

JOYCE MEYER

جويس ماير



المراهقون

بشر

هم

أيضاً!

Teenagers are People Too!

المراهقون هم بشر أيضاً

تأليف

جويس ماير

المراهقون هم بشر أيضًا

المؤلف : جويس ماير

المطبعة : تليفون:

رقم الإيداع : ٢٠٠٢ / ٢١٠٣٢ :

الإخراج الفني والتوزيع بالشرق الأوسط

P.T.W للترجمة والنشر

تليفاكس: ٢٦٦٧٨٩٨٠ - ٢٦٦٧٨٩٨١ - (+ ٢٠٢)

E-mail: ptwegypt@ptwegypt.com

Website: www.ptwegypt.com



Prepare The Way
Translators & Publishers

جميع حقوق الطبع في اللغة العربية محفوظة للناشر وحده.
ولا يجوز استخدام أو اقتباس أي جزء من الوارد في هذا الكتاب بأي شكل
من الأشكال دون إذن مسبق منه.

إهداء

أهدي هذا الكتاب إلى ابني دانيال: فقد تحدث الله اليّ أنا وأبيه بأننا سنُنَجِّبه حين اعتقدنا أننا اكتفينَا بما لدينا من أبناء. وها هو يدَهشنا من جديد. كان دانيال، ولا يزال، بركةً عظيمةً لنا؛ فالحماس للحياة سمته الأساسية، ولديه من الطاقة الكثير. وهو يحب الاستمتاع بالحياة. وهو شخصية عطوفة، يهتم بالآخرين خصوصًا المتألمين والمحتاجين. وطالما رأينا فيه القلب المحب والحساسية لمساعدة الناس، ونشعر دائمًا بأن الله رزقنا به لتحقيق هدف عظيم في ملكوته.

عندما اقترب دانيال من عمر الرابعة عشرة، تحدث معنا حول رغبته في العمل مع الشباب يومًا ما. ورغم أن الكثير من الشباب اليوم يتغير رأيهم فيما يريدون في الحياة شهرًا بعد شهر، إلا أن دانيال ظل متمسكًا برؤيته الأولى. ولكنه قام بأمرٍ أخرى في الخدمة أثناء فترات نموه المختلفة.

عمل في مخزن الكتب، وسافر معنا يعمل في نسخ الشرائط، وكان مسؤولًا عن نصب معدات التصوير التليفزيونية، كما قام بدور المصور، وكان من أفضل محرري المادة التليفزيونية. ولكنه كان صريحًا معنا دائمًا في أنه يومًا ما سيعمل مع الشباب.

دانيال المحبوب، لقد جعلتنا أنا وأبوك فخورين بك، ولكني واثقة أن الأمور الرائعة التي ستحدث في حياتك ليست إلا بداية لأمرٍ أعظم. أنت توشك على اكتشاف أمور عظيمة وقوية. لقد باركك الله بزوجتك العظيمة «تشاريتي charity». وأنا متأكدة أنه عندما تسعيان لتحقيق أحلامكما فلن تخيِّبا آمالنا.

ويسعدنا أن نشترك معك في الخدمة بين الشباب في هذا الجيل. ولديّ إيمان أنه بتعاونكما معًا، ومساعدة الفريق الهائل من المؤمنين الذين وهبنا الله إياهم، ستتاح لنا الفرصة لإحداث تغيير في هذا العالم، وتقديم يد العون للشباب لتتعمق علاقتهم بالمسيح، وتحقق دعوته في حياتهم.

الفهرس

- ٧ تقديم الكتاب
- ٩ تمهيد
- ١١ مقدمة
- ١٥ الفصل الأول: محبة وقبول بلا قيد أو شرط
- ٢٧ الفصل الثاني: الألم النفسي وخيبة الأمل
- ٣٥ الفصل الثالث: مواجهة الخوف
- ٤٧ الفصل الرابع: انتصر على ماضيك
- ٥٩ الفصل الخامس: الأولويات في العلاقات
- ٧٧ الفصل السادس: كيف تقاوم التجربة؟
- ٨٣ الفصل السابع: ماذا يخبئ لك المستقبل؟
- ٩٣ الفصل الثامن: الكبار بشر أيضاً
- ١٠٩ خاتمة: استمتع بحياتك

تقدير الكتاب

ينظر الكتاب إلى الجيل الجديد متسائلين عن السبب الذي يدفع الأطفال الى قتل بعضهم البعض. ولماذا يحدث حمل المراهقات؟ ولماذا تستمر معدلات الانتحار في الارتفاع؟ ولماذا يفضل الأولاد الذهاب إلى حفلات السكر عن الذهاب إلى الكنيسة؟ ولا يستوعب البالغون السبب الذي يدفع المراهقين إلى عمل ما لم يكونوا هم يتصوّرون أن يعملوه حينما كانوا في مثل عمرهم.

لا تستطيع أن تهدم مجتمعًا مكملاً قام على أساس كلمة الله. وإذا حاولنا أن نفعل ذلك فلا بد من حدوث كارثة أخلاقية.

وبينما تواصل ثقافتنا الابتعاد عن الحقائق الكتابية التي تكوّن منها النسيج الأخلاقي لأمتنا. فإن المراهقين يجدون أن اتّباع القواعد والمبادئ التي تبدو عنيفة وغير قابلة للتطبيق في عالم اليوم. يزداد صعوبةً يومًا بعد يوم. ولكن السؤال هنا هو: إلى أي مدى يصل تأثير المجتمع وتبدأ مسؤولية الفرد؟

دعونا نتفق على أن ننمي روح الاحترام بممارسته.

أيها الآباء. لا تتوقعوا الطاعة المسؤولة من أولادكم إذ لم تكلفوهم بنوع من المسؤولية. ويا أيها المراهقون. إن كنتم تريدون أن يكون آباؤكم صبورين في تعاملهم معكم. فعليكم أن تبدأوا بغرس بذور الصبر في تعاملكم أنتم معهم. وعليكم أيضًا أن تدركوا أن من الصعب دائمًا على أفراد الجيل السابق أن يقبلوا التغيرات التي يجتازها الجيل الحالي.

وإذا كنت تتساءل عما تعرفه جويس ماير. وهي أم مثالية لأربعة أبناء من المراهقين. فإني أدعوك أن تقرأ النصيحة المذكورة أعلاه. فهي نصيحتها هي. وهذا الكتاب يخاطب الطرفين (الآباء والأبناء) بالتناوب. ألم أقل إنها أم مثالية لأربعة أبناء؟ ولهذا فحديثنا من واقع سنوات من الخبرة وليس من

النظرية وحدها.

لم يسبق أن يتوفر للمراهقين مثل هذا الوصف التفصيلي لعالم الكبار. أمضى بعض الكبار سنوات وسنوات في رحلة بحث عن علامات النضج الروحي والنفسي. وها هي جويس ماير تستعين بالكتاب المقدس، المرجع الإلهي للسبيل إلى الحياة الناجحة والممتعة، تتناول أكثر القضايا التي تواجه المراهقين، مثل الألم النفسي والإحباط والخوف والشعور بالوحدة والانتصار على الماضي والأولويات في العلاقات والمستقبل. بين يديك عمل قيّم وثمرين. لقد اخترتَ بنفسك هذا الكتاب بحثًا عن الإرشاد. والآن لتكن لك الشجاعة لاتخاذ القرارات التي ستؤثر على مستقبلك وتُحدث تغييرًا في العالم من حولك. وعندما تطبّق هذه الدروس الغالية لن تُحدث فرقًا في جيلك فحسب، بل وفي الجيل القادم أيضًا.

القرارات التي ستخذهها اليوم ستكون حجر الأساس لمستقبلك،
أدعوك أن تكون حكيماً في قراراتك.

رون لوس

رئيس teen mania ministries

تهيد

سمعت الكثير حول الحاجة إلى مزيد من احترام المراهقين للكبار. وهو أمر حقيقي. ولكن هناك حقيقة أخرى. وهي أن الكبار يحتاجون إلى إظهار مزيد من الاحترام ليس تجاه المراهقين وحدهم. بل تجاه الأطفال بوجه عام. أحياناً نتعامل نحن الكبار مع الأطفال كما لو لم يكونوا بشراً حقيقيين نهتم بهم. أو على الأقل كما لو أنهم ليسوا على قدر أهميتنا. هذا الاتجاه الفكري يهين الله الذي خلقنا وخلق المراهقين. وهو يحترمنا جميعاً. ظل الله يتعامل معي شخصياً لفترة طويلة ويشجعني على أن أقضي مزيداً من الوقت في الحديث مع المراهقين. وألا أحكم عليهم بحسب المظهر الخارجي. بل أدرك أن كثيرين منهم ذوو مواهب بارزة. من بينها موهبة القيادة. ولهذا فعلياً أن أسمح لهم بأن يكونوا على سجيتهم. تقع أعمار معظم العاملين في إدارة إحدى المؤسسات التي أتعاون معها في الثلاثينات. وعندما التقيت بهم منذ عدة أشهر. ورغم أنني في منتصف العمر. فقد وجدت أنني مُقتنعة بأنه قد فاتني أن أقوم بتوظيف المزيد من الشباب بعد الشهادة الثانوية أو الجامعية مباشرة. ورغم أن الشركات والمؤسسات تحتاج إلى «الخبرة» فإنه لا أحد يكتسب الخبرة دون أن تُتاح له الفرصة لذلك. عندما كنت طالبة في المدرسة الثانوية أسند إليّ أحدهم عملاً لأقوم به. وبإمكاني أن أعمل الشيء نفسه مع آخرين. آخر ما كنت أتصوره هو أن أقوم بتأليف كتاب عن المراهقين. ولكن كما نعلم جميعاً فإن الله بحب أن يدهشنا على الدوام. منذ عدة سنوات وجدت أن الله يثقلني تجاه الشباب في هذا الجيل. وبدأت أصلي طالبة أن يفرز الله قادة يكونون قدوةً حسنةً لأولئك الشباب فيُعجبون بهم ويعتزّون بمثالهم. وصليت لأجل هؤلاء القادة ليكونوا ذوي شخصيات تتمتع بصفات الأمانة. والصدق. والاحترام للجميع. والتميز.

والنزاهة، والنبيل، والإخلاص، والاستعداد للتضحية، والإيمان رغم الصعوبات، والتمسك بالأمل حينما تبدو الظروف مستحيلةً. طلبت أن يكون شبابنا ذوي شجاعة وجرأة يجعلهم يتقدمون إلى الصفوف الأمامية ويحدثون تغييراً في جيلهم.

نحن نحتاج في مجتمع اليوم، إلى شباب لهم روح يشوع بن نون، الذي كان شاباً شجاعاً رفض قبول الوضع الراهن. وعندما اعتقد الآخرون بأنهم لا يقدرّون أن يعملوا شيئاً آمناً هو بأنه يستطيع أن يعمل كل ما يأمره به الله. وعندما تبنى الجميع الموقف السلبي كان هو إيجابياً، والإيجابية سمة أساسية لكل من يريد أن يكون ناجحاً في حياته (يشوع ٤: ١-٩).
إنني أحب الشباب، وأصلي أن تكون خدمتي سبب بركة عظيمة للملايين منهم، وأن تساعدكم على استلھام ما يمكن أن يحققه للرب ومجده.

لديّ إيمان وثقة في الشباب لأنهم موهوبون، مبتكرون، شجعان، متجددو النشاط، ذوو طاقة هائلة، ووجودهم لا غنى عنه لمستقبل أي أمة. وبكل إعجاب واحترام كتبتُ هذا الكتاب، وأصلي أن الموضوعات التي اخترت تناولها على صفحاته تتعرض لنقاط يحتاج الشباب إليها احتياجاً شديداً.

مقدمة

المراهقون هم بشر أيضاً

إذا كنت في سن المراهقة وتقرأ هذا الكتاب فربما تنظر إلى صورتني على الغلاف الخلفي وتتساءل في نفسك: «ماذا تعرف سيدة في هذا العمر عن المراهقة؟»

ولكن، صدق أو لا تصدق! لقد كنتُ ذات يوم في مثل عمرك. وصدق أو لا تصدق! ستصبح ذات يوم في مثل عمري. وأقول لك إن القرارات التي ستأخذها بين المرحلتين هي التي تحدد نوعية الحياة التي ستعيشها. فكل قرار صائب الآن يؤثر على مستقبلك: فمثلاً موقفك تجاه الأسرة والمدرسة والكنيسة، ونوعية الأصدقاء، وشكل الترفيه الذي تختاره، والأدوار التي تقلدها، والأبطال الذين تُعجب بهم وحاكيهم، كل هذه الأمور لها نتائج بعيدة المدى. فهي ليست مجرد أشياء عرضية لا تأثير لها على بقية حياتك. ربما يصعب عليك وأنت في سن المراهقة أن تتخذ قرارات سليمة بقدر أكثر من الشخص البالغ. وهذا أمر مفهوم وله أسبابه.

ولكن لا يوجد فارق بين المراهقين وغيرهم من الناس: فهم يشتركون مع الكبار في الكثير من مشكلاتهم، ولكن ينقصهم الاستعداد للتعامل مع تلك المشكلات، وهذا يرجع إلى نقص الخبرة.

عندما نصل إلى سن الثالثة عشرة نظن عادةً أننا نعرف كل شيء. وبالتأكيد نحن نعرف أكثر من والدينا ومعظم الكبار الذين نعرفهم.

وعندما نصل إلى سن الأربعين ندرك أننا لا نعرف الكثير عن أي شيء مما كنا نعتقد أننا نعرفه. وأننا نحتاج إلى قدر كبير من الحكمة.

عند هذه المرحلة من الحياة نبدأ في اكتساب بعض الحكمة. نستمد جزءاً كبيراً منها من الخبرات التي اجتزناها في ماضينا.

الحقيقة هي أننا نتعلم من تجارب الحياة التي نجتازها أكثر بكثير من أي كتب نقرأها.

ربما نكتسب المعرفة من الكتب، ولكننا نكتسب الخبرة من الحياة نفسها.

يتمتع بعض المراهقين بفطرةٍ سليمةٍ على نحو يفوق البالغين، فليس كل البالغين يحققون ما يجب عليهم أن يحققوه في حياتهم. ويبدو أن جميع الناس تقريباً لديهم مشكلات شخصية، ولاحظت أن الذين يعانون من مشكلات شخصية يسبّبون مشكلات للقريبين منهم.

ربما تواجه مشكلات صعبة في حياتك الآن كمراهق، ولكن هذه المشكلات لم تظهر فجأة؛ فلها أسباب وجذور. لكن يوجد أيضاً الحل.

في هذا الكتاب سنستكشف بعض هذه المشكلات وأسبابها وسبل التغلب عليها. وأثناء هذه المرحلة ستدرك أنه بغض النظر عن الماضي فقد أعد الله لك مستقبلاً رائعاً.

لنواجه التحديات معاً

ربما تكون سنوات مرحلة المراهقة صعبةً عليك، ولكنها ليست عليك وحدك؛ فهي تتحدى والديك أيضاً. ربما تقيم مع والديك أو مع أحدهما أو مع قريبٍ لك أو وصي عليك، وربما تقرأ هذا الكتاب وليس لك مكان يمكن أن تسميه بيتاً... مهما كان وضعك الحالي، فإنني خصصت جزءاً للأباء والأمهات في نهاية هذا الكتاب، لأنه من الممكن جداً أن نواجه بعض التحديات في سن المراهقة.

سيقرأ الوالدان في الفصل الأخير عن الضغوط التي تمر بها في هذه الفترة، تضطرك لاتخاذ بعض القرارات غير الحكيمة، وسيجدون تشجيعاً ليتحلوا بالصبر ويقدموا لك الحبة والاحترام والمساندة. الهدف الأساسي هو محاولة سد «الفجوة بين الأجيال» وتشجيع كل منكمما ليعيش مع الآخر في سلام وانسجام ومحبة.

أنا أؤمن أن الله يريد أن تمضي سنوات فترة المراهقة في صحة وسعادةٍ

وإثارة وإيجابية في اكتساب الخبرات.
أصلي أن تكون قراءتك لهذا الكتاب إحدى هذه الخبرات الإيجابية التي
تتعلم فيها أن الله يحبك. وأن والديك يحبانك. وأنك بمعونة الله تستطيع
أن تنتصر على جميع المشكلات وتحقق ما يريده الله في حياتك.

الفصل الأول محبة وقبول بلا قيد أو شرط

من الأفضل كثيرًا أن نشير إلى جميع الناس باعتبارهم «بشرًا» بدلًا من أن نقسمهم إلى «أطفال» و«مراهقين» و«ناشئين» و«شيوخ» و«من هم في منتصف العمر» و«رجال» و«سيدات» و«طويل» و«قصير» و«نحيف» أو «سمين» و«أبيض» أو «أسود» أو «أصفر».

نحن دائمًا نصنّف الآخرين. وهذا في رأيي يجعلنا تلقائيًا نستبعد من هم ليسوا مثلنا أو ينتمون إلى تصنيفنا. وحتى إذا لم نستبعدهم فمن المؤكد أننا دائمًا نخلق مسافةً غير مريحة بيننا وبينهم.

نعترف أننا نحتاج إلى من يختلفون عنا. ولكننا بطريقة ما نميل إلى أن نرفضهم ونحاول أن نغيّرهم عندما نواجههم. ولكن يجب أن ندرك أن الاختلاف ليس أمرًا سيئًا. بل هو أمر طيب.

كل ما علينا أن نعمله هو أن ننظر كلّ منا إلى الآخر ليرى كيف أن الله يحب التنوع. فكلّ منا له بصمة

إصبع خاصة به وتوزيع خاص للجينات الوراثية. وعندما ننظر إلى البشر نرى نماذج متنوعة من فصائل الدم، وتباينًا في الأصوات والأشكال والأحجام وألوان البشرة، والمواهب. فإذا أراد الله لنا أن نكون نسخةً من بعضنا البعض فمن المؤكد أنه كان سيفعل ذلك.

كثيرًا ما يرفض الكبار المراهقين لأنهم مختلفون. لديهم أفكار مختلفة، وطبيعة مختلفة في تسريحة الشعر والملابس... الخ.

«كما (في محبته)
اختارنا فيه قبل
تأسيس العالم»
(أفسس ١: ٤)

ولكنني أتمنى من أعماق قلبي أن أرى الناس يقبلون أنفسهم. ويدركون أن الله يقبلهم. ويبدأون في التقدم للأمام في طريق تحقيق إرادة الله في حياتهم.

بلا قيود

كل إنسان على وجه الأرض يبحث عن محبة وقبول بدون قيد أو شرط؛ فهذا هو الاحتياج الأساسي الأول لكل البشر مهما كانوا. والمراهق له نفس الاحتياجات التي لدى أي شخص آخر. لقد خلق الله كلاً منا ولديه احتياج إلى أن يحبه الآخرون ويقبلوه. وهذه هي مشيئة الله أن نختبر هذه المحبة وهذا القبول. والله نفسه يمنحنا هاتين العطيتين طوعاً وبسخاء. ولكن المشكلة هي أننا اعتدنا ألا ننال المحبة والقبول من الآخرين حتى أننا عندما ندخل في علاقة شخصية مع الله لا نستطيع أن نصدق أيضاً أنه يحبنا أو يقبلنا (إذا لم تكن لك علاقة شخصية مع الرب وتريد هذه العلاقة فيمكنك أن تردّد الصلاة التي ترد في جزء لاحق من هذا الفصل).

عند الله عطية مجانية لنا جميعاً. وهي محبته وقبوله بلا قيد أو شرط. ولكننا لا نعرف كيف نأخذ هذه العطية.

هذه مأساة! فالعطايا المجانية تحتاج إلى من يأخذها ويعطيها حق قدرها. يمكنك أن تأخذ من المسيح ما لم يقدمه الآخرون لك. يمكنك أن تأخذ منه الشعور بالقيمة والاستحقاق والمحبة غير المشروطة والقبول الكامل لك كشخص.

الله يعرف بالفعل أننا بكل ما فينا من امتيازات لا نستحق صلاحه ولكنه يباركنا ويمنحنا فرصة لتكون لنا علاقة مع المسيح مخلصنا وربنا وأخينا وصديقنا!⁽¹⁾

بداية جديدة

لا يمكن أن نعتبر حضور الكنيسة هو نفس العلاقة الشخصية مع المسيح. صحيح أن الذين يحبون الله يرغبون في أن يحضروا كنيسة نشطة، وأن تكون لهم شركة مع إخوة يشبهونهم في أسلوب التفكير. وأن يتعلموا كيف يعبدون الرب مع الآخرين. ولكن قبل أن يستمتع الشخص بالكنيسة يجب أن تكون له علاقة شخصية مع الله في المسيح.

قال المسيح: «أنا هو الطريق والحق والحياة. ليس أحد يأتي إلي الآب إلا بي». (يو ١: ١٦). ومهما كان عدد الأعمال الحسنة التي نعملها فلن نستطيع أن نجد نعمة في عيني الله أو نضمن مكاناً في ملكوته الأبدي. إلا بالفتاح الوحيد للملكوت وهو الإيمان بالمسيح الفادي والمخلص.

ربما كان والداك مؤمنين. حاولا غرس الإيمان فيك منذ الصغر. وربما أخذاك إلى الكنيسة وحرصا على أن تستمع لتعليم كلمة الله. وربما حاولت أن تتبع المبادئ التي تعلمتها ولكنك تشعر أنها ملة. وما من أحد من الذين تراه في الكنيسة يبدو سعيداً جداً. ويبدو أنه حتى والديك لا يعيشان في البيت بالطريقة التي يأمرانك أن تحيا بها. وأصبحت ترى حياتهما تناقض أقوالهما!

هناك فارق كبير بين الديانة والعلاقة الشخصية مع الله بالمسيح. الإيمان بالله. وليس الانضمام إلى الكنيسة. هو وحده الذي يجعل الإنسان مؤمناً.

لست محتاجاً أن تستبعد الله من حياتك لأنك لم تجد ما تحتاج إليه في كنيسة ما؛ لأن الكنيسة مثل أي شيء آخر في الحياة. فهناك كنائس جيدة وأخرى سيئة. ربما تكون مريضاً فتذهب إلى طبيب سيئ. ولكنك رغم ذلك لا تكف عن الذهاب إلى الأطباء بسبب تجربة سيئة واحدة. وإنما تواصل البحث حتى تجد طبيباً يستطيع أن يقدم لك المساعدة على الشفاء. وهذا ينطبق على البحث عن الكنيسة المناسبة. ربما تخذلك الكنيسة.

ولكن الله لن يخذلك إن وثقت فيه.

ربما يكون والداك والآخرين من حولك مؤمنين مثاليين، بل ربما ترى أن تصرفاتهم كلها صحيحة، ورغم ذلك يبدو أنك غير مقتنع تمامًا بما يقولونه عن عقائدهم، وتبدو أنها لا تصلح لك، ولو أنك تتمنى أن تنطبق على حياتك. فأنت تريد أن تشعر بأنك قريب من الله، ولكن هناك حلقة مفقودة. هذا هو ما اختبرناه مع ابننا الأكبر ديفيد حينما كان مراهقًا: كان هناك صراع دائم بيننا. اعتاد أن يذهب إلى الكنيسة ولكنه عاش حياة مليئة بالحلل الوسطى. تمنينا أن تكون له علاقة حقيقية مع الله حتى يستطيع أن يتخذ القرارات السليمة، ولكنه كان دائم التمرد.

ولكن الله كشف لي أن في قلبي عدم غفران له، لأنه ليس «روحياً» كما أردتُ له أن يكون. وأدركت أنني محتاجة أن أقبله كما هو. وأن أضع ثقتي في الرب ليغيّره حسب قصده.

شعر ديفيد بأنه مرفوض من أبيه ومني. ورغم أننا نحبه، فقد كنا نرفض الوضع الذي كان عليه، وأردنا أن نغيّره. أما هو فشعر بالضغط وعبر عنه بالرفض وعدم الاستحسان.

أدركت أنني محتاجة إلى أن أعتذر له وأحاول أن أفتح «صفحةً جديدةً» في علاقتنا معه. تحدثنا أنا ووالده معه وأخبرناه بأنه إذا ذهب إلى الكنيسة مرة أسبوعيًا، ولم يستمع إلى موسيقى الروك الثقيلة في المنازل، وتوقف عن أن يدعو أصدقاءه الذين لا نقبلهم للمنزل أثناء غيابنا، فإننا لن ننتقد تصرفاته الأخرى. أخبرناه أننا ندرك أنه في الثامنة عشرة من العمر وأنه حان الوقت ليتخذ قراراته بنفسه.

تعلمت من تجربتي مع ديفيد أن الأب والأم لا يقدران أن يجبرا ابنهما أو ابنتهما على أن يحب الله؛ لأن هذه المحبة هي اختيار شخصي بين كل إنسان والله. ولكن يمكن للأب والأم أن يواصل الصلاة لأجل ابنهما أو ابنتهما، ويقدمتا له المحبة غير المشروطة ويستودعا النتيجة في يد الله.

وبينما نتحدث معًا بدأ ديفيد يبكي، وقال إنه يتمنى من أعماق قلبه أن يستطيع أن يشعر بما نشعر به تجاه الله، ولكن شيئًا ما مفقود وهو لا يقدر أن يحصل عليه. كما قال إنه يحتاج إلى محبتنا وقبولنا غير المشروطين. واعترف ديفيد بأنه لا يعيش كما ينبغي، ولكنه شعر بأنه يحتاج إلى بعض الوقت لاتخاذ قراراته دون أي ضغوط منا.

لم تكن الشهور التالية سهلةً علينا، فقد كان صعبًا علينا ألا نلقت انتباهه إلى ما يجب أن يعمل، كما لم يكن من السهل أن نعامله معاملةً طيبةً في الوقت الذي يتجاهل فيه رغباتنا تجاهه. ورغم تزايد التوتر في مواقف قليلة، فقد التزمنا باتفاقنا في معظم الأحيان.

مرت ستة أشهر. وذات مساء عاد ديفيد من خدمة احتفال عيد رأس السنة في الكنيسة وأعلن أن الله تعامل معه، وأنه ينوي الذهاب إلى مدرسة للكتاب المقدس في فلوريدا. ولا زلت أذكره وهو واقف في غرفة المعيشة يخبرنا بأنه سيتبع الله حتى لو خسر جميع أصدقائه. وفي نهاية الأمر أصبح ديفيد الآن المدير المسؤول عن الكرازة في مؤسساتنا، وهو متزوج بسيدةٍ عظيمةٍ ولديه طفلان رائعان، وهو مصدر فرح عظيم لوالده ولي.

كنا نصطحب ديفيد إلى الكنيسة جميع سنوات حياته، ولكن لم يكن ذلك كافيًا لجعله يحب الله ويخدمه، فحضور الكنيسة وحده ليس الحل؛ فلا شيء يغير حياة الشخص حقًا سوى الولادة الجديدة.

في (يوحنا ٣:٣) قال المسيح: «إن كان أحدٌ لا يولدُ من فوقٍ لا يقدرُ أن يرى ملكوت الله». وبدون أن يحيا المسيح في قلوبنا نكون موتى روحيًا. وعندما نقبله بالإيمان ليأتي ويسكن في قلوبنا ونطلب منه غفرانًا لخطايانا نصبح أنقياء وننال الصفح ونصير فيه خليفةً جديدةً^(١).

هل نحتاج أن نبدأ من جديد؟ إذا كان الأمر كذلك، فيجب أن تسلّم حياتك للمسيح، وتطلب منه أن يصبح سيدك ومخلصك. المسيح يعطينا الحياة

الجديدة وبنحنا الهدف والإرشاد.

«لاتخف! سأمسك بك»

اعتادت الكتب المسيحية أن تقدم خطة الخلاص في خاتمتها. ولكنني تعمدت أن أذكرها في بداية هذا الكتاب؛ لأنني لا أشجع أي شخص على قراءة الكتاب كله دون أن يتعمق في قلبه اختبار محبة وقبول المسيح غير المشروطين.

الخطة بسيطة: كل ما عليك أن تدركه هو أنك لا تستطيع أن تحيا حياة مقدسةً وسليمةً بدون معونة الله. يجب أن تدرك أنك ترتكب أخطاءً وأنت خاطئ (وكذلك نحن جميعًا) ونحتاج الى الغفران والعون.

خلقنا الله وبدخلنا احتياج إليه. فلن نستطيع أن نتجاهله. وبالتأكيد لن نشعر بتحقيق ذواتنا أو الإشباع بدونه. في داخل كل منا فراغ لا يملأه سوى الله. وكثيرًا ما نمضي حياتنا ونحن نحاول ملء هذا الفراغ بشيء آخر. ربما بالأصدقاء أو النجاح أو المخدرات أو الكحوليات أو السيارات أو الملابس أو الجنس أو الإنجازات... ولكن كل هذه الأشياء لن تشبعنا أو تملأ الفراغ في داخلنا.

يشنق الله أن يساعدنا ويريد أن يجعل الأمور المستحيلة ممكنةً وسهلةً. وكل ما يطلبه منا هو التسليم الكامل لقلوبنا وحياتنا ليقودها ويسود عليها. وهذا يحدث بالإيمان.

نقرأ في (روا: ٩: ١٠)

"لأنَّكَ إِنِ اعْتَرَفْتَ

بِفَمِكَ بِالرَّبِّ يَسُوعَ.

وَأَمَنْتَ (تمسكت. وثقت. انكلت. صدقت)

بِقَلْبِكَ أَنَّ اللَّهَ أَقَامَهُ مِنَ الْأَمْوَاتِ.

خَلَصْتَ. لَأَنَّ الْقَلْبَ يَوْمَنْ بِهِ (يتمسك به. يثق به. يتكل عليه. يصدقه)

لِلبِرِّ (يصير مبررًا. مقبولاً أمام الله).

وَالْفَمَ يُعْتَرَفُ بِهِ (يتحدث علانية عن إيمانه)

للخَلاص (أي خلاصه)".

نميل في مجتمع اليوم إلى الاعتقاد بأننا يجب أن ندرك كل شيء بعقولنا. ولكن بعض الأشياء لا يمكن فهمها إلا بالقلب؛ فمثلاً معظمنا لا يفهم طبيعة الكهرباء ولكننا نستعملها كل يوم في إنارة منزلنا وإمداده بالطاقة. وبنفس المفهوم، لا يستطيع أحد أن يستوعب خطة الخلاص بذهنه؛ فالخلاص لا يمكن أن تختويه أذهاننا. وإنما هو حقيقة روحية نقبلها بالإيمان. لا نحاول أن تفهم الله وإنما آمن فقط.

يقول الكتاب المقدس إن المسيح ابن الله جاء إلى الأرض، ووُلد من عذراء فكانت العذراء مريم أمه بالجسد وكان الله أباه بالروح القدس. يا لها من معجزة!^(١) ولكن تذكر أن المعجزات لا يمكن شرحها.

أرسل الله ابنه الوحيد ليموت عنا على الصليب ويدفع ثمن خطايانا. أحياناً الله حتى أنه أراد أن يخلصنا من الحالة المتردية التي وصلنا إليها. وكان مستعداً ليدفع ثمن الخلاص، وقد دفع ثمنًا باهظًا؛ إذ تألم ابنه وسفك دمه ليكفّر عن خطايانا. أولاد وبنات كثيرون كان مصيرهم الهلاك الأبدي لولا هذه التضحية^(٢).

احتمل المسيح العقاب الذي كنا نستحقه. وتألم عنك وعني ومات ودُفن. ولكنه قام في اليوم الثالث من بين الأموات. وهو اليوم حي^(٣). مات المسيح لأجلك!

قدم الله كل شيء لأجلنا وكل ما يطلبه منا هو إيمان الأطفال البسيط. يشبه هذا الإيمان طفلاً صغيراً يقفز من فوق نحو أحضان أبيه التي تنتظره. ولا يخشى أن يُصاب لأن أباه قال له «لا تخف! سأمسك بك». وهذا ما يقوله الله لك ولي عندما نضع ثقتنا فيه^(٤).

إن كنت لا تثق في أبيك الأرضي فقد يكون من الصعب عليك أن تثق في الله. ولكنني أدعوك ألا تخشى أن تثق فيه. التسليم هو بداية الطريق نحو الثقة. وكما ستري لاحقاً فإن تسليم الحياة للرب ليس تصرفاً سلبيّاً. ولكنه أفضل قرار ستتخذه في حياتك كلها؛ لأنه يحرك فتستطيع أن

تستمتع بالحياة الرائعة التي في قصد الله لك.

الله يعتني بك

أعترف أن التسليم الكامل يستغرق وقتًا طويلًا؛ فالتخلي عن حياتك لشخص آخر بدون تجربة سابقة مع ذلك الشخص أمر مخيف لدى معظمنا.

ولكنني أؤكد لك شيئًا واحدًا وهو أن:

الرب صالح

وكل خطئه من نحوك صالحة

ربما لا يقودك دائمًا في الطريق الذي تريد السير فيه، ولكنه سيقودك في أفضل الطرق.

إنه سيعتني بك وسيحافظ على كل ما تسلمه تحت قيادته.

لن يخبرك الله دائمًا مسبقًا بما سيفعله في حياتك، فكما قلت من قبل إنه يحب المفاجآت. بالإضافة إلى أن هذا هو أسلوبه في تعليمنا درس الثقة.

الله لا يقدم كل الإجابات؛ لأن الثقة تتطلب وجود بعض علامات الاستفهام. ولن يسمح لأي واحد منا أن يفهم كل شيء.

إذا لم تكن قد سلمت حياتك للمسيح، فإني أشجّعك أن تتوقف الآن عن القراءة وتسلم حياتك له. يمكنك أن تطلب من أحد أصدقائك المؤمنين أن يصلي معك أو تصلي بمفردك. ولكن كن أمينًا مع الله فهو أبوك. تحدث معه كما تتحدث مع أعز أصدقائك. يمكنك أن تخبره بأي شيء وبكل شيء، فهو لن يرفضك أو ينتقدك.

ابدأ حياتك الجديدة

يمكنك أن تسترشد بالنموذج التالي للصلاة:

أبي السماوي المحب، أحبك جدًا أنا لا أعرف معرفة جيدة ولكنني أصدق أنك تعرفني. أنا أوّمن بابنك يسوع المسيح، وأؤمن بأنه مات لأجلي وسفك

دمه عني دافعاً ثمن خطاياي. وأنه نال العقاب الذي أستحقه. شكراً لك وله من أجل كل ما فعلتما لأجلي. وأريد أن أخدمك بقية أيام حياتي. أنا أعرف أنني خاطئ ولكني أعتزف بخطاياي وأقر بها. وأريد أن أتركها وأحيا حياةً طاهرةً.

ربي. أنا أسلّم كل حياتي لك وأدعوك أن تأتي وتسكن في قلبي. وتقودني وترشدني بقية أيام عمري. أريد أن أولد من جديد وأتأكد أن اسمي كُتب في سفر الحياة. وأني سأذهب إلى السماء بعد الموت. وأريد أيضاً أن تكون لي الضمان بأنك ستكون دائماً معي حسب وعدك في الكتاب المقدس. وأنتك لن تتركني أو تخذلني أبداً^{٧١}.

بالإيمان أصدق يا رب أنني نلت الخلاص. وأني أصبحت خليفةً جديدة في المسيح. وأنتك غفرت جميع خطاياي وأعطيتني بدايةً جديدةً. أشكرك يا أبي السماوي لأنك أرسلت المسيح ليموت من أجلي. في اسم المسيح. آمين.

إن صليت هذه الصلاة بإخلاص فقد وُلدت من فوق وأصبحت فرداً من عائلة الله. وأشجعك على التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني الوارد في نهاية الكتاب وسنقدم لك كل مساعدة ممكنة. دعنا فقط نعرف أنك قبلت المسيح بينما كنت تقرأ هذا الكتاب. وسنساعدك على بداية الحياة الجديدة كمؤمن يسير في الطريق الصحيح من البداية.

رحمة الله

عندما نتعامل مع أشخاص عاديين نجد أنهم لا يتَّسمون بالرحمة. ويبدو أننا نتورط في مشكلة في كل مرة نرتكب فيها خطأً ما. فإذا لم تأتِ تصرفاتنا حسب توقعاتهم يغضبون ويرفضوننا ويعاقبوننا إن استطاعوا. ولكن الله ليس كذلك. فهو رحيم بطبيعته ويستمتع بأن يرحم البشر ويعمل صلاحاً لمن لا يستحق ويعطيه فرصةً ثانيةً للحياة.

لا أظن أن هناك أشياء كثيرة في الحياة تؤدي عواطفنا قدر الشعور بالفرض. جميعنا نحتاج الى الشعور بالقبول. ولكي يستطيع الآخرون أن يقبلونا يجب أن يتعلموا كيف يمارسون الرحمة. وللأسف عدد قليل من البشر يعرفون كيف يمارسون هذه الرحمة.

يخبرنا الكتاب المقدس بأن رحمة الله متجددة في كل صباح (مراثي إرميا ٣: ٢٢، ٢٣). وهذه أخبار سارة حقًا. أعتقد أنك مثلي ومثل الجميع. نحتاج إلى الرحمة كل يوم. الجميع يخطئون. والناس يرفضوننا دائمًا بسبب أخطائنا ولكن الله لا يرفضنا. بل يساعدنا للانتصار عليها. وهو يعلمنا ويدربنا ليتحسن سلوكنا لأنه يحبنا محبة عظيمة. ولكنه لا يجبرنا على عمل الصلاح.

يجب أن تصدق بالإيمان أن الله يحبك ويقبلك وأنه لن يرفضك ما دمت تؤمن به (يو ٣: ١٨). والطريقة الوحيدة للاستمتاع بالمحبة غير المشروطة في العالم الذي نعيش فيه هي أن نقبل تلك المحبة من يد الله.

في أحيان كثيرة، نطلب من البشر ما لا يستطيع أحد أن يقدمه سوى الله. وهذا ما فعلته على مدى سنواتٍ عديدةٍ من حياتي. وكأن الأمر ينتهي دائمًا بانكسار القلب. ودائمًا ما خذلني الناس وخيَّبوا آمالي.

في كل إنسانٍ ضعفات. ولذا فهو لا يستطيع أبدًا أن يكون كاملاً. كل واحد منا به نقائص ولهذا نحتاج إلى معونة الله باستمرار في حياتنا. وعندما نتوقع من الناس أن يعطونا ما لا يستطيع أحد أن يمنحه سوى الله فالنتيجة الحتمية هي خيبة الأمل. الله يريد منا أن نلجأ إليه لا إلى الآخرين. وعندما لا نفعل ذلك فهو يكشف لنا عن ضعفات الأشخاص الذين نعتمد عليهم أكثر ما ينبغي. وهو يفعل ذلك لخيرنا ومصالحتنا.

يسمح الله لنا في بعض الأوقات أن نتألم لكي يساعدنا. ورغم أن الله ليس سبب الألم. فإنه يستخدم الألم لخيرنا. لأن جزءًا من نمونا الروحي والشخصي يتحقق في أوقات الألم. يستخدم الله الألم الماضي ليصنع

منا أشخاصاً أفضل في المستقبل. والأب والأم الصالحان يستخدمان المبدأ نفسه مع الابن الذي يحبانه.

لم أعاقب أولادي أو أوذهم لأنني كنت أحب أن أعاقبهم. وإنما لأنني أردتُ أن أساعدهم على أن يتعلموا ويميزوا بين ما هو لخيرهم وما قد يضرهم. أنا واثقة أن أصدقاءك قد خذلوك في أحيان كثيرة. وربما ما زلت تشعر بالمرارة من ذلك. ولكنني أحذرك. فإن المرارة ستسهم حياتك ولن تغيّر الأشخاص الذين خذلوك. فالله وحده هو القادر على تغيير البشر. إن هم سمحوا له بذلك.

لا معنى في أن تدمر حياتك بسبب اختيارات خاطئة يتخذها شخصٌ آخر. أشجعك بقوة ألا تنتظر استحسان الناس وقبولهم. وإنما ارفع عينيك نحو الله. تذكّر أنك إن قبلت المسيح مخلصاً ورباً فإن الله يقبلك كما أنت. وسيعمل في حياتك طوال أيام عمرك ليصل بك إلى الكمال الذي يمكن أن تصل إليه في ظل معونته.

قدّم ما تريد أن تناله

من الطرق الجيدة لتنال ما تريده من الآخرين هي أن تقدمه أولاً لهم. وهذا هو المبدأ الكتابي «وقت غرس البذار والحصاد» الذي يقوم عليه ملكوت الله^(أ). ولكي ننجح ونحصد ثمار مسيحيتنا. علينا أن نفهم هذا المبدأ. الله وضع لك خطة حياةً صالحة. ولكننا مثل الجميع. يجب أن نتعلم كيف نسير في طريقه. مثلاً: أحبنا الله أولاً. فهو يعطينا الحب. ونحن نحبه لأنه أحبنا أولاً. وهو يريدنا أن نحبه. فأعطانا المحبة أولاً.

إذا كنا نريد أن يقبلنا الآخرون ويقدموا لنا محبةً غير مشروطة. فعلياً أن نبدأ في أن نعطيهم ما نريدهم أن يعطونا.

قدّم الرحمة للآخرين وستبدأ في أن تحصد ثمارها في علاقاتك معهم.

الرحمة أفضل من الإذانة
"لا تدينوا لكي لا تُدانوا."

لَأَتَّكُمُ بِالدَّيْنُونَةِ الَّتِي بِهَا تَدِينُونَ
تُدَانُونَ.

وبالكَيلِ الَّذِي بِهِ تَكِيلُونَ
يُكَالُ لَكُمْ" (مت: ٧: ١، ٢).
"طوبَى لِلرُّحَمَاءِ،
لَأَنَّهُمْ يُرْحَمُونَ" (مت: ٥: ٧).

نحن نريد أن نأخذ من الجميع، ونغضب عندما لا يعطوننا ما نريد.
ولكن طريق الله مختلفة عن طريق الإنسان. والأخبار السارة هي أن
طريق الله تنجح. أما طريق الإنسان فمسيرها الفشل.

أدعوك أن تسر حسب طرق الله فتحيا حياة عظيمة. وستتعلم طريقه
كلما زاد الوقت الذي تقضيه في الحديث معه كما تتحدث مع صديق
عزيز. وكذلك في قراءة كلمته بانتظام. وأدعوك أن تبحث عن صديق يختبر
البركة والسعادة في حياته وتأمل أسلوب حياته. لا تتبع التعساء؛ لأنك
إذا تبعتهم سينتهي بك الأمر بأن تكون مثلهم. يجب أن تكون حذرًا في
اختيار أصدقائك لأنهم سيؤثرون عليك. إذا تعوّدت على أن تكون مترفمًا
وعطوفًا على الآخرين ستصبح شخصًا سعيدًا.

نحن نضيع وقتًا كبيرًا في التفكير في الطريقة التي يعاملنا بها
الآخرون. ولكن يجب أن نهتم أكثر بطريقة معاملتنا لهم. قدّم أولاً ما تريد
أن تناله. فجميع الفلاحين يدركون أنهم لن يجمعوا حصادًا دون غرس البذور.
أدعوك اليوم أن تتخذ قرارًا حاسمًا بأن تقدم للآخرين ما تريدهم أن
يقدموه لك.

إذا كنت تريد محبة ورحمة واحترامًا غير مشروط. فابدأ أنت بتقديم هذه
الأمور للآخرين.

أدعوك ألا تسقط في فخ رثاء الذات وتشعر بالنقمة على الآخرين الذين
لا يُشبعون احتياجاتك. اطلب من الله أن يسدّد احتياجاتك ويستخدمك
لمساعدة شخصٍ آخر.

الفصل الثاني الألم النفسي وخيبة الأمل

أعلم أن كثيرين من الشباب الذين يقرأون هذا الكتاب يعانون ألامًا نفسية. ربما تكون واحدًا منهم. ربما تعاني من آلام لم تخبر بها أحدًا من قبل.

في الحقيقة أننا كثيرًا ما نشعر بالألم حتى أننا نخشى أن نعترف به لأنفسنا.

«اشفني
يَا رَبِّ
فَأَشْفِي.
خَلِّصْنِي فَأَخْلَصَ»
(إرميا ١٧: ١٤)

عانيت على مدى سنوات من الشعور بالألم النفسي بسبب إهدار حقوقي عندما كنت طفلةً حتى تركت المنزل وأنا في عمر الثامنة عشرة. ولكنني كنت أتصرف كما لو كنت أسيطر على حياتي وأن كل شيء على ما يرام. ولم يكن معظم من حولي يعرف أو يتصور ما يدور في حياتي العائلية: فنحن البشر لدينا أسلوب مدهش في إخفاء آلامنا.

إذا كنت تعاني ألمًا نفسيًا وجتاز مشاعر خيبة الأمل في الحياة والناس، فأني أشجّعك على أن تكون أمينًا مع نفسك وتحدث مع الله عما تشعر به من ألم. إنه يريد حقًا أن يساعدك. ويمكنك أن تتحدث معه عن أي شيء مهما كان. وهو يفهم كل ما جتازه في حياتك. ربما جتاز في ألم بسبب اعتداء خطير عليك.. أشجّعك على أن تتحدث مع شخص تثق فيه مثل أخصائي اجتماعي في المدرسة أو راعي الكنيسة. أو ربما تتصفح الإنترنت بحثًا عن موقع يضم مؤسسات تقدم المساعدة للشباب... إلخ.

ولكن المهم هو ألا تتأخر أو تؤجل. افعل ما تشعر بأن الله يقودك لعمله كي تجد المساعدة.

الألم النفسي من أكثر الآلام المدمرة التي يجب أن نواجهها ونتعلم كيفية التعامل معها. نتعلم من الكتاب المقدس أن الله يشفي منكسري القلوب (إش ٦١: ١) فإذا أتينا إلى الله بالآمنا وأوجاعنا فهو يبدلها ببركات ويعطينا «جمالاً عوضاً عن الرّماد، ودهن فرح عوضاً عن النّوح، ورداء تسبيح عوضاً عن الروح اليائسة» (ع ٣) إن الله يهتم بمشاعرنا. لا تخبيّ آلامك لأنك إذا خبأتها تتعمق فيك أكثر. وتدمر المزيد من أركان شخصيتك.

على مدى سنواتٍ كثيرةٍ رفضت أن أواجه مشكلات حياتي. ولكن عندما واجهتها أخيراً احتجت المزيد من السنوات للتغلّب على المشكلات التي نمت في شخصيتي.

لا تهرب من مواجهة الواقع وتختبيّ من المشكلات التي يجب أن تتعامل معها. أشجعك على أن تقف وتبدأ الآن في مواجهة مشكلاتك؛ لأنك كلما أجلت هذه المواجهة طالت الفترة التي تظل فيها تحت نير العبودية والألم. الشفاء النفسي أمر مؤلم. ولكن آلامه على الأقل تقودنا نحو شيءٍ إيجابي إذا طلبنا هذا الشفاء من الله. الشفاء النفسي مؤلم لأنه يحتاج منا أن نتحدث عن أمور أخفيناها داخلنا لفترةٍ طويلةٍ. سيخرج الله. هذه الأمور منك في الوقت المناسب. ما عليك إلا أن تفتح قلبك له وتختبره بأنك تريد أن تكون كاملاً.

حياة الخداع

هل تشعر بأنك حيا أكذوبة... حياة مليئة بالخداع والتظاهر؟ هل تفعل أشياء لا تريد أن تفعلها إلا لمجرد أن تصبح مثل الآخرين أو تكون محبوباً؟ اسألني أنا عن الحياة الأكذوبة؛ فإني أعرف أيضاً من واقع تجربتي ما يفعله هذا النوع من الحياة في داخلنا. فهي تؤذي شخصياتنا إيذاءً بالغاً.

كنت دائماً أشعر بالوحدة في المنزل بسبب الشعور غير الطبيعي الذي يرجع لاعتداءاتٍ ماضية كنتُ قد تعرضتُ لها من أبي. ورغم أنه كان لديّ بعض الأصدقاء، فقد كانوا قليلين وكنتُ أخشى الاختلاط بهم.

وعندما كان أحدهم يطلب مني رقم تليفون المنزل كنتُ أبحث عن وسيلةٍ لتجنُّب إعطائه الرقم لأن أبي كان يتشاجر معي حينما أتلقى مكالماتٍ هاتفيةٍ. كان أبي يغار عليّ ويفرض أن يكون لي أصدقاء. إذا كنتُ تشعر بالوحدة فأنا أقدر شعورك.

كانت حياتي سلسلةً من محاولة النجاة والتملص من الناس والمواقف التي قد تكشف الحقيقة المرعبة الماثلة في حياتي. كنتُ أتظاهر مع الجميع: أبي وأمي والأقرباء والمعلمين وتعاملاتي في المدرسة.

لم يكن أهلي يسمحون لي بأن أشارك في أي أنشطة مدرسية. وعندما كانوا يسألونني في المدرسة عن سبب عدم مشاركتي في مباريات كرة القدم أو السلة، كنتُ مضطرة دائماً لاختراع كذبة ما لأخبي الحقيقة.

واليوم، هناك أعداد مهولة من البشر يعيشون وسط الأكاذيب؛ فالآباء والأمهات يتظاهرون بأن حياتهم العائلية على ما يُرام في حين أن سلوكهم خلف الأبواب المغلقة يقول العكس! ويشاهد الأطفال «حياة التظاهر» التي يحيها بابا وماما. ويتعلمون من مثالهم ويقلدونهم.

كلنا نتظاهر بأن أشياء لا تضايقنا في حين أنها بالفعل تضايقنا. نتظاهر بأننا لا نتألم في حين أن العكس هو الصحيح. وبأننا لا نحتاج شيئاً رغم أننا نحتاج الكثير. وبأننا أقوياء غير أننا ضعفاء... وقائمة التظاهر لا تنتهي.

اكتشفت أن محاولة إخفاء شيءٍ ما أصعب بكثير من إخراجه للنور. ولكننا نخاف أن نظهر بمظهر الضعفاء أو المستضعفين، والصدق يجعلنا أكثر عرضةً للرفض وعدم الاستحسان، ولذا فنحن نتظاهر بما يتنافى مع طبيعتنا لتجنب التعامل مع آلام الرفض وعدم الاستحسان التي قد تحدث نتيجة الصدق والأمانة مع أنفسنا ومع الآخرين.

يجب ألا تتجنب الأمانة؛ فهي تحرك من قيود الألم النفسي. ابدأ الآن في مواجهة الأمور التي تزعزعك، واستعن بمساعدة الله في التعامل معها. هذا سيحفظك من تضييع أعلى سنوات عمرك تعيش حياة مليئة بخيبة الأمل والإحباط.

صحح الأمور الخاطئة

هل تشعر بأن خيبة الأمل هي أكثر ما اختبرته في حياتك حتى الآن؟ يمكنك أن تغيّر هذا الواقع! بصرف النظر عن الطريقة التي عاملك بها الآخرون، صمّم ألا تجعل آراءهم وتصرفاتهم تحدّد قيمتك كشخص. تذكر أن الله يحبك وأنت ثمين في نظره. أنت شخص غالٍ وعند الله خطة صالحة لحياتك.

هل خذلك الناس، حتى الذين كان من المفترض أنك تثق فيهم وتلجأ إليهم في أي وقت؟ لا تسمح لماضيك بأن يرسم ملامح مستقبلك. لا تنسحب من الحياة والعلاقات القوية بسبب اختبار خيبة الأمل في الماضي. ثق في الله واطلب منه أن يقودك لعمل علاقاتٍ مع أصدقاء مناسبين. وحتى إذا خذلتك أسرتك ورفضتك، فإن الرب يرحب بك في عائلته. تقول كلمته إنه تبنّانا فصرنا أولاده:

"إِنَّ أَبِي وَأُمِّي قَدْ تَرَكَانِي وَالرَّبُّ يَصُفُّنِي (كابن له)" (مزمو ٢٧: ١٠).

وعندما تسلّم حياتك لله ستجده ينصفك، فهو يفرح بتصحيح الخطأ وإزالته. وهو يُخرج الخير من كل الشر الذي يفعله الشيطان والآخرون بنا. قاصدين إيداعنا (تكوي ٥٠: ٢٠).

حياتي رائعة اليوم، ولكنني عانيت الكثير في سنوات المراهقة. وأتذكر أنني عندما بلغت الثالثة والعشرين لم أكن أختبر السعادة في حياتي السابقة. فصلّيت وطلبت من الله أن يرسل إليّ حياتي شخصًا يحبني حقًا ويسعدني.

عمل الله أكثر مما طلبت. وسيفعل معك الشيء نفسه^(١). سيمحو الله كل الأشياء الخاطئة ويجعلها تعمل خيرك عندما تضع ثقتك فيه وفي كلمته.

الله يحقّ وعوده

الكتاب المقدس هو الدليل الإلهي لحياة ناجحة ورائعة. وكل أمر ستواجهه في الحياة حدث فيه الكتاب المقدس في موضوع ما من أسفاره. فهو مليء بالحكمة التي نحتاجها في حياتنا اليومية. الله لا يلعب معنا لعبة التخمين: فكلمته واضحة تذكر كل ما يحبه أو يبغضه، وما يعجبه أو لا يعجبه، وما يمكن أن ينجح أو ما لا ينجح. وعندما يعد الله بشيء ما فهو يفعله بالتأكيد. وهذا أمر لم نعتد أن نجد في تعاملات الناس معنا.

انتظر الله وكن صبورًا مع نفسك

يصف الكتاب المقدس الروح القدس بأنه المعزي الذي يأتي ليسكن في قلوب المؤمنين الذين اختاروا المسيح مخلصًا لحياتهم. فيخدمهم ويشجعهم^(١). بمعنى آخر، فإن المسيح يسكن قلبك كمؤمن بواسطة الروح القدس. وهو يريد أن يعزّيك عندما يجرحك الآخرون. الله يعرف كل ما يحدث في حياتك، حتى أنه أحصى شعر رأسك!^(٢) وعندما تطلب معونته سيبدأ في شفاء مشاعرك الجريحة. وشعورك بخيبة أملك التي عانيت منها. هذا الشفاء هو عملية متواصلة وتستغرق بعض الوقت. ولكن الأمور سوف تتحسن تدريجيًا. لا تيأس! استبدأ بالشعور في التحسّن إزاء نظرتك لنفسك وللحياة بصفة عامة. وستتعلم أن تثق في الناس. ولكن كن حكيماً في اختيار من تفتح قلبك له ومن يجب أن تحفظ منه.

أثناء عملية الشفاء انتظر الرب. وكن صبورًا مع نفسك. لا تتوقع أن الأمور تعود الى طبيعتها بين يومٍ وليلةٍ؛ فالكثيرون يقعون في هذا الخطأ فيرجعون إلى أسلوب حياتهم القديم وإلى طرقهم الأولى. ولأنهم شعروا بخيبة الأمل مرات عديدة يبدأون في الاعتقاد بأن الإيمان أيضًا سبب لخيبة الأمل. ولكن الخطأ الذي وقع فيه هؤلاء هو أنهم حاولوا أن يعيشوا الحياة المسيحية بقوتهم بدلًا من أن يسمحوا الله أن يعيشها فيهم.

بقوته

"السِّرُّ المكتوم منذُ الدُّهور
ومندُ الأجيال، لكنه الآن قد أظهرَ لِقَدَيْسِيهِ،
الذينَ أرادَ اللهُ أَنْ يُعَرِّفَهُمْ ما هو غَيِّى مَجْدِ هذا السِّرِّ في الأُمِّ،
الذي هو المسيحُ فيكم رَجاءُ المَجْدِ"
(كو: ٢٦، ٢٧).

عندما نصلي ونطلب من الله أن يعيننا فهو بقوته يعمل فينا ما لا نستطيع نحن أن نعمله بمفردنا. كثيرون يقولون إن «الله يساعد أولئك الذين يساعد أنفسهم» ولكن الله يقول «لا بالقوَّة ولا بالقوَّة، بل بروحي قال ربُّ الجنود». (زكريا ٤: ٦). يعلن (يعقوب ٤: ٢) أننا لا نأخذ لأننا لا نطلب؛ فعندما نحتاج إلى المعونة أو القوة أو الحكمة... إلخ، يمكننا أن نطلب من الله فيعطينا ما نحتاج إليه. أقول دائمًا إن الله لا يرمي لنا الكرة وينتظر أن نسجل الهدف بأنفسنا. فعندما نولد من فوق، بفضل رحمته ونعمته، لا ينتظر منا أن نعيش بقية أيام حياتنا بدون هذه الرحمة وتلك النعمة. إنه يعلم أننا نحتاج إلى معونته طوال أيام حياتنا. وسيساعدك الله في الواجبات المدرسية والامتحانات والقرارات والبحث عن عمل وحتى تصفيف شعرك.

حتى أنه يعلن في كلمته "بدوني" (أي بدون الاتحاد بي) لا تقدرون أن تفعلوا شيئاً" (يوحنا ١٥: ٥). يجب أن نتعلم هذا الدرس الرائع في بداية حياتنا مع الله.

لقد بدأ الله عملاً صالحاً في داخلك وسوف يكمله (فيلبي ١: ٦) ربما تشعر آلاف المرات بأن شيئاً لا يتغير فيك أو في حياتك. ولكن هذا ليس صحيحاً على الإطلاق.

وقد تصل إلى درجة من الفوضى تشبه محاولة تصحيحها إزالة جبل من القش بواسطة استبعاد قشرة تلو الأخرى. نحن كائنات مركبة ومن الممكن أن يصل تركيبنا النفسي إلى درجة كبيرة من التعقيد. من الضروري أن تصدق في كل خطوة من الطريق أن الله يعمل في حياتك. وأن النتيجة النهائية ستعجبك.

سَلِّم حياتك للرب لكي يشفي كل جانب فيها. وبمعاونته ستتحرر من الآلام النفسية والإحباطات. وتنطلق نحو الحياة الرائعة المملوءة بالبركة والسعادة التي في قصد الله من نحوك!

نهاية على أحسن ما يكون

الله يريد أن يعمل عملاً رائعاً في حياتك ليجعلنا كاملين. ولكنه لا يفعل ذلك إلا إن طلبنا منه ذلك. كنت أشعر في معظم سنين حياتي أنني مُشْتَتَّة. وكأني موزَّعة في جميع الاتجاهات. مثل وعاء كُيسِرَ وتناثرت شظاياها.

كنت أعاني من آلام على المستوى الذهني والنفسي والجسدي والروحي والمادي. على جميع المستويات التي يمكن أن يعاني فيها الإنسان. وعلى مدى السنين عمل الله في حياتي و شفاني بالتمام. والآن حالتي النفسية مستقرة. وأستمتع بسلام الفكر. ولديّ أمور كثيرة تفرحني؛ من أصدقاء طيبين. وعائلة مفرحة. وأنا حية روحياً. وعلاقتي مع الله رائعة.

وحالتي المادية مزدهرة وصحتي جيدة. لم تكن بدايتي مبشّرةً ولكني الآن على أحسن ما يكون.

ربما لم تكن بدايتك طيبةً أيضًا. إذا كان الأمر كذلك فلتجعل اختباري وشهادتي عن صلاح الله يشجعانك على أن تصدق أنه سيعمل معك ما عمله معي.

الجميع سواسية في نظر الله^(٤) وهو يحبنا جميعًا بالقدر نفسه. وما عمله لأجل شخص ما سيعمله لأجلنا جميعًا.

يشبه الله السبّاح الماهر الذي يحافظ على شخص لا يعرف السباحة ويصارع الأمواج في وسط المحيط. قد تشعر بأنك تغرق وسط ظروفك، ولكن يمكنك أن تسلم نفسك لرعايته. وعندما تفعل ذلك سيبدأ في العمل ويمد يده ليساعدك وينفذ خطته الصالحة في حياتك.

الفصل الثالث مواجهة الخوف

يتسبب الخوف في إدخال العذاب إلى حياتنا، ولكن الخوف ليس من عند الله. إن خصمنا إبليس «لا يأتي إلا ليسرِّقَ ويذبحَ ويُهْلِكَ» وقال المسيح «وأما أنا فقد أتيتُ لتكونَ لهم حياةٌ وليكونَ لهم أفضلُ» (يوحنا ١٠: ١٠). ولا يستطيع أحد أن يستمتع بالحياة حينما يكون خائفًا. فيجب أن تكون لدينا الجرأة، والشجاعة التي من علاقتنا بالرب.

«لأنَّ اللهَ لم يُعْطِنَا
روحَ الفشلِ،
بل روحَ القوَّةِ والمحبَّةِ
والنُّصحِ»
(٢ تيموثاوس ١: ٧)

ربما تكون صاحب شخصية هادئة الطباع ولا تميل إلى المغامرة. وهذا شيء طيب. ولكنك لست محتاجًا أن تخشى الحياة فتترك الآخرين يدفعون بك هنا وهناك وأنت خائف من مواجهة المواقف والناس.

يبدأ إبليس عمله في وقت مبكر

فيحاول منذ طفولتنا أن يبني قلاعًا من الخوف في أذهاننا ومشاعرنا. بالطبع كل إنسان لديه خوف عادي وصحي، وهو خوف يحذرنا من الخطر. مثلما ننظر يمينا ويسارًا قبل عبور الشارع وسط السيارات. ولكنني أقصد هنا روح الخوف الذي يقيد حياة الآخرين.

ذات مرة قرأت في إحدى الموسوعات تحت كلمة «خوف» (رهاب) أو فوبيا، وبدا لي أن قائمة الأشياء التي يخاف منها البشر غير متناهية: فهم يخافون من كل شيء: الحيوانات، الماء، المرتفعات، والحشرات، والوحل، والناس، والموت، والفقير، والفشل، والرفض، والهجر، وبعض الناس أيضًا يخافون من النجاح. الخوف يحبسنا داخل إطار ضيق من الحياة رغم أن عند الله خطة عظيمة لحياة رائعة، ويحزن كثيرًا حينما يفوتنا ما قدمه لنا في المسيح.

لن يزول الخوف ما لم نواجهه. وكلمة خوف في أبسط معانيها تعني الهروب من شيء ما^(١). ونحن لا نخاف عندما تهاجمنا مشاعر الخوف. وإنما عندما نستسلم لتلك المشاعر.

ويسبب الخوف الارتعاش، والارتجاف، والعرق، وجفاف الفم، وإفراط نشاط المثانة، وبلل اليدين، وغير ذلك من الأعراض المتعددة. كما يمكن أن يدفعنا الخوف إلى اتخاذ قرارات غير سليمة، وعمل تصرفات نندم عليها فيما بعد. لا تخف من أن تخسر الأصدقاء الذين يحاولون إقناعك بعمل أشياء تشعر أنها غير سليمة.

نحتاج أن نتعلم كيف نطلب كلمة الله بدلاً من التصرف بدافع من مشاعر الخوف، ويخبرنا الرب في كلمته المقدسة «لا تخف لأني معك» (إش ٤١: ١٠).

الله معنا لكي يساعدنا، بل إن الروح القدس نفسه يُسمّى «المعين» و«المعزي»: فهو دائماً موجود بجانبنا. ورغم أننا لا نراه، فإنه مستعد ليعيننا في أي موقف.

لست محتاجاً بعد لأن تسمح للخوف بأن يقودك أو يسيطر على حياتك. عندما يهاجمك الخوف، اطلب قوة من الله لتشدّدك وتعطيك القوة لتواجه هذا الخوف. ولن تخرب وحدك؛ فالله يريد أن يساعدك. ربما لم يسبق أن أراد شخص أمين في دوافعه أن يساعدك، ولكن الله يريد أن يساعدك حقاً. لا تنس أنه يحبك ويريد أن يساعدك لتحيا حياة سعيدة جيدة.

عش حياة طيبة

ليس للخوف مكان في الحياة الطيبة التي قصدتها الله لك، ورغم أنه لم يُزل كل مشاعر الخوف التي يهاجمنا بها إبليس، فإنه سيعطينا القدرة على مواجهة المخاوف والانتصار عليها، واحدة تلو الأخرى.

الطريقة الوحيدة للتغلب على المشكلات هي مواجهتها، وربما يكون ذلك صعباً، ولكنه ضروري للانتصار عليها. وبمجرد أن نصل إلى الجهة

الأخرى من المشكلة نكون قد اكتسبنا خبرة مما اجتزنا فيه. وهكذا يمكننا الاستعانة بهذه الخبرة لتساعد الآخرين الذين يرون بمشكلة شبيهة. يخبرنا الكتاب المقدس أن هذه هي الطريقة الوحيدة التي سيستخدمها الله في تحويل ما يعمله إبليس والآخرين لإيذائنا إلى خيرنا. لا تحي حياةً محدودةً تسيطر عليها الخوف من كل نوع. عندما تواجه موقفًا ما وتشعر أن عليك إما الانحناء أمام الخوف أو مواجهته. اطلب من الله أن يعينك وابدأ في مواجهة خوفك. اعمل الأشياء التي تريد أن تعملها في حياتك. وفي كل مرة تعملها سوف تقل قوة مشاعر الخوف حتى تفقد سطوتها عليك.

الله لديه جميع الحلول للمشكلات التي تقابلك. العالم لا يقدم إجابات للأسئلة التي تدور في عقلك أما الله فله جميع الإجابات! قد يشعر الشخص الذي تعرض للاعتداء بالخوف من تكرار الحوادث. والشخص الذي واجه صعوبات في التعليم ربما يخاف من الامتحانات لأنها تقيس ما يعرفه حقًا. والأشخاص الذين فشلوا في عمل شيء ما في الماضي ربما يخشون من تكرار الفشل حتى أنهم لا يتقدمون خطوة واحدةً للأمام ويرفضون أن يجربوا أي شيء. لا تسمح لهذا أن يحدث لك أنت. إبراهيم لنكولن مثلاً خسر الانتخابات عدة مرات. ولكنه انتُخب أخيرًا رئيسًا للولايات المتحدة الأمريكية.

نقرأ في الكتاب المقدس عن رجل تألم من هجمات إبليس فصرخ: "لائي ارتعاباً ارتعبتُ فأتاني، والذي فزعْتُ مِنْهُ جَاءَ عَلَيَّ" (أيوب ٣: ٢٥). وكما أن الإيمان يقدر أن يأتي ببركات الله على حياتنا. فإن الخوف أيضًا يقدر أن يأتي بأموار إبليس السيئة علينا.

وليس الخوف إلا شعورًا يستخدمه إبليس ليعوقك عن تحقيق ما يريده الله لك. وهو يعلم أنه لو سيطر الخوف عليك فستتخلي عن ثقتك في الله وتفتح الباب على مصراعيه لهجماته. كلنا نشعر بالخوف في بعض الأوقات. وهذه ليست مشكلة. ولكن المشكلة تكمن في ما تفعله تحت

ضغوط الخوف. وهذا يحدد النتيجة التي ستصل إليها.
سترى في الفصل التالي أن إبليس يحاول أن يستخدم الخوف ليمنعك
من التقدم للأمام. ولكن لا تنس أن الخوف لا يؤثر فيك إلا إذا استسلمت له
وسمحت له بأن يسيطر عليك.

إبليس هو عدوك

"فإنَّ مُصَارَعَتَنَا لَيْسَتْ مَعَ دَمٍ وَكَيْمٍ.
بل مع الرؤساء. مع السلاطين.
مع ولاة العالم
على ظلمة هذا الدهر.
مع أجناد الشّرِّ الروحية في السماويات" (أفسس ٦: ١٢).

ذكرت إبليس عدة مرات في هذا الكتاب. وأود أن أتأكد أنك تدرك أنه هو عدوك.
كان إبليس ملاكًا خلقه الله. وأعطاه قوةً وسلطانًا عظيمين. ولكنه
تمرد على الله فطرده الله من السماء^(١). وما يزال لديه السلطان على كل
من يطيع كلامه. إنه كذاب ومخادع ويريد أن يدمر حياة البشر^(٢) وهو يبغض
الله وكل ما ينتمي له. كما أنه يكره كل من يخدمه.
خدع إبليس آدم وحواء وهما أول إنسانين خلقهما الله^(٣) وأغواهما حتى
يعصيا وصاياه. ولأنهما أطاعا كلام الشيطان بدلًا من وصايا الله. فقد
فقدوا بركات عظيمة^(٤).
ظن إبليس أنه أفسد الإنسان الذي خلقه الله. ولكن الله كان لديه
خطة للبقاء. كان ينوي أن يرسل المسيح إلى العالم ليدفع أجرة خطايا
الإنسان^(٥) ومن يؤمن بخطة الله لخلاصه بواسطة المسيح يستعيد
السلطان الأصلي الممنوح له من الله منذ البداية.
ليس لإبليس سلطان على كل من يؤمن بالمسيح ربًا ومخلصًا إلا إذا
انخدع واعتقد أنه يجب أن يخاف من إبليس.

ينخدع كثيرون في إبليس ويعتقدون أنه شخصية قوية قوة خيالية. أو أنه يلبس راءً أحمر ويحمل شوكة كبيرة. كما يظهر في أفلام الرعب. هؤلاء الناس لا يصدقون أنه شخصية حقيقية وأنه السبب في كل الآلام والدمار في حياتهم. وكثيرًا ما يلوم الناس الله على مشاكلهم دون أن يدركوا أن إبليس هو عدوهم الحقيقي.

الجذب الكثيرون من الشباب في الوقت الحاضر إلى عبادة الشيطان بفعل أكذوبة تقول إنهم سيمتلكون القوة إذا خدموا إبليس. ربما يعطي إبليس القوة لهؤلاء الشباب الصغار فترةً من الوقت. ولكن عندما ينتهي من استخدامهم لتحقيق أهدافه يتركهم فارغين بلا شيء.

إن إبليس يستخدم البشر ثم يلقي بهم في سلة المهملات. ولكنك لست مضطرًا أن تصبح واحدًا من أولئك الناس. خذ حذرك من يحاولون أن يجذبوك إلى عبادة الشيطان أو العرافة. ومهما قالوا لك عن هذه الأمور والقوة التي تمنحها. فليست هذه هي القوة والمعونة التي يريد الله أن يعطيها لك.

إبليس هو الذي يُدخل الخوف إلى حياتك. ويستخدم هذا الخوف ليمنعك من التقدم إلى الأمام؛ فهو يكره التقدم من أي نوع. ويريد أن تصبح كل الأشياء ميتة وساكنة. ولكن المسيح قال إنه جاء إلى العالم لتكون لنا حياة. ليست حياة مليئة بالخوف. وإنما يريد أن نستمتع بالحياة التي مات على الصليب ليهبها لنا.

المضمون الحقيقي للحياة هو التقدم للأمام. فإننا نولد وننمو ونتعلم ونوسع دائرة معارفنا ونتعلم أمورًا جديدةً ونجرب أشياء جديدة. ونجح ونفشل فنتعلم المزيد ونحاول مرةً أخرى. ونحن نتعلم باستمرار العديد من الأمور. مثل العلاقات. والله. وأهم الأشياء في الحياة. والأشخاص الذين نستطيع أن نثق فيهم. ومصدر الفرح والحزن. وحتى علاقتنا مع الله تتسم بطابع تقدّمي؛ فنحن نعرفه أكثر كلما أمضينا وقتًا معه ندرس كلمته ونختبر أمانته.

إبليس يكره التقدم ويعارضه بشدة. وهو يستخدم الخوف ليمنع هذا التقدم. الموقف الوحيد السليم الذي يجب أن تتخذه لمواجهة الخوف هو أن تقول: «لن أخاف» اتّخذ قرارك بالأخيار في الخوف وأن تستمتع بالحياة لأقصى درجة. وهذا لن يحدث إلا إذا تمسكت بالشجاعة والجرأة.

لا تخف من آراء الآخرين فيك

"خَشْيَةَ الْإِنْسَانِ تَضَعُ سَرْكًا.
وَالْمُتَّكِلُ عَلَى الرَّبِّ يَرْفَعُ"
(أمثال ٢٩: ٢٥).

ربما يكون أقوى أنواع الخوف الذي نواجهه في حياتنا هو الخوف من الإنسان؛ حيث يبدو أنه يؤثر على جميع البشر بطريقةٍ أو بأخرى.

أعلم أن المراهقين يواجهون الكثير من المشكلات نفسها التي يواجهها الكبار. ويُعْتَبَرُ الخوف مما يظنه الآخرون أو يقولونه أو يعملونه واحدًا من أقوى المخاوف التي تواجه الشباب في سن المراهقة.

كم مرة قلت «نعم» للآخرين في حين أنك تريد أن تقول: «لا»؟ لماذا قلت: «نعم»؟ أليس لأنك تخاف من الرفض أو الانتقاد أو الإدانة؟

اتخذ موقفًا واضحًا! ربما تشعر بأنك تسبح ضد التيار والجميع يسبحون مع التيار ويقولون لك: «تعال معنا. أنت تسبح في الاتجاه الخاطئ!» ولكن لا تسمح للآخرين أن يديروا دفة حياتك أو أن يدمروها. إنك ستحيا مرة واحدة. فيجب أن تحياها بما يتفق مع ضميرك ومعتقداتك أنت وليس بما يظنه أو يعتقده شخص آخر.

إذا لم يكن أصدقاؤك يهتمون بالذهاب معك إلى السماء. فعليك أن ترفض الذهاب معهم إلى الجحيم!

ومعظم الأشخاص الذين يحاولون السيطرة على حياتك والتلاعب بك سيبتعدون عنك كما لو كنت كائنًا غريبًا إن لم تصبح علاقتهم بك ذات فائدة لهم.

والشخص المسيطر هو من يحاول أن يوجّه شخصًا آخر ويتحكم في حياته بطريقة شريرة وخبيثة لتحقيق مصلحة شخصية^(٨). بمعنى أن المسيطر هو الشخص الذي يحاول أن يقنعك بالتصرف وفقًا للطريقة التي يراها هو. بل ربما يقول لك إنه يطلب منك أن تفعل هذا أو ذاك لمصلحتك أنت. والحقيقة هي أن هؤلاء الأشخاص لا يهمهم إطلاقًا خيرك. بل يريدون أن يستخدموك للوصول إلى أهدافهم.

اكتشفت مؤخرًا أن كثيرين يحاولون إقناع غيرهم بارتكاب الأشياء التي يرتكبونها هم حتى يشعروا بأن اختياراتهم وقراراتهم صحيحة. لنفترض مثلاً أنني أريد أن أقص شعري وأعمل تسريحة جديدةً تساير الموضة. ولكن ليست لديّ الشجاعة لأكون مختلفةً. فإذا استطعت أن أقنع إحدى الصديقات بعمل التسريحة نفسها فسأشعر بالمزيد من الأمان؛ لأنني لن أكون الوحيدة بهذه التسريحة الجديدة. فإذا لم يُعجب الناس من حولي بالتسريحة فعلى الأقل هناك من يعزني ويخفف عني. لأنه مثلي.

هناك وقت نحتاج فيه أن نطلب النصيحة. ووقت آخر لا نطلبها. وعلينا أن نميز الفارق؛ فعدم طلب النصيحة حينما نكون في حاجةٍ إليها قد يورطنا في مشكلة كبيرة. بل ربما يكسرنا. والمتكبرون ينكسرون في النهاية. يقول الكتاب المقدس: «قَبْلَ الْكَسْرِ الْكِبْرِيَاءُ» (أمثال ١٦: ١٨).

وبالمثل. فإن طلب النصيحة حينما تكون غير سليمة أو في وقتٍ غير مناسب يمكن أن يتسبّب في انكسار القلب أو الألم النفسي. لا تتمرّد على السلطة. ولا تنس أن السلطة الصحيحة لن تحاول السيطرة عليك أو التحكم في كل تحركاتك وقراراتك. والأشخاص الذين يهتمون بك اهتمامًا حقيقيًا سيريدون أن يساعدوك على تحقيق أحلامك ويؤيدوك في قراراتك (بالطبع. إلا إذا كانت تلك القرارات غير أخلاقية. أو لا تتفق مع مشيئة الله).

إذا كان لديك صديق حقيقي فسيشجعك على أن تحقّق ما تؤمن به وتشعر بأنه مناسب لك. ورغم أنه قد يشعر بخيبة الأمل إذا لم تنفذ اقتراحاته، فهو يتفهّم ذلك ويمنحك الحرية لتنفيذ القرارات التي تتخذها. لا يمكن أن توجد علاقة سليمة دون توفير الحرية لجميع أطراف هذه العلاقة. ذات مرة طلبت من ابنتي أن تصاحبني إلى السوق. في البداية وافقت، ولكنها قالت بعد قليل: «أشعر أنه من الأفضل أن أبقى هذه الليلة في المنزل مع أسرتي» فلم أجاهل مشاعرها. ولم أضغط عليها ولم أحاول إقناعها بأن تأتي معي. رغم أنني كنت أريدها أن تأتي معي. ولكنني كنت أرغب بشدة في فعل ما هو صواب في عينيها. وليس ما يناسبني أنا. هذه هي المحبة الحقيقية.

لا تعيش حياة شخص آخر... عيش حياتك أنت

التعبير «تأثير الأقران» يشير إلى الضغط الذي يقوم به الأشخاص الذين نحبههم ونرغب في أن ننال رضاهم. كل شاب وشابة يريد أن ينضم إلى أبرز مجموعة في المدرسة. وتكون له علاقة بالمشهور الذي يتطلع إليه الجميع. ويتلقى مكالمات ودعاوى للحفلات، ويكون فاعلاً ومرموقاً.

كلنا نريد هذه الأمور. وكثيراً ما يستخدم إبليس رغباتنا القوية في قبول الآخرين لنا لتجنيء الأمور ضدنا؛ فهو يقودنا إلى أن نحيا حياة مليئة بالتنازلات والحلول الوسطى حتى ننال رضا أقرابنا وأصدقائنا. وهذا خطأ مؤسف يقع فيه الكثيرون من الشباب.

تمر سنوات المراهقة بسرعة مذهلة. فلن تستمر وقتاً طويلاً في تلك الفترة العمرية. ولكن بعد أن تنتهي تلك السنوات ستجد أمامك بقية سنوات عمرك.

القرارات التي تتخذها اليوم هي حجر الأساس لمستقبلك. لذا، كن حكيماً في قراراتك.

عندما كنت في سن المراهقة كان الجميع يريدون أن يكونوا «على آخر صيحة». وربما اختفى هذا التعبير في الوقت الحاضر. ولكن بصرف النظر عن اللفظ المتداول حاليًا. فما زال المبدأ قائمًا: فمعظم المراهقين يريدون أن يكونوا «في الدنيا» أي أن يكونوا جزءًا في حركة العالم المزدهم من حولهم.

أدعوك أن تنتبه للثمن الذي تدفعه مقابل القبول والشعبية. هل الأمر يستحق أن تدمر حياتك بالانزلاق إلى إدمان المخدرات حتى يعتبرك الناس «روش». أو على آخر صيحة؟ هل تريد أن تجازف بأن تصبح مدمنًا وأنت في الخامسة والعشرين من عمرك حتى تشعر بأن الآخرين يقبلونك؟ هل تريد أن تذهب إلى السجن أو تُقتل بسبب شجار في الشارع؟ هل تفضّل أن تتحمل مسؤولية أن تكون أبًا وأنت لا تزال في الخامسة عشرة أو السادسة عشرة؟ هل تساوي لحظة واحدة من المتعة والشعور بالقبول الثمن الذي تدفعه فيما بعد؟ كثيرًا ما يدفع الناس ثمنًا باهظًا مقابل نشوة أو فرحة مؤقتة رخيصة الثمن!

بالطبع كلنا نحب أن نعتقد أننا نستطيع أن نتجنب النتائج. وأنه لن يرانا أحد. وأنها نستطيع أن ندخن أو نشرب كحوليات أو نتناول المخدرات بدون أن «نتورط» في المزيد من المشاكل. هذه أكاذيب إبليس. فإننا نحصد ما نزرع (غلاطية ٦: ٧، ٨). إذا اتخذنا قرارات سليمة مبنية على كلمة الله سنحصد ثمارها. أما إذا اتخذنا قرارات خاطئة فسنحصد عواقبها. ولو اعتقدنا أننا يمكن أن نفلت بقراراتنا الخاطئة وأنها لن تضطر إلى دفع ثمنها فإننا نخدع أنفسنا. إن كنت قد وقعت بالفعل في بعض هذه الأخطاء فإن الله سيساعدك؛ فهو يريد دائمًا أن يساعدنا للتغلب على الماضي كي نبدأ حياة جديدة.

قبل أن نذهب إلى المدرسة أو إلى المركز التجاري أو أي محفل اجتماعي صمّم في قرارة نفسك ألا تستسلم لتأثير الأقران؛ وألا تقدم تنازلات في أسلوب حياتك.

لست مضطرةً أن تلبسي مثل الجميع أو أن تعلمي ما يعملونه أو أن تتصرفي مثلهم أو تتحدثي بطريقتهم أو أن تذهبي حيثما يذهبون.

كن شخصًا متفردًا

خلقك الله لتكون فريدًا ليس لك مثل. أنت شخص متميز خلقك الله لتكون «أصلاً» وليس «صورة» لأحد. تستطيع بمعونة الله أن تحقق ما أرادته لك منذ البداية. الله لا يريدك أن تصارع في حياتك لتكون مثل شخص آخر. ولهذا فقد لا يقودك في الطريق نفسه الذي يقود فيه جميع أصدقائك. وإن أظعت إرشاداته ستكتشف أنها لخيرك ولمصلحتك.

التحق جميع أصدقاء ابنتي ساندرنا بالجامعة. ولكنها لم تشعر أن إرادة الله لها هي أن تلتحق بالجامعة. كان القرار صعباً خاصةً أن الناس كانوا يتساءلون في دهشة: «ماذا؟ أأنت تذهبي إلى الجامعة؟ لماذا؟» لم تعرف ساندرنا حتى السبب. ولكن كل ما كانت تعلمه هو أنها لا ترغب في ذلك لأنها لم تؤمن أنه الاتجاه الذي يجب أن تسير فيه.

ومع تقدم الوقت، انتهى بها الأمر للتفرغ للعمل في الخدمة معنا. وهي لا تحتاج إلى دراسة جامعيةٍ للقيام بعملها. لا أعني هنا أنك لا تحتاج أن تدرس في الجامعة. ولكن من الواضح الآن أن ساندرنا كانت تسير في الاتجاه الصحيح لحياتها. وحتى إن فعلت ما فعله جميع أصدقائها فإن قرارها سيكون موضع تساؤل.

اصرف وقتاً لاكتشاف ما في قلبك. توقف عن محاولتك المستميتة للحصول على قبول أقرانك؛ فهذه المحاولات تحرمك من الاستمتاع بحياتك. لا تحي حياة شخص آخر... عش حياتك أنت.

الوحدة حالة ذهنية

هل تخاف من الوحدة؟ أعتقد أننا جميعًا قد انتابنا الخوف من الوحدة في بعض أوقات حياتنا. دائمًا ما تطير النسور وحدها، ولكنها تبدو في مظهرٍ رائع، ولا يبدو أنها تعاني من الوحدة.

إن كنت تريد أن تعمل عملًا عظيمًا في حياتك، فقد تضطر لاتخاذ بعض القرارات التي تفصلك عن الآخرين مؤقتًا. لا تخف من أن تكون وحيدًا. ربما تكون وحيدًا ولكنك لا تشعر بالوحدة تمامًا مثلما قد تشعر بالوحدة رغم أنك وسط الناس.

يأتي الشعور بالوحدة من الإحساس بأننا غير محبوبين. وما دمت تعرف أن الله يحبك فليس من الضروري أن تشعر بالوحدة. أحب أن أمضي وقتًا بمفردي. بالطبع أنا لا أفضل أن أكون بمفردي طوال الوقت، ولكن هناك ما هو أسوأ من قضاء ليلة كاملة وحيدة بالمنزل. الشعور بالوحدة حالة ذهنية، وسبب التفكير الخاطئ الذي يبث المشاعر السلبية الخاطئة.

إذا وسَّعت دائرة تفكيرك فستجد دائمًا شيئًا إيجابيًا تقوم به. وعمل شيء إيجابي يحفظك من الشعور بالوحدة لأنه يشغل وقتك. وسرعان ما تنقضي الأمسية وتشرق شمس يوم جديد. ربما تذهب إلى حفل كبير، وتكون بصحبة خمسة وعشرين شخصًا لا يهتمون بك، فتشعر بالوحدة. لست أفضل الخروج بصحبة الناس والاستغراق في الأحاديث السطحية التافهة للقضاء على الشعور بالوحدة، وإنما أفضل البقاء في المنزل وقراءة كتاب مفيد.

اسأل نفسك: هل الأشخاص الذين حولك يقولون ما يستحق أن تصغي له، أو هل يعملون شيئًا يستحق أن تشترك فيه؟ إذا كانت الإجابة «لا» فعليك أن تعمل بعض التغييرات في أسلوب حياتك.

هدوء من فضلك

يحتاج معظم الناس إلى مزيدٍ من الوقت الهادئ بالفعل؛ فنحن نعيش في عالمٍ مشحون بالضوضاء. ومن الواضح أن الجميع يشعرون بأنهم يحتاجون إلى أن يشغلوا كل ساعات النهار بشيءٍ يعملونه.

لقد أصبحنا مدمنين للترفيه. عندما كنت في سن المراهقة اعتدت أن أذهب إلى المدرسة خمسة أيام أسبوعيًا. وأؤدي المهام المنزلية وأقوم بالواجبات المدرسية خمس ليالٍ أسبوعيًا. وكانت مجلة الأطفال أمرًا شائعًا في ذلك الوقت. وإذا قمنا بعمل ترفيهي من حين لآخر كنا نستمتع به. ولكننا لم نكن نشعر بالحرمان إذا لم نعمل شيئًا ترفيهيًا في كل ليلة. بعد أن تخرجت في المدرسة الثانوية وتزوجت بدأت ألاحظ تغيرًا حقيقيًا في المجتمع من حوالي. وعندما رزقت بأصغر أبنائي بدا من الواضح أن الترفيه قد أصبح ضرورةً يوميةً لمعظم الناس. بدلًا من كونه رفاهيةً من حين لآخر. واليوم نحن نرْفه عن أنفسنا لدرجة أنه أصبح من الصعب أن نجد شيئًا نستمتع به حقًا. رأينا وفعلنا الكثير. وعادةً ما كنا نشعر بالملل في تلك السن الصغيرة. إن الإفراط في شيءٍ ما قد يجعلنا نفقد الشعور بقيمته. عندما كنت طفلةً كانت زيارة معالم «والت ديزني» حلمًا كبيرًا لا نراه إلا في التلفزيون. ولكن اليوم زارها أولادنا مرات لا حصر لها. حتى أنهم رفضوا أن يذهبوا إليها عندما ذكرناها لهم آخر مرة.

أقصد هنا أن إدمان النشاط رَسَخ في أذهاننا فكرةً خاطئةً تقول إن البقاء في المنزل كارثة أو لعنة. ولكنه في الحقيقة بركة كبيرة.

اتخذ قرارك اليوم بمواجهة مخاوفك. وأول هذه المخاوف هو خوفك مما يعتقد الناس فيك. رَدِّ بصوتٍ عالٍ: «لن أستسلم لتأثير الأقران فيما بعد. لن أقدم تنازلات أو حلولًا وسطى بدافع الخوف من الوحدة أو الرفض. سأأخذ قراراتي الشخصية. وسأنفذ ما في قلبي».

والآن التزم بأن تمضي مزيدًا من الوقت الهادئ. تحصر فيه التفكير في مستقبلك. ضع بعض الخطط واحلم أحلامًا كبيرة. ابدأ الآن بالصلاة من أجل مستقبلك. واطلب من الله أن يباركك ويتدخل لإرشادك نحو ذلك المستقبل؛ فهو يريدك أن تستمتع بكل ما في خزانته لك.

الفصل الرابع انتصر على ماضيك

"إِثْمًا الْإِخْوَةَ، أَنَا لَسْتُ أَحْسِبُ نَفْسِي أَنِّي قَدْ أَدْرَكْتُ.
ولكنني أَفْعَلُ شَيْئًا وَاحِدًا (وهذا هو طموحي): إذ أنا أَنْسَى ما هو وراءُ
وأَمْتَدُّ إِلَى ما هو قَدَامًا.
أَسْعَى نَحْوَ الْغَرَضِ
لأَجْلِ جَعَالَةِ دَعْوَةِ اللَّهِ الْعُلْيَا (العظمى والسماوية)
في الْمَسِيحِ يَسُوعَ"
(فيلبي ٣: ١٣، ١٤).

هل يوجد في ماضيك أشياء تهدد مستقبلك وتجعلك تشعر بالخجل؟
هل وقعت في أخطاء؟ هل فشلت من قبل؟ هل ترى في حياة والدك ما
يجعلك تشعر بالحرج أو الخجل؟

«أَسْعَى نَحْوَ الْغَرَضِ
لأَجْلِ جَعَالَةِ دَعْوَةِ اللَّهِ
الْعُلْيَا (العظمى والسماوية)»
(فيلبي ٣: ١٤)

لكي أكون صادقة. أعتقد أننا جميعًا
نخفي في دواخلنا هياكل عظمية لا
نسمح لأحد أن يراها. ولكن الخبر السار
هو أن الله يعلم بالفعل كل شيء عن
ماضيك ومستقبلك. ويحبك على أي
حال. وإليك هذا الخبر السار: إننا جميعًا
في قاربٍ واحد. لست وحدك الذي له
ماضٍ يتمنى لو لم يحدث.

ولكن في البداية اسمح لي أن أقول إنك تقدر أن تتغلب على أخطاء
الجيل الذي سبقك أو الذي يربيك.

إن مشكلة الطلاق من المشكلات المتشرة في الوقت الحاضر. ولكن هذا
لا يعني أنك ستُطَلَّقُ إن تزوجت. فمن الممكن أن ينجح الزواج ويصبح رائعًا.

وبالمناسبة أقول إن الله رسم الزواج، وهو يتضابق من الرجل والمرأة اللذين يعيشان في الخطية، إذا كان والداك بعيدين عن الله، أو أدمنا المخدرات أو الكحوليات، أو كانا فقيرين أو عملاً أشياء تتسبب في إبلامك، فكل هذه الأمور لا تعني أنك لا تستطيع أن تغلب عليها.

في أثناء فترة طفولتي ومراهقتي تعرضت لاعتداء فكري وعاطفي؛ فقد كان بيتي حافلاً بالعنف والضرب والشتم والغضب والمشروبات الكحولية. كبرت وأنا أفاصي حاله من الخوف من كل شيء، كانوا يقولون لي إنه لا فائدة مني، وإنني لا أساوي شيئاً، ورغم كل هذا فإنني أعيش الآن حياة رائعة تملأها السعادة. لماذا؟ لأنني صممت في قرارة نفسي أنني سأنتصر على ماضي، وطلبت من الله أن يساعدي.

لا تقع في الحفرة وتقرر أن تظل فيها كل أيام حياتك مجرد أن الماضي لم يكن مريحاً. يأمرنا الله أن ننسى ما هو وراء ونتقدم نحو المستقبل، فإن مراحمه جديدة كل صباح، وكل يوم جديد هو فرصة لتبدأ بداية جديدة. لا تستسلم ولا تشعر بالإحباط بل انهض وافعل شيئاً يغيّر بعض الأمور التي لا تعجبك.

إن تورطت في سلوك خاطئ فإن الله سينظر لك ويفتدك؛ لأنه كثير الرحمة وطويل الأناة. إن كنت صادقاً في ندمك على أخطاء الماضي فهو سريع الغفران. إذا خذلت والديك فإنك تستطيع أن تعيد بناء العلاقة معهما وإذا خذلك والداك فصل من أجلهما وانظر نحو المستقبل بدلاً من الماضي، ولا تشعر بالمرارة تجاه الماضي بل تعلم منه لتستفيد في المستقبل. إحدى مميزات أخطاء الماضي هي الخبرة التي نكتسبها منها، فنتعلم ما يجب أن نفعله وما لا يجب أن نفعله، ولا نكون مضطرين للوقوع في الأخطاء نفسها مرة أخرى.

يشجعنا الله في كلمته أن نكون منتصرين⁽¹⁾ ولكي ننتصر، علينا أن ننتصر على كل شيء.

بإمكانك أن تنتصر على ماضيك

يريدك إبليس أن تعتقد أنه قد فات الأوان. وأنت وقعت في أخطاء كثيرة. وأنت وصلت إلى طريق مسدود. ولكن لا تنس أنه لا توجد طرق مسدودة مع الله. فكل صباح جديد هو بداية جديدة. عندما أعود بذاكرتي إلى طفولتي وسنوات مراهقتي وأتأمل مدى فظاعتها. أصاب بالدهشة من الحالة التي وصلت إليها. ولكن أحد الأمور المهمة التي قمت بها لكي تتغير حياتي هو أنني توقفت عن الشعور برثاء الذات والإشفاق على نفسي.

الإشفاق على النفس طريق مسدود

يمكنك إن أردت أن تثير شفقة من هم حولك. ولكن ليس الإشفاق على الذات طريقاً يؤدي إلى حياة فعالة. وإنما هو طريق مسدود ينتهي بهوّة عميقة من الإحباط واليأس. إنه يجعلك تركز على ذاتك فلا ترى سوى كل ما هو خاطئ في حياتك. الإشفاق على النفس عاطفة سلبية ومدمرة. أصبت على مدى سنين طويلة بداء الإشفاق على النفس بسبب ماضي. ولكني أدركت أخيراً أنه برغم أنني لا أستطيع أن أفعل شيئاً تجاه الماضي. فإنني أستطيع أن أفعل الكثير تجاه مستقبلي. إن الإشفاق على النفس يحبسك في فخ الأشياء التي تسببت في إيلامك. ويجعلك تعيشها مرات أخرى في ذاكرتك.

بعض الناس الذين يشعرون بالإشفاق على أنفسهم يبدؤون في الاعتقاد أن الحياة لا تستحق العيش. فيفكرون في الانتحار. ولكن التحدي الذي خلقنا الله من أجله هو مواجهة الحياة.

أحياناً يشعر الناس بالألم والإيذاء لفترة طويلة حتى يخرجوا من وعيهم ويتخلصوا من حياتهم. ولكن ليس هذا هو الحل لمشكلة حياتهم. كان من الممكن أن يساعدهم الله إن هم سمحوا له بذلك. كان من الممكن أن يعيشوا حياة رائعة. ويتغلبوا على أخطاء الماضي وإحباطاته. ولكن الأمر

يحتاج إلى عملٍ جاد واستثمارٍ جيد للوقت. ربما لم يخبرهم أحد بأنهم يستطيعون أن ينتصروا. ربما كان شعورهم بالهزيمة قويًا لدرجة أنهم فقدوا الأمل واستسلموا. ولكني أريد أن أتأكد أنك لن تنضم إلى قائمة الشباب الذين ينهون آلامهم وحيرتهم بالتخلص من حياتهم.

أمامك الكثير لتتحيا من أجله

"لأنِّي عَرَفْتُ الأفكار

التي أَنَا مُفْتَكِرٌ بِهَا عَنْكُمْ.

يقول الرَّبُّ.

أفكارٌ سَلامٍ لا سَرٍّ.

لأُعْطِيَكُمْ آخِرَةً وَرَجَاءً"

(إرميا ٢٩: ١٢).

لا تغرق في مستنقع الشعور بالإشفاق على النفس. بل انهض لتتحيا حياةً سليمةً نحو غدٍ مشرق. قل لنفسك: «مستقبلي مشرق جدًا، ولا أحتاج إلى نظارات لأنظر إليه».

تذكر أن كلمة الله حافلة بالمواعيد عن النصر: فقد أعطانا الله قوته لمواجهة أي شيء والتعامل معه.

من الجيد أن تجد شخصًا يساعدك على الانتصار على مشكلات ماضيك. ولكن حتى إذا لم تجد مثل هذا الشخص. فإنك مع الله تكون قوة هائلة تستطيع أن تنتصر على أي شيء في الحياة. لا تفقد صبرك وإنما واصل التقدم إلى الأمام. وتذكر أنك شيئًا فشيئًا ستبدأ في الاستمتاع بحياة جديدة.

لا تشعر بالانهزام أمام خطايا الماضي وأخطائه وفشله. عندما نطلب أنا وأنت من الله أن يغفر خطايانا فهو ينساها أيضًا^(١) أما نحن فلا ننساها. بل نواصل التفكير في الماضي. ولكن الله يريدنا أن نتقدم نحو المستقبل. فإن الله يسير بك إلى الأمام ولا يريدك أن تنظر إلى الوراء.

الله يقدم لك حياةً جديدةً وبدايةً جديدةً تمامًا. ولا مكان في مستقبلك لأخطاء الماضي أو حزنك عليها؛ فمهما كنت سيئًا في الماضي فهناك من كان أسوأ منك يحبه أيضًا. من السهل أن تصدق أن الله يحب الخطاة الآخرين عن أنه يحبنا. ولكنني أضع أمامك هذا التحدي. وهو أن تصدق هذه الحقيقة اليوم! ودّع الماضي وتوقع حدوث أمور إيجابية.

انس الماضي وتقدم إلى الأمام

لقد خدم المسيح دائمًا أشخاصًا ذوي ماضٍ سيئ؛ فقال مثلًا للمرأة التي أمسكوها وهي تزني: «اذهبي ولا تخطئي أيضًا»^(٣). والكلمة «اذهبي» تعني: «اتركي الماضي ورائك وتقدمي للأمام». وكان المسيح يقول للمرأة «سيرتي للأمام. ولا تقعي في الأخطاء نفسها التي وقعت فيها في الماضي». دعا المسيح معظم تلاميذه وأمرهم بأن يتركوا ما كانوا يفعلونه ويتبعونه. وكأنه يقول لهم: «مهما كان ماضيك. اتركه. وسأريك كيف تحيا الحياة الصحيحة منذ الآن فصاعدًا».

من الضروري أن يكون هناك شيء ما أتركه لكي أوصل القيام بشيء آخر. بعض الناس يسيرون في كل اتجاه؛ لأنهم يصرون على أن يجروا الماضي معهم إلى مستقبلهم.

على مدى سنواتٍ طويلة قاسيت الشعور بالدينونة بسبب ماضي. ولكنني تعلمت في النهاية أن أترك الماضي وأواصل حياتي. وفي كل مرة أقع في خطأ ما كنت أحاكم نفسي أيامًا طويلة. فينتهي بي الأمر وأنا أشعر بالحزن والذنب. ولكنني تبت. ورغم أنني طلبت من الله أن يصفح عني. فقد لازمني الشعور بالذنب.

ويسعدني أن أقول إنني. تحررت تمامًا من هذا الأسلوب في التعامل مع أخطائي وخطاياي. والآن أستيقظ كل صباح وأقدم أفضل ما عندي: أتوب عن خطاياي فور وقوعي فيها. وأواصل السعي في اليوم التالي. وبهذه

الطريقة أتقدم بسرعة. ولو لم يكن الحال كذلك لبقيت مكاني «دون تقدم»

إن الالتصاق بالماضي، سواء كان منذ عشر سنوات أو حتى الأمس، يشبه السقوط في الوحل الذي تعمل كل ما في وسعك للخروج منه، ورغم ذلك لا تصل إلى أي مكان. لماذا؟ لأن الله لا يريدك أن تسحب الماضي معك إلى مستقبلك؛ فهو يعرف أن ماضيك سيُفسد مستقبلك.

سُمي الماضي بهذا الاسم لأنه مضي! والشيء الوحيد الذي يمكن أن تعمله تجاه هذا الماضي هو أن تنساه. لقد نسيه الله، وأنت أيضًا بإمكانك أن تنساه.

نقرأ في (رومية ٨: ٣٧) «ولكننا في هذه جميعها بعظم انتصارنا بالذي أحببنا». انظر لنفسك كمنتصرٍ غالبٍ وليس كشخصٍ مهزوم لا يستطيع أن ينتصر على ماضيه. قد تحتاج إلى بعض الوقت لتواجه فكري نحو الغد بدلاً من الأمس، وتستطيع أن تفعل ذلك إن رفضت الاستسلام.

كل شيء عرضة للتغيير- ما عدا الله

يخبرنا الكتاب المقدس أن الله الآب والابن والروح القدس^(٥) لا يتغير^(٤) و«يسوع المسيح هو هو أمسًا واليوم وإلى الأبد» (عب ١٣: ٨). إن اسمه صخرة^(١) لأننا نستطيع أن نتكل عليه ونستند على كلمته، ونحن واثقون أنه لن يغيّر محبته لنا وصفحه عن خطايانا وتقديم المعونة لنا، مع كل ما وعدنا به في كلمته.

الله لا يكذب^(٢) فالصدق جزء منه وطابع لشخصيته. يقول المسيح:

«أنا هو الطريقُ والحقُّ والحياةُ» (يوحنا ١٤: ٦).

أما كل ما عدا الله فهو عرضة للتغيير، وعلينا أن نقبل هذه الحقيقة؛ فالناس من حولنا يتغيرون طوال الوقت، وهذا من الأسباب التي تجعلني أعرف أن مستقبلك يمكن أن يتغير ولا يصبح مثل ماضيك.

تصبح وعود الله فعالةً عندما نؤمن بها^(٨). يجب أن تصدق أن أنا بإمكانك أن تتغير. وحياتك أيضًا يمكن أن تتغير. ردد العبارة التالية بصوت عالٍ يوميًا مرةً واحدةً على الأقل: «سأصبح أفضل كل يوم عن سابقه من جميع الأوجه».

الطقس يتغير. والناس يتغيرون. والالتزامات والمواعيد والأعمال والحالة المادية والصحة كل هذه الأمور عرضة للتغيير.

عندما نكسب شيئًا ما في الحياة علينا أن نحافظ عليه.

من الممكن أن تتحطم العلاقة الجيدة إن تجاهلنا جانب المسؤولية في العلاقات. ترى كم عدد الزيجات التي كان يمكن أن تستمر لو عامل كل طرف الطرف الآخر بالطريقة نفسها التي كان يعامله بها أثناء فترة الخطوبة! من المذهل، بل من المثير للاستياء، أننا كثيرًا ما نرفض التصرف السليم حتى نحصل على ما نريده. ثم بعد ذلك لا نعمل ما ينبغي لنحافظ على ما حصلنا عليه.

الحفاظ على ما لدينا جزء من النضج.

قد يحصل طفلٌ ما على لعب كثيرة ويفقدها لأنه لا يعتني بها. وهذا هو أحد الأسباب التي ختمت تعليم الأطفال أن يجتهدوا لكي يحصلوا على ما يريدونه في الحياة؛ فإذا أعطاهم شخصٌ آخر كل ما يريدون فقد يجدون صعوبة في تقدير الجهود الذي بذله الآخرون ليمنحهم تلك الأشياء.

وكما أنه من الممكن أن تكون الأمور على ما يرام وتسوء، فكذلك يمكن أن تكون سيئةً وتحسَّن. إن لم تكن راضيًا عن حياتك حدِّد سبب عدم الرضا. ربما تلوم الآخرين وتعتقد أنهم السبب، في حين أنك تحتاج للقيام ببعض التغييرات داخل نفسك.

من السهل أن نلوم ونواصل إلقاء اللوم على الآخرين، بل ونضيع حياتنا في لوم الآخرين. ولكن اللوم لا يغيّر شيئًا. أما حَمَلُ مسؤولية حياتنا وتصرفاتنا الماضية والحاضرة والمستقبلية فهو البذرة التي يجب أن نغرسها إن أردنا أن نستمتع بحصادٍ مختلفٍ لحياتنا.

من الممكن أن يتغير كل شيء. بإمكانك أن تتغير تمامًا. فلا تسمح
لنظراتهم السلبية أن تؤثر عليك.

عندما تترسخ فكرة سلبية عنك في أذهان الذين تتعامل معهم،
يشعرون بالإحباط. ويصعب عليهم أن يثقوا فيك؛ لأنهم لا يريدون أن
يُصابوا بخيبة الأمل مرةً أخرى.

ولكن تذكر أنه مهّما بلغت عدم ثقة الناس فيك فإن الله يثق فيك.
وثقته في إمكانية تغييرك تفوق إيمانك أنت.

نحن دائمًا ننظر لأنفسنا ونعتقد أنه لا أمل في التغيير. وهذا بالتحديد
ما يريده إبليس؛ فهو يريدنا أن نشعر باليأس. ولكن (رومية 5:5) يخبرنا أن
من وضع رجاءه في الله لن يُخزى أبدًا.

لا تسمح لنفسك أن تُصاب بالإحباط نتيجة التأثير بئس الآخرين وعدم
إيمانهم.

يخبرنا الكتاب المقدس عن داود الذي حوّله الله من راعي غنم إلى ملك.
ولكن قبل أن يصل إلى عرش الملك كان لا بد أن يواجه الكثير من
الصعوبات. إحداها كانت محاربة فلسطيني عملاق يُسمّى جليات. لم
يجرؤ أحد على التصدي له بسبب الخوف منه. ولكن داود آمن أنه يقدر أن
يقتل العملاق. أما أسرته والملك وكل من استمع إلى فكرته الإيجابية فقد
حاولوا أن يُحبطوه. وظلوا يذكّرونه بما ليس لديه. فأخبروه أنه لا يزال صغيرًا
بلا خبرة كافية ولا سلاح مناسب. ولكن داود لم يسمح لنفسه أن يتأثر
بنظرتهم السلبية. وشجّع نفسه بأن تذكر انتصارات الماضي حين وقع في
مأزق. وهكذا استطاع بمعونة الله أن ينتصر على جميع العقبات وبهزم
الفلسطيني^(٩).

أدعوك أن تفكر بطريقة داود حتى لو لم تجد إنسانًا يشجعك ويؤمن بك.
ضع ثقتك في الله وقوته فيك لتحقيق أمور عظيمة في حياتك. تستطيع
بقوة الله أن تنسى الماضي وتقدم للأمام نحو المستقبل. بإمكانك أن تؤمن
بأن التغيير ممكن. تذكر دائمًا أن كل شيء عرضة للتغيير فيما عدا الله

الذي لا يتغير البتة.

والحقيقة هي أنك تتغير في هذه اللحظة أثناء قراءتك لهذا الكتاب. لأنك تكتسب معلومات جديدة ستغيّر طريقة تفكيرك ونظرتك للحياة كلبيةً.

جمّع الأجزاء

لا تقع في خطأ رفض كل ما في ماضيك. بل جمّع الأجزاء وقدمها للرب في الصلاة. وستندهش مما يمكن أن يعمله الله بالأجزاء المتناثرة: فهو يحب إعادة تدوير الأشياء ليصنع من القديم شيئًا جديدًا رائعًا لا يصدقه عقل. فكما تعلمت خبرات ثمينة من الماضي فقد تعلمت أيضًا أشياء ليست في احتياج أن تجتاز فيها مرةً أخرى. احتفظ بالحكمة التي اكتسبتها. واعتبر كل ما عداها بذارًا للمستقبل.

ذات مرةٍ قام المسؤولون عن إحدى المحطات التليفزيونية بفسخ تعاقدهم معنا. كانوا يذيعون برنامجي مرةً أسبوعيًا. ولكنهم فجأة وبدون سابق إنذار أوقفوا بث البرنامج. كانت تلك المحطة أعلى المحطات في الإيراد بالنسبة لنا فهي تصل لملايين الناس. وكنا قد أنفقنا مبالغ مالية ضخمة في ساعات الإذاعة أثناء تعاملنا مع المحطة في محاولة لبناء قاعدة جماهيرية عريضة من المشاهدين.

أحيانًا تنتظر المحطات التليفزيونية حتى يبني شخصٌ ما (مثلي) قاعدةً جماهيريةً من المشاهدين. ثم يقومون بإلغاء البرامج ليحفظوا بالمشاهدين. ثم يبيعون وقت البرامج لشركةٍ أخرى تريد أن تشتريه بضمن الجمهور الذي دفع شخصٌ آخر أو هيئةٍ أخرى تكلفةً بنائه. بالطبع. هذه قسوة شديدة. كما أنها عدم أمانة وانعدام في أخلاقيات المهنة. ولكن البشر أحيانًا يكونون كذلك.

ألني هذا التصرف جدًّا وشعرت بالإهانة لدرجة أنني بكيت. وما ضايقني حقًّا هو أنني لم أستطع فعل أي شيء. أدركت أن تصرفهم تجاهي كان خاطئًا. ولكن لم يكن أمامي سوى أن أقبله. ثم ثارت ثائرتي وبدأت المرارة

تتأصل في ذهني ومشاعري.

أثناء تلك الفترة، أعلن الله لقلبي حقيقةً عظيمةً: «لا أحد يستطيع أن يأخذ مني شيئاً طالما أنني مستعدة أن أستغني عنه وأعتبره بذرة غرستها في الأرض». وعلى الفور فهمت المبدأ الكتابي «وقت للزرع، ووقت للحصاد». بإمكانني أن أشعر بأنهم سرقوني أو استغلوني، أو أن أغضب، ولكن لا شيء من هذا سيغيّر الوضع. ولكن يمكنني أيضاً أن أضع الموقف بين يدي الله وأعتبره بذرةً غرست في الأرض. وأطلب منه أن يعطيني حصاداً أفضل في حياتي. وهذا هو ما فعلته: فقد تركت الأمر للرب وأنا موقنة أنه صادق في كلمته، وشعرت بعدها براحةٍ داخليةٍ كبيرة.

لا يتدخل الله في المواقف ما لم تتبع طريقه. ورغم أن طريقه مختلفة تماماً عن طرق العالم، فالحقيقة هي أنها تنجح في حين أن طرق العالم تفشل.

بعد عام تقريباً، اتصل بي مندوب المحطة التي ألغت البث التليفزيوني وطلب مني العودة بالبرنامج خمس مرات أسبوعياً. وفي توقيتٍ أفضل من التوقيت السابق.

لقد أجرى الله عدله! وسيجري الله عدله دائماً إن قمنا بالأمر بحسب طريقته.

يمكنك أن تقول إن هذا الموقف حطم حلمًا في حياتي، ولكنني جمعت الأجزاء المتناثرة وقدمتها للرب، فأعاد تركيبها أفضل مما كانت عليه من قبل.

يمكن أن يحدث الشيء نفسه لك إذا قدمت للرب أجزاء حياتك المتناثرة، وهو يتخصص في إصلاح ما كُسر فيها، إنه يشفي القلوب الكسيرة، والزيجات المنهارة، والعلاقات المنقسمة، والأحلام المحطمة. إنه أعظم طبيب! ولكن مهما كانت حياتنا سعيدةً فلن يحدث كل شيء كما نتمناه. ولكي نكون ناجحين علينا دائماً أن نتعلم كيف ننسى الماضي ونتقدم للأمام. وهذا مبدأ إلهي يجب ألا نتجاهله.

أعرف عشرات الناس الذين حطمتهم مشاعر المرارة و السخط. والندم. والغم. والحزن. والإحباط. وخيبة الأمل. واليأس... إلخ. ولكن شكرًا للرب فإنني أعرف أيضًا آلاف البشر الذين أطاعوا المبدأ الإلهي. وهم الآن يستمتعون بالحياة ويعيشون ما هو أفضل (يو ١٠: ١٠).

وأنا أصدق أنك تستطيع أن تفعل الشيء نفسه.

وهذا هو أحد الأسباب التي دفعتني لتأليف هذا الكتاب: لأشجعك أن تنهض وترتقي الى مستوى آخر. ليس فقط أن تنفض عنك الراحن. بل تزيح عنك أعباء الماضي أيضًا.

الفصل الخامس الأولويات في العلاقات

"حُبُّ الرَّبِّ إِلَهَكَ مِنْ كُلِّ قَلْبِكَ.
وَمِنْ كُلِّ نَفْسِكَ. وَمِنْ كُلِّ فِكْرِكَ.
هَذِهِ هِيَ الْوَصِيَّةُ الْأُولَى وَالْعُظْمَى (المبدأ).
وَالثَّانِيَةُ مِثْلُهَا:
حُبُّ قَرِيبِكَ كَنَفْسِكَ (كما حُبَّ نَفْسِكَ)"
(متى ٢٢: ٣٧-٣٩).

تشغل العلاقات جزءاً رئيسياً من حياتنا. فلا يمكن أن نتجاهلها. خلقنا الله وبداخل كل منا احتياج للآخر. والأشخاص الذين يتظاهرون بأنهم لا يحتاجون إلى أحد في حياتهم يخدعون أنفسهم. وعادةً ما يكونوا قد جرحوا من قبل. فيحاولون تجنب المزيد من ألم المشاعر.

«تُحِبُّ الرَّبَّ إِلَهَكَ»
(متى ٢٢: ٣٧)

المشاعر أمر أساسي. وهي أحد الجوانب التي يمكن أن تسبب لنا اضطراباً كبيراً. إننا نحتاج إلى الآخرين. ولكن أحياناً يكون من الصعب التعامل معهم ومعرفتهم معرفة سليمة. فمثلاً نحن نحتاج لرضى الآخرين. ونجتهد أن نسعدهم. ولكننا دائماً نجد شخصاً لا يشعر بالسعادة أو الرضى معنا مهما حاولنا. فنجد أنفسنا نعاني آلام الرفض. وأحياناً نجد أن الآخرين لا يشعرون بالرضى والسعادة إلا حينما نعمل ما يريدونه هم. نريد أن نشارك الآخرين مشاعرنا وأمانينا الدفينة وأجمل أحلامنا وأهدافنا. ولكننا لا نجريه. لكننا نخاف من أن يسخروا منا أو يرفضونا أو يغدروا بنا. والحقيقة الأليمة هي أنه كثيراً ما يقسو علينا من وضعنا ثقتنا فيهم.

مهما كانت تجربتك في الماضي أريد أن أطمئنك بأنك تستطيع أن تتمتع بعلاقات طيبة وناجحة. ولكن لكي تفعل ذلك عليك أن تضع أولويات وحدودًا.

الأولويات هي شيء في غاية الأهمية لنا، ولكي تصنع علاقات مشبعةً صحيحةً، عليك أن ترتب الأشياء حسب أهميتها بالنسبة لك ترتيبًا تنازليًا. وسيساعدك هذا في اكتساب بعض الأمور التي قد تدهشك. قد تكتشف مثلًا أنك أمضيت وقتًا كبيرًا في علاقاتٍ غير مهمة للمعنى الإجمالي لحياتك. في الوقت الذي أهملت فيه علاقاتٍ أخرى كان يجب أن تتصدّر قائمة أولوياتك.

ذات مساء، وبعد أن انتهيت من محادثة تليفونيةٍ مطوّلة مع إحدى الصديقات، أخبرني زوجي أنه ملّ من الجلوس بمفرده في غرفة المعيشة بينما قضيتُ أنا الأمسية كلها في الاتصالات مع أصدقائي وصديقاتي من الكنيسة. كانت تلك السيدة التي حدثت معها واحدةً من السيدات اللواتي اعتدت الاتصال بهن كل مساء. واليوم، لم تعد تلك السيدة جزءًا من حياتي. بل إنها انسحبت من حياتي فجأة حينما كنت تحت تأثير أمور خادعة، وكنت محتاجة حقًا إلى صداقتها. أما زوجي فهو ما زال معي. وقد تعلمتُ من هذا الموقف أنه كان لا بد أن أمضي مزيدًا من الوقت في تنمية علاقاتي معه وتقويتها بدلًا من تنمية علاقة مع شخص من الواضح أنه لا يهتم بي.

دعونا نرى من التجربة بعض العلاقات في حياتك ونحاول معًا أن نضع نمطًا من الأولويات بين هذه العلاقات.

الله أولاً

من الذي تقضي معه معظم وقتك؟ تخبرنا الآية الكتابية التي اقتبسناها في بداية هذا الفصل بأن هذا الشخص يجب أن يكون هو الله. أن يكون الله الشخص الأول في حياتك.

لن تصبح أية علاقة من علاقتنا سليمةً وراسخةً إلا إذا جعلنا الله رقم واحد؛ لأنه هو الرابط الذي يربطنا معًا. وهو الأساس الذي يجب أن نبني عليه كل شيء في حياتنا. وبدون الله وما يعلمنا إياه عن العلاقات فعادَةً ما نصل في النهاية إلى الصراع والمشاعر الجريحة في كل جانبٍ من جوانب حياتنا.

اجعل الله أولاً وسيعتني هو بالأمر الأخرى... ولكن ماذا أقصد بأن تجعل الله أولاً؟ أعني أن تمضي وقتًا تتحدث معه. اسمح له أن يكون أفضل صديق لك. أقرأ كلمته لأنها رسالة محبته لك. أقرأ بعض الكتب المفيدة التي تساعدك على أن تعيش للرب على نحو أفضل. وتكون حسب مشيئته لك. تحدث عنه مع أصدقائك.

دائمًا ما نتحدث عن أهم شيء بالنسبة لنا. فإذا أردت أن تنجح في علاقاتك الأخرى. ففكر في الرب وتأكد من حضوره في كل ما تفعله.

علاقة سليمة مع والديك

أما العلاقة التي تلي علاقتك مع الله ويجب أن تكون علاقةً راسخةً فهي علاقتك مع والديك.

ربما يعاني والداك مشكلات معينة ولا يقومان بدورهما في إقامة وتنمية علاقة سليمة معك. ورغم أنك لا تستطيع أن تغير الآخرين إلا أنه بإمكانك أن تقوم بدورك. وثق أن الله سيباركك إن فعلت ذلك.

الأصدقاء مهمون. ولكنني أدعوك أن تهتم بأصدقائك أقل من اهتمامك بأسرتك. فمعظم الأشخاص الذين تقدم لهم حياتك اليوم ربما لن تراهم بعد بضع سنوات. أما أسرتك فستظل تنتمي إليها.

إذا لم تنمّ علاقتك بأفراد أسرتك فقد تشعر بالإحباط إن عرفت أنك تحتاج إليهم. ولكن إن لم يكونوا مستعدين أن يساعدوك فستقوم بدورك بسبب إحساسك بالمسؤولية تجاههم. وليس بدافع الحبة.

إن عائلتنا متماسكة؛ فإذا احتاج أحدها إلى شيء، يسرع الجميع لتسديد الاحتياج. وأحياناً تصبح رغبتنا لتدعيم كلِّ منا الآخر قويةً لدرجةٍ كبيرة قد تثير السخرية.

على سبيل المثال، المرة الأخيرة التي ذهبت فيها إلى المستشفى، كان ذلك في السادسة صباحاً لإجراء بعض الفحوص الطبية في العيادة الخارجية. جاء معي زوجي الذي توقعته منه ذلك، ولكن صاحبي أيضاً جميع أولادي ومعظم أزواجهم، وأخي، واثنان من أعز أصدقائي. كل هؤلاء جاءوا معي إلى المستشفى. كان الأمر مثيراً للاستغراب لا سيما هذا الجمع الكثير في مثل ذلك الوقت المبكر. ولم يكن الأمر إلا عملية جراحية بسيطة، ولكن عائلتي بأكملها أصرَّت على أن تكون بجانبني.

سألني الرجل الذي يسجل بياناتي عما إذا كان أولئك الأشخاص كلهم عائلتي. وعندما أجبت بنعم رد قائلاً: «هذا لطيف للغاية، فلم نعد نرى مثل هذه المواقف في هذا الزمان».

إن قرار عائلتي بالوقوف إلى جانبي أنا وزوجي كان مبنياً على السنوات التي أمضيناها في بناء علاقاتٍ جيدةٍ، وعلى حقيقة أننا كنا دائماً موجودين لنُعين إيمانهم حينما احتاجوا إلينا.

كثيراً ما نتوقع شيئاً من الآخرين لم نزرع بذوراً له من قبل، فإذا أردنا أن يُظهر الآخرون لنا المحبة والاهتمام، يجب أن نزرع أولاً بذور محبتنا واهتمامنا بهم.

ربما تبدو عائلتك غير مهمة الآن بالنسبة لك كمراهق، ولكن عائلتك واحدة من أهم الميزات التي تتمتع بها. فإذا لم يكن الأمر كذلك فيجب أن يتغير إلى العكس.

ربما لا يقوم والداك بدورهما جَاهك، ولكن يجب على أحد أفراد الأسرة أن يأخذ زمام المبادرة بعمل التصرف الصحيح. فلماذا لا تكون أنت هذا الشخص؟

«إِنْ كَانَ مُمَكِّنًا فَحَسَبَ طَاقَتِكُمْ سَالُوا جَمِيعَ النَّاسِ» (رو ١٢ : ١٨).

بعض الناس لا يريدون أن يكونوا مسالمين. ولكن الله يطلب منا على الأقل أن نحاول أن نسالهم.

الوضع العادي يقول «إن عاملتني معاملةً سيئةً سأعاملك بمثلها». ولكن طريق الله على النقيض تمامًا من طريق الإنسان فهو يقول: «فكل ما تريدون أن يفعل بكم أفعولوا هكذا أنتم أيضًا بهم»^(١).

لا تشعر بالغضب الشديد جأة والديك إذا بدا أنهما لا يفهمانك. صدقني أن الأمور ستختلف في نظرك تمامًا عندما تنجب أبناء. فربما لا تستطيع أنت أن تفهمهم.

إن الأشياء التي كنت أعملها وأنا في فترة المراهقة بدت سخيفةً في نظري. ولكن السنوات علمتني أن أقبل التغيير. ولكن عندما نستقر في وضع معين لا يكون التغيير أمرًا سهلاً.

أتذكر أن حماتي ثارت حينما اشترينا أنا وزوجي غسالة أطباق. شعرت أنها أمضت حياتها تغسل الأطباق يدويًا. وأن علينا أن نوفر أموالنا وألا نمتع أنفسنا بمثل هذه الرفاهية. كانت امرأة رائعة. ولكن كان من الصعب عليها أحيانًا أن تتغير. وفيما بعد اشترى جميع أبنائها غسالات أطباق. وحتى هي اشترت واحدة لنفسها!

كما قلت التغيير ليس سهلاً. ولكنه ضروري للتقدم إلى الأمام. قد يكون اختيارك للملابس كمرهق أو مراهقة نقطة خلاف مع والديك. أدعوك أن تتأكد من أنك تريد حقًا أن تعكس ملابسك ذوقًا معينًا. وليس لأنك تريد أن تكون مثل شخص آخر حتى تشعر بأنك مقبول أو «روش».

تأكد أنك لا تتصرف بدافع التمرد. حاول أن توجد حلولًا وسطى تجعلك تحصل على ما تريد دون أن تصيب والديك بالجنون. وهناك أمل لنجاح ذلك. فهما يحببانك ويريدان لك الأفضل. حتى لو شعرت أنك متأكد أنهما لا يعرفان ما هو الأفضل لك بالفعل.

كانت الموضة حينما كان ابنا دانيال في سن المراهقة هي السراويل الواسعة والملابس التي تُشترى من محال الملابس الشبابية. والشعر الأبيض

المنتصب أو المصبوغ بالأحمر أو البنفسجي أو الأخضر. وأتمنى أن تكون هذه الأمور قد اختلفت وأنت تقرأ هذا الكتاب. رغم أنها مهما تغيرت فلن تخسّن نظرة معظم الكبار لتقاليع المراهقين. ولذلك حتى لو لم يحدث هذا، فقد تعلمتُ أن الملابس لا تعبر دائمًا عن شخصياتهم.

اعتدنا نحن الكبار أن نحكم على الشباب بما كان يناسبنا في فترة شبابنا. ولكن الحكم على الشباب من ملبسه أو تسريحة شعره أو عدم تسريحه على الإطلاق لا يتفق مع فكر الله؛ لأنه قال بوضوح إننا لا نستطيع أن نحكم على قلوب الناس بمظهرهم الخارجي⁽¹⁾.

واليوم تنتشر موضحة بين الرجال وهي أن يحلقوا لحاهم ويتركون جزءًا من الشارب حتى يبدو (على حد تعبيرهم) «أشداء وقساءة». بالطبع هذه الموضحة لا تعجبني.

من الصعب علينا ككبار أن نفهم السبب الذي يجعل أي شخص آخر يُعجب بشيء لا يُعجبنا. ولكن حيث إن هذا يحدث دائمًا، فقد قررت ألا أرفض كل ما يفعله الآخرون. وأن أحب الناس على أي حال. وأدعوك أن تتبنى الاتجاه نفسه.

إذا أردت أن يعاملك والداك بصبر. فابدأ في زرع بذور الصبر في علاقتك معهم. وعليك أن تدرك أنه يصعب دائمًا على الجيل السابق أن يتقبل بعض التغيرات التي يمر بها كل جيل.

عندما كان ابننا دانيال في سن المراهقة أراد أن يرسم وشمًا. ولم أكن لأوافق على ذلك لأنني ظننت أنه قد يندم عليه بعد ذلك طوال حياته. تحدثت معه كثيرًا حول الأمر ولكنه أخيرًا حصل على اسمي باللغة الصينية حتى لا أغضب! لقد تخلّى عن أمور كثيرة أخرى حتى يرضيني. وكان يمكن أن يختلف الوضع لو أنني اعتدت أن أدير كل جوانب حياته وأعترض دائمًا على كل ما يريد أن يفعله. وشكرًا لله أن هذا لم يكن هو الحال.

ربما تجد تقدمًا كبيرًا في علاقتك بالديك لو أنك ابتسمت لهما ابتسامة موافقة لترضيتهما. لا تحاول أن تتشبه بأصدقائك فتبتعد عن أسرته.

إذا كان لديك وشم أو أكثر من وشم فلا تعتقد أنني أنتقدك لأنني قلت إنني لم أرد أن يكون لدى ابني وشم؛ لأن هذا تفضيلي الشخصي، ولك الحرية أن تفعل ما يريد قلبك.

أخبرت ابني بأن الوشم الوحيد الذي يمكن أن يرسمه هو عبارة «أنا أحب أمي» وأصبحت هذه الحادثة مزحة بيننا. فيما بعد اضطررت إلى زيادة سُمك حواجبي لأنها كانت قصيرةً ورفيعةً. وعندما اكتشف دانيال أنني فعلت ذلك بالوشم قال لي إنني مدينة له بوشمين.

صدق أو لا تصدق! يمكن أن تمزح مع والديك، ويمكنهما أن يضحكا معك. ربما تشعر أن والديك وغيرهما من الكبار يعاملونك كما لو كنت من كوكب آخر. ولكنني دائمًا أشعر أنني غير مقبولة كما أنا لدى الشباب في سن المراهقة تمامًا. كما أنه كثيرًا ما يراودك الشعور نفسه تجاه الكبار. أكرر مرةً أخرى: ربما تنتظر من والديك أن يقدموا شيئًا ترفض أن تمنحه لهما. لا تعجبني ملابس ابني أو اختياره لتسريحة شعره في كل الأحوال. ولكنه أيضًا يفعل هذا معي! بل وأقول إنه لا يجد حرجًا في التعبير العلني عن رأيه. قد نعبر عن آرائنا، ولكن لا يجب أن نحاول التحكم في الآخرين.

لست مؤمنة بأن الوالدين دائمًا على حق وأن الشباب دائمًا مخطئون. بل أنا أثق أنه إن كانت هناك مشكلة ما فالاثنتان جزء منها، ولكن أقول إن فهم كل طرف للطرف الآخر هو الأمر الذي يحتاج إليه الطرفان. نستطيع أن نتعلم من بعضنا البعض.

علينا أن ننتبه لآجهاات قلوبنا. فقد نسمح لآجها ما أن يتقمصنا ويتسرب إلى سلوكنا وتعاملنا مع الآخرين. فإذا أردنا أن يعاملنا الآخرون معاملةً طيبةً، فعلينا أن نعاملهم هكذا. ونبدأ في معاملتهم المعاملة السليمة بأن نتبنى أفكارًا صحيحة عنهم.

وبدلاً من أن تتبنى الفكر القائل إن أبي وأمي لا يفهماني، حاول أن تقنع نفسك أنهما لا يفهمانك ولكنهما يحبانك ويقدمان لك أفضل ما لديهما.

وقد يحتاج أيضًا والداك إلى أن يغيرا فكرهما من نحوك. ربما يحتاجان إلى أن يكفيا عن الاستغراق في الأفكار السلبية وأفكار الإدانة والتقليل من شأنك. في كلتا الحالتين، من الجيد أن نتذكر كلنا أن الحبة تصدق دائمًا الأفضل في الآخرين.

إن تبيننا جميعًا- مراهقين وكبارًا- أفكارًا إيجابية نحو بعضنا البعض ستتحسن علاقتنا على نحو كبير. ومهما كانت أعمارنا فكلنا نستطيع أن نستفيد من إدراك الحقيقة القائلة إن النضج أمر صعب. في فترة المراهقة يختبر الإنسان الكثير من المشاعر المتصارعة والمتناقضة. ومن الممكن أن يجوز الشباب تحت ضغط الأقران أو الوالدين أو المعلمين. ويحتاج المراهقون إلى الحبة والتفهم لا الإدانة والانتقاد.

الصدقات

ستكون لك علاقات مختلفة مع أشخاص متنوعين؛ فربما تستمتع بعلاقة حميمة مع أشخاص قليلين. ولكن هذا لن يحدث مع كل شخص تعرفه. بدا من الواضح أن المسيح نفسه كان أقرب إلى بطرس ويعقوب ويوحنا منه إلى التلاميذ التسعة الآخرين. ولست أعتقد أنه استخف بأي واحد منهم أو جعله يشعر بأنه مستبعد أو مرفوض. أحبهم جميعًا بقدر متساوٍ بالحبة التي كانت له من الله. ولكن لسبب ما بدا أن علاقته مع بطرس ويعقوب ويوحنا أكثر خصوصيةً. ربما لأنهم جابوا معه على نحو أفضل من الآخرين. فكان من الطبيعي أن يرد صدى هذا التجاوب.

يمكننا أن نقدم الحبة ولكن يجب أن تقبلها من الآخرين. كثيرًا ما حاولت أن أصدق أشخاصًا ممن يتجاوبون معي فلم تتكون علاقة من أي نوع. لم أتضايق منهم. ولكن كان لا بد أن أنتقل إلى علاقاتٍ أختبر فيها الأخذ والعطاء. وليس فقط الأخذ دون العطاء.

لا يمكنك أن تكون أفضل صديق للجميع. أشجعك أن تسمح لله بأن ينمّي في حياتك ما أسميه «العلاقات المقدسة».

في أحيانٍ كثيرةٍ نخطئ حينما نحاول أن نختار الأشخاص الذين نريد أن نصادقهم. وأحياناً نُجرح أثناء هذه المحاولة. لا سيما حينما تكون الدوافع وراء اختياراتنا غير نقية. ربما نريد أن نصادق أشخاصاً معيّنين لأنهم محبوبون. أو لأننا نرى أنهم الباب الذي يقودنا إلى ما نريد. فقد يعرفون شخصاً ما نريد أن نصادقه. أو يكون لديهم شيء نريد أن نحصل عليه. هذه دوافع خاطئة لا تصلح لبناء علاقة صداقة.

أدعوك أن تتأكد من نقاء دوافعك عند اختيار أصدقائك؛ فلا تحاول البتة أن تستخدم الناس للوصول إلى ما تريد. فإن صليت من أجل أصدقائك وطلبت من الله أن يقودك فيها فإنه يقودك نحو علاقاتٍ طبيعيةٍ وسلسلةٍ مع أشخاص مناسبين لك.

إذا كانت لديك الآن علاقة مع شخصٍ لا تشعر بالارتياح تجاهه. فإني أقترح عليك أن تبدأ في الخروج من إطار هذه العلاقة. يمكن لهذا أن يحدث تدريجياً أو بأسلوب لا يجرح الطرف الآخر. ولكن إذا لم تتبع ما تشعر به في قلبك فستقع في ورطةٍ في نهاية الأمر.

إن العلاقات جانب عظيم يحتاج منا إلى الصلاة من أجل الحكمة في التصرف. بعض الأشخاص يبدو أنهم يمتلكون جميع المزايا وأنهم مناسبون تماماً لصداقتنا. ولكنهم قد يحملون داخلهم مشكلات خطيرة قد تؤذيك إن دخلت علاقة معهم. الحكمة لا تكتفي بما هو ظاهر. ولكنها ترى ما وراء السطح. وتكتشف الشخصية الحقيقية للناس.

إن كانت لك علاقة مع شخصٍ يحاول دائماً أن يدفعك لعمل أشياء تعلم أنها خاطئة - فابتعد عنه فوراً! يجب أن تنتبه وحمي نفسك. لا تسمح للأخرين أن يتحكموا فيك أو أن يستغلوك.

إذا كنت قد قبلت المسيح مخلصاً لحياتك وترى أن أصدقائك يهزأون بك لهذا السبب. فلا تعطهم الفرصة لجعلوك تغيب رأيك أو اتجاهك. يمكن أن تقول لهم ما قالته شابة صغيرة لصديقها الذي كان يدفعها إلى ترك

علاقتها بالمسيح: «إن لم تذهب معي إلى السماء فلن أذهب معك إلى الجحيم». وأعتقد أن هذه العبارة توضح الأمر كله.

تذكّر دائمًا أنك عندما تتخذ اختيارات صحيحة تساعدك للتقدم إلى الأمام سيرسل إبليس شخصًا يحاول بواسطته أن يضغط عليك لتعود إلى ما كنت فيه! وهذا ما يُسمّى «الارتداد» أو «الانتكاس».

لا تذهب إلى السجن من أجل خاطر شخص آخر. لا تنزلق لتناول المخدرات من أجل خاطر شخص آخر. لا تتنازل عن عفافك من أجل شخص آخر.

لا تسمح لأحد أن يقنعك بعمل أشياء لا تريد أن تعملها!

ماذا عن أصدقائك الحقيقيين؟ ما نوع الأولويات التي يجب أن تضعها في علاقتك بهم؟ بالتأكيد أنت في حاجةٍ إلى قضاء وقت معهم. كما تحتاج أن تتواجد حينما يحتاجون إليك (إلا إن كانت احتياجاتهم غير سليمة).

عند بعض الناس احتياجات كثيرة لدرجة أنهم يخنقوننا. والكتاب المقدس يشجعنا ألا «ترتّبك» بأشخاص أو أمور تعطلنا عن غرضنا المنشود. ساعد أصدقائك بقدر استطاعتك. صلّ من أجلهم. ساعدهم في عمل الأشياء. حدّث إليهم عبر الهاتف. ولكن «لا ترتّبك» بهم أو بمشاكلهم.

في الأولويات والحدود الصحيحة هناك فارق كبير بين الارتباك والعلاقات المتوازنة. فإذا لم تكن هناك حدود سليمة في العلاقات فمن المرجح أن تخرج العلاقة عن الاتزان وتنتهي بالفشل. بعد أن كان من الممكن أن تصبح علاقةً صحيحةً إن حافظنا على توازنها.

ذات مرةٍ كانت لديّ صديقة تعاني الكثير من المشكلات الشخصية. ولم تختبر السعادة من قبل في حياتها. وكانت تعاستها المستمرة على النقيض تمامًا من سعادتي. اعتادت أن تغضب إذا لم تسير الأمور كما تمنّت. ووجدت نفسي قد وقعت تحت سيطرتها. عملتُ أشياء كثيرة لم أرد أن أعملها لِمجرد أن أحافظ على السلام بيننا. كان لا بد أن أواجهها وأنعلم أن أقول: «لا» ولكن مخاوفي منعني من عمل التصرف السليم.

ولكي نضع حدودًا، علينا أن نتعلم أن نوافق أو نرفض. فإذا وافقنا حتى عندما ترفض قلوبنا، فليست لدينا حدود. وبدون حدود نصبح بلا حماية.

أرادت هذه الصديقة أن تبقى معي طوال الوقت، ولكن حزنها واكتئابها بدأ في جذبني إلى الوراء. وشعرت أنني أحاول دائمًا أن «أسندها» أو «أحل مشكلتها».

لا يستطيع الآخرون أن يقدموا لك مشكلاتهم إذا رفضت أن تأخذها.

أردت أن أساعد هذه المرأة ولكن مشكلتها كانت مستمرة. لم أقدر أن أساعدها لأنها كانت محتاجة إلى تغيير اتجاه قلبها. وسمحت لنفسي أن أرتبك في مشكلتها. وكان هذا هو السبب الأساسي الذي دمر العلاقة بيننا. ولكن إذا وضعت حدودًا منذ البداية ربما كنا ما نزال أصدقاء حتى اليوم. الحدود أمر إيجابي لأنها تفسح لنا مجالًا آمنًا لنحيا فيه. والحياة الحالية من الحدود تنتهي بالفشل.

يجب أن تشتمل جميع العلاقات على حدود. بما في ذلك العلاقة بين الوالدين والأبناء. سبق لنا مناقشة هذا النوع من العلاقات. ولكني أحتاج إلى توضيح نقطة واحدة بخصوص الحدود. وهي أنها يجب على الوالدين تفويض السلطة والمسؤولية لأبنائهم كلما تقدم الأبناء في العمر. أحيانًا يريد الأبناء السلطة دون تحمل مسؤولية. وأحيانًا يريد الوالدان تحمل الأبناء مسؤولية دون إعطائهم سلطة لاتخاذ أي قرارات. والموقفان غير متوازنين وخاطئين تمامًا.

يجب ألا يتوقع الوالدان من أبنائهم أن يتحملوا مسؤولية إطاعتهم إن لم يمنحهم السلطة. وإنما السلوك الحسن يجب أن يكافأ دائمًا بمزيد من الامتيازات.

ينطبق هذا المبدأ نفسه على العلاقات الأخرى مثل العلاقة بين الموظف ورئيسه في العمل. وبين الله والمؤمن. والعلاقة بين المؤمن والله نوع آخر من العلاقات التي تكلمنا عنها من قبل. ولكني أريد أن أوضح هذا أن حتى هذه

العلاقة لها حدود. الله يمنح المؤمن السلطة وكذلك المسؤولية. وإذا لم يكن المؤمن مستعدًا لقبول كليهما لا يحصل على أيٍّ منهما. إحدى تعاملات الله معنا هو أنه صديقنا، ولكن المسؤولية تسير جنبًا إلى جنب مع هذه الصداقة. فنحن مسؤولون أن نحيا في خضوع واطاعة^(٧). وبينما نطيعه يمنحنا الكثير من السلطة والامتيازات.

أعلم أن أصدقاءك جزء مهم في حياتك. ولذا أشجعك أن تتمتع بالكثير من العلاقات الرائعة. ولكن انتبه لئلا يختل التوازن. لا تقض الكثير من الوقت مع أصدقائك لدرجة أنك لا تجد وقتًا تقضيه مع الرب أو مع أسرته. ما يزال العمر طويلًا أمامك. فلست مضطرًا لعمل كل شيء في حياتك الآن فتنصرف وكأنه ليس لديك وقت.

في رأيي أن سنوات المراهقة يجب أن تكون من أفضل الفترات في حياتك. ويمكنك أن تستمتع فيما بعد بذكرياتك عنها.

يؤسفني أن أقول إن فترة مراهقتي كانت كابوسًا. لم يكن لدي أصدقاء حقيقيون. كنت أشعر بالوحدة الشديدة. أقاسي من الاعتداء عليّ. وأعيش في بيت اختل توازنه.

أصلي ألا تكون هذه هي حالتك. ولكن حتى لو لم تكن الأمور في حياتك على أحسن ما يكون فلا تحاول أن تعوّض ذلك بصداقاتٍ مع أشخاص يدفعونك إلى الإخلال بأولوياتك.

نقرأ في (جامعة ٣: ١-٨) أن لكل شيء في الحياة وقتًا. وأنا أؤمن أن للتواجد مع الآخرين وقت. وللوحدة وقت. لبناء العلاقات وقت. وللابتعاد عنها وقت. للتواجد مع الأصدقاء وقت. ولكن ليس الوقت الذي يجب أن تقضيه مع الله أو أسرته.

علاقتك مع نفسك

ربما لم يخطر على بالك من قبل أن لك علاقةً مع نفسك. في الواقع أن الوقت الذي تمضيه مع نفسك أطول من الوقت الذي تمضيه مع أي شخصٍ آخر. تأمل هذه الحقيقة: أنت لا تستطيع أن تملص من نفسك مهما فعلت.

نتعامل في الوقت الحاضر في خدمتنا بين الشباب مع كثيرين منهم امتلكتهم مشاعر كراهية النفس ورفضها. والإحساس المتأصل بالجزى والعار. كثيرون منهم يدمرون أنفسهم. وبعضهم يميل إلى الانتحار. وكثيراً ما يكون إدمان المَخدِرات والكحوليات وممارسة الجنس قبل الزواج والاختلالات الغذائية في الشَّرة أو فقدان الشهية للطعام. كلها محاولات للوصول إلى تحقيق الذات والشعور بالمحبة والقبول.

إن الذين ينزلقون إلى هذه الأنواع من الأعمال لا يعرفون محبة الله ولا يحبون ذواتهم المحبة المتوازنة.

ليس المطلوب منا أن نكون أنانيين في محبتنا لأنفسنا فنسيء معاملة الآخرين لنحقق ما نريد. ولكننا نحتاج أن نحب ذواتنا بطريقةٍ صحيحة. أحياناً نقضي وقتاً طويلاً في مقارنة أنفسنا بالآخرين والتنافس معهم لدرجة أننا لا نتعرف على أنفسنا.

أنت عظيم القيمة. بل إنك من أعظم الأشخاص الذين يمكنك أن تتعرف عليهم! ولكنك مثل أي شخصٍ آخر لك نقاط قوة ونقاط ضعف. أشجعك ألا تضحّم من نقاط ضعفك وإنما تسلّمها بين يدي المسيح وجعله يلمسها بقوته. فإن قوته تكمل ضعفنا^(٤).

تعلم أن تصادق نفسك. فإن لم تستطع ستجد صعوبةً في مصادقة الآخرين.

على مدى سنواتٍ كثيرةٍ، بدا من الواضح أنني لا أستطيع أن أمتع بعلاقةٍ سليمةٍ مع أحد، وكنت أوم الأخرين. وظننت أنهم إذا تغيروا نقدر أن ننسجم معاً. وأخيراً علمني الرب أن مشكلتي الحقيقية هي أنني غير

منسجمة مع نفسي. فإذا لم ننسجم مع أنفسنا فلن ننسجم مع أي شخص آخر.

عندما تقابل شخصًا يبدو أنه يكره كل شيء وكل من يقابله فتأكد أن كراهية النفس صورة متأصلة في هذا الشخص.

ربما لأول مرة تعرف أن لك علاقةً مع نفسك، ولكنها علاقة في غاية الأهمية قد تتسبب في الكثير من المشكلات إذا لم تكن علاقةً سويةً. ومعرفة النفس تستغرق وقتًا مثلما يحدث في جميع العلاقات: فعليك أن تخصص لها مكانًا في أولويات حياتك.

كن أمينًا مع نفسك فيما يتعلق بنقاط قوتك ونقاط ضعفك. فكر فيما يعجبك أنت وما لا يعجبك. لا تنظر إلى قيمتك باعتبار ما يراه الآخرون فيك. أو حسب معاملتهم لك أو جابوهم معك.

عندما تشعر بالرفض من شخصٍ ما فإنك عادةً تفترض بأن بك شيئًا سيئًا. ولكن ربما لا يكون هذا صحيحًا. فربما يكون الشخص الآخر هو الذي يعاني من المشكلة.

أقنعني إبليس بأني أعاني من مشكلة جعلت أبي يعتدي عليّ. ولكني الآن أدرك أنه لا يمكن إلقاء اللوم على طفلٍ صغير فيما يتعلق بأي اعتداء عليه. عانيت على مدى سنواتٍ طويلةٍ من الشعور بكرهية النفس. ولذلك كانت علاقتي مع نفسي سيئةً لأنني صدقت أكاذيب إبليس.

ما هي الأكاذيب التي تصدقها عن نفسك؟ ما الذي يعجبك في نفسك؟ هل هو مستوى ذكائك، أو مظهرك، أو حجم جسمك، أو مواهبك، أو قدراتك، أو مكانتك في المجتمع، أو مستوى أسرتك؟

نتمنى جميعنا أن نغير أشياء في حياتنا، ولكن ربما بعض الأشياء التي لا تعجبك في نفسك تكون غير قابلة للتغيير. ربما تحتاج أن تقبل هذه الأشياء وتدرک أنها ليست مشكلةً كبيرةً كما تبدو في نظرك.

بثرة واحدة على خدك لا تفسد مظهرك. الجمع بهم عيوب، ولكننا نادرًا ما نرى عيوب الآخرين لأننا نجلس ونتأمل عيوبنا. وقد تكون الأشياء

التي نعتقد أنها أفضع العيوب فيك هي نفسها أكثر الأشياء التي سيستخدمها الله فيك.

كنت دائماً أكره صوتي العميق. وكنت أعتقد أنه يشبه صوت الرجال: وكنت أتمنى أن يكون صوتي ناعماً عذباً. كثيراً ما اعتقد الناس. وما زالوا يعتقدون أنني رجل حينما يسمعون صوتي عبر الهاتف، إلا إذا كان المتصل يعرفني معرفةً جيدةً.

كنت أكره صوتي وأشعر بعدم الأمان تجاهه. ولكن الله يستخدم هذا الصوت اليوم في جميع أنحاء العالم.

من يصدق أن الله منحني صوتاً فريداً وليس غريباً كما حاول إبليس أن يقنعني؟ وأن الله أعطاني هذا الصوت ليسهل تمييزه ويستحوذ على الانتباه.

لا تتسرع في تحديد ما يصلح للاستخدام وما لا يصلح. فإن الله سيدهشك.

الله لا يعمل شيئاً تافهاً وهو الذي خلقك. قال كاتب المزمور عن الله إنه صنعك وأنت في رحم أمك ونسجك بيديه (مز ١٣٩: ١٣) فأنت شخص متميز. يجب أن تقبل نفسك كما هي بكل عيوبها. ثم تضع حياتك كلها بين يدي الله. إنه يحبك، فاقبل محبته وأحب نفسك بطريقةٍ سوية ومتوازنة. عندئذٍ ستكون قادراً على تقديم المحبة والقبول للآخرين. وبينما تتعلم أن تثق في الله سيساعدك على إحداث تغييرات مهمة في نفسك.

ربما لا يعجبك حجم جسمك. عانيت من مشكلة أنني كنت قصيرة مكتنزة الجسم. وكان هذا سبباً كافياً يدفع الكثيرين لمضايقتي والاستهزاء بي. وهذا ما كنت أصدقه. ولكن السبب الحقيقي لم يكن حجم جسدي بل اتجاه قلبي. كنت دائماً أتمنى أن يكون جسدي نحيفاً بالفعل. ولكن بعد سنوات من المعاناة النفسية أدركت أخيراً أنني لا أملك التركيب العظمي

الذي يسمح لي أن أكون نحيفةً، فبدأت أصلي أن يساعدي الله ويمنحني القوة لتحمل ما يريدني أن أحمله.

أعلم أن عددًا كبيرًا من الفتيات اليوم مهووسات بفكرة النحافة حتى أن كثيرات منهن يقعن في مشكلات سوء التغذية مثل السَّرَه أو فقدان الشهية التي لا تحل مشكلاتهم. ربما ينقص وزنهن ولكنهن أيضًا ربما يمتن قبل أن يتمتن بنحافتهن.

أرسل الله روحه ليعينك فتحدث معه بحرية عن أي شيء تحتاج أن يساعدك فيه. وتأكد أنه يساعدك ويسندك.

المواعدة

تحدث كتب كثيرة ومتنوعة عن قواعد المواعدة. ولكل شخص معادلته الخاصة فيما يتعلق بالمواعدة. ولكني لا أعتقد أن الجميع يمكنهم أن يطبقوا القواعد نفسها.

يتسم بعض المراهقين في الخامسة عشرة من عمرهم بنضح يفوق بعض الكبار الذين بلغوا الأربعين. ولكن هناك بعض المراهقين في الثامنة عشرة يتصرفون كما لو كانوا لا يزالون في العاشرة! دع قلبك يقودك. وعلى الوالدين أن يتصرفا وفقًا للموقف الذي يمر به كل شاب بدلًا من وضع قواعد صارمة وحادة ومحاولة تطبيقها على الجميع.

لديّ ابنان تزوجا في سن التاسعة عشرة. وكلاهما يستمتع بحياة زوجية ناجحة ومستقرة. كان من الواضح أنهما يعرفان في قرارة نفسيهما أنهما سوف يتزوجان في وقت مبكر. لم تكن لدى أي منهما رغبة في أن يواعد أشخاصًا كثيرين. ولكنهما كانا يريدان أن يعرفا الشخص الذي حسب مشيئة الله لهما ويتزوجا. وكان ولداي الآخران في أوائل العشرينات حين تزوجا وهما أيضًا يستمتعان بحياة زوجية ناجحة.

لا أظن أني مؤهلة لتحديد العمر المناسب للمواعدة أو الزواج. لأنه من الواضح أنك لا بد أن تكون ناضجًا لتعمل أيا منهما. وأنت وحدك ووالداك

والله الذين تعلمون الوقت المناسب. بعض الناس يقولون إنه يجب ألا تقبل شخصًا إلا إن كنت متأكدًا أنه هو الشخص الذي ستتزوج. ولكني لا أفكر بهذه الطريقة. وأنصح برأيي الشخصي. تمثل نصائح معظم الناس آراءهم. وهذا أمر إيجابي. ولكن يجب أن ننتبه لئلا نعتبر آراءنا قوانين. ولكني أستطيع أن أقول بل وأكد إنه عندما يتعلق الأمر بالمواعدة أو الارتباط يجب أن تسير الأمور ببطء وسلاسة. لا تتعجل فتتورط في مشكلة في النهاية. أمامك متسع من الوقت. ومن المهم الآن أن تنمو وتستمتع بالحياة.

لا تستسلم للضغط الذي يدفعك لممارسة الجنس قبل الزواج؛ فهذا لا يرضي الله. تذكر أنك لو أطعت كلام الله سيبارك حياتك. أما إن لم تطع فستحصد ما زرعت.

لا تجعل عبارة «الجميع يفعلون ذلك» مبررًا لك لتتركب الخطأ. إن كنت منزلقًا في علاقة جنسية مع شخص ما، فهذا لا يعني أن الله لن يغفر لك.

لست مضطرًا أن تحيا تحت الديونة بقية أيام حياتك لأنك وقعت في خطأ. وإنما عليك أن تأخذ بعض الخطوات لتروض نفسك في المستقبل. وهذا جانب آخر يحتاج منا إلى وضع حدود. ضع حدًا لا يمكن أن تتخطاه ولا تستمر في تحريكه ليتلاءم مع الطرف الآخر. لا تضع نفسك في موقف يسمح للتجربة أن تنتصر عليك. أشجعك أن تكون لك علاقات مع الجنس الآخر. وتزيد من مشاركتك في الاجتماعات والأنشطة. تجنب أن تنفرد مع واحد من الجنس الآخر لفترة طويلة. ابذل كل جهدك لتحفظ دائمًا باحترامك لنفسك واحترام الآخرين لك.

إذا طلب منك أحدهم القيام بعمل غير أخلاقي قبل الارتباط أرجوك أن تقول: «لا» لأنه إذا ظن الشخص الآخر أنك لا تستحق الارتباط الكامل فدع الله يقودك إلى الشخص الذي يراك أهلاً لهذا الارتباط. لا تسمح لأي شخص أن يستغلك ثم يلقي بك بعد أن ينال ما يريد منك.

لا تحاول أن تعوض المحبة التي ربما لم يمنحها لك والداك بعلاقة خاطئة تعمق جرحك في نهاية الأمر.
وقبل كل شيء صلِّ صلِّ صلِّ! وهذه هي الطريقة الوحيدة لتجنب الخداع في العلاقات.

يمكن لعواطفنا أن تخدعنا بسهولة وجعلنا نظن أننا «في حالة حب». ولكن يجب أن نعلم أن الحب ليس مجرد خفقان قلب أو تنهد أو إثارة مشاعر. من حقا أن تكون لك مشاعرك، وأقصد أنه يمكن أن تحس بمشاعر ما. ولكن لا تسمح لهذه المشاعر أن تتحكم فيك. بإمكانك أن تهتم حقا بشخص معين، ولكن ارفض أن تتنازل عن مبدئك. فإذا كان الشخص الآخر يهتم بك اهتمامًا حقيقيًا سيحترم فيك هذا الثبات على المبدأ.

يعاني عالمنا اليوم من شرور كثيرة ولكن لا تخدع نفسك، فما زال معظم الناس يميزون بين الصواب والخطأ. فإذا اتخذت قرارات سليمة قد تجد الآخرين يتصرفون وكأنهم يعتقدون أنك «شاذ عن القاعدة». ولكنهم سيحترمونك في داخلهم.

إني واثقة أن معظم الناس يبحثون عن شخص يقف ضد التيار ويتخذ قرارات سليمة. وبإمكانك أن تكون هذا الشخص. تستطيع أن تكون قدوة للأصدقاء لا مجرد رقم ينضم إلى إحصائيات جيل المراهقين أو إدمان المخدرات أو الكحوليات.

إذا اضطرت عواطفك تجاه شخص آخر. أنصحك أن تصلي وتنتظر الرب الذي سيكشف لك الحقيقة في الوقت المناسب. وإلى أن يحين هذا الوقت احتفظ بالترتيب السليم لأولويات علاقاتك، وستكون سبب بركة عظيمة لحياتك. لا تجعل علاقاتك سبب معاناة وتعاسة.

الفصل السادس كيف تقاوم التجربة؟

لكي نحيا حياة بعيدة عن المشكلات يجب أن نفهم طبيعة التجربة وأسلوب عملها. وقبل كل شيء أن نعرف أنه لا مفر من التجربة. وأنت كلنا نتعرض لها.

«وَلَمَّا صَارَ إِلَى الْمَكَانِ
قَالَ لَهُمْ:
"صَلُّوا لِكَيْ لَا تَدْخُلُوا
فِي تَجْرِبَةٍ"
(لوقا ٢٢: ٤٠)

على مدى سنتين أردت أن تبتعد عني التجربة. وكنْتُ مخطئة في ذلك. ظننت أنني لو لم أقع في تجربة فقدان أعصابي فبإمكاني أن أظل هادئة طوال الوقت. أو إن لم أكن مضطربة لتحمل الأشخاص الذين يزعجونني فبإمكاني أن أحييا في محبة. وكان يوماً رائعاً حين أدركت أنني

أريد شيئاً لن أحصل عليه مطلقاً. كان لا بد أن أتعلم أن أواجه التجربة. وأرفضها. وأسود عليها. وستضطر أن تفعل الشيء نفسه.

يتعرض البشر إلى تجارب في جوانب مختلفة حسب مواضع الضعف المعينة لكل شخص. كنت دائماً عرضة للإحساس بالضييق أكثر من زوجي. ولذلك كانت الأشياء تُعد موضع تجربة لي. في حين أنها لا تمثل أي تجربة بالنسبة له. لم أشعر من قبل بإغواء لسرقة بنك أو محطة بنزين. في حين أن الآخرين وقعوا تحت هذا الإغواء. بعض الناس يُجربون بالطعام أكثر من غيرهم.

سمعت مؤخراً شخصاً يقول إن لكل منا شيطاناً يواجهه في الحياة. وهذا معناه إن كلاً منا يرى أشياء صعبة معيّنة. ولكنها لا تكون كذلك إذا تعلمنا أن نطلب المعونة التي نحتاجها من كلمة الله.

في (لوقا ٢٢: ٤٠) التي اقتبسناها في بداية هذا الفصل طلب المسيح من تلاميذه أن يصلُّوا لأنهم على وشك أن يواجهوا تجربةً. حتى ينالوا القوة التي يحتاجون إليها ليتحاشوا السقوط في التجربة الآتية عليهم. لكنه لم يطلب منهم أن يصلُّوا حتى لا تأتي التجربة عليهم.

فلكي نقاوم التجارب والإغواء في هذه الحياة يجب أن نكون أقوىاء. ونستطيع أن ننال القوة من خلال علاقتنا الشخصية بالمسيح.

لا تنظر إلى نفسك كشخصٍ ضعيف عاجز عن مقاومة التجربة. وإنما صدِّق أنك في الرب يسوع أعظم من منتصر (رو٨: ٣٧). ابدأ بأن ترى نفسك تملك القوة لمقاومة التجربة. نقول في الصلاة الربانية التي نعرفها جميعاً «ولا تدخلنا في تجربة. لكن جُنِّنا من الشرير»^(١). فسينجيك الله من الشر. ويعطيك النصره عليه إن صليت وطلبت معونته.

فمثلاً إن كنت محتاجاً إلى أن تقلل وزنك وتواجه تجربة الإفراط في الأكل. صلِّ قبل أن تجلس لتناول الطعام أو تذهب لتناول الغداء في مطاعم الوجبات السريعة. أن يعطيك الله قوةً لتقاوم الإفراط في الأكل! الصلاة امتياز العلاقة مع المسيح. لأنها تعطيك القدرة على أن تطلب من الله في اسم المسيح أي شيء. واثقاً أنك ستناله إذا كان ما طلبته يتوافق مع إرادة الله (يوحنا ١٤: ١٤).

جنب التجربة بقدر استطاعتك بأن تتجنب الأشياء التي تعلم أنها موضع تجربة لك. بوصينا الكتاب المقدس أن نمتنع عن كل شبه شر^(٢). ابتعد عن الذين يحاولون أن يدفعوك لعمل ما يخالف ضميرك أو ما هو خطأ من منظور كلمة الله.

حياة الاستقامة جزاؤها ومكافأاتها. فإذا اتخذت قرارات سليمة فلن تندم. قد يكون الأمر صعباً لبعض الوقت. ولكنك فيما بعد ستستمتع بالفرح الذي يسعى إليه الجميع.

لي أتحِّق قِبَل المسيح منذ بضعة سنوات بعد حياة من إدمان الكحوليات والمخدرات وعلاقات غير سليمة. فقال: «من الأسهل أن تحيا حياة الإيمان. ومن

الصعب أن تعيش بطريقة العالم؛ لأنك (بطريقة العالم) تستيقظ في الصباح وأنت تعاني من آثار الخمر. وتفكر كيف تحصل على المال لشراء المخدرات. وهذا صعب للغاية».

يريدنا إبليس أن نعيش اللحظة، ونتصرف كما لو أن الغد لن يأتي. ولكن الغد يأتي دائماً. وعلينا أن نواجه نتائج القرارات التي اتخذناها بالأمس. توصيك الحكمة ألا تعيش بالعاطفة وحدها. وعندما تبدو التجربة لك في جانب معين أكبر من قوة احتمالك تأمل الآية القائلة:

"لَمْ تُصِبْكُمْ جُرْيَةٌ إِلَّا بِسُرِّيَّةٍ.
ولكن الله أمينٌ.

الذي لَا يَدْعُكُمْ جُرِّيُونَ فَوْقَ مَا تَسْتَطِيعُونَ.
بل سَيَجْعَلُ مَعَ التَّجْرِبَةِ أَيْضًا الْمُنْفَذَ.
لنَسْتَطِيعُوا أَنْ حَتَمَلُوا"
(كو: ١٠: ١٣).

الجميع مُعَرَّضُونَ للتجربة؛ هذ شيء عادي. ولكن عندما يبدأ إبليس في غرس أفكار في ذهنك، فيقول لك مثلاً: «لا تستطيع أن تقاوم هذه التجربة. فستضطر للاستسلام». أخبره أنه كذاب كما وصفه الكتاب. تذكر أن الله سيريك المنفذ، فاتكل عليه ودعه يساعدك.

في كل مرة تجد نفسك في مأزق اطلب من الله أن يعينك. لست محتاجاً أن تطلب بصوت عالٍ. تحدث إلى الله في قلبك. وإن كنت قد نلت الولادة الجديدة فهو يسكن داخلك وأصبح قلبك مسكنه. وهو يسمع كل ما تقوله.

وسيكافئ الله كل من يحتمل التجربة ويرفض الاستسلام لها (يعقوب ١: ١٢). ومن هذه المكافئات السلام الداخلي الذي ينبع من معرفة أنك عملت التصرف السليم.

الضمير المثقل بالذنب يجعل النوم صعباً. والقرارات السليمة هي التصرف الوحيد الذي يمنح السلام الذي يقود إلى الفرح الحقيقي.

يبدو أنه قد نشأ جيل بأكمله يبحث عن السلام. ونحن نسمع أحاديث كثيرة عنه. ولكن في الوقت نفسه يتخذ كثيرون من الأشخاص الذين يقولون إنهم يريدون السلام قرارات خاطئة. لا العنف أو الإجهاد أو الشذوذ أو المخدرات أو الكحوليات أو الجنس قبل الزواج أو الشهرة تقدر أن تعطيك سلامًا. بل إن مثل هذه الأمور تضيف ضغطًا على حياتك. اطلب السلام في المكان الصحيح وهو في مشيئة الله: فهذا هو المكان الوحيد الذي ستجد فيه السلام.

المسيح يقدر ظروفك

"لأنّ ليس لنا رئيس كهنة
غير قادر أن يرثي لضعفاتنا.
بل مجرب في كل شيء مثلنا.
بلا خطية"
(عبرانيين ٤: ١٥).

عندما أسمع عبارة أن المسيح «يقدر ظروفك» أشعر براحة جمّة. حينما لا نجد من يفهمنا أو يقدر ما نواجهه في الحياة فإن المسيح يقدر ويفهم. إنه يفهم التجربة لأنه جرب في كل شيء يمكن أن جرب فيه. ونجح تمامًا في مقاومة كل التجارب^(١). لقد نجح في المقاومة من أجلنا. جاء إلى الأرض لأجلنا وليس لأجل نفسه. ترك مكانه في المجد السماوي ليأتي إلى الأرض في جسد إنسان ليعيننا. كان لا بد أن يجتاز ما اجتاز فيه ليساعدنا.

نعم المسيح يفهم!

عندما تدخل في تجربة لست مضطرًا أن تشعر بالتعاسة وال فشل. تأكد أن المسيح يفهم. فيمكنك أن تركض إليه وتطلب منه العون وسط تجربتك. هذا ما قرأه في (عب ٤: ١٦):

"فلنَتَقَدِّمُ بِثِقَةٍ إِلَى عَرِشِ النُّعْمَةِ
(نعمة الله الممنوحة للخطاة)
لِكَيْ نَنَالَ رَحْمَةً (في وقت الفشل)
وَنَجِدَ نِعْمَةً عَوْنًا فِي حِينِهِ
(المعونة المناسبة في الوقت المناسب)"

من الأسباب التي تجعلنا نستسلم للتجربة أننا نتردد كثيرًا في طلب المساعدة.

يمكنك أن تشارك شخصًا في ما تمر به، فأخرج الأمر إلى النور يجعله يفقد سلطانه عليك، فالأمور المحببة في الظلام لها قوة تفوق الأمور المعلنة. يريدنا إبليس أن نُبقي الأمور مخبئةً، ويستمر في إقناعنا بأن لا أحد يفهمنا، وأن الجميع سينتقدوننا ويرفضوننا. وغالبًا ما ينتهي بنا الأمر بأن نعتاد الاحتفاظ بالأشياء في داخلنا ونحارب معاركنا بمفردنا. وهذا خطأ، لأن قوتنا تتضاعف حينما نتحد مع من يحبوننا.

لا تعزل نفسك عن الآخرين. افتح قلبك لمن تريدهم أن يساعدوك. تستطيع أن تلجأ إلى المسيح فهو يقدر ويتفهم. تقدم بجرأة إلى عرشه في الصلاة ليساعدك في احتياجاتك قبل أن يفوت الأوان. لا تواصل الوقوع في الأخطاء نفسها طوال حياتك. يمكنك الحصول على المعونة التي تحتاج إليها.

الفصل السابع ماذا يخبئ لك المستقبل؟

"لأنِّي عَرَفْتُ الأفكارَ التي أنا مُفَتَكِرٌ بها عنكُم.

يقولُ الرَّبُّ.

أفكارَ سلامٍ لا سَنَرٌ.

لأُعطيَكُم أُخرَةً ورجاءً"

(إرميا ٢٩ : ١١).

«لأنِّي عَرَفْتُ الأفكارَ
التي أنا مُفَتَكِرٌ بها عنكُم،
يقولُ الرَّبُّ،
أفكارَ سلامٍ»
(إرميا ٢٩ : ١١)

السؤال «ماذا يخبئ لي المستقبل؟» يحتاج إلى إجابات واضحة وقاطعة. يشعر مراهقون كثيرون بالقلق لأن الآخرين يواصلون السؤال فنجدهم يسألون: «ماذا سنصبح في المستقبل؟ ما العمل الذي سنختاره؟ هل سنلتحق بالجامعة؟ إن كان الأمر كذلك فأى مدرسة

سنختار وما المادة التي سنتخصص فيها؟ وإذا لم نلتحق بالجامعة فأين سنعمل؟» ويبدو أن الأسئلة لا تنتهي ولكن شباباً كثيرين لا يملكون إجابات لهذه الأسئلة.

قابلت شباباً في سن المراهقة أصابهم القلق والإحباط لأنهم لا يملكون رؤية واضحة لمستقبلهم. وأحياناً ما ينخدعون. فيعتقدون أنهم الوحيدون الذين ليس لديهم رؤية لما سيعملون في حياتهم.

إذا كان هذا الوصف ينطبق عليك فيجب أن تدرك أنك لست الوحيد. فرمما يدهشك إذا عرفت أن الأشخاص الذين ترى أنهم يملكون كل شيء واقعون في المأزق نفسه.

عندما رأيت حياتي العملية ظننت أنني سأعمل في مكتبة. فهذا ما درسته وما اشتغلت به في الوظائف القليلة الأولى في حياتي. واليوم أعمل بتدريس فكري عن اتجاه حياتي الآن.

لقد كانت حياتي تسير في الاتجاه الصحيح في ذلك الوقت. ولكن طريق حياتنا يتسم بالاستثمارية مثله مثل أي شيء آخر في الحياة. ومعرفة إرادة الله في حياتنا عملية مستمرة. ونحن نكتشفها يوماً بيوم وخطوة بخطوة.

اضطرت أحياناً إلى اتخاذ خطوات خاطئة في الطريق حتى اكتشفت الخطوات السليمة.

إن لم تكن لديك فكرة عما تنوي أن تفعله في حياتك أدعوك أن تجرب بعض الأشياء. وستجد أنك تستبعد أشياء في الطريق. ربما رعاية المرضى. فتجد أنك لا ترغب في ممارستها. وربما ستجد أنك استبعدت عمليين من المؤكد أنك لا تود الاشتغال بهما.

لست أشجعك أن تجرب جميع الأشياء بطريقة هوجاء بدون أي تفكير جاد في كل اختيار. ولكنني أقدم لك طريقة إيجابية للتقدم للأمام بدون خوف من الفشل.

عمل شيء أفضل من عدمه. وسيحترمك الآخرون لأنك حاول لا لأنك مضطرب ولا تعمل شيئاً. فإذا لم تكن لديك فكرة عن العمل الذي ستشتغل به في حياتك فإني أدعوك أن تمضي بعض الوقت لتتخذ قرارك. أدعوك أن تختار أي نوع من الأعمال لتعول نفسك. وتنتظر أثناء ذلك تحديد هدفك وإلى أن يحدث ذلك استمتع بوقتك.

إذا كنت قد بلغت الثامنة عشرة وأنهيت التعليم الثانوي فلا تشغل بالك بما يحدث حتى التقاعد. فإن أمامك متسعاً من الوقت لتتخذ قراراً يحدد مستقبلك. لا تجعل قلقك على المستقبل ينجس حياتك في الوقت الحاضر.

لا تسمح للآخرين أن يضايقوك بأسئلة لا تملك لها إجابة. أخبرهم بأنك لا تعرف الإجابة. إذا لم تكن تعلم، فلن تستطيع أن تخبرهم بشيء. ولا تشعر أيضًا بأنك لست على المستوى العقلي لأنك لا تعرف الإجابة. لأن كثيرين لا يعرفون. واعترافك بأنك لا تعلم أفضل كثيرًا من تظاهره بأنك تعرف لكي تثير إعجاب الآخرين.

المهم هو أن تعلم شيئًا. ولست مطالبًا مع بلوغ الثامنة عشرة أن تعرف كل ما حمّله لك الحياة.

قلت من قبل إن ابني دانيال قام بالعديد من الوظائف في الخدمة قبل أن ينال دعوة الله لحياته.

وهذا هو ما حدث مع الرسول بولس. فقد دُعي للخدمة وقام بأشياء مختلفة لعدة سنوات قبل أن يختاره الله مع برنابا ليقوم بما دعاهم إليه على وجه التحديد (أع ١٣: ١-٣).

لكل منا دعوة لحياته. وهي دعوة للقيام بمهمة مُحدّدة من المفترض أن نقوم بها. ولكننا نكتشف هذه المهمة بينما نسير في الطريق. الله يرى نهاية كل الأشياء منذ الأزل^(١) أما نحن فلا نراها. لذلك علينا أن نتكل عليه. وإن اتكلنا عليه فلن يسمح لنا أن نفقد شيئًا في الحياة.

أفادتني الخبرة المكتبية التي اكتسبتها أثناء عملي في المحاسبة في إدارة المؤسسة الكبيرة اليوم. كما أنني اشتغلت لبضع سنوات بالإدارة في عالم الشركات. واستفدت الكثير من هذه الفترة في تشغيل مئات من الموظفين اليوم.

لا تعتقد أنك تضيع وقتك إذا لم تشعر بأنك عثرت على «الشيء» الذي تريد أن تعمله إلى الأبد. تعلّم أن «تترك نفسك للموجة» وهذا سيساعدك على الاستمتاع بالمرحلة.

عدد هائل من البشر يسيرون في الحياة بسرعة رهيبة ليصلوا إلى مكان ما لا يعرفونه. وأثناء بحثهم لا يستمتعون بما هم عليه في وقته الحاضر.

في رأيي أن عدم استمتاعنا بكل يوم منحنا الله إياه يُعد أسوأ مأساة يمكن أن تحدث. قبل أن أتعلم أن أستمتع يومًا بيوم أمضيت حياة حزينة ومضطربة.

وأتمنى وأصلي أن يجعلك تشجيعي لك تتجنب بعضًا من الأخطاء التي وقعتُ أنا فيها.

شعرت ابنتاي بالرغبة في العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة (المعوقين) ولذا حصلنا على وظائف في مدرسة ميزوري لمن حُرِّموا من نعمة البصر. وعملنا فيها ما يقرب من عام.

ولست أظن أن أيًّا من أبنائنا كان لديه رغبة قوية في العمل مع والديهم في الخدمة. لم تكن الخدمة جزءًا من المشكلة. وإنما هي أن يكون أبي وأمي رئيسي في العمل.

كلما كبر الأبناء زادت المساحة والفرصة التي يحتاجون إليها ليتخذوا قرارات خاصة بهم. وإني واثقة أن أبنائنا ظنوا بأنهم سيخسرون هذا الحق إذا عملوا معنا. لم نضغط على أي منهم وإنما أخبرناهم أننا سنؤيد قرارهم مهما كان. وأخبرناهم أيضًا أن الأفضل بالنسبة لعمل الرب أن نعمل معًا. واليوم يعملون جميعًا معًا في الخدمة كل مع شريك حياته. وإني واثقة أن أحفادنا أيضًا سيعملون معًا في يوم من الأيام.

عندما عرضنا على استيف زوج ابنتنا أول مرة فرصة العمل معنا. لم يقبل؛ لأنه ظن أن هذا سيسبب مشكلات بين أفراد العائلة إذا تطلب الأمر مواجهة الأمور في العمل. ولم يكن في أيدينا سوى أن نوافق. وبعد وقتٍ قصير تراجع ستيف عن رأيه. واليوم هو يدرك مدى احتياجه إلى إحداث مثل هذا التغيير الجذري في حياته ليعرف مشيئة الله الكاملة من نحوه. حدث لي شيء مشابه بعدما دعاني الله للخدمة. كنت أشغل وظيفة لساعات عمل كاملة. وكانت وظيفة جيدة. كان دخلي الشهري عاليًا وكانت الشركة تدفع ثمن بنزين السيارة. بالإضافة إلى الفوائد والامتيازات الأخرى.

ثم بدأ الله في التعامل معي فيما يتعلق بدعوته لحياتي والاستعداد لها. حاولت مرارًا وتكرارًا أن أحدد هذه الدعوة وأستعد لها. ولكن بدا أن الوقت غير كاف. وأخيرًا عملت لجزء من الوقت في إحدى الوظائف رغم أنني علمت في قرارة نفسي أن الله يريد مني أن أعتزل العمل تمامًا وأتكل عليه وعلى زوجي في إعالتي.

وحيث إنني لم أكن أحقق سوى جزءًا مما يراني الله أن أفعله. فقد ظللت بعيدة عن مشيئة الله. فصلتني الشركة واتهمت ببعض المخالفات التي لم أفعلها. كان الأمر برمته مثيرًا للسخرية. ولكن قد تسير الأحوال هكذا بسهولة إذا لم تكن طاعتنا لله كاملة.

ماذا أقصد بكل هذا؟ أقصد أننا جميعًا مُعَرَّضُونَ لاتخاذ طريق طويل للوصول إلى هدفنا في الحياة. نحن نفعل كل شيء على أحسن وجه. ولكن معرفتنا تظل محدودةً بقدر ما نكتسبه من خبرة مع تقدم العمر. عندما تجد نفسك تنتقل من شيء إلى آخر في الحياة بدون هدف واضح فلا تنزعج أو تشعر باليأس؛ لأن هذا الوقت ليس ضائعًا. بل هو وقت لاكتساب الخبرة. والخبرة جزء من نمونا.

أحبنا أولادنا ولكنهم لم يريدوا أن يعملوا في مؤسستنا. واليوم جميعهم يحبون أعمالهم ووالديهم. من الواضح أنه كان لا بد من خوض بعض الصعوبات لنتقل من المكان الذي كنا فيه إلى الوضع الذي نحن فيه الآن. ولكن الأمر يستحق هذا العناء. إن كل ما له قيمة في الحياة يستحق بعض العناء للحصول عليه.

الثقة بدلًا من المنطق

"تَوَكَّلْ عَلَى الرَّبِّ بِكُلِّ قَلْبِكَ،

وَعَلَى فَهْمِكَ لَا تَعْتَمِدْ.

فِي كُلِّ طَرَفِكَ اعْرِفْهُ،

وَهُوَ يُقَوِّمُ سُبُلَكَ" (أمثال ٣: ٥، ٦).

تعلمنا هاتان الآيتان أننا يجب أن نتكل على الرب بكل قلوبنا. وألا نعتمد على فهمنا. والله يَعدنا أن يوجّه خطواتنا إذا اعتمدنا عليه.

وهذا يعني أننا يجب أن نتوقف عن محاولة فهم أشياء لا يمكننا أن نفهمها وألا نقلق بشأنها. وهذا يشمل مستقبلنا. لا يقدر أحد أن يضمن شيئاً سيحدث في المستقبل. لذلك علينا جميعاً أن نعيش كل يوم بيومه. على مدى سنين طويلة اعتدت التفكير المنطقي الشديد. وهذه العادة جعلتني أحيا حياةً مليئةً بالقلق والعذاب. ولأنني تعرضت لإهدار حقوقي حينما كنت طفلةً، فقد تعلمت مبكراً أن أفضل الطرق للحياه هي أن أعتد على نفسي. ولا أطلب شيئاً من أي شخص.

كنت دائمة التفكير في الخطوة التالية من حياتي. أحاول أن أخطط لما سأعمله بعد ذلك. وهذا أعطاني إحساساً بأنني أسيطر على ما سيحدث وكنت أعتقد أن هذه هي الطريقة الوحيدة لتجنب أن يجرحني الآخرون.

كان لا بد أن يتعامل الله معي لفترةٍ طويلةٍ حتى أتعلم في النهاية أنني مهما حاولت أن أحسب كل شيء فلن أستطيع أن أسيطر على مستقبلي. كثيراً ما كنت أعتقد أنني حسبت حساب كل شيء. فتتملكني الثقة بوقوع شيءٍ ما على نحو معينٍ فإذ به يحدث على نحوٍ مختلفٍ تماماً. كل ما كنت أجنيه هو ضياع الكثير من الوقت في الحساب والمنطق.

وأخيراً استوعبت أنني إن أردت أن أعيش في سلامٍ مع الله وأستمع بحياتي فيجب أن أجعل ثقتي في الله محل القلق والحساب والمنطق. واحتاج الأمر إلى نظرةٍ مختلفةٍ للحياة. ولكنني سعيدة لأنني اتخذت هذه الخطوة.

هل تتصرف كما تصرفُ أنا؟ هل ذهنك مشغولٌ لمحاولة حساب المستقبل؟ وهل تزيد حيرتك يوماً بعد يوم؟ إن كان الأمر كذلك فلن تصل إلا إلى النتيجة التي وصل إليها كل من طغى المنطق على تفكيره. وهي الحيرة والاضطراب. إن قررت أن تثق بالله وتنتظر فسيعطيك فطنةً وبصيرةً وفهماً روحياً. وتأتينا هذه الفطنة على نحوٍ خارقٍ يختلف تماماً عما هو طبيعي.

أحياناً نقول: «لا أعرف لماذا يجب ألا أفعل كذا وكذا، ولكن لديّ إحساساً قوياً بأنني يجب أن أفعله».

عادة يكون ما نشعر به في قلوبنا أكثر صحةً مما تمليه علينا أفكارنا، إلا إذا اتفق الاثنان. احرص أن تشعر بسلامٍ تجاه القرارات التي تتخذها.

الحصافة أو الفطنة هو ما نسميه أيضاً الحدس أو الإعلان. وفيه نعلم شيئاً لا نعلمه في المعتاد من خلال التعلم والدراسة.

نحتاج إلى الفطنة بشدة في حياتنا، وهي إحدى سبل الابتعاد عن المشكلات وتضييع الوقت.

إن تمييز الأرواح من مواهب الروح القدس التي يذكرها بولس في (اكورنثوس ١٢)، والتمييز بين الخير والشر هو إحدى وظائف عطية الروح القدس. وبواسطة هذه الموهبة نستطيع أن نميز بين الدوافع الحسنة والشريرة. كما نستطيع أن نميز ما هو خير لنا وما قد يضرنا، هذه الموهبة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالحكمة.

في عالمنا اليوم يطلب الجميع المعرفة، ولكن بدون الحكمة تفقد المعرفة قيمتها؛ فالحكمة هي القدرة على تطبيق المعرفة تطبيقاً سليماً. أحد تعريفات الحكمة هي أنها «الفطرة السليمة»^(١). ولكن كلنا نعمل أشياء ليس لها معنى حقيقي.

عرضت مؤخراً على إحدى بناتي أن أصطحبها في رحلة للتسوق وأشتري لها بعض الملابس. في البداية لم تستطع أن تُحدد ما إذا كانت تريد الخروج أم لا، ولكنها قالت بعد قليل: «لست أظن أنه من الحكمة أن أرفض عرضاً مثل هذا». واتفقت معها وخرجنا للتسوق. لم يرد جسدها أن ينهض ويذهب معي، لكن روحها ساعدتها على تمييز أفضل تصرف.

ربما فكرة الخروج والحصول على ملابس مجاناً تُعد غير مناسبة في وقت آخر بسبب وجود أولويات أخرى أكثر أهمية من شراء الملابس.

يمكنك أن تتعلم أن تعيش بالحكمة في كل جوانب حياتك. لست مضطراً أن تواصل حياتك بأن تعمل ما يعتقد الآخرون أنك يجب أن تفعله.

يمكنك أن تسمع صوت الله وتنقاد بروحه وتتخذ قرارات سليمة تفودك نحو مستقبل أفضل.

من أكثر الأمور التي تعوق الفطنة أو الحدس هو استخدام المنطق في فهم الإجابات التي يحاول الله أن يقدمها لنا بالحدس. أدعوك أن تهدأ وتصبر وتبدأ في وضع ثقتك في الله ليقودك نحو المستقبل الذي خططه وأعدّه لك. لا تقلق أو تشعر بالضغط إن لم تكن في هذه اللحظة تعلم ما تريد أن تعمله في حياتك بأكملها. أدعوك إلى اتخاذ تصرف بناء وإيجابي، ولكن تقبّل التغيير.

كما قلت من قبل إنني كنت مفرطاً في الحساب المنطقي لكل شيء. وعندما نتحدث عن الإفراط في شيء. فعادةً ما تظهر في أذهاننا صورة المخدرات أو المشروبات الكحولية. ولكن هناك أيضاً أنواعاً أخرى من الإدمان الذهني أو العاطفي.

على سبيل المثال، بعض الناس يدمنون سماع كلمات الإعجاب. وهم يحتاجون إلى سماع كلمات الإعجاب الشفوي ليشعروا بالأمان النفسي. عانيت من هذه المشكلة مع المنطق. فلم أكن أشعر بالراحة أو عدم القلق ما لم تكن لديّ إجابات لجميع الأسئلة. وكثيراً ما كنت أظن أن لديّ الإجابة ثم يفاجئني الله. وعندما تعلمت أخيراً ألا أضيع وقتي في محاولة فهم الأمور التي ليست حسب التوقيت الإلهي شُفيت من إدماني للمنطق. أتذكر أنني عانيت أعراض السحب التي يعانيتها الشخص الذي يقلع عن إدمانه لمادة مخدرة. والفارق الوحيد أن الأعراض التي مررت بها كانت أعراضاً نفسية بدلاً من كونها جسدية.

أتذكر كم كان من الصعب عليّ أن أرفض التفكير في أمور المستقبل الذي لم تكن عندي إجابات لأسئلته. مثل: «من أين سنحصل على المال لدفع قسط السيارة متى حان ميعاده؟ ماذا سنفعل إذا ترك ديف وظيفته؟ ماذا سيحدث إذا سرت في هذا الاتجاه في حياتي وثبت أنه اتجاه خاطئ؟ ماذا سيظن الناس في؟ ماذا سيقولون؟»

والأسئلة لا تنتهي!

كان عقلي ممتلئًا بمثل هذه الأسئلة طوال النهار والليل. وهذا ما اعتدت عليه لفترة طويلة. لدرجة أنني شعرت بالملل مع بداية التغيير. وتعلمت منذ الوقت أنني أستطيع أن أشغل فكري بصلاح الله من نحو. وكيف أستطيع أن أبارك حياة شخصٍ آخر. في واقع الأمر يمكننا أن نجعل أذهاننا إيجابيةً وبناءةً بطرق عديدة. ولكن السعي دائمًا لفهم كل شيء ليس من هذه الطرق.

تتسم عملية الثقة في الله أيضًا بالاستمرارية: لأنها مثل أي شيء آخر تحتاج إلى التقدم إلى الأمام من حينٍ لآخر. وهذا ما يخشاه كل من وضع ثقته في شخصٍ. ولكنه أصيب بخيبة أمل أكثر من مرة. ليس الله مثل البشر. ولكن إن لم نختبر أمانته وصلاحه فلن نستطيع أن نؤسس إيماننا إلا على كلمته. بالتأكيد كلمته كافية. ولكننا لا نعلم ذلك منذ البداية. ولذلك فإن تعلم الثقة في الله وكلمته لا يتسم دائمًا بالسهولة والسرعة.

لا تشعر بالإحباط إذا استغرقت هذه التغييرات وقتًا. أو بدت صعبةً أو ربما مستحيلةً. ولا تيأس إذا واصلت المحاولة. فستغير حياتك كثيرًا. من بين هذه التغييرات الأساسية زيادة ثقتك في الله.

ربما شعرت من قبل أنك لا تملك إجابات حينما يسألك الآخرون عن المستقبل. ولكن الآن لديك أفضل إجابة. قُل: «لا أعرف ماذا يحمل لي المستقبل. ولكنني أعرف من بيده المستقبل. عند الله خطة عظيمة لحياتي وسيعلمها لي شيئًا فشيئًا».

الفصل الثامن الكبار بشرًا أيضًا!

خاطبت في هذا الكتاب حتى الآن فئة المراهقين. ولكن في هذا الفصل الأخير أود أن أحاطب الكبار.

لقد خلُق جميع المراهقين. وكذلك البالغون. ليحيوا حياةً مليئةً بالفرح والنجاح. ولكن المراهقين يعانون من ضغوط كثيرة. ومن الانتقاد المستمر وعدم الرضا من الكبار. وهذا يضيف إلى هذه الضغوط ضغوطًا أخرى. ويجعل من الصعب على المراهقين أن يتخذوا قرارات سليمة.

أعطانا الله أولادًا لنعلّمهم وندربهم في الطريق التي يجب أن يسيروا فيها^(١). ولكن رغم ذلك فمن الممكن أن تمثل فترة المراهقة تحديات لكلتا الفئتين. ورغم أنه من الضروري علينا كأباء وأمّهات أن نضع حدودًا لأولادنا فمن الضروري أيضًا أن نبذل جهودًا خاصةً لنُظهر لهم محبةً وقبولًا غير مشروطين.

«أعطانا الله أولادنا
لنعلمهم وندربهم في
الطريق التي يجب أن
يسيروا فيها»

يمكنك كأب وكأم أن تتلامس مع أبنائك بواسطة المحبة غير المشروطة لا بواسطة الإدانة والانتقاد. قد نحب الشخص ولكن ليس بالضرورة أن نحب أفعاله. ولكن المحبة تقدر أن تشفي وتغيّر.

يمكن أن يعبر الوالدان عن محبتهم لأبنائهما في هذه السن بطرق عديدة؛ فمثلًا يمكنهما أن يمضيا معهم مزيدًا من الوقت كعائلةٍ واحدة. مما يساعد على تنمية التواصل الجيد معهم ويربهم كيف يتكلمون على الله في تسديد احتياجاتهم. والكلام لا يؤثر بقدر الفعل؛ فالفعل أقوى من الكلام. فلتكونا إذًا قدوةً حسنةً.

وإذا كنتم تمارسان بالفعل هذه العادات الصحيحة فلا تكف عنها. أما إذا لم تكونا تمارسانها فأشجّعكما أن تبدأ الآن. ربما لا تلاحظان تغييراً في بادئ الأمر. ولكن من الممكن أن يحمي الإصرار ابكما من أن ينضم إلى إحدى قوائم المراهقين الذين يعانون من مشكلات.

ما هي مشكلة المراهقين اليوم؟

فيما يلي قائمة من الإحصائيات المتعلقة بالمراهقين ومشكلاتهم المتمثلة في العنف، والانتحار، والحمل غير الشرعي، والإدمان بأنواعه. عادةً عندما نقرأ نحن الكبار هذه الأنواع من الإحصائيات فإن أول فكرة تخطر ببالنا هي أن هؤلاء المراهقين يسببون مشاكل كثيرة، أو ماذا دها هؤلاء المراهقين في أيامنا؟ في رأيي أن الوقت قد حان لنتقصى الأسباب الحقيقية للمشكلة، ونكف عن انتقاد الشباب استناداً إلى الثمار التي نراها في حياة بعضهم.

هناك سبب لهذه المشكلات الخطيرة المنتشرة. ولن نستطيع أن نصل إلى الحقيقة دون أن ننظر إلى داخلنا. ما هو الجانب الذي أخفق فيه كلٌّ من الكبار والدولة والمجتمع بوجه عام؟ ما هو السبب الحقيقي وراء مثل الإحصائيات التالية؟

المراهقون والعنف

تفيد تقارير «مراقبة الأمراض والوقاية الأمريكية» (C DC) بالتالي، عن حياة الشباب ومشكلاتهم في الولايات المتحدة الأمريكية⁽¹⁾:

* في عام ١٩٩٧ بلغت نسبة المراهقين الذين حملوا أسلحة مثل (مسدس أو سكين أو هراوة) أثناء الـ ٣٠ يوماً السابقة للاستبيان ١٨,٣٪ من طلبة المدارس الثانوية على مستوى البلاد.

* في السنة السابقة للاستبيان تعرّض ٧,٤٪ من طلبة المدارس الثانوية للتهديد أو الإصابة بسلاح داخل الحرم الدراسي في عام ١٩٩٧.

* تأتي جرائم القتل في المرتبة الثانية باعتبارها من أسباب الموت للشباب من سن ١٥-٢٤ عامًا.

* بلغ معدل جرائم القتل ٢٢,٦٪ بين الذكور من عمر ١٥-١٩ عامًا في عام ١٩٩٧.

* تورط ٣٦,٦٪ من المراهقين في شجار بدني أثناء عام ١٩٩٧.

* ٦١٤٦ شاب تراوح أعمارهم بين ١٥-٢٤ راح ضحية جرائم القتل في عام ١٩٩٧. بمعدل ١٧ ضحية كل يوم في الولايات المتحدة.

* ٨٥٪ من ضحايا جرائم القتل من عمر ١٥-١٩ سنة لقي حتفه بواسطة سلاح ناري في عام ١٩٩٧.

يفيد مركز الوقاية من العنف المدرسي قسم نورث كارولينا لمكافحة الشغب بين الشباب بأن^(٧):

• تلاميذ المدارس الابتدائية يُعتَبَرُون ضحايا لأعمال عنف تمامًا مثل تلاميذ المدارس الثانوية.

• تأثير الأقران اعتبره ٥٠٪ من طلبة الفصول من السابع وحتى الثاني عشر سببًا رئيسيًا لوقوع العنف في المدارس. في حين أن ٣٩٪ من الطلبة أرجع العنف إلى إدمان المخدرات أو الكحوليات. في حين أن ٣٦٪ أرجعوا السبب إلى غياب الأب أو الأم، و٢٥٪ اعتبروا أن السبب هو غياب مشاركة الأسرة. (عن «استفتاء العاصمة للمعلم الأمريكي العنف في المدارس الأمريكية العامة» وبعد خمسة أعوام في «حياة العاصمة ١٩٩٩»).

• مشكلة عصابات الشباب تؤثر على جميع المجتمعات من كل المستويات والمناطق في الولايات المتحدة، إلى جانب ارتفاع عدد الشباب المتورطين في هذه العصابات في المدن الصغيرة والمناطق الريفية أثناء أواخر التسعينات. (عن بحث بعنوان «إحداث تغيير في حياة الشباب. مكتب الوقاية من الشغب وتكوين الشباب» ١٩٩٩).

• معدل ضحايا العنف بين طلبة المدارس التي أفادت التقارير بوجود عصابات الشباب فيها بلغ ٨٪ إذا ما قورن بـ ٣٪ بين المدارس التي لم تفد التقارير بوجود عصابات فيها (عن بحث بعنوان «هادرو حقوق الشباب والضحايا. التقرير العمومي ١٩٩٩ مكتب الوقاية من الشغب وإصلاح الشباب»).

• جرائم الشباب تبلغ ذروتها في فترة الظهيرة بين ٣ إلى ٤ بعد الظهر. وهي آخر ساعة في اليوم الدراسي (عن بحث بعنوان «هادرو حقوق الشباب والضحايا. التقرير العمومي ١٩٩٩ مكتب الوقاية من الشغب وإصلاح الشباب»).

المراهقون والجنس والحمل والإجهاض

وفقاً لأحد مقالات مجلة USA Today لعام ١٩٩٨ حول مسؤولية المراهقين الذكور عن الحمل في هذه الفترة^(٤) يفيد المقال بأن:

• يبدأ المراهقون الذكور في ممارسة الجنس قبل الفتيات. وبالتالي يصبحون متعددي العلاقات. ورغم أنهم يبدأون في ممارسة الجنس في وقت مبكر فهم غير منتظمين في استخدام الواقي الذكري.

• حوالي مليون فتاة مراهقة تصبح حاملاً كل سنة. وما يزيد على نصف هذا العدد ينجبن أطفالاً. وهذه مشكلة صحية عامة تكلف الولايات المتحدة الأمريكية ٦,٩ مليار دولار سنوياً.

• النسب المئوية للمراهقين الذين مارسوا الجنس:

عمر ١٥	عمر ١٦	عمر ١٧	عمر ١٨	عمر ١٩
٢٧٪	٤٥٪	٥٩٪	٦٨٪	٨٥٪

• عدد العلاقات (شركاء العلاقة)

١٠٪	لا شريك إطلاقاً
٤٤٪	شريك واحد

- شريكان ٢٦٪
- ٣ - ٤ شركاء ١٤٪
- ٥ فأكثر ٦٪

استخدام الواقي الذكري في العام الماضي

- الاستخدام بغير انتظام أو عدمه ٥٦٪
- الاستخدام المنتظم ٤٤٪

الحمل والولادة - جميع المراهقين الذكور:

• ١٤٪ أنجبوا أطفالاً

«المركز القومي للوقاية من الأمراض المزمنة وتحسين الصحة» في أمريكا يفيد بأن^(٥):

* في الولايات المتحدة الأمريكية أعلى معدل لحمل المراهقات بين دول العالم الأول.

* نحو مليون فتاة تصبح حاملاً كل عام. ٩٥٪ من هذه الحالات يحدث عن غير قصد. وثلاث الحالات تقريباً ينتهي بالإجهاض.

وفقاً لأحد المقالات عن الشباب التي نشرتها مجلة نيوزويك Newsweek في عددها الصادر في مايو ٢٠٠٠^(٦):

٤٨٪ من طلبة المدارس الثانوية مارسوا الجنس في عام ١٩٩٧.

المراهقون والمخدرات والكحوليات

وفقاً لأحد الأبحاث التي أجراها «المجلس القومي الأمريكي» عن تعاطي المراهقين للكحوليات والمخدرات^(٧) فإن:

نسبة ٨٠٪ من طلبة الصف الأخير في المدارس الثانوية يدمنون الكحوليات. و٥٠٪ يتعاطون الماروانا و١٠٪ يتناولون الكوكايين

(NBIDSA, 1999 «Monitoring the future Study, secondary School Students»).

يبدأ أول استخدام للمشروبات الكحولية عادةً في سن الثالثة عشرة والماروانا في سن الرابعة عشرة.

• نسبة ٣٩٪ من الشباب الذين يسكرون يقولون إنهم يشربون بدون أي أسباب. ونسبة ٥٨٪ يشربون حينما يتضايقون. ونسبة ٣٠٪ يشربون حينما يشعرون بالملل. ونسبة ٣٧٪ حينما ترتفع حالتهم المعنوية.

• ما يقرب من نسبة ٩٪ من طلاب الصف الثاني. ونسبة ٢٢٪ من طلاب الصف العاشر. و٣٣٪ من طلاب الصف الثاني عشر وصلوا إلى حالة السكر أثناء الشهر الماضي. وكذلك نسب ١٢٪ و٢٢٪ و٢٦٪ و٢٦٪ على التوالي بحسب الترتيب استخدموا عقارًا غير مصرح به قانونيًا.

• في عام ١٩٩٥ مثَّل الشباب من سن ١٨-٢٤ نسبة ٢١,٥٪ (أي ١١٢, ٢٦٢) من إجمالي عدد المستفيدين من برامج العلاج من إدمان الكحوليات أو المخدرات وعدد ١٩٤, ١٨ شابًا حتَّ عمر ١٥ سنة.

• حسب تقديرات الباحثين فإن الكحوليات لها علاقة بثلاث أو ثلثي حالات الاعتداء الجنسي أو اغتصاب الأصدقاء بين المراهقين أو طلبة الجامعة.

• نسبة ٨٠٪ من المراهقين لا يعرفون أن كوبًا من البيرة سعته ١٢ أوقية يحتوي على القدر نفسه من الكحول الذي يوجد في كأس من الويسكي. ونسبة ٥٥٪ ليس لديهم فكرة أن نسبة الكحول الموجودة في كأس من النبيذ سعته ٥ أوقية تماثل ما يحتويه كوب من البيرة سعته ١٢ أوقية.

• نسبة ٣٠٪ من الأولاد من الصفوف من ٤-٦ أفادوا بتعرضهم لضغط من زملائهم ليشربوا البيرة. ونسبة ٣١٪ تعرضوا لضغط ليجربوا الماروانا. ونسبة ٣٤٪ ضغط عليهم زملاؤهم ليدخنوا السجائر.

- أثبتت دراسة مسحية أن ١٨٪ من الإناث و٣٩٪ من الذكور يرون أنه من المقبول أن يجبر الشباب الفتاة على ممارسة الجنس طالما أنها واقعة تحت تأثير السكر.
- المراهقون الذين يتحدث إليهم آبائهم عن مخاطر الإدمان على نحو منتظم تقل فرصة تعرضهم للإدمان بـ ٤٢٪ عن غيرهم من المراهقين المحرومين من هذه الفرصة بنسبة ١: ٤.

أفادت دراسة فرص المستقبل (MTF) التي أجراها المعهد القومي للإدمان^(٨) بأن:

- * نسبة طلاب الصف الثاني عشر الذين استخدموا عقاقير السعادة (النشوة) لأول مرة ارتفعت من ٥,٨٪ لعام ١٩٩٨ إلى ٨٪ لعام ١٩٩٩. وزادت نسبة مستخدمي عقاقير النشوة العام الماضي إلى ٥,٦٪ بعد أن كانت ٣,٦٪ في عام ١٩٩٨. كما ارتفعت نسبة الذين يستخدمون عقاقير النشوة مرة واحدة سنويًا من ١,٥٪ في عام ١٩٩٨ إلى ٢,٥٪ في عام ١٩٩٩.
- * ارتفعت نسبة طلاب الصف العاشر الذين وقعوا تحت تأثير السكر من ٣٨,٣٪ في عام ١٩٩٨ إلى ٤٠,٩٪ في عام ١٩٩٩.
- * ارتفعت نسبة طلاب الصف الثامن الذين تناولوا أربعة مشروبات كحولية فأكثر خلال فترة أسبوعين من ١٣,٧٪ في عام ١٩٩٨ إلى ١٥,٢٪ في عام ١٩٩٩.
- * من بين خريجي دفعة عام ١٩٩٩ بلغت نسبة الطلاب الذين استخدموا عقارًا غير مصرح به قانونًا مع وصولهم الصف الثاني عشر ٥٤,٧٪.
- * ارتفعت نسبة استخدام طلاب الصف الثاني عشر من ٤١,٤٪ في عام ١٩٩٨ إلى ٤٢,١٪ في عام ١٩٩٩.

معدلات انتشار الإدمان في عام ١٩٩٩

دراسة رصد المستقبل

الصف الثامن	الصف العاشر	الصف الثاني عشر	
٢٢,٢٪	٤٠,٩٪	٤٩,٧٪	الماروانا
٤,٧٪	٧,٧٪	٩,٨٪	الكوكايين
١٩,٧٪	١٧,٠٪	١٥,٤٪	عقائير الاستنشاق
٤,١٪	٨,٥٪	١٢,٢٪	عقائير الحقن
٢,٣٪	٢,٣٪	٢,٠٪	الهيروين
٥٢,١	٧٠,٦٪	٨٠٪	الكحوليات

أفادت الدراسات المسحية لعام ١٩٩٨ المتعلقة بالإدمان التي أجرتها إدارة خدمات الصحة العقلية والإدمان الأمريكية بأن^(٩):

* نسبة ٩,٩٪ من الشباب في أعمار ١٢-١٧ يستخدمون حاليًا عقائير غير مصرح بها.

* نسبة ٨,٣٪ من الشباب في أعمار ١٢-١٧ يتعاطون الماروانا.

* ما يقدر بنحو ١,٨ مليون (أي ٠,٨٪) أمريكي من عمر ١٢ عامًا فأكثر يتعاطون الكوكايين.

* ما يقدر بنحو ١,١ مليون شاب تتراوح أعمارهم ما بين ١٢-١٧ أثبت التشخيص تعاطيهم وإدمانهم عقائير غير مصرح بها في عامي ١٩٩٨، ١٩٩٩.

* صرح ٥٦٪ من الشباب تتراوح أعمارهم ما بين ١٢-١٧ بأن من السهل الحصول على الماروانا في حين قال ٢١٪ بسهولة الحصول على الهيروين. وأفاد ١٤٪ من الشباب بأنهم تقابلوا مع من يريد ترويج المخدرات خلال

الشهر السابق لإجراء الدراسات المسحية.

* يبلغ عدد مدمني الكحوليات حاليًا ١٠,٥ مليون وكانوا في أعمار ١٢-٢٠ في عام ١٩٩٨ من بينهم ٥,١ مليون يشربون الخمر في حفلات السمر ٢,٣ مليون يمكن تصنيفهم باعتبارهم شديدي الإدمان للكحوليات.

يفيد الدليل الطبي الكامل لكلية الأطباء والجراحين بجامعة كولومبيا^(١):

١. يُعد النبيذ والبيرة من أوائل العقاقير (المخدرات) التي يتعاطاها المراهقون.
٢. يستخدم المراهقون بعد ذلك التبغ والمشروبات الكحولية شديدة الأثر.
٣. بعد ذلك يجرب المراهقون الماروانا عادةً مقترنةً بالكحول.
٤. ربما يستخدم العقاقير غير المصرح بها مثل أدوية إثارة اضطراب الإدراك أو الهيروين بعد الماروانا أو جانبًا إلى جنب معها.

لا يشير هذا التسلسل إلى حتمية اختيار جميع المراهقين لكل هذه الخطوات. فمثلًا تناول البيرة أو الماروانا لا يؤدي دائمًا إلى تعاطي العقاقير الأخرى مثل عقاقير إثارة الاضطراب إلى الإدراك أو الهيروين أو الكوكايين.

يمثل الآباء والأقران تأثيرًا رئيسيًا على المراهقين من خلال:

- تدخين السجائر: وللأقران تأثير خاص في تدخين السجائر غير أن الآباء الذين يدخنون يزيدون من فرصة تدخين الأبناء.
- المشروبات الكحولية شديدة الأثر: عادةً ما يكتسب الأبناء عادة الشراب من الآباء.
- تعاطي الماروانا: عادة ما تصاحب سوء العلاقات مع الأبناء والاختلاط بالآباء والأقران الذين يتعاطونها وكذلك الضغط والاكتماب النفسي.

المراهقون والانتحار

- يفيد تقرير «نداء وزير الصحة الأمريكي لمنع الانتحار»⁽¹¹⁾ بما يلي:
- تضاعف معدلات الانتحار بين المراهقين والشباب إلى ثلاثة أضعاف بين عامي ١٩٥٢ و١٩٩٦.
 - منذ عام ١٩٨٠ وحتى ١٩٩٦ ارتفع معدل الانتحار بين الشباب ما بين ١٥-١٩ بنسبة ١٤٪ وبين الشباب ما بين ١٠-١٤ عامًا بنسبة ١٠٠٪.
 - منذ عام ١٩٨٠ ارتبطت الأسلحة النارية بـ ٩٦٪ من الزيادة في معدل الانتحار بين ١٥-١٩ سنة.
 - يُعد الانتحار حاليًا السبب الرئيسي الثالث لموت الشباب بين ١٥-٢٤ عامًا لا يزيد عنه سوى الإصابة والقتل غير المتعمد.
 - عدد المراهقين والشباب الذين يلقون حتفهم نتيجة الانتحار يفوق عدد الذين يموتون نتيجة السرطان وأمراض القلب والإيدز والعيوب الخلقية والسكتة الدماغية والانفلونزا والالتهاب الرئوي والأمراض الرئوية.
 - يُعد الانتحار حاليًا هو السبب الرابع للموت في الأطفال بين ١٠-١٤ عامًا.
 - وفقًا لمقال حول الشباب نشرته مجلة نيوزويك في مايو ٢٠٠٠⁽¹²⁾:
 - تُعد اضطرابات القلق أكثر الانحرافات النفسية التي يعاني منها المراهقون.
 - تعاني نسبة ١٣٪ ما بين الأبناء من ٩-١٧ عامًا مشكلات تتراوح بين القلق وحتى الإرهاب الجماعي. والمشكلة الكبرى هنا هي الانتحار الذي يرتبط ارتباطًا شديدًا بالاكتئاب.
 - بلغ معدل الانتحار بين الذكور في عقد التسعينات ثلاثة أضعاف مقارنةً بعقد الستينات.
 - من بين كل ١٣ طالب في المرحلة الثانوية يوجد طالب يحاول الانتحار كل عام.

- تحاول الفتيات الانتحار أكثر من الأولاد ولكن محاولات الأولاد كثيرًا ما تنجح.

المراهقون وإخلالات التغذية

يفيد أحد التقارير الذي نشرته مجلة تايم في عام ١٩٩٨^(١٣) بما يلي:

- يعاني ٢ مليون أمريكي معظمهم من النساء والفتيات من اضطرابات في التغذية. وفي أسوأ الحالات يتركن أنفسهن دون طعام حتى الموت. أما اللواتي يواصلن الحياة فهن يكن عرضة للإصابة بهشاشة العظام أو بعدوى خطيرة أو الفشل الكلوي أو أمراض القلب.
- تقريبًا. فتاة من ١٥٠ فتاة في سن المراهقة في الولايات المتحدة تقع فريسة لهوس فقدان الشهية للطعام وهو ما يمكن تعريفه بأنه رفض تناول ما يكفي من الطعام للحفاظ على وزن معين.
- ثبت إصابة الفتيات من سن الثامنة بفقدان الشهية للطعام.

يفيد مقال عن الشباب نُشر في عدد ٨ مايو ٢٠٠٠ من مجلة نيوزويك بأن^(١٤):

- أكثر من نصف الفتيات في سن المراهقة يشعرن بأنهن يجب أن يتبعن نظامًا غذائيًا معينًا مما يجعلهن يصارعن دائمًا على وزن ٤٠ رطلاً. ولكن وزنهن يزيد على نحو طبيعي بين الثانية عشرة والرابعة عشرة.
- نسبة ٣٪ من الفتيات يبالغن في اتباع النظام الغذائي لدرجة الوصول إلى فقدان الشهية تمامًا أو الإصابة بالسَّرَه المرضي.
- يؤكد الباحثون، رغم عدم توفر الإحصائيات، أنه من الواضح أن اختلالات التغذية في طريقها للزيادة حتى أنها تصيب الأطفال بدءًا من الثامنة.

- رغم أن اختلالات التغذية أكثر انتشارًا بين الفتيات فإن الفتيات أيضًا عرضة لهذه الاختلالات.
- الهوس الذي يطارد الأولاد هو منظر العضلة.
- يعتبر المراهقون من الذكور أن الكرياتين. مكمل الحامض الأميني الذي يستخدمه الرياضيون لبناء القوة العضلية. أحدث الاختراعات. ويزعم الكثيرون بأنه لا ضرر منه ولكنه لم يجتز اختبارًا طويل المدى ليثبت الأمان في استخدامه.

سد «الفجوة»

بعد أن قرأت هذه الإحصائيات، هل بدأت تدرك أن المشكلات التي يعاني منها المراهقون تتزامن مع مشكلات في مجتمعاتنا مثل ارتفاع نسبة الطلاق في العالم اليوم، وارتفاع مستوى القلق، والإعلانات التي لا تلتزم بأي مستوى أخلاقي، والجشع، والأفلام والبرامج التليفزيونية الحافلة بالعنف والابتذال والعري والفلسفة الإنسانية.

في عالم الكمبيوتر ثمة مقولة تقول «المدخلات تنتج المخرجات». فإذا غدينا نحن الكبار شبابنا على النفايات فكيف تنتظر أن تحصل منهم على شيء خلاف ذلك؟ من المفترض أن نكون لهم معلمين وقادة وأبطال وقادة. اكتشفت أن بعض المراهقين قد يتورطون في مشكلات رغم أن آباءهم رائعون. إنهم تربوا في مناخ ممتاز ولكني أؤكد أيضًا أنه يجب على الكبار أن يتحملوا قدرًا من المسؤولية ويتخذوا بعض خطوات التغيير.

تذكر أن كلمة الله تعلمنا «رَبِّ الْوَكْدِ فِي طَرِيقِهِ، فَمَتَى شَاخَ أَيْضًا لَا يَحِيدُ عَنْهُ» (أمثال ٢٢: ٦). إن حيدان الأبناء عن الطريق الذي تربوا فيه أمر شائع، وهذا ما نسميه «الانغماس في لهو الشباب» لبعض الوقت. ولكن الأبناء الذين نشأوا في جو أسري صحي وتربية مسيحية سليمة، يقعون عادة في المشكلات التي ترصدها الإحصائيات التي أوردناها منذ قليل.

رغم ما في هذه الحقائق من مآسي فإن إحدى الإحصائيات تؤكد أن الآباء الذين يتحدثون مع أبنائهم المراهقين عن أخطار المخدرات، ينخفض معدل وقوعهم في الإدمان. ومن الواضح أن الآباء الذين يناقشون أخطار الكحوليات والأنماط الأخرى من السلوك الخاطئ مع أبنائهم المراهقين سيحصلون أيضًا نتائج مثابها.

هل هذا معناه أن المراهقين غير مسؤولين عن حياتهم. وأن جميع أنواع سلوكياتهم الخاطئة أسبابها الحقيقية تعود إلى خطأ شخص آخر؟ لا! بالتأكيد لا! ففي نهاية الأمر نحن مسؤولون مسؤولية كاملة عن أخطائنا. لا ريب أني نشأت في مناخ أسري غير سوي، ولكن في نهاية الأمر أصبحت مسؤولة عن حياتي، وأجريت بعض التغييرات التي قادتني نحو حياة ناجحة ومثمرة.

ما أقصده هنا أني سئمت من رؤية الكبار يعاملون المراهقون كما لو أنهم ليسوا أشخاصًا كبارًا. لا سيما الذين يبدو منهم متمردين أو شاذين. من وجهة نظر الكبار. إن سلوكيات المراهقين تعبّر عن صرخة جّدة وطلب مساعدة. وكأنهم يقولون: «من فضلكم أحتاج إلى شخص يهتم بي». إنهم يطلبون المحبة والقبول لا الانتقاد والرفض.

أتمنى أن يساعد هذا الكتاب على تنمية بذور المحبة والاهتمام المشترك بين فئة المراهقين والكبار. انتشر في الوقت الحاضر تعبير «فجوة الأجيال». لماذا لا بد من وجود فجوة بيننا وبين أبنائنا؟ ألا يمكن أن يُخضع كل منا نفسه ليتعلم من الطرف الآخر؟

لقد قررت أن أتعلم المزيد عن المراهقين. ما هي احتياجاتهم؟ وكيف يمكنني أن أساعدهم؟ وكيف أصبح صديقةً لهم أقدم لهم القبول والمحبة غير المشروطة؟ وبواصل الله تغيير قلبي، واتجاهات نفسي، وصلاتي أن نطلب منه أن يفعل معك مثلما فعل معي.

إيماني هو أنك تحصد ما تزرع. هذا قانون روحي دائم النفاذ، فإذا زرعتنا رحمةً سنحصد رحمةً، وإذا زرعتنا انتقادًا سنحصده. وبالتأكيد إذا بدأنا

في غرس المحبة والقبول والتفهم والإيجابيات سنحصد المثل في حياة الأشخاص الذين نتعامل معهم.

حقًا المراهقون بشرًا أيضًا! إنهم ليسوا سلالةً أو فصيلةً أخرى تختلف عنا. احتجت وقتًا حتى العام الماضي حينما كنت أعمل بتأليف هذا الكتاب لأدرك أن ابني الصغير ربما لن يظهر على شاشة التليفزيون مرتديًا حُلة مكونة من ثلاث قطع، وفرق شعره على الجنب وملابسه راقية مثل والده. ورأيت أن البنطال الواسع والملابس الحديثة التي تبدو بالية حينما يشتريها مراهقو الوقت الحالي ليسوا أسوأ ذوقًا من الملابس الواسعة التي اعتدنا أن نرتديها في جيل الخمسينات، لذلك قبل أن ننتقد نحن الكبار أبناءنا المراهقين يجدر بنا أن نتأمل في الأشياء التي فعلناها حينما كنا في مثل سنهم. دعونا نتخذ قرارًا مهمًا بأن ننمي روح الاحترام في أبنائنا المراهقين. بأن نظهر لهم الاحترام. دعونا نكرمهم لأننا إن أكرمناهم فإننا واثقة أنهم سيكونوننا. لنعيش من أجلهم ونثق فيهم ونمنحهم الفرص ليكونوا جزءًا من مجتمعاتنا.

أنا أعرف أننا نعاني بعض المشكلات الخطيرة في الوقت الحاضر، ولكني أيضًا أعرف إلهي. فإذا قمنا بدورنا فهو سيدخل ويمد يده ويعمل عمله.

أبنائنا يحتاجون إلى الله اليوم

«ما هي مشكلة هؤلاء الأبناء اليوم؟» الإجابة هي: «إنهم في حاجة إلى الله. عندما كان مصرحًا بالصلاة في مدارسنا وكنا نرى الوصايا العشر على جدرانها، كان لدى الأبناء ما يوجههم ويرشدهم. حتى لو لم يوجد توجيه سليم في المنزل. ومنذ أن مُنعت الصلاة في عام ١٩٦٢ والوصايا العشر في عام ١٩٨٠ من مدارسنا، بدأ الناس يضلون عن الله والصلاة وتعاليم الكتاب المقدس. وحدث تدهور تدريجي للمستويات الأخلاقية حتى تفاقمت مشكلات المجتمع كمنا رأينا في الإحصائيات التي أوردناها في هذا الفصل.

أثبتت الدراسة المسحية القومية للإدمان (NHS) لعام ١٩٩٥ - الارتفاع الهائل لمعدل تعاطي المراهقين الأمريكيين (١٢-١٧ سنة) للمخدرات والكحوليات في الفترة بين ١٩٦٤ و ١٩٩٤^(١٥). وارتفعت نسبة تعاطي المرة الأولى للماروانا ١٦٠٠ ٪ وللكوكايين ٨٢٠ ٪ وعقاقير الاستنشاق ١١,١٠٠ ٪ ولأدوية الهلوسة ٢٠٠٠ ٪ وللمشروبات الكحولية ٢٧٧ ٪.

وتؤكد مقالة نشرتها مجلة u.s news أن جرائم القتل تحت السن ١٧ سنة بلغت ثلاثة أضعاف في الفترة بين ١٩٨٤ و ١٩٩٤^(١٦). وأسفرت السنوات التي أهمل فيها اسم الله في المدارس عن عدم اكتراث بالحياة وتدهور القيم الأخلاقية الأخرى.

ويقتبس المقال نفسه مقولة القاضي ديفيد جروسمان من سنسنلتي. وهو رئيس المجموعة القومية لقضاء الشباب؛ حيث قال: «أصبحت العصابات تغذي الشباب بدلاً من الأسرة»^(١٧).

نحن نعيش على مجتمعٍ قام على أساس كلمة الله. ولا يمكن إزالة هذا الأساس دون إحداث كارثة وهذا بالضبط ما حدث.

نحتاج إلى أن يعود الله مرةً أخرى إلى مجتمعاتنا. إلى كل بيتٍ فيجمع شمل الزيجات والأسر. نحن في حاجةٍ إلى إله في حياتنا اليوم وليس المراهقون هم السبب في استبعاده. علينا أن نعتزف بمسؤولياتنا وسلبياتنا حينما كانت بيوتنا ومجتمعنا تنهار.

لن يحل تشريع القوانين مشاكلنا. ولن تخلصنا التظاهرات والاعتصامات. وبالتأكيد لن تفيد الشكوى أو السلبية أو بذل المزيد من الجهود. نحن نحتاج إلى تغيير!

نحتاج إلى جسارةٍ في عمل كل ما يمكن عمله من أجل أبنائنا المراهقين الذين سيقودون المجتمع بعدنا. ماذا يمكننا أن نفعل؟ كما قلت من قبل. نحتاج أن نحبههم ونطلب لهم الرجاء. علينا أن نجعلهم يدركون أن أمامهم مستقبلاً رائعاً إذا تعلموا كيف يستخدمون حرية الإرادة في اتخاذ قرارات سليمة.

كما نحتاج أن نصلي لأجلهم^(١٨). وعندما نصلي يتحرك الله فيرد ما فقدناه ويمنحنا السلام والوحدة والمحبة والفرح والرجاء وغير ذلك من الأمور التي نحتاج إليها في هذه الحياة. لا سيما في علاقتنا مع أبنائنا المراهقين!

خاتمة

استمتع بحياتك

هذا الحق هو عطية لك من الله

قمت بتأليف هذا الكتاب لأنني أريدك أن تعلم أنه ليس بالضرورة أن تجذبك ضغوط النمو إلى الوراء وتغوق نجاحك في الحياة؛ فرغم ضغط المشكلات التي يواجهها المراهقون في الوقت الحاضر يمكنك أن تستمتع بالسلام والفرح في حياتك وعلاقتك بوالديك.

«أعطاك الله حق
التمتع بالحياة، ولتكون
كل ما يمكن أن
تكونه في المسيح»

لا أقصد أن أملي عليك ما تفعله وما لا تفعله. وإنما لأخبرك بأن الله أعطاك حق الاستمتاع بحياتك. وتحقيق كل ما يمكن تحقيقه في المسيح.

كلُّ منا يحتاج إلى تحسين جوانب معيَّنة في حياته. فإذا جَاهلنا هذه

الجوانب قد يتسبب هذا في منعنا من تحقيق كل طاقاتنا الكامنة في الحياة. إنك بمعونة الله وبتطبيق المبادئ الكتابية الواردة في هذا الكتاب ستكون على الطريق الصحيح لتحسين تلك الجوانب في حياتك. وتنمية طاقتك الكامنة لتحقيق إرادة الله لك وهي أيضًا تشمل تنمية علاقة محبة واهتمام واحترام مع الكبار.

صلاتي أن يكون هذا الكتاب قد ساعدك وألهمك وشجَّعك لتبدأ حياة رائعة أعدها الله لك. أدعوك أن تقرأه مرة أخرى. وأعطيه لأحد أصدقائك. ولا تتردد في زيارة موقعنا على الإنترنت أو الاتصال بنا أو مراسلتنا. إذا أردت أي مشورة.

إنني واثقة أن عند الله أشياء رائعة لك في الأفق. وأن الأيام القادمة أفضل. وبينما يزيد اتكالك عليه كل يوم عن سابقه فإنني أصلي أن يُغني حياتك وبياركها ويجعلك بركة للآخرين.

هوامش

الفصل الأول:

- (١) (انظر أف ١: ٣). (يو ١٥: ١٣-١٥). (٢) (٢ كو ٥: ١٧). (٣) (مت ١: ٢٠-٢٣).
(٤) (ابط ١: ١٩-٢١). (٥) (١ كو ١٥: ٣-٨). (٦) (انظر رمز ١٨: ١-١٧). (٧) (عب
١٣: ٥). (٨) (تك ٨: ٢٢). (غل ٦: ٧). (٩) (إش ٥٥: ٨. ٩).

الفصل الثاني:

- (١) (انظر أف ٣: ٢). (٢) (يو ١٤: ١٦-١٨). (٣) (مت ١٠: ٣٠). (٤) (أع ١٠: ٣٤).

الفصل الثالث:

(١) كلمة خوف مشتقة من الأصل اليوناني phobos والتي كانت معناها الأصلي «هروب» وهو رد فعل الخوف الذي قد يسبب الهرب.
W.E Vine, Merrill F. Unger, William White Jr., Vine's Complete Expository Dictionary of Old and New Testament Words (Nashville: Thomas Nelson, Inc., 1984) New Testament Section," pp.229 - 230

(٢) (انظر إش ١٤: ١٢-٢٠) (لوسيفر) الاسم الروماني لنجمة الصباح (helel بالعبرية) (أي لامع) وهو سريعاً ما يختفي بمجرد ظهور الشمس. ويرتبط اللقب بملك بابل باعتباره تجسيدا للإبليس الذي يُعتبر القوة التي تسند عرش الملك. والسقوط المروع لطاغية بابل يصور سقوط إبليس (سيده)

The Wycliffe Bible Commentary, edited by Charles E Pfeiffer and Everett F. Harrison, Electronic Database. Copyright C 1962 by Moody Press All rights reserved.

(انظر لو ١٠: ١٨) (٣) (انظر يو ٨: ٤٤) و(رؤ ١٢: ٩). (٤) (انظر تك ١: ٢٦، ٢٧) و(تك ٢: ١٨-٢٣) (٥) (انظر تك ٣: ١٧-١٩). (٦) (يو ٣: ١٦) و(في ٢: ٦-٨) (٧) (انظر يو ١٠: ١٠).

Webster's 11 New world college Dictionary (Boston New York: Houghton Mifflin Company , 1995)

الفصل الرابع:

(١) (انظر ايو ٥: ٤) (٢) (عب ٨: ١٢) (٣) (يو ٨: ١١) (٤) (ملا ٣: ٦) (٥) (يو ١٠: ٣٠) (٦) (١ كو ١٠: ٤) (٧) (عدد ٢٣: ١٩) (٨) (انظر اتس ٢: ١٣) (٩) (اصم ١٦، ١٧).

الفصل الخامس:

(١) (مت ٧: ١٢) (٢) (اصم ١٦: ٧) و(يو ٧: ٢٤) و(يو ٨: ١٥) (٣) الله مثل ابنه يسوع ويقول (يو ١٥: ١٤) إننا نصير أصدقاءه إذا عملنا وصاياه (٤) انظر (٢ كو ١٢: ٩).

الفصل السادس:

(١) (مت ٦: ١٣) (٢) (اتس ٥: ٢٢) (٣) (عب ٤: ١٤، ١٥)

الفصل السابع:

(١) (إش ٤٦: ٩، ١٠) (٢) كلمة حكمة من قاموس ويبستر.

الفصل الثامن:

(١) (أمثال ٢٢: ٦) (٢) طبقاً لما جاء في بحث أجرته CDC في عام ١٩٩٧ بعنوان «استفتاء السلوكيات الخطرة للشباب» وهو استفتاء مدرسي الغرض منه توفير عينة للسلوكيات الخطرة بين طلبة المدارس في

الصفوف الدراسية ٩-١٢ وبعض هذه البيانات مأخوذ عن تقرير للمركز القومي للرقابة من الإصابات وهو مركز تابع لـ CDC . والتقرير بعنوان «عنف الشباب في الولايات المتحدة». ويختص CDC بدراسة العنف بين الشباب على نحو مستمر. تجده على موقع

[http:// www.cdc.gov/od/oc/media/fact/violence.htm](http://www.cdc.gov/od/oc/media/fact/violence.htm)

وموقع [http:// www.cdc.gov/od/oc/media/fact/youthrisk.htm](http://www.cdc.gov/od/oc/media/fact/youthrisk.htm)

وموقع [http:// www.cdc.gov/od/oc/media/fact/yvfacts.htm](http://www.cdc.gov/od/oc/media/fact/yvfacts.htm)

(٣) بحث مبني على النتائج التي توصل إليها مركز الوقاية من العنف المدرسي في عام ١٩٩٩. وتعتبر هذه النتائج عن زوايا مختلفة وأعمار متباينة ومشكلات متنوعة. وهي متاحة في العنوان www.cpsv.org (٤) مأخوذ عن بحث لمقال بعنوان «للمذكور أيضًا دور في الحد من حمل المراهقات» لجريدة USA Today (٦ يناير ١٩٩٨) الصفحة الأولى، وهو متاح في الوصلة Archives على العنوان: [http:// www.usatoday.com](http://www.usatoday.com).

(٥) مأخوذ عن بحث عن حمل المراهقات أجراه المركز القومي للوقاية من الأمراض المزمنة وتحسين الصحة وهو مركز تابع لـ CDC على العنوان:

[http:// www.cdc.gov/nccdphp/tpartner.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/tpartner.htm).

(٦) مأخوذ عن بحث أجرته CDC ومنشور في مقال بعنوان «الحقيقة المجردة» (نيوزويك، ٨ يناير ٢٠٠٠ صفحة ٥٨).

(٧) مأخوذ عن بحث أجراه المجلس الوطني للكحوليات وتعاطي المخدرات في ديسمبر ١٩٩٩. وهو منظمة صحية تطوعية توفر المساعدة والتعليم والمعلومات حول إدمان الكحوليات وغيرها من المخدرات. عنوان الانترنت: <http://www.ncadd.org/index.htm>

(٨) مأخوذ عن الاستبيان الوطني لـ NIDA . وهو بحث يكشف عن جذور تيارات تعاطي المراهقين الأمريكيين للمخدرات في السنوات

الدراسية ٨، ١٠، ١٢. وقد قام الـ NIDA بتمويل هذا الاستبيان أجراه معهد البحوث الاجتماعية بجامعة ميتشجان.

عنوان الإنترنت: <http://www.drugabuse.gov/NIDAHome.html>

(٩) مأخوذ عن بحث بعنوان «الاستفتاء الوطني لتعاطي المخدرات» تقوم SAMHSA بإجراء هذا الاستفتاء سنويًا وهو يغطي شريحةً قوميةً من سكان الولايات المتحدة وهي فئة ١٢ سنة فأكبر. عنوان الإنترنت: «المراهقون والمخدرات» <http://www.samhsa.gov>

(١٠) طبقًا لبحث مأخوذ عن الدليل الطبي الكامل للأسرة، وهو دليل نشرته كلية الأطباء والجراحين بجامعة كولومبيا. عنوان الإنترنت: cpmcnet.Columbia.edu وهناك علاقة شراكة بين جامعة كولومبيا في مدينة نيويورك والمركز الطبي المشيخي بكولومبيا. فالمركز الطبي «عنصر أساسي» في الجامعة.

(١١) في يوليو ١٩٩٩ قدم «تبر جور» والطبيب «ديفيد ساتشر» هذه الوثيقة في مؤتمر صحفي كمؤشر عام لمعدلات الانتحار. يمكن لفئات مختلفة كأفراد والجمعيات والمؤسسات وصانعي القرارات أن تستعين به. عنوان الإنترنت:

<http://www.surgeneral.Gov/library/calltoaction/default.htm>.

(١٢) مقال لكلوديا كالب بعنوان «عادات غير صحية» نيوزويك (٨ مايو، ٢٠٠٠) صفحة ٦٨.

(١٣) مقال لكريستين جورمان «الاختفاء» مجلة Time (٢٠ نوفمبر ١٩٩٨، مجلد ١٥٢ رقم ١٨) موجود على وصلة Archives على عنوان:

<http://www.time.com>

(١٤) مجلة Newsweek ص ٦٦.

(١٥) مقال لروبرت مجينيز بعنوان «حقائق عن تعاطي المراهقين للمخدرات، ما تقدمه الدراسات المسحية» مجلة Insight التي يشرف عليها مجلس بحوث الأسرة. تستند حقائق المقال على أبحاث (NHS)

عن تعاطي المخدرات في عام ١٩٩٥ شكل (١) «متعاطو الماروانا لأول مرة من المراهقين ١٩٦٤-١٩٩٤». شكل (٢) «متعاطو الكوكايين لأول مرة من المراهقين ١٩٦٤-١٩٩٤» شكل (٣) «متعاطو عقاقير الاستنشاق لأول مرة من المراهقين ١٩٦٤-١٩٩٤». شكل (٤) «متعاطو عقاقير الهلوسة لأول مرة من المراهقين ١٩٦٤-١٩٩٤» ويُعد استفتاء NHS عينة قومية يعتد بها ويتم إجراؤه كل سنة منذ ١٩٧١. ومنذ عام ١٩٩٢ قامت إدارة خدمات الصحة العقلية وتعاطي العقاقير بالإشراف على الاستفتاء وتمويله. وهذه الإدارة تتبع قطاع الصحة والخدمات البشرية الأمريكية.

عنوان الإنترنت: <http://www.Frc.org/inight/isgblldr.html>.

(١٦) مقال مشترك لكل من تيد جست وفكتوريا بوب بعنوان «الجرمة: قبلة زمنية موقوتة» لجريدة U.S. News.

عنوان الإنترنت: <http://www.usnews.com/vs/news/issue/crime.htm>.

(١٧) المقال السابق. عنوان الإنترنت:

<http://www.usnews.com/vs/news/issue/crime.htm>.

(١٨) يحتوي الكتاب المقدس. كلمة الله. على أفكار الله ورؤيته للأمور. وهو سلاح فعال ضد عدونا إبليس. وهو سلاح كل مؤمن للدفاع في الحرب الروحية وهو نصرته في الوقت نفسه (انظر أف ٦: ١٧). من أفضل الطرق للصلاة من أجل أولادك من البنين والبنات في سن مراهقتهم أن تصلي كلمة الله وتضع اسم ابنك أو ابنتك في الصلاة. على سبيل المثال. أدعوك أن تصلي كلمات (إشعيا ٥٤: ١٣) من أجل ابنك أو ابنتك «وَكَلِّ بَنِيكَ (قُلْ بَنِي) تَلَامِيذَ الرَّبِّ وَسَلَامَ بَنِيكَ (ردد اسم ابنك أو ابنتك) كَثِيرًا». استخرج الآيات الكتابية وصل كلماتها من أجل أبنائك: (إش ٥٤: ١٣) و(إش ٤٤: ٢، ٣) و(مز ١١٥: ١٤) و(مز ١٠: ١٤) و(مز ٧٢: ٤) و(أم ١١: ٢١) و(مز ١١٢: ١، ٢) و(إش ٤٠: ١، ١١) و(في ١: ٦) و(إش ٥٩: ٢١) و(إش ٦١: ٩) و(مز ٤٠: ٢، ٣) و(رو ٨: ٣٧) و(١ كو ١٥: ٥٧) و(إش ٥٩: ٢٥) و(أف ٣: ٢٠) و(مicha ٧: ٨) و(أبط ٢: ٩) و(كو ١: ٩، ١٠) و(أبط ٢: ٢٥) و(مicha ٣: ٨) و(رو ٩: ١٧) و(إش ٣٨: ١٧).

عن المؤلفة

تعلم جويس ماير كلمة الله منذ عام ١٩٦٧، وتفرغت للخدمة منذ عام ١٩٨٠. شغلت من قبل منصب خادم شريك في مركز Life Christian Center في مدينة سانت لويس بولاية ميزوري الأمريكية. قامت أثناء ذلك بتكوين وتنسيق اجتماع أسبوعي تعلم فيه سمته «الحياة في الكلمة». وبعد ما يزيد على خمسة أعوام قادها الله إلى إنشاء مؤسسة خدمة خاصة بها باسم «مؤسسة الحياة في الكلمة» «Life In The Word, Inc». والآن ملايين الناس في الولايات المتحدة وجميع أنحاء العالم يشاهدون ويسمعون برنامج «الحياة في الكلمة» في كل من الإذاعة والتلفزيون. وتلقى شرائط جويس التعليمية صدى طيباً على المستوى العالمي. وهي تقوم برحلات مكثفة لعقد مؤتمرات «الحياة في الكلمة».

وجويس متزوجة من «ديف» وهو مدير مؤسسة «الحياة في الكلمة» منذ ما يزيد على ٣٤ عاماً. وهما يقيمان في مدينة سانت لويس بولاية ميزوري. ولديهما أربعة أبناء متزوجون. ويعيشون حياة مستقرة مع شركاء حياتهم ويعملون مع ديف وجويس في الخدمة.

وإذ تؤمن جويس أن دعوة الله لحياتها هي تثبيت المؤمنين في كلمة الله فهي تقول: «لقد مات المسيح ليحرر الأسرى. ومع ذلك فالكثير من المؤمنين مهزومون. وإن كانوا يغلبون قليلاً في حياتهم اليومية». ولما وجدت حياتها في الموقف نفسه منذ سنواتٍ عديدةٍ، ونالت الحرية لتحيا بانتصار بكلمة الله المعاشة، فقد انطلقت عن اختبار لتحرر الأسرى وتشعل النيران في الفتائل المدخنة. وهي تؤمن بأن كل شخص يحيا حياة الانتصار يقود كثيرين إلى النصر. إن حياتها تسودها الشفافية، وتعاليمها تتسم بالطابع العملي والقابلية للتطبيق في الحياة اليومية.

تعلم جويس في الاجتماعات التي تحضرها في جميع أنحاء البلاد عن الشفاء النفسي وما يرتبط به من موضوعات، مما يساعد ألوفاً مؤلفة. وقد

سجلت ما يزيد على ٢٠٠ شريط كاسيت، وألفت ٣٨ كتاباً ذات موضوعات مختلفة تساعد المؤمنين أعضاء جسد المسيح.

وتضم مجموعتها «مجموعة الشفاء النفسي» أكثر من ٢٣ ساعة تعليمية عن الموضوع. وكذلك شرائط تسجيلية بعنوان: «الثقة»، «اشتعال النيران في الفتائل المدخنة» (ويشمل منهجاً دراسياً)، «السيطرة على المشاعر»، «المرارة، السخط، عدم الغفران»، «جذور الرفض»، شريط وعظي/موسيقى ٩٠ دقيقة بعنوان «شفاء القلب المنسحق».

وتضم مجموعة جويس «مجموعة الذهن» خمسة شرائط تسجيلية تتناول موضوع الذهن، وهي «حصون الذهن»، «عقلية البرية»، «الذهن والجسد»، «الذهن الشارد والذهن المتحير»، «الذهن، والفم، والأمزجة، والاتجاهات». كما تضم المجموعة أحد أقوى الكتب التي قامت جويس بتأليفها وهو «معركة الذهن». أما عن موضوع المحبة فقد قامت بتسجيل ثلاثة شرائط بعنوان: «المحبة هي..»، «المحبة: القوة العظمية»، «محبة الله، ومحبة الذات، ومحبة الآخرين»، وكذلك كتاب بعنوان «تكفيني المحبة».

للحصول على دليل بأعمال جويس،
وللاستفسار عن طريقة الحصول
على الشرائط التي تحتاج إليها لتكمل
عمل الشفاء في حياتك
يمكنك الاتصال بمكتب جويس ماير.
للاتصال بالمؤلف يمكنك مراسلة العنوان التالي:

Joyce Meyer Ministries

P. O Box 655

Fenton, Missouri 63026

أو الاتصال بـ (٦٣٦) ٣٤٩-٣٠٣

عنوان الإنترنت www.joycemeyer.org

نرجو أن تكتب اختبارك أو الاستفادة التي حصلت
عليها من هذا الكتاب كما نرحب بطلبات الصلاة

كتب أخرى من تأليف جويس ماير

«صباح الخير، الله ينادي» هدية مجانية

اسم المسيح فوق كل اسم

«صباح الخير، الله ينادي» قراءات يومية

ساعدني - أنا متزوج

تكفيني المحبة

الشفاء في اسم المسيح

كيف تنجح في أن تكون نفسك

أأكل وما تزال نحيفاً؟

محاربون منهكون، وقديسون خائرو القوة

الحياة في الكلمة-قراءات يومية

الحياة في الكلمة-تأملات

لا تهتموا!

فن إلقاء الهموم، والراحة في الرب

سلسلة ساعدني:

أنا وحيد!

أنا مجهد!

أنا محبط!

أنا مكتئب!

أنا قلق!

أنا خائف!

لا ترهب- اهزم مخاوفك النفسية بقوة كلمة الله الخارقة

سيطر على مشاعرك وإلا سيطرت عليك

شفاء القلب المسحوق

تكلم بلغة الله

الإعداد للنجاح
اهزم خوفك!
انتظر حتى يعمل الله بعتة
استمتع بموقعك في الطريق إلى حيث أنت ذاهب
أهم قرار في حياتك
متى، يا الله، متى؟
لماذا، يا الله، لماذا؟
الكلمة، والاسم، والدم
معركة الذهن (دليل دراسي)
أخبروهم أنني أحبهم
سلام الله
جذور الشعور بالرفض
اشتعال النيران في الفتائل المدخنة
لولا نعمة الله

مقتطفات من الحياة
تأليف ديف ماير