



اعرف حقيقة نفسك

فحص حقائق أساسية عن الإنسان

700-584

تأليف دكتور لاري كراب

coptic-books.blogspot.com

UNDERSTANDING Who You Are

Dr. Larry Crabb

اعرف حقيقة
نفسك!

د. لاري كراب

ترجمة : إدوارد وديع
تحرير : عادل فرج



طبعة أولى

مايو - ٢٠٠٩

الكتاب : اعرف حقيقة نفسك
الناشر : مركز بيت الحياة
تليفاكس : (02) 263 770 33 , (02) 26 440 220
موبيل : 012 - 22 61 005
houseslifebooks@gmail.com
www.houseoflifececenter.com

NAVPRESS © حقوق الترجمة : تمت بترخيص خاص من دار نشر
المؤلف : د. لاري كراب
المترجم : إدوارد وديع عبد المسيح
تحرير : عادل فرج عبد المسيح
تصميم الغلاف : ماريان مجدي
إعداد وتجهيز
العمل الفني : مركز بيت الحياة
رقم الإيداع : 2009 / 8120
ISBN: 978 - 977 - 6289 - 06 - 2
المطبعة : الشركة المصرية للطباعة شيرد ت : 26362381

This edition issued by contractual arrangement with NavPress, a division of the Navigators, U.S.A. Originally published by NavPress in English as UNDERSTANDING WHO YOU ARE, copyright 1996 by Lawrence J. Crabb, Ph.D. All rights reserved

(حقوق الطبع محفوظة للدار فلا يجوز الاقتباس أو إعادة النشر لأي جزء من هذا الكتاب بدون العودة إلى الناشر، فيما خلا ما يتعلق بالنقد أو البحث أو عرضه في الصحافة. للناشر وحده حق إعادة الطبع)

المحتويات

5	مقدمة الناشر
6	مقدمة الكاتب فهم الخطه الإلهية
17	الفصل الأول
		الناس يحبون التواصل .. فهم ليسوا بآلات
33	الفصل الثاني
		الناس عاطفيون وليسوا مُطيعين فحسب
49	الفصل الثالث
		الناس مفكرون ولا يحبون من يدفعهم للقيام بشيء ما
67	الفصل الرابع
		الناس هادفون ولا يحبون سياسة رد الفعل
89	الفصل الخامس
		الناس أنانيون وليسوا معطاءين
113	الفصل السادس
		استخدام الدليل لهذه المناقشة
122	خاتمة

مقدمة الناشر

ظهرت في الغرب خلال نصف القرن الماضي دراسات عديدة تنسب إلى «الفكر اللاهوتي»، فأخذت عناوين عدة مثل فكر «لاهوت التحرير»، وفكر «لاهوت المرأة» ... وغيرها... وها نحن أمام دراسة للكاتب المعروف «لاري كراب» يمكن أن تحمل كما ضمنها هذا الكتاب فكر «لاهوت التغيير»

ويسرني أن أقدم لاري كراب لقارئ العربية ... فكم نحن بحاجة إلى تلك الدراسات الجادة التي يقدمها لاسيما تلك التي تثري الفكر وتثير الجدل...

وإني وإن كنت لا أحبذ فكرة تدين الأشياء و نسبها إلى الأديان كأن نقول اقتصاد مسيحي، وعلم مسيحي إلا أنني أقبل ما يسمى بـ «المشورة المسيحية» أو «علم النفس الرعوي»... وذلك لأن الكتاب المقدس زاخر بخبرات نفسية روحية ويمكنك أن تستند إليه في الكثير من تلك الخبرات.

و في هذا الكتاب «اعرف حقيقة نفسك»-الذي يعد الأول من كتب ثلاثة لكراب في هذا الإطار ينشرها مركز بيت الحياة- يعالج الكاتب قضية تمركزنا حول ذاتنا ويرى أنها أسوأ من كراهيتنا لذواتنا، ويضع مخططاً يساعد الناس على التفكير فيما يدور داخلهم، وهو في ذلك يقترح خمس حقائق أساسية عن البشر من أجل تقدمهم في مجال العلاقات.

وهو يتوسع في فكرته على نحو أكبر وأكثر عمقاً في كتابه: **Understanding People** التواصل الفعال مع الناس أما كتابه **Inside Out** التغيير من الداخل... البداية، فقد جاء ليتوج تلك السلسلة من الكتب التي نرجو أن تضيف قيمة جديدة للمكتبة العربية.

الناشر

عادل فرج

مقدمة

فهم الخطة الإلهية

إن الحياة في المسيح هي كل ما يتعلق بالعلاقة مع الله ومع الآخرين ومع أنفسنا؛ فعندما نخترل المسيحية إلى مجرد سلسلة من الخطوات للتعامل مع الحياة بشكل أفضل أو مجموعة من الحقائق التي نؤمن بها أو قائمة من الأشياء التي نفعلها، فإننا نضيع الهدف الكلي للإنجيل.

لقد خلقنا الله - ثم خلقنا من جديد - لكي نستمتع بفضله وإحساناته وسخائه النابع من المحبة، وبقوة ذلك الاستمتاع نعكس صفاته بأن نقدم ذواتنا لبعضنا البعض ونحن مجردون من الأنانية. لقد قصد لنا الله الخير بشأن ذواتنا كأناس يفهمون أن:

- قيمتنا متأصلة في محبته التي لا نستحقها.

- هدفنا أن يذوق الآخرون صلاح الله الذي يقود إلى

المسيح.

- رجاءنا أن نكون مع المسيح في يوم قادم عندما تسير

كل علاقة بحسب تخطيط الله التام لها.

لكن هناك خلل ما قد حدث؛ فهذه الطريقة ليست

تلك التي يجب أن نتعامل بها مع الحياة، فقد ابتعدنا

عن الطريق الصحيح بطرق غيّرت - بشكل خطير -

كيفية إدارة علاقاتنا بداية من نوعية علاقتنا مع الله.

البحث عن رقم واحد:

هل نحن متأكدون من صلاح الله حتى نشق به تمامًا؟ إن الأشياء التي تعد مهمة بالنسبة لنا تبدو أمورًا لا تقدم ولا تؤخر بالنسبة له؛ فقد سمح الله بأن يكون هناك أطفال يُساء إليهم وهم لا حول لهم ولا قوة، وأن يفقد الكادحون وظائفهم، وأن يموت أتباعه من المؤمنين ميتات شنيعة، وأن تتمزق العائلات التي تحاول جاهدة أن تفعل كل شيء على الوجه الصحيح شر تمزيق، وأن يتصارع الذين ضحوا كثيرًا لأجل الملكوت ضد دوافع منحرفة تخلق إحساسًا مريعًا بالخزي والخجل.

إن الثقة بالله يخبرنا أنه يحبنا ولكن قد لا يحمينا من ظروف الحياة القاسية قد لا تأتي بسهولة.

فنحن غير مقتنعين بأن حياتنا لأجل الآخرين شيء يدل على أية مسحة من الذكاء، ثم إن الناس وحتى الأخيار منهم، يمكن أن يكونوا خبيثاء وتافهين. لقد جربنا جميعًا الخزي على يد شخص موثوق فيه وجرحنا من قبل إنسان حاولنا أن نساعد. وفي بعض الأحيان يظل الضرر الذي لحق بنا بسبب سوء معاملة الآخرين عاليًا لسنوات طويلة بداخلنا، ثم يظهر على السطح لمدة طويلة بعد انتهاء العلاقة الضارة.

ربما يكون من الأفضل أن نضع حدودًا فاصلة بين أنفسنا والآخرين وأن نستمتع بعلاقتنا - على قدر ما نستطيع - على بُعد مسافة آمنة. أو ربما علينا أن نهب ذواتنا للآخرين ولكن باعتدال. وهذا لن يكون قبل أن نطور قدرًا كافيًا من الأمان بداخل ذواتنا للوصول بأي ضرر قد يلحقه بنا إلى الحد الأدنى.

في عالم كعالمنا، ليس من المستبعد الاستنتاج بأن الأفضل لنا هو بالتأكيد الاهتمام بذواتنا، واستعادة الإحساس بالهوية الشخصية التي قد دُمرت في خلفياتنا المخجلة، وتقدير ذواتنا كأناس جديرين بالثقة بغض النظر عما يقوله أي شخص أو مهما كان فشلنا.. فنحن أناس صالحون نفعل أشياء سيئة في بعض الأحيان، كذلك علينا تقديم ذواتنا كأناس جديرين بالثقة والاحترام لمجرد أننا مازلنا على قيد الحياة؛ لا شيء يهم أكثر من أن نسترد الإحساس بهويتنا. تلك هي الخلاصة التي توصل لها كثيرون من خلال الثقافة المعاصرة.

أثناء مراحل الشفاء نحصل غالبًا على التشجيع بأن نستمد قدرًا من الموارد الإلهية لمساعدتنا على تدعيم تقديرنا لذواتنا الذي انخفض إلى حد كبير، تبدو الفكرة مسيحية تمامًا. فنحن نشعر بالجروح لكون الضرر قد لحق بنا بسبب خلفياتنا التي عانت من الخلل والتي لم تكن تعكس بأمانة موقف الله تجاهنا. إذن عليك أن تلجأ إلى الله لتختبر قوة محبته التي يمكن أن تداوي جروحنا ويمكن أن تعيد لنا الإحساس بالمتعة بذواتنا. وفقًا لهذا التفكير، فإن أسوأ مشكلة تواجهنا والتي قصد الإنجيل أن يحلها هي.. الفشل في تقدير ذواتنا كأناس يحبهم الله.

لاحظ شيئًا في غاية الأهمية؛ فبمجرد أن نبدأ في التفكير بهذه الطريقة، وبمجرد أن نرى الله كحليف في تلك المعركة بالغة الأهمية لكي نتغلب على كراهيتنا لذواتنا، فإننا سوف نتعامل مع الكتاب المقدس على أنه أكثر قليلًا من مجرد إعلان

الله عن تصميمه على مساعدتنا لكي نحب ذواتنا أكثر. حينئذ نُقدّر ذبيحة يسوع على الصليب كدليل على قيمتنا، وتصبح محبة الله هي الوسيلة التي من خلالها نتحرر من الخجل، وعندئذ يتم اختزال الروح القدس على أنه مجرد المُشجّع لنا الذي يُحفّزنا بإثارة قدراتنا الهائلة، ويصبح مجتمع المؤمنين - أكثر من أي شيء آخر - فرصة للشفاء الشخصي.

وهذا نقيض الخطة الأصلية؛ فعلاقتنا مع ذواتنا هي محور حياتنا، نفكر فيها ونعمل لأجلها بأكثر من علاقتنا مع الله. إنه يصبح موردًا مكنوزًا لتكريم ما نراه كأسمى هدف لنا (محبة ذواتنا) ونحن نعبده لأنه طيب جدًا تجاهنا، ونفكر على انفراد أنه من الملائم تمامًا بالنسبة له أن يفعل ذلك. ونحن نهب ذواتنا للآخرين في أعمال تدل على الإحسان المُقدّر للمسئولية، مع الحرص دائمًا على ألا نصبح فريسة لأحد.

النمط الكتابي:

ولكن ما وصفته للتو خاطئ تمامًا؛ فالنمط الكتابي مختلف كل الاختلاف. إن خطة الله هي أن تكون علاقتنا وفقًا لما يأتي:

• تنمية علاقتنا معه عن طريق زيادة الثقة في صلاحه، والتي تمكننا من أن نثق فيه - بغض النظر عما يحدث - ثقةً مصدرها تقدير فضله غير المُستحق لكي يصبح مَلِكنا بسبب كفارة المسيح لأجل خطيتنا.

• إثراء علاقتنا مع الآخرين بأن نهب ذواتنا لأجل المسيح مع بهجة تتوق لترى نفس الثقة في الله تنمو في الآخرين.

• مع أنفسنا على أساس كرامتنا الفريدة كرجال ونساء، وبسبب حكمة الله وإحسانه، لدينا شيء نقدمه يكون نافعا لأغراض صالحة.

إنه «إنجيل» آخر ذلك الذي يدعونا لتغيير الحياة من حولنا حتى نتواصل مع أنفسنا باهتمام متزايد للاستمتاع بقيمتنا، ومع الآخرين بحذر نحمي به ذواتنا، ومع الله بتقدير حميم لأنه قد بذل نفسه حتى يُمكننا من أن نحب ذواتنا. إنها طريقة للحياة تخلق اهتمامًا لا ينتهي بالتغلب على مشكلاتنا. إنها تبدأ بعملية شفاء لا تنتهي أبدًا؛ ولذلك نجعل تركيز طاقتنا ينصب على ما هو لخيرنا وراحتنا، ويمكن تعريفها بأنها «الشعور بالرضا عن حقيقة ذواتنا».

إني أدرك أن المدخل الكتابي هو التشجيع على اكتشاف تمحورنا حول الذات كعدو أردأ من كراهية الذات، إنها تدعونا لاستكشاف كنوز قيمة المسيح - لا قيمتنا نحن - بالتوبة عن فشلنا في الثقة فيه، وأن نعبد ونخدمه لاستحقاقه، لا استحقاقنا.

في الحياة التي نحيهاها، إما أن نضع ذواتنا في المقام الأول أو نعيش لله. وعندما تنشأ المشكلات، فإن الاختلافات بين الطريقتين سوف تكون واضحة؛ فإما أن نكرس كل طاقاتنا للتغلب على متاعبنا لكي نتمكن من الاستمتاع بالحياة من

جديد، أو أن نكون أكثر اهتمامًا بالثقة في الله وسط مشكلاتنا حتى يمكن أن نعكس مجده ونخدم مقاصده؛ فالمسيحيون الذين يعلنون التزامًا مشابهًا نحو الله وكلمته يختلفون في بعض الأحيان في آرائهم بشأن هويتنا والشكل الذي يجب أن تكون عليه علاقاتنا. وبسبب ذلك، يستحسن أن نضع إطارًا واسعًا لإدراك الناس لعدة موضوعات مختلفة. كل هذه الموضوعات تنتمي إلى فكر لاهوت التغيير: مَنْ نحن؟ كيف نقع في مشكلة؟ ما الذي يجب أن يتغير؟ وكيف يحقق الله أغراضه فينا؟

إنني أعمل نحو تنمية فكر لاهوت التغيير الذي يمكن أن يرشد الكنائس في خدمتها تجاه المجروحين، والمشريرين وهم يعملون مع الأفراد، والجماعات الصغيرة وهي تجتمع لتشارك وتساهم في التعامل مع الصراعات وتبادل التشجيع، والأفراد الجادين بشأن التشبه بالمسيح.

وإن هدي من هذه المناقشة الموجزة أكثر تواضعًا بكثير من تقديم مفهوم فكري لاهوتي شامل للتغيير.

إنني أرجو فقط أن أضع مخططًا لرؤية جزئية للناس قد يساعدهم في تفكيرنا في ما يحدث بداخلنا ونحن نقدم على تنمية علاقاتنا. لذلك أقترح خمسة آراء أساسية حول البشر:

١. الناس يحبون العلاقات مع الآخرين، فهم ليسوا بآلات ميكانيكية.

٢. الناس عاطفيون، وليسوا مطيعين فحسب.

٣. الناس مفكرون ولا يحبون من يدفعهم للقيام بشيء ما.

٤. الناس هادفون ولا يحبون سياسة رد الفعل.

٥. الناس - بالطبيعة - أنانيون، وليسوا معطاءين.

هذه الأفكار الخمس يمكنها أن تتضح من خلال خمس فقرات كاملة تخدم فكرة هذا الكتاب، وهي كما يلي:

الفكرة الأولى:

نحن لسنا بآلات ميكانيكية يمكن إصلاحها عندما تتعطل، ولكننا أشخاص نحب العلاقات ويمكن أن نفهم - على مستوى أعمق فحسب - تقدير الأشواق العميقة بداخلنا والتي لا يمكن أبدًا أن تزول ولا يمكن أن يشبعها سوى العلاقة الكاملة.

الفكرة الثانية:

نحن عاطفيون في كل ما نفعله؛ فكل اختيار نقوم به وكل عمل نفعله يعكس تحرك طاقة نابضة بالحياة بداخلنا لا يمكن للفكر الواعي والاختيار الحر أن يكون هو الموجّه المباشر لها. ونحن مثل الرسول بولس، لا نفعل دائمًا ما ننوي أن نفعله ولكننا في بعض الأحيان نفعل ما قررنا ألا نفعله (رو ٧).

الفكرة الثالثة:

نحن نفكر كثيرًا من جهة ردود أفعالنا تجاه الحياة، وما نفعله يتحدد عن طريق ما نعتقد بعمق - لا عن طريق الوعي دائمًا - بداخلنا أكثر من القوى الخارجية التي تؤثر علينا، بما في ذلك التأثير بخلفية عائلتنا.

الفكرة الرابعة:

نحن هادفون في اختياراتنا، ولسنا مبرمجين عن طريق المؤثرات الماضية أو الحاضرة بأي طريقة تعفينا من مسئوليتنا عن الاتجاهات التي نختارها؛ فنحن نتحرك في الحياة صوب أهداف منتقاة نعتقد أنها معقولة ومبررة. ولذلك، فإن السلوك يمكن أن يُفهم بشكل أفضل بالنظر إلى ما يحققه لا بدراسة خلفيته.

الفكرة الخامسة:

نحن بالطبيعة أنانيون، منكبون على ذواتنا، ومصممون فوق كل شيء آخر أن نُعظم القيمة النهائية لسعادتنا في عالم لا نأمن فيه لأحد آخر أن يعتني بنا. ولأننا نعيش مع أناس غير كاملين، فإننا نفترض أن الثقة الكاملة تعادل الانتحار. إن تخصيص الطاقة القصوى للعناية بأنفسنا يبدو ضروريًا، وبالتالي، أخلاقيًا. إن التزامنا الخاطيء بالعناية بذواتنا يعد دائمًا مشكلة أخطر من الجروح التي نعاني منها على أيدي الآخرين.

إن الحصول على فهم أفضل لهذه النقاط الخمس سوف يساعدك على فهم ما يحدث بداخلك عندما تقترب من الجوانب المختلفة في العلاقات.

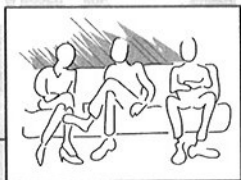
ملحوظة:

انظر بصفة خاصة كتب: * Inside Out * Understanding People

(قامت الدار بترجمة كلا الكتابين)

* Men & Women * People and the Marriage Builder by Lawrence J. Crabb and Dan B. Allender * Encouragement by Lawrence J. Crabb * The Wounded Heart and Bold love by Dan B. Allender * Parenting Adolescents by Kevin Huggins.

**الناس يحبون التواصل
فهم ليسوا بآلات**



الفصل الأول

الناس يحبون التواصل، فهُمْ ليسوا بآلات

المعضلة في حل المشكلات

عندما نبحث بعمق في العلاقات، في مواقفنا تجاه أنفسنا والآخرين، نكتشف أننا نميل للتفكير في الناس - ومن بينهم أنفسنا - كأشياء أكثر نفعا مما هي عليه، تتعطل أحيانا وتحتاج لمن يصلحها. بالطبع، نحن نعرف أفضل، نعرف أنه لكوننا مخلوقين لأجل العلاقات فنحن نتصارع مع حقائق غير ملموسة لا يمكن إعادتها لوضعها الطبيعي ثانية. ولإنجاح العلاقات فإننا بحاجة إلى شجاعة بأكثر من الإصلاح وإلى الحب بأكثر من البصيرة النافذة. عند مستوى معين، كلنا نعرف ذلك.

ولكننا لازلنا نقرب من المهمة تقريبا بنفس الطريقة التي يفحص بها السباك "صنبور يتسرب منه الماء" فنجد المشكلة التي تعطل الأداء الصحيح ونصلحها.

عندما يفشل الناس في إمدادنا بما نريد، من الطبيعي أن نفترض أن هناك خللاً ما فيهم يحتاج للإصلاح. وإذا تم إصلاح الخلل، يتوقع المرء أنهم سوف يعاملوننا بشكل أفضل وأن الظروف سوف تسير بسهولة ويسر أكبر.

نحن نرسل أطفالنا إلى المرشد الذي تخصص في "شكالات المراهقين" لإصلاح موضوع الخلل الذي يجعلهم غير متعاونين ومعاندين. ونذهب مع شريك حياتنا إلى مكتب استشارة العلاقات الزوجية حتى يُساعدنا المرشد في التعرف على ما يمنع شريك حياتنا من معاملتنا بمزيد من اللطف. وعندما يصعب إنكار المشكلات التي تحدث بداخلنا، نوافق من يُظهر لنا وجود خلل فينا على جرعة العلاج النفسي التي تحل المشكلة.

عندما نغرق في لجة الوحدة أو يلتهمنا الغضب، عندما تدفعنا الغرائز الشهوانية بلا رحمة تجاه أفعال نكرهها، وعندما يكون الشعور بالذنب عظيماً حتى إننا لا نستطيع أن نحدد في عين أحد مباشرة، نتساءل على الفور: "أين الخلل؟" ربما تشابكت خبراتنا النفسية مع فوضى خلفيتنا المصابة بالخلل الوظيفي، أو ربما هناك جرح عاطفي ملتهب تحت سطح كيانتنا الواعي يحتاج لمشرط أخصائي ماهر.

ربما يوجد حدث مأساوي في ماضينا يلازم أفكارنا مما يجعلنا نهرب من أي شيء يذكرنا به، أو ربما فقط لأننا عنيدون نحتاج لمن يوبخنا، ويستحثنا، ويحاسبنا.

في أي اتجاه نمضي، يظل التفكير كما هو: استنتج موضع الخلل وأصلحه؛ ولهذا السبب من الطبيعي أن نفكر، ولكن ذلك الاتجاه يقلل من شأننا ويجعلنا أشياء مثل "الصنابير" التي تتعطل أحياناً وتفشل في أداء وظيفتها بشكل صحيح. وعندما يحدث ذلك، وعندما يرجع الأطفال إلى المنزل وهم يحملون

درجات ضعيفة أو عندما نفعل كثيرًا، عندئذ لا بد من شخص لديه المعرفة اللازمة والمهارات الملائمة لكي يتوصل إلى أصل المشكلة ويصلحها.

إن مهمة تقديم المشورة مبنية أساسًا على هذه الفكرة بالإضافة إلى مهمة العديد من الكنائس.

إن الثقافة الحديثة تعلمنا أن نعتمد على حكمة شخص ما لكي يساعدنا في التعرف على المشكلة التي تعوق الأداء السعيد؛ ربما يكون هناك شيطان يصيبنا بتجارب قوية أو بأفكار مزعجة، أو يوقعنا في خطية لا نصرح أو نعتف بها، أو عادات روحية غير نقية لا تعكس انضباطًا، أو إذا كان توجهنا نفسيًا، نتساءل إن كانت متاعبنا سببها صدمة مكبوتة، وجراح ملوثة، أو إحساس بعدم احترام الذات.

ثم نذهب إلى العمل، ونفعل كل ما في مقدورنا لكي نحل المشكلة بطريقة تعيدنا إلى سَيْر الحياة المعتاد.

كل الأشياء التي ذكرتها آنفًا يمكن أن تكون مشكلة حقيقية بالفعل، إن الشياطين يسببون المشكلات للمؤمنين، والخطية بحاجة للتعامل معها، والحياة المنضبطة مهمة، والذكريات المدفونة والألم الداخلي وكراهية الذات تتطلب الانتباه النافع. ولكننا نخطئ حين نفكر في هذه الأشياء "كمشكلات تحتاج للحل" مثل الفرامل البالية في السيارة، إذا فكرنا فيها بهذه الطريقة، فإن المزيد من الاعتبارات تميل إلى أن تختفي أو تصبح مبهمة.

الصراع لأجل العلاقات:

كل مشكلاتنا (ما لم تكن طبية المصدر) تنشأ من الصراع لأجل تكوين علاقة جيدة مع الله، مع الآخرين، ومع أنفسنا. إن القضية المحورية وراء مشكلاتنا التي يجب أن نواجهها هي أنها دائماً آتية - أي إنها حاضرة الآن أمام أعيننا - وهي تركز على الاتجاهات التي بداخلنا تجاه أنفسنا والآخرين والطاقة التي نتعامل بها مع علاقاتنا، فهناك شيء ما يتعلق بوجودنا كبشر في هذا العالم يجب أن يؤخذ في الاعتبار، شيء أعمق بكثير من عاداتنا السيئة، ودوافعنا المجنونة أو جروحنا الدامية.

دعني أعطيك مثالاً: فقدت إحدى الشابات كل اهتمام لها بالجنس مع زوجها، يمكنك تسمية ذلك "مشكلتها الحالية"، الاهتمام الذي جعلها تعتقد أن هناك خللاً ما وأنها أرادت إصلاح ذلك الخلل. لم تكن تعرف سبب ذلك؛ فبعد سنوات عديدة من المعاشرة الجنسية المرضية والمُشبعة مع زوجها، اقتربت رغباتها في المتعة الجسدية من درجة الصفر، ولذلك فقد استشارت أخصائياً ليرى موضع الخلل. وقد تم التوصل في جلسات الاستشارة إلى أنها كانت تعاني من عبء الشعور بالذنب بسبب نشاط جنسي لها قبل الزواج لا يعلم زوجها شيئاً عنه. كانت اليقظة التي شعرت بها مؤخراً عندما أبدى راعيها اهتماماً خاصاً بها، باعثاً على اندفاع جديد لشعور قديم بالذنب كان يسد باب الرغبة تجاه زوجها. لقيت التشجيع بأن تنظر إلى تلك اليقظة التي تسبب فيها راعيها الطيب كشيء عادي، لا يحتاج لرد الفعل تجاهها بالطبع، ولكنه لا يزال شيئاً

معتادًا، وأن تصفح عن نفسها إزاء خطايا الماضي بتذكير نفسها بأن يسوع كان يعرف كل شيء عن ماضيها ولكنه قد نسيه. منذ اليوم الذي اعترفت فيه بذلك منذ سنوات سابقة انضمت إلى "جماعة الشفاء من الشعور بالذنب" حيث أثبتوا لها مرارًا أنها امرأة مغفورة الذنب وتم تشجيعها بقوة لكي تحيا كإنسانة مسئولة في ضوء محبة الله الرقيقة.

ولكن ستة أشهر من العلاج النفسي الفردي والجماعي لم يفد كثيرًا؛ فقد كانت تحس بإحساس أفضل تجاه نفسها ولكنها لم تعد أكثر اهتمامًا بزوجها. قررت أن تصبح أكثر تصميمًا على كسب المعركة جنسيًا في البيت. وقد بررت ذلك بهذا التفكير: "إذا كنت أنا حقًا امرأة مغفورة الذنب، لديها كل سبب لقبول نفسها، إذن سوف أثبت تلك الحقيقة عمليًا باختيار مستويات أكبر من التعاون في حجرة النوم".

اشترت رداءً ليليًا مثيرًا جنسيًا وأبدت مزيدًا من الاهتمام بزيتها، وفاجأت زوجها بالملاطفات الجسدية المتكررة، ولكن في كل مرة كانت تفعل ذلك، كانت تكره ما فعلت - وكرهت زوجها ونفسها أيضًا. لم يُجِدِ الأمر شيئًا. كان الاتصال الجنسي مؤلمًا لها. والأدهى من ذلك، أنها كانت تشعر أنها بغى خطواتها التالية في اقتفاء أثر المشكلة كانت موعداً مع طبيب لأعراض النساء، وقد أكد لها الطبيب أنه لا يوجد سبب بدني للألم ولا سبب هرموني لعدم وجود رغبة جنسية، وبناء على توصيته، حددت موعدًا مع أخصائي نفسي آخر: امرأة مسيحية تدرت على سبر غور عقد التكوين النفسي للمرأة واستحضار موارد

شفاء المسيح للتأثير في أي جرح يمكن أن يكون باقياً نتيجة لطفولة عصبية. وافقت على أنه لابد من وجود صدمة لم تواجهها في الماضي - شكت في وجود المزيد من الاعتداءات الجنسية بأكثر مما كانت تتذكر - وبمساعدة الأخصائية النفسية، راحت تبحث عنها.

بعد عدة شهور من الفشل في بحثها، فكرت في استشارة أخصائي في العلاج بالتنويم المغناطيسي الذي ربما يمكن أن يقدم لها المساعدة في الوصول إلى مناطق أعمق من اللاوعي.

في ذلك الوقت، أعطتها إحدى صديقاتها من الكنيسة كانت تدرك صراعتها، كتاباً بقلم معلم مشهور، كان ينبذ كل الطرق النفسية في العلاج على اعتبار أنها خطيرة كتابياً.

أكد هذا الكاتب أن المؤمنين الذين يعانون من المشكلات، ليسوا بحاجة سوى الركوع وتمضية الوقت في قراءة كلمة الله للحصول على الانتصار. إن سبر الغور الأسطوري للوعي - كما قال المؤلف - ليس سوى ممارسة أوصى بها "فرويد"، وليس الكتاب المقدس. إن الاستشارة الكتابية لا تضيع الوقت في الماضي، وتعطي القليل من الوقت للانفعالات، والكثير من الوقت في التركيز على الحاجة لثقة أعمق والمزيد من الطاعة المنضبطة.

وكتيجة لقراءة ذلك الكتاب، تركت العلاج النفسي، وهي تشعر بالغضب لأن معالجها "المسيحي" قد ضللها بشدة، والتجأت إلى الصلاة، ودراسة الكتاب المقدس، والأنشطة الكنسية.

وبعد أربعة أشهر، انهارت وأرادت أن تموت. لم تزل فاقدة للاهتمام بالعلاقة الجنسية مع زوجها، وكانت تشعر غاضبة باللامبالاة تجاه جهود راعيها للتشجيع، وكَفَّتْ عن الحصول على الاستشارة، وشعرت بالمرارة تجاه الكنيسة والله.

كانت الأفكار السابقة التي راودتها عن الانتحار موضع مراجعة وقلق خوفاً على أطفالها لو أنها قررت أن تنهي حياتها، وقتئذ لم تكن تأبى شيء. كل ما كان يهمها هو الهروب من عبء الحياة غير المحتملة. لقد خيب الله أملها، وأضلها المشيرون وأضافت الكنيسة عبئاً على صراعاتها، فلم يكن أمامها طريق سوى الموت.

ما الذي أوصلها إلى تلك الحالة؟ لماذا انتقلت من مشكلة صعبة ماثلة من قلة الرغبة في العلاقة الجنسية إلى صراع مستमित مع شعور بالاكئاب؟ لاحظ أنه في كل مجهوداتها للتعامل مع مشكلتها، كانت تبحث عن خلل ما يمكن إصلاحه، شيء معطل يمكن إصلاحه يمكن أن يعيد إليها الاهتمام بالاتصال الجسدي مع زوجها.

كانت تعامل نفسها كما لو كانت كائنًا آليًا، آلة يمكن أن تتعطل ويمكن أن تعمل، وليس كائنًا ذو علاقات يريد:

(١) أن يحصل على ما لم يكن أحد يقدمه.

(٢) كانت تريد أن تعطي أجزاء عميقة من كيائها كامرأة للآخرين لم يسبق لها أن أعطتها. كانت تهرب من حقيقة ما، عن الحياة وعن نفسها لم ترغب فيها ولكنها عمقت لديها الإصرار لجعل حياتها تفلح بطريقة ما.

الشوق للعطاء والأخذ:

ولأنها ببساطة امرأة خلقها الله ومنحها فرصة أنثوية فريدة، كانت تتوق لمن يستمتع بها بعمق، وأن تقدر وتجد الإعزاز بطريقة تطلق عقال الجمال الكامن في نفسها والتي كانت تعرف أنه هناك، ولكنها كانت تخشى من تقديمه لأي شخص.

كان والدها رجلاً طيباً يقضي الوقت معها ويضحك معها ويعتني بها، ولكن بطريقة ما، وبحسب كلماتها: «لم يرتبط بي أبداً» وأضافت قائلة: لكنني لم أستطع أن أخبره بذلك، كان ذلك يمكن أن يدمره». كان عليه أن يرى نفسه كأب ناجح وأن بناته الثلاث كن يحبونه بقوة.

ذات مرة أخبرته أنني كنت أود أن نتحدث أكثر عن القضايا العصبية في علاقتنا، فغضب غضباً شديداً وأخذ يعبس في وجهي لمدة أسابيع، ولم أطلب منه أي شيء مرة أخرى.

هل تستطيع أن تسمع صدى الرعب المعلن في كلماتها، الرعب بأنه ربما لا يوجد أحد لديه القوة لكي يتضامن معها ويحتويها بالطريقة التي كانت ترغب فيها؟ وهل هناك معنى لفكرة أنها سوف تصبح مصممة على النجاح في الحياة بدون مواجهة ذلك الرعب إطلاقاً، ربما رافضة بعناد أن تقدم ذلك الجزء في كيانها والذي تعتقد أنه لا يستطيع أحد أن يتعامل معه؟ كان زوجها أيضاً رجلاً طيباً، مثل أبيها ملتزم، صبور، يقدم المعونة، وعطوف. ولكنها قالت مرة أخرى: "لم يكن هناك أي تواصل". كانت تشعر في أعماق أنوثتها، أنها لم تجد

تجاوبًا من ناحيته يمكنه النفاذ إلى أعماقها كما أنها لم تجد نفسها مندفة نحوه.

ليس من الصعب أن تدرك أن علاقتها الجسدية كانت انعكاسًا لعلاقتها الشخصية. لم تكن تريد أن تفعل شيئًا يُطالبها بأن تواجه الرعب بأنها كانت غير مرغوبة ووحيدة في العالم. وهكذا، انسحبت غاضبة ورفضت الاندماج الكامل مع أي شخص.

كانت تتوق باستماتة أن يتقدم شخص ما نحو حياتها، وأن يلمس نفسها ملتزمًا تجاهها محررًا كيائها ومقدمًا لها الشجاعة لكي تكون أكثر انطلاقًا نحو الآخرين لكي تقدم لهم كل ما يمكن أن يستمتعوا به، ولكن لا أحد فعل ذلك، وكانت تعرف أنه لم يكن أحد مستعدًا أن يفعل ذلك على الأقل، ليس على نحو كامل. لقد صرحت، مع قدر كبير من الازدراء تجاه نفسها والآخرين بالقول: "لا أحد يريد ما يجب عليّ تقديمه".

بهذه العبارة المليئة بالغضب، بدأت تتحرك تجاه فكرة بسيطة أن شيئًا بداخلها قد كُسر وكانت بحاجة لإدماجه في الفكرة الأكثر ثراءً بأن شيئًا به خلل خطير في كل الوجود المحسوس، يشملها هي أيضًا، وأنها ليست لديها القوة لإصلاح هذا الخلل مثل سمكة في الصحراء كانت تتوق لما هو غير متاح.

وكما نفعل جميعنا بالطبيعة، تعلمت أن تحتقر تلك الأشواق التي لم تجد ما يشبعها قط. توصلت إلى كراهية خياشيم أنوثتها التي كانت مصممة أن تستمد الحياة من مياه العلاقة المشبعة

لأن هذه الخياشيم بدلاً من أن تساعدنا على استنشاق الهواء بسعادة في محيط الحب القوي، واصلت فقط اللهاث في ألم. لم تكن تجد ماءً، مجرد رمال وقد ارتعبت؛ لأن ذلك كان كل ما هو متاح.

الارتياح من الألم:

نحن لا نريد أن نعتقد إننا نحب التواصل. إنه من الأسهل بكثير أن نفترض أن التواصل هو الهدف من رغباتنا في إقامة علاقات مع الآخرين، فنحن آلات ميكانيكية يمكن إصلاحها حقاً إذا ظهر خلل ما في حياتنا. ولقبول حقيقة أننا نحب التواصل لا محالة في عالم لا يجب فيه أحد حباً كاملاً؛ فإن ذلك يدفعنا لكي ندرك أن الحياة، كما نعرفها، مأساوية؛ إنها تجربتنا على الاعتراف بأننا لسنا في أمان.

إن الحل الوحيد المعقول في عالم غير آمن ومأساوي - كما نعتقد - أن نكرس طاقاتنا القصوى لتجنب الألم والارتياح من أي ألم لا نستطيع تجنبه، نحن نطلب من طبيب الأسنان المزيد من المخدر الموضعي عندما يلمس المثقاب عصباً ما، ونندثر بالبطانية في ليلة باردة، ونهرب من أية مناقشة مع شخص ما يريد تحقيرنا، أو إن أمكن نبحث عن طريقة لكي تكون لنا اليد العليا ونحن ننهمك في العمل الشاق لكي نشعر بالارتياح.

ولكن على الرغم من أفضل مجهوداتنا لتجنب الألم والارتياح منه، يظل بداخلنا قدر كبير من الجرح الذي لا نستطيع تجنبه. وإذا احتفظنا بالتزامنا للتخفيف من الألم بقدر الإمكان - وهو التزام يتم الوفاء به جيداً عن طريق إقناع أنفسنا

بأننا مجرد آلات بشرية - سوف يتطلب ذلك منا أن نخدر أشواقنا، وأن نتظاهر بأننا نريد أقل مما نريده حقًا، وفي نفس الوقت، نقطع الأعصاب التي تسبب لنا الألم، ونقضي على كل أمل في الفرح.

صحيح إننا لا ننجح نجاحًا تامًا في قطع نهايات الأعصاب في نفوسنا؛ فعند مستوى معين، لازلنا نريد باستماتة ما خلقنا له لكي نستمتع به. ولذا ففي بعض الأحيان نخنق الدليل الكامن للرغبة وراء عاطفة تبدو فورياً أقوى من الأشواق الأكثر عمقاً بداخلنا؛ إن ذلك الجهد يؤدي إما إلى الاكتئاب أو الإدمان؛ فنحن نصبح متبلدي الحس وموتى من جهة التواصل مع الآخرين، أو نشعر أننا محمومون ومنجذبون دون مقاومة إلى كل ما يستبدل الألم باللذة، حتى ولو للحظة من الزمن. إننا نحب التواصل، ولسنا آلات ميكانيكية؛ إن ذلك يعني أننا مصابون بجروح لا تندمل.

وذلك يعني أيضاً أن رجاءنا الوحيد ينحصر في تأسيس علاقة مع شخص ما يمكن أن يساعدنا في ألمنا، شخص ما يرفعنا إلى نطاق من المعيشة يكون فيه شيء ما أكثر أهمية من الألم، حتى يأتي يوم لا نشعر فيه بالمزيد من الجراح.

الرعب والتصميم:

إذا أردنا أن نقول إننا كائنات بشرية تحب التواصل، فإن إدراك الصراع في حياتنا سوف يقودنا لتقييم نوعية علاقاتنا مع

الله، ومع الآخرين، ومع أنفسنا. عندما ننظر في ذلك الاتجاه - بدلاً من البحث عن شيء ما لإصلاحه - سوف ننجذب نحو إدراك رعب يبعث على الشلل وتصميم جياش. "لا أحد يعمل لأجلي ما يجب أن يُعمل، ولذا سوف أتعامل مع الحياة بنفسى" عندما نتوصل إلى حقيقة الوحدة المرعبة، وعندما ندرك وجود قبضة يد مطبقة تعلن بغضب عن عزمنا على البقاء على قيد الحياة؛ فإما أن نُدَمِّر، أو أن نقرب إلى الله في علاقة عميقة.

فالتعامل مع مشكلات الحياة جيداً يتطلب أن نتصارع مع القضايا المحورية لوجودنا كأنا قد خلقهم الله لإقامة علاقات كاملة لا توجد سوى بين الأقاليم الثلاثة في الثالث القدوس. إن التعامل مع هذه القضايا كما لو كانت لفافات سيكولوجية من كراهية النفس، أو عدم تقدير الذات يمكن فضها وإصلاحها، أو نقائص روحية - ضعف انضباط الذات - يمكن تصحيح مسارها بمجرد بذل قدر من الجهد، لن يساعدنا على التعامل بنجاح مع اهتمامات الحياة الأساسية. لن يقودنا ذلك إلى البحث الجاد عن الله الذي يكافئ بالعلاقة التي تتوق إليها قلوبنا.

لقد خلقنا الله لكي ندخل في علاقات ونستمتع بها كأسمى دعوة لنا. ولكي نفعل ذلك، علينا أن نتعلم معنى مواجهة أهوال العيش في حياة خارج نطاق جنة عدن، حيث لا شيء آمن، وأن ندرك كيف تتحرك قبضة يدنا المطبقة بإحكام في تصميم غاضب للبقاء على قيد الحياة.

ليس هناك شيء به خلل يمكن إصلاحه، ولكن هناك حقيقة مريعة علينا مواجهتها، وتصميم يجب التخلي عنه، وحياة جديدة علينا اكتشافها؛ فقد خلقنا للتواصل مع الآخرين ولسنا آلات صماء.

2

**الناس عاطفيون وليسوا
مطيعين فحسب**



الفصل الثاني

الناس عاطفيون وليسوا مطيعين فحسب

الهروب من العزلة

لن نفهم أنفسنا حقًا حتى ندرك أننا قد خُلِقنا للتواصل وإقامة "العلاقات" - لا مجرد العلاقات الجيدة بل الكاملة تلك التي نقدم فيها أفضل ما لدينا للآخرين ونحن واثقون تمامًا من أنهم سوف يستمتعون بما نقدم وينالون بركة عظيمة.

لقد قصد الله أن نجد الراحة والسرور في صحبة الآخرين، وهذا ما لا يمكن أن يكون متاحًا إذا كنا وحيدين؛ فإننا نأخذ حذرنا من كل ما يهدد باتجاهنا نحو العزلة. إن الرفض، الانتقاد، اللامبالاة، والتلاعب وكل ما يهدد بانفصالنا عن الآخرين يثير مخاوف شديدة. ونحن نخاف من هذه الأشياء، إننا منجذبون نحو المجتمع بإحساس عميق يتسم بالإلحاح والجاذبية، ولكن لأن نوعية المجتمع الذي نريده نادرًا ما نتذوقها، فنحن نميل لنكون أكثر رعبًا عن طريق التهديد بالعزلة من أن نشعر بدفء توقع المحبة. نحن نحيا في ظل خوف انفعالي - الرعب كلمة ليست قوية بما فيه الكفاية - لدرجة أننا - لا محالة - نعيش في

وحدة وتصميم انفعالي معادل له بألا نشعر أبدًا بحقيقة ما نخاف منه.

لكي نحمي أنفسنا من الشعور بالوحدة وعدم الأمان في عالم عدواني - أو غير مبال على أحسن الفروض - فإننا نفعل بالضبط ما هو خاطئ. نحن ننأى بأنفسنا عن كل ما يذكرنا بأن العزلة حقيقة ملحة ومقلقة بإبعاد أنفسنا عن الناس. إننا نخفي ذلك الجزء من أنفسنا الأكثر مدعاة للذعر، وتلك العناصر في كياننا التي تبدو أكثر احتياجًا وتعرضنا للهجر. عندما نشعر بالهشاشة، نتصرف بفظاظة وعندما نشعر بالخوف، نتظاهر بالثقة بأنفسنا وعندما نكون غاضبين، نتصرف بلطف في أحيان كثيرة تحت مسمى ضبط النفس الجدير بالثناء. وعن طريق حسن التمييز الحذر الذي نشأ من خلال المواجهات التي لا تعد ولا تحصى مع الجراح، فإننا نكشف للآخرين ما نخدم حاجتنا للشعور بالأمان.

إن التأمل في ذلك برهة من الزمن يوضح أن ما نفعله فوضى حقًا: نحن نعزل أجزاء من كياننا حتى نحمي ذواتنا من العزلة. إن هذه الإستراتيجية أشبه ما يكون بخلع أسناننا لتجنب تسوسها أو قطع أقدامنا لتتأكد من أن أحدًا لن يخطو فوقها، إن ذلك سخف كلي وعبث تام.

لكن - وهنا النقطة التي أؤكددها - هذه الإستراتيجية تبدو معقولة إلى حد بعيد ومبررة تمامًا عندما نكون في منتصف الطريق لتحقيقها وفقًا لطريقة تفكيرنا المعوجة، فإن التراجع عن مصدر الشبع لأننا قد نشعر بالجراح، هو أفضل خطة

نتبعها في عالم تبدو فيه العلاقة الكاملة غير متاحة. نحن نشعر أننا مدفوعين بشكل غير منطقي للابتعاد عن الناس الذين (نعتقد) أنه بإمكانهم تدميرنا على الرغم أننا بذلك نخلق نفس العزلة التي نخشاها ولكننا لا نرى خيارًا آخر.

إن وهم الأمان الحالي يبدو أفضل من حقيقة الموت المؤكد؛ ولذا - فتحت ضغط محموم، نعمل لكي ننأى بأنفسنا بعيدًا عن الخطر الشخصي، وفي نفس الوقت نقلل من حدة رعب العزلة التي تزعجنا. نحن ننجح كثيرًا في كبح مخاوفنا بالإنكار البسيط - الانهماك في أي شيء أو التفكير في شيء آخر. يبتكر بعضنا عملية أكثر إحكامًا من إبعاد ذواتنا الذي يجعل المخاوف تبدو وكأنها تطابق شخصًا آخر أو ربما نحل المشكلة بالتواصل مع الآخرين بغضب يبعث على الخوف يجعلنا نشعر أننا نتحكم في الناس، ولذلك نحن لسنا وحدنا.

التورط الانفعالي:

من المهم أن ندرك أنه ليس هناك أي قدر من التفكير المنطقي أو التحريض القوي بما فيه الكفاية ليجعلنا نغير مسار أعمالنا؛ فعلى أعمق المستويات، في القرارات التي تهم أكثر ما يكون، قد تحررنا فيما وراء دائرة الضغوط، لقد أصبحنا انفعاليين بأكثر من معقولين. لا ينفع شيء سوى تدخل شخص يستطيع أن يخفف من وطأة مخاوفنا بأن يقدم لنا ضمانًا بعلاقة كاملة مع تذوق طعم تلك العلاقة حاليًا، ففي ذلك تأثير قوي بما فيه الكفاية لمساعدتنا على تغيير اتجاهاتنا. إن ذلك الشخص فقط يستطيع أن يقنعنا بأن الرعب ليس حقيقيًا، وبذلك يحررنا

لكي نهب ذواتنا بفرح لا يبالي بالخطر، يضحك على كل تهديد بالهجر.

التورط العاطفي مطلوب إذا كان الانفعاليون سوف يتغيرون حقًا على قدر طاقتهم. دعنا نتخلص من الفكرة السطحية بأن التعليم الجيد يؤدي دائمًا لحياة جيدة. ودعنا ندفن الفكرة التي مازالت شائعة بأن الضغوط - سواء طبقت بقوة عن طريق القادة الأقوياء أو قدمت بخبث عن طريق العبارات الجارحة في التوقيت الصحيح - تحرك الناس تجاه القداسة الحقيقية.

إن شيئًا ما أكثر - وليس أقل - من التعليم الصحيح والمحاسبة المتناغمة مطلوب لمساعدتنا على التعامل مع مشكلات الحياة، وهذا الشيء الأكثر هو التواصل الانفعالي مع الله. إن كلمة الله أكثر من مجرد كراسة للتعليم ومجموعة مواصفات للحياة الحقيقية، إنها كلمة حية، تمامًا مثل الكلمات المحفورة على بطاقة محبوبة من حبيب بعيد مُفعمة بالحياة. ولأننا عاطفيون فإننا نرتعب من العزلة، وكلمة الله لنا يجب أن تُفهم وتُقبل ونُشارك بها الآخرين بعاطفة أقوى من كل عاطفة تجاه الآخرين.

ولكن نادرًا ما يحدث ذلك في ثقافتنا؛ فإن دراسة الكتاب المقدس في كثير من الأحيان تكون مملة. نحن نميل إلى أن نكون على مستوى من الدقة ولكننا مُملون. إننا يجب أن نحزن ونستاء، ولكن لا نندهش عندما يضبط طالب في السنة النهائية في كلية لدراسة اللاهوت متلبسًا بمشاهدة الأفلام الإباحية على الانترنت.

نحن ذوو عواطف مشبوبة، وإذا لم تجد نفوسنا ما يجذبنا عن طريق المسيح، فإننا سوف ننجذب عن طريق شيء آخر. إن ذلك الطالب سوف يتغير فقط عن طريق اكتشاف الشوق الجارف لمعرفة المسيح بطريقة تفضح ذلك التزييف الحسي لها عن طريق متعة زائفة قصيرة الأمد تدعو للثناء.

لقد استطعنا أن نأخذ الكتاب الحي الحقيقي الوحيد ونجعله خاليًا من الحياة عن طريق استخلاص تفسير يتميز بالبراعة الفائقة التي تشبع العقل لا النفس المتعطشة للعلاقة، وبعدئذ نرتب ما تبقى من تفاهات على شكل أكوام صغيرة أنيقة ندعوها "علم اللاهوت" أي "دراسة شخص الله"، كم يعد ذلك شيئًا بغيضًا حقًا.

إن عملية سرقة الحياة من الكتاب المقدس تشجع المسيحيين على إتباع طريق واحد من طريقين في التعامل مع مشكلاتهم؛ فحيث أن العاطفة التي تصل إلى مخاوف العزلة المخفية البعيدة عن الأعين غالبًا والتي تكمن في أعماق الشعور تجعل المسيحيين يفضلون إما أن يقتلوا عاطفتهم الدينية بأسلحة مختلفة عن طريق الاستقامة والسمو الأخلاقي "إنني أفعل الصواب أستطيع الدفاع عن الملك الألفي وأنا طاهر الذيل وليست لي علاقة غرامية"، أو يتعاملوا مع مشكلاتهم بحقن معتقدتهم اللاهوتي بما يجعلهم يشعرون أن حياتهم معنى، ربما يكون نوعًا من الانهماك الأخاذ بالطريقة التي يعيشون بها في الحياة أو بالتركيز على ذكريات تسبب لهم قدرًا كبيرًا من الألم العاطفي أو على رحلة مثيرة نحو الانغماس في الملذات الحسية.

أصحاب الجماعة الأولى يستمرون في الدفاع عن أنفسهم ويعرفون ما يؤمنون به، ويحاولون جاهدين أن يشعروا بأن هناك فارقاً حقيقياً. هؤلاء من الجماعة في المجموعة الثانية يعبدون الله - هذا إن فعلوا ذلك - بحماس غريب يبدو نوعاً من استعراض أنفسهم أكثر منه استغراقاً في شخص أكبر منهم، ولكن كلا المسلكين غير ضروريين. يوجد طريق للخروج من مشكلتنا يجعلنا نتلامس مع اتجاه عدم الملل في الذات الإلهية، وفي نفس الوقت يعمل حساب أعمق لمشاعر الوجود البشري، إنه طريق يرى الله كشخص يختلف عن القائد العسكري الذي يقرر القيام بالواجب على كل ما عداه، أو الجدد الطيب الذي يحب أن يرى الأطفال يستمتعون بوقت جيد. علينا أن نتعلم أن نرى الله كالشخص الوحيد الذي يمكن أن يحل مشكلة الخوف من العزلة بحضوره القوي والجميل، الشخص الوحيد الذي يمكن أن يقضي على تصميمنا على البقاء في عزلة باستمالتنا بمباهج الانشغال به.

الشجاعة والتواضع:

بداية طريق الخروج من مشكلتنا يأتي عندما نجد :

(١) الشجاعة لنعترف بخوفنا، ونبدأ السير فيه بكل معنى الكلمة دون أن نطلب التخفيف من وطأته.

(٢) التواضع لمواجهة عزيمنتنا المتغطرسة، معترفين بأن محاولتنا الحمقاء للتشبث بما نحن فيه هي إهانة لله. إن الفكرة الكامنة في هذا الفصل يمكن بيانها بسهولة: نحن مدعورون، ومصممون. خوفنا لا مبرر له وتصميمنا المتسم

بالعناد خاطئ. إن مخاوف الوحدة يمكن أن نستبدلها بالإيمان والثقة والرجاء، وتصميمنا على التثبيت بما نحن فيه يمكن أن يفسح الطريق للراحة والفرح والمحبة.

ولكن هذه الأشياء الرائعة لن تحدث حتى نرفع أنظارنا إلى ما هو أعلى - من المؤكد أنه ليس إلى أسفل - من مجرد طاعة الله بدافع الإحساس بالواجب، حتى نتصور إمكانية أن نهب ذواتنا بحماس له، ولأجله، وللآخرين.

لقد خلقنا الله لأجل الطاعة الحماسية، وليس الخضوع بدافع القيام بالواجب. الانفعال الوحيد القوي الكافي لمساندة الطاعة المتناغمة هي السرور، وليس الخوف إطلاقاً. ولكي نعرف هذا الانفعال فإن ذلك يتطلب منا أن نخبر أن الله طيب حتى في وسط الرعب الذي لم تخف حدثه والذي يأتي عندما نواجه قبح تصميمنا المتسم بالكبرياء.

تلقيت للتو خبراً مفاده أن خادماً يبلغ من العمر ٥٦ عاماً قد ترك زوجته للزواج من سكرتيرة الكنيسة. بعد زواج دام ٣٣ عاماً، دون حدوث ما يعكر الصفو من خيانة زوجية وخلافه، واستسلم هذا المعلم الوقور للكتاب المقدس لنزوات خاطئة بداخله يبدو أنها كانت أقوى من أية عاطفة أخرى شعر بها تجاه زوجته، أطفاله، الكنيسة، السمعة، أو الله.

هذا الرجل يعرف الكتاب المقدس؛ إنه يعرف أن قراراته خاطئة، وكثيراً ما علم كل ما يتعلق بالطريق الكتابي لهزيمة الخطية. لا يوجد تقريباً شيء يمكن أن يقال له دون أن تكون لديه سابق معرفة به، إذن ماذا سيكون رد فعلنا تجاه هذا الرجل

- تجاه أنفسنا عندما نتصارع ضد رغبات جامعة مماثلة بداخلنا
قادرة على تحطيم شهادتنا؟

جميعنا سمعنا قصصًا مماثلة في العديد من المرات...
عادة إن كانت تنطبق على شخص لا نعرفه أو لا نحبه، نشعر
بالاستياء بسبب هذا العمل اللا أخلاقي الواضح، ونساءل
ونحن نهز رؤوسنا في بر ذاتي قائلين: "كيف يمكن للناس أن
يفعلوا هذه الأشياء المريعة؟". أما إذا كان الشخص صديقًا
أو ممن نعرفهم معرفة شخصية ونحبهم، يميل رد فعلنا إلى أن
يكون أكثر حيرة: "لا أستطيع أن أفهم ما كان يحدث بداخل
ذلك الشخص مما دعاه لعمل شيء كهذا. ياليتني كنت أستطيع
تقديم المساعدة له".

نحن نميل إلى أن نكون أكثر تسامحًا عندما يفعل
الأشخاص الذين نعرفهم أشياءً رديئة، ما لم يكن المسيء أبًا،
أو زوجًا، أو طفلًا، أو أخًا. عندئذ نتأرجح فيما بين التمسك
بأهداب الفضيلة المعتدى عليها والترديد الأناني الواضح
لأقوال مثل: "كيف استطعت أن تفعل شيئًا كهذا لي؟"، وبين
الرغبة المستميتة لتقديم المساعدة "ماذا يمكنني أن أفعل لتقديم
المساعدة؟ أنا على استعداد لعمل أي شيء!"

ولكن ما هو أفضل رد فعل تجاه هذا الخادم؟ إذا استطعنا
أن نفحص عواطفنا الشديدة التعقيد واستطعنا أن نميز بعين
المسيح الفاحصة، وأن نغوص في المشكلات الحقيقية في قلبه،
فإني أتوهم أنه بإمكاننا أن نتعرف على عنصرين يكونان التربة
التي تأصلت فيها بذور الفساد الأخلاقي وترعرعت، خوفًا

بأنه لا أحد في الكون جيد بما فيه الكفاية أو قوي بما فيه الكفاية لكي يتواصل معه على المستوى الذي تتطلبه نفسه اليائسة، وتصميم بأن يجد وسيلة ليخلق لنفسه الوهم أن ما يريده متاح في النهاية.

مثلنا جميعاً، فإن الرجل مدفوع بقوة عن طريق شهواته بأكثر مما هو مدفوع بعقله؛ فلا اللجوء لعقله من خلال التعليم ولا النصيحة الموجهة لنفسه سوف تفيد كثيراً لتوليد نوعية التوبة التي يمكن أن تغير اتجاه حياته. إن أعرق مستوى للتغيير يتطلب فضح أمر شهوات قلبه الساذجة والوصول إلى أصلها، وعندئذ - في وسط الاهتياج المدمر الذي يعقب ذلك بالضرورة - عليه أن يصرخ إلى الله رجائه الوحيد.

لأن الخوف وعقد النية على أمرها في رأيي، هما العاطفتان الجوهريتان للنفس البشرية الطبيعية، دعني أوضح باختصار معناه في بقية هذا الفصل.

العاطفة التي نجعلنا نخشع:

هناك امرأة غير متزوجة، تبلغ من العمر ٢٨ عاماً، قد أساءت تقريباً لكل شخص في مجتمع صديقاتها، وعندما جاءت لزيارتي بناء على إلحاح إحدى صديقاتها المقربات منها، عرفت أن علاقاتها كانت تتسم بالفوضى، ولكنها أصرت بقوة على أن اللوم يقع عليها وعلى حساسية الآخرين جنباً إلى جنب.

بعد مضي عشر دقائق من أول جلسة لنا، أمالت رأسها الجميل إلى جانب، ثم رسمت ابتسامة على شفيتها كانت أقرب

ما تكون إلى السخرية وقالت: "أريدك فقط أن تعرف أنني لا أثق فيك وأنا لا أرى حقاً سبباً يجعلني أفعل ذلك"، أجبته على الفور: "الثقة بأي شخص يخيفك حتى الموت".

إن ذلك التعليق بعد ٢٠ دقيقة أخرى من الصد، جعلها تنفتح وتتحدث بدموع عن أكثر أوهامها جموحاً - حلم يقظة رائع وثقت فيه بشخص ما لتحقيق نتائج جيدة. لقد تصورت، في مخيلتها أن والدها دعاها لتناول العشاء في مطعم أنيق وهادئ، وقد اقترب منها ووضع يده بدفء في يديها، ونظر برقة وهو ثابت العزم إلى عينيها وقال: "أريد أن أسمع عن كل شيء يحدث في حياتك أريد أن أعرفك".

بينما كانت تصف مقدار الوهم الذي انتابها - وقد كان بالضبط كما يلي، والدها لم يكن على استعداد أن يورط نفسه بشكل عقلائي مع ابنته - تبدل حالها من إنسانة فظة ساخرة إلى شابة مذعورة قلقة. عندما أشرت إلى هذا التغيير في سلوكها، قالت: "لماذا أشعر بكل هذا الخوف كلما أحس بشيء جميل فيَّ!"

كان الخوف يقبض على زمام هذه المرأة، خوف يشل حركتها ويجعلها تعتقد أنها إذا قدّمت نفسها إلى الناس كإنسانة خائفة يائسة، فلن يكون أحد على استعداد أن يتحمل عبء رغباتها سوف تصبح مهجورة ومتروكة وحده، والأسوأ من ذلك، أنها إذا قدمت اللطف لشخص آخر - وهو ما كانت تتوق إليه في بعض الأحيان - فقد يقابل ذلك بشيء من اللامبالاة المتسمة بالمجاملة.

2

تذكر الفكرة التي بدأنا بها هذا الفصل نحن نشاق للعلاقة الكاملة التي نقدم فيها أفضل ما لدينا للآخرين بثقة كاملة، إنهم سوف يستمتعون بما نعطيهم ويتباركون به. كانت تلك المرأة مرعوبة من أنه سوف لا يقبلها أحد بكل ما فيها من قبح ويهتم بها وبأحوالها مدة طويلة بما فيه الكفاية لكي يستخلص منها الإمكانية لتكون امرأة قوية مثيرة للبهجة والمتعة.

هذا هو الخوف الذي نشعر به جميعًا. هل الله صالح حقًا؟ هل هو على استعداد للتدخل في شئون حياتنا؟ هل يبالي بما فيه الكفاية لكي يحمينا من المؤثرات الضارة في الحياة ويجعلنا نجتاز فيها كأناس راضين بشكل رائع عن أنفسنا، نشعر بسعادة غامرة عندما نطرق على باب الكون، هل هناك أحد يجيبنا - أي واحد، أي أقوى من كل عدو وصالح بما فيه الكفاية حتى أننا نثق فيه تمامًا فنستودع نفوسنا بين يديه؟

إن الأدلة المستمدة من الحياة ليست مطمئنة بما فيه الكفاية؛ بل هناك أشياء رديئة تحدث أحيانًا، ومن الواضح أن الله لا يمنع حدوثها، وهو نادرًا ما يفعل الكثير للتخفيف من وقع الصدمة ونحن نتساءل هل هو صالح حقًا؟

وعندئذ نسأل: إن لم يكن الله صالحًا، نكون وحيدين تمامًا لأنه بالتأكيد ليس هناك شخص آخر صالح تمامًا. نحن متروكون لنواجه عالمًا لا يبالي بشيء على الإطلاق، ولا يوجد من يشد من أزرنا، فنبقى على قيد الحياة ولدينا اليقين بأن المجتمع وحده يمكنه أن يقدمه لنا، ولكن إذا لم يكن الله صالحًا، فلا يوجد مجتمع يستطيع أن يقدم لنا ما نحتاج إليه.

نحن وحدنا، دون وجود من يقدم لنا مساعدة فعالة حيال
خاوفنا من قصورنا وعدم جدارتنا بالحب وحققتنا.

إن ذلك الرعب الجوهرى، كامن وراء كل مشكلاتنا
الخاصة بالعلاقات والأعراض النفسية المصاحبة لها. إنه رعب
يجب مواجهته بدلاً من تجنبه لأن أكثر الاختبارات ثراءً عن الله،
والتي تقنعنا بأننا لسنا وحدنا تأتي لنا فقط مع الخوف الشديد.
أما الذين يتمكنون من عزل أنفسهم من الخوف بالاختباء وراء
جدران الإنكار والسطحية والملذات الوقتية، فإن الكلمات
التي تقول: "كفوا واعلموا أني أنا الله" (مز ٤٦ : ١٠) لا تعني
الكثير بالنسبة لهم.

الاعتداد بالرأي

العاطفة التي تجعلنا نكره:

لا شيء يغذي الاعتداد بالرأي مثل الخوف. هناك شيء
بداخلنا يشعر بالاستياء؛ لأن الله لا يفعل ما يقنعنا بصلاحه لنا،
كالخروج من مأزق مالي، وما يجعل أطفالنا يسلكون الطريق
المستقيمة، وإعطائنا أصدقاء أفضل. إن الخوف الذي لا يجد من
يخفف من وقعه علينا يجعلنا نشعر بأنه يحق لنا أن نفعل كل ما
يمكننا فعله لإسعاد أنفسنا.

إن الشابة التي ذكرتها من قبل قد اتخذت موقف الكراهية
تجاه الآخرين، وبنوع خاص أولئك الذين غيروا مسارهم لكي
يظهروا لها العطف، لقد حركها العطف لمواجهة خوفها. كانت

استجابتها الداخلية تجاه العطف بأن قالت: «أنت تشفق عليّ ولكن ليس بما فيه الكفاية، لا أحد يفعل ذلك إنني أكبرهك لمجرد محاولتك أن تفعل ذلك، أنت تضايقني بهذا القدر الضئيل من الشفقة الذي لا يمكنني الحصول عليه دعني أعود إلى قوة الكراهية، فعلى الأقل سأجد شيئاً من الرضا لمعرفتي أنني قوية بما فيه الكفاية لإزعاج الآخرين ومضايقتهم، ولكن عندما أزعجك أكره نفسي أيضاً، عليك فقط أن تتركني وحدي، كف عن اظهار العطف والشفقة عليّ».

إن تصميمنا على العناية بأنفسنا عاطفة قوية تبدو معقولة تماماً، غير مبني على أسس لاهوتية، ولكن لأنها تبدو فرصتنا الوحيدة في البقاء على قيد الحياة، ثم إن أصل الخطية وراء ذلك التصميم هو الشك المستمر بأن الله ليس صالحاً بما فيه الكفاية حتى نستودع حياتنا بين يديه. فمذ فشل آدم وحواء في البقاء ضمن إطار الحدود التي رسمها الله فيما يتعلق بسلامهما العقلي، خضع كل واحد من نسلهما لنفس التجربة؛ وهي الاعتقاد بأن الله ليس صالحاً وأنه ليس لديه ما يريحنا من خوف العزلة، لذلك فإننا على حق في عمل ما يخفف الألم ويجعل الحياة أكثر راحة على الفور.

نحن ذوو تصميم عاطفي مصممون أن نجعل الحياة تعمل لصالحنا، وعندما لا تفعل ذلك، نكره الله؛ لأنه لا يتعاون معنا بما فيه الكفاية، ونكره الآخرين لعدم مبالاتهم، ونكره ذواتنا لعدم قدرتنا على تدبير راحتنا.

في التعامل مع مشكلات الحياة، يجب أن نأخذ في الاعتبار الانفعالات العميقة بداخلنا والتي تعكس رغبتنا واعتدادنا برأينا لن ينفع مجرد أن نؤمن فقط بالالتزام القوي بالواجب وأن نفرز تلك الوصفة بالحقائق الكتابية "إن مواجهة خوفنا فقط والاعتراف بتشبهنا الأناني بالرأي سوف يعمل على اكتشاف الأفراس العميقة الناجحة عن الثقة والطاعة الممتلئين حماسة". نحن عاطفيون، ولسنا مجرد مطيعين.

3

**الناس مفكرون ولا يحبون من
يدفعهم للقيام بشيء ما**



الفصل الثالث

الناس مفكرون

ولا يحبون من يدفعهم للقيام بشيء ما

3

كراهيتك لذاتك، تعني كراهيتك لي

منذ السقوط، لا أحد يفكر بالطبيعة أن الله صالح؛ فالشك القوي أنه ليس جديرًا بالثقة ذلك الداء الذي أُصيب به آدم ثم كل الجنس البشري. وكأولاد آدم، ابتعد كل منا عن الله حتى يجد الحياة، وقد اعتمدنا على أنفسنا والآخرين بدلاً من أن نشبع بالله الذي خلقنا لكي نستمتع به. إننا نبتعد بعيداً ونحن مملوءون غضباً، عاقدين العزم على تحقيق ما نرغبه، بمعزل عن الله. وبنفس القدر من العاطفة، ولكن من نوع مختلف نتجه نحو الآخرين، ونحن نرجو باستماتة أن نجد فيهم الكفاية لكي نقضي على خوفنا من الشعور بالوحدة، ولكن ذلك لن يفلح أبداً وحتى أفضل العلاقات ينقصها شيء ما. نحن نصبح مدركين لئأسنا تدريجياً حتى يُحيي الخوف فينا من جديد الشعور بأننا بالفعل وحدنا وأنا بلا رجاء.

عند هذه النقطة عندما يزحف إلى داخل نفوسنا، فإن كراهيتنا المتحكممة فينا من قبل ضد الله تفيض على الآخرين. عندما نبدأ الكراهية ونحييها. حيث تبدو الكراهية من الخوف، ونحن نغذيها في غالب الأحيان لكي نتجنب الشعور بما يجعلنا تبدو ضعفاء.

كلما سمحنا لأنفسنا بالشعور بالغضب، يبدو ذلك مبرراً على أي حال، فإذا كان الله قد خلقنا حقاً وإذا كان يريدنا أن نثق فيه، إذن فلماذا يتركنا لنعاني على أيدي والدين لا يهتمان بنا ومدرسين خبيثاء وجيران بذيئين وأقرباء حسودين مزاحمين؟ لن يطول الوقت حتى يثور غضبنا ضد الله وضد الناس الذين نلتقي بهم في حياتنا والذين أساءوا إلينا أكثر ما يكون. ولكن الاعتراف بأنه لا أحد في حياتنا يعطينا ما نحن بحاجة إليه يدفعنا نحو الخوف الذي نحرص على عدم مواجهته أبداً: نحن بالحقيقة وحدنا. والأدهى من ذلك، أن نعترف تماماً بأن يأسنا من الآخرين قد يستوقفنا لكي نعيد النظر في موقفنا تجاه الله؛ إنه قد يكون رجاءنا الوحيد ولكن بمجرد أن نميل نحو ذلك الاتجاه، هناك شيء بداخلنا كرد فعل انعكاسي يعد خطة لتأهب المعركة قبل كل شيء آخر، نحن ملتزمون بعدم وضع ثقتنا في الله.

ولذلك نحن نلجأ إلى إستراتيجية أكثر تعقيداً بتدعيم ثقتنا بأن حياتنا يمكن أن تفلح بدون الله، ونلوم أنفسنا لأجل فشل الآخرين، نحن الأردياء، وليسوا هم، كان يمكنهم أن يحبونا لو أننا كنا أكثر قدرة أو جاذبية.

إن الفتاة الصغيرة تصرفت بإغواء تجاه عمها، ولهذا السبب فقد تحرش بها. لقد شعر بالاستمتاع عندما لمسها برفق لدرجة أنها شعرت بأن ذلك الشعور خاطئ، وأنها أخطأت لشعورها بذلك؛ ولذا فإن المشكلة الحقيقية في عالم الفتاة الصغيرة تكمن فيها، وليس فيه هو.

هكذا كان يمضي تفكيرها.. إن توجيه اللوم لنفسها نتيجة للاعتداء عليها مازال يسمح لها بالاعتقاد بأن عمها رجل لا غبار عليه، كالرجال الآخرين إنها هي الرديئة، وليس هو. التفكير بهذه الطريقة يُعيد لها الأمل بأنها أصبحت أقل إغراءً، ولو أنها استطاعت ألا تكون مدركة للمشاعر الحسية، لمعاملها الناس معاملة جيدة ولأصبحت الحياة ناجحة، في نظرها. فالأصل الشائع لكراهية الذات التي نسمع عنها كثيرًا اليوم أن عددًا كبيرًا من الرعاة والمرشدين يزعمون أن كراهية الذات هي سبب أية مشكلة نواجهها، فإذا استطعنا أن نتعلم أن نحب أنفسنا بشكل أفضل، فإننا سوف نتمكن من التعامل مع كل ما نواجهه في الطريق. ولكن تعلمنا بأن نحب ذواتنا يترك ثلاث مشكلات أساسية بلا حل:

(١) نحن ما زلنا نعادي الناس لأنهم لا يحبوننا.

(٢) نحن ما زلنا مصممين على أن نجد حياتنا في الناس والأشياء.

(٣) نحن ما زلنا نرفض الحديث مع الله.

فكر في هذه المشكلات الأربع (الثلاث مشكلات التي ذكرتها للتو بالإضافة إلى كراهية الذات) كبنيان ديناميكي نبني عليه حياتنا.

• الغضب الشديد تجاه الله: أنه ليس صالحاً بما فيه الكفاية لنشق فيه.

• الاعتماد على الآخرين: لا بد من شخص ما يجبنا.

• الغضب تجاه أناس أساسيين في حياتنا: "دونا عن كل الناس، اعتقدت أنك سوف تمد لي يد المساعدة".

• الغضب من ذواتنا لأجل ما فينا مما يجعل الجميع يتعدون بعيداً عنا: ما العيب في؟ حتى والدي يرفضني!

إن وضع تلك العناصر في مكانها الصحيح يجعلنا نواصل مهمة الحياة؛ فإن كل نسل آدم وحواء يحتفظون بنسختهم الفريدة من نفس هذه البنية الأساسية وهم يجتازون تجارب الحياة.

أساليب التواصل:

لاحظ أن أصل هذه البنية الكلية عدم الاعتقاد القوي في صلاح الله. إذا أمكن استبدال ذلك بالثقة المتواضعة في إحسانه الوفير، فإن كل هذه البنية سوف تنهار. ولكن الشك في أن الله غير صالح هو أبلغ حقيقة في كياننا الطبيعي، ولذلك فهي الأصعب تغييراً.

لا يمكن القضاء على الشك وزرع بذور الثقة سوى عن طريق قوة فائقة للطبيعة. نحن لا نقدم سوى شفاء سطحي

إذا تعاملنا مع كراهية الذات، وكراهية الآخرين، والانشغال بشعورنا بالاحتياج دون افتضاح أمر غضبنا الشديد من الله لأنه حسب اعتقادنا أنه غير صالح من جهتنا. إذ فشلنا في أن نضع في حساباتنا الصراع لأجل الثقة في الله بكل ذرة في كياننا، فإننا لن نستطيع أن نستدعي مجهوداتنا لطلب العون الكتابي الحقيقي.

3 بهذه القناعة الجوهرية الراسخة، وبكل كياننا، نستطيع أن ننطلق في البحث عن طريقة لإنجاح حياتنا. فنحن نعرف أننا لا نستطيع أن نثق في الله، ونحن مصممون على أن نجد السعادة في مكان آخر، ونحن نشعر بحذر بشأن ما نعطيه للناس فقد نلقى الرفض.

بعد أن تعرفنا على هذه الحدود، نخرج باستراتيجية للتعامل مع الحياة تعطينا المعنى عندما نُقيّم ما رأيناه حتى تلك اللحظة. نحن نبحث عن طريقة للتواصل مع الناس تبعدنا عن رعبنا من العزلة وتقربنا من المجتمع الذي نرجوه.

يتوقف الأسلوب المحدد الذي نختاره على طريقة تقييم أنفسنا والآخرين سواء كنا:

- متحفظين ومنغلقين على أنفسنا أم لا.
- نتبع أسلوب التهديد والوعيد والقوة أم لا.
- رقيقى الطباع وسريعي التألف والاندماج مع الناس أم لا.
- مناضلين ونميل لتحقيق الإنجازات أم لا.

نحن نتوصل إلى استنتاجات مدروسة - خاطئة ولكن تم
إعمال الفكر فيها جيداً - بشأن ثلاثة أشياء تهمنا جداً:

(١) ما الذي يمكن للناس أن يفعلوه لكي يلحقوا بي الضرر
أو يشعروني بالارتياح؟

(٢) ما هو الشيء الموجود الذي من المحتمل أن يجعل الناس
ينتقدوني أو يحترموني؟

(٣) ما الذي في حوزتي ويريد الناس أن يحصلوا عليه في
بعض الأحيان؟

إن الاستنتاجات التي نتوصل إليها، ليست تجارب الحياة
ترشدنا عندما نقرر طريقة المضي قدماً إلى الأمام على أفضل
وجه يكون في عالمنا الفريد.

لاحظ أنه في النقاش حتى الآن، يوجد مستويان يكون
تفكيرنا فيهما مهماً؛ المستوى الأول هو المستوى الأساسي الذي
نرفض فيه بغضب أن نشق بالله، والمستوى الثاني هو المستوى
الأكثر اتباعاً للمنهج العملي الفوري حيث نستنتج فيه كيفية
المنافرة من خلال العلاقات مع أقل الضرر الممكن وأكثر
المباهج. إن ذلك المستوى الثاني هو الذي أريد أن أركز عليه
في هذا الفصل.

استكشاف القصص:

وراء كل حالة نقدمها، قصة طويلة وجذابة تشتمل على
السعادة، الألم، الرضا، الإحباط، الأحلام، الكوابيس، الحب،
الرفض، الإثارة، خيبة الأمل، الرقة، والاعتداء. إذا بدأنا

نحكي قصصنا لبعضنا البعض بلا اندفاع وإذا أصغينا بدقة، يمكننا أن نبتدىء في فهم الطرق التي نفكر بها عن الحياة، دعني أضرب لك مثلاً: "چيم" زوج في منتصف العمر وأب، كان يكافح الخوف المزمّن من الفشل. كان يقوم بعمله على خير ما يرام، ولكنه كان في قلق دائم ألا يسر به رؤساؤه. لم تشفع له سنوات طوال من الثناء ومعدلات الأداء المناسب.

3

بذلت زوجته "لوري" كل ما في وسعها لكي تفهم صراعاته، ولكن التكرار الذي لا ينتهي من بوادر الاستخفاف بالذات، قد جعل صبرها ينفد. كان "چيم" يشعر بالأمان بشكل طيب في علاقته مع أمه، وابنتها التي تبلغ من العمر ٧ أعوام، ولكنه كان يواجه وقتاً عصيباً حتى في مناقشة عابرة مع ابنه "تود" البالغ من العمر ١٤ عاماً. لم يستطع أن يكف عن القلق لاعتقاده أن "تود" سوف يقع في مأزق خطير في يومٍ ما.

وفي إحدى الأمسيات طرق رجال البوليس على بابهم وأرادوا أن يسألوا "تود" بعض الأسئلة عن سرقة حدثت في مرفق من المرافق العامة. لم يكن هناك دليل حاسم على تورط "تود" في السرقة، ولكن المناقشة مع رجال البوليس أوضحت أن "تود" كان يمشي مع جمهرة من الناس غير المرغوب فيهم. عندما انصرف الضباط، شعر "چيم" بالانهيار وبدلاً من أن يتكلم مباشرة مع "تود" بشأن مخاوفه، ذهب إلى حجرة نومه وأخذ يبيكي بحرقة لمدة نصف ساعة، فقدت "لوري" تماسكها. ولأول مرة بعد ٢١ سنة زواج، اندفعت نحوه بكل الإحباط

الذي كانت تشعر به في كل مرة كان فيها "چيم" يتراجع عن تحمل المسؤولية. صرخت فيه لتكمل حديثها معه وهي تقول: "لا عجب أن الولد في مأزق، فليس لديه أب بالمعنى الصحيح للكلمة!".

وكانت نتيجة هذا الحدث لجوء "چيم" للاستشارة. في جلستنا الأولى، لم يرفع عينيه في عيني لأكثر من ثوان قليلة، وإذا كان يقاوم الدموع وهو يتكلم، ذكر لي قصة زيارة رجال البوليس، وانسحابه إلى حجرة النوم، وانفجار "لوري" فيه. عندما أكمل القصة، أضاف بهدوء: "أنا أعلم أنها محقة فيما يتعلق بضعفي في بعض الأحيان، ولكنني لا أعتقد أنها تفهم حقيقة مشاعري الداخلية بشأن نفسي، إنني أتمنى حقاً أن أكون أفضل من ذلك".

لاحظ ثلاثة أشياء في الجملتين التي قالهما "چيم": أولاً، كلمة أحياناً فمن الجائز أن "چيم" يريد أن يقول إنه في بعض الأحيان ضعيف ولكنه في أحيان أخرى يكون قوياً، أو على الأقل أقل ضعفاً - ثانياً، "لا أعتقد أنها تفهم حقيقة مشاعري الداخلية" إنني أسمع في تلك الكلمات طلب غاضب أن تعطيه "لوري" شيئاً يعتقد إنه يستحقه، والافتراض بأنه حتى يفهمه شخص ما - لوري هي الخيار المنطقي - فإنه لا يستطيع حقاً أن يكون أقوى من ذلك. ثالثاً، "إنني أتمنى حقاً أن أكون أفضل من ذلك" بهذه العبارة، فهو يلقي بالمسؤولية عليّ لأساعده لكي يكون أفضل حالاً، مطلوب مني الآن أن أفعل ما يقوم به المشيرون من تحريره لكي يعيش بفاعلية أكبر.

لقد أردت أن أساعد "چيم"، وأردت أن أتواصل معه بطريقة تكون مفيدة لتحقيق غرض الله في حياته. ولكي أفعل ذلك، كان من المفيد أن أستعرض ما أعرفه عن حقيقة هويته الكامنة وراء أسلوبه في الحياة.

إني أعرف أن "چيم" إنسان يحب تكوين علاقات مع الآخرين، لأنه رجل يتوق لترك انطباعات جيدة على عالمه وأن يكون معروفًا ومقدرًا كشخص يستطيع أن يفعل ذلك. وأنا أعرف أيضًا أنه بعيد عن الله ليس لدى "چيم" أي رجاء في اختبار ذلك النوع من الرضا العميق. ولأن شيئًا فيه - نفس الشيء في أيضًا - يقاوم المجيء إلى الله، فلا بد أنه يشعر بالرعب لئلا يستيقظ من النوم يومًا ما ويدرك أن حياته لا تساوي شيئًا، وأنه لا يوجد من يمد له يد المساعدة ولكنني أعرف أيضًا هذا، إنه مصمم على اكتشاف وسيلة ما للحصول على الإشباع الذي يريده بشدة. إن خوفه الشديد وإصراره جنبًا إلى جنب مع طبيعته التي تحب التواصل مع الآخرين، تجعله إنسانًا كثير الانفعالات. الآن، استمع إلى عدد قليل من الكلمات الخاطفة التي ذكرها لي في جلسات متعاقبة.

اصغوا بانتباه حينها تسمعون آيا مما يأتي:

- كيف كان يشعر بالإحباط؟
- ما الذي كان بداخله وكان يخيب أمل الآخرين فيه؟
- ما الذي يعتقد أن بمقدوره أن يقدمه لكي يقنع الآخرين بالتخفيف من وطأة خوفه من العزلة باندماجه معهم؟

"چيم" يروي قصته بصيغة موجزة:

كنت الثالث من بين ثلاثة أطفال، والولد الوحيد. كان والدي إنسانًا صارمًا، من النوع الذي يستطيع أن يقوم بأي عمل، كان ممتلئًا رجولة، كان عليه أن يتحمل مسؤولية أخيه الأصغر "بليك" عندما مات والدهما. كان والدي في الخامسة عشرة من العمر عندما حدث ذلك، وربما كان "بليك" في الثامنة أو التاسعة؛ ولذا أصبح "بابا" يجمع ما بين الأخ الأكبر والأب بالنسبة له. تعلم والدي التمسك بالحياة عن طريق العمل الشاق وسعة الحيلة، علم أخاه كيف يقوم بأعمال السباكة - ليس لديّ فكرة أين تعلم والدي هذا - وعندما بلغ "بليك" الثالثة عشرة من العمر أصبح يكسب مالاً إضافياً للعائلة بالقيام بالقليل من أعمال السباكة في الحي الذي نسكن فيه. كان أبي فخوراً بـ "بليك"، أعتقد أنني سمعت تلك القصة مئات المرات. "بليك" الآن مقاول مبان ناجح وقد كان كذلك لعدة سنوات.

كانت أختاي أكبر مني سنًا لقد رأت عيناى النور عندما كانا يبلغان من العمر ١٢ سنة و٩ سنوات على التوالي. فرح والدي أخيراً بأن كان له ولد، وفرحت أختاي بأن أصبح لهما أخ صغير. أعتقد أنى كنت أقرب إلى الدُمىة منه إلى الأخ بالنسبة لهما. كانا يحدثن الكثير من الضجة حولى - أعتقد بأكثر مما يجب - ولكنهما لم يكونا يقصدان إلحاق أى ضرر بى.

كنت رياضياً مهذباً، أمارس لعبة كرة البيسبول معظم الوقت، ولكنى كنت متفوقاً فى معظم الألعاب الرياضية التى

مارستها. كان والدي يأتي ليشاهد اللعابات التي كنت أمارسها حينما كان يتمكن من ذلك، ولكنه لم يكن مغرمًا بالرياضة عمومًا. لم يكن لديه الوقت لذلك عندما كنا أطفالاً. كان في أغلب الأحيان يجب أن يعمل بيديه، ولكنني لم أكن بارعًا في تصميم الأشياء الآلية ولازلت.

3

كنت طالبًا متوسطًا، وكانت أختاي تذهبان إلى الكلية، أكملت إحداها عامين في دراسة أعمال السكرتارية، وحصلت الأخرى على درجة علمية في الإعلام. كلتاهما متزوجتان الآن ولكن لا تعمل أي منهما، لم يكن لدينا الكثير من المال وقتئذ. أعتقد أن والدي كان يأمل أن أحصل على التفوق الدراسي ولكنني لم أحصل عليه. ولذا فقد شققت طريقي في إحدى الكليات المحلية، وحصلت على درجة علمية متوسطة وأعمل الآن في إدارة الأعمال في الإدارة الوسطى منذ ما يقرب من عشر سنوات، وإني على ما يرام، ولكنني لست غنيًا، ولكن معظم فواتيري مدفوعة.

التقيت بزوجتي عندما كان كلانا في حوالي العشرين كانت قد خرجت للتو من محنة تحطم علاقة حب سابقة، وأما أنا فلم يتح لي الكثير من الأوقات حتى ألتقي بها كثيرًا قبل الزواج. عندما طلبت يدها، أعتقد أنها قبلت لمجرد الابتعاد عن الوحدة ولكن كان ذلك جيدًا. كان يبدو أنها تحبني كثيرًا وأنا أيضًا أحببتها.

توعدانا لمدة ٣ سنوات، ثم قررت الزواج عندما عُرضت عليها وظيفة في مدينة أخرى تتبع نفس الشركة التي كانت تعمل فيها. كانت الوظيفة تمثل ترقية كبرى لها، ولكنها قررت أن تتزوجني بدلًا من ذلك.

لم يكن زواجًا سيئًا، على الأقل لم أكن أعتقد ذلك حتى تلك الليلة عندما صرخت في "لوري"، أعتقد أنني قد أخطأت أخطاء بالغة.

إلقاء نظرة على قصة "چيم":

حتى تلك النسخة الموجزة من قصة "چيم" مليئة بالمادة الملهمة التي يمكن أن تساعدنا لكي نفهم الإستراتيجية التي اختارها للتعامل مع الحياة. سوف أختار فقط عناصر قليلة ذات صلة بالعناوين الثلاث التي سبق أن ذكرناها.

كيف كان يشعر بالإحباط؟

الجانب الوحيد الذي كان يؤديه "چيم" بدرجه فوق المتوسط هي الرياضة، كان جانبًا لا يهتم به والده كثيرًا. إن والده الذي وصفه "چيم" بأنه ممتلئ رجولة، من الواضح أنه كان يعرف الرجولة فيما يتعلق بمهارات السباكة والمواهب المماثلة، والتي كانت تنقص "چيم". كان "چيم" يشعر بإحباط شديد بسبب فشل والده على التأكيد بشدة على شيء بداخله كان جديرًا بالاحترام. إن معاملته من قبل أخته كدُمية لم تفعل شيئًا لكي تساعد على الإحساس برجولته.

ما الذي كان بداخله وكان يخيب أمل الآخرين فيه؟

شيئان يبرزان بوضوح من هذه القصة: القدرة الأكاديمية المتوسطة (عدم التفوق الدراسي)، ونقص الاستعداد المهاري، مما أثار رد فعل والده والذي كان مؤلمًا بالنسبة لـ "چيم". إنه استنتاج آمن بشكل معقول أن نقول إن "چيم" توصل إلى الاعتقاد بأن تولي المسؤوليات كأنه بلا معنى.

إنه لن يحصل على الشهرة من عمل يؤديه جيداً. إن أسلوبه في كسب ود "لوري" يعكس قناعته بأن التورط في علاقة حب مع التصميم على إحراز النجاح في تلك العلاقة لن يكافأ.

ما الذي بإمكانه أن يقدمه لتخفيف إحساسه بالوحدة؟

استنتج "چيم" من معيشته في بيته الخاص، أنه ليس لديه شيء نافع يمكن أن يقدمه لأي شخص. من الجائز أن تكون أسعد ذكرياته تلك الأوقات التي كانت فيها أختاه تجباه بشغف - كيف كانتا تعلان ذلك بالضبط، موضوع جدير بالمزيد من البحث. من المعلومات المُقدّمة، من المنطقي أن نتساءل إن كان "چيم" قد قرر أن تقديم نفسه للآخرين كشخص عاجز قد أعطاه أفضل فرصة لكي يشعر بالارتباط مع شخص ما.

بعد النظر إلى هذه الملاحظات بعين الاعتبار، يمكننا أن نقول إن الاستنتاج المهيمن على فكر "چيم" أنه كان بحاجة إلى أن يكون مفهوماً من قبل شخص ما يكون رقيقاً ويستشعر قدراً كبيراً من الحب من جهته حتى يكون لديه أمل في السعادة بحسب تفكيره، كان التمسك بحياته نوعاً من العبث. سوف يقابل ذلك بنوع من الاحتقار. في تلك الجوانب التي كان عليه أن يؤديها، كان يشعر دائماً بالارتعاب خوفاً من عدم الوصول إلى المستوى المطلوب. وعندما كانت التحديات تواجهه كان يتراجع بالتدرج بحجة أنه قد تدرب عليها جيداً وأنه لا أحد يمكنه أن يتوقع منه أكثر مما يمكن أن يقدمه.

توصل "چيم" إلى استنتاجات معينة عن الآخرين وعن نفسه. وقد اقتادته تلك الاستنتاجات لكي يختار نمطاً من التواصل يجعله لا يُقدّم على القيام بالمخاطرة، وأن يتعد عن دائرة الضوء، وأن يطلب تفهم الناس له عندما تكون الحياة مربكة.

إنّ تغيير أسلوب التواصل يتطلب أكثر مناشدة من "چيم" لكي يتفهم عالمه. إنه يتطلب أكثر من التعرف على المعتقدات الخاطئة المتسببة في إستراتيجية الضعف، وصياغة معتقدات صحيحة، وتشجيعه على تركيز نفسه بالمعتقدات الصحيحة حتى يؤمن بها حقاً.

منذ سنوات عديدة، تعرفت على مدرسة فكرية تعرف باسم "الجرعة العلاجية المعرفية". طبقاً لأفكار تلك المدرسة، فإن القضايا الأساسية وراء "المشكلات القائمة" كانت تتضمن دائماً معتقدات غير صحيحة، ولا عقلانية بحاجة لفضحها، وتغييرها، وإحلال أفكار أخرى مكانها.

إنني أجد أن هذه الطريقة المعرفية غير ملائمة ولكن قد تكون مقيدة، ولكن ربما تكون ضحلة شيئاً ما، ونحن بحاجة إلى أشياء نفعلها أكثر من مجرد تغيير معتقداتنا الواعية باستكشاف معتقدات جديدة نضعها في أذهاننا. علينا أن نكون منفتحين على مواجهة الألم والصراع في مواجهة تلك الأحداث التي شكلت معتقداتنا، يجب أن تكون لدينا الشجاعة لمواجهة مخاوف العزلة التي ولّدها أب غير متضامن أو ناقد في داخلنا.

عندما نشعر بالطاقة المستمدة من معتقداتنا ونكون على استعداد لتقييم حكمة أو حماقة معتقداتنا ونحن نعاني من الألم، فسوف يمكن أن يتغير تفكيرنا تغييرًا حقيقيًا. في سياق الشعور بخوفنا والاعتراف بالتشبث برأينا، يمكن أن نعترف بسهولة أكبر بأن معتقداتنا لم تكن مجرد أحداثًا معرفية سيئة الطالع، بل كانت بالأحرى وسائل مفيدة في خدمة الفرص العميقة في قلوبنا لجعل الحياة ناجحة بدون الله، وعندئذ تصبح التوبة طريقًا حتميًا.

نحن مسئولون، فالله يعتبرنا مسئولين عما نفعله بالضبط لأننا لسنا مدفوعين لا إرادياً بفعل خلفياتنا المصابة بالخلل نحن مفكرون نستنتج كيف نجعل الحياة تنجح بمعزل عن الله. نحن مفكرون ولسنا مدفوعين دفعًا للقيام بعمل ما.

4

**الناس هادفون ولا يحبون
سياسة رد الفعل**





الفصل الرابع

الناس هادفون ولا يحبون سياسة رد الفعل

هل نحن ضحايا أم جناة؟

4 تخيل أنني ضربتك بلا سبب أو سابق تحذير؛ فإذا قمت وأنت غاضب وضربتني، هل تكون ضربتك فعلاً منعكسة الدافع وراء ضربتي، أم يكون عملاً اختيارياً؟

هل تتغير إجابتك عن هذا السؤال إذا كان جزء من الحدث الذي أثار رد الفعل قد حدث منذ سنوات قبل رد الفعل؟ على سبيل المثال، إذا كان والدك قد اعتدى عليك جنسياً عندما كنتِ بنتاً صغيرة، وإذا كان بعد ثلاثة عقود قد تركك زوجك متجهاً نحو امرأة أخرى، فإن قرارك بعدم الارتباط بأي رجل كنوع من رد الفعل، هل يُعتبر مفهوماً تماماً ومقبولاً أخلاقياً نظراً لعدم قدرتك على اختيار اتجاه آخر، أم يُعد اختياراً تتحملين عنه كامل المسؤولية؟

إن نفس الموضوع يمكن إثارته بطريقة أخرى، فمع أن محاكم بلدنا قد تحكم على ضربتك بأنها دفاع شرعي عن النفس، ولذلك فأنتِ غير ملومة، ومع أن مُرشدك ربما يتفهم

تصميمك على تجنب المخاطرة مع الرجال كنتيجة منطقية لحافيتك، لكن كيف سيفكر الله في هذه الأشياء؟ هل ينظر إلى ضربتك كاختيار استفزازي لكن عند مستوى معين؛ فإنه لا يزال خيار قمت به؟ أم يوجه لي اللوم بطريقة ما لأجل ضربتي لك؟ هل يأخذ بوجهة النظر العصرية بأن قرارك تجنب الرجال يعكس الجرح العاطفي الناتج عن الإحساس بالعار والذي يحتاج للشفاء؟ أم أنه يحكم عليك كامرأة مجروحة ولكنها عنيدة أكثر التزامًا بحماية نفسها عنه ببركة شخص آخر؟ هل يقول إنك مخطئة؟ أم إنك بحاجة للمساعدة؟

السؤال مهم، إذا كانت أعمالك حتمية دون اختيار منك كمن يلهث بحثًا عن الهواء عندما تكون رأسك مغمورة تحت الماء، فإنه حينئذ سيتحرك تجاهك كمعين. ولكن إذا كنت قد اخترت طريقًا واحدًا (الطريق الخاطئ) بينما كان يمكنك أن تختاري طريقًا آخر، فإنه سوف يقف أمامك كالقاضي.

ما الذي يفعله؟ هل نحن ضحايا أم جناة؟ هل نقوم فقط برد الفعل تجاه ما يحدث لنا، وبخاصة إذا كان الألم بالغًا؟ أم نختار مسارًا طبقًا لفهمنا لما يقدم أفضل خدمة لقيمنا في وسط ظروفنا؟ هل نتحرك في الحياة مثل القوارب الشراعية التي تغير اتجاهها طبقًا لحركة الريح؟ أم أننا كائنات حرة أخلاقيًا تتبع أغراضًا مختارة بغض النظر عن مدى شدة الرياح التي تهب؟

لا يسهل الإجابة عن السؤال إن قلنا إننا في الأساس ضحايا ولسنا جناة، وأننا نعصف بالأساس الأخلاقي للمسئولية ونجعل الله غير منطقي عندما يصدر أحكامًا. وعندئذ ستصبح ذبيحة المسيح على الصليب تعبيرًا رقيقًا عن

المحبة التي يمكن أن تشجعنا لكي نؤكد قيمتنا عندما نواجه
بالرفض. دون وجود وجهة نظر قوية عن المسؤولية البشرية،
يفقد المسيح المصلوب هويته كفادي، ويصبح أكثر قليلاً من
شهيد تحمل موتاً مأساوياً.

ولكن إذا كنا نُصر على أننا نعمل ككائنات حرة بغض
النظر عما يحدث في حياتنا، فنحن في خطر أن نصبح غير
حساسين بشكل مزعج تجاه الألم المشروع عندما يناضل
البشر لكي يعيشوا بشكل صحيح في مواجهة الأذى الكاسح
في بعض الأحيان. الصليب إذن، قد يستخدم لزيادة عبء
المسؤولية ولكي نختنقنا ويثقل كواهلنا بالضغط، وقد يُنظر إلى
المسيح كمعلم أخلاقي صارم بأكثر منه كاهن رحيم.

ربما هناك طريق وسط بين النقيضين المتطرفين، طريق
الاعتراف المتفهم للضرر الذي وقع علينا كضحايا لا يعفينا من
أعمق مستويات المسؤولية. فمع أننا لا نحب سياسة رد الفعل
في الأساس، فربما تكون قدرتنا على الحركة وفقاً لهدف مختار
يفسح المجال لتلك الأوقات التي نشعر فيها بالعجز عن الحركة
في الحياة في اتجاه مخالف للاتجاه الذي نجد أنفسنا نتحرك فيه.

في هذا الفصل، أقترح نموذجاً من ثلاثة مستويات لفهم
حريتنا ككائنات حرة مسئولة؛ فعلى المستوى الأعمق من كياناتنا
نتحرك في الاتجاه الذي نختاره، وعلى المستوى الثاني نختبر آثار
الطريقة التي نعامل بها من قبل الآخرين، وهذه الآثار إما أن
تقوّي أو تضعف اتجاهنا المختار الحقيقي، وعلى المستوى الثالث
- مستوى حياتنا اليومية - فإن أعمالنا تبدو إما مختارة أو ضرورية،

استنادًا جزئيًا على ما إذا كنا أكثر إدراكًا للاتجاهات الأساسية التي اخترناها أو الجراح التي تشجع على ذلك الاتجاه. ودعني استفيض أكثر في الشرح.

ضحايا أولاً، ثم كائنات حرة مسئولة:

أدى ظهور حركة إدمان الاعتماد على طرف ثانٍ إلى رفع درجة الاحتيال على الآخرين إلى آفاق غير معقولة "لا تلم الضحية" قد أصبحت الصرخة المدوية لاستثارتنا لقبول الناس في جراحهم ومساعدتهم ليجدوا الشجاعة لبدء العملية المؤلمة للحصول على الشفاء.

يقول الخبراء إن طفلنا الداخلي قد تعرض للخجل الشديد والاختناق والتعقيم لدرجة أننا نشعر أنه ليس لدينا الخيار سوى أن نخبئ ذواتنا الحقيقية وأن نتظاهر بكل ما يسبغ على ذواتنا المظاهر الكاذبة التي تقدم لنا الوعد بالحصول على القبول. لاحظ إنه طبقاً لهذا التفكير فإن الخجل الذي يتم تعريفه بأنه مشاعر عدم الأهلية التي سببتها المعاملة السيئة من قبل الآخرين يعد محورياً، ليس هناك مستوى أعمق تستقر فيه المسؤولية من هذا.

ولكن في سياق الدعم الجماعي، يمكننا أن نجد الشجاعة لإصلاح هويتنا كناس ذوي قيمة وأن نؤكد ذواتنا كأحرار ليسوا بعد بحاجة لأن يقعوا في شرك دور الضحايا.

إن الآثار الضارة المترتبة على الخلفية المعيبة تتحكم في وقوعنا كضحايا. إذا جرحك شخص ما بسكين، فإنك تنزف

دمًا، وإذا كان والدك مدمنًا للخمر، فإنك تعاني من صراعات في الهوية، وفي كلتا الحالتين، فإنك ضحية. والشيء الذي عليك أن تفعله بالطبع، هو أن تنسحب بسلبية لكي تعيش كضحية متضررة. قم برعاية طفلك الداخلي. افعل شيئًا بشأن الضرر الذي لحق بك. استعد سلامة جسدك المصاب ونفسك المتضررة بعمل كل ما يمكنك للتعجيل بالشفاء.

ففي عملية استعادة سلامتك الشخصية تبدأ في معرفة نفسك كذات حرة، مستقلة، قوية، غير مصابة بأذى، وذات قيمة. وفقًا لوجهة النظر هذه، فإن المهمة الأساسية لكونك إنسانًا حرًا مسئولاً هي استعادتك لما قد أخذ منك في أثناء وقوعك فريسة.

وذلك نموذج لمستويين: الجراح التي أصابتنا كضحايا تكون المستوى الأساسي، وقدرتنا على البحث عن السلامة كأشخاص أحرار فاعلين تحدد المستوى الثاني.

يمكننا أن نسمي ذلك وجهة نظر الضحايا أولاً، والأحرار المسئولون ثانيًا.

المستوى الابتدائي: نحن ضحايا، معرضون للإيذاء، متضررون من الحياة.

المستوى الثانوي: نحن أحرار ومسئولون قادرون على تأكيد ذواتنا بشجاعة للتغلب على الضرر الذي أصابنا من قبل الآخرين والارتفاع فوق هويتنا كضحايا.

أحرار ومسؤولون أولاً، وضحايا بعد ذلك:

من وجهة نظر أخرى، يُنظر إلى الحرية والمسئولية كالأشياء الأساسية بأكثر من الشعور بأننا ضحايا فإذا عرفنا الحرية والمسئولية كالقدرة - وبالتالي المسئولية - عن فعل ما هو صواب بغض النظر عن خلفيتنا وظروفنا، فيقل الشعور بأننا ضحايا إلى مرتبة ثانوية. من المؤكد أننا جميعاً ضحايا الظلم، والبعض منا يتعرض لظلم فادح بأكثر من الآخرين، ومن الصواب أن نقدم العطف والمساعدة للمجروحين كلما استطعنا إلى ذلك سبيلاً.

ولكن من هذه الواجهة، لا يصح أن نسمح للظلم الذي عانينا منه، مهما كان فادحاً، أن يُستخدم كمبرر للحياة غير المسؤولة. لا شيء يجب أن يتم التركيز عليه وتأكيد به أكثر من القيام بواجبنا بأن نحيا بموجب المبادئ الإلهية ومقدرتنا في المسيح أن نقوم بذلك. إن الإحساس بهويتنا المشروعة لعمل كل ما هو مهم لأقصى درجة ممكنة، سوف يستعاد عندما نستخدم مسئوليتنا في عدم البحث عن الإشباع الذاتي بل أن نعيش كما يحق.

إن المهمة الأساسية لكوننا أحراراً ومسؤولين لا يعني شفاء هويتنا بل ممارسة مسئوليتنا.

يمكن تسمية ذلك وجهة نظر الأحرار المسؤولين أولاً، ثم الضحايا بعد ذلك.

المستوى الابتدائي: نحن أحرار مسئولون لدينا القدرة على الاختيار، ميالون للخطية، ولكننا قادرون على اختيار القداسة بقوة المسيح.

المستوى الثانوي: نحن ضحايا، معرّضون للإيذاء، قد دمرتنا الحياة، ولكن ليس بطريقة تستأصل مقدرتنا على القيام بالخيارات الصحيحة، الشفاء المشروع يأتي من خلال الحياة التي تستشعر المسؤولية.

التقيضان:

أية وجهة نظر هي الصحيحة؟ هل نتغلب على الكيفية التي أصابتنا بالجروح باستخدام طاقتنا لكي نجد ذواتنا؟ أم علينا أن نمارس قدرتنا على ممارسة حياة التقوى بالقيام بالخيارات المقدسة بالاعتماد على المسيح، وبذلك نجرد الصراعات الشخصية من القدرة على التدخل في مقاصد الله من نحنونا؟

بالإصرار على تقليل التعقيدات إلى المستويات اللاتي يمكن التغلب عليها، تقدم لنا ثقافتنا هذين الخيارين:

١. ضحايا أولاً، ثم فاعلون مسئولون: يلقي الضوء على وقوعنا فريسة ثم يلجأ إلى قوتنا كأحرار مسئولين لتقديم المساعدة على الشفاء.

٢. أحرار مسئولون أولاً، ثم ضحايا: يؤكد على فاعلتنا فيما يتعلق بالقدرة على الحياة الأخلاقية بغض النظر عن الخلفية أو الظروف.

في الآونة الأخيرة، خطونا خطوات واسعة في فهم
الكيفية التي تلحق بها العائلات المختلة وظيفيًا أفدح الأضرار
بالنفس البشرية وكيف أن ذلك الضرر يمكن إصلاحه. يكاد
يكون من المستحيل أن نوصي بكتاب واحد أو كتابين مهمين
في هذا الموضوع لأنه توجد الكثير من الكتب. ولكننا وقفنا
جامدين نسبيًا في تفكيرنا فيما يتعلق بأعماق كرامتنا ومقدرتنا
كأحرار مسئولين ومدعويين؛ لذلك فإننا مسئولون لكي نعكس
طبيعة الله الرحيمة والممتلئة بالقداسة. لازلنا نفكر في المسؤولية
في معظم الأحيان على المستوى السلوكي: "حسنًا، أنا أعرف
أن زوجتك غير محتملة ووالدتك مسيطرة، ولكنك يجب أن
تظل أمينًا كزوج ومخلصًا كابن على أية حال".

إن تأثير وعينا العميق بالجراح وفهمنا السطحي للخطية
كان لإثبات التعاطف مع الضحايا أولاً، ثم تحديد وجهة نظر
الجنة وإصدار الأحكام الصارمة على الجناة أولاً، ثم على
وجهة نظر الضحايا، أولئك الذين يؤكدون حدوث الضرر
للنفس يُعتقد أنهم مهتمون وحساسون (ليكسبوا تجاه الخطية،
كما ترى من الموقف الذي يلقي الضوء على الوكالة). الذين
يركزون على المسؤولية يُنظر إليهم على أنهم قساة متقيدون
بالحرف ما لم ينظر إليهم من منظور مماثل، وعندئذ ينظر إليهم
كمدافعين عن العقيدة تركيزهم على الله.

إن هدفي في هذا الفصل أن أفترض وعيًا عميقًا بالضرر
وأن أدمع فهمًا أعمق للمسؤولية، وهي وجهة نظر تركز على
الاختيارات التي نقوم بها على مستوى أهدافنا القلبية.

حقاً ضحايا، ولكن فاعلون مسئولون أولاً وأخيراً :

من المفيد أن نتذكر ما ناقشناه من قبل في الفصول السابقة:
نحن نحب التواصل (الفصل الأول)، وعاطفيون (الفصل
الثاني) ومفكرون (الفصل الثالث).

• نحن نتوق لما يمكن أن يوجد فقط في علاقة كاملة مع
شخص صالح بلا حدود وقوي بلا حدود.

• ولأننا لسنا مقتنعين بأن شخصاً كهذا موجود حقاً -
الدليل المقدم إلى حواسنا ليس مقنعاً - فنحن نشعر
بالرعب لئلا نبقى وحيدين إلى الأبد، كما أننا غير
قانعين - وفي رعبنا نصبح مصممين - بكل ما لدى
الشخص الغريق الذي يوشك أن يغوص تحت الماء
للمرة الثالثة أن يجد وسيلة لكي يبقى على قيد الحياة
ويقاوم عزلته عن العالم.

• نحن نختار استراتيجيات للبقاء تعكس تقييمنا لله،
ولأنفسنا، وللآخرين.

العنصر التالي في فهمنا للبشر - وهو يتداخل ومن الطبيعي
أن ينبع مما درسناه حتى الآن - هو أن البشر هادفون. دعني
أوضح اتجاه تفكيري بتعريف فكرة مركزية: نحن نرسم مساراً
لأنفسنا في الحياة يعتمد كلية على قدرتنا على الاختيار. إن أهم
قرار رئيسي نتخذه - إن كنا نكرم الله كإله صالح في كل ما نعمل
أو نتحمل مسؤولية أنفسنا في عالم منعزل - يتوقف على قدرة
الاختيار بدخلنا، وليس على نوعية الظروف التي تحيط بنا.

ونحن بذلك نكون هادفين، كأنا فاعلين ومسؤولين بأكثر منه جرحى كضحايا.

ولكن، لكي نتجنب السطحية والقسوة في موقفنا تجاه المجروحين، لا يصح أبدًا أن نقلل من مدى الألم البشري؛ فإن الضرر الذي نعاني منه على أيدي الآخرين حقيقي لأننا ضحايا. ولكن ذلك الضرر لا يخلق هدفنا المختار ولا يغيره عندما يكون خاطئًا، إنه لا يجعل من الهدف الرديء هدفًا جيدًا ولا من الهدف الجيد رديئًا.

إن الهدف الطبيعي لكل قلب بشري ساقط هو نفس الشيء وهو استعادة النفس لأفراح العلاقات والمعنى. وبناءً على علمنا باعتقادنا العنيد بأن الله ليس صالحًا بما فيه الكفاية لكي نضع فيه ثقتنا بالكامل - هذا إذا كنا نعتقد أنه موجود أصلاً - فلا هدف آخر يمكن أن يبدو معقولاً لمخلوقات تحب التواصل، وذات عاطفة جياشة، كما أنها مفكرة.

إن تجارب الحياة سوف تعمل على تدعيم ذلك الهدف الطبيعي حتى يسطع نور الإعلان أماننا مبينًا أن الله صالح بما فيه الكفاية بما يجعله يقبل أولادًا عصاة في عائلته، وأنه محب بما فيه الكفاية لدرجة أنه يجد وسيلة ليفعل ذلك دون المساومة على مبادئه الكلية الصلاح. ولكن حتى تسيطر تلك الحقيقة تمامًا على نفوسنا - وهذا ما يحدث، لن يحدث تمامًا، حتى وصولنا للسماء - فإننا على الأقل إلى حد ما نمجد ذلك الهدف الخاطئ طالما نحن على قيد الحياة. كيف نمجده بالضبط؟ سوف يتوقف ذلك على نوعية وشدة الضرر الذي نختبره؛ فالشخص

الخاضع للاعتداء أو للعادات الشيطانية السيئة قد يتدافع لكي يبقى على قيد الحياة بطريقة تخلق نمط التواصل المعروف باسم "خلل الشخصية متعدد الجوانب" والشخص الذي كانت عائلته محبة ومستقرة قد يحصل على وظيفة ناجحة كطبيب أسنان، أو مدير تنفيذي في شركة، أو راعي كنيسة. وفي كل حالة، يكون الهدف الأساسي واحد: الحفاظ على الذات، حمايتها وتعزيز مركزها.

علينا أن ندرك أن النشاط الكامن وراء ذلك الهدف، هو مطلبنا المحموم بأن نتجنب مخاوف العزلة ونحقق النجاح في الحياة وهو مطلب يبدو مبرراً تماماً وأخلاقياً. ولكن يجب أن ندرك أيضاً، أنه مع اختيار واحد قد يبدو إجبارياً وغير صحي (مؤدياً إلى مشكلات حادة) والآخر قد يبدو مختاراً وقابلاً للتكيف، إلا أن كليهما يعكسان درجة كبيرة من الإجبار. بالنسبة للشخص الذي يقوم بالاختيار، كلاهما يبدو ضرورياً لأنهما ينبعان من نفس التصميم الانفعالي للبقاء على قيد الحياة في عالم بلا أصدقاء. ومن الأسهل أن نرى أنفسنا كفاعلين على المستوى الابتدائي من اتجاه الحياة الأساسي - تجاه الله أو الذات - من أن نراها على المستوى الثانوي أو رد الفعل تجاه نوعية الحياة.

إن الذين يتعاملون مع الرفض بالتراجع للإذعان للبشر سوف يجدون أنفسهم عصائيين (neurotic)، وسوف يبدو أسلوبهم في التواصل بالنسبة لهم كممثل للهزيمة دون أن يحمل لهم أي حق في الاختيار. إنهم يشعرون بأنهم قد وقعوا في شرك، ولكن عندما يلتقي الناس بالرفض باستقلالية جازمة واستعداد

شجاع للإنهاك في علاقات أخرى - وهو اختيار يتخذونه ربما لأن خلفياتهم تشتمل على المزيد من التأكيد - فإنهم يدركون أن أسلوبهم في التواصل صحي ومختار بقدر كبير من الشجاعة.

ولكن كلا ردي الفعل يفيدان على أنهما لا أخلاقيين حقًا إذا كانا يعكسان التصميم على البقاء باستخدام مواد متاحة ومتأصلة في عدم الثقة بصلاح الله. وكأناس فاعلين في الأساس، فإننا نتحرك بهدف في عالمنا، ملتزمين بحماس، فوق كل هدف آخر، والبحث عن الحياة. وبهذا العمل، فإننا نهين الله الذي أخبرنا أن الحياة هبة مجانية، غير مُستَحَقَّة ولكنها متاحة لأولئك الذين - بوضع ثقتهم في المسيح - يحولون اتجاههم من البحث إلى الراحة فيه. الموقف الذي أتمسك به يمكن أن يُدعى "ضحايا حقًا، ولكن فاعلون أولاً وأخيرًا".

المستوى الابتدائي:

نحن فاعلون مسئولون إن كنا أولاً نثق أن الله صالح، ولذلك نعيش إما لنعتني بذواتنا أو لنمجده.

المستوى الثانوي:

نحن ضحايا حقًا معرَّضون للأذى بسبب سوء المعاملة الذي يؤثر على وجهة نظرنا عن أنفسنا وعن الآخرين، والذي يدعم قناعتنا بأن الله غير صالح، وذلك يبرر فيما بعد تصميمنا على الإهتمام بذواتنا.

المستوى الثالث:

نحن أحرار ومسئولون عن الاستراتيجيات المعينة التي نختارها لكي نبقى على قيد الحياة.

خيانة بيتر:

هناك مثال ربما يوضح النقاط الرئيسية في هذا الفصل:
هناك رجل أعمال ناجح يدعى "بيتر" على وشك أن يعتزل
العمل مبكرًا في سن الخامسة والخمسين، كان يشتهر بأسلوبه
الفظ القاسي المتحجر في التواصل مع الناس. لقد استطاع
أن يجمع ثروة طائلة ولكن لم يكن لديه سوى القليل من
الأصدقاء.

وفي يوم ما - بينما كان يتأمل في حياته بعد العمل - راح
يفكر في عدم وجود علاقات مع زوجته أو مع أولاده البالغين.
كان يجلس إلى مكتبه البراق المصنوع من خشب الماهوجني وهو
يعمل الترتيبات كان سيخلفه عندما تواردت تلك الأفكار إلى
إقالته رغماً عنه.

وبقوة لمست بعمق الأوتار التي نادراً ما لمسها أحد في
أعماق نفسه، هزته عبارة واحدة: "أنا إنسان وحيد" وفي الحال،
صدمته بصورة أشد فكرة ثانية: "ليست لدي فكرة عما يمكن
أن أفعله بخصوص ذلك" شعر بيتر بهزة عميقة لم يشعر بها من
قبل في كيانه، شعر وقتئذ بأنه مخلوق وحيد، وواهن. لقد كان
معتاداً على قبول التحديات الكبرى والتعامل معها بشجاعة
وثبات وكفاءة أكسبته الاحترام في عالم العمل.

ترك المكتب في وقت مبكر في ذلك اليوم، على غير العادة،
وفي طريقه مروراً بالمكتب الخارجي شعر بدافع ليقول شيئاً
لسكرتيرته، دون أن يعرف السبب في ذلك، عرف أنه كان يريد

"التواصل" مع شخص ما. شكرها فقط على العمل الجيد الذي قامت به، ثم انصرف وهو مرتبك. فيما بعد قالت لصديقة كيف أنه كان يبدو مختلفاً في تلك المقابلة الوجيهة فلم يعد فظاً، بل كان رقيقاً. دون تفكير ابتسمت له بدفء لم يسبق لها أن شعرت به نحوه وقد لاحظ بيتر ذلك.

في أثناء قيادته للسيارة متجهاً للمنزل، لم تبرح ابتسامتها تخيلته. لقد سرى إحساس مريح في نفسه لم يكن يشعر به من قبل منذ عشرات السنين. لم يستطع تفسير ما كان يحدث، ولكن ابتسامتها قد اجتذبتة وأعطته وعداً بالاكتمال والراحة لم تستطع نفسه المتعبة أن تقاومه. لقد سمح لنفسه بالتفكير فيما كان واضحاً له كل الوضوح، لقد شعر بنبض مشاعره. لقد كانت نوعاً من الإثارة لا يمكن أن يشعر بها سوى الذين يدركون وحدتهم وشوقهم للارتياح. لقد كان التوقع بأن المزيد من الاستمتاع بتلك الابتسامة، بالنسبة لـ "بيتر"، قادراً على حل لغز الحياة، وجمع شتاتها، وتعرفه على مستويات من الإشباع الذي ينهي وحدته إلى الأبد.

وعندما نجد شخصاً ما في هذا الموقف، فإن السؤال: "كيف يمكن أن يكون ذلك خطأ في الوقت الذي يشعر فيه أنه صائب تماماً؟" سؤال قد يكون أكثر من مبتذل.

في خلال أسابيع قليلة، بدأت علاقة دامت ثلاث سنوات، بعد اعتزاله. وأخيراً اكتشفت زوجته خيانة زوجها وقررت - بعد الشعور الأول بالصدمة، والغضب، والخيانة - أنها تريد أن تحتفظ بالعلاقة الزوجية إذا كان بيتر على استعداد لذلك. كان مطلبها الوحيد من بيتر، بعد إنهاء العلاقة الآثمة، أن ينظر نظرة شاملة إلى حياته بمساعدة مرشد مسيحي.

قد كانت مسيحية مؤمنة، ومنذ سنوات مضت جاهر هو بالإيمان بوضوح كافٍ مما جعله يذهب إلى الكنيسة مرة أو مرتين شهرياً.

الرجل الذي دخل مكنتي أخيراً كان في الثانية والخمسين من العمر، بارزاً، وناجحاً، ولكنه كان مرتبكاً إلى حد كبير، قال: "أريد أن استعيد العلاقة مع زوجتي، ولكنني لا أعرف كيف أفعل ذلك، وأريد أن أقطع كل علاقة مع سكرتيرتي السابقة، ولكنني لا أعرف إن كنت أستطيع ذلك أم لا. إنني أشعر بالفراغ، والخوف تقريباً، وأشعر بالاستياء العميق من زوجتي. ولكن بالنسبة لصديقتي، فكل ما بداخلي يؤيد تلك العلاقة. إن ذلك يبدو ضرباً من الجنون، ولكنني أعتقد أحياناً أنني سوف أكون على استعداد أن أتخلى عن كل شيء - أطفال، وسمعتي، ومالي، وكل شيء - لمجرد أن أكون معها. ولكنني أعلم أن ذلك خطأ، وأنا لم أعد مسيحياً يخاف حتى الموت أو من الابتعاد عن الله".

دعني أقدم لك مجرد لمحات قليلة من القصة التي ذكرتها، وحالما تقرأ، اسأل نفسك إن كنت تعتبره ضحية أولاً، ثم جاني ثانية، أم إنه جاني أولاً، ثم ضحية بعد ذلك أم أنه ضحية حقيقة، ولكنه جانٍ أولاً وأخيراً.

قصة بتر:

وصف بتر نوعاً شائعاً من الخلفية الأسرية بما فيها من أفراح وأتراح، الفتاة التي خذلتها لأجل حضور حفلة راقصة متميزة، والانتصار الذي أحرزه في دوري الجولف في الكلية عندما احتضنه والده لأول مرة في حياته، واللحظات التي

قضائها مع أمه وهي على فراش الموت عندما شعر برقة نادرًا ما كان يعرفها، والوقت الذي أخرجه فيه مدرسة اللغة الانجليزية في الصف السابع وأوقفته أمام الفصل لأنه قدم أسوأ مقالة قرأتها طوال السنوات التي قضتها في مهنة التدريس، وأول ترقية كبرى في العمل أدت إلى نجاحه المالي، ولكنها فشلت في جعل زوجته سعيدة كما كان يعتقد أنها يجب أن تكون.

بينما كان بيتر يروي قصته، كان يبدو أن هناك حادثتين قد أثارتا المزيد من الانفعال أكثر من غيرهما، وليس من الغريب أن كليهما كانتا ذات صلة بأبيه.

عندما كان طالبًا في الصف قبل الأخير في المدرسة العليا، بدأ بيتر يقوم بالعناية بالمرج الخضراء لأجل اكتساب مال إضافي. بعد عدة شهور من بذل المزيد من الجهود للقيام بالحسابات واستئجار مجموعة من الزملاء للقيام بها، اكتشف أنه يربح كمية كبيرة من المال تبلغ ٢٠٠ دولار أسبوعيًا. وعندما أعلن عن نجاحه في العمل على مائدة العشاء، ابتسم والده بابتهاج ولأول وآخر مرة قال له: "أنا فخور بك حقًا!" الحادثة الثانية حدثت خلال زيارته لبلدته في العطلة الأسبوعية حين كان في الكلية. بينما كان يجلس مع والده يشاهد مباراة للعبة الكرة في التلفزيون، ذكر بيتر مصادفة علاقة مواعدة كانت تموت ببطء. لسبب ما، وجذب الموضوع انتباه والده على الفور. ولما وجد بيتر تشجيعًا بسبب الاهتمام غير المتوقع من والده، واصل بيتر الحديث وعبر عما يحيش في صدره. تحدث عن تعقبه للشابة وأمله المتزايد في أن تصبح زوجته يومًا ما.

وعندما عبر لها عن مشاعره، انتابتها دهشة مصحوبة بالضيق. ثم بدأت العلاقة تنهار منذ ذلك الحين. بدأ بيتر يبكي وهو يخبر والده بها حدث.

كان رد فعل والده نظرة اشمئزاز وتعليقًا قاسيًا وقال: "لا تتصرف بطريقة متعجلة، وإلا فسوف تجعل من نفسك أضحوكة"، ثم استأنف اهتمامه بالمباراة مرة أخرى.

هناك أمل في حياة هذا الرجل، لقد قصد له الله أن يستمتع بالمباهج الفريدة في التواصل كإنسان مع أهل هذا العالم، ولكن أجزاء عميقة في عالمه لم تتأثر أبدًا ولم تجد التشجيع، بينما الأجزاء العملية الأخرى وجدت التقدير المناسب. لم يتعلم أن يهب نفسه لأحد ليس بالكامل؛ لأنه لا أحد كان يمكنه الوثوق به تمامًا فيستجيب له كما أراد. كان الخوف بأنه وحيد في هذا العالم متسلطًا عليه. وقد صمم بحماس أن يبحث لنفسه عما يريده بكل الموارد التي اعتقد أنها متاحة له.

بعد التأمل في هذه القصة، اسأل نفسك: هل هذا الرجل ضحية أم جانٍ على أحد؟

هل تنظر إلى الزنا الذي ارتكبه نتيجة لقوى عميقة لا يمكنه مقاومتها بداخله؟ أم هل تعتبرها خطية لا مبرر لها، ولذلك، يجب أن يدان بأكثر من أن يتم تفهم حالته؟

ضحايا، ولكنهم هادفون لا يتبعون سياسة رد الفعل:

إن الذين يتمسكون بوجهة النظر الأولى (ضحية أولاً ثم جان) قد يميلون للاعتقاد بأن خلفية بيتر علمته دروسًا مريعة عن نفسه كان يتعايش معها سنوات طوال. ربما كانت مشكلته

الرئيسية - في نظرهم - هي العار الذي يخفي بهدوء رجولته التي تتطلب منه أن يقدم نفسه كشخص موهوب، لا كشخص يتواصل مع الآخرين.

إن العثور على الشجاعة لتغذية طفله الداخلي - إنسان حر ذو مشاعر متدفقة يتوق لأن يُحِبَّ و يُحِبَّ - وأن يصنع حدودًا لنفسه يستطيع من خلالها أن يختار أن يعيش هو ما يحدد شخصية بيتر كشخص جان.

أما الذين يؤيدون الموقف الثاني (جان أولاً ثم ضحية) يحاولون فهم بيتر بطريقة مختلفة تمامًا؛ فمن المحتمل، أنهم يصرون على الذنب الواضح لخطية الزنا التي ارتكبتها ويعتبرونه مسئولاً عن خياراته بغض النظر عن العار الذي ملأ نفسه لسنوات عديدة. من المؤكد أن والده قد خذله وأن الألم الذي كان يشعر به كان مشروعاً، ولكن كل ما حدث له لم يكن له أي مردود على مسؤوليته في اتخاذ الخيار الأخلاقي ليتوب عن زناه ويحب زوجته. إن وجهه النظر هذه صحيحة إلى حد كبير؛ فالزنا خطية ويجب على بيتر أن يتوب عنها بغض النظر عن الصراعات الأخرى التي تحدث بداخله، ولكن هذه الوجهة تتجاهل عناصر مهمة يجب مراعاتها.

وفقاً للمفهومين "صحيح إنه ضحية بالفعل ولكنه جان أولاً وأخيراً" بيتر رجل قد أصابه الضرر، والدليل على هذا الضرر فشله في تقدير نفسه كشخص رقيق وعاطفي ويستطيع بقوة أن يزرع بذور الفرح في الآخرين من خلال لمسته الحانية. عندما لا يهتم معلمو الأخلاق كثيراً بخبايا النفس البشرية التي

تتوق إلى التشجيع، ولكن الجرح عن طريق الازدراء، فإنهم يميلون لتشجيع الالتزام نحو الآخرين بما يعد انضباطاً بأكثر مما يجب؛ إن الأزواج يفعلون ما هو صواب ولكنهم لا يطلقون العنان لشحنة العاطفة التي تتوق زوجاتهم لتلقيها. إن بتر ضحية حقاً، لكنه مسئول كذلك عن الكيفية التي تواصل بها مع زوجته، وتجاه أطفاله، وسكرتيرته فالاتجاه الحقيقي لحياته لم يحدث ويُسلط عليه الضوء أبداً كشخص بائس أو محطم من ثقل الإدانة. ومنذ الأيام الأولى من حياته، كان تصميمه على البقاء في عالم وحيد ضار مبنياً على الافتراض بأنه لا يوجد شخص واحد صالح لكي يأتئنه على حياته. هذا الافتراض بحاجة للتنقيب عنه كالقود لأعمق مستويات اللا مسئولية. لقد قوت تجاربه الحياتية التزامه الطبيعي بأن يعتني بنفسه بأية موارد يبدو أنها تحت تصرفه.

إن الضرر الخاص الذي تحمله أقنعه بأنه لا مفر من أن يصبح عدوانياً بدلاً من أن يثق في الآخرين مبتعداً بفتور عن الاشتراك في الجوانب الحساسة من الحياة، ولكن ذلك القرار لم يكن أكثر معقولة من شخص يقرر أن يعيش دون أن يأكل لأن التهديد بتسمم الطعام كان حقيقياً. إن أشواقه التي لا يمكن التهرب منها نحو العلاقة طفت على السطح في نهاية المطاف - كما ستفعل دائماً - وسنحت الفرصة للاستمتاع بالحنان والعطف دون تحمل تبعات العلاقة الكاملة وبدت كأنها تعني الحياة ذاتها، ومن هنا بدأت الخيانة الزوجية.

هل كان مسئولاً عن ذلك؟ بالطبع، نعم. هل كان يمكنه تجنب ذلك؟ نعم، ولكن إذا أدرك فقط ضرورة خياره للحفاظ

على حياته في عالم من الوحدة وتاب عن ذلك الخيار بتأسيس وسيلة لكي يهب ذاته للآخرين بطرق كانت يعتبرها خطيرة. فسوف يتحتم عليه أن يُفضي لزوجته بالألم الذي عانى منه في طفولته، وأن يكتشف الطرق التي تسببت في إيلاهما وخيبات أمل الأطفال، وأن يبحث عن المعلومات من العائلة والأصدقاء بشأن الطريقة التي أثر بها فيهم، ويواجه رعبه بالنظر إلى نفسه كشخص فاشل يغضب من الله لم يفعل الكثير لإعداده للتعامل مع الخوف، إن خيارات كهذه تعكس استخدامًا جيدًا لقوته كشخص مسئول وتقلل من انجذابه القهري للمباهج المزيفة "للزنا" وأن يستبدله بطعم الأفراح الحقيقة للرجولة.

لا يصح أن يكون تأكيد قيمتنا الشخصية نابغاً فقط من عمل ما هو صائب أو من بذل كل مجهود لتقديم المساعدة للآخرين. يوجد مكان للثنين معاً، ولكن الشخص الذي يفهم أننا كائنات هادفة سوف يكتشف أننا نمارس أقصى طاقة لنا كأناس أحرار مسئولين، وكيف أن الحياة أوقعت بنا أبلغ الضرر، وكيف نتعامل مع الضرر باختيار استراتيجية خاصة للبقاء، تجعلنا عرضة لمجموعة فريدة من الإغراءات والاضطرابات. إذن نحن في دواخلنا، أناس هادفون، ولا نتبع سياسة رد الفعل.

5

**الناس أنانيون..
وليسوا معطاءين**



الفصل الخامس

الناس أنانيون، وليسوا معطاءين

الكرامة والفساد

من خلال الفهم الكتابي للبشر يمكننا أن نفكر في عنصرين محوريين في الشخصية البشرية؛ أحدهما مبهج ولكن يُساء استعماله بسهولة، والآخر مُحبط وغير جذاب، ولكن إذا تمت كراهيته بشدة فهو قادر على إحداث فرح منقطع النظير، العنصران هما: الكرامة والفساد.

ولأننا خلقنا على صورة الله فعندنا كرامة فريدة، إنها كرامة لا يمكن أن تُمحق، ولذلك فهي إما أن تعبر عن جماها الفائق في السماء أو تعذب الناس إلى الأبد في الجحيم بالفرص الضائعة.

فالعنصر الأول هو أن كرامتنا - وهي بصمات نفسية فريدة كبصمات أصابعي - تعكس عبقرية الله المبدعة؛ فهي تكشف شيئاً عنه، وتطبع الذات الإلهية في كلامنا، حتى ولو تم محوها فيمكن استعادتها وتأكيدها من خلال العلاقة الحميمة مع المسيح.

أما العنصر الثاني فغالبًا ما يكون مستترًا لأن معركة استعادة كرامتنا شيء قبيح بدرجة لا توصف، لذلك عندما يصبح الشخص فاسدًا أو منحرفًا فهذا يعني ما هو أكثر بكثير من حقيقة أننا أحيانًا نفعل أشياء سيئة، ولكن وراء حرية الاختيار - بما فيها الخيارات الصحيحة - نكون مدفوعين بطاقة أنانية تخفي ذاتها كشيء صحي أو على الأقل كشيء مبرر، ولذلك ندعو الآخرين لتشجيع تلك الطاقة. وكرجال أو نساء ساقطين كأثر من آثار خطية جنة عدن المغروسة بعمق في داخلنا، فإننا نبنى طريقة التفكير التي تعتقد أن السعادة والحرص على المصلحة الشخصية شيء صحيح بل وأكثر من ذلك، نعتقد أن الأولى تنبع من الثانية.

نحن فريدون بشكل رائع في هويتنا، قادرون على تكوين علاقة حميمة مع الله تجعلنا نشعر إننا متميزون بشكل خاص لديه، كما أننا مخدوعون أيضًا بشدة بسبب أسلوبنا في الحياة المتسم بالتركيز على الذات، مما يجعل كل شيء يبدو وكأنه لا يوجد في الحياة ما هو أسمى من أن نجد ذواتنا، فنحن أجلاء وفاسدون في آنٍ واحد.

كلا العنصرين بحاجة لأن يفهم ويتم التعامل معه بنجاح، لذلك يجب أن نتعرف بدقة على كرامتنا ونطلقها من معقلها حتى تصبح مصدرًا للفرح بالنسبة لله وللآخرين. وفي الوقت ذاته، علينا أن نواصل اختيار الابتعاد عن فسادنا وذلك عندما نصبح حزانى بشدة بسبب الضرر الذي أحدثه هذا الفساد؛ فلو تعاملنا مع الكرامة وليس الفساد، فسوف تكون

النتيجة إثارة قصيرة الأمد يصاحبها إحساس بأننا مفعمون بالحياة، ولكن سرعان ما تنتهي بإحساس مرير بالوحدة. فلقد حذرنا ربنا بأن الحياة سوف تنزلق من بين أصابعنا لو تمسكنا بها بشدة، ولو ارتكبنا الخطأ المضاد وحاولنا التعامل مع الفساد بدون الكرامة، فسوف تميل تجاه التقيد الحرفي المظهري الذي يجد أقصى متعة له في العزلة الحتمية عن الذات من قبل أناس أقل استقامة.

ولتجنب كلا الخطأين، يجب أن نُنمي الوعي بكرامتنا وفسادنا، محاولين أن نفهمهما كعنصرين مترابطين بداخلنا، فهما ليسا جزءين يمكن دراستهما على انفراد من منظور أكاديمي، بل كلمتان تصنعان أعماق الكيان الذي يشكل شخصياتنا، فنحن رائعون وسيئون في آن واحد، آلهة وشياطين صغار وكل دافع فينا - في أحسن الأحوال - خليط من الفضيلة والرذيلة؛ فبقايا المجد الأصلي مازالت باقية، ولكن الدليل على الفساد موجود في كل مكان.

عندما يُساء فهم أي عنصر منهما أو نؤكد على أحدهما دون الآخر، نفقد أي رجاء في علاقات حميمة حقيقية ثابتة؛ فبدون التخلص الضروري من العزلة - دون أن تكون لدينا على الأقل علاقة جيدة مع أحد - لا تستحق الحياة أن تُعاش. تطرف البر الذاتي:

فكر معي أكثر بعناية عن المأساة التي تنتج عندما يكون التقدير غير متزن لهذين العنصرين، فإن الفشل في التفكير ملياً

في أسرار كرامتنا ككائنات تحب التواصل فهذا يحفظنا سالمين بعيداً عن التلامس مع أشواقنا للحب ومع الألم الناتج عن إحباطنا.

فبدلاً من التألم كثيراً، يمكننا أن نفكر في الحياة كفرصة لعمل الأشياء الصائبة، فنكتب بعناية قائمة بالأشياء التي يمكن أن نفعلها وتشعرنا بالرضا لأجل عملها، سواء أدخلنا السرور على الآخرين أم لا؛ فإنكار أشواقنا الحميمة والتركيز بدلاً من ذلك على المقاييس الفائقة للنقاوة يعطينا برّاً ذاتياً وفي بعض الأحيان إحساساً كريهاً بالاستعلاء تجاه الناس الذين لا يرقى مستواهم إلى مستوانا.

إن أكثر ما يدعو للارتياح هو أن نفكر في شروط أخلاقية سطحية لتقوية الجذور العميقة، وهذا يساعدنا جزئياً على نسيان أن الناس - حتى أكثرهم ارتكاباً للخطية - يتألمون كثيراً. وبدلاً من الاضطرار للدخول في دوامة الحزن المفرط والبحث عن طريقة للبقاء على قيد الحياة، فإن دعاة الفضيلة يحتمون تقديم العظات والمحاسبة، إنها طرق بسيطة للتعامل مع الحياة تجعل كل شيء يبدو أنيقاً وعلى ما يرام. وعندما نحاول فهم الحياة - ونحن نلبس ثوب التمسك بالفضائل - تتسرب الإدانة من قلوبنا بسهولة وتكون أكثر بكثير من انفعالات العطف. إن التركيز على الفساد بدون تأكيد مقابل على الكرامة يؤدي إلى فهم سهل الانقياد للخطية يحولنا إلى "فريسين" يعنفون المخطئين بشدة ويسببون الكثير من الشقاكات ويفضلون المناظرات عن الحوار، ويستمتعون بالهجوم على الخطأ أكثر من الفرح بالحق، ويقدرّون نقاء الانعزال عن الكفاح في المجتمع.

تطرف تحقيق الذات:

الخطأ الآخر ليس أفضل حالاً، فإذا وجهنا المزيد من الانتباه إلى كرامتنا وبدلاً من تقدير الذات نكون في بر ذاتي، فتصبح أهدافنا الأنانية في التواصل مشكلة جانبية. وباستثناء بعض الأصوات القليلة الصاخبة في العالم المسيحي التي تحسب آراءها عالية النبرات حكمة نبوية، فإن الاتجاه في ثقافتنا يمضي في ذلك الاتجاه.

نحن نبدو أكثر اهتماماً باستعادة الإعجاب بذاتنا أكثر من أن نصبح مدركين للأعماق المشوشة في التزامنا بعمل كل ما يتطلبه تخفيف الألم الشخصي، وعندما يميل عدم الاتزان إلى ذلك الاتجاه، نبدأ في التعرف على حقيقة إنه لا توجد قيمة أعلى من سعادتنا؛ وعندئذ، ننطلق للإعلاء من شأن تلك القيمة في عالم غير متعاون.

إن الرغبة الجارحة التي نتابع بها هدفنا في الاستمتاع الكامل بحياتنا تذكرنا بالاستحالة الكاملة لتحقيق ذلك الهدف؛ فنحن لا نواجه العزلة الحتمية التي تأتي عندما تطارد هدفاً لا يسعى لتحقيقه أحد، كما إننا لا نواجه القبح الشنيع بعدم الاهتمام بأحد بقدر ما نهتم بذاتنا، وبعدم الاعتراف بعزلتنا النهائية ولا بأنانيتنا المفرطة، فنخلق الوهم بالسعادة. نحن في الغالب يملكنا الشعور بأننا أحسن حالاً لبعض الوقت ورغم وجود بعض الملذات في الخطية والإنكار، إلا أن الطريق الذي يَعدُّ بالحياة يؤدي في نهاية المطاف إلى الموت فهو وجود منعزل، فاسد، وبغيض دون معنى أو محبة.

الخطية الحقيقية:

إن الهدف هو الفهم المتوازن لكل من كرامتنا كأشخاص قد خُلِقُوا للاستمتاع بالعلاقات، وفسادنا كأناس ساقطين يبحثون عن السعادة التي لا تجلبها لنا سوى العلاقات بوسائل تضعها بعيداً عن تناول أيدينا.

في الفصول الأربعة الأولى، فحصت عدة مكونات تميزنا كأناس ذوي كرامة، فنحن نحب التواصل، عاطفيون، مفكرون وهادفون؛ أما في هذا الفصل سألقي نظرة على ما يعنيه أن تكون منحرفاً أو فاسداً.

تلك مهمة ليست هينة؛ فالأشخاص المهتمين فقط باستعادة فرح المعيشة غالباً ما يقللون من أهمية خطورة الخطية، وهم أنفسهم الذين يعتقدون إنه لا شيء أكثر أهمية من إتباع القوانين. ويمكنك التعرف عليهم عن طريق اللذة التي يجدونها عند توبيخ الخطية، إنهم عادة يقللون من حجم الخطية بتعريفها فقط بألفاظ تشير إلى الأشياء الرديئة التي يفعلها الناس، فالطاعة بالنسبة لهم تختزل لتغيير السلوك، والمشكلة الحقيقية فيما يتعلق بالخطية تمضي دون التعرف عليها. تلك الاستراتيجيات الخبيثة المخادعة التي نتبعها جميعاً لعزل أنفسنا عن آلام العلاقات الوثيقة تظل مخفية خلف ستار الفضيلة المظهرية، لذلك فإن المتاجرين في الشفاء أو أصحاب البر الذاتي لا يتعاملون تعاملاً صحيحاً مع الخطية.

فما هي إذن وجهة النظر الصحيحة عن الخطية؟ ما هي هذه المشكلة التي نقلل من شأنها ونتفهمها؟ ما الذي يعنيه

الكتاب المقدس عندما نقرأ أن "الجميع أخطأوا" (رو ٣ : ٢٣) أو "بالخطية جبلت بي أُمِّي" (مز ٥١ : ٥) كيف نسمح للكلمات التي تصف الفساد بدقة مثل التمرد والانفصال عن الله والشر، أن تنزلق وتخرج من أَلستنا بدون أن ندين العنف؟ ما هي المشكلة التي يمكن أن تبدو خطيرة جدًا لدى الآخرين ولكنها ليست كذلك فينا، خاصةً عندما تكون الحياة ظالمة وقاسية، فإنها قد تبدو مفهومة تمامًا؟

إن التعامل مع مشكلات الحياة جيدًا يتطلب أن نتعرف على الخطية كسبب أصلي لفشلنا في أن نحب، وكل إحباط ليس له علاج، وكل صراع يدمر دوافعنا لخدمة الأهداف الجيدة.

تذكر جيدًا وأنت تقرأ هذا الفصل إنه من الصعب أن تنظر إلى خطيتنا نظرة منصفة حقًا، فإنها تبدو طبيعية تمامًا، ونحن نجد أنفسنا نستسلم لعنفوانها بسهولة وتلقائية. ففي أفضل البيوت، تنشأ فكرة تفترض أن الله ليس صالحًا بما فيه الكفاية لكي نثق به تمامًا في كل موقف: "على أي حال، إن أُمِّي صِلَّتْ لأجل والدها لكي يتحسن ... ولكنه مات"، إن الدليل هنا يبدو مقنعًا تمامًا لأي شخص من المحلفين لكي يكتشفوا أن الله مُتَّهَم بأنه غير صالح كما يدَّعي؛ وفي ضوء هذا الافتراض، يبدو كأنه من المعقول تمامًا أن نتولى مهمة العناية بأنفسنا، بعضنا يلوي عنق العناية بالنفس لكي تعني العناية بالآخرين؛ لكي نحمي ذاتنا من عدم اليقين والهجر.

ومهما كانت الطرق التي ننتهجها، فإن تصميمنا لكي نكون "رقم واحد" ينساب بكل سهولة من أنفسنا كما ينساب

الماء من ينبوع. إنها الخطية، ذلك التصميم الأناني على حفظ نفسي مهما كان الثمن، يبدو ذلك جزءاً من كياني تمامًا كما أن رثتي هي جزء من جسدي. وإذا أردنا أن نفهم إثمنا بوضوح وبمعنى، علينا أن نبدأ بالاعتراف بالحقيقة البسيطة التي تقول: "إن السقوط - أي حالة كوننا خطاة - ليس أصيلاً في طبيعتنا؛ فقد خلقنا الله محبين للتواصل مع الآخرين، عاطفين، مفكرين وهادفين، فلم يخلقنا أنانيين ولكن بسبب الحية جلبنا تلك المشكلة على أنفسنا".

ولكن الآن المشكلة الماثلة أمامنا، تبدو مشكلة طبيعية كالتنفس، وتبدو جذابة مثل بركة موحلة بالنسبة لطفل في وسط المدينة لم ير في حياته محيطاً ويعتقد أن البركة جيدة كالمحيط؛ إن نظرة واحدة إلى الشيء الحقيقي بالطبع يغير هذه الفكرة إلى الأبد، ولكن بدون تلك النظرة، فإنه قد يعبث بالماء في البركة كما لو لم يكن هناك نشوة أعظم من ذلك.

علينا أن نتذكر أن السقوط كان لأسفل، فنحن نعيش الآن حياة أدنى، واستعادة بشرتنا يتطلب منا أن نصبح أقل أنانية، لا أن نحب ذاتنا بشكل أفضل؛ لأن الكرامة تستعاد فقط عندما تحل طاقة المحبة بدلاً من الفساد.

ولكننا مثل فئران تعدو بالوعة صرف مظلمة، نبذل كل ما في وسعنا لتزيين بيئتنا بالألوان الزاهية حتى يمكن أن نعيش في ارتياح أكبر، ثم نعمل بجهد لنقع ذاتنا إننا قد خلقنا الجمال؛ فمن طبيعة السقوط أن نرفض الدعوة للخروج من بالوعة الصرف، أو أن نتقل إلى بيت على شاطئ البحر لكي نستمتع

بالجمال الذي خلقه شخص آخر، نحن لا نثق بشيء لا نستطيع السيطرة عليه، نحن نعتقد أن قوانا الخلاقة يجب أن تستخدم للتغلب على اعتمادنا على شخص آخر بما في ذلك الله، لأننا أيضًا لا يمكننا الوثوق به تمامًا؛ لذا فإننا نُقدر فقط تلك الحلول التي نخطط لها فإن التواضع ليس ثوبنا المفضل.

القناعة الحقيقية:

أكرر القول إنه من الصعب أن نلقي نظرة جيدة على خطيتنا؛ فمعظم ما ندعوه تبكيًا شيء أكثر قليلًا من شعور ضاغط بالذنب لتنظيف حياتنا، ولكن ليس ذلك في أغلب الأحيان تبكيًا على الإطلاق؛ فالتبكي الحقيقي يتضمن الوعي المخجل بأننا على خطأ ونستحق العقاب، بدلًا من الإحساس الأكثر ارتياحًا بأنه قد تم ضبط خوفنا من العقاب. إن وعينا بالخطية يصبح سطحيًا عندما لا يثير فينا سوى الالتزام المسبب للضجر بأن نفعل شيئًا أفضل.

إن الصراخ طلبًا للرحمة والشوق لنكون أبرارًا يدلان على إننا مهمومون "فقط" بفعل الصواب؛ فالنظرة الجيدة إلى الخطية تولد شعورًا بالرعب أكثر من الإحساس بالضغط أو حتى الشعور بالذنب، إنها أقرب ما يكون إلى إدراك إننا نعمل باستماتة لحفظ ذاتنا من قوة عالم غير مبال. عندما نبدأ في رؤية أن تلك المجهودات شيئًا علينا أن نتخلى عنه بدلًا من التمسك به، فنشعر بالرعب. ونجد شيئًا ما يمسكنا من رقابنا؛ ونحن نناضل لكي نتنفس، وفي أثناء ذلك، نصبح على وعي بغيظ شديد: "لماذا تكون الحياة هكذا؟ لماذا هي بهذه القسوة؟ لماذا

لا يفعل الله شيئاً أكبر لمساعدتنا؟" فمواجهة الرعب يعصف بالوهم الذي تغلبنا عليه عن طريق استراتيجياتنا الخاصة بالحماية الذاتية. إذا كُنْتُ لطيفاً حقاً، فسوف يجنني الناس وكل شيء سوف يكون على ما يرام، ومع ذهاب الوهم، نُترك عرايا ومكشوفين أمام إله لا نثق فيه. إذا كانت الطبيعة الأساسية للخطية ألا نثق في أحد ما لم نستطع أن نتعرف عليه جيداً لكي نتنبأ بما سنفعله ونستقله، يمكننا أن نرى أن أصل كل خطية هو الشك في صلاح الله.

سوف لا أثق إلا في الشخص الذي يقنعني بأنه صالح، ومقدار الصلاح الذي أطلبه هو التزاماً مرئياً بأن يؤمن لي كل ما أعتقد أنني بحاجة إليه لأضمن سعادتي، وبهذا المقياس فقط نستطيع أن ندعو الله صالحاً، ولكن ذلك لا يعد إيماناً بل إنكاراً.

بهذا المستوى، فإن الأجور الضئيلة والأطفال العصاة، والفواتير غير المتوقعة لطبيب الأسنان لا تفعل الشيء الكثير لتشجيعنا على الثقة في شفقة أبينا السماوي. لكنه لا يزال يخبرنا إنه صالح، وهو يتوقع منا أن نؤمن به، فيبدو أنه يعتقد أن كل فشل في أن نستودع حياتنا بين يديه يدل على عيب أخلاقي فينا. بالنسبة لنا، فإن رفض الثقة فيه يبدو معقولاً؛ فإنه لم يفعل ما فيه الكفاية لكي يطرد الرعب من حياتنا وعلينا أن نمسك نحن بزمام الأمور.

عندما نشعر بتبكي الخطية على أعماق المستويات، ونحس برعب يزحف علينا يؤدي إلى اتجاه من اثنين: إما اتجاه

البحث المحموم عن إله رحيم يمكننا الاعتماد عليه، أو اتجاه
تمرد غاضب ضده. حتى نواجه بهذين الخيارين، فإننا لا نكون
قد صارنا بعمق مع القضايا الحقيقية في الحياة.

حتى نفهم المرض الأخلاقي الذي تسببه الأنانية فنذكر
بقناعة راسخة أن الأنانية لها صلة قوية بعدم الفرح بأكثر من
العار أو كراهية الذات، من الضروري أن تشترك في صراعين
أساسيين:

١. الصراع مع الاستقامة: مواجهة رعب وجودنا.

٢. الصراع مع الشك: الاعتراف بغضبنا من الله لكونه
"أمامنا" ليس صالحاً بما فيه الكفاية.

الصراع مع الاستقامة:

تلقيت مؤخرًا خطايا من أب كسير الفؤاد، ابنه البالغ من
العمر ١٩ سنة قد كشف الاختبار إنه مصاب بفيروس مرض
نقص المناعة المكتسب "الإيدز"، وعندما جاء التشخيص أخبر
الابن والديه بأنه شاذ جنسيًا، أخبرني الأب كيف إنه عند
سماعه الخبر امتلأ عقله على الفور بالذكريات السعيدة لمباهج
فترات الأجازات العائلية وذكريات مسابقات الكتاب المقدس
لمدارس الأحد والأوقات التي كانا يغسلان فيها السيارة معًا،
ولكن من خلف الكرب الواضح الذي يبدو إنه قد حول
الوعد بالفرح إلى سخرية قاسية، وكان هناك صراع أعمق
معلن في سؤاله: "أين أخطأت؟ لقد فعلت كل ما أعرف لكي
أنشئ طفلًا تقيًا، والآن فهو منحرف ومائت معًا. هل تبقى أي
شيء يمكن أن أثق فيه؟"

استمع إلى ما يقوله: لا بد من وجود شكل للحياة اتبعته بطريقة غير مناسبة، أو ربما قصة لم أفهمها بشكل تام. إذا كنت قد فعلت ما يجب عليّ فعله، فالله إذن مسئول عن القيام بدوره، وهو لم يقم بهذا الدور. ألا يوجد اتجاه ما؟ ألا يمكن التنبؤ بأي شيء؟ ألا يبالي الله؟

البشر الساقطون - بما فيهم المفديون - يريدون أن يؤمنوا باستماتة بأنه يوجد نوع معين من النظام في الحياة، فمعقولة وقابلية التنبؤ يمكن أن تعطينا الثقة في توقع النتائج المرغوبة من أفعال مسئولة. إن كرات البلياردو تتحرك في اتجاه محدد تمامًا وفقًا للقوة والزاوية التي تضرب بها، أليست هكذا تؤدي الحياة دورها؟ إذا ربينا أطفالنا بطريقة صحيحة، سوف يكونون على ما يرام، إذا دفعنا العصور بأمانة، سوف نستمتع بالبركة المالية، وإذا قضينا الوقت في قراءة كلمة الله، فإن الله سوف يعلن لنا بوضوح ما ينبغي أن نفعله في أي ظرف.

إنني أتساءل أحيانًا إذا كانت أصعب حقيقة نواجهها عن الوجود هي الفوضى التي تسود والتي لا يمكن التكهّن بها، نحن نحب أن نلوي عنق مبادئ الكتاب المقدس لنحولها إلى مواعيد حتى نستطيع أن نستريح في ظل معرفة مؤكدة بما سوف يجلبه الغد. "رب الولد في طريقه، فمتى شاخ أيضًا لا يحيد عنه" (أم ٢٢ : ٦)، لقد تقبلت هذه الفكرة مرارًا وتكرارًا.

آباء الأطفال الأصغر سنًا الذين معظم جرائمهم الكبرى تتلخص في نوبات الغضب الجامح والغيبة "التحدث بالسوء من وراء ظهور الناس" يحبون أن يعتقدوا أن الانضباط

الصحيح، وتأکید المحبة، والصلاة المتناغمة سوف تحول الطفل المشكلة في النهاية إلى بالغ مسئول.

ولكن بطريقة ما في أذهاننا، يكمن في المناطق المظلمة منها ما نرفض أن نلقي الضوء عليه، وهي تلك الفكرة المزعجة بأن ذلك قد يكون صحيحًا، ربما تكون أفضل جهودنا في حياة الطاعة لا تضمن النتائج التي نرغبها، عندما نسمع أن ابن صديقنا لديه مرض الإيدز، نحس أن نكتشف عيبًا أبويًا يفسر تلك المشكلة، فإذا استطعنا أن نثبت خطأ الوالدين، فربما يمكننا أن نتجنبه بالنسبة لأطفالنا.

نحن نسكت مخاوفنا بالإصرار على أن الحياة يمكن التنبؤ بها، نحن بحاجة لأن نعرف أنه يوجد شيء يمكن أن نفعله لنجعل الظروف تحدث كما نريد. ونحن لذلك نخصص المزيد من الطاقة لتصوير مبادئنا للحياة الناجحة بأكثر من أن نستريح بالثقة في صلاح الله ولكننا نفشل في محبتنا حتمًا ودائمًا، وفي نهاية المطاف، نحن نفشل لسبب واحد بسيط: الله أبدًا لم يعلن مبادئ المعيشة التي كان القصد منها أن تقدم لنا نتائج مضمونة، المبادئ التي يكشفها معطاة لكي ترشدنا في التزامنا لكي نعكس صفاته، لا لكي تنظم حياتنا لكي نستريح، فالقصد منها أن تثق في أن تلك المبادئ جديرة بأن نتكلم عنها.

وعلينا أن نثق في الله ونحن نعيش بأمانة في هذا العالم، الحياة خارج جنة عدن يغلب عليها الفوضى، فلا شيء يحمل معنىً كافيًا لكي يسمح لنا بأن نجد الراحة في المعيشة طبقًا لنمط معين. ولكننا نكره أن نواجه تلك الحقيقة، عندما

نفقد الثقة في نظام يعدنا لكي ننظم شئون الحياة (الوظيفة، الأطفال، الصحة) بحسب مواصفاتها، فكل ما يتبقى إله غامض ومبهم، وهو لا يعني شيئاً أيضاً - على الأقل من وجهة نظرنا - والتجارب الطويلة مع الله تجعل من السهل بالنسبة لنا أن نتظاهر بأن الحياة يمكن تنظيمها وفقاً لقوانين يمكن التنبؤ بها مقدماً بأن الله يمكن أن نجعله يفعل الأشياء التي نريدها. العالم المادي يمكن التنبؤ به نسبياً، ألا يخضع عالم التواصل بين الناس لقوانين يمكن الاعتماد عليها بالمثل؟ ولذلك، نحن نريد أن نستخلص كيف نصنع عالمنا الشخصي والتواصلي جنباً إلى جنب، مثل بناء "معماري" يدرس الصورة الفوتوغرافية لمخططات البناء، بدلاً من أن نتبع الله دون أن يكون لنا طموح أكبر من أن نعرفه. ومع ذلك فقد قال الرب: "وهذه هي الحياة الأبدية: أن يعرفوك أنت الإله الحقيقي وحدك ويسوع المسيح الذي أرسلته" (يو ١٧ : ٣).

ذات مرة، بكت صديقة لي بسبب إحباطها من الله؛ فمذ عدة شهور مضت، انتحر شاب كانت تعرفه جيداً وبعد ذلك بوقت قصير، سمعت قصة رجل آخر عصفت به الهموم، ولم يكن هذا الرجل مؤمناً، فقد قفز من الطابق الرابع من إحدى المباني في محاولة للانتحار ولكنه سقط على شيء فكسرت بعض عظامه ولكنه عاش دون أن يُصاب بأذى أو ضرر.

لماذا؟ لماذا مات رجل وعاش آخر؟ لاحظ كيف أن عقولنا تبحث بسرعة عن تفسير: "ربما كان الله يريد أن يوفر على الأول ألماً رهيباً كان سيواجهه في مستقبل حياته فسمح بنجاح عملية

انتحاره، وربما أنقذ الآخر لإعطائه الفرصة لسماع رسالة الإنجيل"، وربما يكون ذلك تفسيرًا صحيحًا.

لا أحد يعرف فكل ما يمكن أن نعرفه هو أن نثق بأن الله - بطريقة ما - لديه خطة جيدة يواصل اتجاهها في السياق الصحيح. ونحن نحاول أن ننمي الثقة في الله بفهم سبب حدوث الأشياء وكيفية ترتيب حياتنا لإبعاد التعاسة عنا، إذا كنا نفهم أسباب حدوث الأشياء في الحياة وطريقة حدوثها، فسوف لا يكون هناك ما يدعو للثقة؛ فالعالم الذي يمكنه التنبؤ سوف لا يتطلب فيه سوى التطابق مع مبادئه. ولكن الحياة لا يمكن التنبؤ بها، وكل مجهود نفعله نعتقد أنه يمكن التنبؤ به، فيعكس ما تتطلبه أن تكون الحياة ذات معنى كافٍ بالنسبة لنا لكي نتدبرها، طالما استطعنا أن نتعلق بالوهم بأن الحياة قضية معقولة فسوف لا نضطر لمواجهة حقيقة ضعف ثقتنا في الله.

والصراع مع الاستقامة يدور حول ما نطلبه بعدم الشعور برعب المعيشة في عالم غير منصف وغير منطقي وفوضوي لا نجد به من نضع ثقتنا فيه سوى الله، فسوف لا نفهم ميلنا المتغطرس لأن ندعو الله سيئًا حتى نواجه رعب الحياة على حقيقتها؛ عندئذ فقط نرى موقفنا الحقيقي من الله، وعندئذ فقط سوف نرى مقدار تصميمنا الأناني على الاعتقاد بأن الحياة منضبطة إلى درجة تسمح لنا بأن نتحكم فيها ونسوسها.

الصراع مع عدم الإيمان:

كلما أدركنا إنه لا يوجد نمط للحياة يضمن النتائج عندما نعيش بطريقة معينة، فإننا سوف نواجه بحقيقة موقفنا

تجاه الله؛ فنحن نتطلب وجود مثل هذا النمط لكي نحفظنا من الاضطراب لمواجهة مخاوف الحياة العشوائية، ونحن مصممون على تجنب ذلك الخوف لأننا لسنا مقتنعين تمامًا بأن الله صالح بما فيه الكفاية لكي نشق فيه بالتمام، إذا كنا مهتمين بالتعامل مع مشكلات الحياة بالوصول إلى أصول الأشياء، فعلينا أن نفهم حقيقة طال إهمالها: "لا شيء قد غير قلب الإنسان، ولا شيء سوف يغيره سوى الآتي:

- رفض الثقة في أن الله صالح تمامًا (لقد أدخل آدم ذلك في الطبيعة البشرية ونقلها إلى كل طفل بشري يولد).
- الإعلان عن نعمة الله التي تكشف عن مدى صلاحه (هذا الإعلان لا يمكن أن يعطى لولا خطية الإنسان وذبيحة المسيح وقيامته).

منذ أن استنتج آدم أن الله لا يمكن الوثوق به فيما يتعلق بالمشكلة غير المتوقعة للزوجة العاصية، فإن نسله (من الرجال والنساء) قد اتفقوا على أن صعوبات معينة في الحياة تفوق قدرة الله أو استعداداته للتعامل معها، وهذا الشك في أن يكون الله جديرًا بالثقة المطلقة هي أصل لكل ما يعنيه الفساد وحتى يتم فضح هذا الشك، وحتى يتم التعرف على موقفنا الخاص بعدم الإيمان تجاه الله كالسبب الرئيسي وراء كل رد فعل غير محب تجاه الحياة، فإننا سوف نتعامل مع مشكلاتنا بشكل سطحي على أحسن الفروض، باحثين عن الأوهام، لا الحقيقة أي حقيقة السلام.

إن تدعيم احترام الذات، التخلص من الخجل الذي يقيدنا، تسليم ذاتنا للطاعة وفهم العلاقة المعقدة بين الاعتداء الذي وقع علينا في الماضي والصراعات الحالية، التوبة عن الخطايا المرتكبة ضد الآخرين، التلامس مع مشاعرنا، والاعتراف بأشواقنا العميقة، لا يولد التقوى برغم مشكلاتنا حتى نعترف بصراعنا مع الإيمان بأن الله صالح تمامًا وبرفضنا بأن نشق فيه بالدرجة الكافية لكي نخدمه في وسط الألم.

عندما نقرب من الله ونحني رؤوسنا كالعشار، ونصرخ طالبين الرحمة لأننا ندرك أننا قد أسأنا إليه حين دعونا سيئًا، عندئذ يأتي مع الغفران بداية الوعي الذي سوف يفيض في النهاية في قلوبنا، وإنه ليس غاضبًا! إنه يبتسم بالفعل، أليست هناك نظرة ازدراء على وجهه! ذراعه مفتوحان على آخرهما! أنا أزدري به وهو يريد أن يحتضنني، لم أر أبدًا شيئًا كهذا! الله يجذبني رغماً عني - عندما يُستعلن تمامًا، يسمي اللاهوتيين ذلك النعمة التي لا تقاوم قلوبنا قد تحولت من البراءة إلى الغطسة بسبب سكننا في أن الله صالح. وهى تتحول من الغطسة إلى الامتنان - ثم الثقة بشكل تدريجي - عندما نرى أن بقية القصة لم تُسرد بعد. إنه أفضل من أي شيء قاد اختبارنا إليه، فليس أحد صالح مثله، لذلك هو فقط الجدير بالعبادة عندما تحدث أمور رديئة عندما ينتحر أحدهم، عندما ينحرف أولادنا وبناتنا عن طريق الله، عندما نفقد الوظائف، وعندما تقصف الحوادث حياة الناس يكون صراعنا مع العقيدة؛ هل هو صالح حقًا؟ هل يقصد أن يضرنا أو ينجحنا؟ هل يعرف عمق جراحنا وكم

نحن نتوق للانفراج والراحة؟ هل هو يدرك أن تشوينا يهدد بتدمير ما تبقى من إيماننا تحت وطأة التشاؤم واليأس؟

إن شغل الشيطان الشاغل وهدفه الرئيسي أن يعوق إعلان الله في المسيح عن الوصول إلينا عن طريق تغطيته بغطاء سميك، إنه يجاهد لكي يقنعنا إنه لا يوجد سبباً كافياً للإيمان بأن الله صالح، إنه يشير إلى ظلم الحياة وأوجاع القلب كدليل على أن الله ليس جديراً بالثقة. يحاول الشيطان جاهداً أن يخدعنا، كما خدع حواء لكي تعتقد أن الله يمنع عنها الخير، وأن الذي وهب ابنه الوحيد يمنع عنا أشياء خيرة. ولكي يتم غرضه الشيطاني، فإن للشيطان استراتيجية أساسية وهي تشجيعنا على التركيز على كل شيء ما عدا الشيء الوحيد الذي يقدم الله السبيل للإعلان الكامل عن نعمته إنها - خطيتنا فيشجعنا الشيطان أن: • نلاحظ خطية الآخر بدلاً من خطيتنا.

• يعرف الخطية بأنها أقل بشاعة عما هي عليه في الحقيقة، ملتصقاً لها الأعذار باعتبارها شيئاً مفهوماً، وفي بعض الحالات مرغوبة.

• نفسر الخطية بأننا رد فعل مشروع على خيبة أمل الحياة، ولذلك، فهي جديرة بالتعاطف معها وليس إدانتها.

• نفكر في كراهية الذات والخنجل كمشكلة أكثر خطورة من الخطية.

• نعامل الخطية كشيء فيه نوع من "الشقاوة"، مثل مزحة صبيانية.

• نفعل الخطية كمجرد طريق مؤسف يؤدي لارتياح مشروع من الضغوط والألم، طريق جعله ضروريًا من صميم العالم.

• تعتبر مشكلاتنا وعيوبنا شيئًا قابلاً للتصحيح عن طريق التعليم المحسن أو المجتمع الأكثر حضارة أو فرض التطوير الذاتي والتعبير عن النفس.

عندما ينجح الشيطان في أي من هذه الطرق الذكية، فإن الحقيقة المذهلة فيما يتعلق بصفات الله المجيدة يتم تعميمها، وعدم تقديرها، واعتبارها شيئًا مسلمًا به - ويتم تعطيل قوتها على تغييرنا طالما كنا نركز على تجارب الحياة واحباطاتها، ونشعر بأننا بأكثر مما نشعر بالألم الذي نسببه لله، فإننا سوف نتصارع لكي نؤمن بصلاحه! سوف يكون إيماننا كافيًا للتعامل مع الأوقات الجيدة وسوف نقول "أليس الله صالحًا! لقد حصلت على فضل كثير". ولكن عندما تأتي الأوقات العصبية، فإن الغضب الكامن بداخلنا ضد إله سماوي يعامل أولاده بهذه القسوة سوف يفسد إيماننا، ويستأصل عبادتنا، ويسخر من فضيلة خدمته والتعبد له ويسلب منا الفرح.

إن ثقافتنا قد فقدت إحساسها بالخطية، فنحن نرى الله كشخص جدير بالاحترام أكثر منه ممتلئًا قداسة (حتى يفشل في أن يباركنا) ونرى أنفسنا كأناس متأمرين ومتلفين بأكثر منه غير مستحقين للبركة، بدون الإدراك العاصف بخطيتنا الشخصية - خطيتنا بأن ندعوه سيئًا - سوف لا يكون هناك أي دليل دافع على رؤية النعمة! وبدون رؤية النعمة، سوف لا

يكون هناك أي توجه ذو معنى نحو الثقة بالله بالدرجة الكافية ليحررنا لنهتم بشخص آخر خلاف ذاتنا. إن فضل الله ولطفه المطلق فقط، والمعلن عنه بأجلى بيان عندما مات لأجل أناس كانوا يكرهونه، سوف يجتذب أناساً أنانيين نحو محبته الحقيقية. فالمشكلة الوحيدة التي يعد الله لأن يفعل شيئاً إزاءها - في هذه الحياة - هي أنانيتنا. إنه لا يقدم ضماناً بالنجاح المالي، والصحة الجيدة، أو بردود الأفعال المرضية من قبل الناس.

يبدو أن الله مهتم كثيراً بأن يطور فينا عدم الأنانية، وذاك متأسلاً في الثقة بأن الله هو الطريق الوحيد نحو حياة أفضل، إنه يرفض الابتعاد عن ذلك الاهتمام حتى في مواجهة إصرارنا على أن شيئاً أكثر من القدرة على محبة الآخر مطلوب لفرحنا.

نحن نعرف ما نحتاج إليه لنكون سعداء، فلماذا لا يستجيب لاحتياجاتنا؟ كيف ندعوه صالحاً عندما يضع سلة من الفواكه تحت شجرة الكريسماس في الوقت الذي طلبنا فيه دراجة؟ يبدو أنه الترتيب الإلهي، فإننا لن نُقدّر جيداً الأشياء الجميلة في الحياة حتى نُقدّره هو أولاً. وأن نقدره يعني أن نلهث وراء معرفته بما فيه الكفاية لكي نصبح أناساً معطاءين بسخاء مستغرقين في مرح جعل الله معروفاً للآخرين.

ولذا فهو يبدأ في جعلنا صالحين في عالم شرير استعداداً لجعلنا سعداء في عالم كامل.

ولكي نفهم أنانيتنا وأن نستعيد حالتنا كأناس محبين، وعابدين، ومعطاءين كما أراد لنا أن نكون، علينا مواجهة

صراعنا مع الاستقامة: الحياة بالفعل فيها من المآسي ما لا يمكن التنبؤ بها يحدث فيها، وهي لا تقدم لنا أية راحة بمعزل عن الثقة في مقاصد الله الخيرة من نحونا، وعلينا أن نواجه صراعنا مع عدم الإيمان؛ فلن نستطيع أن نرى الله صالحاً بما فيه الكفاية لكي يحولنا إلى أناس صالحين حتى نرى كيف أننا أشرار وكيف أن الله صالح لدرجة أنه يهبط ذاته.

6

استخدام دليل هذه المناقشة



الفصل السادس

استخدام دليل هذه المناقشة

تتصارع مع الحياة، مع العلاقات، مع الانفعالات الهائجة، فأنت تريد إجابات، وتريد العون! عندما قرأت الفصول الخمسة الأولى من هذا الكتاب، ربما تكون قد سألت نفسك "وماذا بعد؟" فإذا كنت تخطط أن تستخدم دليل هذه المناقشة، فما الاختلاف الذي سيحدثه بشأن الناس الذين يحبون التواصل، وهم عاطفيون، مفكرون، هادفون، ومن الطبيعي أن يكونوا من أصحاب التوجه الذاتي؟

المجتمع:

في البداية، أعتقد أن أفضل مكان للناس الذين يحبون التواصل حتى يتعاملوا بنجاح مع مشاكلهم بشأن العلاقات، يكون في وسط مجموعة من الزملاء الذين يتصارعون أيضًا، وسوف تجد أنه من المفيد كثيرًا أن تتحدث عن ردود أفعالك مع شخص واحد آخر على الأقل.

إن الآخرين قد تكون لهم وجهات نظر معينة بشأن موضوع قد لا نفكر فيه إطلاقًا. فقد لا تعرف كيف تلتقي

بالآخرين، ولكنهم يمكن أن يخبرونا إذا كنا منفتحين على سماع وجهة نظرهم أم لا، إنه من الرائع أن نشجع شخصًا آخر في صراع قد اجتزنه من قبل، أو نجعله يتعرف على ما نشعر به؛ فأن يكون لديك شخص ما يستمع لك ويهتم بك بشأن ما تعانيه من ألم يُعد نعيمًا مقيمًا؛ فذلك ما نحبه بشأن المجموعات ولكن معرفة ما لا نحبه يمكن أن يكون مفيدًا أيضًا.

وتذكر أن ما يجب على جميعنا أن نتوق له، هو أن نعطي ونستقبل أجزاء دفينه من الذات في العلاقات، وما يخاف معظمنا منه إنه لا يوجد أحد يقدم ما نريد أو يهتم بما يجب أن نقدمه، وينبع من هذا الخوف تصميمنا على عدم الشعور برعب العزلة؛ ذلك التصميم يدفعنا لكي ننأى بأنفسنا عن الناس ونخبي ما بداخلنا من احتياج وهشاشة.

مجرد حقيقة مناقشة هذه الموضوعات في جماعة تبدأ في عكس اتجاه تلك العملية، فسوف نضطر للبدء في الكشف عن احتياجاتنا، وعرض ما في قلوبنا واستقبال الحنان والعطف والاحتياج للآخرين، وبعمل ذلك، فإننا نخاطر بكل ما يوقع الرعب في قلوبنا بأن يساء فهمنا، ويُسخر منا أو ببساطة يتم تجاهلنا. في الحقيقة، من المؤكد فعلاً أن جماعة الأنانيين سوف يسببون لنا الأذى في نهاية المطاف عندما يحدث ذلك، فسوف يكون لدينا خيار مواجهة الألم والاستمرار في تقديم ذاتنا أو التراجع في غضب شديد؛ فالله وحده فقط يقدم سببًا كافيًا لكي نواصل عمل ما سبق، فالاندماج في مجتمع حقيقي يجعلنا ننزوي في أحد الأركان ولا يكون لنا فيه رجاء سوى الله.

ولذا فإذا كانت فكرة استعمال واحد من هذه الإرشادات في جماعة يبدو معادلاً لأكل الزجاج، اعط لعقلك فرصة للتفكير مرة أخرى، ولكي تحرز تقدماً دائماً في هذه الموضوعات، فسوف تكون بحاجة عند نقطة ما أن تبدأ في الحديث مع أشخاص قليلين من الآخرين عنها.

إن مواجهة الضرر والشعور بالذنب سوف يؤذينا والمجازفة في العلاقات سوف ترعبنا، فإذا كنت ترجو تغييراً دائماً في نفسك، سوف تضطر للجوء إلى مزيد من التحفيز عن طريق الرغبة في معرفة الله وأن تسلك في طريقه بأفضل من الرغبة في الإحساس بأنك في حال أفضل.

حقاً ضحايا:

لكوننا نحب التواصل ولسنا أناساً آليين، لا نستطيع الاقتراب من الغضب، والشعور بالذنب، أو الوحدة كمشكلات تحتاج إلى الحل. وبدلاً من ذلك، علينا أن نبدأ في اكتشاف أشواقنا لنعطي ما لا يريده أحد ونستقبل ما لا يقدمه أحد، والهدف هو مساعدتك على المناورة من خلال اجتياز المناطق الدفاعية الخاصة بالإنكار مروراً بأشواقك المحيطة، والضرر الذي لحق بك، وردود أفعالك المسببة للضرر الكامنة في أعماق قلبك والتي سوف تقضي وقتاً كبيراً معها في اكتشاف الذكريات والمشاعر الأليمة، فاجعل هدفك أن تكشف أسلوبك الخاص بالتواصل مع الآخرين، المعدّ عادةً لحماية نفسك ضد إعادة اختبار ذلك الألم.

عندما يُطلَب منك أن تتأمل في جراحك الماضية والحاضرة، قد تجد نفسك تحاول الإفلات من الجروح بعبارات مثل: "لم يكن الأمر بهذا السوء، أناس كثيرون يحدث لهم أسوأ من ذلك"، أو "لقد تعامل الله مع ذلك، لقد شملني الله بغفرانه". ومرة أخرى، قد تجد نفسك تتحدث عن الألم المريع كما لو كنت تتحدث عن الطقس، كما لو كان قد حدث منذ مدة طويلة لشخص لا تعباً به كثيراً، وقد تريد أن تلمس الأعذار لكل شخص آخر حتى يكون الخطأ هو خطؤك أنت، أو قد تريد أن تلوم الجميع دون أن تلوم نفسك. فحاول أن تكون مدركاً لنعطف الإقلال من شأن الضرر، ومتى ترغب في أن تنأى بنفسك عنه، ومتى تلمس لنفسك الأعذار أو تُوجّه اللوم، وفي تلك الأوقات، دع نفسك تشعر بالألم مضاعفاً وواجه حجم احتياجك إلى شخص ما لكي يواسيك، فإذا كان لديك الإغراء بأن تحاول دون تدخل الله أو أعضاء جماعة أخرى، فلتختار أن تسمح لهم بالدخول. فهل يمكنك أن ترحب بالمواساة دون أن تطلبها؟

في نفس الوقت، سوف تجد أن الآخرين في جماعتك يعدون ضحايا بالفعل أيضاً ويتوقون المواساة ولكنهم قد يرفضونها كثيراً أو يطلبونها، وسوف تكون بحاجة أن تتعامل مع الضرر الذي وقع عليهم بجدية، وتستمع إلى ألهم بعطف ولا تسمح لهم بالهروب من المواجهة معك مع تقليل الضرر الذي أصابهم.

إن جماعتك مثل كائن حي: "فإن كان عضو واحد يتألم فجميع الأعضاء تتألم معه. وإن كان عضو واحد يكرم فجميع الأعضاء

تفرح معه، (١ كو ١٢ : ٢٦). من أحد مهامك في الجماعة هي أن "تبكي مع الباكين" (رو ١٢ : ١٥)، ويكون من الصعب أحياناً أن نسمع قصة شخص آخر لأنها تلمس ذكريات ومشاعر فينا نفضل أن ننساها، فلتكن حذراً عندما ترغب في مغادرة الحجرة أو تغيير الموضوع، فقد تجد حلاً لشيء قد تكون بحاجة أن تراه في نفسك.

من الناحية الأخرى، فإن بعض الناس استعراضيون روحياً، إنهم يسرون بذكر تفاصيل آلامهم لكي يحظوا بالاهتمام والعطف؛ فلا تدع نفسك أو المشاركين الآخرين يسيطر عليهم ذلك، أنت أو قائد جماعتك قد تضطرون لأخذ هذا الشخص الاستعراضي جانباً لمناقشة مدى تأثيره هو أو هي على الجماعة.

وبالمثل، فعلى الرغم من أن مواساة الآخرين تكون مناسبة غالباً، إلا إننا يجب أن نقاوم الإغراء بأن ننقذ الناس من ألمهم، فإن كل شخص يجب أن نسمح له بأن يشعر بالألم الكامل لجراحه وعواقب اختياراته؛ فوراء الرغبة الملحة لكي نحتضن كل شخص يبكي رفض التسامح مع الألم والتصميم للسيطرة على الموقف.

مسئولون أولاً وأخيراً:

سوف تقضي وقتاً كبيراً في جماعتك لتحاول اكتشاف الضرر الذي يعاني منه كل واحد فيكم ولكنك لا تتوقف عند ألمهم، افحص كيف اخترت أن تتجنب الله وأن تحمي نفسك من الآخرين، فكراهية الذات سوف تطفو كمشكلة خطيرة،

ولكنك سوف تلتقي بالأنانية كمشكلة أكبر. وسوف تبرر كراهية الله كمشكلة أعظم.

ابحث عن الوسائل التي تجيب بها عن الأسئلة الثلاثة الآتية من الفصل الثالث:

• ما الذي يمكن للناس أن يفعلوه لكي يلحقوا بي الضرر

أو يجعلوني أشعر أنني بخير؟

• ما الذي يوجد في والذي من المحتمل أن يجعل الناس

ينتقدوني أو يحترموني؟

• ما الذي أتخلى به والذي يحتاجه الناس في بعض الأحيان؟

إن أسلوب التواصل الذي اخترتموه ينبع من إجاباتكم عن هذه الأسئلة الثلاثة.

لذلك، عندما تستمعون إلى قصص بعضكم البعض، استمعوا ليس فقط للضرر ولكن أيضًا كمؤشرات للإجابة على هذه الأسئلة: هل تذكر الأسئلة التي سألناها عن عقيم: كيف شعر بالإحباط؟ ما الذي كان بداخله و ما الذي سبب الإحباط للآخرين؟ ما الذي اعتقد أنه يمكن أن يقدمه ويمكن أن يخفف من وطأة إحساسه بالوحدة؟

يمكن لجماعتك أن تساعدك لكي ترى جوانب الطريقة التي تتواصل بها مع الآخرين وغير الواضحة بالنسبة لك، ولكن لكي تستفيد من هذه المساعدة، سوف تكون بحاجة إلى أن تبني إطارًا عقليًا متواضعًا، لا توجه اللوم إلى الآخرين أو تبرر نفسك. سوف تضطر أن تكون على استعداد لكي تسمع ما

يقوله الآخرون، وفي نفس الوقت سوف تصبح جماعتك الملاذ الحتمي الآمن للمشاركة لكي يقدموا ويتسلموا المعلومات، فإذا كان لديك أعضاء يبتهجون للاصطدام بالآخرين بدون مواجهة ضمائرهم التي توجه لهم الانتقاد، فأنت أو قائدك سوف تضطران للعمل مع هؤلاء الناس، إذا أحسست أن شخصًا ما يتحدأك لكي ينال سلطة ويثأر منك أو يحصل على ألفة مصطنعة أو شيء آخر غير محبب، فيجب عليك أن تواجه الانتقاد حتى إذا كان صحيحًا. نحن نكتسب الحق في المواجهة بإظهار استعدادنا لمواجهة أخطائنا والكفاح جنبًا إلى جنب مع الشخص الذي يتعرض للتحدي أو المواجهة.

الصراع مع الله:

لأننا عاطفيون أكثر من كوننا عقلايين، فإن الضغوط لن تغير في النهاية أيًا منا للصالح؛ لذلك يجب أن نتجنب ليس فقط المواجهة الأنانية فحسب، ولكن أيضًا كل شكل من أشكال الضغوط الماكرة: التلميح، التورية، النصيحة، والوعظ أثناء الصلاة فإذا كانت صلوات مثل: "يا الله، أرجوك أن تُعلم ماري أن " تمضي بلا تحدٍ، فإن المشتركين سوف يتعلمون - لسبب وجيه - أن يحولوا دون صلاة أي فرد آخر في مجموعات أخرى لأجلهم؛ فصلاة الجماعة يمكن أن تكون مفيدة إلى حد كبير إذا كانت تنساب من قلوب ملتزمة بحب أفراد بعضها لبعض، ولكنها يمكن أن تكون بلا حياة إذا كانت مجرد شكل مذهري أو تكون ضارة بالفعل إذا كانت نابعة من الزهو والغطرسة.

لقد رأينا أن الهروب من رعب العزلة يمكن أن يأتي لنا فقط عن طريق شخص يضمن العلاقة الكاملة ويقدم لنا الآن مسحة منها، ذلك الشخص لا يمكن أن يكون سوى الله وبالنسبة للعاطفين، فإن تلك العلاقة لا يمكن أن تكون مجرد علاقة مبعثها الإحساس بالواجب إنها يجب أن تكون علاقة عاطفية، لا يمكن لأي جماعة للمناقشة والدراسة أن تجعل ذلك يحدث، ولكنها يمكن أن تقدم بيئة إما أن تشجع أو تحمد هيب العلاقة الملتزمة مع الله، فيجب أن تكون جماعتك مكاناً آمناً - لكنه مزيج - للمشاركين لكي يسألوا الله ويتصارعوا معه.

يجب أن تنتهي كل جلسة أيضاً باقتراح لتوجيه الصلاة بشأن الموضوع المقترح، وهو ما يعاونك لأن تجعل وقت الصلاة أكثر من مجرد تدريباً فيمكن لأي عضو أن يقدم فيها مثلاً للصلاة الأمانة الحارة.

ولكن، بعض أفراد جماعتك قد ينتابهم الذعر لفكرة الصلاة بصوت عالٍ أمام الآخرين، خاصة بشأن مخاوفهم العميقة وآلامهم، وفي اجتماعك الأول، يجب أن تصل إلى اتفاق ما بشأن كيفية تعاملكم مع الصلاة معاً.

لقد لاحظت أيضاً الضرر الذي يحدث عندما يتعامل الناس مع الله و الكتاب المقدس بطرق تجعلهما مملين، والاحتمالات الأكبر أن يكون أعضاء جماعتك قد عدلوا من إيمانهم بوسيلة ما أو بأخرى من الوسائل التي ذكرناها؛ قتل حماسهم بالمعتقد القديم والاحترام، أو حقن ديانتهم بكل ما يجعلهم يشعرون بالحياة، وربما ترغب في أن تراقب هذه

السمات في نفسك وفي الآخرين حتى تصل إلى فهم للإيمان الحي الحقيقي.

من الشائع بالنسبة للكتاب المسيحيين أن يحشدوا براهينهم بالشواهد الكتابية لإثبات قضيتهم؛ فإن كُتب دليل الكتاب المقدس تطلب منك غالباً أن ترجع إلى الكثير من المقتطفات المأخوذة من الكتاب المقدس. لقد حاولت تجنب هذه الممارسات التي يدعوها علماء الكتاب المقدس "البراهين الكتابية" وبدلاً من ذلك أسست مجادلاتي على موضوعات موجودة في كل ثنايا الكتاب المقدس: طبيعة البشر، الخطية، التوبة، ومثال ذلك افحص فقرة قصيرة من الكتاب المقدس وركز عليها من ناحية العلاقات: كيف تنطبق الفقرة على المواقف الحالية من علاقاتك؟

قم بالمجازفة:

يمكن أن يقال الكثير عن إدارة جماعات المناقشة، خاصة بشأن موضوعات حيوية كهذه، إذا كنت تقود فريقاً لأول مرة، فقد ترغب في أن تقرأ أحد المراجع الآتية:

Gerald Corey et, al. *Group Techniques*,

second edition (Brooks Cole, 1992) or Neal F.

McBride, *How to lead small Groups* NavPress 1990

ولكن لا تجعل تعقيدات تفاعلات الفريق تخيفك؛ لأن مجازفات الانضمام إلى جماعة هي نفس المجازفات التي نواجهها كل يوم في العلاقات والمجازفات التي صمم هذا الكتاب لمساعدتك على مواجهتها والتفاعل معها بنجاح.

خاتمة

في هذا الكتاب درسنا خمسة عناصر لها دخل بكياننا كبشر،
فنحن:

- أناس نحب التواصل نتوق لأن نُحِب ونُحَب.
 - أناس عاطفيون يتحركون في الحياة بطاقة قهرية.
 - أناس مفكرون يتوصلون إلى استنتاجات بشأن الله وأنفسنا والآخرين ترشدنا طالما نحن على قيد الحياة.
 - أناس هادفون نقرر أي اتجاه نتخذ ونحاول التعامل مع الحياة.
 - أناس أنانيون مصممون على البحث عن طريقة للتشبث بالحياة في عالم مرعب دون حتى أن نتقي الله.
- وأنت تتصارع مع المشكلات في حياتك، فدعني أشجعك لكي تلقي نظرة عن كثب على حقيقة نفسك، تأكد من الكيفية التي صنعك بها الله، واجه ما هو الخطأ في داخل نفسك والذي يريد الله أن يصفح عنه ويغفرك، اعترف بما في داخلك والذي يريد الله أن ينميه ويطلقه من عقاله وكذلك

ترتعب وتخاف من أن يكشف النقاب عنه أمام أي شخص، لا ترض بالحلول السطحية؛ فالتظاهر بالسعادة في الوقت الذي لا تكون فيه كذلك، ورفض مواجهة مقدار عزلتك أو مخاوفك، محاولاً بكل الطرق أن تفعل ما هو صواب على أمل أن يعطيك الله ما تريد، واكتشف حقيقة نفسك لكي تفهم ذاتك بدلاً من أن تبحث عن الله فلا شيء من هذه التوجيهات يقود إلى الفرح، اتخذ الطريق الطويل المتعرج وأنت تجتاز المشكلات التي تحز في نفسك، والألم الذي لا يحتمل، والوعي الذاتي العاصف وهو يخلق فيك رغبة جادة لمعرفة الله.

لأنك عندما تأتي إليه وتتعلم ببطء أن تثق فيه كالإله الصالح الذي يعلن عن نفسه بأنه كذلك أميناً في أن يكافئ الذين يطلبونه باجتهاد ولديهم نظرة أكثر وضوحاً لجماله، عندئذ يبدأ شيء رائع في الحدوث. فإن تلك المشكلات التي تنتج عن عدم الإيمان تتوارى، وتلك التي تستمر كجزء حتمي من الحياة في عالم ساقط تصبح فرصة لمعرفة بشكل أفضل وتعكس للآخرين ثقتك في صلاحه.

إن الصراع بالفعل مؤلم في بعض الأحيان، عندما تسير في هذا الطريق الطويل غير المتوقع، فإن الجزء المنخفض يبدو أكثر انخفاضاً عن الجزء الذي يسبقه، وأنت تتساءل في بعض الأحيان إذا كنت تحرز أي تقدم على الإطلاق، فإنك تعتقد أنه لا أحد يريدك كما أنت. إن الضغوط الواقعة عليك للتعامل مع مشكلاتك بصورة أفضل يمكن أن تكون حادة، حتى من قبل الذين يحبوك سوف تواجه لحظات تغيب فيها الرؤية عنك

تمامًا، فيبدو الله بعيدًا وغير مبال، ويبدو الأصدقاء والعائلة نافذي الصبر، وناقدين ومشمئزين.

ولكنك مع ذلك تواصل السير وأنت تعرف أن الله صالح فيوجد رجاء، إنك إذا فشلت هذه المرة، ستجد القوة لمقاومة التجربة. أنت تفعل شيئًا طيبًا، تثق وتطيع وعندئذ تصبح مدركًا لشيء يتحرك في داخلك. إنك تستمع لقلبك وكما فعل الرسول بولس في الرسالة إلى أهل فيلبي ٣ : ١٠ فإنك تسمع نفسك تقول (وسوف تندهش لذلك): "لا أريد شيئًا أكثر من أن أعرف المسيح، وأعرف قوة قيامته التي تحررني لأكون متشبهًا به في كل علاقاتي، وفي شركة آلامه لكي أستطيع أن أكتشف بوضوح أكثر أن هذا العالم لا يزال موضع شك".

برغم المنحى المختلف الذي اتخذه لاري كراب ويراه الملاحظون بدءاً من كتابه «Connecting» (الترايط) عام ١٩٩٧، والذي به أخذ يرسم أسلوباً خاصاً في تناول مشكلة الإنسان، إلا أنه يظل بلا جدال أحد أهم رواد المشورة المسيحية في القرن العشرين، والذين يجب أن نصغي إليهم جيداً ونتعلم من تجربتهم.

قد يكون كتابه الصغير هذا الذي بين يديك الآن، والذي ظهر في نفس العام ١٩٩٧، ذا أهمية بمكان إذ يبدو بمثابة حلقة فيصلية بين ما سبقه من كتابات وخصيصاً «Finding God» (البحث عن الله) ١٩٩٥ وبين ما تبعه وبالتحديد «Connecting» كما ذكرنا و«Safest Place on Earth» (الأكثر أماناً على الأرض) ١٩٩٩. فمن الجيد لنا كدارسين أن نتناول هذا الكتاب من هذا المنطلق.

مشير سمير

ماجستير المشورة المسيحية
مؤسس ومدير خدمة «المشورة والنضج المسيحي»

معرفتنا لله ومعرفتنا للآخرين تمر حتماً بمعرفتنا لأنفسنا، وشعار «اعرف نفسك» مبدأ روحي سليم سار عليه أبائنا القديسون. ورغم سهولة الكلمات إلا أن التنفيذ أمر صعب، ففهم النفس وتقديرها الروحي السليم هو أساس لكل شفاء نفسي وتقدم روحي. وهذا الكتاب يدخل بك إلى عرش الدباير ويستحق أن تقرأه.

د. نبيل نصري جوني
مدير مركز العائلة المقدسة
للمشورة الأرثوذكسية

من عرف نفسه عرف الله

القديس الأنبا أنطونيوس
هذا الكتاب يطرح إجابات، والتي إن حصلت عليها، فسوف تعيش أروع حياة وسوف يكون مرشدك، إذا كنت تنوي - بإرادة صادقة - أن تأخذ خطوات إيجابية لكي تفهم ذاتك وكيف تقودها على أسس صحيحة مستثمراً إياها لمجد الله.

نرجو أن يكون هذا الكتاب ذا فائدة روحية ونفسية واجتماعية لكل من يقرأه وبخاصة للمهتمين بشئون وخدمة المشورة في كافة الكنائس.

د. زكريا فاخوري

دكتورة المشورة المسيحية
رئيس المركز القبطي الأرثوذكسي
للمشورة والتدريب - كنائس وسط
القاهرة

اعرف
حقيقة نفسك

