

دليل الطالب

6

النمو من خلال الفشل الغفران والتعويض والتعافي من الفشل



دراسات المجموعة
لحياة جديدة

النمو من خلال الفشل

الغفران والتعويض والتعافي من الفشل

دليل الطالب

تأليف دايفيد باقي

الطبعة الخامسة


دراسات المجموعة
لحياة جديدة

النمو من خلال الفشل

الغفران والتعويض والتعافي من الفشل

دليل الطالب

تأليف دايفيد باقي

الطبعة الخامسة

المراجع الكتابية المستخدمة في هذا الدرس مقتبسة من الترجمات الآتية للكتاب المقدس

(ترجمة سميث وفاندايك للكتاب المقدس)

(الترجمة العربية المشتركة)

حقوق الطبع والنشر © Teen Challenge USA 2021

تمّ نشر هذا الدرس باللغة الإنكليزية تحت عنوان، .Growing Through Failure, 5th edition.

يمكن استنساخ هذه المواد وتوزيعها لتتم الاستعانة بها ضمن خدمة Teen Challenge وفي برامج مماثلة وكنائس محلية وفي المدارس وسائر المنظمات والأفراد. كما ويمكن تنزيلها من شبكة الإنترنت على الموقع الإلكتروني الآتي: www.iTeenChallenge.org.

ويتعين على كل من يرغب في نشر هذه المواد أو بيعها الحصول على إذن خطّي من خدمة .Global Teen Challenge

يشكّل هذا الدرس جزءاً من دراسات المجموعة لحياة جديدة التي تمّ إعدادها بهدف استخدامها في الكنائس والمدارس وخدمات السجون وخدمة Teen Challenge وخدمات مماثلة تعمل مع مؤمنين جدد. كما ويمكن الحصول على دليل المعلم ودليل الطالب ودليل الدراسة والامتحان والشهادة المتعلقة بهذا الدرس.

لمزيد من المعلومات حول هذه الدروس، يمكنك مراسلتنا على العناوين الآتية:



تاريخ آخر تنقيح 2021-09

Global Teen Challenge

PO Box 511

Columbus, GA, 31902 USA

Email: gtc@globaltc.org

Web: www.globaltc.org and www.iTeenChallenge.org

المحتويات

5	الفصل الأول. أسباب فشلي
5	أ. أنواع مختلفة من الفشل
8	ب. ماذا يفعل الله للتعامل مع فشلي الذي يُحسب خطيئة
11	ت. فهم مشاكلي
13	ث. عواقب الفشل
17	الفصل الثاني. الخطوات الأولى نحو التعافي من الفشل
18	أ. طرق شائعة للتعامل مع الفشل
20	ب. ماذا يجب أن أفعل عندما أفتل؟
26	ت. طلب الغفران
30	ث. التعويض
36	الفصل الثالث. كيف أُنمو من خلال فشلي؟
36	أ. م تغلب على المشكلة
44	ب. اعتمد أسلوب حياة سليم
47	ت. اتخذ الخطوات اللازمة لتجنب الوقوع في الفشل نفسه مجددًا
51	الفصل الرابع. الانتكاس
52	أ. سبعة أسباب تحوّل التعافي إلى انتكاس سريعًا
55	ب. ما هي أسباب الانتكاس؟
57	ت. فهم الانتكاس
59	ث. ماذا يجب أن تفعل في حال الانتكاس؟

الفصل الأول

أسباب فشلي

كثيراً ما يخذل حديثو الإيمان الله بعد فترة قصيرة من نيلهم الخلاص عبر مخالفتهم أحد قوانينه. فعلى سبيل المثال، غضبت سلوى من سعاد وبدأت تشتم وتلعن. وبعد بضع ساعات، غرق قلبها في الحزن الشديد بسبب ما جرى. فقصدت صديقتها وسألتها: “ماذا سيحدث بعد أن خذلت الله؟ هل يجب أن أنال الخلاص مجدداً؟ هل سيغفر لي الله؟”

إذا أردت أن تكون مؤمناً ناجحاً فهذا لا يعني أنه يجب عليك أن تكون كاملاً. فنحن كلنا نرتكب الأخطاء ونفشل. لكن يجب أن نتعلم من أخطائنا لأننا قد تكون فرصة تدفعنا إلى الاقتراب إلى الله. فلنلق نظرة على بعض المجالات التي يختبر فيها حديثو الإيمان الفشل.

أ. أنواع مختلفة من الفشل

يشكّل الفشل جزءاً طبيعياً من حياة كل إنسان. لبعض اختبارات الفشل تأثير بسيط أو معدوم على حياتك فتتساقط بسرعة، فيما يمكن لاختبارات فشل أخرى أن تتحكّم في حياتك. يدرك الأشخاص الذين تصارعوا مع الإدمان مدى صعوبة الخروج من دوامة الفشل. وغالباً ما يوقع الإدمان الإنسان في شتى أنواع الفشل.

يمكن أن يكون لبعض أنواع الفشل عواقب مدمّرة قد تؤثر على حياتك، أو تضع لها حداً. فمن يفشل في قيادة سيارته على منعطف حاد أو من يفقد السيطرة على سيارته فتسقط في منحدر صخري، قد لا يظلّ حياً ليخبر بما جرى.

فلنلق نظرة على ثلاث مجموعات رئيسية من الفشل: (1) الفشل الذي لا يُحسب خطيئة،

(2) الفشل الذي يُحسب خطيئة،

(3) الفشل الذي يؤدي إلى ارتكاب خطيئة.

عندما ندرس تأثير الفشل على حياتنا، يجب أن نرى أنه يمكن لعواقبه أن تكون إيجابية، أو مدمّرة في حياتنا.

1. الفشل الذي لا يُحسب خطيئة

بما أنه لا يوجد إنسان كامل، نختبر جميعاً الفشل الذي يشكّل جزءاً طبيعياً من حياتنا. وتجدر الإشارة إلى أن حالات كثيرة من الفشل تكون بديهية. فعندما يتعلّم الطفل المشي، من الطبيعي أن يقع مراراً عدّة. ونحن ندرك أنّ الفشل يشكّل جزءاً طبيعياً من عملية النمو. وبينما نمضي قدماً في الحياة، يمكن أن يلعب الفشل دوراً إيجابياً في حياتنا لأنّه يضع أمامنا فرصاً للنمو.

أ. خسارة مباراة

في كلّ نشاط رياضيّ تقريباً، يوجد فريق رابح وفريق خاسر. ونرى أن الفريق الخاسر لم يتمكن من الريح مع أنّ هذا كان هدفه. لكن يظلّ بإمكانك أن ترضي الله حتّى إذا خسرت.

ب. الرسوب في الامتحان

أمضى معظمنا سنوات في المدرسة. ربّما أنت من هؤلاء الأشخاص النادرين الذين لم يسبق لهم أن رسبوا في امتحان. لكن حدث لمعظمنا أن رسب في امتحان ما. ليس هذا النوع من الفشل خطيئة. فإذا بذلت كلّ ما في وسعك في أثناء الدراسة للامتحان، ومع ذلك رسبت، فرسوبك لا يُحسب خطيئة.

ت. الفشل في تحقيق هدف

ربّما كنت تنوي الاتّصال بوالدتك قبل ظهر اليوم، لكنك لم تفعل لسبب من الأسباب. في هذه الحالة، أنت لا يُحسب فشلك خطيئة. سواء كان الهدف كبيراً أو بسيطاً، يخاف البعض كثيراً من الفشل لدرجة أنّهم يرفضون القيام بأيّ عمل فيه نوع من المخاطرة. لكن إذا أردت أن تتقدّم، يجب أن تضع بعض الأهداف نصب أعينك. وإذا أردت تحسين مهاراتك في مجال العمل أو في نشاط رياضيّ معيّن، يجب أن تبذل مجهوداً. فالشعور بالرضا الذي يملأ قلبك بعد أن تحقّق هدفك يستحق المخاطرة بالفشل.

ث. الأخطاء

إذا لبست جوربين مختلفين من حيث اللون، فقد يكون هذا الخطأ محرّجاً، لكنّه لا يجعلك تستحق توبيخاً من الله. وإذا أعددت كعكة ونسيت إضافة أحد المكونات، فستكتشفين ذلك لدى تذوّقه. هل حدث لك أن

أومات بيدك لأحد المارة في الشارع ظناً منك أنه صديقك الفلاحي لكنك سرعان ما اكتشفت أنه شخص آخر؟ نرتكب جميعاً أخطاء محرجة لا تشكّل انتهاكاً لقوانين الله.

2. الفشل الذي يُحسب خطيئة

ثمّة حالات فشل تُحسب خطيئة. وبالتالي، يجب معالجتها على الفور. إذا نظرت من حولك، فقد تجد شخصاً يعذر فشلك قائلاً: “لا تقلق! لقد أخفقت قليلاً لكن الله لا يابه لذلك”. قد يكون هذا الشخص محمّلاً. لكن يجب أن تتعلّم كيفية الاستعانة بحق الكتاب المقدّس لكي تحدّد أنواع الفشل التي تُحسب خطيئة ضد الله.

أ. الفشل في طاعة قوانين الله (وقوانين الإنسان)

إذا خالفت أحد قوانين الله، فأنت بذلك تكون قد ارتكبت خطيئة. تقول إحدى الوصايا العشر: “لا تسرق”. إذا سرقت المال من أحدهم، فإنك بذلك تكون قد فشلت في طاعة وصية الله هذه، وارتكبت خطيئة. لقد رأى الله ما فعلته، وهو ينتظر أن تعترف بخطئك وأن تطلب الغفران من الشخص الذي أخطأت إليه. يعلن الفصل 13 من رسالة رومية بكل وضوح أنّ الله يريد منّا أن نطيع القوانين التي تفرضها الحكومة. من النادر أن تخالف قوانين الإنسان القوانين التي يفرضها الله في الكتاب المقدس بشكل مباشر. بل يمكن طاعة الأغلبية الساحقة من قوانين الحكومة بدون عصيان الله. وعندما نمتنع عن طاعة هذه القوانين، فإننا بذلك نتمرد على الله أيضاً.

رومية 13: 1-2 ترجمة سميث وفاندايك

“لِتَخْضَعْ كُلُّ نَفْسٍ لِلسُّلْطَانِ الْفَائِقَةِ لِأَنَّهُ لَيْسَ سُلْطَانٌ إِلَّا مِنَ اللَّهِ وَالسُّلْطَانُ الْكَائِنَةُ هِيَ مُرْتَبَةٌ مِنَ اللَّهِ حَتَّىٰ إِنْ مَنْ يُقَاوِمُ السُّلْطَانَ يُقَاوِمُ تَرْتِيبَ اللَّهِ وَالْمُقَاوِمُونَ سَيَأْخُذُونَ لِأَنْفُسِهِمْ دَيْنُونَةً”.

ثمّة مؤمنون لا تعجبهم قوانين السلطات الحاكمة، فيتجاهلوها. فتراهم يتجاوزون الحد الأقصى للسرعة “لأن الكلّ يفعل ذلك”. لكنّ الله لم يُبَح لنا إمكانيّة تحديد القوانين التي تلائمنا ساعماً لنا بتجاهل تلك التي لا تروق لنا. وإتّما هو يريد منّا أن نطيع القوانين التي تفرضها السلطة البشريّة تماماً مثلما نطيع قوانينه الإلهيّة. وكلّ مخالفة لهذه القوانين تُحسب خطيئة.

ب. الفشل في عمل ما هو حسن

أحياناً، يُحسب امتناعك عن فعل ما هو حسن خطيئة. جاء في رسالة يعقوب 4: 17 إن من يعرف الصواب ويمتنع عن فعله، يكون بذلك قد ارتكب خطية. وهو يقصد بذلك تحديداً الأمور التي يعلن الله في الكتاب المقدس أنّ فعلها صواب. فعلى سبيل المثال، إذا رأيت شخصاً يُشتم زوراً بالسرقة، وكنت تعرف هوية السارق لكنك تكتمت على الأمر، فإنك بذلك تكون قد ارتكبت خطيئة.

ت. في كلّ مرّة ترتكب تستسلم للتجربة

في كلّ مرّة تستسلم للتجربة، أنت تخذل الله وترتكب خطيئة. وقد وعد الله بأن يجعل لنا منفذاً مع كلّ تجربة. أنظر ما جاء في رسالة كورنثوس الأولى 10: 13. لا يمكنك أبداً أن تقول لله: “كانت تلك التجربة صعبة جداً عليّ فلم أستطع أن أقاومها. لقد فعلت ما كان أي إنسان ليفعله في هذه الظروف”. ثمّة تجارب يصعب علينا مواجهتها بقوّتنا الخاصة. لكنّ الله وعد بوضوح بأن يكون معنا ليساعدنا على مواجهة أي تجربة نتعرّض لها. وإذا حدث لك أن استسلمت لتجربة ما، لا تحاول اختلاق الأعذار. وإنما اعترف لله بزئتك واطلب منه مساعدتك على مقاومة هذه التجربة في المستقبل.

3. الفشل المؤدي إلى ارتكاب خطيئة

أحياناً، يضعك الفشل في مواقف تجعلك تشعر بأنّ الطريقة الأسهل لحلّ المشكلة تستلزم ارتكاب الخطيئة. لم يستطع “شادي” أن ينهي فرضه المنزلي. ولما طلبت منه المعلّمة تقديم الفرض، كان يميل جداً إلى الكذب والقول إنّه أضعاه.

يحبّ “سمير” أن يلعب كرة السلة لكنّه يكره الخسارة. وعندما يبدأ فريقه بالتراجع في تسجيل الأهداف، تراه يغضب بسهولة ويبحث عن طرق للتنفيس عن غضبه عبر الاعتداء على لاعبي الفريق الآخر. إذاً، ما هي جذور مشكلته؟ لدى “سمير” اتجاه قلب خطر. هو اختار أن يصدّق أن الربح هو الطريقة الوحيدة للاستمتاع بلعبة كرة السلة. وإذا لم يتغيّر موقفه، فسيستمرّ في العبث مع الخطيئة في كلّ مرّة يبدأ فريقه بالخسارة.

ب. ماذا يفعل الله للتعامل مع فشلي الذي يُحسب خطيئة؟

يريد الله أن يحوّل كلّ فشل في حياتك إلى فرصة للنموّ. وسواء كانت لديك مشكلة بسيطة أو فشلت فشلاً ذريعاً، يظّل الله يحبُّك ويساعدك لترى حقّه وسط الظروف التي تمرّ فيها. نحن نواجه تحدياً مع كلّ فشل؛ هل نحن

على استعداد للتفكير مليًا في ما يريد الله منّا فعله بعد أن نفشل؟ هل نحن منفتحون لمعرفة فكر الله من ناحية هذا الفشل؟

لدى النظر إلى ما يفعله الله عندما أفسل، من المهم أن أصنّف نوع الفشل الذي ارتكبته. فطريقة تعامل الله مع الفشل الذي لا يُحسب خطيئة مختلفة عن طريقة تعامله مع ذلك الذي يُحسب خطيئة. فلنرّ كيف يتعامل الله مع الفشل الذي يُحسب خطيئة.

1. يحزن الله كثيرًا عندما تخذله

يعتقد الكثير من الأشخاص أنّ الله يغضب منهم في كلّ مرّة يرتكبون خطيئة. لكنّهم مخطئون في اعتقادهم. يحزن الله كثيرًا عندما تخذله - عندما تتمرد على قوانينه. وهو لا يفرح أبدًا بخطيئتنا. وعندما تقرأ الكتاب المقدّس، ترى أنّ الله لا يفرح بمعاقبة الناس في كلّ مرّة يرتكبون الخطيئة. في الواقع، الله صبور ورحوم جدًّا. وهو لا يفرض علينا العقاب الذي نستحقه، ألا وهو الموت عندما نرتكب خطيئة.

2. يُثقل الله ضميرك بالشعور بالذنب

تتمثّل إحدى مسؤوليّات الروح القدس بتبكيك الناس على خطاياهم. أنظر ما جاء في إنجيل يوحنا 16: 8. عندما تشعر بالذنب بعد أن ترتكب الخطيئة، أعلم أنّ الله يريد منك أن تعترف بهذه الخطيئة وأن تطيعه. وفي كلّ مرّة تتجاوب بسرعة مع تبكيك الروح القدس، تزداد اقترابًا إلى الله. لذا، يجب أن نعطي أهمية كبيرة لتبكيك الروح القدس. فهو يبيّن لنا أنّه يهتمّ لأمرنا في كلّ مرّة يبيّننا على آثامنا.

3. وَعَدَ اللهُ بِأَنْ يَغْفِرَ لَكَ

وَعَدَ اللهُ بِأَنْ يَغْفِرَ لَكَ عندما تعترف له بخطيئتك. أنظر ما جاء في رسالة يوحنا الأولى 1: 9. أنت تتألّم في قلبك عندما تخطئ. لكن يكفي أن تعترف بخطيئتك لله، لكي يغفر لك ويمنحك سلامًا.

4. يُؤدّبُ اللهُ أولاده

يعلن الفصل 12 من رسالة العبرانيين بوضوح أن الله يُحبُّنا. ومحبّته لنا هي التي تدفعه إلى تأديبنا عندما نخالف وصاياه. والهدف من التأديب هو تصحيح سلوكياتنا لكي يساعدنا على السير مجددًا في الطريق المستقيم.

فإنَّ الله صبور جدًّا، وهو ليس إلهًا غاضبًا لكي يفرِّغ غضبه فيك في كلِّ مرَّةٍ تبتعد عن الطريق الصحيح. وأحيانًا كثيرة، يؤدِّبك الله من خلال الأشخاص المسؤولين عنك. لكن هذا لا يعني أنَّ كلَّ تأديب يمارسه الآباء أو القادة يتم بقيادة من الله. فالتأديب الذي من الله يبعث دائمًا في داخلك رجاء لاختبار تغيير فعليٍّ في حياتك.

5. يعطينا الله سببًا ليكون لنا رجاء في المستقبل

عندما ترى كيف تعامل الله مع آدم وحواء بعد أن ارتكبا الخطيئة، تلاحظ مدى محبته لهما. لقد تحمَّل آدم وحواء عواقب خطاياهما. لكنَّه وعد بأن يخرج من نسلهما في المستقبل من (يسوع المسيح) سيبيد سلطان إبليس ويوجد لنا جميعًا طريقًا للخلاص. نقرأ هذا الوعد في سفر التكوين 3: 15. فالفصل كلُّه يصف العواقب التي تحمَّلها آدم وحواء والحياة نتيجة خطاياهم.

العهد الجديد مليء بمقاطع تصف يسوع على أنه رجاؤنا. فهو وعد بأن يأتي ثانيةً لكي يأخذنا لنمصي الأبدية معه. ليس هذا الوعد محصورًا بالأشخاص الكاملين. بل إنَّه لنا جميعًا نحن الخطاة. وهو لم يعطنا رجاءً لنقضي الأبدية معه فحسب، بل أيضًا لننعم بحياة أفضل هنا على الأرض. وبفضل مساعدته، يمكننا أن نتحرَّر من قيود الخطيئة.

كولوسي 1: 21-23

رومية 5: 1-11

تيطس 1: 2

رومية 7 و 8

1 يوحنا 3: 1-3

رومية 15: 13

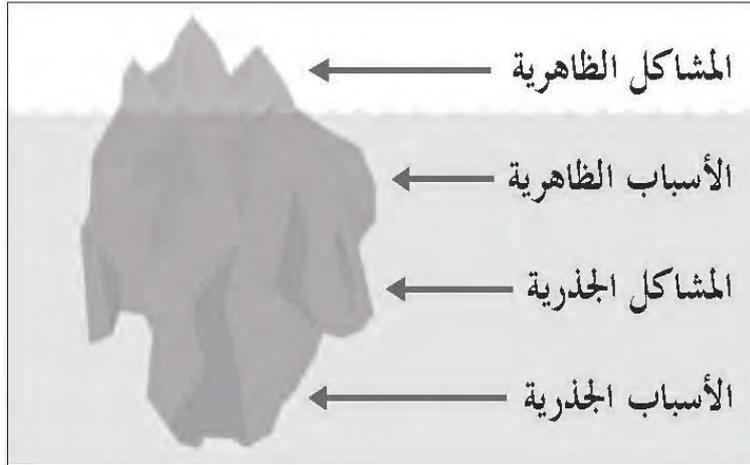
6. الله جاهز لمساعدتك على النمو

الله قادر أن يساعدك على التغلب على حالات الفشل المؤلمة. إنَّه قادر على منحك القوة لتتجاوز العادات الآثمة القديمة. فسلطانه أعظم من سلطان الشيطان. ولديك كلُّ الأسباب ليكون لك رجاء بمستقبل أفضل إذا كان المسيح سيِّد حياتك.

الله قادر على العمل من خلال كلِّ فشل في حياتك، وعلى استخدامه لمساعدتك على تعلُّم دروس مهمَّة في حياتك. هذا لا يعني أنَّ الله أراد أن ترتكب الخطيئة. لكنَّه قادر على استخدام الأخطاء والخيارات الخاطئة والتمرُّد والإخفاقات التي تقترفها لكي يجعلها نقطة تحوُّل في حياتك، فتوجِّهك نحو الحياة الحقيقية التي وعدك بها. فكلُّ فشل هو فرصة للقيام بخيار: إمَّا أن تلجأ إلى الله طالبًا منه المساعدة، أو أن تستمرَّ في السلوك في طرقك الخاصة، فاعلًا ما تعتبره أفضل بحسب تقديرِكَ الخاص.

ت. فهم مشاكلي

تتمثل إحدى الخطوات الأولى المهمة للتعامل مع فشلك بالبحث عن أسبابه. فالأنواع المختلفة من المشاكل تدفع الناس نحو الفشل. وكما يظهر في الرسم التوضيحي أدناه، غالبًا ما يرجع الجزء الأكبر من المشكلة إلى ما يجري في داخل الإنسان وليس إلى ما يبدو عليه ظاهريًا.



يتناسب هذا الرسم التوضيحي مع الجدول الوارد أدناه. فجزء الجبل الجليديّ الظاهر فوق سطح الماء هو ما يستطيع الجميع رؤيته، وهو يعكس الجزء الظاهر من المشكلة. أمّا الجزء الموجود تحت سطح الماء فيمثل ما يجري في داخل الإنسان. ومثلما أنّ الجزء المخبأ تحت سطح الماء يساوي ما بين تسعة وعشرة أضعاف الجزء الظاهر فوق سطح الماء من حيث الحجم، هكذا أيضًا، إن جذور المشاكل الكامنة في داخل الإنسان هي أكبر بكثير من الأجزاء الظاهرية للمشاكل التي يراها الجميع.

يمكن تشبيه جزء الجبل الجليديّ المغمور بالماء بالأسباب الظاهرية لمشاكلنا - مواقفنا الداخلية. عادةً، توقعنا أنماط التفكير هذه في المشاكل. فمواقف قلوبنا وأفكارنا تظهر من خلال أعمالنا وكلامنا.

أحيانًا، يكون الفشل في مجال واحد فقط من حياتك مجرد دليل على وجود مشكلة أعمق. يتضمّن الجدول أدناه بعض الأمثلة التي تبيّن المواقف الداخلية الكامنة وراء المشاكل الظاهرة. إذا أردت التخلص من المشكلة الظاهرة، فيجب عليك أن تعيّر موقفك (السبب الظاهري). ثمّة مشاكل ظاهرة لا يمكنك التغلّب عليها قبل معالجة المشكلة الجذرية. يبيّن الجدول أدناه المشاكل الظاهرة وصولًا إلى سببها الجذري.

جدول المشاكل الظاهرة

المشاكل الظاهرية	(أمثلة) جدال مشاجرة انتقاد مخدّرات تدخين	(أمثلة) سرقة كذب أنانيّة شتم شرب كحول	(أمثلة) خطايا جنسيّة شهوة مثليّة جنسيّة سحافيّة (شدوذ لدى النساء) زنى سفاح القرّبي
الأسباب الظاهرية	(أمثلة) تمرد عدم ثقة دونيّة	(أمثلة) خوف قلق عدم أمان كبرياء	(أمثلة) إحباط عصبيّة ذنب عار
المشاكل الجذرية	مرارة (استياء أو حقد)	قيم ماديّة (إعطاء أهمية وقيمة للأشياء التي يمكن أن تؤخذ منك)	لأخلاقيّة (خطايا جنسيّة)
السبب الجذري	القيام بالأمر بالطريقة التي تحلو لي بدلاً من اتّباع طرق الله (مقاومة ورفض الرغبة والقوة اللتين يمنحهما الله للتعامل مع الحياة بالطريقة التي يريدّها)	عبرانيين 12: 15-17	إشعياء 6: 53 إشعياء 7: 55

هذا الجدول مبني على أساس مواد مقتبسة من كتّيب مؤتمر "معهد المبادئ الحيّاتيّة الأساسيّة".

ث. عواقب الفشل

لكلّ فشل عواقب. ويمكن أن تأتي عواقب الفشل إيجابية وسلبية، كما يمكن لها أن تشكل فرصة للنمو. فإذا خسر فريقك المباراة، قد يكشف ذلك نقاط ضعفه فيصبح الفشل فرصة يتعلّم من خلالها كيفية اللعب بشكل أفضل في المباراة المقبلة.

عاشت أمّ شابة حياة الإدمان على المخدرات لسنوات عدّة وانتهى بها الأمر في السجن حيث تمكّنت أخيراً من إدراك الدمار الذي سبّبه أسلوب حياتها ولأطفالها. فقرّرت أن تتغيّر. وعندما أُطلق سراحها، انضمت إلى أحد مراكز خدمة Teen Challenge وتعلّمت كيفية التغلّب على الإدمان بفضل مساعدة الله.

لا يجوز الخلط بين عواقب الفشل والعقاب الناتج عن خرق القانون. فإذا فشلت في توجيه سيارتك بالشكل الصحيح عند المنعطف ستتحرف عن المسار. فتكون هذه النتيجة الطبيعية لفشلك. وتنال العقاب عندما تفرض الشرطة عليك غرامة مالية بسبب التهور في القيادة. لكنك تُعاقب أيضاً نتيجة فشلك. فالغرامة غير ناجحة عن الانحراف عن المسار بل عن التهور في القيادة. فقوانين الدولة تعلن بوضوح أنّ كلّ من يقود سيارته بتهوّر تُفرض عليه غرامة ماليّة. إذاً، لقد فشل السائق مرّتين. فهو فشل في قيادة السيارة بالشكل الصحيح. وفي الوقت نفسه، فشل في التقيد بقانون الدولة.

من الواضح أن العواقب تختلف باختلاف أنواع الفشل. وكما رأينا سابقاً في هذا الفصل، ثمة أنواع فشل لا تُحسب خطيّة خلافاً للأنواع الأخرى منه. فلبعض منها عواقب قليلة أو معدومة، فيما قد يقضي البعض الآخر على حياة الشخص المعنيّ أو حتّى المئات. فإذا فشل طيار في الهبوط بالطائرة بالشكل الصحيح، قد يتسبّب بموت المئات من الأشخاص. فلنلق نظرة على بعض عواقب الفشل.

1. الخطيّة تؤدّي إلى الموت

كما ذكرنا سابقاً، لا يُحسب كلّ فشل خطيّة. لكن عندما ينقض الإنسان أحد قوانين الله، يؤدّي هذا الفشل إلى الموت. فالله أعلن بوضوح في رسالة رومية 6: 23 "لأنّ أجرَةَ الخطيّةِ هي موتٌ وأمّا هبةُ الله فهي حياةٌ أبديةٌ بالمسيح يسوع ربّنا" (ترجمة سميث وفاندايك). توضح هذه الآية أنّ الموت هو عاقبة الخطيّة. لكنّ الله أوجد سبيلاً لتجنّب هذه العاقبة، وذلك من خلال قبول عطية الخلاص التي وهبها يسوع المسيح. وكلّ من يرفض قبول عطية الله هذه سيمضي الأبدية في الجحيم، وسيكون نصيبه الموت الأبديّ.

2. الشعور بالذنب

غالبًا ما يشعر المرء بالذنب بعد أن يفشل، لا سيما إذا كان فشله يُحسب خطيئة. بيكَّتكَ الروح القدس عندما ترتكب الخطيئة، وتبكيته يتوافق دائمًا مع حقّ الكتاب المقدّس. لكن إذا لم تكن لديك أذنان صاغيتان، فلن تسمعه. ولا تفترض أنّه لا بأس في أن تستمرّ في ممارسة النشاط الذي تقوم به لمجرّد كونك لا تشعر بالذنب.

سيكلّمك الله من خلال ضميرك، لكن ثمة أشخاص يخلطون بين أفكارهم وصوت الله. ولدى البعض “ضمائر مفرطة الحساسية” تجعلهم يشعرون بالذنب بسبب ارتكابهم أخطاء بسيطة. فإذا طار عصفور أمام سيّارتهم وارتطم بالزجاج ومات، يشعرون بالذنب. لكن هذا الشعور ليس من الله.

3. الشعور بالفراغ

تنتج حالات فشل عدّة عن محاولتنا إيجاد السعادة أو حلًّا بسيطًا لمشكلة صعبة. فبدلًا من القيام بالأمر بالطريقة التي ترضي الله، نختار الطريق السهل. وعندما نختار أن نتجاهل طرق الله، ونقرّر السلوك وفق طرقنا الخاصّة، لن نجد الرضى الذي يأتي من الله وحده. ويمكن أن يؤدّي هذا الشعور الغامض بالفراغ إلى الوقوع في اليأس والإحباط.

4. التأديب

يمكن أن تتمثّل إحدى العواقب المؤلمة للفشل بالتأديب أو العقاب. وقد يعني ذلك أن يضرب الأب أو الأم الطفل الصغير على ردفه إذا لم يُطع أوامرهما. أمّا من يخالف قوانين الدولة، فتلقّي الشرطة القبض عليه وتزجّه في السجن.

وكما ذكرنا سابقًا، يؤدّبنا الله عندما نحقق. وهو يفعل ذلك لأنّه يحبّنا (إقرأ عبرانيين 12: 5-11). أخطأ الملك داود إلى الله واعترف بخطأه لاحقًا. فسامحه الله لكنّه على الرغم من ذلك عاقبه على خطيئته. إقرأ 2 صموئيل 12 لتكتشف عواقب خطايا داود وعقابها.

5. عادات سيئة

عندما ترتكب الخطأ نفسه مرارًا وتكرارًا، يمكن بسهولة أن تنمّي عادة سيئة في حياتك تتحوّل لاحقًا إلى حجة تدرّع بها باعتبار أنّها جزء من شخصيّتك. فيمكن أن تقول مثلاً: “أنا أغضب مثل أبي. فالغضب متوارث

في عائلتنا”. لكنّ الأعدار لا تحوّل العادات السيئة إلى خصال جيّدة. وكلّما استسلمت هذه العادة السيئة وجدت صعوبة أكبر في التخلص منها.

6. إدمان

يمكن أن تتفاقم العادات السيئة في حياة الإنسان لتتحوّل إلى إدمان. في هذه المرحلة، يكون الإنسان معتمداً كلّ الاعتماد على هذا النشاط الذي يمكن أن يكون عبارة عن إدمان على المخدرات أو التدخين أو الكحول أو المقامرة أو الطعام. فيشعر بأنّه مرغم على تلبية احتياجاته إلى هذا الإدمان الذي يسيطر عليه.

وتراه يضحيّ بأي شيء ليحاول إشباع إدمانه. لكن كلّما حاول تحقيق هذا الشبع، ازداد افتقاراً إليه. فيعلق في شباك الفشل ويتعدّر عليه الخروج منها. لا يؤدي كلّ فشل إلى الإدمان، لكن يختبر الكثير من أبناء الشبيبة اليوم قوّة الإدمان الذي بدا غير مضرّ البتة في بدايته.

7. ذكريات وجروح من الماضي

يمكن أن تتحوّل ذكريات الفشل السابقة إلى مشكلة كبرى. وإذا ظلّت هذه الذكريات تطارد ذهنك، يمكن أن تمنعك من محاولة تغيير أسلوب عيشك. فتقول: “لقد حاولت وفشلت مراراً عدّة في السابق، فلم سأحاول مجدّداً؟ سأتألّم كثيراً إذا خاطرت وفشلت مجدّداً”. تؤثّر طريقة تعاملك مع ذكريات فشل الماضي تأثير كبيراً على مستقبلك. والله قادر على تحريك وشفائك منها. أحياناً يتمّ الشفاء بسرعة وفي أحيان أخرى يستلزم مساعدة دقيقة من مرشد مؤمن.

8. غضب

أنت تتحمّل جزءاً كبيراً من العواقب المذكورة أعلاه نتيجة فشلك، ولا يمكنك أن تضع لها حدّاً. أمّا الغضب، فيمكنك أن تختار عدم السلوك به. في الواقع، يغضب الكثير من الأشخاص عندما يفشلون. ويكون الغضب متجدّداً في ماضيهم ولا يعود خياراً بالنسبة إليهم، بل إنهم يعتبرونه ردّ فعل طبيعيّ لفشلهم. يمكن أن توجّه الغضب نحو نفسك بسبب فشلك، أو نحو الآخرين باعتبار أنّهم جزء من الحالة التي أدّت إلى فشلك.

يريد الله أن ترى أنّ لخياراتك تأثيراً كبيراً على عواقب فشلك. فإذا اخترت أن تغضب، غالباً ما تزيد الطين بلّة، كمن يصبّ الزيت على النار.

9. علاقات منهمة

لقد أصبح الطلاق شائعاً في معظم المجتمعات. من النادر أن يتزوج اثنان بهدف الطلاق بعد بضع سنوات. لكن كثيراً ما تنتهي العلاقات الزوجية بالطلاق. وهناك مشاكل كثيرة تؤدي إلى الانفصال. يمكن أيضاً أن يؤدي إخفاق المرء إلى خسارته صداقاته. ففي بعض الأحيان، يكفي أن يقع جدال بسيط بين اثنين أو أن يخلف واحد منهما بوعده للآخر لكي يخسرا صداقتهما.

10. المزيد من الفشل

ربما وجدت نفسك غارقاً في مشكلة وبدأ الفشل يؤدي إلى فشل آخر في حياتك. ولما حاولت أن تصلح هذه المشكلة، تسببت لنفسك بمشكلة أكبر. يشبه ذلك تلميذاً يمتنع عن تقديم الفرض في الوقت المحدد، فيكذب محاولاً تغطية السبب الحقيقي لفشله.

أحياناً، يجد بعض المؤمنين أنفسهم غارقين في الفشل فيقولون: “ما النفع من المحاولة؟ فأنا فشلت مرّةً. ويمكنني الاستمرار في ارتكاب الخطأ نفسه.” ويقول الشاب الذي أخفق عبر مشاهدته أفلاماً إباحية: “يمكنني الاستمرار في مشاهدة هذه الأفلام، ومن ثمّ أطلب الغفران من الله.” فيواصل نشاطه خلال الأسبوعين المقبلين ولا يتوقف.

يكن الخطر الحقيقي لطريقة التفكير هذه في كونها لا تواجه الحقيقة التي تقول إنّ الإخفاق يسبب المزيد من الضرر، وإن الاستمرار في القيام بالتصرف المدبر يلحق المزيد من الضرر بحياتك.

في الفصل التالي، سنتناول الخطوات التي يمكننا القيام بها لكي نتعافى من الفشل. فمثلما نختار أن نفشل، يمكننا أن نختار أن نتعافى من فشلنا أيضاً. وغالباً ما سنحتاج إلى مساعدة الله لكي نتعلم الدروس التي يريد منا أن نتعلمها من خلال كل فشل. كما أننا قد نحتاج إلى مساعدة أشخاص آخرين في هذه العملية.

الفصل الثاني

الخطوات الأولى نحو التعافي من الفشل

نحن بمعظمنا لا نحب الفشل بل نريد أن نكون ناجحين. نريد أن نفتخر بأنفسنا. لكن لا يوجد إنسان كامل. إذًا، لا داعي للغضب في كل مرة تفشل. فالله يسرُّ بأن تبذل كلَّ ما في وسعك، وهو يحبُّك حتى إذا لم تُثم بأي مجهود. لكنَّه، وبدافع محبته الكبيرة لك، لا يريد أن تبقى بالحالة التي أنت فيها اليوم.

وبما أننا نرتكب جميعًا الأخطاء في حياتنا اليومية، يجب أن نبحث عن طرق تساعدنا على النمو من خلال فشلنا. فلنلقِ نظرة فاحصة على كيفية النمو من خلال فشلنا.

التعافي: إنها الخطوات التي يقوم بها الإنسان ليتعافى من فشله. وتشمل عملية التعافي هذه الخطوات التي يجدر به اتِّخاذها لئلا يقع في الفشل نفسه مرةً أخرى.

في الجزء المتبقي من الدرس، سنتناول الخطوات المختلفة التي يمكنك اتِّخاذها للتعامل مع الفشل. والمصطلحان اللذان سنستخدمهما في أغلب الأحيان هما “التعافي” و “الانتكاس”. نشير بـ “التعافي” إلى الخطوات التي يتَّخذها المرء ليتعافى بعد الفشل.

وتختلف عملية التعافي اعتمادًا على نوع الفشل الذي اختبرته. فإذا فشلت في التمسُّك بكتاب تحمله، سيسقط أرضًا. هنا، تتمثل عملية التعافي ببساطة بأن تلتقط الكتاب الذي أوقعته وتمضي في طريقك.

لكن إذا تمثَّل فشلك بمخالفة أحد قوانين الله، عندئذٍ، تكون عملية التعافي أكثر جدِّية. إذا سرق أحدهم سيارة، وخلال عملية السرقة نفسها ارتطم بثلاث سيارات أخرى متسببًا بجرح عدد من الأشخاص، تكون عواقب فشله أكثر جدية. وتستلزم عملية التعافي خطوات مختلفة تمامًا عن خطوة التقاط الكتاب الذي سقط أرضًا. حتَّى إن ابتعاد هذا الشخص عن مسرح الجريمة يُعدَّ جريمة أخرى بحدِّ ذاتها.

في هذا الدرس، نقصد بمصطلح “التعافي” الخطوات اللازمة كافة التي يجب على المرء اتِّخاذها للتعامل مع عواقب فشله. وقد تكون هذه العواقب روحية، فيتعين على المرء الاعتراف بالخطية. وقد يضطر إلى استرداد علاقته بالشخص المتأدِّي جراء فشله.

ولا يقتصر التعافي على مجرد التعامل مع الضرر الناتج عن الفشل، لكنّه يشمل أيضاً تغيير أسلوب عيشك لئلا تقع في الخطأ نفسه في الأسبوع المقبل. وقد يكون فشلك إشارة إلى ضرورة قيامك بتغييرات كبيرة في حياتك. ومن المحتمل ألاّ تتمكن من القيام بها بمفردك فتحتاج إلى مساعدة آخرين. وفي حالات عدّة، ستحتاج إلى مساعدة من الله لتقوم بالتغييرات اللازمة في حياتك.

وفي بعض الحالات، لا يتمثّل التعافي بالرجوع إلى المكان الذي كنت فيه قبل أن تفشل. لكنّه قد يستلزم أيضاً النمو حتّى تصل إلى مكان مختلف تماماً. ويشمل هذا النوع من التعافي الجذري التغيّر بقوة الله لتصبح واحداً من أتباع يسوع الذين يطيعون كلامه. لا تحتاج إلى هذا النوع من الاسترداد إذا أوقعت كتاباً كنت تحمله. لكنّه قد يكون النوع الوحيد من الاسترداد الحقيقي الذي سيساعدك فعلاً إذا ارتكبت خطيئة.

عندما نتكلّم عن الاسترداد فنحن لا نقصد بذلك إصلاح ما كسرناه فحسب، بل يمكن أن يشمل الأمر أيضاً استرداد علاقتنا بيسوع.

أما المسألة الأخرى التي سندرسها فهي “الانتكاس”. نقصد بذلك الفشل بعد التعافي. فأحياناً تكون عملية الاسترداد وعرة وملئية باختبارات الانتصار والفشل. في الفصل الرابع من هذا الدرس سنلقي نظرة فاحصة على ما يجعل المرء يفشل مجدداً بعد تعافيه من فشل الماضي.

أ. طرق شائعة للتعامل مع الفشل

يوجد الكثير من الطرق المختلفة للتعامل مع الفشل. وبينما تقرأ القائمة التالية، حاول التفكير في مثل أو اثنين لتبيّن كيف قمت أنت أو آخرون باتّباع هذه الطرق للتعامل مع الفشل.

1. التخلص من الجانب السطحي للمشكلة فحسب

قال “سمير” لصديقه: “لن أناديك ‘أحمق’ بعد اليوم”. من المؤكد أن هذه خطوة سليمة في الاتجاه الصحيح. لكن إذا ظلّ يكنّ له قلة احترام في قلبه، فسيجد طرقاً أخرى يعبرّ له من خلالها عن احتقاره. وإذا شعر بأنّ اتجاه قلبه حيال صديقه سليم، فهو فشل في فهم فكر الله من ناحية احترام الآخرين.

إن مجرّد التعامل مع الجانب السطحي للمشكلة لا يحرّق نموّاً دائماً. لذا، يجب أن نغوص في عمق المشكلة إذا أردنا فعلاً أن نستمتع بالنجاح.

2. إخفاؤها

يمكن تشبيه هذه الطريقة في تعامل المرء مع فشله بمحاولة التخلص من جبل جليدي (أو مكعب ثلج) عبر إخفائه تحت الماء. لكن المشكلة تظل موجودة ويتعيّن عليه بذل مجهود كبير للاستمرار في إخفائها. وعاجلاً أم آجلاً، ستتراكم الضغوطات وستعود المشكلة نفسها أو أي مشكلة أخرى مرتبطة بها لتظهر مجدداً. وربما من الأفضل القول أيضاً إن المشكلة ستنفجر من جديد.

3. عدم إخفاء أي شيء

يتعامل بعض الأشخاص مع فشلهم وإخفاقاتهم عبر التحدّث عنها طوال الوقت. هناك زمان ومكان لتعامل المرء مع مشاكله، لكن لا يجوز التحدث عن كل مشكلة أمام الناس. ومن يقع دائماً في جدالات وشجارات يقول: “هذا ما أشعر به في داخلي. لماذا سأحاول إخفاء مشاعري؟”

4. الهروب من المشكلة

يخاف بعض الأشخاص أن يواجهوا مشاكلهم. فيسمحون لهذا الخوف بالتحكم في حياتهم. ولا يواجهون عواقب فشلهم بل يظلّون في حالة هروب دائم. يعتمد الكثير من المؤمنين الجدد هذه الطريقة في التعامل مع فشلهم قبل أن يصبحوا مؤمنين.

5. تجاهل المشكلة

هل سبق أن واجهت مشكلة لكنك اخترت تجاهلها متمنياً أن تزول؟ غالباً ما تفشل هذه الطريقة. يشبه ذلك قبطان سفينة يرى جبلاً جليدياً أمامه فيعتبر أنّ تغيير المسار يستلزم مجهوداً كبيراً. إذا كنت أحد ركّاب هذه السفينة ستثور ثائرتك بسبب غباوته التي جعلته يعتقد أن تجاهله المشكلة سيجعلها تزول. لكن من بتجاهل إخفاقاته، غالباً ما يجد نفسه يخفق في المجالات نفسها.

6. اختلاق الأعذار وتبرير المشكلة

قد يكون من المناسب أحياناً أن تحتلق الأعذار لمشاكلك وأن تختار عدم تحمّل مسؤوليّتها. ومن يختار هذه الطريقة للتعامل مع إخفاقاته، ينجح عادةً في عقلنتها. ويجد دائماً عذراً مقنعاً لتبرير فشله. وتسمعه يقول دائماً: “لا يوجد إنسان كامل”.

وإذا وقع هذا الشخص ضحية إدمان ما، يتعيّن على أفراد العائلة والأحبّاء التدخّل لمساعدته على التغيّر.

7. التعامل مع الفشل بالطريقة التي تُرضي الله

الكتاب المقدّس مليء بنصائح عمليّة وأمثلة تبين الطريقة الصحيحة للتعامل مع الفشل. في الجزء المتبقي من هذا الدرس، سندرس مبادئ كتابيّة عدّة حول كيفية التعامل مع الفشل. وسنرى أيضاً كيف أنّ الله يساعدنا على النمو من خلال اختبارات الفشل.

في معظم الأحيان، تتمثّل طريقة الله للتعامل مع مشاكلنا بالبداية من الجزء السفلي من “الجبل الجليدي”، أي من السبب الجذري. وبينما تتوطّد علاقتنا بالله ونبدأ بالسلوك وفق طريقه، تتلاشى مشاكلنا شيئاً فشيئاً إلى أن تزول كليّاً. فعندما تقطع أسفل الجبل الجليدي، يبدأ رأسه بالغرق أيضاً.

ب. ماذا يجب أن أفعل عندما أفشل؟

إن طريقة تعاملك مع فشلك تحدّد ما إذا كان سيتحوّل إلى اختبار إيجابيّ أو سلبيّ في حياتك، وبالتالي ما إذا كان سيقودك نحو المزيد من النضوج والنموّ أو سيغرقك في المزيد من المشاكل.

لدى تحديد ردّ فعلك إزاء الفشل، من المفيد أن تفكّر أولاً في نوع الفشل الذي نتحدّث عنه. في الفصل

الأوّل، قسمنا الفشل إلى ثلاث أنواع رئيسيّة:

(1) الفشل الذي لا يُحسب خطيّة،

(2) الفشل الذي يُحسب خطيّة،

(3) الفشل الذي يؤدّي إلى ارتكاب خطيّة.

بينما نتأمّل في كيفيّة التفاعل مع الفشل، يتمحور هذا الفصل حول اختبارات الفشل التي تترتّب عنها نتائج

سلبية، وخصوصاً اختبارات الفشل التي تُحسب خطيّة. يرتبط بعض هذه النقاط بأيّ نوع من أنواع الفشل فيما

ينطبق البعض الآخر على اختبارات الفشل التي تُحسب خطيّة.

ماذا يجب أن أفعل عندما أفشل؟

1. يجب أن أعترف بأبي أخطأت
2. يجب أن أطلب الغفران من الله
3. يجب أن أغفر لنفسي
4. يجب أن أقرّر أن أتوقّف عن ارتكاب الخطيئة
5. يجب أن أطلب الغفران من الأشخاص الذين أسأت إليهم
6. يجب أن أبحث عن سبب إخفاقي
7. يجب أن أتبع طرق الله للتغلّب على فشلي
8. يجب أن أسمح للآخرين بإخباري عن مشاكلي
9. يجب أن أمضي قدماً وأستمرّ في النمو!

1. يجب أن أعترف بأبي أخطأت

من الصعب جداً القول: “لقد أخطأت”. وسيبذل الشيطان كل ما في وسعه ليمنعك من الاعتراف بخطأك. لذا، لا تحاول عقلنة المشكلة وخلق أعذار لتبريرها. في 1 كورنثوس 10: 13، قال الله إنّه وهبنا القوّة اللازمة لمقاومة التجارب والهروب منها. وعندما تخذل الله، لا يمكنك أن تلوم أي أحد سوى نفسك.

وعندما تعترف لنفسك بأنك أخطأت، فهذا لا يعني أنّك إنسان فاشل تماماً. وإمّا يجب أن تعطي الفشل حجمه الصحيح. لا تجعله يبدو أقلّ ممّا هو عليه في نظر الله. لكن لا تعتبر خطأ بسيطاً كارثة كبرى. فلن تنهار حياتك مجرد كونك أحرقت الخبز عند الفطور.

وإذا خسرت في المباراة، قلّ للاعبين الآخرين: “لقد خسرتنا المباراة، لكنني استمتعت باللعب معكم”.

وحّد ما إذا كان فشلك يُحسب خطيئة. إذا كان كذلك، اعترف بها لله. وقُلّ لنفسك على الفور:

“لقد أخطأت، لكنني ما زلت أريد أن أنعم بسلام الله في قلبي”.

2. يجب أن أطلب الغفران من الله

لا يكفي أن تعترف لله بأنك أخطأت. بل قُلْ لله إِنَّكَ تَمَرَّدت عليه واطلب منه أن يغفر لك. ولا يقتصر طلب الغفران على مجرد كلام تقوله وإنما يجب أن تعني ما تقوله من كل قلبك.

يعقوب 4: 8-10 ترجمة سميث وفاندايك

اِقْتَرِبُوا إِلَى اللَّهِ فَيَقْتَرِبَ إِلَيْكُمْ. نَقُوا أَيْدِيَكُمْ أَيُّهَا الْخَطَاةُ، وَطَهِّرُوا قُلُوبَكُمْ يَا ذَوِي الرِّأْيَيْنِ. اكْسِبُوا وَنُوحُوا وَابْكُوا. لِيَتَحَوَّلَ ضِحْكُكُمْ إِلَى نَوْحٍ وَفَرَحُكُمْ إِلَى غَمٍّ. اِتَّضِعُوا قُدَّامَ الرَّبِّ فَيَرْفَعَكُمْ.

ما إن تدرك أنك أخطأت إلى الله، إلجأ إليه معترفاً بخطأك. ليس عليك الانتظار لمدة ساعة أو يوم أو حتى يوم الأحد المقبل لكي تعترف له بخطيئتك. فالله وعد بأن يغفر لك إذا طلبت منه الغفران من كل قلبك.

3. يجب أن أغفر لنفسي

كُفَّ عن إدانة نفسك. من السهل على البعض منّا أن يغرق في الشعور بالذنب قائلاً: “أنا فاشل جداً”، “كيف تصرفت بهذا الغباء؟” لكن هذه الهجمات التي تشنّها ضدّ نفسك لن تحلّ المشكلة. كما أنك قد تتعرّض لهجوم من الأشخاص المحيطين بك. وسيبّ الشيطان أفكار دينونة في ذهنك لكي يثبط عزيمتك ويمنعك من تحويل هذا الفشل إلى فرصة للنمو.

أنظر إلى فشلك من وجهة نظر الله. واعترف بأنك أخفقت - لا تتجاهل ذلك. واسمح لنفسك بألا تكون كاملاً. وبدلاً من معاقبة نفسك، ركّز على تحويل انتباهك إلى الطريقة التي يريد الله منك أن تتفاعل بها مع هذا الفشل.

حاول أن ترى هذا الفشل بدقّة. ولا تبالغ في تقدير تأثيره على حياتك. لكن، في الوقت نفسه، لا تتجاهله. أن تغفر لنفسك يعني أن تستمر في النمو بدون أن تستسلم. فحياتك تستحق أن تعيشها بأفضل طريقة. وإذا كان الله قد غفر لك، يجب عليك بدورك أن تغفر لنفسك. يجب أن ترى نفسك كما يراك الله: إنساناً مفعماً بالرجاء يتمتّع بقدرات واعدة.

4. يجب أن أقرّر أن أتوقّف عن ارتكاب الخطيئة

عندما تعترف بفشلك لله، من المهم أن تغيّر موقفك تجاه المشكلة، وأن تقرّر التوقّف عن ارتكاب الخطيئة.

2 أخبار الأيام 7: 14 ترجمة سميث وفاندايك

فَإِذَا تَوَاصَعَ شَعْبِي الَّذِينَ دُعِيَ اسْمِي عَلَيْهِمْ وَصَلُّوا وَطَلَبُوا وَجْهِي وَرَجَعُوا عَنْ طُرُقِهِمِ الرَّدِيئَةِ فَإِنِّي
أَسْمَعُ مِنَ السَّمَاءِ وَأَغْفِرُ خَطِيئَتَهُمْ وَأُبْرِئُ أَرْضَهُمْ.

يستمرّ البعض في التمرد على الله، ويفعلون الأمر نفسه مرارًا وتكرارًا. حتّى إنهم لا يحاولون التوقّف عن ارتكاب الخطيئة؛ الأمر الذي يبيّن أنهم يجهلون المعنى الحقيقي للتوبة. فالتوبة تعني أن تعترف بخطاياك وأن تقرّر الابتعاد عنها والبدء بالسلوك وفق مشيئة الله لحياتك.

هل يعني ذلك أنّك لن تخفّق مجددًا في هذه الناحية من حياتك؟ لا. في الواقع، لا تقل لله: “أعدك بعدم ارتكاب هذه الفعلة مجددًا”. فأنت بذلك تُعدّ نفسك للإخفاق، وسينهاك الشيطان عليك بشتى أنواع مشاعر الذنب والدينونة في المرة المقبلة التي تخفّق فيها. وبدلًا من تركيز انتباهك على الإخفاق، فكّر في فعل الصواب. فكّر في طاعة الله واختّر أن تفعل الصواب. فكلّما رفعت تركيزك عن إخفاقاتك الآتية، صرت أقلّ عرضة للاستسلام لها.

يعني النمو من خلال الفشل أن تتولى مسؤولية تهذيب أفكارك.

فيلي 4: 8-9 ترجمة سميث وفاندايك

“أخيراً أيّها الإخوة كلُّ ما هو حقٌّ، كلُّ ما هو جليلٌ، كلُّ ما هو عادِلٌ، كلُّ ما هو طاهرٌ،
كلُّ ما هو مُسرٌّ، كلُّ ما صيئته حسنٌ - إن كانت فضيلة وإن كان مدحٌ، ففي هذه افتكروا.

وَمَا تَعَلَّمْتُمُوهُ، وَتَسَلَّمْتُمُوهُ، وَسَمِعْتُمُوهُ، وَرَأَيْتُمُوهُ فِيّ، فَهَذَا افْعَلُوا، وَإِلَهُ السَّلَامِ يَكُونُ مَعَكُمْ”.

5. يجب أن أطلب الغفران من الأشخاص الذين أسأت إليهم

في بعض الأحيان، يؤثّر إخفاقاتك على أشخاص آخرين فيكون عثرة لهم. في هذه الحالة، يجب أن تصلّي طالبًا من الله أن يساعدك لتقرّر ما إذا كان يجدر بك أن تكلم هذا الشخص عمّا جرى. وإذا اتّضح أنّك كنت سبب عثرة بالنسبة إليه، فرما يجدر بك أن تقصده لتعترف له بخطأك وتطلب منه أن يغفر لك.

لكن إذا لم يكن هذا الأخير على دراية بإخفاقك، فأحياناً كثيرة لا تدعو الحاجة إلى أن تكلمه عن الأمر. فعلى سبيل المثال، إذا كان أحدهم يشتهي امرأة في فكره، لا يجوز أن يعترف لها بهذه الخطيئة وأن يطلب منها أن تغفر له. وإذا أراد أن يحلّ هذه المشكلة، فربما يستلزم الأمر أن يطلب مشورة صديق أو مدرّب خاص يساعده على تحديد خطوات النمو اللازمة ليعالج هذه المشكلة.

وقد تستلزم عملية طلب الغفران التعويض عمّا سرقته أو دمّرتة. سنلقي نظرة أكثر تفصيلاً على مسألة الغفران والتعويض في مرحلة متقدّمة من هذا الفصل.

6. يجب أن أبحث عن سبب إخفاقي

إسأل نفسك: “لماذا أخفقت؟” ربّما أنت لا تفهم بوضوح سبب إخفاقك. لذا، صلّ واطلب من الله مساعدتك على فهم السبب. فأحياناً كثيرة، نحاول أن نعيش حياة الإيمان بقوّتنا الخاصة بدلاً عن الاعتماد على القوة التي يريد الله أن يمنحنا إيّاها. من السهل أن نخطئ بتقديرك قائلاً: “بما أنّني صرت مؤمناً، سأكون ناجحاً”. لقد علّمنا الله كيفيّة التغلّب على فشلنا.

فيلبي 4: 13 ترجمة سميث وفاندايك

“أَسْتَطِيعُ كُلَّ شَيْءٍ فِي الْمَسِيحِ الَّذِي يُقَوِّبُنِي”.

أنت لا تملك القوة لفعل كلّ ما تشاء، وإنّما فقط الأمور التي يسمح لك الله بالقيام بها. أحياناً كثيرة، يسمح الله بأن تفشل لأنّه يريد أن تتعلّم أنّه لا يمكنك أن تنجح في الحياة بقوّتك الخاصة. وستستمرّ في الإخفاق إلى أن تتعلّم كيفيّة الاتكال عليه.

نحن نخفق أحياناً، عندما نسمح لأهوائنا البشرية بالتسلّط علينا، ما يدفعنا غالباً إلى ارتكاب الخطيئة. راجع ما جاء في رسالة يعقوب 1: 13-15. كما أنّنا نرتكب الخطيئة أحياناً لأنّنا لا نريد أن نفعل ما يطلبه الله منا، بل ما نعتبره الأفضل بحسب تقديرنا.

عندما تكتشف سبب فشلك، لا تقف هامداً! وإنّما اطلب من الله مساعدتك على إيجاد حلّ للمشكلة لئلا يتحوّل الفشل إلى نمط متكرّر في حياتك.

7. يجب أن أتبع طرق الله للتغلب على فشلي

لا يوجد فشل معقد جدًّا في نظر الله. فهو قادر دائمًا على مساعدتك على إيجاد مخرج. قد لا يكون الأمر سهلاً. لكن طريقه تنجح دائماً. والكتاب المقدس مليء بنصائح وأمثلة عملية متعلّقة بأشخاص استطاعوا أن يتغلبوا على فشلهم عبر اتّباعهم طرق الله. لا يمكنك الرجوع إلى الوراء لتمحو أخطاءك. لذا، تقدّم إلى الأمام وتذكّر أنّه لن يتخلّى عنك أبداً.

أحياناً، يبالي المؤمنون في روحنة فشلهم. فيقولون بعد كلّ فشل “لا بدّ أنّي رفعت نظري عن يسوع”. في الواقع، إذا رسبت في امتحان في المدرسة، فقد يعود السبب إلى كونك لم تدرس بشكل كاف، أو درست المواد الختلاً. في هذه الحالة، لا يمكن أن تحلّ الصلاة المكتتفة مكان الدرس بجدية للامتحان. فهناك وقت للصلاة، ووقت للتوقف عن الصلاة للانكباب على العمل. فبعض اختبارات الفشل تنتج عن الكسل وليست “هجومًا من إبليس”.

8. يجب أن أسمح للآخرين بإخباري عن مشاكلي

لا يمانع البعض منّا أن يعدّ قائمة بإخفاقاته. لكن أحياناً، يرى الآخرون مشاكلنا بشكل أفضل ممّا نفعل. يمكن تسمية ذلك “نقاط عمياء”. لذا، قرّر أن تصغي بانتباه عندما يأتي إليك صديق أو أحد أفراد العائلة قائلاً: “لديك مشكلة في هذا المجال أو ذاك”. إذا رددت عليه بانتقاد حاد أو طلبت منه عدم التدخّل في شؤونك، فأنت بذلك تؤذي نفسك.

نقرأ في إنجيل لوقا 18: 18-30 عن حاكم شاب غنيّ جاء إلى يسوع طلباً للمساعدة. أراد هذا الشاب أن يضمن ذهابه إلى السماء بعد مماته. فسأله يسوع ما إذا كان قد حفظ وصايا الله. فأجاب: “نعم”. عندئذٍ، كشف له يسوع مشكلته. لقد كانت محبّة المال هي “النقطة العمياء” في حياته. عندئذٍ، طلب منه يسوع أن يبيع كلّ ما لديه ويعطي للفقراء ثم يأتي ليتبعه. فمضى الشاب حزيناً لأنّه كان غنياً جدًّا. لكنّ مشكلته باتت مكشوفة أمام عينيه.

إذا سمحت للآخرين بتوبيخك، استعدّ لما لا تتوقّعه. وإذا لم يموتوا جرّاء الصدمة، فسيزدادون احتراماً لك، حتّى إنّ أواصر الصداقة التي تجمعهم بك قد تصبح أكثر رسوخاً. لا تدع الكبرياء يمنعك من الإصغاء إلى الآخرين. فهم قد يكونون على خطأ لكن ربّما يعمل الله من خلالهم ليكشف لك الحقيقة. في الواقع، لم يمت أحد جرّاء سماعه الحقيقة. وإذا كان الآخرون محقّين في كلامهم، فسيؤكّد لك الله ذلك في قلبك. كما يمكنك أن تسأل صديقاً آخر ما إذا كان قد لاحظ وجود المشكلة نفسها في حياتك.

قد لا يتمكن البعض من إطلاعك على مشاكلك بالطريقة الصحيحة. وأنت تقول في قلبك: “من فضلك، افعل ذلك بلطف”. لكن إذا كنت تنتظر مجيء المساعد المثالي، فقد تموت انتظارًا. أمّا إذا أردت أن تنجح فعلاً، فاطلب من الآخرين إطلاعك على المشاكل التي يرونها في حياتك. ولا تتفاجأ إذا قاموا بامتحانك أولاً. فقد يكشفون ضعفاً بسيطاً في حياتك ليروا ردّ فعلك. وإذا قبلت كلامهم بانفتاح ولم تغضب، فقد يخبرونك المزيد. يجب أن تتحلى بشجاعة كبيرة لتعترف بوجود “مناطق عمياء” في حياتك. لذا، اطلب من الله مساعدتك على الاستماع إلى ما يريد قوله لك من خلال انتقادات الآخرين.

9. يجب أن أمضي قدماً وأستمرّ في النمو!

تتمثل الطريقة المثلى لهزم فشل في حياتك باستمرارك في النمو. وإذا تعلّمت من أخطائك، فأنت على طريق النجاح. لا تدع الشيطان يثبط عزيمتك. وتذكّر الوعد في فيلبي 1: 6، والذي جاء فيه هو أن الله سيمدّك بالقوة التي تحتاج إليها لتواجه كلّ مشكلة في حياتك.

ت. طلب الغفران

فلنلق نظرة فاحصة على مسألتين تلعبان دوراً رئيسياً في ردّ فعلنا إزاء الفشل، وهما الغفران والتعويض. قد يكون الذهاب إلى أحدهم وطلب الغفران منه بعد أن تكون قد أخطأت إليه من أصعب الأمور التي تقوم بها في الحياة. لكن إذا أردت التعافي من فشلك، لا بد من أن تطلب الغفران من الشخص الذي أسأت إليه. وسيبذل الشيطان كلّ ما في وسعه ليمنعك من استعادة علاقتك بالشخص المتضرر جراء إخفاقك. وسيحاول أن يجعلك تعتقد أنّ المشكلة تكمن في الشخص الآخر. كما أنّه سيعمل من خلال كبرياتك قائلاً: “إذا اعترفت بخطأك لفلان، فهو سيدلّك حتماً وسيجعلك تبدو أحمق”. من هنا، إذا أردت التعافي من إخفاقك والاستمتاع بسلام الله، فلا بد من أن تطلب الغفران من الأشخاص المتضررين جراء إخفاقك. وسيمنحك الله القوة والحكمة للقيام بذلك، لكنّه لن يؤدي هذه المهمة بالنيابة عنك. لذا، لا تطلب من الله أن يصنع معجزة لئلا تضطر إلى الاعتراف بخطأك للآخرين وطلب الغفران منهم.

1. قبل أن أطلب الغفران

هل سبق أن سمعت أمًا تطلب من طفلها أن يقول "أنا آسف" بعد أن أساء إلى طفل آخر؟ ربّما قام الطفل بتمتمة الكلمات، مبينًا بوضوح أنّها غير نابعة من قلبه. لكن الله لا يريد أن نقول مجرد كلام غير نابع من قلوبنا.

عليك القيام بأمرين قبل أن تعترف بالخطأ الذي ارتكبته وتطلب الغفران.

أ. اعترف لنفسي ولله بأنني أخطأت

يجب أن تصدّق أنّك أخطأت. وإذا لم تكن متأكدًا من ذلك، افترض في الوقت الحاضر أنّك أخطأت فعلاً. أطلع الله على ما فعلته ولا تحاول تبرير نفسك أو اختلاق الأعذار. وإذا لم تكن تعتقد أنّك أخطأت، فقد تكون على حقّ. لكن إذا تأدّى الشخص الآخر جراً فعلتك، اسع إلى استرداد علاقتك به. فهذه الخطوة أهمّ بكثير من الإثبات أنّك على حقّ. فالله يعرف جيّدًا ما إذا كنت على حق. وإذا كنت مخطئًا، فهو ينتظر أن تعترف له بذلك.

في العهد القديم، أخطأ الملك داود إلى الله ثمّ حاول إخفاء فعلته. في البداية، بدا وكأنّ خطّته نجحت، إلى أن جاء النبي ناثان بعد بضعة أشهر وفضح خطيئته. فأجاب داود على الفور قائلاً: "قَدْ أَخْطَأْتُ إِلَى الرَّبِّ"، فَقَالَ نَاثَانُ لِدَاوُدَ: "الرَّبُّ أَيْضًا قَدْ نَقَلَ عَنْكَ خَطِيئَتَكَ. لَا تَمُوتْ" (2 صموئيل 12: 13) ترجمة سميث وفاندايك.

ب. أعرف جيّدًا الخطأ الذي ارتكبته

ربّما سبق لك أن صادفت شخصًا يطلب الغفران على أمر مشوّهاً المشكلة الحقيقيّة. قالت "ماريا": "أنا آسفة لأنّي أسأت إليك بصراحتي". لكنّ المشكلة الحقيقيّة هي أنّ "ماريا" انتقدت الشخص الآخر بشدّة أمام الجميع.

قبل أن تذهب إلى شخص آخر طالبًا الغفران، احرص على أن تحدّد بقيادة من الرب الخطأ الذي ارتكبته. هذا لا يعني أنّه يجدر بك أن تصف الخطأ بالتفاصيل المملّة. لكن يجب أن تدرك أنّ ما أبديته من قلة احترام أو انتقاد أو غضب أو غيره هو أساس إخفاقك. لذا، كُن صادقًا بشأن نفسك.

ت. أخطئ لما سأقوله عندما أكلم هذا الشخص

تشكّل قصة الابن الضال الواردة في إنجيل لوقا 15: 11-32 مثالاً جيّداً عن عملية طلب الغفران. بدايةً، يدرك الابن خطيئته ويعترف بها لله. ثمّ يقرّر العودة إلى البيت. فيخطئ بدقة للكلام الذي سيقوله لأبيه ويعترف بإخفاقه وخطيئته. فقام وعاد إلى بيته. ولما رأى أباه، اعترف له بخطيئته قبل أن يقول له أيّ كلام آخر. ربّما يجدر بك تخصيص بعض الوقت لتدوين ما ستقوله للشخص الذي أخطأت إليه. وقد ترغب في مناقشة الأمر مع صديق أو مرشد آخر للتأكد من أنّك تفعل الصواب.

والأهم من ذلك كلّهُ هو أن تصلّي للأمر طالباً مساعدة الله. هذا لا يعني أنّه يجدر بك أن تصلّي لمُدّة أسبوعين قبل أن تكلم أحدهم. فأحياناً كثيرة، يمكن أن تبدأ عملية الشفاء ما إن نطلب الغفران.

2. طرق خاطئة لطلب الغفران

هناك طرق عدّة لطلب الغفران تبيّن أنّنا لسنا صادقين في الاعتراف بخطأنا. يمكننا عرض الوقائع بحنكة لنلقي جزءاً من اللوم على الشخص الآخر.

أ. "إذا كنت قد أخطأت إليك، أرجوك سامحني..."

من يتبع هذا النهج يقصد القول بتعبير آخر: "لا أعتقد أنّي أخطأت إليك، لكن إذا كنت تظن ذلك، فأرجو أن تسامحني". كما يمكنك القول: "إذا كنت قد أسأت إليك بفعلي، فأرجو أن تسامحني". إذا أردت أن تستردّ علاقتك بالشخص الآخر، لا تستخدم كلمة "إذا".

ب. "أنا أخطأت، لكنك أنت أيضاً مخطئ..."

لا تبرّر أخطائك عبر تذكير الشخص الآخر بخطأه. فمن واجبك تحمّل مسؤوليّة أخطائك. ودع الله يتعامل مع الشخص الآخر ليتحمّل مسؤوليّة خطأه. فهو خير في مساعدة الناس في هذا المجال.

ت. "بعد أن اعترفتُ بالخطأ الذي ارتكبته، يجب أن تغفر لي"

إن مجرّد اعترافك بخطئك لا يرغب الآخر على التجاوب بالطريقة التي تريدها. يمكنك الدخول في هذا الحديث مع توقعات غير واقعية.

بدايةً، يمكنك أن تتخيّل في ذهنك كيف سيجري الحديث؛ أنت ستطلب الغفران وهو سيبتسم قائلاً: “لقد سأمحتك”.

لكن عندما تتحدّث معه فعلاً، يأتي ردّ فعله مختلفاً تماماً. فهو يرفض أن يسامحك حتّى إنّه قد يزداد غضباً منك. وإذا لم تكن حذراً، يمكن أن يتسبّب ردّ فعله غير المتوقع بمشكلة أكبر. في هذه الحالة، لا تنصرف بغضب قائلاً: “لم تعجبه الطريقة التي طلبت بها الغفران!” لا يحقّ لك بأن تطلب من الآخر أن يسامحك لمجرّد كونك طلبت ذلك.

فالغفران مسألة ذات خطوتين تشمل شخصين على الأقلّ. تتمثّل الخطوة الأولى بالاعتراف بخطئك وطلب الغفران من الشخص الذي أخطأت إليه. لكن لا يمكنك التحكم في ردّ فعله. يمكنك أن تؤدي دورك فحسب. وحتّى إذا كنت صادقاً في طلب الغفران، لا يمكنك أن تفرض على الآخر أن يغفر لك. وقد تحتاج إلى القيام بخطوات إضافية من ردّ الاعتبار والتعويض قبل أن يغفر لك هذا الشخص.

ث. “الآن، وبعد أن اعترفت لك بخطئي، فلننسى ما جرى...”

إذا اعترفت بخطئك فهذا لا يعني أنّ كلّ شيء بخير الآن، وأنّه يمكننا أن نمضي قدماً في علاقتنا كما لو أنّ شيئاً لم يكن. كما أن اعترافك بخطئك لا يعني أنه يجدر بالآخر أن يثق بك الآن. وحتّى إذا غفر لك، فهذا لا يعني أنّه سيثق بك.

وقد تكون عبارة “فلننسى أخطاء الماضي” محاولة لتجاهل ضرورة القيام بمزيد من التغيير. وقد تكون الحادثة التي اعترفت بها دليلاً على وجود مشكلة أكبر.

ربما تحتاج إلى القيام بتغييرات كبيرة في حياتك وفي علاقتك بهذا الشخص؛ الأمر الذي قد يستلزم أن تبذل مجهوداً كبيراً. فطلب الغفران ليس عصاً سحرية تمكّننا من محو كل آلام الماضي عبر القول: “أنا أخطأت. من فضلك سامحني”.

فمواجهة إخفاقاتك تعني أن تراها كما يراها الله وأن تتعامل معها بالطريقة التي ترضي الله.

3. الطريقة الصحيحة لطلب الغفران

إذا أردت فعلاً أن تنعم بسلام مع الله ومع الأشخاص الذين آذيتهم بإخفاقك، تشجّع وقل للشخص الآخر: “لقد أخطأت عندما (أذكر الخطأ الذي ارتكبته). هل تسامحني؟”

عندما تستهل الحديث بالقول: “أنا أخطأت”، فأنت بذلك تقرّ بوضوح بأنك أخطأت. وعندما تعترف للآخر بخطئك، لا داعي للدخول في التفاصيل. بل احرص على أن يكون حديثك بسيطاً ووجيزاً. قل مثلاً: “لقد أخطأت عندما قللت من احترامك في الكلام أمس في العمل”. ويمكنك القول أيضاً “لقد أخطأت حين راعيت مرارة تجاهك في قلبي. هل يمكنك أن تغفر لي؟”

بعد الاعتراف بخطئك، أطلب من الشخص الآخر أن يغفر لك. فأنت بذلك تمنحه فرصة للردّ. هذا الأمر مهمّ جداً. واحرص على أن يكون سؤالك بسيطاً وواضحاً.

واحرص أيضاً على الحصول على جواب من الشخص الآخر. إذا قال لك: “إنس الأمر”، أطلب منه أن يغفر لك. قل له إن الرب بكّنك على الخطأ الذي ارتكبته وإنه من المهم لك أن تحصل على جواب. وإذا ظلّ يرفض أن يسامحك، حاول أن تسأله بكلّ لطف عن السبب الذي يمنعه من القيام بذلك. لا ترغمه على إعطاء جواب، لكن إذا كان مستعداً لتقديم السبب، أصغ إليه جيّداً بدون أن تحاول تبرير نفسك.

إذا قرّر أن يغفر لك، فستختبر سلام الله في قلبك. والفرح الناتج عن استرداد هذه العلاقة المنهدمة يستحقّ عناء الاعتراف بخطئك وطلب الغفران.

مزمو 17: 9 ترجمة سميث وفاندايك

مَنْ يَسْتُرْ مَعْصِيَةَ يَطْلُبُ الْمَحَبَّةَ وَمَنْ يُكْرِرُ أَمْراً يُفَرِّقُ بَيْنَ الْأَصْدِقَاءِ.

الأمر الآخر الذي قد يساعد على تعزيز علاقتك بالشخص المتأذي جراء خطئك هو أن تطلب من الشخص نفسه مساعدتك على تخطّي مشكلتك. واطلب منك تقديم اقتراحات حول كيفية التخلص من هذه المشكلة. إذا ساعدك، أصغ إليه بانتباه ولا تحاول تبرير نفسك ولا تسمح للكبرياء بالتسلّل مجدداً إلى حياتك.

ث. التعويض

ما هي المسؤولية التي تقع على عاتق المؤمن للتعويض عن أخطاء الماضي؟ ماذا عن الخطايا التي ارتكبتها قبل أن يصبح مؤمناً؟ تقول “الله يغفر وينسى”؛ هذا صحيح لكن الناس لا ينسون أخطاءك.

عندما نتحدّث عن موضوع التعويض، يجب أن نحرص على أخذ أولويّات الله بعين الاعتبار. إن جزءاً كبيراً من تعاليم الله ليس سهلاً؛ في الواقع، يستحيل عليك أن تطيعها بدون مساعدته. فلن تتمكن من استرداد علاقتك بشخص آخر ما لم يُعْطِ الله الرغبة في أن يغفر لك.

وأهم نوع من أنواع التعويض أو الاسترداد هو استرداد علاقتك بالله. هذا يعني أن تعترف بخطاياك وتطلب منه أن يغفر لك. وإذا لم تستطع أن تستردّ علاقتك به، فلا قيمة لكلّ الأشياء الأخرى التي تفعلها.

ثاني أهم نوع من أنواع الاسترداد هو استرداد علاقتك بأفراد عائلتك. إذا أدّت أخطاء الماضي إلى قطيعة بينك وبينهم وأفقدتهم ثقتهم بك، فمّ بالخطوات اللازمة لاسترداد هذه العلاقات. ولا تتوقّع حدوث تغيير فوري مع كلّ واحد منهم. وتدكّر أنّك إذا استغرقت أشهرًا أو سنوات لتهدم علاقتك بأحد أفراد عائلتك، فقد تحتاج إلى بعض الوقت لتستردّها.

وفي حالات عدّة، يقودك الرب إلى تقديم تعويض مادي عمّا سرقته أو هدمته. وتوضح شريعة العهد القديم المتعلّقة بالتعويض أنّ الله يعتبر التعويض جزءًا مهمًا من الحل لدى ارتكاب إخفاق أو خطيئة. يشعر بعض الأشخاص باليأس عندما يفكرون في التعويض عن أخطاء الماضي كافة. إذا كانت هذه حالك، اقرأ ما جاء في رسالة فيلبي 4: 13 ورسالة رومية 8: 28. ربّما لا تملك اليوم الوسائل اللازمة لتقديم تعويض مادي عن خطايا الماضي. لكن يمكنك أن تصلّي لتكتشف ما يريد الله منك فعله. ثمّ اطلب مشورة إنسان مؤمن لترى كيف يمكنك تطبيق كلام الله.

1. النمط الكتابي للتعويض

تحدّد الشريعة التي أعطاها الله لليهود في العهد القديم بوضوح كيفية تعويض المرء عن أخطائه. كما ويتضمّن العهد الجديد مبادئ كتابيّة عدّة تنطبق علينا اليوم.

متى 5: 23-24

لوقا 19: 1-10

غلاطية 6: 1-2

إذا أردت فعلاً الحصول على أفضل ما أعدّه الله لك، ابدأ بدراسة ما يقوله عن هذه الناحية من حياتك. وهو سيمنحك حكمة وفهمًا لتمكّن من خدمته بأفضل طريقة من خلال الصعوبات التي واجهتها في الماضي.

أرجع المال الذي سرقته!

بينما كنت أنتظر بتوتر أن يحكم القاضي عليّ، رحمت أخطط للهروب من قاعة المحكمة. وقلت لنفسني: “إذا حكم عليّ بالسجن لمدة خمس سنوات، سأهرب. وإذا تعرّضت لإطلاق النار في أثناء محاولتي الهروب، أتمنى أن تكون الضربة قاضية.”

وكنت قد صلّيت قبل ليلة “يا رب، إذا أبقيتني خارج السجن، سأخدمك من كل قلبي.”

وجاء حكم القاضي كالآتي: “ناهي ربّاط، أحكم عليك بالسجن لمدة خمس سنوات في مركز الإصلاحية.” وقبل أن أقوم بأي ردّ فعل، أضاف: “تمّ تعليق عقوبة السجن.”

وكان الأخصائي الاجتماعي الذي عينته المحكمة للاهتمام بي مؤمناً، فساعدني على الانضمام إلى خدمة Teen Challenge في المنطقة. وفي أول يوم لي في مركز الخدمة، تخلّيت عن سجائري على مضض قائلاً: “لا يمكنني التوقف عن تدخين أربع علب سجائر في اليوم.”

وخلال الأسابيع القليلة التالية، تصارعت مع الإدمان على السجائر. لكنني تمسّكت بوعدني لله. وكنت أعلم أنني إذا تركت مركز Teen Challenge، فسيتعيّن عليّ قضاء خمس سنوات في السجن.

وكنت قد زرت الكنيسة مراراً عدّة في حياتي. فرحْتُ أصلي يومياً قائلاً: “يا رب، من فضلك أعلن لي عن شخصك.”

وبينما كنت أصلي في أحد الأيام، غمرني شعور بالسلام، وكان أفضل شعور انتابني يوماً. وفي وقت لاحق، فيما كنت أقرأ الكتاب المقدّس، شعرت كما لو أنّ الآيات تقفز خارج الصفحة أمامي. فقلت لنفسني: “يا رب، هذه الكلمات موجّهة لي أنا!”

وبعد مرور خمسة أشهر على انخراطي في البرنامج، بدأت أدرس عن المسيحية المزيّفة. فبكتني الله على جناية كنت قد ارتكبتها قبل سنوات عندما سرقت مبلغ 150 دولار من إحدى ماكينات الصراف الآلي. وطلب مني إرجاع المبلغ الذي سرقته. فخفت كثيراً، لكنّه قال لي: “ثق بي يا ناهي.”

فأكملت برنامج Teen Challenge التأهيلي، وانضمت إلى برنامج إعادة تدريب. هناك، أطلعت مديري الجديد على موضوع السرقة. ولما وجدت وظيفة، رحمت أوقرّ مبلغاً من المال كلّ أسبوع لإرجاع المبلغ الذي سرقته.

وأتصلت بسكرتيرة مدير المصرف، وطلبت منها إعطائي موعدًا لكي أُرْجِع المال الذي سرقته. فقالت لي إنني إذا فعلت فسيضطر المدير إلى تبليغ الشرطة عني نظرًا لاعتراضي بارتكابي جنحة.

عندما سمعت كلامها، خفت أن يتم توقيفي وزجّي في السجن. ففكرت في إرسال المال عبر البريد بدون أن أذكر اسمي، لكنني أردت أن أنظر في عيني المدير وأنا أسلمه المال.

ولما حان الموعد المنتظر، رافقني مديري في العمل إلى المصرف. فاعترفتُ بجريمتي لمدير المصرف وسلمته المال. قلتُ له إنني قبلت المسيح مخلصًا لحياتي وإني أريد أن أردّ المال الذي سرقته. وأضفت قائلاً: "أنا نادم على ما فعلته وأطلب منك أن تسامحني".

وطوال الدقائق الـ 45 التالية، راح المدير يطرح عليّ أسئلة متعلّقة بخدمة Teen Challenge وبما دفعني إلى إرجاع المال.

ولما خرجت من المصرف، شعرت كما لو أن حملاً ثقيلاً زُفِع عن كاهلي. وعلى الرغم من قيامه بإبلاغ الشرطة، لم يتم توجيه أي تهمة جنائية إليّ.

فأدركت أنه يجدر بي تطبيق المبادئ الكتابية التي تعلّمتها في خدمة Teen Challenge. فعندما أقوم بعملتي، لا يستطيع الناس أن يروني، لكن الله يراني.

وعندما أفكّر في الأمور التي صنعها الله في حياتي خلال السنتين الماضيتين، تراود فكرة واحد ذهني: لا يمكن أن أكون أسعد من ذلك!

2. الخطوات التي يجب اتّخاذها للتعويض

أ. أعلن التزامك أمام الله

إذا كنت تؤمن بأن الله يريد منك التعويض عن أخطاء الماضي، ابدأ بوضع خطة في هذا الإطار. دون ما ستقوله للشخص المعني. ثم صلّ واطلب من الله أن يتيح لك إمكانية لقائه لكي تتسوّى لك فرصة التحدّث إليه. وكن على استعداد لتأدية دورك، وسيؤدي الله دوره.

ب. استعدِ علاقتك بالشخص الذي أسأت إليه

يجب أن يكون الهدف الأوّل الذي تضعه نصب عينيك استرداد علاقتك بالشخص الذي أسأت إليه. وقد تكون هذه بداية صداقة جديدة. لكن أيضًا قد يحدث العكس تمامًا إذا لم تتمكن من بناء صداقة وثيقة بهذا الشخص. واعتمادًا على مكانة هذا الشخص في حياتك، قد ترغب ببساطة في طلب غفرانه وردّ اعتباره ومن ثمّ المضي قدمًا في حياتك.

ت. قُمْ بإعطاء تعويض مادي عمّا سرقته أو هدمته

عندما تطلب أن تُغفر لك أخطاء الماضي، اقترح بوضوح أن تردّ ما سرقته أو هدمته. وناقش مخطّاتك مع الشخص المعنيّ. لقد وعد الله بتسديد احتياجاتك كلّها بما في ذلك ديونك. قد تحتاج إلى بضعة أشهر لكي تبدأ بدفع ديونك. وإذا كانت لديك وظيفة الآن، يجب أن تتمكن من تسديد الدين على أساس منتظم حتّى لو لم تستطع أن تدفع سوى مبلغ ضئيل في الأسبوع. وإذا كنت أمينًا في القليل الذي تملكه، فسيباركك الله ويستمرّ في تسديد احتياجاتك.

3. نتائج التعويض عن إخفاقاتك

عندما نختار أن نطيع الله، هو يرى ذلك ويكافئنا. ويجب علينا أن نطيعه بدافع إظهار محبّتنا له. وبالتالي، يجب أن يكون إظهار محبتك لله السبب الرئيسي الذي يدفعك إلى التعويض عن الخطأ الذي ارتكبته. فمحبّة الله هي أهم أمر يمكن أن تفعله في حياتك.

أ. سلام داخلي

سيبذل الشيطان كلّ ما في وسعه ليخدعك ويجعلك تعتقد أنّه لا يجدر بك التعويض عن أخطاء الماضي. وقد يملأ ذهنك بأفكار خوف. لكن إذا قمت بهذه الخطوة واقترحت التعويض عمّا سلبته أو هدمته، فسيباركك الله بسلامه الداخلي. وسلامه يساوي أكثر من ملايين الدولارات. وعندما نعمل ما نعلم أنّ الله يريد منّا فعله، عندئذٍ، يزول الخوف والشعور بالذنب.

عندما تعوّض عن أخطاء الماضي، عندئذٍ، يصبح بإمكانك أن تتذكرها بكلّ حرية عالمًا أنّه قد تمّ حلّها. ولن تعود تشعر بالذنب حيالها؛ لأنّ الله غفر لك. وسيكون الأشخاص الذين أسأت إليهم على دراية بموقفك، إذ سبق لك أن ذهبت إليهم محاولًا استرجاع علاقتك بهم.

لا تتفاجأ إذا ظلّ الشيطان يذكرك بأخطاء الماضي ويشتكى عليك ويدينك. فالكتاب المقدس يسميه “أبو الكذاب”، و”المشتكى على الإخوة”. ويمكنك أن تقول له: “نعم، أنا أخطأت، لكن الله غفر لي”. ثمّ وجه أفكارك نحو الله واشكره على السلام الذي وهبك إيّاه، وعلى الدروس التي ساعدك على تعلّمها من خلال إخفاقاتك.

ب. قد يسبّب لك المشاكل

في بعض الحالات، اختبر بعض الأشخاص مشاكل فعلية بعد الاعتراف بخطاياهم ومحاولة التعويض عنها. هذا ما حدث ل”خوسيه” فانتهى به الأمر في السجن لمدة سنتين بعد أن قام الأشخاص المعنيون بتوجيه الاتهامات ضده نتيجة اعترافه بخطأه. لكنّه ظلّ يخدم يسوع المسيح في السجن.

ت. قد يُقنع الناس بأنك مؤمن

قد يكون التحدّث عن الحياة المسيحية سهلاً. لكن عندما يتعيّن عليك أن تثبت كلامك بأفعالك، عندئذٍ يراقبك الناس عن كثب ليروا ما إذا كنت مختلفاً. في هذه الحالة، قد تتاح أمامك فرص رائعة لتشارك الآخرين بما صنعه يسوع في حياتك. ويمكنك أن تفعل ذلك بالقول والفعل.

ث. قد يُغفر لك

اختبر الكثير من المؤمنين الجدد فرحة نيل الغفران بعد اعترافهم بخطأهم. وفي إحدى الحالات، قال الشخص المعني: “أنا أرى أنّك تغيّرت فعلاً. ليس عليك أن تردّ إلي ما سرقته مني”. وفي حالة أخرى، عاد “دومينيك” إلى المتجر الذي كان قد سرقه قبل بضعة أشهر من إيمانه بالمسيح ونيله الخلاص، واعترف بالخطأ الذي ارتكبه مقترحاً التعويض عن سرقته. وأطلع صاحب المتجر على التغيير الذي صنعه يسوع المسيح في حياته. وقبل نهاية الحديث، عرض عليه هذا الأخير وظيفة.

لا تعرف ما قد يحدث لدى محاولتك التعويض عن أخطاء الماضي. لكنك تعلم أنّ الله سيكون معك في كلّ خطوة في الطريق.

الفصل الثالث

كيف أنمو من خلال فشلي؟

يشكّل الفشل جزءًا طبيعيًا من حياة كل إنسان. وتحدّد طريقة تعاملنا مع فشلنا ما إذا كان سيتحوّل إلى جزء إيجابيّ من ماضينا أو إلى قوّة هدامة تُغرقنا في المزيد من المشاكل والفشل.

يريد الله استخدام كل مشكلة وإخفاق في حياتك لمساعدتك على النمو لكي تصبح الإنسان الذي يريد منك أن تكونه. وهو وعد بمساعدتك. لكن السؤال الفعلي هو الآتي: "هل تريد مواجهة هذا الفشل في حياتك؟ هل تريد أن تنمو؟"

النمو من خلال الفشل عمليةٌ تدريجيّة تستمرّ مدى الحياة. واعلم أنّ بإمكانك اختبار حياة مليئة بالفرح والحرية والمغزى. فالله أعدّ لك مستقبلًا مليئًا بالرجاء. وقد تكون الخطوات المؤدية إلى النمو مؤلمة أحيانًا، لكن بفضل مساعدة الله، يمكنك اختبار نمو حقيقي، واسترداد حقيقي.

في هذا الدرس، سنقسم عملية النمو هذه إلى ثلاث مراحل رئيسيّة. أوّلاً، عليك أن تتغلّب على المشكلة أو الفشل في حياتك. ثانيًا، يجب أن تتعلّم كيفيّة اعتماد أسلوب حياة سليم وصحّي - وأن تصبح الإنسان الذي يريد الله أن تكونه. ثالثًا، يجب أن تتخذ الخطوات اللازمة التي تحول دون وقوعك في الفشل نفسه مجددًا.

عملية النمو من خلال الفشل

1. تغلّب على المشكلة أو الفشل في حياتك
2. تعلّم كيفيّة اعتماد أسلوب حياة سليم وصحّي
3. اتّخذ الخطوات اللازمة التي تحول دون وقوعك في الفشل نفسه مجددًا

أ. تغلّب على المشكلة

إذا أردت أن تنمو من خلال الفشل، يجب أن تواجه فشلك. فتجاهلك إياه يمنعك من أن تصبح إنسانًا أقوى، تمامًا مثلما أن تجاهل مريض السرطان مرضه لا يجعل المرض يزول.

في الفصل الثاني، تطرّفنا إلى بعض الخطوات الأولى التي يجب علينا اتّخاذها للتعامل مع الفشل. والآن، سنلقي نظرة أكثر شموليّة على عمليّة النمو. وسنكتشف كيف يمكننا التعامل مع الفشل واختبار نمو حقيقي في حياتنا.

1. ما هو موقفي تجاه الفشل؟

عندما يقول الناس إن "اتجاه القلب" هو كل شيء، قد يكون كلامهم مبالغاً به. لكن لأفكارك تجاه الفشل تأثير دراماتيكي على كيفية تعاملك معه. حُذ دقيقة واسأل نفسك: "ما هو موقفي تجاه الفشل وخصوصاً المشكلة التي تسببت بالفشل في حياتي؟"

هل تخاف من الفشل؟ هل يُجرك الفشل؟ هل يجعلك تغضب من نفسك أو من الآخرين؟ هل يملأ حياتك بالشعور بالخزي والعار؟

عندما ذهب "دايفيد ويلكرسون" إلى نيويورك للمرّة الأولى في العام 1958، شعر بأنّ الله يريد منه أن يتكلّم مع سبعة مراهقين كانوا يُحاكمون بتهمة قتل "مايكل فارمر". ولما حاول الحصول على إذن من القاضي لمقابلتهم، وجد نفسه مرمياً خارج قاعة المحكمة. فالتقطت وسائل الإعلام صورته وسجّلت بعض تعليقاته. وفي اليوم التالي، انتشرت صورته في الصحف التي وصفت كيفية مقاطعته جلسة المحكمة.

فغادر مدينة نيويورك وهو يشعر بالفشل. وكان بإمكانه العودة إلى دياره قائلاً لنفسه: "لن أراجع أبداً إلى مدينة نيويورك". هل شعر بالإحراج؟ نعم. هل أساء أصدقائه فهمه؟ نعم.

لكنّه وبدلاً من الهروب من فشله، ثابر على الصلاة طالباً إرشاد الله لحياته. وفي الأشهر التالية، عمل الله من خلاله فأسّس خدمة Teen Challenge في مدينة نيويورك، فأصبحت المكان الذي يلجأ إليه الكثير من الشبان والشابات ليختبروا عون الله وشفاءه لحياتهم. وسرعان ما تحولت هذه الخدمة إلى خدمة عالمية تساعد آلاف الأشخاص كل سنة.

الله قادر على استخدام الفشل الذريع في حياتك ليساعدك على النمو. لكن السؤال المفتاحي هو الآتي: "ما هو موقفك تجاه الفشل؟" يقول البعض: "أنا أستحي كثيراً بفشلي".

نجد في الأصحاح 12 من رسالة العبرانيين وصفاً لاتجاه قلب يسوع عندما كان مصلوباً. فما بدا فشلاً ذريعاً في عيون كثيرين كان كلّه جزءاً من خطة الله الخلاصيّة للعالم كلّّه.

عبرانيين 12: 2 ترجمة سميث وفاندايك

"ناظرين إلى رئيس الإيمان ومُكَمِّله يسوع، الذي من أجل السُّرُورِ المَوْضُوعِ أَمَامَهُ اِحْتَمَلَ الصَّلِيبِ مُسْتَهِينًا بِالْحَزِي، فَجَلَسَ فِي يَمِينِ عَرْشِ اللَّهِ".

لم يسمح يسوع للشعور بالحزي بالسيطرة على طريقة تعامله مع المشاكل التي واجهها. أمّا نحن، فغالبًا ما نتقبّل الشعور بالحزي ونوافق في أذهاننا على الرسالة التي ينقلها، فيما يجدر بنا أن ننتبّ أنظارنا على يسوع وخطّته لحياتنا.

يجب أن تتمكن من القول لنفسك وللآخرين: "أريد أن أنمو!" يجب أن تتخذ موقفًا إيجابيًا تجاه الفشل، ليس لأنك تريد أن تفشل أو لأنك تريد اختلاق الأعذار لفشلك. وإنما لأنه يجب عليك أن تتبني موقف الله تجاه الفشل.

عندما تمقت الفشل لدرجة عدم تكليف نفسك عناء تعلّم دروس مهمّة من خلال هذه الاختبارات المؤلمة، فأنت تحرم نفسك من الإمكانيات التي أعدها الله لك.

2. معتقدات خاطئة والحق

غالبًا ما تكون معتقداتنا الخاطئة مرتبطة بفشلنا. قالت إحدى إحداهن: "لما لم أحصل على المحبة والاهتمام اللذين كنت أحتاج إليهما، رحمت أبحث عنهما في أماكن أخرى". وتابعت قائلة: "أدركت لاحقًا أنني رحمت أبحث عن المحبة في الأماكن الخطأ".

كثيرًا ما تبني معتقدات خاطئة وعملنا بها فورًا لأنفسنا المشاكل. كتبت إحدى المراهقات رسالة لخدمة Teen Challenge بعد أن قام أفراد منها بزيارة مدرستها، وهنأت فيها الشبيبة الذين تحرّروا من الإدمان على المخدرات.

وأضافت: "لكنّ المخدرات تساعدني. فلولاها لما استطعت أن أستمّر". إذًا، لقد أغرقتها معتقداتها الخاطئة في المزيد من المشاكل، والفشل، والدمار.

في كلّ مرّة تواجه فشلًا في حياتك، اسأل نفسك: "هل كنت أتبني معتقدات خاطئة في هذه الناحية من حياتي؟" قد لا تتمكن من إيجاد الجواب بسهولة. لكن مفتاح الحلّ هو أن تفهم حق الله وكيفية ارتباطه بهذه المشكلة.

فحقّ الله هو الأساس المتين الذي يمكنك الاستناد إليه لكي تنمو من خلال فشلك. اكتشف حق الله المرتبط بكلّ فشل وابدأ بتطبيقه في ردود فعلك.

يشبه تبنّي معتقدات خاطئة بناء بيت على الرمل. ما إن تهبّ العاصفة حتّى تقع في فشل آخر.

3. اكتشف أسباب كلّ فشل ونتائجه وحلوله

إذا أردت أن تنمو من خلال الفشل، عليك اتخاذ خطوات عدّة. بيّن الجدول أدناه الأجزاء الرئيسية لكلّ فشل. ويمكنك تعلّم دروس مهمّة حول كيفية تجنّب الفشل من خلال دراسة ثلاثة مجالات وهي: الأسباب، والنتائج، والحلول.



إذا لم تكتشف سبب فشلك، فدراسة الحلول لن تحلّ المشكلة. كما أن الاكتفاء بدراسة أسباب الفشل مع تجاهل حلول الله هو فخ للوقوع في المزيد من الفشل في الأيام المقبلة.

أ. كيف يريد الله منّي أن أتعامل مع هذا الفشل؟

تعامل مع كلّ فشل رافعاً يديك نحو الله وقائلاً: "يا رب، أحتاج إلى مساعدتك. أريد أن أنمو لكي أتعلّم من فشلي. ساعدني لأرى كيف أن حقك يرشدني إلى خطوات النمو التي يجدر بي اتّخاذها في هذه الناحية من حياتي.

خصّص وقتًا لقراءة قصص شخصيات من الكتاب المقدس واكتشاف كيفية تعاملها مع الفشل. كيف ساعد الفشل هؤلاء على النمو؟ هل فشلوا في التعلّم من فشلهم؟

لكن الحق الأساسي الذي يجب أن تستند إليه هو ضرورة تحمُّلك مسؤوليّة فشلك. فاللقاء اللوم على الآخرين لن يساعدك على النمو. ربّما ساهم آخرون في التسبّب بالمشاكل في حياتك لكن صمّم أن تجد طريقة الله للنمو. وإذا تغيّر الناس فهذا لا يعني أنّك نموت. وإنّما صمّم على التعامل مع المشكلة وفق طرق الله مهما فعل الآخرون.

ب. التعامل مع عواقب فشلي

أحيانًا كثيرة، يسبّب لك فشلك الألم ويهدم علاقات في حياتك. لذا، لا بدّ لك من التعامل مع أسباب فشلك لكي تتمكّن من النمو. لكن يجب أن تلاحظ أيضًا كيفية تأثير فشلك على الآخرين.

أحيانًا، نهملك بفشلنا، فلا نخصّص وقتًا لاكتشاف كيفية تأثيره على الآخرين. إن الليلة التي أمضاها داود في حزن بتشابح ربّما جعلته يشعر بالمتعة لبضع ساعات. لكنّه لم يفكّر في عواقب خطيئته. ولما وجدت بتشابح نفسها حاملاً، حاول داود أن يستر خطيئته عبر استدعاء زوجها أورياً من ساحة المعركة. ولما لم تنجح خطته تأمر على قتله. واتّسعت دائرة الأذى الناتجة عن خطيئته لتطال الكثير من الأبرياء. وكان أسوأها خسارته علاقته بالله. يمكنك قراءة القصة كاملةً في سفر صموئيل الثاني 11-12.

في نهاية المطاف، اعترف داود بخطيئته لكن اعترافه هذا لم يجعل نتائج فشله تختفي بشكل سحريّ. بل كان عليه أن يتحمّلها حتى آخر حياته.

ربّما أدى فشلك إلى خسارتك علاقتك بأحد أفراد العائلة أو بصديق. وقد تحتاج إلى وقت وإلى بذل مجهود كبير لاستعادة هذه العلاقة.

أيضًا، يمكنك أن تطلب من الأشخاص المتأثرين بفشلك إطلاعك بصدق على أثر فشلك على حياتهم. واطلب منهم مساعدتك لترى نتائج فشلك من وجهة نظرهم الخاصة. وقد تكتشف، كما داود، أنّ فشلك أصابك بالعمى ومنعك من رؤية حق الله في هذا الوضع، وخصوصًا تأثير فشلك على الآخرين. ومثلما تحتاج إلى حق الله للتعامل مع أسباب فشلك، أنت تحتاج إلى حقّه أيضًا للتعامل مع نتائج فشلك.

ت. ما هي الخطوات المؤدية إلى تطبيق حلّ الله لهذه المشكلة؟

يتمنى معظمنا إيجاد حلول سريعة وغير مؤلمة. نفضّل أن يكون لدينا عصا سحرية تجعل مشاكلنا تختفي بحركة واحدة، فنجد أنفسنا فوراً على طريق النجاح والنضوج.

لكنّ الحقيقة القاسية هي أنّ جزءاً كبيراً من فشلنا يستلزم خطوات عدّة مؤدية إلى التغيير. غالباً ما يُخفّئنا الألم على التغيير. لكن ما مدى التزامنا بقواعد التغيير وبإجراء التغييرات الضرورية كافة لكي ننمو في هذه الناحية من حياتنا؟

هل أنت تتوق إلى النمو؟ هل أنت مستعد لاستثمار أسابيع، إن لم يكن أشهراً، لتحقيق عمليّة التغيير هذه؟

1. تَبَّتْ نَظْرُكَ عَلَى يَسُوع

يجب أن تضع "تثبيت نظرك على يسوع" على رأس أولوياتك لتنفيذ حلول الله لمشاكلك. راجع ما جاء في رسالة العبرانيين 12: 1-2. إذا اعتمدت على حكمتك، فربّما أنت تعدّ الطريق لارتكاب المزيد من الإخفاقات.

وإذا طلبت المساعدة من الله فهو سيبيّ الطلب. لكن يجب عليك تنفيذ خطوات التغيير في حياتك. لا يكفي أن تصلي ببساطة قائلاً: "يا رب، أحتاج إلى مساعدتك. من فضلك حلّ هذه المشكلة في حياتي". يجب أن نسأل الله: "ما هي خطوات التغيير التي يجب عليّ اتّخاذها؟" لا تتوقّع أن تسمع صوتاً مدوّياً من السماء أو أن يظهر لك ملاك ويحلّ المشكلة. بدلاً من ذلك، عُص في كلمة الله، الكتاب المقدس، وابحث عن آيات مرتبطة بمشكلتك.

2. قُمْ بِخَطَوَاتِ إِيمَانٍ

لا يكفي أن تعرف ما يريد الله منك فعله. بل أنت تحتاج إلى قوة الله لمساعدتك. وقد وَعَدَ اللهُ بأن يعطيك إيماناً. والإيمان هو قوة الله التي يمكنك الاستعانة بها لتفعل ما يريد منك فعله.

عليك أن تستعين بقوته لاتّخاذ خطوات النمو اللازمة في حياتك. وهو لن يتخذ هذه الخطوات بالنيابة عنك، مثلما أنّك لا تستطيع أن تمشي بالنيابة عن طفل صغير. قد يقع هذا الأخير مراراً عدّة بينما يتعلّم المشي. هكذا أيضاً، يريد الله أن تتعلّم المشي في الطريق الذي أعدّه لك.

والنمو عمليّة تدريجيّة. يريد الله أن تبقى ثابتاً على مبدأ، وأن تكون مثابراً. لا تكفي خطوة نجاح واحدة.

وفي بعض الحالات، قد تحتاج إلى وقت طويل للتغلب على فشل متكرّر في حياتك. وعلى الرغم من أنّك تريد التغيير، قد تجد نفسك تفشل في الناحية نفسها مرارًا وتكرارًا. يبيّن الجدول أدناه ما يمرّ فيه البعض لتحقيق الانتصار الحقيقي في ناحية فشلوا فيها في حياتهم.



3. ضَع خَطَّةَ إِصْلَاح

قد يتطلب بعض أنواع الفشل في حياتك أن تقوم بتغيير جذري. ويحتاج مَنْ كان معتادًا على الإدمان إلى القيام بعمل إضافي لاختبار نمو وإصلاح حقيقيين. ضَع خَطَّةَ إِصْلَاح تتضمن الخطوات العمليّة التي يجدر بك اتّخاذها، وأول اهتمامًا يوميًا لهذه الخطوات. وركّز في أهدافك على ما يلي: “ما هو الأفضل الذي أعدّه الله لي؟” لا ترضَ بما هو أقلّ من أفضل ما أعدّه الله لك.

ويمكن تسمية خَطَّةِ الإِصْلَاح هذه “خَطَّةَ تَغْيِيرٍ”. فالله يريد تغييرك شكلاً ومضموناً. إنّه يريد أن يغيّر قلبك، وأن يحدّد ذهنك، ويريد أن تلتزم بالسلوك وراءه. يريد الله أن تختبر السلام الناتج عن علاقتك به. والمقصود بخَطَّةِ الإِصْلَاح أن تدرك وتختبر فعلاً ما يعنيه العيش بانتصار كلّ يوم بفضل قوّة الله.

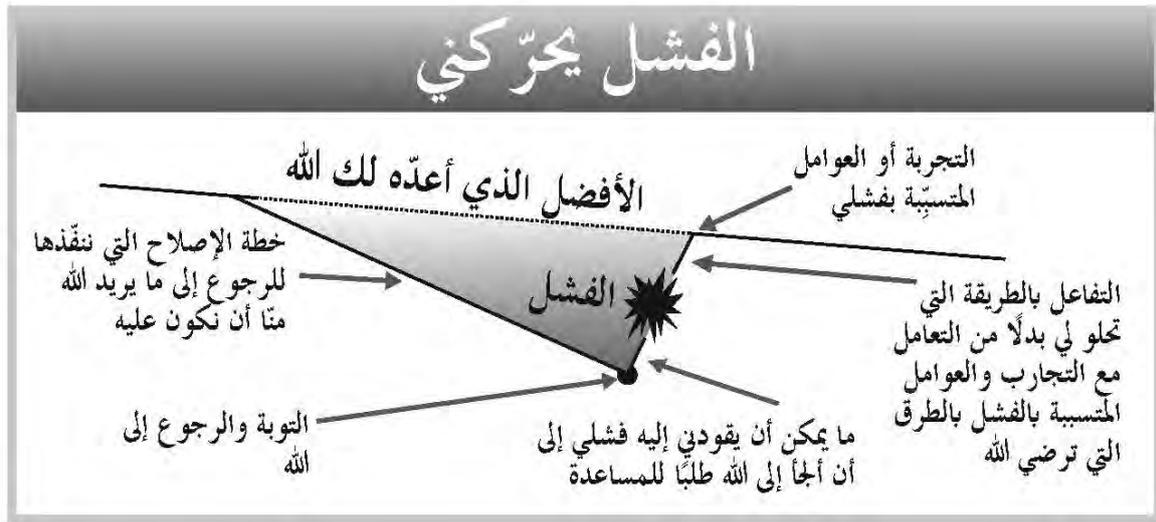
رومية 12: 2 ترجمة سميث وفاندايك

وَلَا تُشَاكِلُوا هَذَا الدَّهْرَ بَلْ تَغَيِّرُوا عَنْ شَكْلِكُمْ بِتَجْدِيدِ أَذْهَانِكُمْ لِتَخْتَبِرُوا مَا هِيَ إِرَادَةُ اللَّهِ الصَّالِحَةُ الْمَرْضِيَّةُ الْكَامِلَةُ.

4. الفشل يحركني

يغيّر الفشل حياتك. نحن نتحدّث عن الأخطاء الكبيرة هنا. فلبس الجوارب الخطأ لن يهدم حياتك. لكن بعض إخفاقاتك يؤثّر على حياتك تأثيراً كبيراً. ولا يمكنك أن ترجع إلى الوراء في الزمن لتمحو تأثيره على حياتك أو حياة الآخرين المتأثرين به.

ويُشار إلى أنّ كلّ فشل محصور بالزمن. لا يمكنك تغيير الماضي، لكن باستطاعتك تغيير طريقة تعاملك معه في المستقبل. بإمكانك النهوض من الفشل وتحديد وضعك الحالي والطريقة التي يريد الله منك أن تتبّعها لتستعيد عافيتك وتحقق مشيئته لحياتك.



تشكّل قصة خطيئة داود مع بثشابع مثلاً واضحاً على كيفية تأثير هذا الفشل عليه. لم يستطع داود الرجوع إلى الوراء في الزمن لكي يُعيد أوريا (زوج بثشابع) إلى الحياة. لكنّه اعترف بخطيته وسعى إلى فعل الصواب وأطاع مشورة الله لحياته. إذًا، هو لم يمضِ قدماً في طريق الخطيئة.

إنّ فشل آدم وحواء في جنة عدن غيّر وضعهما في الحياة. في الواقع، لقد أثار فشلهما على العالم كلّهُ. فأنتهى بهما الأمر خارج الجنة. لكنّ طريقة الله لإخراجهما من الفشل لم تشمل فرصة العودة إلى جنة عدن. أحياناً، يؤدي فشلك إلى تغييرات دائمة في حياتك. فلا تتمكّن أبداً من إرجاع الأمور إلى سابق عهدها. لكن لدى الله دائماً سبيل لكي يجعلك تستعيد علاقتك به، وتمضي قدماً متممًا مشيئته لحياتك.

ب. اعتمد أسلوب حياة سليم

لا يقتصر تعلم النمو من خلال الفشل على مجرد تعلم دروس من فشلنا لئلا نضل محاصرين في مكان فشلنا. وهو لا يقتصر على تصليح ما هُدم في حياتنا.

وعندما نقول: "اعتمد أسلوب حياة سليم"، فنحن نقصد ما هو أكثر من الصحة الجسدية، مثل الطعام الذي نأكله أو التمارين التي نقوم بها. بل إننا نتكلم عن نظرة الله للحياة السليمة وتشمل الصحة الجسدية والصحة العقلية والصحة العاطفية والصحة الروحية والعلاقات السليمة وغيرها...

يريد الله أن تختبر دائماً ملء الحياة، وهو وضع خطة لحياتك مليئة بالرجاء والإمكانات. ويعني النمو من خلال الفشل أن تنمو متجاوزاً فشلك لتعيش الحياة الجديدة التي أعدها الله لك. هذا ما يقوله يسوع عن عملية النمو هذه.

متى 5: 48 ترجمة سميث وفاندايك

فَكُونُوا أَنْتُمْ كَامِلِينَ كَمَا أَنَّ آبَاءَكُمْ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ هُوَ كَامِلٌ.

(أقول لكم باختصار، اغوا. فأنتم تنتمون إلى ملكوت الله. عيشوا كما يحق لهذا الانتماء. واسلكوا وفق الهوية التي منحكم إياها الله منذ البدء. كونوا أسخياء ولطفاء مع الآخرين، كما أن الله لطيف وسخي معكم).

لا تعني الحياة الناجحة أن تعيش حياة مستقلة وأن تحقق النجاح بجهودك الخاصة. فالنجاح الحقيقي يعني أن تكتشف معنى العيش في علاقة مع يسوع، أن تعيش الحياة التي يريد الله منك أن تعيشها، وأن تصبح الإنسان الذي خلقك لتكونه.

1. يجب أن أكتشف خطة الله لحياتي

مهما كان فشل الماضي ذريعاً، اعلم أن الله أعدّ خطةً صالحةً لمستقبلك. لذا، اسع قبل كل شيء إلى اكتشاف خطة الله لحياتك والسلوك فيها يوماً بعد يوم.

إرميا 29: 11 ترجمة سميث وفاندايك

"لَأَيِّ عَرَفْتُ الْأَفْكَارَ الَّتِي أَنَا مُفْتَكِرٌ بِهَا عَنْكُمْ يَقُولُ الرَّبُّ أَفْكَارَ سَلَامٍ لَا شَرٍّ لِأَعْطِيكُمْ آخِرَةً وَرَجَاءً".

أفسس 2: 10 ترجمة سميث وفاندايك

“لأننا نحن عمَلُهُ، مخلُوقين في المسيح يسوع لأعمالٍ صالحَةٍ، قد سبقَ اللهُ فأعدَّها لكي نَسلكَ فيها”.

لا يقتصر الأمر على اكتشاف المسار المهني الذي أعدّه الله لك، بل إنّه يتعلّق أيضًا بالأمور اليوميّة الصغيرة. تعلم أن ترى الله في حياتك اليوميّة وابدأ بفهم ما يرضيه. فهو يحب أن تتحدّث معه وأن تعبّر عن شكرك له. يعني اكتشاف خطة الله لحياتك أن تلقي أحلامك وخطك عند قدميه قائلاً: “يا رب، أنا مستعد لفعل كل ما تريد مني فعله في حياتي”. فأنت تضمن أفضل مستقبل لك عبر السلوك وفق خطة الله لحياتك.

2. درّب نفسك على العيش لأجل يسوع

لا تكتفِ بالالتزام بالخروج من الأزمة التي سببها لك فشلك. وإنما اعقد العزم على عيش الحياة الجديدة التي أعدّها الله لك.

وتستلزم هذه الحياة الجديدة التي يدعوك يسوع إلى عيشها التزامًا وتدريبًا يوميًا؛ الأمر الذي يشكّل بالنسبة إلى البعض تحديًا يفوق تحدي التغلب على المشاكل التي سببها لنا فشلنا.

وقد أوضح يسوع هذا الأمر عندما تحدّث عن معنى أن نكون تلاميذه. قال إن الأمر يعني أن نتبعه. وتتطلب التلمذة تدريبًا وانضباطًا. لذا، يريد الله منا أن نقرّر: إذا أردت أن تكون تلميذًا له وأن تتبعه، عليك أن تقوم بالتزام جدّي. لذا، خذ الأمر على محمل الجدّ ولا تستهن به.

يجب أن تجعل السلوك وراء يسوع على رأس الأولويّات في حياتك.

لوقا 14: 25-27 ترجمة سميث وفاندايك

“وَكَانَ جُمُوعٌ كَثِيرَةٌ سَائِرِينَ مَعَهُ فَالْتَفَتَ وَقَالَ لَهُمْ: «إِنْ كَانَ أَحَدٌ يَأْتِي إِلَيَّ وَلَا يُبْعِضُ أَبَاهُ وَأُمَّهُ وَامْرَأَتَهُ وَأَوْلَادَهُ وَإِخْوَتَهُ وَأَخْوَاتِهِ حَتَّى نَفْسَهُ أَيْضًا فَلَا يَقْدِرُ أَنْ يَكُونَ لِي تَلْمِيذًا. وَمَنْ لَا يَحْمِلُ صَلِيبَهُ وَيَأْتِي وَرَائِي فَلَا يَقْدِرُ أَنْ يَكُونَ لِي تَلْمِيذًا”.

قد تكون خلفيتك العائلية إحدى النواحي التي تحتاج إلى تقييم دقيق. فغالبًا ما تتأثر نظرة المرء للحياة الطبيعيّة” بالتربية التي تلقاها. فلقد نشأ الكثير من الأشخاص في عائلات مفكّكة. وبالتالي هم يجهلون معنى “عيش حياة صحيّة سليمة من وجهة نظر الله”.

وبينما تمضي قدمًا في علاقتك بيسوع، قد يتعيّن عليك التخلّي عن الكثير من المواقف والتصرّفات التي تشكّل جزءًا من خلفيتك العائلية. وقد يكون تقبُّلك الحياة الجديدة التي أعدّها الله لك مختلفًا تمامًا عن المبادئ التي نشأت عليها.

وإذا أردت أن تتبع يسوع، عليك أن تغيّر مواقفك وتصرّفاتك. ولا يكفي أن تصلّي صلاة بسيطة لكي يحدث هذا التغيير. وأتّما يجب عليك أن تبذل مجهودًا يوميًا لكي تطبّق تعاليم الله في حياتك. وهو مستعدّ أن يمدّك بقوّته لكي تحقّق هذا الهدف.

تتضمّن رسالة أفسس 4: 1-3، و4: 17-32 تفسيرًا مفصّلًا لما تبدو عليه هذه العمليّة اليوميّة. علينا أن “نخلع” أسلوب العيش القديم الأثم. فهذا جزء من قواعد الحياة الجديدة مع يسوع.

عبرانيين 12: 1 ترجمة سميت وفاندايك

“لِذَلِكَ نَحْنُ أَيْضًا إِذْ لَنَا سَحَابَةٌ مِنَ الشُّهُودِ مَقْدَارُ هَذِهِ مُحِيطَةٌ بِنَا، لِنَطْرَحَ كُلَّ ثِقَلٍ وَالْحَاطِيَةِ الْمُحِيطَةِ بِنَا بِسُهُولَةٍ، وَلِنَحَاضِرَ بِالصَّبْرِ فِي الْجِهَادِ الْمَوْضُوعِ أَمَامَنَا”.

أنت لست مسؤولًا عن التخلص من هذه المعوّقات في حياتك فحسب، بل من واجبك أيضًا أن “تلبس” أو تضيف إلى حياتك تلك الصفات والسلوكيات الإيجابية التي تميّز تلاميذ يسوع. وتتضمن رسالة أفسس، الأصحاح 4، أمثلة مفصّلة عن هذه الصفات التي يجب عليك تنميتها في حياتك.

أحيانًا كثيرة، ينبهر المؤمنون بالموهب التي يتمتّع بها البعض. لكنّ الكتاب المقدس يعلن بوضوح أنّ الله هو من يعطي المواهب للناس. وبالتالي، إذا أردت أن تنبهر بمواهب شخص ما، انبهر أولًا بالله الذي وهبه إيّاها.

وما يجب أن يثير إعجابنا الهدايا التي يردها الناس إلى الله، وهي شخصيتهم المصقولة. بينما تسعى يوميًا إلى مواجهة تحدّي السلوك مع يسوع بصفتك تلميذًا له، إنّه يعلم أنّ الأمر ليس عبارة عن التزام بقائمة بالمسموح والممنوع، وأتّما يجدر بك تطوير علاقتك الشخصية بيسوع. ركّز على تنمية صفات التقوى في شخصيتك وستكتشف ملء الحياة الغنية التي أعدّها الله لك.

3. ضَعْ حُدُودًا سَلِيمَةً لِتَعِيشَ حَيَاةً سَلِيمَةً

يعني عيشُ حياة سَلِيمَةٍ أن تضع حدودًا سَلِيمَةً في حياتك. يمكنك إيجاد الكثير من الكتب المفيدة التي تتناول هذا الموضوع، وأفضلها كتاب من تأليف الدكتور “هنري كلاود” والدكتور “جونسون تاوونساند”، وعنوانه “Boundaries: When to Say Yes, When to Say No to Take Control of Your Life”.

ما ترجمته “الحدود: متى تقول نعم ومتى تقول لا لتتحكم في حياتك”. في هذا الكتاب، يفسّر المؤلفان أنّ الحدود هي أكثر من مجرد قائمة بالقوانين بل إنّها مبادئ توجيهية تلتزم بها لحماية نفسك من الأضرار الخارجية والبقاء في مكان آمن.

ليست الحدود عبارة عن سجن يسلب منك حريتك، بل العكس تمامًا. فالحدود تحميكي لكي تعيش الحياة التي يريدّها الله لك. يقول البعض: “أريد أن أكون حرًّا. والحرية تلغي كل القيود”. لكن من يقول ذلك يثبت أنّه يجهل معنى الحرية الحقيقية.

تحتاج إلى انضباط وتدريب لكي تضع حدودًا وتتقيّد بها يوميًا. فهي تساعدك على التركيز دائمًا على ما هو مهمّ فعلاً في حياتك. ويمكن أن تظال هذه الحدود النواحي كافة في حياتك وهي: عائلتك، وأصدقائك، وشريك حياتك، وأطفالك، وعملك، والله، وشخصك.

تخرّج “خوسيه مارتينيز” في خدمة Teen Challenge تاركًا وراءه حياة حافلة بالإدمان على المخدرات. ولما صلّى سائلًا الله عمّا يجدر به فعله في حياته، أوصاه الله بعدم العودة إلى الحيّ الذي كان يقيم فيه سابقًا. وأضاف أنّ الله لم يسمح له بالعودة إلى هناك إلا بعد مرور عشر سنوات.

قد يقول البعض: “ماذا كانت مشكلة خوسيه؟” يبدو أنّه كان ضعيفًا جدًّا! خلاصة الأمر هي أنّ خوسيه أخبر هذه القصة بعد عشرين سنة، بعد أن أصبح راعي كنيسة ومرسلًا وزوجًا وأبًا لعائلة تحبّ الله. إذًا، تساعدك الحدود على النمو لتصبح الإنسان الذي يريد الله أن تكونه.

يمكنك أن تتجنّب جزءًا كبيرًا من إخفاقات الماضي إذا وضعت حدودًا مبنية على أساس حق الله وعشت ضمنها كلّ يوم.

ت. اتّخذ الخطوات اللازمة لتجنّب الوقوع في الفشل نفسه مجددًا

يعني النمو الفعلي أن تعالج المشاكل والإخفاقات في حياتك، وأن تعيش الحياة الصحية السليمة التي أعدّها الله لك. يقول بعض المؤمنين الجدد، “بعد أن قبلت يسوع في حياتي، سأخدمه حتى آخر عمري. ولن أرجع أبدًا إلى سابق عهدي مكرّرًا الأخطاء نفسها”.

يبدو هذا الكلام سليمًا روحيًا، لكنّه ليس علامة على النضوج. فمن يقول إنّه لن يخطئ مجددًا يعيش حياة بعيدة عن الواقع. أمّا من يفهم الواقع جيّدًا، فيقول: “ما لم يساعِدني الله، من المؤكّد أنّي سأستمر في الفشل. وإذا حاولت أن أعيش حياتي بقوتي الخاصة، فسأفسدها حتمًا”.

وإذا أردت تحقيق الانتصار في المستقبل، يجب أن تعترف بضعفك وأن تدرك أنك تعيش في حرب، في حرب روحية. فالشيطان لا يوقر جهداً لتدميرك. وهو لا يحارب لهدف نبيل. بل إنه كذاب وهو يحاول تضليلك بهدف إبعادك عن أفضل ما أعدّه الله لك.

لكن فضلاً عن الهجمات التي يشنها الشيطان ضدنا، نحن نواجه أيضاً مشاكل الحياة الطبيعية. وكل مشكلة تعرّضنا للفشل - أو يمكننا تطبيق حق الله في أي مشكلة نواجهها والاستمرار في النمو. لا تقتصر الحياة على المشاكل، لكن إحدى أفضل الطرق للإعداد لمستقبل ناجح تستلزم أن تكون صادقاً معلناً حاجتك إلى مساعدة من الله لمواجهة ما ينتظرك مستقبلياً.

1. ضَع خَطَّةَ وَقَايَةٍ مِنَ الْإِنْتِكَاسِ

قال أحدهم: “ما دمت أحب يسوع، سأكون بخير”. محبة يسوع مهمة لكن يحتاج معظمنا إلى خطط إضافية لحماية من الفشل في المستقبل. وتهدف خطة الوقاية هذه إلى المساعدة على زيادة وعينا على المخاطر التي تنتظرنا.

الانتكاس

الانزلاق في أنماط الفشل القديمة

خلال الأعوام التي سبقت العام 2001، خصّص رئيس بلدية مدينة نيويورك “رودي غيوليانى” وقتاً طويلاً ومبلغاً كبيراً من المال لتدريب عمّال المدينة على التعامل مع أي كوارث مستقبلية محتملة. فانتقد البعض مبادرته واعتبروها مضيعة للوقت والمال، إلى أن وقع اعتداء 11 سبتمبر في العام 2001. عندما شنّ إرهابيون هذا الاعتداء على مدينة نيويورك، تمّ تطبيق خطة الطوارئ التي وضعها، فتمكّن من إنقاذ حياة كثيرين.

علينا أن نستعين بحق الله لتحديد المشاكل التي قد تقع في المستقبل، وأن نُعدّ طرقاً لمنعها من السيطرة علينا. يجب أن نضع خطة للتعامل مع هذه التجارب عندما تقع.

لا يكفي التفكير في هذا الأمر، بل يجب عليك وضع خطة وقاية من الانتكاس، ومراجعتها بشكل منتظم بل يومي.

سقط شاب في خطيئة جنسية. ولما أراد وضع خطة للوقاية من الانتكاس، أعدّ قائمة تتضمن 30 سبباً يمنعه من الرجوع إلى حياة الخطية تلك. وكان كلّمًا استيقظ صباحاً، يقرأ تلك القائمة بصوت عالٍ.

لم يكن هذا الحلّ الشامل الذي وضعه الشاب، بل كان جزءاً من خطة الوقاية من الانتكاس.

والأمر الآخر الذي يساعدك على تجنّب الانتكاس هو التفكير ملياً في عواقب فشلك. لو أن الملك داود فكّر في عواقب خطيته في الليلة التي رأى فيها بتشابع لكان أدرك أن دقائق المتعة القليلة لا تستحقّ عناء المأساة الكبيرة التي ستنتج عن خطيته إذا اختار السقوط فيها.

ويجب أن تتضمن خطة الوقاية من الانتكاس قائمة بالأعراض أو المؤشرات التي تنذر بوقوع مشكلة إذا لم تتغيّر. ينظر البعض إلى المدمن على الكحول قائلين: "لقد انتكس اليوم لأنّه عاد إلى الشرب مجدداً". لكن الانتكاس لم يبدأ اليوم، بل هناك خطوات عدّة أدت إلى عودته إلى شرب الكحول من جديد. وتذكر إحدى الدراسات 37 خطوة شائعة تؤدي إلى الانتكاس. راجع الصفحتين 54 و66 من كتاب "Counseling for Relapse Prevention" (ما ترجمته، كيف تتجنّب الانتكاس)، من تأليف "تيرينس تي غورسكي" و"ميرلين ميلير" (Herald House- Independent Press).

ويجب أن تحدّد خطة الوقاية من الانتكاس نقاط الضعف في حياتك وأن تتضمن الخطوات اللازمة لحماية من الفشل وإبقائك على طريق الشفاء والإصلاح، وهو الطريق الذي يريد الله منك أن تسلك فيه.

2. حدّد العوامل المحتملة الدافعة إلى الفشل

تتمثّل إحدى الخطوات الرئيسيّة للوقاية من الفشل المستقبلي بتحديد العوامل التي أدت إلى فشلك في الماضي. وقد تكون هذه العوامل عبارة عن شيء أو شخص. فمجرّد التواجد مع هذا الشخص يجعلك قابلاً للجرح. وقد تكون هذه العوامل عبارة عن مكان، وخصوصاً المكان الذي كان جزءاً من أسلوب حياتك، وكنت ترتكب فيه الخطايا والإخفاقات في الماضي. كما قد تكون عبارة عن رائحة أو فكرة أو صورة أو أغنية أو اختبار مرهق أو راتب أو شعور، سواء كان شعوراً بالغضب أو الإحباط. إذًا، يمكن لأي شيء أن يكون عاملاً يدفعك إلى الفشل من جديد.

من هنا، عليك أن تحدّد العوامل المحتملة وأن تقوم بتدوينها. ثمّ حدّد طرق الله للتعامل معها. وقد تتمثّل هذه الطرق بالهروب، مثلما فعل يوسف في العهد القديم، أو بالمواجهة بحقّ الله، كما فعل يسوع في إنجيل متى 4 عندما كان الشيطان يجربه.

لكن يمكن أن تبدأ هذه العوامل الدافعة بخسارة سلطتها عليك إذا قررت أن تتعامل معها بالطريقة التي

يريدها الله.

3. ابن علاقات مساءلة

إذا أردت تجنّب الفشل في المستقبل، اسع إلى بناء علاقات بأشخاص يقومون بمساءلتك. اختر شخصاً أو اثنين تسمح لهما بأن يكلماك بكلّ صدق عن حياتك. وحدّد النواحي التي تريد أن تقدّم له حساباً عنها. التقى بهذا الشخص على أساس منتظم فيطرح عليك أسئلة محدّدة و ينتظر أن تعطيه أجوبة محدّدة.

ولا ينجح هذا النوع من العلاقات إلا إذا التزمت بأن تكلم الآخر بصدق. يمكنك بسهولة أن تخفي الحقيقة عنه، لكن من يكون الخاسر في هذه الحالة؟ حتّمًا أنت.

من الضروري أن تربطك علاقة بشخص موثوق يقوم بمساءلتك بشكل منتظم لكي تستمرّ في النمو. ولا تكتفِ بفعل هذا الأمر على مدى أسابيع قليلة بعد فشلك. فعلاقات المساءلة تشكّل جزءاً رئيسياً من حياة أي شخص يريد أن يستمرّ في النمو.

ليس الفشل مشكلة للمؤمنين الجدد فحسب. في الواقع، يعطي الكثير من القادة ممّن خدموا الله لسنوات أمثلة مأساوية عن كيفية تأثير الفشل على الناس في جميع الأعمار. أما أحد القواسم المشتركة بين الكثير من هؤلاء القادة فهو افتقارهم إلى علاقات مساءلة في حياتهم.

الخاتمة

لقد أعدّ لك الله مستقبلاً باهرًا، ويشكّل النمو من خلال الفشل جزءًا من التحدي الذي نواجهه جميعًا. والنمو المتوازن في نواحي حياتك كافة هو مفتاح الحياة المسيحيّة الناجحة.

إذا كرّس أحدهم وقته بالكامل لتنمية جسده ولم يبذل أيّ جهد لينمو نفسيًا أو روحيًا، فهو ماضٍ في طريقه نحو المشاكل. لذا، لا بدّ من وجود توازن بين العالم الروحي والعالم المادي. ويجب أن نتعلّم أن نأخذ هذا الأمر بعين الاعتبار لدى تعاملنا مع أيّ وضع نواجهه.

تشكّل حياة يسوع خير مثال للحياة المترنة. فالنمو المتّزن هو مفتاح الحياة المسيحيّة الناجحة. والروح القدس قادر على مساعدتك على النمو من خلال كلّ مشكلة أو فشل في حياتك لكي تكون مؤمنًا ناجحًا؛ وهو أمر لا يمكنك فعله إلا بمساعدته.

الفصل الرابع

الانتكاس

عاد “كريس” يتعاطى المخدرات في اليوم نفسه الذي أتم فيه برنامج العلاج الإيوائي من المخدرات.

إذًا، متى بدأ الانتكاس في حياته؟

انتكس “جو”، الأب الشاب، بعد ست سنوات من إتمامه برنامج العلاج من المخدرات. وبعد بضعة أسابيع من عودته إلى تعاطي المخدرات، انضم إلى خدمة Teen Challenge لكي يتعافى. وقال إنه خلال السنوات الست التي أمضاها بعيدًا عن المخدرات عاش في انزعاج تام. ولم يكن يشعر بأنه طبيعي إلا بعد أن ينتشي جراء تعاطيه المخدرات. إذًا، هل “التعافي الملبيء بالتوتر” مفيد فعلاً؟

انتكاس

الانزلاق مجددًا في أنماط الفشل القديمة

تحدّرت “ديان” من عائلة كبيرة وكان معظم إخوتها وأخواتها مدمنين على المخدرات. فاتبعت برنامجًا للتخلّص من السموم، ثم انضمت إلى برنامج مدته ثلاثون يومًا. وبعد إكمال هذا البرنامج، ثابتت يوميًا على تجنّب المخدرات وتناول أطعمة مغذية وأخذ قسط من الراحة وعيش حياة صحية. لكنّها ظلّت تشعر بالفراغ في داخلها.

وعندما أخبرت مرشدها عن الفراغ الذي تشعر به، قال: “يجب أن تتعلّمي أن تتعايشي معه”. ثمّ التقت “ديان” إحدى صديقاتها فأخبرتها كيف استطاع يسوع أن يملأ هذا الفراغ في حياتها، فقرّرت هي أيضًا أن تسلّم حياتها ليسوع. وسرعان ما امتلأ الفراغ بسلام وفرح حقيقيين. ومرت عشرون سنة ولا تزال “ديان” تعيش بعيدًا عن الإدمان على المخدرات وتحب يسوع من كلّ قلبها.

إذًا، ما الفرق بين هؤلاء الثلاثة؟ لماذا يؤثر الانتكاس على الناس بشكل مختلف؟ وما الذي يتسبّب بالانتكاس؟ وكيف يمكن تجنّبه؟ ما هي علامات الإنذار المبكر من الانتكاس؟ ما الذي يجب أن تفعله إذا حدث الانتكاس؟

هذه هي بعض الأسئلة التي سنجيب عليها في هذا الفصل. من المهم أن نتذكر أن الله أعظم من أي إدمان أو مشكلة تسيطر على الحياة. وهو يملك الحل للمشاكل التي سنواجهها في حياتنا. ووسط هذه كلها، هو لا يزال صادقاً في وعده بأنه لن يهملنا ولن يتركنا أبداً.

نكتشف بوضوح فكر يسوع حيال هذا الأمر عندما نقرأ ما قاله للشباب مباشرة بعد أن شفاه.

يوحنا 5: 14 ترجمة سميث وفاندايك

بَعْدَ ذَلِكَ وَجَدَهُ يَسُوعُ فِي الْهَيْكَلِ وَقَالَ لَهُ: «هَا أَنْتَ قَدْ بَرِئْتَ فَلَا تُخْطِئُ أَيْضاً لِنَافِلَا يَكُونَ لَكَ أَشْرٌ».

إذا ساعدك يسوع على التغلب على فشل الماضي وإخفاقاته، لا تبدد كل ما صنعه لأجلك بالعودة إلى الخطايا التي كنت ترتكبها في الماضي. هذا ما قاله يسوع للرجل الذي طرد منه روحاً شريراً، لكن هذا الأخير لم يسمح لله بأن يملأ حياته.

متى 12: 43-45 ترجمة سميث وفاندايك

إِذَا خَرَجَ الرُّوحُ النَّجِسُ مِنَ الْإِنْسَانِ يَجْتَازُ فِي أَمَاكِنَ لَيْسَ فِيهَا مَاءٌ يَطْلُبُ رَاحَةً وَلَا يَجِدُ. ثُمَّ يَقُولُ: أَرْجِعْ إِلَى بَيْتِي الَّذِي خَرَجْتُ مِنْهُ. فَيَأْتِي وَيَجِدُهُ فَارِغاً مَكْنُوساً مُزَيَّناً. ثُمَّ يَذْهَبُ وَيَأْخُذُ مَعَهُ سَبْعَةَ أَرْوَاحٍ أُخَرَ أَشْرَ مِنْهُ فَتَدْخُلُ وَتَسْكُنُ هُنَاكَ فَتَصِيرُ أَوْاخِرُ ذَلِكَ الْإِنْسَانِ أَشْرَ مِنْ أَوْلَائِهِ. هَكَذَا يَكُونُ أَيْضاً هَذَا الْجِيلِ الشَّرِيرِ».

يجب أن نحصر على قبول كل العون الذي يقدمه لنا يسوع. وهو جاهز لمساعدتنا حتى عندما نتعثر.

أ. سبعة أسباب تحوّل التعافي إلى انتكاس سريعاً

1. التفكير السحري

من السهل جداً أن تفكر أن مشاكلك كلها محلولة إذا لم تكن تتألم اليوم. لكن التفكير السحري مشكلة كبيرة في حياة كثيرين. وإذا تجاوز المرء الأزمة الفوريّة التي تسبب بها فشله أو إدمانه، فهو يعتبر ذلك علامة على أن كل شيء بخير. فيقول: “أنا بخير. باستطاعتي التعامل مع الأمر بمفردتي. لقد تحزرت”. لكنّه لم يتخذ خطوات فعليّة للتعامل مع أسباب فشل الماضي.

2. الامتناع عن تعاطي المخدرات بسبب الظروف المحيطة مقابل

التغيير الحقيقي

إن انضمام المدمن إلى برنامج علاج من المخدرات قد يكسر دورة التعاطي في حياته. فعندما لا يعود بإمكانه الحصول على المخدرات، يبدأ عملية التخلص من السموم وتطهير جسده منها. لكن عملية التخلص من السموم ليست الحل الشامل للمدمن على المخدرات بل إنها واحدة من الخطوات الأولى المؤدية إلى الشفاء. أما عملية التغيير الحقيقي فهي أعمق من مجرد الامتناع عن تعاطي المخدرات. يشكل انضمام بعض الأشخاص إلى برنامج العلاج من المخدرات مجرد امتناع عن التعاطي، لأنهم وبكل بساطة لم يتمكنوا من الحصول عليها. لكن ما إن ينتهي البرنامج حتى يعودوا مباشرة إلى التعاطي بعد بضع ساعات أو أيام أو أسابيع. إذًا، التغيير الحقيقي أهم من الامتناع عن تناول المخدرات بسبب الظروف المحيطة.

3. أصدقاء قدامى

من الأمور التي تسرع الانتكاس التواصل مجددًا مع الأصدقاء القدامى فور اكتمال برنامج العلاج من الإدمان. ويشمل العلاج الفعلي خيارات صعبة وتحديد كيفية التواصل مع الأصدقاء القدامى. ويجب عليك أن تكون ملتزمًا فعليًا لكي تختار أن تضع حدًا لهذه الصداقات القديمة وأن تسعى وراء بناء صداقات جديدة ترضي الله.

4. استراتيجيات حل المشاكل القديمة

ستظلّ المشاكل تشكّل جزءًا رئيسيًا من حياتك، سواء كان خلال تلقيك برنامج العلاج من الإدمان أو بعد انتهائه. وتشكّل الاستراتيجيات التي يعتمدها الناس للتعامل مع هذه المشاكل أحد الأسباب الرئيسية التي تجعلهم يقعون في فخّ مشاكلهم وإدمانهم. وإذا ظللت تتعب أنماط التفاعل القديمة هذه، فمن المرجح أن تنتكس من جديد.

وإذا تسبّب لك فشل الماضي بالإرهاق والضعف، فهل تعلمت فعليًا كيفية التعامل مع هذه الضغوطات بطرق جديدة، بطرق الله؟ كان أحد الشبان المؤمنين ممن أمّنوا برنامج Teen Challenge في طريق العودة إلى البيت بعد مقابلة عمل في ولاية أخرى، فتعلّقت سيارته. ونظرًا للضغط الذي شعر به في تلك اللحظة، اعتمد الطرق القديمة للتعامل مع الأمر وراح يشرب الكحول حتى الثمالة.

تتمثل إحدى أهم الخطوات المؤدية إلى الشفاء من المخدرات بتعلّم طرق جديدة للتعامل مع المشاكل. كما أنّك تحتاج إلى مساعدة الله.

أمثال 3: 5-6 ترجمة سميث وفاندايك

تَوَكَّلْ عَلَى الرَّبِّ بِكُلِّ قَلْبِكَ وَعَلَى فَهْمِكَ لَا تَعْتَمِدْ.

فِي كُلِّ طُرُقِكَ اعْرِفْهُ وَهُوَ يُقَوِّمُ سُبُلَكَ.

5. عدم الاستعانة بقوة الله

يحدث الانتكاس عندما تحاول العيش معتمداً على قوّتك الخاصة. وإذا أردت الحفاظ على عافيتك، يجب أن تعترف بضعفك وأن تتعلّم الاعتماد على قوّة الله كلّ يوم. ولا تكتفِ بجمع المعلومات في ذهنك.

6. مشاكل غير محلولة

يمكن أن تنتكس بسهولة إذا كانت لديك مشاكل غير محلولة في الماضي. ربّما أنت نجحت في تحبّثها خلال فترة انضمامك إلى برنامج العلاج. لكن إذا لم تتعامل معها، فمن شأن ذلك أن يسرّع الانتكاس في المستقبل.

7. تجزئة حياتي

تشكّل الأسرار جزءاً رئيسياً من عمليّة الانتكاس. إذا لم تسلّم حياتك بالكامل للمسيح، فأنت في طريقك نحو الانتكاس. فأنت قد تسمح لله بمساعدتك في نواحٍ معيّنة من حياتك، خلافاً للنواحي الأخرى. ومن السهل جداً أن تقوم بتجزئة النواحي المختلفة من حياتك قائلاً: “سأسلّم هذه الناحية لله، وستبقى هذه الناحية خاصّة بي”.

لقد ذكرنا سبعة أسباب مختلفة تجعل بعض الأشخاص ينتكسون بسرعة ويعودون إلى طرق الفشل القديمة في حياتهم. لكنّ الانتكاس لا يحدث في يوم واحد أو اثنين. فبعض الأشخاص يسمحون للأمور الصغيرة بالدخول إلى حياتهم تدريجياً لتبدأ ببثّ السموم فيها. وتراهم بعد مرور أشهر أو سنين ينتعدون عن الشغف الذي كان في قلوبهم ليسوع. فلنلقِ نظرة فاحصة على الانتكاس وأسبابه.

ب. ما هي أسباب الانتكاس؟

إذا أردت التغلّب على الانتكاس أو تجنّبه، عليك أن تدرك الأسباب المؤدية إليه في حياتك. في الواقع، لا يوجد سبب واحد للانتكاس. فهو يدخل مجددًا إلى حياة المرء من خلال أبواب مختلفة.

1. لا يمكن أن تنتكس إذا لم تتعافَ من الإدمان

إذا عاد أحدهم يتعاطى المخدرات في اليوم نفسه الذي أنهى فيه برنامج العلاج من الإدمان يجب أن نطرح سؤالاً فعلياً: هل تعافى هذا الرجل فعلاً من الإدمان؟ وتجدر الإشارة إلى أنه يوجد أشخاص لا يشربون الكحول، لكنهم ما زالوا يفكّرون وينظرون إلى الحياة انطلاقاً من ذهنية المدمن على الكحول.

“إيدي” شاب آخر لم يخضع يوماً لبرنامج علاج من الإدمان. وخلال السنوات الثلاث الماضية، تعاطى المخدرات وإتّما بشكل غير يوميّ. وهو يقول: “يمكنني التوقف عن تعاطي المخدرات وقتما أشاء”. وظلّ يتعاطى مرّة في الشهر. لكنّ غالباً ما كان يحدث أمر يجعله يزلّ ويقع مجددًا في الإدمان.

لم يعتبر “إيدي” نفسه مدمناً لأنه كان يقارن نفسه بالمدمنين الذين يتعاطون المخدرات كلّ يوم. لكن، في الحقيقة، هو لم يكن ينتكس كلّ ثلاثين يوماً لأنّه لم يتعافَ أساساً من الإدمان. و“إيدي” يؤمن بالله ويرتاد الكنيسة. ويمكن أن نطلق عليه تسمية “المدمن الوظيفي”، وهي تسمية يعتمدها كثيرون. فهو مدمن فعلاً على الرغم من أنّه لا يعتقد ذلك. وعلى الرغم من ذلك، باستطاعته أن يعمل في المجتمع وأن يجد وظيفة. فهو وجد ثلاث وظائف جديدة خلال السنة الماضية.

ليس على عائلة “إيدي” أن تركز على انتكاسه، بل يجب أن تسعى إلى إحاطته بالجو المناسب حيث يجد المساعدة اللازمة لمعالجة الإدمان في حياته.

أمضت طالبة أخرى يومين فقط في مركز Teen Challenge. ثمّ قال أحد الطلّاب: “لقد انتكست”. لكن لا يكفي أن يمضي المدمن يومين في مركز Teen Challenge لكي يستكمل عملية العلاج والتعافي.

2. الفشل في التعامل مع مشاكل الماضي

يخضع الكثير من الأفراد لبرنامج علاج من الإدمان ويحققون تقدماً ملحوظاً في نموهم الشخصي. إذاً، هم على الدرب الصحيح المؤدي إلى الشفاء الفعلي. لكن عندما يرجعون إلى المجتمع ويواجهون المشاكل القديمة نفسها أو مشاكل جديدة، تراهم يقعون في الفشل نفسه مجدداً مثلما يعود البعض إلى تعاطي المخدرات. فهم فشلوا في تنمية مهارات فعالة لحلّ المشاكل، فوقعوا في الطرق القديمة للتعامل معها ووجدوا أنفسهم غارقين في أنماط الحلول القديمة. إذاً، هم يداوون الألم بالحلول القديمة نفسها باعتبار أن المخدرات تمحو الألم وتعطي سلاماً. لكنها ليست سوى حلّ مزيف والراحة المؤقتة التي تعطيها سرعان ما تخلق المزيد من المشاكل.

هل يعني ذلك أن الوقت الذي كرسوه ليخضعوا لبرنامج العلاج ذهب سدى؟ هل يجب عليهم الخضوع للبرنامج نفسه مجدداً؟ ربّما لا. ما يجب عليهم فعله هو الحصول على المساعدة للتعامل مع المشاكل التي تتسبب بفشلهم باستمرار. وربّما عليهم النمو في نواحٍ محدّدة من حياتهم لكي يحققوا النجاح الذي أعدّه الله لهم. لكن بالنسبة إلى البعض الآخر، يشكّل الفشل علامة على أنّهم لم يسلموا حياتهم أبداً ليسوع ولم يسمحوا له بأن يصبح قائدهم. وإلى أن يحين الوقت الذي يسلمون فيه حياتهم ليسوع، على الأرجح ينتظرهم المزيد من الفشل.

3. قد ينتج الانتكاس عن الفشل في التعامل مع إدمانات أخرى

ومشاكل تتحكّم بالحياة

حقّق البعض تقدماً فعلياً في التعامل مع نوع محدّد من الإدمان في حياتهم. لكنّهم أهملوا مشاكل جديدة أخرى. وإذا لم ينجحوا في معالجتها فسرعان ما ستؤثّر عليهم، حتّى لو أكملوا برنامج العلاج من الإدمان، فتصبح مدخلاً لإيقاعهم مجدداً في القيود، ما يسهّل عليهم تعاطي المخدرات مجدداً.

إذاً، ما هو مستقبل الأشخاص الذين وقعوا ضحية الإدمان؟ هل يمكن أن يتحرّروا فعلاً؟ وعود الله محدّدة وواضحة، وهو يجد لنا مع كل تجربة مخرجاً. فقوّته أكثر من كافية لمواجهة تحديات الحياة كافة.

إذاً، السبب الرئيسي الذي يجعل الناس ينتكسون هو افتقارهم إلى العلاقة بيسوع. فليس أي واحد منّا كاملاً. لكن إذا كنت صادقاً وثبتت تركيزك على يسوع فهو سيساعدك

يمكننا تجنّب الانتكاس. ويمكن أن نتعافى بشكل فعلي ودائم. فلنلق نظرة فاحصة على الانتكاس والتعافي.

ت. فهم الانتكاس

قال "إيدي": "لا أعرف ماذا جرى. ذهبت لزيارة هذا الشاب، وقبل أن أغادر، وجدت نفسي أتعاطى المخدرات معه". عندما تسمع كلام "إيدي"، تشعر بأنها لغز لا يفهمه. عندما يعطي شاب مثله هذا النوع من التفسير، تأكد أنه لا يفهم الانتكاس أو التعافي.

1. ما هو الطريق المؤدي إلى الإدمان؟

الطريق المؤدي إلى الإدمان مليء بالتضليل والخداع. وكل من يسلك فيه هو من تبنى معتقدات خاطئة. من يقع في فخ الإدمان هو من لا يعالج مشاكله بالطريقة التي يريدتها الله.

من يقع في فخ الإدمان هو من اختار السعي وراء أمر ما كوسيلة للشعور بالفرح أو الاكتفاء، لكنه طريق خاطئ لا يؤدي إلى السعادة الحقيقية، بل هو بديل رخيص.

وصف "جيفري فان فونديران" الإدمان كالاتي: "الاعتماد على المواد الكيميائية (إدمان) عبارة عن حالة ناتجة عن عملية التحول بشكل متزايد إلى الاستعانة بالمواد الكيميائية لتلبية الاحتياجات الحياتية" (*Good News for the Chemically Dependent*, Jeffrey VanVonderan,) (Thomas Nelson Publishers, page 19)

يمكنك استبدال الكلمات التي وُضع خطّ تحتها بأي أمر آخر وتحصل على النتيجة نفسها: المقامرة، التدخين، الشهوة، القوة، الطعام، الجنس، العمل، العلاقات، إلخ...

كلما سعى المرء إلى تلبية احتياجاته الحياتية من خلال أي من هذه الأمور، علق أكثر فأكثر في فخ الإدمان. في الواقع، لا يمكن لأي من هذه الأمور أن يلبي احتياجاتك الحياتية. بل يسوع وحده قادر على فعل ذلك.

إذًا، الطريقة الوحيدة التي تجعل هذه الجملة مفيدة في حياتك هي الآتية: الاعتماد على الله عبارة عن حالة ناتجة عن عملية التحول بشكل متزايد إلى الاستعانة بالله لتلبية الاحتياجات الحياتية".

الله وحده قادر أن يحقق هذا الأمر في حياتك. وهو خلقك ووضع في قلبك حاجة إليه. وهو وحده يستطيع أن يسدّد احتياجاتك كلها بأفضل طريقة ممكنة. وعندما تحاول تلبية احتياجاتك عبر الاستعانة بأي أمر آخر، فمن شأن ذلك توليد المزيد من المشاكل بدون إعطاء أي شبع يدوم. لكن يسوع يعطي شبعًا حقيقيًا لحياتك.

2. ما هو التعافي؟

يتناول الفصل الثالث من الدرس هذا الموضوع تفصيلاً. فالتعافي لا يقتصر على وضع حدّ للسلوك الإدماني، لكنّه يشمل أيضاً عيش الحياة التي أعدّها لك يسوع. يريد يسوع أن يغيّر حياتنا تغييراً جذرياً، مستبدلاً الموت الروحي بالحياة الروحيّة. لكنّه يريد أيضاً أن نغيّر أسلوب حياتنا وأن نتبعه. يعني التعافي أن تخلع المواقف وأنماط السلوك القديمة. ويشمل "لبس" المواقف وأنماط السلوك الجديدة التي تميّز حياة المؤمن.

ليس التعافي حدثاً فورياً لكنّه عملية تدريجيّة. في إنجيل متى 16: 24 قال يسوع: "إِنْ أَرَادَ أَحَدٌ أَنْ يَأْتِيَ وَرَائِي فَلْ...يَتَّبِعْنِي" ترجمة سميث فاندريك. ليس هذا اختباراً دراماتيكيّاً واحداً، لكنّه دعوة للسلوك وراهه حتى آخر عمرك.

ويجب على المرء الذي تحرّر من الإدمان بفضل قوّة الله أن يعلم أنّه لا يزال عرضة للتجربة. وعليه أن يسعى إلى أن يجعل الله أوّلاً في كلّ ناحية من نواحي حياته.

3. ما هو الانتكاس؟

كما ورد سابقاً، لا يمكن أن تنتكس إلا إذا تمكّنت من استرداد عافيتك أوّلاً.

إليك تعريف كلمة "انتكاس" وضعه شخصان يعملان في مجال معالجة الإدمان على الكحول، وهو ينطبق على أيّ إدمان آخر:

"لا يبدأ الانتكاس من أوّل كأس خمر تحتسيه. لكنّه يبدأ عندما تعيد تفعيل أنماط الإنكار والعزلة والجهد المرتفع وسوء تقدير الأمور".

المصدر: *Counseling for Relapse Prevention*

by Terence T. Gorski & Merlene Miller (Herald House—Independence Press).

ليس الانتكاس عبارة عن زلّة واحدة غير متوقّعة، لكنّه عملية تدريجيّة، وسلسلة من القرارات التي تقود نحو الخطوة الأخيرة، وهي العودة إلى الإدمان السابق.

أمّا بالنسبة إلى المؤمن، فلانتكاس بُعد آخر. فقد يبقى المرء بعيداً عن المخدّرات لكنّه لا يأبه لخدمة يسوع. في هذه الحالة، لا يكون انتكاسه جسديّاً متمثلاً بالرجوع إلى المخدّرات بل روحيّاً.

والحزن هو أن بعض المدمنين على المخدرات تحرّروا من إدمانهم بفضل مساعدة الله ثم قرّروا أن يعيشوا حياتهم بالطريقة التي تحلو لهم، وأداروا ظهرهم لله. إذًا، هم تحرّروا من المخدرات، وضعهم جيد في المجتمع لكنهم في طريقهم إلى الجحيم، وبالتالي ليس هذا الحلّ مناسبًا على المدى البعيد. وقد قال يسوع كلامًا يدعو أمثال هؤلاء إلى التفكير.

متى 16: 26 ترجمة سميث وفاندايك

لأنَّهُ مَاذَا يَنْتَفِعُ الْإِنْسَانُ لَوْ رِبِحَ الْعَالَمَ كُلَّهُ وَخَسِرَ نَفْسَهُ؟ أَوْ مَاذَا يُعْطِي الْإِنْسَانُ فِدَاءً عَن نَفْسِهِ؟

تتمثّل إحدى الخطوات الأولى من الانتكاس بإعادة تفعيل أنماط الإنكار التي كانت تشكّل جزءًا من أسلوب الحياة القديم. وبسبب هذا الإنكار، يصعب على الشخص المعنيّ أن يرى الخطوات الأخرى التي يتّخذها على طريق الانتكاس.

قد يسأل أحدهم: “ماذا يجب على المرء أن يفعل لكي ينتكس؟” لا شيء عمليًا. يكفي أن يفشل في المثابرة على العيش يوميًا ليسوع لكي يصبح أكثر عرضةً للانتكاس.

ث. ماذا يجب أن تفعل في حال الانتكاس؟

إذا وجدت نفسك في حالة انتكاس، هناك خطوات عدّة يجب عليك اتّخاذها فورًا.

1. ضِعْ حَدًّا لِلانْتِكاسِ فورًا

كلّما طالت فترة الانتكاس، ازداد الضرر الذي تتسبّب به في حياتك. يمكن تشبيه الانتكاس بنيران مندلعة في بيتك. كلّما سارعت لإخمادها، خفّفت من الأضرار التي تتسبب بها.

فالانتكاس يتسبّب دائمًا بضرر. والحدّ المرافق للانتكاس هو الاعتقاد أن “مرّة واحدة” لن تضرّ أبدًا.

أخبر شاب كيف أنه حارب جاهدًا تجربة الانتكاس لكنّه استسلم في نهاية المطاف. وبعد أن انتكس قال لنفسه: “يمكنني أن أتعاطى المخدرات لبضعة أسابيع فقط. ثمّ أتوب وأعود لأسلك مع الله.”

هذه استراتيجية خطيرة جدًّا للتعامل مع الانتكاس. فكلما سارعت لوضع حدّ لتصرفك الإدماني، استطعت أن تتماثل للشفاء بشكل أسرع.

رومية 6: 16 ترجمة سميث وفاندايك

أَلَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ الَّذِي تُقَدِّمُونَ ذَوَاتِكُمْ لَهُ عِبِيدًا لِلطَّاعَةِ أَنْتُمْ عِبِيدٌ لِلَّذِي تُطِيعُونَهُ إِمَّا لِلخَطِيئَةِ لِلْمَوْتِ
أَوْ لِلطَّاعَةِ لِلحَيَاةِ؟

أنت عبد للسلوك الإدماني ما دمت تمارسه. لكن إذا اخترت أن تصبح "عبدًا للطاعة"، أي تلميذًا ليسوع، فهذا الأمر يقود إلى البر.

2. احصل على المساعدة

يدل الانتكاس على وجود مشاكل خطيرة في حياتك. ويشكل التقليل من خطورة الوضع أحد أعراض الانتكاس. وقد تحتاج إلى الانضمام إلى برنامج علاج لكي تتخلص من الإدمان.

بعد أن تضع حدًا لسلوكك الإدماني يجب أن تلقي نظرة فاحصة على العلامات الأولى للانتكاس. وأحيانًا كثيرة لا يجيد الإنسان المنتكس تقييم علامات الانتكاس الأولى. لكن يمكنه الاستعانة بمُرشدين ومجموعات دعم لينال المساعدة في هذا المجال.

يجب أن تصبح كل علامة من علامات الانتكاس في حياتك إشارة توقف في مستقبلك. عندما ترى أيًا من هذه العلامات يجب أن تميزها بنفسك مدركًا أنها ستؤدي بك مجددًا إلى الانتكاس.

وعندما تميز علامات الانتكاس، حدّد استراتيجيات التعافي التي يجدر بك اتباعها في هذه الناحية من حياتك. وإذا كنت تعلم أنّ لديك مشكلة مع الإنكار، ضع استراتيجية يومية تركز فيها على الانفتاح على حقّ الله. واطلب من الشخص الذي يقوم بمساءلتك أن يندرك في كلّ مرة يراك تنزلق في نط الإنكار.

3. أعد تصميم استراتيجية خاصة بك لاسترداد عافيتك

الانتكاس عبارة عن فحص للواقع يبيّن أنّك تحتاج إلى المساعدة. لا يكفي أن تضبط نفسك قائلاً: "لن أفعل هذا الأمر مجددًا! ثق بي!" فهذا الكلام لا يضمن حمايتك من انتكاسة مستقبلية.

يجب أن تلقي نظرة فاحصة على المشاكل التي أدت إلى فشلك. ما هي العوامل التي دفعتك إلى السقوط؟ بينما تقوم بتمييز هذه العوامل يمكنك وضع استراتيجية أكثر تحديدًا لاسترداد عافيتك، وتطبيق مبادئ الكتاب المقدس في كلّ واحدة من هذه النواحي التي تحتاج فيها إلى مساعدة.

ويُشار إلى أن الأشخاص الذين انتكسوا بعد استكمالهم برنامج العلاج في خدمة Teen Challenge م يستغرقوا وقتًا طويلاً لتحديد قائمة خطوات التعافي الأساسية التي تركوها، ألا وهي قراءة الكتاب المقدس يوميًا والصلاة والذهاب إلى الكنيسة والانضمام إلى مجموعة دعم واختيار شخص يقوم بمساءلتهم ويلتقون به على نحو منتظم، إلخ...

4. ابدأ عملية التعافي الشاقة

التعافي عملية شاقة والله جاهز لمساعدتك. لكنه لن يمرر عصا سحرية فوقك فتختفي مشاكلك كلها في لحظة. نحن نريد حلًا سريعًا لمشاكلنا لكن يجب أن نبحث عن حلول فعلية تؤدي إلى نمو فعلي.

غلاطية 5: 24-25 ترجمة سميث وفاندايك

وَلَكِنَّ الَّذِينَ هُمْ لِلْمَسِيحِ قَدْ صَلَبُوا الْجَسَدَ مَعَ الْأَهْوَاءِ وَالشَّهَوَاتِ.

إِنْ كُنَّا نَعِيشُ بِالرُّوحِ فَلْنَسْلُكْ أَيْضًا بِحَسَبِ الرُّوحِ.

عليك أن تختار - إذا كان يسوع سيّد حياتك، طيق ما جاء في هذه الآية. عليك أن تصلب، أي أن تमित، الطبيعة الآثمة مع الأهواء والشهوات.

هذا ما يسميه بولس صراعًا يوميًا. عليك أن تصلب طبيعتك القديمة على الصليب كل يوم، لأنها ستحاول يوميًا النزول عنه. لذا، ثبتّ نظرك على يسوع وقُل: "يا يسوع، أريد منك أنت وحدك أن تكون قائد حياتي". هذا هو الطريق المؤدي إلى النجاح والحرية والنمو الحقيقي. أسلك وفق قيادة الروح القدس. فهذا هو الطريق المؤدي إلى التغيير الحقيقي.

5. ابن علاقة بشخص يقوم بمساءلتك

يجب أن تحصل على المساعدة من أشخاص ينعمون بالاستقرار الشخصي. تحتاج إلى من يقوم بمساءلتك عبر طرح أسئلة صعبة عليك. واحرص على اختيار شخص تثق به ليقوم بهذه المهمة. فالأسرار ستدبرك في المستقبل مثلما فعلت في الماضي. وإذا لم تستطع أن تكون صادقًا مع هذا الشخص، فأنت بذلك تضع نفسك مجددًا على طريق الانتكاس.

6. استمرّ في النمو!

مهما كان عدد المرات التي فشلت فيها، انهض من جديد. والجاّ دائمًا إلى الله طالبًا منه المساعدة. فالنمو هو الطريق المؤدي إلى النضوج والاكتفاء. وسيستخدم الله فشلك ليعلمك الدروس التي تحتاج إلى تعلّمها لكي تنمو. هل أنت مستعدّ أن تدعه يعلمك دروسه؟

إن معركة النمو هذه تستحق أن نخوضها. لقد ذهب يسوع إلى الصليب ولم يأبه للشعور بالخزي الذي انتابه لأن عينيه كانتا شاخصتين على المكافأة التي أعدّها له الله.

الخاتمة

إدًا، ما هو موقفك تجاه الفشل اليوم؟ هل أنت مستعد لمواجهة فشلك وتعلّم الدروس التي يريد الله أن تتعلّمها؟ في هذا الدرس، تطرّقنا إلى أنواع مختلفة من الفشل وإلى كيفية التعامل معها. ثمة أنواع فشل تُحسب خطيئة وتترتب عليها عواقب وخيمة. لذا، نحن نحتاج إلى مساعدة من الله.

لا تشغل فكرك بعدم الفشل أبدًا. ففي إحدى الليالي العاصفة في بحيرة الجليل، خاف التلاميذ عندما رأوا يسوع يمشي على الماء. فطلب منه بطرس أن يأمره بالإتيان إليه. فدعاه يسوع إليه وسرعان ما وجد بطرس نفسه يمشي على الماء، مختبرًا معجزة! لكن عندما اقترب إلى يسوع، ثبت نظره على الأمواج العاتية وبدأ يغرق. فصرخ إلى يسوع طالبًا المساعدة.

يمكننا بسهولة أن ندين بطرس على فشله. لكنّه والتلاميذ الـ 11 الآخرين أظهروا نوعين من الفشل. فبطرس فشل في المشي على الماء، وفي محاولة القيام بأمر ما. أمّا التلاميذ الـ 11 الآخرون ففشلوا لأنهم لم يقوموا بأي محاولة ولم يخرجوا من السفينة.

يثبت بعض الأشخاص أنظارهم على الفشل لدرجة أنّهم لا يقومون بأي محاولة. لكن من الأفضل أن تحاول وتفشل على ألا تحاول أبدًا. من الأفضل أن تثبت نظرك على السلوك وراء يسوع حتّى إذا فشلت مرارًا عدة على ألا تحاول أبدًا. فالله أعطى كلّ من يفشل وعدًا مفعّمًا بالرجاء.

أمثال 24: 16 ترجمة سميث وفاندايك

لأنّ الصديق يسقط سبع مرّات ويقوم. أمّا الأشرار فيعثرُونَ بالشرِّ.

إنهض من فشلك وثبت نظرك على يسوع وتعلّم الدروس التي يريد منك أن تتعلّمها. ولا تدع الخوف من الفشل يسلب منك كلّ ما أعدّه الله لك.