

جَمالاً عَوْضاً عن الرَّمادِ

المرور الطريق الوحيد

جويس مـاير

جَمَالَ عَوْضاً عَنِ الرَّهْمَانِ

المروور... الطررق الوحفد

جوفس مس مفر

Originally published in English under the title:
"Beauty For Ashes - The Only Way Out Is Through"

جَمالاً عِوَضاً عَنِ الرَّمادِ - المَرور... الطَرِيقِ الوَحيدِ

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. أنقذت بالمحبة ٩

٢. اتبع الروح القدس ٣١

٣. خدمة الروح القدس ٤٧

٤. الثبات العاطفي ٦٩

المُقدِّمة

أُسجِّعك أن تقرأ هذا الكِتَاب؛ إن كنت تشعر بأن فرحك معاقٌ بسبب ألم نفسي، أو إن كنت امتُهنتَ، أو أُوذيتَ جنسياً، أو تُعاني من مشاعرٍ رفضٍ. إن كنت استمعتَ إليَّ 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 قصَّةً عن التفاصيل غير السارة لماضيٍّ، 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 قبلاً باحتياجهم للصلاة والتعليم؛ كي يسلكوا منتصرين في الحياة التي خَططها لهم الله، وقد ساعدهم هذا الكتاب كثيراً على هذا.

شجعتني الله حديثاً 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 مَحَبَّة الله تُحرر من النتائج السلبية الناجمة عن الإيذاء.

أشارك أيضا في هذا الكتاب فَهَمِي عن نوعين من الألم، على الشخص الذي تعرض للإيذاء، مواجهتهما، 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 مرّةً 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
بجدِّ. لذا يُمكنك تعلُّم كيفية التخلص من متاعبك،
والحصول على مكافأة مضاعفة عن كل ما مررت
به، وعانيت منه مثلما حدث معي.

أُنقِذتَ بِالْحَبَّةِ

إِنْ كُنْتَ شَخْصًا عَانَى مِنَ الْإِسَاءَةِ وَالْإِمْتِهَانِ؛
 مِنَ الْمَحْتَمَلِ أَنْ تَكُونَ الْآنَ تَعْرِفْتَ عَلَى بَعْضِ مَوَاطِنِ
 الْمَشَاكِلِ فِي حَيَاتِكَ. تُعْتَبَرُ الْإِشَارَةُ إِلَى الْمَشَاكِلِ دُونَ
 تَقْدِيمِ حُلُولٍ لَهَا، كَارِثَةٌ، فَإِنْ فَعَلْتَ هَذَا؛ قَدْ تَنْتَهَى مِنْ
 قِرَاءَةِ الْكِتَابِ، وَأَنْتِ أَكْثَرُ إِحْبَابًا مِمَّا كُنْتَ عَلَيْهِ حِينَ
 بَدَأْتَ قِرَاءَتَهُ.

أَنْوِي أَنْ أَقْدِمَ بِإِجَازِ الْحَقَائِقِ الرَّئِيسَةِ الَّتِي جَلَبْتَ
 الشُّفَاءَ لِحَيَاتِي الشَّخْصِيَّةِ، وَأُودِ تَذَكِيرَكَ، بَيْنَمَا أَقُومُ
 بِهَذَا، أَنْ اللَّهَ لَا يُحَابِي الْوَجُوهَ (أَنْظُرْ أَعْمَالَ الرُّسُلِ
 ١٠: ٣٤)، فَمَا يَفْعَلُهُ لِوَاحِدٍ، يَفْعَلُهُ لِآخَرَ، شَرِيطَةٌ أَنْ
 يَكُونَ وَعْدًا مَدُونًا فِي كَلِمَتِهِ.

عَمَلِيَّةُ الشِّفَاءِ

لم يكن زوجي الأول يعرف كيف يُحب، لذا لم أستقبل أيَّةَ مَحَبَّةٍ على الإطلاق من علاقتنا. ورغم أن زوجي الثاني الرائع، أحبني بحق، لم أعرف المزيدَ عن كيفية استقبال المَحَبَّةِ، فتمايلتُ ذهاباً وإياباً بين: (١) رفض محبته، وسدُّ كلِّ منافذ دخوله لحياتي، عن طريق بناء أسوار حول نفسي؛ للتأكد من عدم تعرُّضي للأذى (أو هذا ما كُنْتُ أظنُّه)، و(٢) محاولة جعله يُحِبُّني بشكلٍ من أشكال المَحَبَّةِ الكَامِلَةِ المثالية، التي يستحيل على أي إنسان القيام بها.

نقرأ في ١ يوحنا ٤: ٨ أن ”المَحَبَّةُ الكَامِلَةُ تَطْرَحُ الخَوْفَ إلى خَارِجٍ“؛ الله فقط هو مَنْ يستطيع تقديم المَحَبَّةِ الكَامِلَةِ، التي بلا عيب، فأياً كان مقدار مَحَبَّةِ شخصٍ لآخر، فهو لا يزال إنساناً، وكما قال ربنا

(في متى ٢٦: ٤١): ”أَمَّا الرُّوحُ فَنَشِيطٌ وَأَمَّا الْجَسَدُ فَضَعِيفٌ“. دائما ما يُخيب الناسُ ظنَّ الآخرين - فمحبّتهم ناقصة بشكلٍ ما؛ لأن هذا ببساطة جزء من طبيعتهم البشرية.

كنت أحاول جَعَلَ ديف يمنحني شيئا لا يستطيع سوى الله منحه، أي إحساسي بقيمتي واستحقاقي الذاتي. أردتُ من زوجي أن يُحبني تماما، ويُعامِلني بمثالية؛ حتى أتمكن من العثور على إحساسٍ طيب عن نفسي، وإن حدث وأخفق في هذا، أو خيَّب ظني، أو جرحني؛ أبنى أسوارا بيننا، ولا أسمح له بالدخول إليَّ على الإطلاق، لأيام، أو حتى أسابيع.

لا يستطيع كثيرون، ممَّن يأتون من خلفيةٍ أُسيئٍ فيها إليهم، أو لا تعمل بشكلٍ صحي، إقامة علاقاتٍ صحية، ومُستمرّة في الزواج؛ لسببين: إما عدم

قدرتهم على استقبال المَحَبَّة، أو مطالبتهم لشريك حياتهم، مطالب غير متوازنة، وغير معقولة، لا يستطيع سوى الله تقديمها، فتكون النتيجة المَحِبَّة لمتطلباتهم، سببا، في فشل العلاقة الزوجية.

يُمْكِنُ تطَبِّيقُ المَبْدَأِ نَفْسَهُ عَلَى عَلاَقَاتِ الصِّدَاقَةِ. أَتَتْ إِلَيَّ إِحْدَى السِّيدَاتِ الوَاقِفَاتِ فِي طَابُورِ الصَّلَاةِ، وَقَالَتْ: ”سَاعِدِينِي يَا جُويس، أَنَا وَحِيدَةٌ جَدًّا، فِي كُلِّ مَرَّةٍ أَجِدُ صَدِيقَةً، أَخْنَقُهَا!“، كَانَتْ هَذِهِ السِّيدَةُ تَتَضَوَّرُ جُوعًا لِلْمَحَبَّةِ؛ لِدرَجَةِ أَنهَا تُحَاوِلُ، إِنْ أَبَدَى شَخْصٌ اِهْتِمَامًا عَابِرًا بِهَا، جَمَعَ كُلَّ دِيُونِ مَشَاعِرِهَا مِنْهُ، وَأَصْلًا هُوَ غَيْرُ مَدِينٍ لَهَا بِشَيْءٍ، مِمَّا يَجْعَلُ الصِّدِيقَةَ/ الصِّدِيقَ، الجَدِيدَ، عَادَةً، مَا يَفِرُّ مَرْتَعِبًا.

مَحَبَّةُ اللَّهِ غَيْرُ المَحْدُودَةِ وَغَيْرُ المَشْرُوعَةِ الكَامِلَةِ
لَا حَظَّتْ، ذَاتَ يَوْمٍ، حِينَ كُنْتُ أَقْرَأُ فِي كِتَابِي

المُقدَّس، هذا التعبير المذكور في ٢ كورنثوس ٧:٥ ”لأنَّنا بِالِإِيمَانِ نَسَلُّكَ لَا بِالْعِيَانِ“. أي إننا نُنظِّم حياتنا، ونتصرف فيها، عن طريق إيماننا بخصوص علاقة الإنسان بالله، والأمور الإلهية، مع حماس، وثقة مُقدَّسين، من هنا لا نسلِّك حسب ما نراه، أو حسب المظهر.

أوقفني الرُّوحُ القُدُّسُ، وسألني: “ما الذي تُؤمِنين به يا جويس حول علاقتك بالله؟ هل تُؤمِنين بأنه يُحبُّك؟”، وحين بدأت، بأمانة، أفحص قلبي، وأدرس كَلِمَةَ اللهِ، بخصوص هذا الموضوع، وصلت لنتيجة: أنني أوْمَنُ بأنه يُحبُّني، لكن بشروط.

يُعلمنا الكِتَابُ المُقدَّسُ أن مَحَبَّةَ اللهِ لنا كَامِلَةٌ، وبلا شروط، وأن محبته الكَامِلَةَ لنا، غير مبنية على كمالنا، ولا على أي شيءٍ سواه، فالله مَحَبَّةً (أنظر ١

يوحنا ٤:٨). إِنْ الْمَحَبَّةَ لَيْسَتْ وَظِيْفَتُهُ، إِنَّهَا ذَاتُهُ، هُوَ يُحِبُّنَا دَائِمًا، لَكِنَّا كَثِيرًا مَا نَتَوَقَّفُ عَنِ اسْتِقْبَالِ مَحَبَّتِهِ، خُصُوصًا إِنْ كَانَ سُلُوكُنَا غَيْرَ طَيِّبٍ.

أود أن أتوقف هنا، وأقدم عدة آيات من الكتاب المقدس، تعني الكثير لي، من فضلك خذ وقتا في تأملها، اقرأها ببطء، اهضمها، واسمح لها، أن تُصبح جزءا منك:

”وَنَحْنُ قَدْ عَرَفْنَا (فهمنا، أدركنا، أصبحنا واعين، عن طريق الملاحظة والاختبار) وَصَدَّقْنَا (لصقنا ووضعنا ثققتنا ونعتمد على) الْمَحَبَّةَ الَّتِي لِلَّهِ فِيْنَا. اللَّهُ مَحَبَّةٌ، وَمَنْ يَثْبُتُ فِي الْمَحَبَّةِ، يَثْبُتُ فِي اللَّهِ وَاللَّهُ فِيهِ. بِهَذَا (بهذه الوحدة والاتحاد به) تَكَمَّلَتِ الْمَحَبَّةُ فِيْنَا: أَنْ يَكُونَ لَنَا ثِقَةٌ (يقين وجراءة لمقابلته) فِي يَوْمِ الدِّينِ، لِأَنَّهُ كَمَا هُوَ فِي هَذَا الْعَالَمِ،

هَكَذَا نَحْنُ أَيُّضًا. لَا خَوْفَ (الرهبنة غير كائنة) فِي
 الْمَحَبَّةِ، بَلِ الْمَحَبَّةُ الْكَامِلَةُ (المثالية والتامة) تَطْرَحُ
 الْخَوْفَ إِلَى خَارِجٍ لِأَنَّ الْخَوْفَ لَهُ عَذَابٌ. وَأَمَّا مَنْ
 خَافَ فَلَمْ يَتَكَمَّلْ (لم ينمُ بعدُ إلى كمال المحبَّة) فِي
 الْمَحَبَّةِ. نَحْنُ نُحِبُّهُ لِأَنَّهُ هُوَ أَحَبُّنَا أَوْلَا“. (١ يوحنا
 ٤:١٦-١٩).

”بِهَذَا أَظْهَرْتُ (ظهرت) مَحَبَّةَ اللَّهِ فِيْنَا: أَنَّ اللَّهَ قَدْ
 أَرْسَلَ ابْنَهُ الْوَحِيدَ إِلَى الْعَالَمِ لِكَيْ نَحْيَا بِهِ. فِي هَذَا
 هِيَ الْمَحَبَّةُ: لَيْسَ أَنَّنَا نَحْنُ أَحَبُّنَا اللَّهَ، بَلْ أَنَّهُ هُوَ
 أَحَبُّنَا، وَأَرْسَلَ ابْنَهُ (الوحيد أو الفريد) كَفَّارَةً (كذبيحة
 كفارية) لِخَطَايَانَا. أَيُّهَا الْأَحْبَاءُ، إِنْ كَانَ اللَّهُ قَدْ أَحَبَّنَا
 هَكَذَا، " (بلا حدود)، يَنْبَغِي لَنَا أَيُّضًا أَنْ يُحِبَّ بَعْضُنَا
 بَعْضًا“. (١ يوحنا ٤:٩-١١).

”مَنْ سَيَفْصِلُنَا عَنِ مَحَبَّةِ الْمَسِيحِ؟ أَشَدَّةٌ أَمْ

”ضَيْقٌ أَمْ اضْطِهَادٌ أَمْ جُوعٌ أَمْ عُرْيٌ أَمْ خَطَرٌ أَمْ سَيْفٌ؟“
(رومية ٨: ٣٥)

”فَإِنِّي مُتَيَقِّنٌ أَنَّهُ لَا مَوْتَ وَلَا حَيَاةَ، وَلَا مَلَائِكَةَ
وَلَا رُؤَسَاءَ وَلَا قُوَّاتٍ، وَلَا أُمُورَ حَاضِرَةً وَلَا مُسْتَقْبَلَةً وَلَا
عُلُوَّ وَلَا عُمُقَ، وَلَا خَلِيقَةَ أُخْرَى، تَقْدِرُ أَنْ تَفْصِلَنَا عَنِ
مَحَبَّةِ اللَّهِ الَّتِي فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ رَبَّنَا.“ (رومية
٨: ٣٨-٣٩).

”لِيَحِلَّ (يَسْتَقِرَّ، يَسْكُنَ، يَجْعَلَهُ مَكَانَ إِقَامَتِهِ
الدَّائِمِ) الْمَسِيحُ (فِعْلِيًّا) بِالْإِيمَانِ فِي قُلُوبِكُمْ، وَأَنْتُمْ
مُتَأَصِّلُونَ وَمَتَأَسِّسُونَ فِي الْمَحَبَّةِ، حَتَّى تَسْتَطِيعُوا
أَنْ تَدْرِكُوا (تَخْتَبِرُوا هَذِهِ الْمَحَبَّةَ) مَعَ جَمِيعِ
الْقَدِيسِينَ، (أَنَاسِ اللَّهِ الْمُكْرَسِينَ)، مَا هُوَ الْعَرَضُ
وَالطُّوْلُ وَالْعُمُقُ وَالْعُلُوُّ، وَتَعْرِفُوا (بِحَقِّ وَعَمَلِيًّا
مِنْ خِلَالِ اخْتِبَارِهَا بِشَكْلِ شَخْصِي) مَحَبَّةَ الْمَسِيحِ

الْفَائِقَةَ الْمَعْرِفَةَ، (دون اختبار). لِكَيْ تَمْتَلِنُوا (كل
 كِ يَانِكُمْ) إِلَى كُلِّ مِلءِ اللَّهِ. (أَنْ يَكُونَ لَكُمْ أَغْنَى مِقْدَارِ
 مِنَ الْحُضُورِ الْإِلَهِيِّ، وَيُصْبِحُ جِسْمَكُمْ مَمْتَلِنًا تَمَامًا
 وَيَفِيضُ بِاللَّهِ نَفْسَهُ). (أَفْسَسَ ١٧:٣-١٩).

”وَالرَّجَاءُ لَا يُخْزِي، (لَا يَخِيبُ، أَوْ يَخْجَلُ، أَوْ
 يُخْذَعُ)؛ لِأَنَّ مَحَبَّةَ اللَّهِ قَدْ انْسَكَبَتْ فِي قُلُوبِنَا بِالرُّوحِ
 الْقُدُسِ الْمُعْطَى لَنَا“. (رُومِيَّةُ ٥:٥).

”هُوَذَا عَلَى كَفِّي نَقَشْتُكَ (وَشَمْتُ صُورَتَكَ). أَسْوَارُكَ
 أَمَامِي دَائِمًا“. (إِشْعِيَاءُ ٤٩:١٦).

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

وَحِينَ كَانَ الشَّيْطَانُ يَدِينُنِي لَمْ أَكُنْ أَعْرِفُ كَيْفَ
أَقُولُ: ”نَعَمْ، لَقَدْ أَخْطَأْتُ“ ثُمَّ أَذْهَبَ اللهُ، وَأَطْلُبُ مِنْهُ
الْغُفْرَانَ، وَأَسْتَقْبَلُ مَحَبَّتَهُ، وَأَكْمَلُ مَسِيرِي فِي الْحَيَاةِ
مَعَهُ، بِدَلَالَةٍ مِنْ قِضَاءِ السَّاعَاتِ، وَأَحْيَانَا الْأَيَّامِ، فِي
إِحْسَاسِي بِالذَّنْبِ، بِشَأْنِ كُلِّ شَيْءٍ صَغِيرٍ أَرْتَكِبُهُ خَطَأً،
لَقَدْ كُنْتُ حَرْفِيًّا مَعَذِبَةً! يَقُولُ لَنَا يُوحَنَّا إِنْ الْخَوْفُ لَهُ
عَذَابٌ، لَكِنَّ الْمَحَبَّةَ الْكَامِلَةَ تَطْرَحُ الْخَوْفَ إِلَى خَارِجِ
(أَنْظُرْ ١ يُوحَنَّا ٤: ١٨).

إِنَّ مَحَبَّةَ اللهِ لِي كَامِلَةٌ؛ لِأَنَّهَا مَبْنِيَّةٌ عَلَيْهِ، لَا أَنَا،
لِذَا؛ حَتَّى حِينَ كُنْتُ أَفْشَلُ، ظَلَّ عَلَى مَحَبَّتِهِ لِي، إِنْ
مَحَبَّةَ اللهِ لِي كَامِلَةٌ - وَغَيْرُ مَشْرُوطَةٍ. فَحِينَ تَفْشَلُ،
يُظَلُّ هُوَ عَلَى مَحَبَّتِهِ لَكَ؛ لِأَنَّ مَحَبَّتَهُ غَيْرُ قَائِمَةٍ عَلَيْكَ،
بَلْ عَلَيْهِ. هَلْ حِينَ تَفْشَلُ تَتَوَقَّفُ عَنِ اسْتِقْبَالِ مَحَبَّةِ
اللهِ، وَتَبْدَأُ فِي مَعَاقِبَةِ نَفْسِكَ عَنِ طَرِيقِ الْإِحْسَاسِ
بِالذَّنْبِ وَالْإِدَانَةِ؟ كُنْتُ أَشْعُرُ بِالذَّنْبِ، وَالسُّوءِ، عَنِ

نفسِي، فِي أَوَّلِ أَرْبَعِينَ عَامًا مِنْ حَيَاتِي. كُنْتُ أَحْمَلُ حَقِيبَةَ ذَنْبِي، بِأَمَانَةٍ، عَلَى ظَهْرِي أَيْنَمَا زَهَبْتُ، كَانَتْ حِمْلًا ثَقِيلًا، كَانَتْ مَعِي دَائِمًا. كُنْتُ أَرْتَكِبُ الْأَخْطَاءَ بِإِطْرَادٍ، وَكُنْتُ أَشْعُرُ بِالذَّنْبِ نَحْوَ كُلِّ وَاحِدٍ مِنْهَا.

يقول الرسول بولس في رومية ٨: ٣٣-٣٥

”مَنْ سَيَسْتَكْفِي عَلَيَّ مُخْتَارِي اللَّهِ؟ (فِي حِينِ أَنْ) اللَّهُ هُوَ الَّذِي يُبَرِّرُ (مَنْ يُصَحِّحُ وَضْعَنَا وَعَلَاقَتَنَا مَعَهُ، وَمَعَ أَنْفُسِنَا)! مَنْ هُوَ الَّذِي يَدِينُ؟ الْمَسِيحُ هُوَ الَّذِي مَاتَ، بَلْ بِالْحَرِيِّ قَامَ أَيْضًا، الَّذِي هُوَ أَيْضًا عَنْ يَمِينِ اللَّهِ، الَّذِي أَيْضًا يَشْفَعُ فِينَا! مَنْ سَيَفْصِلُنَا عَنْ مَحَبَّةِ الْمَسِيحِ؟

يهدف الشيطان لفصلنا عن محبة الله؛ لأن محبة

الله هي العامل الأساس لشفاء نفوسنا.

خُلِقْنَا لِلْمَحَبَّةِ، وَيَقُولُ الرَّسُولُ بُولَسُ فِي أَفْسَسِ ٢: ٤-٦ إِنْ ”اللَّهُ غَنِيٌّ فِي الرَّحْمَةِ، لِدَرَجَةِ أَنَّهُ خَلَصَنَا،

ومنحنا ما لا نستحقه؛ حتى يُلبي مطالب محبته
الشديدة لنا“. فُكِّر في الأمر: ”إن الله يقصد أن يُحبنا،
وقد أحبنا - إنه مَحَبَّة!“.

خلقنا الله، أنا وأنت، للمَحَبَّة! والخطية فصلتنا
عن الله، لكن محبته لنا كبيرة جداً لدرجة، أنه
أرسل ابنه الوحيد يَسُوع؛ ليموت لأجلنا، ويفدينا،
ويشترينا ثانية؛ حتى يتمكن من منحنا محبته
العظيمة بسخاء، كُلُّ ما علينا القيام به هو تصديق
ما يقوله الكتاب المقدَّس عن علاقتنا بالله، وما إن
نفعل هذا، يُمكن لعمليَّة الشُّفاء أن تبدأ.

عَمَلَ الرُّوحِ القُدُّسِ معي؛ ليعلمني عن مَحَبَّة
الله أثناء أول عام لبدء خدمتنا، أنا وديف، والتي
ندعوها ”حياة في الكَلِمَة“. احتفظت أثناءها بكتاب
تذكرة، أكتب فيه كُلَّ الأشياء الخاصة، التي يفعلها

الله معي - أشياء صغيرة معظمها شخصي، تريني أن الله يهتم بي، بهذه الطريقة، بدأت أكون أكثر وعياً بمحبته غير المشروطة، وساعدني هذا كثيرا على تذكر أن الله يُحِبُّني.

إن استطعتَ تصديق أن الله، كلي الكمال، يُحِبُّكَ، حينها يُمكنك تصديق أنك تستحق أن تُحِب.

ما إن تصدق أنك محبوبٌ، ومقبولٌ من الله؛ حتى يُمكنك البدء في قبول ومَحَبَّةِ نفسك، حينها لن تبدأ في مقابلة مَحَبته فقط بمَحَبَّة، لكنك ستبدأ أيضا في مَحَبَّة الآخرين.

لا يُمكنك مَنح ما لا تملكه!

يبدأ كثيرون لحظة قبولهم ليسوع في محاولة حب الجميع، لكن كثيرا ما ينتهي الأمر بالشعور بالإدانة؛ لاكتشافهم عدم قدرتهم على القيام بهذا؛

لأنه مُستحيلٌ أن تُحِبَّ الآخرين بحق، دون أن تستقبل أولاً مَحَبَّةَ الله؛ لأن ببساطة لا توجد داخلَك مَحَبَّةً لتمنحها.

يُركز بولس، بوضوح، في ١ كورنثوس ١٣، بالأصحاح الذي كثيراً ما يدعى بأصحاح المَحَبَّة، على هذه الحقيقة، ففي أول الأصحاح يُعرِّف المَحَبَّة (التكريس العاقل والمقصود والرُّوحى كما هو مُلهم من مَحَبَّةِ الله لنا وفينا)، ويُركز الأصحاح كله على تعليمنا كيفية السلوك بِمَحَبَّة، مع هذا يقول بوضوح وجوب، أن تكون المَحَبَّة فينا أولاً.

يستطيع معظم الناس تصديق أن الله يُحِبُّهم حين يشعرون بأنهم يستحقون هذه المَحَبَّة. لكن تَبزُّغ المَشاكل حين يشعرون بعدم استحقاقهم لمَحَبَّةِ الله. لكنهم، ومع هذا، يحتاجون إليها بشدة.

يُوضِّحُ الجدول التالي التأثيرات المُستَمَّرَة لاستقبال أو عدم استقبال مَحَبَّةِ اللَّهِ. لاحظ أن الإيمان بأن مَحَبَّةِ اللَّهِ لنا تعتمد على استحقاقنا، خُدعة، تُسبِّبُ مَشَاكِلَ كثيرة في حياتنا. من ناحيةٍ أُخرى، فالإيمان بأن مَحَبَّةِ اللَّهِ لنا غير مشروطة، يأتي بكثيرٍ من البركات والفرح.

استقبال مَحَبَّةِ اللَّهِ

قرّر في قلبك أنك ستستقبل مَحَبَّةِ اللَّهِ، وها بعض الاقتراحات العمليّة لتساعدك على القيام بهذا. هذه هي كُُلُّ الأمور التي قادني الله للقيام بها، واثقةٌ بأنها ستساعدك أيضا. من ناحيةٍ أُخرى، تذكر أن جميعنا متفردون وخاصُّون، وأن لدى الله خُطَّةً شخصية وفردية لكلِّ منا. احذر التيه في النُّظْم.

تتابع نظرية المحبة غير المشروطة

أنا أعلم أن يسوع يُحِبُّني، يُحِبُّني بلا قيدٍ أو شرط.

بناءً عليه: محبته لي تعتمد على مَنْ هو.

وبناءً عليه: أنا لم أكسب هذه المَحَبَّةَ، ولا أستطيع
القيام بشيءٍ لكسبها،

بناءً عليه أيضاً: لا يُمكنني الانفصال عن محبته؛
فحين أطيعه سيباركني،

وحين أعصاه، ستكون هناك عواقب لهذا السلوك.

قد لا يعجبه سلوكي أحياناً، لكنه سيظل دائماً
يُحِبُّني.

بناءً عليه؛ ولأنني اخترتُ مَحَبَّةَ اللهِ، أعلم أنني محبوبَةٌ.

بناءً عليه: وبما أنني أدركت أن الله يُحِبُّني،
يُمكنني تصديق إمكانية وجود أناس يُحِبُّونني
أيضاً.

لذلك: يُمكنني وضع ثقتي في أناس يُحِبُّونني
مَحَبَّةً حَقِيقَةً.

من هنا، أنا قادرةٌ على قبول المَحَبَّةِ مِمَّنْ يمنحونها لي.
 بناءً عليه: وبما أنني حصلت على احتياجي
 الأساس للمَحَبَّةِ، وأدركتُ من الله، قيمة ذاتي، فأنا
 لا أحتاج لأن يُثبت أحد من أنا.

بناءً عليه: ورغم توقعي لتسديد الآخرين بعض
 احتياجاتي الشخصية (مثل: الصداقات والرَّفقة
 والحب والمرح)، لكنني أوْمِنُ بأن هذه الاحتياجات،
 سوية ومتوازنة، وممنوحة من الله، وأحاول أن أكون
 صادقة في مساعدة مَنْ يحتاجون ويطلبون ما
 أحتاجُ أنا أيضا.

بناءً عليه: أتوقع أن يكون الآخرون صادقين
 معي، كما يُمكنني تحمُّل النقد، أو المواجهة، إن تمَّت
 بِمَحَبَّةِ.

بناءً عليه أيضا: وحيث إنني أعلم أنني خليفة الله

الفريدة والخاصة، فأنا على درايةٍ، بأن المَحَبَّة التي عليَّ منْحها ثمينة ونفيسة.

بناءً عليه: لا أشعر باحتياجي لأن أمثل أمام،
ومن أجل الآخرين، فإما يقبلونني على ما أنا عليه
أو لا. من المهم لي أن أكون محبوباً، لِمَا أنا عليه.

بناءً عليه: أنا قادرةٌ على تخلص عقلي من
التفكير، فيما يظنُّ الناسُ عني، وقادرةٌ أيضاً على
التركيز على الآخرين واحتياجاتهم.

بناءً عليه: أنا قادرة على الحفاظ على علاقة
سوية وصحية ومَحَبَّة ودائمة مع الآخرين.

تتابع نظرية المَحَبَّة المشروطة

يَسُوع يُحِبُّني، لكن.. بشروط.

بناءً عليه: محبته معتمدة على أدائي.

بناءً عليه: عليّ كَسْبُ محبته عن طريق إرضائه.

بناءً عليه: حين أَرْضِيهِ، أشعر أنني محبوب.
وحين لا، أشعر أنني مرفوض.

وبناءً عليه: إِنْ كَانَ اللهُ (الذي هو كُلِّي المَحَبَّة) لا يُحِبُّنِي، ولا يَقْبَلُنِي، ولا يُقَدِّرُ قِيَمَتِي فِي كُلِّ الأَوَاقَاتِ، كَيْفَ يُمَكِّنُ تَوَقُّعَ تَصَدِيقِي لِإِمْكَانِيَةِ أَنْ أَكُونَ مَحْبُوبًا وَلِي قِيَمَةٌ.

وبناءً عليه: لا أَصْدُقُ أَنَّنِي أَساساً إِنسانٌ مَحْبُوبٌ، وَلِي قِيَمَةٌ. بِنِاءٍ عَلَيْهِ أَنَا غَيْرُ قَادِرَةٍ عَلَى الثِّقَةِ فِيمَنْ يَقُولُونَ إِنَّهُمْ يُحِبُّونَنِي، وَأَشْكُ فِي دَوَافِعِهِمْ، أَوْ أَتَخِيلُ أَنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ بَعْدُ مَنْ أَنَا عَلَى حَقِيقَتِي.

وبناءً عليه: لا أَستطِيعُ قَبُولَ المَحَبَّةِ مِنَ الأَخْرَيْنِ. وَأَحاولُ أَنْ أَثْبِتَ لَهُمْ أَنَّنِي عَلَى حَقِّ فِي كَوْنِي شَخْصاً غَيْرَ مَحْبُوبٍ، وَأَنَّهُمْ فِي النِّهَايَةِ سِيرْفُضُونَنِي.

بناءً عليه: يفعلون عادةً هذا.

وبناءً عليه: أستخدم معايير العالم (المال والمنزلة والملابس إلخ): لأثبت لنفسي وللآخرين بأنني محبوب.

وبناءً عليه: أتطلع لأن يمنحني الناس شيئاً، لا يستطيع سوى الله منحه لي، ألا وهو إحساسي بالقيمة الذاتية.

وبناءً عليه: أطالب من يُحبونني بمطالب مُستحيلة، وأحبطهم، ولا أرضى أبداً بما يمنحونني، ولا أسمح لهم بأن يكونوا صادقين معي، أو يوجهونني، كما أكون متمركزةً حول ذاتي، وأتوقع منهم التركيز عليّ أيضاً.

بناءً عليه؛ ولأنني لا أحب من أنا، لا أتوقع أن يُحبني الآخرون أيضاً. فلماذا يُريد شخصٌ شيئاً ليست له قيمةٌ حقيقية؟

بناءً عليه: أحاول كسبَ محبتهم عن طريق ما أفعل، فلا أعطي نتيجةً، لرغبةٍ في هذا، بل لأكون محبوباً، ومعظم ما أقوم به يكون مقيداً بـ ”الذات“، من هنا فالناس الذين أقول إنى أحبهم، لا يشعرون بأنى أحبهم، بل يشعرون أنى أستغلهم، وأناورهم. كما أحاول تفادي الرفض بدل محاولة إقامة عَلاقاتٍ مَحَبَّةً.

بناءً عليه: أنا غير قادرة على الحفاظ على علاقةٍ سويةٍ وصحيةٍ ومَحَبَّةٍ دائمةٍ مع الآخرين.

أقترح عليك القيام ببعض الأشياء التي يُمكنها مساعدتك في استقبال إعلان عن مَحَبَّةِ الله لك:

قلْ لنفسك، في عقلك، وبصوتٍ عالٍ: ”الله يُحِبُّني“، قلها ودعها تغوص في أعماقك، كررها كثيراً حين تقوم من نومك في الصباح، وحين تذهب لتنام في المساء، وخلال اليوم كله، انظر لنفسك

في المرآة، وأشر إليها، ونادِ على نفسك (بالإسم)،
قائلاً: “يا (....) اللهُ يُحِبُّكَ”.

احتفظ بمفكرة تكتب فيها المواقف الخاصة
التي قام الله بها لأجلك، ضمَّنْها الأشياء الصغيرة
والكبيرة، وقرأ قائمتك، على الأقل، مرَّةً في الأسبوع،
فهذا سيشجعك، واجعل هذا عملَ الرُّوحِ القُدسِ في
حياتك. أعتقد أنك ستستمتع بالأمر كما حدث معي.

تعلم، بل حتى احفظ بعض الآيات الكتابية التي
تتحدث عن مَحَبَّةِ اللهِ، وأوصيك بالبَدْءِ بما قد ذكرته،
في الآية ”قلْ لهم إني أحبكم“، فاقصرِ المَحَبَّةَ فيها
على نفسك.

صلِّ للروحِ القُدسِ المعلمِ ليمنحك إعلاناً عن
مَحَبَّةِ اللهِ.

٢

اتَّبِعِ الرُّوحَ الْقُدُسَ

إِنْ كُنْتَ وَصَلْتَ لِإِدْرَاكِ أَنْكَ فِي احْتِيَاجٍ لِشِفَاءٍ دَاخِلِيٍّ، وَأَنَّ الْمَشَاكِلَ الْكَثِيرَةَ الَّتِي تَعَانِي مِنْهَا مَا هِيَ إِلَّا ثَمَارٌ فَاسِدَةٌ لَجُذُورٍ فَاسِدَةٍ آتِيَةٍ مِنَ الْمَاضِي، قَدْ تُصْبِحُ مَتَشَوِّقًا وَشَعُوفًا لِلتَّخَلُّصِ مِنْ هَذِهِ الْجُذُورِ؛ حَتَّى تُصْبِحَ عَلَى مَا يَرَامُ، وَهَذَا مَفْهُومٌ بِالطَّبْعِ، لَكِنْ مِنَ الْمَهْمِ أَنْ تَسْمَحَ لِلرُّوحِ الْقُدُسِ أَنْ يَقُودَكَ وَيُرْشِدَكَ وَيُوجِّهَكَ فِي عَمَلِيَّةِ الشُّفَاءِ هَذِهِ.

أَرْسَلَ اللَّهُ بِالْفِعْلِ يَسُوعَ الْمَسِيحَ إِلَى الْأَرْضِ، وَدَفَعَ ثَمَنَ شِفَائِكَ الْكَامِلِ كَامِلًا. وَمَا إِنْ تَمَّ هَذَا، حَتَّى أَرْسَلَ رُوحَهُ الْقُدُوسَ؛ لِيَقْدِمَ مَا اشْتَرَاهُ يَسُوعُ لَكَ بِدَمِهِ.

قَالَ يَسُوعُ لِتَلَامِيذِهِ إِنْ مِنْ الْأَفْضَلِ لَهُمْ أَنْ

ينطلق؛ ليكون مع الآب؛ لأنه إن لم يفعل هذا؛ لن يتمكن المعزي من المجيء (أنظرُ يوحنا ١٦: ٧)، إن المعزي هو الرُّوح القُدس، ويدعو يسوع، في نسخة الكتاب المقدس الموسعة، الرُّوح القُدس، في هذا الآية، بمُشيرنا ومساعدنا ومحامينا وشفيعنا ومقويننا ونصيرنا. وستحتاج أثناء عملية تعافيك إلى خِدْمَة الرُّوح القُدس بكل شكلٍ من هذه الأشكال.

انشدُ مشورة الله فقط

لا تذهب هنا وهناك منشدا مشورة أي شخص. صلّ أولاً سائلاً الربّ إن كان يُريدك أن تذهب لطلب مشورة ومساعدة شخصٍ آخر، أم إنه يرغب في أن يكون هو نفسه ناصحك ومُرشدك.

عانيت في حياتي الشخصية من العديد والعديد من المشاكِل، مع هذا لم أذهب لإنسانٍ قط؛ طلباً

لمشورته ما عدا مَرَّةٍ واحدة، حين ذهب لزيارة إحدى السيدات التي عانت هي أيضا من الإساءة. لا أقصد بتاتا أن أقلل من شأنها، لكنها لم تكن قادرة بحق على مساعدتي. ولم تكن هذه غلطتها؛ فقد كانت ببساطة غير ممسوحة من الرّب للقيام بهذا.

إن الله غير مضطر لمسح ما لم يبدأه. لذا يذهب كثيرون للآخرين دون اتباع إرشاد وقيادة الرُّوح القُدُس، حينها لن تكون النتائج مُرضية أو مُستمرّة أبدا. فحين تقع في مُشكلة، اذهب للعرش قبل أن تذهب إلى التليفون.

لا أقصد طبعاً أن التوجُّه لطلب المشورة خطأ، لكنني فقط أقترح أن تصلي، وتطلب أن يرشدك الرّب من خلال الرُّوح القُدُس، وتدعه يختار لك المرشد المناسب؛ لأن فكرة أن شخصا مرّ بما مررت أنت

به، أو أنه قريب لقلبك، لا توَّهله أبداً ليكون المرشد
والناصح المناسب لك. لذا أكرر، صل!

بالتأكيد لا أقصد ألا تذهب لطلب المشورة من
أحد لأنني لم أفعل هذا. فلكل منا شخصيته المستقلة،
المُختلفة عن الآخرين، فلديّ مثلاً شخصية قوية
ومنضبطة ومصممة ومركّزة، وقد ساعدتني هذه
السمات على التحرك قُدمًا نحو هدفي، الذي كان
تمام الصحة النفسية. قد يحتاج الآخرون للمساعدة
لفترة قصيرة، وبعضهم الآخر يحتاجون لمن
يُساعدهم على وضع أهداف لأنفسهم، والمحافظة
على الجهاد؛ للوصول لتحقيق هذه الأهداف.

يُعتبر اتباع قيادة الرُّوح القُدس أمراً حيويًا،
فهو أفضل مشير، وسواء ساعدك مباشرة، أو قِادك
لشخصٍ من خلاله، سيتمكن من خدمتك. أيا كان

الحال، عليك في الأساس أن تطلب مساعدته، حتى المشورة التي سيقدمها لك شخصٌ آخر؛ لن تصبح ريمًا "Rehma" (إعلانا شخصيا لك من الله) دون مساعدة الرُّوحِ القُدُسِ.

من المهم أيضا إدراك أن لله دعوةً مُخْتَلِفَةً لحياة كُلِّ منا. فبما أنه دعاني لأعلم كلمته، كان من الأفضل أن أتلقى الحق الذي أحتاجه مباشرةً منه. من ناحيةٍ أخرى، هذا ليس قانونا يُطبق على الجميع.

خِدْمَةُ الرُّوحِ القُدُسِ

يُوجَد سببٌ آخر مهم جدا لخدمَةِ الرُّوحِ القُدُسِ نجده في يوحنا ٨:١٦ الذي يقول يَسُوعُ فيه إن الروح القُدُسِ سيُبَكِّتُنَا على خَطِيئَةٍ وعلى بر.

يُعتَبَرُ معظَمُ الناس الذين تمت الإساءة إليهم، وامتهانهم، أشخاصا مبنيين على الإحساس بالخزي

(ستتم مناقشة موضوع الخزي بالتفصيل في فصل لاحق). فهم يشعرون بالسوء من نحو أنفسهم، ولا يُحبونها، لذا يختبرون الكثير من مشاعر الذنب والإدانة.

إن الشيطان هو الذي يجلب الإحساس بالإدانة، أما الرُّوح القدس يجلب التبكيث. يُوجد فرق، أنا أرحب بالتبكيث؛ لكني أقاوم الإدانة، وهذا ما يجب أن تفعله أنت أيضا. لا يستطيع أحد سوى الرُّوح القدس، من خلال كَلِمَة الله، وقدرته على التغيير، إقناع شخص مؤسس على، ومتأصل في، الإحساس بالخزي، بأنه بُرر من خلال سفك دم يسوع المسيح: ”لأنه جعل الذي لم يعرف خطيئة (يسوع)، خطيئة لأجلنا، لنصير (منحنا، نظر إينا، واعتبرنا مثله) نحنُ برَّ الله فيه“ (ما يجب أن نكون عليه، مقبولين،

وموافقٌ علينا، وفي علاقةٍ صحيحةٍ معه، من خلال جوده وإحسانه).

أشار يَسُوعُ للروحِ القُدُسِ، كروحِ الحقِّ، وأكد لنا أنه سيرشدنا إلى كُلِّ الحقِّ - كُلِّ ملءِ الحقِّ (أنظرُ يوحنا ١٦: ١٣). قال يَسُوعُ أيضًا إنَّ الرُّوحَ القُدُسَ سيوقِظُ ذاكرتنا: ”وَأَمَّا المُعزِّي (المشير، والمساعد، والمحامي، والشفيع، والمقوي، والنصير) الرُّوحُ القُدُسُ، الَّذِي سَيُرْسِلُهُ الآبُ بِاسْمِي (بدلاً عني، ليُمثِّلني، ويتصرف بالنيابة عني)، فَهُوَ يُعَلِّمُكُمْ كُلَّ شَيْءٍ، وَيَذَكِّرُكُمْ (يُحضرُ بالتذكُّر، يَأْتِي إلى أذهانكم) بِكُلِّ مَا قُلْتُهُ لَكُمْ“. (يوحنا ١٤: ٢٦).

يعتبر هذان العنصران لخدمة الروح القدس مهمين للغاية، لمساعدة كل من يمرون بعملية التعافي من الإساءة والامتهان. على مثل هؤلاء

الخروج من إنكارهم، ومواجهة الحقيقة. قد توجد مواقف مررنا بها، ونسينها بسبب الألم الشديد الذي يحدثه، تذكرنا لها، يجب استدعاءها ومواجهتها، أثناء عمليّة التعافي.

إن كان الشخص المسؤول عن عمليّة التعافي غير منقاد بالروح القدس، أحيانا يسحب الشخص الذي يمر بعمليّة التعافي بسرعة كبيرة، لا يستطيع معها المتعافي تحمّل قسوة الألم.

أذكر فتاة أتت إليّ مرّة في وقت الصلاة، وكانت شديدة الانزعاج، متوترة عاطفيا جدا، مرعوبة إلى حد الصدمة تقريبا، وبدأت في إخباري بأنها حين تذهب لرؤية مشيرها كل أسبوع يكون الأمر مؤلما جدا لدرجة يصعب معها تحمّله، وسمعتها في قلق

تقول أكثر من مرة: إنه أكثر مما يُمكن تحمله، إنه مؤلم جدا جدا، إنه يفوق قدرتي على التحمل.“

أثناء تحدثها معي، كُنْتُ أَصْلِي، وَأَطْلُبُ مِنَ الرَّبِّ أَنْ يُسَاعِدَنِي؛ حَتَّى أَسْتَطِيعَ مُسَاعَدَتَهَا، كُنْتُ خَائِفَةً بِحَقِّ مَنْ أَنْ تَتَحَوَّلَ عَصَبِيَّتُهَا لِعَصْبِيَّةٍ هَسْتِيرِيَّةٍ، وَنَحْنُ وَاقْفَتَانِ فِي مَكَانِنَا عَلَى الْمَنْبِرِ، وَفَجَاءَتْ حَصَلْتُ عَلَى الْإِجَابَةِ مِنَ الرَّبِّ، وَشَعَرْتُ أَنْ مَشِيرَتَهَا رُبَّمَا لَمْ تَكُنْ حَسَاسَةً لِلرُّوحِ الْقُدُّوسِ، وَأَنَّهَا كَانَتْ تَتَّخِذُ مَوَاضِعَ مَعَانَاةِ هَذِهِ الْمَرْأَةِ، بِبَسَاطَةٍ، وَتَتَعَامَلُ بِسُرْعَةٍ مَعَ مَا تَعَانِيهِ، لِدَرَجَةٍ أَنْ عَقْلٌ وَمَشَاعِرُ هَذِهِ الْمَرْأَةِ لَمْ يَكُونَا قَادِرَيْنِ عَلَى تَحْمُلِ الْكُلِّ مَعًا.

حِينَ قَلْتُ لِلْفَتَاةِ: أَنْصِتِي إِلَيَّ، أَعْتَقِدُ أَنَّي أَعْرِفُ مَا هِيَ مُشْكَلَتُكَ. هَدَأْتُ، وَسَكَّتَتْ بِمَا يَكْفِي مِنَ الْوَقْتِ لِمُشَارَكَةِ مَا كَانَ اللهُ يَقُولُهُ، وَمَا إِنْ اسْتَمَعْتُ إِلَى مَا

أقول، حتى بدأت على الفور في الإحساس ببعض الراحة، وصدقت على أن ما كنتُ أصفه هو بالضبط ما كان يحدث.

شاركت معها أن الرُّوح القُدس قادني أثناء فترة عمليّة التعافي الخاصّة بي إلى العديد من مصادر الإرشاد المُختلِفة، أولها كانَ كِتَاب اقترح زوجي أن أقرأه، وكان شهادة امرأة أسئ إليها، واستغلّت وهي طفلة، وكنت حتى ذلك الوقت غير مدركة بأن مَشاكلي ناتجة عن ماضيّ.

كان صعباً عليّ جداً قراءة هذا الكِتَاب. وحين وصلت للجزء الذي كانت المرأة تذكر فيه بالتفصيل كيف استغلها وآذاها زوجٌ والدتها جنسياً، بدأت الذكريات، وكذا الألم والغضب والسخط، يبرزون من

مكانٍ ما بأعماقي، فرميت هذا الكتاب، وهتفت بقوة:
لن أقرأ هذا!

حينها فقط سمعت الرُّوح القُدُس يجيب: “حان الوقت”. كنت قد حاولت المسير مع الله لسنواتٍ عِدَّة، قبل أن يحدث هذا، لكنني كُنْتُ أتساءل: “لماذا لم يقودني الله لشيءٍ يُسَاعِدني قبلها ببعض الوقت؟”، الإجابة كانت: لأن الوقت لم يكن قد حان بعد! إن الرُّوح القُدُس يعرف بالتحديد الوقت المناسب في حياتنا، وأقولها دائماً: إن الرُّوح القُدُس وحده يعرف متى ولأي شيء تكون مستعداً.. بكلماتٍ أخرى: “إن روح الرَّب هو الوحيد الذي يعرف ما يلزم لمساعدتك، ومتى تكون مستعداً للحصول على هذه المساعدة”.

قد يأتي في شكل كتاب، أو متحدث معين، أو صديق يقول بالضبط ما تحتاج لسماعه في هذه

اللحظة. أو من خلال شهادة شخصية، أو حتى تعامل مباشر مع الرب نفسه. قد يكون اليوم هو ميعاد الله المحدد لك، لقراءة هذا الكتاب. إن كان كذلك، فسيستخدمه الله بطريقة ما في بعض مناطق الجروح التي لديك اليوم، قد تكون بداية تعافيك، أو الخطوة التالية في العملية، أو حتى اللمسة الأخيرة في صراعك الطويل للوصول لكمال الصحة العاطفية.

يشعر عديدون ممن يأتون إلي طلباً للصلاة من أجل الشفاء العاطفي، الشفاء من القلق، أو حتى الذهول؛ بوجود أجزاء من طفولتهم لا يستطيعون استدعاءها. يقومون بما ادعوه "حملة حرث"، يحاولون فيها استخراج، واكتشاف ذكريات منسية؛ حتى يمكنهم مواجهتها، والتعامل معها، وإخراجها من حياتهم. وأنا أقول لمثل هؤلاء إنه توجد أجزاء من ماضي حياتي لا أستطيع استدعاءها بعد.

في الواقع يبدو كثيرٌ من فترة طفولتي مليئاً بالصفحات البيض، وأذكرُ الناسَ بأنَّ الرُّوحَ القُدسَ يقودنا إلى الحقِّ كُلِّه، وأنه قادرٌ على جلبِ أمورٍ كثيرةٍ إلى ذاكرتنا، لكن يجب أن نسمح له بأن يقوم بالقيادة، في هذه المنطقه الحساسة. لقد وضعته في موقع المسؤولية عن ذاكرتي، وأنا أو من بحق أنه إن كان تذكر شيء ما من ماضيِّ سيفيدني، سأذكره، وإذا كان تذكره سيكون غير مفيد وغير ضروري، ولن يُساعدني، أو حتى سيكون ضاراً؛ فإنني شاكرة؛ لأنني لا أستطيع استدعاءه، وتذكره، أعتقد أحياناً أن ما لا نعرفه لا يستطيع أن يؤدينا.

من الواضح، بأن هذا ليس دائماً الحال، فكثيرون يختبرون راحةً كبيرةً عند استدعاء وتذكر بعض الأحداث المؤدية، والتعامل معها، ثم المضي قدماً في حياتهم. وأحياناً إن أغلقتِ الذكرياتُ عن عمْدٍ،

وَكُبِتَتْ عميقاً داخلَ العقل، أنها تسمم الجهاز (الجسد) كله، في هذه الحالة، يجب أن تكشف هذه الذكريات قبل أن يتم الحصول على التعافي الكامل، لكنني أقول مرّةً أخرى، إنَّ من الهام تذكُّر أن هذه العمليّة، إن لم تتم، تحت قيادة، وإرشاد الرُّوح القدس، يُمكن أن تكون ضارة، ومؤذية. وأحياناً حتى تُسبب أذى أكبر ممّا هو حادث بالفعل للمشاعر المجروحة.

إن الرُّوح القدس لطيفٌ ورقيق، ومُراعٍ للمشاعر، وديعٌ محبٌ وصبور، إلى جانب هذا، هو أيضاً قويٌّ وقادرٌ وجبارٌ، يستطيع القيام بما لا يستطيع الناس أبداً القيام به بأنفسهم. فكاتب المزمور يقول في مزمور ١٢٧:١ ”إِنَّ لَمْ يَبْنِ الرَّبُّ الْبَيْتَ، فَبَاطِلًا يَتَعَبُ الْبَنَّاؤُونَ. إِنَّ لَمْ يَحْفَظِ الرَّبُّ الْمَدِينَةَ، فَبَاطِلًا يَسْهَرُ الْحَارِسُ“. قضيتُ الكثيرَ من سني عمري أتعب، وأسلك في حياتي عبثاً؛ لذا أشجعك ألا تُضيع أثنى

سني حياتك محاولاً أن "تفعلها بنفسك"، أو تطلب
الله وخُطته لتعافيك. سيقودك خُطوةً خُطوةً في
وقتها، وستتغير من "مجدٍ لمجد" (أنظر ١ كورنثوس
١٨:٣).

٣

خِدْمَةُ الرُّوحِ الْقُدُسِ

تظل عمليّة شفاء النفس عمليّة مؤلمة؛ حتى حين نسمح للروح القدس بقيادتنا، لكنني أعتقد في وجود نوعين من الألم: ألم التغيير، وألم عدم التغيير، والبقاء على ما نحن عليه. إن سمحت لروح الرب بتوجيه برنامجه تعافيك؛ سيكون هناك دائماً بجانبك؛ ليمنحك القوة التي تحتاجها في كل مرحلة، وبدرجة تسمح لك بتحمّل كل المحن التي قد تحتاج لمجابتها.

وعد الرب بأنه لن يتركنا، أو يُهملنا أبداً، هذا الوعد المذكور في عبرانيين ١٣: ٥ قوي جداً: ”لِتَكُنْ

سِيرَتِكُمْ (سماتكم أو تصرفاتكم الأخلاقية) خَالِيَةً
 مِنْ مَحَبَّةِ الْمَالِ (بما فيه الطمع، والجشع والبخل
 والشهوة والسعي وراء الممتلكات الأرضية). كُونُوا
 مُكْتَفِينَ بِمَا عِنْدَكُمْ (ظروفكم الحالية، وما تمتلكون)؛
 لِأَنَّهُ (الله) قَالَ: ”لَا أَهْمُكَ وَلَا أَتْرُكَكَ“ (لن، لن، لن،
 تحت أي ظرف من الظروف، أترككم، أو أهملكم، أو
 أخذلكم، أو حتى أرخي يدي عنكم! بالتأكيد لا).

نحتاج للإمساك بهذا الوعد، والتمسُّك به جيداً،
 حين نُغوي بالمُضي قُدماً، وسباق الله، فإن بدأنا
 في ”القيام بالأمر على طريقتنا“، نضع أنفسنا
 في مِنطَقَةٍ خَطِرَةٍ، فأبونا السماوي غير مُجَبَّرٍ على
 مساعدتنا، على مواجهة، وتحملِّ مِحْنٍ لم تكن أبداً
 في خُطته لنا، وقد ننجح في النهاية؛ لكن ستتضمن
 العَمَلِيَّةُ المُرور بآلام وصراعات أكثر من الضروري،
 أو حتى معاشتها.

يستطيع الألم والشفاء النفسي أن يكونا أكثر إيلا ما بكثير من الألم الجسدي، لذا تذكّر أن الروح القدس هو المقوي، حين تكون مُتبعاً لخطة الله المعلنة لشفائك، أو حين تصل لأوقات الألم. أحيانا سيبدو لك أنك لن تستطيع المُضي قُدماً، أو الخروج منها، حين تصل لهذه النقطة. اطلب من الله أن يقويك.

أعتقد أنه مفيدٌ أن تحفظ ١ كورنثوس ١٠: ١٣ الذي اعتبره أعظم الآيات الكتابية تشجيعاً لمثل هذه الأوقات، ففيه يُذكرنا الرسول بولس:

”لَمْ تُصِبْكُمْ تَجْرِبَةٌ“ (لا توجد محنة مثل إغراء الخطية، أيا كانت طريقة حضورها أو ما تقود إليه) إِلَّا بِشَرِيَّةٍ (أي، لا إغراء ولا محن يُمكن أن تأتاكم أقوى من أن تغلبها المقاومة البشرية، وغير مطوعة ومعدلة ومخصصة للتجربة البشرية ولا يُمكن للإنسان تحمّلها). وَلَكِنَّ اللَّهَ أَمِينٌ (لكلمته وطبيعته الرحيمة) الَّذِي لَا يَدْعُكُمْ (يُمكن أن تضعوا ثقتكم

بِهِ) تُجْرَبُونَ فَوْقَ مَا تَسْتَطِيعُونَ، بَلْ سَيَجْعَلُ مَعَ
التَّجْرِبَةِ أَيْضاً (دَائِماً) الْمَنْفَذَ (الطَّرِيقَ للخُرُوجِ مِنْهَا)
لِتَسْتَطِيعُوا أَنْ تَحْتَمِلُوا“.

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

توجد آيات أخرى مساعدة نجدها في ٢
كورنثوس ١٢: ٧-٩، يُشير فيهما بولس لمعانته

الشخصية؛ بسبب ما يدعو به بشوكة (شظية) الجسد (في العدد ٧). في الحقيقة، لا يهمنا معرفة ماهية الشوكة؛ لكننا نعلم أنها ضايقته، وأنه أراد أن يتخلص منها، وطلب بولس من الله ثلاث مرات أن يخلصه منها، مع هذا كانت إجابة الله له (في العدد ٩) هي: ”تَكْفِيكَ (كافية لدرء كل خطر، وتُمكنك من احتمال المَشَاكِلِ برجولة) نِعْمَتِي (فضلي ورأفتي ورحمتي)؛ لَأَنَّ قُوَّتِي (قدرتي واقتداري) فِي الضَّعْفِ (ضعفك) تَكْمَلُ (تكتمل وتُصبح مثالية)“.

لا نُنْقِذُ دَائِمًا من مصاعبنا في اللحظة التي ندعو فيها باسم الرَّبِّ، أحيانًا يجب أن نتحملها لفترة ما، فكن صبورًا، واستمر على إيمانك، واشكر الله، على هذه الأوقات التي سمح فيها بآلا ينقذك في الحال؛ لسبب تجهله؛ لأنه يمنحك دَائِمًا القدرة والنعمة التي

تحتاجها للمُضي قُدماً للوصول إلى النُّصرة في
النهاية.

هل تساءلت مرّةً لماذا لا يُخلصنا الله دائماً من
قيودنا ومَشاكلنا في الحال؟ إن السبب هو أن الله
وحده الذي يَعلم كُلَّ شَيْءٍ يحتاج أن يعملهُ في حياة
أبنائه - والوقت المناسب (المثالي) للقيام به.

تَعلمتُ من خبرتي الشخصية أن أضع ثقتي
فيه بدل سؤاله. ليس من الخطأ أن نسأل الله لماذا،
ما لم ينتج عن هذا السؤال ارتباكٌ، في هذه الحالة
من الأفضل جداً وضع ثقتنا في الله، عالمين أنه لا
يُخطئُ حيالَ حدثٍ أو موقفٍ ما. فقط بعد أن ينتهي
كُلُّ شَيْءٍ، ونستطيع الوقوفَ على الجانب الآخر منه،
سننظر لهذا كله كمجرد ماضٍ. تجارب كثيرة مرت
عليّ في حياتي، بالتأكيد لم أكن أفهمها حين كُنْتُ

أمر بها، لكني الآن، وصلت لفهم بعض من معانيها وأهدافها.

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

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

مِداخِلِ الأَلَمِ

لأنني اختبرت شخصياً الكثير من الآلام النفسية،
 لربما مثلك أيضاً، فقد ضجرت من الأذى والألم،
 وكنت أحاول العثور على الشفاء، باتباع قيادة
 الرُّوحِ القُدُسِ. مع هذا لم أستطع بأمانة فهم لماذا
 كانَ على عَمَلِيَّةِ الشِّفاءِ أن تكون مؤلِّمة لهذه الدرجة.
 شعرت أنه يجب أن أحصل على بعض الأُجوبة من
 الرَّبِّ، إن كانَ مُقدِّراً لي الاستمرار في تحمُّلِ الألمِ،
 فلقد كُنْتُ أتُحسِنُ بالفعل، وأتقدم وأحصل على
 النُّصرة من هنا وهناك، لكن بدا وكأنني في كُلِّ مَرَّةٍ
 أحصل على تقدم، يأخذني الرَّبُّ إلى مرحلة جديدة
 من التعافي، كانت تعني دائماً لي المزيدَ من الألمِ
 والاضطراب النفسي.

منحني اللهُ رُؤيةً أثناء صلَّاتي لحالتي، فقد
 رأيت في قلبي سلسلة من المِداخِلِ (المِنافذِ) - واحداً

تلو الآخر. مثل كل منهم حدثا مؤذيا في حياتي الماضية، وجلب معه الألم حين حدوثه. وأراني الرب أن كل مرة مررت فيها بأحداث أو مواقف مؤلمة (مثل الإيذاء الجنسي بالمنزل، التهكم والسخرية في المدرسة؛ بسبب زيادة وزني، وعدم قدرتي على أن يكون لي أصدقاء مقربون، وتعرضي الدائم للخوف، والهجر من زوجي الأول، وخيانتني من مجموعة من الأصدقاء في الكنيسة، إلخ) كانت بمثابة منفذ (مدخل) جديد للألم، كنتُ مجبرة على عبوره.

أستطيع، بوضوح وقوة، تذكر الألم المبرح للخوف والرفض والهجر والخيانة - وهذا يُمكنك أنت أيضا إن كنت ضحية لمثل هذه الأنواع من الإيذاء والامتهان التي تُوقع الناس في مثل هذه القيود.

حين سمحت أخيراً للروح القُدُس بالعمل في حياتي، أعلن لي أنني كُنْتُ أختبئ خلف العديد من مثل ”منافذ الألم“ هذه. كُنْتُ مقيدة بشدة، وأختبئ خلف سمات شخصية كاذبة، وادعاءات وتظاهرات وواجهات غير حقيقية. كُنْتُ ببساطة غير قادرة على فهم كيفية تحرير نفسي، وحين بدأ الرَّبُّ في إنقاذي وتحريرني من القيود، أوجعتني.

أفهم الآن أننا يجب، حتى نقاد خارج القيود للتمتع بالحرية، أن نمر مرَّةً أخرى بنفس، أو مثيل، منفذ (مدخل) الألم الذي مررنا به من قبل؛ حتى نستطيع المضي، والوصول للجانب الآخر له، فحين نُقيد أثناء مرورنا بمنفذ الألم، يجب أن نمر بنفس المنفذ؛ لنحصل على العِتق من قبضته، وفي كُلِّ مرَّةٍ نمر عبر هذا المنفذ نتألم، أولاً بسبب الإيذاء الفعلي، ثانياً من ذكره.

يجب أن يقودنا الرَّبُّ لمواجهةٍ مثل هذه المواضع والناس والحقائق التي نعتبر أنها صعبة، إن لم يكن مُستحيلا علينا مواجهتها بنفسنا؛ حتى يعتقنا ويشفيها. دعني أقدم لك بعض الأمثلة:

المثال الأول:

كنت دائماً مرتاعة من والدي؛ حتى حين أصبحت امرأةً ناضجة في الأربعينات من العمر، ولديّ أربعة أبناء، كُنْتُ لا أزال في حالة من الرعب الدائم منه، فقد جلبت الكثير من الأحداث هذا الخوف لحياتي.

كنت قد وصلت للسابعة والأربعين من عمري قبل أن يقودني الرَّبُّ أخيراً لمواجهة والدي. سأشارك المزيد عن هذه المواجهة لاحقاً في هذا الكتاب. لكن كان عليّ أن أنظر إلى أبي في عينيه، وأقول له: ”لن أعود خائفةً منك بعد الآن“.

حين تحدثت أخيراً مع والدي عن الطريقة المؤذية التي عاملني بها، قمت بهذا في طاعة وبإيمان، لكن ليس دون "خوفٍ ورعدة" (أنظر فيلبي ١٢:٢). كُنْتُ وجهاً لوجه أمام أحد منافذ الألم في حياتي، وكنت أعلم أنني إما أن أمر منه وأخرج من الناحية الأخرى حرة، أو أظل مقيدة وراء الباب مختبئة وخائفة للأبد من أبي.

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

المثال الثاني:

أحياناً يُجرح الناس في الكنيسة من مؤمنين

آخرين، فنحن بطريقتنا ما نعتقد أن المؤمنين يجب ألا يَجْرَحُوا مُؤْمِنِينَ آخَرِينَ - بالطبع لا يجب، لكن نادرا ما تكون الأحوال كما يجب أن تكون عليه؛ حتى في حياة شعب الله. نحن نَجْرَحُ فِي الْكَنِيسَةِ أَحَدَنَا الْآخَرَ؛ وهذا يُسَبِّبُ الْأَلَمَ.

كثيرا ما ينسحب الشخص المجرع، حين يحدث هذا، من أي اختلاط أو أنشطة تجمعه بمن سببوا له الألم، ويختبئ وراء مدخل الألم، وقد يقرر هذا الشخص المجرع، قائلا: ”بما أنني جُرحت في الكنيسة، سأظل أذهب للاجتماعات (جائز نعم، وجائز لا) لكنني لن أنخرط أبدا مع هؤلاء الناس مَرَّةً أُخْرَى“. هذا نوع من أنواع القيود؛ لأن الشخص يسمح للماضي بالتحكم فيه.

سَيُحْضِرُنَا اللهُ فِي وَقْتٍ مَا لِمَكَانٍ فِيهِ يَجِبُ أَنْ

نخرج خارج مخابئنا، ونجازف بفرصة أن نُجرح
مَرَّةً أُخرى، وحين نقوم بهذا، هو يُوازِي الرجوع من
نفس مدخل الألم الذي قادنا للقيد.

المثال الثالث:

بما أني أوزيت من كُلِّ ممثل للسلطة قابليته؛
كانَ تعلمُ الخضوع للسلطة صعباً ومؤلماً للغاية
بالنسبة لي، كما أعتقد أنه قد يكون كذلك للبعض،
فكان توجهي ”لماذا يجب أن أسمح لشخصٍ آخر أن
يخبرني بما عليَّ عَمَلُهُ؟“؛ لأنني لم أكن أثق بأحد،
وخصوصاً الرجال.

كانت المعركة على أشدها، حين قادني الروح
القدُّس لمرحلة التعافي التي كانَ عليَّ فيها الخضوع
لزوجي. اختبرت إحساساً رهيباً بالعصيان في
جسدي. أردت أن أكون خاضعة، لإيماني بحق، بأن

هذا ما يقوله الكتابُ المُقدَّس، لكن ألم الخضوع كان أكثر من معرفتي عن كيفية تحمُّله.

لم أفهم ما كان خطأً فيّ، لكنني أدرك الآن أن الخضوع لشخصٍ آخر، والسماح له باتخاذ القرارات بالنيابة عني جلب كلِّ مخاوفي وذكرياتِي القديمة حول استغلالِي وامتهانِي وخداعي. فإنَّ يخبرني والدي، رمز السلطة في حياتي، بأنَّ كلَّ ما اتخذه من قرارات مؤلِّمة في حياتي كان لمصلحتي، كما كُنْتُ كلَّ الوقت أكره جدا كلَّ ما كان يفعلُه لي، أضف لهذا إحباطاتي في عدم قدرتي على القيام بأيِّ شئٍ بخصوص هذا كُله، لم يتركني مثارةً بفكرة الخضوع.

كان عليّ تعلُّم أن أكون خاضعةً لزوجي؛ حتى أتحرر، وأصبح الإنسان الكامل الذي يُريد الله مني

أن أكونه. كنت أو من مثل كثيرين من المؤمنين أن خضوع الزوجة والأبناء للزوج والأب كراس البيت هو خطة الله المُعلنة للعائلات، وكنت مقتنعة أن هذا المبدأ موضوع في كلمته، وبذا ليس لديّ اختيارٌ سوى الخضوع له، أو أكون متمردة على الله، لكن كانَ هذا بالتأكيد مؤلماً جداً!

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

يرتبك الكثيرون من موضوع الخضوع؛ لأنهم يعتقدون أنه يعني قيامهم بكل ما تطلبه منهم السلطة، أيا كان ما ستطلبه. يُعلمنا الكتاب المقدس وجوب أن نكون خاضعين فقط "كَمَا يَلِيْقُ فِي الرَّبِّ" (كولوسي ٣: ١٨).

أثق أن هذه الأمثلة ستساعدك على فهم "مداخل

الألم“، وكيفية مواجهتها، لا تنظر إليها كمدخل للمعاناة، لكن كمدخل للتعافي، يسوع سيكون معك دائماً؛ ليقودك ويقويك؛ أثناء عبورك هذه البوابات؛ للوصول للكمال.

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

يجلب الجرح الأول الألم، لكن كثيراً ما تجلب عملية الشفاء ألماً أكبر، مع ذلك، هو ليس نفس نوع

الألم، ولا يؤدي لنفس النتيجة. تجاهل بعض الناس الجروح النفسية لمدة طويلة؛ لدرجة أنها أصبحت ملوثة. وهذا النوع من الألم مُخْتَلِفٌ تماماً عن ألم الشفاء. علينا تفادي الأول، والترحيب بالثاني.

لا ربح، دون ألم!

حصلت على مقدار ممتاز من الحكمة من خلال خبرتي الشخصية: لا تخف من الألم! رغم غرابة ما يبدو عليه كلامي، لكن على قدر خوفك ومقاومتك لألم عمليّة الشفاء، زاد تأثير هذا الألم عليك.

مثال لهذه الحقيقة حدث لي منذ عدة سنوات، حين بدأت أصوم لأول مرّة في حياتي. دعاني الله لثمانين وعشرين يوماً صياماً عن العصائر. مررت في البداية بوقتٍ عصيبٍ بحق، كُنْتُ جائعاً جداً. في الحقيقة، كُنْتُ أتضور جوعاً لدرجة أنني

كُنْتُ أَعَانِي مِنْ أَلَمِ حَقِيقِي، وَكَلِمَا كُنْتُ أَصْرَخُ لِلرَّبِّ،
شَاكِيَةً مِنْ عَدَمِ قَدْرَتِي عَلَى تَحْمُلِ الْمَزِيدِ.

كَانَ يُجِيبُنِي، بِصَوْتِ خَفِيضٍ سَمِعْتُهُ فِي أَعْمَاقِي
(أَنْظُرُ ١ مَلُوكِ ١٩: ١٢) قَائِلًا: ”تَوَقَّفِي عَنْ مَقَاوِمَةِ
الْأَلَمِ، دَعِيهِ يَقُومُ بِعَمَلِهِ“، مِنْذُ ذَلِكَ الْحِينِ، أَصْبَحَ
الصِّيَامَ أَكْثَرَ سَهُولَةً، وَمَمْتَعًا حَتَّى؛ لِأَنِّي عَرَفْتُ أَنَّ
كُلَّ مَرَّةٍ أَشْعُرُ فِيهَا بِعَدَمِ ارْتِيَاكِحِ، دَلِيلٌ وَعَلَامَةٌ عَلَى
التَّاقْدِمِ.

القانون هو: كلما قاومت الألم، زادت حدته. حين
تُوشِكُ السَيِّدَةُ الحَامِلُ عَلَى الوِلَادَةِ، وَتَبْدَأُ آلامَ الوَضْعِ،
تَكُونُ النِّصِيحَةُ المَقْدَمَةُ لَهَا دَائِمًا مِمَّنْ يَرِافِقُوهَا
”اسْتِرْخِي“، لَعَلَّمَهُمْ بِأَنَّهُ كَلِمَا زَادَتْ مَقَاوِمَتَهَا لِلْأَلَمِ،
زَادَتْ حَدْتَهُ، وَطَالَتْ مَدَةُ الوَضْعِ.

تَذَكَّرُ حِينَ تَمَرُّ بِوَقْتِ صَعْبٍ، وَحِينَ يُصْبِحُ الْأَلَمُ

حادا جدا، ويبدو وكأنه أكبر من قدرتك على التحمل،
عبرانيين ١٢:٢

”نَاطِرِينَ (مبَعدين نَظركم عن كُلِّ ما يُمكن أن
يشتتكم) إِلَى رَئِيسِ الإِيمانِ (مانحا الحافز الأول
لإيماننا) وَمُكَمِّلِهِ (موصله للنضوج والكمال) يَسُوعَ،
الَّذِي مِنْ أَجْلِ السُّرُورِ (الحصول على المكافأة)
المَوْضُوعِ أَمامَهُ، اِحْتَمَلَ الصَّلِيبَ مُسْتَهِينًا بِالخِزْيِ،
فَجَلَسَ فِي يَمِينِ عَرشِ اللَّهِ.“

الجلدُ يُنتِجُ الفرحَ

لا تقاوم الألم حين تختبره. واسمح له أن يحقق
هدفه. وتذكر الوعد المذكور في مزمور ١٢٦:٥:
”الَّذِينَ يَزْرَعُونَ بِالدُّمُوعِ يَحْصُدُونَ بِالابْتِهَاجِ“
وتعلم احتمال (الجلد) كُلِّ ما تحتاج لتحمله، عالما
أنه يُوجَد فرح في الناحية الأخرى!

قد تكون عمليّة التعافي مؤلمة، لكن ليس لديك شئ لتخسره، فأنت متألم في كل الأحوال، على الأقل اجتنِ ثمرا جيدا لهذا الألم، فما دمت تسمح للماضي بإبقائك مقيدا؛ ستعيش في ألم مُستمر، على الأقل ألم عمليّة التعافي يجلب نتائج إيجابية - الفرح بدل التعاسة.

دع ألمك يقودك لخارج القيد، لا لعمق أكبر فيه. قم بعمل الشئ الصواب؛ حتى لو كان صعبا. أطلع كلمّة الله، واتبع قيادة الرُّوح القدس عالما أن "عند المساء يبنيّ البُكاء، وفي الصُّباح ترنّم". (مزمو ٥:٣٠).

٤

الثبات العاطفي

ذكرت سابقا في هذا الكتاب تعبير ”سلوك إدماني“ لأصف أنواع من السلوك، يُمكن أن تتطور وتنمو، حين تتم أذية واستغلال المرء، وتُصبح طبيعته مبنية على الخزي. وأود في هذا الفصل أن أتعامل بشكل خاص مع ما أدعوه ب”الإدمان العاطفي“، وكيفية كسره؛ حتى نستمتع بالثبات العاطفي.

يُمكن تعريف الإدمان في هذا السياق بسلوك قهري، كثيرا ما يكون رد فعل لبعض المحفزات، دون تفكيرٍ واعٍ. فالناس الذين أودوا يميلون لأن

تكون تصرفاتهم ردود أفعال، لا أفعالاً. بمعنى،
يميلون للتصرف كرد فعل لمشاعرهم المجروحة، لا
أن يتصرفوا وفقاً للحكمة وكَلِمَة الله.

كنت، ولعدة سنين، كلما أواجه بموقف أو
شخصية، تُذكرني بالماضي، أتجاوب عاطفياً،
وأصرف بناء على مخاوفي، بدل أن أتصرف بناء
على الإيمان. هذه المواقف والأحداث قد تكون
مربكة جداً للشخص المجروح (الضحية)؛ لأن كل
شئ يحدث بسرعة شديدة، لدرجة أنه لا يفهم حتى
لماذا يتصرف بهذا الشكل.

مثال: الشخص الذي استغلني كانت له شخصية
قوية جداً ومتسلطة. وتعرضت للكثير من الاستغلال
والتلاعب والخداع والسيطرة أثناء طفولتي. فقررت
ووعدت نفسي، بشكل متكرر، أنني لن أسمح لأحدٍ

أبدا، حين أكبر بما يكفي لترك المنزل، وتحمل مسؤولية نفسي، أن يتحكم فيّ مرّة أخرى.

أصبحت لي في السنوات التالية نظرة سيئة عن السلطة، إذ أصبحت أرى كل ممثلي السلطة كأعداء لي. كُنْتُ خائفة جدا من أن يتحكم فيّ أحد، أو أُسْتَغَلَّ لدرجة أنني لم أكن أريد القيام بأي شيء يطلبه مني، أي شخص في حياتي، فكُنْتُ أتجاوب معه، إما بثورة، أو انسحاب. كثيرا ما كانت الأحداث ثانوية جدا، فكان بإمكان حتى اقتراح من أحدهم لا يتماشى مع رغباتي أن يجعلني أتصرف بطريقة غريبة. كنت لا أفهم تصرفاتي، كما لم يكن أحد يفهمها أيضا. منطقيا، كُنْتُ أعلم أن سلوكي سيئ، كما لم أكن أريد التصرف هكذا، لكنني بدوت غير قادرة، بل وعاجزة، على التغيير.

بدأ اللهُ يعلمني عن الإدمان العاطفي، ويُريني أن الناسَ مثلما يُصْبِحُونَ مدمنين لبعض المواد الكيماوية في أجسادهم المادية (مثل الكحوليات، والمخدرات، والنيكوتين، والكافيين، والسكر)، يُمكنهم أيضاً أن يُصْبِحُوا مدمنين عاطفياً وعقلياً.

تذكرُ، الإدمان سلوكٌ قهري يُفعل دون تفكير واعٍ. كانت ردود أفعالي العنيفة أساساً طريقتي في قول رسالةٍ للآخرين: ”لن تتحكموا في!“.

كنت خائفة جداً من أن يتحكم فيَّ أحد، لدرجة أنني كُنْتُ أنفعل بشكل مبالغ فيه مع كل موقف، محاولة أن أحمي نفسي، حتى حين لم تكن هناك مُشكلة حقيقية. فتورتي كانت تقول: ”لن أدعك تتحكم في!“ . والانسحاب كان يقول: ”أرفض أن أشارك معك!“ . فالشخص لن يجرح إن رفض

الاشتراك. بالتالي، كُنْتُ، في كُلِّ مَرَّةٍ يحدثُ شَيْءٌ مؤلِّمٌ، في أَيِّ منَ عَلاقَاتي، إِمَّا أَهاجِمُ، أو أرفضُ التَعامَلِ مَعَهُ عَلى الإِطِلاقِ. يَعتَبِرُ كُلُّ منَ هَذاينِ التَصرِفينِ غيرَ متوازِنِ، وِغيرِ كِتابي، فهُما يُزيدانِ مُشكَلَةَ الإِدمانِ عَن طَريقِ تَغذيتِها.

إِن كانَ الشَخصُ مَدمنَ مَخدِراتِ، فاحتمالُ كَبيرِ، أَن احتِياجِه يَزيدُ لَها كَما أَخذَ مِنها.

كَما طالَتِ المَدةُ التي يُسَمَحُ للإِدمانِ فيها التَحرُّمُ في المَدمنِ، زادَ مَطلَبُها مِنه. في النَهايةِ، سَتَستَحوذُ عَليه، وتَلتَهمُه. يَجبُ أَن يُكسِرَ الإِدمانَ، وَهَذا يَعمَني مَنعَ الجَسَدِ مِنَ الحَصولِ عَلى المادَّةِ المَعتادِ عَليها، والمَروورِ بِفَترَةِ الانسِحابِ المَؤَلِّمةِ؛ حَتى نَحرِرَ مِنه. يَنطَبِقُ المَبداُ نَفسُهَ عَلى الإِدمانِ العَاطَفيِ أو العَقلِ.

مدمنة قلق وتعقل

كان القلق واحداً من الأشياء التي كُنْتُ أَدْمِنُهَا عقلياً. كُنْتُ أَقْلِقُ وَأَقْلِقُ وَأَقْلِقُ؛ حتى حين لم يكن هناك شَيْءٌ يَسْتَحِقُّ القلقَ عليه! كُنْتُ أبحثُ وأعثرُ على ما يقلقني. ونَمَيْتُ إحساساً كاذباً بالمسؤولية، محاولةً دائماً أن أحلَّ مَشاكِلَ لم أكن مسؤولةً عنها، أو حتى عِنْدِي حلُّها. كُنْتُ أَفكرُ وأسْتنتجُ وأحيا في ارتباكٍ دائمٍ.

كنتيجةً لهذا، كانَ عقلي مليئاً دائماً بالقلق والتعقل (مَنطقةُ الأمور والتفكير الجدلي). ورغم أن ذلك جعلني منهكةً، جسدياً وعقلياً، وسرق كلَّ ذرة فرح في حياتي، لكنني لم أستطع التحكم فيه. كانَ القلق والتعقل هما تجاوبي الأوتوماتيكي لأية مُشكلةٍ، ورغم أن سلوكي كانَ شاذاً، لكنه كانَ عادياً

بالنسبة لي؛ فهكذا كانت طريقتي المعتادة والدائمة في التعامل مع كل مشاكلِي.

تقول كَلِمَة الله: ” اَتَكَلُّ (استندِ على، اعتمدِ على، وكنْ واثقاً) عَلَى الرَّبِّ “ (مزمور ٣٧:٣). مع ذلك، الثقة ليست شيئاً سهلاً على من تمَّ إيذاؤُه. فالناس الذين وثقتُ في أنهم سيعتنون بك لم يفعلوا هذا، على العكس، استغلوك وقاموا بإيذاءك.

لأنهم جرحوك بقوة، قررت، ووعدتَ نفسك بالألا تسمح لأحد بجرحك مرَّةً أخرى أبداً. لا تنتظر لاكتشاف إن كان الآخرون سيجرحونك أم لا. بل ببساطة تُقيم أسواراً حول نفسك لتحميكَ من الضرر والأذى.

تعتبر محاولة استنباط كلِّ شيءٍ واحدةً من طرق حمايتك لنفسك. فإن استطعتَ القيام بهذا، تعتقد أن كلَّ شيءٍ تحت السيطرة، ولن توجد مفاجآت تزعجك.

أراني الله بوضوح حين بدأ يعمل في حياتي
 أنني مدمنة للقلق والتعقل (منطقة الأمور - التفكير
 الجدلي)، وأن عليّ أن أتخلي عنهما. كُنْتُ أشعر بعدم
 القدرة على التحكم (السيطرة) داخِلياً، إن وجدت
 مُشكَلَةً في حياتي، ولم أكن أحاول حلها. يجب أن
 أذكرك بأنني أردت أن أكون في سيطرةٍ كاملةٍ على
 كلِّ شئٍ يحدث حولي - اعتقدت حينها أنني بهذه
 الطريقة لن أجح.

كنت أصدق أنني سأعتني جيداً بنفسِي، كما لم
 أصدق بأن شخصاً آخر يُمكن أن يعتني بي.

أُنكِرُ نَفْسَكَ

قال يسوع: ”مَنْ أَرَادَ أَنْ يَأْتِيَ وَرَائِي فَلْيُنكِرْ
 (ينسأها، يتجاهلها، يتبرأ منها، يُنزل عينيه من على
 ذاته واهتماماته)... وَيَتَّبِعْنِي (باستمرار، ملتصقاً
 بثبات فيّ)“ (مرقس ٨: ٣٤).

عَلَّمَنِي اللهُ أَثْنَاءَ اسْتِمْرَارِهِ فِي الْعَمَلِ مَعِيَ بِطَرَقِهِ
الصَّبُورَةِ، أَنْ بِإِمْكَانِي الثِّقَةِ فِيهِ، وَأَنْ أَصْدَقُ أَنَّهُ يَعْمَلُ
عَلَى حَلِّ مَشَاكِلِي؛ حَتَّى حِينَ لَمْ أَكُنْ أَنَا أَعْمَلُ عَلَيْهَا.
وَأَنْ دَوْرِي هُوَ التَّحَرُّكُ بِأَيِّ مَكَانٍ، وَرَفْضُ الْقَلْقِ أَوْ
عَقْلَنَةِ الْأُمُورِ.

كَانَ عَلَيَّ أَنْ أَنْكُرَ عَلَى عَقْلِي سُلُوكَهُ الْإِدْمَانِي،
الَّذِي كَانَ مَعْتَادًا عَلَيْهِ، وَبِاسْتِمْرَارِي فِي الْقِيَامِ بِهَذَا،
وَصَلْتُ أَخِيرًا إِلَى التَّحَرُّرِ الْكَامِلِ مِنْهُ.

عَانَيْتُ مِنْ بَعْضِ أَعْرَاضِ الْإِنْسِحَابِ - الشُّعُورِ
بِالْخَوْفِ، أُمُورٍ خَارِجِ السَّيْطَرَةِ، وَثَمَّةَ أَوْقَاتٍ أَكُونُ
غَبِيَّةً حَتَّى، (سَيَحَاوِلُ الشَّيْطَانُ عَمَلِ أَيِّ شَيْءٍ يَمْنَعُ
الشَّخْصَ الْمَقِيدَ مِنَ التَّحَرُّرِ -؛ حَتَّى أَنْ يَجْعَلَكَ تَشْعُرُ
بِأَنَّكَ سَخِيفٌ وَغَبِيٌّ).

يُعَلِّمُنَا يَسُوعُ فِي مَرْقَسِ ٨: ٣٤ أَنَّنَا يَجِبُ أَنْ نَنْكُرَ

أَنْفُسَنَا، وَطَرِيقَتَنَا، وَنَخْتَارُ طَرِيقَتَهُ؛ حَتَّى نَتِمَكَّنَ مِنْ اتِّبَاعِهِ. كَانَتْ طَرِيقَتِي العِنَايَةَ بِنَفْسِي، أَمَا طَرِيقَتَهُ؛ أَنْ نُودِعَ أَنْفُسَنَا فِيهِ، وَنَتَعَلَّمَ بِالتَّجْرِبَةِ، أَنَّهُ لَنْ يُهْمَلَنَا، وَلَنْ يَتْرَكَنَا أَبَدًا (أَنْظُرْ عِبْرَانِيَيْنِ ١٣:٥).

كَانَ عَلَيَّ أَنْ أَتَخَلَّى عَنِ طَرِيقَتِي أَوَّلًا؛ حَتَّى أَتِمَكَّنَ مِنْ تَعَلُّمِ هَذِهِ الحَقِيقَةِ.

مِثْلُ فَطِيمٍ

يَبْدُو أَنَّ كَاتِبَ المَزْمُورِ كَانَ عَلَى دَرَايَةٍ بِمَا نُنَاقِشُهُ هُنَا فِي هَذَا الفَصْلِ، عَنِ كَسْرِ السُّلُوكِ الإِدْمَانِيِّ، حِينَ كَتَبَ: "بَلْ هَدَأْتُ وَسَكَّتْ نَفْسِي كَفَطِيمٍ نَحْوَ أُمِّهِ. نَفْسِي نَحْوِي كَفَطِيمٍ (تَوَقَّفْ عَنِ القَلْقِ)". (مَزْمُور ١٣١:٢). إِنَّهُ يَذْكَرُ، حَتَّى، أَنَّ نَفْسَهُ، تُفْطَمُ.

تُعَرَّفُ النَّفْسُ كَثِيرًا بِالعَقْلِ وَالإِرَادَةِ وَالمَشَاعِرِ. وَنَرَى مِنْ خِلَالِ هَذِهِ الآيَةِ أَنَّ هَذِهِ الدَّوَائِرَ قَدْ تَصَابَ

بإدمان أنماط سلوكية معينة مثلها في هذا مثل
الجسد من يُدمن موادَّ معينة.

فُطمت من إدماني العقلي عن طريق إنكار عقلي
امتياز القلق، والتفكير الجدلي، مثلما يحدث مع الطفل
الذي تفضله أمُّه عن طريق حرمانه من تعاطي البزازة
أو السَّكَّاتة. وكما يفعل الطفل حين تنتابه نوبات
بكاء، مُحاولا بكل الطرق استعادة البزازة أو السكَّاتة،
كُنْتُ هكذا أفعل؛ إذ كانت تنتابني نوبات غضب وبكاء
وشفقة على النفس. وكنت حتى كثيرا ما أُهاجَم
بالخوف، لكنني استمررت على تطبيع نفسي على
طريقة الله؛ حتى خُلصت تماما من اتباع طريقتي.

قال يَسُوع إنه أتى ليطلق الأَسرى (أنظر لوقا
١٨:٤)، وإن من حرَّره الابن فهو بالحقيقة حر (أنظر
يوحنا ٨:٣٦).



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 عاماً من الآثار المدمرة للإيذاء. لكن الله الآن قد استبدل رماد حياتها بجمال ودعاها لتساعد الآخرين أن يدعوا الله يفعل معهم نفس الأمر.



Prepare The Way
Translators & Publishers



www.joycemeyerme.org