

كنيسة العذراء مريم والشهيد أباتوب
بالمقطم

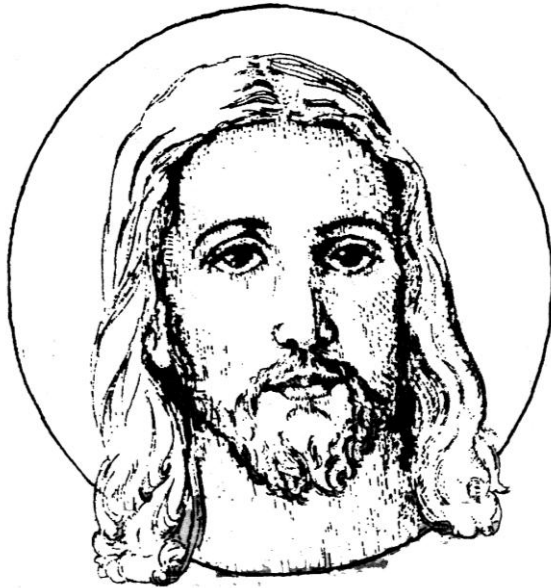
اعرف نفسك (الجزء الرابع)

راهب من جبل أنطونيوس

" رجع إلى نفسه "

(لو ١٥ : ١٧)

اسم الكتاب : اعرف نفسك (الجزء الرابع)
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 وبطريك الكرازة المرقسية

١ - اعرف قيمة نفسك ؟

لم يجد (زكا) جابى الضرائب مكاناً مناسباً يستطيع أن يرى منه الرب يسوع جيداً ، فشق طريقه وسط الزحام إلى أن وصل إلى شجرة جميز ، فصعد على أحد فروعها ، ولدهشة هذا العشار واستغرابه شق يسوع طريقه أيضاً وسط الزحام حتى وقف تحت الشجرة ، وتبادل يسوع وزكا النظرات ، بينما وقفت الجموع تلتقط أنفاسها منتظرة تأنيب المسيح العنيف لهذا العشار المخادع المحقر المكروه المرفوض .

ووقف (زكا) أيضاً ليلتقط أنفاسه ، ولكن على عكس توقع الجميع لم يكن هناك أى تأنيب مما أراح زكا وأثار تعجب الجموع .

فبدلاً من التأنيب قال يسوع لزكا : " أسرع وانزل لأنه ينبغي أن أمكث اليوم فى بيتك " (لو ١٩ : ٥) .

وكاد (زكا) عند سماع ذلك أن يسقط من فوق الشجرة .

لماذا يريد هذا القدوس البار أن يمكث فى بيته ؟

وبالفعل اصطحب (زكا) الرب يسوع إلى بيته ، بينما وقفت الجموع تتمتم مندمرة .

لقد أعطى الرب يسوع كرامة لهذا الرجل الذى كان مكروهاً ومرفوضاً من الجميع .

وقد تأثر (زكا) تأثراً عميقاً من معاملة الرب يسوع له .

لقد وهبه المسيح شعوراً بالقيمة والتقدير ، وفيما هو يفعل ذلك تغيرت حياة (زكا) ، ورغب فى تغيير سلوكه ، فتعهد بأن يعطى نصف أمواله للمساكين ، وأن يرد للآخرين أكثر مما أخذ منهم ، كما فعل المسيح معه وأعطاه حباً واحتراماً أكثر مما يستحق .

والآن ماذا عن الذين كانوا يتمتعون متذمرين لأن المسيح دخل بيت ذلك الخاطى المكروه ؟

لا شك أنه سرعان ما تغيرت نغماتهم بعد أن سمعوا ما أعلنه
(زكا) .

ربما قالوا لأنفسهم : [إن المسيح كان فى أغلب الظن يعلم ما يفعل
، وربما رأى فى زكا شعاعاً مضيئاً لم نستطع نحن أن نراه] .

كان من الممكن أن يأتى أى شخص إلى هذه المدينة ويعظه عن
القيمة الإنسانية ، ووجوب تقدير الآخرين وتشجيعهم ، ولكن الرب يسوع
كان (رجل أفعال) يفعل أكثر مما يتكلم مظهراً للناس كيف يجب أن
يعيشوا .

ولذلك حين أمضى المسيح وقتاً مع (زكا) لم يهبه فقط شعوراً
بالتقدير ، ولكنه أوضح أيضاً للجموع ما يجب أن يكون عليه رد فعلهم
تجاه من يشعرون بكرهية نحوهم .

لقد كانت هذه رسالة المسيح التى كررها عدة مرات أثناء حياته على
الأرض من تفاعله مع الخطاة ، كان يُشعر كل فرد منهم بقيمته الإنسانية

إن الحب وتشجيعك للآخرين يجعلانك تريح المجتمع البشرى .

لقد تعود المشردون أن ينظر إليهم الناس ويحملقوا فيهم ، ولكنهم
يتفادون تبادل النظرات معهم ، ويعبرون سريعاً ، وهذا الفعل يولد فى
نفسهم شعوراً بأن لا وجود لهم فى نظر معظم الناس .

على أنك إذا أعطيت أحدهم هبة الشعور بأن هناك من يدرك وجوده
، وأشعرته باهتمامك به ، فإن هذا بالنسبة له أكثر أهمية من المأكل
والمسكن .

علينا أن نظهر للآخرين ، بأنهم يستحقون الحب والاهتمام والتقدير
واللطف ، وحين ينال الآخرون هذا الاهتمام منا ، فنحن بذلك نفتح أبواب
حياتهم ليتغيروا .

أخى القارئ

• اعرف قيمة نفسك :

لو عرفت قيمة نفسك لما أهملت أمر خلاصها ولما توانيت عن توبتها .

إن نفسك أثنى وأغلى من العالم كله بكل ما فيه .
فقد قال رب المجد يسوع : " ماذا ينتفع الإنسان لو ربح العالم كله و
خسر نفسه " (مت ١٦ : ٢٦) .
فربح العالم كله لا يساوى خسران النفس التى مات المسيح لأجلها .
إن نفسك ثمنها دم المسيح .

ومن العجيب جداً أنه يوجد أناس إذا تلوثت أحذيتهم بالطين
يسرعون إلى تنظيفها ، وإذا تمزقت ثيابهم يقومون بخياطتها . أما
تنظيف نفوسهم وتقويم طرقهم فهو أمر لا يهتمون به .

إن النفس الخالدة هى الجزء الأفضل فى الإنسان ، هى الجوهرة
النورانية التى أودعها الله فى الإنسان ، ليحرص عليها كل الحرص .
ليت الله يكشف عن عيوننا لنعرف قيمة نفوسنا " احفظوا نفوسكم "
(١ يو ٥ : ٢١) .

• ما هى نظرتك لنفسك ؟

يتمتع الناس إما بنظرة قائمة أو واضحة عن أنفسهم . يشعر
الأشخاص الذين لديهم رؤية واضحة أنهم مهمون . كما أنهم يستوعبون
مدى أهميتهم بالنسبة لله والآخرين ، وأن العالم مكان أفضل لأنهم
يعيشون فيه .

وهم قادرون أن يتفاعلون مع الآخرين ، وأن يروا قيمتهم دون
الشعور بأى تهديد .

وهم يشعرون أملاً وبهجة وثقة ، لأنهم يشعرون بالأمان فيما يتعلق بهويتهم كأبناء لله .

ويقبلون أنفسهم كأعضاء فى خليقته يتمتعون بالحب والقيمة والكفاءة ، وأن الله قد افتداهم ، ليكون لهم حياة وليكون لهم أفضل ، ولكى يتمتعوا بالصورة التى رسمها لهم .

على الجانب الآخر ، يُظهر هؤلاء الذين لديهم نظرة قاتمة عن هويتهم كأولاد الله عدداً من السمات التى توهن من عزيمتهم .
وأنت – أيها القارئ الحبيب .

- ماذا ترى عندما تنظر لنفسك ؟

- كيف ترى نفسك ؟

- كيف يراك المقربون إليك ؟

- كيف يراك غير المقربين ممن تتعامل معهم فى حياتك اليومية ؟

- كيف يراك الله ؟

تعد الإجابة على هذه التساؤلات أمراً جوهرياً فى عملية تغيير نظرتك غير الدقيقة عن نفسك إلى نظرة دقيقة .

من الواضح أن كل شخص يراك بصورة مختلفة من خلال منظوره الخاص .

هناك أمور واضحة يمكنك أن تراها أنت وغيرك عن نفسك مثل الاسم والمظهر .

وهناك أمور تستطيع أن تراها أنت ولا يراها الآخرون مثل أفكارك وطموحاتك ورغباتك الخفية .

وهناك أمور يراها الآخرون فيك ، ولكنك لا تستطيع أن تراها فى نفسك . فقد ترى فيك زوجتك أنك زوج صبور يعتنى بأسرته ، فى حين لا ترى أنت سوى إخفاقاتك .

أو قد يرى راعى الكنيسة التي تخدم فيها موهبتك فى التعليم ، لكنك ترى نفسك غير مناسب وغير مؤثر .

وهناك أمور لا تراها أنت أو غيرك عن نفسك ، وهى التجارب المنسية التى شكلت سلوكك ، ودوافعك الدفينة والجروح العميقة التى تحتفظ بها فى عقلك الباطن .

وتعد هذه المنطقة المجهولة من النفس هى الأكثر صعوبة فى تغييرها لأنك لا تستطيع أنت أو الذين يحبونك أن يكتشفوها بسهولة .

وإذا سعيت إلى تغيير نظرتك لنفسك ، وصورتك الذاتية الداخلية ، فمن الواضح أنك بحاجة إلى شخص بوسعه أن يرى الصورة كاملة كما هى .

علاوة على ذلك ، يجب أن يكون هذا الشخص محباً بما يكفى حتى يقبلك كما أنت .

كما يجب أيضاً أن يكون هذا الشخص قوياً بما يكفى ، ليساعدك أن تغير ما لا تستطيع أن تراه ، وما لا قوة لك على تغييره .

هذا الشخص هو الله بكل تأكيد .

إنه الوحيد الذى يعرف كل شئ عنك ويحبك فى كل الأحوال ، والذى يعرف ماضيك وحاضرک ومستقبلک .

" أنت عرفت جلوسى وقيامى . فهمت فكرى من بعيد .. وكل طرقي عرفت ، لأنه ليس كلمة فى لسانى إلا وأنت يارب عرفتھا كلها " (مز ١٣٩ : ٢ - ٤) .

وهذه هى ثقتنا الكبيرة عندما نسعى إلى مطابقة صورتنا الذاتية مع ما يراه الله فىنا .

فالله يعرفنا تماماً ويحبنا محبة غير محدودة ، حتى المنطقة المجهولة من نفوسنا واضحة له وضوح الشمس فى كبد السماء .

وهو يعرف ما نحتاجه حتى تظهر هذه المناطق إلى النور ، وهو
يحبنا ويشتاق أن يغيرنا إلى الصورة التي خلقنا لنكون عليها .

• لكي تغير صورتك :

ربما تفكر في نفسك أن الفوضى تملأ حياتك ، ويكون إحساسك
لهويتك مغلوطاً تماماً .. وقد تتساءل : [هل يوجد أى أمل لى ؟]
صدقنى .. إننى أعرف تماماً ما تشعر به .

لقد عاش (چوش) طفولته مع أب مدمن للخمر ، وهذا الشئ تركه
بنظرة سلبية عن قيمته وهويته كخلقة الله .
ولو كان سمح للتجارب التي مر بها لتلون صورته الذاتية الداخلية ،
لكان الآن إنساناً ساخطاً يائساً ، ولكن عندما اقترب من الرب يسوع ،
بدأت الصورة السلبية التي ورثها نتيجة المؤثرات السلبية في حياته تتغير
وصولاً إلى هويته الحقيقية .

عزى

أؤكد لك أن صورتك الذاتية الداخلية التي قد تكون معيبة لن تظل
على حال دائم .

ومع أن صورتك الشخصية قد تكون متأصلة تأسلاً عميقاً فى
وعيك وعقلك الباطن ، فإنه لا يزال هناك أمل .
وبإمكانك أن تغير هذه الصورة بمزيد من الفهم الدقيق للصورة التي
خلقك الله لتكون عليها .

سوف تعمل نقاط الضعف من حين لآخر على تشويه نظرتك لنفسك
، لكن يمكنك فى كل الأحوال أن ترى نفسك بصورة أكثر وضوحاً مما
تراه الآن .

وكلما زادت رؤيتك لنفسك كما يراك الله . إزدادت تمتعاً بما خلقك
الله عليه .

وعندما تتطابق صورتك الذاتية مع صورة الله لك ، ستجد نفسك تتمتع بصورة ذاتية سوية .

عندما كانت (بوني) تذهب إلى الكنيسة ، كان المؤمنون فيها ينتقدونها كثيراً بسبب ما كانوا يعتبرونه ملابس وممارسات عالمية .

وقد شعرت (بوني) فى هذا الجو باليأس من ناحية استحقاقها لمحبة الله .

وعندما غيرت وظيفتها، وانتقلت من المدينة التى كانت تعيش فيها ، ظلت تشعر فى داخلها أنها (غير مستحقة روحياً) وذلك نتيجة التأثير السلبي الذى تعرضت له .

لكن الكنيسة التى واطبت عليها بجوار سكنها الجديد كانت مختلفة ، فلم ينتقدها أحد بسبب ملابسها أو يدينها بسبب تصرفاتها ، بل رحبوا بها وقبلوها كما هى .

وبناء على ذلك تغيرت نظرة (بوني) لنفسها فى بيتها الجديدة التى شعرت فيها بالقبول ، وأدركت أنها شخص له قيمة كبيرة عند الله وعند كنيستها المحبة ، وشعرت برضى كبير فى مسيرتها الإيمانية ، وأصبحت شاهدة نشيطة عن محبة الله .

بمقدورك أنت أيضاً أن تغير نظرتك عن نفسك وتدرک هويتك الحقيقية .

كذلك بإمكانك أن تستبدل صورتك المشوهة التى تحبطك وتخرجك، والتي تشكلت بناء على نشأتك وخبراتك إلى صورة ذاتية حية ومشرقة وتعبر عن حقيقتك .

تأمل - أيها القارئ الحبيب - فى الحقائق التالية :

- إنك محبوب جداً وغال على قلب الله " محبة أبدية أحببتك " (إر

٣١ : ٣) .

- إن الله يتحكم فى كل ظروف حياتك .

- إنك عمل يدي الله وخليقته المميزة .. مخلوق لأعمال صالحة قد سبق وأعدّها لكي تسلك فيها (أف ٢ : ١٠) .
- إن الله يجد سروره وملذته فيك (أم ٨ : ٣١) .
دع هذه الحقائق الكتابية تعمل عملاً عميقاً في قلبك ونظرتك لنفسك .
لكي تكتشف نفسك عليك أن ترجع إلى خالقك . إن هويتك الحقيقية تتمثل في " مَنْ أنت ؟ " في نظر الله .
لذلك يجب عليك أن ترى نفسك كما يراك الله ، ليس أكثر ولا أقل .
لقد خلقك الله على صورته ومثاله .. أنت أروع ما أنتجه روح الله المبدع .. أنت محبوب جداً من الله ولا شيء يمكن أن يقلل محبته لك .
إن قيمتك عند الله غير محدودة ، ولقد أعلن ذلك فوق رابية الجلجثة بسفك دمه على خشبة الصليب المقدسة .
إذا فكرت يوماً أن تضع ثمناً لنفسك ، فلا بد أن يكون ثمنك هو (دم المسيح) لأنه الثمن الذي دفعه الرب ليخلصك .
هذه هي قيمتك الحقيقية عند الله . ونظرة الله لك تعبّر بالفعل عن حقيقةك .
فأنت تتمتع بقيمة عظيمة لأن الله المحب خالقك لتكون كذلك .
كذلك أنت بحاجة إلى أن تدرك أنه لو كنت أنت الإنسان الوحيد فوق هذه اليابسة ، لكان الرب قد جاء وبذل ذاته على عود الصليب لأجلك .
لقد أدرك القديس بولس الرسول هذه الحقيقة فقال : " ابن الله الذي أحبني وأسلم نفسه لأجلي " (غل ٢ : ٢٠) .
فهو يعتبر أن الرب أحبه هو بالذات وأسلم نفسه لأجله هو شخصياً .
وفي ذلك يقول القديس أغسطينوس : [عجباً .. إله يحبنا وكأنه لا يوجد غير شخص واحد فقط منا في الكون] .

لقد تعهد الله أن يفدى الجنس البشرى الذى سقط عندما لم يكن على الأرض إلا اثنين فقط من البشر هما (آدم وحواء) فوعدهما أنه سيسحق رأس الحية ، مشيراً إلى انتصار المسيح على الشيطان فوق الصليب (تك ٣ : ١٥) .

أن تقول أن الرب يسوع مات لأجل العالم كله شئ ، وأن تقول أنه مات لأجلك أنت بالذات ، فهذا شئ آخر مختلف تماماً .

لقد صُلبَ الرب لأجلك أنت . فهو يقول لك على لسان مرنم إسرائيل الحلو : " من أجلك احتملت العار . غطى الخجل وجهي " (مز ٦٩ : ٧) .

وفى ذلك يقول القديس (يوحنا ذهبى الفم) : [لو لم يوجد فى كل العالم سوى شخص واحد يحتاج للخلاص ، وكنت أنا هذا الشخص ، لكان المسيح بكل تأكيد قد قاسى ما قاساه ، ومات نفس الميتة ، من أجلى أنا] .

عزيزى

لقد مات المسيح من أجلك أنت شخصياً إن الله يراك محبوباً وثيرياً ونافعاً .. فاعرف نفسك .

• مشكلة تقدير الذات :

نشأ (أسامة) فى بلدة صغيرة ، وكان له أبوان صالحان يحبانه ، لكن لم يكن والد أسامة قادراً على التعبير عن محبته لأسرته إلا بشكل مادى ، فكان يعطى (أسامة) المال والهدايا ، لكنه لم يضع يوماً ذراعه حوله . ولم يخبره قط بأنه يحبه ، وبأنه فخور به .

وأصبح أسامة طفلاً مدللاً عند أمه . وعندما وصل إلى بداية المرحلة الثانوية كان يُعتبر مختبئ المدرسة .

وما زاد الأمر سوءاً ، أنه كان لديه خوف سرى ، من أن يكتشف شخص ما ، أنه كان دائماً يبذل فراشه أثناء النوم ليلاً .

فلم يكن فى استطاعته حتى سن الخامسة عشرة أن يبيت ليلة مع أصدقائه فى أحد معسكرات الشباب . مما ضاعف من إحساسه بالوحدة وشعوره بالنقص .

أحس بأنه غير محبوب ، وغير كفاء ، وغير جدير بالاحترام على الإطلاق .

اتسمت خبرته فى الكلية بوحدة شديدة ، وأوقات من الاكتئاب الشديد . لم يكن له أصدقاء مقربون . وكان يخشى أن يدع أحداً يعرف ذلك الطفل المذعور الموجود فى داخله .

كان متأكداً من أن أحداً لا يمكن أن يحبه ، لأنه لم يكن هو يجب نفسه .

فى الصيف التالى لسنه الجامعية الثانية ، سمع أسامة بشارة المسيح لأول مرة ، فقبل المسيح متوقفاً أخيراً أن حياته ستتحول تحولاً كاملاً .

وكانت معاناته قبل ذلك قد وصلت من تقديره المتدننى لذاته إلى درجة ساحقة . لكن حدثت نقطة تحول هامة فى حياته عندما حضر مخيماً روحياً . إذ قابل مرشداً روحياً أعطاه أملاً فى إمكانية أن يكون مختلفاً .

وبعد جلسة واحدة ، بدأت حياة أسامة تتغير بشكل مثير .

وفى السنوات التى تلت ذلك الصيف ، عمل الله على شفائه من ألمه ، وإحساسه بالوحدة ، ومشاعر النقص . أمضى ساعات كثيرة محاولاً أن يفهم نفسه . صلى ودرس الكتاب المقدس وطلب مشورة الأباء الروحيين .

وقد قطع شوطاً كبيراً فى تقدمه—ولا زال أمامه شوط كبير أيضاً . لكن (أسامة) اليوم مختلف ، فقد بدأ (أسامة) يتعلم أن يحب (أسامة) تقول (د . سى . بريغز) : [إن المهمة الأساسية لمرحلة المراهقة هى إعادة تقدير الذات] .

من التأثيرات الجانبية المتكررة لمرحلة المراهقة ، عدم القدرة على المرور من أمام مرآة دون التوقف .

فغالباً ما يكون الشباب قلقين جداً على مظهرهم ، فهم يقلقون على شعرهم ، ولون بشرتهم ، وملابسهم ، ووزنهم .

ويأخذ أى عيب أو نقص مهما كان صغيراً أهمية هائلة عند المراهق ، ويحتمل أن يحتفظ فى ذاكرته إلى الأبد بأى انتقاد لمظهره ، ويكون له دور فى نظرتة إلى نفسه وتصوره لها .

ويتشكل تقدير الشاب لنفسه أيضاً بكيفية نظرتة – ونظرة الآخرين – إلى ذكائه ، وقدراته ، ومهاراته المتطورة .

فقد يقول لنفسه : [أنا لست ماهراً فى لعب الكرة]

أو [أنا فاشل فى أداء هذا العمل] .

أو [أنا لا أصلح لشيء] .

أو [أنا لا أحسن عمل أى شئ] .

إن من شأن هذه الخبرات والمشاعر أن تسهم فى تكوين صورة مهزوزة للذات .

ويمكن أن يكون الوضع الاجتماعى الذى يعيش فيه الشاب ذات تأثير عظيم فى تقدير الشاب لأهميته وقيمتة الشخصيتين .

• أسباب التقدير المتدنى للذات :

١ – الإيذاء :

إن شدة إساءة المعاملة للطفل هو العامل الأكثر قوة فى إحداث التقدير المتدنى للذات .

إذ يقدر (هايمان) : [أن حوالى ٥٠ - ٦٠ بالمائة من الأطفال اليوم يظهرون نوعاً من الضغط العصبى ، نتيجة لسوء المعاملة عاطفياً

فى المدرسة ، مثل التعليقات الساخرة من المعلمين أو الإجراءات التأديبية التى يُقصد بها إحراج الأطفال أمام زملائهم] .

إن كثيرين من خبراء الصحة العقلية يقولون إن أساليب مثل إطلاق الألقاب التى تنتقص من الطفل ، والاستهزاء به ، والسخرية منه يمكن أن تجرد الأطفال من تقديرهم لذواتهم .

٢ - الرفض الأبوى :

إن الإحساس بالرفض الأبوى مرتبط ارتباطاً وثيقاً بكل من الاكتئاب وتقدير الذات المتدنئ .

فالشباب الذين نشأوا فى بيئة عائلية تتسم بالانتقاد المفرط لهم ، والتصغير من شأنهم ، وتخجيلهم - أو إهمالهم . أو قلة الانتباه لهم .. يعانون من مهمة إعادة تقدير الذات ، وإيجاد مكان لهم فى العالم .

٣ - التفكير الخاطئ :

إن الشباب ذوى التقدير المتدنئ للذات كثيراً ما يظهرون افتراضات خاطئة وتفكيراً خاطئاً . وفيما يلى بعضاً من هذه الافتراضات والتصورات المؤذية :

- [أنا لا يمكننى أن أتغير ، حالتى ميئوس منها] .
- [يجب أن أحقق مقاييس معينة لكى أحس بالرضى عن نفسى] .
- [يجب أن أنال رضى أشخاص معينين لكى أحس بالرضى عن نفسى] .

إن من شأن هذا الاعتقاد الخاطئ أن يجعل الشاب مستعداً أن يفعل أى شئ تقريباً فى محاولة للحصول على استحسان الآخرين .

فهو مستعد أن يفعل أى شئ من أجل ابتسامة من فتاة معينة ، أو ضحكة من جمهور معين ، أو هزة رأس تدل على استحسان معلم أو راعى كنيسة ، لأنه يجعل رأى الناس فيه أساساً لقيمته .

• عواقب التقدير المتدنى للذات :

١ - نظرات خاطئة :

يمكن أن نرى واحداً من أكثر الآثار عمقاً للتصور المهزوز للذات، في النظرة التي ينظر بها شخص تجاه عالمه .

إذ يحمل الشخص الذي يعاني من تقدير متدن للذات ، نظرة متسمة بالخوف ، ومتشائمة تجاه العالم ، وتجاه قدرته على التعامل مع تحدياته بنجاح .

وهو يرى في الأوضاع الجديدة أو غير المتوقعة تهديداً لسعادته وأمانه الشخصيين ، وتبدو أنها هجمات مخططة عليه شخصياً .

ويرى أن العالم يطبق عليه ، ويضغط عليه ، ويسحقه . وينظر إلى نفسه كضحية مسجون بلا أمل في بيئة معادية .

ومن ناحية أخرى ، يرى الشخص الذي يتمتع بتقدير ذاتي صحي أو سوى ، العالم كتحدٍ ينبغي مواجهته ، كفرصة لممارسة القوة الشخصية ، والاتكال على المسيح .

يفترض مثل هذا الشخص أنه يقدر أن يؤثر في عالمه تأثيراً إيجابياً من خلال الرب يسوع ، وأنه يقدر بنعمة الله أن يغير محيطه بشكل فعال .

ينطلق الأشخاص ذوو التقدير المتدنى للذات في هذه الحياة من أى عدد من هذه العوامل والدوافع :

- النظرة التشاؤمية للحياة .
- الافتقار إلى الثقة بالمهارات الاجتماعية .
- الحساسية المفرطة لأراء الآخرين .
- الوعي الذاتي بالمظهر والأداء والحالة الاجتماعية .
- النظرة إلى الآخرين بصفتهم منافسين يجب أن يهزموا ،

- لا كأصحاب يمكن أن يتمتعوا بصدقتهم .
- النضال من أجل أن يصبحوا شيئاً هاماً ، أو شخصاً هاماً ، بدلاً من الاستمتاع بهويتهم أو حقيقتهم .
 - النظر إلى الحاضر على أنه شئ يوضع جانباً بدلاً من التركيز على الإنجازات الماضية ، أو الأحلام المستقبلية .
 - إعادة المراجعة الذهنية للمحادثات ، أو الأوضاع الماضية ، والتساؤل عن معنى حديث الشخص الآخر .
 - اللجوء إلى الدفاع عن النفس في السلوك والمحادثات .
 - استخدام الألقاب السلبية في الإشارة إلى أنفسهم .
 - توقع حدوث أسوأ التطورات ، وجعل ذلك همأ .
 - النظر إلى عالمهم على أنه معادٍ ومستبد .
 - الضمير المفرط الحساسية .

٢ - نوعية العلاقات :

يؤثر التقدير المتدنى للذات على نوعية علاقات الشخص وهذه تكون أسوأ المشاكل كلها .

٣ - مشاكل زوجية :

ليس غريباً إذن أن تكون الصورة المهزوزة للذات أيضاً واحداً من الأسباب الرئيسية للمشاكل في العلاقة الزوجية ، لأنه إن لم يتوفر لديك قبول صحي لنفسك ، فكيف يمكنك أن تتوقع أن يقبلك شريك حياتك كما أنت ؟ لا يمكنك ذلك .

٤ - إعاقة الإنجاز :

التقدير المتدنى للذات يؤدي إلى إعاقة الإنجاز والرضى ، وإلى اكتفاء محدود .

إن شباباً كثيراً كانوا يعانون من التقدير المتدنى للذات ، ولما

سمعوا لأول مرة عن قيمتهم التي لا تقدر بثمن في عيني الله ، وحصلوا على هذا التأكيد والثقة من الحق الموجود في كلمة الله ، تغيرت حياتهم .

صديقي

إن كنت تعاني من التقدير المتدنى لذاتك ، فإليك طرق يمكنك من خلالها أن تعمل على تحسين تصورك لذاتك :

- ١ - لا تطلق على نفسك ألقاباً سلبية (مثلاً : أنا أحمق) . إذ يميل الإنسان إلى أن يكون كما يصف نفسه .
- ٢ - عندما تخطئ ، سلم بذلك واعترف بخطيتك في سر الاعتراف ، ثم ارفض إدانة نفسك " إذأ لا شئ من الدينونة الآن على الذين هم في المسيح يسوع " (رو ٨ : ١) .
- ٣ - كن لطيفاً مع نفسك كما تود أن تكون مع أى شخص آخر .
- ٤ - لا تقارن نفسك بالآخرين ، فأنت شخص فريد والله يحبك في فرادتك ، فانظر إلى نفسك بهذه الطريقة .
- ٥ - ركز تفكيرك على نعمة الله ، ومحبهه ، وقبوله لك ، وتأمل في ذلك - ولا تركز على انتقادات الآخرين لك .
- ٦ - اختلط بأشخاص إيجابيين ، يستمتعون بصحبتك وبالحياء .
- ٧ - ابدأ بمساعدة الآخرين على أن يروا أنفسهم كما يراهم الله وذلك بأن تقبلهم وتحبهم وتشجعهم . قدم لهم الاحترام الذى يستحقونه بصفتهم خليفة بشرية فريدة من خلائق الله .
- ٨ - تعلم أن تضحك ، ابحث عن الدعابة في الحياة واختبرها .
- ٩ - افعل الأعمال الصالحة التى ترضى الله . فعندما تعكس حياتنا طبيعة الله الأخلاقية ، فإننا نكون أسعد حالاً ، ومن شأن طاعتنا لله أن تجعلنا نرضى عن نفوسنا .
- ١٠ - كن إيجابياً وفكر فى كل ما هو حق وجليل وعادل وظاهر

ومُسبر وكل ما صيته حسن . إن كانت فضيلة وإن كان مدح ففي هذه
افتكر (في ٤ : ٨) .

إذا فعلت ذلك سوف تعيد بناء نظرتك الذاتية .



٢ - مرآة نفسك

يحتاج كل إنسان إلى مرآة يراجع عليها كلماته ، سلوكه ، تصرفاته ، مدى معرفته لأبعاد رسالته في الحياة .

مرآة يراجع الإنسان نفسه خلالها ، روحياً ونفسياً ، أدبياً ومعنوياً .
إنها مرآة المعرفة . معرفة الإنسان للفرق بين ما يفعل ، وما ينبغي عليه أن يفعل ، حتى يحقق رسالته ، ويؤدي دوره في الحياة بنجاح .
مرآة المعرفة .. أن يقف الإنسان حيث يستطيع أن يرى ويقم أمور حياته التقييم الدقيق السليم .

تقبلْ ذاتك .. وعش حياتك

أناس كثيرون ، لم يتقبلوا أنفسهم ، ورفضوا ذاتهم ، فعاشوا تعساء بؤساء في فشل وتعثر ، واستمروا على هذا الحال ، طالما ظلوا رافضين لما عندهم غير مقدرين ما لديهم من قدرات في العديد من المجالات .

لكن عندما رفعوا عيونهم نحو السماء عمل روح الله فيهم ، فأحسوا بالعطايا ، وتاجروا بالوزنة ، وربحوا الكثير .

ملايين من البشر ، يضيعون بأنفسهم ، وإذ يصغون للنصيحة ، يجاهدون لاكتشاف ما عندهم ، فتنتفتح عيونهم على كنوز من المواهب والبركات ، يتاجرون بها ، حتى يفيض عليهم الخير الوفير ، وعلى العالم من حولهم .

قد ينفر الفرد من شكله ومظهره ، ويرفض ذاته حتى ينطوى على نفسه ، وإذ يحاول اكتشاف شخصيته ، يجد أن عنده من خفة الروح ، أو عذوبة الصوت أو رقة التعبير .. أو .. ما يقدمه للناس ، حتى يكون مركز جذب لهم ، واهتمام منهم .

وهكذا يسعى كل يوم المئات ليصبحوا موهوبين فى مجالات مختلفة

يحدث كل ذلك ، فى اللحظة التى يرضى فيها الإنسان عن نفسه ،
ويتقبل ذاته ، ويرفض الهزيمة ، ويسعى بقوة نحو النجاح والنصرة .

عزيزى

• اعرف نفسك : أنت أفضل كثيراً مما تظن أو تتصور .
فى مرآة المعرفة .. تعرّف على ذاتك ، وراجع نفسك من خلالها ،
وتقدّم للحياة فى ثقة واطمئنان .
وفى مرآة المعرفة .. اعرف ضعفاتك ، وانتصر عليها واغلب
بقدراتك .

• تقبّل نفسك : فإن عندك الكثير ..

- أنت موهوب جداً .
 - أنت مقبول جداً .
 - أنت كفء جداً .
 - أنت محبوب جداً .
 - أنت نافع جداً .
 - أنت مهم جداً .
- اكتشف نفسك :

- أنت كنز ثمين .
- لا تترك كنوزك مدفونة ، وتحيا كالصحراء الجرداء ، رغم ما فى
باطنها من ثروات ونبابيع مياه .
- لا تحيا ذلة الفقر وخوف الضعف وتوقع الرفض ..

فأنت بما عندك : غنى .. قوى .. مقبول .

- قدر ذاتك ، وعش حياتك ، وجاهد بما لديك ، ولا ترفض أو تحتقر
نفسك ، ففى ذلك مهانة للرب الذى خلقك وأبدعك فى أحسن صورة ،
وتصغير للوزنات التى وهبك إياها .

- لا تتطلع لما عند الآخرين ، وتشعر بالضالة أمامهم .
- عش ذاتك ، فأنت هو أنت . أنت بما عندك وما قد أعطيت .
- ثق ، أنك مقبول عند الرب .
- إنه يحبك ويضعك داخل قلبه .
- تقبل نفسك واعلم أنه لا يمكن أن يتقبل الناس من يرفض نفسه .
- تقبل الآخرين وأفسح لهم مكاناً في قلبك ، قدر ظروفهم ، ولا تغلق باب التقبل ، ولا تتحرك على طريق الرفض إطلاقاً .
- افعل هذا فتغمر السعادة حياتك .

• امكانيات مذهلة :

إن في داخلك امكانيات كامنة هائلة مذهلة . فيقول علماء النفس أن الإنسان مخلوق مزود بطاقات كثيرة لا يستغل منها عادة إلا جزءاً صغيراً منها ، وتبقى الغالبية العظمى من قدراته معطلة إلى أن تجد ما يثيرها من مكانها .

ففي باطن الإنسان قوى وقدرات وإمكانيات هائلة أكثر جداً مما يحتاج .. ولذلك تبقى في جسمه طاقات كامنة إلى أن يستجد في حياته ما يثيرها ، فيخرج منها ما يواجه به الأزمات ، ويبقى على الرغم من كل ما ينفق منها رصيد كاف .

• من أجل صحة نفسك :

الصحة النفسية هي رحلة طويلة نبدأها بخطوة ، وهذه الخطوة هي بناء النفس .

وبناء النفس يتم عن طريق قبولي لذاتي وقبولي للآخر ، وقبولي لعمل الله في حياتي .

ويتم أيضاً عن طريق غفراني للآخر ، وغفراني لذاتي ، وكذلك قبولي لغفران الله لأخطائي .

كل هذا يجعلنى أدخل دائرة الحب والرضا عن نفسى مما يجعلنى صحيحاً نفسياً .

• فائدة رؤيتك لنفسك :

إن رؤية الإنسان نفسه على حقيقتها تجعله ينتقل من حال إلى حال آخر ، فمن ينظر إلى الابن الضال قبل وبعد رؤيته لنفسه (لو ١٥ : ١١ - ٣٢) .

يشعر كما لو كان أمام شخصيتين مختلفتين تماماً ، شخصية الابن الضال المستهتر الغير مسئول الذى بدأ ينكوى بآثار أخطائه ، وشخصية الابن الناضج الذى يواجه بشجاعة نتيجة أخطائه .

وهذا التغيير الجذرى حدث عندما جلس الابن الضال مع نفسه .

تلك النفس الحكيمة التى استطاعت أن تقنع الابن بالتغيير ، واستطاعت أن ترشده إلى الطريق الصحيح ، وأن تعيده إلى بيته .

يقول الحكيم (يشوع بن سيراخ) : " كل مشير يُبدي مشورة لكن رُبَّ مشير إنما يشير نفسه " (سى ٣٧ : ٨) .

" لأن نفس الرجل قد تخبر بالحق أكثر من سبعة رُقباء يرقبون من موضع عال " (سى ٣٧ : ١٨) .

لكن ماذا إذا كان الإنسان لا يستطيع أن يرى نفسه ؟

يستحيل على الإنسان أن يرى نفسه إلا بواسطة مرآة ، ومرآة النفس هى الآخر ، ولكن لابد أن يكون الآخر مرآة مستقيمة وإلا رأيت نفسك مشوهاً .

فمرآة التكبير أو التصغير لا تعطى الشكل الحقيقى .

أى أن من يجاملك يخدعك ، ومن يحقر من شأنك يخدعك أيضاً ، لأن كليهما لا يستطيعان إعطاءك صورة حقيقية عن نفسك .

فليقل لك رفيقك مميزتك بلا مجاملة وعبوبك بلا مبالغة ، فالمجاملة فى مميزاتك ستسقطك فى الغرور ، والمبالغة فى عبوبك ستسقطك فى صغر النفس ، وكلاهما ضار للنفس والروح .

" الحديد بالحديد يُحدّد والإنسان يُحدّد وجه صاحبه " (أم ٢٧ : ١٧) ،
" كما فى الماء الوجه للوجه كذلك قلب الإنسان للإنسان " (أم ٢٧ : ١٩) .

فأحياناً لا يمتلك الإنسان الشجاعة ليمسك بمرآة ليرى نفسه كما فعل الابن الضال ، ولكن يحتاج إلى آخر ليضعها له .

ابتعد عن التحيز والتمسك بالرأى ، ورحب بالنقد الموجه إليك .

افتح قلبك بحيث تستطيع أن تتقبل ما يوجهه الآخرون لك من نقد .

اصنع إليهم وأنت متفتح الذهن وأنصت فى وداعة وهدوء ، لا سيما إن كان النقد صحيحاً .

ضع فى اعتبارك دائماً أن أولئك الذين يوجهون إليك النقد البنّاء ، مخلصون فى نياتهم ، وينشدون صالحك .

إنها فرصة كى تصحح أخطاءك وتعديل من مفاهيمك ، وتطور شخصيتك ، وتذكر قول الرب يسوع فى مواقف مختلفة :

" ويل لكم إذا قال فيكم جميع الناس حسناً " (لو ٦ : ٢٦) .

" لماذا تدعونى صالحاً . ليس أحد صالحاً إلا واحد وهو الله " (لو ١٨ : ١٩) .

إنك فى أشد الحاجة إلى هذا الصديق المخلص الذى يبين لك عبوبك فى محبة خالصة . فهناك حكمة تقول [بلا صديق مخلص لا يمكن للإنسان اكتشاف أخطائه] .

يقول الدكتور (بول تورنيه) : [لا أحد ينمو بحرية فى هذا العالم ويبلغ ملء قامته ، من دون أن يشعر أن هنالك ، ولو شخصاً واحداً يفهمه ويحبه ..

ومَن أراد أن يعرف نفسه بوضوح عليه أن يفتح قلبه لشخص بينتيه بملء حريته ، على أن يكون إنساناً جدير بتلك الثقة] .

ويقول البابا القديس (أثناسيوس الرسولي) : [من يعاتبك ويوبخك على زلاتك حبه مثل نفسك واتخذه لك صديقاً] .

ويقول (مثل أسويى) : [مَن لديه صديق حقيقي ، لا يحتاج إلى مرآة] .

تأكد تماماً أن صديقك المخلص هو مَن يصارك بأخطائك ، لا مَن يجملها ليكسب رضائك .

ولكن سيظل القرار الأخير فى يدك ، فأنت لا زلت أقدر إنسان على فهم نفسك وتعلم ما يناسبها وما لا يناسبها .

" يا بُنى جرب نفسك فى حياتك وانظر ماذا يضرها وامنعها عنه فإنه ليس كل شئ ينفع كل أحد ولا كل نفس ترضى بكل أمر " (سى ٣٧ : ٣٠ ، ٣١) .

" لمتحن لأنفسنا الحق ونعرف بين أنفسنا ما هو طيب " (أى ٣٤ : ٤) .

• مرآة النفس :

مبارك هو الإنسان الذى يستطيع أن يعرف نفسه بلا تقليل من شأنها أو مجاملة .

يعرف نقاط قوتها وضعفها ، قدرتها وعجزها ، فضائلها وأخطائها .

وأكثر مرآة مستقيمة هى الكتاب المقدس . فكثرة قراءة كلمة الحياة تجعلنا نفهم ما السلوكيات التى ترضى الرب .

يحرص جميع الناس على وجود مرآة فى بيوتهم ليروا من خلالها مظهرهم وشكلهم الخارجى .

وبعد أن يمعنوا النظر يبدأوا فى هندمة ملابسهم وتسريح شعرهم وإصلاح كل عيب فى شكلهم .

وعندما نرى شخصاً مظهره غير مناسب نقول له : [ألم تنظر فى مرآة ؟]

إننا نهتم كثيراً بالنظر فى المرأة لنرى مظهرنا الخارجى ، ولكن هل نهتم بالنظر فى (مرآة النفس) وهو الكتاب المقدس .

" لأنه إن كان أحد سامعاً للكلمة وليس عاملاً فذاك يشبه رجلاً ناظراً وجه خلقته فى مرآة " (يع ١ : ٢٣) .

فالكتاب المقدس هو المرأة التى نرى فيها مشاعرنا الداخلية ، ويكشف لنا ضعفاتنا وعيوبنا وأفكارنا ودوافعنا واتجاهاتنا وسلوكنا .

إنه المرأة التى تتكشف أمامها النفس لتظهر على حقيقتها بدون تزيف .

إن من يقرأ الكتاب المقدس يكتشف نفسه ، ويجد إجابة على كل تساؤلاته ، فنحن من خلال كلماته نسمع صوت الرب الذى يكشف الوجود (مز ٢٩ : ٩) .

يجب أن نعمل على أن يتأصل الكتاب المقدس فى حياتنا ، فإن نظرة سطحية للمرأة لن تغير شكلنا للأحسن ، ولكن لكى تغير صورتك للأفضل عليك أن تفحص نفسك وتدرسها بعناية .

وهذا هو نفس مستوى الاهتمام الذى علينا أن نعطيه لكلمة الله ، علينا أن نفحص أنفسنا أمام مرآة كلمة الله .

وأن نحكم على كل فكر أو قول أو فعل نراه خطأ فى ضوءها . وأن نعطى الرب أن يثقينا أمام كلمته . لأنها حية وفعالة ، وخارقة إلى مفروق النفس ، ومميزة أفكار القلب ونياته ، وعندئذ نستطيع أن نسلك بموجبها .

• رجع إلى نفسه :

يقول الرب عن الابن الضال أنه : " رجع إلى نفسه " (لو ١٥ : ١٧) .

رجع إلى نفسه بأن وقف وقارن بين مجد النفس الأول وقبح حالها الآن ، وقرر أن يبدأ طريق العودة .

رسم فنان صيني صورة للابن الضال ، فصوّر الأب واقفاً على باب البيت منتظراً اقتراب ابنه وهو قادم من على بُعد .

ولما أعطى الفنان هذه الصورة لصديق مسيحي ليبدى رأيه فيها .

قال له الصديق : [لا .. إن هذه الصورة لا تُعبّر عن القصة .. لا يجب أن يُرسم الأب واقفاً منتظراً وصول ابنه إليه ، ولكن عليك أن توضحه وهو يجرى فاتحاً ذراعيه لاستقبال ابنه] .

فقال له الفنان الصيني : [لكن لا يمكن لأب صيني أن يفعل هكذا] .

فأجاب الصديق : [هذه هي النقطة المهمة بالذات ! لا يمكن لأب بشرى أن يفعل هذا ، هذا هو الشئ المدهش في هذه القصة العجيبة عن أب يتكلم عن محبة الله العجيبة ، إنه يحبنا هكذا !]

قال الفنان : [فهمت !]

ورسم الفنان الصيني صورة أخرى تبين الأب وهو يركض ليقابل ابنه ، وهو يضع في قدميه حذاءً خاصاً ليزيد من سرعته في الركض .

لا عجب إن كان هذا المثل يُسمى مثل [حب الأب العجيب] .

كثيراً منا اليوم ، مثل الابن الضال ، يعيشون في الحظائر يأكلون خرنوب الخنازير ..

نحن لا نريد أن نبقى هناك ، ونحن غير سعداء ، وفي الواقع نحن

بائسون ، ولكننا نتردد في العودة (٢٨)

آه .. لو أدركنا الحب والقبول والغفران الذي يقع على بُعد خطوات ، لما ترددنا في العودة إلى أحضان أبينا الحنون .

نحن لسنا يتامى بل لدينا أب ينتظر عودتنا ويفرح باستقبالنا ، بلا إدانة ولا عقاب ، ولا إهانة .

أب يركض ويتوق إلى احتضاننا ، ليهبنا الحلة الأولى ، والحذاء ، والخاتم ، ويذبح العجل المسمن .

وتقدم أحد الهواة ليمثل دوراً من الأدوار ، وعندئذ أخذ المخرج يفحصه بدقة ، ثم قال له : [أنا فى غاية الحيرة ! فإننى أريد أن أعطيك دور الأسد ، لكنك ضعيف والأسد قوى أو أكلفك بدور النمر ، لكنك لا تستطيع أن تثب كما يثب النمر ، ولا تقفز كما يقفز الفهد ولو أننى أعطيتك دور الفيل فإنك ستبدو نحيلاً ضئيلاً ! .

كما أنك لست رشيقاً كالغزال ، ولا سريعاً كالحصان !

ومن اليقين أنك لن تقدر أن تتحرك فوق الثلج كما يتطلب دور الدب القطبى ، ولن تقدر أن تنساب فى (جحش) هنيئ كما يفعل الثعلب !

أصارك أيضاً أننى بالرغم من معرفتى بأنك رياضى قدير ، فإننى أشك فى قدرتك على القفز فوق أغصان الشجر بالمهارة التى يقفز بها النسناس والقرد .

يوسفنى أيضاً يا صديقى أنك لن تقدر أن تلتهم ما بينلعه فرس النهر من الطعام لإسعاد الأطفال . ولا يمكنك حتى أن تحمل من الأثقال ما يحمله الحمار .

وقد فكرت أن ألبسك جلد التمساح وأجعلك تنبطح بجوار البركة

وأطرق الرجلان ، ومضت لحظات من الصمت قبل أن يقول أحدهما للآخر : [يبدو أن الإنسان أضعف كثيراً من أغلب حيوان الأرض وطيور السماء . فليس له بصر ثاقب كالصقور والغربان ، ولا يستشعر الخطر عن بعد كالخفافيش ، وليس له سمع دقيق كالقطط ؟ وليس لديه حاسة الشم التي للكلاب ، وليس له أنياب الذئب ، أو مخالب السباع ، وهو لا يُحلق في الجو كالطيور ، ولا يغطس في الماء كالأسماك ، ولا يضرب في الصحراء كالجمال ! ولو أن الإنسان تجرد من سلاحه لهُزِمَ أمام أغلب الحيوانات ، ولقتلته أضعف الحشرات !

لكن الإنسان – بالرغم من هذا – إستطاع أن يسخر الحيوان ، ويسود الأرض لماذا ؟

لأن الإنسان قد تميز عن سائر مخلوقات الأرض بما أنعم به الله عليه من نعم متميزة ، ليست لسواه من باقى المخلوقات ، نعمة العقل المفكر ، واللسان الناطق ، والقلب الحكيم .

إن قيمة الإنسان ليست فى مَلَكَاتِهِمْ ، ولا فى عظمة إنجازاته فحسب ، بل تتمثل قبل كل شئ فى أنه مخلوق بصورة أدبية ، تسمح له بالاتصال بالإله الخالق ، فله عقل يدرك ، وله قلب يتجاوب ، وله لسان يعبر به عن مكنون قلبه .

وهذا التمييز العقلى ، والتجاوب القلبى ، والإعلان القولى ، هذه جميعها تؤهل الإنسان لإدراك ما نسميه " الإيمان " !

ولأن الله ميز الإنسان بهذه النعم التى لم تتوافر لغيره من الخلائق ، فقد أصبح الإنسان مسئولاً أمام الله مسئولية خاصة عن موقفه إزاء

فتش عنه فى داخل قلبه عندما (رجع إلى نفسه) لذلك قال مقولته الشهيرة :



(٣١)

٣ – تغيير الحياة

لقد غيرَ الرب يسوع قلب الفيلسوف الروسى الشهير (تولستوى) فقال : [منذ أن أمنت بتعاليم المسيح وجدت انقلاباً عجبياً يحدث فى

ولذلك لا ينبغي للإنسان أن يقول : [أنا كذلك ، فاقبلنى كما أنا] .
لا .. لن أقبلك كما أنت ، أريدك أفضل ، لأنه لا توقف فى النمو ، وكل
توقف فى النمو هو موت] .

فبمجرد أن تدرك حقيقة الأبعاد الواسعة الكائنة فى أعماق كيائك ،
ستبدأ فى الانطلاق فى حياة جديدة .

ابدأ حركة نهوض وانطلاق ، فإن القدرة على الانطلاق هى التى
تعتبر شباباً ، لأن الشباب ليس له مرحلة من العمر ، بل هو القدرة على
النهوض والانطلاق ، فهناك شيوخاً فى سن الثمانين ولكنهم شباب ،
وهناك شباب فى سن العشرين ولكنهم عجائز .

الرجل لا يشيخ إلا إذا فقد طموحه وشعر باليأس والإحباط .

فإن كنت طموحاً ، فأنت مبدعاً ، وإن كنت مبدعاً فأنت خلاقاً .

إن التغيير الخارجى ربما يكون أسهل شئ يمكن عمله ، ولكن التغيير الخارجى بدون التغيير الداخلى يكون زائفاً ، ولن يستمر طويلاً .
إن التغيير الذى أتحدث عنه هو تغيير كامل فى الشخصية . إنه تغيير يحدث فى الداخل ويغير كل شئ فى الخارج .

أخى القارئ

هل تجرؤ أن تأمل فى تغيير مثل هذا ؟
هل تجرؤ أن تأمل أن تتغير وتصبح الشخص الذى كنت تشاق أن تكون مثله ؟

نعم ! عندما يكون عندك إيمان وثقة تستطيع أن تتغير وتصبح كما خلقنا الله وأراد أن نكون .

• غَيْرِ نَفْسِكَ : (٣٣)

إذا كنت ترغب فى صنع اختلاف فى هذا العالم ، وتغيره إلى الأفضل ، فعليك أن تتسجم مع الآخرين .

فالعلاقات الإنسانية هى العلم الأكثر أهمية فى الحياة ، وأكثر العلاقات التى يمكن أن توليها أهمية على الإطلاق هى :

علاقتك بنفسك :

بنبغي ، أهلاً أن تكون أفضل ، صديقاً لنفسك

لا بد أن أنسجم مع نفسي وأؤمن بنفسى أولاً . أو من بقدراتى ومواهبى ، وأعيش دائماً متفانلاً وواقئاً فى المستقبل .

وفى خلال فحصى لنفسى لا بد أن أتعرف على وجهة نظرى فى الآخرين ، لأنها تؤثر بشدة فى كل علاقاتى .

إنك إذا لم تكن تحب الناس فإن هذا فى حد ذاته تعبير عن شخصيتك وعن الطريقة التى ترى بها الناس .

المشكلة هى وجهة نظرك فى الناس . لذلك لا تحاول تغيير الآخرين ، بل غير نفسك ، وعندما تتغير أنت نفسك وتصيح الشخص الذى ترغب فى أن تكونه ، فستبدأ فى رؤية الآخرين بمنظور جديد تماماً . وهذا من شأنه أن يغير الطريقة التى تتعامل بها فى جميع علاقاتك ..

ربما لا يستطيع إنسان تغيير العالم الذى يراه من حوله . لكنه يمكنه دائماً تغيير ما يراه داخل نفسه . فإذا أردت تغيير عالمك إلى الأفضل فابدأ أولاً بتغيير نفسك .

[نحن لا نرى الدنيا كما هى بل كما نحن]

إننا بتغيير أنفسنا للأفضل ، وبنظرتنا الإيجابية للآخرين ، سيصبح يومنا رائعاً وبنعمة الرب سيكون غداً أفضل من اليوم .

• حياة جديدة :

عندما اقترب الرب يسوع من قبراً لهازر وناداه قائلاً : " لعازر هلم خارجاً " (يو ١١ : ٤٣) . تغلغلت حياة جديدة خلال الكفن فى جسد لعازر ، وخرج من القبر مربوطاً .

فقال الرب يسوع للواقفين : " حلوه ودعوه يذهب " (يو ١١ : ٤٤) .

من الواضح أنه بمساعدة أحبائى لعازر ، انفك لعازر وانطلق حراً لينعم بالحياة الجديدة .

لاحظ أن عملية فك الأربطة لم تحدث فى اللحظة التى أقامه فيها الرب يسوع من الموت ، ولكنها تمت بعد أن عادت إليه الحياة .

ترسم هذه القصة صورة لعملية التغيير التى تحدث فى حياتنا .

فعندما نسلم حياتنا للرب يسوع ، يعطينا حياة جديدة كما لو أنه يدعونا قائلاً : [هلم خارجاً .. اخرجوا من خبراتكم القديمة الميتة ..

اخرجوا وتمتعوا بحياة جديدة قد أعددتها لكم .. تمتعوا بالحياة] .

إن الرب يسوع هو الذى يعطى الحياة الجديدة ، إنه صاحب القوة التى تبدأ وتحفز عملية التغيير .

لكننا نخرج مثل لعازر من قبر ماضينا ونحن مربوطون بالأكفان .. قد نكون مقيدين بتأثيرات أسرتنا وزملائنا السلبية ، وقد نكون مقيدين بصورة ذاتية مغلوطة عن أنفسنا .

فدعوة الرب يسوع لحياة جديدة تتخلل الأكفان – الأشياء التى تربطنا – لنبدأ حياة جديدة ، لكننا ما زلنا نخرج بسبب الأربطة التى تعوق حركتنا .

ما زلنا نحتاج أن نتخلص من نظرتنا الخاطئة عن أنفسنا ، ونتحرر من التأثيرات السلبية التى حدثت لنا فى مراحل حياتنا المختلفة .

إن الرب يسوع الذى أقام لعازر من الموت ، كان يستطيع أن يحرره من أربطته ، لكنه لم يفعل ذلك ، واختار أن يكون للناس دور فى حياة لعازر ، فقد قال لأسرته وأحبائه : [حلوه ! فأنتم جزء من عملية تحريره من أربطته ! ساعده فى عملية تغيير الحياة !]

كذلك يفعل الرب يسوع نفس الشئ معنا ، فإنه يستمر فى عملية تغييرنا بالسماح لمؤمنين آخرين يحبوننا ليساعدونا فى رؤية أنفسنا كما يرانا الله .

إن الرب يسوع الذى أقام لعازر وحرره من رباطات الموت .

(٣٥)

قادر أيضاً أن يحل قيود خطاياك ، ويفك أغلال المكبلين بسلاسل الظلمة ، و يقيمهم من موت الخطية وقيود الشهوة .

هذا إذا صرخوا طالبين معونته وقوته ونجدته وخلصه .

" صرخوا إلى الرب .. فخلصهم .. أخرجهم من الظلمة وظلال الموت وقطع قيودهم . فليحمدوا الرب .. لأنه كسر مصاريع نحاس وقطع عوارض حديد " (مز ١٠٧ : ١٣ – ١٦) .

إن الرب يسوع كما أقام لعازر من القبر ، هكذا يقيم الخاطئ من

الملفات المكنونة .

ولكن هذا الجري الذى يقتحم ملفات الغير لا يجرؤ على فتح ملفاته الشخصية .

وقد يكون الإنسان باحثاً جريئاً أو محققاً أو قاضياً ، ينقب فى أعماق الغير ، لكنه لا يجرؤ على مواجهة دواخل نفسه المليئة بالخبايا والخفايا والقضايا والأسرار المخجلة .

إن الجري حقاً هو الذى يواجه نفسه ويواجه خفاياه ويعترف بخطئه، ويسعى للتغيير . (٣٦)

إن الخطوة الأولى فى سلم الشجاعة هى مواجهة النفس للتعرف على ضعفاتها وأخطائها وخطاياها .

والخطوة الثانية هى الاعتراف بتلك الخطايا ، وهذا نوع من القوة والشجاعة التى يفتقر إليها كثير من الناس .

أما الخطوة الثالثة فهى السعى فى طريق التغيير ، فلا نتمسك بالقديم الذى ظهر ضعفه ونهاجم الجديد الذى ظهر نفعه .

الشخص حتى نُعريه تماماً فنراه على طبيعته ، وحتى حين نفعل ذلك نكتشف أنه عبارة عن كتلة سيئة ، لكننا لا نستطيع فعل أى شئ حياله وعندئذ يأتى دوركم] .

فرد عليه الراعى قائلاً : [أرجوك ، ليس أنا بل ربى ! فهو الوحيد الذى يحدد طبيعتنا الساقطة الشريرة ويُلبسنا ثوب بره الرائع] .

قارئى العزيز

إن كانت حياتك فاترة وكئيبة وموحشة ، وإن جاءك فكر أنه لا يوجد ما تعيش لأجله ، فتأكد أن الرب قادر أن يعطيك حياة جديدة ، وأن يملأ حياتك الفاترة بمعنى أبدي وهدف خالد .

هل بلغت إلى نقطة أن كل شئ قد ضاع و انتهى ولا أمل وبلا رجعة ؟

ولا نفع من رجاء أو إيمان أو انتظار أو التماس الطريق فى الظلام ؟

تشجع فمعجزة تغيير الحياة تناديهم وتشد من أزرِك ، وهى مُعدَّة لتتكرر جديداً كل يوم ، فى أى وقت ، وفى أى مكان ، ولأى أحد وتحت أسوأ الظروف ، بغض النظر عما آلت إليه الحياة من فتور وكآبة ، ومهما تعذر النجاح فى الموقف ، وظهر فشل كل رجاء ويأس ، حيث لا أمل .

الله يعمل فى العالم اليوم خصوصاً فى حياة مَنْ يؤمنون به ، ويتكلمون عليه ، ويسلمونه أمرهم ليغير حياتهم إلى الأفضل .

واعلم أن أول خطوة صحيحة فى طريق الحياة الأبدية والمجد الخالد هو أن تكتشف نفسك فى مواجهة نور المسيح ، تكتشفها بدون خداع بل

الإنسان أن يتغير من حالته إلى حالة أفضل .

يقول الزعيم الهندي (غاندى) الذى تأثر بحياة السيد المسيح وتعاليمه : [يجب أن تكون أنت التغيير الذى تريد أن تراه فى العالم] .
وهذا حق لأنه لا يستطيع أحد أن يغير إنساناً ما لم يتعهد الإنسان نفسه بالتغيير .

إن فحص الذات ومراجعة النفس واكتشاف ومعرفة ما بها من تشوه ونقص ، والسعى نحو التغيير والتجديد ، هو الطريق الوحيد – الضيق – لبناء شخصية مسيحية متميزة لها رسالة حقيقية فى بناء ملكوت الله .

• هل من الأسهل تغيير النفس أم تغيير الآخرين ؟

يعتبر تغيير النفس من أصعب الأمور فى حياتنا ، يقول أحد المتصوفين فى الشرق الأوسط : [كنت فى شبابه ثورياً متحمساً وكان دعائى لله هو : " رب امنحنى القدرة كي أغير العالم " ، ثم اقتربت من الكهولة وأدركت أنني عشت نصف عمرى دون أن أستطيع تغيير شخص واحد ، فغيرت صيغة دعائى إلى : " رب أنعم علىّ بتغيير مَنْ هم حولى : أسرتى وأصدقائى فقط وسأكون راضياً بذلك " .

الآن وأنا شيخ مسن وأيامى معدودة بدأت أدرك مقدار حماقتى فى الماضى وأصبحت صلاتى الوحيدة هى: " رب أنعم علىّ بتغيير نفسى "

لو أننى صليت هكذا منذ البداية لما ضاعت حياتى سدى] .

صديقى

كلما تغيرت أنت كلما ضاعفت قهرتك على تغيير الآخرين . إذا أردت أن تغير عالمك فابدأ بنفسك أولاً .
وإليك بعض الخطوات العملية التى تساعدك على تغيير نفسك :

١ – اكتشف نفسك :

أى تعرّف على قدراتك ومواهبك من جديد ، وطورها كل يوم ونميتها ، ضع لنفسك كل يوم هدفاً جديداً ، واسعى جاهداً لكى تحقيقه .

٥ - درب عينيك :

لا تدع كل تركيزك وانتباهك على الجوانب السلبية ، فهذا يزيدنا ، وفى نفس الوقت يملأك باليأس والإحباط ، درب عينيك الداخلية والخارجية على عادات وأنماط ~~جهد~~ في الفكر والسلوك حتى ترى الجوانب الإيجابية .

وهذا لن يأت في يوم وليلة ، لكنه يستغرق وقتاً طويلاً ، فلا تيأس حتى لو فشلت مرة بل استمر ، وذلك لأن العادات الجميلة أو غير الجميلة ليست غرائز وُلدنا بها ولكنها ردود أفعال نكتسبها من البيئة التي نعيش فيها ، والمواقف المختلفة التي نمر بها ، في بداية الأمر نحن الذين نشكل عاداتنا ، لكن بعد ذلك فعاداتنا هي التي تشكلنا .

٦ - اقرأ قصص الناجحين :

تجريب الجديد بروح المغامرين ، فلا إيجابية ولا إبداع ولا ابتكار بدون حرية .

لا تربط نفسك بالماضى فقط بل كن متطعاً إلى المستقبل بكل حرية .
كن واثقاً من نفسك ومن قدراتك وإلا فلن تنجز شيئاً يذكر .

قرر أن تقفز من الصندوق القديم الذى حبست نفسك وإمكانياتك وأفكارك فى داخله لسنوات عديدة ، واخرج حالاً من عاداتك القديمة .

اخرج من دائرة الكسل إلى العمل ، ومن دائرة التردد والسلبية إلى الإقدام والمشاركة ، ومن دائرة الخوف إلى الشجاعة ، ومن الانحباس فى دائرة الذات والأنا إلى الآخرين ، محاولاً تسديد احتياجاتهم وإسعادهم ، فتشبع وتسعد أنت أيضاً " فالنفس السخية تَسْمَنُ ، والمُرَوَى هو أيضاً يُرَوَى " (أم ١١ : ٢٥) .

٩ - دع روح الله يُشكلك (٤٠)

عندما تنفتح على كلمة الله المقدسة ، والروح القدس ، تؤلد من جديد كما حدث مع المرأة السامرية ، وشاول الطرسوسى ، وسيظل روح الله يُغيرك ويُشكلك للأفضل ، وينقلك نقلات عظيمة فى حياتك .

١٠ - التثق بالرب يومياً :

احرص كل يوم على اللقاء الحى الحقيقى المُشبع مع شخص الرب يسوع ، وهذا اللقاء كفيلاً بأن ينميك ويغيرك للأفضل ، وينقلك نقلات

مما سبق نفهم أن التغيير إلى الأفضل والأحسن ممكناً حيث إن كل إنسان أعطاه الله القدرة أن يتطور وينمو متى أراد ذلك ، بشرط أن يكون ممتلئاً حماساً ، وعزيمة وإصراراً ، كما أن روح الله مستعد أن يمدّه بالقوة الداخلية اللازمة للتغيير .

بينما مَنْ لا يُفكر في التغيير سيظل كما هو ، بل ستسوء حالته وتتأخر ، بينما غيره يتقدم كل يوم للأفضل والأحسن .

يقول (ديل كارنيجي) : [التغيير في النفس بداية النجاح] .
[لكى تنجح يجب أن تعرف أن حياتك بيدك وتبادر بتغيير وضعك] .
[وضعك الحالى لا يتغير إلا إذا فعلت شيئاً] .

صديقى القارئ

هل تشعر أن حياتك ليست على ما يرام؟! هل لديك إحساس بأن تلك الحياة التى تعيشها ليست هى نفس الحياة التى تتمنّاها؟

هل تريد أن تجعل حياتك تتغير .. نحو الأفضل؟

هل تشعر برغبة قوية فى تغيير حياتك؟

عليك أن تبدأ بالتغيير من الآن مستعيناً بنعمة ومعونة الرب .

إننا نعيش فى عالم متغير ، وكل يوم تزداد سرعة تغييره من حولنا . من أجل هذا فإن الإنسان الذى لا يغير من نفسه ومن طريقة حياته ، فإنه سيتغير دون إرادته ، لكن بعد أن تملئ عليه الحياة شروطها .

لذلك يجب عليك أن تعرف كيف تغير من نفسك ومن حياتك ، وكيف تقود ظروف حياتك ، ولا تتركها هى تقودك .

فالتغيير ضرورة تفرضها طبيعة حياتنا المتغيرة المتسارعة ، حتى نحس بكياننا ووجودنا ، أما إذا استسلمنا لحياتنا اليومية – دون تغيير –

فإن عقولنا وطاقتنا وكياننا وإحساسنا بكل شئ يتوقف ولا نشعر بمعنى الحياة وكفاحها .

ونقطة البداية فى التغيير تبدأ من الإنسان نفسه . وكلما أسرع الإنسان فى التغيير نحو الأفضل كان حظه أكبر فى جنى ثمار هذا التغيير .

قيل أن ملكاً كان يعيش فى مملكة واسعة جداً .. وأراد هذا الملك أن يقوم برحلة طويلة سيراً على الأقدام .. وحينما عاد من الرحلة وجد أن قدميه تورمتا بسبب المشى ..

فأصدر مرسوماً يقضى بتغطية كل شوارع المملكة بالجلد !!

ولكن أحد مستشاريه أشار عليه برأى أفضل . وهو عمل قطعة جلد صغيرة تحت قدمى الماء، فقط !!

هذا العالم فلا تحاول

لذلك أيها الحبيب
تغيير كل العالم .. بل



يقول الأديب الروسى (تولستوى) (٤٢)

الجميع يفكر

فمن يتغير

٤ – النمو الشخصي

لقد قيل الكثير عن (البرقع) الذى به نحجب حقيقة ذاتنا ، وعن الأدوار التى يتمثلها نخبى واقع أنفسنا .

وهذا يعنى أنه فى مكان ما ، فى داخلك وفى داخلى ، تختبئ ذاتنا الحقيقية .

إننى كونى شخصاً يعنى بالضرورة أننى فى مسيرة دائمة ، فى حالة حركة دائمة ، وإن ما يؤلف كيانى كشخص هو : [ما فيه أفكر .. ما به أحكم .. ما به أشعر .. ما أستطيع تحقيقه .. ما أجلّ .. ما أحترم .. ما أحب .. ما أكره .. ما أخشى .. ما أتمنى .. ما أصبو إليه .. ما أومن به .. ما ألتزم به] .

كل تلك الأمور تشكل جوانب من المعنى الذى أعطيه لذاتى ، وكلها دائماً فى حركة ، حركة تغيير مستمر .

إن شخصى هو كيان دائم الحركة فإذا كنت قد تعرفت علىّ أمس ، أرجوك ألا تظن أننى لا أزال الشخص نفسه اليوم .

- ما هي الأدوار التي أقوم بتمثيلها ؟
- وماذا ترانى أحاول أن أخفى ؟
- وما الريح الذى أنتظره من سلوكى هذا ؟
- أن أطرح تلك الأسئلة على نفسى ، وفى إرادة ثابتة .
- أن أكون صادقاً مع ذاتى ..
- هذه كلها تبقى الشرط الأساسى لنموى الشخصى .

• الإنسان الكامل :

إن الشخص " الكامل الإنسانية " يحافظ على الاتزان بين وجهه الداخلى ووجهه الخارجى .

فالشخص الذى يبالغ فى الانكماش على نفسه ، وكذلك الذى يبالغ فى الانبساط ، كلاهما يفتقر إلى الاتزان .

فالشخص " المنكشم " منشغل كل الانشغال بنفسه ، ليصبح هو محور الدنيا . وانشغاله الضيق بذاته ، يشغله عن العالم – الواسع فى الخارج .

أما الشخص " المنبسط " فهو يرمى ذاته فى الخارج ، متنقلاً من انشغال إلى آخر ، ولا مجال فى حياته للتركيز والتفكير ، وهو بالتالى يفتقر إلى العمق الداخلى .

لقد قال " سقراط " : [الحياة التى ينقصها التفكير المركز لا تستحق أن تتعاش] .

فأول شروط النمو إذن هو الاتزان .

والوجه الداخلى يعنى أن الشخص قد عرف ذاته واختبر ذاته . إنه

عقله حى ، باحث .. إرادته تصبو دائماً نحو الأفضل كما أنها تقدّر ما وصلت إليه .

الوجه الداخلى الصحيح يقتضى قبول الذات ، وهو يعنى أن الشخص " الكامل الفعالية " و " المحقق لذاته " ، و " الكامل الإنسانية " ليس فقط على بينة مما فيه من حاجات جسدية ونفسية وروحية ، بل إنه يقبلها كقسم حسن من كيانه . إنه مرتاح فى نفسه ، إنه يقبل ذاته ككيان متغير دائماً .

إذ أن النمو يعنى التغيّر .

تتغير شخصيته وتتجدد من دون توقف .

أما الوجه الخارجى فيعنى أن الشخص منفتح على محيطه فى الخارج .

إن الشخص الذى يعيش ملء الحياة هو على اتصال عميق ومفيد مع العالم خارج ذاته .

فاتصاله بالآخرين بعمق وشفافية يكسب خبرته الخاصة من الاتساع ما لا يُحد يتألم مع المتألمين ويفرح مع الفرحين .

إنه يُخلّق من جديد مع كل ربيع ، ويعيش وطأة الحياة وعظمة أسرارها .

يتألق الوجه الخارجى بأبهى حلله من خلال القدرة على الحب بسخاء كريم .

يقول عالم النفس الشهير (كارل ستيرن) : [إن تطور النمو عند الإنسان هو مسيرة تبدأ مع الحاجة المطلقة إلى الحب " الطفولة " وتنتهى إلى القدرة الكاملة على الحب " النضج "] .

" الإنسان الكامل " يخرج من ذاته نحو الآخرين ونحو الله نفسه ، ليس بدافع قسرى قلق ، بل بعمل حُر ، فقط لأنه قرر أن يفعل ذلك .

عندما يعيش الإنسان الحياة بملئها ومن كافة جوانبها ، وعندما يخلق اتزاناً بين قواه كلها ، آنذاك تصبح الطبيعة البشرية بناءة وجديرة بالثقة .

• الفعل وردّ الفعل :

إننا في غالبيتنا ، نشعر مع الأسف وكأننا قارب يتيه بين الأمواج
نفقد الاتزان عند هبوب الرياح واهتياج الأمواج . نتفوه بعبارات كهذه :

- " لقد جعلنى أحق بكل عنف " .
- " أنت فى الحقيقة تزعجنى كثيراً " .
- " ملاحظتها أخرجتنى جداً " .
- " هذا الطقس يتعب أعصابى " .
- " مجرد مشاهدته تحزننى " .

لاحظ أن كل الأمور التى ذكرنا " تؤثر بطريقة ما على وعلى
عواطفى " .

ليس لدى ما أقوله عن غضبى وحننى وتعب أعصابى .. وككل
الناس ، أكتفى بإلقاء الوم على الآخرين ، وعلى الظروف وسوء الحظ .

" الإنسان الكامل " يعرف أن المشكلة ليست فى الظروف بل فىنا

الإنسان لا يستطيع أن يعيش بدون حبه للآخرين وحب الآخرين له .
اعمل كل ما فى وسعك للإبقاء على العلاقات الشخصية . فصديقك
مثل رصيدك فى البنك . احرص على زيادته وليس السحب منه .
تحدث عن أصدقائك ومعارفك بكل الخير .. إننا بالعمل دائماً على
زيادة ثروة العلاقات الاجتماعية فى حياتنا ، والتحدث بالخير باستمرار
عن الآخرين ، وتذكر حسناتهم وإيجابياتهم وصفاتهم الجميلة فقط .
بذلك نجذب لأنفسنا السعادة والهناء والحب ، ونجعل يومنا جميلاً
وبنعمة ربنا غداً أحلى وحياة أفضل .
إن كل نمو شخصى ، وكل أذى وانكماش ، كلها وليدة علاقتنا مع
الآخرين .

فما أكون عليه ، فى أية لحظة (من) مسيرتى فى النمو ، إنما هو رهن
بعلاقتى مع الآخرين .

من دون مساعدة الآخرين لى لن أتمكن من النمو ، ولن أستطيع أن
أكون سعيداً ، ولا أن أعيش فى وفرة من الحياة .

إذا كانت علاقتى بك وعلاقتك بى علاقة " شخص بشئ " فهكذا
ستكون علاقتنا بباقى الناس ، وربما أيضاً بالله نفسه . وسنبقى أشخاصاً
منزوين ، والله والناس يبقون " أشياء " فى عالمنا الخارجى .

إن العلاقة الخاصة بين شخصين هى مشاركة أو صلة حميمة بينهما

عالم مثل هؤلاء الأشخاص عالم أشياء ، أشياء للاستعمال والتسليّة والمتعة .

قد يملك أحدهم أشياء كثيرة ، جميلة وقيمة ، أما هو فسوف يبقى في وحشة خانقة ، وسيقضى العمر ويبلغ آخر الحياة دون أن يعيش ، وتبقى مسيرة نموه كحطام سفينة في مستنقع .

عندما تتوقف مسيرة النمو ، تصبح الحياة كلها ضجراً بضجر . وإذا كانت حدود أطراف الحياة خشنة ، غير مصقولة غدت الحياة مؤلمة تعاني من وحشة إنسان يفتقر إلى أصدقاء .

للحياة البشرية قوانينها ، ومن بينها قانون هذا نصه :

[على الإنسان أن " يستعمل " الأشياء ، و " يحب " الناس] .

والإنسان الذي يعيش حياته كلها على مستوى علاقة " الشخص بالشيء " ، سوف يكتشف أنه يحب الأشياء ويستعمل الناس .

وفى ذلك شقاء وانعدام للاكتمال البشرى .

لكى نعيش الحياة بملئها علينا أن نتعلم كيف نستعمل الأشياء ونحب الناس . لا أن نحب الأشياء ونستعمل الناس .

• التعامل مع العواطف :

إن " الإنسان الكامل " لا يكبت عواطفه ، بل يسمح لها بالظهور ، على قدر المستطاع ، ويقف على (حقيقتها) .

إنه يعيش واعياً وعمق عواطفه ، ينصت إلى ما تهمس له عن حاجاته وعلاقاته بالآخرين ، ولكن دون أن يعنى ذلك استسلاماً لها .

" الإنسان الكامل " لديه اتزان بين عواطفه وعقله وإرادته . وعلى العواطف أن تتكامل مع نواحي الشخصية كافة .

وإذا كان من الضروري أن نعبر عن عواطفنا ، فليس ضرورياً ،

بالطبع ، أن نعمل بما توصينا به .

الأهمية الكبرى لهذا القول تظهر جلياً عندما نتذكر :

أولاً – إن لآلام الحياة كلها والملذات صلة عميقة بالعواطف .

ثانياً – إن سلوك الإنسان ، فى غالبيته ، نتيجة لقواه العاطفية .

ثالثاً – إن الأساس فى غالبية النزاعات الشخصية هى الضغوط العاطفية .

(الغضب ، الحسد ، الخيبة .. إلى غير ذلك) .

كما أن غالبية اللقاءات الشخصية تحصل من خلال نوع من التواصل العاطفى .

(العطف ، الشعور بالحب والتجاذب ، الإحساس مع الآخر) .

وبعبارة أخرى ، إن عواطفك وطريقة تعاملك معها ، تشكل على الأرجح عاملاً أساسياً فى نجاحك أو فشلك فى مغامرة الحياة .

من الواضح لكل أحد أننا نبحث بشغف عن الحب ، ولكن عندما لا يفهمنا من نحن بحاجة إلى حبهم ، تصبح كل محاولة لخلق علاقة عميقة عملية تتسم بالتوتر والمتاعب . فلا هى تنعشنا ، ولا تنفخ فىنا جده الحياة ، ويغدو واضحاً أن لا أحد يستطيع أن يحبنا حقاً من دون أن يفهمنا جيداً .

ولكن كل شخص يحس أن أحداً يفهمه يشعر بالتأكيد أنه محبوب .

وإذا تعذر وجود من يفهمنى ويقبلنى كما أنا ، أحسست أننى فى " غربة " .

وحتى لو أحاط بى جماعات من الناس ، سيبقى لدى شعور دائم بأننى فى عزلة ووحشة .

وسوف أعيش وكأننى فى " سجن منفرد " .

إنها قاعدة صحيحة: [كل إنسان يُفهم) ويُحَبَّ ينمو كشخص بشرى ، وكل إنسان يشعر أنه فى غربة يُقضى فى زمرته وحيداً منفرداً] .

• النمو الروحى :

يتفق علماء البيولوجى والآباء الروحيين على حقيقة واضحة :

[إن كل ما لا ينمو فهو ميت]

والإنسان مدعو للنمو فى كافة المجالات والاتجاهات ، نمو للروح والنفس والجسد .

لهذا لا بد أن تدرك أن كل ممارسة روحية لا بد أن تنتهي بنمو
روحي ونعمة فوق نعمة .

عزيزي

اسأل نفسك :

ما هو مقدار النمو في حياتك الروحية ؟
وما هو مقدار التأثير الذي أحدثته تلك الممارسات الروحية في
حياتك وسلوكياتك وتصرفاتك ؟

وإذا لم تجد أى نمو أو تغيير في حياتك فابحث عن الخطأ .

لا تجعل العدو يخدعك بالعبادة الشكلية ، بل كن يقظاً واعلم أن
المسيحية ليس فيها شكليات البتة ، المسيحية ليست طريقاً دائرياً نعود فيه
كل مرة إلى النقطة التي ابتدأنا منها ، بل هي طريق مستقيم يمتد بنا إلى
قدام ، وطريق صاعد يصعد بنا إلى فوق .

الشیطان یترصدنا حتى لا نمتمد أو نصعد ، هو یمنعنا أن نبداً فإذا
بدأنا یحاول أن یمنعنا من السیر ، فإذا سرنا فإنه یحاول أن یدور بنا حتى
نعود دائماً إلى حيث ابتدأنا ، و به همنأ أننا سائدهن

أفضل العِلْم هو أن يعرف الإنسان نفسه

٥ – الأدوار التي نمثلها

إن الأدوار التي نمثلها والحيل التي نلجأ إليها هي قسم عادي من عالم العلاقة الإنسانية .

وهي لا تقتصر على عمر معيّن ، كما أنها ليست وقفاً على أحد الجنسين . فأى إنسان قد يلجأ إلى واحدة من تلك الحيل أو أكثر .

والحيل التي نفضلها هي رهن بحاجاتنا وطريقة حياتنا . وجميع هذه الحيل مهما بدت متباعدة تشترك كلها في أنها تشوه حقيقة ذاتي .

لذا علىّ أن أسأل نفسي :

- ما هي الحيل التي ألجأ إليها ؟

- وما هو مبتغاي من ذلك ؟

- أو ما هو الكسب الذي أنتظره ؟

١ – المُحق :

هذا الشخص ينتصر دائماً في الجدل على الآخرين حتى ولو تراكمت المعطيات ضد وجهة نظره، فهو يعمل دائماً على فرض رأيه .

إنه لا يصغي ، ويتصرف دائماً وكأن ليس له ما يتعلمه من الآخرين أبداً .

إنه يحس في الواقع ، بأن احترامه لنفسه مهدد . وتسلطه ليس سوى طريقة دفاع عن النفس .

هو يتصرف وكأنه على يقين تام من الحقيقة وذلك في محاولة منه لحماية نفسه من الشك في قدراته ، ذلك الشعور الذي يقلل من ثقته بنفسه

٢ - المتجمل :

كثرة الغرور في جمال الجسم غالباً ما تأتي نتيجة تعويض عن شعور بالنقص عند الإنسان .

الشخص الجميل الذي يمثل هذا الدور يمضى وقته أمام المرأة التي على الحائط أو أمام مرآة عيون الآخرين ، يتنعم من خلالها في صورته ، إذ يتعذر عليه أن ينعم بعزاء أعمق .

هنالك صيغة من الحزن تخيم على مثل هذا الغرور . فالحياة لدى هؤلاء الأشخاص تبدأ نهايتها في الخامسة والثلاثين .

حيث يبدأ جمال أجسادهم في الذبول ، فهم لا يستطيعون أن يوقفوا زحف الزمن وما يتركه من آثار الذبول على أجسادهم .

٣ - المتبجح :

هذه الحيلة طريقة صبيانية للتشامخ على الآخرين . إنها من علامات توقف النمو العاطفي في الشخص .

الشخص المتبجح يستأسد عادة إذا ما سُمِحَ له بذلك .

هدفه السيطرة على الآخرين بالكلام ، وربما بالقوة الجسدية ، إذا ما كان واثقاً من قدرته على ذلك .

كل هذا يدل على ضعف في تقديره لنفسه . يريد أن يحس بأهمية كبرى ولا يجد في نفسه ما يجعله مهماً .

والسؤال الذي يطرح نفسه عليه هو :

هل أنت تحاول أن تقنعنا بأهميتك ؟

أم أنك تحاول أن تقنع نفسك بذلك؟

والجواب هو : " الاتئنان معاً " .

٤ - المهرج :

المهرج ، كالعديد منا ، يبحث عن بعض الانتباه والاهتمام . والمحزن في الأمر أنه يعتقد أن ليس بإمكانه أن يحصل على ذلك إلا إذا

هرج .

فيتحول سلوكه بمجمله ، إلى محاولة مستمرة للبرهان على قدرته من خلال المنافسة .

حاجته إلى احترام الآخرين له تحثه على الكفاح والتقدم . وكل إنسان يعترض طريقه ، أو يحاول أن يتخطاه ، هو عدو له .

إنه سيجد نفسه ، عاجلاً أم آجلاً ، فى موقع الفشل ، لأن شهوة الانتصار عنده تزداد نهماً كل يوم ولن يفلح فى النهاية ، فى إثبات تفوقه ، وستكون خيبة أمله كبرى .

المشكلة تكمن فى الأساس ، فى عدم قدرته على التفريق بين شخصه ومنجزاته ، بين ما هو وما يملك .

٦ - الساخر :

الإنسان الذى ينتظر من الحياة أكثر مما يمكنها أن تعطى ، يتحول فى

٧ - المغرور :

المغرور بالعظمة شخص يركز الحديث دائماً حول نفسه . وهذه الحيلة تنشأ عن خطأ في تقدير القيمة الخاصة ، فهو يلجأ إلى التعويض عن ضعف في ثقته بنفسه ، ويجهد دوماً ليحمي نفسه من أى تحقير . يعجب بالأعمال الكبيرة ، فكأنه من خلالها ينتصب بقامته فوق الجميع .

هو يحلم بتحقيق أمر عظيم يرغم العالم على ذكره بعد ما يرحل . وهو فى النهاية، يحاول أن يوهم نفسه بعظمة لم يوفرها له واقع الحياة.

٨ - المهيمن :

المهيمن شخص لديه رغبة عميقة فى السيطرة على تفكير الآخرين وحياتهم . وشأن كل الذين يبالبغور (فى أهميتهم الخاصة وحكمتهم . يتألم المهيمن من جراء شعور بالضعف فى لا وعيه . هو يرى هيمنته كأمر ضرورى ، منطقى ومبرر . وغالباً ما يؤلمه شعور بالعدائية لديه .

وإذا ما كبت تلك العواطف ، عبّرت هى عن نفسها بالأنانية ، وراح يستخف بمن يفترض به أن يحبهم .

٩ - الحالم :

وفيه يجد مركزاً مرموقاً لذاته .

طموح الحالم غالباً أكبر من قدراته ، فيجد نفسه مضطراً إلى التعويض في الوهم عن خيبة أمل له في واقع الحياة .
ولكل فشل عنده عذره ، وهو لا يستطيع أن ينحدر بطموحه إلى مستوى قدراته .

إنه في أمس الحاجة إلى شجاعة تخوله أن يقبل ذاته كما هو .

[الحالم يهرب من الواقع على سجادة أوهامه السحرية]

١٠ - المدمن :

إن السكير أو المدمن لكي يهرب من الواقع يسلك طريق التحذير .
فالذين هم أكثر عرضة للقلق يهربون من الواقع عن طريق الإدمان على الخمر والمخدرات ، لكي تخفف من الارتباك ، وتزيد من إمكانية نسيان الهموم .

أمور يتعرض لها من لا طاقة لهم على تحمل الحرمان ، والذين قهرهم الفشل ، ولديهم صعوبة في التعامل مع الآخرين .

وذلك الشعور بالإفلات والحرية الذي توفره الكحوليات والمخدرات ، ولو لفترة ، يتبعه عادة قلق متزايد (ووهن) أعمق عندما تنقشع الغيوم .

وهذا يخلق ، طبعاً ، حاجة جديدة إلى المخدر ، للتخفيف من القلق الجديد والشعور بالذنب .

الكحول والمخدرات كطريقة للإفلات من الواقع تبقى دون المطلوب بكثير .

والإفلات من الواقع يدوم ما دام التخدير قائماً ، وهو يجعل العودة إلى الواقع والتعامل معه أصعب .

١١ - المغازل :

المغازلة هي محاولة لكسب إقرار الآخرين بأهميتنا الذاتية .
والمغازلون هم عادة أولئك الذين لم يبلغوا بعد العمق العاطفى الحقيقى .
العلاقات الحقيقية وحدها هي التى تستطيع أن توفر للذات الأمان ،
إذ أنها تساعد على معرفة الذات وقبولها .

" المغازل " يرفض أن يدخل فى علاقات عميقة ، إنه دائماً متنقل .
والمغازلة وليدة العواطف السطحية التافهة . فعلى مثل تلك العواطف
يتعذر إرساء علاقات عميقة ومستقرة .

" المغازلة " تجعل الإنسان ينتقل من غنيمة إلى أخرى ، وفق
نزواته . إنها بُنيت على الأنانية وهى تخلف وراءها جراحات كثيرة .

وما من أحد يقرّ بأنه من أولئك المغازلين ، ولكن هذا الإقرار يبقى
الخطوة الأولى على طريق النمو العاطفى ، ويقودنا إلى وضع حدّ لتلك
الجيلة .

فى كل من تلك الجيل والألاعيب ، علينا أن نسأل أنفسنا ما الذى
نريده حقاً (والجواب يكشف لنا دائماً شيئاً جديداً عن أنفسنا) ، ويرينا
كم هو أفضل أن ننصرف عنها .

وبينما توفر المغازلة بعض الارتياح الذاتى ، فمثل هذا الشعور
العابر غالباً ما يخلف تعقيدات هائلة فى الحياة . وهى بدورها تقود إلى
مشاكل وأعدار وجيل وإنشغال بالذات .

١٢ - سريع العطب :

الشخص السريع العطب يعطى الآخرين إشارات متعددة ليقول لهم
إنه كذلك ، وإن عليهم أن يتعاملوا معه بكل حرص وتروى .

فيحجم الآخرون عن مجابته بأى خبر سيئ أو إلقاء أية مسئولية
على عاتقه أو توجيه أى انتقاد إليه .

إنه لمن الأيسر ، فى نظر الآخرين (٥٦) ، أن يتحملوا هم المسئولية من
أن يعرضوه إلى البكاء أو الانهيار العصبى .

وينجم ذلك عن إحساس داخلى عميق عند الشخص بعدم قدرته على
مجابة متطلبات الحياة .

فمثل هذا الشخص يبدو للآخرين وكأنه مرهف الإحساس ، سريع
العطب ، ضعيف الشخصية .

وإذا تكلمت إليه غالباً ما يسيئ فهمك إنه بالغ الحساسية على قدر

يخفف من شعوره بنقائصه وذنبه هو .

وهذا ما يشرح تهافتة لمعرفة آخر ما ظهر من فضائح في الجرائد والمجلات .

وهو أخصائى فى مثل هذه الأبحاث ! فالريح المتوخى إذن من هذه الحيلة هو رفع مستوى الشعور باحترام الذات والتخفيف من ألم العيش فى حال الندم .

١٤ - معتنق اللذة :

(٥٧) هذا الشخص لسان حاله يقول : [رغبتى أنا قبل كل شئ]

إنه يحاول دائماً إخفاء عدم نضجه وراء تعابير فارغة ، ولكن سرعان ما يعود عدم النضج فيظهر جلياً فى علاقاته الإنسانية .

من صفات الطفل (ومَن يعيش عاطفياً فى مستوى الطفولة) أنه يجب أن يحصل على ما يطلب فى الحال .

هو لن ينتظر طويلاً قبل أن يبدأ فى إطلاق العنان لنزواته الطبيعية .

ولا قدرة له على تأجيل ذلك ولو لبرهة بغيرها أبعاد تصرفاته .

فقدرتنا على الاهتمام محدودة .

والاهتمام بالذات يتحول أحياناً إلى وسواس المرض (المبالغة في الاهتمام بالصحة) أو وسواس الشك (الشعور بأن الآخر يريد أن يلحق بى أذى) .

لا يمكن للإنسان أن يجعل من نفسه محور الوجود ويستغرب عدم قبول الآخرين له .

كل ما يهتم الشخص الأناني في أى حديث هو أن يكون الحديث عنه . وقد يتطور أمره ، مع الزمن ، ليصل إلى حالة عاطفية مرضية ، لأن الحياة فى عالم محدود كعالمه هى أشبه بالسجن .

[الأنانى مصدر ألم للآخرين ولكن ألمه هو دائماً أعمق]

١٦ – النقص والذنب :

توأمين غير متطابقين : يفرق علم التحليل النفسى بين الشعور بالنقص والشعور بالذنب ، مع (أن الاثنين ظاهرتان لنزاع بين الذات وهدفها ، وبين واقعها ومرتهاها ، بين سلوك الإنسان وشعوره ، وما يرى من واجبه أن يعمل أو به يشعر .

الفارق الأساسى هو أن الشعور بالنقص إقرار بالضعف وعدم الفعالية .

والشخص الذى يشكو من الشعور بالنقص يلجأ عادة إلى التنافس والهجومية .

انه يحاول أن يرد شعوره بالنقص من خلال اظلمة تفوقه بالمنافسة

إني أستحق الاحتقار والعقاب على فشلي] .

الشعور بالذنب يخنق روح المنافسة ، بل إنه رد فعل على نزوات
عدائية وهجومية يحس بها الإنسان في نفسه .

١٧ - المتردد والمتقلب :

لقد قيل : [الخوف من الخطأ أكبر خطأ يرتكبه الإنسان] .

إن التردد والتقلب طريقتان يحاول الشخص من خلالهما تجنب
الأخطاء وتحمل المسؤولية .

فالذى لا يتخذ قراراً لا يمكنه ، بالطبع ، أن يخطئ . والنزعة في
تجنب اتخاذ القرارات تظهر في تأجيل القرارات التي يتحتم علينا
اتخاذها .

فالخطأ الحقيقي الأوحده هو عدم التعلم من أخطائنا .

المشكلة الأساسية هنا تكمن في احترام الذات وحماية ذلك الاحترام .
والشخص المتردد يخشى أن يفقد احترامه لنفسه إذا ما أخطأ في
قرار يتخذه .

ولكننا نتعلم من أخطائنا أكثر مما نتعلم من نجاحنا .

أما الشخص المتردد فيركز اهتمامه على ذاته إلى حد يحجب فيه
عن نفسه تلك الحقائق . والأهم في الأمر هو الأمان وحماية الذات ،
فالشعاع يبقى دائماً : [إذا لم تحاول أن تعمل شيئاً فلن تخسر شيئاً] .

والتردد يأتي غالباً نتيجة تقبل الشخص توجيهات متعددة
(ومتضاربة أحياناً) ، أو هو ينتج عن خبرة خطأ ارتكبه الشخص ،
فأنت عاقبته محقرة للغاية .

وقد يُسفر التردد أخيراً ، عن (توتر) في مشاكل عاطفية تتعدد وتتعدد
إلى حد يتعذر فيه إيجاد الحلول لها . فيجد الشخص نفسه وكأنه يتخبط
في خضم ، متقلباً ، لا قدرة له على اتخاذ أى قرار .

١٨ - المستوحده :

المستوحده يقصى نفسه عن الآخرين ، يعيش لوحده ويحاول أن يقنع
نفسه أنه يحب ذلك النمط من الحياة . وهو في اعتزاله هذا ، ينجح في
تجنب أصعب تحديات الحياة .

وقد ينمو هذا الشعور " كتكوين ردّ فعل " على خوف الإنسان من تفاهته .

هو ينظر إلى نفسه " كالمساعد " وإلى كل من الآخرين على أنه يحتاج إلى مساعدته . (٦٠)

وعوض أن يشجع الآخرين على الإفادة من قدراتهم وحكمتهم ، يرى من واجبه أن يفرض عليهم الإفادة من قدرته هو وحكمته .

المخلّص في العمق شخص يشعر بنقص في نفسه ويحاول أن يشفى منه نفسه من خلال محاولة السيطرة على الآخرين .

٢٠ - المسوّف :

مثل هذا الشخص يحاول أن يهرب من الواقع ، مؤجلاً أموراً يتحتم عابه القوام بها من يومين تآخراً

معاملة الآخرين له بإجحاف ، غياب العدالة ، " مؤامرة " الظروف .. إلى غير ذلك .

والمتمتع يصرف كل قواه متمعضاً ، لذا فإننتاجه عادة يكون ضعيفاً جداً .

يبدو أحياناً أن أعنف المنتقدين (لبلدهم ، لحكومتهم ، للكنيسة ...) هم الذين لا يعملون شيئاً لخدمة المؤسسات التي ينتقدونها .

والمتمتع يحاول دائماً شرح قضيته أمام محكمة الحياة ، علها تبرئه من فشله .

والمتمتع يصرف وقته أيضاً بقلب الماضي ويخوض معارك عبرت ولا قدرة له على ربحها ، وقد يمضى العمر فى هذه الحيلة فيصبح الامتعاض عادة عنده . (٦١)

والسؤال الذى يطرح نفسه : الامتعاض ؟ النفور ؟ الحساسية المرهفة ؟ هل يمكن أن تكون هذه خطية ؟ أم أنها ضعفات فى الشخصية ، يمكن أن تكون فى حياة كل إنسان ؟

إن الامتعاض أو النفور ، غالباً ما ينجم عن الإساءة إلينا حينما يتصرف معنا شخص ما ، أو يتكلم بما لا يناسبنا ، أو يوافق أمزجتنا أو يتفق مع طبيعتنا .

إننا نلمس فى حياتنا اليومية ، النتائج الزعجة ، لمثل هذه الخطية التى تتولد عنها نفورنا ، أو نفورنا من ذلك الشخص الذى يتصرف

هذا ، وكانت النتيجة ، الانقسام الرهيب الذى لا تفلح فيه مناقشة موضوعية .

ولا يمكن أن تعود المياه إلى مجاريها ؟ وغالباً ما يفقد الصغار ثقتهم ، بوالديهم أو بمعلميهم ، الذين أظهروا لهم روح الامتعاض .

إن هذه الخطية تتجم عنها نتائج لا يمكن تقويمها .

إن كل شئ لا يوافقنا ، يقلب مزاجنا ، فنعترض عليه ونتفاعل تجاهه بنفور .

لماذا ينفر الناس بعضهم من بعض متناحرين على فرص الحياة ؟

ذلك لأن " الأنا " الذات فينا ، هى بحروف كبيرة – كل شئ نريد أن يسير حسب قصدنا .. يسير فى الطريق الذى نظن أنه صائب بالنسبة لنا – فى الطريق السهل علينا .

وهكذا فإن كل رغبة ، وكل فكر ، وكل خطأ ، من جانب الآخرين يُقابل بمعارضتنا ، وعدم رضانا ، وثورتنا .

مثل هذا النفور ، أو الحساسية ، خطير ، تماماً مثل خطية الغضب – الغضب صورة نائرة غشيمة – ولكنه يأتى فى فترات ، أما الذين يعانون من الحساسية ، فإن هذه الحالة مستديمة لديهم .

وهم لا يدركون أنهم أداة فى يد الشيطان ، الذى يريد أن يضيع سلامهم وشركة محبتهم مع الآخرين .

إننا ينبغي أن نتكلم بما بينى الآخرين ويجلب السلام ، ولكن الامتعاض ، والنفور ، لا يأتى إلا بعكس ذلك .

ولهذا السبب ينبغي أن نتحرر منه .

حينما نصاب بالامتعاض ، يظهر ذلك واضحاً على ملامحنا .

ونندفع فى توبيخ الآخرين ، والامتعاض يعوق الفرح ، ويحطم الحياة بجمالها .

لذلك ينبغي أن ننتصر عليه ، وألا ندع له مجالاً في حياتنا .. ولكننا غالباً ، ما نلتمس لأنفسنا الأعداء ..

فقد نقول أننا نعانى من الكآبة أو أن أعصابنا ليست على ما يرام ولكن الحساسية ، والنفور ، بأتيان من قلوبنا ، وينبعان من نفوسنا المضطربة .

وليس لها أى دخل فى تعبنا أو إرهاقنا ، أو أعصابنا المرتبكة .

وحيثما نخطئ على هذا النحو ، ينبغي ألا نلتمس العذر لأنفسنا .. بل بالأحرى لنتجه إلى فحص النفس والتوبة . وبذلك نتحرر من كافة الأمور الرديئة التى تتبع من القلب ، وتطفح على اللسان وتعكر علينا صفونا ، وسلامنا .

الأمر المهم ، هو أن ندرك أن الامتعاض ، أو النفور مع كافة الأعراض هى فى الواقع شر ، ينبغي أن يختفى من دائرة حياتنا . وحيثما نُجابه بهذه الخطية ، ينبغي أن نتخذ حيطتنا منها .

٢٢ - المهموم :

الهمّ هو طريقة غير ناضجة للتعامل مع المصاعب . فالمهموم يدخل عادة فى دوامة ، مردداً الأمور نفسها تكراراً ، دون التوصل إلى نتيجة . وهو يُصاب فى النهاية بقرحة فى معدته . إنه يعرض مشكلته مرات عديدة دون جدوى ، ويعرض بدائل حلول لها ولكن دون التوصل إلى قرار . وهو يشعر بالذنب لأنه لا يحقق شيئاً .

للهمّ من الناحية النفسية صلة بالقلق . لذا قد يشعر المهموم بشئ من الانزعاج من دون أن يعرف ما الذى يزعجه حقاً .

فالضغوطات الداخلية التى تحدثها العواطف المكبوتة لا تحتاج

دائماً إلى حوافز خارجية لإحداث (تلك الحالة المزعجة) .

٢٣ - المتذمر :

إن خطية التذمر تدمر النفس والآخرين والعلاقة مع الله . التذمر يجعل الحياة أشبه ما تكون بقر مجذب .

التذمر هو التعبير عن عدم الرضا عن شئ ليس خاطئاً مع عدم محاولتى تصحيح هذا الخطأ .

أ - التذمر يعنى الشكوى من أشياء ليست خاطئة . إذا كان الشئ

نقرأ مراراً وتكراراً بين جنبات الوحي الإلهي هذه العبارات عن
شعب إسرائيل قديماً :

" فتذمر الشعب على موسى " (خر ١٥ : ٢٤) .

" لاستماع الرب تذمركم الذي تتذمرون عليه " (خر ١٦ : ٨) .

كان صوت التذمر يتصاعد باستمرار وأساء الكل أن الصياح أحدث
طنيناً مستمراً في أذني خالقهم .

سمع الله تذمرهم ، وهو يسمع تذمرنا ، وتذمرنا يحزن قلبه لأنه
إهانة لنعمته . (٦٤)

أولئك الذين يتخذون من التذمر نمطاً لحياتهم سوف يقضون حياتهم
في القفر .

صديقي

هل حياتك كذلك ؟

هل أصبحت الحياة بالنسبة لك فقراً مجذباً .. كل ما فيها جاف وميت
وخال من الفرح ؟

٢٤ - الممثل :

هو شخص ينبغي أن يبقى بالنسبة للآخرين " الشخص الطيب " الذى يقبل بكل شئ .

هو يريد أن ينعم بثنائهم على طاعته ، ولكنه يدفع ثمناً باهظاً لينال ذلك المديح ، فى كبت عواطفه .

البعض منا قد يصنع الخير ليس لأجل الله وإنما لحساب الآخرين ، ليس لمجد الله وإنما ليرضى عن نفسه ، فقد ينتهج اللطف طريقة فى التعامل مع الآخرين ليس كثمرة من ثمار الروح القدس (غل : ٥ : ٢٢) وإنما لأجل الحصول على المديح فقط . وحتى يُقال عنه أنه وديع أو لطيف أو مُحِب .

وقد يُظهر آخر قدراً كبيراً من الاحتمال ، والتحدى بابتسامة مشرقة دائماً ، مهتم فى ذلك برأى الآخرين فيه .

حقيقى أن الوحي الإلهى يوصينا بأن نعمل أعمال حسنة قدام الناس ، بقوله :

" معتنين بأمر حسنة قدام جميع الناس " (رو ١٢ : ١٧) ، وأن يرى الناس أعمالنا الحسنة ويمجدوا أبانا الذى فى السموات (مت ٥ : ١٦) ، ولكن المفروض أن يكون الظاهر فى الخارج هو انعكاس لما هو فى القلب .

لذلك يقول القديس بولس الرسول : " لأنه ليس من مدح نفسه هو المُركى بل من يمدحه الرب " (٢ كو ١٠ : ١٨) .

علينا أن نتخلى عن حب المديح وسعادتنا به والسعى إلى المزيد منه ، ولا نبالى برأى الآخرين فينا .

ألم يقل الرب يسوع بفمه الطاهر : " ويل لكم إذا قال فيكم جميع الناس حسناً " (لو ٦ : ٢٦) ؟

أى إنك إذا استطعت التلون بجميع الألوان وإرضاء كافة الاتجاهات والأمزجة ، وحصلت بذلك على تأييد جميع الناس ومدحهم لك فأنت منافق .

لذلك تقول الأم سارة : [للناس مشيئات كثيرة ، فإن أنا أردت أن أَرْضى جميع الناس ، سأجد ذاتى تائهة على باب كل أحد] .

فيجب أن يكون الإنسان سلساً ، سهل التعامل وسهل الكسب ، لطيف المعشر .. لا أن يكون مسوقاً بكل ريح .

٢٥ - الردى :

هو شخص يحمل فى جعبته مجموعة سهام مزعجة يرشق بها الآخرين من وقت إلى آخر .

صديقى القارئ

إن الحيلة التى تمثلها تشوه التى أطلقها (سقراط) : اع

وكانت الصيحة الثانى

أما الصيحة الثالثة المعاص

لذلك كانت الصيحة الأولى

ك .

نسك .



الحِيلَ التي إليها نلجأ تتبع دائماً من نمط الحياة الذي ننتقى .

أخيراً ..
[ستعرف أنك قرأت كتاباً جيداً ، عندما تقلب الصفحة الأخيرة ،
وتعس كأنك فقدت صديقاً] (أحد الفلاسفة)

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع	م
٥	اعرف قيمة (٦٧) نفسك .	١
٢١	مراة النفس .	٢
٣٣	تغيير الحياة .	٣
٤٨	النمط والشخصى .	٤
٥٨	الأدوار التى نمثلها .	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 ج١ . | ؟ | الحب . |
| ٩ - اليك أنت ج٢ . | ٢٨ - وأنا أريحك . | ٤٧ - الحب الغافر |
| ١٠ - اليك أنت ج٣ . | ٢٩ - لمن أنت | . |
| ١١ - أشواك الورد . | ؟ | ٤٨ - من أنا؟ |
| ١٢ - ألام 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 . |

