

مكتبة المشورة الكتابية

حررني

المماطلة والتأجيل
الخطوات الأولى
نحو التغيير

Walter Henegar



مركز دراسات
المشورة الكتابية

NOUTHETIC

لقد كنتُ أماطل في معظم حياتي. حتّى وإن كانت المهمة مزعجة بشكلٍ غير مباشر، يكون الميل الغريزي لديّ هو المُماطلة. ليس لأنني كسول، ولكن لأنني مشغولٌ جدًّا. لقد كنتُ أتأنيّ قدر الإمكان للقيام بالأمر الصعبة جدًّا.

منذ عدة سنوات، أعطاني الله الإيمان والبصيرة والقوة لمحاربة هذا النمط. كنت طالبًا في كلية اللاهوت في العشرينات من عمري مع زوجتي المريضة بمرض مزمن وطفلين صغيرين. تنكشف قصتي في تلك الظروف المحدّدة، ولكنني أوّمن بأنّ الديناميكيات المركزية والأساسية مشتركةٌ بين جميع الناس.

من السهل تجاهل المماطلة في ثقافتنا، لأنها مقبولة نسبيًا. في الحقيقة، كنتُ أفخر

Original English Title:

Procrastination

First Steps to Change.

Publisher: P&R Publishing

Author: Walter Henegar

© 2004

ALL RIGHTS RESERVED

اسم الطبعة باللغة العربية:

المُماطلة والتأجيل

الخطوات الأولى نحو التغيير

الإعداد: الفلي، 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 اليان حداد

التليفون : (+202) 22040827 - (+202) 22040809 - (+20) 01203084135

«Renovaré» كلمة لاتينية بمعنى «to Renew» أي «يجدد» رسالتنا هي: فاتركوا سيرتكم الأولى بترك الإنسان القديم الذي أفسدته 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 جهنمك يا إخوتي أنكم أنتم مشحونون صلاحًا ومملوون كل علم. قادرون أن ينذروا (ينصحو) بعضكم بعضًا.» (رومية 15: 14)

طبعة: سلفر ستار : 01221066730

رقم الإيداع بدار الكتب:

الترقيم الدولي: 978-0-87552-699-7



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

يق أنه قادرٌ على ذلك. ابحث عن الأسفار الكتابية المتعلقة بالحقّ الذي تبحث عنه. قم بدراسة أنماط حياتك، واطلب من الآخرين المساعدة كي ترى وضعك بوضوح أكثر. استمر في طلب التغيير من الله. فطالما استطاع تغييرني، إذًا هو قادرٌ على تغييرك.

قصة شخص يماطل

الضغط يصنع الماس. ذلك كان شعاري في الكلية، حيث بدأت أدرك لأول مرة أسلوب المماطلة لديّ. بدأت بالعمل على معظم أوراق الواجب في الليلة التي تسبق تقديم الواجب، وكنت عادةً أحصل على درجات A. كان أصدقائي يمازحوني بشأن هذا الأمر، ولكنني كنت أدافع عن نفسي بقانون باركنسون القائل: «يتمتد العمل لملء الوقت المتاح لاستكمالهِ». لماذا أفضي

بهذا النمط من الحياة طوال حياتي. ولكن تُعتبر المماطلة من الأمراض الخطيرة المتأصلة بعمق، وتؤثر بطريقة سلبية على جميع جوانب الحياة تقريبًا. وهي الجانب الذي من الضروري أن أصغي فيه باهتمام لمشورة الرسول بولس في رسالته إلى أهل كولووسي ٣:٩-١٠، حيث يقول بولس للمؤمنين «اخلعوا» الإنسان العتيق مع أعماله، و«البسوا» الجديد الذي يتجدد للمعرفة حسب صورة خالقه. يُعتبر هذا الأسلوب، الخلع/الارتداء، في صميم الحياة المسيحية – وهو أسلوب ناجح! لا تزال رغباتي في المماطلة قوية ومغرية، ولكنني أتغير بصلاح الله ونعمته.

بينما تقرأ قصتي، فكّر في قصتك الخاصة. هل أنت شخص يماطل؟ اطلب من الله أن يغيّرك.

أسبوعًا في العمل على ورقةٍ يمكنني إنجازها
ببليّةٍ واحدةٍ وأحصل على نفس النتائج؟

لقد عزّز عالمُ العمل نمط حياتي هذا.
فالجُلوس أمام شاشة الكمبيوتر طوال اليوم يقدّم
فرصًا محدودة للمماطلة: البريد الإلكتروني،
والإنترنت، وألعاب صغيرة بلا جدوى كلعبة
Minesweeper. وما دمتُ مشغولاً في القيام
بشيءٍ ما، فلن يلومني أحد على المماطلة في
الأعمال الكبيرة إلى آخر لحظةٍ ممكنة. كانت
هناك بعض المرات التي نجوت فيها بأعجوبة،
ولكن عموماً كنتُ موظفًا أنال التقدير (أو يُبالغ
في تقديره).

أثناء حفل زواجي وفي عظةٍ كان يقدّمها
عمّي، الذي كان يشغل منصبًا مهمًا، مزح
معي بخصوص ميلي للمماطلة. كانت العظة

تدور حول ضرورة التغيير في الزواج.
فقال وهو ينظر إليّ مباشرةً: «إذا زاد الشخص
المماطل من مماطلته، فإنّه سيماطل التغيير قدر
الإمكان.»

وهذا بالضبط ما فعلته، رغم أنّ الحياة الزوجية
جعلت المماطلة أكثر صعوبة. فأوقات المتأزّمة
المحددة أصبحت الآن مرتبطة بزواجتي أيضًا،
ولا بد لي أن أبعدها لإتمام العمل في اللحظة
الأخيرة. الأسوأ من هذا، هو أنني بدأت أتصلّ
من بعض المسؤوليات المشتركة، كتنظيم
الميزانية (أو الالتزام بها)، والصلاة معًا، وغسل
الأطباق. بدأتُ أشعر بالخجل أو بأنّه ربما
يتوجّب عليّ أن أدافع عن نفسي. أعني، الجميع
يعلم أنني رجل مسؤول. وهذه مجرد ميزة غريبة
في شخصيتي، أليس صحيحًا؟ ألا يمكنها
أن تقلّص بعضًا من إهمالي فقط؟

لقد فعلت زوجتي ذلك بالفعل، ولكن فقط بمقدار ما يسمح لها جسدها الذي يعاني من مرضٍ مزمن. إنَّ بقاءها المتكرر في المستشفى ونوبات الألم المستمرة قد أجبرتها على الاتكال عليَّ بشدَّة للاهتمام بها وبطفلينا. إذا كان الزواج هو إزميل الله لتقديسنا، فالأطفال إذاً هم مَنْ يشحذون هذا الإزميل. لقد دفعوني هم الثلاثة نحو القيام بمسؤوليات عملي حتَّى في أوقات فراغي وفي أوقات متأخرة من الليل. وشيئاً فشيئاً كنت أنام لساعات أقلّ. وما زلت قادراً على المماطلة في معظم الأمور، ولكن تدهورت جودة عملي وزادت قائمة الأعمال غير المُنجزة. كنت مرهقاً ومحبطاً ومليناً بالشفقة على النفس. حتَّى إنني اختبرت مرتين حالةً من نوبات الهلع. كنت أشعر

بالمزيد من الحسد تجاه أصدقائي المنضبطين، ولكن لم أر سوى القليل من الرجاء في أن أصبح مثلهم.

بعد ذلك، أثناء سنتي الأولى في كلية اللاهوت، تحدّاني فصل المشورة لتقديم نصِّ كتابي عن تشخيص لمشكلتي وحلّها. فاستولت على مخيّلي استعارةً كتابية عن الشجرة، وفروع مماطلتي الشائكة التي كانت تتغذى على جذورٍ غير مرئية، وتنمو بعمق في تجاويف قلبي. وحتَّى الرجاء لمع لأنني قد أتمكن من كشف تلك الجذور، وبطريقةٍ ما أقطعها مرةً واحدة وإلى الأبد. وعندما أستعيد الماضي، أرى أنّ لحظة الرجاء تلك انعكست على قلبي المماطل، الذي يبحث دائماً عن طريق مختصرة أو حلّ سحري، ولكنني ما زلت على المسار الصحيح.

أفكار أولية

كي أنزل إلى الجذور كان عليّ البدء بالفروع. وبينما كنت أدرس حياتي، توصلتُ إلى فكرتين غير متوقّعتين. الفكرة الأولى، أن أساليب المماثلة لديّ كانت منهجية للغاية. وأصابت جميع مجالات حياتي، وعملت بطرقٍ منظّمة ومتوقّعة. فقلبي، كانت لديه مخططاته الانسابية المختلة الخاصة من «إذا - إذا»: إذا لم يكن مقرراً للغد، إذا سيكون لديك الكثير من الوقت. إذا كان هذا الوقت هو وقت الأزمة، إذا تخلى عن جميع المسؤوليات الأخرى. إذا أنهيت عملاً كبيراً للتوّ، كافيء نفسك... وهكذا.

ثانياً، أدركتُ أنني أجهل إلى حدّ كبير هذا النظام في معظم حياتي. كان من الصعب عليّ تقبُّل هذا الأمر لأنني لطالما اعتبرت نفسي رجلاً

متأملاً، ومماطلتي كانت على راداري لبعض الوقت، ولكنني كنت أقول دائماً بأنها غير موجودة: لم أكن أعمل بما يكفي من الجهد - أو على الأقل، بالسرعة الكافية. السؤال الذي لم يخطر ببالي هو، إذا كان هناك شيءٌ غير موجود، فما هو الموجود إذاً؟ تلك الساعات التي كانت تضيع في مكانٍ ما - ماذا كنتُ أفعل بها تحديداً؟

بدأتُ أنتبه أكثر للطريقة التي قضيت بها وقتي، وخصوصاً تلك الساعات المُخصّصة للعمل. اكتشفتُ أنني كنتُ أعمل أشياءً جيدة عادة! كنتُ أودّ إعادة تنظيم مكتبي، مراجعة الرسائل، موازنة دفتر الشيكات، التمرن على الجيتار. بالطبع، كانت نسبة الأنشطة الفخمة أقلّ، وساعة لمشاهدة التلفاز، وطلبات الحصول

على الوجبات السريعة، وشراء الأشياء التي لا أحتاجها على الإنترنت. ولكن بدأت الأنشطة الجيدة توضّح كيف كنتُ أبرّر مماطلتي كشرّاً لابد منه لرجلٍ مُنْهَك.

كما بدأت بالبحث في الكتاب المقدّس عن أفكار تتعلق بالعمل. ومن غير المدهش أنني وجدت العديد من الآيات التي تتكلم عن ضرورة العمل الجاد. كانت هناك فقرةٌ كتابية معيّنة برزت أمامي؛ في رسالة تسالونيكي الثانية ٣: ١١ هناك وصفٌ لمجموعة من المتكاسلين أو الفضوليين الذين لم يضعوا ثقلهم في الكنيسة الفتية. لقد أسرتني كلمة «فضوليّون»، لذا بحثت عن معنى الكلمة في أصلها اليوناني. وجدت أنها كلمة مركبة من فعل معناه «يعمل» وحرف جرّ معناه «حول». وبالتالي يمكن ترجمة الجزء

الثاني من العدد ١١ حرفياً، «لا يشتغلون شيئاً على الإطلاق؛ بل إنهم يعملون عملاً بديلاً (يحوّمون حول العمل)».

فجأة رأيت نفسي بوضوح. فبينما كنت أحوّم في الغرفة، كان الأمر الوحيد الذي احتجت إليه هو الجلوس بسكون في وسطها. لم أكن أماطل فحسب، بل كنت أقوم بعملٍ بديلٍ (أحوّم حول العمل).

أتذكّر الكتيّب الصغير الذي قرأته للمؤلّف Charles Hummel بعنوان *Tyranny of the Urgent*. تعجّب Hummel من أنّ يسوع استطاع أن يقول على الصليب «قد أكمل». رغم أنّ الكثير من عمل بناء ملكوته لم يكتمل بعد. قال Hummel إنّ يسوع استطاع قول ذلك فقط لأنّه أنجز «جميع الأعمال التي

كلّفه الآب بها.» الارتباط مع خطيتي كان واضحًا جدًا: إن لم أقم بالعمل الذي دعاني الله للقيام به، فأنا إذاً أعمل لحساب شخص آخر. عندما أماطل، أتدخّل في الأمور التي لا تعنيني – كالشخص الفضولي.

الحفر بصورةٍ أعمق

بدأتُ أشعر وكأنني كنت أكتشف نفسي حقًا. لاحظتُ متى بدأتُ الانزلاق في المماطلة، وقد كان التوقف سهلاً في البداية. ولكن عندما بلغتُ منتصف الطريق، وجدت نفسي أماطل في كل شيء إلى نهاية الليل مرة أخرى، وعدت للمربع الأول مرة أخرى. ومن المفارقات، أنه ما زال عليّ بذل الجهد على موضوع المماطلة من أجل فصل المشورة. وعلى مضض، عدتُ

لذلك الوقت محاولاً التعمّق أكثر في «جنور» الأمور.

لم يكن من الصعب تسمية الأمور. فالكبرياء كان يعمل بالتأكيد؛ ففي كل مرة كنت أماطل فيها إنهاء العمل إلى آخر الليل، كنت أحمي سمعتي قبل أصدقائي ورؤسائي. ومن ثم يأتي الخوف من الآخرين، عندما كنتُ أقع وسط نوبات الهلع تلك، كان الخوف من رفض الآخرين هو أول ما يدور في رأسي. لم يكن الكسل هو الأمر الرئيسي، ولكنه قطعاً لعب دورًا في ذلك؛ فأحيانًا كنت لا أرغب بالقيام بأي شيء. كما كان هناك دور للبحث عن المتعة والهروب من الواقع أيضًا، رغم أنني عادةً كنت أحرص نفسي مع أساليب الاستمتاع «المقبولة» كمشاهدة التلفاز والإكثار من تناول المثلجات.

كان مرض زوجتي على رأس القائمة، تليها المعوقات المادية كوني تلميذًا في الدراسات العليا، بعيدًا عن عائلتي، يلي ذلك مستقبلي المهني غير المستقرّ.

بقيت القائمة تتزايد. بمجرد أن تنام طفلتينا في الليل أو بمجرد الانتهاء من التسنين، أو التخلص من مرحلة الحفاضات – عندها سوف أحظى بالوقت للبدء بالتدريب مرة أخرى. بمجرد أن نتوقف عن السفر ونبدأ بحياة روتينية منتظمة، عندئذٍ سأتمكن من بدء أيامي بالصلاة. كنتُ سأكون رجلاً منضبطًا أكثر، لو كان لديّ مرشد يبيّن لي كيفية ذلك.

ومن ثم بدأت القائمة الشريرة بالظهور. لو كانت زوجتي أكثر انضباطًا، لكانت هناك أمورٌ أقل للقيام بها بخصوص المنزل. لو

إنّ تحديد الأمور هذه في داخل القلب، لم ينتج عنها التنفيس الذي كنت أرجوه. لم تكن هذه الأمور مرعبة فقط (كيف تمكنت من وضع ثغرة في الكبرياء؟)، ولكنها كانت داخلية وما زلتُ أشك بأنّ العوامل الخارجية لعبت دورًا أساسيًا. في بعض الأحيان كانت لديّ كميةً غير معقولة من الأعمال التي يجب القيام بها. حتّى عندما أنظّم وقتي بمسؤولية، كثيرًا ما ترغمني الأحداث المفاجئة على العمل في اللحظات الأخيرة. وأحيانًا كان عمل اللحظة الأخيرة جيدًا جدًا بالفعل، وعندما بدأتُ بأعمال أخرى في وقتٍ مبكر، كانت تمتد لتملأ الوقت.

النقطة المؤثرة الأخرى، هي أنني قمت بوضع قائمة طويلة من «فقط لو» – إذا تغيرت الظروف، كانت جميع الأمور ستصبح أفضل.

محدّدة. لم تكن حسنة. بدأت بروية حماقتي وتبريري وخداعي لذاتي في كل مكان. بدأت أياس رغم أنني ما زلت أتمسك بالرجاء بأن الأمور قد تكون أفضل. فقط عليّ أن أتوجّه قُدماً باستقامة.

حقائق لاهوتية

لقد احتاج ذهني للاستقامة، ولكنّها الآن استقامة لاهوتية. استخدم الله كلمات أستاذي، وكتابات الآخرين وعظات راعيّ ليواجهني مع انعدام ثقتي ببعض حقائق الإيمان المسيحي الأساسية.

أهمها كان ميلي للشكّ بأنّ الله قادر على تغييرني في كلّ شيء. وكان هذا تعبيرٌ عن كبريائي. لم أشكّ بخلاصي؛ ولكنني شككت بمقدار التغيير الممكن في هذا الجانب من السماء. فإذا كانت هناك «ذاتٌ عتيقة» و«ذاتٌ جديدة» في داخلي،

كان أصدقاوي يهتمون بما يكفي ليسألوني عن هذه الأمور، لما كنتُ أصارع بهذا القدر. لو كان والداي قدوةً أفضل في مسألة عادات العمل، لكنّني قد تجاوزت ما أنا عليه بسنةٍ ضوئية.

أخيراً، كشفتُ قائمةً مشابهة من الأعدار التي ميّزت الطريقة التي أعمل بها. أحتاج فقط أن أخرج هذا من برنامجي، وعندئذٍ سأنكبّ على العمل. هذا الفصل الدراسي قد بدأ بالفعل، لذا سأعمل على الفصل التالي عندما أبدأ من جديد. بداية الشهر ستكون وقتاً جيداً للبدء بذلك. فقط سأضبط المنبّه وأبدأ بالعمل في الصباح.

يا للاشمزاز! فكم كانت تلك الفئات الواسعة، كالكبرياء والهروب من الواقع، تحمل ملامحاً

فمن الواضح أنّ التقدّم سيكون للعتيقة. (انظر كولوسي ٩:٣-١٠).

ولكن تلك البساطة لم تكن حقيقية. فقد تمّ تذكيري بأنّ العهد الجديد وصف الخلاص بشكلٍ متكرر بأنه تحوّلٌ حاسم من الموت إلى الحياة، من العبودية إلى البنوة (يوحنا الأولى ٣:١٤؛ رومية ٦:٦). فبينما كانت «شجرة» حياتي سننمي دائماً بعض الأشواك، أنا الآن شجرةً مثمرة بصورةٍ أساسية. إذ قد تمّت إعادة صياغتي وراثياً في المسيح لأنّ ثمر الروح، وبالتحديد ضبط النفس. (غلاطية ٥:٢٢)!

وخشيةً من توقّع تحولٍ فوري، كنت أتذكّر بأنّ الكتاب المقدّس يصف التقديس كحقيقةٍ تدريجية. كنت أقول دائماً إنني أوّمن بهذا – «لا يوجد أحد كامل» وهذه حقيقةٌ بديهية

في أية ثقافة – ولكن عملياً، كنت أستمّر في توقّع أن أكون أكثر تقديساً على الفور. وشوقي المستمر لحلٍّ سحري يقتل خطيئي، كشف عن عدم الصبر والكسل في شكّي بالتقديس التدريجي.

عندما أدركت عدم إيماني في هذه المجالات، أصبح السؤال، «ما الذي سأفعله بالأمر التي اكتشفتها؟» فكان الجواب الكتابي الواضح هو «التوبة». كنت قد تعلمت مسبقاً بأنّ التوبة هي عطيةٌ كريمة وهي الجوهر المفرح في الحياة المسيحية. ولكن الآن، بدلاً من التوبة عن أفعال الخطية المحددة بوضوح، بدأت بالتوبة أيضاً عن المواقف الداخلية الخاطئة والتصرفات والأحكام التي في قلبي.

لم يكن هناك نقص في هذه، ولاسيما عندما أكتشفت طرقاً جديدة بررتها منطقياً وتمسّكت

ومفاهيمي المشوّهة عن مشاكلي. وبالتوبة كنت رجلاً مقادًا بالنعمة وبقوة الله وبالمفهوم الكتابي عن مشاكلي.

وبينما أستمّر في هذه العملية، اتخذت توبتي سمّةً أكثر إيجابية وتطلّعية. وبينما كنت أصلي طالبًا غفران الله، فكرت في المواقف المستقبلية التي سأعري بها بنفس الطريقة، وطلبت القوة للتصرف بحكمة عندما تأتي.

أجاب الله صلواتي، وبدأتُ أغيّر بالفعل، حتى زوجتي لاحظت ذلك. فعوضًا عن إرغام نفسي على إنهاء جميع المهام غير المنجزة (أو الانتظار حتّى وصول «قائمة الأعمال الجديدة»)، أُجبرتُ نفسي على قبول بعض الخسائر والتركيز على قمة الأولويات الأساسية. والآن أصبح وقت الصلاة الخاص بي في أعلى القائمة، يليه وقتي

بها في عاداتي المرتبطة بالمماطلة. لم يكن الأمر ممتعًا ولكنني لم أعد خائفًا من مواجهة خطيئي بعد الآن، وهكذا اخترت الآن بانتظام التطهير الحقيقي بأخذ خطاياي إلى الصليب. لقد كنتُ ضمن مجموعة مسائلة مع اثنين من أصدقائي في الكلية، وأصبحت بمثابة فرصة أسبوعية للاعتراف لبعضنا البعض والتوبة أمام الله معًا. رغم أنني قاومت في كثيرٍ من الأحيان تلك الصلاة في البداية، ولكنني حتمًا أصبحت مترددًا بشأن مغادرة وضعية الصلاة. لقد بدأت بالفعل أختبر غفران الله، الذي حررني لأبحث عنه بحماس.

أصبحت مقتنعًا بأن التوبة هي دائمًا الخطوة الأولى في عملية التغيير. بدون توبة، كنت رجلاً مقادًا بالشعور بالذنب ومعتمدًا على قوتي الخاصة

المثال الذي أقدمه لغير المؤمنين، وتعميق محبتي للكنيسة والعائلة.

النظر إلى إخفاقاتي في هذه المجالات لم تقودني إلى مزيد من التوبة فقط، وإنما أعطاني وعياً جديداً لعواقب خطيיתי. رأيت كيف تفرغتُ لمسؤولياتي تجاه زوجتي وبناتي. وبدأت أرى كيف أضعت العديد من فرص محبة وخدمة الآخرين لأنني كنت غير منظم في حياتي. في كل مرة كسرت فيها الالتزام أو تلاعبت بالموعد النهائي، رأيت مدى ضعفي في عكس شخصية الله للعالم الذي لا يثق بأناسه. وللمرة الأولى سمعت أمر يسوع «لِيَكُنْ كَلَامُكُمْ: نَعَمْ نَعَمْ لَا لَا»، كملحق مباشر للوصية العظمى (متى ٥: ٣٧؛ ٢٨: ١٨-٢٠).

مع عائلتي وفترة النوم الكافية. تليها الواجبات المدرسية غير القابلة للتفاوض، ورغم أنها لم تكن جيدة كما يجب، ولكنها لم تكن سيئة بالمجمل. وما زلت أتعلّم من ذلك الفصل الدراسي.

تغيّر مستمر

منذ ذلك الحين، وأنا أوصل النمو في فهمي ومقاومتي لمماطلتي، وخاصةً عندما أدركت تأثيرها على الآخرين. وأثناء إعادة النظر في تلك الفقرة الكتابية في تسالونيكي الثانية بخصوص الفضوليين، اكتشفتُ فقرةً سابقة وضّحت لماذا تعامل الرسول بولس مع المسألة بجدية، «لِكَيْ تَسْلُكُوا بِلِيَاقَةٍ عِنْدَ الَّذِينَ هُمْ مِنْ خَارِجٍ، وَلَا تَكُونُوا لَكُمْ حَاجَةٌ إِلَى أَحَدٍ.» (تسالونيكي الأولى ٤: ١٢). بكلماتٍ أخرى، المماطلة تُعطل

تمامًا كما كنت أتجاهل بشدة أعمال قلبي، فقدتُ أيضًا حساسيتي لنتائج الإهمال والإساءة لجسدي. في السنة الأولى لمعالجة المماثلة، بدأت بممارسة الجري ثلاث مرات في الأسبوع مع صديقي المقرب. وأصبح كلانا أكثر تنظيمًا في صحتنا الجسدية، وفقدنا أكثر من ثلاثين باوند (حوالي ١٥ كيلو غرام). لم أتخلَّ تمامًا عن تناول المثلجات ولكنني أكل الكثير من الأطعمة الصحية الآن، وأصبح مستوى طاقتي أكثر ثباتًا. ومؤخرًا، كنت أعمل على تمييز مستوى الشبع لدي (من جميع الأشياء أيضًا) فأتوقف عن تناول الطعام.

وبالمثل، أرى الآن أن النوم هو مسؤولية منحنا الله إياها، وليس أمرًا يمكنني التضحية به دون ثمن. فعندما كنت أقوم بأعمال اللحظات

وبينما تتقدم معركتي مع المماثلة، أتعلّم كيف أخضع قلبي. فقلبي بأكمله خاطئٌ وغير جدير بالثقة – أو كما يقول إرميا ١٧: ٩ «الْقَلْبُ أَخْدَعُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ وَهُوَ نَجِيسٌ مَنْ يَعْرِفُهُ!»

إدراك عدم الموثوقية تلك، منحني تقديرًا أكبر للطريقة التي يستخدمها الله مع شعبه في عملية تقديسهم. فأشعر بالامتنان بشكلٍ خاص للأصدقاء المقربين، الذين لديهم دعوة دائمة لإظهار خطيتي لي وتذكيري بالإنجيل. وعندما يكون لدي الكثير من العمل المُقرَّر، أطلب منهم أن يشجعوني كي أقوم بالعمل الذي ينتظرنني، وأن يتحدثوني عندما يغمرني الإرهاق. ومعرفة مدى احتياجي لهذه المساهمة الخارجية منحنتني شجاعةً أكبر للتصرف معهم بنفس الطريقة، «صَادِقِينَ فِي الْمَحَبَّةِ» (أفسس ٤: ١٥).

الأخيرة (أخشى أنني لازلت أقوم بهذا حتى الآن) كنت أدخل لسريري في التاسعة مساءً وأستيقظ في الرابعة صباحًا، عوضًا عن السهر حتى منتصف الليل. ما تزال هناك سبع ساعات للنوم، ولديّ العديد من الساعات الباقية للاستراحة والتركيز على العمل. لطالما اعتبرت نفسي «شخصًا ليليًا» ولكن اتضح أنّ العمل الأكثر كفاءة يتم في الصباح. كما إنّ اتباع الجدول الأقرب لزوجتي، حسّن شعورنا بالرفقة يوميًا بعد يوم.

طريقٌ نحو الأمام

أشعر بالامتنان العميق للتغيير الذي عمل عليه الله فيّ في هذه الجوانب، بالرغم من وجود المزيد من العمل الذي يجب القيام به. لا تزال رغبات المماثلة تجذبني (حتى وأنا أكتب

هذه الكلمات!)، وتلك السنوات من العمل تحت الضغط جعلتني أتقدم بالعمل بطريقة غير طبيعية وغير فعّالة. كان نموذجي هو العمل في اللحظات الأخيرة بتركيز وشدة، ولكن قبل الموعد النهائي. لا أفعل ذلك بطريقة جيدة تمامًا، ولا يزال قانون باركنسون يشوّه أفضل الجهود التي أبذلها.

كما أحتاج بانتظام لإعادة تعلم العديد من الدروس، ولا سيما اللاهوتية منها. فمن السهل الانجراف بعيدًا عن عقلية التوبة عندما لا تظهر عواقب الخطية كل يوم. وذلك الشعور بالرضى عن النفس هو أمر يجب أن نتوب عنه؛ وهو السبب الذي يدفعنا لنسأل الله «اخْتَبِرْنِي يَا اللَّهُ وَاعْرِفْ قَلْبِي» (مزمور ١٣٩: ٢٣). مثلما تواجهت مرةً مع عدم إيماني بقدرة الله على تغييرني، أحتاج الآن لأن أتواجه

مع شكّي بأنه يريد تغييرِي «أكثر فأكثر» (انظر تسالونيكى الأولى ٤: ١). ما أزال كسولاً ومتكبراً وعرضةً للهروب من الواقع، وتلك الرغبات لن تتركني طالما أنا في هذه الحياة.

الخاتمة

باختصار، أنا أعمل على خلاصي «بِخَوْفٍ وَرِعْدَةٍ»، ولكن على رجاء وثقة أنّ «الله هُوَ الْعَامِلُ فِيكُمْ أَنْ تُرِيدُوا وَأَنْ تَعْمَلُوا مِنْ أَجْلِ الْمَسْرَةِ» (فيلبي ٢: ١٢-١٣). المماثلة ليست هي الجانب الوحيد الذي أحتاج فيه إلى التغيير. فكراعي كنيسة متفرّغ، دُعيتُ لأعيش بتوجيه أكبر نحو الخارج وبطريقة الحياة التي تركز على الآخرين. أريد أن أخاف الله وأن تكون لديّ الرغبة لإرضائه هو أكثر من أيّ شخص آخر. أريد أن «أَعْرِفَهُ، وَقُوَّةَ قِيَامَتِهِ، وَشَرَكَةَ الْأَمَةِ،

مُتَشَبِّهًا بِمَوْتِهِ» (فيلبي ٣: ١٠). أريد أن أشابه يسوع أكثر، وهكذا يأتي الآخرون إليه أيضاً.

لن يكون هذا الأمر سهلاً، ولكنني متيقنٌ في داخلي بأنّ الله سيفعل ذلك، لأنه وعدٌ بذلك. ربما سيستغرق الأمر وقتاً، ولكنه لا يماطل فيه.

أسئلة وتحديات

١. هل تشكّ في قدرة الله على تغييرك في هذا الجانب من حياتك؟ اقرأ بعض الفقرات الكتابية؛ رومية ٦: ١-٧، أفسس ٣: ٢٠-٢١، كولوسي ٣: ١-٤، كورنثوس الثانية ٣: ١٧-١٨؛ ٥: ١٧. وإذا كان هناك مقدارٌ بسيط من الشكّ، ثبّ عنه بشكلٍ محدّد الآن واستقبل رحمة الله في المسيح (يوحنا الأولى ١: ٨-٩). واطلب من الله الآن المزيد من الإيمان

(لوقا ١٧: ٥)، والحكمة (يعقوب ١: ٥-٨)،
وقوّة الروح ليبدأ بتغييرك
(كولوسي ١: ٢٩).

٢. هل لديك فهمٌ كتابي عن العمل والراحة؟
ابحث في الأسفار المقدّسة لتوسّع
أو لتعمّق فهمك. قد تبدأ بدراسة
تكوين ٢: ١٥-٢٥، خروج ٢٠: ٨-
١١، أمثال ٦: ٦-١١، مزمور ١٢٧: ٢،
متى ٢٥: ١٤-٣٠، تسالونيكي الثانية ٣.
لا تتوقف، إلى أن تصل إلى الصورة
الكاملة للحياة التي يدعوك الله إليها.

٣. هل أنت مدركٌ لأنماط المماثلة الخاصة
بك؟ راقب نفسك بدقّة لمدة أسبوع. احتفظ
بدفتر يوميّات أو سجلّ عن كيفية قضائك
لوقتك فعليًا. اسأل شخصًا يقضي الكثير

من الوقت معك (قريب، زميل يشاركك
السكن، زميل في العمل، شريك حياتك...
إلخ)؛ ما الذي يلاحظه بشأن عاداتك
في العمل، والأوقات التي تقضيها
في الراحة واللعب. دوّن ملاحظاته
واطلب من الله أن يمنحك رؤية أوضح
(انظر العبرانيين ٣: ١٣؛ ٤: ١٢-١٣؛
أفسس ٣: ١٧-١٩).

٤. لماذا تؤجّل؟ فكّر في مثّلين أو ثلاثة أمثلة
من الماضي القريب، وتعقّب الدوافع
الأساسية في قلبك (انظر لوقا ٦: ٤٤-٤٥).
ما هو أكثر ما تريده في هذا الموقف. ما
هي النتيجة التي تريد تجنّبها. عندما تبدأ
بتحديد الرغبة (مثل المتعة، والهروب،
والاحترام)، اسأل نفسك: ما الذي تفعله

هذه الرغبة بشأن المعنى الذي لديّ
عن الله؟ ما هي المفاهيم المزيفة لديك
عنه، والتي تفضحها تلك الرغبة؟

٥. ما هي تغييرات الحياة التي تحتاجها كي
تنمو في هذا المجال؟ سجّل بعض الخطوات
المحددة التي يمكن أن تتخذها اليوم
في ذلك الاتجاه، اسأل الله أن يمكّنك
من القيام بها، وابحث عن صديق مستعد
لمساعدتك.

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 لنفسِي!»، 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.

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 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.