



غير جوه.. يتغير بره

- امسك ورقة وقلم ومن أول السطر اكتب اسمك.. عملية سهلة جداً
- امسك أيضاً الورقة والقلم وأكتب اسمك بيدك اليسرى ..الموضوع صعب!!
- من فضلك اكتب اسمك 10 مرات بيدك اليسرى.
- هل شعرت بالفرق بين أول مرة والمرة العاشرة بنفس اليد.. هل لاحظت تحسن خطك..؟ وأن الكتابة باليد اليسرى شئ ممكن وليس من الصعب.
- صديقي إن التغيير شئ أساسى فى الحياة، إما أن نقبل التغيير، أو التوقف.. وبالتالي يأتى الفناء.



هل تعرف نظرية التطور؟

تقول النظرية التى وضعها لامارك فى أول القرن 19: أن أعضاء جسم الكائن الحى تتغير بحسب إستعمالها، وتنتقل هذه التغيرات بالوراثة حتى ينفصل النسل مكوناً نوعاً جديداً. فالزرافة لم تكن برقبة طويلة، وإنما صارت هكذا لأنها تعودت أن تمد عنقها للوصول إلى الورق الذى تأكله فى أطراف الشجر.

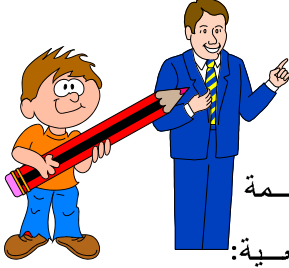
حاجتنا للتغيير

فى كثير من الأحيان نحتاج إلى الخضوع للتغيير إذا كنا نريد التكيف مع واقعنا. أعلم أن عملية التغيير قد تضطربنا إلى أن نتخلص من ذكرياتنا القديمة وعاداتنا المتأصلة، ونقاليدنا البالية لكن تحررنا من أعباء الماضى، إن التغيير هو وحده الكفيل بالاستفادة من حاضرننا والتخطيط لمستقبلنا: "إِذْ أَنَا نَسِىَ مَا هُوَ وَرَاءَ وَأَمْتَدُّ إِلَى مَا هُوَ قَدَامٌ" (فى:3:13).

هنا لابد أن ندرك أهمية التغيير لكى نبقى وننمو ونتطور.

هل تعلم: لماذا فنيت وإنتهت الديناصورات العملاقة؟ ولماذا بقيت الكائنات الضعيفة مثل بعض أنواع الفيروسات والميكروبات الضعيفة جداً وغير المرئية لنا؟

هذا لأن الديناصور لم يخضع للتغيير، لذا نجده الآن عبارة عن هياكل عظمية في المتاحف. أما الكائنات التي خضعت وأستجابت للتغيير هذه بقيت وتطورت ومازالت على قيد الحياة شاهدة على التحدى والتغيير على مواكبة المتغيرات.



التغيير سمة الحياة

الكون نفسه فى حالة تغيّر دائم... الطبيعة تحدثنا بأن التغيّر سمة الحياة، كل ما حولنا قابل للنمو والتغيير. فالتغيير سمة طبيعية: فالزمن يتغير بطريقة طبيعية وتلقائية، وخلايا الإنسان فى حالة تغيّر مستمر.. فآلاف الخلايا تسقط وتتجدد من تلقاء ذاتها، فالطفل ينمو ويتغير من الطفولة إلى المراهقة فالشباب... إذن كل ما حولك يتغير، فإذا رفضت التغيير لن تبقى مكانك، بل ستراجع للخلف..

1- التغيير احتياج إنسانى..

2- التغيير وصية إلهية... أمر "تغيروا".

إن التغيير هو هدف حياتنا الروحية... كل جهادتنا هدفها أن نتغير.. خاصة وأن الوصية جاءت تطالبنا بالتغيير... فالتغيير ضرورة... لذا لا بد أن نتغير... عندما خلق الله الإنسان خلقه على صورته ومثاله، وهدف حياتنا وجهادنا على الأرض أن نصل إلى بهاء هذه الصورة مرة أخرى بعد أن شوهتها الخطية... لأننا مخلوقون على صورة الله... "وَنَحْنُ جَمِيعًا نَظَرِينَ مَجْدَ الرَّبِّ بَوَجْهِ مَكْشُوفٍ، كَمَا فِي مِرَآةٍ، نَتَغَيَّرُ إِلَى تِلْكَ الصُّورَةِ عَيْنَهَا" (2 كو 3: 18).

تَغَيِّرُوا عَنْ شَكْلِكُمْ بِتَجْدِيدِ أَذْهَانِكُمْ" (رو 12: 2).



التغيير هو عملية مستمرة طول الحياة تبدأ ولا تنتهى، هى فى كل وقت، وليس هناك وقت نقول فيه "صعب أن نتغير". فإذا كان التغيير هو هدف حياتنا على الأرض فكيف ندعى أنه يوجد وقت لا نستطيع فيه أن نحقق هدف وجودنا... وهو أن نتغير إلى تلك الصورة عينها...

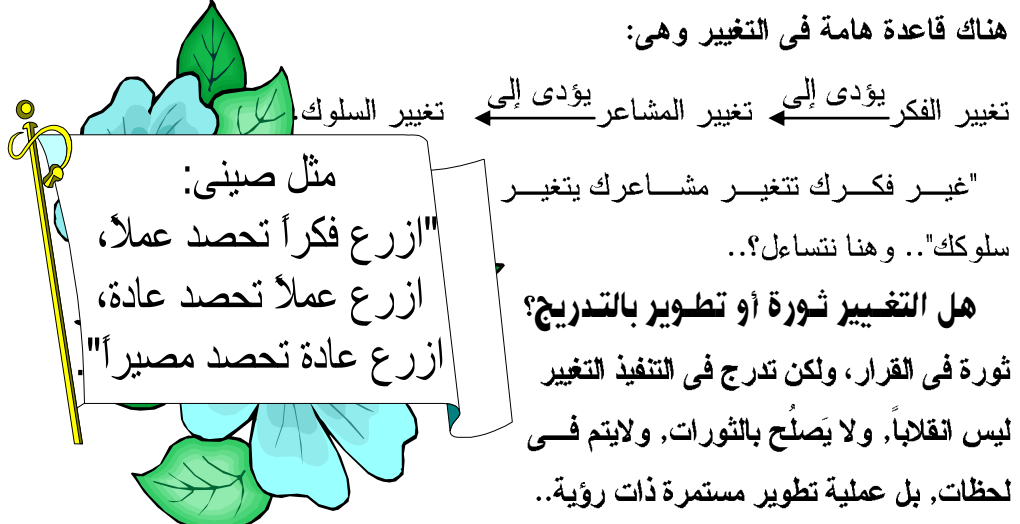
(صورة السيد المسيح الذي خلقنا على شبهه).

التغيير.. أين يبدأ؟

- **من الخارج:** وهذا الجانب سهل وواضح وسريع... "new look" ولكن ليس هذا ما نسعى إليه، بل هذا التغيير الخارجى خداع، مظهرى وسريع الزوال...
- **من الداخل:** فالتغيير يبدأ من الداخل إلى الخارج... وإذا لم يتغير الداخل فثق أن الخارج لن يتغير، مهما بذلت من مجهود...
- مثل شخص فى الجامعة يتمنى أن يصير طاهراً ونقياً... هل يحقق هدفه بأن يتكلم عن الطهارة والنقاوة فقط... إنه بهذا يخدع نفسه... لأن هناك طريقاً لا بد أن يسير فيه لكى يكون طاهراً... فليس الشكل الخارجى هو الذى يهبه جوهر القداسة والطهارة والنقاوة، بل والخارجى هو نتاج التغيير الداخلى بالجهد والتعب.
- **ما الذى نسعى لتغييره؟** هل نسعى لتغيير ظروفنا، والواقع والبيئة المحيطة بنا أو نسعى لتغيير شخصياتنا؟ ما الذى تشعر بالرضا فى تغييره ظروفك أو شخصيتك؟.. لنكون أكثر مرونة، فنوافق مع واقعنا...
- تغيير الظروف فقط لن يحقق سعادة الإنسان. لو استطعنا تغيير الشخصية مع الظروف سنصل إلى نتائج أفضل... أما إن لم نتمكن من تغيير الظروف والواقع فيكون تغيير الشخصية أهم، لأن تغيير الظروف ليس بأيدينا، ولكن تغيير الداخل يمكننا القيام به بنعمة ربنا متى أردنا...
- مثال:** لو عندى عيب فى شكلى (جسدى مش منسق مثلاً)، لن أستطيع تغييره، ولكن يمكن تغيير شخصيتى، فتقبل هذا الضعف وتفاعل معه...
- تغيير الظروف لا يحل مشاكل الناس ما لم يكونوا مستعدين لهذا التغيير، وراغبين فيه، فقبل أن نسعى لتغيير ظروفنا نحتاج إلى تغيير أفكارنا... لذلك جاءت الوصية تقول: **"تَغَيِّرُوا عَنْ شَكْلِكُمْ بِتَجْدِيدِ أَذْهَانِكُمْ"** (رو 12 : 2).

بالتدقيق فى هذه الآية نجد أن تغيير الشكل يتطلب أولاً تغيير الذهن والفكر،
فبدائية التغيير تأتي من الداخل، أى من الفكر... وليكن شعارنا: "غَيِّرْ طَرِيقَةَ تَفْكِيرِكَ،
تَغَيِّرْ حَيَاتَكَ".

هناك قاعدة هامة فى التغيير وهى:



التغيير الثورى الذى يتم فى ثورة الغضب هو تغيير قصير المدى، لأنه بدون رؤية.
وقد ينجح فى تغيير بعض الظروف، لكنه لا ينجح أبداً فى تغيير الشخص نفسه...

سؤال للحوار: من الذى يفصل فى الأمر إن كان هذا السلوك يحتاج إلى تغيير أو لا...؟ (رأى الناس - السلوك السائد - ما أعتدنا عليه - ما أقره المجتمع والبيئة... ما تنادى به الكنيسة - مشورة أب اعتراف)

كيف أعرف ما يجب أن يتغير فى؟

الوحيد القادر أن يكشف لك ذلك هو ربنا يسوع وذلك من خلال:

1- الصلاة: الله لا يمكن أن يغيرنا بدون إرادتنا، لذلك فهو يسأل كلاً منا: "أتريد أن تبرا؟"، علينا أن نجيب على هذا السؤال خلال وقفة الصلاة... فالله قادر أن يغير سلوكنا وطباعنا وشخصياتنا، ولكن علينا أن نطلب منه هذا فى الصلاة. فمن أهم فوائد الصلاة أنها تكشف لى عن ضعفى، من خلال مواجهتى مع السيد المسيح الذى هو نور العالم، فينير خفايا قلبى ونفسى، ويكشف لى عن ضعفى... وكذلك إشعياء النبى

حينما وقف فى حضرة الله صرخ قائلاً: "ويل لى لأنى قد هلكت". علينا أن نتحاور مع الله فى الصلاة ونسأله: "ماذا فى حياتى يحتاج إلى تغيير؟.. اكشف لى عن ضعفى - أنا أريد أن أرضيك؟" ... والسيد المسيح سيعلم لك عن ضعفك...
- قال أحد الآباء: (أن الله الذى خلقك بدونك.. لا يستطيع أن يخلصك بدونك).



2- الكتاب المقدس: عندما أقف فى الصلاة أطلب من الله أن يكشف لى ضعفى،

هل سيرسل الله ملاكاً من السماء ليكشف لك عن هذا الضعف؟..

بالطبع لا... فما هى وسيلة الكشف التى يستخدمها الله؟

أعطانا الله دستور الحياة المسيحية (الكتاب المقدس).

فعلينا أن نفهم أن الكتاب المقدس هو صوت الله، نسمعه

من خلاله، ونعرف به إرادته فى أمور حياتنا.

كذلك الكتاب المقدس هو مرآة نرى فيها أنفسنا... "لأنه إن كان أحد سامعاً للكلمة

وكيس عاملاً، فذاك يشبه رجلاً ناظراً وجه خلقته فى مرآة" (يع 1 : 23).

عندما أقرأ الكتاب المقدس تحكم كلمة الله على تصرفاتى وسلوكى. والكتاب يكشف لى

عن نفسى فى حنو ورفق. على إذن أن أقيم نفسى فى ضوء وصاياها فى الكتاب المقدس.

3- علاقتك بالآخرين: الإنسان بطبعه كائن اجتماعى، مخلوق لعمل علاقات اجتماعية مع

الآخرين، ومن خلال هذه العلاقات والتفاعل مع الآخرين يعرف الإنسان نفسه.

عليك أن تقتنى أذنًا مفتوحة لتسمع تقييم الآخرين، خاصة إذا كانوا مخلصين ومحبين

لك، وتثق فيهم.

"السيد الرب فتح لى أذناً وأنا لم أعاند. إلى الوراء لم أرند" (اش 50: 5) "يُوقِظُ كُلَّ

صَبَاحٍ يُوقِظُ لِي أُذُنًا لِأَسْمَعَ كَالْمُتَعَلِّمِينَ" (اش 50: 4)، لذلك عليك أن تسمع فى محبة

واتضاع توجيه الآخرين لك.



معوقات التغيير

نحن لا نؤمن بالتغيير فى لحظة... فالتغيير يحتاج إلى وقت

ومجهود...

فهل من معوقات؟.

1- **الإنكار:** أول عدو للتغيير هو الإنكار... بمعنى أن الشخص نفسه ينكر أن هناك مشكلة، أو ضعف معين يحتاج إلى تغيير.. شخص يرى نفسه لا يحتاج إلى تغيير، وينكر أن هناك ما يستدعي التغيير، فهذا الإنسان بالطبع لن يتغير..

2- **التجاهل:** يمكن أن يأخذ الأمر شكل التجاهل، نعم هناك مشكلة تستحق التغيير، ولكن نتجاهل وجودها ونهرب منها.

3- **التحويين:** يعترف أن هناك ما يستدعي التغيير ولكن يقلل من شأنه، يستصغر الأمر المطلوب تغييره.

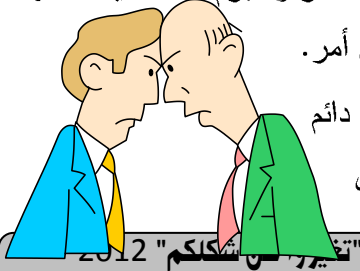
4- **المشغولية:** الوقت لا يسمح الآن... مثلما حدث مع فيلكس الوالى عندما استمع لمعلمنا بولس الرسول يتكلم... "وَبَيْنَمَا كَانَ يَتَكَلَّمُ عَنِ الْبِرِّ وَالتَّعَفُّفِ وَالدِّيُونَةِ الْعَنِيدَةِ أَنْ تَكُونَ ارْتَعَبَ فِيلِكْسُ وَأَجَابَ: أَمَّا الْآنَ فَأَذْهَبْ وَمَتَى حَصَلْتُ عَلَى وَقْتٍ أَسْتَدْعِيكَ" (أع24 : 25) وللأسف لم يحصل فيلكس على وقت، المشغولية تعوق التغيير وبالتالي ما يحدث هو التأجيل.

5- **التبرير :** الإنسان الذى يبرر أخطاءه ويبرر لنفسه الخطأ لا يمكن أن يتغير، ببساطة لأنه لا يرى نفسه مخطئاً، أو فى وضع يحتاج إلى تصحيح، فمن أين تأتى إرادة التغيير؟

6- **الإسقاط :** وهو أن يُسقط الشخص ما بداخله على الآخرين، بمعنى أن يقول : الناس كلها طماعة، إذن هو نفسه طماع ويسقط ما بداخله على غيره، لأن الطمع لو لم يكن بداخله ولا يعرفه فمن أين يعرف أن الناس طماعة؟! لكنه نظر إلى الناس مثلما ينظر لنفسه.

7- **التذمر:** الشكوى الكثيرة وعدم الرضا تمنع التغيير. التذمر والتبرم شائعة يستخدمها الإنسان الراضى الاعتراف بخطئه، لذلك يشكو من أى أمر.

8- **الإدانة والنقد:** تعطل التغيير لأنه طالما أن الشخص دائم النظر لتصرفات الآخرين وينتقدهم ويدينهم لا يمكن أن



"تغيير من شكلكم" 2012

يتغير. كذلك كثير النقد يعلن أنه يرى بوضوح عيوب الآخرين ويُقيّمها، فلا يتيح لنفسه فرصة للتغيير.. "من أقامك قاضياً على الناس أو على أعمالهم"، "أَخْرِجْ أَوَّلًا الْخَشَبَةَ مِنْ عَيْنِكَ" (لو 6:42).

9- **كثير الاعتراض:** الشخص الذى لاتعجبه الأمور وكثير الاعتراض لا يمكن أن يتغير.

10- **كثير المبالغات:** الشخص الذى يبالغ فى وصف مشاكله، كأنه يطلب تصريحاً أو موافقة بعدم التغيير، لأن مشاكله كثيرة.

11- **الشفقة على النفس:** لسان حاله دائماً يقول: "ماحدث حاسس بى"... "الناس ظالمانى" هذه الروح أيضاً تعوق التغيير.

12- **اليأس:** بمعنى سرعة الإحباط... فالشخص الذى يأخذ خطوة ولا يجد نتيجة سريعة فيُحبط ويتراجع لن يتغير، لأن التغيير يحتاج إلى طول أناة ومثابرة... تخيل فلاحاً يزرع اليوم بذرة، ثم يروى الأرض ثانى يوم، وفى ثالث يوم يذهب يطلب الثمر.. طبعاً هذا غير مقبول، فالتغيير يحتاج إلى وقت وجهد حتى نحصد الثمر. فالبعض يتصور أن التغيير لابد أن يكون سريعاً، ويفاجأ بأن الأمر ليس هكذا فيُحبط سريعاً... لا تيأس ولا تستعجل.. كن صبوراً على نفسك. لذلك يوصينا الكتاب: "بَصِّرْكُمْ أَفْتِنُوا أَنْفُسَكُمْ" (لو 19:21).

منهجية التغيير ... إيه الحل؟

أ- **المواجهة:** عليك أن تعترف أن هناك مشكلة وعليك مواجهتها، لا إنكارها أو الهروب منها، فهذه ليست حلول، "ولكن الحل هو: المواجهة الحاسمة".. ولكن تواجه من؟

1- **واجه نفسك بالمشكلة:** "لأن من من الناس يعرف أمور الإنسان إلا روح الإنسان الذى فيه؟ هكذا أيضاً أمور الله لا يعرفها أحد إلا روح الله" (1كو 2: 11).
✠ "لأننا لو كنّا حكماء على أنفسنا لما حكم علينا" (اكو 11: 31).
✠ "لا تحكموا حسب الظاهر بل احكموا حكماً عادلاً" (يو 7: 24).

واجه نفسك وكن شجاعاً وقل: "أنا في هذا الضعف" لأنك لو ظلمت تتجاهل الأمر ولا تواجه نفسك به لن تتغير.

2- **واجه نفسك بالله: طالما اكتشفت ضعفك... إجر بسرعة على ربنا لئلا تياس..**

لا تخف.. فخطاياك وضعفائك كلها مكشوفة قدام الله، وبالتصاقك به تكشف ضعفك.. واعترف أمامه بضعفك.

3- **واجه نفسك بضعفك أمام أب اعترافك: باعترافك بضعفائك أمام أب اعترافك تكون قد بدأت أول خطوات التغيير الإيجابية.**

ب- تجنب الإسقاط: المشكلة تكمن في أنه بعد اكتشافنا لما يجب تغييره، ومواجهتنا لأنفسنا به، قد يلجأ البعض إلى إسقاط هذا الضعف على الآخرين أو الظروف... وكأن لسان حالك يقول: "الآخرون السبب في هذا الأمر - الظروف كانت ضدى" - .. ألخ.

ولكن أرجوك لاتلم إلا نفسك.. قل بشجاعة "أنا غلطان". وضع الأمور في حجمها الصحيح، دون تهويل أو تهوين.. إهدأ ولا تهرب.. اجلس مع نفسك لتتفحص الأمر..

ج- اطلب المعونة : طبيعى أنك لا تستطيع أن تتغير بمفردك.. فالمرضى لا يشفى نفسه.. إنما يحتاج إلى طبيب ودواء.. والرب مستعد لتغييرك فهو القائل: "بِدُونِي لَا تَقْدِرُونَ أَنْ تَفْعَلُوا شَيْئًا" (يو 15: 5)، لأن أكثر شيء يبهج قلب الله هو تغيير الإنسان.. "تَكُونُ لَهُمْ حَيَاةً وَلِيَكُونَ لَهُمْ أَفْضَلُ" (يو 10: 10). فالطبيب هو ربنا يسوع المسيح، والدواء هو نعمته الغنية القادرة على تغييرنا. اطلب نعمة من الرب لكى تعين جهادك على التغيير. اعلم أن التغيير مرتبط جداً باللجاجة فى الصلاة، فأنت لا تستطيع أن تغير طبعك، أو توسع قلبك، أو تغير فكرك... لكن السيد المسيح يقدر... فقط اطلب منه... فنعمة ربنا هي المسؤولة عن تغييرنا، ولكن علينا أن نتجاوب معها ونجاهد.

النعمة غنية جداً ولا تقدر بئس.. ولكنها لا تعطى للكسالى..

النعمة تعطى فقط للمجاهدين..



"تغيروا عن

47

المرحلة الجامعية - المسابقة الدراسية

بمعنى كل من له جهاد أو تعب أو محاولة أو طلب.. يأخذ، لكن الذى ليس له جهاد ولا تعب، فالذى عنده يؤخذ منه.. (النعمة التى عنده) لأنه لا يجاهد، فجاهد واتعب وربنا يعطيك نعمة.

﴿ النعمة لا تتعامل مع الأقوياء بل مع الضعفاء لأنه: "بَلْ اخْتَارَ اللَّهُ جُهَالَ الْعَالَمِ لِيُخْزِيَ الْحُكَمَاءَ وَ اخْتَارَ اللَّهُ ضُعْفَاءَ الْعَالَمِ لِيُخْزِيَ الْأَقْوِيَاءَ" (1كو 1: 27)، "قُوَّتِي فِي الضَّعْفِ تَكْمَلُ" (2كو 12: 9).

اطلب من ربنا نعمة وقل له: "يا رب أنا ضعيف وأحتاج أن تسندنى نعمتك فى رحلة حياتى. محتاج إلى نعمتك تقوينى".



﴿ النعمة لا ترتبط بميعاد لكن عليك انتظارها: نعمة ربنا ليس لها ميعاد... بمعنى متى أغير؟ لا أحد يعرف... متى يحب قلبك الجميع ويغفر؟.. المطلوب منك دائماً هو انتظار النعمة، وإن توانت (النعمة) فانتظرها... عليك أن تجاهد فى انتظار ورجاء. كما قال المزمور: "إِنْتَظَرَا انْتَبَرْتُ الرَّبَّ فَمَالِ إِلَى وَسَمِعَ صُرَاخِي" (مز 40 : 1).

وهكذا تسندنى نعمة ربنا فهى:

1- تحرك الإرادة: نعمة ربنا تجعلك فجأة مشتاق للحديث معه بكل حب، وقلب مفتوح وبشوق - على غير العادة - هذه هى نعمة ربنا... "اللَّهُ هُوَ الْعَامِلُ فِيكُمْ أَنْ تُرِيدُوا وَأَنْ تَعْمَلُوا" (فى 2 : 13).

هذا يعنى أن الإرادة نفسها من عمل النعمة، بمعنى أن ربنا يحرك إرادتك ومشاعرك حتى تتجاوب معها...

2- تسهل الطريق: البعض قد يشعر أن طريق الجهاد صعب، والتغيير يحتاج إلى مجهود... وأن الإنسان صعب أن يرضى ربنا... دور النعمة هو أنها تسهل الطريق، وكما نصلى فى القداس الالهى: "سهل لنا طريق التقوى" فالنعمة تسهل لك طريق الفضيلة، وتجعلك تحب العطاء والغفران... إلخ.

د- احذر من اليأس: المطلوب منك هو استمرار الجهاد والمحاولة... وإذا سقطت

حاول مرة أخرى. من الطبيعي أن تأخذ وقتاً لأن تغيير النفس أصعب بكثير من تغيير الجسد. "لَا تَشْمَتِي بِي يَا عِدَوْتِي. إِذَا سَقَطْتُ أَقُومُ" (مى 8:7)، "إِنْ كُنْتَ تَسْتَطِيعُ أَنْ تُؤْمِنَ فَكُلُّ شَيْءٍ مُسْتَطَاعٌ لِلْمُؤْمِنِ" (مر 9:23).

لتكن دائم الجهاد والطلب من ربنا حتى تتغير فالذى جاهد وانتصر سيأخذ إكليل النصر، ولكن الذى جاهد ولم يفز بالنصرة سيأخذ إكليل الجهاد، طالما أنه طول فترة حياته على الأرض كان دائم الجهاد والصلاة لأجل التغيير للأفضل، وكان أميناً مع ربنا ومع نفسه ومع أب اعترافه.

ختاماً:

اجلس مع نفسك وراجعها على الآتى:
ما الذى أحتاج أن أغيره فى... ؟.



- 1- علاقتى مع الله.
- 2- علاقتى مع نفسى.
- 3- علاقتى مع الأسرة.
- 4- علاقتى مع أصدقائى.
- 5- علاقتى مع زملاء الجامعة.
- 6- الالتزام بمسئولية المذاكرة.
- 7- أسلوب تعبيرى عن غضبى.
- 8- طريقة إبداء رأى وأسلوب الحوار.
- 9- الأسلوب الفوضى.
- 10- احترام الوقت والاستفادة به إيجابياً.

11- سلوكيات خاطئة مثل: (الكسل...).

- كيف يمكنك أن تساعد شخصاً آخر على التغيير؟