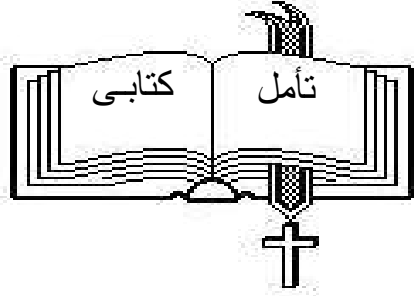


إقبل نفسك



لا يوجد إنسان عظيم أو حقير أو غنى أو فقير إلا وينتابه في بعض الأوقات الشعور بالنقص ولكن أن تشعر بهذا الشعور باستمرار فهناك مشكلة !
أكثر الأشياء التي تقلل من استقرار حياتنا أو نوالنا السعادة هو شعورنا بأننا لا نكفي لكمال أى شئ ، وأن ما نحن مكلفين به من مهام في الحياة لا نستطيع أن ننجزه بل وربما لا نحاول إتمام مهماتنا على الإطلاق .

+ كمثال لذلك أننا ربما نجد شخص شاعر بالنقص لأنه أقل من زملائه في المستوى الدراسي ولا يحاول أن يحسن من مستواه ، لشعوره بالنقص وبأنه لن يستطيع أن يصل لما وصل إليه زملائه .
فإن لم تتق بنفسك وبالله سوف يلتهمك وحش الشعور بالنقص وستفقد قدراتك تماماً .



الكتاب المقدس يبين قيمة النفس البشرية فيقول أن نفسك لها قيمة ، فحتى الإنسان الساقط فى الخطية له قيمة عند الله بمعنى : -

إننا خطاه لكننا ونحن خطاه مقبولين عند الله ، إذن يبقى شئ واحد هو أن نتوب ونرجع .
لكن قيمة النفس البشرية لا تفقد، مثل عملة أصابها الصدأ من الممكن أن تتنظف ولكنها ستبقى بقيمتها فعليها صورة الملك .

أيضاً الخطية لم تسقط صورة الملك من وجوهنا ولا من حياتنا لأننا مازلنا نحمل بصمات ربنا .

مثال :

إذا تركت لك جدتك قميصاً من تفصيل يدها تذكراً ورحلت عن عالمنا - فإنه قميص عادى -
ولكنك فستظل محفظاً به فهو ذو قيمة عالية عندك لأنه من صنع يد جدتك .

فكم بالأولى الإنسان الذى من صنع أيدى الله . فهل يفقد قيمته ؟ فإله خلق النباتات والطيور وكل شئ هيئه حتى يكون للإنسان لأن قيمة الإنسان كبيرة عنده .

وأرسل لنا الأنبياء، وأيضاً أرسل ابنه الوحيد بل وبذله من أجلنا لكى تكون لنا الحياة الأبدية . فكم أن هذا أكبر دليل على علو قيمة الإنسان . يقول الكتاب " يوصى ملائكته بك لكى يحفظوك فلا تصطدم بحجر رجلك " لقد أرسل ملائكته لخدمتنا لما لنا من قيمة عنده .

قيمة الإنسان عند الله :

❖ خلق الإنسان للكرامة وجعله الله سيداً للخليقة وقال الله لآدم وحواء " إثموا واكثروا
واملأوا الأرض واخضعوها وتسلبوا عليها " (تك ١ : ٢٨) .

❖ ودعى الإنسان للمجد : " حينما أكون أنا تكونون أنتم أيضاً " () .

❖ بل أن الملائكة سميت أرواح خادمة أرسلت لخدمة العتيديين أن يرثوا الخلاص (عب

- ❖ قال المسيح عنا " أنتم ملح الأرض ، أنتم نور العالم " ()
- ❖ أن قدرة الإنسان المؤمن عظيمة ، فإن كان عندكم إيمان مثل حبة الخردل تقولون لهذا الجبل انتقل فيطابعكم .
- ❖ " ليس الرجل من دون المرأة ولا المرأة من دون الرجل " ()
- إن كانت هذه قيمة الإنسان فلماذا يشعر بالنقص ؟ !

لماذا لا تكتشف الكنز الذى بداخلك ؟

تعلمنا كلمة الله أن الإنسان مخلوق على صورة الله فهل فكرت ما هي صورة الله التى فيك ؟ لا شك أنه لا يقصد الصورة الخارجية الجسدية ، لأن الله روح .

إن الله غير محدود وبالتالي صورته غير محدودة ، لذلك لا نستطيع أن نحصى صفات الله . وأنت مخلوق على صورة الله بمعنى أنه ميزك بالعقل والضمير والمشاعر والإرادة والقدرة على إقامة العلاقات ، وفيك من صفاته ما لا يعد ولا يحصى من صبر وإبداع وخلق ابتكار ٠٠٠ الخ .

اكتشف الكنز الذى بداخلك ولا تتأخر فى اكتشاف قدراتك ، فهناك للأسف من عاشوا وماتوا دون أن يكتشفوا أنفسهم ولذلك لم ينجزوا شيئاً .

قد يقول الناس عنك أنك شخص عادى ، وقد ترى فى نفسك أنك شخص عادى غير موهوب ... لا تصدق الأكاذيب فأنت من إبداع الله .

والمسيحية تؤمن بأن فى داخل الإنسان قدرات غير محدودة ، فلقد قال السيد المسيح لتلاميذه " ها ملكوت الله داخلكم " (لو ١٧ : ٢١) فأية قوة أعظم من ملكوت الله ؟!

ويقول بولس " روح الله يسكن فيكم " (١ كو ٣ : ١٦) ،

ولذلك يقول يوثيل النبى " ليقبل الضعيف بطل أنا " (يوثيل ٣ : ١٠) .

الفرق بين الاتضاع وصغر النفس

المصاب بصغر
النفس

- يعرف ضعفاته فقط
- ينسى ما وهبه الله
- ويحسد الآخرين على تفوقهم
- معتمد على ذاته
- يشعر أنه بلا قيمة أمام الله والناس
- وقد يحاول التعويض
بإظهار القيمة الزائدة
- يكره ذاته
- ينسب لنفسه الخطأ
- والنقص حتى فيما يحسن عمله
- يشعر بالعجز وعدم
الإيمان بقدرة الله

المتضع

- يعرف مواهبه
- ويعرف ضعفاته
- ينسب مزاياه لله الذى خلقه
- يعتمد على الله
- لا يتعالى على الآخرين
- ولكنه يشعر أنه له قيمة
- أمام الله والناس
لأنه ابن للملك
- يحب نفسه لأن الله أحبه
- "طوبى لمن لا يدين نفسه
فايستحسنه" رو ١٤ : ٢٢
- يعرف أن الله يعمل فيه
- "قوتى فى الضعف تكمل"

والشعور بالنقص :

القديسون

إن الشعور بالنقص واجه بعض القديسين : - مثل

إيليا النبي : - بعد تحريره لإسرائيل وإنقاذهم من الوثنية خاف أمام امرأة وهى " إيزابيل " الشريرة . كان " آخاب " يحكم إسرائيل وكانت إيزابيل تحكم آخاب!، فقالت إيزابيل لأخاب انها ستدبر أمر إيليا ، فخاف إيليا وشعر أنه لن يستطيع الوقوف أمامها .

+ مع ان الله كان مع إيليا لدرجة أنه إذا أمر جيش من السماء لينزل بنار تحرق كل أعدائه سيستجيب لندائه - لكن ذهب إيليا وأخذ يقول للرب " خذ يارب نفسى منى لأنى لست أفضل من أبائى " ()

ولكننا هنا نندهش ونقول كيف هذا مع أن إيليا كان يقول " حى هو الرب الذى أنا واقف أمامه " نعم . إن الله يريدنا أن نكون واقفين ولا يريد أن يرانا ساقطين أو نتمنى الموت . + ولكن الله سمع لصوت إيليا وشجع قلبه وقواه وأعاد له ثقته بنفسه .

موسى النبي : - شعر أنه لا يستطيع أن يكمل الدعوة التى هو مدعو إليها وقال " أنا ثقيل اللسان والفم " () .

والشعور بالنقص :

الخاط

إن الخطية تضعف العلاقة بيننا وبين الله ، وتغضب الله ، لكنها لا تقلل من قيمة الإنسان .

مثال : عندما يصاب شخص ويصبح الأمل فى شفاه ضعيفاً فينقل إلى المستشفى ، وعلى الرغم من ضعف الأمل ، إلا أن الجميع يضاعفون مساعدتهم ويعود فيقوم هذا المريض ويشفى . إن الإنسان عندما أخطأ . أهتم به الرب أكثر من أى وقت آخر . إن الله يكره الخطية، أما الخاطئ فهو شخص محبوب جداً عند الله، فيظل الله معه حتى يخلصه من طريق الخطية لأنه ذو قيمة عند الله .



لأ ميصحش !!

تشرق الشمس كل يوم ، وتتسلل أشعتها الذهبية نوافذ البيت لأسرة عادية متوسطة الإمكانيات .
يربط هذه الأسرة كثير من الحب ، ولكن حب من أى نوع . لا أدري !
فالأم شديدة الطبع جداً ، والأب يحب الالتزام . رزقهم الله بطفلين ، ومرت الأيام ، والسنين ، وكان
أنطوان هو الأكبر ، وأمير هو الصغير فكان فى المرحلة الثانوية .
ومن هنا نجد المشكلة، فكان أمير يعانى دائماً من التفرقة بينه وبين أخوه. المشكلة فى أن أنطوان هو
الأكبر فى كل شئ .
فكانت الأم تحب أنطوان بشدة لأنه صاحب شخصية جامدة قوية مثلها، فلا يتشاجر إلا قليلاً جداً ،
ولكن أمير كان صاحب شخصية محبة رقيقة فكان غير محبوب لدى والدته .
ونجد أن الأب دائماً يقول للأمير " عيب ده أخوك الكبير ميصحش - لا المفروض أن أخوك هو اللي
يقوم بالمهمة دى - أنت صغير متقدرش - أنت ضعيف متعرفش "
وغيرها من الكلمات التى كانت تزيد من شعور أمير بالنقص، وتقلل من ثقته فى نفسه مما جعله بعد
مرور الأيام على هذا المنوال إنسان عاجز ، شاعر بأنه أقل من أخيه ، وبالتالي أقل من الآخرين .
وكل هذا بسبب تكليف والديه لأنطوان فى كل شئ وتفضيله على أمير فى كثير من الأمور فى الحياة

سؤال للحوار :

+ ترى هل كان أمير ضحية معاملة والديه ؟

+ أم أنه كان لايد أن يثق فى أنه ذو قيمة ويستطيع أن يفعل ما لا يكلفه به والديه ؟

✚ ولك الآن سؤال مهم :-

هل شعور أمير بالنقص راجع لمعاملة والديه ، أم لاستعداده الداخلى لصغر النفس وتسليمه بأنه
شخصية ضعيفة ؟

لصغر النفس ؟

ماذا يقودنا

الفهم الخاطئ لكلمات الإنجيل : فمن الممكن أن الإنسان الروحى يحاول أن تزيد

روحانيته حتى تصل إلى إتضاع زائف فيشعر أنه عاجز

أمام أى شئ . ولذلك يقول الكتاب " لا تكن باراً زيادة لماذا
تخرب نفسك " () ، فالفضيلة إذن وسط بين
رذيلتين، وعلينا أن نتجنب الغرور وصغر النفس معاً .

الخطيئة : من الممكن أن يكون لديك خطايا ، وتحاول أن تستبدها عنك ، وتقوم
من سقطاتك ولكنك لا تستطيع .

فإذا حاولت كثيراً ولم تتجح فتشعر إنك أقل من الآخرين ولا تستحق شئ لأنك
خاطئ .

الخبرات الماضية : إن النجاح فى الحياة الدراسية أو الروحية أو الاجتماعية مطلوب إن الكل

يريد أن ينجح ، لأنه من الصعب أن تواجه نظرات الفشل من الناس .
فإذا اقتربت من الفشل فإن هذا يشعرك بالنقص ويزيد ذلك بزيادة فشلك
وشعورك بأنك لا تستطيع فعل أى شئ . أما إذا تكرر الفشل فقد يتأكد
عندك الشعور بالعجز التام .

كلام الناس : الإنسان الذى يستطيع أن يتخلص من كلام الناس هو إنسان عاقل وصحيح
ومحظوظ .

لأن الثقة فى النفس لابد أن تبنى على الثقة فى الله ، وليس فى الناس أو فى
كلامهم ، إذا رفعت ترتفع ، وإذا تركوك سقطت .

الراحة والتكاسل : هناك من يحب أن يظهر بأنه ضعيف وغير قادر حتى لا تطلب منه
مسئوليات . وقد يتظاهر بالنقص بسبب الأنانية والكسل .

الإيحاء الذاتى الخاطئ : قد يتسأل الإنسان " ماذا يقول الناس عنى ؟ " لماذا يتوقعون فشلى
؟ لابد أنى لست كفاءاً ، وبهذا لا يحاول النجاح فيفشل بالفعل ، ويتكون عنده
شعور بالنقص فيبدأ بترديد مثل هذه العبارات مع نفسه :

+ لا أحد يحبنى

+ إخوتي أفضل منى

+ المدرس يفضل فلان عنى

+ أبى وأمى لا يعتنون بى

+ أصدقائي يهربون مني

التربية الخاطئة : إن أساس عدم الشعور بالثقة فى النفس هو تربية الأسرة كالأكثر من

التخويف : أنه من الطبيعى أن يكون بالمنزل أكثر من شئ خطر على
الطفل مثل : البوتاجاز - البلكون - المكواة ... الخ .

فالألم تكون شديدة الخوف على إنها فإذا اقترب من البلكون تصرخ " حاسب
، حاسب البلكونه ، ممكن تقع ، حاسب " ، وإذا حاول أن يقوم بأى شئ
فتصرخ فى وجهه " حاسب " ، فتشعره أنه غير قادر على فعل شئ .

مثال :

الولد : ممكن يا ماما أصب الشاى لنفسى ؟

رد خاطئ : الأم : لا يا حبيبي البخار يحرقك .

الرد الصحيح : الأم : ممكن يا حبيبي . وتمسك بيده وتساعده .

كذلك فإن العقاب العنيف وكلمات الإهانة تشعر الطفل بالنقص، مثلاً نقول له:



الشعور بالنقص ينشأ كذلك من التوقعات الزائدة عن الحد . كأن نتوقع من الفتى أن يكون الأول
على الإعدادية بالقاهرة ، ويكون هناك فارقاً كبيراً بين قدراته وبين التوقعات .

القيم الاجتماعية الخاطئة :

نحن فى مجتمع مادي يقيم الشخص منا بحسب ذكائه أو إنتاجه أو جماله أو مركزه أو سرعته،
وليس بناء على قيمته الحقيقية كإنسان .

• صغر النفس يقودك للفشل : -

تُرى ما هو المستقبل المنتظر لمن ينظرون لأنفسهم على أنهم مجموعة من الجراد؟ لقد حكموا على مستقبلهم بالضياح . فماذا تنتظر من شخص يشعر بالعجز والنقص سوى الإنسحاب من المجتمع والانطواء ثم الفشل .

لماذا لا تنتظر لنفسك نظرة صحيحة ؟ فأنت من إبداع الله ، طبع فيك صورته ويريدك أن تنمو وتتضح قد تكون فيك نقاط ضعف ولكن نقاط القوة أكبر وأكثر .

كم من عباقرة وأبطال وقديسين وكانت بهم أمراض وعاهات ونقاط ضعف ، ولكنهم انتصروا على أنفسهم وتفوقوا .

سلبيات الشعور بالنقص : -

- يشعر أنه معزول عن الناس . وينسحب عن الآخرين .
- يشعر بالاكتئاب وعدم السعادة .
- يشعر أنه غير محبوب .

الصراعات الداخلية

- يشعر أنه أضعف من أن يتغلب على ضعفاته .
- ينقد نفسه بشدة ويكره نفسه ويرفضها .
- يفشل في القيادة .
- تنقصه الجرأة .
- يشعر أن عيوبه ستظل معه طوال العمر .
- لا يحاول الاعتماد على نفسه .
- يشعر بالتذمر وعدم الشكر .

الغيرة والحسد على الآخرين

- لا يمدح الناس بل دائماً ما يزمهم لأنه غير قادر أن يشعر بسلام مع نفسه فيلقى كل اللوم على الناس .
- يكون شديد الحساسية ولا يقبل النقد ولا يصفح عن المسيئين .
- يتجه إلى اكتساب القوة والسيطرة على الآخرين .
- كثرة الجدل .

صغر النفس يشل قوتك :

لا تقارن نفسك بالآخرين فهذا أسلوب خطير ، إذ عندما تقارن نفسك بمن هم أصغر وأضعف منك ربما تصاب بالغرور، عندما تقارن نفسك بمن هم أكبر وأقوى منك تصاب بالإحباط واليأس، وتصرف وقتك في رثاء للذات .

هل من علاج ؟

☆ لا تستصغر سنك

كم عمرك ١٤ - ٢٠ سنة . ما أحلى هذا العمر . هذا أفضل وقت تتطلق فيه وتحقق أعظم الإنجازات . ربما تجد من يقول لك من هو هذا الشاب الصغير إنه لا يفهم شيئاً عن الحياة ... لا تيأس من هذه الأقوال . إنها أقاويل تستر عجز الكبار في الطموح والإرادة . لا تستصغر سنك . لقد دعا الرب إرميا لرسالة النبوة وهو أقل من العشرين . وهناك مئات العباقررة والفنانين حققوا وأنجزوا وهم في سنك، بل أصغر منك، ولاقوا الكثير من النقد والتهمك ، فلا تخشى من كلام الناس .

☆ لا تستصغر قدراتك ☆

لقد وضع الله فيك من روحه وصفاته وقدراته . نحن في معظم المرات لا نستخدم أكثر من ٢٠ % من القدرات الكامنة فينا .

ألم يحدث في حياتك مرة إنك كنت تسير في الشارع تترنح هنا وهناك من الإرهاق، وهجم عليك كلب ، فإذا بك تهرب بكل سرعة ويمكنك أن تقفز على سور ارتفاعه مترين أو أكثر إنها قدرة كامنة فينا تتطلق وقت الأزمات .

☆ التشجيع الحقيقي ☆

أى تقبل كلمات التشجيع المناسبة لك فإذا قال أحد لى شيئاً موجوداً بداخلى على أن أتأكد أولاً أنها كلمات تناسبني أم لا حتى لا أقع فى الثقة الزائدة ثم الغرور .

☆ إفهم نفسك ☆

يقول الكتاب (رومية ١٤ : ٢٢) " طوبى لمن لا يدين نفسه فيما يستحسنه " إن شعرت أنك مقبول عند ربنا فهذا جيد ، و إن شعرت أنه لك إيمان قوى فلا تقل هذا أيضاً ربما يكون غرور أو ضربة شيطان . كذلك إعرف عيوبك ونقائصك وأعترف بها أمام نفسك وقل إنه رغم عيوبى سوف أحاول إصلاح حياتى .

☆ أحب نفسك ☆

يقول الرب " تحب الرب إلهك من كل قلبك . وتحب قريبك كنفسك " إذن فيجب أن تحب نفسك أولاً حتى تستطيع أن تقدم الحب للآخرين .

⇄ عدل أفكارك ⇄

ردد آيات مثل " أستطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى " ، تذكر قصة الراهب الذى حاربه الشيطان بالغرور فرد عليه قائلاً " وهل نسيت خطاياي السابقة " . ثم حاربه بصغر النفس فرد عليه قائلاً " وهل نسيت نعمة الله الغافرة "

فصرخ الشيطان مهزوماً قائلاً " إن رفعتك تتضع وإن وضعتك ترتفع؟! " فقال له الراهب



أنت تضرب مرزبة وأنا أضرب مرزبة، أى واحدة بواحدة.

وأنه لم يستسلم لأفكار اليأس أو الغرور .

تجنب أفكار النقد للآخرين أو ذمهم ، تجنب الغيرة

والحسد، أشكر الله على ما حصلت عليه وأطلب

التقدم . تجنب المقارنة عن ممن هم حولك بل قارن نفسك بنفسك .

حلل أسباب شعورك بالنقص

فإن وجدت أنك ضحية التربية الخاطئة أو الشدة الزائدة أو الأحكام القاسية فقل لنفسك إنني محبوب لدي الله ، ولدي ما يكفي من القدرات ، ولن أكره نفسي أو أستمر في الفشل .

قل توقعاتك

أعد برمجة حياتك على ضوء إمكانياتك الواقعية ، لاشك أنه يمكنك تحقيق بعض الأهداف وليس كلها ، فلا تكن كسولاً ، ولا تكن حالماً فتطلب نجمة من السماء أو تكلف نفسك بما هو فوق طاقة البشر . إختصر أهدافاً أعلى قليلاً من مستواك . وإذا نقول (قليلاً) معناها ليس أعلى بكثير فتصيبك بالعجز ، ولا أقل من مستواك أو في نفس مستواك فتصيب بالترخي .

تعلم مهارات جديدة



إستغل مواهبك المدفونة واكتسب مهارات جديدة ،

أو قم بتحسين المهارات القديمة ، حاول أن تحقق

قدراً معقولاً من النجاح في أي

مجالات ، أو عدة نجاحات صغيرة في

مجالات متعددة . ليس شرطاً التفوق أو العبقرية، فالنجح الصغير هو مجموع القدرات أو

المهارات أو الخبرات .

يمكنك كذلك تعلم المهارات الاجتماعية مثل : قبول الآخرين وعدم نقدهم وتشجيعهم ومدحهم ،

فسوف يساعدوك وبيتعدون عن نقدك الشديد وذمك .

إنضم إلى مجموعة متفائلة

تجنب التأثيرات السلبية والأشخاص الذين تشعر معهم بالإحباط ، كن بجوار مجموعة مساندة متدينة مؤمنة بك وبقدرة الله ، وليكن لك مرشد مشجع لك على النمو والتقدم . إننا كلنا بنا نقص ولكن بعضنا يتقدم والآخر لا يتقدم . البعض ينقد والآخر يشجع، فتعلم أن تختار أصدقائك .

ضع الله في الحساب

أن الإنسان + قدرة الله = النمو

" ليقل الضعيف بطل أنا "

" ولأن الذين معنا أكثر من الذين علينا " .

إن الله أقوى من الظروف وأقوى من الضعف ، بل أن قوته تكمل في ضعفك . **فقل له "**

أعن يارب ضعفي وساعدني "



كثيراً ما استهنت بنفسى ،
وحسبت نفسى ولداً صغيراً ،
لا أحمل مسئولية قط !
ولكن هناك
كثيرون أطفال بالجسد لكنهم رجال بالروح !
وكثيرون شيوخ حسب العمر وبلا خبرة فى الروح !

لنسكن يا مخلصى فى قلبى .
ولتهبه الحب بروحك القدوس النارى ،
ولتنزع عنى كل إحساس أو شعور بالنقص

هب لى قوة فأسجد أمامك كل يوم ، طالباً تقديس نفوس كل أفراد عائلتى ،
بل تقديس كل البشرية، أسرتى الحقّة !
لأمت وليحيا الكل ! لأتألم وتسترح كل نفس !
لأحمل العار ويتمجد الجميع !
لأكن آخر الكل ولكنى راض وسعيد