طور نفسك

تمهيد

(مسابقة لأجمل تعليق على الصورة)

الدودة تسحف على الأرض تسعى لأكل خبزها يعيش فى التراب

الشرنقة فترة انتقال وسكون ، ضيق أو انتظار ٠

الفراشة انطلاق وحرية

" إخلع الإنسان العتيق والبس الإنسان الجديد "

وضـــعت أنثـــى النســـر بيضـــة وسط (عشة الفراخ) ، فوُلد النسر الصغير فى وسط الفراخ ، وأضـــطر إلـــى السكنى فى الأرض واحتمال رائحة العشة حتى نبتت له أجنحة ، فطار ولم يعد. هكذا فأنت من السماء ، فركب لك أجنحة النجاح وانطلق إلى فوق .

مقدمة

سأظل أنا ولكن...

كالعـــادة كـــل صـــباح تشرق الشمس مبشرة ببداية يوم جديد ، ويتخلل شعاعها نافذة غرفة ، فإذا نظـــرت داخـــل الغـــرفة تجد بها سرير بسيط ، وبجانبه مكتب لا بأس به ، وتجد " فوكيه " نائماً على السرير ٠ هذا الإنسان الذى يتصف بكثير من الصفات الجميلة٠ كان " فوكيه " شاباً فى الثامنة عشر من عمـــره ، وكـــان فى منتهى النشاط ، يقوم مبكراً ، ويذهب للقداس ، ويصلى ، ويلبس التونية ويخدم مع أبونا داخل الهيكل .

كـــم أنـــه شاب رائع ، كان " فوكيه " محب للجميع ، ويخدم الكل بقوته ، وطاقته ، وقلبه ، ولكن لكل إنسان سلبياته !

كـــان " فوكيه " عصبياً للغاية فكان من السهل عليه أن يثور ويفعل ما لا يليق بالشاب المسيحى ، فـــذات يـــوم حدث موقف من أحد أصدقائه فلقد قام صديقه بالهزار معه بطريقة غير لائقة أمام الناس ، ولكـــنه أخطـــأ فى حق " فوكيه " فما كان من " فوكيه " إلا أنه ثار بشدة ، ولم ينسى لصديقه هذه الحادثة علـــى الـــرغم من اعتزار صديق المتكرر والشديد والتأسف البالغ ، فكان على الرغم من قلبه المحب إلا أنه كان غير مسامح ، وعلى الرغم من خدمته الجيدة ، فكان عصبياً جداً .

للـــوقت أدرك فوكـــيه ما به من سلبيات تعوق علاقاته مع الآخرين ، فحاول أن يغير شخصيته ، ولكن كيف ؟

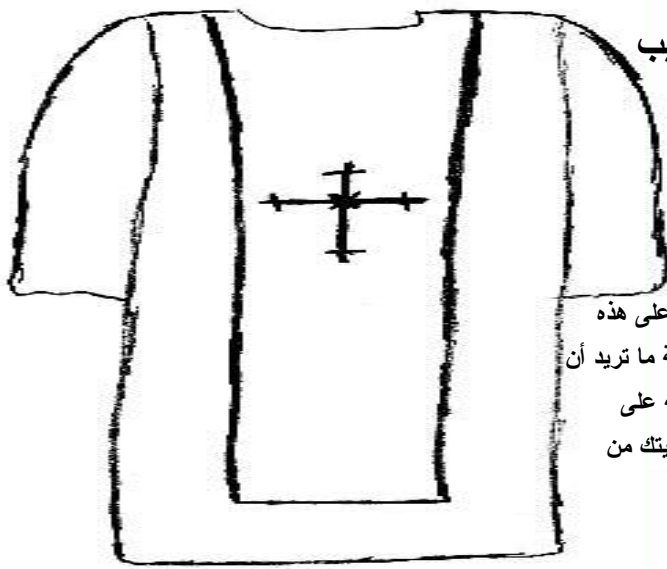
عمـــل فوكـــيه على تجديد كل صفاته تجديداً كاملاً شاملاً ، وإلقاء شخصيته الأولى ، ولكن لماذا حاول ذلك ؟

هل كانت شخصيته الأولى رديئة لدرجة أنه يتركها كلها ولا يتحلى بما فيها من صفات جميلة ؟ !

ولكن بعد تفكير جيد أدرك أنه بإمكانه الإحتفاظ بشخصيته مع محاولة تطويرها وإزالة ما بها من سلبيات ، وزيادة إيجابيات على صفاته الأولى الجميلة .

+ من الطبيعى أننى كإنسان بداخلى ما هو جيد وما هو ليس بجيد ، فعلى أن أطور من نفسى ولا أتقمص شخصية أخرى وأنسى شخصيتى ، فإن نفسى بها كثير من الورود النادرة التى لا تستحق قطفها ، بــل تحــتاج لــباقة جديــدة من الورود حتى تضاف لها وتزيد من جمالها مع إزالة ما بها من أشواك وأعشاب دخيلة قد تسئ إلى مظهرها الجميل .

تدريب



اكتب على هذه التونية ما تريد أن تضيفه على شخصيتك من صفات

شخصيتك ،

نفسك ،

أسلوبك ،

هو أنت .

حوار

+ أنــت كشخص مكون من مجموعة من الصفات . هل تستطيع أن تلغى كل صفاتك لتخرج من داخلك شخصاً آخراً بصفات وميول مختلفة تماماً ؟

+ أم تعجز عن الاستغناء عن استخدام أساليبك السابقة ؟

+ هل عندما تغير من أسلوبك : أنت مضطر أن تلغى شخصيتك وتكون شخصية جديدة أم لا ؟

+ هل بإمكانك تطوير نفسك دون الاستغناء عن أساسياتها والخروج إلى نفس أخرى تماماً ؟

صديقى ... صديقتى

طوروا أنفسكم

من فضلكم

أنــت لا تســتطيع أن تغير نفسك كلية ، أو تستغنى عن ذاتك وتستبدلها بشخص آخر، ولكنك تستطيع أن تحدث تعديلاً ملحوظاً فى الدوافع والأفكار والسلوك وهذا التعديل إضافة أو حذف وليس ثوره رديئة على نفسك ، أو استغناء كلى عن شخصيتك الحالية.

مثال

إن كان لديك سيارة موديل ٨٠ فهل تصلحها وتسير بها أم تتركها لتاجر الخردة ؟

قــد تقــول لى إن كان لدى إمكانيات فإنى أغيرها تماماً ، فأقول لك وحتى إن غيرتها فإنك تستعمل ثمنها فى شراء السيارة الجديدة !

إنك بالمثل لن تستغنى عن مكونات شخصيتك الحالية بل تقبلها وتطورها وتقدسها .

والــتقديس يــتم بعمل النعمة فى الشخصية ، كما يتم بجهد بشرى منك لكى تفهم نفسك وتعرف ما ينقصك ،ثم تطلب من الله أن يغيرك ويطورك .

أولاً : الإنسان بين الماضى والحاضر والمستقبل

أنت والماضى

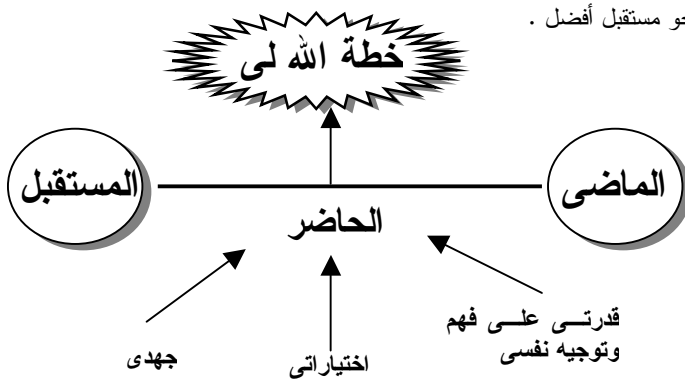
إن ماضيك هو أنت ما تعلمته وما أهملته فى تعلمه أو لــم تستطيع تعلمه ، ما اجتزت فيه من صعوبات وما حققته مــن انتصــارات ، إن كل هذا يشكل خبراتك واختباراتك ، وسمعتك ومكانتك ، بل مبادئك وثقتك وإيمانك .

بل أن اتجاهاتك وتوجهاتك تعتمد على مــا عرفته عن نفسك وعن الآخرين وعن الحياة وعن الكون من حولك فى السنوات الماضية التى عشتها .إن ماضيك هو كل ما تملك ، هو رصيدك الفعلى .

ولكن الماضى – لحسن الحظ – ليس هو كل أرصدتك ولا كل إمكانياتك ، أنه ليس نهاية المطاف .

إن المستقبل أيضا يذخر بآمال وطموحات وإمكانيات ، إذا التفتنا إليها وصارت لنا سبب بركة ومصدر قوة كبيرة . إننا لا نحيا عبيداً للماضى وعيوبه ، بل نتعلم من أخطائنا أكثر مما نتعلم من فترات النجاح .

لحسن الحظ إننا نستطيع أن نتحكم فى خبراتنا الماضية ، بتعديل وجهات نظرنا ، وبالاتجاه إلى أعلى نحو مستقبل أفضل .



إن كان الماضى هو الخبرات .

فإن الحاضر هو الاختيارات

إنه وعى بموقفى ثم اختيارات ← ثم جهد لتحقيق التغير .

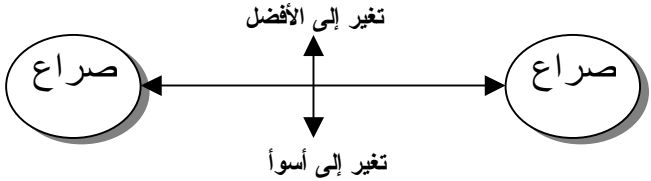
أنت والحاضر

والتغير فى الحاضر يكون أما للأفضل أو للأسوأ . تخيل شاباً فى الخامسة والعشرين ، وقد تكونت لديه اتجاهات سلبية نحو العمل أو الزواج ، فبدأ يقول لنفسه لا داعى للمحاولة وسوف أقضى وقتى فى الترفيه ... فى مقابل هذا الشاب شخص آخر طموح قد ايقن أن الصعوبات سوف تزول إن تحداها بهمة وإصرار ، فنتوقع لهذا الشاب الصعود إلى قمم النجاح والرضا عن النفس .

ولحسن الحظ فإن الشاب الأول يستطيع تعديل اتجاهاته السلبية بمعونة الرب وبالنظرة المتفائلة لحياته .

- الماضى يحمل معه الصراعات
- والصراع يحدث تغيراً

- والتغير يكون إلى الأفضل أو إلى الأسوأ



إن الإنســـان لا يـــرتاح إلـــى الصراع لفترة طويلة وهو يميل إلى إخماده بالقفز لأعلى أو اليأس والهبوط إلى أسفل ، فأمامك الاختيارين :

وحاضرك هو فترة الاختيار.

فهل تختار أن تظل كما أنت ؟

لا بأس من هذا إذ كنت تسير فى الطريق السليم .

أم تختار أن تتطور وتغير نفسك ؟

أم ترضى بأن تعود إلى الوراء ؟

إن الحـــياة رحلة يومية ، هى سياحة فى برية ، حين كان الشعب يسير مع موسى فى برية سيناء تطلع بعضهم للأمام ، والآخر للوراء اشتهى البعض العودة لمصر ، والبعض الدخول لكنعان .

رأى الـــبعض أرض كنعان على أنها مستحيلة الدخول ، ورأوا المدن المحصنة فيها ، ورأوا بنـــى عناق العماليق الأكبر والأقوى منهم ، وحتى قالوا " صرنا كالجراد فى أعين أنفسنا " ( ) .

ورأى البعض عنقود العنب الذى لا يستطيع شخص واحد أن يحمله .

كمـــا رأوا رعـــب الشعوب الأخرى وخوفهم من إله إسرائيل ، وقالوا نحن قادرون معا أن ندخلها لآن الرب دفعها لنا .

من قصة تجسس أرض كنعان نجد

أرض عظيمة	ولا زالـــت هذه الرؤية مطروحة أمامنا يوجد أرض كثيرة لنمتلكها – انتصارات – نجاح – نمو – قدرات ... الخ
عقبات عظيمة	لازالـــت العقبات الكثيرة أمامنا – امكانيات ضعف – خطية ...
إله عظيم	الله الذى عمل مع الشعب لازال يعمل معاً.
إيمان عظيم	إن ثقتك هى مفتاح النصر.

قـــال الملاك للوط : " إهرب لحياتك ، إهرب من كل الدائرة إهرب إلى الجبل (المولاعلى) لـــئلا تهلـــك " (تك) . حين نظرت امرأة لوط للخلف إلى سدوم وعمورة تحولت إلى عمود ملح . كان على لوط وابناءه عدم النظر إلى الزوجة المتجمدة بل مواصلة السير نحو طريق الخلاص .

إن حاضرك يحمل

امكانياتك سواء مستعملة أم لا

ظروفك

المعطلات

التحديات

الفرص المتاحة

كذلك فإن حاضرك يحمل

جهدك وامانتك ومثابرتك .

أنت والمستقبل

لا تضيع الفرصة:

هـــناك قصة رائعة فى الكتاب المقدس عن الأربعة البرص الذين ركضوا لكى يختاروا . حاصر الجـــيش الآرمنى مدينة السامرة وكان جوع شديد فى السامرة ، كانوا يبحثون عن طعام فى المدينة لكنهم

كانـــوا ممنوعين من الاختلاط بسكانها ، وعندما جلسوا فى مدخل الباب أدركوا أنهم فى فخ بين دخولهم آرام أوجـــوعهم فـــى الســـامرة ، وأن كانت اختياراتهم تعرضهم للخطر ٠ واقترح عليهم واحد منهم أن يســـلموا أنفسهم للأعداء على ألا يموتوا من الجوع فذهبوا فى تلك الليلة إلى معسكر الآرميين ، فاكتشفوا إنه لا يوجد ولا واحد من الآرمنيين بل وجدوا أمتعتهم فقط (٢ مل ٧ : ٣ – ٥) .

عـــندما أدرك البـــرّص هذا الأمر تنقلوا من خيمة إلى خيمة وجمعوا كل الامتعة التى وجدوها ، وأخيـــراً رجع البرص إلى السامرة مقتنعين أن يبشروا الناس فيها بالحدث الطيب ، أن اختياراتهم عادت عليهم بالنجاح ٠ ثم شاركوا الآخرين فى نجاحهم٠ وهذه القصة تذكر أن هناك ثلاث أنواع من الناس :

١ – **جالسون** : لســـنوات طويلة ٠ كان البرص جالسين فى مدخل الباب حتى نظر واحد إلى الآخـــر وقالوا " لماذا نحن جالسون هنا حتى نموت ؟" أيضا كثيرون مثل هؤلاء يقضون كل أوقاتهم وهم جالسون يشكون من مشكلاتهم بدلا من مواجهتها .

٢ – **الآخذون** : دخل البرص إلى خيمة يجمعون كل الأشياء التى تمسكها أيديهم، للأسف هذا هـــو اتجـــاه الـــناس الـــيوم ، إنهم يريدون أن يجمعوا كل شئ ولكن فقط لأنفسهم ولفائدتهم الشخصية ، واهـــتمامهم الأكبر هو " ما هى الفائدة التى تعود عليهم ؟ " هؤلاء هم الذين يركزون على الأخذ بدلاً من العطاء ، لا يمكن أن يشبعوا لأنهم يطلبون أكثر ، وكلما امتلكوا أكثر كلما أصبح إشباعهم أقل .

٣ – **العطاءون** : عندما أدرك البرص فقط أن اليوم بشارة كانت لهم الرغبة ذهبوا أن يبشروا الآخـــرين ، بمجـــرد أن نرفع عيوننا عن أنفسنا لتكون احتياجات الآخرين ، نضع أنفسنا فى الحالة التى ندرك فيها " أن البركة الأكثر هى أن نعطى لا أن نأخذ " .

عندما نتعلم أن نعطى فهى ضرورة لسد حاجات الآخرين سوف يسعد الناس بما نريد أن نشاركهم . هـــناك اختـــيارات أكثر مما نفكر فيها ، اغمض عينيك عن نفسك ، وأبدأ فى البحث عن الأماكن التى تحتاج إلى المساعدة .

ثانياً: طريق الصعود :

*** الاهتمام :** عادة ما يبدا الله إعلان مشيئته لنا من خلال إحساس يضعه فى حياتنا ، وإذا لم تكن مشغولاً بشئ ما فلا يمكن أن يكون لك أى دافع نحوه .

*** القـــدرة :** السؤال التالى الذى نسأل أنفسنا إياه هو " هل أنا مستعد لأستوعب هذا ؟ ربمـــا أرغـــب فـــى أن أكون عازف أورج ، ولكن قدرتى ضعيفة على استيعاب الموسيقى فلا يمكن أن أحقق رغبتى ، فإذا كان الله يريدك أن تفعل سيئاً ما فإنه سيعطيك القدرة على عمله .

* **الاستعدادات :** بالطـبع لكل منا إمكانيات محدودة ، ربما تكون إمكانيات طبيعية أو عقلية أو اجتماعـية أو ماديـة ، ولكـن هذه كلها حقيقة لحياتنا ، فإذا لم تكن لك إمكانية حسابية ، فإن الله لن يقـودك لتكون مدرساً للرياضيات ، وإذا لم تكن لك القدرة على أن تكون لاعب كرة قدم عالميا أو سباحاً عالميا فالله لا يعدك بالأولمبياد ، فعلينا جميعاً أن نواجه قدراتنا وإمكانياتنا ، وما بها من نقصات .

* **الدافـع :** يـوجد لمعظمـنا احتياجات إن لم يكن لجميعنا دوافع ، وهى المفتاح الحقيقى لشخصـياتك ، فالشـخص الذى له دافع عال يقدر أن يتغلب على ضعفاته ونقصاته ويقدر أن يعمل على توازن قدراته .

فهـناك مـن له مثل هذه الدوافع التى تكفى لأن يتغلب على العقبات أولا بأول فى طريقه ، ولكن هـناك من ليس لهم دافع مثل هذا ، فلا يكون لهم الإرادة أبدا أن يدفعوا الثمن الذى نتكلفه لكى ننجح فى التغلب على العقبات .

* **المـواهب الروحية :** يعلمنا الكتاب المقدس أن الله يعطينا مواهب روحية عندما يكون لـنا الدافـع الروحى الداخلى لخدمته فى (رومية ١٢ : ٦ ، ٨) : الوعظ ، التعليم ، التدبير ، الخدمة ، العطاء ، الرحمة ، النبوة .

عـندما تـنجح فى سلوكك مع الله ، سيشهد هذا السلوك عن الهبات والعطايا التى حباك الله بها . قـال خادم : " لقد وهبنى الرب موهبتى الوعظ والتدبير ، فأنا منقاد من الداخل بهذين العطيتين ، مهما يؤثران على كل شئ أفعله وطريقتى فى أداء هذه الأشياء " .

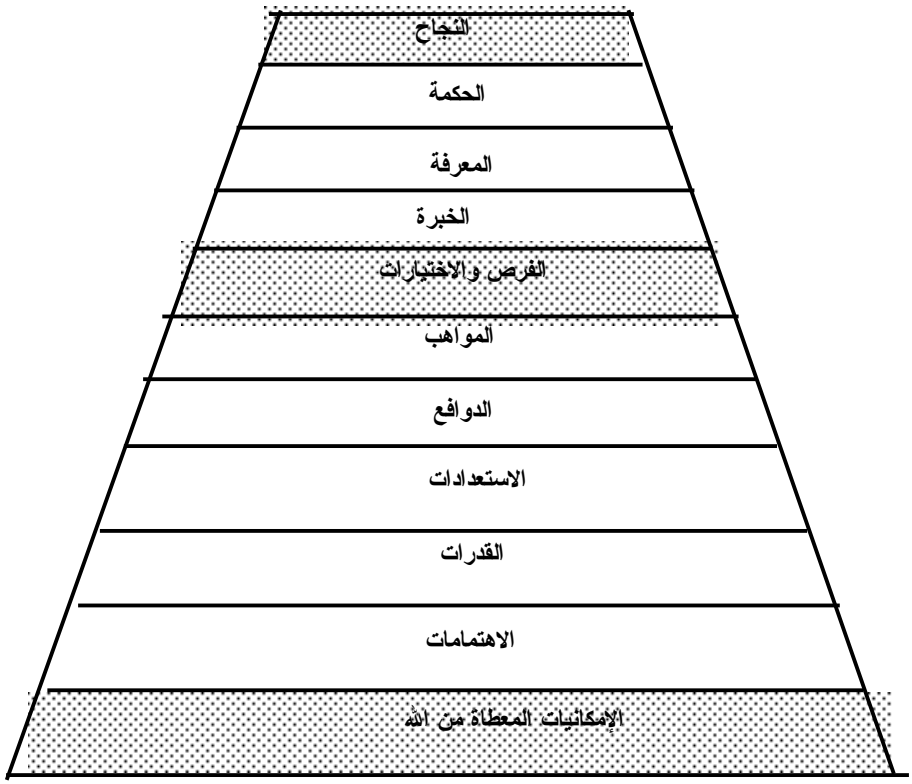
* **الفرص والاختيارات :** يفتح الله ويغلق الأبواب فى حياتنا ، وعندما يفتح أو يغلق فهو يعطينا الفرص التى أعدها لنا فى مشيئته ، ربما لا يحدثك بصورة محددة تنتقل إلى مكان ما ، ولكن فى الحقـيقة هـو يعطيك اختيارين أو ثلاثة اختيارات مفتوحة أمامك ، وعليك أن تختار واحداً منها ، وشئ واحـد هـو الأكـيد : أن هذه الأبواب التى تغلق أمامك ليست مشيئة الله لك أيا كانت أو كيفما كانت إن استغلالك الفرص واختيارك للتقدم هو أول طريق النجاح .

* **الخبرة :** لا يوجد معلم لأفضل من الخبرة ، ربما تعمل الكثير فى مهنتك بالخبرة ، أو تتعلم الكثيـر من الخبرة ، خبرتك فى المستوى الأول تؤهلك وتعدك للمستوى الثانى ، وكلما يمر الزمن تكون قد اكتسبت مهارة وأنت تمارس عملك ومهنتك .

* **المعرفة :** إن هناك من نجحوا ، وطوروا معرفتهم فى مجال عملهم ، كذلك أنت يمكنك أن تكــون رائــداً فــيما تفعله وتصبح من خلاله خبيراً فى مجالك . يتحسن أداؤك أكثر كلما تعمل فيه لمدة أطول ، بالمعرفة تأتى الثقة والأمان ، ويسألك الآخرون ماذا فعلت حتى وصلت إلى هذه المكانة ؟

- **الحكمــة :** الخطــوة الأخيرة هى الحكمة ، إنها الخطوة النهائية لكنها تأخذ أطول وقت للــنمو ، إنهــا تأتــى بعد سلسلة طويلة من خبرات التجارب الكثيرة والأخطاء ، بالفعل إننا تعلمنا أن نؤدى عملنا بصورة أفضل لأننا أصبحنا أكبر وأحكم من الماضى ، فغير الناضج أو غير المختبر هو من تنقصه الحكمة ، حقاً فهو لا يستوعب الحكمة ،

إذا كتبــنا هــذه الخطوات على شكل هرم يمكن أن نرى كيف يقودنا الله لكى نعرف ونعمل مشيئته .



لاحـــظ كيف يستمر الله فى تحديد الاختيارات ، ربما نريد دستة أمور ، ولكن قدرتنا لا تعمل إلا ستة فقط ، عندما نختبر دوافعنا ومواهبنا سوف نضع فى قائمة ما نريد أمرين أو ثلاثة ، بمجرد أن نفعل هـــذا تنفتح عيوننا على الفرص المتاحة لنا والأبواب المفتوحة أمامنا ، وعادة تكون لنا فرصة أو اثنتان فقط للاختيار .

وهـــنا ينبغى أن نعد لاختيارنا ، نعمل وننظر إلى ما يحدث وإذا أردنا أن نستمر فخبراتنا ستثبت فى أذهاننا ، وإذا بقينا زمنا أطول نصبح خبراء فى عملنا .

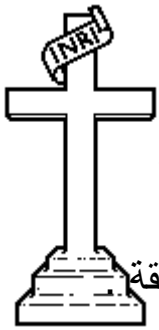
لـــيس المهم ما نفعله أو نؤديه بل كيف نؤديه . يمكن أن تكون أفضل طالب ، أو أفضل سائق ،أو أفضـــل ميكانيكى ، أفضل مدرس ، أفضل سمكرى ، أفضل من يدير كمبيوتر ، ما تريد أن تختاره لتفعله فلتكن الفضل فيه فالعمل الذى تمتد إليه يدك لتعمله فاعمله بكل قوتك ( )

لأنه ملعون من يعمل عمل الرب برخاوة ( )

صلاة

رتب اجتماع صلاة مع الشباب

ماذا يخفينى فى هذه الحياة ؟
رحلتى طويلة وشاقة ،
لكن أنت قائدها !
ضعفى عظيم ، وعدوى قوى ،
لكن أختفى فيك يا أيها الغالب !
يتركنى الجميع ، لكنك تدعونى بأسمى ،
وتحملنى على منكبيك ،
وتقودنى فى النهار ، وتضئ لى بالليل .
فأنت تشبع كل احتياجاتى ،
لتدخل يا سيدى فى أورشليمى الداخلية ،
ولتقم فيها بروحك القدوس ملكوتك ،
فأصير شاهداً لك أينما حللت ،
سفاره متحركة تشهد لحبك !
وأيقونة حية تعلن عن مجد سمواتك !
هب لى يا سيدى أن أتحرر من قيودى ،
لأصبح إنساناً جديداً وأطور نفسى
الحر فى حياتى يامانح الحرية لكل الخليقة



يقـــول الكتاب المقدس : " ونحن جميعاً ناظرين مجد الرب بوجه مكشوف كما فى مرآة " (٢ كو ٣ : ١٨) .

عندما تنظر إلى المرآة . ماذا ترى ؟

بالطبع أنفسنا ويقول فى الآية أننا عندما ننظر فى المرآة نرى " مجد الرب " أى أن مجد الرب ساكن فينا .

إذن عليـــنا أن نحتـــرم صـــورة الله الساكنة فينا ونقدر فاعليتها ومدى القوة التى تعطيها لنا .

فكيف لا نثق بأنفسنا ونستهين بها وهى صورة الله الساكنة على الأرض .

ربـــى

هب لى شخصية قوية وحكيمة ،
فأقبل ذاتى رغم عيوبى ،
وأقبل الناس جميعاً
هب لى يارب أن أسأل نفسى ! هل أنا بحق إبن لك ؟
هل أحمل حياتك مستترة فى داخلى ؟
أن إسمى المسيحى لن يشفع فى
أن لم يسرى دمك فى عروقى

ليعمل روحك القدوس فى أعماقى
ويرشدنى للطريق الصحيح
ويساعدنى فى اكتساب أكبر قدر من

الثقة بنفسى
والإيمان بقدرتك الجبارة
آمين