

هل تصدِّقين هذه الخرافات عن  
الجمال وعن جسديك؟

حاربي الأكاذيب بالحق الإلهي،  
وصدِّقي أنه يحبك بكل ما فيك  
كما خلقك.

## النحافة.. مفاهيم مغلوطة

الكتاب المقدس يعلمنا ألا نقارن أنفسنا بالآخرين. كل منا متفرد في مواهبه، وطباعه، وجسده! وبدلاً من اللحاق بالسباق لنرى مَنْ يستطيع أن يكون أكثر نحافة، سنكون أفضل حالاً إذا استثمرنا طاقتنا في محاولة اكتشاف ماذا يريدنا الله أن نفعله بحياتنا وأجسادنا. أن تكوني بصحة جيدة أمر هام، ويجب أن تتدرب أجسادنا وأذهاننا، ولا نملأهما بما هو غير نافع، لكن النحافة ليست مهمة في نظر الله.

### الفكرة المغلوطة رقم (٢)

#### كذبة «مقاس واحد يناسب الجميع»

هل ارتديت من قبل قميصاً من نوعية المقاس الواحد للجميع (one size)؟ دعيني أضمن أنه كان أوسع من اللازم، أو أطول من اللازم، أو أن أكمامه غير مناسبة. ولأنه يحاول أن يناسب الجميع، فهو لا يناسب أحداً في الواقع. الملابس لها مقاسات مختلفة لأننا كلنا... بالفعل، إجابة صحيحة: لنا مقاسات مختلفة. وبالتالي، لماذا تريد معظم الفتيات أن يرتدين نفس المقاس؟ في الوقت الحالي، الموضة هي النحافة الشديدة، لكن لو عشنا منذ ستين سنة مثلاً، لكنا جميعاً نتمنى شكل الجسد الممتلئ والانحناءات الواضحة.. والسبب هو أنه في ذلك الوقت لم تكن النحافة موضة.

إن كان بيننا مَنْ لديها انحناءات في جسدها، قد تتذمر لأنها وُلدت في الزمن الخطأ، أما النحيفة بطبيعتها فقد تكون ممتنة لأنها لم تعيش منذ عدة عقود ماضية.. لكن الرسالة يجب أن تكون واضحة: لا يوجد مقاس واحد يناسب الجميع.. لم يحدث، ولن يحدث. لذلك نحن الفتيات يجب أن نتوقف عن محاولة ارتداء نفس القميص، ونرتدي ما يناسب مقاسنا.

لقد أعطى الرب لجسد كنيسته (شعبه) مواهب مختلفة، وكلها متفردة ومهمة. إن كان لدينا كلنا نفس الموهبة، لنقل مثلاً الترنيم، سنبدو رائعين أثناء فترة التسبيح، لكن مَنْ سيعلم في مدارس الأحد، مَنْ سيقدم رسالة الإنجيل، مَنْ سيقوم بالأنشطة الأخرى؟ لكل منا

### الفكرة المغلوطة رقم (١)

#### مفهوم شماعة الملابس

يُنظر لعارضات الأزياء على أنهن الأكثر جمالاً في العالم، وعلى أية حال يُدفع لهن أموال كثيرة بسبب مظهرهن. موسم بعد الآخر، نرى تلك المرأة النحيلة للغاية وهي تمشي على الممر مرتدية أحدث الصيحات، وتلتقط الصور لها، ويتحدث الجميع عنها، وفي النهاية ينظر لها العامة كأيقونة مثالية.. إلى الدرجة التي فيها الفتيات يخاطرن بحياتهن حتى يظهرن مثل أولئك النساء اللواتي يشبهن القلم الرصاص.

دعيني أقدم رأياً في هذه المسألة. في البداية، هل تعرفين أن عارضات الأزياء يُدفع لهن حتى يعملن كشماعات حية تُعلق عليها الملابس؟ يريد مصممو الأزياء نوعية من النساء ليس لديهن أية انحناءات في أجسادهن؛ حتى إن الملابس التي يصممونها تُعلق عليهن مثلما تُعلق على شماعة معدنية. بكلمات أخرى، إنهم يريدون أن ينظر الناس إلى الملابس وليس إلى الفتاة. ولكي تحصل العارضات على هذا القوام الخالي من الانحناءات، فهن يقضين طوال حياتهن تحت نظام غذائي صارم.

الشيء المزعج أن مقاسات الفساتين للعارضات تناقصت بشكل كبير على مدار السنوات الماضية. اعتادت العارضات ارتداء مقاسات ٤ إلى ٦، وهو نحيف بالطبع، لكن الآن كثيرات منهن يحاولن ارتداء مقاسات صفر إلى ٢! لا بد للفتاة أن يكون لديها بناء عظمي صغير جداً حتى ترتدي مقاس ٢.

بمجرد أن أدركت أن العارضات هن في الواقع بمثابة شماعات معدنية يُدفع لهن أجر، شعرتُ بارتياح. لا أريد أن أكون شماعة للملابس، بل أريد أن أكون شخصاً. البشر لديهم أفضاء، وبطنون، وأذرع بها بعض الانحناءات. بينما يريد مصممو الأزياء لملابسهم (بمجرد أن تترك منصة العرض) أن يرتديها الناس الذين لديهم شكل معين.

نعرف أننا سنقضي الأبدية مع الرب يسوع فهذه هي السعادة الوحيدة. من السهل أن ننظر للآخرين ونعتقد أن لديهم كل شيء، لكنهم في الواقع يختبرون سعادة مؤقتة. ما نحصل عليه من المسيح هو السعادة الدائمة التي لا علاقة لها بمقدار نحافتنا!

### الفكرة المغلوطة رقم (٤) أسطورة «أحب نفسك أولاً»

هناك مفهوم شائع اليوم هو أسطورة أن تحب نفسك أولاً حتى تستطيع أن تحب أي أحد آخر. لكن الرب يسوع قال إن أعظم وصية هي أن «تُحِبُّ الرَّبَّ إِلَهَكَ مِنْ كُلِّ قَلْبِكَ، وَمِنْ كُلِّ نَفْسِكَ، وَمِنْ كُلِّ فِكْرِكَ»، والوصية العظمى الثانية هي «تُحِبُّ قَرِيبَكَ كَنَفْسِكَ» (مت ٢٢: ٣٧ و٣٩). كمؤمنين نحن مدعوون لنحب الرب أولاً.. ليس أنفسنا، ولكن إلهنا. عندما نهب محبتنا لله أولاً وقبل أي شيء آخر، فإنه سيمدنا بحب كافٍ للآخرين. لا نستطيع أن نحب أنفسنا بالطريقة الصحية إلا بعد أن نتعلم أن نحب الله، وقتها سنحب أنفسنا بطريقة خالية من الأنانية والتمركز حول الذات. نحن لدينا قيمة لأننا خليقة الله.. عندما نتمتع بهذا النوع السوي من الصورة الذاتية، سنشعر بالحرية لنعيش بلا أنانية وبهجة وثقة في هويتنا كأولاد لله.

#### الرضا الحقيقي

هذه المفاهيم الأربعة المغلوطة كثيرًا ما تحبنا كفتيات، وتحصر تفكيرنا في ذواتنا بدلاً من الله. لاشك أننا نعيش في عالم مادي، وأن الجميع كثيرًا ما يضعون قيمة زائدة على المظهر الخارجي أكثر من الداخل. من السهل أن نشعر بالإحباط أو عدم السعادة لأن لدينا بعض العيوب الجسمانية (كلنا كذلك)، لكن عندما نجد قيمتنا في كوننا بنات لله، نستطيع أن نخبر حب الله الذي يملأنا بالرضا، وسندرك أننا لسنا مضطرات أن نكون نحيفات مثل شماعة الملابس في محاولتنا لأن نحب أنفسنا في البحث اليائس عن السعادة.. وإنما بمقدورنا أن نهرع إلى ذراعي الرب، ونشعر بمحبته الشافية التي لديها القوة على تحريرنا من كل المفاهيم المغلوطة التي تعطلنا عن أن نكون فتيات بحسب مشيئة الله.

دور مختلف في الكنيسة، كما أن لكل منا شكل بدني خارجي مختلف. لديك مقاس صحي خاص بك أعطاه لك الله، ويريدك أن تشعري تجاهه بالرضا. لو أراد الله لنا كلنا مقاس ٢٢، لخلقنا بهذا الشكل. لكنه خلقنا في تنوع شديد من حيث الحجم واللون والشكل، وهو يحبنا كلنا بالتساوي.

### الفكرة المغلوطة رقم (٣) خرافة «النحيفة = سعيدة»

كثيرات منا يصدّقن هذه الخرافة. نحن نظن أننا لو كنا أكثر نحافة، سنكون أكثر سعادة. ومع ذلك أعرف عشرات الفتيات (وأراهن أنك تعرفين مثلهن أيضًا) الأكثر نحافة مني، وهن غير سعيدات. بشكل عام، معظم الفتيات لا يصبحن نحيفات بالقدر الذي يرغبن فيه. نحن نظل نخبر أنفسنا بأنه لو كنا أقل وزنًا بخمس كيلو جرامات، لصرن



أكثر رضى. لقد تعلمت أنه حتى عندما حققت أكبر قدر من النحافة، كنت أريد أن أصبح أكثر نحافة.. الأمر يشبه سرابًا نطارده طوال الوقت ولا نصل إليه: نفقد المزيد من الكيلو جرامات، وستصبح الحياة أروع ما تكون. وأنا شخصيًا لم أجد هذا صحيحًا. كنت لا أشعر بالسلام تجاه وزني، إلى أن أدركت أن مقاس الجينز الذي أرتديه ليس له علاقة بدرجة سعادتني.

السعادة تأتي بالتفاهم مع ذواتنا؛ لأننا أبناء الله، وهو خلقنا متفردين في الشكل والحجم. السعادة الحقيقية في الحياة مصدرها سلامنا، وتطلعنا إلى الحياة الأخرى. عندما

## تذكري وعود الله

### عندما تشعرين أنك أقل من المطلوب:

«وَأَثَقًا بِهَذَا عَيْنَهُ أَنْ الَّذِي ابْتَدَأَ فِيكُمْ عَمَلًا صَالِحًا يُكْمَلُ إِلَى يَوْمِ يَسُوعِ الْمَسِيحِ» (فيلبي ا: ٦)  
«الْحَسَنُ غَشٌّ وَالْجَمَالُ بَاطِلٌ، أَمَّا الْمَرْأَةُ الْمُتَّقِيَةُ الرَّبِّ فَهِيَ تُمَدِّحُ» (أمثال ٣١: ٣٠)  
«فَقَالَ الرَّبُّ لَصَمُوئِيلَ: «لَأَنَّ الْإِنْسَانَ يَنْظُرُ إِلَى الْعَيْنَيْنِ، وَأَمَّا الرَّبُّ فَإِنَّهُ يَنْظُرُ إِلَى الْقَلْبِ». (صموئيل الأول ١٦: ٧)  
«أَحْمَدُكَ مِنْ أَجْلِ أَنْي قَدْ امْتَرَزْتُ عَجَبًا. عَجِيبَةٌ هِيَ أَعْمَالُكَ، وَنَفْسِي تَعْرِفُ ذَلِكَ يَقِينًا.» (مزمو ١٣٩: ١٤)  
«حَيَاةُ الْجَسَدِ هُدُوءُ الْقَلْبِ، وَتَخَرُّ الْعِظَامِ الْحَسَدُ.» (أمثال ١٤: ٣٠)