

## إقبل نفسك



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

إننا خطاه ولكننا 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 عالماً - فإنه قميص عادي -  
ولكنك فستظل محفظاً به فهو ذو قيمة عالية عندك لأنه من صنع يد جدتك .

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

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

### قيمة الإنسان عند الله :

- ❖ خلق الإنسان للكرامة وجعله الله سيداً للخليقة وقال الله لأدم وحواء " **إثمروا واكثروا واملأوا الأرض واخضعوها وتسلبوا عليها** " ( تك ١ : ٢٨ ) .
- ❖ ودعى الإنسان للمجد : " **حيثما أكون أنا تكونون أنتم أيضاً** " ( ) .
- ❖ بل أن الملائكة سميت أرواح خادمة أرسلت لخدمة العتيديين أن يرثوا الخلاص (عب ١ : ١٤) .

لا يوجد إنسان عظيم أو حقير أو غني أو فقير إلا وينتابه في بعض الأوقات الشعور بالنقص ولكن أن تشعر بهذا الشعور باستمرار فهناك مشكلة !  
أكثر الأشياء التي نقتل من استقرار حياتنا أو نوالنا السعادة هو شعورنا بأننا لا نكفي لكمال أي 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 تثق بنفسك وبالله سوف يلتهمك وحش الشعور بالنقص وستفقد قدراتك تماماً .

## 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 الزائفة
- يكره ذاته
- ينسب لنفسه الخطأ
- والنقص حتى فيما يحسن عمله
- يشعر بالعجز وعدم الإيمان بقدرته الله

### المتضع

- يعرف مواهبه
- ويعترف 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 فبايستحسنه" رو ١٤ : ٢٢
- يعرف أن الله يعمل فيه
- "قوتى فى الضعف تكمل"

- ❖ 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 هى صورة الله التى فىك ؟ 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 ، وفك 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 الننى " ليقال للضعيف بطل أنا " ( يوثيل ٣ : ١٠ ) .

## القديسون

## والشعور بالنقص :

إن الشعور بالنقص واجه بعض القديسين : - مثل

**إيليا النبي :** - بعد تحريره لإسرائيل وإنقاذهم من الوثنية خاف أمام امرأة وهي " إيزابل " الشريرة . كان " آخاب " يحكم إسرائيل وكانت إيزابل تحكم آخاب!، فقالت إيزابل 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 " ( ) .

## الخاط

## والشعور بالنقص :

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 الخاطى 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 أدرى !

فالأم شديدة الطبع جداً ، والأب يحب الالتزام . رزقهم الله بطفلين ، وممرت 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 لابد 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 لاستعدادة الداخلى لصغر النفس وتسليمه بأنه شخصية ضعيفة ؟

## لصغر النفس ؟

## ماذا يقودنا

**الفهم الخاطئ لكلمات الإنجيل :** فمن الممكن أن الإنسان الروحى يحاول أن تريد

روحانيته حتى تصل إلى إتضاع زائف فيشعر أنه عاجز

+ 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 .

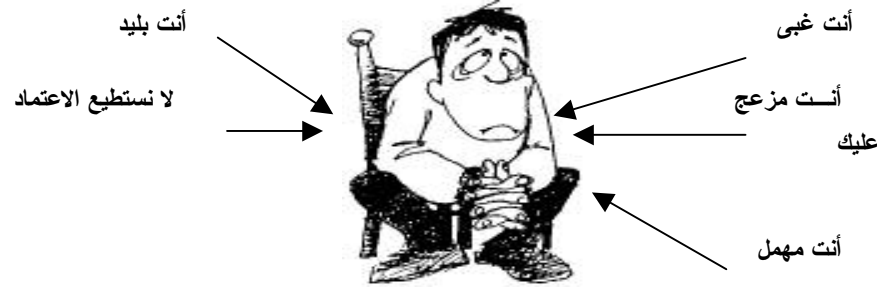
فالأم تكون شديدة الخوف على إبنها فإذا اقترب من البلكون تصرخ " حاسب  
، حاسب البلكونه ، ممكن تقع ، حاسب " ، وإذا حاول أن يقوم بأى شئ  
فتصرخ فى وجهه " حاسب " ، فتشعره أنه غير قادر على فعل شئ .

مثال :

الولد : ممكن يا ماما أصب الشاى لنفسى ؟

رد خاطئ : 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 .

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

## الخاطئة : من الممكن أن يكون لديك خطايا ، وتحاول أن تستبدها عنك ، وتقوم

من سقطاتك ولكنك لا تستطيع .  
فإذا حاولت كثيراً ولم تنجح 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 لا بد أن تبنى على الثقة فى الله ، وليس فى الناس أو فى  
كلامهم ، إذا رفعتك ترتفع ، وإذا تركوك سقطت .

## الراحة والتكاسل : هناك من يحب أن يظهر بأنه ضعيف وغير قادر حتى لا تطلب منه

مسئوليات . وقد يتظاهر بالنقص بسبب الأثنية والكسل .

## الإيحاء الذاتى الخاطئ : قد يتسأل الإنسان " ماذا يقول الناس عنى ؟ " لماذا يتوقعون فشلى

؟ لا بد أنى لست كفاء ، 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

## • صغر النفس يقودك للفشل :

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

لماذا لا تتظر لنفسك نظرة صحيحة ؟ فأنت من إيداع 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 تنطلق 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 العباقرة والفنانين حققوا وأجزوا وهم في سنك، بل أصغر منك، ولاقوا الكثير من النقد والتهكم ، 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 ويمكن 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.

وأنة لم يستسلم لأفكار اليأس أو الغرور .

تجنب أفكار النقد للآخرين أو نهمهم ، 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 إننى محبوب لدى الله ، ولدى ما يكفى من القدرات ، ولن أكره نفسى أو أستمر فى 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 فى نفس مستواك فتصيب بالتراخي .

## تعلم مهارات جديدة

إستغل مواهبك المدفونة واكتسب مهارات جديدة ،

أو قم بتحسين المهارات القديمة ، حاول أن تحقق

قدراً معقولاً من النجاح فى أى

مجالات ، أو عدة نجاحات صغيرة فى

مجالات متعددة . ليس شرطاً التفوق أو العبقرية، فالنجاح قد يكون هو مجموع القدرات أو

المهارات أو الخبرات .

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

فسوف يساعدوك ويبتعدون عن نقدك الشديد وذمك .





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

لتسكن يا مخلصي في قلبي .  
ولتهبه الحب بروحك القدس الناري ،  
ولتنزع عني كل إحساس أو شعور **بالنقص**

هب لي قوة فأسجد أمامك كل يوم ، طالباً تقديس نفوس كل أفراد عائلتي ،  
بل تقديس كل البشرية، أسرتي الحقّة !  
لأمت وليجيا الكل ! لأتألم وتسترح كل نفس !  
لأحمل العار ويتمجد الجميع !  
لأكن آخر الكل ولكني راض وسعيد

## إنضم إلى مجموعة متفائلة

تجنب التأثيرات السلبية والأشخاص الذين تشعر معهم بالإحباط ، كن بجوار مجموعة مساندة متديونة 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

" ليقبل 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 "**