

كنيسة العذراء مريم والشهيد أباتوب  
بالمقطم

# اعرف نفسك (الجزء الثاني)

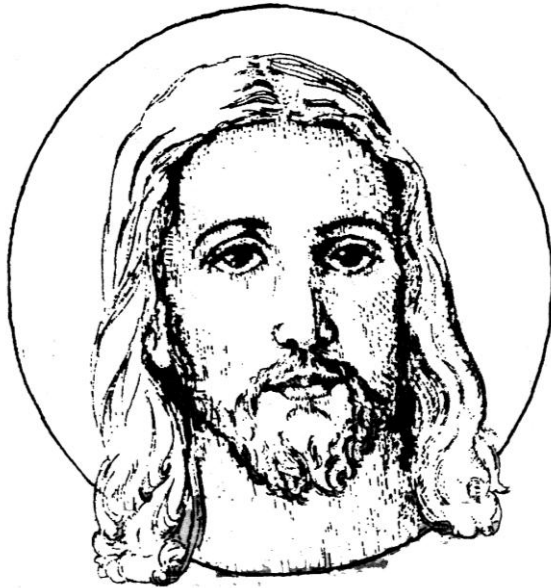
راهب من جبل أنطونيوس

**" إذا دخلت الحكمة قلبك  
ولدت المعرفة لنفسك  
فالعقل يحفظك والفهم ينصرك "**

( أم ٢ : ١٠ - ١١ )

---

اسم الكتاب : اعرف نفسك ( الجزء الثاني )  
المؤلف : راهب من جبل أنطونيوس  
اسم المطبعة : تاتش برس - ٠١٠١٧٨٩٣٧٤  
الطبعة : الأولى ٢٠١٣ م  
تجهيزات فنية : صبحي صادق - موريس ونيس  
رقم الإيداع : ٢٠١٣ /  
نظبات الجملة : ٠١٢٢٤٢٧٢٤٣٥



( ३ )



قداسة البابا تواضروس الثاني  
بابا الإسكندرية وبطرك الكرازة المرقسية

## تمهيد

يليق بكل إنسان أن يعرف نفسه كما هو ، وأن يميز نفسه عن ما لا يخصه ، حتى لا يجد نفسه يحتفظ بما هو غريب عنه دون وعى .

يلزم كل شخص أن يعرف مَنْ هو ، وأن يقدر إمكانياته بدقة ، ويميز بين ما هو عرضي وما هو حقيقي ، حتى لا يجرى وراء الأوهام

هذه الحكمة دعا إليها الفيلسوف ( سقراط ) : [ اعرف نفسك ] .

وما أعظم الفوائد التي تحصل عليها من معرفة نفسك .

- تعرف أنك تراب ورماد ، لكي تتضع .
- تعرف خطاياك لكي تندم وتتوب وتنسحق نفسك .
- تعرف طبيعتك وحروبك ، لكي تنجو منها .
- تعرف مواهبك ، لكي تستخدمها لتمجيد الله .



## ١ - ثق بنفسك

منذ أن أصبح صديقي مديراً للشركة - فارقت الابتسامة وجهه .  
وحل مكانها وجوم وتردد وقلق لم يكن ملحوظاً في حياته قبلاً .

فقد كان رجل أعمال ناجحاً ، ومهندساً قديراً فى مواقع العمل  
المختلفة ، اشتهر بين زملائه ومعارفه بأنه مثال للقوة والثبات ، يصمد  
حين يتراخى الناس ، ويثبت حين تهتز القواعد الراسخة .

ولم تكن حياته العملية بسيرة ، ولم يكن صعوده إلى القمة سهلاً ،  
فكثيراً ما سقط إلى الحضيض ، ولكنه كان يقوم أكثر صلابة وقوة ،  
وكثيراً ما كان يخسر حتى إلى الإفلاس ، لكنه كان يعود أكثر نجاحاً  
وتفوقاً .

ولقد تمرس على مواجهة مشكلات العمل، واعتلاء الأمواج العاتية .

وعقدت الدهشة السنة المقربين إليه حين رأوه يبكى !

فمعركة اليوم ليست فى سوق المال الذى يعرفه جيداً ، وليست ضد  
خصومه التقليديين - أصحاب المصالح المتعارضة .

بل هى معركة مع نفسه ، وهى تبدو معركة خاسرة ، سواء انتصر  
فيها أم هُزِمَ . لذلك فقد أحاطت به ظلال اليأس القائمة حتى اختفت عن  
عينيه كل نجاحاته السابقة ، ووجد نفسه رازحاً تحت جملة القديم ، الذى  
ظل يهرب منه دون فائدة تُرجى ، حتى عاد اليوم لينقض عليه ويجثم  
على صدره كالجبل العتيق .

ويعود صديقى بذاكرته إلى أيام الطفولة والصبا ، وتلح عليه  
الذكريات ، فتفرض عليه ما حاول أن ينساه ، وترد إلى ذاكرته صورة  
الصبى الصغير ابن حلاق القرية - يسير خلف أبيه حاملاً حقيبة جلدية  
عتيقة ، تبعثرت فى داخلها أدوات الحلاقة الصدئة : الموسيقى ، والمقص  
، والفرشاة ، والصابون ، والمنشفة البالية ، والمرآة القديمة

ذات الإطار الخشبي ، وزجاجتا المُطهر والعطر .

وتتذكر دوره الضئيل وهو ينظف ملابس الفلاحين من عملاء أبيه مما علق بها من الشعر— وهو دور لم يكن أحد يكثر له أو يحس به ، وما كان أحد يحسبه سوى زريعة لايتراز ( البقشيش ) والحصول على ( المليم ) ، الذي يلقي به ( الزبون ) أمامه على الأرض .

وتتوالى خواطر صديقي ، فيتذكر وجه ( حسان ) ابن العمدة ، ورفيق دراسته الذي كان يطيب له أن يسخر من أبيه ، ويلقى عليه الأوامر المهينة .

فعندما كان الحلاق يتجه إلى دار العمدة ليقص شعر الأولاد ، يجلس ( حسان ) في غطرسة وكبرياء ، يعيب على الرجل سوء مظهره ، وقلة درايته ، وضحالة تعليمه .

وكان صديقي يستاء وهو يسمع الولد الصغير ينادى أباه باسمه مجرداً — فهو لا يزيد في نظره عن كونه واحداً من خدم أبيه ، ومتمى أتم الحلاق عمله، فويل لصديقي إذا لم يسرع لتنظيف جلبات ( حسان ) ، وويل له إذا أسرع أيضاً ، فالنية مبيته — على أية حال — على إهانة ابن الحلاق زميل الفصل الدراسي المتفوق .

ولم تمح السنون من عقله إهانات ( حسان ) .

وصعدت إلى ذاكرته صورة ( صابحة ) ابنة شيخ الخفراء ، وهو رجل له شأن في القرية .

كانت ( صابحة ) الجميلة حلم طفولة ابن الحلاق الذي لم يجسر أن يفكر فيها كزوجة المستقبل ، فهيئات لمثله أن يتزوج بابنة شيخ الخفراء !

وتنهذ الرجل ، فقد مرت سنوات كثيرة ، تغيرت فيها ملامح الحياة ، وأصبح ( حسان ) كاتباً في جمعية زراعية ، وتزوجت ( صابحة ) بأحد الخفراء ، وصار هو مديراً لشركة صناعية كبرى ، وأصبح

الدخول إليه أمل الكثيرين ، وعلى بابه يقف سعاة وحراس ، وعلى مكتبه أكثر من تليفون ملون ، وعدد من أجهزة الاتصال الحديثة .

لكن صديقى يعتريه إحساس بالخوف كلما دق جرس التليفون ، يخشى أن يأتى من ورائه صوت ( حسان ) الساخر !

وهو يخشى أن يذهب إلى حفل كبير ، حتى لا يرى بين الحسنوات وجه ( صابحة ) !

إنه يرتعد من ضحكات الناس ، فهى تعيد إلى مسامعه سخريه أولاد القرية !

وهو يتقزز من الألقاب ، ولا تسعده كلمات التحية ، وحين يقول الناس ( سيادة المدير ) تتردد على مسامعه أصوات مدوية تقول : ( ابن الحلاق ) !

وهى ألقاب وظيفية لا تمثل قيمة ذاتية .

حتى كلمات الإطراء لذوقه فى اختيار ملابسه ، تذكره بحذائه العتيق الثقيل البالى الكالغ اللون الذى رافقه سنوات الطفولة جميعها ، والذى كان يُظهر من قدميه أكثر مما يُخفى .

لذلك ضاق صدر الرجل منذ أصبح مديراً عاماً ، تتسلط عليه الأضواء ، وتوجه إليه كلمات المديح والإطراء ، وعليه أن يستقبل الوفود ، ويقدم الحفلات ، ويرى فى كل ليل ألف ( صابحة ) ، ويسمع فى كل نهار ألف ( حسان ) .

لقد حاول الرجل أن يهرب من مخاوفه تارة بالتجاهل ، وأخرى بالاستعلاء ، لكنه فى النهاية أصبح عاجزاً عن مقاومة إحساسه بالصغر والمهانة .

لقد اهتزت ثقته بنفسه أمام ضحكات ( حسان ) ، ولم تستطع كل نجاحاته أن تحميه من جرحه القديم الذى هدد حياته طوال السنين .



إن فقدان الثقة بالنفس ، هو أعظم المعطلات التي تواجه الناس ، وتشل حركتهم ، وتحد من نجاحهم .

وقد ذكر أحد أساتذة علم النفس أنه أجرى استفتاء في إحدى الجامعات بين ستمائة طالب وطالبة ، عن أهم مشكلة تعترضهم ، فذكر [ ٧٥ % ] منهم : [ أنها الحاجة إلى الثقة بالنفس ] .

ويقول العالم النفسى ( نورمان فنسنت بيل ) : [ إننا نرى فى كل مكان أناساً يشعرون بالخوف فى دواخلهم ، فينكمشون من الحياة ، ويعانون شعوراً عميقاً بالخطر وعدم الاستقرار ، ويشكون فى قدراتهم . إنهم فى أعماق نفوسهم لا يثقون فى قدراتهم على مجابهة المسئوليات ، والإمسك بالفرص المواتية ، ويساورهم دائماً شعور ردى غامض بأن شيئاً ما سيكون فى النهاية على غير ما يرغبون .

إنهم لا يثقون أنهم يملكون الشئ الذى يريدون أن يكونه ، لذلك فهم يكتفون بشئ أقل كثيراً مما هم أهل له .

فالآلاف فوق الآلاف من الناس يقطعون الحياة زاحفين على أيديهم وركبهم مهزومين وجلين ، دون أن يكون هناك ما يستحق هذا العناء ] .

### • وثق فى نفسه :

لقد استهزأ الأطباء من زملاء ( فردريك باتينج ) ، وحاولوا إثناءه عن عزمه ، بل وقد سخر منه رئيسه عندما طلب منه عشرة كلاب ، وطبيباً معاوناً لأبحاثه .

ولكنه وثق فى نفسه ، وأصر على الاستمرار فى أبحاثه بالرغم من إخفاق الكثيرين من قبله ، ومضى فى تجاربه بجد حتى اكتشف دواء ( الأنسولين ) ، وأنقذ الملايين من مرضى السكرى .. واستحق التناء على مر الأجيال .

يمكن للإنسان أن يكون واثقاً بنفسه ، دون أن يكون مغروراً ،

فلاستعداد لعمل ما .. أياً كان .. والإتقان الكامل له ، والقوة ،  
والامكانيات بكل أنواعها .

كل هذه الأشياء تبشر الإنسان بالنجاح . لكنه أيضاً يجب أن يضع  
أمامه احتمالات الفشل .

الثقة بالنفس ، وبالمواهب ، وبالتجربة ، وبالامكانيات المختلفة ..  
كل هذا جميل جداً .

لكن ليس معناه أن يكون الشخص مغروراً لا يستمع لنصيحة غيره ،  
ولا يقبل توجيهاً .. ولا نقداً بناءً ولا مناقشة من أحد .

الإنسان الواثق من نفسه إنسان سليم العقل وصحيح النفس ، أما  
المغرور فهو مريض ، يحتاج إلى علاج نفسه .

الثقة بالنفس دليل على سلامة وصحة النفس ، ولكن الذى يجلب  
الداء والمرض ميكروب صغير اسمه ( الغرور ) .

### • محاولات للتخلص :

يحاول الناس التخلص من الإحساس القاتل بفقدان الثقة ، بوسائل  
كثيرة منها :

#### التجاهل :

وهو موقف لا يفيد ، فالنار تسرى فى داخل الإنسان ، كما يسرى  
المرض حتى يفتك بالجسد ، ويظل العملاق يكبر حتى يبتلع عزائمهنا .

#### المقاومة :

ومقاومة الشعور بالنقص يدفع به إلى العقل اللاواعى حيث يأخذ فى  
العمل ضد صاحبه ، ويقض مضجعه ، ويفسد سلامه ، كلما حانت له  
الفرصة للظهور .

## الاستعلاء :

ويحاول الكثيرون أن يتعالوا لتغطية الشعور بالنقص ، بالكلام العالى التهجمى ، وتوكيد الذات حتى لا يكشف الناس خوفهم ونقصهم .  
لكن هذا الاستعلاء يكشف دائماً عن التوتر الداخلى وانعدام الثقة والهدوء .

## الدفاع عن النفس :

وهو موقف يلجأ إليه الكثيرون لتغطية نقائصهم ، ودفع التهمة عن أنفسهم .  
والشخص حين يأخذ موقفاً دفاعياً فإنه يفقد السيطرة على نفسه ، ويخسر كل فرصة متاحة لتقويم حياته .

لذلك فالطريق إلى الثقة بالنفس طريق روحى يبدأ بتسليم الذات لله .

إنه تسليم الماضى والحاضر والمستقبل وقبول عمل الله فىنا .

## الله يبنى فىنا احتراماً صحيحاً للذات :

إن الإحساس بالنقص تقليل لقيمتنا الذاتية ، واحتقار لأنفسنا ، ومن مركبات هذا الإحساس :

التعالى ، والتجبر ، والإدعاء ، حتى نفرض على الآخرين احتراماً كاذباً لنا ، لكننا لا نستطيع أن نفرض هذا الاحترام على أنفسنا .

لكن الله يبنى فىنا احتراماً صحيحاً لأنفسنا ، حين ندرك أن حياتنا ملك له ، وأن ذواتنا موضع رعايته وحبه ، وأن لنا عنده مركز الأبناء المحبوبين ..

فهذا يجعلنا نحترم أنفسنا ونحترم الآخرين ، فلا نتعالى على أحد ، ولا نجبن أمام أحد ، لا نشعر بكبرياء التفوق والتميز ، ولا بخجل النقص والوضاعة .

الله يطلق القدرات فى داخلنا :

عندما نسلم الحياة لله ، فإنه يتكفل بحاجاتنا ، وهذه الحاجات تشمل الإعداد والتدريب والتهيئة للعمل الذى يوكله إلينا .

إن الله يلتزم بتفجير القدرات فينا لأداء رسالتنا فى الحياة .

والله عندما يخلق طيراً أو حيواناً أو حتى حشرة صغيرة لا تراها العين ، فإنه يوفر لها وسائل الحياة ، ويعطيها القدرة على مواجهة الصعاب ، أفلا يزيل العوائق من حياتنا ويذلل العقبات من طريقنا ؟

الله يساندنا لمجابهة صعوبات الحياة :

يقول ( د . بيل ) : [ إن الشعور بأن الله معك ويساعدك ، هو العلاج الأكيد لداء الحاجة إلى الثقة .

إن الله القدير هو رفيقك الذى يقف بجانبك ويعينك إلى آخر الشوط . ولا يوجد شئ يعمل على تقوية الثقة بالنفس مثل هذا الإيمان البسيط ، حينما يمارسه الإنسان .

ولكى تمارسه عليك أن تؤكد لنفسك :

" إن الله معى ..

الله فى عونى ..

الله مرشدى . "

- اسع إلى عملك أو إلى مكان دراستك ، وهذا الفكر يلزمك كحقيقة ثابتة .

- أكد هذا الأمر لنفسك وتصوره ، وأمن به ، وستندهش لانطلاق القدرة الكامنة فى نفسك ] .

لا تبدأ يومك أو عملك وأنت محبط أو متشائم ، أو مستسلم للإحساس بالضعف ، وإنما تسلح بالقوة والثقة فى الله .

وفى كل يوم جديد ، عليك أن تتذكر أن الله يرتب لك الأفضل ، لذلك تشجّع ، وتكثّف مع هذا اليوم الجديد ، وتذكّر أيضاً أن الله يفعل أمراً جديداً فى حياتك ، فانس الماضى ، وعش فى ملء الحياة الجديدة ، والفرصة التى وفرها لك الرب ، وهو هذا اليوم الذى تعيشه .

### • كيف تبني ثقتك فى نفسك ؟

إن الشعور بالثقة فى النفس يتوقف على نوع الأفكار التى تحتل عقلك فى أغلب الأحيان .

فإذا فكرت فى الهزيمة فأنت عرضة لأن تهزّم فعلاً ، ولكن إذا استحوذت أفكار الثقة على عقلك ، وكانت هى المتحكمة فى عاداتك ، فإنك فى هذه الحالة تنمى فى نفسك طاقة جبارة بحيث تتغلب على كل ما يصادفك من صعاب .

فالشعور بالثقة يولد فى النفس قوة متزايدة .

قال ( بازيل كنج ) : [ كن شجاعاً فستجد قوى جبارة تسرع لمعونتك ] .

والاختبار يؤيد هذه الحقيقة ، فإنك ستستشعر هذه القوى الجبارة معانوة لك حينما يكيف الإيمان القوى اتجاهاتك ومواقفك .

صرّح ( إيمرسون ) بحقيقة هائلة إذ قال : [ النصر لمن يؤمن بأنه قادر على ذلك ] .

ثم أضاف قائلاً : [ افعل الشئ الذى تخشاه فستجد فى ذلك نهاية الخوف والخشية ] .

فليكن لك فى نفسك ثقة وإيمان وستجد أن المخاوف والأخطار ليس لها عليك أى سلطان .

حينما دبّر ( ستونول جاكسون ) حملة جبارة فى إحدى المعارك ،

جاءه أحد قواده واعترض خائفاً يقول : [ أخشى من هذا ] أو [ أخشى من ذلك ] ، فوضع ( جاكسون ) يده على كتف مرعوسه الخائف ، وقال : [ يا جنرال لا تستوح المشورة من مخاوفك ]

فالسر يكمن فى أن تملأ عقلك بأفكار من الإيمان والثقة والاطمئنان ، وهذه بدورها ستطرد أفكار الشك وعدم الثقة .

## أخى القارئ

ما الذى تستطيع أن تفعله الآن لتبنى ثقتك فى نفسك ؟  
هأنذا أضع أمامك بعض القوانين السهلة والعملية ، لتعينك على التغلب على أفكار النقص والقصور ، وتعلمك كيف تمارس الإيمان الجسور ، ولقد جرّب آلاف الناس هذه القوانين وحصلوا على نتائج باهرة .

استخدم أنت أيضاً هذا البرنامج وستحصل على الثقة فى نفسك وقدراتك وستشعر أيضاً شعوراً جديداً بالقوة :

١ - كَوِّنْ صورة ذهنية عن نفسك كرجل ناجح واطبعها على عقلك بكيفية لا تمحى أو تندثر ، وارفع هذه الصورة أمامك بإصرار ولا تدعها تذبل أو تضعف ، وحينئذ سيعمل عقلك جاهداً لينمى هذه الصورة .

لا تظن أنك رجل خائر ، ولا تشك فى حقيقة صورتك الذهنية كرجل ناجح ، لأن هذا خطر عليك ، إذ أن العقل يسعى دائماً ليحقق ما نتصوره ، وهكذا صور لنفسك ( النجاح ) على الدوام بغض النظر عما تكون عليه الأحوال من سوء فى ذلك الوقت .

٢ - حينما يتبادر إلى عقلك أى فكر سلبي بخصوص قدراتك الشخصية ، اعمد حالاً لإيجاد فكر إيجابي ليُلغى مفعوله .

٣ - لا تضع العوائق أمام خيالك وقلل من قيمة ومقدار ما يسمى

بالعقبة ، ولكي تتخلص من الصعاب ، عليك أن تدرسها وتواجهها بكفاءة تامة ، و عليك أن تعرف هذه الصعاب على حقيقتها ، فليس من اللائق أن تضخمها بأفكار الخوف .

٤ - لا تتأثر بالآخرين وتحاول تقليدهم لأنه لا يستطيع أحد أن يكون مثل ذاتك من حيث الكفاءة إلا " أنت " نفسك .

٥ - كرر عدة مرات في اليوم هذه الكلمات الفعالة : " إن كان الله معنا فمن علينا " ( رو ٨ : ٣١ ) .

٦ - ادرس أسباب شعورك بالنقص والشك في قدراتك . فمعرفة النفس تقودك للعلاج .

٧ - مارس التوكيد الآتى وكرره بصوت عال ، إذا أمكن ، عدة مرات في اليوم " أستطيع كل شئ في المسيح الذى يقوينى " ( فى ٤ : ١٣ ) .

فهذه العبارة السحرية هي أقوى علاج لأفكار النقص .

٨ - حاول أن تنمى في نفسك احتراماً صحيحاً للذات ، ثم آمن بالقدرات التى يطلقها الله فى داخلك .

٩ - سلم نفسك بين يدى الله ، ثم آمن أنك تتلقى " الآن " كل القوة التى أنت فى حاجة إليها .  
" استشعرها " تغمر كيائك .

تيقن أن ملكوت الله داخلك ( لو ١٧ : ٢١ ) كقوة كافية لمجابهة مطالب الحياة .

١٠ - دكّر نفسك أن الله معك ، وإذن فلا شئ يمكن أن يهزمك .

آمن أنك " الآن تحصل " على القوة من عند الرب .

والرب يبارك حياتك ويقودك " من مجد إلى مجد " ( ٢ كو ٣ : ١٨ ) .

## • الفرق بين الشعور بالنقص والاتضاع :

إن الاستسلام للشعور بالنقص ، هو أمر يختلف تماماً عن الاتضاع .. فالمتضع دائماً يقر بضعفه لكنه فى نفس الوقت لا يعانى من الفشل بل يحيا حياته فرحاً شاهداً لحب الله العجيب ونعمته التى تسدد كل إحتياج .

المتضع يثق أن قوة الله هى له ..

إنه دائماً يختبر كلمات الرسول بولس : " حينما أنا ضعيف فحينئذ أنا قوى " ( ٢ كو ١٢ : ١٠ ) .

الاتضاع صفة من صفات أولاد الله السائرين معه ، أما الإحساس بالشعور بالنقص فهو خطية لها نتائج خطيرة ..

فالذى يعانى من هذا الإحساس عادة ما يصير عبداً لخطايا أخرى .

## • نتائج الشعور بالنقص :

- قد يسعى الإنسان للتخلص من إحساسه بتفوق الآخرين عليه بإظهار وتجسيم عيوبهم ، ولو أمكن بإبعادهم عن مجال تواجده المشترك معهم .

- وقد يتحول الشخص إلى إنسان حساس جداً ، ينفعل من أقل شئ .. ولا يقبل النقد أو التوجيه .

- وقد يحاول الإنسان أن يعوض إحساسه بالنقص بإظهار ذاته عن طريق اللجوء إلى التزين الزائد والمظهرة الكذابة ، أو بالحديث المستمر عن أعماله العظيمة وخدماته الكثيرة ، أو التباهى بالمعرفة أو بالتقرب إلى الشخصيات العامة بطرق ملتوية .

- وقد يحاول الشخص أن يعوض إحساسه بالنقص باللجوء إلى فعل أمور فوق طاقته .



- وقد يلجأ إلى العناد مهماً وجهات نظر الآخرين ، كما يحاول أن يشعرهم باحتياجهم الشديد له عن طريق تقييد أمورهم التي بيديه .

- وقد يسعى إلى الشهرة ، وقد يحاول أن يشعر بأهميته عن طريق السيطرة ولا سيما إذا كان يشغل مركزاً قيادياً سواء في مجال العمل أو في نطاق الأسرة .

فبدلاً من أن يقود بالحب والإقناع يلجأ إلى فرض آرائه معتمداً على وضعه القيادي غير عابئ بمشاعر الآخرين ووجهات نظرهم .

- كما قد يسعى الإنسان لتعويض النقص بالانغماس في خطايا النجاسة أو بالاتجاه إلى علاقات عاطفية طائشة .

وقد يُنشئ الإحساس بالنقص حواجز نفسية بين الإنسان والله . وهذا نجده في ( مثل الوزنات ) الذي حدثنا به الرب يسوع ( مت ٢٥ : ١٤ - ٣٠ ) .

انظر .. إن المشاكل لم تصدر من الذي أعطاه السيد خمس وزنات أو وزننين بل من صاحب الوزنة الوحيدة .. لماذا ؟

لأنه بدلاً من أن يثق في محبة سيده له ، وبدلاً من أن يؤمن بأن ما يأخذه منه سيزداد يوماً بعد يوم ، انحصر في نفسه وبدأ يقارنها بالذين أخذوا وزنات أكثر منه فتملكه الإحساس بالنقص .. هذا الإحساس أعمى عينيه عن رؤية محبة سيده له بل جعله يراه شخصاً قاسياً ، والنتيجة أنه قطع علاقته به وامتنع عن العمل معه .

لقد وزع السيد الوزنات على الثلاثة " كل واحد على قدر طاقته " ( مت ٢٥ : ١٥ ) .

فإنه لا يتعامل معنا اعتباراً أو دون تعقل . وهو لا يطالبنا بما لا نستطيعه .

إنه يعطينا على قدر طاقتنا وينتظر منا أن نتاجر ونربح .

فالذى أخذ الخمس وزنات ربح خمس وزنات أخرى ، والذى أخذ  
الوزنتين ربح وزنتين ، ولكن الذى أخذ الوزنة طمرها .

لاحظ أن المكافأة التى حصل عليها الأول حصل عليها الثانى  
أيضاً ، فكلاهما سمع القول : " نعماً أيها العبد الصالح والأمين . كنت  
أميناً فى القليل فأقيمك على الكثير . ادخل إلى فرح سيدك " ( مت ٢٥ :  
٢١ - ٢٣ ) .

ولو كان الذى أخذ الوزنة الواحدة تاجر بها كان سيحصل على نفس  
المكافأة .

آه .. كثيراً ما تسبب الإحساس بالنقص فى إقامة حواجز بين النفس  
والله .. وقد يجعلها دائمة التذمر عليه .

### • أسباب الشعور بالنقص :

- غالباً ما يعود الأمر إلى أيام الطفولة والصبا .. فقد يكون الشخص  
قد تعرّض لفترة طويلة لمعاملة قاسية من أسرته ، معاملة ميزت إخوته  
عنه أو أشعرته بالعجز أو أعطته انطباعاً بأنه أقل من الآخرين .

- وقد يكون قد عانى من حرمان مادي بالمقارنة مع معارفه .

- وقد يتولد هذا الإحساس بالنقص نتيجة لتربية خلّت من كلمات  
التشجيع والإثناء .

- وقد ينشأ من عدم تمكن الشخص من الحصول على مؤهل دراسى  
معين أو لوجود شئ فى مظهره يجعله غير طبيعى مثل عاهات أصيب  
بها .

إلا أن كل هذه ليست السبب الحقيقى ، فلن تكن لتؤثر هذا التأثير  
الخطير لو أن الشخص كان متمتعاً بحب الرب يسوع وعمل روح الله ،  
وكان ينمو كل يوم فى حياة الشكر والبذل .

## • الرب يشفى الأعماق :

ثق أن الرب يسوع يقدر أن يحررك من الشعور بالنقص ويزيل نتائج هذا الإحساس .

ابدأ حياة جادة معه وستشعر أن تغييرات جذرية بدأت تحدث في داخلك .

يبدأ تلامسك القلبي مع حب الله . وما أعجب هذا الحب .. إنه ينفذ إلى أعماق نفسك ليشفئها شيئاً فشيئاً من كل جروح الماضي مهما كانت غائرة أياً كانت هي .

سواء التي سببتها ظروف الحرمان القاسى أو التي أحدثتها حوادث صعبة أو معاملات شائكة مع الآخرين .

ومع الوقت يزداد تمتع الإنسان بحلاوة الرب يسوع الفائقة العذوية . وكل يوم ينمو تمتعه بغنى نعمته كما تتسع رؤيته لطرق الرب الإعجازية فى تسديد كل الإحتياجات .

وسريعاً ما يأتى الوقت الذى يمتلئ فيه بإيمان حى بأنه غنى جداً بالرب .. وهذا الإيمان يحرره من مرارة الشعور بالنقص .

كان لجدعون نساء كثيرات أنجب منهن عدداً كبيراً من الأبناء ، فلما مات تطلع واحد منهم اسمه ( أبيمالك ) إلى أن يتسلط على الشعب .. ولكن لماذا ( أبيمالك ) بالذات دون إخوته الذى اجتاحتته هذه الرغبة ؟

يذكر لنا الوحي الإلهى أن أمه لم تكن زوجة عادية بل كانت ( سرية ) جارية لجدعون ( قض ٨ : ٣١ ) .

ويبدو أن هذا الأمر أصاب ( أبيمالك ) بالشعور بالنقص ، فحاول أن يتخلص منه بالسيطرة على الآخرين ..

وياللهول .. فمن أجل أن ينال مبتغاه قتل إخوته السبعين ماعدا

واحداً صغيراً استطاع أن يهرب ( قض ٩ : ٥ ) .

هذا الصغير ( يوثام ) أعطاه الرب أن يتحدث إلى الشعب بمثل هام جداً يلقى مزيداً من الضوء على ( الشعور بالنقص ) الذى تملك على ( أبيمالك ) .. قال لهم : " مرة ذهبت الأشجار لتمسح عليها ملكاً ، فقالت للزيتونة املكى علينا " .

فقالت لها الزيتونى : " أترك دهنى الذى به يُكرّمون بى الله والناس وأذهب لكى أملك على الأشجار " .

ثم قالت الأشجار للتينة : " تعالى أنتِ واملكى علينا " .

فقالت التينة : " أترك حلاوتى وثمرى الطيب وأذهب لكى أملك على الأشجار " .

فقالت الأشجار للكرمة : " تعالى أنتِ واملكى علينا " .

فقالت لها الكرمة : " أترك مسطارى " عصير العنب " الذى يفرح الله والناس وأذهب لكى أملك على الأشجار " .

ثم قالت جميع الأشجار للعوسج : " تعال أنتِ واملكى علينا " .

فقال العوسج للأشجار : " إن كنتم بالحق تمسحوننى عليكم ملكاً فتعالوا واحتموا تحت ظلى . وإلا فتخرج نار من العوسج وتأكل أرز لبنان " ( قض ٩ : ٨ - ١٥ ) .

يتضح من هذا المثل أن الزيتونى رفضت أن تملك على الأشجار لأن هناك دهناً ( زيتاً ) كامناً داخل أثمارها ، هى شبعى بهذا الدهن الثمين ، ولذا فهى لا تعانى من أى إحساس بالنقص تحاول أن تعوضه بالسيطرة على الأشجار الأخرى .

حقاً .. إن " النفس الشبعانة تدوس العسل " ( أم ٢٧ : ٧ ) .

والدهن ( الزيت ) رمز للروح القدس ، والزيتونة هى رمز للإنسان الذى يملأ روح الله كيانه الداخلى .

وحين يملأ روح الله كيان الإنسان فهو يشبعه إلى التمام . روح الله يغنيه جداً ويلاشى منه كل شعور بالنقص وكل رغبة للسيطرة والتباهى .

روح الله يجعله قريباً جداً لقلوب الآخرين يشعر بأحاسيسهم ويقدر احتياجاتهم ، ويعطيه محبة شديدة لهم ، ويمده بقوة حقيقية لتسكين الآلام وتجفيف دموعهم واحتمال أخطائهم وحمل الأثقال معهم .

فروح الله هو الدهن الحقيقي الذى به نكرم الله والناس .

أما التينة فرفضت هى أيضاً أن تملك على الأشجار لأنها تمتلك ثماراً حلوة تغنيها عن الالتجاء إلى السيطرة وبريق المظاهر .

وهى رمز للإنسان الذى له حياة عملية تشهد لمحبه القلبية للرب يسوع .. هى رمز للإنسان الذى يبذل كل اجتهاد لكى يكون مثمراً وطائعاً لوصايا الرب .

أما الكرمة فقد استخفت هى أيضاً بالملك ورفضت أن تتسلط على بقية الأشجار . لقد أدركت أنها تمتلك شيئاً أعظم من كل ما فى العالم .

إنها تقدم عصير الكرمة الذى يرمز إلى ( فرح القلب ) ( مز ١٠٤ :

١٥ ) .

والرب يسوع يريد من كل مؤمن أن يكون ( كرمة ) بل ( كرمة مشتهة ) ( إش ٢٧ : ٢ ) تقدم عصيرها .

يريده أن يمتلئ بالفرح ويفيض على الآخرين .

الفرح الحقيقي قوة جبارة تجعل الإنسان يستخف بكل اغراءات العالم .

الفرح قوة تشفى النفس من جروح الماضى .

أما العوسج .. فقد رحب بالدعوة لكى يملك على الأشجار .. لماذا رحب ؟

لأنه شجرة شوكية صغيرة ( شجيرة ) ، لا تمتلك زيتاً كالزيتونة

( ٢١ )

أو ثمراً كالتينة أو عصير العنب كالكرمة .

إنها شجيرة مصابة بالإحساس بالنقص وتريد أن تعوضه بالسيطرة .  
العوسج رمز للنفس المصابة بالجروح العميقة الشائكة .. النفس  
المتعبة المهلهلة التي تعرضت لجروح وإحباطات كثيرة .

كل ما بداخلها أشواك ، ولم تسترح لأنها لم تأت للرب يسوع لكي  
يضمّد جروحها ويعوضها عن السنين التي أكلها الجراد .

آه .. بالمرارة التي يعيش فيها الإنسان المستسلم للإحساس بالنقص  
إذا لم يترك يدا الرب يسوع المجروح الشافى تمتدان لتشفى أعماقه .

آه .. بالمرارة التي سيستمر فيها ، كل يوم ستزداد معاناته . ومع  
الوقت يجد نفسه قد صار عنيفاً مع الآخرين ، يحتد عليهم بسرعة .

إنها محاولات غير واعية لتفريغ انفعالاته الداخلية المكبوتة ، لكن  
بلا جدوى .. لا يستريح .

انظر عنف العوسج .. لقد هدد الأشجار وقال لها .. إن لم تتركيني  
أسيطر عليك فسأحرق بالنار أشجارك العالية .

آه .. ما أصعب أن يظل الإنسان طيلة حياته كالعوسج يشعر بالنقص  
ولا يُقبل إلى الرب يسوع لكي يشفى أعماقه .

## أخي الحبيب

ثق بنفسك ولا تنتظر لنفسك على أنك أقل من غيرك إن كنت من  
أصحاب الوزن الواحد .

كل ما عليك هو أن تتاجر بهذه الوزن الوحيدة وتربح .

إن هؤلاء الذين يقولون ليس لدينا سوى وزنة واحدة ، عليهم على  
أى حال أن يقولوا : إن كنا لا نستطيع أن نعمل كل شيء ، على الأقل  
نستطيع أن نعمل بعض الشيء .

لذلك عليك ألا تتقف جامداً ، اعمل شيئاً ، اعمل ما دام لك نهار قبل أن يأتى ليل لا تستطيع فيه أن تعمل .

ما أعطانا الله إياه ، حتى لو كان وزنة واحدة ، هو لحساب الآخرين ، عند تلك النقطة فى الحياة التى تتقابل وزنتك مع احتياجات العالم ، فهناك يريدك الله أن توجد وأن تعمل .

الذين لهم وزنة واحدة قد أنجزوا الكثير ، أفضل ممن لهم عدة وزنات .

إن لم تصدقنى ، فانظر ما قاله الرب عن المرأة الفقيرة التى لم يكن لها غير الفلسين ( مر ١٢ : ٤١ - ٤٤ ) .

انظر أيضاً إلى التى جمعت القليل الذى لها لتشتري به قارورة طيب وكيف أن الرب مدحها بإفراط بسبب الخدمة التى قدمتها عندما سكبت قارورة طيب كثير الثمن على رأسه ، فامتأ البيت من رائحة الطيب ( مت ٢٦ : ٦ - ١٣ ) .

لذلك ، عليك ألا تتقف جامداً ، اعمل شيئاً ، اكسر قارورة طيبك ، ودع رائحة حب المسيح تفوح للآخرين .

- ذات يوم سأل أحد تلاميذ ( فرنسيس الأسيزى ) قائلاً له : [ ماذا تعمل ؟ ]

فأجابه : [ إننى أخطئ فى حق الله ] .

فقال له التلميذ : [ أخطئ .. كيف يكون هذا وأنت قائدنا ومرشدنا ونموذجنا ؟ ]

فأجابه : [ وماذا يكون حالنا غير هذا عندما لا نقبل عطية الله التى أعطانا إياها مجاناً ونستثمرها لمجده ؟ ]

قد تكون قد عملت أشياء عظيمة فى حياتك ، ولكن ربما تكون كلها هباء وبلا منفعة إن لم تكن قد قمت بأهم شئ ، وهو قبول نعمة الله

الكاملة التي وُهِبَتْ لك مجاناً فى المسيح يسوع واستثمارها لحساب مجد الله .

استخدم كل وزنة أعطاه لك الرب ، بكل ما يمنحك الرب من قوة ولكل الناس وبجميع الوسائل التي تستطيعها .

- ثق بنفسك فالثقة بالنفس طريق النجاح ، والنجاح يدعم الثقة بالنفس .

- الثقة بالنفس والتفاؤل بالخير متلازمان فاحرص عليهما لأنهما زخر الحياة .

### • ثق فى إلهك ثم فى نفسك :

انقسم الشعب قديماً إلى جزئين :

الأول – رأى نفسه صغيراً تافهاً كالجراد أمام جبابرة " بنى عناق " ( عد ١٣ : ٣٣ ) .

والثانى – لم يكن يرى نفس الرؤية ، كان يثق فى نفسه ، فى قدراته ، وفى إمكانيات إلهه الجبارة ..

ورغم أن الذى امتلك الثقة كان يمثل اثنين فقط من الشعب هما ( كالب ويشوع ) ، إلا أنه بسبب هذه الثقة انتصر شعب الله قديماً على جبابرة كنعان العمالقة ، انتصرت الثقة على القوة .

### عزيزى

- هكذا عليك – أن تمتلك الثقة بنفسك .

- اطرده الخوف ، وردد كلمات الثقة : " لا تخافوا من شعب الأرض

لأنهم خبزنا . قد زال عنهم ظلهم والرب معنا . لا تخافوهم " ( عد ١٤ : ٩ ) .

- ثق فى إلهك أولاً ثم ثق فى نفسك .



- قل مع يشوع : إننى بنعمة الله أقدر وأستطيع ..  
- نقّ مفردات عقلك ولسانك واجعلها دائماً إيجابية ، وستجد كياناتك وجسدك كله يتبعها ويحققها ويتممها .  
- كلمة أخيرة : عقلك يتميز بميزة عدم تمكنه بالاحتفاظ بأكثر من فكرة فى المرة الواحدة سواء أكانت تلك الفكرة سالبة أم موجبة ..  
ولك الاختيار يا صديقى !

### • كيف تزيد من ثقتك بنفسك ؟

١ - صادق أشخاصاً يتمتعون بالثقة بالنفس ، ذلك لأن الأشخاص الذين تقضى معهم الوقت يؤثرون على شخصيتك دون أن تشعر بذلك .  
ولأن الأشخاص الذين يتمتعون بالثقة بأنفسهم يحملون الكثير من الطاقة والقوة الداخلية فيؤثرون عليك ، حيث ستجد نفسك تشعر بالشجاعة أكثر من قبل ، فقط من مجرد الاستماع إلى كلامهم .  
٢ - ابحث عن شخص نصائحه ذهبية .. ابحث عن شخص تقنّدى به وبنصائحه وبأسلوبه .. شخص يمكنك الاستفادة من نصائحه ، فقد يساعدك على النظر باتجاه مختلف لم تعتاد عليه .. شخص يدلك على الطريق أو يكون قدوة لك .  
٣ - تعلم أن الثقة هى مجرد شعور داخلى .. هل سبق وشعرت بالثقة بنفسك ؟

إذا كنت قد شعرت بالثقة فى أى موقف ، فأنت تملك الثقة ولكنك بحاجة إلى بث روح الحياة فيها أحياناً .

كيف ؟ قم يومياً بتذكر المواقف التى قمت فيها بتحمل كامل المسؤولية وأظهرت قوة شخصية وثقة بالنفس كانت محط إعجاب الآخرين . وستشعر بالثقة تعود للحياة داخلك .

٤ - اذكر الصفات التى تجعلك تثق بنفسك مثلاً ، تعليمك ،

أسلوبك ، شخصيتك ، خبرتك ، مواهبك ، إمكانياتك .. وهكذا حتى تشعر بالأمان والطمأنينة بأنك تملك صفات مميزة تجعلك واثق من نفسك

٥ - قم بتحدى نفسك بالدخول إلى حدث مهم .

٦ - يجب أن تتدرب وتحضر نفسك مسبقاً . هدى أعصابك قبل الدخول إلى الحدث الذي يقلقك . استمع إلى أى شئ يجعلك تشعر بالأمان . وفكر ، كيف وصل كل هؤلاء المشاهير إلى القمة ؟

لقد حضروا أنفسهم ثم أخذوا خطوة لا عودة فيها إلى عالم الثقة بالنفس ، وهكذا تقدموا .. وأنت كذلك يمكنك أن تقوم بهذه الخطوة .

٧ - قارن بين ما كنت عليه وما يمكن أن تصبح لو كان عندك بعض من ثقة النفس .

لا يولد كل الأشخاص ولديهم ثقة بالنفس ، بل يبنونها ويعملون على تغذيتها من حين لآخر ..

وأنت كذلك قم بتغذية ثقتك بنفسك بقصص من الماضى وبقصص من المستقبل .

وأخيراً إذا تعلمت القيام بكافة أمور حياتك لوحدهك ، فستتمو ثقتك بنفسك أكثر ، لا تعتمد على الآخرين فلن يكونوا دائماً بقربك ، كن أنت السباق وقد يحالفك الحظ فتصبح قدوة عظيمة لغيرك .

إن ثقتك بنفسك تمنحك شعوراً بالقوة وتدفعك للانطلاق إلى هدفك ببسر وسلاسة ، وتساعدك على وضع يدك على نقاط ضعفك وقوتك فتستغل الأفضل وتتحى جانباً السيئ منها .

ولعل من أهم مشبطات الثقة بالنفس أن تترك نفسك فريسة الآخرين وآرائهم . فالأفضل ألا تستمع للنقد الهدام قدر اهتمامك بالنقد البناء .

فبدلاً من أن تشغل نفسك بكيفية تلميع صورتك فى عيون الآخرين ،

عليك باستثمار هذا الجهد فى تحقيق ذاتك بصورة أفضل ، وتجعلهم يفشلون فى تثبيط همتك ، فلا تتشغل بالاستماع قدر انشغالك بالعمل والفعل ، فالواقع الخاص بك سيكون خير إعلان عنك .

وإن صادفك فشل فى تحقيق ذاتك أو نقص فى ثقتك بنفسك ، فما عليك سوى استثمار هذا الفشل ليكون وقوداً لنجاحك القادم . ولا شك أن الثقة بالنفس لا بد وأن يصاحبها الهدوء النفسى والإيمان بالله الذى يكسب الشخص القدرة على المتابعة والسير فى غابات الحياة .

### • الرب يكمل نقائصى :

كان الشاب الإنجليزي ( إسحق واتس ) يشعر بالنقص لأنه قزم ، حتى صار شاباً يبلغ من العمر ٢٥ سنة وهو يتمنى الموت لنفسه رغم نجاحه الدراسى ونبوغه فى الشعر .

وكان يكره المرأة لأنها تذكره بجروح نقصه وصغر نفسه حينما يرى نفسه فيها قزماً .. ولا سيما أن أصدقائه ظلوا ينادوه بالدكتور الصغير ..

أه .. " الصغير " كلمة كالكسكين فى داخله .

وعندما حاول ( إسحق ) أن يخرج من أساه تقدم لخطبة ( اليزابيث سنجر ) الشفراء ذات العينين الزرقاويتين فرفضته باعتباره قزماً معتل الصحة وتزوجت براعى أغنام يكبر عنه بثلاثة عشر عاماً ، فازداد الجرح نزيفاً وشعر بالنقص أكثر واعتلت صحته أكثر ، وخرجت مئات القصائد التى تُعبر عن التشاؤم واليأس حتى قارب الموت .

فدعاه أبوه ليحضر الكنيسة يوم الأحد ، وبعدما سمع كلمات الحياة عرف أنه محبوب جداً ومقبول جداً عند الرب ، وتأكد أنه ثمين جداً ومهم جداً فى نظر الرب .

فتلاشى فى الحال شعوره بالنقص لأنه قزم وعرف أن الله رضى

عنه في كمال المسيح وعمله ، وأنه يستطيع كل شئ في المسيح الذي يقويه ( في ٤ : ١٣ ) .

وفي طريقه إلى المنزل شعر لأول مرة في حياته بقوة المسيح التي تعمل في ضعفه وتكمل نقائصه ( ٢ كو ١٢ : ٩ ) وقبل أن يصل للبيت كان يكتب أول ترنيمة يقول مطلعها :

[ هيا انظروا مجد الحَمَل ،

فكل نقائصي احتمل ،

عندما قال قد كُئِل ،

عظموه ففيه وحده الأمل . ]

ومن هذا اليوم .. كتب ٤٠٠ ترنيمة جُمِعَت في عام ١٧٠٧ م في كتاب " أغاني روحية " كلها ترانيم رائعة ، ولكن لم ولن ينسى المؤمنون الترنيمة التي كتبها الدكتور " إسحق واتس " وترجمت إلى أغلب لغات العالم وترنم بها وأحبها الملايين من سكان الأرض عبر الثلاثة قرون الماضية والتي يقول مطلعها :

[ حين أرى صليب من قضى فحاز الانتصار

ربحى أرى خسارة وكل مجد الكون عار ] .

رقد الدكتور ( واتس ) في عام ١٧٤٨ م وأقيمت له الكثير من التماثيل في ميادين إنجلترا ، وخطت اسمه في كاتدرائية وستمنستر بعد أن خطت في السماء .

وبعد ١٤٠ عاماً من رقاذه ، وفي صباح أحد أيام الأحاد في ربيع ١٨٨٨ م كان الكاتب الملحد الكبير ( ماتيو أرنولد ) يزور شقيقه في ( ليفربول ) وإذ بالمبشر ( دابان مكلازين ) يعظ عظة عن " الصليب " وأنهى حديثه قائلاً : [ في صليب المسيح – بل في المسيح المصلوب فقط لنا السلام ] .

وعندما رنمت الكنيسة الترنيمة الشهيرة التي كتبها ( إسحق واتس ) :

[ حين أرى صليب من قضى (فحاز) الانتصار ] .

كان ( أرنولد ) الملحد يجهد في البكاء مقدماً توبة وهو يطرح إلحاده وخطاياها عند الصليب ، وفي المساء وقبل أن يرحل من منزل شقيقه قال : [ نعم سيظل صليب المسيح القوة الشامخة ضد كل الأعاصير ] .

ثم رحل ليعود إلى بيته ولكن بعد مرور ٥ دقائق فقط لا غير ، حملة المارة وأعادوه إلى بيت شقيقه إثر أزمة قلبية حادة .. فأخذ يردد ترنيمة " إسحق واتس " : [ حين أرى صليب من قضى فحاز

جهة أخرى .

أما الشخصية السوية فتجتمع وتنصهر فيها قمة التواضع مع منتهى الثقة بالنفس .. ومثلنا الأعلى في هذا هو يسوع المسيح له المجد .

وقد قيل عن العالم الكبير " لويس باستير " أنه في أثناء دخوله الحفل الكبير واعتلائه منصة القاعة لاستلام جائزة نوبل في الكيمياء ، وكان متقدماً في السن منحى الرأس يستند على أحد تلاميذه ، وقف جميع العلماء والشخصيات العالمية المرموقة وكل الحضور من الصفوة وإنهالوا في عاصفة من التصفيق (المتواهل له .

أما هو فمال إلى تلميذه وقال : [ يبدو أن رئيس الدولة أو أحد الوزراء الكبار قد حضر الآن ] .

إن هذا العالم العظيم لم يفكر أو يتصور ولم يخطر على باله أن يكون كل هذا التصفيق العاصف والاستقبال الحار له هو شخصياً .

ذلك لأنه إنسان قانع وراضى ، واثق في نفسه وفي قدراته ومواهبه التى أعطها الله له . متواضع النفس لا تشغله أصوات الإطراء ولا مظاهر الحفاوة والتكريم !!

فتجد صاحب هذه الشخصية خائف ومضطرب وقلق ، يتخبط ويتأرجح بين التعاطف فى تشامخ وكبرياء حيناً وبين السقوط فى صغر نفس وإحباط ويأس أحياناً أخرى .

فافحص وراجع نفسك الآن .. وانظر إلى أى من هذه الشخصيات أنت تنتمى ... !!؟

### صديقى

هل تشعر بالنقص أو صغر النفس ؟  
إن كنت كذلك .. صلِ معى الآن من كل قلبك :

ربى وإلهى

- إننى أخفى عن الناس نقائصى ، لكنك تعرفها .
- وأحاول التستر على عيوبى ، لكن عينيك تكشفانها .
- فطهر ماضئى فلا أخجل ،
- وقدس حاضرى فلا أسقط ،

الطريق إلى الثقة بالنفس  
يبدأ بتسليمها فى يدي

## ٢ - ساكون أنا ذاتى

كانت كل الأمور فى هذا اليوم لا تسير وفق توافق أو تناغم ، كانت كل الأشياء فى تضاد وتصادم ، وبدأت أشعر بفقدانى لذاتى ، فقررت أن أكف عن فعل أى شئ وكل شئ ، إلا شيئاً واحداً هو أن أبحث عن ذاتى ، ونظرت إلى وجهى فى المرآة ، ولم تعجبني هذه الملامح . ولكن كان هناك صوت بداخلى يعلو : [ أنت لا تفهمنى .. أنت بعيد جداً عن ذاتك ، عن مصدر قوتك ونجاحك ] .

فازددت حيرة .. كيف أكون بعيداً عن مصدر قوتى !!؟

ذهبت إلى ركن من أركان الحجرة وكانت النافذة مغلقة وأحسست باحتياجى إلى الضوء والهواء ، فقامت بفتح نافذتى ، وعندها تطرَّق إلى ذهنى أن الشمس مصدر للضوء وبدون الشمس يختفى الضوء .

كان سؤالى :

- هل يبحث الضوء عن ذاته ؟

- لماذا كل هذه الحيرة ؟

- لماذا أعضب ؟

- ولماذا أخطئ ؟

- ولماذا أكتئب ؟

- ولماذا أخاف من الموت ؟

- ما هو مصدر غضبى واكتئابى وخوفى وأخطائى ؟

أسئلة كثيرة تدور برأسى ومازلت أبحث عن ذاتى ..

فقررت أن أبحث من جديد ، وأننى أحتاج إلى دليل يرشدنى ويعلمنى الطريق . ( ٣١ )

وببساطة شديدة خطف عيني الضوء فى صورة خيوط رفيعة خلف سحابة صغيرة .

فالشمس تضى بذاتها وتملأ الكون دفءاً وبهجة وحياة ، فهى مصدر الحياة ..

وماذا عنى أنا ؟

- من أين أستمد ذاتى، وكيانى ؟

إن محاولة تغيير كينونة الإنسان النفسية أو كيانه الداخلى بصفة عامة تحمل بين طياتها خطورة إنقلاب الموازين الحياتية .

فلا بد للإنسان فى النهاية أن يكون ذاته .

فالإنسان ليس ما قد كانه أو (ما هوأ كانه) فحسب ، وإنما هو أيضاً ما سوف يكونه .

ومن هنا تبرز أمامنا حاجة الإنسان الأساسية لتحقيق ذاته ، الأمر الذى لا يمكن حدوثه إلا إذا كان الشخص هو هو ذاته ، وألا يحاول أن يكون غير نفسه .

بل وأن لا يتمنى أن يصبح شخصاً آخر غير ما هو كانه بالفعل !

فإن كان إنسان المستقبل الذى ( حقق ذاته ) هو أملنا ورجاؤنا إلا أننا أيضاً ثمرة جهودنا ونتاج عرقنا ، فمعركة إثبات الذات هى معركة



## • علاج ضعف الشخصية :

### ١ - علامات ضعف الذات :

- الميل إلى موافقة الآخرين ومسايرتهم أغلب الأحوال .
- الإذعان لطلبات الآخرين ورغبتهم ولو على حساب حقوق الشخص وراحته .
- ضعف القدرة على إظهار المشاعر الداخلية والتعبير عنها .
- ضعف القدرة على إبداء الرأي ووجهة النظر .
- ضعف الحزم فى اتخاذ القرارات والقيام بتنفيذها .

### ٢ - مفاهيم خاطئة :

- يوجد مفاهيم خاطئة حول ضعف تأكيد الذات .
- أن هذا هو الحياء الممدوح (والمقبول) .
- أن هذا من التواضع المطلوب .
- أن هذا من تفضيل الآخرين على أنفسنا ومحبة الآخرين .
- يجب أن أكون محبوباً من الجميع ، مقبولاً عندهم ، معروفاً باللطافة والدمائة .
- يجب أن أقدم رغبات الآخرين ومشاعرهم على رغباتى ومشاعرى دائماً .

### ٣ - معنى تأكيد الذات :

- المتزن يقدر نفسه حق قدرها بحسب ما تستحقه .
- المتكبر ينفخ ذاته ويعطيها منزلة أكبر مما تستحقه .
- المتذلل يبخس نفسه حقها وينزلها أقل من منزلتها .

#### ٤ - خصائص الشخص المؤكد لذاته :

- التوافق بين مشاعره وسلوكه .
- القدرة على إبداء ما لديه من آراء ورغبات بوضوح .
- القدرة على الرفض والطلب بأسلوب ليق .
- القدرة على التواصل مع الآخرين بطريقة لبقة .
- سلوكه يكون وسط بين الإذعان للآخرين والتسلط عليهم وظلمهم .
- وهو سلوك مقبول .

#### ٥ - فوائد سلوك توكيد الذات :

- يولد شعوراً بالراحة النفسية .
- يمنع تراكم المشاعر السلبية ( التوتر والكآبة ) .
- يقوى الثقة بالنفس .

اجعل نفسك كالشمس  
تشرق كل يوم عن أمل

## ٣ - كن نفسك

كانت الصيحة الأولى التي أطلقها ( سقراط ) : اعرف نفسك .

وكانت الصيحة الثانية : اقبل نفسك .

أما الصيحة الثالثة المعاصرة : كن نفسك .

أ - اعرف نفسك :

اعرف مزاجك ، خلقك ، ميولك ، عيوبك ، طاقاتك ، مواهبك ،  
أذواقك ، تفكيرك ، إرادتك ، .. إلى غير ذلك .

ثم جاهر بها ، وحققها في حياتك اليومية .

ب - اقبل نفسك :

أحبب نفسك كما ينبغي .. كما أنت .

لا تحلم أبداً بأن تكون غير ما أنت .

لا تخجل من وجودك .

اقتنع وأقنع بطاقتك ، بما معك وما عليك .

وأيضاً .. ابذل جهداً لتصير ما لست بعد عليه ، ما أنت مدعو له ،  
ولتحصل على ما يعوزك .

إليك جملة كتبها ولد صغير على الحائط في غرفته : [ أنا ما أنا ..  
وأنا مقبول ..

لأن الله لا يصنع شيئاً تافهاً ] .

أحياناً يكون اكتئابنا وضيقنا نابعاً من عدم قبولنا لأنفسنا وعدم  
رضائنا بذواتنا كما هي ، وعدم تقبل واقع حياتنا كاملاً .

( ٣٥ )

ج - كن نفسك :

لا داع لأن تكون شخصاً آخر ، أو أن يكون لك طباع إنسان آخر .  
فلو كان الله يريدنا جميعاً متمثلين ، لكان قد خلقنا جميعاً نسخاً  
متشابهة .

فأنت عندما تقلد كاتباً ، لا تتعلم الكتابة ، وعندما تنقل لوحات ،  
لا تصبح فناناً .

وعندما تتسوخ كذاباً ، لا تتقن الكذب .

اختار أن يحقق ذاته بطريقة مختلفة لم يشابهه فيها أحد من جميع  
الذين سبقوه في طريق النسك والفضيلة .

### صديقي القارئ

- كن نفسك .

- كن أنت أنت ..

تجاه نفسك وغيرك .. تجاه العالم والله .

ولهذا لزاماً عليك أن تكون (طناً) وطبيعياً ومخلصاً . لن تكون  
مضطراً لأن تقدم للناس ما يريدونه منك فقط ، بل ستقدم لهم ذاتك كما  
أنت .

- أبعد عن حب الظهور .

- أبعد عن حياتك الطلاء الخارجى السطحى .

- اخلع قناعك وتحرر ، وغص فى عمق نفسك ، حيث كل شئ

هناك هو حقيقى .

- لماذا أنت خائف أن تكون بكل صراحة على طبيعتك وبدون قناع

- لا تخجل من وجودك ، فليس لك شبيه فى العالم كله .  
ولست محتاجاً لأن تكون شبه أحدهم .
- اسلك وفق أفكارك ، ورغباتك ، وأعمالك ، عندما تكون وحدك ،  
كما لو كان غيرك يرقبك .
- لتكن أفكارك ورغباتك هى هى ، بمعنى أنه لو دعت الحاجة ،  
لكنت تعرضها على الملاء دونما استحياء ولا خجل .
- هناك أناس حينما يعرفون مواهبهم، لا يشعرون بالافتقار والرضا ،  
لأنهم يبحثون عن شئ براق يلفت نظر الآخرين مع أن مواهبهم ليست  
للتفاخر ، بل لأداء وظيفة معينة .
- إذا كنت تحس أن مواهبك ضئيلة ، أقول لك :
- أن الله قادر على استخدام عصا فى يد ( موسى ) ( خر ١٤ : ١٦ ) .
- ملء كف من الدقيق وقليل من الزيت أمام إيليا فى بيت الأرملة ( ١ مل ١٧ : ١٢ ) .
- حجراً صغيراً فى يد ( داود ) ( ١ صم ١٧ : ٤٩ ) .
- خمسة أرغفة وسمكتين فى يد ( الغلام ) ( يو ٦ : ٩ ) .
- أيعسر عليه أن يستخدم مواهبك .

## عزى

- كن نفسك .
- لا تنمادى فى التمثيل والتنكر وليس قناعاً مستعاراً .
- لا تنمادى فى لعب دور غير دورك .
- أن يكون هناك تناقض وازدواجية بين عالمك الخارجى والداخلى .

سوف ينهار الحب والصدقة ..  
سوف تحس أنك مكبلاً مستعبداً ..  
سوف لا تشعر بالسعادة ، ولا بالسلام الداخلى ، لأنك لا تطابق  
عملك على ذاتك ..  
سوف لا تبلغ إلى الغاية التى لأجلها جئت إلى هذه الدنيا والهدف  
الذى خلقك الله لأجله .  
سوف تخذع نفسك وتخذع الآخرين .. وفى النهاية سوف لا تكون  
إنساناً .

والسؤال الأخير الذى يطرح نفسه هو : هل لديك الجرأة والشجاعة  
لأن تكون نفسك ؟

## • لا تكن شخصاً آخر

التقمص هو حيلة من الحيل الدفاعية ، التى يلجأ إليها الإنسان ،  
حينما يفشل فى تحقيق أهدافه على أرض الواقع ، ولا يحقق ذاته  
بإمكانياته الشخصية ، فيتقمص شخصية أخرى غير شخصيته ، ويختبئ  
وراءها مقلداً إياها ، ليجتاز أزمة عدم الوثوق بالنفس .

فلو إنه لجأ إلى الرب ، وطلب منه أن يشملته بنعمته ، وأن يساعده  
فى المسؤولية المطلوبة منه ، لاختبر عمل الله الخاص معه ، وإمكانية أن  
يخلق الرب منه أيقونة خاصة ، لها ملامحها وسماتها ، وإمكانية استخدام  
الرب لها كما هى ، دون اللجوء إلى تقمص شخصية أخرى ناجحة .

بالطبع ، ممكن أن أستفيد من غيرى ، فأتعلم منه ، ولكن دون إلغاء  
للتميز الفردى الذى يمكن أن يهبه لى الرب ، حتى لا أتقمص شخصية  
أخرى .

" حسنة هى الغيرة فى الحسنى " ( غل ٤ : ١٨ ) .

لذلك يجب أن أتعلم من الجميع ، ولكن دون أن أصادر إمكانية الله  
فى خلق أيقونة خاصة بى ، فيها يتضح عمل الله ، وإعجاز نعمته ،  
فالرب لا يريد أن يخلق منا " نسخاً " متشابهة ، فهو – كقنان عظيم –  
يريد أن يرسم لكل منا لوحته الخاصة .

الفرق بيننا وبيننا من التواضع ، فالتواضع ليس من أجل أن يكون لنا الأمانة

كن أفضل صديق لنفسك . ذكّر نفسك دائماً بأنك إنسان مميز ،  
وارفض أية تصريحات سلبية عنك .

قد يحاول الآخرون أن يصنعوا قلباً لشخص ما ويطالبونه بألا يتغير  
عنه وإن فعل ، فعليه أن يعود ويتغير به !!!

إن هذا بمثابة تهجير جبرى تحت تهديد سلاح عدم الرضا والرفض  
والنبذ ، يهجر فيه الشخص حقيقة شخصه ليسكن فى قوالب الآخرين ،  
بل هو لون من ألوان العبادة الباطلة التى يقدم فيها الإنسان ذبيحة تفرده  
استرضاءً لوجه الغير .

إن سياسات القوالب هذه تعيق الإنسان من أن يعثر على حقيقة تفرده  
، فطاقته مستنفدة فى تطويع شخصيته للقالب ، متنازلاً عن كل ما لا  
يوافق القالب . كذلك مناهج استنساخ الشخصية تحرم الإنسان لقاء تمايزه

لأعماقك وقبولك لعجزك وتشوهاتك والتنازل عن كل الأفضة التي كنت ترتديها كي تخفى شيئاً فيك أو كي لا تكون أنت .

إن صراع أن تكون أنت وآلام قبول خواءك الداخلي هي هي أهات قبول المُخلص بل وتذوب في أهات فرح استقبال الحياة وحب الإنسانية.

إن عدم معرفتك للشخص الذي خلقك الله لتكونه ، أو محاولة أن تكون ما لست أنت ، أو مجرد الرغبة في أن تكون شخصاً آخر ، يمكن أن يقود إلى حياة يملأها البؤس ، والإحباط ، وعدم الإشباع .

ونحن نرى أمثلة لذلك في أشخاص راشدين ، يعيشون حياة بائسة لا ترقى دائماً إلى توقعاتهم .

يمكنك أن تتأكد من أن مثل هؤلاء الأشخاص سوف ينخدعون عند مرحلة ما بكذبة لسان حالها يقول : [ أنا لست جيداً بما فيه الكفاية . أحتاج أن أكون شخصاً آخر ] . ( ٤٠ )

ربما لم يُشجّعوا من قبل لكي يميزوا نقاط قوتهم ومهاراتهم الممنوحة لهم من الله . وبالتأكيد لم يدركوا من خلقهم الله لكي يكونوه .

نحن نصبح الشخص الذي خلقنا الله لكي نكونه عندما نطلب من الله الإرشاد ثم نفعل ما يخبرنا به .

" ما دُعِيَ كل واحد فيه أيها الإخوة فليلبث في ذلك مع الله " ( ١ كو ٧ : ٢٤ ) .



فليمنحك الرب رؤية لحياتك عندما تحدد أهدافاً للمستقبل  
وإحساساً بالقصد بشأن ما دعاك الله لكي تفعله .  
تطلع إلى الرب باعتباره رجاؤك للمستقبل .

## عزيرى

كن نفسك .. اعلم أن لك شخصيتك الخاصة بك ، فإذا كنت كما أنت  
فسوف يكون لك سحرك الخاص بك ، بشرط أن تكون صادقاً مع نفسك  
، ومنسجماً مع مشاعرك .

فالصدق مع النفس يعطيك الحقيقة ، التى تقوم هى بعرض نفسها فى  
المواقف .

وقد تتساءل هنا قائلاً : [ أفلا أتعلم من الآخرين كيف أتصرف ؟ أفلا  
أسترشد مِمَّن هو أفضل منى وأتعلم ؟ ]

بالطبع .. نعم .. فمن دون أن تتعلم من غيرك فلا تستطيع أن تحسن  
من أدائك للأعمال ، ولكن المطلوب دائماً هو أن تحاول أن تقتدى  
بالآخرين ، وليس أن تنقصر شخصياتهم .

فأنت ولدت بإرادة خاصة من الله وقد أراك شخصاً فريداً ، لا نسخة  
مكررة عن الآخرين .

ولذلك لا نجد ثمة شخصين متشابهين فى الحياة .. حتى التوائم ..  
فالناس تختلف بعضها عن بعض (من همة) الرأس إلى أخمص القدم .

فحتى الأبناء الذين نشأوا فى بيئة واحدة ، وذهبوا إلى مدرسة واحدة  
، وتأثروا بعقائد و عادات ومثل عليا واحدة ، لن تجدهم قط يشبهون  
أحدهم الآخر تمام الشبه .

فما من شخصين متشابهين تماماً ، فكل حياة جديدة هى شئ جديد  
تحت الشمس ، ليس هناك ما يماثلها من قبل ، ولن يولد مثلها أيضاً ثانية

فعليك أن تدرك هذه الفكرة عن ذاتك ، وأن تعرف أن لك شخصيتك المميزة عن غيرك ، وأن تسعى لتنميتها . فليس هناك أي إنسان مثلك في العالم .

ما من أحد لديه ميزاتك وطريقة تفكيرك ، وبمعنى آخر ، لديك شخصيتك الفردية ، كإنسان ، تمتلك أثنى هبة إلهية فتعلق بها وطورها .

ثم يجب ألا تنسى أن الشخص الذي لا يكون ذاته ، ويحاول بدل ذلك أن يكون غيره ، سيكون تعباً جداً . فقد ثبت أن التعب ظاهرة عمومية لدى أولئك الذين كتبوا نواتهم الأصلية .

والواقع أنهم ليسوا متعبين بمقدار ما أن الآخرين يتعبون منهم . والواقع أن تعبنا ، معظم الأحيان ، لا يأتي من فقد القوة العضلية بمقدار ما يأتي من الجهد الذي نبذله لتحقيق نواتنا ، فنحن ممثلون نحاول التأثير في سوانا ، وهذا عمل شاق .

الإنسان الذي يكون ذاته، لا يبذل طاقاته ، بل يتحلى بالصدق ، فالصدق هو الذي يحل الصراعات الداخلية ويملؤه حيوية وفرحاً .

وهو لا يبذل طاقته إلا لفعل ما يريد وما يعتبره مهماً .

إنه يتصرف بما يمليه عليه ضميره ، فلا يبحث عن التظاهر إرضاءً للآخرين ، ولا يرى نفسه ملزماً بشئ لا يؤمن به .

إنه قوى الإرادة ، يتصرف على طبيعته وحسب رؤيته للحياة .

فلكى تكون ذاتك لا بد أن تفعل ما تريد فعله ، لا ما يريده الآخرون أن تفعله .

عليك أن تكون حراً في تصرفاتك ، بمعنى أن تختار ما تريد اختياره ، وليس ما يريده الآخرون لك .

إن كثيرين من الناس يعيشون كما يريد غيرهم ، لا كما

يريدون هم . وهذا أحد أسباب (العاسة) و(شقاء) الناس ، فلا تكن منهم .

وأتمنى بعد قراءتك لهذه السطور ألا تعيش رهينة ما يقوله الآخرون عنك ، أو ما يرغبون في تحقيقه من خلالك ، بل كن نفسك .

فلا يمكن للشخص أن يكون غير نفسه ، مهما قابل وقلد الآخرين سيجد أن تحقيق ذاته هو الأفضل .

لذلك " قدر ذاتك " ..

لست أدري ماذا  
أبدو أمام العالم ،  
ولكني أدري ماذا  
أبدو أمام نفسي .

## ٤ - أنت نافع جداً

انكسرت الذراع اليسرى لإنسان ، فدار هذا الحوار بينها وبين  
الذراع اليمنى :

الذراع اليمنى : إن الأعضاء كلها مسرورة أن الكسر لحق بك وليس  
بي .

فبدوني يعجز الجسد كله عن أداء مهمته ، أما أنتِ فلستِ هامة  
بالنسبة لهم . فبدوني لا يستطيع (سأخفي) أن يكتب رسالة .

الذراع اليسرى = ولكن من الذي يمسك بالورقة وهو يكتب ؟

اليمنى : - يستخدمني صاحبي عند طرق شيئاً بالمطرقة .

اليسرى : = ومن الذي يمسك المسمار ؟

اليمنى : - يحرك بي صاحبي الفارة لمسح الخشب .

اليسرى : = ومن الذي يمسك الخشب ؟

اليمنى : - يرفعني صاحبي لتحية أصدقاءه وجيرانه .

اليسرى : = ولكن من الذي يمسك به حقيقته الصغيرة ؟

لا تقدر العين أن تقول لليد لا حاجة لى إليك . أو الرأس أيضاً للرجلين لا حاجة لى إليكما .

بل بالأولى أعضاء الجسد التى تظهر أضعف هى ضرورية .. فإن كان عضو واحد يتألم فجميع الأعضاء تتألم معه . وإن كان عضو واحد يُكرّم فجميع الأعضاء تفرح معه . وأما أنتم فجسد المسيح وأعضاؤه أفراداً " ( ١ كو ١٢ : ١٤ - ٢٧ ) .

## عزى

أنت نافع جداً .

فليكن لديك الثقة أنك كفاء .

لقد وضع الله لكل واحد منا نهج الحياة الذى سيسلكه ، ولكل واحد منا دور مرتبط بأدوار الآخرين أيضاً .

والإنسان لا يظهر على مسرح الحياة مستقلاً منفرداً بنفسه ، بل سيظهر فى علاقته بأدوار الآخرين أيضاً .

وعلى هذا الأساس وضع الله المؤلف الأعظم رواية الحياة لكل واحد منا ، وموقعه فى التاريخ أو العصور أو الأجيال أو الأحداث أو الظروف .

وليس لأى إنسان منا أن يتفاخر لاتساع دوره أو يتذمر لضيق دوره فى رواية الحياة ، فما على كل إنسان منا ، هو أن يتقن دوره فى الحياة ليتم الرسالة التى حددها الله له فى الحياة ، ويحقق النجاح المطلوب .

لا تفكر أيها الحبيب - فيما تستطيع أن تعمله من أجل الله ، بل فكر فيما يستطيع أن يفعله الله بواسطتك ، فهذه الحقائق تبعث فيك النشاط

قال أحد الأتقياء : [ الذى يحيا بلا رسالة لا قيمة لحياته ] .  
لقد خلقنا الله بقدرات وكفاءات معينة . فكل إنسان قادر على تقديم  
إسهامات جديرة بالاحترام للآخرين .  
حتى المُقعد الذى فقد أطرافه الأربعة ، أو الشخص الذى يعانى من  
العجز الجسدى يمكن أن يستخدموا عقولهم .  
كما أن الذين يعجزون عقلياً ، ربما ما زالوا قادرين على أداء مهام  
نافعة .

وحتى الأشخاص الذين يعانون من العجز الجسدى والعقلى بوسعهم  
أن يقدموا خدمة عن طريق تشجيع الآخرين على القيام بأعمال محبة  
وخدمة .  
وهذه قدرة فريدة تميز البعض منهم .

أنت عضو فى المجتمع البشرى .  
فأخلاقك وسلوكك وأعمالك تؤلف جزءاً منه .  
ومن مجموع أخلاق أفرادهم وأعمالهم يتألف هذا المجتمع وتظهر  
صورته للناس .

إنك أنت الذى تصوغ هذه الصورة ، فكيف تريدها أن تكون ؟  
لا تقل أنك فرد من أفراد عديدين ، وأن أخلاقك لن تظهر وسط  
الخضم المتلاطم .  
ولا تقل أن أعمالك أو سلوكك لن يظهر له أثر وسط الحشود  
الزاخرة من البشر .  
فلو قال هذا كل فرد من أفراد المجتمع لاستحال المجتمع كله إلى  
صورة لأفراده .

ولنفترض أنك وحدك دون غيرك الذى تسلك هذا المسلك ، فإن  
مسلكك هذا سوف يظهر للجميع ، لأنك تنفرد به ، ولأنه يختلف عن  
مسلك سائر الأفراد .

ثم إن هذا المسلك ، سيغدو قدوة للغير ، سيتأثر به أفراد آخرون ،  
ثم يتأثر به المجتمع كله ، إن كان خيراً أو شراً ..

جاء يوم الدورة وعاد الشاب من جنازة والده وحضر الدورة ولكنه لم يكن من بين المشتركين في المباراة فخسر فريقه في الشوط الأول .

وفى بداية الشوط الثاني جرى الشاب نحو حجرة ارتداء ملابس اللعب ، وطلب من المدرب أن يثبتك في اللعب مع فريقه .

وبالفعل اشترك في النصف الثاني من المباراة فكسب فريقه بنجاح ساحق ، فسأله المدرب عن سر نجاحه وتفوقه ، أجاب الشاب والدموع في عينيه : [ أنت تعلم أن والدي قد مات ، ولكن هل تعلم أنه كان أعمى ؟

لقد كان يسندني ويشجعني في دراستي وفي هوايتي للعبة كرة القدم .. لم يتغيب عن أية دورة أشترك فيها مع أنه لم يكن يرانى .

اليوم هو أول مرة يستطيع والدي أن يرانى . أردت أن أفرحه

وبعد الولادة يتأثر الجنين بكل العوامل المحيطة به ، التي تترك بصمات تعيش معه حياته كلها . فجميع مَن حوله يتركون أثراً بعيدة المدى عليه ، ترافقه رحلة حياته ونموه .

فالطفل يتأثر بأسلوب معاملة والديه له ، وأسلوب معاملتهما لبعضهما ، وأسلوب معاملة إخوته له ، وأسلوب معاملتهم لبعضهم البعض .

فآداب الأسرة وقيمها توجه الطفل فى اتجاهات محددة ، قد تكون بناءة أو هدامة .

وتتحدد بالأكثر صفات الطفل وشخصيته من خلال علاقة الأسرة به ، وكيفية معاملته . فلو عاملته الأسرة على أنه إنسان له كيانه واحترامه وتقديره ، دفعته إلى حياة الكرامة والاحترام .

ولو عاملته على أنه شئ لا قيمة له ، أحس بالذل والهوان ، وصغر النفس ، وإحساسه بالحقارة والصغر ، يرافقه مسيرة حياته ، ويدفعه لعدم قبول نفسه وكرهيتها .

فإذا كان أسلوب معاملة الأسرة له سلبياً ، فإنه يؤثر وينعكس على حياته بالسلب أيضاً .

فالأم التي تزجر ابنها ( أو بنتها ) وتعنفه ، وتسخر من قدره .. وتنتهمه دانماً بالفشل ، تحقر من شأنه ، تصور له أنه تافه وبلا قيمة وبلا نفع .

إبقى قابلنى لو نفعت . ]

مثل هذه التعبيرات تحطم الطفل ، وتحط من قدره أمام نفسه ، فينهار ويكون السبب في إنهياره سوء أساليب التربية ، فكلما شعر الطفل بأنه حقير ومحتقر ، قلت قيمته في نظر نفسه ، وأحس أنه بلا فائدة وبلا نفع ، وبالتالي فشل في حياته .

وتحتل المفاهيم الدينية مكانة أساسية في تكوين شخصية الفرد ، وأساليبه في الحياة .

## أخى القارئ

انظر إلى نفسك أنك نافع وكفاء في المسيح ، فهذه هي نظرة الله لك .. ولقد أدرك القديس بولس الرسول هذه الحقيقة ، فقال :

" أستطيع كل شئ في المسيح الذى يقوينى " ( فى ٤ : ١٣ ) .

فقد رأى نفسه يمتلك الموهبة والاستعداد اللازمين لخدمة الله ، وهذه هي الصورة التى ينبغى أن ترى نفسك عليها .

إن الله يريدك أن ترى المواهب الروحية والقدرات العقلية والجسدية التى أعطها لك ، وقد أعدك لتستخدم هذه القدرات بنجاح .

الأهم من ذلك هو ثقة الله فى إمكانياتك حتى أنه دعاك لتكمل إرساليته العظمى .

إن نظرتك لنفسك ستتغير ~~هنا~~ تتشبت بحقيقة أن الله يراك نافعاً وكفاءً .

إن علاقتك بالله هي مفتاح تغيير نظرتك المتدنية لنفك وكفاءتك وجدارتك .

إن روح الله يسكن فيك ويمكث معك ويعلمك ما تحتاج أن تعرفه ( يو ١٤ : ١٦ ، ١٧ ، ٢٦ ) ، ويقودك ويرشدك ( رو ٨ : ١٤ ) ، ويمدك



بالمواهب الروحية حتى تستطيع أن تعيش حياة هادفة فى خدمة الرب ( ١ كو ١٢ : ٤ ، ١١ ) .

وهو يعين ضعفاتك ويشفع فيك ( رو ٨ : ٢٦ ، ٢٧ ) وهو يثمر فيك بثمار بر الله : محبة ، فرح ، سلام ، طول أناة ، لطف ، صلاح ، إيمان ، وداعة ، تعفف ( غل ٥ : ٢٢ ، ٢٣ ) ، وهو يشهد لك أنك ابن لله ( رو ٨ : ١٦ ) .

إن فهم الإمكانيات المتاحة لك نتيجة سكنى روح الله فى داخلك وحضوره فى حياتك يعد أهم الطرق المباشرة لإدراك نفعك وكفاءتك وجدارتك .

لقد حدث شئ رائع ومعجزى بحلول روح الله على التلاميذ فى يوم الخمسين ، وانطلقوا بقوة روح الله فى المسكونة كلها ليغيروا وجه الأرض ويحولوا مجرى التاريخ . كذلك يرغب روح الله أن يعمل فيك أيضاً كما عمل فى التلاميذ .

إن حقيقة أن الرب يسوع يعيش فيك بقوة روح الله ويعبّر عن حبه للعالم من خلالك هى إحدى أهم الحقائق التى تعلمنا إياها كلمة الله .

بدون سكنى روح الله فى داخلنا ووجود الرب يسوع فى حياتنا يستحيل أن نشعر بالنفع والكفاءة والجدارة ، ولقد أشار الرب يسوع إلى ذلك بقوله : " لأنكم بدونى لا تقدرون أن تفعلوا شيئاً " ( يو ١٥ : ٥ ) .

اجعل روح الله يملأ كل جزء من أجزاء حياتك ، وكل ركن خفى فى جوانب نفسك ، وأن يغمر حياتك كلها ، حتى يتاح لك الاستفادة من قوته ، ويتلاشى الشعور بالإحباط واليأس وتفاهة مجهوداتك .

إن رؤية نفسك كما يراك الله لاتعنى أنك بدون ضعفات أو قصور ، فجميعنا غير كاملين ونحتاج إلى النمو والنضوج ، ولكن رؤية نفسك كما يراك الله تعنى أن ترى نفسك نافعاً وكفءاً بالرغم من ضعفاتك وقصورك .

فإنه ليس محدود بمحدوديتك<sup>(٩، ٤)</sup>، وفكرته ليست ضعيفة بضعفك ، والأكثر من ذلك أن الله لا يتأثر بإمكانياتك كما لو أن عمله سيتوقف بدونك .

فبغض النظر عن مَنْ أنت أو مستواك الروحى ، فإن الله سيبستخدمك ويعمل بك أعمالاً مجيدة وفريدة إذا سمحت لروحه القدوس أن يملأ حياتك كل يوم .

وعندما تسير فى الحياة ممثلاً من روح الله ، ستكون واثقاً من أن "الذى ابتداءً فيكم عملاً صالحاً يُكمل إلى يوم يسوع المسيح" ( فى ١ : ٦ ) .

فوصفَ مرةً بأنه حدث صغير ، ورُميَ بأنه قليل الخبرة والتجربة ،  
وأخيراً أُتهمَ بأن له في التعليم آراء خارجة شاذة .

وقد ساهمت الصحف بنصيب وافر في هذه الحملة وكالت له النقد  
جزافاً .

ويوم الاحتفال بتنصيبه رئيساً للجامعة قال صديق لوالد ( روبرت ) :  
[ لقد روعت ، هذا الصباح ، حين قرأت النقد الذي تكيّله الجرائد لابنك ] .

فقال والد ( روبرت ) : [ نعم إنه نقد مرير ، لكن تذكر أنه بقدر  
قيمتك يكون النقد الموجه إليك ] ( ٥٠ )

وكثير من الناس يجدون التشفي في إتهام شخص يفوقهم ثقافة أو  
مركزاً أو نجاحاً .

يقول الفيلسوف ( شوبنهاور ) : [ ذوو النفوس الدنيئة يجدون المتعة  
في البحث عن أخطاء رجل عظيم ] .

أخي الحبيب

- ثق أنك نافع وكفاء .

خفيفاً يلم بهم لهو كفيف بأن يلهيهم عن خبر موتى أو موتك !  
إنك وإن عجزت عن اعتقال ألسنة الناس حتى لا يطلقوها فيك ظلماً  
وعدواناً ، إلا أنه في وسعك أن تفعل ما هو خير من هذا .. أن تتجاهل  
لوم الناس ونقدهم إننى لا أطلب منك أن تتجاهل النقد إطلاقاً ، وإنما  
أقصد النقد الظالم المغرض .  
لا تهتم بما يقول به الناس عليك ما دمت تقبل على عمل وأنت واثق  
من أنك على صواب .

### • اضحك على انتقادهم الظالم لك :

حدث جدل ومناقشة حادة بين رجل ألماني عجوز كان يشتغل في  
مصانع الصلب مع طائفة من عمال المصنع ، فما كان من العمال في  
فورة حماستهم في المناقشة ، إلا أن طوحوا به في النهر ، ولما ذهب هذا  
العجوز إلى ( تشارلز شواب ) صاحب المصانع وهو ملطخاً بالوحل ،  
مبتلاً بالماء ، سأله صاحب المصنع .. ماذا فعل للعمال الذين قذفوا به  
في النهر بعد أن فعلوا به ذلك ، فأجاب : [ لا شئ .. لقد  
ضحكت ] . ( ٥١ )

وقد صرح ( شواب ) أنه اتخذ كلمة هذا العجوز شعاراً له منذ ذلك  
الحين .

وتتجلى فائدة هذا الشعار حين تغدو هدفاً لنقد ظالم مغرض . فأنت  
بلا شك قادر على رد الصاع صاعين للرجل الذى يتصدى للرد على  
انتقادك له .

ولكن ماذا عساك أن تفعل للرجل الذى يضحك من انتقادك له ؟

قال ( لنكولن ) : [ لو أنني حاولت أن أقرأ - لا أن أرى - وحسب -

النقد الذى وُجِّهَ إليَّ يهمنى من بعد ذلك .  
وإذا خاب مسعأى ، فلو أقسمت الملائكة على حسن نواياى لما  
أجدى هذا شيئاً ، فعزائى أنى أدبت واجبى وأرضيت ضميرى ] .

إذن فعندما يُوجَّه إليك النقد ظلماً وعدواناً . ركز كل جهودك فى  
العمل الذى تشعر من أعماقك أنه صواب ، وسد أذنيك بعد ذلك عن كل  
ما يصيبك من لوم اللائمين ونقد الناقدين ، وإنك لتجد أن الجهلاء وحدهم  
هم الذين ينساقون وراء الغضب لأتفه ما يوجه إليهم من اللوم ، أما  
العقلاء فيتلهفون على إدراك ما ينطوى عليه اللوم من الحقيقة ليعملوا  
على تلافيه .

ارجع بذاكرتك إلى حياتك فى الماضى وستجد أن دروس الحياة التى  
تعلمتها ليس من أولئك الذين امتدحوك وآزروك ، وحنوا عليك ، بل  
تعلمتها من أولئك الذين هاجموك ، وانتبذوك ، وقست قلوبهم عليك .

### • فن مراجعة النفس :

- لماذا ننتظر حتى يلومنا الناس على عمل اقترفناه ؟  
- أفليس الأكرم لنا أن نكون نحن نقاد ولائمين لأنفسنا ؟  
دعنا إذن نفتش عن أخطائنا ، ونجد لها الدواء الشافى قبل أن يفتح  
أعداؤنا أفواههم علينا بكلمة لوم ، أو بعبارة نقد .

إننا إن كنا مبالون إلى دفع اللوم ، وإلى الترحيب بالمديح ، إننا  
نكون عبيد لعواطفنا ، ونكون كقارب تتقاذفه أمواج بحر صاخب  
مضطرب . هذا البحر الزاخر هو عواطفنا .

قال ( ديل كارنجي ) : [ لقد اعتدت فيما مضى أن ألقى اللوم على  
الناس مسئولية ما أقبله من مشكلاتي ، لكنى وقد تقدمت فى السن -  
وازدادت حنكة وتجربة - أدركت آخر الأمر ، أنى وحدى المسئول عما  
أصابنى من سوء ، وفى ظنى أن كثيراً من الناس يدركون ما أدركت ] .

حقاً .. إن الإنسان الحكيم هو إنسان بارع فى فن مراجعة النفس  
ومحاسبتها .

قال أحد الأتقياء : [ لا تعاتب غيرك إذا لم يحترمك ، بل بالحرى  
عاتب نفسك إن كنت قد تصرفت بطريقة تقلل من احترامه لك ] .

لذلك فمن الضروري ترى نفسك محبوباً وذو قيمة ونافعاً ، لأن الله يراك بهذه الصورة عندما تترسخ هذه الأركان الثلاثة فى وعيك ، ستكون مجهزاً بصورة أفضل لتواجه المشكلات والصدمات والمآسى التى تعد جزءاً طبيعياً من هذه الحياة الإنسانية .

(٥٣)

### • اقتنع بدورك فى الحياة :

بينما كان طفل يلعب مع شقيقه ، سقط على الأرض ، واصطدم رأسه بحجر ، وتدفق الدم بغزارة من وجهه ، وأثرت الصدمة على عينه ، فقد ذهب النور من إحدى عينيه ولم يرجع ثانية .

كانت الصدمة مفاجئة .. فلقد كان نابهاً فى دراسته لكن هذه الكارثة جعلته يتخلف عن زملائه ، وهكذا تحدد مستقبل حياته .

بعد العجز الذى حل به لم يواصل مسيرته فى الدراسة وبقي فى

جعلوني مصداً للزوابع والرياح .. إنهم لا يعرفون كم أعانى .. إنى طوال السنة أتعرض للعواصف العاتية التى كثيراً ما تحطم أغصانى . لكن هذا هو قدرى الذى على أن أحتمله طول عمرى " .

ولقد زادت دهشته عندما سمع صوت البكاء والأنين آتياً من أشجار الكروم .. لم يصدق نفسه .. فهو لا يعرف لماذا تبكى وتنتحب ..

وعندما اقترب منها سمعها تقول : " لماذا خلقتنى يا الله هكذا؟! إن ساقى ضعيفة لا تقدر أن تحملنى ، ولا بد أن أستند على الآخرين . بل إنى أحس بضعف كيانى فأنا لا أتحمل تقلبات الطقس وأحتاج لرعاية مستمرة دائماً " .

كان جو الحديقة يملأه روح الكآبة والأسى ، لكنه بعد قليل سمع الكرمة تنادى أشجار البلوط والصبار وتقول :

" ألسنا بتذمرنا هذا نخطئ فى كُبح أنفسنا وحق خالقنا أيضاً ؟

كيف نظن فى أنفسنا أن الله خلقنا أو خلق أى شئ فى الكون بلا نفع ؟

كيف ننسى عناقيد العنب التى تتدلى من أغصانى مثل ثريات الذهب ؟

إن هذه الثمار الحلوة قد اشتركتنا كلنا فى صنعها .

فأنت يا أشجار الصبار قد صنعتِ حولى سياجاً منيعاً بأشواكك يصد عنى الأعداء ، ولولاك لداستنى الحيوانات والتهمتنى ، وأنت يا أشجار البلوط لولاك لاقتلعتنى الرياح وقتلنى الصقيع . لولا ظلالك

لقد ساهمت الظلال فى تفتح الأزهار دون أن تعى .. وساعدت الأشواك فى إنضاج الثمار دون أن تدري .

هنا قال لنفسه : حقاً إن هذه الحديقة بكل ما فيها من أرض ومياه ، وأنوار وظلال ، وأشواك وأشجار ، إنها كلها وحدة واحدة تعمل كلها فى تعاون تام سواء عرفت أم لم تعرف ، فى إنضاج الثمار .

تألفت هذه المعانى أمامه فجأة .. مع أنه قضى فى هذه الحديقة العمر كله ، لكنه لم يكتشف هذه الحقائق الجليلة من قبل . وقال لنفسه : " آه ، لكم بكيث من قسوة الأشواك التى وخزنتى ، ولكم تألمت من كثافة الظلال التى خيمت على حياتى ، ولم أدر ، فى وقته ، أن كل هذه هى التى تساهم بطريقة ما فى إنضاجى ودفعى إلى الأمام " .

هنا حل به روح الرضى والسعادة .

قام وعاد إلى المنزل وهناك كانت المفاجأة . وجد أخاه هناك ، وعندما رآه أخوه أخذه بالأحضان وقدم له لفافة من الورق ، وقال :

" هذه هى الشهادة التى حصلت عليها .. وإنى أعترف أنه لولا كفاحك وتضحيتك من أجلى ، ولولا عملك فى الأرض وتعبك لترفعنى إلى عنان السماء ، ما كنت قد حصلت عليها " .

هنا سبح بفكره ، وقال لنفسه :

" حقاً إن السعادة ليست فى القناعة فحسب ، بل فى اقتناع الإنسان بدوره فى الحياة " .  
( ٥٥ )

## عزى

اقتنع بدورك فى الحياة ، وقم به بإتقان .

وضع فى اعتبارك أنك كفاء وقادر على ذلك .

وتأكد أنك نافع للآخرين مهما كان دورك صغيراً .

يقول فلاسفة اليونان :



## ٥ - أنت مقبول جداً<sup>(٥٦)</sup>

اشتهر أحد الممثلين بأن وجهه دميم ، وبعد أن قام بتمثيل عدد كبير من الأفلام ذهب إلى أحد أطباء التجميل لعمل عملية تجميل في وجهه .

وبعد أن تجمل شكله ذهب إلى الشركة التي كان يعمل فيها ، غير أن الشركة رفضته لأن شكله الأصلي كان هو الميزة الفنية التي تستدعي انتباه المشاهدين .



وإنى دائماً أحرص على حفظ المواعيد ] .

فأجابها القس مبتسماً : [ وأنا أيضاً أحرص دائماً على حفظ مواعيدى ، وأرجو أن تغفري لى هذا التأخير الذى لم أستطع تلافيه ] .  
ولكنها لم تستجب لابتسامته ، ثم قالت بشئ من الصرامة مشكلتها التى جاءت لتستشيريه فيها .

وهى أنها كلما تقدم إليها شاب للزواج منها لا يكتمل الزواج ويبتعد عنها الشاب .

وتفرس فيها القس واكتشف أنه على الرغم من أنها مرفوضة وغير مقبولة من الشباب ، إلا أنها متسعة الأفق وتمتلك عقلاً نيراً وشخصية لطيفة ، كما أنها فتاة وسيمة .

ثم قال لها : [ أعتقد إنى اكتشفت صعوبتك .. وهى هذه :

- لقد انتقدتني لأنى تأخرت خمس دقائق عن موعدنا ، وكنتِ حقاً قاسية فى توبيخك لى ..

وأظن أن الشاب الذى سيرتبط بك سيواجه وقتاً عصيباً إذا كنتِ

يجب أن تتحلى بشئ من الوداعة والرقعة ، ولا تستطيعين ذلك مع وجود هذه الخطوط القاسية .

- إن رداءك هذا رغم أنه من النوع الغالى ، إلا أنكِ يمكنكِ أن تلبسينه بطريقة أفضل .

- والأهم من ذلك كله هو أن تحصلى على تغيير كامل فى القلب ، يُعبر عنه بابتسامة مشرقة ترتسم على وجهك ، ويشيع فيك هذه الصفة التى لا يُعبر عنها ألا وهى الفرح الروحى .

وأؤكد لك أن هذه جميعها ستضفى عليكِ سحراً وجاذبية [ .

ثم حكى لها القس عن أستاذ له فى الجامعة التى درس فيها واسمه ( رولى ووكر ) الذى قال ذات مرة : [ إن الله يدير صالوناً للجمال ] .

ثم زاد قائلاً :

[ إن فتيات كثيرات لما جئن لهذه الجامعة لأول مرة كن فى غاية الجمال ، ولكنهن لما رجعن لزيارتها بعد ثلاثين عاماً كان قد انطفأ فيهن هذا الجمال وتبدد منهن السحر ، بعكس فتيات أخريات ، كن فى شكلهن عادات حينما جئن لأول مرة ، (لكنهن) حينما رجعن لزيارة الكلية بعد ثلاثين سنة ، أصبحن جميلات ] .

وهنا تساءل قائلاً :

[ ما الذى أوجد هذا الفرق ؟

إن أولئك الأخريات كان لهن جمال الروح منطبعاً على وجوههن ] .

ثم عقب قائلاً : [ إن الله يدير صالوناً للجمال ] .

وعند ذلك استغرقت الفتاة فى التفكير بعض لحظات ثم نهضت قائمة

وفى إحدى المدن بعدما ألقى محاضرة ، جاءته سيدة أنيقة  
وبصحتها رجل وسيم الطلعة ، ومعهما طفل فى نحو العاشرة من عمره  
، وتطلعت إليه السيدة مبتسمة وعرفتة بنفسها ، أنها تلك الفتاة التى  
نصحها من قبل ، وقالت له :

[ لقد مارست كل ما اقترحتة علىّ بكل أمانة وقد وُفقتُ تماماً ] .

ثم تحدث زوجها قائلاً : [ ليس هناك مخلوق فى الوجود أحسن من "  
مارى " ] .

لقد كان زوجها على حق لأنها كانت فعلاً جميلة ولا بد أنها زارت ]  
صالون التجميل الذى يديره الله ] .

فهى لم تتمتع فقط بما تكنه روحها من رقة وعذوبة ، ولكنها فى  
نفس الوقت استخدمت تلك القوة الدافعة لتظفر بما تبغى وتريد ، وقد  
قادها هذا العزم الجديد إلى أن تغير ما بداخلها حتى تحقق أحلامها .

لقد استخدمت الأساليب الروحية ، وكان لها الإيمان القوى بأن ما  
يحدثها به قلبها يمكن تحقيقه عن طريق قوة الإيمان الخلاقة .

لقد أصبحت مقبولة ومرغوبة بعد أن غير الله قلبها وجَمَلَ نفسها ،  
وجعل روحه فيها روح الحياة .. وجعل ختمه فوق جبهتها تاج الجمال .

## • بين الرفض والقبول :

يستطيع الإنسان أن يحتمل ضربات كثيرة فى الحياة ، ولكن الرفض  
يعتبر أشد هذه الضربات .

إن لديك حاجة شديدة لتكون مقبولاً ، فإن كان الرفض هو أفسى  
الضربات ، فإن القبول الذى يقدمه لنا الله فى المسيح هو أعظم الأخبار  
السارة على الإطلاق . ( ٥٩ )

فمعظمنا يشعر بالحاجة الشديدة كى نكون مقبولين من الآخرين ،  
ونقضى قدراً كبيراً من الوقت والجهد لنفوز بهذا القبول .

وحتى التوبة الحقيقية تأتى فقط عندما نقبل حقيقة أن الله يعرفنا  
ويحبنا ويقبلنا .

إن معرفة أن الله يسامحنا ويحبنا ويقبلنا تجعل قبولنا لأنفسنا  
وللآخرين أمراً ممكناً .

## عزى

إن نفس هذا الغفران والحب والقبول الذى قدمه الرب يسوع للخطاة يقدمه لى ولك أنت اليوم . فهو يناديك ويدعوك لتنهل من حبه .

- هل أنت مستعد لقبوله ؟ ( ٦٠ )

- هل غيّر حضوره حياتك كما غيّر حياة الكثيرين .

إن قبول حب الله ونعمته وغفرانه إنما يقود إلى ثلاثة أنواع أخرى من القبول ، ألا وهى :

أ - قبول نفسك .

ب - قبول الآخرين . ج - قبول مشيئة الله .

أ - قبول نفسك :

قال أحد الأتقياء :

[ - أنا لست جيداً ولا رديئاً ، إننى كليهما معاً ، ولأن الله يحبني ، فسوف أحب نفسي حباً سليماً وغير أناني .

- أنا لست محباً ولا كارهاً ولكنني كليهما معاً ، ولأن الله يحبني ، فسوف أحاول أن أغلب الكراهية بالحب ، وحتى للأشخاص الذين لا أحبهم .

- أنا لست مذنباً ولا بريئاً ، إننى كليهما معاً ، ولأن الله يسامحني ، فسوف أسامح نفسي وأنسى خطايا الماضي .

- أنا لست طاهراً ولا دنساً ، ولكنني كليهما معاً ، ولأن الله يقبلني بنعمته ، فسوف أقبل نفسي ، وأجعل الله يصنع شيئاً جميلاً مني ] .

تستطيع أن تقبل نفسك لأن الله قبلك في حبه وفي رحمته .

ب - قبول الآخرين :

سيده متوسطة العمر مرت بمشكلة تعاطى الخمر ، إلا أن أحداً لم يهتم بها ، بل كان الناس حريصين على تجنبها .

وحدث ذات يوم أن دعته صديقة تدعى ( أنجي ) لكي تشاركهن في اجتماع الصلاة الذي يُقام مرة كل أسبوع .

ترددت السيدة وقالت : [ وهل أستطيع أن أحضر اجتماعاً للصلاة

في حين أنني لست متدينة ؟ ]

هل سوف تأتي اجتماع الصلاة ؟ ]

أدركت السيدة الحائرة مغزى الكلام وقالت وهى تبتسم والدموع تتساقط من عينيها :  
[ نعم .. نعم .. سوف أحضر ، أشكرك ] .

لقد قُبلت هذه السيدة كما هى من الرب ومن هذه المجموعة الصغيرة من السيدات .

إلا أنها فى لحظة قبولها لم تبق كما كانت ، إنها وجدت فى المسيح وفى هذه المجموعة التى قبلتها القوة التى تغلب الخطية حتى تكون إنسانة جديدة فى المسيح يسوع .

### ج - قبول مشيئة الله :

إن قبول حب الله ونعمته يساعدنا فى أن نقبل أنفسنا ، وأن نقبل الآخرين ، وأن نقبل مشيئة الله .

إننا نعلم تماماً أن الله يحبنا حباً بلا حدود .

لذلك يجب علينا أن نشق فيه . وأن نقبل مشيئته ، وأن نؤمن أنه يعمل لصالحنا .

هناك قول ماثور : [ فى القبول سلام ] .

وهناك قول آخر : [ ما لا نستطيع تجنبه نستطيع أن نرحب به ] .

إننا نستطيع ذلك لأنه لا يأتينا من دون موافقة الله ، وحيث أن الله وافق على ذلك ، فلا بد أن الله سبباً قوياً ووجيهاً فى حدوثه .

ربما يكون الشعور بأنك شخص غير مرغوب فيه أو مرفوض هو السبب الرئيسى للاضطرابات العقلية والعاطفية ، إلا أنه من وجهة أخرى .. إيماننا بأننا مقبولون فى المسيح ، وأن الله يريدنا ويحبنا بشدة ، هو أفضل وقاية ضد سيطرة روح الرفض الشريرة علينا .

## • اقبل الآخرين وشددهم :

فى إحدى مدارس الطيران وفى أثناء الامتحان النهائى العملى للطلبة للتخرج صعد أحد الطلبة بالطائرة ، وإذا بزمامها يفلت من يده ، وبدأت تتأرجح فى الهواء بطريقة مخيفة .

وشعر الطالب الذى يقودها بأنه قد فشل فى الامتحان ولا بد سيُفصل من المدرسة ، فعلى الأقل فلينقذ نفسه من الموت .  
وهكذا جاهد حتى نزل بها إلى الأرض سالماً .

وأقبل إليه مدير المدرسة ، وقد توقع أن يسمع الطالب منه قرار الفصل ، ولكن مدير المدرسة شد على يده بحرارة وهو يهئنهُ قائلاً :  
[ على الرغم من خطورة الموقف ، فإنك نجحت فى أن تنزل بالطائرة سالماً كأمر طيار رأيتَه فى حياتى ] .

وبهذه الكلمات المشجعة اللطيفة ، أدخل الطمأنينة إلى نفسه ، ثم قدم له بعض النصائح .

يقول الوحي الإلهى :

" شددوا الأيادى المسترخية والركب المرتعشة ثبتوها " (إش ٣٥ :

٥) .

" قَوِّمُوا الأيادى المسترخية والركب المخلعة " (عب ١٢ : ١٢) .

" شجعوا صغار النفوس . أسندوا الضعفاء تأنوا على الجميع " (١ :

تس ٥ : ١٤) .

لذلك باستمرار التمس العذر للضعفاء .

إن التلاميذ حينما كانوا مع الرب فى بستان جنسيمانى ولم يستطيعوا أن يسهروا معه ساعة واحدة عذرهم الرب قائلاً : " أما الروح فنشيط وأما الجسد ضعيف " (مت ٢٦ : ٤١) . فعلى الرغم من نومهم التمس لهم العذر من جهة ضعف الجسد .

ثق – أيها الحبيب أنك مقبول(من<sup>٦٣</sup>الرب) بكل ضعفائك وإخفاقاتك .

## • ثق أنك مقبول :

فى عام ١٩٢٩ م كان ( روى ريجليز ) وهو لاعب بيسبول فى جامعة كاليفورنيا ، قد ارتكب خطأ فى مباراة فريقه مع فريق ( جورجيا تك ) مما تسبب فى هزيمة فريقه .

وفى خلال فترة الاستراحة ، دخل لاعبو فريقه إلى غرفة خلع الملابس فى صف واحد مكتئبين ، وانهار ( روى ) فى أحد أركان

إننا جميعاً نرتكب أخطاء ونسير أحياناً فى الاتجاه الخاطئ فنتعثر ونسقط ، ونبتعد عن الله فى خزى ، لكنه يأتى إلينا ويقول : [ انهض ! واستمر فى السير ! لم يمض سوى نصف المباراة ] .

## أخى الحبيب

أنت مقبول ومحبيب من الله حتى عندما تتجه للطريق الخاطئ .

أنت مقبول ومحبيب من الله بالرغم من أخطائك وفشلك ، حتى يحفزك ذلك على قبول نفسك باستمرار (إن) كما أنت – بعبوبك ومميزاتك ، ونقاط ضعفك ونقاط قوتك ، وقصورك وقدراتك .

أنت مقبول ومحبيب بغض النظر عن أخطائك .

إن التأكيد المستمر على أنك تستحق الحب والقبول يساعد على معالجة الجروح التى حدثت لك فى الماضى .

أنت مقبول ومحبيب من الله حتى لو كنت قسبة مرضوضة أو فتيلة مدخنة .

فيقول الوحي الإلهي عن الرب يسوع : " قسبة مرضوضة لا



إنك لن تجد مَنْ يسعى للبحث عن قصبة مرضوضة حطمتها أقدام المشاة ..

هكذا تتحطم قلوب البشر فإنها هشة سهلة الانكسار ، لا تقوى على مقاومة ضغط المعاملات القاسية ، وحين تنكسر تُطرح خارجاً كأنها لا قيمة لها ، ولا تستحق التفكير فيها .  
إلى هذه القصبة يأتي الرب ويُجبر كسرها .

### صديقي

قد تكون المحبة في قلبك فاترة كفتيلة مدخنة ، حتى أنه لا يدرك وجودها إلا ذاك الذي عيناه تخرقان أستار الظلام ..  
فلا تياس ولا تضطرب ، سوف يأتي الرب وينفخ في فتيلة قلبك المدخنة فيشتعل قلبك بنار الحب الإلهي .  
إن أنبل الشخصيات توجد أحياناً في الأجساد المرضوضة ، وأجل الأعمال كثيراً ما تصدر عن فتيلة مدخنة .  
إن القصبة المرضوضة يمكن أن تكون عموداً في هيكل الله .  
والفتيلة المدخنة يمكن أن تكون منارة مشتعلة .

### صديقي

إن الرب يسوع وحده هو الذي في مقدوره أن يجعل لحياتك معنى وقيمة ، فإذا لم تكن للآن قد نظرت إلى الأمور الروحية نظرة جدية ، فعليك إذن أن تتأمل جيداً ، كيف أن وجودك هنا ، منفصلاً عن الله ، معناه عدم وياس ولا مبالاة .

فأنت مقبول جداً ومحبوب من الله .

هناك كثيرون قد يعانون من جروح نفسية عميقة من جراء حوادث رفض وراء الأخرى ، لذا فإن أى إحساس بعدم القبول يمكنه أن يحول شخصياتهم إلى شئ قبيح ، لهذا السبب يُعد الرفض هو أصل الكثير جداً من الشرور التى نقرأ عنها يومياً فى الصحف .

فنجد العامل المطرود من مكان عمل ما يطلق النار على رئيسه وزملائه .

والزوج الذى يشعر بالرفض يضرب زوجته أو يقتلها .

إن الشعور بالرفض يُبرز أسوأ ما فى الناس . أما الحب والقبول فإنهما يظهران أفضل ما فيهم .

فإن الشخص الذى يشعر بالفعل بالرفض يفسر كل شئ باعتباره رفض – حتى لو كان مجرد نظرة ، كلمة غير مؤذية ، تصرف تافه .

فى حين أن الشخص الذى يشعر بالحب والقبول يعتبر نفس النظرة ، أو الكلمة ، أو التصرف لا شئ .

قد لا يكون الشخص فى الواقع مرفوضاً ، لكن لو ظن أنه كذلك ، يكون التأثير مدمراً كما لو كان ذلك حقيقياً .

غير أن محبة الله يمكنها أن تغير كل ذلك .

فإن معرفتنا بأن الله يحبنا ويقبلنا تغير حياتنا .

فهو يقول :

" اخترتك ولم أرفضك " ( إش ٤١ : ٩ ) .

" محبة أبدية أحببتك " ( إر (٣٦:٣٣) ) .

فتأكد أنك مقبول جداً .. واعرف نفسك .

يتهاك الناس  
ليعرفوا مجارى  
الأنهار و عظمة  
البحار و دوران  
النجوم ، ولكنهم  
لا يبدون أى اهتمام

[ ستعرف أنك قرأت كتاب جيداً ، عندما تقلب الصفحة الأخيرة ،  
وتكس كأنك فقدت صديقاً ] ( أحد الفلاسفة )

## الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع	م
٥	تمهيد ( ٦٧ )	
٦	ثيق بنفسك .	١
٣٢	سأكون أنا ذاتى .	٢
٣٧	كمن نفسك .	٣
٤٨	أنا نت نافع جداً .	٤
٦٥	أنا نت مقبول جداً .	٥



## بنعمة ومعونة الرب صدر عن هذه السلسلة

- |                     |                       |                    |
|---------------------|-----------------------|--------------------|
| ١ - صرخة خادِم .    | ٢٢ - رسالة اليك .     | ٤٣ - معنى الحياة   |
| ٢ - دموع الحب .     | ٢٣ - نبع الحياة .     |                    |
| ٣ - صياد الناس .    | ٢٤ - أعظم حب .        | ٤٤ - رحلة الحياة   |
| ٤ - أين الحب ؟      | ٢٥ - الأيام تتكلم .   |                    |
| ٥ - عش الحب .       | ٢٦ - الرفيق والطريق . | ٤٥ - هدف حياتك     |
| ٦ - رحلة التحدي .   |                       |                    |
| ٧ - صناع الحياة .   | ٢٧ - من هو صديقي      | ٤٦ - أنشودة        |
| ٨ - اليك أنت جـ١ .  | ؟                     | الحب .             |
| ٩ - اليك أنت جـ٢ .  | ٢٨ - وأنا أريحك .     | ٤٧ - الحب الغافر   |
| ١٠ - اليك أنت جـ٣ . | ٢٩ - لمن أنت          |                    |
| ١١ - أشواك الورد .  | ؟                     | ٤٨ - من أنا؟       |
| ١٢ - آلام الزمان .  | ٣٠ - كيف أدعوك        | ٤٩ - أين أنت؟      |
| ١٣ - طريق الأرض .   | ؟                     | ٥٠ - لك أنا .      |
| ١٤ - ما هي حياتك ؟  | ٣١ - تليفون           | ٥١ - صرخة ألم .    |
| ١٥ - أيام العمر .   | السماء .              | ٥٢ - وادى الدموع . |
| ١٦ - وأنا حملتكم .  | ٣٢ - أنشودة الحياة    | ٥٣ - فيك أحتسى .   |

