

مكتبة المشورة الكتابية
سلسلة الرجاء الكتابي

رجاء ومعونة لمن يجرحون
ويقطعون أجسادهم

Mark E. Shaw



مقدمة السلسلة

«كيف يمكننا أن نقدم الخدمة لمُتلقي المشورة ونقوم في نفس الوقت بالوصول بالخدمة لأمتنا؟» بعد بعض العصف الدماغي، اتفقنا على كتابة سلسلة من الكتيّبات حول موضوع «رجاء ومعونة من خلال المشورة الكتابية» أو التشجيع بالمحبة والتغيير بالحق الكتابي إن الكتيّب الذي تقرأه هو واحد من هذه السلسلة.

في بعض الأحيان عندما تطغى علينا المشاكل في هذه الحياة، فإننا نحاول اللجوء لخيارات متنوعة تتطوي على مساعدة ذاتية قبل أن ندرك أنه كان علينا أن نذهب إلى الله، أبيننا وخالفنا من أجل الرجاء والمعونة اللذان نحتاجهما. إن صلاتي هي أن يعطيك هذا الكتيّب الذي تمسكه بين يديك رجاءً حقيقيًا ومعونة عملية لتغيير

Original English Title:

Hope & Help for

Self-Injures and Cutters

Publisher: FOCUS Publishing

Mark Shaw

© 2007

ALL RIGHTS RESERVED

اسم الطبعة باللغة العربية:

سلسلة الرجاء الكتابي

رجاء ومعونة لمن يجرحون ويقطعون أجسادهم

الإعداد الفني: خدمة «ذهن جديد»

New Renovaré Ministry

www.zehngadid.org

المسؤول والمترجم: د. ياسر فرح

التليفون : 01211583580 (+2) - 22040809 (+2) - 22040827 (+2)

«Renovaré» كلمة لاتينية بمعنى «to Renew» أي «يجدد» رسالتنا هي: فتركوا سيرتكم الأولى بترك الإنسان القديم الذي أقصدته الشهوات الخادعة، وتجددوا روخًا 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: «وأننا نفسي متيقن من جهنمكم يا إخوتي أنكم مشحونون صلاحًا ومملوون كل علم (معرفة كتابية) قادرين أن ينذر (ينصح/يعلم) بعضكم بعضًا.» (رومية 15 : 14)

مطبوعة:

رقم الإيداع بدار الكتب:

الترقيم الدولي: 3 - 04 - 936141 - 1 - 978

© جميع حقوق النشر و التوزيع و التعليم محفوظة للناشر

فُكِّرْ كَلِيًّا وَتَمَكِينِكَ مِنَ التَّغْلِبِ عَلَى الْمَشَاكِلِ الَّتِي تَوَاجِهُكَ.

لقد كتب الرسول بولس: «لَأَنَّ كُلَّ مَا سَبَقَ فَكُتِبَ كُتِبَ لِأَجْلِ تَعْلِيمِنَا، حَتَّى بِالصَّبْرِ وَالتَّغْزِيَةِ بِمَا فِي الْكُتُبِ يَكُونُ لَنَا رَجَاءٌ.» (رومية ١٥ : ٤).
يوصل بولس بشرح مصدر هذا الرجاء: «وَلِيَمْلَأَكُمُ إِلَهَ الرَّجَاءِ كُلُّ سُرُورٍ وَسَلَامٍ فِي الْإِيمَانِ، لِتَزْدَادُوا فِي الرَّجَاءِ بِقُوَّةِ الرُّوحِ الْقُدْسِ» (رومية ١٥ : ١٣).
إن معرفة الله في إطار علاقة حميمة معه حسبما أظهر نفسه في كلمة حقه وفي يسوع المسيح؛ هي المكان الذي يتم اكتشاف الرجاء والمعونة فيه حقًا.

يجب أن نلتفت فورًا إلى كلمة الله عندما نواجه أنواعًا مختلفة من المشاكل. جميع الكُتُبَاتِ في سلسلة رجاء ومعونة ستوجهك إلى الكتاب

المقدّس لمساعدتك على تطوير المهارات الكتابية والمعرفة اللازمة للتعامل مع المشاكل بطريقة الله.

هدفنا هو أن نوفر لك قراءة سريعة توفر لك جرعة من الرجاء، ومعونة عملية لتمكينك من البدء في تنفيذ هذا الرجاء. فتعليق الرجاء على الكتاب المقدّس ليس تفكيرًا بالتمني. بل إن تعليق الرجاء بالكتاب المقدّس هو مرساة مؤتمنة أكيدة لما سيصير. في بعض الحالات، يكون الرجاء مؤكدًا لأن الله في سيادته المطلقة سيعمل على تحقيقه (بطرس الأولى ٣ : ٦). وفي حالات أخرى، يعدّ الله أنه سيستجيب لطاعتنا (راجع فيلبي ٤ : ٧ حيث نجد أن وعد السلام يأتي نتيجة لتنفيذ توجيهات بولس بالتغلب على القلق). وسيكون التركيز في هذه السلسلة على هذا النوع الأخير.

رجاء ومعونة لمن يجرحون ويقطعون أجسادهم

«لديك الكثير من الألم بداخل نفسك، وتحاول أن تؤذي نفسك من الخارج لأنك بحاجة للمساعدة.»
- هكذا قالت الأميرة ديانا، في مقابلة تلفزيونية أجرتها هيئة الإذاعة البريطانية في عام ١٩٩٥ بخصوص تجريح (وتقطيع) ذراعيها وساقها.

«لا أستطيع أن أصدق إننا ذاهبون إلى قسم الطوارئ بالمستشفى من أجل هذا!» هكذا قالت والدة بام.

«أذكر أنني تفاجأت عندما اتصل بي جيمي وأخبرني أن بام جرحت نفسها عن عمد. لقد ظننت أنه ربما كان يمازحني بإحدى النكات السخيفة أو شيئاً من هذا القبيل.» هكذا قال والد بام.

في اجتماعاتنا المنتظمة لفريق العاملين بالخدمة، نصلي أن يستخدم الله خدمة الكتابة هذه. سواء كنت قد اشتريت هذا الكتيب من مكتبك المسيحية أو تم إعطاؤه لك من قبل مُشيرك الكتابي؛ فنحن نُصلي من أجلك. إذا قمت بشرائه لأنك تسعى للحصول على معونة الله في القضية التي يتناولها هذا الكتيب، فيسعدنا إذاً أن نكون أحد الموارد لمساعدتك في العثور على مُشير في منطقتك من شأنه تقديم المزيد من المساعدة لك في صراعاتك. يمكنك التواصل معنا من خلال البريد الإلكتروني أو موقع الخدمة www.zehngadid.org

«لقد عرفناه منذ عامين فقط إلى الآن. هل تعتقدين أنه آذاها وجعلها تقطع نفسها؟ فهي لم تفعل ذلك أبداً عندما كانت تعيش تحت سقفنا»، هكذا قالت والدة بام بشكل قاطع.

وقال والد بام: «سنعرف الحقيقة بعد أن نصل إلى هناك، لذا لا داعي للتكهن. وبغض النظر، إنه أمر سيء في كلتا الحالتين. تحتاج بام إلى المساعدة.. وبسرعة.» (يتبع...)

الإيذاء العمدي للنفس، أو تشويهه (تجريح) الجسد، أو «التجريح والتقطيع Cutting» كما يدعونه اليوم، يُربك من يعلمون أن من يحبونهم يرتكبون مثل تلك الأفعال الضارة ضد أجسادهم.

وغالبًا ما يكون الإنكار هو ردة الفعل الأولى لأن السلوك يبدو غريبًا جدًا. «أي شيء غير

ذلك»، هكذا يقول أحياء من يجرح جسده أثناء ميلهم لشرح الأمر كإيذاء جسدي من قبل شخص آخر (مثل الزوج في المثال السابق)؛ أو أن عزوه إلى ما يسمى «بالاضطراب العقلي» أو ما يطلق عليه الجنون المؤقت. «يجب أن يكون هناك خلل ما نفسيّ لدى الشخص الذي يجرح نفسه»، هكذا يظن من لا يفعلون هذا الأمر. «أنا لا أفهم لماذا عساها تريد أن تؤذي نفسها!» وكثيرًا ما يخفي أصحاب الإيذاء الذاتي ما يلحقونه بأنفسهم من أذى، وغالبًا ما يكونون مجموعة من الناس ممن يُساء فهمهم.

وبينما يسيء الناس فهم إيذاء النفس جسديًا في أغلب الأحيان، فإن الله لا يفعل ذلك أبدًا. قد تتفاجأ عندما تعلم أن الرب نفسه تعامل مع هذه المسألة بطريقة تملؤها المحبة، والرجاء، والتفهم

ما هو إيذاء النفس جسدياً أو تقطيع
الشخص لجسده؟

هناك العديد من أشكال إيذاء النفس جسدياً:

خدش الذراعين، وشفع الكتفين تجاه الحائط
حتى يصابا بالكدمات، وشفع الرموش والحوابج،
وحرق الأصابع، والتقاط قشور الجروح حتى
النزف، مما يؤدي في كثير من الأحيان
إلى الإصابة بالعدوى، ودفع الأجسام الحادة تحت
أظافر الأصابع، وقطع الجلد إلى حد النزيف.

لا يوجد حصر للطرق التي يمكن بها أن تتسبب
في ضرر متعمد لنفسك. للأسف، فإن القاتل الذاتي
محدود بخياله الخاص فحسب.

وحالياً، فإن أكثر أشكال الإيذاء الجسدي للنفس
شيوفاً في الأخبار وعلى الإنترنت هو «التقطيع».

منذ عدة آلاف من السنين. في بعض الأحيان، ينسى
من يرحون أجسادهم أن الرب الصالح هو خالقهم
وأنه خلقهم «بطريقة رائعة وبديعة» على صورته.
يعرف الله الفسيولوجيا (علم وظائف الأعضاء)
الخاصة بهم وكذلك أفكارهم وعواطفهم وأسباب
«تقطيعهم» لأجسادهم. وفي حين أن الخبر السار
أن تعرف أن الله يفهمك، إلا أن الأخبار العظيمة
هي أن الله قد قدم أيضاً الإجابات اللازمة لحل
هذه المشكلة الخاصة بالقلب على وجه التحديد.
في هذا الكُنْيَب، ستحصل على الرجاء والمعونة
بينما تكتسب تبصراً من أجل التعامل مع المشكلة
المتزايدة السائدة الخاصة بتجريح (وتقطيع) الجسد
وتشويهه من منظور كتابي.

إذا كنتَ ممارسًا «للتقطيع»، فعندئذ ستعرف أن «التقطيع» يُعرّف بأنه «إصابة نفسك عن قصد عن طريق عمل خدوش أو جروح على جسمك باستخدام أداة حادة؛ بما يكفي لقطع الجلد وجعله ينزف» في الحالات النموذجية، يصبح من يمارس «التقطيع» غارقًا في حالات وجدانية مثل الاكتئاب، أو الألم، أو الغضب، أو الخزي، أو الحزن، أو مزيج من هذه المشاعر معًا، ثم يأخذ مقصًا أو سكينًا، ويشقّ ذراعه أو ساقه بما يكفي لدرجة النزيف. والقصد من ذلك عادة ليس الانتحار، ولكن إحداث قطع عميق بما فيه الكفاية لسحب الدم وتجربة جرعة صغيرة من الألم الجسدي.

غالبًا ما يقول ممارسو «التقطيع» إن الألم العاطفي ينتقل إلى ألم جسديّ وهو ما يبدو

«منطقيًا» بالنسبة إلى من يمارسون «التقطيع» والذين يختبرون راحة نفسية ناتجة عن الآليات الموجودة في أجسامهم. يقول من يمارسون «التقطيع» أيضًا أن الألم الجسدي «شعور جيد»؛ أفضل بكثير من الألم الوجداني الذي عانى منه من يمارس «التقطيع» من قبل. لقد صمّم الله جسم الإنسان ليطلق الإندورفينات Endorphins وغيرها من الناقلات العصبية لتقوم بتخفيف الألم والمعاناة الجسديّان بشكل طبيعي. في كثير من الأحيان يمكن أن يؤدي «تقطيع» الذات إلى ظاهرة «الرغبة في المزيد والمزيد» كنتيجة للمتعة التي تم اختبارها بعد إجراء التقطيع. «التقطيع» وغيره من أشكال الاعتداء على الذات لا تضر الشخص الذي يؤدي نفسه لفترة طويلة جدًا، وفي الواقع يجلب الأمر جرعة صغيرة من الراحة.

يوفر مهرباً يتم اختباره بعد التعرض لألم جسدي مؤقت (ألم التقطيع). تأثير الانتشاء الناتج عن «التقطيع» يصدر من داخل الجسم. وتأثير الانتشاء الناتج عن إدمان المخدرات هو من خارج الجسم بحيث يتم إدخال مادة غريبة في الجسم. وتصبح سلوكيات «التقطيع» إدماناً مادياً واعتيادياً، وقد قطع بعض ممن يمارسون هذا الأمر أجسادهم مئات المرات. تعتبر إصابة الذات بأي شكل من الأشكال مشكلة معقدة للغاية.

خلق الله الجسم وصممه بهذه الآليات الفسيولوجية لتخفيف الألم. ليست مشكلة «التقطيع» قضية سلوكية وفسيولوجية فحسب، بل لها أيضاً تأثيرات معرفية ووجدانية وروحية على من يؤدي نفسه أيضاً.

«التقطيع» وإيذاء النفس جسدياً هو في الحقيقة أنواع من الإدمان الجسدي. يعرف المسيحيون الإدمان على أنه «اعتيادي» (أي يحدث من وحي العادة)، بدلاً من تعريف العالم بأنه «قهرى» (يحدث رغماً عن الشخص). في أغلب الأحيان، لا يمثل الإدمان الجسدي أي معقولة في نظر أي شخص آخر غير المدمن. وفي بعض الأحيان، حتى المدمن لا يفهم طبيعة إدمانه المادي. عندما يفكر معظم الناس في الإدمان، فإنهم يميلون إلى التفكير في السلوكيات المرتبطة بتعاطي المخدرات والكحول ولكن ليس إيذاء النفس جسدياً أو تجريح الجسد أو «التقطيع». ومع ذلك، فإن تجريح الجسد يشبه إلى حد بعيد سلوكيات تعاطي الهيروين بالحقن الوريدي، حيث أن «التقطيع» ينطوي على تأثير طبيعي بالانتشاء شبيه بالمخدر،

إن «التقطيع» هو سلوك معقد وخطير وشبيه بالإدمان. والرجاء والمعونة العمليّة متاحان للمسيحيين الذين يصارعون مع إغراء «تقطيع» أجسادهم. يأتي الرجاء والمعونة من كلمة الله التي تعمل بالارتباط مع الروح القدس في قلب المؤمن بالرب يسوع المسيح. إذا كنت تقرأ هذا وأنت لست مسيحياً مؤمناً، فانتقل إلى الملحق الموجز في نهاية هذا الكُتَيْب لمعرفة ما يجب فعله لتسلّم حياتك ليسوع المسيح.

فسيولوجيا «التقطيع»

قال الطبيب في غرفة الطوارئ بالمستشفى «السيد والسيدة سميث، ابنتكما ستكون على ما يرام. لديها جرح عميق في فخذهما الأيمن وتقول إنها قطّعت نفسها بسكين المطبخ جرّاء الغضب. هل لديها تاريخ من [تقطيع] النفس؟»

توقف السيد سميث عن الكلام، لكن السيدة سميث صرخت دون تفكير «لا، لم تفعل هذا أبداً عندما كانت تعيش معنا. هذا غريب جداً... ماذا يجري يا دكتور؟ ما الذي حدث لها فجعلها تفعل هذا؟ هل تعرضت لإيذاء أو إساءة أو شيء من هذا؟»

فقال الطبيب «لقد تحدثت إلى بام وزوجها جيمي. ولقد شهدنا هذا بشكل متزايد في السنوات الأخيرة. بعض ممن يمارسون [التقطيع] قد تعرضوا لإساءات، لكن هذا لا يعني أن هذه الحالة يجب أن تكون كذلك. ومن يفعلون هذا يعلمون أن [التقطيع] هو أحد الطرق للتخفيف من آلامهم العاطفية. في كثير من الأحيان، يخفي من يفعل هذا ما يفعله عن الأشخاص الذين يحبونه على النحو الأكثر ويعتبرونه الأقرب إليهم. بعض من يفعلون هذا ظلّوا يفعلونه لسنوات دون أن يعلم

أحد. إنه أمر خطير للغاية بسبب احتمال الإصابة بالعدوى بسبب الأشياء التي يستخدمونها.» توقف الطبيب مؤقتًا، ثم استدرك «ستحتاج ابنتك إلى دعمك في الوقت الحالي وإلى المشورة في وقت لاحق. فهي لا تحتاج فقط للشفاء جسديًا، ولكن عاطفيًا أيضًا.»

إن إيذاء النفس جسديًا، وتشويه الجسد، و«التقطيع»، وتجريح الجسد عن عمد هي أمور تحدث في سرية بشكل أساسي لأن من يجرح جسده يخفي هذا السلوك عن كل إنسان متعمدًا. تشير التقديرات إلى أنه ما بين ٢ إلى ٣ ملايين من الأمريكيين يسيئون إلى أنفسهم. في كثير من الأحيان، لا يعرف من يمارس «التقطيع» «لماذا» يفعل ذلك بنفسه.

فهو يمارس هذا لأنه «ينجح» ويمثّل «معقولة» بالنسبة له. في كثير من الأحيان يقول من يمارسون هذا أن رؤية الدم تجعلهم «يشعرون أنهم مازالوا على قيد الحياة» وأنهم أشخاص أصحاء.

ولكن لماذا نمارس نشاطًا يبدو مروّعًا بالنسبة لغالبية الناس ويجب تجنبه؟ هناك بعض العمليات الفسيولوجية التي تحدث عندما يقع جرحًا قطعياً سواء عن قصد أو عرضياً. هذه العمليات الفسيولوجية تنتج تخفيفاً للألم بشكل طبيعي في الجسم. بعض التفاصيل التالية قد لا تهتمك، ولكن من المهم أن تفهم ما تفعله بجسمك عندما تجرح نفسك.

يشرح كتاب دونا راي سيجفريد Donna Rae Siegfried، «علم التشريح وعلم وظائف

الأعضاء للمبتدئين Anatomy and Physiology «for Dummies»، العمليات التي يقوم بها الجسم بعد تعرضه لجرح قطعي بالطريقة التالية. إذا كان ينطوي الجرح على قطع سطحي صغير، فإن خلايا البشرة تحل محل الخلايا التالفة، وتُشفى في غضون أيام قليلة. إذا كنت تجرح نفسك عميقًا بما يكفي لإصابة الأوعية الدموية (وهو ما يحدث عادة في حالة من يجرحون أنفسهم)، فإن الدم سوف يملأ الجرح ليترد آثار حطام الخلايا أو الميكروبات إلى خارج الجسم. وعلى الفور، تنقبض الأوعية الدموية التي تحيط بالجرح لإبطاء معدل فقدان الدم. ثم تصل الصفائح الدموية سريعًا لكي تلتصق بجدران الوعاء الدموي وتغلقه بما يسمى سدادة الصفائح الدموية.

لقد صنع الله جسم الإنسان مزودًا بعمليات رائعة للتعافي من الإصابات والجروح. فالشفاء الجسدي هو نعمة رائعة يقدمها الخالق.

تمضي سيجفريد موضحة أن المُستقبِلات الحسية Nociceptors الموجودة في الجلد تعمل على الشعور بالألم. وهي النهايات العصبية المتخصصة الموجودة في الجلد. ويتم إنتاج الإبينيفرين Epinephrine، المعروف بالأدرينالين Adrenaline، بواسطة نخاع الكظر، القابع فوق الكليتين. يندفع الإبينيفرين في جميع أنحاء الجهاز الدوري عند بدء التعرض لأوضاع مسببة للتوتر. ووقوع جرح قطعي بالجسد سيطلق شرارة هذه الاستجابة بسبب الألم الجسدي الذي يتم استشعاره في الجهاز العصبي المركزي.

ويسبب الإبينيفرين زيادة معدل ضربات القلب ومعدل التنفس. كما يتم إطلاق نورإبينيفرين Norepinephrine حال التعرض لمواقف تسبب التوتر مثل الجرح الناجم عن «التقطيع». ويسبب النورإبينيفرين انقباض الأوعية الدموية أو تضيقها.

هذا التضيق للأوعية الدموية يجعلها أصغر، وبالتالي يرفع من معدل ضغط مجرى الدم. والنتيجة هي ارتفاع ضغط الدم في ذلك الوقت.

وينتج عن إصابة الأنسجة استجابة التهابية. فالشعيرات الدموية التالفة - والتي قد يتضرر العديد منها في حالة «التقطيع» - تحفز إطلاق الهستامين Histamine. والهستامين يتسبب في توسيع الشعيرات الدموية. فيحتاج الجسم

إلى المزيد من تدفق الدم بحيث يمكن أن تأتي المزيد من خلايا الجهاز المناعي وتحارب أي ميكروبات قد تسبب العدوى المحتملة في الجرح. ويتم إطلاق البراديكينين Bradykinin أيضًا في نفس الوقت. وهذه المادة الكيميائية تدفع الأعصاب إلى إرسال إشارة الألم إلى الدماغ.

وتتسبب إشارة الألم المرسل إلى الدماغ في حدوث استجابة لتخفيف الألم في الجسم. وتنتج مسكنات الألم الطبيعية متعة في الدماغ والجسم. فالعمل البغيض ينتج شعورًا لطيفًا خلال فترة قصيرة من الزمن. يمكن أن يكون «التقطيع» مسببًا للإدمان لأن الإندورفينات والدوبامين Dopamine والسيروتونين Serotonin التي يطلقها الجسم يمكن أن تشبه الانتشاء الناجم عن المخدرات، ولكن بدرجة أقل. ومن الناحية

«العلاج بالضغط الإبري - باستخدام تدليك الأصابع واليد- قد يساعد في تخفيف الألم عن طريق زيادة تدفق الدم إلى المنطقة المصابة، وإطلاق الإندورفينات -مسكنات الألم الطبيعية لدى الجسم- وإرخاء الأنسجة العضلية المشدودة.»

تقترح مقالة أخرى سبباً محتملاً للـ SIB (Self Injurious Behavior) السلوك المؤذي تجاه النفس) من خلال اقتراح أن الإصابة الذاتية «تحدث كاستجابة لزيادة نشاط الدوبامين في ظل وجود فقدان عميق للدوبامين، مما يمكن أن يعكس حساسية مفرطة تجاه الدوبامين.» يعمل الدوبامين أيضاً على توفير تخفيف للألم ومتعة في جسم وعقل من يمارسون «التقطيع». إن الأبحاث ليست قاطعة، ولكن يبدو أنها تشير إلى أن سلوكيات من يؤذون ذواتهم لا تمثل شيئاً غير طبيعي

الكيميائية، فإن هذه الناقلات العصبية تشبه إلى حدٍ بعيدٍ العديدَ من مسكنات الألم الموصوفة طبيًا.

في مقال بعنوان «جرح النفس: مراجعة أدبية Self-wounding: a literature review»، يتم وصف الفيسيولوجيا الكامنة وراء من يمارسون «التقطيع» بشكل متكرر: «يمكن أن يكون السبب الفيسيولوجي لهذا (التقطيع المتكرر) هو إفراز عن الإندورفينات، الذي يغمر الجسم ويخلق شعوراً بالنشوة، مما يؤدي إلى تأجيل مؤقت للضيق.» مجلة أكثر شعبية، وهي مجلة صحة الرجال Men's Health، تناقش هذا الإفراز للإندورفينات في إطار العلاقة مع السبب الذي يدفع المؤلف للاعتقاد بأن العلاج بالضغط الإبري -في مقابل العلاج بالوخز الإبري- سيكون مفيداً لتخفيف الضغط والألم الجسدي. يقول المؤلف،

عندما تتم العمليات الفسيولوجية الخاصة بإطلاق الإندورفينات والدوبامين وغيرها من الناقلات العصبية الأخرى لتخفيف الألم الطبيعي. ليس من يؤذي نفسه أو يمارس «التقطيع» مضطرباً عقلياً، ولكن من الواضح أنهم تعلموا بعض الاستجابات الخطيرة والتي تعكس فقراً في التكيف مع الألم العاطفي الذي يعانون منه. وهم يحصلون على مكافأة صغيرة، وهذا ما يجعل السلوك إدمانياً بشكل كبير من الناحية المادية والعقلية.

خواطر وعواطف من يمارسون «التقطيع»

قالت بام لزوجها في غرفة المستشفى «أردت فقط أن أوقف الألم الذي أشعر به في داخلي وكنت أعرف أنني أستطيع السيطرة عليه بنفسى.»

فقال جيمي زوجها بصوت يملؤه الندم «حبيبتى، لم أكن أعرف حتى أنني كنت قد أذيتك. أعتقد أنه

كان يجب عليّ أن أدرك هذا حينها... لكنني لم أفعل ذلك. إنني أدرك هذا الآن وأنا أسف.»

فقالت بام «لم يكن ممكناً أن تعرف ما كنت أفكر فيه لأنني لم أخبرك. كان يجب أن أتى إليك على الفور، لكنني فعلت ما كنت أفعله دائماً... أخرج نفسي لأخفف من ألم مشاعري.»

في حين أن «التقطيع» قد لا يبدو وكأنه إدمان لأول وهلة، إلا أنك رأيت أن له خصائص الإدمان الجسدي. ليس من المستغرب أن يكون له خصائص معرفية مشابهة لما يحدث في حالة إدمان شخص ما على إحدى المواد. يتشابه تفكير من يمارسون «التقطيع» مع مدمني المخدرات حيث أنهم يبحثون عن طريقة لتغيير حالتهم العاطفية «للهرب» من الألم الوجداني. «التقطيع» وإدمان المواد

الكيميائية لهما خصائص متشابهة من الناحية السلوكية والجسدية والمعرفية والوجدانية والروحية.

إن «التقطيع» في كثير من الأحيان هو محاولة لإزالة المنبّهات البغيضة أو الظروف غير السارة. ومعظم أفراد أسرة من يمارسون «التقطيع» يظنون أنه سلوك ردّ فعليّ لأنه يبدو وكأنه استجابة قهرية لألم وجدانيّ. ومع ذلك، قد يفاجئك أن تعرف أن «التقطيع» غالباً ما يتم التخطيط له. يتناول الفاعل أداة حادة مثل سكين المطبخ إلى غرفة نومه/ نومها أو الحمام لاستخدامها فيما بعد لتقطيع جزء من الجسم. من الواضح أن ليس كل الممارسين لهذا الأمر يستخدمون سكين المطبخ، ولكن تُستخدم أيضاً شفرات الحلاقة التي يتم الاحتفاظ بها عادةً في الحمام. إشارة أخرى إلى أن «التقطيع» غالباً ما يتم

التخطيط له مسبقاً هو أن الفاعل سوف يقوم بتقطيع جزء من الجسم يمكن تغطيته بسهولة لاحقاً. يخطط من يجرحون أنفسهم لأن تخبئ الملابس جروحهم، أو أنهم يجرحون جسدهم بطريقة تمكّنهم من خداع الآخرين بالإشارة إلى أن الإصابة حدثت بسبب بعض الأسباب الطبيعية مثل السقوط أو الخدش بواسطة قطة أو الارتطام بجدار. فالخداع والكذب غالباً ما يصاحبان الميل لتجريح النفس.

في الواقع، يمثّل إيذاء النفس جسدياً إدماناً. طريقة للهروب ممّا يبدو أنه ألم وجدانيّ لا يطاق. معظم من يمارسون «التقطيع» يصرّحون تصريحاً مشتركاً بأن هذا السلوك يجعلهم يشعرون أنهم أشخاص حقيقيّون على نحو أكثر، ويوفّر لهم راحة سريعة وبشكل دراماتيكيّ. غالباً ما يشعر من يمارسون «التقطيع»

من المراهقين بالتقليل من شأنهم من قِبَل الآخرين الذين يقولون أو يفعلون شيئاً يسبب لهم الأذى الوجداني. يشعر المراهقون بالغضب والحزن واليأس والخزي والذنب لأنهم يعتبرون أنفسهم غير مهمين أو غير محبوبين أو أن الشخص الذي أضرّ بهم عاطفياً لا يحترمهم.

دائماً ما تسبق أفكار المرء انفعالاته. يعرف ممثلو السينما هذه الحقيقة، وغالباً ما يمثلون مشهداً حزيناً بالتفكير في وفاة أحد الأبناء حتى يتمكنوا من إنتاج عاطفة الحزن والبكاء المطلوبة. إن فكرة فقدان شخص عزيز تسبق وتنتج العواطف، وليس العكس. لهذا السبب، يجب التعامل مع العمليات الفكرية لدى من يجرحون أنفسهم قبل التعامل مع العواطف المؤلمة. يجب أن يكون هناك تغيير في التفكير. يجب أن يكون هناك استعداد لبدء

التفكير على نحو جديد، أفكار صادقة عن الرب، والآخريين، وما يتعلق بإيذاء النفس جسدياً.

غالباً ما يفكر من يمارسون «التقطيع» في أنفسهم بالطرق السلبية التالية: إنهم يكرهون أنفسهم بشدة («الاشمزاز من النفس»); ويشعرون بالإهمال أو عدم التقدير من قبل الوالدين أو الزوج أو الصديق أو أحد أفراد الأسرة. ويعانون من حساسية شديدة تجاه الرفض. تدفعهم أفكارهم التي يغلب عليها الافتقار لحسن التكيف ألا يخططوا للمستقبل، وأن يتصرفوا وفقاً لمِزاج اللحظة، وأن يكونوا مندفعين، مفتقرين للسيطرة على الاندفاعات. وهم يميلون إلى قمع أفكارهم ومشاعرهم الغاصبة والشاعرة بالذنب بعد قيامهم بـ «التقطيع» الذي لا يؤدي إلا إلى زيادة الغضب المزمن، والأفكار الانتحارية، والميل إلى الاكتئاب. كما أن تخفيف الألم

الجسدي والمتعة الناتجة يهدئان العواطف المؤذية ولكن التفكير السلبي، الذي أدى إلى «التقطيع» كنوعٍ من الاستجابة، لا يزال هناك.

يتم فقط قمع هذه الأفكار حتى تحفّز الفرصة التالية بدء الدورة مرة أخرى.

إن العواطف التي تعتمل نفس من يمارسون «التقطيع» تكون قوية فتسبب لهم في أغلب الأحيان شعورًا بالقهر والاستغراق. بالنسبة للمسيحي، تكمن المشكلة فيما يتعلق بـ «التقطيع» في أن الشعور بالذنب والخزي من هذا الفعل يُراكم الألم والغضب الأصلي اللذان كانا السبب في بدء هذه العملية. والاستجابة الطبيعية هي إخفاء أفعاله. ينص سفر الأمثال ٢٨: ١٣ على: «مَنْ يَكْتُمُ خَطَايَاهُ لَا يَنْجَحْ، وَمَنْ يَقْرَأُ بِهَا وَيَشْرُكُهَا يُرْحَمُ.» ووفقًا للكتاب

المقدّس، فإن التستر على السلوك المؤذي للنفس وإخفائه لن يؤدي إلى حياة مزدهرة.

في غرفة المستشفى، قالت بام لوالديها «أمي، أبي... لم أخبركما أبدًا لكنني كنت أقطع جسدي في الذراعين والساقين منذ أن كان عمري ١٤ سنة. لقد أخفيت الأمر عنكما لأنني كنت أترنح خزيًا. اعتقدت أنكما ستظنّانني مجنونة وغريبة الأطوار. لقد أخفيت الأمر عن جيمي أيضًا» ثم تنهدت قائلة «أعتقد أن السر قد خرج الآن إلى النور. هل خذلتكما؟» هكذا تساءلت بام.

«آه يا بام»، كان هذا كل ما يمكن أن تقوله الأم بينما تعلّقت برقبة بام.

بعد المعانقة والدموع، نظر جيمي إلى زوجته بام، وقال «يا حبيبتني، عليك أن تعدينا بأنك ستذهبين

للحصول على المشورة. هل يمكنك الالتزام بتلقي المشورة فوراً، أمام والديك هنا كشاهدين؟»

أجابت بام «نعم، سأذهب للحصول على المشورة ولكنني لا أريد شخصاً يعتقد أنني مجنونة. إنني حقاً أحتاج إلى شخص مسيحي مؤمن. أريد شخصاً يؤمن بالله ويعرف كلمة الله لأن هذا ما أحتاجه حقاً الآن.»

فقال جيمي «هذا جيدٌ حبيبتي. سنجد من يستطيع مساعدتك.»

هل من يمارس «التقطيع» مضطرب عقلياً؟

في المجتمع الذنوي والنفسي، يشار إلى إيذاء النفس جسدياً على أنه «مسألة صحة عقلية» ولكن هذه ليست هي التسمية التي يستخدمها الرب. هناك حركة بين العديد من المواقع الإلكترونية

ومنصات الرسائل على الإنترنت المصممة من قبل من يمارسون التقطيع من أجلهم، حتى يتم الكشف عن معاناتهم ولإدراج إيذاء النفس جسدياً في نهاية المطاف تحت عنوان «الاضطراب العقلي.» «يرتبط التشخيص عادةً بـ DSH المتكرر [الإيذاء العمدي للنفس جسدياً Deliberate Self-injury] على أنه اضطراب الشخصية الحدية (BPD (Borderline Personality Disorder» إن تشخيص العالم لإيذاء النفس جسدياً يجعله يبدو وكأنه «اضطراب عقلي» والذي يعتقد معظم الناس أنه لن يتم التغلب عليه أبداً من قبل من يعانون منه.

«الاضطراب العقلي» هو وسمٌ يدوم مدى الحياة دون أي رجاء في تغيير دائم لمن يمارسون التقطيع وفق هذا التشخيص، أو التشخيص المماثل «تقطيع الاضطراب الاكتئابي الكبير major depressive

ولكنه على استعداد أن يأتي ليحيا بداخلهم عندما يهتدون حقًا ليصبحوا مسيحيين مؤمنين. لا يمكن لمن يمارسون «التقطيع» أن يعتمدوا على ذاتهم ظنًا منهم أنهم يستطيعون التحكم في هذه المشكلة دون قوة الله ودون مساعدة الآخرين. فمن يؤذون أنفسهم يجب ألا يقولوا مطلقًا «أستطيع التعامل مع هذا بمفردي!» إن الاعتماد على الذات هو كذبة الشيطان التي خلدها العالم.

هناك بعض الرسائل التي مفادها الاعتماد على الذات والتي تمتاز بقدر أكبر من الدهاء. على سبيل المثال، تنص إحدى الرسائل على الإنترنت: «حسبما أشارت الاقتباسات ممن يمارسون إيذاء النفس جسديًا، فإن هذه الأعمال تؤدي إلى تخفيف فوري للتوتر والاكتئاب والوحدة والعزلة، والشعور بالرضا جرّاء معاقبة النفس

disorder cutting». إن تشخيص «الاضطراب العقلي» يجعل من يؤذي نفسه يعتقد أنه «مجنون» وأنهم مصابون بخللٍ خطير لا يمكن إصلاحه. وفي حين أن هناك بالتأكيد خللًا ما في «التقطيع» كفكرٍ وكفعل، إلا أن من يؤذون أنفسهم ممن يؤمنون بالمسيح لديهم رجاء كما ستري في الصفحات التالية!

في كثير من الأحيان، فإن الرجاء الوحيد الذي يعرضه العالم الدنيوي لمن يمارسون «التقطيع» هو أنه عليهم أن يبحثوا «داخل» أنفسهم للعثور على هذا الرجاء. أمّا بالنسبة للمسيحية، فهذه فكرة خاطئة لأن الرجاء الحقيقي يأتي من «الخارج» في موت ودفن وقيامه الرب يسوع المسيح المُعلن في كلمة الله. يجب أن ينظر من يمارسون هذا إلى المسيح، الذي بالرغم من أنه خارجهم،

والشعور باستعادة السيطرة» هل لاحظت الأكاذيب التي يصدقها من يمارسون إيذاء النفس جسدياً ضمن تلك العبارات الأخيرة: «الشعور بالرضا جزاء معاقبة النفس» و «الشعور باستعادة السيطرة»؟ أولى هاتين العبارتين تقول إن إيذاء النفس جسدياً يؤدي إلى «الشعور بالرضا جزاء معاقبة النفس». هل يحتاج المسيحيون إلى معاقبة أنفسهم على خطاياهم؟ يقول الكتاب المقدس في رسالة العبرانيين ٧: ٢٦-٢٧ «لأنه كان يليقُ بنا رئيسُ كهنةٍ مثل هذا، فُدُوسَ بلا شَرٍّ وَلَا دَنَسٍ، قَدْ انْفَصَلَ عَنِ الْخَطَاةِ وَصَارَ أَعْلَى مِنَ السَّمَاوَاتِ الَّذِي لَيْسَ لَهُ اضْطِرَارٌّ كُلَّ يَوْمٍ مِثْلَ رُؤَسَاءِ الْكَهَنَةِ أَنْ يُقَدَّمَ دَبَائِحَ أَوْلاً عَنِ خَطَايَا نَفْسِهِ ثُمَّ عَنِ خَطَايَا الشَّعْبِ، لِأَنَّهُ فَعَلَ هَذَا مَرَّةً وَاحِدَةً، إِذْ قَدَّمَ نَفْسَهُ.» تنص هذه الآية الأخيرة على أنه «لَيْسَ لَهُ اضْطِرَارٌّ كُلَّ

يَوْمٍ... أَنْ يُقَدَّمَ دَبَائِحَ» من أجل العقاب والتكفير عن خطايا «الشَّعْبِ، لِأَنَّهُ فَعَلَ هَذَا مَرَّةً وَاحِدَةً، إِذْ قَدَّمَ نَفْسَهُ.» في إشارة إلى الصليب. أعطى يسوع حياته كعقوبة عادلة لخطايا إيذاء النفس جسدياً من قبل المسيحيين المؤمنين. في الواقع، معاقبة نفسك على خطيتك تُعدّ خطأً لأنه لم يتم قبول إلا ذبيحة كاملة واحدة (المسيح يسوع) من قبل الله الأب لمغفرة الخطايا.

ثانياً، العبارة التي تقول إن مُمارس «التقطيع» يريد أن يكون لديه «شعور باستعادة السيطرة» تمثل إدراكاً مشوّهاً أيضاً. فمن يمارس «التقطيع» يجب أن يكون في موضع السيطرة أكثر من اللازم وهذا أمر مثير للمشاكل. فبالنسبة للمسيحيين المؤمنين، هناك إله ذو سيادة وكيّ القدرة، وكيّ العلم، ومقتدر جداً، وهو يسيطر

على كل الأشياء. يجب ألا يحب المسيحيون المؤمنون السيطرة أو الاعتماد على النفس أكثر من حبهم للاعتماد على المسيح يسوع. لم يُدعِ المسيحيون المؤمنون ليكونوا «مُعتمدين على ذاتهم»، بل أن يروا أننا كائنات معتمِدة، وضعيفة، وواهية، وهشّة، تعتمد على الرب يسوع المسيح كل ثانية من كل يوم. لا تنسوا هذه الحقيقة الكتابية، لأنها تقف في تناقض صارخ مع فلسفة العالم.

الخطر الأخير في تصنيف إيذاء النفس جسدياً على أنه اضطراب الشخصية الحدية أو الاضطراب الاكتئابي الكبير هو أنه يمنحهم شيئاً يمكنهم أن ينقلوا إليه اللوم الواقع على سلوكهم. فقد يقول أحد المثليين ممن يؤذون أنفسهم «أنا حدّي،

ومكتئب، وليس خطأي أنني أؤذي نفسي». فبشكل غير مباشر، يلقي هذا التصنيف باللوم على الله لأنه خلق من يؤذي نفسه على هذا النحو. بطبيعة الحال، لا يتم تصنيف كل من يمارسون «التقطيع» ومن يؤذون ذواتهم باضطراب الشخصية الحدية والاضطراب الاكتئابي الكبير أو اضطراب الاكتئاب الشديد، ولكن يجب على جميع من يؤذون أنفسهم الاعتراف بمسؤوليتهم عن أفكارهم وسلوكياتهم قبل أن يتمكنوا من البدء في رؤية تغيير إيجابي حقيقي. هل تتحمل المسؤولية عن أفكارك وتصرفاتك المتعلقة بالنوع الخاص بك من إيذاء النفس جسدياً؟

كلمة الله تعطي رجاءً للمسيحي الذي يؤذي نفسه

في نهاية المطاف، تفشل غالبية التصنيفات العالمية في إعطاء رجاء بالتغيير الدائم. يقول الكتاب المقدس إن المسيحيين يجب أن يكونوا متشبّهين بالمسيح من حيث أنهم لا ينفادون برغبات أجسادهم بل يجب أن ينفادوا بإرادة الروح القدس. وبالمقارنة مع تصنيفات العالم الدنيوي، نجد رسالة مفعمة بالرجاء من أجل المؤمنين في كورنثوس الثانية ٥: ١٧ «إِذَا إِنَّ كَانَ أَحَدٌ فِي الْمَسِيحِ فَهُوَ خَلِيقَةٌ جَدِيدَةٌ»

على الرغم من أن المسيحيين المؤمنين الذي يمارسون التقطيع هم خليقة جديدة في المسيح يسوع، إلا أنه ما زالت بوسعهم الصراع ضد «التقطيع» لأنهم يستسلمون للعادات التي

تعلموها من ماضيهم عندما تمّموا رغبات أجسادهم. تقول أفسس ٤: ٢٢-٢٤ للمسيحيين «أَنْ تَخْلَعُوا مِنْ جِهَةِ التَّصَرُّفِ السَّابِقِ الْإِنْسَانَ الْعَتِيقَ الْفَاسِدَ بِحَسَبِ شَهَوَاتِ الْغُرُورِ، وَتَتَجَدَّدُوا بِرُوحِ ذِهْنِكُمْ، وَتَلْبَسُوا الْإِنْسَانَ الْجَدِيدَ الْمَخْلُوقَ بِحَسَبِ اللَّهِ فِي الْبِرِّ وَقِدَاسَةِ الْحَقِّ.» لم يتعلم من يمارسون التقطيع من المسيحيين سلوكيات بديلة جديدة ترضي الله. لذلك، يستمرون في اللجوء إلى أنفسهم ورغبتهم في إيذاء النفس جسديًا. بفضل نعمة الله وقوة الروح القدس، يستطيع ممارسو التقطيع أن يتعلموا الاستجابة لمشاعرهم العميقة بالأذى، والرفض، والغضب بطريقة ترضي الله وتجلب المجد لاسمه. سوف تتعلم بعض الطرق العملية لكي «تلبس الذات الجديدة» التي تشبه المسيح يسوع في القيام بما هو صحيح ومقدس في الأجزاء الأخيرة من هذا الكُتَيْبِ.

هل يتناول الكتاب المقدس موضوع «التقطيع» على وجه التحديد؟

نعم، يتناول الكتاب المقدس «التقطيع» تحديداً عدة مرات. إن إصابة الذات ليست موضوعاً جديداً قد فاجأ الله الذي يعرف كل شيء، إذ هو خالق الكون. «مَا كَانَ فَهُوَ مَا يَكُونُ، وَالَّذِي صُنِعَ فَهُوَ الَّذِي يُصْنَعُ، فَلَيْسَ تَحْتَ الشَّمْسِ جَدِيدٌ. إِنْ وُجِدَ شَيْءٌ يُقَالُ عَنْهُ: «انْظُرْ. هَذَا جَدِيدٌ!» فَهُوَ مُنْذُ زَمَانٍ كَانَ فِي الدُّهُورِ الَّتِي كَانَتْ قَبْلَنَا.» سفر الجامعة ١: ٩-١٠. يعتقد البعض أن «التقطيع» ظاهرة جديدة في القرن الحادي والعشرين، ولكن «التقطيع» كان موجوداً منذ آلاف السنين. لقد تعامل الكتاب المقدس مع الموضوع منذ فترة طويلة. على سبيل المثال، حذر الرب أولاده في سفر اللاويين ١٩: ٢٨

«وَلَا تَجْرَحُوا أَجْسَادَكُمْ لِمَيْتٍ. وَكِتَابَةٌ وَسَمٌّ (وشم) لَا تَجْعَلُوا فِيكُمْ. أَنَا الرَّبُّ.» في سياق هذا المقطع من الكتاب المقدس، يأمر الرب شعبه باتباع فرائضه لأنها تجعلهم مختلفين عن الوثنيين من حولهم وستؤدي بهم إلى الازدهار في الأرض التي سيعطيهم إياها. كانت تهدف هذه الوصية لجعلهم شعباً «مقدساً» له.

تنص رسالة بطرس الأولى ٣: ١٤-١٦ على: «كَأَوْلَادِ الطَّاعَةِ، لَا تَشَاكِلُوا شَهَوَاتِكُمْ السَّابِقَةَ فِي جِهَاتِكُمْ، بَلْ نَظِيرَ الْقُدُّوسِ الَّذِي دَعَاكُمْ، كُونُوا أَنْتُمْ أَيْضًا قَدِيسِينَ فِي كُلِّ سِيرَةٍ. لِأَنَّهُ مَكْتُوبٌ: «كُونُوا قَدِيسِينَ لِأَنِّي أَنَا قُدُّوسٌ.»» إن إرادة الله هي أن يسعي شعبه ليكون مقدساً أو أن يصبح مميّزاً عن الأمم الوثنية. لم تكن رغبة الله أن يكون لديه أولاد مثاليون لأنه يعلم

أن أبنائه لن يصلوا أبدًا إلى الحالة المثالية على هذا الجانب من السماء (يقصد الحياة مع الله على الأرض الآن). بدلًا من ذلك، أراد الله أن يحمي أولاده من الممارسات الخطرة التي للوثنيين، إذ كانت طقوسهم الوثنية بلا طائل، وغالبًا ما أدت إلى الموت. إن أهداف الله صالحة دائمًا!

غالبًا ما قدّم الوثنيون أطفالهم ذبيحةً إلى آلهة مزيفة خلال عبادة الأوثان لأنهم كانوا يرغبون في البركات المادية والمالية. أراد الله أن يحمي شعبه من الإيمان بكذبة تقديم الأطفال كذبيحة من أجل كسب الثروة والازدهار. كان يعلم أن هذه الممارسات الطقسية لعبادة الأوثان لن تؤدي إلا إلى الموت والمزيد من الأسى لشعبه.

وبالمثل، كان الله هدف في إقناعهم بالامتناع عن عادات وممارسات الوثنيين الذين يعبدون

الآلهة الباطلة بطقوس تتسم بتقطيع أجسادهم في جنازات الموتى. على وجه الخصوص، أمر الله كهنته بالامتناع عن الطقوس الوثنية خلال الجنازات وفقًا للأويين ٢١: ٥ «لَا يَجْعَلُوا قَرَعَةً فِي رُؤُوسِهِمْ، وَلَا يَخْلُقُوا عَوَارِضَ لِحَاهُمْ، وَلَا يَجْرَحُوا جِرَاحَةً فِي أَجْسَادِهِمْ.»

هناك مثال آخر موثق في تثنية ١٤: ١-٢ حيث أمر الله شعبه بأن يبتعد عن الثقافات الوثنية: «أَنْتُمْ أَوْلَادٌ لِلرَّبِّ إِلَهِكُمْ. لَا تَحْمِسُوا (تجرحوا/ تخذشوا) أَجْسَامَكُمْ، وَلَا تَجْعَلُوا قَرَعَةً بَيْنَ أَعْيُنِكُمْ لِأَجْلِ مَيْتٍ. لِأَنَّكَ شَعْبٌ مُقَدَّسٌ لِلرَّبِّ إِلَهِكَ، وَقَدْ اخْتَارَكَ الرَّبُّ لِكَيْ تَكُونَ لَهُ شَعْبًا خَاصًّا فَوْقَ جَمِيعِ الشُّعُوبِ الَّذِينَ عَلَى وَجْهِ الْأَرْضِ.» لقد تم ذكر «تقطيع» المرء لنفسه في المقطعين الكتابيين الأخيرين المذكورين أعلاه كتحدير

لشعب الله أن يظل «مقدّساً»، أي أن يعتزل عن الممارسات الوثنية لعبادة الأوثان؛ لذلك، فإن ممارسة «التقطيع» كانت موجودة منذ آلاف السنين وهي ليست جديدة بالنسبة لله.

على النقيض من الوثنيين، كان لدى الشعب العبري الرجاء في صلاح، ومحبة، سيادة الله الذي خلقهم على صورته. كان الشعب العبري أولاداً لله، وكان هو أبوهم المسؤول عن حمايتهم. علاوة على ذلك، لم يعتقد العبرانيون أن أحبائهم المتوفين قد فُقدوا إلى الأبد. وكان الوثنيون يؤمنون بنذب موتاهم بتقطيع أنفسهم لأن هذه الحياة كانت كل ما يمتلكه الوثنيون. يعتقد العبرانيون في الحياة الأبدية لأفراد الأسرة المتوفين الذين عادوا إلى الله الأب في السماء. بسبب هذا الإيمان بالله، كُلف الكهنة وأولاد الله بالعمل وفقاً لما يقتضيه الإيمان بالحياة الأبدية.

من الواضح أن أفراد العائلة العبرية الأقرب إلى أقاربهم المتوفين تم تشجيعهم وتمكينهم من النوح على أحبائهم المتوفين، لكنهم لم يفعلوا ذلك طبقاً للطقوس الوثنية التي تتضمن «التقطيع». في حكمته التي لا تُستقصى، علم الله ميل البشرية للإدمان والأذى من خلال «التقطيع». لقد أدرك الله أن هذا السلوك قد يجلب راحة مؤقتة من الناحية الفسيولوجية لأنه خلق آليات في الجسم لتخفيف الألم، ولكن الله كان يعلم أيضاً أن سلوكيات إيذاء النفس جسدياً يمكن أن تؤدي إلى الاعتماد على «التقطيع» بدلاً من الاعتماد على الله. إن الله يريد ممن يمارس التقطيع ومن الشخص الذي ينوح على خسارة ما أن يلجأ إليه بحثاً عن العزاء وأن يقاوم الالتفات إلى «التقطيع» أو الكحول أو المخدرات أو الجنس

أو الأكل من أجل الراحة أو أي متعة مماثلة، لتخفيف الألم. إن هذا الموقف في جوهره هو موقف للاعتماد على الذات وغالبا ما يكون هو السائد في العديد من حالات التقطيع والإدمان. يريد الله، الخالق، أن تعتمد خليقتَه عليه، لا على نفسها. ينص الأمثال ٣: ٥-٨ على: «تَوَكَّلْ عَلَى الرَّبِّ بِكُلِّ قَلْبِكَ، وَعَلَى فَهْمِكَ لَا تَعْتَمِدْ. فِي كُلِّ طُرُقِكَ اعْرِفْهُ، وَهُوَ يَقَوْمُ سُبُّكَ. لَا تَكُنْ حَكِيمًا فِي عَيْنِي نَفْسِكَ. اتَّقِ الرَّبَّ وَابْعُدْ عَنِ الشَّرْفِيِّينَ شِفَاءً لِسُرَّتِكَ، وَسَقَاءً لِعِظَامِكَ».

«عندما قال لي جيمي، [تجاوزي الأمر! دعيني الآن وشأني، أنتِ تعرفين أنني أشاهد برنامجي التلفزيوني المفضل الآن] قد فقدت سيطرتي على نفسي حين ذلك.» هكذا قالت بام في مكتب المشير الكتابي. وأردفت «كنت غاضبة

جدًا. كنت أريده أن يستمع لي كثيرًا لدرجة أنني شعرت أنني سوف انفجر من الغضب. لم أكن أريده أن يرى هذا الجانب مني حيث أنه لم يمضِ على زواجنا إلا ما هو أكثر من عام بقليل، لذلك ركضت إلى غرفتي. بصراحة، لم أفكر في تقطيع نفسي حتى رأيت شفرة الحلاقة في حمامي. ثم تذكرت ما كنت استخدمه لتخفيف ألمي الوجداني: [التقطيع]. ذهبت إلى المطبخ، وأمسكت سكينًا، وعدت إلى غرفة نومي. أغلقت باب غرفة نومي. كنت ما زلت غاضبة بقدر هائل من الغضب، لذا عندما قطعت نفسي هذه المرة، ذهبت إلى العمق. لقد مرت بضع سنوات منذ أن بدأت في تقطيع جسدي، لكنني عرفت أنني ذهبت إلى العمق هذه المرة. لم أستطع إيقاف النزيف. كنت أعرف أنني

يجب أن أخبر جيمي فوراً وأن أصل إلى المستش في بسرعة.»

سألها المشير الكتابي «بام، هل تندمين الآن على ما فعلتِ؟».

أجابت «نعم، بالطبع، وليس فقط لأنني نزلت حتى الموت تقريباً ولكن لأنني أعلم أن الله كان مستاءً من قراري بتقطيع نفسي لتخفيف الألم بطريقتي الخاصة».

سألها المشير الكتابي «بعد قراءة آيات الكتاب المقدس المختصة بالتقطيع، هل تفهمين الآن أن التقطيع هو خطيئة ضد الله وأنه يريد حمايتك من أن تؤذي نفسك؟ هل تفهمين أنه يحبك ويأمرك أن تعيشي بشكل مختلف عن أولئك الذين هم ضائعون في العالم؟».

«نعم، أعتقد ذلك. لقد بدأت أفهم محبته لي، إذ أنني أثمّة على نحو بشع. إنني أنانية، ومع ذلك أعرف أنه الله قد غفر لي لأنه أرسل ابنه الوحيد، يسوع، ليموت على الصليب من أجل خطيتي. إن مشهد الصليب يحصرني»، هكذا قالت بام بينما كانت رأسها منحنية.

ثم قال المشير الكتابي «إنه يجب أن يحصرنا جميعاً! إنه تصرّح دراماتيكي عن صلاح الله ونعمته ومحبته لنا».

«أنني لست بنائح!»

إذا كنتَ ممّن يؤذون أنفسهم، فقد تظن في نفسك قائلاً «عندما أقطع جسدي، فإنني لست بنائح في هذا مثلما كانت تلك الأمم الوثنية القديمة النائحة في أيام الكتاب المقدس. لا أرى أي تشابه

بين ما فعلته وما فعلوه». لا تُضَلَّل: هناك أوجه تشابه كبيرة بين من يمارسون «التقطيع» اليوم وبين تلك الأمم الوثنية النائحة المذكورة في المقاطع المُشار إليها أعلاه من الكتاب المقدس. لا تقلل من شأن الكتاب المقدس معتبراً إياه بلا طائل إلى أن تبدأ دراسة هذه المسألة بنفسك وتحدث إلى مشير كتابي، أو قس، أو شماس، أو صديق مسيحي موثوق. فيما يلي بعض أوجه التشابه:

١. ممارسو «التقطيع» اليوم مسؤولون عن أفعالهم تمامًا مثل الوثنيين. و«القطيع» خطية لأن الرب يمنع شعبه بشدة من التصرف مثل الوثنيين غير المؤمنين. فشعب الله لديهم رجاء الحياة الأبدية، ويجب ألا يسمحوا لتركيزهم أن يكون على تلقي الرضا في هذا العالم لوحده.

٢. إن ممارسي «التقطيع» نائحون لأنهم لا يحصلون على ما يريدون. مثل الوثنيين الذين حزنوا لأنهم لم يحصلوا على ما أرادوا، ألا وهو قضاء المزيد من الوقت مع أحبائهم المتوفين، يشعر ممارسو «التقطيع» اليوم بالظلم أو عدم التقدير كأشخاص وما لحقهم من أذى وجداني عميق يجعلهم يصرخون في يأس. في ظل هذا اليأس، يفتقر ممارسو «التقطيع» إلى الإيمان والرجاء والثقة في ربنا الصالح والمحب. وفي ظل هذا اليأس، يعتمد ممارسو «التقطيع» على أنفسهم في «إصلاح» الأذى الوجداني من خلال تذوق الأذى المؤقت والمادي الخاص بالـ «التقطيع». ثم تأتي الراحة على هيئة «مسكنات الألم» الطبيعية التي ينتجها الجسم للمساعدة في

تخفيف بعض المعاناة. إن الآليات التي خلقها الله في الجسم صالحة لكن من يمارس «التقطيع» والوثنيين في القديم قد استخدموا هذه الآليات لأسباب أنانية. إنها مشكلة قلبية مع الله وليست مجرد مشكلة سلوكية.

٣. إن المشاعر الحادة والقوية التي يختبرها من مارس «التقطيع» اليوم تشبه إلى حد كبير تلك المشاعر التي يشعر بها الوثنيون النائحون بينما يعانون من خسارة رهيبية ونهائية وفاجعة لأحد أحبائهم. تذكر أن تلك المشاعر القوية تسبقها أفكار سلبية عن الله أو عن الشخص الذي يسيء ويؤدي من يمارس «التقطيع».

٤. غالبًا ما يتم التخطيط للـ «التقطيع» مسبقًا قبل التنفيذ الفعلي. يضع الفاعل سكينًا أو أداة حادة في درج في غرفة نومه بهدف استخدامها

في وقت لاحق إذا ظهرت الرغبة في التقطيع. وخطط الوثنيون لطقوسهم أيضًا. لا الوثنيون ولا من يمارسون «التقطيع» في العصر الحديث يفعلون ذلك بشكل قهري. بل تسمح كلنا المجموعتين لأفكارهم وعواطفهم أن تغلبهم، فكلاهما خطط مسبقًا «للتقطيع» في المرة القادمة التي لا يتلقى فيها ما يريد. إنك لا تقطع جسدك دون تفكير! بل إنه قرار محسوب يتم اتخاذه لعلاج الألم الوجداني، ولكن بطريقة تعتمد على الذات بدلاً من الاعتماد على الله لعلاجها بطريقته وفي وقته.

٥. كلا من الوثني النائح ومن يمارس التقطيع قد فقدوا السيطرة وبكيا حتى نفذت دموعهما. كل هذا يحدث دونما فكك حقيقي. فالشخص المتوفي العزيز لدى الوثني لم يعد إلى الحياة نتيجة

حديثًا. غالبًا ما يقول ممارسو «التقطيع» إن مشاهدة أنفسهم ينزفون بسبب شعورًا بالارتياح والوعي بأنهم على قيد الحياة. إن الدم مهم لدى الله (تكوين ٩: ٤). فالدم ضروري للحياة. الدم ضروري لمغفرة الخطيئة. لقد تم سفك دم المسيح لمغفرة الخطايا، وهي ليست مسألة صغيرة بالنسبة إلى الله. تنص يوحنا الأولى ١: ٧ على: «وَلَكِنْ إِنْ سَلَكْنَا فِي النُّورِ كَمَا هُوَ فِي النُّورِ، فَلَنَا شَرِكَةٌ بَعْضِنَا مَعَ بَعْضٍ، وَدَمُّ يَسُوعَ الْمَسِيحِ ابْنِهِ يُطَهِّرُنَا مِنْ كُلِّ خَطِيئَةٍ»

تأمل في هذه الحقائق فاحصًا دوافع في قلبك. حاول تحديد المناطق في حياتك التي تتصرف فيها مثل شخص لا يعرف الله أو صلاحه، ونعمته، ورحمته، ومحبته. إن الجميع مذنبون بعبادة الأوثان في قلوبهم بين مرةٍ وأخرى.

لطقوس الوثنية التي يؤديها الوثني ولا يقوم من يمارس «التقطيع» بمعالجة الأذى بطريقة كتابية مع الشخص الذي يؤديه (لوقا ١٧: ٣-١٠).

٦. بعض ممارسي «التقطيع» يريدون أن يكتشف الناس ما يفعلونه لأنهم يرغبون في جذب الانتباه أو يصرخون طلبًا للمساعدة. البعض يرغبون في أن يعرف الآخرون أنهم يعانون من آلام وجدانية، وإننا كانوا غالبًا ما يخفون علامات التقطيع. وبالمثل، أظهر الوثنيون النائحون شدة آلامهم الوجدانية من خلال «تقطيع» أنفسهم. هؤلاء الوثنيون كانوا يصرخون طلبًا للمساعدة أيضًا.

٧. «تقطيع» المرء لنفسه ينتج عنه نزيقًا لدى الوثني النائح قديمًا ولدى من يمارس «التقطيع»

تقول رومية ٣: ٢٣: «إِذِ الْجَمِيعِ أَخْطَأُوا وَأَعْوَزَهُمْ مَجْدُ اللَّهِ». كل شخص يحتاج إلى مغفرة الخطايا من خلال ذبيحة بيسوع المسيح وحده. لا توجد وسيلة أخرى.

«لطالما اعتقدت بام، حتى بدأنا لقاء اتنا المشورية، أن سلوكها كان [عفوياً]، يحفزها شخص ما أثار غضبها. ومع ذلك، فإن خطتها أن يكون لديها دائماً شيء حاد متاح لها في غرفتها قد كشف عن رغبة قلبها الحقيقية»، كانت هذه كلمات المشير الكتابي التي وجهها لجيمي بينما كانت بام تستمع وتومئ برأسها. ثم أردف «لقد أصبح التقطيع هو [صنم قلبها الذي رُفَعَت هي كذبيحة له] كلما شعرت أن الأمور لا تسير على هواها أو بعدم التقدير كإنسانة. لقد كانت

غاضبة، وغالبًا ما كانت نائحة على عجزها عن الحصول على ما تريد.»

في بادئ الأمر، لم ترغب بام في التفكير في الأمر على أنه «نوح»، ولكنها اعتبرت الخطأ الذي أدركت أنها تعرضت له على يديّ والديها كاضطهاد خطير تسبب في محنة عميقة ومعاناة ذهنية لـ [عالمها المراهق]. ومثلما شعر من مارسوا «التقطيع» قديمًا ممّن ناحوا على وفاة أحد أحبائهم في أزمنة الكتاب المقدس المعاصرة، هكذا شعرت بام بنوع من النوح: ألم وجداني شديد دفعها لندب الظلم العميق الذي شعرت به في الداخل. وفي حين كون بام مسيحية معترفة في سن الثانية عشرة، إلا أنها لم تكن تتصرّف كمؤمن مسيحي يثق في العناية

الإلهية المُجَبَّة، بل كعبادة أوثنان غاضبة ضد إله لم يعطها أكثر ما كانت تريده واعتقدت أنها تستحقه! يدعو الكتاب المقدس هذا النوع التفكير بأنه عبادة أوثنان، وهو نفس العبادة الوثنية القديمة ولكن في سياق حديث.

ثم سأل المشير الكتابي جيمي قائلاً «هل تفهم الآن بشكل أفضل كيف كانت تفكر وكيف أثار هذا على سلوكها لاحقاً؟»

فأجاب جيمي «نعم، أعتقد أنني أفهم بشكل أفضل. كيف يمكنني مساعدتها الآن؟»

ثلاث خطوات ينبغي لمن يؤذون أنفسهم أو يمارسون «التقطيع» أن يتخذوها.

تتضمَّن الرسالة إلى أهل أفسس ٤: ٢٢- ٢٤ الخطوات الثلاث التي يجب أن يتخذها من يؤذي

نفسه: «أَنْ تَخْلَعُوا مِنْ جِهَةِ التَّصَرُّفِ السَّابِقِ الْإِنْسَانَ الْعَتِيقَ الْفَاسِدَ بِحَسَبِ شَهَوَاتِ الْغُرُورِ، وَتَتَجَدَّدُوا بِرُوحِ ذِهْنِكُمْ، وَتَلْبَسُوا الْإِنْسَانَ الْجَدِيدَ الْمَخْلُوقَ بِحَسَبِ اللَّهِ فِي الْبِرِّ وَقَدَاسَةِ الْحَقِّ.»
تم ذكر هذه الخطوات باختصار من قبل، لكن أعد قراءتها مرة أخرى ولاحظ الغرض منها. الهدف هو أن تصبح أشبه بالرب يسوع المسيح من خلال التصرف بطريقة صحيحة ومقدسة. إن درست الإنجيل في رواياته الأربع في العهد الجديد، فسوف تتعلم المزيد عن قدوتك المثالية، يسوع.

١. توقف عن «التقطيع» لأنه خطيئة. إن الخطيئة تسيء إلى إله مقدس يأمر أولاده أن يطيعوه. إن «التقطيع» خطيئة لأن كورنثوس الأولى ٦: ١٩- ٢٠ تنص على: «أَمْ لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ جَسَدَكُمْ

هُوَ هَيْكَلٌ لِلرُّوحِ الْقُدُسِ الَّذِي فِيكُمْ، الَّذِي لَكُمْ مِنْ اللَّهِ، وَأَنْتُمْ لَسْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ؟ لِأَنْتُمْ قَدْ اسْتُرَيْتُمْ بِثَمَنٍ. فَمَجِّدُوا اللَّهَ فِي أَجْسَادِكُمْ وَفِي أَرْوَاحِكُمْ الَّتِي هِيَ لِلَّهِ.» إن تقطيع المرء لجسده هو خطيئة أيضاً لأن الله أمر شعبه بالامتناع عن ممارسات الثقافات الوثنية كما ذكرنا سابقاً (لاويين ١٩: ٢٨، ٢٠: ٢٢-٢٧). يريد الله لشعبه أن يكون مقدّساً، وأن «ينفصل» عن الثقافة وممارساتها الفارغة. والمسيحي الذي يمارس هذا هو غالباً ما يشارك بهذا في طقوس وثنية خاصة لعبادة الأصنام! كما يُشار أيضاً في الكتاب المقدس إلى إيقاف العادة الخاطئة بـ «الخلع» (أفسس ٤: ٢٢) وهذه هي الخطوة الأولى.

بعض المسيحيين لا يحبون أن يعتبروا مواقفهم وأفكارهم وسلوكياتهم كخطيئة لأن الأمر يبدو

قاسياً للغاية. يفضل هؤلاء المسيحيون أن يعتبروا من يمارس «التقطيع» لديه «اضطراب عقلي». مرة أخرى، المشكلة مع هذا النوع من التفكير النفسي هو أنه ليس كتابياً ولا يعطي رجاءً حقيقياً للخاطئ الذي يمارس هذا. لقد عُفرت آثام المسيحي الذي أذى نفسه. لقد مُحي الذنب المرتبط بالتقطيع لأن يوحنا الأولى ١: ٩-١٠ تنص على ما يلي: «إِنْ اعْتَرَفْنَا بِخَطَايَانَا فَهُوَ أَمِينٌ وَعَادِلٌ، حَتَّى يَغْفِرَ لَنَا خَطَايَانَا وَيُطَهِّرَنَا مِنْ كُلِّ إِثْمٍ. إِنْ قُلْنَا: إِنَّا لَمْ نُخْطِئْ نَجْعَلْهُ كاذِباً، وَكَلِمَتُهُ لَيْسَتْ فِيْنَا.» إن اعتراف المرء وقبوله بأن أفعاله هي خطيئة، لهو الخطوة الأولى التي يجب اتخاذها من قبل من يمارس «التقطيع» وإلا فإنه لن يختبر المحبة الغافرة من الإله القديم.

ونظرًا لأن إيذاء النفس جسديًا و«التقطيع» يسببان شعورًا طيبًا مؤقتًا لدى من يمارسهما، فمن الصعب في البداية التوقف عن فعل شيء «ينجح» في إنتاج مشاعر أفضل. ولهذا السبب، فإن الخطوة الأولى هي أكثر من مجرد التوقف. إن الخطوة الأولى هي الإقرار بأن ما تفعله قد ينتج شعورًا طيبًا، ولكنه يؤدي إلى عواقب وخيمة مثل الشعور بمزيد من الانفصال عن الله والأحباء! إنها خطيئة ويجب أن تبدأ في رؤية تشويهِه (وتجريح) الجسد على أنه خطيئة لأن الله المحب يريد أن يحميك من كل العواقب الفظيعة المرتبطة بـ «التقطيع» والسلوك المؤذي للنفس. يجب أن تكره أي نوع من إيذاء النفس جسديًا، أو تجريحها، أو تشويهِها، و«التقطيع» لأن الله يكره ذلك.

من خلال دعوتك «التقطيع» كخطيئة، فإنك تقر بأنك كنت تتصرف بطريقة لم تكن مُرضية لإلهك: إله الكتاب المقدس. هناك نوعان من الاستجابات تجاه الخطيئة. إما أن تكتمها أو تعترف بها وفقًا للأمثال ٢٨: ١٣: «مَنْ يَكْتُمُ خَطَايَاهُ لَا يَنْجَحْ، وَمَنْ يَقْرَأُ بِهَا وَيَتْرُكُهَا يُرْحَمُ.» لقد مات المسيح عن الخطيئة؛ ولذلك، هناك رجاء حقيقي في اعتراف المرء بخطيئته ثم تخليته عنها كما هو الحال مع ما دُعيت إليه بام. هذه الخطوة الأولى مهمة في بدء عملية التقديس.

٢. الخطوة الثانية هي تجديد الذهن. تذكر أن «القاطع» لديه أفكار سلبية عن الله، وكذلك الشخص الذي أساء إليه وألحق به الضرر به، بالإضافة إلى أفكاره السلبية عن الظروف. يقول

لهذا السبب، لم يرسل الله ابنه فقط لدفع ثمن عقوبة الخطيئة، بل أرسل الله الروح القدس ليعيش في داخلك ويزودك بالقوة اللازمة حتى تتمكن من التغلب على رغباتك في الشعور بالرضا عن طريق فعل الخطيئة. قد يُشعرك «التقطيع» بتحسّن مؤقت، لكن الله لديه حل طويل الأمد لمشكلتك. ومع ذلك، يجب عليك تجديد ذهنك حتى يكون لك، أكثر فأكثر، نفس فكر الله تجاه هذه المشكلة على وجه التحديد. يجب أن تستمع إلى الله بقراءة كلمته لكي تبدأ عملية تجديد الذهن (رومية ١٢: ٢).

هناك طريقة أخرى يمكن أن تبدأ بها لتجديد ذهنك وهي التفكير والتصرف، أكثر فأكثر، كما فكّر يسوع وتصرف عندما كان يمشي على أرضنا. عندما تعرّض يسوع للخطأ

الدكتور إد ويلش Ed Welch: «إيذاء النفس جسدياً هو - في جوهره - يتعلّق بالله. الذي أنى تجنّبناه؛ فقدنا الرجاء الحقيقي.» يجب أن يتعامل من يمارسون «التقطيع» مع أفكار القلب التي تنهم الله بأنه ليس صالحاً.

يجب أن يدرك المسيحي الذي يمارس «التقطيع» أنه حتى خلال الأوقات العصبية، فإن الله يبلي بلاءً حسناً ولديه رغبتان أساسيتان لأولاده: أن يثقوا به وأن يصبحوا أكثر تشبُّهًا بالمسيح. يجب أن يبدأ المسيحي الذي يمارس «التقطيع» برؤية الألم، والغضب والأفكار السلبية عن الذات بطريقة أكثر تمحوراً حول الله.

مرة أخرى، يجب أن ترى هذا الأمر كمشكلة تتعلّق بالخطيئة الساكنة في قلبك. أحد الأسباب وراء كراهية الله للخطيئة هو أن خطيئتك ستدمرك.

في حقه، لم يأخذ الأمر على محمل شخصي، ولكنه، على نحو صائب، نظر إلى الخطيئة كإهانة للإله القدوس. على سبيل المثال، تعرض يسوع للسخرية والاستهزاء والتهكم (لوقا ٢٣: ٣٤-٣٥)، لكنه لم يردّ الضربة في غضبٍ دفاعاً عن نفسه: «فَقَالَ يَسُوعُ: «يَا أَبَتَاهُ، اغْفِرْ لَهُمْ، لِأَنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ مَاذَا يَفْعَلُونَ». وَإِذِ افْتَسَمُوا ثِيَابَهُ افْتَرَعُوا عَلَيْهَا. وَكَانَ الشَّعْبُ واقِفِينَ يَنْظُرُونَ، وَالرُّؤَسَاءُ أَيْضًا مَعَهُمْ يَسْخَرُونَ بِهِ قَائِلِينَ: «خَلَّصَ آخَرِينَ، فَلْيَخَلِّصْ نَفْسَهُ إِنْ كَانَ هُوَ الْمَسِيحُ مُخْتَارَ اللَّهِ!»» كانت استجابة يسوع نابعة من روح الغفران التي في قلبه. أراد أن يغفر الله لهؤلاء الناس ذنوبهم لأن خطاياهم ضد يسوع كشخص كانت في نهاية المطاف ضد الله الأب.

وبطريقة مشابهة، يجب أن يتعلم من يمارسون «التقطيع» من المسيحيين الذين يشعرون بالتجاهل، أو الظلم، أو الإساءة، أو الألم، أو الأذى العاطفي، أو الغضب، أن يكون لهم موقف متسامح تجاه المُسيء، وأن يصلّوا من أجله، وأن يواجهوه بشأن إساءته إذا كان الأمر الصادر منه هو خطيئة وفقاً لبشارة لوقا ١٧: ٣: «وَإِنْ أَخْطَأَ إِلَيْكَ أَخُوكَ فَوَبِّخْهُ (عاتبه بمحبة صادقة)» وتقع مسؤولية التواصل مع المسيء بشأن إساءته على عاتق من يمارس «التقطيع». واحدة من المشاكل التي كانت لدى بام هي أنها راكمت غضبها، أو جمّعت، ثم صبّته على نفسها باستخدام جسمٍ حادٍ ممارسةً «التقطيع». كان عليها أن تتعلم مواجهة خوفها وأن تقول الصدق في محبة لزوجها حتى يتمكن من التوبة عن خطيئته إلى الرب وإليها (أفسس ٤: ١٥).

كان على بام أن ترى هذا الوضع كفرصة للنمو الروحي والتقديس بالنسبة لها ولزوجها. أيضاً، كان عليها أن ترى أنها ملزمة بالذهاب إليه جرأً قلقها على مسألة خطيته تجاه الله. يجب أن تتم مواجهة شخص آخر بخطيته بطريقة تملؤها المحبة حتى تكون المواجهة فعّالة وتعكس إكراماً لله، يجب أن تتّسم بالإيثار وليس الأنانية.

الأفكار الأخرى التي يجب تجديدها تتعلّق بالموقف الداخلي المُعتمد على الذات، القائل بأن «الله لن يستطيع ولا يستطيع [إصلاح] الأمل الوجداني بالسرعة التي أريدها، لذلك سأقوم [بإصلاحه] أنا بنفسى عن طريق التقطيع.» الله ليس إله «إصلاحٍ سريع» على الدوام، ولكن معظم الناس يرغبون في ذلك لأننا نعيش

في نظام عالمي ينادي «بالإصلاح السريع». إن دراسة المؤمنين للكتاب المقدّس التي تعمل بالاقتران مع قوة الروح القدس وحدها هي ما يحوّل تفكير المسيحيين من النظرة الآثمة للعالم من إشباع لذّات والاعتماد عليها، إلى النظرة الكتابية للعالم التي تقتضي العيش من أجل تمجيد وإرضاء الرب وحده. إنها ليست عملية سريعة ولكنها عملية تدوم مدى الحياة تسمى التقديس التدريجي أو النمو الروحي. عندما تبدأ أفكار من يمارس «التقطيع» في التجدّد والتحوّل من خلال عمل الروح القدس بالاقتران مع كلمة الله، عندئذ يمكن لمن يمارس «التقطيع» أن يبدأ بالتعامل على نحوٍ كتابيٍّ مع ما لديه من آلام، ومرارة، ومواقف عدم غفران، وحب نيل استحسان البشر، وحب السيطرة، وغضب، وكآبة، وحزن.

٣. «البس» السلوكيات البديلة التي تمجد وترضي الله. لا يفيد استبدال سلوك سيء التكيف بسلوك آخر سيء التكيف أيضاً. على سبيل المثال، لا يحتاج من يمارس «التقطيع» إلى استبدال «التقطيع» بتناول نصف جالون من الأيس كريم للتعامل مع الألم الوجداني. بدلاً من ذلك، يجب أن تكون سلوكيات الاستبدال هي تلك الأعمال التي ترضي الله؛ مثل الذهاب إلى الشخص الذي أساء إليك ومناقشة ما آذاك به ومساءلة الخطيئة المحتملة. الذهاب إلى المُسيء هو عمل يعكس ثقةً بالله. يجب أن يذهب من يمارس «التقطيع» أيضاً إلى المسيء بموقفٍ قلبيٍّ صائبٍ رغبةً منه في مساعدة المسيء بشأن خطيئته المحتملة ضد من يمارس «التقطيع» بدلاً من التركيز على مدى سوء تصرف المسيء. الموقف

القلبي الراغب في أن يتمتع المسيء بالمصالحة واستعادة العلاقة الصحيحة مع الله؛ هو الأولوية الأولى. لأن خطيئة المسيء ضد من يمارس «التقطيع» تتسبب في انقسام في علاقة المسيء بالرب.

لقد تم إسداء النصائح الدنيوية لمن يمارسون «التقطيع» مثل: البحث عن بدائل للـ «تقطيع» مثل تمزيق الصحف القديمة، أو القيام بنزهة، أو الضغط على مكعبات الثلج بقوة، أو رسم علامة حمراء على جزء الجسم الذي يشعرون بالرغبة في تقطيعه، أو تمسيد حيوان أليف، أو عزف الموسيقى الصاخبة والرقص، أو العثور على إلهاء آخر أو مستنقث لمشاعرهم بحسب أحد المواقع، فإن «هذه الاستراتيجيات لا تحل محل المشورة الاحترافية، لكنها يمكن أن تساعد

على المدى القصير». غالبًا ما يقتصر المشير
الديوي (الاحترافي) على التعامل مع سلوكيات
وأعراض إيذاء النفس جسديًا وليس مع مشكلات
القلب.

إن سلوكيات الاستبدال المقترحة في العالم
لا تساعدنا أن نلبس «الرب يسوع المسيح»،
أو أن نتزيّن بالسلوكيات التي تقود المرء إلى أن
يكون أشبه بالمسيح. لكن بدلاً من ذلك، تحاول
النصائح الدينيّة إصلاح السلوك دون معالجة
مشكلات القلب الداخليّة من عبادة الأوثان،
والاعتماد على النفس، وحب السيطرة، ومعاقبة
النفس، وانعدام الثقة بالله، والرغبة في المتعة
أكثر من الرغبة في إرضاء الله... هذه هي
مشكلات القلب التي تبثلي من يؤذون أنفسهم
ولا تختفي بمجرد تغيير السلوك الخارجي. يجب

تجديد الذهن قبل استبدال السلوكيات القديمة
بأخرى جديدة. يمكن تمزيق الصحف وتمسيد
الحيوانات الأليفة على المدى القصير، ولكن من
يمارس «التقطيع» سيحتاج إلى مساعدة مشير
كتابي وشريك للمساءلة للتعامل بشكل مناسب
مع هذه الأفكار الداخلية الخاطئة.

ومن بين السلوكيات الحرجة الأخرى التي
ينبغي أن نلبسها هو تطوير علاقة مع شريك
مساءلةٍ مسيحي مؤمن من نفس الجنس. يمكن
أن يكون صديقًا أو محبوبًا إلى جانب شريك
الحياة أو الوالدين، ولكن مرة أخرى، يجب
أن يكون الشخص مسيحيًا مؤمنًا! يجب
أن نتحدث إلى شريك المساءلة هذا كل يوم لأول
٤٠ إلى ٦٠ يومًا. اختر وقتًا من اليوم واطلب
من ذلك الشخص الالتزام بذلك الوقت كل يوم

لنتمكن من «تسجيل الدخول Check in». تأكد من التحدث كل يوم في ذلك الوقت واعترف بكل الذنوب التي فعلتها أو فكّرت بها أيًا كانت. كن صادقًا! إن الله يعرف بالفعل كل ذنوبك على أيّ حالٍ. لا يمكنك أن تختبئ منه، كما أن شريك المساءلة هذا يحاول مساعدتك وليس إيدائك. يجب على شركاء المساءلة معرفة الحقيقة وإلا فلن يكونوا فعّالين.

وأخيرًا، فإن أفضل شيء يمكن أن نلبسه هو أن نصبح أكثر شبهًا بالمسيح في التفكير والتصرف. من بين السلوكيات البديلة الأخرى التي تنتج شبهًا بالمسيح ما يلي:

- الصراخ إلى الرب بصدق في الصلاة.
- قراءة فقرة من الكتاب المقدّس.

- حفظ آية من الكتاب المقدّس أو اثنتين.
- حضور خدمات العبادة الكنيسة.
- الالتقاء بمشير كتابي في كنيستك.
- التعلّي بالترانيم الكتابية السليمة التي تمجّد الله.
- حضور اجتماعات الشركة مع المؤمنين الآخرين.
- حضور دروس الكتاب المقدّس.
- دعوة شريك المساءلة أو الصلاة المسيحي المؤمن إلى الحديث عن الأذى الذي تعرّضت له.

هذا ليس سوى عدد قليل من الأشياء التي يمكنك القيام بها لتصبح أكثر شبهًا بالمسيح. فبالنسبة للمسيحي المؤمن، نرى أنه من المدهش

كيف أن التركيز على الله بدلاً من التركيز على النفس ينتج ثمر الروح: «مَحَبَّةٌ فَرَحٌ سَلَامٌ، طُولٌ أُنَاةٌ لُطْفٌ صِلَاخٌ، إِيْمَانٌ وَدَاعَةٌ تَعَفُّفٌ.» (غلاطية ٥: ٢٢-٢٣).

في مقالته عن إيذاء النفس جسدياً و«التقطيع»، يوصي الدكتور إدوارد ويلش باتخاذ الخطوات الأربعة عشرة التالية من قبل من يؤذون أنفسهم ولا سيّما من يمارسون «التقطيع»:

١. سَلِّ نفسك، «هل أُرغب في التغيير؟»

٢. اسمح للآخرين بالتدخل.

٣. انم في الصدق.

٤. تغذَّ على الكتاب المقدس.

٥. جِدْ كتباً جيدة تعمل على إيصال نعمة الله بوضوح.

٦. توقع المواقف.

٧. ابحث في المزامير عن صوت لمشاعرك.

٨. اكتب معنى وغرض إيذاءك لنفسك.

٩. عندما تفشل، لا تستسلم لليأس.

١٠. إذا عاودت الرجوع إلى إيذاء النفس جسدياً، فلاحظ كيف أن سلوكك أكثر تعمُّداً مما يبدو عليه.

١١. الآن بعد أن عرفت رحمته الله، أصبحت لديك الحرية اللازمة للتفكير في الطريقة التي أخطأت بها في حق الآخرين.

١٢. الآن بما أنك تحب الآخرين أكثر، ابحث عن طرق لإظهار هذه المحبة.

١٣. واطلب على حضور كنيسةٍ تعبد يسوع المسيح.

١٤. نمّط أفكارك الشخصية حسب المزامير.

إن هذه كلها خطوات عمل جيدة للغاية من حيث أنها تتعامل مع مشكلة القلب بأمانة، وتساعد من يؤذون أنفسهم على أن يصبحوا أقل تركيزاً على الذات، وتمكّنهم من أن يصيروا أكثر تركيزاً على إرضاء الله والآخرين بطريقةٍ إيجابية. اقرأ هذه القائمة مرة أخرى واكتب بعض الطرق العملية التي يمكنك من خلالها تحقيق كل واحد من هذه العناصر في حياتك. إذا كنت غير متأكد من جدوى بعض منها، اطلب من مشير كتابي، أو شريك المساءلة، أو شريك الصلاة، أو صديق مسيحي موثوق به أن يساعدك.

قال المشير الكتابي لبام وجيمي «بام، سواء كنتِ تدركين ذلك أم لا، إلا أنكِ قد أخذت بعض الخطوات العملية نفسها من قائمة الدكتور ويلش دون أن تدرين عندما بدأتِ في مواجهة مشكلة خطيتك المتعلّقة بـ[التقطيع] في بداية محاربة هذه المشكلة، كنتِ بحاجة إلى بعض سلوكيات [اللبس] المؤقتة والعملية عندما لم يكن جيمي في المنزل لكنه قال شيئاً أثار غضبك عبر الهاتف. طلبت منك أن تذهبي إلى حجرة الصلاة وتصرخي بغضبك إلى الله الذي يعرف بالفعل الغضب الذي تشعرين به في داخلك. كان عليكِ أن تتعلمي الذهاب إلى زوجك عندما يسيء إليك وأنتِ تفعلين ذلك الآن. صحيح يا جيمي؟»

أجاب جيمي «نعم، أعتقد أن هذا هو أكبر شيء بالنسبة لنا. أنا حقاً أشعر بالقرب من بام

الآن؛ لا سيما عندما تشارك ما في قلبها معي. فالله يعلم على الدام ما تفكر فيه، ولكني لست كذلك.»

سألها المشير الكتابي «لقد طلبت منكما قراءة إرميا ٢٠: ٧-١٨ معًا. هل قمتما بهذا الواجب المنزلي؟» أجابت بام «نعم، لقد فعلنا ذلك.»

فقال المشير «الآن، ربما لم تفهما لماذا طلبت منكما قراءة ذلك المقطع المعين. ولكن لأعلمكما إياه الآن. عندما تصليان؛ سواء كنتما مملوءين بالغضب أو تصليان في لحظة هادئة في غرفة الصلاة الخاصة بكما؛ فإن الله يعرف قلبكما. من الواضح أنكما لا تريدان أن تحدثنا إلى الله بطريقة مهينة أو تنتقص من قدره إذ هو الله القدير، ولكنكما تريدان أن تكونا صادقين مثل إرميا في سفر إرميا ٢٠: ٧-١٨. في هذا المقطع، يعبر

إرميا عن غضبه إلى الله بطريقة مؤكدة جدًا، لكنه يصل إلى التوبة بسرعة بعد بضع آيات (الآية ١٣). إنه يعتبر نفسه مسؤولاً عن قلبه (آية ١٤) ومن ثمَّ يتجدد ذهنه ويستعيد تركيزه على شخصية الله المُحِبَّة.»

أجابت بام بشغف «لقد تحدثنا عن ذلك عندما قرأناه معًا. من السخيف أن تكذب على الله أو أن تحاول أن تختبئ منه! ولست بحاجة لإخفاء خطيئتي من جيمي أيضًا. أحتاج أن يعرف جيمي عن خطيئتي حتى يتمكن من مساعدتي في النمو في المسيح. لقد اكتشفت أن معظم تعبيراتي غير الملائم عن الغضب حدث في المنزل؛ وهو يحدث الآن مع جيمي بدلاً من والديّ. ضغوط العمل وغيرها من المواقف تجعلني غاضبة، في بعض الأحيان، ولكن ليس مثلها كمثل

العلاقات الأسرية؛ فهذه الأخيرة أكثر صعوبة في التعامل معها. وتساعدني سلوكياتي الجديدة، أو الاستبدالية، في أن يكون لدي ذهن المسيح، وأن أكون مسيحية على نحو أفضل، وأن أكون زوجة أفضل لجمي. أدرك الآن كيف أن تصرفاتي القديمة [التقطيع] تسببت لي في الاستعباد والبؤس وأن الله كان يحاول حمايتي من إيذاء نفسي طوال الوقت.»

الخلاصة

إن إيذاء النفس جسديًا و«التقطيع» هي سلوكيات خطيرة يجب الاعتراف بها كخطيئة، لأن كلمة الله تدعوها خطيئة. يسعى من يمارسون «التقطيع» إلى فهم حالتهم الوجدانية وتغييرها وفقًا لوسيلة «التقطيع» الخاصة بها. غالباً ما تكون الرغبة الوثنية في السيطرة والاعتماد

على الذات هي المكافأة الفسيولوجية التي يحصلون عليها باستخدام الآليات التي صنعها الله طبيعياً في التشريح البشري. ومع ذلك، وبغض النظر عن الخطر المادي المتمثل في إيلاء النفس بإحداث جروح قطعياً في الجسد، فإن خطر «التقطيع» يكمن في أن من يمارسه يصبح مستعبداً للسلوك الذي كان يقدم له بعض الراحة ذات يوم. يعرف الله، كونه مُجِبّاً، الإمكانيات الفسيولوجية للإدمان الذي ينطوي عليه «التقطيع» ولذا يحذرننا؛ ومع ذلك، فإن الله غالباً ما يظهر نعمته بكونه فادياً لنا. يساعد الله المدمنون على «التقطيع» أن يتغلبوا على أفكار وسلوك «التقطيع» حتى بعد أن يبدو وكأنه الأمر قد أضحى خارج نطاق السيطرة. يزود أبونا المحب من يمارسون «التقطيع» بالموارد

سلسلة الرجاء الكتابي

الرائعة التي لكلمة الله، والروح القدس، والكنيسة لتشجيعهم على السعي لإرضاء الله وتجديد فكرهم. يعيد الله الرجاء لمن يمارسون التقطيع من خلال تمكينهم من استبدال أنماط التفكير والسلوكيات سيئة التكيف مع أنماط التفكير والسلوكيات الجديدة التي تجلب حياة أفضل.

لمزيد من الدراسة، أنصح بـ:

Adams, Jay, From Forgiven to Forgiving, Amityville, NY: Calvary Press.

Baker, Amy, "Cutting: Bleeding the Pain Away," Lafayette, IN: Faith Resources, 2006.

Fitzpatrick, Elyse, Idols of the Heart: Learning to Long for God Alone, Phillipsburg, NJ: Presbyterian and Reformed Publishing Company, 2001.

رجاء ومعونة لمن يرحون ويقطعون أجسادهم

متاح باللغة العربية باسم "أوثان القلب" إصدار خدمة ذهن جديد

Priolo, Lou, The Heart of Anger, Calvary Press Publishing, Amityville, NY, 1997.

Scott, Stuart, From Pride to Humility: A Biblical Perspective, Focus Publishing, Inc., 2002.

هذا الجزء متضمن في الطبعة العربية لكتاب "زوج بحسب قلب الله" إصدار خدمة ذهن جديد

Shaw, Mark, The Heart of Addiction, Milestone Books Publishing, Vestavia Hills, AL, 2006.

متاح باللغة العربية باسم "قلب الإدمان" إصدار خدمة ذهن جديد

Welch, Edward, "Self-Injury: When Pain Feels Good," The Journal of Biblical Counseling, Winter, 2004.

تذييل

الإنجيل هو «الخبر السار»

إذا كنت تقرأ هذا القسم من الكتاب، فربما يكون هناك بعض التساؤل في ذهنك حول ما إذا كنت مسيحيًا مؤمنًا أم لا. فالمكان الذي ستقضي به الأبدية يجب أن يكون مصدر قلق كبير للجميع. لسوء الحظ، يعتقد الكثير من الناس أنه لا توجد حياة بعد الموت، ولكن هذا ليس ما تعلمنا إياه الكتاب المقدس. يخبرنا الكتاب المقدس أن الحياة على الأرض مؤقتة وهناك بالتأكيد حياة ما بعد الموت. أولئك الذين ولدوا من الروح القدس أصبحوا مسيحيين حقيقيين وسوف يقضون حياتهم الأبدية مع الأب السماوي. وأولئك الذين لم يصبحوا مسيحيين حقيقيين سيقضون حياتهم

الأبدية في مكانٍ بشعٍ على نحوٍ لا يوصف يسمّى الجحيم. لذلك، سيرث الجميع واحدة من هاتين الوجهتين الأبديتين بعد الحياة على الأرض.

على الرغم من أن رسالة الإنجيل هي الخبر السار، إلا أنك يجب أن تسمع الأخبار السيئة أولاً. الأخبار السيئة هي أنه بعيداً عن المسيح أنت عاجز وخاطئ. الجميع خطاة، وفي عبودية روحية، ومتجنّبون عن حياة الله بسبب الخطيئة ويتجهون إلى جهة الجحيم الأبدية. معرفة الخطيئة تأتي بموجب ناموس الله الموجود في كلمته الحقّة. الله، في عدله، يعاقب الخطاة. لا يمكنك إنقاذ نفسك بأي شكل من الأشكال من هذا العقاب. إن الله جادٌ بشأن الخطيئة وسوف يعاقب الخطاة الذين لم يخلصوا بالنعمة من خلال إيمانهم بيسوع المسيح.

يسوع وحده يخلصك بالنعمة من خلال الإيمان به. الحياة الأبدية مع الله هي هبة نعمة مجانية منه. تصيغ رسالة أفسس ٢: ٨-٩ الأمر بهذه الطريقة: «لأنَّكُمْ بِالنَّعْمَةِ مُخَلَّصُونَ، بِالْإِيمَانِ، وَذَلِكَ لَيْسَ مِنْكُمْ. هُوَ عَطِيَّةُ اللَّهِ. لَيْسَ مِنْ أَعْمَالٍ كَيْلًا يَفْتَحِرُ أَحَدٌ.» لذلك، لا يمكنك أن تأتي إلى الله بقوتك الخاصة، أو بأعمالك الصالحة، وتطلب منه الحياة الأبدية، لا يمكنك هذا ما لم يجتذبك الله لنفسه.

لقد تألم يسوع ومات من أجل الخطاة. ويدعو الرب الخطاة مثلي ومثلك إلى التوبة، أي أن نتحوّل عن الخطيئة، ونلتفت إليه. ومن ثمّ تُعطى قلبًا جديدًا وطبيعةً جديدة حتى لا تضطر إلى البقاء عبدًا للخطيئة. لقد خُصّصت لتطيع وتخدم الرب بفرح لمجده ومقاصده. قد تأخذك خطة الله

ومقاصده في اتجاه مختلف عمّا تريد أن تذهب إليه، ولكنك تستطيع الوثوق بشخصه لأنه مُجِبٌّ وأمين. إن الله يحب شعبه ولا يعود يراهم كخطاة غير تائبين، بل يراهم الآن كأبناء لهم علاقة معه.

لا أحد يبدأ هذه الحياة على الحياد، فإن الجميع يولدون في الخطيئة ثم يرتكبون المزيد من الخطيئة طوال حياتهم. ولا توجد خطيئة أكبر من أن يغفرها الله أو أكبر من أن تتوب عنها. لا يمكن لأحد أن يكتسب هبة الحياة الأبدية ولا أحد يستحقها. إن الحياة الأبدية هي هبة مجانية مثل تلك التي تحصل عليها في وقت عيد الميلاد: إنك لا تدفع ثمن ذلك. هل هناك أي سبب يعيقك إرادتك أن تصلي لاستقبال يسوع المسيح كربّ وسيّد وكمخلص شخصي لك الآن؟

أشجعك على الصلاة الآن. إن الصلاة النموذجية هي الصلاة التي علمها إيانا الربّ في بشارة متى ٦: ٧-١٥، لكنني دائماً ما أوصي بأن تصلّي من قلبك إلى الله. لا تقلق بشأن الكلمات التي تستخدمها. في صلاتك، اعترف بخطيتك إلى الله، اعترف بأنك خاطئ عاش بشكل مستقل عن الله، وأنت لم تكتسب أو تستحق الهبة المجانية للحياة الأبدية، وأنت ترغب في أن تكون لديك علاقة حميمة مع الله، خالقك، الآن وإلى الأبد.

عندما تصبح مسيحياً حقيقياً مؤمناً، فإن قلبك الجديد المُحبّ لله سيجعلك تريد أن تفعل ما يرضي الله لأنه يستحق وقد خُصك من عقوبة ذنوبك. الآن، لديك قوة الروح القدس التي تعيش في داخلك لإرضاء وإطاعة أبيك وإلهك الجديد.

سلسلة الرجاء الكتابي

١. رجاء ومعونة لمن يجرحون ويقطعون أجسادهم
٢. رجاء والمعونة لمقاومة إدمان ألعاب الفيديو والتلفاز والإنترنت
٣. رجاء ومعونة في الزواج
٤. رجاء ومعونة من خلال خدمة المشورة الكتابية
٥. رجاء ومعونة للمقامرین والجشعين
٦. رجاء ومعونة للرجال كأزواج وآباء
٧. رجاء ومعونة في التجارب الجنسية



رسالتنا: تجديد الذهن وتقديم الخدمة الفردية والاسترداد الكتابي
بحسب كلمة الله المُقدَّسة

للتواصل معنا

WhatsApp +201211583580 - +201210150752

Social Media: [https://www.facebook.com/
mashoraketabyya](https://www.facebook.com/mashoraketabyya)

<https://t.me/zehngadiid>

<https://twitter.com/zehngadid?s=09>

Website: www.zehngadid.org

Email: info@zehngadid.org