

طور نفسك



وضعت أنثى النسر بيضة وسط (عشة الفراخ) ، فولد النسر الصغير في وسط الفراخ ، وأضطر إلى السكنى في 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...

كالعادة كل صباح تشرق الشمس مباشرة ببداية يوم جديد ، ويتخلل شعاعها نافذة غرفة ، فإذا نظرت داخل الغرفة تجد بها سرير بسيط ، وبجانبه مكتب لا بأس به ، وتجد " فوكيه " نائماً على السرير . هذا الإنسان الذى يتصف بكثير من الصفات الجميلة . كان " فوكيه " شاباً فى الثامنة عشر من عمره ، وكان فى منتهى النشاط ، يقوم مبكراً ، ويذهب للقداس ، ويصلى ، ويلبس التونية ويخدم مع أبونا داخل الهيكل .

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

كان " فوكيه " عصبياً للغاية فكان من السهل عليه أن يثور ويفعل ما لا يليق بالشباب المسيحي ، فذات يوم حدث موقف من أحد أصدقائه فلقد قام صديقه بالهزار معه بطريقة غير لائقة أمام الناس ، ولكنه أخطأ فى حق " فوكيه " فما كان من " فوكيه " إلا أنه ثار بشدة ، ولم ينسى لصديقه هذه الحادثة على الرغم من اعتزاز صديق المتكرر والشديد والتأسف البالغ ، فكان على الرغم من قلبه المحب إلا أنه كان غير مسامح ، وعلى الرغم من خدمته الجيدة ، فكان عصبياً جداً .

للسوقت أدرك فوكيه ما به من سلبيات تعوق علاقته مع الآخرين ، فحاول أن يغير شخصيته ، ولكن كيف ؟

عمل فوكيه 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 .



تمهيد

(مسابقة لأجمل تعليق على الصورة)

الدودة تسحف على الأرض تسعى لأكل خبزها يعيش فى التراب

الشرنقة فترة انتقال وسكون ، ضيق أو انتظار .

الفراشة انطلاق وحرية

" إخلع الإنسان العتيق والبس الإنسان الجديد "

طوروا أنفسكم

صديقي ... صديقتي

من فضلكم

أنت لا تستطيع أن تغير نفسك كلية ، أو تستغني عن ذاتك وتستبدلها بشخص آخر ، ولكنك تستطيع أن تحدث تعديلاً ملحوظاً في الدوافع والأفكار والسلوك وهذا التعديل إضافة أو حذف وليس ثوره رديئة على نفسك ، أو استغناء كلي عن شخصيتك الحالية .

مثال

إن كان لديك سيارة موديل ٨٠ فهل تصلحها وتسير بها أم تتركها لتاجر الخردة ؟
قد تقول لي إن كان لدى إمكانيات فإنني أغيرها تماماً ، فأقول لك وحتى إن غيرتها فإنك تستعمل ثمنها في شراء السيارة الجديدة !
إنك بالمثل لن تستغني عن مكونات شخصيتك الحالية بل تقبلها وتطورها وتقديسها .
والتقديس يتم بعمل النعمة في الشخصية ، كما يتم بجهد بشري منك لكي تفهم نفسك وتعرف ما ينقصك ، ثم تطلب من الله أن يغيرك ويطورك .

أولاً : الإنسان بين الماضي والحاضر والمستقبل

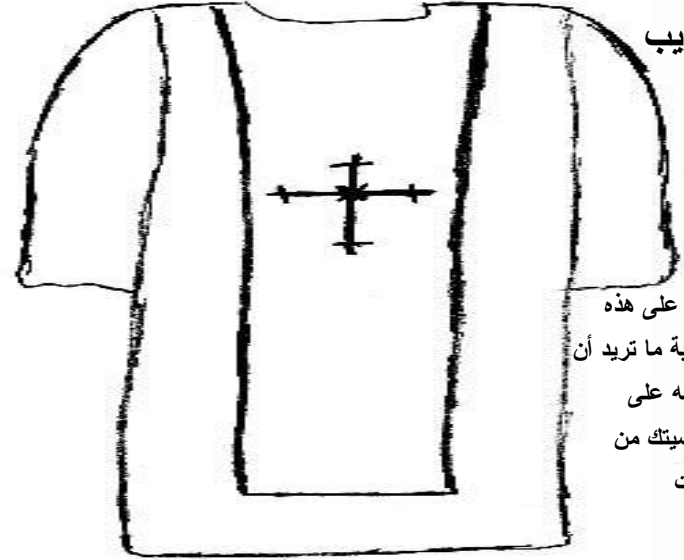
أنت والماضي



إن ماضيك هو أنت ما تعلمته وما أهملته في تعلمه أو لم تستطيع تعلمه ، ما اجتزت فيه من صعوبات وما حققته من انتصارات ، إن كل هذا يشكل خبراتك واختباراتك ، وسمعتك ومكانتك ، بل مبادئك وثقتك وإيمانك .
بل أن اتجاهاتك وتوجهاتك تعتمد على ما عرفته عن نفسك وعن الآخرين وعن الحياة وعن الكون من حولك في السنوات الماضية التي عشتها . إن ماضيك هو كل ما تملك ، هو رصيدك الفعلي .

+ من الطبيعي أنني كإنسان بداخلي ما هو جيد وما هو ليس بجيد ، فعلى أن أطور من نفسي ولا أنقص شخصية أخرى وأنسى شخصيتي ، فإن نفسي بها كثير من الورد النادرة التي لا تستحق قطفها ، بل تحتاج لباقة جديدة من الورد حتى تضاف لها وتزيد من جمالها مع إزالة ما بها من أشواك وأعشاب دخيلة قد تسئ إلى مظهرها الجميل .

تدريب



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

شخصيتك ،

حوار

نفسك ،

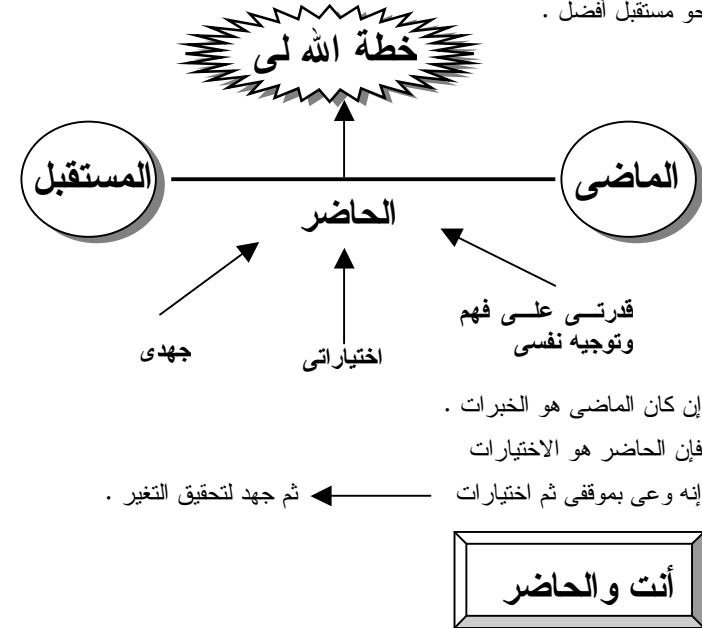
أسلوبك ،
هو أنت .

+ أنت كشخص مكون من مجموعة من الصفات . هل تستطيع أن تلغي كل صفاتك لتخرج من داخلك شخصاً آخر بصفات وميول مختلفة تماماً ؟
+ أم تعجز عن الاستغناء عن استخدام أساليبك السابقة ؟
+ هل عندما تغير من أسلوبك : أنت مضطر أن تلغي شخصيتك وتكون شخصية جديدة أم لا ؟
+ هل بإمكانك تطوير نفسك دون الاستغناء عن أساسياتها والخروج إلى نفس أخرى تماماً ؟

ولكن الماضى - لحسن الحظ - ليس هو كل أصدتك ولا كل إمكانياتك ، أنه ليس نهاية المطاف

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

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



إن كان الماضى هو الخبرات .
فإن الحاضر هو الاختيارات
إنه وعى بموقفى ثم اختيارات

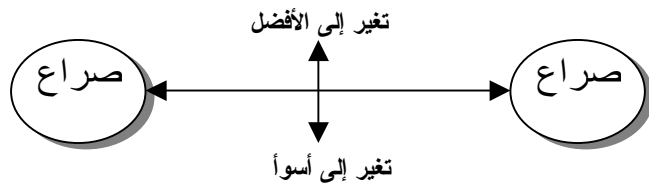
ثم جهد لتحقيق التغيير .

والتغيير 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 أفضى 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 تغييراً

- والتغيير يكون إلى الأفضل أو إلى الأسوأ



إن الإنسان لا يرتاح إلى 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 بئس من هذا إذ كنت تسير فى الطريق السليم .

أم تختار أن تتطور وتغير نفسك ؟

أم ترضى بأن تعود إلى الوراء ؟

إن الحياة 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 البعض أرض كنعان على أنها مستحيلة الدخول ، ورأوا المدن المحصنة فيها ، ورأوا

بنى عناق العماليق الأكبر والأقوى منهم ، وحتى قالوا " صرنا كالجراد فى أعين أنفسنا " ()

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

كما رأوا رعب الشعوب الأخرى وخوفهم من إله إسرائيل ، وقالوا نحن قادرون معا أن ندخلها لأن

الرب دفعها لنا .

من قصة تجسس أرض كنعان نجد

أرض عظيمة	ولا زالت هذه الرؤية مطروحة أمامنا يوجد أرض كثيرة لنمتلكها - انتصارات - نجاح - نمو - قدرات الخ
عقبات عظيمة	لازالت العقبات الكثيرة أمامنا - امكانيات ضعف - خطية ...
إله عظيم	الله الذي عمل مع الشعب لازال يعمل معاً .
إيمان عظيم	إن ثقتك هي مفتاح النصر .

قال الملاك للوط : " إهرب لحياتك ، إهرب من كل الدائرة إهرب إلى الجبل (المولاعلى)
لسئلا تهلك " (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

المعطيات

التحديات

الفرص المتاحة

كذلك فإن حاضرك يحمل

جهدك وامانتك ومثابرتك .

أنت والمستقبل

لا تضيع الفرصة:

هناك قصة رائعة في الكتاب المقدس عن الأربعة البرص الذين ركضوا لكي يختاروا . حاصر الجيش الأرمني مدينة السامرة وكان جوع شديد في السامرة ، كانوا يبحثون عن طعام في المدينة لكنهم

كانوا ممنوعين من الاختلاط بسكانها ، وعندما جلسوا في مدخل الباب أدرکوا أنهم في فخ بين دخولهم آرام أوجوعهم في السامرة ، وأن كانت اختياراتهم تعرضهم للخطر . واقتراح عليهم واحد منهم أن يسلموا أنفسهم للأعداء على ألا يموتوا من الجوع فذهبوا في تلك الليلة إلى معسكر الآرميين ، فاكتشفوا إنه لا يوجد ولا واحد من الآرميين بل وجدوا أمتعتهم فقط (٢ مل ٧ : ٣ - ٥) .

عندما أدرك البرص هذا الأمر تنقلوا من خيمة إلى خيمة وجمعوا كل الامتعة التي وجدوها ، وأخيراً رجع البرص إلى السامرة مقتنعين أن يبشروا الناس فيها بالحدث الطيب ، أن اختياراتهم عادت عليهم بالنجاح . ثم شاركوا الآخرين في نجاحهم . وهذه القصة تذكر أن هناك ثلاث أنواع من الناس :

١ - **جالسون** : لسنوات طويلة . كان البرص جالسين في مدخل الباب حتى نظر واحد إلى الآخر 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 التي تمسكها أيديهم، للأسف هذا هو اتجاه الناس اليوم ، إنهم يريدون أن يجمعوا كل شيء ولكن فقط لأنفسهم ولفائدتهم الشخصية ، واهتمامهم الأكبر هو " ما هي الفائدة التي 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 الآخرين ، بمجرد أن نرفع عيوننا عن أنفسنا نكون احتياجات الآخرين ، نضع أنفسنا في الحالة التي ندرك فيها " أن البركة الأكثر هي أن نعطي لا أن نأخذ " .

عندما نتعلم أن نعطي فهي ضرورة لسد حاجات الآخرين سوف يسعد الناس بما نريد أن نشاركهم . هناك اختيارات أكثر مما نفكر فيها ، اغض عينيك عن نفسك ، وأبدأ في البحث عن الأماكن التي تحتاج إلى المساعدة .

ثانياً: طريق الصعود :

* **الاهتمام** : عادة ما يبدأ الله إعلان مشيئته لنا من خلال إحساس يضعه في حياتنا ، وإذا لم تكن مشغولاً بشيء ما فلا يمكن أن يكون لك أي دافع نحوه .

* **القدرة** : السؤال التالي الذي نسأل أنفسنا إياه هو " هل أنا مستعد لأستوعب هذا ؟ ربما أرغب في أن أكون عازف أورج ، ولكن قدرتي ضعيفة على استيعاب الموسيقى فلا يمكن أن أحقق رغبتى ، فإذا كان الله يريدك أن تفعل شيئاً ما فإنه سيعطيك القدرة على عمله .

*** الاستعدادات :** بالطبع لكل منا إمكانيات محدودة ، ربما تكون إمكانيات طبيعية أو عقلية أو اجتماعية أو مادية ، ولكن هذه كلها حقيقة لحياتنا ، فإذا لم تكن لك إمكانيات حسابية ، فإن الله لن يقودك لتكون مدرساً للرياضيات ، وإذا لم تكن لك القدرة على أن تكون لاعب كرة قدم عالمياً أو سباحاً عالمياً فالله لا يعيدك بالأولمبياد ، فعلينا جميعاً أن نواجه قدراتنا وإمكانياتنا ، وما بها من نقصات .

*** الدافع :** يوجد لمعظمنا احتياجات إن لم يكن لجمعنا دوافع ، وهي المفتاح الحقيقي لشخصياتك ، فالشخص الذى له دافع عال يقدر أن يتغلب على ضعفاته ونقصاته ويقدر أن يعمل على توازن قدراته .

فهناك من له مثل هذه الدوافع التى تكفى لأن يتغلب على العقبات أو لا بأول فى طريقه ، ولكن هناك من ليس لهم دافع مثل هذا ، فلا يكون لهم الإرادة أبداً أن يدفعوا الثمن الذى نتكلفه لكى ننجح فى التغلب على العقبات .

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

عندما تنجح فى سلوكك مع الله ، سيشهد هذا السلوك عن الهبات والعطايا التى حباك الله بها . قال خادم : " لقد وهبني الرب موهبتي الوعظ والتدبير ، فأنا منقاد من الداخل بهذين العطيتين ، مهما يؤثران على كل شئ أفعله وطريقتي 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 الحقيقة هو يعطيك اختياراتين أو ثلاثة اختيارات مفتوحة أمامك ، عليك أن تختار واحداً منها ، وشئ واحد هو الأكيد : أن هذه الأبواب التى تغلق أمامك ليست مشيئة الله لك أياً كانت أو كيفما كانت إن استغللك الفرص واختيارك للتقدم هو أول طريق النجاح .

*** الخبرة :** لا يوجد معلم لأفضل من الخبرة ، ربما تعمل الكثير فى مهنتك بالخبرة ، أو تتعلم الكثير من الخبرة ، خبرتك فى المستوى الأول تؤهلك وتعذك 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 تكون رائداً فيما 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 ؟

*** الحكمة :** الخطوة الأخيرة هى الحكمة ، إنها الخطوة النهائية لكنها تأخذ أطول وقت للنمو ، إنها تأتى 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 كتبنا هذه الخطوات على شكل هرم يمكن أن نرى كيف يقودنا الله لكى نعرف ونعمل مشيئته .



صلاة

رتب اجتماع صلاة مع الشباب



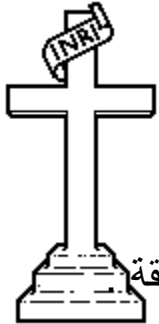
ماذا يخفينى فى هذه الحياة ؟
رحلتى طويلة وشاقة ،
لكن أنت قائدها !

ضعفى عظيم ، وعدوى قوى ،
لكن أختفى فيك يا أيها الغالب !

يتركنى الجميع ، لكنك تدعونى بأسمى ،
وتحملنى على منكبيك ،
وتقودنى فى النهار ، وتضى 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 أتحرك من قيودى ،
لأصبح إنساناً جديداً وأطور نفسى
الحر فى حياتى يامانح الحرية لكل الخليقة



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

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

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

لأنه ملعون من يعمل عمل الرب برخاوة ()



خاتمة



يقول الكتاب المقدس : " ونحن جميعاً ناظرين مجد الرب بوجه مكشوف

كما في مرآة " (٢ كو ٣ : ١٨) .

عندما ننظر إلى المرآة . ماذا ترى ؟

بالطبع أنفسنا ويقول في الآية أننا عندما ننظر في المرآة نرى " مجد الرب " أى

أن مجد الرب ساكن فينا .

إذن علينا أن نحترم صورة الله الساكنة فينا ونقدر فاعليتها ومدى القوة التي

تعطيها لنا .

فكيف لا نتق بأنفسنا ونستهين بها وهي صورة الله الساكنة على الأرض .

ربى



هب لى شخصية قوية وحكيمة ،

فأقبل ذاتى رغم عيوبى ،

وأقبل الناس جميعاً

هب لى يارب أن أسأل نفسي ! هل أنا بحق ابن لك ؟

هل أحمل حياتك مستترة فى داخلى ؟

أن إسمى المسيحى لن يشفع فى

أن لم يسرى دمك فى عروقى

ليعمل روحك القدس فى أعماقى

ويرشدنى للطريق الصحيح

ويساعدنى فى اكتساب أكبر قدر من

الثقة بنفسى

والإيمان بقدرتك الجبارة ...

آمين

