

# جَمالاً عَوْضاً عَنِ الرَّمَادِ

الغفران للمسيء

جويــــــــــــــــس مــــــــــــــــاير

جَمَالَعِوَضاً عَن الرَّمَادِ

الغفران للمسيء

جويس مـاير

Originally published in English under the title:  
"Beauty For Ashes - Forgiving Your Abuser"

جَمالاً عَوْضاً عَنِ الرَّمَادِ - الغفران للمسيء

المؤلف : جويس ماير

الناشر: P.T.W. للترجمة والنشر

المطبعة : شركة الطباعة المصرية

حقوق الطبع محفوظة

النشر والتوزيع:

P.T.W. للترجمة والنشر

تليفون : 28406981 - 28406980 ( + 202 )



Prepare The Way

Translators & Publishers

E-mail: ptw@ptwegypt.com

www.ptwegypt.com

رقم الإيداع:

الترقيم الدولي :

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب.

أو أي جزء منه. أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقلها.

أو استنساخه بأي شكل من الأشكال. دون إذن خطي مسبق من الناشر.

## المحتويات

- المقدمة ..... ٥
١. تأثير الرفض على العلاقات ..... ٩
٢. الثقة في أن تكون نفسك ..... ٢٥
٣. الغفران يحرك لتحيا ثانية ..... ٤٩
٤. الغفران للمسيء إليك ..... ٦٥



## المُقدِّمة

أشجّعك أن تقرأ هذا الكتاب؛ إن كنت تشعر بأن فركك معاقٌ بسبب ألمِ نفسي، أو إن كنت امتهنت، أو أوديت جنسياً، أو تُعاني من مشاعرٍ رفضٍ. إن كنت استمعت إليّ في برامج الراديو، أو شاهدتني في برامج التلفزيون؛ ستكون سمعتني حتماً أتحدث عن أنني عانيت من الإيذاء الجنسي والامتهان، في سنوات طفولتي ومراهقتي. كانت حياتي في الحقيقة مثل كومةٍ من الرماد، قبل أن أقابل الرب، وأتحرر بالحق الذي في كلمته.

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

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

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

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

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

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

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

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

## ١ تأثير الرّفص على العَلاقات

يكون الشخص، الذي في حياته، عادةً، جذر رّفص، مَعوقًا في العَلاقات. على المرء ألا يخاف من الرّفص؛ حتى يحافظ على عَلاقات صحية، ومَحَبَّة دائِمة. حين يُصَبِح الخوف من الرّفص هو العامل المحرك في حياة المرء؛ سيقضي وقته محاولاً تحاشي هذا الرّفص، بدل قضاءه في بناء عَلاقات صحية.

لا يحيا أحد في هذه الحياة دون أن يمر بلحظات من الشعور بالرّفص. فلا أحد يستطيع تحاشي هذا الشعور تماماً، كلنا اختبرنا بعض الرّفص. لكن على

الجانب الآخر، إن كَانَ هناك ما يكفي من الرفض لترك آثارٍ وندب، فقد يُتَسَبَّب ليس فقط في أن يتصرف الشخص بشكل غير سوي في علاقاته مع الآخرين، لكن في علاقته مع الله أيضا.

قد يصل المرء لاعتقادٍ بأنه محبوب بشروط. ولإحساسه بوجوب أن يكتسب مَحَبَّة الآخرين، قد يكرس حياته محاولاً إرضاءهم. ربما يخاف من أن يسحبوا محبتهم منه، ويرفضوه، أو حتى يهجروه، إن لم يُرضِهِم.

كثيراً ما يمنع ذِكْرُ ألمٍ، تجربةٍ مثل هذه الحرية الشخصية في العلاقات. فالذين يخافون من الرفض والوحدة والهجر، ينتهون عادة بالسماح لأنفسهم بالوقوع تحت سيطرة ومناورات الآخرين واستغلالهم. ولأنهم يُؤْمِنون بأن القبول قائم على

الأداء؛ يُستنزفون في الأداء بدل الكينونة. ولأنهم خائفون ببساطةٍ أيضا من أن يكونوا أنفسهم - يقضون حياتهم في التظاهر بالإعجاب بأناس لا يطبقونهم، والتظاهر بأن كل شيء على ما يرام، في حين أنه ليس كذلك. مثل هؤلاء يحيون في تعاسة دائمة؛ لخوفهم من أن يكونوا صادقين بما يكفي لمواجهة المسائل الحقيقية في الحياة.

### التظاهر! التظاهر! التظاهر!

لأن الذين يخافون من الرّفص، لا يصدقون أنهم محبوبون لذاتهم، كثيرا ما يستخدمون معايير العالم (المال، الوضع الاجتماعي، الملابس، المواهب الطبيعية، إلخ) ليثبتوا لأنفسهم، والآخرين، أن لهم قيمة؛ فيحيون حياةً تعسّة، محاولين دائما إثبات أن لهم قيمةً وقدرًا.

لا يُعتبر المرء ناجحاً بحق مهما كان حجم النجاح الخارجي، ما لم يدرك مَنْ هو في المَسِيح، تحثنا فيلبي ٣:٣ على أن "نعبد الله بالروح، ونفتخر في المَسِيح يَسُوع، ولا نتكل على الجسد (على من نحن)". من المهم تذكُر أن المظهر الخارجي ما هو إلا ما نبودو عليه، لا ما نحن عليه فعلاً.

إن الشخص المبني على الرفض غير قادر على استقبال المَحَبَّة؛ حتى حين تُمنح مجاناً. فإن حدث، وقَبِل المَحَبَّة في وقتٍ ما، سيكون لاعتقاده أنه كسبها بتصرفاته وأفعاله الكَامِلة.

أذكر سيدة عملت، في وقتٍ ما، لدينا، أنا وزوجي، كانت قد كَبُرَت في مناخ القبول المبني على الأداء، كان والدها يظهر لها محبته حين تكون نتيجتها جيدة في المدرسة، ويحجبها عنها حين لا تأتي

بالمتوقع، كان يتصرف هكذا مع كل أفراد العائلة، لا فقط مع ابنته، لذا تعلمت الابنة أن المحبة تُمنح كمكافأة على الأداء الرائع، وتُمنع كعقاب على الأخطاء.

نمت هذه السيدة، مثلها في هذا مثل معظم الناس، دون أن تدرك أن أنظمة مشاعرها ومعتقداتها تعمل بشكلٍ خاطئ، كانت تفترض وجوب التعامل بنفس الطريقة في كل العَلاقات. ولأنها كانت موظفة في خدمتنا، مرت أوقات كنتُ أسألها فيها عن تقدّم عملها، وما إن أكملت كل ما لديها من مهام، وعن المهام التي لم تستطع بعد الانتهاء منها.

بدأت ألاحظ أن هذه السيدة تتصرف بشكل غريب في كل مرة أسألها عن شيء لم تكن انتهت منه بعد، كانت تتراجع عني، وتتحاشى التحدث معي، تظهر

وكانها تعمل بسرعة مجنونة - جعلني كل هذا  
أشعر بعدم الارتياح. في الحقيقة، شعرتُ، أنا أيضاً،  
بالرفض.

كنت على دراية بأنني كصاحبة العمل، لي الحق  
أن أسألها عن عملها دون أن أدخل في محنة مؤلمة  
كل مرة، لذا واجهتها في النهاية بالموقف، والذي  
لم يؤدِ إلا إلى أن تُصبح علاقتنا أكثر تعقيدا وتوترا.  
كانَ واضحاً أن كُلا منا لا يفهم بحق سبب المُشكلة.

كانت سيدة تُحب الرّب بحق، كانت جادة جدا  
نحو علاقتها معه، لذا حثها هذا الموقف على  
الصلاة، ومطالبة الرّب ببعض الأجوبة بخصوص  
سلوكها. كثيرا ما توقع لوم تصرفاتنا الخاطئة على  
شخصٍ آخر، بدلا من السعي في طلب الرّب؛ لمعرفة  
سبب المُشكلة؛ حتى نستطيع التحرّر منها.

حصلت هذه السيدة على إعلان من الله غير حياتها تماما، إذ أراها الرّب أن رّفص والدها لها في كل مرّة كانت لا تؤدي فيها جيدا، جعلها تعتقد أن الجميع يفعلون معها الشيء نفسه.

فإذا لم يتم الانتهاء من أيّ من مهام وظيفتها في الميعاد الذي كُنْتُ أحده لها، كانت على اعتقادٍ كامل بأنني أرفضها، وأنني لم أعد أحبها، من هنا، كانت تتراجع مبتعدةً عني. لم أكن توقفت عن محبتها، لكنها من توقف عن استقبال محبتي، بالتالي انتهى بي الأمر أيضا وأنا أشعر بالرفض.

كثيرا ما نقوم بفعل الشيء نفسه مع الرّب. فمحبته لنا لا تقوم على شيء نقوم أو لا نقوم به. يُخبرنا بولس في (رومية ٨:٥) أن الله أحبنا حتى

حين كنا خطأً، أي، حين لم نكن نعرفه على الإطلاق  
- أو نهتم حتى بمعرفته.

تندفق مَحَبَّةَ اللَّهِ دَائِماً لكل من يستقبلونها، لكن  
كثيراً ما نرفض مَحَبَّتَهُ حين لا نشعر باستحقاقنا  
لها؛ لأن أداءنا أقلُّ من المتوقع، وغير كَامِلٍ مثل هذه  
المُوظفة.

### الخوف من الرفض يجعلنا نرفض من الآخرين

إن كُنْتُ غير قادر، أساساً، على تصديق أنك  
شخصٌ محبوب، وذو قيمة، لن تكون قادراً على  
وضع ثقتك في الآخرين، وتصديقهم، حين يدعون  
أنهم يُحبونك. إن كُنْتَ تعتقد بوجوب أن تكون كَامِلاً؛  
حتى تكون مستحقاً للمَحَبَّةِ والقبول، فأنت مرشح  
لحياة تعسة؛ لأنك لن تكون كَامِلاً أبداً ما دمت في  
جسد أرضي.

قد يكون لك قلب كامل، أي ترغب في إرضاء الله في كل شيء، لكن أداءك لن يتماشى مع رغبات قلبك حتى تذهب للسماء. كما يُمكنك أن تتحسن كل الوقت، مع الاستمرار في السعي نحو الكمال، لكنك ستحتاج دائماً ليسوع، ما دمت هنا على هذه الأرض، إذ لن يمر عليك أبداً وقتٌ، لن تحتاج فيه لغفرانه، وتطهير دمه.

ستشعر دائماً بعدم الأمان، وعدم القدرة على وضع ثقتك فيمن يُريدون أن يُحبوك؛ حتى تقبل قيمتك وقدرك من خلال يسوع، بالإيمان. فالذين ليست لديهم القدرة على الثقة في الآخرين يشكون دائماً في دوافع الآخرين.

أعلم أن هذا حقيقي؛ لأنني عانيت من مُشكلة حقيقية في هذه المنطقة. كُنْتُ دائماً في انتظار أن

يجرحني الآخرون، أو يُخيبون ظني، أو يُجبطوني، أو يستغلوني؛ حتى حين كانوا يقولون لي إنهم يُحبونني. كنت أتصور أنهم بالتأكيد يرغبون في شيءٍ مني، إلا، ما كانوا لطفاءٍ معي، لم أكن قادرة على تصديق أن شخصا يُمكنه أن يُريدني، فقط، لذاتي. لا بد أن يكون سببٌ آخر غير هذا.

كنت أشعر بالسوء الشديد من نحو نفسي، كنت ممثلة شعورا بالخزي، والإدانة، وكُره الذات، ورفضها، لدرجة أنني كُنتُ أفكر في نفسي، في كُلِّ مَرَّةٍ يحاول أحدهم إظهار مَحَبَّةٍ وقبول لي، قائلة: "حسنا، إن كانَ هذا الشخص معجبا بي الآن، لن يفعل هذا حين يعرفني على حقيقتي". بالتالي، لم أستقبل المَحَبَّةَ من أي شخص آخر، أو من الله. أظهرت هذا، وجعلته حرفيا بسلوكي الذي كانَ يزداد بُغضا،

وأنا أحاول أن أثبت للجميع أنني غير محبوبة، كما  
كُنْتُ أظن عن نفسي.

أيا كانَ ما تصدّقه عن نفسك داخِلياً فهذا ما  
سيظهر في الخارج، إن كُنْتَ تشعر بأنك غير محبوب  
وكريه، هكذا سيكون سلوكك. في حالتِي، كُنْتُ أعتقد  
أنّي غير محبوبة؛ فتصرفت وسلكت كما كُنْتُ أشعر  
وأعتقد. كنت شخصاً يصعب التعامل والتماشي  
معه جداً. كُنْتُ أعتقد أن الآخرين سيرفضونني في  
النهاية، لذا كانوا عادة ما يقومون بهذا. كما لم  
أستطع الحفاظ على عَلاقات صحية، وكُنْتُ دائِماً  
لظهور توجهي في تصرفاتي.

### أعراض "أثبت لي أنك تُجِبنِي"

كنت أضع ضغطاً مهولاً على كل من يحاول  
أن يُجِبنِي؛ ليثبت لي أنه يُجِبنِي - باستمرار! كُنْتُ

أحتاج لإثبات جديد، وملاطفات منعشة كل صباح؛ فقط للحفاظ على شعور طيب عن نفسي. كان على زوجي أن يجاملني، ويسمعني دائماً كلمات إطراء عن كل ما أقوم به، وإلا، أشعر بالرفض. إذا لم أحصل على التعزيز الذي كُنْتُ أتوق إليه، كُنْتُ أشعر أنني غير محبوبة.

كان عليه أيضاً أن يسمح بأن يتم كل شيء بطريقتي، على أن أمشي رأبي أيضاً في كل شيء. طالما اتفق الناس معي، واستسلموا لرغباتي، كُنْتُ أشعر بشعور طيب عن نفسي. على الجانب الآخر، إن لم يتفق معي أحد على أقل شيء، أو لم يتم لي رغبتني، كان هذا يوقظ على الفور داخلي رد فعل عاطفي، يجعلني أشعر بأنني مرفوضة وغير محبوبة.

كنت أطالب من يُحبونني بمتطلبات مُستحيلة، كُنْتُ أحبطهم. كما لم أكن أبدا راضية عما كانوا يمنحونه لي، لم أكن أسمح لهم أبدا أن يكونوا صرحاء وصادقين معي أو يواجهوني. كانَ كُلُّ تركيزي على نفسي، كما توقعت من الجميع أن يركزوا عليّ أيضا. كُنْتُ في الحقيقة أتطلع إلى الناس لأحصل منهم على إحساسي بقيمة ذاتي، الأمر الذي لا يمنحه سوى الله.

كنت تَعَسّة جدا، وغير قادرة تماما على الحفاظ على عَلاقاتٍ صحيّة؛ حتى تعلمت حقيقة أن إحساسي بالقيمة والقدر الذاتي يأتي من كوني في المسيح، لا في الأشياء أو الآخرين.

يُعتبر استقبال مَحَبّة الله عاملا مفتاحيا في شفاء النفس، كما ذكرت في فصل سابق. فما إن يُؤمن الشخص بحق أن الله، كلي الكمال، يُحبه في عدم

كماله، حينها يستطيع البدء في تصديق أن الآخرين قد يُحبونه أيضاً. فتبدأ الثقة في النمو، ويصبح الإنسان قادراً على قبول المحبة المقدمة إليه.

أشبعْتُ كُلَّ احتياجاتي الأساسية للمحبة وقيمة الذات، منذ آمنت بمحبة الله لي، واستقبلتها. لم أعد أطلب الآخرين بأن يُبقوني ثابتة طول الوقت، أي، أن أشعر بالأمان والثقة في نفسي. فمثلي مثل الجميع، لديَّ احتياجات أريد أن يسدها لي الناس، جميعنا يحتاج للتشجيع، والتحذير، والتهديب. لكني الآن لا أتطلع للآخرين ليؤكدوا لي قيمتي الذاتية.

الآن إن لم يُطرِ زوجي على شيءٍ قمتُ به، قد يخيب ظني - لكنني لن أدمر - لعلمي بأن قيمتي غير متصلة بما أقوم به. يود الجميع أن يشاد بهم، ويُقدِّروا فيما يقومون به، لكن رائِعُ أن تكون قادراً

على عدم الانهيار، إن لم تتحصّل على هذه الإشادة والتقدير!

ما إن تعلمت أن قيمتي وقدري ليسا فيما أقوم به، لكن فيمن أنا في المسيح، لم أعد أشعر بأن عليّ القيام بشيء لأحصل على قبول الناس. وقررت إما يقبلونني لما أنا عليه، أو لا يقبلونني. في الحالتين، أنا آمنة ومطمئنة لمعرفة أن الله ما زال يُجِبنِي.

من المهم أن نُحِبَ لما نحن عليه، لا ما نفعله. فحين نعلم أن لنا قيمة في ذاتنا، وليس في أدائنا أو سلوكنا، نستطيع إخراج عقولنا من دائرة الاهتمام كُلّ الوقت، بما يُمكن أن يظنه فينا الناس. نستطيع التركيز عليهم وعلى احتياجاتهم، بدل التوقع المُستمرّ بأن يكون تركيزهم علينا وعلى احتياجاتنا. يعتبر هذا أساس العَلاقات الصحية والمَحَبَّة الدائمة.



## ٢

## الثقة في أن تكون نفسك

تم تعريف الثقة بقدر التوكيد الذي يقود للقيام بشيء، والقناعة بأن المرء قادر ومقبول، واليقين الذي يجعله جريئاً ومفتوحاً وواضحاً. إن فكرت في هذا التعريف الثلاثي، سترى لماذا يحاول الشيطان مهاجمة أي شخص يظهر أية درجة من الثقة.

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

يبدأ الشيطان هجماته على الثقة بالنفس حينما، وأينما يستطيع إيجاد ثغرة، يُمكنه الدخول منها، خصوصاً أثناء سِنِي الطفولة غير المحصنة؛ حتى حين يكون الجنين في الرحم، يبدأ الشيطان هدفه النهائي لتدمير الشخص تماماً. والسبب بسيط: شخص دون ثقة لن يتقدم أبداً للقيام بشيء إضافي، ومهم لملكوت الله، أو أي شيء ضار لملكوت الشيطان، بالتالي لن يحقق أبداً خُطة الله لحياته.

### توقع فشل + خوف من الفشل = فشلا

لا يُريدك الشيطان تحقيق خُطة الله لحياتك؛ لمعرفة أنك جزء جوهرى من هزيمته. فإذا استطاع جعلك تظن وتؤمن بأنك عاجز، حينها لن تحاول؛ حتى تحقيق أي شيء له قيمة؛ حتى إن بذلت مجهوداً، فإن خوفك من الفشل سيحتم هزيمتك، التي

ربما تكون متوقعة من البداية، بسبب نقص ثقتك في ذاتك. هذا ما يشار إليه كثيرا بـ "أعراض الفشل".

يجب أن تعرف وتدرک شيئا واحدا مهما جدا ألا وهو أن روعة ما يخطه الله، ونيوه لحياتك، مهما كانت عظيمة، فإن قدرة الله على تحقيق هذه المشيئة، تبدأ في تصديقك أن له خطة لحياتك، وأنه سيجعل أموراً كثيرة جيدة تحدث لك وأنت تضع ثقتك فيه.

يُريد الشيطان جعلنا، نشعر بالسوء عن أنفسنا، وألا تكون لنا ثقة فيها. لكن الخبر السار هو: أننا لا نحتاج أن تكون لنا ثقة في أنفسنا - نحتاج لأن تكون لنا ثقة في يسوع!

أثق في نفسي فقط لمعرفتي أن المسيح في حاضرك دائماً، ومستعد لمساعدتي في كل شيء أحاول القيام

به لأجله. فمؤمن دون ثقة يشبه طائرة جامبو على مدرج الطائرات دون وقود، تبدو جيدة من الخارج لكن دون قوة من الداخل.

لكن بوجود يسوع بالداخل تصبح لدينا قوة للقيام بكل ما لا نستطيع القيام به وحدنا.

مات يسوع لأجل ضعفاتنا وعجزنا، وهو مستعد لأن يمنحنا قوته وقدرته حالما نضع ثقتنا (إيماننا) فيه. ويعلمنا في يوحنا ٥:١٥ هذا المبدأ المهم: "بِدُونِي (بعيدا عن الاتحاد الحيوي بي) لَا تَقْدِرُونَ أَنْ تَفْعَلُوا شَيْئاً".

ما إن تتعلم هذه الحقيقة، ويأتيك الشيطان ويكذب عليك قائلاً: "لا يُمكنك عمل أي شيء صحيح"، تستطيع أن ترد حينها قائلاً: "ربما لا، لكن يسوع الذي فيّ يستطيع، ويستطيع؛ لأنني أتكلم

عليه، لا على نفسي، وهو سيجعلني أنجح في كل ما تصنعه يداي" (إشعيا ١: ٧).

إن جاء إليك العدو قائلاً: "أنت غير قادر على القيام بهذا، لا تحاول حتى؛ لأن كل الذي سيحدث أنك ستفشل ثانية كما حدث معك في الماضي". تستطيع أن ترد حينها قائلاً: "حقيقي دون المسيح لا أستطيع القيام بأي شيء، لكن معه وفيه أستطيع القيام بكل شيء أحتاج القيام به" (أنظر فيلبي ٤: ١٣).

حينما يذكرك العدو بماضيك، ذكره بمستقبله. فإن قرأت الكتاب المقدس من بدايته، حتى نهايته، ستري أن مستقبل الشيطان كئيب للغاية، في الحقيقة هو خصم مهزوم. مكتوب في كولوسي ٣: ١٥: "الله) جردَ الرِّياساتِ والسَّلَاطِينِ اشْهَرَهُمْ جِهَاراً، ظَافِراً بِهِمْ فِيهِ (في المسيح بالصليب)".

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

قال يسوع متحدثا عن الشيطان: "ذَكَ كَان قَتَالاً لِلنَّاسِ مِنَ الْبَدءِ وَلَمْ يَنْبُتْ فِي الْحَقِّ لِأَنَّهُ لَيْسَ فِيهِ حَقٌّ. مَتَى تَكَلَّمَ بِالْكَذِبِ فَإِنَّمَا يَتَكَلَّمُ مِمَّا لَهُ لِأَنَّهُ (الشيطان نفسه) كَذَّابٌ وَأَبُو الْكَذَّابِ". (يوحنا ٨: ٤٤).

### الكذب بشأن الثقة بالنفس

يتحدث الجميع عن الثقة بالنفس. فالحلقات الدراسية عن الثقة متاحة في كل من العالم الديوي

والكنسي. ويشار للثقة عموماً بـ "الثقة بالنفس":  
 لأننا جميعاً نعرف احتياجنا للشعور الطيب حيال  
 أنفسنا. إن كنا سنحقق أي شيء في الحياة، فقد  
 تعلمنا أن كل الناس لديهم احتياج أساس لأن يُؤمنوا  
 بأنفسهم، لكن هذا اعتقاد خاطئ.

في الواقع، نحن لا نحتاج أن نؤمن بأنفسنا -  
 بل الإيمان بيسوع الذي فينا. فنحن لا نجروء على  
 الشعور الطيب تجاه أنفسنا بعيداً عنه، فحين وجّهنا  
 الرسول بولس على أن "لَا نَتَكَلَّفُ عَلَى الْجَسَدِ" (أنظر  
 فيلبي ٣:٣)، فهو يعني بالضبط ما يقول - ألا تضع  
 ثقتك في نفسك أو أي شيء يُمكنك القيام به بعيداً  
 عن يسوع.

نحن لا نحتاج لثقة في النفس بل في الله! يقضي  
 العديد من الناس حياتهم كلها في تسلق سلم النجاح

ليجدوا فقط حين يصلون لقمته، أن سُلّمهم كانَ يميل نحو المبنى الخَطَأً.

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

اكتشفت أن معظم الناس يقعون في واحدةٍ من هاتين الفئتين: (١) لا يحققون شيئاً أبداً، مهما كانَ قدر المجهود الذي يبذلونه، وينتهون إلى كره أنفسهم بسبب نقص الإنجاز في حياتهم، أو (٢) لأن لديهم ما يكفي من المواهب الطبيعية لتحقيق أشياء عظيمة، لكنهم يحصلون على كُلِّ مجد ما حققوه

لأنفسهم، ممَّا يجعلهم يصابون بل يمتلئون بالغرور.  
في كلا الحالتين، هم فاشلون - في عيني الله.

الشخص الناجح بحق في عيني الله هو مَنْ يعرف  
أنه لا شيء في ذاته، لكنه كل شيء في المسيح يسوع.  
إن كبرياءنا وفخرنا يجب أن يكونا في المسيح  
وحده، على أن يأخذ هو كل المجد (الدين الواجب)  
بشأن ما يُمكن أن نحققه في حياتنا.

في الواقع، لدى كل شخص ثقة (إيمان). ويؤكد  
الكتاب المقدس على هذه الحقيقة قائلاً في رومية  
٣: ١٢: إننا ولدنا بقدر معين من الإيمان، والهام  
هو أين نضعه. يضع البعض إيمانهم في أنفسهم  
وبعضهم الآخر في الأشياء - ثم يأتي مَنْ يضعون  
بحق إيمانهم في الله.

لا تهتم بنفسك، ونقاط ضعفك، أو قوتك، ارفع عينيك من على نفسك، وضعهما على الرب.

إِنْ كُنْتَ ضَعِيفًا يُمَكِّنُهُ أَنْ يَقْوِيكَ، وَإِنْ كَانَتْ لَدَيْكَ  
أَيَّةُ قُوَّةٍ: فَلَأَنَّهُ مَنَحَكَ إِيَّهَا. لَذَا فِي الْحَالَتَيْنِ، يَجِبُ أَنْ  
تَكُونَ عَيْنَاكَ عَلَيْهِ، لَا عَلَى نَفْسِكَ.

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

- لن تصل إلى ملء ما يُريده المسح لك  
(ناقشنا هذا بالتفصيل فيما سبق).
- ستكون حياتك محكومة بالخوف ومملوءة  
بالعذاب.
- لن تعرف أبداً معنى الفرح أو الشبع أو الرضا  
الحقيقي.

• ستُحزن الرُّوح القُدُس المرسل ليحقق خُطة الله في حياتك؛ ولن يكون قادرا أبدا على القيام بهذا دون تعاونك.

• ستفتح لنفسك أبوابا للعذاب لا حصر لها مثل: كره الذات الإدانة، الخوف من الرفض، الفشل، الناس، السعي للكمال، إرضاء الناس، (قد يجعلك ذلك غير مُرضٍ لله)، السيطرة والاستغلال من الآخرين، إلخ.

• ستفقد رؤيتك لحقك في أن تكون شخصا مستقلا - الحق في أن تكون نفسك.

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

### الثقة في أن تكون شخصا مستقلا

يُعلمنا بولس الرسول في ١ كورنثوس ٣: ١٦-١٧ ورومية ١٢: ٤-٦ أنه جيد إن كان جميعنا واحدا، مع هذا؛ فكل شخص عبارة عن عضو متفرد في هذا الجسد. هذه حقيقة هام جدا لنا أن نفهمها، ونتشبع بها؛ لأننا نُتَعَسُ أنفسنا ونُخمد قوة الله فينا حين نحاول أن نكون شيئا أو شخصا لم نُصمم لكونه.

سمعنا كثيرا القول القائل إننا أتينا من قالب مُخْتَلِفٍ، بمعنى أنه لا يُوجَد اثنان متماثلين تماما. لا يُوجَد شيء خطأ في أن نكون مُخْتَلِفِينَ عن أحدهنا الآخر! فلهه قصد في خلق كُلِّ منا مُخْتَلِفًا عن الآخر. فلو أرادنا أن نكن متماثلين لكان سهلا عليه جدا عملنا كذلك. لكنه رأى، بدلا من هذا، أن تفرُّدنا مهم جدا له، لدرجة أنه وصل لحد التطرف في منح كُلِّ

منا بصمات للأصابع مُختلفة تماما عن أي شخص  
آخر في العالم!

أن نكون مُختلفين ليس شيئا سيئا، إنه خُطة الله!

كلنا جزء من خُطة واحدة، خُطة الله. مع هذا، فلكل  
واحد منا عمل مُختلف؛ لأن كل منا شخص مستقل.

أعرّف الشخص بفرد منفصل، مميز بسمات  
محددة أو صفات تُعرفه، بارزة أو فريدة.

كنت أعتقد ولمدة سنين أنني غريبة الأطوار -  
لكنني الآن أعلم أنني متفردة! يُوجد فرق كبير بين  
الاثنتين. فإن كُنْتُ غريبة الأطوار؛ هذا يعني أن شئنا ما  
بي ليس على ما يرام، ولم يخرج بالشكل الذي كان  
يجب أن يكون عليه، بينما كوني متفردة يشير إلى  
عدم وجود آخرين مثلي، بالتالي لي قيمة خاصة.  
يجب أن تصدق أنك متفرد وخاص وذو قيمة عالية.

## لا تحاول أن تكون شخصاً آخر

يعتبر صوتي واحداً من العلامات المميزة لشخصيتي. تمتلك معظم السيدات أصواتاً ناعمة وعذبة، لكن صوتي أجش وحازم. كثيراً ما يعتقد من يطلبنا في تليفون المنزل دون أن يكون على دراية بصوتي، أن رجل البيت هو الذي يرد عليه، لم أكن دائماً مرتاحة لهذه السمة الفريدة، بل كُنتُ في الحقيقة أشعر بعدم الأمان من نحوها، وكنتُ أعتقد أن صوتي لم يكن سوى قبيح في غرابته!

بدأت حين دعاني الله أعلم كلمته في إدراك، أنني في يوم ما سأحدث من خلال أجهزة صوت علنية (ميكروفونات) كما قد تكون لي حتى خدمات في برامج إذاعية وتلفزيونية، فأصبت بالهلع! اعتقدت أنني بالتأكيد سأرفض؛ لأن صوتي مُختلف تماماً

عمًا يجب أن يكون عليه صوت امرأة، إذ كنتُ أقارن نفسي مع ما كنتُ أفهمه وأعيه عن الشيء الطبيعي.

هل قارنت نفسك مرّةً بشخص آخر؟ ماذا كان شعورك حينها؟

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

للماس وجوه عديدة. والله مثل الماس الذي بلا عيب، ويمثل كل منا وجهًا مختلفًا له. فقد وضع تعبيرًا عنه في كل واحد منا، ومعًا نُكوّن جسده. تخيل لو أن أجسادنا صُنعت من فم أو أذن أو أذرع أو أقدام فقط؟ حينها لن تكون لدينا مشكلة في التحدث أو السمع أو الحمل أو المشي. لكن ماذا عن باقي

الوظائف؟ فيا لها من فوضى كنا سنكون فيها لو  
قصد الله أن نكون جميعاً مثل أحدنا الآخر بالضبط.

لماذا إذن نصارع ونجاهد كثيراً محاولين أن  
نكون مثل شخصٍ آخر، بدل التمتع ببساطة بمن نحن؟  
لأننا نصدق أكاذيب الشيطان. ونحن نصدقه حتى  
نسمع حق كَلِمَة الله، والحق الذي نصدقه يحررنا.

لن تكون نعمة الله متاحة لك لتصبح شخصاً آخر.  
فقد خلقك الله لتكون نفسك - من الأفضل أن تكون  
نفسك. لذا انسى محاولة أن تكون شخصاً آخر. فهذا  
دائماً خطأ؛ لأنه عادة ما يكون الشخص الذي تختار  
أن تكونه، الشخص "الذي لديه كل شيء"، ليس كما  
تعتقد. دعني أعطيك أمثلة على ما أقول:

### المثال الأول:

رأيتُ في فترةٍ ما في حياتي أن زوجة الراعي

هي "المرأة المثالية". كانت (ولا تزال) سيدة عذبة: صغيرة الحجم، وجذابة، وشقراء، ومتحدثة ناعمة، ورقيقة، ومعتدلة، وموهوبة بهبة الرحمة. وأنا، على الجانب الآخر، بصوتي الأجش وشخصيتي الفظة والصريحة، لم أكن أبدًا عذبة جدًا أو رقية أو معتدلة أو رحيمة. حاولت أن أكون هكذا، دون نجاح يُذكر. حاولت بالفعل خفض علو صوتي، أو تغييره؛ حتى يبدو أكثر أنوثة لكنه بدا في النهاية مزيفًا.

بدونا (أنا وهذه السيدة) وكأننا لا نستطيع التماسي مع أحدهنا الآخر. ورغم أنني حاولت جاهدة وأردت بكل قوتي أن نكون أصدقاء، لكن لم يفلح الأمر. أخيرًا، أظهرت مواجهة بيننا أنني لم أكن أستمع بحق بصحبتها؛ لأنني كنتُ أشعر في حضورها بالضغط العصبي لأن أكون مثلها. لكن الشيء المشوق بحق هو اكتشاف كلينا أن الشيطان

باع لها نفس مجموعة الأكاذيب التي باعها لي. فقد كانت تصارع لتكون مثلي! كانت تحاول أن تكون أقل هشاشة وأكثر قوة وفعالية، وأن تتعامل مع الناس بأكثر صراحة ومباشرة مع جراءة أكبر. ليس عجباً أن علاقتنا لم تنجح - فكل منا كانت تضغط نفسياً على الأخرى.

تذكر هذا: قال الله في (خروج ٢٠: ١٧) "لَا تَسْتَهْ" - وهذا يتضمن شخصاً آخر.

### المثال الثاني:

كانت الجارة القريبة لنا فتاة موهوبة بهبات كثيرة ومتنوعة. كانت تجيد الحياكة وعندها حديقة وتُغلب الخضروات، وتجيد عزف الجيتار والغناء، كذا تجيد الكثير من الفنون والحرف اليدوية، وورق الحائط، والرسم، وكتابة الأغاني - بالاختصار، كل

شيء لم أكن أستطيع القيام به، وبما أنني كُنتُ أعتقد أنني "غريبة" على أي الأحوال، لم أكن أقدر المواهب التي لديّ. فكرت فقط في القدرات التي تنقصني وكل الأشياء التي لم أكن قادرةً على القيام بها.

بما أنني كُنتُ مدعوة من الله لوعظ وتعليم كلمته؛ فإن رغباتي كانت مُختلفة عن الكثير من السيدات الأخريات اللاتي أعرفهن. فبينما كن يحضرن حفلات الزخرفة الداخلية، كُنتُ أنا في المنزل أصلي. فقد كُنتُ جادة بخصوص كل شيء. وبدالي أن شيئاً ثقيلاً جداً يحدث بداخلي، بينما كانت السيدات الأخريات يقضين وقتاً ممتعاً ويرتحن، كُنتُ أقارن نفسي بهن باستمرار، ودائماً أشعر بأنه لا بد وأن يكون هناك شيء ما خطأ في. يحدث هذا الشعور حين يكون الناس مبنيين على الخزي ومزعزين ويسكون في من هم في المسيح.

كنت أحتاج تعلم أن "أخفف قليلاً" عن نفسي وأن أستمتع بوقت مَرِح، لكن الله كان يقوم بعمل شيء في أحتاج لأن يفعله. كان يريني الفوضى التي عليها حياة بعض الناس، ويدعوني لمساعدتهم على الخروج منها من خلال كلمته. وبذا كُنْتُ في احتياج للشعور بثقل وجديّة مَشَاكِلِ الآخِرِينَ.

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

كانت الحياكة صراعا حقيقيا لي! استمرت في ارتكاب الأخطاء فيها مما جعلني أشعر بمزيد من السوء حيال نفسي. أخيرا، وصلت لمرحلة أستطيع فيها حياكة بعض الأثواب لي ولأفراد عائلتي، والتي ارتدوها مدعنين.

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

تعلمت من خلال هذه الاختبارات المؤلمة جداً،  
أنني كُنْتُ تعسة؛ لأن الله لم يُساعدني أن أكون شخصاً  
لم يخلقني لأكونه. أنا لم أخلق لأكون شخصاً آخر -  
عليّ أن أكون نفسي، وعليك أيضاً أن تكون نفسك.

### كن نفسك

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

إن كُنْتُ تعرف شخصاً مسيحياً قدوةً جيدةً في  
إظهار سمات الرب، أو ثمر الروح القدس، قد تود أن  
تتبع مثاله. لكن الرسول بولس قال: "كُونُوا مُمَثِّلِينَ  
بِي (اتبعوا مثالي) كَمَا أَنَا أَيْضاً بِالْمَسِيحِ (المسيح)".  
(١ كورنثوس ١١: ١). فاتبعوا مثال شخص أمر  
يختلف تماماً عن محاولة أن تكون مثل هذا الشخص  
في شخصيته أو مواهبه.

أشجعك كثيرا على التفكير مليا في هذا: هل تقبل حقيقة أنك لم تُخلق على شَبَهِ شخصٍ آخر، وأنك شخص فريد؟ هل تستمتع بتفردك أم أنت في حرب مع نفسك كما كُنْتُ أنا؟

يشن كثيرون حربا خاصة داخلهم، مقارنة أنفسهم بكل شخص آخر يدنو بالقرب منهم. الأمر الذي يجعلهم يدينون أنفسهم أو الشخص الآخر. ويخلصون لاستنتاج، إما إنهم يجب أن يكونوا مثله، أو الآخر هو من يجب أن يكون مثلهم.

أكاذيب!

لا يجب أن يكون أيُّ منا مثل شخصٍ آخر. على كُلِّ منا أن يكون واجهة للرب، وهو يقصد لنا أن نكون كذلك - شخصا فريدا -؛ حتى نستطيع معا تحقيق خطته فتمجده.



## ٣

## الغفران يحرك لتحيا ثانية

يعتبر استقبالي غفرانا تجاه أخطاء وخطايا الماضي، وغفراني للآخرين على أخطائهم وخطاياهم، أكثر عاملين أهمية في عملية شفاء النفس.

الغفران هبة ممنوحة لمن لا يستحقونها.

يُريد الله أن نبدأ عملية غفراننا لمن آذونا وجرحونا عن طريق منحه لنا هبة الغفران أولاً. حين نعترف بخطايانا إليه، يغفر لنا خطايانا ويبعدها بعيداً عنا، كبعد المشرق عن المغرب، ولا يعود يذكرها.

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

"إن (في حرية) اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل (مخلص ووفي لطبيعته ووعوده)، حتى يغفر لنا خطايانا (يرفع عنا تمردنا) ويظهرنا (باستمرار) من كل إثم (كل ما لا يتماشى مع مشيئته وقصده وفكره وتصرفاته)". (١ يوحنا ١: ٩).

"كبعُد المشرق من المغرب أبعد عنا معاصينا".  
"كما يتراءى الأب على البنين يتراءى الرب على خائفيه" (بخشية وورع وتبجيل وعبادة).

"لأنه يعرف جبلتنا. يذكر (بجد) أننا تراب نحن"  
(مزمور ١٠٣: ١٢-١٤).

"وأما هذا (المسيح) فبعدهما قدم عن الخطايا ذبيحة واحدة (تقتدر)، جلس إلى الأبد عن يمين الله،

مُنْتَظِرًا بَعْدَ ذَلِكَ حَتَّى تُوَضَعَ أَعْدَاؤُهُ مَوْطِنًا  
لِقَدَمَيْهِ.

لأنه بِقُرْبَانٍ وَاحِدٍ قَدْ أَكْمَلَ إِلَى الْأَبَدِ الْمُقَدَّسِينَ.  
وَيَشْهَدُ لِنَا الرُّوحِ الْقُدُّوسِ أَيْضًا لَأَنَّهُ بَعْدَمَا قَالَ  
سَابِقًا:

"هَذَا هُوَ الْعَهْدُ (ميثاق، اتفاقية) الَّذِي أَعْهَدُهُ  
مَعَهُمْ بَعْدَ تِلْكَ الْأَيَّامِ، يَقُولُ الرَّبُّ، أَجْعَلُ نَوَامِيسِي  
فِي قُلُوبِهِمْ وَأَكْتُبُهَا فِي أَذْهَانِهِمْ (في أعماق أعماق  
أفكارهم وفهمهم)".

وَلِنَ أذْكَرَ خَطَايَاهُمْ وَتَعْدِيَاهُمْ فِي مَا بَعْدَ" (عبرانيين  
١٠: ١٢-١٧)، علينا أن نستقبل الغفران بالإيمان: حتى  
نتمكن من الاستفادة من وعد الله بالغفران.

كنت منذ سنواتٍ عدة مضت، لما بدأت أنمي  
علاقتي بالرَّبِّ، أتضرع وأتوسل إليه كل ليلة؛ من

أجل الحصول على غفرانه لخطاياي التي ارتكبتها في الماضي. وفي إحدى الأمسيات وأنا راكعة إلى جانب سريري، سمعت الرب يقول لي: "جويس، لقد غفرت لك منذ أول مرة طلبتني فيها هذا، لكنك لم تستقبلي هبة غفراني؛ لأنك لم تغفري لنفسك".

هل استقبلت هبة غفران الله؟ إن لم تكن، لكنك على استعداد للقيام بهذا، اطلب من الرب أن يغفر لك كل خطاياك في التو والحال. ثم صل هذه الصلاة بصوت عالٍ:

يا رب، أنا أقبل هبة غفرانك على خطية  
----- (سَمَّ الخِطِيَّة).

قد يكون صعباً أن تتلفظ ببعض أخطائك وخطاياك الماضية، لكن نطقها يجلب لك الحرية والإطلاق اللذين تحتاجهما.

صليت في إحدى المرات طالبة من الرب أن يغفر لي على ما سميتُه حينها "قَصَّرت فيه".

فقال الرب: ما الذي قَصَّرت فيه؟

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

كان يعلم بالتأكيد، لكن من أجل خاطري أوضح لي احتياجي للتلفظ بخطيتي، إذ أراني أن اللسان مثل مغرفة تصل لبئر داخلنا، وتُخرج منه ما يُوجد بداخله.

ما إن تسأل بوضوح من الله هبة الغفران، استقبلها كمليك لك وكررها بصوت عالٍ قائلاً:

يا رب، أستقبل غفرانك على ----- (سَمُّ الخلية) في المسيح يسوع. أغفر لنفسي وأقبل

غفرانك كَمَلِكِ لي. أوْمَن إنك محوت خطيتي مني  
تماما ووضعتها بعيدا حيث لا يُمكن العثور عليها  
مَرَّةً أُخرى - كبعد المشرق عن المغرب، وأوْمَن يا رب  
أَنك لن تذكرها فيما بعد.

ستجد أن التحدث بصوت عالٍ سيُسَاعِدك  
كثيراً؛ لأنك تُعلن بقيامك بهذا أنك تقف على كَلِمَةِ  
الله. الشيطان لا يستطيع قراءة أفكارك، لكنه يفهم  
كلماتك. لذا اعلن أمام كُلِ رياسات وسلاطين وقوى  
الظلام (أنظرُ أفسس ٦: ١٢)، أن المَسِيح حررك وأَنك  
تنوي السير في هذه الحرية.

حين تتحدث تكلم وكأنك تعني كُلَ كَلِمَةٍ تقولها!  
إذا حاول الشيطان أن يجلب هذه الخطية لذهنك  
مَرَّةً أُخرى في شكل ذنب وإدانة، كرر إعلانك مخبراً  
إياه: "غفر الله لي هذه الخطية، وتمَّت العناية بها،

لذا، أنا لا أهتم بها". الشيطان قانوني، لذا إن أردت  
يُمكِنك حتى اقتباس التاريخ الذي طلبت فيه الغفران  
واستقبالك لوعد غفران الله.

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

### اعترفوا بعضكم لبعض بالزلات

تتضح جليا طريقة الحصول على الشفاء  
والتجديد في رسالة يعقوب الأصحاح ٥:

"أَعْلَى أَحَدٍ بَيْنَكُمْ مَشَقَّاتٍ (أَسِيئَتْ مُعَامَلَتُهُ،  
يُعاني من الشر) فَلْيُصَلِّ. أَمْسُرُوا أَحَدًا؟ فَلْيَرْتَلْ (يُسبح  
الله).

أَمْرِيضُ أَحَدٌ بَيْنَكُمْ؟ فَلْيَدْعُ شَيْوَحَ الْكَنِيسَةِ  
(القادة الروحيين) فَيُصَلُّوا عَلَيْهِ وَيَدَهْنُوهُ بِرَيْتِ  
بِاسْمِ الرَّبِّ،

وَصَلَاةَ الْإِيمَانِ تَشْفِي الْمَرِيضَ وَالرَّبُّ يُقِيمُهُ،  
وَإِنْ كَانَ قَدْ فَعَلَ خَطِيئَةً تُغْفَرُ لَهُ.

اعْتَرَفُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ بِالزَّلَاتِ (نزواتكم،  
وخطواتكم الخاطئة، وأنامكم، وخطاياكم)، وَصَلُّوا  
(أيضاً) بَعْضُكُمْ لِأَجْلِ بَعْضٍ لِكَيْ تُشْفَوْا (للصحة  
الروحية عقلياً وقلبياً). طَلِبَةَ (القلبية المُستَمِرَّة)  
الْبَارِّ تَقْتَدِرُ كَثِيراً فِي فِعْلِهَا (ديناميكية في عملها)."  
(الأعداد ١٣-١٦).

علينا أن نعترف بزلاتنا لأحدنا الآخر، لكن  
هذا لا يعني أننا نحتاج، في كُلِّ مَرَّةٍ نخطئ فيها،  
إلى الاعتراف لبعضنا. نعرف أن يسوع هو كاهننا  
الأعظم، وأننا لا نحتاج للذهاب إلى الناس للحصول  
على غفران من الله. كان هذا الحال في العهد القديم،  
لكنه ليس ونحن تحت العهد الجديد.

ما هو التطبيق العملي ليعقوب ١٦:٥؟ أوْمن  
 بأننا لا نحتاج فقط لمعرفة كَلِمَة الله، لكن كيفية  
 تطبيقها عمليا في حياتنا اليومية، قد يُجرح  
 الشخص وينزف ويعلم أن لديه ضمادة، لكنه لا  
 يعلم كيفية استخدامها، من هنا ينزف حتى الموت.  
 بالمثل يملك كثيرون كَلِمَة الله، مع هذا، ينزفون حتى  
 الموت (يعيشون في عذاب): لأنهم لا يعرفون كيفية  
 تطبيقها على كُل موقف من مواقف الحياة اليومية.

أوْمن بوجوب تطبيق يعقوب ١٦:٥ بنفس  
 الطريقة:

أولا: تأكد من معرفتك أن الإنسان لا يستطيع  
 غفران الخطايا - هذا عمل الله. مع ذلك، يستطيع  
 الإنسان أن يعلن ويلفظ غفران الله. يستطيع أحدهم  
 حتى أن يصلي من أجل أن يُغفر لك (أنظر ١ يوحنا

١٦:٥)، كما فعل يَسُوع حين كَانَ عَلَى الصليب؛ غَدِ  
صَلَى لِأَجْلِ أَنْ يَغْفِرَ اللهُ لِمَنْ صَلَبُوهُ وَعَذَّبُوهُ.

مَتَى تَحْتَاجُ لِتَطْبِيقِ هَذِهِ الْآيَةِ؟ أَعْتَقِدُ أَنَّ الْوَقْتَ  
الْمُنَاسِبَ لِتَفْعِيلِ يَعْقُوبَ ١٦:٥ هُوَ حِينَ تُعَدِّبُ  
بِخَطَايَاكَ الْمَاضِيَةَ. فَالْتَسَمِ دَاخِلِيَا يَمْنَعُكَ مِنْ  
التَّحَسُّنِ - جَسَدِيًّا أَوْ عَقْلِيًّا أَوْ رُوحِيًّا أَوْ عَاطِفِيًّا.

تَفْقَدُ الْأَشْيَاءَ الْمُخْبِئَةَ فِي الظَّلَامِ قُوَّتَهَا مَا إِنْ  
تَتَعَرَّضُ لِلضُّوْءِ. وَالنَّاسُ يَخْبِئُونَ أَشْيَاءَ بِسَبَبِ  
الْخَوْفِ. وَالشَّيْطَانُ يَقْبِضُ عَلَى الْعَقْلِ بِأَفْكَارٍ مِثْلَ "مَا  
الَّذِي سَيَقُولُهُ النَّاسُ إِنْ عَلِمُوا أَنَّكَ اسْتُغْلِيْتُ وَأُوزِيتُ؟  
سَيَعْتَقِدُ الْجَمِيعُ أَنِّي ضَعِيفٌ! وَسَارْفَضُ، إِلَخْ".

أَتَى لِي عِدَّةٌ مَهُولَةٌ مِنَ النَّاسِ طَلَبُوا لِلصَّلَاةِ فِي  
اجْتِمَاعَاتِي، يَأْتُمْنُونِي قَائِلِينَ: "لَمْ أَقُلْ هَذَا لِأَحَدٍ أَبَدًا،  
لَكِنِّي أَشْعُرُ بِأَحْتِيَاجِي لِإِخْرَاجِهِ مِنْ دَاخِلِي، فَقَدْ تَمَّ

إيدائي جسدياً". كثيراً ما يكون بطريقةٍ غير متحكَّم فيها. لكن مع هذا البكاء، كثيراً ما يأتي إطلاقٌ، وحريةٌ يحتاجون إليها بشدة. إن الناس المجروحين يشعرون بالأمان معي؛ لأنهم يعلمون أنني جُرحت وأوذيت أيضاً.

الآن، من فضلك، افهم أنني لا أقول إن الجميع يحتاجون للاعتراف بأذيتهم، أو طلب الصلاة من أجل الشفاء. اطلب قيادة الرُّوح القدس، إن كُنْتَ تعاني من تأثيرات الإيذاء هذه، ليس فقط في تقرير ما إن كُنْتَ تحتاج للاعتراف لشخص ما، لكن أيضاً في تقرير لمن تقوم بالاعتراف إليه. لوجوب أن تختار هذا الشخص بعناية، أقترح أن يكون مسيحياً ناضجاً، تعرف أن بإمكانك ائتمانه على أسرارك، فإن كُنْتَ متزوجة (متزوجاً)، وزوجك (زوجتك)

تنطبق عليه (عليها) هذه المعايير؛ فليكن (تكن) أول  
مَنْ تفكرين (تفكر) فيه (فيها).

يجب أن تعرف أن شريك حياتك حين يعرف بأمر  
الإيذاء، أول رد فعل له سيكون الغضب من المؤذي.  
لذا قبل أن تقوم باعترافك، يجب أن تتأكد من أن  
شريك ممتلئ من الرُّوح القُدُس، وتحت سيطرته،  
ومستعد لاتباع قيادة الله، لا المشاعر الشخصية.

قد يسألك شريكك أسئلة يسهل عليك فهمها خطأً  
إن لم تكوني معدة تماماً لهم. على سبيل المثال:  
حين أخبرت زوجي عن إيذاء أبي الجنسي لي طوال  
هذه السنين، سألني: "هل حاولت في مرّة أن توقفه؟  
ولماذا لم تخبري أحدا؟"، ضعني في الاعتبار أن  
شريكك قد لا يفهم تماماً موقفك ومشاعرك كما قد  
يكون فقط في احتياج لبعض الأجوبة. في حالتي،

ما إن شرحت لزوجي أنني كنتُ تحت سيطرة الخوف، فهم.

تعتبر ممارسة الاعتراف بأخطائنا أحدنا للآخر، والصلاة أحدنا للآخر، عاملا مساعدا قويا أيضا على كسر القيود. كنتُ أعاني من مُشكلة الغيرة في دوائر معينة لبعض الوقت، بالتأكيد لم أكن أريد لأحد أن يعرف عن هذا، لذا رفضت طلب الصلاة لأجل هذا الأمر. واخترت أن أحاربها وحدي بدل الصلاة مع أحد، ولم أحرز أي تقدم على الإطلاق كنتيجة لهذا. أدركت عندما حصلت على إعلان من الله عن يعقوب ١٦:٥ "اعترفوا بعضكم لبعض بالزلات" وجود بعض دوائر في حياتي استمرت في تقويسي؛ ببساطة بسبب إخفائي لها، وتكبري، لدرجة لم تسمح بوضعها في النور والعلن.

يجعلنا الخوف نخفي بعض الأمور، كما يستطيع الكبرياء جعلنا نفعل الشيءَ نفسَهُ أيضاً. فتواضعت واعترفت بمشكلكتي لزوجي وصلى لأجلي. بدأت بعد هذا في اختبار الحرية في هذه الدائرة.

### كلمة تحذير

أحياناً يريح الناس أنفسهم من مشكلة، ويمنحوها لشخص آخر. مثلاً، جاءتني سيدة كانت حاضرة لأحد اجتماعاتنا، بعد سماعها التعليم عن أهمية الحق وكيف أن إخفاء الأمور يمكن أن يسبب مشاكل، لتعترف لي بأنها كانت دائماً تكررهنني بشدة وكانت حتى تردد الإشاعات عني.

ثم طلبت مني أن اغفر لها، الأمر الذي بالطبع، كنت مستعدة طواعية للقيام به. فتركنتني سعيدة مهللة لتخلصها من مشكلتها، لكنها تركنتني أحارب

الأفكار السيئة عنها. كما كنت أتساءل عما كانت تقوله عني، ولمن كانت تقوله، وإذا كانوا قد صدقوا ما قالته عني، ومنذ متى هذا يحدث.

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



## ٤

**الغفران للمسيء إليك**

يعتبر غفراننا للمسيئين إلينا بالنسبة، لكثيرين، أكثر أجزاء عمليّة شفاء النفس صعوبة، وقد يمثل أحيانا حجر العثرة الذي يمنع شفاءهم. يعرف من امتهنوا وأسئ إليهم بشدة أن كلمة "اغفر" أسهل بكثير في قولها من فعلها.

أمضيت وقتا طويلا في دراسة هذه المُشكلة والصلاة لأجلها، طالبة من الربّ إجابات عمليّة لها. وأصلي أن يكون ما سأقوله عن هذا الموضوع بمثابة طريقة جديدة لفهم موضوع هام يجب التعامل معه. أولا، دعني أقول إنه مُستحيل أن تكون لك صحة

نفسية جيدة بينما تُضمّر المرارة والاستياء وعدم الغفران. فأن تضمّر عدم الغفران يشبه احتساءك للسم على أمل أن يموت عدوك! عدم الغفران يسمم أي شخص يتمسك به، ويجعله يشعر بالمرارة، من المُستحيل أن يكون الشخص مُرا، ويتحسن في نفس الوقت!

إذا كُنْتَ ضحية للإيذاء، عليك القيام باختيار. يُمكن أن يسمح لك جُرْحٌ، أو مُشكلة، بأن تكون أفضل، ويمكن أيضا أن يُشعرك بالمرارة. القرار لك.

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

قد يقوم الله بمعجزات بسبب الأخطاء!

يقصد الشيطان أن يدمرك، لكن يستطيع الله أن يأخذ كل ما أرسله الشيطان ضدك، ويحوّله لمنفعتك. يجب أن تصدق هذا إلا فستصاب باليأس، فكما كتب كاتب المزامير منذ القديم " (ما الذي كان يُمكن أن أصبح عليه) لَوْلَا أَنَّنِي آمَنْتُ بِأَنَّ أَرَى جُودَ الرَّبِّ فِي أَرْضِ الْأَحْيَاءِ " (مزمور ١٣: ٢٧).

وصلني حديثاً خطاب من سيدة كتبت تقول:  
 "أعلم أن الله لم يسبب إيذاءك، لكن إن لم تكوني أوزيبت، لَمَا استعطيت مساعدتي"، وأكملت قائلة:  
 "أرجوك لا تشعري بالسوء الشديد من نحو هذا الأمر؛ لأن الله يستخدم ألمك لتحرير كثيرين".

كان أمامي اختيار لأقوم به منذ سنوات عدة مضت، إما أن أظل مُرَّةً مليئةً بالكراهة والشفقة على النفس، مستاءة وممتعضة من الناس الذين

جرحوني، وكذا كل من كانوا قادرين على الاستمتاع  
 بوقت طيب وطبيعي في حياتهم، والذين لم يُجرحوا  
 أبداً في حياتهم كما حدث معي. أو اختيار اتباع  
 طريق المسيح، سامحةً له أن يجعلني شخصاً أفضل  
 بسبب ما مررت به، وأشكره؛ لأنه منحني بالنعمة  
 اختيار طريقه، لا طريق الشيطان.. الغفران هو طريق  
 الله.

أذكر أنني أدركت في إحدى الأمسيات، كُنْتُ أبدأ  
 محاولة السير مع الله، أنه لا يُمكنني أن أكون ممتلئة  
 بالمحبة والكراهة في نفس الوقت. لذا طلبت من الرب  
 أن يمحو من داخلي الكراهة، الذي طال وجوده في. فبدأ  
 وكأنه مد يده داخلي وجرفه خارجاً. لم أعد أكره أبي  
 أبداً بعد هذا الاختبار، لكنني ظللت على استيائي منه،  
 وبغضتي له، وعدم الشعور بالراحة في حضوره. أردت  
 أن أتحرر من كل هذه المشاعر البغيضة والتوجهات

السبب التي بداخلي، لكن "كيف" كانت بمثابة سؤال  
كبر بالنسبة لي.

علمني الرب أثناء دأبي على دراسة وتأمل كلمته،  
ومحافظتي على شركتي مع روحه القدوس، العديد  
من الأشياء، أود أن أشارك معك ما تعلمته في سني  
تقدمي نحو الشفاء الكامل.

### خطوات الوصول لشفاء النفس

أولاً: يجب أن تختار طريق الله للغفران. هو لن  
يجبرك عليه. لكن يجب أن تصدق أن طريقه هو  
الأفضل، إن أردت أن تحيا حياة منتصرة، وتستمتع  
بصحة نفسية كاملة، حتى إن كنت لا تفهمه، اختر  
أن تتبعه؛ لأنه يفلح.

ثانياً: تعلم عن نعمة الله. فالنعمة هي قوة الروح  
القدس الآتية لتساعدنا على تحقيق مشيئة الله. يقول

يعقوب عن الله: "وَلَكِنَّهُ يُعْطِي نِعْمَةً أَعْظَمَ (قوى الروح القدس لتجابه هذه الميول الشريرة وغيرها تماما). لِذَلِكَ يَقُولُ: "يَقَاوِمُ اللَّهُ الْمُسْتَكْبِرِينَ، وَأَمَّا الْمُتَوَاضِعُونَ (من يتواضعون بما يكفي لاستقبالها) فَيُعْطِيهِمْ نِعْمَةً (باستمرار)" (يعقوب ٤:٦).

قد تختار أن تعفر، مع هذا تستمر في صراعك مع الإحباط؛ لأنك تحاول أن تغفر بقوتك الذاتية، في حين أنك تحتاج لقوة الله. يخبرنا النبي زكريا عن أنه "لَا بِالْقُدْرَةِ وَلَا بِالْقُوَّةِ بَلْ بِرُوحِي قَالَ رَبُّ الْجُنُودِ". (زكريا ٤:٦).

ليس من الضروري أن تواجهه من أساءوا إليك وجها لوجه؛ حتى تستفيد من غفرانك لهم في قلبك. في الحقيقة حتى إن لم يعد من أساءوا إليك أحياء،

ستستمتع بحرية كبيرة إن اخترت أن تطلق خطاياهم  
التي ارتكبوها ضدك.

صلِّ، بعد أن تختار أن تغفر، مدركاً أنك لن  
تستطيع الغفران، دون مساعدة الله، مطلقاً كل  
شخص أساء إليك وجرحك باسمه. كرر هذه الصلاة  
بصوت عالٍ:

أنا أغفر ل----- (اسمه) -----  
(كل ما صنعه بك). وأختار أن أسير في طرقك يا رب.  
أحبك يا رب، وأسلمك هذا الموقف. وألقي كل همي  
عليك، وأؤمن أن كل شفائني فيك. ساعدني يا رب،  
واشفني من كل جروح أصابتني.

توجد آيات كثيرة تخبرنا بأن الله يبرر (أنظر  
إشعياء ٥٤: ١٧)، وهو الذي يجازي ويكافئ (أنظر  
إشعياء ٤٠: ٣٥) هو إله العدل، ووحده القادر على

إقامته. وحده مَنْ يُمكنه تعويضك عن الأذى الذي ألَمَّ بك، وحده المؤهل للتعامل مع أعدائك البشريين.

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

"لَا تَنْتَقِمُوا لِأَنفُسِكُمْ أَيُّهَا الْأَحِبَّاءُ بَلْ أَعْطُوا مَكَاناً لِلْغَضَبِ (الله) لِأَنَّهُ مَكْتُوبٌ: "لِي النِّقْمَةُ أَنَا أُجَازِي (أكافيء)، يَقُولُ الرَّبُّ". (رمية ١٢: ١٩). "فَإِنَّا نَعْرِفُ الَّذِي قَالَ: "لِي الْإِنْتِقَامَ (الجزاء، فإتمام العدالة الكاملة يقع عليّ)، أَنَا أُجَازِي (أضبط المكافأة)، وَأَيْضاً: "الرَّبُّ يَدِينُ شَعْبَهُ". مُخِيفٌ (رهيب ومرعب) هُوَ الْوُقُوعُ فِي يَدِي اللَّهِ الْحَيِّ!" (عبرانيين ١٠: ٣٠-٣١).

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

معظم المسيئين كانوا هم أنفسهم في وقت ما مُساءً إليهم بطريقةٍ أو أخرى. وكثيرون ممن تربوا في منازل غير سوية يخلقون مناخا غير سوي في منازلهم الخاصة.

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

### المجروحون يَجْرَحون الآخرين

لا أعتقد بحق أن أبي كان يعي تأثير ما كان يفعله لي عاطفيا، كما لا أصدق أنه كان مدركا لما يسببه لي مشاكل، سأحتاج للتعامل معها معظم حياتي. فحين واجهت أبي لأول مرّة بما فعله معي،

تصرف وكأن تصرفاته السابقة كانت عادية، فقد أسى إليه، وامتهن وهو طفل، فكانت روح فسق تحركه للقيام بما كان يرى بعضاً من أفراد العائلة الآخرين يفعلونه.

كنت قد قاربت على الخمسين من عمري قبل أن يوجهني الله للتحدث مع والدي، عن الإيذاء الذي تعرضت له. قال الله لي حينها إن الوقت حان للقيام بهذا. لم يظهر أبي أية علامة من علامات الندم حين واجهته لأول مرة، وبدأ واضحاً لي أنه كان يفعل ما يفعله كثيرون غير مولودين ثانية - يحيون بأنانية، مشبعين لرغباتهم الشهوانية والشيطانية، مع عدم وضع اعتبار لنتائج أفعالهم. كان والدي ببساطة مصمماً على أن يحصل على ما يريد مهما كانت نتائجه ما بي أو بأي شخص آخر.

أدركت من خلال حديثي مع والداي في ذلك الوقت أن إحساس أبي بالأسف لا يهم، لكن ما كان يهمني قولي له بأنني غفرت له. فقد أطلقني غفراني له للمضي قدما.

يجب أن نذكر ما قاله يسوع حين كان معلقا على الصليب متألما من أشياء لم تكن خطأه، لكن خطأ الآخرين، بمن فيهم المسؤولون شخصا عن عذابه. فقد قال: "يَا أَبَتَاهُ اغْفِرْ لَهُمْ لِأَنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ مَاذَا يَفْعَلُونَ" (لوقا ٢٣: ٣٦).

من السهل أن ندين، لكن الكتاب المقدس يخبرنا أن "الرَّحْمَةَ تَفْتَخِرُ عَلَى الْحُكْمِ". (يعقوب ٢: ١٣). لا أعني أن المسيئين غير مسؤولين عن خطاياهم - يجب أن نكون جميعا مستعدين لتحمل مسؤولية أفعالنا الخاطئة. شاركني الرب بأن الرحمة ترى "لماذا"

التي وراء الأحداث. فالرحمة والرأفة لا تنظران فقط للأفعال الخاطئة، لكن لما خلف هذا، للشخص الذي يخطئ، إلى طفولته، ومزاجه، وحياته كاملة. يجب أن نذكر أن الله يكره الخطية لكنه يُحبّ الخطاة.

لم يرفضني يسوع، كما لم يدينني أبداً، برغم وجود مشاكل كثيرة في شخصيتي، جعلت كثيرين يرفضونني ويدينونني. إن خطيتي أدينت بسبب ما هي عليه، لكن الله عرف قلبي. إن الخطية خطية، وأفعالي كانت خاطئة، أيا كان سببها. لكن الله علم أنني كامرأة امتُهنت لمدة خمسة عشر عاماً أثناء طفولتها، كُنتُ أنفُس في تصرفاتي عن جروح كبيرة - وهو رحمني.

تنبأ إشعياء عن المسيا الآتي قائلاً: "فَلَا يَقْضِي بِحَسَبِ نَظَرِ عَيْنَيْهِ وَلَا يَحْكُمُ بِحَسَبِ سَمْعِ أُذُنَيْهِ" (إشعياء ١١: ٣).

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

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

تذكروا: "المجروحون يجرحون الآخرين!"





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

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

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