



# طريقة لحياة أسهل

بقلم  
جويس ماير

Originally published in English under the title:

«100 Ways to Simplify Your Life».

## ١٠٠ طريقة لحياة أسهل

الناشر : خدمات جويس ماير

الترجمة : داليا وهيب

المطبعة : شركة الطباعة المصرية - ت: ٤٦١٠٠٥٨٩

الطبعة : العربية الأولى ٢٠١٢

حقوق الطبع محفوظة

Arabic Edition Copyright © 2012 by PTW, Translators and Publishers.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means-electronic, mechanical, photocopy, recording or any other- except for brief quotations in printed reviews, without prior permission of the publisher.

التوزيع:

P.T.W. للترجمة والنشر

تليفاكس : ٢٦٦٧٨٩٨٠ - ٢٦٦٧٨٩٨١ - (+ ٢٠٢)



Prepare The Way  
Translators & Publishers

E-mail: ptw@ptwegypt.com

www.ptwegypt.com

رقم الإيداع: ٢٠١٢ / ٢٠٩١٣

ISBN: 978 - 977 - 443 - 146 - 9

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب. أو أي جزء منه. أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقلها. أو استنساخه بأي شكل من الأشكال. دون إذن خطي مسبق من الناشر.

# المحتويات

|    |                                                |    |
|----|------------------------------------------------|----|
| ٩  | مقدمة .....                                    |    |
| ١٣ | افعل شيئاً واحداً كل مرة .....                 | ١  |
| ١٥ | كن مكثفياً بما لديك .....                      | ٢  |
| ١٧ | ليكن الله أولاً .....                          | ٣  |
| ٢١ | احيا لتمجّد الله .....                         | ٤  |
| ٢٥ | لا تقلق بشأن الغد .....                        | ٥  |
| ٢٧ | انس ما هو وراء .....                           | ٦  |
| ٢٩ | تعلم كيف تقول لا .....                         | ٧  |
| ٣٣ | كن نفسك .....                                  | ٨  |
| ٣٥ | اختر النوعية لا الكمية .....                   | ٩  |
| ٣٧ | ارفض أن تبدأ ما لا يمكنك أن تنهيه .....        | ١٠ |
| ٣٩ | لا تصنع جبلاً من التلال .....                  | ١١ |
| ٤١ | لا تفكر في نفسك .....                          | ١٢ |
| ٤٣ | توقّف عن المُماطلة .....                       | ١٣ |
| ٤٥ | تخلّص من الفوضى .....                          | ١٤ |
| ٤٩ | تجنّب الإفراط .....                            | ١٥ |
| ٥١ | ابتعد عن الديون .....                          | ١٦ |
| ٥٣ | اسمح لما هو أساسي أن يأخذ المكانة الأولى ..... | ١٧ |
| ٥٥ | ضع حدوداً .....                                | ١٨ |
| ٥٧ | اعرف نفسك .....                                | ١٩ |
| ٥٩ | آمن فقط .....                                  | ٢٠ |

|    |                                           |     |
|----|-------------------------------------------|-----|
| ٢١ | قيّم الالتزامات بصفة منتظمة .....         | ٦١  |
| ٢٢ | حدّد أولوياتك الشخصية .....               | ٦٣  |
| ٢٣ | اختر معاركك .....                         | ٦٧  |
| ٢٤ | اغفر سريعًا .....                         | ٦٩  |
| ٢٥ | اهتم بأمورك فقط .....                     | ٧١  |
| ٢٦ | كن رحيماً .....                           | ٧٣  |
| ٢٧ | لا تصدر أحكاماً .....                     | ٧٥  |
| ٢٨ | كن حاسماً .....                           | ٧٧  |
| ٢٩ | فكّر قبلما تتكلم .....                    | ٧٩  |
| ٣٠ | ارضِ الله .....                           | ٨١  |
| ٣١ | لا تقبل الإدانة .....                     | ٨٣  |
| ٣٢ | ارفض أن تحيا خائفاً .....                 | ٨٥  |
| ٣٣ | اتبع قلبك .....                           | ٨٧  |
| ٣٤ | لا تخف مما سيفكر فيه الآخرون .....        | ٨٩  |
| ٣٥ | أبعد الصراعات عن حياتك .....              | ٩١  |
| ٣٦ | كن إيجابياً .....                         | ٩٣  |
| ٣٧ | توقّف عن فعل الأشياء التي لا تجيدها ..... | ٩٥  |
| ٣٨ | لا تقلق على أولادك .....                  | ٩٧  |
| ٣٩ | تجنب المغالاة في الأسباب المنطقية .....   | ٩٩  |
| ٤٠ | صادق البسطاء .....                        | ١٠١ |
| ٤١ | ابحث عن أفضل طريقة لفعل الأشياء .....     | ١٠٣ |
| ٤٢ | كن شاكرًا .....                           | ١٠٥ |
| ٤٣ | احسب النفقة قبلما تلزم نفسك .....         | ١٠٧ |
| ٤٤ | صلّ لأجل كل شيء .....                     | ١٠٩ |

|    |                                               |
|----|-----------------------------------------------|
| ٤٥ | لا تحسد فاعلي الشر..... ١١١                   |
| ٤٦ | ثق في الله ليغيّرَكَ..... ١١٣                 |
| ٤٧ | ثق في الله ليغيّر الآخرين..... ١١٥            |
| ٤٨ | لتكن لك دائرة واسعة..... ١١٧                  |
| ٤٩ | سلّم للرب..... ١١٩                            |
| ٥٠ | تحكّم في أفكاركَ..... ١٢١                     |
| ٥١ | لا تكن معقّدًا..... ١٢٣                       |
| ٥٢ | لا تخطّط للكمال..... ١٢٥                      |
| ٥٣ | كن شخصًا يسهل التعامل معه..... ١٢٧            |
| ٥٤ | لا تُغالِ في تقديرِكَ لنفسِكَ..... ١٢٩        |
| ٥٥ | تخلّص من الرسائل عديمة الجدوى..... ١٣١        |
| ٥٦ | أوقف المكالمات التليفونية الدعائية..... ١٣٣   |
| ٥٧ | لا تدع العمل يتراكم..... ١٣٥                  |
| ٥٨ | خطط مسبقًا..... ١٣٧                           |
| ٥٩ | اشترِ بعض الوقت..... ١٣٩                      |
| ٦٠ | نظّم..... ١٤١                                 |
| ٦١ | لتكن صلاتك بسيطة..... ١٤٣                     |
| ٦٢ | ضع لنفسِكَ فواصل زمنية..... ١٤٥               |
| ٦٣ | لا تشعر بمشاعر مسؤولية مزيفة..... ١٤٧         |
| ٦٤ | لا تحاول الاهتمام بالجميع..... ١٤٩            |
| ٦٥ | كف عن السيطرة..... ١٥١                        |
| ٦٦ | اقبل التغيّر..... ١٥٣                         |
| ٦٧ | لا تحاول أن تغيّر ما لا يمكنك تغييره..... ١٥٥ |
| ٦٨ | غيّر ما يمكنك تغييره..... ١٥٧                 |

|    |                                        |     |
|----|----------------------------------------|-----|
| ٦٩ | كن واقعياً في توقّعاتك .....           | ١٥٩ |
| ٧٠ | التقدّم يحدث خطوة واحدة كل مرة .....   | ١٦١ |
| ٧١ | فكّر قبلما تنفّذ .....                 | ١٦٣ |
| ٧٢ | ازرع عادة الانعزال .....               | ١٦٥ |
| ٧٣ | ليكن فكرك موجّهاً نحو الأبدية .....    | ١٦٧ |
| ٧٤ | تعامل مع كل يوم عندما يأتي .....       | ١٦٩ |
| ٧٥ | تذكّر أن الله لك .....                 | ١٧١ |
| ٧٦ | أعظم من منتصر .....                    | ١٧٣ |
| ٧٧ | صلّ قبلما تدخل في تجربة .....          | ١٧٥ |
| ٧٨ | ليكن ضميرك نقيّاً .....                | ١٧٧ |
| ٧٩ | افهم البر .....                        | ١٧٩ |
| ٨٠ | النعمة، النعمة، ومزيد من النعمة .....  | ١٨١ |
| ٨١ | ألجم لسانك .....                       | ١٨٣ |
| ٨٢ | الحرب للرب .....                       | ١٨٥ |
| ٨٣ | تجنّب مناظر التجربة .....              | ١٨٧ |
| ٨٤ | تجنّب من يتحدثون كثيراً .....          | ١٨٩ |
| ٨٥ | كن كريماً .....                        | ١٩١ |
| ٨٦ | كن حكيماً .....                        | ١٩٣ |
| ٨٧ | كن يقظاً لما قد يشتت انتباهك .....     | ١٩٥ |
| ٨٨ | لا تغتاز سريعاً .....                  | ١٩٧ |
| ٨٩ | لا تكن قاسياً على نفسك .....           | ١٩٩ |
| ٩٠ | لم يتأخر الوقت بعد لتبدأ من جديد ..... | ٢٠١ |
| ٩١ | كن مثل الطفل الصغير .....              | ٢٠٣ |

|           |                             |     |
|-----------|-----------------------------|-----|
| ٢٠٥ ..... | الذي يحيا في داخلك          | ٩٢  |
| ٢٠٧ ..... | لا تيأس من نفسك             | ٩٣  |
| ٢٠٩ ..... | كن أسيرًا للرجاء            | ٩٤  |
| ٢١١ ..... | قاوم إبليس                  | ٩٥  |
| ٢١٣ ..... | ابق قويًا روحيًا            | ٩٦  |
| ٢١٥ ..... | كن أمينًا                   | ٩٧  |
| ٢١٧ ..... | راجع مظهرك                  | ٩٨  |
| ٢١٩ ..... | بالاتضاع يأتي السلام والقوة | ٩٩  |
| ٢٢١ ..... | ليكن التهذيب صديقك          | ١٠٠ |



## مقدمة

**يختبر** الجميع هذه الأيام التي يبدو أننا لا ننجز فيها شيئاً إلا ما أضفته لقائمة ما يجب القيام به وهي قائمة طويلة بالفعل. هل تشعر بالتعب والإجهاد معظم الوقت؟ هل تشعر بأنك مُستنزَف؟ هل تجد نفسك آملاً في يوم أفضل - يوم أبسط؟ هناك الكثير من الأشياء التي تتنافس للحصول على مواردك المحدودة من الاهتمام والطاقة والوقت، ربما تكون مختنقاً ولا تعلم، لو أن هذا ما تشعر به، فلست بمفردك.

يحيا معظم الناس اليوم حياةً معقّدة تتركهم مُحبطين ومشوّشين وقلقين وممزّقين. ولكن عندي لك أخبار سارة: حياتك يجب ألا تكون هكذا، يمكنك أن تختار حياة البساطة، والثمر، والشبع والسلام والفرح. لكنني أود أن أحذرك من أنه إن لم تكن مصمّماً فستفعل ما يفعله الجميع. ستصبح أسير النظام وستقضي حياتك آملاً أن تصبح الأمور مختلفة، ولن تدرك أبداً أنك الوحيد الذي يمكنه أن يغيّر الأمور. إذا لم نصر ونثبت في سعيينا للبساطة، فإننا بهذا نبحث عن التعقيد والإحباط

أتذكر إحدى المرات عندما كنت أشكو لله من ازدحام جدول أعمالي، فكيف يمكن لأي شخص أن يتوقع مني أن أفعل كل ما يجب أن أفعله؟ ثم صُدمت عندما أدركت أنه أنا من وضعت هذا الجدول المزدحم، ولا يمكن لأي شخص آخر سواي أن يغيّره. يمكنك أن تقضي حياتك متمنياً أن تختلف الأمور، ولكن التمني لن يغيّر شيئاً، فاتخاذ القرارات الذكية والأفعال الحاسمة هو ما يغيّر الأمور. فلو سحبت هذا الكتاب من على الرف باحثاً عن التغيير، فأنت ترغب في اتخاذ قرارك وستتبعه بالإقدام على فعل؟

أهدرت الكثير من السنوات. آملّة أن تتغير الحياة وتهدأ الأمور حتى أدركت أخيرًا أن الحياة نفسها لا تتغير. في الواقع، هناك احتمال أن تزداد الأمور سوءًا. وأدركت أن الخيار الحقيقي الوحيد هو أن أغيّر من أسلوبِي في الحياة. فعليّ أن أقول: "لا ليوم آخر من تلك الأيام المشحونة والملينة بالشعور بالإحباط. لا أريد أن يصف لي الطبيب علاجًا آخر لكي يغطي على عرض آخر من أعراض المشكلة الحقيقية؛ أعني الضغوط".

في بحثي عن البساطة، توصلت إلى الاعتقاد بأن الحياة لا يمكن أبدًا أن تكون بسيطة إلا إذا تعلمت التعامل مع كل الأمور ببساطة، فاتجاهي نحو كل حدث من أحداث الحياة هو الذي يحدّد مدى سهولة الوضع أو تعقّده. ربما تكون الحياة معقّدة لأنّ الناس مُعقّدون. أليس من الممكن أن تكون الحقيقة هي أن الحياة ليست معقّدة بل إن الأفراد هم من يعقّدون الحياة بسبب الأسلوب الذي يتعاملون به مع الأمور الحياتية؟

اكتشفت أن الأمر لا يتعلق كثيرًا بالحياة أو الظروف أو الآخرين بقدر ما يتعلق باحتياجي للتغيير. فلم تكن مشكلتي هي المشكلة بل أنا شخصيًا المشكلة! عندما تقضي حياتك مُحَبَطًا محاولًا أن تغيّر العالم وكل من فيه، تفشل لتدرك أنه ربما تكون أنت من يجب أن يغيّر أسلوبه في الحياة. ربما يكون الأمر سهل للغاية بالنسبة لشخص ما أن يحيا كل حياته ولا يرى أبدًا أن الأسلوب الذي يفعل به الأشياء هو المشكلة الحقيقية.

هل حاولت أن تدعو أصدقاءك لأمسية بسيطة لتناول الطعام والشركة والمتعة ولكن -بطريقة ما- تحول الأمر إلى كابوس معقّد؟ إنني أتذكر هذه الأيام جيدًا. أذهب إلى الكنيسة في يوم الأحد، وبدون أي تفكير مسبق أدعو ثلاثة من المتزوجين على شواء يوم الأحد التالي، وتكون فكرتي الأساسية هي النقانق والهامبرجر على الشواء، ورقائق البطاطس وشاي مثلج، ودافعي هو الشركة

والممتعة ولكن يصل الضيوف، وأشعر كما لو أنني لا أريد وجودهم. فلن تكون هناك متعة، على الأقل بالنسبة لي، لماذا؟ لأنني حولت لقاءنا البسيط معًا إلى كابوس من الاستعداد والأطعمة الباهظة الثمن ودعوت أربعة عشر شخصًا، بدلاً من العدد الأساسي ألا وهو ستة أفراد. فأسلوبي المعقد في الحياة وأسلوب تفكيري المعقد يقنعني بأن النفاق والهامبرجر ليست جيدة بالدرجة الكافية، لهذا اشترت اللحم الذي لا يمكنني تحمُّل ثمنه، وتحولت رقائق البطاطس إلى صحن كبير من سلطة البطاطس المصنوعة في المنزل، والخبز إلى أربعة أطباق فرعية قمت بعملها.

فيكون عليّ أن أقضي أسبوعًا بأكمله في النظافة وأجعل كل شيء في المنزل يبدو رائعًا وذلك نتيجة لشعوري بعدم الأمان ورغبتني في إبهار الجميع. وبالطبع المقاعد التي بالحديقة قديمة لهذا اشترت مقاعد جديدة، وتضايقت من ديف لأنني اعتقدت أنه لا يساعدي بالدرجة الكافية، وعندما وصل أصدقائنا تمنيت لو أنهم لم يأتوا. وكان يوم بائس للغاية حيث تظاهرت بأني مضيعة سعيدة في حين أنني في الواقع مُحَبَّطة وبائسة.

لا أستطيع أن أدرك لماذا لم أستطع الاستمتاع كثيرًا بأي شيء في الحياة حتى أعلن لي الله أنني أقتل فرحي بالتعقيدات، ولسنوات، صليت لكي يغيّر الله الناس والظروف من حولي في حين أنه في الواقع أراد أن يغيّرني ويغيّر أسلوبني في الحياة، وأرادني أن أجعل حياتي أبسط حتى يتمجد فيها.

دعني أشاركك بـ ١٠٠ أسلوب للتعامل مع الحياة مما يجعل حياتك أبسط ويطلق بدوره الفرح ويزيده. أعتقد أن تلك الأساليب ستحسّن فعلاً من نوعية اختبارات حياتك اليومية لو أنك أدخلتها في الطريقة التي تفعل بها الأشياء. قال يسوع إنه أتى حتى تكون لنا حياة أفضل ونتمتع بها (انظر يوحنا ١٠: ١٠)، فمبادئه

بسيطة. الإيمان بسيط!، الثقة في الله بسيطة! أسلوب الاقتراب من الله مثل  
الطفل بسيط! وخطة الخلاص بسيطة!  
يقدم لنا يسوع «أسلوبًا جديدًا للحياة». وأعتقد أن هذا الأسلوب بسيط وقوي  
في ذات الوقت ليمكّننا من الاستمتاع بحياتنا اليومية. هل أنت مستعد لكي  
تجعل حياتك أبسط. هل أنت مستعد لتودّع التعقيدات التي سمحت لها بأن  
تتسلط عليك؟ لنبدأ.



## افعل شيئاً واحداً كل مرة

«إن الشعور بضرورة الإسراع في إنجاز أمور الحياة ليس نتيجةً للحياة المزدهرة وعدم وجود الوقت، بل على النقيض، فإن هذا الشعور ناجم عن خوف غامض من أننا نضيّع حياتنا، وعندما لا نفعل الشيء الذي يجب أن نفعله، لن يكون لدينا وقت للقيام بأي شيء آخر، فنحن أكثر الناس اشغالاً في العالم».

إيرك هوفر

«ناظرين إلى رَئيسِ الإيمانِ ومُكَمِّلِهِ يَسوعَ».

(عبرانيين ١٢: ٢)

عندما نفعل الأشياء دون أن نركّز بأذهاننا فيها فعلاً، فإننا نقلل من قدرتنا على إنجاز العمل الموضوع أمامنا وكذلك من قدرتنا على إنجازه بطريقة جيدة. عندما نغمس في عمل شيء وتنشغل أذهاننا بشيء آخر، فإننا بهذا نقسم عضلاتنا فيما وراء قدراتنا. ونجعل المهمة أصعب بكثير. مثلما نحاول فصل صفار البيض عن بياضه، فكلاهما يمكن استخدامه منفصلاً ولكن النتيجة لن تكون فعالة (أو حلوة المذاق) كما لو أننا تركنا البياض كاملاً. ولكن عندما نوجه كل قدراتنا لإنجاز شيء ما نفعله في يوم محدد. وفي تلك الساعة، وفي تلك اللحظة، فنجد الأمر أسهل بكثير. فالقدرة على التركيز والحفاظ على هذا التركيز لا تأتي إلا بالتدريب.

يخبرنا الرسول بولس في (فيلبي ٤: ٦) ألا نهتم بشيء؛ فإن القلقين عادة ما يحاولون أن يحيوا في مرحلة متقدمة عن تلك التي يمرون بها حالياً ويقضون اليوم محاولين التفكير في الغد. والنتيجة هي فقدان البساطة. يتوقع الله منا

أن نثق فيه فيما يتعلق باليوم. كما أمر شعب إسرائيل أن يفعلوا عندما عبروا البرية في اتجاههم نحو أرض الموعد.

فلتمارس عادة أن تعيش يومك فقط. ولتعطي نفسك بأفكارك وحديثك وطاقتك وكل جزء فيك لليوم الذي بين يديك. نمّ في داخلك القدرة على أن تعطي نفسك لما تفعله. وستتمكن من الاستمتاع بالنشاط الحالي بدلاً من أن تقضي كل يوم في القيام بمجموعة من الأنشطة والأفكار المشوّشة التي تتركك مُجهدًا.

هل تخشى من أنك لن تنجز الكثير لو أنك حاولت أن تحيا حياتك بهذه الطريقة؟ حقًا ربما لن تنجز الكثير. ولكنك ستستمتع أيضًا بما تفعله أكثر بكثير. أحد مفاتيح البساطة هو أن تدرك أن النوعية أهم بكثير من الكمية.



## كن مكتفياً بما لديك

«الاكتفاء ليس هو إشباع ما تريده ولكن إدراك كم تملك فعلاً». شخص غير معروف

«لَتَكُنْ سِرُّكُمْ خَالِيَةً مِنْ مَحَبَّةِ الْمَالِ.

كونوا مُكْتَفِينَ بما عِنْدَكُمْ، لَأَنَّهُ قَالَ: <لَا أَهْمِلُكَ وَلَا أَتْرُكُكَ>».

(عبرانيين ١٣: ٥)

تسبب الغنى في ثقافتنا الغربية في خلق وبراء من الطمع فيما يملكه الجميع. فيشتهي الناس الكثير والكثير ومع ذلك لا يستمتعون بما يملكونه بالفعل. والشخص البسيط هو شخص راضٍ فهو لا يشتهي المزيد من أي شيء آخر. ولكنه يستمتع بما لديه. ويثق أن المزيد سيأتي في الوقت المحدد.

هل «للمزيد» القدرة على أن يجعلنا سعداء كما يريدنا العالم أن نعتقد؟ الإجابة هي: «لا!» في الواقع. كلما امتلكنا المزيد كلما تطلب ذلك منا القيام بالمزيد من العمل للاهتمام بتلك الممتلكات. ربما نعتقد أن «المزيد» يجعل الحياة أسهل. ولكنه في الواقع يعقدها من يوم لآخر. تأمرنا الوصية العاشرة ألا نشتهي. بمعنى ألا نرغب فيما يملكه الآخرون. يخبرنا بولس في (فيلبي ٤: ١١) أنه تعلم أن يكون راضياً ومكتفياً بغض النظر عن الظروف. يذكّرني سماع تلك العبارة بالبساطة ويجلب لي الشعور بالراحة.

لا يوجد خطأ في امتلاك الأشياء. ولكن الخطأ هو أن نسعى لها ونشتهيها.

فعندما نشعر أنه لا يمكننا أن نكون سعداء بدون شيء ما، فإننا بهذا نشتهي، ويجب أن ننمّي داخلنا عادة أن نسأل الله بشأن ما نريده ونؤمن أنه سيعطيه لنا إن كان هذا الشيء مناسبًا لنا وعندما يحين الوقت المناسب، يحررنا هذا الأسلوب البسيط في الحياة لكي نتمتع بالحياة. فالحياة رحلة وليست نهاية في حد ذاتها. ومن يريدون الاستمتاع بالحياة يجب أن يتعلموا الاستمتاع بالرحلة التي تمتلئ بالانتظار، وأخيرًا نصل إلى غايتنا فقط لكي نبدأ مرة أخرى رحلة جديدة لمكان آخر. وبالتالي؛ فإن عدم الاستمتاع بالرحلة يعني ألا تستمتع بالحياة. اتخذ قرارًا بأن تبدأ بالاستمتاع بما تملك، واشكر الله عليه وكن راضيًا ومكتفيًا.



## ليكن الله أولاً

«حياة الإنسان هي ملك لله وليست ملك لمقتنياته مهما كانت كثيرة».  
هنري ألفورد

«فأَجْعَلْكَ أُمَّةً عَظِيمَةً وَأُبَارِكَكَ وَأُعْظِمَ اسْمَكَ، وَتَكُونَ بَرَكَةً».

(تكوين ١٢: ٢)

قرأت الكثير من الكتب التي تشير إلى أن المرء لا يمكن أن يكون ناجحًا وبسيطًا في ذات الوقت. وقد أزعجني هذا التعليم لأنني أعتقد أن إرادة الله لشعبه هي أن يكونوا ناجحين في كل مجال من مجالات حياتهم بما في ذلك المجالات المالية والأمور المادية. يخبرنا (مزمو ٣٥: ٢٧) أن الله يُسَرِّبُ سلامته ونجاح شعبه. ولم أجد أي آية تقول إن الله يُسَرِّبُ عندما لا تُسَدَّدُ احتياجات شعبه.

نعم. إن الكتاب المقدس يقول إنه من الصعب أن يدخل الغني إلى السماء (انظر متى ١٩: ٢٣). ولكنه ليس مستحيلًا. فقد يحول المال انتباهنا بعيداً عن الله وعن إرادته ولكن هذا ليس ضروريًا. فيجب ألا نخاف من الغنى بل يجب أن نتعلم كيف نتعامل معه بطريقة مناسبة. فإن حافظنا على الاتجاه المناسب تجاه المال والممتلكات. يمكننا استخدامها لكي نبارك كثيرين.

في مجال الدين يبدو أنه من الأسهل أن نخبر الناس أن يمتنعوا عن شيء

ما بدلاً من أن نحاول أن نعلّمهم كيف يتجنبون الجرعات المفرطة من هذا الشيء، أرفض هذا؛ لأن الله قد خلقنا وأعطانا كل تلك الأشياء لكي نستمتع بها. فيمكننا أن نستمتع بالغنى دون أن يبعدنا عن الله أو يتسبب في جعلنا طماعين. فنكون ناجحين وأغنياء ونضع الله أولاً في حياتنا.

ما معنى أن أقول إنني لا أريد تناول الطعام لأنني أخشى أن آخذ ما يفوق طاقتي من الطعام؟ أو ما جدوى أن أقول إنني لا أريد أن أنام لأنه ربما أنام كثيراً؟ فلن تكون هناك جدوى من الأمر على الإطلاق وكذلك لا يعقل أن تقول إنني سأقسم على أن أكون فقيراً لكي أبعد المال لا أجعله تجربة في حياتي. دعني أقول الأمر مرة أخرى: المال والممتلكات ليست هي المشكلة ولكن الأسلوب غير المتزن هو المشكلة! أعتقد أن الله يريدنا أن نحصل على ما يمكننا التعامل معه ونحن لا زلنا نعطيهِ المكانة الأولى في حياتنا.

يتحول الرخاء والغنى إلى مشكلة فقط عندما نسمح لهما أن يتسلطا علينا لا أن نتسلط نحن عليهما. فيجب أن نستخدم ممتلكاتنا لكي نبارك الآخرين. واحذر الوقوع في شرك استخدام الناس للحصول على مزيد من «الأشياء». يتحول المال إلى مشكلة إن صنعنا منه كنوزاً. فالكتاب المقدس لا يخبرنا أبداً أن المال مشكلة، ولكنه يقول إن محبة المال هي المشكلة. تعلّم أن تكون قنّاء. لا أن تكون سدّاء. دع الأشياء تتدفق إليك ومن خلالك. أخبر الله إبراهيم بأنه سيباركه وسيجعله بركة (انظر تكوين ٢ : ٢).

إن العطاء للآخرين ليس مصدرًا للفرح في حياتهم وحسب، ولكنه مصدر لفرحنا أيضًا. في الواقع، كلما أعطيت أكثر كلما كنت أسعد، وكلما أعطيت كلما كان عليك أن تعطي المزيد؛ لأن الله يبحث عن أناس يمكنه أن يأتهمهم على المال، ويبحث عن أفراد يمكنهم أن يمتلكوا المال ولا يكونوا طماعين

وأنانيين. فالسؤال الأساسي الذي يجب أن نسأله لأنفسنا بصفة منتظمة: «ما هو اتجاهي نحو المال والممتلكات؟» هل الله أم المال أولاً في حياتي؟ أجد أنني لا أملك أبداً الكثير من أي شيء لو أنني فعلاً أخضع لقيادة روح الله، فهو يجردني بانتظام من ممتلكاتي بأن يضع أناس أمامي يحتاجون أو يرغبون في شيء ما أملكه بوفرة. ويعلمنا الكتاب المقدس أنه لو كان لدينا ردائين أو معطفين، وشخص آخر لا يملك رداءً أو معطفاً فعلياً أن نعطيهِ واحداً مما نملك (انظر لوقا ٣: ١١).

في بحثي الشخصي عن البساطة وجدت أنه يمكنني ببساطة أن أكون بركة للآخرين وذلك لكي أزيد من فرحي وكذلك من فرح الآخرين، وحقيقة، إنني أشجّع الناس على البحث عن طرق للعطاء؛ لأن الكتاب المقدس يقول إنه مغبوط هو العطاء أكثر من الأخذ (انظر أعمال ٢٠: ٣٥). يُسر الله عندما يجد شخصاً ما يمكنه أن يباركه بغنى ويضعه أولاً ويستخدم ما يملكه لكي يبارك به الآخرين.





## أحيا لتمجيد الله

«يبدو أن معظم الناس يعيشون لأنفسهم، دون أن يعيروا انتباهًا لتمجيد الله أو للاهتمام بال مخلوقات الأخرى».

دافيد برنارد

«فإذا كنتم تأكلون أو تشربون أو تفعلون شيئًا،  
فافعلوا كل شيء لمجد الله».

(١كورنثوس ١٠: ٣١)

من المهم أن تظهر مجد الله في حياتك لا من خلال كلماتك أو أعمالك الروحية وحسب، فلتبدأ في رؤية الروتين اليومي العادي على أنه شيء نفعله لله وليس مجرد شيء تشطب عليه في قائمتك حتى تبحث عن الله في خضم تلك الأشياء التي تعتقد أنها مقدسة، كل الحياة مقدسة لو أننا نحياها للرب. تعلمنا (كولوسي ٣: ٢٣) أن نعمل كل شيء من القلب «كما للرب ليس للناس» يحدّد الله لنا أمورًا عادية في الحياة وكذلك أمورًا روحية مثل الصلاة ودراسة الكتاب المقدس، والأعمال الصالحة، ويخبرنا من خلال كلمته أن نذهب لنعمل وندفع الفواتير، ونهتم ببيوتنا وأجسادنا وبشركتنا مع المؤمنين الآخرين، ونستمتع بالطعام والراحة والضحك، وعندما نرى كلاً من تلك الأنشطة كشيء نفعله للرب ولمجده، تصبح الحياة أسهل، فيجب ألا نحاول أن نفعل تلك الأمور ولكننا ببساطة نفعل ما خلقنا الله لكي نكونه.

عندما نفصل ما بين الأمور المقدسة والأمور الروحية نحيا حياة ممزّقة؛ حيث إننا نندفع تجاه الأشياء التي نراها عالمية وديوية لكي نصل إلى الأنشطة الروحية التي نشعر أن الله يسر بها. كيف يمكننا أن «نصلي بلا انقطاع». إن لم ندرك أن كل حياتنا التي نقدمها لله قد أصبحت صلاة. نوع من الشفاعة الحية؟ لو أني أريد أن يكون شكلي جميل حتى أمجد الله. إذاً فالتمارين الرياضية والوقت الذي أقضيه في تصفيف شعري وارتداء ملابس على أحدث الموديلات تسر العين تصبح شيئاً مقدّساً. ولو كانت دوافعي هي الغرور. أي أن السبب الوحيد الذي أفعله هو لأجل نفسي وما يمكنني أن أجنيه من ورائها إذاً فإن تصرفاتي ليست مقدسة. إن الأشياء المقدسة هي تلك التي تُخصّص لله. فلو أنني مخصّصة لله ولو أنني أعطيته كل حياتي وكل حواسي. وقدراتي وكل ممتلكاتي. إذاً. أليست كلي وكل حياتي مقدسة؟ كل ما نفعله يكون مقدساً لو أنه يُفعل لأجل الله.

هل تعرف أن الله يشير فعلياً لأولاده بأنهم قديسون؟ وهذا لا يعني أن كل تصرفاتنا يمكن تصنيفها على أنها مقدسة أو أننا لا نرتكب خطأ. ولكن الله يرانا من خلال دم يسوع. فهو يرانا أبراراً عندما نضع ثقتنا في ابنه (انظر ٢ كورنثوس ٥: ٢١). وعندما نكرّس حياتنا له ونجاهد يومياً لكي نرضيه في كل الأشياء عندها تصبح كل الأشياء مقدسة. فاتجاهات قلوبنا التي نكتشفها هي الأهم في نظر الله.

إن ما يجعل الحياة بسيطة هو وجود علاقة حميمة مع المسيح واتباع مبادئه. ومحبتنا لشخصه وليست محبتنا لما يفعله لأجلنا. كل تلك الأشياء تجعل الحياة سلسة وغير معقّدة. فترى الحياة كشيء كامل وليست كأجزاء كثيرة مقسّمة. بعضها مناسب لله والبعض الآخر غير مناسب. فلو أن هناك

أي جزء في حياتي غير مناسب للرب، إذًا فهو غير مناسب لي أيضًا، ويجب أن استبعده. يجب أن تزيل تلك الأجزاء التي تحتفظ بها لأجل نفسك فقط حتى تفسح مكانًا لتلك الأجزاء التي تمجد الله وتكرمه. دع تلك الأشياء التي تمجده وتكرمه تنمو وتزدهر ولتراقب كيف ستصبح الحياة سهلة.





## لا تقلق بشأن الغد

«إن أي اهتمام بسيط للغاية حين يتحول إلى صلاة، ينحصر فلا يتحول إلى عبء». كوري تن بووم

«فلا تهتمّوا للغد، لأنَّ الغدَ يهتمُّ بما لنفسه. يكفي اليومَ شرُّه».

(متى ٦: ٣٤)

أعطى الله لبني إسرائيل المن كل يوم بيومه، ولم يسمح لهم بتخزينه لاستخدامه في وقت لاحق. وهكذا، فقد أظهروا ثقتهم في الله وفي وعده بأن يعطيهم احتياج يومهم كل يوم بيومه، في أي مرة يجمعون فيها أكثر من حاجتهم ليوم واحد، فإنه يفسد وتصبح رائحته سيئة. يقول كثيرون إن حياتهم نتنه وفاسدة، وهم لا يقصدون الرائحة، ولكني أعتقد أنهم يقولون إنهم يتحملون الكثير. أي الكثير من العمل والكثير من المسؤولية والكثير من التفكير، وهو فعلاً كثير. ولا يعرفون ما يفعلون فهم يهدرون الكثير. وهم اليوم يشعرون بالتعقيد؛ لأنهم يحاولون جمع ما يكفيهم للغد.

في (متى ٦: ٢٥ - ٣١) يعلمنا يسوع ألاَّ نقلق بشأن الغد ولكن يشجّعنا أن نؤمن بأنه بما أن الله يهتم بالطيور والزهور فحتمًا سيهتم بنا. وكل يوم يحوي كل ما يمكننا التعامل معه، فيجب ألاَّ نهتم بأكثر من اليوم، فهذه هي عطية النعمة، قوة الله وقدرته التي تمكّننا والتي يعطيها لنا لكي نتعامل بنجاح مع ما يعترض طريقنا كل يوم. ولكنه لن يعطينا نعمة الغد في هذا اليوم.

عندما نفكر في المستقبل بكل الأسئلة التي لم نحصل على إجابات لها، وبكل الظروف المهددة، يمكننا أن نشعر بأننا مستنفذون، ولكن أبانا السماوي لا يعطينا مزيداً من النعمة لكي نفكر في مشكلات الغد ويحفظ معها سلام أذهاننا وفرحنا. فإن فعل هذا فهو يشجعنا على أن نقلق، وأن نكون قلقين ونهتم بشؤوننا التي قد لا تكون جديرة بالحصول على اهتمامنا في ذلك الوقت. ويخبرنا الله بما نفعله بشأن همومنا إذ يجب أن نلقيها عليه لأنه هو يعتني بنا.

عندما نحاول أن نحيا الغد في يومنا هذا، فإننا نعقد حياتنا، وعندما طلب التلاميذ من يسوع أن يعلمهم كيف يصلون، من بين الأمور التي أخبرهم بها هو أن يطلبوا من الله الآب لأجل خبزهم اليومي، فهو يتحدث عن أكثر من نوعية الخبز الذي يأكله المرء في وجبته؛ إذ يتحدث عن أي من الأمور التي يجب أن تتم حتى تُسدّد احتياجاتهم الخاصة، لتجعل الحياة بسيطة ولتأخذ الأمور الخاصة بكل يوم بيومه. لا تخف من المستقبل؛ لأن ما سيكون عليك أن تتعامل معه في الغد لن تحصل عليه إلا في الغد. فمن المستحيل أن تتعامل مع مشكلات الغد اليوم، ضع ثقتك في الله واسمح لنفسك أن تستمتع بحياة بسيطة.



## انسَ ما هو وراء

«ابن على الفشل، واستخدمه كحجارة لتعبر عليها، اغلق الباب أمام الماضي، ولا تحاول أن تنسى الأخطاء، ولكن لا تركز عليها، لا تدع الفشل يستنفذ طاقتك أو وقتك، أو فكرك».

جونى كاش

«لا تذكروا الأوَّلِيَّاتِ، والقَدِمَاتُ لا تتأمَّلُوا بها».

(إشعياء ٤٣: ١٨)

في (فيلبي ٣: ١٣) يقول الرسول بولس إنه يجتهد لكي «أنسى ما هو وراء». فلندع ما حدث بالفعل. وأعتقد أن بولس حاول أن يصلح الأخطاء السابقة واكتشف كيف أن الأمر معقد ومستحيل أن تحاول وتنجح في هذا. فهناك شيء واحد يمكننا أن نفعله تجاه الماضي وهو أن نسلمه لله. ونسمح له أن يأخذ الفوضى التي في حياتنا ويحولها إلى معجزات. فالله لديه القدرة أن يستخدم أخطاءنا لخيرنا العظيم لو أننا وثقنا فيه أنه سيفعل هذا.

يخبرنا (إشعياء ٣: ٦١) أنه سيعطينا «جمالاً عوضاً عن الرماد» ولكني وجدت كثيرين يريدون الاحتفاظ برمادهم. وبقايا الرماد الخاصة بالماضي لكي تذكّرهم بنقائصهم وفشلهم. قرّر أن تتنازل عن رمادك أو كل ما كان لديك. كل يوم هو يوم جديد يحمل إمكانيات جديدة: أي حياة جديدة ورجاء جديد وأحلام جديدة. ولكن لا يمكننا أن نرى تلك الاحتمالات الخاصة باليوم لو أننا مازلنا نحاول إصلاح أخطاء وفشل الأمس. انس ما وراء وامتد إلى ما هو قدام.

من المهم للغاية أن نُخرج أذهاننا من الماضي لكي نرى خطة الله الصالحة لليوم. كان إبراهيم رجلاً قد خسر الكثير. فقد أعطى لابن أخيه لوط أفضل جزء في وادي الأردن لكي يمنع الخصام. تاركاً له أكثر مما كان يملكه من قبل. كان من الممكن أن يمتلئ بالشفقة على الذات والإحباط. ولكنه بدلاً من ذلك استمع لله الذي أخبره بما يلي:

«ارفع عينيك وانظر من الموضع الذي أنت فيه شمالاً وجنوباً وشرقاً وغرباً. لأن جميع الأرض التي أنت ترى لك أعطيها ولنسلك إلى الأبد» (تكوين ١٣: ١٤ - ١٥)

ربما يجب أن ترفع عينيك وتنظر حولك بدلاً من النظر للوراء وللأسفل. ارفع عينيك وانظر المستقبل الرائع الذي يمتلئ بالرجاء لك من الله! لا تقص حياتك حزيناً على ما فقدته وما فقد بالفعل. لتكون لديك قائمة بما تركته بالفعل. واستمر في مسيرتك. ولتأخذ خطوة إيمان واحدة في كل مرة. وتذكر أن الله بجوارك.



## تعلم كيف تقول لا

«إن فن القيادة هو أن تقول لا، لا أن تقول نعم، فمن السهل للغاية أن تقول نعم». توني بليز

«ولكن قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ يا إِخْوَتِي، لا تحلفوا، لا بالسماء، ولا بالأرض، ولا بِقَسَمٍ آخَرَ. بل لتكنْ نَعْمُكُمْ نَعَمْ، ولاكُمْ لا، لئلا تَقْعُوا تحتَ دِينُونَةٍ».

(يعقوب ٥: ١٢)

لا يحب الناس كلمة لا. أليس كذلك؟ فسيبتسمون ابتسامة عريضة عندما تقول نعم على شيء ما. ولكنك لن ترى الكثير من الابتسامات عندما يسمعونك تقول لا. إنه أمر طبيعي أن ترغب في أن تكون محبوبًا ومقبولًا. فنحن جميعًا نرغب في هذا. ولكن هذا الميل يجعلك تسقط بسهولة في شرك إرضاء الناس. ولكن هذا يعقّد الحياة بشدة: لأن الناس المختلفين يريدون أمورًا متنوعة منا كأفراد ويتوقعونها أيضًا. هل سمعت من قبل تلك العبارة: «لا يمكنك إرضاء كل الناس طوال الوقت»؟ سريعًا ما يجد هؤلاء الذين يرضون الناس أن هناك ثمنًا ما لابد وأن يدفعوه في مرحلة ما من مراحل حياتهم. لكي يعطوا لكل شخص كل شيء يريدوه ويحصلون على النتيجة النهائية التي تجعلهم سعداء. فنُدفع هذا الثمن ونفقد أنفسنا.

خلق الله كلاً منا بطريقة فريدة. فنحن كأفراد لنا الحق في أن نحيا حياتنا. وهذا لا يعني ألا نعدّل ونكيّف أنفسنا ورغباتنا لكي نساعد الآخرين أو نجعلهم

سعداء. ولكن هذا يعني أنه لا يمكننا الاستمرار في إرضاء الناس على حساب على إرضاء الله. فهو لن يُسرّ عندما لا نحقق الهدف من وجودنا لأننا نحيا حياة مُحَبَّطة محاولين أن نجعل كل من حولنا راضيًا. ونتجاهل رغبات الله وإرادته لنا. لقد صارعت أنا شخصيًا بشدة مع هذا الأمر. فيما أنني تعرضت للاغتصاب عندما كنت طفلة. فقد كبرت وأنا أشعر بأنني مهملة وبلا قيمة. وكرهت الألم العاطفي الناتج عن الشعور بالرفض بشدة. لدرجة أنني أردت أن أكون مقبولة. وكنت راغبة في دفع أي ثمن مهما كان لأكون مقبولة. ولم يستغرق مني الأمر كثيرًا حتى اكتشفت أنه عندما أقول نعم عندما يكون في داخلي رغبة مُلَحَّة أن أقول لا. فإن ذلك يسرق حياتي مني. وكرهت من أحاول أن أجعلهم سعداء وتعلمت أنهم ليسوا أصدقاء حقيقيين على المدى الطويل.

إن هؤلاء الذين يرغبون في أن يكونوا سعداء معك عندما يتحكمون فيك هم أناس يستغلونك. وعندما تسمح لهم بهذا، فإنك تتأذى. ولكن هذا بالتأكيد سيؤذيهم أيضًا. من المؤسف أن معظم الناس سيفعلون ما نسمح لهم بفعله. ويبدو أن هذه هي طبيعة الإنسان الجسدي. إن المواجهة النقية ورفض أن يتحكم فينا الآخرون أمر صحي. وحتماً يبني علاقات عظيمة عادلة لكلا الطرفين.

اتخذ قرارك بأن ترضي الله فوق كل شيء آخر. ولتكن إرادته قبل إرادتك وقبل إرادة الآخرين. ولو أنك تشعر حقًا في قلبك أن الله يريدك أن تقول نعم، عندها قل نعم والتزم بها. ولكن لو شعرت بأن الله يقودك لكي تقول لا، عندها قل لا والتزم بها أيضًا. فعادةً ما يقدم الله نعمة وكل ما نحتاجه أيضًا لكي يمكّننا من أن نفعل ما يطلبه منا. ويعطينا الأدوات لكي نقول لا بسهولة وبساطة. فإن مجرد ظهور الصراع والتعقيد في حياتنا يمكن أن يشير إلى أننا خارج إرادة الله. ولو أن قلوبنا تقول لا في حين أن أفواهنا تقول نعم بسبب الخوف من الرفض، لا يمكننا أن نتوقع أن الله سيساعدنا. فهو ليس مُلَزَمًا بأن ينهي أي شيء لم يبدأه.

لست بمفردك وأنت تتعلم كيف تقول لا. اطلب من الله قوة وحكمة غير  
عادية لكي يرشدك نحو طريقة أبسط لاتخاذ القرار. وليجعلك تشعر بالثقة  
لأنك تتبع قيادته.





## كن نفسك

«أن تكون نفسك في عالم يحاول دائماً أن يجعلك شيئاً آخر هو أعظم إنجاز».  
رالف والدو إمرسون

«ولكن لِيَمْتَحِنُ كُلُّ وَاحِدٍ عَمَلَهُ،

وَحِينَئِذٍ يَكُونُ لَهُ الْفَخْرُ مِنْ جِهَةِ نَفْسِهِ فَقَطْ، لَا مِنْ جِهَةِ غَيْرِهِ».

(غلاطية ٦: ٤)

لسنوات طويلة من حياتي، حاولت أن أكون مثل الآخرين، حاولت أن أصلي مثلهم، وأتصرف مثلهم، بل وأبدو مثلهم. بعد عدة سنوات من البؤس والصراع، أدركت أخيراً أن الله لن يساعدي أبداً على أن أكون شخصاً آخر بل على أن أكون نفسي. فهناك سبب وراء أن الله خلقني بهذه الطريقة لا مثل أي شخص آخر. إنه أمر معقد للغاية أن أحاول أن أكون مثل شخص آخر. فلا توجد برمجة في داخلنا تجعلنا نفهم كيف نفعل هذا، إنه أسهل بكثير وأبسط بكثير أن نكون أنفسنا. فאלله يُظهر لنا كيف نفعل هذا لأن هذه هي إرادته.

ليس عليك أن تقارن نفسك بشخص أو شيء آخر أو أن تتنافس معهم، وهذه يا صديقي هي الحرية الحقيقية. أتى يسوع ليحرر الناس بعدة أساليب وهذا واحد منها. أود أن أقول مرة أخرى، ليس عليك أن تقارن نفسك أو أي شيء آخر فيك بآخرين، وليس عليك أن تتنافس لكي تكون مثلهم أو أفضل منهم (انظر ٢ كورنثوس ١٠: ١٢). فكل ما يتوقعه الله هو أن نحاول أن نكون أفضل ما يمكن

أن نكونه. دائماً أقول: «الله يريدني أن أكون أفضل ما يمكنني أن أكونه». وبما أنني رأيت هذا، فقد نموت سريعاً.

يمكننا أن نتطلع إلى الآخرين كنماذج وقد يشجّعنا الآخرون أن نعمل بجد في مجالات مختلفة لتغيير سلوكياتنا. ولكن يجب ألا نسمح لأي شخص آخر سوى يسوع أن يكون هو مثالنا الأعلى. أخبر بولس هؤلاء الذين يخدمهم أن يتبعوه لأنه هو تبع المسيح. وقال إنه مثال لهم. ولكنه لم يخبر أحداً أبداً أنه يجب أن يكون مثله تماماً.

تعلم كيف تستريح مع الآخرين. وأن تكون نفسك. ولو رفضوك فإنهم يرفضون ما خلقه الله، لا ما خلقته أنت. بالطبع لدينا جميعاً مجالات يمكننا أن نحسنها. ولكن الله وحده هو من يستطيع أن يغيّرنا وأن يفعل هذا بطريقة وفي وقته. في بعض الأحيان نشعر أننا سيئون للغاية تجاه من نحن، ونخلق شخصية مزيفة لكي نظهر بها للعالم. وهكذا عادة ما نجد صعوبة في العلاقات. ولكن عندما ندخل إلى حرية أن نكون ببساطة من خلقنا الله لنكونه. فنجد مساحة الله حاضرة لتعطينا نعمة في عيون الآخرين. تعلمت أن أتوقف عن محاولة أن أجعل الآخرين مثلي وأثق في الله لكي يعطيني «روابط إلهية».

عليّ أن أقول إنني أحب طبيعتي لأجل طبيعتي. ولهذا يحبني الآخرون. ربما لا يحبني الجميع ولكن هناك كثيرين يحبونني. وهؤلاء الذين يحبونني هم عدد كافٍ ليجعلني مشغولة دائماً. لو أنك قررت أن تقبل نفسك وتحبها كما أنت ولأن الله خلقك هكذا، فستجد مزيداً من القبول وقليلًا من الرفض.

## اختر النوعية لا الكمية

«نوعية حياة الإنسان هي المهمة لا طولها».

مارتن لوثر كينج - الابن

«حَتَّى تُمَيِّزُوا الْأُمُورَ الْمُتَخَالِفَةَ،

لِكَيْ تَكُونُوا مُخْلِصِينَ وَبَلَاءَ عَثْرَةٍ إِلَى يَوْمِ الْمَسِيحِ».

(فليبي ١: ١٠)

هناك وقت كان المجتمع فيه أبسط كثيرًا من اليوم. وعندما نقضي لحظة ناظرين للوراء لتلك الأيام، نرى أن هذا كان عندما كان الناس أكثر اهتمامًا بالنوعية مقارنة بالكمية. فالحصول على المزيد ليس دائمًا أفضل، ولكنه كثيرًا ما يكون أسوأ. نميل إلى شراء الملابس الأرخص، حتى يكون لدينا المزيد من الملابس، ثم نصبح مُحَبِّطِينَ لأنها تنكمش وتبهت أو لا تبقى معنا مقدار الوقت الذي نظنه. امتلاك الكثير من الملابس يمكن أن يجعل من ارتدائها أمرًا معقدًا. فكما قال أحدهم: «لم أكن أجد أية مشكلة في حزم أمتعتي لقضاء رحلة: حيث إن كل ما كنت أملكه هو بدلة بنية وبدلة أخرى زرقاء، فأضع كليهما ببساطة وأبدلهما في أثناء الرحلة، والآن لديّ دولا ب مليء بالملابس لهذا أصبح حزم الأمتعة عملية معقدة وتستغرق وقتًا طويلاً حتى أقرر ما الذي يمكن أن يتماشى مع غيره من الملابس».

إن اخترنا أن نشترى منتجات ذات جودة مثل الأجهزة والأثاث، حتى لو كان هذا

معناه الحصول على أشياء أقل على مدار فترة زمنية، فيمكننا أن نوفر وقت الصيانة، إذ تنكسر الأدوات والأجهزة الرديئة كثيرًا وتلف سريعًا، وكلما كان علينا التعامل مع مزيد من الأمور في الحياة كلما أصبحت الحياة أكثر تعقيدًا. مؤخرًا تحدث الله إلى قلبي ليخبرني ألا أفعل أي شيء ليس عليّ فعله، فلو أن هناك شخصًا ما يمكنه القيام بهذا الشيء، فدعيه يقوم به! وقد ساعدني اتباع هذه الوصية كثيرًا في سعيي لجعل حياتي أسهل، فلا يمكن أن تكون حياتنا أسهل إلا عندما يكون لدينا قدر أقل من الأشياء التي نتعامل معها، وأنا مصممة أن أجد طرقًا للتقليل من الأشياء التي عليّ التعامل معها لكي أظل مثمرة في حياتي.

ربما نشتري سيارة بسبب مظهرها، ومع ذلك نحصل على نوعية رديئة وننفق مقدارًا كبيرًا من الوقت في إصلاحها، أو ربما نضيع وقتنا ونجوب كل أنحاء المدينة محاولين الحصول على سعر أرخص لشيء معين، وفعليًا نضيع وقتًا أكثر من المال الذي سننفقه، ما قيمة وقتك؟ إن وقتي يعني الكثير بالنسبة لي، وأرغب في شراء أشياء ذات جودة أعلى لأنها توفر وقتي.

نعم في داخلك عادة شراء الأشياء الأفضل بالنقد المتاحة لك، ولا تفكر كثيرًا دائمًا فيما هو أفضل، فهذا خداع، فأود أن أشتري شيئًا واحدًا ذا جودة بدلًا من شراء ثلاثة أو أربعة أشياء بجودة متوسطة أو أقل.

## ارفض أن تبدأ ما لا يمكنك أن تنهيه



«تَتِمُّ قُدْرَةُ الرِّجَالِ بِمَا يُمْكِنُهُمْ أَنْ يَنْجِزُوهُ لَا بِمَا يَحَاوِلُونَ إِنْجَازَهُ».

شخص غير معروف

«وَمَنْ مِنْكُمْ وَهُوَ يُرِيدُ أَنْ يَبْنِيَ بُرْجًا لَا يَجْلِسُ أَوَّلًا وَيَحْسِبُ النَّفَقَةَ،  
هَلْ عِنْدَهُ مَا يَلْزَمُ لِكَمَالِهِ؟».

(لوقا ١٤ : ٢٨)

تملاً المشروعات الكثيرة غير المكتملة أذهاننا وحياتنا. ودائمًا ما تصرخ تلك المشروعات في وجوهنا لكي ننهيها. وتديننا وتسخر منا. فكلما طال الوقت لكي ننهيها. كلما زاد شعورنا سوءًا تجاه أنفسنا. ولا يمكن لأي شخص أن يحاول أن يفعل كل شيء. ويفعل أي من تلك الأشياء وينجزها جيدًا. فنحن محدودون ويجب ألا نخاف من مواجهة محدوديتنا. الله ليس محدودًا. وحقًا كل منا ممن يضع إيمانه فيه يفعل ما يقوده الله لفعله ولكن الله لا يقود الأشخاص لكي يبدأوا أمورًا ولا ينهوها.

بدأ الله عملاً صالحًا في كل منا. وسيستمر في عمله هذا حتى يوم مجيء المسيح. لكي يتمم ويكمل هذا العمل الصالح (انظر فيلبي ١ : ٦). بعض المشروعات قصيرة المدى وهناك مشروعات أخرى تستغرق وقتًا أطول. وغير الصبورين غالبًا ما لا ينهون المشروعات طويلة الأمد. على سبيل المثال. يتطلب النضج الروحي صبرًا. فنحن لا نتغير بين عشية وضحاها. فهناك كثيرون يتراجعون؛ لأنه لا يمكنهم «القيام بطفرة». فهم يريدون النجاح الفوري ولا يوجد فعلاً مثل هذا الأمر.

أعرف أناس بدأوا كل مشروع جديد بطاقة عاطفية قوية للغاية، ولكن بعد زوال بهجة هذا الأمر الجديد، يحدث أمر من اثنين إما أن يتركوه لشخص آخر لكي ينهيه أو أنه لا ينتهي ولا يكمل على الإطلاق. الأشياء الجديدة دائماً مثيرة، ولكن ماذا بعد زوال أسباب الإثارة والتصفيق؟ من هو الشخص الذي ما زال متواجداً؟ إنهم فقط هؤلاء الذين يحسبون حساب النفقة ويعرفون من البداية أنه سيكون هناك العديد من المراحل التي يجب أن يمروا خلالها فيما بعد مرحلة الإثارة، وهؤلاء الذين يتوقفون ويسبغون بعيداً، دائماً ما يكونوا مُحَبِّطِينَ ولديهم الكثير من الأعذار وراء عدم استطاعتهم إنهاء شيء ما.

معظم الناس في مجتمعنا اليوم يدمنون تحمل المزيد من الأعباء والقيام بأمور أكثر من قدرتهم على تحملها، وقد أصبحت عملية إدارة الضغوط مشروع مريح للغاية، فمعظم الضغوط التي نختبرها اليوم عادة ما يكون سببها أننا نحاول القيام بالكثير، دائماً ما يكون لدي الكثير لأفعله في قائمة أعمالي اليومية أكثر من قدرتي على إنهاؤها في يوم واحد، ولهذا أحاول استكمالها في اليوم التالي، فكل ما نتحمله كمسؤولية يجب أن نكون ملتزمين بإنهائه، وفعله جيداً وفي الوقت المحدد.

اجعل حياتك أبسط بأن تبدأ ما تعرف أنه يمكنك أن تنهيه وتنتهي ما بدأت. لا تنشئت نفسك، ولكن ابقَ مركزاً وأنه ما بدأت، وعندما تنتهي شيئاً ما فيجب ألا تستمر في الاحتفاظ به في ذهنك، فأنت حر لكي تعطي نفسك بالكامل للمشروع التالي، وللهدف التالي، ولل فكرة الكبيرة التالية في حياتك، فلديك الحرية لكي تحلم ولكي تبدع: لأن ذهنك وقلبك خاليان من الفوضى، وهذه هي البساطة في أفضل صورها.

## لا تصنع جبلاً من التلال



«من الأفضل ألاّ تثير المشكلات حتى ترعجك هذه المشكلات، لأنه بإمكانك أن تكون متأكدًا من أن إثارتك للمشكلات سوف تجعل مشكلتك مضاعفة».

دافيد كابل

«سلامًا أتركُ لكم. سلامي أُعطيكم».

ليس كما يُعطي العالمُ أُعطيكم أنا. لا تضطرب قلوبكم ولا ترهب».

(يوحنا ١٤: ٢٧)

يصر كثيرون اليوم على بذل كثير من الجهد في أمور صغيرة. فهم يسمحون للتفاصيل الصغيرة بالاستحواذ عليهم ومضايقتهم كثيرًا لدرجة أن الحياة دائمًا ما تكون مليئة بالمشكلات والأمور المقلقة. قال أحدهم: «اختر معاركك». هذه نصيحة حكيمة. فهناك الكثير من الأحداث الرئيسية في حياتنا والتي يجب أن نتعامل معها. فلسنا بحاجة حقًا إلى الاهتمام بأمر يمكننا تجاهلها بسهولة.

هناك العديد من الفرص كل يوم لكي نتضايق بشأن شيء ما. ولكن لدينا اختيار أن ندعها تمضي ونبقى في سلام. إن الشيطان يحفزنا لكي نتضايق! نحّ جانبًا الأمور التي تضايقك. وتزعجك واعرف نفسك. وقرّر أن تترك تلك الأمور التي لن تصنع أي فرق في النطاق الإجمالي للحياة. يقول الكتاب المقدس إن الثعالب الصغيرة تفسد الكروم (انظر نشيد الأنشاد ٢: ١٥). كم عدد الذين

يُطْلَقُونَ بسبب أمور تافهة يحتفظون بها في قلوبهم وتحول حتمًا إلى جبال كبيرة لا يمكنهم أن يتسلقوها؟ لو أننا لم نلق بالاً لتلك الشرور التي تحدث لنا كما توجّهنا (١ كورنثوس ١٣) سنكون في حال أفضل كثيرًا. وستكون لدينا علاقات أبسط. في إحدى المرات كان لديّ «محاسب» ممتاز حيث أحتفظ في ذاكرتي بكل الأمور التي ضايقني بها الناس أو أغاظوني. وكانت حياتي فوضى كبيرة. وكانت معقّدة ولم أكن سعيدة.

لا تكن شخصًا يفتأ بسهولة. فستكون الشخص الذي يعاني أكثر لو أنك فعلت هذا. عادةً عندما يضايقنا شخص ما، فلم يكن هذا هو هدفه أبدًا. فلتنمّ في داخلك عادة أن تصدق هذا. وبهذا تتخذ خطوة مهمة نحو الحياة البسيطة. فلو أن أذهاننا مليئة بالأفكار الخاصة بما فعله فينا الآخرون. فحتمًا لن نستطيع اختبار البساطة أو الاستمتاع بها. فلكي تكون الحياة بسيطة فلا بد وأن تكون أفكارنا وعواطفنا نقية. يجب أن تكون قلوبنا مفتوحة تمامًا لكي نغفر للآخرين بدلًا من أن نستقبل الألم أو الغيظ.

عندما نقضي وقتًا طويلًا نلهج فيما فعله فينا الآخرون بدلًا من اللهج فيما فعلوه لأجلنا نفقد فرحنا. وننمي في داخلنا اتجاهًا دفاعيًا ومتذمرًا وناقداً لا يرضي الله. فيمكننا أن نرى الكثير من التعقيدات التي تزول من حياتنا عندما نصبح راغبين في الغفران السريع وباستمرار.



## لا تفكر في نفسك

«يطلق على الإنسان أنه أناني لا لأنه يسعى لحيرة، ولكن لأنه يتجاهل أقرباءه».  
ريتشارد ويتلي

«وَدَعَا الْجَمْعَ مَع تَلَامِيذِهِ وَقَالَ لَهُمْ:

مَنْ أَرَادَ أَنْ يَأْتِيَ وَرَائِي فَلْيُنْكَرْ نَفْسَهُ وَيَحْمِلْ صَلِيبَهُ وَيَتَّبِعْنِي».

(مرقس ٨: ٣٤)

إن الشخص الذي يحيا حياة أنانية وحياة متمركزة حول الذات عادةً ما يكون شخصًا معقدًا، ولا يريدنا الله أبدًا أن ننظر إلى الداخل فقط. ونحاول الاهتمام بأنفسنا وحسب، ولكنه يريدنا أن نصل للآخرين ونثق في أنه يهتم بنا. يقول الكتاب المقدس إن يسوع أودع نفسه وكل شيء في يدي الآب السماوي؛ لأنه يعلم أنه يحكم بالعدل (انظر ١ بطرس ٢: ٢٣). ويجب أن نتبع المثال الذي قدمه يسوع.

إن الهدف الأساسي للمسيحي يجب أن يكون تبعية يسوع. فبعدما نلتزم بهذا يقول يسوع إنه يجب ألا نركز على أنفسنا بما في ذلك اهتماماتنا (انظر مرقس ٨: ٣٤). في كثير من الأحيان نعتقد أننا لو سلمنا كل شيء كما يُطلب منا، فلن نستمتع أبدًا بالحياة أو لن نحصل على ما نريد، ولكن العكس صحيح. فعندما نعطي أنفسنا للآخرين، يعطينا الله حياة تفوق كثيرًا ما يمكننا أن

نقدّمه لأنفسنا. أنصحك أن تتخلى عن اهتمامك بنفسك وتجعل الله سيّدًا على حياتك وتسمح له بالاهتمام بك.

وأنا لا أقول إنه يجب ألا تهتم بنفسك من الناحية الجسدية والفكرية والعاطفية والروحية؛ لأنه يجب عليك الاهتمام بهذه الجوانب. ولكني أقول أن تتوقف عن القلق على نفسك وعن كيفية الحصول على كل الأشياء التي تريدها في الحياة. لا تفكر في نفسك؛ لأنه كلما فكرت في نفسك كلما أصبحت بائسًا. إن كل شيء في طبيعتنا البشرية أو الجسدية هو لأجل الحفاظ على أنفسنا. ولكن شكرًا لله أنه عندما يقبل أي شخص المسيح كمخلص ورب على حياته، فإنه يحصل على طبيعة جديدة (انظر ١ كورنثوس ٥: ١٧). تعطينا هذه الطبيعة الجديدة القدرة على أن نكون غير أنانيين. وأن نضع الآخرين أولاً قبل أنفسنا. ويجب أن نتعلم أسلوبًا جديدًا في الحياة لمجرد أننا «في المسيح». فندخل في علاقة مع الله من خلال عمل الإيمان. وهو العمل الذي يجب أن نتخذه ونقوم به عندما نطلب من الله أن يكون ربًا في حياتنا. ولكن يجب عندها أن نتعلم أن نحيا باتجاه الإيمان. وهو الوضع الذهني الذي يجب أن نتمسك به والذي يقول: «لم يعد الأمر يدور حولي». فلتقدم نفسك كوديعة في يدي الله ولتحيا تلك الحياة التي تستحق أن تحياها. فالقلق بشأن نفسك ومحاولة أن تتأكد دائمًا من أنك تهتم بنفسك هو أمر معقد. ولكن ثق أن إرادة الله ستهتم بك عندما تهتم بالآخرين وهو أمر بسيط.

ارفض أن تخاف مما سيحدث لك. فالله أمين وهو سيهتم بك إن وثقت فيه.



## توقف عن المَماطلة

«المَماطلة فرصة طبيعية للاغتتيال». فيكتور كايبر

«يُعَيَّنُ أَيضًا يَوْمًا قَائِلًا فِي دَاوُدَ: <اليَوْمَ> بَعْدَ زَمَانٍ هَذَا مِقْدَارُهُ، كَمَا قِيلَ: <اليَوْمَ، إِنَّ سَمِيعَتُمْ صَوْتَهُ، فَلَا تُقَسُّوا قُلُوبَكُمْ>».

(عبرانيين ٤: ٧)

أشعر أن الحياة معقّدة بالنسبة لي عندما يكون في ذهني العديد من المشروعات التي لم أنتهِ منها بعد. وهي تلك الأشياء التي التزمت بالقيام بها أو التي أعرف أنه يجب عليّ القيام بها. ولكنني لم أأخذ أي إجراء لكي أنمّمها. ولا يمكنني الدخول إلى راحة الله إلا عندما أستمع لتوجيهه وأتخذ الفعل المناسب. فيجب أن نتأكد من أننا نفعل ما يقودنا الله لفعله أو نفعل ما نعرف في قلوبنا أنه يجب علينا أن نفعله. فالنوايا الطيبة لا تتساوى مع الطاعة، وحتى نطيع، لن نشعر بالراحة في نفوسنا.

المَماطلة هي أحد الأساليب الخادعة التي يستخدمها الشيطان. فمن خلال المَماطلة يقنعنا بأننا يجب أن نفعل شيئاً ما، ونخطط له، ولكننا نفشل في إدراك أننا لم ننجزه، التخطيط جيد ولكن العمل أفضل. كم عدد الأمور المعلقة في حياتك الآن، والتي تعرف أنه يجب عليك القيام بها ولكنك لم تفعل حيالها أي شيء؟ إنني واثقة من أن تلك الأشياء هي مصدر للمشكلات والعذاب. ففي كل مرة تتجه نحو الدولار الذي تنوي أن تنظفه منذ ثلاث سنوات، تجد هذا الدولار يدينك. ويصرخ: «أنت

كسول وغير منظم» وبدون أن تدرك يجعلك هذا الدولار تشعر بشعور سيئ تجاه نفسك. وأفضل فعل هو أن تحدّد يومًا لكي تنظف الدولار كما يخبرنا أحد إعلانات الأحذية: «افعل هذا!»

ماذا عن الإصلاحات التي يجب القيام بها في منزلك. أو تلك القائمة من التليفونات التي أجلتها لأسابيع أو ربما لشهور؟ فكّر فقط ما الذي يجب عليك القيام به حتى لا تشعر بأنك كسول وغير منظم. ربما تكون تلك المشاعر غامضة ورفيقة. ولكنها موجودة ويمكن أن تمنعنا حقًا من الاستمتاع بالحياة. إن الشيء البسيط الذي يجب عليك القيام به هو أن تخصّص يومًا أو وقتًا جانبيًا وتنجز هذه المهمة! فالقيام بعمل من التنظيم واتخاذ فعل معين تجاه الأمر سيحميك من مضاعفة الأيام التي تشعر فيها بأنك مُستنزف.

إذا كنت تواجه الكثير من المشروعات التي لم تُنهِها. أو المهام التي تؤجّلها لفترة طويلة. فلا تشعر بالضغط وتسمح لنفسك بأن تشعر بالهزيمة قبلما تبدأ. انظر إلى خط النهاية لا إلى العمل الضروري القيام به للوصول إلى هذا الخط. وسيكون عليك أن تهذب نفسك وتقوم ببعض التضحيات طوال الطريق. ولكن العائد سيكون أيامًا كثيرة من الحرية والتمتع. ويخبرنا الكتاب المقدس أن التأديب لا يأتي بفرح بل بحزن (انظر عبرانيين ١٢: ١١). ولكن فيما بعد «يعطي الذين يتدربون به ثمر بر للسلام». الحكماء يهتمون أكثر بمرحلة فيما بعد بدلًا من الاهتمام بالمرحلة الحالية.. فهم مستثمرون ويستثمرون ما لديهم لكي يحصلوا على شيء أفضل في المستقبل.

فلتجعل حياتك أبسط بأن تتخذ قرارًا أن تكون «الآن» شخصًا لا يماطل ويؤجل. اجعل فلسفتك الجديدة في الحياة هي «ألا تؤجل أبدًا للغد ما يمكنك إنجازَه اليوم». فلتفعل الآن وتختبر شعور السلام الذي يصاحب القيام بذلك العمل البسيط.



## تخلّص من الفوضى

«تخلّص من الفوضى، ولكن الأهم هو التخلّص من التشويش الروحي». دي. أتش موندفلوير

«لأنّ الله ليس إله تشويش بل إله سلام».

(١كورنثوس ١٤: ٣٣)

إن الفوضى عادة ما تجعلني أشعر بأنني مُستنزَفة؛ فأنا من نوعية الأشخاص الذين لا بد وأن يزيلوا الفوضى حتى يمكنهم أن يشعروا بتحسّن. يميل زوجي إلى الرغبة في الاحتفاظ بالأشياء لأنه يتذكر السنوات الماضية وكيف أنه احتاج لهذا الشيء. ولكن فلسفتي هي أنه لو أنني سأحتاجه لمدة خمس سنوات من الآن، فربما لن أتذكر مكانه على أية حال. لهذا يجب أن أعطيه لشخص آخر يمكنه أن يستخدمه الآن وأحصل على آخر لو احتجت أو عندما أحتاجه مرة أخرى.

إن وجدت نفسك مشوّشًا ومتضايقًا من عدم النظام، اسأل نفسك: لماذا يبدو وكأنك تتمسك بكل شيء يأتي أمامك، هل تشعر بأنه يجب عليك أن تحتفظ به لأن شخصًا آخر أعطاه لك؟ بالطبع. لا نريد أن نوذي مشاعر الآخرين ولكن من ناحية أخرى، لو أن الهدية قُدّمت بطريقة سليمة فهي لن تترك وراءها خطوطًا، ولو أن شخصًا ما أعطاك هدية فعلاً، فيجب أن تكون ملكك لتفعل بها ما يرضيك.

كثيرًا ما يعطيني الناس أشياء لا تناسب ذوقي على الإطلاق. وعلى الرغم من أنك تقدّر الفكرة وراء إعطاء الهدية إلا أنه يجب ألا تشعر بأنك مُجبر على استخدامها. لقد أعطانا الله الخبز لنأكله والبذور لنزرعها (انظر ١ كورنثوس ٩: ١٠). وهو ما يعني أن بعضًا مما أعطاه لنا يجب في الأساس أن يكون شيئًا نعطيهِ لشخص آخر.

ذات مرة أهديت صديقة قلادة وأسورة غالية الثمن. وبعد عامين وجدتتها في ذراع صديقة أخرى وأدركت أنها قدمتها لها. وللحظة حاربنني إبليس بأن أشعر بالأذى ولكن سرعان ما تذكرت المبدأ. فقد أعطيتها هذه الأسورة دون أية شروط وليس لي الحق في مراقبة مستقبل هذه الأسورة. وبمجرد أن أعطيتها لصديقتي، فهي ملكها لكي تفعل بها ما تريد. وحقيقة أنها أعطتها لشخص آخر لا يعني أنها لم تعجبها أو أنها لا تقدّرهما. إذ ربما تعني تضحية ضخمة منها لكي تعطيها وربما تفعل هذا طاعة لله الذي طلب منها أن تفعل هذا. إن الإيمان بشيء ما والإيمان بالأفضل هو أبسط طريقة للتعامل مع الأمور.

لكي أبتعد عن كل ما يتسبب في إحداث فوضى في حياتي، فإنني أعطي الأشياء للناس. فقد تعلمت أن أستمتع بهذا وأراه على أنه طريقة يمكنني أن أعطي بها للآخرين. أحب الأشياء الجميلة ولكني لا أريد الكثير إذ لا يمكنني الاستمتاع بها لأن كل شيء يبدو غير منظم.

في كثير من الأحيان نجد أن الفوضى التي في حياتنا ليست خطأ الآخرين. فيجب أن نلوم أنفسنا لأجل هذه الفوضى. هل لديك الكثير من الملابس التي تجعلك متحيرًا عندما تبدأ في ارتداء ملابسك؟ هل لديك كثير من الأشياء الجمالية والزينة من حولك تجعلك تشعر كما لو كنت في محل لبيع التحف الصينية عندما تحاول تلميع المنزل؟ هل لديك الكثير من شيء ما لن تستعمله

قبل أن ينتهي تاريخ صلاحيته؟ هل تجد نفسك تتحرك ما بين كثير من الأشياء من مكان لآخر ولكن لا تستخدمها فعلاً أو تستمتع بها؟ فلو كانت إجابتك على أي من هذه الأسئلة هي نعم عندها أعتقد أنه يجب أن تكون شجاعاً وتخلص من الفوضى. أعطِ لنفسك صندوقاً لكي تتبرع به للآخرين واملأه بالأشياء التي ربما شخص آخر يتمتع بها ولكنك لن تشعر بأنك تفتقدها. ستسهّل هذه الخطوة من حركتك، وبالتالي ستنظف الفوضى في روحك. وستعطيك مزيداً من الأساليب البسيطة والهادئة عند النظر في الأشياء.



## تَجَنَّبُ الإفراط

«إن جسدك هو الحقيقة التي ستحملها طوال حياتك، كلما زاد وزن هذه الحقيقة كلما كانت رحلتك قصيرة».

أرنولد أتش جلاسجو

«أصحوا واسهروا. لأنَّ إبليسَ خَصَمَكُم كَأَسَدٍ زَائِرٍ،  
يَجُولُ مُلْتَمِسًا مَنْ يَبْتَلِعُهُ هُوَ».

(١ بطرس ٥: ٨)

قال أحدهم: «الزيادة هي ملعب الشيطان». ففي أي وقت نتمادى فيه في أي شيء، فإننا لن نكون متزنين. ووفقًا لكلمة الله، فإن الافتقار إلى الاتزان يفتح الباب أمام الشيطان. فمن بين الأمور الأساسية التي يريد الشيطان أن يفعلها هو أن يسرق فرحنا ويدفعنا نحو الإفراط. فالحصول على أي شيء بمقدار يتعدى قدرتنا على استخدامه يعقّد حياتنا. فهو يشبه مراقبة طفل صغير يضع يده في وعاء الحلويات. ويصر على أن يستخرج منه الكثير في الحال، وهو غير قادر على إخراج يده من الوعاء. لهذا يجد أن يده والحلويات محبوسة داخل الوعاء! إن الإفراط في أي شيء يعقّد الحياة!

لو أنك تريد أسلوبًا بسيطًا في الحياة فلا بد من الاتزان. فالإفراط في الأحاديث يسبّب المشكلات، والإفراط في الأكل يسبّب المشكلات، والإفراط في الديون يسبّب المشكلات، والإفراط هو مجرد مشكلة.

يتحدث الكتاب المقدس عن عملية تُدعى «تقليم» (انظر إشعياء ١٨: ٥). عندما يجد البستاني إحدى أشجاره بها فروع مريضة أو زيادة فإنه يقلّمها أو يقطعها. يشير إلى بعض من تلك الأغصان على أنها جذيرات. إذ أنها تنمو في الجزء السفلي من ساق الشجرة وعلى الرغم من أنها تأخذ العصارة من الشجرة إلا أنها لا تضيف أي شيء لقيمة الشجرة؛ لأن تلك الأغصان لا يمكن أن تحمل ثمرًا. ولكن على البستاني أن يتخلص منها وإلا ستجعل الشجرة كلها ضعيفة وغير جذابة.

أتذكر في إحدى المرات عندما كان ديف يشدّب أشجارنا. قطعها لدرجة أنني كنت متأكدة أنه قتلها. وكنت متضايقة جدًا واعتقدت أن الشجرة تبدو بشعة. وأخبرني أنني لو صبرت للربيع التالي فستكون الشجرة أجمل بكثير. وفعلاً تحولت الشجرة لكي تكون أكثر شجرة جذابة في حديقتنا بسبب تقليمها وبسبب إزالة تلك الزيادات والأشياء العديمة الجدوى.

لا تخف من التخلص مما لا تحتاجه فعلاً. أعتقد أن هذا يفتح الباب لله لكي يباركك أكثر. فإذا كان لديك الكثير من المقتنيات أكثر مما تستخدمه. فشارك بها شخصًا آخر ليس لديه ما يكفيه. وعندما تفعل هذا فأنت تزرع بذور للحصاد المستقبلي في حياتك.

هناك إفراط آخر إلى جانب الإفراط المادي. فلو أنه يجب عليك أن تفقد بعض الوزن. فعليك أن تقلل من الكمية التي تتناولها. وبالتدريج سترى الفرق. فلو أنك دائماً تواجه مشكلات في العلاقات بسبب الأشياء التي تقولها فربما تكون بحاجة إلى أن تقلل من كلامك وتستمع أكثر. قل لا للإفراط ونعم لإزالة التعقيد من حياتك اليوم.



## ابتعد عن الديون

«الديون أسوأ أنواع الفقر».

توماس فولر

«الْغَنِيُّ يَتَسَلَّطُ عَلَى الْفَقِيرِ، وَالْمُقْتَرِضُ عَبْدٌ لِلْمُقْرِضِ».

(أمثال ٢٢: ٧)

الديون المادية واحدة من أسوأ الأمور التي يمكن أن تعقّد حياتنا وتحولها إلى دائرة عذاب ودائرة خانقة. فالإفراط في الديون يجعل الحياة أكثر تعقيداً مما يجب. ويضع الكثير من الضغوط على المقترض. ويضع حملاً هائلاً على الزواج. في الواقع. تخبرنا الإحصاءات أن هذا الحمل ثقیل للغاية وهو السبب الرئيسي وراء العديد من حالات الطلاق.

يسهل مجتمعنا من عملية الدخول في دائرة الديون. فيحاول البائعون أن يجعلوك تشتري الأشياء الآن وتدفع قيمتها فيما بعد باستخدام بطاقات الائتمان. وهي صناعة المليار دولار اليوم في أمريكا حيث يُنفق نفس المبلغ للدعاية والإقناع الناس باستخدام المزيد من الائتمان. نحيا في عصر يتسهم فيه الناس بأنهم غير صبورين ولا يهتمون كثيراً بمستقبلهم. فهم يعيشون هذه اللحظة. ولكن الحقيقة المؤلمة هي أن الغد لا بد وأن يأتي دائماً. وغداً سنكون مُجبرين على التعامل مع نتائج ما فعلناه اليوم.

هناك ملايين البشر الذين يشترون أشياء بسبب العواطف ويمرون بضغوط مؤلمة لشهور أو حتى لسنوات محاولين سداد تلك الديون. ربما لا يستخدمون تلك الأشياء

التي اشتروها والتي ما زالوا مدينين بها. من الجائز ألا يعرفوا أيضًا أين مشترياتهم. ربما تكون في الدولااب. وربما تكون في الجراج. أو في غرفة فوق السطوح. في بعض الأحيان. يشتري الناس أشياء ولا يستخدمونها أبدًا. فيرون تخفيضات كبيرة أو دعاية «اشترِ اثنين واحصل على الثالث مجانًا». فيأتون بمشترياتهم الجديدة إلى المنزل ويضعونها جانبًا ليستخدموها فيما بعد. ومع الوقت. ينسون وجودها. يبدو أننا مدمنون للأشياء ومعظم تلك الأشياء التي نعتقد أنه يجب أن نقتنيها تعقّد حياتنا. وتسرق جمال البساطة التي يريدنا الله أن نتمتع بها.

بكل الوسائل. اشتر ما تحتاجه. وبعض ما تريده. ولكن لا تقترض لكي تفعل هذا. تعلّم أن تدّخر المال للأشياء التي تريدها. فالكتاب المقدس يقول: «الجامع بيده يزداد» (أمثال ١٣: ١). لدى زوجي خطة رائعة وبسيطة فيما يتعلق بالأمور المادية: من بين كل الأمور التي تحصل عليها. قدّم بعضها وادّخر البعض وانفق البعض في إطار قدراتك. فلو فعلت هذا ستزداد حدودك (إمكانياتك). ولن تعاني من الضغوط وتعقيدات الديون.

لو أنك مدين فعلاً. التزم أمام نفسك بأن تسدّد هذا الدين. لا تستمر في فعل ما فعلته في الماضي مما يزيد المشكلة تعقيدًا. فربما يكون عليك التضحية لبعض الوقت حتى تسدد دينك. ولكن هذا سيكون له مردود عليك. فالديون التي تتراكم فوق رأسك مثل ثقل الحديد الذي يدفعك لحمله إلى كل مكان تذهب إليه. اقطع هذه الروابط واشعر بالحرية والبساطة التي تأتي بسبب أنك لست مدينًا.

# اسمح لما هو أساسي أن يأخذ المكانة الأولى



«عندما لا يكون أمامك شيء سوى الله، ستدرك للمرة الأولى في حياتك أن الله كافٍ».

مود رويدن

«أيها الأولاد، احفظوا أنفسكم من الأصنام».

(١ يوحنا ٥: ٢١)

إن الله إله غيور. والمكان الوحيد الذي يرضيه هو المكانة التي يستحقها. والتي هي المكانة الأولى في كل شيء. فالطريقة الوحيدة لكي تستقيم الأمور في حياتنا هي أن نضع الله في مكانة الكرامة ومكانة الأولوية. أقول إنه يجب أن نبذل كل جهدنا لأننا لو لم نبذل جهدًا فلن يحدث هذا أبدًا. إن الانشغال يمكن أن يحرمننا من ترتيب أولوياتنا بالطريقة السليمة. وكذلك يدخلنا في شباك الغنى الخادع.

عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على ترتيب أولوياتنا. نرى إجابتين مختلفتين في قصة زيارة يسوع لمريم ومرثا: جلست مريم بسرعة عند أقدام الرب لتستمع لكل ما قاله. ولكن مرثا كانت منشغلة بمحاولة أن تخدم الضيوف وتنظف البيت. وتضايقت جدًا لأنها وجدت أن يسوع لم يقل لمريم أن تساعد. ولكنه قال لها إن مريم اختارت النصيب الصالح. وقال لمرثا إنها مضطربة وقلقة لأجل أمور كثيرة وإنها بهذا تفتقد إلى النقطة الأساسية من زيارته (انظر لوقا ١٠: ٣٨)

- ٤٢). في ذلك اليوم، أصبحت حياة مرثا مُعَقَّدة ومُحَبَّطة للغاية في حين نعمت مريم بالسلام والهدوء.

وفي مرة أخرى، عندما تقابل يسوع مع حاكم شاب غني أراد أن يعرف ما يجب أن يفعله لكي يحصل على الخلاص الأبدي، وعندما أخبره يسوع أن يبيع كل ما له ويعطي للفقراء ويتبعه، مضى هذا الشاب حزينًا؛ لأنه كان يملك الكثير من الممتلكات (انظر لوقا ١٨: ١٨ - ٢٣). فقد خدعته ممتلكاته، ولم يدرك أن الله يختبره، فلو رغب في إعطاء كل ما يملك لكي يحصل على الله، عندها حتمًا كان الله سيعطيه ما قدمه. يقع كثيرون في نفس الخطأ، فهم يتمسكون بما لديهم ويفقدون ما يمكنهم الحصول عليه، فيقبلون أمورًا لا يمكنها أن تُشعرهم بالشبع، مثلما يستطيع يسوع أن يفعل. ويكتفون بما هو جيد بدلاً من أن يسعوا للحصول على ما هو أعظم، اتخذ قرارًا بأن تجعل الشيء الأساسي في حياتك أساسيًا، فيسوع هو الأساس.



## ضع حدودًا

«نحب التغاضي عن الحدود التي لا نرغب في اجتيازها».

صموئيل جونسون

«وَصَنَعَ مِنْ دَمٍ وَاحِدٍ كُلَّ أُمَّةٍ مِنَ النَّاسِ يَسْكُنُونَ عَلَى كُلِّ وَجْهِ الْأَرْضِ، وَحَتَمَ  
بِالْأَوْقَاتِ الْمَعَيَّنَةِ وَبِالْحُدُودِ مَسْكَنَهُمْ».

(أعمال ١٧: ٢٦)

نرى من الآية السابقة أن الله يضع حدودًا. وعلينا نحن أيضًا أن نضع تلك الحدود. عندما تكون حياتك بلا حدود، فلن تكون هناك حماية. فالحدود مثل الأسوار؛ لأنها تجعل الناس والأشياء غير المرغوب فيها خارج حياتك، وتجعل الأشياء محدّدة لا غامضة. يخشى كثيرون من وضع حدود؛ لأنهم يعتقدون أنهم بهذا سيضايقون أو سيغيظون شخصًا ما. يجب أن نتذكر أن الله يدعونا لكي نتبعه ونسلك بالحكمة. فليسنا مدعويين أو مطالبين بأن نجعل الآخرين يملون علينا ما يجب أن نفعله لكي نجعلهم سعداء. لا شك أننا نريد أن نجعل الناس سعداء؛ فالكتاب المقدس يخبرنا بأنه يجب أن نقدم تضحيات ونفعل الخير ونشارك الآخرين (انظر عبرانيين ١٣: ١٦). ولكن يجب ألا نأخذ هذا خارج الإطار أو نطبقه بطريقة غير متزنة.

ابنتي الصغرى صارمة فيما يتعلق بخصوصيتها. وهذا يعني الكثير لها. لهذا فهي تطلب من الناس بما فيهم أنا ألا نأتي إلى منزلها دون اتصال مسبق. وأعترف أنه في البداية كان عليّ أن أتخذ اتجاهًا ما لكي أتكيف مع الأمر. ولكن طلبها

لم يكن خاطئاً على الإطلاق، فيجب أن أحترم الحدود التي وضعتها دون أن يكون في داخلي اتجاه خاطئ.

لا يوجد اثنان متشابهان تماماً، فكل منا لديه احتياجات مختلفة. فابنتي الكبرى على النقيض من الصغرى تماماً فهي تقول: «تعالوا في أي وقت وليس من الضروري الاتصال المسبق»، ولكن لديها جوانب أخرى في حياتها تضع عليها حدوداً أكثر صرامة مقارنة بابنتي الصغرى. يجب ألا نضع حدوداً لأنفسنا وحسب، بل يجب أن نحترم أيضاً حدود الآخرين. فهذه إحدى الوسائل لكي نجعل الآخرين يحترمونا، ربما لا نفهم دائماً لماذا يكون الناس في هذه الحال التي هم عليها، ولكن يجب أن نحترم حقهم في أن يكونوا أنفسهم.

بدون حدود، تصبح الحياة معقّدة للغاية، وتصبح عبارة عن خليط وفوضى دون أية قيود ولا إرشادات عندما يتعلق الأمر بالكيفية التي نحيا بها مع الآخرين. فسنجد أنفسنا دائماً نشعر بأننا مُستَغَلّون أو نشعر بأننا في مكان لا نريد أن نكون فيه، أو أننا نفعل شيئاً لا نريد فعله.

ربما يجب أن نضع حدوداً لأنفسنا أيضاً. على سبيل المثال، عندما نضع معايير ومُثُلَ علينا، نسعى لكي نحيا بهذا مثل وضع حدود، فنقول ما سنفعله، وما لن نفعله، فلو أننا نقول نعم لأنفسنا وللآخرين، عندها لن تكون هناك حدود وستصبح الحياة معقّدة ومُحِبّطة.

إذا لم تكن هناك حدود، وإذا لم نتعلم أبداً أن نحترم حدود الآخرين، فلن نكون حمقى وحسب، ولكن سننفق البساطة التي من الممكن التمتع بها. اسأل نفسك ما الذي يجب أن تفعله لكي تكون سعيداً ثم ضع حدوداً وفقاً لهذا، هذا ليس خطأ، بل في الواقع، هذا منتهى الحكمة.

## اعرف نفسك

«اعرف نفسك، لا تقبل أي إعجاب على أنه دليل دامغ على أنك شخص رائع». أن لا ندرس

«يَسُوعُ وَهُوَ عَالِمٌ أَنَّ الْآبَ قَدْ دَفَعَ كُلَّ شَيْءٍ إِلَى يَدَيْهِ،  
وَأَنَّهُ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ خَرَجَ، وَإِلَى اللَّهِ يَمُضِي».

(يوحنا ١٣: ٣)

إذ استمرينا في القراءة من بعد (يوحنا ١٣: ٣)، نرى يسوع يلبس منشفة خادم ويغسل أرجل التلاميذ. يا له من إظهار رائع للاتضاع والعظمة. أعتقد أن أحد الأمور التي مكنّت يسوع أن يفعل هذا هو أنه عرف نفسه، فهو يعرف من هو. ومن أين أتى. وإلى أين يذهب. وعرف أيضًا لماذا أُرسِل. ولم يشعر يسوع أبدًا بعدم الأمان. ولكنه وضع ثقته في أبيه.

لا يعرف كثيرون من هم. وهذا يجعلهم يقضون حياتهم محاولين أن يفعلوا أشياء لم يدعهم الله لفعلها وهم غير مستعدين للقيام بها. وحتماً يفشلون في إنجازها. يجب ألا نعرف ما يجب أن نقوم به وحسب، بل يجب أن نعرف ما لا يمكننا القيام به. فمن بين أعظم المآسي التي رأيتها كموظفة، هو أن أراقب الناس وهم يتبأون أماكن لا تجعلهم يشعرون بالتحدي على الإطلاق. ببساطة بسبب شعورهم بالخوف. وهكذا شعرت بالحزن الشديد أيضًا عندما أراقب آخرين يبقون في مكانة أعلى من إمكانياتهم وهم غير قادرين على الاعتراف بذلك بل وغير راغبين في الاعتراف بهذا الأمر.

لماذا نواجه مثل هذا التوقيت الصعب ونقول: «هذه ليست قدرتي، لا أعتقد أنني سأقدم عملاً جيداً في هذا المجال»؟ فإننا نشعر بعدم الأمان! إننا نحصل على الكثير من قيمتنا واستحقاقنا مما نفعله عندما يكون علينا أن نحصل عليه بسبب مكانتنا في المسيح، فلو أنك ابن لله، فهذه هي المكانة واللقب اللذان تحتاجهما.

كان بطرس رجلاً لا يعرف نفسه؛ فقد فكر في نفسه بدرجة أكبر مما يجب، كانت لديه ضعفات ولم يرغب في الاعتراف بها، وتعلم عدة دروس صعبة فيما يتعلق بحقيقة نفسه، فقد اعتقد أنه لن ينكر المسيح أبداً، ومع ذلك أنكره، وقد جعلته هذه الحادثة يعرف نفسه، وبعدما تاب استرد علاقته مع الله واستمر فيها ليصبح رسولاً ليسوع. إن وجود ضعفات وعجز بنا لا يجعلنا غير مؤهلين؛ لأن قوة الله تجعلنا كاملين في الضعف، ولكن لا يمكننا أن نتخطى ما يُمكِّننا الله من فعله.

أذكر امرأة -سأطلق عليها اسم «جين»- طلبت مني أن أصلي لأجل موقف صعب، ترفت إحدى صديقاتها في العمل لتكون سكرتيرة من الدرجة الأولى، وظلت تدفع جين لكي تحاول الحصول على منصب أعلى، سمعني جين أعظ عن أن تكون كل ما يمكنك أن تكونه، وعلى الرغم من أنها لا تشعر بأن لديها المهارات لتكون سكرتيرة من الدرجة الأولى، شعرت بأن صديقتها وعظتي تدفعاها لكي تكون هكذا، وأوضح لها أنه يجب أن تتبع قلبها، فلم يكن هناك شيء خطأ في أن تكون سكرتيرة من الدرجة الثانية؛ إذ كانت تشعر أن هذا ما أراده الله لها. إن هذه المعرفة جعلت حياتها بسيطة وسهلة في الحال، وقد تحررت من شعورها بأنها مشوّشة، وأدركت أنه يجب ألا تحيا في منافسة، وأنها يجب أن تعرف نفسها وتكون نفسها.



## آمن فقط

«الإيمان هو أن تؤمن بما لا تراه، ومكافأة هذا الإيمان هو أن ترى ما آمنت به».  
القديس أوغسطينوس

«قَالَ لَهَا يَسُوعُ: «أَلَمْ أَقُلْ لَكَ: إِنَّ آمَنْتِ تَرِينَ مَجْدَ اللَّهِ؟»».

(يوحنا ١١: ٤٠)

الإيمان هو أسرع طريقة لكي تجعل حياتك أبسط: فالخوف والشك وعدم الإيمان والمغالاة في المنطق والتفكير يعقّد الحياة. ولكن القدرة على الإيمان تزيل كل هذا. يصدق الأطفال الصغار ببساطة ما تخبرهم به. فلو أن الأبوين قالا لابنهما إنهما سيشتريان له حذاءً جديدًا يوم السبت، فإن الطفل لا يقلق طوال الأسبوع بشأن ما إذا كان هذا سيحدث أم لا. ولكنه يتطلع إلى مجيء يوم السبت، يجب أن نكون هكذا في علاقتنا بالرب، فيجب أن نؤمن ببساطة. أو كما يخبرنا الكتاب المقدس في (مرقس ٥: ٣٦) «آمن فقط»

الإيمان والثقة في أن الله سيهتم ليست دائمًا سهلة. لسوء الحظ. لا يوجد زر الإيمان لكي تضغط عليه فتضمن أنك لن تختبر الشك مرة أخرى. ولكنه عملية مستمرة. والاتجاه الذي يجب أن تنميه في داخلك أثناء الانتظار هو أن تكون مثل الطفل الصغير: «يوم السبت آتٍ!». وبدلاً من اليأس والإصابة بالإحباط ندرك أننا نحصل على وعود الله بالإيمان والصبر. استمر في الحديث عن الوعد لا المشكلة: فكل المشاعر السلبية التي نختبرها ما هي إلا بعض الأشياء التي

تَعَقَّد حياتنا. فيجب ألاَّ نتضايق فيما ننتظر. فيمكننا أن نختار أن نبقي متوقعين وسعداء. ويمكننا أن نتخذ اتجاهًا بسيطًا ونؤمن ببساطة!

في المرة القادمة التي تشعر فيها بأن الحياة معقدة للغاية - لدرجة أنك تريد القفز من فوق كوبري - قل لنفسك بصوت مرتفع: «أنا أؤمن يا الله». فليس عليك إلا أن تلجأ للكلمة لكي تجد مواعيده. أي مواعيده التي تؤكد لك أنه لن يهملك ولن يتركك (انظر تثنية ٣١: ٦). حيث يَعِدنا أنه هو مصدر كل راحة وتشجيع (انظر ١ كورنثوس ١٣: ٤). لهذا تَمَسِّك بهذه المواعيد وقل بكل اقتناع: «أنا أؤمن يا الله». وستهدأ وتشعر باستعدادك لكي تفعل ما يجب عليك فعله. ربما يكون عليك أن تقول هذا عدة مرات. ولكنني أعرف من خبرتي أن الإيمان له تأثير رائع على النفس. يقول الكتاب المقدس إننا نجد الفرح والسلام في الإيمان (انظر رومية ١٥: ١٣). في أي وقت أشعر فيه بأني متضايقة أو حزينة. فإنني أراجع مستوى إيماني في الحال. لأصل إلى مصدر المشاعر السلبية. ولو كنت راغبة في تعديل اتجاهي. لتحسن الأمور بصورة ملحوظة. ويظل الله يخبرني: «فلتكن حياتك بسيطة. بسيطة ثم بسيطة بعض الشيء. فأنا في رحلة وأمل عند هذه المرحلة أن تقرري الانضمام إليّ». آمن وكن مستعدًا للحصول على ما تؤمن به.



## قيّم الالتزامات بصفة منتظمة

«إن لم يعجبك شيء، فغيّره، وإن لم تستطع تغييره، غير رأيك في هذا الشيء».  
ماري إنجلبرت

«تعالوا إليّ يا جميع المتعبين والثّقلي الأحمال، وأنا أريحكم».

(متى ١١: ٢٨)

يقول يسوع إنه يريد أن يعطينا راحة، فهو يدعونا لنأتي. ربما يريد أن يعطينا فرصة لكي نعيد تقييم التزاماتنا. ويريدنا أن نعرف كل ما هو غير ضروري لننتخلص منه. في أي وقت نشعر بأن الحياة قد فقدت تدفقها البسيط الذي يجب أن تكونه. وقد أصبحت ثقيلة ومليئة بالأحمال. يجب أن نأخذ هذه الأحمال ليسوع. فلم يقصد الله أن يجعلنا نشعر بأن الحياة تجرنا لأسفل وتُسْعِرنا بالملل. فلسنا بغالاً نقضي حياتها تحمل أثقالاً. ولكننا أولاد الله لنا حق في السلام والفرح لأنه اشترانا بدمه.

عادة ما تتغير وتتبدل الأشياء في الحياة، ولكي ننمو لابد وأن نتغير أيضاً ولا بد وأن نغيّر التزاماتنا لكي تتماشى مع التغيرات التي تحدث في حياتنا. عملت ابنتي ساندراف في فريق خدمتنا لمدة خمسة عشر عاماً. وسافرت معي. وكانت مسؤولة عن خدمات المساعدة وفعلت الكثير من الأمور التي استمتعت بها. وعندما شعرت بأنها مستعدة لإنجاب الأطفال، اعتقدت أيضاً أن بإمكانها أن تعمل. على الأقل لبعض الوقت. ولكن لدهشتها أنجبت توأم. ولم يمضِ وقت طويل حتى

بكت بالدموع؛ لأنها شعرت أن حياتها معقّدة للغاية. وعرفت أنه عليها اتخاذ قرار صعب ألا وهو ألا تعمل لعدة سنوات. وقد أحدث هذا القرار فرقًا في الأمور المالية الخاصة بعائلتها. ولم ترغب في أن تشعر بأنها خارج الخدمة. احترمتها كثيرًا لأنها قدّرت أسلوب الحياة البسيط والمليء بالسلام أكثر من المال والمنصب. وأعتقد أن الله يباركها بطرق خاصة بسبب قرارها هذا.

أعتقد أننا كثيرًا ما نفقد الكثير من البركات التي دخرها الله لنا؛ لأننا لا نريد إعادة تقييم التزاماتنا والتخلص من الأمور التي أنهاها الله أو لم تعد تحمل ثمارًا. فلا يعني أنه بسبب أنك كنت تفعل شيئًا ما فإنه يجب عليك أن تفعله دائمًا. فبسهولة يمكننا أن نجد أنفسنا في مكانة ما ونشعر بالملل والضيق بدون سبب سوى لأننا فعلنا الكثير من نفس الشيء لمدة طويلة للغاية. إننا بحاجة لتغيير.

من السهل أن تتخلي عن الأشياء التي لا تريد فعلها. ولكن ماذا عن الوقت الذي يخبرك فيه الله أن تتخلي عن شيء مشاعرك غير مستعدة للتخلي عنه؟ ماذا لو أنه شيء ما ساعدت في ولادته ونموه وتشعر بأنك مرتبط به بل ومسؤول عنه؟ هل ستكون راغبًا في التخلي عن شيء تستمتع به طاعةً لله لكي تجعل حياتك بسيطة؟ الطاعة ليست سهلة دائمًا. فمعظم الوقت تنطوي الطاعة على تضحيات بالتخلي عن أساليبنا لأجل طرق الله. في بعض الأحيان، لا ندرك السبب. ولكن هناك أوقات يكون علينا أن نثق فيه ونستمر في التقدم للأمام. الله لا يطلب منا أبدًا أن نفعل أي شيء لن يجعل حياتنا أفضل. لا تخف من أن تعيد تقييم حياتك بصفة منتظمة وتُجري التغييرات اللازمة لكي تجعل حياتك بسيطة.

## حدّد أولوياتك الشخصية

«حدّد أولويات أهدافك، يكمن جزء أساسي من الحياة الناجحة في القدرة على وضع الأشياء ذات الأولوية في المكانة الأولى، ويرجع السبب وراء عدم تحقيق الأهداف الرئيسية إلى أننا نقضي أوقاتنا في فعل أمور ذات أولوية ثانوية». روبرت جي ماكين

«عند رؤوس الشواهي، عند الطريق بين المسالك تقف».

بجانب الأبواب، عند ثغر المدينة، عند مدخل الأبواب تصرّح».

(أمثال ٨: ٢ - ٣)

ستأتي لنا رحلاتنا في الحياة بالعديد من القرارات التي لا يمكن تجنبها. وسندخل في مشكلات إن اتخذنا هذه القرارات عاطفياً أو وفقاً لطريقة تفكيرنا أو رغباتنا. يريدنا الله أن نتخذ قرارات حكيمية. عندما أقرأ الآيات السابقة أرى فكرة الحكمة الواقفة عند كل مفترق طريق. ومكان لاتخاذ القرارات في حياتنا. وهي تصرخ: «اتبعوني».

أعتقد أن الحكمة هي أن نختار أن نفعل الآن ما سيجعلنا سعداء فيما بعد. وهذا ليس سهلاً لأنه قد يتطلب منا التضحية بشيء يمكننا بسهولة أن نحصل عليه اليوم لأجل شيء آخر أفضل يمكننا الحصول عليه غداً. ويُعد استثمار المال أفضل مثال على هذا. فلا بد وأن تضع بعضاً من أموالك في مكان حيث لا يمكنك أن تنفقه وتدعه يتضاعف مع مرور الوقت لكي يزودك بمزيد من المال

في المستقبل. يتقدم كثيرون في العمر ولا يكون لديهم شيء لكي يساندتهم -ببساطة- لأنهم فضلوا الإنفاق المستمر للمال طوال حياتهم، هذا شيء يمكننا أن نفهمه ولكنه لا ينطوي على حكمة، فهذا اختيار نابع من عواطفنا. فقد اختاروا ما جعلهم يشعرون بأنهم على ما يرام في الوقت الحالي. وضحوا بما يمكن أن يُشعرهم بأنهم أفضل على المدى الطويل.

يجب أن تدرك أن ما يفعله شخص آخر ربما لا يكون مناسبًا بالنسبة لك لكي تحدّد أولوياتك الشخصية. فلتحيا حياتك وتسمح للروح القدس أن يقودك. كن راغبًا في أن تكون مختلفًا لو أن هذا ما يستلزمه الأمر بالنسبة لك لكي تحافظ على سلامك ولتعيش الحياة الصالحة التي أعدها الله لك مسبقًا.

يجب أن يكون هناك ترتيب للأولويات في حياتك. فيجب أن تعرف ما هي الأولوية الأولى في حياتك، والثانية والثالثة وهكذا، فعلى سبيل المثال، يجب أن تكون أولوياتنا الأولى هي علاقتنا الشخصية مع الله، فيجب أن نضعه في جدول أعمالنا ثم نعمل كل شيء آخر بعد تلك الأولوية. فإن لم نفعل هذا، سنجد أن حياتنا تزداد تعقيدًا وفوضى. يمكن أن تخرج الأمور من نطاق سيطرتنا إن لم نسمح لله أن يقودنا.

لا يوجد ما هو خطأ في أن نقول إنه ليس لدينا الوقت لنفعل شيئًا ما. لأننا نخصّص الوقت لكي نفعل ما هو أهم بالنسبة لنا. فلو أنك لا تفعل شيئًا ما فهذا لأن هذا الشيء لا يمثل أولوية في حياتك، ربما يجب ألا يكون هذا الشيء أولوية في حياتك. فنحن لا نرتب أولوياتنا مرة واحدة ثم لا نحتاج إلى تعديلها مرة أخرى؛ لأن هذا أمر يجب أن نفعله كثيرًا.

هناك أشياء كثيرة تشبّت انتباهنا في الحياة. ويسهل أن تُبعدنا عن الطريق السليم، لكي تجعل أولوياتنا غير مُرتّبة، والإجابة على مشكلة الأولويات غير

المُرتبة هي البساطة، لو أننا قضينا وقتًا لكي نطرح الأسئلة السليمة. ما هي أولوياتك؟ ضع قائمة بما هو مهم فعلاً بالنسبة لك واستخدم هذه القائمة لكي تساعدك في اتخاذ قراراتك اليومية، فعندما تحدّد أولوياتك ستجعل حياتك بسيطة.





## اختر معاركك

«على المدى الطويل، نشكّل حياتنا، ونشكّل أنفسنا، وهذه العملية لن تنتهي حتى نموت، والاختيارات التي نقوم بها هي مسؤوليتنا».   
إلينور روزفلت

«ليس عَلَيْكُمْ أَنْ تُحَارِبُوا فِي هَذِهِ.

قِفُوا اثْبُتُوا وانظروا خلاصَ الرَّبِّ معَكُمْ يا يَهُودَا وأورُشَلِيمُ».

(٢ أخبار الأيام ٢٠: ١٧)

كثيرًا ما يبدو أن الحياة البسيطة ليست سهلة المنال بسبب كل المشكلات والتحديات التي تتراكم؛ فالتجارب والصعاب ستحدث. ولكن الفرق هو في طريقة التعامل مع هذه المشكلات والصعاب. فهناك الكثير من الصراعات والمعارك في الحياة لكي ندخل فيها. لهذا علينا أن نختار المعارك والصراعات التي نشعر أنها تستحق المجهود. فكثير من الأمور تكون أفضل لو أننا تركناها كما هي. وتغيير الصلاة والوقت الكثير من الأشياء. ومجرد الانتظار لفترة قد يجتنبنا صراع أو اثنين. أعط نفسك الوقت لكي تفكر في الأمر وانتظر يومين قبل أن تقرّر. اقض وقتًا في وزن اختياراتك حتى يمكنك اتخاذ قرارات سديدة وحكيمة.

في (٢ أخبار ٢٠: ١٧ - ٢٢). قال الله ليهوشافاط إنه ليس عليه ولا على شعبه أن يحاربوا في تلك المعركة التي أمامهم. وذلك على الرغم من أنه في أوقات أخرى أمر الله شعبه أن يحاربوا. يجب أن نستمع لله ونختار معاركنا بعناية.

قضيت سنوات كثيرة أصارع لأجل كل شيء. وكنت أزهو بنفسي لأنني مُواجهَةٌ، ولكنني أدركت أخيرًا أن الأمر يتطلب مزيدًا من الشجاعة لكي تنتظر أمام الرب مقارنة بما يحتاجه لكي تهاجم وفقًا لتوقيتك أنت.

أخبر الله يهوشافاط أن يعبدَه ويغنيَّ ويسبِّحَ وينتظر. وفيما هو يطيع الله حدث تشويش بين صفوف العدو ودَمَّر بعضه بعض. هل في داخلِك عادة أن تصلي وتفكر قبلما تهاجم أم إنك تهاجم ثم تتساءل لماذا أصبحت الحياة معقَّدة ومحبطة؟ هل تساءلت لماذا عليك أن تتعامل مع شيء ما دائمًا؟ إن كان الحال كذلك ربما يجب عليك ببساطة ألا تتعامل مع كل شيء يقف في طريقك. بعض الأشياء تحل نفسها بنفسها لو أنك أعطيتها الوقت الكافي. اطلب من الله حكمة لكي تميّز الفرق بين المشكلات التي تتفاقم والمشكلات التي تحترق وتُحل من تلقاء نفسها.

## اغفر سريعاً

«إن الغفران لا يجعل الشخص الآخر صائبًا، ولكنه يجعلك حرًا». ستورمي أومارتن

«فإنَّه إِنْ غَفَرْتُمْ لِلنَّاسِ زَلَّاتِهِمْ، يَغْفِرْ لَكُمْ أَيْضًا أَبُوَكُمْ السَّمَاوِيُّ».

(متى ٦: ١٤)

من أسرع الطرق التي تعقّد حياتك هو أن تشعر بالغضب سريعاً وتتمسك بالضغينة. يخبرنا الله في كلمته أن نكون مسرعين نحو الغفران (انظر يعقوب ١: ١٩) وهذا لسبب. فهو يريدنا أن نتمتع بالسلام وهذا مستحيل لو أننا نشعر بالمرارة والكراهية والغضب. فعندما نرفض أن نغفر فهذا مثل الحمض الذي يدمر الزجاج الموضوع فيها.

الله هو المدافع عنا: فهو يَعدنا بأن يتعامل مع أعدائنا إذا وثقنا في أنه يفعل هذا. وهو يقول إنه يجب أن نصلي من أجل هؤلاء الذين يتسببون لنا في مشاعر الألم والأسى بدلاً من أن نغضب منهم. وعندما نفعل هذا فإننا نطلق قوة الله للتعامل مع الشخص الذي أخطأ إلينا. وفعلياً نفعل في أنفسنا معروفاً عندما نغفر لأن هذا يطلق سراحنا من سجن الألم الداخلي ويجعل حياتنا أسهل. فلو أننا مضطربون ومتضايقون داخلياً فهذا يؤثر على حياتنا اليومية بطريقة سلبية. قررت أنه ليس لديّ الوقت أو الطاقة لكي أتضايق. فإني أريد الاستمتاع بحياتي ولا يمكنني الاستمتاع إن سمحت لاختيارات الآخرين أن تتحكم في اتجاهاتي.

أشجّعك على اتخاذ القرار الآن بأنك ستغفر سريعاً، وكلما غفرت أسرع للشخص بعدما يؤذيك كلما كان أسهل أن تفعل هذا في المرة القادمة. لا تسمح للغضب أن يؤذي قلبك، ويتحول إلى أصل مرارة ليلوّثك ويلوّث الآخرين من حولك.

عندما نسمح لأنفسنا أن نبقى متضايقين. ينتهي بنا الأمر بأن نُخرج غضبنا على الناس الذين لا علاقة لهم بالسبب الأساسي لشعورنا بالضيق. قضيت سنوات وأنا أشعر بالمرارة لأن والدي اعتدى عليّ. وعادةً ما كنت أُخرج شعوري بالضيق على ديف، الذي لم تكن له أية علاقة بالأمر. علمني الله أن أكف عن محاولة جمع أشياء من شخص ما لا يدين لي بشيء.

عندما نشعر بالأذى نحاول أن نجمع ما ندين به من شخص آخر وهذا ليس الحل. فالله يَعِدنا بأن ينتقم لنا، وفعلًا يعطينا بركات مضاعفة عن ضيقنا السابق إن فعلنا الأمور بطريقته هو (انظر إشعياء ٦١: ٧). يغفر لنا الله خطايانا بصفة مستمرة، ويتوقع منا أن نفعل نفس الأمر مع الآخرين.

عندما تختار أن تغفر، فإن مشاعرك تجاه الشخص الذي أخطأ إليك لن تتغير في الحال بالضرورة، ولكنني أعتقد أنه بإمكانني أن أفعل ما يجب أن أفعله، والله سيفعل ما لا يمكنني فعله، فيمكنني أن أختار أن أطيع كلمة الله، ولكن الله فقط هو الذي بإمكانه أن يغيّر مشاعري. فعادةً ما ترتبط مشاعرنا باختياراتنا إذا أعطيناها القليل من الوقت.

## اهتم بأمورك فقط

«أتذكر أن أحد أصدقائي الحكماء كان يقول عادةً الشيء الذي هو محل اهتمام الجميع ليس أمر خاص بشخص ما».

إيزاك والتون

«اجْعَلْ يَارَبُّ حَارِسًا لَفَمِي. احْفَظْ بَابَ شَفَتَيَّ».

(مزمو ١٤١: ٣)

يمتلئ الكتاب المقدس بنصيحة عملية للحياة العادية كل يوم. ومن بين الأمور التي يطلب منا أن نفعلها هو الاهتمام بأمورنا الخاصة (انظر اتسالونيكي ٤: ١١). فالحاجة إلى التعبير عن رأيك فيما يتعلق بكل شيء وكل شخص تقريبًا هي عَرَض من أعراض الكبرياء وعادةً ما تؤدي إلى مشاكل في العلاقات. ذات مرة، كنت وزوجي نناقش أمر شخص يعيش في بيت كبير في المنطقة التي نعيش بها. وكنا نعبر عن آرائنا فيه لأنه أعزب ونتساءل لماذا يريد كل تلك المساحة لنفسه. وافترضنا أنه اشترها للاستثمار ولكننا فكرنا أنه ربما كان من الأفضل أن يستثمر في البورصة بدلاً من أن يشتري هذا المنزل الكبير ليهتم به. وكان الله يتعامل معي ليعلمني الاهتمام بأموري الخاصة. وفجأة، أدركت وديف أننا نقود سيارتنا في الشارع لكي نناقش الأمور المالية الخاصة بشخص لا نعرفه. وبمجرد أن رأيت كم كان هذا سخيفًا، ساعدني هذا أيضًا أن أرى كم أنه لدينا آراء عن أشياء لا تهمنا على الإطلاق.

فلدينا الكثير من أمورنا الخاصة التي نحتاج الاهتمام بها بدلاً من الاهتمام بشؤون الآخرين. فلو أنك تميل للتعبير عن رأيك، ابذل جهداً لكي تصلي لأجل أن يتبع الناس الله وعندها لا تقلق بشأن ما يفعلونه.

عادةً ما أقول لنفسي: «جويس هذا ليس من شأنك». وأجد أن هذا عادةً ما يساعدني لكي أظل مُحافِظَةً على اتجاهي. ولو أنك توقفت وفكرت في الأمر بطريقة منطقية، فأية فائدة ستعود عليك إذا كان لديك رأي بشأن شيء ما ليس لك به أية علاقة؟ إنه أمر ليس منطقيًا على الإطلاق. إذ إنه يجعلنا منشغلين بالقيام بشيء لن يأتي لنا بأي عائد. اتخذ قرارًا بأن تطيع كلمة الله وتنسى الاهتمام بشؤون الآخرين. وستتعب كم ستشعر بأنك بلا أحمال.

## كن رحيماً

«إن القلب غير الشاكر لا يعرف الرحمة، ولكن القلب الشاكر يجد البركات السماوية في كل ساعة».

هارليت بيتشر سوات

«الرَّجُلُ الرَّحِيمُ يُحْسِنُ إِلَى نَفْسِهِ، وَالْقَاسِي يُكَدِّرُ لَحْمَهُ».

(أمثال ١١: ١٧)

أن تكون رحيماً هي إحدى الطرق التي تجعل حياتك أبسط وتزيد سلامك وتحسّن من علاقاتك. يخبرنا الله في كلمته أن تلبس تصرفاتنا «أحشاء رأفات ولطفًا» (كولوسي ٣: ١٢). علينا أن نكون ودعاء. ونحتمل الآلام وعلينا أن نكون مستعدين للغفران. فإذا كنا قساة القلب وصارمين وحادين فإننا بهذا نكون بؤساء ولن نكسب أصدقاء.

أن الرحمة أمر لا يمكن الحصول عليه بسبب استحقاقنا ولكنه عطية لا نستحقها. فאלله رحيماً، ونتيجة لرحمته العظيمة لم نَفَنَ بسبب خطايانا (انظر مراثي إرميا ٣: ١٢). لا يتوقع الله منا أبداً أن نقدّم ما لا نملكه. لهذا فهو يعطينا الرحمة أولاً ثم يتوقع منا أن نجعلها تتدفق فينا إلى الآخرين. كن معطاءً وكن كريماً في الرحمة!

إن لم نتخذ القرار بأن نكون رحماء فلن يكون لدينا اختيار سوى أن نكون غضوبين معظم الوقت. والحقيقة هي أن الناس ليسوا كاملين. وفي كل مكان

ستجد أنهم يرتكبون الأخطاء. فيجب أن ندرك جميعًا أنه ليس علينا أن نتعامل مع الناس المتضايقين فحسب، ولكن عليهم هم أيضًا أن يتعاملوا معنا. نادرًا ما نرى أنفسنا بالطريقة التي يراها الآخرون. فربما نعتقد أننا المثال الكامل للكيفية التي يجب أن يكون عليها الإنسان ولكني أؤكد لك أن هذا ليس صحيحًا. فعليًا يخبرنا الكتاب المقدس أننا نحكم على الآخرين بشأن نفس الأشياء التي نقوم بها نحن (انظر رومية ٢ : ١). فننظر إلى أنفسنا من خلال نظارة وردية اللون، ولكننا ننظر للآخرين من خلال نظارة مكبرة. وهناك دائمًا ما يبرّر تصرفنا الخاطئ، أما بالنسبة للآخرين فلا توجد أية أعذار!

إن إظهار الرحمة يعني إظهار الرأفة والاهتمام من كل القلب بالآخرين. وهذا لا يحدث بسهولة مع الجميع، ولكن من المهم أن يحدث. فالرحمة تجعل النفس متّضعة، وعندما نقرب من الآخرين نذكر أنفسنا كم أنه جيد أن نجد رحمةً. عندما نبذل جهدًا لكي يكون لدينا اتجاه رحيم فلن نرضي الله وحسب، ولكننا نحفظ أنفسنا أيضًا من ألم كثير. فطرق الله بسيطة ومليئة بالسلام وهو يقول: «كونوا رحماء كما أني رحيم». قد يبدو أنه ليس من العدل دائمًا أن تُظهر الرحمة عندما تشعر بأن شخصًا ما يستحق الدينونة، ولكن طرق الله تأتي لنا بمكافأة في النهاية.

## لا تصدر أحكاماً

«إن حكمت على الناس فلن يكون لديك الوقت لتحبهم».

الأمريزنا

«لا يَذُمُّ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُّهَا الْإِخْوَةُ.

الذي يَذُمُّ أَخَاهُ وَيَدِينُ أَخَاهُ يَذُمُّ النَّامُوسَ وَيَدِينُ النَّامُوسَ.

وإن كُنْتَ تَدِينُ النَّامُوسَ، فَلَسْتَ عَامِلًا بِالنَّامُوسِ، بَلْ دَيَّانًا لَهُ».

(يعقوب ٤: ١١)

عندما ندين شخصاً ما، فإننا نصدر أحكاماً عليه، والله فقط هو الذي يحق له أن يفعل هذا، فالتعريف الذي سمعته يقول إن الدينونة هي أن يضع الإنسان نفسه مكان الله، ولا أعتقد أن أي منا فعلاً يريد القيام بهذه المهمة، أليس كذلك؟ فهي سهلة للغاية عند النظر للآخرين أو لموقف إذ أنك تصدر أحكاماً سريعة دون أن تعرف أي شيء على الإطلاق، فالله لا يعرف فقط ما يفعله شخص ما ولكنه يعرف لماذا يفعله، فنحن ندين وفقاً للجسد أما الله فينظر إلى القلب. أخبر يسوع هؤلاء الذين كانوا في وضع الاستعداد لرجم المرأة التي أمسكت في ذات الفعل أن من كان منهم بلا خطية يمكن أن يرميها أولاً بحجر، وبعدما قضوا وقتاً في التفكير فيما قاله، ألقوا جميعاً الحجارة ورحلوا واحداً تلو الآخر، من منا يمكن أن يقول إنه بلا خطية؟ كيف يمكن أن نكون متسرعين في الحكم على الآخرين بسبب أخطائهم؟ فيمكننا أن ندين الخطية، ولكن لا يمكننا أن

ندين قلب أي شخص. كلما درسنا في كلمة الله، كلما أدركنا سريعًا الأخطاء. ولكن يجب ألاّ نسمح بأن يتحول الأمر إلى عادة لكي نحكم على كل شخص لم يفعل ما يجب أن يفعله. مرة أخرى يجب أن نتبع كلمة الله «نسهر ونصلي». ولكن لا تسهر وتحكم ولكن اسهر وصل! عامل الآخرين كما تريد أن يعاملوك وراقب الحياة وهي تتحول لكي تصبح أفضل.

في كل مرة ندين فيها الآخرين سواء بالخير أو بالشر. نزرع بذورًا تنتج ثمارًا في حياتنا. فإذا كنا ناقدين وبلا رحمة سنُدان بنفس الطريقة ولكن إن قدمنا رحمةً فسنحصد رحمةً، فلدينا القدرة على أن نحب الناس ويجب أن نفعل هذا؛ لأن هذه هي إحدى الوصايا التي تركها لنا يسوع. وقد قال: «أحبوا بعضكم بعضًا كما أحببتكم» (يوحنا ١٣: ٣٤، وانظر أيضًا يوحنا ١٥: ١٢).

إن التسرع في إصدار الأحكام هو أحد أعراض الكبرياء. والكتاب المقدس يعلمنا أن الكبرياء يأتي دائمًا قبل الخراب والسقوط. ولكن الاتضاع يسبق الإكرام (انظر أمثال ١٨: ٢١). إن أردنا المشاكل فيمكننا الاستمرار في إصدار الأحكام وإدانة الآخرين. ولكن إن أردنا الكرامة فليكن لنا اتجاه متضع. والاختيار لنا.

## كن حاسماً

«إن أكثر الأفعال الحاسمة في حياتنا - أعني الأفعال التي تميل أن تقرر كل مستقبلنا - هي الأفعال التي لا نأخذها بعين الاعتبار مقارنة بغيرها».

أندريه جيد

«فَاطْلُبْ إِلَيْكُمْ أَيُّهَا الْإِخْوَةُ بِرَاقَةِ اللَّهِ أَنْ تُقَدِّمُوا أَجْسَادَكُمْ ذَبِيحَةً حَيَّةً مُقَدَّسَةً  
مَرْضِيَّةً عِنْدَ اللَّهِ، عِبَادَتَكُمْ الْعَقْلِيَّةَ».

(رومية ١٢: ١)

إن عدم القدرة على اتخاذ قرار هي منطقة بئسنة، وبالتأكيد ليست من ثمار الحياة البسيطة، فالبساطة تصلي وتطلب الحكمة وتقرر، فلا يوجد ادعاء بالمعرفة، إذ أنها تلتزم بالقرار الذي اتخذته إلا إذا كان هناك سبب وجيه للغاية لتغييره، قال الرسول بولس إن الرجل ذا الرأيين هو متقلقل في جميع طرقه، ولن يحصل على أي شيء يطلبه من الرب، فكيف يمكن أن يعطينا الله شيئاً لو أننا لم نقرر ما نريده؟

يجد من لا يشعرون بالأمان صعوبة في اتخاذ القرارات؛ لأنهم دائماً يخافون من اتخاذ قرار خاطئ، فلديهم آراء ضعيفة بشأن أنفسهم ولا يثقون في أنفسهم بأنهم قادرون على فعل الصواب، ويجد من يسعون إلى الكمال صعوبة؛ لأنهم لا يريدون أبداً أن يحدث شيء يجعلهم يشعرون بأنهم مخطئون، أي شخص حاسم يتخذ قراراً سيئاً من وقت لآخر، ولكن قراراته الصائبة التي يتخذها أكثر

من قراراته الخاطئة. وعادة ما أقول إنه لا يمكنك أن تقود سيارة في الجراج. بعض الناس وضعوا حياتهم في الجراج لفترة طويلة وفقدوا كل شعور بالاتجاه ويشعرون بالتشويش بشأن كل شيء. فאלله لديه محرك واحد فقط وهو يسير للأمام. هذا المحرك لا يسير للخلف. وهو بالتأكيد لا يقف! في بعض الأحيان علينا أن نفعل شيئاً ما لكي نحفظنا من الاستمرار في عدم فعل أي شيء. افعل كل ما بوسعك لكي تتخذ قراراً حكيماً وثق أن الله يغطيك إن ارتكبت أخطاء. فهو يرى قلبك ولا يتوقع منك أبداً أكثر من أفضل ما تعرف كيف تفعله. وعندما تتخذ قرارات. تقدم للأمام في الحياة وستكتسب الخبرة. في بعض الأحيان. تعرف أن ما فعلته صائباً وفي أوقات أخرى تتعلم ألا تفعل هذا الأمر مرة أخرى؛ لأنك اكتشفت أنه أمر سيئ. ولو لم ينتهِ الأمر بنتيجة كاملة ومُرضية فحسناً. فلم يتعلم الأطفال المشي دون أن يسقطوا على الأرض عدة مرات. ولن يتعلموا أبداً إذا جلسوا وبكوا عندما سقطوا. فعليهم أن يقفوا ويحاولوا مرة ومرات. وسريعاً يتحول هذا المشي الذي قضاوا في تعلّمه فترة عصيبة إلى جري. اتخذ قراراً اليوم بأن تكون أكثر حسماً. وستكتشف كم أن فوضى حياتك ستنتهي. وسريعاً ستجري لتحقيق تقدّم بدلاً من ألا تكون لك وجهة معينة.

## فكر قبلما تتكلم

«قبلما تتكلم، اسأل نفسك ما إذا كان ما ستقوله صحيح، ولطيف وضروري ومحدد، ولو كانت الإجابة: «لا». فربما يكون من الأفضل ألا تقوله».

برنارد ميلتزار

«مَنْ يَحْفَظُ فَمَهُ يَحْفَظُ نَفْسَهُ. مَنْ يَشْحَرُ شَفْتَيْهِ فَلَهُ هَلَاكٌ».

(أمثال ١٣: ٣)

لقد تسببت في حدوث الكثير من الفوضى المعقّدة في حياتي: لأنني لا أفكر قبلما أتكلم، وعلى مدار سنوات أحرزت تقدّمًا واكتسبت حكمةً في هذا المجال، ولكن لا زلت أرتكب أخطاء وعليّ أن أذكّر نفسي دائمًا بأن أفكر قبلما أتحدث! اللسان شرير وفقًا لرسالة يعقوب (انظر يعقوب ٣: ٨)، فهو الشرارة التي تنشأ منها مشكلات كثيرة ولكن إن لم نخضعه لسيطرتنا، فعادةً ما يتساوى مع حرائق الغابات في أوج نشاطها، الكلمات أوعية تحوي القوة، ولكنها تحمل الأمور السلبية وكذلك الإيجابية أيضًا وتوصلها، فإذا كنا نتكلم من الجسد لا الروح، فإن القوة التي سنوصلها هي قوة سلبية. كتب كاتب سفر الأمثال أن الحياة والموت هما في يد اللسان (انظر أمثال ١٨: ٢١)، وهذه جملة قوية يجب أن نأخذها في الاعتبار بكل جدية.

إن كل حيوان يمكن أن يلجّم، ولكن اللسان لا يمكن أن يلجّم دون معونة الله، فيجب أن نستمع بكل انتباه إلى توجيهات الروح القدس في داخلنا ونتوقف عن

الحديث في اللحظة التي نحصل فيها على إشارة منه بأننا نسير في الاتجاه الخاطئ. ومع ذلك، من الأفضل ألاّ تبدأ في الكلام إلا عندما يقول لك الله: «تقدم». ففي مرات كثيرة أردت التحدث مع زوجي بشأن شيء ما ولكنني شعرت في أعماقي بأن هذا ليس التوقيت المناسب. ولسنوات تجاهلت هذا الشعور وتحدثت في الوقت الذي رأيته مناسبًا، وطوال هذه السنوات تسبب لسانني في مشكلات معقّدة في حياتي. وقد أخذت على نفسي عهدًا أن أستمع أكثر وأتحدث أقل. ولكن يجب أن أعترف بأنني أحتاج إلى مساعدة. ما رأيك أن تصلي لأجلي وسأصلي لأجلك فيما يتعلق بهذا وأنت تقرأ هذا الكتاب؟ وسنؤمن معًا أننا سنحصل على نعمة من الله لكي نستمع للحكمة (الله) ونفكر قبلما نتكلم.

## ارض الله



«إن أكثر مكان آمن هو أن تكون في مشيئة الله».

شخص غير معروف

«أفأستعطفُ الآنَ الناسَ أم الله؟ أم أطلبُ أنْ أرضيَ الناسَ؟

فلو كُنْتُ بَعْدُ أرضيَ الناسَ، لم أَكُنْ عَبْدًا لِلْمَسِيحِ».

(غلاطية ١: ١٠)

في الآية السابقة يقول الرسول بولس إنه لو أراد أن يكون مشهورًا بين الناس لما أصبح رسول الرب يسوع المسيح. سيخلق ضغط إرضاء الناس في داخلك سوزًا يحول دون أن ترضي الله وتتمم مقاصده.

إنه أمر طبيعي أن نرغب في الحصول على قبول الآخرين. وقد اختبر معظمنا الرفض في مرحلة مبكرة من حياته من مصدر ما. لا يهم مصدر الرفض - سواء كان هذا المصدر هو الآباء أو الإخوة أو المعلمين أو الأقران - فعادةً ما يجعلنا نشعر بالألم. وعادةً ما تجعلنا تلك الذكريات المؤلمة نرغب في فعل أي شيء لكي نتجنب هذا في المستقبل. فالخوف من الرفض يجعلنا نتصرف بطريقة عاطفية بدلاً من أن نتصرف بحكمة. والحكمة تجعلنا نفعل الآن ما سيجعلنا نشعر حياله بالرضا في مرحلة متأخرة من الحياة. ولكن العواطف تجعلنا نشعر بأن كل شيء على ما يرام الآن. فهي تدفعنا لكي نفعل أي شيء ممكن لكي نتجنب الألم والشعور بعدم الراحة.

لسنوات، سمحت للناس أن يتحكموا فيّ. ولكنني اكتشفت أخيراً أنهم لا يهتمون بي. بل يستغلوني لكي أجعلهم سعداء، فهم لا يهتمون بفرحي. وعندما قبلت دعوةً من الله أن أكون في الخدمة، رفضني كل من كنت أعتقد أنهم أصدقاؤني بلا تردد. فلم أعد أفعل ما يوافقهم. لهذا لم أعد ضرورية في حياتهم. وشعرت بالألم العميق. وشعرت بأنني وحيدة ولكنني أشكر الله أنه أعطاني نعمةً لكي أختاره وأفضّله عنهم.

أرتعد عندما أفكر أنه ربما لا زلت أحيا حياةً مزيفةً من الادّعاء مُحاولَةً أن أكسب رضا الناس الذين لا يهتمون بي حقاً. إن الأصدقاء الحقيقيين يساعدونك على أن تكون ما يريدك الله أن تكونه، ولن يستغلوك ويتركوك عندما لا ترضيهم. إن محاولة إرضاء كل الناس كل الوقت ستعقّد حياتك؛ لأنه يبدو أن الجميع يتوقعون شيئاً مختلفاً. عندما تقضي الكثير من الوقت والطاقة محاولاً إرضاء الآخرين، فأنت تخاطر بأن تفقد نفسك. وتذكّر أن الله لا بد وأن يكون هو الأول في حياتك. فإن تركك الجميع، فهو يَعِدُك أنه لن يهملك ولن يتركك.



## لا تقبل الإدانة

«الرأفة والحنان - لا الإدانة - تشفي الخطايا».

هنري ورا د بيتشر

«إِذَا لَا شَيْءٍ مِنَ الدَّيْنُونَةِ الْآنَ عَلَى الَّذِينَ هُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ،  
السَّالِكِينَ لَيْسَ حَسَبَ الْجَسَدِ بَلْ حَسَبَ الرُّوحِ».

(رومية ٨: ١)

الإدانة هي شعور بالذنب والخزي يُحيطُك. ولهذا، فعادةً ما يقول الناس واقعًا  
«تحت» الدينونة، على سبيل المثال، قد يقول أحدهم: «لقد تداخلت مواعيد  
جين، ولم تظهر في رحلة المدرسة، والآن هي تئن تحت وطأة الإدانة، وقد شعرت  
بالذنب والخزي منذ ذلك الحين».

أتى يسوع لكي يرفعنا لا لكي يضغط علينا، ولكن الشيطان هو الذي يريد  
أن يضغطنا ويجعلنا في ذلك الوضع، فهو يأتي بالدينونة، ولكن يسوع يقدم  
لنا الغفران والاسترداد، يقدم الشيطان التعقيد والتشويش أما يسوع فيقدم  
البساطة في أنقى صورها. في كل مرة نخطئ فيها يبكِّتنا الروح القدس ولكن  
الشيطان يحاول أن يتَّهمنا ويديننا، لهذا يجب أن نعرف الفرق، فالتبكييت يقودنا  
لكي نعترف بخطايانا ونتوب، أما الإدانة فهي تجعلنا نشعر بالذنب وفعليًا  
تُضعِفنا وتجعلنا ندور في دائرة الخطية.

يجب أن نقرر ألا نقبل الإدانة. فلن تتعاطى الزنبيخ إن قدمه لك أحدهم. فإذا، لماذا تقبل الإدانة على الرغم من أن الكتاب المقدس يعلمنا بكل وضوح أنه يحررنا من الدينونة بالمسيح يسوع؟ وهو قد دفع ثمن خطايانا بموته على الصليب وقيامته من الأموات. فإذا آمنا به ونظرنا له كمخلصنا. فليس للخطية قوة ولاسلطان علينا (انظر رومية ٦: ٧ - ٨). وهو ما أعتقد أنه إدانة. بما أننا نخطئ ونرتكب الأخطاء فلا أمل في حياة بسيطة لو أن مصيرنا هو أن نستسلم للإدانة والضعوط والذنب في كل مرة نفشل فيها. شكرًا لله لأنه يحررنا بيسوع المسيح ويقدم لنا حياةً بسيطةً مليئةً بالسلام والفرح. وهذه الحياة متاحة بالفعل. ولكن كل ما نحتاجه هو أن نؤمن ونقبل!

## ارفض أن تحيا خائفاً

«الشجاعة هي مقاومة الخوف وسيطرته، لا غياب الخوف».

مارك توين

«الرَّبُّ نوري وَخَلاصي، مِمَّنْ أَخافُ؟ الرَّبُّ حِصْنُ حَياتي، مِمَّنْ أرتَعِبُ؟».

(مزمور ٢٧: ١)

بالأكيد لا يوجد شيء بسيط فيما يتعلق بالخوف؛ فالخوف يعذب ويمنع التقدم وهو عائق أساسي يستخدمه الشيطان ضد الناس لكي يجعلهم خارج مشيئة الله. فهناك مجموعة من الناس تميل للخوف. فهم يخافون من الآخرين ومن الماضي والمستقبل والخروج. والتضحية والمرتفعات والمصاعد والمياه والجراثيم. يمكنك أن تفكر في أي شيء وستجد شخصاً يخاف منه. فربما نشعر بالخوف. ولكن يجب ألا نستسلم. فيمكننا أن نفعل ما يجب أن نفعله. ونرغب في فعله. حتى لو كان علينا أن «نفعله ونحن خائفين». فالشجاعة ليست غياب الخوف ولكنها اتخاذ فعل في وجود الخوف.

في أي وقت يقودنا الله لنفعل شيئاً ما، فهو يوفر لنا دائماً كل ما نحتاجه للقيام بهذه المهمة: فهو يعطينا القدرة والمعونة والأمور المالية والشجاعة والحكمة وكل ما هو مطلوب لإنهاء هذه المهمة على الوجه الأكمل. ربما لا نشعر أو لا نرى كل تلك الأشياء التي يقدمها لنا الرب في الحال. ولكن عندما نخطو بالإيمان، سنجد تلك الأشياء موجودة. يستخدم الشيطان الخوف لكي

يجعلنا نتراجع، ولكن الله يريدنا أن نذهب كل الطريق للأمام، ويريد أن يرى أحلامنا تتحقق.

فيما أسعى لكي أحياء حياةً بسيطةً، أَوْضَحَ اللهُ لي ألا أقضي وقتًا طويلاً مع أناس يخافون بشدة، فلا يمكننا أن نكسب المعارك إن أحاط بنا الخوف. كان جدعون متجهًا للحرب، وأول ما قاله له الله إنه يجب أن يتخلص من كل الجنود الخائفين. وكانوا حوالي ثلثي الجنود الذين معه (انظر قضاة ٧: ٣). وأنا لا أقول أن نرفض من يشعرون بالخوف، ولكني أقول إنه إن أردنا أن نتَّمتَّ إرادة الله، فيجب أن يحيط بنا أناس يفهمون طبيعة الخوف ويرفضون أن يحكمهم هذا الخوف. يخيم الخوف على تفكيرنا ويعذبنا عاطفيًا ويجعلنا نتصرف بطريقة غير منطقية، وبصفة عامة يعقّد كل شيء. وقد حان الوقت لكي نقول لا للخوف، فالله لم يُعطينا روح الخوف بل القوة والمحبة والتفكير السليم (انظر ١ تيموثاوس ١: ٧)



## اتبع قلبك

«إن فرح القلب العميق مثل البوصلة التي تشير إلى طريق الحياة، وعلى المرء أن يتبع هذه البوصلة حتى لو دخل في طريق مليء بالصعاب».

الأمريز

«الذي به لنا جرأة وقُدومٌ بإيمانه عن ثِقَةٍ».

(أفسس ٣: ١٢)

ربما تكون العبارة التالية مألوفة بالنسبة لك: «قلبك صادق». من بين الأساليب التي تجعل حياتنا معقّدة للغاية هي أن ننحرف عن الطريق القويم، ونتجاهل كل ما هو مهم بالنسبة لنا، فإذا نحينا قلوبنا جانبًا واتبعنا ما يعتقد العالم أنه يجب علينا أن نفعله، فسنجد أنفسنا فارغين ولا نشعر بالرضا، وستكون الحياة بلا معنى، وسنمر بالكثير من التغيرات، ولكن لن نشعر بالرضا نحو أي منها. ماذا تريد من الحياة؟ ما الذي تعتقد أنه إرادة الله بالنسبة لك؟ يقضي بعض الناس وقتًا كثيرًا وهم يقومون بما يعتقدون أنها أمور واجبة عليهم لدرجة أنهم غالبًا ما لا يعرفون ما يريدونه، فلم يسألوا أنفسهم أبدًا: لأنهم يعتقدون أن هذا أمر بعيد المنال.

عندما أسأل ما الذي تريده من الحياة، فأنا أتحدث عن رغبة أنانية، فهناك شيء عميق في قلبك وضعه الله، فكل شخص مدعو لكي يفعل شيئًا ما إلى جانب أن الله أمدّه بما يجعله قادرًا على القيام بهذا الشيء، بما في ذلك أنت

أيضاً! والأمر يحتاج إلى شجاعة -لا جبن- لكي تتبع قلبك، عندما دعاني الله لأعلم كلمته، لم يكن أمراً شائعاً على الإطلاق أن تقوم النساء بهذا، وفقدت أصدقائي ورفضني بعض أفراد عائلتي لأنني متمردة وانخدعت، وأضلل الآخرين، ولم تكن سمعتي جيدة بين الناس في مجتمعنا. ولكن لم تكن ليسوع أيضاً سمعة طيبة بينهم، وما زلت أتعجب لأنني وجدت الشجاعة لكي أتبع الله ولم أخف. وأظن أنني شعرت بأني استنفذت كل طاقتي لكي «أقبل الحياة العادية». إذ كانت في داخلي رغبة في أن أقوم بشيء مختلف تماماً مهما كلفني الأمر لكي أشعر بالرضا في الداخل.

الأمر فعلياً ليس بسيطاً أن تكون لك أحلام ورؤيا في قلبك وتتجاهلها، وتحاول أن تتقدم للأمام دائماً وذلك في أثناء محاولتك الدائمة أن تُمَتِّع نفسك بالقيام بشيء ما تكرهه فعلاً. ربما تعتقد أن هذا سيعقّد حياتك إذا انتهى بك الأمر وقد ضايق بعض الناس لكي تتبع قلبك، ولكن الحق إن اتباعك لما في قلبك هو أمر ضروري لو أنك فعلاً تنوي الاستمتاع بحياة بسيطة لكي تطيع الله من كل قلبك.

## لا تخف مما سيفكر فيه الآخرون

«سمعة الإنسان هي ما يظنه الآخرون فيه، وشخصيته هي طبيعته الفعلية». جون ميلتون

«وهمومُ هذا العالمِ وغُرُورُ الغِنَى وشَهَوَاتُ سائرِ الأشياءِ تدخلُ وتخنُقُ الكلمةَ فتصيرُ بلا مَهرٍ».

(مرقس ٤: ١٩)

إن الاهتمام الزائد بما سيفكر فيه الآخرون ما هو إلا باب مفتوح للعذاب. بالطبع، نستمتع جميعًا بأن يفكر الناس فينا أفكارًا حسنة، ولكن من المستحيل أن يحبك الجميع طوال الوقت. فسيفكر أحدهم فيك أفكارًا سلبية، ولن يكون بإمكانك أن تفعل شيئًا حيال هذا الأمر. ولو لم يفكر فيك شخص ما بعينه بهذه الطريقة فسيفكر فيك شخص آخر. ولكن، مرة أخرى نقلق في بعض الأحيان بشأن ما يفكر فيه الآخرون. والحق هو أنهم لا يفكرون فينا على الإطلاق.

يخبرنا الكتاب المقدس بأنه يجب أن نلقي كل أحمالنا على الرب؛ لأنه هو يعتني بنا (انظر ١ بطرس ٥: ٧). وهذا يشتمل أيضًا على حمل أفكار الناس فينا. يمكنني أن أحيي حياتي لكي أرضي الله فقط، ولو أن الناس لا يشعرون بالرضا. فعليهم أن يتعاملوا مع الله لا معي بشأن هذا الأمر. ولو أنني أحاول أن أرضي كلاً من الناس والله، فستصبح الحياة معقدة للغاية، وسأكون مشوشة ومُحَبَّطَة. لقد اختبرت مشاعر الرفض في البداية عندما قررت أن أحيي لكي أرضي الله ولكن

بعد فترة أعطاني الله أصدقاء جدد كانوا يسعون لكي يفعلوا مثلي. ووقفنا معاً ضد الخوف مما سيفكر فيه الآخرون من نحونا.

في علم الاقتصاد الخاص بالله. عادةً ما يجب علينا أن نرغب في أن نفقد شيئاً ما نملكه لكي نربح ما نريده فعلاً. فالتمسك بشيء ما لن يجعلك راضياً على أية حال. لا تحيا تحت طغيان ما يفكر فيه الآخرون تجاهك. توقف عن محاولة إقناعهم بنواياك الطيبة. ودعهم يفكرون ما يشاءون؛ فالله هو المحامي عنك، وهو سيُظهر حقك في الوقت المناسب.

ما الذي ستفعله أفكار الآخرين نحوك على أية حال؟ لماذا تحيا حياتك خائفاً من فكرة؟ فلم يُعطينا الله روحه القدوس لكي نكون في أسر الخوف (انظر رومية ٨: ١٥). ليكون اختيارك هو أن تولي مزيداً من الاهتمام تجاه أفكار الله مقارنةً بأفكار الآخرين ويسيّسُ هذا حياتك.

## أبعد الصراعات عن حياتك

«التشدد والعداء والصراع والنزاع أمور قد تشحذ الفكر، بالرغم من أنها نادرًا ما تفعل ذلك، إلا أنها لا تقوّي الفهم والذكاء، ولا تقود إلى التميز، ولا تحسّن القلب». والتر سافج لاندور

«مَجْدُ الرَّجُلِ أَنْ يَبْتَعدَ عَنِ الْخِصَامِ، وَكُلُّ أَحْمَقٍ يُنَازِعُ».

(أمثال ٢٠: ٣)

عندما نتحدث عن الحق، فإننا نتحدث عن كل الخصام. والجدال والخلاف الحاد. والآراء الجدلية الغاضبة. ويمكننا أن نتوقع الحق من الأصدقاء والعائلة في المهام اليومية في الحياة. يعلّمنا الكتاب المقدس أن خادم الرب لا يجب أن يمسك به في الخصام (انظر ٢ تيموثاوس ٢: ٢٣ - ٢٤). ويخبرنا أنه يجب ألا تكون لنا أية علاقة بالمناقشات التافهة (التي بها معلومات خاطئة، ولا تبني وغيبة) بشأن أمور نجهلها؛ لأنها تزيد من الضغينة وتغذي الشجار.

ولكي نجعل الصراع والخلاف خارج حياتنا يجب أن تكون لدينا الرغبة في تجنّب المحادثات التي تقود إلى المشاكل والصراعات. يمكنني أن أعرف متى سأدخل وديف في نقاش حاد. وعادة ما أختار أن أتغاضى عن الأمر؛ لأنه في مثل تلك الظروف عادة ما يكون الأمر الذي نتباحث بشأنه شيئًا لا يستحق أن نختلف عليه. وهو شيء ليس لدينا بشأنه معلومات كافية لكي نناقشه.

إن رغبتنا البشرية في أن نكون صائبين عادة ما تقودنا إلى قدر كبير من الجدال.

ولكي تُبَعِد الخلافات والصراعات عن حياتك فلتجرب فكرة أنه على الرغم من أنك قد تعتقد أنك صائب حقًا إلا أن هناك احتمالاً أن تكون مخطئاً. فقد تكون صائباً بنسبة مرتفعة، إننا نتسبب في كل أنواع المشكلات بمحاولة إثبات أننا صائبون. وأي نفع سيعود علينا من جراء هذا الأمر في النهاية؟ إنه أمر يرضي الجسد، ولكن الله يدعونا للسلام.

دعونا نرجع إلى تعريف النزاع: إنه محادثات تتسم بالجدال والخصام وغضب ورأي غاضب. كل هذا يجعلني أشعر بأن حياتي فعلاً مُعَقَّدة ولكن السلام بسيط وجميل. فالنزاعات تغلق علينا البركات وتفتح الباب أمام كل أنواع المشكلات، والنزاع يُضَعِّفنا. ولكن الاتفاق يزيد من قوتنا. وكما يقول المثل القديم: «في الاتحاد قوة».

في المرة القادمة، عندما تختلف في الرأي مع شخص ما، توقف واسأل نفسك إن كان ما تناقشه فعلاً يستحق أن تفقد سلامك بسببه.

## كن إيجابياً

«المتشائم يرى الصعوبة في كل فرصة، أما المتفائل فإنه يرى الفرصة في كل صعوبة». سير وينستون تشرشل

«وَتَجَدُّوا بِرُوحِ ذِهْنِكُمْ».

(أفسس ٤: ٢٣)

أن تكون إيجابياً هذا اختيار. فهو اتجاه نقرر أن نحيا به وهو يفتح الباب أمام الله لكي يعمل في حياتنا. ولكن أمامنا اختيار العكس أيضاً. فيمكن أن نكون سلبيين ونفتح الباب لعمل الشيطان. عندما يمتلئ الجو بالسلبية، فهو يترك شعوراً ثقیلاً وحماًلاً لا نرغب في حمله. فعلى الرغم من أن موقفك يبدو سلبياً إلا أن السلبية تجاهه لن تساعدك على تصحيحه. هل مشكلتك هي ما يسبب لك مشكلة فعلاً أم إن المشكلة الفعلية هي في الطريقة التي ترى بها المشكلة؟

بمجرد أن نسمح للسلبية أن تشوّه وجهة نظرنا وتصبح هي المرشح الذي نرى من خلاله كل شيء، فإننا نفقد فرحنا وسلامنا. فالشخص السلبي لن يحصل على استجابات من الله؛ لأنه يشعر بأنه مشوّش فيما يتعلق بما يفعله وتزداد الأمور سوءاً. فلماذا لا تساعد نفسك وكل من حولك بأن تقرر أن تنظر إلى الجانب المضيء؟

لسنوات عديدة من حياتي، كنت شخصية سلبية للغاية. فقد نشأت في

بيئة سلبية، ونتيجة لجهلي استمررت فقط في عمل ما أعرفه. ويمكنني أن أقول لك إن حياتي لم تكن ممتعة. فيمكن أن تكون حياتي أي شيء عدا أن تكون حياة بسيطة؛ لأنني أخذت تلك التحديات التي تواجهني في حياتي. وجعلتها أسوأ بسبب اتجاهي السلبي. وبدا كما لو أنني أواجه المشاكل دائماً. وكل ما كنت أفعله هو الشكوى من كل شيء. مما زاد من حدة مشكلاتي. وعندما بدأت أخيراً في التركيز على الأمور الإيجابية وتركت السلبية استقرت حياتي وسمحت للسلام أن يرجع لها مرة أخرى.

يمكنك أن تغيّر الجو الذي تعيش فيه من السلبية إلى الإيجابية من الآن. فאלله ينتظر أن يستجيب لتلك الصلوات الكثيرة التي تصلها. ويريدك أن تحيا باتجاه الإيمان. تكلم مع نفسك. وتذكّر أن السلبية لا تعود بالنفع في أي شيء فلماذا تضيّع وقتك إذاً في شيء بلا جدوى؟ ركز على الجانب المضيء من حياتك. وستتعجب من كل الصلاح الذي يمكنك أن تجده.



## توقف عن فعل الأشياء التي لا تجيدها

«افعل ما تجيده، وستأخذ الأمور الأخرى مكانها السليم».

ويلنت كروكيت

«في كُلِّ طَرِّقِكَ اعْرِفْهُ، وهو يَقُومُ سُبُلِكَ».

(أمثال ٣: ٦)

هل تجد نفسك تحاول أن تتماشى مع كل من تعرف عندما يتعلق الأمر بالمهارات والقدرات؟ هل وجدت نفسك أقل من الآخرين في تلك الأمور؟ يجب أن يتعلم أي شخص يريد أن يجعل حياته أبسط أن يكرّس على الأقل ٨٠ بالمائة من وقته لأعلى نقطتين أو ثلاث من نقاط قوته ويتوقف عن تضییع وقته في فعل أشياء لا يجيد فعلها. جميعنا نتشجع بالإنجازات. وبالتالي، فإذا استمرينا في فعل ما يجعلنا نشعر بأننا فاشلون فلن تكون لدينا الشجاعة التي نحتاجها للاستمتاع بحياتنا.

ليس عليك أن تفعل شيئاً ما جيداً لمجرد أن شخصاً تعرفه يفعله جيداً. كانت جارتی ربة منزل مثالية؛ فقد كانت تحيك ملابس أسرتها. وكانت لديها حديقة وتزيّن منزلها بطريقة رائعة وتطهو الطعام. فهي مثل مارثا ستورات. أما أنا، فلم يكن بإمكانی أن أحيك الملابس ولم تكن لدي حديقة. وكنت طاهية متوسطة الحال في أفضل الأحوال. حاولت أن أقوم بالعمل في الحديقة، ولكنني كرهت هذا الأمر. وحاولت أن أحيك الملابس ولكنني كرهت الحياكة أكثر من كرهی للعمل

في الحديقة. وكنت بائسة وبدأت الحياة معقّدة للغاية؛ لأنني أقضي كل يوم في فعل أشياء أكرهها حتى يمكنني أن أشعر كما لو أنني «امرأة عادية».

كان على الله أن يعلمني أنه على الرغم من أنني لم أكن مثل جارتي إلا أن هذا لا يعني أن هناك عيبًا ما فيّ. فقد كان عليّ أن أكون جريئة بما يكفي لكي أتوقف عن فعل الأشياء التي لا أجيد فعلها. وأتوقف عن القلق بشأن ما سيظنه الناس.

فإذا كنا جميعًا نجيد فعل نفس الشيء فكثير من الاحتياجات الموجودة في العالم لن تجد من يسدّها؛ فالله يُعِدُّ كلاً منا بطريقة مختلفة. وعندما نعمل معًا -بمعنى أن نعمل معًا- بأن نستخدم كل منا نقاط قوته ومواهبه، نتمم إرادة الله.

## لا تقلق على أولادك

«عندما أقترب من طفل، يحفزني داخلي عاطفتين ألا وهما الرقة بسبب طبيعة هذا الطفل، والاحترام لما قد يكونه».

لويس باستير

«وَمَنْ مِنْكُمْ إِذَا اهْتَمَّ يَقْدِرُ أَنْ يَزِيدَ عَلَى قَامَتِهِ ذِرَاعًا وَاحِدَةً؟».

(متى ٦: ٢٧)

يشعر البعض أنه إذا لم يقلقوا على أولادهم، فهم ليسوا آباء صالحين. ولكن الكتاب المقدس يعلمنا أن القلق ليس إرادة الله بالنسبة لنا. وأن القلق عديم الجدوى. أعتقد أن القلق مثل الاهتزاز على الكرسي الهزاز، فهو يجعلك مشغولاً ولكن لا يصل بك إلى أي مكان.

افعل أفضل ما يمكنك في تنشئة أطفالك وفقاً للمبادئ الإلهية. واترك الباقي لله! عندما نقلق، نظهر أننا لا نثق في الله. ويجب أن نصلي لأجل أولادنا ثم نلقي بأحمالنا على الله.

لدي أربعة أولاد كبار يخدمون الله جميعاً. ولكني متأكدة من أنني قد أهدرت وقتاً كثيراً في القلق بشأنهم أثناء فترة نموهم. وأنساءل إن كان بإمكان اثنين منهم أن يحيا بعيداً عن المنزل. ولكن لدهشتي، فإنهم جميعاً أبلوا بلاءً حسناً. ربما يكون أولادك قادرين أكثر مما تتوقع. فلا تخف أن تسمح لهم بأن يفرّدوا أجنحتهم ويحاولوا الطيران منفردين في الوقت المناسب.

مثل معظم الآباء، كانت لدينا بعض المشكلات مع كل طفل من أطفالنا. جاهد اثنان منهم في الدراسة، كان أحدهم فوضوي للغاية والأخرى تسعى إلى الكمال، وتضع ضغوطًا على نفسها. أما الخبر السار فهو أنهم جميعًا قد نجحوا في اجتياز هذه المرحلة. بعضهم انحرف قليلاً واتخذ اختيارات سيئة ولكنهم تعلموا منها. ورجعوا إلى المسار السليم. تخبرنا كلمة الله أننا إذا درّينا أولادنا في الطريق السليم، فإنهم سيسيروا فيه، وعندما يكبرون لن يبرحوا عن هذا الطريق.

إذا كنت مهتمًا وقلقًا بشأن أولادك، تمسّك بالوعد الذي ذكرته للتو، فلن ينتج عن القلق إلا شعورك بالتشويش وسيعقد حياتك، ولن يساعد أولادك، فلماذا إذاً لا توجّه طاقتك التي تستخدمها في القلق لتثق في الله وتراه يعمل نيابة عنك؟

# تجنب المغالاة في الأسباب المنطقية

٣٩

«الوقت يتسبب في كثير من التغيرات مقارنة بالمنطق».

توماس باين

«تَوَكَّلْ عَلَى الرَّبِّ بِكُلِّ قَلْبِكَ، وَعَلَى فَهْمِكَ لَا تَعْتَمِدْ».

(أمثال ٣: ٥)

تعلمنا كلمة الله ألا نتكل على فهمنا. وهذا ببساطة معناه أنه يجب ألا نضيع وقتنا محاولين أن نفهم الأشياء التي لا يعرفها إلا الله فقط. وهذا لا يعني أنه ليس من المفترض أن نفكر في الأمور. ولكن معناه أنه ليس من المفترض أن نقضي الكثير من الوقت مفكرين في التحديات والصراعات التي تحدث يوميًا. يدعونا الله أن نجعل حياتنا أبسط بأن نثق فيه ونحيا بالإيمان. ولكن الثقة دائمًا تعني أن هناك بعض الأسئلة بلا إجابات في حياتنا. فإذا عرفنا كل شيء، فلن نكون بحاجة لله! اعترف بأنك لا تعرف كل شيء، ولا تقلق بشأن كل شيء، فليس من مهامك أن تكون لديك كل الإجابات. فمهمتك هي أن تثق في الله لكي يقدم لك الإجابات في الوقت المناسب.

في لحظة يائسة، أدركت أنني أريد أن أجعل حياتي أبسط. ومن أول الأشياء التي فعلتها هي التخلي عن المنطقية. والبحث عن الأسباب. فكان يجب أن يكون ذهني بسيطًا إذا أردت لحياتي أن تكون بسيطةً. كان عليّ التوقف عن التحليل والقلق على الأشياء التي يجب أن أتركها وشأنها. فدائمًا ما أجعل ذهني

يدور ويدور حول كل أمر. محاولةً أن أصل إلى إجابة وحل منطقي. وهو أمر لم يكن بسيطاً بالتأكيد. فشعرت بأني ممرّقة ذهنيّاً معظم الوقت. وكثير مما فكرت فيه تحول إلى شيء خاطئ على أية حال. وأظهر لي الله أنني أدمنت المنطق والبحث عن الأسباب. واعتقدت أنه لا يمكنني أن أهدأ وأشعر بالسلام إلا إذا فهِمت كل شيء. فكان عليّ أن أفطم نفسي عن البحث عن الأسباب. مثلما يجب أن يُفطم الطفل عن المصاصة.

أخيراً اتخذت قراراً بأن أتوقف عن محاولة فهم كل شيء. ولكن الأمر استغرق وقتاً من جسدي لكي يتأقلم ولكي أشعر بالسلام عندما يكون لديّ بعض الأمور بلا إجابات. وفي كل مرة أشعر فيها بأني مشوّشة، أعرف أنني انزلت إلى تلك العادة القديمة. فأقول بصوت مرتفع: «يا الله، أثق فيك وأرفض أن أنزل في مسألة معرفة الأسباب هذه» وبالتدريج. تحررت تماماً مما أدعوه «الحاجة للمعرفة». وأنا الآن مستريحة لعدم معرفتي لأنني أعرف الله وهو يعرف كل شيء. وهو سيسمح لي أن أعرف إذا كان من الضروري أن أعرف. وفي الوقت المناسب. ولهذا، فإنه في الوقت الحالي يمكنني أن أثق في محبته وأعرف أنه هو المُسيطر على الأمر. تستغرق هذه العملية وقتاً لكي تنمو في حياتك. ولكنها تستحق. فإذا كنت تحاول أن تفهم الكثير. فإني أقترح أن تبدأ من اليوم في كسر إيمانك لمعرفة الأسباب. وأن تتعلم أن تثق في رئيس المنطق: الله نفسه.



## صادق البسطاء

«بعض الناس يدخلون في حياتنا وسريعًا ما يخرجون، والبعض يبقى لمدة ويترك أثره في قلوبنا، وبعدها لا نكون كما كنا».

شخص غير معروف

«لا تستصحب غضوبًا، ومع رجلٍ ساخطٍ لاتجيء».

(أمثال ٢٢: ٢٤)

إن من نقضي معهم وقتًا يؤثرون علينا، لهذا، فإن الأمر يستحق أن نفكر في أنه إذا أردنا أن نحيا حياةً أبسط، فيجب ألا يكون لدينا الكثير من المعقّدين من حولنا، فإذا كنت أقضي وقتًا مع أناس مضطربين للغاية، وعادة ما يكونوا مضغوطين، فسيجعلونني أشعر بالضغط، ولكن إذا كنت أقضي وقتًا مع أناس يشعرون بالسلام، فهذا يجعلني أبقى في سلام أيضًا، وعندما أقضي وقتًا مع أناس ذوي قلوب مرحة وعادةً ما يستمتعون بأبسط الأشياء في الحياة، فهذا يذكرني بأن أفعل نفس الأمر.

إن الدخول في علاقة وثيقة مع أشخاص يشعرون بعدم الأمان بشدة يمكن أن يعقّد الحياة، فتجد نفسك دائمًا تهتم بألّا تجرح مشاعرهم، لا بأن تكون على طبيعتك وتستمتع بكونك مع أصدقائك، وهكذا أيضًا فإنه ليس من السهل أن نقضي وقتًا مع أناس سلبيين، فهم مثل السحب القائمة في كل مكان يذهبون إليه.

لا يفهم الجميع أهمية اختيار الأصدقاء بحكمة، إذ أنهم يشتركون مع من

حولهم. وعادةً ما تكون اختياراتهم سببًا في الكثير من مشكلاتهم. يمكن أن يغيّر بعض الناس نوعية حياتهم تغييرًا جذريًا بتغيير هؤلاء الذين يقضون وقتهم معهم.

أخذت كفايتي من التعقيدات في حياتي. ولا أريد أن أقضي وقت فراغي مع شخص يبدو أنه يعقّد كل خطة وكل حديث وكل ساعة نحاول أن نقضيها معًا. استعرض قائمة أصدقائك، وإذا كانوا لا يتسببون في إنعاشك، فعليك أن تفكر في بعض التغييرات.



## ابحث عن أفضل طريقة لفعل الأشياء

«الناجحون هم القلة الأكفاء، وهم قلة لديهم طموح وقوة إرادة ليطوروا أنفسهم». روبرت بروتون

«أسلّكوا بحكمةٍ مِنْ جِهَةِ الَّذِينَ هُمْ مِنْ خَارِجٍ، مُفْتَدِينَ الْوَقْتِ».

(كولوسي ٤: ٥)

يمكنني أن أتذكر وقتًا في حياتي؛ حيث أمضيت أيامًا وأهدرت الكثير من البنزين محاولَةً الحصول على حذاء في التخفيضات. واعتقدت أنني اقتصادية لأنني أبحث عن تلك الأحذية التي عليها عروض تخفيضات. ولكن في النهاية انعكس الأمر عليّ؛ إذ أنني أنفقت الكثير من الوقت والمال مقارنةً بما أدخره. عادةً ما ينسى معظمنا أن الوقت يساوي مال. فلو أنك تضيع وقتك، فإنك تضيع واحدة من أثمن العطايا التي يقدمها لنا الله. وبمجرد أن نستخدم الوقت، لا يمكننا استرداده مرةً أخرى. لهذا يجب أن ننفق الوقت بحكمة.

على سبيل المثال، تعلّم أن تجمع المهام الخفيفة، ربما تعتقد أنك تفعل أفضل؛ لأنك تفعل كل شيء في اللحظة التي تفكر فيها بالأمر وبدون ملاحظة وتأجيل. ولكن عندما يتعلق الأمر بالمهام الخفيفة فهذه ليست أفضل إستراتيجية للتعامل مع الأمر. حدد طريقة لا تهدر الوقت والبنزين. وخصّص وقتًا محددًا كل أسبوع في المكان الذي يجب أن تذهب إليه. فهذا سيساعدك

ألا تشعر بالإرهاق الشديد، فإذا كنت تشعر بأنك دائماً تدور باستمرار في نفس المكان، فربما أنت هكذا فعلاً!

بدأت مؤخراً في كتابة المكالمات التليفونية التي يجب أن أقوم بها، وخصصت وقتاً محدداً للقيام بتلك المكالمات في ذلك اليوم، فهذا يساعدني على عدم الذهاب إلى التليفون كل فترة، وأدرك أن بعض المكالمات لا يمكن أن تنتظر ولكن كثير منها يمكنه الانتظار، أيضاً تذكّر أنه لا يجب عليك أن ترد على كل مكالمة ترد على هاتفك، فتمكّننا التكنولوجيا اليوم من أن نعرف معظم الوقت من المتصل وربما يكون شخصاً يمكن أن تعاود الاتصال به في وقت لاحق في الوقت الذي تخصّصه لإجراء المكالمات التليفونية، وسيساعدك هذا على أن تشعر بأنك تنظم يومك بدلاً من أن تجعل مكالماتك هي التي تنظم لك يومك. هناك عدة أساليب لتوفير الوقت، ويجب أن نقضي وقتاً لكي نبحث في هذه الأساليب، فكلّ فيما تقوم به مؤخراً وانظر إن كنت ستخرج بأساليب أكثر كفاءة، فهذا سيعطيك بدايةً عظيمةً لكي تعيش حياة بسيطة.



## كن شاكرًا

«لا يوجد واجب أكثر إلحاحًا من أن تشكر».

شخص غير معروف

«أَحْمَدُ الرَّبَّ حَسَبَ بَرِّهِ، وَأُرَتِّمُ لاسْمِ الرَّبِّ الْعَلِيِّ».

(مزمور ٧: ١٧)

أن نشكر وأن نتفوه بعبارات الشكر. فإن ذلك يساعدنا على اتخاذ أسلوب أكثر بساطة في الحياة. يمكننا أن نجد الكثير لكي نشكو ونتذمر بشأنه إذا كنا نبحث عن الشكوى والتذمر. ولكن بما أن هذا لن يُجدي. فلماذا نفعله؟ يخبرنا الله في كلمته ألا نتذمر. وألاً نحاول أن نجد الأخطاء ونندم بالكلمات بشأن أمر ما (انظر فيلبي ٢: ١٤). وهو فعليًا يقول إنه عندما نشكو ونتذمر. فإننا بهذا نخطئ أمام الله.

يعلّمنا الرسول بولس أنه يجب ألا نقلق بشأن كل شيء. ولكن في كل شيء لنهتم بالصلاة والشكر. لكي تُعلّم طلباتنا لدى الله. وعندها سنحصل على سلام يفوق كل عقل (فيلبي ٤: ٦ - ٧). أتذكر الوقت عندما طلبت من الله أن يعطيني شيئًا ما. وكانت إجابته أنه لا جدوى من أن يعطيني شيئًا آخر لكي أتذمر بشأنه. وقد أظهر لي أنه بغض النظر عن الشيء الذي أحصل عليه فعادةً ما أجد أسلوبًا لكي أتذمر على ما حصلت عليه. ومنذ ذلك الوقت، عزمتم على أن أحصي بركاتي وأن أنطق بشكري وامتناني لله.

يُظهر القلب الشاكر لله أننا مستعدون لمستوى جديد من البركات. فالشكر

جزء من أسلوب حياة شخص يعبد الله ويمجده حقًا. ولكن التذمر طوال الأسبوع ثم الذهاب إلى الكنيسة وترنيم بعض الترانيم يوم الأحد وإطلاق مسمى عبادة على هذا، ليس هو العبادة. أود أن أكون شخصًا يعبد الله بالروح الحق. وهذه هي إرادة الله (انظر يوحنا ٤: ٢٤).

عادةً ما يساعدنا اتجاه العرفان على أن نجعل حياتنا بسيطة. فهو يجعل أذهاننا خالية لتمتلئ بأفكار السلام والفرح بدلاً من الحزن. ويحافظ على أحاديثنا موجّهة نحو إيجاد جو يمكن أن يستمتع به الجميع.



## احسب النفقة قبلما تلزم نفسك

«المُتَّبَاطِي فِي الْوَعُودِ هُوَ أَكْثَرُ شَخْصٍ أَمِينٍ فِي الْوَفَاءِ بِهَا».

جان جاك روسو

«وَلَكِنْ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ يَا إِخْوَتِي، لَا تَحْلِفُوا، لَا بِالسَّمَاءِ، وَلَا بِالْأَرْضِ، وَلَا بِقَسَمٍ  
آخَرَ. بَلْ لَتَكُنْ نَعْمَكُمْ نَعَمٌ، وَلَاكُمْ لَا، لِئَلَّا تَقْعُوا تَحْتَ دَيْنُونَةٍ».

(يعقوب ٥: ١٢)

إنه عدم حكمة أن نقول نعم لالتزام دون أن نفكر فعلاً في كل الجوانب التي  
يتطلبها هذا الالتزام. ومع ذلك فنادرًا ما نفكر في الشيء قبل أن نلتزم بالقيام به.  
فقد يبدو أن شيئًا ما مثير يوم الاثنين. ولكن إن لم يكن شيء نكون مستعدين أن  
نستثمر أنفسنا فيه. نجد أنه مع حلول يوم الجمعة فإن هذا الشيء قد أصبح  
شاقًا للغاية.

يُعَقِّدُ كثيرون حياتهم بشدة: لأنهم يقولون نعم لأشياء كثيرة للغاية دون أن  
يحسبوا حساب النفقة لما سيتخلَّون عنه، أو لما سيضيفونه إلى قائمتهم  
المكتظة بالفعل. فعادةً ما نتحدث من منطلق عواطفنا. وبعدها نرغب لو أننا  
لم نتكلم. من المؤسف أن نقول إن الأماني لا تغيّر شيئًا، فإذا أردنا التغيير يجب  
أن نغيّر الأسلوب الذي نفعل به الأمور.

هل ترغب فعلاً أن تدفع ثمن سيارة مرتفع للغاية لمدة خمس سنوات لمجرد  
الحصول على موديل أحدث على الرغم من أن السيارة التي تملكها جيدة بالفعل

وسعرها مناسب وما زالت تخدم تمامًا؟ يمكن لأي شخص أن يجعل حياته أبسط بأن يبطئ ويفكر فعليًا فيما هو مُقدم على فعله. قبلما تأخذ على نفسك التزامًا أساسيًا، ابتعد عن المكان واختل بنفسك لبضع دقائق. وإن شعرت أن الأمر على ما يرام افعله وإلا اجعل حياتك بسيطة وتجنّب الالتزامات الزائدة عن الحد.



## صلِّ لأجل كل شيء

«صلِّ واجعل الله يقلق بشأن الأمر».

مارتن لوتر

«مُصَلِّينَ بِكُلِّ صَلَاةٍ وَطَلِبَةٍ كُلِّ وَقْتٍ فِي الرُّوحِ،  
وساهرينَ لهذا بَعَيْنِهِ بِكُلِّ مُوَاطَبَةٍ وَطَلِبَةٍ، لأجلِ جميعِ الْقِدِّيسِينَ».  
(أفسس ٦: ١٨)

كلما حاولنا أن نفعل الأشياء بطريقتنا دون أن نطلب من الله أن يتدخل، كلما تعقدت الحياة؛ فإننا بحاجة إلى بركته في كل شيء نفعله، وهذا بأن نصلي، أولاً يجب أن نصلي -سواء كان يجب أن نفعل ما نحن على وشك أن نفعله أم لا- فيجب أن نصلي لكي نتكل على الله أن يساعدنا في فعله. كثيراً ما نقرر لتوَّنا أننا نريد أن نفعل شيئاً ما، ثم نتساءل: «لماذا هذا الصراع؟» يسوع هو رئيس الإيمان ومكِّمِّله، ولكنه ليس مُلَزِّماً بأن يكْمِّل أي شيء لم يبدأه، قال يسوع، إنه لم يفعل شيئاً مستقلاً عن أبيه (انظر يوحنا ٥: ٣٠)، ويجب أن نتبع مثاله.

إن نعمة الله هي قدرته التي يمنحها لنا دون مقابل منا، والتي تساعدنا لكي نفعل بسهولة ما لم نتمكن من فعله بمفردنا دون أي صراع أو مجهود بشري، وسواء كنت تجرب نظام غذائي جديد، أو تذهب إلى برنامج للتمارين، أو تغيّر عملك، أو تنزج أو تبدأ أي شيء جديد، تذكّر أن تصلي لأجله، فأنت والله شركاء

في الحياة. لهذا، لا تزيّف مساعدة شريكك لأنك فشلت في أن تطلبها منه. قال يعقوب: «ولستم تملكون. لأنكم لا تطلبون» (يعقوب ٤: ٢).

اطلب معونة الله وشاهده وهو يستجيب.

## لا تحسد فاعلي الشر

«أؤمن أن الله يدير الأمور، وأنه لا يحتاج إلى رأيي، فعندما يكون الله مسؤولاً، أعتقد أن كل شيء سيكون رائعاً في النهاية، لهذا ما الذي لدينا لكي نقلق بشأنه». هنري فورد

«لا تَغْرَ مِنَ الْأَشْرَارِ، وَلَا تَحْسَدُ عُمَّالَ الْإِثْمِ».

(مزمور ٣٧: ١)

قال بولس لتيموثاوس إنه في آخر الأيام، ستكون الأزمنة صعبة للغاية، ويصعب احتمالها؛ لأن الناس سيكونون أنانيين، ومحبين للمال ومستغلين ومتمردين ومتكبرين ومتغطرسين (انظر ١ تيموثاوس ٣: ١)، أصدقائي، إننا نحيا في تلك الأوقات التي تحدث عنها بولس، فربما تتذكر أشخاصاً معينين عندما تقرأ هذه الكلمات. في تلك الأيام، سيكون من السهل للغاية أن تشعر بالغيرة تجاه الكثير من الأمور التي لا حصر لها، بما في ذلك، تلك النوعيات من الناس، ولكن الله يخبرنا ألاَّ نَغْرَ مِنَ الْأَشْرَارِ ولكن أن نثق في أنه يفعل الصلاح (انظر مزمور ٣٧).

تتعقد الحياة للغاية إن لم نبقَ مركزين على الأمور السليمة، فنميل إلى التركيز على المشكلة التي أمامنا، ولكن ما يجب أن نفعله فعلاً هو أن نركّز على تميم إرادة الله، في بعض الأحيان، أقلق بشدة عندما أستمع إلى أناس يتحدثون عن كل المشكلات الموجودة في عالمنا اليوم، وأعتقد أنه يجب أن نتحدث عمّا

يمكن أن نفعله لكي نجعل من هذا العالم مكانًا أفضل. لا أن نتحدث عمّا هو خطأ فيه. ولا أقترح أن نتجاهل المشكلات. ولكن أقترح ألا نركّز انتباهنا عليها. دعونا نبحث عن حلول.

كانت هناك مشكلات في أيام يسوع. ولكنه ركّز على طاعة الله وعلى مساعدة الناس. والله سيهتم بالأشْرار في الوقت المُحدّد. ويقول إنه سريعًا ما سنرى أين كانوا وأين سيذهبون (انظر مزمور ٣٧: ١٠). في بعض الأحيان، يبدو أن هؤلاء الذين يفعلون الشر أفضل من الصالحين. وهذا أمر مُحِيط ويجعلنا مشوّشين ولكن الله يَعِدنا في النهاية بأن المتواضعين سيرثون الأرض (انظر مزمور ٣٧: ١١). أرفض أن أقضي وقتي مُحَبَّطَة فيما يتعلق بشأن القرارات السيئة لشخص آخر. فما زلت أعتقد أن الأمور الجيدة في العالم أكثر من الأمور السيئة. وقد ألزمت نفسي بالبحث عن تلك الأمور والتحدث عنها.



## ثِقْ فِي اللَّهِ لِيُغَيِّرَكَ

«لا يمكنك أن تغيّر الظروف، ولا يمكنك أن تغيّر الآخرين، ولكن الله يمكن أن يغيّرَكَ».

إيفيلين أيه نيسين

«ولكن بِنِعْمَةِ اللَّهِ أنا ما أنا، وَنِعْمَتُهُ الْمُعْطَاةُ لي لم تَكُنْ باطِلَةً، بل أنا تَعِبْتُ أَكْثَرَ مِنْهُمْ جَمِيعِهِمْ. ولكن لا أنا، بل نِعْمَةُ اللَّهِ التي مَعِي».

(١كورنثوس ١٥: ١٠)

هل صارعت مع نفسك؟ هل ترى أشياء في نفسك تعرف أنها يجب أن تتغير وتحاول جاهداً أن تغيّرها؟ فعلت هذا لسنوات ولكن هذه السنوات كانت أكثر السنوات تعقيداً وإحباطاً في حياتي، وأخيراً رأيت بنعمة الله كيف أن هذا كان مضيعة للوقت بالنسبة لي أن أحاول إصلاح شيء لا يستطيع سوى الله أن يفعل.

كتب بولس أن الله بدأ عملاً صالحاً فينا، وأنه سيتممه وسيكمله (انظر فيلبي ١: ٦). أحاول أن أتذكر أن الله لم يدعني للعب، ولم يلق لي بالكرة ولم يخبرني أن ألعب الكرة بنفسي، فإننا نحصل على كل ما نحتاج بنفس الطريقة التي قبلنا بها يسوع: أي بالإيمان. فالشيء الوحيد الذي نحصل عليه بالصراع والجهد هو الإحباط. أتذكّر أنني وضعت علامة على الثلاجة تقول: «الإحباط = أعمال الجسد». علّمني الله أنه في كل مرة أشعر فيها بالإحباط. فهذا لأنني

أحاول أن أتولى زمام الأمور وأحاول أن أفعل شيئاً ما دون مساعدته. وهذا ما تقول عنه كلمة الله «أعمال الجسد». وهو شيء يكرهه الله. ونحن نكرم الله عندما نعتمد عليه في كل شيء.

عندما يُظهر لنا الله شيئاً ما خطأ فينا. فكل ما يريدنا أن نفعله هو أن نتفق معه ونتوب. أنصحك بأن تخبر الله بأنه لا يمكنك أن تتغير إن لم يساعدك وأن تشكره يومياً لأنه يغيّر. ربما لا ترى النتائج في البداية ولكن الإيمان يعمل؛ فالشخص الذي يحيا بالإيمان. يبدأ في الإيمان بما لا يراه أو يشعره ويحصل على النتائج مع الاستمرار في الإيمان والانتظار بصبر. توقف عن الصراع مع نفسك. وآمن أن الله يعمل فيك الآن وأنت سترى النتائج. يمكن أن يغيّر الله للأفضل والأحسن.



## ثِقْ فِي اللَّهِ لِيُغَيِّرَ الْآخِرِينَ

«ضع الماضي في يدي رحمة الله، وسلّم الحاضر لمحبة الله، والمستقبل لعناية الله».  
القديس أوغسطينوس

«ذوقوا وانظروا ما أطيّب الرَّبُّ! طوبى للرجُلِ المتوكِّلِ عَلَيْهِ».

(مزمور ٣٤: ٨)

من أكبر الأخطاء التي نرتكبها في العلاقات. عندما نحاول أن نجعل الناس وفقاً لرؤيتنا. فعادةً ما نحاول أن نجعلهم مثلنا وأن نجعلهم يفكرون مثلنا. ولكن عندما نفعل هذا نفشل في إدراك أن الله خلق كلاً منا بطريقة مختلفة.

هل لاحظت كيف أن كثيرين منا ينجذبون لشخص ما عكسهم ليكون شريك حياتهم أو حتى صديق؟ لماذا هذا؟ لأن هذا الشخص لديه ما يفتقدونه. وننجذب لهذا دون أن ندركه. ويمكن أن يكون هذا رائع للغاية حتى نكتشف ما جذبنا لهم في البداية ونبدأ في محاولة تغييرهم لكي يكونوا أكثر وأكثر مثلنا. فالله فقط هو الذي يمكن أن يغيّر الناس. وهو لا يمكنه أن يغيّر الناس إن كانوا لا يرغبون في التغيير.

يجب أن نصلي لأجل الناس لكي يكونوا منفتحين على التغيير ويسمحوا لله بأن يعمل في حياتهم بدلاً من أن «نعمل في الناس». عندما نصلي لأجل أن يتغير الآخرون يجب أن نفعل هذا بمزيد من الاتضاع ونتذكّر أننا أيضاً لدينا أخطاء.

يمكنني أن أتذكّر عندما وقفت وديف في حجرة وتصافحنا وقد التزمنا بأن نقبل بعضنا بعضًا. ونحب بعضنا بعضًا كما نحن. بأخطائنا وبكل شيء فينا. كان كل منا مشغول للغاية بمحاولة تغيير الآخر ولكن النتيجة هي أن أيّا منا لم يستمتع بكونه مع الآخر. ومنذ ذلك اليوم فصاعدًا تحسنت الأمور. فعليًا أن نجدّد عهدنا: لأنه من السهل أن «نقع من العربة» ونحاول أن نتحكم في الأمر مرة أخرى. ولكننا نعلم بلا شك أنه ليس من واجبنا أن نغيّر بعضنا بعضًا. إن أردت أن تجعل حياتك أبسط. صلّ لأجل الناس الذين في حياتك واسمح لله أن يكون الله.



## لتكن لك دائرة واسعة

«الموهبة الوحيدة هي جزء منك».

راف والدو إيمرسون

«ولكن قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ، لَتَكُنْ مَحَبَّتُكُمْ بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ شَدِيدَةً،  
لَأَنَّ الْمَحَبَّةَ تَسْتُرُ كَثْرَةً مِنَ الْخَطَايَا».

(١ بطرس ٤: ٨)

دعانا الله لنحب بعضنا البعض كما أحبنا، فאלله لم يرفض أيّا منا، ويجب علينا نحن أيضًا ألا نرفض أحدًا، فالعالم مملوء بأناس يشعرون بالوحدة، ربما يكونوا مختلفين أو ليس من السهل فهمهم، ولكن بدلًا من أن نتجنب هؤلاء الناس يجب أن نبذل كل جهد لكي نقرب منهم، فهناك سبب وراء أن كل واحد منا هكذا، ويجب أن نتذكر أنه بدون نعمة الله في حياتنا لكانا قد أصبحنا في نفس مكان هؤلاء الناس. يجب أن نجعل دائرة أصدقائنا واسعة، وتحوي الكثير من الناس، ويجب أن نتجنب أن نكون منعقلين على هؤلاء فقط الذين نشعر أنهم مثلنا.

أتذكر شعوري بأنني كنت مرفوضة للغاية، ويمكنني أن أشعر بأن الناس لا يحبونني، وأدرك السبب، فيقول لي الناس: «لماذا تصرفين هكذا؟» ولا يمكنني أن أقدم إجابة؛ لأنني لم أفهم طبيعتي التي تزعجهم، فقط كنت نفسي فقط بالطريقة التي أعرفها، فقد اغتصبني أبي، وأصبحت شخصية صعبة وقاسية،

وعرضت نفسي بطريقة تجعل الناس لا يحبونني، وتصرفت كما لو كنت لا أهتم، ولكن الحقيقة هي أن في أعماقي الداخلية كنت أبحث عن المحبة والقبول. عندما قبلني يسوع دون شروط شُفيت، علينا أن نبذل جهدًا لكي نكون الكنيسة التي يريدنا الله ونعمل العمل الذي فعله يسوع. كانت لديه دائرة واسعة مفتوحة، وقد وجدت أن هذا أبسط من أن تحاول أن تقرر ما إذا كان هناك شخص يتناسب مع كل الشروط التي وضعتها لكي يكون عضوًا في مجموعتك، ربما لو لم ننزل في فحص بعضنا البعض، بل مضيئنا في طريقنا في محبة، فيمكننا أن نستمع بالحياة أكثر وأكثر.

## سَلِّمَ لِلرب

«كل ما رأيته يعلمني أن أسلِّمَ لله كل ما أملك».

شخص غير معروف

«مُلَقِينَ كُلَّ هَمِّكُمْ عَلَيْهِ، لِأَنَّهُ هُوَ يَعْتَنِي بِكُمْ».

(١ بطرس ٥: ٧)

ربما كان هناك وقت في حياتك عندما واجهت فيه مشكلة وقال لك أحدهم: «سَلِّمَ للرب». وعلى الرغم من أنه ربما لا تكون هذه هي الإجابة التي نريد سماعها في ذلك الوقت الذي نشعر فيه بالألم، إلا أنه لا يزال هذا هو الحل. فجزء كبير من شعورنا بعدم السعادة والاضطراب هو نتيجة لأننا نحاول أن نفعل ما لا يمكن أن يفعله سوى الله فقط.

«دعنا نذهب ونسمح لله أن يكون الله» وهذه فكرة جيدة فعلاً، فهي تسهّل أي موقف في الحال بغض النظر عن صعوبته. فيجب أن نفعل ما يمكننا أن نفعله ثم نلقي بالباقي على الله ونلقي عليه بأحمالنا أيضاً. يخبرنا الكتاب المقدس بأنه يجب أن نفعل ما تتطلبه الأمانة «وبعد أن تتمموا كل شيء أن تثبتوا». (أفسس ١: ١٣). فالكلمة المترجمة «ثبتوا» هي في الأصل اليوناني تعني «أن تثبت أو ترتاح في الله». الحياة ليست معقدة عندما نفعل شيئاً ما يأتي لنا بسهولة. ولكن يمكن أن تتأزم وتتعدد عندما نحاول أن نعمل ما نعرف أنه لا يمكننا فعله. افعل ما بوسعك ثم دع الله يفعل الباقي!

اسأل نفسك إن كنت تحاول أن تكون إنسانًا خارقًا للطبيعة وتفعل شيئًا ما لا يمكن إلا لله أن يفعله؟ إذا كان الأمر هكذا توقف الآن وسلم الأمر لله. وقل بصوت مرتفع: «هذا شيء لا يمكنني أن أجعله يحدث وأني أتركه لله الآن». والآن. فلتشعر أن الحمل الناتج عن هذا الأمر يتركك وارفض أن تأخذه معك مرة أخرى. فحتى لو استغرق الله وقتًا أطول مما تعتقد فلا تأخذ هذا الأمر من الله. تذكر أن هذا الحمل لن يفعل شيئًا سوى أن يجعلك بائسًا ونفس الشيء سيتكرر إذا استمررت في الترحيب باسترداد هذا الشيء بذراعين مفتوحين. حافظ على حياتك بسيطة بأن تلقي كل أحمالك على الله. وكل ما يقلقك. وكل ما يخيفك. وكل اهتماماتك وتذكر أنه هو يعتني بك (انظر ١ بطرس ٥: ٧).



## تَحَكُّمٌ فِي أَفْكَارِكَ

«ابعد فكري عن المشكلات... بالأذن والقدم أو أي طريقة أخرى يمكنك أن تتحكم فيها في الأمر».

مارك تاووين

«تَجَمَّعِي واجتَمِعِي يَا أَيَّتُهَا الْأُمَّةُ غَيْرُ الْمُسْتَحْيَةِ».

(صفنيا ٢: ١)

ينتج عن الأفكار المشوّشة والمضطربة أسلوب مضطرب ومعقّد تجاه كل شيء، فأينما اتجه الفكر يتبعه الإنسان، إن كنت تريد أن تتغير حياتك، فيجب أن تتغير أفكارك أيضًا. يقول الكتاب المقدس إنه لكي نختبر خطة الله الصالحة، لنا يجب أن نجدّد أذهاننا تمامًا، فيجب أن نتعلم أن نفكر مثلما يفكر الله. هل يقلق الله بشأن ما يقلقك؟ هل يفكر في نفس الأشياء في الناس كما تفكر فيهم؟ الحقيقة هي أن ظروفنا ليست هي السبب الذي يجعلنا غير سعداء، ولكن الطريقة التي ننظر بها لهذه الظروف هي التي تجعلنا غير سعداء، وكما قلت في بداية هذا الكتاب، فإنه ربما لا تتغير الحياة، لهذا يجب أن نغيّر نحن أسلوب تعاملنا مع الحياة.

يمكنك أن تبدأ اليوم ثورةً في حياتك بأن تغيّر -ببساطة- الأسلوب الذي ترى به الأشياء وتفكر فيها. هل يمكنك أن تتحكم في أفكارك، أم أنه يجب علينا أن نفكر وحسب فيما يتبادر إلى أذهاننا؟ بالطبع يمكننا أن نتحكم في أفكارنا.

فلدينا إرادة حرة ويمكننا أن نتعلم أن نختار أفكارنا بعناية، فالذهن هو ساحة المعركة، وبالتأكيد، سيحاول الشيطان أن يزرع كل أنواع الأفكار الخاطئة في أذهاننا فهو يأمل أن نقبل أكاذيبه، وأن يكسب هذا الصراع في حياتنا، فهكذا ترى أنه يعرف إن كان قد وصل إلى أذهاننا، فبهذا يعرف أنه استحوذ علينا.

تعلّمنا كلمة الله أن نلقي بأفكارنا الخاطئة (انظر ١ كورنثوس ١٠: ٤ - ٥)، وأنه لو أن الله أخبرنا أن نفعل هذا، فيمكننا أن نفعله، تعلم كلمة الله حتى تعرف الحق، وتكون قادرًا على رفض أن تفكر في أي شيء يدخل ذهنك سوى الحق، سأعترف بأن هذا صراع في البداية، ولكن مثله مثل أي صراع آخر، فإذا استمررت فيه، فستريحه، وستختبر النصر!

إنك تحيا في منزل مصنوع من الأفكار، لهذا، فقد حان الوقت لكي تعيد تشكيله، ولتبدأ الآن؛ فلا يوجد وقت أفضل من الآن لكي تبدأ في التفكير في الأشياء التي ستفيدك.



## لا تكن معقداً

«إن حياتنا تضيع في التفاصيل... فلنجعلها بسيطة، بسيطة».

هنري دافيد ثورو

«الرَّبُّ حَافِظُ البُسْطَاءِ. تَذَلَّلْتُ فَخَلَّصَنِي».

(مزمور ١١٦: ٦)

بما أن هذا الكتاب يتحدث عن تبسيط الحياة، فربما يبدو واضحاً أنه يجب أن نتجنب التعقيد، ولكن في حالة إن كان هناك شخص ما لم يدرك هذا، فأعتقد أنني سأحدث عنه. هل أنت مثلما كنت أنا من قبل؟ هل يمكنك أن تعقد ما بدأ مثل اجتماع بسيط؟ هل أنت مدمن لمحاولة أن تجعل الأشياء مثالية للغاية وجميلة حتى تتحول إلى كابوس بدلاً من أن تكون الحلم الذي في ذهنك؟ هل تعرف أن معظم التفاصيل الصغيرة التي نصارع لأجلها هي التفاصيل التي لا يلاحظها أحد سوانا، وأن تلك التفاصيل الكثيرة هي ما يحرمنا من التمتع بالحياة البسيطة؟ ويبدو أن هؤلاء الناس الذين تحاول أن تبهجهم لن يهتموا بهذا الأمر على أية حال.

عندما بنينا منزلنا الأول، أتذكر الاهتمام البالغ بمقابض الأبواب وصنابير المياه، وذات يوم سألتني صديقتي عن صنابير المياه لأنها الآن تبني منزلها، ولم أستطع أن أتذكر شكل الصنابير التي في منزلي، الآن، هذا محزن! لقد أوليت اهتماماً بالغاً لشيء لم أستطع أن أتذكره فيما بعد، بنينا منزلين آخرين منذ

ذلك الوقت. ولم أجد أي شخص يدخل إلى منزلي ويحملق في مقابض الأبواب أو صنابير المياه. فإذا كانت هذه الأمور مهمة فعلاً بالنسبة لك، اقضِ فيها ما شئت من وقت. ولكن إذا كانت على المدى الطويل لن تصنع أي فرق. فلتشتري شيئاً جيداً ثم انتقل للنقطة التالية.

في بعض الأحيان، عندما تراجع كل اختياراتك قد تشعر بالتشويش. يريد معظم الناس -وبصفة خاصة النساء- أن يتفحصوا كل ما في المدينة قبلما يتخذون قرارهم. وعادةً ما ينتهي بهم الأمر بشراء شيء رأوه من ثلاثة أيام وفي المحل الرابع عشر السابق وأعجبهم فعلاً ولكنهم كانوا يخشون بشدة الاستقرار على هذا الشيء. أو يشعرون بالتشويش الشديد وينتهي بهم الأمر وهم لم يشتروا شيئاً. إن أردت أن تجعل حياتك بسيطة وتوفر بعض الوقت، جرب أن تشتري ما يعجبك عندما تراه ولا تستمر في البحث لأيام لئلا تجد شيئاً أفضل منه. نعم عادة ما ترى شيئاً ما وتفكر قائلاً: «آه أتمنى لو كنت رأيته قبلما أشتري ما اشتريت». ولكن هذا نادراً ما يحدث.

اعمل على أن يكون لك أسلوب بسيط في كل ما تفعله؛ فالحياة قصيرة للغاية حتى لا تحياها مُحَبَّطاً.

## لا تخطط للكمال

«جميعنا نفعل ما هو صائب من وقت لآخر، وقليلون يفعلون ما هو صائب غالبًا، ولكن هل يفعل أي منا الصواب دائمًا؟».

ماكس لوكادو

«فليكن فيكم هذا الفكر الذي في المسيح يسوع أيضًا».

(فيلبي ٥: ٢)

ربما تسلبك التوقعات غير الواقعية سريعًا سلامك وفرحك. فعادةً ما نتخيل يومًا مثاليًا. مع أناس مثاليين. وأننا سعداء تمامًا في عالمنا الصغير المثالي. ولكننا نعلم جميعًا أن هذا ليس الواقع. ولكن الواقع هو أن الله فقط هو الكامل والمثالي وكل الباقيين هم في مرحلة يحاولون فيها أن يتجهوا نحو الكمال. الشيطان حي. ويعمل على كوكب الأرض. ويعمل لكي يُفسد كل ما يستطيع. وهو يعرف كيف يسلب سلامنا ويهاجمنا لكي يجعلنا نتضايق. وبدلاً من أن نتضايق طوال الوقت عندما لا تسير الأمور في نصابها السليم وبنفس الطريقة التي خططنا لها. فلماذا لا نخطط للأخطاء؟ في الأيام الثلاثة الأخيرة. كسرت طبقاً (كان جديداً) وانسكبت المياه من جهاز ضبط معدل الرطوبة في الجو على الأرض. وسقط مني الوعاء الذي أضع فيه طعام الكلب. حاولت أن أبعد كلبتي عنه لفترة حتى أتمكن من تنظيف المكان. وعملت أربعة نسخ مفاتيح لباب واحد ووجدت عندما حاولت استخدامها أن جميعها لا تعمل. هذه مجرد الأشياء التي

أتذكرها الآن بشأن هذا الأمر! بإمكانني أن أفكر في المزيد لو كان لدي المزيد من الوقت؟

هذه هي نوعية الأمور التي حدثت معي لتضايقني. كان بإمكانني أن أتذكر وأشكو وأتحدث عن كيف أن الأمور لا تسير في الطريق السليم. فلا يوجد ما يمنع «الأخطاء» من الحدوث. في الواقع، تسبب إحباطي في فقدانني لتركيزي وفي حدوث المزيد من الحوادث غير السارة. بعد مضي سنوات سمحت فيها للشيطان أن يسرق سلامي. بل والأكثر من هذا أن يضحك عليّ وهو يراقبني محاولاً تصليح هذه الأخطاء. أخيراً توصلت إلى أن الحياة ليست مثالية، وستحدث أشياء لم نخطط لها بل وليس علينا أن نخطط لها، ولكن اتجاهي الجديد هو: «حسنًا هذه هي الحياة» واكتشفت أنه لو لم أسمح لتلك الأشياء أن تؤثر عليّ فلن تصيبني بالاكئاب.

على كل شخص أن يتعامل مع المصاعب، ولكن الشخص الذي لا يتسم بأنه طفولي يمكنه التعامل معها وتجنب الاتجاه السيئ، فالاتجاه الجديد جعل حياتي أبسط. والآن ليس عليّ أن أتضايق كثيرًا كل يوم؛ لأن كل شيء لا يسير كما خططت له، وليس عليك أنت أيضًا أن تتضايق.



## كن شخصًا يسهل التعامل معه

«الاجتماع معًا هو مجرد البداية، والاستمرار معًا تطور في العلاقة، والعمل معًا نجاح».

هنري فورد

«أخيرًا أيُّها الإخوة افرحوا. اكملوا. تعزَّوا. اهتمُّوا اهتمامًا واحدًا.

عيشوا بالسَّلام، وإلَّه المَحَبَّة والسَّلام سيكونُ معكم».

(٢كورنثوس ١٣: ١١)

يتمنى معظمنا بصفة عامة لو كان الناس أسهل في التعامل معهم. ولكن، هل فكرنا إن قيَّمتنا أنفسنا بدرجات فما الدرجة التي سنحصل عليها في هذا المجال؟ على سبيل المثال، كيف تستجيب عندما لا تسير الأمور بطريقتك؟ هل تشعر أن مشاعرك تُجرَّح بسهولة؟ كيف تتعامل مع التصحيح؟ هل أنت شخص يتكيف مع الظروف بسهولة؟ هل لديك أساليب محدَّدة للغاية تريد أن تنجز بها الأمور. وإن لم تتم بهذه الطريقة، فإنك تخبر الجميع بأنك غير راضٍ عن الأمر؟ كان هناك وقت في حياتي عندما كانت إجابتي عن كل تلك الأسئلة مخرجة للغاية.

أردت أن يتغير الجميع، حتى أشعر بالرضا والسعادة. ولكن الله أظهر لي أنه في الكثير من المواقف كنت أنا سبب المشكلة، فالحقيقة البسيطة هي أنني أنا شخص يصعب إرضاءه. ومن السهل مضايقته. فأنا أريد أسلوبًا ولا أتصرف

بلطف عندما لا تتم الأمور وفقًا لطريقتي. وبالطبع عقّد اتجاهاً هذا من حياتي؛ لأنني أقضي الكثير من الوقت متضايقاً. من المستحيل أن تستمتع بحياة بسيطة إن لم تكن شخصاً يسهل التعامل معه.

في البداية، كان من الصعب عليّ الاعتراف بأنني شخص يصعب التعامل معه، ولكن بمجرد أن اعترفت بهذا، كانت هذه مجرد بداية لعالم جديد تماماً بالنسبة لي. فسريراً ما وجدت أنه من الأسهل أن أكيّف نفسي مع الوضع في بعض الأحيان بدلاً من أن أطلب بأسلوبه فقط. وأدخل في كل المجادلات لكي أجعل الأمور تسير بطريقتي، ووجدت أنه إذا فعل الناس كل ما بوسعهم، فيمكنني أن أنهي على ما فعلوا بدلاً من أن أحاول أن أجِد شيئاً واحداً لم يفعلوه وفقاً لمواصفاتي. وأتأكد من أنني عدلت معهم الأمر. وتعلمت أن أشياء كثيرة يمكن أن ندعها تسير كما هي. وأن الأمر لن يُحدث فرقاً في النتيجة العامة النهائية. وعندما أتخلى عن واحدة من كل تلك الأشياء تصبح حياتي أسهل.

بالتأكيد، أنا لا أفترض أن كل قرأني يصعب التعامل معهم. ولكن ربما قليلون منهم. ولو حدث وأنت كنت واحداً منهم، فاعرف كيف تشعر. ولكن يمكنني أن أؤكد لك أن الله سيساعدك على التغيير إن رغبت في هذا. يجب أن تبدأ بالاعتراف بالحق. ربما مع كل تلك الأساليب التي يصعب التعامل معها، تذكر أن الحق فقط هو الذي يحررك (انظر يوحنا ٨: ٣٢).

## لا تغال في تقديرك لنفسك

«الكبرياء هو الذي غيّر الملائكة إلى شياطين، والاتضاع هو الذي يجعل الناس مثل الملائكة».

القديس أوغسطينوس

«كبرياء الإنسان تَضَعُهُ، والوَضِيعُ الرُّوحَ يَنَالُ مَجْدًا».

(أمثال ٢٩: ٢٣)

لا يوجد خطأ في إيمانك بنفسك. أعتقد أنه من المهم أن يكون لديك رأي جيد في نفسك؛ لأنني لا أعتقد أن يسوع مات لأجلنا حتى نقلل من قيمة أنفسنا. ولكن الكتاب المقدس يعلمنا ألا نغالي في التفكير في أنفسنا. ولكن أن نحكم على قدراتنا دائماً ونتذكر نعمة الله (انظر رومية ١٢: ٣)

إن غالينا في تقديرنا لأنفسنا. فسينتهي بنا الأمر دائماً ونحن نفكر في التقليل من شأن الآخرين. فمهما كان ما نفعله بطريقة جيدة. يجب أن نتذكر أن الله هو الذي أعطانا القدرة على فعله. ويجب أن نشكره ولا نقلل من شأن شخص آخر بسبب اختلاف قدراته عن قدراتنا.

أحب أن أفكر في نفسي وفقاً لما أطلق عليه «كل شيء- ولا شيء». فكل شيء في المسيح ولا شيء في! كما يقول الكتاب المقدس: «أستطيع كل شيء في المسيح» (انظر فيلبي ٤: ١٣). و«بدوني لا تقدرون أن تفعلوا شيئاً» (انظر يوحنا ١٥: ٥).

عندما تكون في داخلنا نظرة متضعة نحو أنفسنا، ونكون راغبين في خدمة الآخرين الذين يبدو أن مهاراتهم غير واضحة، فهذا هو الاتجاه البسيط في الحياة. بالتأكيد، عاش يسوع حياةً بسيطةً مليئةً بالاستمتاع. ومع ذلك فكان جل تركيزه على خدمة أبيه السماوي وكذلك على خدمة هؤلاء الذين يتعامل معهم كل يوم.

ينتهي الأمر بالشخص المتكبر وهو يصارع مع الكثير من العلاقات، فمثل هؤلاء الأشخاص يُصدرون أحكامًا ويمكن بسهولة أن يجدوا الأخطاء للآخرين. ولا يميلون للنجاح لوقت طويل؛ لأنه كما يخبرنا كاتب الأمثال «قبل الكسر الكبرياء وقبل السقوط تشامخ الروح» (انظر أمثال ١٦: ١٨).

عندما يكون لدينا الاتجاه المناسب نحو أنفسنا، فهذه هي بداية الاستمتاع بسلام الذهن، وعندما يكون لنا سلام في أذهاننا، يمكننا أن نبدأ فعلاً في الاستمتاع بالحياة.

## تخلص من الرسائل عديمة الجدوى



«يا لبؤس ساعي البريد، فكاهله ينوء من حمل الرسائل وهي تتجمع كل يوم على مكتبك».

كيفن أبيه ميللر

«تَنَكَّبْ عَنْهُ. لَا تَقْرَأْ بِهِ. حِذِّ عَنْهُ وَاعْبُرْ».

(أمثال ٤: ١٥)

يحصل معظمنا على كل أنواع الرسائل التي لا يريدها. يمكنني أن أتذكر شعوري بالذنب وأنا أحاول التخلص من الرسائل دون قراءتها. حتى أظهر لي الله أنني لست ملزمة بقراءة كل شيء لمجرد أن شخصًا ما أرسله لي دون أن أدعوه لفعل ذلك، فلو فعلت ذلك، فإن هؤلاء الناس سيكونون هم المتحكمين في حياتي لا أنا.

هل اشتريت شيئًا ما من خلال أمر بالبريد لكي تجد أنك بعد مضي ثلاثة أشهر تحصل على مئة مجلة مختلفة لم تطلبها؟ ثم هل اتصلت بهم جميعًا وطلبت منهم استبعادك من قائمة البريد الخاصة بهم. ولم يحدث؟ هذا ما حدث معي ولم يعجبني.

إنه أمر محزن أنه يمكننا اليوم أن ننظر إلى كومة الخطابات ونشعر بأننا مُتَعَبُونَ قبل أن نبدأ في استعراضها. لا أتخيل أنه يمكننا أن نبعد الناس عن إرسال الرسائل في مجتمع اليوم، ولكن على الأقل ليس علينا الاحتفاظ بهذه

الرسائل. تخلّص من الرسائل التي لا تريدها. فإذا لم يكن من المهم أن تنظر إليها الآن -أو على الأقل في غضون الأيام القليلة القادمة- فغالبًا ما لن تنظر إليها أبدًا.

كنت متأخرة في قراءة حوالي عشرين عددًا من إحدى المجلات الصغيرة التي حصلت عليها. وظللت أكوّمها وأخطط لقراءتها في يوم ما. ثم في أحد الأيام سئمت من النظر لهذه الكومة وتخلصت منها بإرسالها للمكتب. وما زلت أحصل على عدد منها كل شهر: لأن شخصًا ما أرسلها لي كهدية. وأستمتع بها عندما يسمح وقتي. ولكن الآن أتخلص منها عندما تأتي إلا إذا عرفت أنه سيكون لدي الوقت لقراءتها قريبًا.

الطريقة الوحيدة لتجنّب مثل هذه الكومة من الأشياء في أرجاء المنزل -وهي واحدة من أكبر الأمور التي تضايقني- هي التخلص منها بطريقة منتظمة: فإما أن ترميها. أو تعطيها لمن يقدرها. ولكن لا تحتفظ بها.

## أوقف المكالمات التليفونية الدعائية

«أعتقد أن الدعاية ستتوقف لو أن المعلنين الذين يستخدمون المكالمات التليفونية لم يتمكنوا من الاتصال بالناس في منازلهم أثناء العشاء».

شخص غير معروف

«إِنَّ بَيْنَ الزَّوْجَةِ وَالْعَذْرَاءِ فَرْقًا:

غَيْرُ الْمُتَزَوِّجَةِ تَهْتَمُّ فِي مَا لِلرَّبِّ لَتَكُونَ مُقَدَّسَةً جَسَدًا وَرُوحًا.

وَأَمَّا الْمُتَزَوِّجَةُ فَتَهْتَمُّ فِي مَا لِلْعَالَمِ كَيْفَ تُرْضِي رَجُلَهَا».

(١كو ٧: ٣٤)

هل سئمت من الرد على التليفون والتحدث إلى الكمبيوتر الذي يحاول إجراء مسح؟ ماذا عن رجل مبيعات التأمين أثناء العشاء، أو شركة بطاقات الائتمان التي تحاول أن تعطيك بطاقة ائتمان أخرى لا تحتاجها ولا يجب أن تحتاجها؟

الخبر السار هو أنه يمكنك سد الباب أمام كل تلك المكالمات. ليس عليك أن تقبل مكالمات بغرض الدعاية. لقد أوقفنا كل تلك المكالمات لسنوات. ثم انتقلنا إلى منزل جديد. وبدأنا نتلقى مكالمات كثيرة أثناء فترة المساء من شركة التأمين، وشركات الإقراض وشركات أطباق الإرسال. فلو أرادت تلك الشركات أن تباع شيئًا تتصل بنا. في البداية، لم أستطع أن أفهم ما يحدث. ثم أدركت أننا غيّرنا أرقام التليفون ونسينا أن نمنع مكالمات الدعاية.

لست ضد من يعملون في الدعاية بالتليفون. فأنا أعرف أنه عليهم أن يكسبوا

معيشتهم مثلهم مثل الآخرين. ولكن حياتي مزدحمة للغاية بالفعل لدرجة أنه لا يمكنني تلقي مكالماتهم. وعندما أجلس أخيرًا في المساء لا أريد أن أقفز للرد على التليفون ثلاث أو أربع مرات للرد على كمبيوتر أو شخص ما يحاول أن يبيع لي شيئاً لا أريده. قد تكون هذه طريقة لكي تزيد بها من سلامك وتحافظ على وقتك (وكذلك صحتك العقلية).

## لا تدع العمل يتراكم

«البطالة خطية مستمرة، والعمل واجب، والبطالة هي المكان الذي يستغله الشيطان ليجربنا وللتشوهات والأفكار غير المثمرة أما العمل فهو نافع للآخرين ولأنفسنا». أن بكستر

«في كُلِّ شَيْءٍ أَرَيْتُكُمْ أَنَّهُ هَكَذَا يَنْبَغِي أَنْكُمْ تَتَعَبُونَ  
وتَعْضُدُونَ الضُّعَفَاءَ، مُتَذَكِّرِينَ كَلِمَاتِ الرَّبِّ يَسُوعَ أَنَّهُ قَالَ:  
مَغْبُوطٌ هُوَ الْعَطَاءُ أَكْثَرُ مِنَ الْأَخْذِ».

(أعمال ٢٠: ٣٥)

هل تشعر بأنك مجهد للغاية عندما تنظر حولك وتفكر بجدية في الأشياء التي يجب عليك فعلها؟ من بين الطرق الجيدة التي يمكن أن تجعل حياتك أسهل هو ألا تسمح أبدًا للعمل أن يتراكم. عندما تواجه مشروعًا لا تريد أن تفعله، من السهل أن تقرر أنك ستفعله فيما بعد أو أنه يمكن لهذا المشروع أن ينتظر إلى الغد. ولكن عليك أن تختبر قوة الإرادة لكي تلتزم بالقيام بهذه المهمة. ولا تضيّع وقتك في البحث عن أعذار لعدم إنهاء عملك، ربما سمعت عبارة: «الذهن الفارغ هو ملعب لإبليس».

عندما نسمح لأنفسنا بأن نبقي عاطلين، يمكننا أن نجد ملايين الأعذار التي تمنعنا من الانشغال بشيء ما فتقول لنفسك: «أحتاج لمزيد من الوقت لكي أفعل هذا الأمر». أو ربما تقول: «أنا متعب للغاية». ربما ببساطة تقنع نفسك:

«أنا لست مؤهلاً وقادراً على القيام بهذه المهمة الآن». مهما كانت الأعذار التي تخلقها، فإذا كنت مشغولاً بالعمل، فإن ذهك لن يكون لديه الوقت لكي يُخرج أعذاراً، ولن يتراكم العمل.

تتطلب الحياة البسيطة ضبط النفس، فيجب أن تقرر ما الذي يجب فعله، وافعله بطريقة منظمة، دون أعذار! ربما يكون قاسياً في البداية، وخاصة إذا لم تتدرب عليه في الماضي، ولكن مكافآت النظام تستحق الجهد. يخبرنا الكتاب المقدس أن التهذيب يأتي بثمر سلام (انظر عبرانيين ١٢: ١١).

إن كنت تعتقد في قلبك أن المشروع محل الاهتمام هو شيء يُفترض أن تقوم به، فإني أشجّعك أن تتخذ قرارك بالألّا تؤجله إلا إذا كانت هناك ظروف طارئة لا يمكنك التحكم فيها. ثبّت فكرك ودعه يصمّم على إنجاز المهمة، وعندما تفعل هذا، ستشعر بتحسّن تجاه نفسك، وسيكون لديك الفرح البسيط لمعرفة أنك قد فعلت الصواب.

## خَطُّ مَسْبَقًا

«أولاً، قل لنفسك ماذا ستكون ثم افعل ما يجب عليك فعله».

إيبيكتوس

«قَلْبُ الْإِنْسَانِ يُفَكِّرُ فِي طَرِيقِهِ، وَالرَّبُّ يَهْدِي خَطَوَتَهُ».

(أمثال ١٦: ٩)

كان لديّ موعد مع مسؤول تغذية ومدرّب خاص يعمل معي لتكون صحتي وطاقتي بالمستوى المطلوب، وبعدها قيّمني، وأعطاني برنامجي قال: «مستحيل أن تفعل هذا إن لم يكن لديك تخطيط مسبق». كان عليّ أن أخطط عن عمد لكي أذهب إلى محلات الغذاء المتكامل حتى أجد وفرة من كل الأنواع السليمة التي يجب أن تكون بالمنزل لأتناولها. من السهل أن تخطئ في اختيار الطعام إذا لم تكن هناك خيارات صحية متاحة. عندما أسافر، يكون عليّ أن أضع خطة مسبقة وأخذ أطعمة لا يصيبها العطب تناسب مع برنامجي، وعندما أتناول طعامًا بالخارج، يجب أن أعرف نوعية الطعام التي يقدمها المطعم حتى يمكنني أن أتأكد من أن لديهم في قائمة الأطعمة ما يتناسب مع متطلباتي. كل تلك الأشياء تحتاج إلى مزيد من الوقت والجهد، ولكنها مهمة للغاية إذا كنت أريد الوصول إلى النتيجة المطلوبة.

عليّ أيضًا أن أخطط مسبقًا حتى يمكنني أن أستقطع وقتًا للتدريبات، فعليّ أن أحمل أثقالاً وأبحث عن فرصة للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، وعليّ

الاستيقاظ مبكرًا. وأن أقول لا للخروج الذي سيحرمني من إتمام هدفي. ويجب ألا أكون حرفية ولكن عليّ أن أضع نظامًا.

معظم حياتي كرهت فكرة برامج التمرينات. وكنت متأكدة أنه ليس لدي وقت للقيام بهذه التمرينات حتى أظهر لي الله أنه لو لم أزد قوتي. فسيعوقني هذا من إتمام دعوته في حياتي. ومن المدهش ما يمكن أن نفعله إن أردنا فعلًا. فمعظم الوقت نستخدم عذر: «ليس لدي وقت» للأشياء التي لا نريد فعلها. ولكن الحق هو أننا لم نقض وقتًا في فعلها. لدينا جميعًا نفس القدر من الوقت كل يوم. ولكن ما نفعله في هذا الوقت هو أمر يرجع لنا. فعلى الأقل، يجب أن نكون أمناء نحو أنفسنا ونحو الآخرين ونقول: «لا أفعل هذا لأنني لا أريد أن أقضي وقتًا وأبذل جهدًا وطاقة في فعله». الحق يحررنا (انظر يوحنا ٨: ٣٢). لهذا إن كنا أمناء وإن أردنا أن نكون أمناء نحو أنفسنا ربما نرى التغيير الإيجابي.

ستساعدك تلك المبادئ في أي مجال من مجالات حياتك. لهذا أشجعك أن تقرر بروح الصلاة ما تريد أن تفعله بوقتك ثم تضع خطة مسبقة حتى تتمكن من فعله. إن كنت تريد فعلًا أن تفعل شيئًا ما يجب أن تكون مصممًا للغاية ألا تسمح للأشياء الأخرى أن تسلب منك الوقت. وعليك أن تنظم حياتك بدلًا من أن تجعل حياتك تنظمك.

## اشتر بعض الوقت

«أحط نفسك بأفضل من يمكنك أن تجدهم، وامنحهم السلطة، ولا تتدخل طالما أنهم ينفذون السياسة التي وضعتها».

رونالد ريغان

«لِكُلِّ شَيْءٍ زَمَانٌ، وَلِكُلِّ أَمْرٍ تَحْتَ السَّمَاوَاتِ وَقْتُ».

(جامعة ٣: ١)

هل تشعر بأن الوقت مقصّر بالنسبة لك حتى عندما تبذل جهداً لكي تضع خطة مسبقة؟ إذا كان الافتقار إلى الوقت هو مشكلتك، عندها ربما تفكر في شراء بعض الوقت. لا أعني أنه بإمكانك الحصول على أكثر من أربعة وعشرين ساعة يومياً من محل ما، ولكن يمكنك أن تشتري لنفسك بعض الوقت لتفعل ما يجب أن تفعله بأن تدفع لشخص آخر بعض المال لكي يفعل بعض الأشياء التي يجب تنفيذها. ولا يجب أن تقوم بها بنفسك.

إذا كان بإمكانك أن تفعل هذا، ففكر في تعيين شخص ما لكي يقوم بالأعمال المنزلية أو بالغسيل مرة في الأسبوع أو حتى مرة في الشهر إن كانت هذه هي حدود إمكانياتك. هل تقضي بعض الساعات كل شهر في العناية بحديقتك وخاصة في الصيف؟ يمكنك أن تفكر في أن تدفع بعض المال لصبي أو فتاة لكي يزيل الأعشاب الضارة وبذلك توفر بعض الساعات. عادةً ما يكون مثل هؤلاء الناس متحمّزين لكسب بعض المال، وإن قضيت وقتاً طويلاً في العمل وكانت لديك

ضغوط طويلة الأمد. فربما ينتهي بك الأمر وقد أنفقت مالك على الدواء أو فواتير الأطباء. يفكر معظمنا في الحال بأنه لا يمكننا أن نستد مالاً للناس ليساعدونا. ولكن هل هذا صحيح فعلاً أم إننا نقاوم التفكير الجديد في هذه المجالات؟ قال لي بعض الناس: «يجب أن أتمكن من إتمام هذا». أو «لا أشعر بأن إنفاق المال للحصول على مساعدات من الآخرين أمر سليم». ربما يجب أن تسأل نفسك، ولِمَا لا يرفض بعض الناس أن ينفقوا المال. ويتبنوا هذا الأمر بشدة؛ لأنهم لا يرغبون في أن تعاني صحتهم أو عائلتهم من جراء هذا. أعتقد أنه يجب أن نكون اقتصاديين في تفكيرنا ولا نفكر في توفير المال وحسب؛ إذ قد يكون علينا أن ننفق بعض المال لكي نجني المزيد من المال. ربما يكون علينا أن نطلب المساعدة في بعض المجالات حتى يمكننا أن ننجح في المجالات التي يريدها الله.

عادةً ما يرغب الناس في فعل أمور جديدة ومثيرة. ولكنهم يفاجأون بأنهم ملتزمون بالطريقة القديمة في التفكير -والتي تمنعهم من تحقيق أي تقدم- ربما نفكر في كل تلك الأشياء التي نريد أن نفعلها في حياتنا أو حتى نشعر بأنه من المفترض أن نفعلها. ولكن بدلاً من هذا نصاب بالإحباط؛ لأنه ليس لدينا وقت. ربما لا تتم هذه الأمور إلا إذا تغاضينا عن كبريائنا واشترينا بعض الوقت. كنت أقوم بالعديد من المهام في الماضي. أما الآن فأني أدفع لشخص آخر ليفعلها. وإن لم أفعل هذا لما تمكنت من كتابة هذا الكتاب الآن لأنه ليس لدي وقت. إن كنت تريد أن تسهّل حياتك فربما يكون هذا هو الحل الذي تبحث عنه. اشترِ بعض الوقت واسترد حياتك.

# نظم



«لا تحزن، بل نظم نفسك».

فلورنس كيندي

«تراقب طُرقَ أهلِ بيتِها، ولا تأكلُ خُبزَ الكسلِ».

(أمثال ٣١: ٢٧)

عندما يكون كل ما حولي مُنظَّمًا، أشعر بأنني مُنظمة، وهكذا أيضًا، عندما يكون كل ما حولي غير مُنظَّم ومُبعثر أشعر هكذا، فحياتي تبدو معقَّدة للغاية إذا لم أحافظ على جدولتي مُنظَّمًا وكذلك منزلي ودولاب ملابسي. مكان العمل، وتستمر القائمة... قررت أنه لا بد وأن أكون أكثر تنظيماً، وبصفة خاصة في الصباح، حتى تكون حياتي أبسط وأسهل، فالخروج من المنزل في الميعاد المحدد في الصباح، كان تحدّيًا ولو أنني نجحت في المغادرة في الوقت المناسب، فعادة ما أكون مسرعة، مما يجعلني أشعر بالضيق والقلق، وبالتأكيد ليست هذه حالة إيجابية لنبدأ بها يومنا، وأخيرًا قررت بأن أقضي المزيد من الوقت في الليلة السابقة لأختار ملابسني التي سأرتديها في اليوم التالي -بما في ذلك الحذاء والحقيبة والمجوهرات- والآن لديّ قائمة بما يجب أن أحمله معي قبلما أترك المنزل وأجمعها معًا قبل الوقت المُحدّد بقدر الإمكان.

عندما أفعل تلك الأشياء في الأمسية السابقة عندما يكون لديّ وقت، تبدو فترة الصباح أسهل وأكثر راحة. عندما تبدأ صباحك مزدحمًا، فهذا ليس اختياريًا

جيدًا، فإذا بدأنا بهذا الأسلوب، ففي بعض الأحيان يستمر الوضع هكذا طوال اليوم.

مؤخرًا كنت ذاهبة في رحلة لمدة ثلاثة أسابيع، مما يتطلب إعداد الكثير من الأشياء. وفي تلك الرحلة، كنا نفتقر إلى الوقت أكثر من المعتاد، لهذا كان من المهم بالنسبة لي أن أكون منظمّة فعلاً، فلدينا شخصان يأتيان الساعة السادسة من صباح اليوم التالي ليساعدونا في تحميل كل شيء والذهاب إلى المطار، وكان لديّ الكثير من التوجيهات الخاصة بالدقيقة الأخيرة لكي أعطيها لهما لهذا قررت أن أتصل بكل منهما في الليلة السابقة، وأعطيه قائمة المهام المطلوبة منه حتى لا يكون عليّ التعامل مع كل التفاصيل بالإضافة إلى ما يجب عليّ فعله في صباح اليوم التالي للاستعداد للسفر. وحدث أن أحدهما استغرق في النوم فترة أكثر من المتوقعة وتأخر، ولكن بما أنني ناقشت معه الكثير من التفاصيل في الأمسية السابقة فقد خرجنا من المنزل في الميعاد المحدّد وبدون أن نشعر بأننا مضغوطون، لقد قضيت الكثير من الوقت في حزم أغراضي الشخصية على مدار أسبوع بدلاً من الاندفاع وعمل كل شيء بسرعة في آخر دقيقة، وبما أنني خطّطت للأمر مسبقًا، فقد تمكنت من أن أكون منظمّة وكانت النتيجة مختلفة تمامًا عمّا سبق.

يقول البعض: «لست شخصًا منظمًا» ولكنني أعتقد أن أي شخص يمكنه أن يكون منظمًا إذا وضع خطة لنفسه، ودرب نفسه على الالتزام بهذه الخطة، ولا تترك كل شيء لآخر لحظة؛ لأن هذه هي إحدى القواعد الأولى لكي تكون إنسانًا منظمًا، لهذا أقترح عليك أن تبدأ من هذه النقطة وتتقدم للأمام، وستندهش من كم الأمور التي يمكنك إنجازها وكيف ستشعر بأنك جيد في فعلها.



## لتكن صلاتك بسيطة

«لا تصلُّوا لأجل حياة سهلة، صلُّوا لكي تكونوا رجالاً أقوياء! لا تصلُّوا لأجل مهام تتماشى مع قوتكم، صلُّوا من أجل قوة تتساوى مع المهام التي يجب أن تتَّموها».

فيليب بروكز

«لَتَكُنْ أذُنُكَ مُصْغِيَةً وَعَيْنَاكَ مَفْتُوحَتَيْنِ لِتَسْمَعَ صَلَاةَ عَبْدِكَ الَّذِي يُصَلِّي إِلَيْكَ  
الآنَ نهاراً وليلاً لأجل بني إسرائيل عبيدِكَ، وَيَعْتَرِفُ بِخَطَايَا بني إسرائيل التي  
أخطأنا بها إِلَيْكَ. فَإِنِّي أَنَا وَبَيْتُ أَبِي قَدْ أَخْطَأْنَا».

(نحميا ١: ٦)

يصارع كثيرون مع صلواتهم، فيشعرون بالإحباط والتشويش، وأعتقد أن هذا بسبب أننا نعتقد أن الصلاة البسيطة لا يمكن أن يقبلها الله. بطريقة ما، اقتنعنا بأن الصلاة يجب أن تكون مُنَمَّقة وطويلة ومثالية. تحداني الله لكي أصلي ببساطة وأخبره بما أريده أو أحججه في أقل الكلمات، ومع ذلك، فهذه الكلمات القليلة صادقة للغاية. أعتقد أننا عادة ما نحاول أن نقول الكثير. لهذا نفقد تركيزنا، وينتهي بنا الأمر ونحن ندور حول أنفسنا ونجد أنه من الصعب أن نطلق إيماننا، فنهتم أكثر بالكلمات مقارنة باهتمامنا بالرب.

ربما يصلي المرء لفترة طويلة ولكنه يشعر بطريقة ما أنه لم ينتهِ بعد، أو كما لو أن الصلاة لم تصل إلى الله، وأعزو هذا إلى أننا لا نحافظ على صلواتنا بسيطة، على سبيل المثال، لو أنك أخطأت بأنك لم تكن صادقاً تجاه شيء ما.

فيمكنك أن تحاول ببساطة أن تقول: «أبي، أطلب منك أن تغفر لي؛ لأنني لم أكن صادقاً، وسأحصل على غفرانك الآن. باسم يسوع. آمين» وانتظر لعدة دقائق في حضور الله واقبل بالإيمان ما طلبته لتؤك. والآن إذا كان عليك أن تصحح كلماتك التي قلتها لشخص ما، انطلق وافعل هذا، ولكن عليك أن تدرك أنك لم تعد تحت الدينونة. وأن الله قد غفر لك. لهذا يمكنك أن تغفر لنفسك، يا للروعة! هذا بسيط، أليس كذلك؟ صل هكذا، وستشعر بأنك أنهيت صلاتك!

إن طبيعة الإيمان هي البساطة. فلا يوجد شيء معقد فيما يتعلق بالإيمان. فالإيمان ببساطة هو الاتكال على الله والثقة فيه والاعتماد عليه. والإيمان يصدق كلمة الله، والإيمان يعرف أن الله أمين. وأنه لا يوجد مستحيل عند الله. الله نفسه بسيط. فعندما طلب منه موسى أن يشرح له من هو، قال الله: «أهيه» (خروج ٣: ١٤). وعندما نبحث في الكتاب المقدس عن إجابة لكل مشكلاتنا، نجد أنها دائماً تقول ببساطة وبمصطلحات معينة: «آمن» (انظر يوحنا ١١: ٤٠). لا أجد كثير من الأطفال الصغار الذين يستخدمون عبارات مُنمّقة أو مؤثرة عندما يطلبون شيئاً من آبائهم. فهم بسيطاء وواضحون وبلا التواء. تساعد الصلاة البسيطة على أن تثمر حياةً بسيطةً. لهذا ابدأ الآن بأن تصلي صلوات يستمع لها الله.

## ضع لنفسك فواصل زمنية

«نقضي نصف حياتنا محاولين أن نجد شيئًا ما لكي نفعله بما لدينا من الوقت الذي نصارع في حياتنا لأجل توفيره».

ويل روجرز

«لأنَّ داوودَ قال:» قد أراحَ الرَّبُّ إِلَهُ إِسْرَائِيلَ شَعْبَهُ  
فَسَكَنَ فِي أُورُشَلِيمَ إِلَى الأَبَدِ».

(١ أخبار الأيام ٢٣: ٢٥)

إذا كنت مثلي، فأنت لا تحب أن تضيّع دقيقةً واحدةً من وقتك، فربما تحاول أن تعرف الرصيد الموجود في دفتر شيكاتك أثناء انتظارك للطبيب بدلاً من أن تقرأ مجلة، وعادةً ما تحدد مواعيدك وتليفونات المتابعة أثناء جلوسك على آلة ما أو في انتظارك في صف السيارات لتوصيل أولادك من المدرسة. وأنت تفتخر بنفسك لأنك لا تضيّع وقتك، ربما يبدو هذا سليماً ولكنه ليس واقعياً. فعندما أخطط لكل شيء ليتم في وقت مقارب ومتتالٍ حتى لا أضيّع أي وقت، عادة ما ينتهي بي الأمر مُحَبَّطَةً ومُسْرَعَةً مُحاولَةً ألاّ أتأخر عن مواعيدي، ولكننا نحتاج إلى فاصل واحد بين الأشياء، بمعنى أن نضيف وقتاً لكل مهمة أو ميعاد ونأمل ألاّ نحتاج لمثل هذا الوقت، ولكننا نجعل هذا الوقت موجوداً في حالة ما إذا احتجناه. وأخيراً، يمكنني أن أعترف بأن كل شيء يستغرق وقتاً أطول مما أعتقد، فالأشياء التي لا نتوقعها مسبقاً مثل مكالمات تليفونية في آخر لحظة.

لا يمكننا العثور على مفاتيح السيارة، أو نسيان المحمول يمكن أن يجعلنا نبطئ، ويعقّد الأشياء لو أننا نحاول أن نحزم كل شيء في الوقت المحدّد. كثيرًا ما كنت أقضي أوقات عندما أدخل إلى سيارتي لكي أقودها بعيدًا، ويكون عليّ أن أرجع إلى المنزل حوالي ثلاث مرات لكي أحضر أشياء نسيتهها بسبب تسرّعي في الخروج من المنزل.

يبدو كما لو أنني أحاول طوال حياتي أن أتجنّب الوصول إلى المكان المحدّد مبكرًا دون أن يكون لديّ ما أفعله، ويجب أن أضيف أنه حتى وقت قريب كنت أخطط لأمر دون أن أترك مساحةً زمنيةً فاصلةً، وعادةً ما ينتهي بي الأمر، إما بالتأخير أو الوصول إلى المكان في الوقت المحدّد مُحَبّطة ومضغوطة، ولكن الخبر السار هو أنني أتغير. فقد رأيت النور، ودائمًا ما أخطط لمزيد من الوقت للأمور غير المتوقّعة ولكنها تحدث. لم أحقّق هذا بعد، ولكني مصمّمة على الاستمرار؛ لأنني أرفض أن أحيا حياةً معقّدة فيما بعد!

من الأفضل أن تعمل أشياء أقلّ بسلام، عن أن تفعل الكثير مع وجود ضغوط. في أي مجال من مجالات حياتك تحتاج أن تضيف وقتًا فاصلاً؟ أقترح أن تبدأ بإضافة خمس عشرة دقيقة على كل بند من البنود المذكورة في قائمة ما يجب أن تفعله، وسينتهي بك الأمر وقد استخدمت هذه الخمس عشرة دقيقة ولكن إن كان بالصدفة لديك بعض الوقت الحر حاول أن تستريح، بمعنى، إجازة قصيرة للغاية، اغلق عينيك، وألق برأسك للخلف، واسترخ. فسيساعدك هذا على الاستعداد للنقطة التالية الموجودة في جدولك.



## لا تشعر بمشاعر مسؤولية مزيفة

«نحن جميعًا شيء ما، ولكن لا يوجد أي منا ليكون كل شيء».  
بليس باسكال

«تُرسی عِنْدَ اللَّهِ مُخْلِصٌ مُسْتَقِيمِي الْقُلُوبِ». (مزمور ٧: ١٠)

كنت دائمًا شخصية مسؤولة للغاية. لهذا أشعر بأن الأشخاص غير المسؤولين يضايقونني. في الماضي، كرهت أن أكون مسؤولة عما لا يفعلهُ الأشخاص الذين لا يشعرون بالمسؤولية. حتى ساعدني الله أن أدرك أنني فعليًا لديّ شعور مزيف بالمسؤولية. كثيرًا مما فعلته لم يكن ضروريًا، ربما يواجه بعضنا هذه المعضلة.

هل تتقدم بطريقة تلقائية إلى المهمة وتُفعل ما يجب فعله، ثم تشعر بالأسف على نفسك لأنه عليك أن تفعل كل شيء؟ يمكنك أن تكون مُحَبَّطًا للأبد أو يمكنك أن تتخذ قرارًا بأن تتغير. فربما تعرضت للأذى أو الإحباط على يد شخص ما تجاهل مسؤوليته وتشعر الآن بأن الطريقة الوحيدة لتجنب المزيد من الإحباط هو أن تفعل كل شيء بنفسك، ولكن الخبرة علمتني أن مثل هذا المنطق يزيد من حجم المشكلة. فربما تغدّي من حالة اللامسؤولية في شخص آخر بأن تفعل ما يجب أن يتعلمه بنفسه.

كثيرًا ما لا يفعل الناس ما يجب أن يفعلوه، ثم عندما يواجهون مشكلة يتوقعون من شخص آخر أن يدفع الثمن لكي يُخرجهم من هذه الورطة. عندما نحب الناس نرغب في مساعدتهم ولكن هناك أوقات تساعدنا فيها المحبة

القاسية مقارنةً بالمحبة العاطفية، فلمجرد أن شخصًا ما يقوم بعمل شخص آخر، فهذا يغدّي اتجاه اللا مسؤولية وعدم النضوج والكسل. لماذا لا تحاول أن تجعلهم يعرفون أنه إن لم يهتموا بشؤونهم فسيدفعون الثمن ولن تدفعه أنت، تأكد من أنك تحافظ على كلمتك.

وجدت أنه إذا نسي شخص ما أعتد عليه شيئًا ما مرتين، فيكون من الطبيعي بالنسبة لي أن أفعل الأمر بنفسي، فالأمر يستغرق وقتًا أقل عندما تأكد من أنهم يفعلون، ولكني تعلمت أن تأكد من أنهم يقومون بمسؤوليتهم وإن لم يفعلوا فعليّ أن آتي بشخص آخر يفعل هذا الأمر، لا أحب أن أخرج الناس وهذه صفة جيدة، ولكنها يمكن أن تكون أيضًا مشكلة إذا لم تكن هذه الصفة الجيدة متزنة. لن نكون حكماء إن دمرنا حياتنا محاولين أن نصلح حياة شخص آخر.

كان لديّ ميل إلى فعل الأشياء بنفسني لكي أتأكد من أنها ستتم وفقًا للطريقة التي أريدها، ولكن الله علمني أن الشخص المتضع يدرك أن أسلوبه ليس هو الأسلوب الوحيد، وأن السماح للآخرين بأن يفعلوا الأمور بطريقتهم يعطيهم مساحةً لكي يكونوا أنفسهم. فلا يضع شريك حياتك الأطباق بنفس الطريقة التي تقوم بها أنت، ولكنه يضعها على أية حال. فطالما أن العمل يتم فهل بهم فعلاً لو أنه يتم بطريقة مختلفة عن تلك التي تفعله بها؟

إذا وجدت أن حياتك معقّدة حاول أن تجعلها أبسط بأن تفعل دائماً مسؤوليتك ولا تفعل مسؤولية شخص آخر إن لم يكن الأمر مستعجلاً. ابدأ اليوم وألقِ بنظرة واقعية على ما إذا كان عليك فعلاً أن تفعل كل الأشياء التي تفعلها أم لا!

## لا تحاول الاهتمام بالجميع

«كنت رائعا في الاهتمام بالآخرين لدرجة أنني في إحدى المرات وجدت قطعة خشب يابسة وقضيت العام التالي محاولاً أن أجعلها تشعر بعدم الخوف». تيري كيلوج

«ولكن لِيَمْتَحِنُ كُلُّ وَاحِدٍ عَمَلَهُ،

وَحِينَئِذٍ يَكُونُ لَهُ الْفَخْرُ مِنْ جِهَةِ نَفْسِهِ فَقَطْ، لَا مِنْ جِهَةِ غَيْرِهِ».

(غلاطية ٦: ٤)

هل أنت ممن يهتمون بالآخرين؟ يكتسب بعض الناس فعلياً قيمتهم واستحقاقهم من الاهتمام بشخص آخر. وتصبح هذه هويتهم ويفتخرون بها. ولكن يتحول معظمنا إلى شهداء. فهم يهتمون بالجميع ويتذمرون لأنه يجب عليهم أن يفعلوا هذا. فيضحون بأنفسهم ويجعلون الآخرين يشعرون بالذنب لأنهم يفعلون ذلك.

الأمر الغريب بشأن هؤلاء هو أنه لا يمكنك أن تمنعهم عن القيام بما يفعلون. فهم لا يريدون مساعدةً أو حلاً. ولكنهم يريدون الشكوى. أعرف امرأةً تتحدث عن كيف أنها ضحت طوال حياتها تقدّم الكثير للآخرين وكيف أن هذا لم يكن عدلاً ولكنها ما زالت تمنع أي شخص من الاهتمام بها.

ولكن بعض الناس يشعرون بأنهم يسقطون في شرك يريدون الخروج منه ولكن ببساطة لا يعرفون كيف. إذا كان هذا هو حالك. فأقترح عليك أن تحدّد

مسؤوليتك الحقيقية وتمتنع عن القيام ببقية الأمور. وبالطبع سيكون هناك أناس لن يفهموا الأمر. وسيتضايقون. وربما يقولون أشياءً غير لطيفة عنك. ولكن على الأقل ربما يمكنك أن تحصل على حياة وتحافظ على عقلك.

حاولت أن أساعد شخصًا ما لأربع سنوات. وقد كان شخصًا مجروحًا تربى منعزلًا في البيت بلا عمل. أردت كثيرًا أن أرى هذا الشخص يحصل على فرصة لكي يحيا حياةً جيدةً. وأنفقت الوقت والمال والجهد. ولأننا فعلنا كل شيء ممكن لأجله. فقد تغيرت الأمور لتأخذ الاتجاه الصحيح. ثم حان الوقت لكي يخرج بنفسه ويهتم بنفسه. وكانت لديه وظيفة. وشقة وسيارة وأصدقاء. ولا يوجد أي سبب يجعله لا ينجح في الحياة. ولكن بمجرد أن توقفنا عن الاهتمام بكل شيء رجع إلى طريقه القديمة كلها. ودخل في مأزق. واتصل بنا شخص ما لكي نخرجه من هذا المأزق. وبعد المرة الثالثة. أدركنا أخيرًا أننا أردنا شفاءه واسترداده أكثر منه. وعلمنا أن نترك الأمر.

إذا كنت قد حاولت أن تساعد شخصًا ما لسنوات. ورغم ذلك لم يساعد نفسه. فربما ترغب في التفكير في ما إذا كان فعلاً يريد المساعدة أم لا. وربما تريد أن ترى التغيير في حياته ولكن ربما لا يريد هو التغيير. فإن أردت حياةً بسيطةً عليك بكل الوسائل أن تساعد كل الناس الذين تستطيع مساعدتهم. ولكن لا تتحول إلى شخصٍ يجيد الرعاية ويشعر بأنه مُستَغَل ومُجهد.

## كف عن السيطرة

«ربما نتغاضى ونتخلى عن كل الأشياء التي لا يمكننا أن نحملها معنا إلى الأبدية».  
أنا أربرواثر لنيدساي

«وَأَمَّا أَنْتُمْ فَلَسْتُمْ فِي الْجَسَدِ بَلْ فِي الرُّوحِ،

إِنْ كَانَ رُوحُ اللَّهِ سَاكِناً فِيكُمْ.

ولكن إِنْ كَانَ أَحَدٌ لَيْسَ لَهُ رُوحُ الْمَسِيحِ، فَذَلِكَ لَيْسَ لَهُ».

(رومية ٨: ٩)

من الكتب التي استمتعت بقراءتها مؤخراً هو كتاب «Out of Control and Loving it» بقلم ليزا بيفير. في البداية يبدو وكأنه عنوان غريب حتى تدرك أنه يعني ألا تحاول فيما بعد السيطرة على الحياة وكل من فيها. ونتيجة لهذا، فهي تستمتع بحياتها أكثر من ذي قبل.

أنا شخصية قوية، وأتيت من أسرة مفككة. حيث إنني تربيت على ידי شخصية قوية كانت تجيد التحكم. ونتيجة لهذا عندما وصلت إلى مرحلة النضوج، أردت التحكم في كل شيء وكل شخص. وما زال عليّ أن أعمل على هذا الأمر في بعض الأوقات وأذكر نفسي بأن كل شخص له الحق في أن يدير حياته ولكن هذا قد استغرق مني وقتاً وجهداً كبيرين. وجدت أن الحياة يمكن أن تكون أي شيء، إلا أنها ليست بسيطة طالما أننا نشعر بأنه يجب أن نتحكم في كل شيء. الله هو المتحكم في كل شيء لا أي شخص آخر! واجه هذه

الحقيقة وقرر أن تترك الأمر وأن تسمح لله أن يكون هو الإله وهذا هو الطريق نحو البساطة.

في المساء، عادةً ما أريد أن يشاهد زوجي فيلمًا معي، ويوافق. ولكن، عادةً ما يطلب مني أن انتظره لكي يأخذ حمامًا. في بعض الأحيان، لا يستطيع أن يشاهد معي الفيلم لأنه قضى وقتًا في أشياء أخرى قبلها يأخذ حمامًا، وسريعًا ما تمضي ساعة وما زال ديف «يستعد للاستحمام». عندها أشعر بالتعب من الانتظار والإحباط؛ لأن الحركة بطيئة مقارنةً بالزمن. واستمر هذا الوضع لسنوات، وأخيرًا فكرت لماذا أهتم إن كان ديف في الموعد المحدد لمشاهدة الفيلم معي أم لا؟ والآن أقول: «حبيبي، أنا سأشاهد الفيلم في الساعة السابعة مساءً، إن أردت أن تشاهده معي». وأبدأ الفيلم في الوقت الذي ذكرته وأدعه يفعل ما يريد فعله دون أن أحاول التحكم فيه. وأستمتع بالأمسية ويأتي هو في النهاية ويسألني كل أنواع الأسئلة بشأن ما يحدث، والآن، أحاول ألا أتضايق من الأمر.

كانت هناك أوقاتًا، عندما يخبرني ديف أنه سيذهب لمشاهدة تليفزيون آخر في الطابق الأعلى لكي يراجع نتائج المباريات ولكنه سينزل في خلال خمس عشرة دقيقة، المشكلة أنني لا أراه معظم الوقت بعدما يقول تلك العبارة، والآن أضحك عندما أدرك كم عدد الأمسيات التي تضايقت فيها ولم يتغير شيء، لهذا ببساطة أدعه يفعل ما يريد فعله، فلا أتحكم فيه، ولكني أتحكم في جهاز التحكم عن بعد (هلولوا).

## اقبل التغيّر

«كَيْفَ نَفْسُكَ مَعَ الْأُمُورِ الَّتِي يَسُوقُكَ لَهَا الْقَدَرُ، وَأَحَبُّ بِصَدَقِ كُلِّ الْمَخْلُوقَاتِ الَّتِي حَكَمَ عَلَيْكَ الْقَدَرُ أَنْ تَعِيشَ مَعَهَا».

مرقس أوريليوس

«وَسَقَطَ آخَرُ فِي الْأَرْضِ الْجَيِّدَةِ، فَأَعْطِيَ ثَمَرًا يَصْعَدُ وَيَنُمُو،  
فَأَتَى وَاحِدٌ بِثَلَاثِينَ وَآخَرُ بِسِتِّينَ وَآخَرُ بِمِئَةٍ».

(مرقس ٤: ٨)

إن كانت الأغنية التي تغنيها هي: «إما بطريقتي وإلا فلا». فأنت تحيا حياةً جامدةً. بالطبع. هناك أناس معتدلون يسمحون لك بأن تفعل الأمور بطريقتك لمجرد الحفاظ على السلام. ولكن ربما تتعامل مع بعض من لا يريدون أن يفعلوها بطريقتك مهما كلف الأمر. وإن لم تتعلم أبدًا أن تأخذ دورك وتتكيف وتعُدّل نفسك، ستشعر بالغضب أو سيكون هناك من سيغضب منك. وبالتأكيد لن تتسم حياتك بالبساطة.

إن روح الكبرياء هي أصل عدم الرغبة في التكيف مع رغبات الآخرين. يخبرنا الله في كلمته أنه لو اتضعنا تحت يده القوية فسيرفعنا في حينه (انظر ١ بطرس ٥: ٦). بمعنى آخر. إن كانت لدينا الرغبة في أن نفعل ما هو ضروري لكي نتمم إرادة الله، ففي الوقت المناسب سيرفعنا الله نفسه إلى مكانة تتخطى أية مكانة أخرى نضع فيها أنفسنا.

عادة ما نغالي بشدة في مسألة أن تتم الأمور بطريقتنا. فنصارع ونجادل لكي نحصل على ما نريد. ولكن الحق هو أننا نكون أسعد عندما نحيا لكي نجعل الآخرين سعداء بدلاً من الاهتمام بأنفسنا.

من الأسهل أن تتكيف وتمسك بسلامك بدلاً من أن تتشاجر وتحارب وينتهي بك الأمر وأنت في نزاع. فالنزاع أو الصراع هو نتيجة لمحاولتنا أن نحصل على الأمور التي نريدها بدلاً من أن نطلبها من الله وننتظر وقته المناسب (انظر يعقوب ٤: ١ - ٢).

صارعت مع هذا المبدأ لسنوات. ولكن في النهاية قررت أن السلام أهم بكثير من الكبرياء. وأنصحك بشدة أن تكون مستعداً لكي تتغير وتتكيف إن رغبت فعلاً في أن تجعل حياتك أبسط.



## لا تحاول أن تغيّر ما لا يمكنك تغييره

«اللَّهُ يعطينا نعمةً لكي نقبل بكل هدوء وسكون الأشياء التي لا يمكننا أن نغيّرها». رينهولد نيبهر، «السبعون صلاة»

«أَتَدْرِكُ انْتِبَاهَ اللَّهِ إِلَيْهَا، أَوْ إِضَاءَةَ نُورِ سَحَابِهِ؟  
أَتَدْرِكُ مَوَازَنَةَ السَّحَابِ، مُعْجَزَاتِ الْكَامِلِ الْمَعَارِفِ؟».

(أيوب ٣٧: ١٥-١٦)

لن تجنّ من محاولاتك أن تفعل ما لا يمكنك فعله إلا الإحباط ومشاعر الفشل. فيجب أن نتعلم ما يمكن أن نفعله. وما لا يمكننا فعله. فنحن شركاء مع الله. وفي الشركة يلعب كل طرف دورًا. والشراكة تنجح في أفضل صورها عندما يستطيع كل طرف من أطراف الشركة أن يفعل ما يجيده.

حاولت تغيير العديد من الأشياء في نفسي. وحولي. والتي لا يمكن سوى لله أن يغيّرها. فحاولت أن أغيّر زوجي. وأولادي وجارتي ونفسي. وظروفي. وظللت أفسل. ولكن كان دائمًا لديّ مشروع جديد أحاول البدء فيه. وقلت إنني أثق في الله. ولكن الحقيقة هي أنني أثق في نفسي أكثر. فطرق الله وتوقيته ليست طرقنا ولا توقيتاتنا. لهذا عندما نتعب من الانتظار عادةً ما نُقَدِّمُ على فعل الأمور بأنفسنا. وهذا لا يجعل الله يسرع في عمله. ويفعل ما نريده. ولكن الأمر ينتهي عادةً بمزيد من الانتظار ومزيد من الإحباط.

من المهم أن نعرف ما يمكننا أن نفعله. ثم نفعله. ولكن من المهم أيضًا

أن نعرف ما لا يمكننا فعله. فهناك مثل قديم يقول: «لا تُدِر عجلتك ثم تقف مكانك». فيمكنك أن تجعل حياتك بسيطة بالأَّ تحاول فيما بعد أن تفعل ما لا يمكنك، فليس علينا أن نكون أبطالاً. أعطِ لنفسك تصريحاً بأن تكون كما أنت، إنساناً غير كامل يحتاج إلى المساعدة!

## غَيِّرْ مَا يُمْكِنُكَ تَغْيِيرُهُ

«أعطنا يا الله الشجاعة لكي نغيِّر الأشياء التي يجب علينا تغييرها».  
رينهولد نيبهر، «السبعون صلاة»

«أَذْكُرُ أَنْ تُعْظِمَ عَمَلُهُ الَّذِي يُغْنِي بِهِ النَّاسُ».

(أيوب ٣٦: ٢٤)

إن تسهيل حياة صعبة يحدث فقط عندما يكون الأمر نتيجة للسماح بالتغييرات الإيجابية. لهذا فبال تأكيد نحتاج أن نغيِّر ما يمكننا تغييره. يقول بعض الناس إنهم يكرهون التغيير مع أنهم في الحقيقة يحبون النتائج التي تترتب على التغيير. ولكنهم لا يحبون الخطوات التي ينطوي عليها التغيير. عندما تتغير الأشياء، عادةً ما نشعر بأننا لا نعرف وبدون توجُّه لفترة من الزمن. فلم نعد كما اعتدنا أن نكون. ولسنا متأكدين بعد مما سنكونه. في كل مرة نأخذ خطوة بكل شجاعة لكي نصنع تغييرًا، فإننا بهذا نتخذ خطوة قد نفشل فيها. وقد يكون ما تغيرنا لكي نكونه ليس بنفس درجة صلاح ما نحن عليه. ولكن، مرةً أخرى، يمكن أن يكون أفضل بكثير. فالطريقة الوحيدة لكي نكتشف هذا، هي أن نأخذ تلك الخطوة الخاصة بالتغيير!

هل فكرت في تغيير شيء ما لمدة طويلة ومع ذلك لم تأخذ أية خطوة فعلية لكي تفعل هذا؟ فيمكن أن تتحول النوايا الطيبة إلى حفرة عميقة. يبحث الله

عن هؤلاء الذين تتسم أرواحهم بالشجاعة والذين يسمعون صوته ويتصرفون وفقاً لما يسمعون منه.

الطريقة الوحيدة التي ستكتشف بها ما يمكنك الحصول عليه هي أن تتخلى عما تملكه حالياً، فالزيادة تتطلب دائماً استثمار. كان عليّ أن أترك منصباً آمناً في كنيسة لي أبدأ خدمتي الخاصة. وكان هذا وقتاً مخيفاً شعرت فيه بالوحدة. ولكن في أعماقي عرفت أنه يجب أن أفعل هذا التغيير. كان عليّ الاستثمار فيما لديّ. ولكن الأمر انتهى بي وقد حصلت على أكثر بكثير مما تخليت عنه.

بصفة عامة، سيساعدك فعل التغييرات الضرورية على أن تجعل حياتك بسيطةً. فعندما تتخلص من تلك الأشياء التي يجب أن تتركها وتعيد ترتيب حياتك، ستترك مساحةً لما هو جديد.

## كن واقعياً في توقُّعاتك

«لا تتوقع شيئاً، ولكن احيا مستعداً للمفاجآت».

أليس والكر

«والآن، ماذا انتَظَرْتُ يَا رَبُّ؟ رَجَائِي فِيكَ هُوَ».

(مزمور ٣٩: ٧)

لو أننا نتوقع شيئاً ما من شخص ما -وهو شيء يجب ألاَّ نتوقعه إلا من الله- فسينتهي بنا الأمر ونحن نشعر بالإحباط وبخيبة الأمل. اطلب من الله ما تريد وتحتاج، وثق أنه يعمل من خلال أي شخص يختاره. يقول الكتاب المقدس إن يسوع عرف الطبيعة الإنسانية، ولهذا لم يترك نفسه للناس (انظر يوحنا ٢: ٢٤-٢٥). وأدرك تمامًا كيف أن الناس يمكن أن يكونوا غير كاملين، وكيف أنهم غير قادرين على الوفاء بكل توقعاتنا طوال الوقت، واحتفظ بعلاقات جيدة، ولكن -في ذات الوقت- كان واقعياً للغاية في توقعاته.

شعرت بالأذى الشديد عدة مرات في حياتي؛ لأنني توقعْتُ أن الناس سيقدموا لي ما لا يمكن إلا لله أن يعطيني إياه، ومن أصعب الدروس التي تعلمتها، درساً كان يتعلق بشعوري بقيمتي الذاتية واستحقاقي الشخصي، لففترة طويلة، كنت أنتظر من الناس أن يجعلوني أشعر بمشاعر جيدة تجاه نفسي، في حين أنه في الواقع كان عليّ أن أجد قيمتي الحقيقية في يسوع المسيح، وفي محبته لي، فإذا وضعنا رجاءنا وتوقعاتنا في الله، فلن نُحَبَط.

عادةً ما لا يقصد الناس أن يؤذوننا، ولكن الحقيقة هي أننا جميعًا نشعر بالأذى والإحباط من بعضنا البعض - ببساطة - لأننا قد ورثنا الضعف. فبالطبيعة نحن أنانيون ونميل أن نفعل ما هو أفضل بالنسبة لنا بدلاً من أن نفعل ما هو أفضل للآخرين. وعندما ننضج روحياً من خلال علاقتنا بيسوع، يمكننا التغلب على تلك الميول الأنانية، ولكن في أثناء تلك المرحلة من التغيير، سنرتكب كل الأخطاء الممكنة.

في بعض الأحيان، نتوقع شيئاً ما من الآخرين الذين لا يعرفون أصلاً أي شيء عن توقعاتنا، فنؤذى ونغضب لأنهم خذلونا، وقد لا يعرف هؤلاء الأشخاص الذين نشعر بالغضب منهم ما فعلوه وتسبب في هذا الأذى والألم. اتخذ قراراً بأن تضع توقعاتك في الله، ثق فيه فيما يتعلق بما تريد وتحتاج، وهذا سيجعل حياتك أسهل بكثير.

## التقدُّم يحدث خطوة واحدة كل مرة



«الصبر والمثابرة لهما تأثير سحري قبلما تختفي الصعاب والعوائق».  
جون كوينجي آدمز

«وَأَمَّا الصَّبْرُ فَلْيَكُنْ لَهُ عَمَلٌ تَامٌّ،  
لِكَيْ تَكُونُوا تَامِّينَ وَكَامِلِينَ غَيْرَ نَاقِصِينَ فِي شَيْءٍ».

(يعقوب ١: ٤)

لا يحدث أي نمو أو تغيير فجأة، ولكنها عملية مستمرة. فعندما تزرع البذور في التربة، لا تنمو في الحال وتخرج ثمراً، بل يجب على الفلاح أن يكون صبوراً. وهكذا يجب علينا نحن أيضاً. يساعدها الله أن نهزم أعداءنا رويداً رويداً. (انظر تثنية ٧: ٢٢). فنادرًا ما يزيلهم جميعًا مرةً واحدةً، ففيما ندرس كلمته، يغيِّرنا إلى صورته بالتدريج (انظر ٢ كورنثوس ٣: ١٨). ونرث مواعيد الله بالإيمان والصبر (انظر عبرانيين ١٠: ٣٦).

عدم الصبر يجعلنا بؤساء، ولا يجعل الله يسرع، ولكن توقيت الله كامل ومثالي، وأفضل ما يمكننا فعله، هو أن نتخذ قرارًا بالاستمتاع بالرحلة. تمتع بكل خطوة تحرزها في تقدمك، وإلا ستضيِّع الكثير من حياتك وأنت تشعر بالإحباط من شيء ما لا يمكنك أن تغيره.

إن توقُّع التغيير في الحال أمر غير واقعي، وسيتركك مُحَبِّطًا. فإذا كنت ترغب في أن تجعل حياتك أبسط، فعليك أن تغيِّر الطريقة التي تتعامل بها مع كل

شيء، ولتدرك أن كل شيء هو مجموعة من الخطوات التي تحتاج إلى وقت، لكي  
تهدأ وتتمكن من الاستمتاع بكل خطوة في الطريق.  
إن ثمر الصبر هو بذور تستقر في داخلك، وفيما تنتظر باتجاه سليم، تكبر هذه  
البذور وتنمو. ربما لا تكون في المكان الذي تريده، ولكنك تحرز تقدُّمًا.



## فكر قبلما تنمذ

«نصبح حكماء لا بإعادة جمع ماضينا، ولكن بمسؤوليتنا تجاه مستقبلنا».  
جورج برنارد شو

«طوبى للإنسان الذي يجد الحكمة، وللرجل الذي ينال الفهم».  
(أمثال ٣: ١٣)

الحكمة أمر واقعي! الحكماء يعترفون بمحدوديتهم ويتجنبون محاولة أن يكونوا أناسًا خارقين. الله ليس محدودًا، ويمكنه أن يفعل بنا أشياء لا يمكننا أن نفعلها بمفردنا. ولكن كلاً منا قد يشعر بالإجهاد والتعب الشديد إن لم يستخدم الحكمة في ترتيب جدول أعماله وفي الالتزامات التي يأخذها على عاتقه. قال يسوع إنه عندما نتعب ونشعر بالأحمال، علينا أن نأتي له، وهو سيعطينا الراحة (انظر متى ١١: ٢٨). من بين الطرق التي يعطينا بها الله راحة هي أن يُظهر لنا ما يحتاج إلى تغيير في حياتنا.

هل عانيت من الإجهاد الشديد من قبل؟ لقد عانيت ولم يكن الأمر ممتعًا. بالتأكيد هذا ليس اختبار أود تكراره. أحب خدمتي، ولكنني أتذكر أنني في إحدى المرات كنت أقود السيارة بجانب مكتبنا واندeshشت للغاية، ففي تلك اللحظة شعرت أنني لا أريد أبدًا أن أسمع اسم خدمات جويس ماير مرةً أخرى، وبالطبع، لم أكن أقصد هذا. ولكن في تلك اللحظة بالتحديد فكرت هكذا. لماذا؟ كنت قد أنهيت لتوي المؤتمر الثالث عشر في الإجازة الأسبوعية الثالثة عشرة. وشعرت

بالإجهد الشدءء. كنت بءاءة إلى بعض التوءفر والراءة. وعندما ءصلت علهماء. شعرت بأنى رءعت مرة أخرى عاءفة ومستعدة للسفر من ءءءء. لا ىءء الإءهء بىن عشفة وضءاءا. فإءا وءءت نفسك غربىًا وتءهء إلى العمل متأخرًا وتنسءب منه سرىعًا. ولا تهتم كئىرًا بشأن ما كنت تعءبره أمورًا مهمة. أو تشعر بأنك مرىض ءسءىًا على الرغم من أنه لا ىوءء تشءىص واضء لما بك. فرىما هذه أعراض الإءهءاء. ىءءاهل بعض الناس العلاماء التحذرىة وىستمرون فى التءءم فى الإءهءاء وهو أمر سىئ للءافة لن ىشفوا منه أبءًا. فىءءلون عن الأمور التى رىءهم الله فعلاً أن ىفعلوها ببسائة: لأنهم كانوا ءفر واقعىىن فىما ىءعلق باءىاءاءهم. إن الأسلوب البسىط هو أن ترىء نفسك. ءتى ىمكنك أن تنءز الكئىر فى الءىاة ولا تتوقف بسبب الإءهءاء.



## ازرع عادة الانعزال

«أحب الناس، وأحب عائلتي وأولادي، ولكن في داخلي مكان؛ حيث يمكنني أن أعيش بمفردي تمامًا، وهذا المكان هو الذي يمكنك أن تجد فيه ينابيعك حتى لا تجف أبدًا».

بيرل أس باك

«وَيَسْكُنُ شَعْبِي فِي مَسْكَنِ السَّلَامِ،  
وَفِي مَسَاكِنِ مُطْمَئِنَّةٍ وَفِي مَحَلَّاتٍ أُمِّيَّةٍ».

(إشعياء ٣٢: ١٨)

تُشَفِّى أرواحنا عندما نقضي وقتًا بمفردنا ونتمتع بوقت الخلوة الشخصية؛ فكل شخص يحتاج لوقت منتظم لكي يتأمل فيما يحدث. ولكي يسمح لنفسه أن تهدأ. يحتاج ذهنك إلى الراحة. ويحتاج أن يختبر السلام الذي يجده في الانعزال. وتحتاج العواطف إلى وقت لكي تهدأ. فهي تحتاج وقتًا لكي تتعافى مما يحدث في الحياة اليومية. عندما نشعر بالقلق. ويبدو كما لو أنه لا يمكننا الاستمرار. تساعدنا العزلة لكي نجد التصميم الذي نحتاجه لإنهاء مهامنا بكل فرح.

كان يسوع يختلي بنفسه بانتظام في الجبال؛ حيث يكون بمفرده. وكان ينتعش ويتقوى من خلال هذا الانعزال. ففي الهدوء يمكننا أن نسمع من الله. ونتأكد من الوجهة التي يريدنا أن نسلکها في الحياة.

فبدون انعزال كنت سأصاب بالجنون. فلا يوجد أي شيء ذو قيمة. ويمكنني أن

أشعر بأني متعبة بسبب توقعات الجميع، ولا أعرف متى أقول نعم ومتى أقول لا، ويمتلئ ذهني بالتشويش، ومشاعري تبدو كما لو أنها تدور بلا توقف، وعادةً ما تكون في داخلي رغبة في الهروب. ولكن بعد فترة من قضاء وقت بمفردي، في الصلاة واللهاج في كلمة الله، يتغير كل شيء، وأجد الحكمة والقيادة في أوقات العزلة.

بالتأكيد أحب الانعزال والسلام الذي أجده في تلك الأوقات، فهي تُعَدُّني لبقية الحياة، ابذل كل جهدك لكي تستقطع وقتًا كل يوم، أو كل أسبوع أو حتى كل شهر لكي تختلي فيه بالله. استيقظ مبكرًا وراقب شروق الشمس مع الله، ولتجد بقعةً هادئةً في حديقة، وتمتع بجمال خليفة الله، فمهما كان ما تفعله، أشجّعك على أن تزرع تلك العادة الخاصة بالاختلاء بالله؛ لأنها حقًا هي المكان الذي ستجد فيه الإجابات على الحياة البسيطة التي يمكنك التمتع بها.

# ليكن فكرك موجَّهًا نحو الأبدية



«اطلب السماء، وستريح الأرض أيضًا معها. اطلب الأرض، فلن تحصل على أي منهما؛ لا السماء ولا الأرض».

سي أس لويس

«اهتمّوا بما فوق لا بما على الأرض».

(كولوسي ٣: ٢)

هناك كثيرون لا يهتمون إلا باليوم والأشهر القليلة القادمة. والبعض يهتمون بالتقاعد عن العمل. نفكر ونخطط بصفة مستمرة والله يفكر ويخطط منذ الأزل وإلى الأبد. فنهتم أكثر بما يجعلنا نشعر بأننا على ما يرام الآن. وما يأتي بالنتائج الفورية. لكن الله له غرض أبدي أعده لحياتنا.

من بين الأساليب التي يمكن أن نجعل بها حياتنا أبسط. هو أن نتوقف عن التخطيط لكل جانب من جوانب حياتنا ونثق في الله وهو يقودنا يومًا بيوم. وعندما نتبع الله. يقودنا لكي لا نفعل ما هو أفضل لنا الآن ولكن أيضًا ما هو أفضل للأبدية؛ فالله يرى ويعي ما لا يمكننا أن نراه وندركه. وهو يريدنا أن نثق فيه. وفي توقيته المثالي والكامل.

فإذا ركّزنا انتباهنا على الصورة الأبدية الأكبر. فيمكننا أن نختصر الكثير من الوقت الذي نضيّعه في القلق على ما لا يحدث بالطريقة التي نعتقد أنه يجب أن يحدث بها. فأن نرغب في معرفة كل شيء قبل الوقت المحدّد. معناه

أننا نهتم بأنفسنا. تخلص من محاولة فهم كل شيء واستمتع بالحياة القوية  
البسيطة والجميلة التي أعدها الله لك. وكذلك بالبركات الأبدية التي تأتي  
بسبب ثقتنا في إرادته لحياتنا.

## تعامل مع كل يوم عندما يأتي

«لا تعيش في الماضي ولا في المستقبل، ولكن دع عمل كل يوم يستوعب طاقاتك كلها، ويرضي طموحك الواسع».

سير ويليام أوسلر

«لذلك أنا أيضًا أُدرب نفسي ليكون لي دائماً  
ضَمِيرٌ بلا عَثَرَةٍ مِنْ نَحْوِ اللَّهِ وَالنَّاسِ».

(أعمال ١٦: ٢٤)

يمكن أن تتراكم الواجبات التي نتجاهلها ونشعر سريعاً بأننا مُجْهَدون للغاية. ولكن النظام اليومي يحفظنا في مكانة لكي نتعامل مع الحياة بسلام. تخبرنا كلمة الله بأن عدم وجود نظام قد يبدو وأنه أمر يبعث على الفرح في الوقت الحالي. ولكن فيما بعد، فإنه يسلب ثمر البر (انظر عبرانيين ١٢: ١١). بمعنى آخر، ربما يكون هناك تحدٍّ ويتطلب نظاماً لكي تفعل ما هو صائب. ولكن معرفة أننا فعلنا ما يُفْتَرَض أن نفعله هو ما يعطينا السلام.

القليل من النظام اليومي يحمينا من أن نُفاجَأ بأنه علينا أن نفعل أكثر مما يمكن أن يحتمله البشر. فعندما نؤجِّل الأشياء التي يجب أن نفعلها الآن، فهذا لن يمنع حقيقة أن هذه الأشياء يجب أن تتم الآن، ولكنها تضيف إلى واجبات الغد. ويوم تلو الآخر، تتراكم الأشياء وسريعاً ما نجد الحياة مُرِيكَةً ومشوّشةً ومُحِبِطَةً. ونشعر بالإحباط والفشل.

النظام يعني أنه يجب أن نقول: «لا». لتلك الرغبة الجسدية في تأجيل ما يجب أن يتم الآن. قال الرسول بولس: «أموت كل يوم». وهو لا يعني أنه اختبر الموت الجسدي يوميًا، ولكنه يقصد أن يقول لنفسه: «لا» بصفة منتظمة لو أن ما يريده لا يتفق مع ما يقوده الروح القدس لفعله.

إذا دربت عضلاتك التي أضعفها عدم الاستخدام، فإنني أنصحك بأن تتخذ المظهر المطلوب. فلتبدأ من اليوم، ربما تؤلمك عضلاتك بعض الشيء، وتشعر بالتعب في البداية، ولكن سريعًا ما ستستمتع بحياة بسيطة وبها سلام.

## تذكر أن الله لك

«لو أن ثقتنا في الله يجب أن تعتمد على ثقتنا في أي شخص بشري، فكأننا نقف على رمال متحركة».

فرانسيز شيفر

«أمين هو الله الذي به دُعيتُمْ إِلَى شَرِكَةِ ابْنِهِ يَسُوعَ الْمَسِيحِ رَبَّنَا».

(١كورنثوس ١: ٩)

أثبتت الإحصائيات أن ١٠ بالمائة ممن نقابلهم لن يحبونا، وأنه لا يمكننا أن نفعل شيئاً حيال هذا فيما عدا القلق وحتى إن شعرنا بالقلق، تجاه الأمر فهذا لن يغيّر رأيهم.

الحقيقة هي أن الله لنا، وبما أنه قدير ومهوب، فلا يهم فعلاً من ضدنا (انظر رومية ٨: ٣١)، فكر فيمن بجانبك، لا فيمن ضدك، هناك كثيرون يحبونك ويقبلونك، وستستمتع أكثر إن فكرت فيهم. يجب أن نمارس التأمل فيما لدينا لا فيما نفتقده، فلدينا الله، وهو يعدنا بأنه لن يتركنا ولن يهملنا أبداً، لهذا فلا نكون أبداً بدونه، وهو أكثر من كفايتنا.

عندما تسمع أن شخصاً ما لا يحبك أو لا يشعر بأنه سعيد معك، لا تسمح لتلك المعلومة أن تضايقك. ركز على يسوع، فهو أفضل صديق لك على أية حال.

إذا كنت تواجه الآن تحدياً ضخماً، تشعر بأنه أكبر من قدرتك، اقض دقيقة،

وقل تلك الكلمات بصوت مرتفع: «الله لي، وبما أنه لي يمكنني أن أفعل ما يجب أن أفعله في الحياة».

الروح القدس يسير بجانبنا، ويعيننا، لهذا يمكننا أن نتَّكل عليه في الحياة، فنحن لسنا بمفردنا!

## أعظم من منتصر

«اسبني يا رب، وعندها سأكون حرًا، اجبرني أن أنازل عن سيفي، وعندها سأنتصر». جورج ماثيسون

«ولكننا في هذه جميعها يعظم انتصارنا بالذي أحبنا».

(رومية ٨: ٣٧)

إن آمانا أن الحياة تفوق قدراتنا وتبنيها اتجاه «اليأس». فإننا بهذا نرتكب خطأ كبيرًا. وندخل في خدعة. فالحقيقة هي أننا أعظم من منتصرين بالمسيح الذي يحبنا (انظر رومية ٨: ٣٧). بالنسبة لي. فإن أعظم من منتصر تعني أنني أعلم عندما أدخل في تجربة أنني سأنتصر. ليس علينا أن نقلق أو نخاف. فالله يقف بجانبنا. ونحن أعظم من منتصرين. ربما نشعر مثل داود في الكتاب المقدس وهو يقف أمام جليات وليس بيده أكثر من حصاة. ولكن الله يؤكّد لنا أنه يقف بجوارنا.

لا يوجد شيء في الخليقة. ولا توجد أية مشكلة أكبر من أن تفصلنا عن محبة الله التي نجدها في يسوع. إن لم نسمح نحن بهذا. فعندما تشعر بأنك متعب للغاية. عليك أن تقول: «الله يحبني. وأنا أعظم من منتصر فيه». لا تصدق أكاذيب الشيطان عندما يحاول أن يخبرك بأنك لن تنجح في الأمر هذه المرة. توقّف الآن واسترجع انتصارات أخرى اختبرتها في الماضي عن عمد.

كانت هناك أوقات أخرى عندما شعرت بأنه ربما لا يمكنك أن تستمر. ومع ذلك  
فها أنت هنا. هذه شهادة في حد ذاتها. فأنت منتصر.  
كن حذرًا كيف تتكلم أثناء وقت المصاعب؛ لأن كلماتك تؤثر عليك. فيمكنها  
أن تقوّيك أو تُضعِفك بناءً على نوعية الكلمات. كن إيجابيًا وفكر بنصر. وصدّق  
أن الله يعمل فيك ليمكّنك أن تفعل أي شيء يجب أن تفعله. يساعدك مثل هذا  
الاتجاه نحو الله على أن تستمتع بالحياة في كل الأوقات.



## صَلِّ قبلما تدخل في تجربة

«الصلاة هي تعبير طبيعي عن الإيمان تمامًا مثلما يدل النفس على وجود حياة».  
جورناتان إدواردز

«فَلْتَأْتِ قُدَّامَكَ صَلَاتِي. أَمِلْ أذُنَكَ إِلَيَّ صُراخي».

(مزمور ٨٨: ٢)

شكر الرسول بولس الله؛ لأنه يعطيه القوة التي يحتاجها للتعامل مع كل موقف من مواقف الحياة. أوْمن أنه فعل هذا الأمر على سبيل العادة. وليس بالضرورة لأنه واجه خطرًا ما أو ظروفًا طارئة. فالصلاة مسبقًا تجعلنا نحصل على المعونة التي نحتاجها حتى قبلما نحتاجها. وتُظهر لنا أننا نعتمد على الله ونثق في أنه يهتم بالأشياء التي لا نعرفها بعد.

إن الصلاة هي الطريقة التي نطلق بها الإيمان. لا تنتظر حتى تحتاج إلى الإيمان لتجرب هذا الأمر وتنمّيه. فربما يكون الوقت قد تأخر. نمّ إيمانك واطلقه قبلما تواجه موقفًا يتطلب الإيمان. في كل صباح أصلي أن يساعدني الله خلال اليوم. فأنا لا أعرف بعد ما سيأتي به اليوم. فلديّ خطط طوال الوقت. ولكن كل يوم تحدث أشياء لم أخطط لها. وأريد أن أكون مستعدة لمثل تلك الأشياء ولا أفاجأ بها. وأطلب من الله أن يرسل ملائكته المعيّنين لي. وأن يسبقوني ويعُدوا الطريق أمامي: «ولستم تملكون. لأنكم لا تطلبون» (انظر يعقوب ٤: ٢). لهذا

لماذا تنتظر حتى تواجه المشكلات؟ لماذا لا تصلي مسبقاً وتحصل على كل  
العون الذي ستحتاجه بالفعل لكي ينتظرك هذا العون؟  
إن الصلاة قبل مواجهة الظروف الطارئة تشبه وضع أموال في البنك. فلو أن  
لديك نقوداً جانباً، فلن تزعجك مشكلة السيارة التي لم تتوقعها. فقد وقّرت  
لنفسك وسيلةً لكي تعيش حياةً مليئةً بالفرح والبساطة قبلما تختبر الاحتياج.  
ابدأ اليوم في ادّخار بعض الصلوات. املاً «التانك» بصلواتك وستتجنب أن تعيش  
في حالة من الأزمة.

## ليكن ضميرك نقيًا

«لو أجلنا التوبة يومًا آخر، فلدينا يوم آخر لتوب عنه، ويوم أقل لتوب فيه».  
شخص غير معروف

«وإن كانت عينك شريعةً فجسدك كله يكون مظلمًا،  
فإن كان النور الذي فيك ظلامًا فالظلام كم يكون!».

(متى ٦: ٢٣)

يجب أن نجاهد طوال الوقت لكي يكون لنا ضمير بلا خطية أمام الله والإنسان.  
فلا يوجد ما يعقّد الحياة مثل الضمير الذي يشعر بالذنب؛ فهو يضغطنا ويمنعنا  
فعلًا من الاستمتاع الحقيقي بأي شيء. ربما نحاول تجاهله، ولكنه يهمس دائمًا  
لنا، ويذكّرنا بأننا لم نفعل ما هو صواب.

هناك طريقتان فقط لنحيا بهما بضمير طاهر ونقي: الأولى أن نفعل ما هو  
صائب، وإن فشلنا في ذلك ننتقل إلى الاختيار الثاني ألا وهو الإسراع في التوبة  
والاعتراف بخطايانا وأن نطلب من الله الغفران، ومن الإنسان لو تطلب الأمر. يجب  
أن نصمم على بذل أقصى جهدٍ لنا في الحياة، وعندها فقط سنشعر بتحسُّن  
حيال كل شيء. ربما نسقط أيضًا، ولكن -على الأقل- لدينا راحة في معرفة أننا  
لن نفشل عن عمد.

يعوق الضمير المذنب إيماننا وعبادتنا، وهو فعليًا يضع حجر عثرة بيننا وبين  
الله حتى نزيله، وعندما نخطئ ضد الآخرين، سنشعر بالذنب عندما نكون معهم

حتى نحل الموقف بالاعتذار. لا تحيا بضمير مذنب. فهو يضع سحابةً سوداء على كل شيء ولا يمكّنك فعلاً من الاستمتاع بالحياة.

لا يوجد وسادة أقسى من الضمير المذنب. فسنتقلب طوال الليل لو أن ضميرنا يديننا. ونحن نحاول أن نتجاهله. اقضِ بعض الوقت لتفحص فيه قلبك. هل هناك أناس في حياتك لا تتحدث معهم؟ هل هناك أناس أخطأت في حقهم؟ هل هناك سوء فهم أو مشاعر قاسية يجب أن تتخلى عنها لكي ترتاح مع صديق؟ افحص نفسك واعمل على معالجة تلك العلاقات المكسورة. فسيشكرك ضميرك وسيكون الله فخوراً بك.

## افهم البر

«من خلقك دون تدخلك لن يبررك دون تدخلك».

القديس أوغسطينوس

«أَخْبَرَتِ السَّمَاوَاتُ بِعَدْلِهِ، وَرَأَى جَمِيعُ الشُّعُوبِ مَجْدَهُ».

(مزمور ٩٧: ٦)

بعض الناس لديهم ضمير نشيط للغاية، فيشعرون بالذنب كما لو أن الأمر قد أصبح عادةً بالنسبة لهم، وليس بالضرورة لأنهم فعلاً ارتكبوا خطأً ما. ولكي نتغلب على هذه المشكلة، علينا أن ندرس ما يقوله الكتاب المقدس عن البر. فلو أنك لا تفهم بر الله، فستقضي كل حياتك محاولاً أن تحصل على برك الخاص من خلال الأعمال الصالحة.

من المهم أن تفهم الفرق بين «طبيعتك» و«أفعالك». ربما لا يفعل أولادي دائماً كل ما أريده، ولكنهم لم يتوقفوا في أي وقت عن أن يكونوا أولادي. ولم أتوقف أبداً عن محبتي لهم. هكذا الله أيضاً، بل هو أفضل من هذا؛ فهو يعطينا الموقف السليم الذي نقف به أمامه عندما نقبل يسوع كمخلصنا (انظر ٢ كورنثوس ٥: ٢١). وهو «يمنحنا» أو يضع هذا في رصيدنا (انظر رومية ٤: ١١). فهو يرانا أبراراً، وهي الطريقة الوحيدة لكي نقف مقبولين أمام الله. وهي الطريقة الوحيدة التي يمكننا أن ندخل بها في شركة مع الله؛ لأنه لا توجد شركة للنور مع الظلمة. بما أن الله في رحمته خلقنا أبراراً فيمكننا أن نتعلم أن نُظهر السلوك

السليم. إنه عملية تستغرق وقتًا. ولكن بالتدريج ستتحسّن تصرفاتنا. فنتحسّن أفعالنا. ولكن على الرغم من أنها تتحسن إلا أنه من المهم بالنسبة لنا أن نتذكر من نحن في المسيح. فنحن أولاد الله. وهو يحبنا ويفهمنا. ولسنا مفاجأة كبيرة بالنسبة له. فهو يعرف كل شيء عنا عندما دعانا للدخول في علاقة معه. سيسهلّ فهم التعليم الكتابي للبر حياتك؛ لأن بدونه ستشعر دائمًا بأنك سيئٌ لسبب ما أو لآخر. فمشاعر الذنب معقّدة للغاية. وليس من السهل أن تحيا بها. ارتدِ رداء البر البسيط. ولتحيا الحياة التي اشتراها يسوع لأجلك بموته وقيامته.



## النعمة، النعمة ومزيد من النعمة

«أسوأ أيامك لم تكن أبدًا سينة للغاية؛ لأنك لست بعيدًا عن نعمة الله، وأفضل أيامك لم تكن جيدة للغاية؛ لأنك بعيد عن حاجتك لنعمة الله».

جيري بريدج

«ولكنه يُعطي نِعْمَةً أعظمَ. لذلك يقول:

يُقاوِمُ اللهُ المُستَكْبِرِينَ، وَأَمَّا الْمُتَوَاضِعُونَ فَيُعْطِيهِمْ نِعْمَةً».

(يعقوب ٤: ٦)

النعمة هي قوة الروح القدس التي قدمها لنا مجانًا. ليمكّننا أن نفعل بكل سهولة ما لم نتمكن من فعله بمفردنا مهما كان قدر الصراع والجهد الذي بذلناه. يشجّعنا الكتاب المقدس على ألا نقبل النعمة وحسب، بل ومزيد من النعمة. فحيث كثرت الخطية تزداد النعمة جدًّا (انظر رومية ٥: ٢٠). الله لديه نعمة كافية ليسدّد كل احتياجاتنا، ولكن يجب أن نطلبها منه، ونتعلم أن نحيا فيها.

عندما نجرب أعمال الجسد، نستخدم طاقاتنا محاولين أن نفعل ما لا يمكن إلا لله أن يفعله، فأعمال الجسد تثمر الإحباط والعمل بعكس النعمة. فلا يمكننا فعالاً أن نحيا بالقليل من النعمة والقليل من أعمال الجسد؛ لأن كلاً منهما يلغي الآخر. في كل مرة أشعر بأني مُحَبَّطَةٌ، أذكّر نفسي بأني لم أقبل النعمة (الطاقة التي يعطيها لي الله) لكي أقوم بالمهمة التي بين يدي.

الإحباط والتعقيد والبؤس أشياء متاحة بوفرة. وهكذا أيضًا نعمة الله. فعلينا أن نضع أنفسنا تحت يده القوية؛ لأن المتضعين فقط هم من يحصلون على المعونة. يساعد الله الذين يضعون أنفسهم ويعترفون بأنه لا يمكنهم أن يفعلوا ما يجب أن يفعلوه بدون معونته.

تغطي النعمة ميولنا الشريرة (انظر يعقوب ٤: ٦). فهي الشيء الوحيد الذي يمكن أن يغيّرنا إلى ما يريدنا الله أن نكونه. وهو يريدنا أن نكون مثله. يمكن أن تصبح حياتك بسيطة أكثر بأن تتعلم كيف تقبل النعمة في كل موقف. فبدونها نتعب جميعًا في الحياة ويصبح كل شيء صعبًا وشاقًا ومستحيلًا.



## أَلْجَمُ لِسَانَكَ

«يولد البشر بعينين، ولسان واحد؛ لأنه يجب أن يراجعوا ما يرون ليكون ضعف كلامهم».

تشارلز كالب كولتون

«صُنْ لِسَانَكَ عَنِ الشَّرِّ، وَشَفِّتِكَ عَنِ التَّكَلُّمِ بِالْغَشِّ».

(مزمور ٣٤: ١٣)

ضع حدودًا للسانك وتوقف عن أن تتقدم في الحياة وتقول ما تريد أن تقوله أينما تريد أن تقوله. «إن كان أحد فيكم يظن أنه دَيِّنَ، وهو ليس يلجم لسانه بل يخدع قلبه فديانة هذا باطلة» (يعقوب ١: ٢٦).

تأمل في هذه الآية وفكر في كمّ المتدينين الموجودين في العالم والذين لا يلجمون لسانهم. فهم يتحدثون بكلمات سلبية طوال الوقت. وَيَنُمُّونَ وَيَنْتَقِدُونَ الآخرين ويصدرون أحكامًا عليهم ويتذمرون ويشكون وبلعنون، ويذهبون إلى الكنيسة ولكن لا يستخدمون النظام والتهذيب فيما يقولونه. يوضح الكتاب المقدس أن خدمتهم الدينية بلا قيمة.

ترجع جذور الكثير من المشكلات إلى كلماتنا. فقوة الحياة والموت في يد اللسان، ويجب أن نشعر بالرضا تجاه كلماتنا (انظر أمثال ١٨: ٢١). أَشْجَعَكَ أَنْ تكونَ حَذِرًا فيما يتعلق بما تقوله. أي شخص لا يخطئ في كلماته فهو رجل

كامل، ويستطيع أن يتحكم في جسده كله، ويلجم طبيعته، وأعتقد أن هذا له تأثير على مصيره (انظر يعقوب ٣: ٢).

هل أنت غير راضٍ عن حياتك الآن؟ ربما حصلت الآن على ما قلته في الماضي، هل أنت مستعد أن تقدّم فمك لله لكي يستخدمه في خدمته؟ إذا كنت على استعداد، أعتقد أنك في الطريق نحو حياة أفضل.



## الحرب للرب

«لن نحارب حروبنا بمفردنا، فهناك إله يتحكم في مصائر الأمم، وسيقيم أصدقاء لكى يحاربوا نيابة عنا».

باتريك هنري

«الرَّبُّ يُقَاتِلُ عَنْكُمْ وَأَنْتُمْ تَصْمُتُونَ».

(خروج ١٤: ١٤)

عادة ما تحدث التعقيدات نظرًا لأننا لا نثق أن الله يحارب عنا. كان الإسرائيليون فيما بين البحر الأحمر والجيش المصري، إذ كان هذا مكانًا مخيفًا بالنسبة لأي شخص ليكون فيه. صرخوا وأرادوا أن يهربوا. ولكن الله أرسل رسالةً من خلال موسى تقول: «الرب سيحارب عنكم فتمسكوا بسلامكم اهدأوا».

عندما قام على يهوشافاط والشعب ثلاثة جيوش. كان أول رد فعل هو الخوف، ولكنهم قاموا بتكريس أنفسهم لطلب الله الذي أجابهم: «لا تخافوا ولا ترتاعوا بسبب هذا الجمهور الكثير. لأن الحرب ليست لكم بل لله» (٢ أخبار ٢٠: ١٥).

كيف ترى المعارك، هل هي معاركك أم معارك الله؟ تذكر أن السبب في تعقيدات الحياة ليس ما يحدث فيها، ولكن السبب هو الأسلوب الذي نتعامل به مع الضغوط والصراعات؛ فطريقة التفكير هي التي تحدّد ما إذا كنا سنختبر السلام أم الألم.

عندما عبد يهوشافاط الله، أرسل المغنيين ليغثوا وعيّن آخرين للتسبيح،  
وسريعاً ما أصيبت الجيوش بالارتباك وقامت على بعضها البعض. هل تريد أن  
تحيا في اضطراب وارتباك، أم تفضّل أن تُربك جيش العدو؟ ابدأ بالعبادة والتسبيح  
والغناء للرب، افعل هذا خاصة عندما تواجه المشكلات، وسيحارب الله حروبك  
نيابةً عنك، ويمكنك الاستمرار في الاستمتاع بالحياة أثناء انتظارك لنصرته.



## تَجَبُّ مناظر التجربة

«عندما تهرب من التجربة لا تترك العنوان الذي ستذهب له».  
شخص غير معروف

«إِسْهَرُوا وَصَلُّوا لئلا تدخلوا في تجربة».  
أما الرُّوحُ فَتَشِيطُ وأما الجَسَدُ فَضَعِيفٌ».

(متى ٢٦: ٤١)

أعتقد أن كلاً منا يرغب لو أنه لم يُجَرَّبْ بفعل أي شيء شرير. ولكن هذه ليست الحقيقة. فالكتاب المقدس يخبرنا أن التجارب لابد وأن تأتي. ولكن لماذا؟ لأننا إذا لم نُجَرَّبْ لفعل الشرور. لن نختبر إرادتنا الحرة في فعل ما هو صواب. الله لا يريد إنساناً آلياً أو عروساً تخدمه، ولكنه يريد أحراراً يختارون أن يخدموه. فهو يضع أماننا الحياة والموت ويشجّعنا أن نختار الحياة (انظر تثنية ٣٠: ١٩).

في اللحظة التي تشعر بأنك تُجَرَّبْ لكي تفعل الخطأ. قل: «لا». واهرب من التجربة. فإذا عانيت من مشكلة في الماضي مع الكحول لا تذهب إلى البار وأنت تخطط ألا تشرب الكحول. وإذا كانت لديك مشكلة مع المخدرات وتحررت. فلا تقض يومك مع أناس يدمنون المخدرات. وإذا كان لديك ميل لأكل الحلويات بكثرة. لا تحتفظ بالحلويات والعجائن والكعك في المنزل.

في بعض الأحيان. نقول إننا لا نريد أن نفعل شيئاً ما، ونصلي لله لكي يحررنا. ومع ذلك نستمر في التعامل مع هذا الشيء الذي يجرينا. ربما الحق هو أننا فعلاً لا نريد أن نكون أحراراً بالدرجة التي نعلنها. يجب أن نكون أمناء مع أنفسنا وندرك أن الجسد ضعيف.

قال الرسول بولس: «لا تصنعوا تديراً للجسد لأجل الشهوات» (رومية ١٣: ١٤). أخرج الأمر من ذهنك ومن أمامك فهكذا تتجنب التجربة.



## تَجَنَّبْ مَنْ يَتَحَدَّثُونَ كَثِيرًا

«من ينمُّ معك، سينمُّ عليك».

مثل أسباني

«السَّاعِي بِالْوِشَايَةِ يُفْشِي السِّرَّ، فَلَا تُخَالِطِ الْمُفْتَحَ شَفَتَيْهِ».

(أمثال ٢٠: ١٩)

من يتكلمون كثيرًا عادةً ما تكون لديهم مشكلات في أمور من الحكمة ألا تشارك فيها. وبالتالي فإن تجنَّب هؤلاء الناس يساعد في جعل حياتنا أبسط. إن كان الناس لا يتحكمون في أفواههم وكلماتهم. فهذا معناه أنهم يفتقرون إلى النظام في مجالات أخرى من حياتهم أيضًا. ومن الأفضل بالنسبة لنا ألا ندخل في علاقات قريبة ووثيقة مع هؤلاء الناس الذين يشجَّعوننا على أن تكون معايير اختيارنا أعلى من ذلك. فقضاء وقت كبير مع هؤلاء الذين يجذبونك لأسفل في الحياة وفتح قلبك لهم. ليس من الحكمة على الإطلاق. فكّر فيمن هم أصدقائك. واستمع لهم؛ لأنه يمكنك أن تعرف الكثير من طبيعة شخصية المرء من خلال الاستماع لما يقوله. تجنَّب النَّمَامِينَ. فإذا تكلموا معك عن شخصٍ آخر. فسيتكلمون وينمُّون عليك أيضًا.

عندما يتحدث الناس بحرية كبيرة. عادةً ما لا يفعلون ما قالوا إنهم سيفعلونه؛ ببساطة لأنهم لم يحسبوا حساب النفقة قبلما يدلون بهذا الالتزام. وسيخذلونك كثيرًا. وستُصاب بالإحباط. ولكن ربما تكون الشخص

الوحيد الذي يمكنه أن يبسط هذه النقطة في حياته بتجئب هؤلاء الناس. ولا أقول أن تكون وقحًا مع أي شخص. ولكن لا يمكنك أن تسمح لأناس أن يفسدوا حياتك حتى تمنع عنهم الشعور بالألم والأذى.

من أفضل الأشياء التي يمكنك أن تفعلها هو أن تختار أصدقاءك بحكمة. ولتحفظ قلبك من كل تعب؛ لأن منه مخارج الحياة (انظر أمثال ٤: ٢٣). لقد جعلت حياتي أبسط كثيرًا عندما أجريت بعض التعديلات فيما يتعلق بمن أقضي معهم وقتي.

## كن كريماً

«تعلّمني كل خبرتي في العالم أن تسعة وتسعين من مئة مرة، فإن الجانب الآمن والعاقل من السؤال هو الجانب الرحيم والكرير».

أنا جيمسون

«يوجد مَنْ يُفَرِّقُ فَيَزِدُّهُ أَيَّضًا، وَمَنْ يُمَسِّكُ أَكْثَرَ مِنَ اللَّائِقِ وَإِنَّمَا إِلَى الْفَقْرِ. النَّفْسُ السَّخِيَّةُ تُسَمَّنُ، والمُروى هو أَيضًا يُرَوَّى».

(أمثال ١١: ٢٤ - ٢٥)

من أكثر الأشياء الحكيمة التي يمكن أن يفعلها أي شخص هو أن يكون كريماً. فعندما تساعد آخرين، فإننا تساعد أنفسنا أكثر. فاختبار فرح العطاء هو ما يمكنني أن أطلق عليه «الحياة الحقيقية». فالطمع يسرق الحياة. ولكن الكرم يُطلقها بفرح عجيب. قضيت سنوات كثيرة تعيش لأنني أنانية وأهتم بما يمكنني الحصول عليه من هذه الحياة. ولكن عندما صرخت إلى الله، وطلبت منه أن يُظهر لي الخطأ في حياتي، كان من بين الأمور التي علمني إياها أنه يجب أن أكون أكثر كرماً، ولا أكون بخيلاً.

أشجّعك على أن تبحث عن فرص لكي تكون بركة للآخرين. كن كريماً للغاية! لا تعط فقط عندما تشعر بأنه يجب عليك أن تعطي ولكن افعل أكثر مما هو مطلوب. اذهب للميل الثاني كما يعلمنا الكتاب المقدس.

سمعت قصة عن امرأة كانت مكتئبة للغاية، فذهبت إلى راعيها لكي تأخذ

مشورته وأخبرها أن تذهب لمنزلها وتخبز ثلاث كعكات. وتقدّمها هذا الأسبوع ثم ترجع في الأسبوع التالي في نفس الموعد. ولم ترجع له هذه المرأة مرةً أخرى. ولكن في يوم الأحد -بعد الكنيسة- رآها الراعي وسألها لماذا لم تأتِ في الميعاد. فأخبرته أنها شعرت بالسعادة عندما بدأت في إعداد الكعكات وقدمتها وتغلبت على شعورها بالاكئاب.

هناك الكثير من الأسباب وراء الشعور بالكبرياء. ولكنني أعتقد أن أحد هذه الأسباب هو المرء المتمركز حول ذاته وبخيل. افعل كل ما بوسعك بقدر الإمكان وافعل الكثير لأجل أكبر عدد من الأشخاص بقدر الإمكان وستكون أكثر سعادة. وسواء صدقت هذا أم لا، فإن الكرم أبسط بكثير من الأنانية.

## كن حكيماً



«المعرفة تكتسب ولكن الحكمة تدوم».

ألفريد لورد تنيسون

«اسْمَعُوا التَّعْلِيمَ وَكُونُوا حُكَمَاءَ وَلَا تَرْفُضُوهُ».

(أمثال ٨: ٣٣)

يخبرنا الكتاب المقدس أن الحكمة ممتعة وتعتمد على فهم الإنسان (انظر أمثال ١٠: ٢٣). فالحكمة هي أن تختار أن تفعل الآن ما سيجعلك سعيداً فيما بعد. على سبيل المثال، فالحكمة لا تنفق كل ما لديها من أموال الآن. ولكنها توقّر البعض للمستقبل. عالمةً أنه من الحكمة أن تفعل هذا. والحكمة لا تؤجل عمل اليوم للغد؛ لأنها تعرف أنه سيكون عليك أن تنجز عمل يومين في يوم واحد. والحكمة ليست السلبية ولكنها الفعل.

إن أردت أن تجعل حياتك بسيطة. فعليك أن تفكر في المستقبل وتدرّك أن اختياراتك اليوم ستؤثر عليك غداً. بعض الناس لا يستطيعون الاسترخاء أبداً والتمتع بالحياة؛ لأنهم في كل يوم يتعاملون مع الكثير من الفوضى الناتجة عن عدم السير بحكمة. وكثيراً ما سمعت أناساً يقولون: «أعلم أنه ما كان يجب عليّ أن أفعل هذا. ولكن...» من الحماقة أن نفعل أشياءً نعلم أنه يجب علينا ألا نفعلها. كيف يمكن لأي شخص أن يتوقع الحصول على النتيجة السليمة إذا كانوا بالفعل يعرفون أنه قد اتخذ القرار الخطأ؟ فهم يراهنون على أمور قد تبدو

سليمة، ولكن الحكمة ليست مُراهنةً بل استثمار. ربما لا يجلب فعل الأشياء الصائبة اليوم متعةً كبيرةً ولكن بالتأكيد سيحدث هذا فيما بعد. يدفع الناس مقابلًا ماديًا كبيرًا لأجل المتعة الرخيصة. ولكن يمكنك أن تتخذ القرار الصائب الآن بألا تكون واحدًا من هؤلاء الناس.

ربما نتخذ ملايين القرارات في حياتنا، وكلما كانت تلك القرارات حكيمة كلما كانت حياتنا أفضل. إن تبسيط حياتك يتطلب أن تفكر فعلاً في قراراتك قبلما تتخذها. وعندما تتأمل في قرار تأخذه اليوم، اسأل نفسك إن كنت تعتقد فعلاً أنك ستكون سعيدًا بنتائج هذا القرار فيما بعد في حياتك، فإن لم تكن إجابتك نعم، فربما هذا هو الوقت المناسب لإعادة التفكير في القرار.

# كن يقظاً لما قد يشتت انتباهك



«بالغلب على ما يشتت الانتباه والعواقب، يحقق المرء هدفه المختار دون فشل».

ريستوفر كولمبوس

«وهُمومُ هذا العالمِ وغُرورُ الغنى وشَهواتُ  
سائرِ الأشياءِ تدخلُ وتخلقُ الكلمةَ فتصيرُ بلا ثَمَرٍ».

(مرقس ٤: ١٩)

عادةً ما نرى الشيطان على أنه رئيس كل دمار، ولكنه فعلياً أكثر من هذا بكثير. فإذا أمكنه أن يشتتنا عن الهدف الذي أعطاه لنا الله، فبالتالي لن نحمل أية ثمار في الحياة؛ إذ يتمجد الله عندما نحمل ثماراً. لهذا، من الواضح أن الشيطان يريد أن يفعل أي شيء يمكنه لكي يمنعنا من هذا.

من السهل أن تشتت في هذه الحياة، فهذا ليس شيئاً علينا أن نحاول فعله، ولكننا نحتاج أن ندرّب أنفسنا لكي لا نتشتت. فكل شخص لديه العديد من المطالب والتوقعات الموضوعة عليه، ويبدو أن كل شخص في حياتنا يتوقع شيئاً ما، وكثيراً ما نجد أنه من المُربك أن نعرف متى نقول: «نعم» ومتى نقول: «لا». فشركاء الحياة والأصدقاء والآباء والأطفال والأقرباء، وأصحاب العمل والحكومة والكنيسة والجيران كلهم يتوقعون منا أن نفعل أشياء مختلفة. وقد يكون هذا مُجهداً.

فيما نحاول تسديد كل هذه التوقعات عادةً ما نجد أنفسنا مشتتتين عن هدفنا الأساسي. ألا وهو أن نتبع إرادة الله. فإذا كنت شخصًا يرضي الناس، فإنك تعرف أنه ليس صعبًا على الإطلاق بالنسبة للشيطان أن يشتت انتباهك. فبإمكانه بسهولة أن يقودك إلى إرضاء الناس ويجعلك تقضي حياتك محاولاً أن تجعلهم سعداء. وأخيرًا أدركت أن كثيرين ممن أحاول جعلهم سعداء قد قرروا بالفعل أنهم لن يكونوا سعداء بغض النظر عما سيفعله أي شخص. فهم بؤساء وغير راضين وغير سعداء ويستخدمهم الشيطان لكي يضايقني.

يعلمنا الكتاب المقدس ألا نتشتت ولكن نركّز على يسوع (انظر عبرانيين ١٢: ٢). وتذكر أنه كلما ركزت على الأشياء المهمة حقًا في الحياة، كلما كانت حياتك أبسط.



## لا تغتاظ سريعًا

«قلبه كان مثل النبات الحساس، الذي يفتح في لحظة في ضوء الشمس، ولكنه يتضاءل ويتقلص وينكمش في ذاته مع أقل لمسة من الإصبع، أو مع نسمة الهواء». أن بونتي

«إِذَا يَا إِخَوْتِي الْأَحِبَّاءَ، لِيَكُنْ كُلُّ إِنْسَانٍ مُسْرِعًا فِي الْإِسْتِمَاعِ،  
مُبْطِئًا فِي التَّكَلُّمِ، مُبْطِئًا فِي الْغَضَبِ».

(يعقوب ١: ١٩)

يتجاهل الحكيم الإهانة. سمعت قصة عن «كاثرين كولمان». وهي امرأة كانت لديها خدمة معجزات رائعة. فأَي شخصية عامة حتمًا ستتعامل مع أناس يحكمون عليها وينتقدونها ويقولون وينشرون عنها أشياء غير حقيقية. وهذا ما تكرر حدوثه كثيرًا مع كولمان. ولكنها رفضت أن تتضايق. وأدركت أيضًا أن الاحتفاظ بالضعيفة يسرق فرحها ولا ينفع.

يَعِدُّ اللهُ بأن يكون المحامي عنا إذا فعلنا الأشياء بطريقته. وطريقته هي الغفران. فكثيرًا ما سأل الناس الأنسة كولمان كيف يمكنها أن تكون ودودة مع أناس قالوا عنها مثل تلك الأشياء القبيحة. فأجابت قائلة: «أوه. سننظاها بأن هذا لم يحدث أبدًا».

هل أذى أحد مشاعرك مؤخرًا؟ هل أنت متضايق ومغتاظ؟ هل يجب عليك أن تغفر لأحدهم؟

إن أجبت عن أي من تلك الأسئلة بنعم، فأنصحك بأن تفعل ما يخبرنا الكتاب المقدس أن نفعله. أن نصلي لأجل أعدائنا ونباركهم ولا نلعنهم. اتخذ قرارًا بأن تغفر. وثق أن الله سيشفي مشاعرك المجروحة. إن رأيت الشخص الذي آذاك، فافعل ما بوسعك لكي تكون ودودًا، ولكي تعامله بالطريقة التي تعتقد أن الله يريدك أن تعامله بها. وكلما كنت سريعًا في غفرانك، كلما كنت أقل عرضة لأن تحمل أصل مرارة في قلبك، وكلما كانت حياتك أبسط.

## لا تكن قاسيًا على نفسك

«ألقِ المضرب، والتقط ريشة».

شخص غير معروف

«إِحمِلُوا نِيرِي عَلَيْكُمْ وَتَعَلَّمُوا مِنِّي،  
لَأُنِّي وَدِيْعٌ وَمُتَوَاضِعُ الْقَلْبِ، فَتَجِدُوا رَاحَةً لِنُفُوسِكُمْ».

(متى ٢٩: ١١)

هل تحكم على نفسك وتنتقدها سريعًا؟ لو كان الأمر كذلك، فأني أنصحك أن تقرأ (متى ٢٨: ١١ - ٣٠). قال يسوع إنه ليس قاسيًا وصعبًا وحادًا ولكنه وديع ومتضع ولطيف. لو أن الله ليس قاسيًا علينا، فيجب ألا نكون قساة بهذا القدر على أنفسنا. هل تحتاج لفرصة ثانية؟ أعطى الله ليونان فرصة ثانية وأعطى لبطرس فرصة ثانية. فلماذا لن يرغب في إعطائك أنت أيضًا فرصة ثانية؟

اطلب من الله فرصة ثانية أو ثالثة، أو رابعة أو خامسة أو أي عدد من الفرص التي تحتاجها. فالله مملوء بالرحمة، والاحتمال، ومحبه لا تسقط أبدًا وليست لها نهاية. لو احتفظنا بحساب لكل العيوب والفشل، فسنشعر بالضيق الشديد. أتى يسوع لكي يرفع الأحمال. ولكن يجب علينا أن نكون راغبين في أن نؤمن بأنه أعظم من أخطائنا. لا اعتقد أن الله قاسٍ يصعب إرضاءه كما نعتقد. فهو دائمًا يدعونا للدخول في علاقة معه. إن بدا أن حياتك معقدة فربما لأنك

ببساطة قاسِ جدًّا على نفسك. أعطِ لنفسك فرصةً. ربما إذا حصلت على مزيد من رحمة الله تجاه نفسك. فستكون قادرًا على أن تمد يد الرحمة للآخرين أيضًا. الله يرى قلبك. وهو دائمًا يريد أن يعمل مع أي شخص يرفض الاستسلام واليأس. استمر في التقدم للأمام وتذكر أن تدع الماضي يمضي. فربما كان هذا الماضي عشر سنوات أو حتى خمس دقائق. فالأساس هو إنه إذا كان هذا قد حدث في الماضي. فعليك أن تتركه وتتقدم للأمام.



## لم يتأخر الوقت بعد لتبدأ من جديد

«يا له من أمر رائع أنه ليس على أحد أن ينتظر لحظة واحدة ليبدأ في تحسين العالم». أن فرانك

«إِنَّهُ مِنْ إِحْسَانَاتِ الرَّبِّ أَنَّنَا لَمْ نَفَنَ، لِأَنَّ مَرَايَمَهُ لَا تَزُولُ.  
هي جديدة في كل صباح. كثيرة أمانتك».

(مراثي إرميا ٣: ٢٢ - ٢٣)

اليأس عبء يجب ألاَّ يحمله أحد؛ لأنه مع الله لم يتأخر الوقت أبدًا لكي تبدأ من جديد. فهو إله البدايات الجديدة. ذهب يونان في اتجاه مخالف للمكان الذي أمره الله بالذهاب إليه. ولكن الله سمح له أن يبدأ من جديد بمجرد اعترافه بخطئه.

لم يتأخر الوقت بعد لكي تصلي وتطلب معونة الله وغفرانه. يريدنا الشيطان أن نشعر بأننا بلا رجاء. وهو يحب سماع كلمات مثل هذه «أبدًا». و«النهاية». ويقول: «هذه هي نهاية كل شيء. فقد أفسدت كل شيء ولا يمكنك أبدًا التغاضي عن اختياراتك السيئة». يجب أن نتذكر أن نرجع إلى كلمة الله بحثًا عن الحق؛ لأن الشيطان كذاب.

يمتلئ الكتاب المقدس بقصص عن أناس اختبروا بدايات جديدة. فعندما نقبل يسوع كمخلص لنا. فهذه بالتأكيد بداية جديدة. فنصبح مخلوقات جديدة لدينا فرصة لكي نتعلم أسلوبًا جديدًا في الحياة. فالكتاب المقدس يخبرنا

في (أفسس ٤: ٢٣) أنه يجب أن نجدد أذهاننا واتجاهاتنا باستمرار. فإذا فكرت أو أظهرت اتجاه تفكير بأن الأمر قد تأخر للغاية لكي تحصل على حياة جيدة ولكي تكون لك علاقات جيدة أو أن يكون لك رجاء في المستقبل، فيجب أن تجدد ذهنك في الحال. اختر أن تفكر بما يتفق مع كلمة الله لا وفقًا لما تشعر به. فلا أحد يفشل في هذا المجال إلا إذا اختار التوقُّف عن المحاولة، فالحياة تصبح أحلى وأسهل لو أننا نحيا باتجاه يقول: «سأفعل ما بوسعي اليوم، وأثق أن الله سيفعل الباقي. وغداً سأبدأ من جديد. ولن أتوقف أو أياس أبداً».

## كن مثل الطفل الصغير

«الإيمان هو الثقة التي لا يَنطِق بها في الله، ثقة لم تحلر أبدًا أنه لن يقف بجوارنا».

أوسوالد تشامبرز

«بَسَلَامَةٍ أَضْطَجِعُ بِلِ أَيْضًا أَنَامُ،  
لَأَنَّكَ أَنْتَ يَا رَبُّ مُنْفَرِدًا فِي طُمَأْنِينَةٍ تُسَكِّنُنِي».

(مزمور ٤: ٨)

إذا كنت تريد أن تجعل حياتك أبسط، يجب أن تتعلم أن تحيا حياةً تتسم بمزيد من الثقة، فكثيرًا ما لا نسمح لأنفسنا بالثقة، فلا نثق في شريك الحياة، ولا نثق في أولادنا، ولو أننا أمناء فكثيرًا ما لا نثق فعلاً في الله أنه يفعل ما يقول إنه سيفعله.

عادةً ما لا يعاني الأطفال من مشكلة عدم الثقة، لهذا يتسلقون أغصان الأشجار ويتعلقون بأعلاها، ويجرون في التلال، ويقفزون عاليًا في أذرع آبائهم التي تريد أن تحتضنهم، فيثقون في أن آباءهم ينتظرونهم ليمسكون بهم، أو لكي يساعدهم على النهوض إن سقطوا، هذه هي نفس الثقة التي يريد الله منا. فالشخص الذي يثق في الله، يعرف أنه حتى لو لم تيسر الأمور وفقًا لما يتمناه فإن الله لديه خطة أفضل له، فالله وضع خطة لكل المستقبل، ويعرف الإجابة عن كل شيء، فكلّمته تَعِدنا بأنه سيهتم بنا إذا وثقنا فيه (انظر مزمور ٣٧: ٥).

عندما لا نسمح لأنفسنا أن نثق في الله، نسمح بالمخاوف والقلق أن يدخل

ويستقر في حياتنا. ولكن عندما نضع ثقتنا في الله نزيل أية شكوك، ويمكننا أن ننظر إلى الله ونثق في أمانته ونكون واثقين أنه لن يخذلنا أو يحبطنا أبدًا. وإن لم نقدم ثقتنا لله بكل جدية، فسنحمل أعباءً لا يجب أن نحملها بمفردنا.

الثقة في الله تأتي براحة خارقة للطبيعة في نفوسنا، وتسمح لنا أن نحيا ببساطة وبحرية. وهذه هي الطريقة التي يريدنا الله أن نحيا بها. ولا تظهر الثقة في حياتنا فجأة، ولكنها تنمو عندما نأخذ خطوات الإيمان ونختبر أمانة الله. اطلب من الله أن يساعدك لكي تنمّي في داخلك ثقةً عميقةً فيه حتى يمكنه أن يُظهر لك كل ما خططه لحياتك.

## الذي يحيا في داخلك

«احفظ قلبك تقياً، فالقلب النقي ضروري لكي نرى الله في بعضنا البعض، ولو أننا نرى الله في بعضنا البعض، فستكون هناك محبة تجاه بعضنا البعض، وبعدها سيكون هناك سلام».

الأمرتيزا

«طَهَّرُوا نُفُوسَكُمْ فِي طَاعَةِ الْحَقِّ بِالرُّوحِ لِلْمَحَبَّةِ الْأَخَوِيَّةِ الْعَدِيمَةِ الرَّيَاءِ، فَأَحْبَبُوا بَعْضُكُمْ بَعْضًا مِنْ قَلْبٍ طَاهِرٍ بِشِدَّةٍ».

(١ بطرس ١: ٢٢)

لدينا جميعاً شخص ما يحيا في داخلنا. ويُطَلَق عليه إنسان القلب الخفي. إذا كنا نريد الاستمتاع بالحياة. فيجب أن نكون مثل هذا الشخص. فلا يمكن أن نبالغ في أهمية القلب السليم. فالله ينظر إلى قلب الإنسان. وهو يحتقر القلب الشرير ولكنه يحب القلب البار. وَيُسِّرُ الله بالشخص الذي يريد أن يفعل الصواب حتى لو لم ينجح كل مرة. أعتقد أن الله يفضّل أن يكون لديه شخص ما بقلب سليم ويرتكب الأخطاء عن أن يكون هناك شخص يقوم بعمل ممتاز ولكنه يحمل قلباً شريراً.

يُسِّرُ الله أيضاً بالقلب المليء بالسلام. القلب الذي ليس به قلق أو ضيق؛ فسلام قلوبنا يبرهن على أننا نثق في الله فعلاً في كل الأمور التي تحدث في حياتنا وتتعلق بنا. عندما تميل قلوبنا إلى جانب ما فينا. ولكننا نتجاهل هذه

العلامة ونَدَّعي أننا نشعر بالاتجاه الآخر أو نتصرف بطريقة لا تتفق مع طبيعتنا. فهذا يجعل الحياة معقَّدة للغاية. فعلينا أن نتظاهر في كل شيء مما يبعد الحياة كل البعد عن أن تكون حياةً بسيطةً. هل سمعت عبارة «نقية وبسيطة»؟ اعتدت أن أحتفظ بعلامة في مكتبي مكتوب عليها هذه العبارة؛ لأنني أردت أن أذكّر نفسي بها. فإذا كنت أريد حياةً بسيطةً عليّ أن أحتفظ بقلب نقي.

فعليك معرفة الإنسان المختبئ في القلب، قم ببعض البحث في النفس واسأل نفسك إن كان ما تظهره للناس هو فعلاً شخصيتك أم شخص آخر اخترعته بنفسك. ولو كنت بحاجة إلى التغيير، فعليك أن تبدأ بأن تطلب من الله أن ينمِّي قلبك. ابدأ بفحص أفكارك واتجاهاتك، فمواجهة الحقيقة ليست بالأمر السهل دائماً، فهي بداية الحصول على حياة تستحق فعلاً أن تحياها.

## لا تيأس من نفسك

«الثبات والإصرار والمثابرة على الرغم من العوائق والإحباط والمستحيل، هي ما يميّز النفس القوية من النفس الضعيفة».

توماس كارليل

«لذلك لا نفشل، بل وإن كان إنساننا الخارجُ يَفْنَى،  
فالداخلُ يتجدّدُ يومًا فيومًا».

(٢كورنثوس ٤: ١٦)

يتعلم الأطفال الصغار المشي عندما يأخذون خطوةً واحدةً في إحدى المرات، وفيما هم يتعلمون المشي كثيرًا ما يسقطون. تحدث هذه العملية وتكرر كثيرًا حتى يتعلموا المشي في النهاية. فإذا أصيبوا بالإحباط الشديد، وتوقفوا عن المحاولة فلن يتعلموا المشي أبدًا. ربما نُحَبِّط. ولكن عندما نُحَبِّط يجب أن نتذكر أن كل شخص يمر بمثل هذه الأشياء. فتلك الأشياء قد وضعت لكي تفحص شخصيتنا وإيماننا. هل سنيأس أم سنقوم ونحاول مرة أخرى. يقول الكتاب المقدس إن البار يسقط سبع مرات ويقوم. أترى؟ حتى البار يسقط. لن يصل أي منا إلى الكمال طالما أننا نحيا في تلك الأجساد.

عندما يعطينا الله تعليمات ويوجّهنا. لا يرينا سوى خطوة واحدة يجب أن نتخذها. ومن الطبيعي بالنسبة لنا أن نرغب في رؤية مسودة الخطة كاملة. ولكن الله لا يعمل هكذا. فإذا اتخذنا تلك الخطوة. عندها سيعطينا خطوةً

ثانيةً ثم الثالثةً حتى نصل إلى غرضنا. يرفض كثيرون أن يأخذوا خطوة حتى يفكروا في شكل مستقبلهم كله. وهؤلاء هم من تنتهي حياتهم بالفشل.

فحتى هؤلاء الذين يرغبون في اتخاذ تلك الخطوات المهمة -بمعنى أخذ خطوة واحدة في كل مرة- سيرتكبون أخطاء وسيكون عليهم أن يحاولوا من جديد. فمن يحبطون من أنفسهم. ويتوقفون بطريقة ما عن تكملة تلك الخطوات. سيحيون حياةً بئسَةً وبلا ثمر. ولكن يجب ألا نتخذ الأمور هذا الشكل. فإذا كنا نقول إننا نثق في الله، فيجب أن نثق فيه طوال الطريق. فالأمر لا يتعلق بالمحطة التي نتوقف فيها بقدر ما يتعلق بالرحلة كلها.

الإحباط أمر معقّد؛ لأنه يأتي بمشاعر سلبية أخرى. ولكن الإيمان من الناحية الأخرى بسيط للغاية: إذ نفعل ما يمكننا أن نفعله. ونثق أن الله سيفعل ما لا يمكننا فعله. يتركنا هذا الاتجاه أحرارًا لكي نستمتع بالحياة. وهو الاتجاه الذي يريدنا الله أن نحيا به.

## كن أسيرًا للرجاء

«الرجاء هو الشيء الذي له ريش ويرفرف في النفس، ويغني بلحن دون كلمات ولا يمكن أن توقفه على الإطلاق».

إيميلي ديكنسون

«ارجعوا إلى الحصن يا أسرى الرجاء.  
اليوم أيضًا أصرح أنني أزدُّ عليكِ ضعفين».

(زكريا ٩: ١٢)

يذكر الكتاب المقدس أسرى الرجاء (انظر زكريا ٩: ١٢). من هم أسرى الرجاء؟ أعتقد أنه شخص ما يرفض دائمًا أن يتوقف عن الأمل بغض النظر عن مدى بؤس ظروفه. فأسرى الرجاء مغلق عليهم. وليس أمامهم سوى الرجاء. لا يمكنهم الهروب من الرجاء. فيجب أن يضعوا رجاءهم في الله ويؤمنوا بأن شيئًا جيدًا سيحدث.

أعتقد أن إبراهيم لا بد وأنه كان أسيرًا للرجاء؛ فالكتاب المقدس يخبرنا أنه لم يكن لديه أي سبب بشري لكي يجعله راجيًا. ومع ذلك، فقد كان راجيًا. ولديه إيمان بأن وعد الله سيظهر في حياته. فعدم وجود رجاء يجعل القلب مريضًا، ويسبب الاكتئاب والإحباط واليأس. عندما تكون راجيًا فستصبح شخصًا إيجابيًا عن عمد في أفكارك واتجاهاتك. فالرجاء أيضًا يتكلم بإيجابية. والرجاء يؤمن أن كل شيء

ممکن لدى الله. ويتوقع الأخبار السارة في أية لحظة. والرجاء يقول: «سيحدث لي شيء جيد اليوم».

والاتجاه الإيجابي يجعل الحياة أكثر بساطة. ويريح من الضغوط ويضع ابتسامة على وجهك. فهذا هو الاتجاه الذي يريدنا الله أن نتبناه. حتى يمكنه أن يعمل في حياتنا. فإذا كنا نريد أن نسير مع الله. يجب أن نتفق معه. على كل حال. يعرف الله الأفكار والخطط التي يحملها لنا. وأفكار السلام لكي يعطينا رجاء في النتيجة النهائية التي سنحزها (انظر إرميا ٢٩: ١١)

## قاوم إبليس

«الشيطان هو أكثر شيء دنيء في هذا العالم».

هنري وارد بيتشر

«فاخضعوا لله. قاوموا إبليس فيهرب منكم».

(يعقوب ٤: ٧)

تُعلمنا كلمة الله أنه لو خضعنا لله وقاومنا الشيطان، فسيهرب منا (انظر يعقوب ٤: ٧). إن لم نقاوم أكاذيب الشيطان وتجاربه فحتماً سيتحكم فينا في كل مجال، فهو عدو عنيد، ويجب ألا نكون سلبيين بشأن مقاومته.

يريد الشيطان أن تكون حياتنا بئسَةً ومعقّدةً، فهو يريد أن يسرق فرحنا وسلامنا وكل الأشياء التي مات يسوع لكي يمنحنا إياها. اتخذ قرارًا اليوم أنك ستمارس حقوقك كابن لله وستتمتع بالحياة التي يريدها. فكثيرًا ما نعتقد أنه لو كان شيء ما يريده الله لنا، فحتماً سيحدث، ولكن هذا ليس صحيحًا؛ فيجب أن نمارس إيماننا، الذي يشتمل على مقاومة الشيطان.

إذا سمعت أن هناك شخصًا ما يحاول اقتحام منزلك في وسط الليل، هل ستبقى مستلقيًا في الفراش، وتفترض أن الله سيهتّم بالأمر؟ بالطبع لن تفعل هذا، ولكنك ستقفز من سريرك وستحاول الحصول على شيء ما لتستخدمه في الحماية، وستصلي وستحاول أن تطلب المساعدة، وإن لزم الأمر فستضطر

لحماية نفسك وعائلتك من هذا الدخيل، فلماذا لا نتصرف بنفس الطريقة عندما يحاول الشيطان اقتحام حياتنا وسرقة خطة الله الصالحة لنا؟ هذا هو وقت الشدة، فإذا بدأنا المقاومة، لن نقضي وقتاً طويلاً تحت هجوم العدو. تذكّر أن الله الذي فيك أعظم من العدو، فالشيء البسيط الذي تفعله هو أن تقاوم الشيطان من البداية، وكلما انتظرت، كلما اكتسب الشيطان مزيداً من الأرض منك.

## ابقَ قوياً روحياً

«في بعض الأحيان تكون معجزة نقل الجبال هي أن الله يمنحك القوة لكي تستمر في استخدام الجاروف».

شين ليتلفيلد

«روحُ الإنسانِ تحتَمِلُ مَرَضَهُ».

(أمثال ١٨: ١٤)

لا تنتظر حتى تصل إلى منتصف المشكلة ثم تحاول أن تتقوى سريعاً من الناحية الروحية؛ لأن الأمر لن يفلح بهذه الطريقة. ولكن يجب أن تُعدّ مخازنك على مدار الوقت بأن تقضي الوقت اللازم مع الله بصفة منتظمة. وتصلي وتدرس كلمته. فمن الحماسة أن تنتظر حتى يكون عليك أن تحمل شيئاً ما ثقيل ثم تحاول سريعاً أن تبني عضلاتك، فلن تبدأ في القيام بالتمارين الرياضية في صالة الجيم اليوم وتتوقع أن ترفع ثلاثة أضعاف الوزن في اليوم التالي. نعلم أنه يجب أن نبني عضلاتنا لكي نرفع الأشياء الثقيلة ويجب أيضاً أن نعرف أنه يجب أن نبني قوتنا الروحية حتى نتحمل التجارب دون ضعف.

اكتشفت أنه لو بقيت قوية روحياً، فإن أموراً كثيرة لا تزعجني، وهي الأمور التي كانت تضايقني من قبل لأيام كثيرة. فقد كانت تلك الأمور تضايقني؛ لأنني لم أكن قوية بالدرجة الكافية في الله لكي أقاومها بالطريقة السليمة أو حتى لكي أراها بالطريقة السليمة. فأسلوب تفكيرنا نحو تحديات الحياة له علاقة

كبيرة بكيفية التعامل معها. وكيفية التأثير علينا عاطفيًا. كان هناك رجل في الكتاب المقدس اسمه يوسف باعه إخوته كعبد. ولكنه قال إن ما أراده العدو لإيذائه، حوَّله الله لخيره (انظر تكوين ٥٠: ٢٠). وكان لديه اتجاه سليم: فقد كانت له علاقة قوية وعظيمة بالله، فظل قويًا روحيًا في كل الأوقات. واختبر انتصارًا تلو الآخر في حياته.

إن الوقوع تحت الإدانة دائمًا، ووجود ثقل أو خبرة لفقدان الفرح أو السلام، أمر معقّد للغاية، ويتطلب أن نعيّره انتباهنا. قد يبدو أن الأمر يحتاج إلى عمل شاق لكي تظل قويًا روحيًا، ولكنه فعليًا أبسط كثيرًا من أن تشعر بأنك مجهد بسبب كل ما يحدث في الحياة. كن قويًا في الرب وفي شدة قوته (انظر أفسس ٦: ١٠).

## كن أمينًا

«من هو أمين على القليل من الأشياء، سيد المدينة، فلا يهر إن كنت تعظ وتبشّر في ساحة ويستمينستر أو تعلم في فصل، ولهذا كن أمينًا، فالأمانة هي كل شيء». جورج ماكدونالد

«أكثرُ الناسِ يُنادونَ كُلَّ واحدٍ بِصَلاحِهِ،  
أما الرَّجُلُ الأَمِينُ فَمَنْ يَجِدُهُ؟».

(أمثال ٢٠: ٦)

أن تكون أمينًا وأن ترى الأمور بعدما تكتمل. أمران يبدو أن قليلين جدًّا هم من يعرفون كيف يفعلونها. فربما يفكر أحدهم أن التخلي عن أمر ما أسهل. ولكن الحقيقة هي أن عدم الوفاء بالالتزامات يمكن أن يعقّد الحياة. فينتهي الحال بغير الأمانة إلى وجود كثير من المشروعات التي لم ينهوها. وحياة بها تغييرات كثيرة في العمل والكنيسة والعلاقات وغيرها من القرارات الأخرى المهمة. في الواقع. في كل تلك الأشياء ينتهي الأمر بحال أصعب من أن يكون الناس أمانة لكي يبدأوا وينهوا ما بدأوه.

عندما يتعلق الأمر بالزواج. يتخلى كثيرون عن الزواج عندما تسير الأمور بطريقة جامدة. ويحصلون على الطلاق. وسريعًا ما يتزوجون شخصًا آخر وتبدأ الدورة من جديد. دائمًا ما أقول للناس أن يتذكروا أنه حتى لو أن العشب أكثر اخضرارًا على الناحية الأخرى. فهو سيسقط. فالحقيقة هي أن أية علاقة

تستحق أن تكون بها بعض الأمور غير الكاملة. وتحتاج بعض الجهد. فإذا لم يكن يمكننا أن نعمل معًا لأجل حل خلاف ما. فلن نحصل أبدًا على علاقات جيدة. إذا يأس ديف مني في السنوات الأولى من زواجنا. فربما ما كنت الآن أعلم كلمة الله في كل أنحاء العالم. فكثيرون ممن يمكنني أن أطلق عليهم «ماسات في وسط الصعوبات». لديهم الكثير من القدرات وكل ما يحتاجونه هو شخص يلتصق بهم أثناء فترة تشكيلهم وتنقيتهم. والله أمين ويجب أن نكون نحن أيضًا أمناء. أشجّعك أن تصلي طويلاً وبجدية قبلما تتنازل عن شيء ما. فربما تكون هناك بعض الأوقات القليلة في الحياة عندما يكون التوقف عن فعل شيء ما هو الحل الوحيد. ولكن كثيرًا ما يكون التخلي عن الشيء واليأس منه هو حيلة الشيطان لكي يجعلنا مُحَبِّطِينَ وبائسين. لهذا ابقَ أمينًا تجاه ما وعدت أن تقوم به. وصدّق أن الله سيجازيك.

## راجع مظهرك

«أن تكون إيجابيًا في أي شيء أفضل من أن تكون سلبيًا في لا شيء».   
ألبرت هبرد

«وأيضًا: أنا أكون مُتَوَكِّلًا عَلَيْهِ».

(عبرانيين ٢: ١٣)

ما هو مظهرك في الحياة؟ بأي اتجاه فكري تتعامل مع الحياة؟ أود أن أذكرك بشيء ذكرته سابقًا في هذا الكتاب. أن المشكلة ليست في الحياة نفسها بل في الأسلوب الذي نحيا به في هذه الحياة. وهو ما يجعلها أكثر صعوبة. شخصان يمكن أن يتعاملا مع نفس المشكلة: أحدهما يمكن أن يكون سعيدًا والآخر مُحَبَّطًا وبائسًا. وهذا يخبرني أن الخطأ ليس في المشكلة ذاتها. ولكن في الأسلوب الذي ننظر به للمشكلة- أي الاتجاه- وهذا هو الفرق.

إن الأسلوب الذي نتعامل به مع الحياة هو قرارنا. فلا يمكن لأي شخص أن يجعلنا بائسين إذا قرّرنا أننا سنكون سعداء. فإذا اتخذ أي شخص نعره اختيارات سيئة. فإن هذا لا يعني أنه يجب أن نكون بائسين. ربما فعلت كل ما بوسعي في موقف ما ولكن صديقي ما زال غاضبًا وغير راضٍ. هل اتجاهه السيئ هذا يعني أنه يجب عليّ الآن أن أفقد فرحي؟ لا. بالطبع لا! ولكنه سيكون عليّ أن أقرر ألا أسمح له أن يسرق فرحي وإلا فإنه سيسرقه. فهو من يقرر كيف يتعامل مع الحياة. وكذلك يجب عليّ أن أقرر الأسلوب الذي أتعامل به مع الحياة. فربما

يقرر الآخرون أن يؤمنوا بالأسوأ، أما أنا فساأقرر أن أؤمن بالأفضل؛ فالأمر لا يحتاج إلى عبقرية لكي تعرف أي منا سيمضي في حياته سعيدًا وسيستمتع بها.

دعني أسألك مرة أخرى ما هو اتجاهك في الحياة؟ هل أنت إيجابي وتؤمن دائمًا بالأفضل، ومستعد أن تظهر رحمةً وغفرانًا لمن آذوك؟ أم أنك مكتئب ومحبط وغير راضٍ لأن كل شيء لا يمضي بالأسلوب الذي تريده؟ اختر معاركك بحكمة وستستمتع بحياة البساطة. فمن الأسهل أن يكون لك اتجاه إيجابي عن أن يكون لك اتجاه سلبي.

## بالاتضاع يأتي السلام والقوة

«إن أردت محبة الله والإنسان، كن متضعًا؛ لأن القلب المتكبر لا يحب أحدًا إلا نفسه ولا يحبه أحد إلا نفسه، فالاتضاع يتدخل عندما لا تغلب الفضيلة والقوة والمنطق».

فرانسيز كوريلز

«وَعَبْدُ الرَّبِّ لَا يَجِبُ أَنْ يُخَاصِمَ، بَلْ يَكُونُ مُتَرَفِّقًا بِالْجَمِيعِ،  
صَالِحًا لِلتَّعْلِيمِ، صَبُورًا عَلَى الْمَشَقَّاتِ».

(٢ تيموثاوس ٢: ٢٤)

الحقد عائق بين البشر يفتح الباب للشيطان لكي يأتي بالخراب. وهو شعور سلبي يعقّد حياتنا ويؤذي قلوبنا وقلوب الآخرين.

من بين الطرق التي يمكنك أن تتبعها لتجنّب الحقد هي الابتعاد عن التوافه، والمجادلات التي تقوم على عدم الإلمام بالمعلومات الكافية؛ فعندما يشعر شخصٌ ما بالحاجة إلى أن يقول للجميع بما يعتقد أنه يعرفه، فقد أثبت بذلك أنه لا يعرف شيئًا على الإطلاق. حتى وإن كان يعرف شيئًا ما، فهو يحتاج إلى الاستماع أكثر من التكلّم. يخبرنا الكتاب المقدس أن الخلافات تأتي من الكبرياء، وهذا يعني أن الناس لا يمكنهم أن يجادلوا إلا إن كان هناك كبرياء.

الاتضاع مَنفذ نحو الحياة البسيطة والقوية في ذات الوقت، وَمَنفذ أيضًا للحياة بفرح. تواضع تحت يد الله القوية وسيرفعك في حينه (انظر ١ بطرس ٥:

١٦). تبني نفس الاتجاه وليكن لك اتجاه قلب متضع مثل المسيح (انظر فيلبي ٢: ٥). والاتضاع يقدر السلام أكثر من محاولة إثبات أنه على حق. فالاتضاع هو أعلى فضيلة وصفة يجب أن نسعى لاكتسابها بكل جدية. وهو أيضًا باب مفتوح للتقدم في علاقتنا مع الله. فخادم الرب الذي يتجنب الجدل بالاتضاع هو شخص سيستمتع بحياة السلام والقوة.



## ليكن التهذيب صديقك

«السر وراء النظام هو الدافع، فعندما يكون لدى الإنسان الدافع الكافي، فسيهتم النظام بنفسه».

ألكسندر بترسون

«لأنَّ الله لم يُعطينا روحَ الفشلِ، بل روحَ القوَّةِ والمَحَبَّةِ والنُّصحِ».

(٢ تيموثاوس ١: ٧)

كلمة تأديب عادةً ما تجعل الناس يتألمون. ولكن يجب أن نراها كصديق صالح يساعدنا على الحصول على ما نريده في الحياة. فالتأديب يساعدنا أن نفعل ما نعرف أنه يجب أن نفعله. ولكننا لن نفعله دون مساعدة. فالتأديب يساعدنا! ربما تفكر قائلاً: «نعم ولكنه يؤلم بالتأكيد». نعم هذا صحيح، ولكنه أيضًا يأتي بالنظام والثمار الجيدة. وبالتأكيد يأتي بالحرية.

من الأمور التي تؤذي أكثر من تعلُّم التأديب والنظام هو أن تتحول الحياة إلى فوضى معقَّدة لا تنتهي. فألم التغيير عادةً ما يكون أفضل من الحزن بسبب عدم التغيير مطلقًا. اسأل نفسك إن كنت تشعر بالسوء أو الضعف طوال حياتك أم أنه من الأفضل أن تهذب نفسك لكي تختبر وتتمتع بشعور قوي وصحي؟ هل تريد أن تستمر في أكل الطعام السيئ وتكون لديك صحة سيئة أم تدرب نفسك لكي تتغير لأسلوب حياة أكثر صحية. وتستمتع بصحة جيدة وحياة طويلة؟ هل تريد أن تخرج من دائرة الديون وتكون قادرًا على السداد النقدي لما تريده؟ إذاً

عليك أن تدرب نفسك لكي تحيا وفقًا لإمكانياتك. هل تريد أن يكون بيتك مُرتبًا ونظيفًا ومنظمًا؟ إذا كان الأمر هكذا، فعليك أن تدرب نفسك لكي تحفظ بيتك بهذه الطريقة، إذ أن هذا لن يحدث بأية طريقة أخرى.

## عن المؤلفة

**جويس ماير** هي من أفضل معلمات الكتاب المقدس، وهي تتميز بالجانب العملي. تحتل جويس المرتبة الأولى بين الكُتّاب الأكثر مبيعًا بحسب مجلة نيويورك تايمز. قامت بتأليف أكثر من تسعين كتابًا روحياً، بما في ذلك LIVING BEYOND YOUR FEELINGS، وPOWER THOUGHTS، هذا بجانب العائلة الكاملة لكتب معركة الذهن، وروايتين: THE PENNY وANY MINUTE... ومؤلفات أخرى كثيرة. كما قامت بنشر آلاف العضات التعليمية المسموعة، هذا بجانب مكتبة فيديو كاملة. يتم بث برنامج جويس استمتع بحياتك كل يوم على الراديو وفي التلفزيون في كل أنحاء العالم، وهي تسافر كثيرًا لتُقيم مؤتمرات مختلفة. لدى جويس زوجها ديف أربعة أبناء كبار، وهما يقيمان في مدينة سانت لويس بولاية ميسوري.

## للتواصل مع خدمات جويس ماير

يمكنك مشاهدة عضات جويس ماير بالعديد من اللغات على موقع

[tv.joycemeyer.org](http://tv.joycemeyer.org)