

Healing needs time

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الشفاء وقتاً



# يستلزم الشفاء وقتاً

بقلم  
جويس ماير

# يستلزم الشفاء وقتاً

المؤلف :	جويس ماير
الناشر :	P.T.W للترجمة والنشر
المترجم :	إيمان أسعد
المطبعة :	شركة الطباعة المصرية ت: ٦١٠٢٠٩٥
رقم الإيداع :	٢٠٠٧ / ١٣١٧٠
الترقيم الدولي :	978 - 977 - 443 - 022 - 0

الطبعة الأولى.

المراجعة والجمع التصويري و الإعداد الفني والتوزيع

P.T.W للترجمة والنشر

ت: ٢٦٦٧٨٩٨٠ - ٢٦٦٧٨٩٨١

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

English title:

**Roots of Rejection**

copyright © By Joyce Meyer

Arabic edition © 2007 by PTW

(١)

## الرفض: أسبابه نتائجه

يعاني معظمنا بطريقة أو أخرى من الرفض في إحدى مراحل الحياة. فليس بالضرورة أن تكون الخلفية التي يأتي منها الشخص تتميز بسوء المعاملة حتى يعاني من الشعور بالرفض.

كنت أتحدث مؤخراً مع سيدة عندما أخبرتني عما حدث معها وابنها البالغ من العمر أربع أعوام. قالت "كان ابني متحمساً جداً لاشتراكه في فريق كرة القدم وكان يتدرب كل يوم. وفي اليوم الذي أقيمت فيه المباراة، ذهبنا لمشاهدته ولكن الموقف تحول إلى كارثة حقيقية".

وعندما سألتها عما حدث قالت "لقد كان يبلي بلاء حسناً حتى النصف الأول من المباراة حتى جاء أحد الأولاد وضربه في بطنه. عندئذ

بدأ ابني في البكاء، ولكن لم يكتف الولد بضربه، بل قال له شيئاً ما، فخرج ابني من ملعب الكرة وبكى بجنون.

أسرعت إليه وحاولت تهدئته وسألته "ماذا حدث؟" فقال "لقد لكمني هذا الولد في بطني وقال لي إني لا أحسن اللعب وإني لم أتعلم أبداً كيف ألعب تلك اللعبة وإني لا أجيد فعل أي شيء وإنه علي أن أخرج من الملعب ولا أعود للعب مرة أخرى".

قالت "نظرت إلى ابني وبدأت في البكاء أنا الأخرى. وانتهت القصة بأن عدنا إلى المنزل وعندئذ قال ابني "لن أعود إلى المكان مرة أخرى".

يا له من مثال رائع لما يريد إبليس أن يفعل بنا، فهو يريد أن يسخر الآخرين منا ويرفضوننا. فإن لم نفعل كل شيء بكمال، سيرفضنا المجتمع. ولأننا لا نمتلك القدرة على فعل كل شيء بكمال، فإننا نشعر بالألم لأننا رفضنا.

ولكن شكراً لله لأنه في كلمته الإجابة والشفاء.  
فيسوع يحبنا ولم يرفضنا أو يخذلنا أبداً  
(يوحنا ٣: ١٨).

## يستلزم الشفاء وقتاً وإصرار

أصلي كثيراً مع زوجي ديف لأجل الإصرار  
حتى نرى ما نصلي لأجله يتحقق حتى النهاية.  
فكثيراً ما يستخدم إبليس هذه النقطة للهجوم  
على المؤمنين وتثبيط عزيمتهم.

عندما كنت مسؤولة عن قيادة اجتماع شهري  
في منطقة سانت لويز، جاءت إلي سيدة وقالت  
”كنت أعاني من مشاكل كثيرة في حياتي وبدأ  
الأمر وكأن شيئاً لا يتحسن. كنت آتي لحضور  
اجتماعاتك ولكن ليس بصفة منتظمة فكنت  
أحضر مرة وأتغيب أخرى وكان حضوري يتوقف  
على صحة أولادي وعلى من يصحبني للحضور  
وكان إبليس يقدم لي الأعذار في كل مرة حتى لا

آتي. "وكان من الواضح أنها كانت تشعر بالحيرة تجاه الطريقة التي يمكن أن تجد بها العون ولكنها قررت في أحد الأيام أن تصر على ما نوت أن تفعله.

قالت لي "أخيراً وصلت إلى حالة مزرية جداً لم أستطع احتمالها. وعندما طلبت الرب، أدركت إنني بحاجة أن أتعهد بالمواطبة على حضور الاجتماعات ولذلك طلبت من والدتي أن تتعهد هي الأخرى أن تأتي معي لحضور اجتماعات بصفة منتظمة. وهكذا كنا نعين بعضنا البعض. ومن ذلك الحين تغيرت حياتي بطريقة جذرية. لقد أخذت عهداً على نفسي أن أكون حيث يجب أن أكون وبصفة منتظمة".

فأياً كان الاتجاه الذي يقودك الرب فيه، عليك أن تتعهد أن تطيعه وأينما أمرك الرب بالذهاب، لا بد أن يكون قلبك أيضاً. فالالتزام والتعهد هما مفتاح حياة النصر.

إن مشكلة الشعور بالرفض تكون في أغلب الأحيان متأصلة في حياتنا ولا يكون الشفاء منها أمراً سهلاً يتطلب مجرد قرار و صلاة لأجل المشكلة، متوقعين أن ننال الشفاء والتغيير لحظياً بل علينا أن نعمل مع الله حتى ننال الشفاء من هذه المشكلة.

لست مضطراً أن تعيش رهينة الشعور بالرفض، ولكن لكي تنال الشفاء، عليك أن تتعهد أمام الله أن تطيعه وتطيع كلمته. ولكي تتمكن من طاعته، عليك أن تخصص الوقت والمال لشراء الكتب والشرائط وتكرس وقتك لتكون دارساً جيداً لكلمة الله. فإن فعلت ذلك لضمنت لك أن تتغير حياتك بالتدريج ومع مرور الوقت.

## **الشعور بالأمان.. الشعور بعدم الأمان**

ما هو الشعور بالأمان؟ قرأت في مقال مؤخراً أن الشعور بعدم الأمان هو "اضطراب نفسي



ينتشر كالبوباء في هذه الأيام". فعدد كبير من البشر اليوم يشعرون بعدم الأمان بل الغالبية العظمى، وقليلون هم الذين يتمتعون به. فماذا يحدث يا ترى عندما يحاول هؤلاء الذين لا يشعرون بالأمان في تكوين علاقات مع غيرهم مع الذين لا يشعرون بالأمان أيضاً؟ عادة ما تكون النتيجة كارثة حقيقية. ويا له من أمر محزن.

إن الكتاب المقدس يمتلئ بالآيات التي تعدنا بحياة آمنة في المسيح يسوع.

فالله يريدك أن تعيش آمناً. استمع إلى ما صلى لأجله بولس الرسول للكنيسة "ليحل (ليسكن ويثبت) المسيح بالإيمان في قلوبكم. وأنتم متأصلون ومتأسسون (موجودين في أمان) في المحبة" (أفسس ٣: ١٧-١٨).

إن الشعور بالأمان لا يتوقف على مركزك

الاجتماعي أو المالي أو مظهرك أو تجاوب الآخرين معك أو كيفية معاملتك للآخرين. لذلك لا تحاول أن تبني وتؤسس شعورك بالأمان على مستوى تعليمك أو مظهرك الخارجي أو السيارة التي تقودها أو المسكن الذي تسكنه. ولا تحاول أن تبني شعورك بالأمان على حالتك الاجتماعية سواء كنت متزوجاً أو أعزب، إن كان لديك أطفال أم لا.

فالشعور بالأمان مصدره يسوع المسيح وحده لأنه الصخرة التي يجب أن نبني عليها حياتنا، وكل شئ آخر ما هو إلا رمال لا يمكن أن نبني عليها شيئاً.

تعلم أن تسير مع الرب واضعاً ثققت وأمانك فيه. تعلم أن تستأصل الجذور التي نشأت في التربة الخاطئة وازرعها من جديد في تربة جيدة. لقد عشت مرحلة من حياتي شعرت فيها بعدم

الأمان، حيث لم تكن جذوري راسخة في محبة المسيح بالرغم من كوني مؤمنة في ذلك الوقت. والحقيقة هي إنني كنت أشعر بعدم الأمان حتى أثناء خدمتي في تدريس كلمة الله. وكان شعوري بالأمان يتوقف على التعليقات التي ألقاها من المستمعين في نهاية خدمتي.

فإن لم أتلق كلمات تشجيعية كافية، كنت أذهب إلى البيت وأوبخ نفسي حتى منتصف الليل وأحياناً كنت أفعل ذلك لعدة أيام.

من السهل أن تدركوا إنني لم أكن متأصلة ومؤسسة في محبة المسيح في ذلك الوقت بالرغم من إنني كنت أعلم وأدرس كلمة الله، بل كنت متأصلة في التعليقات التي ألقاها من الناس. وبالتالي استطاع إبليس أن يتلاعب بي فيعذبني. فكان يحاول بكل الطرق أن يحجب عني مجاملات الناس أو يقلل منها في نهاية كل

عظة، فكنت أحزن لأنني كنت أتكلم على تلك  
المجاملات وليس على الله.

ترى، ما هو الشيء أو من هو الشخص الذي  
تتكلم عليه؟ ترى ما هو الشيء الذي تثبت فيه  
وتتكلم عليه؟ فهل شعورك بالأمان يتوقف على  
ما يقوله الآخرون لك أو عنك؟ هل تبحث عن  
شخص معين ليعيد لك توازنك الذي فقدته نتيجة  
اجتياز تجربة معينة؟ تذكر انه علينا أن نكون  
راسخين ومؤسسين في المسيح وحده.

## **مهما كلف الأمر**

لا أعلم بماذا تشعر الآن، ولكنني قررت أن  
أتمتع بحياتي مهما كلف الأمر حتى مجيء  
المسيح ثانية على سحب المجد ليأخذني. فأنا  
في عمر يناهز الخمسين وقد عشت جزء كبير من  
تلك السنوات في بؤس وشقاء ولا أنوي بأي حال  
من الأحوال أن أقضي بقية سنوات عمري في

شقاء. فإن كنت مثلي تعتمد على الآخرين لكي تشعر بالأمان فستعيش بقية عمرك في شقاء كما كنت أنا. ولكن إن بنيت حياتك على صخر الدهور، ستجد إنه من المحال أن تتزعزع لأن صخر الدهور ثابت إلى الأبد.

في كثير من الأحيان تجد البعض يقول "أشعر وكأنني واقف على صخر راسخ متين" ولكن الحقيقة التي أراني إياها الرب هو إنهم يقفون بين حجري رحى، أما نحن فيجب أن نكون ثابتين في صخر الدهور.

إن الذين لم يختبروا يسوع مخلصاً لحياتهم ينتقلون من ضيقة إلى أخرى فتكون هناك ضيقة أمامهم وضيقة خلفهم. أما نحن المؤمنون، فتكون ضيقة من خلفنا ويسوع من أمامنا ومن حولنا. فحتى لو كانت أمامنا ضيقة فيسوع يقف بيننا وبينها.

نعم، إنه لأمر رائع أن نقف على الصخرة لأنه لا يوجد مكان آخر أكثر أمنًا وأمانًا. ويصف قاموس وبستر كلمة عدم الأمان بعدم الثبات وعدم اليقين. فعندما يشعر الإنسان بعدم الأمان يكون غير ثابت، غير مستقر وغير واثق. ويضيف تعريف وبستر لكلمة عدم الأمان بأنه شعور بعدم الثقة والحيرة والقلق واللامنطقية. فهل سبق وشعرت بكل هذا من قبل؟ هناك طريقة للتحرك من كل هذا.

يقول الكتاب في (رومية ٨: ٣٥-٣٧) “من سيفصلنا عن محبة المسيح. أشدة أم ضيق أم اضطهاد أم جوع أم عري أم خطر أم سيف. كما هو مكتوب إننا من أجلك نمات كل النهار. قد حُسبنا مثل غنم للذبح ولكننا في هذه جميعها يعظم انتصارنا بالذي أحبنا.”

فأنت أعظم من منتصر عندما يسيء أحد

معاملتك دون أن تشعر بأن هذا يقلل من قيمتك أو شأنك. نعم قد تصادفك بعض المشاكل، لكن طالما أن تلك المشاكل لم تستطع أن تؤثر عليك، فأنت أعظم من منتصر وانتصارك مدهش لكن كيف يحدث ذلك؟ "بالمسيح الذي أحبنا" وهذا هو انتصارنا- محبة المسيح. "فإني متيقن إنه لا موت ولا حياة ولا ملائكة ولا رؤساء ولا قوات ولا أمور حاضرة ولا مستقبلية ولا علو ولا عمق ولا خليقة أخرى تقدر أن تفصلنا عن محبة الله التي في المسيح يسوع ربنا" (رومية ٨: ٣٨-٣٩) فمهما كان ما يصادفنا، دعونا لا ننفصل عن محبة المسيح.

## الأمان في المسيح

هل تخدم الرب؟ إن كانت إجابتك بنعم فدعني أزف إليك الأخبار السارة "كل آلة صورت ضدك لا تنجح وكل لسان يقوم عليك في القضاء تحكين

عليه. هذا (السلام والبر والأمان والنصرة) هو ميراث عبيد الرب وبرهم من عندي يقول الرب “ (إشعياء ٥٤ : ١٧-١٨). إنه الميراث الذي اشتراه الرب بدمه حتى نوّمن أن لنا قيمة كبيرة وشأن عظيم وحتى نقبل نفوسنا.

والكلمة اليونانية للأمان تعني أن تكون مسيطراً تماماً على الأمور. لقد اشترى لك المسيح بدمه الحق في السيطرة التامة على كل الأمور. وكم أحب هذا المعنى في اللغة اليونانية لأن الذين يشعرون بعدم الأمان ليس في وسعهم السيطرة على أمور حياتهم بل يدعون إبليس يعذبهم ويتحكم فيهم. فمن لا يشعر بالأمان يكون معذباً بما يظن الناس عنه ولديه جذور شعور بالرفض في حياته. وعادة ما ينتهي بهم الأمر إلى استغلال الآخرين لهم أو تحكّمهم فيهم. فهم يسعون لإرضاء الآخرين بدلاً من أن يدعوا الروح القدس يقودهم. والتعريف اليوناني لكلمة



الأمان لا تشمل فقط السيطرة على الأمور ولكن القوة والقدرة على القيادة وعدم القلق والتحرر منه.

والآن انظر معي إلى تلك الآية المشجعة الموجودة في (يوحنا ٣: ١٨) "الذي يؤمن به (من يثبت فيه ويثق به ويتكل عليه) لا يدان (لأنه لا شيء عليه من الدينونة) والذي لا يؤمن (من لا يثبت فيه ولا يثق به ولا يتكل عليه) قد دين لأنه لم يؤمن باسم ابن الله الوحيد".

ترى ما معنى تلك الآية؟ إنها ببساطة تعني إنه لا شيء من الدينونة أو الرفض على الذين آمنوا وإن الدينونة أو الرفض لن يستطيعا هزيمتنا إن آمنّا. أما الذين يرفضون المسيح فهم عرضة للهزيمة والدينونة والرفض. فإن كنت مؤمناً فستدرك يقيناً أن يسوع لن يرفضك أبداً.

يخبرنا الكتاب المقدس في (أفسس ١: ٤-٥)

إن الله قد اختارنا لنصير أبناء له بالتبني كما  
اختارنا (في محبته لنكون له) فيه قبل تأسيس  
العالم لنكون قديسين (مقدسين له) وبلا لوم  
قدامه في المحبة. إذ سبق فعيننا (اختارنا  
لشخصه) للتبني بيسوع المسيح لنفسه حسب  
مسرة مشيئته (لأنه سر أن يفعل ذلك)."

وكم يعجبني الجزء الذي يقول فيه الرب إنه  
اختارنا. فعندما يهاجمني إبليس أقول لنفسي  
دائماً إن الله لم يختارني اعتباراً ولم يختارني  
لأنه لم يكن أمامه خيار آخر ولكنه تلفت يميناً  
ويساراً ثم قال: "لأجل غرض ما اخترتك يا  
جويس" وقد يعترض أحد ملائكته ويشك في  
اختياره قائلاً: "يا رب هل أنت واثق من هذا  
الاختيار؟ دعني أسرد عليك الخلفية التي جاءت  
منها. دعني أعطيك فكرة بسيطة عن ماضي  
جويس ماير. يا رب إن كنت تريد أن تختار  
واعظة عليك أن تراجع اختيارك". ولكن يقول

الرب "لا. فأنا أريدها هي بالذات. أريد جويس ماير".

يقول الكتاب المقدس إن الرب يختار أدياء العالم والمزدرى (١كو١: ٢٧). وكم أحب هذا الفعل "يختار"، لقد اختارنا الله ولم نَفرض عليه دون أن تكون له كلمة في الموضوع. قد يرفضك العالم، أما الله فسينظر إليك دائماً ويقول "لقد اخترتك".

تقول الآية في (مزمور ٢٧: ١٠) "إن أبي وأمي قد تركاني والرب يضمني (يتبناني)". فهل تدرك هذا الأمر فبالرغم من ترك أبي وأمي لي إلا إن الرب يضمني ويرعاني كابن من أبناءه.

## أسباب الرفض

يتسبب الشعور بالرفض في جروح في النفس تكون بمثابة الباب الذي يدخل منه إبليس بروح من الرفض ويستطيع أن يتحكم في حياة

الإنسان. وهناك عدد قليل جداً من الناس لا تتأثر حياتهم بشدة نتيجة الرفض الذي تعرضوا له أثناء مراحل حياتهم الأولى ولكن ما هي الأسباب لهذا الشعور بالرفض؟ تتعدد الأسباب ولكن دعوني أناقش بعض الأسباب الرئيسية والتي تشمل..

. حمل غير مرغوب فيه.

. محاولات للإجهاض.

. طفل يولد دون رغبة والديه في نوع الجنس (مثلاً إن كان الأبوان يريدان طفل ذكر ورزقا بفتاة أو العكس).

. طفل مولود بعيوب خلقية بما في ذلك العجز الذهني والجسدي.

. مقارنة الند بالند.

. التبني.

. تخلي الوالدين عن الطفل.

. موت أحد الوالدين أو كليهما.

. سوء المعاملة سواء جسدياً أو عاطفياً (قد يشعر الطفل بالترك) أو شفويّاً أو جنسياً أو الحرمان من الحب.

. مرض أحد الوالدين بمرض عقلي.

. أن يكون الطفل ضحية للظروف مثل المرض لفترة طويلة بعد الولادة مباشرةً والذي يتطلب أن يبقى الطفل حديث الولادة في المستشفى.  
. رفض الزملاء.

. خلافات أسرية.

. زواج غير موفق أو خيانة زوجية أو طلاق.  
سبق وأشارت إن الشعور بالرفض قد يأتي أحياناً قبل ولادة الإنسان نتيجة لعدم الرغبة في الحمل أو الشروع في عملية إجهاض وفي أحيان أخرى تُزرع مشاعر الرفض بعد الولادة مباشرةً عندما يرغب الوالدين في طفلة فيأتيهما طفل أو العكس أو عندما يولد الطفل بعيب خلقي أو عجز جسدي. وأحياناً أخرى تأتي مشاعر الرفض

نتيجة المقارنة المستمرة بأخ أو أخت. فأحياناً تكون المقارنة سبباً لتسرب مشاعر الرفض إلى حياة الإنسان وتملكها منه.

وقد يتسبب التبني أو تخلي أحد الوالدين عن الأبناء أو حتى وفاة أحد الوالدين في الشعور بالرفض. سبق وأشارت إلى ديفيد برنارد رجل الله العظيم الذي كان يعاني من ضغوط جمة حتى يصبح شخص كامل ومثالي وكل ذلك بسبب وفاة والديه عندما كان صغيراً. هذا بخلاف سوء المعاملة سواء الجسدي أو الشفهي أو الجنسي أو العاطفي أو الحرمان من العطف والحنان، فكل هذه تؤدي إلى الشعور بالرفض.

أخبرتني سيدة تعمل معي في الخدمة كيف أنها عانت من الشعور بالرفض نتيجة مرض والدها بمرض عقلي عندما كانت طفلة صغيرة، فقد كان موجوداً معها بالجسد، أما عقله فكان

مبتعداً عنها. فلم يكن بوسعه المشاركة في نشاطات العائلة العادية وتقول تلك السيدة تتذكر إنها كانت تتساءل لماذا لم يعد والدها يحبها. ففي معظم الأحيان لا يدرك الأطفال ما يجري حولهم وربما يترجمون الأحداث الواقعة حولهم كنوع من أنواع الرفض.

في بعض الأحيان يكون الأطفال ضحية للظروف مثل أن يظل الطفل حديث الولادة في المستشفى لمدة شهرين أو ثلاثة قبل أن يذهب إلى المنزل مع والديه. وفي هذه الحالة لا يكون الطبيب أو الممرضات قادرين على منح هذا الرضيع الحب والحنان الكافيين.

وربما يولد الطفل في جو يمتلئ من الخصومات والصراعات. وعندما يكبر الأطفال يعتقدون أنهم السبب في هذه الخلافات قائلين "فقط لو أحسنا من سلوكنا، لتحسنت العلاقة بين

أبي وأمي!". وبالرغم من أنني أنصح الآباء ألا يختلفوا أمام أبنائهم، ولكن إن حدث ذلك فمن المهم أن يفسر الآباء سبب الخلاف. يجب أن يؤكد كل من الوالدين إنه من رغم محبتهم لبعض، إلا أنه سيظل هناك نقاط خلاف لا يتفقون عليها تماماً وإنهم ليسوا السبب في تلك الخلافات.

ويشعر الطفل الذي ينشأ في بيت تسوده الخلافات الكثيرة بأنه مهمل وذلك لانشغال الأبوان بحل مشاكلهما الشخصية لدرجة نسيان الاهتمام باحتياجات طفلهما وبالتالي يشعر الطفل بالرفض.

وهناك أيضاً رفض الأصدقاء والأنداد ومن المؤكد أن كل منا قد اختبر هذا النوع من الرفض بطريقة أو أخرى خلال مراحل العمر المختلفة. ويجتاز المراهقين فترة عصيبة من القلق لأنهم يحاولون أن يكونوا مقبولين وسط زملائهم.



وكما ينطبق هذا الوضع على الأطفال في مراحلهم العمرية المختلفة هكذا ينطبق أيضاً على البالغين. فكلنا نرغب في أن نكون مقبولين.

لقد شعرت بهذا النوع من الضغط في خدمتي أيضاً فعندما أكون وسط مجموعة من الخدام من بينهم بعض المشاهير على المستوى العالمي أشعر بنوع من الرفض إن لم يتحدث أحد منهم إليّ. فبعض الناس يميلون إلى تجاهل أو إبعاد من هم أقل منهم في الموهبة أو الإنجازات أو الشهرة. وبالطبع يستغل إبليس الفرصة حتى يجعلنا نشعر بنوع من الرفض خاصة وإن كنا لا نشعر بالأمان. لا عجب إذاً أن يحذرنا الكتاب المقدس من محاباة وجوه الناس (أعمال ١٠: ٣٤)، بل يعلمنا أن نعامل الجميع بطريقة واحدة وأن نحب الجميع كما أنه علينا أن نجذب إلينا هؤلاء الذين لا يشعرون بالأمان والراحة.

هناك أيضاً نوع من الرفض يتعلق بالزواج وذلك نتيجة طلاق أو خيانة زوجية أو ظروف سلبية في المنزل. كل هذه أسباب للشعور بالرفض. وقد تكون حاملاً لثمار الرفض نتيجة لعنة ورثتها من عائلتك وبالرغم من كرهك للمشاكل التي كانت تحدث في البيت الذي نشأت فيه، إلا أنك مستمر في اتباع نفس السلوك. إنه لمن المؤسف أن أقول إن الرفض يحيط بنا من كل جانب.

## نتائج الرفض

إن كانت لديك مشاعر رفض متأصلة في حياتك أو إن كنت لازلت في مرحلة من الشفاء من هذا الداء، قد تعتقد أنك تعاني من الرفض الشديد حتى وإن لم يكن الوضع كذلك بالمرّة. وربما تمر بصراعات يمكنك تلافيتها إن أدركت أن ما تشعر به هو نتيجة لجذور تأصلت في

الماضي أو أسلوبك في الحياة. إن الخوف من  
الشعور بالرفض يجعلنا نعتقد ونشعر بأننا  
مرفوضون بينما هذه ليست الحقيقة.

وإليك بعض النتائج الهامة لتلك الجذور،  
جذور الشعور بالرفض:

. التمرد.

. الغضب.

. المرارة.

. الذنب.

. الشعور بالنقص.

. تكوين صورة سيئة عن الذات.

. الهروب وهذا يشمل أحلام اليقظة والمخدرات

وإدمان المشروبات الكحولية والإفراط في

مشاهدة التلفاز أو العمل.

. أن يصبح المرء دياناً للآخرين.

. الفقر.

- . الخوف بكل أنواعه.
- . اليأس.
- . الدفاع المستمر عن الذات.
- . قسوة القلب.
- . عدم الثقة.
- . عدم الاحترام.
- . التنافس.
- . الغيرة.
- . الكمال.

يعتبر التمرد أحد نتائج الرفض الأكثر شيوعاً، فلقد خلق الله الناس ليكونوا محبوبين ومقبولين، ولذلك فعندما تسيء معاملتهم يشعرون بغضب داخلي يعبر عنه في شكل من أشكال التمرد.

كنت أشعر دائماً بغضب في داخلي نتيجة لسوء المعاملة التي تعرضت لها في الصغر. قد

أكون سعيدة في الظاهر، إلا أنني كنت أشعر بغضب شديد في داخلي بسبب المعاملة السيئة التي كنت أعامل بها. لذلك أخذت عهداً على نفسي ألا يسيء أحد معاملتي فيما بعد. لقد اتخذت قراراً داخلياً بالألا أسمح لأحد أن يعاملني بطريقة سيئة.

فهل سبق لك أن اتخذت مثل هذا العهد على نفسك بعد أن تكون قد تعرضت لسوء معاملة من الآخرين؟ إن تلك العهود هي بمثابة وعود نأخذها على أنفسنا. وربما تعاني من مشاكل اليوم بسبب وعود مثل "لن أثق في أي شخص مهما كان بعد اليوم، لن أسمح لأحد بدخول حياتي مرة أخرى، لن أحب شخص آخر بعد اليوم، لن تكون لي علاقات مع أحد على المستوى الشخصي من الآن فصاعداً، لن أسمح لأحد أن يؤذيني مرة أخرى." قد تكون لازلت واقعاً تحت تأثير لعنة هذا الغضب وقوة تلك العهود الداخلية التي اتخذتها على نفسك. ولكن شكراً للرب أنه

يوجد سبيل للتحرك منها. قال يسوع عن نفسه أنه الطريق والحق. إن الحق المكتوب في كلمة الله يستطيع أن يحرك في كل مجالات الحياة ويجدد ذهنك. يقول الكتاب في (يوحنا ٨: ٣١-٣٢) "إن ثبتم في كلامي بالحقيقة تكونون تلاميذي وتعرفون الحق والحق يحرككم".

كنت أشعر بمرارة شديدة في وقت من الأوقات وقلت لنفسي "لن أسمح لأحد أن يسيء معاملتي بعد الآن ولن أسمح لأحد أن يتحكم في حياتي ويأمرني أن أفعل ذلك ولا أفعل تلك". ونتيجة لهذا القرار، استغرق الأمر سنوات طويلة حتى أتعلم كيف أكون زوجة خاضعة. فقد كنت أرى الكثير من تصرفات ديف زوجي على أنها رفض وإهانة وكنت أشعر أن عنايته بي هي محاولة للتحكم في حياتي وتسييرها حسبما يريد. كنت أخاف أن أثق في أحد.

وفي كثير من الأحيان كان ديف يقول لي "يا جويس، لماذا يكون رد فعلك كما لو كنت أهاجمك؟" والإجابة هي لأنني كنت اتخذت قراراً بأن كل الناس تهاجمني وتسعى للسيطرة على حياتي. كان الأمر صعباً لأنه في الوقت الذي كان ديف يحاول أن يقوم بواجباته الزوجية من نحوي وتقديم النصح لي، كنت غير مصغية بالمرّة لأنني سبق وقررت ألا أسمح لأحد أن يسيطر عليّ. لقد استغرق الأمر وقتاً طويلاً ولكن شكراً للرب الذي حررني.

إن المرارة هي نتيجة أخرى من نتائج الرفض وكذلك الشفقة على الذات والهروب من الواقع وما أكثر الطرق التي يلجأ إليها الناس للهروب من الواقع. فبعضهم يقضي معظم وقته أمام التلفاز أو يغيب في أحلام اليقظة والبعض يلجأ إلى المخدرات والمشروبات الكحولية وهناك من يدمن العمل ولكن لا يستطيع المرء الهروب إلى الأبد.

. بعض نتائج الرفض الأخرى هي:

. أن يصبح المرء دياناً للآخرين.

. الشعور بالذنب.

. الشعور بصغر النفس.

. أخذ صورة أو انطباع سيئ عن الذات.

ويدعو الأمر للسخرية إذ أن تلك الصفات  
تؤدي إلى المزيد من رفض الناس لهذه  
الشخصية.

ويعتبر الفقر أحد نتائج الشعور بالرفض لأن  
الأشخاص الذين يعانون من الرفض ببساطة  
يرسمون صورة فقيرة لأنفسهم ويشعرون أنهم  
بلا قيمة أو أهمية وأنهم لا يستحقون أن يمتلكوا  
أي شيء بالرغم من موت المسيح لأجلهم حتى  
تكون لهم حياة وحياة أفضل. يقول يوحنا في  
(٣ يوحنا ٢) "أيها الحبيب أروم أن تكون ناجحاً  
وصحیحاً (جسدياً) في كل شيء كما أن نفسك  
ناجحة".



والخوف بكل أنواعه هو نتيجة لمشاعر الرفض وكذلك اليأس والروح الهجومية. لقد كنت هجومية جداً لدرجة إنني كنت أبدأ في الدفاع عن نفسي بمجرد أن يشير أحد إلى وجود عيب في شخصيتي.

كما أن عدم الثقة وعدم الاحترام وروح التنافس والغيرة كلها نتائج مدمرة للشعور بالرفض. فكيف لنا أن نتكيف مع كل نتائج الشعور بالرفض هذه؟

في معظم الأحيان نتجه إلى الكمال، فعندما نشعر بأننا مرفوضين، نسعى دائماً للتكيف مع الواقع.

فإن لم نكن راضيين عن ذواتنا من الداخل، نحاول تغيير ما في الظاهر حتى نكون كاملين.

فالخوف من أن نكون مرفوضين يجعلنا ندمن العمل ونحاول أن نصنع قيمة لذواتنا بما

نفعله. ويشعر الإنسان الذي يسعى للوصول إلى  
الكمال إنه إن استطاع أن يعمل كل شيء بإتقان  
تام دون أدنى خطأ سيستطيع أن يتجنب ألم  
الشعور بالرفض لأن أحداً لن يجد سبباً لرفضه.

(٢)

## أسوار الحماية

إن الألم الناتج عن الرفض المعنوي من أسوأ الآلام التي يعاني منها الإنسان. فعندما يشعر شخص بالرفض، يعاني من آلام مبرحة.

وأعتقد أننا نبذل مجهوداً أكبر لتجنب الألم العاطفي أكثر من المجهود الذي نبذله لتجنب الألم الجسدي. ولذلك نبني حولنا نظم حصينة للدفاع عن تلك المشاعر حتى لا يصيبها ألم نتيجة الرفض الذي قد نتعرض له. وتعتبر الأسوار التي نبنيها بأنفسنا أحد تلك النظم التي نلجأ إليها للدفاع عن مشاعرنا. فنضع حواجز غير مرئية (ولكنها حقيقية) بيننا وبين أي شخص يستطيع إيذاؤنا.

تلقيت مؤخراً رسالة من فتاة رائعة أخبرتني فيها أن حياتها تغيرت نتيجة حضورها الاجتماعات التي أقودها وقالت إن الله لمس قلبها بالفعل من خلال الخدمة التي تحدثت فيها عن الجدران والحواجز التي بنيتها. فكتبت تقول "أدركت عندئذ أنني لسنوات كنت أبتعد عن الناس حتى لا أشعر برفضهم لي. وعندما كنت أدخل أحد المحال التجارية وأرى أحد زميلاتي هناك كنت أظاهر بأنني لم أرها وكنت أسرع بالخروج من المكان. كنت أخشى أن ترفضني إن قلت لها شيئاً، وكنت أخشى أن أتعامل مع الألم الناتج عن هذا الرفض".

أرأيتم كيف يعمل إبليس بطرق مختلفة حتى يسرق منك حريتك وفرحك؟ فالحرية والفرح أمران متلازمان، فإن سرق إبليس حريتك فلن يكون لك فرح، بل ستعيش كل حياتك في

صندوق تحاول أن تفعل ما يرضي الآخرين غير  
سامحاً للروح القدس الساكن بداخلك أن يقود  
حياتك.

## معنى الرفض

إن كلمة رفض تعني الترك جانباً أو التخلي  
عن الشيء لعدم أهميته. وأن تكون مرفوضاً  
يعني أن تكون شخصاً غير مرغوب فيه أو يقال  
لك أن لا قيمة لك. وعندما يشعر الشخص بتلك  
المشاعر يتألم كثيراً. لكن الله لم يخلقنا حتى  
نكون مرفوضين، لكنه خلقنا لنكون مقبولين  
ومحبوبين وذوي قيمة. لذلك فالطبيعة التي  
يعطيها إيانا الرب لا تحتل أن نكون مرفوضين.

ويعلمنا الكتاب المقدس في (أفسس ١: ٦) أننا  
مقبولين في المحبوب، لذلك يجب ألا نتساءل إن  
كنا مقبولين من قبل الله أم لا. لأننا إن آمننا  
بيسوع المسيح وقبلناه كمخلص شخصي

لحياتنا، لا بد أن يكون لنا اليقين أنه الشخص الوحيد الذي لن يرفضنا أبدًا. كما أنه لا يطالبنا بأن نكون كاملين حتى يقبلنا. إن إدراكنا لمحبة المسيح الغير مشروطة هو أول خطوات الشفاء.

يوجد اليوم ملايين من البشر يختبرون شفاء الله لمشاعر الرفض التي شعروا بها من خلال علاقتهم الشخصية بيسوع المسيح. فلا يوجد سبيل آخر. فمهما كانت المحاضرات التي تذهب إليها أو الكتب التي تقرأها، فالشفاء الكامل والدائم من جرح سوء المعاملة والرفض لا يأتي إلا من خلال علاقة شخصية حية مع الرب يسوع المسيح.

إن الشعور بالرفض يصيب كل الناس في مرحلة من مراحل عمرهم، وأنا لا أعتقد أن هناك شخص على وجه الأرض لم يعاني من مشاعر الرفض التي يهجم بها إبليس علينا. وقد تكون

محظوظًا إن كنت نشأت في بيت مؤمن وتعلمت من كلمة الله أن قيمتك لا تتوقف على ما تفعله أو يظنه عنك الآخرون، أو إن كنت تتمتع بشخصية قوية وتستطيع أن تلقي كل همك على الرب بكل سهولة. فإن كنت تتمتع بأي من الامتيازات السابقين، فتأكد من أن تأثير هجمات إبليس عليك بمشاعر الرفض قد يكون أقل بكثير مما هو على الآخرين. ولكن قليلون هم الذين يندرجون تحت هذه النوعية من البشر.

### **مشاعر رفض موروثه**

بالرغم من محبة الوالدين لأولادهم وسعيهم لعمل أفضل ما يمكن لخيرهم، إلا أنهم في كثير من الأحيان يورثونهم جذور رفض موجودة في حياتهم. فكثير من الآباء لا يفرقون بين الشخص وبين أفعاله، فإن سكب أحد الأولاد زجاجة اللبن، يصارعون بالقول "يا لك من ولد سيئ أو

يا لك من فتاة سيئة". وبالتالي لا يجد الولد أو الفتاة مفر من أن يعتقد إنه في كل مرة يفعل شيئاً سيئاً يكون هو ذاته سيئاً.

نحن نفعل نفس الشيء مع أولادنا، أو على الأقل أنا أعلم أنني فعلت نفس الشيء مع أولادي. ولكن شكراً للرب الذي أعلن لي الأمر عندما رزقت بطفلي الأخير ولذلك فهو لم يعان كثيراً من تعليقات سلبية عن شخصيته. ولكننا كنا نقول له "إن أفعالك سيئة بالرغم من كونك طفل رائع، فنحن نعلم أن بداخلك إنسان عظيم يشواق الله أن يصنع منه شيئاً عظيماً في يوم من الأيام، وسنظل نحبك مهما حدث".

يا له من أمر رائع أن يتمكن الوالدين من زرع هذه المبادئ الإلهية في حياة الطفل ولكن هناك أطفال كثيرون لا يتربون بهذه الطريقة. فمعظم الناس الذين نقابلهم كل يوم لديهم جذور رفض



في حياتهم وهؤلاء الناس يحاولون إقامة علاقات مع آخرين لديهم جذور رفض أيضاً فتكون النتيجة أن الجميع لا يتصرفون بطريقة طبيعية وبالتالي يتسببون في إيذاء بعضهم البعض. فالأشخاص المجروحين يجرحون آخرين.

## دور الله ودورنا

عندما ننشغل نحن بمحاولة تغيير شخص ما سواء كان صديقاً أو فرداً من أفراد العائلة فتأكد أن الله سيظل ساكناً لا يفعل شيئاً وذلك لأن تدخل الله في الأمر يكون بالإيمان وليس بالاتكال على أعمال الجسد المعطاة ولذلك سيظل ساكناً حتى نعلن استسلامنا وعدم تدخلنا ونسلم الأمر كاملاً بين يديه، فهل تعلمت أن تفعل ذلك؟ تأكد أنك ستعاني كثيراً ما لم تتعلم ألا تحاول القيام بعمل الروح القدس فأنت لا

تستطيع أن تغير من ذاتك ومن حياتك، فهذا ليس دورك ولكنه عمل الروح القدس في حياتك.

وعندما نحاول أن نقوم بدور الله، تأكد أننا سنفشل ونصاب بالإحباط ولن نتقدم خطوة واحدة، ولكن إن سمحنا لله أن يقوم بعمله في حياتنا، فسنتقدم للأمام، ولهذا يجب أن نتعلم أن ندع الله يقوم بدوره في حياتنا بينما نقوم نحن بالدور الذي يجب أن نقوم به، ولكن ما يحدث في كثير من الأحيان هو أن ننشغل بمحاولاتنا للقيام بدور الله حتى إننا لا نقوم بالدور الذي يجب أن نقوم به. إن مهمتنا هي أن نوّمن إما مهمة الله فهي أن يعمل.

يريد الله أن يبني أسوار حماية حولنا ولكن لأنه لا يرانا نحاول أن نقوم نحن بالدور الذي يجب أن يقوم به ونحاول أن نحمي أنفسنا بأنفسنا، يقف الله ساكناً دون تدخل منه

فكأبناء لله يجب ألا ننشغل بحماية أنفسنا فقط علينا أن نثق ونؤمن في حمايته لنا، ولكن إن استمرت محاولاتنا لحماية أنفسنا قد نجد أن كل محاولة قد باءت بالفشل، فمن الممكن أن نصرف كثير من الوقت في محاولة لتجنب الألم الناتج عن رفض الآخرين لنا حتى إننا نفضل في إقامة علاقات صحيحة سوية مع الناس. ولكن إن سمحنا للروح القدس أن يهدم تلك الأسوار التي أقمناها سيقم هو أسوار حماية إلهية من حولنا.

وهنا أريد أن أوضح أمراً هاماً يتعلق بالحماية الإلهية. فليس معنى أن تثق في الله إنك لن تتعرض لرفض الآخرين. يخبرنا الكتاب المقدس في (إشعياء ٥٣: ٣) أن يسوع كان محتقر ومخذول ومرفوض من الناس، وأنا أوؤمن أن كل ما احتمله المسيح كان لأجلي حتى لا أجتاز أنا فيه أو حتى أجتاز بانتصار. وعلينا أن نتأمل في هذا المفهوم من خلال عمل المسيح على الصليب.

ففي بعض الأحيان أستطيع أن أصلي حتى  
يجنبني الرب تجربة الرفض، وفي أحيان أخرى  
أستطيع أن أصلي أثناء التجربة حتى أجتازها  
بانتصار دون أن تؤثر في مشاعري بالسلب.  
لذلك فأنا لا أستطيع أن أقول أنك تستطيع أن  
تواصل حياتك دون أن تشعر بالرفض بعد الآن  
لأنها أحد حيل إبليس التي يستعملها بصفة  
مستمرة.

يستخدم إبليس تلك الحيلة حتى يجعل الناس  
غير راضين عن نفوسهم وبالتالي يعيشون  
حياة منهزمة غير مملوءة بالانتصار. كما أنه  
يستخدم مشاعر الرفض تلك حتى يمنع الناس  
من طاعة الله أو التقدم للأمام وتكون النتيجة  
أن يقفوا في أماكنهم ولا يخرجوا من القارب.

فبالرغم من شوق قلوبهم أن يمشوا على الماء،  
إلا أن الخوف من مشاعر الرفض يجبرهم على

البقاء في القارب طوال حياتهم. فهم هنا يحاولون حماية أنفسهم من مشاعر الرفض أو من الفشل عن طريق البقاء في منطقة الأمان ولكن يريد الله أن يحررنا من الخوف ويساعدنا على الخروج من القارب.

فهل تبني أسواراً عندما يجرح الآخرون مشاعرك؟ لقد اعتدت أن أفعل ذلك. فبالرغم من علاقتي الرائعة بزوجي ديف طوال ٢٧ عاماً منذ أن تزوجنا ورزقنا بأربعة أطفال، إلا إنني أبني أسواراً كلما شعرت أن ديف يجرح مشاعري. ولكن يريد الله أن يعلمنا كيف نتعامل مع هذه المواقف بطرقه هو وليس بطرقنا نحن.

## بالإيمان

في كل مرة تشعر فيها أنك تبني سوراً لا بد أن تختار أن تهدم هذا السور بالإيمان. وفي كل مرة يعلن لك الله فيها عن أسوار موجودة في حياتك،

عليك أن تختار أن تهدمها واحداً تلو الأخرى  
بالإيمان، اطلب من الله أن يعينك في هدم تلك  
الأسوار التي أقمتها وأن يضع محلها سور حماية  
إلهية من حولك.

يطلق على الإصحاح الحادي عشر من رسالة  
العبرانيين اسم إصحاح الإيمان حيث يخبرنا أن  
أبطال الكتاب المقدس صنعوا أشياء عظيمة للرب  
بالإيمان. فبالإيمان بنى نوح الفلك وبالإيمان  
صدق إبراهيم مواعيد الرب أن يكون له ابناً  
وبالإيمان كان لسارة ابناً. وفي العدد الثلاثين  
من هذا الإصحاح يقول "بالإيمان سقطت أسوار  
أريحا". لقد حدث كل شيء بالإيمان. فالإيمان  
هو الثقة في كلمة الله قبل أن يتحقق الأمر.

اكتشفت أيضاً إنني لا أستطيع أن أمنح الحب  
وأقبله مادام هناك سوراً بيني وبين شخص آخر،  
فكيف لي أن أفيض بمحبة المسيح في الوقت

الذي تحيط بي أسواراً من كل جهة سببها الخوف من أن أجرح. ولكنني اكتشفت أخيراً أنه بالرغم من وجود تلك الأسوار، إلا أن مشاعري كانت تتعرض للإيذاء على أية حال. وأريدك أن تعلم أن الحياة خلف تلك الأسوار مؤلمة أيضاً. لكن إن اخترت أن أهدم تلك الأسوار وحدث أن جرح ديف مشاعري في الأسبوع التالي "وهو أمر محتمل الحدوث" فلا أزال أتمتع بحرية منح وقبول المحبة طوال هذا الأسبوع لكن إن عشت خلف الأسوار أظل في ألم طوال الوقت، فإن هدمت الأسوار بالإيمان وقررت أن أتعامل مع الآخرين، قد أجرح من حين لآخر، ولكن ستظل الحياة بهذه الطريقة أفضل بكثير من الانعزال عن الناس ومن حياة الوحدة.

فإن كنت تعيش خلف الأسوار التي بنيتها، فدعني أقول لك أنك تعيش حياة بائسة، إن الأمر يتطلب خطوة إيمان حتى تستطيع أن تهدم تلك

الأسوار التي عشت خلفها لسنوات طويلة. وعندما تفعل ذلك، ستجد أن حياتك قد اختلفت بالكامل وكأنك سجين نال العفو وسُمح له بالخروج. ربما لا تعرف كيف تتصرف في هذه الحالة الجديدة بعد أن تحطمت الأسوار، ولكن عليك أن تجازف باتخاذ الخطوة عالمًا أنك قد تجرح ثانية.

قد تقول أنك خائف لكن الكتاب المقدس يقول في (٢ تيموثاوس ١: ٧) "لأن الله لم يعطنا روح الفشل، بل روح القوة والمحبة والنصح". لذلك فإن كنت تحتفظ بتلك الأسوار بدافع الخوف، فتأكد أنك لا تحيا الحياة التي يريد لها لك الله. لا شك أن هدم تلك الأسوار قد يعني أنك سوف تجرح ثانية، ولكن عندي لك أخبار سارة وهي أن الطبيب الأعظم يسكن بداخلك (إن كنت قد قبلت المسيح مخلصًا لحياتك) وسوف يشفي جراحك ويطيّبها. فلا يوجد ما يضمن لي أن ديف لن يجرح مشاعري مرة أخرى، ولا يوجد ما يضمن أن



أولادي لن يؤذوا مشاعري بعد الآن، كما أنه لا يوجد ما يضمن أنني لن أوذي مشاعر أي منهم. ولكن هناك وعد من الله لنا أن كل شيء سيكون على ما يرام إن وضعت ثقتي في الله وسلمت له كل شيء.

إن الله لا يريدنا أن نبني حولنا أسواراً تحد من علاقاتنا مع أزواجنا أو أصدقائنا أو أحبائنا. فهذه ليست الحياة التي يحب الله أن نحيها.

يقول الكتاب في (إشعيا ٢٦: ١) "وفي ذلك اليوم يغني بهذه الأغنية في أرض يهوذا. لنا مدينة قوية (الرب). يجعل الخلاص أسواراً ومترسة". فالله يريد أن يكون سوراً لنا. ثم يتابع كاتب السفر قائلاً "ذو الرأي الممكن تحفظه سالمًا، سالمًا لأنه عليك متوكل، توكلوا على الرب إلى الأبد لأن في ياه الرب صخر الدهور" (عدد ٣، ٤).  
يا لها من آيات رائعة.

هل تدرك ما يقوله لك الرب في تلك الأعداد؟  
اسأل نفسك "هل أتمتع بالسلام والأمان كوعد  
الرب لي؟" فإن كنت تريد السلام ولكنك لا  
تستطيع أن تختبره، ربما يكون السبب في ذلك  
هو محاولتك للاهتمام بأمورك وشؤون حياتك  
بدلاً من أن تدعه هو يهتم بأمور حياتك. اهدم  
بعض من تلك الأسوار التي بنيتها حولك وذلك  
عندما تؤمن وتثق فيه الثقة الكافية وعندئذ  
ستنال السلام. فحتى إن لم تتغير الظروف لفترة  
من الزمن، تأكد من أن ثقتك في الله سوف  
تعطيك السلام وسط العاصفة.

نشعر في بعض الأوقات التي تتعرض فيها  
مشاعرنا للأذى وكأن الله قد نسي أمرنا، ولكن  
هذه إحدى أكاذيب إبليس التي يحاول أن يقنعنا  
بها، يقول (إشعياء ٤٩: ١٥، ١٦) "وقالت صهيون  
قد تركني الرب وسيدي نسيني، هل تنسى المرأة  
رضيعها فلا ترحم ابن بطنها. حتى هؤلاء ينسين

وأنا لا أنسك، هوذا على كفي نقشتك. أسوارك أمامي دائماً. إن الله يهتم بحمايتنا في كل وقت، لذلك يجب أن نثق ليس فقط في حمايته لأجسادنا ولكن في حمايته لمشاعرنا وعواطفنا أيضاً.

لقد اختبرت أنا وديف مؤخراً حماية الرب لنا. كنا عندئذ خارج المدينة وتوقفنا لطلب وجبة سريعة عند أحد المطاعم الموجودة على الطريق. دخل ديف المطعم لطلب الغذاء بينما انتظرته أنا في السيارة. وفجأة اصطدمت بنا سيارة جاءت مسرعة من الخلف، وبالرغم من شدة التصادم، إلا أن سيارتنا لم تمس بأي خدش.

بعد دقائق من حدوث هذا التصادم، وبينما نحن في طريقنا لمغادرة المكان، أسرعنا نحونا سيارة أخرى وكادت تصدم بنا، لقد شكرت الرب على كلمته وانتهرت تلك الروح التي سيطرت على المكان باسم الرب يسوع. فأنا أوّمن أن

هناك أرواح تسيطر على أماكن معينة، وأن الأمر لم يكن بمحض الصدفة أن نصدم من الخلف، ثم نكاد نصدم من الأمام في نفس المكان. ولكن الخلاصة هي أن الرب حمانا في المرتين.

من السهل علينا أن ندرك حماية الرب لأجسادنا عندما نرى كيف أنه أنقذنا من حوادث بطرق معجزيه، لكن الله يريدنا أن ندرك ما هو أبعد من ذلك وما لا نستطيع أن نراه بعيوننا ونثق أنه يحمي مشاعرنا أيضاً. إن الطريقة الوحيدة التي نستطيع بها أن نتمتع بحماية الله لمشاعرنا هي بالإيمان. لذلك يريد الله أن نمارس هذا الإيمان ونهدم تلك الأسوار التي بنيناها بداخلنا.

### **ثق في حماية الرب لمشاعرك!**

قد تقول "حسناً، سوف أفعل ذلك لأنه مكتوب في كلمة الله، فأنا أحب الرب وسوف أفعل ما

يأمرني به، ولكنني خائف جداً" أنا أعلم جيداً كيف تشعر، ولكن من المهم جداً أن تواصل المسير حتى تنال النصر، فكما تثق في حماية الرب لجسدك بصفة مستمرة، ثق أيضاً أنه يحمي مشاعرك.

لا تنتظر الوقت الذي تجرح فيه مشاعرك لتبدأ في الثقة بالله، لكن ثق في حماية الرب لمشاعرك الآن وكل يوم. وعندما تتقابل مع الآخرين، تستطيع أن تقول "يا رب، أنا أثق أنك سوف تحمي مشاعري، ولن ابني أسواراً من حولي بعد الآن، أنا أثق أنك سوف تحميني من مشاعر الرفض".

وتأكد إن وثقت في الله ورفضت أن تعيش حياة يملؤها الخوف، أنك لن تتأثر برفض الناس لك، فحتى إن حدث ورفضك البعض، لن تتأثر حياتك بهذا الرفض.

لا تذهب لعملك وحوالك كل تلك الأسوار قائلاً  
"لقد قال عني هؤلاء كذا وكذا، ولذلك لن أسمح  
لهم بدخول حياتي مرة أخرى. وعندما أراهم  
سوف أتظاهر بعدم رؤيتي لهم لأنني لا أريد  
التعامل مع مشاعر الرفض التي شعرت بها مرة  
أخرى. سوف أذهب إلى ذلك الركن البعيد لتناول  
الغذاء بمفردي لأنهم يرفضون إيماني المسيحي،  
ولن أطلب سماع رأيهم في طريقة تصفيف  
شعري الجديدة لأنه إن لم تعجبهم، سوف أشعر  
برفضهم لي".

ألا يدل ذلك على حياة بائسة؟ إن الله لا  
يريدنا أن نحيا بهذه الطريقة، بل يريدنا أن نقول  
في كل مرة نخرج فيها من المنزل "أنا ابن الملك،  
فأنا لست إنساناً عادياً مثل بقية الناس، لذلك  
سوف أخرج من هذا المكان اليوم بالإيمان،  
سوف أخرج بدون تلك الأسوار، وبكل جسارة  
سوف أتكلم على الرب اليوم وأثق فيه".

صدقوني، فالأمر يتطلب إيماناً حتى تستطيع  
أن تقول "نعم سوف أخرج بدون تلك الأسوار  
متكلاً ووثقاً في الرب، لذلك سأخرج بالإيمان  
وسوف أهدم تلك الأسوار بالإيمان طالباً منك أن  
تحيط حياتي بحمايتك". لكن تأكد أن الأمر  
يستحق كل هذا العناء.

(٢)

## نماذج للحماية من الرفض

نموذج رقم "١" للحماية من الرفض:

### العهود الداخلية

تمثل العهود الداخلية التي نتخذها على أنفسنا الحجارة الرئيسية التي نبني بها أسوار للحماية من الرفض، وهي عبارة عن وعود نأخذها على أنفسنا نحمي بها نفوسنا، وإليك بعض الأمثلة:

. لن أسمح لأحد بأذيّتي مرة أخرى.

. بمجرد أن أخرج من هذا الموقف، لن أسمح لأحد أن يمارس أي نوع من أنواع الضغط عليّ.

. لن أسمح لأحد أن يقترب مني بالقدر الذي

يسمح له بإيذائي ثانية.



سوف أقود حياتي بنفسي من الآن فصاعداً  
ولن أسمح لأحد أن يتدخل في شئوني ويخبرني  
بما يجب أن أفعل.

ونستمر في أخذ تلك العهود على أنفسنا مرة  
تلو الأخرى حتى نقتنع بها داخلياً. فكم عدد  
المرات التي رددت فيها كلمات مثل "عندما  
أخرج من هذا المنزل، لن أسمح لأحد أن يتدخل  
في حياتي بأي شكل من الأشكال!" لقد كررت  
هذه العبارة طوال الخمسة عشر عاماً التي  
قضيتها في بيت والدي حيث كنت أتعرض  
للإهانة وسوء المعاملة في كل يوم. ولهذا كان  
الأمر يتطلب تدخل إلهي حتى أستطيع أن أخضع  
لمن هم أعلى مني في السلطة.

### **الأسوار تخلق حواجز**

كثيراً ما يتقدم إليّ شباب وشابات طالبين  
مني الصلاة لأجلهم قائلين "لي علاقات جيدة

مع كثيرين بوجه عام ولكني لا أستطيع الدخول في علاقة حميمة ولا بد من وجود خطأ ما فأنا أشعر بوجود حاجز يمنعني من إقامة علاقة حميمة. فقد يبدأ الأمر بالخطبة ولكن بمجرد أن يأخذ الموضوع الشكل الرسمي للزواج، أبدأ في التراجع وكأني لا أريد إتمام الزفاف. لا أعرف سبباً لمشكلتي ولكني واثق أن هناك خطأ ما".

عادة ما يكمن السبب وراء هذه المشكلة في الأسوار التي نبنوها من خلال العهود الداخلية التي نأخذها على نفوسنا مثل "لن أسمح لنفسي بالاقتراب من الآخرين حتى أتجنب الأذى". أو أن نقول لأنفسنا "سوف أقود حياتي بنفسني من الآن فصاعداً ولن أسمح لأحد أن يتدخل في شئوني ويخبرني بما يجب أن أفعل أو لا أفعل". لقد عانيت كثيراً نتيجة تكراري لمثل هذا العهد مرة بعد الأخرى.

ويأخذ الناس عهداً على نفوسهم بخصوص  
أمور كثيرة. فمثلاً يقع كثيرون تحت نير  
وعبودية بسبب عدم اتزان الوالدين في أحد  
جوانب حياتهم. على سبيل المثال، قضيت فترة  
من حياتي في محاولة لتعليم أولادي أن  
يتناولوا غذائهم بطريقة صحيحة ولم أسمح لهم  
بتناول الحلويات وربما أكون قد تخطيت الحدود  
الطبيعية في هذا الأمر حتى تعلمت أن أكون أكثر  
اعتدالاً واتزاناً. والآن أدركت أن الأمور كانت  
ستسير بصورة أفضل إن كنت سمحت لهم  
بتناول الحلوى بين الحين والآخر بدلاً من  
حرمانهم منها نهائياً مما جعلهم يرغبون أكثر  
في تناولها، وبالتالي أصبح من الصعب عليهم  
الآن التوقف عن أكل الحلوى بينما أكتفي أنا  
بأكل القليل جداً منها. وأتساءل هل السبب في  
ذلك أنني حرمتهم من تناولها عندما كانوا  
أطفالاً؟

إن مواقف مثل هذه قد تجعل الأطفال يأخذون عهداً على أنفسهم قائلين "عندما أخرج من هذا المنزل سوف أتناول ما أريد من الحلوى ولن يستطيع أحد أن يمنعني" وتكون النتيجة أن يبدأ هؤلاء أشخاص في تكوين عادات غذائية سيئة نتيجة للعهد التي اتخذوها على أنفسهم.

نعم، يريد الله أن يشترك معك في عاداتك الغذائية. فهل تعلم أنه سيكون من الصعب عليك أن تصغي لصوت الله عندما يتحدث معك إن كانت هناك أسواراً في حياتك؟ ولكن كلما نضجت علاقتك مع الله وكلما ثبتت بداخلك كلمته، كلما سمحت له أن يتعامل مع عاداتك الغذائية قائلاً "أنا لا أريدك أن تأكل بهذه الطريقة بعد الآن".

وقد تكون بنيت سوراً يتعلق بالمال. فربما لم يكن بمقدور والديك أن يعطوك الكثير من المال

لتنفقه وكان عليك أن تذهب إلى المدرسة بدون أشياء كثيرة يمتلكها الآخرين. وربما تكون حصلت على مصروفك كل أسبوع نتيجة ادخار بعض النقود من عمل كنت تقوم به. وربما كان هذا المال يكفي لشراء احتياجاتك الضرورية دون تلك الأشياء التي كنت ترغب اقتنائها. وربما تكون قد أخذت عهداً على نفسك قائلاً "سأنتظر فقط حتى أخرج من هذا المكان وعندئذ سوف أكون قادراً على شراء ما أريد في الوقت الذي أريده".

وينتج عن مثل هذا العهد إدمان عادة الشراء، فهناك من يدمن الشراء والتسوق دون أن يستطيع التوقف عن تبذير المال.

ربما تكون في حاجة للتوقف بعض الوقت والتفكير في بعض الأشياء التي كررتها مرة بعد الأخرى عندما كنت صغيراً. وأنا هنا لا أقول أن

كل ما نقوله لأنفسنا في الصغر يتسبب في عبودية من نوع ما في حياتنا ولكني أتحدث هنا عن عبارات نقولها ونصر على فعلها أو السلوك بمقتضاها يوماً بعد الآخر. فتلك العهود هي بمثابة قرارات أخذناها تتعلق بالطريقة التي سوف نعتني بها بأنفسنا حتى نحمي ذواتنا.

كم من المرات قلت لنفسك "لا يوجد من أثق به؟" أو "لا يمكنني الثقة في جنس الرجال، فجميعهم سواسية" ولا أريد أن أكون وقحة هنا عندما أقول أن كثير من النساء يعانون من مشاكل كثيرة عندما يتزوجون لأنهم يعتقدون أن "الرجال يسعون وراء شيئاً واحداً وهو الجنس" ففي كل مرت ترغب المرأة في أن تتمتع بزواج ناجح، تجد نفسها تفكر قائلة "إنه لا يحبني حقاً! وإنما يتودد إلي فقط حتى يمارس الحب معي" لذلك أحذر مما نقوله لأنفسك.

## وجود أسوار تعيق المشاركة

يتسبب أسلوب التفكير الخاطئ في حرماننا من الاشتراك مع الناس في أي نشاط، فبسبب وجود مشاعر مجروحة أو مشاعر رفض، قد نرفض الاشتراك في أي نشاط مع مجموعة من الناس وبذلك ننسحب من المجتمع ونعزل عنه.

منذ عدة سنوات تسبب مجموعة من المؤمنين في إيذائي وكان الأمر مؤلماً للغاية. لقد وثقت في هذه المجموعة أكثر من ثقتي في أي شخص آخر، واستغرق شفائي قرابة ثلاث سنوات، لقد شيدت أسواراً من حولي قائلة "لن أسمح لأحد مهما كان أن يأخذ مثل تلك المكانة في قلبي مرة أخرى ولن أسمح لأحد أن يفعل بي مثلما فعلت تلك المجموعة" أما خطة الله للكنيسة فتختلف تماماً عن تلك العبارة، فهو يريد هناك شركة بين كل الأعضاء.

لقد علمنى الله بمثال واضح لماذا ينبغي أن نشترك في الكنيسة كجسدٍ واحد. ففي أحد الأيام وضعت قدمي على الأرض فشعرت بألم شديد فرفعتها من على الأرض في الحال وأمسكت بها بين يدي وعندئذ تحدث الرب إليّ قائلاً: "والآن يا جويس هل لاحظت إنك رفعت قدمك من على الأرض في الحال عندما شعرت بألم في هذا الجزء من جسدك لم ترغب في أن يظل متألماً.

ولكن حتى يكون هذا القدم جزءاً من الجسد، لا بد أن يوضع مرة أخرى على الأرض وتخطين عليه ثانية". وبالتالي لم أستطع السير بطريقة سليمة إلى أن وضعت قدمي مرة أخرى على الأرض وأشترك في السير.

إن الانسحاب هو رد الفعل الطبيعي عندما يجرح مشاعرك أحد الأهل أو الأصدقاء في الكنيسة لكن الله أراني إن عدم الاشتراك في الكنيسة مرة أخرى يعني أن أوصل السير على



قدم واحدة وبالتالي أحكم على نفسي بالعجز باختياري عندما أقول "كم كان هذا مؤلماً. ولكني لن أسمح لمثل هذا الأمر أن يتكرر ثانية" وهكذا تبني الأسوار التي ننزل خلفها.

## نموذج رقم "٢" للحماية من الرفض:

### التظاهر

فبالإضافة لمحاولتي لحماية ذاتي من مشاعر الرفض عن طريق العهود الداخلية، كنت أتظاهر بأن الأمر لا يعنيني في شيء ولذلك لن يتمكن أحد من إيذاء مشاعري فقد يسألك شخص ما "هل تسببت لك في ألم؟" فتقول على الفور "لا، فالأمر لا يعنيني في شيء. بالطبع لم أتضايق".

وهناك بعض الآيات الرائعة التي تتحدث عن التظاهر. فمثلاً يقول كاتب (مزمور ٥١: ٦) "ها قد سررت بالحق في الباطن في السريرة تعرفني حكمة".

لقد قررت ألا أقضي بقية عمري في مرارة بل قررت أن أتمتع بالفرح في حياتي. فلقد عشت سنوات طويلة في مرارة وحزن. ولذلك كنت أقول لِنفسي "أنا لا أحتاج إلى الآخرين فأنا قادرة على عمل كل شيء بنفسي". ولكن شكراً للرب لأنني لا أعيش بهذه الطريقة الآن لأنني نلت الشفاء.

يجد هؤلاء الذين يظهرون غير ما يبطنون صعوبة في تقديم محبة للآخرين وصعوبة في إقامة علاقات جيدة معهم. و التظاهر غير مقصور على النساء فقط، فهناك بعض الرجال الذين يتظاهرون بغير حقيقتهم أيضاً. فالرجال يتألمون أيضاً ولكنهم لا يعترفون بذلك علانية حتى أنهم يرفضون مشاركة شريكة الحياة بتلك المشاعر الجريحة. وهذا يجعل الزوجات يشعرن بالرفض لأنهن يردن مشاركة أزواجهن في كل شيء سواء في الضيق أو الرحب.

يقول (يوحنا ٣٢:٨) "تعرفون الحق والحق

يحرركم“ والحقيقة هي أنه لا يوجد شيء سوى الحق يستطيع أن يحرر بالتمام. ولكن كثير من الذين يحاولون السلوك بالإيمان لا يعرفون كيف يكونون أمناء مع أنفسهم ومع الله

فإن ظهرت عليك علامات الإصابة بمرض الإنفلوانزة وترغرغرت عيناك بالدموع وسألك أحدهم “هل أنت مريض؟” لا تشعر بأنك مضطر للتظاهر بعكس الحقيقة قائلاً “لا، أنا على ما يرام”. لماذا لا تقول “نعم، فأنا أشعر ببعض التعب، كما أن علامات الإصابة بالبرد بادية عليّ ولكني أثق في شفاء الرب لي بالرغم من شعوري بأني لست على ما يرام الآن، فأنا أوّمن أن الذي فينا أعظم من الذي في العالم (١يو٤:٤) فلماذا لا تضم إيمانك إلى إيماني وتثق في شفاء الرب لي من هذا المرض؟” هذا هو السلوك بالإيمان. فأنت لست مضطراً لأن تكذب حتى تقنع الناس بأنك على ما يرام.

ترى ماذا سيحدث إن رأى أحد شركاء الخدمة أنك مريض ولكنك أنكرت ذلك قائلاً "أنا لست مريضاً" تأكد أنه سرعان ما سيكتشف أنك ترفع شعار "أنا أكثر قداسة من الآخرين لأنك تظهر غير ما تبطن. أي أنك مزيفاً ولست صادقاً.

وفي بعض الأحيان يتقدم شخص إليك ليعتذر عما بدر منه قائلاً "من فضلك اقبل اعتذاري لأنني جرحت مشاعرك". ولكن بدلاً من أن تقبل اعتذاره تقول "لا توجد مشكلة، لم يكن الأمر مؤلماً على الإطلاق".

لماذا لا نتعلم أن نكون على حقيقتنا صادقين مع نفوسنا؟ لقد منحني الله عطية الصدق مع النفس التي لولاها لما خرجت من المزبلة التي كنت أعيش فيها.

يخبرني الناس دائماً عن مدى استمتاعهم بخدماتي لأنني أكون صادقة معهم. فأنا لا أجمل

الكلمات و لا أظهار بأني لا أعاني من مشاكل  
البتة فتلك هي طبيعة شخصيتي و لا أعتقد أنني  
أستطيع أن أعلم الآخرين كلمة الله إن كنت أظهر  
غير ما أبطن.

أحاول دائماً أن أكون صريحة وصادقة مع  
ديف. وفي بعض الأحيان أقول له "لقد حدث هذا  
الموقف معي وتألّمت كثيراً بسببه لذلك أطلب  
منك أن تصلي لأجلي حتى أتغلب عليه وحتى  
تشفى مشاعري".

ولكن بالرغم مما أصبحت عليه الآن، فلقد  
عشت لسنوات طويلة أجيد فن التظاهر حتى أن  
حياتي كانت عبارة عن سلسلة من الادعاءات.  
فهناك الكثير من الناس الذين يدعون أن كل  
شيء على ما يرام بالرغم من الجروح العميقة  
التي تملأ حياتهم. وبالتالي يشيدون أسواراً من  
الادعاءات حول أنفسهم للحماية.

ناقش معي مؤخرًا أحد شركاء الخدمة والذي درس علم النفس موضوع أساليب الدفاع التي نلجأ إليها فقال أن بعض الناس يلجأون إلى التظاهر بتجاهل الأمر عندما يتوفى أحد الأحباء مدعين "إن الوفاة لم تحدث" ويرفضون مواجهة الواقع. ولكننا لا نستطيع أن نتظاهر بأن شيئًا لم يحدث، ولكن علينا أن نواجه المواقف قائلين "لقد توفي هذا الشخص، وهذا يسبب لي ألمًا كبيرًا لأنني سوف أفقده كثيرًا، فقد كان شخصًا عزيزًا على قلبي، ولكن علي أن أتذكر أن الرب لم يكمل عمله في حياتي بعد ولذلك علي أن أواصل الحياة حتى اكتشف ما هي خطة الله لحياتي، أعلم أن الأمر يستلزم وقتًا حتى تشفى مشاعري وأستعيد توازني مرة أخرى ولكنني قادر على ذلك بالمسيح الذي يقويني".

فإن لم تواجه الواقع عند فقدان أحد الأحباء أو عند فقدان أي شيء له قيمة عندك وقررت أن

تبني أسواراً بمجرد أن تشعر بالألم، فتأكد أن هذا الألم لن يزول أبداً.

فهل تظهر غير ما تبطن؟ هل تجد صعوبة في أن تكون صادقاً مع الآخرين؟

يقول الرسول في رسالته إلى (أفسس ٤: ١٥) "بل صادقين في المحبة" (في القول والفعل والعلاقات مع الآخرين) والصدق لا يعني أننا ننظر إلى شخص ما ونقول له "إن طريقة تصفيف شعرك سيئة للغاية" لأننا إن فعلنا ذلك فلن يكون لدينا أصدقاء بالمرّة. لقد اعتدت أن أفعل ذلك كثيراً، فقد كنت صادقة مع الآخرين ولكن لم تكن لديّ حكمة. ويكمل الرسول الآية قائلاً "نمّو في كل شيء إلى ذاك الذي هو الرأس المسيح".

يجب ألا تظهر غير ما نبطن فنحاول أن نكون جامدين أو أن نظهر بمظهر المؤمنين الرائعين.

فبالرغم من الجروح التي تصيبنا نتيجة رفض الآخرين لنا، إلا أننا نستطيع أن نحيا بدون ادعاءات أو تظاهر في المسيح يسوع.

## نموذج رقم "٣" للحماية من الرفض

### الدفاع عن النفس

يلجأ البشر لطرق كثيرة للدفاع عن أنفسهم ضد الرفض. فالبعض يستخدم أسلوب الغضب للدفاع عن أنفسهم قائلين "لقد جرحت مشاعري لذلك سأغضب منك سأعكس الألم الذي سببته لي بأن أصب جام غضبي عليك. سوف أسبب لك ألماً أكبر وأعمق مما سببته لي وسوف أنال منك في وقت لاحق".

أما أنا فكنت أجلس مع هذا الشخص الذي جرح مشاعري لأعلمه كيف يتصرف في المرات القادمة حتى لا يجرح مشاعر أحد. فأنا معلمة قديرة وهذه الموهبة لا تظهر فقط عندما أعتلي



المنبر!.. إلا أن الناس لم تتقبل كلامي في كثير من الأحيان وعندئذ تعلمت أن أوظف تلك الموهبة بطريقة صحيحة وفي التوقيت الصحيح.

فعندما ننصح الناس طوال الوقت بما يجب أن يفعلوه حتى يجعلونا سعداء، تصبح هذه النصائح بمثابة قوانين لهم يجب طاعتها. وإليك مثال على ما أقول:

إن زوجي ديف شخص رائع ويحسن معاملتي، كما أنه يمتاز عن الآخرين ببعض الصفات الموجودة فيه. لكنه ليس ممن يحبون شراء الهدايا في المناسبات.

أما الآن فهو على استعداد لأن يشتري لي أي شيء أطلبه وتسمح به ميزانيتنا قائلًا "ماذا تريدني أن أشتري لك. فقط أخبريني وسوف نذهب سوياً لشراء ما تريدني". ولكنه اعتاد أن يقول "ما الفائدة من زهابي لشراء هدية

وإحضارها إلى المنزل، إن كنت تنوين إعادتها إلى المحل لتغيير لونها أو استبدالها بشيء آخر".

لكننا نحن النساء لا نهتم كثيراً بالذهاب مرة أخرى إلى المحل لتغيير لونها أو استبدالها. فقط نريد أن نعلم أن أزواجنا بذلوا قليل من الجهد في البحث عن تلك الهدية. فنحن لا نهتم بالهدية في حد ذاتها على قدر اهتمامنا بالمجهود الذي بذلوه حتى يشتروا لنا شيئاً. فقط نريد أن نعلم أن الأمر لم يكلفهم فقط بعض المال ولكن بعض العناء أيضاً.

خرجت مع ديف وابنتنا صباح يوم عيد الأم لقضاء اليوم خارج المدينة، لكن أحداً منهم لم يتذكر أنه عيد الأم، وبعد أن صرفنا وقت طويل معاً، قلت لابنتي أخيراً "قولي لي كل عام وأنت بخير، إن اليوم هو عيد الأم" فقالت "حقاً؟ كل عام وأنت بخير يا أمي".

كنا في طريقنا للذهاب إلى الكنيسة وكنا مشغولين بالاستعداد لذلك. ولكني سألت ديف ترى ما هي الهدية التي اشتريتها لي بمناسبة عيد الأم؟ "فقال تستطيعين أن تحصلي على ما تشتين، فماذا تريدين كهدية لك في عيد الأم؟".

قاومت طوال اليوم أن أجلس مع ديف وأتحدث معه قائلة "يا عزيزي بكل الحب أود أن أقول لك أنك جرحت مشاعري بتصرفك هذا ولكني أدركت أن حديثي معه بهذه الطريقة لن يحل المشكلة لأنني لو تحدثت معه لشعر أنه مضطر لشراء هدية لي في أقرب مناسبة قادمة لكي يرضيني فقط وأنا لن أرضي إلا لو صدر هذا التصرف منه دون تحريضي عليه.

لم نكن مرتبطين بشيء مساء هذا اليوم لذلك اقترحت أن نذهب للتسوق بأحد المحال التجارية الكبرى. وعندما ذهبنا إلى هناك سألت ديف "هل

ستشتري لي هدية بمناسبة عيد الأم؟" فأجاب ديف بالإيجاب وسألني عما أريد. وفي هذا المساء، اشترى لي ديف فستان في غاية الأناقة. ربما كنت أتمنى أن يحدث الأمر بطريقة مختلفة ولكن أهم ما في الموضوع هو أن ديف يحبني وأنه يتسم بصفات وطباع رائعة غير موجودة في كثير من الأزواج، فلماذا أهتم لأجل أمر بسيط كهذا؟

تأكد أن الناس الذين تعيش في وسطهم لن يفعلوا كل شيء بالطريقة التي ترضيك مائة بالمائة مهما كانت نوعيتهم ولذلك فقد قاومت طوال اليوم فكرة الجلوس مع ديف أو أي شخص آخر حتى أخبره كيف يتعامل معي حتى لا يجرح مشاعري، يجب أن ندع الله وحده يدافع عنا.

فعندما نعطي تعليمات وإرشادات لمن حولنا لطريقة التعامل معنا، نخلق بذلك وسيلة ندافع

بها عن أنفسنا فنحاول أن نخبرهم كيف يتعاملون معنا حتى نتجنب بناء أسوار حولنا لحماية مشاعرنا، فإن فرضنا على الآخرين الطريقة التي يجب أن يتعاملوا بها معنا، فستحكم علاقاتنا قوانين وقواعد لا حصر لها، ولكن إن سمحنا لله أن يعلن للآخرين الطريقة التي يجب أن يتبعوها في تعاملهم معنا، فمن المؤكد أن يحكم هذه العلاقة التفاهم والفرح.

## **نموذج رقم "٤" للحماية من الرفض:**

### **الدفاع الشفهي عن النفس**

إن استخدام وسيلة الدفاع عن النفس بالكلام للحماية من الرفض يعتبر محاولة لإقناع الآخرين بصحة موقفك.

ولكن من المهم أن نلاحظ أن يسوع لم يدافع عن نفسه ولو مرة واحدة طوال حياته على الأرض. ويخبرنا الكتاب المقدس أنه كان يسلم

كل شيء في يد الله دائماً. حتى أنه سلم أمره في يد من يقضي بالعدل أثناء المحاكمة (أنظر ١ بطرس ٢: ٢٣) لقد استمر يسوع في عمل ما جاء لأجله ولم يكف عن شفاء المرضى وإخراج الشياطين.

فعندما نسلم أنفسنا بالكامل للرب ونتفرغ لعمل مشيئته بدلاً من تضييع الوقت في محاولات للدفاع عن أنفسنا، تأكد أن الأسوار التي بنيناها حول أنفسنا ستقع، إننا نحتاج أن نقنع الآخرين بحياتنا وتصرفاتنا وليس بكلماتنا وأقوالنا.

لذلك توقف عن الدفاع عن نفسك وتذكر أن يسوع هو المدافع الذي يحامي عنك، إنه من يحامي ويدافع عن قضيتك، فدعه يتولى أمر الدفاع عنك.

## نموذج رقم "هـ" للحماية من الرفض:

### شراء الحماية

هل تبارك حياة الآخرين لأنك تحبهم أم هل تباركهم حتى يحبونك؟ لقد قضيت وقتاً طويلاً من حياتي أحاول شراء الحماية حتى لا يرفضني الآخرين فكنت ودودة جداً مع الناس وكنت أقدم لهم الهدايا حتى أحمي نفسي من رفضهم لي.

وكنت أتبع تلك الطريقة مع الناس الذين كنت أريد أن أكون مقبولة في وسطهم.

وخدعني إبليس بهذه الحيلة. فقد كنت أظن أنني أسلك بالمحبة مع المحيطين بي حتى أعلن لي الله خطأي وأراني أنني لا أمنح محبتي للآخرين في المقابل وحتى أتجنب رفضهم لي.

يجب أن يكون الدافع وراء تقديم الهدايا

للآخرين هو لذة ومتعة العطاء في حد ذاته  
وليس بدافع أن يشعر الشخص الذي أهديته أنه  
مدين لك بشيء.

وفي أحيان أخرى ندافع عن أنفسنا ضد  
الرفض بأن نحسن معاملة الآخرين وأن نتودد  
إليهم ونفعل أشياء لأجلهم حتى يرغب الجميع  
في التواجد معنا طوال الوقت.

تعرفت على سيدة تعاني من وجود جذور  
رفض عميقة في حياتها وتعاني من الشعور  
الدائم بعدم الأمان، كانت تلك السيدة تفسد  
العلاقة بينها وبين صديقاتها وأصدقائها  
بإغداق الهدايا عليهم. فبمجرد أن تتعرف على  
صديقة أو صديق وتشعر بأنه يعطيها بعض  
الاهتمام، تبدأ في إرسال بطاقات لهم وهدايا  
وتتصل بهم هاتفياً عدة مرات. لقد كان سلوكاً  
مبالغاً فيه للغاية.



وعندما سألتها عن سبب تصرفاتها تلك، كانت تجيب دائماً أن الروح القدس يقودها لكي تفعل ذلك قائلة "أنا فقط أحاول أن أكون لطيفة مع الآخرين" ولكنها لم تواجه نفسها بالحقيقة. فقد كانت تحاول شراء صداقة وقبول الآخرين لها بتقديم الهدايا لهم. لقد كانت تحاول أن تشتري رضا الناس عنها حتى تحمي ذاتها من الشعور برفضهم لها.

فعندما تكون تصرفاتنا غير متزنة، فمن الممكن أن نصبح عبء على الناس لا يمكنهم تحمله، وبالتالي يكون لتصرفاتنا تأثير عكسي عليهم بالرغم من أننا نفعلها بدافع طيب وذلك لأننا لا نتصرف بروح لائقة.

ترى ما هو النموذج الذي تتبعه لتحمي نفسك من مشاعر الرفض؟ عليك أن تكتشفه وتسمح للرب أن يحركك بالتمام - يحرك من جذور الرفض في حياتك.



## صلاة للخلاص

الله يحبك ويريد ان تكون له علاقة شخصية بك. ان لم تكن بعد قد قبلت يسوع المسيح كمخلصك الشخصي، يمكنك فعل ذلك الان. فقط افتح قلبك له وصل هذه الصلاة...

"ابي السماوي، أعلم اني اخطأت بحقك. من فضلك سامحني. اغسلني طاهراً. أعدك بوضع ثقتي في يسوع ابنك. أومن انه قد مات لاجلي اخذاً خطييتي عندما مات على الصليب. أومن انه اقيم من الموت. الآن اسلم حياتي ليسوع.

أشكرك أبي السماوي على عطية الغفران والحياة الابدية. أرجوك ساعدني كيما احيا لك. باسم يسوع المسيح. امين."

وبصلاتك من القلب، الله قد قبلك، طهرتك، وحررتك من عبودية الموت الروحي. خذ وقتاً لقراءة ودراسة هذه الايات وأسأل الله ان يتكلم اليك وأنت تسير واياها خلال هذه الرحلة في حياتك الجديدة.

يوحنا 3: 16 1 كورنثوس 15: 3-4

افسس 1: 4 افسس 2: 8-9

1 يوحنا 4: 14-15

1 يوحنا 1: 9

1 يوحنا 5: 12-13

1 يوحنا 5: 1

صلي وأسأل الله ليساعدك لتجد كنيسة تعتمد الكتاب المقدس في التعليم لتتشجع في النمو في علاقتك الشخصية مع المسيح. الله دائماً معكز سوف يقودك يوماً ويريك كيف تعيش الحياة الفياضة التي اعدها لك!