

التعافي وحب الله

تأملات لمن يسرون مسيرة التغيير



بقلم: د. ديل وجوانيتا رايان

ترجمة: د. أوسم وصفي

مراجعة: أحمد حنفي

التعافي وحب الله

تأملات لمن يسرون مسيرة التغيير

بقلم: د. ديل وجوانيتا رايان

ترجمة: د. أوسم وصفي

القاهرة ٢٠٠٩

المحتويات

٥	مقدمة
٨	١. صور التعافي
٢٤	٢. الدعوات
٣٧	٣. الإخلاص
٥٢	٤. الأمانة
٦٨	٥. الضيق الروحي في مسيرة التعافي
٨١	٦. معونة الله في الأوقات الصعبة
٩٥	٧. رؤية أنفسنا بطرق جديدة
١١٣	٨. التعايش مع المحدودية
١٢٤	٩. التعبير
١٣٧	١٠. النوح
١٥٠	١١. الشفاء
١٦٤	١٢. الشركة في التعافي
١٨٠	١٣. استقبال حب الله داخلنا
١٩٢	١٤. رؤية الله بطرق جديدة
٢٠٥	١٥. الراحة
٢١٨	١٦. الأمل
٢٣٢	١٧. السعادة

اسم الكتاب: التعافي وحب الله Routed in God's Love

اسم الكاتب: ديل وجوانيتا رايان

اسم المترجم: د. أوسم وصفي

الناشر: مؤسسة الحياة للمساعدة والتعافي

رقم الإيداع: ٢٠٠٥/١٨٤٣٩

التسجيل الدولي: ٥ - ٢٦٧٦ - ١٧ - ٩٧٧

جميع الحقوق محفوظة ©

مقدمة

إن كان كل يوم من أيام حياتك "أحلى من اللي قبله"، فأنت غالباً لا تحتاج لهذا الكتاب. إن كنت قد تخلصت من كل أحمال قلبك، فغالباً لن تكون هذه الأفكار ذات فائدة أو قيمة بالنسبة لك. ولكن إن كنت ترى أن الحياة صعبة ولا تستطيع فيما بعد أن تتظاهر أن كل شيء على ما يرام و شكراً، فربما تكون هذه الأفكار مفيدة بالنسبة لك.

إن كنت تصارع لكي تجد معنى لإيمانك، وإن كنت تختبر صعوبة في إدارة حياتك بصورة جيدة، وإن كان كل شيء لا يسير بحسب الخطة، وتوجد فوضى كثيرة في حياتك، فأنت من الذين كنا نفكر فيهم ونحن نكتب هذه الأفكار.

الحقيقة نحن لا نعرف مطلقاً كيف نكتب تأملات لأشخاص حياتهم "على ما يرام"، لكننا نعرف بضعة أشياء عن الاضطراب والمرض الأسري، كما نعرف بعض الأشياء عن الإيمان وعن الإساءات والانتهاكات والألم، ذلك لأننا اختبرنا هذه الأشياء في حياتنا. وهذا ما يدور هذا الكتاب حوله. إن كنت تصارع مع أي من هذه الخبرات الصعبة والمؤلمة فهذا الكتاب مكتوب من أجلك.

هذا الكتاب عبارة عن مجموعة من التأملات حول أفكار حيوية وروحية في مشوار التعافي. إننا نعلم بشدة كيف أن بعض الأشخاص تتملكهم الحيرة حول كيفية تمسكهم بليمتهم في الوقت الذي تعلى نفوسهم فيه من اضطراب. إذا كنت من هؤلاء الأشخاص، فربما تجد صعوبة في الاقتراب من الله برجاء واثبات. ربما نجد نفسك تتوقع أن تشعرك محاولاتك بالذنب والعار والرفض. ربما تكون داللك نوعاً من الدفاعات ضد الأفكار الروحية التي تتوقع أنها قد تؤلمك. نحن نشجعك على أن

تفتح ذهنك وقلبك تكون مستعداً للتعامل مع هذه الأفكار والتأملات. نحن نؤمن أن الله مصدر مهم لك خلال رحلة تعافيك. إننا نتمنى أن تجد مثلنا، كيف أن الله يريد أن يستردنا للشفاء والاكتمال، وأن الله معنا ولنا، وليس ضدنا أو علينا في رحلة التعافي الصعبة.

توجد طرق مختلفة لاستخدام هذا الكتاب. ربما تحب أن تقرأ فكرة كل يوم من البداية للنهاية. إذا استخدمت الكتاب بهذه الطريقة فسيمك بتأملات يومية لمدة أربعة أشهر. وقد تحب أن تركز على بعض الموضوعات التي تهتمك الآن بالترتيب الذي تختاره.

بغض النظر عن الترتيب، فنحن نشجعك أن تقرأ فكرة واحدة أو على الأكثر فكريتين في المرة الواحدة. تأتي أغلب القيمة الموجودة في هذه الأفكار عندما تستخدم ما تجده هنا كنقطة انطلاق لتفاعل الشخصي مع الله سبحانه. ربما تحتاج أن تكتب ما هي الأفكار والمشاعر الإضافية التي حصلت عليها بنفسك بعد قضائك وقتاً في القراءة. إن إخراج مشاعرك وأفكارك الشخصية هو القيمة الحقيقية لهذه التأملات. لذلك نحن نشجعك ألا تندفع في قراءة هذا الكتاب بسرعة. لا توجد جوائز لمن يستطيع إنهاءه في زمن قياسي! قض كل الوقت الذي تستطيع قضاءه لتجعل أفكاره تغوص عميقاً داخل قلبك وعقلك.

ونشجعك أيضاً على أن تزيد من فائدتك من هذه التأملات، بأن تكتب بنفسك خبرتك الشخصية في موضوع كل تأمل في كراسة شخصية. ربما تكون لك وجهة نظر أو خبرة شخصية عشتها حول هذه المواضيع مختلفة عن الخبرة التي عشناها نحن. لا ندري إن كنت مثلنا لم لا، لكن قراءة كل تأمل من هذه التأملات تخرج في بعض الأحيان كمية من المشاعر والأفكار المتصارعة. من المهم أن تأخذ بعض الوقت

لاستيضاح خبرتك الشخصية وتتركها تتكلم إليك أنت شخصياً في ظروفك الخاصة. الكتابة تزيد من وضوح أفكارك ومشاعرك أمامك.

تذكر أن الوضوح لا يأتي قبل الكتابة! فلا تتجنب الكتابة لأنك لا تعرف، ماذا تكتب وماذا لا تكتب. اكتب كل ما تشعر به أو تفكر فيه، وسوف تساعدك الكتابة على استيضاح أفكارك ومشاعرك. لا تحاول أن تحذف أو تضيف أو تلعب دور المحرر لما تكتب. فقط اكتب! اكتب أي شيء. لن يراجع أحد ما تكتبه، ولن تنشر هذه اليوميات في الجريدة الصباحية! عندما تكتب سوف تتدهش كيف يتزايد الوضوح بينما تكتب.

ممارسة أخرى يمكن أن تساعدك، وهي أن تكتب دعاء شخصياً من قلبك، ترفعه لله بعد كل تأمل من هذه التأملات. توجد أدعية مكتوبة في آخر كل تأمل ولكن دعائك أنت الخارج من قلبك أمر آخر فهو يعبر عن تواصلك الشخصي مع الله. ربما كل ما تستطيع أن تقول اليوم هو: "ساعدني!". هذه دعوة مقبولة. ارفع هذا الدعاء، إن أردت، بصوت مسموع، وسمع نفسك وأنت تقوله. قد يكون لدى الله أمر يريد أن يقوله لك اليوم. تزداد قيمة هذه التأملات إذا استطعت أن تركز بشكل خاص على الصلاة والدعاء لله الرحمن الرحيم.

دليل وجوانيتنا رايان

صور التعافي

التعافي عملية شفاء ونمو. ولكنها عملية يمكن أن تكون مربكة للغاية. في بعض الأحيان تكون تحدث تغييرات كثيرة في نفس الوقت، لدرجة أننا لا ندري أين نحن. وفي أوقات أخرى نشعر أننا قد تعثرنا ولا نستطيع التقدم في عملية التغيير الطويلة المرهقة، حتى أننا قد نفقد رؤية الهدف الذي نتحرك نحوه. يمكن أن نرتبك لدرجة أننا لا نستطيع أن ننتبين ما هو "التعافي" بالنسبة لنا، ولا نستطيع أن نتصوره في أذهاننا. ربما نستطيع أن نتصور المرض بسهولة، فنحن قد تعلمنا المرض بكل الطرق والأساليب، ونعرف الاضطراب جيداً. لكن ما هو التعافي؟ ما الذي نرجو أن نصل إليه؟ إلى أين نحن ذاهبون في رحلة تعافينا؟

لحسن الحظ ليس التعافي مجرد مجموعة من الاستبصارات الجديدة بشأن حالة البشر، وإنما هو يعود إلى بداية تاريخ الإنسان. كان الله وما زال يعمل في مجال تغيير وشفاء ونمو البشر الذين يعانون من خيرات الحياة المؤلمة.

أن نكون متواصلين في الحب

كلنا لنا جذور. الجذور هي قنوات الحياة التي تمتد في التربة لتلتصق بالماء والغذاء، كما أنها تقدم للنبات الثبات والاستقرار عندما تهب الرياح وعوامل التعرية. لكن للأسف كثيرون منا جذورهم متصلة في تربة الخجل والعار. الجذور في هذه التربة الصخرية تصبح معوقة ولا تستطيع أن توفر للنبات نمواً ولا غذاءً ولا استقراراً.

التعافي بالنسبة لكثيرين منا عبارة عن عملية نقل للنبات من تربة إلى تربة أخرى. فقد يخلعنا الله سبحانه من التربة الصخرية القاسية ويفرسنا في تربة الحب، تربة الحب الغنية. تستطيع جذورنا الرقيقة الضعيفة لأول مرة أن تمتد بسهولة وتتمو وتتصل حيث الغذاء الحقيقي والثبات الحقيقي.

ولكن النقل من تربة إلى تربة أخرى ليس سهلاً. حتى عندما ينزعنا الله بلطف وحنان من تربة العار نشعر بالتعب والضيق من هذه النقلة. كما أن امتداد الجذور في تربة جديدة يولد بداخلنا شعوراً بالخوف وعدم الارتياح وكأنها مغامرة جديدة لا نعرف نتائجها. لكن، بينما نتصل جذورنا في تربة رحمة الله، سنختبر، لأول مرة، النمو الحقيقي الذي لم يكن ممكناً لبدأ أن يحدث في تربة الرفض والعار. سوف نتصل ونتأسس في حب الله تعالى.



يارب

نمت جذوري في تربة فقيرة

ليس فيها غذاء،

ولا استقرار.

تشابكت جذوري وتعنت

توقفت عن الامتداد

لم تعد تجد مكاناً تفرد فيها طولها

ولا كرتها على الحياة

انقلني لتربة جديدة

أعطني تربة مليئة بالحب

لتتأصل جذوري في هذه التربة صيقاً

أريد أن أختبر الاستقرار

في تربة تقبلني كما أنا

وأطعمني من رحمتك يا كريم

أن يتم العثور علينا بعد التياهان

من السهل جداً أن نضل طريقنا في الحياة. ربما نبدأ الطريق بتقمة عظيمة أننا نعرف جيداً أين نحن وإلى أين نحن ذاهبون. ثم يأتي وقت في أثناء رحلة الحياة نضل فيه الطريق، ونجد أنفسنا بمفردنا ونفقد الوعي بالمكان والشعور بالاتجاه. عندئذ نشعر بالارتباك والحيرة. لا نستطيع أن نعود من حيث بدأنا ولا أن نجد "المسار الصحيح" مرة أخرى. لكن لننتذكر أن الله لا يتركنا أبداً وهو سبحانه يكون معنا في تلك الأوقات. الله سبحانه يعلم أننا ضللنا الطريق، ويريد أن يهدينا إليه مرة أخرى.

ماذا يحدث عندما نرجع إلى الله؟ أغلبنا يتوقع منه الزجر والانتهاز، كأنه أب يقول: "أين كنت؟ كنت أبحث عنك طوال الوقت! ألا تستطيع أن تسير في الطريق السليم أبداً؟! ماذا دهالك؟" لكن الحقيقة هي أن الله، عندما نعود إليه، يكون راضياً. فهو في ملكه منتبه لنا ويرانا عندما نضل الطريق. التعافي هو عطية أن نتلاقى مع الله بعد التياهان.



ربي

اللهم إني أعترف أنني كنت ضالاً
وحيداً، خيراً، لا أعرف أين أذهب ولا أعرف الطريق
كنت خالفاً ، مرتكباً، مرتعياً
لكنت أرسلت إلي ما ينهني
توقعت منك اللوم والرفض
توقعت غضباً وانتقاماً وكنت مستعداً لذلك
ولكنك قبلتني برضاً!
أحمدك من أجل التلاقي معك
آمين

الله يشبع جوعنا

الطفل المفقوم هو الطفل الذي يستطيع أن يمشي ويتكلم.
هو الطفل الذي تم إطعامه نهائياً وليلاً لشهور طويلة من ثدي أمه. هو الطفل
الذي كان في كل مرة يأتيه ألم الجوع، كان يعقبه الاستمتاع بلبن أمه الدافئ
ليملاً بطنه، وحضن أمه الحنون يحمله ويحتويه، وهكذا تتسكب رسائل الحب
والقيمة إلى روحه كما ينسكب اللبن داخل معدته الخاوية. التغذية بالطعام
وبالحب هي التربية التي فيها ينمو الشعور بالأمان.
يستمر الأطفال المفقومون في احتياج للطعام ولكنهم يتوقفون عن القلق الشديد
بشأن الوجبة التالية من الطعام. تعلم المفقومون أن احتياجاتهم مهمة
 ومحترمة. تعلموا أن الآخرين سيلاحظون احتياجاتهم وسيسدونها، لذلك نما
عندهم الشعور بالأمان.
التعافي هو أن نحصل على الحب والرعاية حتى نطمئن ونستقر. احتياجاتنا لن
تتوقف لكننا تدريجياً سنصبح أكثر شعوراً بالأمان من جهة احتياجاتنا.
سوف ننمو. سوف نشقى. سوف ينمو بداخلنا نوع جديد من الأمان. ليس أمان
الاعتماد على النفس المليء بسموم الكبرياء والفردية، بل الأمان الذي يأتي من
حصولنا على الرعاية. عندئذ نصبح أقل قلقاً ونستطيع أن نهدي ونسكن
نفسنا.



أطعمني يا رب

غذيني بالحب

هدئ مشاعري المضطربة المرتعدة داخلي

ضع بداخلي إحساساً بالأمان

أريد أن أتعلم أن أجلس بهدوء وثقة

كطفل فطيم

ينال ما يحتاجه

آمن في محبتك.

أن ننمو

"لماذا لا تستطيع أن تنمو؟! اتم!" في بعض الأحيان يعبر الآباء والأمهات عن نفاق صبرهم مع أطفالهم بهذه الطريقة. ولكنه ليس عاراً أن تكون طفلاً. إن اعترافنا بطفولتنا أو بالطفل الذي بداخل كل واحد فينا هو اعتراف بمحدوديتنا واحتياجنا للاعتماد على شيء خارجنا. الاعتراف بالطفولة يترك لنا مساحة لأن نتعجب ونعجز عن الفهم ونثق بالكبير ونفرح ونستمع بالحياة. الطفولة هي الفضول والرغبة في المعرفة واللعب والاستمتاع. إن كانت هذه هي الطفولة، فكلنا نريد مزيداً منها.

ولكن هناك أيضاً بجانب هذه الطفولة الإيجابية ما يمكن أن نسميه "الطفولية" أو سلبيات الطفولة. وهي أن نكون غير ناضجين وغير مستقرين. "الطفولية" هي أن نكون أنانيين ونتشبث بما نريد، ولا نستطيع تأجيل لذتنا ومتعتنا. "الطفولية" هي أن نعتمد على الآخرين أكثر مما يلزم ونريد أن نسيطر عليهم وعلى الحياة كلها. لذلك من الجيد أيضاً أن تكبر وتتجاوز هذه المرحلة. ليس لأن الطفولة عار، ولكن لأن النمو جزء من خطة الله لنا. أسلوب مرهق جداً للحياة، أن نكون غير مستقرين ومضطربين ومحمولين بكل ربح للأمام وللخلف. إننا نحتاج لأن نجد طريقة نعيش بها دون أن نتقاذفنا أمواج الحياة.

النمو والنضج عمل صعب. والسبب في صعوبته هو أننا لكي تكبر، علينا أن نقول الصدق بحب. الصدق والأمانة من الأمور الضرورية للنمو في التعافي. ليست زيادة مساحة الصدق والأمانة في حياتنا أمراً سهلاً. لكننا إذا قلنا الصدق بحب، فسوف نختبر بعض التغييرات الشديدة في علاقاتنا.



يا رب

ساعدني لكي أكون طفلاً

ساعدني أن أواجه احتياجاتي وأعترف بمحدوديتي وضعفي

حررتي لكي أستمتع بالطفولة، بثقة الطفل وقدرته على الاستماع والتعجب.

لكن ساعدني يا رب أن أنمو أيضاً وأكبر

تعبت من الريح التي تحملني من مكان لمكان...أريد أن أكون أكثر استقراراً

وثباتاً يا رب

أريد أن تكون لي علاقات صحية، ثابتة ومستقرة...معك ومع الآخرين

لذلك ساعدني أن أتكلم بالصدق والصراحة ولكن يجب للأخر

لكي أستطيع أن أنمو

ساعدني أن أنمو كشجرة قوية... مغروسة بأمان في تربة رحمتك الثابتة

سوف نتعلم كيف نشعر بالأمان في رحمة الله، وكيف تكون رحمته وقبوله من الأمور الواضحة وضوح الشمس في حياتنا. سوف نتعرف على علاقة أكثر حميمية مع الله — سوف ننمو في الله.

أن نستمر ونثابر



يارب،

لقد أتيت بي من بعيد

إلى هذا المكان من الشفاء والنمو. أحمدك

أنا ممتن لكل ما حصلت عليه حتى الآن.

لكنني أريد أن أستمر وأثابر

أريد أن أستكمل النمو والتعلم

ساعدني أن أثابر وأن أسعى للأمام.

ساعدني أن أتمتع بتعاقبي اليوم،

اليوم ساعدني أن أسعى نحوك

سيج حولي بسياج رحمتك

في بعض الأيام تكون الرغبة في إنهاء التعافي غامرة. إنها فكرة جذابة. فكرة الراحة والانتهاء من العمل فكرة جيدة. لذلك، فلسان حال أغلبنا هو هذه الصلاة: "من فضلك يا رب أريد أن أنتهي من عملية التعاقبي اليوم!"

لكننا قد تعلمنا شيئاً مهماً، وهو قدرتنا الكبيرة على خداع أنفسنا. لقد تعلمنا أننا لا نتحكم تماماً في عملية التعاقبي الخاصة بنا. وتعلمنا شيئاً أيضاً عن خطر الشعور بالرضا المزيف. فهو يقودنا إلى الإنكار—وبالتالي إلى الانتكاس. لا توجد لحظة في حياتنا أخطر من اللحظة التي فيها نكون مقتنعين أننا على ما يرام تماماً.

التعاقبي هو "السعي للأمام"، لأننا لم ننل ما نصبو إليه أو لم نصر كاملين بعد. التعاقبي الخاص بالغد لا يمكن عمله اليوم. لا يمكن أن نختصر الطريق. وتعاقبي أمس، بالرغم من أنه قد غير حياتنا وأغناها، إلا أن هناك خطوة تعاقبي جديدة اليوم. تعاقبي اليوم يصلح لليوم فقط.

إن عملية التعاقبي تعيد تنظيم حياتنا بطرق أساسية جداً. تعلمنا من قبل ألا نتكلم، لكننا في التعاقبي تعلمنا أن نتكلم، وعندما نتكلم، نقول الصدق. تعلمنا من قبل ألا نشعر، لكننا في التعاقبي تعلمنا أن نشعر وأن نعرف بمشاعرنا. تعلمنا من قبل ألا نحتاج للآخرين مطلقاً، أو أن نعتمد عليهم بصورة مرضية مبالغ فيها، لكننا في التعاقبي تعلمنا أن نحتاج للآخرين بطرق طبيعية وصحية.

هذه تغييرات مهمة حدثت في حياتنا. لكنها ليست ثابتة، بل يمكن في أي وقت أن تحدث لنا انتكاسات. يمكن أن نعود مرة أخرى للصمت وعدم التعبير، يمكن أن نعود للتبذير والشعوري وللعلاقات غير الصحية. التعاقبي طريقة جديدة للحياة، نثابر ونستمر فيها كل يوم للأمام لنلا نعود للخلف. إنها الممارسة اليومية لمبادئ التعاقبي، التي تمكننا من الاستمرار في الشفاء والنمو والتغيير.

أن نتحرر



يارب،

عندما جنتك بعجزني، توقعت أن تزيد من شعوري بعاري وكرهية نفسي.

لكن رحمتك أذهلتني .

توقعت أن تستخدم قوتك ضدي.

ولكنني عندما دعوتك، أتيت إلي.

حطمت المصاريح وسحقت العوارض وكسرت القيود.

إنيك تقودني للخروج من الظلام والبؤس العميق

إلى ضوء النهار

أحمدك

الإمانات والسلوكيات القهرية هي أنواع من القيود. الذكريات المؤلمة هي أيضاً مثل سلاسل حديدية تقيدنا. نحاول بكل قوة أن نتغير. ولكن أحياناً، كلما حاولنا أكثر زاد القيد ضيقاً وإحكاماً. يبدأ التعافي عندما ندرك أن القيد أقوى منا وأنها لا تملك القوة الكافية لكسره. فلما أن نجد قوة أعظم منا تكسر لنا قيودنا أو نظل في هذه القيود.

كثير من الناس يضطربون من فكرة الإقرار بالعجز. نريد أن نكون أقوياء وأكفاء ومعتمدين على أنفسنا. كما أننا حاولنا أيضاً أن نبحث عن أشخاص "ينقذوننا" مما نحن فيه، وأدت محاولاتهم إنقاذنا إلى زيادة شعورنا بالعجز والإهانة وكرهية النفس. لماذا إذاً نرحب بالله المنقذ؟ لأن يشعرونا الله أيضاً بالعجز؟!

تدخل لا يأتي الله للإنقاذ إلا استجابة لطلبنا. الله غير متورط في سلوكياتنا القهرية. الله لن ينقذنا بطرق تزيد من إحساسنا بالعجز. الله يعلم أننا يجب أن نكون أولاً مستعدين لقبول المساعدة وأن نصرخ طالبين تلك المساعدة قبل أن يمد لنا يد المساعدة.

الله هو صاحب الحب الدائم وهو قوتنا العظمى. كثيرون منا تصوروا الله في صورة المنتقم المعاقب والمسيء. إن كانت هذه هي الصور التي في أذهاننا عن الله، فإنه من المرعب أن نسقط عاجزين وبلا قوة بين يدي إله مثل هذا. لأننا عندئذ سوف نظن أن كل قوة الله سوف تستخدم ضدنا. ولكن الله الرحيم ليس إلهاً منتقماً أو معاقباً أو مسيئاً فرحمته مثالية في صحتها. رحمة لا تنقصر إلى الحزم وفي ذات الوقت لا تنقصر إلى الحب. هذا هو نوع الحب الذي نحتاجه. ليس الله ضدنا. الله معنا. للتعافي هو أن نتحرر بفضل رحمة الله القوية الحازمة.

أن نرى النور

إننا ندرك شعور من يمسي في الظلام. إننا نعلم معني أن تعيش في ظلام. ولكننا الآن أيضاً نبدأ في اختبار شعور من يبصر النور لأول مرة. ظلمة الإنكار تنقش بالتدرج وتعطي فرصة لنور الصدق والأمانة أن يشرق في حياتنا.

بالطبع عندما تكون قد عشت في الظلمة لوقت طويل، يمكن للنور أن يكون مبهراً لدرجة مؤلمة. ليس مريحاً بالطبع أن نرى حقيقة أنفسنا والسلوكيات التي مارسناها ودمرنا. ليس مريحاً أن نرى حقيقة رفضنا الحب. ليس سهلاً أن نرى حقيقة انكسارنا والألم القابع من سنوات طويلة. ليس مسراً أن نرى الأشياء التي ما زلنا نفعلها وتؤذي وتؤذي من حولنا. عندما يشرق النور في أرض ظلت مظلمة لسنين طويلة فلن يكون المشهد مبهجاً! غالباً ما ستظهر قذارة الأرض بما فيها من مهملات. لا بد أن أحداً لم يعن بها أو ينظفها لأن أحداً لم يكن يراها!

لكن الله لا يرسل نوره لظلمة حياتنا لكي يعيّرنا. ربما يؤدي الكشف إلى إيقاف الشعور العميق بالعار، ولكن ليس هذا هدف الله. نور الله مثل نور الفجر. إنه النور الذي جاء ليعلن أن شيئاً جديداً يحدث وأن البداية الجديدة ممكنة. النور الذي يشرق الله به على حياتنا هو نور الأمل.

التعاقب والشفاء هو نور الله الذي يشرق في حياتنا. إن كان هذا النور يكشف ويقضح الأخطاء التي ارتكبتها والأخطاء التي ارتكبت في حقنا، فإنه أيضاً يمنحنا الرجاء ويعطينا فرصة أن نرى الأمل في بدايات جديدة.



يا رب

نورك قوي يؤلم عيني
أستطيع أن أرى بوضوح شديد
ربما أكثر مما أستطيع أن أحتمل!
هذه الرؤية مؤلمة
ساعدني يا رب أن أصدق
أن نورك لا يقصد إشعاري بالذنب والعار
بل يعطيني الأمل والرجاء
لعالمي المظلم
يا نور السماء، احتضني واحتوني في دفتك
اشفني بأشعتك اللامعة
أعطني حياة واملأ

الدعوات

الله تعالى يقدم لنا الدعوات دائماً، إنه يدعونا وينتظر استجابتنا. أن يوجه لك شخص ما دعوة فمعنى هذا أنك تنتمي إليه بشكل من الأشكال، أي أن اسمك على قائمته الشخصية. وأن يوجه لك شخص ما دعوة فهذا معناه أن لك قيمة عنده، وإذا لم تستجب للدعوة فسوف يفتقدك. أن يقدم لك شخص ما دعوة فهذا معناه أنك مرغوب ومطلوب. وإذا استجبت للدعوة فسوف يرحب بك. أن يوجه لك شخص ما دعوة فهذا معناه أنك حر، ومن يدعوك يحترم اختيارك أن تأتي أو لا تأتي. أغلبنا اختر كيف تكون الحياة مع أشخاص لا يقدمون دعوات. من اختر الانتهاك يعلم أن ليس كل الناس يدعون وينتظرون استجابة. بعض الناس يُصرون ويطلبون، يناورون أو يُرغمون. من اختر الإهمال يدرك شعور من لا تقدم له الدعوة أبداً. نحن نعلم ما هو شعور من لم يدعه أحد، من يشعر بأنه ضيف غير مرغوب فيه بالحياة. من اختر الإساءات والانتهاك والإهمال يصعب عليه أن يثق أن الله يدعو. إن الله تعالى يُقدّر قيمتنا ويحترم قدرتنا على الاختيار. الله يدعونا لأن نختبر الحياة كما هي. الله يدعونا أن نستقبل أشياء جديدة. الله يدعونا أن نضع ثقتنا في رحمته ونعمته الإلهية. وأنت تتأمل في التأملات التالية تمنى أن نختبر الله وهو يدعوك دعوة خاصة، ليعطيك الله اليوم القدرة على أن تسمع وتستجيب لهذه الدعوات المليئة بالحب الإلهي.

دعوته تتم عن الاحترام

بعض الناس يدخلون دون أن يقرعوا الباب. هذا أمر يحدث كثيراً، وحدث لنا. لم تكن حدودنا محترمة دائماً من جانب من هم حولنا. ونتيجة لذلك بنينا حولنا دفاعات قوية. أوباننا عليها أفعال متعددة بحيث يمكننا إذا احتجنا أن نضع مزلاج وترايبس ونقل الباب "سكّة" أو "سكّتين" أو ثلاثة ونسد الباب بأمان تام.

عندما نبدأ عملية التعافي، نبدأ في تجربة جديدة مثيرة، وهي أن نرخي دفاعاتنا قليلاً. ونبدأ في فتح القفل ببطء وبالتدرج. من أهم العوامل التي تساعدنا تكوين علاقات صحية مع أشخاص يحترمون حدودنا، مع أشخاص يقرعون على الباب وينتظرون الإجابة بصبر، مع أشخاص لا يقتحمونا. الله بكل قدرته عز وجل لا يقتحم، لكنه بلطف، وفي ذات الوقت بمثابرة يطلب منك الاقتراب إليه وينتظر بصبر ليقتضي وقتاً معك في الدعاء والسكينة. التعافي هو آلية تعلم الثقة في الله مرة أخرى. الثقة تنمو ببطء، لا يمكننا أن ننق مرة واحدة. ربما نستطيع اليوم أن نزهف السمع لعلنا نسمع قرعة واحدة على أبواب قلوبنا. ربما نستطيع غداً أن نقول: "من بالباب؟" ومع استمرار الله في القرع، ربما يأتي يوم فيه نفتح ونستمع بوجوده معنا.

يدعونا أن نشبع

ليس الله بخيلاً. إنه ينفق علينا بسخاء ويعطينا بكرم كل الأشياء اللطيفة. ولأنه هو المعتني بنا فهو يريدنا أن نتلذذ بطعام دسم بعده لنا. ينفق أغلبنا الكثير من المال ويبدل الكثير من المجهود على أمور لا تشبعه لأن نفسه تظل قلقاً باحثة عن المجهول. وعندما لا تساعدنا هذه المجهودات في الوصول للسكينة والشبع، نرتبك أكثر فأكثر ويزداد فزعنا. وفي وسط هذه الفوضى واليأس، نصلنا دعوة! الله يدعونا لوليمة مصممة خصيصاً للذة نفوسنا.

دعوة الله هي لأناس يبذلون مجهوداً كبيراً ويحصلون على شبع قليل. الدعوة موجهة لمن ليس لديهم نقود أو ممتلكات من أي نوع. إن طعام الله لا يهدف فقط إلى تقديم لذة حسية مؤقتة، وإنما التغذية التي نحصل عليها من مائدة الله تطعم نفوسنا. إنها التغذية التي تتعمق في داخلنا وتصل إلى أعماق أعماقنا. الله يزرع اللذة والسعادة في أعماق نفوسنا. ومن هذه البذور تنمو السكينة والسلام والشجاعة التي تجعلنا نواصل الحياة.



ربي

أحمدك لأنك لا تريد أن نقتحمني.

أشكرك لأنك تتفهم ما أحتاج إليه

ومع أنني بطيء في الرد وسأحتاج وقتاً لكي أرد عليك

إلا أنني أشكرك لأنك لا تيأس من الصبر دون اقتحام.

أعلم أن أبوابي عليها أقفال كثيرة

أعطني اليوم الشجاعة أن أفتح أبواب قلبي وعقلي وحياتي لك.

يدعونا دعوة المغفرة

هناك ثلاث طرق شائعة جداً، وفاشلة جداً، في التعامل مع سقطاتنا وذنوبنا. الطريقة الأولى هي الإنكار. وذلك عندما نقول لأنفسنا إن كل الناس لديهم مشاكل، إذا الأمر غير مهم. هذا المجهود للتغطية والتعمية لا ينتج عنه أي شيء له قيمة. الطريقة الثانية الفاشلة هي أن نلوم الآخرين على ما حدث. وهذه الطريقة لها أساليب ونسخ عديدة بدءاً من: "الشيطان هو الذي جعلني أفعل ذلك" إلى: "ما أنا إلا نتيجة طبيعية للبيئة التي عشت فيها" إلى: "جيناتي جعلتني أفعل ذلك". فنلوم الشيطان والبيئة والوراثة لكي لا نتحمل مسئوليتنا. لا شيء مفيد ينتج من هذه الطريقة أيضاً. أما الطريقة الثالثة الفاشلة أيضاً فهي أننا لا نوجه الهجوم واللوم للخارج على الآخرين وإنما نوجهه للداخل نحو أنفسنا، فنلوم أنفسنا ونحتقر بل ونكره أنفسنا. فترى أنفسنا في صور مشوهة ونعتبر أن ما فعلناه لا يمكن أن يغتفر. هذا أيضاً لا يفيد.

الله سبحانه يدعونا أن نتغير. ولكي نتغير وننمو نحتاج أن نواجه حقيقة أفعالنا وتوجهاتنا. نحتاج لأن نفهم أن ذنوبنا حقيقية. إنها توجهات وأفعال تستنزف نماء حياتنا وتدمرنا. ولكنها ليست مستحيلة الغفران. إن الأنماط المدمرة المستنزفة المضرة التي عشناها هي جزء حقيقي من حياتنا ولكنها قابلة للتغيير. لا يجب أن ندع الإنكار أو لوم الآخرين أو الشعور بالعار يحبسنا مرة أخرى في هذه الدائرة المفرغة المدمرة من هذه الأنماط والسلوكيات. نستطيع أن نصبح ألقياً وصلحين وواعين. نلبس لباساً أبيض كالثلج يمكننا أن ننال الغفران.



يا رب،
أنا جائع

لقد أنفقت نفودي وطاقتي على أمور لم تشيعني
يا رب، نفسي جوعى
أحتاج لغذاء من عندك
ساعدني أن أتى إليك يا رب
أنت تعلم ترددي وخوفي
أنت تعلم كم أشكك من الدعوات المجانية الكريمة
ساعدني أن أت كطفل مثوق
مستعد للأخذ منك كل ما هو طيب
أطعم نفسي يا الله.....

دعوة للثقة



يارب.

حررتني من الإنكار التظاهر يخفني ويكاد يقتلني

يارب حررتني من لوم الآخرين ... إنه لم يعد ينفذ

يارب حررتني من كراهية نفسي العار كسر قلبي فمرضت

يارب ساعدني أن أرى الحقيقة حقيقة الأنماط المضرة المدمرة التي

أعيشها

ساعدني أن أقبل دعوتك للغفران والتغيير

ساعدني لكي أصبح أبيض كالثلج

نقياً وطاهراً كطفل وديع

الكثيرون منا يجدون صعوبة في الشعور بالثقة في العلاقات الحميمة. لقد تعلمنا بطرق مختلفة أن الاقتراب من الآخرين يمكن أن يكون خطراً. لقد تعلمنا من خلال الإساءات والاعتداءات والانتقادات والتجاهل أن الآخرين منطقتة خطر! كما أننا إن كنا منذ الطفولة المبكرة تعلمنا أن الكبار الذين نشأنا معهم، أشخاص بعيدو المنال، فإن هذا يجعل الاقتراب الوثائق من الآخرين أمراً صعباً بالنسبة لنا كبالغين.

ومن نتائج هذه الخبرات، أننا نجد صعوبة في الاقتراب من الله بثقة. وهذا بالذات صحيح عندما نشعر بالضعف والهوان والاحتياج. آخر ما نتوقعه هو الرحمة أو العطاء في وقت الاحتياج. على العكس، نحن نتوقع الانتقاد، نتوقع أن الله سبحانه ينتهرنا وكأنه يقول لنا: "لماذا أنت ضعيف هكذا؟" لماذا أنت محتاج هكذا؟ "إننا نتوقع الهجر والترك نتوقع أن إلهنا "مشغول الآن"، نتوقع الرفض، بل ونعتبره رد الفعل الطبيعي تجاه أناس مثلنا!

إن كانت هذه هي التوقعات التي نتوقعها من الله تعالى فلا عجب أننا نفتقد الثقة في الاقتراب من الله. ولكن الله يقدم لنا دعوة نشأنا أن نسمعها. إنه يدعونا أن نقرب بثقة من عرشه. وهو سوف ينتبه إلينا، سوف يسمعنا، سوف يهتم بمصلحتنا. سوف يتجاوب الله برحمة وعطاء ويمد لنا يد العون في وقت الضيق والحاجة والضعف. الله لن يسخر أو يزدري بضعفنا بل يقرب منا في ذلك الوقت بالذات.



يارب

ليست لدي ثقة كبيرة،

لا أثق بالآخرين كثيراً... حتى أنت!... أنا لا أثق بك كثيراً

هذه هي الحقيقة

أنا لا أتوقع رحمة أو قبولاً..... من أي شخص

خصوصاً في الأوقات التي أشعر فيها بالحاجة

لأنني عندئذ أتوقع الرفض والإهمال والانتقاد

أشكرك لأنك تدعوني أن آتي إليك

أشكرك لأنك تعطيني أسباباً تقتعني بالاعتماد عليك والثقة فيك.

أنت الرحمان وأنت الرحيم

كل يوم هو يوم أحتاج فيه لعونك سبحانه

أعطني الثقة أن أقترب إليك اليوم

أحتاج لرحمتك ولقبولك لي.

دعوة للسكينة

يمكننا أن نستمر في محاولتنا أن نتحكم في أنفسنا والآخرين ونظل قلقين. أو يمكننا أن نمتسلم لله ونترك الأمور في يده.

بإمكاننا القلق لأننا نعلم أنه علينا الاهتمام بكل شيء وبكل شخص. إننا قلقون لأننا نؤمن بعدم استطاعتنا أن نكون سعداء إلا إذا حمينا وتحكمتنا وسيطرنا على الأشخاص الذين نحبهم وحللتنا كل مشكلاتنا على أكمل وجه. نحن قلقون لأن مشكلات الحياة دائماً ما تكون أكبر من قدراتنا على التحكم فيها، لكننا نستمر نحاول التحكم فيها على أي حال!

الله يدعونا لأن نتوقف عن طريقتنا المقلقة في الحياة. ليس من واجبنا أن نهتم بكل شيء وبكل شخص لكن أن نترك الله يهتم بنا. يمكننا أن نأتي بقلوبنا المقلقة ويقوائمتنا الطويلة من الهموم إلى الله.

إن التجاوب مع هذه الدعوة للاعتماد على الله يتطلب الكثير منا. يتطلب الاعتراف بأننا لا نستطيع أن نفعل ما كنا نحاول أن نفعله. أي أن نعترف بعجزنا.

التجاوب مع دعوة الله للسكينة يتطلب منا أن نلجأ إلى الله. وأن نترك السيطرة والتحكم والقلق والخوف ونلقي كل الهموم على عناية الله.

الله يدعونا إلى السكينة ويقول: 'ياعزيزي، تخل عن قلقك، هات هموم قلبك وتوكل علي.'*



يارب، أنا قلق

وأشعر بالذنب لأنني قلق والمفروض أن أكون واثقاً بك!

وأشعر بالقلق على ذنبي هذا!

وأشعر بالذنب من أجل قلقي على شعوري بالذنب وأنت الغفور!

النجدة!

أشعر بالغرق كلما أُنمت على أي محاولة لإصلاح لنفسي أو لغيري

أحتاج إلى الهدوء والسكينة، وأعلم أنك توافقني الرأي

لذلك أتى إليك اليوم بهمومي وإخفاقتي

وأعترف أنني لا أملك القدرة على حل هذه المشاكل

أعترف بقوتك أنت

بل وأسلم حياتي لفنرتك يارب.

دعوة للتذكر

إن الذين يسبغون مسيرة التعافي هم أشخاص لديهم ذكريات مؤلمة. إننا نتذكر خسارتنا. نتذكر الذنوب التي ارتكبناها والتي ارتكبت في حقنا. من الأجزاء الصعبة في عملية التعافي، أن نواجه هذه الذكريات، وأن نحزن وننوح عليها. ثم نتصالح مع الحقيقة المؤلمة. ولكن في بعض المرات، تكون الذكريات المؤلمة قوية لدرجة أننا نظن أننا لن نستطيع أن نرى أي شيء في الحياة إلا هذه الذكريات.

ذكرى الألم من الممكن أن تحصرنا وتستحوذ علينا. في أوقات مثل هذه، نحتاج إلى ذكريات أخرى جديدة قوية يمكنها أن تتحدى سيادة الذكريات المؤلمة على وعينا.

دعونا نستقبل في حياتنا ذكري جديدة مبهجة تشكل الطريقة التي نفكر بها في الحياة وفي الله وفي أنفسنا. ذكرى تعني لنا أن الله سبحانه لا يزال يغني حياتنا برعايته ورحمته.

هذا لا يعني أن هذه الذكرى سوف تمحو كل ذكرى مؤلمة. فنحن لا نزال نحتاج لأن نواجه الذكريات المؤلمة وننوح عليها لكي نشفى. ولكن لندع الله أن يقدم لنا ذكرى قوية بما يكفي لكي تتنافس مع أقوى الذكريات المؤلمة لاحتلال وعينا. يمكن لقبضة الذكريات القاتلة التي تمسك بوعينا وانتباهنا أن تتكسر بفعل الذكرى الجديدة.

الإخلاص

كثيرون منا لديهم صعوبة في تصديق أي وعد. بالنسبة لبعضنا هذا ناتج من خبراتنا مع الوعود التي كانت وعيداً أكثر مما كانت وعداً فكان التهديد نوعاً من هذه الوعود التي تعودناها. كثيراً ما سمعنا عبارات مثل هذه: "أعدك أنك سوف تتدم على هذا." هذا النوع من "الوعد" يبني بداخلنا خوفاً بدلاً من الأمل.

البعض الآخر يجد صعوبة في تصديق الوعود بسبب خبرات مع أشخاص لم يفوا بوعودهم. الخبرات المتكررة لعدم الوفاء بالوعد وكسر العهود جعلت من الصعب علينا أن نؤمن بالوفاء.

لكن الله سبحانه يفي بكل ما يعد به، ولكن بسبب خبراتنا السلبية ربما نجد أنفسنا نتجاوب مع الله بالخوف والشك بدلاً من الإيمان والأمل. لكنه سبحانه ليس مثل الآخرين الذين عرفناهم في حياتنا. وفاء الله يعطينا القوة لكي نستمر في عملية التعافي. حتى وإن منعنا الخوف والشك فإن وفاء الله سبحانه يستمر، فيبقى على العهد معنا، لأننا يمكننا أن نعتمد على وفاء الله مهما كانت مشاعرنا.

ليعطك الله القدرة على أن تستكين في إخلاصه، ويزيد من قدرتك على التصديق كلما ترى وعوده تتحقق في حياتك.



يارب

ساعدني أن أتذكرك

ساعدني أن أجد مكاناً

في عقلي وقلبي

لذكرى رحمتك وراعيتك لي

أريد أن أحتزن في وعيي ذاكراً منك

لكي تكون أقوى الذكريات في عقلي

أريدها أن تكون الذكرى

التي تشكلني

ساعدني أن أتذكر حبك ورحمتك

وأنتذكرك دائماً

يمكنه أن يغيرنا

الله بإمكانه أن يجري لنا عملية "زرع قلب جديد" حتى يغيرنا. بإمكانه أن ينزع قلبنا الذي تحجر وبدلاً منه يزرع قلباً من لحم. بإمكانه أن ينهي العصر الحجري الذي عشناه ليبدأ عصراً جديداً من الأمطار والزراعة والحصاد. القلب الحجري قلب ميت، مغلق، موحد أمام العلاقات الحميمة الصادقة. القلب المتحجر قلب غير رحيم مع نفسه أولاً ثم مع الآخرين. ولكننا مرتبطين بهذا القلب، فهو القلب الذي نعرفه واعتدنا عليه. لذلك سنجد أنفسنا نخشى عملية زرع القلب هذه حتى وإن كان الجراح الذي سوف يجريها هو الله نفسه.

لكن القلوب الحجرية لها ميزة واحدة، وهي أنها تجعلنا نشعر بالقوة وعدم التهديد فنبدو أقوى أمام الآخرين. القلب الحجري قلب يحمي نفسه ويبدو وكأنه غير معرض للإصابة بأي ألم. لا يمكنك أن تجرح الحجر، لكن القلب اللحمي يمكن جرحه.

لا يبدو القلب اللحمي محمياً مثل القلب الحجري ومع هذا فهو له مميزات عديدة.

القلب اللحمي يمكن أن يحزن ويمكن أيضاً أن يفرح. أما القلب الحجري فلا يحزن ولا يفرح.

القلب اللحمي يمكنه أن ينوح ويمكنه أيضاً أن يحتفل. أما القلب الحجري فلا ينوح ولا يحتفل.

القلب اللحمي يمكنه أن يشعر بالندم وأن يشعر أيضاً بالأمل، أما القلب الحجري فلا يشعر بأيهما.

القلب اللحمي يتألم لفراق الأحباء ويفرح لاقترايبهم، أما القلب الحجري فلا يابه بإنسان.

القلب اللحمي يمكنه أن يعطي الحب ويستقبله، أما القلب الحجري فقد قرر ألا يتعامل في هذه الأمور لخطرة فيما بعد.

الله يمكنه أن يقطع عهداً معك وبقي به، بأنه يستطيع أن ينزع القلب الحجري ويزرع مكانه قلباً لحمياً. هل تسمح له؟



يارب.

أنا أحب الأمان الذي يوفره القلب الحجري

ولكنه قلب جامد وبارد وميت

إنه قلب بلا قلب! بلا دم وبلا حياة!

انزعه مني يارب.

أريد قلباً من لحم.

أريد الحياة. ولكنني خائف

أعطني يارب الشجاعة أن أقول "نعم"

لوعذك اليوم بالحياة

انزع القلب الحجري

وأعطني قلباً لحمياً

يمكنه أن يرافقنا

عندما نبدأ رحلة جديدة أو نقدم على مغامرة فيها خطورة فإن أول ما يتبادر إلى ذهننا أن نتوكل على الله. ولكن مما لا شك فيه أن هناك أشخاصاً وعدونا في السابق أن يكونوا معنا إلا أنهم تركونا وهجرونا ولهذا السبب لا تختفي كل مخاوفنا عندما نحاول أن نتمسك بأن الله سيرافقنا في رحلتنا.

في التعافي نحن نواجه رحلة صعبة ولأننا كثيراً ما نشعر بالوحدة نشعر بعدم الرغبة في الاستمرار في هذه الرحلة.

نحن نحتاج أن يرافقنا الله في الرحلة وإن لم يسبقنا ومنتظرنا عند نهاية الطريق، سوف لا نستطيع أبدأ أن نصل. إن لم يرافقنا الله فإنه من الأفضل لو لم نذهب لأن الأخطار شديدة جداً في هذه الرحلة، الألم رهيب، لذلك من المؤكد أننا سوف نضل الطريق إن لم يرافقنا الله.

وهناك دعاء علينا أن نتعلمه وهو أن لا ندعو فقط لطلب ما نريد، حتى ولو كانت طلباتنا أموراً صالحة. لكننا نحتاج لأن نعبر أكثر من مرة لله عن احتياجاتنا. الحديث مع الله عن احتياجاتنا هو تواصل جيد. إن كنا نشعر بالخوف فيمكننا أن نشارك هذا الخوف مع الله نفسه. الله لن يصد من هذا الكلام. هو يفهم موقفنا، هو يعرف ضعفنا، فقد خلقنا من التراب. كما أنه لن يعاقبنا على التعبير عن مشاعرنا كما فعل ويفعل الآباء الأَرْضِيُونَ. الله يعلم أن قدرتنا على الثقة قد تمت إصابتها بسبب عدم الوفاء الذي رأيناه في حياتنا. التعبير بأمانة لله عن عدم ثقتنا سوف يعيد بناء قدرتنا على الثقة بالله مرة أخرى.



يارب أحمدك

من أجل وفائك لي

إن لم تذهب معي في الطريق

فمن فضلك، لا تجعلني أسير فيه

لأنني لا أستطيع أن أذهب بدونك

ولا أن أصل بدونك

الرحلة صعبة جداً بالنسبة لي

الطريق يمر بوديان سحيقة ومظلمة

وأنا متأكد أنك إن لم تكن معي لتهدئ وتطمئن وترشد

فسوف أضل الطريق

ساعدني أن أجد اليوم راحة في قدرتك على الوفاء

ساعدني أن أجد راحة في كونك معي

يمكنه أن يرحمنا

في بعض الأحيان خلال عملية التعافي تبدو حياتنا في حالة من عدم الاستقرار وهذا في الوقت الذي فيه ننمو ونتمدد. النمو مؤلم والتغيير يعطي الشعور بعدم الاستقرار. في وسط هذه التغييرات، الله يريد أن يرحمنا ويؤكد لنا حبه والتزامه بنا. ربما نشعر بالتزعزع وعدم الاستقرار، ربما نتغير، ربما تبدو الأشياء مختلفة ومتغيرة. ولكننا نستطيع أن نعتمد على رحمة الله التي تدوم ولا تتغير.

يستطيع الله أن يطمئن قلوبنا باليقين في رحمته، ويعطينا الأمان الذي نحتاجه اليوم في وجه عاصفة التغيير التي يأتي بها التعافي. تقدم لنا رحمة الله مرساة أمان وسلامة. الله الرحمن الرحيم يعطي السكينة التي لا يستطيع أي بشر أن يوفرها لنا.



يارب

أشعر بالتزعزع وعدم الاستقرار
حتى في أساساتي العميقة.
أشعر أحياناً بالخوف من كل هذه التغييرات،
هل سيبقى في شيء أعرفه وتعودت عليه؟
هل سيبقى شيء أبني فوقه؟
أحتاج لأساسات لحياتي يارب.
أحمدك من أجل رحمتك التي لا تتغير
أحمدك من أجل السكينة والأمان
ساعدني أن أبني حياتي وأنا متوكل على رحمتك.

يمكنه أن يحميننا من العار

تؤدي خبرات العار إلى الخوف، وهذا الخوف يجعلنا نبذل مجهوداً مضاعفاً
لكي نحمي أنفسنا حتى لا نتعرض لمزيد من العار مستقبلاً. على سبيل المثال
نحاول بشدة أن نبدو على ما يرام، نركز على السيطرة على المظاهر
الخارجية، كما أننا نحاول بقوة أن نخدر مشاعرنا بسبب خوفنا من العار.
نركز على السيطرة على مشاعرنا حتى لا يعرف الآخرون ما نشعر به في
الداخل، لإنهم إذا عرفوا، ربما يكتشفوا العار الذي نحاول أن نخبئه. بهذه
الطريقة نحبسنا العار في دائرة من الخوف وتخنير المشاعر والتعتيم.
لكننا إذا خبأنا عارنا بهذه الطريقة، فلن يمكن له أن يشفى. يشفى عارنا عندما
نكشف كياننا الداخلي أمام أشخاص يمكنهم أن يقبلونا ولا يعيرونا. هذه ليست
عملية سهلة بالنسبة لنا لأننا في كل مرة نفكر في الانفتاح نشعر بالرعب من
العار. إننا لا نتوقع القبول أبداً.

يا لها من خيرة مليئة بالرحمة عندما نشعر أن الله لا يريدنا أن نخاف من
عارنا. لا نخشى لأنه ليس علينا أن نحيا بعارنا مدى حياتنا. لذلك يمكننا أن
نفتح قلوبنا أمام الله فنجد قبولاً لا تعبيراً. الله يرى خوفنا، يعلم أننا نريد أن
نجري ونختبئ. لكنها مثيثة الله أن يشفي جروح عارنا العميقة. إنه يريد أن
يقول لك: "لا ينبغي أن تخافي لأنك معي سوف تتسبب خزي طفولتك وسوف
تتسبب عار الماضي البعيد والقريب معاً". ولا تتسبب أن وعد الله حق.



يارب،

لقد أصابني الكثير من الخزي والعار
كما أن الإهانة أصابتي في مقتل.
أحياناً أشعر أنني أريد أن أهرب من الحياة.
وأحياناً أريد أن أهدم مشاعري فلا أتالم.
وأحياناً أخرى أريد أن أختفي تماماً

لكني أشكرك لأنك تود أن تمحو عاري.
إخلاصك يهدئ خوفي ويجعلني أتوقف عن الاختباء،
يساعدني أن أتوقف عن الإخفاء والتعمية
أشكرك لأنني عندما أفتح قلبي لك... إن أحزى
أشكرك من أجل كل الذين يقبلونني..... ولا يعيرونني
اللهم احمني من الخزي والعار يا رب العالمين

إخلاص الله في العلاقات

هناك طرق كثيرة يصبح بها الإنسان يتيمًا. بعض الأطفال يصبحون أيتاماً فعلياً عندما يموت أبواهم أو أمهاتهم. آخرون يصبحون أيتاماً عملياً عندما ينفصل أبواهم وأمهاتهم. آخرون يصبحون أيتاماً لأن آباءهم وأمهاتهم غير متاحين وجدائياً. كل من تعرض للإهمال والهجر أو الإساءة من أشخاص مهمين في حياته يعرف معنى التيم. إنها خبرة مليئة بالألم والوحدة.

يشك الأيتام كثيراً في قدرتهم على الحفاظ على العلاقات الحميمة. غالباً ما يتوقعون أن مثل هذه العلاقات سوف تنقطع. كما أنهم يجدون صعوبة في الثقة بالآخرين. إن خبرات الهجر والترك تملأنا بالشعور بالوحدة والخوف وكراهية النفس.

يعرف الله هذه العملية التي تدور داخلنا ويقصد أن يكون متاحاً وموجوداً لنا كلما نشعر بالوحدة والترك، لأنه، سبحانه، يحترم احتياجاتنا ويتجاوب مع احتياجاتنا للعلاقات.

يدعونا الله للخروج من حالة الإنكسار والوحدة إلى مجتمع نشارك فيه ونتكلم فيه عن أنفسنا. فنكون لنا عائلة جديدة ولا نعود بعد يتامى.

يمكنه أن يسندنا

توجد أوقات في التعافي نشعر فيها بالشلل التام، أوقات لا نستطيع فيها التحرك مطلقاً. عندما نكون متعبين ومعاقين أو نشعر بالثقل الشديد، يكون الله مستعداً لالتقاطنا ويحملنا بلطف ورحمة.

توجد أيضاً أوقات خلال التعافي نشعر فيها بالتعب والإرهاق، نستطيع أن نتحرك بالكاد ولا نعرف من أين سنحصل على الطاقة للخطوة القادمة. عندما نكون في رحلات طويلة وشاقة تتطلب احتمال ومثابرة، يستطيع الله أن يحملنا ويحفظنا ويمنحنا القوة والصبر والأمل لكي نستطيع الاستمرار. الله في إخلاصه يستمر بمد يد العون والمساندة لنا. كما توجد في التعافي أوقات من الخوف الشديد، أوقات تبدو فيها المخاطرة شديدة.

عندما نكون في خطر، محاصرين وعاجزين، يستطيع الله بوفائه أن ينجينا. يستطيع أن ينتزعنا من وسط الخطر ويأتي بنا إلى مكان آمن. تتببه عناية الله جيداً للحالة التي نحن فيها وتتعامل مع احتياجاتنا الخاصة كل في وقته. عندما نكون في حاجة لمزيد من القوة للاستمرار فسوف يمنحنا الله هذه القوة. لن ينجينا أو ينتشلنا بل سوف يتركنا في الطريق لكنه سيعطينا المقبرة على أن نقطعه منتصرين. وعندما نفقد القوة تماماً، ونكون في احتياج للإيقاظ والحمل، فسوف يحملنا لبعض من الوقت.

تعتمد مساندة ومعونة الله على قدرته على الإخلاص، الإخلاص الذي لا حدود له. لن يساعدنا الله فقط لفترة قصيرة من الوقت وبعد ذلك يتركنا. الله لا يتعب ولا ييأس ولا يتراجع. الله سوف يكون معنا اليوم، وغداً وكل يوم خلال كل حياتنا من الصبا إلى الشيخوخة .



يارب،

أعرف اليتم جيداً

أعرف الهجر جيداً

أحمدك لأنك تفهم خوفي من التترك والانفصال

أحمدك لأنك تفهم احتياجي

كن حاضراً اليوم معي وأنا أقيم علاقات جديدة

علاقات مع آخرين، وعلاقة حميمة معك



يارب،

أحمدك من أجل فهمك

أحمدك لأنك تدرك احتياجاتي المختلفة

في الأوقات المختلفة

عندما لا أستطيع المشي، احملني

عندما أحتاج للاستمرار في الاحتمال، أعني

عندما أكون في خطر، أنقذني

الأمانة

تعلم أغلبنا التظاهر وخداع النفس والإنكار والصمت والانعزال. ما نحتاج أن نتعلمه اليوم هو الوعي بالنفس، وقول الحق، والاعتراف الأمين وسط مجتمع من العلاقات الحقيقية الشفافة.

أغلبنا وجد أن التظاهر وخداع النفس يفشل عاجلاً أم آجلاً، والصورة الجميلة التي نعيش خلفها تنهار أمام فشلنا الشخصي، أو أمام المواجهة الأمانة من شخص محب، أو أمام الألم النفسي الشديد. عندما يحدث ذلك الانهيار، تصبح هناك فرصة لأن تتفتح نافذة من الصدق والأمانة في جدار الإنكار الذي اختبأنا خلفه. عندئذ نبدأ في الانتباه لعالمنا الداخلي من الأفكار والمشاعر والاحتياجات الوجدانية. هذا الانتباه الجديد سوف يسمح لنا أن نرى سلوكياتنا بطرق جديدة.

عندئذ نستطيع أن نبدأ في الكلام عن هذه المشاعر. غالباً ما نبدأ ثم نتوقف مرات عديدة بسبب الخوف وعدم التأكد. ولكن في كل مرة نلزم أنفسنا بالأمانة مع أنفسنا ومع الله ومع أشخاص آخرين، فإن هذا يشجعنا على أن نأخذ خطوة جديدة للأمام ونخاطر بمخاطرة جديدة. وبالتدرج نتعلم مهارات الأمانة ونعيشها كممارسة يومية وانضباط يومي. ومع الوقت يثمر الصدق والأمانة حرية وفرحاً.

الأمانة هي أساس كل شيء آخر نفعله في التعافي. الاعتراف والأمانة هما الخطوة الأولى التي لا يمكن التغاضي عنها، نحو التغيير والنمو والشفاء والمحاسبة والثقة والحب. يبدأ التعافي عندما نتعلم أن نتكلم بالصدق والحق عن أنفسنا حتى يمكننا أن نعيش الواقع ونشفى. الأمانة لا تعني القسوة في مواجهة الآخرين بشعورنا نحوهم أو المشاعر التي يجعلونها نشعر بها. كما أنها لا تعني أيضاً القسوة في سحق أنفسنا.

الأمانة وخداع النفس

من النادر أن يستطيع أحد أن يقول صراحة: "أنا لا أخطئ أبداً". نادراً ما يكون خداع النفس بهذا الوضوح، لكنه يأتي عادة مقنعاً في صورة أشكال مقبولة وناجحة اجتماعياً. الكمالية (Perfectionism) هي إحدى هذه الصور المقبولة لخداع النفس. نحاول بكل قوتنا أن يكون لنا مظهر جيد ونبذل مجهوداً شديداً، في بعض الأحيان، لكي نبدو كاملين، لدرجة أننا نقتنع أن هذه هي الحقيقة. لكن في اللحظات التي نتذكر فيها فجأة حالتنا البشرية نشعر بالعار واحتقار النفس. وهذا يجعلنا نبذل مجهوداً مضاعفاً للتغطية على هذه الحقيقة بطبقات أكثر من خداع النفس.

ولكن خداع النفس لن يؤدي أبداً إلى أي نمو أو تغيير. فقط الأمانة يمكنها أن تؤدي للتغيير. يبدأ التعافي عندما نواجه مناطق فشلنا وأخطائنا واختياراتنا المدمرة. مواجهة الحقائق السيئة أمر مؤلم للغاية خاصة بالنسبة للأشخاص الذين حاولوا وبذلوا مجهوداً شديداً لكي يكونوا صالحين جداً.

إن شجاعة القيام بجرد أخلاقي شامل لحياتنا غير ممكنة بدون وجود مصدر للرحمة والغفران، لكي يحل محل العار واحتقار النفس. الأخبار السارة هي أن الله هو ذلك المصدر اللانهائي للرحمة والغفران. الله مستعد بكل سرور أن يقدم لنا غفراناً عن كل ما فعلناه في الماضي. وبسبب هذا تتولد داخلنا الشجاعة لننظر إلى أنفسنا بأمانة وبلا أقنعة. هذا لأننا في كل مرة نواجه حقيقة مؤلمة عن أنفسنا، نستطيع أن نحول وجوهنا نحو الله لننال رحمة وغفراناً، وهكذا تكون لدينا القوة أن نستمر في مواجهة أنفسنا بحقائق حياتنا.

الأمانة ليست عنفاً. الأمانة التي نتعلمها في التعافي تسمح لنا أن نكون محترمين، نشعر بأنفسنا وبععضنا البعض، ونرحم أنفسنا وبععضنا البعض ونرحم الآخرين أيضاً.

ليمنحك الله القوة وأنت تنمو في الأمانة والحرية.

الأمانة والوعي بالنفس



يا الله

لقد حاولت بأقصى قوتي،
ولكن لم أصل إلا إلى خداع النفس،
ساعدي، يارب، أنا محتاج إليك،
محتاج لرحمتك لكي أغلب كراهيتي واحتقاري لنفسي،
احتاج إلى غفرانك لكي أغلب إدانتي لنفسي،
خلصني من خداعي نفسي يارب،
وأعطني قدرة على المواجهة والأمانة،
لا لكي أكون كاملاً،
ولكن لكي أغير تغيراً حقيقياً،
وأفرح فرحاً يدوم،
في حبك الدائم لي.... كما أنا

أول خطوة في طريق الأمانة هي الانتباه أو "الصحيان". يوجد خياران: إما أن ننام وإما أن ننتبه ونكون واعين بأنفسنا متحكمين فيها. توجد أيام نفضل فيها أن نهرب وننام. وتوجد أيام يكون فيها التبدل الشعوري والإنكار هو الخيار الذي نريد أن نختاره، هرباً من ألم الصحو والانتباه والمواجهة الذي يتطلبه التعافي. ألا يمكن أن نترك أنفسنا للنوم ولو اليوم فقط؟ ألا يمكن أن ننام بعض الوقت؟

أحياناً يشجعنا الآخرون على النوم. يقول البعض: لماذا تهتم بهذه الأمور؟ لقد مضى عليها زمن طويل! أو لماذا تنظّل تتحدث عن هذه الأمور؟ ألا تستطيع أن تغفر وتساها؟ ألا يكون من الأفضل أن تضعها وراءك وتلتفت إلى أشياء أخرى؟

هناك راحة وسكينة يأتيان من الله. ولكن هذه السكينة تأتي عن طريق "الصحو" والانتباه، لا عن طريق "النوم" والهروب. سلام الله أمر مختلف عن النوم. النوم هو الإنكار والتجاهل والتجنب. النوم هو التشتيت والخداع والتظاهر. إنه الموت بعينه! الانتباه هو أن نسمح لأنفسنا أن نسمع وأن نرى. أن نستخدم حواسنا وعقولنا وقلوبنا. الانتباه معناه أننا ننتبه لما يحدث داخلنا وحولنا.

هذه الفقرة تحثنا على أن نكون صاحين وواعين حتى وإن كان الصحو متعباً والوعي مؤلماً. في الوقت الذي تريد فيه أن تهرب وتنام وتخدر وعيك، انتبه!

الأمانة والمجتمع الحقيقي

الصدق والأمانة أمور ضرورية في التعافي. وهي ضرورية أيضاً في أي علاقة حميمة. لكن الصدق ليس سهلاً.

نحن لم نخلق لتكون كائنات منعزلة ومستقلة عن بعضها البعض. لقد خلقنا لنعيش في حالة اعتماد متبادل على بعضها البعض كبشر. إننا نحتاج لبعضنا البعض. ولكي نحصل على مساعدة من الآخرين ولكي نساعد آخرين، نحتاج لأن نمارس الصدق والأمانة. هذا يعني أننا نحتاج لأن نتحدث مع بعضنا البعض عن أفكارنا ومشاعرنا واحتياجاتنا. يجب أن نتعلم كيف نتكلم مع بعضنا البعض عن صراعاتنا وفشلنا. أيضاً يجب أن نتكلم عن أحلامنا ونجاحاتنا.

الأمانة هي التربة الصالحة التي تنمو فيها العلاقات الحميمة. فالصدق والشفافية يخلقان الإمكانية أن نكون معروفين كما نحن بالحقيقة ومحبوبين كما نحن. ولكن هذا أيضاً لا يخلو من مخاطرة. إذا قلنا الحقيقة عن أنفسنا، قد لا يسمع الآخرون وقد لا يهتمون. ربما لا يريدون أن يعرفوا، ربما لن يفهموا، ربما يحكمون بل وقد يدينون. ربما لا يحبوننا، قد يعطوننا إجابات بسيطة وساذجة لأسئلة ليست لها إجابات، ربما لا يحتفظون بأسرارنا ويكررون ما قلناه لآخرين.

إننا نتردد في الإفصاح عن أنفسنا بصدق، لأننا نختبرنا مثل هذه الأمور من قبل. ربما لم يهتم الآخرون بمشاعرنا وقاموا بتصغيرها، ربما قام البعض بتنتييه أفكارنا. ربما لم يصدق الناس حقيقة ما نمر به. لكننا لكي نعيش علاقات صحية ولكي نتعافى يجب أن نخاطر!



يارب
ساعدني أن أكون منتبهاً اليوم،
ساعدني ألا أختر مشاعري،
أريد أن أكون واعياً،
بأفكاري ومشاعري،
يارب أريد أن أكون قادراً،
أن أختبر كلاً من ألم وفرح الحياة اليوم،
ساعدني أن أنتبه



يارب ... لقد تعبت من الكذب!
لقد تعودت على الكذب وصار سهلاً.
مللت من التظاهر والأقنعة.
ولكنني أيضاً أخاف من الصدق.
ليست الأمانة سهلة كما تبدو.
ساعدني أن أطلب الأمانة اليوم وأسعى وراءها.
ساعدني أن أكون أميناً معك.
ساعدني أن أكون أميناً مع نفسي.
ساعدني أن أبنى مجتمعاً صحيحاً مليئاً بالإيمان والصدق.
حيث الأمانة هي الشيء الطبيعي.
وابن أنت داخلي قدرة على قول الحق

لن نتعلم الصدق والأمانة بسرعة، ولكنها مسيرة سوف نتعلم فيها من خلال
الممارسة يوماً بعد يوم في العلاقات المختلفة، وتدرجياً سوف نشعر بمزيد
من الأمان لكي نستطيع فعلاً أن نتكلم بالصدق كل واحد مع قريبه.

الأمانة والكلمات الفجة



يارب .. لم أعدت الكلام.
لنا غير موهوب في قول الحقيقة،
لقد مارست قانون الصمت لوقت طويل،
لكني الآن أريد أن أمارس الأمانة،
ساعدني أن أكون صبوراً على نفسي،
واقبل كلماتي الفجة المتهورة،
حتى وإن كانت هذه الكلمات تفرغني،
ساعدني أن أسعى وراء الحقيقة.
أعطني الشجاعة التي أحتاج إليها يارب،
أنت قد خلقت العالم بكلمة،
أعطني الكلمات المناسبة التي أحتاجها للتعبير عن نفسي.

عندما نكون قد عشنا لوقت طويل تحت قانون "لا تتكلم"، يكون الكلام بأمانة وصدق تحدياً حقيقياً. ربما تصبح محاولاتنا للتحرك من خداع النفس نحو الكشف الأمين عن النفس غريبة وشاذة. ليس من المنطقي أن نتوقع من أنفسنا أن نمتلك مهارات الحديث الصادق، بعد أن عشنا سنين طويلة من الخداع. في بعض الأحيان تكون كلماتنا متعثرة. لأننا لأول مرة نسمح لأنفسنا بأن نشعر بالأمانة الحقيقي ونتكلم عنه، وكأننا نكتشف أصواتنا لأول مرة! لذلك قد تخرج الكلمات والمشاعر مندفعة من أفواهنا فجة وغير مختارة بعناية.
ليس من السهل كسر الصمت والتعقيم، ليس من السهل الكلام عما هو حقيقي. من الصعب أن نقول الحقيقة عما نراه ونسمعه، وأن نشارك بما نفكر فيه ونشعر به. ليس من السهل أن نقص قصصنا المؤلمة. إن كسر الصمت يشبه كسر حاجز الصوت" يمكن أن يكون شديد الضجيج في بعض الأحيان، حتى أنه قد يكسر بعض النوافذ والأبواب. عندما يكون كربنا أثقل من رمل البحر، يجب أن تكون مشاعرنا شديدة وكلماتنا في بعض الأحيان غير مختارة بعناية. هذه الكلمات هي جزء من رحلة تعاقبنا ولا يجب أن نندش من وجودها، فالمشاعر القوية تحتاج إلى كلمات شديدة للتعبير الصادق عنها.

الأمانة والشفاء



يارب،
أعطني التواضع
والشجاعة،
لكي أمارس الاعتراف اليوم،
لشفتي
وأنا أقوم بذلك التدريب المستمر،
من الصدق والأمانة،
أمين

في بعض المرات تبدو الاعترافات الأمانة أمراً مذهباً وخطراً وربما مستحيلاً. لأننا تعلمنا الصمت جيداً، فإننا نشعر أن الصدق والأمانة أمراً خطراً جداً. على أي حال إن كنا أمناء وصرحاء فسيعرف الآخرون ما نفكر فيه وما نشعر به. سوف نصير ظاهرين ومكشوفين. مظهر القوة والكفاءة الذي عملنا على تنميته عبر السنين سوف يضطر لأن يشارك المسرح مع أشياء أخرى في حياتنا مثل الضعف والفشل والمخاوف.

عندما نمارس الصدق والصراحة كنوع من الروتين اليومي، يحدث لنا شيء ما. سوف يبدأ الوعد المذكور في هذا النص في التحقق والنمو في حياتنا. سوف نبدأ في الشفاء والتعافي. ليس الأمر شيئاً درامياً يحدث في لحظة ولمرة واحدة وينتهي، ولا هو إصلاح سريع يتم في بضعة أسابيع أو شهور. ولا هو أمراً خاصاً يحدث فقط "داخل" رؤسنا أو يتم في السر بيننا وبين الله.

الأمانة والصدق يقودان للشفاء، لأن الناس عندئذ يصبحون قادرين على التعبير عن محبتهم الحقيقية لنا بطرق عملية. الأمانة تؤدي للشفاء لأننا لا نعود مضطربين لدفع تلك "المصاريف" الباهظة للتظاهر. التظاهر يستنزف طاقتنا، وسوف توفر هذه الطاقة المهدرة للشفاء والتعافي.

سوف نشفى لأن خبرة القبول غير المشروط سوف تمحو ما عشناه من لوم وكراهية للنفس.

سوف نشفى لأننا لن نكون وحدنا بعد الآن.

سوف نشفى لأننا سوف نصبح معروفين كما نحن ومحبوبين كما نحن أيضاً!

الأمانة تدريب مستمر مربوط بوعد بالشفاء.

الأمانة والمشاركة



يارب،

عندما أفرح، أنت لا تقول لي أن أهدأ.
ولا تحذرنني من الحماس الزائد. بل تتركني أفرح.
أنت تشجعني أن أحتفل لأنك أنت خلقت تلك المشاعر.
وعندما أحزن. فأنت لا تأمرني أن أفرح وأبتهج.
أنت لا تقول لي إنني يجب أن أكون قوياً.
أنت بالعكس تشجعني أن أختبر الألم كما هو.
كما أنك تريد آخرين أن يشاركونني في ألمي
أحمدك من أجل قبولك لكل المشاعر الإنسانية.
أحمدك من أجل الفرح والحزن معاً.
يارب، أعطني الشجاعة لأن أبكي مع الآخرين.
والحرية لأن أفرح مع الآخرين.

لدينا أسباب كثيرة، وغالباً ما تكون أسباباً مقنعة، لأن نكون أقوياء. ولكن إن كانت الطريقة التي بها نكون أقوياء هي أن نحد من مشاعرنا، فما هي المنفعة؟ إذا فعلنا ذلك فإننا نصبح غير قادرين على اختبار الواقع الوجداني في الحياة بأمانة. بهذه الطريقة، وبطرق أخرى عديدة، نتفقد قدرتنا على أن نبكي مع الباكين ونفرح من القلب مع الفرحين. إن ميلنا الطبيعي هو أن نعمل على "قرفشة" الآخرين، وأن نحاول أن ننظر للجانب المشرق من الأمور، وأن نذكر الآخرين بالإيجابيات ولكن نعمل ذلك لكي لا نواجه السلبيات والألماء. لكن هناك حل بسيط جداً وهو أنه عندما يكون الوقت هو وقت البكاء، فننبتك! نستطيع أيضاً أن نفرح عندما يكون الوقت هو وقت الفرح. ربما يبدو أنه من الأسهل أن نفرح معاً. ولكن ليس بالضرورة أن يكون هذا حقيقياً. الذين يسرون مسيرة التعافي قد اختبروا إحباطات وخيانات كثيرة من الآخرين حتى إنهم يجدون أنه من الصعب عليهم أن يختبروا شيئاً طيباً. نحن لا نتوقع الخير لكثرة ما اختبرناه من ألم وإساءات. عندما يحدث شيء مفرح، فإننا نتوقع أن يتبعه شيء سيء. عندما نضحك ونفرح، نجد أنفسنا نقول: "خير اللهم اجعله خير!" بدلاً من أن نترك أنفسنا لاختبار الفرح. إننا نحاول أن نحمي أنفسنا من الإحباط والخطر المتوقع، بأن نتوقع الشر ولا نستسلم للفرح. لكن دعونا نتعلم أنه عندما يأتي وقت الفرح، فلنفرح! لا يمكن اختيار كل أنواع المشاعر إلا في وسط مجتمع حقيقي. كلما شاركنا كل أنواع المشاعر وكل خبرات الحياة الأساسية معاً نصبح مجتمعاً حقيقياً. عندما نمسك بأيدي بعضنا البعض في وقت الألم، وعندما نضحك معاً ونفرح معاً فإننا نخير العلاقة الحقيقية التي يميزها الصدق والشفافية.

الضييق الروحي في مسيرة التعافي

التعافي رحلة روحية. وللأسف فإننا غالباً ما لا نكون مستعدين استعداداً جيداً للمنحنيات الصعبة التي ربما تأخذنا فيها هذه الرحلة الروحية. إننا نادراً ما نكون مستعدين لاختبار الضيق الروحي كجزء من عملية التعافي.

بالنسبة للكثيرين منا، أول رد فعل للضييق الروحي هو أننا نفترض أننا أصبحنا فاشلين روحياً. لكن الضيق الروحي ليس بالضرورة تعبيراً عن الفشل الروحي. الأرجح أن الضيق الروحي هو علامة أن الله ينمي بداخلنا طاقة جديدة لعلاقة أكثر صحة معه. عندما نعرض على غياب الله من حياتنا، يكون هذا تعبيراً عن اشتياقنا العميق للاقتراب منه. وعندما يبدو الله صامتاً، فإننا ندرك مدى احتياجنا لسماع صوته. وعندما يبدو الله ميتعداً، فإننا نلاحظ مجدداً رغبتنا في اختبار حضوره.

إن الضيق الروحي يجعل قلوبنا أكثر استعداداً لسماع الله والامتنان منه. عادة ما تكون بوتقة الضيق الروحي هي النار المحمصة والمنقية لقلوبنا.

لا ينبغي أن يدهشنا أننا خلال رحلة التعافي نكتشف صراعات أساسية في علاقتنا بالله. ربما نشعر بالغضب من الله. ربما نشك فيه ونشكك بخصوص ما يفعله في حياتنا، ربما أيضاً نشناق إليه. كل هذه المشاعر مؤلمة، ولكنها حقيقية. هذه هي حقيقة قلوبنا التي ينبغي أن نواجهها.

إذا اختبأنا من هذه المشاعر والأفكار عندما تخرج إلى السطح، فإننا عندئذ نهرب من أهم جزء من عملية شفائنا وهو شفاء علاقتنا بالله.

ندعو أن يعطيك الله الشجاعة وقت الضيق الروحي. وأن تنتعش روحك وأنت تشفى روحياً.

عندما نترك الله

عند نقطة ما خلال مسيرة التعافي، غالباً ما نعيد فحص معتقداتنا الأساسية. إننا نبدأ عملية طويلة من التصنيف والاختبار والتساؤل بشأن كل ما نؤمن به. وخلال هذه العملية تخضع علاقتنا بالله للتحدي. ربما تكون هذه فرصة لتعميق وتقوية هذه العلاقة، ولكن من الممكن أيضاً أن نجد أنفسنا ننسحب بعيداً عنه. ربما نجد أنفسنا شاعرين بالغضب من الله، أو خائفين منه، أو غير قادرين على الإيمان به مطلقاً. هذه خبرة مفزعة نشعر فيها أن أساسات الحياة نفسها تتزعزع.

في أوقات مثل هذه، نحتاج لقائمة طويلة لمصادر تسندنا، على رأس هذه القائمة احتياجنا لأصدقاء يقبلوننا حتى وإن ابتعدنا عن الله. نحتاج لأصدقاء لا يصغرون من صراعنا ويتفهمون مشاعرنا. نحتاج لأشخاص لا يشعرون بالصدمة أو التهديد عندما يشاهدوننا غاضبين من الله. نحتاج لأصدقاء مستعدين للاستماع للألم الكامن وراء كلماتنا ويعلمون أن هذا أيضاً جزء من تعافينا. نحتاج لأشخاص يستطيعون أن ينظروا لما هو وراء الألم المباشر لكي يروا الشفاء الذي من الممكن أن يأتي بعده.

حتى وإن تركنا الله، نحتاج إلى أصدقاء يفهمون، وأشخاص ملتزمين بنا طوال الطريق.

عندما نفقد الثقة في أنفسنا

في بعض الأحيان يتمركز ضيقنا حول أسئلة عن أنفسنا، ماذا بي؟ كيف لا أزال أصارع بهذه الصورة؟ الشكوك في أنفسنا يمكن أن تسبب لنا الكثير من الضيق والتعب. ونشك إن كنا سنحتمل هذا الصراع. نتساءل إن كنا بالقوة الكافية لتحمل هذه الشكوك والتساؤلات، وسرعان ما نشعر أننا فاشلون. ولكن الصراع مع أفكارنا واختبار الحزن يوماً بعد يوم عادة ما يكون جزءاً من عملية التعافي. ليس الدخول في هذا العملية الصعبة علامة على الفشل في الحياة وإنما علامة على الشجاعة. إنها علامة على أننا أحياء، والدليل هو أننا نصارع. إن الأهوياء بحق والأحياء منهم هم الذين يصارعون مع الأفكار والهموم ويشعرون بالحزن في قلوبهم.



يارب.
أحياناً أشعر أنني لا أدري ما إذا كنت موجوداً أم لا.
لم أعد أعلم.
أحياناً أشعر أنني لا أريد أي علاقة بك.
أين كنت عندما احتجت إليك؟
أحياناً أشعر باليأس، لكنني مع هذا أدعوك
يا رب. أحياناً لا يبدو أنني أستطيع أن أرى أي أمل.
أحتاج إلى أصدقاء ، لا يتركونني يارب
أحتاج لأصدقاء صبورين
أحتاج لأصدقاء يحتملون، بحب، خوفي وغضبي
أحتاج لأصدقاء يبقون معي
أحتاج لأصدقاء، يا رب، يعطونني شجاعة
لكي يكون لي إيمان بك مرة أخرى.
ساعني يارب..



يارب.

أشعر بالإرهاق الشديد من الصراع مع الأفكار

أشعر بالتعب من الحزن الذي في قلبي

إلى متى؟

إلى متى يستمر هذا الصراع والحزن؟

ساعدني حتى لا أعتبر هذا الصراع فشلاً

ساعدني أن أعتبره عملاً صعباً وشجاعاً

ساعدني أن أدرك أن هذا يقربني منك

ذكرني اليوم أنك معي في كل ذلك.

ذكرني اليوم أنك تفهم ما أواجهه

عندما نفقد الثقة في الله

تمر أوقات في التعافي تمتلئ فيها قلوبنا بهذه الأسئلة:

أين أنت يارب؟ أين كنت عندما حدث هذا؟ أين كنت عندما احتجت إليك؟ ألم تر العنف والظلم؟ ألم تر الإساءات التي تعرضت لها؟ ألم تبال؟ ألم تبال؟ ألم الإساءات القديمة من الممكن أن يتفاقم ويتزايد عندما نصارع مع هذه الأسئلة الصعبة عن الله.

من المهم أن نعترف أن هذه التساؤلات عن الله ليست تساؤلات علمية. لذلك فإن التفسيرات المنطقية لقضية الألم لن تهدئ من قلوبنا الغاضبة المرتبكة. إن هذه أسئلة شخصية ملحة عن الله. المشكلة هنا ليست مشكلة فكرية ولكنها مشكلة شخصية عن العلاقة بالله وحقيقة تورطه الفعلي في حياتنا. نريد أن نتأكد إن كان الله يرى ويهتم ويتدخل في حياتنا. نحن نحتاج إلى الله. إننا نحتاج رحمته ومعونته.

من أهم مصادر التشجيع أن نعلم أننا لسنا أول من سأل هذه الأسئلة. هناك أشخاص تساءلوا مثل هذه التساؤلات الصعبة عن الله. رجال الدين صارعوا دائماً مع تساؤلات مثل هذه. يمكننا أن نشعر بالراحة والتشجيع عندما نعرف أن الأنبياء أيضاً سألوا مثل هذه الأسئلة الملحة واحترأوا نفس الحيرة.

الشوق إلى الله

إذا كنا قد تعرضنا لغياب واحد من والدينا أو كليهما بطريقة أو بأخرى خلال سنوات تكويننا الأولى، فإننا من السهل أن نتخيل أن الله سوف يتركنا أيضاً وبالتالي عندما بصمت قليلاً نظنه قد غادر وتركنا. وهكذا نجد أنفسنا مشتاقين إليه بشدة.

عندما نتفصل طفلة صغيرة عن والديها، من الطبيعي أن تعرض على هذا الانفصال. سوف تحزن وتخاف وتغضب وتشتاق أن يعود والداها. هذه المشاعر الشديدة ليست علامة على الفشل في أن تكون طفلة. بل على العكس، هذا الاعتراض على الانفصال يعكس مدى ارتباطها بوالديها ومدى أهميتهما بالنسبة لها وكيف أنها تقنقدهما وتحبهما. في مراحل معينة من النمو، يعتبر من علامات الصحة الوجدانية للطفل أن يعترض على الانفصال ولا يحتمله. من علامات الصحة للطفل أن يكون غاضباً وخائفاً ومشتاقاً لعودة والديه. وكما أنه من المناسب أن يعترض الطفل على غياب والديه، من المقبول أيضاً أن نعترض عندما نشعر بغياب الله سواء كان غيابه هذا حقيقة أم مجرد شعور عندنا. من الجيد أن نعبر عن شوقنا لله. من الجيد أن نكتب وأن نصلي وأن نعبر عن اشتياقنا العميق لله ورحمته. يمكننا أن نصرخ إلى الله وندعوه ونعترض على غيابه.



يارب.
أشعر بالخوف.
لا أفهم.
العنف والإساءات تحدث
و أنت لا توقفها.
تبدو غائبا.
أحتاج أن أتأكد أنك ترى وتهتم.
إنني أدعوك، ساعدني يارب.
من فضلك اسمع صوتي.
أرجوك أجبني.

الشوق إلى الطمأنة من الله

ربما تدوقنا الهجر من زوجة أو زوج تركنا وذهب خلف الإيمان الذي اختاره. ربما تجرنا كأس الرفض والترك من الأصدقاء. ربما نصارع مع نكريات عن آباء وأمهات لم يكونوا رحماء معنا أو نسونا بطريقة أو بأخرى. في بعض الأحيان تكون هذه الخبرات مألوفة لدينا لدرجة أننا نتوقعها أن تكون موجودة في كل علاقاتنا بما فيها علاقتنا بالله أيضاً. وهكذا نجد أنفسنا نقول في أنفسنا عن الله: هو أيضاً سوف يتركنا ويرفضنا. لكن الله في ضيقنا يريد أن يطمئننا مع أننا لسنا دائماً مستعدين لقبول الطمأنة التي يقدمها الله، ولكن طمأنته قد تظهر في أفكارنا عندما نرد على شكوكنا ونقول: إنه ليس كالباقين، لن ينساني حتى إن تركني أهلي، أو هجرني شريك حياتي، أو رفضني أصدقائي فهو الإله الذي لن يتركني أبداً. ربما لن يكون من السهل علينا استيعاب هذه الكلمات ولكنها حقيقية تماماً لأنها تتماشى مع ما نعرفه عنه سبحانه: لم يترك خليقته أبداً.



يا رب،

لا تصمت

لا تبعد

إنني أفتقدك عندما تبدو بعيداً

أشتاق إلى قربك

أشتاق لأن أعرف أنك تهتم بي

أشتاق إليك

لا يمكن أن أستبدلك بأي شخص أو بأي شيء آخر.

يا إلهي لا تصمت

لا تبعد

تعال، فأنا أحتاج إليك.

معرفة الله

تأتي أيام نشعر فيها بوجود الله. نشعر بحبه ونرى قوته. ولكن هذا لا نشعر به دائماً. توجد أيام يغلب عليها شعورنا بالصمت والابتعاد وعدم التيقن. في أوقات مثل هذه نجد أنفسنا مشتاقين لله وخائفين منه في نفس الوقت. يأتي الشوق بسبب أننا في أعماق قلوبنا نعلم أنه لا تعافي بدون الله ونعمته. وأنه إذا لم تظهر مساعدة الله نظل مقيدين متورطين في المرض بلا أمل. ولكن إذا ساعدنا الله فسوف نميز أن هذا من عند الله لأنه يبدد الظلام والغيوم وسوف نستطيع أن نرى الطريق أمامنا. سوف يكون مثل مطر رقيق يروينا ويساعدنا أن نتمو ونزدهر.

أما الخوف فيأتي بسبب أننا لا نؤمن ولا نوقن أن مساعدة الله دائماً ستأتي لنا كالمطر الذي يعطي الحياة. نحن نخاف من غضب الله وعقابه لنا لنكفر عن ذنوبنا. هذه الفكرة موجودة داخلنا وتجعلنا نشعر أننا نعيد إليها منتقماً جباراً، لذلك فإننا نخشى أن يطالبنا الله ويتوقع منا توقعات مستحيلة عندما يظهر. فنعم فعلنا عندما نتعرف على الله سبحانه كما تكلم هو عن نفسه. إننا نحتاج يوماً أن نتأكد ونعرف ونشعر بوجود الله الذي نعبده. لو كنا نعبد إليها يطلب منا المستحيل فبالطبع سوف نخاف. ولكن عندما نعرف إليها يريد أن يأتي كالمطر الذي يروي ويعطي الحياة، فإننا سوف ننتظره كما ننتظر مجيء فجر يوم جديد.



يارب
أحتاج أن تطمئنني
أريد أن أصدق وأثق
أنك تذكرني
لقد نسيتني الناس من قبل كثيراً
لكنني أعلم أنك لست مثلهم
أعرف هذا في عقلي
لكن قلبي سرعان ما ينسى
طمئنني اليوم يا رب



يارب،

إنني لأؤمن أنك

لمت إله التوقعات المستحيلة

أنت لست إله المنتقم

أدرك جيداً الشعور الذي لشعر به عندما تظهر هذه الآلهة

هذه الآلهة تأتي ومعها العار والتعبير واللوم والخوف

أنا لا أعترف بهذه الآلهة ولا أريد أن أعرفها

وأعترف بك أنت وأريد أن أعرفك

تعال إلي كفجر يوم جديد

أشرق وسط أيامي المظلمة

تعال كالمطر واغسل وجدد وارو

تعال كالفجر

تعال كالمطر

ارو نفسي العطشى المشقة

معونة الله في الأوقات الصعبة

ربما لا تعتبر كلمة "صعبة" كلمة كافية. غالباً ما تفشل الكلمات في وصف اللحظات العصبية التي نمر بها في مسيرة التعافي. مسيرة التعافي تمر بالكثير من الوديان المنخفضة وأوقات الألم والحزن حتى أننا في مرات نسير في واد مظلم ظلمة الموت نفسه. في مثل هذه الأوقات المظلمة ربما نجد أنفسنا مملوئين باليأس.

تمر أوقات في رحلة التعافي نخاف فيها أن نتوه في هذه الأودية ولا نجد طريق العودة أبداً و نختبر مشاعر مؤلمة لم نختبرها من قبل، ربما عندما نصارع مع الاشتياق للمادة أو للسلوك الذي ندمناه.

لكن بالرغم من كل هذا توجد حقيقة واحدة علينا إدراكها والعيش من خلالها، وهي أن الله معنا في هذه اللحظات المظلمة. يمكننا أن نسير في هذا الظلام، لأنه معنا.

الله بحميننا. الله يقودنا خلال هذه الأودية.

ليملك الله بالراحة والتعزية إذ تدرك أنك لست وحدك في الأوقات العصبية.

الله بمنحني الأمان

كثيرون منا يصارعون مع الخوف، وهو شعور متعب جداً نتمنى أن نتخلص منه. إنه يجعل قلوبنا تخفق بسرعة ويجعل تركيزنا محدوداً وأذهاننا تفكر في احتمالات فظيعة ومرعبة. إننا نتمنى أن نمنع الخوف من الدخول إلى قلوبنا بقوة الإرادة البحتة. إننا نتمنى لو كنا نستطيع أن نتوقف عن الخوف. لكن لسوء الحظ لا يمكن طرد الخوف بسهولة.

الله سبحانه كلم موسى نبيه قائلاً "لا تخف". تبدو هذه العبارة جملة "تهي" بسيطة ينهانا بها الله ألا نخاف وعلينا ببساطة أن نطيع. ولكننا في مرات كثيرة لا نستطيع أن نطيع. فمهما حاولنا ألا نخاف، لا نستطيع أن نطرد المخاوف من قلوبنا.

إن مفتاح فهم مثل هذه العبارات الصعبة هو أن نرى أن الله عندما يقول "لا تخف" لا يكون المقصود هو نهي من سلطة عليا عن الخوف، ولكنها كلمات من أب يطمئننا. لأن "لا تخف" تعني رفاة منه لنا خلال مسيرة تعافينا الشاقة. إن وجود الله معنا في مسيرتنا هو الذي يدفع الخوف إلى خارج وليس مجرد نهي من الله كسلطة عليا.

عندما يستيقظ طفل صغير من نومه فزعاً من حلم مخيف فإنه يهرع إلى أبيه أو إلى أمه التي عادة ما تقول عبارة مثل هذه: "لا تخف. أنا معك الآن. أنت في أمان." ليس هذا رفضاً لخوف الطفل، وليس نهياً سلطوياً بعدم الخوف، ولكنه وعد بالحماية والحضور. إذا قال الوالد لطفله فقط "لا تخف" كتهي، دون أن يؤكد له المحبة والحماية، فسوف يدرك الطفل أن أباه وأمه لا يفهمان حقيقة شعوره بعدم الحماية. ولكن إن قال الوالد: "لا تخف أنا هنا معك" فإن الطفل يشعر بأن أبيه يدرك احتياجاته ويقدرها.

الله يطمئنا كما يطمئن الوالد المحب طفله الخائف. الله يقول لي ولك: "أنا أعلم أنك خائف وأريد أن تعلم أنني هنا معك. لن أتركك. سوف أعطيك قوة. سوف أعينك. سوف أمسكك لنلا تسقط."

الله يحفظ قلبي



أحياناً نشعر أن قلوبنا تكاد تنكسر وأحياناً نشعر بالخوف من أن نفقد عقولنا. قلوبنا وعقولنا تحتاج للحماية. عندما نتخلى عن الدفاعات التي كانت تحميها نوقت طويل ونسمح لأنفسنا أن نكون أمناء ومعرضين للنور، فإننا في بعض الأحيان نشعر وكأننا سوف "نتفكك". في مثل هذه اللحظات، يشجعنا الله بالحماية. سلام الله يستطيع أن يحفظ قلوبنا المنكسرة وعقولنا المتحيرة. إن الله يفهم المخاطر التي تتعرض لها قلوبنا وأفكارنا، ولكنه قادر أن يحفظهما من كل هذه الأخطار ويملاهما بالسلام والطمأنينة. إن سلام الله ليس حالة من النشوة تجعلنا نصغر من مشاكلنا أو نتجاهلها. سلام الله لا يشارك في الإنكار والتخدير. لكنه رعاية رقيقة تحميها ونحن نواجه الحقائق المولمة في حياتنا. إنه الأمان الذي يأتي من معرفة أن الله يهتم وينتبه إلينا وأنا غير منسيين منه. إنه معنا وحبنا.

أنت تعلم يارب كم أخاف في مرات كثيرة
أنت تعلم أيضاً التربة التي نمت فيها هذه المخاوف في حياتي.
وأنت تعلم كم صارعت لكي أتحرز من الخوف.
ساعدني أن أستمد الشجاعة لليوم من حضورك
كن معي.... أعطني قوة... ساعدني
مد لي يدك وأقمني.... سكن مخاوفي.... يا إله التعزية
سكن مخاوفي بمحبتك القوية...
أمين

الله معي في المحن

في بعض الأحيان تأخذنا رحلة التعافي إلى واد مظلم وكان فيه يتربص لنا الموت. إنه واد مخيف، في مثل هذه الأوقات نحتاج لأن نسمع كلمات الله لنا إنه سوف يكون معنا فهذا يصنع فرقاً كبيراً. ليس أن المخاوف سوف تتلاشى في لحظة. عادة ما لا يحدث هذا. لكننا نختبر المخاوف بطريقة مختلفة عندما لا نكون بمفردنا. عندما نكون بمفردنا، تكون المخاوف في مركز أفكارنا ومشاعرنا وتستنزف كل طاقاتنا النفسية. ولكن عندما يشاركنا أحد الرحلة، لا يكون للخوف نفس التأثير علينا.

عندما يواجه أصعب صراعات الحياة، يكون الله معنا. من الصعب أن نقول كيف يكون الله معنا، فخيرائنا الذاتية لوجود الله تتفاوت تفاوتاً كبيراً. في بعض الأحيان يأتي الله عندما لا نتوقعه مطلقاً. وفي أحيان أخرى يستخدم الله صديقاً، أو مشرف علاج أو مشيراً أو شخصاً في مجموعة مساندة يتكلم إلينا بطرق تساعدنا على أن نتذكر أننا لسنا وحدنا. أحياناً يعطينا الله سلاماً وأماناً دون الاحتياج إلى أي كلمات.

الحقيقة الهامة هي أن الله معنا. الله لا يأتي ويذهب. ليس لأننا نشعر بوجوده يكون قد أتى، وعندما لا نشعر بهذا يكون قد ذهب. الله معنا ولا يتركنا. نحن الذين قد نشعر به أحياناً وقد لا نشعر به في أحيان أخرى. الله يسير معنا حتى في أعق الأودية.



احم قلبي المنكسر يا رب.
احم أفكاري المتحيرة.
اجعل سلامك يعمل فيّ يا رب
لأني في خطر و أحتاج للحماية
هدنتي بسلامك اليوم
احم قلبي وعقلي
أمين.

الله معنا وسط النيران

أحياناً نشعر أن الحياة أصبحت مثل الجحيم كما لو كنا نقيم في النار. أحياناً الظلمة تغشانا تماماً ونشعر بالألم لدرجة أننا لا نتصور أننا سوف نشعر بالسلام مرة أخرى. في أوقات نشعر وكأننا فرشنا سريرنا في الهاوية. في الرحلة التي نحن نسير فيها لا يوجد مكان لا يستطيع الله أن يصل إلينا فيه. لا يوجد مكان يمكن أن يهجرنا الله فيه. صحيح أن رحلتنا ربما تكون صعبة ومؤلمة، لكن خطوط المعونة التي يمدها الله لنا لا تعلق ولا تنقطع. الله معنا.

إن كان الله معنا فسنستطيع أن نسير خلال هذه الأوقات المظلمة في التعافي، التي تشبه الجحيم.

إن كان الله معنا، فنحن نستطيع أن نتمسك ونثبت خلال الأوقات التي نشعر فيها بالصعود والهبوط وعدم الاستقرار في مسيرتنا نحو التعافي.



يا رب

إنني أسير الآن في وادٍ صعب
أحياناً أظن أن قلبي سوف ينفجر من الخوف
ذكّرني بحضورك.
أحياناً أدرك أنك موجود.
وأحياناً أكاد أكون على يقين من أنك تركتني
هل أنت بالفعل هنا؟
من فضلك سر بجانبني.
أحتاج إلى حمايتك.
أحتاج إلى حبك.
أمين.

الله يحميني

تأتي أوقات في التعافي، يبدو فيها أن لا طريق للنجاة، في مثل هذه الأوقات لا يوجد شيء يولم أكثر من أن يكون هناك شخص يقف عن بعد ويعبر عن تقاوله بتعافيك بطريقة تقلل من صراحك. وكأنه يقول لك باستخفاف: "لا بأس، كل شيء سيصبح على ما يرام، لا تقلق!"

هناك حقيقتان مركزيتان ضروريتان لبقائنا واستمرارنا في أوقات مثل هذه. الحقيقة الأولى هي أن وعد الله واضح "سوف أكون معك". ثانياً، الله سوف يحميننا ويحفظنا.

لأنك قد تريد من الله أن يمنع المياه والعواصف والفيضانات من أن تأتي إليك أصلاً ربما لا يكفيك هذا بل ترغب في أن يبني الله لك سدوداً حولك فلا يأتي إليك الفيضان مطلقاً.

لكن في مثل هذه الأوقات أعلى ما يمكن أن يكون هو وجود شخص معك، يرى الخطر بوضوح ويقدر حجمه لكنه يقدر أن يحميك ويحفظك. سوف تجتاز في المياه وسوف تأتي أنهار قوية وشلالات عاتية، لكن الوعد هو "إذا اجتازنا في المياه فهو معنا وإذا طمت علينا الأنهار فلن تغمرنا".



مهما يكن مكاني يارب

فأنت معي

إن كنت اليوم مرتفعاً

فأنت هناك

وإن كنت في الحضيض

فأنت لا تزال معي

حتى وإن وصلت إلى قاع الهاوية السفلى

فأنت أيضاً لا تزال قادراً أن تأتي إليّ هناك

أحمدك

حضورك هو شعاع الرجاء بالنسبة لي

في الأوقات المظلمة من رحلتي نحو التعافي

أمين.

الله يقودني عندما لا أستطيع أن أرى

الله يقود حتى المكفوفين في طرق لم يعرفوها. الله قادر أن يجعل الأماكن الصعبة سهلة لمن لا يستطيع أن يبصر والذي فقد قدرته على توجيه نفسه. الله لا يتركنا.

خلال مسيرة التعافي كثيراً ما نشعر أننا قد فقدنا الإبصار والتوجه. قدرتنا على الرؤية السليمة غالباً ما تكون محدودة، ولكوننا متورطين في الأمور لا نستطيع أن نراها جيداً. الإنكار يعميّننا والمشاعر المرفوضة والاحتياجات الغير المعترف بها تعمل على زيادة عماتنا الروحي والنفسي.

كثير من الأمور في التعافي غير مألوفة بالنسبة لنا كطريق لم نعرفها من قبل. لسنا معتادين على أن نشعر كما نشعر الآن أو أن نتكلم عن خبراتنا كما نفعل الآن، أو نتق بالآخرين كما نحاول الآن أن نتق. الأمانة والشفافية منطقتة جديدة نخطو فيها لأول مرة ونشعر بالخوف والخطر.

إن الله يقود أناس مثلنا وفي مثل ظروفنا هذه في الاتجاه الصحيح نحو التعافي، إنه يعطينا نوراً وبصيرة ويمهد أمامنا الأماكن الوعرة وهو لن يتركنا.



لأن وعذك هو أنك معي في فيضان الحياة،

يا رب.. أحمذك.

ساعدني أن أشعر بوجودك

فأنا أعلم رجاءك في أن أتعاقي

املاً قلبي بهذا الرجاء

أنت تحفظ حياتي يا رب

أحمذك

أمين.

رؤية أنفسنا بطرق جديدة

عندما كنا أطفالاً، كان والدينا والكبار المهمين في حياتنا، يمثلون المرأة التي نرى فيها أنفسنا. لقد علمونا من نكون من خلال الطريقة التي كانوا ينظرون بها إلينا والطريقة التي كنا نرى أنفسنا من خلال تعاملهم معنا. لقد كانوا المرأة التي نرى فيها الواقع ونستنتج منها الحقيقة. وبالتالي قمنا باختزان هذه النظرة داخلنا وحملناها معنا من الطفولة إلى البلوغ.

إن كنت قد اختبرت الإهمال والإساءة والانتقادات وأنت طفل، ففي الأغلب أدى ذلك إلى أنك أصبحت كبالغ ترى نفسك بصورة سلبية. الإهمال يعلم الأطفال أنهم غير مهمين وغير مقبولين. الانتقاد علمنا أيضاً أننا دائماً مقصرون ولنا قيمة فقط عندما نصل للكمال في كل شيء. الرعاية الزائدة الخائفة أيضاً ترسل لك رسالة أنك عاجز ولا تستطيع مواجهة الحياة وقيمتك فقط مستمدة من كونك منتمياً لوالدك أو عائلتك. الإساءات والانتهاكات علمتنا أننا بلا قيمة وهناك مشكلة كبيرة فينا. الانتهاك ينقل للطفل رسالة خزي وعار مضمونها أنه غير طبيعي ولا يستحق الحب والاحترام.

لكي نتعافى من الصور المشوهة عن أنفسنا، فإننا نحتاج إلى مرجعية أخرى خارج أنفسنا، فيها نرى أنفسنا ونقارن بينها وبين هذه الصور السلبية عن أنفسنا. يبدأ التعافي عندما نسمح لأنفسنا أن نراها كما يرانا الله وليس كما رآنا أبوانا أو البشر من حولنا.

يستطيع الله أن "يوضح" الواقع لنا بصورة أفضل. الله لا يهمل ولا ينتقد ولا يسيء. الله يحينا ويحترمنا ويقدّر قيمتنا وقدراتنا. يستطيع الله أن يقدم لنا مرآة جديدة مختلفة تماماً تعكس صورتنا الحقيقية. وعندما نخزن هذه التوجهات الإلهية داخلنا، فإننا بالتدريج في رؤية أنفسنا بطرق جديدة.



لا أستطيع أن أرى جيداً يارب
أشعر أن هذه الأماكن غير معروفة وغير مألوفة لدي
لم أمش في هذا الطريق من قبل
هل أنت متيقن من نهاية هذا الطريق؟
يبدو طريقاً وعرّاً جداً بالنسبة لي يارب
هل أنت متيقن أننا نستطيع أن نصل؟
كن مرشدي يارب فأنا خائف
وبدونك سأضل الطريق
لا أستطيع أن أصل بدونك.
قدني يارب
حول ظلمتي إلى نور.
اجعل الطرق الوعرة سهلة.
لا تتركني.
أمين.

لتمساعدك رحمة الله أن ترى نفسك شخصاً محبوباً. ولتمساعدك القيمة التي يعطيها الله لك أن ترى نفسك إنسانة ذات قيمة.

رؤية أنفسنا كما يرانا الله

من الصعب أن نفكر في أنفسنا ونشعر تجاه أنفسنا بنفس طريقة الله. كثيرون منا عندما يخطئون يقولون: "لم أعد بعد مستحقاً لرحمة الله." تتكرر هذه الرسالة داخلنا لأننا استمعنا عن عدم استحقاقنا مرات كثيرة متكررة، خصوصاً في الطفولة، وإذا صدقنا هذه الرسائل وأدخلناها إلي وعينا فمع مرور الوقت سنصبح جزءاً منا.

كثيرون منا يعرفون هذه النعمة جيداً لدرجة أننا نشعر بعدم الاستحقاق بدون سبب محدد. إننا لا نشعر بعدم الاستحقاق بسبب شيء فعلناه أو قلناه. إننا نشعر بعدم الاستحقاق بسبب وجودنا فحسب! بل أكثر من ذلك، كثيرون منا يظنون أنهم كلما شعروا بعدم الاستحقاق، كان هذا أكثر تديناً.

ولكن الله يرفض نظرتنا السلبية عن أنفسنا ويعاملنا بطرق تجعلنا نغير نظرتنا عن أنفسنا.

إن هدفنا هو أن نتعلم أن نفكر في أنفسنا ونشعر تجاه أنفسنا بطرق تتفق مع الطريقة التي يرانا بها الله. الله ينظر إلينا بطريقة قد تفاجئنا كثيراً بسبب اختلافها عن نظرتنا لأنفسنا. رسائل الله مختلفة ولا تتفق مع الكورال الداخلي الذي يردد أناشيد الرفض والتأنيب طوال الوقت.

رؤية أنفسنا قابلين للإصلاح



يارب،

إنني لم أتعلم أن أفكر أفكاراً صحيحة

أو أشعر مشاعر سليمة تجاه نفسي.

علمني أن أفكر في نفسي

وأشعر تجاه نفسي

بطريقة تتفق مع أفكارك ومشاعرك تجاهي.

ساعدني أن أستمع عندما تقول لي:

"أحبك"

ساعدني أن أقبل هذا الكلام داخلي.

عندما تصلنا رسائل من الأشخاص المهمين في حياتنا فإن هذه الرسائل تعني الكثير بالنسبة لنا. لذلك فإننا نخترن هذه الرسائل ونحملها داخلنا ونردها لأنفسنا كما لو كانت حقاً منزلاً! عندما تكون هذه الرسائل رسائل تعبير، فإن الكورال الداخلي يردد: "أنت غير مستحقة للحب. لا فائدة منك. حتى الله لا يستطيع أن يساعدك. أنت مستعص على الإصلاح!".

هذا الكورال الداخلي كاذب! ونحن نحتاج لأن نرفض هذه الرسائل. نحتاج أن نستخدم ما نعرفه عن الله، فهو الحفيظ فيستطيع أن يحمينا من ضربات كورالنا الداخلي ويدافع عن المناطق الضعيفة الحساسة فينا. يمكننا أن نستخدم هذا كترس يحمينا من الرسائل السلبية الكاذبة التي توجه إلينا ونوجهها بدورنا إلى أنفسنا.

الأحمال الثقيلة من العار والإهمال والإساءات تحني ظهورنا ورؤوسنا. الله سبحانه يسمع ويعلم وينتبه إلينا. رحمة الله تقاوم وتضاد عمل الأصوات الداخلية المعيرة فنستطيع أخيراً أن نرفع رؤوسنا.

تخيل معي طفلة متروكة وبائسة، ملبسها غير مهندمة لأن أحداً لم يعتن بها. رأسها محنية وأكتافها متدلّية. يرى الملك هذه الطفلة فيوقف موكبه الملوكي وينزل إليها ويلطف وحنان يرفع رقبتها لأعلى فيرتفع رأسها حتى تلتقي عيناها بعينيه الباسمتين. ثم يطلب من الطفلة أن تأتي لتعيش معه في قصره وتصبح من الأسرة المالكة، حيث تحصل على الحب والكرامة والحماية. هذه الطفلة هي أنت. هذا الطفل هو أنت!



يارب

ساعدني أن أتوقف عن الاستماع للكاذب

الكاذب التي تقال عنك

والتي تقال عني

أعمر حياتي بنور الحقيقة عنك وعلي

كن ترساً حولي

اعفو علي وعلمي كيف أرفع رأسي

رؤية كوننا مخلوقين بصورة عجيبة متميزة

نحن خليفة الله. الله خلقنا. وما يخلقه الله لا يد أن يكون متميزاً ورائعاً. قد يبدو هذا واضحاً، لكننا ربما نحتاج أن يذكر كل منا نفسه أن هذه الروعة تشمله أيضاً! ليس أن كل شيء "آخر" رائع، وإنما كل شيء وكل شخص، بما فيهم أنا، مخلوقون بواسطة الله بصورة عجيبة متميزة!

إن كنا قد تعلمنا بطرق متنوعة أن نرى أنفسنا بلا قيمة وأن نخزن بداخلنا هوية شخصية مبنية على الكراهية والاحتقار، يكون من الصعب علينا عندئذ أن نرى أنفسنا مخلوقين بواسطة الله بجمال وتميز. لكن الحقيقة هي أنك أنت جزء من مخلوقات الله الرائعة. الحقيقة هي أنك غال وثمين في عيني الله، فأنت تعبير لا يمكن استبداله عن محبة الله الخلاقة.

من الطبيعي أن نحمد الله على خلقنا وأن نرى في أنفسنا أسباباً لشكر الله والانبهار به. لقد خلق الله عقولنا، ومشاعرنا واحتياجاتنا وأجسادنا وقدراتنا على الإبداع والخلق، بالإضافة إلى أحلامنا وأمانينا وتطلعاتنا التي خلقت كلها بصورة عجيبة متميزة. الله خالق بارع وأنت واحد من خليقته الرائعة. احمده الله واشكره من أجل أنه خلقك بصورة عجيبة متميزة.



أحمدك أيها الإله الخالق

أنتك خلقتني

وأن كل ما تخلقه

رائع

بما في ذلك

أنا

أمين

رؤية كوننا ذوي قيمة

كثيرون منا تعلموا منذ الطفولة أن يحصلوا "على الإحساس بالقيمة من خلال ما يفعلونه. بالنسبة لبعضنا، كان الإحساس بالقيمة ينشأ من قدرتنا على تسليّة الآخرين وإضحاكهم. بالنسبة للبعض الآخر كان الإحساس بالقيمة يأتي من خلال رعاية كل من حولنا. وبالنسبة لآخرين، كان الإحساس بالقيمة يأتي من النجاح والإنجازات بأنواعها المختلفة. لكن للأسف مهما أضحكنا الآخرين حتى أصبح ذلك سلوكاً قهرياً مبالغاً فيه، ومهما رعبنا وأنقذنا من حولنا بشكل مرضي وإيماني، ومهما أنجزنا ولهتنا خلف تحقيق النجاحات، فإن احتياجنا للإحساس بالقيمة يظل أكبر من كل هذه الأشياء ونظل نشعر بالفراغ الداخلي والجوع للقيمة.

كل هذه الأشياء لا تشبع شوقنا الداخلي وجوع قلوبنا العميق. كما أننا بسعيينا الشديد خلفها نتعرض إلى خطر التعلق المرضي بهذه الأشياء لدرجة إيمانها. إننا نخشى أن تكون هذه الأشياء هي الطريق الوحيد لتحقيق الإحساس بالقيمة والسلام الداخلي، فننشبت بها كما لو كانت حياتنا فيها! إن الرغبة الملحة في الإحساس بقيمة أنفسنا، رغبة إنسانية أساسية. إننا نحتاج لأن نسمع ونرى ونحب ممن حولنا.

نحتاج لأن نشعر أن لنا قيمة لأننا موجودون وليس لما نفعله فالقبول المشروط لا يُشبع!

هذا النوع من القبول والقيمة لا يمكن كسبه بـ"عرق الجبين"، لا بد من الحصول عليه كعطية مجانية. إننا خليفة الله تعالى وإننا ذوي قيمة لأننا بشر، ولنا قيمة ذاتية فينا. الله خلق طيور السماء لذلك فهو يراها ويهتم بها. لذلك فإن هذه الطيور لها قيمة. أنت أيضاً مخلوق من الله، لذلك فهو يراك ويعتني بك. لذلك فلنك قيمة عظيمة.



إلهي،

أنت تعلم كم أصبحت متعلقاً بالأشياء التي أظن أنها تعطيني قيمة
لكن أنت تعلم أيضاً كيف أنني كلما سعيت أكثر وراهاها، كلما أدركت أنني لم

وإن أصل

أشكرك لأنك الإله الخالق.

أنت الذي تعطيني قيمة لطبوع السماء

ولي

ساعدني أن أقبل في تواضع هذه القيمة المجانية التي أعطيتها لي

ساعدني أن أرى نفسي ذا قيمة في عينيك

أمين.

إننا نحتاج لأن ننمو في إدراك هذه الحقيقة، أن قيمتنا الحقيقية هي عطية قد
أعطاها الله لنا بالفعل عندما خلقنا ولا نحتاج لأن نفعل أي شيء لنحصل
عليها.

كلما ننمو في هذا الإدراك، نستطيع أن نخفف من تشبثنا بالخائف المريض
بالأشياء البديلة التي نحاول أن نحصل من خلالها على القيمة، ولا نحصل!

رؤية كوننا منتمين

الهجر. الإهمال. الترك. الوحدة. كثيرون منا يعانون من هذه الصراعات المؤلمة ربما بصفة يومية. الذين عاشوا في أسر مضطربة مريضة، غالباً ما لا يشعرون بالقبول من الوالدين ولا من الأسر التي نشأوا فيها. كثيرون منا يصارعون مع الشعور بأنهم لابد أن يحققوا شيئاً عظيماً لكي يستحقوا الانتباه. قد يضاعف من هذا الشعور خبرات الرفض والهجر من الأصدقاء والزلاء وغيرهم من الشخصيات المهمة في حياتنا. عندئذ نقف تعاماً بأننا وحدنا ولا ننتمي لأحد.

البشر لديهم رغبة شديدة في الانتماء والارتباط الوجداني بغيرهم من البشر. العزلة الاجتماعية يمكنها أن تكون شديدة الألم. ربما كانت هذه العزلة هي الخيار الوحيد للمقدم لنا كأطفال، حيث أن كل محاولة للاقترب والعلاقة والانتماء كانت تتحول، إما إلى خبرات سيطرة وإساءة واستغلال أو إلى خبرات رفض وإهانة وخسارة. لذلك كان الخيار المتاح أمامنا هو أن ننسحب ونعزل لنحمي أنفسنا بالرغم من أن هذا كان يجعلنا نشعر بالوحدة والخوف. الله يأتي إلى قلوبنا الوحيدة الخائفة القلقة ويهمس منادياً لنا بأسمائنا.

يقول الله: 'أرى خوفك من الاقتراب وأرى أيضاً جوعك الشديد لهذا الاقتراب والانتماء. أتيت لكي أعزبك وأتجاوب مع احتياجاتك. أنا أريد أن أدخل معك في علاقة. أنت تنتمي، أنت تنتمي لي! أنت ابني! أنت ابنتي!' قد يربحنا هذا الكلام! قد تخيفنا هذه الدعوة المقدمة لنا لننتمي إلى الله بالرغم من أننا نتوق إليها.

قد يخيفنا هذا لأننا دائماً نتوقع الألم والإحباط عند الاقتراب. خبرات الاقتراب القديمة كانت دائماً ملوثة بالسيطرة والرفض والجروح. لكننا يمكن أن نقبل أن نقرب، وتدرجياً تبدأ عملية التعافي. إننا نستطيع أن نفتح الباب وتدع الله يسدّد احتياجاتنا العميقة. نستطيع أن نسمح لأنفسنا أن ننتمي لله أكثر وأكثر.

رؤية كوننا قادرين

الله خالق ماهر. والخالق الماهر يضع في خليقته بصمته التي تميزه. وكما أن الله يحب أن يعمل الصالح فإننا نشابه خالقنا في أننا نستطيع أن نقوم بأعمال صالحة خلقنا من أجلها.

هذا الكلام عكس ما سمعناه في الأسر المريضة التي نشأنا فيها والمؤسسات التي تعلمنا فيها أن نشك في قدراتنا. لقد سمعنا عبارات مثل: "مش ممكن تعمل حاجة صح أبداً!" و "ما فيش فائدة فيك! حاتفضل طول عمرك فاشل!". هذا الشك والتشكيك يجعل الكثيرين يعملون أكثر وأكثر ليؤكدوا كفاءتهم. ولكنك مهما عملت واجتهدت في ظل نظام مضطرب مريض فإنك لا تحصل على التقدير الكافي. في ظل الأنظمة المريضة لا نتعلم أننا بشر ومن الطبيعي أن نرتكب بعض الأخطاء من وقت لآخر ولكننا نتعلم أننا "معيوبون" بشكل أساسي وأصيل. هناك شيء خطأ فينا نحن أنفسنا لا يمكن إصلاحه، والدليل على ذلك هو أننا نخطئ! في ظل هذه الأنظمة الفاسدة نتعلم أيضاً أننا مهما حاولنا فلن نستطيع أن نصلح هذا الأمر!

ولكننا في الحقيقة مخلوقون لنكون ذوي قدرات، ولنا أهمية في مخططات الله تعالى لهذه الحياة، وهناك أعمال صالحة أنت (أنت) مخلوقة لكي تسلكي فيها، وأنا أؤمن أنك (أنت) تستطيعين ذلك.

ليس علينا أن نقوم بأعمال صالحة لنكسب منها رضى الله وقبوله ولا يجب أن نقوم بكل شيء بلا عيب أو خطأ. بل إن كل واحد فينا لديه القدرة الكامنة لعمل أعمال صالحة، والله يدعونا لأن نشاركه في أعماله التي بها يغير العالم. الله يرى أننا نستطيع!



يا رب

ساعدني أن أسمح لنفسى أن أنتمى إليك!

أشكرك لأنك تعرفني باسمي،

أريد أن أنتمى إليك يا رب،

ساعدني يا رب أن أشفى من خيرات الماضي.

أنت الطبيب الأعظم

لكي أستطيع أن أقبل مكاني في عائلتك،

خلصني من الخوف يا أباي

أعطني شجاعة

لكي أنتمى إليك

الله يراني

أحياناً يكون من الصعب أن نصدق أننا "من الحق" أو ننتمي للحق. و أحياناً يكون من الصعب أيضاً أن نتخيل قلوبنا "ساكنة" أو مستريحة. هناك جزء من قلوبنا مصاب وخرّب بسبب العار وهو يذكرنا بكل نقائصنا وفشلنا، لقد تعود هذا الجزء الفاسد في قلوبنا أن يلومنا!

يدرك الكثيرون منا في مسيرة التعافي أننا قد اخترنا داخلنا صوت التعيير واللوم والإحساس بالذنب. ربما نقول لأنفسنا أننا غير محبوبين وغير قابلين للحب، أو ربما نقول لأنفسنا أننا بلا قيمة. أو نقول لأنفسنا أننا غير قادرين على فعل أي شيء له فائدة. ربما نتشكك في إيماننا أيضاً ونسأل إن كنا بالفعل "من الحق" أو ننتمي إلى الحق!

بسبب خبرات الرفض الماضية التي تعرضنا لها ولوم النفس الحاضر الذي نعيش فيه، نتوقع دائماً أن يكون الله أيضاً دائم الإدانة لنا، لذلك لا نستطيع أن نطمئن معه. لكن الله أعظم من قلوبنا اللائمة. الله يعلم كل شيء. الله يعلم تاريخنا وما حدث لنا، يعلم جروح الماضي وضعفنا البشري. يعلم فشلنا ومحدوديتنا ويدرك احتياجاتنا للشفاء. لأنه أعظم من قلوبنا ولأنه يعلم كل شيء فهو لا يلومنا مثلما تفعل قلوبنا الضعيفة الصغيرة التي لا تعلم كل شيء!



يارب،

أنت إله قادر.

أعمالك صالحة.

من العجيب أنك تراني أنا أيضاً قادراً.

وأستطيع أن أعمل أعمالاً صالحة.

أشكرك لأنك تؤمن بي.

ساعدني أن أتق في هذه الحقائق المشجعة التي تقولها لي.

ساعدني أن أجد سعادة وأنا أعمل الأعمال الصالحة التي أعددتها لي.

أمين

التعايش مع المحدودية



يارب.

أشتاق أن أسكن معك. أحلم بالراحة في محضرك.

لكن قلبي لا يتوقف عن أن يلومني.

صوت العار والإدانة قوي بداخلي.

وأخشى أن تلومني أنت أيضاً.

أخاف أن تتفق أنت أيضاً مع أصوات اللوم والتعيير التي بداخلي.

كلمني اليوم يارب.

تكلم بصوت أعلى من صوت قلبي اللانم. كن أعظم من قلبي يارب

للعار تغذيه الأسرار.. أما أنت فتعلم كل شيء

أنت تعلم كل الأشياء. فأنت العليم البصير

أنت أقوى من عاري يارب

ساعدني اليوم أن أسكن قلبي في محبتك.

أمين

عندما كان موعد نومنا الثامنة مساءً كنا نريد أن نسهر حتى التاسعة. وعندما أصبح التاسعة، توصلنا لوالدينا أن يمدوه للعاشرة. لم يحدث تغيير كبير. نحن فقط نكره الحدود. وعندما نواجه كبالعين حدوداً في حياتنا لا نستطيع أن نتعداها، فإننا نقول نفس الكلام الذي يقوله طفل في الخامسة من عمره اعتراضاً على موعد النوم: " ده ظلم! أنا محتاج أفضل صاحي علشان لسه عندي حاجات لازم أعملها! فيه أطفال غيري أهلهم بيسمحوا لهم بالسهرة. اشمعنى أنا؟"، "أنا مش حاسس إني محتاج أنا"، "حاسه شوية وأوعندكم إني حاصحى بدري بكرة ومش حابقي تعبنا!".

لكن الحدود لا يمكن تجاوزها. ربما نريد أن نعمل ونتج بلا راحة أو استرخاء، لكننا عندما نصرّ على تجاوز الحدود، فإننا نمرض. نحن نريد أن نمد حدودنا على حساب صحتنا الجسدية والنفسية والروحية.

حقيقة الصراع هنا هو أن كراهيتنا للحدود نابعة من صراع مخلوق يريد أن يكون خالقاً. التعافي هو صراعنا للاعتراف بمخلوقيتنا. إن للمخلوقات، التي نحن منها، حدود، وتعب، ولا تستطيع أن تهتم بكل شيء أو تقوم بكل شيء. قبول محدوديتنا ومخلوقيتنا خطوة أساسية في قبول الله كخالق.

تتضمن ممارسات وتدريبات التعافي تعلم طرق عملية للتعرف على حدودنا والتعامل معها. من المفيد جداً في هذه العملية أن نعرف أن الله يقبل حدودنا بالرغم من أننا نحن لا نقبلها. الله لا يعيرنا بحدودنا. الخالق يهتم بمخلوقاته لأنها جزء من خطته. ليمنحك الله الشجاعة حتى تواجه حقيقة حدودك بلا خزي.



يا رب،
أحمدك لأنك تعرف ما أجهله أنا
أنت تعرف أنني بشر،
وإني أحتاج لأن أنام،
وإني أحتاج لأن أعب،
وأن لي قدرات وقوة محدودة.
أشكرك لأن توقعاتك مني واقعية،
ساعدني أن أكون رؤوفاً على نفسي وعلى إنسانيتي،
كما أنك أنت يارب حنون ورؤوف عليّ،
أمين.

الله يعلم محدوديتنا

نحن لا نستطيع أن نتفهم أو نحتمل محدوديتنا. نحن ننسى حقيقة "أنا من تراب" أي أننا مصنوعون. و بدلاً من قبول حقيقة مخلوقيتنا، ندين أنفسنا ونحكم على أنفسنا بلا رافة، وكأننا "تعاقب" أنفسنا على كوننا مخلوقين ومحدودين، وهذا يؤدي بالتالي إلى سلوكيات مسيئة لأنفسنا وربما لمن حولنا. لذلك، حتى وإن لسينا فإن الله يعترف بمحدودياتنا وقبلها ويذكر أننا "تراب". لأننا نحن غير قادرين على احتمال محدوديتنا. من المهم التأكيد على أن تشبيه "تراب" هنا لا يشير إلى عدم القيمة. ليس أن الله يذكر كيف أننا بلا قيمة، على العكس، الله يعرف ضعفنا ومحدوديتنا لذلك فهو يتراف علينا. أيضاً لأننا لا نحتمل محدوديتنا، علينا أن نتأكد أن هذه "الرافة" لاتعني عدم الإيمان بقدراتنا أو أنه يقول: "هؤلاء المساكين القانون المثيرون للشفقة"! على العكس، رافة الله مليئة بالحنان والحب الحقيقي كما يحب الأب أولاده. خالقنا يعلم محدوديتنا ويحترمها. ليست هذه المحدودية مفاجأة لله. فهو، سبحانه، يعرف أننا نميل للنسيان. الله يعرف أننا مخلوقون!

الله يقبل الإمكانيات المحدودة

في بعض الأحيان، وبعد قراءة جرائد الصباح أو مشاهدة الأخبار في التلفزيون، نختبر شعوراً شديداً بالألم نتيجة الوعي بضخامة مشكلات العالم والمحدودية الشديدة للإمكانات المتاحة لحل هذه المشكلات. خلال عملية التعافي، كثيراً ما نختبر هذا الشعور بالعجز وعدم الكفاية. مشكلاتنا الشخصية تبدو ضخمة وإمكاناتنا تبدو محدودة للغاية. لذلك فإننا نحتاج لموارد وقدرات أكبر كثيراً من قدراتنا الشخصية لكي نتقدم في مسيرة التعافي. نحمد الله لأنه منذ بدء الخليقة كان رحيماً على أشخاص لديهم إمكانيات محدودة. الله يفضل دائماً أن يُخرج القوة من داخل الضعف. عندما ندرك محدودية ما لدينا ، نتأكد بأن جوعنا لن يُسد وأنه لن يكون لدينا ما تشارك به الآخرين. ولكن عندما نقدم إمكانياتنا المحدودة لله، فإننا نختبر كيف تتحول إمكانياتنا المحدودة إلى وفرة تشبعنا ونشارك بها آخرين. كل يوم يقبل الله الموارد والإمكانات المحدودة ويدهشنا بما يستطيع أن يفعل بها.



يا رب،
إنني جائعة
لم أحصل على الغذاء الذي أحتاجه.
ما لدي محدود جداً يا رب،
لا يكفي لكي أكمل الطريق.
لا أستطيع أن أتخيل كيف ساكنتي بما لدي،
لكنني أقدمه لك.
أقبل مواردك المحدودة يا رب
إنني أقدمها إليك لتباركها
أمين

الله يقبل الإيمان المحدود

إننا نعيش دائماً في منطقة ما بين الإيمان وعدم الإيمان. إيماننا يتأرجح. أحياناً يكون قوياً ثابتاً، وفي أحيان أخرى يكون ضعيفاً متزعزِعاً. ضعفت قدرة الكثيرين منا على الثقة، بسبب ما حدث لنا على يد أشخاص وثقنا فيهم. علمتنا الخبرات المؤلمة التي مررنا بها أننا إن وثقنا فسوف نتعرض للإحباط. من أقوى الصراعات في التعافي صراع إعادة بناء الثقة والرجاء. نريد أن نؤمن ولكننا نخاف.

بعض الناس يعتقدون أن الله يستجيب فقط لمن لديهم قدر "كاف" من الإيمان ويقولون: "إن كان لك ما يكفي من الإيمان، فسوف يستمع الله إليك". ولكن الله لا يرفض الإيمان المحدود. الله لا يتجاهل حتى الرغبة في الإيمان دون وجود إيمان حقيقي. الله لا يطرد شخصاً يأتي إليه طالباً أن يتعلم الثقة من جديد. الله يقبل إيماننا المحدود. الله لا يطلب منا أن ننتظر حتى نتيقن من إيماننا ونصير أقوىاء فيه. الله يقبلنا كما نحن، حتى بإيماننا المحدود.



يارب

أنت ترى صراعي من أجل الإيمان

والثقة

والأمل

والتسليم

أنت تعلم مخاوفي

وترددي

وتساؤلاتي

ساعدني أن أقبل إيماني المحدود

ساعدني أن آتي إليك بإيماني المحدود

أمين



أشكرك يا رب
لشكرك لأنك تقبلني
وتقبل شجاعتى المحدودة
ساعدني اليوم أن أقبل محدوديتي يا رب
ساعدني أن أسلم لك مخاوفي
أمين

الله يقبل الشجاعة المحدودة

الله يعلم أن شجاعتنا محدودة ولا يعيرنا بخوفنا. لقد وثق الله سبحانه تعالى بأشخاص محدودين في الماضي، فلا مانع عنده من أن يقبل أشخاصاً مثلنا. الله لا يحتاج أن يكون لدينا إيمان راسخ لا يهتز، بل هو يقبل إيماننا المهتز وشجاعتنا المحدودة.

الخوف وحده لا يستطيع أن يشلنا ولكن الخوف من الخوف هو الذي يشلنا! الخجل من المحدودية هو الذي يعوقنا. الله يعلم أن الخوف هو جزء من كياننا البشري وهو يستطيع أن يمنحنا الشجاعة حتى نتكلم بالرغم من خوفنا.



يا رب،
ساعدني أن أهدئ من إيقاعي
ساعدني أن أصمت وأهدأ
ساعدني أن أتوقف لكي أتذكر
أنك أنت هو الله.
ساعدني أن أتذكر
من هو الخالق، ومن هو المخلوق.
دع هذه الحقيقة تحررني
لكي أقبل حدودي.
أمين

نحتاج لأن نتذكر دائماً أننا لسنا الله! قد يبدو هذا بديهياً ولا نحتاج لأن يذكرنا أحد به، ولكننا كثيراً ما نتورط في محاولات لإثبات أنفسنا من خلال الأداء والإنجاز وإيقاظ الآخرين، للدرجة التي تجعلنا ننسى أننا مجرد بشر وأن لنا حدود واقعية يجب أن ندركها ونتعايش معها. إننا نملاً وقتنا بأنشطة محمومة لدرجة أننا لا نستطيع أن تكفّ ونهدأ. بدون هذا الكف والهدوء والسكون، من الصعب أن نتذكر من هو الإله الحقيقي ومن الذي يحاول القيام بدوره!

لحسن الحظ، الله لا ينسى أنه هو الله وأننا لسنا آلهة. لذلك فهو يدعونا لأن نهدئ أنفسنا، ونبتلي من إيقاعنا بما يكفي لكي تعود إلينا رؤية الصورة الواقعية للأمور. في هذا الهدوء نستطيع أن ندرك أن هناك فرقاً بين عالمنا المزدهم بمحاولات إثبات الذات وملكوت الله. الله هو الذي يعطي ويحمي وينقذ. هذه الأعمال ليست أعمالنا نحن، نحن فقط نستطيع أن نقوم بأدوارنا ولكن عند قيامنا بهذه الأدوار علينا أن نحترم محدوديتنا البشرية. دورنا يحتاج إلى الاعتراف المستمر باحتياجنا واعتمادنا على الله. الله هو الله، ونحن لسنا كذلك!

التغيير

أصعب ما في التعافي هو أنه يطالبنا بالتغيير. ربما تستهيننا فكرة التعافي وربما تلهمنا قصص الأشخاص الذين حصلوا عليه. بل وربما نفتتح نحن أنفسنا باحتياجنا للتعافي. مثل هذه العمليات "الفكرية" ربما تكون سهلة بالنسبة لنا. لكن "عمل" التعافي أمر آخر. القيام بواجبات التعافي مجهد لأننا يجب أن نتغير والتغيير صعب.

إننا نقاوم التغيير وهذا شيء مفهوم. إننا نشعر بالغضب تجاه حقيقة أننا ينبغي أن نتغير، كما نشعر بالخزي لأننا نحتاج لأن نتغير، كما أننا نخاف من كوننا لن نستطيع أن نتغير. نحن نعلم أنه ستأتي أوقات نجد أنفسنا نقول عبارات مثل: "لا أستطيع أن أفعل هذا، هذا صعب جداً".

لكن التغيير هو أكثر ما يجلب السعادة في مسيرة التعافي. لا ينبغي أن نعيش في قيود إيمانائنا. لا ينبغي أن نهرب خائفين من العلاقات. لا ينبغي أن نعيش وكأننا مسئولون عن العالم. نستطيع أن نتعلم الهدوء والسكينة. نستطيع أن نحصل على الحرية ونختبر الحب.

التغيير هو أصعب وأروع ما في التعافي بالرغم من أنه يدخلنا في أكبر معركة داخلية. ليست هذه المعركة أمراً مبهجاً بطبيعة الحال ولكن قدرتنا على التغيير هي مفتاح الرجاء في هذه المعركة. أعطانا الله القدرة على التغيير والنمو، لذلك فهو يدعونا للتغيير. الله يعطينا قدرة على الرؤية الأشمل والأكثر وضوحاً، كما يعطينا أيضاً القدرة على الالتزام والتدريب وأثناء هذا كله يمنحنا التشجع والحب الذي نحتاجه ونحن نسير مسيرة التغيير.

الله يعمل داخلنا ويقوينا ويشفينا ويجددنا من الداخل بينما نحن نتفتح لعمله فينا. ندعو الله أن يدهشك بما في داخلك من قدرة على التغيير.

عملية التغيير

لا توجد "وصفة سحرية" للتغيير، لكن توجد بعض المبادئ المهمة. أولاً، يحدث التغيير تدريجياً إذ نلاحظ أن الإيمان يزداد تدريجياً (أكثر فأكثر) والقدرة على تقديم الحب واستقباله تزداد يوماً بعد يوم. فإن كل هذه التغييرات المهمة في حياتنا، لا تحدث في يوم وليلة. التغيير الجوهرى في حياتنا قد يتطلب منا اتخاذ قرار مهم في وقت من الأوقات، لكنه أيضاً يتطلب عملية مستمرة تحدث خلال شهور وسنين.

ثانياً، ليس التغيير سباقاً لا يمكن تعجيل أو تسريع عملية التغيير. عادة ما نريد أن "ننتهي" لكننا لا نستطيع. التغيير الحقيقي الدائم يتطلب صبراً ومثابرة. إن كنا قد عشنا مرضنا لعشرات السنين، فلا ينبغي أن نتوقع أن نتخلص منه في أيام وشهور!

ثالثاً، يتطلب التغيير ممارسة تدريبات الأمانة والصق مع أنفسنا ومع الآخرين من خلال المشاركة والانفتاح. لا يوجد تعاف بدون الخروج من دائرة الإنكار والعزلة. يا لها من عطية رائعة أن نشارك صراعاتنا ونجاحاتنا مع أشخاص يشجعوننا ويؤكدون لنا المحبة وأيضاً يحاسبوننا ويذكروننا بمسؤوليتنا تجاه تعافينا.



يا رب،
أريد أن ينمو إيماني.
أريد أن تنمو قدرتي على الحب،
قليلاً قليلاً
يوماً بيوم
هذا ما أحتاجه،
مساعدني أن أكسر الإنكار،
وأخرج من العزلة.
مساعدني أن أقوم أنا بدوري،
لكي أجعل التغيير ممكناً
في حياتي.
أمين.

تغيير الأنماط المتوارثة جيلاً بعد جيل

ليس التغيير سهلاً. إنه معركة قاسية، ومن الممكن أن تكون صعبة ومحبطة. التغيير غالباً ما يتطلب منا أن نتحدى الأنماط التي اعتمد عليها نظامنا الأسري لأجيال طويلة لكي يستمر ويتعايش مع مشكلاته. هذه المسيرة الباطلة التي نحاول تغييرها، قد تسلمناها من أبائنا الذين بنورهم تسلموها من آبائهم وأجدادهم جيلاً بعد جيل. بالنسبة للأسرة التي اعتمدت لأجيال طويلة على مبدأ "لا نتكلم"، ربما يتطلب قول جملة واحدة سلوكيات من "الإخفاء" أو التجنب تم تبنيها عبر مئات السنين! (مثل الضحك أو العنف أو استخدام ألفاظ للتخفيف أو عدم النظر للشخص الذي نتكلم إليه أو اتهام أشخاص آخرين أو غير ذلك). التكلم بأمانة وبطريقة مباشرة مع الأب أو الأم أو الأخ أو الأخت ربما يكسر قوانين أسرية استمرت لأجيال عديدة.

لكن نستطيع أن نتحرر من هذه القيود التي تقلدناها (أي صارت تقليداً لنا) من الآباء والأجداد. يمكننا أن نتغير بأن نتعلم التكلم بأمانة وصدق، وأن نشعر بمشاعرنا ونعبر عنها، ونثق بالآخرين بصورة حقيقية ونشترك في الحياة بصورة فعلية، فنحب ونُحب.

نحن نحيا في معركة بين مسيرتنا الباطلة التي تسلمناها من أجيال سابقة والحياة الجديدة التي يقدمها الله لنا. اختيارنا الحياة الجديدة صراع يومي، ولكننا كلما مارسنا هذه الحياة الجديدة، استطعنا كسر الدائرة المفرغة للمرض الأسري الذي عشنا فيه.



التغيير والاستماع

لا يستمتع أحد بأن يشير شخص آخر إلى احتياجه للتغيير. إننا لا نحب أن نخبرنا أحد أننا انتقلنا من إيمان إلى إيمان آخر (من إيمان المخدرات إلى إيمان الجنس مثلاً، أو من إيمان العلاقات إلى إيمان الشراء مثلاً). ولا نحب أن نسمح لإيمان شخص آخر بالتحكم في حياتنا. أو أننا نهرب من العلاقات الحميمة أو نتصرف بطرق مدمرة لأنفسنا أو للآخرين. إننا لا نحب الاستماع إلى هذه الأشياء.

لكننا نحتاج لهذا النوع من الصنق والأمانة. إننا كبشر غير معتادين على ممارسة التقييم الصادق والأمين لأنفسنا. أول شعور بنتابنا عندما تصادف احتياجاً للتغيير فينا هو الشعور بالعار والخزي، ثم نبدأ في ممارسة دفاعاتنا. ربما، بشكل أو بآخر، نضع أيدينا على آذاننا لكي لا نسمع.

إننا نحتاج لأن يساعدنا آخرون لكي نرى ما لا نستطيع أن نراه بمفردنا. رد الفعل الأمين من الآخرين هو أحد أهم الأمور التي نعتمد عليها في التغيير. إن الاستماع للتوبيخ يعطينا فهماً، لذلك فمن الجيد أن ننتبه للتصحيح والتأديب الذي نحصل عليه من الآخرين. هذه الأمور مفيدة، ولكن الإدانة والتعيير لا يؤديان إلى النمو والتغيير. "ربما يكون لدينا من التعيير والإدانة ما يكفينا العمر كله". إننا نحتاج لزرع علاقات مع أشخاص يخبروننا بالحق عن أنفسنا بالحب والحنان. هذه المعرفة يمكن أن تكون نقطة البداية للتغيير في حياتنا.

يا رب ، لست أواجه نفسي فقط
إنني أواجه أنماطاً أسرية متوارثة منذ مئات السنين
طريقة مريضة للحياة
تملكت أسرتي لأجيال طويلة
وورثتها أنا.
أنت تعلم كم من الصعب تغيير هذا النمط!
أحتاج معونتك يا رب!
ألمي هو أنك تفهم صراعي
وتتفهمني منه!
آمين!

التغيير والتواضع

الأطفال بطبيعتهم شغوفون بالحياة. ينظرون إلى كل شيء، يسمعون كل شيء، ويريدون أن يعرفوا كل شيء، لذلك فهم مستعدون للنمو ويتجاوبون مع الحياة. ولكن هذه الطفولة الجميلة تختنق في الكثيرين بسبب الإهمال، والإساءة وخيرات الفقد التي يختبرونها في السنوات الأولى الغضة من أعمارهم. بسبب هذا "تتسمم" هذه الرغبة في الحياة وتتوقف و يتحول التجارب مع الحياة بثقة وانفتاح إلى خوف وخزي.

لكن من الممكن استعادة هذه الطفولة. من الممكن أن نتغير بصورة تجعلنا نختبر مرة أخرى ذلك الإحساس بالرهبة والذهول أمام الأمور الجديدة في الحياة. نستطيع مرة أخرى أن ننخل في الحياة بحماس كما كان الله يريد لنا منذ طفولتنا. الله يدعونا لاختبار هذا النوع من التغيير. الله يدعونا لنرجع ونصير مثل الأطفال الصغار.

الأطفال متواضعون لديهم أمانة في التعبير عن مشاعرهم واحتياجاتهم بصنق وبطريقة مباشرة. هذا التواضع يجعل الانخراط في الحياة بحماس أمراً ممكناً بالنسبة لهم. أن ترجع وتصير طفلاً معناه أن تكون أكثر شفافية وأكثر صدقاً وأكثر تواضعاً. الأطفال أيضاً يتعبون ويحتاجون لفترات من النوم من وقت لآخر. الأطفال يحتاجون للآخرين. الأطفال لديهم أسئلة أكثر مما لديهم إجابات. إن الطفولة وبراءة الصغر هي التواضع الحقيقي والحرية والفرح.



يا رب،

ساعدني أن أبني علاقات أمانة وصادقة في حياتي
أعطني أصدقاء يحبونني بما يكفي لأن يحبوني بالحقيقة
ساعدني أن أستمع إلى التوبيخ والنصح
أعطني الشجاعة أن أرى نفسي بوضوح
أحميني من الخزي و كراهية النفس
أعطني انفتاحاً للتقويم
الذي يجعل التغيير ممكناً في حياتي
أمين

التغيير والأمل



يا رب،

أريد أن أستعيد فرحة وروعة الطفولة

أريد أن أستعيد القدرة على التعجب والدهشة

أريد أن أستعيد الرغبة الطازجة في المعرفة والتعلم،

أريد أن أكون مستعداً لأن أحب وأحب مرة أخرى.

أعطني يا رب الأمان الذي أحتاجه لكي أكون متواضعاً ومنفتحاً مثل الأطفال

مستعداً لأن أدهش وأكتشف ما لم أكن أعرفه.

أمين

أحياناً يبدو أن لا شيء يتغير في حياتنا. يتسلل لقلوبنا الشعور بأننا ضلنا الطريق ونفقد كل أمل في العثور عليه مرة أخرى. ما يثير العجب أننا نختبر هذا الإحساس بالركود (التوقف) في أوقات، عندما نعود لنفحصها بعد زمن، نجد أنها أكثر أوقات حياتنا حيوية وتغيراً. ربما عندما يكون التغيير سريعاً، نفقد إحساسنا بالاتجاه ولا نستطيع أن نراه بوضوح. في أوقات كهذه، لا نستطيع أن نرى أي شيء يتغير. ربما يكون صعباً أن نرى أن العمل الشاق الذي نبذله لا يعطي النتيجة المرجوة. في مثل هذه الأوقات يتولد بداخلنا إغراء قوياً بالتوقف التام.

حقيقة من الحقائق العامة في الحياة أننا نريد التغيير بسرعة أكبر من التي يحدث بها عادة. نظن أننا نستطيع تحمل ألم التعافي والتغيير بشرط أن يكون سريعاً. ولكن استمرارنا في الإصرار على السرعة ولا شيء غيرها سيجعل قدرتنا على الأمل والرجاء تتضاءل تدريجياً. إن كنا نصر أن يكون تعافينا حاداً ولحظياً كالمعجزة، فلن نبني الثقة والأمل اللذين سنحتاجهما خلال الأوقات العصيبة في الحياة. الأمل الحقيقي يجعلنا نحتمل عندما لا نرى شيئاً ولا يبدو أن شيئاً ما يتغير في الواقع. الرجاء هو الاقتناع بأن الله لم يتركنا ولم ييأس منا، طالما ظل الله ملتزماً بنا، فهناك أمل في التغيير، حتى وإن لم نر شيئاً.



يا رب

أشعر أحياناً أنني قد توقفت وعلقت قدامي
عندما يحدث هذا، أشعر بالاحتياج الشديد لمعجزة.
أريد أن أتغير بسرعة، بسرعة شديدة.
و لكن ليس هذا ما أحتاجه
إن ما أحتاجه بالفعل هو أنت يا رب!
إذا لم تكن قد بنيت مني، فأنا لم أعلق بالفعل
هناك أمل!

جند رؤيتي يا رب!

ساعدني أن أرى مجدداً رجاءك في.
و محبتك لي.... وفرحتك بي
دع هذا يبني فيّ مرة أخرى
طاقة للتغيير
أمين

التغيير والمفاجأة

عندما نرى أمراضنا وعيوبنا بوضوح نتعجب، ونسأل هل يمكن أن يخرج شيء صالح من هذه الفوضى؟ ولكن الله يملك الكثير من المفاجآت. الله يستطيع أن يحول أسوأ الأحداث والخيرات إلى أمل وحياة. التعافي عمل شاق، التغيير والنمو يحتاجان إلى مجهود، لكننا لا نقوم بكل هذا العمل بمفردنا، فإله تعالى يعمل معنا في عملية الشفاء.

في أحيان كثيرة تبدو مسيرة التعافي وكأنها مسيرة في صحراء مقفرة، مهجورة، لا نفع منها. لا نتصور أن شيئاً ما يمكن أن ينمو في هذه الظروف المعادية. ولكن الله يأتي إلى أرضنا القاحلة ويتعامل مع مثل هذه الظروف المعادية القاسية.

في الصحراء ذات الرمال الناعمة، يمهّد الله طريقاً للسير. وفي القفر والجفاف يجعل الأنهار تتفجر. يفاجئنا الله سبحانه تعالى بخلق طريق يهدي فيه أقدامنا للتأهية في البرية، بأن يمننا بغذاء حيث لا يوجد إلا الموت! لكنه يفعل ذلك المرة تلو الأخرى. الله يصنع أمراً جديداً في حياتنا. قد يكون صعباً أن نستقبل هذا ولكننا بالتدريج ويوماً وراء يوم، ينبت فينا الرجاء والأمل. يستطيع الله أن ينبت في صحرائنا جنة خضراء، نباتات صغيرة تنمو وتصير جنة مملوءة بالأشجار المثمرة والحصاد الوفير.

النوح "مواجهة الفقد"

عملية التعافي هي بشكل ما عملية نوح، أي مواجهة حقائق وآلام ما تعرضنا له من فقد. أثناء مسيرة تعافينا نختبر آلام الفقد بسبب الجروح والخسائر التي تعرضنا لها في الماضي. كما نختبر آلام الفقد بسبب الدمار الذي أحدثه إيماننا والسلوكيات القهرية في حياتنا وحياء من حولنا.

عندما نخرج من مرحلة الإنكار، فإننا نبدأ في اختبار مشاعر شديدة من الحزن والغضب و نتمنى لو كانت الحقيقة مختلفة عما هي عليه في الواقع. كل هذه المشاعر هي جزء لا يتجزأ من عمل التعافي. ألم الفقد هو ألم مواجهة الواقع.

إننا نواجه حقيقة الخسائر التي تعرضنا لها وبمساعدة الآخرين، نسمح لأنفسنا أن نشعر بألم هذه المواجهة. نتكلم ونبكي على خسائرننا، لأن هذا يساعدنا أن ندرك ما حدث ونشعر به. إنه يجعلنا نشعر بالتكامل مرة أخرى ونفهم أنفسنا بصورة أفضل، كما نفهم الحياة ونفهم الله بصورة أكثر واقعية. وهكذا، تدريجياً، نتحرك خلال الألم إلى الحرية والسلام.

سوف نرى في هذه التأملات أن النوح ومواجهة الفقد عمل يباركه الله. إنه عمل يجعل الله يقترب إلينا أكثر إذ يمننا بالعزاء والحماية والقوة. ليعطك الله التعزية والقوة والرعاية وأنت تواجه حقيقة الفقد وتنوح عليها اليوم.



يا رب
لا أستطيع أن أرى!
هل سأتمو وأزدهر؟
هل سترى صحرائي حصاداً في يوم من الأيام؟
هل هناك طريق لي في هذه الأرض القاحلة، يا رب؟
هل حقاً توجد بها أنهار؟
فاجئني يا رب
وغيرني
أعطني الشجاعة والرجاء والثقة
لكي ألتغير قليلاً اليوم
أمين



يا رب ..
هل تراني؟!
هل تسمعني؟
أعطني الإيمان أنك تسمعني
أعطني الإيمان أنك أرحم الراحمين
أنا أطلب مساعدتك!
لقد غمرني الحزن
فأرحمني
اسمع تضرعاتي
أمين

اختبار النوح

عندما نختبر النوح، كثيراً ما نشعر كأننا غارقين في الأعماق. في بعض الأحيان نشعر وكأن ألم اللغد قد ابتلعنا. أجسادنا تؤلمنا، وعقولنا لا تستطيع التركيز. نشعر وكأن قلوبنا سوف تتمزق. وصراخنا لطلب المعونة في مثل هذه الأوقات يأتي يائساً وخافتاً. نريد أن نؤمن أن الله يستمع إلينا. نريد أن نؤمن أن الله ينتبه إلى ألمنا ولكننا لا نستطيع التأكد من ذلك.

من أصعب الاختبارات التي نختبرها خلال فترات النوح، الشعور بأن صرخاتنا توجه أذاناً صماء. نجد أنفسنا نتوسل إلى الله لينتبه إلينا، وكأن الله "الذي كنا نشعر بحضوره واستماعه عندما كانت ألامنا أقل"، يبدو الآن بعيداً وغير مهم. بالرغم أننا في هذا الوقت نكون بأشد الحاجة إليه.

عندما نكون في أشد أوقات الألم، يصعب علينا الانتباه إلى وجود الله معنا. هذا الشعور يابتعد الله قد يكون مرعباً، لكنه أيضاً يمكن أن يكون نقطة البداية لنمو إيماننا بصورة أعمق وأكثر معنى. الإيمان الذي وصل لشجاعة المواجهة الأمينة لاختبار الإحساس بغياب الله هو إيمان سوف ينمو ويتغير. الإيمان الذي يجتاز مرحلة النوح هو الإيمان الذي سوف يختبر حقائق الحياة الروحية الأعمق. من خلال اختبارات مثل هذه، نتعلم أن نتخلى عن الروحية السطحية التبسيطية. نستطيع أن نتعلم أن نصلي بأمانة وخشوع.

الله يبقى قريباً



يا رب...

عندما كنت أشعر بالغضب

كانوا يرسلونني لأمكث بمفردي في غرفتي:

"لا تخرج من هذا المكان حتى تعود وهناك ابتسامه على وجهك!"

عندما كنت أحزن

كان يقال لي: "فقط أخرج من هذه الحالة وابتهج!"

لذلك أنا الآن أتوقع الرفض والهجر بسبب مشاعري

أتوقع أن أكون بمفردي في كسرة قلبي

ساعدي

عندما أكون كسير القلب

ومسحق الروح،

أن أستريح في وعدك لي أنك قريب وتتجي

أمين

يعتقد الكثير ممن يختبرون انكسار القلب بسبب النوح على ما فقدوه، أن الله غير راضٍ عنهم. كثيراً ما نتخيل أن الله، مثل كثير من الناس حولنا، يضيق بحزننا ويريدنا أن نكون مسرورين دائماً ويتوقع منا الفرح في وجه الفقد والخسارة! أحياناً أتصور أن الله يقول لي: "أخرج من حالتك هذه!" أو "ابتهج!" لذلك عندما نشعر بالحزن، نتوقع من الله الرفض لا الرحمة. لكن المفاجأة هي أن نكتشف أن الله ليس مثل البشر. فهو يحب أن يكون قريباً من المنكسري القلب!

إن الله تعالى لا يتوقع منا الابتهاج عند الفقد. الله يشعر بنا ويرحم ضعفنا. الله قريب، وليس بعيداً عن أحزاننا.

الأسر المريضة ترفض المشاعر "السلبية" وتعزل أصحابها، لذلك فإننا نتوقع أن يكون الله مثل أبائنا وأمهاتنا، ويرفضنا ويعزلنا إذا كانت مشاعرنا "سلبية"، ليس من السهل علينا أن نصدق ونتق أن الله سوف يظل قريباً منا ونحن حزائي أو غاضبيون أو محبطون، لذلك فإنه ليس من السهل أن نسمح لأنفسنا بهذا الاقتراب من الله في هذه الأوقات. إننا نخاف من رفضه وتعنيفه لنا بسبب مشاعرنا. لكن الله يشاقق لأن يقترب منا ليشفينا من انكسار نفوسنا ويخلصنا من اسحاق أرواحنا.



يا رب

عندما أبكي وارتجف .. عزني!
حتى إذا رفضت التعزية!
عندما لا أستطيع أن أرى شيئاً سوى فقدي وحرني
أعطني الشجاعة لكي أحزن وأنوح بعمق
ساعدني أن أحتمل الصمت...
وأنا أنتظرك
ساعدني أن أحتمل الوحدة..
وأنا أنتظرك
ساعدني أن أنوح بطريقة تقربني إليك..

عندما أرفض التعزية

في بعض الأوقات، يوجد نوح بلا تعزية. كم من أسر في فلسطين والعراق ودارفور فقدت أطفالها. الأطفال هناك لا يستمعون إلى قصة جميلة من تلك القصص ذات النهايات السعيدة التي تروى للأطفال، بل يعيشون قصة واقعية من الحياة مليئة بالألم والحزن. هناك وقت للبكاء، لا يمكن أن نتجنبه أو نتعجله!

في مثل هذه الوقت نشعر أن الذين يحاولون تعزيتنا لا يفهمون مقدار حزننا والمعنا.

في مثل هذه الأوقات، كل ما نراه وكل ما نعرفه هو مقدار الفقد الفظيع الذي فقدها. ونشعر وكأن العالم يجب أن يتوقف. لأن لا شيء في الدنيا يهم سوى الفقد الذي فقدها. حينئذ نبكي ونثور ونتمنى استعادة ما فقدها.

تأتي أوقات أخرى في حياتنا نبكي ولا نتعزى بل نغضب وننألم ونكتئب. وهذا هو الوقت الذي ينتظره الله سبحانه ليأتي لمعونتنا، معونة تمنحنا التعزية والتعافي لتعود حياتنا لمسيرتها.

الله الذي يمنح القوة

النوح مرهق وهو يتعبنا جسدياً ويجهدنا نفسياً وذهنياً وروحياً. وتعبنا يلقي بظلاله على الحياة بأكملها. فنعيش نجر أنفسنا اليوم نلو الآخر بلا قوة ولا حماس لأي شيء. أجسادنا تحتاج لأن نتتعش بالنوم والراحة والترفيه. أذهاننا تحتاج أن نتتعش بأفكار إيجابية فيها أمل في المستقبل. قلوبنا تحتاج للطمانينة وأرواحنا تشنق لأن تمتلئ بالرغبة في الحياة مرة أخرى.

في وسط هذا التعب والإعياء، يأتي الله إلينا ويمنحنا عطية الشدة والقوة. الله لا يُعيرنا بسبب ضعفنا، الله لا يرفضنا لأننا لا نقوى على الأداء بشكل جيد.

في وقت النوح نقودنا أفكارنا لأن نرفض عطية القوة من الله، إما بسبب أننا نريد أن نعتمد على أنفسنا ونخرج بقوتنا الشخصية من شبكة الأمل والحزن، أو بسبب أننا لا نرى أنفسنا مستحقين أن نقبل أي عطية حسنة. الله يعطينا عطايا جيدة في أوقات النوح والفقْد. الله يقدم لنا القوة والتعصيد. عندما نعرّف باحتياجنا سوف نكون مستعدين لأن نستقبل ما يريد الله أن يعطينا إياه ليعيننا في تلك الأوقات العصيبة.



يا رب...!

أنا مُتعب

أحياناً أظن أنه قد كتَبَ عليّ التعب!

كما لو كنت غير مستحق للقوة.

لا أشعر أنني مستحق للمساعدة

وأحياناً أريد أن أتصرف بنفسى دون الاحتياج لأحد

ولا حتى أنت!

أشكرك من أجل عرضك أن تعطيني قوة

أعطني اليوم القوة اللازمة لكي أكمل يومي

أعطني للتواضع لكي أقبل عطاياك

قوِّ عزمي وشدنتني وسط حزني اليوم

أمين

الحزن والعزاء



اللهم

أنت ملجأتي وقوتي

عونتي في وقت الضيق

لولا أمانتك

لكنت أختبيء من حزني وألمي

لكنت أعميتُ عن رؤية الفقد الذي مررت به

لكنت قد تجاهلتُ مواجهة ما حدث

يارب، علمني أن أعبر عن حزني

أعطني الشجاعة أن أبكي وأتألم وأغضب وأصرخ

حتى أخذ من ذراعيك التعزية

وأدفن سنوات عمري الجريحة في قلبك القوي

قلبك الذي يُعلم كيف يداوي القلب الجريح

وكيف يعزيه، يسأده، ويشفيه.

أمين

يقدر الله الأشخاص الذين لديهم الشجاعة الكافية لأن يحزنوا ويواجهوا أحزانهم بصدق، وهذا أمر في غاية العجب. فعندما نحزن نظن أننا فاشلون روحياً وأن هذا ضد أمر الله. لكن هذا غير حقيقي! فالحزن له قيمة عظيمة عند الله لأن الله يستطيع أن يستخدمه لتقوية إيماننا. لأن في الحزن سنجد العديد من المواقف في حياتنا التي سوف نشعر فيها بتعزية الخالق ورعايته.

التعزية هي أن تجد من يقف بجانبك ويضمك بين ذراعين قويتين تتق فيهما. التعزية هي أن تتاح لك الفرصة أن تبكي وتغضب وتصرخ في وسط جماعة تحبك وتحترمك ولا تدینك. وبهذه التعزية يمكن تخفيف حدة نصل الفقد المغروس في قلبك، فتعود القوة تدريجياً ويبدأ الشفاء. إظهار الحزن هو التزام بمواجهة الحقيقة كما هي والسماح لأنفسنا بكل أنواع المشاعر التي يعطيها الله لنا في ذلك الوقت، هو عمل مؤلم ولكن الله يؤيده بشدة.



يا رب

خسائري كثيرة.

ساعدني أن أواجه هذه الحقيقة

ساعدني أن أعترف بحزني وأعبر عنه

ساعدني أيضاً أن أوجه قلبي نحرك

حتى وأنا في قمة حزني

ساعدني أن أجد الأمل فيك

أمين.

أحياناً تبدو الحياة وكأنها خبرات فقد وخسارة متتالية، مثل هذا الفلاح الذي يقوم بجرده لممتلكاته فلا يجد أي شيء. لا تين ولا عنب ولا زيتون ولا قمح، وحتى الماشية والأغنام لم تعد موجودة بعد. لم يعد شيء! لا شيء يتمناه أو يرجوه. في أوقات مثل هذه نكون في خطر أن نعتبر أن الخوف والحزن ومشاعر الخسارة هي التي سوف ترافقنا طوال الحياة، ولا شيء سوى ذلك.

إذا توقف جردنا لحياتنا عند هذه اللحظة، فسوف نفقد الأمل. لكن في حياتنا ما هو أكثر من مجرد كشف الخسائر. نستطيع أن نعود مرة أخرى إلى الرجاء والأمل في أن الله أكبر من كل خسائر الحياة. مهما كان طول قائمة خسائرنا، نستطيع أن نجد في الله سلاماً ورجاء يحل محل الصراع والألم.

الخسائر لا تختفي بعضاً سحرية. ولكننا عندما نحول قلوبنا ونوجهها إلى الله، فإننا ندرك أنه يوجد في قصة حياتنا ما هو أكبر من الخسائر. إننا لا نريد أن تكون الجملة الختامية على شاشة حياتنا هي: كان هذا هو الشخص الذي اختبر كل هذا الفقد في حياته! عندما نوجه قلوبنا نحو الله كل يوم، نكتب قصة حياة جديدة تكون جملتها الختامية: مع أن الخسائر كانت مؤلمة، أعطاه الله أملاً في التعويض!

الشفاء

عندما تتكسر عظمة الساق على سبيل المثال، يستغرق شفاؤها وقتاً. لكن إن تكون الحياة مريحة عندما تكون الساق في الجبيرة. إذ أننا نحتاج أن نبذل مزيداً من المجهود في السير ونحتاج للصبر والاحتمال، لكننا في نفس الوقت لا بد أن نعطي وقتاً للعظام لكي تلتئم حتى نستطيع أن نمشي عليها مجدداً ونجري ونرقص.

إن كان هذا هو الحال مع كسر العظام، فإنكسار القلب نفسياً وروحياً يُعد أصعب ويتطلب وقتاً أطول. أيضاً الاعتراف بانكسار الساق ليس صعباً، أما الاعتراف بانكسار القلب والشحاق الروح فهو أكثر صعوبة. ليس سهلاً أن نعترف بأننا نشعر بالوحدة والرغبة في الموت والانعزال عن الناس. ليس سهلاً أن نُصرِّح أننا لم نعد نرى الله في حياتنا ولم نعد نستطيع التواصل معه. لكننا في النهاية عندما نواجه انكسارنا، يمكن للشفاء أن يبدأ.

بالرغم من أن الشفاء يحدث، إلا أننا لوقت طويل نشعر وكأننا في جبيرة أو في غرفة عمليات جراحية. ونحن بطبيعتنا لا نحب أن نشعر بالألم ولا نحب أن نبذل مجهوداً بصورة منتظمة مستمرة، إننا نملّ ولا نصبر في رحلة مسيرتنا الطويلة. إن شجاعة المواجهة وصبر الاستمرار هما عطايا من الله لنا لكي نشفى. ليس الشفاء أمراً نفعله نحن، إنه عطية نستقبلها من الله.

الله تعالى هو الذي يشفي كسر عظامنا وكسر قلوبنا وانهيار حياتنا وعلاقتنا. الله تعالى هو وحده الذي يشفيها.

هذا بالطبع لا يعني أننا شركاء سلبيون في هذه العملية. فالشجاعة والقوة التي يمنحها الله لنا، نحن مسؤولون عن استخدامها والعمل بها كل يوم. الله يدرك احتياجنا للشفاء وهو يريد لنا الصحة والاكتمال. الله ينظر إلينا بعين الرحمة واللفظ، الله يحبنا بمرضنا وبعيوبنا وبأخطائنا. إنه يقبلنا كما نحن.

ليمنحك الله الشجاعة والقوة والمثابرة إذ تكمل اليوم أيضاً مسيرة شفائك.



يا رب،
أنا لا أحتمل حقيقة كوني محتاجاً.
أريد أن أكون قوياً
لكنني لا أستطيع أن أوصل هذا التظاهر بالقوة
كل محاولاتي للظهور بمظهر القوة، قد أبعدتني عنك
اليوم أنا أعترف باحتياجي إليك، يا رب.
أحتاج لشفائك و غفرانك.
أنا غير سليم.. أحتاج إلى طبيب
أحتاج إليك....
أمين.

شافينا يدرك احتياجنا

إن أحد السمات المميزة لنا كجنس بشري هي قدرتنا أن نتظاهر بأننا أصحاء بينما حياتنا من الداخل في فوضى شديدة. نحن نبذل مجهوداً كبيراً لكي نبدو من الخارج على ما يرام ونغطي مشكلاتنا وعيوب شخصياتنا. ربما نضحى بكل شيء حتى لا نواجه حقيقة أنفسنا. والسبب هو أننا لا نستطيع أن نقبل حقيقة أن لنا احتياجات وضعفات إذ نعتبر أن الضعف والمحدودية والفشل أمور تبعث على الخزي والعار، وهذا الشعور بالخزي الداخلي يدفعنا لأن نحاول أكثر وأكثر لكي نبدو من الخارج أفضل وأفضل. إننا نضحى بالسكينة والسلام الداخلي، وبالعلاقات وبالعقل وبالإنزنان على مذبح الرغبة في الكمال. إننا أيضاً نضحى بالمساعدة التي يمكن أن نحصل عليها ممن حولنا بسبب رغبتنا في أن نكون قادرين بأنفسنا على التعامل مع المواقف. الله لا يطالبنا بكل هذه التضحيات. إنه لا يطالبنا بالكمال. بل إنه يولججه التظاهر والرغبة في الكمال وينفذ إلى ماخلفه من شعور بالعار والخجل من النقص والعجز والاحتياج. إنه يرحمنا ويعلمنا أن نرحم أنفسنا. وعندها فقط نستطيع أن نقبل احتياجنا للشفاء، وعندئذ أيضاً نستطيع أن نرحم الآخرين. يمكننا أن نتوقف عن إدانة وتعبير أنفسنا. فإله يعلم مدى انكسارنا، ألمنا، واحتياجنا. نستطيع الآن أن نتخلى عن محاولتنا بالتظاهر بالقوة ونعترف باحتياجنا للشفاء.

شافينا يرفض مقاومتنا الشفاء



يا رب

إجابتي لك عن السؤال: "هل تريد أن تتعافى؟" هي نعم.

أحياناً أكون متردداً

لدي مشاعر الرغبة في الشفاء

ورفضه

والخوف منه

لست على يقين

لكنني أريد أن أبرأ

الإجابة هي نعم.

أمين

من أغرب أمور عملية التعافي أننا نعيش تحت طبقات كثيرة من المقاومة للشفاء. عندما نرى التغييرات التي يتطلبها التعافي، ندرك كم أصبحنا مرتبطين بطريقة حياتنا مهما كانت مريضة ومعاقة. في بعض الأحيان نلعب مع أنفسنا ومع الآخرين ألعاباً ومناورات تهدف إلى أن نظل كما نحن. نريد الشفاء لكننا نخاف من التغييرات التي قد يأتي بها هذا الشفاء.

في بعض الأحيان، يأتي الخوف من التعافي من أننا لا نستطيع أن نتخيل الحياة بطريقة أخرى غير التي عرفناها. إن الحياة المليئة باليأس والغضب وكرهية النفس حياة فظيعة، لكن هذه هي الحياة التي نعرفها منذ زمن طويل. أي تغيير عن ذلك يبدو مخاطرة غير محسوبة. الله يدرك هذه المقاومة للشفاء، لذلك فهو يريدنا أن نعبر دائماً عن رغبتنا الشديدة في التعافي والشفاء.

قد يبدو واضحاً وبديهياً أن كل مريض يريد الشفاء، لكنه ليس بديهياً كما يبدو. الخطوات الأثني عشر لمدمني الخمر المجهولين تواجه هذه الحقيقة عندما نتكلم عن خطوة "الاستعداد الكامل" لكي يغيرنا الله. هذه الخطوة من الاستعداد هي قلب الصراع في عملية التعافي. الله يقدم عرض التعافي والشفاء وعلى قلوبنا، لكي تأخذ هذا الشفاء، أن تعلن عن استعدادها وقبولها عطية التعافي وتقول: نعم... أريد أن أبرأ وأتعافى، إنني مستعد لأن يغيرني الله.



اللهم.

عمق تقني فيك يا الله

عمق رجائي فيك

أحتاج للشفاء يا إلهي

لكن، أكثر من الشفاء، أحتاج إليك.

ساعدني أن أختبر اليوم الرغبة في الشفاء

ساعدني أن أدرك اليوم استعدادك لشفائي، يا رب

ساعدني لكي أقبل عطية شفاؤك.

اشفني

أمين

شافينا يريد أن يجعلنا أفضل

أدرك إنسان لاحتياجه، فطلبه من الله تعالى وشفى. كثيرون منا يعيشون هذه القصة. ندرك احتياجنا، نسجد، نطلب، ننتظر ثم يسمح الله بشفائنا.

إننا نريد أن يكون تعافينا بهذه البساطة دائماً. إننا نريد أن "ندرك" احتياجنا ببساطة وسهولة. أيضاً نريد "مجبتنا" أن يكون هكذا بسيطاً ونريد أن يكون "سجودنا، واتضاعنا وطلبنا للشفاء" بسيطاً وسهلاً ومباشراً، لكن للأسف ليس الأمر بهذه البساطة دائماً.

بالنسبة لمن عاشوا في الإنكار، هذه الخطوات من "إدراك الاحتياج" و"المجيء" و"السجود" هي خطوات في غاية الصعوبة بالنسبة لهم، وتغييرات بالغة في الطريقة التي اعتادوا الحياة بها. إننا نحتاج لوقت طويل لكي تنمو عندنا الأمانة في المواجهة والشجاعة والأمل في التغيير والتواضع في طلب المساعدة.

يريد الله أن يعطينا عطية الشفاء والتعافي. عندما ندرك مرضنا ونأتي ونسجد أمامه ونطلب. عندئذ لا يوجد أدنى شك في قبوله وغفرانه ورحمته، إنه قادر أن يحررنا من مرضنا، فهو يريد لنا الصحة والفرح.



يا رب..
أحمدك لأنك تراني
ترى ألمي
أحمدك لأنك تهتم بصراعي وألمي
أحمدك لأنك تشفيني
من خلال رؤيتك واهتمامك الشخصي
ومن خلال حنانك ورافتك.
إنني أنتظر شفاك اليوم
أمين

شافينا يرحمنا

من الأمور الضرورية في شفاتنا أن ينظر أحد إلينا برأفة. إننا لا نرأف بأنفسنا، بل على العكس، إننا نرى أنفسنا بعين قاسية تتين ولا ترحم. لقد اعتدنا أن نرفض ونعير أنفسنا بسبب احتياجاتنا. ولكي نتعلم أن نشفى من الداخل إلى الخارج، نحتاج لمن ينظر إلينا ويرانا بطريقة مختلفة عما نرى نحن أنفسنا. نحتاج لمن يرانا كما نحن ويتجاوب معنا بدفء وجداني واهتمام حقيقي.

- الله يرانا. يرى صراعنا واحتياجنا للمساعدة، يرى أننا مجروحين. وانكسارنا ليس مفاجأة بالنسبة له
- الله رحيم بنا، يرأف ويشعر بنا ويشاركنا مشاعرنا. إنه يتجاوب مع مشاعرنا.

- الله الشافي. عندما يرانا الله فإنه لا يكتفي بأن يفهم احتياجاتنا، بل يتجاوب مع هذه الاحتياجات. يلمس جروحنا ويشفيها، يجبر قلوبنا الكسيرة ويشدد أرواحنا المتعبة.

بيننا من تعرض للإهمال والتجاهل حتى ظن أنه غير مرئي. اختبرنا الخزي، العار، الرفض والاستغلال. لذلك نحتاج لمن ينظر إلينا بعين مختلفة وبتراءف علينا ويشفينا!



يارب،

أنا ملئ بالرضوض.

أنا أتلاشي كفتيلة ضعيفة مستعدة للانطفاء التام.

اعتدت أن يصيح الناس في ويعيروني.

الرضوضاء شديدة من حولي، حتى أنني لا أستطيع سماع صوتي.

أنا لا أتوقع وداً أو حياً في العلاقات.

أتوقع أن تكون غاضباً مني وسوف تنتقم مني،

لكنك لا تفضحني... ولا تفقد صبرك معي.... ولا تيأس مني

أحمدك

يا أيها الشافي الودود

علمني أن أكون ودوداً

علمني أن أكون رحيماً

مع نفسي ومع الآخرين.

أمين.

شافينا يعاملنا بود

هيا.. اخرج مما أنت فيه! قف على قدميك! كفى! كان يجب أن تكون أفضل الآن بعد كل هذا الوقت! ألن تتقدم للأمام أبداً؟!

عندما نتعرض للصدمات وتمتلي أجسادنا بالرضوض، تصبح أجسادنا أكثر حساسية حتى للمس. حتى الرضوضاء نتعبنا. لقد سمعنا تعليقات كثيرة مثل هذه، حتى ممن يحبوننا محبة حقيقية ويهتمون بنا. هذه التعليقات تكون بمثابة رضوضاء أثناء التعافي.

ولأننا متألّمون ومصابون برضوض نفسية فإننا نستقبل أي تعليق سلبي على أنه تعبير علني لنا بسبب ضعفنا واحتياجنا. لذلك عندما يتجاوب الله معنا بود ولطف، فإننا نشعر بالمفاجأة. لا صياح، لا مشادات مخجلة ولا تعبير وفضح أمام الغرباء. على العكس فإننا نجد رحمة وتقيماً وقبولاً. الله شافينا يرى أننا ضعفاء وهو لن يكسرنا بل سوف يسترنا بصبر. وهو يعرف أننا نحتاج أن نُشعلنا ويُضيئنا بعد أن انطفأ الأمل والرجاء فينا وبعد أن يأس منا جميع من حولنا فهو الوحيد الذي لم يفقد الأمل بأننا سنتغير ونتعافى ونُشفى.

الودود، الصبور، الرحيم، هذه هي الصفات الثلاثة التي نحتاجها فيمن يتعامل معنا. وهي متوفرة في الله تعالى الذي يمنحنا لنا كعطايا مجانية لتعافينا.



يارب
اشفني من التمرد.
عندما أبتعد عنك
لا تتركني
استمر في حبي
حتى أعود إليك مرة أخرى
أمين.

شافينا يحبنا حباً مجانياً

التمرد الجانح هو البعد عما فيه مصلحتنا الحقيقية والذهاب وراء ميول ونزوات وقتية. هناك طرق كثيرة للتعبير عن التمرد. بعضنا يمارسه علانية فنبتأهي بسلوكنا الجامح ونترك وصايا الله. آخرون منا يمارسونه من خلال الانسحاب في هدوء، فنحاول أن نبذو من الخارج وكأننا صالحون ومطيعون ولكننا في الداخل مستقلون ومتمردون. مهما كان تعبيرنا عن التمرد، فإنه قوة مدمرة في حياتنا على أي حال.

لماذا نتمرد؟ إننا نلجأ إليه كمحاولة لحماية أنفسنا من المزيد من الألم. نبتعد عن الله وعن الآخرين حتى من يحبوننا، حتى لا نتعرض للألم مرة أخرى. إننا نغلق الباب أمام الحب لكونه يحمل أيضاً خطورة الرفض والجرح. إننا نغلق الباب أمام أكثر شيء نريده ونحتاجه في الحياة ألا وهو أن نكون معروفين ومحبوبين.

الله قادر أن يشفينا من تمردنا. الله يفهم أن تمردنا هو نتيجة لجروح صيقة فينا. إنه يرى ويعلم ذلك. الله متمسك بشفتاننا من خلال الحب المجاني الذي يقدمه لنا بلا شروط. عندما نغلق أبواب قلوبنا لا يتوقف الله عن حبنا. بل على العكس، يستمر في حبنا حباً مجانياً حتى يشفي هذا الحب تمردنا. فتقل مخاوفنا وتخفض دفاعاتنا، ونفتح أبوابنا أمام الحب. الله سوف يستمر في حبنا حتى يأتي اليوم الذي فيه نتوب عن تمردنا ونسمح لأنفسنا باستقبال الحب.

الشركة في التعافي

يحدث في علاقات مشتركة مع الآخرين. وذلك لأن الشركة والصدافة في التعافي تعطي الفرصة لممارسة الوعي بالنفس، والأمانة، والاستماع باحترام من الآخر.

العلاقات تمنحنا الفرصة لتتعلم احتمال الآخرين وحل الصراعات وعمل التعويضات للآخرين عندما نُخطئ إليهم. العلاقات أيضاً تجعلنا نعتزف باحتياجاتنا للآخرين واحتياجهم إلينا. الشركة تقدم لنا فرحة أن نعرف بعضنا البعض ونحب بعضنا البعض كأشخاص ذوي كرامة وقيمة. نتمنى أن تجد المجتمع الصديق والشراكة في رحلة تعافيك!

كثيرون منا تعلموا في بداية حياتهم أن يتعايشوا مع الواقع المؤلم الذي حولهم بأن يحاولوا أن يكتفوا بذواتهم غير محتاجين لأحد. إننا نصارع لكي نكون ذلك النوع من الناس الذين لا يحتاجون للمساعدة من الآخرين. هذا النوع من الفردية المسمومة له تأثيرات عميقة في حياتنا. إنه يجعلنا نواجه مخاوفنا وأحزاننا بمفردنا، ونحاول أن نحارب الإدمانات والسلوكيات القهرية بمجهوداتنا الذاتية الفردية. نحاول أن نكون أقوىاء ونتظاهر بأننا متحكمين في الأمور.

للأسف، المجتمع حولنا يشجع هذا النوع من الإنكار بل ويكرمه بعبارة المديح للشخص "العصامي" المعتمد على نفسه، الذي يبني نفسه بنفسه أو الشخص الذي هو مثل "الجمال" في صبره وعدم شكواه لأحد.

في المجتمعات الدينية المختلفة يوجد هذا النوع المسموم من الفردية الذي ينال التشجيع بطرق مختلفة. في الواقع لا توجد حياة أكثر فردية أو انعزالية من تلك الحياة التي شعارها: "كل ما أحتاجه في الحياة هو الدين". هذا الشعار الذي يبدو روحانياً يعني ضمناً أنني لا أحتاج لأحد!

إننا لم نخلق لكي نكون فرديين وانعزاليين، ونحيا حياة استقلالية غير محتاجة للبشر الذين حولنا. بل لقد خلقنا في حالة اعتماد متبادل على بعضنا البعض. منذ بداية الخليقة كان قصد الله سبحانه وتعالى أن يخلق أيينا آدم وأمنا حواء ليتشاركوا معاً في الحياة. أي ببساطة يحتاج الإنسان إلى الإنسان!

من أهم نقاط القوة في التعافي، اعترافنا باحتياجنا لبعضنا البعض. فالتعافي من الجراح الماضية ومن الإدمانات الحاضرة لا يتم في انعزال عن الآخرين، بل إن التعافي يحدث في مجتمع.



يا رب،

أنت تعرف كم أنا سريع في إلقاء الأحجار
أشكرك من أجل وعيي بنفسي
الذي سمح لي أن أرى بوضوح أكثر
أنني أنا أيضاً لست بلا ذنب
أنا الآن أعلم أنني محتاج للمغفرة
أعطني الشجاعة لكي أقبل غفرتك ورحمتك
أعطني الشجاعة لكي أعيش في مجتمع حقيقي.
أمين.

من السهل الحكم على الآخرين. نحن نمارس اللوم والإدانة بشكل طبيعي جداً ودون بذل أي مجهود، فليس من الصعب معرفة وتحديد أخطاء وذنوب الآخرين ومواجهتهم بمدى فشلهم، فنبداً بإلقاء أحجار اللوم على كل من يقترف ذنباً أو يخطئ خطأ.

يحدث مبكراً في عملية تعافينا تغيراً جوهرياً ألا وهو ازدياداً وعينا بأنفسنا. إذ نبداً في رؤية أنماط تحتاج للتغيير في حياتنا، ونرى الميول المدمرة التي بدخلنا، نرى كيف أننا نسببنا في الألم للكثيرين.

وعينا بأنفسنا يزداد مع الوقت. بعضنا يتحول من التركيز على أخطاء الآخرين إلى التركيز على أخطائه وذنوبه الشخصية، ومن المحتمل أن ندين أنفسنا ونحكم عليها بنفس القسوة والشدة التي حكمنا بها على الآخرين. لكن هذا في واقع الأمر ليس تقدماً في التعافي. ليس تقدماً أن نتوقف عن إلقاء الأحجار على الآخرين لكي نبداً في ضرب رؤوسنا نحن في الحائط الحجري! الإدانة واللوم لا يفيدان في التعافي. إن ما يجعل التعافي ممكناً هو أن تؤدي زيادة الوعي إلى زيادة القدرة على المغفرة للآخرين والمغفرة لأنفسنا أيضاً. مع الوقت نبداً في قبول مزيد من الغفران من الله ومن الآخرين. حين نتعلم كيف نستقبل الرحمة، نتعلم كيف نقدمها أيضاً.

الوعي المتزايد بالنفس والتواضع يهيئان التربة الصالحة لنمو المجتمع الحقيقي. عندما نقبل أنفسنا كبشر، بالرغم من صراعتنا وفشلنا المتكررين، فستتسم شخصياتنا بالسماح واللطف نحو الآخرين.



يا رب

أحمدك من أجل من يستمعون إليّ.

و أحمذك من أجل الأشخاص

الذين يتقون بي للدرجة التي تجعلهم يتكلمون

ويجعلونني أسمعهم.

يا رب امنحني الشجاعة

أن أتكلم بصدق وأمانة.

وأعطني أن أتعلم

الاستماع للآخرين جيداً

أمين.

الاستماع

يبدو الاستماع أمراً سهلاً، لكنه ليس كذلك. لأن أقل درجة في الاستماع تعني أن نصمت ولا نتكلم. فنحن لا نستطيع أن نستمع ونتكلم في ذات الوقت. عدم الكلام هو الجزء الصعب في الاستماع. هناك أسباب كثيرة لذلك. إننا نفضل الكلام على الاستماع لأن الكلام يعطينا إحساساً بالتحكم في الأمر. بكلامنا نقود دفة الحديث، وبكلامنا نفتح الموضوعات التي نريد أن نفتحها ولا نفتح الموضوعات التي لا نريد أن نفتحها. نستطيع أن نتحكم بوقت الصمت باختيارنا لأننا نختار متى نتكلم ومتى نصمت.

لأن الصمت والاستماع حتى لثوان قليلة، يمكن أن يرفع من معدل القلق لدينا، فإننا نحاول أن نملأ هذا الصمت بأي شيء حتى ولو لم يكن لدينا شيء حقيقي نقوله.

إنها خبرة مفيدة جداً لك أن تجد شخصاً يستمع إليك دون أن يتكلم، يستمع إليك بانتباه تام وعدم تشتيت. لأنه عندما يستمع إلينا شخص ما فهو يرسل لنا رسالة عميقة "صامتة" فحواها أننا مهمون ولنا قيمة. عندما نجد من يستمع إلى ما نقوله باهتمام فإن هذا يكسر وحدتنا وبعزلتنا، ويقلل من مشاعر الخوف الذي نشعر به عندما تكون مشاعرنا وأفكارنا مختلطة وملتبسة. الكلام بصوت مسموع في محضر شخص يستمع باهتمام وتمعن، يسمح لنا بأن نستعيد وضوح الرؤية وترتيب الأفكار. وشيئاً فشيئاً، نفتتح أننا نستحق اهتمام شخص آخر ونستحق الحب والاحترام. عندما يستمع إلينا أحدهم باحترام وقبول فإننا نشعر بالراحة، فتهدأ ألامنا وتخف أحمالنا.



يارب

أنا خائف من غضبي

لكنني أعلم أنني لا أستطيع أن أتجنبه تماماً

ولا أن أحتج منه

ساعدني أن أعبر عن غضبي وأستخدمه

بطرق بناءة غير مدمرة.

دع الغضب يملأني بطاقة لتغيير الأمور

الأمور التي تحتاج للتغيير في وفي الدنيا من حولي

ساعدني أن أخاطر وأن أتغير وأنمو

ساعدني أن أحيا حياة مفيدة

بالرغم من غضبي

أمين.

نمو علاقات عميقة ذات معنى مع آخرين يعني أنه لا مفر من اختبارنا لأوقات من الغضب. والغضب هو شعور إنساني طبيعي، وهو عنصر من مكونات العلاقات لا يمكن تجنبه. لكن للأسف، بالنسبة لأغلبننا الغضب يُعتبر مشكلة كبيرة إذ يمكنه أن يؤدي إلى تدمير شديد. وكثيرون منا تعرضوا لإهانات ولهجوم لفظي وربما اعتداء بدني شديد من أشخاص غاضبين على مدار تاريخ حياتهم، وقد يكون بعض منا اعتاد أن يهاجم الآخرين في نوبات غضبه وثورته.

لذلك فإبنا نخاف من الغضب، لأننا رأينا كيف أن الغضب يؤدي للخطأ، لقد اخترنا كيف أن الغضب يمكن أن يدمر العلاقات و يؤدي للعزلة والوحدة. لكن الغضب لا يجب بالضرورة أن يكون مدمراً. يمكننا أن نغضب دون أن نؤذي الآخرين، بل يمكن للغضب أن يكون قوة بناءة في حياتنا. فالغضب ينبهنا إلى أن شيئاً ما خطأ، وبذلك يمكن أن يحميننا ويمدنا بالطاقة لأن نقوم بأعمال بناءة.

العلاقة العميقة مع الآخر، التي نحتاج إليها في التعافي، لا يمكن أن تكون أبداً خالية من الصراع. حتماً ستمر علينا أوقات من الغضب، ولكننا سنختبر أيضاً أوقات دافئة.

تعويض الآخرين



يا رب..
إبني أفضل.. كثيراً
ثم أشعر بالعار والخجل من فشلي
ثم أبذل مجهوداً أكبر فأفشل مرة أخرى
ثم أفضل مرة أخرى!
فأشعر بخجل أكبر وأعمق
ثم أحاول مرة أخرى
أن أبذل مجهوداً مضاعفاً عشرة مرات.
حتى لا أفضل مرة أخرى
ثم أفضل!
النجدة!
حررتني من هذه الدائرة المدمرة
الفشل والخجل ومحاولات الكمال
أعطني الشجاعة
لأن أعتزف بأخطائي وأطلب الغفران
وأقدم التعويض
آمين.

تزيد عملية التعافي من وعينا بالطرق التي بها أسأنا إلى أشخاص آخرين.
وبالنسبة لكثيرين منا يؤدي هذا الوعي إلى الشعور بالخجل والعار. وهذا
الشعور بالعار يؤدي بنا إلى محاولات يائسة لتحقيق الكمال. وبالطبع نفشل
فيؤدي هذا إلى مزيد من الخزي والعار. هذه الدائرة المفرغة تشل حركتنا
وتوقعنا في الاكتئاب وكرهية النفس.

سنفترح خطة عملية وأكثر بساطة للتعامل مع الفشل في العلاقات. فنحن ندرك
حقيقة أن الحياة في أي مجتمع سيكون فيها أخطاء واحتياج للاعتذار
والتعويض وهذا اعتراف ضمنى أننا لا ولن يمكننا أن نكون كاملين. يمكننا أن
نتوقع بكل ثقة وهدوء أننا سوف نخطئ في حق بعضنا البعض من وقت
لآخر. وهذا الفشل لا يجب أن يؤدي بنا إلى الشعور بالعار والخزي، ولكنه
يجب أن يؤدي إلى خطوة واحدة وهي الاعتراف بالفشل والتعويض عنه
بالطريقة الملائمة والمناسبة لحجم الخطأ حتى تتم المصالحة واستعادة العلاقة
مرة أخرى.

قبول الاعتماد المتبادل

قالت لي إحدى الصديقات ذات مرة: "اليوم الذي طلبت فيه أسي أن أكذب وأخفي اعتداء أبي الجنسي عليّ، كان هو اليوم الذي قررت فيه أنه من الآن فصاعداً، الشخص الوحيد الذي سوف يرعاني هو أنا!".

كثيرون منا قرروا قرارات في مرحلة مبكرة من حياتهم مازالت تؤثر فيهم حتى يومنا هذا، لسبب أو لآخر وصلنا للقناعة بأنه ليس من الأمان أن نحتاج للآخرين. فمن أعمق التأثيرات التي تحدث لنا عندما نتعرض للإساءة والإهمال هو أننا نصبح استقلاليين بطريقة متحجرة لا تراجع فيها.

للأسف، كوننا لم نختبر رعاية واهتماماً صحياً مناسباً، يجعلنا غير قادرين على رعاية أنفسنا، وبما أننا نتسم بالعنف تجاه أنفسنا ولدينا نقاط عمياء ضخمة في حياتنا لا نستطيع أن نراها بمفردنا، لذلك نقع في نفس الأخطاء مرة تلو الأخرى. والحقيقة أننا نحتاج لمن يُرينا ما لا نستطيع أن نراه بأنفسنا.

هذه الفردية المسمومة الناتجة من الإساءات والإهمال، خطأ وهم كبير. إننا نظن أن هذه الفردية تحمينا لكنها على العكس، تعرضنا للخطر. الحقيقة هي أننا كبشر نحتاج بعضنا البعض، ولا نستطيع أن نحيا حياة مكتملة وصحيحة في عزلة عن الآخرين. إننا نحتاج لمشورة الآخرين، ونحتاج لتقييمهم الأمين لما نقوله أو نفعله. إننا نحتاج لأذان تسمعنا ولأشخاص أمناء يحاسبوننا ويجعلوننا مسؤولين أمامهم. إننا نحتاج للتشجيع والمساندة من الآخرين. الآخرون أيضاً يحتاجون لكل هذه الأشياء منا.

ربما يبدو الأمر مخاطرة أن نسمح لأنفسنا أن نحتاج شيئاً من شخص آخر. لكنها مخاطرة تستحق أن نأخذها مرة تلو الأخرى. بالطبع من المناسب أن نكون حذرين ونحن نطلب مساعدة الآخرين ونكشف حياتنا

أمامهم، لكن هذه المخاطر لا بد منها. الحب، الرعاية، والاهتمام المتبادل هي الأسس لكل فرح وسعادة في الحياة. إنها أمور تستحق أن نخاطر، ونصارع ونبدل الجهد في سبيلها.

المودة والحب



يا رب

إنني خائف مما قد يحدث لي

إذا سمحت لنفسى بقبول مساعدة من آخرين.

أنت تعلم كم هو صعب عليّ أن أكون محتاجاً لآخرين

أنت تعلم كم أصارع لأصدق أن عندي ما يمكنني تقديمه للآخرين.

الاعتماد المتبادل أمر في غاية الصعوبة بالنسبة لي.

ساعدني يا رب أن أعطي، وأن أتلقى أيضاً.

أعطني الشجاعة الكافية

لأخذ مخاطرة المحبة

أمين.

إننا نحتاج لأن نختبر علاقات تتسم بالحب لكي نُشفي وننمو. وفي علاقات المحبة هذه سنختبر الأمان الذي يسمح لنا بمواجهة الحقيقة، ونختبر المساندة والتعاضد الذي نحتاج إليه خلال مسيرة التغيير والتعافي. وفي علاقات المحبة الحقيقية أيضاً نختبر كوننا محبوبين وذوي قيمة.

إن الجراح التي تُعرضنا لها في العلاقات كونت لدينا غريزة الهروب التي تدفعنا بعيداً عن أي علاقة ندخلها، وذلك لحماية أنفسنا من الجراح. ولكن للأسف هذا الهروب يترك فراغاً كبيراً، فنحاول أن نملأ هذا الفراغ بالإدمانات والسلوكيات القهرية المختلفة.

وقد نحاول أن نهرب من هذا الفراغ والألم بادمان الدين. وسنركز على ظاهرتين من ظواهر إدمان الدين وهما:

(إنكار الذات القهري، والإساءة للنفس لدوافع دينية).

فهذه السلوكيات القهرية ننتجتها = صفر. فجميع الإدمانات ستنتهي بي لنفس النهاية الفراغ والفراغ.

فإدمان الدين وإدمان المخدرات، والعمل، والجنس، والأكل، والعلاقات، وكل السلوكيات القهرية المدمرة للنفس. لا تنفعني شيئاً! فكلها محاولات لتخدير الألم. يظل الفراغ كما هو، كمن يحاول أن يرتوي بمياه مالحة لا تروي.

بالرغم من أن علاقات المحبة يمكن أن تكون مخيفة بالنسبة لنا، إلا أنها هي طريق التعافي الحقيقي. مخاطر التعرض للأذى والاحتياج في العلاقات الحميمة هي التي تذكرنا بنفس شوقنا القديم كأطفال للحب والعلاقة الحميمة الذي لم يشبع، شوقنا للحب اليوم يذكرنا بأحباطنا في الحصول على الحب في الماضي، لذلك لا نريد أن نشاق لأحد أو نحتاج لأحد. بل نريد أن تكون كل



يا رب..

أنت ترى قلبي الخائف الحذر

أنت ترى مخاوفي، وكيف أجري وأهرب من الحب.

إن ما أخافه وأحشاه، هو كل ما أتمناه.

أريد أن أحب وأن أحب.

أعطني الشجاعة لأن أفتح قلبي للحب اليوم.

أمين.

علاقتنا تحت السيطرة وليس فيها أي نوع من الاستيلاء والاحتياج لأننا نعلم
كيف أن الإحباط مؤلم!

المحصلة النهائية للسلوكيات القهرية هي صفر: "لا أنتفع شيئاً"، لكن محصلة
التعافي مختلفة تماماً. التعافي يخلق فينا إمكانية جديدة لقبول الحب وتقديم
الحب للآخرين، وهذه منفعة ومكسب كبير. ليعطك الله الشجاعة التي تحتاجها
اليوم لكي تسعى في طلب العلاقات الحميمة المشبعة.

استقبال حب الله داخلنا

هل استمعت من قبل لشخص يعبر لك عن حبه وتقديره وأدركت أنك تسمع للكلمات جيداً، لكنك لا تستطيع أن تستقبلها داخلك؟ يعبر بعض الأشخاص عن هذا الموقف بقولهم إنه لا يوجد مكان على "جدار" حياتهم "ليعلقوا" عليه عبارات الحب والتشجيع! يعبر آخرون عن ذلك بقولهم إن قلوبهم لا تستطيع أن تحتفظ بالحب، تماماً مثل الإناء المتقوب الذي لا يحتفظ بالماء الذي يسكب فيه.

لكن عندما يعبر أحدهم عن انتقاد أو نوم، فإنه من السهل جداً أن نستقبل تلك الرسائل داخلنا. مثل هذه الرسائل تصلنا بوضوح شديد وصوت عالٍ ومرتعق، وربما أعلى من حقيقتها. في الواقع يميل أغلبنا لأن يسيء فهم أية عبارات نقدية وإن كانت عبارات نقد سليم وبنّاء وأية مواجهة وإن كانت مواجهة محبة، ولكننا نستقبلها في صورة رفض وانتقاد هدام.

كثيرون منا لا يستطيعون أن يستقبلوا حب الله المعلن لنا بطريقة ثابتة ومتكررة من خلال حياتنا ومواقف الحماية ومن خلال كنيستنا السماوية، وإن استقبلناها لمرة واحدة أو مرات قليلة فإننا لا نستطيع أن نحفظ بها داخلنا. فيبدو أن قلوبنا الممزقة لم تعد قادرة على الاحتفاظ بهذا الحب. على الجانب الآخر، عندما نقرأ نصوصاً تدعونا لأن نستبدل الأنماط الهدامة للتفكير بأخرى بناءة ومثمرة، فإننا نستقبل هذه الدعوة وكأنها رفض واتهام لنا. وبطبيعة الحال، من السهل استقبال هذه الرسائل بل والتمسك بها وربما استخدامها لضرب أنفسنا والآخرين بها.

إن هدف رحلة شغلنا هو زيادة قدرتنا على استيعاب حب الله داخلنا ورحمته وغفرانه.

كلما شُفينا أصبح باستطاعتنا أكثر فأكثر استقبال كلمات الحب داخلنا والاحتفاظ بها. ومع الوقت تمتلئ قلوبنا بالحب وتفيض به. ليزد الله قدرتك على استقبال الحب والاحتفاظ به اليوم.



يا رب
هل حقاً ترضى عني؟
هل حقاً أنت مسرور أنني موجودة؟
أنت تذهلني!
ساعدني يا الله،
لكي أشعر بحمايتك.
ساعدني يا الله،
لكي أشعر بحنانك وبرعايتك
هدئ قلبي المضطرب.
لكي استسلم لحبك.
آمين.

الله يرضى عني

الله يُهدئ ويطمئن عبادَه ويفرح بهم/بين. إننا بين يدي الله كأطفال رُضِع. الله يرضى عنا، ويهدئنا بحبه. ربما من الصعب تخيل الله راضياً عنك. هذه الصورة صعبة خاصة لمن تعرضوا للهجر والتك مَكَانياً أو وجدانياً من جانب والديهم. ربما كنتِ طفلة غير مرغوب فيها. ربما تعرضت للانتقاد والرفض. ربما تعرضت للإساءة والانتهاك من أحد الذين كنتِ تحتاجُ إليهم لطمأنتك.

لكنك لست غير مرغوب فيه من الله. الله لن يرفضك أو يسيء إليك بأي صورة، إنه يتوق لأن يُهدئ قلبك المضطرب بحبه، فالله راض عن خليقتَه وأهم ما فيها أنت كبُتسان. هل تتصور؟ هل تتصورين؟ خالق السماء والأرض من الممكن أن يكون راضياً عنك، وهو بيتهج بك أيضاً!



يا رب

أعلم أن مثل هذا الكلام سخيف
لكنني بالفعل أخشى أن تياس مني!

لكنك الله الأيدي

خالق أطراف الأرض

لن نكل ولن تعيا ولن نتعب مني

أنت العالم وحدك

أنت لن تياس مني

أحمدك

أمين.

الله لن يياس مني

تأتي أوقات خلال صراعنا مع الشفاء نشعر فيها بمشاعر شديدة من القلق أو الحزن، وتظل هذه المشاعر قوية ومؤلمة لوقت طويل، إذ تبكي وننوح ونتألم ساعة وراء ساعة ويوماً وراء يوم دون توقف. ونشعر أحياناً وكأن الخوف والقلق قد أصبحا رفيقين دائمين لنا، في مثل هذه الظروف نخشى أن يملّ منا من يقفون بجانبنا ويساندوننا. ربما سوف يملّون ويتعبون ويتركوننا في النهاية. ونتساءل: هل سوف ندفعهم إلى نهاية طاقة احتمالهم؟ هل سيأتي وقت يتوقفون فيه ولا يكملون الرحلة معنا؟

في أوقات مثل هذه، عندما نخاف من محدودية قدرة من يحيوننا على احتمالنا، نحتاج لأن نذكر أنفسنا أن الله غير المحدود لا يكل ولا يتعب. نستطيع أن نسلم قلوبنا لله مرة تلو الأخرى دون أن نخشى أن يياس منا. نستطيع أن نغضب ونبكي أمامه. الله يستمع دون تعجل أو إرهاق. الله لن يملّ منا. الله ليس فقط لا يياس بل إنه يفهم أعماق احتياجاتنا، أكثر مما نفهم نحن أنفسنا وأكثر مما يفهمنا أي شخص آخر، لذلك فهو يرى ويعلم ويحتمل. نحتاج لأن نستمر في الحديث إلى الأشخاص الذين يساعدوننا ويقفون بجانبنا، لكن مع إدراك أن لهؤلاء الأشخاص قدرة محدودة وحدوداً يجب أن نحترمها. نحتاج أيضاً لأن نتكلم إلى الله. نستطيع أن نتكلم بحرية كاملة أمام خالقنا، كل يوم وكل ساعة. الله لن يياس.



اللهم
أنا عبدك الضعيف
الخطر ليس ببعيد
امسك بي
احملي
اسمح لي أن أجرب
سر الاقتراب منك
وأن أشعر أنك تحميني بحب
أمين.

الله يرعائي ويحفظني

يرعى الله حياتنا بانتباه شديد ويراعي كل احتياجاتنا، يحمينا في أوقات الخطر ويقودنا إلى أماكن الراحة. إن الله تعالى يدرك مدى ضعفنا وصغرنا في هذا الكون الواسع، ويعرف أننا معرضون للخطر في كل حين لذلك فإن عنايته بنا هي عناية فردية وشخصية، أي عناية بكل واحد منا على حدى. إنه يهتم بكل واحد منا على انفراد. وفي الوقت الذي نتعرض به لأي هجوم من أفكار أو مشاكل واضطرابات وأوقات قاسية ومؤلمة، عندئذ نشعر به وكأنه يحملنا بين ذراعي الراحة ويطمئن قلوبنا الضعيفة برسائل التشجيع والتحفيز. إنه يحافظ علينا في وقت ضعفنا ويهدينا إلى أماكن الشبع والراحة ويحمينا وقت الخطر ويسعى إلى تهدئتنا وطمئنتنا في وقت الألم. إنه الله الحفيظ.



يا رب..

لقد حاولت بكل قوة

لكي أبدو بأفضل صورة من الخارج

لكن لم تقدني محاولاتي كثيراً

لم تنفع

لست كما أبدو من الخارج

إنني أحتاج للشفاء من الداخل.

فقط أنت الذي تستطيع أن تفعل ذلك

تعال يا الله إلى إنساني الدخلي...

إلى وجداني

تعال برحمتك وحبك وغير كيائي الداخلي

اشفني وقوني في أعماقي.

أمين

الله يغير في أعماقي

أحياناً يكون التعافي مرهقاً، ونشعر كأن أعصابنا مكشوفة كلها من سطح أجسادنا حتى أعماق ما فينا. كل لمسة تؤلم، كل كلمة تجرح. إننا ندرك في مثل هذه الأوقات أن شفاعنا يجب أن يبدأ من الداخل للخارج. لا يمكن لأي شيء سطحي أن ينفعنا، بل ربما يضرنا. نحن نحتاج أن "إنساننا الوجداني الداخلي" يجرب قوة الله الشافية، نحتاج لأن تعمل قوة الله داخلنا أولاً لتحرير قلوبنا.

الله يفهم من أين يجب أن يبدأ شفاؤنا. إن أرواحنا تحتاج إلى قوة الله الشافية، فالله لا يهتم بالمظاهر وهو لا يهتم بأدائنا وإنجازاتنا. ليست إرادة الله لنا هي أن نبدو في أحسن صورة، وإنما الله يريد أن يغسل قلوبنا. هذا العمل العميق سوف يكون بالضرورة مؤلماً، إن التغيير الذي نبحث عنه ونريده إنما يحتاج أن يحدث في عمق وجودنا حيث تسكن أرواحنا في الداخل. قد يبدو هذا صعباً علينا لدرجة شبه مستحيلة. لكنه ليس مستحيلاً على الله. إن الله يفعل ذلك لفيض رحمته وقوته وقدرته فالله غني في الرحمة وفي القوة.



اللهم

أعترف لك اليوم

أن لدي احتياجات كثيرة

أنا لا أستطيع أن أسدد هذه الاحتياجات بمفردي

إنني أتوجه نحوك لطلب المساعدة يا رب

أنت مانح العطايا الجيدة. استمع لدعائي

إنني احتاج لما تستطيع أنت وحدك أن تقدمه

ساعدني أن أستريح وأطمئن في معيتك

ساعدني أن أستريح في أنك تعطي خيرات للذين يسألونك.

افتح عيني لكي أرى، وقلبي لكي أقبل اليوم عطايك الصالحة.

أمين.

أطفالنا يطلبون الخبز واللبن وكل أنواع الطعام التي يحبونها في البيت بشكل يومي منتظم، وعندما يفعلون ذلك نفرح بأن شهيتهم مفتوحة وتُسر بنمو أجسادهم. من المفرح بالنسبة لنا أن نمدّهم باحتياجاتهم الأساسية هذه لتغذية وحماية أجسادهم.

هذه هي طبيعة الله، إذ كما يسعد الآباء والأمهات برعاية أطفالهم، يشاقق الله أن يقدم لنا أشياء جيدة. الله يسعد بنمونا وتطورنا، ويريدنا أن نطلب الأمور التي نريدها بطريقة مباشرة وصريحة لأنه يريد أن يعطينا إياها. إن الله لا يريد أن يفرض علينا شيئاً لم نطلبه، لكنه يريدنا أن نطلب. إن الطلب ضروري لأنه يدفعنا لأن ندرك احتياجاتنا. لقد تعلمنا عبر السنين أن ننكر احتياجاتنا، لقد تعودنا لسنين طويلة أن نتصرف وكأننا نحن المسؤولون عن أنفسنا ولن يساعدنا أحد، لذلك نحن نجد صعوبة في أن نطلب من الله ببساطة مثل بساطة الأطفال، وفي أن نتق أن الله سوف يجيب طلباتنا.

أغلبنا يبدأ الرحلة بصراع شديد للتعرف على الاحتياجات والتعبير عنها في كلمات واضحة مفهومة. بعد هذا الصراع في اعترافنا بعدم قدرتنا على تسديد هذه الاحتياجات بأنفسنا ولأنفسنا. وفي النهاية نصارع لكي نأتي إلى الله ونتق أنه يعطي خيرات للذين يسألونه.

رؤية الله بطرق جديدة

من الشائع أن يحكي الآباء والأمهات عن وقتٍ فيه نظر إليهم أحد أطفالهم الصغار بعينين واسعتين متسائلتين: "هل أنت الله؟". الأطفال الصغار يُكوّنون صوراً ذهنية عن العالم وعن أنفسهم وعن الله من خلال تفاعلهم وعلاقتهم بأبائهم وأمهاتهم. هذه الصور الذهنية تكون في منتهى القوة، وهي تبقى في أذهاننا وتتصلب فيها. إن كان الآباء والأمهات يمتنعون بالحنان والاستقرار والثبات والتجاوب مع الأطفال والاهتمام بهم والانتباه إليهم. فغالباً ما سوف تكون صورة الله لدى الأطفال ثابتة ومستقرة، مليئة بالحنان والحب والرحمة والتجاوب. أما إذا كان الآباء والأمهات بعيدين غير متجاوبين، غير مستقرين، مُسيئين أو مُهملين لأبنائهم وبناتهم، فإن صورة الله عند هؤلاء الأطفال سوف تكون مشابهة لصورة آبائهم وأمهاتهم.

في بداية رحلة التعافي، يكتشف كثيرون أن لديهم صوراً مشوهة عن الله وأن لهذه الصور تأثيرات عميقة على علاقتهم الحالية به. ولكن الإدراك وحده لا يكفي لكي تختفي هذه الصور. إنه صراع طويل وصعب لاستبدال صورة الله القاسي المُعاقب بصورة أخرى عن الله القريب الحنون المحب.

قد يكون ذلك صعباً لكنه ممكن. تكلم الله عن نفسه بطرق واضحة وصريحة، أعلن أنه ليس بعيداً، وليس غير قابل للمعرفة والمحبة وإقامة العلاقات.

ليمنحك الله بصيرة لكي ترى بوضوح كيف تشوهت صورة الله عندك، وليعطك الله الشجاعة لكي تواجه الحقائق والوقائع التي رسمت هذه الصور في ذهنك لكي تتعلم كيف ترى الله بطرق جديدة.

عندما اعتقد أن الله كالأخرين!

إننا لا نصنع أصناماً من الخشب أو الحجر. إننا لا نصلي لشمائل أو نعد طعاماً للأوثان لتأكل! إننا لا ننحت بأصابعنا، وإنما نصنع بأفكارنا وتخيلاتنا آلهة صغيرة خاصة نتعبد لها كل يوم. نحن نصنع لأنفسنا آلهة تابعة من خوفنا وجهلنا. مشكلتنا الأساسية أننا نرسم لله صورة من واقع خبراتنا الإنسانية. إننا نتخيل أن الله مثل البشر الذين قابلناهم وعرفناهم في حياتنا. إذا كنا قد نشأنا في أسرة تتوقع منا دائماً توقعات مبالغ فيها ومستحيلة، فإننا نعبد صورة إله يطلب منا المستحيل دائماً. إن كنا قد اخترنا الإهمال والترك، فإننا نجد أنفسنا في خدمة صورة إله لا يهتم. ولأن هذه الأوثان لا تسمعنا ولا ترد نداعنا، فإننا نحاول أكثر ونبذل مجهوداً أكثر، وربما نقطع أنفسنا لكي يسمعونا ويرضوا عنا. نحاول أن نكون كاملين، نحاول أن نكون متدينين. ويكون هناك دائماً الأفضل الذي لم نصل إليه بعد. وهكذا نستبدل الله "الذي لا يفنى" بصور مشوهة تابعة من خبرات الإنسان الذي "يفنى".

ما يدعو للسرور هو أن الله سبحانه ليس كما نتوقع. إنه الإله الواحد الحقيقي، الإله الذي لا يفنى ولا يموت، الإله الرحمن الرحيم.

التحول من الأوثان إلى الله



يارب

أنت ترى كيف أمسك بالآهتي الصغيرة

أحاول بكل قوتي أن أرضيها

لكنها آلهة قاسية ومُسَيِّئة ولا أستطيع أن أرضيها أبداً.

لكن يبدو أنني غير قادر على أن أتخلص منها

إنها آلهة صغيرة فضيحة، لا أستطيع أن أحتملها

لكنني لا أستطيع الاستغناء عنها أيضاً.

هي كل ما أعرف وقد اعتدت عليها.

لقد شكَّلتُ أحلامي وتوقعاتي لتكون صغيرة على قدر هذه الآلهة الصغيرة.

يارب..

لقد سئمت حتى الموت من هذه الآلهة،

التي تثبت من تربة العار والخزي.

أشفاق لأن أعبدك أنت، الإله الرحيم

أعطني اليوم عينين تريانك بوضوح

وقلباً لا يرجو سواك.

من السهل جداً علينا أن نعتاد على آلهة مزيفة. إننا نصنع لأنفسنا شعوراً مزيفاً بالأمان من خلال صنع آلهة لا ترضى مطلقاً ثم نحاول إرضاءها! إننا نستمر في ذلك الإيمان المريض ظناً منا أننا إن حاولنا أكثر قليلاً وبذلنا مزيداً من المجهود وسيطرنا على أنفسنا أكثر، ربما تقبلنا هذه الآلهة. لكن كل المحاولات تبوء بالفشل.

ما الذي يجعلنا نجد الأمان في عبادة آلهة لا تسمع ولا تتكلم ولا ترضى ولا تتحنن ولا تقبل؟! ربما لأننا نحاول أن نعيد نفس الدراما الأسرية التي عشناها من قبل؟! الإنسان لديه غريزة غريبة للعودة إلى الماضي، ورغبة مسحورية في محاولة إصلاح ما لا يمكن إصلاحه من خلال المزيد من المحاولة! مازال يدخل كل منا نفس ذاك الطفل الذي يتكلم إلى ألعابه ويظن أنها تسمعه وتفهمه وتتجاوب مع طلباته. لكنها للأسف ألعاب لا تفهم ولا تسمع ولا ترضى وهكذا نظل في دائرة مفرغة من الخزي والعار ورفض النفس وكراهيتها.

عندما نتحول من عبادة الأوثان لعبادة الله الحقيقي، يحدث أمر مهم جداً، وهو أننا نسترخي ونفك قيضتنا المضمومة بقوة، ونريح فكيتنا المتوترين ونوقف عن طحن أسناننا ببعضها البعض حتى أثناء النوم! لا يحدث هذا فجأة، وإنما يحدث بالتدريج، عندما نفتح قلوبنا المغلقة ونستقبل فيها نور الحقيقة، ونستقبل حب الله الذي لا يطالبنا بما لا نستطيعه، لكن ينتظر منا فقط أن نستقبله في قلوبنا.

ظننا لوقت طويل أن الله صغير مثلنا، وأنه مُسيطر مثلنا. لقد صنعنا إلهاً على صورتنا، لكننا في كل يوم نكتشف كم هو كبير ودلفي، كم يقبل بلا حدود ويحتوي ويستوعب.



يا رب

إنني أتجه نحوك اليوم أيضاً
أنت إلهي الحيّ الحقيقي
إنني أترك أصنامي اليوم أيضاً
إنني أرفض إله التوقعات المستحيلة
ليس هو الإله الحقيقي
إنني أرفض الإله المتشوق للعقاب
ليس هو الإله الحقيقي
إنني أرفض الإله الذي يقف بعيداً
ليس هو الله
إنني أتجه نحوك
أنت الإله الحيّ الحقيقي

الدعوة للتحويل من الأوثان لعبادة الله الحيّ الحقيقي هي دعوة يومية. لأن
الآلهة القديمة لن تسكت بل ستحاول أن تضمنا إليها في كل لحظة. نحتاج لأن
نتحول مرة تلو الأخرى إلى الله الذي يريد أن يحررنا من قيود الأصنام.

صلاة لكي نعرف الله أكثر



يا رب
إنني أحتاج إلى حكمة
ساعدي لكي أكون حكيماً
إنني أحتاج إلى إعلانك
أعلن لي.
اجعلني أرى
املاً قلبي اليوم
حتى أعرفك أكثر
أمين

أكثر أمرين نحتاج إليهما في عملية الشفاء والتعافي هما الحكمة والإعلان. فخلال مسيرة التعافي يعمل الله خالقنا داخلنا لكي نتصف بالحكمة. وعمله هذا يتضمن قلع وتقليم كل الأفكار المشوهة وطرق التفكير المريضة التي تساند عملية الإنكار وعدم مواجهة الحقيقة. الله قادر على تحويل تفكيرنا الفاسد إلى فكر حكيم، فالحكمة أمر داخلي.

والأمر الثاني هو الإعلان. الإعلان يعني أن تأتينا، من عند الله تعالى، أفكار جديدة وطرق جديدة لنرى بها واقعنا الحقيقي ونفهمه. وبدون هذا الإعلان الذي يأتينا من خارجنا نظل في خطر أن نصنع لأنفسنا واقعاً خيالياً ونعيشه. ويستخدم الله الكثير من الوسائل المتنوعة ليظهر لنا إعلانه. فقدرتنا على الإنكار تستطيع خلق عالم افتراضي متكامل نعيش فيه، لا صلة له بالواقع مطلقاً. هذا العالم الذي نعيش فيه يحتاج إلى أصوات تأتينا من الخارج لتخترق جدار الإنكار والوهم. وبالتالي نرى لأول مرة أن هناك واقعاً وحياة مختلفة عما نحن نعيش فيه من تظاهر وخداع للنفس. فالهدف الذي يريجه الله هو مساعدتنا على أن ننمو في قدرتنا على معرفته تعالى.



يا رب

قائمة الأمور التي لا أفهمها قائمة طويلة جداً

ما لا أعرفه يشعرنى بالقلق الشديد

إنني خائف من شكوكي.

أريد أن أفهم كل شيء، فهماً كاملاً حتى لا أشعر بالقلق مطلقاً

أنا لا أحتمل القلق.

لكنني لا أستطيع أن أراك وجهاً لوجه.

أستطيع أن أراك بعض الرؤية، وأعرفك بعض المعرفة

ساعدني يا رب لكي أجد طريقة لأتعاش مع المحدودية

مع عدم التيقن والشك والقلق

ساعدني لكي آخذ وأقبل ما تعلنه

من حب وأمل وصلاح

وأحتمل ما تخفيه عني

وأعيش متوقفاً أنه سيأتي اليوم

الذي فيه أعرفك بالكامل

كما تعرفني أنت بالكامل

أمين.

عندما ننفّث لكي نرى ونعرف الله بطرق جديدة، فسوف نحتاج لأن نحمي أنفسنا من أن نستخدم علاقتنا مع الله كجبهة جديدة نحاول فيها إثبات أنفسنا والوصول للكمال. إننا لا نستطيع الآن أن نرى الله إلا وكأنه انعكاس غامض على سطح المياه. ولا نستطيع أن نعرف الله معرفة كاملة، لأننا حتى الآن لم نتقابل معه وجهاً لوجه. نحن نرى بعض الرؤية ونعرف بعض المعرفة، لكن الكثير منه لا يزال لغزاً غامضاً بالنسبة لنا.

ليس سهلاً بالنسبة لنا أن نعيش برؤية ناقصة. من الصعب علينا أن نحتمل الغموض والالتباس. في بعض الأحيان نشعر بالقلق من معرفتنا غير الكاملة بالله، إذ نظن بأن الله يتوقع منا ما هو أكثر من ذلك. وكأن معرفتنا الناقصة تأتي بسبب تقصير فينا. إننا نتصور أنه يجب أن يكون لدينا إجابات عن كل الأسئلة، ولا نشعر بالشك مطلقاً، وأن تكون رؤيتنا واضحة طوال الوقت. لكن الرؤية الكاملة ليست توقفاً واقعياً في العلاقة مع الله في هذه الحياة. الكمال ليس خياراً متاحاً لنا.

إن قبول المحدودية في قدرتنا على معرفة الله، جزء ضروري من معرفة الله بصورة أفضل.

رؤية الله تغيرني

لا تؤمن بحياة شعارها "ما تراه هو ما تحصل عليه"، بل على العكس، صدق أن هناك الكثير الذي لم تراه بعد من خطة الله. في بعض الأيام لا نستطيع أن نرى أو نتخيل كيف سيكون الحال عندما نُشفى تماماً من كل أمراضنا وعيوبنا، ربما يكون من الصعب إدراك هذا ولكننا نعلم أن الله يصر على حصولنا على الشفاء والتعافي التام. هذا هو حجم التعافي الذي أنت موعود به.

ربما تكون الرحلة صعبة ولكننا بالتأكيد نتحرك للأمام نحو هدف تام وكامل، وبالتأكيد سنصل لنهاية الطريق، لأن الله معنا في عملية تغيرنا. هذا الرجاء ينقي أهدافنا ويجعل الصورة واضحة أمامنا.

ولأن الله يصر على تعافينا التام، فنحن لسنا بمفردنا مع آمالنا وأحلامنا.

لأن الله يصر على تعافينا التام، لدينا قوة أعظم منا تساعدنا في صراعنا.

لأن الله يصر على تعافينا التام، نستطيع أن نجد راحة وشجاعة في أهداف الله النقية تجاهنا.

لأن الله يصر على تعافينا الكامل، نستطيع أن نتخلى عن أوثاننا الصغيرة المشيرة للشفقة ونتحول إلى الله الحي الحقيقي.

عندما كنا نعبد إله التوقعات المستحيلة، كنا مدفوعين برغبات قهرية في تحقيق الكمال، وعندما عبدنا الإله القاسي المسيء، أصبحنا بخوف شديد مثل كياننا، وعندما عبدنا الإله البعيد كنا نشعر باليأس ونصارع معه كل يوم.

لكننا عندما بدأنا في رؤية صورة الإله الحي الحقيقي، إله الرحمة والقبول، بدأنا نؤمن أننا محبوبون.

بدأنا ندرك كيف أن الله يريدنا أن نتوقف عن السلوكيات التي بها ندمر أنفسنا، فقط لأنه يحبنا ويريدنا أن نعيش حياة أكثر غنى. لقد أمنا أننا ذوو قيمة عالية لدى الله.



اللهم

ما أراه الآن يا رب ليس دائماً صورة جميلة،
إنني أشتاق إلى وجودك في حياتي.
إذا دخلت أنت الصورة، فسوف يتغير كل شيء.
حضورك يغير كل الأشياء،
لأنني عندما أشعر بحضورك
أتغير.
حضورك يغيرني.
عمق هذا الرجاء بداخلي اليوم يا رب.
نقني بهذا الرجاء.
أحمدك
أمين.

الراحة

أغلبنا لا يجيد الراحة. إذا توقفتنا قليلاً في الحياة، فإننا نشعر بالقلق. لكن إذا توقفتنا لوقت كاف لكي نستريح بالفعل، فإن نكريات الإساءات والألم النفسي تظهر على السطح. لكي نتجنب ذلك، ندفع أنفسنا للعمل وخدمة الآخرين بلا رحمة. إننا نحاول أن نجعل إيقاع الحياة سريعاً ومزدحماً حتى لا نجد الوقت الكافي لنشعر بأي شيء، ونتمنى أن تسعفنا طاقتنا لنكمل الحياة بهذه الطريقة لوقت طويل.

إننا نتجنب الراحة لأننا نستمد إحساسنا بالقيمة في الحياة مما نفعله. إننا باستمرار "نعمل" لكي نشعر أننا على ما يرام. عندما نتوقف قليلاً لكي "تكون" فإننا نشعر بالقلق. إذا أبطأنا من إيقاعنا لوقت كاف، لكي نستريح بالفعل، فإننا نشعر بالارتباك وبالتهديد لكياننا كفاعلين.

لكننا نحتاج للراحة. الراحة تجعلنا نستعيد طاقة أجسادنا، فأجسادنا تُتعب من ضخ الأدرينالين فيها باستمرار. كما أن الراحة تستعيد طاقة لعقولنا من القوائم التي لا تنتهي من الأشياء التي علينا أن نعملها. الراحة تسترد أرواحنا من الخطأ الذي يجعلنا نرى أنفسنا في صورة من لا يمكن الاستغناء عنهم والقادرين أن يفعلوا ما يفوق طاقة البشر.

الله يعرفنا أكثر مما نعرف نحن أنفسنا، إنه يعلم أننا نحتاج للراحة، وهو يرى أن الراحة مهمة لذلك فهو يوصينا بها. الراحة تعيد لنا الرؤية السليمة. عندما نستريح، فإننا نذكر أنفسنا بأننا مجرد بشر ولنا آلهة. لئمنحك الله الشجاعة لأن تستريح، ولتجد طرقاً بها تسترد روحك وذهنك وجسدك.



يا رب
إنني أتى إليك
هارباً من حرارة الشمس
وضغوط رحلة الحياة
إنني أتوجه تحرك
لأجد الملجأ
والأمان
أريد أن أستريح في ظلك اليوم
كن أنت ملجأي يا رب

الراحة في ظل الله

تخيل نفسك مسافراً عبر الصحراء في حرّ الظهيرة الشديد. تشعر بالاحتياج الشديد لمكان ظليل للراحة والاحتماء من أشعة الشمس. تفتش في الأفق عن شجرة أو صخرة كبيرة تستظل بها وتستريح تحنها. خلال مسيرة التعافي، نشعر باحتياجنا إلى مكان آمن محمي نستريح فيه. الرحلة مرهقة ومربكة. لكننا لا نستطيع أن نستريح. التفكير في الاستراحة لا يأتي بشكل تلقائي وطبيعي، إننا ميالون بطبيعتنا للتفكير في بذل مزيد من المجهود وليس الراحة، كما أننا لا نجد مكاناً نستريح فيه. تخيل نفسك الآن تستريح في ظل الله. تشعر بالأمان والحماية والراحة، لن تستطيع حرارة الصحراء أن تلتهمك لأن الله يحميك. تستطيع أن تجلس وتستريح عندما تدعو وتصلي، فسبحانه تعالى يستطيع أن يكون لك ملجأ وحصناً، تستطيع أن تستمد من عبادتك له القوة والراحة والعزاء. يمكن للراحة أن تعلمنا حقيقتين مهمتين، هما؛ أولاً: أننا لسنا الله! الله هو الله! نحن مخلوقون ولقوتنا حدود ومحتاجون للاعتماد على الآخرين. ليس شيئاً أن نكون مخلوقين ومعتمدين ولدينا احتياجات. ثانياً: عندما نستريح، يمكننا أن ندرك بطرق جديدة أننا محبوبون ومقبولون من الله، ليس بسبب ما نعمله بل ببساطة لكوننا نحن!

هدية من الله



يا رب

أعطني الشجاعة لكي آتي وأستريح عندك
الأحمال تُثقل كاهلي وتضغط على نفسي
أعطني الشجاعة يا رب لكي آتي وأستقبل منك
روحي المضطربة تشتاق إليك.
أعطني راحتك بدلاً من هذه الأحمال
لكي أجد راحة لنفسي

الله يريد أن يعطينا راحة، ولكننا نقاوم هذه الهدية بكل قوة. إن الراحة عطية، ونحن في أشد الاحتياج إليها، لكننا نجد دائماً صعوبة في استقبالها، ربما نكون متعبين ومتقلين بأحمال كثيرة، لكننا بارعون في التقليل من قيمة احتياجاتنا ونتجنب التعبير عنها. دائماً نقول لأنفسنا إننا سوف نستريح فقط بعد إتمام المهمة التالية، أو عندما يكون عندنا وقت. عندما نريد أن نستريح نشعر أننا ينبغي أن نعمل بجهد مضاعف حتى نستحق الراحة، وعندما نعود للعمل بعد الراحة، نشعر أن علينا أن نعمل بجهد مضاعف لنعوض وقت الراحة "المفقود".

إننا نقاوم عطية الراحة ولكننا نرحب بالأحمال والأثقال. من السهل أن نؤمن أن الأحمال والأثقال هي من الله، أما الراحة فلا! والحقيقة هي أن الله لا يريد لنا التعب والإرهاك المزمّن وإنما يريد لنا أن نستريح لوقت كاف حتى نتخلل الراحة والسكينة إلى داخل أعماقنا وتتلاصق مع احتياجاتنا البشرية. عندما نستريح نكتشف أن أغلب أعمال الحياة ليست مسؤوليتنا، عندئذ فقط نشعر بالحرية أن نسلم الله الأمر ونترك له تدبير الأمور.



يا رب

ساعدني أن أعترف باحتياجي للراحة
ساعدني أن أترك فترات للراحة في جدولتي اليومي،
أوقاتاً أتوقف فيها عن عمل أي شيء
وأسمح لنفسي بأن أكون إنساناً سوياً
ساعدني أن أبذل الجهد لكي أستريح اليوم

الراحة والمجهود

بالطبع لسنا بالسذاجة أن ندعى أننا آلهة خالدون! لكننا نتصرف كما لو كنا لا نحتاج للراحة كما لو كنا نستطيع أن نفعل كل شيء وليست لنا حدود. لذلك عندما نشعر باحتياجنا إلى الراحة، نفاجاً كأنه على عكس توقعاتنا، إننا لا نتوقع رحمة لكننا نتوقع انتقاداً ولوماً. إننا لا نتوقع تشجيعاً للتقدم للأمام بل على العكس نتوقع الرفض والترك. لذلك نحن لا نتوقع راحة، إنما نتوقع قائمة من المهام الصعبة الثقيلة التي علينا أن نؤديها. نحتاج لأن نتغير حتى نصبح قادرين على الراحة! القدرة على الراحة تتطلب عملاً ومجهوداً!

أولاً، سوف نحتاج لأن نغير الطريقة التي نرى بها أنفسنا. قد تعلقنا بوهم يقول إننا نستطيع أن نفعل كل شيء وليست لنا حدود. الله خلق الراحة، أما نحن فلا نستريح! من الواضح أن هناك خطأ ما في مفهومنا عن أنفسنا ونحتاج لإصلاحه لكي نستطيع أن نستريح. ثانياً، لكي تزداد قدرتنا على الراحة، سوف نحتاج إلى تغيير سلوكياتنا. الراحة ليست فكرة، الراحة سلوك. إننا نحتاج لتغيير أسلوب حياتنا. إننا نحتاج أن نتعلم كيف نقول: "لا" ولا نقبل مزيداً من الالتزامات التي لا نقدر عليها. إننا نحتاج لأن نبذل مجهوداً لكي نجعل الراحة جزءاً من روتين وإيقاع حياتنا.



يا رب

ساعدني ألا أعتبر الراحة فرضاً قهرياً
إنني أعمل أشياء كثيرة أخرى بطريقة قهرية
احمني من جعل الراحة سلوكاً قهرياً
مثل القائمة الطويلة من الأشياء التي علي القيام بها.
أنت تقدم لي راحة يا رب.
لأنك تحبني
ساعدني أن أعبّر عن حبي لك
ولنفسي
بأن أسمح لنفسي بالراحة اليوم

الراحة عطية من الله

الراحة بالنسبة لنا مثل الصيانة لمحرك السيارة. المهندسون لديهم الكثير من القواعد لصيانة المحركات. من ضمن هذه القواعد تغيير الزيت. يمكننا أن نؤجل تغيير الزيت لفترة، لكننا لا نستطيع أن نتجاهل هذا الأمر إلى الأبد. إذا فعلنا ذلك، فسوف يحدث عطب مستمر في المحرك لا يمكن إصلاحه. صانعو المحركات يوصون بتغيير الزيت لأنهم يريدون تحقيق مبيعات عالية في زيوت المحركات، وأيضاً يعرفون ما تحتاجه المحركات ويريدونها تعمل معنا بدون أعطال وتوقفات.

يريد الله أن نكون خبرتنا في الحياة خيرة إيجابية، وهو يعلم ما نحتاج إليه لكي يحدث هذا. الله يعلم أننا قد نؤجل الراحة قليلاً إذا كان لدينا عمل عاجل يجب إتمامه، لكننا لا نستطيع أن نتجاهل الراحة إلى الأبد. إذا فعلنا ذلك فسوف نتعطل تماماً. كثيرون منا حاولوا في بعض المرات أخذ إجازة، لكن أيام الإجازة القليلة سرعان ما تتحول إلى أيام من القلق والاضطراب، إننا نملك قدرة عجيبة على ملء يوم الراحة بالكثير من الأنشطة التي تضع مزيداً من الأعباء علينا. فممارسة الأنشطة الترفيهية بشكل قهري ليس هو المقصود بالراحة. ربما نحتاج بعض التفكير الخلاق والإبداع لكي نحصل على يوم الراحة المناسب لنا. ما الذي يجعلنا نستريح حقيقة؟ هذا ما يريده الله. الله يريد أن يكون يوم الراحة لمتعتنا وليس فرضاً علينا، لأن يوم الراحة هذا هو عطية الله لنا.

راحة وقوة



يا رب

أنا لست قوياً

كل محاولاتي وتطلعاتي لإثبات نفسي لم تجعلني قوياً.

اشتاق للقوة العميقة التي تأتي من الهدوء والسكينة

ومن الثقة الحقيقية فيك

إبني أريح نفسي المتعبة فيك اليوم، يا رب

أعطني الشجاعة لكي أهدأ

أعطني الإيمان لكي أثق بك.

قوني اليوم يا رب في رحمتك.

عملنا جزء مهم من هويتنا. لدينا احتياج مشروع للشعور بالكفاءة والقدرة على الإتيان والشعور بأن لنا مساهمة في العالم من حولنا. هذا الاحتياج كثيراً ما يتشوه ويتحول إلى رغبة قهريّة في العمل. نعمل ونعمل لأننا نريد أن نثبت أنفسنا، لأننا نريد أن نشعر أننا قادرين وأقوياء. عندما تختلط هويتنا بالإنجاز الذي نحققه بمدنا هذا بحالة من القوة الظاهرية. لكن هذه القوة ليست عميقة فينا. فكلمنا حققتنا وأنتجنا، شعرنا بالقلق، لأننا نخشى على ما نعمله من الانهيار. وكأنه سيأتي يوم فيه نكتشف على حقيقتنا! قوتنا المزيفة تأتي من أعمالنا وإنجازتنا وليس من قوة روحية كامنة فينا.

تأتي القوة من مصادر أخرى. ربما أكبر مفاجأة هي أن القوة تأتي من السكون، أي الراحة، والنجاة تأتي من الهدوء. لماذا؟ ما أهمية السكون والهدوء؟

عندما أسكن وأسترخ، أجبر نفسي على التخلي عن فكرة أنني منقذ هذا العالم وأنتي وحدي من يستطيع إنقاذ نفسي! نحتاج أن نقبل وضعنا في هذا العالم كمخلوقات تحتاج القوة والنجاة ممن لديه قوة أكبر مما لدينا. عندما نفعل ذلك ننجو ونحصل على قوة لأننا تراجعنا عن محاولات تخليص أنفسنا.

الهدوء أيضاً يجعلنا نسمع ما يريد الله سبحانه وتعالى أن يقوله لنا. عندما تكون حياتنا مليئة بضوضاء ما نفعله وما نظن أننا يجب أن نفعله وما نريد أن نفعله، هذا الصراخ المشوش من العمل المتواصل، يمكن أن يطغى على صوت الله الخفيض الهادي. عندما نهذاً، نعود ونسمع كلمات الله المليئة بالرحمة، التي تملأنا بالقوة.



يا رب

اليوم أريد أن أتوقف عن العمل لفترة.

أريد أن أتوقف

وأنتذكر أنك أنت هو الله الخالق وحدك.

ساعدني اليوم لكي أختبر

حرية الفرح بكوني مخلوقاً

أعطني فرحاً بعبادتك

أعطني راحة وسعادة

بمقدور الراحة أن تبعث في قلوبنا السعادة والفرح، ذلك لأنها تخلق لنا منظوراً جديداً، إنها تُنكرنا أننا لا ينبغي أن نكون مسؤولين عن هذا العالم وعن كل ما فيه بصورة قهرية. والراحة تُنكرنا بأن الله سبحانه وتعالى هو وحده المسؤول عن هذا العالم.

الراحة أيضاً تُسعنا لأنها تتعش وتجدد علاقتنا مع الله. في أيام راحتنا عندما نمارس الصلاة والعبادة تهدأ نفوسنا وتسكن براحة في عبادة الله. إنها صورة جميلة تعبر عن الذين يعرفون كيف يستريحون.

الراحة تؤدي إلى الفرح لأنها تساعدنا على أن نسترد طاقتنا المفقودة. إنها تجددنا وتعيد لنا طاقتنا لأنها تمكننا من أن نحقق التوازن بين ما "فعله" وما "تكونه". عندما نتوقف عن العمل لفترة ما، نشعر أن أحاسيسنا قد تفتحت على العالم من حولنا مرة أخرى، ونستطيع أن نرى الحياة بشعور من الامتنان والفرح.

الراحة تحررنا، لنعيش حقيقة أننا مخلوقات نستطيع أن نعمل، وتلعب وتستمتع، وتستطيع أن نعطى وتأخذ، وتستطيع أن تبكي وتضحك. اليوم يمكننا أن نوازن بين العمل واللعب، بين العطاء والأخذ، بين البكاء والضحك.

الأمل مكون أساسي من مكونات التعافي. صراعات التعافي اليومية من الممكن أن تمنعنا وتقوى علينا إن لم يكن لدينا مصدر للأمل. بدون أمل سوف نجد أنفسنا إما مُستثنين أو يائسين. فالأمل يعطينا الشجاعة والقوة لكي نكمل الطريق ويجعل عمل الشفاء ممكناً. من خلال الأمل يمكننا أن نرى أن صراعاتنا الحالية استثمار من أجل المستقبل.

هناك فرق كبير بالطبع بين الأمل والتمني. التمني وأحلام اليقظة أمور تنشأ عن الإنكار، فالتمني هو تخيل للمستقبل دون الاتصال بالواقع. وهو يفضلنا عن مشاعرنا التي نشعر بها في الواقع، بما فيها من ألم ومعاناة، ويختصر المشاعر فقط إلى المشاعر الجميلة وأن كل شيء في النهاية سوف يكون على خير ما يرام. التمني سهل لكنه ليس واقعياً، وبالتالي لن يشبعنا أو يرضينا من الداخل.

يتأصل اختبار الأمل فينا عندما نبدأ في كسر الإنكار الذي تحكّم في حياتنا. عندما يبدو كل شيء مستحيلاً ونشعر بالعجز التام، يبدأ الأمل الحقيقي في الظهور. عندما نواجه حقيقة الظروف الحالية وعدم قدرتنا على السيطرة على المستقبل عندئذ يكون الأمل واقعياً، وفي هذه التربة الصعبة ينمو الأمل الحقيقي الذي يبدأ صغيراً ثم ينمو تدريجياً. يشناق الله أن يعطينا هذه العطية. إن لديه خططاً في حياتنا، ربما لا تكون نهاياتها مثل نهايات القصص الخيالية التي نتمناها، لكن لديه خططاً صالحة لحياتنا، فالأمل الذي نحتاج إليه يمكن أن يأتي من معرفة أن الله تعالى أعظم من إحباطنا وفشلنا وانكسارنا.

ليمتحك الله اليوم الشجاعة لكي تأمل وترجو من جديد.

في بعض الأيام يكون من الصعب، بل ربما من المستحيل الاحتفاظ بالأمل. قد يأتي علينا يوم مليء باليأس والإحباط، يوم من النوح والفقد غير المحتمل. في هذه اللحظات العصبية يختفي الأمل والرجاء تماماً ويبدو وكأن الظلمة فقط هي كل ما حولنا. يبدو لي أن الله غائب!

لكنني أصدق في مثل هذه الأوقات التي يبدو الأمل فيها مستحيلاً، أن الله موجود. فعندما تنكشف الأعصاب وتتعري، يكون الأمل شديداً، وتكون الفرصة أيضاً سائحة لله لكي يعمل في أعماقنا ما لا يستطيع عمله في الأوقات العادية بسبب إتكارنا الشديد.

يحدث نفس الشيء أيضاً في لوقات اليأس. عندما يصبح الأمل في أضعف حالاته، يظهر أعماق ضعفنا وعجزنا واحتياجنا لله، وهذا هو المكان الذي يريد الله أن يعمل فيه لكي يستردنا. الله يريد أن يصل إلى الأعماق المظلمة من قلوبنا حيث ساد الخوف واليأس والإحباط.

فقدان الأمل والرجاء أمر رهيب، ولكن الأمل لن يُفقد بالتصام بالرغم من أننا قد نفقده أحياناً، لكن في نفس هذا الوقت يمد الله قوته لتسري داخلنا، ويبدل ياسنا بأمله.



يا رب

في الأوقات التي لا أستطيع فيها أن أرجو أي شيء
ساعدني أن أتذكر أنك تساعدني
في أكثر الساعات ظلمة في حياتي
ذكرني بالأفقد أملتي بك
إن الأمل لن يذهب إلى الأبد
لأنك تظل معي
حيث سكن وسيطر الخوف واليأس والإحباط بداخلي
تعمل في التحول بأسى لأمل يا الله

الأمل والتوقع

كثيرون منا كبروا وهم يتوقعون دائماً أشياء سيئة. بعض منا تعلم بالخبرة أن يتوقع دائماً الإساءات والاعتداءات الجسدية. ربما عندما يحاول أحدهم أن يحضننا، نجد أنفسنا وقد أخفضنا رؤوسنا وغطيناها بأذرعنا لأننا نتوقع الضرب لا الاحتضان. آخرون منا تعلموا أن يتوقعوا الإهمال. لذلك فإننا نشعر بالحيرة والارتباك وربما الخوف عندما يهتم أحدهم بنا، أو يُظهر رغبة في التعرف علينا.

من الصعب تغيير التوقعات التي تشكلت مبكراً في طفولتنا بسرعة. ليس من السهل أن نسمح لأنفسنا الآن أن نأمل ونرجو ونتطلع لما هو إيجابي في المستقبل بعدما اخترنا حياة أغلبها من الإحباط. لقد أصبح التوقع الإيجابي خطراً تريد أن تحمي أنفسنا منه.

تعلّم الرجاء، يعني أن نفتح لمخاطرة التوقع الإيجابي بأن المستقبل ربما يكون أفضل من الماضي. الأمل هو القدرة أن ننظر في وجه الشمس المشرقة، بينما نظل نعيش في ظلمة ما قبل الفجر.

أملنا الإيجابي في المستقبل يبني على اقتناعنا وثقتنا في شخص الله. بسبب رحمة إلهنا يمكننا أن نثق ونرجو فيه وبه. من أجل أن الله مليء بالرحمة والرفقة، يمكننا أن نثق أن الشمس سوف تشرق. يمكننا أن نتوقع أشياء صالحة لأن الله جواد ومحِب.



يا رب

أنا أعلم كيف تكون الحياة في الظلمة
يا إله الرحمة اشغني
يا إله الرأفة
أعطني نوراً في حياتي
أشرق في ظلمتي، يا رب
قد خطواتي خارج طريق الخوف
إلى طريق السلام

الأمل والماضي

في بعض الأحيان يهرب منا الأمل بسبب ألم الظروف الحالية. شدة الصراعات اليومية من الممكن أن تغمرنا وتزاحم الأمل في المستقبل حتى تخرجه من حياتنا تماماً. ربما نجد أنفسنا وقد صار من الصعب علينا أن يكون لدينا أمل في مستقبل أفضل لأننا لا نستطيع أن نرى ما وراء الحاضر الصعب. لكننا نحتاج للأمل لكي نكمل الرحلة. بدون الأمل لا نستطيع أن نتحرك، فبدون الأمل لا يوجد سوى اليأس والاعتقاد بأن شيئاً ما لن يتغير. مراجعة خبراتنا مع مساندة الله في الماضي من الأمور التي تزيد الأمل في حياتنا. عندما تقوم الأحداث الحالية بدفع الأمل خارج حياتنا تاركة مكانه اليأس والخوف، يمكننا أن نعود إلى ممارسة التذكر. هذا التذكر من الممكن أن يحفظ إيماننا ويجدد تصميمنا على الاستمرار في الرحلة. التذكر ليس ممارسة سهلة بالنسبة لنا. ذاكرتنا ليست جيدة. حتى خبراتنا الإيجابية مع الله ننساها بسرعة ونفقد رونقها في ذاكرتنا وتتحول إلى "خبرات الماضي السحيق". الأمور التي كانت رائعة لدرجة لا يمكن تصديقها في الماضي، بسهولة يخبو ضوؤها في ذاكرتنا الآن، لأن الاهتمامات الحالية تتطلب كل انتباهنا. الاختراقات والنجاحات الهائلة التي حدثت في تعافينا في الماضي وكانت علامات قوية على نعمة الله وإحسانه وتواجده في حياتنا سرعان ما تتحول إلى أمور عادية بسبب الضغط الحالي المستمر. لهذا السبب نحتاج لمن يساعدنا على ممارسة التذكر كتدريب مستمر. ربما يتجدد الأمل عندما نطلب من صديق، كان يعرفنا من زمن طويل، أن يذكرنا بما كان في حياتنا وكيف تغيرنا.



يا رب
ساعدني أن أتذكر اليوم
أموراً محددة
وأحداثاً واقعية
تدل على رحمتك وعنايتك عبر السنين
ساعدني أن أتذكر
كيف أنني قد تغيرت بفضل معونتك
ساعدني لكي أتذكر محبتك ونعمتك
لكي أنمو في قدرتي على تجديد الأمل اليوم

المراجعة الموضوعية لرحلتنا التي سرنا فيها حتى اليوم، تساعدنا أن نرى
نعمة الله الحافظة لنا عبر السنين، وهذا يعطينا مزيداً من الأمل لكي نكمل
المسيرة.



يا رب

أشكرك من أجل عطية الأمل

أشكرك من أجل الأيام التي جعلني فيها الأمل أحلق في السماء

والأيام التي جعلني فيها أجري وأتغير

وأيضاً الأيام التي يمنحني فيها الرجاء والشجاعة

لكي أمشي دون أن أسقط مغشياً عليّ

الأمل يمنحنا قوة. إننا نحتاج للقوة لكي نكمل رحلة التعافي، إننا نحتاج للقوة لكي نقوم بالتغييرات التي نحتاج إليها. أيضاً نحتاج قوة لكي نختر النوح الذي نحتاج لأن نفوحه على ما فقدناه. التعافي يحتاج إلى الكثير من القوة الجسدية والنفسية والروحية. إننا نحصل على هذه القوة يوماً بيوم من خلال الأمل. توجد أوقات يجعلنا الأمل فيها نحلق كالنسر، فنشعر بنشوة التغيير والحرية، ونفكر في المستقبل ونتخيل أموراً جيدة سوف تأتي فيه، فبملأنا الامتنان والفرح؛ وكل هذا بسبب الأمل.

تأتي أوقات أخرى، يمكننا الأمل أن نركض ولا نتعب، نستمر في التقدم والتغير، ونستمر في العمل، ونستمر في الإحساس. ربما نتعب قليلاً ولكن الأمل يحمينا من الإنهالك والرغبة في التراجع، ويساعدنا لكي نستمر في المسير.

أيضاً تأتي أوقات، يجعلنا الأمل نمشي دون أن نصاب بالإعياء (التعب والإجهاد).

تأتي أيام خلال مسيرة تعافينا يكون مجرد إكمالها، في غاية الصعوبة علينا. فالصراعات التي نواجهها تكون صعبة لدرجة أننا من الممكن أن نصاب بالإغماء ونسقط، لولا الأمل الذي يساعدنا لناخذ الخطوة التالية.



يا رب

أحمدك لأنك منتبه لمستقبلي.

أحمدك لأنك خططت لغدي.

ساعدني اليوم أن أستريح لفكرة أن خططك لمستقبلي تتضمن الخير.

افتح قلبي اليوم يا رب للأمل والمستقبل الذي تعده لي

الأمل والمستقبل

الأمل بطبيعة الحال يختص بالمستقبل. ربما يتوجه نحو الساعة التالية أو اليوم التالي أو السنة القادمة أو العشرة السنوات القادمة، فهو يحمل في داخله معنى التوقع.

الذين يحبون السيطرة على الأمور، غالباً ما يجدون الأمل صعباً، لأننا لا نستطيع السيطرة على المستقبل. كثيرون منا لا يستطيعون التوقف عن وضع الخطط المستقبلية. إننا مستعدون أن نرهق أنفسنا حتى الموت لنجعل خططنا تتجح وتتحول إلى واقع. لكن إن كانت أحلامنا ورؤانا للمستقبل مبنية على ما نستطيع السيطرة عليه، فإنها غالباً ما تكون ضيقة وفقيرة.

إننا نحتاج لأن نذكر أنفسنا بصورة منتظمة، أن رؤية الله للمستقبل أفضل من رؤيتنا. الله يرى إمكانيات وفرصاً لا نستطيع نحن أن نراها. إن قدرة الله لا حدود لها. عندما نؤسس أملنا على الله، فسوف يتحقق مستقبل مختلف تماماً. ربما لا تكون خطط الله مطابقة لخططنا، لكننا نستطيع أن نعود مرة تلو الأخرى لله ليكون هو المصدر الحقيقي لأملنا.

فإنه خطط أن يعطينا مستقبلاً أفضل. لا يعني هذا حياة خالية من التعب، أو انعدام الصراعات. لقد كان الله معنا في الماضي، وهو معنا في الحاضر وسوف يكون معنا في المستقبل أيضاً.



يا رب

فاجتني اليوم، فاجتني بالأمل.
افتح عيني لكي أراك بوضوح
ساعدي لكي أرى
كيف أنك تحترم الأمل الواقعي
وأن بيدك أن تمنحني إياه
أرجوك يا رب

دعاء لنوال الأمل

لا يأتي الأمل كمكافأة لنا على مجهودنا، بل هو نعمة من الله تعالى. إن اختبار الأمل يشبه كثيراً تلقي مفاجأة في صورة هدية مناسبة تماماً لاحتياجنا. العطية الجيدة حقاً هي تلك الهدية التي تناسب كلاً من المعطي والمستقبل. الأمل يناسب احتياجنا تماماً. لكن إن كانت عطية الأمل غير متناسبة مع شخصية المعطي، فسيجد المستقبل صعوبة في قبولها. الأمل عطية تتناسب تماماً مع شخص الله أيضاً، فهو إله الأمل وهو يحب أن يقدمه لنا. إننا نحتاج لأن نذكر أنفسنا كل يوم أن الله لم يخلقنا لنحيا بابتسامات دائمة مرسومة على شفاهنا. وهو لم يقدر للإنسان أن يخوض حياته بسذاجة حالمة. لكن الله، كما يحترم الواقع والحقيقة، يحترم الأمل الحقيقي الواقعي، وهو يحب أن يشاركنا في هذا النوع من الأمل. نستطيع أن نأتي إلى الله بكل خوفنا وشكوكنا وبأسنا، وهو يعطينا بدلاً منها الأمل. عندما تتبدد كل أسباب الأمل من حولنا، نستطيع أن نعود إلى الله، لأن الله وحده أعظم من إحباطنا وفشلنا، ومشكلاتنا وصراعات قلوبنا، وبيوتنا وعائلاتنا، ومجتمعاتنا وعالمنا كله.

كثيرون منا تظاهروا بالفرح لوقت طويل حتى نسينا ما هو الفرح الحقيقي. الناس تسألنا: "كيف حالك؟" ونحن نرسم ابتسامة ونقول: "بخير". مع سنوات طويلة من التدريب، تقلصت المشاعر التي نشعر بها إلى مجموعة من المشاعر الباردة المُعلَّبة وتضاءلت الكلمات التي نستخدمها للتعبير عن المشاعر إلى بضعة كلمات صغيرة مثل: "بخير" أو "الحمد لله" أو "أو-كي". في بعض الأحيان عندما نختبر مشاعر شديدة مثل الخوف أو الغضب أو الذنب، نشعر وكأننا نحتاج إلى مخدر وجدائي لكي نتحكم في شدة هذه المشاعر، لكن هذه "المخدرات" تمنع أيضاً إحساسنا بالسعادة الحقيقية.

خلال عملية التعافي نبدأ في السماح لأنفسنا باختيار مشاعر جديدة. في بداية مسيرة التعافي، تكون أغلب المشاعر التي نختبرها مؤلمة، لأننا أنكرنا وتجاهلنا الألم لوقت طويل، ويكون أول وأوضح ما نشعر به هو ذلك الألم المدفون. وأيضاً يأتي الحزن والغضب وربما يستمران لوقت طويل قبل أن نشعر بالسعادة. لكن الحقيقة هي أن التعافي مسيرة نحو السعادة.

مع الوقت، خلال مسيرة التعافي تزداد قدرتنا على السكينة والهدوء، وأيضاً يأتي الفرح. وعندما يأتي الفرح يكون حقيقياً ملوناً وعميقاً، ولا يكون مجرد مشاعر سطحية أو ابتسامات صفراء.

إننا، وبطبيعة الحال، لا نستطيع أن نسيطر على الفرح، فالفرح لا يأتي عندما نستدعيه. غالباً ما نفاجأ بالفرح كعطية من الله. كلما عمقنا جنوننا أكثر في تربة حب الله، نصبح أكثر قدرة على استقبال الفرح منه. ليزد الله من قدرتك على الفرح، ويفاجئك به اليوم.

يظن البعض أن الدين أمر جاد جداً، بمعنى أنه لا يسمح بالفرح أو الاستمتاع، ولا يقبل الحفلات والولائم. فالدين بالنسبة لهم أفكار عقلية وتفصيل عقائدية. لذلك قد نجد أنفسنا نقاوم الفرح، وننسى أن الله هو الخالق، وقد خلق الإنسان باحتياج لأن يفرح ويبتهج ويحتفل، بأن يأكل ويجد لذة فيما يأكله ويستمتع بمن يأكل معهم. لذلك عندما نقاوم الفرح لا نكون أكثر تديناً، بل نحن نقاومه لأننا نخاف من الإحباط. وقد نقاومه لأنه مرتبط في أذهاننا بشيء من عدم الاحترام أو عدم الوفاق. أو ربما كنا نعاقب ونحن أطفال إن أظهرنا حماساً أو شقاوة أو فرحاً شديداً عند حدوث ما نتمناه.

إنها لمخاطرة أن نعطي للفرح مكاناً في قلوبنا. فالفرح يتطلب أن نكون مستعدين لاختبار مشاعر متضاربة. إذا كنا ننتظر حتى ينتهي الحزن أو الغضب أو الخوف حتى يمكن أن نفرح، فسننتظر طويلاً. لكن لو كنت مستعداً لقبول الفرح في أي وقت، فستكون مستعداً لاستقباله في يومك عندما يأتي في طريقك.



يا رب

افتح قلبي اليوم لاستقبال السعادة

ساعدني أن أحتل المشاعر المختلطة

عندما يعيش الحزن والفرح جنباً إلى جنب في قلبي

أعطني الشجاعة

لكي أحتفل بالحياة

من النوح إلى الفرح

تأتي أوقات يبدو وكأن كل شيء في الحياة قد أصبح حزناً وقدماً ونوحاً، إننا نواجه حقائق مؤلمة ونسمح لأنفسنا أن نختبر المشاعر المؤلمة. لكن بعد موسم الحزن والفقْد، سوف يأتي موسم الفرح والاحتفال. في الواقع من أكبر المفاجآت في عملية التعافي أننا إذ ننمو في قدرتنا على اختبار مشاعر الأمل النفسي العميق، ننمو أيضاً في قدرتنا على اختبار مشاعر الفرح. ليس التعافي هو مجرد اختبار الحزن. التعافي هو شفاء القدرة على الشعور بكل أنواع المشاعر.

تخيل للحظة أنك تلبس الحزن كثوب. في مثل هذه الأوقات لا توجد الكثير من الكلمات التي يمكن تبادلها، لكن تكون هناك الكثير من المشاعر، ويكون ذلك هو الوقت الذي يجب أن تسمح فيه لنفسك أن تشعر أن الله سبحانه يشعر بحزنك ويقدره. بعد ذلك يحين وقت لتتال مجموعة جديدة من الملابس اسمها ملابس الفرح كهدية من الله سبحانه، وحينئذ ستعلم في قلبك أنه "حان وقت تغيير الملابس!". سيبدأ قلبك في الفرح لأن وقت النوح قد مضى أما وقت الفرح فقد أتى.

من يستطيع أن يقول كم من الوقت ينبغي أن يمر قبل أن تأتي هذه اللحظة؟ لا أحد! لا يمكن استعجال هذا الوقت. ما يطمئنا ليس معرفتنا بوقت الفرح، ولكن ثقتنا أننا توكلنا على الله. يستطيع الله أن يعزينا في حزننا ويلبنا ثوب الفرح ويعلمنا الإنشاد.



يا رب

أحمدك لأنك تعلمني أن أفرح
أعطيك الحمد أنك تهتم بسعادتي
وتشعر بحزني وتقدره
وتحول حزني إلى فرح

الفرح والخزي (الخجل والشعور بالعار)

الخزي والفرح لا يجتمعان معاً. خبرات الخزي والعار تتسبب في تأكل القواعد النفسية التي يُبنى عليها الفرح. العار يكسر القلب، فلا يستطيع الإنسان أن يستقبل فيه الفرح. فعندما يغمرنا الخزي، يبتعد الفرح في خجل. تكمن المشكلة في أن الخزي يعرف طريقه جيداً إلى قلوبنا التي ليست لديها دفاعات قوية ضده.

وهناك طرق لمقاومة الخزي وإسباح مجال للفرح. أولاً: "أن تستهين بالخزي" فلا تعطيه مكانة كبيرة لا يستحقها. أن لا تسمح لخبرات الخزي أن تحدد لك هويتك كإنسان، بل تؤسس هويتك كشخص في أمان في ظل طريق التعافي الذي يشارك فيه الله سبحانه. الإنسان قد يمر بخبرات خزي وعار لكنه باستطاعته أن لا يسمح للعار أن يدخل إلى نفسه ويحدد كيف يكون.

ثانياً: أن تستبدل مكانة الخزي في حياتك، فبدلاً من أن تستحوذ على المكانة الأولى، أرسلها إلى الخلف، وضع الأمل والتفاؤل في الصف الأول. تستطيع أن تستمد قوة للتغلب على الخزي من خلال توقع الفرح واستقباله. تستطيع أن تتخلى عن إحساسك بالخزي والعار عندما تسمح لنفسك أن تصدق أن مقادير الله لك تحتوي على جرعة كبيرة من الفرح. إننا لا نطفو على وجه الماء بلا هدف، ولا نهيم على وجوهنا في متاهة بلا نهاية. بل على العكس، إن كل يوم يمر يقربنا من النهاية السعيدة وتحقيق كل خير قدره الله لنا. كسائر المؤمنين بالله تعالى، نؤمن بأن الفرح لا الخزي هو قصد الله للخليفة. اليوم نواصل نفوسنا في حب الله لنا، ونستهين بالخزي ونتذكر أنفسنا أن ما قدره الله لنا هو الفرح.



يا رب

ساعدني اليوم أن أستهيئ بالخزي.
ساعدني أن أؤسس نفسي بالكامل فيك،
حتى لا يقوى الخزي عليّ.
ساعدني أن أرى السرور الذي وضعته في حياتي
تكرني اليوم بخططك من أجلي.
ساعدني أن أستمد قوة اليوم
من رجائي وبقوتي
في أن خططك لي تتضمن الفرح.

الفرح والامتنان

يأتي وقت في عملية التعافي، فيه نرى الحياة من منظور مختلف تماماً.
بالرغم من وجود الألم تتزايد قدرتنا تدريجياً على رؤية الحياة كعطية رائعة
من الله. وهذا ما يسمى بخبرة الشكر والامتنان.
الامتنان هو نوع من الاشتراك فيما يقدمه الله لنا والتجاوب معه. وبدون
الشعور بالامتنان، تكون رحلة التعافي خالية من البهجة ومستحيلة.
إن خبرة الشعور بالامتنان هي تجاوب أعماقنا مع نعم الله. وعندما نختبر
الامتنان فإننا نتوقف عن محاولتنا المستمرة لخلق طريقنا في الحياة بقوتنا
الذاتية. ففي تلك اللحظات الهادئة نرى وتدرك أن نفوسنا من الداخل تنتمي إلى
الله وأنها خليفته المحبوبة والعزيزة إلى قلبه. في بعض الأحيان تكون هذه
الفكرة أقوى وأكثر لذة من كل ما يمكن أن نفكر فيه أو نحلم به في حياتنا
بحيث تملأ قلوبنا بالفرح والحمد.

في بعض الأحيان، نحاول أن نفرض الشكر على أنفسنا بالقوة. في أحيان
أخرى يحاول الآخرون فرضه علينا. لكن الشكر والامتنان من المشاعر التي
لا يمكن فرضها بالقوة. فالشكر لن يأتي من خلال التظاهر أو من خلال أن
نقول لأنفسنا إننا أفضل من غيرنا، لكنه يأتي وحده. وعندما يأتي فإنه يخترق
ألمنا ويقاومتنا بالفرح.

لا نستطيع أن نفرض الشكر اليوم على أنفسنا، لكننا نستطيع أن نسمح لأنفسنا
بملاحظة العطايا الكثيرة التي يعطيها الله لنا كل يوم. يمكن أن نفتح قلوبنا
لاستقبال هذه العطايا الجيدة مُعبرين ببساطة عن شكرنا وامتناننا. عندما نفعل
ذلك، ينم الشكر في حياتنا وينم فرحنا.



يا رب

أعطني القدرة على أن أشعر اليوم بالشكر والامتنان

وأخترق سحب الألم والحزن في حياتي

فاجنني بالفرح

املاً قلبي وكياني من الداخل بالحمد

من أجل عطية الحياة.

الفرح والحب

في بعض الأحيان يكون من الصعب تخيل الفرحة مطلقاً. عندما تصارع مع الفشل أو تواجه حقيقة احتياجنا للتغيير، أو عندما ننوح على أمور فقدناها في الماضي، في مثل هذه الأوقات يبدو الفرحة مستحيلًا.

لكن الفرحة يأتي وسط هذه الصراعات، وذلك عندما نتعلم كيف نثبت في حب الله. وليس علينا أن نكون بمفردنا عندما نحزن أو عندما نسير طريق التغيير المؤلم. إننا نتعلم ميكراً في التعافي أننا لن نتقدم كثيراً للأمام لو كنا بمفردنا. ونتعلم بأننا نحتاج لأن نتجه لقوة أعظم منا. لكي نتعافى ونشفى نحتاج لأن نثبت في نعمة الله الغفور. إننا محبوبون من الله ومن الآخرين. في علاقات المحبة هذه نجد الفرحة.

الله هو مصدر الحياة بالنسبة لنا، لذلك نحتاج أن نظل متصلين به، ولا نستطيع أن نتظاهر بالاكتماء الذاتي. على العكس، نستطيع أن نعترف يوماً باحتياجنا لمحبة الله الشافية.



يا رب

ساعدني في حبك

ساعدني أن لا أبعد نفسي عنك أو عن الآخرين

ساعدني أن أتوقف عن التظاهر والادعاء

بأنني لست محتاجاً لأحد

ساعدني أن أتذكر

أنني من خلال تقديم المحبة واستقبالها

سوف أجد الشفاء والفرح