

مكتبة المشورة الكتابية

حررني

«واحدة أخرى فقط»

عندما لا تقول «لا»
ولا تشبع أمام الرغبات

Edward T. Welch



مركز دراسات
المشورة الكتابية

NOUETHIC

أريد... أريد... أريد. إنه الصنبور المفتوح
في نفس الإنسان. هل يبدو هذا الأمر مألوفاً؟
لابد أنه كذلك. فنحن نريد الأشياء. كلا، نريدها
حقاً، ونتوق للحصول عليها. نريدها بشدة
لدرجة أننا نشعر برغباتنا بدنياً.

اختر إحدى رغباتك الملحة للحظة.
وإذا لم تستطع التفكير بواحدة، تمسك بالرغبات
المعتادة: شيء ما يغيّر الحالة الذهنية، أمرٌ
جنسي، أمرٌ متعلق بالطعام.

هناك احتمالات بأن تكون قد قلت «لا» لتلك
الرغبات لمرة واحدة على الأقل – «لا» لقطعة
الحلوى الثانية، «لا» للكأس الأول من الكحول،
«لا» لزيارة تاجر المخدرات في وقت متأخر
من الليل، «لا» لفرصة الإباحية على الإنترنت،
«لا» للأفكار والتخيلات البعيدة عن متناول اليد.
ولكن أحياناً لا نجيب برغباتنا بـ «لا».

Original English Title:

«Just One More»

When Desires Don't Take No for an Answer.

Publisher: P&R Publishing

Author: Edward T. Welch

© 2002

ALL RIGHTS RESERVED

اسم الطبعة باللغة العربية:

«واحدة أخرى فقط»

عندما لا تقول «لا» ولا تشبع أمام الرغبات

الإعداد الغلي: خدمة «ذهن جديد»

New Renovaré Ministry

www.nermo.net

email:info@nermo.net

المسؤول: د. ياسر فرح

المترجمة: مرام نافع طحان

المراجعة اللغوية والتعريب: وائل الين حداد

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

«Renovaré» كلمة لاتينية بمعنى «to Renew» أي «يجدد»
رسالتنا هي: فإتركوا سيرتكم الأولى بترك الإنسان القديم الذي أفسدته
الشهوات الخادعة، وتجددوا روحاً وقللاً، 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 جهنمكم يا إخوتي أنكم أنتم مشحونون
صلاً ومملوون كل علم. قادرين أن ينذر (ينصح)
بعضكم بعضاً.» (رومية 15: 14)

طبعة: سلفر ستار : 01221066730

رقم الإيداع بدار الكتب:

الترقيم الدولي: 978-0-87552-689-8



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

نفكر، كلا، ينبغي ألا أقوم بذلك حقًا. ونجد أنّ الشعور الجيد بداخلنا يوافقنا على هذا. لقد مررت بهذا من قبل، ولم يكن الأمر جيدًا. وحتى ضميرنا ينسجم مع قول: لا تفعل ذلك.

ولكن الصفة حُسمت مسبقًا. وعلى الأرجح صدر القرار منذ مدة طويلة. ونصبح متطابقين مع الرغبة التي تحنّنا بصبر «هذه المرة فقط، ومن ثم يمكنك التوقف». أو أنها مجرد مطالب عادية، «أعطني ما أريد، وأعطني إياه الآن!» وبالتالي نقوم بالأمر مرة أخرى. إذ يبدو أنها الطريقة الوحيدة لإشباع الرغبة.

نحن لا نفكر بعشرة أمورٍ أخرى. ولا نفكر بأننا نريد تكريس حياتنا لتلك الرغبة. بصراحة، إننا لا نفكر كثيرًا على الإطلاق. فنحن نفكر باللحظة فقط، ولا نفكر بأي شيء آخر.

«هل سيتمّ القبض عليّ؟» هذا سؤال لا صلة له بالموضوع. الرغبة الشديدة هي الأمر المهم، ولا شيء آخر.

ما الذي يقوله الله بخصوص هذا؟ يمكننا مع التدريب تجنّب هذا الأمر، ولكن سيكون هناك وقت أصعب مع الشعور الدائم بالذنب.

هل سأشعر بالرضى؟ بدون أدنى شك. نعم، بالتأكيد ستشبعني وتشعرنى بالرضى.

وهكذا تستمر الدائرة:

تخيلات ← رغبات ملحة ← إجابة «نعم»

أتخيلها وأرغب بها ومن ثم أحصل عليها. وبالتأكيد تكون الخطوة التالية «أشعر بالرضى بسببها» - على الأقل تفكر بأنه ينبغي أن نشعر بالرضى. فلا يمكن أن تستمر الدائرة بدون

الإدمانات من التفنّيش الدقيق. إنّها تفضّل الاختفاء في الظلمة. وعندما لا تستطيع الاختباء أكثر، تحاول الاندماج كما لو أنها تنتمي له، إذ تريد أن تبدُ وكأنها جزء طبيعي في الحياة. في الواقع، تريد أن تبدو طبيعية جدًا لدرجة أنها تخرج بصورة تلقائية، كالاستيقاظ صباحًا وتجهيز القهوة بدون تفكير. هكذا يعلّمك الإدمان «فقط قم بذلك ولا تفكر.»

ولكن يجب أن نفكّر، ويجب أن نفكّر بطريقة صحيحة. فالمخاطر كبيرة، فتبدو وكأننا عند مفارق طرق. أحد الطرق يقود إلى الحياة وبياركنا، والآخر يقود إلى الموت ويلعننا. لذا هذا ليس وقت التجوّل بدون هدف.

عندما نتوقف عن التفكير، ندرك بأنّ رغباتنا - بذور الإدمانات تلك - ليست

بعض الرضى، أو على الأقل توقّعه. ولكن أليس من المذهل مدى صِغر جرعة الرضى التي نرغب في الاكتفاء بها؟ في الواقع، قد لا تكون «الرضى» هي الكلمة الصحيحة. بل بالأحرى، تمّ تخفيف الرغبة الشديدة مؤقتًا. ولا نختبر ذلك النوع من المتعة الدائمة فعليًا. ولكن بقدر ما أنّ هذه الدائرة مؤذية وغير مرضية، نتخيل بأنه يمكننا العيش معها. نعم، إنها مشكلة ولكنها تحت السيطرة.

فكّر مرة أخرى، هل أنت تحت سيطرتها؟

هذا الكتيّب عبارة عن فرصة مختصرة للتفكير بالدائرة التي دُعيت بالإدمانات. وكثير من المشاكل الأخرى، يمكننا رؤية هذه الدائرة في غيرنا، ولكن من الأصعب أن نراها في أنفسنا. فعندما يصبح الأمر شخصيًا، تهرب

لفترة طويلة؛ فلمَ الإزعاج الآن؟ وللأمانة،
بالتأكيد «واحدة أخرى فقط» حتى مع كل
تعاستها، تتغلب على «لا للمزيد».

يا لها من فوضى.

ولكن التغيير أمر ممكن. والروابط التي تمسك
هذه الدائرة معًا هي في النهاية روابط روحية،
ويمكن كسرها. الله نفسه يضمن ذلك، ويقول
ذلك: وبالتالي لا يمكن التشكيك بهذه الإمكانية.
فقوة التغيير متاحة. المشكلة هي أنه على الرغم
من رغبتنا في التغيير، إلا أننا لا نريد التغيير.

هل تريد أن تتغير؟

بعد الاستسلام لرغباتنا الملحة لمدة
من الزمن، سنرغب بالتغيير حتمًا. نشعر بالذنب.
فالمال يصبح مشكلة والعلاقات تسوء. والتعاسة
تقرع على الباب دائمًا. ويصبح من الأصعب

دائمًا بريئة كما تبدو. دعنا نقولها بصراحة،
إنها تكذب. فمخططها أن تحصل على ما تريد،
وستقوم بأي شيء للحصول عليه. وما تخفيه
هو هذا القانون الأساسي: كلما نغذي رغباتنا
أكثر، كلما كبرت تلك الرغبات. في البداية لا يبدو
هذا الأمر منطقيًا. فتغذية شيء ما يجب أن يؤدي
إلى الإشباع. ولكن الأمر على العكس تمامًا.
عندما نغذي رغباتنا، تصبح أقوى. فالمتعة وقتية.
ومع الوقت نغمس أنفسنا، ورغباتنا تقول مسبقًا
«كان الأمر لطيفًا، دعنا نقوم به مرة أخرى»
(ولكن إذا شعرنا بالذنب، قد تختبئ مشاعرنا
لوقت قصير إلى أن تخنقي مشاعر الذنب).

إمّا تُكسر هذه الدائرة أو تزداد سوءًا.
إمّا الاحتمال الأول أو الآخر.

إذا ماذا نفعل؟ تبدو الاحتمالات محدودة.
فقد حاولنا كسر الدائرة من قبل ولم ينجح الأمر

تذكر الأكاذيب، وصياغة أكاذيب جديدة تغطي
الأكاذيب الأولى تحتاج إلى عبقرية. هل تريد
أن تتغير؟ نعم.

ولكن توقف للحظة. الجنس البشري يريد
الحرية. ولكن التغيير يعني وضع حدود،
وهذا لا يُشعر بالحرية كثيرًا. أضف
إلى هذا حقيقة أننا نرغب بشيء ما بشدة
لأننا نحبه. برأيك هل الله العادي مع التغيير
كافٍ؟ إذا فُكر بالأمر. هل أنت مستعد للتغيير؟
هل أنت منفتح على فكرة التغيير؟ ولكن ما هي
شروطك؟

- تريد التغيير ولكن دون بذل أي مجهود
 - تريده لأنه أمر من المفترض أن ترغب به.
- ولكنك ربما لم تفكر مليًا بعد. فأنت تتحرك
كإنسانٍ آلي، محاولاً إرضاء الناس

• تريده، ولكن ليس بمقدار الثمن الذي
ستدفعه بقولك وداعًا لشيء تحبه.

• تريده – أحيانًا

• تريده – غدًا

• تريده لأنه سيجعل الحياة أسهل فقط
أو لأنه يعيد الأمل إلى علاقةٍ ما.

• تريده، ولكنك تنتظر أن يزيل الله
هذه الرغبات الملحة. وإلى أن يفعل ذلك،
تشعر بأنك لا تستطيع ولا ينبغي أن تفعل
أي شيء، وهو عذر ملائم للاستمرار.

إذا تعرفت على أيٍّ من هذه الرسائل المختلطة
في قلبك، إذا أنت مبارك، فאלله معك. كيف تعلم؟
عندما يشعّ النور في جوانب حياتك التي تفضل
أن تبقى مظلمة عادةً، عندئذٍ تعلم بأنّ الله يفعل
أمرًا ما. لذا دع النور يبقى ساطعًا.

الأماكن الخفية في قلوبنا. إننا بالفعل مكشوفون أكثر مما نعتقد. إذا كان الله القدوس يرانا، فلن يُكُنْ هناك فرق كبير إذا عرف الخطاة الآخرون الذين مثلنا، أمرًا ما عن قلوبنا.

لماذا تريد أن تتغير؟

إدًا دعنا نفترض بأنك تجلس على السور. تريد أن تتغير، ولكنك لا تريد أن تتغير. ويجب أن يحدث شيء ما ينزلك من على السور. لماذا ينبغي أن ترغب بالتغيير؟ بما أن دوافعنا ونوايانا مهمة جدًّا، نحتاج لسبب جيد. إذا كنت تحاول أن تتغير بسبب ضغط عائلتك أو أصدقائك، لن يُكُنْ هذا سيئًا ولكنه لن يستمر. إذا كنت تخشى أن يفضح أمرك فقط، فهذا بالتأكيد لن يدوم. والسبب الوحيد الذي يمكن أن يأخذك عبر الأوقات القاسية هو الله.

ابدأ بأن تكون صادقًا، ليس فقط مع نفسك وإنما مع شخص آخر أيضًا. فالإدمانات تعيش على الخصوصية. إنها تعيش في الظلال لا تريد أن تكون مرئية. كما تقنعك بقدرتك على القيام بذلك بنفسك. لا تستمع لعشرات الأسباب التي يمكن أن تقدمها للبقاء تحت الغطاء. فكّر ببعض الناس الحكماء – أناس يستطيعون قول الحق بمحبة – وانفتح معهم وتحدث عن صراعاتك. اطلب أن يصلوا لأجلك ويعلموك. حافظ على هذه القاعدة الأساسية: إذا كنت ترفض إخبار شخصٍ آخر، إذا أنت بحاجة لإخبار شخصٍ آخر.

هدفك أن تعيش واضحًا، في العلن. تخيل الحياة بدون المزيد من الأكاذيب ومن الخوف بأن تُعرف على حقيقتك، بدون المزيد من الشعور بالإدانة. على أيِّ حال، الحقيقة هي أنّ حياتنا مُعلنة. لا أمام الناس فقط، ولكن الله نفسه يعلم

هذا هو السبب الذي يدفع إلى التغيير.

هل سبق لك وتلقيت دعوةً جميلةً جدًا؟ متى كانت آخر مرة تلقيت فيها دعوة لحدثٍ ما مكلف للغاية وكل ما عليك إحضاره هو لا شيء؟ إذا حصلت على مثل هذه الدعوة، على الأرجح ستبحث عن الغرامة المطبوعة (التفاصيل الدقيقة). فلا بد أن يكون هناك مصيدة. بالفعل هناك مصيدة.

المصيدة هي أن إحضار لا شيء، يمثل أكثر مما ينبغي بالنسبة للبعض. نأتي إلى الباب ونعرض الرصانة، حزن كبير، كراهية الذات، والمزيد من الوعود بأننا سنصبح أفضل في الغد. ولكنه في الواقع، لا يطلب أي شيء. أي شيء آخر يزدري بعظمة سخاء الله ويستخف بتكلفة الوليمة. وسيبدو الأمر كرمي دولار لشخص أنتقد

ينبغي أن يكون كافٍ بالنسبة لله أن يقول ببساطة «توقف». ففي النهاية، الله هو الله. هو صنعنا. ولا يمكن العبث معه. ولكن لبعض الأسباب، يتحدث الله بطريقة مختلفة على خلاف ما نتوقعه. إنه صبور ويتحدث إلينا بلطف. إنه في الحقيقة يتودد إلينا كعريس يغازل عروسه. فهو يحاول جعل العلاقة معه تبدو جذابة كحقيقتها. إنه هو من يقول «أنا أحبك» أولاً. وإحدى الطرق التي يستخدمها للقيام بذلك، دعوتنا لوليمة أروع مما يمكن أن نتخيل.

أَيُّهَا الْعَطَاشُ جَمِيعًا هَلُمُّوا إِلَى الْمِيَاهِ وَالَّذِي لَيْسَ لَهُ فِضَّةٌ تَعَالَوْا اشْتَرُوا وَكُلُّوا. هَلُمُّوا اشْتَرُوا بِلَا فِضَّةٍ وَبِلَا ثَمَنِ خَمْرًا وَلَبْنًا. لِمَادًا تَرْتَنُونَ فِضَّةً لِعَبِيرٍ خُبِزٍ وَتَعْبِكُمْ لِعَبِيرٍ شَبَعٍ؟ اسْتَمِعُوا لِي اسْتَمَاعًا وَكُلُّوا الطَّيِّبَ وَلْتَتَلَدَّ بِالْدَسَمِ أَنْفُسُكُمْ. (إشعياء ٥٥: ١-٢)

حياتك للتوّ ومن ثم تقول له «تناول كوب قهوة على حسابي».

إذا أردت أن تفعل أمرًا ما، اتّضع بالحب الذي مُنح لك. كن شاكرًا على العطية التي لا يمكنك تسديد ثمنها أبدًا. وتذكر في كلّ يوم أنها لم تكن مجانية. والسبب الذي يؤهلنا للدخول دون أيّ شيء هو أنّ يسوع المسيح دفع ثمن دخولنا كاملاً. لهذا السبب يكون الصليب محور العديد من التسابيح. فيسوع دفع ثمن طريقنا إلى الوليمة مع الأب. ونحن نكرمه بمجرد إيماننا ودخولنا (يوحنا ٦: ٢٩).

ماذا يحدث عندما تسمع شخصًا ما يتحدث عن يسوع؟ إنّ مجرد ذكر اسمه ينبغي أن يحفّز شيء ما في داخلك. إذا كنت لا تتوقع ذلك، بماذا تفكر؟ «كان هناك، فعل ذلك»؟ «يسوع

رائع، ولكن ما علاقة هذا بما أصرع معه؟» إذا كنت تتوقع طرح اسمه، هل بدا لك أنّه أقلّ وأقلّ صلة بالموضوع؟ بصرف النظر عن ردات الأفعال هذه، الحقيقة هي أنّ الإدمانات مشكلاتٌ روحية. نعم، إنها مشكلات جسدية أيضًا، ولكنها روحية في جوهرها. فصراعاتنا في حياتنا تشير دائمًا إلى علاقتنا مع الله. سواء كانت مشاحنات مع شريك الحياة، والدان غير مهتمّين، مشاكل في العمل، إدمان نادرًا ما يحظى «بلا» كإجابة له. الطريقة التي نعيش بها أمام الآخرين تشير دائمًا إلى علاقتنا مع الله. إذا كنت غاضبًا من أناس آخرين، تكون غاضبًا من الله. إن كنت تصدق بعدم إمكانية ابتعادك عن طريقة التفكير والسلوكيات الخاطئة، هذا لأنك لا تصدق بأنّ الله قريب. إن كنت غير مبالٍ بحياتك لأنك فقدت الأمل، إذا أنت لا تصدق بأنك مدعو بمحبة للوليمة.

إن كنت لا تتحرك بناءً على حقيقة عرض الله لهذه الدعوة عليك، سیتعمق في داخلك أمر خاطئ أكثر من الإدمانات. خالقك يحبك! ورغم أنه يعرفك بكل معنى الكلمة، ولكنه يرغب بأن يكون معك. وإن كنت لا تهتم حقًا، عندئذٍ تبدأ برؤية كيف أنّ حياتك هي تعبير عن علاقتك بالله. أنت تفضّل بأن يتركك الله وحدك. بل أكثر من ذلك، أنت تقول «يا الله، أنا أريد أن أكون الله». وقد رأيت مسبقًا مدى صعوبة هذا الأمر.

هل أنت عالق على السور؟ يريد البعض أن يبقوا عالقين لأنّ ذلك يمنحهم المزيد من الوقت في الاستمتاع بإدمانهم. آخرون يريدون أن يكونوا عاجزين لأنه في هذه الحالة لا يدينهم ضميرهم على القيام «بالمزيد مرة أخرى». ويريد البعض أن يبقوا عالقين لأنّ ذلك يضرب بعبادة الله. إنّ دوافعنا مخادعة

أكثر مما نتخيل. وإن لم ندرك بأنها مختلطة، نحن إذاً نكذب على أنفسنا.

تغيير السلوك يتطلب دوافع جديدة. دوافع جديدة تأخذ خطواتها الأولى بالتجاوب مع دعوة الله إلى الوليمة. هل تشك في هذا؟ أعلن عن أسئلتك وشكوكك. أخرج ما هو مخفٍ أو صامت إلى النور. تحدث مع شخصٍ ما، شخص تحترمه ويسير مع الله.

كيف تسير الحياة؟

يُعتبر اعترافك بدوافعك المختلطة خطوة عظيمة من الأمانة. إذا أضفت المزيد من الانفتاح لتفكر بشخص يسوع المسيح، سيكون ذلك كثير جدًا. هناك خطوتان رئيسيتان يتوجب على الجميع اتخاذهما. إذا استطعت القول «لا أستطيع أن أثق بنفسِي، ولكنني أستطيع

الثقة بالله»، تكون عندئذٍ على مسار الحكمة. ولكن هناك المزيد. فبينما تبدأ بالنظر إلى يسوع المسيح عن كثب، ستري أنه يهتم بصراعاتك الشخصية بعمق. إنه ليس ملك جالس على عرش بعيد. بل إنه يدعو نفسه عمّانويل، والذي معناه الله معنا. إنه الله معنا في جميع تفاصيل حياتنا اليومية. إنه الله معنا الذي يعلم كيف تسير الحياة، ويمنحنا الحكمة والتعليمات العملية مجاناً. إليك هنا عيّنة عن تلك الحكمة من حيث صلتها بصراعاتنا مع الإدمانات.

الحصول على المساعدة. رغم أنك تعلم هذا مسبقاً، ولكن معرفتك لا تسهّل القيام به فعلياً. ولكن لا يمكنك المضي قدماً وحدك.

«طَرِيقُ الْجَاهِلِ مُسْتَقِيمٌ فِي عَيْنَيْهِ
أَمَّا سَامِعُ الْمَشُورَةِ فَهُوَ حَكِيمٌ.»
(أمثال ١٢: ١٥)

«مَقَاصِدُ بَعْضِ مَشُورَةٍ تَبْطُلُ وَبِكَثْرَةِ
الْمُشِيرِينَ تَقُومُ.» (أمثال ١٥: ٢٢)
«اسْمَعِ الْمَشُورَةَ وَاقْبَلِ التَّادِيبَ لِكَيْ تَكُونَ
حَكِيمًا فِي آخِرَتِكَ.» (٢٠: ١٩)
«إِثْنَانِ خَيْرٌ مِنْ وَاحِدٍ لِأَنَّ لَهُمَا أَجْرَةً
لِتَعْبِهِمَا صَالِحَةً. لِأَنَّهُ إِنْ وَقَعَ أَحَدُهُمَا
يُقِيمُهُ رَفِيقُهُ. وَوَيْلٌ لِمَنْ هُوَ وَحْدَهُ إِنْ وَقَعَ
إِذْ لَيْسَ ثَانٌ لِيُقِيمَهُ.» (جامعة ٤: ٩-١٠)

لا تنسَ أن الإدمانات تحبّ الاختباء. فهي تعطيك عشرات الأسباب لضرورة إبقائها في السرّ. قد تبدو بعضها مقنعة، مثلاً، لا أريد إزعاج Bob، فهو مشغول جداً. لا تصغ لتلك الأسباب، فإذا فكرت بها، ستجد أنها مليئة بالكبرياء: بإمكانني القيام بذلك بنفسني، شكراً

جزيلاً. إنّ طريقة الله الحكيمة هي استخدامه للناس من أجل مساعدتنا.

مَمَّنْ يجب أن تطلب المعونة؟ اطلبها من شخصين، يعرفان ما يقوله الكتاب المقدّس، ويستمعان جيّداً، ويقولان الحقّ ويصلّيان.

لا تخشَ بأن تطلق اسم خطية على الأمور. فلبعض الأسباب، لا يحبّ المدمنون كلمة «خطية». بالتأكيد لا أحد يحبها، ولكن الناس الذين يتحدثون عن الإدمانات يتجنبونها فعلاً. ويفضّلون كلمة «عيوب». ولكن كلمة خطية تذكرنا أنّ تلك العيوب هي في الحقيقة ترمد على الله. يقول الربّ في إرميا ٢: ٣٥ «وَتَقُولِينَ: لِأَنِّي تَبَرَّأْتُ ارْتَدَّ غَضَبُهُ عَلَيَّ حَقًّا. هَنَذَا أَحَاكِمُكَ لِأَنَّكَ قُلْتِ: لَمْ أُخْطِ.» ويضيف الرسول يوحنا في رسالته الأولى ١: ٨ «إِنْ قُلْنَا إِنَّهُ لَيْسَ لَنَا خَطِيئَةٌ نُضِلُّ أَنْفُسَنَا وَلَيْسَ الْحَقُّ فِينَا.»

إذا عرفنا الخطية على أنها مخالفة للوصايا العشر أو مخالفة للقاعدة الذهبية، إذا الحقيقة هي أنّ الجميع يخطئون كلّ يوم. وبدون أدنى شك، هناك أناس لطف من غيرهم ولكن لا أحد يتعامل باستمرار مع الآخرين – بالكلمة والتفكير والأعمال – كما يريد أن يُعامل هو. في الحقيقة، إنّ أفضل الناس هم أولئك الأكثر وعياً بأخطائهم الخاصة. الناس الجيدون هم عادةً الناس الذين يعلمون أنهم ليسوا صالحين. ويعترفون بأخطائهم وخطاياهم بسرعة.

لذا لا يُعدّ الحديث عن الخطية أمراً قاسياً. إنه مجرد اعتراف بالحقيقة. في الواقع، لتجاهل الخطأ في أنفسنا، سيكون هناك خداع للنفس – ولاسيما عندما نتحدث عن الإدمان – وهذا تحديداً ما نريد تجنبه. هل أخطأنا تغضب كبرياءنا؟

ربما، ولكنه ثمن زهيد جدًا لندفعه عندما يكون خداع النفس ونتائج المدمرة هي البديل.

لنفكر الآن بخطوة أخرى. إنَّ الإدمانات وفقًا للكتاب المقدَّس هي عبودية، ولكنها أيضًا كبرياء مزيف، وأنانية وعدم إيمان وشهوة (كورنثوس الأولى ٥: ١١؛ ٦: ٩-١٠؛ غلاطية ٥: ١٩-٢١). بكلماتٍ أخرى، المشكلة الأعمق في الإدمانات تكمن في الخطية. بالتأكيد هناك مشكلة جسدية أيضًا، ولكن فُكِّر بهذا الأمر قليلاً. تبدو الفكرة قديمة الطراز في البداية وهو أمر لا يمكن إنكاره. كيف يمكن أن تكون تجربة الخروج عن نطاق السيطرة أمرًا خاطئ؟ أنت لا تريد ذلك. وهي من تريدك. وبالطبع لا يبدو ذلك خطية.

ولكن الرغبات الشديدة والشهوات لا تشبه غزو الفيروس تمامًا. فإذا أصابك فيروس ما، لا يكون

لديك أيّ خيار. أنت لا تريده، وستسعد بالتخلُّص منه. ولكن الإدمانات لا تحدث لنا بالصدفة. نحن من نخترها. وبعد فترة زمنية معينة، يختارنا الإدمان ونشعر وكأننا عبيد له، ولكنها عبودية تطوعية.

وكما لاحظ رجل كبير في السنّ «عندما تهاجمني الرغبة في تناول الكحول، أشعر وكأنّ فريقين من الأحصنة يسحباني في اتجاهات مختلفة». سأله صديق «أيّ فريق يفوز؟» أجاب «الفريق الذي أقول له: هيا تقدم.»

ومع كل التعاسة التي يسببها الإدمان لنا، إلا أنّه يفعل شيئًا ما لأجلنا. قد يمنحنا فرصة وجيزة لأن ننس، ولنعاقب (الناس)، ونغضب، وعلاج الوعي الذاتي والخجل، وتجنب الألم، وملء الفجوات الموجودة في صورة الشخص عن نفسه، وتعديل العواطف، والانسجام

مع الآخرين، وإثبات لنفسك بأنك قادر على القيام بما تريد، وإبقاء الشعور بالوحدة بعيدًا. الإدمانات لا تحدث فقط. ولكنها عادةً تتطلب وقتًا ومجهودًا وممارسة.

هل بإمكانك أن ترى العلاقة بين الإدمانات والله؟ السؤال الذي يضعه الله أمامنا، من تعبد؟ أنا أم الأوثان؟ أليست الأشياء الكامنة في رغباتنا الشديدة عبارة عن أوثان حديثة؟ وكجميع الأوثان، نرجو أن تمنحنا ما نريد من – قوة، ومتعة، ومعنى، وهوية، وانتقام، وهروب. ولكن الأوثان لا تتصرف بنزاهة. وتتوقع ولاءنا الكامل لها في المقابل.

ماذا يمكنك أن تفعل؟ اعترف لله بخطيتك. والأفضل أن تصل مع صديق لك وأنت تعترف أمام الله.

اعلم أنّ يسوع المسيح يغفر الخطية. إن كنت تأخذ موضوع الخطية على محمل الجد، من الأفضل أن تأخذ الغفران بنفس مستوى الجدية. وإليك هنا قاعدة أساسية أخرى: الشعور بالذنب يجعل التغيير الحقيقي أمرًا مستحيلًا. إذا لم تكن متأكدًا من أنّ المسيح يمنحك الغفران – الغفران الكامل – في هذه الحالة من المؤكد أنك ستبقى عالقًا.

قد يبدو هذا طريقًا طويلًا من التعامل الفعلي مع الإدمانات. ولكنها خطوة أساسية حاسمة. وفي حال تخطيتها، لن تنجح أبدًا. تعلمنا كلمة الله أننا إذا استمرينا في الوقوع في أنماطنا القديمة نفسها، فهذا بسبب نسياننا أنه قد تمّ تطهيرنا من خطايا الماضي (بطرس الثانية ٢: ١٩).

هل ما يزال من الصعب عليك تصديق الغفران الكامل الذي تحصل عليه عندما تلجأ إلى المسيح؟

ربما لم تعلن فعليًا إيمانك بالمسيح أبدًا. ربما تعلم بعض الحقائق المتعلقة بالله ولكنك لم تثق مطلقًا ببرّ المسيح الكامل. ولا تزال تحاول تسديد الدين لله.

ربما لا تستطيع فقط أن تصدق أنه من الممكن أن تكون محبوبًا. إن كان الأمر كذلك، فلتنضم للجموع! لا أحد يستحق محبة الله. وهذا ما يجعل الأمر مذهلاً.

ربما تكون غاضب من نفسك لأنك تكرر نفس الخطية مرارًا وتكرارًا. ولكن أليس هذا الغضب هو شكل من أشكال الكبرياء الذي تفكر من خلاله بأنك قادر على التعامل مع خطيتك بنفسك؟

ربما تقول بأنك نادم على عواقب سلوكك. ولكن استمرار العواقب لا يعني أنك لم تحظَ بالغفران.

ربما لا تصدق حقًا أن الله الأب قد رضي بما فعله المسيح على الصليب. ولكن كلمة الله واضحة (رومية ٩:٥؛ أفسس ١:٧؛ يوحنا الأولى ١:٧؛ رؤيا يوحنا ١:٥). والدليل الآخر على رضى الله هو قيامة يسوع من الموت. فقد كانت قيامته بالجسد إشارة الأب على أن عقوبة الخطية قد دُفعت بالكامل. ولم يتبقَ أي شيء لفعله (العبرانيين ٧:٢٥). آمن فقط.

ربما ببساطة لا تريد أن تصدق بأنه قد تمّ الغفران لك. ربما تعلم بوجود الغفران في يسوع، ولكنك تفضل الذنب.

لماذا؟ لأنه في الذنب هناك فدية للدفع أكثر مما نتخيل. مثال، الصوت المتديّن يقول أنا سييء جدًا على أن أحظى بالغفران، قد يكون محاولةً مقنعة لترك الباب مفتوحًا لتعاطي المواد المخدرة في المستقبل. إنه يعمل بهذه الطريقة: إن لم تحصل على الغفران، يمكنك التفكير بأن الله قد تخلى عنك، وإذا تخلى الله عنك، قد تستمر كذلك بإدمانك. الاحتمالية المضلّلة الأخرى: خطايي سيئة جدًا، لذا عليّ معاقبة نفسي. ما هي الطريقة الأفضل لمعاقبة نفسي؟ بالاستمرار بإدمانى.

ربما تفكر بأنك ستعود إلى إدمانك في النهاية، إذا لماذا تنزعج من كونك

منافق؟ في تلك الحالة، يكون الغفران هو المسألة الفعلية. عليك العودة إلى الأساسيات. هل تتذكر أنّ الإدمان يخدمنا، وبالتالي لا يمكننا الثقة بطريقة تفكيرنا الخاصة؟ هل تعلم أنّ الله صالح؟ الصليب يثبت ذلك. هل تدرك بأنك تستطيع الحصول على ضبط النفس (ولاسيما عند التفكير بالطريقة التي يتحدث بها الكتاب المقدس عنه عادةً) والتمتع به؟ يريد الله حقًا أن يمنحنا إياه. هل تتذكر المأساة المرتبطة بالخطية؟ أو كما سأل C.S.Louis، هل تفضّل اللعب في برك الطين مع أنّ الله يعرض عليك إجازة على الشاطئ؟ تحتاج أن تكون مقتنعًا بأنّ الله جذاب أكثر من أيّ شيء آخر على الأرض (مزمور ٧٣: ٢٥).

إليك هنا طريقة لمعرفة فيما لو كنت تعرف
غفران الله: هل لديك شكر عميق مستمر في قلبك
الله؟ هذه هي الطريقة التي تتجاوب بها عندما
تتلقى هدية رائعة. في حال لم يبدُ هذا الأمر مألوفًا
بالنسبة لك، حاول الحصول على مساعدة. اطلب
من أناس حكما أن يصلّوا لأجلك ويعلموك عمّا
فعله يسوع من أجلك.

ضع خطة. إنّ سبيل الحكمة سبيلٌ مدروس
وعميق التفكير، والذين يسيرون فيه لا يتجولون
دون هدف؛ وإنما يفكرون بطرقهم (أمثال ٦: ٦)،
ويستمعون للمشورة (أمثال ١٥: ٢٢)،
ويتصرفون بناءً على ما يعرفون أنه حقيقي
(يعقوب ١: ٢٢). ومع الأساس الذي وضعه
الله بوضوح في أذهاننا، حان وقت التوصل
إلى خطة تتضمن اكتشاف كيف تعمل، وتحب،

وترتاح، وتحل الصراعات، وتتقن التفاصيل
العادية اليومية الأخرى في الحياة. والتعامل
مع الرغبات الملّحة والإدمانات هو أحد تلك
التفاصيل.

إن لم يكن لديك خطة، ربما يكون السبب أنك
لا تعرفها. ولكن الاحتمال الأكبر أنك تريد
أن تبقى المجال أمام إدمانك ليعود إلى حياتك
مرة أخرى. يبدو الأمر وكأنك عبرت الجسر
من العبودية إلى أرض الموعد، ولكنك لم تحرق
الجسر خلفك. لذا تصرف بناءً على رغبتك
بالتغيير، قم بخوض المعركة واحرق الجسر.
قم بوضع وتطوير خطة. ولتكن خطة بسيطة
في البداية.

سأقطع كل الصلات التي تربطني
بالأصدقاء الذين كنت أتعاوى معهم
المخدرات

في الماضي، وهكذا تتخيل الأمر لو عدت إليه مرة أخرى. في مرحلة ما في هذه العملية، تكون العودة متأخرة جداً. لذا تحتاج إلى خطة تمنعك من الوصول إلى الخطوة الثانية. لا تنتظر حتى تصل إلى الخطوة العاشرة.

اجعل هذه الخطة محدّدة. لا تقل، «سأتصل بـ Janet وأسألها إن كانت تستطيع الصلاة من أجلي» بل قل «سأتصل بـ Janet مساء يوم الثلاثاء. سأخبرها عن صراعاتي، وسأطلب منها أن تصلّ من أجلي في إطار شهر من الزمن.» إن لم تكن خطتك محدّدة، ستعطي نفسك مساحة للتذبذب خارجها.

تأكد من تضمين استراتيجيات لمعرفة المزيد عن الله الثالث – الآب، الابن، الروح القدس. فالحقيقة أنك تعرف الله بشكلٍ أقلّ مما تتخيل.

· سأطلب من شخص ما أن يتحقق من جميع المواقع الإلكترونية التي أتصل بها، مرة في الأسبوع.

· سأجعل من تناول الطعام أمرًا معلنًا، كنتناول الطعام مع العائلة أو الأصدقاء في كل ليلة.

الفكرة هي فحص الخطوات التي تفودك إلى إدمانك. فالسلوك الإدماني لا يحدث فجأة. بل إنه يبدأ قبل ساعة أو يوم أو أسبوع. وأنت لا تُنقل بطريقة غامضة إلى المكان الذي تُشبع فيه رغباتك الإدمانية، ولكنك تملك الخريطة.

مثال، ربما تبدأ بالتأمل في مدى سوء حياتك، ومن ثم تشعر بالاكْتئاب، ومن ثم تشعر بالعجز، فتتذكر كم كان سلوكك الإدماني مُشبعًا

مثال، أنت تعتقد بأنه يحاول إبعادك عن المتعة بدلاً من أنه يريد أن يمنحك المتعة. (ألق نظرة على جميع الأوقات التي تظهر فيها كلمة فرح في الكتاب المقدس). تعتقد بأنه لا يرى جميع جوانب حياتك في كل الأوقات (ولكن كل الأشياء مكشوفة أمامه). تعتقد بأنه يحبك بدرجة أقل من حقيقة محبته لك (ولكنه قدّم ابنه الوحيد لتكون له علاقة معك). وتفكر بأن الخطية ليست كبيرة لدرجة أن يكون له علاقة بها (ولكنها شنيعة جداً لدرجة أن عقابها كان الموت). تعتقد بأنه لا يملك القوة لتغييرك (رغم أنه بقوته وسلطانه أقام الميت).

إن كانت الإدمانات في جذورها، تدور حول من أو ماذا تعبد، في هذه الحالة يجب أن يكون يسوع المسيح أكثر جاذبية من جميع الآلهة المزيفة الأخرى، كالمخدرات، والجنس،

والطعام. بالتأكيد، الحقيقة أن يسوع أكثر جاذبية. ولكن المسألة تتعلق برؤية جميع الأمور بوضوح أكبر. كيف يحدث هذا؟ بالاستعداد للتشكيك بافتراضاتك القديمة، مع مساعدة الآخرين، وطلب المعونة من الله كي يكشف لنا المزيد عن نفسه، والبحث في الكتاب المقدس وعدم التوقف إلى أن نجد كيف أن يسوع المسيح هو أجمل مما اعتقدنا.

كلمة تحذير: إذا كنت تتوقع اختبار الوصول للقمّة مباشرة، فكن حذراً. بالتأكيد يمنحنا الله ذلك، ولكن خطته تقتضي بالوصول إلى ذلك الاختبار من خلال الاستمرار في طلبه. إن خطته تقمّ جهودنا الأمينة. لذا لا تستسلم. إنها تستحق الجهد المبذول. وكما قال أوغسطينوس Augustine، «لقد صنعنا أنفسك، وقلبنا لا يهدأ إلى أن يجد راحته فيك» (كتاب الاعترافات ١-١)

تذكّر أنّ المعركة أمرٌ جيد. رجلٌ وأبٌ في الثامنة والثلاثين من عمره، كان مستعدّاً للتوقف. فقد شعر بأنه يعارك مع رغبته بتناول الكحول طوال حياته كبالغ، وقد كان متعباً. ففكر، أين هي قوة الله؟ ماذا عن حياة النصر التي يتحدث عنها المسيحيون؟ لم يفهم بأن المعركة أمرٌ جيد. عندما تشعر بأنها معركة، هذه علامة على أنّ هناك أمراً جيداً.

بهذه الطريقة عبّر عنها متى في إنجيله «وَالْعَاصِبُونَ يَخْتَطِفُونَ» (متى ١١: ١٢). تلك هي الطريقة التي يعمل الله بها. وكلّ تلميذ من تلاميذ المسيح موجود في المعركة، وهي معركة تتطلب قوة روحية وبقية مستمرة. وهنا تصبح لغة المرض ضعيفة. إنها معركة لا تتناسب مع العنف، ربما تتناسب مع اليقظة

ولكن ليس العنف. عندما تصارع مع الخطية، يتطلب الأمر الاستعداد والرغبة في القضاء عليها تمامًا. إنه ليس وقت السلم! والهدف هو تطوير أسلوب حياة مشابه للمعركة، هجومي، وصارم ولا يُبقي على أسرى.

وكجميع المعارك، يتطلب الأمر وقتاً. في الواقع، استعد للقتال لبقية حياتك. هذه هي الطريقة التي تسير بها الأمور مع كلّ مؤمن. ولكن لا تدع طول مدة المعركة يربك. فكلّ ما عليك القيام به هو خوض معركة اليوم. والله سيمنحك كل القوة التي تحتاجها.

ومما يسهّل الأمر أنك ضمن الفريق الفائز. وحالتك تشبه حالة شعب إسرائيل إلى حدّ كبير: حرّروهم الله من مصر ولكن فيما بعد، كان عليهم أن يقاتلوا ليدخلوا أرض الموعد.

«فَنَزَلْتُ [الرب] لِأُنْقِذَهُمْ مِنْ أَيْدِي الْمِصْرِيِّينَ
وَأُصْعِدَهُمْ مِنْ تِلْكَ الْأَرْضِ إِلَى أَرْضٍ جَيِّدَةٍ
وَوَاسِعَةٍ إِلَى أَرْضٍ تَفِيضُ لَبَنًا وَعَسَلًا»
(خروج ٣: ٨)

هذا كان وعد الله. قال بأنه سيُخرج شعبه
من العبودية ويعطيهم أرضًا خاصة بهم. كانت
الأرض لهم. وأولئك الذين يؤمنون بالمسيح
يمرّون بعملية خلاص درامية أكثر. من خلال
الإيمان العجيب الناجم عن عمل الروح القدس.
لقد اتّحدنا مع المسيح، وما هو له أصبح لنا الآن.
مُتنا مع المسيح من أجل عقوبة وسلطة الخطية،
والآن قمنا مع المسيح لنحيا من أجل الله كأولاده
المحبوبين.

ولكن يعلن الكتاب المقدّس عبارات جريئة
جدًا بخصوص حياتنا في المسيح. ويبدو تقريبًا

أنها تشير إلى أننا لا نخطئ بعد الآن. تخبرنا
رسالة رومية ٦: ٦ «أَنَّ إِنْسَانَنَا الْعَتِيقَ قَدْ صُلِبَ
مَعَهُ لِيُبَيِّنَ جَسَدَ الْخَطِيئَةِ كَيْ لَا نَعُودَ نُسْتَعْبَدُ
أَيْضًا لِلْخَطِيئَةِ». ولكن هذا الأمر مشابه لما يقوله
الله عن انتماء أرض الموعد لشعب إسرائيل.
لقد وُعدوا بالأرض ولكن لا يزال عليهم القتال
من أجلها. ومن ناحية أخرى، لم تكن جميع
المعارك ناجحة. فهناك أوقات قاتل فيها شعب
إسرائيل دون أن يقودهم الرب إلى المعركة،
فخسروا فيها. هناك أوقات تنزل فيها عينيك
عن يسوع فتخسر المعركة أيضًا، ولكن كشعب
إسرائيل، لقد وعدنا بأمر رائع حقًا. وعدنا بحياة
جديدة وطُلب منا أن نحارب من أجلها. الحياة
تستحق تلك المعركة.

هناك كثير من الأمور التي ستفكر بها –
ربما في أكثر من مجرد جلسة واحدة. ولكن كما

وَهُوَ مَاتَ لِأَجْلِ الْجَمِيعِ كَيْ يَعْيشَ الْأَحْيَاءُ
فِيمَا بَعْدُ لَا لِأَنْفُسِهِمْ، بَلْ لِلَّذِي مَاتَ لِأَجْلِهِمْ
وَقَامَ. (كورنثوس الثانية: ٥: ١٥)

هذه هي دعوة الإنجيل. إنها أفضل الأخبار
التي يمكن أن نسمعها. وهي أكثر من كافية لكي
نفوز بالمعركة ضدّ «واحدة أخرى فقط».

قد تتوقع أيضًا، هناك المزيد من الأخبار الجيدة
التي يمكن مشاركتها. الله كريم جدًا في تعليمه لنا
كيف نسير سبيل الحكمة في الحياة. وما قرأته
للتو هو مجرد خريطة سطحية فقط تسلط الضوء
على المعالم المهمة. ولكن حكمة الله متاحة
لجميعنا. فعندما تصبح الأمور ساحقة ومعقدة
وتبدأ في الضياع في التفاصيل، ففكر بالأمر
الأهم: ضحى الله بابنه من أجلنا. ونحن أعتقنا
من هيمنة أسيادنا القساة، والآن نحن ننتمي له.

أَمْ لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ جَسَدَكُمْ هُوَ هَيْكَلٌ
لِلرُّوحِ الْقُدُسِ الَّذِي فِيكُمْ الَّذِي لَكُمْ
مِنَ اللَّهِ وَأَنْتُمْ لَسْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ؟ لِأَنَّكُمْ قَدْ
اشْتَرَيْتُمْ بِثَمَنِ. فَمَجِّدُوا اللَّهَ فِي أَجْسَادِكُمْ
وَفِي أَرْوَاحِكُمْ الَّتِي هِيَ لِلَّهِ. (كورنثوس
الأولى: ٦: ١٩-٢٠)

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
هينيجر.

إيذاء الجسد: عندما يكون الألم سبباً للراحة، بقلم إدوارد ت. ويلش.

الخطية الجنسية: مقاومة الانجراف والخيانة، بقلم جيفري
س. بلاك.

التوتر: سلام وسط الضغوط، بقلم ديفيد باوليسون.

المعاناة: الأبدية تصنع اختلافاً وتغييراً في المفاهيم، بقلم بول ديفيد
تريب.

الانتحار: الفهم والتدخل بقلم جيفري س. بلاك.

المراهقون والجنس: كيف يجب أن نعلمهم؟ بقلم بول ديفيد ترييب.

الشكر: حتى في وقت الألم، بقلم سوزان لوتز.

لماذا أنا؟: عزاء للمنكوبين بقلم ديفيد باوليسون.

القلق: البحث عن طريق أفضل للسلام، بقلم ديفيد باوليسون.