

مكتبة المشورة الكتابية

حررتي

إيذاء الجسد

عندما يكون الألم  
سبباً للراحة

Edward T. Welch



مركز دراسات  
المشورة الكتابية

NOUETHIC

إن لم يسبق لك وأن أذيت نفسك عمدًا، سيتعذّر عليك فهم أولئك الذين يفعلون ذلك. ففي النهاية، ألا تتجنب الخلائق الحيّة الألم؟ ولكن إذا تعمّدت وأذيت نفسك، يبدو هذا السلوك ضروريًا وطبيعيًا بل وصحيحًا أيضًا. في الواقع، الأمر مثل مريضة السكرى التي تحقن نفسها، وبالتالي ممكن أن تشعر بعلاج مؤقت.

يفترض هذا الكتيّب أنك تشعر بأنك محاصر في دائرة إيذاء الجسد المقصود، أو أنك تحب شخصًا ما محاصر بها؛ سواء كنت تحتاج المساعدة أو تريد تقديم المساعدة. إن كنت تريد المساعدة، يجب أن تدرك أنّ هناك أسباب وراء سلوك تجريح الجسد والسلوكيات المماثلة، ابدأ في محاولة فهم عالم هذا الشخص. وإذا كنت أنت الشخص الذي يشعر بأنه محاصر من قِبَل هذا السلوك، فاعلم أنّ العلاج جذابٌ أكثر مما تعتقد. ربما تكره سلوكك الآن، ولكنك تشعر بالاحتياج له أيضًا. قد يكون إيذاؤك لنفسك

Original English Title:

Self-Injury

When Pain Feel Good.

Publisher: P&R Publishing

Author: Edward T. Welch

© 2004

ALL RIGHTS RESERVED

اسم الطبعة باللغة العربية:

إيذاء الجسد

عندما يكون الألم سببًا للراحة

الإعداد: الغلي، خدمة «ذهن جديد»

New Renovaré Ministry

www.nermo.net

email:info@nermo.net

المسئول: د. ياسر فرح

المترجمة: مرام نافع طحان

المراجعة اللغوية والتعريب: وائل البيان حداد

التليفون : (+202) 22040827 - (+202) 22040809 - (+202) 01203084135

«Renovaré» كلمة لاتينية بمعنى «to Renew» أي «يجدد»

رسالتنا هي: فأتقوا سيرتكم الأولى بترك الإنسان القديم الذي أهدسته الشهوات الخادعة، وتجددوا روحًا وعقلًا، والبسوا الإنسان الجديد الذي خلقه الله على صورته في البر وقداسة الحق. (أفسس 4: 22-24)

الناشر باللغة العربية: مركز دراسات المشورة الكتابية «Nouthetic»

E-mail: Noutheticgypt@gmail.com

«Nouthetic» كلمة يونانية بمعنى المواجهة الشخصية

(بالتوبيخ أو الإنذار أو التعليم أو النصح) بمحبة شديدة

واهتمام بغرض التغيير والتطبيق الشخصي لحق الله

رسالتنا هي: «وأنا نفسي متيقن من جهتك يا إخوتي أنكم أنتم مشحونون

صلاخًا ومملوون كل علم. قادرون أن ينذر (ينصح)

بعضكم بعضًا.» (رومية 15: 14)

مطبوعة: سلفر منتار : 01221066730

رقم الإيداع بدار الكتب:

الترقيم الدولي: 3-697-87552-978-0



The project of securing the publication rights to, raising the funds for, and overseeing the translation of biblical counseling-related books and training materials is a ministry of Overseas Instruction in Counseling (www.DiscoverOIC.org) a United States-based mission agency that trains biblical counseling trainers around the world.

© جميع حقوق النشر والتدريب والتعليم محفوظة للناشر

المغنيّة الرئيسية في فرقة Garbage، والممثلتان Angelina Jolie وChristina Ricci. إلا أنّ هذه التجربة الإنسانية كانت موجودة حولنا لمدة طويلة، إذ يصف الكتاب المقدّس عابدي الأوثان في القديم «فَصَرَخُوا بِصَوْتٍ عَالٍ، وَتَقَطَّعُوا حَسَبَ عَادَتِهِمْ بِالسُّيُوفِ وَالرَّمَا حَتَّى سَالَ مِنْهُمْ الدَّمُ» (ملوك الأول ١٨: ٢٨). لقد آمنوا بأنّ هذا سيرضي آلهتهم. كما بدت هذه الممارسة مسيحيّة في القرون الوسطى، حيث كان جلد الجسد وغيرها من الممارسات المؤذية، أشكالاً شائعة للتعبير عن التكفير عن الذات؛ وتستمر اليوم في أشكالٍ سرية من إنكار الذات.

ستشعر بقليل من التعزية عندما تعلم بأنك لست وحدك، ولكن إن كان الناس قد اختبروا هذا السلوك، ربما يكون هناك أمل بأنّ هناك من سيفهمك. وفي حال حصل الآخرون على المساعدة، ربما يمكنك الحصول على المساعدة.

هو طريقتك لحماية نفسك من أمرٍ أسوأ، والتخلّص منه يبدو مخاطرةً كبيرة؛ وقد يكون الأمر كذلك – في حال تُركت دون بديل. ولكن هناك طريقة أفضل.

## هل هناك مَنْ يشعر بالوحدة؟

لا شكّ في أنك تشعر بالوحدة أو الانعزال، ومتردد في الحديث مع الناس الراغبين في المساعدة. وعندما تفعل ذلك، تراهم يببالغون في ردة فعلهم؛ فالناس فقط لا يتحدثون عن إيذاء الجسد المتعمّد بجميع الأحوال. لا أحد يستخدمه كتوضيح لعظةٍ ما، ولا أحد يذكره في الحديث العادي. ولكن رغم أنّ هذا السلوك ينمو في صمت، يُعدُّ أولئك الذين يؤذون أنفسهم بالملايين؛ وعدد الذين يرغبون في المساعدة أكثر بكثير من ذلك.

من المشاهير اللواتي اعترفن بمشاكلهنّ السابقة مع إيذاء أنفسهنّ بتجريح أجسادهنّ، المغنيّة Fiona Apple، وأيضاً Shirley Manson

## ما هو إيذاء الجسد؟

هناك الكثير من الأمور المختلفة التي يقوم بها أشخاصٌ لإيذاء أجسادهم، فالذين يعصّون أظافرهم لا يتوقفون حتى تنزف أصابعهم. والذين ينقرون أجسادهم يشدّون بقوة ويخدشون جلدهم حتّى يتأذى أو يؤجّج الجروح القديمة. والذين يقطّعون أنفسهم، يوجد دائمًا في متناول أيديهم شفرة حلاقة ليخدشوا أو يعلّموا أو يلطخوا أجسادهم، ومن ثم يحاولون إخفاء ما فعلوه. وهناك من يلکمون أنفسهم حتّى يصبح جسدهم أسود أو أزرق أو يحرقون أنفسهم بالسجائر. والبعض يكسرون عظامهم.

كما أنّ فقدان الشهية العصابي Anorexia Nervosa أو تجويع الذات المتعمّد هو شكل من أشكال إيذاء الجسد الذي يمكن أن يترافق مع غيره من الأشكال أو الأفعال كمدخل إلى المزيد من الإساءة للذات. إنّ النساء والرجال

الذين يقيّدون نظامهم الغذائي، بقسوة هم أشخاص لديهم رغبة بالكمال ولا يستطيعون أن يكونوا كاملين أبدًا. وكذلك يحاولون الاختباء من مشاعرهم التي تخلق بيئة يمكن أن ينمو فيها جرح وضرب الجسد.

تبدو جميع هذه الأمور كالرغبة في الموت، كما يمكن للناس الذين يؤذون أنفسهم أن يكونوا انتحاريين، ولكن هناك اختلاف بين السلوكين. فالناس الذين يحاولون قطع شرايينهم عمدًا يحاولون قتل أنفسهم، فهم يريدون إنهاء الحياة. بينما الناس الذين يقطّعون أجسادهم بالتجريح، يميلون لأن يكونوا أكثر حذرًا بشأن مكان أو مدى عمق تجريحهم لأنفسهم. فهم يريدون أن يشعروا بمشاعر أفضل فقط. عادةً من يؤذون أجسادهم يرغبون في الحياة؛ ولكنهم فقط لا يعرفون كيف يعيشون مع المشاعر المضطربة.

## تمهّل: تأمّل في طرقك

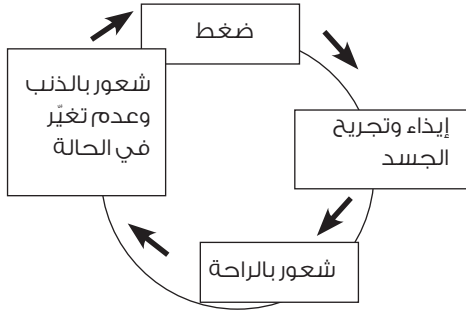
عندما يكون الشخص في خطر، نشعر وكأنه علينا القيام بشيء ما حالاً، كحراسة الشخص، أو إيقاف الشخص الذي يجرّح جسده قبل حدوث شيء ما أكثر خطورة. إنّ ردات الأفعال هذه مناسبة وعادةً ما تكون مُقادة بالحب. ولكن ربما يجب أن تتحرك ضدّ غرائزك في هذا الأمر؛ فإذا أردت المساعدة ولكنك تشعر بالخطر، تحدّث مع الشخص الذي يسيء لنفسه عن مخاوفك، فالناس الذين يؤذون أنفسهم يدركون أنّك تريد حمايتهم، لذا كن منفتحاً معهم. اسألهم عن تقديرهم للخطر إن كنت قلقاً بشأن الانتحار. إذا احتجت للمساعدة، تحدث مع شخص حكيم يمكن أن يساعدك على اتّخاذ قرارات جيدة. بكلماتٍ أخرى، تمهّل. إذ هناك منطوق في سلوك إيذاء الجسد ويجب أن تستمع إليه. ضع هذا في اعتبارك: الشخص الآخر يشبهك أكثر مما تتخيل. فتحت السلوك الذي يبدو غامضاً، فهناك دوافع مألوفة –

كالخوف، والرغبة في السيطرة، واليأس، والحزن، الغضب.

إن كنت محاصرًا في دائرة إيذاء الجسد، يجب أن تتمهّل أيضاً. فالدائرة تصبح أوتوماتيكية، ومشاعرك تخبرك بما يجب أن تفعله وأنت تتجاوب معها آلياً. وتصبح الأكاذيب طريقة حياة، تبعدك عن الناس الذين يحبونك والذين قد يكونون قادرين على المساعدة. قد يبدو التمهّل خطراً عندما تصبح صرخاتك الداخلية أعلى وتشعر بأنّ مهريك الوحيد سرعان ما سيُسبّد. ولكن هناك طريق آخر. إنه طريق الحكمة، والناس الحكماء يبدؤون بتأمّل طرقهم والتفكير بها.

## الدائرة

تتعمق جذور دائرة إيذاء الجسد ولكنها تميل لأن تنشط بواسطة «الضغط» – الظروف الصعبة واستجاباتك العاطفية، أو تجربتك العاطفية التي



## ما هي الإساءة للجسد؟ عَمَّاذا يَعْبُرُ هذا السلوك؟

يبدو هذا السلوك تلقائيًا بل وغريزيًا، ولكن هناك منطق وراء الألم الناجم عمَّا يفعله الضحايا بأنفسهم. فهناك سبب وراء قيام الناس بذلك. حتَّى وإن كان السلوك غريبًا بالنسبة لك، ليس من الصعب أن تفكر ببعض الأسباب المحتملة للقيام به. على سبيل المثال، عندما تضرب شخصًا ما، وكأنك تقول بأنك لا تحبه، فتضرب عدوًّا لك أو شخصًا يجعلك غاضب. هل تنطبق نفس الأسباب

لا تُحتمل والتي لم تعد بحاجة إلى العظام لتشعلها. الضغوطات الشائعة هي الغضب والإحباط، أو القلق، أو التحريض للخروج من جسدك. وفي حال عدم وجود البدائل، يصبح إيذاء الجسد تدريجيًا هو الاستجابة المفضَّلة لأنها ناجحة، فهي تمنح إحساسًا وشعورًا فوريًا باستعادة السيطرة وراحة المشاعر. وتقدم طريقة مشبعة للتعبير عن صرخات الصمت الموجودة في الداخل. باختصار، إنها تحقق السلام، السلام الذي لا يدوم، ولكن مقدارًا قليلًا من الهدوء والسلام أفضل من لا شيء. لكن عندما تتلاشى تجربة السلام، تصبح نفس الظروف والمشاعر في حالة انتظار لتدمر عالمك الداخلي مرة أخرى، وهكذا تستمر الدائرة كما يُظهر الرسم البياني.

على إيذاء الجسد؟ قد يكون الأشخاص الذين يؤذون أجسادهم غاضبين من أنفسهم، ويمكن أن يشعروا بأنهم فعلوا أمرًا ما يستحق العقاب. وبتحديد أكثر، قد يشعرون وكأن أجسادهم خانتهم. فالمرأة التي اعتُدي عليها جنسيًا، وبدأت بتصديق عبارة «جسدي سييء»، تبرز فكرة أنها لو كانت ذكرًا، لما تعرّضت للاغتصاب؛ لذلك جسدها الأنثوي سييء. بالطبع إن مرتكب جريمة الاغتصاب هو المذنب الحقيقي، ولكن يمكنك أن ترى كيف أنّ سلوكيات إيذاء الجسد لدى هذه المرأة أصبحت ذات معنى وغاية بالنسبة لها.

هذا أحد الأسباب المحتملة. وهناك عشرات الأسباب الأخرى المحتملة، وسلوكيات إيذاء الجسد يمكن أن تقودك إلى الكثير من الأمور. يمكن أن تكون مشاعرنا وسلوكياتنا كثيفة فوق طبقات من المعنى. إليك هنا بعض الأسباب التي تُقدّم لتبرير إيذاء الجسد.

## «أنا مذنب، ويجب أن أعاقب»

هذا المنطق الخاص يكشف عن نفاذ البصيرة – في مرحلة ما. يعلن الحقّ الكتابي أننا جميعًا أمام الله مذنبون ونستحق العقاب. لقد كسرنا القوانين التي تعكس صفات الله، وبالتالي نحن تعدّينا عليه. نتبع رغباتنا الخاصة بدلاً من الاعتراف بأنه هو الرب. بعض من يؤذون أجسادهم يفهمون بطريقة ما أنّ سفك الدم هو الجزء الضروري للشعور بالذنب، كما هو ظاهر في مشاعر الرضى التي تبدو عليهم عندما تخرج الدماء نتيجة تجربتهم لأجسادهم.

المشكلة هي أنّ هذا المنطق يفتقد للحقيقة الأعمق. فعندما يعلن روح الله القدوس بأننا مذنبون، يعلن أيضًا بأنّ الله بذاته يقدم التّضحية. في العهد القديم، كانت التّضحية هي دماء الحيوانات، ولكن عرف الناس أنّ هذه الدماء قدّمت تطهيرًا مؤقتًا فقط، إذ كان عليهم أن يسفكوا هذه الدماء يومًا بعد يوم،

أن أُجرح». وهكذا الناس الذين يؤذون أجسادهم يفعلون ذلك قبل أن يقوم غيرهم بذلك.

«أنا غاضب»

كثيرًا ما يكون الغضب هو الرسالة في إيذاء الجسد. من الممكن أن تكون طريقة عدوانية أكثر لقول «أنا مذنب وأستحق العقاب»، ولكنها في الغالب تنطوي على الغضب تجاه الشخص الآخر. و عوضًا عن إيذاء هذا الشخص أو إخراج الغضب على كلب العائلة، يقوم الشخص بإيذاء نفسه/ نفسها. ويكون الشعار المتكرر «أنا أكرهك»، ولكن يتحول تركيز الغضب من الذات إلى الآخرين ومن ثم يعود ثانية.

«لا أستطيع احتمال هذه المشاعر أكثر من ذلك؛ إيذاء جسدي هي الطريقة الوحيدة لإيقاف مشاعري»

عندما تبدو المشاعر ساحقة، تريدها أن تتوقف، بل وتحتاج إلى إيقافها. ومن ناحية أخرى، ستفتلك،

وسنةً بعد سنة. وبالتالي يعيش الذين يجرحون أجسادهم كالشخص العبراني في العهد القديم، الذي لا يرى بأنّ تقديم الذبائح ينتظر بتوقّع حمل الله؛ يسوع بنفسه سيرفع خطايا العالم أجمع مرةً واحدة.

«أنا لستُ كاملًا»

هذه العبارة قريبة إلى الشعور بالذنب، ولكن لا توجد خطية واضحة فيها ولا يكون الله جزءًا في الصورة. فأنت هنا انتهكت معايير الشخصية الخاصة ورغباتك. فلا تأكل بشكلٍ مثالي، لا تبدو بالصورة التي تريدها. وتكون النتائج مشاعر مشابهة للذنب ومرة أخرى، تبدو الدماء المسفوكة للتكفير عن الذات هي الإجابة الوحيدة.

«إنهم على حق، أنا أستحق هذا»

في حال أساء آخرون إلى من يؤذون أجسادهم. يمكن أن يكون سلوكهم طريقة للموافقة أو المصادقة على ما قد فعل بهم: «نعم أنت جرحتي لأنني أستحق



## «المساعدة!»

يريد بعض الذين يؤذون أجسادهم أن تبقَ تصرفاتهم في السرّ، فهذا يضيف معنًى للطقس الذي يمارسونه. لكن كثيرون يريدون المساعدة، ولكنهم لا يعلمون كيف يطلبونها. ربما لم يسبق لهم وأن طلبوا المساعدة، ربما يكونوا متكبرين جدًا، ربما يعتقدون أنه لا يوجد من يهتم لمساعدتهم.

إن كان الشخص يجرح نفسه كطريقة لطلب المساعدة، هذا يثير أسئلة أخرى. مثال، لماذا تختار سلوكًا خاصًا مؤلمًا لتطلب به أمرًا ما؟ بعض الأزواج يختبرون شركاء حياتهم بانتظار أمرٍ ما منهم دون إخبارهم بما يريدون. إذ يعتقدون «إن كنت تحبني، ستعرف ما أريد دون أن أخبرك». إذا فشل الزوج/الزوجة في الاختبار، يشعر الشخص الذي ابتكر هذا الاختبار بأنّ مشاعره بالرفض أو الغضب مبرّرة. وهنا، يمكن استخدام إيذاء الجسد لتبرير الشفقة على الذات والقلق المفرط على الذات.

وتقودك للجنون، أو تجبرك على القيام بأمر تريد تجنبه بشدة. إنّ إيذاء الجسد يخفف الألم بشكل مؤقت، لتركز انتباهك على الحاضر، وتترك المشاعر التي تدفعك لضرورة استعادة السيطرة.

«أشعر بأنني خارج نطاق السيطرة (والآخرون قادرون على السيطرة). هذه الطريقة تمنحني السيطرة (ولا أحد يستطيع إيقافني)»

عندما يتمكّن الناس الذين يؤذون أجسادهم من إيجاد الكلمات، يتحدثون عن «السيطرة».

«لا يمكن أن تعبّر الكلمات عن المي»

عادةً يعبّر البشر عن تجاربهم بالكلمات. تحتاج المشاعر أن يتمّ إيصالها. ولكن ماذا يحدث عندما لا تكون هناك كلمات تعبّر عنها؟ في تلك الحالة، يعكس إيذاء الجسد الروح التي تسعى وراء التعبير. قد لا تكون واضحة أو دقيقة، ولكن بطريقةٍ ما يستوعب إيذاء الجسد التجربة الداخلية.

أحياناً معبرة للغاية، معلنة عن تعقيدات قلب الإنسان. وفي أوقات أخرى، تكون بسيطة إلى حدّ كبير: «لا أستطيع التعامل مع هذه المشاعر أكثر من ذلك، وتجريحي لجسدي بوقف هذا الضغط. وإن لم أخرج جسدي، لن...» إن كان هذا كل ما تفهمه عن إيذاء الجسد، فأنت تفهم ما يكفي. هناك مخرج لن يدمرك.

### التعمُّق أكثر: ما هو الأمر الحقيقي الذي تقوله الإساءة للجسد

وصلنا هنا إلى النقطة الحاسمة. رغم أنّ معرفة الله قد تكون على هوامش حياتنا، ولكن كل ما نفعله مرتبط به، بما فيه إيذاء أجسادنا. فإيذاء الجسد في أساسه يدور حول الله. تجنّبنا إياه، وافتقاد الرجاء الحقيقي.

#### عبارة «أنا مذنب» تشير إلى الله

إنها تعمل على هذا النحو. جميع سلوكياتنا تقول أمراً ما عن معتقداتنا تجاه الله وعلاقتنا معه. وعبارة

قد يبدو هذا السلوك طريقةً قاسيةً لشرح الأعمال الداخلية المحتملة لإيذاء الجسد، ولكن إن كنّا نعتقد حقاً أنّ أولئك الذين يؤذون أجسادهم يبادلون الرباط مع أولئك الذين لا يؤذون أجسادهم عمدًا، سنتوقع وجود الكثير من «الأنا» لدى أولئك الذين يؤذون أجسادهم، وهي التي تدفعهم لتلك السلوكيات. جميعنا نعمل ذلك! يذكّرنا الكتاب المقدّس باستمرار أنّ مشكلتنا الأكبر، والتي هي أكبر من الشيطان نفسه، هي رغباتنا الأنانية (يعقوب ٤: ١-٣). تميل الأنانية والكبرياء للتحكّم بقلوبنا. وعلى عكس ما نعتقد، لم تكن محبة الذات وصية كتابية أبدًا. فالوصية هي أنّ نحب الآخرين بالدرجة التي نحب بها أنفسنا (متّى ١٩: ١٨).

إنّ تحديد الأهداف من إيذاء الجسد خطوة مفيدة. يمكن أن تكون مشاعرك كطفل حديث الولادة يبكي دون توقف؛ وعندما تفهم أسباب بكائه ستتمكن من مساعدته. في حالة الإساءة للذات، تكون الصرخات

«أنا مذنب» هي مثال واضح. فالذنب يعني انتهاك بعض المعايير. قد يكون معياراً وضعته أنت لنفسك، أو معيار عائلتك أو بعض المثل الثقافية الغامضة. في البداية لا يبدو الأمر متعلقاً بالله. ولكن إليك هنا إحدى المعطيات بشأن الوجود الإنساني: ما نراه في أنفسنا وفي علاقاتنا يشير إلى علاقتنا الأعمق مع الله، بالرغم من تجنبها في كثيرٍ من الأحيان. إن كنت تكره الناس، ستجد شعوراً من الغضب في علاقتك مع الله. وإذا اختبرت الحياة كمعيارٍ ظالم، ستجد شعوراً أعمق بأنك لا ترتقي لمقياس الله، الذي يريد أن تحبه من كل قلبك وأن تحبَّ قريبك.

إذا كنتَ في حالةٍ جيدة أمام الله – إذا تمتَّتلبية معاييره بطريقةٍ ما – ألن يُحدث ذلك فرقاً مع المعايير الأخرى التي تتركك مع مشاعر كالفشل؟ في النهاية، إنَّ معايير الله هي المعايير التي تحكمننا، وليست معاييرنا أو معايير الآخرين.

ستلاحظ هنا أنه لديك مفاهيم خاطئة خطيرة عن الله. قد تعتقد أنه من الصعب إرضاء الله، لا يُسرَّ أبداً، ينتظر أن تخطئ ليمطر عليك بالعقاب. وبما أنه سيعاقبك، قد تعاقب نفسك أيضاً أولاً. ولكن الحقيقة أنه عندما أظهر لنا الله أننا لا نرتقي لمقياسه – ولا أحد يرتقي لهذا المقياس – كانت هذه المعلومة علامةً على صلاح الله نحونا. إنه يحذّرنا بأننا في خطرٍ مميت، نسير في طريقٍ مدمرٍ للذات أكثر مما نعتقد. ومن ثمَّ يدعونا للعودة إليه، حيث ينتظرنا ليفاجئنا بحقيقة أننا نستطيع إيجاد الغفران من خلال عمل المسيح، وليس من خلال ما نفعله. كل ما علينا فعله هو الإيمان.

بالتأكيد الإيمان ليس بالأمر السهل كما يبدو. فإن تؤمن هذا يعني أن تقبل هديةً فخمة، ونحن نضطرب عندما لا يكون لدينا ما نقدّمه للشخص الذي قدّم لنا الهدية. فنبحث حولنا باهتمام

عن شيءٍ ما لنقدّمه، كتوبتنا العميقة أو كراهيتنا لنواتنا. قد يبدو هذا الأمر صحيحًا في البداية ولكنه ليس كذلك. الهدية العظيمة تلفت انتباهنا إلى سخاء المعطي. وتذكّرنا بأننا لا نستطيع الحصول على الهدية بأنفسنا. هذا يعني أنّ آية استجابة لعطية الله، ما عدا الشكر والتسبيح، تحطّ من قدر سخاء المعطي وتضخّم من قدرتنا الأخلاقية على المشاركة في المساهمة في تكلفة العطية. هذا يعني أننا ننظر إلى ما نفعله وليس إلى ما فعله الله. يخبرنا الله أن نأتِ إليه بأيدي فارغة، ولكننا نريد الانتظار إلى أن نشعر بالمزيد من الاستحقاق. ويستمر أبونا السماوي في إخبارنا طوال الوقت أنّ يسوع كان جديرًا بالنسبة لنا – وكل ما علينا فعله هو الثقة به. لقد ارتقى لأننا لن نتمكّن من الارتقاء على الإطلاق. نعم، من الصعب أن تتخيل أنّ هناك من يجبك لدرجة أن يفعل ذلك من أجلك، ولكن هذه هي

قصة الله. والعلامة التي تدل على بداية فهمك لها، هي عندما تجدها جيدة جدًا لتكون حقيقية. إن كنت تستمع للقصة باعتبارها حكاية عن الإدانة وحية الجهاد للارتقاء إلى المقياس المطلوب، أنت بذلك تضع حياتك الخاصة عليها. وقصتك ستنتهي بالفشل. فقصّة الله تدور حول كيف ومتى تضع ثقّتك في يسوع، حينئذٍ تصبح قصته هي قصتك.

### عبارة «أنا غاضب» تشير إلى الله

إليك هنا ما تقوله عبارة «أنا غاضب»: «أنا غاضب، وأنا في النهاية غاضب من الله. كان بإمكانه جعل الأمور مختلفة عمّا هي عليه الآن.»

«أنت [شخص آخر] مخطئ. وأنا محقّ. برأيي أنت مذنب. وأنا سأفرض العقاب لأنني لا أعتقد أنّ الله قاضٍ جيد. أنا لا أثق به بأنه يدير العدالة بالطريقة التي أستحقها.»

«إن كان سيُحكَم عليّ وأشعر بالذنب، عندئذٍ سأحكم على الآخرين أيضاً. لا أؤمن أنّ الله يبدي الرحمة لي، لذا لن أرحم الآخرين بدوري.»

مرةً أخرى، تعيدنا هذه العبارات إلى القصة الحقيقية التي يرويها لنا الله عوضاً عن القصة التي نرويها لأنفسنا.

الله هو المتحكّم.

يمكننا الثقة بأنه قاضٍ بار للعالم أجمع.

بالنسبة لأولئك الذين يثقون به، لقد وضعت جميع أحكامه على يسوع المسيح.

إنه الله الذي يحب أن يُظهر الرحمة وينشر الغفران.

## ضع الصمت في شكل كلمات

حتّى الصرخة البسيطة واليائسة: «لا أستطيع أن أستمّر في هذه المشاعر أكثر من ذلك؛ وإيذاء

جسدي هو الطريقة الوحيدة لإيقاف هذه المشاعر»، تدور حول الله. للوهلة الأولى تبدو هذه العبارة لا تتعلق به أبداً – وتلك هي النقطة. عندما نصرخ، ولكن ليس للشخص الذي يسمعنا، نقول إنّ الله لا يسمع ولا يهتم ولا يُحب.

الأطفال المجروحون يركضون إلى الأب/ الأم الذي سيسمعهم ويتعاطف معهم. وبصفتنا خلائق لدينا علاقات، نتشارك الألم مع أولئك الذين يحبوننا. إذا قمنا بذلك مع الذين يشبهوننا – محبين غير كاملين ونادراً ما تكون لديهم القوة الكافية للقيام بأيّ شيء – فكم بالحري ينبغي أن نصرخ لأبينا السماوي، الذي يحبّ بطريقة كاملة ويتجاوب مع صراخنا؟

قال الرب عندما عانى شعبه من المتاعب «وَلَا يَصْرُخُونَ إِلَيَّ بِقُلُوبِهِمْ حِينَ مَا يُؤَلِّوْنَ عَلَيَّ مَضَاجِعِهِمْ. يَتَجَمَّعُونَ لِأَجْلِ الْقَمَحِ وَالْخَمْرِ وَيَرْتَدُّونَ عَنِّي. يَرْجِعُونَ لَيْسَ إِلَى الْعَلِيِّ. قَدْ صَارُوا

كَقَوْسٍ مُخْطِئَةٍ يَسْقُطُ رُؤْسَاوَهُمْ بِالسَّيْفِ مِنْ أَجْلِ  
سَخَطِ أَلْسِنَتِهِمْ. هَذَا هُزُوهُمْ فِي أَرْضِ مِصْرَ»  
(هوشع ٧: ١٤، ١٦)

يتحدث الله عن الشعب المتألم ويدعوهم للعودة إليه،  
ولكنهم يفضلون عزلة الصراخ على مضاجعهم.  
هذا الموقف الموجّه نحو الذات يمتد عبر  
التاريخ. ببساطة في وسط تعاستنا لا نميل للعودة  
إلى الرب. بالنتيجة، تاريخ الإنسان وقصصنا الفردية  
هي حلقات تلتفت حول الرب وتبتعد عنه. لقد كانت  
اللازمة المتكررة للشعب العبراني هي «فَصَرَخُوا  
إِلَى الرَّبِّ فِي ضَيْقِهِمْ فَخَلَّصَهُمْ مِنْ شَدَائِدِهِمْ»  
(مزمور ١٠٧: ١٩). إن قلوبنا الشاردة لا تلجأ مرةً  
واحدة إلى الرب، ولكنها تضلّ وتعود إليه مرارًا  
وتكرارًا.

أحد الأسباب التي تجعلنا نلجأ إلى أناس آخرين،  
هو وجود قيود أقل: فنحن نصرخ وهم يستمعون.

ولكن عندما نلجأ للرب، تتغيّر ولاءاتنا الأساسية:  
فنحن نصرخ، هو يسمع ويتصرف، ونحن نتبعه.  
فالجوء إلى الرب يوجّه حياتنا كي نجد الاستقرار  
في يسوع المسيح. بالنسبة لأولئك الذين يريدون  
السيطرة والاستقلال الشخصي، كما يفعل بعض  
الذين يؤذون أجسادهم، يبدو هذا الثمن غالٍ جدًا.  
ولكن رغم ذلك يستمر الله في دعوته لنا.

تأتي الدعوة مع الوعد: «لَأَنَّ الرَّبَّ لَا يَرْفُضُ شَعْبَهُ  
وَلَا يَتْرُكُ مِيرَاثَهُ» (مزمور ٩٤: ١٤). إن كنت تشعر  
بأنك لست جيدًا بما يكفي كي تأتي للمسيح، فإنك  
تكون قد حققت المقياس المطلوب للمجيء إليه!  
فهذه الدعوة موجّهة للناس الذين يشعرون بأنهم  
لا يرتقون للمقياس المطلوب. ولكن احذر إذا كنت  
تشعر بأنك سيء ولست الأسوأ. فربما أنت تقلل  
من المحبة التي أظهرها المسيح مسبقًا بالإشارة  
إلى أنّ محبة الله فيها حدود كمحبة الإنسان. ربما تقدم

عذراً يبدو دينياً يجعل ضميرك مرتاحاً بخصوص الابتعاد عن يسوع. إن كنت ترفض دعوة حفلة رائعة بقولك إنك لا تستحق، هذا لأنك على الأرجح لا تريد الذهاب فقط.

## صرخات القلب

دعنا نفترض أنك في بعض المستويات، تكون متردداً في اللجوء إلى الرب مع ألمك. حيث لا ترغب في التخلي عن السلوك الذي يبدو ناجحاً معك. حتى وإن كانت هذه هي الطريقة التي تشعر بأن يسوع يتحدث بكلمات النعمة إليك.

عندما تكون لديك تجارب من الصعب صياغتها في كلمات، سيكون من المفيد لك أن تجد شخصاً ما يتفاعل معك في هذه التجارب دون مطالبتك بتفسيرها. فتشعر بأنك مبارك ومليء بالأمل وأقل انعزلاً. هذا تحديداً ما يفعله الرب. فبينما يدعونا

إلى اللجوء إليه، يصف تجربتنا. عندما لا يكون لدينا الكلمات، يقولها هو لنا ويدعونا للانضمام إليه. تجد هذه الكلمات في سفر المزامير. فعندما تقرأها، ستبدو وكأنك تستمع لكلماتك الداخلية المنطوقة.

«عِنْدَ دُعَائِي اسْتَجِبْ لِي يَا إِلَهَ بَرِّي.  
فِي الضِّيقِ رَحَّبْتَ لِي. تَرَأَفْ عَلَيَّ وَاسْمَعْ صَلَاتِي»  
(مزمور ٤: ١)

«لِكَلِمَاتِي أَصْغِ يَا رَبُّ. تَأَمَّلْ صُرَاخِي. اسْتَمِعْ  
لِصَوْتِ دُعَائِي يَا مَلِكِي وَالْهَي لِأَنِّي إِلَيْكَ أُصَلِّي»  
(مزمور ٥: ١-٢)

«وَنَفْسِي قَدِ ارْتَاعَتْ جِدًّا. وَأَنْتَ يَا رَبُّ فَحَّصْتَنِي  
مَتَى!» (مزمور ٦: ٣)

«اللَّهُ إِلَهِي أَنْتَ. إِلَيْكَ أَبْكُرُ. عَطِشْتَ إِلَيْكَ نَفْسِي  
يَشْتَأِقُ إِلَيْكَ جَسَدِي فِي أَرْضٍ نَاشِئَةٍ وَيَابِسَةٍ  
بِلَأْمَاءٍ» (مزمور ٦٣: ١)

## كلمات الاعتراف

ما أن نعتاد على الصراخ إلى الرب، يصبح هناك المزيد من الكلمات المتاحة لنا. من أهم تلك الكلمات هي كلمات الاعتراف.

من المسلمّ به، أنّ الاعتراف بالخطية فيه سمعة سيئة. فهي تثير صور العقاب والخزي وغضب شخص ما تجاهنا. ولكن الحقيقة هي أننا جميعاً نخطئ كل يوم، والاعتراف بالخطية دليل على عمل روح الله في حياتنا. الخطية موجّهة ضدّ الله، ولكن الوعي بالخطية هو عطية من الله. لذلك لتكن كلمات الاعتراف من ضمن حديثك مع الله.

ليس الهدف هو التوصل إلى قائمة من الخطايا الفردية. الهدف هو الاعتراف بأنّ سلوكك الخاطئ وأفكارك كانت ضدّ الله. مثال، الأنانية خطية لأنّ الحياة لا تدور حولنا؛ ولكنها تدور حول

لماذا أدرج الله المزامير في الكتاب المقدّس؟ من المؤكد أنها تعلّمنا كيف نعبد الرب، ولكن هناك المزيد. هل تلاحظ أنّ الله يريدنا فعلياً أن نتحدث إليه أثناء صراعاتنا، لدرجة أننا عندما نكون عاجزين عن الكلام، يعرض علينا كلمات لنقولها؟ في مزمورٍ تلو الآخر، يدعونا أن نصرخ إليه بدلاً من الصراخ في مضاجعنا.

من هذا المنطلق، ابحث عن مزمور يمكن أن تدعوه مزمورك الخاص، مزمور يدرك تجربتك الخاصة ويجعلك تلجأ إلى الرب عوضاً عن إيذاء الجسد. ابدأ بعبارات أو أقسام من المزمور وقلها من قلبك إلى الرب. لا تنس أنّ هذه الكلمات هي ليست مجرد كلمات إنسانٍ شاعرٍ معرباً عن حزنه أو انعزاله. بل هي كلمات مرخّصة إلهياً؛ فيسوع المسيح نفسه استخدم العديد منها وهو يصرخ لأبيه. إنها تعلّمنا كيف نصرخ لله الذي يُسرّ بسمعنا.



تأتي حرية الاعتراف من معرفة أنه من خلال يسوع المسيح «حَيْثُ كَثُرَتِ الْخَطِيئَةُ زِدَادَتِ النِّعْمَةِ جِدًّا» (رومية ٥: ٢٠) بغضّ النظر عن مقدار الخطية التي نكتشفها في أنفسنا، هناك ما يكفي من النعمة والرحمة لتسامحنا وتغيّرنا. الله يُسرّ في غفرانه لنا. فهو يجعل اسمه عظيمًا ليقدم الغفران الذي يتجاوز كل شيء في العلاقات الإنسانية.

بعد الاعتراف، يقدّم لنا الكتاب المقدّس مزيدًا من الكلمات لنقولها: «إِنْ كُنْتُ تُرَاقِبُ الْإِثَامَ يَا رَبُّ يَا سَيِّدُ فَمَنْ يَقِفُ؟ لِأَنَّ عِنْدَكَ الْمَغْفَرَةَ. لَكِي يُخَافَ مِنْكَ» (مزمور ١٣٠: ٣-٤). احرص على أن تنتهي بالشكر، لا بالذنب!

## الخزي والذكريات والإيذاء

الغفران هو احتياجنا الأعمق. فهو ينتقل إلى أعماق صراعنا مع إيذاء الجسد. ولكن الغفران

مجد الله. النميمة خطية لأنها تتحدث ضد الناس المخلوقين على صورة الله. يمكن أن يعترف الجميع أنهم يقومون بأمر خاطئة أحيانًا. وقد يعترف الكثيرون بأنهم خطاة، ولكن قليلون جدًا يتذكرون أن هذه الخطية موجّهة ضدّ الله. حتّى الكتاب المقدّس يقول بأنّ صراعات الحياة العادية هي في الحقيقة دليل على كراهية الله (يعقوب ٤: ٤)

قد يبدو اعترافنا كالتالي: «أبي، أعترف أنني عندما أوذي جسدي، أتجاهل أنك جُرحت من أجلي. أشكّك في وعودك، رغم أنني أعلم أنك تقول الحق» «أبي، أعترف أنني أفضل اللجوء إلى الداخل بدلاً من اللجوء إليك. أنا مسحوق جدًا تحت ضغط الأمور التي أشعر بها. أرجوك ساعدني»

«أبي، أعترف بأنني أفعل ذلك لأنني أريد السيطرة بدلاً من الثقة في سيطرتك»

لا يتم إيصاله دائماً بوضوح مع الخزي الذي يمكن أن يحدث على إيذاء الجسد.

## الفشل

يأتي الخزي بعدة أشكال، إذ نشعر أحياناً بأننا لم نصل إلى مُثلنا العليا. ليس لدينا الجمال بما يكفي، لم نحقق إنجازات بما يكفي، مشاعرنا أقل من الوسط عادةً، لا يلاحظنا الناس المهمّون. قد تكون هذه جروح عميقة يعبر عنها إيذاء الجسد. كما يمكن أن تكون الطريقة التي نعاقب بها أنفسنا لأننا لسنا أفضل مما نحن عليه. إنّ مثل هذا الإيذاء للجسد هو طريقة للتشبث بفكرة أننا فريديون من نوعنا.

يمكن أن يتمّ التعامل مع هذه الصراعات مع الخزي بالحكمة البسيطة. مثال، إذا أردت إيذاء جسدك بسبب أدائك الضعيف في الامتحان، قرّر أن تتعلّم من أخطائك، اطلب المساعدة واستعدّ جيّداً للامتحان التالي.

ولكن إذا شعرت أنّ الآخرين سيكونون أذكى منك بغضّ النظر عمّا تفعله، ماذا تقول عن علاقتك مع الله؟ أحياناً تكون كراهية الذات متأصلة في الكبرياء، على الرغم من الشعور بذلك! فعلى السطح، تبدو المشكلة معاكسة تماماً – حيث إننا بحاجة للتفكير في أنفسنا أكثر. ولكن إذا بحثت في قلبك عن الكبرياء، ستجده عادةً ببعض الأشكال.

في هذه الحالة يكون الكبرياء هو دليلٌ على الطريقة التي نريدها لأنفسنا أكثر. نريد أن نكون رائعين في أمرٍ ما. نريد الاعتراف، السمعة – نوع من المجد الشخصي – ولا نحصل عليه. نريده أكثر مما نريد الله. نريد أن نكون الله عوضاً عن الثقة في الإله الحقيقي.

ما هو البديل؟ نحن نعترف بما يحدث ونلجأ إلى الله الذي يتركنا مجده وقداسته في حالة من الرهبة، والذي يتركنا اتّضاعه مع نموذج مختلف من الإنسانية الحقيقية.

## تلاشي الآمال والرفض

يأتي النوع الآخر من الخزي عندما نتعرض للرفض من شخصٍ مهم. ربما أخطأ تجاهك صديقك المقرب، ربما أردت علاقة لم يرغب هو بها. بما أنّ الرفض يمكن أن يثير دافعاً قهرياً لإيذاء الجسد، فهذا هو الوقت المناسب للتمهل. اصرخ إلى الرب، لا تصرخ على مضجعتك. واجه شكوكك حيال خطة الله لحياتك. فهي تبدو الآن تعيسة، ولكن الله أرسل يسوع ليموت كي نستطيع نحن أن نعيش، ما الذي إبدأً يجعله لا مبالٍ الآن؟ تتضمن خطة الله أيضاً الضيقات وخيبات الأمل، ولكن محبته أثبتت مسبقاً في يسوع، ولكنها أرقى جداً مما نعلم. فحتى في ضيقاتنا، هو يعمل بطريقة صالحة، وأحياناً يكون الأمر الصالح هو تعليمنا الثقة به. إنها استجابة روحية مع قيمة أبدية.

## الإيذاء

يأتي أعمق نوع من الخزي عندما نتعرض لاعتداء جسدي أو جنسي. هناك طبقات متضاعفة في لغة إيذاء الجسد، والتعبير عن الغضب، وكرهية الذات، والألم، والذنب، ومعاقبة الذات. ومع كثير من الأمور التي تدور في أعماق الضحايا، يشعرون كأنها الطريقة الوحيدة التي تمنحهم راحة مؤقتة.

يمكن للضحايا أن يجدوا الكلمات للتعبير عن ألمهم في المزامير. فهي في الغالب صرخات البريء والمضطهد. ولكن كلمات الله الموجهة للذين تم إيذاؤهم تتجاوز المزامير. فالكتاب المقدس بالكامل يتحدث عن التعزية والتشجيع لأولئك الذين عرفوا الظلم.

يقول الرب: «ويلاً للمرعاة الذين يراعون أنفسهم. لقد رعيتهم شعبي بقسوة ووحشية. لذلك

أنا ضد الرعاية، وسأطلب غنمي من أيديهم»  
(انظر حزقيال ٣٤: ٢-١٠). بعد ذلك يبحث الرب  
عن القطيع، وينقذهم ويقودهم شخصياً إلى المراعي  
الغنية.

ترقب النبي إشعياء الوقت الذي لن يكون فيه خزي.  
وخطب النساء اللواتي عانين من معظم الخزي  
في أيامه «تَرْنَمِي أَيَّتْهَا الْعَاقِرُ الَّتِي لَمْ تَلِدْ. أَشِيدِي  
بِالْتَرْنَمِ أَيَّتْهَا الَّتِي لَمْ تَمَخُضْ لِأَنَّ بَنِي الْمُسْتَوْحِشَةِ  
أَكْثَرُ مِنْ بَنِي ذَاتِ الْبَعْلِ قَالَ الرَّبُّ. أَوْسِعِي مَكَانَ  
خَيْمَتِكَ وَتُبْسِطِي شَفَقَ مَسَاكِنِكَ. لَا تُمْسِكِي. أَطِيلِي  
أَطْنَابَكَ وَشَدِّدِي أَوْتَادَكَ لِأَنَّكَ تَمْتَدِّينَ إِلَى الْيَمِينِ  
وَالْيَسَارِ وَيَرِثُ نَسْلُكَ أُمَّمًا وَيَعْمَرُ مُدُنًا خَرِبَةً.  
لَا تَخَافِي لِأَنَّكَ لَا تَخْزِينَ وَلَا تَحْجَلِي لِأَنَّكَ لَا تَسْتَحِينِ.  
فَإِنَّكَ تَنْسِينَ خِزْيَ صَبَاكَ وَعَارَ تَرْمَلِكَ لَا تَذْكُرِينَهُ  
بَعْدَ. لِأَنَّ بَعْلَكَ هُوَ صَانِعُكَ رَبُّ الْجُنُودِ اسْمُهُ وَوَلِيكَ  
قُدُّوسُ إِسْرَائِيلَ. إِلَهَ كُلِّ الْأَرْضِ يُدْعَى. لِأَنَّهُ كَامِرَةٌ

مَهْجُورَةٌ وَمَخْزُونَةٌ الرُّوحِ دَعَاكَ الرَّبُّ وَكَرَّوَجَةً  
الصَّبَا إِذَا رُذِلَتْ قَالَ إِلَهُكَ» (إشعياء ٥٤: ١-٦).  
يأتي هذا الوقت في المسيح.

## طريق يقود إلى يسوع

يوجهنا إشعياء إلى الوجهة الحقيقية. إنَّ الصراخ  
إلى الله، والاعتراف بالخطية، والثقة بشخصه  
هي الخطوات الحاسمة التي تقود الجميع إلى يسوع.  
الرب يسوع المسيح هو النقطة المحورية في الكتاب  
المقدس ككل، ويمكن إيجاد الرجاء الحقيقي عندما  
نسعى وراء نفس الهدف.

قد يعلن إشعياء هذه البركة لأنه شهد معاناة وقيامة  
يسوع بشكلٍ نبوي (إشعياء ٥٣). لقد رأى أنَّ إنساناً  
واحداً سيُرفض ويُجلب عليه العار ويؤذى ويُسحق  
من أجل خطايانا حتى يتمكن نسله من تحقيق  
الازدهار. نحن نسله (ذريته) إذا لجأنا إليه.

لا يزال لدينا الميل للتمييز الحاد بين غضب الله الإلهي وبين محبة يسوع. ولكن يسوع هو التعبير الكامل – «الصورة الدقيقة» (العبرانيين ١: ٣) لكيان الله. فعندما نرى ونعرف يسوع، نرى ونعرف الأب؛ إنهما واحد. يكشف الصليب عن غضب الله من الخطية ومحبة للشعوب. كما يكشف اتّضاع يسوع بخدمته حتّى الموت وعظّمته وقوته وتمجيده لأنّ الموت لم يكن له سلطان عليه.

تريد أن تجد وطنًا، تريد السلام والراحة. إنك تبحث عن هذه الأمور عندما تؤذي نفسك، ولكن التمتع بالسيطرة لا يعني القضاء على الكلّ لتصل إليها. الآن، انظر بعيدًا عن ذاك. فالإجابات ارتفعت في يسوع، اطلبه وهو سيجدك.

## خطوات عملية

بعد القراءة عن هذه الصورة الكبيرة، إليك هنا بعض الخطوات المحددة التي يمكنك القيام بها.

١. هل تريد التغيير؟ الإجابة الاعتيادية ستكون «نعم» و«لا». التغيير أمر صعب جزئيًا، لأننا لا نريد التغيير. فرغم أنّ سلوكنا يخلق المتاعب، ولكنه لا يزال يخدم الغاية في حياتنا. لذا اطرح هذا السؤال بانتظام. فهو يذكرك لتواجه دوافعك ويحضرها أمام الرب. ستحتاج إلى الوقت لتدرك أنّ الطريق مع يسوع أفضل من طريق إيذاء الجسد.

٢. شارك الآخرين. إنّ إيذاء الجسد يجب السرية ولكن طريق الله هو طريق النور والانفتاح. وإن كنت لا تتحدث بانفتاح وصدق مع شخص تتق به ويمكن أن يساعدك، هذا يعني على الأرجح أنك لا ترغب بالتغيير.

٣. انمّ بالصدق. يتمّ التعبير عن الأكاذيب بأشكال عديدة، بدءًا من الأكاذيب الكبيرة إلى التعقيم بالصمت. في كلّ يوم، فكّر كيف حاولت إخفاء سلوكك، واعترف بهذه الأمور أمام

الله وفكر بالاعتراف بها للشخص الذي كنت  
تضلله. عندما تتكسب الأكاذيب في العلاقات،  
تشعر بالمزيد من الخزي والانعزال واليأس.  
إنها إحدى استراتيجيات الشيطان المفضلة.

٤. غدّ نفسك بالكتاب المقدس. فالمزامير  
والأناجيل ورسالة أفسس، هي أجزاء  
جيدة لتبدأ بها. ويمكن لتدوين الملاحظات  
أن يساعداك في التأمل في الكتاب المقدس.

٥. تحرّ عن الكتب الجيدة التي توصل نعمة الله  
ووضوح. تأمل في كتاب Cross-Cen-  
tered Life للكاتب C. J. Mahaney  
أو غيرها من الكتب المتاحة  
لدينا من سلسلة «حررني».

٦. بما أن إيذاء الجسد يتبع نموذج يتوقع فيه  
المواقف والأوقات والأماكن التي تكون فيها  
ضعيف جداً، ما هي الخطط البديلة التي يمكن  
أن تتخذها عندما تبرز تلك المواقف؟ تذكر

ضرورة اختيار هذه البدائل (اتصال بصديق،  
القراءة في مكان عام) قبل أن تصل لمشاعرك  
إلى نقطة الأزمة بوقتٍ طويل.

٧. دوّن معنى إيذاءك لجسدك وهدفك منه.  
ماذا تقول بشأنه؟

٨. عندما تتصاع له، لا تستلم يائساً. فجميع  
الجنس البشري ينصاع. فهذا ما نفعله!  
ولكن عندما نلجأ إلى يسوع ونستقبل روحه،  
لا يكون هناك أمرٌ ميؤوس منه. فلدينا الغفران  
والحكمة الأعمق والقوة للسير في طريق  
آخر. وإذا كنت عالماً في اليأس، أليس لأنك  
تريد أن تبقى عالماً؟

٩. ابحث في المزامير لتعطي قلبك صوتاً، وصمّم  
تأملاتك الشخصية بعدها: فهي صادقة،  
قد لا تكون جميلة دائماً ولكنها تنتهي دائماً  
بالتسبيح والشكر.

## سلسلة كتيبات «حررني»

اضطراب نقص الانتباه (A.D.D.): عقول شاردة وأجساد  
مربوطة، بقلم إدوارد ت. ويلش.

الغضب: الهروب من المتاهة، بقلم ديفيد بوليسون.

غاضب من الله؟: أحضر إليه شكوكك وأسئلتك، بقلم روبرت  
د. جونز.

ذكريات سيئة: تحطّي ماضيك، بقلم روبرت د. جونز.

الاكتئاب: الطريق للنهوض عندما تكون منحنيًا، بقلم إدوارد ت.  
ويلش.

العنف الأسري: كيفية المساعدة، بقلم ديفيد بوليسون، وبول ديفيد  
تريب، وإدوارد ت. ويلش.

الغفران: «لا أستطيع أن أغفر لنفسي!»، بقلم روبرت د. جونز.

محبة الله: أفضل من المحبة غير المشروطة بقلم ديفيد بوليسون.

الإرشاد: هل فقدت أفضل ما لدى الله لي؟ بقلم جيمس س. بيتي.

الجنسية المثلية (الشذوذ الجنسي): قول الصدق في محبة،  
بقلم إدوارد ت. ويلش.

«واحدة أخرى فقط»: عندما لا تقول «لا» ولا تشبع أمام الرغبات،  
بقلم إدوارد ت. ويلش.

الزواج: حُلْمٌ مَنْ؟ بقلم بول ديفيد تريب.

الدوافع: «لماذا أفعل الأشياء التي أفعلها؟» بقلم إدوارد ت. ويلش.

Edward T. Welch مدير مدرسة المشورة  
الكتابية في مؤسسة المشورة والتربية المسيحية،  
في Glenside, Pennsylvania، وهو مشير  
وعضو في هيئة التدريس فيها.

قمنا بطباعة ونشر الكتب التالية للمؤلف:

١- الاكتئاب - صرخة عنيدة في أعماق الظلام/  
نور للسبيل.

٢- لماذا تلقى باللوم على المخ؟ التمييز بين  
اختلالات التوازن الكيميائي والاضطرابات العقلية  
والعصيان الروحي.

٣- عندما يبدو الناس كبارًا ويبدو الله صغيرًا -  
التغلب على ضغوط الأقران والأصدقاء والاعتمادية  
المتبادلة والخوف من الناس.

٤- الإدمانات - وليمة في القبر- إيجاد الرجاء  
في قوة الإنجيل.

اضطراب الوسواس القهري (OCD): الحرية لمن يعانون  
من الوسواس القهري، بقلم مايكل ر. إمليت.

الانغماس في الإباحية: قتل التنين، بقلم ديفيد باوليسون.  
مرحلة ما قبل الزواج (المواعدة/الخطوبة): ٥ أسئلة يجب  
أن تسألونها لأنفسكما، بقلم ديفيد باوليسون وجون ينكشو.

الأولويات: إتقان إدارة الوقت، بقلم جيمس س. بيتي.  
المماثلة والتأجيل: الخطوات الأولى نحو التغيير، بقلم والتر  
هينجر.

إيذاء الجسد: عندما يكون الألم سببًا للراحة، بقلم إدوارد ت. ويلش.  
الخطية الجنسية: مقاومة الانجراف والخيانة، بقلم جيفري  
س. بلاك.

التوتر: سلام وسط الضغوط، بقلم ديفيد باوليسون.  
المعاناة: الأبدية تصنع اختلافًا وتغييرًا في المفاهيم، بقلم بول ديفيد  
تريب.

الانتحار: الفهم والتدخل بقلم جيفري س. بلاك.  
المراهقون والجنس: كيف يجب أن نعلمهم؟ بقلم بول ديفيد تريب.  
الشكر: حتى في وقت الألم، بقلم سوزان لوتز.  
لماذا أنا؟: عزاء للمنكوبين بقلم ديفيد باوليسون.  
القلق: البحث عن طريق أفضل للسلام، بقلم ديفيد باوليسون.