

كنيسة العذراء مريم والشهيد أباتوب
بالمقطم

اعرف نفسك

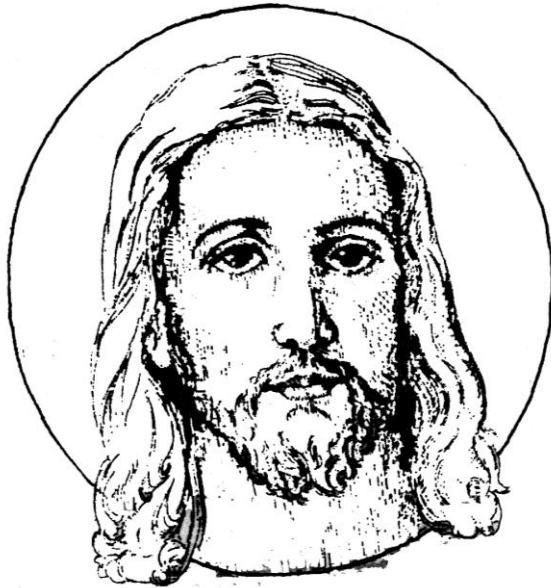
(الجزء الثالث)

راهب من جبل أنطونيوس

"المقتنى الحكمة يجب نفسه"

(أم ١٩ : ٨)

اسم الكتاب : اعرف نفسك (الجزء الثالث)
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

إن معرفتك لنفسك هي الخطوة الأولى التي تخطوها في طريق الحياة الصحيحة المتكاملة والسعيدة ، فمعرفتك لنفسك تساعدك على أن تستكشف نفسك ..

- ماذا تريد أن تقوم به في الحياة ..

- ما تستطيع أن تتقنه وما لا تستطيع .

وكلما اتسعت معلوماتك عن نفسك .. شخصيتك .. واقعك ..

عواطفك .. ميولك .. اهتماماتك .. موقفك من الناس ومن نفسك ..

نظرتك للأمر ، ازدادت فهماً لغيرك .

فالواقع أن تعلمك كيف تعرف نفسك وتفهمها وتفهم نفوس الآخرين هو الذى يمكنك من أن تحل مشكلاتك بصورة أفضل ، وأن تعاشر غيرك بصورة أطيّب ، وأن تخطط لمستقبلك تخطيطاً أحكم ، وتعلم كيف تدبر شئون نفسك وأمور حياتك بصورة مرضية ، فتكون ذا نفع لنفسك وللآخرين .

فإن الشعور بعدم الحاجة إليك أو عدم الرغبة فيك من أقوى المشاعر الإنسانية المدمرة التي تجلب الخيبة والشيخوخة والمرض .

إن أشقى وأنسى اختبار في حياة الإنسان أن يشعر دائماً أنه خارج الجماعة لا يعرف كيف يتعامل مع الناس ولا كيف يستجيب لمعاملتهم .

لذلك اعرف نفسك واكتشف مواهبك وقدرتك وحدد أهداف لذاتك وللحياة ، فهدفك هو الذى يدفعك إلى الأمام في طريق الحياة ..

فإذا أصبحت تعرف " من أنت " ، وتعرف " ماذا تقدر أن تفعل "

فيبقى أن تحدد " ماذا تريد أن تفعل بحياتك " .

وأود أن أخبرك أنك إن لم تقرر ما ستفعله في الحياة بوضوح

فستكون مجرد ريشة يحركها الريح حيثما يشاء وكيفما يشاء .

١ - أنت محبوب جداً

فتاة أفريقية اسمها (كيودى) ومعناه " لا يحبنى أحد " ، منذ أن كانت فى العاشرة من عمرها ، أصيبت بقروح خبيثة فطردوها إلى الغابات ..

ولكن المرسله المس (دوونج) عثرت عليها بعد أن تناثرت من جسمها أصبعان من القدم ، وبعد أن تطايرت إحدى أذنيها ، وقد أضحى جسمها هيكلاً عظيماً ، بين حية وميته !!

وعندما حملتها المرسله إلى بيتها ، حذرها المواطنون أن مرضها شديد الخطر ومُعدى ، إلا أن المرسله لم تعبأ بكلامهم ، بل أخذتها وضمدت جراحها ، ونظفت جسدها ، ووضعت عليها ثياباً جديدة .

وابتسمت (كيودى) لأول مرة فى حياتها وهى تقول : [أنا لست إلا (كيودى) ولا يحبنى أحد] .

فأجابت المس (دوونج) المرسله قائلة لها : [ولكن يسوع يحبك] .

فنظرت (كيودى) إلى ثوبها الجديد وجسمها النظيف ، وقالت :
[هل هذه هى المحبة ؟]

أجابت المرسله : [نعم .. هذه هى المحبة] .

صديقى القارئ

إن يسوع يحبك ..

ثق أنك محبوب .. محبوب جداً ..

محبوب محبة شخصية .. محبوب محبة أبدية من الإله العظيم الذى خلقك وأبدعك وفداك .

إنه يحبك كما لا يمكن لمخلوق بشرى أن يحبك .

دع محبته تشبعك ..
 إن محبته تجلب النعمة العظمى لك .
 محبته تشع بنور الفرح في قلبك .

- محبة يسوع فائضة ، تغرقك بالهبات .
 - محبة يسوع مشتعلة كالنار ، حتى أنها تلهب قلبك ، وإن كانت قد بردت محبتك .

- محبة يسوع متأنية صبورة لا تتوقف عن أن تسندك في متاعبك وزلاتك .. إنه يسندك بطول الطريق .
 - محبة يسوع يقظة منتبهة لأقل رغبة تبديها، وأقل رجاء تتقدم به ، وهكذا يجيبك .

- محبة يسوع غنية ، زاخرة ، تملأ كل أشواقك للمحبة .
 - ومحبته لك شخصية - إنه يحبك ، كما لو لم يكن في الوجود كله سواك ، ولا يطيق أن يفترق عنك .

- محبة يسوع غافرة متسامحة ، إنها تغفر خطاياك ونقائصك .
 - محبة يسوع كريمة فيأضة .. إنه يعطي كل ما له لك .
 - محبة يسوع كاملة .. فهي لا ينقصها شئ .
 - محبة يسوع سماوية تتضمن كل نعم السماء .. ويفيض بهذه المحبة لك هنا على الأرض .

- محبة يسوع قدوسة ، تجتذبك لتحميا في دائرة قداسته .
 - محبة يسوع خالصة منرفقة ، فهو لا يُخيب رجاءك ولا يتركك وحيداً .

- محبة يسوع رقيقة متفهمة ، حتى أنه يدرك مشاعرك وينعشك بمحبته ، حتى في ضيقاتك واضطرابك .

إن محبة يسوع هي أجمل وأنقى وأبهج آلاف المرات من أية محبة بشرية ، وهي لا يمكن أن تُقارن بها محبة بشرية .

إن محبة يسوع رقيقة .. نقية .. طاهرة .. هذه المحبة لا تخيب الإنتظار .

إنها محبة تجتذبك إلى السماء .
لقد خُلِّقنا على صورة الله ، الذى هو محبة ، وبعد السقوط جاء الرب يسوع ليفتدينا إلى المحبة ، ويعيدنا إليها .
لا شئ يكسر قلب الله قدر كوننا لا نعكس صورة محبته .
إن الله هو المصدر الذى منه يتدفق الحب ممتزجاً بالحياة .
فإنه هو الحب (١ يو ٤ : ٨) ، وهو الحياة (يو ١١ : ٢٥) .
وهو لا يتوقف عن أن يحب ، ولا يتوقف عن أن يهب الحياة .
ومن محبته خلق الإنسان لينعم بالوجود معه . والإنسان لن يحقق غاية حياته وقمة وجوده إلا فى الله .
وهكذا يتضح أنه بالحب ، وبالحب وحده يتحقق هدف حياة الإنسان ومن خلال الحب يشعر بكيونته ، ويُدرك حقيقة وجوده .

• أبى يحبنى :

مؤلف ألمانى يدعى (بيتر) ، ذكر أنه فى طفولته ، كان والده قاسياً ، وكان يؤدبه هو وإخوته بانتظام .
فكان أولاده يخافون منه ويرهبونه ، لذلك كانت العلاقة الأبوية الحانية بينه وبينهم مفقودة .
وفى أحد الأيام ، بينما كان (بيتر) يلعب فى البيت ، سقطت منه بعض الأشياء الخاصة بأبيه ، فانكسرت .
فخاف جداً ، وجرى مرتعداً باحثاً عن مكان يختبئ فيه من أبيه ، ليتجنب غضبه ، فوجد دولاب حائط خشبى قديم ضخم ، كان لجدّه ، ففتحه واختبأ بداخله .

ومن خلال ثقب المفتاح ، استطاع أن يراقب والده ، وهو ينادى عليه بغضب ، ويسمع كلماته الغاضبة ، وهو يأمر الخدام : أن يبحثوا

عنه ، وأن يأتوا به إليه ليعاقبه .. وطبعاً رجعوا كلهم دون أن يجدوه .

ومضى الوقت ، والأب يتساءل :

هل حدث شئ للطفل ؟ هل حدثت له حادثة أثناء هربه ؟

وظل الأب بمفرده جالساً منزجاً ومكتئباً ، بينما كان (بيتر) يراه من مخبئه . لم يستطع الطفل أن يصدق عينيه ، عندما رأى أباه ، وهو يغطي عينيه بيديه ، ويبكى بحرقة على ابنه .

ولم يستطع (بيتر) أن يظل فى مكانه ، بل دفع الباب الخشبي ، وبدموع غزيرة ، ألقى بنفسه فى أحضان أبيه ، فضمه أبوه بذراعيه وأغدق عليه بحبه .

وقال (بيتر) فيما بعد : [إن فكرة ، أبى يحبنى ، قد طرحت بعيداً مخاوفى من العقاب ، ولم أنس ما حدث فى ذلك اليوم ، طوال حياتى] .

عزيرى

• أنت محبوب جداً :

- أياً كان مستواك الاجتماعى عالياً أو منخفضاً .
- وأياً كان دخلك أو درجة شهادتك أو مستوى ذكائك .
- وأياً كان نوع شخصيتك مرحاً أو منطوياً ، فأنت حقاً محبوب .. محبوب جداً .

والذى يحبك هو أعظم كائن فى الوجود هو الله ذاته .

ربما لا تشعر بهذا الآن ، وربما لم تشعر من قبل .. هذا لا يغير من الأمر فى شئ .

فهى حقيقة راسخة سجلتها كلمة الله الصادقة .

إن الله يحبك بلا حدود إنها طبيعته .. " الله محبة " (١ يو ٤ : ٨) .
إنها آية صغيرة حفظتها منذ نعومة أظفرك ، ولكن هل تدرك فعلاً
ماذا تعنى بالنسبة لك ؟

ببساطة طبيعة الله هي (الحب) ، فهو لا يحبك لأن بك شيئاً حسناً يستحق أن تُحَب بسببه ، بل هو يحبك لأن هذه هي طبيعته التي لن تتغير .

فيالسعدتك ، فأنت محبوب دائماً وبرغم كل شيء .

لقد خلقك وسمح بوجودك فوق هذه اليايسة ، لأنه يريد أن يمتعك بحبه .. واشتياقاته أن تشاركه فرحه وسلامه وكل ما له ..

هذه هي كلماته : " كل ما لي فهو لك " (لو ١٥ : ٣١) .

الله يحبك .. والمحب لا يخفى شيئاً عن محبوبه ، لهذا لم يكف الله عن أن يخبرك بكل شيء حتى أعماق أسرارهِ ، بالقدر الذي تقدر أن تحتمله وما فيه نفعك .

المؤمنون الحقيقيون يرون ويدركون أعماق حب الرب ، هو الحب ذاته .

يتأملونه فيقفون مبهورين ، وسيبقون هكذا أمام هذا الحب في دهش عظيم إلى أبد الدهور .

رغم حلاوة كل ما كتبه القديسون عن محبة الله ووصفها ، إلا أنهم اعتبروا أنفسهم بل وكل البشر عاجزين تماماً عن وصف محبة الله في عظمتها الغير محدود .

مما جعل الشيخ الروحاني (القديس يوحنا سابا) أن يعترف قائلاً :
[مَنْ يشاء أن يتكلم عن محبة الله ، فهو يبرهن على جهله ، لأن الحديث عن هذه المحبة الإلهية غير ممكن البتة] .

وهو يقصد بذلك طبعاً عجزنا عن أن نفى محبة الله ما تستحقه تماماً من الوصف والإدراك .

ولعل هذا ما قصده القديس غريغوريوس الناطق بالإلهيات في قداسه حين قال مخاطباً الله : [وليس شيء من النطق يستطيع أن يحد

أجـة محبتك للبشر] .

وقد ردد أحد القديسين معبراً عن كفاءة المحبة وفعاليتها العظيمة فى قيادة مسيرة حياتنا نحو الله ، فقال : [يكفيننا من الخير أن نحيا لحبه مهما كانت النهاية] .

وقال قديس آخر مخاطباً الله : [إن قطرة واحدة من ماء حبك كافية لكيما تشعل فى قلبى لهيب حب يضطرم إلى الأبد .

إن حبك يا سيدى يسرى فى قلبى كما تسرى النار فى الحطب فتأكل من قلبى كل خبث وتحرق كل خطية] .

إن محبة الله هى سر خلاصنا ، ولو أدركناها جيداً لعملت ثورة عظيمة فى مفاهيمنا ونقطة جبارة فى حياتنا .

إن الله لا يحبنا لأننا محبوبون أو لأننا نستحق الحب ، فحبه لا يتعلق بصفاتنا أو أخلاقياتنا ، ولكن بسبب واحد ، ألا وهو أن " الله محبة " (يو ٤ : ٨) .

حب الله لا يكون بسبب من نكون نحن ؟ ولكن بسبب من يكون هو ؟

ذاك الذى يحبنا فضلاً ، فطبيعته هى الحب ، وحبنا ليس إلا مجرد استجابة باهتة لحبه ، وإن كنا محبوبين بالتمام ، فهذا بسبب طبيعة محبته

المحبة هى طبيعة الله وجوهره ، وهى تمتد إلى كل ما أوجده . الله محبة ولن يأتى يوم يكون الله المحب فيه شيئاً غير المحبة .

إن هناك نبع حب دائم الفيضان فى قلب الرب يسوع ، لبيتنا نستقبل منه قطرات فى حياتنا ونستثمرها فى قلوبنا .

المحبة هى الدعوة الأسمى .

إن أعظم نعمة نمتلكها هنا على الأرض ، هى محبة الله ، ومعرفتنا أنه يحبنا .

المحبة أسمى كلمات النعمة ..

إن الله محبة ، ويشع بالمحبة .

المحبة كلمة يدوى صداها البهيج المفرح ، فى أرجاء السماء .

المحبة هى التى جعلت الوجود جميلاً لتسعد قلوبنا .

المحبة تشع من كل نبتة ، ومن كل زهرة .

المحبة هى التى جعلت السماء موضع بركة وأفراح لا تنتهى .

المحبة تملأ قلب الأب السماوى ، وتدفعه أن يفيض بعطاياه على

أبنائه فى الأرض بسخاء عظيم .

المحبة هى التى تريد أن ترفعنا إلى أسمى درجات السعادة التى

خلقنا الله من أجلها .

إنها تريد أن تسمو بنا إلى الوحدة مع الله ، وهذه الوحدة هى التى

تستطيع أن تجعلنا حقاً سعداء .

المحبة هى أعظم قوة فى الوجود ، إنها القوة الذرية الروحية ، التى

تكمن فى الاتحاد مع يسوع . من ذا الذى يستطيع أن يعرف عمق المحبة

وعلوها أو يدرك طولها وعرضها ؟

• هل ترى نفسك محبوباً ؟

تقول الأم (تريزا) : [أين كبار السن اليوم ؟ إنهم يوضعون فى

مؤسسات تدعى : " بيوت المسنين " ..

لماذا ؟

لأنهم عباء ، وغير مرغوب فيهم .

من مدة ليست بقصيرة ، كنت فى زيارة لبيت رائع من بيوت

المسنين ، حيث يعيش أربعون شخصاً ، يتوفر لهم فى ذلك البيت كل

احتياجاتهم .

وفيما أنا بينهم ، رأيتهم جميعاً ينظرون باستمرار تجاه الباب ،

وليس على وجوههم أية ابتسامة ، فسألت الأخت المسئولة عنهم : يا أختي ، لماذا لا يبتسم أى واحد من هؤلاء ؟
ولماذا ينظرون هكذا جميعاً نحو البابا ؟
وردت الأخت برقة توضح الحقيقة : " إنهم يظنون هكذا كل يوم ، وكل منهم يتطلع نحو الباب ، لعل أحداً يأتي لزيارته " .
هذا هو أقدم الفقر .

ليس من الضروري أن تذهب إلى المناطق المعدمة ، لتجد الفقر والقلّة فى الحب ، فى كل أسرة ، هنالك من يعانى من ذلك بشدة] .

صديقى

قد تشعر بالتجاهل وأنتك غير مرغوب فيك أو محتقر أو مكروه ، لكن الأشخاص الذين حملوا لك هذه الصورة كانوا مخطئين – فالله خلقك على صورته ، ويحبك كابن له .

فأنت محبوب جداً ، لذلك فمن الضروري أن ترى نفسك محبوباً ، لأن الله يراك بهذه الصورة .

إن الرب يقول لك : " محبة أبدية أحببتك " (إر ٣١ : ٣) .

هل تعرف ماذا يعنى أن تكون المحبة أبدية ؟

آه .. إنها المحبة المنتصرة على مفاجآت الزمن .

إنها المحبة الثابتة ، التى لا يقدر شئ أن ينتقص منها .
إنها المحبة القوية ، فهى أقوى من كل الظروف وأقوى أيضاً من كل أخطائك .

إن خطاياك وآثامك لن تقدر قط أن تطفئ لهيب نار لظى (جمر نار)
(الرب التى تتأجج بالحب لك (نش ٨ : ٦) .

إن فكرة أن قبول الله ومحبهه تُمنح للإنسان مجاناً بلا شروط

مفروضة أو خيوط مربوطة هي فكرة لا توجد في أى دين آخر بخلاف المسيحية .

يريدنا الله أن نكون قنوات لحيه وقبوله غير المشروط ، نستمتع به ونعطيهِ للأخرين ، ولكى يسرى هذا الحب والقبول فينا علينا أن نتابع صيانة توجهاتنا وأفكارنا باستمرار لنحافظ على هذه القنوات نقيه من كل إنسداد يمنع سريان محبة وقبول الله غير المشروط للأخرين .

إن حب الله دائماً له قصد وغاية ، وهو يشق طريقه بلا عائق حتى يبلغ غايته المقصودة .

• شعور بالانتماء :

تركت (ليندا) أمام باب أحد الغرباء ، وهى طفلة فى عمر المشى ، وتربت على أيدي أبوين بالتبنى .

وعندما وصلت إلى سن المراهقة ، كانت تعتبر نفسها لا تستحق الحب .

فإلقاء أمها التى أنجبتها لها وهى طفلة فى الشارع ، جعلها تشعر بأنها غير مرغوب فيها وغير محبوبة .

وبالتالى فإن غياب الانتماء أضعف من إحساسها بهويتها .

نحن جميعاً نحتاج إلى الشعور بالانتماء لشخص معين ، ونشعر بالانتماء عندما يشع الآخرون عن طيب خاطر احتياجنا للحب والقبول والاحترام والإعجاب .

كذلك نشعر بالانتماء عندما نعرف أن شخصاً ما يحبنا محبة غير مشروطة ، ولا يحبنا إلا لأنفسنا .

العديد من الأخصائيين النفسيين يتفقون على أن العامل الوحيد الأكثر أهمية فى تكوين شخصية سوية يتمثل فى معرفة أن الآخرين يحبوننا .

يمتلئ العالم بالكثيرين الذين يعانون معاناة كبيرة بسبب غياب الحب غير المشروط .

ولقد اخترنا جميعاً الحب والقبول المشروطين بمعنى : [أنا أحبك بسبب ...] أو [سأحبك إذا ...] .

إن مثل هذه الرسالة تجعل الأداء أساساً للحصول على الحب . ويبقى التهديد المستمر بأننا إذا لم نفعّل المطلوب منا طبقاً لمعايير معينة، فلن نتمتع بالحب .

لذلك فإن الحب المشروط يترك جوعنا الداخلى للانتماء بدون إشباع

يمكننا أن نغير تصورنا الخاطئ بأننا غير محبوبين إلى الصورة التى رسمها الله لنا من خلال عكس العملية التى خلفت هذا التصور الخاطئ .

وذلك بتنمية علاقات سوية مع الآخرين من خلال الكلمات والأفعال واللمسات .

وكذلك بأن نتعاشق مع الآخرين الذين يقبلونا كما نحن ، ويحترمون شخصياتنا ويعجبون بها .

يؤكد مثل هذا المناخ حقيقة أننا محبوبون ونستحق الحب والقبول والاحترام والإعجاب .

• حب غير مشروط :

لقد أحب الأب ابنه الضال الراجع إليه من كورة بعيدة ، والذى أضع ثروة أبيه فى عيش مسرف فى الخلاعة . (لو ١٥ : ١١ - ٣٢) .

أحبه الأب واحتضنه دون أن يضع عليه شروطاً لقبوله فى البيت مرة أخرى ، ودون أن يفرض عليه التزامات معينة يضمن بها ولاءه لأبيه ، ويضمن عدم تكرار ما سبق أن عمله ، ولكنه أظهر لابنه حباً

أبويًا فائقًا بلا قيود ولا شروط .

يحتاج كل منا أن يعرف أنه محبوب لشخصه وليس لما يفعله .

يحتاج كل منا أن يملأ هذا الشعور جوانب حياته ليعطيه القوة
ليستطيع أن يقوم بعمله على أكمل وجه .

فالحب غير المشروط ، الحب الذى بلا قيود ، هو فقط الدافع لكل
واحد منا ليعمل أقصى ما فى طاقته .

• أنواع المحبة :

قسم أحد الأتقياء المحبة إلى أربعة أنواع هى :

١ - محبة مرتبطة بسبب ما ، فمثلاً أقول : [إننى أحبك لأنك
لطيف] .

٢ - محبة مرتبطة بحال ما ، فمثلاً أقول : [سأحبك متى صرت
صالحاً أو مطيعاً] .

٣ - محبة مرتبطة بشرط ما ، فمثلاً أقول : [سأحبك إن لم تؤذيني
أو تسيئ إليّ ، أو إذا بلغت إلى القياس الذى أريده منك] .

٤ - محبة إلهية : فالرب لا يقول أحبك بسبب كذا ، أو متى حدث
هذا ، أو إذا أكملت ذاك ، بل بالأحرى يقول : [أحبك باستمرار ، بلا
حدود لزمان أو شروط لحالة .. أحبك كما أنت] .

الله يحب الخاطئ ويكره الخطية .

كان هذا النوع من الحب هو الذى استقبل به الأب ابنه الضال مرحباً

به .

إن محبة الرب يسوع لصالبيه وهو مُعلق على الصليب ، هى أعظم
وصف وأتمن صورة رسمها الله لحبه غير المشروط ، ورسمها بدمه
الإلهي .

يُرسَم الرب يسوع على الصليب ويده ممدودتان كما لو كانتا

تحتضنان جميع غير المستحقين ، جميع خطاة الأرض ، جميع المرذولين ، جميع الضعفاء والمجروحين والمسجونين والمريطين برباطات الشياطين فى هذا العالم ..

فوق الصليب يوجد عنوان غير مرئى مكتوب عليه : [هذا ما أقصده عندما أقول لكم " إننى أحبكم "]

هذا حقاً هو حب الله غير المشروط !

هذا الحب العظيم والغفران غير المحدود ورجاء الفردوس الذى ما أن نتقدم ونقبله ، إلا وتفيض عيوننا دموعاً عرفاناً بجميل مَنْ دعانا من الظلمة إلى نوره العجيب ، ولا نجد إلا أن نبادلُه حباً بحب .

فرق كبير بين الحب المشروط والحب غير المشروط ، فالحب المشروط هو حب ينتقى ويختار ، حب يُبعد ويُستثنى ، حب يستعبد الشخص ويستحوذ عليه ، وكثير من حبنا البشرى اليوم يقع تحت هذا النوع من الحب ..

- الحب المشروط يستحوذ ، أما الحب غير المشروط فهو يعمل فى أن يطلق الإمكانيات الموجودة فى كل شخص .

- الحب المشروط يجتهد فى أن يُفرغ الآخر فى قالب مُعَيَّن ، أما الحب غير المشروط فهو يُطلق الآخر حراً ليبلغ ما خلقه الله عليه .

- الحب المشروط يقيد بحبال ، أما الحب غير المشروط فهو يفك تلك القيود .

- الحب المشروط هو قناع ، أما الحب غير المشروط فهو الحقيقة .

- الحب المشروط هو الطريق الذى يتبعه كثيرون ، أما الحب غير المشروط فلا يتبعه إلا الله والمولودون من الله .

ليت حبنا يكون حباً صادقاً مثل حب الله ، حباً لا يقيد الآخرين ، حباً ليس استحوادياً ، حباً ليس استغلالياً أو نفعياً ، حباً للعطاء وليس للأخذ .

فالمحبة الحقيقية لا تطلب ما لنفسها ، وهى ليست مُغلقة ولا مُزعجة

مَن لنا ليأتينا بهذا الحب غير المشروط ؟

بالتأكيد هو نوع لا يقتنيه إنسان ، لأنه حب الله .

علينا أن نطلب من الله كل يوم كى يسكب حبه غير المشروط هذا فى قلوبنا بروحه القدوس ، حتى كل ما نعمله نعمله بهذا الحب .

يقول الأديب المسيحى (فرانك لوباخ) : [إنه علينا أن نرفع إحدى ذراعينا رأسياً لنتقبل محبة المسيح ، ثم نلقى بالذراع الأخرى أفقياً لنوجه هذا الحب الذى نأخذه من المسيح إلى آخرين] .

أليس هذا بالضبط نوع الحب الذى يجب علينا نحن المسيحيين أن نقتنيه ؟

يجب أن يكون حبنا للناس شخصياً جداً وعميقاً جداً ، مثلما أظهر الرب يسوع لكل واحد منا .

لنبتنا نرفع ذراعاً إلى فوق كل يوم فى الصلاة لنتقبل حب المسيح ، ثم نمد الذراع الأخرى أفقياً لنبلغ بحب المسيح الذى نستقبله إلى كل مَن نقابله كل يوم .

هذا سيؤدى إلى ثورة وانقلاب روحى فى حياتنا وفى العالم أجمع .

أخى القارئ

إن الرب يسوع هو الحياة النابضة ، والمحبة الخافقة ، وهو يريد أن يطعم حياتك بطبيعته الحية .

إن الله يحبك بدرجة لا يمكن تصورها ، لقد خلقك بدافع هذه المحبة ، واقتدائك لتتمتع بهذه المحبة .

إن منحة محبة الله لك لا تقارن بشئ آخر فى الوجود . ولا يوجد

ما هو نظيرها فى الكون كله .

إننا نحتاج دائماً إلى جرعات من الحب والله يعلم هذه الحقيقة عنا .
إنه يعلم أننا بالحب نعيش لذلك فهو لا يعطينا الحب فى جرعات
يومية ، بل يقدم لنا حباً دائماً أبدياً .
" محبة أبدية أحببتك " (إر ٣١ : ٣) .

فالله هو الحب المطلق ، ووجوده فىنا هو الذى يحفظ حياتنا ووجودنا
، إننا بالحب نعيش .

حقاً .. إن محبة الله لنا لا تتغير أبداً .
إنها محبة ثابتة .. إنه يحبنا سواء كنا فى حالة روحية جيدة أو سيئة

..
إنه حقاً يريدنا أن نستمر فى حالة روحية جيدة ، ولكننا إن كنا فى
حالة روحية سيئة فمحبتة لنا لا تتغير .

ما أعظم حب الرب .. إنه ثابت لا يتغير .. وكامل لا ينقص ..
وقوى لا يضعف .. وكبير لا يصغر .. أزلى لا بداية له .. وأبدى
لا نهاية له .

حب الرب أرفع من أن تعرفه كلماتنا .. وأسمى من أن تحده عقولنا
.. وأعمق من أن تدركه قلوبنا .

• كان يسوع يحبه :

" التلميذ الذى كان يسوع يحبه " (يو ٢١ : ٧ ، ٢٠) ..

يا لها من آية جميلة سطرها لنا الوحي الإلهى تحوى لك ما هو ثمين
للغاية .

كم كانت كلماتها محببة جداً عند القديس يوحنا ، ولذا كثيراً ما كان
يردها .

أخى القارئ

ارتكن بكل ما تملك على حب الرب العظيم لك .

آه .. لو وثقت أنه يحبك جداً ، واعتمدت على هذا الحب ، فإن كل شئ سيتغير فى حياتك ، ويقدر ما تنحصر فى حب الله لك بقدر ما ينمو قلبك فى حبه ، فنحن فعلاً " نحبه لأنه هو أحبنا أولاً " (١ يو ٤ : ١٩) .

وقد تقول لى أننى أعرف جيداً أن يسوع يحبنى .. فقد تعلمت هذا منذ نعومة أظافرى ..

حسناً ، ولكن هل حقاً أنت مشغول بهذا الحب ؟!

هيا ضع اسمك بكل ثقة بدلاً من كلمة (التلميذ) فى هذه الآية الذهبية فتكون هكذا : " فلان الذى يسوع يحبه " .

اعتمد عليها ، وعش بها وسترى أن كل شئ سيتبدل .. ستتغير حياتك .

حب يسوع لك أقوى من قساوتك ..

إنه يريدك أن تحيا معه ليمتلك بحبه .

حب الرب حب عجيب .. حب مُصّر إصراراً بلا حدود على إنتشالك إلى المجد .

إن نار حبه ستظل دوماً مشتعلة ، ولن تقوى أنهار قساوتنا وبغضتنا وتجاهلنا له أن تخدم لهيبتها .

" مياه كثيرة لا تستطيع أن تطفئ المحبة والسيول لا تغمرها " (نش ٧ : ٨) .

كم من سيول حاولت أن تنقص من حبه لنا لكنها لم تستطع .. لأن هذه هى طبيعته .. الحب .

انظر إلى رابية الجلجثة .. لقد اجتاحتها فيضانات رهيبية من القساوة
والبغضة و الكراهية .. سيول غامرة .. لكن انظر وداعة المصلوب
وحبه ..

لقد انتصرت طبيعته، ولم تتوقف لحظة واحدة نبضات حبه الأبدى..
ولم تمنعه قسوة العذاب من أن يغدق بحبه على الجميع .

• تمتع بحبه :

إن يد يسوع المُحبة التي انبسطت على صليب الجلجثة مستعدة في
كل وقت أن تمتد إلى أبعد خاطئ في الوجود لتأتي به إلى عرش النعمة
لتصالحه مع الآب .

إن أذرع الرب يسوع ممتدة نحوك في ملء نعمته الغنية ومحبتة
التي لا مثيل لها .

عندما أذاع الملاك الخبر السار بقيامة الرب من الموت للمريمات
قال لهن : " اذهبن وقلن لتلاميذه ولبطرس إنه يسبقكم إلى الجليل " (مر
١٦ : ٧) .

لماذا يذكر الملاك اسم (بطرس) بالذات ؟

هل لأنه كان الأفضل ؟

لا .. بل لأنه كان الأكثر احتياجاً .

" ولبطرس "

آية محبة عظيمة وآية نعمة غنية في هذه الكلمة .

لقد أراد الرب أن يرسل بها رسالة خاصة إلى تلميذه الحزين ..
رسالة تقول له : [إننى لازلت أحبك .. ثق أننى متمسك بك] .

إن معرفة أن محبة الله هي أعظم كل الهبات شئ ، ولكن أن تعيش
حياتك في ضوء هذه المعرفة شئ آخر .

كما أن قدرتك على الاهتمام بهذه الهبة التي يعطيها الله لك ، سوف يجعل الحياة تستحق أن تحياها .

لن تجد الراحة – أيها الحبيب – وتتخلص من يأسك وبؤسك إلا في أحضان فاديك الحنون يسوع المصلوب الذي أحبك وبذل ذاته فداءً عنك .

بدون حب الرب لا حياة ولا أمل في حياة ، إنما يعم القحط كل قلوبنا

إن حب الله يتدفق بقوة نحونا ينشد أن نبذله حباً بحب .. إن حب الله اللانهائي يسعى دائماً كي يجتذبنا إليه ، لولا إرادتنا المعاكسة التي تعوق حركة حب الله المتدفق نحونا .

إن الرب يسوع يقول لك :

[إنني لا زلت أحبك ..

أحبك وأنت بعيد عني .

أحبك وأنت غير فاكرنى ..

أحبك وأنت تتفاخر بأنك لا تعرفنى ..

أحبك وأنت مشغول عني وتعتبر عملك وحياتك وأموالك أهم

منى .

أحبك وأنت تتجاهلني وتهملني ..

أحبك دائماً وأريدك دائماً كما أنت] .

مَنْ يستطيع أن يدرك حدود محبة الله لنا ، وَمَنْ يمكنه أن يرى لها أولاً أو آخراً .. إنه يقول لك : " محبة أبدية أحببتك " (إر ٣١ : ٣) .

إن محبة الله أبدية لا تسقط ولا تزول ، فهي أثبت وأبقى من السماء والأرض ..

لذلك بعد زوال السموات والأرض سيبقى أولاد الله في أحضانه الأبوية ومحمولين على الأذرع الأبدية .

إن البشر يحبون اليوم وتسقط محبتهم غداً . أما محبة الله فهي لا تسقط أبداً ، إن الله لا يحبنا عندما نكون صالحين وحسب ، وهو لا يكرهنا عندما نكون أشراراً . الله لا يحبنا لأننا صالحون ، ولكنه يحبنا لكي يجعلنا صالحين .

أخي الحبيب

إن الله يحبك حب دائم مهما كانت حالتك الروحية .
الله يحبك .. حتى إن كنت لم تطلب منه أن يحبك .
الله يحبك .. حتى لو كنت من أشر الخطاة وأشقاهم .
الله يحبك .. فكيف ترفض هذا الحب العظيم .

إن محبة الله لا يحددها مكان ولا زمان ، وهي ينبوع متدفق لا ينضب . أبداً ، ولكل إنسان الحرية في أن ينهل من نبعها فترتوي حياته أو يرفض ذلك فتجف حياته وتصبح بلا ثمر .

حب الله هو الماء العذب الذي يروى شجرة حياتك .

يقول القديس (مار اسحق السرياني) : [الحب الذي مصدره الله ، يشبه ينبوعاً تصدر مياهه من الأعماق ، فيضه لن يجف ، لأن الله وحده هو ينبوع الحب الذي لا ينضب ..

لا يوجد حب متقد كحب الله . احسبني يارب مستحقاً أن أدوق هذا الينبوع] .

" محبة الله قد انسكبت في قلوبنا بالروح القدس المُعطى لنا " (رو ٥ : ٥) .

يقول القديس (أغسطس) : [يكرر الكتاب المقدس الحديث عن الحب بكونه الماء الروحي الذي يفيض من الله .. الذين لا يحبون الله هم الغرباء غير القادرين على شرب ماء حب الله المنعش الذي ينسكب فينا بالروح القدس ..

عندما لا نشرب من بئر الحب الروحي – الله حب – فإننا نعمل
بروح لم يُعط لنا بالمسيح ..

مَنْ لم يشرب من بئر الحب فلا يُحسب من أولاد الله .

الحب هو العطية التي تجلبنا إلى التصاق أعظم بالله .
الحب وحده هو البئر الروحي الحقيقي ، روح الله يدعوك ويدعوني
: " تعالوا اشربوا " .. بهذه الدعوة يدعونا الروح أن نشرب من الله نفسه
بكل عمق] .

ويقول أيضاً : [ليس من سبب آخر جاء لأجله يسوع في الجسد إلا
لكي يظهر سكب حب الله للبشر] .

ثق – أيها القارئ الحبيب – أن يسوع يحبك .. تطلع إلى صورة
يسوع المصلوب عنك لتدرك كم أحبك .

إنه يحبك وستبقى آثار جراحات الحب الأمانة والجنب المطعون
الذي فَجَّر لنا ينابيع الحب الإلهية إلى الأبد في جسده أعظم شاهد لأعظم
حب لم ولن يعرف أحداً مثيلاً له .. ما أروعه إله يحبني .

اعلم – أيها الحبيب – أنه ليس هناك شيء فيك جعل الله يحبك .. إنه
فقط يحبك !

إن قبول الله لك لا يعتمد على أعمالك الصالحة ، أو أى شيء فعلته
لأجله ، لكنه يقبلك كما أنت ، ويحبك مهما كانت حالتك .

حقاً .. ما أعظم هذا الإحساس .. أن يحس الإنسان أنه موضوع حب
الله ؟!

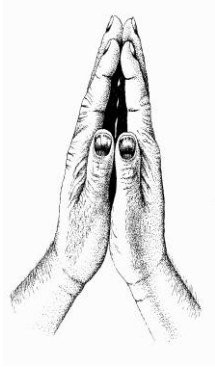
هذا هو الحب العظيم الحى الذى لا يموت قط ..

حب متجدد كندى الصباح .. حب حلو كقطر الشهاد .. إنه الحب
الذى يفتح منافذ القلب على البشر والسعادة والخدمة والتضحية .

حقاً .. ما أعظم أن يستسلم الإنسان لحب الإله العظيم .

• ماذا أقول ؟

.. عنك يارب قالوا الكثير ..
.. فماذا أقول أنا الصغير ..
.. وأنت حبك فيض غزير ..
.. يسلب قلبي وعقلي يحير ..
.. أتيت إليك بروح كسير ..
.. ضمتي يدك بحب كبير ..



.. فكيف أخشى وادى الأعاصير ..
.. وأنا أعلم من معى يسير ..
.. للعالم ظهري نحوه أدير ..
.. وأعطيك قلبي دونما تأخير ..
.. فلتجعل ربي حياتي غدير ..
.. يحكى للفقير حبك الوفير ..

ما أروع الرحلة
التي يدخل فيها
الإنسان إلى أعماق

٢ – أنت ثمين جداً

منذ عدة قرون مضت نَفَى معلم مسيحي يُدعى (مورينا) إلى مدينة (لومباردى) بإيطاليا .

وبسبب الحياة الفقيرة التي كان يعيشها ، أُصيب بمرض خطير ونقل لمستشفى للفقراء .

وتحدّث الأطباء باللغة اللاتينية بجانب سرير (مورينا) فيما بينهم معتقدين أن هذا المريض البائس لا يفهم ما يقولون وقالوا : [على أية حال سيموت هذا المخلوق الذى بلا قيمة ، لذلك دعونا نجري عليه تجارب] .

وكان (مورينا) يعرف اللغة اللاتينية مثل لغته الأصلية تقريباً ، فاستجمع (مورينا) قوته ، وقام من على سريره ، وقال للأطباء المندهشين : [كيف تجرأون أن تدعو شخصاً قد مات يسوع عوضاً عنه بأنه " بلا قيمة " ؟]

تحدد قيمة الأشخاص فى مجتمعنا من خلال عدة طرق . فمثلاً قد يعتبر أحد الأندية الرياضية أن لاعباً ما تساوى قيمته (ثمنه) عشرات الملايين من الدولارات .

أما (مورينا) فقد استوعب بوضوح أننا نقدر ثمننا ونستمد قيمتنا الأساسية من حقيقة موت المسيح من أجل حياة العالم .

وقد لاحظ القديس بطرس الرسول أن كنوز الدنيا لا تقارن بمثل هذه التضحية ، فقال : " عالمين أنكم افتتريتم لا بأشياء تقنى بفضة أو ذهب .. بل بدم كريم كما من حمل بلا عيب ولا دنس دم المسيح " (١ بط ١ : ١٨ ، ١٩) .

وكلمة (كريم) فى أصلها اليونانى تعنى (مكلف) و (ثمين) .

فهو (دم مُكلف) .. كلف الرب يسوع آلاماً وأهوالاً وموتاً مشيناً .
وهو (دم ثمين) .. فهو الوحيد الذى يكفر عن خطاياك (رو ٣ : ٢٥)
(ويظهر ضميرك (عب ٩ : ١٤) ويقدم نفسك (عب ١٣ : ١٢) ،
ويحميك من شكايات إبليس (رؤ ١٢ : ١٠ ، ١١) .
ويقول القديس بولس الرسول : " كيف ننجو نحن إن أهملنا خلاصاً
هذا مقداره " (عب ٢ : ٣) .
" هذا مقداره " أى " هذا ثمنه " ..

فخلاصك دُفعَ ثمنه غالياً " لأنكم قد اشتريتم بثمن " (١ كو ٦ : ٢٠)

لقد ارتفع ثمننا وقيمتنا ارتفاعاً فلكياً عندما افتدانا الرب يسوع بدمه ،
ودفع حياته لأجلنا .
فليس المهم مقدار قيمتك من وجهة نظر الآخرين حسب المفاهيم
الأرضية ، فقيمته الأبدية لا تُقدر بثمن بسبب الفدية التى قدّمها الرب
يسوع لأجلك .

صديقى

أنت ثمين جداً .. أنت ذو قيمة ..

أى شخص يقول لك أنك غير ثمين أو غير مفيد أو غير مهم فهو
مضلل .

لقد قدّم الرب يسوع حياته فدية ثمينة من أجلك ، فأنت بالفعل ثمين
جداً وذو قيمة غير محدودة .. لذلك فمن الضرورى أن ترى نفسك ذا
قيمة وثمانياً جداً لأن الله يراك بهذه الصورة .

إن أعظم كلمة فى الكتاب المقدس هى كلمة " أنت " ، فالمسيح
أحبك أنت قبل إنشاء العالم ، وقد أتى إلى العالم من أجلك أنت لتكون لك
حياة وليكون لك أفضل ، وصُلبَ ومات لأجلك أنت .

كل هذا فعله يسوع من أجلك لأنك ثمين جداً " من أجلك احتملت العار . غطى الخجل وجهي " (مز ٦٩ : ٧) .

أنت فى نظر الرب يسوع ثمين جداً وذو قيمة ..
لقد أعد الله لك الخلاص قبل مجيئه فى الجسد بحوالى خمسة آلاف عام .

انظر كم من الأنبياء ذبحوا وحرقوا ورُجموا قبل مجيئه حتى أعد لك الخلاص .

ثم جاء الله بنفسه على الأرض وصنع لك الخلاص ، وكان ثمن خلاصك هو سفك دمه فوق صخرة الجلجثة ، وبعد صعود المسيح إلى السماء .. احسب كم شهيداً سَفِكَ دمه .

إذا حسبنا عدد الشهداء الذين استشهدوا من أجل الكتاب المقدس حتى يصل إليك الإيمان المسيحى نقياً ، نجد أن كل حرف من حروف الكتاب المقدس وليس كل كلمة .. كل حرف يساوى خمسة شهداء ذبحوا .

إن الإيمان لم يصل إليك هيناً ، ولكنه مدفوع فيه ثمناً غالياً . دماء الأنبياء فى العهد القديم ، ودم يسوع المسيح ، ودماء الرسل والشهداء بعد صعود المسيح .

" فكيف نتجو نحن إن أهملنا خلاصاً هذا مقداره " (عب ٢ : ٣) أى (هذا ثمنه) .

ثق – أيها القارئ الحبيب أنك ثمين جداً وذو قيمة .
ثق .. أن نفسك ثمينة جداً فى عيني الرب، بل أثن من كل تكلفة .

• كم يُقدَّر ثمنك ؟

أراد كيميائى أن يحلل جسم إنسان ضخم ويقدر ثمنه ، فإذ به يرى فيه :

- ☞ شحم يكفى لصنع ٥ قطع (من الكبابون .
- ☞ سكر يحلى فنجاناً واحداً من الشاي .
- ☞ ملح يكفى لطبخة صغيرة من الطعام .
- ☞ جير يكفى لبياض غرفة صغيرة .
- ☞ حديد يكفى لصنع ٥ مسامير صغيرة .
- ☞ مغنسيوم يكفى لالتقاط صورة واحدة .

وبعد تقدير هذه الكميات وجدها جميعاً لا تزيد عن [٢٥ قرشاً] ..

وإذا قلنا أن الدنيا اليوم غلاء ، فلنكن [٢٥٠ قرشاً] فهل الإنسان

إن للجنس البشرى قيمة عظيمة جداً عند الله ، غير أن هذه القيمة ليست مستمدة مما صنعناه من أنفسنا ، لكننا خلقنا على صورة الله ومثاله . وهو ما يعطى كل البشرية قيمة كامنة فى ذاتها . ويؤكد القديس بولس الرسول أن المؤمنين هم " عمل الله " فيقول : " لأننا نحن عمله " (أف ٢ : ١٠) أو " قصيدته " حسب الأصل اليونانى للكلمة ، أو تحفته الغنية الرائعة .

ليست قيمة الذات وجدارتها واستحقاقها فكرة غريبة عن الكتاب المقدس ، فهى فى صلب عملية الفداء التى صنعها الله ، وإن الذى اشترينا بثمن يعرف قيمتنا الحقيقية .

إن الثمن المدفوع من أجلنا هو " يسوع " ولو كان لنا أن نضع بطاقة سعر على أنفسنا ، لكانت البطاقة على كل واحد منا تقول " يسوع " فنحن نساوى " يسوع " عند الله ، لأن هذا هو ما دفعه من أجلنا من خلال موت يسوع على الصليب ثمناً ..

غير أنه من الضروري أن نقر بأننا نحمل هذه القيمة الكامنة بفضل ما فعله الله ، وبفضل ما صنعه الله بنا .

إن أعظم الدروس كلها هو
معرفة الإنسان نفسه ، لأنه إن
عرف نفسه سيعرف الله .
(القديس اكليميندس)

٣ – أنت مهم جداً

يحكى (د . كارل مينينجير) الطبيب النفسى الشهير عن مريضة اسمها (مارى سميث) .

ظلت هذه المريضة سنين طويلة فى مستشفى عقلية ، واعتبرت حالتها ميؤوساً منها ..

وذات يوم عُيّن طبيب جديد ليكون مسئولاً عن جناح هذه المريضة، وعمل هذا الطبيب جاهداً ليتعرف على كل مريض ويقيم معه علاقة شخصية ، وكان من بينهم (مارى سميث) .

اهتم بها ولاحظ أنها كائن بشرى قلق له مشاكله . فأظهر لهذه المريضة اهتماماً عميقاً على غير المعتاد ، فكان يصغى إليها باهتمام ، ويسير معها مسافات طويلة لفترات طويلة فى حديقة المستشفى .

وباللعجب .. بدأت المريضة فى التحسن تحسن ملحوظ !

وبعد فترة وجيزة غادرت هذه المريضة المستشفى لتعود إلى أسرته ، وهى فى كامل صحتها الجسدية (وقوَاه) العقلية والنفسية .

بحسب تقرير الدكتور (مينينجير) كان العامل الأساسى لشفاء هذه المريضة هو عمق الاهتمام الذى أولاه الطبيب لها ، عندما عاملها معاملة شخصية كاملة .

تكلم أحد الأطباء عن مستشفى كبيرة شهيرة فى ألمانيا فقال :
[أعتقد أننى أستطيع القول أن مستشفى قد تميزت واشتهرت بروح شخصية ،

واعتقد أن هذا كله يعود إلى شخص واحد ، إلى الرئيسة الحكيمة ،

كان سر هذه الأخت يكمن فى شركتها الشخصية مع الرب يسوع ، وكان هذا هو سر حبها الشخصى الدافئ لكل من يتعامل معها] .

• الشعور بالأهمية :

ذهب مريض إلى مستشفى (مايو) فى (روشستر) وتقابل معه الطبيب ، وعرفه بنفسه ، وقال له : [عليك أن تتأكد أن كل التسهيلات جاهزة لك ، وليس لنا من هدف إلا أن نخدمك] .

ثم أعطى الطبيب للمريض بطاقة مكتوباً عليها رقماً ، وقال له : [إذا ما احتجت إلىّ فى أى وقت فى الليل أو فى النهار ، عليك أن ترفع السماعة فى حجرتك وتطلب الرقم الذى كتبتّه لك ، ستجدنى عندك خلال خمس دقائق على الأكثر] .

وقد أثر هذا الأمر جداً فى المريض ، وبسبب اهتمام هذا الطبيب به لم يعد يشعر أنه مجهولاً فى هذه المستشفى الكبيرة ، بل هو أهم شخص فى هذا المكان .

وما أن أحس أنه يوجد من يهتم به ويعتنى به ، للوقت أحس أنه صار إلى حال أفضل .

أليس هذا بالضبط نوع الحب الذى يجب علينا نحن المسيحيين أن نفتنّيه ؟

يجب أن يكون حبنا للناس شخصياً جداً وعميقاً جداً ، مثلما أظهر الرب يسوع محبته وعنايته واهتمامه بكل واحد منا .

يجب علينا أن نعرف كيف نهتم بالآخرين وكيف يمكننا أن نجعل محبة المسيح شخصية لشعب الله .

• اهتمام شخصى : (٣١)

فى معسكر أقامته إحدى الجامعات الأمريكية قال طالب غير

مسيحى : [لم يمض زمان طويل إلى أن أدركت أن زميلى فى الغرفة كان معجباً بى كشخص له قيمته ، مما جعلنى أعى معنى مسيحيته] .

حقاً .. إن محبة الرب يسوع هى محبة شخصية .

تولد (مز ١٣٩ : ١٣ - ١٦) .

وهو حريص جداً أن يتعامل مع المشكلات التي تزعجك يومياً ،
وهو يتداخل بعمق في وجودك على هذه الأرض لحظة بلحظة لأنه معك
هنا وإلى انقضاء الدهر (مت ٢٨ ز ٣٣)
إذا سمحت لهذه الحقيقة أن تغمر عقلك وقلبك ، ستختبر تغييراً
جوهرياً في نظرتك لنفسك .

الله هو أفضل شخص يعرفك وأكثر شخص يحبك .
الله يريد تجديد نظرتك الخاطئة لنفسك ، وصورتك الذاتية المشوهة ،
لأنه سيكلفك بأعمال مجيدة وفريدة يجب أن تقوم بها .

هل تدرك أنك هبة الله للعالم ؟
إذا كنت لا تدرك ذلك ، فهذا يعنى أنه لا يوجد سبباً لوجودنا هنا .



إن الشعور بالمعنى
للحياة هو احتياج
طبيعى وفطرى فى
الإنسان ، والله هو
الوحيد الذى يستطيع
أن يملأه ، وهو

٤ - غير نظرتك

امرأة مسيحية جذابة تدعى (جوانا) - لخصت حياتها فى هذه الكلمات : [لا تستطيع الدودة أن تصف بشكل كافٍ ما أشعر به تجاه نفسى ، فالدودة تستطيع أن تزحف على الأرض ، وتختبئ دون أن تترك بإفرازاتها أثراً من ورائها .

أما أنا فمثل البزاقة الرخوية القبيحة فى البيت التى تترك أثراً فظيماً خلفها فى كل مكان تذهب إليه .

وأنا مثلها تماماً ، أخرب كل شئ فى أى مكان أذهب إليه] .

يال له من وصف محزن لحياة إحدى المؤمنات .

لقد كانت (جوانا) تعتقد فى نفسها أنها مثل البزاقة الرخوية القبيحة ، لا يمكن أن تكون جذابة أو نافعة أو معطاءة .

[البزاق هو كائن رخوى ينتمى إلى رتبة الحلزونات ويفرز نوعاً من المخاط ليحمى نفسه لأنه لا يحتوى على صدفة أو قشرة خارجية] .

كانت (جوانا) تعيش فى ظلام فيما يتعلق بهويتها الحقيقية . فهى ليست دودة أو بزاقة مثلما تصف نفسها .

لكنها إنسانة ترتكب أخطاء مثلنا جميعاً ، وبكل تأكيد (لا تخرب كل شئ) حيثما تذهب . (٣٤)

لقد تشوهت نظرتها لنفسها ، وتشوه إحساسها بهويتها الحقيقية ، مما جعلها سجين الكآبة واليأس وإدانة الذات ، مما أوقف بالتالى نموها الروحى وشهادتها للرب .

عندما يحدث تشويش على هوية المسيحي الحقيقية ونظرتة لنفسه كابن محبوب ومكرم وكفاء ، فإن النتائج تكون محزنة .

و غالباً كما يتجه هؤلاء الأشخاص نحو تكوين نظرة متشائمة وخائفة من العالم ، وعن قدرتهم على مواجهة تحدياته .
ويعتبرون المواقف الجديدة وغير المتوقعة بمثابة تهديدات تستهدف سعادتهم وأمنهم فهم يشعرون أن العالم مغلق عليهم ويخنقهم ويسحقهم ، ويبدو لهم أن كل الصعوبات التي يواجهونها تنبع من فشلهم الشخصي .
إنهم يميلون إلى تحمل ما تقدمه الحياة لهم دون اعتراض أو محاولة لتغييره . كما يرون أنفسهم كضحايا في بيئة كارهة لهم .

وعلى العكس من ذلك يرى الذين يسرون في نور حقيقة كونهم محبوبين ومكرمين وأكفاء أن العالم يمثل تحدياً لا بد أن يواجهوه وفرصة لاختبار إيمانهم بالمسيح ، ويؤمنون من خلال نعمة الله وقوته في حياتهم – أنهم يستطيعون أن يغيروا بيئتهم نحو الأفضل ، ويرون أن الله . يستطيع أن يفعل من خلالهم أموراً عظيمة وأعمالاً مجيدة حتى في أصعب الظروف .

عندما يدخل الناس في علاقة حب مستمرة مع المسيح وكلمته وشعبه ، فإن نور الرب يتدفق في حياتهم ، وتُشبع احتياجاتهم الروحية والعاطفية .

ويكتسبون نظرة أوضح لحقيقة أنفسهم بصفتهم أولاد الله محبوبين وأصحاب قيمة و ثمن غال ، ويرون أنفسهم كما يراهم الله .

• نظرة سلبية :

كانت (سوسن) التي تعمل في هيئة مسيحية تشعر بالعجز بسبب شعورها العميق بعدم جدارتها ، وهكذا شعرت بأنها في غير مكانها في هذه المؤسسة المسيحية ، وأنها غير منسجمة مع زملائها في العمل الذين يتمتعون بأخلاقيات رفيعة .

وكانت مقتنعة أنهم سوف يعزلونها من وظيفتها من المؤسسة إن اكتشف أحد ماضيها .

وبعد عدة جلسات اعتراف مع أبيها الروحي ، استطاعت أخيراً أن تتحدث عن سلوكياتها البغيضة التي تورطت فيها قبل تسليم حياتها للمسيح .

واعترفت بكافة أسرارها بداية من جروحها ومخاوفها وآلامها الرهيبة التي كانت تحتفظ بها داخلها بعد عدة علاقات محرمة وعملية إجهاض وعلاقة شاذة .

وتغير سلوك (سوسن) تغييراً مثيراً بعد أن سلمت حياتها للمسيح ، غير أن نظرتها لنفسها وصورتها الداخلية لم تتغير أبداً .

إن غفران الرب لصالحه يعني أنه يوجد رجاء جديد وشفاء جديد ،
وغفران جديد لكل واحد منا .

إن حقيقة أن أول من يدخل الفردوس هو لص مذنب ، تقف حجة
قوية للرجاء ، ومنارة وهداية لكل خاطئ أثيم ، وتعطى الأمل والرجاء
لأشر الخطاة فوق هذه اليابسة ، أن يصبح بتوبته وغفران الله من أعظم
القديسين الذين لا تستحق الأرض وطأة أقدامهم .

كثيرون يظنون أن خطاياهم الماضية لم تغفر ، إنهم يستنتجون
ويقررون أن كل ما يناله المؤمنون بكفاية دم يسوع الغافر هو ليس لهم.
إن مثل هؤلاء قد أضافوا خطية إلى خطاياهم ، بقولهم هذا .

إن مثل هؤلاء وهم يسمعون يسوع ينادى بالغفران قائلاً : " اغفر
لهم " (لو ٢٣ : ٣٤) من فوق خشبة الصليب ، عليهم ألا يفكروا هكذا ،
ولكن عليهم أن يتأكدوا أن يسوع لا يعبأ بما فعلوه ، ولا يهمله مقدار ما
أخطأوا به إليه .

إنه يغفر لهم حال تقديمهم توبة .

• لا يعرفون لماذا ؟

كثيرون سلموا حياتهم للمسيح ، لكن يبدو أنهم لا يستطيعون أن يحققوا أى تقدم فى حياتهم الروحية .

ولأنهم يشعرون بضعف الهزيمة ، فهم يحاولون ممارسة الصلاة بشكل أعمق ، ويقرأون الكتاب المقدس فترات أطول .

ويشتركون فى المزيد من أنشطة الخدمة بالكنيسة ، ويحاولون فعل الأفضل دائماً لكنهم يستمرون فى الدوران حول أنفسهم ولا يعرفون لماذا ؟

إنهم يتعاملون مع مشكلاتهم بصورة سطحية بدلاً من التعامل مع جذور المشكلات .

إن الأمر يشبه إعادة بناء بيت قديم قد تصدعت أساساته . بوسعك أن تجعل البيت صالحاً للحياة فيه بإعادة طلائه من جديد ، وبوضع ورق حائط ، وفرش سجاد جديد ، وشراء أثاث أنيق ، لكن ستبقى الأرضيات والأسقف مشققة ، ونتيجة لذلك ستسقط الحوائط إذا ما أغفلت فكرة إعادة تأسيس البيت . (٣٧)

بنفس الطريقة فإن الصلاة وقراءة الكتاب المقدس أمران ضروريان للنضج الروحي ، كما أن الاشتراك فى الخدمة الروحية على نفس القدر من الأهمية ، لكن إن فشلت فى رؤية نفسك كما يراك الله ، فإن أساسك المهزوز سيجعل الكثير من محاولاتك للنمو غير مؤثرة .

فهو يتك لا تتحدد بناء على ما تفعله ، بل على قيمتك غير المتناهية فى نظر الله .

فكيف يتشكل ، أساس ، هُـم يتك الحقيقية ؟

عندما تنظر لنفسك أنك محبوب وذو قيمة وكفاء ، وترى نفسك كما يراك الله ، فعندئذ ستكون قادراً على الإحساس بالشعب ، والشعور بالسلام الذى خلقك الله لتتمتع به .

إن الصلاة وقراءة الكتاب المقدس والخدمة لا تجعل الله ينظر إلينا كمحبيين وذو قيمة وأكفاء .

فإنه يرانا بالفعل بهذه الصورة لأنها حقيقتنا بالفعل ، فنحن لا نحصل على هويتنا كأولاد الله المحبوبين بذراعنا وقوتنا الخاصة ، لكننا بالفعل أولاد الله المحبوبون .

وعندما ندرك ذلك يمكننا أن نسلك وفقاً لذلك ، ونقوم بالأشياء التى تعبّر عن ذلك .

• تلامس مع قلب الرب :

إن النمو المسيحى هو فى الأساس معرفة الله حتى نرى أنفسنا من خلال عينيه .

بوسعنا أن نرى أنفسنا بالطريقة التى يرانا بها الله من خلال علاقة حب مستمرة معه .

نحن فى الأساس نقرأ ونحفظ ونتأمل فى الكتاب المقدس حتى نتلامس مع قلب الله .

وكلما عرفنا قلب الله . رأينا أنفسنا بصورة أكثر وضوحاً كأشخاص محبوبين وذو قيمة وأكفاء فى عينيه .

إن أكثر ما يُقال صدقاً عن هويتنا نجده فى الكتاب المقدس . فمن خلاله يفتح الله قلبه ويتحدث إلينا و ^(٣٨) عنا .
فإذا لم يتوافق ما تفكر فيه أو تشعر به عن نفسك مع وصف الكتاب المقدس لك . فأنت نظرتك خاطئة عن نفسك ، وتعيش فى حالة من الهوية المغلوطة .

وبالتالى فإن عملية تغيير نظرتك لنفسك وصورتك الداخلية تحتاج إلى زيادة استيعابك لحقائق الكتاب المقدس عن نفسك .

إنك ستجد صعوبة كبيرة فى فهم رؤية الله لك بعيداً عن كلمة الله .

يشبه الأمر إنساناً اشترى لصديقه صورة (بازل) لتجميع أجزائها ،

إنك فى المسيح خليفة جديدة .

أحد مفاتيح تغيير نظرتك لنفسك يتمثل فى الاعتراف بأن أمراً صالحاً قد حدث فى حياتك عندما سلمتها للمسيح .

يقول القديس بولس الرسول (١٠ : ٣) : " (كو ٣ : ١٠) .
بموجب صورة خالقه " .

فهو يتكلم ليست فى الأساس ما يقوله الآخرون عنك ، وأنت لست نتاج خبرات روحية سابقة ، أنت لست إلا ما يقوله الله عنك .. ليس أكثر أو أقل .

وكلما راجعت الصورة الفعلية التى رسمها الله لك فى الكتاب المقدس واستلهمتها ، ستتمو أكثر وفقاً لهذه الصورة عينها .

إن علاقتك بالله هى بداية الطريق نحو تغيير نظرتك لنفسك وفهم

فوجئ المستمعون له بأنه كتب كلمات أغنية عاطفية راقية عنوانها:
[حصلت على كثير من الحب] .

ولم يصدق الناس أن هذه الكلمات وهذا اللحن لنفس الشخص
المعروف بغير ذلك الرقى العاطفى .

سأله مراسل صحفى عن سر التغيير فى اتجاهه ، فقال : [فقدت
أبواى عندما كنت طفلاً ، وربانى بعض أقربائى الذين اعتبرونى عبأً
عليهم .

وكانت لقمى وكسوتى مشقة نفسية علىّ ومالية عليهم . عاملونى
بقسوة .

لا تسألنى عن معنى الحب .. فلم أعرف معنى العطف والحب ، فأنا
عشت وسط أفراد عصابة .

فتعلمت السلوك وتشبعت بالشاعر(الذى تناسب عصابة وليس بيتاً
وأسرة . فأنا لم أعرف معنى الأسرة ، ولا محبة الأب ولا الأم ولا
الأشقاء .. تعثرت ظروفى بسبب أزمة مع بعض زملاء الشر ..

وتوجه قلبى وضميرى لأول مرة فى حياتى نحو الله المحب الذى
غير حياتى وأصبحت إنساناً جديداً [.

صديقى القارئ

إن كنت ترى نفسك نموذجاً سيئاً من البشر وتتنظر إلى نفسك نظرة

قيمة وكفاء ، فإن صورتك الداخلية المشوهة ستتغير .
أنت تحتاج أن تتركس وقتاً لنقضيه مع أحبائك الذين يرون بوضوح أنك محبوب وثمان وذو قيمة وكفاء ونافع لله والناس .
فلنفترض أن مديرك فى العمل لعى ترقيتك وزيادة راتبك كما كنت متوقفاً ، وأعطاهامو لموظف آخر لأنه أكفاً منك ،فتشعر بالإحباط الشديد ، وتهاجمك المشاعر القديمة بالقصور والفشل ، وعندما تذهب إلى الكنيسة وتخبر أصدقاءك المقربين فى مجموعة دراسة الكتاب المقدس عن سوء حظك ، تجدهم يحيطون بك ويواسونك ويهتمون بك . وأنت تعلم أن محبتهم لك صادقة ، لأنهم ساندوك وشجعوك من قبل .
وقد ذكروك أنك لست نافعاً وجديراً بالشركة فحسب ، بل للمجموعة أيضاً .

هذه العلاقة الإيجابية تساعدك أن ترى نفسك بصورة أفضل .
هذه هى البيئة التى يمكنها أن تغير نظرتك لنفسك ، وأن تغير صورتك الداخلية المشوهة .

إنه أمر حيوى أن تدخل فى علاقات تتسم بالاستمرارية والحب والدعم المتبادل بين المؤمنين ، وبوسعك أن تجد هذا النوع من العلاقات فى أحد أنشطة وخدمات الكنيسة .

• حقيقة شخصيتك : (٤١)

هناك ثلاث قنوات تشكل حقيقة الإنسان وهى :

أ – الوراثة :

فالإنسان لا يرث فقط من والديه الملامح والشكل واللون ..

كما أنه لا يرث عنهما المواهب الإبداعية والملكات العقلية والميول الشخصية فقط ، وإنما يرث عنهما أيضاً الانفعالات النفسية والعقد

الشخصية والاتجاهات المزاجية المتباينة من فرح و حزن .. وسعادة و غم .. وابتهاج و شجن .. وجدية و هزلية .. وانفتاح و انغلاق .. و انبساط و انقباض .. و فكاهاة و عبوسة .

ب - البيئة :

إن كان الإنسان فى الأساس هو نتاج طبيعى للجينات الوراثية التى تنتقل إليه من الجذور الوالدية والجدية الضاربة بجذورها فى عمق الزمن والتاريخ .. فإن دور (البيئة الأسرية) والوسط الاجتماعى الذى ينشأ و يتربى فيه هو امتداد مكمل للجانب الوراثى .

فبعمق بكل قوة هذه الأصول الجذرية الوراثية ويستجليها بصورة أوقع وأوضح ، حتى أننا عندما نرى شخصاً ما (هيئة وشكلاً) ونرقبه (تصرفاً وفعلاً) نصرخ على الفور بأنه يشبه أباه تماماً .

وكذلك الحال مع البنات التى نصرح عنها بأنها (طالعة لأمها) .

ج - العشرة :

بالعاشرة اليومية إلى جانب الوراثة والبيئة تتضح لنا حقيقة شخصية الإنسان بكل أبعادها وأغوارها وأعماقها من كافة الزوايا والمنطلقات .

فإن كانت الوراثة هى (الأصل والمنبع) والبيئة هى (النهر والمجرى) ، فإن العشرة هى (المحيط والمصب) .

هذه هى المعادلة الإنسانية ..

وراثة + بيئة + عشرة = حقيقة الإنسان

فالشخص من الولادة (يرث)

وفى الوسط (يتربى)

وبالإقامة (يعاشر)

فإن كانت نظرتك لنفسك نظرة متدنية ، والصورة التى تكونت

فى داخلك هى صورة ذاتية مشلولة، بسبب البيئة التى عشت فيها ، فيمكنك أن تكتسب نظرة جديدة جيدة ، بوضع نفسك فى بيئة تشعرك ببنتك لله ومحبه غير المحدودة وغير المشروطة لك ، وذلك باندماجك وسط أولاد الله فى خدمات الكنيسة المختلفة .

وإن كانت معاشرتك اليومية كانت لأناس تسببوا فى تكوين هذه الصورة السلبية فى داخلك ، فإن معاشرتك للمؤمنين الأتقياء الذين يشعرونك بقيمتك الحقيقية سوف تساعدك على تكوين الصورة الذاتية الإيجابية .

الحياة واسعة أمامك المهم حجم نظرتك

٥ - اقبل نفسك

فى دراسة نفسية ، أُعطيَ اختبار لعدد من الطلبة الجامعيين ، لقياس مستوى قبول كل منهم لنفسه ، كخطوة لإثبات مدى تمتع كل واحد منهم بأنه " يعيش ذاته " .

وكانت كل التوقعات تتجه إلى أفضل الطلبة وأكثرهم ذكاء ، ليحقق أعلى نسبة فى هذا الاختبار .

لكن كانت النتائج مدهشة ، (إذ حُفَّت) طالبة بسيطة متواضعة ، أعلى نتيجة فى قبول النفس ، وفى أنها " تعيش ذاتها " .

إذ كانت هذه الفتاة مقبولة دائماً من زملائها وزميلاتها ، وجميعهم يحبون أن يشاركوها فى مختلف أنشطتهم الرياضية ، والاجتماعية ، والفنية .

والسر فى ذلك ، هو أنها كانت تقبل نفسها ببساطة شديدة ، وتقدر مواهبها وقدراتها حق قدرها .

فعلما يتعلم الشخص أن يقول نفسه كما هو ، وفى نفس الوقت يُؤدِّ

فالغرور يأتي من المغالاة والتعالى في تقدير الشخص لذاته وسط علاقاته مع الآخرين ، وهو يدفع الشخص لأن يأخذ لنفسه مكانة معينة ، بحيث يتجاهل اعتبارات وآراء ، ورغبات من حوله من الناس .

أما الشعور " بالقيمة للذات " فهو تقدير دقيق للنفس ، في اتضاع حقيقي ، فالإنسان المتواضع هو ذلك الشخص الذي يقبل عيوبه " التي خلقَ بها " ، وجوانب القصور في حياته " التي ليس له يد فيها " .

وفى نفس الوقت ، فهو يدرك ماهية مواهبه الطبيعية ، وقدراته الكامنة ، ومدى إمكانية تحقيق انتصاراته إذا ما بذل جهوده المخلصة .

صديقى ..

عندما تقبل نفسك وتكون ذاتك .. فأنت تحب نفسك الحب الصحى ، وتعرف أنك تحترم ذاتك ، تماماً مثلما تحب الآخرين .

وهذا لا يعنى حب الذات ، أو الكبرياء والتكبر . بل بالعكس : فمحبة الذات تعنى أن ترى نفسك بعين القيمة ، أى أنك محبوب من الله ، كما يمكن أن تكون محبوباً من الآخرين .

وعلى هذا ، فلا بد من ألا تكون (مكبراً ، أو مهتماً بنفسك فقط . وفى نفس الوقت يجب ألا تبغض نفسك .

والبداية تكون بأن تقبل نفسك كإنسان ، قبل أن تتوجه إلى الآخرين بمحبتك ، ومعاملاتك .

عندما تكون ذاتك : فأنت تقبل نفسك ، فقد لوحظ أن الشخص البائس ، المحبط ، غالباً ما يكون فى حالة معاناة من ملامح غير متناسقة ، أو مظهر غير مناسب للمجتمع من حوله .

لكن ، مع تناوبه و علاجه بجرعات من العطف و الحب و الرعاية ،

يساعده على أن يكون ذاته " الطبيعية الطيبة " فى تصرفاته وتعامله مع نفسه ومع الآخرين .

إذ يكون هذا الشخص قد وضع قدمه على طريق حل مشكلة قبوله لنفسه ، وعلاج الشعور بعدم القيمة .

• الاحتياج للشعور بالقيمة :

إن الاحتياج للشعور بالقيمة، يظهر من خلال صور عديدة ، مثل : السلوك الناقد ، والغرور ، وحب التسلط على الآخرين ، والوجود فى مركز الأحداث ..

وكل هذه العلاقات تعكس احتياج الإنسان لاهتمام الآخرين به .

أما الشخص الذى تعلم أن يحب ويقبل نفسه ، فلا يحتاج أن يبحث بحثاً مرضياً عن اهتمام الآخرين به ، لأنه يعرف جيداً أن الآخرين سوف يهتمون به فى الوقت المناسب ، وبشكل طبيعى ، وبالتالي ، فهو لا يشغل باله بهذا الأمر ، بل على العكس تماماً ، فهو يشترك بشكل طبيعى ، وتلقائى فى الأنشطة التى تخدم الآخرين ، بدلاً من التركيز على نفسه .

• كيف تقبل نفسك ؟

أ – ألغ كلمة (لو) :

قبل أن تكون ذاتك وتقبل نفسك ، عليك أولاً أن تلغى كلمة " لو " من قاموس حياتك .

فكم من شخص يختبئ وراء كلمة " لو " أى :

لو كنت أكثر جمالاً ! (٤٥)

لو كنت موهوباً فى كذا !

لو لم أكن معاقاً !

لو كان لدى الكثير من المال !

لو أننى جننت من عائلة أخرى !

.. إلى غير ذلك .

وكل " لو " تحمل فى طياتها عذراً واستخفافاً ، حتى لا يكون

وهنا يمكنه أن " يكون ذاته " فيضع خطأً واقعية ، قبل أن يبدأ فعلياً في تنفيذها .

إن النجاح يعنى تغيير الصورة الخاطئة عن الذات إلى اتخاذ أسلوب بذل الجهد ، وزيادة التحصيل ، مع تفهم واعٍ لماهية خريطة الحياة الشخصية .

وبذلك يصبح الشخص قادراً على اتخاذ الخطوات الواقعية اللازمة لأن يكون ذاته الحقيقية ، ولأن يتطور ليكون الشخصية المأمول فيها .

ج - زد ثقتك بنفسك :

أنت الفيصل ، فى حكم الناس عليك .

لا تعجب فإن الأشخاص حولك ، يحكمون عليك من سلوكك . وهم يبدأون بأن يترجموا حركاتك ، ونظرات عينيك ، وطريقة كلامك ، ثم

اجتهد ، أن تعيد اكتشاف جميع استعداداتك العقلية ، ومواهبك الطبيعية ، لكي تقرر الأسلوب الأمثل لصقلها ، وتنميتها ، ومعرفة الطريق إلى الإبداع فيها .

اجتهد ، وواجه ضعفاتك ، ونواحي القصور في تكوينك ، جسمانياً ، وذهنياً ، ونفسياً ، واعترف بها ، وضعها في ميزان عادل لتتوصل إلى أنها فعلاً ضعفات ليس لك يد فيها ، وبذلك تتمكن من أن تتقبلها فتقبل نفسك .

وعندما تتقبل نفسك بضعفاتها ، فإنك سوف تزداد ثقة بنفسك ، " فتكون نفسك " في كل تصرفاتك ، وعلاقاتك بالآخرين ، والأهم من ذلك في علاقتك بنفسك .

• كن على سجيتك :

فعندما تكون مسترخي الأعصاب^(٤)، وعلى سجيتك ، في الوقت الذي تتخذ فيه موقفاً معيناً ، أو في لقاء جديد عليك ، فإن الناس سوف يلاحظون أنك متميز ، وسوف يضعونك في مرتبة أعلى من الآخرين ، ويتعاملون معك على أنك شخص متميز ، بل وسوف تكشف عن الجوانب الإيجابية في شخصيتك المتميزة بسهولة وبطريقة تلقائية ، وسيكون عندك تحكم واع ، وثقة في قدرتك على إنشاء أى علاقة اجتماعية جيدة تريدها .

إن موقفك مع نفسك ، وأيضاً مع أى شخص ، يسبقك ، فهو يعد ركناً أساسياً من مكونات الانطباع الأول الذي تتكونه في الناس الجدد

ومنها يستطيع أن يتقبل الآخر ويحبه .

إن نوعية علاقتنا مع الآخرين انعكاس لنوعية علاقتنا بأنفسنا .

عندما تجد صعوبة فى علاقتك بالآخرين :

- راجع نفسك ..

- وراقب علاقتك بنفسك ..

- ابدأ بتقبل ذاتك .

- اقبل إمكانياتك ومواهبك وسنك وحالتك الصحية وجسدك .

إن جسدك هو أنت .. إن لم ترض عن جسدك فكأنك لا تقبل نفسك

كإنسان ..

- اعمل دائماً على تقدير ذاتك .. لأنك إذا كنت لا تشعر بقيمة ذاتك

وليس لديك عاطفة الحب نحوها فإن منحك الحب للآخرين يعتبر

مستحيلاً .

وإذا أصبحت عاجزاً عن أن تمنح الآخرين حبك فلا تستطيع أن

تتلقاه منهم .

- اعمل تقدير ذاتك بنفسك .

- راقب ما تقوله لنفسك طيلة الوقت . فالإنسان عنده قدرة على

التغيير وأن يبدأ حياته من جديد فى أى مرحلة من مراحل عمره .

- توقف تماماً عن انتقاد نفسك والآخرين .

- سامح نفسك على أخطاء الماضى .

إن التعلم من أخطاء الماضى (شئ طحى) (٤٨) ، بل هو جانب ضرورى

للنمو والتحسين ، أما الشعور بالذنب فهو أمر غير صحى .

- من أجمل ما يمكنك أن تتبناه لحياتك عبارة [عش سعيداً] أينما

كنت وكيفما كنت ، واجعل شعارك فى الحياة أن تستمتع بجمال اللحظة

التي تعيش فيها الآن .

- تصالح مع نفسك ومع من حولك .

أنت الذى تملى على الآخرين الطريقة التى يعاملونك بها ، حسب الطريقة التى تتعامل بها مع نفسك .

حبك وقبولك لنفسك تجعل يومك جميلاً وبنعمة الرب يكون الغد أحلى من اليوم ، وتشعر دائماً أن الحياة حلوة .

• لأنى أحب نفسى :

بينما كان الواعظ (جوش) على متن طائرة ، رأى شيئاً غريباً . كانت مضيئة الرحلة التى تقوم بتحية الركاب المسافرين على متن الطائرة تمسك بيدها باقة ورد جميلة . لقد سافر (جوش) آلاف المرات ، لكنه لم يرَ مطلقاً من قبل أى من المضيفات تمسك بباقه من الورد .

فأوقفها وسألها : هل صديقك أحضر لك هذه الورد ؟ أجابت : لا .

- إذن زوجك ؟

فهزت رأسها نافية .

فسألها : إذن من أحضرها لك ؟

فأجابت وعلى وجهها ابتسامة عريضة : [أنا أحضرتها لنفسى] .

فسألها : لماذا اشتريتنى لنفسك هذه الورد ؟

أجابت فى الحال : [لأنى أحب نفسى] .

لقد كانت هذه المضيئة إنسانة فاضلة تشعر بالسلام مع نفسها بصفتها خليفة الله المحبوبة المتميزة والتى يعتز بها .

يقول الحكيم سليمان : " المقتنى الحكمة يحب نفسه " (أم ١٩ : ٨) .

فمحببة الإنسان لنفسه شئ طبيعى .. فالإنسان الذى يحب نفسه ، يهتم بمصالحه وعمله ونتاجه .

فحب الإنسان لنفسه مفيد له (يدفعه) إلى حياة كريمة بناءة .

وحب الإنسان لنفسه يحميه من الاضطرابات النفسية ، والأمراض ، ويعطيه سلام الفكر والقلب ، كما يحفظه سالمأ فى طريق حياته ، ينمو ، ويحقق ذاته .

فلو زادت كراهية الإنسان لنفسه ، عن حبه لذاته ، لانتحر .

فالذى ينتحر شخص بلغت به كراهيته لذاته ، وعدم ثقته بنفسه ، أنه لا ولن يقدر على علاج المحنة التى وصل إليها ، فقرر ترك الحياة .

غيره ، يشاركه آلامه وأفراحه ، يعاونه فى حياته ، ويهتم بشئونه .
فالمحب لنفسه ، شخص خصب النفس ، كريم الخلق ، راض عن
نفسه ، فهو يجد من خلال ذلك مجالات عديدة ليشارك غيره ويعاونه .
حب النفس دعامة حقيقية صادقة لبناء الذات ، على أسس من الحق
و الأمانة .

إن حب النفس فن رفيع ، يحتاج الإنسان أن يتدرب عليه وأن
ينحصر فيه . فلكى تحب نفسك عليك أولاً أن تقبل ذاتك كما أنت .
- تدرب كيف تقبل واقعك وترضى (٥٠) عن نفسك .
- اقبل ظروفك الاجتماعية والاقتصادية كما هى . هناك كثيرون
جاءوا من قاع المجتمع ووصلوا لأعلى المناصب .
- اقبل ما أنت عليه ، دون مقارنة مع من هم أفضل منك ، أو أغنى
منك . ومن خلال قبولك لواقعك ، اقبل نفسك .
- اقبل شكلك وجسمك كما أنت . فلو كان فى جسمك شئ غير مريح
أو وجهك غير جميل ، فحاول أن تقبل الواقع ، وتتعود عليه .
يمكنك أن تبني من شخصيتك ما يدفع الناس للاهتمام بك أكثر من

فتحب لنفسك النقاوة والقداسة . بهذا تظهر محبتك الحقيقية لنفسك .
وليس محبة النفس هي الأنانية ، أو تفضيل نفسك على غيرك .
فاحترس من أن تحب نفسك محبة خاطئة .

وليس محبة النفس أن تدلها ، بل العكس هو الصحيح ، أن تبدلها
من أجل المسيح (مت ١٠ : ٣٩) .

يقول (كيركجارد) : [إن لم يتعلم الشخص من المسيحية أن يحب
نفسه بطريقة سليمة فلن يمكنه حب جاره على الإطلاق] .

إن حب النفس بطريقة سليمة وحب الجار / القريب هما مفهومان
متشابهان تماماً وفي الواقع هما شئ واحد .. ومن ثم فإنك : " ستحب
نفسك كما تحب جارك عندما تحبه بوصفه نفسك " .

سُئِلَ فيلسوف : [ماذا كسبت بكل فلسفتك ؟]

فأجاب : [كسبت من نفسي رقيقاً لى] .

لذلك أيها الحبيب : اقبل نفسك ولا ترفضها بل اتخذها رقيقاً لك .

• عندما لا تقبل ذاتك :

- عندما لا تقبل ذاتك تخاف (مما يمكن أن يكشفه كل يوم يمر بك من
حقائق تخصك .

- عندما لا تقبل ذاتك تصبح الحقيقة ألد أعدائك .

- عندما لا تقبل ذاتك لا تجد مكاناً تختبئ فيه عن الأنظار .

- عندما لا تقبل ذاتك تنحصر جهودك في محاولة قهر الآخرين

وليس في البحث عن أفضل إمكانياتك .

- عندما لا تقبل ذاتك تشعر دائماً بالوحدة ، وبأن وجودك مع

الآخرين لا جدوى منه .

- عندما لا تقبل ذاتك تعيش في الماضي .

إن قبولك لذاتك هو كل شئ . وقبول الذات ليس أمراً مستحيلاً . فهو
الوضع الوحيد الذى تستطيع تحقيق التطور من خلاله ، ويمكنك من
قبول العالم كله .

أن تجهل حب
الرب يسوع لك
ولا تتفاعل معه
يعنى أن تفقد كل
الهدف ، لماذا أنت

(٥٢)

٦ – الشخصية الإنسانية

إن المسيحية لا تطمس معالم الشخصية الإنسانية ، أياً كان نمطها .
بل إن نعمة الله تعمل فى أى نمط ، لتخرج منه فوائد ومزايا وبركات

ب - الشخصية الاجتماعية :
وتتمتع بالحيوية والانبساط ، متحمسة ومرحة وعطوفة ، تميل إلى تكوين صداقات وعلاقات مع الآخرين .

ج - الشخصية الباحثة عن المكالمات :
وهى رقيقة وحساسة ، مفكرة وخلاقة ، تبحث عن ما هو أفضل باستمرار ، تحلل في الأمور وتدقق في التفاصيل ، إنها الشخصية التي ترتفع بنفسها وبالغير إلى مستويات أفضل .

د - الشخصية الهادئة :
تتمتع بالهدوء ، إذ تضبط انفعالاتها وعواطفها ، لا تهتز بسهولة لأى منير خارجى .

• عمل النعمة فى الشخصية :

٣ - الشخصية الحركية :

وهى القدرة على تنظيم المؤتمرات والاحتفالات وأوجه النشاط الكنسى المختلفة .

٤ - الشخصية القيادية :

وهى التى تقود الخدمة فى الكنيسة ، بما لها من قيادة واعية ورؤية سليمة ، فلاشك أن دورها القيادى له الأثر الفعال فى نمو الخدمة ، وتشجيع نفوس كثيرة على العمل فى حقل الرب .

٥ - الشخصية الاجتماعية :

وهى التى يمكن أن يستخدمها الرب فى ضم البعيدين إلى الحظيرة، والدخول بهم إلى حياة روحية مقدسة (٥٤)
وهى التى تساعد على إجراء مصالحات وعلاقات محبة ومودة بين الناس .

٦ - الشخصية الباحثة عن الكمال :

وهى قادرة - بروح الله - على تقديم صورة طيبة للمسيحية الحقة . إنها الشخصية التى لا ترضى بالنقص ، وتسعى نحو الكمال فى الفضيلة والخدمة والدراسات ، وذلك طبعاً بنعمة الله .

٧ - الشخصية الهادئة :

• الشخصية القوية :

كل منا يَتمنى أن تكون له شخصية قوية مؤثرة .. شخصية متميزة وفريدة .. شخصية لها مذاق خاص وملامح محددة .. شخصية ليست باهتة ..

كما أنها ليست جامدة ، ولكنها فى حركة نمو وتطور مستمر .

ومن سمات الشخصية المسيحية القوية أنها تكون شخصية متوازنة ، وهذا التوازن هو محصلة تكامل العناصر التى ترسم ملامح الشخصية ، وبالتالي تحدد استقرارها وقوتها ..

وهى أيضاً ثمر عمل نعمة الله وجهاد المؤمن بمثابرة لا تعرف الكلال

إن ملامح الشخصية المسيحية تبنى على مبادئ وسلوكيات رصينة .. إنها تنسم :

- بوداعة دون ضعف أو وهن .
- تعفف دون وسوسة وتشكك .
- بساطة دون جهل أو غباء أو عناد .
- حيوية دون قلق أو اندفاع أو طياشة أو ارتجالية .
- مرح دون هزل أو استهتار أو قباحة .
- وقار دون غم أو تكلف .
- انتماء دون إنغلاق أو تعصب . (٥٥)
- ضبط دون كبت .
- حرية دون إنفلات .
- انفتاح دون تطرف أو تقليد أعمى ، مع القدرة على التمييز بين الغث والسمين .
- حزم .. دون كبرياء أو تعالى .
- سماحة .. دون تخاذل أو جبن .

أخى القارئ

إن الشخصية القوية يمكن اكتسابها من خلال التعلم والممارسة ، وأنت الآن مدعو كابن لله .. لأن تتمتع بشخصية قوية مؤثرة ، فأنت تحظى بإمكانات هائلة ، وقدرات غير محدودة ، لا يتمتع بها أولاد العالم ، وهذه الإمكانيات توهلك لأن تكون - بحق - شخصية قوية .

" كتبت إليكم أيها الأحداث لأنكم أقوىاء وكلمة الله ثابتة فيكم وقد غلبتم الشرير " (١ يو ٢ : ١٤) .

فقط .. عليك أن تكتشف عناصر القوة والتميز فيك مهما كانت بسيطة ، وتضعها بين يدي الله ، وتسعى لتطويرها وصلفها ، وتنابر وتكافح في سبيل ذلك .

من أبرز ما يميز الشخص الذى يتمتع بقوة الشخصية هو قوة العقل والفكر .

فهو إنسان قوى فى ذكائه ، فى سرعة البديهة ، فى قوة الإقناع ، فى روعة الفهم والاستنتاج ، له قوة الحجة ، وقوة الأسلوب ، وقوة الذاكرة ..

لذلك إذا دخل فى أى موضوع ، يسنده بالفكر القوى ، الذى يمكن أن يجذب الآخرين فيخضعون لمنطقه .

لا يسير وراء كل شائعة ، ولا وراء كل مذهب ، بل يفكر ويفحص الأمور جيداً ، ويتمسك بما هو أفضل .

وبذكائه وفهمه ، يكون ناجحاً فى كل مسئولية تعهد إليه .

ويقف قوياً أمام المشكلة فلا تهزمه ، بل يحلها ، أو يحتملها إلى أن تتحل .

إنه لا ينقاد إلى مشورة خاطئة ، هو يؤثر فى غيره ، دون أن يكون تحت تأثير الغير إلا مشورة الروحانيين .

إنه يكون قوياً فى الخير ، سهلاً فى التفاهم ، وليس ألعبوبة فى أيدي الغير .

الإنسان القوى الشخصية ، له القوة التى تؤثر فى الغير ، مثل هذا الإنسان يصلح للخدمة والقيادة بعكس الإنسان الضعيف فى تفكيره ، الذى ينقاد وراء شخص آخر يكون أذكى منه وأعمق فكراً .

الإنسان القوى الشخصية كلماته قوية وفعالة ، ولها تأثيرها ، ولا ترجع فارغة .

قصة التي أتيت من هذا الكتاب هي من الإشارات النبوية من خدعة الكاهنة ..

لن يهتم الآخرون بمقدار ما تقوله أو تعلمه إلا إذا علموا مقدار اهتمامك بهم . وبجانب اهتمامك بأى شخص تقابله أعمل أيضاً على أن تؤثر فى مشاعره تجاه نفسه .

الشخص ذو الشخصية الساحرة يملك قوة تكمن فى مقدرته على أن ينقل لأى شخص شعوراً رائعاً حيال نفسه .

- استمع للكلمات التى يقولها الشخص الآخر .
- أعطه اهتماماً مركزاً .
- ابتسم للشخص الذى تقابله ~~وعبر~~ عن سعادتك لوجودك معه .
- ركز انتباهك عليه وعامله كأنه أهم شخص فى العالم .
- إفعل ذلك وسوف يراك الشخص الآخر إنساناً ذو شخصية ساحرة بشكل غير معقول .

إن جوهر سحر الآخرين هو أن تشعرهم بالرضا عن أنفسهم وأن تهتم بمشاعرهم .

إن باهتمامك بالآخرين وتقديرك المخلص لهم تمتلك الكنز الأكثر قيمة وثمناً فى العالم . كنز الشخصية الساحرة .

• الشخصية السوية :

- إن صاحب الشخصية السوية يتميز بصفة وضوح الهدف ، وهذه الصفة تمثل ركناً أساسياً فى تكوين ونضوج شخصيته ..

فكل إنسان عاقل يجب أن يضع أمامه أهدافاً محددة وواضحة ، ويجب عليه أن يسعى لتحقيق هذه الأهداف حتى يكون لحياته طعم ولون ولوجوده معنى ومغزى .
والشخصية السوية ، القوية والمؤثرة ، هى التى تكون أهدافها سليمة وراقية ونبيلة .

- الشخصية السوية هى الشخصية التى تفهم نفسها جيداً وتدرك قدراتها وضعفاتها .

- الشخصية السوية هى تلك التى تختار وتنتخب لحياتها طريقاً وسطياً مستقيماً لتسير وتسلك فيه بلا أى انحراف أو ميل نحو اليمين أو جهة اليسار .

وفى مجال التوازنات هذا سنجد صراعاً دائماً ، قائماً وحائراً بين أشياء عديدة ومتشعبة .. مثل الصراع بين ما يريده الناس وما تريده أنت . وفى هذا الصراع يجب أن يحدث توازناً متعادلاً ومتكافئاً ، فلا ترضى نفسك فقط بصفة دائمة على حساب الآخرين ، لأنك بذلك تصبح شخصية أنانية منطرفة ، ولا تتنازل باستمرار لكى ترضى الآخرين على حساب نفسك أو ضميرك أو طاقتك النفسية لأن ذلك سيصيبك بالتوتر والقلق ، وربما باليأس والانهيال على المدى البعيد .

ومثال ذلك .. إذا دخل أب إلى منزله فوجد أولاده يشاهدون برنامجاً أو فيلماً يحبونه فى التلفزيون ، وهو فى نفس الوقت يريد مشاهدة الأخبار ، ماذا يفعل ؟

يتراى لهم دون مراعاة لشعوره ورغبته الطبيعية التى يكتبها
فيصاب بالضيق والقلق ؟

إن التصرف الأول تشوبه الأنانية والثانى قد يعيبه التدليل وعدم
الحكمة .

ومن أجل تحقيق التوازن يجب أن نتبع مبدأ : [سأرضيك فاجعلنى
أنا أيضاً راضياً بسببك ومعك] .

فيمكن لذلك الأب أن يعقد اتفاقاً متوازناً مع أولاده ، فيتركهم مثلاً
يشاهدون ما يحبون لمدة ١٥ دقيقة ، وهم يتركون له مشاهدة ما يحب فى
آخر ٥ دقائق ، أو يمكنه أن يترك لهم حرية المشاهدة فى يوم ما على أن
يكون له حق المشاهدة فى اليوم التالى أو بأى طريقة أخرى تحقق
التوازن العادل .

فكل إنسان به ضعف بشرى ، وأمام كل الوصايا والتعاليم التى
تطالبه دائماً بالبذل والعطاء والتضحية من أجل الآخرين ، هو يحتاج
أيضاً فى المقابل إلى من يساند ضعفه كإنسان ويخفف عنه معاناته
ويربت على كتفيه ويحتضنه ليقويه ويعزيه فى تجاربه وآلامه وأحزانه ..

فالرب يسوع الإله الكلى المجد الذى لا يحتاج لأحد ولا ينتظر شيئاً
من أحد بل هو الذى يعطى الجميع بسخاء ولا يُعَبَّر وهو معزى كل
النفوس ، قد إحتاج كإنسان لبقاء تلاميذه وسهرهم معه وقت آلامه
وأحزانه فطلب منهم ذلك بل عاتبهم أيضاً برقة ومحبة عندما عاد
ووجدهم نياماً (مت ٢٦ : ٣٨ - ٤١) .

- وفى مجال التوازنات نجد صراعاً آخر بين ما تظهره للناس وما
يكون عليه داخلك أنت .

وهنا تأتى حتمية التوازن وأهمية التصالح بين الظاهر والباطن من
أجل بناء شخصية سوية ومعتدلة ، لا تتصنع ولا تتجمل !!

داخلها الحقيقى نقى وحلو فينضح حلاوة عليها من الخارج ،

فاحرص إذن أن يكون قلبك أنت طاهراً نقياً .

أما الشخصية الغير سوية فداخلها يتصارع فى عداء مستمر مع
خارجها .. لذلك تجد صاحبها قلقاً ومتعباً ، غير مستريح البال ولا مستقر
النفس ، يتصنع ويتجمل متكلفاً لجذب الأنظار إليه لأنه يهتم بانطباعات

- وهناك صراعاً أيضاً بين ما تقوله وما تقوم بعمله .. فالشخصية الغير سوية تكون أفعالها وسلوكياتها بعيدة تماماً عما تقول ، كالفريسيين المرأين الذين قال عنهم السيد المسيح :

" لأنهم يقولون ولا يفعلون " (مت ٢٣ : ٣) .

أما الشخصية السوية .. فهي تقول ما تفعل وتفعل ما تقول ، إذا نادى صاحبها بالنظام أو بالحق أو بالاتضاع كان هو أول الملتزمين بإتباع النظام وأول الحريصين على إجراء العدل وأول السالكين بالتواضع .

لا يطالب الآخرين بالفضائل إلا إذا كان هو نفسه قدوة حسنة لهم ويمارس هذه الفضائل بكل أمانة وصدق .

- وهناك صراعاً بين ما تعد به من وعود وما تلتزم بتنفيذه من

- الشخصية السوية تضع لنفسها وحياتها حدوداً ثابتة تسعى أن تلتزم بها ، وتستدعى لذلك وعيها الكامل وإرادتها القوية فلا تتعدى أو تتخطى تلك الحدود .. لأن الحياة بلا ضوابط تصبح ملهأة وعبثاً .

الإنسان السوي يعرف كيف يمكنه أن يكبح جماح نفسه ومتى ينبغي أن يخمد ثوراتها ..

- يخطئ من يظن أن الشخصية السوية هي التي تؤثر في الآخرين وما حولها ولا تتأثر هي بالناس ولا بالظروف السائدة .. لكن في الحقيقة ، إن الشخصية السوية القوية هي التي تؤثر وتتأثر أيضاً ، ولكنها تفعل ذلك بوعي وحكمة وإعتدال في إطار من الحدود اللاتقة .

إن الشخصية التي لا تتأثر بالآخرين غالباً ما تكون عنيدة أو متكبرة ، لا تقبل النقد أو النصيحة ولا تسعى نحو التطور والنمو ..

وتلك التي تتأثر بإندفاع عاطفي (في أعين) عقلاني لا تحكمه الحدود ولا الضوابط هي بالتأكيد شخصية غير سوية ، سهلة الإنقياد والإنسياق والتطرف .

إذن .. يجب على كل واحد منا أن يواجه نفسه لكي يعرف إن كان يؤثر فعلاً فيما حوله وإلى أى مدى يكون ذلك ..

وهل يتأثر أيضاً بما حوله وما هية هذا التأثير ؟ هل يتأثر مندفعاً تحت تأثير العواطف والمشاعر لدرجة الانتقال بسرعة وبلا مرر من حال إلى نقيضه ، أم يحكمه العقل والفهم والتروي والإنقاء ؟ هل يدرك

" لكي تكونوا بلا لوم وبسطاء أولاد الله بلا عيب فى وسط جيل مُعَوَّج وملتو تضيئون بينهم كأنوار فى العالم " (فى ٢ : ١٥) .

الشاب السوى العاقل هو الذى ينتبه لما يدور حوله فى الحياة من تيارات ومؤثرات مختلفة وينتقى منها بحكمة ما هو نافع ومفيد لنموه العلى والروحى فيتأثر به بإرادته من أجل التغيير والتجديد ..

إنه يهتم بإعادة تشكيل نفسه وتجديد ذهنه لكى يستطيع إرضاء الله وإعمال إرادته نحو الصلاح والكمال .

" تغيروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم ، لتختبروا ما هى إرادة الله الصالحة المرضية الكاملة " (رو ١٢ : ٢) .

الإنسان السوى يكون تأثيره فى الناس قوياً وفاعلاً ومستمراً طالما عاش الحياة واختبرت نفسه الدنيا بتعقل واعتدال ، فارتقت شخصيته إلى مرحلة الفهم والنضج والاكتمال .

الخلاصة ..

الإنسان المسيحي يؤثر فيمن حوله كارزاً بحب الله والملكوت ولا يتأثر إلا بما يدفعه للأمام فى مسيرته الروحية وخلص نفسه .

- الشخصية السوية ليست جامدة ، بل هى فى حالة نمو دائم وتطور وتجدد مستمر ..

وهذا هو حال كل القديسين و(الأبرار) على مر العصور والأجيال ، وأيضاً حال الشخصيات العظيمة المؤثرة فى تاريخ البشرية .

فمرى ما يمتلكه هؤلاء من شخصيات متواضعة تتقبل التعليم والتلمذة ، وتتوق للتغيير نحو الأفضل ولا تكتف أبداً بهدف أو مستوى معين وصلت إليه بل تسعى وتجاهد وتحاول وتثابر فى حراك دائم من أجل المزيد من التجديد والتطور والنمو ..

- إن الإنسان السوى هو الذى يتعامل مع الحياة بواقعية .. فلا يعيش حالماً معتمداً على ذكريات وأمجاد الماضى أو أحلام المستقبل الخيالية ، ولا يحاول الهروب من الواقع مهما كان مُراً ، بل يعيشه بكل شجاعة وصبر ، ويتقبله راضياً بكل تسليم وشكر ، ويحاول التكيف مع الظروف والمحن الصعبة إلى أن تمر .. !!

ومن أمثلة ذلك .. إذا تعرض إنسان سوى لحادث سيارة ، وتسبب ذلك الحادث فى إصابته بعاهة ما ، نجده لا يندم حزناً وحسرة ، بل يتقبل الواقع ويحاول التكيف معه سريعاً حتى تسير وتستقيم الحياة ..

وأيضاً المعاقون .. فمنهم من يتمتعون بشخصيات سوية تعرف كيف يمكنها أن تتقبل واقعها الصعب ، وكيف تتكيف وتتعامل معه بشجاعة وصبر لكى تتغلب عليه وتحيا حياة طبيعية ..

ففرى ما يمتلكونه من إصرار وعزيمة وما لديهم من إرادة قوية يستطيعون بها إنجاز الكثير من المهام العسيرة بتفوق وتحقيق الأرقام القياسية فى البطولات الرياضية بصورة مشرفة وعظيمة يعجز عنها الأصحاء .. !

- إن الاهتمام بالتعليم فقط ، والاعتناء بالمتطلبات الجسدية والحياتية فحسب دون تغذية العقل وتنمية الفكر واستنارة الوعى ، يؤدى إلى شخصية سطحية وخواوية ، تعيش مهمشة على جانب الحياة بلا أى تأثير ولا أدنى تأثير .. !!

إن لهذا التغيير وهذا النمو والتطور نحو النضج والكمال أهمية شديدة فى الحياة الروحية .. فالشخص الجامد بلا حراك والذى يعيش حسب أهوائه بلا هدف واضح ، ويسلك بلا أدنى تحمل للمسئولية ، والمعاند للتغيير والتجديد، لن يتقدم خطوة واحدة فى الطريق الروحى ..

أما الإنسان الذى يسعى بوعى وفهم نحو التغيير ، ويضع المثالية وخالص نفسه والآخرين والفوز بالأبدية نصب عينيه ، والذى يدرك

فائدة النمو والنضج ، وأهمية المستوى^(٦٣) الروحى الذى ينبغى أن يكون عليه .. فهذا بالفعل سيسلك كشخصية سوية وصالحة ، وسيقدم بخطوات كبيرة فى الحياة الروحية بنضج متزايد ونمو وتطور مستمر .

- الشخصية السوية تتسم بالانفعالات والمشاعر الإنسانية الطبيعية، المنضبطة واللائقة والمناسبة للأحداث أو المؤثرات الخارجية .

فالشخص السوى يبتسم ويضحك للمواقف المثيرة للبهجة والمرح ، ويبكى ويحزن متأثراً بالأحداث الحزينة والمؤلمة دون أى مبالغات زائدة أو تجاوزات متطرفة وغير مناسبة .

" (إر ١٧ : ٩) .
مصير تلك الزيجة أيضاً هو الفشل الذريع " القلب أخدع من كل شئ

أما الإنسان السوى فتجده عاقلاً وحساساً .. يفكر ويشعر في نفس الوقت ، ويستطيع أن يحقق التوازن المعتدل بين عقله المشتعل بالفكر وقلبه النابض بالمشاعر ، مستعيناً بروح الإرشاد ومستظلاً بقوة الصلاة ومعتمداً على عمل النعمة الإلهية التي تجعله في النهاية ناجحاً وقادراً على اتخاذ القرار المتوازن والصائب في الوقت الصحيح والمناسب .

- الشخصية السوية هي التي تملك إرادة قوية تستطيع أن تتحكم بها في الانفعالات والأعمال التي تحدث كرد فعل لأفكار العقل ومشاعر القلب . فإقتناع الإنسان السوى بفكرة ما إقتناعاً عقلياً كاملاً وحماسه العاطفي لها قلبياً يجعل إرادته قوية نحو التحرك بإيجابية لتحقيق وإنجاز تلك الفكرة ، بل، تحعله بنحما ، أيضاً كما ، الصعوبات ويتغلب على كل المعوقات والعرا الجاد والمثابر و

ل .



الفرق بين شخصيتين

الشخصية التسلطية	الشخصية التوجيهية
مخاطبة ذاتية	حوار
تسلط	تعاون
تشكيك	إستفهام
ميل للغضب	ضبط للنفس
توتر	احترام
تفجر	سيطرة على الذات
إذلال	تحفيز
تلاعب	تحريض
إثارة	تحليل
فرض	اقتراح
إرغام	إستطاف
أمر	دعوة
تهديد	إعتناق
إعتداء	مسالمة

عزيزى

إن أعمق كلمة هي (النفس) فلا يستطيع أحد أن يدرك أعماق النفس الإنسانية .

كل ما عليك أن تحاول جاهداً إدراك أعماق نفسك أولاً .
 يقول الفيلسوف (سقراط) : { اعرف نفسك بنفسك } .
 وفى هذا المعنى .. قال أحد الأتقياء :

اقبل على
النفس فاستكمل
فضائلها ،
فأنت بالنفس لا

بالحسب انسان
خير
استعرب انك حريت كتاب جيد ، عندما تعجب الصفحة الأخيرة ،
وتحس كأنك فقدت صديقاً [أحد الفلاسفة)

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع	م
٥	تمهيد (١٧)	
٦	أنت محبوب جداً .	١
٢٦	أنت ثمين جداً .	٢
٣١	أنت مهم جداً .	٣
٣٦	عزّ نظرته لك .	٤
٤٨	اقبل نفسك .	٥
٥٨	أنت كائنات	٦
٦٨	أنت كائنات	٧
٧٨	أنت كائنات	٨
٨٨	أنت كائنات	٩
٩٨	أنت كائنات	١٠



بنعمة ومعونة الرب صدر عن هذه السلسلة

- | | | |
|---------------------|---------------------|--------------------|
| ١ - صرخة خادم . | 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 - وادي الدموع . |
| ١٦ - وأنا حملتكم . | ٣٢ - أنشودة الحياة | ٥٣ - فيك أحتسى . |

