً أو مضرًا. أشجعك أن تطلقي كل ألم الماضي وجراحه للروح القدس. وتطلبي منه أن يبدأ مشروعه لاسترداد حياتك. لا تهدري ألمك - دعي الله يعمل به لخيرك.

الفصل الرابع

ما هي النفس الصحيحة؟

إِنَّمَا لِلَّهِ انتَظَرْتُ نَفْسِي. مِنْ قَبْلِهِ خَلَاصِي.

— مزمور ١٢: ١

نفس المرأة موضع باطني لأنه لا يمكن رؤيته ونادرًا ما يمكن فهمه. حتى من المرأة نفسها. لكنها مع هذا لها أهمية في تكويننا الكلي. نحن نعرف ما هو جسدنا لأن كل ما علينا فعله هو أن ننظر في المرأة ونراه. قد لا نحب ما نراه. لكننا على الأقل نعرف ما هو. إننا كائنات روحية لها نفس وتعيش في جسد. وذاتك الداخلية تتكون من روحك ونفسك. وذاتك الخارجية تتكون من جسدك.

روح المرأة هي المكان الذي يأتي الروح القدس ليحيا فيه عندما تولد ثانية. عندما تقبل المرأة يسوع مخلصًا لها. تصبح روحها مكان سكنى الله. وبما أن الله لا يمكن أن يوجد في أي مكان ليس مقدسًا بالكامل. فإن الروح الإنسانية تتقدس. أو تصير مقدسة. عند تلك النقطة. إننا في الحقيقة نستقبل كل ما نحتاجه لنحيا حياة رائعة ومذهلة عند تلك النقطة. لكن بما أننا نفتقر إلى المعرفة. يستغرق الأمر وقتًا ودراسة جديّة لكلمة الله حتى يمكننا أن نفهمها. وحتى بعد أن نعرف ما لدينا. نظل نحتاج إلى اتخاذ قرارات بالتصرف بناء على ذلك. المعرفة هي الخطوة الأولى. لكن لا بد أن تتبعها الخطوة الثانية. التي هي فعل ما أصبحنا نعرفه.

على سبيل المثال، يسوع هو رئيس السلام، لذلك فبما أنه يحيا في المرأة التي تتبع الله، فهي بالفعل لديها السلام في تناول يدها، إلا أنها قد تقلق وتعمل الهم وتظهر مشاعر منجرفة. والانجراف هو أن تكون المرأة غير مستقرة، أو غير متوقعة، أو غير ثابتة، أو متغيرة، أو متشنجة، بمجرد أن تقرر المرأة أنها لم تعد تريد أن تحيا وتتصرف بهذه الطريقة، وأن تتحكم ظروفها فيها، سوف تبدأ عملية إعادة تدريب الجزء العاطفي من نفسها لكي يخضع لإرشاد الروح القدس الذي بداخلها. سوف تحتاج إلى أن تتكل على الله لكي يمنحها القوة أن تطيعه، وإذا كانت قبلاً مستقلة بشكل عنيف، فربما يستغرق هذا بعض الوقت وقد يشتمل على محاولات متعددة فاشلة للبقاء في سلام ووسط عواصف الحياة قبل أن تبدأ في أن ترى تغييرات.

ولكي لا نشعر بالإحباط، من المهم أن نتذكر أن الله قد وعد بأنه سوف يكمل العمل الصالح الذي بدأه فينا (فيلبي ١ : ٦). دورنا هو أن نظل نسعى نحو الهدف ولا نستسلم أبداً. في النهاية، شيئاً فشيئاً، سوف تجد نفسنا راحتها في الله.

إننا نعرف معنى أن نجلس أو نستلقي ونريح أجسادنا، لكننا قد لا نعرف معنى أن نستريح داخلياً، في نطاق النفس. عندما نكون في راحة تامة في الذهن، والإرادة، والمشاعر، عندها وعندها فقط سنكون أحراراً من طغيان الظروف والناس الذين يزعجوننا. لا نستطيع أن نتحكم في كل ظروف الحياة، أو الناس في حياتنا، لكن الله قد أعطانا ثمرة التعفف وضبط النفس، وبمعاونته نستطيع أن نتعلم أن نتحكم في رد فعلنا على ما يحدث من حولنا. هذه هي الحرية الحقيقية.

إن النفس الصحيحة نفس مستريحة؛ ليست مضطربة عاطفياً. إنها لا تقلق أو تعمل الهم وتزعزع وتخاف. إنها غير مثقلة بالذنب والخزي. لقد وجدت بيتها في الله وثق فيه أنه يعتني بكل ما يخصها. لا شك أنه في عالمنا اليوم هناك الكثير من الأمور التي نهتم بها. إن كنتِ أمًّا وزوجك غير موجود وتحاولين

تربية الأطفال بمفردك أو لديك طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة أو إذا كنت باستمرار تعانين من ضغط مالي، أو تواجهين المرض، أو كنتِ تعتنين بالدين مسنين، قد يبدو سخيفاً أن أقول: «يمكنك أن تستريح في نفسك». إذا كنتِ تشعرين هكذا، فأنا أفهم تماماً شعورك. لكن لا يوجد شيء مستحيل لدى الله، ويمكنك أن تتمتعى براحة خارقة للطبيعة لا يستطيع سواه أن يمنحها.

المسئولية

كلنا لدينا الكثير من المسؤوليات ولا نستطيع أن نتجاهلها. المرأة تعني بالكثير من الأشياء حتى إذا كان لديها زوج صالح، لكن بالنسبة للأم التي تعيش بمفردها بدون زوج، هذه المسئولية تصير أضخم. قد تقول المرأة إنها ذاهبة لتنام وينتهي بها الحال وهي تنهي عشر مسئوليات صغيرة في طريقها للفراش، لكن الرجل يقول إنه ذاهب لينام، فيفعل هكذا. إحدى بناتي لديها أربعة مراهقين. كان لدي ثلاثة مراهقين وطفل منذ سبعة وثلاثين عاماً وأنا أبدأ الخدمة، لذا فأنا أعرف كم أن هذا الأمر يمثل تحدياً. لكن الحياة لم تكن معقدة مثلما هي اليوم.

أراقب ابنتي وهي تنتقل من شيء إلى شيء إلى شيء، ويبدو وكأن هذا ما يحدث يومياً. ذهب زوجها إلى رحلة لصيد السمك، وظنت أنها سوف تحصل على بضعة أيام في بيتها تتسم بالمزيد من الهدوء. فخططت لبعض الوقت لنفسها، وكانت متحمسة. في اليوم الأول الذي ظنت فيه أنها بمفردها، اتصلت المدرسة؛ واحدة من بناتها كانت مريضة وتحتاج إلى أن تذهب لتأخذها للبيت. ثم رجع ابنها الذي كان في الكلية إلى البيت من دراسته في المساء وأراد أن يحضر صديقه للزيارة. لم يحدث هذا الوقت الذي خططته للقضاء بمفردها. لكن ما حدث هو الحياة.

الله يدعونا لأن نلقي
بهمنا لا أن نتجاهل
مسئولياتنا

لدينا مسئوليات. الله يدعونا لأن نلقي بهمنا
(بطرس ٥: ٧). لا أن نتجاهل مسئولياتنا. أمر

مدهش كم أن الأمور ستكون أسهل كثيرًا إذا قمنا بها بدون الضغط الذي نحمله عادة في نفوسنا. أو من أن طاقتنا تزداد فعليًا كثيرًا عندما نكون في راحة في نفوسنا ويكون لنا سلام داخلي. لا أعرف أية طريقة أخرى للتخلص من الضغط الذي نخبره اليوم إلا بتعلّم كيف نثق في الله في كل حين، في كل شيء.

قال يسوع إننا إذا أتينا إليه، سوف يعطينا راحة لنفوسنا.

تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتَعَبِينَ وَالثَّقِيلِي الأَحْمَالِ وَأَنَا أُرِيحُكُمْ.
[سوف أريح نفوسكم وأنعشها] (متى ١١ : ٢٨).

إذا قرأنا الآية التالية، نرى أن التمتع براحته يعتمد على أن نتعلّم طريقه.

إِحْمَلُوا نِيرِي عَلَيْكُمْ وَتَعَلَّمُوا مِنِّي لِأَنِّي وَدِيعٌ وَمَتَوَاضِعُ الْقَلْبِ
فَتَجِدُوا رَاحَةً (يسر وانتعاش وتجديد وهدوء مبارك) لِنَفُوسِكُمْ.
(متى ١١ : ٢٨).

أحب أن أقترح أن تتوقفي قليلاً وتراجعي هاتين الآيتين وتفكري في عمق ما يقوله يسوع. هناك راحة لنفسك! إن السلام - في ذهنك ومشاعرك وإرادتك - متاح.

أنا لا أتبع دائماً نصيحتي هذه، ومؤخراً تركت نفسي أتضايق وأقلق بشأن موقف ما، كنت على بُعد ساعات قليلة من الاستعداد للخدمة في اجتماع ما، وكان هذا أسوأ وقت يمكن أن أتضايق فيه، لكن هذا ما حدث. حدث موقف لم يتم التعامل معه بالشكل الصحيح وكان من شأنه أن يؤثر عليّ تأثيراً سيئاً، وكنت أنا الوحيدة عند هذه النقطة التي يمكن أن أتعامل معه. لكن لو كنت صادقة مع نفسي - وهو أمر ليس سهلاً دائماً - كنت سأدرك أنه بالرغم من أنها كانت مسؤولية لا أستطيع أن أتجاهلها، إلا أنني لم يكن عليّ الاعتناء بها في تلك اللحظة. وانتهى بي الحال وأنا في حالة عصبية بينما كنت أحتاج أن أقدم التعليم في مؤتمر كبير، وبالرغم من أن الله كان رحيماً معي وتحول الأمر لخير

الناس. إلا أنني أفسدت السلام والراحة المعتادين للذين أعرفهما عندما أخدم. كان التعليم أصعب بالنسبة لي وكان الأسهل أن أفكر أن رسالتي لم تكن جيدة للغاية. ظللت أنظر إلى الساعة. أريد أن ينتهي الوقت. وعندما أشعر أنني أريد أن أنهي حديثي بسرعة. أعرف أن لدي مشكلة.

كنت أريد أن أشاركك بهذا لأنه من المهم أن تدركي أنه أياً كانت هويتك ومقدار التقدم الذي حققته. فسوف تسمحين لنفسك أحياناً بالتقهقر إلى الأنماط القديمة. يبدو أن هذا صحيح بالذات في أفكارنا ومشاعرنا. تذكر دائماً أن الله رحيم. وأياً كانت الأخطاء التي ترتكبينها. فإنها لا تمثل مفاجأة أو صدمة بالنسبة له. إنه كان يعرف بالفعل ما ستفعلينه قبل أن تفعلينه. وهو يحبك في كل الأحوال. مع الله هناك دائماً فرصة لبداية جديدة أو بداية مختلفة!

صدّقي وعود الله

يقول سفر العبرانيين إننا بالإيمان نستطيع أن ندخل إلى راحة الله (عبرانيين ٤: ٣، ١٠). عندما نضع إيماننا وثقتنا واتكالنا على الله ووعوده لنا. نبدأ في اختبار النفس الصحيحة.

إن إرادة الإنسان جزء من النفس. ونحن نحتاج أن نستخدم إرادتنا الحرة لكي نختار إرادة الله. فمثلاً إذا أخبرتنا كلمة الله ألا نفعل شيئاً ما وفعلناه. لن تكون لنا راحة في نفوسنا إلى أن نتوب ونقبل غفران الله. إن الإرادة الذاتية وراحة الله لا يعملان معاً. يريدنا الله أن نصدق بحق ما يقوله. لأننا عندما نفعل هذا. سوف نطيعه عندها. عندما يحدث

إن الإرادة الذاتية وراحة
الله لا يعملان معاً

هذا. سوف ننال الراحة لنفوسنا. أعتقد أنه يمكننا أن نقول بيقين إننا كلنا نبدأ رحلتنا مع الله ونحن مملوون بالإرادة الذاتية. وتستلزم مقايضة هذه الإرادة بإرادة الله الكثير من الوقت وغالباً ما يكون مؤلماً لنا. لا يختلف الأطفال الروحيون عن الأطفال بالجسد. يريد كلاهما تنفيذ رغباته ويتصرفون تصرفات

سيئة عندما لا يحصلون على ما يريدون. وتمامًا كما ندرّب أطفالنا. هكذا يدرّبنا الله.

إن كنتِ تحتاجين إلى الشفاء للنفس الجريحة. أرجو أن تصدّقيني عندما أقول إنني أعرف من خبرتي أن طريق الله هو أفضل طريق يمكن أن تسلكي فيه. لقد تعلمت أن أخضع لمشية الله على مدار سنوات. وأنا في الحقيقة لازلت أتعلم أن أتخلى عن بعض الأشياء. لكن كل مرة أثق في الله بما يكفي لأن أفعل ما يقوله. تصبح حياتي أفضل قليلًا. تستمتع نفسي بالمزيد من الراحة.

إن الإيمان (الثقة في الله) هو المدخل الوحيد لراحة الله. كلما زادت ثقتنا في الله. أصبحت حياتنا أسهل. لأننا نجد أن ما نسلّمه له يعتني هو به. قد لا يفعل هذا في توقيتنا أو بالطريقة التي نريده أن يفعله بها. لكنه يعتني بنا ودائمًا سيعتني بنا لأنه يحبنا بلا شروط.

اتخذي قرارًا الآن أن تصدّقي الله أكثر مما تصدّقين ما تشعرين به. أو ما تريدنه. أو ما تفكرين فيه. إن وعوده أعظم وأجدر بثقتنا من أي شيء آخر. كل ما هو دون ذلك هو رمال متحركة. لكن كلمته ثابتة وتبقى إلى الأبد.

اتخذي قرارًا الآن أن
تصدّقي الله أكثر مما
تصدّقين ما تشعرين
به. أو ما تريدنه. أو ما
تفكرين فيه

كلنا نبني حياة. والأساس الذي نبني عليه أهم حتى من الأساس الذي نبني منازلنا عليه. ما الأساس الذي تبني عليه حياتك؟ هل هو الرأي

الساكن. أو ما تفكرين فيه وتشعرين به. أو ما يوافق عليه الناس؟ إذا كان الأساس هو أي من هذه الأمور. فإنك تبني على أرض غير مستقرة. حكى يسوع مثلًا ليوضح هذه النقطة.

فَكُلُّ مَنْ يَسْمَعُ أَقْوَالِي هَذِهِ وَيَعْمَلُ بِهَا [يَطِيعُهَا] أَشَبَّهُهُ بِرَجُلٍ
عَاقِلٍ (حكيم، عملي. فطن) بَنَى بَيْتَهُ عَلَى الصَّخْرِ. فَانزَلَ الْمَطَرُ

وَجَاءَتِ الْأَنْهَارُ وَهَبَّتِ الرِّيحُ وَوَفَعَتْ عَلَى ذَلِكَ الْبَيْتِ فَلَمْ يَسْقُطْ
لأنه كان مؤسسًا على الصخر.

وَكُلُّ مَنْ يَسْمَعُ أَقْوَالِي هَذِهِ وَلَا يَعْمَلُ بِهَا يُشَبَّهُ بِرَجُلٍ جَاهِلٍ
(أحمق) بَنَى بَيْتَهُ عَلَى الرَّمْلِ. فَتَزَلَّ الْمَطَرُ وَجَاءَتِ الْأَنْهَارُ وَهَبَّتِ
الرِّيحُ وَصَدَمَتْ ذَلِكَ الْبَيْتَ فَسَقَطَ وَكَانَ سُقُوطُهُ عَظِيمًا!
(متى ٧: ٢٤-٢٧).

تقول هذه الآيات إن الأمطار والفيضانات سوف تأتي في كل الأحوال. سواء
بنينا على يسوع الصخر. أو على الرمال المتزعزعة. لا يستطيع أحد أن يتفادى
التجارب والضيق في الحياة. لكن من بنوا حياتهم على الأساس الصحيح
(يسوع) سوف يجتازون في العواصف ويبقون واقفين بثبات.

اشحني ذهنك

إن كنت تريد تغييرًا في حياتك، فسوف تحتاجين إلى تغيير في ذهنك. إن
أفكارنا لها تأثير مذهل علينا. يعلّمنا الرسول بولس أن الله لديه خطة رائعة
لحياتنا، لكن لكي نراها نتحقق، يجب أن تتجدد أذهاننا بالكامل.

وَلَا تُشَاكِلُوا هَذَا الدَّهْرَ بَلْ تَغَيِّرُوا عَنْ شَكْلِكُمْ بِتَجْدِيدِ
أَذْهَانِكُمْ لِتَحْتَبِرُوا مَا هِيَ إِرَادَةُ اللَّهِ الصَّالِحَةُ الْمَرْضِيَّةُ
الْكَامِلَةُ. (رومية ١٢ : ٢).

إذا كانت نفسك جريحة، فأنا متأكدة أن الكثير من تفكيرك ليس متوافقًا
بعد مع كلمة الله. يستخدم إبليس أفكارنا، ربما أكثر من أي شيء آخر. لكي
يحاول السيطرة علينا، يستطيع أن يقترح أفكارًا علينا تمامًا مثلما فعل مع
حواء. لكن ليس علينا أن نستقبلها ونعتبرها أفكارنا. إلا أننا سوف نفعل هذا
إذا لم نعرف أنها أكاذيب مقصود منها أن تبقينا في القيود.

ذكرت قبلاً أنني كنت أظن أنه بما أنني تعرضت للإيذاء الجنسي فسوف

أحيا دائماً حياة من الدرجة الثانية. كنت أظن أن هذا حقيقي لأن هذا كان كل ما أعرف أن أفكر فيه. لكنني عندما اكتشفت أن الله قال إنني يمكن أن أتخلى عن ماضي وأستمتع بمستقبل رائع. أدركت أن تفكيري الخطأ كان يبقيني في القيود. وسيفعل تفكيرك الشيء ذاته معك.

في الفصول التالية سوف أكتشف الكثير من الأكاذيب التي يستخدمها إبليس لكي يقيدنا في ألمنا الماضي. وأؤمن أنك بمجرد أن تري الحق. سوف يحركك!

الفصل الخامس

ساعدوني! أنا لا أفهم ذاتي

أصعب شيء في الحياة هو أن تعرف ذاتك.

— طاليس

هل قال لك أحدهم يومًا «أنا لا أفهمك على الإطلاق!»؟ لقد سمعت هذا مرارًا وتكرارًا في حياتي ولم أستطع أن أقدم إجابة جيدة لأن الحقيقة هي أنني أنا أيضًا لم أكن أفهم نفسي. هل تفعّلين الأشياء وتتساءلين لماذا فعلتِها. أو تتصرفين بطرق معينة. بل وتكرري التصرف. ثم تتساءلين لماذا؟ وماذا عن الأشياء التي تقولينها؟ هل تنفوهين بكلمات تؤذي الآخرين ومع هذا فأنت لا تعرفين لماذا قلتِ هذا؟ أنت وأنا قد لا نعرف لماذا نعمل ما نفعله. لكن هناك سبب.

إن تعلّم فهم أصل سلوكياتنا أمر مهم لتغييرها. تساعدنا دراسة كلمة الله في اكتساب الحكمة. قد تكشف لنا أن لدينا جذور خوف في حياتنا تؤثر على أفعالنا وردود أفعالنا. تربيت وأنا متأصلة في الخوف وكان عليّ أن أتعلّم أن هذا كان يؤثر عليّ تأثيرًا سيئًا. خصوصًا في علاقاتي. شخصيتي جريئة إلى حد كبير. ولهذا كان صعبًا عليّ أن أواجه بأن الكثير من ردود أفعالي تجاه الناس وبعض المواقف كانت نابذة من الخوف. قليلون جدًا هم من يحبون أن يعترفوا

إن تعلّم فهم أصل
سلوكياتنا أمر مهم
لتغييرها

بأنهم خائفون. لكن الأشخاص الذين يتسمون بالعدوانية والجرأة مثلي بالذات لا يحبون الاعتراف بهذا لأنه من شأنه أن يجعلنا نشعر بالضعف والخروج عن السيطرة.

حتى اليوم قد أتصرف برد فعل غريب تجاه شيء ما، وإذا توقفت وسألت الله أن يريني لماذا قلت ما قلته أو تصرفت بهذه الطريقة، غالبًا ما يبين لي أن المصدر كان هو الخوف. لكنني أستطيع أن أتصرف بشكل مختلف الآن عما كنت عليه في بداية رحلتي نحو شفاء نفسي. الآن أعرف أنني حتى وأنا خائفة، أستطيع أن أضع ثقتي في الله. ليس علينا أن نكون خائفين فقط لأننا نشعر بالخوف.

إن الخوف واحد من العذابات الرئيسية التي يستخدمها الشيطان ضد البشر. ورغبته هي أن يسيطر علينا به ويمنعنا من أن نكون الشخص الذي يريدنا الله أن نكون عليه. قال الملك داود إنه عندما كان يخاف، كان يضع ثقته في الله (مزمور ٥٦: ٣). لقد كان رجلاً لديه علاقة رائعة مع الله، وكان ملكًا ذا قوة وسلطان عظيمين. ومع هذا في بعض الأوقات كان يختبر الخوف. إن الخوف يعرض نفسه على الجميع، لكننا لا يجب أن ندعه يتحكم فينا.

كانت بعض ردود أفعالي غير الصحية متأصلة في عدم الأمان. الشعور بأنني غير مناسبة أو أن شيئًا ما كان خطأ في. والخوف من أن أتعرض للرفض. كان الخوف من أن أتعرض للاستغلال ضخمًا في حياتي، وكان يجعلني إما لا أسمح للناس بدخول حياتي إما إذا سمحت لهم بهذا، أحاول أن أحافظ على السيطرة في كل موقف.

أنصحك عندما يكون لك رد فعل سيئ أو غير معتاد نحو شخص أو موقف ما، بدلًا من الإسراع بتخطيه. خذي وقتًا في التأمل فيه واطلبي من الله أن يساعدك لتفهمني لماذا تصرفت بالطريقة التي تصرفت بها. إن فعل هذا قد ساعدني كثيرًا لأن أدرك جذور المشكلات في حياتي.

التمييز

في السياق المسيحي. يعتبر التمييز إدراكًا ذا نظرة في الاتجاه الروحي والفهم الروحي.^{١٥} هناك تعريف أكثر عملية وهو رؤية ما وراء الطريقة التي تبدو بها الأمور لاكتشاف ما هي على حقيقتها. أو من أننا نحتاج إلى أن نفهم ذاتنا. وأن هذا يتطلب قضاء الوقت لرؤية الدافع وراء تصرفاتنا وليس مجرد التصرف في حد ذاته.

مؤخرًا، كان لي فكر خطأ في أحد المواقف. لم يكن فكرًا أظهرته. لكن في قلبي عرفت أن فكري لم يكن هو ما يوافق الله عليه. لذلك توقفت وسألت الله أن يريني لماذا شعرت هكذا. وفي ثوانٍ قليلة، سمعت كلمة الغيرة في قلبي. في البداية، لم أرد أن أصدق أنني كنت أغار من شخص ما. لكنني أدركت أن هذا حقيقي وطلبت من الله أن يساعدي أن أنضج حتى لا يكون لي مثل هذا الفكر. لم أشعر بالإدانة مما رأيته. لكنني استرحت فعليًا أنني رأيته. تذكرتي دائمًا أنك لا يمكنك أن تفعل أي شيء بخصوص أمر ما إذا كنت عمياء عنه. لا تخافي من أن تسيري في النور مع الله وتدعيه يكشف الحق لك.

لَأَنَّكَ نَجَّيْتَ نَفْسِي مِنَ الْمَوْتِ. نَعَمْ وَرَجَلِي مِنَ الزَّلْقِ لِكَيْ أُسِيرَ
فَدَامَ اللَّهُ فِي نُورِ الْأَحْيَاءِ (مزمو ٥٦: ١٣).

إن لم نواجه الحقيقة، فلن نتحرر من الأشياء التي تسلب فرحنا وسلامنا. يتطلب التمييز أن نهدي من حركتنا ونفكر بشكل أعمق لكي نصل إلى جذور تصرفاتنا. إن اكتشفنا لماذا نعمل ما نفعله أمر له قيمة كبيرة. أحيانًا يستلزم الأمر أزمة لكي نوقفنا وتساعدنا على أن نرى في أنفسنا ما يراه الآخرون.

لم يكن سلوكي جيدًا لسنوات طويلة نظرًا للإيذاء الذي عانيت منه في طفولتي. بعد أن تزوجنا أنا وديف بحوالي سبع سنوات، ذات صباح بينما كان

يستعد للخروج للعمل. أخذت أعامله بفضاظة كثيرة وعدم احترام بخصوص شيء ما كان يريدني أن أفعله. لم يكن ذلك النوع من التصرفات غير معتاد بالنسبة لي، لكنه في ذلك الصباح كان قد وصل إلى الحد الذي لا يستطيع معه الاحتمال أكثر من هذا. وقال: «يا جويس، أمر جيد أنني لا أبني قيمتي كرجل على الكيفية التي تعامليني وتحدثين إليّ بها. إذا واصلت التصرف بهذه الطريقة، لا أعرف ما سأفعله في المستقبل». بعد أن قال هذا، خرج للعمل. كانت هذه هي نقطة الأزمة بالنسبة لي، لأن ديف لم يكن رجلاً يصدر تهديدات فارغة. كان لدينا ثلاثة أطفال، وكنت أحب ديف بالفعل. لم أكن أريده أن يتركني، لذلك قررت أن أبذل جهدًا حقيقيًا لكي أتغير.

لا أنصح بمحاولة التغيير بدون طلب المساعدة من الله، لأن بدون هذه المساعدة لن ينجح الأمر. إننا نحتاج إلى أن نسمح للروح القدس أن يقودنا لأنه هو معلّمنا وهو مرشدنا. طلبت من الله المساعدة وبدأ هو يضع بين يدي المصادر التي بدأت تمنحني التمييز. أو الحكمة. لأعرف أصل مشكلاتي.

من الأمور التي ساعدتني كثيرًا كانت قراءة كتب عن نوعيات شخصيات البشر المختلفة. وقد اندهشت من الحكمة التي اكتسبتها ليس عن نفسي فقط، بل عن الآخرين أيضًا. وأنا أنصح بشدة أن تقضي وقتًا في قراءة بعض المواد في هذا الاتجاه بل وتقومي بعمل اختبار شخصية أيضًا. يوجد الكثير من هذا النوع من الاختبارات على الإنترنت. وأعتقد أنها قد تساعدك في فهم ذاتك وفي رحلتك نحو الشفاء.

عندما نتحدث عن شفاء منكسري القلوب، أظن أننا نتكلم عن شفاء أولئك المكسورين في الشخصية. الشخصية هي مزيج من الطباع الطبيعية التي ولدنا بها مصحوبة بالأشياء التي تحدث لنا، خصوصًا في سنوات تشكيلنا. أنا من نوع A، أو ذات شخصية صفاوية، بحسب الاختبار الذي قمت به. وصفات هذا النوع من الشخصية شرحت لي ذاتي بالتمام وكانت مفيدة جدًا بالنسبة لي.

أول كتاب قرأته كان عن الشخصية المنقادة بالروح بقلم تيم لاهاي. (لديه الآن كتب أحدث عن هذا الموضوع). كشف لي كتابه أنه بالرغم من أنني أمتلك طبعاً وُلدت بها. وهي تشمل نقاط الضعف والقوة. إلا أنني أستطيع أن أتعلم أن أنقاد بالروح في ردود أفعالي تجاه الناس والحياة.

واحدة من نقاط الضعف في طبعي هي الرغبة في التحكم في الناس والأشياء. الشخص الصفراوي قائد؛ وأصحاب هذه الشخصية يشعرون بالسعادة عندما يتحكمون في أي موقف ويملئون على الآخرين ما يجب فعله. كان عليّ أن أتعلم أن هذه الصفة جيدة إذا كنت مسئولة عن شيء ما وأحتاج إلى أن أقود. لكنها ليست جيدة إذا استخدمتها لمحاولة التحكم في الأشياء التي لا تخصني. كان أمرًا شيقًا أن أتعلم أن الكثير من نقاط قوتنا الأعظم يمكن أيضًا أن يكون بعض أعظم نقاط ضعفنا. ما لم نتعلم أن نتبع مبادئ الله طوال حياتنا.

تعلمي كل ما يمكنك تعلمه عن ذاتك وسوف يساعدك هذا في أن تصبحي ذاتك الحقيقية

تعلمي كل ما يمكنك تعلمه عن ذاتك وسوف يساعدك هذا في أن تصبحي ذاتك الحقيقية. أعتقد أننا كلنا لدينا ذات مصطنعة. ذات نعرضها على العالم. لكن الله يريدنا أن نكون ذواتنا الحقيقية. الشخص الذي خلقه هو لنكون عليه.

ليس عليك أن تنتظري أزمة في حياتك لكي تبدأي رحلتك للشفاء والصحة. كلما بدأت مبكرًا. زادت سعادتك.

تحدثت مؤخرًا مع متخصصة في المشورة وأنا أستعد لكتابة هذا الكتاب. وسألتها كيف تساعد الآخرين من أصحاب النفوس الجريحة. قالت إن الشيء الأول الذي تعلمته هو أن تعطيهم اختبار شخصية. كان أمرًا شيقًا بالنسبة لي أنني بالرغم من أنني لم أحصل على مشورة متخصصة. إلا أن الروح القدس قادني للشيء ذاته الذي يمكن أن يفعله المشير.

العثور على طريقك

هناك الكثير من السبل المختلفة التي يمكن أن تقودنا إلى الوجهة ذاتها عندما يتعلق الأمر بشفاء نفوسنا. لا نسلك كلنا الطريق نفسه لكي نجد الشفاء الذي نحتاج إليه. بما أننا أفراد، فسوف يقودنا الله بشكل فردي. لكنني أريد أن أقدم بعض الاقتراحات التي يمكن أن تساعدك. بعضها قابل للتفاوض والبعض غير قابل للتفاوض.

الشيء الأول الذي سوف يساعد على تحقيق الشفاء في حياتنا هو العلاقة الشخصية مع الله والدراسة المجتهدة طوال الحياة لكلمته. وهذا أمر غير قابل للتفاوض. في رأيي، أي شخص يسعى للحصول على نفس صحيحة، لن يستطيع أن يجدها إلا في كلمة الله وبمعونته.

أنصحك بالقراءة قدر ما تستطيعين. اقرأ أي كتابًا مؤسسة على المبادئ الكتابية وكتب علماء النفس والأطباء النفسيين المسيحيين. أنا أفضل الكتاب المسيحيين لأنهم عادة ما يقدمون مادتهم من وجهة نظر تقيّة. هناك بالطبع كتاب آخرون تستطيعين أن تتعلمي الكثير منهم، لكن من الحكمة أن تنتهي لما تدخلينه إلى داخل نفسك. فكتابة شيء ما في كتاب لا يجعله حقيقيًا. لقد قرأت الكثير من الكتب عن الشفاء العاطفي، والكثير مما تعلمته كان مفيدًا إلى أقصى درجة بالنسبة لي، لكن من وقت لآخر كنت أقرأ شيئًا ببساطة لا يتفق مع كلمة الله. أمر جيد أنني عرفت أنني لا يجب أن أتبع تلك النصيحة.

قد تحتاجين أو تختارين أن تلجأي إلى المشورة من مشير متخصص أو قائد روحي تحترمينه. في كلا الحالتين أعتقد أن الأفضل أن تحسلي على ترقية جيدة من شخص ما قبل البدء. العلاج مفيد للكثيرين لأنه يعطيهم الفرصة للحديث عن مشاعرهم والبدء في فهم أصل تلك المشاعر. لكنك إذا لم تريدي أن تفعلي هذا، أو إذا كنت لا تستطيعين أن تجدي الشخص الصحيح، ليس عليك أن تفكري أنك ستفقد الأمر. فالله سوف يعطيك ما تحتاجين إليه وسيقودك إلى الأشياء التي ستساعدك، تمامًا كما فعل معي.

يحصل الناس على المساعدة بطرق مختلفة. إحدى السيدات ممن تحدثت معهن أثناء التحضير لهذا الكتاب كان زوجها مدمناً للمواد الإباحية. وبالرغم من أنه مسيحي مؤمن، إلا أنه تعرض للمواد الإباحية في طفولته ولم يستطع أبداً التحرر منها. كان هذا بالطبع مدمراً لصديقتي، وعندما سألتها ما أكثر شيء يساعدها، قالت: «المواجدة». قالت إن معرفة أن يسوع يفهم بحق ما تجتاز فيه كان مصدراً رئيسياً للتعزية لها. كما أنها تعرف امرأة أخرى اختبرت الشيء نفسه في زواجها، وكان التحدث إليها، وهي تعلم أن هذه المرأة تمنحها مواجدة حقيقية، أمراً يريحها.

تحدثت أيضاً إلى امرأة يعاني زوجها من اضطراب كرب ما بعد الصدمة بعد أن خدم في أفغانستان وأصيب في رأسه نتيجة تفجير ما. قالت إنهما كانا يواجهان صعوبات كبيرة في زواجهما إلى أن تقابلا مع زوجين اختبرا أشياء مشابهة للغاية ووجدوا طرقاً لعلاج مشكلاتهما. قالت إن الزوجين كانا هدية عظيمة من الله لأنهما كانا يفهمان ما كانا يجتازان فيه وساعداهما بالفعل على فهم الأمر بصورة أفضل.

يمكن للكثيرين أن يحاولوا أن يفهموا ألماً، لكن لا يوجد من يستطيع أن يفعل هذا أفضل من شخص اختبر ما نجتاز فيه. يمكنني أن أشعر بمواجدة كبيرة مع من تعرضت للإيذاء الجنسي، أو مرضت بالسرطان، أو حصلت على الطلاق نتيجة الخيانة، أو اختبرت أشياء أخرى كثيرة، لكن بما أنني لم أكن أبداً مدمنة للمخدرات، لا أستطيع أن أعرف حقاً ما تجتاز فيه امرأة تتعامل مع هذا الأمر.

تحدثي مع شخص ما. لا يهم أن يكون مشيراً، لكن مجرد أن تكشفني الماضي لشخص تثقين فيه سوف يبطل سلطان هذا الماضي عليك. للأسف، كثيراً ما نحتفظ بآلمنا سراً، فيختمر في نفوسنا إلى أن نصاب بالخلل الوظيفي التام.

والخلل الوظيفي لا يعني أننا لا نقوم بوظائفنا في العالم الذي نعيش فيه، لكنه يعني أننا لا نقوم بوظائفنا كما ينبغي. ظلمت أحتفظ بالإيذاء الجنسي الذي تعرضت له في طفولتي سراً وكان أحد الأمور التي تقيدني. لم أخبر

أحدًا قط سوى أُمِّي. إلى أن تزوجت ديف عندما كنت في الثالثة والعشرين من عمري. كان الخوف من أن يعرف شخص ما بما حدث لي يحكم أفكاري وأفعالي ويجعلني أتصرف بطرق تتسم بالخلل. وبالرغم من أنني كنت قد أُخبرت أُمِّي بما كان أبي يفعله لي عندما كنت في التاسعة من عمري، إلا أنها اختارت ألا تصدّقني، لذلك اعتقدت أنه لن يصدقني أي شخص آخر.

قد نعتقد أن الناس سوف يرفضوننا، أو يلقون باللوم علينا، أو يدينوننا بقسوة إذا عرفوا ماضيًا، لكنهم إذا فعلوا هذا فهذا يعني أن لديهم مشكلات أكبر مما لدينا. إن كنت قد تعرضت لخبرة مخيبة للأمال، لا تسمح لي هذه الخيبة أن تبقيك مقيدة بالأسرار التي تمرضك. ابحثي عن شخص تتحدثين إليه. وبالطبع يسوع موجود دائمًا، وهو يفهم بالكامل ويتعاطف ويتحنن عليك.

أريد أن أشجعك أيضًا أن تكوني صبورة. بعض مشكلاتنا تترك فوضى معقدة في نفوسنا وتأخذ وقتًا لكي تُحل. يأتي الشفاء عادة بدرجات متفاوتة. قليلًا قليلًا. كان هذا هو الحال معي. نادرًا ما يسرع الله لأنه يهتم بفعل ما ينبغي فعله بالشكل الصحيح. أكثر من فعله بسرعة. عندما نكون في علاقة مع الله فسوف نشعر بالإجباط الشديد إذا لم نصبر. لأننا ننال وعوده بالإيمان والصبر.

لا تستسلمي! لا تعبي من فعل ما هو صواب وسوف تحصدين في الوقت الصحيح (غلاطية ٦: ٩).

كوني فاعلة، ومستعدة دائمًا لتفعلي بسرعة ما يريك الله إياه. إن معرفة ما يجب فعله وعدم فعله لن يساعدك. تستطيعين أن تحصلي على رويته مليئة بالأدوية، لكنك إذا لم تأخذي الدواء، لن تساعدك الرويثة.

كوني مستعدة للتعلّم طوال الحياة، خصوصًا عن ذاتك. هناك شخصية رائعة بداخلك تنتظر أن تخرج!

هناك شخصية رائعة
بداخلك تنتظر أن
تخرج!

الفصل السادس

أَنْتِ مَحْبُوبَةُ اللَّهِ

أَيُّهَا الْأَحِبَّاءُ، الْآنَ نَحْنُ أَوْلَادُ اللَّهِ، وَلَمْ يُظْهَرْ بَعْدَ مَاذَا سَنَكُونُ.
وَلَكِنْ نَعْلَمُ أَنَّهُ إِذَا أُظْهَرَ نَكُونُ مِثْلَهُ، لِأَنَّنا سَنَرَاهُ كَمَا هُوَ.

— (يوحنا ٣: ٢)

إن ما يرغب فيه الناس هو المحبة غير المشروطة. أعظم سعادة في الحياة هي أننا محبوبات لذواتنا أو ربما بالرغم من ذواتنا. لقد خلقنا الله لكي نُحِب. وبدون هذه المحبة لن نُؤدي وظائفنا جيدًا. في رأيي، لا يوجد شخص، مهما كان صلاحه أو لطفه، قادر على أن يعطينا المحبة التي توصف بأنها غير مشروطة بالتمام. الله وحده يستطيع أن يفعل ذلك. إذا قلت لك «إن الله يحبك في هذه اللحظة من الزمن كما سيحبك إلى الأبد»، ماذا ستفكرين؟

كثيرًا ما أقول ذلك لمن يحضرون مؤتمراتي. وأستطيع أن أفهم من نظرات الحيرة والشك على وجوههم أنهم ليسوا على يقين من أنهم يصدقون ذلك. بالنسبة لمعظمنا، لا تتناسب فكرة المحبة غير المشروطة مع تفكيرنا. لكنني إذ أكمل الحديث وأشرح أن الله لا يحبنا بناء على ما نفعله بل بناء على من هو. يبدأون في الفهم. لكن يظل الأمر يتطلب بعض الوقت في أن أقنع الناس أنهم لا يستطيعون أن يفعلوا أي شيء لاستحقاق محبة الله. إنها عطية مجانية ولا يمكن الحصول عليها إلا بالإيمان.

يخبرنا الرسول يوحنا أن نضع إيماننا في المحبة التي لدى الله لنا (يوحنا

٤: ١٦). ونحن ننالها أولاً بالكامل بالإيمان. لكن في النهاية إذا تابرنّا في الإيمان بها، فسوف نبدأ في الشعور بأننا محبوبات. إن فكرة أن هناك شيئاً جيداً من حقنا بدون أن نحتاج أن نفعل أي شيء لاستحقاقه فكرة غريبة جداً علينا. الله لا يحبنا فقط، بل نحن محبوباته.

ماذا يعني أن تكوني محبوبة الله؟ إنه مصطلح يدل على العاطفة والإعزاز وهو يعني الاشتياق والاحترام والشعور بعاطفة الحب. عندما أتأمل في كلمة محبوبة، أشعر أنها تعني أن تكوني موضوع المحبة في كل لحظة من الزمن. فكري في الأمر: أنت محبوبة الآن وفي كل لحظة. لم يكن ولن يكون هناك لحظة في الزمان لن تكوني فيها محبوبة بالكامل.

أريد أن أقترح أن تتوقفي عن القراءة، وتغمضي عينيك، وتسمحى لنفسك أن تهدأ. والآن قولي بصوت مرتفع: «أنا محبوبة الله». قولها بضع مرات ودعيها تؤثر على نفسك، أو من أن هذا التدريب يمكن أن يكون له أثر كبير. خصوصاً إذا كنتِ لم تصدّقي أبداً أنك محبوبة أو لم تشعري بالحب.

أشار الله الأب إلى يسوع على أنه ابنه الحبيب، الذي به سرّ (متى ٣: ١٧). ويعني اسم داود كاتب المزامير حبيب الله. أشار الملائكة إلى دانيال ثلاث مرات على أنه المحبوب من الله، وأشار بولس مراراً إلى مؤمني العهد الجديد على أنهم محبوبون من الله. أيضاً كان يوحنا يشير إلى نفسه على أنه التلميذ المحبوب، أو التلميذ الذي كان يسوع يحبه، بالتأكيد كان يوحنا رجلاً تمتع بإعلان عميق عن محبة الله له وكان جريئاً بما يكفي لأن يقول هذا. يا للثقة التي كانت لديه!

لا تأتي محبة الله بالشفاء لنفوسنا الجريحة فقط، بل إنها تعطينا أيضاً الثقة والشجاعة. قال الرسول يوحنا إن المحبة الكاملة تطرح الخوف إلى خارج، وإننا إن كنا نشعر بالخوف، فإننا لم نصل بعد إلى النضوج التام لمحبة الله.

لَا خَوْفَ فِي الْمَحَبَّةِ [الفرع غير موجود]. بَلِ الْمَحَبَّةُ الْكَامِلَةُ تَطْرُحُ
الْخَوْفَ إِلَى خَارِجٍ لِأَنَّ الْخَوْفَ لَهُ عَذَابٌ. وَأَمَّا [وبالتالي] مَنْ خَافَ
فَلَمْ يَتَكَمَّلْ فِي الْمَحَبَّةِ [لم ينضج بعد إلى كمال المحبة التام].
(أيوحنا ٤: ١٨).

أذكر أنني قرأت هذه الآية في بداية إيماني وأساءت فهمها بالتام. ظننت أنها تعني أنني إذا استطعت أن أحب الآخرين محبة كاملة، فلن يكون هناك خوف في حياتي. وحاولت بكل جهدي أن أحب الآخرين لكن بدا وكأنني دائماً أفسل وأرتد إلى الأنانية. في النهاية، تعلمت أنني قبل أن أستطيع أن أحب أي شخص آخر، لا بد أن أستقبل محبة الله الكاملة المقدمة لي وأتعلم أن أحب ذاتي. وعندها فقط سوف يكون باستطاعتي أن أحب أي شخص آخر بالشكل الصحيح.

عندما نقبل محبة الله ونستمتع بها، لا نعود نخاف من أن نسمح للناس بالدخول إلى حياتنا ونعطي ذواتنا لهم. نستطيع أن نحب بدون تحفظ لأننا لا نحيا بخوف أن يتم استغلالنا. إن محبة الله الكاملة تطرد الخوف.

لا تياأسي إذا استغرق الأمر وقتًا حتى تدريكي
بالتمام فكرة أنك محبوبة بدون شروط من الله. إن
خبرتنا قد علمتنا أن المحبة يبدو أنها تتذبذب بناء

محبة الله كاملة لأنه
هو كامل

على أمزجة الناس وما إذا كنا نعطيهم ما يريدونه منا أم لا. وسرعان ما نسقط في نمط محاولة الحصول على الحب عن طريق إسعاد الناس والخوف من أن الحب قد يضيع إذا لم نسعدهم. إن الناس يحبوننا محبة ناقصة، لكن محبة الله كاملة لأنه هو كامل. إنه هو محبة، وبالتالي فمن المستحيل أن يفعل أي شيء آخر أقل من أن يحبنا محبة غير مشروطة.

كلما زادت شركتنا مع يسوع وتعلمنا عن شخصيته، واختبرنا صلاحه ونعمته ورحمته في حياتنا، زاد عمق إدراكنا لمحبهه العجيبة. قد تكون نفوسنا مجروحة بعمق لدرجة أننا نريد أن نغرق في محبة الله لوقت طويل جدًا، حتى

نستطيع أن نبدأ في أن نشعر بتأثيرها الشافي. إن الجراح العميقة تستلزم وقتًا للشفاء، لذلك كوني صبورة.

أخبروهم أنني أحبهم

لخمس سنوات كنت أقدم دراسة في الكتاب المقدس مساء كل ثلاثاء في بيتي. في النهاية دعيت لأقدم دراسة كتابية في كنيسة في صباح أيام الخميس. وأنا أعتبر هذه أول فرصة للحديث العلني بالنسبة لي. وكنت أريد حقًا أن أكون جيدة بشكل كبير. صليت باجتهاد بخصوص ما أرادني الرب أن أعلم به، وظللت أشعر أنه أرادني أن أخبر الناس كم يحبهم. لا بد أن أعترف أنني قاومت في البداية، وقلت للرب إن الجميع يعرفون أنك تحبهم. في النهاية، هذا شيء يتغنى به معظمنا كأطفال: «ربي يسوع بيحبنا، زي ما كتابه قال لنا».

كان الرب واضحًا جدًا أنه يريد مني أن أخبرهم أنه يحبهم، وأوضح أنه إذا عرف الناس كم أنه يحبهم، لن يتعذبوا بالخوف بعد. أطعت الرب وقدمت التعليم عن محبة الله، وقوبلت الرسالة بطريقة مدهشة. أصبح واضحًا بالنسبة لي أن الناس لم يحتاجوا إلى ذلك الإعلان فحسب، بل أنني أنا أيضًا نفسي كنت أحتاج إليه. يمكن أن نخبر الآخرين أن الله يحبهم، ونظل نفتقر إلى الإعلان عن محبته لنا.

أثناء تجهيزي لتعليم الآخرين عن كم أن الله يحبهم، اكتشفت أنني كنت أحتاج تلك الرسالة ذاتها. كنت أومن أن الله يحبني، لكن يجب أن أعترف أنني كنت أومن أن محبته لي مشروطة. على مدار سنوات، نما إيماني بمحبته أكثر فأكثر. لكن حتى الآن، لا بد أن أذكر نفسي كثيرًا أن الله لا يكف عن أن يحبني عندما لا أتصرف بالشكل الكامل.

بينما درست باجتهاد ما يعلمه الكتاب المقدس عن كم أن الله يحبنا وتأملت فيه وتعلمت أن أراقب محبته في حياتي، بدأت أخيرًا أشعر أنني محبوبة. كانت هذه بداية رحلتي، لكنها بالتأكيد لم تكن النهاية. أصبحت أفكر في محبة

الله. احتفظت بكراسة أكتب فيها كل آية كنت أجدها عن محبة الله. كنت أقرأ أي كتاب أجده عن محبة الله. وكنت أقرّ في صلواتي بصوت مرتفع بأن الله يحبني. ربما تكونين مقتنعة أنك لا يمكن أن تكوني محبوبة، وهو ما يجعلك تحتاجين إلى هذا النوع من الاجتهاد ذاته لكي تصلي إلى إعلان عن محبة الله لك. يبدو قبول محبته صعبًا بصفة خاصة لمن جرحن جرحًا عميقة في حياتهن. لكن بمجرد أن نبدأ في استقبال محبة الله، نجد أن تلك المحبة هي البلسم الشافي الذي تحتاجه نفوسنا.

عرف الرسول بولس أهمية أن يعرف الناس أن الله يحبهم، فقال:

لِيَجِلَّ (يستقر، يسكن، يقيم بشكل دائم) الْمَسِيحُ بِالْإِيمَانِ
[فَعَلِيًّا] فِي قُلُوبِكُمْ، وَأَنْتُمْ [حتى تكونوا] مُتَأَصِّلُونَ وَمُتَأَسَّسُونَ
فِي الْمَحَبَّةِ (أفسس ٣: ١٧، ١٨).

أريد أن أؤكد على أن بولس كان يشجع المؤمنين أن يتأصلوا بعمق في محبة الله. آية شجرة لها جذور عميقة لن تقع أو تنكسر أثناء العواصف التي تقابلها. وعندما يكون لنا إعلان عميق عن محبة الله لنا، فهذا يمكننا من أن نصمد ونثبت في مواجهة تجارب الحياة.

هناك الكثير من الأمور التي تحدث لنا والتي تعتبر ظالمة ومؤلمة، وغالبًا ما نشعر بإغراء أن نرتد إلى الطرق القديمة خلال تلك الأوقات ونبدأ في التفكير في أن الله لا يحبنا أو أنه ليس معنا. لكن هذا غير حقيقي بالمرة.

إن الله يعتني بكل شيء في حياتنا، وإذا وضعنا ثقتنا فيه خلال الصعوبات التي نواجهها، فسوف نرى في النهاية أنه يخرج منها كلها ما هو لخيرنا (رومية ٨: ٢٨).

استمر بولس في صلاته لأجل أن يعرف المؤمنون ويختبروا محبة الله بأنفسهم (أفسس ٣: ١٨). هذه الفكرة جذبت انتباهي وأيضًا الفكرة الواردة في (يوحنا ٤: ١٦)، التي توصينا أن نفهم محبة الله ونذكرها ونعرفها عن طريق

الملاحظة. هاتان الآيتان. عند التفكير فيهما معًا. يشجعاننا على أن نبحث عن محبة الله في حياتنا لأنه يمكن رؤيتها واختبارها بطرق كثيرة مختلفة.

هذا التدريب كان مصدر فرح كبير لي شخصيًا على مر السنين. فقد دربت نفسي على أن أبحث عن محبة الله. ولا أعتبر أي بركة في حياتي صدفة. ولا حتى البركات الصغيرة. هذه طريقة اكتشفت بها أنني أستطيع أن أكون مثل الأطفال في علاقتي الشخصية بإلهي. منذ وقت ليس ببعيدًا. كنت أفكر في صديقة معينة. وكانت أفكاري تقريبًا هكذا: «إنها لا تخبرني أبدًا أنها تحبني ولا تطلب مني أن أقضي أي وقت معها». وخلال أيام قليلة تلقيت هذه الرسالة النصية منها: «أنا أحبك!» بعدها بيوم أو يومين عرفت أنها كانت تخطط أن تطلب مني أن نتناول الغداء معًا لكنني كنت قد خططت شيئًا آخر. اعتبرت هاتين الحادثتين «إيماءات» من الله. وأنهما طريقيته في أن يقول لي: «يا جويس. أنا أعرف احتياجاتك: وبينما تتلذذين بي أعطيك سؤال قلبك» (مزمو ٣٧: ٤).

هذا مجرد مثال واحد على الكثير من الأمور المشابهة التي أوّمن أنها تحدث لنا جميعًا. لكن ما لم نبحث عنها ونتعرف عليها على أنها علامات لمحبة الله. فسوف تفوتنا. هل يبدو هذا حماقة بالنسبة لك؟ ربما تقولين في نفسك «يا جويس. الله لديه أمور أهم من أن ينشغل بأن يتلقى رسالة من شخص ما. لمجرد أنك كنت تفكرين في شعور هذا الشخص من جهتك». ربما تبدو نوعية العلاقة هذه طفولية بالنسبة لك. لكن يسوع قال بالفعل إننا ينبغي أن نأتي إليه مثل الأطفال (متى ١٨: ٣).

لقد فقدت طفولتي بسبب الإيذاء الجنسي والعنف والخوف. لم تكن لي حقًا الفرصة لأن أكون طفلة واثقة وخالية من الهموم. لكن الله إله الاسترداد. وهو يرد لنا ما أخذه العدو منا. تعلمي أن تتعاملي مع علاقتك بالله كطفلة صغيرة. تثقين فيه وتعتمدين عليه في كل شيء.

كان أول كتاب كتبته يتألف من بضع صفحات فقط. وكان العنوان هو «أخبروهم أنني أحبهم». تمت ترجمة الكتاب إلى ما يقرب من مائة لغة. وما زال

الله يستخدمه اليوم. وهو نسخة بسيطة جدًا مما أشاركك به في هذا الفصل. منذ ذلك الحين كتبت كتبًا كثيرة، وأنا أوّمن أنها كلها تتضمن تعليمًا ما عن كم أن الله يحبنا. ليس هذا لأنني لا أجد شيئًا جديدًا أقوله. لكن لأنه لا يوجد شيء آخر يستطيع أن يشبعنا ما لم نتعلم أن نقبل محبة الله غير المشروطة وندرك أننا محبوبات من الله.

تعلمي أن تأخذي

ربما تفكرين: «لكن ما الذي يجعل الله يحبني؟» إنه يحبك لأنه اختار أن يفعل هذا. يريد أن يفعل هذا. الله يحبنا لكي يشبع رغبته الشديدة. الله محبة، والمحبة لا بد أن تسكب نفسها؛ لا بد أن تجد شخصًا ما تغدق ذاتها عليه. لا يمكن أن تظل ساكنة لأنها قوة حية. أرسل الله ابنه ليموت عنا ويدفع ثمن خطايانا بسبب المحبة الشديدة العظيمة والقوية التي لديه من نحونا ولأجل أن يشبعها (أفسس ٢: ٤، ٥). لا أنت ولا أنا يمكننا أن نجد أي سبب مقنع لأجله يحبنا الله، لكن الحقيقة هي أنه يحبنا. ولنا أن نقبل محبته بالإيمان أو نستمر في عيش حياة فارغة غير مشبعة مكسورة. والأخذ يعني أن نصبح آنية استقبال تحتوي ما يُقدم لها. هل يمكنك أن تفعلي هذا اليوم؟ هل تفتحين نفسك الجريحة وتستنشقي ببساطة محبة الله التي تُسكب عليك الآن؟ أنت محبوبة - وتتمتعين بالمحبة في هذه اللحظة.

إننا نفقد الكثير في علاقتنا بالله لأننا نحاول أن «نكسب» ما يريد هو أن يكون لنا بدلًا من أن نأخذه ببساطة بالإيمان. كسب الشيء يعني أن تأخذه نتيجة الصراع والجهد. لا يمكننا أن نجعل الله يحبنا لأنه يحبنا بالفعل. وسيظل يحبنا دائمًا. إنه يعلن أنه يحبنا محبة أبدية (إرميا ٣١: ٣). هذه محبة لا يمكنها أن تنتهي. لذلك، من فضلك آمني بمحبة الله واقبليها. وفي تلك الأيام التي ترتكبين فيها أخطاء ضخمة، أو تواجهين فيها مشكلات كبيرة ويحاول إبليس عدو نفسك أن يفصلك عن محبة الله. افتحي كتابك المقدس واقراي هذه الآيات:

مَنْ سَيِّفُ صِلْنَا عَنْ مَحَبَّةِ الْمَسِيحِ؟ أَشَدَّةٌ أَمْ ضَيْقٌ أَمْ اضْطِهَادٌ أَمْ
جُوعٌ أَمْ عُزِّيٌّ أَمْ خَطَرٌ أَمْ سَيِّفٌ؟ (رومية ٨: ٣٥).

فَإِنِّي مُتَيَقِّنٌ أَنَّهُ لَا مَوْتَ وَلَا حَيَاةَ وَلَا مَلَائِكَةَ وَلَا رُؤَسَاءَ وَلَا قُوَّاتٍ
وَلَا أُمُورَ حَاضِرَةً وَلَا مُسْتَقْبَلَةً وَلَا عُلوَّ وَلَا عمقَ وَلَا خَلِيقَةَ أُخْرَى
تَقْدِرُ أَنْ تَفْصِلَنَا عَنْ مَحَبَّةِ اللَّهِ الَّتِي فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ رَبَّنَا
(رومية ٨: ٣٨، ٣٩).

أيًا كان ما حدث في حياتك وترتك جريحة ومكسورة، فلا يجب أن يظل
يعذبك. يقول الله في كلمته إنه قد تعلق بك وأحبك وأخرجك من وهدة الهلاك،
ومن حفرة الفساد والعدم (إشعيا ٣٨: ١٧). لقد أرسل يسوع للمنكسري
القلوب، لكي يعصب جرحهم ويشفي انكسارهم (إشعيا ٦١: ١). دعي محبته
تبدأ في نفسك الجريحة العمل المقصود منها أن تعمله!

الفصل السابع

المجروحون يجرحون

لَا تَنْتَقِمُوا لِأَنْفُسِكُمْ أَيُّهَا الْأَحِبَّاءُ بَلْ أَعْطُوا مَكَانًا لِلْغَضَبِ [غضب
الله] لِأَنَّهُ مَكْتُوبٌ: «لِي النِّقْمَةُ أَنَا أَجَازِي بِقَوْلِ الرَّبِّ».

— رومية ١٢ : ١٩

في رحلتك نحو الشفاء، ربما سيكون أصعب شيء يطلب منك الله أن
تفعله هو أن تغفري لمن جرحوك. كان أمرًا مليئًا بالتحدي بكل تأكيد بالنسبة
لي. من الأمور التي ساعدتني كثيرًا كان عندما أراني الله أن المجروحين يجرحون
الآخرين. عادة ما نفكر في مقدار الجرح والألم الذي لدينا ثم نشعر بالغضب
ممن جرحونا، لكنهم في معظم الأوقات يتألمون أيضًا.

هناك شخص ما أو شيء ما سبب لهم الجرح. وهم يتصرفون من منطلق
ألمهم. وغالبًا لا يدركون أن أفعالهم تجرح غيرهم. أخبرني أبي أخيرًا عندما كان
في الثمانين من عمره أنه أسف على الإيذاء الجنسي في طفولتي. وأكمل قائلاً:
«لم أعرف أبدًا أنني كنت سأجرحك بهذا السوء». بطريقة ما يبدو هذا منافيًا
للعقل. كيف لم يمكنه أن يعرف أنه يجرحني؟ كان يعرف أن ما يفعله كان
خطأ. وإلا ما كان سيخبرني مرارًا وتكرارًا ألا أقول لأحد شيئًا. لكنه كان غارقًا
في رغباته الشهوانية لدرجة أنه لم يفكر قط في كيف كانت أفعاله تؤثر عليّ.

في النهاية اكتشفت أن أبي كان من عائلة لم يكن زنا المحارم فيها غير

مستغرب. عندما كنت فتاة صغيرة. حاول أبوه (جدي) أن يتحرش بي. واثنان من أعمامي أيضًا. لذلك فأنا أعرف أن صفات الإيذاء الجنسي موجودة في العائلة. إذا قرأت الإحصائيات التي أقدمها في الملحق ١. سوف ترين أن عدد الفتيات في أمريكا ضحايا زنا المحارم من الأب للابنة يقدر بحوالي ١ مليون فتاة. للأسف. الأمر أكثر شيوعًا مما ندرك.

كان أبي دائمًا يشعر بالمرارة تجاه والده. ولم نعرف أبدًا السبب. لكن من السهل أن نتخيل ماذا يمكن أن يكون أصل هذه المرارة. كان يتألم. لكنه أغرق ألمه في سلوكيات إدمانية. وأنا أشك جديًا في أنه لم يدرك أبدًا أن أفعاله الخاطئة كانت نتيجة الألم وربما الإيذاء الذي تعرض له في طفولته.

كان أبي رجلًا غضوبًا ومرًا. وإذا أثار أحد غضبه تجاه شيء ما. كان يصمم على ألا يغفر. تعلمت أن أبي كان عنيفًا مع أمي قبل حتى أن يتزوجا. لذا فمن المعقول أن أستنتج أنه كان غاضبًا ومليئًا بالهياج في سن مبكرة جدًا. كانت أمي في السابعة عشرة عندما تزوجا. وبقيت معه إلى أن توفي في عمر الثالثة والثمانين. لكن في كثير من سنوات زواجهما التي امتدت لأكثر من ستين عامًا. في مناسبات عديدة كان يخبطها. ويصفعها. ويهددها بالضرب إذا سببت له أية مشكلات على الإطلاق.

عاشت أمي في خوف من أبي وانكمشت تحت شخصيته المتسلطة. لو كانت أكثر شجاعة. كانت ستتركه عندما كنت فتاة صغيرة وأخبرتها عما يفعل بي. كان يمكنها أن تمنع تعرضنا أنا وأخي وهي للإيذاء. لكنها لم تكن شجاعة. وبقيت معه. أخبرتني بعد سنوات طويلة أنها ببساطة لم تكن تظن أنها تستطيع أن تواجه الفضيحة. ولم تظن أنها يمكن أن تعول نفسها وتعولني أنا وأخي. صُدمت من حقيقة أن أفكارها هي التي هزمتها. كانت تعتقد أنها لن تقدر. فلم تقدر.

بمجرد أن أدركت أن أبي كان يتصرف من منطلق ألمه. كما بدافع الشهوة والطمع. أصبحت فكرة الغفران له أسهل قليلًا. لا يعني هذا أنه لم يكن مسئولًا

عن أفعاله، لأنه كان كذلك بالفعل، لكن الاستمرار في احتقاره والغضب منه لم يكن يساعدي، ولا كان يساعده على أن يتغير. إذا بقيت غاضبة من شخص ما تسبب في جرحك، فأنت تعطين الإذن له بأن يظل يجرحك مرارًا وتكرارًا من خلال ذكرياتك ومرارتك.

لم أغفر لأبي وأمي لأن الأمر كان سهلاً، وإنما لأن وصية الله هي أن نفعل هذا. يعلمنا الكتاب المقدس في مواضع متعددة أننا يجب أن نغفر لأعدائنا وأن الله هو من يحامي عنا.

أؤمن أنه بالنسبة لكثير من النساء، يعتبر التعلق بالغضب ورفض الغفران لمن جرحوهن عائقًا في طريق شفائهن. لا نستطيع أن نتقدم للأمام إذا كنا متعلقين بمرارة بالماضي.

الشيء الوحيد الأقوى الذي يمكننا فعله

أؤمن أن الغفران لمن جرحونا هو الشيء الوحيد الأقوى الذي يمكننا أن نفعله على الإطلاق. فهو يحررنا من العذاب العاطفي ويطلقنا لنستمر في الحياة. وفي حين أن عملية الغفران غالبًا ما تكون صعبة، إلا أنك عندما تتخذين قرارًا بأن تغفري بحق وتتخلي عن المرارة والغضب والاستياء الذي لديك تجاه الآخرين، فسوف يوفر هذا عليك سنوات من التعاسة. السؤال هو: ما نوع الحياة التي نريد أن نحياها: حياة الحرية والاستمتاع، أم حياة المرارة التي تبقيك مربوطة بالماضي؟

من المهم لكل من تقرأ هذا الكتاب وتحتاج إلى شفاء نفسها الجريئة أن تأخذ هذه الوصية من الله بجدية. لا تقرري أن تسرعي وتتجاوزي هذا الفصل لأنك قد قررت أنك لا تستطيعين أن تغفري لمن جرحوك لأن الأمر صعب للغاية. إن الغفران لأعدائنا أمر غير قابل للتفاوض لكل من يريد أن يتمتع بوعد الله بالاسترداد. إنه شيء يعلمنا الله أن نفعله، وهو شيء أعطانا يسوع في حياته

مثالاً عليه. صلى يسوع. بينما كان يتألم على الصليب. لكي ينال صالבוه الغفران. كان يعرف أنهم يجرحونه من منطلق جرحهم وحيرتهم الشخصية.

الله رحيم. والرحمة دائماً تنظر إلى ما وراء ما فعله الشخص والسبب الذي لأجله فعل ذلك. هناك دائماً سبب. لأنني جُرحت. كنت أرتكب الأخطاء مع أطفالي ومع زوجي. إن خطة الشيطان لنا أن نستمر في العيش بألم ماضينا ونجرح الآخرين. من جيل إلى جيل. مما يمنع أي شخص من الاستمتاع بما مات يسوع لكي يمنحه لنا. لكن يسوع أعطانا الوصايا عن كيف نستطيع أن نهزم الشيطان ولا يصبح تاريخنا الماضي هو مصيرنا.

اتركيه

في متى ٦: ١٢. علمنا يسوع أننا يجب أن نطلب من الله أن يغفر خطايانا «كما تغفر نحن أيضاً (نترك ونصفح ونتخلى عن الديون ونتخلى عن الاستياء تجاه) للمذنبين إلينا». يعني الغفران أن نترك شيئاً بدلاً من أن نتمسك به. إن الجرح والألم الذي نتمسك به يصبح عبئاً ثقيلاً نحمله. ونحمله باستمرار إلى أن نتخذ القرار بأن نتركه. يمكن أن يكون حمل هذه الأثقال هو السبب الأصلي للكثير من الأمراض والاضطرابات الجسدية والنفسية. لم يخلقنا الله لنتثقل بهذه الأحمال. بل إنه يدعونا أن نترك ذلك الثقل ونثق فيه أنه يعتني بنا. يجب علينا أن نلقي بكل همنا عليه. كانت هاتان الآيتان سبب تشجيع لي في مرات كثيرة. وأرجو أن تكونا كذلك بالنسبة لك أيضاً.

مُلقِينَ كُلَّ هَمِّكُمْ [كل الهموم. كل القلق. كل الاهتمامات. مرة وللأبد] عَلَيْهِ لِأَنَّهُ هُوَ يَعْتَنِي بِكُمْ [بمحبة واهتمام] (١ بطرس ٥: ٧).

أَلْقِ عَلَى الرَّبِّ هَمَّكَ [ألقيه بثقله] فَهُوَ يَعْوَلُكَ. لَا يَدْعُ [باستمرار] الصَّدِيقَ يَتَزَعَّزَعُ (ينزلق. أو يسقط. أو يفشل) إِلَى

الأبَدِ (مزمور ٥٥: ٢٢).

لا تستمري في التمسك بشيء لا تستطيعين أن تفعلي شيئاً تجاهه. إذا جرحك شخص ما بشدة. وتعلقت أنت بالأمر فكرياً وعاطفياً. فإنك إذاً تسمحين له أن يظل يجرحك يوماً بعد يوم. ساعدي نفسك واتركيه! بالطبع يصرخ ذهنك قائلاً: «هذا ليس عدلاً». وهو ليس عدلاً بالفعل. لا يوجد عدل في الغفران لشخص ما تسبب في إيذائك أو استغلالك. لكن بالمثل لم يكن عدلاً بالنسبة ليسوع أن يموت عن خطايانا. لن يطلب الله منا أبداً أن نغفر لأي شخص أكثر مما غفر هو لنا. يمكن للأفعى ذات الجرس. إذا قلقت. أن تغضب بشدة لدرجة أن تلدغ نفسها. وهذا بالضبط ما يحدث عندما نخزن الكراهية والاستياء نحو الآخرين - إننا «نلدغ» ونسمم أنفسنا. نعتقد أننا نسبب الألم للآخرين عن طريق التمسك بالضغينة والكراهية. لكن الألم الأعمق يحدث فعلياً لذواتنا.

ليس الغفران لشخص ما سبب لنا الألم أمراً سوف نشعر أننا نرغب في فعله أبداً. لكننا نستطيع أن نقرر أن نفعل هذا. وسوف يساعدنا الله. اتركي أعدائك يمضون. حتى يستطيع الله أن يبدأ في التعامل معهم. على أمل أن يتجاوبوا في النهاية. مثل أبي. مع محبته المثابرة ويسمحوا له بالدخول إلى حياتهم. لكن إذا لم يفعلوا هذا. للأسف. فسوف ينتهي بهم الحال بحصاد ما زرعوه.

إن الترك ينطوي على الالتزام بالتوقف عن التفكير في الأشياء التي قد فعلها الناس بك والكلام عنها. إلا بالطبع إذا كنتِ تتلقين المشورة أو تشاركين بانتصارك على الأمر لكي تساعدي شخصاً آخر. أحياناً يعيد الناس سرد لحظات الخيانة أو الإيذاء أو الرفض مراراً وتكراراً في أذهانهم. وسواء كانوا يعلمون أم لا. فإن فعل هذا يبقئهم مربوطين بالأمر. إن أذهاننا تؤثر على عواطفنا. وعندما نكرر أحداث الإيذاء مرة بعد الأخرى. تجلب لنا الألم الأصلي وكأنه يحدث الآن.

لا يريدنا الله أن نحيا في أسر مرارتنا أو وجع قلوبنا. بل إنه يشفق أن نقدم له هذه المشاعر السلبية. ونغفر لمن جرحونا. ونثق في أنه سوف يخرج الخير مما حدث لنا ويعوضنا تعويضاً مضاعفاً عن ألمنا السابق.

عَوَضًا عَنْ خِزْيِكُمْ [السابق] ضِعْفَانِ وَعَوَضًا عَنِ الْخَجَلِ [شعبك]
بَبْتِهِجُونَ بِنَصِيبِهِمْ. لِذَلِكَ يَرْتُونَ فِي أَرْضِهِمْ ضِعْفَيْنِ [ما قد
خسروه]. بِهَجَّةٍ أَبَدِيَّةٍ تَكُونُ لَهُمْ (إشعياء ٦١: ٧).

عندما نطيع الله، فإن هذا دائمًا يأتي بالمكافأة. قد يكون الترك صعبًا، لكن التطلع إلى مكافأتك سوف يجعله أسهل. قالت تشارلوت برونتي في روايتها جين آير، «تبدو لي الحياة قصيرة جدًا لنقضها في تغذية العداوة أو تسجيل الأخطاء». ربما يطلب منا الله أن نفعل أشياء صعبة، تمامًا كما طلب من ابنه، الذي دفع ثمن خطايانا، لكنه لن يطلب منا أبدًا أن نفعل شيئًا بدون أن يمنحنا القدرة على فعله.

عندما نطيع الله،
فإن هذا دائمًا يأتي
بالمكافأة

يوجد مثال عظيم على القدرة على الغفران في حياة نيلسون مانديلا. شارك أحد المراسلين بقصته فقال:

خرج مانديلا من السجن خروجًا عظيمًا وأنيقًا ومكرمًا وكان أمرًا في غاية القوة ورآه العالم كله. لكن وأنا أشاهده يسير عبر الطريق الترابي، تساءلت يا ترى وهو يفكر في السنوات السبع والعشرين الأخيرة، هل شعر بالغضب من جديد؟ لاحقًا، بعد سنوات كثيرة، كانت لي الفرصة أن أسأله. قلت: «لقد كنت رجلًا عظيمًا، ودعوت سجانك إلى حفل تنصيبك، ووضعت ضغطًا على الحكومة. لكن أخبرني بالحق. ألم تشعر بالغضب مجددًا؟» فقال: «أجل. كنت غاضبًا. وكنت خائفًا بعض الشيء. في النهاية لم أكن حرًا منذ وقت طويل. لكن عندما شعرت أن الغضب يثور في داخلي، أدركت أنني إذا كرهتهم بعد أن خرجت من البوابة، فهذا يعني أنهم لازالوا يحبسوني». ثم ابتسم وقال: «أردت أن أكون حرًا، فتركت الأمر يمر».¹¹

تبدأ المرارة صغيرة، تشق الإساءة طريقها إلى قلوبنا. عندما نعيد تشغيلها في أذهاننا تحفر حفرةً أعمق غالبًا ما يكون ردمها أصعب، لكن الله سوف يساعدنا إذا طلبنا منه ذلك ثم سمحنا له أن يتولى القيادة. إن السماح لله

بالقيادة يعني أن تتبع وصاياه مهما كان ما نشعر به تجاهها. كل ما يطلبه منا أن نفعله هو لمنفعتنا ولمنفعة من يعيشون معنا.

الغضب المكبوت والأسرار

إن أسرارنا تجعلنا نمرض من الداخل. فهي تتخمر في نفوسنا وتتسلل إلى تصرفاتنا. أحياناً نستطيع أن نقول إن شخصاً ما غاضب لأنه ينفجر عندما لا تجري الأمور كما يريد. لكن في أوقات أخرى لا نستطيع أن نرى الغضب مباشرة. وكثيراً ما نجد الاختباء من مشكلاتنا ونكبت الغضب الذي نشعر به بسبب حياتنا المحبطة. على الأقل نحن نظن أننا نخفيه. لكنه في الواقع مثل كرة الشاطئ - مهما حاولنا باجتهاد أن نغرقها. تظل تطفو على السطح مراراً وتكراراً. بطريقة ما يعتبر الغضب المكبوت أسوأ من الغضب الظاهر. على الأقل إذا كنا نعبر عن الغضب. فإننا نعرف أننا غاضبون. لكننا إذا كبتناه وتظاهرنّا أننا بخير بينما نحن في الواقع لسنا كذلك. فإن الغضب سيلتهم نفوسنا بطرق عديدة ويسرق نوعية الحياة التي نريد أن نحياها.

يمكن أن يظهر الغضب في صورة اكتئاب. قلق. اضطرابات مزاجية. إدمان للكحوليات، إدمان للمخدرات، عنف، وأشياء أخرى كثيرة. لا يوجد شيء منطقي يمكننا فعله تجاه الغضب إلا أن نتخلى عنه ونتركه، وهذا بالضبط ما أوصانا الله أن نفعله.

ربما حان الوقت لك لكي تكتشفي السبب الأصلي لبعض المشكلات التي تواجهينها بدلاً من الاستمرار فقط في علاج الأعراض التي لا تختفي بالكامل أبداً. إن الوصول إلى أصل مشكلاتنا هو ما يعنى به شفاء نفوسنا. فنحن نفتح ذواتنا لله ونسمح له بالدخول إلى كل مناطق حياتنا، ونثق فيه أنه يرشدنا عبر مرحلة الاسترداد والشفاء. عندما نحضر الأمور إلى النور، تفقد سلطتها علينا. يقول الكتاب المقدس إنه عندما تُكشف الأمور وتوَبَّخ بالنور، تصير ظاهرة وواضحة (أفسس ٥: ١٣).

يعتبر اتخاذ القرار بأن تغفري لأعدائك هو الخطوة الأولى، وعندما تفعلين هذا يمكنك أن تبدأي في التعامل مع الغضب الذي لديك من الأشياء الظالمة التي حدثت لك. نستطيع أن نترك المرارة والغضب ونستبدلها بالثقة في الله والرجاء نحو المستقبل.

صَلِّي لِأَجْلِ أَعْدَائِكَ وَبَارِكِيهِمْ

إن اتخاذ القرار بالغفران هو الخطوة الأولى، لكن يوجد شيء آخر يوصينا الله أن نفعله وهو جزء مهم من الغفران. إنه الوصية التي يعطيها الله لنا بأن نصلي لأجل أعدائنا ونباركهم. «لا يمكن! لأبد أنك تمزح يا رب. كيف أستطيع أن أصلي لأجل شخص لكي يتبارك بينما في الحقيقة أنا لا أريده أن يتبارك؟» عندما نصلي لأجل أعدائنا لبركتهم، فإننا نطلقهم حتى يستطيع الله أن يباركهم بالحق الذي له القدرة على أن يحررهم من طبيعتهم المؤذية. إننا نصلي إلى الله لكي يفتح عيونهم حتى يستطيعوا أن يعرفوا الحق ويقبلوه مُخْلِصًا وَرَبًّا لِحَيَاتِهِمْ.

كما أنني أؤمن أيضًا أن الله يريدنا أن نكون منفتحين على مساعدة من جرحونا بطرق عملية عندما يحتاجون إلى المساعدة. لقد أعطاني النعمة أن أفعل هذا مع والديّ بأن جعلني أساعدهما في احتياجاتهما اليومية لحوالي خمسة عشر عامًا عندما كانا مسنين ويحتاجان إلى المساعدة. أخذ مني الأمر الكثير من الوقت والمال لأفعل هذا، وسأعترف أنه لم يكن شيئًا استمتعت به، لكنني كنت أعرف أنه كان ما يجب فعله، ففعلته. سأقولها ثانية: الغفران لأعدائك واحد من أقوى الأشياء التي يمكنك فعلها على الإطلاق. فهو يفتح الباب للعديد من البركات في حياتك، بما فيها السلام والفرح والتعويض من الله.

لقد غفرت لوالديّ وساعدتهما طاعةً لله، وبالرغم من أنني لم أستمتع بالأمر، إلا أنني كنت أستمتع بمعرفة أن الله وحده هو الذي يستطيع أن يمكّنني من

أن أفعل هذا وأني في النهاية انتصرت على الشيطان. لقد بارك الله طاعتي، والنتيجة هي أن الشيطان لن ينجح ثانية أبدًا في أن يعيد ألم الماضي في حياتي.

وفقًا لكلمة الله، فإننا نغلب الشر بالخير (رومية ١٢: ٢١). يمكن التغلب على الشرور التي حدثت لك بالاستعداد للتخلي عن المرارة والغضب وبالصلاة لأجل بركة أعدائك. قد يبدو أنك تساعدتهم فقط. لكنك في الحقيقة تساعدنا نفسك. عندما نغفر لأعدائنا ثم نصلي لأجل بركتهم، تقول كلمة الله إننا بهذا نسلك مثل الآب السماوي. أريد أن أترك معك آيتين كان عليّ أن أقرأهما وأتأمل فيهما مئات المرات. وقد ساعدتاني أن أفعل ما أعلم به في هذا الفصل وأصلي أن تساعدك أنت أيضًا.

بَارِكُوا لَاعِينِكُمْ وَصَلُّوا لِأَجْلِ الَّذِينَ يُسَيِّئُونَ إِلَيْكُمْ [يشتمونكم، يوبخونكم، يحطون من قدركم، يستغلونكم باستبداد] (لوقا ٦: ٢٨).

بَلْ أَحِبُّوا أَعْدَاءَكُمْ وَأَحْسِنُوا [اصنعوا المعروف الذي يستطيعون الانتفاع منه] وَأَقْرِضُوا وَأَنْتُمْ لَا تَرْجُونَ شَيْئًا فَيَكُونَ أَجْرُكُمْ (تعويضكم) عَظِيمًا (غنيًا، قويًا، شديدًا، وافرًا) وَتَكُونُوا بَنِي الْعَلِيِّ فَإِنَّهُ مُنْعِمٌ عَلَى غَيْرِ الشَّاكِرِينَ وَالْأَشْرَارِ (لوقا ٦: ٣٥).

ليت هاتين الآيتين تمنحانك القوة والقدرة على أن تغفري لأي شخص جرحك أو سيجرحك يومًا ما.

الفصل الثامن

أنزلي حمل الذنب والخزي من على كتفك

لَا تَخَافِي لِأَنَّكَ لَا تَخْزِينَ وَلَا تَخْجَلِينَ لِأَنَّكَ لَا تَسْتَحِينَ. فَإِنَّكَ تَنْسِينَ
خِزْيَ صَبَاكَ وَعَارَ تَرْمَلِكَ لَا تَذْكُرِينَهُ بَعْدُ.

— إشعياء ٥٤: ٤

الذنب والخزي: اثنان من أكثر الأمور المعذبة والمحطمة والمنهكة التي يختبرها البشر. لكن الله بعدنا بالإنقاذ والتحرير الكامل من كليهما. يخلق الذنب والخزي حملاً يضغط علينا. وتمتص أيماننا في عدم الرضا عن أنفسنا بسبب الخطأ الذي ارتكبناه أو بسبب ما ارتكب في حقنا.

يصرخ الشيطان بأكاذيبه في أذهاننا: «ما حدث لك هو غلطك. لو كنت أفضل. لما تعرضت للضرب. لو كنت أقوى. لما سمحت لأبيك أن يؤذيك جنسياً. لو لم تكوني بهذا الجبن. لكنت قاومت من أذك من بدلاً من أن تخافي من تهديداتهم. لو كنت أذكى لما تعرضت للرفض. لو كنت أجمل. كان الاختيار سيقع عليك. لو كنت أكثر اهتماماً لما مات طفلك. لو كنت انتبهت للأعراض في وقت أسرع

واتجهت للطبيب لما كنت ستعرضين للعلاج الكيماوي». لكنني أريد أن أخبرك اليوم أن هذا ليس خطأك.

الناس لا يؤذونك أو يستغلونك أو حتى يسيئون معاملتك لأنه يوجد شيء خطأ فيك؛ إنهم يفعلون هذا لأنه يوجد شيء خطأ فيهم. إنهم يجرحوننا لأنهم مجروحون. المكسورون والمجروحون بالتأكيد لا يستطيعون أن يتعافوا ما لم ينزلوا من على أكتافهم حمل الذنب والخزي الذي يحملونه.

كلنا ارتكبنا أخطاء في الحياة، وكلنا فعلنا أشياء نخجل منها، لكن الخجل من شيء فعلناه، أو حتى ارتكب في حقنا، يختلف تمامًا عن الاحتفاظ بالخزي والخجل من ذواتنا. إن مشاعر الخزي التي كانت أومي تحملها تجاه زنا المحارم في عائلتنا كانت هي السبب في أنها لم تواجهها وتفضحها أبدًا. شيء مؤسف بالنسبة لها أنها راعت هذه المشاعر، وحتى في سن التاسعة والثمانين، قبل أن تموت مباشرة، سمعتها تقول ما قالته لي مرارًا كثيرة: «أنا أعلم أنك تلقين باليوم عليّ من أجل ما فعله والدك لك!» وبالرغم من أنني كنت قد غفرت لها منذ سنوات طويلة، إلا أنها لم تكف عن الشعور بالذنب. هي لم تغفر لنفسها أبدًا.

كم كان من الأفضل لنا جميعًا، بما في ذلك والدي، لو كانت قد واجهت المشكلة مباشرة وتعاملت معها لكنها بدلًا من هذا أخذت ما بدا لها في ذلك الوقت الطريق السهل، واتضح في النهاية أنه الطريق الأصعب لأنه كان شيئًا لم تستطع أبدًا أن تتعافى منه. إن الهروب من مشكلاتنا لن يجدي أبدًا لأنها بطريقة ما تبدو قادرة على أن تطاردنا وتلحق بنا. لكن الطريقة للتغلب عليها هو أن نواجهها بمعونة الله.

انتهى الحال بأمي بالمرض النفسي الذي أؤمن دائمًا أنه نابع من الخزي والذنب الذي كانت تشعر به تجاه الاختيارات التي اختارتها. لم يكن غلطها أن أبي فعل ما فعله، لكن مسئوليتها كانت أن تواجهه. عندما نهرب من

مسئولياتنا ولا نعمل ما نعرف أننا يجب أن نفعله. يصبح الهرب من النتيجة مستحيلًا. لا يمكنك أن تتخلي عن الماضي ما لم تتعامل معه.

إذا كنت مثقلة بالذنب والخزي، فقد جاء الوقت لكي تتخذي موقفًا وترسمي خطأ في الرمال. إن جاز التعبير، وترفضي أن تكلمي الطريق الذي كنت تعيشين فيه. إذا كانت لديك أمور في الماضي تشعرين بالأسف تجاهها، إذاً توبي واقبلي غفرانك من الله وواصل حياتك. إذا كنت قد تعرضت للإيذاء بأية طريقة، فاغفري لمن جرحوك وواصل حياتك. لكن لا تستمري في مجرد الشعور بالذنب والخزي. لقد حان الوقت لبداية جديدة. ليس لماضيك أية قوة على لحظتك الحاضرة ما لم تسمح لي أنت له بذلك.

الذنب هو غضب موجّه لأنفسنا. نحن نغضب من ذاتنا بسبب ما فعلناه

الذنب هو غضب موجّه
لأنفسنا

أو بسبب شيء حدث لنا. وبالرغم من أن ذنبنا قد أزيل بفعل نعمة الله، إلا أننا سوف نظل نعاني منه إلى أن نغفر لأنفسنا. عندما نبدأ حياة جديدة مع المسيح، تنتهي كل أمور الماضي، وتكون

هناك حياة جديدة بانتظارنا. لكننا إذا سمحنا للشيطان، فسوف يستمر في أن يجعلنا نشعر بالذنب. هذه هي طريقته في تقييدنا، والذنب يسلبنا كل الطاقة التي أعطاها الله لنا لكي نحيا الحياة كما قصد هو أن نعيشها. إن الشعور المستمر بالذنب يجعلنا مرهقين ويمكن حتى أن يتسبب في مرضنا الجسدي.

الذنب طريقتان

هناك طريقتان فقط يستطيع الذنب بهما أن يستقر في نفسك ويعذبك. الأولى هي إذا كنت قد فعلت شيئاً خطأ ولم تطلب الغفران قط. والثانية إذا كنت قد طلبت لكن لم تستقبلي الرحمة والغفران اللذين يقدمهما الله لنا. عندما تُغفر الخطية، تُمحي كُبعد المشرق من المغرب (مزمو ١٠٣: ١٢) ولا يتبقى شيء تشعرين بالذنب حياله؛ ولهذا فإن أية مشاعر ذنب يجب مقاومتها.

قد يكون الشعور حقيقياً، لكنه مبني على أكذوبة، وليس على حقيقة. عندما يغفر الله لنا، فإنه لا يعود يذكر خطايانا (إشعياء ٤٣: ٢٥). وبالتأكيد إذا كان باستطاعته أن ينسى أخطاءنا، نستطيع نحن أيضاً كذلك. الكتاب المقدس واضح للغاية في أن يسوع حمل تعدياتنا وذنبتنا على نفسه، وبما أنه حملها لم يعد علينا نحن أن نحملها.

وَهُوَ مَجْرُوحٌ لِأَجْلِ مَعَاصِينَا مَسْحُوقٌ لِأَجْلِ آثَامِنَا. تَأْدِيبُ [التأديب
الذي يجب أن يتم لنحصل على] سَلَامِنَا عَلَيْهِ وَبِحُبْرِهِ [التي
جرحتنا] شَفِينَا (إشعياء ٥٣: ٥).

هذه الآية من أقوى الآيات التي نجدها في كلمة الله. لقد أخذ يسوع ألمنا وخطايانا وذنبتنا وسمح لنفسه أن يُجرح لأجل جراحنا. ثم يأتي الوعد: من خلال التضحية التي بذلها، نحن شفينا. لقد حدث هذا بالفعل.

ربما نشعر بالذنب أيضاً لأجل شيء فعله شخص لنا. نظن أننا كان يجب أو كان باستطاعتنا أن نفعل شيئاً ما لنمنع أفعالهم. على سبيل المثال، يشعر الكثير من الأطفال بأنهم لو كانوا قد تصرفوا بشكل أفضل، لما كان الطلاق سيحدث بين والديهم. هذا النوع من التفكير خطأ بالطبع، لكنه معذب ومدمّر؟ كان هناك تسجيل يدور في ذهني لسنوات يقول هذا: «ما الخطأ في؟ ما الخطأ في؟ ما الخطأ في؟ ما الذي أفعله ويجعل أبي يريد أن يفعل هذا بي؟»

كنت مقتنعة أن هناك شيئاً خطأ فيّ هو السبب الذي جعل أبي يريد أن يستعملني لينفس عن شهوته، بدلاً من أن يقبلني ويحبني لأني ابنته.

قد يتألم أصحاب النفوس الجريحة بشدة من مشاعر أن شيئاً ما خطأ فيهم، وأيضاً من مشاعر الذنب والخزي. لكن الله يستطيع أن يحررهم! إن كنت واحدة من هؤلاء الناس، أرجو أن تتأكدي أن الله لا يستطيع أن يحرك فحسب، بل إنه يريد أن يحركك، لم تكن حريتي فورية، وربما لا تكون حريتك كذلك، لكنني إذ واصلت تجديد ذهني بكلمة الله، بدأت مشاعري تتغير تدريجياً لكن بثبات.

إذا تسبب شخص ما
في أذيتك أو رفضك أو
إهمالك، فلم يكن هذا
خطأك

والشيء ذاته سوف يحدث معك. دعيني أقول مرة
أخرى. إذا تسبب شخص ما في أذيتك أو رفضك
أو إهمالك، فلم يكن هذا خطأك. لقد جاء الوقت
لكي تدافعي عن نفسك وتتوقفي عن السماح
لهذه الأكاذيب من العدو أن تتحكم في مصيرك.

يريد إبليس أن يجعلنا نشعر بانعدام القيمة. وأفضل طريقة لفعل هذا هي
أن يثقلنا بالذنب والكاذب والخزي السام. والشعور بالخزي من شيء خطأ فعلناه.
أو حتى من شيء خطأ ارتكب في حقنا. ليس أمرًا مفاجئًا؛ بل إنه في الواقع أمر
طبيعي. لكن الشعور بالخزي من ذواتنا بسبب ما حدث ينقل الخزي والذنب إلى
مستوى خطير يبدأ في تسميم كل جوانب حياتنا. وقد جاء الوقت لكي تتحرري
من الخزي!

التعامل مع الخزي

يعني الشعور بالخزي أن تشعري بالارتباك، أو الحيرة، أو اليبوسة، أو خيبة
الأمَل، أو التوقف. وكلمة الارتباك تعني الخزي، أو الحيرة، أو الهزيمة، أو الانطراح.
إنها تعني أيضًا اللعنة، وهذا يعني الحكم بالعقاب. يصف هذا الكثير من
المشكلات التي نواجهها عندما نعبر في الحياة بنفس جريحة تحتاج إلى
الشفاء. لا يبدو أن شيئًا ينجح بالنسبة لنا. نشعر باليبوسة والموت. وتصبح
الحيرة رفيقتنا. وغالبًا ما نجد صعوبة في اتخاذ القرارات. وتصير الحياة عمومًا
مخيبة للأمال.

جريت الكثير من العلاجات المختلفة لهذه الأمراض. لكنني لم أحصل على
مساعدة حقيقية إلى أن أراني الله من خلال كتاب قرأته أنني في أصل كياني
كنت أشعر بالخزي من هويتي. لقد سمم الخزي أفكارني ومشاعري واختياراتي
في الحياة. تعتبر اليبوسة وخبية الأمل وصفين جيدين لما كنت أشعر به عادة.

ببساطة لم أكن سعيدة. كان لابد من التعامل مع الخزي. ومن خلال تصديق كلام الله، بدلاً من الاستمرار في الخضوع لأفكاري ومشاعري، تحررت أخيراً.

تعلمت عن الذنب والإدانة قبل حتى أن أسمع عن مشكلة الخزي بوقت طويل. بالطبع، كنت أخجل مما فعله أبي بي، وكان هذا أحد الأسباب الكبرى التي جعلتني أحتفظ بماضيّ سرّاً لفترة طويلة. كنت أعرف أنني أشعر بالخزي مما حدث لي، لكن لم يكن لدي فكرة عن أنني أشعر بالخزي من ذاتي ومن هويتي بسبب هذا. بمجرد أن رأيت هذا، بدأت أمور كثيرة تتضح بالنسبة لي. لقد كان الخزي الذي أراعه بداخلي والذي اعتبره هويتي يمنعي من عيش الحياة الجيدة التي مات يسوع لكي أحيائها.

كنت دائماً أتساءل ما الخطأ في. وربما أنت كذلك أيضاً. لكن مثل كل شيء آخر خطأ في حياتنا، فإن يسوع لديه علاج لخطأنا ومشاعر الذنب والخزي لدينا. إنه يقدم لنا الصواب، أو البر. وهذا يعني العلاقة الصحيحة مع الله (٢ كورنثوس ٥: ٢١). فهو يأخذ خطايانا ويعطينا بره. هل عرفت أنك أصبحت بر الله بالإيمان بيسوع؟

بمجرد أن تعلمت أن لي الصواب (البر)، قضيت سنوات عديدة في تعلم كيف أسمح لهذا الحق أن يصير واقعاً في حياتي. يقول الكتاب المقدس إننا يجب أن نلبس البر (أفسس ٦: ١٤). «نلبس» تعني أن تؤمّني بشدة به وتتعلمي أن تسلكي بالوقار الذي يقدمه الله لك بوصفك ابنته الغالية. نحن لسنا أبراراً في أنفسنا أو من أنفسنا، لكننا نستطيع بالإيمان أن نقبل بر الله تماماً كما نقبل أية عطية أخرى أعطيت لنا ونتمتع بها. ليست مشيئة الله أن تشعري بالسوء تجاه نفسك، وتقارني نفسك بالآخرين، وتحتفظي بسجل ممتد بكل ما تعتقدين أنه خطأ فيك. يمكنك حقاً أن تتعلمي أن تقبلي ذاتك وتستمتعي بها. وأنت تعلمين أن الله يقابلنا حيث نحن وسوف يساعدنا على أن نصل إلى حيث ينبغي أن نكون.

مجرد حقيقة أنك تعرفين آية عن العلاقة الصحيحة مع الله أو قد سمعت

شخصًا ما يعلم عن البرمع مع الله لا يعني أن هذا قد أصبح واقعًا في حياتك. كثيرًا ما أقول للناس إننا لا نعرف أي حق بالتمام أو لا نملك إعلانًا عن أي من حقائق الله قبل أن نراها وهي تعمل في حياتنا. عندما تؤمنين بالفعل أنك قد أصبحت في موقف صحيح مع الله بالإيمان بالمسيح، فسوف تكفين عن الشعور بالذنب والإدانة والخزي.

إن كنت تعانين بعد كثيرًا من مشاعر الذنب والخزي، فأنت لازلت بحاجة إلى المزيد من الإعلان عن من أنت في المسيح. مهما كان ما يستغرقه الأمر من وقت، من فضلك لا تشعري بالإحباط ولا تستسلمي. إن الاستسلام هو بالضبط ما يريد إبليس منك أن تفعليه. لكن الله يريدك أن تثابري في حقه. استمري في الدراسة عن موقفك الصحيح أمام الله وأقري به كثيرًا. وسوف يأتي اليوم الذي تشق فيه هذه الحقيقة طريقها من ذهنك إلى قلبك. بمجرد أن تثبت بقوة فيك، عندها وبالرغم من أن الشيطان قد يقف ضدك، لكنه لن يغلبك أبدًا.

بعد أكثر من أربعين عامًا من دراسة كلمة الله وتعليمها، لازلت أقر كل يوم أنني بر الله في المسيح. يؤدي فعل هذا إلى تذكيري بمن أنا في يسوع. وهذا الإقرار بكلمته يدافع عني ويحميني من أكاذيب إبليس.

حتى إذا لم تكوني في الموضع الذي تريد أن تكوني فيه في مسيرك مع الله، ليس عليك أن تشعري بالذنب والخزي. يمكنك أن تفرحي بأنك قد حققت بعض التقدم. إن يسوع الذي بدأ عملاً صالحًا فيك سوف يكمله. سوف يواصل تطوير وتكميل عمله فينا إلى وقت مجيء المسيح (فيلبي ١ : ٦). عندما يهاجمك الشيطان بالذنب والخزي يمكنك أن تقول: «قد لا أكون في الموضع الذي أحتاج أن أكون فيه، لكن شكرًا لله أنني لست حيث اعتدت أن أكون. إن الله يعمل في الآن، وكل يوم أن أحقق المزيد من التقدم!»

ما مقدار الوقت الذي تضيعينه في الشعور بالسوء تجاه ذاتك والتساؤل عن ما الخطأ فيك لأنك لا تستطيعين أن تتصرفي بالطريقة التي يقول المجتمع إنها هي الطريقة الصحيحة واللائقة؟ أيًا كان مقدار هذا الوقت، فهو كثير جدًا.

إنه وقت غَالٍ مهْدَرٍ لن تستطيعي أبداً أن تسترجعيه. تعلمي أن تري نفسك بالطريقة التي يراك الله بها بدلاً من الطريقة التي يراك العالم بها. قد يسميك العالم ضحية، لكن الله يسميك منتصرة. قد يسميك العالم بضاعة تالفة، لكن الله يدعوكِ ابنته.

أستطيع أن أوكد لك أنك إذا قبلت المسيح مخلصاً وبدأت تسمحين لكلمته أن تجدد تفكيرك فسوف تشعرين تدريجياً بالرضا عن ذاتك وهذا سوف يمكّنك من أن تستمتعي أخيراً بحياتك. تعلمي أن تستمتعي بالتقدم الذي حققته حتى إذا بدا ضئيلاً بالنسبة لك، بدلاً من أن تفكري باستمرار في طول الطريق الذي لازال عليك أن تسلكيه.

المشتكي

إذا أصغيت جيداً، سوف تسمعين كثيراً أفكار الشكوى تهجم على ذهنك. هل أنت مذنبه بخطأ ما ببساطة لأن لديك فكرة تشتكي عليك وتتهمك بأنك خطأ؟ بالطبع لا! الشيطان كاذب، والعقل هو أرض المعركة التي يحاول أن يهزمك عليها، وكما كذب على حواء وخدعها في جنة عدن، هكذا يكذب علينا ويحاول أن يخدعنا، واحد من أهدافه الأساسية هو أن يمنعنا من أن نحب ذاتنا ونقدرها. إذا نجح في هذا، فالأرجح أنه سوف ينجح في التحكم في حياتنا من خلال أكاذيبه.

إبليس هو المشتكي على أولاد الله (رؤيا ١٢ : ١٠). وهو يأتي بالشكوى ضدنا ليلاً ونهاراً، لكننا نستطيع أن نهزمه عن طريق تصديق وعود الله أكثر مما نصدق الأفكار التي تدور بلا نهاية في أذهاننا. أرجو أن تدركي أن كل فكرة لديك ليست بالضرورة هي الحق. كلمة الله هي الحق.

إننا نغلب إبليس بدم المسيح، وبكلمة الله، وبشهادتنا (رؤيا ١٢ : ١١). ما هي شهادتك؟ بعضها ربما يكون في مرحلة التكوين، لكن جزءاً منها هو أنك ابنة الله المفدية القوية، الممتلئة بالإمكانات والقدرات، أنت بالفعل معجزة

في طور التكوين! وبينما كنتِ بعد في الخطية، مات يسوع لأجلك، فتخلي
 إذاً ما قد خططه الآن وأنت متمتعة بغفرانه ولديك الرغبة في أن تسيري معه.
 أستطيع أن أوكد لك أنه مهما كان إبداع خيالك، فلن تتخلي بالتمام الخطة
 المذهلة التي لدى الله لحياتك.

إننا نكتشف ما هي خطة الله أثناء سيرنا معه يوماً بعد يوم. وأنا أندesh
 باستمرار مما قد فعله الله في حياتي. لقد نقلني بدون مبالغة من البؤس
 والفسل الكامل إلى أن أصبحت امرأة سعيدة ومشبعة ومثمرة. أجل، كانت
 رحلة طويلة، ولا، لم تكن سهلة، لكنني ما كنت لأستبدلها بأي شيء آخر. في
 تلك الأيام التي يبدو فيها الماضي قدمًا صعبًا بشكل خاص، تذكري فقط أنك
 في طريقك نحو أمور أعظم!

استمري في تذكير نفسك بأن الشيطان كاذب، واستبدلي أكاذيبه بكلمة
 الله. كل مرة تفعلين هذا، تكسبين معركة صغيرة في النهاية تجعلك منتصرة
 في الحرب التي شنّها على حياتك.

ليس عليك أن تعيشي بعذاب الذنب والخزي. يمكنك أن تستمتعي بموقفك
 الصحيح أمام الله من خلال يسوع - بحقيقة أنه قد أخذ ذنبك وخزيك ولومك.
 بما أنك ابنة لله ترغبين بشدة في أن ترضيه، فسيكون هناك أوقات قد تشعرين
 فيها بالخزي من شيء خطأ فعلته، لكن تلك المشاعر يمكن التعامل معها
 بسرعة من خلال التوبة وقبول رحمة الله.

الفصل التاسع

العثور على ذاتك الحقيقية

إِذَا إِنَّ كَانَ أَحَدٌ فِي الْمَسِيحِ فَهُوَ خَلِيقَةٌ جَدِيدَةٌ. الْأَشْيَاءُ الْعَتِيقَةُ
قَدْ مَضَتْ. هُوَذَا الْكُلُّ قَدْ صَارَ جَدِيدًا.

— ١٧: ٥ كورنثوس

إن عدم معرفة من نحن حقًا يؤدي إلى الحيرة. وانعدام الشبع. واليأس العاطفي. كثيرون يخلقون هويات زائفة ويتظاهرون بأنهم شيء هم ليسوا عليه. على سبيل المثال. إن كنا نخاف من أن نضعف أمام الآخرين. فقد نخلق صورة خارجية فظة تمنع أي شخص من أن يظن أننا ضعيفات أو محتاجات. إن الخوف مما يعتقد الناس عنا والاشتياق إلى استحسانهم قد يجعلنا نغير شخصياتنا في محاولة لنكون ما نظن أنهم يريدوننا أن نكون عليه بدلًا من أن نستمتع بحرية أن نكون ذواتنا. الحرياء نوع من السحالي التي لديها القدرة على تغيير لونها لتمتزج مع بيئتها المحيطة. وهي تفعل هذا لكي تحمي ذاتها من الحيوانات المفترسة. ومع أننا لا نستطيع أن نغير لونها. إلا أننا نصنع أحيانًا هويات زائفة على أمل أن نحمي ذواتنا من الرفض أو الاستنكار.

من الشائع بالنسبة للمجروحين الذين يخشون الرفض أن يصبحوا مهتمين

بإرضاء الناس. يعيشون حياتهم وفقًا لما يعتقد

لن نتحرر أبدًا ما لم

نتحرر لنكون ذواتنا.

الناس أنهم يجب أن يكونوا عليه ويفعلوه بدلًا من أن يعثروا على ذواتهم الحقيقية ويعيشوا بها. لن

نتحرر أبدًا ما لم نتحرر لنكون ذواتنا.

إن العالم يضغط علينا لكي نتلاءم مع صورة معينة يستحسنها. فالناس يخبروننا بما الذي يجب أن نلبسه، وما الوزن الذي يجب أن نكون عليه، وكيف نصف شعرك، ومستوى التعليم الذي يجب أن نحصل عليه لنكون ذكيات، وكيف نتصرف في كل موقف - وتستمر القائمة إلى ما لا نهاية. وبدون أن يقال هذا بوضوح، فإننا نعلم جيداً أننا إذا لم نتلاءم مع تلك القوالب والصور، فلن نتمتع بالقبول، وبالتالي سنواجه الرفض. نحن غالباً ما نصرف في العلاقات في محاولة ألا نتعرض للرفض وقتاً أكثر مما نصرفه في بناء الروابط الصحية.

عندما نقبل يسوع مخلصاً لنا، وفقاً للكتاب المقدس، نولد ثانية، أو نولد من جديد. وهذه نقطة في حياتنا نُدعى فيها لأن نتخلى عن أي شيء قديم ونصبح بشكل تام تلك الشخصية الرائعة التي قصد الله من البداية أن نكون عليها من قبل أن تجربنا خبرتنا مع العالم والخطية. إن خطايانا مغفورة، ولدينا الفرصة أن نقبل محبة الله غير المشروطة ورحمته. نتجدد وتصير الحياة مليئة بالإمكانيات. أحب أن أقول إننا نصبح خزفاً روحياً جديداً، وعندما نسمح للروح القدس أن يشكلنا، بدلاً من أن نسمح للعالم أن يفعل هذا، نستطيع أن نصبح أنفسنا بحق.

هل تعبت من الاختباء؟

يعتبر التظاهر شكلاً من أشكال الاختباء، ونحن نخبيء ما نريد أن نكون عليه حقاً وننظر بشيء آخر نعتقد أنه سوف يحمينا، أو شيء نظن أنه هو المتوقع منا. في كتاب «القناع الذي خلف القناع»، وهو كتاب سيرة ذاتية للكاتب بيتر إيفانز، يقول الكاتب إن الممثل بيتر سيلر لعب أدواراً كثيرة جداً لدرجة أنه لم يعد متأكدًا من هويته. ذات مرة اقترب منه أحد المعجبين وسأله: «هل أنت بيتر سيلر؟» فأجاب سيلر بخفة: «ليس اليوم». وواصل السير.^{١٧}

في أعماقي كنت أشعر أنني مختلفة قليلاً عن معظم النساء، لذلك كنت أخفي ذاتي التي كنت أريد أن أكونها وأحاول باستماتة أن أكون مثل باقي النساء

من حولي. حاولت أن أفعل ما كن يفعله، ظنًا مني أن هذا سيجعلني مقبولة أكثر. لكن كان عليّ أن أدرك أن هويتنا الحقيقية لا تكمن في ما نفعله، وإنما في من نحن كأفراد. إن نوعية الشخصية التي نحن عليها أهم مما نفعله.

حاولت أن أكون أكثر رقة ووداعة لأنني كنت أعرف نساء بهذا الشكل وكنت أعجب بهن. بدا وكأنهن ينسبن عبر الحياة بصورة أسهل مما كنت أفعل. وبدا أنني كنت دائمًا أحارب شيئًا ما. وأحاول أن أكون جامدة وفي موضع المسؤولية. بينما كانت هؤلاء النساء يجدن التماشي مع ما يريد الآخرون أن يفعلوه أمرًا سلسًا. أمر جيد أنني أدرك الآن أن الله لم يخلقني لكي أتبع بل لأقود. وبسبب هذا، لم يمكنني أبدًا أن أتماشي مع ما كان يحدث. إذا ظهر شيء ما يحتاج إلى تغيير. كنت أول من يخطو للأمام ويحاول تغييره.

لقد وُلدت لأقود. لكنني بالتأكيد كنت أحتاج إلى بعض التشكيل من الروح القدس. وهو يشكلنا على صورة يسوع المسيح. ثم نتعلم أن ندع يسوع ينبير من خلال مواهبنا وطباعنا الفريدة. كان لدي الكثير الذي يشار إليه غالبًا على أنه حواف خشنة، واحتاج الروح القدس أن يستخدم الصنفرة لكي ينعمني ويجعلني شخصًا سهل التواجد معه.

في محاولة لأكون «امرأة عادية» - أيًا كان ما يعنيه هذا - حاولت أيضًا أن أتعلم الحياكة حتى يمكنني أن أصنع لعائلي بعض ملابسهم. وأنا متأكدة أنني لازلت ممتنة أنني لم أنجح في هذه المحاولة. تحدثت إلى زوجي بخصوص زرع حديقة حتى يمكنني أن أكون مثل بعض النساء اللواتي أعرفهن واللواتي لديهن حدائق. لكن مهما حاولت باجتهاد أن أزرع الخضروات. كانت تموت دائمًا. لن يساعدنا الله في فعل شيء لم يمنحنا الموهبة لفعله أو يطلب منا أن نفعله. ومع أن الحياكة والزراعة مهارات مثيرة للإعجاب. إلا أنها لم تكن هي ما أرادني الله أن أفعله بوقتي، ولذلك السبب لم يبارك مجهوداتي وينجحها.

كلما فشلت في هذه المساعي، زاد شعوري بالسوء من ذاتي. واستمرت هذه الدائرة المدمرة من محاولتي أن أفعل شيئًا فأفشل فيه إلى أن تعلمت أن أكون

شجاعة بما يكفي لأكون نفسي. كل المحاولات والفشل أحبطتني. وبالطبع كنت ألقى بهذه الإحباطات على الآخرين الذين أحبهم كثيرًا: على عائلتي. وأخيرًا اعترفت لنفسي بأنني أكره الحياكة والزراعة. وعندما بدأت أسأل نفسي بصدق ما الذي أحبه وأريد أن أفعله. أدركت أنني كنت أحب دراسة الكتاب المقدس وتعليمه. كانت هذه خطوة عملاقة في أن أصبح ذاتي الحقيقية.

لن يساعدك الله أبدًا أن تكوني شخصًا آخر. لقد منحك المواهب لتستطيعي أن تفعلي شيئًا خاصًا. لكن ربما لا يكون هو ما يفعله الآخرون. اقضي بعض الوقت وافحصي قلبك لكي تكتشفي ما تحبينه. وعندها ستجدين الشجاعة في المسيح لتفعله. حتى إذا كان ما ترغبين فيه هو شيء لم يُفعل من قبل. تذكرني أن في كل شيء هناك دائمًا شخص ما هو أول من يقوم به.

لن يساعدك الله أبدًا
أن تكوني شخصًا آخر

لقد قضيت الكثير من الوقت في حياتي في محاولة أن أصبح شخصًا لم أكن عليه وكننت أنكر ذاتي في تلك العملية لدرجة أنني لم أعد أعرف ما هي رغباتي. من أنا؟ ما الذي أريده؟ أين مكاني في خطة الله الكبرى؟

عندما تجددين ذاتك الحقيقية، سوف تجددين مكانًا تشعرين فيه بالراحة مع ذاتك. وسيكون من السهل أن تقومي بوظيفتك في الدور الذي تختارينه في الحياة وتأتي بثمر جيد. إن التظاهر بأنك شيء أنت لست عليه حقًا يشبه ارتداء ثياب ضيقة للغاية. أنت داخلها، لكنك غير مرتاحة بالمرة. وعندما تصبحين ذاتك، فإن هذا يشبه ارتداء أكثر ثياب مريحة بالنسبة لك والجلوس في مقعدك الوثير المفضل. الدور الوحيد الذي يمكنك أن تستريحي حقًا فيه هو الموضع الذي تمارسين فيه ذاتك الحقيقية.

هل وجدتِ بقعتك المفضلة في الحياة؟ هل أنتِ مرتاحة في كونك نفسك؟ إلى أي مدى تقارنين ذاتك بالآخرين وربما تحاولين أن تصبحي شخصًا أنت لست

عليه؟ إن طرح مثل هذه الأسئلة ربما يكون بداية العثور على ذاتك الحقيقية وأن تكوني نفسك التي خلقك الله لتكوني عليها!

قبول الذات

كلنا نتوق إلى القبول. لكن الاحتياج الأعظم الذي لدينا هو أن نقبل ذواتنا الفريدة. لقد وجدت أنني كلما تعلمت أكثر أن أقبل ذاتي، زاد قبول الآخرين لي أيضاً. عندما نرفض أنفسنا ونضيع الوقت في محاولة أن نكون شخصاً آخر غيرنا، غالباً ما يرفضنا الناس. يقول الكتاب المقدس إننا نحصل على ما نصدقه (متى ٨: ١٣) وأفكارنا يمكن أن تصبح هي واقعنا (أمثال ٢٣: ٧).

إننا نسلك وفقاً لما نؤمن به ونصدقه، وسلوكنا يؤثر على الكيفية التي يشعر بها الناس تجاهنا. إذا تصرفنا بثقة، فهذا يجعل الآخرين يضعون ثقتهم فينا أيضاً. لكن إذا لم نتصرف بثقة، فهذا يجعل الآخرين يفقدون الثقة فينا. وبوصفي صاحبة عمل، فقد اختبرت كلتا النوعيتين من البشر.

كانت لدي ذات مرة مساعدة تنفيذية، كانت امرأة جميلة لكنها كانت تفتقد إلى الثقة، وفي النهاية لم أستطع أن أبقها في المنصب الذي كانت فيه لأن نقص ثقتها منعها من تأدية وظيفتها التي كنت أحتاجها أن تؤديها. كانت لديها قدرة، لكنها كانت تفتقر إلى الثقة لتتمها.

إن كنت تريد من الناس أن يضعوا ثقتهم فيك، لا بد أن تكون لك أنت أولاً الثقة في نفسك. قال ثيودور روزفلت: «صدق أنك تستطيع وستكون قد قطعت نصف المسافة».^{١٨}

بما أنك ابنة الله، يمكنك أن تثقي في المسيح، عالمة أنه دائماً معك وأنه مستعد أن يساعدك لفعل ما تحتاجين إلى فعله في الحياة.

رفض الذات

قبل أن يمكنك أن تقبلي ذاتك، لابد أن تتوقفي عن رفض ذاتك. كان هنري نوبن، وهو خادم وكاتب معروف، يصارع حقًا وهو يحاول أن يعثر على ذاته الحقيقية. وقال: «على مر السنين، أصبحت أدرك أن أعظم فخ في حياتنا ليس هو النجاح أو الشهرة أو السلطة، وإنما رفض الذات».^{١٩} كما قال أيضًا: «رفض الذات هو أعظم عدو للحياة الروحية لأنه يناقض الصوت المقدس الذين يدعوننا محبوبيين».^{٢٠}

إن ذاتنا الحقيقية محبوبة من الله، وكل هوية أخرى هي زائفة. إذا عرفنا أننا محبوبات من الله، فهذا يمنحنا الثقة أن نسير نحو مصيرنا الحقيقي، أيًا كان. ربما يكون هو الحياكة وزراعة الحديقة، أو ربما يكون السفر في كل العالم للوعظ بالإنجيل. لكن أيًا كان مصيرنا الحقيقي، فهو ليس مهمًا بالنسبة لنا مثل أن نكون مرتاحات في ما هو عليه. ولكي نجد الشفاء لنفوسنا، من المهم أن نسمح لكلمة الله أن تحدد هويتنا بدلًا من أن نسمح للعالم أن يحدد هويتنا. عندما ينتهي زماننا في هذا العالم، سيكون الرأي الوحيد المهم هو رأي الله. لذلك لا تضيعي حياتك في الاهتمام المفرط بما يعتقدونه الناس فيك.

يضع العالم بطاقات تعريف لوصف الناس - فهناك المجروحة، التي تعرضت للإيذاء، التي خانها شريكها، المطلقة، المتمردة، الضحية، المعيبة، وهكذا. وكثيرًا جدًا من الأحيان نسمح لهذه التعريفات من العالم أن تصبح هي هويتنا وتبدأ في تحديد من نحن. ربما نصدق ما قاله الناس عنا لأننا إما لا نعرف إما قد نسينا ما يقوله الله عنا.

ها هي بعض الآيات التي تعطينا فكرة عن كيف يرانا الله:

وَأَمَّا أَنْتُمْ فَجِنْسٌ مُخْتَارٌ، وَكَهَنُوتٌ مُلَوِّكِيٌّ، أُمَّةٌ مُقَدَّسَةٌ، شَعْبٌ
اِفْتِنَاءٍ [لِلَّهِ]. لِكَيْ تُخْبِرُوا بِفَضَائِلِ الَّذِي دَعَاكُمْ مِنَ الظُّلْمَةِ إِلَى
نُورِهِ الْعَجِيبِ (١ بطرس ٢: ٩).

ربما تكونين جزءًا من جنس مرفوض. لكن الآن يقول الله إنك جنس مختار. أنت شعب خاص. وهو سوف يستخدمك لتظهري أعماله العجيبة وفضائله.

اهْتَمُّوا بِمَا فَوْقَ (بالأمور العليا) لَا بِمَا عَلَى الْأَرْضِ. لِأَنَّكُمْ [فيما يتعلق بهذا العالم] قَدْ مُتُّمْ وَحَيَاتُكُمْ [الجديدة، الحقيقية] مُسْتَتِرَةٌ مَعَ الْمَسِيحِ فِي اللَّهِ (كولوسي ٣: ٢، ٣)

هل ترين؟ إن حياتك الجديدة الحقيقية مستترة مع المسيح في الله! لديك حياة حقيقية، ذات حقيقية، لكن لا يمكن العثور عليها إلا في المسيح. تحدث ولادة تلك الذات الحقيقية عندما تصبحين ابنة لله من خلال الولادة الجديدة (قبول يسوع مخلِّصًا).

وَتَلْبَسُوا الْإِنْسَانَ الْجَدِيدَ (الذات المجددة) الْمَخْلُوقَ بِحَسَبِ اللَّهِ [شبه الله] فِي الْبِرِّ وَقَدَاسَةِ الْحَقِّ (أفسس ٤: ٢٤).

الآن البسي الذات الجديدة التي يدعوك الله أن تكوني عليها. اخرجي بالإيمان فيه وانزعي عنك كل التعريفات القديمة. ادعي نفسك محبوبة الله، الوثيقة، المقبولة، القوية فيه.

فقدان الهوية

يعمل إبليس باجتهد لكي يحرص على ألا نعرف هويتنا كبنات محبوبات لله أو أن نفقد الإحساس بهذا الحق في نقطة ما أثناء رحلتنا في الحياة. وهذا يعادل فقدان الذاكرة. أنا وديف نتحدث من وقت لآخر عن ما نتخيل أنه حالة من يفقدون الذاكرة. تخيلي أن تستيقظي ذات مرة في المستشفى، ويقال لك إنك تعرضت لحادثة، وعندما يسألونك عن اسمك، لا تعرفين من أنت.

في فيلم هوية بورن The Bourne Identity يلعب الممثل مات ديمون دور جيسون بورن - وهو عميل في القوات الخاصة تعرض لفقدان الذاكرة ويحاول أن يعرف من هو. لا تختلف أسس رحلته كثيرًا عن رحلتنا.

في جبال سويسرا، يسافر جيسون إلى باريس مع شابة اسمها ماري. وهو يهرب من الشرطة - لكنه لا يعرف لماذا. يحاول أن يتحلى بالهدوء تجاه موقفه إلى أن يطغى عليه الإحباط. أخيرًا، سألته سؤالاً بسيطاً، فالتفت إليها وقال في بأس: «أنا لا أعرف من أنا أو إلى أين أذهب».

كان جيسون بورن يمتلك كل المهارات المطلوبة لكي لا يخاف من أي شخص أو أي شيء، لكن لأنه لم يكن يعرف من هو، فقد كان يتحرك بخوف وبأس. هل ينطبق هذا الوصف عليك أو على شخص تعرفينه؟ كان هذا بالتأكيد وصفًا جيدًا لحالتي في وقت ما في حياتي. كانت لدي فقدان ذاكرة روحية - لم أكن أعرف من أنا في الله. لم أعرف أنني محبوبته.

كثيرات جدًا منا يهربن من شيء ما، إلى مكان ما - لكن من المستحيل أن نعرف إلى أين نذهب إذا كنا لا نعرف من نحن. إن بصمات الله ظاهرة على حياتنا كلها، وبينما نبحث عنه، تبدأ القطع في أن تأخذ مكانها. في النهاية، نكتشف أن ذاتنا الحقيقية - هويتنا الحقيقية - هي فقط في المسيح. وعندها فقط نكتشف إلى أين نذهب في حياتنا.

سمعت مرة قصة عن واعظ شهير ذهب إلى مصحة ليزور مرضى الألزهايمر. أخذ يجول بينهم ويحييهم وكانوا مسرورين جدًّا لرؤيته، اتجه إلى إحدى السيدات وسألها: «هل تعرفيني؟» فقالت: «لا، لكن إذا ذهبت إلى موظفي الاستقبال سيخبرونك».

هل هذه قصتك؟ هل أخذت تسألين الآخرين عن من أنت لوقت طويل لدرجة أنك فقدت رؤيتك لذاتك الحقيقية؟ هل تشعرين وكأنك مصابة بفقدان الذاكرة وأنت تحاولين بشدة أن تكتشفي من أنت. إذا كان أي من هذا ينطبق عليك، فأنا أعرف تمامًا كيف تشعرين. أتذكر وقتًا في حياتي كنت فيه أحاول أن أكون أشخاصًا مختلفين جدًّا لدرجة أنني فقدت رؤية ما كنت أستمتع به، وما كنت أريد أن أفعله، وما كنت أشعر أنني ينبغي أن أفعله. كل ما كنت أعرفه وقتها

هو أنني غير سعيدة. في محاولتي لإسعاد الآخرين لكي أكسب قبولهم، فقدت رؤيتي لذاتي.

وأنا أختتم هذا الفصل، اسمحي لي أن أذكرك بأنك خليقة جديدة في المسيح، وأنت محبوبته - الفريدة الغالية المقدّرة المرغوبة من الله نفسه. حتى عندما كنت خاطئة فقد أحبك بما يكفي لأن يموت بدلاً عنك، ويأخذ كل عقاب خطاياك. ولو كنت الشخص الوحيد على الأرض، كان سيفعل هذا لك فقط. في المرة القادمة التي تقابلين فيها أحداً ويسألك عن عملك (كما يفعل الناس غالباً) - يمكنك أن تخبريهم بوظيفتك، لكن لا تنسي أنك أكثر من مجرد ما تفعلينه - أنت محبوبه الله!

الفصل العاشر

ممنوع الوقوف في أي وقت

فَقَالَ الرَّبُّ لِمُوسَى: «مَا لَكَ تَصْرُخُ إِلَيَّ؟ قُلْ لِبَنِي إِسْرَائِيلَ أَنْ يَرْحَلُوا».

— خروج ١٤: ١٥

ذات يوم كنت أقود سيارتي واسترعى انتباهي لافتة على الشارع تقول ممنوع الوقوف في أي وقت. فكرت على الفور: «جميعنا نحتاج إلى لافتة مثل هذه لكي نذكرنا ألا نوقف حياتنا في وقت ألمنا أو إحباطنا ونظل هناك».

ربما تقرأين هذا الكتاب لأن شيئًا ما أو شخصًا ما تسبب في جرحك في

*والنجاح في شيء ليس
إنجازًا لمرة واحدة،
بل هو حالة كينونة
مستمرة.*

الماضي، وأريد أن أشجعك ألا توقضي حياتك وأحلامك وأهدافك في موضع ألمك وتيأس من الحياة. واصلي التقدم للأمام. لقد خلقنا الله لنكون أناسًا يتقدمون دائمًا إلى الأمام. والنجاح في شيء ليس إنجازًا لمرة واحدة، بل هو حالة كينونة مستمرة.

يعتبر الرسول بولس مثالًا عظيمًا لشخص استمر يتقدم للأمام بالرغم من مدى صعوبة هذا. أرسل الله بولس لكي يشارك ببشارة إنجيل يسوع المسيح، لكنه اختبر الكثير من المقاومة. عندما أصابته المآسي في شكل

تحطم سفينة، أو لدغة حية، أو السجن، أو الترك ممن كانوا رفاقه وأصدقائه. بل وحتى عندما اختبر ما أسماه «شوكة في الجسد»، كان بولس هو مثال عدم الاستسلام أبدًا. لو كان قد أوقف حياته في نقطة ألمه، ربما كنا سنفقد ثلثي العهد الجديد الذي استخدمه الله لكتابته! إذا أوقفت حياتك عند نقطة ألمك، سوف يفقد بقية العالم ما يريد الله أن يفعله من خلالك.

تحدث بولس عن عدم إصابة هدف الكمال في مسيرته اليومية مع الله. لكنه قال إن الشيء الواحد الذي كان يفعله هو أن ينسى ما هو وراء ويمضي قدمًا نحو هدفه (فيلبي ٣: ١٢، ١٣).

عندما يأتي الفشل أو المتاعب، لا يكون التقدم للأمام دائمًا سهلًا، لكنه هو ما يريده الله منا. يمكن لفقدان الوظيفة، الطلاق، المرض، الظلم، موت أحد الأحباء، عدم اليقين، الحيرة أن توقفنا في مساراتنا إذا سمحنا لها بهذا. لكن أثناء هذه الأوقات يكون من المهم للغاية أن نظل نتقدم للأمام حتى إذا كنا نشعر أننا لا نتقدم سوى لسنتيمترات قليلة في كل مرة. هذه السنتيمترات سوف تتجمع في النهاية وتكوّن الكثير من التقدم. من السهل أن ننسحب ونستسلم، لكن الاستمرار في المضي قدمًا في وسط الألم الشخصي يستلزم الكثير من الشجاعة.

أذكر وقتًا كان فيه أحد أبنائي في مشكلة، وكان موقفًا يمكن أن يغير الحياة بشكل خطير. بطبيعة الحال، قلقنا للغاية وكنت أتألم عاطفيًا ونفسيًا. كانت هناك أيام لم أكن أريد حتى أن أنهض من الفراش. لكن الله كان يشجعني أن أنهض وأستمر في وضع القدم أمام الأخرى وأسير. أثناء ذلك الوقت، كان من المفترض أن أقدم تعليمًا في أحد المؤتمرات، وبين المحاضرات كنت أذهب إلى غرفتي وأبكي. لكن عندما يحين وقت المحاضرة التالية، كنت أضع القدم أمام الأخرى. وبينما كنت أخرج من الغرفة كان الله يساعدي في أن أفعل ما يلزم فعله. في النهاية، كان للموقف خاتمة جيدة جدًا. وما كان يمكن

أن يمثل كارثة. تحول إلى درس في الحكمة يساعد على اتخاذ قرارات أفضل في المستقبل.

يمتلئ التاريخ بأناس تغلبوا على الصعاب الطاغية ومعوقات الحياة الملقاة في طريقهم. فقدت هيلين كيلر بصرها وسمعها، لكنها حققت أمورًا عظيمة بالرغم من إعاقتها. كان يمكن للشلل الذي أصاب فرانكلين روزفلت أن يهزمه، لكنه استمر وخدم في أعلى مناصب الدولة كرئيس لها. يمتلئ التاريخ بقصص الأشخاص العاديين الذين حققوا أشياء فوق العادية لأنهم لم يوقفوا حياتهم عند نقطة ألمهم.

أذكر جيدًا أن أبي قال لي: «لن تصلي إلى أي شيء». لكنني بمعونة الله تغلبت على هذه الكلمات. كلنا لدينا الفرصة ذاتها للتغلب على المعوقات. كل ما يلزم هو إيمان ثابت في الله والكثير من التصميم. يتلخص الأمر في ما الذي سترضين به في حياتك. إن الله يدعوك للأمام، لذلك أشجعك ألا تدعي أي شيء يعوقك.

بما أنك ابنة لله، فأنت خليفة جديدة. كل الأشياء العتيقة قد مضت وصار كل شيء جديدًا (٢ كورنثوس ٥: ١٧). اقبلي الحق الموجود في كلمة الله على أنه المعتاد الجديد ورفض أن تتوقفي عند نقطة ألمك.

إذا كنت قد درست الكتاب المقدس، فأنا متأكدة أنك سمعت عن إبراهيم. دخل الله في عهد معه وفعل أمورًا عظيمة من خلاله مازلنا كلنا ننتفع منها. لكنك ربما لا تعرفين أن الله كان قد طلب قبل هذا من تارح، والد إبراهيم، لأن يرحل من أور الكلدانيين ويذهب إلى أرض كنعان. وبالرغم من أن تارح بدأ رحلته، إلا أنه لم يكملها، لذلك طلب الله لاحقًا من إبراهيم أن يذهب بدلًا منه (تكوين ١٢-١١). كانت كنعان أرض الموعد التي أراد الله أن يعطيها لأولاده، لكنه كان بحاجة إلى شخص يعمل من خلاله.

عندما دعا الله تارح للذهاب لكنعان، رحل كما أوصي، لكنه عندما جاء

إلى بلدة تُدعى حاران. استقر هناك. كثيرًا ما فكرت لو كان تارح قد استمر في الذهاب بدلًا من أن يستقر في مكان ما وسط الطريق. ربما كان الله قد قطع معه العهد الذي قطعه في النهاية مع إبراهيم. لا نعرف على وجه اليقين، لكن يبدو بالتأكيد لي أنه احتمال وارد. ترى كم عدد الناس الذين يدعوهم الله لفعل شيء عظيم قبل أن يجد شخصًا يذهب طوال الطريق معه حتى النصر؟

لماذا استقر تارح أو توقف في مكان ما في منتصف الطريق بدلًا من أن يواصل الارتحال إلى المكان الذي أراده الله أن يذهب إليه؟ ربما أصبح الطريق صعبًا، أو ربما تعب هو من السفر. أظن أننا لن نعرف أبدًا، لكنني أعرف أن الكتاب المقدس يقول إن تارح عاش لمدة ٢٠٥ أعوام ومات في حاران (تكوين ١١: ٣١، ٣٢). لقد مات في الموضع الذي توقف فيه.

رضي تارح بما هو أقل من الأفضل الذي لدى الله في حياته. لا تسمح لي لهذا أن يحدث لك. الله دائمًا لديه خطة جيدة جدًا لك ولحياتك (إرميا ٢٩: ١). والأشياء التي جرحتك ربما أجلتها، لكنها لا يمكن أن توقفها طالما كنت أنت لا تتوقفين. لا تتوقفي عن التحرك للأمام!

في وقت لاحق، بعد أن مات تارح، دعا الله إبراهيم أن يرتحل. وقد سار الطريق لنهايته مع الله وأصبح أبًا لجميع اليهود. لقد وعد الله أنه سوف يصنع منه أمة عظيمة، وفعل هكذا. وبالرغم من أن إيمان إبراهيم تعرض للامتحان، إلا أنه اجتاز الامتحان وأصبح جزءًا من سلسلة نسب يسوع المسيح.

ربما تواجهين وقت امتحان في حياتك الآن وتشعرين بإغراء شديد أن تنسحبي وتستسلمي. اعلمي هذا: لديك ما يلزم لاجتياز الأمر واختبار النصره لأن الله في صفك!

غالبًا ما نحاول أن نقفز فوق مشكلاتنا أو نجد طريقة للالتفاف حولها حتى لا نضطر للتعامل معها. لكن هذا لا يأتي أبدًا بنتائج جيدة في

لديك ما يلزم لاجتياز
الأمر واختبار النصره
لأن الله في صفك!

حياتنا. قد نتفادى التعامل معها لوقت طويل، لكنها سوف تظل في طريقنا إلى أن نجد الشجاعة لاختراقها. إذا كنا نأمل أن نرى التتميم النهائي لأحلامنا. فعلياً أن نواصل السير طوال الطريق عبر الأشياء التي تعوق طريقنا. لا يمكننا أن نسير جزءاً من الطريق ثم نتوقف عندما تصبح الحياة صعبة.

وَلَكِنَّا نَشْتَهِي [بقوة وبجدية] أَنْ كُلَّ وَاحِدٍ مِنْكُمْ يُظْهِرُ هَذَا
الِاجْتِهَادَ عَيْنَهُ [طوال الطريق للنهائية] لِيَقِينِ الرَّجَاءَ [رجائكم] إِلَى
النَّهَائِيَّةِ (عبرانيين ٦: ١١).

السيدة في الشاحنة

بعد أن أعطاني الله فكرة أن أشجع الناس ألا يتوقفوا عند نقطة المهم. رأيت فيلماً بعنوان السيدة في الشاحنة The Lady in the Van. وكان له أثر كبير عليّ. يحكي الفيلم قصة الأنسة شيبرد. وهي سيدة بلا مأوى تعيش في شاحنة صفراء واقفة في موقف سيارات ألان بينيت في لندن لمدة خمسة عشر عاماً. لماذا؟ لأنها كانت قد جُرحت في سنوات شبابها. وانكسر قلبها وخاب أملها في الحياة. شعرت بالفشل. واختبرت قدرًا هائلاً من الذنب خلال حياتها لأنها قتلت بالخطأ رجلاً أثناء قيادتها للشاحنة. كل هذه الأمور جعلتها تياس من الحياة. فأوقفت شاحنتها ولم تتحرك إلى وفاتها.

كانت الأنسة شيبرد من قبل عازفة بيانو موهوبة ومطلوبة من الكثيرين. كانت تشعر أن المطلوب منها أن تخدم الله بحياتها. والطريقة الوحيدة التي كانت تعرفها هي أن تدخل في عهد وتصبح راهبة. كان الدير به بيانو. وكانت تستمتع وتشبع من العزف في الأمسيات. إلا أن رئيسة الدير لسبب ما لم تحب الأنسة شيبرد. أو ربما كانت تغار من موهبتها. وأخبرتها أنها كانت تحب العزف كثيرًا لدرجة أن الله يطلب منها أن تضحي بالبيانو لكي تثبت محبتها له. فأطاعت. لكن هذا كسر قلبها. جُرحت في نفسها. والجراح جعلتها تنسحب

عن الآخرين. وتظهر سلوكيات غريبة أخرى. في النهاية كان عليها أن تترك الدير وفعلت هذا وهي تشعر بالرفض والترك والوحدة.

أثر ألم هذه الأحداث على صحتها النفسية والعاطفية إلى أن وُضعت في النهاية في مصحة نفسية. وبعد أن خرجت، انتهى بها الحال وهي تعيش في شاحنتها القديمة المتهاكلة، التي طلتها باللون الأصفر. بعد أن أوقفتها في العديد من الأماكن وفي النهاية كان يُطلب منها أن تتحرك من كل مكان منها. تحدثت أخيراً إلى ألان بينيت لكي يتركها توقف الشاحنة لديه لما كان من المفترض أن يكون فترة قصيرة، لكنها لم ترحل أبداً. وبعد خمس عشرة سنة ماتت حيث وقفت.

في الفيلم، عندما ذهبت إلى السماء، كان أول شخص قابلته هو الرجل الذي ظنت أنها قتلتها، والذي أخبرها على الفور: «لم تكن وفاتي نتيجة غلطك؛ فقد وقفت عن عمد في طريق شاحنتك لكي أنهي حياتي».

وجدت نفسي أفكر في هذا الفيلم لأيام بعد أن رأيته. وفي النهاية شاهدته مرة أخرى فقط لأحصل على الأثر الكامل للرسالة. بالنسبة لمنتج الفيلم، ربما كان مجرد قصة من الجيد أن تُحكى، لكن بالنسبة لي كان مثلاً كلاسيكياً لما نفعه في حياتنا عندما تُجرح نفوسنا بعمق. إننا نتوقف عند نقطة ألمنا. ونفقد الحياة الأفضل المتاحة لنا من خلال يسوع المسيح.

وعد الله بالشفاء والاسترداد

قد لا نستطيع أن نتفادى الألم الذي نقابله في الحياة والذي يجرح نفسنا. لكننا يمكن أن نختار ألا ندعه يفسد بقية حياتنا. لا تتجمدي عند لحظة من الزمن. أياً كان ما حدث لك، فالحياة تستمر. ويمكننا إما أن نستمر معها إما نتخلف عنها. ونُسجن في ألمنا ومرارتنا.

إن الله يعد أن يشفيننا ويردنا، لكن هذا لا يحدث بطريقة سحرية بدون فعل

من جانبنا، إننا نؤمن بوعود الله، ومهما كانت صعوبة التقدم للأمام، فإننا نستمر في التقدم. يشجعنا بولس على ألا نرتد ونتراجع في خوف (عبرانيين ١٠: ٣٨). أخبر بولس العبرانيين، الذين كانوا يعانون بشدة، أنهم بالإيمان بيسوع المسيح يمكنهم أن يقتنوا نفوسهم. والاقتناء يعني أن تبقي شيئاً ما بأمان.

وَأَمَّا نَحْنُ فَلَسْنَا مِنَ الْإِزْدَادِ لِلْهَلَاكِ. بَلْ مِنَ الْإِيمَانِ [التمسك
بالله والثقة فيه والاتكال عليه من خلال يسوع المسيح. المسيا]
لِإِفْتِنَاءِ النَّفْسِ (عبرانيين ١٠: ٣٩).

لا ترتدّي ولا تتراجع في خوف ولا تتجمدي في لحظة من الزمن، ولا توقفي حياتك عند نقطة ألمك. كل خطوة إيمان تأخذينها هي خطوة أخرى نحو الشفاء والتعافي.

استخدم الله الرسول بطرس لشفاء رجل كان مقعداً لثماني سنوات (أعمال ٩: ٣٣، ٣٤). قال له: « يَا إِبْنِيَّاسُ يَشْفِيكَ [الآن] يَسُوعُ الْمَسِيحُ (المسيا) ». لكنه قال له شيئاً آخر نحتاج أن نراه. قال: « قُمْ وَأفْرِشْ لِنَفْسِكَ! » كما ترين. فإن هذا الرجل المقعد كان صريع الحياة ولم ينهض أبداً. أخبره بطرس أنه قد حان الوقت لكي يقوم. قابل يسوع موقفاً مشابهاً. باستثناء أن الرجل الذي قابله يسوع كان مفلوجاً لثمانية وثلاثين عاماً، بانتظار معجزة. كان ينتظر شخصاً يأتي ويصلح المشكلة.

أخبره يسوع أن يقوم، ويحمل فراشه (الفراش الذي كان نائماً عليه) ويمشي (يوحنا ٥: ٥-٨). أخبره يسوع أن يفعل المستحيل. كان مقعداً لفترة طويلة، والآن يقال له أن ينهض. ربما تشعيرين مثل هذا المفلوج وأنت تقرئين هذا الكتاب. ربما تقولين في نفسك: « يا جويس، أنت تطلبين مني أن أفعل أشياء مستحيلة. إنها ببساطة في غاية الصعوبة! » لكن الحقيقة هي أن كل الأشياء مستطاعة

لدى الله. ولا يوجد شيء يطلبه منا وهو صعب أكثر من اللازم إذا كنا نعتمد على قوته أن تمكّننا من أن نفعله.

إن يسوع هو شافينا. لكن سيكون هناك أشياء يطلب منا أن نفعلها في رحلتنا. وإذا لم نفعلها. فلن نختبر الشفاء الذي يتبخر لنا. يا ترى كم من الناس ربما شجعوا الأنسة شيبيرد على أن تخرج من الشاحنة الصفراء وتحسن حياتها. ومع هذا لم تقم هي بأي فعل. بالنسبة لها. كانت تعاسة الشاحنة أفضل من انتهاز الفرصة للخروج منها والتقدم للأمام.

لم يتأخر الوقت

أنا على يقين أن واحدة من الأكاذيب التي أخبرك بها الشيطان هي أن الوقت قد تأخر. لكن الوقت لم يتأخر لكي يشفي الله أي شخص ويرده. كان المفلوج في الحالة التي كان فيها لثمانية وثلاثين عامًا. ومع هذا قام وشُفي.

لم يتأخر الوقت أبدًا لكي تنفضي التراب عن أحلامك وتبدأي في المضي قدمًا. أنا على يقين أن الأنسة شيبيرد كان مازال بإمكانها أن تعزف البيانو ببراعة لو كانت لها الشجاعة أن تجرب.

لا ينفذ مخزون الله من البدايات الجديدة أبدًا. قد تشعرين أنك منسية ومنهكة. لكن الله لم ينسأك. هناك أشياء جديدة وشيقة بانتظارك. وكل ما تحتاجين إليه لكي تبدأي في حياتك الجديدة هو أن تنهضي وتواصل السير. ها هو وعد الله لك. تعلقني به ولا تنظري للخلف!

لا ينفذ مخزون الله من
البدايات الجديدة أبدًا

لَا تَذْكُرُوا [بجدية] الْأَوْلِيَّاتِ وَالْقَدِيمَاتِ لَا تَتَأَمَّلُوا بِهَا. هَنَذَا صَانِعٌ
أَمْرًا جَدِيدًا (إشعيا ٤٣: ١٨، ١٩)

توجد امرأة نقرأ عنها في الكتاب المقدس اسمها راعوث رفضت أن توقف حياتها عند نقطة ألمها وتراجع إلى الحياة التعيسة. مات زوجها وأخوه ووالد

زوجها جميعًا، وتُركت أمام قرار إما أن تتقدم للأمام مع حماتها، التي كانت فقيرة للغاية ولم يكن لديها وسيلة لإعالتهما، إما أن ترجع إلى بلدها حيث كانت تعبد الأصنام من قبل.

كانت قد آمنت بالإله الواحد الحقيقي وواضح أنها وجدت أن الحياة معه أفضل من الموضوع الذي جاءت منه، حتى إذا كان هذا يعني بعض الأوقات الصعبة. شجعتها حماتها على أن ترجع، وذكرتها بأنه لم يكن هناك طريقة تستطيع بها أن تعولها، لكن راعوث قالت إنها لن ترجع، تقدمت كلتاهما إلى الأمام، وفي النهاية تزوجت راعوث من رجل شديد الثراء اسمه بوعز. أصبحت راعوث جدة داود الكبرى، واسمها موجود كواحدة من خمس نساء في سلسلة نسب يسوع المذكورة في متى الإصحاح الأول.

لم تكن راعوث تعرف في ذلك الوقت أن قرارها سوف يضعها في موضع العظمة. لكن الناتج كان يعتمد على قرارها. امرأة فقدت كل شيء ورفضت أن تصدق أن الوقت قد تأخر لتبدأ بداية جديدة! (توجد قصة راعوث كاملة في سفر راعوث في الكتاب المقدس).

أو من أنك أنت أيضًا موضوعة للعظمة. اتخذ القرار الصائب - القرار بأن تتخطي ألمك وتستمتعي بكل ما قد خطه الله لك.

الفصل الحادي عشر

أنت لست بضاعة معيبة

وَأَنْتُمْ مَمْلُوءُونَ [كاملون] فِيهِ. الَّذِي هُوَ رَأْسُ كُلِّ رِيَّاسَةٍ وَسُلْطَانٍ.

— كولوسي ٢: ١٠

قبلت المسيح وأنا في التاسعة من عمري بينما كنت أزور أقاربي الذين اصطحبوني للكنيسة معهم. لم يبدُ أن حياتي تغيرت كثيرًا نتيجة لأن طلبت من يسوع أن يغفر خطاياي ويخلصني. لكنني أستطيع أن أقول إنني كنت أستلقي في الفراش ليلاً في سنوات المراهقة وأقول لنفسني: «يوماً ما سوف أفعل شيئاً عظيماً!» أدرك الآن أن روعي الجديدة المولودة ثانية كانت تحدث. كان قلبي قد تغير. وبالرغم من أنني كنت يائسة من قبل، إلا أنني الآن أصبح لي رجاء أن الإيذاء الذي كنت أتعرض له سوف ينتهي يوماً ما.

كانت لدي أفكار أخرى لم تكن إيجابية تماماً. أستطيع أن أتذكر أنني في سنوات مراهقتي كنت أنوي أن أتترك البيت بمجرد أن أتخرج من المدرسة الثانوية وأصل لسن الثامنة عشرة. كنت أفكر في حياتي وما يمكن أن أفعله أو ما يمكن أن يحدث لي. وأتذكر جيداً أنني كنت أقول لنفسني «ستكون حياتي دائماً من الدرجة الثانية بسبب ما كان أبي يفعله بي». كنت أرى نفسي كبضاعة معيبة. كإنسانة سوف تحتاج دائماً إلى أن ترضى بأي شيء يمكنها الحصول عليه في الحياة. كنت أخطط بالفعل لأن تكون لي حياة من الدرجة الثانية، وهذا أمر مؤسف.

كنت أود أن أقول إن الرسائل التي كنت أسمعها من روعي المولودة ثانية قضت على هذه الرسائل السلبية والمنهزمة التي كانت لدي - لكنها لم تفعل هذا - على الأقل ليس لسنوات.

من وقت لآخر كنت أرى لمحات من الرجاء، لكن السلبية في ذهني كانت دائماً تقضي عليها. ربما أنت أيضاً تتردد بين ذهاباً وإياباً بين تصديق أن الأمور ستكون أفضل بالنسبة لك وبين الشك في أن هذا سيحدث من الأساس. لا تيأسي؛ الله سوف يتقابل معك حيث أنت وسيساعدك على أن تصلي إلى حيث يريدك أن تكوني.

تركت البيت، ولم يمض وقت طويل حتى قابلت صبيًا وسيماً وانتبه لي. طلب مني الزواج بعد أن تعارفنا لمدة شهور قليلة، وبالرغم من أنني شعرت بالحدز ونقص السلام في قبول عرضه، إلا أنني وافقت. أضاف هذا القرار المزيد من الألم لنفسي التي كانت بالفعل محطمة ومجروحة، ولخمس سنوات كان يؤذيني بطرق لم أختبرها من قبل. كان يخونني بانتظام. لم يكن يعمل معظم الوقت وتحول إلى لص يسرق من الأصدقاء والأقارب لكي يخرج ويلهو مع أصدقائه.

ذات ليلة، استيقظت على محاولته أن يخلع خاتم زوجي من إصبعي. لم تكن قيمته كبيرة، لكنني عرفت أنه كان ينوي بيعه. أنجبنا طفلاً، وأثناء حملي كان هو يعيش مع امرأة أخرى، مدعيًا أن الطفل الذي أحمله ليس طفله. عشت بمفردي أثناء حملي وكنت أعمل إلى أن لم أعد أستطيع أن أعمل بعد ووجدت نفسي في نقطة لا أملك فيها مالا ولا مكاناً أعيش فيه. من الجيد أنني كنت أعرف امرأة كانت تقص شعري وتصففه وكانت امرأة طيبة، فعرضت عليّ أن تسمح لي بالعيش معها ومع أمها حتى الولادة.

بعد أن ولدت ابنا، جاء زوجي إلى المستشفى وأراد أن نرجع للحياة معاً مرة أخرى، وكالمعتاد، رضيت أن أرجع إليه. كان معتاداً بالنسبة له أن يهجرني لأجل امرأة أخرى وفي النهاية يرجع، ويخبرني كم هو أسف وكنت دائماً أرضى

أن أقبله. هذا النوع من السلوك شائع لدى النساء صاحبات النفوس الجريحة. مثل هذه المرأة ترى أنها لا تستحق أفضل من هذا، أو تخاف من أن تبقى وحيدة طوال حياتها، ولهذا فهي تظل تسمح للرجال أن يؤذوها بطرق مختلفة بدلاً من أن تقف وتدافع عن نفسها.

عندما غادرت المستشفى أنا وهو وابننا، الذي أسميته ديفيد، لم يكن لنا مكان نذهب إليه. وبالرغم من أنني لم أنم قط في الشارع أو في سيارتي، لكنني كنت بلا منزل خلال تلك الفترة من الزمن وكنت أحتاج إلى الاعتماد على كرم الآخرين لمساعدتي. كان لزوجي نسبة سابقة تطلقت من أخيه. كانت امرأة مسيحية طيبة، وسمحت لنا أن نعيش في غرفة في منزلها إلى أن رجعت لعملي واستطعنا أن ننتقل من منزلها. بعد هذا بوقت قصير جداً، رحل زوجي مرة أخرى مع امرأة أخرى، وعند هذه النقطة لم أستطع أن أتحمّل المزيد وطلبت الطلاق.

في تلك اللحظة من حياتي، كنت مدفونة تحت طبقات كثيرة من الألم العاطفي والخوف من المستقبل لدرجة أنني شعرت باليأس الكامل. أتذكر أنني صليت لله وطلبت منه أن يسمح لي يوماً ما أن أكون سعيدة ويعطيني شخصاً يحبني حقاً. بعد هذا بسنة استجاب تلك الطلبة. قابلت ديف، الذي تزوجته لأكثر من خمسين عاماً. كانت العشرون سنة الأولى من ذلك الزواج صعبة للغاية.

كانت روحي تالفة، لم أكن أفكر أو أشعر أو أتصرف بالشكل الصحيح. وهذا ما يحدث لنا عندما تكون نفوسنا جريحة. ننظر إلى كل شيء من خلال عدسة انكسارنا وألمنا، ويصعب علينا أن نصدق أن أي شيء في الحياة سوف يتحسن. كانت لدي مخاوف متعددة، ومع هذا كنت أتصرف وكأنه لا يوجد ما يخيفني. عشت بجرأة زائفة كانت تظهر فعلياً في محاولتي للسيطرة على جميع من حولي حتى لا يكون باستطاعتهم أن يجرحوني. كنت أظن أنني جريئة، لكنني في الحقيقة كنت فظة وقاسية.

كنت أشعر بعدم أمان لكنني كنت أحاول أن أظهار بأنني لست كذلك. كنت غير أمينة مع نفسي ومع الآخرين كلهم، وأصبحت حياتي حياة التصنُّع في جانب ما معظم الوقت. ببساطة عندما أتذكر كيف كنت قبلاً، أتذكر كم أن إلها عظيماً! بالحق هو حررني من مشكلات متعددة وشفى نفسي الجريحة.

صحيحة وكاملة

عندما نضع أنفسنا بين يدي الله الشافية، ربما نبدأ في انكسار وتلف. لكننا ننتهي بصحة واكتمال. بدون أي دليل على أننا تشوهنا ذات يوم. عندما أتحدث عن الطريقة التي اعتدت أن أكون عليها، أشعر وكأنني أتحدث عن إنسانة عرفتها يوماً ما. لكنها الآن ذكرى باهتة.

إذا أدركنا أننا نُكَمَّل في المسيح، عندها لن يكون علينا أبداً أن نصدق أننا معيبات ويجب أن نرضى بحياة من الدرجة الثانية. والاكتمال في المسيح يعني أن ما يمكن أن ينقصنا هو يعوضه. تُستعلن قوته في ضعفنا (٢ كورنثوس ١٢: ٩)؛ وتُبتلع خطيتنا في رحمته وغفرانه. يختفي ماضيها في نور الحياة الجديدة التي يقدمها لنا.

عندما نولد ثانية، نقبل روح الله وتصير روحنا صحيحة ومكتملة وجديدة بالتمام. لكننا نظل نحتاج إلى عمل يُعمل في نفوسنا. يقوم الله بالعمل من الداخل إلى الخارج. باستخدام كلمته وشركتنا معه لكي يواصل العمل الذي قد بدأه. وتدرجياً. نجد أن الشيء الجديد والكامل الذي قام به الله في روحنا يعمل في نفسنا. هذه هي هويتنا في المسيح. لقد حدث، لكننا قد لا نفكر أو نشعر أو نتصرف دائماً وكأننا صحيحات - لكننا سوف نفعل هذا إذا واصلنا التقدم للأمام بالإيمان.

هذا مثال أظن أنه سيساعد على توضيح ما أقصده. مؤخراً أُجريت لي عملية لاستبدال مفصل الفخذ بالكامل. بحسب كلمات الطبيب، فإن هذه جراحة وحشية، تُجذب العضلات وتمدد ليتمكن فريق الجراحة من الوصول إلى

مفصل الفخذ. وعندما يفعلون هذا، يستخدمون منشأراً لإزالة المفصل من عظمة الفخذ في الساق. ثم يوضع المفصل الجديد في مكانه ويتم توصيله، ويقومون بإغلاق الجرح الناتج عن الجراحة، ويبدأ الشفاء. وبالرغم من أنني كان باستطاعتي أن أقف على قدمي وأسير مستندة على عصا في اليوم ذاته، إلا أن الشفاء كان تدريجياً. كنت أتحسن باستمرار. لكن كانت هناك فترات تمتد لبضعة أيام، أو حتى لأسبوع كامل. كنت أشعر أنني لا أحقق تقدماً على الإطلاق. خلال تلك الفترات، كان ديف يذكّرني أن أصبر. الآن أنا لا أشعر بأي ألم حقيقي، لكن العضلات في مقدمة ساقِي لازالت محتقنة. لكن بعد وقت قصير لن أشعر بشيء وكأنني لم أخضع لعملية جراحية من الأساس.

باستخدام هذا المثال، دعيني أفكر في الجراح العاطفية التي لدينا من التعرض للإيذاء أو الجرح بطريقة ما، عندما نولد ثانية (نقبل يسوع مخلصاً لنا)، يجعلنا كاملات وصحيحات في أرواحنا، لكننا قد نظل لفترة من الزمن نلاحظ أموراً في مشاعرنا وأنماط تفكيرنا وسلوكنا لم تتعافَ تماماً بعد. يمكن التعبير عن هذا بأن نقول: «إن يسوع يشفي جراحنا، لكن أحياناً تبقى الكدمة لبعض الوقت». رجعت البيت بمفصل جديد، لكن فخذي كله وكل المنطقة المحيطة به كانت مكدومة إلى أقصى درجة.

عندما يتعلق الأمر بشفاء نفسنا، من المهم للغاية أثناء هذه العملية ألا نصدق أنه لم يتغير أي شيء في حياتنا ونرجع إلى الشعور وكأننا معيبتات ولا ينفع معنا الإصلاح. عندما يأتي يسوع إلى حياتك، تصبحين جديدة تماماً، وهذا التغيير يعمل من الداخل إلى الخارج، حيث يستطيع الجميع أن يروا العمل العجيب الذي قد صنعه الله فيك. كوني صبورة.

فقط لو

لا تسمح للشیطان أن يقنعك أنه بما أنك تعرضت للإيذاء أو الاستغلال فهذا يعني أن حياتك لا يمكن أن تكون جيدة إلا لو كانت الأمور قد سارت بطريقة

مختلفة. لا تعيشي بفكرة: فقط لو. لا يجب لأي شيء في ماضيك أن يكون مهمًا إذا لم تسمح له أن يكون مهمًا. لقد شاركتك بالأمور المأسوية التي اجتزت فيها. ومع هذا فإن حياتي اليوم ليس فيها أي دليل على أنني تعرضت للضرر. عندما يصنع الله شيئًا جديدًا، فهو جديد بالكامل!

حتى بعد أن أصبحت مسيحية، فقد أضعت الكثير من سنوات عمري في التفكير هكذا: «الأمور أفضل بالنسبة لي، لكنها كانت ستصبح عظيمة فعلاً لو لم أتعرض للإيذاء. ما كان علي أن أواجه بعض المشكلات التي لدي الآن فقط لو كانت طفولتي عادية مع والدين يحبانني حقًا بالشكل الصحيح».

كنت أحضر الكنيسة لعشر سنوات، وتعلمت أشياء ذات قيمة، لكنهم لم يعلموني شيئًا عن الشفاء العاطفي أو يتعاملوا مع الصدمة التي يختبرها الناس بعد التعرض للإيذاء. بمجرد أن بدأت أقرأ الكلمة وأطلب الله بنفسي، بدأت أختبر قوة الله الشافية. وبدأت أقول لنفسي: «كنت سأصل لنقطة أبعد فقط لو كانت كنيستي السابقة قدمت لي تعليمًا أفضل».

إذا سرنا في هذا الطريق، لن نهرب أبدًا من الأمور التي نقول عنها فقط لو. لا يمكننا أن نرجع ونغير الطريقة التي كانت عليها الأمور، لكننا نستطيع أن نتقدم للأمام ولا ننظر للوراء أبدًا. وبدلاً من أن نقول إن الأمور كانت ستصبح أفضل فقط لو كان هذا أو ذاك مختلفًا، قولي: «أنا أثق في أن الله سيأخذ ما حدث ويخرج منه خيري ويجعلني إنسانة أفضل بسببه».

أين الأثر؟

ربما تكونين قد تعرضت للإيذاء أو الجرح في وقت ما، لكن سيأتي وقت لن يكون فيه أثر في حياتك أن هذا قد حدث على الإطلاق. لا أظن أن أحدًا يمكن أن ينظر إلى حياتي الآن ويرى أي أثر على أنني تعرضت للإيذاء أو الهجر أو الطلاق أو كنت بلا مأوى. كثيرات لا حصر لهن يمكن أن تشهدن بالشيء ذاته في

حياتهم، وحتى إن لم تكوني في تلك النقطة بعد، فسوف تصلين إليها إذا لم تستسلمي.

توجد قصة في سفر دانيال عن ثلاثة شبان اختاروا أن يوضعوا في أتون النار بدلاً من أن ينحنوا ويعبدوا شخصاً آخر سوى الله. صدر مرسوم بأن أي شخص لا ينحني أمام الملك سوف يُلقى في الأتون وكان المتوقع أن يموتوا فيه. رفض شدخ وميشخ وعبدنغو أن ينحنوا، فذهبوا إلى أتون النار. أفاضت أفعالهم الملك نبوخذنصر للغاية لدرجة أنه أمر بإحماء الأتون سبعة أضعاف. كان ملتجئاً لدرجة أن النيران المنبعثة منه قتلت الرجال المسؤولين عن تنفيذ الأمر. دخل الشبان الثلاثة إلى الأتون في وسط النيران. لكن عندما نظر الملك، اندهش إذ رأى أربعة رجال وشهد أن النار لم تؤذ شدخ وميشخ وعبدنغو! نحن نعلم أن الرابع في الأتون كان هو ملاك الرب. أحد ظهورات يسوع.

عندما أمر الملك بفتح الأتون وخرج الشبان الثلاثة، يقول الكتاب المقدس إنهم لم يكن فيهم ضرر. يقول دانيال ٣: ٢٧ «لَمْ تَكُنْ لِلنَّارِ قُوَّةً عَلَى أَجْسَامِهِمْ وَشَعْرَةٌ مِنْ رُؤُوسِهِمْ لَمْ تَحْتَرِقْ وَسَرَائِيلُهُمْ لَمْ تَتَغَيَّرْ وَرَائِحَةُ النَّارِ لَمْ تَأْتِ عَلَيْهِمْ».

بإمكانك أن تخرجي من أتون نيران الحياة، ولن يكون هناك أثر أنك دخلت فيه.

خططي لحياة رائعة
تقومين فيها بأمر
رائعة.

ولا حتى رائحة الحياة التي عشت فيها ستعلق بك. أنت لست بضاعة معيبة، وأنا أشجعك على ألا تفكري في نفسك هكذا. لا تخططي لحياة من الدرجة الثانية، لكن خططي لحياة رائعة تقومين فيها بأمر رائع.

كُلي دائماً على مائدة الملك

كان للملك شاول حفيد اسمه مفيوشث. كان ابن يونانان، الذي كان في علاقة عهد مع داود، الذي أصبح الملك بعد شاول. كانت علاقات العهد في

الكتاب المقدس تُعامل بجدية شديدة. وبعد أن مات شاول ويوناثان بوقت طويل. ظل داود يبحث عن أي إنسان من نسلهما ليباركه لكي يكرم عهده مع يوناثان. وَقَالَ دَاوُدُ: «هَلْ يُوجَدُ بَعْدُ أَحَدٌ قَدْ بَقِيَ مِنْ بَيْتِ شَاوُلَ فَأَصْنَعَ مَعَهُ مَعْرُوفًا مِنْ أَجْلِ يُونَاثَانَ؟» (١ صموئيل ٩: ١)

فَقَالَ الْمَلِكُ: «أَلَا يُوجَدُ بَعْدُ أَحَدٌ لَبَّيْتُ شَاوُلَ فَأَصْنَعَ مَعَهُ إِحْسَانَ
اللَّهُ [الذي لا يفتر. ولا ينتظر الطلب. وليس له حدود]؟» فَقَالَ صَبِيًا
لِلْمَلِكِ: «بَعْدُ ابْنٌ لِيُونَاثَانَ أَعْرَجُ الرَّجُلَيْنِ». (٢ صموئيل ٩: ٣)

كان الصبي يعيش في بلدة اسمها لودبار. والاسم يعني «بلا مرعى». يبدو وكأنه مكان جاف وبائس. حتى ونحن نعيش في أماكن جافة وبائسة، يبحث الله عنا لأنه يريد أن يبارك شخصًا ما لأجل خاطر يسوع. لا يباركنا الله لأننا نستحق. بل ببساطة لأنه قال ليسوع إنه سيبارك كل من يؤمن به. لم يكن مفيبوشث يسعى للتغيير في حياته. لكن داود هو الذي سعى وراءه. كان هو حفيد الملك السابق. لكنه كان يعيش في ظروف بائسة. بالرغم من أنه كان يمكن أن يأكل باستمرار على مائدة الملك بسبب علاقة العهد التي كانت قائمة بين أبيه والملك داود.

عندما أحضروا مفيبوشث أمام داود. كان يجيب بخوف. أخبره داود ألا يخاف. لأنه سوف يعامله بلطف لأجل أبيه ويرد له كل ما كان من حقه. كما أخبره أيضًا أنه سيأكل دائمًا على مائدته.

تخيلي هذا - يريد الله أن يرد كل شيء فقد منك! إنه يسعى وراءك ويدعوك أن تأكلي دائمًا على مائدة بركته وفرحه.

تخبرنا الطريقة التي أجاب بها مفيبوشث على عرض داود لماذا كان يعيش في مستوى أقل بكثير من حقه الموروث.

فَسَجَدَ [الأعرج] وَقَالَ: «مَنْ هُوَ عَبْدُكَ حَتَّى تَلْتَفِتَ إِلَيَّ كَلْبٍ مَيِّتٍ
مِثْلِي؟» (٢ صموئيل ٩: ٨).

هل ترين هذا؟ لقد كان يعيش حياة من الدرجة الثانية لأنه كان يرى نفسه على أنه بضاعة معيبة. كانت لديه صورة ذاتية عن نفسه على أنه كلب ميت. يا للعجب. يمكن أن يعلمنا هذا درسًا كبيرًا إذا أردنا. هل كنت تعيشين حياة أقل لأن صورتك الذاتية ضعيفة؟ هل تشعرين أنك بلا قيمة، معيبة... وكأن الأوان قد فات بالنسبة لك؟ إن كان الأمر كذلك، فقد حان الوقت للخروج من لودبار (موضع الجفاف والبؤس) والدخول إلى قلعة الملك!

منذ ذلك اليوم فصاعدًا كان داود يعول مفيبوشث في كل شيء احتاجه هو وابنه الصغير ميخا. ويقول الكتاب المقدس إنه كان يأكل باستمرار على مائدة الملك بالرغم من أنه كان أعرج في رجليه كليهما (٢ صموئيل ٩: ١٣). كم أحب هذا الجزء. فهو يساعدني على أن أدرك أنه بالرغم من أننا عرج (لدينا ضعفات)، لازال بإمكاننا أن نأكل على مائدة الملك يسوع.

هل كنت ترحفين تحت المائدة، مكتفية بالفتات الساقط على الأرض؟ هل رضيت بما هو أقل من الأفضل الذي لدى الله؟ تخيلي شعورك عندما تقومين بإعداد وجبة رائعة وتدعين أولادك أن يأتوا ويأكلوا، فيدخلون كلهم تحت المائدة ويبدأون في إخبارك بأنهم غير مستحقين وأنهم غير مؤهلين للجلوس على المائدة. هذا هو شعور الله عندما نرفض أن نقبل بركاته لأننا نؤمن أننا معيبون وبالتالي لسنا مستحقين لأي شيء. لقد دفع يسوع ثمنًا كبيرًا لشفائنا واستردادنا عندما مات على الصليب. لذلك، دعونا نبدأ في قبول الفوائد التي اشتراها لنا بذبيحته.

ليس عليك أن تقدمي ذبيحة بعد لأن يسوع قد فعلها لأجلك - والآن يمكنك أن تجلسي على المائدة وتأكلي مع الملك!

الفصل الثاني عشر

جراح الخيبة

قَدْ أَنتَنَّتْ فَاحَتْ حُبْرُ صَرِيٍّ مِنْ جِهَةٍ [بسبب] حَمَاقَتِي.

— مزمور ٣٨: ٥

تنجرح نفوسنا من الأثياع الرهيبة التي يفعلها بنا الآخرون. لكن كثيرًا ما ننجرح أيضًا من خطيتنا نحن. أحيانًا تكون أعمق الجراح في نفوسنا نتيجة خيبة شخصية وأثرها على أذهاننا ومشاعرنا والكيفية التي ننظر بها إلى ذواتنا بوجه عام. قد تثقلنا أفكار ومشاعر الذنب. ونختبر رفض الذات أو حتى كراهية الذات.

لا تجرحنا خطايانا فحسب، بل إنها تجرح أيضًا من نحبهم ونهتم بأمرهم. جولي أم لديها ابن وابنة بالغان مجروحان، وهي التي جرحتهما. كانت مدمنة للكحوليات وإما كانت غائبة عن البيت إما مغشيًا عليها وغير متاحة. كان هناك أوقات كثيرة أخرى تمارس فيها العنف أثناء سُكرها. ونتيجة لإدمانها للكحوليات تطلقت من زوجها. في النهاية ذهبت إلى مركز علاج. لكن في ذلك الوقت كان ابنها قد أصبح غاضبًا ويتصرف من هذا المنطلق. وابنتها أصبحت مكتئبة ومنسحبة. ما الذي يجب على جولي أن تفعله الآن؟ إنها آسفة حقًا لأجل الألم الذي سببته لهما. وأخبرتهما بذلك. لكن الجميع أصبحوا ذوي نفوس جريحة، بما فيهم جولي نفسها.

قبل أن يخرج ابنها وابنتها من المنزل، قبلت جولي يسوع وأصبحت تحضر الكنيسة بانتظام. كانت تريدهما أن يحضرا معها. لكنهما كانا في أواخر سنوات المراهقة في ذلك الوقت ولم يهتمتا بالأمر. ذهبا إلى الجامعة وفي النهاية تزوجا وأنجبا الأطفال. لكن علاقتهما بجولي ظلت بعيدة. كان واضحًا أنهما مملوءان بالاستياء ويفضّلان أن يقضيا أقصر وقت ممكن مع أمهما.

الآن جولي مجروحة في نفسها من معرفة أنها قد آذت ولديها ومجروحة من الشعور بالرفض منهما. ومع أنها تفهم لماذا يشعران تجاهها هكذا، إلا أن الأمر يظل مؤلمًا. ما الذي يمكنها أن تفعله؟ ما الذي يمكن أن يشفي تلك الأنواع من الجراح؟ لدي بعض الاقتراحات المبنية على كلمة الله والتي يمكن أن تساعد:

الشيء الأول الذي يجب فعله هو أن تتحدث بصراحة مع الله عن ماضيها. وتخبره بكل شيء ولا تخفي شيئًا. أخطأ الملك داود خطية كبيرة عندما ارتكب الزنا مع بثشبع وتسبب في قتل زوجها أوربا لكي يمنعه من أن يعرف ما فعله داود. ثم أخذها لتصير زوجة له. بطريقة ما استطاع داود أن يتجاهل خطيته لحوالي سنة، لكنها في النهاية جعلته تعيّسًا بالدرجة التي جعلته مضطرًا أن يواجهها.

أريد أن أشاركك بما قاله داود بكلماتي: «عندما صمتت، قبل أن أعترف بخطيتي، كنت أشعر وكأنني أفنى وكانت نفسي تئن طوال اليوم. كنت أعرف أنك يا رب غير راضٍ، وظلمت أشعر بأنك تتعامل معي. شعرت نفسي وكأنني كنت أعيش في الجفاف في الصيف. وأخيرًا اعترفت بخطيتي. لم أخف أي شيء، واعترفت إلى أن خرج كل شيء. وعندما فعلت هذا، أنت غفرت لي ذنبي ومعصيتي على الفور» (إعادة صياغة لمزمور ٣٢: ٣-٥).

مع أن الله يعرف بالفعل كل شيء نفعله في كل الأوقات، إلا أنه من المهم بالنسبة لنا أن نعترف بأخطائنا بالكامل لأن هذا يساعد على تطهيرها من نفوسنا. نستطيع أن نتحدث إلى الله في أي وقت بخصوص أي شيء ونعلم أننا

لن نواجه أبدًا الدينونة أو الرفض. إن الحديث عن الأشياء المخفية في الظلام غالبًا ما يكون هو الشيء الذي يحررنا منها. يريد الله الحق في كياننا الداخلي (مزمو ٥١: ٦).

لا تخافي من النور للدرجة التي تجعلك تبقيين في الظلام. بالرغم من أن داود كان قد تجاهل خطيته لوقت طويل، واضح من اعترافه أنه كان يشعر بثقلها. ربما كان مشغولًا جدًا لدرجة أنه لم يضطر للتعامل معها. أو ربما كان يسرد الأعذار لها - على الأقل أعرف أن هذا هو ما كنت أفعله كثيرًا في الماضي لكي أتجنب التعامل مع سلوكي الخطأ. هناك طريقة أخرى قد نتجنب بها التعامل مع خطيتنا وهي أن نلقي باللوم على شخص آخر. قد نقنع أنفسنا أنهم لو لم يفعلوا ما فعلوه، ما كنا سنفعل ما فعلناه. وبالرغم من أنه يمكن أن تكون هناك ذرة حق في هذا النوع من التفكير، إلا أننا لن نتحرر أبدًا من عبء الخطية ما لم نتحمل مسئوليتها ونخرجها إلى النور - أولًا مع الله ثم، إذا لزم الأمر، مع الناس.

الشيء التالي الذي يمكن فعله هو قبول الغفران الذي طلبته. اقبله بالإيمان وتذكري أن مشاعرك قد لا تتغير على الفور. تعلمي أن تتألمي في المكتوب عن غفران الله ورحمة الله العجيبة إلى أن تصبح هذه الحقائق إعلانًا في حياتك. بمجرد أن يحدث هذا، سوف تتوافق مشاعرك مع حق كلمة الله. تذكري أن داود بمجرد أن اعترف بخطيته بقلب تائب، غفر له الله في الحال. لقد دفع يسوع بالفعل ثمن خطايانا، والغفران متاح إذا اتكلنا عليه بالإيمان.

تحدثي بانفتاح مع الناس الذين تسببت في جرحهم. قد تحتاجين إلى ما هو أكثر من مجرد القول بأنك آسفة. شاركهم بما كنت تجتازين فيه في ذلك الوقت الذي تسببت لهم فيه في الجرح. وكم أنك آسفة على ما فعلته. اطلبي منهم باتضاع أن يغفروا لك ويعطوك فرصة أخرى. لا تسوقي الأعذار، لأنك إذا فعلت هذا، فسوف يقلل من أثر اعتذارك.

إذا كانوا غير مستعدين أو غير قادرين على أن يغفروا لك في الحال، أخبرهم بأنك تفهمين وصلّي لأجلهم بانتظام. اطلبي من الله أن يمنحهم النعمة

ليغفروا لك لأنه هو حقًا الوحيد الذي يستطيع أن يفعل هذا. اطلبني منه أن يشفي الجراح في نفوسهم.

استمري في إظهار المحبة لهم حسبما تناح لك الفرصة. فالمحبة تستر كثرة من الخطايا (١ بطرس ٤: ٨). كما أن لها القدرة على أن تذيب حتى أقسى القلوب. عندما نستمر في أن نكون لطفاء ومحبين لمن تقسّوا من جهتنا، فسوف يكون لهذا في النهاية أثر شافٍ مذل عليهم.

سوف تحتاجين إلى الصبر. لأن الناس الذين آذيناهم سيحتاجون إلى وقت لكي يصدقوا أننا قد تغيرنا وأننا نشعر بالأسف حقًا. لا بد أن نتذكر أنه كما أن جراحنا استلزمت وقتًا لتُشفى، هكذا هم أيضًا.

لا تعيشي بثقل اللوم

حتى إذا كنا قد فعلنا شيئاً ما جرح شخصاً آخر، فهذا لا يعني أننا لا بد

أن نحيا إلى الأبد بمشاعر الذنب واللوم. بمجرد أن

قدمنا التوبة وطلبنا من الآخرين أن يغفروا لنا أي

ألم تسببنا فيه، لا بد أن نتخلى عن اللوم. واللوم

يعني الشكاية أو الإدانة، لهذا فمن المهم أن

تكفّي عن الشكاية على نفسك ولوم ذاتك على

أخطاء الماضي. إن كلمة الله تعد بأنه لا دينونة على الذين هم في المسيح

(رومية ٨: ١). لم يأت يسوع إلى العالم ليدين العالم، بل ليخلصه (يوحنا ٣: ١٧).

لم يأت يسوع إلى
العالم ليدين العالم،
بل ليخلصه

كان ابني الأكبر، ديفيد، شابًا غضوبًا ومتمردًا للغاية لسنوات عديدة في

مراهقته وشبابه. أتذكر يومًا ما عندما كنت أحاول أن أصحح سلوكه أنه قال

لي: «ما كنت لأصير هكذا لو لم تعامليني بهذه الطريقة» آخ! شعرت بغصة

كلماته وابتعدت وأنا أشعر بالإدانة.

ما الذي كان يقصده؟ نتيجة الإيذاء الذي تعرضت له في طفولتي، كنت

غاضبة ويصعب إرضائي للغاية. وكان ديفيد على الطرف المستقبلي لبعض الغضب والسلوك الخاطئ في حياتي. كنت أصبح كثيرًا في أولادي وأضغط عليهم ليكونوا كما أردتهم أن يكونوا بدلًا من أن أساعدهم ليكونوا ما أرادهم الله أن يكونوا عليه. عندما أصبح ديفيد مرهقًا، كنت في وضع أفضل في حياتي، لكنه كان لازال مستاءً من الماضي.

ومع أنني كنت قد اعتذرت له بإخلاص، وشرحت أنني كنت مخطئة وكنت أريد أن تكون الأمور أفضل بيننا، إلا أنه كثيرًا ما كان يخرج لي بطاقة «ما أنا عليه هو غلطك». كانت هذه هي طريقته في توجيه اللوم إلي بدلًا من تحمل المسؤولية عن سلوكه. أتذكر جيدًا أنني ذات يوم كنت أخرج من غرفته، وأشعر بذنب كبير بعد أن اتهمني بأنني مصدر سلوكه الرديء. لكن الله بدأ يتحدث بوضوح إلى قلبي، وأراني أنني قد فعلت كل ما يمكنني فعله وأن حمل عبء اللوم هذا لن يصلح الموقف على الإطلاق. أخبرني أن ابني أمامه الفرصة ذاتها التي كانت لدي للشفاء من جراح الماضي، وإذا رفض أن يفعل هذا، فلا يمكنني أن أفعل أي شيء آخر سوى أن أستودعه لله.

كان هذا مفيدًا جدًا لي، واستطعت أن أترك الموقف لله. الالفت للنظر أن ديفيد لم يخبرني مرة أخرى أن غضبه وتمرده كان نتيجة غلطي. استمرت علاقتنا تنمو، والآن تخطى ديفيد الخمسين من عمره، وهو يخبرني كثيرًا كم يحبني ويحترمني.

أؤمن أنه كان مهمًا بالنسبة لي أن أكف عن حمل اللوم حتى يعمل الله في الموقف. إن كنت تحملين اللوم من شيء فعلته في الماضي، أشجعك أن تتركه وتدركي أنه بالرغم من أنك لا تستطيعين أن ترجعي وتمحي شيئًا فعلته وجرح شخصًا آخر، إلا أنه لا يوجد شيء مستحيل لدى الله. هو يستطيع أن يغير قلب الشخص الذي سببت له الضرر ويشفي جراحاتكما كليهما.

أعترف أنه عندما نجرح شخصًا ما جرحًا عميقًا، يكون من الصعب للغاية أن

نتخلى عن عبء أفعالنا. لكنها في الحقيقة الشيء الوحيد الذي يمكننا فعله لكي نواصل الحياة.

أريد - لكنه صعب جدًا

يجب ألا نتوقف عند نقطة ألمنا الذي حدث بسبب ما فعله الآخرون لنا أو ما فعلناه لهم. يمكن أن يسبب لنا هذا نفوسًا جريحة. لكن الله يقدم لنا بداية جديدة، وهذا يعني أننا لا بد أن نضع الماضي وراءنا ولا ننظر للخلف. اترك كل اللوم والخزي والذنب من الماضي. واسمحي لله أن يظهر نفسه قويًا في حياتك.

قال يسوع إن من يضع يده على المحراث وينظر للوراء لا يصلح لملكوت الله (لوقا ٩: ٦٢). أو من أن هذا يعني أننا لا يمكن أن نختبر الحياة الرائعة التي يقدمها الله لنا ما لم نكف عن النظر إلى الوراء على كل أخطائنا من الماضي. قد يكون التخلي عن الماضي صعبًا، لكنه أفضل بكثير من استرجاعه كل يوم من حياتك.

احذري من أن تفكري وتقولين إن الأمور التي يطلبها الله منك صعبة جدًا. إن الله يعطينا روحه ليفعل الأمور الصعبة، ليفعل ما لا يستطيع من يعيشون بدون الله في حياتهم أن يفعلوه. كثيرًا جدًا ما أسمع الناس يقولون: «أنا أعرف ما يريدني الله أن أفعله، لكنه صعب للغاية». أنا أيضًا أراهم يستمترون في حياتهم التعيسة وغير المشبعة.

إن الافتناع بأن فعل مشيئة الله صعب جدًا غالبًا ما يجعل الناس يتراجعون في التزامهم من نحو المسيح. كان لديهم قبلًا النية الكاملة لإطاعة الرب، لكن عندما طلب منهم أن يفعلوا شيئًا صعبًا، قرروا أن الأمر كان صعبًا للغاية ورجعوا إلى طريقتهم القديمة للعيش. كثير من التلاميذ الذين تبعوا يسوع ارتدوا إلى طريقتهم القديمة للحياة عندما طلب منهم أن يفعلوا أمورًا اعتبروا أنها صعبة جدًا (انظري يوحنا ٦: ٦-١٦). لا يطلب الله منا أبدًا أن نفعل أي شيء

ما لم يمكّننا هو من أن نفعله. إنه يريدنا أن نصدق ونخطو خطوات إيمان. وعندما نفعل هذا، سوف نكتشف أن كل شيء مستطاع مع الله!

كفي عن الضغط على ذاتك

نحن مدعوات لعلاقة ثقة في الله في كل الأمور. وواحدة من هذه الأمور هي أن نشق فيه أنه يعتني بالماضي بكل أخطائنا والألم الذي نعاني منه بسببها.

أياً كان ما فعلته وأياً كان مقدار رداءته، فهناك بداية جديدة لك. وتصديق هذا هو الخطوة الأولى نحو حياتك الجديدة. عندما حاولت في البداية أن أتخلى عن الأشياء التي فعلتها وأدت الآخرين، كنت أشعر بالذنب حتى من محاولة التخلي عنها. كنت أعرف أنني مذنب، وكنت أشعر أنني لا بد أن أعاقب. كثيراً ما نشعر أننا نستحق العقاب، لذلك نعاقب أنفسنا عن طريق الاستمرار في البؤس. لكن الأخبار السارة لإنجيل المسيح هي أنه أخذ عقابنا. لقد جُرح لأجل معاصينا (إشعياء ٥٣: ٤، ٥). لقد حمل فعلياً آلام العقاب الذي نستحقه. وبما أنه عوقب عن خطايانا، لم يعد علينا - ولا يجب - أن نعاقب ذاتنا. إذا واصلنا عقاب ذاتنا، فالمسيح إذاً مات باطلاً. توقيفي واسألني نفسك هل مازلت تعاقبين نفسك على الأشياء الخاطئة التي فعلتها في الماضي، وإذا كانت الإجابة نعم، فقد جاء الوقت لتتخلي عنها.

كم سيكون رائعاً لو أن شخصاً في السجن مدى الحياة بسبب جريمة ارتكبها، وذات يوم يأتي السجنان إلى زنزانته، ويفتح الباب ويقول: «أنت حر لأن شخصاً آخر قد عرض أن يحمل حُكمك ويأخذ عقوبتك». سيكون من الحماسة أن يرد السجنين قائلاً: «لا، لا أستطيع أن أتخلى عما فعلته. أريد أن أبقى هنا وأستمر في المعاناة. أريد أن أعاقب». نستطيع بسهولة أن نوافق على أن هذه ستكون حماقة وأنه لا يمكن لأحد تقريباً أن يفعل هذا، ومع ذلك فإننا نفعل الشيء ذاته عندما نرفض ما قد فعله يسوع لأجلنا.

لقد أصبح يسوع بديلاً عنا - تألم وعوقب عن خطايانا. جُرح لأجل معاصينا.

وقد شفت جراحه جراحنا، لكن لا يصبح هذا واقعًا في حياتنا إلا عندما نصدقه ونتخلى عن الماضي.

يمكنك أن تثقي في الله بشأن كل أخطاء ماضيك. هو قادر على أن يشفي ويخلص إلى التمام (عبرانيين ٧: ٢٥). لا يوجد أحد لا يستطيع الله أن يصل إليه - ولا أنت، ولا الناس الذين ربما تكونين قد تسببت في جرحهم.

الفصل الثالث عشر

من الداخل إلى الخارج

مَعَ الْمَسِيحِ صُلِبْتُ، فَأَحْيَا لَأَنَا بَلِ الْمَسِيحِ يَحْيَا فِيَّ. فَمَا أَحْيَاهُ
الآنَ فِي الْجَسَدِ فَإِنَّمَا أَحْيَاهُ فِي الْإِيمَانِ، إِيْمَانِ ابْنِ اللَّهِ، الَّذِي أَحَبَّنِي
وَأَسْلَمَ نَفْسَهُ لِأَجْلِي.

— غلاطية ٢: ٢٠

عندما نقبل المسيح مخلصًا لنا، يعمل عملاً رائعًا فينا. فهو يأتي ليحيا
بداخلنا ويمنحنا طبيعة جديدة وروحًا جديدة، وكلاهما له. كل ما هو من يسوع
يأتي ليحيا بداخلنا، في روحنا المولودة ثانية.

نحن نقبل بره، وسلامه، وفرحه، وثمر الروح. نتبرر فيه، وننال الفداء فيه،
ونتقدس فيه. يكون لنا فكر المسيح، وننال الغفران، ونموت عن الخطية - وهذه
مجرد البداية لما تقول كلمة الله إنه هويتنا وما لنا في المسيح.

هل سبق لك أن شعرت بالإحباط من الكيفية التي تحولت إليها حياتك
لدرجة أن قلتِ أو فكرتِ: «كم أتمنى لو كانت لي حياة شخص آخر»؟ هذا
بالضبط ما تحصلين عليه عندما تقبلين يسوع مخلصًا لك - إنه يأخذ حياتك
القديمة وتأخذين أنت حياتك. في غلاطية ٢: ٢٠، قال بولس إنه قد صُلب مع
المسيح، وأنه لم يعد يحيا، بل المسيح يحيا فيه والحياة التي أصبح يحياها،
يحياها بالإيمان.

كان بولس يعيش حياة جديدة. حياة تعلّم فيها أن يضع ثقته في يسوع في كل شيء بدلاً من أن يضعها في ذاته أو في الآخرين. لقد استبدل حياته القديمة بحياة جديدة معاشة في المسيح. هذه قائمة جزئية بالأشياء التي تقول كلمة الله إنها لنا في المسيح. هذا ما نحصل عليه حرفياً عندما نقبل يسوع ...

نحن مملوون فيه. الذي هو رأس كل رئاسة وسلطان (كولوسي ٢: ١٠).

نحن أحياء مع المسيح (أفسس ٢: ٥).

نحن أحرار من ناموس الخطية والموت (رومية ٨: ٢).

نحن بعيدين عن الظلم. فلا نخاف. والارتعاب لا يدنو منا (إشعيا ٥٤: ١٤).

نحن مولودون ثانية من الله. والشرير لا يمسننا (يوحنا ٥: ١٨).

نحن مقدسون وبلا لوم أمامه في المحبة (أفسس ١: ٤؛ بطرس ١: ١٦).

لنا فكر المسيح (١ كورنثوس ٢: ١٦؛ فيلبي ٢: ٥).

لنا سلام الله الذي يفوق كل عقل (فيلبي ٤: ٧).

لنا الأعظم يحيا فينا. الذي فينا أعظم من الذي في العالم

(يوحنا ٤: ٤).

لنا عطية البر ونملك في الحياة بيسوع المسيح (رومية ٥: ١٧).

وأكثر من هذا! (يمكنك أن تجدي المزيد من الإعلانات في الملحق ٢).

كل هذه الأشياء الرائعة التي تصير لنا في المسيح مذهلة حقاً. نحن نبدأ مسيرنا مع الله بأن نصدق أن وعده حق. وعندها فقط نبدأ في اختبار حقيقتها في حياتنا اليومية. يقول الناس معظم الوقت: «سوف أوْمَن بذلك عندما أراه». لكن وعود الله لا بد أن تُصدّق أولاً.

الإيمان والصبر
مفتاحان يفتحان
خزانة وعود الله

صدقني في قلبك أولاً وستترين لاحقاً. الإيمان والصبر مفتاحان يفتحان خزانة وعود الله (عبرانيين ٦: ١٢).

تعتبر معرفة من نحن في المسيح أمراً حيويًا إذا كنا نريد أن نحيا حياة منتصرة كمسيحيين. يجب أن نؤمن أننا أموات عن ماضينا ونتركه يمر. بينما نتمسك بيسوع ونحن نتقدم للأمام. ربما يصنع ماضينا فرقًا بالنسبة لبعض الناس الذين نعرفهم. لكنه لا يصنع أي فرق على الإطلاق بالنسبة لله. إنه يرانا شخصًا جديدًا لم يمت مع المسيح فقط بل أقيم معه أيضًا لحياة جديدة. يجب أن يكون هدفنا هو أن نتعلم أن نرى ذاتنا كما يرانا الله. عندما نقبل المسيح. يأخذ خطيتنا ويعطينا بره. يرانا الله أبرارًا. هذه هي الطريقة التي يختار أن يرانا بها بمجرد أن نصح في المسيح (١ كورنثوس ٥: ٢١).

عندما نقبل يسوع. لا يأتي ليحيا فينا فحسب. بل نوضع نحن أيضًا فيه. هو فينا. ونحن فيه؛ نتحد معه. قال بولس إننا يجب أن نتقوى باتحادنا معه (أفسس ٦: ١٠).

إن كنا فيه. فكل ما هو له يصير لنا. نذهب إليه فارغين. فيملأنا. إن كنتُ كوبًا فارغًا ووضعت في إناء مليء بالماء. فسوف أمتلئ بالماء فقط لأن الإناء هكذا. ما يوجد في الإناء يصبح لي. عندما نوضع في المسيح بفعل إيماننا فيه. يملأنا هو بذاته.

هناك آيات لا حصر لها تتكلم عن أننا في المسيح. واحدة منها موجودة في فيلبي ٣: ٣. وتقول إن ثقتنا يجب أن تكون في المسيح وليس في قدرتنا الخاصة على الأداء. نحن نتعلم أن نجد قيمتنا وقدرنا فيه وليس في أعمالنا أو في ما نستطيع أن نفعله. الثقة مهمة. وأنا أخصص فصلًا بأكمله من هذا الكتاب لها. لكن دعيني أشجعك ألا تضعي ثقتك أبدًا في الأشياء المتزعزعة. يسوع هو الصخر الذي يمكن أن نعتمد عليه. وهو جدير بالاعتماد عليه بالتمام.

الوديعة

إذا ذهب شخص ما إلى المصرف الخاص بك وأودع عدة ملايين من الدولارات في حسابك، سوف يكون بمقدورك أن تعتمد علىها لبقية حياتك. تخيلي مدى روعة هذا. سوف تشعرين بالامتنان والسعادة والحماس وبالتأكيد لن تستمري في حياة الكفاف عندما يكون كل هذا متاحًا لك.

لقد وضع يسوع وديعة في حساب كل من أولاده. وفقًا للكتاب المقدس، فإنه قد أعطانا كل الأشياء المتعلقة بالحياة والتقوى.

كَمَا أَنَّ قُدْرَتَهُ الْإِلَهِيَّةَ قَدْ وَهَبَتْ لَنَا كُلَّ مَا هُوَ [كل ما هو مطلوب
ومناسب] لِلْحَيَاةِ وَالتَّقْوَى. بِمَعْرِفَةِ [المعرفة الكاملة، الشخصية]
الَّذِي دَعَانَا بِالْمَجْدِ وَالْفَضِيلَةِ (٢ بطرس ١: ٣).

أرجو أن تلاحظي أن لنا «كل» هذه الأمور - مع أنها في الواقع تخصنا - ما لم تكن على معرفة شخصية به وبنوعية الحياة التي قد دعانا لكي نحياها. يجب أن نضيف اجتهادنا للوعود ونمارس إيماننا بها لكي نراها وهي تُطلق في حياتنا.

إذا وضع شخص ما وديعة في حسابك المصرفي الذي ذكرته سابقًا، لكنك لم تعرفي بأن المبلغ موجود، واضح أنك لن تقومي بالسحب منه أبدًا. إن نقص المعرفة هو ما يمنع أولاد الله من أن يعيشوا الحياة الرائعة الحقيقية التي مات يسوع لكي ننالها. إنهم ببساطة لا يعرفون حتى أنها خيار متاح. ليست لديهم فكرة أنهم يستطيعون أن يتركوا الماضي ولا ينظروا أبدًا للوراء وأنهم يستطيعون أن يختبروا الشفاء من كل الجراح في نفوسهم.

بالمثل، إذا تم الإيداع لكن كان الشخص كسلان ولم يذهب قط إلى المصرف ليحصل على ما يحتاج إليه، فسيعيش في عوز بالرغم من أن لديه ما يعوله في كل شيء يمكن أن يحتاجه.

لقد وضع يسوع وديعة فيك بأي شيء وكل شيء يمكن أن تحتاجين إليه

بأن جعلك بيتًا له وأصبح هو بيتك. كل ما نحتاج إليه ونرغب فيه موجود في يسوع. هو فينا ونحن فيه. أرجو ألا تفقدي الفائدة المقصود من هذه الحقيقة أن تمنحها لك بسبب نقص المعرفة أو السلبية في المطالبة بهذه الوعود التي هي لك. بالرغم من أنني كنت أعرف هذه الأشياء لأكثر من أربعين عامًا. فأنا مازلت أتعجب من حقيقة أن الله قد اختار أن يحيا فينا وسمح لنا أن نحيا فيه. يا له من امتياز رائع! إن استطعت أن تصدّقيه. سوف تنالينه!

فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ تَعْلَمُونَ أَنِّي أَنَا فِي أَبِي وَأَنْتُمْ فِيَّ وَأَنَا فِيكُمْ.
(يوحنا ١٤: ٢٠)

قال بولس للمؤمنين أن يكفوا عن التفاخر بالقائد الذي يتبعونه ويفهموا أن كل الأشياء هي لهم (١ كورنثوس ٣: ٢١). أي أننا لا نحصل على ما نحتاج إليه أو نجد قيمتنا من الناس الذين نربط ذواتنا بهم. بل فقط من كوننا في المسيح وكونه هو فينا.

أنا على يقين أن هذا يبدو جيدًا بالنسبة لك. لكن إلى أن يصبح إعلانًا (واقعيًا) بالنسبة لك، أنصحك بأن تتأملي فيه يوميًا. فكري وقولي: «أنا في المسيح. وهو فيّ. أنا بيته. وهو بيتي». ذكرّي نفسك بالأمر يوميًا حتى لا يغيب عن نظرك أبدًا. بعد أكثر من أربعين عامًا من دراسة كلمة الله. مازلت أذكر نفسي بهذه الوعود الرائعة عدة مرات كل أسبوع.

الشركة عن قرب مع يسوع

لقد دعينا لتكون لنا شركة عن قرب مع يسوع بروحه. قال يسوع لتلاميذه إنه عندما يمضي. سوف يرسل لهم معزّيًا آخر يكون في شركة قريبة معهم. وهذا أيضًا وعده لنا (يوحنا ١٦: ٧). ليس عليك أبدًا أن تشعري أن يسوع بعيد لأنه قريب منك مثل أنفاسك أو نبضات قلبك. إنه فيك. يمكنك أن تتحدثي إليه في أي وقت. إنه يريد علاقة قريبة وشخصية معك.

استضافت خدمتنا مؤخرًا حدثًا، وكانت لي الفرصة أن أتحدث شخصيًا مع العديد من الناس. أتذكر امرأة وزوجها بكيا كلاهما وهما يحاولان التعبير عن كم فعلت لهما كلمة الله، التي كان لي امتياز المشاركة بها. طلبت منهما أن يكونا أكثر تحديدًا. وقال كلاهما: «لم يكن لدينا سوى التدين، وحاولنا باجتهاد أن نتبع كل القواعد واللوائح. ومع هذا كنا نشعر دائمًا بالفشل. لكنك علمتنا من نحن في المسيح وأنا لا نحتاج إلى أن نذهب لنبحث عن يسوع لكنه يحيا فينا». تأثرت كثيرًا من دموعهما وإخلاص شهادتهما.

كانا يعبران فعليًا عن أنهما قد تعلمتا كيف يعيشان من الداخل إلى الخارج، وهو موضوع هذا الفصل. فبدلاً من أن يحاولا اتباع كل القواعد واللوائح حتى يشعرا أن لهما قيمة، تعلمتا أنهما يحصلان على قيمتهما من حقيقة أن يسوع مات لأجلهما وجعلهما بيته. أصبحا الآن يعتمدان يوميًا على الوديعة الموضوععة فيهما، ونتيجة لهذا، أصبحت لهما مؤونة وافرة من كل ما يحتاجان إليه. كان لهما ثقة وأمان وقوة وبر وفرح وسلام، وغير هذا الكثير. كانا يعلمان أن أي احتياج سيظهر، قد سدده يسوع بالفعل، ولا يوجد سبب يجعلهما يعيشان في خوف. هذا أيضًا ميراثك وميراثي وميراث كل من يؤمن بيسوع.

بما أنك بيت الله، فهو قد شكلك وصاغك بعناية ودقة شديدة. في سفر الخروج، نستطيع أن نقرأ عن الخطوط العريضة التي أعطاها الله لموسى لبناء وتشبيد الخيمة. توجد ثلاثة إصحاحات كاملة من التفاصيل المحددة التي تشمل تعليمات لكل عمود ومقبض، بل وحتى الحلقات التي تعلق منها الستائر على السواري. هناك تعليمات محددة لبناء غطاء التابوت، وإطار خيمة الاجتماع، ونوعية المواد المستخدمة للمذبح وكل بند آخر الطلاء الذهبي والفضي، الأحجار المحددة التي يتم استخدامها، التطريز، الأبعاد الدقيقة لكل بند، وتفاصيل أخرى. إنها قائمة تفصيلية وموسعة بشكل كبير.

عندما كنت أقرأ سفر الخروج وأصل إلى هذه الإصحاحات، كنت أجد أنه أمرًا ثقيلًا بعض الشيء على ذهني أن أوصل قراءة تفصيلية بعد الأخرى طوال

الإصحاحات. وبما أنني عملية جدًا في تعاملي مع كلمة الله، وأؤمن أن هناك رسالة عملية لنا في كل شيء نقرأه وندرسه، سألت الله: «ما الذي يمكنني أن أخرج به من هذا وأستخدمه في حياتي اليومية؟» شعرت على الفور أن الله أراني أنه بما أنه كان محددًا للغاية في تعليماته بشأن بناء الخيمة، فيجب أن أفكر في مدى التفاصيل والدقة التي تعامل بها في خلق وتشكيل كل واحد من أولاده. لقد صنع كلاً منا كببت ملائم يستطيع أن يسكن فيه. واعتنى للغاية بتشكيلنا وكان محددًا في كل تفصيلة من طباعنا، ومهاراتنا وقدراتنا، لئلا نشعرنا وعبوننا، ونوع بشرتنا، وطولنا، وكل تفصيلة أخرى في خليقتنا. الخبر السار هو أننا لسنا غلطة.

بما أن صوتي غليظ بعض الشيء بالنسبة لكوني امرأة، لم أكن أحبه على الإطلاق. كنت أمزح وأقول «لا بد أنني كنت أقف في الصف الخاطئ عندما كان الله يوزع الأصوات». لكن بالطبع هذا ليس صحيحًا. وأنت أيضًا لم تكوني في الصف الخاطئ. وحتى إذا كانت هناك أشياء في الطريقة التي خلقت بها لا تعجبك، فإنها تعجب الله، وأشجعك على أن تتصالي مع كل جوانب الطريقة التي خلقت عليها. بدلًا من أن تسببي التعاسة لنفسك بأن تتمني ما لا تمتلكه، اتخذ قرارًا بأن تقبلي ذاتك وتفعل كل ما بوسعك بما لديك.

يعتبر مزمور ١٣٩ إصحاحًا رائعًا في الكتاب المقدس يبين مدى العناية التي شكلنا الله بها. الله شخصيًا قد شكلك بيديه في رحم أمك، وأنت تمتازين عجبًا. أرجو أن تقرأي مزمور ١٣٩ ببطء وتدرسيه. تأملي في كل ما يقوله واشكري الله على أنه خلقك. أنت لست غلطة؛ أنت تصميم الله المدهش!

أنت لست غلطة؛ أنت
تصميم الله المدهش!

احملي ثمارًا جيدة

إن يسوع هو الكرمة ونحن الأغصان المتأصلة فيه. والمتوقع منا أن نأتي

بثمار جيدة. أن نحيا بالبر. أن نسلك في المحبة مع الآخرين. أن نتسم باللطف والاتضاع. يجب أن نتميز بالسلام والفرح والصبر. ويجب أن نستخدم الإمكانيات التي منحها الله لنا لكي نخدمه ونساعد الناس.

لن يطلب الله منا أبدًا أن ننتج شيئًا ما لم تكن لدينا القدرة على فعل هذا. سيكون هذا أمرًا محببًا جدًا أن نشعر أننا لا بد أن نفعل شيئًا لكن لا يكون لدينا الأشياء اللازمة لفعله. إن الله يودع فينا كل الأشياء التي يتوقع منا أن ننتجها في حياتنا. هو يضعها فينا ونحن نخرجها. على سبيل المثال، هو أحبنا أولاً. لهذا لدينا القدرة على أن نحب الآخرين (يوحنا ٤ : ١٩). لقد ترك يسوع لنا سلامه (يوحنا ١٤ : ٢٧). لهذا نستطيع أن نعيش في سلام في كل موقف نقابله في الحياة.

إذا عشنا وسكنا وثبتنا فيه. وتركنا كلمته (يسوع) يعيش ويسكن ويثبت فينا. تعدنا كلمة الله أننا سوف نأتي بالكثير من الثمار الجيدة (يوحنا ١٥ : ٥). عندما نصبح مسيحيين، لا نبدأ رحلة تعديل سلوك، بل رحلة تعلم الحياة مع يسوع. والحياة والسكن والثبات فيه يعني الشركة معه، والاتكال عليه، والثقة فيه، والاعتماد عليه، والتعلم من كلمته، والتحدث إليه عن كل شيء طوال الوقت. إنه هو مصدر كل الأمور الصالحة، وهذا يتضمن بالتأكيد السلوك الصالح من جهتنا. تعلمي أن تعيشي من الداخل للخارج وسوف يصبح سلوكك مثابهاً ليسوع أكثر فأكثر. ركزي على من أنت في المسيح أكثر مما على الصراع لتعديل سلوكك.

نريد كلنا بالطبع ونحتاج أن نرى تغييرات في ذاتنا. كلنا لنا عيوب بوصفنا بشرًا. وعلم العالم معظمنا بعض العادات السيئة للغاية. إننا نتعلم طريقة جديدة للحياة، والتغيير شيء يجب أن نرغب فيه جميعنا. لكن تعلم الطريقة الصحيحة للتغيير أمر مهم للغاية؛ وإلا فسوف نقضي حياتنا في إحباط وشعور بالفشل.

يمكننا أن نعدّل سلوكنا بطريقة ما من خلال الانضباط وضبط النفس.

لكننا لا نستطيع أن نغير طبيعتنا - الله وحده يستطيع هذا. وقد فعل ذلك. دورنا هو أن نصدقَه ونتعلم أن نستند على ما قد وضعه فينا بدلاً من مجرد «محاولة» أن نكون «مسيحيين صالحين». ثقي في الله أنه سيغير فيك الأمور التي تحتاج إلى تغيير. استمري في السعي نحو هدف الكمال مثلما قال الرسول بولس. وفوق كل شيء، ثقي في نعمة الله أنها تعمل فيك باستمرار. وتمكّنك من أن تكوني كل ما يريدك الله أن تكوني عليه. لأنك بدونه لن تقدري أن تفعلي شيئاً (يوحنا ١٥ : ٥).

كل ما نحتاجه أنا أو أنت موجود فينا - في المسيح. إننا قويات فيه. ونستطيع كل شيء فيه هو الذي يقوينا (فيلبي ٤ : ١٣).

الفصل الرابع عشر

لديك ما يلزم

أَسْتَطِيعُ كُلَّ شَيْءٍ [دعاني الله أن أفعله] فِي الْمَسِيحِ الَّذِي يُقَوِّينِي
[لكي أتمهم قصده - أنا مكتفية بذاتي في كفاية المسيح؛ أنا
مستعدة لأي شيء وكفو لأي شيء من خلاله هو الذي يشحنني
بالقوة الداخلية والسلام الوثائق].

— فيلبي ٤: ١٣

بما أن الله يحيا فينا، نستطيع حقًا أن نفعل أي شيء نحتاج أن نفعله. لكننا كثيرًا ما ننهزم من تفكيرنا الخاطيء. يقول الله إننا نستطيع. لكننا إذا فكرنا أننا لا نستطيع. فلن نستطيع. هذا الفصل مصمم لكي يذكرك بمدى القوة التي لك في المسيح. لا تنسي أبدًا أن ما تصدّيقه سوف يصبح هو واقعك. مهما كان عدد الأشياء الرائعة التي صنعها يسوع لنا أو أودعها فينا. فهي لن تساعدنا ما لم نؤمن بشدة أنها لنا. يجب أن نتذكر دائمًا أن الشيطان كذاب. وإذا صدقنا أكاذيبه فسوف ننخدع تمامًا مثلما انخدعت حواء في بداية الزمان. إن تعلم أن نصدق كلمة الله ونثق فيها أكثر مما نصدق ما نعتقده أو نشعر به يحدث اختلافًا في العيش بانتصار أو انهزام.

كثيرًا ما أقابل. مثل معظمكم. أشياء تمثل تحديًا لي ويكون أول ما أفكر فيه غالبًا هو: «لا أستطيع أن أفعل هذا». لكن بعدها أقول لنفسني: «أستطيع أن أفعل كل ما يلزم فعله في المسيح». لا يعني هذا أن كل ما أحتاج إلى فعله يصبح

سهلاً عندما أصدق أنني أستطيع أن أفعله. لكنه يجعل الأمر ممكناً. إن كلمة الله توصينا ألا نخور في أذهاننا (عبرانيين ١٢ : ٣). لا يجب أن نفكر أننا لا نقدر أن نفعل ما يوجهنا الله لفعله. تتحول أفكارنا إلى سلوكياتنا. لهذا فإذا فكرنا أننا لا نستطيع أن نفعل شيئاً ما. نضعف إلى النقطة التي لا نستطيع فيها فعله.

أنت أقوى مما تظنين. تستطيعين أن تفعلي ما تحتاجين إلى فعله في الحياة في المسيح. وتقول كلمة الله إنه يعظم انتصارك في ذلك الذي يحبك (رومية ٨ : ٣٧). لاحظي أن الأمر «فيه» وليس في عزمك وتصميمك. نحتاج إلى العزم والتصميم ورفض أن نستسلم. لكن أعظم قدر من العزم سوف يتلاشى في النهاية ما لم نعتد باستمرار على قوة الله التي فينا.

ما معنى أن «يعظم انتصارنا»؟ أو من أنه يعني أننا نستطيع أن نحيا الحياة بالثقة أننا سوف نفوز في كل معركة نواجهها حتى قبل أن تبدأ. ليس علينا أن ننتظر لنرى إلى أي مدى هذه المشكلة كبيرة قبل أن نقرر كيف ستجري الأمور. هناك أمور كثيرة مستحيلة لدينا. لكن لا شيء مستحيل لدى الله!

عندما أشعر بالتعب حقاً لأنني أصبت بفيروس ثم أبدأ في التعافي منه أخيراً. وأنظر إلى جدول السفر المزدحم والاجتماعات العديدة التي لن تكون شيقة. لا أختلف عن أي شخص آخر - أشعر بالرغبة في أن أفكر وأقول: «لا أستطيع أن أفعل هذا». لكنني أطبق هذه المبادئ التي أشاركك بها على حياتي. وهي تنجح في كل مرة. وينتهي بي الحال وأنا قادرة على فعل كل ما أحتاج إلى فعله - في المسيح. قد لا أشعر بالحماس تجاه كل جزء منه. لكنني أفعله - أنا أنتصر عليه!

فَمَاذَا نَقُولُ لِهَذَا؟ إِنْ كَانَ اللَّهُ مَعَنَا فَمَنْ [يستطيع أن يكون] عَلَيْنَا! [من الذي يمكن أن يعادينا إذا كان الله في صفنا؟]

وَلَكِنَّا فِي هَذِهِ جَمِيعَهَا يَعْظُمُ انْتِصَارُنَا بِالَّذِي أَحَبَّنَا.
(رومية ٨ : ٣١، ٣٧).

أنت لست ضعيفة - أنت قوية!

يُسر الشيطان بأن يجعلنا نظن أننا ضعيفات وغير قادرات، لكن الحقيقة هي أن كل قوة الله متاحة لنا. قد نشعر بالضعف في ذواتنا، لكن قوته تظهر بأكثر فعالية في ضعفنا عندما نتكل عليه.

كان بولس يتعامل مع مشكلة ضخمة في حياته أشار إليها بوصف «شوكة في الجسد» (٢ كورنثوس ١٢: ٧). جميعنا نواجه هذا من وقت لآخر: شخص أو شيء لا يمضي، وإما أنه مؤلم إما يمثل تحديًا هائلًا، أو كليهما. تضرع بولس إلى الله لكي يجعلها تتركه، لكن الله أخبره أنه سوف يعطيه القوة ليحتملها.

مِنْ جِهَةِ هَذَا تَضَرَّعْتُ إِلَى الرَّبِّ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ أَنْ يُفَارِقَنِي. فَقَالَ لِي:
«تَكْفِيكَ» [تكفيك] أمام أي خطر وتمكنك من أن تتحمل المتاعب
برجولة [نعمتي (رضاي ومحبتني ورحمتي)، لَأَنَّ قُوَّتِي فِي الضُّعْفِ
[ضعفك] تُكْمَلُ [تُتَمَّمُ وتكتمل]» (٢ كورنثوس ١٢: ٨، ٩).

لو أزال الله ببساطة كل صعوبة من حياتنا، فلن يكون هناك احتياج له في حياتنا اليومية. إنه يترك قدرًا معينًا من الضعف في كل واحدة منا لكي يكون هناك مكان يظهر فيه قوته. إنه يريد أن نحتاج إليه. يريد أن نطلبه. يريدنا أن نؤمن أننا نستطيع أن نفعل كل ما نحتاج إلى فعله من خلاله.

بالرغم من أن أمي كانت تؤمن بالله، إلا أنها لم تعرف كيف تتكل عليه ليكون هو قوتها. لم تواجه الموقف مع أبي في بيتنا، وسمحت لزننا المحارم أن يستمر لأنها ظنت أنها كانت غير قادرة على الاعتناء بأخي وبي بدونه. لم تكن امرأة قوية لأنها كانت ترى نفسها على أنها ضعيفة وعاجزة. إذا كنت ترين نفسك على أنك ضعيفة، فسوف تسمحين للناس أن يسيئوا معاملتك وسوف تجلسين دائمًا في المقعد الخلفي في الحياة. لا يمكننا أن نحيا الحياة الرائعة التي مات يسوع لكي يعطيها لنا ما لم نؤمن أننا قويات فيه.

إن كنا نحتاج إلى الشفاء من النفس الجريحة أو التعافي من أشياء

مأسوية حدثت لنا لا بد أن نؤمن أننا قويات ولسنا ضعيفات. ستكون هناك مرات كثيرة خلال رحلتك للشفاء ستشعرين فيها بالرغبة في أن تفكري أنك ليس لديك القوة لمواجهة الأمور التي تحتاج إلى المواجهة، ومعك حق. بمفردك، أنت ضعيفة للغاية ولست قوية بما يكفي لفعالها. لكن الله ليس ضعيفاً. والاعتماد على قوته سيجعلك تجتازين أي شيء إذا لم تخوري أو تضعفي في ذهنك وتستسلمي. كان يمكن أن تحظى أُمي بحياة جيدة، وأخي وأنا كذلك. لو كانت قد صدقت هذه الحقيقة المهمة للغاية.

قال داود كاتب العديد من المزامير: «قَطَرْتُ (وهنت) نَفْسِي مِنَ الْحُزْنِ. أَقْمَنِي (قَوْنِي) حَسَبَ كَلَامِكَ» (مزمو ١١٩: ٢٨). وقال إشعياء: «يُعْطِي الْمُعْيِي قُدْرَةً وَلِعَدِيم الْقُوَّة يُكْتَرُ شِدَّةً» (إشعياء ٤٠: ٢٩)، و«أَمَّا مَنْ تَطَرَّو الرَّبَّ فَيَجِدُّونَ قُوَّةً. يَرْفَعُونَ أَجْنِحَةَ كَالنُّسُورِ. يَرْكُضُونَ وَلَا يَتَعَبُونَ يَمْتَشُونَ وَلَا يُعْيُونَ» (إشعياء ٤٠: ٣١).

قال بولس: «تَقَوُّوا فِي الرَّبِّ وَفِي شِدَّةِ قُوَّتِهِ» (أفسس ٦: ١٠). تحتوي المزامير آيات لا حصر لها تردد: «الرب قوتي». واحدة من آيات المفضلة هي: «أَمَّا أَنْتَ يَا رَبُّ فَلَا تَبْعُدْ. يَا قُوَّتِي أَسْرِعْ إِلَيَّ نُصْرَتِي» (مزمو ٢٢: ١٩).

عندما نشعر بالضعف - ونحن جميعاً كذلك في بعض الأوقات - يجب أن نذهب على الفور إلى الكلمة المقدسة ونستمد القوة من كلمة الله. بل الأفضل أن ندرس الكتاب المقدس لوقت طويل بما يكفي لأن نحفظ عن ظهر قلب الآيات التي سوف تساعدنا في أي وقت، بدون حتى أن نحتاج أن نفتح الكتاب المقدس ونبحث عن الآيات. إذا وضعنا الكلمة فينا، سوف يخرجها الروح القدس في الوقت الذي نحتاجها فيه بالضبط. إنه يذكّرنا بها (يوحنا ١٤: ٢٦).

هل تتعاملين مع أي شيء الآن في حياتك تشعرين أنه يطغى عليك؟ هل كنت تفكرين أنك لا تستطيعين فعله أو أن الموقف ببساطة أكثر من احتمالك؟ إن كان الأمر كذلك، دعي هذه الآيات الكتابية تعلّمك كيف تفكرين بالطريقة التي

يريدك الله أن تفكرى بها. صدّقي أنك مع المسيح تستطيعين أن تفعلين كل ما تحتاجين إلى فعله في الحياة.

يمكننا أن نحارب في المعركة لأن كلمة الله سلاح. يمكننا أن نطرد كل فكرة ضعف وعجز تأتي إلينا عن طريق التأمل في كلمة الله والإقرار بها. أشجعك أن تكوني عادة التأمل في كلمة الله. والتأمل يعني التفكير أو الاستغراق. أو التمعن. أو التمتمة. أو الكلام بكلمة الله.

الذي فيك أعظم

نحن بالفعل نتسم بالضعف والعجز من جوانب كثيرة. لكن الله، الذي هو الأعظم، يحيا فينا. لديك ما يلزم لتفعلين ما تحتاجين إلى فعله! ليس عليك أن تخافين في أي موقف. قد لا تعرفين ما سيحدث، أو إلى أي مدى ستصير الأمور صعبة، أو كم ستطول المدة قبل أن يكون الانتصار لك، أو ماذا تفعلين - لكن الله يعرف. وهو يحيا فيك! هو سيرشدك في كل خطوة في الطريق إذا وضعت إيمانك فيه. ليتنا نتعلم أن نتحرك «من منطلق أن الله بالداخل». ذكرى نفسك كل يوم بأن الله يحيا فيك. هو قريب لك في كل الأوقات ودائمًا مستعد أن يساعدك.

فكري في الوعود التي في كلمة الله بخصوص من أنت فيه وما يمكنك أن تفعلينه من خلاله إلى أن تصبح جزءًا من هويتك. لا تذهبي للكنيسة فقط مرة في الأسبوع أو ربما تقرأي تأملًا يوميًا يتطلب خمس دقائق أو أقل وتعتقدي أن هذا يكفي ليساعدك على أن تعيشي أعظم من منتصرة. يجب أن نتعلم أن نتحد مع المسيح طوال الوقت. لقد متنا معه. وأقمنا معه إلى حياة جديدة وقوية وغالبة. نحن بيت الله، وهو بيتنا. لديك ما تحتاجين إليه لتفعلين ما تحتاجين إلى فعله!

لا أحب الضعف. وأنا متأكدة أن هذا يرجع بشكل جزئي إلى أنني اختبرت عن قرب ما فعلته عقلية الضعف بأمي وبأخي وبني. لكن هذا أيضًا لأنني أعرف ما

كانت حياتي ستؤول إليه لو لم أصدق أن الذي في أعظم من الذي في العالم (يوحنا ٤: ٤). وأنا أطلب منك أن تفكري حقًا في

ما تعتقدينه عن نفسك وكيف تشعرين تجاه قدراتك. إن ما تصدّقينه عن نفسك أهم بكثير مما يصدقه أي شخص آخر. تعلمي أن تصدّقي ما يقوله الله عنك وعن ما يمكنك أو لا يمكنك فعله.

إن ما تصدّقينه عن نفسك أهم بكثير مما يصدقه أي شخص آخر

هذه القصة التي لا نعرف كاتبها موجودة في موقع PassItOn.com وهي

تقول لي شيئًا مهمًا:

منذ بضع سنوات عندما كنت في العاشرة تقريبًا، كان جدي على فراش الموت، وكنا نستعد للخروج من المستشفى - ونحن لا نعلم أنها المرة الأخيرة التي سنراه فيها. كنا في الغرفة جميعنا (أجل العائلة الكبيرة كلها كانت محشورة في نصف الغرفة بجوار النافذة) وذهبنا جميعنا وعانقناه لكي نغادر المكان. عندما حان دوري، انحنيت فوقه لكي أعانقه. وعندما فعلت هذا همس في أذني قائلاً: «سوف تكون رجلًا عظيمًا». شعرت بالرعب مما قد يحدث له. وبدأت أبكي ونحن نغادر المستشفى، لكن بدأت أفكر في ما قد قاله.

ظلت هذه الكلمات تلهمني حتى يومنا هذا، وتحثني أن أبذل أقصى ما بوسعي وأكون الرجل العظيم الذي عرف جدي أنني سأكون عليه. لقد أعطاني القوة والشجاعة لأكون أفضل ما يمكنني أن أكونه وأتطلع إلى الناس الذين يمكنهم المساعدة في أن يحدث هذا. إنني أتطلع إلى يوم تحقيق هذا الرجاء عن طريق العمل في مكان ما في مجال الرعاية الصحية، لأساعد الآخرين، كما ساعدني هو. شكرًا يا جدي.

إن كان هذا الشخص يمكن أن يتأثر هكذا بطريقة إيجابية بما قاله جده، فكم بالأحرى يمكن أن نتأثر نحن بما يقوله الله؟ عندما كنت فتاة صغيرة في التاسعة أو العاشرة من العمر، أتذكر أنني كنت مستلقية في فراشي أفكر قائلة: «يومًا ما سأفعل شيئًا عظيمًا!» لم يكن هناك سبب يجعلني أفكر

هكذا، نظرًا إلى ما كان يحدث في حياتي في ذلك الوقت، لكنني أدرك الآن أن تلك الأفكار بدأت تتسلل إلى ذهني فقط بعد أن قبلت المسيح مخلصًا في سن التاسعة. عندما يدخل يسوع، يخرج الضعف.

كانت تلك الأفكار التي لدي عن أنني سأفعل شيئًا عظيمًا أفكارًا عابرة. كانت تخرج من ذهني بسرعة كما دخلت. في ذلك السن الصغير لا أعلم ما الذي كنت أظنه عن إمكانية أن أتغلب على موقفى المؤلم على الإطلاق. كنت فقط أحاول أن أبقي على قيد الحياة في ذلك الوقت. لكنني بمجرد أن بدأت أدرس كلمة الله وأضع ثقتي فيه وفي وعوده، تذكرت تلك الفكرة التي كانت لي وأنا فتاة صغيرة. بدون الله، ما كان ما أفعله اليوم ليصبح واقعًا أبدًا. لكن معه كل الأمور مستطاعة - ليس لي فقط. بل لك أنت أيضًا. هل تقريرين اليوم أن تصدّقي هذا؟

سواء كان لديك طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة، أو كنت تعولين أطفالك بدون زوج، أو تعتنين بوالدين مسنين صعبى المراس، أو فقدت وظيفتك مع مكافأة التقاعد التي كنت تسدينها لمدة عشرين عامًا، أريد أن أؤكد لك أنك لست وحدك، وأنك تستطيعين أن تفعلي ما تحتاجين إلى فعله. أنت أقوى مما تظنين عن نفسك!

إذا كنت قد تعرضت للإيذاء بطرق لا يمكن التعبير عنها ونفسك مملوءة بالجراح التي وكأنها مازالت مفتوحة وتنزف - يعظم انتصارك في المسيح الذي يحبك. قد لا تشعرين هكذا الآن، لكنك إذا بدأت بتصديق هذا الكلام، في النهاية سوف تتوافق المشاعر مع إيمانك. أشجعك ألا تصرفي يومًا واحدًا آخر في الشعور باليأس والضعف وانعدام القدرة. انظري إلى نفسك على أنك ابنة خاصة ومؤهلة جيدًا من الله ولديك ما يلزم لفعل ما يجب فعله.

أنت أكثر من مجرد ناجية

كثيرًا ما نسمع الناس يقولون إنهم ضحايا الإيذاء أو أنهم ناجون. لكنك أكثر بكثير من هذا. أنت غالبية!

مَنْ هُوَ الَّذِي يَغْلِبُ الْعَالَمَ، إِلَّا الَّذِي يُؤْمِنُ أَنَّ يَسُوعَ هُوَ ابْنُ اللَّهِ؟
(يوحنا ٥: ٥).

أؤمن أننا طالما كنا ننظر إلى أنفسنا على أننا ضحايا، فسوف نظل نشعر أننا ضحايا وغالبًا ما سنشعر بالغيظ والاستياء من الماضي. لكن في المسيح، لا يجب أن يكون ماضينا هو الذي يحدد مستقبلنا.

بالمثل أؤمن أننا إذا نظرنا لأنفسنا على أننا مجرد ناجيات، يظل هذا يضع فينا أفكار أننا نساء خرجن بالكاد من المأساة بدلًا من أن نشعر أننا نساء قويات وغالبات. أنا لا أشير إلى نفسي أبدًا على أنني ضحية زنا المحارم أو ناجية منه. إنني خليقة جديدة في المسيح، وأنت أيضًا كذلك إذا آمنت بيسوع.

إن الكيفية التي نرى بها أنفسنا وما نصدقه أمر في غاية الأهمية. يُحكي أن شابًا فقد وظيفته وكل أمواله. كان جالسًا على كرسي في حديقة يشعر بالإحباط واليأس الشديد عندما لاحظته رجل مسن وسأله لماذا كان حزينًا هكذا. حكى الشاب قصته. وعلى الفور أخرج الرجل المسن دفتر الشيكات، وكتب له شيكًا، وقال: «سوف أزورك في هذا المكان نفسه بعد عام من اليوم، ووقتها سيكون لديك ما يكفي من المال لتعيد لي هذا المبلغ». عندما نظر إلى الشيك، رأى أن قيمته نصف مليون دولار والموقع هو جون روكفيلر، الذي كان في ذلك الوقت واحدًا من أغنى الرجال في العالم.

وضع الشاب هذا الشيك في خزانته. وبالرغم من أنه لم يصرفه، إلا أنه منحه الثقة أن يصدق أنه لم يكن عليه أن يخاف من البدء مرة أخرى. بدأ في العمل التجاري مرة أخرى وأصبح يجني المال، وهو عالم دائمًا أن لديه هذا الشيك في الخزانة إذا احتاجه.

مر العام. وبحلول هذا الوقت كان لديه الكثير من المال وكان مشتاقاً أن يعيد الشيك إلى الرجل الذي ساعده. عاد إلى الحديقة ذاتها. وجلس على المقعد ذاته. وانتظر. وسرعان ما رأى الرجل المسن يقترب. لكن كان معه ما يبدو أنها ممرضة. بدا الرجل غير متجاوب مع الشاب. الذي كان يمسك بالشيك الأصلي. يحاول أن يعطيه له. أخذت الممرضة الشيك ونظرت إليه وقالت «هذا ليس جيداً. إنه مشوش معظم الوقت. وغالبًا ما يظن أنه روكفيلر. لكنه ليس هو».

نجح الشاب لأنه صدق أنه كان لديه ما يحتاجه في المصرف ويستطيع أن يسحب منه في أي وقت. ما كان لديه لم يكن حقيقيًا. لكن التفكير في أنه حقيقي ساعده على أن يتغلب على خسارته.

ما لدينا أكثر بكثير من هذا. لدينا شيء في حسابنا. إن جاز التعبير. لأن لنا يسوع يحيا داخلنا. ونستطيع أن نحيا بدون خوف ونقوم بأشياء عظيمة لأننا نستطيع أن نسحب من الرصيد كلما احتجنا أي شيء. إذا كنت تحتاجين إلى المساعدة. يمكنك أن تسحبي من الحساب. إن كنتِ تحتاجين إلى السلام. أو الإبداع. قومي بعملية السحب. لن يحدث أبدًا أن تسحبي أكثر من الرصيد. لأن المتاح لك في يسوع ليس له حدود. إنه دائمًا أكثر من كافٍ لأي احتياج لدينا.

أريد أن أقول هذا وأنا أختتم هذا الفصل: تستطيعين أن تفعلي أي شيء تحتاجين إلى فعله في المسيح. الذي هو قوتك. أنت لست ضعيفة؛ أنت قوية. يعظم انتصارك بيسوع. أنت غالبية!

الفصل الخامس عشر

عقبات في طريق الشفاء

وَيَقُولُ: «أَعِدُّوا. أَعِدُّوا. هَيِّئُوا الطَّرِيقَ. ازْفَعُوا الْمَعْتَرَةَ مِنْ طَرِيقِ
سَّعْيِي».

— إشعياء ٥٧: ١٤

عندما نُجرح. لا يجب أن تكون لنا فقط الرغبة في أن نُشفى. لكننا يجب أن نكون مستعدين أن نتحلّى بالصدق الشديد مع ذواتنا. إن الحق يحررنا (يوحنا ٨: ٣٢). لكن مواجهة الحق ليست دائمًا سهلة. فنحن نطور طرقًا كثيرة للاختباء من الحق. وتصبح عقبات ومعوقات لشفائنا.

لم أكن أنا السبب في جراحي. وكنت أريد أن أُشفى. لكنني في النهاية كان يجب أن أدرك أنه بالرغم من أنني أريد الشفاء. إلا أنني لم أكن أتعامل مع العقبات التي كان يجب إزالتها من الطريق.

عندما تقابل يسوع مع رجل في احتياج شديد للشفاء من الجراح التي كان يحملها لثمانية وثلاثين عامًا. سأله إن كان جادًا بشأن الشفاء (يوحنا ٥: ٦). يبدو هذا سؤالًا غريبًا يفتقر إلى التحنن. لكنه ليس كذلك. لا يوجد مجهود حقيقي مطلوب في الرغبة في شيء ما. لكن الحصول على ما يرغب فيه الإنسان يتطلب التغلب على معوقات كثيرة في طريق النصر. لا يمكن الحصول على شيء جدير بالافتناء بسهولة بدون جهد أو عزم؛ وبالتالي. إذا كانت نفسك

مجروحة وترغبين في الشفاء، أحتاج إلى أن أسالك هل تريدان حقاً أن تنالتي الشفاء؟

أصلي أن تكوني قد أحببتِ بنعم وكنت تعنين هذا، لأنه مهما كان طول رحلتك للشفاء أو مقدار ألمها، فإن فرح التحرر أخيراً يستحق العناء. عند نقطة ما، يجب على أي شخص ذي نفس جريحة أن يختار بين البقاء محطماً أو الشفاء والصحة.

إن كان شخص ما قد ألقى بك في جب التعاسة، فهذا لا يعني أنك يجب أن تبقى هناك طوال حياتك. الله مستعد أن يساعد. هل أنت مستعدة أن تُشفي؟

وَأُصْعِدَنِي مِنْ جُبِّ الْهَلَاكِ [جب الاضطراب والدمار] مِنْ طِينِ الْحَمَاءِ
(الزبد والوحل) وَأَقَامَ عَلَيَّ صَخْرَةَ رِجْلَيَّ. ثَبَّتَ خُطَوَاتِي (مزمو ٤٠: ٢)

يعطينا الله الوعد بأن يساعدنا. لكننا في شراكة مع الله في أمر شفائنا. وسوف نحتاج إلى أن نقوم بدورنا. لا يخلصنا الله دائماً بطريقة سحرية من الأشياء التي تقف في طريقنا، لكنه دائماً يعطينا القدرة والقوة على أن نواجهها إذا رضينا أن نفعل هذا.

عقبة التجنب

أول عقبة سوف نحتاج أن نتعامل معها هي عقبة التجنب، وهي الهروب من الواقع أو تجاهله. على أمل أننا إذا تجاهلنا مشاكلنا لوقت طويل، سوف تمضي. عندما تركت البيت في سن الثامنة عشر، ظننت أنني قد تركت ورائي كل مشكلاتي. في النهاية، لا يمكن لأبي أن يؤذيني بعد الآن لأنني لن أعيش في منزله. أليس هذا صحيحاً؟ في الحقيقة، لم يكن هذا صحيحاً. فبالرغم من أنه لم يعد يقدر أن يؤذيني جنسياً أو عاطفياً بالفعل، إلا أن آثار ما قد فعله ستظل تعذبني طالما احتفظت بألمي مدفوناً ورفضت التعامل مع آثار ما اجتزت فيه. ربما تكونين قد سمعتِ عبارة أن أسرارنا هي سر مرضنا، وكان هذا حقيقةً

بال تأكيد بالنسبة لي. فقد تركت البيت وسرعان ما تزوجت أول شاب أظهر أي اهتمام بي من منطلق الخوف أنني لن أحب من أي شخص آخر. لكن العلاقة تحولت إلى خمس سنوات أخرى من الإيذاء العاطفي.

بعد طلاقي منه، قابلت ديف ماير وتزوجته. وقد أحبني بحق، لكنني كنت مجروحة للغاية لدرجة أنني كنت أحرّف أي جهد يقوم به ليظهر لي حبه. كنت أشك في الرجال بوجه عام، وأتمرد على أي نوع من السلطة الذكورية. وكنت أشعر بعدم الأمان، وهو ما جعلني أتوق إلى أن يبين الآخرون لي باستمرار أنني مقبولة ومقدّرة. عندما لم تجعلني الناس أشعر بهذه الطريقة التي كنت أعتقد أنهم ينبغي عليهم أن يعاملوني بها، كنت أشعر بالغضب وألقي باللوم على أي شخص لا يقدم لي ما أريده. وهذه

إن تجاهل المشكلة لا يجعلها تختفي أبدًا.

مجرد بداية المشكلات التي كانت لدي في شخصيتي وأعاقنتني عن التمتع بعلاقات محبة ذات معنى. كانت لدي أسرار مدفونة في نفسي، ولم يمكن شفاؤها لأنني كنت أتجنب التعامل مع المشكلات. إن تجاهل المشكلة لا يجعلها تختفي أبدًا.

ظننت أنني عندما أبتعد عن مشكلاتي، مثل الخروج من منزل أبي أو الطلاق من زوجي الأول، سوف أستطيع أن أبتعد ذكريات ما حدث وأواصل حياتي فحسب. لكن الألم الذي ندفنه حيًا لا يموت أبدًا. بل يظل يجرحنا إلى أن نسمح لله أن يساعدنا على أن نخرجه من مدفنه ونتعامل معه. بعد حوالي خمس سنوات من زواجي من ديف، ذهبنا إلى ندوة في كنيستنا حيث شاركت المعلمة باختبارها عن أبيها الذي كان يؤذيها جنسيًا. لو كنت أعرف أن هذا سيكون الموضوع، أشك أنني كنت سأحضر. لكنني لم أكن أعرف، وهكذا كنت جالسة هناك أسمع الأمور التي جعلت ألمي يطفو إلى السطح.

في ذلك الوقت، كنت قد شاركت ديف بأن أبي كان يؤذيني جنسيًا، لكنني لم أكن قد شاركته بالطريقة التي تساعدني على الشفاء. لقد حكيت عن

ماضي بطريقة تلتمس لي الأعذار في سلوكي الحالي أكثر من أي شيء آخر. كان موقفي هو: «لا أستطيع أن أتحكم في الطريقة التي أنصرف بها لأنني تعرضت للإيذاء». كان ديف يريدني أن أحصل على المساعدة التي أحتاج إليها. لذلك أحضر لي كتابًا كتبته تلك المرأة. في اليوم التالي فتحته. وبعد أن قرأت صفحاتين أو ثلاثة، ألقيت به عبر الغرفة وقلت بصوت عالٍ (بما أنه لم يكن أحد في البيت سواي): «لن أقرأ هذا!»

مجرد قراءة بعض التفاصيل الدقيقة عما فعله أبوها بها جلب إلى السطح مشاعر وألمًا كنت قد دفنته وحاولت أن أنساه. لكن واضح أنها كانت ما تزال حية للغاية في نفسي. وفي أي وقت يحدث أي شيء يجعلها تبدأ حتى في الظهور على السطح. كنت أكتهمها مرة أخرى وأحاول أن أوصل الحياة بينما أتجاهل العقبات التي كنت بحاجة إلى إزالتها حتى أعيش حياة أستطيع أن أستمتع بها. مرة بعد الأخرى. نجحت في أن أتجنب التعامل مع أصل مشكلاتي. لكنها كانت دائمًا تظهر على السطح. وكنت أبقى تعيسة.

كان هذا الوقت مختلفًا

أدركت بسرعة أن هذا الوقت كان مختلفًا. وأن محاولة تجاهل الماضي لن تنجح بعد الآن. كنت قد طلبت من الله أن يتداخل في حياتي ويساعدني أن أكون الإنسانية التي أراذني أن أكون عليها. لكنني لم أدرك أن هذا سيتطلب مني أن أواجه الماضي بدلًا من أن أستمر في الهرب والاختباء منه. سمعت في روعي كلمات بصوت لطيف لكنه حازم. قال الله ببساطة: «لقد حان الوقت». لم أكن بحاجة إلى أن يشرح ما كان يعنيه لأنني عرفت على الفور أنه كان يخبرني أنني يجب أن أواجه الماضي لكي أتقدم للأمام. لقد جاء الوقت لإزالة العقبة الأولى.

إننا نهرب من مشكلاتنا بطرق كثيرة. عندما لم يرد يونان أن يفعل ما طلب الله منه أن يفعله. هرب فعليًا في الاتجاه المعاكس مما قيل له أن يذهب إليه. وجد يونان نفسه في ظروف صعبة للغاية وغير مريحة إلى أن اتبع أخيرًا توجيهه

الله (يونان ١-٣). لو كنت اخترت أن أتجاهل الكلمات التي تكلم الله بها في قلبي في ذلك الوقت، كنت سأبقى في جب اليأس بكل تعاستي. أمر جيد أنني قررت أن أتبع الله بدلاً من مشاعري، وبدأت رحلتي للشفاء.

إذا كنت تهريين من ماضيك وترغبين في شفاء نفسك، دعيني أقول لك ما قاله الله لي: لقد حان الوقت! حان الوقت لكي تتعلمي كيف تتواصلين مع ذاتك بصدق وتوقفي عن إلقاء اللوم على ماضيك في أية مشكلة حالية لديك. بالتأكيد ماضينا هو السبب الذي لأجله نتصرف بطرق غير محببة، لكننا يجب ألا ندعه يصبح عذراً للبقاء كما نحن. إن المشاعر المدفونة لها طاقة خاصة. فهي حية، وتؤثر باستمرار علينا بطرق سلبية إلى أن نواجهها ونتعامل معها. أيًا كان العمق الذي دفنّاها فيه في نفوسنا، فسوف تستعلن بطريقة ما إن أجلاً أو عاجلاً. لن تختفي ببساطة أبداً، بل يجب التعامل معها.

مواجهة الواقع

قد يضيع الشخص المجروح سنوات من حياته، بل ويضيع البعض حياتهم كلها، في محاولة الحصول على شيء ما من شخص ما لا يعرف ببساطة كيف يعطيه. كنت أريد والدين يحبانني بحق، لكن كان علي أن أواجه واقع أن لهما مشكلاتهما الخاصة ولم يعرفا ببساطة كيف يحبانني. ذات يوم نظرت إلى نفسي في مرآة كبيرة وقلت: «لن يحبني أبواي أبداً بالطريقة التي أريدهما أن يحبانني بها». أتذكر أنني اختبرت درجة ما من الحرية وأنا أبتعد عن المرأة، إن مواجهة ذلك الواقع ببساطة وتقرير أنني لن أضع نفسي بعد الآن في موضع خيبة الأمل بأن أتمنى لو كان أبواي والدين طبيعيين محبين أراح نفسي. قد نعتقد أن مواجهة تلك الحقيقة سوف يسبب الألم، لكنها في الواقع كانت مفيدة. لا يوجد شيء محبط أكثر من محاولة الحصول على شيء من شخص لا يمتلكه ولن يعطيه لنا أبداً.

كان الوقت قد حان بالنسبة لي لكي أصدق وعد الله أنه بالرغم من أن أبي

وأُمِّي قد تركاني. لكن الرب قد تبناني (مزمور ٢٧: ١٠). ومع أن الله قد لا يعطيك الشيء الذي ترغبين فيه، إلا أنه سوف يعطيك شيئاً أفضل إذا وثقت فيه. لم يمكن لله أن يجعل والديّ يحبانني لأنه يعطي لكل منا الإرادة الحرة. لكنني إذا رضيت أن أواجه الحق بخصوصهما والألم الذي سبباه لي بدون أن أشعر بالمرارة بسببه، فسوف يمنحني هو محبته وقبوله. سوف يكون أبي وأُمِّي وأختي وأخي وصديقي وكل شيء آخر أحتاج إليه. وهو يريد أن يفعل الشيء ذاته معك.

لا تعني مواجهة الماضي أننا يجب أن نركز عليه بشكل مفرط. لأن هذا يمكن أن يكون مدمراً للغاية. يريدنا الله أن نواجهه ونكمل السير. وعندما يخرج الله أشياء في قلبك ويسمح لك أن تعرفي أنه قد حان الوقت لتتعاملي مع شيء ما، لا تؤجلي الأمر أكثر من هذا. صلّي بشأئه، واغفري لأي شخص تحتاجين أن تغفري له، ثم اتركي الأمر وتخطيه. قد يكون قراراً تحتاجين إلى تجديده كثيراً. لكن كل مرة تفعلين فيها هذا، سوف تختبرين حرية أكثر قليلاً من ألم ماضيك. أمر جيد أن إلهنا لا يغرقنا بأن يظهر لنا كل ما نحتاج إلى التعامل معه كله مرة واحدة. إنه مشير رائع ولطيف ورحيم، وهو دائماً يعطينا النعمة (القوة والقدرة) على أن نفعل أي شيء يطلب منا أن نفعله.

إن مواجهة الحقيقة مؤلم، ولهذا السبب يتجنبها الكثير منا. لكن عدم مواجهتها مؤلم أكثر. كثيراً ما أقول إن هناك نوعين من الألم نستطيع أن نختار من بينهما: ألم التقدم للأمام أو ألم البقاء حيث نحن. وبالرغم من أن مواجهة الحقيقة والتقدم للأمام أمر مؤلم، إلا أنه على الأقل نوع من الألم الذي يسمح لنا أن نحقق التقدم، وهذا أفضل بكثير من الألم المستمر الذي لا ينتهي أبداً.

وبالرغم من صعوبة مواجهة الحق فيما يتعلق بما قد فعله الآخرون بنا، إلا أنه كثيراً ما يكون الأصعب هو أن نواجه الحقيقة بشأن الخطأ الذي ارتكبناه. ينطبق هذا بصفة خاصة في بعض الحالات. على سبيل المثال، أن تواجهي حقيقة أن ذلك الشخص الذي تزوجته كان خائناً ورفضك شيء، لكن الأصعب

إذا كانت الحقيقة هي أنك كنت غير آمنة وتسببت في تدمير زواجك في هذه العملية.

ماذا إذا كان شخص ما في السجن بسبب جريمة قتل والآن يحاول أن ينمي علاقة مع الله ويجد الشفاء لماضيه بالرغم من أنه غالبًا سيقضي بقية حياته في السجن؟ هل يمكن حتى أن يصير حرًا؟ أجل. يستطيع الإنسان أن يتحرر في النفس والروح. حتى وهو يقضي حياته اليومية سجينًا. في الواقع. رأيت رجالًا ونساء في السجن أكثر حرية من بعض من أعرفهم ويعيشون وسط المجتمع. إن الحرية الحقيقية بداخلنا. وليست من حولنا.

يجب ألا نخاف أبدًا من أن نواجه الحقيقة بشأن خطيتنا. ونطلب من الله ومن الناس الذين جرحناهم أن يغفروا لنا. ليس المقصود من فعل هذا أن يثقلنا بالذنب والإدانة على الإطلاق. بل أن يحررنا. إن إدراك كم قد غفر الله لنا وعظمة رحمته يقربنا منه. بالحق عجيبة هي نعمته!

تاب أبي عن حياته الخاطئة وقبل يسوع في قلبه في سن الثالثة والثمانين. وحتى بعد كل الأمور المروعة والمؤلمة التي فعلها بي وبكثيرين غيري. أستطيع أن أقول إنني أعلم يقينًا أن الله قد غفر له بالتمام.

ارتكب داود كاتب العديد من المزامير. والذي كان رجلًا قريبًا جدًا من الله. الزنا والقتل. وظل يهرب من أفعاله لمدة سنة عن طريق تجاهل ما قد فعله وتبعاته. أخيرًا. بعد أن واجهه ناثان النبي. تاب داود بإخلاص (٢ صموئيل ١٢). جزء من التوبة هو المواجهة الآمنة والاعتراف بأفعالنا وكيف أثرت على كل من لهم دخل بالأمر.

أقر داود بأنه قبل أن يعترف (بواجه الحقيقة). كان يشعر وكأن عظامه تبلى. وكان يئن نهارًا وليلاً. يبدو هذا مثل رجل بائس في نفسه. كان داود هو الملك: كان باستطاعته أن يفعل أي شيء يريد فعله ويذهب إلى أي مكان يريد أن يذهب إليه. ومع هذا فهو لم يكن حرًا إلا بعد أن واجه الحقيقة وتحمل مسؤولية

أفعاله (مزمور ٣٢: ٣، ٤). بعد أن اعترف، وواجه حقيقة كل ما فعله، غفر له الله على الفور. وتعامل مع المعصية والذنب (مزمور ٣٢: ٥).

طلب داود من الله الرحمة وقال إنه عالم بمعاصيه. لم يعد يختبئ أو يهرب (مزمور ٥١: ١-٣). قال إن الله يسر بالحق في الباطن (مزمور ٥١: ٦). إن مواجهة الحق - سواء كان هذا الحق بخصوص شيء ما حدث لنا أو شيء فعلناه نحن ضد شخص آخر أو ضد الله - هو مفتاح شفاء النفس والتحرر من الماضي. لا يوجد شيء لا يمكن أن يُغفر لنا. لا يوجد مقدار من الخطية أكبر بكثير من أن يغفره الله.

وَلَكِنْ حَيْثُ كَثُرَتْ الْخَطِيئَةُ زِدَادَتِ النَّعْمَةِ (إحسان الله غير المستحق) جِدًّا (رومية ٥: ٢٠).

إن نعمة الله - إحسانه غير المستحق - أعظم من أية خطية نرتكبها أو يرتكبها أي شخص آخر.

عقبة اللوم

كانت عقبة إلقاء اللوم على الآخرين بسبب تعاستي ومشكلاتي عقبة كبيرة بالنسبة لي. اللوم في حد ذاته هو أسلوب للهروب من الواقع. وطالما كنا نلوم أي شخص أو أي شيء آخر على سلوكنا الرديء، فلن نتحرر منه أبدًا. يجب أن نتحمل مسؤولية سلوكنا وتصرفنا. تحملي مسئوليتك حتى يستطيع الله أن يحررك منه.

كنت أغضب في كل مرة لا يحدث ما أريده. وكنت ألوم الآخرين. ظنًا مني أنهم لو كانوا قد فعلوا ما أريدهم أن يفعلوه لما كنت سأغضب. الآن، عندما أفكر في الأمر أدرك مدى حماقة هذا التفكير. لكن في ذلك الوقت كانت هذه ببساطة آلية طورتها لتساعدني على الهروب من مشكلاتي.

بدأت لعبة اللوم في جنة عدن (تكوين ٣) ولم تتوقف أبدًا منذ ذلك الحين.

من الشيق جديدًا أن نبدأ في ملاحظة كم مرة نتجنب نحن، أو الآخرون، تحمل مسؤولية أخطائنا وسلوكياتنا من خلال اللوم.

إذا تعثرت في سجادة في الظلام، ربما ألقى باللوم على ديف الذي لم يترك الإضاءة موقدة. إذا أوشك ديف أن يصدم شخصًا ما وهو يخرج بسيارته من مكان وقوفها، فهذا دائمًا خطأ الشخص الآخر لأنه لم ينتبه لما يفعله. وغير ذلك الكثير من الأشياء التي نلقي فيها باللوم على الآخرين. وفي معظم الأحيان نفعل هذا بدون حتى أن ندرك ما نفعله. وسرعان ما يصبح اللوم عذرًا لنا كبشر لكي لا نتحمل مسؤولية أفعالنا.

إن أشياء مثل التعثر في السجادة أو الاقتراب من الاصطدام بشخص يخرج بسيارته من مكان وقوفها هي أمثلة صغيرة. ومع أنها قد لا تسبب مشكلات كبيرة في حياتنا، إلا أنها تبقينا في حالة عدم مواجهة حقيقة سلوكياتنا. معظمنا لدينا مشكلات أكبر من السجادة ومكان السيارة نحتاج إلى مواجهتها. لذلك ليتنا جميعنا نلتزم بأن نواجه الحق ونستمتع بالحرية التي يمنحها الله لنا نتيجة لذلك. إن عبارة «كان هذا خطأي بالتمام، وأنا آسفة أنني فعلت هذا» تحررنا وتثري علاقاتنا.

عقبة الأعدار

يعتبر سوق الأعدار على تصرفنا الخاطئ هو عقبة كبيرة في تقدمنا يجب مواجهتها وإزالتها من الطريق. سمعت ذات مرة أن الأعدار هي أسباب محشوة بالأكاذيب. أي أن أعدارنا تلمس العذر لسلوكنا نتيجة أننا نكذب على ذواتنا بشأن ما فعلناه أو لماذا فعلناه. قال جورج واشنطن كارفر: «تسعة وتسعون بالمائة من الإخفاقات تأتي ممن لديهم عادة التماس الأعدار».¹¹

وأنا متأكدة من أنك سمعتِ عبارة «هذا عذر فارغ». وهذا بالضبط وصف لأعدارنا. إنها تخلو من الحق، وليس لها وزن أمام الله. سوف نجد الحرية الحقيقية إذا تعلمنا أن نقول ببساطة: «أنا آسفة وليس هناك عذر لتصرفي».

عندما يمكننا أن نقول هذا ونعنيه. فهذا يحررنا ويقطع بنا مسافة كبيرة في مساعدة الآخرين الذين جرحناهم على أن يغفروا لنا.

إن الأعداء التي يمكن أن نتوصل إليها لا حصر لها. لكنها كلها ببساطة طرق لتجنب تحمل مسؤولية أفعالنا، وما لم نفعل هذا، لن يحدث الشفاء.

الفصل السادس عشر

عقبة الشفقة على الذات

ينبغي علينا كمسيحيين ألا نشعر بالأسى على ذواتنا. في اللحظة التي نفعل فيها هذا، نحن نفقد طاقتنا. نفقد الإرادة أن نحارب والإرادة أن نحيا. ونصاب بالشلل.

— مارتن لويد-جونز

كان أحد الهنود يعلم حفيده عن المعركة الدائرة في كل إنسان. فقال للشباب: «إن المعركة تدور بين ذنبين. أحدهما كسول وجبان وفارغ ومتكبر وملئ بالشفقة على الذات والأسف والندم والحسد والغضب. والذنب الآخر مجتهد وشجاع ومتواضع ومحسن وملئ بالتحن والفرح والمواجدة والإيمان». ثم صمت بعد هذا.

فكر الحفيد في الذنبين للحظة ثم سأل جده: «أي ذنب هو الذي يكسب؟»

فقال الهندي المسن: «الذي تغذيه أنت».¹¹

لدي أسباب كثيرة، مثلما لديك، لأشعر بالأسف على ذاتي. لكن شفقتي على ذاتي كانت عقبة في سبيل شفاء نفسي وعيش أفضل حياة متاحة لي. لقد كانت مشكلة ضخمة بالنسبة لي (كما بالنسبة لكثيرين أيضاً). لذلك أريد أن أخصص فصلاً كاملاً لها. لن تختفي الشفقة على الذات من نفسها. يجب أن نكف عن تغذيتها. وهذا يعني أننا نحتاج أن نكف عن الاستسلام لها.

تعلمت أن مجرد أن عدوي، الشيطان، يدعوني للشفقة على الذات، لا يعني أنني عليّ أن أتجاوب معه. سوف يقدم لنا الكثير من الأسباب التي لأجلها يجب أن نتجاوب معه. وبيدكرنا بكل ما ليس لدينا في الحياة ويغويونا أن نقارن أنفسنا بالآخرين الذين يبدو أن لهم حياة أفضل مما لنا.

أصلي أن تقرري بحزم، بعد قراءة هذا الفصل والتأمل في المواد الواردة فيه، ألا تضيعي ولا ساعة أخرى في الشفقة على الذات، ولا أقول يوماً أو عدة أيام في كل مرة. إن الأيام التي أهدرتها وأنا أشعر بالأسى على ذاتي أكثر جداً من أن تُعد. وهي أيام لا أستطيع أن أسترجعها. لأن اليوم بمجرد أن يمر لا يمكننا أن نرجع إليه لنعيشه من جديد. لكننا نستطيع أن نتعلم من أخطائنا ونختار اختيارات أفضل في المستقبل.

هل ساعدتك الشفقة على الذات؟

إن الحقيقة هي أن الشفقة على الذات لم تساعدني على الإطلاق ولا بأي قدر ضئيل. إنها لم تساعدني أن أغير أي شيء أو أحقق أي تقدم. لم تستطع أبداً أن تغير الناس من حولي، والذين كنت مقتنعة أن الكثيرين منهم هم مصدر مشاعري البائسة. لقد كانت تستنفذ طاقتي مني، وتسلب أي رجاء لدي في الاستمتاع بأي شيء، وتمنع الله من أن يساعدني. إن الشفقة على الذات تجعلنا نشعر باليأس، وهذا واحد من أسوأ المشاعر في العالم. إنه يؤدي إلى الاكتئاب ويمنعنا بالكامل من أن نرى الأمور الجيدة التي لدينا. إن الشفقة على الذات هي أن نثرثر مع أنفسنا بمدى رداءة حياتنا. وكأنها تقول شيئاً كهذا: «حياتي أسوأ من حياة أي شخص أعرفه. إنها سيئة للغاية. لا أعرف كيف يمكن لأحد أن تكون حياته بهذا السوء ويبقى على قيد الحياة. لا يوجد من يفهم ما أشعر به ولا أحد يهتم من الأساس». لقد حان الوقت أن تتكلمي عن الأمور الجيدة وتطلبي من الله أن يعتني بالسيئة.

إن الشفقة على الذات عدو ويجب التعامل معها هكذا. لا يحدث أبداً أن

نفتح الباب عن عمد وندعو لَصًا للدخول إلى البيت. ومع هذا فإننا نفتح باب الشفقة على الذات والتوجهات المدمرة الأخرى التي هي بالتأكيد لصوص.

تأتي الشفقة على الذات من عدم الرضا أن نقبل موقفًا ما أو ظرفًا ما في الحياة. وغالبًا ما تتطور عندما تكون هناك أمور نريدها لكن لا يمكننا الحصول عليها. أو أمور لا نريدها ولا نستطيع التخلص منها. إنه شعور بأنك ضحية شيء ما أو شخص ما. ويتغذى على التفكير المتكرر في التحديات والصعوبات والمشكلات التي تواجهينها في الحياة وعلى مقارنة حياتك بشخص آخر تظنين أن حياته أفضل. هل تغذين الذئب الخطأ؟

جميع أولاد الله لديهم بذار الصلاح والسلوك الصحيح في روحهم. لديهم القدرة على الاستمتاع بالحياة اليومية والامتنان لما لديهم بدلًا من الاستياء مما ليس لديهم. نحن لنا يسوع. وكل الأمور الصالحة الموجودة فيه. هو فينا ونحن فيه. وبذار الحياة الرائعة موجودة فينا. لكنها لن تنمو إذا ظللنا نعوقها عن الإثمار بالتوجهات المدمرة مثل الشفقة على الذات.

قال الرسول بطرس إننا عندما نولد ثانية، نولد لرجاء حي إلى الأبد (١ بطرس ٣: ١). أي أننا لسنا أبدًا بلا رجاء. فقد منحنا الله الأدوات المقاومة للشفقة على الذات في كل مرة تطرق على بابنا. إن الرجاء هو التوقع الإيجابي بأن شيئًا جيدًا سوف يحدث لنا في أية لحظة. هذا النوع من التوجه الإيجابي لا يمكن أن يتعايش مع الشفقة على الذات.

بدلًا من أن نغذي الذئب الرديء، نستطيع أن نختار أن نغذي الذئب الصالح. الذي يجعلنا نشعر بالامتنان والفرح والرغبة في مساعدة الآخرين. كل هذا ونحن نثق في أن الله سيساعدنا في أية صعوبة نواجهها.

إما البؤس إما البأس

في أحد أيام الآحاد، كان ديف يشاهد مباراة كرة قدم وكان يبدو عليه أنه

مستمتع، كان الأولاد يلعبون خارج المنزل، وبالكاد كنت أستطيع أن أسمع أصوات الضحك في الفناء. كان لأبد أن أشعر بالسعادة لأن أفراد عائلتي كانوا يستمتعون بيومهم، لكنني بدلاً من هذا شعرت بالأسى على ذاتي لأنني كنت أعمل، والذي هو بالمناسبة كان اختياري. كنت مدمنة للشفقة على الذات، لهذا كنت في الواقع أخلق الظروف التي تعطيني سبباً لأن أكون نعيسة.

أتذكر أنني كنت أنظف المنزل وأفكر في نفسي: «لابد أنه أمر جيد أن يجلس المرء ويستمتع بنفسه أو يلعب خارجاً في النهار المشمس. لكن يجب أن يكون هناك شخص يقوم بالعمل هنا، وهذا الشخص دائماً هو أنا!» وكلما دار هذا التفكير أكثر فأكثر في رأسي، كنت أعذي الذئب الرديء أكثر وأغرق في جب اليأس. كنت أنظف المنزل كل يوم، وأستطيع أن أوكد لك أنني لم أكن أنظفه لأنه كان متسخاً؛ بل كنت أفعل هذا على أمل أن أجعل ديف يشعر بالأسى عليّ ويكف عن مشاهدة كرة القدم و.... يفعل ماذا؟ الغريب أنني عندما أنظر للوراء، لا أعرف حتى ما الذي كنت أريده أن يفعله. لكنني أعرف أنني لم أكن أريده أن يستمتع بنفسه، كما ترين، فإن التعساء يريدون الآخرين أن يصبحوا تعساء أيضاً. إنهم في الحقيقة يستاءون ممن يشعرون بالفرح.

أعلم أن هذا يبدو مَرَضِيًّا بشكل مروع، لكن مواجهة الحقيقة عن شعوري بالشفقة على الذات وما وراءها حررتني في النهاية منها. كانت لي نفس جريحة بشكل رهيب نتيجة تعرضي للايذاء من الآخرين وكنت في أمس الحاجة للشفاء. لكنني لم أكن أعرف كيف ولا أين أجد هذا الشفاء. أظن أنني في تلك النقطة من حياتي لم أكن أريد أن أدرك بالتمام أن لدي مشكلة، لأنني كنت لازلت في مرحلة «لوم الآخرين» في حياتي.

كنت أقضي بضع ساعات في تنظيف البيت بصوت صاخب، وأخبط الأدراج والأبواب، على أمل أن يسألني ديف ما الخطب. وعندما كان يفشل في هذا كنت في النهاية أجلس على أرضية الحمام وأبكي وأغرق في الشفقة على الذات بالكامل. لم يكن هذا المشهد مشهداً جديداً. كان موقع الأرضية التي أجلس

عليها يتغير. لكن الحدث كان هو نفسه. لم أكن أحصل على ما أريد. فكنت أشعر بالأسف على ذاتي.

أحياناً أثناء حفلات الشفقة على الذات التي كنت أقيمها. كنت أسمع الله يتكلم في روحي ويقول: «يمكنك أن تشعرى بالبؤس أو البأس. بالشفقة على الذات أو القوة. لكن لا يمكن أن يتحقق الاثنان معاً. أي منهما ستختارين؟» هذه الكلمة من الله واحدة من أقوى الأشياء التي قالها الله لي على الإطلاق. هناك كلمات أخرى كثيرة. لكن هذه من بين أهم «الكلمات في وقتها» التي ساعدتني أن أتحرر. واجهت الاختيار وكان القرار لي. أي ذنب سأغذيه؟ هل سأغذي الصالح أم الرديء؟

لا يوجد ذئبان يعيشان بداخلنا كما تقول القصة. لكن لدينا جانبان من طبيعتنا. لدينا الطبيعة الجسدية التي هي حس وتفكير بدون الروح القدس. هذه الطبيعة محرومة إلى أقصى درجة ومستغرقة في الذات بالتمام. ولدينا أيضاً طبيعة جديدة، مخلوقة من جديد على صورة الله. إنها صالحة إلى أقصى درجة. في كل يوم نحن نغذي الواحدة أو الأخرى. والتي نغذيها أكثر هي التي تصبح أقوى.

عندما تحدث الله إليّ! عن البؤس أو البأس. كنت أعلم مجموعة صغيرة في البيت في دراسة كتابية كل أسبوع وكنت أريد حقاً أن أحقق تقدماً في مسيري وعلاقتي مع الله. لكن كانت أمامي عقبات كثيرة في طريقي أحتاج إلى التعرف عليها والتعامل معها. كانت كلها مدمرة. لكن الشفقة على الذات كان أسوأها.

كان الله يقدم لي اختياراً مغيراً للحياة. وكان واحداً لا يمكن لأحد أن يختاره سواي. إن كنت أريد أن أختبر قوته وبأسه في حياتي. فبمعونته كان عليّ أن أتخلي عن البؤس والشفقة على الذات. قد يبدو أن الاختيار واضح. في النهاية. من ذلك الذي يمكن أن يختار الشفقة على الذات عندما تكون القوة مقدمة كبديل؟ لكن الناس يختارون ذلك الاختيار كل يوم. وهذا لأنهم ظلوا يتمرغون

في البؤس لفترة طويلة لدرجة أنهم يكرهونه إلا أنهم يجدون راحة معينة فيه أيضًا. أنت تعلمين ما أعنيه. أليس كذلك؟ كان لديك أسبوع أو شهر أو سنة في غاية السوء، أو ربما حياتك كلها. خرج كل أفراد عائلتك، وأنت في البيت بمفردك. هناك جبل من الثياب التي تحتاج إلى الغسيل بانتظارك. أعددت فنجانًا من القهوة وبالطبع لا يمكنك أن تأكلي من الكعكة التي تودين أن تأكلي منها. لأنك يا مسكينة تزدادين في الوزن بسهولة وتريدين بالفعل أن تفقدي عشر كيلوجرامات. اعترفي بهذا: إن الجلوس بهذا الفنجان الدافئ في يدك والتفكير في كم أن حياتك سيئة أمر يشعرك بالراحة. في النهاية، لا يوجد من يفكر فيك ... أليس كذلك؟

قد يجعل هذا طبيعتنا الجسدية تشعر شعورًا جيدًا بصفة مؤقتة، لكن الأمر ليس بلا فائدة فحسب، وإنما هو مستنزف للطاقة أيضًا. إنه يشلنا ويمنعنا من تحقيق أي تقدم في الحياة. كما أنه خطية.

هل الشفقة على الذات خطية؟

الآن، قد لا تكونين متأكدة من أنك مستعدة للاتفاق معي على أن الشفقة على الذات خطية. أنت تعلمين أنها مشكلة، شيء لا ينبغي أن تفعله، لكن خطية؟ «ما هذا يا جويس؟ أليس هذا قاسيًا بعض الشيء؟» كان عليّ أن أواجه هذا السؤال بنفسني منذ سنوات كثيرة، وعندما بحثت عن خطية الشفقة على الذات، لم أستطع أن أعثر عليها مكتوبة بهذه الطريقة في أي مكان في الكتاب المقدس. ثم قادني الله إلى رسالة غلاطية، حيث نجد قائمة بأعمال الجسد - التي واحدة منها هي عبادة الأوثان، وهي مذكرة بجانب الزنا والسحر والغضب والحسد والقتل والطمع، وغيرها الكثير (غلاطية ٥: ١٩-٢١).

وبينما كنت أتأمل في ما شعرت أن الله يبينه لي، حاولت أن أختلف معه قليلاً. «حسنًا يا رب، عبادة الأوثان هي عبادة آلهة وثنية، وليست الشفقة على الذات». وعندها انفتحت عيناى على بشاعة خطية الشفقة على الذات، إنها

عبادة أوثان لأننا ننغلق على أنفسنا ونؤلّه ذاتنا. كل شيء في حياتنا يدور حول كيف كُنّا نعامل معاملته سيئة. وكم خسرتنا في الحياة. وهكذا وهكذا. يريدنا الله أن نشفق ونتحنن على الآخرين في المهم وضيقتهم. لكنني قد حرّفت تلك القدرة الرائعة التي من الله للوصول إلى الآخرين وتخفيف معاناتهم إلى الانغلاق على الذات وحجب نفسي عن الآخرين بينما أتمرغ في سحابة الكآبة والسلبية.

أجل. الشفقة على الذات خطية. ونحتاج أن نقر بها ونتوب عنها. مثل أية خطية أخرى. بالمناسبة. لقد أخذت للتو استراحة قصيرة من الكتابة وذهبت لأعد فنجاناً من القهوة. وأنا أتناول كعكة هذه المرة (على الأقل نصفها). واسمحي لي أن أقول إنها كعكة جزر. وهذا يجعلها بشكل ما «مشروعة» لأن بها خضروات). أستطيع أن أكل الآن لأنني بدلاً من أن أبدأ يومي بالشعور بالأسف على ذاتي لأنني أزداد وزناً بسهولة وأحتاج إلى أن أفقد عشرة كيلوجرامات. أسير الآن لمدة ثمانية كيلومترات كل صباح وأنا أصلي وأشكر الله. وقد فقدت الكيلوجرامات العشرة! إن التخلي عن الشفقة على الذات له آثار جانبية رائعة لا يجب أن تفقديها.

سوف تظل تجربة الخطية موجودة. وهذا هو السبب الذي لأجله يعطينا الله ثمرة التعفف أو ضبط النفس (غلاطية ٥: ٢٢، ٢٣). لازلت أشعر في بعض الأوقات بإغراء أن أشعر بالأسى على نفسي عندما أواجه يوماً صعباً. وأجل. لازال ديف يشاهد كرة القدم. لكن الأشياء قد تحسنت. إنه أيضاً يغسل الأطباق الآن بل وفي بعض الأوقات يباشر غسل الثياب بينما أجلس أنا وأشاهد التلفاز. إن الله يفعل عجائب بحق! كان عليّ. مثل أي شخص آخر. أن أقاوم إغراء الخطية. وفي بعض الأيام. يكون عليّ أن أقاوم إغراء الشعور بالأسى على ذاتي مرة بعد الأخرى إلى أن أحصل على النصرة مرة أخرى. لكنني قد قطعت شوطاً طويلاً. وأنوي أن أظل أتقدم للأمام يوماً بيوم.

هناك عقاران لعلاج مرض الشفقة على الذات. وهما الشعور بالامتنان

الشديد وفعل أشياء للآخرين. لأننا عندما نفعل هذا، فإنه يساعدنا على أن نبعد تركيز أذهاننا عن ذواتنا. كما أن الواقعية في توقعاتنا أمر مفيد أيضًا. إن أردت السعي وراء الكمال، فأنت تتجهين نحو الكثير من خيبة الأمل، لأنه لا يوجد أحد كامل ولا يمتلك أحد حياة كاملة. كلنا لدينا أمور غير محببة نحتاج إلى التعامل معها، وتوقع أن يكون كل شيء مرًا وسهلاً لا يفعل شيئاً سوى أن يدفعنا في طريق خيبة الأمل.

يوجد دواء رائع آخر للشفقة على الذات، وهو ببساطة النهوض والخروج وفعل شيء ما. حتى إذا كان شيئاً بسيطاً، مثل الخروج إلى الفناء أو الذهاب في تمشية قصيرة، فهذا يمكن أن يكسر دورة الشفقة على الذات. وهناك شيء ينجح في كل مرة وهو أن تجدي شيئاً ما يجعلك تضحكين. وإياك أن تفكري الآن: «لابد أنك تمزحين يا جويس. لا يوجد شيء في حياتي يجعلني أضحك».

لقد جاء الوقت للتخلي عن كل الأعذار وكسر العقبات التي في حياتك حتى يمكنك أن تتقدمي للأمام. إن شفاء نفسك والحياة الممتعة ينتظرانك على الجانب الآخر من العقبات التي في طريقك. والتحرر من الشفقة على الذات، أو أية عقبة أخرى ذكرتها، قد لا يكون هو الحل الكامل لشفاء نفسك الجريحة بالتأكيد - ربما تحتاجين إلى مساعدة أخرى ومزيد من الوقت - لكنه بالتأكيد بداية عظيمة ولا يمكن إلا أن يحسن الأمور بالنسبة لك. ثق في الله أنه سيحقق الشفاء الكامل، لأن يسوع يستطيع أن يشفي كل موضع جُرحت فيه!

الفصل السابع عشر

دافعي عن نفسك

الشجاعة مُعدية. عندما يتخذ رجل شجاع موقفًا ما، غالبًا ما تستقيم ظهور الآخرين وتتشدّد.

— بيلي جراهام

يمتلئ التاريخ بقصص أناس اتخذوا موقفًا للدفاع عن ما هو صواب وغيروا التاريخ بسبب هذا. أشخاص مثل مارتين لوثر كينج الابن، وإليانور روزفلت، وروزا باركس، وأليس بول، وسوزان بي أنطوني، وكثيرون غيرهم. يمكن أن تُستخدمي لتغيير تاريخ الكثيرين، لكن إذا لم يحدث هذا، تستطيعين على الأقل أن تكوني شخصًا يغيّر تاريخك أنت. لا يجب أن يكون ماضيك المؤلم هو مستقبلك - يمكنك أن تتخذي موقفًا ضد التصرف الخاطئ الذي صدر عن من جرحوك، وعندما تفعلين هذا، سوف تشعرين بالتمكين، بدلًا من مجرد الشعور وكأنك ضحية عاجزة.

ينبغي على من يتعرضون للإيذاء أو الاستغلال أن يتحلوا بالشجاعة ويعبروا عن أنفسهم ويتخذوا موقفًا لحماية ذواتهم. معظم المتسببين في الإيذاء يتراجعون عند مواجهتهم. أعرف حالة ظل الرجل فيها، لسنوات، متسلطًا ومُهينًا وسريع الغضب جدًّا عندما لا تسير الأمور كما يريد. زوجته وديعة وتميل إلى الخوف، لهذا فإنها ظلت تتحمل سلوكه لسنوات طويلة. وأخيرًا بدأت تقاومه، وبالرغم من أن أمامها طريقًا طويلًا بعد، إلا أنه أصبح يعاملها بشكل

أفضل بعض الشيء. كان يتلقى المشورة بخصوص موضوع غضبه. وفي النهاية اعترف في جلسة مشورة أنه منذ لم تصبح راضية بتحمل سلوكه الرديء، وأصبحت تواجهه. أصبح يعاملها معاملة أفضل.

معظم المتسلطين سوف يفعلون أي شيء يَرْضَى الآخرون أن يتحملوه. ومع أنه سيكون أفضل كثيرًا ويبين أشياء أفضل أكثر عن شخصياتهم إذا عاملوا الآخرين حسنًا لأن هذا هو ما يجب أن يكون. إلا أنهم عادة لا يفعلون هذا. عادة ما لا يحترم مرتكبو الإيذاء الناس الذين يتحملون سلوكهم الرديء بوداعة. جزء منهم في الحقيقة يرغب في شخص يواجههم. قد يكون رد فعلهم سيئًا في البداية. لكن على المدى الطويل تكون هذه هي الطريقة الوحيدة التي يكفون بها عن الإيذاء.

واضح أن هناك من يصبحون أكثر غضبًا وعنفًا عند مواجهتهم. وإن كانت هذه الحالة. فإن أفضل خيار هو الابتعاد عنهم. لا أستطيع أن أتخيل مدى الاختلاف الذي سيحدث في حياتنا لو كانت أُمِّي قد واجهت أبي. لكن بما أنها لم تفعل هذا أبدًا. فهي لم تجرح نفسها فحسب. بل جرحني أنا وأخي أيضًا. كان عذرها الوحيد هو أنها كانت خائفة. الخوف شعور يمنعنا من تحقيق أي تقدم أو فعل الشيء الذي نعلم أننا يجب أن نفعله. لكننا نستطيع أن نتعلم أن ندافع عن أنفسنا. حتى إذا تحتم علينا أن «نفعل هذا في خوف».

قال أبراهام لينكولن: «تأكد من أن قدميك في الموضع الصحيح. بعدها قف واثقًا».^{١٣} من المهم أن نتخذ موقفًا. لكن يجب أن يتم هذا بالطريقة الصحيحة. عرفت أشخاصًا بالرغم من أنهم يقفون للدفاع عن أنفسهم. إلا أن الحال ينتهي بهم وهم يجرحون الآخرين بشكل أسوأ حتى مما جرحوا هم به. كنت واحدة من هؤلاء لفترة ما. إلى أن تعلمت أن أفعل الأشياء بطريقة الله وليس بطريقتي.

كنت مصممة على ألا يضايقني أحد أو يؤذيني بمجرد أن ابتعدت عن والدي. لكنني أثناء ذلك أصبحت متمردة ومتسلطة. بدأت أتغير في النهاية. لكن لم يحدث هذا إلا بعد أن بدأ ديف يواجهني. قرأ كتابًا عن الاهتمام بشخص

ما بالدرجة الكافية لمواجهته. واستخدم الله هذا الكتاب لجعله يعرف أن الوقت قد جاء له لكي يتخذ موقفًا.

إن التوقيت الصحيح مهم جدًا. يجب أن نصلي دائمًا ونبحث عن التوقيت الصحيح والمكان الصحيح للمواجهة. ظل ديف يصلي لسنوات كثيرة لأنه كان يعرف أنني أتصرف بشكل سيئ لأنني كنت مجروحة بشدة، وأنا أو من حقًا أن صلاته ساعدت على تجهيز قلبي للتغيير. كان الله يعمل فيّ ويعلمني. وكنت قد وصلت لنقطة كنت أريد فيها حقًا أن أتغير. لكنني أستطيع أن أقول بصدق إن مواجهة ديف كانت الشيء الذي أحتاجه لجعلني أتعامل مع مشكلاتي بالجدية الكافية لأن أبدأ في فعل شيء حيالها.

أحد الأشياء التي أدركتها وساعدتني هي أنني كنت أحاول أن أجعل ديف يدفع ثمن ما فعله رجل آخر بي. وكان هذا ظلمًا كبيرًا له. كنت خائفة من أنني إذا سمحت له أن يمارس أي سلطان كرأس البيت، سوف يستغلني كما فعل جميع الرجال الآخرين سابقًا. وأنا ما كنت لأسمح لهذا أن يحدث مرة أخرى. في النهاية تعلمت أن الله وحده هو الذي يستطيع أن يعوضني عن الألم الذي في الماضي وأنني كنت بحاجة أن أصدق أن ديف لم يكن مثل باقي الرجال الذين أذوني من قبل.

دافعي عن نفسك، لكن افعلي هذا بالطريقة الصحيحة. لا تصبني شريرة أثناء محاولة التعامل مع السلوك الشرير النابع من الآخرين. أعرف فتاة في

لا تتخلي عن التقوى
أثناء تعاملك مع
سلوكيات الآخرين غير
التقية.

العشرينيات من عمرها ونشأت في بيت مع أب غضوب وسريع الاشتعال وكان متسلطًا للغاية. في البداية كانت خائفة من غضبه وأصبحت عصبية وقلقة لأنها لم تكن تشعر أنها في بيئة آمنة. لكنها في النهاية عرفت كيف تعبر عن

نفسها. لم تعد تسمح بالتأكيد لأي شخص أن يتحكم فيها. لكنها أصبحت مفرطة في توجيهها وكثيرًا ما يكون رد فعلها وكأن شخصًا ما يحاول أن

يتحكم فيها. حتى إذا كان الآخرون يعبرون فقط عن رأي مختلف عنها. تشعر وكأن النساء عمومًا مهمشات ومهانات في مكان العمل. وهي مصممة على أن تساعد في تصحيح بعض الأخطاء. دافعها جيد. لكن أساليبها ليست جيدة. إنها تتحول إلى نسوية راديكالية ترى الكثير من الأمور على أنها إساءة معاملة. بينما هي في الحقيقة ليست كذلك أبدًا. وتتصرف وكأن النساء يجب أن يكون لهن حقوق خاصة بدلًا من أن يكون لهن حقوق مساوية!

عندما تكون المرأة قد عوملت بطريقة مسيئة بشدة، فمن غير المرجح أن يكون لها القدرة على أن ترى الأشياء والناس بطريقة متزنة طالما كانت تحكم عليها من خلال ألمها. إننا بحاجة إلى كلمة الله لترشدنا إلى ما هو صواب. ونحتاج إلى قلب مستعد أن يطيعها وينظر إليها على أنها السلطان الأعلى في حياتنا. الطريقة الوحيدة التي تعلمت بها ما هو السلوك الصحيح جاءت من خلال دراسة كلمة الله. نحن لا نريد دائمًا أن نفعل ما هو صواب. لكن إذا كان ما نريد أن نفعله أو نرغب في فعله لا يتفق مع كلمة الله، فيمكننا أن نخضع لطرق الله. ونحن نعلم أنها في النهاية صحيحة دائمًا وتأتي بأفضل النتائج.

اتبعي الله، لا البشر

لدينا الكثير من الأمثلة الجيدة للرجال والنساء في الكتاب المقدس الذين دافعوا عن أنفسهم. كان دانيال شابًا يثق في الله ويصلي ثلاث مرات يوميًا ونافذته مفتوحة. أعطى الملك أمرًا ألا يصلي أحد لأي إله سواه وإلا فسوف يعاقب بالإلقاء في جب الأسود. ذهب دانيال إلى غرفته وفتح النوافذ واستمر في الصلاة كما كان يفعل من قبل. أُلقي به في جب الأسود؛ لكن الله كان معه وأنقذه وأخرجه بأمان. لقد أرسل ملاكًا ليسد أفواه الأسود حتى لا تؤذي دانيال (دانيال ٦: ٧-٢٢).

تلقي الرسل تهديدًا بأنهم سيتعرضون للسجن والضرب إذا كرزوا باسم يسوع. لكنهم كرزوا. تعرضوا للضرب ووضِعوا في السجن. لكن الله أرسل

ملاكًا ليطلق سراحهم بصورة معجزية. وأصبح السجنان وبيته مؤمنين بالله (أعمال ١٦). إذا فعلت الأمور بطريقة الله، يمكن أن يستخدمك الله لتساعدى الكثيرين الذين ربما يجتازون بنوع الألم ذاته الذي اجتزت أنت فيه قبلاً.

كان القانون يطلب من روزا باركس. وهي عاملة خياطة سوداء. أن تترك مقعدها في الحافلة لأي رجل أبيض. لكنها رفضت. وشجع رفضها هذا حركة الحقوق المدنية في الولايات المتحدة، التي قادها مارتن لوتر كينج الابن. تبعت روزا قلبها بدلاً من أن تتبع متطلبات البشر. ولازلنا نشهد نتائج أفعالها الجريئة حتى اليوم.

قدرة الحزم على تقليل الضغوط

صادفتني مؤخرًا قصة عن الإصرار أجدها لافتة للنظر. تقول مارسيا (ليس اسمها الحقيقي)، مديرة إحدى المكاتب الصغيرة في غرب البلاد. إنها كانت وديعة ومتواضعة لسنوات طويلة: «كنت أسمح للناس أن يدوسوا عليّ، وانتهى بي الحال وأنا تعيسة حقًا في أوقات كثيرة».

لكن يومًا ما، اتخذت موقفًا وتغير كل شيء. كانت مارسيا قد ارتكبت خطأ صغيرًا في العمل، وأرسلت لها أمينة المكتبة المعروف عنها أسلوبها المتنمر توبيخًا عنيفًا على البريد الإلكتروني الشخصي، وأرسلت نسخة منه لأعضاء مجلس إدارة المكتبة جميعًا. اعترفت مارسيا بالخطأ واعتذرت عنه، ثم طلبت من أمينة المكتبة ألا ترسل نسخًا إلى مجلس الإدارة كله من مثل هذه الرسالة لكي تشوه صورتها. في اليوم التالي، جاءت هذه المرأة المتنمرة إلى المكتبة ووبخت مارسيا شخصيًا، أمام فريق العمل كله.

تقول مارسيا: «انفجرت. وقفت وقلت لها 'في حدود ما يخصني، هذه المحادثة قد انتهت. أنت أوضحت وجهة نظرك وأنا اعتذرت. وانتهى الأمر».

وهنا حدث شيء لافت للنظر: تراجعت المرأة وقالت: «حسنًا، أعتقد أن لدينا اتجاهًا الآن». بمعنى أن مارسيا أخيرًا أظهرت أن لديها الحزم اللازم للوظيفة.

لم تعد مارسيا كما كانت من قبل أبدًا. فقد اكتشفت القدرة على إثبات نفسها وتحررت إلى الأبد من أن يتنمر عليها أحد أو يطعنها في ظهرها أو يدوس عليها.^{٢٤}

مع أن الوداعة صفة كانت ظاهرة في يسوع. وقد شجعنا جميعًا أن نتحلى بها. إلا أن الوداعة الحقيقية التقية مختلفة تمامًا عما يسميه العالم وداعة. الوداعة الحقيقية هي قوة تحت السيطرة. إنها تعني أن لنا القدرة على أن نفعل شيئًا ما. لكننا لن نتحرك لفعله ما لم يرشدنا الله أن نفعل هكذا. الكثير مما يسميه العالم وداعة هو مجرد ضعف وخوف.

يبدو أن التماشي مع الأوضاع لتحقيق التوافق أسلوب مسالم للعلاقات. ومع أنه قد يكون دقيقًا في بعض الأحيان. لكن الواقع أن تعلّم الاتسام بالحزم عندما يتطلب الأمر. ونطلب ما نريده ونحتاجه. ونقل لا عند اللزوم. ونطالب بالاحترام الواجب أمر أكثر فعالية ويقلل الضغط. عندما نتخذ موقفًا للدفاع عن أنفسنا. فإننا نضع الحدود.

عندما تتخذين موقفًا
للدفاع عن نفسك،
فأنت تضعين الحدود.

عندما ندافع عن أنفسنا نحن لا نحاول التحكم في ما يفعله الآخرون. بل إننا نتحكم في ما يفعلونه لنا. نحن نقول بأفعالنا وكلماتنا إننا لن نظل سلبيات بعد الآن بينما يحاولون هم أن يمارسوا علينا التنمر والتحقيق. إننا نعرّف الآخرين أننا نحترم ذاتنا ونقدرها وأننا نتوقع منهم الشيء ذاته.

إن كنت ستواجهين شخصًا ما بخصوص شيء ما. لا أنصح أن تفعلي هذا في رسالة بريد إلكتروني أو حتى بالهاتف إذا كان ممكنًا. المقابلة وجهًا لوجه أفضل. لأن بهذه الطريقة يمكن رؤية أشكالنا وتعبيرات وجوهنا ولغة جسدنا تمامًا كما يمكن سماع كلماتنا. يمكن أن يقال شيء حاسم بابتسامة

ويكون أسهل في تلقيه مما إذا قيل بوجه متجههم. يمكن أن يقال ونحن في وضع الجلوس المستريح ويصبح مختلفاً تماماً عما إذا قيل في وضع الوقوف المتصلب واليد موضوعة على الخصر. اجعلي نبرة صوتك لطيفة بقدر الإمكان. لكن كوني أيضاً حاسمة ومصممة. يقول الكتاب المقدس «الْجَوَابُ اللَّيِّنُ يَصْرِفُ الْغَضَبَ وَالْكَلامُ الْمَوْجِعُ يَهْبِجُ السَّخَطَ» (أمثال ١٥ : ١).

عادة ما يكون الأفضل ألا نقوم بالواجهة أو الحزم الزائد عن اللزوم عندما نكون في حالة غضب. لأن الغضب الذي نشعر به سيكون هو المتحكم فينا وقتها وليس الروح القدس. الانتظار لمواجهة موقف ما لا ينجح دائماً. لكن عندما يكون ممكناً. أرى أنه الأفضل.

عندما نعرف أننا نتعرض للاستغلال أو عدم الاحترام ولا نفعل شيئاً. فهذا يخلق ضغطاً لأننا نعلم أن هذا ليس صحيحاً. وفي الواقع لن نحب ذاتنا كثيراً وقتها لأننا نسمح به. إن فعل الأمور التي لا يوافق عليها قلبنا دائماً ما يخلق ضغطاً. سواء كنا نفعل شيئاً ما نعرف أنه خطأ أو لا نفعل شيئاً ما نعرف أنه سيكون صواباً.

الخطوة الأولى قد تكون هي الأصعب

إن كنت معتادة على عدم التعبير عن نفسك أو التماشي فقط مع ما يحدث. فإن أخذ الخطوة الأولى نحو المزيد من الحزم وإسماع صوتك ربما تكون صعبة للغاية. قد لا تجدين حتى نتيجة جيدة في المرة الأولى التي تفعلين فيها هذا. كان لدي مدير كان متسلطاً للغاية. وعندما واجهته أخيراً بعد عدة سنوات من عدم فعل أي شيء. غضب للغاية وهرع للخروج من المطعم الذي كنا فيه. في تلك اللحظة. لم تغيره مواجهتي. لكنها أقنعتني أنني أحتاج إلى أن أعمل في مكان آخر. وهذا هو ما فعلته. ربما لم تغيره مواجهتي له. لكنها غيرتني وفي الحقيقة وضعتني في الحياة على الطريق الذي قادني إلى الخدمة التي لدي الآن.

لا تسمحى للخوف من اتخاذ موقف أن يمنعك من أن تكونى كل ما يمكنك أن تكونى عليه وتفعلى كل ما يمكنك فعله. لن تشعري بالشبع والاكتفاء أبداً إذا لم تتمى ما خلقت لأجله. أنت أقيم بكثير من أن تسمحى بسلبية لأي شخص أن يؤذيك أو يستغلك. لقد حان الوقت لتتخذى موقفاً!

أنت أقيم بكثير من أن
تسمحى لأي شخص
أن يؤذيك.

الفصل الثامن عشر

ضعي الحدود - لا تبني الجدران

سوف تحصل على ما تتسامح معه.

— هنري كلاود

هل أنت مستاءة لأنك تشعرين أن الناس يستغلونك؟ ربما يكون كل ما تحتاجين إليه هو أن تضعي بعض الحدود. الحدود تشبه السياج الذي يحمي ممتلكاتك. إذا لم يكن لدي سياج، فسوف يقضي كلاب الحي حاجتهم في فنائي أثناء تمشيتهم الصباحية. لا أستطيع أن ألوم الكلب. إما يكون عليّ أن أنظف ما خلفته الكلاب وراءها بدون أن أشكو إما أقيم سياجًا.

أتذكر أنني كنت أشكو إلى الله من مديري الذي ذكرته والذي كان يتحكم فيّ. وفاجأني الله بأن قال لي إنني كنت مذنبه مثله تمامًا لأنه بالرغم من أنه كان يتحكم فيّ. إلا أنني كنت أسمح له بذلك. آخ! من المهم أن نضع الحدود في كل جوانب حياتنا. بعض الحدود التي نضعها هي لأنفسنا: قد تكون حدودًا لعادات أكلنا، أو ميزانيتنا، أو مقدار الوقت الذي نمضيه في العمل في مقابل الوقت الذي نرتاح فيه، وأشياء أخرى تساعدنا على أن نكون لنا انضباط صحي في حياتنا اليومية. وهناك حدود أخرى نضعها للآخرين. هذه الحدود تمنعنا من

أن ننجرح، وتساعد الآخرين على إدراك أنهم إذا كانوا يريدون علاقة معنا، فلن يُسمح لهم أن يستغلونا في أثناء هذا.

ربما تكونين شخصية تحب أن تساعد الآخرين ولك قلب طيب لكنك بحاجة إلى الانتباه ألا تنمي عادة أن تهتم بالآخرين الذين لا يبذلون أي جهد في الاهتمام بأنفسهم. هل أنت منهكة من محاولة مساعدة شخص ما لا يريد أن يقبل المساعدة؟ هل سمحت لشخص ما أن يعتمد عليك في تدبير حياته ومساعدته لدرجة أنك الآن مستاءة منه لكن تستمرين في فعل ما يريدك أن تفعله؟ إن كانت إجابتك على أي من هذه الأسئلة هي نعم، فهذا يعني أنك بحاجة إلى الحدود في تلك العلاقات.

تعلمنا كلمة الله أن نراعي الآخرين، لكنها تحثنا أيضًا أن نمارس المراعاة الحكيمة (أمثال ١: ٣). إنها تقول في الواقع إننا يجب أن نستخدم انضباط المراعاة الحكيمة. أي أنك قد تريد أن تساعد شخصًا ما لكنك تحتاجين إلى أن تضبطي نفسك لكي لا تفعلي ذلك، لأنك تعلمين في أعماق قلبك أنه سيكون أفضل له ألا تفعلي هذا. إن الآباء والأمهات الذين يساعدون أولادهم أكثر من اللازم والذين يفعلون لهم أكثر من اللازم، ودائمًا ينقذونهم عندما يتعرضون لمشكلات، لا يساعدونهم على الاستعداد للمستقبل. بل هم في الحقيقة يمكّنونهم من أن يكونوا بالغين غير مسئولين.

في أي وقت يطلب منك شخص ما شيئًا، سواء كان معروفًا أو مساعدة في مشروع ما أو مساعدة مالية، فإنهم يريدونك أن تقولي نعم لطلبهم. لكن ليس جيدًا أن تقولي للناس دائمًا ما يريدون أن يسمعوه. عندما نفعل ذلك قد نكون في خطر أن نصير مُرضين للناس بدلًا من أن نرضي الله. عندما يُطلب منا أن نفعل شيئًا ما لشخص آخر، يجب أن نقدم إجابات قلبية وصادقة. من المهم لكل منا أن نتعلم أن نتبع قلوبنا، وهذا يعني أن نتبع إرشاد الله في كل شيء. تعلمنا كلمة الله أن نقول الصدق في المحبة (أفسس ٤: ١٥)، لأن العلاقة غير الصادقة غير صحية.

كلما زاد عمل الله في حياتنا وشفى نفوسنا الجريحة، زاد استمتاعنا بمساعدة الآخرين. ومع أن هذا جيد، إلا أننا يجب أن ننتبه لئلا نسمح للناس أن يستغلونا. أدركت منذ عدة سنوات أنه كانت لي عدة علاقات من طرف واحد. علاقات كنت أقوم فيها بكل العطاء والطرف الآخر يقوم بكل الأخذ، وقررت أنني بحاجة إلى أن أضع بعض الحدود.

سوف أظل دائماً أساعد الناس الذين في احتياج، لكن إذا أصبح هذا مفرطاً أو إذا شعرت أنني أُستغل بدون أن أحصل على المحبة والاهتمام أيضاً، فسوف أتوقف. لا يجب أبداً أن نعطي لمجرد أن نأخذ في المقابل، لكن كل العلاقات تحتاج إلى حدود لكي تكون صحية. حتى الله يصل إلى نقطة في علاقته بنا لا يرضى بعدها أن يقوم بكل العطاء بينما لا يظهر نحن أي اهتمام بقضاء وقت معه أو بخدمته بأية طريقة. إنه أب محب و..سخي لا يكف عن أن يحبنا. وعندما نكون في مرحلة الطفولة في علاقتنا به، يظل هو يعطي ويعطي ويعطي. لكن في النهاية ليس جيداً لنا ألا نبدأ في أن نعطي في المقابل.

إذا سمحنا لشخص ما أن يستغلنا، فإننا لا نحبه بحق.

إن المحبة توبخ وتؤدب بالإضافة إلى كونها تساعد وتعطي. ونحن إذا سمحنا لشخص ما أن يستغلنا، فإننا لا نحبه بحق. إن الله يواجهنا لخيرنا، وهو يفعل هذا لأنه يحبنا.

إِنِّي كُلُّ مَنْ أَحِبُّهُ [عن قرب وبحنان] أُوبِّخُهُ وَأُؤَدِّبُهُ [أؤدبه وأرشده] (رؤيا ٣: ١٩).

تعتبر الحدود الصحية شبكة أمان لنا وللآخرين، لكننا نحتاج أن نتأكد من أننا نضع الحدود حقاً، ولا نبني الجدران. معظم السياجات بها أبواب، وإذا لم يكن بها باب، فلن تصبح سياجات وإنما سجوناً. عندما يكون للسيياج باب، نستطيع أن نخرج عندما نريد ونسمح لغيرنا بالدخول إذا أردنا. لكن الجدران ليس بها أبواب، إنها تحجز الآخرين خارج حياتنا، لكنها أيضاً تحبسنا بالداخل.

قد تبدو الحدود الصحية في العلاقات مثل هذا في تفكيرنا: «لقد جرحت كثيرًا في حياتي، وأريد أن أحمي نفسي وتكون لي علاقات مع أشخاص آمنين. ولهذا فسوف أستخدم التمييز مع الناس الذين أتعامل معهم. وإذا بدأ الشخص في استغلالني، سوف أواجهه. إذا استمر في فعل هذا، سوف أفتح الباب وأدعه يخرج من حياتي».

على النقيض من هذا، قد يبدو الجدار في العلاقة هكذا في تفكيرنا: «لقد جرحت في الماضي ولا يمكن لأحد أن يجرحني ثانية أبدًا. سوف أعتني بنفسني وأحمي نفسي. لن أسمح لنفسني بالاقتراب من أي شخص، وبهذه الطريقة لا يمكن لأحد أن يجرحني». في هذه الحالة، قد أظن أنني أضع حدودًا، لكنها في الواقع جدران.

من أول الأمور التي فعلتها لسنوات بعد أن ابتعدت عن أبي كانت هي أنني كنت أشيد بسرعة جدارًا في قلبي إذا جرحني أي شخص أعرفه. كنت أشعر فعليًا بالجدار يعلو، وظننت أن هذا يجعلني آمنة. أخيرًا، بمعونة الله، أدركت أنه بالرغم من أن الله يريدنا أن نضع حدودًا صحية، إلا أنه هو وحده الذي يمكن أن يكون جدار الحماية من حولنا.

إذا كنت قد بنيت جدارًا في قلبك لكي تمنع الآخرين من أذيتك، فأنت فقط التي باستطاعتك أن تهدمها. إذا لم تفعل هذا، لن يمكنك أبدًا أن تحبي أو تستقبلي الحب في المقابل بحق. لا أستطيع أن أعدك أنك لن تجرحي أبدًا، لكنني أستطيع أن أوكد لك أنه حتى إذا حدث هذا، فسوف يشفيك الله دائمًا. بما أنه لا يوجد أشخاص كاملون وكلنا لنا ضعفاتنا، لا يمكن أن نكون في علاقات ولا نختبر أبدًا الجرح أو خيبة الأمل.

العهد الداخلي

قد نقطع عهدًا مع أنفسنا ينبغي كسرها. كنت قد تعهدت بألا يجرحني أحد أبدًا ثانية، وألا يتحكم أحد في أو يخبرني ماذا أفعل. لا يمكن أن يستغلني

أحد. سوف أعتني بنفسني ولن أسمح لها أن توجد في موضع الاحتياج لأي شخص. واضح أننا إذا حاولنا أن نعيش بهذا النوع من التفكير. لا يمكننا إقامة أية علاقات. كلنا نُجرح من وقت لآخر. حتى أكثر الناس صلاحًا وحسن نية يجرحون بعضهم البعض. لا يمكننا أن نعيش في مجتمع ولا يوجد من يخبرنا ماذا نفعل أو يعطينا أية توجيهات. لكن الكثيرين اليوم يحاولون أن يفعلوا هذا. والعالم من حولنا مليء بالتمرد والإثم. وسواء أعجبنا هذا أم لا. فإننا نحتاج إلى بعضنا البعض. لقد خلقنا الله بطريقة تجعلنا لابد أن نعمل معًا. لا نعزل أنفسنا ونصبح مستقلين تمامًا عن بعضنا البعض. إن كنت قد جُرحت وخاب أملك وبسبب هذا قررت أنك لا تحتاجين إلى أحد. فأنا أتفهم ما تشعرين به لأنني كنت كذلك. لكن هذا التفكير يحتاج إلى التغيير حتى يكون لك نفس صحيحة ومشفية. نحن لم نُخلق لنكون وحدنا.

كان عليّ أن أكسر العهود الداخلية التي قطعتها مع نفسي. وفعلت هذا عن طريق الصلاة والاعتراف بأن تفكيري كان خطأ وطلبت من الله أن يساعدي لتكون لي حدود صحية. لا جدران. عندما يجرحني أحد. حتى الآن أستطيع أن أشعر بالجدار يبدأ في الارتفاع في قلبي. لكنني لا أسمح له أن يبقى لأنني أعرف أن هذا ليس هو مشيئة الله.

الانعزال

عندما يكون لنا جدران في قلوبنا ونرفض أن نسمح للناس بالدخول. فإن تلك الجدران تصبح معوقات تمنعنا فعليًا من النمو روحيًا في علاقتنا مع الله. ليس ممكنًا أن تكون لنا علاقة جيدة مع الله ونعزل أنفسنا عن الناس. يمكننا أن نقول إن الله شخص يهتم بالبشر. إنه يحب الناس ويريد أن يظهر محبته لهم من خلالنا. لقد وجدت أن الكتاب المقدس كتاب عظيم عن العلاقات. إنه يتعلق بعلاقتنا مع الله. ومع ذواتنا. ومع البشر الآخرين. جزء من عملية تتميم خلاصنا واختبار الاسترداد هو أن نتعاون مع الروح القدس حتى تصير كل هذه العلاقات صحيحة ومشفية. ومع أنه قد يكون هناك البعض الذين لا يمكن أبدًا إقامة

علاقات معهم لأنهم يواصلون إيذاءنا. إلا أننا لا يجب أن نبني جدارًا يمنع كل الناس من دخول حياتنا من منطلق الخوف. يريدنا الله أن نحيا في جماعة مع الآخرين. نُحِبُّ وَنُحَبُّ. نعطي الغفران ونقبله. نستمتع ببعضنا البعض ونحتمل ضعفات بعضنا البعض (غلاطية ٦: ١-٣).

كثيرًا ما أقول إنني في السنوات الأولى من رحلة شفائي، كنت أتماشى جيدًا مع الجميع. ولم أكن سريعة الغضب. كنت صبورة ولطيفة ومُحِبَّة - طالما لم يكن هناك أحد في البيت. لكن عندما كانوا يرجعون للبيت. كانت القصة تختلف. قد تشعرين أنك تشبهين ما أقوله. كنت ربة منزل في بضع من تلك السنوات. وخلال النهار. عندما كان ديف في العمل والأولاد في المدرسة. كنت أستمع إلى موسيقى تعبدية أو تعاليم أثناء القيام بالأعمال المنزلية. وكل شيء كان مسالمًا وجيدًا. لكن عندما يرجع الأولاد ويبدأون في إصدار الضجيج أو يفعلون شيئًا يغيظني. كنت أتحوّل إلى شخص آخر. فجأة لا أكون صبورة. أو بطيئة الغضب. أو لطيفة. أو مُحِبَّة.

يختار بعضنا الانعزال بدلًا من انتهاز فرصة العلاقات بعد أن نكون قد جُرحنا. لكننا لا يمكن أن نحقق تقدمًا روحيًا نحو التشبه بالمسيح إذا فعلنا هذا. على سبيل المثال، لا يمكننا أبدًا أن نتعلم الصبر إذا كان كل شيء يحدث بطريقتنا بسرعة. لا يمكننا أبدًا أن نتعلم أن نحب من لا يُحِبُّ أو أصحاب العادات التي تزعجنا إذا لم نكن قريبين منهم. إن الله يستخدم الأشخاص ذوي الجوانب الخشنة لكي ينعم جوانبنا نحن الخشنة.

لكي ينعم جوانبنا نحن الخشنة.

إن الله يستخدم
الأشخاص ذوي الجوانب
الخشنة لكي ينعم
جوانبنا نحن الخشنة.

قد تبدو الوحدة في الحياة أسهل. لكنها أيضًا أكثر فراغًا. عندما نكون بمفردنا. لا يكون علينا أن نواجه حقيقة من نحن. يمكنك أن تشتري برتقالًا يبدو جميلًا من الخارج. لكنك عندما تعصرينه أو تقطعينه تجددين أنه جاف ولا مذاق

له. الحق وحده يستطيع أن يحررنا. وأمر حتمي بالنسبة لنمونا الروحي أن يكون لنا «عصارات» الحياة التي يمدنا بها الآخرون.

ليس جيدًا أن نكون وحدنا. خلق الله حواء لأنه قال إنه ليس جيدًا أن يكون الرجل وحده. حتى الله ليس وحده لأنه ثالث - الأب والابن والروح القدس.

من السهل عندما نكون وحدنا ألا نرى أخطاءنا لأنه لا يوجد من يواجهنا. لا يوجد شيء يعصرنا حتى نستطيع أن نرى من نحن تحت الضغط. قال لي أحد القسوس ذات مرة: «يا جويس، لن تعرفي أبدًا أي شخص بشكل كامل ما لم تري كيف يتجاوب مع كل أنواع المواقف». وقد وجدت بكل تأكيد أن هذا صحيح.

يقول ديف بمزاح إن الله قد وضعه في حياتي لكي يصلب جسدي. وهو على صواب أكثر مما يظن. عندما تزوجنا أنا وديف، كان نقيضي في كل شيء. وكلما كنت أشاهده وهو يتجاوب مع المواقف والناس كل يوم مقارنة بي، كان هذا تذكيرًا مستمرًا بأنني لدي مشكلات وأحتاج إلى المساعدة لكي أغير.

كنت غير صبورة وكان هو صبورًا جدًا. لهذا كان صبره (الذي كنت أراه بطئًا) يزعجني. كنت أتخذ قرارات سريعة جدًا. وهو كان يأخذ وقتًا طويلًا في القرارات. وهذا كان مشكلة بالنسبة لي. ويمكن أن أقول الكثير والكثير، لكن ما أقصده هو أنني ما كنت لأتغير أبدًا لو لم أكن مع ديف

هل يضايقني الناس
فعلاً، أم أنني يصعب
إرضائي؟»

ومع آخرين، كان الكثيرون منهم يزعجونني ويضايقونني. أخيرًا، كان علي أن أسأل سؤالاً: «هل يضايقني الناس فعلاً، أم أنني يصعب إرضائي؟» كان يومًا مؤلمًا وباكياً وصعبًا ذلك الذي اعترفت فيه أخيرًا بأن لدي مشكلة ضخمة وأنني تقريبًا يستحيل إرضائي. لكنه كان أيضًا اليوم الذي بدأت أحقق فيه بعض التقدم.

أشجعك ألا تعزلي نفسك فقط لأنك لا تحبين أن تتعاملي مع فوضى العلاقات. أجل. ربما يكون هناك ألم. لكنه في النهاية جدير بالعناء.

وحيدة في غرفة مليئة بالناس

هل سبق لك أن كنتِ في غرفة مليئة بالناس وشعرتِ أنك وحيدة. معظمنا اختبر هذا، ويمكن أن يحدث لأسباب مختلفة. قد يكون هذا ببساطة لأننا لا نعرف أحدًا في الغرفة. بالطبع، نشعر بالرغبة في أن ننتظر أحدًا يأتي إلينا ويتحدث معنا أو يكون ودودًا معنا. لكن الشخص الواصل والذي يشعر بالأمان سوف يأخذ المبادرة ويمد يده للآخرين.

قد نشعر أيضًا بالوحدة وسط الناس إذا كان لدينا جدران الخوف من التعرض للرفض. من اختبروا الكثير من الرفض في حياتهم غالبًا ما يخافون من الرفض لدرجة أنهم إما يعزلون أنفسهم إما ينشئ خوفهم فيهم صفات سلوكية تبعد الآخرين عنهم.

كانت جانيت امرأة تريد الانخراط في كنيستها وتريد المشاركة في الأحداث الاجتماعية التي تجري. انضمت إلى مجموعة دراسة وبدأت تلاحظ أنهم عندما يخرجون في رحلات، عادة لا يقدمون لها الدعوة. هذا الشيء ذاته كان قد حدث لها مرارًا وتكرارًا في حياتها، ولم تكن تريده أن يظل يحدث، فاستجمعت شجاعته وسألت إحدى النساء في المجموعة بدا وكأنها لا تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرها عن سبب عدم دعوتها.

كانت المرأة أمينة معها وأخبرتها أنها كانت تخنق الناس. لأنهم إذا تعاملوا معها بود، كانت تحاول أن تلتصق بهم بطريقة غير متوازنة. وبالرغم من أن هذا كان مؤلمًا بالنسبة لجانيت، واحتاجت بعض الوقت والمشورة لكي تفهم بالتمام ما كانت تلك السيدة تقول، إلا أن المواجهة ساعدتها بالفعل أن تتوقف عن إلقاء اللوم وتبدأ في أن تسأل نفسها بعض الأسئلة: «لماذا أحنق الآخرين هكذا؟ هل أنا غير متوازنة في تعاملي مع العلاقات؟» وكانت النتيجة

النهائية أن جانيت تعلمت أنها كانت تخاف جدًّا من التعرض للرفض بسبب ألم ماضيها، لدرجة أنه عندما يبدي الآخرون بعض الود ولو قليلاً، كانت تريد أن تظل معهم طوال الوقت بسبب الخوف من أن تفقد العلاقة.

أعلم امرأة تشبه هذا، وبالرغم من أنها من جوانب كثيرة لطيفة ومعطاءة وجميلة، إلا أنها أيضًا تُقحم نفسها في المناطق الشخصية في حياة الآخرين الذي يصادقونها، وهي تفعل هذا بطريقة غير لائقة وفضة في الواقع. وبسبب هذا، يميل الناس إلى تجنبها، إنها لا تعرف كيف تحترم حدود الآخرين، ويمكن أن يكون هذا مشكلة تمامًا مثلما هي مشكلة ألا يكون لها حدود خاصة بها.

الفصل التاسع عشر

كوني أفضل حليفة لنفسك

كما في القصص الخيالية، «أيتها المرأة السحرية» أظهري لنا وجه عدونا... فإننا نهزم ذاتنا أكثر بكثير مما نهزم من الظروف الخارجية.

— جون ماكسويل

كلنا نرغب في استحسان الناس ومؤازرتهم لنا وليس مقاومتهم. وبعض الناس هكذا، لكننا نجد أيضًا أن البعض ليسوا كذلك. عندما تكون هذه هي الحالة، يمكن أن يكون الأمر مؤلمًا، لكننا إذا اخترنا كثيرًا من الناس الذين لا يقفون في صفنا أو يؤازروننا، يمكن أن يترك هذا جراحًا في نفوسنا تحتاج إلى الشفاء. حتى رفض شخص واحد، إذا كان أحد الوالدين أو شريك الحياة، يمكن أن يجرح الإنسان جرحًا عميقًا. نحن نريد محبة عائلتنا وأصدقائنا القريبين. وعدم الحصول عليها يكون غالبًا أمرًا محطّمًا لبعض الناس. إنني أقابل وأتحدث مع أشخاص في الأربعينيات أو الخمسينيات من عمرهم ولا زالوا يصارعون مع أسلوب حياة به خلل لأنهم عاشوا مع أم أو أب رفضهم أو كان يظهر الرفض المستمر لهم.

شجع الرسول بولس أهل رومية بهذه الكلمات:

إِنْ كَانَ اللَّهُ مَعَنَا فَهَنْوَ إِيَسْتَطِيعُ أَنْ يَكُونَ [عَلَيْنَا]! [من الذي يمكن أن يعاديننا إذا كان الله في صفنا؟] (رومية ٨: ٣١).

قال داود كاتب العديد من المزامير:

الرَّبُّ لِي فَلَا أَخَافُ. مَاذَا يَصْنَعُ بِي الْإِنْسَانُ؟ (مزمو ١١٨ : ٦).

قابل هذان الرجلان، اللذان استخدمهما الله بصورة عظيمة، كثيرين لم يقفوا في صفهم. وقد تعزوا وعزوا الآخرين بمعرفة أن بالرغم من أننا سنتعامل مع أشخاص لن يقفوا في صفنا ولن نعجبهم، إلا أن الله لنا دائماً، وهو في صفنا في أوقات الصراع والألم والتحديات.

لقد جاء الوقت لكي نتخذ قراراً أن نتفق مع الله بدلاً من أن نتفق مع أعدائنا. ربما تكونين قد كونت رأياً في نفسك بناء على ما قاله أو ظنه الأشخاص القساة عنك، أو الكيفية التي عاملوك بها. إن كان الأمر كذلك، فهذا خطأ يحتاج إلى التصحيح. لقد حان الوقت لتكوني في صفك، وهذا يعني ببساطة أنه قد حان الوقت لتكوني صديقة لذاتك، أن تكوني أفضل حلفائك، وأن تتعلمي أن تحبي ذاتك بطريقة ترضي الله.

حان الوقت لتكوني
صديقة لذاتك

مهما كان مقدار ما يريد الله أن يفعله لنا ومن خلالنا، فإنه لا يستطيع أن يفعل أي شيء منه ما لم نتفق معه، وهذا يعني أن نتفق مع كلمته، إن كل وعوده تصير واقعاً في حياتنا فقط إذا صدقناها. إذا قال الله إننا محبوبات كثيراً وممتلئات بحكمته، فنحن هكذا. إذا قال إن خطايانا مغفورة وإن خطته لمستقبلنا خطة صالحة، فهكذا هو الأمر.

هل أنت أسوأ أعدائك؟

ربما تكونين قد استمعت إلى الآخرين وانتقاداتهم لمدة طويلة لدرجة أن تقديرك لنفسك الآن ضعيف. أريد أن أقترح عليك أن تأخذي استراحة من القراءة وتساءلي ما هو شعورك تجاه ذاتك. هل تشعرين أنك أنت؟ هل ترين وتقدرين المواهب والقدرات التي منحك الله إياها؟ هل تعرفين أنك ذات قيمة؟ في هذا

الصباح وأنا أتمشى، سألت نفسي ما هو أهم شيء علّمني الله إياه وساعدني أن أقبل الشفاء في نفسي الجريحة، وعرفت على الفور أنه علّمني أن أحب ذاتي وأقبلها بوصفي خليقته وابنته وأن أصبح صديقة لنفسي. كان هذا أمرًا مغيّرًا للحياة بحق بالنسبة لي، وأنا أوّمن أنه سيكون كذلك بالنسبة لك أنت أيضًا.

لقد انتقلت من رفض الذات إلى تعلّم أن أستمتع بذاتي. أحب أن أكون معي. سأخرج اليوم لتناول الغداء معي. إنني أستمتع بقضاء أيام كاملة معي. أصلي أن تحبي أنت أيضًا أن تكوني معك. يمكن أن تتعلمي أيضًا أن تكوني نفسك وتحبي نفسك وتستمتعي بها وتقديرها، لأنك ستكونين دائمًا أنت. كلنا نغير ونحن ننمو لنصبح أكثر شبهًا بالمسيح، لكن هناك أشياء في ذواتنا سوف نحتاج أن نقبلها بالرغم من أن تلك الأشياء ليست هي ما كنا لنختاره لأنفسنا. إن كنت أطول مما تريد، سوف تكونين دائمًا طويلة؛ إن كنت أقصر في القامة، فسوف تكونين دائمًا قصيرة. يمكنك أن ترتدي أحذية عالية، لكن في النهاية سيكون عليك أن تخلعيها وعندها ستكونين قصيرة مرة أخرى.

كنت دائمًا أتمنى لو كان لي صوت وشخصية أعذب، وجعلني هذا أقارن نفسي بنساء أخريات كان لهن ما كنت أظن أنني أريده. أرجو أن تكون شخصيتي قد تحسنت قليلًا هذه الأيام، لكن صوتي لازال رخيماً ويلفت الأنظار. عادة لا أقول أي شيء بهدوء. كنت أريد أن يكون شعري أطول وأكثر كثافة مثل إحدى صديقاتي، لكنه مازال قصيرًا وخفيفًا في ملمسه، يمكننا أن نضيع حياتنا في عدم الإعجاب بشيء أو آخر في ذواتنا، لكن الأحكم كثيرًا أن تركزي على نقاط قوتك وكل الصفات الرائعة التي أعطهاها الله لك.

إن تعلّم أن تحبي ذاتك وتكوني أفضل حليفة لنفسك هو واحد من أفضل القرارات التي يمكن أن تقرريها على الإطلاق. مهما كان عدد الناس الذين يحبونك ويعجبون بك، إن كنت لا تحبين ذاتك، لن تكوني سعيدة أبدًا. دعيني أسألك سؤالًا: إن كنت تشعرين بعدم الرضا عن نفسك، هل هذا بسبب ما يعتقد شخص آخر عنك أم بسبب ما تعتقدينه أنت عن نفسك؟ إنني أوّمن

بحق أننا إذا عشنا في واقع ما يقول الله إنا عليه، يمكننا بسهولة أن نتغلب على أية آراء سلبية قد تكون لدى الآخرين.

كان الرسول بولس يتعرض للانتقاد كثيرًا، لكنه بدأ أنه يقدر رأي الله فيه أكثر من رأي أي شخص آخر. قال:

وَأَمَّا أَنَا [شخصيًا] فَأَقْلُ شَيْءٍ عِنْدِي أَنْ يُحْكَمَ فِيَّ مِنْكُمْ [حول هذه النقطة] أَوْ مِنْ يَوْمٍ بِشَرٍّ. بَلْ لَسْتُ أَحْكَمُ فِي نَفْسِي أَيْضًا. فَإِنِّي لَسْتُ أَشْعُرُ بِشَيْءٍ فِي ذَاتِي. لَكِنِّي لَسْتُ بِذَلِكَ مُبَرَّرًا. وَلَكِنَّ الَّذِي يُحْكَمُ فِيَّ هُوَ الرَّبُّ [نفسه] (١ كورنثوس ٤: ٣، ٤).

ساعدتني هذه الكلمات مرارًا كثيرة عندما كنت أشعر بعدم الرضا عن نفسي بسبب انتقاد الآخرين. لقد اكتشفت أن الطريقة الوحيدة في الحياة لتجنب الانتقاد هي ألا نفعّل شيئًا ولا نكون شيئًا. بل حتى وقتها سوف نُنتقد لأننا نحيا في كسل وعدم إنتاج.

إن الخشية من الانتقاد يمكن أن تقضي على العظمة. عندما نتعرض للانتقاد، من الحكمة أن نفكر في ما إذا كان من ينتقدنا على صواب. وإذا كان كذلك، فلنشكره؛ إن لم يكن كذلك، فلنصلِّ لأجله.

إن الخشية من الانتقاد
يمكن أن تقضي على
العظمة

تصالحي مع نفسك

أريد أن أشجعك أن تتصالحي مع ذاتك. ليس فينا من هي كل شيء تتمناه، لكننا نستطيع أن نتمسك بما نحن عليه ونستمر في الحياة لكي نصنع أمورًا عظيمة. يعين الله مقدارًا من الضعف لكل منا حتى نحتاج دائمًا إلى الاتكال عليه والاحتياج إليه. لا يوجد بشر كاملون. صارع بولس مع ضعفاته إلى أن أخبره الله أن قوته تتكامل في هذه الضعفات ومن خلالها، بعد هذا، تمسك بها بولس وقبل أن تكون جزءًا من هويته (٢ كورنثوس ١٢: ٨، ٩). إن كلمة الله لا تعدنا أبدًا بأننا نستطيع أن نصل إلى موضع لن يكون لنا فيه عجز أو عيوب أو ضعفات.

لكنها تعدنا أن الله سيكون هو قوتنا. تذكرني أن الله لا يُفاجأ بأن فينا عيوبًا؛ إنه يعرف أشياء عن كل منا لم نكتشفها نحن بعد، وهو يحبنا بلا شروط.

عقدت مقابلة ذات مرة مع أحد المتخصصين في علم النفس وقال إن النساء بحاجة إلى أن يتصالحن مع أردافهن. كثير جدًا من النساء لديهن مفهوم خطأ عما يعتقدن أنه يجب أن يكون هو مظهرهن. معظمنا لن تبدو مثل عارضات الأزياء على أغلفة المجلات. اللواتي تم تصحيح صورهن لدرجة الكمال، أو نجومات السينما اللواتي يتم تصويرهن بطريقة لا تظهر معها أية عيوب فيهن. أو من أننا يجب أن نأخذ ما لدينا الذي منح الله لنا ونجعله يبدو في أفضل صورة نستطيعها. بينما نرفض أن نقارن ذاتنا بأي شخص آخر. إن كان هناك شيء لا يعجبك في شكلك وتستطيعين أن تفعلي شيئًا حياله، افعلي ذلك. لكن إذا لم يمكنك هذا، تصالحي معه واستمتعي بكونك أنت. إنك تعيشين مع ذاتك طوال الوقت، وإذا لم تعجبك نفسك، فستكونين تعيسة.

لنفترض أن وجه امرأة ما مليء بالنمش وهي لا تريد هذا النمش. ربما لديها الرغبة أن تكون ممثلة لكنها مقتنعة أن النمش في وجهها عيب أكبر من التغلب عليه. ولهذا لا تسعى وراء حلمها أبدًا وينتهي بها الحال في حياة غير مشبعة لأنها لن تفعل ما يفترض بها أن تفعله. هل تعرفين أن واحدة من أشهر الممثلات اللواتي أعرفهن كان لديها نمش؟ اسمها دوريس داي. كانت جميلة لأقصى درجة في أفلامها ولم يكن أحد يهتم بالنمش في وجهها. أعتقد لم يلاحظه أحد لأنها لم تهتم بالأمر كثيرًا. لقد سعت وراء حلمها ونجحت. ربما إذا لم نركز كثيرًا على ما نظن أنه عيب فينا، لن يلاحظه الآخرون أيضًا.

كمسيحيات، نحن نتعلم أن نكون متضعات. لكن المتضعين حقًا لا يقللون من شأن أنفسهم أو يظنون أنهم ليسوا صالحين مثل باقي الناس. إنهم ببساطة يعرفون من هم في المسيح وأن أي شيء جيد هم قادرون على فعله هو عطية من الله؛ إنهم ليسوا أفضل من أي شخص آخر. لكنهم ليسوا أقل منهم أيضًا. في الحقيقة، إن الشخص المتضع حقًا لا يقضي وقته في

التفكير في كل ما هو جيد فيه أو كل ما هو سيئ فيه لأنه ببساطة لا يركز على ذاته بصورة مفردة. إنه لا يهتم أكثر من اللازم بمنظره، وما يظنه الناس فيه، أو يحافظ على فكرة أن يكون الأول في كل شيء. إنه حرافي أن يكون نفسه ويفعل أقصى ما عنده لأجل الله. نحن لا شيء بدون المسيح، لكننا نستطيع أن نفعل كل شيء من خلاله! يرحب يسوع بأصحاب العيوب، وهو يسر بالعمل من خلالهم.

عذاب الشك في الذات

عندما يكون رأينا في نفسنا ضعيفاً، نادرًا ما نشعر بأننا مؤهلون لاتخاذ القرارات. يمكننا بسهولة أن نغرق في عذاب الشك في ذواتنا في كل ما نفكر فيه ونشعر به ونقرره. لا يوجد من هو على صواب طوال الوقت، لكن لا يوجد من هو مخطئ طوال الوقت أيضًا. ونحن بحاجة إلى أن نتعلم أن نتبع الحكمة الإلهية ثم نثق في ذواتنا أننا سنتخذ قرارات جيدة.

هل تجدین نفسك تتخذين قرارًا ثم تتسائلين بإفراط ما إذا كنتِ قد اتخذتِ القرار الصحيح أم لا؟ هل تغيرين رأيك باستمرار وتجدين أنك مترددة وعالقة بين قرارين وتشعرين بالضغط بخصوص أيهما هو الصواب؟ عندما نحتاج إلى اتخاذ القرارات، يجب أن نطلب من الله أن يساعدنا في تقرير ما هو صواب، ثم بمجرد أن نكون قد قررنا، يجب ألا نتردد في اختيارنا. قال الرسول يعقوب إننا إذا امتلأنا بالشك في الذات، فلن نقدر أن نقبل المعونة التي نحتاجها من الله (يعقوب ١: ٥، ٦). ومع أنه صحيح أن ليست كل القرارات هي الصواب، إلا أن الطريقة الوحيدة التي يمكننا أن نكتشف بها أحيانًا هي أن نبدأ ببساطة في التحرك للأمام في الاتجاه الذي نرى أنه الأفضل، وسرعان ما سيتضح إن كنا على صواب أم لا.

هل يجعلك الخوف من اتخاذ القرار الخطأ مترددة؟ هل تدركين أن عدم اتخاذ قرار هو قرار في حد ذاته؟ إننا لا نحمي أنفسنا من ارتكاب الأخطاء

هل يجعلك الخوف من اتخاذ القرار الخطأ مترددة؟

عن طريق رفض أن نفعل أي شيء. حتى إذا ارتكبت خطأ، فهذا ليس نهاية العالم وعلى الأقل يمكنك أن تتعلمي منه.

هل تجدين نفسك تسألين أناسًا كثيرين عما يجب فعله عندما تحتاجين إلى اتخاذ قرار ما؟ بالرغم من أنه بالتأكيد ليس خطأ بل وأحياناً يكون مفيداً أن تأخذي رأي آخرين عند اتخاذ قرار ما، إلا أننا يجب أن نتذكر أننا عندما نسأل الناس عن رأيهم، فإن نصيحتهم قد تكون صحيحة بالنسبة لهم لكنها خاطئة بالتمام بالنسبة لنا. كل شخص له آراء متنوعة بخصوص أشياء كثيرة. وسؤال عدد كبير من الناس يمكن أن يؤدي في النهاية إلى جعلك أكثر حيرة بدلاً من أن يساعدك. على الأقل، يمكن أن يضيع الكثير من الوقت، لأنك في النهاية أنت التي يجب أن تتخذي القرار.

إذا كنتِ تفعلين باستمرار ما يعتقد الناس أنك يجب أن تفعليه بدلاً من أن تتبعي قلبك، فأنت تنكرين من أنت والحق الذي منحك الله إياه لتقومي بالاختيار بنفسك.

ثقي في نفسك أنك قادرة على اتباع قلبك ومعرفة الأفضل الذي يجب أن

*إن القرار الذي تتخذي
ليس خطأ لمجرد أنه
ليس هو ما قد يفعله
شخص آخر.*

تفعليه. لا تفعلي أبداً أي شيء لا توافق عليه كلمة الله أو أي شيء يخبرك ضميرك أنه خطأ. لكن تذكر دائماً أن الكثير من الطرق قد تؤدي إلى الوجهة ذاتها. وقد أعطاك الله امتياز تقرير أي طريق تريد السير فيه. إن القرار الذي تتخذي منه ليس خطأ لمجرد أنه ليس هو ما قد يفعله شخص آخر.

عندما تتخزين قراراً مغيّراً للحياة، اصرفي وقتاً كثيراً في اتخاذه، وصلّي بشأنه، وانظري ما تقوله كلمة الله عنه، واتبعي السلام. صدقي أنك تستطيعين أن تتخذي قرارات جيدة. ثقي في أن الله يرشدك، وعيشي بجرأة، بدون خوف.

اتخذي قرارًا أن تكوني أفضل صديقة لنفسك بدلًا من أن تكوني أسوأ أعدائك.
لا تهزمي نفسك. الله في صفك، وهو يريدك أن تكوني في صف نفسك أيضًا.
أنت حقًا إنسانة رائعة لديها قدر هائل من الإمكانيات. لذا ابدأي في التحرك
للأمام وكوني كل ما يمكنك أن تكوني عليه.

الفصل العشرون

شفاء جراح الاعتمادية

كنتُ أنا دواءك، وكنت أنت مرضي. كنتُ أخلصك، لكنك كنت تقتلني!

— الكاتب غير معروف

لا يوجد ما هو مؤلم أكثر من مشاهدة شخص تحببته وهو يعاني بشدة. وفي بعض الحالات، يضر نفسه من خلال سلوك خطأ أو إدماني. تنجح نفوسنا عندما نرى من نحبهم وهم يجرحون نفوسهم. من الجيد دائمًا أن نحاول مساعدة من نهتم بأمرهم ممن يتألمون. لكن عندما تبدأ مساعدتهم في تدميرنا، فعندها يجب أن نتوقف.

كان أخي، وهو شقيقي الوحيد، مدمنًا للكحوليات والمخدرات. وفي النهاية أصبح مريضًا بفصام الشخصية نتيجة تعاطي المخدرات لمدة طويلة. حاولنا لسنوات كثيرة أن نساعدته بدون أي نجاح دائم. بدأ أنه طالما كنا مكرسين حياتنا بالكامل لمساعدته، كان يبلي بلاء حسنًا. لكن بدون الإشراف والرقابة المستمرة كان دائمًا يتردد لسلوكياته الإدمانية. كنت أحبه وأريد أكثر من أي شيء آخر أن أساعده، لكن لم يكن هذا باستطاعتي.

أخيرًا كان عليّ أن أدرك أن محاولة علاجه كانت تسلب مني حياتي. آخر مرة وضعناه فيها في برنامج علاج. رحل بإرادته واختفى. للأسف بعد عدة شهور

جاءنا خبر أنه وُجد ميتاً في مبنى مهجور. عندما سمعت الأخبار كنت على وشك أن أشعر بالذنب وتساءلت هل يا ترى فعلت له ما يكفي. لكنني كنت أعرف في أعماقي أنه هو وحده الذي كان باستطاعته أن يتخذ القرارات التي يحتاج لاتخاذها ولا يمكن لأحد أن يساعده ما لم يقم هو بدوره. إن كان هناك شخص تحببته وهو يختار اختيارات رديئة وكل مجهوداتك لمساعدته لم تفعل أي شيء جيد. احذري من أن تشعرين شعوراً مبالغاً فيه بالمسئولية. ظناً منك أن وظيفتك هي أن تنقذه.

إن الرغبة في مساعدة شخص ما نحبه لا تعني أننا نعاني من الاعتمادية. لكن مجهوداتنا لتقديم المساعدة يمكن أن تتحول إلى اعتمادية إذا لم ننتبه. عندما يكون شخص ما اعتمادياً. فهذا يعني أن حياته تحت سيطرة مشكلات شخص آخر أو اختياراته الرديئة. قد لا يعرف هذا الشخص كيف سيمضي اليوم لأن هذا يعتمد على ما يفعله الشخص المسبب للمشكلات في حياته. أتذكر أوقاتاً عديدة كنا أنا وديف في المنزل ونبدأ في الاسترخاء بعد يوم مليء بالتحديات في المكتب. ثم أتلقى اتصالاً يقول إن أخي كان في السجن أو تصرف بشكل مريض والناس الذين كانوا معه لم يعرفوا ما يفعلون به. كثيراً ما اضطررنا أن نلغي خططنا بسبب مشكلات أخي. يجب أن نكون كلنا مستعدين لتغيير خططنا إذا كان هناك شخص ما يحتاج حقاً لمساعدتنا. لكن إذا كان الشخص ذاته يخلق الموقف نفسه مراراً وتكراراً. فهذا ليس جيداً.

عاش أخي في منزلنا لأربع سنوات بينما كنا نحاول أن نساعدته على توجيه حياته في الاتجاه الصحيح. وأخيراً أدركت أننا إذا كنا نحاول أن نساعد أي شخص لمدة أربع سنوات وهو لا يتحسن بعد كل هذه المدة. فهناك احتمال كبير أنه لا ينوي فعلاً أن يتغير. كثيرون يقولون إنهم يريدون أن يتغيروا. لكنهم لا يريدون أن يفعلوا المطلوب منهم. لا يستطيع أحد أن يحل مشكلات شخص آخر نيابة عنه إن كان ذلك الشخص غير مهياً لأن يقوم بدوره.

إن كنتِ في علاقة اعتمادية. فإن أصعب ما يمكنك أن تفعله هو أن تتبعدي

أو توقفي عن تقديم المساعدة. قابلت امرأة مؤخرًا أثناء التسوق. وأخبرتني أنها كانت في علاقة لأكثر من ست سنوات مع رجل يعاني من مشكلة مع الكحوليات. لم تكن سعيدة وكانت تعرف أن حياتها لم تكن تتحسن. وأرادت مني أن أنصحها. كما أحننها أيضًا أنهما لم يتزوجا لأنه لم يكن مستعدًا للالتزام طويل المدى تجاهها. استطعت أن أخبرها بعد دقائق قليلة من الحديث معها أنها تلقت بالفعل نصيحة جيدة من كثيرين. لكنها لم تكن مستعدة بعد أن تتبع أيًا منها. أخبرتها بما كان الآخرون يخبرونها به، وهو أنها ينبغي أن تبعد عنه. قالت: «أعلم أنه ينبغي علي ذلك، لكنني معتمدة عليه. أنا لست سعيدة معه. لكنني لا أعرف إذا كنت أستطيع العيش بدونه!» واستمرت تريد مني أن أتحدث معها. لكن مهمما كررت لها ما تحتاج إلى فعله. كان ردها دائمًا «أعلم، لكن الأمر صعب للغاية». لم يكن هناك ما يمكنني فعله لها.

وإنني أتساءل كم من السنوات ستسمح له أن يسرق حياتها ويجعلها تعيسة قبل أن تتركه - أو في هذه الحالة، هل ستتركه أبدًا؟ كانت أمي تكره ما يفعله أبي - أي إيذاءه، وسكره، وسلوكه العنيف - ومع هذا لم تتركه أبدًا. كانت تحبه، لكنها كانت تكرهه. كانت مدمنة له وللحياة المختلفة التي كانت تعيشها معه. كانت قد تعلمت كيف تعيش داخل هذا الخلل. وأصبح عاديًا جدًا بالنسبة لها لدرجة أنها لم تستطع تخيل أي شيء آخر.

إن تقرير الوقت الصحيح لأن تبتعدي عن شخص ما هو اختيار يجب أن تختاره بنفسك، ويجب أن يتم بعد الكثير من الصلاة والتفكير. لقد دعانا الله لكي نساعد الناس ولكي نفعل هذا على حساب التضحية بالذات. لكنه لم يدعنا لكي نعيش حياة نخضع فيها للسيطرة واحتياال الاختيارات الرديئة التي يختارها الآخرون.

إذا كانت نفسك جريحة بسبب الاختيارات السيئة لأحد أحبائك، أنا أعلم ما تشعرين به، وأعلم أن الألم عميق للغاية. لكن إذا كانت محاولة مساعدتهم لا تنجح، فربما ستساعدينهم أكثر إن توقفت عن المحاولة. أحيانًا نظن أننا

نساعد. لكننا في الواقع نمكّن الشخص من الاستمرار في أن يجرحنا. إن كنت لا تساعدين ذلك الشخص. على الأقل يمكنك أن تساعدني نفسك بأن تواصل حياتك. ليس غريباً لمن يعانون من الاضطرابات ألا يرغبوا أبداً في أن يصنعوا تغييراً طالما لديهم شخص يستمر في إنقاذهم.

الأمهات وأولادهن

سمعت أن مستوى سعادة الأم لا يمكن أبداً أن يزيد عن مستوى سعادة أتعس أولادها. وأستطيع أن أشهد لحقيقة هذه العبارة. لدي أربعة أولاد. وأعرف ما أشعر به عندما يتألمون. إن كان أحد أبنائك مدمناً لسلكيات مدمرة. الله وحده يستطيع أن يجتاز بك في هذا الألم وهذا الإحباط. الناس الذين يتعرضون لمثل هذا النوع من المواقف يخبرونني باستمرار أن الله وحده هو الذي يجتاز بهم فيها. هو يستطيع أن يصل إلى أماكن في عمق نفوسنا لا يستطيع أحد سواه أن يصل إليها. أشجّعك أن تتكلي بالتمام عليه في أن يرشدك ويشفيك ويردك. إن نعمته تكفي حتى في المواقف الأكثر إبلاماً مما يمكن أن نتخيل.

أمر جيد أننا مع الله لا نفقد الرجاء أبداً. والرجاء محفز عظيم يحركنا في **الرجاء محفز عظيم** الحياة بتوقع أن شيئاً جيداً يمكن أن يحدث.

إن كان أحد أبنائك متألماً أو يحتاج إلى الشفاء والإنقاذ في حياته. ونفسك منهكة ومجروحة مما قابلته. أستطيع أن أؤكد لك أن الله يستطيع أن يدخل إلى داخل نفسك وينعشك ويشفيك. اقضي وقتاً منتظماً مع الرب واطلبي منه أن يقوبك ويشفيك.

أمر صعب جداً على الأم أن ترى أحد أبنائها يختار اختيارات سيئة ولا تستطيع أن تصل إليه. وتعلم أن تلك الاختيارات سوف تجلب له الألم في النهاية. يعطي الله لكل منا حرية الاختيار. حتى إذا كانت الاختيارات التي نختارها ليست هي الصواب. وأحياناً تكون الطريقة الوحيدة التي نتعلم بها أن نفعل ما هو أفضل

هي عن طريق اختبار النتائج المؤلمة لاختياراتنا الخاطئة. أحيانًا تكون عدم المساعدة هي أكثر شيء رحيم يمكننا أن نفعله.

لا تياأسي ممن تحبينهم. حتى إذا فشلت كل مجهوداتك للوصول إليهم. تذكري أن الله يستطيع أن يفعل في لحظة من الزمن ما لا نستطيع أن نفعله في عمر بأكمله. إن صلوات الأم لأولادها قوية للغاية. وحتى عندما يبدو وكأن لا شيء يتغير. فهذا لا يعني أن الله لا يعمل. قد يستغرق الأمر وقتًا - ربما وقتًا طويلًا - لكي تري النتائج. لكن كل الأشياء مستطاعة لدى الله!

الله يستطيع أن يفعل
في لحظة من الزمن ما
لا نستطيع أن نفعله
في عمر بأكمله

الخروج عن السيطرة والإعجاب بهذا

ينتج قدر كبير من ألمنا وتعاستنا عن محاولة السيطرة على الناس والمواقف التي لا نستطيع السيطرة عليها. عادة ما يكون صعبًا بالنسبة لمعظم الوالدين أن يعترفوا بأنهم مسيطرون إذا كانوا كذلك - وهذا يشملني أنا أيضًا - لكنني أؤمن أننا نستطيع أن نتعلم أن نكون خارج نطاق السيطرة ويعجبنا هذا! نستطيع أن نحب الحرية التي يجلبها هذا الأمر لنا. وأؤمن أيضًا أننا عندما نسلم موقفًا ما بالكامل لله، فإنه يفعل أكثر بكثير مما يحدث حين نحاول أن «نساعد» أن يقوم بعمله. أحيانًا نظن أننا نساعد. لكننا في الحقيقة نعطل. لكننا عندما نلقي بهمنا وقلقنا على الله، هو يعتني بنا (انظري ١ بطرس ٥: ٧).

اجتزت مؤخرًا في شيء كان مزعجًا بالنسبة لي ويسلب مني سلامي. وعندما واجهت أخيرًا القضية الحقيقية الكامنة وراء ما كان يسبب شقائي، أراني الله أنني كنت أحاول أن أسيطر على ما يفعله الناس في موقف معين وكنت بحاجة إلى أن أكف عن هذا. أحيانًا أجده صعبًا أن أرسم خطًا بين تحمل

المسئولية والسيطرة. ولهذا فإنني مازلت أتعلم من الله في هذا الجانب المهم جدًّا من الحياة.

أنا بطبيعتي إنسانة مسؤولة، وأستطيع بسهولة أن أتحمل إحساسًا زائفًا بالمسئولية، على سبيل المثال، أريد حقًا أن يعتني كل أولادي بأنفسهم جيدًا، حتى يحافظوا على صحتهم، ويشعروا بالرضا، ويعيشوا حياة طويلة. بالطبع أظن أنني أعرف كيف يجب أن يفعلوا هذا. في النهاية «الأم تعرف الأفضل» أليس كذلك؟ مازلت أتعلم ألا أعلّق عندما أراهم يأكلون أشياء أعلم أنها ليست جيدة لهم أو عندما أعرف أنهم لا يحصلون على القدر الكافي من النوم. أستطيع أن أسأل أسئلة كثيرة جدًّا عما إذا كانوا مجتهدين في التمرينات، أو يقومون بالفحص الدوري لدى الطبيب وهكذا.

عندما أستطيع أن أرى أنهم يفقدون صبرهم معي، أفكر دائمًا وغالبًا ما أقول: «أنا أحاول فقط أن أساعدكم!» لا بد أن هذه العبارة تبدو مألوقة لك إن كنت أمًا. وأنا أتعلم المزيد والمزيد عن كيف أصلي وأراقب الله وهو يعمل بدلًا من أن أقدم نصائح أكثر من اللازم، لكن مازال أمامي الكثير لأتعلّمه.

إن التخلي عن السيطرة في الواقع أمر محرر للغاية. الشخص الوحيد الذي يريدنا الله أن نسيطر عليه هو ذواتنا، ويجب أن يكون هذا هو هدفنا. إننا لا نحب أن نحاول أحدهم التحكم فينا، فكيف نتوقع أن يحب الآخرون أن نفعل هذا بهم؟

أنا على يقين أنك قد سمعتِ عبارة «اتركي الأمر ودعي الله يكون هو الله» وربما لا تريد أن تسمعيها مرة أخرى، لكن هذا هو الحق. عندما نترك الأمر، يبدأ الله في العمل. لا تكفي أبدًا عن الصلاة، وإذا فتح الله بابًا لك لتقدمي كلمة نصح في الوقت الصحيح، افعلي هذا - لكن لا تستمري في محاولة جعل الناس يصغون طالما أنهم لا يريدون أن يسمعوك؟ إذا فعلتِ هذا، فسوف يسرق سلامك وفرحك.

علامات تقول إنك تساعدين أكثر من اللازم

ما هي العلامات التي تقول إنك ربما تساعدين أو تعطين أكثر من اللازم؟ هناك أشياء نستطيع ويجب أن نراقبها في حياتنا. وهذه بضعة منها:

العلامة ١: ربما تساعدين أكثر من اللازم إذا شعرتِ بالاستياء مما تفعليه. أو من أننا عندما نفعل ما يريدنا الله أن نفعله. يجب أن نشعر بالسلام. لا بالاستياء.

العلامة ٢: إن كان ما تفعليه يغذي عدم تحمل المسؤولية أو عدم الكفاءة. أو إذا كان يجعل الشخص الذي تساعدينه معتمداً أكثر من اللازم عليك. فهذه علامة على أنك تساعدين أكثر من اللازم.

العلامة ٣: إذا كان لديك شعور بالتلاعب بك. فأنت تساعدين أكثر من اللازم.

العلامة ٤: إذا كان ما قصدتِ أن تصنعيه كبركة لمرّة واحدة قد أصبح التزاماً طويل المدى يمثل الآن عبئاً بالنسبة لك. فربما تساعدين أكثر من اللازم.

العلامة ٥: إذا كنتِ تقولين دائماً نعم للشخص الذي تساعدينه بينما تعرفين في قلبك أنك يجب أن تقولي لا. فإنك بالتأكيد تفعلين أكثر من اللازم.

العلامة ٦: إذا كان الشخص الذي تساعدينه يتوقع منك أن تفعلي أكثر وأكثر له بدلاً من أن يشعر بالامتنان لما قد فعلته. فإنك تساعدين أكثر من اللازم.

العلامة ٧: إذا كنتِ تلغين باستمرار خططك لأن الشخص الذي تساعدينه يحتاجك أن تساعديه. فأنت غالباً تفعلين أكثر من اللازم له.

افحصي دوافعك

قدم يسوع حياته باذلاً لكي يساعدنا، وعندما نكون بركة للآخرين فهذا واحد من الأشياء التي قد دعانا هو أن نفعها. لا يوجد ما يسعدنا أكثر من مساعدة الآخرين والعطاء لهم عندما نعمل هذا بطريقة صحية وللأسباب الصحيحة.

بعض الناس يساعدون غيرهم لأن هذا يجعلهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم. إنهم يجدون قيمتهم في فعل الأشياء للآخرين حتى عندما يكون ما يفعلونه مضرًا. غالبًا ما كانت أمي تفعل أشياء لأخي ما كان يجب عليها أن تفعلها. كثيرًا ما كنت أسمعها تقول إنها كانت تحبه كثيرًا لدرجة أنها لم تستطع أن تقول له لا. في الواقع، إن كنا نحب الناس بحق، فسوف نقول لا إن كان هذا هو ما سيساعدهم أكثر من أن نقول نعم. ظننت أمي أنها تساعد أخي، لكنها في الواقع كانت تضره.

كثيرًا ما كنت أشاهده يقنعها أن تتوقف عن علاج ألمها أو يقنعها بأن تعطيه المال الذي لم يكن لديها. هذه الأفعال المدعوة أفعال اللطف كانت ببساطة تغذي إدمانه.

كانت لأمي صورة ذاتية ضعيفة. كانت تشعر أنها غير محبوبة وكانت تحمل الكثير من الذنب بسبب أنها سمحت لأبي أن يؤذيني بدون أن تتخذ موقفًا. وكانت تخفي مشاعرها السيئة وراء فعل أمور للآخرين. كانت تساعد لأن هذا يجعلها تشعر بالرضا عن نفسها، لكنه في الواقع كان غطاء للمشكلات التي لم تتعامل معها قط.

قد يكون التقييم الأميين لدوافعنا مؤلمًا، لكنه يمكن أن يكون واحدًا من أكثر الأمور المحررة التي نفعها على الإطلاق. إن الأمور التي نفعها يمكن أن تكون بلا قيمة تمامًا إذا كان السبب الذي نفعها لأجله سببًا خاطئًا. جربي أن تطلبي من الله أن يظهر لك لماذا تفعلين الكثير من الأشياء التي تفعلينها.

خصوصًا تلك الأشياء التي تبدو أنها تضيف ضغطًا على حياتك، وقد تفاجئين بما يكشفه لك.

لا يفيد كثيرًا أن نطلب من الله أن يشفي نفوسنا المجروحة إذا كنا نفعل أشياء تجرحها مرارًا وتكرارًا. إن الله يعمل عمل الشفاء، وهو يُسر بأن يجعلنا أصحاب، لكننا لا بد أن نتعاون معه عن طريق فعل كل ما يرينا أننا نحتاج إلى فعله.

الفصل الحادي والعشرون

بركات النفس الصحيحة

بَارِكِي يَا نَفْسِي الرَّبَّ وَكُلُّ مَا فِي بَاطِنِي لِيُبَارِكَ اسْمُهُ الْقُدُّوسَ.

بَارِكِي يَا نَفْسِي الرَّبَّ وَلَا تَنْسَي كُلَّ حَسَنَاتِهِ.

الَّذِي يَغْفِرُ جَمِيعَ ذُنُوبِكَ. الَّذِي يَشْفِي كُلَّ أَمْرَاضِكَ.

— مزمور ١٠٣ : ١-٣

عندما نبدأ في رحلة طويلة وربما غير مريحة، يساعدنا التأمل في كم هو رائع أن نصل إلى وجهتنا. وهذا هو ما أريد أن نفعله في هذا الفصل.

عندما كان يسوع يواجه ألم الصلب والموت على الصليب، يقول الكتاب المقدس إنه احتمال الألم من أجل فرح المجازاة الذي كان موضوعاً أمامه (عبرانيين ١٢ : ٢). أؤمن أنه كان يفكر في القيامة وكل الفوائد التي ستقدمها للأولاد الله. كان يتطلع إلى العودة إلى مكانه الشرعي عن يمين أبيه في السموات. حيث كان قبل أن يجيء ليدفع ثمن خطايانا ويقدم لنا حياة جديدة فيه ومن خلاله. إن النظر إلى النهاية من بداية الرحلة المؤلمة يساعدنا على ألا نتراجع عندما يصبح الأمر صعباً. بما أنك ربما لم تبدأ في الرحلة بعد، فربما لا تدركين كل البركات التي بانتظارك. لذلك أرجو أن أساعدك على أن تري ما ينتظرك وأنت تعملين مع الله نحو الحصول على نفس صحيحة.

هل النفس الجريحة تمرضك؟ بالرغم من أن كل الأمراض بالتأكيد ليس

سببها جراح نفوسنا. إلا أن بعضها كذلك. يختبر الكثيرون شفاء جسديًا بمجرد أن تُشفى نفوسهم. قدر كبير من الألم والمرض سببه الضغط الذي نحمله والذي لم يقصده الله أبدًا لنا. إن مشيئته هي السلام والفرح. وكلاهما يعززان الصحة الجيدة. لكن الشيطان لا يأتي إلا ليسرق ويذبح ويهلك (يوحنا ١٠ : ١٠).

صلى الرسول يوحنا هكذا:

أَيُّهَا الْحَبِيبُ، فِي كُلِّ شَيْءٍ أَرُومُ أَنْ تَكُونَ نَاجِحًا وَصَحِيحًا إِيَّيَّ جَسَدِي. كَمَا [أعرف] أَنَّ نَفْسَكَ نَاجِحَةٌ (٣ يوحنا ١ : ٢).

في هذه الآية نستطيع أن نرى ارتباطًا بين شفاء نفوسنا وجسدنا. كلما تحسن الأمر مع نفوسنا، تحسن مع جسدنا.

لسنوات طويلة كنت أشعر بالتعب معظم الوقت. ولم يكن نومي جيدًا. وكنت يوميًا أصاب بالصداع وإعياءات أخرى. أستطيع أن أشهد أنه كلما سُفيت نفسي أكثر وامتلأت بالسلام والفرح، تحسنت صحتي. إن ما بداخلنا يشق طريقه إلى خارجنا. لذلك إذا كان هناك ألم في نفوسنا، فغالبًا ما يظهر على أجسادنا. وبالمثل، إن كان لنا سلام في نفوسنا، سوف يشق هذا السلام طريقه إلى أجسادنا.

يعلّمنا الله أن القلب الفرحان يعمل مثل الدواء الجيد في حياتنا (أمثال ١٧ : ٢٢). تعلن الآية التي شاركت بها في بداية هذا الفصل هذه الحقيقة. عندما تستطيع نفوسنا أن تبارك الرب، سوف نختبر الخلاص من الخطية وتعاستها. ويمكن أن يشمل هذا أيضًا شفاء المرض.

مهما تحدثنا عن الآثار السلبية التي يتركها الأذى والضغط الذهني والجسدي على صحتنا. أشك أننا يمكن أن نوفيها حقها. كنت أختبر بالفعل مشكلات في جسدي في الوقت الذي

إن الضغط العاطفي
يستنزف الطاقة التي
نحتاجها للحياة
اليومية

بلغت فيه الثامنة عشرة من عمري. وهذا ليس غريبًا. بالنظر إلى الأشياء التي اجتزت بها في حياتي قبل ذلك الوقت. أستطيع أن أشهد أنه كلما زاد السلام الذي أختبره. تحسنت جسديًا. إن الضغط العاطفي يستنزف الطاقة التي نحتاجها للحياة اليومية.

ربما لم تدري أبدًا مدى تأثير حالة نفسك على جسدك. لكنهما بالتأكيد مرتبطان ارتباطًا وثيقًا ويؤثر أحدهما على الآخر بشدة. وبناء على ذلك، فإن من بين الأمور التي يمكنك أن تتطوعي إليها وأنت تواصلين رحلة الشفاء. هناك الصحة الأفضل والمزيد من الطاقة.

عندما كان يسوع هنا على الأرض. كان يشفي الناس باستمرار من أمراضهم. وهو ما زال شافينا إلى اليوم. أو من أن كل الشفاء يأتي من الله. قد يعمل من خلال التكنولوجيا الطبية التي منح شخصًا ما الحكمة لكي يخترعها. أو قد يرينا تغييرًا نحتاج للقيام به لكي يعزز الشفاء في جسدنا. أو قد يعمل بصورة معجزية ويفعل ما لا يستطيع غيره أن يفعله.

من أكثر طلبات الصلاة المتكررة التي نلقاها في مكتبنا طلبات الشفاء. وإذا كنت بحاجة إلى الشفاء الجسدي. أريد أن أشجعك على أن تثقي في أن الله يعمل في جسدك كما في نفسك. وبينما تنتظرين شفاءك. من الحكمة أن تتواصلي مع الآخرين المحتاجين وتساعديهن. كثيرًا ما أجد أنه بالرغم من أنني لا أستطيع أن أحل مشكلاتي. إلا أن الله يعطيني القدرة على أن أساعد شخصًا آخر. عندما نساعد بعضنا البعض. فنحن نزرع بذرة سوف تأتي بحصاد البركة في حياتنا. فكري في هذه الآيات الثلاث. وأظن أنك ستنتفين معي:

طُوبَى (سعيد ومحظوظ وجدير بالحسد) لِلَّذِي يَنْظُرُ إِلَى
الْمُسْكِينِ. فِي يَوْمِ الشَّرِّ يَنْجِيهِ الرَّبُّ. الرَّبُّ يَحْفَظُهُ وَيُحْيِيهِ.
يَعْتَبِطُ فِي الْأَرْضِ وَلَا يُسَلِّمُهُ إِلَى مَرَامِ أَعْدَائِهِ. الرَّبُّ يَعُضِدُهُ

وَهُوَ عَلَى فِرَاشِ الضُّعْفِ. مَهَّدَتْ مَضْجَعَهُ كُلَّهُ فِي مَرَضِهِ
(مزمو ٤١: ١-٣).

الثقة

الثقة أثر جانبي آخر للنفس المشفية. يريدنا الله أن نشعر بالأمان في محبته لنا وأن نؤمن أننا نستطيع أن نفعل كل ما نحتاج إلى فعله طالما كنا نعرف أننا فيه.

أَسْتَطِيعُ كُلَّ شَيْءٍ فِي الْمَسِيحِ الَّذِي يُقَوِّبِنِي [أنا مستعد لأي شيء ومؤهل لأي شيء في ذلك الذي يشحنني بالقوة الداخلية: أنا مكتفٍ بذاتي في كفاية المسيح] (فيلبي ٤: ١٣).

لا أملّ أبدًا من التأمل في هذه الآية. إن الوعد الذي بها مذهل! نستطيع أن نتغير من الحياة بالخوف إلى الحياة بيقين واثق بأننا مستعدات لأي شيء في الحياة.

لا يجب أن تكون ثقتنا في ما نستطيع نحن أن نفعله، بل في ما يستطيع يسوع أن يفعله من خلالنا. إن المعرفة اليقينية بأننا محبوبات بلا شروط. تمنحنا الشجاعة أن نفعل ما كنا لنخاف منه لولا ذلك. ونحن نتعلم أننا حتى عندما نرتكب الأخطاء، يظل الله يحبنا وهو مستعد أن يساعدنا. يخبرنا أمثال ٢٤: ١٦ أن الصديق يسقط سبع مرات ويقوم.

قد نسقط في الحياة، لكننا إذا كنا في المسيح، ونفسنا صحيحة، سوف نقوم دائمًا مرة أخرى. إن كنت منطرحة في ألمك وبؤسك، وتراقبين من على جانب الطريق حياتك وهي تهر، فقد جاء الوقت لكي تنهضي وتواصلتي التقدم مرة أخرى.

تجعلك الثقة تصدِّقين أنك تستطيعين بدلاً من أن تخافي من أنك لن تستطيعي. أيًا كان ما يظنه الآخرون عنك، فإن ما تصدِّقينه أنت هو ما بهم.

قال هنري ديفيد ثورو: «إن الرأي العام طاغية ضعيف بالمقارنة برأيك الخاص. ما يعتقد الإنسان عن نفسه، هو ما يقرر، أو بالأحرى، يشير إلى مصيره».^{٢٥}

أخبرني أبي أنني لن أرقى لأي شيء، وطالما كنت أصدقه، كان هو على صواب. لكن عندما أراني الله أنني أستطيع كل شيء في المسيح، تعلمت أن أبي كان مخطئاً في تقديره لي. كثيرون يخطئون في تقديرهم لك أنت أيضاً. لا تسمح لي لما يعتقد الناس أو يقولونه عنك أن يقرر مصيرك.

ينتهب الوثائقون الفرص ويجربون أشياء بدلاً من أن يفترضوا في خوفهم أنهم سوف يفشلون قبل حتى أن يحاولوا.

تشعر أماندا بمشاعر إعجاب نحو بوب، لكنها تخشى من ألا يبادلها هو ذلك الشعور. لقد عانت من عدم الأمان وتفتقر إلى الثقة، وكانت قصة حياتها المتكررة هي أنها لا تفعل أبداً ما تريد حقاً أن تفعله؛ بل تتراجع في خوف. تود أماندا أن تتوجه إلى بوب وتتحدث إليه. تريد أن تعبر عن إعجابها ببعض القدرات التي أظهرها، لكنها تخاف من أن تتعرض للرفض. وخوفها من الرفض يجعلها باردة من نحوه، وهو يشعر أنها غير ودودة ويصعب التعرف عليها. تخيلي ماذا يحدث؟ هي تتجاهله، وهو يتجاهلها، وتصبح مخاوفها هي واقعها. تستمر الدورة التي اختبرتها أماندا في حياتها، وتبقى هي بآنسة.

لا يجب أن يكون الأمر هكذا. ما الذي كان يمكن لأماندا أن تفعله لتغيير الأمور؟ كان بإمكانها أن تبدأ بتصديق أن الله يحبها. وبسبب تلك المحبة، يمكنها أن تصبح إنسانة واثقة. كما أنها تحتاج أيضاً إلى تغيير حديثها مع ذاتها. لقد قضت حياتها كلها في الحديث مع ذاتها لتقنعها بعدم فعل أشياء، لكنها يمكن أن تتغير وتبدأ في الحديث مع ذاتها لإقناعها بفعل أشياء.

يكتشف العلم ما أخبرنا به الله منذ البداية:

كما يفكر الإنسان في قلبه، هكذا يصبح (أمثال ٢٣: ٧). قال دانو أنتوني ستينسون، وهو أخصائي نفسي في جامعة فيكتوريا، «يبدو أن توكيد الذات

التأمل في القيم الشخصية المركزية بالنسبة لهوية الإنسان] يعمل كمخفف للصدمات من الناحية النفسية لمن يتسمون بعدم الأمان. فيسمح لهم بأن يضعوا جانبًا المخاوف الاجتماعية والهموم ويتصرفوا بطرق أكثر دفئًا وترحيبًا.^{٢١}

للأسف، كثير من النساء والفتيات يستمدون معظم ثقتهم من كيفية تفكيرهن ومظهرهن. وهن مصمات على أن يبدین أو لا یبدین مقبولات بناء على ما یقوله المجتمع. أو من أن الله قد صنع كل شيء جميلًا، وبما أنه صنعنا. فنحن جميعنا جميلات كل واحدة بطريقتها. فكوننا لا نشبه إنسانة أخرى لا یعنی أننا لسنا جميلات. ربما تكونین قد سمعت أن الجمال الحقيقي يأتي من الداخل. وأنا أو من أن هذا حقيقي. إننا نركز أكثر من اللازم على أجزاء جسدنا المتنوعة ولا نركز بما يكفي على إنسان القلب الخفي الذي يتكلم الله عنه في كلمته.

وَلَا تَكُنْ زِينَتُكَ [مجرد] الزينة الخارجية من [المبالغة في] ضفر
الشعر والتحللي بالذهب ولبس الثياب. بل إنسان القلب الخفي
في العديمة الفساد. زينة الروح الوديع الهادي، الذي هو قدام الله
كثير الثمن (١ بطرس ٣: ٣، ٤).

قمت بتغيير ثيابي ثلاث مرات أو أكثر قبل أن أخرج لكي أتأكد من أن كل شيء يبدو كاملاً. وبالرغم من أنه لا يوجد خطأ في المظهر الجيد. إلا أن الله كان عليه أن يوبخني قليلاً أكثر من مرة لكي أتذكر أن ثيابي التي أرتديها لليوم ليست هي الموضع الذي يجب أن أضع ثقتي فيه.

في مقالة جاءت ضمن مشروع تقدير الذات لشركة دوف. تبين أن هناك أزمة تقدير للذات بين الفتيات في هذه البلاد.^{٢٢}

اثنان وستون بالمائة من جميع الفتيات يشعرن بعدم الأمان وعدم الثقة بالنفس.

سبعة وخمسون بالمائة من الفتيات لديهن أم تنتقد مظهرهن.

واحد وسبعون بالمائة من الفتيات ذوات تقدير الذات المتمدني يشعرون بأن مظهرهن لا يرقى لما ينبغي. بما في ذلك الشعور بأنها جميلة بما يكفي. أو نحيفة بما يكفي. أو مسايرة للموضة بما يكفي.

يرتبط تقدير الذات لدى الفتاة بقوة بالكيفية التي ترى بها شكل جسدها ووزن جسدها أكثر من مقدار وزنها الفعلي.

واحد وستون بالمائة من الفتيات في سن المراهقة ذوات تقدير الذات المتمدني يتحدثن بالسوء عن أنفسهن.

خمسة وعشرون بالمائة من الفتيات ذوات تقدير الذات المتمدني يُقلن إنهن يشتركن في أنشطة سلبية مثل الإفراط في الأكل. أو جرح أجسادهن. أو التدخين. أو شرب الكحوليات عندما يشعرن بعدم الرضا عن ذواتهن.

أمر محزن عندما تصرف الفتيات والنساء حياتهن في محاولة العثور على الثقة في مظهرهن. لأنه مهما كان مظهرهن جيدًا. فسيكون هناك دائمًا أخرى ربما تبدو أفضل وفقًا لمقاييس العالم. يمكننا أن نجد ثقتنا وجمالنا في معرفة المسيح والتشبه به.

شفافوك يؤثر على العائلة والأصدقاء

كما يتأثر الناس في حياتنا بنفوسنا المجروحة. فإنهم يتأثرون أيضًا بشفافنا. إن انتبهت لهذا الأمر فقد يساعدك على أن تواصلني التقدم نحو النصر في الأيام التي يكون فيها الأسهل أن تستسلمي. لم أكن أريد أن تؤذي جراحي أحبائي. لكن هذا ما حدث. يسعدني جدًا أن أقول إن شفائني يساعد الناس الآن.

العلاقات جزء كبير من الحياة. وكلنا نريد أن نستمتع بعلاقات جيدة. يصبح فعل هذا صعبًا للغاية إن عشنا بجراح وكدمات وألم في حياتنا الداخلية. نحن لا نقصد أن نجرح الآخرين. لكننا نفعل هذا. لأن ما بداخلنا يخرج منا.

أنا سعيدة أنني أوصل التحرك ليس من أجل نفسي فقط، بل من أجل عائلتي وأصدقائي وكل الناس الذين أتلامس معهم في حياتي اليومية. أينما نذهب، نحن نؤثر على الناس ونلمسهم. في البيت، في المدرسة، في العمل، في الكنيسة، أو في الحي الذي نسكن فيه، نحن نترك انطباعاتاً على الناس. ابتسامي أو عدم ابتسامي لشخص ما يترك انطباعاتاً لديهم بخصوص ما يعتقدونه عني. أشعر بالإحباط والاكْتئاب بسبب ألمي وتعاستي، والأرجح أنني لن أحب أن أبتسم أو أكون ودودة إذا لم أكن مشفوية وسعيدة. إن فعلاً بسيطاً مثل الابتسامة للآخرين يمكن أن يجعلهم يشعرون شعوراً أفضل من جهة أنفسهم. قد يكون اتصالنا مع الآخرين قصيراً، لكنه بطريقة ما يمكن أن يكون دائماً. قد لا يتذكر الناس ما قلناه لهم، لكنهم سوف يتذكرون الشعور الذي تركناه في داخلهم. كلما زاد شعورك الجيد نحو ذاتك، زاد الشعور الجيد الذي تخلقينه في الآخرين نحو ذاتهم.

كلما زاد شعورك
الجيد نحو ذاتك، زاد
الشعور الجيد الذي
تخلقينه في الآخرين
نحو ذاتهم.

لقد رأينا ثلاث فوائد للنفس المشفوية والصحيحة، لكن هناك مئات الفوائد الأخرى. أشجعك أن تتطلي إلى كل الأمور الجيدة التي تنتظرك، إن الله دائماً يكافئ من يجتهدون في طلبه (عبرانيين ١ : ٦). قال صامويل جونسون «ما نرجو أن نفعله بسهولة، يجب أولاً أن نفعله باجتهاد»^{٢٨}. إن فعل الأشياء بطريقة جديدة يتطلب الاجتهاد، لكنني أعرف من الخبرة أن ما قد يبدو مستحيلاً لك الآن سوف يكون يوماً ما سهلاً إذا لم تستسلمي.

الفصل الثاني والعشرون

طريق بلا ألم

ما يأتي بسهولة لن يدوم، ما يدوم لن يأتي بسهولة.

— الكاتب غير معروف

إن كنت قد رأيت عنوان هذا الفصل قبل أن تبدأي قراءة الكتاب، ربما توجهت له أولاً لأن معظمنا يريدون طريقاً بلا ألم. ولهذا يستطيع أحد أن ينشر إعلاناً على التلفاز عن قرص بوعده أنك إذا أخذت منه ثلاث مرات يومياً، فسوف يذيب الدهون من على جسدك، وبييع ملايين الزجاجات منه، إن جسدنا يبحث دائماً عن المخرج السهل، لكنني لا أريد أن أقدم لك رجاء زائفاً، لذلك سوف أقول بصراحة إنه إذا كانت نفسك قد جُرحت بشدة بسبب الإيذاء أو الرفض أو الفقد أو الهجر أو المرض لوقت طويل، أو أي شيء آخر، فإن الرحلة نحو الشفاء لن تكون بلا ألم، لكن بمجرد أن تنالي الشفاء، يمكن أن تحتفظي به وتستمتعي به لبقية حياتك.

أخبرنا يسوع أن هناك طريقاً ضيقاً في الحياة وطريقاً واسعاً ويمكننا أن نسير في أي منهما، وهو ينصحنا أن نسلك الطريق الضيق، وأوصاف الضيق تخبرنا بأن السير فيه أصعب من السير في الآخر.

«ادْخُلُوا مِنَ الْبَابِ الضَّيِّقِ لِأَنَّهُ وَاسِعُ الْبَابِ وَرَحْبُ الطَّرِيقِ الَّذِي يُؤَدِّي إِلَى الْهَلَاكِ وَكَثِيرُونَ هُمْ الَّذِينَ يَدْخُلُونَ مِنْهُ! مَا أَضْيَقُ الْبَابِ (ضيق

بسبب الضغط) وَأَكْرَبَ الطَّرِيقَ الَّذِي يُؤَدِّي إِلَى الْحَيَاةِ وَقَلِيلُونَ هُمُ
الَّذِينَ يَجِدُونَهُ! (متى ٧: ١٣، ١٤).

إن الطريق الواسع هو الطريق الذي يبدو أسهل. بالرغم من أننا في النهاية نجد أنه لا يوصلنا إلى حيث نريد أن نذهب. إذا بقينا في الطريق الواسع، الذي يقول يسوع إنه يؤدي إلى الهلاك، سيكون لدينا مكان واسع لأمتعتنا الجسدية. لكننا في الطريق الضيق لا نمتلك هذه المساحة. لكن الطريق الضيق يؤدي إلى الحياة الجديرة بالعيش.

ما الذي أقصده بلفظ «الأمتهمة الجسدية»؟ أعني أننا سنستمر في التصرف وفقاً لرغباتنا الجسدية بدلاً من أن نتعلم أن نتبع قيادة وإرشاد يسوع. إننا نفعّل ما نريد أن نفعله بدلاً مما يوصينا هو أن نفعله.

إننا كائنات ثالوثية: فنحن روح، ولنا نفس، ونعيش في جسد. عندما يشير الكتاب المقدس إلى الجسد» فإنه يتكلم عن الجسم والنفس (الفكر والإرادة والمشاعر) معاً. الجسد يختلف كثيراً عن الروح. عندما نولد ثانية (نقبل المسيح بالإيمان)، يأتي يسوع لكي يحيا فينا وتمتلئ روحنا بروحه، الذي يسعى لإرشادنا عبر الحياة. يريدنا الله أن نختار ما هو صواب، لكنه لا يجبرنا أبداً أن نفعّل هذا.

شجع بولس المؤمنين أن «يسلكوا» بالروح لا بالجسد. الروح مقدسة وصالحة، لكن الجسد مملوء بالميل نحو الشر. إذا كانت المؤمنة، على سبيل المثال، تسلك في الجسد (أو وفقاً له) وشخص ما أثار غضبها، فسوف تتبع مشاعرها وتختار أن تغضب وتستاء، وتحمل ضغينة وربما تطلب الانتقام. على الجانب الآخر، إذا كانت المؤمنة تسلك بالروح (أو وفقاً له)، فسوف تقاوم إغراء أن تكون شديدة الحساسية وتختار أن تغفر بسرعة. هي لا تختار بالضرورة هذا الاختيار لأنه الاختيار السهل أو الاختيار الذي تعتقد أنه عادل أو تشعر بالرغبة

في فعله. لكنها تختاره لأنه مشيئة الله. هذا ما يعنيه السلوك بالروح وليس بالجسد.

عندما نختار الاختيارات الصحيحة وفقاً لمشيئة الله، فإننا نسلك في الطريق الضيق. لا في الطريق الواسع. عندما نتخذ قراراً بالارتحال مع المسيح في الطريق الضيق. نجد أن الطريق يضيق أكثر فأكثر كلما تقدمنا. ويجب من منطلق الضرورة. أن نظل نتخلى عن أجزاء من الأمتعة الجسدية لكي نظل في الطريق. عندما يتكلم الناس عن آخرين يعرفون أن لديهم طباعاً سيئة. أو يشعرون بعدم أمان رهيب. أو يريدون التحكم في الآخرين الذين يتسلط عليهم الخوف. غالباً ما أسمعهم يقولون: «إنهم محمّلون بالكثير!»

يرينا الروح القدس ما هي الأمتعة التي يجب أن نتركها وراءنا إن كنا نريد أن نواصل رحلتنا معه في الطريق الضيق. قالت إحدى السيدات التي حضرت مؤخراً أحد مؤتمراتي: «يا للروعة يا جويس! لقد نال مني الله هذا الصباح. إلى أقصى درجة». ما الذي كانت تقصده؟ استمرت تخبرني أنها كانت تحضر دراسة كتابية مع مجموعة من النساء وأن الواجب المطلوب منها في ذلك الأسبوع هو أن تصغي إلى اسطوانة تعليم من مؤلف الدراسة الكتابية. قالت بوجه متوهج ومشاعر قوية: «لقد أظهر الله لي بما لا يدع مجالاً للشك أنه قد حان الوقت لكي أكف عن محاولة التحكم في المواقف وأدعه هو يعمل في حياتي».

عندما قالت إن الله «نال منها». كانت تعني إنه بالتأكيد أعلن لها أن متاع محاولة السيطرة على المواقف والناس يجب أن يختفي حتى تستطيع أن تتقدم في الطريق الذي كانت فيه. هذا النوع من الفهم الذي كانت تلك السيدة تشير إليه هو ما يسميه الكتاب المقدس الإعلان. إنه شيء أعمق مما نسميه عادة المعرفة. إنه يؤثر فينا بعمق ويترك فينا يقيناً بما هي الخطوة التالية التي يجب أن نخطوها.

اتصل بي شاب هذا الصباح. وعندما رأيت اسمه على هاتفك كنت متأكدة

أنني أعرف ما يريد. كان قد كتب لي قبلاً رسالة مليئة بالوجع في الوقت الذي كان يتألم فيه كثيرًا بعد أن فقد زوجته الشابة بسبب السرطان. وكنا قد ساعدناه بشكل كبير. لكنه في النهاية شعر أننا خذلناه وأهملناه. الرسالة التي أرسلها كانت لا تشبهه على الإطلاق. ولم أرح فقط بل تعجبت أيضًا. ظلمت أصلي لشهور قليلة لكي يعتذر. وأستطيع أن أقول بصدق إنني كنت أريد هذا لأجله أكثر مما أريده لأجلي. كنت أعرف أنه بحاجة إلى التوبة وأنه إذا لم يفعل هذا، فإن أجلاً أو عاجلاً سوف تصبح أفعاله معطلاً له.

عندما أجبته على الهاتف، أخبرني بسرعة أنه كان آسفًا جدًا لأجل الرسالة التي أرسلها وأنه أدرك أنه كان فقط يبحث عن شخص يضع عليه اللوم. على أمل أن يخفف هذا من معاناته. تحدثنا قليلاً، وشاركني بأنه كان تحت الكثير من الضغوط يحاول أن يقوم بأشياء معينة وشعر بإعاقه أو بمعطل لمسحة الله (قوته وحضوره)، وأنه بينما كان يصلي، ويسأل الله ما الخطأ، أعلن له أنه كان بحاجة إلى أن يتوب عن الرسالة التي كان قد أرسلها والفكر الذي كان لديه في وقت إرسالها.

كنت سعيدة بتلقي الاعتذار لأنني لم أكن أريد أي خصام في علاقتنا، لكنني أيضًا كنت فرحانة لأجله لأنني أعرف أنه اتخذ خطوة سوف تطلقه الآن لكي يتحرك للأمام.

عندما نريد أن نسمع الله حقًا، سوف يتحدث إلينا، لكننا قد لا نحب دائمًا ما نسمعه. عادة ما نريد شيئاً يسهل فعله، لكن الله يريد أن يعطينا نعمة (يُسِرًّا) لفعل أشياء صعبة للغاية. إن فعل الشيء الصحيح عندما تشعرين أن كل شيء فيه يبدو خطأ هو طريق التقدم.

إن فعل الشيء الصحيح عندما تشعرين أن كل شيء فيه يبدو خطأ هو طريق التقدم.

مؤخرًا، كنت أتمرّن مع مدربي، وبدأ أن كل ما أفعله في ذلك اليوم كان صعبًا.

كل الأوزان بدت أثقل من المعتاد. وكنت أريد أن أنتهي من التمرين. قلت: «الأمر صعب حقًا اليوم». فأجابني: «لو كان سهلاً، فهذا يعني أنك لا تحققين الكثير من التقدم». لم يكن هذا هو ما أريد أن أسمع. لكن فكرة أنني أحقق تقدمًا جعلت عدم الراحة أسهل في تحملها.

هل يوجد أي شيء مجاني حقًا؟

عندما نسمع كلمة مجانًا نشعر بالحماس. يجب أن تري رد فعل الناس في مؤتمراتنا عندما نأخذ حزمة من الكتب والاسطوانات التعليمية ونخبرهم أننا سوف نعطيها لبعض الناس مجانًا. أولئك الذين عادة ما يكونون هادئين ومتحفظين في الكيفية التي يقدمون بها أنفسهم، غالبًا ما يفقدون كل الوقار ويهرعون إلى مقدمة القاعة، على أمل أن يكونوا من بين المختارين للهدية المجانية.

إذا قدمنا كتيبًا مجانيًا في برنامجنا التليفزيوني لأي شخص يتصل ويطلبه، يمكن أن تزداد اتصالاتنا في ذلك اليوم لعشرة أضعاف. إننا نتحمس للحصول على شيء نظن أنه مجاني، لكن لا شيء مجاني حقًا على الإطلاق. حتى إذا حصلنا عليه مجانًا، فقد تحمل تكلفته شخص آخر في مكان ما وهو في طريقه قبل الوصول إلينا. يقول الكتاب المقدس إننا خلصنا بالنعمة المجانية ونجونا من خطايانا (أفسس ٢: ٨). إن خلاصنا مجاني لنا، لكنه كلف يسوع حياته.

الطريق الذي بلا ألم ليس هو أفضل طريق تبحثين عنه، لأنك حتى إذا وجدته، ربما لا ينتهي بك الأمر حيث كنت تريد أن تصلي. إنني أقدر بشدة الحياة التي لدي الآن لأن الحصول عليها كان مؤلمًا. فقد تطلبت المجهود والاجتهاد والاستعداد لمواصلة السير عندما كان كل شيء في يدي يبريد أن يستسلم. لم يكن شفائي من الإيداء والجراح التي نتجت عنه شيئًا سهلاً. وقد استغرق أطول مما ظننت وكان أصعب مما توقعت. لكنني لا أستطيع أن أصف كم هو رائع وممتع.

أعتقد أن المرء يمكن أن يقدر حقاً الحرية من القيود عندما يكون قد عانى كثيراً لكي يصبح حراً. عادة ما يزداد اعتناؤنا وتقديرنا للأشياء التي كلفتنا أكثر من غيرها. ربما يستلزم شفاؤك من نفسك الجريحة مجهوداً من جانبك. لكنك سوف تقدرينه أكثر مما تتخيلين. لا أستطيع أن أتخيل كيف كانت حياتي لتصبح لو لم أختار الطريق الضيق. أشك أن أي شخص كان سيتحملني لوقت طويل. لذلك أعتقد أنني كنت سأتزوج مرات أكثر من زارا جابور. التي تزوجت تسع مرات. أي أولاد لي ما كانوا سيحبونني كثيراً. إذا أحبوني من الأساس. ما كنت سأحظى بأصدقاء حقيقيين وكنت سأعيش حياة وحيدة و.. يائسة. كثيراً ما يقول ديف إنه يشعر وكأنه تزوج من عشرين امرأة مختلفة. لأن كل مرة كان الله يغيرني. كان هو يحصل على نسخة أفضل لي. في الطريق الضيق. تستمرين في التحسن. لكن في الطريق الواسع. إما أن تبقي كما أنت إما تصبحي أسوأ.

ابقي في الطريق الضيق. حتى عندما يبدو صعباً. سوف يقودك الروح القدس بالمعدل الصحيح بالنسبة لك. وعبر الطريق تستطيعين أن تقدري كل انتصار صغير تحققيه وتحفليين به. لا ترتكبي خطأ النظر فقط إلى طول المسافة التي عليك أن تقطعيها وإلى كل ما تظنين أنه خطأ فيك. كل ما يهم الله هو أنك مستعدة أن تقومى بالرحلة وأنتك تحققيين القليل من التقدم في كل يوم.

الإصلاحات السريعة

إننا نسر عندما تُصلح الأشياء المكسورة بسرعة. لكن مع الله لا توجد الكثير من الإصلاحات السريعة. عادة ما نظن أن الله يتحرك بمعدل بطيء للغاية. لكنه يفعل هذا لأنه مهتم بالجودة والعمق أكثر مما بالإصلاح السريع. كثيراً ما تكون صلاتنا: «يا رب. أرجوك امنحني الصبر وافعل هذا حالاً!» يقول الكتاب المقدس إننا يجب أن ندع الصبر يعمل «عمله التام» حتى نكون كاملين

وتأمين ولا ينقصنا شيء (يعقوب ١: ٤). الله لديه غاية نهائية. وهو مستعد أن يفعل كل ما يلزم ويستغرق أي قدر لازم من الوقت حتى نصل لهذه الغاية.

يمكن لنبات الفطر أن ينمو بين ليلة وضحاها. لكن البلوطة الكبيرة أو شجرة السيكويا العملاقة تستغرقان وقتاً طويلاً. السؤال هو: هل نريد أن نكون مثل الفطر أم مثل شجرة برّ عملاقة لا ينقطع ثمرها الجيد (إرميا ١٧: ٨)؟ قضى ربنا يسوع المسيح ثلاثين عاماً يستعد لخدمة مدتها ثلاث سنوات. لكن قوة تلك السنوات الثلاث سوف تدوم إلى الأبد. استعد يوسف لمدة ثلاث عشرة سنة لدوره كرئيس وزراء مصر. ثم استخدمه الله لينقذ الكثيرين من الجوع أثناء المجاعة.

يعتبر الماس واحداً من بين أقيم المجوهرات على الأرض. وهو يتشكل ببطء شديد. في درجات حرارة عالية وتحت ضغط كبير أثناء وجوده في أعماق الأرض. أحجار الجيود هي صخور لها شكل خارجي قبيح لكنها جميلة من الداخل لأن البطانة الداخلية مغلقة بالكريستال من ألوان مختلفة.

نستطيع أن نستخدم مثالي الماس والجيود ونحن نفكر في ذواتنا. عندما نبدأ رحلتنا مع الله نحو الشفاء والصحة. ربما يكون سلوكنا غير جذاب. لكن بداخلنا (في روحنا). حيث يحيا الروح القدس. يوجد جمال عظيم وقدرة على الصلاح. يستغرق الأمر منا وقتاً لكي نجتاز عملية التغيير حتى يظهر ما عمله الله في داخلنا على حياتنا الخارجية. وسوف نختبر الحرارة والضغط في الرحلة لكي تنكسر القشرة الخارجية حتى يمكن أن يفيض ما هو بالداخل. لكن عندما يكتمل العمل. نتعجب من التغيير المذهل الذي خلقه الله فينا.

هذا الاقتباس من مسرحية عطيل. لوليم شكسبير يوجز النقطة التي أعنيها جيداً:

كم هم مساكين من ليس عندهم صبر! هل من جرح إلا ويلتئم على درجات؟^٩

إن جراحنا تلتئم على درجات. تستغرق العناية الجيدة بالجرح وقتًا ومثابرة في فعل الشيء الصحيح. إن تعرض شخص لجرح ما وذهب إلى الطبيب. قد يصف الطبيب مرهمًا طبيًا ومعه تعليمات بالحفاظ على الجرح نظيفًا. ووضع المرهم مرتين يوميًا. وإبقائه مغطى بالضمادة. أيضًا. قد تتطلب الروشتة تكرار استخدام المرهم عند اللزوم. نحن لا نتوقع أن نعود للمنزل ونضع المرهم مرة واحدة فيُشفى الجرح تمامًا. لكننا نعلم أنها ستكون عملية طويلة وسوف نحتاج إلى المواظبة.

ينطبق المبدأ ذاته على الجراح العاطفية كما على الجراح الجسدية. لا بد أن نصبر ونواصل فعل الأشياء التي يقودنا الله لفعلها. وتدرجيًا سوف تلتئم جراحنا. قد تكون ممارسة الصبر أمرًا مرًا، لكن ثمرها حلو.

اختاري ألمك

يفضل معظمنا أن نحيا الحياة بدون أي ألم. لكن عندما يتعلق الأمر باختيار أن ندع الله يشفي جراحنا أو نبقي كما نحن. يجب أن نختار ألمنا. هل تريد الألم الوقتي الناتج عن التقدم أم الألم الأبدي الناتج عن البقاء كما أنت؟

هل تريد الألم الوقتي الناتج عن التقدم أم الألم الأبدي الناتج عن البقاء كما أنت؟

الألم الأبدي الناتج عن البقاء كما أنت؟

أجد أن الألم من أي نوع أسهل بكثير في تحمله عندما أعرف أنه يؤدي إلى شيء جيد. على سبيل المثال. اخترت أن أترك الغضب وأغفر لمن جرحوني لأنني علمت أن البركة هي أن يكون لي سلام وأن أكون في مشيئة الله. أحيانًا أتخلى عن أشياء أود أن أحتفظ بها لنفسني لأنني أعلم أن العطاء يُنتج الفرح ويأتي بحصاد عظيم في حياتي. إذا فكرت في الأمر. كلنا نتخذ قرارات كثيرة كل يوم تتطلب منا أن نتخلى عن شيء نريده لكي نحصل على شيء آخر نريده أكثر.

أنا على يقين أنك كثيرًا ما تتخذين قرارًا ليس سهلاً أو مريحًا في وقتها لأنك تدركين الفرح الكامن وراءه. إن قرار أن تتركي الله يفتح كل الجراح في نفسك

ويشفيها حتى يمكنك أن تستمتعي بالحياة التي مات يسوع لكي يعطيها لك قد لا يكون سهلاً. لكن الحياة بالجراح أصعب بكثير.

شاهدت فيلماً عن سيدة تعرضت للخداع من الرجل الذي أحبته. وكل مرة كانت تراه أو تسمع اسمه كانت تشعر بالمرارة والغضب. طُلب منها أن تغفر له. لكنها كانت تشعر أنها لا تستطيع أن تفعل هذا. كان هناك راعٍ يتحدث معها عن الموقف وقال: «إذا كان لديك ألم شديد في ضرسك. وكان الاختيار الوحيد أمامك هو أن تخلعيه. لا معنى إذاً لتأجيل الأمر لأنك تخافين من الألم الذي تنطوي عليه هذه المسألة».

كانت أحداث الفيلم تجري في القرن التاسع عشر. قبل أن يكون لدى أطباء الأسنان مواد تخدير. لذلك فإنني أتخيل أن خلع الضرس كان مؤلماً جداً. ومع هذا. فقد ذكّر الراعي تلك السيدة أنه بالرغم من أن خلع الضرس سيسبب الألم لفترة قصيرة. إلا أن الاحتفاظ به كان يعني أنه لن يكف عن التسبب في الألم. قال: «إذا غفرت للرجل الذي جرحك. سيكون هذا مثل خلع ضرس مؤلم. أنت تفعلين هذا وتتخلصين منه حتى تتوقفين عن الألم».

إن الطريق الضيق ليس بلا ألم. لكن في ذلك الطريق يسوع دائماً معك. لقد كان هذا هو الطريق الذي اختار أن يمشيه. والطريق الذي يحثنا أن نختاره. هناك نصرّة عظيمة بانتظارك. وكل خطوة تأخذينها في الاتجاه الصحيح تقربك قليلاً منه. أسالك أن تفتحي كل غرفة في قلبك لله وتثقي في أنه سوف يملأه بالنور والمحبة والفرح.

الفصل الثالث والعشرون

المبادلة العظمى

رُوحَ السَّيِّدِ الرَّبِّ عَلَيَّ
لَأَنَّ الرَّبَّ مَسَحَنِي لِأُبَشِّرَ الْمَسَاكِينَ
أَرْسَلَنِي لِأَعْصِبَ مُنْكَسِرِي الْقَلْبِ
لَأُنَادِيَ لِلْمَسْجُوبِينَ بِالْعِتْقِ
وَلِلْمَأْسُورِينَ بِالْإِطْلَاقِ.
لَأُنَادِيَ بِسِنَّةٍ مَقْبُولَةٍ لِلرَّبِّ
وَبِیَوْمِ انْتِقَامٍ لِإِلَهِنَا.
لَأُعَزِّي كُلَّ النَّائِحِينَ.
لَأُجْعَلَ لِنَائِحِي صَهْيُونَ
لَأُعْطِيَهُمْ جَمَالًا عَوَضًا عَنِ الرَّمَادِ
وَدُهْنًا فَرِحٍ عَوَضًا عَنِ النَّوْحِ
وَرِذَاءً تَسْبِيحٍ عَوَضًا عَنِ الرُّوحِ الْيَائِسَةِ
فَيُدْعَوْنَ أَشْجَارَ الْبَرِّ غَرَسَ الرَّبِّ
لِلتَّمْجِيدِ.

— إشعياء ٦١ : ٣-١

ماذا لو عرفتِ أن هناك متجرًا في مدينتك تستطيعين أن تأخذي أي شيء مهترئ أو غير فعال أو خرب أو قديم أو لم يعد يعمل وتستبدليه بشيء آخر

جديد بدون تكلفة؟ لو وُجد هذا المتجر. أشك أنك سوف تضيعين أي وقت في البدء في استبدال الكثير من الأمور - أعرف أنك لن تضيعي الوقت. المطلب الوحيد في هذا المتجر هو أنك يجب أن تسلمي الأغراض القديمة التالفة قبل أن يمكنك أن تستلمي الجديدة.

يدعونا يسوع لأن نعيش حياة مبادلة. في أي يوم، نستطيع أن نستبدل الفكر الرديء بفكر جيد. وخطايانا بغفرانه. وإخفاقاتنا برحمته. وبأسنا برجائه. وآلاف الأشياء الجيدة الأخرى. لكننا لا نحصل على الجديد قبل أن نسلم القديم.

إن كنا مستعدين أن نعطي ذواتنا - كل ما نحن عليه وكل ما لنا - ليسوع. فهو سوف يعطينا كل ما له وكل ذاته (يوحنا ١٦: ١٥). إن ما يقدمه هو أفضل بما لا يقاس مما نتخلى عنه. فكري في الأمر: كل ما للآب هو لنا. وكل ما نحتاج أن نفعله هو أن نتخلى عن أفكارنا وطرقنا القديمة لكي نختبره في كل جانب من حياتنا.

لماذا نتكاسل عن ترك القديم؟ أعتقد لأنه لا يوجد غموض في الأشياء القديمة - قد لا تعجبنا، لكنها على الأقل ليست مفاجئة لنا. إن فكرة الابتعاد عن ما لدينا وعدم معرفة ما الذي نسير نحوه فكرة مخيفة. وبسبب هذا، يرفض الكثيرون أن يفعلوا ذلك. إنهم يعيشون حياة متدنية ومؤلمة وغير منتجة لدرجة أنهم لا يستمتعون عندما يمكنهم مبادلتها بحياة جديدة.

متجر المبادلة الخاص بالله مفتوح دائمًا. والله موجود طوال الوقت لكي يتقابل معك. الأمر المحزن هو أن معظم الناس لا يعرفون أن هذا المتجر موجود من الأساس. وإذا عرفوا يجدون صعوبة في تصديق أن هذه الادعاءات حقيقية.

جملاً عوضاً عن الرماد

قال لي رجل قابلته مؤخراً: «يا جويس، لقد تعرضت للآذى في طفولتي مثلك. عند تلك النقطة لم أعد أحياء. بل أحاول البقاء على قيد الحياة. وهذا كل ما

كنت أفعله إلى أن سمعتك تقولين إن الله يريد أن يمنحني جمالاً عوضاً عن الرماد. بعد هذا تغيرت حياتي، ولن أكون مثلما كنت سابقاً أبداً».

كان هذا الرجل مسيحياً مؤمناً لفترة غير قليلة، وكان يأتي إلى الكنيسة بهذا الألم ثم يعود به إلى البيت. لم يكن يعرف عن المبادلة العظمى.

كان إشعياء ٦١: ٣-١ بالتأكيد نصّاً مغيراً للحياة بالنسبة لي، كما بالنسبة للرجل الذي قابلته، وأنا أصلي أن يكون كذلك لك أنت أيضاً. يريد الله أن يمنحك نفساً جميلة وحياة جميلة، وهو سوف يأخذ رماد ماضيك ويصنع منه شيئاً جميلاً وجديداً. الله قادر أن يخرج من أي شيء ومن كل شيء خيراً إذا سمحنا له بذلك (رومية ٨: ٢٨). أول خطوة هي أن تؤمن بييسوع، وتؤمن أيضاً أن كل وعد من وعوده هو لك... أنها يمكن أن تصبح حقيقة في حياتك وأنت تخطين خطوات الإيمان التي يرشدك هو أن تقومي بها.

ربما أصبحت هويتك «أنا مجروحة من ماضي» لكنها يمكن أن تصبح «أنا خليفة جديدة في المسيح». إن وعد قبول الجمال عوضاً عن الرماد يمنحنا الرجاء، ويحفزنا أن نتقدم للأمام بدلاً من أن نظل في حالة الوقوف عند نقطة ألمنا ونحاول فقط البقاء على قيد الحياة بينما يمكننا أن نحيا ونستمتع حقاً بالحياة.

الشيء الذي يجب أن نفعله هو أن نتخلى عن رمادنا، وهذا يعني أن نكف عن التفكير والحديث عن الماضي ما لم نكن بحاجة حقيقية إلى هذا لسبب ما. كما يعني أيضاً أن نصدق أن ماضيها يمكن أن يصبح بمعونة الله ذكرى بعيدة. عندما أفكر أو أتحدث الآن عن طفولتي، غالباً ما يبدو وكأنني أفكر أو أتحدث عن امرأة عرفتتها ذات مرة من وقت بعيد جداً.

لقد فتح يسوع أبواب السجن، وكل ما نحتاجه هو أن نخرج ونبدأ حياتنا الجديدة معه. لقد جاء لكي يطلق المأسورين ويساعد الحزانى ومنكسري القلوب. إنه لا يفتح أبواب السجن فقط، وفقاً لما جاء في إشعياء، بل إنه يفتح

عيوننا أيضًا. حتى إذا انفتحت أبواب السجن الذي نعيش فيه. فلن نخرج إلا إذا رأينا أنها مفتوحة. وكلمة الله ترينا أنها كذلك. يحزنني أن أفكر في عدد المؤمنين بالمسيح الذين يعيشون بنفوس جريحة لأنهم لم يعرفوا أن يسوع قد فتح أبواب السجن ويمكنهم أن يتحرروا.

يريد يسوع أن يعزي النائحين والحزاني. لقد جاء لكي يعلن الأخبار السارة أنه قد جاء الوقت لرضا الله. ربما كنت تشعرين دائمًا وكأنك ذنّبت في كل شيء في الحياة. ربما كنت أنتِ التي لم يقع عليك الاختيار أبدًا في الفريق أو التي لم تحصلي على جائزة وقت توزيع الجوائز. ربما شعرت أنك الأخيرة في حياتك. لكن اليوم يوم جديد - يوم رضا الله!

عندما يرضى الله علينا فهذا يعني أنه يفتح لنا أبواب الفرص التي لا يستطيع سواه أن يفتحها ويجعلنا الرأس لا الذنّب. في الارتفاع وليس في الانحطاط كما وعد (تثنية ٢٨: ١٣). هل يمكنك أن تتخيلي فرحة العيش برضا الله؟ قد نظن أن التمتع برضا مديرتنا في العمل سيكون رائعًا. لكن هذا أمر باهت بالمقارنة بالتمتع برضا الله. تأتي كل الترقيات الحقيقية من الله. وهو يستطيع أن يضعك في مواضع التكريم ويمنحك مراتب الشرف التي سوف تدهشك.

دهن فرح عوضًا عن النوح

غالبًا يعيش من تعرضوا لجرح عميق بروح نائحة أو حزينة. هناك مساحة حزن عليهم يصعب تفسيرها. ربما عاشوا بها لفترة طويلة لدرجة أنهم لم يعودوا يميزونها على حقيقتها. كنت أشعر دائمًا أنني مثقلة بطريقة ما أو أن نوعًا من الجمل كان على نفسي إلى أن اكتشفت أنني يمكنني مبادلة ذلك الشعور في مقابل الفرح والتسبيح.

تبدأ المبادلة بقرار أن نصدق أن كل الأشياء مستطاعة لدى الله. وإذ نظل في

ثبات وصبر. سوف تفسح المشاعر الرديئة المجال لمشاعر الفرح. يحل الفرح محل الروح الثقيلة والمحمّلة والفاشلة التي عانينا منها.

ليس عليك أن تحتفظي بشيء لا يعمل يمكنك أن تستبدليه. إذا كان هاتفنا

ليس عليك أن
تحتفظي بشيء لا
يعمل

معطلاً. لا ننتظر طويلاً لكي نذهب إلى المتجر ونستبدله أو نصلحه. لكن الغريب أننا نتحمل حياتنا التي لا تعمل. لكن لا يجب أن تكون هذه هي الحالة بعد الآن. لأنك الآن تعرفين أن يسوع ينتظر لكي يستبدلها. اشترت حذاء مؤخرًا. وكان

يصدر صريرًا أثناء السير. كنت في المتجر الذي اشترتته منه وأخبرت البائع الذي كان يساعديني في أمر الحذاء. فقال لي: «أحضريه وسوف نستبدله - بدون أية أسئلة».

كثيرًا ما أتسوق في هذا المتجر. وواحد من الأسباب الرئيسية هي سياستهم في الاستبدال. لدي ثقة أنني إذا اشترت أي شيء لا يرضيني. أستطيع أن أعيده وهم سوف يستبدلونه. إن كان وجود متجر كهذا يفرحنا. فكم بالأحرى يجب أن نفرح عندما نكتشف أن الله لديه متجر مثل هذا أيضًا؟

بر الله عوضًا عن برنا

لن نستطيع أبدًا أن نفعل من ذواتنا ما يكفي من الأمور الصحيحة حتى نرضي الله. قال إشعيا إن برنا يشبه الثوب القذر أو الرداء الملوث (إشعيا ٦٤: ٦). الله كامل. ولكي يصبح برنا مقبولًا لدى الله كتقدمة عن خطايانا. لا بد أن يكون كاملاً؛ وهذا غير ممكن بالنسبة للبشر ذوي العيوب والضعفاء مثلنا. لكن لا تيأسى - نستطيع أن نستبدل برنا الناقص ببر الله الكامل بسبب ما فعله يسوع لأجلنا.

لأنه جعل [المسيح] الذي لم يعرف خطيئة. خطيئةً لأجلنا. لنصير نحن [نكسى بـ]. يُنظر إلينا على أننا. نصير أمثلة لـ [بر الله] ما يجب أن نكون

عليه. مقبولين ومصادق علينا وفي علاقة صحيحة معه. بصلاحه] فيه (٢كورنثوس ٥: ٢١).

إن كنتِ قد تجاوزتِ هذه الآبة بسرعة. كما نفعك كثيرًا ونحن نقرأ الكتب. أرجوك أن ترجعي وتقرأها ببطء وتفكري في جمال ما يقال. يا لها من مبادلة مجيدة! إنها تصير لنا عندما نصدقها.

في معظم حياتي كان لدي إحساس أن شيئًا ما كان خطأ فيّ. مع أنني لم أعرف أبدًا على وجه اليقين ما هو. كان هناك تسجيل يدور بلا توقف في رأسي ويقول «ما الخطأ فيّ؟ ما الخطأ فيّ؟» بدا هذا في طفولتي عندما كنت أتعرض للإيذاء وكنت أشعر عن يقين أنه لا بد أن هناك خطأ ما فيّ يجعل أبي يريد أن يفعل هذه الأشياء المقززة التي يفعلها بي. كنت أشعر عن يقين أن هذا لم يكن يحدث للفتيات الصغيرات الأخريات. بالرغم من أنني تعلمت منذ ذلك الحين مدى شيوع الأمر بطريقة مأسوية. وكلما استمر الإيذاء لمدة أطول. تعمق شعوري بأني معيبة.

تخلي فرحتي عندما عرفت أن الله. بسبب صلاحه. كان يراني صحيحة. استلزم هذا وقتًا طويلًا حتى تخبو كل مشاعر أنني خطأ. لكن قليلًا قليلًا. اختلفت. وأمرا رائع أن أحيأ بدون الذنب والخزي وأن أعرف وأصدق أن الله يستحسنني. الشيء ذاته متاح لأي شخص يحتاج إليه ومستعد أن يصدق الله ويتخلى عن القديم. لقد ساعدني التأمل والإقرار بهذه الآبة وغيرها من الآيات التي تقول إنني في علاقة صحيحة مع الله. ساعدتني أن أجدد ذهني بحق الله بدلًا من أكاذيب إبليس التي صدقتها معظم حياتي. وتدرجيًا. استبدل التسجيل القديم الذي في ذهني بأخر جديد.

في ظل ناموس العهد القديم الذي كان بنو إسرائيل يعيشون به. لكي ينال الخاطيء غفران خطيته. كان يحضر ذبيحة حيوانية لمذبح الله. وإما هو أو الكاهن يضع يده على رأس الحيوان ويقرب بخطيته وذنبه. كانوا يؤمنون أن الخطية توضع على الحيوان ثم يُقتل مكان الخاطيء الذي يستحق الموت.

قيل عن يسوع إنه «حَمَلَ اللهُ الَّذِي يَرْفَعُ خَطِيئَةَ الْعَالَمِ» (يوحنا ١: ٢٩).
عندما أعلن يوحنا هذا الإعلان، عرف اليهود ما كان يقصده لأنهم غالبًا ما كانوا
يستخدمون حملاً لذبائحهم. إن يسوع يقدم لنا مبادلة عظيمة - يأخذ خطيتنا
وننال نحن غفرانه. في ظل العهد القديم كانت الخطية تغطى، لكن يسوع
يمحو خطايانا كبعد المشرق من المغرب.

كَبَعْدِ الْمَشْرِقِ مِنَ الْمَغْرِبِ أَبْعَدَ عَنَّا مَعَاصِينَا (مزمو ١٠٣: ١٢).

لَأَنِّي أَكُونُ صَفُوحًا عَنِّ أَنَامِهِمْ، وَلَا أَذْكَرُ خَطَايَاهُمْ وَتَعْدِيَاتِهِمْ فِي
مَا بَعْدُ (عبرانيين ٨: ١٢).

و: «لَنْ أَذْكَرُ خَطَايَاهُمْ وَتَعْدِيَاتِهِمْ فِي مَا بَعْدُ». وَإِنَّمَا حَيْثُ تَكُونُ
مَغْفِرَةٌ (غفران وإبطال للعقوبة) لِهَذِهِ [الخطايا والمعاصي] لَا
يَكُونُ بَعْدُ قُرْبَانٌ عَنِ الْخَطِيئَةِ (عبرانيين ١٠: ١٧، ١٨).

لم تعد الخطية تغطى، فتذكرنا بشكل مبهم دائمًا بما قد فعلناه وتركنا
ونحن نشعر بالذنب؛ بل إنها تمحى بالتمام! دعي يسوع يأخذ خطيتك وذبك
ويستبدلها بغفرانه والعلاقة الصحيحة مع الله.

رحمة عوضًا عن الإخفاقات

نستطيع أن نستبدل إخفاقاتنا برحمة الله. علمنا بولس أننا يجب أن نتقدم
بجراحة إلى عرش نعمة الله وننال رحمة لإخفاقاتنا (عبرانيين ٤: ١٦). الرحمة هي
أن يعطينا الله ما لا نستحقه، إنه يساعدنا، ويجيب صلواتنا، ويعولنا، ويحبنا بلا
شروط، ونحن لا نستحق أيًا من كل هذه الأمور. لكن بسبب رحمته العظيمة،
أصبحت لنا كعطية منه.

إن قائمة الأشياء التي يمكن أن نستبدلها أطول بكثير من أن أشارك بها
كلها في هذا الكتاب، لكن يوجد كتاب آخر يحتويها كلها، وهو الكتاب المقدس.
أريد أن أشجعك على أن تقرأه وتدرسيه حتى يمكنك أن تكتشفي كل شيء

لدى الله لك - ليس كالتزام ديني أو لأنك تشعرين أن هذا واجبك كمسيحية
مؤمنة. إن الكتاب المقدس ببساطة هو أعظم كتاب على وجه الأرض. وهو
مملوء بالوعود المدهشة... وكلها لك في المسيح!

تعقيب

صلاتي أن يساعد هذا الكتاب ملايين من الناس في التعافي من جراح النفس وعيش حياة الشفاء والصحة. إن كنت لم تقبلي يسوع مخلصًا وربًا بعد، أشجعك أن تصلي الصلاة الموجودة في نهاية هذا الكتاب وتبدأي على الفور في حياتك الجديدة. اعلمي أنك لا يمكن أبدًا أن تستنفذي مرات زيارتك لمتجر المبادلة، اذهبي مرات عديدة في كل يوم إن احتجت لذلك. لا تنسي أبدًا أنك غالية ومحبوبة بشدة، وأن يسوع لم يسبقنا أبدًا إلى السماء لكي يعد مكانًا لنا لنحيا معه طوال الأبدية فحسب، وإنما قد رتب أيضًا لنا أن نحيا حياة مشبعة وفائضة أثناء رحلتنا هنا على الأرض. لن تكون رحلة بدون تحديات وصعوبات، لكن وهو يحيا فينا، نستطيع أن نحيا في انتصار. يعظم انتصارك بالمسيح، الذي يحبك!

الملحق ١

حقوق التصويت

متى حصلت النساء على القدرة على التصويت حول العالم:

- ١٨٩٣ نيوزيلندا
- ١٩٠٢ أستراليا
- ١٩٠٦ فنلندا
- ١٩١٣ النرويج
- ١٩١٥ الدنمارك
- ١٩١٧ كندا
- ١٩١٨، النمسا، ألمانيا، بولندا، روسيا
- ١٩١٩ هولندا
- ١٩٢٠ الولايات المتحدة
- ١٩٢١ السويد
- ١٩٢٨ بريطانيا، أيرلندا
- ١٩٣١ إسبانيا
- ١٩٣٤ تركيا
- ١٩٤٤ فرنسا
- ١٩٤٥ إيطاليا
- ١٩٤٧ الأرجنتين، اليابان، المكسيك، باكستان
- ١٩٤٩ الصين
- ١٩٥٠ الهند
- ١٩٥٤ كولومبيا

١٩٥٧ ماليزيا، زيمبابوي

١٩٦٢ الجزائر

١٩٦٣ إيران، المغرب

١٩٦٤ ليبيا

١٩٦٧ الإكوادور

١٩٧١ سويسرا

١٩٧٢ بنجلاديش

١٩٧٦ البرتغال

١٩٨٩ ناميبيا

١٩٩٤ جنوب أفريقيا

٢٠٠٥ الكويت

٢٠٠٦ الإمارات العربية المتحدة

٢٠١١ المملكة العربية السعودية^٣

١. فازت النساء الأستراليات، باستثناء النساء من السكان الأصليين، بحق التصويت في ١٩٠٢. لم يكن من حق السكان الأصليين، من الذكور أو الإناث، التصويت حتى ١٩٦٢.

٢. فازت النساء الكنديات، باستثناء النساء الكنديات الهنديات، بحق التصويت في عام ١٩١٧. لم يكن من حق الكنديين الهنود، من الذكور أو الإناث، التصويت حتى ١٩٦٠. المصدر: نيويورك تايمز، مايو ٢٢، ٢٠٠٥.

٣. أصدر الملك عبدالله مرسومًا في عام ٢٠١١ يأمر بالسماح للنساء بالترشح والتصويت في انتخابات البلدية، لكن فرصتهن الأولى لم تأت حتى ديسمبر ٢٠١٥. بعد عام تقريبًا من وفاة الملك في يناير ٢٠١٥.

المصدر: <http://www.infoplease.com/ipa/A0931343.html>

المساواة في الأجر

في الولايات المتحدة، يعتبر متوسط الأجر السنوي للمرأة التي تعمل في وظيفة طوال السنة بدوام كامل هو ٤٠٧٤٢ دولار، بينما متوسط الأجر السنوي للرجل الذي يعمل في وظيفة طوال السنة بدوام كامل هو ٥١٢١٢ دولار. يعني هذا أن النساء بوجه عام في الولايات المتحدة يتقاضين ٨٠ سنتًا مقابل كل دولار يتقاضاه الرجال، وهو ما يمثل فجوة في الأجور بين الجنسين بمقدار ١٠٤٧٠ دولار.

المصدر: مكتب التعداد السكاني للولايات المتحدة (٢٠١٦). مسح السكان الحاليين، الإمداد الاقتصادي والاجتماعي السنوي (ASEC): الجدول PINC-٥٠٥: خبرة العمل في ٢٠١٥ - من سن ١٥ عامًا فأكثر بمكاسب المال الكلية في ٢٠١٥. السن. العرق، الأصل الهسباني، الجنس، حالة الإعاقة. مستمد في ١٢ أكتوبر ٢٠١٦، من <http://www.census.gov/data/tables/time-series/demo/income-poverty/cps-pinc/pinc.html>. (حسبة غير منشورة بناء على متوسط الأجر السنوي لكل النساء والرجال الذين عملوا طوال السنة بدوام كامل في ٢٠١٥). منذ يناير ٢٠١٧، تتولى النساء حاليًا ٢٧ منصبًا (٥,٤ بالمائة) في موقع الرئيس والمدير التنفيذي للشركات في تلك الشركات الـ ٥٠٠ SVP.

المصدر: <http://www.catalyst.org/knowledge/women-ceos-sp-500>

النسبة المئوية لفجوة الأجور حول العالم (النسبة هي مقدار ما يتقاضاه الرجال أكثر من النساء حول العالم):

الترتيب	الدولة	فجوة الأجور %
١	كوريا	٣٧,٥
٢	روسيا	٣٢,١
٣	إستونيا	٢٧,٩

٢٧,٤	اليابان	٤
٢٥,١	قبرص	٥
٢٤,٨١	الهند	٦
٢٢,٢	أوكرانيا	٧
٢٠,٨	ألمانيا	٨
٢٠,٧	إسرائيل	٩
١٩,٢	النمسا	١٠
١٩,٢	كندا	١١
١٨,٩	فنلندا	١٢
١٨,٥	سويسرا	١٣
١٨,٢	المملكة المتحدة	١٤
١٨,١	جمهورية التشيك	١٥
١٧,٨	الولايات المتحدة	١٦
١٧,٥	الصين	١٧
١٧,٣	لوكسمبورج	١٨
١٦,٧	هولندا	١٩
١٦,٥	لاتفيا	٢٠

المصدر: <http://www.movehub.com/blog/global-gender-pay-gap-map>

حقوق الملكية

سمحت المسيسيبي للمرأة أن تمتلك أملاكًا باسمها في عام ١٨٣٩. كانت هذه هي أول ولاية تفعل هذا. في عام ١٨٤٤، أصبحت امرأة متزوجة في ماين هي الأولى في الولايات المتحدة التي تفوز بحق «الاقتصاد المنفصل» (إذا كان لامرأة وظيفة وتجنني المال، يمكنها التحكم الكامل في تخصيص هذه الأموال وليس عليها أن تحصل على الإذن أولًا، قانونيًا، من زوجها).

المصدر: [https://en.wikipedia.org/wiki/Timeline_of_women's_legal_rights_\(other_than_voting\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Timeline_of_women's_legal_rights_(other_than_voting))

التعليم

يمكن للفتاة بسنة إضافية من التعليم أن تجني عندما تكبر مالا أكثر بمقدار ٢٠٪.

المصدر: (2013) abcnews.go.com.

حول العالم، مازالت هناك ٣١ مليون فتاة في سن التعليم الأساسي خارج المدرسة. من هؤلاء، ١٧ مليون متوقع ألا يلتحقن بالمدرسة على الإطلاق. عدد الصبيان الذين خارج المدرسة أقل من عدد البنات بمقدار ٤ مليون. هناك ثلاث دول بها أكثر من مليون فتاة خارج المدرسة: في نيجيريا، هناك حوالي ٥,٥ مليون؛ في باكستان، أكثر من ٣ مليون؛ وفي إثيوبيا، أكثر من ١ مليون فتاة خارج المدرسة (في ٢٠١٣).

المصدر: منظمة الأمم المتحدة للتربية والتعليم والثقافة <http://en.unesco.org/gem-report/sites/gem-report/files/girls-factsheet-en.pdf>

تقل احتمالات الوفاة عند الولادة لدى النساء المتعلّمات: إذا أكملت كل الأمهات التعليم الأساسي، ستقل وفيات الأمهات بنسبة الثلثين، مما ينقذ

حياة ٩٨ ألف أم. في أفريقيا في جنوب الصحراء الكبرى. إذا سُمح لكل النساء أن يكملن تعليمهن الأساسي. سوف تقل وفيات الأمهات بنسبة ٧٠ بالمائة. مما ينقذ حياة ٥٠ ألف أم.

المصدر: منظمة الأمم المتحدة للتربية والتعليم والثقافة // <http://en.unesco.org/gem-report/sites/gem-report/files/girls-factsheet-en.pdf>

((note: multiple tabs

الإبادة النوعية

بعد الولادة. غالبًا ما تتعرض المولودات الإناث للإهمال حتى الموت أكثر من تعرضهن للقتل الفعلي. لكن مازالت العائلات تغرق المولودات الإناث وتخنقهن وتشنقهن وتهملهن. حاليًا. نفقد حوالي ٢ مليون مولودة أنثى سنويًا بسبب الإبادة النوعية.

المصدر: Valarie M. Hudson and Andrea M. den Boer, Bare Branches: The Security Implications of Asia's Surplus Male Population (Cambridge, MA: MIT Press, ٢٠٠٥), ١١٢-١١٣, ١٥٧. See also Mara Hvistendahl, Unnatural Selection: Choosing Boys over Girls, and the Consequences of a World Full of Men (New York: Public Affairs

- أين تحدث الإبادة النوعية؟
- شرق آسيا: الصين، فيتنام، سنغافورة، تايوان
- جنوب آسيا: الهند، بنجلاديش، نيبال، باكستان، أفغانستان
- غرب آسيا: تركيا، سوريا، إيران، أذربيجان، أرمينيا، جورجيا
- أوروبا الشرقية: ألبانيا، رومانيا، مونتينيغرو، كوسوفو، مقدونية

- شمال أفريقيا: مصر، تونس، الجزائر
- أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى: معظم الدول
- المجتمعات الأمريكية الآسيوية داخل الولايات المتحدة وكندا

المصدر: Klasen and Wink, Missing Women: A Review of the Debates and an Analysis of Recent Trends, 2002, available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=321861>, p. 19. For data concerning the United States, see Douglas Almond and Lena Edlund, "Son-Biased Sex Ratio in the 2000 United States Census," Proceedings of the National Academy of Sciences 105, no. 15 (April 15, 2008): 5681-5682

ختان الإناث

يشتمل ختان الإناث على إجراءات تغير عن عمد أو تسبب الإصابة للأعضاء التناسلية الأنثوية لأسباب غير طبية. ليست لهذه العملية أية فوائد صحية للفتيات والنساء. يمكن أن تتسبب العملية في نزيف حاد ومشكلات في التببول، ولاحقاً في حدوث خراجات وتلوث بالإضافة إلى تعقيدات في الولادة وزيادة خطر وفيات حديثي الولادة. أكثر من ٢٠ مليون فتاة وامرأة على قيد الحياة اليوم أجريت لهن هذه العملية في ثلاثين دولة في أفريقيا والشرق الأوسط وآسيا. حيث يتركز ختان الإناث. يتم ختان الإناث بالأكثر للفتيات الصغيرات بين سن الطفولة وسن الخامسة عشرة. ختان الإناث هو انتهاك لحقوق الإنسان للفتيات والنساء.

المصدر: J. Simister, "Domestic Violence and Female Genital Mutilation in Kenya: Effects of Ethnicity and Education," Journal of Family Violence 25, no. 3 (2010): 247-257

تعيش حوالي ١٠٠ - ١٤٠ مليون فتاة وامرأة حول العالم بعواقب ختان الإناث. ٣,٣ مليون فتاة تقريبًا في خطر إجراء ختان الإناث كل عام. وفي الثمانية والعشرين دولة التي توجد بها بيانات الانتشار القومي (سبعة وعشرون في أفريقيا بالإضافة إلى اليمن). تعيش أكثر من ١٠١ مليون فتاة في سن العاشرة وما فوقها بأثار ختان الإناث.

P. S. Yoder, S. Wang, and R. E. B. Johansen, "Female Genital Mutilation/Cutting in African Countries: Estimates of Numbers from National Surveys," unpublished paper

العواقب الصحية الفورية وطويلة المدى لختان الإناث:

- الألم الحاد
- الصدمة
- النزيف الشديد
- تعفن الدم
- صعوبة في التبول
- العدوى
- الوفاة
- العواقب النفسية
- انصهار الشفرين غير المقصود
- الاحتياج لجراحة
- مشكلات في المسالك البولية والدورة الشهرية
- الجماع الجنسي المؤلم والحياة الجنسية قليلة الجودة
- العقم
- الألم المزمن
- التلوث (خراجات، قرح الأعضاء التناسلية، تلوث مهبلي مزمن، تلوث المسالك البولية).

المصدر: مجموعة دراسة منظمة الصحة العالمية حول ختان الإناث والناتج الطبيّة "Female Genital Mutilation and Obstetric Outcome: WHO Collaborative Prospective Study in Six African Countries," Lancet 367, no. 9525 (2006):1835- 1841; R. Berg, E. Denison, and A. Fretheim, Psychological, Social, and Sexual Consequences of Female Genital Mutilation/ Cutting (FGM/C): A Systematic Review of Quantitative (Studies (Oslo: Nasjonalt Kunnskapscenter for Helsetjenesten, 2010

العنف والإيذاء ضد المرأة

النساء اللواتي تعرضن للإيذاء الجسدي أو الجنسي من شركاء حياتهم يزيد احتمال إصابتهن بالإجهاض بنسبة الضعف تقريباً. واحتمال إصابتهن بالاكتئاب بنسبة الضعف. وفي بعض الأقاليم تزيد إصابتهن بعدوى فيروس الإيدز بنسبة ١٥ ضعف بالمقارنة بالنساء اللواتي لم يختبرن العنف من شريك الحياة.

المصدر: منظمة الصحة العالمية. قسم الصحة المنتجة والأبحاث. مدرسة لندن للصحة والطب الاستوائي. مركز أبحاث جنوب أفريقيا الطبية. and Regional Estimates of Violence against Women: Prevalence and Health Effects of Intimate Partner Violence and Non-Partner Sexual For individual country information, see United .٢ .p ,٢٠١٣ ,Violence Nations Department of Economic and Social Affairs, The World's Women .٢٠١٥ ,١ Trends and Statistics, chapter ,٢٠١٥ "Violence against Women", .٢٠١٥ . واحدة من كل خمس نساء في حرم الجامعات في الولايات المتحدة اختبرت الاعتداء الجنسي.

تستنتج معظم الأبحاث أن الفتيات والنساء تتعرضن لخطر الاعتداء الجنسي عليهن أكثر بكثير من الذكور.

المصدر: Aphrodite Matsakis, When the Bough Breaks (Oak-land, CA: (New Harbinger Publications, 1991

أظهرت دراسة لمسجونى كل الولايات الذين يقضون عقوبة عن جريمة العنف في عام ١٩٩١ أن ثلثي المعتصبيين أو المعتدين جنسيًا المحكوم عليهم، كان ضحاياهم من الأطفال وثلاثة من كل أربعة من الضحايا كن فتيات صغيرات.

المصدر: Lawrence Greenfeld, Child Victimizers: Violent Offenders and Their Victims: Executive Summary (Washington, DC: Bureau of Justice Statistics and the Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention, US Department of Justice (١٩٩٦).

زنا المحارم

تشير الأبحاث إلى أن ٤٦ بالمائة من الأطفال الذين تعرضوا للاغتصاب هم ضحايا لأفراد من العائلة.

المصدر: Patrick Langan and Caroline Harlow, Child Rape Victims, 1992 (Washington, DC: Bureau of Justice Statistics, US Department of Justice, 1994

واحد من كبار الباحثين في البلاد عن الإيذاء الجنسي للأطفال، ديفيد فينكلهور، يقدّر عدد الفتيات الأمريكيات ضحايا زنا المحارم من الأب لابنته بمليون طفلة، وتحدث ١٦ ألف حالة جديدة كل عام.

المصدر: David Finkelhor, The Dark Side of Families: Current Family Violence Research (Newbury Park, CA: Sage Publications, 1983)

يمكن لزنا المحارم أن يترك آثارًا خطيرة طويلة المدى على ضحاياه. استنتجت إحدى الدراسات أنه من بين الناجيات من زنا المحارم اللواتي كن ضحايا لأمهاتهن، ٦٠ بالمائة منهن يعانين من اضطرابات في الأكل.

المصدر: المركز القومي لضحايا الجريمة ومركز علاج وبحث ضحايا الجريمة. Rape in America: A Report to the Nation (Arlington, VA: National Center for Victims of Crime and Crime Victims Research and Treatment Center, 1992); Heidi Vanderbilt, Heidi, "Incest: A Chilling Report," Lears (February 1992): 49-77

الاتجار بالبشر

قال لودفيج «طرزان» فينبرج، وهو أحد المدانين بالاتجار بالبشر، «يمكنك أن تشتري امرأة في مقابل ١٠ آلاف دولار وتستعيد نقودك في غضون أسبوع إذا كانت المرأة جميلة وصغيرة. كل ما يأتي بعد هذا يصير مكسبًا».

المصدر: E. Benjamin Skinner, A Crime So Monstrous: Face-to-Face (with Modern-Day Slavery) (New York: Free Press, 2008)

يمكن لمن يتجر بالبشر أن يجني عشرين ضعفًا لما دفعه هو أو هي في فتاة. وبافتراض أن الفتاة لم تتعرض لعنف جسدي عنيف للدرجة التي تشوه جمالها، يستطيع هذا القواد أن يبيعها مرة أخرى بسعر أعلى لأنه قد دربها وكسر روحها، وهو ما يوفر على المشتري المستقبلي الجلبة. وجدت دراسة في هولندا في عام ٢٠٠٣ أن خادمة الجنس الواحدة، في المتوسط، تُكسب قوادها على الأقل ٢٥٠ ألف دولار كل عام.

المصدر: E. Benjamin Skinner, A Crime So Monstrous: Face- to-Face

(with Modern-Day Slavery (New York: Free Press, 2008

وفقًا للخارجية الأمريكية. يتم الاتجار بعدد ٦٠٠ ألف إلى ٨٠٠ ألف شخص عبر الحدود الدولية كل عام. ٨٠ بالمائة منهم من الإناث والنصف من الأطفال.

المصدر: <https://www.dosomething.org/us/facts/11-facts-about->

human-trafficking

يستقبل الخط الساخن القومي اتصالات من تكساس أكثر من أية ولاية أخرى في الولايات المتحدة. خمس عشرة بالمائة من هذه الاتصالات من منطقة دالاس فورت وورث.

المصدر: <https://www.dosomething.org/us/facts/11-facts-about->

human-trafficking

الاتجار بالبشر هو ثالث أكبر صناعة جريمة دولية (بعد الاتجار في المخدرات الممنوعة والسلاح). ومعروف أنها تنتج مكسبًا مقداره ٣٢ مليار دولار كل عام. من هذا الرقم، ١٥,٥ مليار يُنتج في البلاد الصناعية.

المصدر: <https://www.dosomething.org/us/facts/11-facts-about->

human-trafficking

يلاحظ الباحثون أن الاتجار الجنسي يلعب دورًا رئيسيًا في انتشار الإيدز.

المصدر: Anthony M. Destefano, The War on Human Trafficking

((Piscataway, NJ: Rutgers University Press, 2007

أكثر من ٧١ بالمائة من الأطفال ضحايا الاتجار يظهرون ميولًا انتحارية.

المصدر: E. Benjamin Skinner, A Crime So Monstrous: Face- to-Face

(with Modern-Day Slavery (New York: Free Press, 2008

وفقًا لمكتب التحقيقات الفيدرالية. توجد منظمة ضخمة للاتجار بالبشر في كاليفورنيا في عام ٢٠٠٨ لم تكن تهدد الفتيات حتى من سن صغيرة في الثانية عشرة للعمل في الدعارة بالضرب فحسب. وإنما كانوا يهددوهن بانتظام بأعمال السحر.

المصدر: FBI, "International Human Trafficking," November 13, 2009. <https://www.fbi.gov/audio-repository/news-podcasts-inside-international-human-trafficking.mp3/view>

الملحق ٢

من أنت في المسيح

لقد نلت روح الحكمة والإعلان في معرفة يسوع. واستنارت عيون ذهني (أفسس ١: ١٧، ١٨).

لقد نلت قوة الروح القدس لأضع يدي على المرضى وأراهم يشفون. لأطرد الشياطين. لأتكلم باللسنة جديدة. لدي سلطان على العدو. ولا يستطيع شيء بأية طريقة أن يضرني (مرقس ١٦: ١٧، ١٨ : لوقا ١٠: ١٧-١٩).

لقد خلعت الإنسان العتيق ولبست الإنسان الجديد. الذي يتجدد في المعرفة بحسب صورة الذي خلقتني (كولوسي ٣: ٩، ١٠).

لقد أعطيت. ومُعطى لي كيل جيد مهزوز ملبد فائض في حضني (لوقا ٦: ٣٨). ليس لدي عوز لأن الله يملأ كل احتياجي بحسب غناه في المجد بالمسيح يسوع (فيلبي ٤: ١٩).

أستطيع أن أطفئ سهام الشرير الملتهبة بترس إيماني (أفسس ٦: ١٦).

أستطيع كل شيء في المسيح يسوع (فيلبي ٤: ١٣).

إنني أخبر بفضائل الله الذي دعاني من الظلمة لنوره العجيب (١ بطرس ٢: ٩). أنا ابنة الله. لأنني مولودة ثانية من زرع لا يفنى. من كلمة الله الحية الباقية (١ بطرس ١: ٢٣).

أنا عمل الله. مخلوقة في المسيح لأعمال صالحة (أفسس ٢: ١٠).

أنا خليفة جديدة في المسيح (٢ كورنثوس ٥: ١٧).

- أنا روح حية لله (رومية ٦: ١١؛ اتسالونيكي ٥: ٢٣).
- أنا مؤمنة. ونور الإنجيل يشرق في ذهني (٢ كورنثوس ٤: ٤).
- أنا فاعلة للكلمة ومباركة في أعمالتي (يعقوب ١: ٢٢، ٢٥).
- أنا وارثة مع المسيح (رومية ٨: ١٧).
- يعظم انتصاري بالذي أحبني (رومية ٨: ٣٧).
- أنا غالبة بدم الخروف وكلمة شهادتي (رؤيا ١٢: ١).
- أنا شريكة طبيعته الإلهية (أبطرس ١: ٣، ٤).
- أنا سفيرة عن المسيح (٢ كورنثوس ٥: ٢٠).
- أنا جزء من جيل مختار. كهنوت ملوكي. أمة مقدسة. شعب اقتناء (أبطرس ٢: ٩).
- أنا بر الله في يسوع المسيح (٢ كورنثوس ٥: ٢١).
- أنا هيكل الروح القدس: أنا لست لذاتي (١ كورنثوس ٦: ١٩).
- أنا رأس لا ذنب: أنا في الارتفاع فقط لا في الانخفاض (تثنية ٢٨: ١٣).
- أنا نور العالم (متى ٥: ١٤).
- أنا مختارته. مملوءة رحمة ولطفًا واتضاعًا وصبرًا (رومية ٨: ٣٣؛ كولوسي ٣: ١٢).
- قد غُفرت جميع خطاياي واغتسلت بالدم (أفسس ١: ٧).
- لقد أنقذت من سلطان الظلمة ونُقلت إلى ملكوت الله (كولوسي ١: ١٣).
- أنا مفدية من لعنة الخطية والمرض والفقر (تثنية ٢٨: ١٥-١٨؛ غلاطية ٣: ١٣).
- أنا متأصلة ومبنيّة ومثبتة في إيماني وأفيض بالشكر (كولوسي ٢: ٧).
- أنا مدعوة من الله لأكون صوت تسبيحه (مزمو ٦٦: ٨؛ ٢ تيموثاوس ١: ٩).
- أنا مشفية بجراح يسوع (إشعيا ٥٣: ٥؛ أبطرس ٢: ٢٤).
- أنا مقامة مع المسيح وجالسة في السماويات (أفسس ٢: ٦؛ كولوسي ٢: ١٢).
- أنا محبوبة من الله (رومية ١: ٧؛ أفسس ٢: ٤؛ كولوسي ٣: ١٢؛ اتسالونيكي ١: ٤).
- أنا أنقوى بكل قوة بحسب قدرة مجده (كولوسي ١: ١١).

الحواشي الختامية

1. <http://www.history.com/topics/womens-history/19th-amendment>. 2 US Census Bureau. (2016). Current Population Survey, Annual
2. Social and Economic (ASEC) Supplement: Table PINC-01. Selected Characteristics of People 15 Years and Over, by Total Money Income in 2015, Work Experience in 2015, Race, Hispanic Origin, and Sex. Retrieved 12 October 2016, from <http://www.census.gov/data/tables/time-series/demo/income-poverty/cps-pinc/pinc-01.html> (unpublished calculation based on the mean annual pay for all women and men who worked full-time, year-round in 2015, multiplied by the total number of women working full-time, year-round in 2015).
3. abcnews.go.com (2013).
4. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, <http://en.unesco.org/gem-report/sites/gem-report/files/girls-factsheet-en.pdf>.
5. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, <http://en.unesco.org/gem-report/sites/gem-report/files/girls-factsheet-en.pdf> (note: multiple tabs).

6. Gendercide Awareness Project, Gendap.org.
7. Valarie M. Hudson and Andrea M. den Boer, Bare Branches: The Security Implications of Asia's Surplus Male Population (Cambridge, MA: MIT Press, 2005), 109-113, 171-172. See also MaraHvistendahl, Unnatural Selection: Choosing Boys over Girls, and the Consequences of a World Full of Men (New York: Public Affairs, 2011).
8. World Health Organization, Department of Reproductive Health and Research, London School of Hygiene and Tropical Medicine, South African Medical Research Council, Global and Regional Estimates of Violence against Women: Prevalence and Health Effects of Intimate Partner Violence and Non-Partner Sexual Violence, 2013,p. 2. For individual country information, see United Nations Department of Economic and Social Affairs, The World's Women 2015, Trends and Statistics, Chapter 6, "Violence against Women," 2015.
9. UNODC, Global Report on Trafficking in Persons, 2014, pp. 5, 11.
10. International Labour Organization, Minimum Estimate of ForcedLabour in the World (April 2005), p. 6.
11. <https://www.dosomething.org/us/facts/11-facts-about-human-trafficking>.
12. Skinner, E. Benjamin, A Crime So Monstrous: Face-to-Face with Modern-Day Slavery (New York: Free Press, 2008).

13. <https://www.goodreads.com/quotes/230438-in-a-futile-attempt-to-erase-our-past-we-deprive>.
14. <https://www.goodreads.com/quotes/255850-of-one-thing-i-am-perfectly-sure-god-s-story-never>.
15. <http://www.encyclopedia.com/humanities/dictionaries-thesauruses-pictures-and-press-releases/discernment>.
16. <https://lenski.com/how-to-let-go-of-unresolved-conflict>.
17. <http://www.sermonsearch.com/sermon-illustrations/1084/not-today>.
18. <https://www.brainyquote.com/quotes/quotes/t/theodorero380703.html>.
19. <https://www.goodreads.com/quotes/230436-over-the-years-i-have-come-to-realize-that-the>.
20. Ibid.
21. <https://www.brainyquote.com/quotes/quotes/g/georgewash158549.html>.
22. <http://www.healanxietyanddepression.com>.
23. <https://www.brainyquote.com/quotes/quotes/a/abrahamlin383153.html>.
24. <http://www.success.com/article/how-to-stand-up-for-yourself>.

25. <https://www.goodreads.com/quotes/51815-public-opinion-is-a-weak-tyrant-compared-with-our-own>.
26. <https://www.sciencedaily.com/releases/2011/11/08/2011110815162348/08/htm>.
27. http://www.isacs.org/misc_files/SelfEsteem_Report%20-%20Dove%20Campaign%20for%20Real%20Beauty.pdf.
28. <https://www.goodreads.com/quotes/63061-what-we-hope-ever-to-do-with-ease-we-must>.
29. <https://www.goodreads.com/quotes/42890-how-poor-are-they-that-have-not-patience-what-wound>.

هل لك علاقة حقيقية مع يسوع؟

إن الله يحبك! لقد خلقك لتكوني فردًا خاصًا متفردًا واحدًا من نوعه. ولديه غرض وخطه محددة لحياتك. ومن خلال العلاقة الشخصية مع الله خالقك، تستطيعين أن تكتشفي طريق الحياة الذي يشبع نفسك بالحق.

مهما كانت هويتك، أو ما فعلته، أو الموضوع الذي أنت فيه في حياتك الآن، فإن محبة الله ونعمته أكبر من خطيتك وأخطائك. لقد أعطانا يسوع حياته عن رضا حتى يمكننا أن ننال غفرانًا من الله ونحصل على حياة جديدة فيه. إنه ينتظر أن تدعيه ليكون مخلصك وسيدك.

إن كنت مستعدة لتسليم حياتك ليسوع لتتبعيه، كل ما عليك فعله هو أن تطلبي منه أن يغفر خطاياك ويمنحك بداية جديدة في الحياة التي ينبغي عليك أن تعيشها. ابدأي بهذه الصلاة:

يا رب يسوع، شكرًا لأنك تمنحني حياتك وتغفر لي خطاياي حتى أستطيع أن أتمتع بعلاقة شخصية معك. أنا أسفة حقًا على الأخطاء التي ارتكبتها. وأنا أعلم أنني أحتاج إليك أن تساعدني لكي أحيأ حياة صحيحة.

تقول كلمتك في رومية ١٠: ٩ «لأنك إن اعترفتَ بِفمِكَ بِالرَّبِّ يَسُوعَ وَآمَنْتَ بِقَلْبِكَ أَنَّ اللَّهَ أَقَامَهُ مِنَ الأَمْوَاتِ خَلَصْتَ». أو من أنك أنت ابن الله وأعترف بك مخلصي وربي. خذني كما أنا، واعمل في قلبي، واجعلني الإنسانة التي تريدني أن أكون عليها. أريد أن أحيأ لك يا يسوع. وأنا ممتنة للغاية أنك تمنحني بداية جديدة في حياتي الجديدة معك اليوم.

أحبك يا يسوع!

أمر رائع أن نعرف أن الله يحبنا كثيرًا! إنه يريد أن تكون له علاقة عميقة

وحميمة معنا تنمو كل يوم إذ نقضي وقتاً معه في الصلاة ودراسة الكتاب المقدس. ونحن نريد أن نشجعك في حياتك الجديدة في المسيح.

أرجو أن تقومى بزيارة موقع joycemeyer.org/salvation لتطلبى كتاب «طريقة جديدة للحياة» الذي هو هديتنا لك. كما أن لدينا مصادر مجانية أخرى على الإنترنت يمكن أن تساعدك في تحقيق التقدم في سعيك وراء كل ما لدى الله لك.

نهنك على بدايتك الجديدة في حياتك مع المسيح! ونرجو أن نسمع منك قريباً.

عن الكاتبة

جويس ماير واحدة من كبار معلمي الكتاب المقدس العمليين في العالم. حققت كتب جويس أفضل مبيعات بحسب مجلة نيويورك تايمز. وقد ساعدت هذه الكتب ملايين الناس أن يجدوا الرجاء والاسترداد من خلال يسوع المسيح. يُبث برنامجا جويس «استمتع بحياتك كل يوم» و «إجابات كل يوم مع جويس ماير» حول العالم عبر التلفزيون والراديو والإنترنت. من خلال خدمات جويس ماير تعلّم جويس في كل أنحاء العالم حول عدد من الموضوعات مع التركيز بشكل خاص على كيفية تطبيق كلمة الله على حياتنا اليومية. وأسلوبها الصريح في التواصل يسمح لها بالمشاركة بصورة منفتحة وعملية باختباراتها حتى يستطيع الآخرون أن يطبقوا ما قد تعلمته في حياتهم.

ألّفت جويس أكثر من مائة كتاب. تمت ترجمتها إلى أكثر من مائة لغة. وتم توزيع أكثر من ٦٥ مليون كتاب لها حول العالم. تشمل كتبها الأفضل مبيعًا: أفكار القوة؛ المرأة الواثقة؛ مظهر جيد وشعور جيد؛ ابدأ يومك بطريقة صحيحة؛ اختتم يومك بطريقة صحيحة؛ إدمان الإعجاب؛ كيف تسمع من الله؛ جمالاً عوضاً عن الرماد؛ معركة الذهن.

إن شغف جويس لمساعدة المتألمين أمر أساسي في رؤية خدمة يد الرجاء Hand of Hope. وهذه ذراع الإرساليات لخدمات جويس ماير. توفر يد الرجاء قوافل إنسانية في كل العالم مثل برامج التغذية، والرعاية الطبية، والملاجئ، والاستجابة للكوارث، والتدخل في الاتجار بالبشر وإعادة التأهيل، وغيرها الكثير - ودائمًا تشارك بمحبة المسيح وإنجيله.

شفاء نفس المرأة

"ما نوع الحياة التي يريدنا الله لك كامرأة مخلوقة على صورته؟ بالتأكيد ليست حياة التهميش والتحقير وإساءة المعاملة والإيذاء والاستغلال والانسحاق. إنه يقدم لنا محبة غير مشروطة، وقيمة غير محدودة، وشفاء، وبرًا، وسلامًا، وفرحًا - وهذه مجرد بداية بركاته لمن يؤمنون ويسيرون معه عبر الحياة!"

- جويس ماير، المقدمة

CHRISTIAN LIVING

ISBN 978-1-4555-6024-0

