

لن أحيأ في خوف

كيف
تربح
معركة الذهن؟



جويس ماير

لن أحيأ في خوف

بقلم
جويس مائر

لن أحيأ في خوف
(Never Live in Fear)

التأليف : جويس ماير
المطبعة : شركة الطباعة المصرية
ت: ٤٦١٠٠٥٨٩

رقم الإيداع :

الترقيم الدولي :

التوزيع بالشرق الأوسط

P.T.W للترجمة والنشر

تليفاكس : ٢٦٦٧٨٩٨٠ - ٢٦٦٧٨٩٨١ - (٢٠٢ +)



Preprepare The Way

www.ptwegypt.com

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

Original English Book:

Power Thoughts

Copy Right ©Joyce Meyer Ministries

Arabic Edition © PTW, 2012

المدنويات

- ١ -

لن أحيأ في خوف ٧

- ٢ -

إنني أثق في الله بالكامل ولا حاجة لي أن
أقلق ٤٣

- ٣ -

يسدد الله كل احتياجاتي بوفرة ٨٣

- ٤ -

إنني أعيش الحاضر وأستمتع
بكل لحظة ١٢١

مقدمة

إن المقصود من هذه السلسلة هو أن تُستخدَم، لا أن تُقرأ فقط. أثناء مرورك عبر هذه السلسلة، ضع علامةً على الأجزاء التي تنطبق على حياتك، ودوّن ملاحظات على النقاط التي تجعلك تفكر بطرق مختلفة، أو خذ وقتًا لتكتب يومياتك. اقرأ بانتباه- قد تحتاج أن تتوقف وتتأمل في فكرة ما أو جزء معين، افعل هذا! توقف وصل أثناء القراءة، واطلب من الله أن يساعدك على أن تغيّر تفكيرك حتى يمكنك أن تغير حياتك. صدقني - لن يضيع وقتك عبثًا.

خلال هذا الكتيب سوف ترى أسئلةً في نهاية كل فكرة، و«قوة من كلمة الله». وهي مجموعة من النصوص الكتابية التي تعزّز المبادئ الواردة في كل فكر قوة. إذا قرأتها وحفظتها عن ظهر قلب، وتأمّلت فيها وأطعتها وسمحت لها أن تتأصل داخل ذهنك، فسوف ترى تحسّنًا رائعًا في حياتك. أعلم أن كلمة الله تستطيع أن تحول الحياة الضعيفة أو الوسطية إلى حياةٍ قويّةٍ ومثيرةٍ

وَمُشَبِّعَةٍ. في العديد من المواضع في هذا الكتاب، سوف أقترح عليك أن تبحث عن آياتٍ كتابيةٍ تنطبق على أسلوب تفكير أو ظرف معيَّن في حياتك. يمكنك أن تحقِّق هذا بعدة طرق:

- استخدم فهرس الكتاب المقدس. على سبيل المثال، إذا كنت تريد أن تجد آيةً عن السلام، ابحث في كلمة سلام في الفهرس الذي في كتابك المقدس وسوف ترى قوائم من الآيات التي تتحدث عن السلام. بعض الكتب المقدسة ليس بها فهرس؛ لذلك فهناك فهارس شاملة متاحة بمفردها.

- استخدم دليل الموضوعات، الذي يمكنك أن تستخدمه بنفس طريقة استخدام الفهرس. وبينما يسرد الفهرس قائمةً بالآيات التي تحتوي على الكلمة التي تبحث عنها بالضبط، فإن دليل الموضوعات يورد هذه الآيات وآيات أخرى مرتبطة بالموضوع.

- استخدم الكتاب المقدس على الإنترنت أو برنامج الكتاب المقدس على الكمبيوتر والذي به إمكانية الفهرس ودليل الموضوعات.

-١-

لن أحيأ في خوف

«لَأَنَّ اللَّهَ لَمْ يُعْطِنَا رُوحَ الْفَسْلِ

(الخشية والجبن، الخوف الجبان المتذلل المتملق).

بَلْ [أعطانا] رُوحَ الْقُوَّةِ وَالْحُبَّةِ وَالنُّصْحِ

(الذهن الهادئ المتوازن والانضباط وضبط النفس)»

(٢ تيموثاوس ١ : ٧).

يقال إن الصحفية الشهيرة آن لاندريز التي تكتب عمود النصائح تتلقى حوالي عشرة آلاف رسالة شهرياً. عندما طلبوا منها أن تذكر مشكلة واحدة سائدة في حياة جمهورها، أجابت قائلة: «يبدو أن المشكلة الواحدة التي تفوق كل المشكلات الأخرى هي الخوف؛ إن الناس يخافون من فقدان صحتهم، وثروتهم، وأحبائهم، إنهم يخافون من الحياة نفسها»^١.

لا يصعب تصديق تقييم لاندروز؛ فإنني أرى الكثيرين جدًّا الذين يحكمهم الخوف. إن بإمكانه أن يستولي بالتمام على حياة شخصٍ ما، ولهذا أؤمن أن فكر القوة هذا - «لن أحيأ في خوف» - مهم للغاية. فما لم ينكسر سلطان الخوف في حياتنا، سنظل مأسورين له، وهو ما يعني أنه لن تكون لنا حرية في أن نتبع قلوبنا أو أن نتبع الله. ولكي نتمم خطة الله الصالحة لحياتنا، ولكي نستمتع بكل البركات التي يريد أن يعطيها لنا، يجب ببساطة أن نرفض أن نحيا في خوف.

إذا كان الخوف سائدًا في حياتنا، فلن نستطيع أن نستمتع بأي شيءٍ نفعله. لنفترض أن سارة مدعوة لحضور حفل ما. وهي متحمّسة لأنها تلقت الدعوة، لكنها عندما تصل إلى الحفل تخاف من أن يكون مظهرها ليس لائقًا. فتصبح غير مرتاحة وتبدأ في مقارنة نفسها بالضيوف الآخرين. وتبدأ في المراقبة لترى من الذي يتحدث مع من. عندها

تبالغ في تحليل من يتحدثون معها ومدى الود الذي يبدون عليه. إنها خائفة جداً من أن تتعرض للرفض لدرجة أنها لا تستطيع أن تسترخي وتستمتع ببساطة بالحفل.

تركّز سارة على نفسها لدرجة أنها لا تستطيع أن تمد يدها حقاً لأي شخص آخر. وهذا يجعلها تبدو متعاليةً وغير ودودة. وكما يمكنك أن تتوقع، فإنها لا تتلقّى دعوةً لحضور الحفل التالي. ونتيجة لكل هذا تتأكد في ذهنها كل مخاوفها من أنها غير مرغوب فيها وغير مقبولة. الأمر المحزن هو أن هذا السيناريو بأكمله قد خلقه خوفها. لقد كانت الحرب على ساحة معركة ذهن سارة ثائرةً بشراسة أثناء الحفل. لدرجة أنها شعرت بالحيرة ولم تستطع أن تستمتع بأي شخص أو بأي شيء. لقد كانت منشغلةً للغاية في محاولة تصنيف مشاعرها السلبية والاشتباك مع عدو الخوف. إن الخوف يجلب العذاب ويجب أن نرفض الترحيب به وإلا فسوف تكون حياتنا بائسةً.

فكر في الأمر

خذ لحظة وفكر فيها في «كيف ستكون حياتك إذا كنت خاليًا من كل المخاوف؟ كيف تختلف الحياة الخالية من الخوف عن الحياة التي لك اليوم؟»

كيفية عمل الخوف

توجد أنواع من الخوف أكثر مما نستطيع أن نسميها أو نحصيها، لكنها كلها لها نفس المصدر ونفس الغرض. إنها كلها من العدو، والمقصود منها هو أن تسرق الحياة التي مات يسوع لكي يعطيها لنا. إننا غالبًا ما نظن أن الخوف هو مجرد شعور أو عاطفة، لكنه يؤثر أيضًا علينا جسديًا. في كتاب "Who Switched Off My Brain?"، تقول د. كارولين ليف إن الخوف «يفجّر أكثر من ١٤٠٠ رد فعل جسدي وكيميائي معروف، وينشّط أكثر من ٣٠

هرموناً وعصباً مختلفاً». كما أن الخوف هو أصل كل الإجهاد. عندما يسبب الخوف ردّ فعل إجهادياً عبر أجسادنا، فإنه في الحقيقة «يغمر» الجسد في مواد كيميائية سامة. وهذا بالطبع غير صحي ويهدد صحتنا الجسدية بصورة رهيبة.

توجد طرق كثيرة لأجلها يستخدم إبليس الخوف لكي يسلبنا. على سبيل المثال، فإن الخوف من أننا لن نكون مقبولين كما نحن، يجعلنا ننهي شخصيات متصنّعة تخنق ذواتنا الحقيقية وتخفي ما خلقنا الله لنكون عليه. يمنعنا الخوف من الفشل من أن نجرب أموراً جديدةً على الإطلاق أو نمدد أنفسنا لكي نفعل أكثر مما نشعر بالراحة في فعله. يمكن أن يجعلنا الخوف من المستقبل لا نستمتع باليوم. بل إن شيئاً مثل الخوف من الطيران يمكنه أن يمنعنا من أن نكون قادرين على اكتشاف جمال وفرحة المناطق التي نود أن نزورها والاستمتاع بها. ويمكن أن يشلنا بالكامل. وفي مراحله الأكثر تقدماً، يمكن

أن يدفعنا لنفعل أشياء غير عاقلة بالمرة. بل يمكن أيضًا أن يتسبب في مشكلاتٍ ذهنيةٍ وعاطفيةٍ. في العدد الصادر في أغسطس ١٩٨٩م. من مجلة "Time"، وردت قصة تبين كيف يمكن أن يكون الخوف مدمرًا ومسيطرًا بدرجةٍ مطلقة. حكت المقالة المختصرة عن «تشارلز بوديك»، وهو رجل متقاعد تعرض لعدة لدغات من القراد أثناء حملةٍ للحصول على الفراء، وأصبح خائفًا من أن يكون قد التقط عدوى مرض لايم Lyme في الوقت الذي جذب فيه هذا المرض اهتمامًا كبيرًا من الإعلام في أواخر الثمانينات من القرن العشرين. لم يكن بوديك خائفًا من الإصابة بالمرض هو نفسه فقط، بل كان قلقًا أيضًا من أن يكون قد نقله إلى زوجته. وبالرغم من الاختبارات الطبية الكثيرة والتطمينات المتكررة من الأطباء بأنه لم يتعرض للعدوى، وأن نقل المرض لزوجته كان مستحيلًا (لأنه لم يكن لديه المرض من الأساس)، ظل بوديك مرتعبًا. وسيطر عليه خوفه الذي لا مبرر له على الإطلاق.

وفي النهاية، قتل زوجته وقتل نفسه بالرصاصة. عندما فتشت الشرطة صندوق بريده بعد الحادث، وجدوه مكتظًا بالمعلومات الخاصة بمرض لايم - وملحوظة لتأكيد موعد طبيب آخر لعمل اختبار لمرض لايم.^٢ تبرهن قصة بوديك وغيرها من القصص الأقل حدة التي لا تُحصى على أن الخوف يمكن أن يكون قويًا في حياتنا. إنني أؤمن بالتمام بأنه أداة يستخدمها الشيطان لكي يبقينا تعساء وخارج مشيئة الله. إنه يستنزف شجاعتنا، ويقدم كل شيء من وجهة نظر سلبية، ويمنعنا من تحقيق التقدم. يُدمّر مستقبل الناس بسبب الخوف؛ الخوف من الألم، الخوف من عدم الراحة، الخوف من العوز، الخوف من التضحية، الخوف من أن تصير الحياة أصعب مما يجب، الخوف من فقدان الأصدقاء، الخوف من الوحدة، الخوف من فقدان سمعتك، الخوف من أنه لن يفهمك أحد، الخوف من أن تفتقد الله، وغير ذلك الكثير. إن الخوف هو حريف العدو للإيمان. فهو يقول: «صدق ما أخبرك به. لن ينجح هذا. صلواتك

ليست جيدةً على الإطلاق. إنك لا تتمتع بعلاقةٍ سليمةٍ بلا لوم مع الله. إنك فاشلٌ». يخبرك الخوف دائماً بما ليس فيك، وما لا تمتلكه، وما لا تستطيع فعله، وما لن يحدث أبداً. لكن (رومية ٨: ١٥) يقول: «إِذْ لَمْ تَأْخُذُوا رُوحَ الْعُبُودِيَّةِ أَيْضًا لِلْخَوْفِ بَلْ أَخَذْتُمْ رُوحَ التَّبَنِّي [الروح الذي ينتج البنوية] الَّذِي بِهِ (في نعيمه) نَصْرُحُ: «يَا أَبَا (أب) الْأَبْ!»، لست مضطراً أن تخيا في عبودية الخوف أو تسمح للخوف أن يسيطر على حياتك. يمكنك أن تكون جريئاً، وشجاعاً، ومغامراً.

كانت كلمة «أبا» مصطلحاً يستخدمه الأطفال الصغار في مخاطبتهم لوالدهم، وهو يشبه كلمة «بابا». هذا المصطلح أقل رسميةً من مصطلح «الأب» ويدل على قرب مريح بين الطفل وأبيه. قال يسوع إنه يمكننا أن ندعو الله «أبا»؛ لأنه قد حررنا من كل خوف. سوف يعتني دائماً بأولاده المحبوبين ويمكننا أن نقرب إليه دون الخوف من الرفض. عندما

نهرع إليه بأية مشكلة أو ألم، نجده ينتظر بذراعين مفتوحين لكي يريحنا ويشجعنا.

الملل

لقد خلقك الله لمغامرة، لفرحة الحياة التي تستلزم منك أن تتخذ خطوات إيمان جريئة وتراه يأتي لنجدتك. كثيرون جدًا لا يتمتعون بالشبع في حياتهم؛ لأنهم ببساطة لا يريدون أن يتخذوا خطوات باتجاه الأمور الجديدة التي يرغبون في فعلها. إنهم يريدون أن يمكثوا في «منطقة الأمان» التي يشعرون فيها بالأمن، لكنها ليست دائمًا المكان الذي يمكن أن تجد فيه فرحة الحياة ومغامرتها. لا تدع الخوف يمنعك من الحياة النابضة التي لدى الله لك أو يدمر مستقبلك. حتى عندما تشعر بالخوف، لا تدعه يوقفك. وكما أحب أن أقول: «اشعر بالخوف، وافعل الأمر بأي حال من الأحوال!» غالبًا ما يكون الملل ناتجًا عن التشابه. أشجّعك على أن تدرج المزيد من التنوع في الحياة. جرب أشياء جديدة؛

عندما تبدأ في الشعور بأن الحياة بدأت تصير باليةً وعديمة المذاق، أضف القليل من البهارات من خلال فعل شيءٍ مختلف. ابدأ بالتفكير والقول: «لن أحيأ في الخوف».

فكر في الأمر

هل يجعلك الخوف تعيش حياةً آمنةً لكنها ملة؟

أمسك به مبكرًا

في الولايات المتحدة الأمريكية، توجد أدوية تُصَرَف دون روشتات طبية، ويُعلَن عنها على أنها أدوية يمكن تناولها عند أول عَرَض للبرد، لتمنعه من أن يزداد سوءًا ويصبح في شدته. وأنا أتناول الكثير من فيتامين سي إذا أحسست بشرخ في حنجرتي أو برشح في أنفي؛ لأنه غالبًا ما يمنع زيادة الحالة

سوءاً. من الحكمة أن تمسك بشيء قبل أن يتفاقم. يقول الكتاب المقدس إننا يجب أن نقاوم الشيطان منذ بداية عمله (انظر ١ بطرس ٥ : ٨، ٩). ظلت لسنواتٍ أستخدم هذا المبدأ ضد الخوف، وإنني أؤكد لك أنه يُحدث اختلافًا.

أنصحك في أي وقتٍ تبدأ حتى فيه في الشعور بالخوف من أي شيء أن تبدأ على الفور في الصلاة والاعتراف قائلاً: «لن أحيأ في خوف». سوف ترى نتائج مذهلة. عندما نصلي، يسمع الله ويستجيب. وعندما نعترف بكلمته، فإننا نجدد أذهاننا ونتفق مع خطته لنا. مهما كان ما يريد الله أن يفعله لنا، فيجب أن نتفق معه حتى ننال ونفرح (انظر عاموس ٣ : ٣). إن لديه خططًا صالحةً لنا، لكن حتى تصير هذه الخطط حقيقةً في حياتنا يجب أن تتجدد أذهاننا بالتمام (انظر رومية ١٢ : ٢). ببساطة، يجب أن نتعلم أن نفكر مثلما يفكر الله، ونتكلم مثلما يتكلم - ولا تتسم أي من أفكاره أو كلماته بالخوف.

سوف يساعدك فكر القوة هذا «لن أحيأ في الخوف» على أن تصير شجاعاً بدلاً من أن تكون خائفاً. تذكره في اللحظة التي تبدأ فيها في الشعور بالخوف. وتأمل فيه حتى في الأوقات التي لا تكون خائفاً فيها. عندما تفعل هذا سوف تكون مستعداً أكثر للوقوف في وجهه عندما يأتي. تذكر أن الأمر سوف يستغرق وقتاً. وتعهد بأن تلتزم به حتى ترى التغيير. لازلت أقول: «لن أحيأ في الخوف». استيقظت هذا الصباح وقلت: «هذا هو اليوم الذي صنعه الرب. سوف أستمتع بهذا اليوم ولن أحيأ في الخوف». لقد علّمني الله أن أستخدم ما أسميه «توأمي القوة» ليساعدني على أن أهزم روح الخوف. وهما «أصلي» و«أقول». عندما أشعر بالخوف، أبدأ في الصلاة وأطلب معونة الله وأقول: «لن أخاف!» استخدم توأمي القوة هذين بمجرد أن تشعر بالخوف من أي شيء. وسوف تتمكن من أن تمنع الخوف من التحكم فيك. قد تظل تشعر بالخوف، لكنك يمكن أن تتخطاه من خلال إدراك أنه مجرد محاولة من

العدو لمنعك من الاستمتاع بالحياة أو تحقيق أي نوع من التقدم. افعل ما تؤمن أنه يُفترض بك أن تفعله حتى إذا كان عليك أن «تفعله خائفًا».

فكر في الأمر

ما الذي يمكنك فعله حتى لا تسمح للخوف أن يسيطر عليك؟

لن يخنفي

إن السبب الذي لأجله يجب أن نتعلم كيف نتعامل مع الخوف قبل أن يتفاقم هو أنه لن يخنفي بالكامل؛ فالشعور بالخوف هو جزء من كوننا أحياء. قد نشعر بالخوف عندما نفعل شيئًا لم نفعله من قبل، أو عندما تبدو العوائق لا يمكن قهرها، أو عندما لا ننال المعونة الطبيعية التي نشعر أننا

في احتياج لها. لكن ولا واحدة من هذه تعني أننا جبناء. بل تعني أننا بشر. يمكن أن نكون جبناء فقط عندما نسمح لخاوفنا أن تملي علينا أفعالنا أو قراراتنا. بدلاً من أن نتبع قلوبنا ونفعل ما نعرف أنه صواب بالنسبة لنا. إن الشعور بالخوف ببساطة هو إغراء أن نهرب مما يجب أن نواجهه. لا يتساوى الشعور بالخوف مع كوننا خائفين؛ لأن كوننا خائفين يعني أننا قد سمحنا للشعور بالخوف أن يستولي علينا. يمكنني أن أشعر بالغضب. لكن مع هذا أختار ألا أتصرف بناءً على غضبي. بل أجاوب بالغفران والمحبة. وبنفس الطريقة، يمكننا أن نشعر بالخوف ولكن لا ندعه يتخذ لنا قراراتنا.

يجب أن نقبل حقيقة أن الخوف لن يختفي بالكامل. بل نعرف أيضًا أنه يمكننا أن نحيا بجرأة وشجاعة؛ لأن الله قال لنا إنه سيكون دائماً معنا. وبسبب هذا يمكن أن نختار أن نتجاهل الخوف الذي نشعر به. لا ضرر من الشعور بالخوف؛ لكن الضرر هو

في التصرف بناءً على هذه المشاعر. كما ترى، فإن كلمة «الخوف» تعني «الطيران» أو «الهروب من» وهو يجعلنا نريد أن نهرب مما يريدنا الله أن نواجهه. إنه لا يعني أن ترتعش أو تصيح أو يجف حلقك أو تصطك ركبتيك؛ فالخوف ليس شعورًا، بل إن الخوف هو روح شرير يُنتج شعورًا. لذلك فإننا عندما نقول: «لن أنحني أمام الخوف»، فما نعنيه هو: «لن أنكمش وأتراجع في خوف». إن الخوف يجعلنا نجبن ونرتد وننسحب. وبدلاً من أن يكون لنا إيمان كبير، يجعلنا نمتلك إيماناً قليلاً، وإذا راعيناه لوقتٍ طويل، سوف ينتهي بنا الحال بلا إيمانٍ على الإطلاق.

إن التوجُّه الوحيد المقبول النسبة للمؤمن تجاه الخوف هو: «لن أخاف!» لا تتراجع أمام أي شيء في خوف. قد تتقدّم للأمام في شيء تشعر أن الله قد تكلم إليك بأن تفعله. بعدها يحدث شيء ما ليجعله يبدو وكأنه لا ينجح أو أن الناس لا يستحسنونه. وتدرّك أنك إذا فعلت ما يريدك الله

أن تفعله. فقد تخاطر بخسارة بعض الأصدقاء، أو بعض المصادر، أو سمعتك. عندما تشعر بذلك الخوف، يكون الدافع الأول هو أن تبدأ في التراجع. أليس كذلك؟ إن الله يعرف ذلك، ولهذا يقول: «لا تخف». عندما يقول لك ألاّ تخاف، فإن ما يعنيه هو أنه بغضّ النظر عما تشعر به، استمر في أن تضع قدمًا واحدةً أمام الأخرى وتفعل ما تؤمن أنه قد أخبرك أن تفعله؛ لأن هذه هي الطريقة الوحيدة التي تهزم بها الخوف وتحقق التقدم.

لقد قررت أنني واثقة، سواء شعرت بالثقة أم لا. أحيانًا أشعر بثقةٍ أكبر مما أشعر بها في أوقات أخرى، لكنني أخرج كل يوم واثقةً في أن الله معي وبسبب هذا أستطيع أن أفعل كل ما أحتاج لفعله وأستمتع بالعملية. إنني أختار أن أكون واثقةً بدلًا من أن أكون خائفةً، حتى عندما تظهر المواقف التي يمكن أن تثير الخوف؛ فالثقة هي الطريقة التي أقدم بها نفسي، وليست مجرد شعور لديّ. يبغض

الشيطان أن نكون واثقين أن الله معنا ويمكننا من أن نفعل كل ما نحتاج لفعله في الحياة.

أشجّعك على أن تتأمل في فكر القوة هذا: «لن أحيّا في الخوف». كرره على ذهنك مرةً بعد الأخرى؛ لأن تثبيت ذهنك مسبقاً على أنك لن تنحني أمام الخوف سوف يساعدك على ألا تفعل هذا عندما يظهر الخوف. سوف تكون قد قررت بالفعل أنك لن تكون خائفاً. يجهزك تجديد ذهنك بأفكار القوة هذه لمواجهة أي شيء يأتي في الحياة بثقة.

فكر في الأمر

ما هو التوجُّه الوحيد المقبول للمؤمن تجاه الخوف؟

افعله خائفًا

عندما يقول الكتاب المقدس: «اللَّهُ لَمْ يُعْطِنَا رُوحَ الْفَسَلِ (الخوف)»، فهو لا يعني أننا لن نشعر بالخوف أبدًا. في حقيقة الأمر. عندما قال الله لأشخاص كثيرين في الكتاب المقدس: «لا تخف»، فقد كان يقول لهم في الأساس: «سوف يلاحقك الخوف. وسوف تضطر للتعامل معه». عندما أعطى الله ليشوع وظيفة قيادة شعب إسرائيل للدخول إلى أرض الموعد قال له: «تَشَدَّدْ وَتَشَجَّعْ! لَا تَرْهَبْ وَلَا تَرْتَعِبْ» (يشوع ١: ٩). كان يقول بصورة أساسية: «سوف تهاجمك مخاوف كثيرة، وسوف تُجَرَّبُ بأن تتراجع. لكنك يجب أن تواصل التقدم للأمام». مهما كان ما تشعر به، فقط واصل التقدم للأمام وسوف تصل إلى وجهتك المرغوبة. إنني لا أقترح أن نفعل أشياء حمقاء ونرفض أن نتلقى أية مشورة من أي شخص، لكن إذا كنا متأكدين تمام التأكد من أن لدينا توجيهًا من الله، فيجب إذاً أن نثابر بغضّ النظر عما نشعر به أو ما يقوله الناس. غالبًا ما أقول: «إن الشجاعة ليست هي

غياب الخوف، بل التقدم للأمام بالرغم من وجوده».

افتراض أن رجلاً يريد بشدة أن يغيّر مهنته لأنه يكره وظيفته ولا يشعر أبداً بالإشباع بل بالتعاسة فيها. لنفترض أنه في قسم الحسابات في شركة صناعية كبرى، لكن رغبة قلبه كانت دائماً أن يعمل في المبيعات؛ فهو يؤمن أنه موهوب في القدرة على بيع أشياء يؤمن بها حقاً، لذلك لماذا لا يغيّر الوظيفة؟ ويبدأ في ذلك فعلاً، لكنه عندئذ يتوقف ويفكر في حقيقة أنه في قسم الحسابات يحصل دائماً على راتبه كل أسبوعين بنفس المبلغ تماماً. يمكنه أن يعتمد عليه ويخطط حياته بناءً عليه. في مجال المبيعات، سوف يعمل بنظام العمولات وسوف يعتمد دخله على مقدار ما قام ببيعه. قد يتذبذب الدخل، وهو ما يستلزم تخطيطاً مالياً أفضل أو ميزانية محدودة.

ثم تراوده المزيد من الأفكار: «سيكون عليك أن تعزّز سمعتك في المبيعات وتعمل قاعدة زبائن، وهذا

سيستغرق وقتًا. قد يظل دخلك أقل مما هو عليه الآن لفترة. سيكون عليك أن تتخلى عن بعض الأشياء. سوف تُضطر عائلتك إلى التضحية لبعض الوقت. وماذا إذا استغرق الأمر فترةً أطول مما تظن أنه سيستغرقه؟»

وفجأة يصبح هذا الرجل خائفًا من التغيير الذي يريد بشدة أن يقوم به، ويستمر يومًا بعد يوم في الذهاب إلى وظيفة يكرهها، ويستمر غير مشبع وبائسًا. هذا الرجل وحده هو الذي يستطيع تغيير موقفه، يجب أن يخطو خطوة إيمان، ويلقي بالخوف وراءه، ولا يرضى أن يظل محاصرًا في وظيفة يبغضها.

إن الله يقف مستعدًا لمساعدته، لكن لن يحدث هذا إلا عندما يضع الرجل إيمانه في الله. لا يستطيع الله أن يعطينا أي شيء لا نرضى أن نخطو للأمام ونأخذه. يقول الكتاب المقدس كثيرًا: إننا يجب ألا نخاف؛ لأن الله معنا. أمامنا خياران:

إما أن نصدق هذا الحق ونتخذ قرارات بناءً عليه، أو نحيا حياةً محدودةً بآئسةً في أغلبها لأننا نخاف من التغيير أو المخاطرة أو المواقف الجديدة.

بالرغم من أنني لم أكن أبدو للآخرين إنسانةً خائفةً، إلا أنني في الواقع قضيت سنوات كثيرة منحنيةً أمام مشاعر الخوف الداخلية. ثم تعلمت أخيراً أن «أفعل الأمر خائفةً». وما أعنيه بهذا هو أنني تعلمت أن أتبع قلبي طالما كان يتفق مع كلمة الله وأظل أتقدم للأمام حتى عندما كان الخوف يجعلني أرتعد ويخبرني أنني سوف أفسل. وبما أن إبليس كذاب، يمكننا إذاً أن نتأكد من أنه عندما يخبرنا بأن شيئاً ما لن يفلح، فسوف يفلح هذا الشيء. عندما يحاول الله أن يقول لنا أن نبتعد عن شيءٍ ما، فإنه يفعل ذلك بأن يسحب سلامنا، وليس بأن يحاول أن يرعبنا. غالباً ما أترجع عن شيءٍ ما لأنني أفقد سلامي. يجب أن نتبع السلام وندعه يكون هو الحكم في حياتنا، لكننا يجب ألا نتبع الخوف.

بدأت في التغلّب على الخوف عن طريق الصلاة وعن طريق التفكير والقول: «لن أحيأ في خوف». بل إنني تعلمت أن أقول: «سوف يأتييني الخوف دائماً، لكنني سوف أجاهله وأظل أتقدم للأمام». لقد تعلمت أنه كان عليّ أن أتوقف عن الركض وأقف ثابتةً لوقتٍ يكفي لرؤية ما يمكن أن يفعله الله لي إذا سمحت للإيماني به أن يكون أكبر من مخاوفي. وأخيراً أدركت أنه في كل مرة كان الله يقودني فيها إلى منطقة جديدة ستكون في النهاية أفضل بالنسبة لي، كان العدو يطلق هجمة خوف ضدي. إن الخوف هو سلاح الشيطان المفضّل وهو يستخدمه ببراعة ضد الناس إلى أن يدركوا أن لديهم في الله القدرة على تخطي الخوف والاستمرار في التقدم.

فكر في الأمر

هل تركض من أي شيء في حياتك؟ إن كان الأمر كذلك، هل ستظل تتقدم للأمام - وترى ما سيفعله الله لأجلك؟

امتلئ بالإيمان

إن الخوف هو عكس الإيمان، ونحن نُستَقْبَل من العدو من خلال الخوف، ونُستَقْبَل من الله من خلال الإيمان؛ فالخوف هو شكل الإيمان الخاص بالشيطان، هو النسخة المزورة منه. أي أننا يمكن أن نعرف مشيئة الله ونفعلها من خلال وضع إيماننا فيه، لكن يمكننا أن نتعاون مع خطة الشيطان من خلال الخوف. عندما نخاف، قد نفشل في فعل ما يريدنا الله أن نفعله، وبدلاً من هذا ينتهي بنا الحال ونحن نفعل ما يريدنا الشيطان أن نفعله. قال أيوب في

العهد القديم إن ما خاف منه قد أتاه (انظر أيوب ٣: ٢٥). وهو بالضبط ما أراده العدو له وما يريده لنا. إن العدو هو منشئ الخوف، وليس الله. في الحقيقة يقول (٢ تيموثاوس ١: ٧) إن الله لم يعطينا روح الخوف، بل روح القوة. ولا بد أن نطبّق هذا الحق على حياتنا ونرفض أن نحيا بأية طريقةٍ أخرى سوى أن نحيا بقوة.

أريد أن أشاركك بشيء ظللت أمارسه بإصرار مؤخراً؛ لقد وجدته أمراً مفيداً جداً. وأؤمن أنك سوف تجد هكذا أيضاً. عندما يقرع الخوف على باب حياتنا، فإذا وجدنا مملوئين بالإيمان، لن نستطيع الدخول. أشجّعك بشدة على أن تتأمل في أنك ممتلئ بالإيمان وتعترف بذلك. وإنني أقولها هكذا: «إنني امرأة إيمان. أفكر بالإيمان، وأتكلم بالإيمان، وأسلك بالإيمان». كما أختار أيضاً أجزاء كتابية عن الإيمان وأتأمل فيها. يُعْتَبَر (عبرانيين ١١: ٦) مثلاً جيداً: «وَلَكِنْ بِدُونِ إِيمَانٍ لَا يُمَكِّنُ إِرْصَاؤُهُ، لِأَنَّهُ يَجِبُ أَنَّ الَّذِي يَأْتِي إِلَى اللَّهِ يُؤْمِنُ بِأَنَّهُ مَوْجُودٌ، وَأَنَّهُ

يَجَازِي الَّذِينَ يَطْلُبُونَهُ». كلما تأملت أكثر في الإيمان وصدقت أنني امرأة مملوءة به، شعرت بالمزيد من القوة والطاقة. إن الخوف يضعفنا بكل الطرق، لكن الإيمان يضيف إلى حياتنا الشجاعة والجرأة والثقة والطاقة الفعلية.

في (١ تيموثاوس ٦: ١٢)، شجع بولس تيموثاوس قائلاً: «جَاهِدْ جِهَادَ الْإِيمَانِ الْحَسَنَ». نحتاج كلنا إلى أن نجاهد هذا الجهاد الحسن وإنني أوّمن أن التأمل في كلمة الله والاعتراف بها هما السبيل لفعل هذا. تذكر أننا في حرب وساحة المعركة هي الذهن.

إذا كنت معتاداً على السماح لذهنك بالذهاب أينما يحلو له، فسوف يتطلب التأمل في كلمة الله تكوين عادة جديدة. لا تشعر بالإحباط إذا وجدت أن لديك نوايا جيدة لكن فشلت مرات كثيرة. أستطيع أنؤكد لك أن الجميع لديهم هذه الخبرة في بداية هذه الرحلة. صلّ حتى تنال تمكين

نعمة الله ولا «تأول» فقط أن تفعل الأمر. كثيرًا ما نحاول محاولات جاهدة دون أن نطلب معونة الله. لكنه دائمًا يريد أن يساعدنا على أن نطيعه. لذلك فإن كل ما عليك أن تفعله هو أن تطلب. اطلب منه أن يساعدك على تنمية القدرة على التركيز على أفكار القوة التي تمكّنك، بدلًا من الترحيب «بالضيوف غير المدعوين» أي الأفكار التي تعوقك.

عندما يأتي إبليس لكي يهاجمك بالخوف، احرص على أن تمتلئ بالإيمان حتى لا يكون هناك مدخل له. لا يمكن للخوف والإيمان أن يتعايشا معًا؛ فعندما يوجد الواحد، لا يوجد الآخر. إن كلمة الله تبني الإيمان في قلبك، لذا استخدمها. وسوف تُبقي الخوف خارج حياتك.

فكر في الأمر

كيف يمكنك أن تُظهر الإيمان بدلاً من الخوف؟

الحرية من خوف عظيم

أؤمن فعليًا أننا يمكن أن نخاف كثيرًا من عدم إعجاب الناس بنا - بما نقوله، أو ما نفعله، أو ما نفكر فيه، أو مظهرنا، أو ما نقدره، أو الاختيارات التي نختارها - لدرجة أن نصير مدمنين للإعجاب. يحدث «إدمان الإعجاب» عندما يحتاج الناس إلى إعجاب الآخرين كثيرًا جدًا لدرجة أن يصابوا بالتعاسة في أي وقت يشعرون فيه أنهم لا يحصلون عليه. بل إنهم أيضًا يتخذون قرارات معينة للفوز بالإعجاب بدلاً من أن يتبعوا قلوبهم أو يطيعوا ما يؤمنون أنها مشيئة الله لحياتهم. سوف أختصر هذا القسم، لكن بما أنها مشكلة ضخمة، فإن لدي

كتابًا بأكمله حول هذا الموضوع عنوانه «تصدي إدمان الإعجاب». وأنصحك بشدة أن تقرأه إذا كنت تشعر باحتياج في هذه المنطقة.

نما لديّ احتياج غير متوازن للإعجاب؛ لأنني لم أحظَ بعلاقةٍ صحيّةٍ مع والدي. لم أكن مدمنةً للإعجاب الجميع من حولي، وفي بعض الأحوال لم أكن أهتم حتى بما كان يظنه الناس على الإطلاق. لكن عندما كان الأمر يتعلق برموز السلطة في حياتي، خصوصًا رموز السلطة من الرجال، فقد كنت أتوق بشدة للإعجاب. أعلم الآن أنني كنت أحاول أن أحصل من الرجال الذين في موقع السلطة على ما كان يجب أن أحصل عليه من والدي لكنني لم أنله على الإطلاق.

هل تخاف من أي شخص بعينه؟ هل تخاف من أي نوع معين من الشخصيات؟ إن تحديد المشكلة هو الخطوة الأولى في التغلب عليها. لذلك أشجّعك

بشدة على أن تفرز المخاوف المتكررة وتتخذ قرارًا بأن تتغلب عليها. يعترف الكثيرون بأنهم يخافون من رموز السلطة في حياتهم، وهذا أمر سيئ؛ لأننا كلنا لابد أن نتعامل مع الآخرين الذين لهم سلطان علينا.

ذات مرة كانت لديّ موظفة كانت تخاف مني بصورة رهيبة بسبب بعض المشكلات التي لم يتم علاجها من طفولتها. لم يكن خوفها يجعلها بائسةً فحسب، بل كان يجعلني غير مستريحة بشكل كبير أيضًا. لقد كانت خائفة جدًا من ألا ترضيني لدرجة أنها غالبًا ما كانت ترتكب أخطاء كان يمكن تفاديها لو أنها كانت أكثر ثقةً. لم يكن باستطاعتها أن تسترخي، وكنت أشعر أنني يجب أن أكون حذرةً لأقصى درجة في كل شيء أقوله وأفعله على أمل أن تظل هي واثقة، لكن بدا أنه لم يفلح معها شيء لوقت طويل. كان من الصعب للغاية أن أخبرها أنها فعلت أي شيء خطأ ويحتاج

للتصحيح. كان من الصعب أن أوجهها وأقوّمها في التواصل، ووجدت نفسي أحاول باجتهاد شديد أن أبقّيها واثقةً لدرجة أن أصبح هذا عبئًا غير مريح بالنسبة لي. لقد كان خوفها يسلب فعليًا قدرتي على أن أكون على طبيعتي. وفي النهاية، لم تنجح علاقتنا في العمل واضطرت أن تنتقل لشيء آخر.

الأمر المحزن هو أنها كانت إنسانةً جميلةً ولطيفةً ومراعيةً لغيرها وكانت تريد أن تفعل أقصى ما بوسعها. وكانت تتوق إلى القبول، لكن مخاوفها كانت باستمرار تسرق نفس الشيء الذي كانت تريده. إنني أحزن عندما يخاف الناس من لهم سلطان عليهم، لكن للأسف، فإن هذا هو الحال في أغلب الأحيان. يوجد عدد كبير جدًا من الناس الذين تعرضوا لإساءة المعاملة من أحد رموز السلطة أثناء نشأتهم، ويميلون إلى إزاحة مخاوفهم على الآخرين الذين ليس لهم أي دخل في مشكلتهم الداخلية. يمكنني دائمًا أن أُميّز عندما يكون شخص

ما مستريحًا معي أو غير مستريح وعصبي. فأميل نحو الواثقين؛ لأنني أعرف أنهم لن يكونوا قادرين على أداء الوظيفة فحسب، بل سوف يمكنني أن أستمتع بعلاقتي معهم أيضًا.

من المهم أن ندرك أن مخاوفنا لا تؤثر علينا نحن فقط، بل يمكنها أيضًا أن تؤثر على المحيطين بنا. لا يوجد شيء غير مريح أكثر من أن يكون عليك أن تسير على أطراف أصابعك وأنت في صحبة شخصٍ ما لأن لديه مخاوف تجعله حساسًا وخائفًا وحاد المزاج. إنني أشعر بالأسف تجاههم وأصلي لأجلهم، لكن في النهاية لا يمكن قهر الخوف إلا عندما ندركه ونواجهه عن طريق عدم السماح له بأن يسيطر علينا.

قد تكون مثلما كنت أنا من قبل؛ خائفًا من ألا تلاقي استحسان الآخرين أو خائفًا من أي رمز سلطة في حياتك. وسواء كنت تصارع مع هذا الخوف أو ذاك،

فإن طريق الحرية واحد: ادرس كلمة الله وطبقها على حياتك، وصلِّ، وجدد ذهنك.

فكر في الأمر

هل يوجد لديك احتياج غير متوازن للإعجاب؟ هل هناك من تسمح له بأن يسيطر عليك بسبب مخاوفك؟

الله معك

إن الحق الذي يجب أن نؤمن به لكي نتغلب على الخوف هو أن الله معنا. وهذا يُحدث كل الاختلاف في الحياة، وهو المفتاح للقدرة على طاعة الأمر الذي يخبرنا الله كثيرًا عبر الكتاب المقدس أن نفعله، وهو «لا تخف». إذا لم نثق أنه معنا، فسوف نخاف. لم يستطع داود أن يواجه جليات إلا لأنه كان يعلم

أن الله كان معه. لم يكن يتكل على قدرته. لكنه كان يثق في الله. قد لا نعرف دائماً ما سيفعله الله بدقة. لكننا يمكن أن نطمئن بمعرفة أنه سوف يفعل ما يلزم فعله في الوقت الصحيح. يمكننا بسهولة أن نشعر بالخوف إذا فكرنا في المستقبل وكل الأشياء المجهولة بالنسبة لنا. يمكننا إما أن نكون سلبيين وخائفين، أو نفرح بأننا جزء من سر الله. عالين أنه يعرف بالتمام ما سوف يحدث وأنه معنا يساعدنا ويرشدنا.

قد لا نعرف ماذا نفعل في موقفٍ متوتّرٍ ما. لكن الله يعرف. إنه لا يُفاجأ قط بأي شيء. إنه يعرف كل شيء قبل أن يحدث وقد خطّط بالفعل لنجاتنا. لذلك، فإن كل ما علينا فعله هو أن نظل نمضي قدماً. إننا نحتاج ببساطة إلى أن نخطو خطوة واحدة في المرة الواحدة. ولا نقلق بشأن الخطوة التالية؛ لأن الله سوف يوجد لنا ليرشدنا إلى الخطوة التالية عندما يحين الوقت.

قال الله إنه معنا دائماً. وهذا حق قوي يستطيع أن يهدم الخوف في حياتنا. لسنا مضطرين أن نراه أو نشعر به حتى نصدق هذا؛ فالإيمان مسألة قلب، وليس مسألة حواس طبيعية. الله معك! صدق هذا وابدأ في العيش بشجاعة. جدّ ذهنك بحق أن الله دائماً معك عن طريق التفكير في هذا والاعتراف به. كلما زاد وعيك بحضوره، زادت ثقتك.

قل: «لن أخاف. لن أخاف من الناس؛ لأن الله معي». وبينما تقضي الأسبوع التالي في التفكير في فكر القوة هذا، أوّمن أنك سوف تشعر بثقة أكبر مما شعرت به من قبل على الإطلاق. ليس لديك سوى حياة واحدة لتعيشها، لذلك عشها بجرأة ولا تدع الخوف يسلبك أبداً أفضل ما لدى الله لك!

قوة من كلمة الله

«إِذْ لَمْ تَأْخُذُوا رُوحَ الْعُبُودِيَّةِ أَيْضًا لِلْخَوْفِ،

بَلْ أَخَذْتُمْ رُوحَ التَّبَنِّي [الروح الذي ينتج النبوية]

الَّذِي بِهِ (في نعيمه) نَصْرُحُ: «يَا أَبَا (أَب) الْآبِ!»»

(رومية ٨ : ١٥).

«فَمَاذَا نَقُولُ لِهَذَا [لكل هذا]؟

إِنْ كَانَ اللَّهُ مَعَنَا فَمَنْ [الذي يستطيع أن يكون] عَلَيْنَا؟!

[من يستطيع أن يعاديننا إن كان الله في صفنا؟]

(رومية ٨ : ٣١).

«الرَّبُّ لِي فَلَا أَخَافُ. مَاذَا يَصْنَعُ بِي الْإِنْسَانُ؟»

(مزمور ١١٨ : ٦).

«لَآنَ اللَّهِ لَمْ يُعْطِنَا رُوحَ الْفَشَلِ

(الخشية والجبن، الخوف الجبان المتذلل المتملق).

بَلْ [أعطانا] رُوحَ الْقُوَّةِ وَالْمَحَبَّةِ وَالنُّصْحِ

(الذهن الهادئ المتوازن والانضباط وضبط النفس)

(٢ تيموثاوس ١ : ٧).

-٢-

إنني أثق في الله بالكامل ولا حاجة لي أن أقلق!

"تَوَكَّلْ عَلَى الرَّبِّ (اعتمد عليه وثق فيه)
بِكُلِّ قَلْبِكَ وَعَلَى فَهْمِكَ لَا تَعْتَمِدْ"

(أمثال ٣ : ٥).

إن القلق لا يفيد، ويمكن أن يؤثر على حياتنا بطرق سلبية. وأنا على يقين من أنك قد لاحظت كيف تشعر بالعجز المطلق عندما تعول الهم أو تقلق وتضطرب؛ لأن القلق في الحقيقة غير مفيد على الإطلاق. إنه إهدار للوقت والطاقة؛ لأنه لا يغيّر أبدًا ظروفنا. إلا أن الهم والقلق يغيّرنا بالفعل؛ إذ يمكن أن يمرضنا ويجعلنا ضيّقي الخلق. أخبرني باحث طبي، مؤخرًا، أن ٨٧٪ من كل الأمراض مرتبطة بأنماط التفكير الخاطئة. يجب أن يندرج القلق تحت تصنيف «التفكير السلبي»، وكل الأفكار السلبية

في الحقيقة تطلق موادًا كيميائيةً من المخ تؤثر علينا بصورة سيئة. تقول د. كارولين ليف في كتابها الشهير "Who Switched Off My Brain?" إننا نفكر ثلاثين ألف فكرة في اليوم الواحد، ومن خلال حياة التفكير غير المتحكم فيها، نخلق ظروفًا مشجعةً على المرض؛ إننا نمرض أنفسنا! وبالرغم من حقيقة أن القلق لا يفيدنا، وهو في الحقيقة خطرٌ على صحتنا وحالتنا العامة، إلا أنه يبدو أنه يصيب الآلاف من الناس، وربما أنت أيضًا. من الطبيعي بالنسبة للبشر أن يهتموا بالمواقف السيئة في عالمنا وفي حياتنا الشخصية، لكن إذا لم ننتبه، يمكننا بسهولة أن نصير قلقين أو خائفين، ويمكن أن ينتهي بنا الحال في الخطية؛ لأن القلق سوف يمنعنا من الثقة في الله. الأسوأ من هذا هو أننا من خلال القلق نساعد الشيطان في النهاية على تحقيق هدفه الذي هو تعذيبنا. وقد وجدت أن تجنب القلق يصير أسهل عندما أظل أذكر نفسي بأنه مضيعةٌ كبيرةٌ للوقت، ولا يفيد بشيء على الإطلاق.

أحب أن أقول إن القلق يشبه الجلوس في مقعدٍ هزّازٍ يهتز إلى الأمام وإلى الخلف؛ فهو في حالة حركة دائمة ويُبقينا منشغلين، لكنه لا يصل إلى أي مكان أبدًا. في الحقيقة، إذا فعلنا هذا لوقتٍ طويل، سوف يرهقنا! فإن القلق يمنعنا من العيش بالإيمان ويسلب منا سلامنا. عندما نقلق، فإننا في الواقع نقول: «إذا حاولت بالجهد الكافي يمكنني أن أجد حلًّا لمشكلتي»، وهذا مضاد للثقة في الله.

وسبب القلق بسيط؛ إنه الفشل في الثقة في أن الله يعتني بنا. يقضي معظمنا حياتهم في محاولة الاعتناء بأنفسهم، ويستغرق الأمر وقتًا لتتعلم كيف نثق في الله في كل المواقف. ونحن نتعلم من خلال الممارسة. يجب أن نخطو خطوة إيمان. وإذا فعلنا هذا، سوف نختبر أمانة الله، ويسهّل هذا علينا الثقة فيه في المرة التالية. كثيرًا جدًّا ما نثق في قدراتنا الخاصة، مؤمنين أننا نستطيع أن نعرف كيف نعتني بمشكلاتنا. إلا أننا في معظم

الأوقات. بعد كل القلق والجهد المبذول في المحاولة وحدنا. نجد أنفسنا غير أكفاء. وغير قادرين على إحداث الحلول المناسبة. لكن الله. من الناحية الأخرى. لديه دائماً حلول للأشياء التي تجعلنا نقلق ونهتم.

إن الثقة في الله تتيح لنا أن ندخل إلى راحته. والراحة هي مكان السلام الذي نستطيع فيه أن نستمتع بالحياة أثناء انتظارنا له ليحل مشكلاتنا. إنه يهتم بنا. وسوف يحل مشكلاتنا ويسدّد احتياجاتنا. لكننا يجب أن نكف عن التفكير والقلق بشأنها. أدرك أن الكلام سهل لكن الفعل صعب. لكن لا يوجد وقت أفضل من الآن لنبدأ فيه أن نتعلّم طريقةً جديدةً للحياة: طريقة للحياة بلا همٍّ أو قلقٍ أو خوفٍ. هذا هو الوقت الذي تبدأ فيه في التفكير والقول: «إنني أثق في الله بالكامل؛ لا حاجة لي أن أقلق!» كلما فكرت أكثر في هذا الحق. ستجد نفسك تختار الثقة أكثر من القلق.

فكر في الأمر

ما الذي تقلق بشأنه أكثر من غيره؟

كيف يمكنك أن تسلم قلقك واهتمامك لله؟

إنها مسألة تركيز

عندما كانت ابنتنا ساندرا في مرحلة المراهقة، كانت تظهر على وجهها بعض البثور بين الحين والآخر. كانت تكرهها وكانت تشعر بعدم أمان مفرط بسببها. كانت تركّز على البثور كثيرًا جدًا لدرجة أنها كانت تلفت الانتباه إليها فعليًا. كانت تتحدث عنها بإفراط، وبهذا كانت تجذب الانتباه إليها ويبدأ الآخرون في ملاحظتها. كانت تعصرها وتنشها ثم تحاول جاهدةً أن تغطيها بمساحيق

التجميل فتزيدها سوءًا في الحقيقة. كانت فتاةً جميلةً، وشعرها جميل، وكانت رشيقةً. كانت ذكيةً ورياضيةً ولها شخصية رائعة، لكن كل شهر لمدة أسبوع كان كل ما تركز عليه هو هذه البثور التي كانت تظهر. وهذا مثال جيد للكيفية التي نضخم بها الأشياء فقط من خلال التركيز عليها بشكل مُبالغ فيه.

وكما كان الطبيعي بالنسبة لساندرا أن تفعل كل ما يمكنها فعله لمحاولة حل المشكلة، هكذا فإن الشيء الطبيعي الوحيد هو أن نحاول فعل الشيء ذاته مع مشكلاتنا. لن نكون متحمّلين للمسؤولية إذا لم نبحث عن حلول على الإطلاق. إن التفكير في موقفنا، وما يجب فعله تجاهه شيء، والتركيز عليه شيء آخر. يمكننا أن نركز على مشكلاتنا للدرجة التي غالبًا ما نفشل عندها في ملاحظة أو اعتبار أشياء أخرى يجب أن نلاحظها. على سبيل المثال، من المهم أن نعدّد بركاتنا أثناء الأوقات الصعبة؛

لأن هذا يمنعنا من الإصابة بالإحباط. يمكننا أن نركز على ما يلزم فعله كثيرًا جدًا لدرجة أن نفشل في رؤية ما قد فعله الله. إذا كنت تتعرض لتجربة أن تقلق بشأن شيء ما الآن، فاقض وقتًا في كتابة كل البركات التي يمكنك التفكير فيها وسوف يساعدك هذا على ألا تغرق في المشكلة.

عندما تكون لدينا مشكلات، يجب أن نفعل كل ما بوسعنا ولا نقلق بشأن ما لا يمكننا فعله. كما يقول زوجي دائمًا: «قم بمسؤوليتك وألقِ بهمّك».

إن أي شيء نركز عليه سيصبح أكبر وأكبر في أذهاننا. يمكن أن يبدو الشيء أضخم بالنسبة لنا مما هو على حقيقته. عندما نقلق، فإننا بهذا نركّز على مشكلتنا؛ إننا نراجعها مرارًا وتكرارًا في أذهاننا، وهو ما يشبه التأمل فيها. عندما نشعر بالهم بخصوص شيء ما، فإننا نتحدث أيضًا عنه دون توقف؛ لأن ما في قلوبنا حتمًا سوف يخرج

من أفواهنا (انظر متى ١٢ : ٣٤). كلما زاد تفكيرنا وحديثنا عن مشكلاتنا، زاد حجمها؛ إذ يمكن أن ينمو الأمر الصغير نسبياً ليصير مسألة ضخمة لأننا نركز عليه أكثر من اللازم. وبدلاً من التأمل في المشكلة، يمكننا أن نتأمل في أمانة الله ونذكر أنفسنا بأنه لا حاجة إلى القلق.

يمكننا أن نصرف وقتنا كله في التفكير والحديث عما هو خطأ في العالم، أو يمكننا أن نختار التركيز على الأمور الحسنة. يمكننا أن نركز على ما هو خطأ في أحد أفراد العائلة، أو في صديق ما، أو في زميل في العمل، أو يمكننا أن نتعمد أن نبحث عما هو صواب ونلقي بالضوء عليه. إذا كانت هناك عشرة أمور خطأ ولا نرى سوى شيئين فقط نشعر أنهما صواب، يمكننا أن نجعل الشيئين يبدوان أكبر من العشرة عندما نختار أن نركز عليهما. سيكون هذا وقتاً جيداً تذكر فيه نفسك بأنك يمكن أن تختار أفكارك. لقد سمعت الكثيرين يقولون: «لا حيلة

لي في هذا؛ فأنا كثير القلق بطبعي». الحقيقة هي أنهم اختاروا أن يقلقوا لأنهم لم يعرفوا كيف يثقون في الله. إننا نجيد القلق؛ لأننا نمارسه، ويمكننا أيضًا أن نجيد الثقة في الله إذا مارسناها. ليكن رد فعلك الأول في أي موقف هو الثقة في الله، وليس القلق. قل بصوت عالٍ: «إنني أثق في الله بالكامل، لا حاجة لي أن أقلق!»

لا يريدنا إبليس، عدو نفوسنا، أن ننمو في الإيمان؛ إنه يريدنا أن نمتلى بالقلق والهم والخوف. وهو يعمل جاهداً لكي يشتتنا عن الله من خلال تشجيع التركيز المفرط على ظروفنا. يجب أن ننمّي عادة السماح لما في قلوبنا أن يصير واقعياً بالنسبة لنا أكثر مما نراه أو نعتقد أو نحسه. يعرف قلبي أنه يمكنني أن أثق في الله بالكامل، لكن رأسي كثيراً ما يقول لي إنني يجب أن أقلق. إذا استطاع الشيطان أن يجعلنا نفكر في ما هو خطأ أو ما يمكن أن يصير خطأً داخل موقف ما، فسيتمكن من أن يمنعنا من

أن نكون قادرين على التركيز على الثقة في الله. ولهذا يعلّمنا (عبرانيين ١٢: ٢) أن نحوّل نظرنا من على كل ما يشتّتنا ونلتفت إلى يسوع، رئيس إيماننا ومكمله. إذا نظرنا إلى الله، وفكرنا فيه، وتحدّثنا عن صلاحه، فإننا بهذا نركز على الإيمان، وإذا نستخدم إيماننا، نجده ينمو. يمكن أن يصير الإيمان القليل إيماناً عظيماً من خلال الاستخدام. وإذا نخطو خطوات للثقة في الله، نختبر أمانته، وهذا بدوره يشجّعنا على أن يكون لنا إيمان أعظم. وإذا ينمو إيماننا ويتطور، يقل سلطان مشكلاتنا علينا ويقل قلقنا.

يمكننا أن نختار أن نفكر في ما يستطيع الله أن يفعله بدلاً من أن نفكر في ما لا نستطيع أن نفعله. إذا فكرنا باستمرار في صعوبة موقفنا، فقد ينتهي بنا الحال في يأس، وهذا يعني أن نشعر بعدم القدرة على إيجاد مخرج. نشعر أننا مُحاصرون، وعندها يسهل أن نصاب بالذعر ونبدأ في فعل أمور غير

عاقلة لا تفعل شيئاً سوى أن تزيد المشكلة سوءاً. يخبرنا الكتاب المقدس أن الله يعطينا دائماً المتفد (انظر ١ كورنثوس ١٠: ١٣). وبالرغم من أنك قد لا ترى المنفذ الآن، إلا أنه يوجد منفذ وسوف يكشفه الله إذ تثق فيه.

فكر في الأمر

ما هو الموقف الذي تواجهه الآن والذي تستطيع أن تختار أن تثق في الله فيه بدلاً من أن تقلق بشأنه؟

شكل آخر من القلق

في معظم الأحيان، نفكر في القلق على أنه كلمة أخرى تعني «الهم» أو كطريقة لوصف الاهتمام المفرط الذي غالباً ما ينطوي على قدر كبير من المشاعر. لكن القلق في معناه المفهوم الشائع

ليس هو التعبير الوحيد عن الهم. هناك شكل آخر من القلق اسمه «الاستنتاج»، وهو ما يحدث عندما نفكر في شيء ما مرارًا وتكرارًا. محاولين أن نكتشف ما الذي كان الناس يفكرون فيه، أو نحاول أن نقرر ما الذي يجب فعله في موقف ما. يتسبب الاستنتاج في الحيرة ويمكنه بسهولة أن يجعلنا عرضةً للخداع. تستلزم الثقة بعض الأسئلة غير المجاب عنها، والاكتفاء بمعرفة أن الله يعلم ما لا نعلمه نحن. إننا نعرف جزئيًا، لكن الله يعرف كل شيء. وهو لا يُفاجأ أبدًا أو تنتهي لديه الحلول.

لقد وجدت أنني يمكن أن أفكر في موقفٍ ما وأجد أحيانًا إجابات أو أصل إلى استنتاجات من خلال فعل هذا. إلا أنني إذا ظللت في الأمر طويلاً لدرجة أن أبدأ في الشعور بالإحباط والحيرة، أعلم أنني تماريت أكثر من اللازم. بل يمكن أيضًا من خلال الاستنتاج أن تضع خطةً تعتقد أنها صحيحة، لكنها في الواقع لن تنجح أبدًا. يسمّي الكتاب المقدس هذه الخطط

الإنسانية «أعمال الجسد». إنها تستهلك وقتنا. لكنها تُبقينا في نطاق الجهود الذاتي والكبرياء. وهي لا تنتج ثماراً جيدة. لكنها تُبقينا مشغولين بالتأكيد. يمكننا أن نقضي سنوات فعلية من حياتنا مع هذه الخطط الإنسانية ولا نصل أبداً إلى إدراك أن الله وحده يستطيع أن يفعل ما يلزم فعله. لا تضيع وقت تفكيرك، بل استخدمه في أفكار القوة التي تتفق مع كلمة الله. لن يذهب الله للعمل ما لم نسلّم مشكلاتنا له. إنه شخص مهذب ولا يتدخل دون دعوة. يشير الكتاب المقدس إلى هذا ببساطة بالقول إننا «لسنا نملك» لأننا «لا نطلب» (انظر يعقوب ٤: ٢).

عندما أكتب عن عدم فائدة الاستنتاج، فإنني لا أشير إلى أن نصير سلبيين ولا نحاول أبداً أن نفعل شيئاً نساعد به أنفسنا في حل مشكلاتنا. فإن ذهن السلبي هو الذي يمكن أن يصير أرض خلاء مفتوحة للشيطان لكي يحتلها. لا بد أن نكون

نَشِطِينَ بالطريقة الصحيحة. يعلمنا (أفسس ٦: ١٣) أننا عندما نواجه مشكلات، يجب علينا أن نفعل كل ما تتطلبه الأزيمة ثم نثبت في مكاننا. إننا نحتاج بالتأكيد إلى أن نفعل ما نؤمن أنه صحيح وما نشعر بسلام تجاه فعله، لكننا يجب ألا نُحِيط أنفسنا بمحاولة أن نفعل ما لا نستطيع فعله.

على سبيل المثال، عندما نريد أن نرى تغييرات في أحد أحبائنا، فإن أفضل سياسة هي أن نصلي أولاً ونتصرف فقط إذا أرشدنا الله لهذا وعندما يرشدنا. يمكننا أن نتسبب في تلف كبير في العلاقات من خلال محاولة تغيير الناس. قد نشعر أننا نحاول فقط أن نساعد لكن إذا لم يكن الشخص الآخر يرى ما تراه أنت أو لم يكن يريد التغيير، فما يشعر بالضغط والرفض. يُعْتَبَر التوقيت مهمًا جدًا عند مناقشة الموضوعات التي قد تكون حساسة، لذلك فإننا إذا صلينا أولاً وانتظرنا الله، فسوف يصير

الحال دائماً أفضل. أستطيع أن أصلي، لكنني لا أستطيع أن أجعل إنساناً يريد أن يتغير. الله وحده يستطيع أن يعمل داخل قلب الإنسان. إذا واصلت محاولة فعل ما لا يستطيع أن يفعله سوى الله، فسوف أسبب التعاسة لنفسي.

كنت إنسانة تريد أن تفهم كل شيء؛ لأن هذا كان يجعلني أشعر أنني في موضع السيطرة. لم أكن أجيد «عدم المعرفة». كان ذهني يعمل ويعمل طوال اليوم بأفكار مثل: «لماذا تصرفت هكذا؟ يا ترى ما الذي يفكر فيه فلان عن قراري بشراء سيارة جديدة؟ لماذا لم يستجب الله صلاتي بعد لأجل الترقية في العمل؟ هل ما أفعله خطأ أو لا يتسم بالإيمان الكافي؟» كانت أسئلة «لماذا» في ذهني وكأنها لا تتوقف أبداً وكانت تجعلني بائسة. كان ذهني بيتاً لكل أنواع الضيوف غير المدعوين (الأفكار المعذبة) لأنني ببساطة لم أقل لها أبداً: «لا».

كنت أتساءل، أستنتج، أقلق، أرتبك وأتخيل، وكنت أقلق للدرجة التي تجعلني مرهقةً بالتمام في نهاية معظم الأيام. لقد أظهر الله لي في الحقيقة أنني كنت مكرسةً للاستنتاج، وأنني كان يجب أن أتخلّى عنه. لم يحدث هذا في يومٍ وليلةٍ، لكن في كل مرة كنت فيها أبدأ في رياضاتي العقلية كنت أقول: «لن أقلق أو أحاول فهم الأمر». وبالتدرج استطعت أن أعهد لله بحياتي.

فكر في الأمر

هل تميل إلى الاستنتاج؟ تذكر أن الاستنتاج هو صورة من صور القلق. لهذا ففي المرة القادمة التي تبدأ فيها في الاستنتاج، توقّف وقرّر أن تثق في الله في أنه يفهم كل شيء لصالحك.

استرح قليلا

في (متى ١١ : ٢٨) قال يسوع: «تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتْعَبِينَ وَالثَّقِيلِي الْأَحْمَالِ وَأَنَا أُرِيحُكُمْ [سوف أهدئ نفوسكم وأخفف عنها وأنعشها]». يريد يسوع أن يخفف حملنا ويمنحنا الراحة. تقول ترجمة الرسالة الإنجيلية هذه الآية هكذا: «هل أنت متعب؟ منهك؟ مرهق من الديانة؟ تعال إليّ. ابتعد معي وسوف أشفي حياتك. سوف أريك كيف تأخذ راحة حقيقية. سِرْ معي واعمل معي - راقب كيف أفعّلها. تعلم الإيقاعات التلقائية للنعمة. لن أضع عليك أي شيء ثقيل أو لا يناسبك. رافقني وسوف تتعلم أن تحيا بحرية وبخفة» (متى ١١ : ٢٨-٣٠).

تبدو الحياة بحرية وبخفة في «إيقاعات النعمة التلقائية» حسنةً، أليس كذلك؟ إنني على يقين من أنك قد نلت ما يكفي من «الأمر الثقيلة» في حياتك. وأنا أيضًا، وأريد أن أحرر. جيد أن نعرف أننا

لسنا مضطرين أن نقلق بشأن الأشياء، ونفهم كل شيء، أو نحمل الأثقال في حياتنا. إنه أمر منعش أن أدرك أنني لست بحاجةٍ إلى أن أعرف كل شيء عن كل شيء! نحتاج إلى أن نستريح في القول: «لا أعرف إجابة هذه العضلة، ولن أقلق بشأن أي شيء؛ لأن الله هو المتحكم في الأمور، وأنا أثق فيه. سوف أستريح فيه وأحيا بحرية وبخفة!» عندما نحمل أكثر من اللازم من هموم الحياة - أي الصراعات والعمل والقلق - نصير بحاجةٍ إلى إجازة عقليةٍ وعاطفية. تحتاج أذهاننا إلى أن تستريح من التفكير في كيفية التعامل مع المشكلات، وتحتاج مشاعرنا إلى الراحة من الشعور بالضيق. إن القلق ليس مفيداً على الإطلاق. في الحقيقة، إنه يسلب الراحة وفوائد الراحة منا. لذلك في المرة القادمة التي تشعر فيها أنك تحمل حملاً ثقيلاً في ذهنك أو تجد نفسك فيها قلقاً ومهموماً، تذكر أنك يمكن أن تحيا بحريةٍ وبخفةٍ. كل ما عليك فعله هو أن تستريح في الله. إذا سألك أحد عمّا ستفعله تجاه

مشكلتك، يمكنك أن تخبره أنك تسمح لذهنك أن يأخذ استراحةً وأنت لا تفكر في المشكلة الآن.

فكر في الأمر

هل تحتاج إلى راحة عقلية وعاطفية؟ كيف يمكنك أن تريح ذهنك اليوم؟

نخلص من حمل القلق

تُعتبر معرفة أننا يجب ألا نقلق شيئاً، والتوقف عن القلق شيئاً آخر. كان أحد الأمور التي ساعدتني على أن أتخلّى عن القلق هو أنني أدركت أخيراً كم أنه كان غير مفيد على الإطلاق. دعني أسألك بعض الأسئلة: «كم عدد المشكلات التي حللتها بالقلق؟ ما مقدار الوقت الذي صرفته على القلق بشأن أشياء لم تحدث أبداً؟ هل تحسّن أي شيء

نتيجة قلقك بشأنه؟» بالطبع لا! يمتلئ الكتاب المقدس بالنصيحة السديدة الأكيدة للتعامل مع القلق. على سبيل المثال، يعلّمنا الرسول بولس ألاّ نهتم بشيء، بل في كل الظروف نرفع طلبات صلواتنا أمام الله مع الشكر (انظر فيلبي ٤ : ٦). بعدها يشجّعنا بقوله إن سلام الله سوف يملأ قلوبنا وأذهاننا (انظر فيلبي ٤ : ٧).

في اللحظة التي تبدأ فيها في القلق أو الشعور بالهم، قدم اهتماماتك لله في الصلاة. تخلّص من حملك، وثق فيه بالكامل في أنه إما سيبين لك ما يجب فعله أو يعتني بالأمر بنفسه. إن الصلاة قوة فعّالة ضد القلق. أتذكر ترنيمة قديمة كانت تقول: «لماذا تقلق في حين أنك تستطيع أن تصلي؟» عندما تكون واقعاً تحت ضغط، فإن الأفضل دائماً هو أن تصلي بخصوص الأمر بدلاً من أن تتضايق بشأنه أو تتحدث عنه.

إن الصلاة هي خطة الحياة الناجحة. أثناء زمن الرب

يسوع على الأرض، كان يصلي. كان يعهد بكل شيء لله - حتى سُمعته وحياته. ويمكننا أن نفعل الشيء ذاته. لا تعقّد التواصل مع الله. لتكون لك فقط ثقة في صلاةٍ بسيطةٍ ومؤمنةٍ.

فكر في الأمر

ما الذي تحتاج إلى الصلاة لأجله بدلاً من القلق بشأنه في حياتك الآن؟

أمامك إختيار

يمكن بسهولة أن يصير القلق عادةً رديئةً؛ عادةً متأصلةً بعمق ولا يمكن التخلص منها بسهولة. ولهذا السبب، يميل الناس إلى هذا التفكير: «لقد حاولت ألا أقلق ويبدو أنني لا أستطيع أن أمنع نفسي من القلق». لقد راودتني هذه الفكرة من

قبل، ووجدت أن ملء ذهني بالأفكار الحسنة أسهل من محاولة إفراغه من الأفكار السلبية. إذا اتبعت خطة أفكار القوة وحافظت على ذهنك ممتلئاً بالأفكار الحسنة، فلن يكون هناك مكان للأفكار السيئة. إنني متشوقة جداً لرؤية ما سوف يحدث في حياتك بينما تغيّر تفكيرك. شجّع بولس المؤمنين بالمسيح على أن «يسلكوا بالروح» حتى لا نكمل شهوات الجسد (انظر غلاطية ٥: ١٦). وهذا يعني ببساطة أننا إذا ظللنا منشغلين بفعل ما هو صواب، لن تكون هناك مساحة لفعل ما هو خطأ. إننا كبشر نميل إلى محاربة ما هو سلبي بدلاً من اعتناق ما هو إيجابي، لكن يمكن أن يتغيّر هذا بسهولة بينما نسلك بالروح. قل هذا الآن: «إنني أثق في الله بالكامل؛ لا حاجة لي أن أقلق!»

شيء آخر مفيد جداً بالنسبة لي هو أن أسرع في الفعل. بمجرد أن أبدأ في القلق من موقفٍ ما، أقول: «لا، لن أقلق؛ لأن هذا لا يفيد». تذكر أن تقاوم

الشيطان منذ بداية عمله. كلما انتظرت أكثر زادت صعوبة الأمر. فبمجرد أن يتأصل نمط التفكير الخاطيء في حياتك، يصير تغييره أصعب، ولهذا فإن «الفعل» هو سر النجاح. المعرفة وحدها لا تفيد، يجب أن نقوم بفعل ما، ونعمل ما نعرف أن نعمله.

قد تتساءل عن كيفية «السلوك بالروح» في حياتك اليومية العملية. دعني أساعدك من خلال تقديم أربع مجموعات من الاختيارات التي يمكنك أن تختار بينها. في كل حالة، يمثل القلق السلوك بالجسد ويمثل الخيار الآخر السلوك بالروح. إذا كنت تريد أن تسلك بالروح، فعليك أن تختار. هل ستقلق أم ستعبد؟ هل ستقلق أم تضع إيمانك وثقتك في الله؟ هل ستقلق أم ستطيع كلمة الله؟ هل ستقلق على نفسك بالتفكير ما الذي سوف يحدث لي، أم سوف تستودع نفسك لله وتتعهد أن تكون بركة لشخصٍ آخر؟

القلق أم العبادة؟

القلق والعبادة نقيضان. وسوف نكون أسعد إذا تعلمنا أن نكون عابدين بدلاً من أن نكون قلقين. فإن القلق ينشئ فرصة للعدو ليعذبنا. لكن العبادة (مهابة الله والسجود له) تقودنا إلى داخل محضره؛ حيث سنجد دائماً السلام والفرح والرجاء. لقد خلقنا الله لكي نعبد. وأنا لا أرى أننا نستطيع أن نتغلب على الضغوط والتجارب في حياتنا إذا لم نصبح عابدين.

إن الله صالح حتى عندما لا تكون ظروفنا حسنة! وهو لا يعطينا دائماً رغبات قلوبنا على الفور عندما نطلبها. لكنه يعرف التوقيت الصحيح لكل شيء ويمكننا أن نثق فيه. إنه يريد أن تكون لنا علاقة عميقة وشخصية معه ومحبة جامحة له للدرجة التي ندرك فيها أننا لا نستطيع أن نحيا بدونه. يؤدي هذا النوع من العلاقة والمحبة إلى توجّه العبادة الذي يريدنا الله أن نتحلّى به. إن معرفة

الله المعرفة الحميمة أهم من الحصول على ما نريده على الفور.

لذلك كف عن القلق؛ سلّم همومك لله، وعش في النعمة. إن النعمة ليست إحساناً إلهياً فقط، بل إنها قوة! لا تضيع يوماً آخر من حياتك في القلق. حدد ما هي مسؤوليتك وما ليس كذلك. لا تحاول أن تتولى مسؤولية الله. عندما نفعل ما نستطيع فعله، يتدخل الله ويفعل ما لا نستطيع فعله. لذلك قدم نفسك وهمومك لله، واعبده، وابدأ في الاستمتاع بالحياة الفائضة التي لديه لك. في اللحظة التي تدرك فيها أنك تقلق، يمكنك أن تُوقف نمط الفكر الخاطئ بالقول: «لن أقلق يا رب. إنك صالح وأنا أثق فيك بالكامل».

فكر في الأمر

هل أنت عابد أم قلق؟

القلق أم الإيمان؟

في الماضي، كان الجنود غالبًا ما يحمون أنفسهم بتروس، وفي (أفسس ٦: ١٦)، يتحدث الكتاب المقدس عن «ترس الإيمان». وبما أن التروس توفر الحماية، فيجب إذاً أن يكون الإيمان وسيلةً نحمي بها أنفسنا عندما يهاجمنا العدو. إلا أن الترس لا يكون فعالاً إلا عندما يتم رفعه؛ فلن يفيد الجندي إذا ظل على الأرض أو بجانبه. يجب أن يرفعه ويستخدمه لحماية نفسه أمام الهجمات. عندما يهاجمنا العدو بظروف أو أفكار غير مُسيرة تجعلنا نقلق أو نخاف، فيجب على الفور أن نرفع ترس الإيمان. والسبيل لفعل هذا هو من خلال أن

نقرر على الفور أننا سوف نثق في الله بدلاً من أن نحاول أن نقلق لكي نحقق النصر. من المفيد جداً أن نقول بصوت عالٍ: «إنني أثق في الله في هذا الموقف!» قلها بحزم وعن اقتناع. رد يسوع على إبليس بالقول: «مكتوب»، وكان يردد الآيات (انظر لوقا ٤)، ويمكننا أن نفعل الشيء ذاته. إن كلمة الله قوية، وهي فعّالة في مواجهة كل ما يحاول العدو أن يفعله في حياتنا.

نرى بطول الكتاب المقدس حكايات رائعة عن رجال ونساء الإيمان الذين وثقوا في الله بالتمام في مواقف كانت تبدو مستحيلة الحل، واختبروا قوة الله المنقذة. كان على كل منهم أن يطلق إيمانه وثقته في الله ويرفض أن يقلق أو يعول الهم.

إذا كنت مسيحياً مؤمناً وحمياً محملاً أو مثقلاً طوال الوقت، فهناك شيء خطأ. ربما كان لك إيمان في المسيح لخلاصك، لكن هذا لا يعني أنك حمياً

بالإيمان. إن أصعب حمل علينا أن نحمله في الحياة هو أنفسنا. يمكن أن تصير إدارة أنفسنا، وحياتنا اليومية، ومشاعرنا وتجاربنا، وحالاتنا المزاجية، وشؤوننا الداخلية كلها عبئًا ثقیلاً إذا لم نضع أنفسنا بالكامل بين يدي الله بالإيمان.

بعد هذا، يجب أن نضع جانبًا ثقل الصحة والسمعة والعمل والبيت والأولاد وكل شيء آخر يهمننا. يخبرنا الكتاب المقدس أن الله أمين (انظر ١ تسالونيكي ٥ : ٢٤)؛ هذه واحدة من صفاته الرئيسية. يمكننا أن نعتمد عليه في أنه سوف يأتي لنجدتنا، لذلك يجب أن نثق فيه بالتمام وبالكامل. وعندما نفعل هذا، سوف نكون مستعدين لأي شيء يعترض طريقنا.

سوف تكون هناك دائمًا مواقف تجعلك تهتم، لكن بمعونة الله، يمكنك أن تحيا فوقها كلها وتستمتع بالحياة. تعلّم أن تقول بفمك وبإخلاص قلبك: «يا

رب، إنني أثق فيك بالكامل؛ لا حاجة لي أن أقلق!»

كانت هناك امرأة تحمل حملاً ثقيلاً يمنعها من النوم، ويفسد شهيتها، ويعرض صحتها للخطر. وذات يوم، وجدت قصاصةً من الكتاب المقدس تحكي حكاية حنة، وهي أيضًا امرأة كانت تحمل أحمالاً ثقيلة جدًا في حياتها، لكنها تعلمت في النهاية أن تعطيها كلها للرب. قالت حنة إنها استطاعت أخيرًا أن تدرك أنها لم يعد بإمكانها أن تحمل الحمل، لكن كان عليها أن تدع الله يحمله عنها. وقد قالت إننا يجب أن نأخذ أحمالنا له، ونتركها، ونمضي، وننساها. إن عاد القلق مرةً أخرى، فيجب أن نأخذه مرةً أخرى إليه، ونستمر نفعل هذا مرارًا وتكرارًا إلى أن لا تكون لدينا في النهاية هموم ويكون لنا سلام كامل. إن المثابرة هي المفتاح لهزيمة إبليس. يجب أن تبين له أنك تصر على الأمر. احتفظ بترس إيمانك مرفوعًا طوال الوقت وسوف تنال النصر.

كان عليّ أن أتعلم أن الله لن يعمل طالما كنت أقلق. لكن في اللحظة التي فيها أثق فيه، ينفَّذ هو خطته عمليًّا. ومن خلال الإيمان والصبر، أصبحت أستمتع بمراقبة الله وهو يعمل بصورة معجزةٍ في حياتي.

فكر في الأمر

هل ستقلق أم تصلي وتطلق الله لكي يباشر عمله؟

كيف يمكنك اليوم أن تُظهر إيمانك في الله في موقف كان يمكن أن تقلق فيه في أوقاتٍ أخرى؟

القلق أم إطاعة الكلمة؟

أؤمن بشدة أننا عندما تكون لدينا مشكلات، يجب

ألا نقلق، لكننا نحتاج أيضًا أن نستمر في فعل الأشياء التي نعرف أن نعملها. على سبيل المثال، إذا كانت لديك التزامات، احرص على الوفاء بها. كثيرًا جدًا عندما يقابل الناس مشكلات شخصية ينسحبون من الحياة العادية ويصرفون وقتهم كله في محاولة حل المشكلة. إنهم يتحدثون عن مشكلاتهم لأي شخص يصفى إليهم ويقلقون باستمرار. كل هذا النشاط غير المثمر يمنعهم من فعل ما يجب عليهم فعله، الذي هو «فعل الخير».

يقول (مزمور ٣٧: ٣) إننا يجب أن نثق في الله ونفعل الخير وسوف نتغذى على أمانته. لقد اكتشفت أنني إذا واصلت دراستي لكلمة الله، وواصلت الصلاة، وأوفيت بالتزاماتي، وساعدت أكبر عدد ممكن من الناس، فسوف أختبر اختراقًا بصورة أسرع بكثير. تُعْتَبَر مساعدة الناس في وسط ألما في الحقيقة أمرًا في غاية القوة؛ فهي تحول ذهنك عنك وعن مشكلتك، وبهذا تزرع بذارًا تأتي في

النهاية بحصاد. إن الانغماس في الشفقة على الذات والقلق والهم والتكلم بسلبية يمنع الله من مساعدتنا. لكن الثقة فيه ومواصلة فعل الخير يطلقه لكي يعمل باقتدار.

قد نعرف أن القلق خطأ ومع هذا نستمر في القلق. يجب أن ندرك أننا لن نحصل على أي من مواعيد الله ما لم نُطع كلمته. المعرفة وحدها لا تحل مشكلاتك. يجب أن تفعل شيئاً لتكون طائعاً بغض النظر عما تشعر به. قد لا تشعر بالرغبة في الوفاء بالتزام ما أو فعل شيء لمساعدة شخص آخر. لكن افعل هذا على أية حال.

نعلمنا كلمة الله أن نُظهر

المحبة في كل حين

يجب ألا نستخدم مشكلاتنا الشخصية كذريعة لنكون ضيّقي الخلق وغير محبين للآخرين. تذكر

دائمًا أننا نغلب الشر بالخير (انظر رومية ١٢ : ٢١).
لذلك فإن نصيحتي هي أن تثق في الله وتفعل
الخير. وتفعل الخير. وتفعل الخير!

يحكي بولس في الكتاب المقدس كيف أنه بالرغم
من ألمه إلا أنه كان مقتنعًا بأن الله سوف يعتني
بهذه الأمور التي أودعها لله. لقد سلم بولس
مشكلاته لله ورفض أن يقلق. وقد شجع الناس
على أن يتمسكوا بما تعلموه ويحرسوا ويحفظوا
الحق الثمين الذي عهد به إليهم بالروح القدس
(انظر ٢ تيموثاوس ١ : ١٢-١٤). أي أن بولس كان
يقول إننا يجب أن نثق في الله ونظل نفعل ما
نعرف أن نفعله في الأوقات الصعبة. دائمًا ما يختبر
الشخص المطيع النصر في النهاية. ووصفتي
البسيطة للنصرة هي أن تثق في الله ولا تقلق.
وتفعل الخير. وتظل تتأمل في كلمة الله وتعترف
بها؛ لأنها سيف الروح. وبهذا السيف، سوف تهزم
إبليس.

هناك الكثير من المصادر المتاحة لمساعدتك على العثور على الآيات الكتابية التي تحتاج أن تتأمل فيها وتعتزف بها. بما في ذلك كتابي The Secret Power of Speaking god's Word. والقسم الذي بعنوان «الكلمة لحياتك اليومية» في الكتاب المقدس للحياة اليومية The Everyday Life Bible.

فكر في الأمر

ما هي الآيات أو الأجزاء المحددة من كلمة الله التي سوف تتأمل فيها لكي تساعدك على أن تكف عن القلق؟

ما هي الالتزامات التي ستوفي بها بالرغم من أنك
قد لا تشعر بالرغبة في فعل هذا؟

من الذين تعرف أنك يمكنك أن تساعدكم وبذلك
«تفعل الخير» أثناء أوقاتك العصيبة؟

الله جدير بالثقة

من خلال الاعتراف والتأمل في فكر القوة هذا،
«إنني أثق في الله بالكامل؛ لا حاجة لي أن أقلق»،
سوف تكون في النهاية أسلوب تفكير جديداً
يمكنك من أن تضع ثقتك في الله بسهولة. سوف

تعتاد البحث عمّا هو صالح وتقوم بتكبيره. تكون الحياة ممتعةً للغاية عندما نتعلّم أن نصليّ لأجل كل شيء ولا نقلق بشأن أي شيء.

أريد أن أشجّعك على ألا تُصاب بالإحباط إذا بدا تكوين أسلوب تفكير جديد أمرًا صعبًا في البداية. قد يكون عليك أن تقول: «سوف أثق في الله ولن أقلق» ألف مرة قبل أن تبدأ في الشعور بتأثير فعل هذا. تذكر فقط أن كل مرة تفكر فيها وتقول الشيء الذي يتفق مع الله، فإنك تحقق تقدمًا. لن يكف إبليس عن محاولة أن يجعلك تستسلم، لكن إذا لم تكف عن فعل ما أقترحه عليك في هذا الكتاب، فإنني أؤكد لك أنك سوف ترى النتيجة في الوقت المحدد.

مارس معظمنا فعلَ أشياء بالطريقة الخطأ لمدة سنوات، ويجب ألا نتوقع أن يتحول كل شيء في أيام أو أسابيع قليلة. يشبه تجديد أذهاننا إعادة برمجة جهاز كمبيوتر. على مدار العشر سنوات

الماضية اضطرت مرتين إلى تركيب نظام كمبيوتر جديد تمامًا. وأستطيع أن أخبرك بأن الأمر لم يكن سهلاً. كان ضروريًا للغاية بالنسبة لنا حتى نحقق تقدمًا في الخدمة، لكن ربما كان واحدًا من أصعب الأوقات على الإطلاق بالنسبة لموظفينا. كان عليهم أن يتعلموا طرقًا جديدةً لمعالجة المعلومات ولم يبدُ هذا دائمًا ناجحًا على الفور. لكن في النهاية اختفت الطرق القديمة وأصبحت الطرق الجديدة أكثر راحة، وأفضل بكثير جدًا - لكن كان على الجميع أن يتحلوا بالصبر!

إننا نرث مواعيد الله بالإيمان والصبر (انظر عبرانيين ١٠: ٣٦). فمهما كانت المدة التي يستغرقها الأمر منك لتجديد ذهنك بأفكار القوة هذه، فقط ثابر فيها. إنك تدرب ذهنك على أن يعمل لصالحك بدلاً من أن يعمل ضدك. لا تنس أنه حيثما يتوجه الذهن، يتبعه صاحبه.

فكر في الأمر

على وجه التحديد، ما هو الموقف (أو المواقف) الذي
تحتاج أن تعهد به لله اليوم؟

قوة من كلمة الله

"تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتَعَبِينَ
وَالثَّقِيلِي الْأَحْمَالِ وَأَنَا أُرِيحُكُمْ

[سوف أهدئ نفوسكم وأخفف عنها وأنعشها]"

(متى ١١ : ٢٨).

"وَإِنَّمَا أَقُولُ: اسْلُكُوا [دَائِمًا] بِالرُّوحِ

[القدس، متجاوبين مع الروح ومحكومين

به ومنقادين منه] فَلَا تُكَمِّلُوا شَهْوَةَ الْجَسَدِ

(الطبيعة البشرية بدون الله)"

(غلاطية ٥ : ١٦).

"فَتَوَاصَّعُوا [أنزلوا أنفسكم وأنقصوها في
تقديركم الخاص] حَتَّى يَدِ اللّهِ الْقَوِيَّةُ لِكَيْ
يَرْفَعَكُمْ فِي حِينِهِ، مُلْقِينَ كُلَّ هَمِّكُمْ
[كل قلقكم، وكل اهتماماتكم،
مرة واحدة إلى الأبد]
عَلَيْهِ لَأَنَّهُ هُوَ يَعْتَنِي بِكُمْ
(بمحبة ومراقبة)"

(١ بطرس ٥ : ٦ ، ٧).

"وَمَنْ مِنْكُمْ إِذَا اهْتَمَّ يَقْدِرُ أَنْ يَزِيدَ
عَلَى قَامَتِهِ ذِرَاعًا وَاحِدَةً؟"

(متى ٦ : ٢٧).

-٣-

يسدد الله كل احتياجاتي بوفرة

"أَيُّهَا الْحَبِيبُ، فِي كُلِّ شَيْءٍ أَرْوُمُ أَنْ تَكُونَ نَاجِحًا وَصَحِيحًا
[جسديًا] ، كَمَا [أعلم] أَنَّ نَفْسَكَ نَاجِحَةٌ"

(٣ يوحنا ١ : ٢).

أؤمن أنه من المهم أن نتحلَّى بما أسمىه أسلوب تفكير الوفرة؛ ذلك التفكير الذي يؤمن بأن الله يدبر دائمًا أي شيء نحتاجه في كل موقف؛ هذا هو وعد الله عبر الكتاب المقدس، وجزء من طبيعته هو أن يعول أولاده. في الحقيقة، أحد الأسماء العبرية لله في العهد القديم هو «يهوه يرى»، الذي يعني «الرب يعولنا».

أنت وأنا من أولاد الله؛ هو أبونا، وهو يسر بأن يعولنا تمامًا كما يسر الآباء والأمهات الطبيعيون بمساعدة أولادهم. لدينا أنا وديف أربعة أولاد. هم يحبوننا.

ونحن نحبهم، ولهذا نشاركهم بكل ما لدينا لهم. لا يمكننا حتى أن نتخيل أن نتركهم محتاجين بينما نستمتع نحن بالغنى، والله بالتأكيد أفضل بكثير في أبوته منا.

يمتلك الله كل شيء وهو قادر على فعل أي شيء. يقول (مزمور ٢٤: ١): «لِلرَّبِّ الْأَرْضُ وَمِلْؤُهَا». وفي (مزمور ٥٠: ١٠-١٢). يقول الله نفسه: «لَأَنَّ لِي حَيَوَانَ الْوَعْرِ وَالْبَهَائِمَ عَلَى الْجِبَالِ الْأَلُوفِ. قَدْ عَلِمْتُ كُلَّ طُيُورِ الْجِبَالِ وَوُحُوشِ الْبَرِّ عِنْدِي. إِنَّ جُعْتُ فَلَا أَقُولُ لَكَ لَأَنَّ لِي الْمُسْكُونَةَ وَمِلَأَهَا». واضح أن كل مصادر السماء والأرض هي تحت أمره، ولهذا، فلا يوجد شيء نحتاج إليه لا يمكنه أن يوفره. إنه يحبنا ويريد أن يعتني بنا. إن كنا نحبه ونفعل أقصى ما بوسعنا لكي نتعلم طرقه ونطيعها باستمرار، فسوف يحرص على أن تُسدّد احتياجاتنا. في الحقيقة، لا يوجد من يريد الله أن يشاركه بركاته أكثر من أولاده.

فكر في الأمر

هل تصدق أن الله يحبك ويريد أن يعولك؟

كيف عالك في الماضي؟

أكثر من المال

وعد بولس المؤمنين الذين كانوا شركاء في خدمته أن الله سوف يسدّد كلّ احتياجاتهم بلا حدود بحسب غناه في المجد في المسيح يسوع (انظر فيلبي ٤: ١٩). إنه لم يعد بأن الله سوف يعطيهم كل ما يريدونه، لكنه أكد لهم أن الله سوف يسدّد كلّ احتياج لديهم.

كثيرًا ما نفكر في الاحتياجات بمعنى الضروريات الأساسية للحياة: الطعام والمأوى والثياب والمال اللازم لشراء هذه الأشياء. لكن هذه هي احتياجاتنا الجسدية. إلا أنني أؤمن أن الله قد خلقنا لكي نحتاج ما هو أكثر من هذه الضروريات. إن احتياجاتنا متنوعة؛ فإننا لا نحتاج فقط إلى النقود والتغذية وسقف فوق رؤوسنا وثياب لنلبسها. بل نحتاج أيضًا إلى الحكمة والقوة والصحة والأصدقاء والأحباء. ونحتاج إلى المواهب والمهارات والقدرات لكي تساعدنا أن نفعل ما يُفترض بنا أن نفعله في الحياة. إننا نحتاج إلى أشياء كثيرة. والله مستعد أن يسدّد كلّ احتياجاتنا إذ نطيعه ونثق فيه. يجب أن نصدق أنه يريد أن يعولنا. يجب أن ننمّي العقلية المتوقعة في هذه المنطقة.

كان الناس الذين كتب بولس إليهم في فيلبي شركاء في الخدمة وقد ساعدوه ماليًا. كانوا يطيعون قانون الزرع والحصاد (انظر غلاطية ٦ : ٧).

لا يمكننا أن نتوقع الحصاد ما لم نزرع. لكننا عندما نزرع زرعًا جيدًا، يجب أن نتوقع فعليًا نتائج جيدة. وهذا صحيح في كل منطقةٍ من حياتنا، بما في ذلك الصحة والماليات والقدرات والمسؤوليات وكل شيء آخر يرتبط بخيرنا.

إذا زرعنا بذارًا جيدةً من خلال احترام أجسادنا، وإطعامها بالطعام المغذي وشرب الكثير من الماء، ومنحها الكثير من النوم، وإزالة الإجهاد المفرط، يمكننا أن نتوقع أن نحصد صحةً جيدةً. إذا زرعنا الرحمة، فسوف نحصد الرحمة، وإذا زرعنا الإدانة، فسوف نحصد الإدانة. إذا غفرنا، سيُغفر لنا. إذا كنا ودودين، سنحصل على الأصدقاء. إذا كنا أسخياء، فسوف نختبر السخاء في المقابل. إن قانون الزرع والحصاد من أبسط ما يمكن فهمه وينتج قوةً عظيمةً في حياتنا. فكر فقط فيه... إذا كنت بحاجةٍ إلى أصدقاء، فكل ما عليك فعله هو أن تكون ودودًا!

ما هو النجاح؟

قال جون د. روكفيلر الصغير ذات مرة: «لا أعرف شخصًا أحقر وأكثر بؤسًا من الرجل الذي يكرس كل ساعات النهار لصنع المال لأجل المال».

الحقيقة هي أن الشخص لا يكون ناجحًا حقًا إذا كان كل ما لديه هو المال؛ فالنجاح الحقيقي يتطلب ما هو أكثر من هذا. يقول الرسول يوحنا: «أَيُّهَا الْحَبِيبُ، فِي كُلِّ شَيْءٍ أَرُومُ أَنْ تَكُونَ نَاجِحًا وَصَحِيحًا [جسديًا]. كَمَا [أعلم] أَنَّ نَفْسَكَ نَاجِحَةٌ» (٣ يوحنا ١: ٢). واضح أن يوحنا كانت لديه نظرة شاملة للنجاح. ويجب أن تكون لنا نحن أيضًا. إنه لم يذكر المال حتى. لكنه ركز على الجسد والنفوس. عندما تزدهر أجسادنا، نكون أقوياء وأصحاء جسديًا. حتى إذا كانت لنا حاليًا علة جسدية يمكننا أن نصلي لأجل الشفاء ونتوقعه. لكننا بحاجة إلى أن نزرع بذارًا جيدةً من خلال الاعتناء بأنفسنا وعدم الإساءة إلى أجسادنا.

عندما تنجح نفوسنا، نزهدهر من الداخل؛ نكون في سلام، ونمتلئ من الفرح، ونكون راضين، ونحيا بإحساس المستقبل والقصد، وننمو روحيًا، وتكون لنا علاقات قوية ومُحبة مع الآخرين.

إن الله هو إله الغنى ويريدنا أن نحيا الحياة الفائضة. قال يسوع إنه قد أتى لكي تكون لنا الحياة ولكي نتمتع بالحياة في وفرتها وملئها (انظر يوحنا ١٠: ١٠).

هل الرغبة في المال خطأ؟

إننا نحتاج إلى المال! نحتاجه للمسكن والثياب والتعليم والطعام والسيارات والترفيه وأشياء أخرى كثيرة. في الحقيقة، إذا فكرت في الأمر، فسأجد أن معظم الأماكن التي أذهب إليها تتم فيها مقايضة المال في مقابل بعض الأغراض أو الخدمات. ليس من الخطأ أن نريد المال؛ فهو ليس شرًّا، لكن محبة المال هي أصل كل الشرور (انظر

١ تيموثاوس ٦ : ١٠). لا يسدّد المالُ احتياجاتنا فقط. بل يمكن استخدامه لبركة الآخرين أيضًا. خصوصًا من لديهم احتياجات وليست لديهم طريقة لتسديد هذه الاحتياجات. يساهم الناس بالمال في خدمتنا وهذا يمكننا من أن نكرز بالإجيل بثمان وثلاثين لغة في حوالي ثلثي العالم. كما يمكننا أيضًا من أن نطعم الجوع، ونوفر مياه شرب آمنة، ونموّل الملاجئ، ونزور السجون، ومئات الأشياء الأخرى التي تساعد الناس.

ليست مشيئة الله أن يمتلك الأشرار كلّ المال الذي في العالم بينما يظل شعبه محتاجين باستمرار. يجب أن نكون وكلاء صالحين على ما يعطيه الله لنا، ومستثمرين صالحين. أوّمن أننا يجب أن نحترم المال ولا نضيعه أبدًا. يقول سفر الأمثال مرارًا وتكرارًا إننا يجب أن نكون حكماء؛ وهذا يعني أن نكون مديرين صالحين.

هناك قصة كتابية شهيرة عن ثلاثة رجال نالوا
وزنات (مالاً) بحسب قدراتهم على تولّي أمر المال.
أعطى الرجل الذي نال أكبر مبلغ حوالي خمسة
آلاف دولار. واستثمر المال، وأعاد إلى سيده الخمسة
آلاف الأصلية وعليها خمسة آلاف أخرى. أثنى
سيده عليه، وقال له إنه قد أحسن صنعاً وسوف
يُعطى مسؤولية الكثير (انظر متى ٢٥ : ١٤-٢٨).
عندما أقرأ هذه القصة يتّضح لي أن الله يتوقع
منا أن نكون مستثمرين حكماء، وإذا فعلنا هذا
فسوف يجازينا. يجب ألا نحب المال أبداً أو نكون
طامعين في الربح، لكننا يجب أن نفعل أقصى
ما يمكننا فعله بما لدينا. استخدم المال في خدمة
الله والناس ولا تحاول أبداً أن تستخدم الله أو الناس
للحصول على المال! فالمال ليس سوى قسماً
ضئيلاً من النجاح، لكننا نحتاجه، وليس من الخطأ
أن نسأل الله أن يعطيه لنا بوفرة.

فكر في الأمر

هل لك توجُّه سليم ومتوازن من جهة النجاح؟

لا للمزيد من أساليب التفكير الإحنيابية

يفشل الكثيرون في الاستمتاع بالوفرة التي لدى الله لهم؛ لأنهم يفكرون بأسلوب تفكير «أنا محتاج». إنهم يخافون دائماً من أنه لن يكون لهم ما يكفي من المصادر التي يحتاجون إليها أيّاً كانت؛ فهم لا يصدقون أنهم أقوياء بما يكفي لعمل ما يلزم عمله، ولا يصدقون أنه سيكون لهم المال الكافي لتسديد التزاماتهم المالية، ولا يصدقون أن هناك من سيعتني بهم في شيخوختهم، إنهم يخافون من أن يفقدوا وظائفهم ولا يستطيعون العثور على غيرها. في الحقيقة، قد يكون معظم تفكيرهم محكوماً بالخوف. إنهم يشعرون

بالاحتياج إلى المزيد من الأصدقاء، والمزيد من المحبة، والمزيد من الطاقة. هؤلاء الناس الذين لديهم أسلوب تفكير «أحتاج، أحتاج، أحتاج» هذا يشعرون بالعوز روحياً وفكرياً وجسدياً ومالياً واجتماعياً. ربما يكون هؤلاء المُبتَلون بمشاعر الاحتياج قد شعروا أحياناً بالاحتياج حقاً عند نقطةٍ ما من حياتهم. وهذه الخبرات تجعلهم يخافون من العوز أو الخسارة، ويجعلهم الخوف يفكرون في أنه لن يكون لهم ما يكفي أبداً، ولهذا فقد يبدأون أيضاً في عيش حياة ضيقة الأفق وشحيحة.

أنتج الكساد العظيم في الثلاثينيات من القرن العشرين جيلاً كاملاً من الناس الذين كانوا خائفين بشكل رهيب من الخسارة والعوز. تركت هذه الفترة المأساوية من التاريخ أثراً يتعذر إلغاؤه على بعض الناس، الذين قضوا بقية حياتهم يفعلون أشياء مثل ادخار قطع صغيرة من ورق الألومنيوم؛ لأنهم كانوا يتذكرون أوقات الشح المرعبة، الأوقات

التي لم يكن ممكناً لهم أن يجدوا ما يستهلكونه مرة أخرى. عندما عادت أيام الرخاء، فشل الكثيرون في تجديد أساليب تفكيرهم التي كوّنوها أثناء الكساد. في أي وقت اجتاز فيه في مرحلة عوز، يسهل أن نصير خائفين، لكن هذه هي الأوقات التي نستطيع فيها أن نثق في الله خلالها في أنه سيسدّد احتياجاتنا. إذا كنت تمر حالياً بوقت تحوّل اقتصادي، أشجّعك بشدة على أن تدرك أنه سوف ينتهي حتماً وسوف تدخل إلى موسم جديد. ابقَ واثقاً في الله في أنه سيساعدك، وتوقع بجرأة أن تنجح في كل مجالات الحياة. إذا كنت بحاجةٍ إلى وظيفة، فتوقع من الله إذاً أن يحسن إليك عندما تبحث عن وظيفة.

يشعر البعض بالاحتياج بسبب أحوال أو توجّهات في العائلات التي نشأوا فيها، ويشعر آخرون بالاحتياج بسبب خبرات شخصية عانوا منها من الخسارة. كل هذه الظروف وغيرها تجعل الناس

يخافون من أنه لن يكون لهم ما يكفي. ليس هذا هو ما يريده الله؛ إنه لا يريدنا أن نحيا في خوف من خسارة ما لدينا أو من ألا يكون لدينا ما نحتاجه. في الحقيقة، أعتقد أن التصرف كما لو أن الله لن يسدّد احتياجاتنا أو أنه لا يريد أن تُسدّد احتياجاتنا هو أمر مهين له. يجب أن نثني عليه من خلال تصديق أنه صالح ومن خلال توقع أنه سوف يسدّد احتياجاتنا بحسب مواعيد كلمته.

إن الخوف من أنه لن يكون لنا ما نحتاج إليه هو بالضبط ما يريده إبليس. يمكننا أن نفتح الباب لمشيئته من خلال الخوف تمامًا كما يمكننا أن نفتح الباب لمشيئة الله من خلال الإيمان.

أثناء سنوات مراهقتي وشبابي، كان عليّ أن أعني بنفسني؛ لم يكن باستطاعتي أن أطلب من والديّ أي شيء أكثر مما لديّ على الإطلاق؛ بسبب الإساءة الجنسية التي كنت أختبرها. لو طلبت شيئاً من

أبي، كان يطلب دائماً «مقابلاً» من نوع ما، فلكني
أجتنب هذا الموقف كنت إما أعول نفسي، أو
أستغني عمّا أريده. تركتني هذه الفترة من حياتي
وأنا في خوف من ألا يكون لي ما يكفي، لهذا
فعندما كنت أحصل على أي شيء، كنت أخشى أن
أستخدمه خوفاً من أنه لن يوجد في حالة الطوارئ
الحقيقية. يمكنك أن تقول إنني كنت أعيش في
خوف عظيم. كنت خائفةً من ألا يكون لي أبداً ما
أحتاج إليه، وحتى عندما كنت أحصل عليه، كنت
أخاف من أن أستخدمه أو أستمتع به. كان إدراك أن
الله يُسرّ بأن يعولني وأنه كان يريدني أن أستمتع
بما يعطيه لي أمراً مذهلاً بالنسبة لي، ويجب أن
أعترف أنني استغرقت وقتاً حتى أكون قادرةً على أن
أنمي أسلوب تفكير جديد في هذه المنطقة.

تذكر أن الذهن هو ساحة المعركة، وأن إبليس
يحب أن يضع الأفكار الخاطئة في أذهاننا. تلك
الأفكار التي لا تتفق مع كلمة الله، على أمل أن

نتأمل فيها وقتًا طويلاً إلى أن تصير واقعًا في حياتنا. اهدم هذه الأفكار الخاطئة واستأسر كل فكر إلى طاعة يسوع المسيح (انظر ٢ كورنثوس ١٠: ٥). وبدلاً من هذا فكّر في نفسك على أنك ابنٌ لله، شخص يحبه الله ويُسرّ بأن يعوله. ازرع زرعاً جيداً من خلال مساعدة الآخرين الذين لديهم احتياج. وقل أشياء تبني بداخلك صورة الشخص ذي الاحتياجات المسدّدة بدلاً من صورة الشخص المحتاج دائماً. فيما يلي قائمة بالأشياء التي قد تود التفكير فيها وتكرارها على نفسك:

- كل احتياجاتي مسدّدة بحسب غنى الله في المسيح يسوع (انظر فيلبي ٤: ١٩).
- إن الله يباركني ويجعلني بركةً للآخرين (انظر تكوين ١٢: ٢).
- إنني أعطي وأعطى كيلاً جيداً ملبداً مهزوزاً فائضاً (انظر لوقا ٦: ٣٨).
- يعطيني الله بغنى وبلا توقف كل شيء للتمتّع

(انظر ١ تيموثاوس ٦ : ١٧).

• إني أخدم الله وهو يُسرّ بنجاحي (انظر مزمور ٣٥ : ٢٧).

إننا ننال من الله بحسب إيماننا، لهذا فمن الضروري بالنسبة لنا أن ننمّي أسلوب التفكير الصحيح في منطقة إعالة الله لنا. لا ترضّ بالعوز في حياتك، بل توقع الوفرة وفقاً لكلمة الله.

فكر في الأمر

هل أدى الاحتياج في حياتك في فترة ما إلى تكوين الخوف من أنك لن يكون لك ما يكفي أبداً؟

نوقعات عظيمة

كم أحب المثل الألماني القديم الذي يقول: «أبدأ

في النسيج وسوف يوفر الله الخيط». إن الحرص على أن نكون واثقين في الله، وإزالة أية أساليب تفكير «احتياجية» قد تكون لدينا، وتنمية أسلوب تفكير الوفرة، والتوقع القوي أن الله سيكون وفيًا لطبيعته ويسدّد كل احتياجاتنا. يفتح الباب لله أن يعمل في حياتنا. تعلّمنا الكتاب المقدس أن الله ينتظر لكي يبارك الناس، لكنه يبحث عن شخص يتوقع إحسانه (انظر إشعياء ٣٠: ١٨).

أحيانًا لا نتوقع أي شيء، بل ننتظر فقط لنرى ما سيحدث. في أوقاتٍ أخرى، قد نقع في فخ توقع خيبة الأمل لأننا تعرضنا لخيبة الأمل مرارًا كثيرةً في الماضي ونخشى من أن نرجو أيّ شيء صالح. وبسبب الصدمات التي اختبرتها في بداية حياتي، فقد كبرت لأصبح في غاية السلبية في نظرتي للحياة. كنت دائمًا أنتظر الكارثة التالية، وكنت أتوقعها أن تكون قريبة جدًا. إنني سعيدة للغاية؛ لأن الله قد علّمني أن أتوقع بقوة أن تحدث أشياء

صالحة في حياتي. لا تخلو حياتي من التحديات، لكنني أتمتع بأمورٍ صالحةٍ أكثر بكثير من الأمور الرديئة. عندما كنت أتوقع المشكلات، كنت غالبًا أحصل عليها، لكنني الآن أتوقع الخير. وغالبًا أحصل عليه. أحيانًا أحصل أيضًا على ما هو أفضل مما كنت أرجوه أو أتوقعه؛ لأن هذا هو الله. إنه يعطينا أكثر جدًّا مما يفوق ويتخطى كل ما نجرؤ على أن نرجوه أو نطلبه أو نفكر فيه (انظر أفسس ٣: ٢٠).

دعني أشاركك بقصةٍ، أرجو أن تشجّعك على أن تصدق أن الله يمكنه أن يفعل لأجلك أكثر مما تعتقد. قبل الحرب الأهلية، كان هناك رجل اسمه إدmond ماكيلهيني يدير عملاً تجاريًا للملح والسكر على جزيرة آفري في ولاية لويزيانا. أجبره غزو الوحدة عام ١٨٦٣م، على أن يترك بيته وعمله التجاري، وعندما عاد في عام ١٨٦٥م، وجد أن حقول السكر وأعمال الملح قد دُمّرت بالكامل. لم يتبقَّ له شيء تقريبًا - فيما عدا بعض الفلفل الحار الذي كان لا زال ينمو

في حديقته. بدأ ماكيلهيني يجرب الفلفل، ليرى إن كان بإمكانه أن يصنع صلصة تضيف مذاقًا على الأطعمة البسيطة التي كانت لديه. تُعرف صلصلته الآن باسم تاباسكو. وفي عام ٢٠٠٨م، احتفلت الصلصة التي لازالت عائلة ماكيلهيني تنتجها بعيدها الأربعين بعد المائة.

لقد فقد ماكيلهيني كلَّ شيء في الحرب، وكان يمكن لحياته أن تُدمر. لكن هذا لم يحدث؛ فقد اعتنى الله به، وسوف يعتني الله بك أنت أيضًا إذا لم تستسلم.

ابدأ في التأمل والقول: «إن الله يسدّ بوفرة كلَّ احتياجاتي. إنني أتوقعه أن يعولني في كل مجالات حياتي. إن لديه خطةً صالحةً لي وأنا أتوقع مستقبلًا عظيمًا». انظر إلى نفسك على أنك شخصٌ يعمل بالحكمة ولديه الإجابات اللازمة لاتخاذ القرارات الصحيحة في الحياة. انظر إلى نفسك على أنك

شخص سليم متلى بالطاقة والحيوية. صدق أنك مبدع ولديك الكثير من الأفكار الجيدة. توقع أن تتم دعوتك إلى المناسبات الاجتماعية ويكون لديك الكثير من الأصدقاء، وتكون لك أيضًا عائلة مُحبة. إن الله يريدك أن تتوقع أمورًا صالحة منه؛ فهو يَعِد في (إرميا ٢٩: ١١) قائلاً إن لديه أفكارًا وخططًا نحوك وهي خير وليست شرًا. خذ كلامه على محمل الجد، ولتكن لك توقعات عظيمة فيه.

فكر في الأمر

ما الذي تتوقعه؟

يريد الله أن يباركك

تعلم البعض أن الألم والاحتياج هما فضيلتان في الحياة المسيحية. صحيح أن القدرة على التحلي

بتوجّه حسن أثناء أوقات الألم هو فضيلة وأمر مهم للغاية، إلا أن المعاناة المتواصلة ليست هي مشيئة الله لأي شخص. قال الرسول بولس إنه عاش أوقاتاً من الإذلال وأوقاتاً من الوفرة. سوف نمر بصعوبات في هذه الحياة لكن يمكننا، بل ويجب علينا، أن نتوقع إنقاذ الله وعائداً من الحياة الوافرة.

يجب ألا ننظر أبداً إلى الله على أنه إله بخيل يمسك عنا أيّ شيء نحتاج إليه. بالتأكيد هناك أوقات لا نحصل فيها على ما نريده عندما نريده، لكن إذا حدث هذا، فإن الله لديه سبب صالح؛ ربما لا يكون التوقيت صحيحاً، أو أننا لسنا ناضجين بما يكفي للتعامل مع الأمر بعد، أو أن لديه في فكره ما هو أفضل لنا، شيئاً لا نعرف كيف نطلبه، لكن لا يكون هذا أبداً لأنه لا يريدنا أن ننال البركة؛ فهذا الفكر ببساطة لا يتّفق مع شخصيته.

إذا كانت لديك أية شكوك أو أسئلة بشأن حقيقة

أن الله يريد أن يباركك، فإنني أريد أن أساعدك لأنني أريدك أن تتفق معه في هذه المنطقة من حياتك. وأفضل طريقة لفعل هذا هو بأن أبين لك ما يقوله الله نفسه. إن كلماته مسوَّحة لكي تحدث حقًّا في تفكيرك وتغيّر حياتك، لذا أريدك أن تلقي نظرة على هذه الكلمات، وتطلب من الله أن يستخدمها لكي ينقلك إلى مكان الثقة الكاملة في رغبته في أن يعولك وأن يباركك بوفرة.

• "لَا يَبْرَحْ سِفْرُ هَذِهِ الشَّرِيعَةِ مِنْ فَمِكَ، بَلْ تَلْهَجُ فِيهِ نَهَارًا وَلَيْلًا، لَتَتَحَفَّظَ لِلْعَمَلِ حَسَبَ كُلِّ مَا هُوَ مَكْتُوبٌ فِيهِ. لِأَنَّكَ حِينَئِذٍ تُصْلِحُ طَرِيقَكَ وَحِينَئِذٍ تُفْلِحُ"

(يشوع ١ : ٨).

• "طوبى (سعيد، ومحظوظ، وناجح، وموضع حسد) لِلرَّجُلِ الَّذِي لَمْ يَسْلُكْ فِي مَسْئُورَةِ الْأَشْرَارِ... لَكِنْ فِي نَامُوسِ الرَّبِّ مَسَرَّتُهُ وَفِي نَامُوسِهِ (وصايا الله وتوجيهاته وتعاليمه) يَلْهَجُ نَهَارًا وَلَيْلًا... وَكُلُّ مَا يَصْنَعُهُ يَنْجَحُ [يتكَّمَل وينضج]"

(مزمو ١ : ١-٣).

• "الرَّبُّ رَاعِيٌّ [يطعمني، ويرشدني، ويحميني]

فَلَا يُعْوزُنِي شَيْءٌ"

(مزمور ٢٣ : ١).

• "الْأَشْبَالُ احْتَاَجَتْ وَجَاعَتْ وَأَمَّا طَالِبُو (من يسألون

ويطلبون) الرَّبَّ [بحق احتياجهم وبناءً على سلطان

كلمته] فَلَا يُعْوزُهُمْ شَيْءٌ مِنَ الْخَيْرِ"

(مزمور ٣٤ : ١٠).

• "لِيَتَعَظَّمِ الرَّبُّ الْمُسْرُورُ بِسَلَامَةٍ (خَاج) عَبْدِهِ"

(مزمور ٣٥ : ٢٧).

• "يَبَارِكُ مُتَقِي الرَّبِّ الصِّغَارَ مَعَ الْكِبَارِ"

(مزمور ١١٥ : ١٣).

• "وَلَمَّاذَا تَهْتَمُونَ بِاللِّبَاسِ؟ تَأْمَلُوا زَنَايِقَ الْحَقْلِ... لَا تَتَعَبُ وَلَا

تَغْزِلُ... فَإِنْ كَانَ عُشْبُ الْحَقْلِ الَّذِي يُوجَدُ الْيَوْمَ وَيُطْرَحُ غَدًا

فِي التَّنُّورِ يُلْبِسُهُ اللَّهُ هَكَذَا أَفَلَيْسَ بِالْحَرِيِّ جَدًّا يُلْبِسُكُمْ

أَنْتُمْ يَا قَلِيلِي الْإِيمَانِ؟"

(متى ٦ : ٢٨-٣٠).

• "السَّارِقُ لَا يَأْتِي إِلَّا لِيَسْرِقَ وَيَذْبَحَ وَبُهِلِكَ وَأَمَّا أَنَا فَقَدْ
أَتَيْتُ لِيَتَكُونَ لَهُمْ حَيَاةٌ (ويستمتعوا بها) وَلِيَكُونَ لَهُمْ
أَفْضَلُ (الحياة الممتلئة إلى درجة الفيضان)"
(يوحنا ١٠ : ١٠).

فكر في الأمر

أي من الأجزاء الكتابية الواردة في هذا القسم
تحدث إلى قلبك أكثر من غيرها أو تبدو مناسبة
لك أكثر في الوقت الحالي؟

أشجّعك أن تحفظها عن ظهر قلب وتأمل فيها

لقد نعلمت الدرس

أعرف جيداً قدرة قوة كلمة الله والآيات المقدسة
مثل هذه المذكورة سابقاً على إحداث تغيير كامل

للطريقة التي نفكر بها. كنت، مثل الكثيرين، بحاجةٍ إلى أن تؤدي كلمة الله دورًا رئيسيًا في تفكيري في منطقة البركات والإعالة. قبل أن أفهم قوة الأفكار والكلمات والأفعال، كان لديّ ما أسميه «الروح الرخيصة». كنت دائمًا أدفع أقلّ ثمن ممكن لكل شيء أشتريه. كنت أتسوق عند التنزيلات على أصناف محدودة، وفي متاجر التخفيضات، بل وأنبش حتى في «سلة المرجعات» في متجر البقالة. على أمل أن أجد تنزيلات وأجد عروضًا جيدة. كنت أشتري الخبز المنتج في اليوم السابق والأغراض التي ليس لها ماركات. قد تقول: «لقد كنتِ اقتصاديةً، ما الخطأ في هذا؟» والإجابة بالتأكيد هي أنه لا يوجد في هذا خطأ على الإطلاق. المشكلة هي أنني كنت أتخطئ التصرف الاقتصادي؛ فقد كنت أنظر إلى نفسي على أنني لن أستطيع أبدًا تحمّل نفقة الأغراض الجيدة. كنت أحيّا بخوفٍ من أنني إذا أنفقت المال الذي لديّ، فسوف نفلس ولن نجد ماًا كافيًا.

أما زوجي، فقد كان ينظر إلى الموقف من وجهة النظر المناقضة تمامًا؛ حيث لم يكن ينفق مالا ليس لديه، لكن إذا توفر له المال، فلم يكن يخاف أبدًا من أن يشتري ما كان بحاجة إليه، وكان يؤمن دائمًا بالحصول على أفضل نوعية يمكنه تحمّل تكلفتها بدلًا من شراء أرخص شيء يمكنه أن يعثر عليه. اختلفنا كثيرًا بشأن هذا الموضوع بالتحديد، وفي أحد الأيام، بينما كان يشعر بالإحباط مني، قال لي: «لن يستطيع الله أبدًا أن يباركنا حقًا ما لم نتخلص من هذا التوجّه الرخيص». وقد أصابني ما قاله بالغضب، لكنه كان على حق! لا يمكن أن يعطينا الله الوفرة إذا لم تكن لدينا رؤية عنها. في مناسبة أخرى، تعرّضنا لاختبارٍ تعلّمت فيه درسًا قيّمًا آخر؛ كنا بحاجةٍ إلى سيارةٍ جديدةٍ، كنت أريد نوعًا معينًا، لكننا عندما ذهبنا لنرى السيارات المعروضة، خفت من أن أشتري ما كنت أريده حقًا. وبدلًا من هذا، قلت إنني شعرت بأننا يجب أن نشترى موديلًا أرخص. شعر ديف برغبةٍ قويةٍ في

أن نحصل على السيارة التي كنت أريدها؛ لأنه كان بإمكاننا حتمًل تكلفتها. وفكرت أنه بالرغم من أننا نملك ثمنها، إلا أنه سيتوفر لدينا مال أكثر كل شهر إذا رضيت بالسيارة التي لم تكن تقريباً تعجبني، لكنني كنت أعرف أنني أستطيع التعايش معها. كان قسط السيارة التي كنت أريدها حقاً أكثر بمقدار حوالي خمسين دولاراً شهرياً من السيارة التي كنت سأرضى بها، وفي النهاية، فاز ديف وحصلنا على الموديل الأعلى. أحببت السيارة وشعرت بالرضا حقاً في قيادتها. ولدهشتي، فبعد حوالي أسبوعين من شرائنا لها، تلقيت علاوةً غير مُتوقعة، وما حصلت عليه فعلياً، بعد استقطاع الضرائب، كان حوالي خمسين دولاراً بالتمام كل شهر.

كان هذا التوجُّه «الرخيص» الذي وصفته في هذه القصة يؤثر على كل جانبٍ من حياتي؛ حيث كنت أفكر بنفس الطريقة التي فكرت بها في السيارة كثيراً طوال الوقت، وأفكر مع نفسي باستمرار

وأقول لها أن تشتري أو تأخذ أقل مما كنت أريده
وأستطيع حتمًا تكلفته. وكانت النتيجة أنني
كنت دائمًا أشعر بأنني محرومة، لكنني في الواقع،
كنت أحرم نفسي. إنني أوّمن بأن الله يستخدم
الموقف لكي يساعدني على التخلص من نمط
التفكير غير الصحي هذا. وأنا أوّمن بشدة الآن
أنني لو كنت قد رضيت بالشيء الذي ظننت أنني
يمكنني التعايش معه، لما كنت قد حصلت أبدًا
على العلاوة التي تلقيتها. كثيرًا جدًا يريد الله أن
يعطينا إحدى رغبات قلوبنا ولا يستطيع أن يفعل
هذا؛ لأننا نرفض أن ننالها. إننا نعتقد أنها جيدة
أكثر من اللازم بالنسبة لنا أو نحاول باجتهاد أن
نعتني بمستقبلنا للدرجة التي نحيا فيها في خوف
ولا نستخدم ما قد أعطاه الله لنا لكي نستمتع
به في الحاضر.

دعني أكون واضحة: إنني لا أعني أن البحث عن
العروض شيء سيئ، أو أن الذهاب إلى معارض

الأشياء المستعملة يعني أن لديّ توجُّهاً رخيصاً. إنني أحب التنزيلات الجيدة مثل أي شخص آخر. لكنني لم أعد أدعها تتحكم في كل مشترياتي. لديّ صديقة جميلة تذهب إلى متاجر إعادة البيع كهواية. تقضي هي ووالدتها معظم النهار في الانتقال من مكانٍ إلى آخر. وتذهلني العروض التي تحصلان عليها. إنهما ترحان وتستمتعان بالأمر. ولا تفعلان هذا بدافع الخوف كما كنت أنا أفعل.

كما أريد أن أوضح أيضاً أنني لا أقترح أن ينفق الناس المال الذي لا يمتلكونه أو يتحمّلون ديوناً لكي يشتروا أشياء لا يمكنهم تحمّل تكلفتها؛ ففيما يتعلق بمواردنا المالية، يجب علينا دائماً أن ندّخر بعض المال، ونعطي بعضه، وننفق بعضه. لا تنفق أبداً كل ما لديك، لكن لا تخف من إنفاق ما تحتاج إلى إنفاقه لكي تحصل على بعض الأشياء التي سوف تستمتع بها. صلّ بشأن المشتريات الكبرى، وإذا كان لديك المال وتؤمن أن الله يوافق

على الغرض الذي تخطط لشرائه، فافعل هذا دون خوف أو شعور بالذنب.

إنني أشجّع بشدة أي شخص لديه نفس المشكلة التي كنت أعاني منها وأقول له: «ابدأ في النظر إلى نفسك بطريقةٍ جديدةٍ؛ إنك ذو قيمة ويجب أن تحصل على أشياء جميلة. يريد الله أن يباركك، لكنك بحاجة إلى صورة ذاتية صحية. انظر إلى نفسك على أن احتياجاتك مسدّدة، قل إن الله يسددها، واستعد لكي تصعد إلى مستوى جديد من الوفرة في حياتك».

فكر في الأمر

هل يوجد لديك «توجّه رخيص»؟

كيف يمكنك أن تبدأ في تنمية أسلوب تفكير
الوفرة؟

كن مؤهلاً لنسده احتياجاته غيرك

عندما أحدث عن النجاح والازدهار، أحب أن أقول إننا بحاجة إلى أن نمتلك «النجاح ذا الهدف». إن الله لا يريدنا أن نكون محتاجين، ويريدنا أن نكون مؤهلين لنساعد الناس الذين لديهم احتياج، ولا يمكننا أن نفعل هذا إذا كان كل ما نختبره هو العوز. عندما لا يكون لدينا ما يكفي لتسديد احتياجاتنا نحن واحتياجات عائلاتنا أو الآخرين الذين نتحمل مسؤوليتهم، فسيكون من الصعب للغاية أن نساعد الآخرين المحتاجين. وهذا أحد الأسباب التي لأجلها يعد الله بأن يعولنا وأن يفعل هذا بوفرة.

لكي نساعد الآخرين، نحتاج إلى القوة، والصحة الجيدة، وصفاء الذهن. نحتاج إلى المال لكي نساعد من لديهم صعوبات مالية. ونحتاج إلى الثياب لكي نستطيع مشاركتها مع من يحتاجون إليها. في (٢ كورنثوس ٩: ٨) يعلمنا بولس قائلاً: «وَاللَّهُ قَادِرٌ أَنْ يَزِيدَكُمْ كُلَّ نِعْمَةٍ (كل إحسان وبركة أرضية)، لِكَيْ تَكُونُوا وَلَكُمْ كُلُّ اكْتِفَاءٍ كُلِّ حِينٍ فِي كُلِّ شَيْءٍ [تمتلكون ما يكفي كي لا تطلبوا أية مساعدة أو دعم ولكم وفرة لكل عمل صالح وتبرع خيري]». تقول الآيات التالية إن الله يعطي بذاراً للشخص الذي يرضى أن يزرع (انظر ٢ كورنثوس ٩: ٩، ١٠). وهذا يعني أنك إذا كنت مستعداً لتشارك الآخرين وتسدد احتياجاتهم، فلن يسدد الله احتياجاتك فقط، بل سوف يعطيك وفرةً من الموارد حتى يكون باستطاعتك دائماً أن تعطي.

أشجّعك على أن تنمّي أسلوب تفكير أنك معطاء سخي. ابحث عن طرق تعطي بها وعن المحتاجين

الذين يمكنك أن تعطيهم. كلما مددت يد المساعدة أكثر للآخرين، زادت سعادتك. قال يسوع إن الفقراء معنا في كل حين (انظر متى ٢٦: ١١). ويوجد بالكتاب المقدس أكثر من ألفي نص كتابي يتعلق بمسؤوليتنا تجاه الفقراء والمحتاجين. ادرس ما يقوله الكتاب المقدس عن تدبير الله وانظر لنفسك على أنك شخص يسدد الاحتياجات وليس شخصاً محتاجاً.

عش بتوجُّه التوقع. قال الملك داود: «[ماذا كان سيحدث لي] لَوْلَا أَنَّنِي آمَنْتُ بِأَنَّ أَرَى جُودَ الرَّبِّ فِي أَرْضِ الْأَحْيَاءِ!» (مزمور ٢٧: ١٣). والعيش بتوقع لا يساوي العيش بإحساس الاستحقاق. الذي هو التوقع بأننا نستحق كل شيء دون فعل أي شيء. إننا لا نستحق أي شيء من الله، لكنه في رحمته يريدنا أن نعيش في توقع مقدس حتى يمكننا أن نستقبل أفضل ما لديه.

توقع العروض، لكن لا ترضَ بشيء لا يعجبك حقًا فقط لكي تحصل عليه بسعر أقل إذا كان باستطاعتك أن تدفع أكثر وتحصل على ما ترغب فيه حقًا. إليك مثال عن هذا: يمكنني أن أتذكر أنني ذهبت لأشتري حذاءً، ووجدت ما أعجبني حقًا في المتجر الأول، لكن بما أنه لم يكن عليه تخفيضات، فقد قضيت بضع ساعات أكثر في الذهاب من متجر لآخر في محاولة لأجد حذاءً بسعر أرخص. وعندما أدركت أخيرًا ما كنت أفعله، أصبح واضحًا لي أن توجَّهي كان أحق؛ لأنني حتى إذا وجدت حذاءً بنقود أقل، فإنني قد أنفقت بالفعل ما ادخرته في الوقت وثمان البنزين باحثةً عمّا كنت أنظر إليه على أنه فرصة. ليس هذا فقط، بل إنه نادرًا ما كان سيعجبني مثل الحذاء الأول وسينتهي بي الحال وأنا أشعر بالحرمان. حتى إذا كنت قد عشت محتاجًا طوال حياتك، يمكن لهذا أن يتغيَّر إذا قمت بدورك. ودورك هو أن تطيع الله، وتزرع بذارًا جيدة، وتكون لك رؤية الوفرة، وتفكر وتقول الأشياء الصحيحة التي

تتفق مع كلمة الله، وتكون مثابراً. افعل كل ما تحتاج لفعله الآن؛ لأنك لا يمكنك أن تنفق ما ليس لديك، لكن لا تصدق أنك عالق هناك إلى الأبد.

أؤمن أن هذه منطقة مهمة يحارب فيها إبليس بقوة لكي يُبقي الناس مخدوعين؛ إنه يريدنا أن نشعر بالحرمان لأن هذا يُنتج في النهاية شفقة على الذات، وحسداً، وشعوراً عاماً بعدم الرضا. يجب أن تكون مستعداً للمثابرة في تنمية أسلوب تفكير جديد في هذه المنطقة. تأمل في هذا الفكر واعترف به: «إن الله يسد كل احتياجاتي بوفرة». وإذا تستمر تفعل هذا، سوف تنمّي أسلوب تفكير صحيحاً سوف يُمكّنك من أن تنجح في كل الجوانب.

يوضح الجزء الكتابي التالي ما يريد الله أن يفعله لأجلك. أشجّعك على أن تقرأه وتراه على أنه رسالة شخصية من الله لك. دعه يغوص في قلبك ويغيّر تفكيرك. إن أمكنك أن تنمّي أسلوب تفكير مبنياً

على الحق الوارد في هذه الآية، فسوف تجد نفسك تتبارك أكثر مما ظننت أنه ممكن.

«وَلِذَلِكَ يَنْتَظِرُ الرَّبُّ [مَتَوَقَّعًا وَنَاضِرًا وَمَشْتَاقًا
بشدة] لِيَتَرَأَّفَ عَلَيْكُمْ. وَلِذَلِكَ يَقُومُ لِيَرْحَمَكُمْ لِأَنَّ
الرَّبَّ إِلَهُ حَقٌّ. طُوبَى (سعيد، ومحظوظ، وموضع
حسد) لِّجَمِيعِ مُنْتَظِرِيهِ [مَن يَنْتَظِرُونَ بِاشْتِيَاقٍ
نصرته، وإحسانه، ومحبته، وسلامه، وفرحه،
ورفقه غير المقطوعة التي لا يضاهاها شيء]!»
(إشعياء ٣٠: ١٨).

فكر في الأمر

هل تؤمن أن الله سوف يباركك ويجعلك بركةً
للآخرين؟ ما الذي لديك الآن ويمكنك أن تشارك به
شخصًا آخر محتاجًا؟

قوة من كلمة الله

"فَيَمْلَأُ إِلَهِي كُلَّ احْتِيَاجِكُمْ بِحَسَبِ غِنَاهُ فِي الْجَدِّ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ"

(فيلبي ٤ : ١٩).

"لِيَتَعَظَّمَ الرَّبُّ الْمُسْرُورُ بِسَلَامَةٍ (خَاج) عَبْدِهِ"

(مزمور ٣٥ : ٢٧).

"وَاللَّهُ قَادِرٌ أَنْ يَزِيدَكُمْ كُلَّ نِعْمَةٍ (كل إحسان وبركة أرضية). لِكَيْ تَكُونُوا وَلَكُمْ كُلُّ اكْتِفَاءٍ كُلِّ حِينٍ فِي كُلِّ شَيْءٍ [تمتلكون ما يكفي كي لا تطلبوا أية مساعدة أو دعم ولكم وفرة لكل عمل صالح وتبرع خيري]"

(٢ كورنثوس ٩ : ٨).

"فَأَجْعَلَكَ أُمَّةً عَظِيمَةً وَأَبَارَكَكَ [بزيادة وافرة من الإحسانات] وَأَعْظَمَ اسْمَكَ وَتَكُونُ بَرَكَهَ [توزع الخير على الآخرين]"

(تكوين ١٢ : ٢).

-٤-

انني أعيش الحاضر وأستمتع بكل لحظة

"هَذَا هُوَ الْيَوْمُ الَّذِي صَنَعَهُ الرَّبُّ. نَبْتَهِجُ وَنَفْرَحُ فِيهِ"

(مزمور ١١٨ : ٢٤).

هناك مقولة أحبها تقول: «الأمس حكاية، والغد أحجية. أما اليوم فهو عطية. وهذا يعني أنه هدية». يجب أن نستمتع بكل لحظة من حياتنا ونبقى مركزين على الحاضر. لا يمكننا أن نستند على الماضي أو ننظر أبعد من اللازم إلى المستقبل، لكننا بحاجة إلى أن ندرك أن اللحظة الحاضرة هي عطية الله لنا الآن، لهذا فنحن بحاجة إلى أن نعيش فيها ونستمتع بها بالتمام.

لي صديقة تزوجت في سن الخامسة والأربعين. كان زوجها رائعًا ومشبعًا لها لدرجة أنها كثيرًا

ما كانت تقول إن زوجها هو هدية الله لها. في أحد الأيام، دخل زوجها إلى المستشفى لإجراء جراحة بسيطة، لكن بسبب تلوث غير متوقع لم يرجع للبيت مرة أخرى. كانت وفاته صدمةً رهيبَةً وخيبة أمل مدمرة، لكنها سعيدة بسبب أنها استمتعت بزوجها بالكامل أثناء السنوات التي قضياها معًا. وأنا سعيدة جدًا لأجلها؛ لأنها لا تحيا بآلم خسارتها بالإضافة إلى الكثير من الندم. كثيرًا جدًا ما ينشغل الناس للغاية للدرجة التي تجعلهم يؤجلون الاستمتاع بعائلاتهم وأصدقائهم، وعندما يفوت الأوان، يندمون على أنهم لم يختاروا اختيارات أفضل من هذا.

إن الطريقة الوحيدة لتفادي الندم هي الاختيار الجيد والاستمتاع بالحاضر. كل لحظة هي عطية من الله. وأنا أبذل الجهد لكي أركّز على كل لحظة من حياتي وأستمتع بها. لكن فعل هذا كان رحلةً طويلةً وصعبةً بالنسبة لي. كان عليَّ حقًا أن

أجتهد لفعل هذا؛ لأنني بطبعي أحب التخطيط، وإذا لم أنتبه، فسأجد نفسي أخطط للشيء التالي أثناء فعلي للشيء الحالي، وهو بالطبع ما يسرق مني اللحظة الحالية. وبالرغم من أن التركيز شيء جيد، إلا أنه يسهل عليّ أن أركز أيضًا على عملي للدرجة التي تجعلني أفشل في الاستمتاع بسحر اللحظة. على سبيل المثال، كنت عادةً أعمل عندما كان أولادي صغارًا وكنت أجد صعوبةً حتى في أن أتوقف لحظة لكي أستمع بالأشياء اللطيفة التي كانوا يقولونها أو يفعلونها. فاتني الكثير من تلك اللحظات ولن أستعيدها مرةً أخرى. يجب أن نفرح بالحياة وبالناس الذين وضعهم الله في طريقنا؛ فالحياة موجودة لكي نستمتع بها، وليس لكي نخشاها أو نندم عليها.

أثناء نشأتي في بيت غير سليم، لم أكن أستمع فيه بالحياة بكل تأكيد، تحولت إلى مدمنةٍ للعمل، وحاولت أن أعثر على قيمتي وقدري في فعلي

وليس في هويتي. ولأن والديّ كانا يبدوان سعيدين بي في الأوقات التي كنت فيها أفعل شيئًا ما أو أنتج شيئًا ما أكثر من الأوقات التي لم أكن أفعل فيها شيئًا، فقد اعتقدت أن الله كان أكثر سرورًا بي عندما كنت أفعل وأنتج أشياء.

كان المناخ في بيت نشأتي متوترًا للغاية، وقد اختبرت الكثير من الخوف. لم أكن أحظى بالكثير من المرح أثناء طفولتي، وعندما أصبحت في العشرينات من عمري، لم يكن باستطاعتي أن أتذكر أنني كنت سعيدة أو مسترخيةً بالكامل على الإطلاق. وبسبب تعرضي للإساءة، فقد سُرقت مني طفولتي. أصبحت بالغًا، لكن لم تكن هناك طفلة بداخلي، لم يوجد فيّ أي شبه بالأطفال. وليس هذا أمرًا صحيًا. كل بالغ سليم يحتاج إلى أن يكون بداخله طفل سليم. لا بد أن نعرف كيف نعمل وكيف نتحمل المسؤولية، لكن لا بد أيضًا أن نعرف كيف نلهم ونستمتع بأنفسنا. يجب ألا

تفوتنا أبدًا أية فرصة للضحك؛ لأنه يشبه الدواء، فهو يساعدنا بطرق كثيرة، بما في ذلك صحتنا الجسدية. والمرح يجعل حتى المزيد من العمل مسرًا وممتعًا بالنسبة لنا.

يستطيع فكر القوة هذا - إنني أحيًا في الحاضر وأستمع بكل لحظة - أن يحوّل حياتك؛ لأنك إذا سمحت له حقًا أن يغير تفكيرك، فسوف تبدأ في الاستمتاع بحياتك بطرق جديدة تمامًا. حتى إذا كنت تعتبر نفسك شخصًا «جادًا»، أو في غاية التركيز، أو متحملاً للمسؤولية بشدة، فيجب عليك مع هذا أن تقضي وقتًا في الاستمتاع بما تفعله. لا تنشغل أكثر من اللازم للدرجة التي تجعلك لا تستمتع بكل جوانب حياتك.

فكر في الأمر

إلى أي مدى تستمتع وحيًا حقًا اللحظة الحاضرة؟

كثيرًا

قليلاً

لا أستمع على الإطلاق
إلى أي مدى تستمتع بالناس الذين في حياتك؟

يريدك الله أن نسنمّع بحياتك

هل تؤمن أن الله يريدك أن تستمتع بحياتك؟ بالطبع، يريد هذا. في الحقيقة، إن جزءاً من مشيئة الله لك هو أن تستمتع بكل لحظة منها. هل تسألني ما الذي يجعلني متيقّنة من هذا؟ لأن كلمته تقول هذا في عدة مواضع. كتب الملك سليمان، الذي يعتبر حكيماً جداً، في (جامعة ٢: ٢٤) يقول: «لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ خَيْرٌ مِنْ أَنْ يَأْكُلَ وَيَشْرَبَ وَيُرِيَ نَفْسَهُ خَيْرًا فِي (يستمتع بالخير الناجع عن) تَعْبِهِ رَأَيْتُ هَذَا أَيْضًا أَنَّهُ مِنْ يَدِ اللَّهِ». قال سليمان إنك يجب أن تستمتع بالخير الناجع من تعبك. يبدو هذا وكأنه شيء يجب أن نفعله إرادياً. لا يعني هذا

أن تصير كل الحياة احتفالاً كبيراً أو إجازة. لكنه يعني أننا بقوة الله يمكننا أن نتعلم أن نستمتع بالحياة كلها، حتى الأشياء التي قد يعتبرها الآخرون عادية ومملة. أعتقد أن الكثيرين لديهم أسلوب تفكير محاولة «تحمّل» أقسام كبيرة من حياتهم فقط. لكنني أؤمن أنه أمر مأساوي أن تحيا ولا تستمتع بكل لحظة. أعتزف بأن بعض الأشياء تسر مشاعرنا أكثر من غيرها. لكننا يمكننا أن نتعلم أن نستمتع بحضور الله في كل شيء نفعله. حاول أن تذكر نفسك طوال اليوم بأن الله معطاء، وأن اللحظة التي لديك الآن هي عطية منه.

كنت أصارع مع مفهوم الاستمتاع بالحياة ككل إلى أن أجريت دراسة عمّا يقوله الله عن هذا، والآن أعلم أن هذه مشيئته وأني أحتاج إلى أن أستمتع بالحياة لأجل نفسي، لكن أيضاً لأجل يسوع الذي دفع ثمناً غالياً جداً حتى يكون بمقدوري أن أفعل هذا. حتى يسوع نفسه عندما أعلن أنه قد أتى إلى

الأرض، قال: «أَتَيْتُ لَتَكُونَ لَهُمْ حَيَاةٌ وَلِيَكُونَ لَهُمْ أَفْضَلُ (الحياة التي تمتلئ إلى أن تفيض)» (يوحنا ١٠: ١٠). وقال أيضاً: «كَلَّمْتُكُمْ بِهَذَا لِكَيْ يَثْبُتَ فَرَجِي فِيكُمْ وَيُكْمَلَ فَرَحُكُمْ (يكون كاملاً وتأملاً وفائضاً)» (يوحنا ١٥: ١١)، و«أُطْلِبُوا تَأْخُذُوا لِيَكُونَ فَرَحُكُمْ (سعادتكم، مسرتكم) كاملاً» (يوحنا ١٦: ٢٤). عندما صلى يسوع إلى الآب في (يوحنا ١٧: ١٣)، صلى في الحقيقة حتى يكون لنا فرح: «أَمَّا الآنَ فَإِنِّي آتِي إِلَيْكَ. وَأَتَكَلَّمُ بِهَذَا فِي الْعَالَمِ لِيَكُونَ لَهُمْ فَرَجِي كَامِلاً فِيهِمْ [حتى يختبروا مسرتي مُتَمِّمَةً فِيهِمْ، حتى يكتمل استمتاعي في نفوسهم، حتى تكون سعادتي بداخلهم، تملأ قلوبهم]». إذا كان يسوع نفسه يتكلم ويصلي بمثل هذه الكلمات القوية عن رغبته لأجلنا أن نفرح، فكيف يمكننا أبداً أن نشك في أن الله يريدنا أن نكون سعداء ونستمتع بحياتنا؟ إذا كانت رغبة الله لنا أن نستمتع بالحياة، فلماذا إذاً يوجد كثيرون بؤساء وتعساء؟ ربما يكون سبب هذا هو

أنا نفشل في تثبيت أذهاننا على الاستمتاع بالحياة. يمكننا بسهولة أن ننزلق إلى نمط البقاء على قيد الحياة وحمْلها بدلاً من أن نستمتع بها. لكن أسلوب التفكير الجديد سوف يطلقك لكي تبدأ في الاستمتاع بالحياة كما لم يسبق لك على الإطلاق. وكلما زاد استمتاعك بالحياة، أصبحت أنت أكثر إمتاعاً، لذا ابدأ اليوم ولا تؤجل. تأمل في هذه العبارة وكررها: «إنني أحيأ في الحاضر وأستمتع بكل لحظة».

هناك شيء أحب أن أفعله ليساعدني على أن أتذوق اليوم وهو أن أصرف وقتاً في المساء لكي أتذكر كل ما فعلته في ذلك اليوم. إن ما نحققه وما نشترك فيه خلال يوم واحد هو أمر مذهل، لكننا غالباً ما نعبر أيامنا بسرعة كبيرة وبتركيز مشتت، ولهذا فإننا بالكاد نتذكرها، هذا إذا تذكرناها من الأساس. تأمل في يومك كل مساء واشكر الله على كل ما أوصلك إليه وسمح لك بأن تفعله. إذا كنت قد

ارتكبت أخطاء، يمكنك أن تتعلم منها وإذا كنت قد حظيت بانتصارات عظيمة، فسوف يتيح لك تذكرها أن تستمتع بها مرة أخرى.

فكر في الأمر

هل يمر يومك بصورة غائمة، أم أنك تستمتع به حقًا؟

لا يوجد خطأ في المرح قليلًا

عندما بدأت أفهم (يوحنا ١٠: ١٠)، شعرت بالغضب لأنني أدركت أن العدو كان يخدعني لكي أفكر أن الاستمتاع بالأشياء لم يكن مهمًا. وحت تأثير الشيطان الخادع، أصبحت أوّمن - كذبًا بالطبع - أنني إذا كنت أفرح، فهناك شيء خطأ في الأمر. يجب أن أعمل باجتهاد كبير! لم أكن أرى والدي يستمتع بحياته أبدًا. وبدا أنه عندما

يستمتع الآخرون فهذا يحزنه. لذلك نشأت وأنا أفكر في أنه لابد أن هناك خطأ ما في الأمر. يمكنني أن أتذكر أنهم كانوا يخبرونني أن أسكت عندما كنت أضحك بصوت عالٍ.

ربما تكون حالتك مشابهةً لهذا؛ ربما اجتزت في بعض هذه الصراعات نفسها في طفولتك، أو ربما اجتزت بأشياء أخرى جعلتك جادًا. في كل مرةٍ حاول فيها أن تفعل شيئًا منعشًا، في أي وقت تفعل فيه شيئًا بجانب العمل، يتكون لديك شعور غامض بالذنب، وكأن الأمر فيه شيء خطأ. إنني أدرك أن بعض الناس قد لا يفهمون هذا الصراع، لكن الكثيرين يفهمونه.

أعتقد أن هذه العقلية العملية المفرطة هي أحد الأسباب التي لأجلها يتراجع الناس كثيرًا في علاقاتهم مع الله. إنهم يحاولون خطأ أن يخدموا الله على أنه «وظيفة» أو عمل ويفشلون في التلذذ

به. قالت مدام جويون، وهي امرأة تقية من القرن السابع عشر. إن أسمى دعوة لكل ابن من أبناء الله هي أن يتلذذ بالله. أتذكر ذلك الحمل الثقيل الذي رُفع من على كاهلي في أول مرة قرأت فيها هذا. في ذلك الوقت كنت أعمل باجتهاد كبير محاولة أن أرضي الله. لدرجة أن فكرة التمتع البسيط به لم تكن تخطر على بالي مطلقاً. لم أسمع قط عن مثل هذا الأمر! أعتقد أنه من المحزن فعلياً أنني كنت عضوةً ملتزمةً في الكنيسة لأكثر من عشرين عاماً ولم أكن قد تعلمت أن الله يريدني أن أمتع به وبالحياة التي أعطاها لي.

لقد خلق الله كل الأشياء لتمتعنا ونبداً هذا بالاستمتاع به. كما أنه يريدنا أيضاً أن نستمتع أحداً بالآخر ويريدنا أن نستمتع بأنفسنا.

في المرة القادمة التي ترغب فيها في الحصول على استراحة قصيرة من عملك والذهاب للتمشية في المتنزه، أو مشاهدة طفل أثناء لعبه، افعل

هذا دون الشعور بالذنب أو عدم الروحانية. سوف يظل عملك موجودًا عندما ترجع. إنني لا أشجّعك على ألاّ تتحمل المسؤولية، لكنني أريدك أن تتخذ الخطوات المناسبة للتمتع بالحياة في وسط إنجاز الأشياء العظيمة. إذا كنت تعمل باجتهاد منذ فترة طويلةٍ وتشعر أنك بحاجةٍ إلى يوم إجازة، فخذ إجازة. سوف تكون أكثر إثمارًا إذا صرفت وقتًا في الانتعاش. إننا نحيا في وسط مجتمع منساق، لكننا يمكننا أن نتغيّر إذا اخترنا ذلك. إن كنت لا تريد أن ينتهي بك الحال وأنت عجوز ولديك كل أنواع الندم على الأمور التي تتمنى لو كنت قد فعلتها، فابدأ اليوم إذاً واجعل كل لحظة ذات معنى.

فكر في الأمر

ما الذي يمكنك فعله لكي ترح قليلاً اليوم، حتى أثناء عملك؟

اختر شيئاً واحداً كل يوم تحب أن تفعله فقط

لتشعر بالسعادة الناجمة عن فعله.

حدّد هدفًا جديدًا

عندما بدأت رحلتي لتعلّم كيف أستمتع بالحياة، حددت هدفًا، وهو التمتع عن قصد بكل ما كنت أفعله، حتى الأشياء التي كنت أفعلها عادةً للانتهاء منها أو لإزالتها من على قائمتي. على سبيل المثال، بدلًا من الإسراع في الاستعداد في الصباح حتى يمكنني أن أبدأ يومي، تعمّدت أن أستمتع بالعملية كلها. أشياء مثل اختيار ثيابي لذلك اليوم، ووضع مساحيق التجميل، وتصفيف شعري. بالرغم من أنني أفعل هذه الأشياء يوميًا، إلا أنه لم يخطر لي أبدًا أنها كانت جزءًا من كل يوم من حياتي وأنني كان باستطاعتي، بل ويجب عليّ، أن أستمتع بفعلها. إنني أقول لنفسِي: «أنا أستمتع بهذه اللحظة من حياتي وبالمهمة التي بين يديّ». وأحاول أن أفعل لمجد الله ما أفعله عادةً روتينيًا، ودون هدف سوى أن يتم فعله.

هناك راهب كرملي اسمه الأخ لورنس، كتب كتاباً روحياً قديماً عنوانه ممارسة حضور الله Practicing the Presence of God. وتعلّم أن يفعل الشيء ذاته. كان يشعر بأن العمل في المطبخ كربه جدّاً، لكنه تعلّم أنه إذا فعل هذا بدافع المحبة لله، فسيكون قادراً على ممارسة حضور الله في وسط هذا كله. وقد طبق هذا المبدأ ذاته على كل جانب من حياته وأدت ممارسته إلى تمكينه من أن يستمتع بالحياة بصورة أسمى؛ فقد حوّل ما كان يمكن أن يكون حياة مملّة وعادية وبائسة إلى حياة أعجب بها واشتاق إليها الكثيرون. أراد الناس بساطته وفرحه وسلامه وقدرته العميقة على التحدث مع الله أثناء فعل كل ما كان يفعله.

هناك عشرات الأشياء التي تدرج تحت تصنيف ما هو عادي في الحياة اليومية، ويمكننا أن نستمتع بها كلها إذا اتخذنا قراراً فقط بأن نفعل هذا؛ أشياء مثل ارتداء الملابس، وقيادة السيارة إلى العمل، والذهاب إلى محل البقالة، وأداء المهام، والحفاظ على الأمور

مُنظَّمة، ومئات الأشياء الأخرى. في النهاية، هذه هي الأشياء التي تتألف منها الحياة. ابدأ في فعلها من منطلق المحبة لله واعلم أنك بالروح القدس يمكنك أن تستمتع بكل شيء تفعله على الإطلاق. لا يأتي الفرح فقط من الترفيه، لكن من القرار أن تقدّر كلّ لحظةٍ معطاة لك على أنها عطية نادرة وقيمة من الله.

مفاتيح الاستمتاع باللحظة الحاضرة

أرجوك أن تتذكر أن أي يوم تضيّعه هو يوم لن تستعيده أبداً مرةً أخرى. احرص على أن يكون كل يوم تعيشه مؤثراً! أريد أن أشاركك ببعض المفاتيح المحددة التي اكتشفت أنها تساعدني على أن أتعلم كيف أحيّا في اللحظة الحاضرة وأستمتع بحياتي. أوّمن أنك إذا مارستها عملياً في حياتك، فسوف تساعدك أنت أيضاً.

كّرّس نفسك لما تفعله

عندما أصبح مصطلح تعدّد المهام شائعاً أولاً، بدا كل واحد أنه يريد أن يفعله. فجأة أصبحت الكثير من التوصيفات الوظيفية تشمل عبارات مثل «يجب أن يكون قادراً على أداء المهام المتعدّدة»، ولا زالت كذلك. وبالرغم من أن هناك بالتأكيد أوقات يجب فيها أن يتنقل الإنسان بين المسؤوليات ويتعامل مع أكثر من شيء واحد في الوقت الواحد، إلا أنني لست متأكّدة من أن تعدد المهام يفيدنا في الحياة اليومية. في الحقيقة، أعتقد أن محاولة فعل أشياء أكثر من اللازم في وقتٍ واحد يسبب الإجهاد ويمنعنا من أن نستمتع بأي من هذه الأشياء. يستطيع بعض الناس أن يقوموا بأشياء متعددة في وقت واحد ومع هذا يظلّوا هادئين ومركّزين، لكن حتى هؤلاء الناس لديهم حدود، ويجب أن تحترم الحدود.

أيّا كانت قدراتنا وعاداتنا في العمل، فإننا يجب أن نعي أن الإجهاد والحيرة والإحباط ليست هي

الطريقة التي نستمتع بها باللحظة.
أريد أن أشجّعك على أن تكف عن محاولة القيام
بمهام متعددة بصورة مُبالغ فيها. وتتعلم أن
تكرس نفسك لما تفعله. التزم بفعل شيء واحد
في المرة الواحدة وقرر أنك سوف تستمتع به. إنه
أمر حسن بالتأكيد أن تقرأ كتاباً أثناء جلوسك في
غرفة الانتظار قبل موعدٍ ما. لكن ابدأ في مقاومة
الرغبة في فعل أكثر من شيء يتطلب قوةً ذهنيةً
أو يتطلب انتباهك الكامل في وقتٍ واحدٍ. على
سبيل المثال، لا تتحدث عبر الهاتف أثناء محاولة
سداد الفواتير على الإنترنت. لا تضع قائمةً بمهام
الإصلاحات المنزلية في عطلة نهاية الأسبوع في
الوقت الذي يفترض بك فيه أن تكون منتبهاً في
اجتماع عمل. لا تضعي مساحيق التجميل أثناء
قيادة السيارة. لا ترد على البريد الإلكتروني أو
الرسائل النصية أثناء قيادة السيارة.

إن القدرة على إرسال رسائل إلكترونية ونصية.

حسنة بالتأكيد وقد مكّنتنا من أن نتواصل بشكل أسرع. لكن إذا سمحنا لكل رنة صغيرة من التليفون أو إخطار بالرسائل الجديدة أن تكون هي العامل المتحكم في حياتنا، فسينتهي بنا الحال ونحن محبّطون ونبدو وقحين في أحيانٍ كثيرة.

يتطلب الإنصات منك أن تنتبه. وتظاهرك بأنك تصغي في الوقت الذي يكون فيه ذهنك في الحقيقة منشغلاً بعشرة أشياء أخرى ليس وقحاً فحسب، بل إنه لا يفيد شيئاً في بناء العلاقات الجيدة.

تشرح الترجمة المنقحة الإنجليزية للكتاب المقدس (الجامعة ٥: ١) هكذا: «كرّس ذهنك لما تفعله». أي درّب نفسك على أن تركز انتباهك بالكامل على ما أنت مشترك فيه في أي وقتٍ معيّن. ثم انته ما تفعله حالياً قبل أن تبدأ شيئاً آخر. يتطلب هذا النوع من التركيز انضباطاً، لكنه جدير بالعناء؛ لأن القدرة على التركيز تساعدك على أن تستمتع

باللحظة الحاضرة. حققت مؤخرًا تقدمًا في هذه المنطقة عندما قررت أنه منذ الآن فصاعدًا إذا كنت أفعل شيئًا ما مهمًا فلن أرد على الهاتف. عادةً ما أرد عليه أيًا كان ما أفعله، وكثيرًا ما أجده يحبطني ويجعلني أفقد تركيزي. أما الآن فإنني أنظر إلى رقم الطالب لأتأكد من أنها ليست مكالمة طوارئ، وأقوم برد المكالمات بعد هذا. لكنني لن أدعها تتحكم فيّ.

لن نستمتع باللحظة الحاضرة والعطايا التي تحتويها إذا لم تكن لدينا توجهات متوازنة نحو العمل. يحكي (لوقا ١٠ : ٣٨-٤٢) قصة زيارة يسوع إلى بيت الأختين مريم ومرثا. كانت مرثا «مرتبكة» (انظر لوقا ١٠ : ٤٠). لكن مريم جلست عند قدمي يسوع وكانت تصغي إلى ما كان يقوله. كانت مرثا مُشْتَتَّةً بخدمةٍ كثيرةٍ. لكن مريم قررت ألا يفوتها جمال اللحظة الحاضرة. وقال يسوع إن مريم قد اختارت اختيارًا أفضل من مرثا. لم يقل يسوع لمرثا

ألا تعمل، لكنه أخبرها ألا تشعر بالإحباط ويكون لها توجه سيئ أثناء عملها. يريدنا يسوع أن نعمل باجتهاد، لكنه يريدنا أيضًا أن نكون حكماء بالدرجة التي تجعلنا ندرك متى يجب أن نوقف كل الأنشطة ولا تفوتنا معجزة اللحظة.

قد يبدو كسر عادة الإفراط في تعدد المهام سهلًا، لكنه في الحقيقة صعب في مجتمعنا، لهذا يجب أن تصمم على أن تكون عادات جديدة متوازنة في هذه المنطقة.

ما هي «فخاخ» تعدد المهام التي تقع فيها معظم الوقت؟ هل تجعلك الأفكار المتطايرة في ذهنك تشعر وكأنك مثل الطريق السريع في ساعة الذروة. خذ نفسًا عميقًا، وهدئي سرعتك، وكن مصممًا على ألا تفعل سوى ما يمكنك فعله في سلام واستمتاع.

تشبّه بالأطفال في تعاملك مع الله
عادةً يُعتَبَر التصرف كالبالغين أمراً حسناً، وهو
كذلك في معظم الأحوال، لكننا يجب أن نقرب
من الله كأطفال صغار، لا أعني أن نكون طفوليين،
بل مثل الأطفال. هناك شيء مؤكد، وهو أن
الأطفال الصغار يمكنهم بسهولة أن يجدوا وسيلةً
للاستمتاع بأي شيء يفعلونه. كان ابننا الأصغر،
دانييل، لديه دائماً «أسلوب تفكير هيا نستمتع
بالحياة»، وأتذكر أنه عندما كان طفلاً صغيراً كان
يستمتع بالحياة كلها بصورة كاملة. أتذكر في أحد
الأيام أنني قلت له أن يكنس الفناء ولاحظت بعد
دقائق قليلة أنه كان يرقص بالمكنسة. في مناسبةٍ
أخرى، جعلته يقف في ركن الغرفة لكي أودّبه على
خطأ ما كان قد ارتكبه، وسرعان ما لاحظت أنه
كان يلعب مع الأزهار المرسومة على ورق الحائط.
أعتقد أنه يمكننا أن نتعلم الكثير من مراقبة
الأطفال الصغار. إنهم يجدون طريقةً للاستمتاع
بكل شيء - حتى الطلبات أو التأديب. وهم يغفرون

بسرعة أية إساءة ويثقون في الناس بسهولة.
تعال إلى الله بثقة الأطفال التي لا يتحتم عليها
دائمًا أن تفهم «لماذا» الكامنة وراء كل شيء. يتعب
معظم الآباء والأمهات جدًّا من أطفالهم الذين
يسألون مئات المرات يوميًّا «لماذا». وأنا أرى أن الله
يتعب من هذا أيضًا.

ليكن لك إيمان بسيط، وصلِّ صلوات بسيطة، وتُب
سريعًا. واقبل معونة الله بسرعة. صدق أن الله
صالح. إذا كنت تحتاج إلى الغفران، اطلبه من الله،
واقبله بالإيمان، ولا تضيّع وقتك في الشعور بالذنب
والدينونة. بهذا النوع من البساطة في علاقتك
مع الله، سوف تجد نفسك تنمو روحيًّا وتستمتع
به أكثر من ذي قبل. تذكر أن التمتع بالله في كل
الأوقات في أي شيء نفعله هو هدفنا!

فكر في الأمر

ما هي الصفات الثلاث الشبيهة بالأطفال التي
يمكنك ممارستها في علاقتك بالله؟

استمتع بالناس

لا يمكننا بالتأكيد أن نستمتع باللحظة الحاضرة
ما لم نتعلم أن نستمتع بكل النوعيات المختلفة
من الناس؛ لأن الكثير من لحظتنا تشتمل على
الناس. قرأت مؤخرًا أن معظم تعاستنا هي بسبب
أشخاص ليسوا كما نريدهم أن يكونوا أو لا
يفعلون ما نريدهم أن يفعلوه. وأنا أتفق مع هذا
إلى أقصى درجة. وإذا كان الحال هكذا، فما هو الحل؟
كيف أستطيع أن أستمتع بيومي إذا كان عليّ أن
أعامل مع المزعجين؟ وقد وجدت أنه من المفيد أن
أدرك أنه بالرغم من أنهم قد يزعجونني، إلا أن الله
يحبهم كثيرًا ولا يعجبه أن يكون لديّ توجّه سيئ
من نحو أي شخص.

لا يمكنني أن أستمتع بأي إنسان أدينه وأنتقده.
لهذا غالبًا أقول لنفسني: «يا جويس، إن الطريقة
التي يتصرف بها هذا الشخص لا شأن لك بها».
ويساعدني التعامل بالرحمة في توجُّهي نحو
الآخرين فعليًا على أن أستمتع بحياتي، وأنا أنصح
بشدة بهذا. قابلت مؤخرًا موظفةً في متجر لبيع
الأحذية كانت تتحدث على هاتفها المحمول طوال
الوقت الذي كنت فيه في المتجر. حتى عندما
كنت بحاجة إلى مساعدتها في العثور على
المقاس الصحيح. كنت أعني أنها تريدني أن أسرع
حتى يمكنها أن تواصل حديثها. وكانت تتحدث
بالإسبانية حتى لا يمكنني أن أفهمها. لكن بينما
كان ضيقي يتزايد اخترت أن أفكر قائلَةً: «ربما تناقش
أمرًا طارئًا من نوع ما. أو تتعامل مع شيء مهم
للالغاية بالنسبة لها». كنت على وشك أن أفقد
فرحي، لكنني قررت أن أكون رحيمةً وأظل سعيدةً.
وأنا أنصح بهذا بشدة!

لقد خلق الله كل الناس بطباع وشخصيات كثيرة مختلفة وأنا أؤمن بحق أنه يستمتع بهم كلهم. يبدو أن التنوع شيء يسر الله حقًا. إذا كنت لم تفكر أبدًا في هذا، فاقض وقتًا قليلًا في النظر من حولك. لقد خلق الله التنوع وهو يقول إن ما خلقه حسن، لذلك أشجّعك على أن تقبل من يختلفون عنك وتتعلم أن تستمتع بهم كما يستمتع بهم الله.

إننا نقابل الكثير من الناس. البعض منهم نختر أن نقابلهم. لكن كثيرين منهم نجدهم في حياتنا أثناء قضائنا ليومنا. لن تستمتع بالكثير من «لحظاتك الحاضرة» إلا إذا قررت أن تجد أيضًا طريقة تستمتع بها بالناس الذين يقتحمونها.

فكر في الأمر

كم مرة تفشل في أن تستمتع بيومك لأن هناك شخصًا ما ليس كما تريده أن يكون؟

تمتع بحياة متزنة

ينفتح باب فرصة أمام إبليس لكي يجلب منه الدمار إلى حياة من يخرجون عن الاتزان (انظر ١ بطرس ٥: ٨). إن الكثير جدًا من أي شيء هو مشكلة، حتى إذا كنا نفعل الكثير جدًا من شيء صالح. على سبيل المثال، العمل حسن، لكن الكثير جدًا منه يسبب الإجهاد الذي يمكن أن يؤدي إلى المرض والغيظ والاكئاب وانهايار العلاقات. الطعام حسن، لكن كما يعرف معظمنا فإن الكثير جدًا منه ليس حسنًا. حسن أن نكون منظمين، لكن إذا أصبحنا ننشد الكمال فيمكننا أن نقود أنفسنا

ومن حولنا إلى الجنون. النوم ضروري وحيوي، وإذا لم نحصل على ما يكفي منه فلن نشعر أننا بخير. لكن في أحد الأيام كنت أحدث مع شخص قال لي: «لقد اكتشفت أنني إذا نمت أكثر من اللازم، لا أشعر أنني بخير». إن أية منطقة تخرج عن الاتزان تسبب الارتباك والضيق في حياتنا وتسرق منا فرحة اللحظة الحاضرة.

أؤمن حقًا بأن الحفاظ على حياة الاتزان قد يكون أحد أكبر التحديات التي أمامنا. أشجّعك على أن تمتحن حياتك بانتظام، وتسأل نفسك بصدق إذا كنت قد سمحت لأية منطقة أن تخرج عن الاتزان. هل تفعل الكثير جدًا أو القليل جدًا من أي شيء؟ يمكن أن يكون نقص الاتزان هو السبب الأصلي لعدم الاستمتاع بالحياة.

لم أكن دائمًا أحياء حياةً متزنةً، لكنني أشكر الله؛ لأنه ساعدني على أن أبلغ النقطة التي أظل فيها

متزنّة الآن - على الأقل معظم الوقت. أشجّعك على أن تفعل الشيء نفسه. وازن أنشطتك واخرج عن الروتين. لا تفعل الأشياء ذاتها طوال الوقت أو تبالغ في فعل أي شيء. افعل كل الأشياء باعتدال. بهذه الطريقة، سوف تتجنب الإنهاك وتكون قادرًا على الاستمتاع بأي شيء.

فكر في الأمر

هل خيا حياةً متزنّةً؟

ما هي المنطقة التي تحتاج فيها إلى التحسّن وكيف يمكنك أن تتحسّن؟

دع الماضي يمضي

يمكن أن يكون ماضيك حملاً ثقيلاً لا يُحتمَل عندما تحاول أن تحملَه معك إلى حاضرك. والطريقة التي تدعه بها يمضي هي أن تكف عن التفكير فيه. أبعدَه عن ذهنك وأخرجه خارج أحاديثك. سوف يذكرك إبليس بماضيكَ؛ لأنه يرغب في أن تظل عالِقاً فيه، لكن أرجوك أن تتذكر أنك تستطيع أن تختار أفكارك. لست مضطراً إلى أن تفكر في كل شيء يقع داخل ذهنك. إن لديك القدرة على أن تختار أفكارك. بلا شك، سوف يمنعك التشبث بماضيكَ من التمتع بحاضرك ومن التطلع إلى مستقبلك. إذا كنت تصارع مع الذنب أو الدينونة أو الحزني أو اللوم أو الندم بشأن ماضيكَ، فسوف يغفر الله لك ويحررك إذا طلبت منه أن يفعل هذا. إذا كنت تشعر بخيبة أمل نتيجة أخطاء الماضي، فقد آن الأوان لكي تتخلَّص منها وتتحلَّى بالأمل مرةً أخرى. لا يوجد مكان لماضيكَ في مستقبلك! كتبت مؤخراً في يومياتي أنني كنت أزيل زر الرجوع للخلف من حياتي، وقد فعلت هذا حتى لا أضِيع

وقتًا في ما كان كائنًا أو ما كان يمكن أن يكون.

كان الرسول بولس مصممًا على أن يحيا في اللحظة الحاضرة. في (فيلبي ٣: ١٣، ١٤) يقول: «أَيُّهَا الْإِخْوَةُ، أَنَا لَسْتُ أَحْسِبُ نَفْسِي أَنِّي قَدْ أَدْرَكْتُ [بعد]. وَلَكِنِّي أَفْعَلُ شَيْئًا وَاحِدًا [هذا هو طموحي الوحيد]: إِذْ أَنَا أَنَسَى مَا هُوَ وَرَاءُ وَأَمْتَدُّ إِلَى مَا هُوَ قُدَّامٌ. أَسْعَى نَحْوَ الْغَرَضِ لِأَجْلِ جَعَالَةِ [الجائزة السامية السماوية] دَعْوَةِ اللَّهِ الْعُلْيَا فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ» استخدم كل المفاتيح التي قدمتها لك واستمر في إضافة مفاتيحك الخاصة أثناء تقدمك في حياة استمتاعك الجديدة. وفوق كل شيء، استمر في التأمل والاعتراف بفكر القوة هذا: «إنني أحيأ في اللحظة الحاضرة وأستمتع بكل لحظة».

فكر في الأمر

عندما تقرأ (فيلبي ٣: ١٣، ١٤) - عن نسيان الماضي - ما هو الموقف الذي يخطر على ذهنك؟

اختر معاركك

أؤمن أن أحد أفضل الطرق للتمتع باللحظة الحاضرة وتجنب الإجهاد غير اللازم هو رفض السماح للأشياء الصغيرة أن تزعجك. أي، اختر معاركك، ولا تصنع جبلاً من لا شيء. قبل أن تخصص الوقت والطاقة والعواطف لموضوع أو موقفٍ ما، اسأل نفسك سؤالين: أولاً، اسأل نفسك عن مدى أهميته، وثانياً، اسأل نفسك عن مقدار الوقت والجهد والطاقة الملائم حقاً لتضعه فيه. اعرف ما يهم في الحياة، وركّز على هذه الأمور. تعلّم أن تميّز الفرق بين الأمور الرئيسية والثانوية.

في (خروج ١٨ : ١٣-٢٣)، قدم حمو موسى، يثرون، له نصيحة عظيمة. كان موسى قد بدأ يشعر بالإرهاق؛ لأنه كان يتناول بصورة شخصية كل موقف ونزاع وأزمة تظهر بين شعب إسرائيل. ربما كان يظن أن عليه أن يفعل هذا، بما أنه كان قائد الأمة. قال له يثرون ما معناه: «اهتم أنت بالأُمور الكبيرة، واترك الأُمور الصغيرة لشخص آخر». واستمر يقول: «إِنْ فَعَلْتَ هَذَا الْأَمْرَ وَأَوْصَاكَ اللَّهُ تَسْتَطِيعُ الْقِيَامَ [تَحْمُلُ الْإِجْهَادَ]. وَكُلُّ هَذَا الشَّعْبِ أَيْضًا يَأْتِي إِلَى مَكَانِهِ [خِيَامَهُمْ] بِالسَّلَامِ» (خروج ١٨ : ٢٣).

إنني على يقين من أن حياتك بها الكثير من الإجهاد دون إضافة أي شيء آخر. عندما تتعرض لإغراء أن تدخل في «معركة»، ارجع خطوة للخلف أولاً وقرر ما إذا كان الأمر جديرًا بما يتطلبه أم لا.

فكر في الأمر

فكر في معاركك الحالية، أي منها هي التي تحتاج
أن تبتعد عنها، وأي منها هي الجديرة بالقتال؟

افهم أنك لا تستطيع أن تلبي توقعات الجميع
كلنا لدينا علاقات مختلفة كثيرة، ومعظم
الناس يتوقعون شيئاً منا. قال موسى لحميه إنه
كان يقضي في كل أمر صغير أو كبير؛ لأن الناس
كانوا يأتون إليه. واضح أنهم كانوا يأتون بتوقع أن
يساعدهم موسى. ولم يكن يريد أن يخيب أملهم
لذلك كان يُرهق نفسه يومياً. عندما نفعل هذا،
فإننا نرضي الناس بدلاً من أن نرضي الله، ونصبح
بهذا غير فعّالين. كلنا نريد أن يرضى الناس عنا،
لكننا يجب أيضاً أن ندرك أنهم كثيراً ما تكون لهم
توقعات غير واقعية وأنانية. لا يمكننا أن نستمتع
باللحظة التي لدينا إذا كنا لا نطيع الله في وسطها.

فكر في الأمر

هل أنت مُرهَق معظم الوقت بسبب محاولة
إسعاد الكثير من الناس؟

لا تؤجل أمر تمتعك بنفسك

تعقد خدمتنا عددًا من المؤتمرات كل عام، وفي كل
منها أعظ وأعلّم كثيرًا. اعتدت أن أتعامل مع هذه
الأحداث على أنها عمل، على أنها جزء من وظيفتي.
في كل مرة كنت أعقد فيها مؤتمرًا، كنت أقول
لنفسي: «هذا هو عملي، وعندما ينتهي عملي،
سوف أستمتع بنفسي». وبعد سنوات عديدة،
بدأت أفكر في مقدار الوقت الذي أصرفه على
المنبر، وأدركت أنني إذا لم أستمتع به، فلن يتبقى
لي الكثير من الوقت للاستمتاع بأي شيء، لذلك
قررت أن أمرح أثناء العمل. وهذه طريقة تعلمت بها
أن أستمتع بكل لحظة.

سوف تحتاج إلى أن تبحث عن طرق تستمتع بها
باللحظات الحاضرة في حياتك. بالتأكيد قد يُعتَبَر
تعلم أن تكون سعيداً أثناء العمل أحد هذه الطرق.
لكن هناك طرقاً كثيرة أخرى. ابدأ الآن في التفكير
في ما يمكنك فعله لكي تعثر على المزيد من الفرح
في كل اختبار. إن اللحظة الحاضرة هي كل ما يمكن
ضمانه. لذلك لا تنتظر إلى وقتٍ لاحقٍ - إلى أن
تتزوج، أو إلى أن تتقاعد، أو إلى أن تذهب في إجازة،
أو إلى أن ينهي أولادك المرحلة الجامعية - حتى
تستمتع بالحياة. لا يوجد من يعرف ما سيحدث
لاحقاً في حياته أو في العالم. إنك حي الآن، لذلك
ضخم اللحظة وتمسك بها وافرح بها.

دعني أختم هذا الجزء بكلماتٍ لكاتبٍ غير معروف
ظلت متداولةً لسنواتٍ كثيرة وشجعت الملايين
من الناس على أن يستمتعوا بكل يوم ويقدرُوا كل
لحظة. ليتها تشجعك على أن تفعل الشيء ذاته.

لو كان لي أن أحيا حياتي مرةً أخرى، كنت سأحاول تقليل أخطائي في المرة المقبلة. كنت سأستريح. كنت سأتّسم بالمزيد من التسلية في تلك الرحلة. أعرف أشياء قليلةً جدًّا كنت سأخذها بجدية. كنت سأتّسم بالمزيد من الجنون. كنت سأتبع عادات صحية أقل. كنت سأنتهز فرصًا أكثر. كنت سأخرج في رحلاتٍ أكثر. كنت سأتسلق المزيد من الجبال، وأسبح في المزيد من الأنهار، وأشاهد المزيد من مشاهد الغروب. كنت سأسير أكثر. كنت سأتناول مثلّجات أكثر وقهوة أقل. كنت سأتعامل مع المزيد من المشكلات الفعلية والقليل من المشكلات التخيلية. كما ترى، فإنني واحد من الناس الذين يعيشون حياةً وقائيةً وعاقلةً ومنطقيةً، ساعةً بعد ساعةٍ، ويومًا بعد يوم. صحيح أنه كانت لي لحظات جميلة، ولو كان لي أن أعيش حياتي مرةً أخرى، كنت سأعيش المزيد منها. في الحقيقة، كنت سأحاول ألاّ أفعل شيئًا آخر. لحظات فقط، لحظة بعد الأخرى، بدلًا من أن أحيا

سنوات كثيرة جدًا سوف تأتي بعد كل يوم. لقد كنت واحدًا من الناس الذين لا يذهبون أبدًا إلى أي مكان دون ترمومتر. وزجاجة مياه ساخنة. وغسول للفم. ومعطف للمطر. وباراشوت. لو كان لي أن أعيش حياتي مرةً أخرى. كنت سأذهب إلى الأماكن وأفعل أشياء بأحمال أقل مما كنت أحمله. لو كان لي أن أعيش حياتي مرةً أخرى. كنت سأمشي حافي القدمين في بداية الربيع وأظل هكذا حتى نهاية الخريف. كنت سألعب المزيد من الهوكي. كنت لن أحصل على درجات عالية إلا بالصدفة. كنت سأركب المزيد من الأرجوحات. كنت سألتقط المزيد من الأزهار.

مع أنني لا أقترح أننا يجب أن نحيا حياةً مشاغبةً. إلا أنني أؤمن أن هذه القصة الصغيرة توضّح نقطةً مهمةً. لنكن جادين بما يكفي لتحقيق أهدافنا في الحياة. لكن ليس للدرجة التي يمكننا بها أن نقتل التلقائية.

فكر في الأمر

ما الذي تنتظره؟ انشغل واستمتع بحياتك!

قوة من كلمة الله

"هَذَا هُوَ الْيَوْمُ الَّذِي صَنَعَهُ الرَّبُّ. نَبْتَهِجُ وَنَفْرَحُ فِيهِ"
(مزمور ١١٨ : ٢٤).

"أَتَيْتُ لَتَكُونَ لَهُمْ حَيَاةً وَلِيَكُونَ لَهُمْ أَفْضَلُ
(الحياة التي تمتلئ إلى أن تفيض)"
(يوحنا ١٠ : ١٠).

"كَلَّمْتُكُمْ بِهَذَا لِكَيْ يَثْبُتَ فَرْحِي فِيكُمْ
وَيُكَمَّلَ فَرْحُكُمْ (يكون كاملاً وتاماً وفائضاً)"
(يوحنا ١٥ : ١١).

الهوامش

1. Steve May, The Story File (Massachusetts: Hendrickson Publishers, 2000), 127.
2. Caroline Leaf, Who Switched off My Brain? (Nashville: Thomas Nelson, Inc.)
- 3.«Michigan:FatalOverreaction»(Timemagazine, August 14, 1989), <http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,958326,00.html>.
4. Steve May, The Story File (Massachusetts: Hendrickson Publishers, 2000), 150 - 151.

* * * * *

للتواصل مع خدمات جويس ماير

يمكنك مشاهدة عضات جويس ماير
بالعديد من اللغات على موقع:
tv.joycemeyer.org

صلاة للخلاص

الله يحبك ويريد ان تكون له علاقة شخصية بك. ان لم تكن بعد قد قبلت يسوع المسيح كمخلصك الشخصي، يمكنك فعل ذلك الان. فقط افتح قلبك له وصل هذه الصلاة...

"ابي السماوي، أعلم اني اخطأت بحقك. من فضلك سامحني. اغسلني طاهراً. أعدك بوضع ثقتي في يسوع ابنك. أو من انه قد مات لاجلي اخذاً خطيتي عندما مات على الصليب. أو من انه اقيم من الموت. الآن اسلم حياتي ليسوع.

أشكرك أبي السماوي على عطية الغفران والحياة الابدية. أرجوك ساعدني كيما احيا لك. باسم يسوع المسيح. امين."

وبصلاتك من القلب، الله قد قبلك، طهرتك، وحررتك من عبودية الموت الروحي. خذ وقتاً لقراءة ودراسة هذه الايات وأسأل الله ان يتكلم اليك وأنت تسير وایاه خلال هذه الرحلة في حياتك الجديدة.

يوحنا 3: 16 1 كورنثوس 15: 3-4

افسس 1: 4 افسس 2: 8-9

1 يوحنا 4: 14-15

1 يوحنا 1: 9

1 يوحنا 5: 12-13

1 يوحنا 5: 1

صلي وأسأل الله ليساعدك لتجد كنيسة تعتمد الكتاب المقدس في التعليم لتتشجع في النمو في علاقتك الشخصية مع المسيح. الله دائماً معكز سوف يقودك يوماً ويريك كيف تعيش الحياة الفياضة التي اعدّها لك!