الغفران للمتنمر

بقلم: دانا جراهام

هل تسببت كلمات شخص متنمر في تقليل تقديركِ لذاتكِ؟
تعلَّمي كيف تغفرين وتواصلين مسيرتكِ.

كنا في أواخر ثمانينات القرن الماضي، وكنتُ مراهقة بدينة، لكنني في العموم كنتُ فتاة مبتسمة ومرحة، وأبني الصداقات بسهولة. ومع ذلك في أعماقي كنتُ أيضًا شابة مليئة بعدم الثقة بالنفس بسبب وزني، وملامحي، وقلة ما اعتبرته وقتها قبولاً اجتماعيًا. وكما هو الأمر مع فتيات كثيرات زائدات الوزن، أصبحت هدفًا للتعليقات القاسية عن شكلي ونوعية جسمي.

أحد المواقف في الصالة الرياضية بالمدرسة الثانوية ترسَّخ في ذهني، وتقريبًا أصابني بالشلل. بينما كانت الفتيات الأخريات في فصلي يتعلمن أساسيات التدريب بالأوزان، بدأت إحدى قائدات التشجيع تهتف «تخينة، تخينة، تخينة» أثناء دوري في رفع الأوزان.

كانت كلماتها بمثابة لكمة قوية في بطني، ولا شيء، وأنا أعني الكلمة فعلاً، استطاع أن يزيل أثر هذه الكلمات عليّ على مدار سنوات بعدها.

في الواقع، كنتُ في بداية العشرينات من عمري، وأتمرن في صالة رياضية صغيرة خاصة بالنساء فقط عندما وجدت نفسي مضطرة لإخراج هذه الكلمات من رأسي مرارًا وتكرارًا، وهدفي الوحيد أن أنجح في مهمة جهاز المشي فقط. وأحيانًا كنت أقود السيارة حول الجراج حتى أتجاوز شعوري بالفشل، ثم أدخل الچيم.

البحث عن الغفران

عندما استطعتُ الخروج من الموقف وتحليل الأسباب التي جعلت كلمات تلك الفتاة جارحة جدًا لي، أدركتُ أن السبب يكمن في أن هذه الفتاة كانت تملك كل شيء؛ إذ كانت شابة فاتنة، وذكية، وصاحبة شعبية، ونشيطة جسمانيًا، وتبدو بلا أي مشاكل. ومع ذلك كانت هذه الفتاة تشعر بضرورة أن تحبط الآخرين.

في الواقع كنتُ محظوظة.. كان الاستهزاء الذي وجهته هذه المتنمرة تجاه رفيقاتي في الفصل قاسيًا، وفي أحيان كثيرة متكررًا. وصدقي أو لا تصدقي، كنتُ أقل مَنْ يتعرض للسخرية مقارنة ببعض النفوس المسكينة الأخرى. في الحقيقة هذه الفتاة لابد أنها كانت تشعر بضرورة التنمر على فتيات أخريات من خلال الاستهزاء والتقليل من شأنهن.

أعترف أنني شعرت بقدر من الأسف والمشاعر المختلطة بشأن كلماتها وأفعالها التي كانت تجرح كرامتي وتعطل قدراتي الكامنة، على الأقل لفترة قصيرة من حياتي.

أريد أن أقول إن مسيرتي الروحية مع اللّه قادتني إلى مسامحتها، لكن الأمر استغرق وقتًا. لا أريدكم أن تضيّعوا دقيقة أخرى في حالة تنمرية مشابهة، إذ هنا تبرز ضرورة الغفران بشكل واضح.

Translation © 2019 Focus on the Family. All rights reserved. Used with permission. Originally published in English in the November 2008 Brio magazine.

١- عندما تتركين كلمات التنمر لترسم نظرتكِ لنفسكِ فهذا يعطّل قدرتكِ على اتباع اللّه، ويعوق خطته لحياتكِ. ثقي بي.. ما أعده اللّه لكِ أعظم بكثير مما يتصوره عنك أي شخص آخر. وإذا جاء هذا التصور من شخصية متنمرة، فإن تنبوءاتها عنك غالبًا ما ستقيدكِ. وبالتالي، ألقي هذه التنبوءات عنكِ، وانطلقي إلى أعلى! قد تفاجئين نفسك، وتجدين في النهاية دعوة حياتكِ الحقيقية التي ستجلب لكِ الإشباع وتلهمكِ.

٢- اللّه غفر لكِ، ومن خلال محبته يمكنكِ أن تغفري للآخرين. دعينا نواجه الأمر: الشخص الذي يمارس التنمر، في معظم الحالات، لم يشعر بالحب الذي نحصل عليه كمؤمنين من أبينا السماوي.. نحن المباركين بحق. هل سبق وسألتِ مَنْ يتنمر عليك لماذا يشعر بالإجبار ليتفوه بكلمات جارحة؟ هل سبق أن صليتِ لخلاص نفسه؟ لا شيء ينزع سلاحه مثل حضوركِ المحب. أتذكر الماضي، وأتمنى بإخلاص لو أن شخصًا ما أخبر مَنْ كانت تتنمر علي عن الرب يسوع قبل فوات الأوان.

٣- لأن الجُرح وعدم الغفران يتغذيان على السلبية، فهما ليسا بالشيء الجيد على ذهنكِ وجسدكِ ونفسكِ. فكرتُ مليًا في الفتاة التي كانت تتنمر بي في الجامعة وكيف قضت الأيام الأخيرة من حياتها.. تُرى هل فكرت في الميراث الذي تركته وراءها؟ ومن ناحية أخرى، إذا سمحت لمشاعر الجُرح وعدم الغفران بأن تجتاحني، ما كنت لأستطيع أن أعطي نفسي بالكامل إلى العائلة الرائعة والصداقات التي باركني بها اللّه. حمدًا للّه! أتبارك يوميًا لأني أعرف أن زوجي وأبنائي في حالة صحية جيدة، وأن عملي الوظيفي قدّم لي فرصة لأختبر أمورًا غير عادية، وأنني اكتنزت لي مجموعة رائعة من الأصدقاء.

باختصار، التشبث بهذه المشاعر السلبية والمصاحبة للجُرح لن يسمح لي أن أفكر بعقلية الامتنان. لا تضيّعي دقيقة أخرى في المشاعر غير المثمرة وعدم المحبة!

٣- إمكانية أن يستخدمكِ اللّه تؤول إلى تمجيده! الشخص الذي يتحرك بدافع من الشعور بالهدف والحب المخلص للآخرين هو شخص يتمتع بجاذبية عالية! لا تسمحي لكلمات المتنمر أن تكبح الأحلام المعطاة لكِ من اللّه. استغلي كل طاقاتكِ في طرق مدروسة للتجاوب مع العالم من حولك: مثل العطاء للآخرين، التبرع بوقتكِ، وخدمة المحتاجين ليد المساندة.

تذكّري أنه كشابة مسيحية مؤمنة، الناس يشاهدونكِ.. فلو أن ما قلته الآن كان قد ألقى بصداه في نفسي قبل عشرين سنة، لا أدري ماذا كانت ستكون خطة اللّه من أجلي. لا تقعي في شباك مشابهة في هذا العالم، لكن صلِّي من أجل فرص لتبسطي بجناحيك وتحلقي في عالم اللّه، ولا تدعي الكلمات الجارحة للمتنمر أن تمنعكِ عن العيش بالحرية في المسيح!

تذكّري أن الغفران هو شيء مهم لكِ، ولنموكِ، ولنجاحكِ في الحياة أكثر من أهميته لمَنْ يتنمر بك.

FOCUS ON THE FAMILY Middle East
من أجل العائلة

Translation © 2019 Focus on the Family. All rights reserved. Used with permission. Originally published in English in the November 2008 Brio magazine.