جويس ماير

الانتصار في المعارك النفسية باستخدام قوة كلمة الله

ساعدني

أنا قلق

JOYCE MEYER

Help Me I'm *Worried*

ساعدني

مقدمـة

يريد الله أن يعمل معك مقايضة : يريدك أن تعطيه همـومك ومشـاكلك وفشـلك وكـل مـا هـو رمـاد، ويعطـيك عوضـاً عـنه جمـالاً! لقد وعـد أن يأخـذ همَّك وبدلاً منه سيهتم بك.

"فَتَوَاضَـعُوا تَحْـتَ يَـدِ اللهِ الْقَوِيَّةِ لِكَـيْ يَـرْفَعَكُمْ فِـي حِينِهِ، مُلْقِينَ كُلَّ هَمِّكُمْ عَلَيْهِ لأَنَّهُ هُوَ يَعْتَنِي بِكُمْ"

(١بطرس ٥ : ٦ ، ٧)

"رُوحُ السَّيِّدِ الـرَّبِّ عَلَـيَّ، لأَنَّ الـرَّبَّ مَسَـحَنِي (أَهَّلَنـي).. لأَجْعَـلَ لِنَائِحِـي صِـهْيَوْنَ، لأُعْطِـيَهُمْ جَمَالاً عِوَضاً عَنِ الرَّمَادِ"

(إشعياء ٦١ : ١، ٣)

يـريد الله أن يعتنـي بـنا بشـرط أن نـتوقف عـن الاهتمام بأنفسنا. كثيـرون يريدون أن يهتم الله بهم بينما هم يقلقون ويهتمون ويحاولون التوصل إلي حلـول، بـدلاً مـن انـتظار توجيهات الـرب. وهكـذا

يتمرغون في الرماد، وفي نفس الوقت يطلبون من الرب أن يمنحهم جمالاً. فإن لم نقدم للرب الرماد، لن نحصل علي الجمال.
نحن نقدم للرب همومنا عندما نثق أنه قادر علي الاهتمام بنا وأنه سيهتم بنا بالفعل. تقول كلمة الله في عبرانيين ٤ : ٣ "لأَنَّنَا نَحْنُ الْمُؤْمِنِينَ (الذين وضعوا ثقتهم واتكالهم علي الرب) نَدْخُلُ الرَّاحَةَ، كَمَا قَالَ.."
هكذا ندخل راحة الرب، بالإيمان. أما القلق فهو عكس الإيمان. يسلب القلق سلامنا ويجهدنا جسدياً لدرجة المرض في بعض الأحيان. وهذا يعني أننا عندما نقلق نختار ألا نثق في الله، وبالتالي لا نستطيع أن ندخل راحته.
يا لها من مقايضة عظيمة، عندما نعطي للرب الرماد ونأخذ منه جمالاً عوضاً عنه.. نعطيه همومنا ومخاوفنا فيعطينا الحماية والاستقرار ومكاناً آمناً نلجأ إليه، وملء الفرح. إنه امتياز يتمتع به فقط من يهتم الله بهم.

الجزء الأول

السكنى فى ستر العلى

١ ـ التمتع بالحماية

"اَلسَّاكِنُ فِي سِتْرِ الْعَلِيِّ (الذي لا يقف أمام قوته شيء) فِي ظِلِّ الْقَدِيرِ يَبِيتُ (يبقي ثابتاً ومثبتاً)". (مزمور ٩١ : ١)

لدي الله ستر نستطيع أن نسكن فيه في سلام وأمان.

وهذا الستر هو راحة الله، وهو مكان للسلام والتعزية في الرب. إنه مكان روحي تتلاشي فيه المخاوف والهموم ليملك السلام. إنه محضر الله، فعندما نصرف الوقت في الصلاة وطلب وجه الرب والتواجد في محضره، نكون في ستر العلي.

وكلمة "السكنى" تعني الاستيطان والاستقرار ومكان المعيشة. فعندما نسكن في المسيح أو في ستر العلي، فهذا يعني أننا لا نكتفي بزيارة هذا المكان من حين لآخر، وإنما يعني الاستقرار والعيش هناك بصفة دائمة.

وفي العهد الجديد، استُخدم نفس الأصل العبري لكلمة "سكنى" في يوحنا ١٥ :٧ بمعني الثبات حيث يقول يسوع "إِنْ ثَبَتُّمْ فِيَّ وَثَبَتَ كلاَمِي فِيكُمْ تَطْلُبُونَ مَا تُرِيدُونَ فَيَكُونُ لَكُمْ".
فإن ثبتنا في الله فذلك يعني أيضاً أننا نسكن فيه.
وفي الترجمة التفسيرية ليوحنا ١٥ : ٧ جاء كما يلي : "إن عشتم في (ثبتم واتحدتم بي) وثبتت كلمتي فيكم وسكنت قلوبكم تطلبون ما تريدون فيكون لكم".
هذا يعني أننا يجب أن نكون مغروسين في الله. نحتاج أن نعرف مصدر المعونة في كل موقف وفي كل ظرف، لذلك يجب أن يحتمي كل منا في ستر العلي حيث السلام والأمان. إننا في حاجة لأن نتكل علي الرب ونثق فيه بالكامل.

في ستر العلي

"اَلسَّاكِنُ فِي سِتْرِ الْعَلِيِّ.. يَبِيتُ (يبقي ثابتاً ومثبتاً)"

(مزمور ٩١ : ١)

يقول كاتب المزمور إن كل من يسكن في ستر العلي يكون مستقراً وآمناً.

إن ستر العلي هو مكان للاختباء والخصوصية. إنه مكان نلجأ ونُهرع إليه عندما نتعرض للأذى، أو عندما تصادفنا أحداث أكبر من قدراتنا، أو عندما نشعر بالإجهاد والإعياء الشديد. إنه مكان نذهب إليه عندما يسيء الآخرون معاملتنا، وعندما يضطهدوننا، وعندما نشعر بالعوز الشديد، أو عندما نشعر أننا لا نستطيع احتمال المزيد.

عندما كنت طفلة، كنت أعيش مع عائلتي في منزل فسيح كبير جداً، وكان به العديد من الحليات الخشبية، وعدد من الأماكن التي يستطيع المرء الاختباء فيها. وذات يوم وجدتُ أحد هذه الأماكن. كان عبارة عن أريكة خشبية تبدو وكأنها منحوتة بطريقة جميلة عند بئر السلم، تطل علي نافذة مصنوعة من الزجاج الملون.

وإلي هذا اليوم أتذكر أني كنت أجلس علي هذه الأريكة أفكر، ولا أعلم في أي الأشياء يمكن أن

تفكر طفلة في مثل عمري، ولكني أعلم أني واجهت مشاكل وجروحاً كثيرة.

كانت حياتي في المنزل مليئة بالمواقف المحزنة والمزعجة، وكنت في احتياج شديد لمثل هذه الأريكة المنحوتة في بئر السلم، لأنها كانت مكان اختباء لي. كانت المكان الذي ألجأ إليه في كل مرة كنت أشعر فيها بالخوف أو بالحاجة إلي الراحة.

تخبرنا كلمة الله في هذا العدد أن الله يريد أن يكون هو المكان الذي نستطيع أن نختبئ فيه أيضاً.

يلجأ بعض الناس في العالم إلي الخمور كمكان للاختباء، ويلجأ البعض الآخر للمخدرات، وهناك من يلجأ لمشاهدة التلفاز، وهناك من يفضل الالتحاف بالغطاء علي النهوض صباح كل يوم. يمتلئ العالم اليوم بأشخاص يريدون الاختباء من أشياء كثيرة.

وبدلاً من اللجوء للعالم بحثاً عن مكان للاختباء، نستطيع أن نجده في الله. وهذا هو معني "ستر

العلـي". فعـندما تواجهـنا المشـاكل، يـريد الله أن يأخذنا في ستره، تحت ظل جناحيه ليحمينا. يريدنا الله أن نهرع إليه.

في ظل القدير

"فِي ظِلِّ الْقَدِيرِ (الذي لا يقف أمام قوته شيء).." (مزمور ٩١ :١)

إن كـنا فـي سـتر العلـي، فـأين سـنُوجد؟ يقـول كاتب المزمور إننا سنكون تحت ظل القدير، وهو المكان الذي يريد الرب أن يسكن شعبه فيه.

لا يـريد أبـونا السـماوي أن نـزوره بـين الحـين والآخـر، أو أن نكتفـي بالـذهاب إلـيه فـي الأوقـات الصـعبة. ولكنه يريدنا أن نسكن تحت ظل جناحيه ونبقـي ونعيش هناك. فـإن فعلنا ذلك ثبتنا وتَثَبَّتْنَا لأنـه لا تـوجد قـوة يمكن أن تقف أمـام العلـي. فـإن بقينا هناك، لما استطاع إبليس أن يؤذينا.

وفـي مـرحلة مـن مـراحل حياتـي كـنت أدخـل وأخـرج مـن هذا السـتر، ولكنـي مـنذ ذلـك الـوقت

أدركت أنه لو دخلت وبقيت هناك لما شعرت بكل هذه الضغوط.

نحن في حاجة إلي الرب طوال الوقت، وليس في المناسبات فقط. يقول يسوع في يوحنا ١٥ :٥ ‘‘بِدُونِي (بالانفصال عن اتحادكم بي) ‘‘لاَ تَقْدِرُونَ أَنْ تَفْعَلُوا شَيْئاً’’.

تُرى، ما معني أن نمكث تحت ظل القدير؟ أولاً تعني كلمة ظل مكان للحماية من شمس وسخونة العالم، والظل يكون محدداً بحدود. فإن أردنا أن نبقي تحت ظل جناحي الرب، علينا أن نبقي داخل هذه الحدود.

والحد هو منطقة متوسطة أو فاصل بين أمرين أو حالتين. وبالنسبة للظل، يكون الحد هو المكان الذي يتوقف فيه الظل وتبدأ أشعة الشمس.

لنفترض أنه وقت الظهيرة وأن الشمس في كامل توهجها، وأننا نري شجرة كبيرة. فإن ذهبنا نحو هذه الشجرة ووقفنا تحتها سيكون حالنا أفضل بكثير من وقوفنا في الشمس.

وعندما يذهب الناس للعمل خارج البنايات وتحت أشعة الشمس المحرقة يتصببون عرقاً يودّون لو وجدوا ظل شجرة ليقفوا تحتها عندما يحين وقت الراحة. وهناك من يقومون بزرع شجر حول منازلهم لأنه يساعد علي تقليل درجة الحرارة داخل المنزل. من هنا نستنتج أن الظل هو مكان يفضل الجميع التواجد فيه، وبالأخص في أيام الصيف الحارة.

فإن اخترنا أن نبقي في المكان المظلل تحت ظل جناحي الله، ستكون الحياة أكثر راحة، ولن نشعر بسخونة الشمس الشديدة ولن نتصبب عرقاً. فبدلاً من القلق والاهتمام بمشاكلنا، سنختار أن نستريح في الرب.

ولكن إن اخترنا الوقوف في الشمس فلن نشعر بالراحة، بل سنتصبب عرقاً وسنشعر بالعطش والجفاف. إن المكان الذي نقف فيه هو نتيجة اختيار شخصي، فإما أن نختار الظل (الثقة في الله) أو الشمس (القلق والاهتمام) - في يسوع، أو في العالم بكل مشاكله.

في أي مكان ستختار أن تقف؟ لقد اخترتُ الوقوف في الظل ولكني في بعض الأحيان أتجول بعيداً عنه، فينتهي بي الحال واقفاً في الشمس المحرقة حيث الظروف غير المواتية ولكني وقبل أن أحترق، أعود مرة أخري إلي الظل لأرتاح. ولكن بمرور الوقت أعود من جديد للوقوف تحت أشعة الشمس المحرقة.

تقول رسالة رومية ١ : ٧١ إننا نستطيع أن نحيا من إيمان لإيمان، ولكننا في بعض الأحيان نحيا من إيمان إلي شك إلي عدم يقين، ثم إلي إيمان مرة أخرى.

ولكن ماذا لو أردنا حقاً أن نظل تحت حماية هذا الظل، ولكننا نجد أنفسنا في بعض الأحيان بعيدين عنه؟ كيف نعرف أننا قد خرجنا خارج دائرة حماية الله؟ سنعرف من خلال اللافتات التي يضعها الله أمامنا عبر الطريق.

٢ ـ اقرأ اللافتات : ثق في الرب

لنفترض أنك تقود سيارتك علي الطريق وأن هذا الطريق هو درب الحياة، وعلي هذا الطريق توجد خطوط بعضها مزدوج وأصفر لتحذرك حتي لا تتخطاها فتتعرض للمشاكل.

وهناك أيضاً خطوط بيضاء متقطعة يمكنك عبورها لتخطي السيارة التي أمامك. فإن فعلت ذلك لن تتعرض لمشاكل. ولكن عليك مراقبة الجهة الأخري من الطريق للتأكد من خلوها من السيارات القادمة في الاتجاه المعاكس.

هناك أيضاً اللافتات التي توجد علي جانب الطريق والتي من شأنها التوجيه أو التحذير "طريق جانبي"، "صخور متساقطة"، "اتجاه واحد"، "تحت الإنشاء"، "أمامك منحنى". فلو التزمت بالتعليمات الموجودة علي جانب الطريق سلمت وتجنبت السير إلي أقصي اليسار حتي لا

تصطدم بسيارة أخرى، أو السير علي أقصي اليمين حتي لا تنزلق علي جانب الطريق.

وبنفس الطريقة توجد لافتات روحية أيضاً في درب الحياة. فإن أردنا أن نبقي داخل حدود حماية الله، علينا أن نتبع تعليمات اللافتات الموجودة علي جانب الطريق، والتي تحذرنا من القلق والخوف والاهتمام والارتباك، والتي توصينا أن نلقي كل همومنا علي الرب. وهكذا، وبدلاً من محاولاتنا المستميتة لإيجاد الحلول نفتكر في هذه : كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ، كُلُّ مَا هُوَ جَلِيلٌ، كُلُّ مَا هُوَ عَادِلٌ، كُلُّ مَا هُوَ طَاهِرٌ، كُلُّ مَا هُوَ مُسِرٌّ، كُلُّ مَا صِيتُهُ حَسَنٌ (فيلبي ٤ : ٨).

فإن اتبعنا هذه اللافتات وبقينا داخل حدود الطريق، سنكون قد وضعنا أنفسنا في المسار الصحيح وهناك سنختبر في هذه الحياة الحماية وملء وروعة وعظمة مواعيد الله المذكورة في كلمته.

اتبع التعليمات

"وَأُذُنَاكَ تَسْمَعَانِ كَلِمَةً خَلْفَكَ قَائِلَةً : "هَذِهِ هِيَ الطَّرِيقُ. اسْلُكُوا فِيهَا". حِينَمَا تَمِيلُونَ إِلَي الْيَمِينِ وَحِينَمَا تَمِيلُونَ إِلَي الْيَسَارِ"

(إشعياء ٣٠ : ٢١)

لنفترض أنك تسير في درب الحياة وأنك بدأت تحيد عن الطريق نحو اليمين، ستلاحظ أن الطريق صار وعراً أكثر من ذي قبل، وعندئذ ستنتبه أكثر للمكان الذي تسير فيه، وستتذكر أنك قرأت لافتة منذ عدة كيلومترات تقول "ثق في الرب ولا تقلق".

ولكن ماذا لو قررت أن تستمر في السير في هذا الاتجاه؟ ستلاحظ أنك تبتعد أكثر عن الطريق الرئيسي، وسينتهي بك الحال علي قارعة الطريق. وعندئذ لا بد من استدعاء سيارة النجدة لكي تخرجك من هذا المكان.

عندما نختار أن نقلق بدلاً من أن نثق في الرب، نخرج من دائرة حماية الرب لنا، وبذلك ينال منا إبليس بأكثر سهولة. وعندما يحدث ذلك

نفقد سلامنا تدريجياً.

طرق مستقيمة

"اصْنَعُوا لأَرْجُلِكُمْ مَسَالِكَ مُسْتَقِيمَةً (واضحة ومُمهدة وآمنة ومبهجة تؤدي إلي الطريق الصحيح)"

(عبرانيين ١٢ : ١٣)

عندما تتخذ القرار الخاطئ وتختار أن تقلق بدلاً من أن تثق في الرب ستشعر بعدم الراحة وستفقد سلامك، وقد تشعر أن الأمور لا تسير بطريقة صحيحة وأنك لا تسلك الطريق الصحيح. فبمجرد أن تفقد سلامك، تحتاج أن تتوقف وتسأل نفسك "ما الخطأ الذي أفعله؟".

أحياناً أثناء سيري في درب الحياة، ألاحظ فجأة أني لا أشعر بالسلام. وعندما يحدث ذلك أتوقف وأقول "يا رب، عند أي نقطة حِدْتُ عن الطريق الصحيح؟". أنا أعلم أن فقدان السلام علامة علي خروجي من دائرة حماية الله ومن تحت ظل جناحيه.

وعادة ما يكون السبب هو بداية غير صحيحة، وأحياناً يكون السبب هو خطأ ارتكبته ولم أعترف به، أو إساءة وجهتُها لشخص دون قصد.
في مثل هذه المواقف، أتساءل بكل بساطة "يا رب، عرفني عند أي نقطة فقدتُ سلامي". وبمجرد أن أعرف، أتخذ الخطوات اللازمة لتصحيح الموقف من جديد.

لو اكتشفت أنك مُعرض لأحد هجمات إبليس عليك بالقلق في أثناء قيامك بشيء طلب منك الرب أن تفعله، أشجعك أن تقرأ كلمات يسوع المذكورة في متي ٦ : ٢٥ – ٣٢ .

لا تقلق

"لاَ تَهْتَمُّوا لِحَيَاتِكُمْ بِمَا تَأْكُلُونَ وَبِمَا تَشْرَبُونَ، وَلاَ لأَجْسَادِكُمْ بِمَا تَلْبَسُونَ. أَلَيْسَتِ الْحَيَاةُ أَفْضَلَ مِنَ الطَّعَامِ، وَالْجَسَدُ أَفْضَلَ مِنَ اللِّبَاسِ؟"

إن كنت تتبع نظاماً غذائياً لإنقاص وزنك، تستطيع قراءة الجزء الأول من هذه الآية مرة أخري لأنه متعلق بالأكل والشرب. فأنا لا أستطيع

التفكير في شيء آخر سوي الطعام والشراب في أثناء اتباعي للنظام الغذائي.

والحقيقة هي أننا لا نقلق كثيراً بخصوص ما سوف نأكله أو نشربه بقدر ما نقلق بخصوص ما يمكن أن نفعله في مواقف معينة : ماذا سنفعل لو حدث هذا أو ذاك؟ فمعظمنا لديه ما يكفي من الطعام ووسائل الراحة والانتقال. ولكن عندما تسوء الأحوال ونواجه موقفاً يبدو مستحيلاً فإننا نسمع أصواتاً في داخلنا تصرخ : ‘‘ماذا سنفعل الآن؟’’. ويتبع هذا السؤال الاهتمام والقلق.

انظر إلي طيور السماء

‘‘اُنْظُرُوا إِلَي طُيُورِ السَّمَاءِ : إِنَّهَا لاَ تَزْرَعُ وَلاَ تَحْصُدُ وَلاَ تَجْمَعُ إِلَي مَخَازِنَ، وَأَبُوكُمُ السَّمَاوِيُّ يَقُوتُهَا. أَلَسْتُمْ أَنْتُمْ بِالْحَرِيِّ أَفْضَلَ مِنْهَا؟’’

(متي ٦ : ٢٦)

هل سبق أن رأيت عصفوراً يقف علي فرع شجرة يعاني من انهيار عصبي؟ هل سبق أن رأيت عصفوراً يمشي جيئةً وذهاباً متسائلاً ‘‘تري

أين وماذا ستكون وجبتي التالية؟ أنا في حاجة إلي طعام! ماذا لو لم يرسل الله لي طعاماً اليوم؟ ماذا سأفعل؟ هل سأتضوَّر جوعاً حتي الموت؟ ماذا لو أن مذاق الطعام لم يعد في روعة طعام العام الماضي؟ ماذا لو لم يرسل الله مطراً علي الأرض؟ ماذا لو لم أجد قشاً لبناء عش لي؟ ماذا لو.. ماذا لو..؟".

قال يسوع "انظروا إلي طيور السماء" فهم لا يصابون بالانهيار العصبي، بل يطيرون في كل صباح جديد مغردين ومستمتعين بالحياة.

وأتساءل عن مقدار السلام الذي سأشعر به أنا وأنتم إن خصصنا ساعة كل يوم لمشاهدة الطيور!

بماذا يفيد القلق؟

"وَمَنْ مِنْكُمْ إِذَا اهْتَمَّ يَقْدِرُ أَنْ يَزِيدَ عَلَي قَامَتِهِ ذِرَاعاً وَاحِدَةً؟ (أو يضيف إلي عمره)"

(متي ٦ : ٢٧)

لا شك أن الإجابة هي "ليس ولا واحد". ولكننا نستطيع أن نقصر أعمارنا لو جعلنا القلق أسلوب حياة نعيش به.

بدلاً من القلق نحتاج أن نكون مثل طيور السماء التي تتكل بالكامل علي الرب، وتثق في تسديده حاجاتها من الطعام، والتي تغرد طوال اليوم وكأنها لا تحمل هماً علي الإطلاق.

تأمل زنابق الحقل

"وَلِمَاذَا تَهْتَمُّونَ بِاللِّبَاسِ؟ تَأَمَّلُوا زَنَابِقَ الْحَقْلِ كَيْفَ تَنْمُو! لاَ تَتْعَبُ وَلاَ تَغْزِلُ. وَلَكِنْ أَقُولُ لَكُمْ إِنَّهُ وَلاَ سُلَيْمَانُ فِي كُلِّ مَجْدِهِ كَانَ يَلْبَسُ كَوَاحِدَةٍ مِنْهَا. فَإِنْ كَانَ عُشْبُ الْحَقْلِ الَّذِي يُوجَدُ الْيَوْمَ وَيُطْرَحُ غَداً فِي التَّنُّورِ يُلْبِسُهُ اللَّهُ هَكَذَا، أَفَلَيْسَ بِالْحَرِيِّ جِدّاً يُلْبِسُكُمْ أَنْتُمْ يَا قَلِيلِي الإِيمَانِ؟"

يقول يسوع إن هذه الزنابق والزهور لا تفعل شيئاً لتصير زهوراً، ولكن الله يُلبسها بكل بهاء وجمال. فهل تعتقد حقاً أننا أقل قيمة في نظر الله من

الطيور والزنابق؟

لا تقلق لشيء

"فَلاَ تَهْتَمُّوا قَائِلِينَ : مَاذَا نَأْكُلُ أَوْ مَاذَا نَشْرَبُ أَوْ مَاذَا نَلْبَسُ؟ فَإِنَّ هَذِهِ كُلَّهَا تَطْلُبُهَا الأُمَمُ. لأَنَّ أَبَاكُمُ السَّمَاوِيَّ يَعْلَمُ أَنَّكُمْ تَحْتَاجُونَ إِلَي هَذِهِ كُلِّهَا"
(متي ٦ : ٣١ ,٣٢)

عندما نقلق نبدأ في التفكير في المشاكل مرددين أسئلة مثل "ماذا سنأكل؟" و"ماذا سنشرب؟" و"ماذا سنلبس؟". مثل هذه الأسئلة تعني سؤالاً واحداً "ماذا سنفعل إن لم يتدخل الرب ليسدد احتياجاتنا؟".

وعندئذ نعبر عن قلقنا واضطرابنا بمثل هذه الأسئلة، وهكذا نعزز القلق بدلاً من التخلص منه وتهدئة مخاوفنا.

إن مشكلة السلوك بهذه الطريقة أنها طريقة تصرُّف كل من لا يعرف أن له أباً سماوياً يعتني به! ولكننا كلنا نعرف أن لنا أباً سماوياً، فلسنا في حاجة لأن نسلك بمثل هذا الأسلوب. قد يجهل غير

المؤمنين امتياز الاتكال علي الرب، أما نحن فنعلم ذلك يقيناً.

لقد أكَّدَ لنا يسوع أن أبانا السماوي يعلم كل ما نحتاج إليه حتي قبل أن نسأله، فلماذا إذاً نقلق بشأن هذه الأمور؟ بدلاً من القلق نستطيع أن نوجه أنظارنا نحو ما هو أهم بكثير- أمور الله.

أطلب أولاً ما هو أولاً

"اطْلُبُوا (توجهوا واسعوا نحو) أَوَّلاً مَلَكُوتَ اللَّهِ وَبِرَّهُ، وَهَذِهِ كُلُّهَا تُزَادُ لَكُمْ"

(متي ٦ : ٣٣)

لسنوات طويلة كنت أذرع الغرفة جيئةً وذهاباً قبل أن أعتلي المنبر لإلقاء العظة، وكنت أصلي : "يا رب ساعدني!". بالطبع ليس هناك خطأ في طلب العون من الرب، ولكني كنت أصلي بتوتر وقلق لا بإيمان.

أما الآن، فأقوم بالدراسة والاستعداد الجيد قبل تقديم العظة، ثم، وقبل بدء العظة، أصرف وقتاً في الصلاة الهادئة والتأمل والتعبد لله والشركة

معه.
لم يقل لي الرب ولا مرة واحدة أن أصلي من أجل اجتماع كبير العدد، كما أنه لم يطلب مني أن أصلي من أجل تقدمات سخية. كل ما أفعله هو طلب الرب، أما هو فسيعتني بعدد الحاضرين والتقدمات وكل الأشياء الأخرى.

في أوقات كثيرة نصرف وقتاً طويلاً نطلب استجابة من الرب أو حلولاً لمشاكلنا في الوقت الذي ينبغي فيه أن نطلبه هو.

إن طلب وجه الرب علامة علي وجودنا في ستر العلي وتحت ظل جناحيه "تَحْتَ أَجْنِحَتِهِ تَحْتَمِي" (مزمور ٩١ :٤). ولكن عندما نبدأ في البحث عن حلول لكل مشكلة تواجهنا وكل موقف نمر به بغرض نوال التعزية والراحة، محاولين تحقيق شهوات قلوبنا بدلاً من مشيئة الرب، نخرج من تحت ظل جناحي القدير.

لسنوات كنت أطلب الرب حتي يريني كيف يمكن لخدمتي أن تنمو وتكبر. وكانت النتيجة أن ظلت الخدمة كما هي دون أدني نمو، بل إنها

كانت أحياناً تضعف. لم أكن أعلم أن مسؤوليتي هي طلب ملكوت الله، أما مسؤوليته هو فكانت إنماءه.

هل لاحظت أيضاً أنك لست مضطراً للقلق بشأن حياتك الروحية؟ كل ما عليك أن تفعله هو طلب ملكوت الله، فإن فعلت نمت حياتك الروحية. اطلب وجه الرب واثبت فيه وعندئذ سيزيدك الرب وينميك.

يتغذي الطفل الرضيع علي اللبن فقط ولكنه ينمو. وكل ما علينا أن نشتهي اللبن العقلي الذي هو كلمة الله، وستكون النتيجة هي النمو (١ بطرس ٢ : ٢).

لا نستطيع أبداً أن نختبر أي نجاح حقيقي بالاتكال علي مجهوداتنا الشخصية، فعلينا أن نطلب أولاً ملكوت الله وبره، وعندئذ ستُزاد لنا كل الأشياء الأخري التي نحتاج إليها.

علينا ألا نسعي لطلب عطايا الله وهباته، وإنما لطلب حضور الرب نفسه.

اصرف وقتاً في الظل

‘‘وَاحِدَةً سَأَلْتُ مِنَ الرَّبِّ وَإِيَّاهَا ٱلْتَمِسُ : أَنْ أَسْكُنَ فِي بَيْتِ الرَّبِّ كُلَّ أَيَّامِ حَيَاتِي، لِكَيْ أَنْظُرَ إِلَى جَمَالِ الرَّبِّ، وَأَتَفَرَّسَ فِي هَيْكَلِهِ. لأَنَّهُ يُخَبِّئُنِي فِي مَظَلَّتِهِ فِي يَوْمِ الشَّرِّ. يَسْتُرُنِي بِسِتْرِ خَيْمَتِهِ. عَلَى صَخْرَةٍ يَرْفَعُنِي. وَالآنَ يَرْتَفِعُ رَأْسِي عَلَى أَعْدَائِي حَوْلِي، فَأَذْبَحُ فِي خَيْمَتِهِ ذَبَائِحَ الْهُتَافِ. أُغَنِّي وَأُرَنِّمُ لِلرَّبِّ’’

(مزمور ٢٧ : ٤-٦)

أحياناً نعيش حياتنا من الخلف للأمام، تماماً مثلما كنت أفعل طوال سنوات كثيرة مضت. كنت أسعي لخدمة كبيرة، ولتغييرات كثيرة في حياتي لأني لم أكن أحب ذاتي. كنت أسعي لتغيير زوجي، وأولادي. كنت أسعي للشفاء والنعم، وكنت أبحث عن هذا كله ‘‘تحت الشمس’’ دون أن أصرف أي وقت تحت الظلال الوارفة.

ثم تدخل الرب في حياتي وأراني خطئي مستخدماً ما جاء في مزمور ٢٧ : ٤-٦ مؤكداً أنه

ينبغي أولاً أن أطلب وجه الرب وحضوره كل أيام حياتي.

في ذلك الوقت كنت أطلب من الرب أشياء كثيرة، ولكن مع الأسف لم تكن لها علاقة بمحضر الرب. ولكن عندما بدأت أطلب وجه الرب، وجدت أنه أصبح شوق قلبي. وعندما كانت تجيء المشاكل كان يخبئني في ستره، في ستر خيمته. وعندما يشن العدو هجماته عليَّ ليدمرني، أرفع تسبيحات فرح وأغني بتسابيح الرب.

لم يتمكن العدو من الوصول إليَّ لأني كنت في ستر القدير، وبالتالي تعذَّر عليه الوصول إليَّ. لا يستطيع إبليس أن يصيبني بانهيار عصبي لأني كنت تحت الظل حيث السلام وعدم الاضطراب.

لا تهتم بشيء

"لاَ تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلاَةِ وَالدُّعَاءِ مَعَ الشُّكْرِ، لِتُعْلَمْ طِلْبَاتُكُمْ لَدَي اللهِ. ٧

وَسَلاَمُ اللهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلٍ يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ"
(فيلبي ٤ : ٦، ٧)

منذ وقت طويل، وبينما كنت أصلي للرب، طلب مني أن أعطيه كل ما يحاول إبليس أن يعطيني إياه.

نعم، هذه هي الصلاة، فإبليس يأتينا محاولاً إعطاءنا مشكلة ما. وعندما يحدث ذلك يجب أن نقول "لا أعتقد أن بوسعي حمل هذه المشكلة، فهي ثقيلة جداً عليَّ. يا رب، أنا أعطيها لك".

في فيلبي ٤ : ٦ ، ٧ يقول الرسول بولس أن "صلوا ولا تهتموا" ولا يقول "صلوا واهتموا". إن الصلاة وتقديم مشاكلنا للرب علامة وبرهان علي ثقتنا فيه. تلك هي الصلاة كما ينبغي أن تكون.

ينبغي أن أفعل هذا الأمر مراراً وتكراراً خاصة بشأن ابننا الأصغر "داني" والذي يعيش معنا بالمنزل حالياً. فبسبب خدمتي أسافر مع زوجي كثيراً، وكم يحزن قلبي أن أتركه بمفرده

في البيت. وقبل تخرجه بقليل أخبرني عبر الهاتف أنه يجتاز وقتاً عصيباً بسبب بعض المشاكل في الدراسة، وأنه يفتقد وجودنا إلي جواره خاصة في الصباح عندما يستيقظ من النوم، وفي المساء عندما يأوي إلي فراشه.

لقد نَمَت بيننا وبين "داني" علاقة رائعة عبر السنين ونتبادل محبة غير عادية مع بعضنا البعض. (كان سن أصغر أولادنا عشر سنوات عندما تكلم الرب إلينا لننجب داني. لذلك فهو طفلنا المُدلل). كم كنا نقلق عليه بسبب المشاكل التي كان يواجهها في مدرسته الثانوية والضغوط والمؤثرات التي كنا نعلم أنه سيتعامل معها.

نواجه كلنا تحديات في الحياة اليومية يجب التعامل معها، فإن سقطنا في فخ الشعور بالأسي والأسف علي ذواتنا، وسرنا في درب الحياة ورؤوسنا منحنية لأن شيئاً لا يسير حسبما أردنا، فلن نتقدم ولا خطوة واحدة. علينا أن نعيد توجيه أنظارنا حتي نفعل ما تقوله كلمة الله -أن نصلي!

في كل مرة كنت أشعر فيها بمشاعر القلق تتسرب إليَّ بشأن "داني" أثناء سفرنا، كنت أصلي : "أيها الآب السماوي، أشكرك لأنك تهتم بداني. أشكرك يا رب من أجل خطتك لحياته، ولأنك تحميه وتعمل كل شيء في حياته لخيره ولصالحه. أشكرك لأنه محمي بدم ابنك يسوع المسيح".

لا شك أن صلاة مثل هذه يمكن أن تبعد إبليس عنا لأنه سيري أننا غير مضطربين وغير متزعزعين وأننا عازمون علي الاستمرار في ثقتنا في الرب.

كن إيجابياً

وَلَكِنْ لِيَطْلُبْ بِإِيمَانٍ غَيْرَ مُرْتَابٍ الْبَتَّةَ (غير متشكك)، لأَنَّ الْمُرْتَابَ يُشْبِهُ مَوْجاً مِنَ الْبَحْرِ تَخْبِطُهُ الرِّيحُ وَتَدْفَعُهُ. فَلاَ يَظُنَّ ذَلِكَ الإِنْسَانُ أَنَّهُ يَنَالُ شَيْئاً مِنْ عِنْدِ الرَّبِّ"

(يعقوب ١ : ٦، ٧)

إن قدمنا همومنا للرب في الصلاة وبقينا في حالة من القلق بشأنها، فإننا بذلك نخلط القوي الإيجابية والسلبية معاً. فالصلاة قوة إيجابية، أما القلق فسلبية، فإن خلطنا الاثنين معاً حصلنا علي صفر.

فهل تريد الحصول علي قوة مقدارها صفر؟ أنا شخصياً لا أريد ذلك، ولهذا لا أحاول أن أمزج الصلاة بالقلق.

حدَّث الرب قلبي مرة قائلاً "يعمل كثيرون بقوة مقدارها صفر، لأنهم يمزجون دائماً بين ما هو إيجابي وما هو سلبي. فهم إيجابيون أحياناً وسلبيون في أحيان أخرى. يصلّون بعض الوقت ثم يقلقون بعض الوقت. يثقون قليلاً ويقلقون قليلاً، فتكون النتيجة أنهم يتخبطون يميناً وشمالاً دون أن يتقدموا للأمام.

لماذا لا تعزم اليوم أن تكون إيجابياً وتثق في الرب وترفض القلق؟

٣- كل شيء سيكون علي ما يُرام

تقول اللافتة الثانية الخاصة بموضوع القلق : "لا تخف ولا تهتم". وتحذرنا من نفس الشيء الذي تحذرنا منه اللافتة الأولي وتقول "ثق في الرب ولا تقلق". إلا أن عواقب عصيان هذه اللافتة أكثر خطورة، فبدلاً من الانحدار إلي قارعة الطريق، ستواجه خطورة تخطي الحد الفاصل بينك وبين الاتجاه الآخر من جهة اليسار، هذا إذا كنت تقود علي الجانب الأيمن من الطريق. يشبه الأمر عبور الخط الأصفر المزدوج أثناء سيرك في أحد منحنيات الطريق.

يختلف الاهتمام عن القلق في أنه شعور غير مريح قد يستمر، حتي بعد أن نعتقد أننا قد تعاملنا مع الأمر. لذلك فهو ضِعف القلق. وبمجرد سيرنا في هذا الاتجاه يجعلنا نبتعد عن الإيمان ونتجه نحو الخوف، وبالأخص الخوف من الغد والخوف

من المجهول. وتكون النتيجة الاهتمام وانشغال البال.

مظاهر الاهتمام وانشغال البال

"الْغَمُّ فِي قَلْبِ الرَّجُلِ يُحْنِيهِ"
(أمثال ١٢ : ٢٥)

يضع الهم والاهتمام ثقلاً علي حياة الشخص، ويُعرِّف القاموس كلمة الهم أو الاهتمام بأنها "حالة من عدم الارتياح أو التوتر أوالقلق". وأحياناً يبدو شعور عدم الارتياح مُبهماً بحيث لا نستطيع تحديده أو التعرف عليه، وقد لا نعرف في كثير من الأحيان سببه. كل ما نعرفه هو أننا نشعر بعدم الراحة، وأحياناً بالرغم من تواجدنا وسط آخرين.

ويُعرف القاموس كلمة التوتر بأنها "مشاعر مضطربة نتيجة الهواجس أو الرهبة من أمر معين". أي أن التوتر هو حالة أصعب من الاهتمام وانشغال البال.

أتذكر مواقفاً جعلتني أهتم وأقلق في إحدي فترات حياتي. كنت قد مررت بأمور سيئة في حياتي حتي أني كنت أتوقع فيها دائماً حدوث أمور سيئة طوال الوقت. ولكني لم أكن أعرف ما الذي كنت أمر به حتي أعلنه لي الرب في كلمته.

هواجس شريرة

"كُلُّ أَيَّامِ الْحَزِينِ شَقِيَّةٌ (نتيجة للأفكار المُقلقة والهواجس الشريرة)، أَمَّا طَيِّبُ الْقَلْبِ فَوَلِيمَةٌ دَائِمَةٌ (بغض النظر عن الظروف).
(أمثال ١٥ : ١٥)

ذات صباح منذ عدة سنوات، كنت أصفف شعري أمام المرآة، عندما أحسست بشعور غير واضح بأن شيئاً رديئاً سيحدث لي. لم أفهم بالضبط هذه المشاعر لأنه لم يكن قد مضي وقت طويل علي معموديتي بالروح القدس ودراستي لكلمة الله. كل ما كنت أعرفه هو ذلك الشعور المبهم بأن هناك شيئاً يهددني.

لذلك قررت أن أسأل الرب، "ما هو هذا الشيء الذي يحيط بي طول الوقت؟ أنا أشعر بوجوده منذ زمن بعيد". فأجابني "إنها هواجس شريرة".

لم أكن قد سمعت هذا التعبير من قبل، فتساءلت "تُرى، ما هي تلك الهواجس؟". وبالفعل بحثت عن معناها في أحد المعاجم ووجدت أن الهاجس هو "شعور عميق بسوء الطالع أو الشر".

لقد أدركت أن لا علاقة للهواجس على الإطلاق بما يحدث الآن، وإنما هي مشاعر سلبية تجاه حدث معين في المستقبل.

في ذلك الوقت لم أكن أعلم أن مثل هذا المصطلح ورد ذكره في الكتاب المقدس، ولكني بعد ذلك قرأته في أمثال ١٥ :١٥ حيث يتحدث سليمان عن الأفكار المُقلقة والهواجس الشريرة.

يريدنا الله أن نتخلص من تلك الهواجس الشريرة لنستمتع بحياتنا، ولكن ما أسهل القول عن الفعل، فإبليس عدونا المشتكي، يريدنا أن

نؤمن أن شيئاً في حياتنا لن يكون علي ما يرام، وأنه سيكون هناك دائماً سوء فهم وعدم تقدير، وأن أحداً لن يحبنا أو يرغب في التقرب إلينا أو الاهتمام بنا. يريدنا إبليس أن نشعر بالذل والهوان تجاه ماضينا، وفقدان الأمل في حاضرنا ومستقبلنا، ويحاول أن يضع أكواماً من القلق أمامنا ليعطل علاقتنا بالله ويعوقنا عن إنجاز أي عمل سبق ووضعه علي قلوبنا.

وتؤكد مرادفات كلمة القلق والاهتمام هذه الحقيقة ومن بينها : التوتر والإحباط نتيجة للشك وعدم اليقين والبال المشغول نتيجة المخاوف والانزعاج.

ليقل مفديو الرب هكذا

"اِحْمَدُوا الرَّبَّ لأَنَّهُ صَالِحٌ، لأَنَّ إِلَي الأَبَدِ رَحْمَتَهُ. لِيَقُلْ مَفْدِيُّو الرَّبِّ الَّذِينَ فَدَاهُمْ مِنْ يَدِ الْعَدُوِّ"

(مزمور ١٠٧ : ٢)

بمجرد أن تشعر أن إبليس يحاول تعطيلك وإعاقتك، لا تتكاسل وتستسلم لهزيمته لك بكل هذه

الأفكار السلبية والمُقلقة، بل افتح فمك وردد الكلمات التي لا يود سماعها، وتأكد أنه سيتركك لحالك. اعترف بسلطانك في المسيح.
أحياناً تراودني أفكار سلبية فيما أنا أستعد للوعظ في الكنيسة أو أحد المؤتمرات.
منذ سنوات كنت قد دُعيت لإلقاء بعض المحاضرات في اجتماع سيدات وتساءلت "تُري كم سيدة سَجَّلَتَ اسمها لحضور هذه المحاضرات؟". ولما سألت مُساعِدتي قالت لي إن قليلات سجلن أسماءهن، إلا أن الشخص المسؤول عن الإعداد للاجتماع توقع أن يكون العدد مُقارباً لعدد اللواتي حضرن في العام السابق.
وفجأة راودتني هذه الفكرة كالبرق : "ماذا لو لم يأتِ أحد؟ ماذا لو سافرت أنا وكل الفريق كل هذه المسافة ووجدنا أن عدد الحاضرين لا يتعدي أصابع اليد الواحدة؟" ولكني شجَّعت نفسي مرددة بصوت مسموع "كل شيء سيكون علي ما يرام".
أحياناً يتعين علينا أن نفعل ذلك، لأننا إن لم نفعل

استمرت هذه الهواجس في تهديدنا فتكون النهاية قلقاً وانشغال البال.
أدركت ذات مرة وجود مثل هذه الأفكار المُقلقة والهواجس الشريرة في ذهني، واستخدمت السلطان الذي أعطاه لي الرب للتغلب عليها. وبالفعل حررني الرب من أمور كثيرة وبدأت أستمتع بحياتي.
يضع إبليس مخاوف وهواجس في أذهاننا، وأحياناً يقذفنا بها بكل قوة علي أمل أن نقبلها ثم نرددها بأفواهنا. فإن فعلنا ذلك وفرنا له الخامات اللازمة لصناعة الأحداث التي سبق ومَهَّد لها عن طريق المخاوف والهواجس التي رمانا بها.
هناك سلطان وقوة للكلمات في العالم الروحي. يقول سفر التكوين ١ : ٣ "قَالَ اللهُ لِيَكُنْ فَكَانَ.." قال يسوع "فَلاَ تَهْتَمُّوا قَائِلِينَ : مَاذَا نَأْكُلُ أَوْ مَاذَا نَشْرَبُ أَوْ مَاذَا نَلْبَسُ؟" (متى ٦ : ٣١). لذلك احذر الكلمات السلبية التي إن قبلناها ورددناها بشفاهنا صرنا علي بُعد خطوات من المشاكل الحقيقية. إذاً "فَلاَ تَهْتَمُّوا لِلْغَدِ، لأَنَّ الْغَدَ يَهْتَمُّ بِمَا

لِنَفْسِهِ. يَكْفِي الْيَوْمَ شَرُّهُ" (عدد ٣٤).

استمتع بالحياة

"زِينَةَ الرُّوحِ الْوَدِيعِ الْهَادِئِ، الَّذِي (غير القلق وغير المضطرب) هُوَ قُدَّامَ اللهِ كَثِيرُ الثَّمَنِ"
(١بطرس ٣ : ٤)

يعني القلق أيضاً "الاهتمام" و"الهم" و"عدم الهدوء أو الانزعاج" و"الذهن المضطرب". يخبرنا الرسول بطرس في العدد السابق أن الله يحب الروح الهادئ الممتلئ بالسلام، لا المضطرب والمنزعج.

وعندما يتوتر الشخص، فإنه يشعر بتوتر داخلي، وأحياناً يشعر بتوعك في المعدة حتي أن كل شيء يبدو حملاً ثقيلاً وجبلاً ضخماً لا يمكن التعامل معه، وبذلك لا نتمكن من الاسترخاء والتمتع بالحياة التي وهبها لنا الرب.

أما عن نفسي، فقد كنت أشعر بتوتر وحزن طوال الوقت بسبب الاعتداءات والإساءة التي تعرضتُ لها في طفولتي. لقد سلبت هذه الأحداث

أفضل سنوات طفولتي حتي أني كنت أشعر بأني شخص بالغ، وأنا في سن مبكرة جداً. ولأني لم أعش طفولتي، لم أتعلم كيف أتصرف كطفلة. ولما تزوجت ورُزقت أطفالاً، لم أكن أعرف كيف أستمتع بهم.

ولسنوات لم أكن حتي أستمتع بزوجي لأني كنت عصبية وقلقة دائماً، ولأني كنت أحاول تغييره وإصلاحه لكي يكون، هو وجميع من أقابلهم، كاملين.

نعم، لقد رزقني الله أولاداً ولكني لم أعرف كيف أستمتع بهم. في صباح كل يوم، وقبل ذهابهم إلي المدرسة كنت أحرص أن تكون شعورهم مصففة، وثيابهم نظيفة ومهندمة، وغداؤهم في الحقيبة الخاصة بالغذاء. كنت أحب أولادي جداً ولكني لم أستمتع بهم.

كنا نمتلك بيتاً جميلاً وكنت أحافظ علي نظافته لأقصي حد، وكنت أتأكد من وجود كل شيء فيه في مكانه. ولكني لم أستمتع به، ولم يستمتع به

أحد أيضاً لأنه لم يكن بالمكان الذي يستطيع المرء أن يعيش فيه، فقط كنا ننظر إليه.

كان عند أولادي لُعَب جميلة ولكنهم لم يستمتعوا بها لأني لم أكن أسمح لهم أن يُخرجوها ليلعبوا بها.

لم أكن أعرف معني للمرح الذي لم يكن مسموحاً لعائلتنا أن تستمتع به. كنت أعتقد أننا لسنا في حاجة إلي المرح، وإنما فقط إلي عمل وإنجاز ما يجب إنجازه.

أتذكر أني كنت أقول لأولادي "اخرجوا من هنا واذهبوا للعب". وبمجرد أن يذهبوا أسرع وراءهم لأقول "اجمعوا هذه الفوضي ونظفوا المكان! ألا تعرفون أن تفعلوا شيئاً سوي هذه الفوضى؟".

في ذلك الوقت كنت في حاجة لأن أتعلم أن العالم لن يتوقف إن سارت الأمور علي عكس ما أردته لها. كنت في حاجة لأن أسترخي واستمتع بالحياة.

تقول كلمة الله في مزمور ١١٨ : ٢٤ ‘‘هَذَا هُوَ الْيَوْمُ الَّذِي صَنَعَهُ الرَّبُّ. نَبْتَهِجُ وَنَفْرَحُ فِيهِ’’.

وفي يوحنا ١٦ : ٣٣ قال يسوع : ‘‘قَدْ كَلَّمْتُكُمْ بِهَذَا لِيَكُونَ لَكُمْ فِيَّ سلاَمٌ. فِي الْعَالَمِ سَيَكُونُ لَكُمْ ضِيقٌ، وَلَكِنْ ثِقُوا : أَنَا قَدْ غَلَبْتُ الْعَالَمَ’’ ويقول الرسول بولس في فيلبي ٤ : ٤ ‘‘اِفْرَحُوا فِي الرَّبِّ كُلَّ حِينٍ، وَأَقُولُ أَيْضاً اِفْرَحُوا’’

لا تكن متوتراً إلي هذا الحد، ابتهج قليلاً وامنح الرب فرصة ليعمل في حياتك. اعزم أن تستمتع بالحياة.

تغير من مجد إلي مجد

‘‘وَنَحْنُ جَمِيعاً نَاظِرِينَ مَجْدَ الرَّبِّ بِوَجْهٍ مَكْشُوفٍ، كَمَا فِي مِرْآةٍ، نَتَغَيَّرُ إِلَى تِلْكَ الصُّورَةِ عَيْنِهَا، مِنْ مَجْدٍ إِلَى مَجْدٍ، كَمَا مِنَ الرَّبِّ الرُّوحِ’’

(٢كورنثوس ٣ : ١٨)

إن كنت قد عزمت أن تستمتع بالحياة فقط عندما يكون كل شيء علي ما يرام وعلي أكمل وجه، فمن المؤكد أنك لن تستمتع كثيراً!

لا تقع في هذا الفخ، لا تنتظر حتي تصير أنت وكل من حولك كاملين لكي تستمع بالحياة.

تقول كلمة الله إننا نتغير لنصير علي صورة الله، وإننا نتغير من مجد إلي مجد، وهذا يعني أن كلاً منا يجب أن يجتاز أوقاتاً عصيبة وصعبة، لذلك نحتاج أن نتعلم كيف نستمتع بمجد المرحلة التي نمر بها في الوقت الحاضر في طريقنا للخطوة التالية. نعم يجب أن يقول كل منا : "لستُ في المكان الذي ينبغي أن أكون فيه، وإنما في مكان ما في منتصف الطريق، وقد عزمت أن أستمتع بكل مرحلة من مراحل عمري".

يقوم الأطفال الصغار ببعض الأمور التي تجعلنا نضحك ونبتهج مثل أن يضحكوا أو يقلدوا بعض الحركات، ولكنهم أيضاً يفعلون أموراً غير مُسرة بالمرة مثل الصراخ والبكاء في منتصف الليل، عند خروج أسنان جديدة أو عندما يصابون بالإسهال. ونجد أنفسنا نقول في بعض الأحيان "سأبتهج عندما يجتازون هذه المرحلة، وعندئذ أستطيع الاستمتاع بهم بطريقة جيدة".

وبطريقة ما يجتاز الطفل هذه المرحلة ليدخل في المرحلة التالية وفيها يبدأ التكلم والتلفظ بكلمات وتعبيرات جميلة، ولكنهم أيضاً يتعلمون المشي ويقومون بقذف كل ما تصل إليه أيديهم. ومرة أخري نتمني لو تمر هذه المرحلة بسرعة ليدخلوا التي تليها.

ولا يمر وقت طويل حتي يصلوا إلي سن الحضانة، فنقول "عندما يكونون بالصف الأول الابتدائي، سيقضون كل اليوم في المدرسة". ولكن بمجرد أن يدخلوا المدرسة الابتدائية نقول "تُرى، متي يلتحقون بالمدرسة الثانوية؟". وعندما يتخرجون من المدرسة الثانوية نقول "سنكون سعداء عندما يكبرون ويتزوجون".

وذات يوم يحدث ما تمنيناه، ونكتشف فجأة أننا لم نستمتع بهم في أي مرحلة من مراحل حياتهم، فنحن دائماً نتوق لأن نستمتع بهم "فقط عندما..".

تلك كانت الطريقة التي قضيت بها معظم سنوات حياتي. كنت أشعر دائماً بأني سأكون سعيدة، ولكن "فيما بعد".

عندما كان عدد الذين يحضرون اجتماعاتي قليلاً كنت أقول "سأكون سعيدة عندما يصل عدد الحاضرين إلي مائة شخص". ولكن عندما تحققت أمنيتي لم أكن أسعد حالاً مما كنت عليه قبل ذلك. إن كل مرحلة نمر بها لها فرحتها الخاصة، كما أن لها أيضاً مشاكلها الخاصة. فعلينا أن نتعلم أن نفرح ونبتهج بالرغم من أي ظرف نمر به.

افرح بالرغم من الظروف

"لأَنَّكَ فَرَّحْتَنِي يَا رَبُّ بِصَنَائِعِكَ. بِأَعْمَالِ يَدَيْكَ أَبْتَهِجُ"

(مزمور ٩٢ : ٤)

منذ بضع سنوات اكتشفتُ مفتاح السعادة : إنه التواجد في محضر الرب.

في الماضي، كنت أفرح عندما يصنع الرب أمراً يسعدني، ولكني لم أعرف كيف أكون سعيدة

فقط لوجوده في حياتي. كنت أعرف كيف أطلب من يديه، ولكني لم أعرف كيف أطلب وجهه.

لا تظن أبداً أن السعادة ستكون من نصيبك إن حصلت علي الأمر الذي تطلبه من الرب، لأنه بمجرد حصولك عليه، ستجد أن هناك أمراً آخر تريده أن يتحقق حتي تكون سعيداً، وأنك لن تكون سعيداً ما لم تحصل عليه. لا تضيع حياتك في انتظار وقت آخر لتكون سعيداً.

في اليوم التالي لإعلان الرب لي هذا الأمر، كنت سأذهب إلي أحد الاجتماعات، وفي طريقي إلي هناك كنت أرنم الترنيمة المعروفة "أفرح بك يا من أبهجتني، أرنم لك يا من أحييتني، أفرح بك أذيع حقك.." في ذلك الوقت، كلمني روح الرب قائلاً "إنها المرة الأولي التي ترنمين هذه الترنيمة بطريقة صحيحة".

ولأن الرب يسمع لقلوبنا أكثر ما يسمع لكلماتنا، فقد بدت هذه الترنيمة مختلفة بالنسبة له. ففي الماضي كان حال قلبي يقول : "سأفرح بما

صنعته لأجلي، سأفرح بما صنعته لأجلي، سأفرح بالأمور التي أبهجتني بها".

كنت أبتهج في الأوقات التي كان الرب فيها يحقق لي أمراً كنت أريده، أما في الأوقات التي لم يحقق لي الرب ما أردت، كنت أحزن، وهكذا عشت حياةً يشوبها الارتفاع والسقوط. وكم تعبت من هذه الحياة، وكم شعرت بالإجهاد من الارتفاع الذي يعقبه سقوط.. أرتفع عندما تكون الظروف مواتية، وأسقط عندما تكون غير ذلك.

فإن أردت أن تحصل علي ملء الفرح، عليك أن تبحث عن شيء آخر تبتهج وتفرح به بغض النظر عن ظروف الحياة.

افرح بالرغم من الناس

"افْرَحُوا بِالرَّبِّ وَابْتَهِجُوا يَا أَيُّهَا الصِّدِّيقُونَ، وَاهْتِفُوا يَا جَمِيعَ الْمُسْتَقِيمِي الْقُلُوبِ"

(مزمور ٣٢ : ١١)

فحتي لو كانت كل ظروف الحياة مواتية ومناسبة لنا، فسنجد أن العالم يمتلئ بأشخاص لا نتفق معهم. وحتي لو وصلنا معهم لنقط اتفاق، فسيكون هناك آخرون لا نستطيع أن نتفق معهم. إنها حلقة مفرغة لا تنتهي.

هناك عدد كبير من الناس يعملون معنا بالخدمة، وبالرغم من أنهم نخبة من أناس رائعين، إلا أن بعضهم لا يُدخل الفرح إلي قلبي.
فالسعادة لا تأتي دائماً نتيجة للتواجد وسط أشخاص مؤمنين. إن الشخص الوحيد القادر أن يجعلنا مبتهجين فرحين كل الوقت وفي كل وقت هو يسوع. وحتي يسوع لا يستطيع أن يفعل ذلك إن لم نسمح نحن له.

أعراض ظهرت علي مرثا

"وَفِيمَا هُمْ سَائِرُونَ دَخَلَ قَرْيَةً فَقَبِلَتْهُ امْرَأَةٌ اسْمُهَا مَرْثَا فِي بَيْتِهَا. وَكَانَتْ لِهَذِهِ أُخْتٌ تُدْعَى مَرْيَمَ، الَّتِي جَلَسَتْ عِنْدَ قَدَمَيْ يَسُوعَ وَكَانَتْ تَسْمَعُ

كَلاَمَهُ. وَأَمَّا مَرْثَا فَكَانَتْ مُرْتَبِكَةً (مشغولة أكثر من اللازم) فِي خِدْمَةٍ كَثِيرَةٍ، فَوَقَفَتْ وَقَالَتْ : "يَا رَبُّ، أَمَا تُبَالِي بِأَنَّ أُخْتِي قَدْ تَرَكَتْنِي أَخْدِمُ وَحْدِي؟ (لم تساعدني ولم تؤدِّ دورها!) فَقُلْ لَهَا أَنْ تُعِينَنِي!".

(لوقا ١٠ : ٣٨-٤٠)

لا يوجد من عرف مصدر ونبع السعادة والسلام والفرح أكثر من مريم أخت مرثا ولعازر. فعندما أتي ضيفهم يسوع إلي منزلهم جلست عند قدميه لتسمع كل ما يريد أن يقوله دون أن تفوتها كلمة واحدة. كانت سعيدة بزيارته لهم في هذا اليوم، وأرادت أن تستمتع بالوقت الذي سيصرفه معهم. وهكذا جلست مريم هناك وقد ثبتت عينيها علي يسوع.

وهناك، كانت مرثا أيضاً، الأخت الكبري التي صرفت اليوم كله تجتهد في تنظيف المنزل وتلميع الأثاث وطهي الطعام لكي يكون كل شيء جاهزاً عند زيارة يسوع.

وأنا لا أجد صعوبة علي الإطلاق في تخيل مرثا وهي تقوم بكل هذا، لأني كنت أتصرف مثلها طوال الوقت.

كانت مرثا تريد أن تتأكد من أن كل شيء سيكون جاهزاً لزيارة ضيفها. وعندما وصل الضيف بالفعل، انشغلت في المطبخ بإعداد الطعام وإضافة اللمسات الأخيرة علي المائدة.

بعد مرور بعض الوقت، شعرت مرثا بالضجر، فجاءت إلي يسوع قائلة "يا سيد، لماذا لا تقول لأختي مريم أن تساعدني في القيام بالأعمال التي أقوم بها؟". كانت مرثا تتوقع وتأمل أن تجد بعض التعاطف من يسوع والتقدير لكل ما فعلته، ولكنها اندهشت عندما قال لها "مَرْثَا مَرْثَا، أَنْتِ تَهْتَمِّينَ وَتَضْطَرِبِينَ لأَجْلِ أُمُورٍ كَثِيرَةٍ، وَلَكِنَّ الْحَاجَةَ إِلَي وَاحِدٍ. فَاخْتَارَتْ مَرْيَمُ النَّصِيبَ الصَّالِحَ الَّذِي لَنْ يُنْزَعَ مِنْهَا" (لوقا ١٠ : ٤١ ، ٤٢).

أنا واثقة من أن الأمور تغيرت كثيراً في المنزل بعد مثل هذه العبارة، ولكن الحقيقة هي أن مرثا كانت تحتاج إلي سماعها.

أتذكر مرة تحدث فيها الله إلي قلبي بعبارة مشابهة قائلاً "يا جويس، أنت لا تستمتعين بالحياة لأنك معقدة للغاية". هكذا كنت بالفعل، فحفل شواء بسيط أستطيع أن أجعله معقداً جداً.

ذات مرة، تقابلنا مع بعض الأصدقاء، وفوراً دعوتهم لزيارتنا. وأذكر أني قلت لهم "لماذا لا تأتون لزيارتنا يوم الأحد؟ سوف نقوم بشواء "الهوت دوج" ونفتح بعض أكياس البطاطس وبعض المعلبات الأخرى. أيضاً يمكننا احتساء فنجان من الشاي بعد ذلك أثناء جلوسنا علي الحشائش. سيكون وقتاً رائعاً. وربما لعبنا بعض الألعاب الجماعية أو شيء آخر من هذا القبيل".

بعد أن قلت ذلك، شعرت بإحساس رائع، عالمة أن بوسعنا أن نقضي وقتاً ممتعاً معاً. وبالفعل توجهت بسيارتي إلي المنزل. وعندما وصلت إلي المنزل كان "الهوت دوج" قد تحول

إلي شرائح لحم بقري، وتغيرت رقائق البطاطس إلي سلاطة بطاطس! فقبل كل شيء، لم أشأ أن يعتقد أصدقائي أني غير قادرة علي دعوتهم إلي حفل عشاء فاخر، أو أني عاجزة عن عمل سلاطة بطاطس.

ولم يمض وقت طويل حتي رأيت أن الشواية تحتاج إلي إعادة طلاء، وأن أثاث الحديقة يحتاج إلي تجديد، هذا بالإضافة إلي أن الحشائش كانت في حاجة لأن تُقص، والمنزل إلي تنظيف. كان يجب أن أترك انطباعاً جيداً علي ضيوفي.

وبعد وقت قصير، فكرت أن الدعوة لا ينبغي أن تقتصر علي أصدقائي الستة فقط، بل أن أدعو أربعة عشر صديقاً آخر كانوا سيشعرون بالإهانة إن علموا أني دعوت الستة دون أن أدعوهم هم أيضاً. وهكذا وفجأة تحول اللقاء البسيط إلي كابوس فظيع. لقد استسلمت للخوف من الناس.

لم يتوقف الأمر عند هذا الحد، فقد تَقَمَّصت شخصية مرثا، فقمت بتنظيف المنزل بجنون

ومسح الأرضيات، وكنت أطلب من هذا وذاك أن يذهبوا إلي

المتجر لشراء هذه وتلك. وبالطبع لم يخلُ الأمر من التعبير عن غضبي من الأولاد ومن زوجي، وكنت أقول كلمات مثل "لماذا يتعين علي القيام بكل هذا بينما يستمتع الجميع بوقت جميل؟". في ذلك الوقت كنت أشبه مرثا إلي حد كبير، وكنت أعلم أني لم أختر النصيب الأفضل الذي اختارته مريم.

عش في الحاضر

أَيُّهَا الأَحِبَّاءُ، الآنَ نَحْنُ أَوْلاَدُ اللهِ، وَلَمْ يُظْهَرْ بَعْدُ مَاذَا سَنَكُونُ. وَلَكِنْ نَعْلَمُ أَنَّهُ إِذَا أُظْهِرَ نَكُونُ (أولاد الله) مِثْلَهُ، لأَنَّنَا سَنَرَاهُ كَمَا هُوَ"

(١يوحنا ٣ : ٢)

في الواقع، يحدد الاختيار الذي نصنعه اليوم ما إذا كنا سنستمتع بالحاضر أم سنضيعه في القلق. ففي أحيان كثيرة نفقد متعة الحاضر لأننا

منشغلون بالمستقبل.

ومن بين المرادفات الأخري لكلمة القلق "شعور بعدم الارتياح والاضطراب تجاه أمور مستقبلية غير مؤكدة". أما التعريف الذي أعطاني إياه الرب فقريب جداً من التعريف السابق : "القلق هو نتيجة محاولة الوصول سواء ذهنياً أو عاطفياً لأمور لم يحن وقتها بعد (في المستقبل) أو أمور فات أوانها (في الماضي)".

من المهم جداً أن ندرك أن الله يريدنا أن نتعلم كيف نعيش في الحاضر. فمثلاً في ٢كورنثوس ٦ : ٢ يقول الرسول "هُوَذَا الآنَ وَقْتٌ مَقْبُولٌ. هُوَذَا الآنَ يَوْمُ خَلاَصٍ" وفي عبرانيين ٤ : ٧ يقول "الْيَوْمَ إِنْ سَمِعْتُمْ صَوْتَهُ فَلاَ تُقَسُّوا قُلُوبَكُمْ".

نحتاج أن نتعلم كيف نعيش في الحاضر، فما أكثر الأوقات التي نصرفها في التفكير في الماضي أو في المستقبل. قد يبدو الأمر مضحكاً بالنسبة لك. ولكن بسبب كثرة المشاكل التي مررت بها، كانت لديَّ تلك النزعة في حياتي

حتي أن الرب أعلن لي ذات مرة أني أقلق وأهتم حتي عندما أكون واقفة أمام المرآة أغسل أسناني.
ذات يوم وقفت أمام المرآة لأغسل أسناني، ولكني كنت أفكر في المهام الكثيرة التي كان عليَّ تأديتها في ذلك اليوم. كنت في عجلة من أمري حتي أن معدتي بدأت تضطرب.
كل منا يمكن أن يكون عرضة للتوتر والقلق إن لم نعطِ الوقت والاهتمام الكافي لما نقوم بعمله في تلك اللحظة. قد يبدو غسل الأسنان أبسط شيء يمكن للمرء أن يقوم به، ولكننا نحوله إلي مشكلة حقيقية نواجهها في المواقف المتنوعة للحياة اليومية.
أتذكر أنه بعد معموديتي بالروح القدس بوقت قليل، كان ذهني يشكل مشكلة كبيرة بالنسبة لي لأنه كان في حالة يُرثي لها، حتي أني كنت أري المشاكل في أبسط الأمور العادية. كنت أستيقظ كل صباح وأرسل أولادي الثلاثة للمدرسة وزوجي لعمله، ثم أبدأ في

القيام بالواجبات المنزلية التي يجب إتمامها في ذلك اليوم. ولكن ذهني لم يكن مركزاً علي ما كنت أقوم به.
ففي الوقت الذي كنت أقوم فيه بإعداد الفراش، أتذكر فجأة أني بحاجة لأن أقوم بتشغيل غسالة الأطباق، وهكذا كنت أذهب إلي الطابق السفلي متجهة نحو المطبخ لأقوم بتشغيل الغسالة تاركة الفراش نصف مُعد.
وبينما كنت أقوم بتشغيل الغسالة، كنت أفكر أن عليَّ أن أخرج اللحم من الثلاجة ليكون جاهزاً عندما أبدأ في إعداده للعشاء.
وهكذا كنت أُخرج اللحم من الثلاجة وبينما أفعل ذلك، ربما أري أكوام الغسيل المتسخة، فأقرر أن أتوقف قليلاً وأقوم بغسلها!
وفي ذلك الوقت، ربما أفكر في إجراء بعض المكالمات الهاتفية، فأصعد مرة أخري للطابق العلوي للقيام بهذه المهمة. وفي وسط كل هذه العجلة والحيرة، قد أتذكر أني بحاجة إلي التوجه

لمكتب البريد لأرسل بعض الخطابات، وبالفعل أسرع لعمل ذلك.

وهكذا، وفي نهاية اليوم أكون أسوأ حالاً من بدايته، فكل ما بدأته لم أنهه، وبالرغم من ذلك أشعر بالتعب والإجهاد الشديد. لماذا؟ لأني ببساطة لم أخصص الوقت والجهد لعمل الشيء الذي كنت أقوم به.

شيء بعد الآخر

"احْفَظْ قَدَمَيْكَ" (ركز في الشيء الذي تفعله) (جامعة ٥ : ١)

هل تعلم لماذا لا نركز فيما نقوم به؟ لأننا مشغولون أكثر من اللازم بعمل الشيء التالي، لذلك نحتاج أن نفعل ما يوصينا به كاتب سفر الجامعة، فنركز علي ما نقوم بعمله في تلك اللحظة. فإن لم نفعل ذلك، فقدنا الاتزان في الحياة حتي أن شيئاً فيها لا يبدو منطقياً.

علينا أن نعزم ونختار أن نعيش في الحاضر وليس في الماضي أو المستقبل، لأننا إن عشنا في

الماضي أو في المستقبل في الوقت الذي يجب فيه أن نعيش في الحاضر، نفقد المسحة التي يعطيها لنا الرب في كل يوم من أيام حاضرنا. علينا أن نعيش اليوم بيومه حتي نستطيع الوصول للمكان الذي يجب أن نصل إليه.

إننا نعيش في عالم السرعة حيث يريد كل منا عصا سحرية تتحرك، فيصير كل شيء علي أكمل وجه. ولكن الأمر لا يحدث بهذه الطريقة، فالتغيير يحدث يوماً بعد الآخر.

يوماً بعد يوم

"فَلاَ تَهْتَمُّوا لِلْغَدِ، لأَنَّ الْغَدَ يَهْتَمُّ بِمَا لِنَفْسِهِ. يَكْفِي الْيَوْمَ شَرُّهُ"

(متي ٦ : ٣٤)

قال يسوع عن نفسه في يوحنا ٨ : ٥٨ "أَنَا هُوَ". تُرى، ماذا سيحدث لو حاولنا نحن تلاميذ يسوع أن نعيش في المستقبل؟ بالتأكيد سنجد الأمر صعباً للغاية لأن يسوع موجود في الحاضر ولهذا

السبب أوصانا أن لا نهتم بالغد وأن لا نفكر في الماضي.

ما أصعب الحياة لو حاولت أن تعيشها في الماضي أو في المستقبل. ولكن إن عشت الحاضر ستجد يسوع معك كل الوقت، فهو الذي وعد أن يكون معنا في كل حين، لا يهملنا ولا يتركنا أياً كانت نوعية الظروف التي نجتاز فيها (عبرانيين ١٣ :٥ ومتي ٢٨ ٢٠)

إن التركيز علي أمر واحد وفي الحاضر ليس أمراً مادياً فحسب، ولكنه أمر ذهني ونفسي أيضاً. فمثلاً، نستطيع أن نقف في مكان معين، ولكن في أذهاننا يدور حوار مع شخص آخر في مكان آخر.

تذكر أن انتقال الذهن إلي مكان آخر أو إلي شيء آخر يجب أن نقوم به يسبب ضغطاً علي حياتنا، وتذكر أيضاً أننا عندما نعود مرة أخري إلي الحاضر قد تكون رؤيتنا لما حدث غير واضحة، لأن ذهننا كان غائباً ومشغولاً بشيء آخر.

لهذا السبب يحاول إبليس باستمرار أن يخطف أذهاننا بعيداً عن الحاضر حتي يفوتنا ما يحدث الآن.

غضبت ذات مرة من شيء فعله زوجي، وفي ذلك الوقت كنت أغضب وأظل غاضبة لأيام. وأخيراً قال لي : "ألا يكون الأمر محزناً لو أتي يسوع اليوم ووجدك وقد صرفت اليوم كله علي هذا الحال؟". فكرت كثيراً في هذه الكلمات. كان علي حق!

يجب أن لا نهتم بالغد، فلدينا اليوم الكثير لنفكر فيه ونتعامل معه. وحتي لو استطعنا أن نحل كل مشاكل اليوم، فهذا لا يعني أن الغد لن يأتي بمشاكله التي يجب أن نتعامل معها أيضاً. وماذا عن بعد الغد.. وما بعده!

تُرى، لماذا نصرف الوقت في الاهتمام بالماضي بالرغم من أنه لن يفيد شيئاً؟ لماذا نهتم بالماضي وقد مضى، أو بالغد وهو لم يأت بعد؟ عش بالإيمان في الحاضر دون خوف أو اهتمام.

٤ ـ أفكار الرب أعلى من أفكارنا

هل تحاول دائماً معرفة السبب وراء كل ما يحدث؟ لقد سقط كثيرون منا في هذا الفخ! فبدلاً من أن نلقي همنا علي الرب، نسير في درب الحياة حاملين كل همومها.

فعندما تحاول اكتشاف السبب وراء كل ما يحدث، فإنك تعلّي أفكارك ومنطقك عن أفكار الله وخطته لحياتك، وتعلي طرقك عن طرق الرب أيضاً.

يوصينا الرسول بولس في رسالته الثانية إلي أهل كورنثوس ١٠ : ٥ أن نستأثر كل فكر لطاعة المسيح. ودعوني أقدم لكم اللافتة الثالثة "ألقِ كل همك وتجنب منطقة الأمور وعقلنتها" فإن فعلت ذلك، ستكف عن محاولة معرفة السبب وراء كل الأحداث وستتعلم أن تلقي كل همومك علي الرب

فتدخل راحته.

ادخل إلي راحة الرب

لأَنَّنَا نَحْنُ الْمُؤْمِنِينَ (الذين سلمنا نفوسنا للرب ووثقنا فيه وآمنا به) نَدْخُلُ الرَّاحَةَ كَمَا قَالَ'' (عبرانيين ٤ : ٣)

يشير هذا القول إلي دخول بني إسرائيل أرض كنعان بدلاً من التيهان والسير في البرية، ولكننا نستطيع تطبيقها أيضاً علي حياتنا : فإن لم نكن في راحة، فهذا يعني أننا لا نؤمن ولا نثق، لأن الراحة هي ثمرة الإيمان والثقة.

أحياناً أشعر بدافع ورغبة شديدة في معرفة كل تفاصيل ما يحدث والسبب في حدوثه، ولكني الآن أعلم أن مثل هذه الأفعال تعني أني لا أثق حقيقة في الرب.

يأمرنا سفر الأمثال ٣ : ٥ قائلاً ''تَوَكَّلْ عَلَي الرَّبِّ بِكُلِّ قَلْبِكَ، وَعَلَي فَهْمِكَ لاَ تَعْتَمِدْ'' أي ''ثق في الرب ولا تحاول منطقة كل شيء تراه أو معرفة السبب في حدوثه'' و''لا تثق في الرب بينما تحاول معرفة سبب كل ما يحدث''.

في حياتي الخاصة، لاحظت أني أقول للرب بفمي إني أثق فيه وأتكل عليه، أما ذهني فكان يحاول معرفة السبب ومنطقة كل الأمور. ولكن من الواضح أن أمثال ٣ : ٥ يوصينا أن نثق في الرب بكل قلوبنا وأن لا نتكل علي فهمنا أو إدراكنا للأمور.

هذا يعني أن علينا التوقف عن العقلنة الزائدة لكل ما يحدث حولنا.

منطقة الأمور المضادة للحق

وَلَكِنْ كُونُوا عَامِلِينَ بِالْكَلِمَةِ، لاَ سَامِعِينَ فَقَطْ خَادِعِينَ نُفُوسَكُمْ (الخداع الناتج عن منطقة الأمور بطريقة مضادة للحق)"

(يعقوب ١ : ٢٢)

أعلن لي الرب أني يجب أن أتوقف عن عقلنة ومنطقة الأمور، وكان الأمر بالنسبة لي تحدياً عظيماً لأن هذا الأسلوب كان جزءاً من حياتي، وشيئاً اعتدتُ أن أفعله طوال الوقت.

علي سبيل المثال، أخبرنا الرب أن نفعل شيئاً في الخدمة منذ عدة سنوات، ولكن لم يكن لديَّ أدني فكرة عن كيف سنفعل هذا الأمر. فمثلاً، أخبرنا الرب أن خدمتي ستُبث تليفزيونياً بصفة يومية. مثل هذا الحدث يعني مضاعفة العمل، علاوة علي المسؤوليات المادية للخدمة بمعدل خمسة أضعاف. أيضاً تطلب الأمر مزيداً من العاملين ومكاناً أكبر.

ولكن الله لم يطلب أن أعرف كيف بالضبط سيتحقق ما أعلنه لي. لقد دعاني فقط لأطلب وجهه وليس الحل لمشاكلي، ثم عليَّ بعد ذلك أن أطيع ما يخبرني به.

لم أعرف من أين سيأتي المال اللازم للأمور التي أخبرني الرب أنه سيفعلها، لم أعرف أيضاً من أين ولا كيف سيكون لنا مكان أكبر وعدد أكثر من العاملين معنا في الخدمة. ولكن في ذلك الوقت كانت لي معرفة شخصية بالرب تكفي لأن أعرف أني سأبقي في الظل، تحت ستر جناحيه، أعبده وأسبح اسمه وأقوم بدوري ومسؤولياتي

ملقية كل همي عليه. أما هو فسيفعل بحسب مشيئته وخطته لحياتي.

كانت مسؤوليتي هي عمل كل ما يطلبه الرب مني، وأن أقول "سآخذ خطوات للأمام يا رب، واثقة أنك سوف تسدد الاحتياج". دعوني أؤكد للقارئ مرة أخري أن الرب لم يطلب مني أن أهتم وأقلق، أو أن

أحاول معرفة السبب وراء كل أمر يقودني الرب لأتممه.

ثق أن القلق يفقدنا سلامنا، وأن محاولة تحليل الأمور لن تؤدي إلا إلي الحيرة والارتباك. فإن أردت أن تحتفظ بسلامك، ابقَ في ستر القدير وتحت ظل جناحيه.

سألت الرب ذات مرة "لماذا يا رب نحن متحيرون جميعاً؟" فأجاب "توقفي عن تحليل الأمور ولن تتحيري فيما بعد".

إن الارتباك والحيرة أحد المؤشرات التي تدل علي أنك انحرفت عن الطريق الصحيح وعلي وشك أن تقع في متاعب.

والحيرة هي نتيجة العقلنة الزائدة للأمور باستخدام العقل والمنطق في الوقت الذي يجب أن نثق فيه في الرب بكل قلوبنا لكي يعد الطريق أمامنا بحسب مشيئته. وعندما نؤمن أن أفكاره أعلي من أفكارنا،

عندئذ نستطيع أن نوقف الحيرة والارتباك قبل أن يبدءا.

حوار لا ينتهي

"فَلاَ تَهْتَمُّوا (قبل الأوان) كَيْفَ أَوْ بِمَا تَحْتَجُّونَ أَوْ بِمَا تَقُولُونَ، لأَنَّ الرُّوحَ الْقُدُسَ يُعَلِّمُكُمْ فِي تِلْكَ السَّاعَةِ مَا يَجِبُ أَنْ تَقُولُوهُ"

(لوقا ١٢ : ١١، ١٢)

أحياناً لا نهتم فقط بشأن ما سنفعله، ولكننا أيضاً نهتم ونقلق بشأن ما سنقوله قبل أن يحين موعد قوله.

ففي المنزل مثلاً، قد تكون في حاجة لتقديم التشجيع لشريك حياتك بخصوص أمر حدث بينكما. وفي العمل، قد تكون بحاجة لأن تطلب من

رئيسك زيادة في الراتب الشهري، أو قد تشكو أحد العاملين بسبب سلوكه السيء. أياً كان الموقف الذي أنت بصدده الآن، ربما ينتابك شعور بالقلق.

لماذا لا تختار أن تثق في الرب بدلاً من التخطيط في ذهنك والتدريب علي الحوار الذي سيدور؟ لماذا لا تؤمن بكل بساطة أن الرب يريدك أن تتعامل مع الموقف الذي تواجهه دون أن تحلله قبل أوانه، وبدون التفكير المُسبق في ما ستقوله.

قد تكون لديك فكرة عامة لما تريد أن تقدمه، ولكن لا بد من الاتزان والاعتدال في هذا الأمر. فإن كان الموقف يسيطر تماماً علي تفكيرك، فهذه علامة علي أنك لا تتكل علي مسحة الرب وإنما علي ذاتك، لذلك فلن تفلح فيما أنت صانع.

هل تعلم أنك تستطيع أن تقول كلمات قليلة ممسوحة من الرب فيحل السلام والانسجام؟ وهل تعلم أنك تستطيع أن تتفوه بمئات الكلمات بالجسد فتسبب مشاكل وتشويش لا حد لهما؟

أحياناً نُجهد أذهاننا في محاولات للتوصل إلي خطة للتعامل مع موقف صعب. وبمجرد أن نتوصل لقرار بشأن ما سنفعله، نجد أنفسنا نفكر في شيء آخر فجأة ونقول "لكن.. ماذا لو..؟" فينتهي بنا الحال في حيرة أكثر من كل الماضي.

ذات ليلة كنت مستلقية علي الفراش وذهني مشغول بموقف سبَّب لي حيرة وعدم راحة. وبمرور الوقت، وجدت نفسي وقد دخلت في دائرة من الحوار الذي لا ينتهي "لو قلتُ كذا سيقولون كذا. ولو حدث ذلك سأحزن كثيراً! ماذا أفعل إذاً؟".

كنت أعلم أن عليَّ مناقشة بعض الأمور غير السارة مع أشخاص لم أشأ أن أسيء إليهم، وكنت أعلم أيضاً أن الأمر لن يكون هيناً. وبالرغم من أني لم أشأ أن أغضبهم مني، إلا أني في الوقت ذاته لم أشأ الحد من مسؤوليتي فأكون كمن يُرضي الناس (أفسس ٦ : ٦؛ كولوسي ٣ : ٢٢). كنت في حاجة إلي سلام الله والإيمان به في هذا الأمر.

إن سلام الله متاح في كل وقت، ولكن علينا أن نختاره. ولكن إن اخترنا الوقوف تحت أشعة شمس القلق، تصببنا عرقاً وشعرنا بالظمأ والجفاف، وإن اخترنا الوقوف في الظل تمتعنا بسلام الله.

لدي الله خطة صالحة لحياتنا

"لأَنِّي عَرَفْتُ الأَفْكَارَ الَّتِي أَنَا مُفْتَكِرٌ بِهَا عَنْكُمْ يَقُولُ الرَّبُّ، أَفْكَارَ سَلاَمٍ لاَ شَرٍّ، لأُعْطِيَكُمْ آخِرَةً وَرَجَاءً"

(إرميا ٢٩ : ١١)

بسبب البيئة التي نشأت فيها حيث تعرضت للاعتداء والإساءة، تعلمت أن أتأكد من تلفظي بالعبارات الصحيحة قبل أن أنطقها. كنت أخشي أن أتألم وأعاني بسبب الكلمات التي كنت أتفوه بها.

ولسنوات طويلة من حياتي، كنت أتدرب علي الحوار في ذهني قبل أن أنطق به حتي أتأكد من

أن كل ما سأنطق به في محله. وبمرور الوقت، اعتاد ذهني أن يفكر بطريقة سلبية ودفاعية.

وبسبب الشعور بعدم الأمان والخوف من الرفض، كنت أصرف أياماً في تحليل بعض العبارات والتعليقات العادية التي نطق بها شخص ما دون أن يقصد بها شيئاً علي الإطلاق.

الله لا يريدنا أن نستخدم عقولنا بهذه الطريقة. إنها مضيعة للوقت. تذكر أن لدي أبينا السماوي خطة رائعة لحياتنا وأن أفكاره علت عن أفكارنا وطرقه عن طرقنا (إشعياء ٥٥ : ٨، ٩). لذلك ليس بوسع أحد منا أن يحللها.

وبعد معاناة استمرت سنوات، قلت للرب أخيراً "يا رب، ما هي مشكلتي؟". وعندئذ كلمني الرب بكلمات غيرت حياتي عندما قال "يا جويس، لقد صار الخوف جزءاً أساسياً من طريقة تفكيرك بسبب البيئة التي نشأتِ فيها".

لا شك أن الرب كان يعمل في حياتي منذ اللحظة التي اعتمدت فيها بالروح القدس لكي ينزع هذا الخوف مني، وبالرغم من التقدم الكبير

الذي أحرزته، إلا أني أدركت أن الرحلة لا تزال طويلة أمامي.

وبالرغم من كل هذا قال لي الرب "يا جويس، كل شيء سيكون علي ما يرام". كانت هذه الكلمات بمثابة فجر جديد في حياتي. وعندئذ تذكرت ما كنت أقوله لأطفالي عندما يأتون إليَّ باكين "لا بأس، ستقوم ماما بإصلاح الأمر، سيكون كل شيء علي ما يرام". وبالرغم من بساطة الرسالة، إلا أني كنت أذكّر نفسي بها في العديد من المواقف.

بينما كنت مع فريق الخدمة نستعد لعقد أحد المؤتمرات، قمنا بإرسال طلب إلي شركة لطباعة ملصقات شرائط الكاسيت التي نفدت جميعها، ولكن يبدو أن الطلب لم يصل الشركة. فبالرغم من إرسالنا الطلب قبل موعد المؤتمر بوقت كافٍ، إلا أن الوقت صار الآن مقصراً، وكان علينا إرسال طلب عاجل للحصول علي هذه الملصقات. وحتي بعد مرور يوم كامل علي موعد التسليم، لم نتسلم الملصقات. وبدلاً من أن

ينتصر هذا الموقف عليَّ، كنت أقول ببساطة "كل شيء سيكون علي ما يرام". وعندما عدت إلي المنزل، اتصل بي الموظف من المكتب ليخبرني أن الملصقات وصلت بعد خروجي من المكتب بلحظات.

تنمية الثقة

"نَفْتَخِرُ أَيْضاً فِي الضِّيقَاتِ، عَالِمِينَ أَنَّ الضِّيقَ يُنْشِئُ صَبْراً، ٤وَالصَّبْرُ تَزْكِيَةً، وَالتَّزْكِيَةُ رَجَاء" (رومية ٥ : ٣، ٤)

كم من مرة احترت وارتبكت بدون داعٍ بشأن أمور مثل هذه! كم من السنوات قضيت وأنت تقول "أنا أؤمن بالرب، وأثق فيه" ولكنك في الواقع كنت تعيش في قلق متحدثاً بسلبية محاولاً تحليل كل شيء متكلاً علي فهمك؟ قد تعتقد أنك تثق في الله لأنك تقول ذلك، ولكن ماذا عن القلق والحيرة اللتين تشعر بهما في داخلك؟ ربما تحاول أن تثق في الرب ولكن لم تصل لهذه المرحلة بعد! هل حقاً أعني أن إنماء الثقة والإيمان في الله ما

هو إلا ببساطة ترديد عبارات مثل "لا داعي للقلق، كل شيء سيكون علي ما يرام؟" بالطبع لا! فالثقة والإيمان ينميان بمرور الوقت، وعادة ما يستغرق الأمر وقتاً طويلاً للتغلب علي عادة القلق والحيرة والخوف والتي نمت علي مر السنين.

من هنا جاءت أهمية التمسك بالرب. لا تفشل ولا تستسلم لأنك ستكتسب خبرة وقوة روحية في كل معركة تجتاز فيها، وفي كل مرة ستخرج أقوي قليلاً من ذي قبل. فإن لم تستسلم بمرور الوقت، لن يقوي إبليس علي التعامل معك.

الله وحده يقدر أن يساعدك

"لأَنَّكَ أَنْتَ جَذَبْتَنِي مِنَ الْبَطْنِ. جَعَلْتَنِي مُطْمَئِنّاً عَلَى ثَدْيَيْ أُمِّي. عَلَيْكَ أُلْقِيتُ مِنَ الرَّحِمِ. مِنْ بَطْنِ أُمِّي أَنْتَ إِلهِي. لاَ تَتَبَاعَدْ عَنِّي لأَنَّ الضِّيقَ قَرِيبٌ، لأَنَّهُ لاَ مُعِينَ"

(مزمور ٢٢ : ٩-١١)

سرت مع الرب سنوات عديدة حتي صارت لي اختبارات عديدة من خلال اجتياز أوقات صعبة كثيرة. ولكني لن أنسي ما حييت السنوات التي تسلط فيها إبليس علي حياتي وحاول ابتزازي، وأتذكر الليالي التي قضيتها أبكي لأني كنت أشعر أني لن أنجح أبداً.

أتذكر أني كنت أذهب إلي أصدقائي وآخرين لأني اعتقدت أن بإمكانهم تقديم العون لي. ولكن وبمرور الوقت صرت أذكى، فلم أعُد ألجأ للناس، لا لأني لا أحبهم ولا أثق فيهم، ولكن لأني أدركت أن أحداً منهم لا يستطيع مساعدتي، فقط الله وحده يستطيع.

كم كنت أغضب من زوجي أثناء اجتيازه أمراً صعباً أو مشكلة، لأنه لم يكن يخبرني شيئاً عنها، ثم بعد ذلك بأسبوعين أو ثلاثة، وبعد أن يكون قد نال النصرة علي المشكلة كان يقول لي ‘‘اجتزت وقتاً عصيباً منذ بضعة أسابيع’’.

وقبل أن ينهي حديثة كنت أسأله ‘‘ولماذا لم تخبرني؟’’

هل تعلم ماذا كانت إجابته في كل مرة؟
"كنت أعرف أنك لن تستطيعي مساعدتي، لذلك لم أسأل!".

بالطبع لا يوجد خطأ في مشاركة شخص نحبه ونثق به في الأمور التي نجتاز فيها في الحياة، ولكن الفرق هو أن زوجي أدرك حقيقة كنت في أمس الحاجة لأن أحياها في حياتي. هناك أوقات لا يمكن إلا لله وحده أن يساعدنا، فبالرغم من رغبتي في مساعدة زوجي إلا أن الحقيقة ستبقي أني كنت عاجزة عن تقديم العون له. لم يستطع أحد مساعدته سوي الله، لذلك كان في حاجة إلي اللجوء إليه.

أخبرني الرب ذات مرة أننا نحتاج لأن نتألم بمفردنا، ومن بين الآيات التي أعطاها لي ما جاء في إشعياء ٣٥ : ٧ "ظُلِمَ أَمَّا هُوَ فَتَذَلَّلَ وَلَمْ يَفْتَحْ فَاه..". فعندما تصل إلي مستوي معين من علاقتك بالله، ستتعلم كيف تستخدم هذا القانون الذهبي لنوال قوة أعظم في الرب.

ألق كل همك علي الرب

"مُلْقِينَ كُلَّ هَمِّكُمْ عَلَيْهِ لأَنَّهُ هُوَ يَعْتَنِي بِكُمْ"
(١بطرس ٥ : ٧)

كم كنت أشتاق في مسيرتي مع الرب إلي المرحلة التي أشعر فيها بالثبات بحيث لا تنتابني مشاعر القلق أو تحليل الأمور أو منطقتها بدون داعٍ. كنت أشتاق أن أتعلم كيف ألقي كل همي علي الرب.

يتمتع زوجي بموهبة خاصة في هذا الأمر، فلقد اختبر الرب كثيراً، ومع مرور السنوات استطاع أن يأخذ منه شعوراً حقيقياً بالسلام والأمان.

كنت أنا المسؤولة عن ميزانية البيت وكان عليَّ التأكد من دفع الفواتير في مواعيدها. ومع بداية كل شهر كنت أُخرج الآلة الحاسبة لتجميع كل الفواتير التي يجب أن نقوم بدفعها، وكثيراً ما كانت تنتابني مشاعر مفزعة ومُقلقة فكيف لنا أن ندفع كل هذه الفواتير؟

وعلي عكسي تماماً، كان زوجي يجلس في غرفة المعيشة يلعب مع الأطفال، فيعبثون بشعره ويركبون علي ظهره بينما يشاهدون جميعاً التليفزيون. كنت أسمعهم يضحكون ويمرحون ويستمتعون بأفضل الأوقات.

ولا يمضي وقت طويل حتي أستشيط غضباً من زوجي لأنه يستمتع بحياته بينما أعيش أنا حياة تعيسة.

وهكذا يكون الحال دائماً، فعندما نكون تعساء، نثور ونغضب من أي شخص لا يشاركنا التعاسة التي نعيش فيها.

في ذلك الوقت، أكون أنا في المطبخ أفعل كل ما بوسعي مرددة "آه يا رب، أنا أثق فيك وأؤمن أنك ستسدد كل احتياجاتنا هذا الشهر". نعم كانت كلماتي صحيحة ولكني كنت قلقة وتعيسة.

وتأتي نهاية الشهر، ومرة أخري يصنع الرب معجزة معنا خلال الشهر. ولكن مما لا شك فيه، كان هناك شهر آخر أقلق بشأنه. وبالرغم من

علمي ويقيني بأننا كنا نسلك بحسب مشيئة الله، إلا أني كنت لا أزال قلقة بشأن المستقبل.
تُعتبر الثقة في الرب إحدي جوانب علاقتنا بالله التي يجب أن نختبرها بأنفسنا، فهي لا تأتي بالصلاة، كما أنها ليست نتيجة لوضع الأيدي علينا، ولا هي عطية يمكن أن يمنحها لنا شخص آخر، بل يجب أن نحصل عليها بأنفسنا بمرور الوقت.

اصرخ للرب

"ارْحَمْنِي يَا رَبُّ لأَنِّي إِلَيْكَ أَصْرُخُ الْيَوْمَ كُلَّهُ"
(مزمور ٨٦ : ٣)

ولم تكن الأمور المالية فقط من بين الأمور التي كنت أحتاج أن أثق في الرب بشأنها. لقد اجتزت أوقاتاً جُرحت فيها بشدة حتي أني كنت أسكب نفسي أمام الرب وأسجد إلي الأرض ممسكة بأرجل الأثاث الموجود في المكتب حتي لا أهرب من وجه الرب، وأصرخ إليه قائلة "يا

رب ساعدني، فأنا لا أستطيع الثبوت أكثر من ذلك إن لم تفعل أنت شيئاً".

ففي مثل هذه الأوقات، عندما نشعر باليأس والعوز الشديد، نعرف بالحقيقة من هو الله. ولأكون أمينة مع القارئ أقول إن مثل هذه الأوقات التي نكون فيها مثل أطفال صغار نتكل بالكامل علي الرب تكون صِحِّيَّة للغاية. فعندما نصرخ للرب، فهذا معناه أننا لم نعُد نهتم لا بمظهرنا أو شكلنا أمام الآخرين.

لقد اجتزت في أوقات لا شك أن من حولي شعروا بأني حمقاء للغاية عندما صرخت للرب بصوت عالٍ، ولكني لم أهتم كثيراً بمظهري أمام الناس.

في أي اتجاه تسير؟

"تَعَلَّمْتُ أَنْ أَكُونَ مُكْتَفِياً بِمَا أَنَا فِيهِ (راضياً بحيث لا يزعجني أو يُفشلني شيء)"

(فيلبي ٤ : ١١)

لا تدع الإحباط واليأس يصيبانك لأنك لم تصل بعد للمكان الذي تبغي الوصول إليه. فالأمر يتطلب وقتاً وخبرة حتي تعرف كيف تلقي كل همك علي الرب وتبقي في ستر القدير وتحت ظل جناحيه.

فالسؤال ليس "أين أنت الآن؟" وإنما السؤال هو "في أي اتجاه تسير؟".

هل تعلمت من دروس الماضي؟ هل أنت مستعد للتغيير؟ هل أنت مستعد لأن تنمو؟ إن قراءتك لهذا الكتاب دليل علي أنك عازم علي التخلص من المخاوف والقلق والشعور بعدم الأمان. إن كل ما تحتاج إليه الآن هو بعض الخبرة في إلقاء همك علي الرب حتي تتجنب زيادة مَنْطقة الأمور وتحليلها.

قم بدورك ولكن ألق بهمك

"أَلْقِ عَلَي الرَّبِّ أَعْمَالَكَ فَتُثَبَّتَ أَفْكَارُكَ (تتأسس وتنجح)".

(أمثال ١٦ : ٣)

أعتقد أن السبب الأساسي وراء محاولاتي المستميتة لتحليل الأمور ومعرفة أسباب حدوثها هو الخوف من الفشل الذي كان يلاحقني طوال حياتي. لقد كنت منذ حداثتي أتحمل المسؤولية، وكنت أسعي دائماً لإنجاح ما أقوم به. ولكن بالإضافة إلي المسؤولية التي كنت أتحملها، كنت أحمل أيضاً الهم.

يريدنا الله أن نقوم بالدور المطلوب منا وإتمام مسؤولياتنا، ولكنه يريدنا أيضاً أن نلقي همومنا عليه. ولكن لماذا يريد الله منا أن نلقي همومنا عليه؟.. لأنه يهتم بنا.

لا أعرف أحوالك، ولكني قضيت سنوات كثيرة من حياتي أعذب نفسي بالقلق والحيرة، وأحاول جاهدة التعامل مع أمور لم يكن بوسعي التعامل معها، أو لم يكن من شأني التعامل معها، فكانت النتيجة أن ضاعت هذه السنوات من عمري.

ما أسوأ الشعور بالحيرة نتيجة محاولة عمل شيء تجاه أمر لا يمكن أن تفعل شيئاً تجاهه، لأنك

إن فعلت انتابك شعورٌ لا يُحتمل من الحيرة.

"حسناً!"

"كُفَّ عَنِ الْغَضَبِ، وَاتْرُكِ السَّخَطَ، وَلاَ تَغَرْ لِفِعْلِ الشَّرِّ"

(مزمور ٣٧ : ٨)

وجدت أن أفضل طريقة لإلقاء الهم علي الرب في كل مرة أجد نفسي أمام موقف لا يمكنني عمل شيء تجاهه هي أن أقول "حسناً!".

فمثلاً في صباح أحد الأيام سكب زوجي عصير البرتقال في السيارة كما سكب جزءاً منه علي ملابسي، وعندئذ قال زوجي علي الفور "حسناً يا إبليس، أنا لست مندهشاً من هذا التصرف". ثم قلت أنا "حسناً". وهكذا وجدنا للمشكلة حلاً، وبالفعل واصلنا يومنا وكأن شيئاً لم يحدث.

هناك أمور لا تستحق أن نحزن عليها أو نعيرها اهتماماً، ولكن مع الأسف كثيرون يفعلون. فما أكثر المؤمنين الذين يشعرون بالحزن

والأسى، وما أكثر الذين يشعرون بالقلق معظم الوقت، لا بسبب مشاكل كبيرة وإنما بسبب أمور صغيرة لا تتناسب مع الخطط التي وضعوها لحياتهم. فهم لم يتعلموا أن يلقوا همهم علي الرب قائلين "حسناً!". ولكنهم يحاولون دائماً عمل شيء تجاه أمور لا يمكنهم عمل شيء تجاهها.

ما أكثر المرات التي ساعدتني فيها هذه الكلمة البسيطة "حسناً" لأتغلب علي مخاوفي وهمومي. ذات مرة أخطأ ابني "داني" في نهاية صفحة الواجب المنزلي، فما كان منه إلا أن مزق الورقة ثم عاد ليبدأ عمل الواجب من جديد. وبمرور الوقت زاد غضبه وحزنه حتي أنه أراد أن يستسلم للفشل.

لذلك حاولنا أنا وزوجي مساعدته وعلمناه كلمة "حسناً" التي ساعدته كثيراً. وفي المرة التالية، لم يستسلم للفشل، فكنا نقول له "يا داني" فكان يجيبنا قائلاً "حسناً!" ثم يعود مرة أخري لعمل ما ينبغي عليه أن يتممه.

كن متزناً

"اُصْحُوا وَاسْهَرُوا.."

(١ بطرس ٥ : ٨)

في أحيان كثيرة يقف القلق عائقاً بيننا وبين ما يجب أن نفعله. في هذه الحالة علينا أن نعمل كل ما بوسعنا ثم نسلم ما بقي للرب.

يؤدي معظمنا دوره علي أكمل وجه عندما تكون أذهاننا هادئة متزنة، لأن الهدوء علامة من علامات الأمان وعدم الخوف والقلق والحيرة. كما أن الاتزان الذهني يجعلنا قادرين علي تقييم الموقف من كل الجوانب ثم اتخاذ القرار السليم بشأن ماذا ينبغي أن يُعمل أو لا يُعمل.

ولكن مع الأسف الشديد، يعاني معظمنا من عدم الاتزان في هذا الأمر، فإما أن نكون سلبيين للغاية حتي لا نفعل شيئاً تجاه الأمر علي أمل أن يقوم الله بعمل كل شيء لأجلنا، أو أن نكون نشطين أكثر من اللازم فتكون أعمالنا كلها بالجسد. يريدنا الله أن نكون متوازنين حتي نستطيع مواجهة أي موقف في الحياة قائلين

"حسناً، قد أظن أن بوسعي عمل شيء تجاه هذا الأمر، ولكني في الواقع لا أستطيع".

هذا ما يحدث مع معظمنا عندما يحين موعد دفع الضرائب، فقد نظن أننا سددنا ما يكفي لتغطية إجمالي الضرائب المستحقة، ولكننا نكتشف أننا لا زلنا مدينين بمزيد من المال، وعادة ما يكون الوقت المتبقي قليلاً جداً، ونحن لا نعلم كيف سنقوم بتسديد المبلغ المستحق علينا.

وبدلاً من الدخول في دائرة القلق والخوف، نحتاج أن نتوجه إلي الله قائلين "حسناً يا رب، أنا أؤمن أنك قادر علي معونتي في هذا الأمر، ولكن هل هناك دور يجب ان أقوم أنا به؟".

قد يرشدنا الرب أن نعمل لنصف الوقت ولمدة قصيرة حتي نتمكن من دفع الضرائب المستحقة، وقد يرشدنا أن نقترض بعض المال مع وضع خطة لرد المال في أقرب وقت. فأياً كان ما سيرشدك به الرب لحل هذه المشكلة، عليك أن تكون مستعداً لعمله، وعندئذ علينا أن نثق به ونسلم له النتائج.

أحياناً نظن أن علينا أن نقوم بأكثر مما نقوم به بالفعل لحل مشاكلنا أو لسد احتياجاتنا، ولكن تذكر أن أعمالنا ستكون بالجسد إن أسرعنا في عمل ذلك بدون سماع صوت الله، وسيضيع كل مجهودنا هباءً. نعم، قد نحتاج في بعض الأوقات أن نصر علي أن نرتاح بالرغم من أن عقولنا تصرخ قائلة "ماذا علينا أن نفعل؟".

علينا أن نعلم ونثق أن الإله الذي نخدمه لن يطلب منا أكثر مما نستطيع. فبمجرد أن نفعل ما يجب أن نفعله، نستطيع أن نثق أن الرب سيهتم بالأمر. هذا ما أُطلق عليه الإيمان والاتزان.

رجل إيمان واتزان

"بِالإِيمَانِ إِبْرَاهِيمُ لَمَّا دُعِيَ أَطَاعَ أَنْ يَخْرُجَ إِلَى الْمَكَانِ الَّذِي كَانَ عَتِيداً أَنْ يَأْخُذَهُ مِيرَاثاً، فَخَرَجَ وَهُوَ لاَ يَعْلَمُ إِلَى أَيْنَ يَأْتِي"

(عبرانيين ١١ :٨)

كان إبراهيم رجل إيمان، كما كان أيضاً رجل اتزان. لذلك دعونا نفكر لحظات في الموقف الذي تعين علي إبراهيم مواجهته.

في طاعته لله، ترك إبراهيم عائلته وأصدقاءه وموطنه ليقوم برحلة إلي مكان لا يعرفه.

لا شك أن إبليس كان يصرخ في أذنه مع كل خطوة يخطوها قائلاً "أيها الأحمق، إلي أين أنت ذاهب؟ ماذا ستفعل عندما يحل الليل؟ أين ستنام؟ ماذا ستأكل؟ هيا يا إبراهيم، ماذا أنت فاعل هنا؟ ما الذي جعلك تعتقد أن الأمر من الرب؟ هل تعرف شخصاً آخر طلب منه الرب أن يفعل مثلما أنت فاعل الآن؟".

لا يكن ذهنك مضطرباً

"مَا بَالُكُمْ مُضْطَرِبِينَ، وَلِمَاذَا تَخْطُرُ أَفْكَارٌ فِي قُلُوبِكُمْ؟"

(لوقا ٢٤ :٣٨)

واصل إبراهيم مسيرته بالرغم من كلمات إبليس التي كان يصرخ بها في أذنه. وتقول كلمة

الله إنه بالرغم من عدم معرفته بالمكان الذي كان ذاهباً إليه، إلا أنه لم يضطرب ولم يقلق (عبرانيين ١١ : ٨).

ما أكثر الأوقات التي تكون فيه أذهاننا مضطربة. وحتي في الأوقات التي لا تستدعي القلق يرغب بعضنا في وجود شيء في حياتهم يقلقون بشأنه، فيبحثون عن القلق!

دعونا نفكر في أذهاننا للحظات. بماذا ينبغي أن تمتلئ أذهاننا؟ من المفروض أن تكون ملآنة بالتسبيح، وأن تكون ممتلئة بكلمة الله، وبالرجاء والإيمان.

والآن دعونا نستكشف قليلاً الأمور التي نفكر بها خلال اليوم. سنجد، مع الأسف، أن عقول معظمنا تمتلئ بالقلق والمخاوف والمؤامرات والتخطيط ومحاولة وضع نظريات وشك واضطراب وعدم راحة.

نحتاج أن نتحرك بإيمان مثلما فعل إبراهيم، عاملين ما ينبغي علينا أن نعمله، ثم بعد ذلك نثق في الرب ونسلم له النتائج. لتكن أذهاننا غير

مضطربة. نحتاج أن يكون إيماننا عاملاً وعقولنا مستريحة.

لا تضيع الأيام الباقية من عمرك. فقط اعرف ما هي مسؤوليتك واعملها. وكل ما هو غير ذلك لا تفعله. لا تحاول أن تقوم بدور الله، بل افعل ما ينبغي أن تفعله وما يتوقعه الله منك، ثم اترك ما تبقي للرب. قم بدورك وألق عليه همَّك.

الخاتمة

يحمل العدد الثاني من مزمور ٩١ رسالة مشابهة لتلك التي ينقلها لنا العدد الأول والذي سبق أن درسناه.

اَلسَّاكِنُ فِي سِتْرِ الْعَلِيِّ (الذي لا يقف أمام قوته شيء) فِي ظِلِّ الْقَدِيرِ يَبِيتُ (يبقي ثابتاً ومثبتاً). أَقُولُ لِلرَّبِّ : "مَلْجَإِي وَحِصْنِي. إِلهِي فَأَتَّكِلُ عَلَيْهِ (فيه أضع ثقتي كاملة)".

(مزمور ٩١ : ١ ، ٢)

ملجأنا وحصننا

نتعلم من هاتين الآيتين أننا لا ينبغي أن نقلق أو نهتم أو نتوتر، لأننا نستطيع أن نضع ثقتنا في الإله القدير الذي نعبده.

وكاتب المزمور لا يكتفي في العدد الثاني بتشبيه الله بالملجأ فقط، ولكنه يصفه أيضاً بأنه حصن.

ويختلف الملجأ عن الحصن، فالملجأ مكان سري للاختباء فلا يستطيع العدو أن يجدنا. فإن اختبأنا في الرب، لا يمكن لإبليس أن يحدد مكاننا.

من هذا المكان نستطيع أن نري كل شيء دون أن يرانا إبليس لأنه لا يعلم أين نحن، لأننا مختبئون بعيداً عن نظره، تحت ستر جناحي القدير.

أما الحصن، فهو مكان منظور للدفاع. وعندما ندخل الحصن، يعرف إبليس أين نكون ولكنه لا يستطيع الوصول إلينا. فالحصن هو قلعة حصينة يستخدمها الجنود لحماية أنفسهم من الأعداء.

وسواء كنا في ستر العلي حيث نري كل ما يحدث ولكن لا يستطيع العدو أن يرانا، أو كنا في الحصن حيث يرانا العدو بوضوح ولكنه لا يستطيع الوصول إلينا، نستطيع أن نقول إننا محاطون بحماية هذا الإله العظيم.

ويعتبر العدد الثاني في مثل أهمية العدد الأول، لأن كل الوعود الثمينة التي يقدمها لنا الرب في هذا المزمور تتوقف علي استيفاء الشروط

الموجودة في هذين العددين. فيقول أنه "يُوصِي مَلاَئِكَتَهُ بِكَ لِكَيْ يَحْفَظُوكَ فِي كُلِّ طُرْقِكَ (في طاعتك لله وفي خدمتك له)". وهذا يحدث فقط عندما تتحقق الشروط الموجودة في عددي ١، ٢.

اتكل علي الرب

"إِذْ سَمِعْنَا إِيمَانَكُمْ بِالْمَسِيحِ يَسُوعَ، وَمَحَبَّتَكُمْ لِجَمِيعِ الْقِدِّيسِينَ"

(كولوسي ١ : ٤)

لا يقصد كاتب مزمور ٩١ عندما قال "أَقُولُ لِلرَّبِّ" مجرد النطق بشفتيه، ولم يقصد أيضاً مجرد حفظ كلمته وترديدها بصوت مسموع. فعبارة "أَقُولُ لِلرَّبِّ" تتطلب إيماناً وثقة كاملة فيه واتكالاً كاملاً عليه بحيث يستطيع كل من "يَقُولُ لِلرَّبِّ" أن يتكل عليه بكل كيانه.

وبحسب ما جاء في كولوسي ١ : ٤ يُعرَّف الإيمان بأنه الاتكال الكامل علي الرب فيما يتعلق بكل المسؤوليات البشرية، والثقة الكاملة في قوته وحكمته وصلاحه.

أعلن لي الرب منذ وقت مضي الطريقة التي نتكل بها علي الرب. فبسبب مخاوفنا وشعورنا بعدم الأمان نتكل جزئياً علي الرب، فنحتفظ بجزء من ثقلنا علي أكتافنا، ظانين أنه إن ابتعد الرب أو تخلي عنا نظل واقفين علي أقدامنا.

ونستطيع بسهولة شديدة أن نميز الأمر. فعندما نتكل جزئياً علي الرب يكون لسان حالنا "نعم يا رب، أنا أثق فيك. ولكن إن لم تأت لنجدتي، فلا بأس، لقد أعددت خطة بديلة أستطيع الاعتماد عليها".

وبالطبع هذا يدل علي الثقة الناقصة غير الكاملة! أما الرب فيريدنا أن نتكل عليه بدون تحفظ وبدون خطط أو أفكار بديلة في حالة الفشل. هل الرب حقاً ملجأك؟ وهل هو بالفعل حصنك؟ هل تتكل عليه بالتمام وبالكامل، وهل تثق فيه؟ أم هل تكتفي بخدمته بشفتيك فقط؟

ولكن إن كنت قد تيقنت أنك تعيش كلمات مزمور ٩١ : ١ ، ٢ فباقي المزمور يمتلئ

بالمواعيد والوعود الرائعة والعظيمة لك.

سينجيك ويظللك

"لأَنَّـهُ يُنَجِّـيكَ مِـنْ فَـخِّ الصَّـيَّادِ، وَمِـنَ الْـوَبَإِ الْخَطِرِ. بِخَوَافِيهِ يُظَلِّلُكَ، وَتَحْتَ أَجْنِحَتِهِ تَحْتَمِي. تُرْسٌ وَمِجَنٌّ حَقُّهُ (حقه وأمانته سيكونان ترساً لك ومجناً)".

(مزمور ٩١ : ٣، ٤)

وأول هذه الوعود الرائعة والعظيمة نجدها في العددين ٣، ٤ من هذا المزمور، وهو وعد بتنجية الرب وحمايته لنا.

يُستخدم الترس والمجن للحماية أثناء الحروب والمعارك، وفي معظم الأوقات يكون الترس كبيراً يسمح بستر كل الجسم، فيوفر له الحماية من أسهم العدو. وفي بعض الحالات يكون الترس مقوساً بحيث يوفر الحماية من سهام العدو التي قد تأتي من اليمين واليسار.

أما المجن فهو الترس الصغير الذي يرتديه الجندي أو يمسكه بيده، وكان يستخدم عادة في

المعارك اليدوية فكان أيضاً توفر الحماية الكاملة، لأن الجندي كان يحركه لصد هجمات العدو.

يُقرب هذا التشبيه الصورة التي رسمها مزمور ١٢٥ : ٢ للرب فيقول "أُورُشَلِيمُ الْجِبَالُ حَوْلَهَا، وَالرَّبُّ حَوْلَ شَعْبِهِ مِنَ الآنَ وَإِلَى الدَّهْرِ".

وبغض النظر عن الظروف التي نمر بها، ثق أن الرب إلي جانبنا. قد يبدو أنه لا يوجد رجاء، ولكن ثق أن الرب إلي جانبنا، وإن كان الرب معنا، فمن يقدر أن يكون علينا؟ (رومية ٨ : ٣١).

الرب معنا لأنه وعدنا بذلك قائلاً "لا أُهْمِلُكَ وَلا أَتْرُكُكَ" (عبرانيين ١٣ : ٥)، فهو يرفعنا بوعوده (مزمور ١١٩ : ١١٦) وهو فوقنا لأنه مكتوب في مزمور ٩١ : ٤ "يُظَلِّلُكَ، وَتَحْتَ أَجْنِحَتِهِ تَحْتَمِي. تُرْسٌ وَمِجَنٌّ حَقُّهُ".

والآن لترتسم هذه الصورة بعمق في ذهنك. الله من حولك، وهو إلي جانبك، وهو معك، هو يرفعك، وهو فوقك. وتذكر إن إبليس هو عدوك الوحيد، كما أنه لن يستطيع الوصول إليك أو

معرفة مكانك إن كنت تسكن في ستر العلي، وإن كنت ثابتاً ومستقراً تحت أجنحته.

لا تخف

"لاَ تَخْشَى مِنْ خَوْفِ اللَّيْلِ، وَلاَ مِنْ سَهْمٍ يَطِيرُ فِي النَّهَارِ (مؤامرات شريرة وحيل الأشرار)، وَلاَ مِنْ وَبَأٍ يَسْلُكُ فِي الدُّجَى، وَلاَ مِنْ هَلاَكٍ يُفْسِدُ فِي الظَّهِيرَةِ. يَسْقُطُ عَنْ جَانِبِكَ أَلْفٌ، وَرَبَوَاتٌ (عشرات الألوف) عَنْ يَمِينِكَ. إِلَيْكَ لاَ يَقْرُبُ. إِنَّمَا بِعَيْنَيْكَ تَنْظُرُ وَتَرَى مُجَازَاةَ الأَشْرَارِ، لأَنَّكَ قُلْتَ : "أَنْتَ يَا رَبُّ مَلْجَإِي"، جَعَلْتَ الْعَلِيَّ مَسْكَنَكَ" (مزمور ٩١ :٥-٩)

كلنا في حاجة لأن نتعلم كيف نخبئ أنفسنا في الله، فإن استطعنا أن نتعلم كيف نسكن في ستر العلي، استطعنا أن نصيب إبليس بانهيار عصبي، واستطعنا أن نهدأ وننظره بأعيننا وهو يحاول أن ينال منا ولكن بدون جدوى، لأننا محصنون، وبذلك لا يستطيع الوصول إلينا.

منذ عدة سنوات، مررت بمرحلة انتقالية عظيمة. كنت في ذلك الوقت مؤمنة ومُعمدة بالروح القدس ولكني كنت لا زلت أصارع وأواجه مشاكل كثيرة، وعندها بدأ الرب يعلمني أن في محضره ملء الفرح، وأنه السبيل الوحيد إلي الثبات والاستقرار في الحياة، وذلك عندما أسكن في محضره.

في هذه المرحلة من حياتي كنت قد سئمت التذبذب، وكنت أشتاق إلي الثبات والاستقرار. لم أكن أريد أن تكون حياتي فوضي عاطفية، ولم أشأ أن تتسلط الظروف علي حياتي، ولم أرد أن أقضي بقية أيام عمري أصرخ في وجه إبليس، بل كنت أريد أن أواصل حياتي وأقبل وأتمتع بالبركات التي صارت من نصيبي كابنة لله.

ولما وصلت لهذه المرحلة، بدأ الرب يعلمني عن السكني في محضره، الأمر الذي طالما درست عنه لسنوات، فبدأت أطبقه خطوة بخطوة في حياتي.

والآن وبعد عدة سنوات، أشهد عن عظمة الفرق الذي حدث في حياتي، فقد صرت أكثر سعادة واستقراراً. ولكن هذا لا يعني أن حياتي صارت خالية من المشاكل أو المتاعب، وإنما في وسط مشاكل ومتاعب الحياة، أصبحت قادرة علي البقاء في محضر الرب وبالتالي أتمتع بالاستقرار في حياتي. فليس مزمور ٩١ فقط مجرد نص أدبي جميل ومُلهم، وإنما هو حقيقة أستطيع أن أشهد بها من خلال حياتي الشخصية.

فإن استطعت أن تتعلم كيف تسكن وتبيت في ستر العلي، لن تكون لإبليس اليد العليا في حياتك، ولن يستطيع أن يتسلط عليك بعد الآن.

وعندما تجعل الرب ملجأك والعلي ستراً لك، تستطيع أن تجلس وتري بعينيك مجازاة الأشرار دون أن يلاقيك شر.

لا يلاقيك شر

"لاَ يُلاَقِيكَ شَرٌّ، وَلاَ تَدْنُو ضَرْبَةٌ مِنْ خَيْمَتِكَ. لأَنَّهُ يُوصِي مَلاَئِكَتَهُ بِكَ لِكَيْ يَحْفَظُوكَ فِي كُلِّ طُرُقِكَ (في طاعتك وخدمتك لله). عَلَى الأَيْدِي يَحْمِلُونَكَ لِئَلاَّ تَصْدِمَ بِحَجَرٍ رِجْلَكَ"

(مزمور ٩١ : ١٠-١٢)

يتضح لنا من هذه الآيات أن ملاك الحماية هذا موجود إن سلكنا في طرق الرب، أي إن أطعناه وخدمناه.

ذات يوم جلست إحدي الخادمات التي تعمل معنا في قارب، وكانت تقرأ كلمات هذا المزمور وترددها معلنة أن شراً لا يستطيع أن يدنو من خيمتها لأن الرب يوصي ملائكته بها. ولكن فجأة ضربت الأمواج القارب فسقطت واصطدمت رأسها بجانبه. وتحيرت. فكيف يمكن أن تردد وتعلن كلمات الحماية السابقة وتتعرض لمثل هذا الحادث؟ ولكن عندما سألت الرب عن الأمر قال لها "أنتِ لم تموتي، أليس كذلك؟". لقد حماها

ملاك الرب، حتي وإن لم تنظر للأمر من هذه الزاوية.

كم مرة كنت علي وشك الموت لو لم يتدخل ملاك الرب ليحميك؟ نعم، إن عدد المرات التي تدخَّل فيها ملاك الرب لحمايتنا يفوق تصورنا! فلسنا بحاجة لأن نتذمر بشأن الأمور التي نري أن الرب لا يصنعها، وإنما نحتاج لأن نشكره علي الأمور التي يصنعها.

ستطأ العدو

"عَلَي الأَسَدِ وَالصِّلِّ تَطَأُ. الشِّبْلَ وَالثُّعْبَانَ تَدُوسُ" (مزمور ٩١ :١٣)

يشرح لنا لوقا ١٠ : ١٩ بمزيد من التفسير المقصود بالصل والثعبان والأسد، فيقول : "هَا أَنَا أُعْطِيكُمْ سُلْطَاناً لِتَدُوسُوا الْحَيَّاتِ وَالْعَقَارِبَ وَكُلَّ قُوَّةِ الْعَدُوِّ، وَلاَ يَضُرُّكُمْ شَيْءٌ".

تمثل الحيات والعقارب والصل والأسد والشبل والثعبان عدونا إبليس، الذي أعطانا الرب سلطاناً وقوة لندوسه ونسحقه بأقدامنا. وهذا السلطان

الممنوح لنا هو سلطان مُفوض من يسوع لنا. فإن أردنا أن نستخدمه، سحقنا العدو. هذا هو مكاننا في المسيح عندما نطالب بوضعنا الصحيح.

لأننا نحبه

"لأَنَّهُ تَعَلَّقَ بِي (أحبني) أُنَجِّيهِ. أُرَفِّعُهُ لأَنَّهُ عَرَفَ اسْمِي (لديه معرفة شخصية برحمتي ومحبتي وصلاحي ويتكل علي عالماً أني لن أخذله أبداً). يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبُ لَهُ. مَعَهُ أَنَا فِي الضِّيقِ. أُنْقِذُهُ وَأُمَجِّدُهُ"

(مزمور ٩١ : ١٤،١٥)

لاحظ أننا نكون مؤهلين للحصول علي بركات الرب وحمايته عندما تكون لنا معرفة شخصية باسمه، فلا يستطيع أي منا أن يتكل علي علاقة أحد والديه أو أحد أصدقائه الشخصية بالله، بل يجب أن نتمتع نحن بعلاقة شخصية معه. علينا أن نذهب إلي ستر العلي ونقضي الوقت هناك مع الرب.

في أحيان كثيرة نفكر فقط في الجزء الخاص بالنجاة، فنصرخ قائلين "نجنا يا رب، نجنا". ولكننا ننسي أن النجاة عبارة عن عملية تتكون من مراحل، فقبل كل شيء، الله معنا في وسط المشاكل يعطينا القوة ويعبر بنا إلي النصرة، وبعد ذلك ينجينا ويمجدنا.

لسنوات عديدة شعرت بمعية الله لي أثناء التجارب والمشاكل التي كنت أجتاز بها في أثناء محاولاتي التغلب علي ماضي ، ولما نجاني أكرمني أيضاً ومجدني.

فهل تلجأ إلي التليفون أم إلي عرش النعمة عندما تواجهك المشاكل؟ قد يبدو الأمر صعباً في البداية، ولكنك تحتاج أن تصل إلي المستوي الذي فيه تلجأ إلي الرب وليس إلي الناس عند مواجهتك للمشاكل أو عند الحاجة لاتخاذ قرار ما. فلا يوجد ما يدعو للاتصال بأشخاص لا يعرفون ما هم فاعلون لتسألهم عما يجب أن تفعله.

تعلم أن تلجأ إلي الله، تعلم أن تهرع إلي هذا المكان الرائع، ستر العلي، مكان الراحة والحماية

والاختباء. تعلم أن تقول "يا رب، لا يوجد من يستطيع أن يعينني سواك، لذلك أتكل عليك بكل كياني".

أحياناً يُثقل الرب قلب شخص آخر ليأتي لمعونتك، ولكننا نهين الله عندما نلجأ إلي الناس أولاً، لذلك نحتاج أن نتعلم أن نلجأ إليه أولاً قائلين "يا رب، إن كنت ستستخدم شخصاً آخر لمعونتي، فأطلب منك أن تمسحه بروحك، فأنا لا أريد كلمات بشرية من الناس بل أريد كلمة من عندك وليس سواك".

من طول الأيام

"مِنْ طُولِ الأَيَّامِ أُشْبِعُهُ، وَأُرِيهِ خَلاَصِي"
(مزمور ٩١ : ١٦)

أحياناً يكون من السهل علينا إدراك أن بعض الخطايا الجسدية مثل إدمان الكحوليات أو المخدرات أو الزنا يمكن أن تؤدي إلي الموت، ولكننا كثيراً ما نتناسي بعض الخطايا الأخري مثل القلق والتوتر ومنطقة الأمور، فنحاول

تضليل أنفسنا عندما نقول إن مثل هذه الأمور لا يمكن اعتبارها خطايا بالرغم من أنها بالحقيقة كذلك، فهي ترهق أجسادنا وتؤدي بنا إلي الموت في سن مبكرة نتيجة لأزمة قلبية أو قرحة في المعدة أو ارتفاع في ضغط الدم.

أما خطة الله لحياتنا فهي أن نشبع من طول الأيام، ونختبر وعود الله الرائعة والعظيمة المذكورة في هذا المزمور.

بينما تسير في درب الحياة، مارسْ ما جاء في مزمور ٩١ : ١ ، ٢ في كل مرة يهاجمك إبليس، واستخدم ستر العلي وظل جناحيه كمكان للاختباء، واتكل عليه بكل قلبك جاعلاً إياه ملجأك وحصنك.

اتبع علامات الطريق

"وَلَكِنْ بَعْدَ قِيَامِي أَسْبِقُكُمْ"

(مرقس ١٤ :٢٨)

تحدثنا فيما سبق عن ثلاث علامات في الطريق وهم : (١) ثق في الرب ولا تقلق؛ (٣) لا

تخف ولا تضطرب؛ (٣) ألق علي الرب همك وتجنَّب المنطقة الزائدة للأمور.

ولكي تتجنب الانحراف يميناً أو يساراً عن الطريق، انتبه جيداً للعلامات الموجودة علي جانب الطريق، فإن وجدت نفسك تنحرف إلي أحد الجانبين، قوِّم سيرك حتي لا تنحرف نحو الاتجاه المعاكس أو نحو قارعة الطريق.

يعتبر القلق أحد الأسباب التي تجعل بعضنا ينحرفون عن الطريق الصحيح في أثناء رحلة الحياة. قال يسوع في يوحنا ١٥ : ٥ "بِدُونِي (بالانفصال عن الوحدة والشركة معي) لا تَقْدِرُونَ أَنْ تَفْعَلُوا شَيْئاً". تأمل في هذه الكلمات وبالأخص في كلمة "شيئاً" فالقلق لا يفيد شيئاً، ولا يقدر أن يغير الموقف الذي تجتاز فيه.. بعكس الشخص الذي يمتلئ بالإيمان فلا يقلق أو يضطرب أو يخاف من المستقبل لأنه يفهم جيداً أنه مهما كانت الأمور التي تنتظرنا في الطريق، فيسوع قد سبقنا فيه.

ليس من الضروري أن نفهم ونعرف الأسباب وراء كل شيء يحدث من حولنا في الحياة، بل يجب أن نثق أن الرب سيعلن لنا كل ما نحتاج أن نعرفه، فعلينا أن نختار أن نكون راضين بمعرفة الشخص الذي يعرف ويتقن عمل كل شيء.

الجزء الثانى

آيات كتابية

آيات كتابية
للتغلب علي القلق

اقرأ وتمسَّك بالآيات التالية حتي تعيش حياة خالية من القلق :

"الْغَمُّ فِي قَلْبِ الرَّجُلِ يُحْنِيهِ، وَالْكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ تُفَرِّحُهُ"

(أمثال ١٢ : ٢٥)

"كُلُّ أَيَّامِ الْحَزِينِ شَقِيَّةٌ، أَمَّا طَيِّبُ الْقَلْبِ فَوَلِيمَةٌ دَائِمَةٌ (بغض النظر عن الظروف)"

(أمثال ١٥ : ١٥)

"ذُو الرَّأْيِ الْمُمَكَّنِ تَحْفَظُهُ سَالِماً سَالِماً، لأَنَّهُ عَلَيْكَ مُتَوَكِّلٌ"

(إشعياء ٢٦ : ٣)

"لِذَلِكَ أَقُولُ لَكُمْ : لاَ تَهْتَمُّوا لِحَيَاتِكُمْ بِمَا تَأْكُلُونَ وَبِمَا تَشْرَبُونَ، وَلاَ لأَجْسَادِكُمْ بِمَا تَلْبَسُونَ. أَلَيْسَتِ

الْحَيَاةُ أَفْضَلَ مِنَ الطَّعَامِ، وَالْجَسَدُ أَفْضَلَ مِنَ اللِّبَاسِ؟ انْظُرُوا إِلَى طُيُورِ السَّمَاءِ : إِنَّهَا لاَ تَزْرَعُ وَلاَ تَحْصُدُ وَلاَ تَجْمَعُ إِلَى مَخَازِنَ، وَأَبُوكُمُ السَّمَاوِيُّ يَقُوتُهَا. أَلَسْتُمْ أَنْتُمْ بِالْحَرِيِّ أَفْضَلَ مِنْهَا؟"
(متي ٦ : ٢٥، ٢٦)

"فَلاَ تَهْتَمُّوا قَائِلِينَ : مَاذَا نَأْكُلُ أَوْ مَاذَا نَشْرَبُ أَوْ مَاذَا نَلْبَسُ؟"
(متي ٦ :٣١)

"فَلاَ تَهْتَمُّوا لِلْغَدِ، لأَنَّ الْغَدَ يَهْتَمُّ بِمَا لِنَفْسِهِ. يَكْفِي الْيَوْمَ شَرُّهُ"
(متي ٦ : ٣٤)

"وَهُمُومُ هَذَا الْعَالَمِ وَغُرُورُ الْغِنَى وَشَهَوَاتُ سَائِرِ الأَشْيَاءِ تَدْخُلُ وَتَخْنُقُ الْكَلِمَةَ، فَتَصِيرُ بِلاَ ثَمَرٍ"
(مرقس ٤ : ١٩)

"سَلاَماً أَتْرُكُ لَكُمْ. سَلاَمِي أُعْطِيكُمْ. لَيْسَ كَمَا يُعْطِي الْعَالَمُ أُعْطِيكُمْ أَنَا. لاَ تَضْطَرِبْ قُلُوبُكُمْ وَلاَ تَرْهَبْ"

(يوحنا ١٤ :٢٧)

"فَأُرِيدُ أَنْ تَكُونُوا بِلاَ هَمٍّ"
(١كورنثوس ٧ : ٣٢)

"لاَ تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلاَةِ وَالدُّعَاءِ مَعَ الشُّكْرِ، لِتُعْلَمْ طِلْبَاتُكُمْ لَدَى اللهِ. وَسَلاَمُ اللهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلٍ يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ"
(فيلبي ٤ : ٦، ٧)

"أَخِيراً أَيُّهَا الإِخْوَةُ، كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ، كُلُّ مَا هُوَ جَلِيلٌ، كُلُّ مَا هُوَ عَادِلٌ، كُلُّ مَا هُوَ طَاهِرٌ، كُلُّ مَا هُوَ مُسِرٌّ، كُلُّ مَا صِيتُهُ حَسَنٌ- إِنْ كَانَتْ فَضِيلَةٌ وَإِنْ كَانَ مَدْحٌ، فَفِي هَذِهِ افْتَكِرُوا"
(فيلبي ٤ : ٨)
"مُلْقِينَ كُلَّ هَمِّكُمْ عَلَيْهِ لأَنَّهُ هُوَ يَعْتَنِي بِكُمْ"
(١بطرس ٥ : ٧)

صلاة للتغلب علي القلق

أيها الآب السماوي، ساعدني حتي لا أقلق مرة أخرى. لقد عرفت أن القلق لا يفيدني شيئاً وإنما يجعل الموقف أسوأ بكثير، فساعدني حتي ينشغل ذهني بكل ما هو صالح ومفيد لي ولملكوتك.
أشكرك يا رب لأنك تهتم بي، وأشكرك لأن لديك خطة صالحة لحياتي. ها أنا أعزم أن أخطو الخطوات التي أريتني إياها حتي أتمم هذه الخطة واضعاً ثقتي فيك وفي كلمتك. هئنذا ألقي كل همومي عليك لأني عالم أنك تعتني بي.
في اسم يسوع، آمين.

صـــلاة لإقامـــة علاقـــة شخصية مع الرب

إن لـم يكـن قـد سـبق لـك أن دعـوت يسـوع المسـيح، رئـيس السـلام، لـيكون سـيداً ومخلّصـاً لحياتك، أدعوك الآن أن تفعل. صلِّ معي الكلمات التالية، وثق أنك ستختبر حياة جديدة في المسيح إن كنت مُخْلصاً في طلبك.

أيها الآب السماوي،

هكذا أحببتَ العالم حتي أرسلت ابنك الوحيد ليموت لأجل خطاياي، حتي أن كل من يؤمن بك لا يهلك بل تكون له حياة أبدية.

تقول كلمتك إننا نخلُص بالنعمة بالإيمان الذي هو عطية مجانية منك. أعترف أن أعمالي لا يمكن أن تخلصني.

أؤمن وأعترف بفمي أن المسيح هو ابن الله وأنه مخلص العالم. أؤمن أيضاً أنه مات علي الصليب لأجلي حاملاً خطاياي دافعاً الثمن نيابة عني، وأؤمن في قلبي أنك أقمته من الأموات.

أسألك أن تغفر خطاياي وأعترف أن المسيح هو ربي وسيدي، وبالاتكال علي نعمتك قد خلصت وسأكون معك في الأبدية. أشكرك أيها الآب لأجل كل ما صنعت لأجلي. في اسم يسوع المسيح. آمين.

اقرأ: يوحنا ٣ : ١٦ وأفسس ٢ : ٨ ، ٩ ورومية ١٠ : ٩ ، ١٠ و١كورنثوس ١٥ : ٣ ، ٤ و١يوحنا ١ : ٩؛ ٤ : ١٤-١٦؛ ٥ : ١ ، ١٢ ، ١٣.

الفهـرس

مقدمـة	٣
الجزء الأول: السكنى فى ستر العلى	٥
١ ـ التمتع بالحماية	٦
٢ ـ اقرأ اللافتات : ثق في الرب	١٤
٣ـ كل شيء سيكون علي ما يُرام	٣٢
٤ ـ أفكار الرب أعلى من أفكارنا	٦١
الخاتمة	٩٠
الجزء الثانى: آيات كتابية للتغلب علي القلق	١٠٧
صلاة للتغلب علي القلق	١١١
صلاة لإقامة علاقة شخصية مع الرب	١١٢