

چویس هایر

كن منضبطاً

استمتع بيومك ، وابقبل الغد



PRACTICE
DISCIPLINE

JOYCE MEYER

کن منضبطاً

جويس ماير

اسم الكتاب : كن منضبطاً
المؤلف : چويس ماير
الترجمة : سوسنة فاروق
الناشر : خدمات چويس ماير
المطبعة : شركة الطباعة المصرية ت: ٤٦١٠٠٥٨٩
رقم الإيداع : ٢٢٧٤١ / ٢٠٠٨
الترقيم الدولي : 978/977-443-052-7

المراجعة والتوزيع
P.T.W. للترجمة والنشر
ت: ٢٦٦٧٨٩٨١ - ٢٦٦٧٨٩٨٠

جميع حقوق الطبع في اللغة العربية محفوظة للناشر وحده،
ولا يجوز استخدام أو اقتباس أي جزء من الوارد في هذا الكتاب
بأي شكل من الأشكال بدون إذن مسبق منه

English Title is originally taken from:
THE SECRET TO TRUE HAPPINESS
Copy Right © By Joyce Meyer
Arabic Edition 2008 by P.T.W.

اتبع التعليمات

«سراج لرجلي كلامك ونور لسبيلي»

مزمور ١١٩ : ١٠٥

أحد الطرق المؤكدة التي تضيف بها مرحاً لحياتك هي أن تتواجد مع أطفال ، فهم لا يحملون همًا ، ويتكيفون مع أي وضع ، ويشيعون المرح في معظم الأوقات . قرأت ذات مرة مجموعة من تعليقات الأطفال على الكتاب المقدس . وأريد أن أشاركك ببعض منها على أمل أن تضيف إلى يومك القليل من الفكاهة (تركت الأخطاء الهجائية كما هي لتزيد من الفكاهة) .

* زوجة لوط كانت عمود ملح في النهار ، لكن في الليل كانت كرة نار .

* غرق المصريون كلهم في البرية . بعد ذلك صعد موسى إلى جبل سينيد ليحضر الوصايا العشر .

* الوصية الخامسة هي اكنم أباك وأمك .

* مات موسى قبل أن يصل إلى أرض كندا .

* سليمان ابن داود كان عنده ٣٠٠ زوجة و ٧٠٠ سرير .

واضح أن هؤلاء الأطفال كانوا يعرفون شيئاً من قصص الكتاب المقدس . لم تكن لديهم كل الكلمات الصحيحة لكنني أحترم مجهودهم ، لأن معرفة الكتاب المقدس أمر هام لأقصى درجة . يجب أن نعرف كلمة الله ونكرمها ونطيعها إذا كنا نريد أن نستمتع بحياتنا اليوم ونتطلع إلى مستقبلنا في الغد . والكتاب المقدس يغطي كل قضية يمكن أن نتخيلها ، وهو يحتوي على كل التوجيهات التي نحتاج إليها حتى نعيش حياتنا في سلام وفرح وقوة وإحساس بالإشباع .

أريدك أن تفهم شيئاً عن كلمة الله : أن كلمات الكتاب المقدس ليست كلمات عادية ، لكنها كلمات موحى بها من الله نفسه بالروح القدس ، وهي كلمات مليئة بالقوة المغيرة للحياة . فهي سجل مكتوب لأفكار الله (انظر يوحنا ٥ : ٣٨) ، وهي تعلمنا كيف نعيش ، وبماذا نؤمن ، وكيف نفكر ، وكيف نتعامل مع الله ومع الآخرين .

لا يمكننا أن نعرف الله حقاً بدون أن نعرف كلمته . ولكي نعرفه ونستمتع بعلاقة شخصية حميمة معه ، يجب أن تكون لنا علاقة عميقة وحميمة مع كلمته . فإن كلمته تعلن أفكاره وشخصيته وتصرفاته وحكمته وقلبه من جهتك ومن جهتي . إنها الحق المطلق ، وتكشف لنا الحق .

وكلمة الله لا تعملنا فقط الحق ، لكنها أيضاً لها القوة أن تساعدنا وتشجعنا وتقوينا لكي نفعل ما نقوله - إذا قبلنا أن نجعل ذلك أولوية في حياتنا . إن الكتاب المقدس كتاب الحكمة ، الذي لا يعلمنا فقط ماذا نفعل ، وإنما أيضاً كيف نفعله . إن قوة حق الله المعلن من خلال كلمته ، قد غيرت حياتي بالكامل ، وتواصل التغيير في حياتي يوماً بعد يوم . ويمكنها أن تفعل الشيء ذاته معك .

الرج ، ولاحظ ، وأطع

عندما بدأت أحب كلمة الله وأعيشها ، كان أحد أول الأجزاء الكتابية التي تعلمت أن أدرسها وأنتبه لها وأتأمل فيها هو (يشوع ١ : ٨) « لا يبرح سفر هذه الشريعة

من فمك، بل تلهج فيه نهاراً وليلاً، لكي تتحفظ للعمل حسب كل ما هو مكتوب فيه. لأنك حينئذ تصلح طريقك وحينئذ تفلح».

لا بد أن نفهم معنى هذه العبارة «لا يبرح سفر هذه الشريعة من فمك، بل تلهج فيه نهاراً وليلاً». هذه الكلمات تعلمنا أهمية اللهج في كلمة الله، واللهج في ما نقرأه في الكتاب المقدس معناه ترديده والتمتمة به وإعادته مراراً وتكراراً في الذهن. ينبغي أن نركز على كلمة الله، فنفكر فيها ونحدث بها أنفسنا بهدوء. لا بد أن نتخذ القرارات، ويجب أن نتخذها بما يتوافق مع كلمة الله. بهذه الطريقة «لا تبرح» الكلمة من أفواهنا، لكنها تظل معنا كل يوم.

يقول (يشوع ١ : ٨) «إننا عندما نبقي الكلمة المقدسة على ألسنتنا ونلهج فيها سوف «نتحفظ للعمل» (نرى ونعمل)» بما هو مكتوب في الكلمة. هذه الآية إذا تعدنا أننا نستطيع أن نصلح طرقنا وأن نتعامل بحكمة فننجح. يمكننا أن نصلي إلى الله لكي ينجحنا، لكن هذه الآية تقول «إننا نصلح طرقنا عندما نفعل ما ينبغي فعله، وهذا لا يحدث

إلا إذا عشنا بالكامل له . الأكثر من ذلك أن الكلمة تعلمنا أن نتعامل بحكمة ، ولن ننجح إلا إذا تعلمنا كيف نتصرف بحكمة ، إذا كنا نريد أن نفلح ونكون حكماء وناجحين ، لا بد أن نعرف كلمة الله ونلهج فيها ونطيعها . وسواء كنا نذهب للفراش ليلاً ونحن نتمتم بآيات كتابية ، أو نتعلم الكلمة عن طريق تشغيل ترانيم مبنية على الكلمات المقدسة ، أو نستمع إلى شريط للكتاب المقدس ، يجب أن نفعل ما يمكننا فعله أيًا كان حتى تتأصل الكلمة في قلوبنا وعقولنا إذا كنا نريد أن نستمتع بحياتنا وأن نكون ناجحين .

استمر

إذا سبق لك أن حاولت أن تشغل جهازاً إلكترونياً بدون قراءة التعليمات ، فربما أصبت بالإحباط والحيرة إلا إذا كانت عندك موهبة فطرية أو خبرة سابقة بهذه الأجهزة . فالفشل في قراءة التعليمات غالباً ما يؤدي إلى تجميع الأجزاء بترتيب خاطئ ، أو محاولة إدخال الأجزاء بالقوة في غير أماكنها . ومن الناحية الأخرى ، فإن القراءة المتأنية للتعليمات تمكن

الشخص من أن يركب الأجهزة بقدر أقل من الإحباط ،
وبطريقة تضمن أن تعمل هذه الأجهزة بطريقة جيدة . لماذا
إذاً لا يقرأ كثيرون التعليمات ؟ عادة يعتقد مثل هؤلاء أنهم
يعرفون ما يفعلون ، وأنهم ببساطة لا يريدون أن يقضوا وقتاً
في النظر إلى الرسوم الموضحة وقراءة التعليمات .

في السنوات الأولى في علاقتي مع الله لم أكن أقضي وقتاً
في القراءة المتأنية لتعليماته لحياتي في كلمته . حاولت أن
أعيش حياتي كمسيحية مؤمنة بدون أن أكون حقاً تلميذة
لكلمة الله . كنت أمينة في حضور الكنيسة ، وكنت أصغي
لعظات الخادم صباح الأحد ، وكنت أقرأ إصحاحاً من الكتاب
المقدس كل ليلة قبل أن أنام ، بأسرع ما يمكن . وفي معظم
الأوقات لم أكن أفهم ما أقرأه ونادراً ما كنت أنتبه إلى
الكلمات المكتوبة على صفحات الكتاب المقدس ، لأنني
كنت فقط أقرأ حتى أوفي بالالتزام الذي عليّ . كنت أظن
أنني المفروض أن أقرأ الكتاب المقدس . لذلك كنت أفعل
ذلك ، لكنني لا أستطيع أن أقول أن هذا أحدث اختلافاً في
حياتي لأنني كنت أفعله فقط بدافع الواجب .

كثيرون يذهبون إلى الكنيسة حتى يسموا أنفسهم مسيحيين بدون أن يكونوا تلاميذ للكلمة، وهم يختبرون تغييراً قليلاً في حياتهم لأنهم لا يستطيعون حق الله ومبادئه. أو من أننا كلنا يمكن أن نقع في غرام كلمة الله، وأنا يمكن أن نجوع لها ونستمد منها الفهم ونجد فيها الحياة ونعيش فيها. عندما أستخدم مصطلح «الحياة في الكلمة» أعني بذلك دراستها ثم فعل ما تقوله في كل موقف نقابله. مرة أخرى أقول إن الكلمة مليئة بالحكمة والإرشاد لكل ظرف، فهي تعلمنا عن توجهاتنا ورغباتنا وعواطفنا وأذهاننا وأمورنا المالية وعلاقاتنا ودوافعنا والغرض الذي خلقنا الله لأجله. ولكي نستمتع بحياتنا اليوم ونتطلع إلى مستقبلنا في الغد، لابد أن نستثمر وقتنا في الكلمة. يجب أن نخصص وقتاً في جدولنا اليومي نقرأ فيه كلمة الله وندرسها ونتأمل فيها وأن نصلي بالأمور التي نقرأها في الكتاب المقدس، ثم بعد ذلك ينبغي أن نطبق الدروس والمبادئ التي نتعلمها بطرق عملية. هذه هي الطريقة الوحيدة التي ستغير بها الكلمة حياتنا.

أنت وأنا نقضي وقتنا في الشيء الذي نقدره، وإذا كنا

نقدر كلمة الله سوف نكون سعداء بتخصيص وقت لها لأننا سوف نرى استخدام وقتنا على أنه استثمار، لا على أنه أحد الواجبات الدينية. إن قراءة كلمة الله ودراستها هي شيء نفعله لأجل أنفسنا، لا لأجل الله. بالتأكيد الله يسر عندما نقضي وقتاً في كلمته، لكننا أحياناً نتعامل مع قراءة الكتاب المقدس على أنها شيء نفعله لأجله هو. بينما في الحقيقة يعتبر استثمارنا في الكلمة هو شيء نفعله لأنفسنا، وأفضل طريقة يمكننا بها أن نستخدم وقتنا هي أن نستثمره في كلمة الله.

أشجعك أن تخصص قدرًا معينًا من الوقت كل يوم لقراءة كلمة الله ودراستها. حدد موعدًا مع الله ولا تهمله. سوف تبدأ في اختيار اختيارات أفضل، وهذا يعني أنك ستحصل استثمار وقتك. أنا دائماً أشكر الله على ما أعرفه، فقد درست كلمة الله لأكثر من ثلاثين عاماً، ويمكنني أن أقول بصدق وبدون تردد أنني أصبحت إنسانة مجددة. بالطبع لا زال هناك الكثير من النمو والتغيير الذي أحتاج إليه فأنا لم أصل إلى الكمال، لكنني بالتأكيد تقدمت كثيراً.

القوة لتغير الحياة

إن كلمة الله قوية ، أقوى من أي كتاب آخر على الأرض ، وهي تخاطب كل جانب من حياتنا . لقد كررت كثيراً عبارة إنني أؤمن أن كلمة الله يمكنها أن تغير حياتك . لكن كيف ؟ كيف تعمل كلمات الكتاب المقدس في حياتنا على مستوى عملي شخصي ؟

في كل الكتاب المقدس يمكننا أن نقرأ كيفية عمل الحق فينا . (إرميا ٢٣ : ٢٩) يقول إن الكلمة مثل المطرقة التي تحطم أقسى الصخور . (أفسس ٥ : ٢٦) يقول إنها مثل المياه التي تغسلنا من قذارة العالم . (مزمور ١١٩ : ١٠٥) يعلمنا أن الكلمة ترينا الطريق الذي نسلك فيه لأنها «سراج لرجلي ونور لسبيلي» . (عبرانيين ٤ : ١٢) يقول إن كلمة الله حادة وقوية وفعالة مثل سيف ذي حدين ، تخترق الأمور وتفصلها وتفضح الدوافع والأغراض وتكشف القلوب . وعندما نرى الحق المعلن في كلمة الله ، ندرك أن الكثير من طرقنا خطأ ونرى لماذا لا ننجح في الحياة . يوحنا ٨ : ٣١ ، ٣٢ يعلمنا أننا إذا ثبتنا في كلمة الله سنعرف الحق ، والحق سيحررنا .

عندما نرى الحق المعلن في كلمة الله، ندرك أن الكثير من طرقنا خطأ ونرى لماذا لا ننجح في الحياة.

إن الكلمة تفضح الدوافع الحقيقية، وبالتالي ترينا حقيقة أنفسنا. وبينما يكشف الحق قلوبنا قد ندرك أننا نفعل أموراً معينة بدافع الكبرياء أو الغيرة أو الغضب أو الانتقام من شخص ما. قد نكتشف أننا نفعل أشياء معينة لكي نلمع صورتنا أمام الآخرين أو بسبب الخوف من البشر. عندما نفهم دوافعنا يمكننا أن نتوب ونتطهر ونختبر فرح الغفران والحرية.

في الرسالة الثانية إلى تيموثاوس نرى أننا عندما نقرأ الكلمة ونطبقها على حياتنا، هذه الكلمة سوف تقنعنا وتوبخنا وتقومنا وتحذرنا وتعلمنا وتشجعنا أن نفعل الصواب، لأنها نافعة للتعليم والتوبيخ والتقويم والتأديب الذي في البر.

هناك جزء كتابي أحببته لسنوات كثيرة هو (مزمور ١٠٧ : ٢٠)، فهو يقول: «أرسل كلمته فشفاهم، ونجاهم من تهلكاتهم». أو من أننا عندما نقرأ الكلمة ونسمح لها أن

تعمل في قلوبنا وحياتنا ، يرسل الله كلمته فنشفى روحياً وجسدياً وذهنياً وعاطفياً وفي الأمور المالية وفي العلاقات أيضاً . عندما تترسخ كلمة الله في قلوبنا تتجدد أذهاننا ونشفى من جوانب كثيرة ، ونخلص من « تهلكات » أو صعوبات كثيرة نواجهها في الحياة .

كما أن كلمة الله أيضاً تفضح الأكاذيب لأنها تعلمنا الحق وتجدد أذهاننا (انظر رومية ١٢ : ٢) . العدو يكذب علينا ، وعندما نصدق كذبه تصبح هذه الأكاذيب حقيقة بالنسبة لنا . وهذا خداع . كثيرون يقعون في فخ الخداع ، لكن كلما زادت دراستنا لكلمة الله وحياتنا فيها تكشفت أماننا هذه الأكاذيب وعرفنا الحق .

إن دراسة كلمة الله في الواقع تعلمنا الطريقة المناسبة للتفكير . إذا لم نعرف الحق يمكن أن يملأ الشيطان عقولنا بكل أنواع الأفكار الخاطئة ، فنتنتج عن هذا الأمر نتائج قاتلة . أفكارنا قد تحبطنا ، قد تجعلنا لا نشق في الآخرين أو نحمل لهم الضغينة . أفكارنا قد تثير فينا الخوف وتمنعنا من الاستمتاع بحياة مليئة بالحماس والإبداع ، لكن دراسة كلمة الله ستعلمنا

الطريقة الصحيحة للتفكير والتي تفتح الباب لإرادة الله الكاملة في حياتنا . يقول الكتاب المقدس في (أمثال ٢٣ : ٧) إن ما يفكر الإنسان فيه في قلبه يصبح عليه .

والكتاب المقدس أيضًا يقوينا عندما نواجه الصعوبات . عندما نواجه مشكلة أو عندما نخاف أو نحبط ، كل ما نحتاجه هو أن نقرأ (مزمور ٢٣) «الرب راعي (يطعمني ويقودني ويحميني) فلا يعوزني شيء... أيضًا إذا سرت في وادي ظل الموت (العميق المظلم) لا أخاف شرًا لأنك أنت معي... تترقب قدامي مائدة تجاه مضايقي... كأسى ربا». ليست هذه هي الكلمات التي يحب العدو أن يسمعها عندما يحاول أن يجعلك تخاف أو تكتئب . الكلمة ستقوينا في الداخل عندما نواجه التجارب أو الضيقات .

طريقة أخرى تعمل بها الكلمة في حياتنا هي أنها تساعدنا أن نتخذ قرارات جيدة . (مزمور ١١٩ : ١١) يقول أيضًا «خبأت كلامك في قلبي لكيلا أخطئ إليك». إذا خبأنا كلمة الله في قلوبنا فعندما نكون على وشك أن نتخذ قرارًا خاطئًا ، سوف ينهض الحق الموجود في الكلمة بداخلنا

ويحفظنا من الخطأ إذا كنا نطيعه .

لا بد أن نتذكر أن كلمة الله لها القدرة على تغيير حياتنا، وهي دائماً تحقق قصدها .

لا بد أن نتذكر أن كلمة الله لها القدرة على تغيير حياتنا ، وهي دائماً تحقق قصدها . في (إشعيا ٥٥ : ١١) يقول الله «هكذا تكون كلمتي التي تخرج من فمي . لا ترجع إليّ فارغة (بدون أن تنتج أثراً ، بدون فائدة) بل تعمل ما سررت به وتنجح فيما أرسلتها له . » إن حياتنا لن تتغير بصورة واضحة أو لمدة طويلة إذا لم نحب كلمة الله . أدعوك أن تعطي لكلمة الله مكان الأولوية في حياتك اليومية وأن تحرص على أن تتعلم الحق الوارد بها ، وأن تطبقه في كل موقف ، لأن هذا سيمكنك من أن تستمتع باليوم متطلعاً إلى الغد .

كن منضبطاً

«الانضباط هوروح الجندية . فهو يجعل الأعداد القليلة هائلة ، ويجلب النجاح للضعفاء ، ويمنح التقدير للجميع»
جورج واشنطن

إن فكرة الانضباط في حد ذاتها تجعل بعض الناس ينكمشون ، لكنني أؤمن أن الانضباط هو أحد أهم الصفات التي يمكن للفرد أن يتحلى بها . يقول الكتاب المقدس إن محبة المسيح تحصرنا (انظر ٢ كورنثوس ٥ : ١٤) . هذا يعني أننا نضبط أنفسنا لا لنستحق بركات الله ، لكن لأننا نحبه . وبدون الانضباط نفقد الكثير من متعة الحياة ، لكن عندما نهذب أنفسنا ونعيش حياة منضبطة سيكون لنا الوقت والطاقة والصادر التي تجعلنا نستمع باليوم وننتظر الغد . وبوجه عام أرى أن الأشخاص المنضبطين لهم فكرة أفضل عن أنفسهم من غير المنضبطين .

عندما أفكر في غير المنضبطين أفكر في من يريدون المرح بدون العمل ، أي أنهم يريدون كل منافع الحياة لكنهم لا يريدون أن يقوموا بالعمل أو يبذلوا الجهد ليكتسبوا هذه المميزات . لذلك يشعرون بالغيرة ممن يستمتعون ببركات الحياة ، غير مدركين أن هذا الاستمتاع ناتج عن أنهم كانوا مستعدين أن يستثمروا حياتهم وأن يمارسوا الانضباط اللازم لكل هذه المتع .

كل أنواع البركات متاحة لك ، وأنا لا أريدك أن تفقد
بركة واحدة نتيجة عدم الانضباط . إذا اعتبرت نفسك
شخصاً منضبطاً ، فهذا الجزء يمكن أن يساعدك أن تنمي
عاداتك الحسنة . إذا كنت شخصاً يعاني من عدم الانضباط ،
أشجعك أن تتبنى أفكاراً جديدة الآن . لا تنظر للانضباط
على أنه صعب ، لكن انظر له على أنه وسيلة للبركة والسلام
والمرح والاستمتاع الكبير بالحياة . لا تنظر للانضباط على
أنه عدو ، بل على أنه صديق جيد سيساعدك على أن تكون
ما يريدك الله أن تكون وتفعل ما يريدك أن تفعله . لقد منحك
الله روح النصح الذي يعني الانضباط (انظر ٢ تيموثاوس ١ :
٧) لكننا يجب أن نختار أن نستخدمه أو ألا نستخدمه .

لا تنظر للانضباط على أنه عدو بل على أنه صديق
جيد سيساعدك على أن تكون ما يريدك الله أن تكون
وتفعل ما يريدك أن تفعله .

ماذا تعني بالقول «لا يمكنني أن أقاوم» ؟
لنفترض مثلاً أنك تحب الآيس كريم - لدرجة أنه أصبح

نقطة ضعف بالنسبة لك . عندما يسألك أحد عن الآيس كريم تجيب «أنا أحب الآيس كريم . لا يمكنني أبداً أن أقاوم عبوة آيس كريم كبيرة» .

في هذه الحالة سأقول لك «بل يمكنك ذلك» .

وأنت ستقول «لا ، لا يمكن . أنا أحب الآيس كريم للغاية» .

عندها سأحاول أن أثبت لك أنك يمكنك بالفعل أن تفوت فرصة تناول الآيس كريم .

تخيل نفسك في أكبر محل للآيس كريم في العالم . لديهم كل أنواع النكهات المعروفة للبشر - بل حتى كل النكهات التي لا يمكن أن تتخيلها ، ويسألك البائع قائلاً «ماذا تريد؟ فقط قل الاسم وأنا سأصنعه لك» .

فتمليه الطلب وسرعان ما يسلمك أكبر وألذ وأحلى آيس كريم رأيته في حياتك .

الآن سأسألك ثانية . «هل يمكنك أن تترك الآيس كريم؟ هل يمكنك أن تدرب نفسك على ألا تأكله؟»

فتجيب «لا يمكن . هذا يعتبر تعذيبًا» .

وعندما تكون على وشك أن تأخذ أول قضمة من الآيس كريم تسمع طقطقة . ثم تشعر بشيء معدني بارد يلمس رأسك . وبطرف عينك ترى يدًا كبيرة تمسك مسدسًا . وتسمع صوتًا غليظًا يقول «إذا أكلت هذا الآيس كريم سأطلق عليك النار» .

والآن سأسألك مرة أخرى «هل يمكنك أن تترك هذا الآيس كريم؟»

بالطبع هذه القصة خيالية وبعيدة عن الواقع ، لكنني واثقة أنك فهمت المغزى . يمكنك أن تدرب نفسك على أن تقول لا ، إذا فهمت عواقب عدم فعل ذلك .

هناك بعض التصرفات قد تؤدي إلى التعاسة والموت ، في هذه الحياة وفي الحياة القادمة . على سبيل المثال يقول الكتاب المقدس في (رومية ٦ : ٢٣) بوضوح إن أجره الخطية هي موت . (رومية ٨ : ٦) يخبرنا أننا عندما نسمح لأذهاننا أن تكون غير منضبطة ، فهذا أيضًا يؤدي إلى الموت . «لأن

اهتمام الجسد (الذي هو حس وعقل بدون الروح القدس)
هو موت (الموت يتضمن كل أشكال التعاسة الناتجة عن الخطية
في هذه الحياة وبعدها) ، ولكن اهتمام الروح (القدس) هو
حياة وسلام (لنفس في هذه الحياة وبعدها) .

هل تؤمن أن هناك إغراءات معينة في الحياة لا يمكنك
أن تقاومها؟ (١ كورنثوس ١٠ : ١٣) يقول إن هذا غير
صحيح : «لم تصبكم تجربة (تجربة تؤدي إلى الخطية ، أيًا
كان مصدرها أو وجهتها) إلا بشرية (أي لا توجد تجربة
أو امتحان يأتي عليكم يتجاوز المقاومة البشرية ولا يمكن
تعديله وتكييفه للخبرات البشرية أو لا يمكن للإنسان أن
يحتمله)» .

لديك القوة للمقاومة والتغلب على ما يقابلك في
طريقك أيًا كان . يمكنك أن تقف وتقاومه وسيكون لك
الانضباط اللازم لتحمله بصبر .

إن لديك القوة للمقاومة والتغلب على ما يقابلك في
طريقك أيًا كان . يمكنك أن تقف وتقاومه وسيكون لك
الانضباط اللازم لتحمله بصبر .

صفات الشخص المنضبط

على مر السنوات لاحظت أن المنضبطين الذين أعرفهم لهم بعض الصفات المشتركة . وإذا جمعت هذه الصفات الإيجابية في حياتك ، سوف تصبح شخصاً أكثر انضباطاً :

* الشخص المنضبط دائماً يمشي «الميل الآخر» (انظر متى ٢٥ : ١-١٠) .

* الشخص المنضبط لا يسلك الطرق المختصرة ، ويفعل ما هو أكثر من مجرد تأدية الواجب .

* الشخص المنضبط لا يتوقع أن يحصد ما لم يزرعه ، ولا يتمنى أن يؤدي الآخرون عمله نيابة عنه .

* الشخص المنضبط جاهز عندما تنفتح أبواب الفرص أمامه .

* الشخص المنضبط لا يسلك أبداً الطريق السهل أو الطريق الذي تقل فيه المقاومة ، لكنه يتمسك بالطريق الضيق الذي يؤدي إلى الحياة بكل ما فيه من مشقة (انظر متى ١٣ : ١٤ ، ١٤) . ومع أن الطريق الضيق أصعب ، إلا أنه

يختار أن يسير فيه .

* الشخص المنضبط هو شخص مستثمر وليس مقامراً .
المقامرة كما جاءت في القاموس هي «أن تلعب لعبة الحظ ،
وأن تخاطر على أمل أن تجني ميزة أعظم بكثير مما قدمته
في اللعبة» . أما الاستثمار فهو «أن تلتزم لكي تحصل على
ربح مستقبلي ، وأن تتخلى عن شيء ما الآن في مقابل
فائدة في المستقبل» .

* الشخص المنضبط يعرف كيف يقول لا للآخرين ولنفسه .
قال اللاهوتي والفيلسوف اليهودي «إبراهيم ج . هيشل»
ذات مرة : «إن احترام الذات هو ثمرة الانضباط ، إذ ينمو
الإحساس بالكرامة عندما يستطيع الإنسان أن يقول
لنفسه لا» .

ونحن كأنا نريد أن نستمتع بحياتنا اليوم ونكون
أقوياء وأصحاء في المستقبل ، نحتاج إلى الانضباط في
مناطق عديدة في حياتنا . وهذا يشمل على : عادات الأكل
والرياضة ، الحياة الجنسية ، طريقة تفكيرنا بها في المال
والممتلكات ، طريقة استخدامنا لوقتنا وأفكارنا وكلماتنا

وعواطفنا ، قدرتنا على التجاوب مع النقد بصورة صحيحة ،
قدرتنا على تحمل الألم .

الانضباط له ثمار جيدة

كان الرسول بولس يدرك جيداً أهمية الانضباط ، وكتب
عنه في (١ كورنثوس ٩ : ٢٤-٢٧) قائلاً :

ألستم تعلمون أن الذين يركضون في الميدان جميعهم
يركضون ولكن واحداً (فقط) يأخذ الجعالة (المكافأة) .
هكذا اركضوا لكي تتألقوا (المكافأة) . وكل من يجاهد
يضبط نفسه في كل شيء . أما أولئك فلن يأخذوا إكليلاً
يفنى وأما نحن (نفعل ذلك لكي نأخذ) إكليلاً (بركة
أبدية) لا يفنى . إذا أنا أركض هكذا كأنه ليس عن غير
يقين . هكذا أضارب كأني لا أضرب الهواء . بل (إنني مثل
الملاك) أقمع جسدي (أتعامل معه بشدة وأؤدبه عن طريق
المشقات) وأستعبده حتى بعد ما كرزت للآخرين لا أصير
أنا نفسي مرفوضاً (لا أنجح في الاختبار ، أصبح غير مقبول
ومرفوض لأنني مزيف) «

لم أسمع أبداً أحداً من قبل يقول أن الانضباط أمر سهل ،
لكن الأمر المهم ليس هو السهولة ولكن النتيجة . (عبرانيين
١٢ : ١١) يقول «ولكن كل تأديب (انضباط) في الحاضر
لا يرى أنه للفرح بل للحزن . وأما أخيراً فيعطي الذين
يتدربون به ثمر بر للسلام (حصاداً من الثمار التي تتكون
من البر والتوافق مع إرادة الله في الأهداف والأفكار والأفعال
مما ينتج حياة صحيحة وموقفاً صحيحاً مع الله) » .

الانضباط هو أمر نفعله لأجل أنفسنا ، وهو لا يجلب
فرحاً أو نتائج فورية ، لكنه بعد فترة يأتي بثمار جيدة لمن
يخضعون له . وكما يؤكد كاتب الرسالة إلى العبرانيين فإن
التأديب يدرينا . إنه أداة نستخدمها لفائدتنا - وليس واجباً
نخاف منه أو نرفضه . لكنه ينتج ثمرًا صالحًا ويأتي بنتائج
صحية وإيجابية . عندما يزرع التأديب مثل البذرة الجيدة ،
يأتي بحصاد من الأمور التي تشبعنا ، الأمور التي تسعدنا
وتطلق السلام والفرح في حياتنا .

عندما يزرع التأديب مثل البذرة الجيدة ، يأتي بحصاد

من الأمور التي تشبعنا، الأمور التي تسعدنا وتطلق
السلام والفرح في حياتنا.

الانضباط هو فعل يعبر عن المحبة

أريدك أن تفهم أن الانضباط هو طريقة لإظهار المحبة . إنه
هو الطريقة التي يعبر بها الله عن محبته لنا والطريقة التي
نوصل بها المحبة لأولادنا . كذلك عندما نضبط أنفسنا نظهر
المحبة نحو الآخرين ونثبت محبتنا لله .

والله عبر كلمته المقدسة يوضح أنه يدفعنا للانضباط عن
طريق التأديب لأجل سبب واحد : لأنه يحبنا . (عبرانيين
١٢ : ٦-١٠) يقول : «لأن الذي يحبه الرب يؤدبه....
إن كنتم تحتملون التأديب يعاملكم الله كالبنين.... وأما
هذا (تأديب الله) فلأجل المنفعة». يجب أن نقبل تأديب
الله كتعبير عن محبته لنا ، وبحسب (رؤيا ٣ : ١٩) يجب
أن يولد التأديب فينا الغيرة للتجديد : «إني كل من أحبه
أوبخه وأؤدبه . فكن غيورًا وتب».

وكما يؤدبنا الله لأننا أولاده ، هكذا يحتاج الآباء
والأمهات أيضًا أن يؤدبوا بنيتهم وبناتهم . (عبرانيين ١٢ :

٨) يوضح الصلة بين التأديب والأبوة إذ يقول : «فأي ابن لا يؤدبه أبوه؟ ولكن إن كنتم بلا تأديب قد صار الجميع (جميع أولاد الله) شركاء فيه فأنتم نغول (أبناء غير شرعيين) لا بنون». معظم خبراء تربية الأطفال يقولون أن في أعماق الأطفال هناك رغبة واحتياج للانضباط، مع أنهم غالبًا يقاومون هذه العملية. الآباء والأمهات الذين يريدون أن يربوا أولادهم في طرق الله سوف يبذلون جهدًا في تأديب بنيتهم وبناتهم، وهذا الجهد سوف يجلب نتائج إيجابية في المستقبل. الآباء والأمهات غير المنضبطين، يربون أولادًا غير منضبطين. لكن الآباء والأمهات المنضبطون يربون أولادًا منضبطين يحملون ثمارًا صالحة في نموهم.

وتمامًا كما يعلن الله محبته لنا جزئيًا من خلال تأديبه، وكما يعبر الآباء والأمهات عن محبتهم من خلال تأديب أولادهم، فإن استعدادنا أن نتجاوب بضبط أنفسنا يعبر عن محبة صحيحة واحترام لأنفسنا. وفرض الانضباط والتأديب على أنفسنا يظهر أننا جادون في أن نكون أفضل ما يمكن، فنستفيد من حياتنا بأكبر قدر ممكن. كما أنه يثبت أيضًا

أنا نتعامل بجدية مع مسألة الاستمتاع بكل لحظة من حياتنا والاستعداد للمستقبل . أما نقص الانضباط الشخصي فيوضح أننا مكتفون بالحياة العادية ومستعدون للرضا بما عندنا أيًا كان بدون أي مجهود أو محاولة .

أحد الطرق التي نظهر بها محبتنا نحو الله هي من خلال انضباطنا .

أخيرًا أريد أن أوضح أن أحد الطرق التي نظهر بها محبتنا نحو الله هي من خلال انضباطنا . في (يوحنا ٢١ : ١٥-١٧) سأل الرب يسوع بطرس ثلاث مرات «أتحبني؟»، وأجاب بطرس بنعم في المرات الثلاث ، وأخيرًا قال : «أنت تعرف أنني أحبك» . عندها قال له يسوع : «ارع غنمي» . بمعنى آخر «إن كنت تحبني ، فساعد الآخرين» . واختيار الحياة بهذه الطريقة التي نساعد فيها الآخرين باستمرار أمر يحتاج إلى الانضباط .

الانضباط يؤدي إلى الحرية

قرأت ذات مرة التعريف التالي عن الانضباط أنه : « حالة

من النظام يمكن الحفاظ عليها عن طريق التدريب والتحكم ،
نظام من القواعد للسلوك ، تدريب منظم خصوصاً للذهن أو
الشخصية ، نظام ، كفاءة ، طاعة » .

لاحظ أن الانضباط هو حالة يمكن الحفاظ عليها عن
طريق اليقظة الدائمة ، فالجهد مرة واحدة ليس انضباطاً . لا
يمكننا أن نحصل على الانضباط لمدة أيام أو أسابيع قليلة ،
لكن يجب أن نحافظ عليه على مدى فترات طويلة . كان
الرسول بولس يفهم هذا الأمر فكتب يقول : « فاثبتوا إذاً في
الحرية التي قد حررنا المسيح بها ولا تترتبوا أيضاً بنير
عبودية (الذي تحررتم منه) » (غلاطية ٥ : ١) .

في خدمة جويس ماير نريد أن نكون متميزين في كل
الجوانب ، ونحن نضع معايير سامية جداً لموظفينا . أحياناً
يشعر الناس عندما يعملون معنا في البداية أن لدينا قواعد
ولوائح كثيرة جداً . لكن مع الوقت كان كثيرون ممن يعملون
لدينا يأتون إلّي بعد عام تقريباً من العمل ويقولون « شكراً
لأنكم جعلتموني إنساناً متميزاً . لم أكن أدرك من قبل روعة
أن أبذل أقصى ما في وسعي في كل ما أفعله ، بدلاً من مجرد

تأدية الواجب .

يمكن للناس أن يعيشوا بلا انضباط ، لكنهم لن يختبروا
أبدًا الحياة الصالحة التي قصدها الرب يسوع لهم . بعض
الناس سيقاومون الانضباط دائمًا لأنه يفرض عليهم قيودًا
وحدودًا ، لكنه في الحقيقة يقودهم إلى حرية عظيمة . أدعوك
أن تكتشف بنفسك . اختر منطقة في حياتك تحتاج إلى
الانضباط ، والتزم بتطبيق ذلك . مهما كانت الصعوبة في
البداية ، لكن استمر . ما نفعله صحيحًا مرة واحدة ليس هو
ما ينتج النتائج الجيدة في حياتنا ، بل ما نفعله باستمرار .
تذكر أنك لن تربح إذا لم تتعب . لا تخف من عدم الراحة
التي تأتي مع الانضباط . لم يحدث أبدًا أن مات إنسان ما
نتيجة الانضباط ، لكن من خلال الانضباط تعلم الكثيرون
كيف يعيشون حياتهم بحق .

الانضباط له مجازاة

بالرغم من أن الانضباط قد يكون صعبًا ، إلا أنه له مجازاة .
على سبيل المثال ، كنت دائمًا أعنتني ببشرتي . فلم أكن أنام

ليلاً ومساحيق التجميل على وجهي . وكنت دائماً أغسل وجهي وأستخدم كريمات متعددة ومنتجات للعناية بالبشرة لكي أحافظ على بشرتي بحالة جيدة . وظللت أفعل ذلك طيلة حياتي ، والناس يقولون لي دائماً إن بشرتي تبدو رائعة بالرغم من تقدمي في العمر . وأنا أستمتع بهذه المجاملات مع العلم أنه كان عليّ قبل ذلك أن أدرب نفسي .

مثال آخر هو أن زوجي « ديف » كان يمارس الرياضة منذ كان في السادسة عشرة من عمره ، ولذلك ظل يتمتع بصحة جيدة ومزيد من الطاقة خلال حياته ، وجسده لا يعاني مثل من هم في سنه لأنه دفع الثمن بالانضباط والتدريب . وهو الآن يجني الفوائد .

خدمتنا ليست تحت أي دين ، ولم يسبق لنا أبداً أن دفعنا قيمة فوائد على أي شيء لأننا ندخر المال ونسدد ثمن ما نحتاجه نقداً . وكثيراً ما يعني هذا أننا يجب أن نضبط أنفسنا وأن نتأنى في شراء ما نريده في الحال . أنا لا أقول بأن هناك خطأ في اقتراض المال ، لكنني أعتقد أن أي شخص سيوافقني على أن الأفضل ألا نكون تحت دين . كثير من أعباء

الديون في مجتمعنا اليوم كان يمكن تفاديها لو كان الناس على استعداد أن يضبطوا أنفسهم، ويتأنوا، فيدخروا المال. معظمنا يريدون ما يريدون عندما يريدونه، لكن الشخص المنضبط يقول لنفسه لا.

عندما نضحى وندخر المال لأجل شيء ما نريد أن نمتلكه، سوف نقدره حقاً عندما نحصل عليه. وسوف نستمتع به أكثر لأنه بدون ديون.

أنا لم أضبط نفسي في مسألة ترتيب وقتي، وأكثر من مرة مرضت بسبب الضغط المفرط. وكنت ألقى باللوم على كل ما هو حولي، لكنني في النهاية كان عليّ أن أواجه حقيقة أنني لا بد أن أقول لا لأمر عديدة. وعندما تغيرت تطلب هذا مني تدريباً، لأنني كنت أريد أن أفعل كل شيء. كنت أريد أن أشارك في كل شيء، وأن أعرف كل شيء.

ليس الانضباط فقط هو الذي له مجازاة، وإنما عدم الانضباط أيضاً له مجازاة. مجازاة الانضباط ممتعة، ومجازاة عدم الانضباط غير ممتعة. أنا أستمتع ببشرتي الجميلة، لكنني لا أستمتع بالتعب والإرهاق والضغط والصداع ومشكلات

المعدة واضطرابات الهرمونات . أو من أن بعض من يقرأون هذه الكلمات يحصدون بعض النتائج التي لا يحبونها ، لكن الأخبار السارة هي أنك يمكن أن تغير النتائج عن طريق تغيير الاختيارات .

نتائج الحياة غير المنضبطة

نقص الانضباط لا يؤدي أبداً إلى أي شيء صالح . ومع أنه ربما يبدو جيداً لفترة ما ، لكنه في النهاية يؤدي إلى الإحباط وكرهية النفس . عندما نمارس الانضباط نحصد احترام الذات ، وعندما لا نفعل ذلك نضل لوقت طويل غير راضين عن أنفسنا ، وينتهي بنا الأمر بالمشكلات .

عندما نمارس الانضباط نحصد احترام الذات ، وعندما لا نفعل ذلك نضل لوقت طويل غير راضين عن أنفسنا ، وينتهي بنا الأمر بالمشكلات

* إذا لم نعتنِ بأجسادنا سوف نمرض . وقلة الانضباط وعدم الاهتمام بصحتنا لوقت طويل يمكن أن يؤثر على أسلوب حياتنا ، ويمكن أيضاً أن يمنعنا من القيام بالأنشطة التي

نستمتع بها .

* إذا لم ندرب أنفسنا في الأمور المالية ، سوف نقع في مشكلات خطيرة للغاية لا يمكن أن نخفيها ، وقد لا نستطيع أن نتغلب عليها بدون إجراءات جوهرية .

* عدم الانضباط في العلاقات ، في الكيفية التي نتكلم ونتصرف ونعامل بها الآخرين ، سوف يؤدي إلى فقدان هذه العلاقات .

* إذا لم نضبط أنفسنا في أعمالنا بحيث نصل للعمل في الوقت المحدد ، ونأخذ أوقات الاستراحة المحددة فقط ، ونحترم سياسات الشركة ، ونكون منتجين ، فسوف نفقد وظائفنا .

وماذا عنك؟

أريد أن أضع أمامك بعض الأسئلة . وأدعوك أن تجيب عنها بصدق وأن تستخدم الإجابات لتوضح لك المناطق التي تحتاج فيها إلى المزيد من الانضباط في حياتك . تذكر أنك يجب أن ترغب بشدة في الانضباط ، لأنه كلما زاد انضباطك زاد

استمتاعك بالحياة اليوم وفي المستقبل .

فمك :

هل تتحدث كثيراً جداً أو قليلاً جداً ؟

هل تتحدث بصوت عال جداً أو بصوت رقيق للغاية ، أو

تتحدث بسرعة كبيرة أو ببطء شديد ؟

هل تستخدم نبرة قاسية عندما تتكلم ؟ هل يمكن للناس

أن يعرفوا من طريقة كلامك متى تكون محبطاً أو

متضائفاً ؟

هل تردد النميمة أو تفشي أسرار الآخرين ؟

هل أنت منتقد أو ديان في كلامك ؟

هل تجيد الإصغاء للآخرين مثلما تجيد الكلام إليهم ؟

عقلك :

هل تسمح للأفكار أن تجرح أو تهدم كل فكر لا يتفق مع

معرفة الله ؟

هل تقضي وقتًا في اللهج في كلمة الله والأشياء التي فعلها لأجلك؟

هل تتأمل في الإهانات والإساءات؟

هل تختار أفكارك بعناية، أم أنك تفكر في أي شيء يخطر ببالك؟

صحتك:

هل تأكل كثيرًا جدًا أو قليلًا جدًا؟

هل تأكل مرات كثيرة أو مرات غير كافية، وتشعر بعدم الرضا نتيجة ذلك؟

هل تأكل بسرعة كبيرة، أو لا تمضغ الطعام جيدًا وبالتالي تفقد القيمة الغذائية؟

هل تتناول طعامًا صحيًا متوازنًا؟

هل تتناول الكثير من السكريات، أو أنواعًا أخرى من الأطعمة غير المغذية؟

هل تشرب كمية كافية من المياه؟

هل تؤثر حالتك العاطفية على طعامك ، أي أنك تأكل
عندما تشعر بالاكتئاب أو الوحدة أو الألم ؟ أم تأكل فقط
عندما تكون جائعًا جسديًا ؟

هل تمارس قدرًا كافيًا من التدريبات الرياضية كل يوم ؟
هل تحصل على قدر كاف من الراحة والاسترخاء ؟

الأمور المالية :

هل تنفق أكثر مما تجني من المال ؟

هل تكنز المال أو الممتلكات ؟

هل تعشر لله من مالك ؟

هل تقدم عطايا مالية وتساعد الفقراء والمحتاجين ؟

هل تحافظ على حسابك البنكي متوازنًا وتعرف حالتك
المالية باستمرار ؟

هل تخطط للمصروفات الكبيرة في المستقبل ؟

هل تدخر المال ؟

هل لديك مبلغ من المال محفوظ للطوارئ؟

هل تنفق المال وفقاً لمشاعرك؟

هل تستخدم التسوق كشكل من أشكال الترفيه ، ثم تجد نفسك قد أنفقت مالاً لم يكن ينبغي أن تصرفه ؟

وقتك وأولوياتك :

هل تدرب نفسك على قضاء أكثر وقتك في أهم أولوياتك ؟

هل تصلي وتعبّد الله وتقضي وقتاً معه بانتظام ؟

هل تقرأ الكتاب المقدس والكتب الأخرى التي تساعدك على النمو في معرفة طرق الله ومقاصده ؟

هل تقضي وقتاً ذا قيمة مع أسرتك وأصدقائك ؟

هل تقضي وقتاً طويلاً جداً في علاقة تحتاج إلى بعض الحدود ؟

إذا وجدت أنك تحتاج إلى تغيير في أي من هذه المناطق ،

فإن الأمر سيحتاج منك فقط إلى قرار أن تفعل ذلك . الشعور بالذنب لن يغير شيئاً ، والغضب من المنضبطين لن يغير شيئاً ، والخوف من الانضباط لن يغير شيئاً . الشيء الوحيد الذي سيغير أي شيء هو أن تبدأ الآن في تدريب وضبط نفسك باستمرار . ليكن شعارك الجديد في الحياة هو « لا للأعذار ، نعم للنتائج فقط » .

كُونْ عَادَاتٍ حَسَنَةً

«نحن ما نكرر فعله، لذا فإن التفوق ليس فعلاً ولكنه

عادة»

أرسطو

العادة بحسب تعريف قاموس وبستر هي « نمط مكتسب من السلوك أصبح تقريباً سلوكاً طبيعياً بدون جهد نتيجة التكرار المستمر » . هذا يعني أن العادات هي أمور فعلناها مراراً وتكراراً حتى أصبحنا نفعلها بدون تفكير . يمكن أن تكون لنا عادات جيدة - مثل الطعام الصحي ، أو ممارسة الرياضة بانتظام ، أو سداد الفواتير المستحقة علينا في مواعيدها ، أو الحفاظ على المنزل نظيفاً ، أو قضاء وقت في كلمة الله . ويمكن

أيضاً أن تكون لنا عادات سيئة - مثل تناول الكثير من الطعام غير المغذي، أو قضم الأظافر، أو عدم الاعتناء بممتلكاتنا، أو مشاهدة البرامج التليفزيونية التي تعرض مبادئ وقيماً لا تتفق مع الله .

تذكر أن العادات تتكون من خلال التكرار . وكما قالوا قديماً فإن الإتقان يأتي بالممارسة ، لذلك عندما تحاول أن تكسر عادة سيئة وتتبع عادة حسنة ، يجب أن تلتزم بتكرار أفكارك الجديدة أو سلوكك الجديد بانتظام . في البداية لن يكون الأمر سهلاً لأنك لم تعتد ذلك ، وسيحتاج الأمر منك إلى برمجة هذا السلوك داخل اتجاهاتك وتصرفاتك عن طريق فعله مراراً وتكراراً . وهذا يحتاج إلى تدريب ، لكنني أؤكد لك أن فوائد كسر العادات السيئة وتكوين عادات حسنة هو أمر يستحق المجهود .

تسع عادات للمؤمن الفعال

إحدى مسؤولياتنا كمسيحيين مؤمنين أن نعيش بطريقة تجعل الآخرين يشترقون للعلاقة مع الرب يسوع المسيح .

عندما نفعل ذلك نكون فعالين، ونجلب الثمار لملكوت الله، ونستمتع بحياتنا. ولكي نكون ناجحين كمسيحيين لا بد أن نكسر العادات السيئة، وأن ننمي عادات حسنة ونحافظ عليها، ولذلك أريد أن أركز على تسع عادات للمؤمن الفعال.

١- عادة قضاء الوقت مع الله. أو من أن أحد أفضل العادات التي يمكن للشخص أن ينميها هي قضاء وقت مع الله بانتظام. هذه اللحظات التي نقضيها مع الله يمكن أن تشمل على الصلاة، أو قراءة الكتاب المقدس، أو دراسته، أو الترنيم، أو الاستماع إلى موسيقى تعبدية، أو الاستماع بهدوء إلى صوته، أو طرق أخرى لاختبار حضوره.

داود الذي يسميه الكتاب المقدس «رجل حسب قلب الله» (انظر ١ صموئيل ١٣ : ١٤) كان يصلي لله ويتواصل مع الله كل صباح. وكتب يقول: «يارب بالغداة (الصباح) تسمع صوتي. بالغداة أوجه صلاتي نحوك وانتظر (حتى تتكلم إلى قلبي)» (مزمور ٥ : ٣). حين نقرأ سفر الزمائر الذي كتب داود كثيراً منه، نرى أنه أيضاً كان يصلي

في الظهيرة وفي الليل . لقد كان يعيش حياة الصلاة الدائمة والتواصل المستمر مع الله .

عندما نفكر في الصلاة وقضاء وقت مع الله يجب أن نتذكر أن هذا امتياز ، أنه ليس عبئاً أو واجباً لكنه شرف عظيم لأنه يوصل قلوب البشر الضعيفة بقوة الله الفائقة . وصلواتنا بحسب (يعقوب ٥ : ١٦) «تقتدر كثيراً في فعلها» .

والعدو يعرف أبعاد القوة التي تنطلق من السماء إلى الأرض عندما يصلي المؤمنون . لذلك فهو يفعل كل ما يمكن لكي يعطل الوقت الذي نقضيه مع الله ، فهو يعرف أننا عندما نصلي نصبح فعالين ، لذلك يحاول أن يشتتنا ويبقينا مشغولين عن الصلاة أو يقنعنا أن الله لا يصغي إلى صلواتنا . كل هذه الأشياء هي أكاذيب ، فلا تصدقها . لكن لتكون أولويتك أن تقضي وقتاً في الصلاة المليئة بالإيمان كل يوم .

بالإضافة إلى الصلاة نحتاج أيضاً أن نخصص وقتاً لقراءة الكتاب المقدس ودراسته . أريد أن ألفت انتباهك إلى جزئين كتابيين بالتحديد يوضحان لنا كيف تعمل الكلمة في حياتنا . (٢ كورنثوس ٣ : ١٨) يقول : «ونحن جميعاً ناظرين (في

كلمة الله) مجد الرب بوجه مكشوف كما في مرآة تتغير
إلى تلك الصورة عينها من مجد إلى مجد كما من الرب
(لأن هذا يأتي من الرب الذي هو) الروح . بمعنى أننا عندما
نستمر في دراسة الكلمة المقدسة نتغير باستمرار ونتحول
إلى الأفضل .

كما أريدك أيضاً أن تتذكر ما قاله يسوع في (يوحنا ٨ :
٣١-٣٢) « إنكم إن ثبتتم في كلامي (تمسكتم بتعاليمي
وعشتم بما يتفق معها) فبالحقيقة تكونون تلاميذي
وتعرفون الحق والحق يحرركم » . إن اعتياد الحياة بكلمة
الله سوف يمكنك من أن تعرف الحق ، الذي سيحررك من كل
أنواع القيود التي تؤثر على حياتك .

أكرر مرة أخرى : أحد أفضل العادات التي يمكن أن تنميها
هي قضاء وقت مع الله . صل ، واقرأ كلمته ، وادرس كلمته ،
واستمع إلى صوته . حافظ على شركتك معه واحرص على
أن تصبح عادة قوية في حياتك . إن قضاء الوقت مع الله سوف
يزيد من فرحك ويجعلك تنظر إلى مستقبلك برجاء وتوقع ،
لأن في محضره شبع سرور (انظر مزمو ١٦ : ١١) .

**إن قضاء الوقت مع الله سوف يزيد من فرحك ويجعلك
تنظر إلى مستقبلك برجااء وتوقع.**

٢. عادة الحفاظ على نقاء الضمير. لا يوجد شيء يمنعنا من الاستمتاع بالحياة مثل الشعور الدائم بالذنب . في الواقع لقد مات يسوع لكي يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل ذنب ودينونة . وفي كل مرة نفعل فيها أي خطأ ونتوب توبة صادقة ، هو يسامحنا بالتمام وينسى خطيتنا ، لذلك ليس هناك شيء أو سبب يجعلنا نعيش حياتنا شاعرين بالذنب .

أحد أفضل الطرق لتجنب الضمير المذنب هي أن تفعل كل ما بوسعك لتفعل ما هو صواب.

وأحد أفضل الطرق لتجنب الضمير المذنب هي أن تفعل كل ما بوسعك لتفعل ما هو صواب . في (أعمال ٢٤ : ١٦) يقول بولس : « لذلك أنا أيضًا أدرب نفسي (أقمع جسدي وأميت رغباتي الدنيوية وشهواتي الجسدية ورغباتي العالمية ، محاولاً بكل جهدي) ليكون لي دائماً ضمير بلا عثرة (بلا لوم وثابت) من نحو الله والناس » . لقد فعل كل ما يمكنه فعله ليختار الاختيارات الصحيحة ، حتى لا يتحتم عليه أن يعيش

بضمير مذنب . لقد درب نفسه حتى لا يشعر بالذنب فيما بعد .

لا يوجد إنسان كامل ، مهما حاولنا أن نكون بلا لوم فسوف نخطئ . وعندما يحدث ذلك يجب أن نتذكر أن الغفران متاح لنا دائماً بيسوع المسيح . إذا كان لنا ضمير مذنب بسبب أننا لم نتعامل بشكل صحيح مع شخص ما فيجب أن نعتزف بذلك بدون سرد الأعذار ، ويجب أن نتأسف وأن نطلب الغفران من الله ومن ذلك الشخص الذي أسأنا إليه .

هناك طريقة مؤكدة تبتعد بها عن الشعور بالذنب وهي : إذا لم تستطع أن تفعل ما تريد أن تفعله بإيمان (بثقة) فلا تفعله (انظر رومية ١٤ : ٢٣) . عندما تكون ممتلئاً بالذنب والتأنيب لا يمكنك أن تصبح فعالاً لأجل الله ، ولن يمكنك أن تستمتع بحياتك . لكن عندما تسلك بثقة الغفران وبضمير نقي ، سوف تشعر بالحرية والسعادة ، وسيستخدمك الله بطرق مذهلة .

٣- عادة الحياة بالإيمان ، يوماً بيوم . بعض الناس يسألون

هل يمكن أن يصبح الإيمان عادة؟ وهؤلاء هم من ينظرون للإيمان على أنه قوة روحية هلامية قاصرة على الرهبان ورجال الدين. أو من أن الإيمان يمكن أن يصبح عادة، لأن الإيمان ليس أمرًا روحيًا غامضًا، لكنه أمر عملي للغاية، وله عمل عظيم جدًا في تنمية حياتنا اليومية.

الإيمان ببساطة هو الثقة والضمان وهو اتجاه إيجابي (يمكن بالتأكيد أن يصبح عادة) وهو أساس الثقة في الله في كل نواحي الحياة. الإيمان يعطينا أن نكون متفائلين ولنا رجاء فيما لا يمكن أن نراه (انظر عبرانيين ١١ : ١). ويجعلنا ندرك أن ما يمكن أن نراه في العالم وظروفه ليس في مثل قوة الله الذي لا نراه.

الإيمان هو النظرة الإيجابية تجاه الله وقدرته ورغبته أن يساعدنا، والإيمان دائمًا يتوقع أن هناك شيئًا جيدًا سيحدث.

الإيمان هو النظرة الإيجابية تجاه الله وقدرته ورغبته أن يساعدنا، والإيمان دائمًا يتوقع أن هناك شيئًا جيدًا سيحدث (انظر مزمور ٢٧ : ١٣ ، ١٤). الإيمان يصدق أن كلمة الله

تعلو فوق أفكار البشر وعقولهم ومشاعرهم، ويتمسك بالحق الموجود في كلمة الله مهما كان الأمر. إن الإيمان بالله يطلق الفرح والسلام في حياتنا (انظر رومية ١٥ : ١٣).

والحياة بالإيمان تحدث يوماً بيوم، إذ نثق في الله في كل ما يحدث. فالإيمان اليوم يثق في الله فيما حدث بالأمس ويثق في الله فيما سيحدث في الغد. الإيمان يصدق أنه سيجد نعمة للغد في الغد.

٤- عادة بذل أقصى ما في وسعك. كان أندرو كارنيجي رجل صناعة عظيم، كوّن ثروة من صناعة الصلب. قال ذات مرة «من لا يستطيعون أن يحفزوا أنفسهم، مهما كانت روعة مهاراتهم، لن يصلوا للتميز». أوّمن أن عدم التميز أمر غير مقبول للمسيحي المؤمن. يجب أن نتطلع إلى التميز وأن نكون أفضل ما يمكننا أن نكون. الله إله متميز، وكل ما يعمل به هو من الدرجة الأولى، وهو لا يعطينا أبداً أقل من أفضل ما عنده. وكممثلين له يجب أن نكون نحن أيضاً متميزين. يدعونا الرسول بولس قائلاً «حتى تميزوا الأمور المتخالفة (تعلموا كيف تميزوا الأمور الضرورية،

وتمسكوا بما هو متميز وله قيمة حقيقية) . (فيلبي ١ : ١٠) . وعندما نحاول أن نجعل التميز عادة في حياتنا سوف نشعر بفرح الله في حياتنا وسنكون قدوة حسنة للعالم .

أحد الطرق التي نضمن بها أن نفعل أقصى ما بوسعنا وأن نسعى وراء التميز في كل موقف هي أن نتبع (متى ٧ : ١٢) الذي يسميه الكثيرون القاعدة الذهبية «فكل ما تريدون أن يفعل الناس بكم افعلوا هكذا أنتم أيضاً بهم» . بمعنى أنك يجب أن تعامل الآخرين بالطريقة التي تحب أن تُعامل أنت بها ، وإليك بعض الطرق العملية اليومية لفعل ذلك :

* لا تترك وراءك فوضى لكي ينظفها الآخرون .

* لا تأخذ آخر ما تبقى من القهوة من ماكينة القهوة ، أو آخر ما تبقى من الورق في ماكينة التصوير ، أو آخر ما تبقى من المناديل الورقية في البيت بدون أن تضع غيرها مكانها .

* لا توقف سيارتك في الأماكن المخصصة للمعاقين إذا لم تكن معاقاً .

* لا تصدم سيارة شخص ما في الجراج بدون أن تترك له

معلومات يمكنه عن طريقها أن يتوصل إليك .

* قل « من فضلك » و « شكرًا » .

* ابتسم .

* لا تقاطع الآخرين أثناء حديثهم إلا في حالات الضرورة القصوى .

* لا تكنس الفتات من على المائدة ملقيًا به على الأرض .

* لا تكذب في أي أمر .

* لا تكن غير أمين بأي شكل من الأشكال .

* لا تأخذ أدوات مكتبية تخص العمل معك للبيت (أقلام ، أوراق ، دبابيس ، أستيكة ... إلخ) .

* لا تقم بتصوير الأوراق الخاصة بدرس الكتاب أو مدرسة الأحـد على ما كينة التصوير الخاصة بالمكتب بدون إذن .

* إذا كنت تنظف شيئًا ما فنظفه بالكامل .

* اجعل الناس يشعرون بقيمتهم .

ويمكن لهذه القائمة أن تستمر ، وتستمر . وأنا على يقين أنك تعرف جيداً الطريقة التي تحب أن يعاملك الآخرون بها . لهذا تذكر ذلك في تعاملاتك مع الآخرين . إن كل ما نفعله هو بذرة نزرعها . وإذا كنا نريد أن نحصد حصاداً متميزاً ، يجب أن نصمم أن نكون متميزين . وهذا يعني أننا لا بد أن نقاوم إغراء الحياة المتوسطة . إذا كنا متميزين في كل الجوانب سوف نصبح مسيحيين فعالين .

هـ. عادة التعامل مع النقد بطريقة صحيحة . قال الكاتب الأمريكي البرت هابارد : « الدليل النهائي على العظمة يكمن في القدرة على تحمل (النقد) بدون ضغينة » . وأنا أؤمن أن هذا صحيح ، فكل من نجح حقاً في الحياة يجب أن يواجه النقد . أحياناً يأتي النقد من أناس لا يفهمون ما نفعله ، ولا يرون ما نراه ، أو يغارون من نجاحنا . أياً كان المصدر فإن النقد قد يكون مؤلماً ، لكن تعلم التعامل معه بطريقة تتفق مع مبادئ الله الذي هو دائماً أعظم شهادة لمن حولنا .

في (متى ١٠ : ١٠-١٤) أخبر يسوع تلاميذه كيف يتعاملون مع النقد ، أو مع من لا يقبلون رسالتهم . وكانت

نصيحته هي : «انفضوه عنكم». قال لهم «ومن لا يقبلكم ولا يسمع كلامكم فاخرجوا خارجاً من ذلك البيت أو من تلك المدينة وانفضوا غبار (المدينة من) أرجلكم». (ع ١٤).

الرب يسوع نفسه تعرض كثيراً للنقد وكان عادة يتجاهله (انظر متى ٢٧ : ١١ ، ١٢). وكثيراً ما تكون أفضل طريقة للتجاوب مع النقد هي ألا تقول شيئاً على الإطلاق. وإذا تحتم عليك الرد فهذه بعض الاقتراحات للتعامل مع النقد بطريقة صحيحة :

* لا تتخذ موقفاً دفاعياً. تذكر أن الله هو المدافع عنك وهو المحامي.

* لا تغضب أو تتضايق. احتفظ بسلامك لأن السلام يجلب القوة.

* لا تقع في فخ الكبرياء وتقول «كيف يجرؤ هذا الشخص على انتقادي؟».

* لا ترد بانتقاد من ينتقدك.

* لا تفترض أن من ينتقدك مخطئ بدون أن تمتحن نفسك .

* لا تفترض أن من ينتقدك على حق ، فتبدأ في الشعور بالذنب بدون استشارة الله .

* اغفر بالكامل . اتبع عادة أن تغفر بسرعة قبل أن تتأصل في قلبك المشاعر السيئة .

* اشكر من ينتقدونك ، لأنهم يفيدونك في حياتك أكثر من يتفنون معك على طول الخط .

كَوْن عادة الثقة في الله بخصوص سمعتك . عندما تتعرض للنقد تجاوب بطريقة تكرم الله . الكتاب المقدس يقول أن الأحمق فقط هو الذي يرفض التقويم . ومع أنني أؤمن أن هذا صحيح ، لكن يجب أن أقول إنني في حياتي عرفت شخصاً واحداً فقط يمكنني أن أقول بصدق إنه كان يقدر التقويم وهو ليس أنا ، مع أنني كنت أتمنى أن أكون أنا هذا الشخص . فأنا مثل معظم الناس أقف في موضع بين كراهية التقويم ومحبته ، لكنني أجاهد ليكون لي اتجاه إيجابي نحو التقويم وتجاه كل الأمور الأخرى في الحياة .

٦. عادة ممارسة السلام. كان «توماس كمبيس» قسًا وكاتبًا ألمانيًا يعيش في القرن الخامس عشر، وكتب يقول : «حافظ أولاً على السلام داخل نفسك ، وبعدها يمكنك أن توصل السلام للآخرين». يوجد من حولنا أناس متضايقون ويحتاجون إلى السلام. إذا أردنا أن نسمع الناس الذين يشعرون بالغضب أو الإساءة ، فليس علينا إلا أن نلقي نظرة على الانترنت أو الجرائد اليومية أو غرفة الاستراحة في العمل. أحد الصفات التي تميز المؤمنين عن العالم هي القدرة على امتلاك السلام الداخلي. حتى عندما تصبح الظروف صعبة أو مخيفة ، وحتى عندما يشعر الآخرون أن لهم الحق أن يغضبوا نتمتع نحن بالسلام في قلوبنا .

أحد الصفات التي تميز المؤمنين عن العالم هي القدرة على امتلاك السلام الداخلي.

في (يوحنا ١٤ : ٢٧) أوضح يسوع أن لنا سلاماً : «سلاماً أترك لكم، سلامي (الخاص) أعطيكم. ليس كما يعطي العالم أعطيكم أنا. لا تضطرب قلوبكم ولا تترهب (كفوا عن السماح لأنفسكم بالاضطراب والانزعاج، ولا

تسمحوا لأنفسكم أن تخاف أو تخشى أو تصاب بالجن أو تتزعزع). « ونرى من هذه الآية أن السلام اختيار، إما أن نسمح لأنفسنا أن نصبح مضطربين ومنزعجين أو نرفض ذلك. يقول الرب يسوع إننا يمكننا أن نسمح لأنفسنا أن نصبح خائفين ومتزعزعين، أو يمكننا أن نختار السلام.

منذ سنوات، كنت عادة أتضايق من أقل شيء يحدث بطريقة لا تعجبني. وكنت بالفعل أغضب وأتعب نفسي وكل من حولي. الآن أصبحت لي عادة أن أظل هادئة في سلام. يقول يسوع في (متى ٥ : ٩) «طوبى (يستمتعون بفرح يحسدكم عليه الآخرون، مزدهرون روحياً بفرح وإشباع في رضا الله وخلاصه بغض النظر عن الأحوال الخارجية) لصانعي السلام لأنهم أبناء الله يدعون». عندما نصنع السلام ونحافظ عليه وعندما تصبح عادتنا أن نعيش في سلام سيعرف الناس أننا ننتمي إلى الله وسنصبح فعالين للغاية كمؤمنين.

٧. عادة إكمال ما بدأته. كلنا نحتاج إلى الإحساس بالهدف والإنجاز في حياتنا. نحن نحتاج إلى تحقيق تقدم في

الأمر التي نستثمر فيها الوقت والطاقة. يجب أن نحرص على إنهاء ما نبدأ فيه لأن هذا يجعلنا أهلاً للثقة. عندما نبدأ مشروعات أو نشاطات ثم نتركها غير مكتملة ينتهي بنا الأمر بإحساس من الفشل مما يجعل الآخرين يشعرون أنهم لا يمكنهم الاعتماد علينا.

يجب أن نفكر جيداً قبل أن نلتزم بأي شيء حتى نضمن أننا عندما نبدأ سيمكننا أن نتابع العمل حتى النهاية.

الكتاب المقدس يعلمنا اليقظة والاستعداد والتصميم، وهي كلها أمور لها علاقة بإكمال ما نبدأ فيه. يقدم لنا الرب يسوع نصيحة عظيمة في شكل سؤال: «ومن منكم وهو يريد أن يبني برجاً لا يجلس أولاً ويحسب النفقة (ليرى) هل عنده ما يلزم لكماله؟» (لوقا ١٤ : ٢٨). ويواصل الكلام فيقول: «لئلا يضع الأساس ولا يقدر أن يكمل (المبنى) فيبتدئ جميع الناظرين يهزأون به. قائلين هذا الإنسان ابتداء يبني ولم يقدر (يستحق) أن يكمل» (ع ٢٩-٣٠). واضح أن قدرتنا على إكمال ما نبدأ فيه يحسن صورتنا كثيراً لدى من هم حولنا. يجب أن نفكر جيداً قبل أن نلتزم بأي

شيء حتى نضمن أننا عندما نبدأ سيمكننا أن نتابع العمل حتى النهاية . إن إكمال ما نبدأه هو جزء من كوننا أناساً يتميزون بالتفوق والاستقامة والفعالية .

٨. عادة الحياة بالتمييز الروحي . هناك في الحياة ما هو أكثر مما نراه بعيوننا - خاصة العين الطبيعية ، فالأشياء ليست دائماً ما تبدو عليه ، لذلك يجب أن نتعلم أن يكون لنا تمييز روحي . والتمييز الروحي في تعريفه البسيط هو الفهم الروحي ، وتنمية هذا الأمر يحتاج إلى ممارسة . وكلما كبرنا في فهمنا لكلمة الله وفي علاقتنا به ، زادت أيضاً قدرتنا على التمييز الروحي .

وكلما كبرنا في فهمنا لكلمة الله وفي علاقتنا به ، زادت أيضاً قدرتنا على التمييز الروحي .

ولكي نعيش بتمييز يجب أن ننصبه إلى قلوبنا . لا بد أن نعرف متى لا نشعر براحة من جهة أمر ما في قلوبنا . على سبيل المثال لنفترض أن أحد رجال الأعمال ظل يبحث عن نوع ما من صفقات العمل لبعض الوقت ، وأخيراً ظهرت أمامه هذه الفرصة . وبينما كان يراجع أوراق الصفقة ،

كانت العملية تبدو سليمة . لكنه كلما بدأ في الصلاة لأجل الدخول في هذه الصفقة ، شعر أنه لا ينبغي أن يتممها ، بالرغم من أن كل شيء يبدو جيداً لكنه لا يشعر بسلام من جهة هذه الصفقة . وكلما صلى أكثر ، زاد شعوره أنه لا يجب أن يدخل في عمل مع هؤلاء الناس . هذا الرجل ينظر إلى ما وراء العناصر الطبيعية للصفقة مستخدماً التمييز الروحي .

أفضل نصيحة أساعدك بها على أن تعيش بتمييز روحي هي : إذا كنت تشعر في قلبك أن هناك شيئاً ما غير صحيح تجاه أمر معين ، فلا تفعله . قد تكتشف فيما بعد لماذا لم تشعر بسلام من جهته ، وربما لا . لكن على أية حال ستشعر بالسلام الناتج عن أنك قد استخدمت تمييزك الروحي بدلاً من أن تتخذ قرارات مبنية على عقلك أو مشاعرك أو الظروف الطبيعية . التمييز الروحي عطية ثمينة من الله وسيساعدك أن تتجنب العديد من المشكلات في الحياة إذا انتبهت إليه .

٩. عادة السخاء . العالم مليء بالناس الأنانيين الطماعين ، لكن الله يريدنا أن نكون أسخياء في العطاء . (٢ كورنثوس ٩ : ٧) يخبرنا أن « المعطي (من يمتلئ قلبه

بالعطاء) المسرور (الفرحان الذي يرضى أن يفعل ذلك)
يحبّه (يسر به ويقدره ولا يستغنى عنه) الله».

كان «جون د. روكفيلر» من أغنى الرجال في عصره،
لكنه كان يدرك أهمية العطاء. وكان يحث الآخرين قائلاً:
«فكر في العطاء لا على أنه واجب، وإنما على أنه امتياز».
وأنا أنفق مع هذا القول بكل قلبي وأعرف أنه نصيحة جيدة،
إذ تعتبر مساعدة الآخرين وتقديم العطاء لهم من أئمن الأمور
في الحياة. أدعوك أن تصبح شخصاً معطاء، وأن تنمي عادة
العطاء بسخاء بكل الطرق الممكنة. على سبيل المثال:

* امنح التشجيع

* امنح المساعدة

* امنح النقود

* امنح المجاملة

* امنح نفسك

* امنح الهدايا

* امنح مواهبك وقدراتك

* امنح وقتك

* امنح الغفران

العطاء يجعل الشيطان يُجن، فهو يريدنا أن نكون

طماعين وأنانيين نحب أنفسنا فقط . فمن يتمر كزون حول
ذواتهم هم أتعس الناس وأقلهم إنتاجاً على وجه الأرض .
والمسيحيون الأنانيون ليس لهم فائدة ، ولا يثمرون لأجل
ملكوت الله . لكن من يعطون بسرور وسخاء هم من يشعرون
بالسعادة والإشباع وهم من لهم فعالية عظيمة .

تمهل عليهم

«كن عطوفاً، إذ إن كل من تقابله يصارع في معركة

قاسية»

أفلاطون

بالتأكيد سمعت هذه العبارة من قبل : لا يوجد من
هو كامل . كلنا نرتكب الأخطاء ، وكلنا لدينا عيوب في
الشخصية ، ونحتاج إلى المساعدة في مناطق محددة . لا يوجد
فيما من وصل إلى غايته ، لكننا كلنا في مرحلة التشكيل .
إذا كنا نطلب بإخلاص إرادة الله فنحن نتحسن يوماً بعد
يوم ، ونستمر في التطور كأفراد ، فنصبح أحكم ونكتسب
النضج . لكننا لا زال لنا نقاط الضعف والقصور . لن نصل
أبداً لنقطة في حياتنا نقول فيها أننا لم نعد نحتاج إلى رحمة

الله . نحن نعرف أن لنا أخطاءنا ، لكننا لا يجب أن نركز بشدة على ضعفاتنا ، فنشعر بالذنب تجاهها أو نسمح لها أن تعوق نمونا الشخصي . ولكي نستمتع بحياتنا كل يوم نحتاج أن نتعامل مع أنفسنا ومع الآخرين بترفق ورحمة . نحتاج أن نقبل رحمة الله ، وبعد ذلك أن نسمح لها أن تفيض من خلالنا إلى الآخرين . لا بد أن نتمهل على أنفسنا وعلى الآخرين من حولنا .

نحتاج أن نقبل رحمة الله ، وبعد ذلك أن نسمح لها أن تفيض من خلالنا إلى الآخرين . لا بد أن نتمهل على أنفسنا وعلى الآخرين من حولنا .

هل لاحظت القسوة التي يتعامل بها البعض مع الآخرين في هذه الأيام ؟ أحياناً تصيبني الصدمة عندما أمشي في السوبر ماركت أو الكافيتريا أو مطعم ، وألاحظ الطريقة التي يتعامل بها الناس مع بعضهم البعض . تعليقاتهم وتعاملاتهم كثيراً ما تتصف بالإدانة والنقد والآراء الصارمة . نادراً ما ألاحظ أو أسمع الناس يشجعون بعضهم البعض أو يغفرون لبعضهم البعض أو يثنون على بعضهم البعض . وقد كثر

الناس أصحاب المزاج العصبي ، أما من يتسمون بطول الأناة (الصبر) التي هي إحدى ثمار الروح القدس (انظر غلاطية ٥ : ٢٢) ، فقد أصبحوا قلة في مجتمعنا .

أعتقد أن الكثير من هذا النقد ونقص الرفق والرحمة ينبع من حقيقة أننا نريد من أنفسنا ومن حولنا أن نكون كاملين ، ونريد أن تكون علاقاتنا كاملة . وكثيراً ما تكون لنا توقعات غير واقعية تسبب لنا الإحباط . وفي مجال التعاملات الشخصية نرى أن الرسالة السائدة في أيامنا الحالية هي : «إذا كنت تناسبني تماماً ، وإذا لم ترتكب أخطاء من قبل ، إذا كنت تعاملني دائماً بشكل صحيح ، إذا كنت تفعل كل شيء بالطريقة التي أريدها ، عندها سوف أرضى عنك وأقبلك في حياتي . سوف تعجبني وسأحبك وأقبلك . لكن إذا ارتكبت أخطاء ، فحتى إذا سمحت لك بالاستمرار في حياتي فإن أقل ما سأفعله هو أنني سأعرفك أنك أخطأت ، لأنني بالتأكيد لا أريدك أن تظن أن بإمكانك أن تفعل أي شيء معي . لا يمكنني أن أسمح لأي شيء أن يحدث بدون أن

أقدم لك تحذيرًا ، أو على الأقل جرعة قليلة من الرفض . لأنني إذا سمحت لأي شيء أن يحدث ربما تظن أنك يمكن أن تكرر هذا الأمر مرة بعد مرة .»

المشكلة في هذا التوجه الذي وصفته للتو هو أنه غير كتابي بالمرة . إذا كنا نريد أن نستمتع بالحياة والعلاقات ، لا بد أن نعيش بالحق الوارد في كلمة الله . إن كلمة الله لا تعلمنا أن نكون قاسين نطلب ما لأنفسنا ، بل أن نكون لطفاء وشفوقين وصبورين ومترفقين . الله في غاية الرحمة تجاهنا ، ولديه رحمة جديدة في كل صباح في حياتنا (انظر مرثي إرميا ٣ : ٢٣) وهو يريدنا أن نكون رحماء نحو الآخرين .

كلنا نحتاج إلى الرحمة كل يوم - ربما أكثر مما ندرك . أحيانًا أتساءل كم مرة يظهر لنا الله الرحمة بدون أن ندركها وكم مرة يتغاضى عن أخطائنا وسقطاتنا - ولا يجعلنا حتى ننتبه إلى ذلك . هذا يحدث أكثر مما ندرك . إنه يباركنا عندما لا نستحق أن يباركنا أو يخرجنا من المشكلات أو يخلص حياتنا . أنا على يقين أنه يفكر باستمرار قائلاً « أنا أفهم لماذا فعلت ذلك ، أنا أفهم من أين أتيت ، وفي ماذا كنت تفكر .

سوف أمنحك بعض الرحمة . سوف أمنحك بعض الحرية ،
سوف أمنحك بعض الوقت ، سوف أمنحك فرصة ثانية » .

الله رحيم ، والرحمة جزء من طبيعته . وهو يقدمها لنا
باستمرار ، ونحن بدورنا يجب أن نقدمها للآخرين .

قدمها لكي تحصل عليها

قال يسوع في (متى ٧ : ١) « لا تدينوا لكي لا تدانوا » .
وهذا مثال واضح على المبدأ الكتابي للزرع والحصاد ، وأنا
نختبر في حياتنا ما نزرعه في حياة الآخرين .

إننا نحصد البذار التي نزرعها (انظر غلاطية ٦ : ٧) .
إذا زرعنا الرحمة سوف نحصد الرحمة . كلنا نحتاج إلى
الرحمة ، والطريقة التي نحصل بها على الرحمة هي أن نقدم
الرحمة . إذا كنا نريد أن يتمهل علينا الآخرون وأن يقدموا
لنا الرفق والرحمة ، يجب إذاً أن نقدم نحن الرفق والرحمة
لهم .

الله لا يطلب منا أن نقدم ما لا نملكه ، لكن بمجرد أن
نقبل منه عطية ، فهو يتوقع منا أن نشارك الآخرين بها . نحن

نعرف من كلمة الله أنه أعطانا الغفران ، وهو يتوقع منا أن نغفر للآخرين . لقد أظهر لنا أيضًا الرحمة ، وهو الآن يطلب منا أن نكون رحماء مع الآخرين . الله يحبنا بدون شروط ، وهو الآن يريد منا أن نحب الآخرين بدون شروط ، وبدون أن نحكم عليهم أو نحاول أن نجعلهم يستحقون كل ما منحهم إياه . إن الطريقة التي يعاملنا بها الله توضح لنا الطريقة التي نريدنا أن نعامل بها الآخرين .

إن الطريقة التي يعاملنا بها الله توضح لنا الطريقة التي نريدنا أن نعامل بها الآخرين .

الرحمة فوق الحكم

قال إبراهيم لينكولن ذات مرة : «لقد وجدت دائمًا أن الرحمة تحمل ثمارًا أكثر من العدالة الصارمة» ، وقد كانت ملاحظته مبنية على كلمات الكتاب المقدس . ففي (يعقوب ٢ : ١٣) نجد الكلمات : «لأن الحكم هو بلا رحمة لمن لم يعمل رحمة . والرحمة تفتخر على الحكم» .

عندما يصارع الناس من حولنا أو يرتكبون الأخطاء يجب

أن نساعدهم ، لا أن نحكم عليهم أو أن نوبخهم . أليست هذه هي الطريقة التي نريد أن نعامل بها عندما لا نفعل كل شيء بطريقة صحيحة ؟

الرحمة في نظر الله أعظم بكثير من الحكم . ويجب علينا دائماً أن نختار أن نكون رحماء ، لا موبخين ومنتقدين . هذا لا يعني أننا لا يجب أبداً أن نقوم الناس أو نواجههم ، كذلك لا يعني أننا يجب أن نسمح للناس أن يسيروا فوقنا أو يستغلونا أو أن يسيئوا معاملتنا . لكنه يعني ببساطة أن نمتنع عن تضخيم كل خطأ يرتكبه شخص ما وانتقاده . الرحمة الحقيقية لا تجبن في مواجهة الخطية المتعمدة أو المتبجحة ، لكنها تواجه ذلك بمحبة بهدف مساعدة الناس على أن يعيشوا في بركات طاعة كلمة الله ، لكن عندما يبذل الناس أقصى ما عندهم بدوافع نقية ، فالرحمة لا تركز وقتها على الأخطاء والسقطات .

أؤمن أن الكثير من العلاقات تعاني من مشكلات خطيرة اليوم لأن الناس لم يعودوا يظهرون الرفق والرحمة بعضهم نحو بعض . لقد تعب الناس من اللوم والانتقاد على أخطائهم

ونقائصهم - وهذا يمثل تهديدًا لعدد لا يحصى من العلاقات .
إذا كنت في هذا الموقف وتعرف أنك تقسو أكثر من اللازم
على شخص ما ، أدعوك أن تسلك بالرحمة نحو الناس
بأخطائهم وسقطاتهم . هذا التعديل البسيط في التوجه
يمكنه أن ينقذ علاقة هامة ، وأن يحول الموقف البائس إلى
علاقة تستمتع بها حقًا .

طول أناة

التحمل بوجه عام هو أن تتعامل بطول أناة مع
الآخرين ، وأن تترفق بهم حين يرتكبون الأخطاء أو
يفعلون أمورًا مزعجة .

(فيلبي ٤ : ٥) يشجعنا قائلاً : « ليكن حلمكم (مراعاتكم
للآخرين ، روحكم المتحملة) معروفًا عند جميع الناس » .
ما هي الروح المتحملة ؟ إن الشخص الذي له روح متحملة هو
من يستطيع أن يتكيف مع الكثير من الناس بدون أن يكون
ديانًا أو أن يفقد أعصابه . التحمل بوجه عام هو أن تتعامل
بطول أناة مع الآخرين وأن تترفق بهم عندما يرتكبون

الأخطاء أو يفعلون أمورًا مزعجة . يمكننا أن نختار أن نسمح للأمر أن تمر أو أن نشير إليها بوضوح . لقد قضيت سنوات كثيرة لم أستمتع فيها بحياتي لأنني لم أكن مستعدة أن أمارس هذا المبدأ . كنت أضخم من أي خطأ صغير يرتكبه الناس ، وكلما كنت أتقدم في مسيرتي مع الله كنت أدرك أنه لا يسر بسلوكي في هذا الجانب . فبدأت أطلب منه أن يغيرني ويساعدني على أن أقدم الرحمة بمقدار حكيم . وكما ذكرت من قبل هناك أوقات تكون فيها عدم المواجهة ليست من الحكمة ، لكن الحقيقة هي أنه في معظم الأوقات تكون الأمور التي تضايقنا هي أمور تافهة .

يجب أن نكون أناسًا يحتاجون إلى الضغط والضغط والضغط والضغط لكي يغضبوا . لا يجب أن نكون عصبيين ، نصاب بسهولة بإحباط من الناس الذين يكسرون القواعد واللوائح التي فرضناها عليهم بحسن نية وعدم قصد .

وسواء أدركنا ذلك أم لا فإننا كلنا لدينا قواعد أو مبادئ للسلوك في علاقاتنا مع الآخرين . والآخرون لديهم قواعد يريدون أن يطبقوها علينا . كل شخص في حياتنا لديه

مجموعة من التوقعات منا ، تماماً كما أننا نحن ننتظر ذلك منهم ، ولهذا أصبحت العلاقات معقدة . شخص ما يريد سلوكاً معيناً منا ، بينما الشخص الآخر يريد السلوك المضاد . شخص يريدنا أن نتكلم ، والآخر يريدنا أن نسكت . واحد يريدنا أن نفكر والآخر يغضب إذا عبرنا عن رأينا .

إن محاولة التعامل مع الناس المختلفين والنوعيات المختلفة من الشخصيات يمكن أن يزعجنا ، لذلك يجب أن ننمي توجه الصبر والتحمل تجاه الجميع .

ومع الوقت نبدأ كلنا في الشعور أننا يجب أن نصبح عابرة في العلاقات حتى يمكننا أن نرضي الجميع . إن محاولة التعامل مع الناس المختلفين والنوعيات المختلفة من الشخصيات يمكن أن يزعجنا ، لذلك يجب أن ننمي توجه الصبر والتحمل تجاه الجميع . بهذه الطريقة يمكننا أن نبدأ في بناء علاقات صادقة صحية طويلة المدى تثري حياة من نتعامل معهم . أشجعك أن تصلي لأجل هذه المنطقة ، لأن مجرد المحاولة لن تفلح . نحن نحتاج إلى معونة إلهية باستمرار إذا كنا نريد أن نعبر في الحياة بسلام مع الآخرين .

استرها

أحياناً تكون أفضل طريقة للتعامل مع الإساءة أو مع شيء يثير أعصابنا هي أن نتغاضى عنه . إذا صممنا على أن ننبه الناس إلى كل خطأ صغير (هذا يسمى تصيد الأخطاء) فنحن بذلك لا نترفق بهم ولا نرحمهم . بالتأكيد سمعت مقولة « الحب أعمى » والتي تعني أننا غالباً نتغاضى عن أخطاء الناس عندما نحبهم . هناك طريقة أخرى للتعبير عن هذا المفهوم « المحبة تستر كثرة من الخطايا » (١ بطرس ٤ : ٨) .

أريد أن أكرر ما قلته : لا يوجد من هو كامل . كل عضو في كل أسرة على وجه الأرض لديه عادات سيئة . في بيتنا لدي عادات كان « ديف » يتمنى لو لم تكن موجودة فيّ ، وهو أيضاً لديه عادات كنت أتمنى ألا تكون فيه . على سبيل المثال « ديف » لا يغلق دائماً باب دولابه . في دولابنا تظل الأنوار مضاءة إذا بقيت الأبواب مفتوحة . ولسنوات طويلة كنت أمر بوقت عصيب أغلق فيه الأبواب بدلاً من « ديف » ، وكنت دائماً أريد أن يعرف « ديف » أنه ترك الباب مفتوحاً وأني اضطررت أن أغلقه مرة أخرى !

إن طبيعتنا الجسدية تستمتع حقاً بأن تخبر الناس أنهم قد ارتكبوا الأخطاء ونحن أصلحناها . لكن أفضل طريقة أنعامل بها مع الأبواب المفتوحة خلف «ديف» هي أن أغلقها وأواصل يومي ، لا أن أقول له في كل مرة يفعل فيها ذلك «لقد تركت الأنوار مضاءة» . هناك أمور مشابهة يحتاج «ديف» أن يفعلها بدلاً مني . وفي أوقات كثيرة عندما أكون غير كاملة ، أرغب في أن يستر هو أخطائي .

في العلاقات الناضجة ، سواء في الزواج أو العلاقات الأخرى ، نحتاج أن نستر أخطاء بعضنا البعض . ففي حين أن هناك مواقف تحتاج إلى المواجهة والحل ، هناك أوقات أخرى يكون فيها الناس مشغولين أو متعجلين ويحتاجون منا فقط أن نتدخل ونفعل ما تركوه هم ناقصاً بدون قصد . ولا بد أن نفعل هذه الأشياء بدون الشعور أننا لابد أن نذكرهم أننا أنقذنا الموقف بما فعلناه .

الناس لا يريدون أن يسمعوا كل الأخطاء الصغيرة التي ارتكبوها . تذكر أن الكتاب المقدس يقول : «المحبة تستر كل الذنوب» (أمثال ١٠ : ١٢) . عندما نتحدث عن الرحمة

والترفق بالآخرين ، نحن نتحدث عن إظهار المحبة - المحبة التي تستر هذه الأمور الصغيرة المزعجة التي يفعلها الناس .

قبل أن تشير إلى الخطأ الذي فعله شخص ما ، تذكر أن المحبة تستر الذنوب.

أشجعك أن تطبق هذه الآية على حياتك اليومية . قبل أن تشير إلى الخطأ الذي فعله شخص ما ، تذكر أن المحبة تستر الذنوب . عندما تريد أن تقول «لقد تركت جوربك على الأرض مرة أخرى» أو «لقد اضطررت أن أزيح المياه من بعدك في الحمام مرة أخرى» ، تذكر أن المحبة تستر .

أنا أقدر حقًا الأوقات التي يستر فيها الناس أخطائي ، وأعتقد أنك أنت أيضًا كذلك . ازرع القليل من الرحمة في حياة شخص ما اليوم ، وعندما يفعل هذا الشخص أمرًا من شأنه أن يحبطك ، استره .

لا تهر على التذكير بالخطأ

أيًا كان ما يفعله الناس وأيًا كان مدى إحباطك أو مدى

اشتياقك أن يتغيروا ، فأنت ليست لديك القوة على أن
تغيّرهم . يمكنك أن تغطيهم بالصلاة لكنك لا يمكنك أن
تغيّرهم . الله فقط هو الذي يستطيع أن يعمل داخل قلب
الإنسان ، ويغير طبيعة شخص ما .

(فيلبي ٤ : ٦) يقول « لا تهتموا بشيء بل في كل شيء
بالصلاة والدعاء مع الشكر لتعلم طلباتكم (المحددة) لدى
الله » . لا بد أن نطلب من الله أن يغير الناس . ولا بد أن نفعل
ذلك بقلوب شاكرة ، لا بتذمر وضيق وشكوى .

يمكننا أن نحاول أن نصف القواعد واللوائح للناس لكي
يعيشوا بمقتضاها ، لكن إذا لم تتغير قلوبهم سوف يكسرون
القواعد ويرفضونها لأننا وضعنا هذه القواعد .

في العلاقات ، يجب أن نوضح احتياجاتنا ورغباتنا وما
نفضله . قد نقول للناس ما لا نحبه وما يجعلنا تعساء ، لكننا
لا يجب أن نستمر في إخبارهم وإخبارهم . فلا يوجد إنسان
يحب أن يُذكره أحد باستمرار بأخطائه .

كمثال على ذلك أتذكر ولع « ديف » الدائم بالسيارات
القوية . فهو يتحمس حقًا عندما يضغط بقدمه على بدال

البنزين ويسمع «فرووووووم» من المحرك . أحياناً عندما
أستقل السيارة معه يضغط على البنزين بشدة عندما لا أتوقع
ذلك . أنا لا أحب هذا الأمر وقلت له كثيراً «أفضل ألا تنتهي
حياتي بكسر رقبتى نتيجة ركوبى معك» .

ثم أقول «لم يكن عليك أن تقود السيارة بهذه
الطريقة» .

ويجيب «ديف» فى كل مرة قائلاً «بل كان ذلك ضرورياً
يا عزيزتى ، ألا تدريكين أن سيارة أخرى كانت ستصدمنا إذا
لم نفسح لها الطريق ؟» أو ربما يقول «كان عليّ أن أسرع قبل
زحام المرور» .

فأجيب «هذا ليس صحيحاً . أنت فقط تحب أن تقود
السيارة بسرعة . أنت تقود بهذه الطريقة لأنك تريد ذلك ،
لا لأنك اضطرت أن تفعل ذلك» .

ظل «ديف» يفعل ذلك طيلة عمره ، وأنا لا أحب هذا
الأمر ، ولم أحبه قط ، لكننى اضطرت أن أقبل حقيقة أن
الإصرار على الحديث فى هذا الأمر لن يغير شيئاً .

النقطة هي أن الناس يجب أن يتوقفوا عن الإصرار على إبراز الخطأ ، وأن يبدأوا في الصلاة لأجل الآخرين حتى يتغيروا . لا يمكننا أن نحاول أن نتحايل على الناس بالصلاة ، لكن لا بد أن نصلي بدافع المحبة الخالصة لهم ، ويجب بعد ذلك أن نشكر الله لأجل أنه يعمل في الموقف وفي قلب ذلك الشخص . لا يمكننا أن نصلي أحياناً ، وأن نستمر في التذكير بالخطأ أحياناً أخرى ، لأن هذا الإصرار على الشكوى يمكن أن يعطل صلواتنا .

أعرف أن الحفاظ على أفواهنا مغلقة أمر صعب ، لكننا يجب أن نتعلم أن نفعل ذلك . ففي معظم الأوقات تكون هذه الأشياء التي يفعلها الناس وتجعلنا نريد أن ننفجر ، أموراً غير ذات قيمة بوجه عام ، لكنها فقط تضغط على أعصابنا . وهنا لا بد أن ندرك ونعترف أننا أنانيون . إن ما يفعلونه يجعلنا نحن غير مرتاحين أو لا يناسبنا نحن .

أصل التعاسة

إن جوهر الإنجيل، وجوهر المحبة أيضاً، هو الموت عن

الذات.

إن جوهر الإنجيل ، وجوهر المحبة أيضًا ، هو الموت عن الذات . إذا كنا نريد أن نحب الآخرين بحق ، يجب أن نقاوم التمرکز حول الذات بكل صوره . فالتمرکز حول الذات يعني التركيز الكامل على أنفسنا ورغباتنا واحتياجاتنا واهتماماتنا وأولوياتنا . عندما نكون متمرکزين حول الذات نتوقع ممن حولنا أن يعيشوا لمنفعتنا . فنظن أنهم يجب أن يعملوا على إسعادنا ، ويفعلوا ما نريد ، وأن يضعونا في المقام الأول . ويجب في كل الأحوال ألا يفعلوا أي شيء يضايقنا أو يحبطنا أو أي شيء لا يناسبنا .

قال «ويليام جلاستون» وهو الرجل الذي تولى منصب رئيس وزراء بريطانيا أربع مرات «الأنانية هي أكبر لعنة على الجنس البشري» . وأنا أتفق معه كما أنني أؤمن أيضًا أن الأنانية هي أصل معظم حالات التعاسة وعدم القدرة على الاستمتاع بالحياة . إن الغالبية العظمى من التعاسة والضيق والإحباط الذي نشعر به تأتي من عدم حصولنا على الأشياء التي نريدها أو من اضطرارنا أن نتعامل مع مواقف لا نرغب

فيها . عندما لا تسدد رغباتنا الشخصية ، نصاب بعدم الرضا .
وهذا أمر أناني !

لقد سمعت الكثيرات من غير المتزوجات تقلن : «أريد أن أتزوج . فقط عندما أتزوج سأصبح سعيدة» . وأنا أريد أن أقول : «لا ، هذا غير صحيح . فمع أن الزواج أمر رائع ، إلا أن مجرد الزواج لن يجعلك سعيدة . الزواج معناه أن يتواجد شخص آخر في حياتك طوال الوقت - شخص له رغباته واحتياجاته واهتماماته وأموره . وهذا يعني أنك يجب أن تستشيري شخصاً آخر في الأمور التي كان يمكنك أن تتصرفي فيها بمفردك قبل الزواج» . كما سمعت أيضاً زوجات تقلن : «لو تتوفر لي فقط بعض الحرية سأكون سعيدة» . وسمعت بعض النساء تقلن : «لو فقط أرزق بطفل سأكون سعيدة» . بينما تقول غيرهن : «سنكون سعداء عندما يكبر الأولاد» . كما سمعت أناساً لا حصر لهم يقولون إنهم سيكونون سعداء عندما يحصلون على المزيد من المال ، أو إن اشتروا يخبثاً ، إن عاشوا في منزل أكبر ، أو عندما يتقاعدون عن العمل .

وكل هذه الرغبات التي لا تنتهي تبقينا مركزين على

أنفسنا ، وتغذي الأنانية التي تمنعنا من أن نشكر على ما لدينا وتمنعنا من أن نحب الآخرين بحق . يجب أن نتعلم أن نكون راضين . يجب أن نقنع بما عندنا ، وبما ليس عندنا . فالسعادة لا علاقة لها بالامتلاكات . لكنها مسألة حالة قلوبنا . القلب الأناني لا يسعد أبدًا ، فهو يطالب باستمرار . اطلب من الله ما تريده أو تحتاجه ، ثم استمر في استمتاعك بالحياة التي لديك الآن . تعلم كيف تستمتع بالموضع الذي أنت فيه ، وأنت في طريقك للموضع الذي تتوجه إليه !

إن تعلم المحبة غير الأنانية سوف يمكنك من الاستمتاع بالحياة والاستمتاع بمن حولك .

إن تعلم المحبة غير الأنانية سوف يمكنك من الاستمتاع بالحياة والاستمتاع بمن حولك . يقول الكتاب المقدس «وأما التقوى مع القناعة (الإحساس بالاكتماء الداخلي) فهي تجارة عظيمة» (١ تيموثاوس ٦ : ٦) . أدعوك أن تتخلي عن أية أفكار وتصرفات أنانية وأن تسعى وراء الرضا بما أنت فيه ، وبممتلكاتك ، وبمن أنت على علاقة بهم . كن مكثفياً وراضياً بهم بدون أن تطالبهم أن يتغيروا حتى يسعدوك .

كن مترفقاً ، كن رحيماً وتمهل على الناس ، وستجد نفسك تستمتع بحياتك وبالأخيرين أكثر مما مضى .

كن خارج نطاق السيطرة

«من أحبه أريده أن يكون حراً - حتى مني أنا»

آن مورو ليندبرج

سمعت قصة عن شابة اختبرت الخلاص في اجتماع بالكنيسة ، وبعد أن انتهت من الصلاة عند المذبح رجعت لمقعد لها حيث كان خطيبها ينتظرها . كانت سعيدة للغاية وبدأت تشجعه : «أشعر شعوراً رائعاً . لقد سلمت حياتي الآن للرب . وهو سامحني على جميع خطاياي ، وأشعر بمنتهى السلام والفرح . هيا سلم حياتك ليسوع . هيا ، اذهب عند المذبح وصل» .

لكن الشاب المتشكك أجابها : «لا أريد الدخول في هذه المسائل العاطفية» .

وبعد أن قضت بعض الوقت في إقناع خطيبها أن يصبح مسيحياً مؤمناً وهو يواصل المقاومة ساخراً منها ، نظرت إليه

أخيراً وقالت : « حسنًا يمكنك أن تختار ألا تذهب معي إلى السماء . لكن لا تطلب مني أن أذهب معك إلى الجحيم » .

ومع أن هذه الشابة كانت تحب ذلك الشاب بالدرجة التي تدفعها للزواج منه ، إلا أنها لم تكن تريد أن تسمح لقراراته أن تتحكم في مصيرها . لقد كانت شخصاً منفرداً ، واتخذت قرارها الخاص ، ورفضت أن تسمح لأفكاره وأفعاله أن تتحكم فيها .

القرار لك

لن يمكننا أبداً أن نستمتع بحياتنا كل يوم إذا سمحنا لآخرين أن يتحكموا فينا . في الحقيقة سوف نكون تعساء ومتحيرين ومتعبين نتيجة محاولة إرضاء الناس الذين يريدون أن يؤثروا علينا بطرق تتعارض مع رغباتنا . ولكي نستمتع بالحياة حقاً ونتمسك بالحرية التي مات يسوع لكي يمنحها لنا ، يجب أن نمارس الحق الذي منح الله لنا لإِتخاذ قراراتنا الخاصة .

إن السماح للآخرين أن يقرروا نيابة عنك هو أمر أحمق ،

وليس ذلك فقط بل إنه أيضًا يجعلك تعيّسًا . لقد خلقت لكي تستخدم إرادتك الحرة التي منحها الله لك ، وقد خلقت لتطلب الإرشاد منه ، ولكي تعرف في داخل قلبك ما ينبغي أن تفعله في كل موقف . أنت وحدك المسئول أمام الله عن اختياراتك . لذلك لا بد أن تكون أنت هو الشخص الذي يتخذ هذه القرارات .

كثيرًا جدًا ما نجري من شخص لآخر نسأل : « ماذا تعتقد أنني ينبغي أن أفعل في هذا الأمر ؟ ماذا ينبغي أن أفعل ؟ » ، وكثيرًا ما يكون سبب ذلك أننا نريد من هؤلاء الناس أن يرضوا عنا أو يقبلونا . أو ألا يغضبوا منا . فنقنع أنفسنا أننا إذا فعلنا ما يقولونه سوف يرضون عنا ، وهذا الاحتياج إلى القبول والرضا غالبًا ما يدفعنا إلى أن نطلب النصيحة ، من أشخاص غير مؤهلين لتقديم النصيحة أو من أشخاص ربما يعطوننا اقتراحات تكون لمنفعتهم هم بدلًا من منفعتنا نحن . إن النصيحة السيئة إذا اتبعناها تؤدي إلى قرارات سيئة ، والقرارات السيئة تؤدي إلى حياة بائسة .

إن النصيحة السيئة إذا اتبعناها تؤدي إلى قرارات

سيئة، والقرارات السيئة تؤدي إلى حياة بائسة.

أريد أن أقدم تفكيراً متوازناً في هذا الأمر، وأن أكون واضحة أن هناك بعض الأوقات التي نحتاج فيها إلى المشورة الحكيمة. وطلب المشورة الحكيمة من شخص ناضج ومحل ثقة يريد فائدتنا حقاً يختلف عن استقاء آراء أناس لا نعرفهم جيداً، وقد لا يظهرون حكمة أو ربما فقط يحبون أن يخبرونا ما يجب أن نفعله.

بعض الناس يفكرون في النصيحة والمشورة بدون السماح لها أن تؤثر عليهم بدون داع. آخرون يريدون أن يتبعوا النصيحة بسرعة بمجرد أن يسمعوها. هذا يتوقف على نوعية شخصيتك والطريقة التي تتجاوب بها مع آراء الآخرين. لكن أريد أن أقول ذلك: إذا كان يمكنك أن تصغي إلى رأي شخص آخر، ثم تخرج عنه وتتخذ قرارك الخاص، فهذا حسن. لكن إذا كان سماعك لرأي شخص ما يجعلك تشعر بالاضطرار أن تفعل ما يميله عليك هذا الرأي، فلا تطلب إذاً الكثير من النصائح. افعل كل ما تحتاج فعله لتكون في موضع تلقي صوت الله لنفسك، واسمح له هو أن يرشدك

بدلاً من أن تسمح لآراء الآخرين ونصائحهم أن تقودك .

منذ عدة سنوات سمحت ابنتي ساندي لآراء الناس أن تؤثر عليها بشكل واضح . وعندما كانت تحتاج أن تتخذ قراراً ، كانت تسأل الكثيرين عن آرائهم حتى تتحير وتصل للنقطة التي تجعلها لا تعرف ماذا تفعل .

وبمرور الوقت رأيت ساندي وهي تصارع للخروج من احتياجها لآراء الكثيرين في كل قرار . ورأيتها وهي تتعلم أن تتغير . وفي مرحلة من العملية التعليمية ، أصبحت صارمة للغاية في القول إنها ستفعل ما تريده ، لأن الناس غالباً يغالون في الاتجاه المضاد عندما يحاولون أن يكسروا قوة السيطرة على حياتهم ، وأن يرسخوا أنماطاً جديدة في التفكير والسلوك . كنت أعلم أن ساندي في النهاية سوف تصل إلى حالة صحية ومتوازنة - وقد حدث .

والآن قد تسأل ساندي شخصاً ما « ما رأيك في هذه الثياب ؟ » أو « هل تعجبك تسريحتي الجديدة ؟ » ويمكنها أن تتعامل مع الإجابة الصادقة بدون أن تشعر بعدم الأمان . إذا

لم يكن الرد إيجابياً قد تقول : «أنا أقدر رأيك ، لكنني أحب هذه التسريحة الجديدة وسوف أحتفظ بها» . لقد أصبحت تستطيع أن تقبل آراء الناس بدون أن تنصاع لها ، ولها الحرية أن تستمر في عمل ما تريد أن تعمله . وبالنسبة لي هذا يعتبر توازناً .

وهي تسألني كثيراً عن رأيي في أمور معينة ، لكنها لا تأخذ بنصيحتي دائماً وهذا لا يضايقني . أنا أريدها أن تعمل ما تحبه ، لا ما أحبه أنا . وهي تفكر في ما أقوله لها ، ثم تتخذ قرارها ، لكنها لا تسمح لرأيي أن يتحكم فيها .

أعتقد أنه من الحماسة لأي إنسان ألا يطلب النصيحة أو ألا يكون مستعداً أن يقبلها أبداً . لكن من الحماسة أيضاً أن يكون كل همك أن ترضي الناس أو أن تعمل جاهداً في محاولة أن تسعدهم ، فلا تشعر أنت أبداً بالسعادة . كلنا نحتاج إلى التوازن في مسألة ما نسمح له بالتأثير علينا من الخارج . لا بد أن ندرك أن لنا الحق في الاختيار . إذا كنا حكماء ، سوف نطلب من الله أن يساعدنا ويقودنا في قراراتنا ، فلا ننساق بآراء الآخرين . يجب أن نكون أذكياء فنطلب المشورة الحكيمة في

الأوقات المناسبة ، ثم نأخذ النصيحة التي تلقيناها إلى الرب ونطلب منه أن يمنحنا سلاماً من جهة القرارات التي يريدنا أن نتخذها .

يجب أن نكون أذكياء فنطلب المشورة الحكيمة في الأوقات المناسبة ، ثم نأخذ النصيحة التي تلقيناها إلى الرب ونطلب منه أن يمنحنا سلاماً من جهة القرارات التي يريدنا أن نتخذها .

اتبع ما بقلبك

لكي يستمتع الإنسان حقاً بحياته ويتخذ قرارات جيدة ، يجب أن يفهم ما بقلبه . وقد أدرك الناس هذا الأمر منذ قرون بعيدة . في الواقع كتب «ويليام شكسبير» - وهو مؤلف مسرحي كان يكتب أعماله في أواخر القرن السادس عشر وأوائل السابع عشر - في مسرحيته «هاملت» قائلاً : « كن صادقاً مع نفسك » . أنت هو الشخص الذي لابد أن يعيش مع توابع قراراتك . وأفضل طريقة تكون بها سعيداً بهذه القرارات هي أن تتبع ما بقلبك ، لا ما بقلب الآخرين .

سوف تشعر بالتعاسة وعدم الإشباع إذا كنت باستمرار تفعل ما يريد الآخرون منك أن تفعله . بالذات إذا لم تكن تريد أن تفعل ذلك . هذا لا يعني أنك لن تفعل أبداً ما يريده منك شخص آخر ، لأننا أحياناً نحتاج أن نقدم توضيحات لأننا نحب الناس ، لكن الموضوع ببساطة أنك لا يجب أن تعتاد على أن تسمح للآخرين أن يتحكموا فيك أو أن يوجهوا حياتك .

كقائدة لخدمة جويس ماير ، فأنا مسئولة عن المؤتمرات التي نعقدّها . ولكي أكون أمينة للدعوة التي وضعها الله على حياتي وموقع القيادة الذي منحه لي ، فأنا أحدد ما يحدث في مؤتمراتنا بحسب قيادة الروح القدس . أنا لا أصدع أبداً إلى المنبر وأسأل الحاضرين عما يريدون أن يسمعه في ذلك اليوم ، لكنني أذهب ومعني رسالة معدة سابقاً - رسالة أو من أن الله قادني لأشارك بها هذه المجموعة المعينة . وأنا أفعل ما يقودني الله لأفعله ، لا ما يعتقد الناس أنني يجب أن أفعله . والرسالة التي يعطيني الله إياها لا تكون دائماً رسالة مريحة ، بل كثيراً ما تمثل عظامي تحدياً لكي ينهض الناس

ويسموا في سلوكهم . أحياناً يطلب مني الناس أن أعلم عن موضوع محدد يهتمهم . ودائماً أجيب أنني سأخذ هذا الأمر في الاعتبار لكنني يجب أن أنقاد بالروح القدس . أعتقد أن كثيراً من الخدام يقعون في المشكلات لأنهم يعطون بما يظنون أن الناس يريدون أن يسمعه بدلاً من أن يعطوا بما يقوله لهم الله . بعض العظات ليس من السهل سماعها . كان يسوع كثيراً ما يضايق الناس بعظاته وتعاليمه ، وكان يفعل ذلك لأنه كان مصرّاً على أن يقول لهم ما سيساعدهم حقاً ، لا ما سيكون مستساغاً لديهم .

يجب أن أقف أمام الله وأعطي حساباً عن حياتي وعن الموهبة التي وضعها الله فيّ ، وأنت أيضاً كذلك . الله لا يريد أن يسمع أننا لم نطعه لأننا لم نكن نريد أن نغضب أحداً .

يجب أن أقف أمام الله وأعطي حساباً عن حياتي وعن الموهبة التي وضعها الله فيّ ، وأنت أيضاً كذلك . الله لا يريد أن يسمع أننا لم نطعه لأننا لم نكن نريد أن نغضب أحداً . إذا كنت ترغب في المزيد من التعليم حول هذا الموضوع ،

يمكن أن تجد مصدرًا ممتازًا في كتابي «تقبل من تكون»، «كسر القوى المسيطرة».

ضع بعض الحدود

أنا أتمتع بشخصية قوية، بينما شخصية «ديف» أسهل بكثير. فهو ليس لديه مشكلة أن أفعل ما يسرني معظم الوقت. على سبيل المثال، عندما نخرج لتناول الطعام، عادة ما يترك لي اختيار المطعم الذي سنذهب إليه لأن الأمر حقًا لا يمثل له أهمية كبيرة. وفي معظم الوقت يوافق على الخطط الاجتماعية التي أقوم بها. فهو لا يشكو أو يقاوم ما أريد أن أفعله. لكن بالرغم من هذا القدر من السهولة واللفظ في شخصيته فهو أيضًا لديه حدود، وهو يرفض أن يسمح لي (أو لغيري) أن يتحكم فيه. وفي كثير من المواقف يسمح لي بقدر معين. أتعرف؟ أنا أحترمه لأجل ذلك.

في العديد من العلاقات يكون أحد الطرفين - سواء في علاقة الصداقة أو العمل أو الزواج - صاحب الشخصية الأقوى من الآخر. بعض الناس بطبيعتهم يتولون موقع

القيادة، والآخرين يتصرفون بالتبعية. أنا شخصية قائدة، وأنا أقود أينما كنت، وأياً كان ما أفعله. وأنا لا أتعمد أن أتولى مسؤولية المواقف، لكن القيادة جزء فطري من شخصيتي. لكن تذكر أن هناك فرقاً بين أن تكون قيادياً، وأن تكون متحكماً ومسيطرًا. معظم من لهم شخصيات قيادية قوية سيكتشفون هذا بشكل أو بآخر. لقد قضيت سنوات في محاولة التحكم في كل الأشخاص وفي كل الأشياء، وأدركت أخيراً أن هناك فرقاً كبيراً بين السيطرة والقيادة بحسب فكر الله.

إذا كان لديك قائد أو صاحب شخصية أو إرادة قوية، أريدك أن تعرف شيئاً قد يكون مفاجأة بالنسبة لك. معظم ذوي الشخصيات القوية لا يحترمون من يسمحون لهم أن يكونوا مسيطرين. هؤلاء الناس يحترمونك حقاً إذا صنعت حدوداً لا تسمح لهم بتخطيها. تماماً كما أحترم أنا «ديف» لأنه لا يسمح لشخصيتي القوية أن تتحكم فيه.

وبالرغم من أنك قد تكون صاحب شخصية مرنة وتحب السلام والهدوء، فلا بد أن تبني بعض الحدود في حياتك. إذا

لم تفعل ذلك فيوماً من الأيام سوف تراجع حياتك وتشعر أن الناس استغلوك ، وأساءوا إليك ، وساروا فوقك ، وتعاملوا معك بوجه عام بدون احترام . وقد ينتهي بك الأمر بالشعور بالمرارة والامتعاض ، وهذا لن يكون خطأ أي شخص سواك . أنت مسئول عن الدفاع عن نفسك . لن يبني شخص آخر الحدود التي تحتاجها أنت . إذا كنت قد تعبت من الشعور أن هناك من يسيطر عليك ، ابدأ في وضع الحدود . إذا كنت قد سمحت للناس أن يفعلوا ما يريدون طوال الوقت ، فقد يواجهون صعوبة عندما تضع الحدود في البداية ، لكنك يجب أن تثابر وتفعل هذا لأجلهم كما لأجلك أنت أيضاً .

أنت مسئول عن الدفاع عن نفسك . لن يبني شخص آخر الحدود التي تحتاجها أنت . إذا كنت قد تعبت من الشعور أن هناك من يسيطر عليك ، ابدأ في وضع الحدود .

واجه السيطرة

اعتدت أن أغالي في التحكم والسيطرة . وأتذكر على وجه الخصوص العديد من الأصدقاء ذوي الشخصيات التي لم

تكن قوية مثل شخصيتي والذين كانوا مرنين ويتكيفون مع الأوضاع. كنت قوية جداً في تعاملاتي معهم، فكنت أتعالي عليهم وأتحكم فيهم بغضبي. وكانوا يعرفون أنهم سيعانون من رفضي وكلماتي القاسية إذا تسببوا في غضبي.

وعندما أنظر الآن إلى هذه العلاقات القديمة أفكر «لماذا لم يقل أحد منهم قط اخرسي يا جويس. أديرى شئونك الخاصة وكفي عن إخباري ماذا ينبغي أن أفعل في شئوني أنا!». أنا أعتقد حقاً أنه لو كان أحدهم واجهني فقط، هذا كان سيغير الكثير بصورة أسرع. إذا كان هناك من يتحكم فيك لا تكتف بالغضب من هذا الشخص، لكن تحمل المسؤولية وواجهه هو أو هي. بالتأكيد لا ينبغي أن يكون الناس مسيطرين، لكنك إذا سمحت لنفسك أن يسيطر عليك أحد، فأنت مذنب مثلهم تماماً. حتى إذا غضب هؤلاء الناس عندما تواجههم لأول مرة، فسوف يحترمونك في النهاية.

السيطرة والاستغلال تستنفذ الطاقة والفرح والحيوية منا، وتخنق قدراتنا الذهنية والعاطفية وإرادتنا وعلاقاتنا وجوانب أخرى من حياتنا. إذا كنا نريد أن نختار أن نستمتع

بحياتنا ، يجب أن نختار أن نواجهه من يحاولون التحكم فينا .

كما ذكرت سابقاً فبمجرد أن نسمح للناس أن يتحكموا فينا لفترة من الوقت ، تصبح مواجعتهم أمراً صعباً . ويمكن أن يكون الأمر قاسياً على الطرفين . فالذي يواجه الآخر غير معتاد على اتخاذ موضع القوة نحو من يتحكم فيه ، والشخص المسيطر قد لا يعجبه الأمر . لكن الهدف من المواجهة هو كشف حقيقة السيطرة في العلاقة ثم كسر العادات والأنماط المترسخة في العلاقة . بعدها يجب تنمية عادات وأنماط جديدة من الاحترام المتبادل في العلاقة ، وهذا يستلزم وقتاً وجهداً . فإن الطبيعة الجسدية للشخص المتحكم قد تشور قبل أن يقرر هو أو هي أن يتفهم ويقبل فكرة أن العلاقة يجب أن تتغير .

الهدف من المواجهة هو كشف حقيقة السيطرة في العلاقة ، ثم كسر العادات والأنماط المترسخة في العلاقة .

إذا كان هناك من يتحكم فيك سواء كان طفلاً يصرخ في السوبر ماركت عندما لا تشتري له قطعة حلوى ، أو شريك حياة يحاول أن يجعلك تشعر بالذنب لأنك لا تفعل المزيد لأجله ، أو مديراً في العمل يطلب منك أن تضع وظيفتك أولوية قبل أسرتك ، فيجب أن تكون أنت الشخص الذي يوقف هذه السيطرة . الشخص المسيطر لن يفعل ذلك . لكن بمعونة الله يمكنك أنت أن تفعل ذلك . وعندما تفعل هذا الأمر سوف تشعر بسلام وفرح وقوة داخلية أكثر مما سبق .

لا تسمح للخوف من فقدان العلاقة أن يجعلك تخضع للتحكم والسيطرة من قبل شخص آخر . إذا كان هناك شخص يجب أن يكون هو المتحكم والمسيطر فهو الله ، لكن حتى الله نفسه يحترم حقنا في حرية الاختيار . فهو يقودنا ويرشدنا ويوجهنا ويقترح علينا لكنه أبداً لا يرغمنا أو يتحكم فينا أو يستغلنا .

عش لترضي الله

ذات مرة قال الصحفي هربرت ب . سووب الحائز على

جائزة بوليتزر: «لا يمكنني أن أقدم لك وصفة للنجاح. لكن يمكنني أن أقدم لك وصفة للفشل - وهي: حاول أن ترضي الجميع». في الحقيقة إن محاولة إرضاء الناس تؤدي بنا لا فقط إلى الفشل وإنما أيضًا إلى إحباط كبير. (كولوسي ٣ : ٢٢) يشجعنا أن نسعى وراء خدمة الله وإرضائه في كل ما نفعله ولا نكون «كمن يرضي الناس». لا يمكننا أن نرضي الله إذا كنا نطلب أن نرضي الآخرين بسماحنا لهم أن يتحكموا فينا. يجب أن نختار إذا كنا نريد أن نخدم الله أو أن نخدم إنسانًا آخر. لا يمكننا أن نخدم سيدين. ومع ذلك فكثيرون يريدون أن يخدموا الله، بينما يرضون الناس من حولهم أيضًا. وهذا لن ينجح.

يخاطب الكتاب المقدس هذا الأمر في مواضع عديدة. قال يسوع في (يوحنا ١٢ : ٤٢ ، ٤٣) :

«لكن مع ذلك آمن به كثيرون من الرؤساء (السلطات والنبلاء) أيضًا غير أنهم لسبب الفريسيين لم يعترفوا به لئلا (إذا اعترفوا به) يصيروا خارج المجمع. لأنهم أحبوا مجد الناس (بدلاً من و) أكثر من مجد الله (كانوا يهتمون

بصورتهم أمام الناس أكثر من صورتهم أمام الله) .

أدرك الرسول بولس أننا لا يمكننا أن نرضي الله والإنسان معاً فكتب : « أفأستعطف الآن الناس أم الله؟ فلو كنت بعد أرضي الناس لم أكن عبداً للمسيح » . (غلاطية ١ : ١٠) . ما يقوله بولس في هذه الآية هو : « إذا كنت أطلب رضا الناس ، إذا كنت أحاول أن يكون كل من حولي سعداء ، لن أكون بذلك تلميذاً للرب يسوع المسيح ، ولن يستخدمني الله بالطريقة التي يستخدمني بها ، ولن تكون لي البصيرة الروحية والفهم الروحي الذي لي ، ولن أستطيع أن أساعد الناس بالطريقة التي أساعدهم بها الآن » . هذا يعني أن مستقبل بولس المعد له من الله كان سيفقد الكثير جداً لو أنه حاول أن يرضي الناس بدلاً من أن يرضي الله . وأؤمن أن هذا صحيح بالنسبة لك أنت أيضاً . الله لديه خطة عظيمة وقصد عظيم لحياتك . لكن يجب عليك أن تطلب أن ترضيه هو بدلاً من أن تعمل على تلبية مطالب الناس إذا كنت تريد أن تحقق كل ما أعده لك وتستمتع به . صحيح أن الكتاب المقدس يقول إننا يجب أن نعيش لنسعد الآخرين ، وأيضاً أن

نحاول أن نكيف أنفسنا معهم ومع آرائهم ، لكن هذا لا يعني بأي حال من الأحوال أننا يجب أن نعصى الله حتى نطيع الإنسان .

أشجعك اليوم أن تتحرر من آراء الناس فيك وحكمهم عليك وانتقاداتهم لك وتوقعاتهم منك وأفكارهم عنك . لا تسمح للآخرين أن يؤثروا على حياتك بشكل غير صحيح . اطلب الله واتبعه واعرف نفسك جيداً . اهتم برأي الله أكثر من رأي الناس ، وارغب في إرادته أكثر من رغبتك في أن تكون محبوباً من الناس . اختر اختياراتك وعش حياتك تحت قيادة الروح القدس .

كن مبتكراً

«لتكن لك المشجاعة أن تعيش مبتكراً»

الان إلدا

قالوا قديماً إن التنوع هو ما يعطي الحياة مذاقاً . وأحد الطرق التي تستمتع بها بيومك وتتطلع بها إلى غدك هي أن

تضيف جرعة جيدة من الابتكار والتنوع إلى حياتك اليومية .
أعرف أن ضغوط الحياة والأسرة والالتزامات الأخرى كثيراً
ما تجرنا نحو الروتين الذي نحاول فيه فقط أن ننجز كل
المطلوب . لكنني أشجعك ألا تدع هذا الروتين يصبح روتينياً
أكثر من اللازم . فإن قضاء أيام كثيرة في فعل الأشياء نفسها
بالطريقة نفسها في الوقت نفسه يمكن أن يسلب الفرح من
حياتك ويقودك إلى الملل .

سوف تعيش حياتك مرة واحدة ، لذلك لا تنجذب إلى
الحياة العادية الرتيبة . أضف مذاقاً جديداً لحياتك من خلال
الابتكار وافعل كل ما يمكنك فعله لتحافظ على حيوية
حياتك ونشاطها ومرحها . عش حياتك بحماس لأن الحياة
بدون الحماس ليست حياة حقيقية .

أنت إنسان مبدع

كلنا نعلم الأشخاص الذين يمكن أن نسميهم «مبدعين» ،
فهم من لهم القدرة على الرسم أو التلوين ، أو الكتابة أو التقاط

الصور الجميلة ، أو عزف الموسيقى أو تصميم الديكورات .
وعادة عندما نفكر في المبدعين نفكر في الموهوبين فنيًا .

لكنني أؤمن أن كل شخص هو إنسان مبدع من ناحية
ما . قد لا نجيد كلنا العزف على البيانو أو استخدام فرشاة
التلوين ، لكن الله قد منح كلاً منا مقداراً من الإبداع . على
سبيل المثال قد تظهر قدرة رجل الأعمال الإبداعية من خلال
ابتكار نظم توزيع غير المعتادة أو من خلال القدرة على
تشكيل شراكات استراتيجية ناجحة لم تحدث لأي شخص
من قبل . الطالب قد تكمن قدرته الإبداعية في القدرة على
تحليل عمل أدبي أو حدث تاريخي من منظور لم يتطرق إليه
أحد من قبل . مندوب المبيعات قد يظهر قدرات إبداعية في
التفكير في طرق جديدة ومختلفة يمكن أن يستخدم الناس
بها المنتج الذي يبيعه . إبداع المُدرِّسة قد يظهر في مساعدتها
لأحد الطلاب على التعلم عن طريق الاستماع إلى القصص ،
وإدراكها أن طالباً آخر سوف يتعلم بشكل أفضل من خلال
مشاهدة الصور .

الإبداع يعبر عن نفسه بالعديد من الطرق الرائعة التي

تختلف من شخص لآخر . الله نفسه في غاية الإبداع ، وقد صمم كل شخص على وجه الأرض بمستوى معين من الإبداع . كلنا بداخلنا احتياج ورغبة وقدرة على الإبداع والاستمتاع بالتنوع والتجدد .

الله نفسه في غاية الإبداع ، وقد صمم كل شخص على وجه الأرض بمستوى معين من الإبداع .

نحن نتوق إلى الإبداع والابتكار

لقد وضع الله داخلنا احتياجاً ورغبة في الإبداع والابتكار ، وهذا هو السبب الذي يجعلنا نشعر بعدم الراحة والإحباط والملل عندما تتسم أنشطتنا وعلاقاتنا وأعمالنا والبيئة المحيطة بنا بالروتين الزائد . ليس هناك خطأ في الشعور أحياناً أننا نحتاج إلى التغيير . في الحقيقة ، معظمنا يحاربون الملل في بعض الأوقات ، فنحن ببساطة نتعب من فعل الأشياء التي طالما ظللنا نفعلها يوماً بعد يوم وأسبوعاً بعد أسبوع . وكثيراً ما نقع في فخ الروتين ونصبح ممسوكين في هذه الأنماط . فنحن نريد شيئاً جديداً لكننا بعد ذلك نرجع ونفكر أن ما

نحن فيه يمنحنا شعورًا بالأمان لأنه مألوف أو مريح .

بعضنا لهم من الشجاعة ما يجعلهم يجرون التغييرات في حياتهم باستمرار ويستمتعون بتجربة شيء جديد . بينما آخرون يريدون أن يفعلوا شيئاً مختلفاً لكنهم يصارعون مع تحديد ما يجب أن يفعلوه أو يترددون في فعله نتيجة الخوف . فهم يفضلون الأمان والراحة والملل على الإثارة والمغامرة .

بعض الناس يستمرون في نفس الوظيفة ويعيشون في نفس المنزل ويصاحبون نفس الأصدقاء طوال حياتهم لا لأنهم حقاً يريدون ذلك ، وإنما لأن هذا الوضع مألوف ومريح بالنسبة لهم . بل إنهم ربما يكرهون وظيفتهم ويشعرون فيها بعدم الإشباع ، لكن فكرة عمل أي شيء مختلف هي فكرة مرعبة للغاية . ربما تتغير احتياجاتهم في المنزل لكنهم يتكاسلون عن الانتقال لأنهم مرتاحون في منزلهم القديم ، حتى لو كانوا لا يحتاجون إلى البدروم الممتلئ الذي أعادوا تصميمه ليناسب أولادهم منذ خمسة وعشرين عاماً أو إذا كانوا يحتاجون إلى غرفة نوم في الدور الأول بدلاً من أن تكون كل غرف النوم في الدور العلوي . ربما تأتيهم فكرة أن

التعرف على بعض المعارف الجدد سيكون أمرًا ممتعًا، لكنهم لا يسعون وراء ذلك خوفًا من الرفض . ربما تكون لديهم أحلام لكل أنواع التغيير التي يتمنون لو يستطيعون تحقيقها في حياتهم ، لكنهم لا ينتهزون الفرصة لتحقيق أحلامهم خوفاهم من الفشل .

كلنا نتوق إلى التجدد والتنوع . والسبب وراء ذلك هو أن الله خلقنا للتنوع . وهو صنعنا بحيث نحتاج دائماً إلى التجديد .

وبرغم اختلاف الموانع التي تعوق الناس من اتخاذ قرارات جديدة مبتكرة في حياتهم ، فإنني لم أقابل قط أي شخص يستمتع بالملل . بعض الناس يختارون الملل ، لكنهم لا يتلذذون به . كلنا نتوق إلى التجدد والتنوع . والسبب وراء ذلك هو أن الله خلقنا للتنوع . وهو صنعنا بحيث نحتاج دائماً إلى التجديد . أنا لا أقصد بذلك أننا نخوض في أية فرصة أو فكرة تقابلنا في الطريق ، لكنني أؤمن أن هناك أوقات نحتاج فيها أن نخرج عن الأمور العادية والروتينية ونترك منطقة الراحة ندخل إلى أمور جديدة .

هناك أوقات لا نحتاج فيها أن نقوم بتغييرات رئيسية ،
لكننا فقط نحتاج إلى إضافة مذاق مختلف لما نفعله - تمامًا
كما نحتاج أحياناً أن نضيف بعض التوابل للطعام والتي
بدونها يصبح الطعام ماسخاً وبلا طعم . أحياناً يمكن لأشياء
بسيطة مثل تغيير تسريحة الشعر أن تحدث فرقاً .

أعتقد أن الله يعطينا علامات إنذار تظهر في صورة ملل
خفيف . فهذه هي طريقته في تعريفنا أننا نحتاج إلى بعض
التغيير . هناك أوقات أشعر فيها أنني أريد فقط أن أجلس في
مكان مختلف في بيتي أشرب فيه القهوة الصباحية . فالمنظر
المختلف ينعشني لفترة ما وبعد عدة أيام أكون مستعدة
للعودة لمكاني المعتاد . إذا انتبهنا لهذه الحاجة إلى التغيير ،
يمكننا أن نتفادى بعض المشكلات الخطيرة . إن تكويننا
العاطفي يحتاج إلى التغيير . وعندما نحرم أنفسنا من هذا
التنوع الضروري بسبب الكسل أو الخوف أو عدم الأمان ،
أو أي سبب آخر ، فهذا له خطورة . إذا فعلنا ذلك فسنفقد
استمتاعنا بشكل كبير . لكن إذا كنا مبتكرين ندخل بعض
التنوع على حياتنا ، فسنجد أننا قادرون على الاستمتاع

باليوم والتطلع إلى المستقبل .

لا تبالغ

بالرغم من أن رغبتنا في الخبرات والفرص الجديدة هي أمر صحي وينبع من الرغبة الممنوحة لنا من الله للتنوع والتغيير ، إلا أننا لا بد أن نتذكر أن كلمة الله تشجعنا أيضًا أن نكون مكتفين (انظر فيلبي ٤ : ١١ وعبرانيين ٥ : ١٣) . لا بد أن نجد طريقة نوازن بها بين الاكتفاء والاشتياق إلى أمر مختلف ، لأن هذا التوازن هو مفتاح الحياة الممتعة المليئة بالابتكار وبالاكتفاء أيضًا .

١ بطرس ٥ : ٨ يشجعنا قائلاً : « اصحوا (كونوا متزينين وذوي عقل واع) واسهروا لأن إبليس خصمكم كأسد زائر (نتيجة الجوع الشديد) يجول ملتمسًا من يبتلعه هو » . في هذه الآية نرى أن التوازن أمر مهم للغاية لحياتنا . فعندما نفعل شيئًا ما بقدر كبير ونهمل في فعل شيء آخر فنحن بذلك لا نحقق التوازن وبالتالي نفتح الباب للعدو .

إن كلمة الله تعلمنا أن نفعل كل شيء باعتدال (انظر

١ كورنشوس ٩ : ٢٥) . وهذه طريقة أخرى يشجعنا بها الكتاب أن نكون متوازنين . إن عدم التوازن قد يسبب لنا المشكلات . فالمرض الجسدي والضغط الذهني والعاطفية ومشكلات العلاقات وفقدان الفرح قد تكون كلها نتائج للحياة غير المتوازنة .

المرض الجسدي والضغط الذهني والعاطفية
ومشكلات العلاقات وفقدان الفرح قد تكون كلها نتائج
للحياة غير المتوازنة .

أي خير يمكن أن يصبح شرًا إذا سمحنا له أن يخرج عن التوازن . على سبيل المثال ، سمعت إحدى صديقاتي أن فيتامين (E) مفيد للجسم ، فبدأت تتعاطاه بمقادير كبيرة . لم تكن معتدلة في الجرعات وبالتالي مرضت لأن هذا الفيتامين قلل من كمية الدم في جسدها بكثرة . صديقة أخرى اكتشفت أنها كانت تحب مذاق نوعية معينة من الطعام البروتيني ، فتناولت منه الكثير حتى أصيبت بالحساسية تجاهه . إن جسدنا دائمًا ينجح إلى التطرف . وإذا لم نتحكم في هذه الرغبات ، سوف تسبب لنا المشكلات . لا يمكن أن نسمح

للجسد أن يأخذ أو يفعل كل ما يريد .

عندما أجد مطعمًا أحبه وبه نوعيات الطعام التي أستمع بها حقًا ، فإن الإغراء الطبيعي الذي يواجهني هو أن أذهب لهذا المطعم وأتناول هذا الطبق باستمرار ، إلى أن أصاب بالملل فلا أرغب في الذهاب لهذا المطعم مرة أخرى . لكن إذا قمت ببعض التنوع وتناولت ذلك الطبق المحدد على فترات بدلاً من أن أتناوله عدة أيام متتالية ، سوف أستمع بالتأكيد بهذا المطعم .

إن التماثل يفسح المجال للركود . فعندما نفعل نفس الأشياء كثيرًا ، لا نستمع بالانشغاط التي كنا نستمع بها قبلاً . لكن التنوع يضمن لنا القدرة المستمرة طويلة المدى على الاستمتاع بالأشياء التي نتلذذ بها لأن هذا التنوع يجعل الأشياء متجددة دائماً . وحتى عندما نفضل شيئاً واحداً على أشياء أخرى كثيرة ، فمن الحكمة أن نتعامل مع الأشياء المختلفة كلها بغرض التنوع والحصول على المنافع التي تقدمها هذه الأمور لحياتنا .

وهذا حقيقي في مناطق متعددة في الحياة . فقد وجدت

أنني إذا قضيت وقتًا طويلًا جدًا مع الناس الذين أستمتع بصحبتهم ، ولم أقض وقتًا كافيًا مع آخرين ، سوف تصاب علاقتنا حتمًا بالركود . فبعد أن نمضي معًا أوقات طويلة جدًا ، سوف نصل لنقطة لا نستمتع فيها بصحبة بعضنا البعض بالقدر الذي كنا نختبره من قبل . عندما نذهب في مؤتمرات أو حملات كرازية إلى دول العالم الثالث ، نسافر مع طاقم عمل محدد . هذه الرحلات طويلة وقد يقضي الفريق معًا وقتًا قد يصل إلى ثلاثة أسابيع ، فنحن نستقل الطائرة معًا ونتناول الطعام معًا ونركب السيارة معًا . صحيح أننا كلنا نحب بعضنا البعض ، لكن بعد الرحلة لا يوجد فينا من يريد أن يقابل الآخرين لبعض الوقت .

أنا و«ديف» نحب أحدهنا الآخر حقًا ، ونتمتع بعلاقة رائعة . فنحن نرتاح أحدهنا مع الآخر وهذا أمر حسن لأننا نقضي وقتًا طويلًا مع بعض . فنحن لا نعيش فقط معًا وإنما نعمل أيضًا معًا ، لذلك نقضي وقتًا معًا أكثر من أي زوجين عاديين . وبقدر ما نستمتع أحدهنا بالآخر إلا أننا نحتاج إلى وقت منفرد - وقت لأنفسنا ومع الآخرين . فهو يحتاج أن

يخرج ويلعب الجولف مع أصدقائه ، وأنا أحتاج إلى الشركة
وتناول الغداء مع بعض أصدقائي . هذا النوع من التجديد
مفيد لنا نحن الاثنين كفردين ومفيد أيضاً لزواجنا .

نحن نحتاج إلى التنوع فهو يجعل من الأمور العادية أموراً
متجددة .

نحن نحتاج إلى التنوع فهو يجعل من الأمور العادية
أموراً متجددة .

امنع نفسك بعض الاختيارات

منذ سنوات كانت إحدى أوائل الطرق التي بدأ بها الله
يتعامل معي بخصوص الملل والتماثل هي من خلال ألوان
الجوارب التي أرتديها . قد يجعلك هذا تضحك لكنني ظلت
أرتدي الجوارب الطويلة من اللون البيج الغامق لعدة سنوات .
ولم أرتد أي نوع آخر - كانت دائماً من نفس الماركة ونفس
اللون .

وعندما كنت ألاحظ سيدات أخريات ترتدين جوارب
سوداء أو زرقاء أو كريمي أو روز فاتح أو نايلون كانت تعجبني

لكنني كنت أظل أشتري النوع الذي أشتريه كل مرة. وقد استخدم الله هذا المثال البسيط والعادي جداً ليريني كيف أنني كنت أتمسك بما كنت أظن أنه آمن، بالرغم من أنني كنت أريد حقاً أن أغامر بارتداء شيء مختلف بين الحين والآخر.

ربما كان اللون الذي أرتديه يتماشى بصورة أفضل من الألوان الأخرى مع معظم ملابسني، لكن تغييراً قليلاً من وقت لآخر كان سيضيف بعض المذاق لحياتي ويجنّبني الملل من شكلي الخارجي.

إن الله يستخدم العديد من الأمور البسيطة التي نتعامل معها في حياتنا اليومية لكي يعلمنا دروساً حيوية عن أنفسنا إذا أصغينا إليه. وبدأت أدرك من خلال هذه الحادثة الصغيرة كيف كنت أتمسك بالأشياء ذاتها. ففي قلبي كنت أرغب في المغامرة، لكن الأمان الناتج عن الروتين كان يبقيني في الملل. وجعلني موقف الجوارب أبداً في فحص مناطق أخرى من حياتي وساعدني على الابتكار والتحرر من الروتين بأشكال كثيرة.

حتى العلوم الطبيعية تدرك فوائد التنوع. فقد أثبت الطب أن هناك الكثيرين الذين يعانون من حساسية تجاه الأطعمة التي يتناولونها كثيراً.

حتى العلوم الطبيعية تدرك فوائد التنوع. فقد أثبت الطب أن هناك الكثيرين الذين يصابون بحساسية تجاه الأطعمة التي يتناولونها كثيراً. وجزء من العلاج هو التنوع في اختياراتهم للطعام وإدخال أطعمة جديدة على وجباتهم.

كانت لي صديقة تعاني من هذه الحالة. ولكي تتخلص من الحساسية نصحتها الأطباء أن تتوقف لمدة ٢١ يوماً عن تناول أنواع الأطعمة التي تسبب لها الحساسية. وبعد ثلاثة أسابيع كان باستطاعتها أن تجرب إدخال هذه الأطعمة مرة أخرى في الوجبات لكن على فترات متباعدة. ففي بعض الأحيان كانت تتناول طعاماً معيناً مرة كل أربعة أيام، تبعاً لشدة الحساسية تجاه كل نوع من الأطعمة.

لقد خلق الله أجسادنا باحتياج إلى التنوع. إذا لم نمنح أجسادنا التنوع الذي تحتاجه وتتوق إليه فسوف تتمرد علينا. كما لو أنها تقول «لا يمكنني أن أتعامل مع هذه

الأطعمة. أنت تعطيني قدرًا كبيرًا جدًا من شيء ما. لذلك سوف أمرض أو يكون لي رد فعل سلبي في كل مرة أقدم لي فيها هذا الطعام». المرض أو الألم أو أية تفاعلات جسدية سلبية أخرى هي كلها طريقة يقول بها الجسد: «هناك شيء ما خطأ». أحيانًا كثيرة يكون الخطأ كله هو أننا غير متوازنين - نأكل الكثير من طعام معين، ولا نتناول ما يكفي من طعام آخر.

ربما لا تنال قسطًا كافيًا من الراحة أو الضحك. ربما تعمل أعمالًا شاقة. الضغوط الكثيرة أو المضايقات العاطفية المتكررة وقلة التنوع كلها أمور تؤثر بالسلب على صحتك.

عندما يريد الله أن يجذب انتباهنا لأمر ما يخص الابتكار والتنوع فهو يستخدم أشياء بسيطة للغاية مثل الجوارب الطويلة أو عادات الأكل. لكن مبدأ التوازن والاعتدال والابتكار والتنوع والاختلاف يمكن أن يطبق في جوانب كثيرة من الحياة. وبمجرد أن تدرك أهمية هذه الأشياء، يمكنك أن تطبقها على العلاقات وعادات إنفاق الأموال والأكل والعمل ومعايير الشباب والترفيه وأي جزء آخر من

حياتك بدأت تشعر فيه أنك تحتاج إلى التغيير .

التنوع السهل

إن إضافة التنوع والابتكار إلى حياتك لا يجب أن يكون مكلفاً أو معقداً . إذا أردت أن تفعل شيئاً مختلفاً كل مساء ، فاخرج بعائلتك إلى خارج البيت . إذا كان لديك أطفال صغار ، ربما يستمتعون بنزهة في السيارة يرون منها المناظر من النافذة . ربما يكون كل ما تحتاجه هو ثلاثون دقيقة . أو اذهب لتناول كوباً من القهوة . صحيح أنك يمكنك أن تفعل ذلك في المنزل لكنك ربما لا تستمتع كثيراً به كما ستستمتع به في جو الكافيتريا . اذهب لتمشى . اركب دراجة أو راقب الأطفال وهم يلعبون في المتنزه . أثناء الاحتفالات سر بسيارتك حول الحي الذي تعيش فيه وانظر إلى الأضواء والزينات الملونة في البيوت المختلفة .

إذا كان أمامك مشروع كبير يستغرق اليوم بكامله فخطط لبعض الاستراحات القصيرة أثناء إكمال هذا المشروع .

إذا كان أمامك مشروع كبير يستغرق اليوم بكامله فخطط لبعض الاستراحات القصيرة أثناء إكمال هذا المشروع. اخرج خارج المكتب لدقائق قليلة إذا كان الطقس جيداً. ثم اشرب كوباً من عصير الليمون أو أي مشروب مثلج. إذا رأيت جيرانك ابدأ معهم محادثة أو على الأقل ألق بتحية لطيفة. خذ استراحة ذهنية من خلال ابتعادك عن المشروع الذي تعمل فيه لمدة قصيرة. لا أقصد أبداً أن تحول عينيك من على هدفك. لكن الاستراحات القصيرة التي أسمىها «إجازات مصغرة» يمكنها أن تؤثر إيجابياً على قدرتك على الإنتاج وشعورك تجاه المشروع.

هيا جرب الأمر

بعد أن قرأت هذا الجزء، ربما شجعتك هذا الكلام على أن تقوم ببعض التغييرات في حياتك. ربما تولدت داخلك رغبة أكبر في أن تفعل ذلك، لكنك متردد في التنفيذ بسبب الخوف. أشجعتك ألا تخاف من أن تتجاوب مع الرغبة التي وضعها الله في قلبك. هيا، جرب الأمر. إذا ارتكبت خطأ، لن تكون هذه هي نهاية العالم. إذا فشلت،

فيكيفيك أنك حاولت .

أرجوك ألا تكبر في السن وتتمنى لو كنت قد اتخذت قرارات مختلفة، أو انتهزت الفرص للتغيير، أو سمحت لنفسك باختبار تجارب جديدة. لا أريدك أن تراجع حياتك وتشعر بالحزن، وتتساءل عما كان يمكن أن يحدث. يمكنني أن أؤكد لك أنك لن تستمتع بكل ما تحاول أن تفعله، لكنك على الأقل سوف تكتسب خبرة المعرفة. لن يكون عليك أن تقضي حياتك كلها تسمع عما يفعله الآخرون وتتساءل يا ترى ما هو هذا.

لسنوات كثيرة كان مكاني المفضل لتناول الطعام هو أحد المطاعم الشرقية الذي اكتشفته أنا وصديقة لي في أحد الأيام. كنا قد سمعنا أنه مطعم جيد جداً، لكن لم نستطع أن نعثر على معلومات محددة عن موقعه. بل إننا أيضاً ناقشنا عدة مرات محاولة التعرف على موقعه، لكن في كل مرة كنا نقرر ألا نفعل ذلك .

ثم في أحد الأيام كنا نشعر بالرغبة في المغامرة، فأخذنا هذه المعلومات الضعيفة وقررنا أن نجده حتى لو تعرضنا لأن

نضل الطريق - ووجدناه ! ونتيجة استعدادنا لبذل الجهد استمتعنا بالطعام هناك لعدة سنوات .

أنا لا أنصحك بالحماسة ، لكنني أشجعك أن تكتشف التوازن بين الحياة في الخوف والحياة في الحكمة . كنت سأكون حمقاء إذا بدأت البحث في الظلام وحدي عن هذا المطعم وليس معي تليفون في سيارتي . لكنني خرجت في النهار وكانت معي صديقة وكان معنا تليفون محمول . كان الخطر الوحيد الذي واجهناه هو احتمال أن نضل الطريق فنضطر لسؤال أحد عن طريق العودة للبيت .

أدعوك أن تكون مبتكراً ومغامراً في حياتك . لا تقع في فخ الروتين أو تسمح لنفسك أن تصبح «راكداً» . في الأمور الكبيرة والصغيرة كن مبتكراً ، كن مغامراً ، كن متجسداً ونشيطاً ، وأضف لكل يوم من حياتك بعض التنوع ، فهو الذي يعطي الحياة مذاقاً مميزاً .

في الأمور الكبيرة والصغيرة كن مبتكراً ، كن مغامراً ، كن متجسداً ونشيطاً ، وأضف لكل يوم من حياتك بعض التنوع ، فهو الذي يعطي الحياة مذاقاً مميزاً .

أنا مقتنعة .. أن واحداً من أهم الدروس التي ينبغي أن نتعلمها، هو أن نختار أن نكون سعداء في كل يوم من أيام حياتنا ونحن نتطلع للمستقبل.

من أكثر الأمور التي أرغب فيها حقاً، هو أن يستمتع الناس بجدة الحياة التي مات يسوع لكي يعطينا إياها - لكي نكون سعداء حقاً. ليست السعادة التي نقرأ عنها، أو التي نتكلم عنها فقط، بل السعادة التي نتحرك خلالها ونختبرها كواقع يومي. أو من الآن أن الناس يرغبون بشدة في الإستمتاع بحياتهم، لكي يعيشوا كل يوم في سلام، قناعة، وفرح، وهو ما أود تعريفه على أنه "الإستمتاع بكل ما بين المرح البالغ في صخب، والإبتهاج في هدوء".

وأنت ماذا عنك؟ هل تستمتع بيومك وأنت في إنتظار الغد؟ هل أنت بصفة عامة سعيداً، مسروراً، وراضياً عن نفسك، وبما تقوم به كل يوم؟ هل تمضي وقتاً في تقييم وملاحظة الخبرات اليومية التي تغني الحياة وتثريها؟ أم تصارع في سباق كل يوم كي تصل لليوم التالي؟ هل تجد وقتاً للإستجمام والراحة لتجد ما يضحكك؟ أم تسمح لضغوط مسؤولياتك أن ترسم عبوساً على وجهك بينما تستمر في العمل بجدية؟



www.joycemeyerme.org



Prepare the way

www.ptwegypt.com