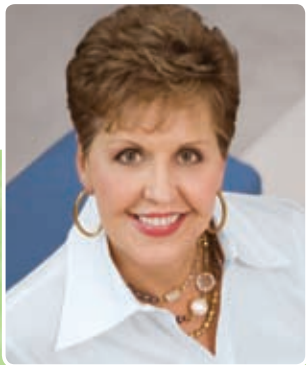


# چویس مایر

## استمتع بحیاتك كل يوم

استمتع بیومك ، واقبل الغد



JOYCE MEYER

**ENJOY  
YOUR EVERYDAY  
LIFE**

استمتع بحياتك كل يوم

جويس ماير

# استمتع بحياتك كل يوم Enjoy Everyday Life

اسم الكتاب : استمتع بحياتك كل يوم  
المؤلف : جويس ماير  
الترجمة : سوسنة فاروق  
الناشر : خدمات جويس ماير  
المطبعة : شركة الطباعة المصرية ت: ٤٦١٠٠٥٨٩  
رقم الإيداع : ٢٢٧٤ / ٢٠٠٨  
التقديم الدولي : 978/977-443-051-0

المراجعة والتوزيع

P.T.W. للترجمة والنشر

ت: ٢٦٦٧٨٩٨١ - ٢٦٦٧٨٩٨٠

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

**English Title is originally taken from:**

**THE SECRET TO TRUE HAPPINESS**

**Copy Right © By Joyce Meyer**

**Arabic Edition 2008 by P.T.W.**

لديّ إقناع قوي أن أحد أهم الدروس التي يمكننا أن نتعلمها على الإطلاق هو أن نختار أثناء رحلتنا نحو المستقبل أن نكون سعداء كل يوم من أيام حياتنا . وأنا أشتاق بشدة أن أرى الناس يستمتعون بالحياة التي مات المسيح لكي يمنحها لنا - ويكونون سعداء حقًا ، وهذا لا يعني مجرد القراءة عن السعادة الحقيقية أو الحديث عنها ، وإنما السلوك فيها واختبارها كحقيقة يومية .

كثيرون من الناس وأنا واحدة منهم ، نهتم كثيرًا بالأهداف . فنحن نركز على الغد لدرجة أننا قد نفقد تقديرنا لليوم واستمتعنا به لأننا دائمًا نفكر في ما هو آتٍ ، ونتطلع إلى المشروع القادم ، ونعمل على إكمال المهمة التالية ، ونراجع قائمة المهام التي يجب أن نقوم بها لكي نرى ما المهمة التي يمكننا أن نشطبها لأنها قد تحققت ، كما أن مجتمعنا السريع الحموم يحثنا أن نحقق أكبر قدر ممكن بأسرع وسيلة ممكنة - حتى يمكننا عندئذ أن نحقق المزيد . وعلى مر السنين تعلمت أن السعي المتواصل وراء

هدف بعد الآخر قد يجعلنا نفقد بعض اللحظات السعيدة التي تقدمها لنا الحياة . صحيح أن الله لديه مقاصد وخطط يريدنا أن نحققها خلال حياتنا على الأرض ، لكنه أيضاً يريدنا أن نستمتع بكل يوم نعيشه ونستفيد منه أقصى استفادة ممكنة .

بعد سنوات من الخدمة والتعامل مع الناس ، أصبحت أؤمن أن الناس يشتاقون بشدة لأن يستمتعوا بحياتهم ويعيشوا كل يوم في سلام ورضا وفرح . وأقصد بذلك «أي شيء بدءاً من المرح الصاخب الشديد إلى السرور الهادئ» . في الواقع قرأت مؤخراً أن بعض الناس من شدة رغبتهم في الحصول على الفرح ينضمون إلى نوادي الضحك . في هذه النوادي يتقابل الناس معاً كل صباح لأجل غرض وحيد هو أن يجدوا ما يضحكهم قبل أن يبدأوا يومهم . ربما نسخر من فكرة نوادي الضحك ، لكن مجرد وجود مثل هذه النوادي يعلن بوضوح الجوع العميق للفرح في قلوب الناس .

أحد مراكز البحوث أكد هذه الحقيقة عندما قام العاملون

به ببحث سألوا فيه عددًا من الأمريكيين إذا كانوا يستمتعون بحياتهم. ماذا في اعتقادك كانت النتيجة؟ حوالي ٣٤ بالمائة فقط هم الذين قالوا إنهم «سعداء جدًا» في الحياة. وهي نتيجة ليست غريبة، فإننا نعيش في مجتمع يقدر ماذا تمتلك أكثر مما يقدر من أنت. لكن لا يوجد شيء يستحق الإمتلاك إذا لم نستطع أن نستمتع به، فلا يوجد مبلغ مالي ولا مقدار شهرة ولا وظيفة ولا علاقة ولا موهبة ولا مهارة ولا شيء يمكن أن يشبعنا إذا لم نستمتع بحياتنا.

وماذا عنك؟ هل تستمتع باليوم بينما تنتظر الغد؟ هل أنت بوجه عام سعيد وراض ومشبع بما أنت عليه وما تفعله كل يوم؟ هل تقضى وقتًا في ملاحظة الخبرات اليومية التي تزيد ثراء الحياة وقيمتها؟ أم تسابق كل يوم لتصل لليوم الذي يليه؟ هل تحرص دائمًا على أن تأخذ إستراحة وتبحث عن أمور تضحك عليها، أم تسمح لضغوط مسؤولياتك أن تتجههم في وجهك أثناء مواصلتك لعملك بكد وجهد؟

ربما تتوق إلى الإستمتاع بحياتك كل يوم، لكنك تخشى ألا يكون الإستمتاع بشيء ما أمرًا «مقدسًا» أو

مُسْرًا لله . كثيرون منا لسبب ما أصبحوا يعتقدون أن الإستمتاع بحياتنا ليس أمرًا حسنًا . ونحن غالبًا نفكر ونشعر بهذه الطريقة بدون وعي . ولذلك وصلنا بشكل ما إلى القرار أننا لا يجب أن نستمتع بالحياة . وبدلاً من ذلك نعتقد أننا يجب أن نعمل وننجز ونتبع القواعد ، ونسلم الواجبات في أوقاتها ونفعل الأشياء « بشكل صحيح » ونسعد الآخرين مهما كانت التكلفة .

لكن لدي أخبار رائعة لك : الله يريدك أن تكون سعيداً اليوم وكل يوم ، وهو يريد ذلك حقاً . يدهشني ما قاله يسوع عن الحياة في ( يوحنا ١٠ : ١٠ ) « السارق لا يأتي إلا ليسرق ويذبح ويهلك ، وأما أنا فقد أتيت لتكون لهم حياة وليكون لهم أفضل » ( ملء الحياة - الحياة الفائضة ) .

يا لها من كلمات رائعة . يسوع يريدنا لا فقط أن نكون أحياء ، بل أن نستمتع بكوننا أحياء . أرايت ؟ يسوع لم يأت إلينا فقط لكي تنبض قلوبنا وتفكر أذهاننا . لم يأت فقط ليمنحنا حياة جسدية ، أو ليمنحنا « ما يكفي فقط للمواصلة » عبر تحديات وصعوبات الحياة . أنت وأنا لم نخلق لمجرد أن

نكون موجودين ، ونقضى الوقت ونشق طريقنا عبر الحياة ، ونخشى من كل يوم جديد ، أو نجر جر أرجلنا ونحن ذاهبين إلى العمل وتكون أعيننا مثبتة على الساعة ، وننتظر الموعد الذي نترك فيه العمل ونعود للبيت محملين بالشقاء . لا ، فقد خلقنا لنستمتع بكل جانب من حياتنا ، وكل يوم من أيامنا . هذا ما يريدُه الله لنا وهذا هو السبب الذي أتى يسوع لأجله . لقد أتى لكي يمنحنا الحياة الحقيقية - الحياة الغنية العميقة المليئة بالفرح ، الحياة المتميزة التي قصدها الله لنا «الحياة الأفضل - ملء الحياة - الحياة الفائزة» .

لن أنسى أبداً تلك السيدة التي جاءت لتشكرني لأنني أعطيتها تصريحاً بأن تستمتع بحياتها بعدما سمعتني أعظ عن هذا الموضوع . وأنا أعرف أنها تمثل أعداداً لا حصر لها ممن لم يشعروا أبداً بحرية الإستمتاع بالحياة ، لذلك أريد أن أوضح أننا يجب أن نصدق أن مشيئة الله لنا هي أن نستمتع بالحياة بالكامل . مُصْرَحٌ لك أن تستمتع باليوم بينما تترقب الغد وتحاول الوصول إليه . وهذا التصريح ليس مني ، لكنه من الله نفسه .



أدعوك اليوم أن تخطو نحو مستوى جديد من الإستمتاع في حياتك اليومية. قرر الآن أنك ستستمتع بالموضع الذي أنت فيه اليوم وأنت في طريقك إلى الموضع الذي تريد أن تكون فيه في الغد. انطق بهذه الكلمات بشفتيك، والصقها على مرآة الحمام، وضعها على مكتبك: «أنا مصمم على أن أستمتع باليوم». واعمل على أن تؤثر في من حولك لكي يفعلوا مثلك.

أيًا كنت وأيًا كان مستوى سعادتك، أدعوك أن تتقدم نحو هذا الفرح العظيم. عش بالمزيد من الحماس، واضحك أكثر، واسترخ أكثر، وابتسم أكثر، وأسعد الناس أكثر، واستمتع أكثر. ستسعد عندما تفعل ذلك وستحقق المزيد، لأننا نصبح أكثر إبداعًا عندما نكون أسعد.

منذ عدة سنوات أتى علينا وقت في الخدمة غيرنا فيه اسم البث التليفزيوني والمجلة من «الحياة في الكلمة» إلى «استمتع بحياتك كل يوم». أحد الأسباب لهذا التغيير هو أنني كنت أشعر بضرورة الإستمتاع بالحاضر أثناء انتقالنا إلى المستقبل. في (يوحنا ١٠ : ١٠) كان يسوع يقول في الأساس: «لقد

أتيت لكي تناولوا حياة، ولكي تستمتعوا بها». تذكر أنه مات لكي نخبر نحن السعادة الحقيقية، لا بصفة مؤقتة ولا بين الحين والآخر، لكن دائماً. وهو لا يريدنا فقط أن ننال الحياة، لكنه يريدنا أن نستمتع بعطية الحياة التي منحها لنا ونقدرها. ويبدأ هذا بأن ندرك أن الله يريدنا حقاً أن نستغل كل يوم من أيام حياتنا بأقصى درجة ونصدق ذلك.

لم تكن رحلتي نحو السعادة الحقيقية كل يوم رحلة سهلة، فالاستمتاع بالحياة اليومية كان أمراً تحتم عليّ أن أتعلمه. لكن الآن بعد أن أصبحت أعرف كيف أفعل ذلك، لا ترضيني أية طريقة أخرى للحياة. ولذلك أريد أن أقدم بعض الحقائق التي تعلمتها عن سر السعادة الحقيقية. وعندما تقرأ هذه الحقائق طبقها في حياتك، ولا تندهش إذا وجدت نفسك تستمتع بحياتك بطرق لم تحلم بها من قبل. وهذه هي صلاتي لأجلك اليوم.

### **استمتع بحياتك كل يوم**

«معظم الناس يختبرون من السعادة القدر الذي يختارونه»

إبراهام لينكولن

الحياة الوحيدة التي يمكنك أن تستمتع بها هي حياتك .  
هذه العبارة قد تبدو واضحة جداً لدرجة أنها غير ضرورية ،  
لكن فكر في الأمر . أحد الأسباب الرئيسية التي لأجلها لا  
يستمتع الكثيرون بحياتهم هي أنهم ليسوا سعداء بالحياة  
التي لديهم . عندما أتحدث إليهم عن الإستمتاع بحياتهم  
فأول فكرة تخطر ببالهم هي ، سأستمتع بحياتي إذا كانت  
لي حياتك أنت يا جويس . وبدلاً من أن يقنع هؤلاء الناس  
بحقائق حياتهم ، يقضون وقتهم في التفكير : ليتني أشبه  
فلاناً . ليت لي وظيفة فلان . ليتني أتزوج . ليت زواجي  
ليس قاسياً هكذا . ليتني أحظى بأطفال . ليت أولادي  
يكبرون . ليتني أمتلك بيتاً أكبر . ليتني لا أملك كل هذا  
البيت الذي أتعب في تنظيفه . ليت لدي خدمة كبيرة . . .

لكن حقيقة الأمر هي أن الخطوة الأولى نحو الإستمتاع  
بحياتنا اليومية هي أن نقبل الحياة التي أعطيت لنا . يجب  
ألا نسمح للغيرة أو المقارنة أن تجعلنا نفقد حياتنا بسبب  
أننا نريد حياة شخص آخر .

كتب الملك سليمان الحكيم في سفر (الجامعة ٥ : ١٨-١٩)

يقول :

«هوذا الذي رأيته أنا خيراً الذي هو حسن : أن يأكل الإنسان ويشرب ويرى خيراً من كل تعب الذي يتعب فيه تحت الشمس مدة أيام حياته التي أعطاه الله إياها، لأنه نصيبه (المُعِين له) . أيضاً كل إنسان أعطاه الله غنى ومالاً وَسَلَطَةً عليه حتى يأكل منه، ويأخذ نصيبه، ويفرح بتعبه، فهذا هو عطية الله (له) .»

أريدك أن تلاحظ كلمة «نصيب» في هذه الآيات . ما يريد سليمان أن يقوله هنا هو : استمتع بحياتك . خذ «نصيبك» المعين لك في الحياة واستمتع به . بمعنى أن تحب الحياة، وما أعطاه الله لك من شخصية ونقاط قوة وضعف، وعائلة، وموارد، وفرص، وصفات جسدية، وقدرات، ومواهب، وتميز .

ربما تصارع مع أمور لا تمثل تحديات أو صراعات بالنسبة لآخرين . على سبيل المثال ربما تعاني من إعاقة

جسدية أو صعوبات في التعلم . ربما كنت ترغب في الدراسة الجامعية ولم يمكنك ذلك . ربما لا تصدق أن لديك صفات رائعة كثيرة مثل غيرك . ربما تتمنى شيئاً مختلفاً في شريك حياتك أو أولادك أو وظيفتك أو حالتك المادية . أيًا كانت الحالة ، يجب أن تأخذ ما لديك وتقرر أنك ستستغله بأقصى ما يمكن . ففي النهاية لن تتغير حياتك قبل أن تتغير أنت .

الله يطلب منك أن تكون أميناً على حياتك ، لا على حياة شخص آخر . في متى ٢٥ نرى أن السيد أعطى وزنات لثلاثة من عبيده (الوزنة هي نوعية النقود في العهد الجديد) . فأعطى أحدهم خمس وزنات ، ولآخر وزنيتين ، وللأخير وزنة واحدة . ويقول الكتاب أنه أعطى كل واحد منهم على قدر طاقته . ثم سافر السيد في رحلة طويلة وبعدها رجع لمحااسبة العبيد على ما فعلوه بالوزنات التي أوكلها إليهم . الرجل الذي أخذ الخمس وزنات استثمر وزناته وربح خمس وزنات أخرى . واستطاع أن

يعيد لسيده لا ما أئتمنه عليه فقط ، وإنما أعطاه ضعف ما بدأ به . ونفس الشيء حدث مع من أخذ الوزنتين . لكن الذي أخذ وزنة واحدة فقط دفنها لأنه كان خائفاً وأعاد إلى سيده الوزنة الواحدة الأصلية . سُرَّ السيد للغاية من العبدین الأول والثاني ، لكنه وبخ الثالث بشدة . كان كل ما على العبد الثالث أن يفعله هو أن يهتم بوزنته ويستثمرها حتى يمكنه أن يعيد لسيده أكثر مما بدأ به ، وعندها كان السيد سيقول له « نعماً أيها العبد الصالح والأمين » . لكنه لم يسمع هذه الكلمات ، لأنه لم يفعل شيئاً بما عنده .

صحيح أن العبد الثالث لم يأخذ مثل الأول والثاني لكن هذا ليس له علاقة بالمكافأة التي كان يمكن أن يحصل عليها لو كان أميناً فيما لديه . إن الله يحمّلنا مسؤولية مواهبنا فقط ، لا مواهب أي شخص آخر . ماذا ستفعل بما أعطي لك ؟ أعتقد أن هذا سؤال نحتاج كلنا أن نسأله لأنفسنا بصفة دائمة .

ماذا ستفعل بما أُعطي لك؟

## استفد بما لديك بأقصى درجة

كثيراً ما أسمع سيدات يقلن «يا ليتني أشبه صديقتي». وأريد أن أقول «أتعرفين؟ أنت بالفعل لا تشبهين صديقتك. لذلك خذي ما لديك واستفيدي منه بأقصى درجة». لدي تجارب شخصية في تعلم التعامل مع مثل هذا النوع من المقارنات على مر السنين.

هذا الدرس تعلمته في إحدى المرات بطريقة عادية للغاية. كنا أنا وديف في طريقنا إلى رحلة بالطائرة مع زوجين من أصدقائنا. أنا وديف لا نساfer أبداً بالقليل من الحقائق. في ذلك اليوم كنا نحمل تسع حقائب. نحن نساfer كثيراً وقد قررت منذ فترة طويلة أنه في ظل جدولنا المزدحم أثناء السفر، يجب أن يكون معي كل ما يمكن أن أحتاجه. ولذلك كنت دائماً أحمل الكثير والكثير.

لكن صديقانا ما كان معهما حقيبتان فقط - حقيبة متوسطة كانا يجرانها وحقيبة صغيرة يحملانها. عندما

رأيتهما قلت في نفسي : ما هذا؟ أنا وديف شخصان ،  
وصديقانا اثنان أيضاً . نحن لدينا تسع حقائب وهما  
معهما اثنتان . لا بد أن هناك سبباً لذلك .

وأخيراً نظرت إلى صديقتي وقلت لها بشيء من  
السخرية : «أتعرفين؟ من الأسباب التي لأجلها أجلب  
حقائب أكثر منك هو أنني أستغرق وقتاً أطول منك لكي  
أبدو بشكل جيد . لا بد أن أحضر معي مساحيق للوجه  
وأدوات لفرد الشعر والمزيد من العطور ومزيلات العرق  
وكريمات الشعر وكل شيء» .

بعضنا يحتاج أن يعمل أكثر من غيره لكي نبدو  
بشكل جيد . صديقتي كانت تتمتع بشعر مموج كثيف  
شكله جميل طبيعياً . وغالباً لا تحتاج أن تفعل أي شيء  
لكي تبدو بشكل جيد . أما شعري أنا فيجب أن أغسله  
وأمشطه وأجففه وأرش عليه المثبتات وأفعل كل شيء له .  
أحتاج إلى العديد من البرطمانات والزجاجات الخاصة  
بمنتجات العناية بالشعر فقط لأصفف شعري ، لكن  
صديقتي لم يكن عليها سوى أن تغسل شعرها وعندها



تصبح جاهزة للخروج .

أتمنى لو كنت لا أحتاج إلى كل هذا الوقت والجهد في شعري . أتمنى هذا حقاً ، لكن التمني لن يغير شعري . يجب أن أكون سعيدة بما أعطاه الله لي . وإذا كان ما أعطاه لي يتطلب مني وقتاً أكثر مما أعطاه لغيري ، فيجب أن أتقبل ذلك .

وبالمثل ، يجب أن تكون سعيداً بحياتك ؟ لقد أعطاك الله كل شيء لديك لسبب ما ولأجل هدف محدد . كل شيء فيك هو من تصميمه . أنا لا أشجعك أن ترضخ لمواقف يجب أن تتغير ، لكنني أشجعك على أن تقبل الطريقة التي خلقك الله عليها والحياة التي منحها لك . لا تتذمر ، ولا تقارن ، ولا تشتتته حياة غيرك . ولا تضيع وقتك الثمين في تمنى لو أن الأشياء كانت غير ذلك . لا بد أن تدرك أن كل حياة تشتمل على الحسن والردىء ، والسهل والصعب ، والقوة والضعف . وإذا نظرت إلى حياتك من منظور أوسع ستجد أنها لا تختلف عن حياة أي شخص آخر . ربما تكون هناك اختلافات محددة ، لكن لا يوجد من

يملك حياة كاملة. قرر اليوم أن تخطو الخطوة الأولى نحو تعلم الإستمتاع بحياتك اليومية ، وهي أن تستفيد من حياتك بأقصى درجة. اسعد بحياتك لأن الله لن يعطيك أبداً حياة شخص آخر .

قرر اليوم أن تخطو الخطوة الأولى نحو تعلم الإستمتاع بحياتك اليومية بأن تستفيد من حياتك بأقصى درجة .

## افرح بما هو عادي

مفتاح آخر نحو السعادة الحقيقية يكمن في فهم أن معظم الحياة هي « كل يوم ». معظم حياتنا تتكون من روتين أو سلسلة غير متميزة من الأحداث التي تتكرر يوماً بعد يوم وسنة بعد سنة ، لذلك إذا كنا نريد أن نستمتع حقاً بكل يوم ، يجب أن نتعلم أن نفرح بما هو عادي ، ونُسر بالأمور البسيطة ، ونقدر البركات الصغيرة ، ونجد متعة في الظروف والمواقف التي قد لا ينتبه لها الآخرون .

أحياناً يظن الناس أن الإستمتاع بالحياة يعنى الإحتفال

بالمناسبات الخاصة، أو مراقبة التواريخ الهامة، أو الحصول على العلاوات والترقيات، أو الذهاب إلى أجازة، أو شراء شيء جديد، أو الفوز بمباراة كبيرة، أو إتمام صفقة عمل بارزة. لكن الحقيقة هي أن الحياة ليست حفلة واحدة كبيرة، فلا يجب أن نتوقع أن تجلجل ضحكاتنا ونحن في طريقنا في حياتنا اليومية. ولا يمكننا أن نجلس ومنتظر الحدث المثير القادم. شكرًا لله أن هذه الأمور الملحوظة تحدث، لكنها قليلة وتحدث على فترات بعيدة. وهي بالتأكيد لا تحدث يوميًا، ولا حتى أسبوعيًا أو شهريًا. يجب أن نحتفي بالمناسبات المثيرة في الحياة والأحداث الكبرى، لكن فيما بين هذه الأحداث والمناسبات يجب أن نستطيع أن نجد فرحًا في الصراع مع المرور والذهاب للعمل وتنظيف المنزل وتربية الأطفال وإخراج القمامة وتسديد الفواتير والتعامل مع الجيران المزعجين. كلنا لدينا مسؤوليات وأشياء يجب فعلها، لذلك عندما أتحدث عن الإستمتاع بكل يوم، لا أتحدث عن الترفيه عن أنفسنا منذ الصباح حتى المساء، أو عن تحقيق رغباتنا طوال

الوقت . لكنني أتحدث عن المواقف «اليومية» التي ذكرتها سابقاً وكل ما لم أذكره أيضاً . لأن الحقيقة هي أنه بغض النظر عن الحياة التي لدينا ، فلن نستمتع بها قبل أن نقرر أننا سنفعل ذلك .

معظم الحياة تنطوي على الإستيقاظ في الصباح والذهاب للنوم في المساء وفعل ما نريد أن نفعله بينهما . وهذا يذكرني بـ (مرقس ٤ : ٢٦ ) عندما قال يسوع «هكذا ملكوت الله : كأن إنساناً يلقي البذار على الأرض، وينام ويقوم ليلاً ونهاراً والبذار يطلع وينمو، وهو لا يعلم كيف». هذا الجزء يعلمنا أن هناك شيئاً ما يحدث للبذرة - عملية نمو وتغذية لا يمكن لأحد أن يراها ، فالكثير من التطورات تحدث في البذرة وهي تحت الأرض .

والمبدأ ذاته ينطبق على حياتنا . الكثير من الحياة تحدث عندما لا يكون هناك من يراقبها . والله يعمل في حياتنا في الأوقات العادية . عندما لا يبدو أن هناك شيئاً هاماً يحدث ويكون كل شيء هو «عمل كالمعتاد» ، عندها ننمي شخصياتنا وقدرتنا على الإستمتاع بكل يوم من

حياتنا . وبينما نستمتع بالحياة لحظة بلحظة ، ويومًا بيوم ،  
وأُسبوعًا بعد أُسبوع ، وعامًا بعد عام ، نجد أن الحياة كلها  
أصبحت غنية وعميقة ومشبعة . فالحياة الحقيقية لا تكمن  
في الوصول إلى وجهة معينة ، لكن الحياة الحقيقية تكمن  
في الرحلة .

عندما لا يبدو أن هناك شيئًا هامًا يحدث ويكون  
كل شيء هو «عمل كالمعتاد» ، عندها ننمى شخصياتنا  
وقدرتنا على الإستمتاع بكل يوم من حياتنا .

## لديك الحرية لتكون سعيدًا

منذ وقت ليس ببعيد وقعت بين يدي قصة امرأة  
تعلمت أن تستمتع بحياتها كل يوم بعد سنوات كثيرة  
من المحاولات . وأود أن أشاركك بما قالته :

« لم أكن أبدًا رياضية . ولم أهتم كثيرًا بالرياضة من  
قبل ، منذ أن توقفت عن لعب كرة السلة مع الصبية عندما  
وصلت لسن البلوغ . حاولت أن ألعب التنس ، لكنني  
ضربت الكرة عاليًا جدًا وبعيدًا جدًا حتى وصلت إلى

الملاعب المجاورة. جربت لعبة الكرة الناعمة. وأشكر الله  
أنها كانت «ناعمة» وكبيرة لأنني شعرت بشعور مريح  
عندما صدمتني في عيني. جربت رياضة الجري لكن لم  
أجد من يلاحقني.

أخيراً قررت أن أمارس رياضة السير، وظللت لعدة  
سنوات أمشي من ثلاثة إلى خمسة أميال يوميًا. أعرف  
أن هناك رياضة أولمبية تسمى «السير» لكن عندما جربتها  
لم أنجح فيها.

أنا بالتأكيد لست رياضية، لكنني أحاول، خصوصاً  
وأنا في منتصف العمر. وهذا يثير في ذهني سؤالاً. متى  
وصلت إلى منتصف العمر؟ أتذكر عندما وصلت للثلاثين.  
كان عليّ أن أزور أحد المشيرين ليساعدني على التعامل مع  
أحزاني، لأنني أدركت أن حياتي انتهت. أتذكر الأربعين.  
ذهبت لزيارة أحد هؤلاء المشيرين أيضاً عندما تخرج ابني  
الأكبر من المدرسة الثانوية وانتقل من المنزل لأنني أدركت  
أن حياتي انتهت.

ثم وصلت للخمسين، وكنت في غاية الحماس لأنني

استطعت الانضمام لمنظمة تدعى «الجمعية الأمريكية للمتقاعدين». كان زوجي متحمسًا أكثر مني لأنه كان أصغر مني واستطاع هو أيضًا الانضمام للجمعية.

وأصبح عمر الخمسين عمرًا سحريًا. عرفت أنني طالما كنت بصحة جيدة في هذا اليوم وهذه العمر فر بما أحظى بخمسين سنة أخرى من الحياة. ثم مرضت بالربو. حسنًا لقد مرضت به قبل ذلك بكثير لكنه لم يصبح مهددًا للحياة إلا بعد سن الخمسين. ثم مرضت بالأورام الليفية. حسنًا لقد مرضت بها من قبل وهي مرض غير خطير. ثم جاء التهاب المفاصل، ومؤخرًا في عمر الخامسة والخمسين مرض السكر. وفي هذه الفترة أصبحت أهتم كثيرًا بالصيدلة ومركبات الأدوية، لكنني في أحد الأيام تحررت.

بدأت بملاحظة وقت الغروب. والآن لدي الوقت أن أتوقف وأتعجب من جمال الأمر كله وروعته، ثم انتقلت إلى وقت الشروق. وسرعان ما اكتشفت أنني إذا أضعت الصباح الباكر فإنني أفقد أجمل وقت في اليوم، ثم بدأت ألاحظ كم أنا ممتنة أنني أستطيع أن أشهد تغير فصول

السنة . أول همسات الربيع ، وحفيف أوراق الشجر تحت قدمي في الخريف .

عندما هاجمني المرض اكتشفت أنني في الحقيقة أستمتع بالإنفراد - فهو وقت التأمل وتجميع أفكاري والصلاة بدون تقييد بالوقت . وجدت أنني أختبر هذه الفترة - منتصف العمر - وأني لم أعد أفقد كل لحظة بسبب قيود القلق وما يمكن أن يحدث . واكتشفت أن القلق بخصوص الغد لم يفعل شيئاً سوى أنه جعلني أغفل بركات اليوم .

ليس الأمر سهلاً دائماً ، فبعض كومات الغسيل وكومة من الأطباق يمكنها أن تستغرق اليوم كله . لكنني لم أعد أضغط على نفسي أكثر مما يجب . لذلك أنسى أن أرتب سريري بينما أراقب الوهج الوردي في الفجر وهو يقابل الشمس المشرقة ، ولدي وقت للسير في المنطقة المشجرة المحيطة بنا مع كلبتي الصغير .

بدأت أقابل اليوم كل يوم ، وأودع الغروب . لقد درست



الكثير من أوقات الغروب في السنوات الخمس الماضية ،  
ولم أر مطلقاً يومين يشبهان بعضهما البعض . أصبحت  
أعرف خالقي كما لم أعرفه من قبل ، وأدركت ألغاز الحياة .  
وأصبحت متيقنة أن كل ذلك لم يكن صدفة .

أنا أطعم الطيور وأسعد للغاية بألوانها المتعددة بالذات  
في الربيع . أجذب مقعداً لأقف عليه حتى يمكنني أن  
أملأ صندوق التغذية إلى آخره . وأتلو صلاة صغيرة وأنا  
أترنح على الكرسي الذي يميل قليلاً وأضحك على نفسي  
وعلى غروري أثناء فترة الشباب . أنا سعيدة جداً بحياتي ،  
وأشكر الله على كل الأمور الصغيرة الثمينة في كل يوم .  
أشكره على الأصدقاء والأسرة والجيران والصحة - صحة  
النفس ، لأنني أدركت معنى الصحة الحقيقية . وعندما  
تتمتع بصحة حقيقية ، يكون لديك حقاً كل شيء .» .

كاتبة هذه القصة لم تستمتع بحياتها بصورة حقيقية  
إلى أن داهمها المرض . في أحيان كثيرة يجري الناس في  
أيامهم بدون أن يتوقفوا ليسعدوا بالحياة اليومية . ثم  
عندما يواجهون أزمة أخيراً يبطنون ويستمتعون بالحياة

والأسرة والأصدقاء والعمل ، ويبدأون في الحياة .

لا أريد أن تكون الأمراض أو الأزمات هي الحافز الذي يجعلك تستمتع بكل يوم من حياتك . أريدك أن تختار السعادة الآن - لأنها اختيار . حياتك هي عطية من الله لك ، حتى في شكلها العادي المعتاد الروتيني المتكرر . قرر اليوم أن تتوقف عن إنتظار الإستراحات الكبيرة والأحداث المثيرة لتكون سعيداً . بل افعل شيئاً اليوم يزيد من مستوى الفرح لديك في وسط حياتك اليومية .

### ابدأ مع الله

«يجب أن نرى وجه الله كل صباح قبل أن نرى وجه الإنسان»

د . ل . مودي

كانت هناك سيدة يلزمها عملها بالسفر كثيراً ، ومعظم سفرياتها كانت بالطائرة . لكن هذه السيدة كانت لا تحب الطيران لذلك كانت دائماً تأخذ معها الكتاب المقدس وتقرأ فيه أثناء الرحلة لأنه يساعدها على الإسترخاء .

في إحدى الرحلات جلست بجانب رجل عندما رآها

تخرج الكتاب المقدس ضحك ساخرًا، ثم عاد ليواصل ما كان يفعله .

بعد فترة رجع إليها وقال : « لا أصدق أنك تؤمنين حقًا بما هو موجود في ذلك الكتاب ! »

وأجابت السيدة « بالطبع أو من به ، فهو الكتاب المقدس » .

فقال لها : « حسنًا وما رأيك في ذلك الشخص الذي ابتلعه حوت ؟ »

فأجابته : « آه تقصد يونان . نعم أنا أو من بهذه القصة . فهي في الكتاب المقدس » .

فسألها : « كيف في اعتقادك استطاع أن يعيش كل تلك الفترة في بطن الحوت ؟ »

فقالت السيدة : « في الواقع لا أعرف . أعتقد أنني سأسأله عندما أصل للسماء » .

فسألها الرجل مستهزئًا : « وماذا إذا لم يكن في السماء ؟ »

فأجابته قائلة: «في هذه الحالة يمكنك أنت أن تسأله» .

هذه القصة المضحكة تذكرنا أننا كلنا نحتاج إلى علاقة شخصية مع الله من خلال يسوع المسيح . هذه العلاقة لا غنى عنها لكي ندخل السماء عندما نموت ولكي نقضى الأبدية معه . لكنها أساسية أيضًا إذا كنا نريد أن نستمتع بحياتنا اليوم . والكتاب المقدس يعلمنا أننا «به نحيا ونتحرك ونوجد» (أعمال الرسل ١٧ : ٢٨) . وهذا معناه أنك إذا أردت الحصول على حياة حقيقية، يجب أن تكون في الله وترتبط به في تواصل حميم قلبًا إلى قلب .

أعتقد أننا نحتاج أن نبدأ كل يوم من حياتنا بالحديث مع الله والإصغاء إليه وقضاء الوقت في كلمته . أشجعك أن تبدأ كل يوم مع الله . قبل حتى أن تلمس قدمك الأرض في الصباح ، نمّ داخلك عادة أن تتأمل في آية من الكتاب المقدس ، أو أن تذكر نفسك بمبدأ كتابي ، أو أن تقول فقط «صباح الخير يا رب . أنا أحبك» . اقض وقتًا هادفًا في محضر الله قبل أن تمارس أنشطتك الباقية في يومك .

أحد الأجزاء الكتابية المفضلة لديّ والتي أصلي بها  
أول شيء في الصباح هو (مزمور ٢٥ : ١) «إليك يا  
رب أرفع نفسي». نحتاج أن نسلم كل شيء في حياتنا  
إلى الله - عملنا وعلاقاتنا ووقتنا وطاقتنا والقرارات التي  
نحتاج أن نتخذها . وسواء استخدمنا الكلمات عينها أم  
لا ، فيمكننا أن نطبق المبدأ الموجود في (مزمور ٢٥ : ١)  
ونرفع إلى الله كل جانب من جوانب حياتنا اليومية . هذا  
سيخلق اختلافًا هائلًا في قدرتك على الإستمتاع بحياتك  
اليوم والسرور بكل يوم يأتي إليك .

## عَسْ بِكَلِمَةِ اللَّهِ

أفضل نصيحة يمكن أن أقدمها لك هي أن تعيش  
حياتك بحسب الحق الموجود في كلمة الله .

أفضل نصيحة يمكن أن أقدمها لك هي أن تعيش حياتك  
بحسب الحق الموجود في كلمة الله . أوّمن أننا يجب أن  
نكرم كلمة الله في حياتنا ونعطيها الأولوية كل يوم عن  
طريق قراءتها ودراستها وتطبيقها بأقصى ما في وسعنا .

ومن منظور شخصي ، يمكنني أن أقول بأمانة أنني أحب كلمة الله . ليس هناك على الأرض ما غير حياتي - وغيّرني - مثلما فعلت كلمة الله . ومن خدمتي يمكنني أن أقول أنني قد رأيت أناسًا لا حصر لهم اختبروا تغييرًا جذريًا وإيجابيًا ومستمرًا عندما طبقوا حقائق الكتاب المقدس ومبادئه على حياتهم .

الكتاب المقدس يحتوي على الإجابات لكل الأسئلة التي يمكن أن تسألها وكل المواقف التي يمكن أن تتعرض لها . صحيح أنها لن تخبرك بالتحديد إلى أين تذهب في إجازة في العام القادم أو تحدد لك اللون الذي تطلي به جدران بيتك . لكنها سوف تقدم لك مبادئ الحياة الصحيحة والتفكير الصحيح والحكمة والإيمان ، وسوف ترشدك من خلال قصص الرجال والنساء الذين عاشوا منذ زمن بعيد ، لكنهم واجهوا الكثير من التحديات والصراعات في العلاقات التي نواجهها أنا وأنت اليوم . سوف تشجعك الكلمة أن تستمر ، وتدفعك أن تغلب ، وتساعدك أن تتخذ قرارات سليمة ، وتعلمك أن تسمع

صوت الله وتطيعه .

يحزنني دائماً عندما أقابل أناساً يرون الكتاب المقدس على أنه كتاب ديني عتيق لا علاقة له بحياتنا حالياً . صحيح أن كلماته عمرها قرون لكنها ليست موضحة قديمة أو عصراً منتهياً ، بل حقائق راسخة صمدت في وجه امتحان الزمن وأثبتت صحتها مرات ومرات . إن كلمات الكتاب المقدس كلمات حية ، فهي مغموسة بقوة الله . وهي كلمات حقيقية وقابلة للتطبيق في يومنا هذا كما كانت دائماً . وفي عالمنا اليوم نحتاج بشدة إلى أن نقف ثابتين على هذا الحق الإلهي . الكتاب المقدس ليس المعني به فقط هم الوعاظ و«الكنسيون» لكنه كتاب نافع لكل شخص في كل مجالات الحياة . إنه كتاب روحي لكنه أيضاً كتاب عملي بدرجة كبيرة .

**لقد أعطانا الله كلمته كمصدر للقوة والحكمة والإرشاد في حياتنا اليومية .**

لقد أعطانا الله كلمته كمصدر للقوة والحكمة والإرشاد

في حياتنا اليومية. فقط ألق نظرة على بعض الموضوعات التي تناولها كلمة الله. بعض هذه الموضوعات، إن لم تكن كلها، هي بالتأكيد جوانب من حياتك اليومية:

## إدارة الأموال:

«الغني يتسلط على الفقير، والمقترض عبد للمُقترض» (أمثال ٢٢ : ٧).

«ومن منكم وهو يريد أن يبني برجًا لا يجلس أولاً ويحسب النفقة، (ليرى) هل عنده ما يلزم لكماله» (لوقا ١٤ : ٢٨).

## اختيار الأصدقاء:

«لا تستصحب غضوبًا، ومع رجل ساخط لا تجيء» (أمثال ٢٢ : ٢٤).

«اذهب من قدام رجل جاهل إذ لا تشعر بشفتي معرفة» (أمثال ١٤ : ٧).



## التغلب على تجربة النميمة :

«من يحفظ فمه ولسانه، يحفظ من الضيقات  
نفسه» (أمثال ٢١ : ٢٣) .

«أقم دعواك مع قريبك، ولا تبح بسر غيرك»  
(أمثال ٢٥ : ٩) .

## الحياة بأخلاقيات العمل :

«المشتغل بأرضه يشبع خبزاً، وتابع البطالين يشبع  
فقراً» (أمثال ٢٨ : ١٩) .

«إن كان أحد لا يريد أن يشتغل فلا يأكل أيضاً»  
(٢ تسالونيكي ٣ : ١٠) .

## احفظ لسانك :

«من يحفظ فمه ولسانه، يحفظ من الضيقات  
نفسه» (أمثال ٢١ : ٢٣) .

«أرأيت إنساناً عجولاً في كلامه؟ الرجاء بالجاهل  
أكثر من الرجاء به» (أمثال ٢٩ : ٢٠) .

## تدبير بيتك :

«بالحكمة يبني البيت (الحياة، الأسرة) وبالفهم

يثبت (على أساس صالح وسليم)» (أمثال ٢٤ : ٣)

«معرفة اعرف حال غنمك واجعل قلبك إلى

قطعانك» (أمثال ٢٧ : ٢٣).

## تربية الأولاد :

«ربُّ الولد في طريقه (وتبعاً لمواهبه أو ميوله الفردية)،

فمتى شاخ أيضاً لا يحيد عنه» (أمثال ٢٢ : ٦).

«وانتم أيها الآباء لا تغيظوا أولادكم (لا تدفعوهم

لدرجة السخط) بل ربوهم (بلطف) بتأديب الرب

وإنذاره» (أفسس ٦ : ٤)

## تأديب الأولاد :

«أدب ابنك لأن فيه رجاء، ولكن على إماتته لا

تحمل نفسك (عن طريق إخراج غضبك وسخطك في

صورة تأديب غير صحيح)» (أمثال ١٩ : ١٨)

«أدب ابنك فيريحك ويعطي نفسك لذات» (أمثال ٢٩ : ١٧)

## الاستجابة للإساءة أو الظلم:

«لا تقل: كما فعل بي هكذا أفعل به. أرد على الإنسان مثل عمله» (أمثال ٢٤ : ٢٩)

«سمعتهم أنه قيل: تحب قريبك وتبغض عدوك. وأما أنا فأقول لكم أحبوا أعداءكم... وصلّوا لأجل الذين يسيئون إليكم» (متى ٥ : ٤٣-٤٤)

## التعامل مع الغضب:

«اغضبوا ولا تخطئوا. لا تغرب الشمس على غيظكم (السخط أو الغضب العارم أو الضغينة)، ولا تعطوا إبليس مكاناً (لا تعطوه الفرصة)» (أفسس ٤ : ٢٦-٢٧).

«إذا يا إخوتي الأحباء، ليكن كل إنسان مسرعاً في الاستماع، مبطناً في التكلم، مبطناً في الغضب» (يعقوب ١ : ١٩).

## تَكَلِّمُ بِكَلِمَةِ اللَّهِ

لسنوات طويلة كان فمي يوقعني في المشاكل . أحياناً لم أكن أضبط كلامي و كنت أنطق بتعليقات ما كان يجب أن أقولها للآخرين ، وأحياناً كنت أقول أشياء أتمنى بعد ذلك لو أنني لم أتفوه بها . وفي كثير من الأوقات كنت أشكو وأتذمر وأنطق بكلمات سلبية . هذا جعلني - وجعل كل من حولي - تعساء .

وكلما نضجت في علاقتي مع الله بدأت أدرك أن الكلمات لها قوة وأن كلماتي السلبية لم تساعدني أن أستمتع بحياتي ، ومع الوقت تمكنت من أن أتوقف عن الكلام السلبي وبدأت أرى بعض التحسن . لكن ليس بالقدر الذي كنت أريده . ثم في أحد الأيام بينما كنت أصلي شعرت أن الله يتكلم إلى قلبي ويقول « يا جويس ، لقد توقفت عن النطق بكلام سلبي ، لكنك لم تبدئي في النطق بأمور إيجابية » .

كنت أعرف أن كلمة الله مليئة بالحقائق الإيجابية

الحياة والمغيرة للحياة ، لذلك بدأت أضع قائمة بالأجزاء الكتابية التي تعكس التغييرات الإيجابية التي كنت أشتاق أن أراها في حياتي . عندها بدأت أتكلم بهذه الكلمات بصوت عالٍ . وأحياناً كنت أفعل ذلك عدة مرات في اليوم الواحد ، وكانت النتيجة مذهلة .

### أريد أن أشجعك أن تنطق بكلمة الله بصوت عالٍ

أريد أن أشجعك أن تنطق بكلمة الله بصوت عالٍ أنت أيضاً . ابحث في الكتاب المقدس وحدد الأجزاء الكتابية التي تمثل حق الله ونظرته للمواقف المهمة في حياتك . سواء كنت تحتاج إلى شفاء جسدي أو رجاء لمستقبلك ، أو راحة من جهة أولادك ، أو حكمة في العلاقات ، أو مساعدة للسيطرة على خوفك أو غضبك ، يمكنك أن تجد نصاً كتابياً حول هذا الموضوع . وهناك عدة كتب تسهل عليك هذه المهمة حيث تضع قائمة بموضوعات مثل هذه ( وغيرها الكثير ) ثم تورد النصوص الكتابية المقابلة لها . أحد هذه المصادر هو كتابي «القوة الكامنة في النطق بكلمة الله» .

## تَكَلِّمِ وَاَفْعَلِ

يجب علينا بالإضافة إلى النطق بكلمة الله بصوت عالٍ ، أن نطيعها أيضًا . يقول الكتاب المقدس في يعقوب ١ : ٢٢ «ولكن كونوا عاملين بالكلمة (أطيعوا الرسالة) ، لا سامعين فقط» . أحد الطرق الرئيسية التي نضع بها أنفسنا في موضع تلقى البركة من الله هو طاعة كلمته . في الواقع يتعرض الكتاب المقدس لهذه النقطة كثيرًا جدًا ، خصوصًا في العهد القديم «إن أطعت الله ستبارك ، وإن لم تطعه ، لن تتبارك» .

كلمة الله حق ، ونعرف من يوحنا ٨ : ٣٢ أن الحق يحررنا . لكن حق الله يكون فعالاً لنا فقط إذا قبلناه في قلوبنا وطبقناه في ظروفنا اليومية من خلال الطاعة . توقف الآن واسأل نفسك هل تطبق مبادئ الله على مواقفك الخاصة أم أنك وقعت في فخ قراءة الكلمة كواجب فقط ؟ إذا كنا نريد أن تعمل الكلمة في حياتنا ، يجب ألا نكتفي بمجرد قراءتها ودراستها ومعرفتها والاعتراف بها . يجب أن نفعل ما تقوله الكلمة . أعرف أن هذا ليس دائمًا أمرًا

سهلاً، خصوصاً عندما نفضل أن نبقى غاضبين من شخص ما لكن نرى الكلمة تقول أننا لا بد أن نغفر. أو عندما نفضل قضاء اليوم في كسل ونعرف أن الكلمة تعلمنا أن نكون ساهرين. لكن إذا كنا نريد أن نستمتع ببركات الله فلا بد من الطاعة. في يوحنا ١٣ : ١٧ قال يسوع «إن علمتم هذا فطوباكم إن عملتموه (إذا تصرفتم حقاً على أساسه)» .

## حافظ على التواصل المفتوح

الحديث مع الله عن كل شيء يعطينا إحساساً بالانتماء وأن هناك شخصاً قوياً يعتني بنا ويقف في صفنا.

إن الحديث مع الله عن كل شيء يعطينا إحساساً بالانتماء وأن هناك شخصاً قوياً يعتني بنا ويقف في صفنا. إحدى العبارات التي أحب أن أستخدمها في التعليم عن الصلاة هي «صل بطريقتك خلال يومك» وهذه نصيحة جيدة يجب أن نعمل بها إذا كنا نريد أن نستمتع بحياتنا كل يوم. لا بد أن نتذكر أننا يمكننا أن نصلي في أي وقت وفي أي مكان. يحثنا الكتاب المقدس في (أفسس ٦ : ١٨) أن نكون

«مصلين بكل صلاة وطلبة كل وقت ( في كل المناسبات والأوقات ) في الروح». وفي ( ١ تسالونيكي ٥ : ١٧ ) يقول «صلوا بلا انقطاع». بمعنى أننا لا بد أن نحافظ على خطوط الإتصال مع الله مفتوحة . يجب أن نظل في شركة دائمة معه من خلال الصلاة طوال اليوم وكل يوم .

صحيح أن هناك أوقات نحتاج فيها أن نكون متيقظين ومركزين ومنعزلين ونحن نصلي ، لكن لا يجب أن ننتظر حتى نكون في الكنيسة أو في مكان معين أو حتى نتاح لنا مدة معينة من الوقت لكي نصلي . أفضل طريقة يمكننا بها أن نصلي بلا انقطاع هي أن نعيش كما لو أن الله منتبه لنا بصفة دائمة ، لأنه كذلك بالفعل . على سبيل المثال ، يمكنك أن تصلي صلاة سريعة وبسيطة ومؤثرة بصوت عالٍ أو في صمت . يمكننا أن نقول في صمت أثناء تواجدنا في اجتماع عمل : «يا رب ساعدني أن أتخذ قرارات سليمة في هذا المكان ، وأعطني حكمتك حتى أتكلم بحكمة وأكون بركة للشركة» . يمكننا أن نهتم بصلاة بينما نوصل أولادنا للمدرسة : «يا رب احفظهم اليوم . ساعدهم



أن يتعلموا كل ما يجب أن يعرفوه . أعطهم نعمة في أعين مدرسيهم وأصدقائهم» .

يمكننا أيضًا أن نرفع صلوات تسبيح وشكر ونحن نمارس حياتنا اليومية ونقول كلمات مثل : « أشكر يا رب لأنك ساعدتني في هذا اليوم» . أو « أسبحك يا رب لأجل صلاحك لي في هذا المساء» . هذا النوع من الصلوات لا يستغرق سوى ثوان قليلة ، لكنه يُبقي تركيزنا على الله ، ويزيد من إدراكنا لحضوره ، ويبقىنا في تواصل مستمر معه . فهذه الصلوات توصلنا بمصدر قوة يفوق إدراكنا . والحياة في محضر الله تطلق الفرح في حياتنا وتمنحنا القدرة على الإستمتاع بكل ما نفعله .

أشجعك أن تعيش حياتك بالطريقة التي وصفتها في هذا الجزء . ابدأ كل يوم مع الله . اقرأ كلمته ، وانطق بها بصوت عال ، وأطعها . قرر اليوم أن تعيش حياتك وتتعامل مع المواقف التي تقابلك يوميًا بما يتفق مع الحق . بالإضافة إلى ذلك ، صل بطريقتك خلال كل يوم . وتذكر دائمًا أنك لا تحتاج أن تبهر الله بالصلوات البليغة ، لكن بدلًا من ذلك

قدم صلوات بسيطة ومخلصة . اجعل علاقتك بالله على قمة أولوياتك وارضض أن تسمح لضغوط الحياة اليومية أن تشتتكَ عنه . فهو دائماً معك ، وهو دائماً في صفك ، لذلك ابدأ يومك معه ، وسر معه في كل الأمور العادية التي يجب أن تقوم بها ، واستمتع بحضوره كل يوم .

اجعل علاقتك بالله على قمة أولوياتك، وارضض أن تسمح لضغوط الحياة اليومية أن تشتتكَ عنه

## لك أن تختار

«كل ما يمكن أن أقوله عن الحياة هو... استمتع بها»

بوب نيوهارت

لست بحاجة أن أخبرك أن الحياة ليست مثالية . ليست هذه أخباراً جديدة عليك ، أليس كذلك ؟ ففي الحقيقة لا توجد حياة هي كل ما يريده صاحبها . كلنا نواجه تحديات وصراعات ، بل أحياناً تنكسر قلوبنا ونتعرض لمآسي الحياة . لم أقابل أبداً شخصاً واحداً يمكنه أن يقول بصدق « كل يوم من أيام حياتي هو يوم رائع ، كما كنت أحلم تماماً » .

لكن ما يمكن أن يكون أخباراً جديدة للبعض منا هو أنه ليس هدف الله الوحيد أن يجعلنا سعداء أو يعطينا الحياة التي نتمناها. غالباً من شدة اشتياقنا أن يتغير الخطاة ويصبحوا مسيحيين مؤمنين نقول لهم أن حياتهم ستكون أفضل إذا قبلوا الرب يسوع. وهذا الكلام حقيقي من أوجه كثيرة. لكننا أحياناً نرسم صورة وردية ونجعل الناس يصدقون أنهم لن يواجهوا أبداً أية مشاكل لبقية حياتهم وكل شيء سيكون رائعاً وسامياً فقط إذا طلبوا من يسوع أن يكون رباً ومخلصاً لهم، وهذا غير حقيقي. لم يأت يسوع ليعطي لأي شخص حياة الترف. لقد أتى ليعطينا حياة أفضل، لكنها ليست حياة خالية من المتاعب. جزء من هذه الحياة الأفضل التي يقدمها لمن ينتمون له هو قوة الروح القدس التي تجعلهم يتغلبون على ما لا يستطيع الآخرون التغلب عليه. وهكذا فإن الأخبار السارة هي أنك كمؤمن، حتى إذا كانت عندك مشكلة فإن حلال المشاكل معك ويسكن فيك، وهو على استعداد أن يعينك في أي وقت.

## عندما نكون في المسيح ننال مسحة فائقة للطبيعة لكي نعيش الحياة الطبيعية العادية بطرق فائقة للطبيعة

ونحن كمؤمنين نتمتع بقوة الروح القدس التي تعيننا في التعامل مع ظروفنا بطريقة مختلفة عن غير المؤمنين .  
عندما نكون في المسيح ننال مسحة فائقة للطبيعة لكي نعيش الحياة الطبيعية العادية بطرق فائقة للطبيعة . إن مسحة الله هي حضور الروح القدس وقوته المتاحة لنا دائماً .  
يمكننا أن نفرح في المواقف التي لا يستطيع من ليس لهم علاقة بالله أن يفرحوا فيها على الإطلاق . يمكننا أن نكون في سلام في وسط الأزمة ويمكننا أن نكون إيجابيين عندما يكون كل ما حولنا كئيماً ومظلماً . لماذا؟ لأننا نؤمن أن كل الأشياء تعمل معاً للخير ، ولأننا لا نسمح لظروفنا أو مشاعرنا أن تقرر لنا قراراتنا . نعلم أن هناك اختيارات يجب أن نختارها - ويمكننا أن نختار الفرح والسلام والاتجاه الإيجابي والثبات . يمكننا أن نستمتع بكل يوم من حياتنا ، لكن هذا لن يحدث بالصدفة ، فيجب أن نختار أن نفعل ذلك .

## سوف تعيش حياتك مرة واحدة فقط

لقد تعلمت بعض الدروس الهامة في مسألة اختيار الإستمتاع بالحياة من خلال الطريقة التي ربيت بها أولادي . كنت أحبهم ، و كنت أمًا تتحمل المسؤولية ، وبالتأكيد لا أستطيع أن أقول أنني لم أستمتع بأولادي مطلقًا ، لكنني عندما أعود بذاكرتي للوراء الآن ، أدرك أنني لم أستمتع بهم بكل ما كان باستطاعتي . وأتمنى لو كان ذلك قد حدث . والسبب في أنني لم أستمتع بهم بصورة أكبر مما حدث هو أنني كنت مدمنة للعمل . في عملي كنت مشغولة ، وفي البيت كنت مشغولة بالحفاظ على كل شيء بنظام ونظافة فلم أشعر أن لي الحرية في أن أسترخي وأستمتع بهم . ( لم أدرك أن الفوضى ستظل موجودة في اليوم التالي ، وأن بعض الوقت المميز مع أولادي أهم من كل ذلك ) .

يمكنني أن أتذكر عدة مرات كان أولادي فيها يريدون مني أن أتوقف عن العمل وكانوا يقولون : « تعالي والعبي معي يا ماما » . وكان ردِّي الفوري هو « آه . لا يمكنني ذلك ،

فلديّ الكثير لأعمله» .

سوف يكون لدينا دائماً عمل يجب القيام به ، مما يعني أننا يجب أن نختار أن نقتطع أحياناً وقتاً للراحة والإستمتاع بالحياة . عندما نختار كيف نقضي أوقاتنا يجب أن يكون هناك توازن . فهناك بعض المواقف المعينة ، بالذات تلك التي تخص أطفالنا ، لن تأتينا الفرصة لنعيشها مرة أخرى . إذا لم نختار أن نتمسك بهذه المواقف ونستمتع بها بينما في مقدورنا ذلك ، سوف نصل لنهاية حياتنا ونمتلئ بالندم . الطريقة الوحيدة التي يمكننا بها أن نتجنب الندم في الغد هو أن نحسن الاختيار اليوم .

**الطريقة الوحيدة التي يمكننا بها أن نتجنب الندم في الغد ، هو أن نحسن الاختيار اليوم**

المقالة القصيرة التالية تبرز أهمية الاختيار الجيد في كل يوم وتذكرنا أن نركز على ما هو مهم حقاً في الحياة .  
«سواء كنت مستعداً أم لا ، يوماً ما سينتهي كل شيء» .

لن يكون هناك شروق الشمس ، ولا الدقائق ، ولا  
الساعات ولا الأيام . كل الأشياء التي جمعتها ، سواء  
احتفظت بها أو نسيتها ، كلها ستؤول إلى شخص آخر .

ثروتك وشهرتك وقوتك المؤقتة سوف تكون بلا  
قيمة . ولن يهم إذا كنت قد امتلكت شيئاً أم لم تمتلكه .

الضغائن والغضب والإحباط والغيرة كلها ستختفي  
أخيراً . ومثلها الآمال والطموحات والخطط والواجبات .  
كلها ستنتهي .

المكاسب والخسائر التي بدت في وقت ما مهمة سوف  
تخبو .

ولن يهم من أين أتيت ولا المكان الذي عشت فيه في  
هذه الأرض .

لن يهم إذا كنت جميلاً أو ذكياً . حتى جنسك ولون  
بشرتك لن يكون لهما قيمة .

فما الذي سيهم إذا ؟ كيف ستقاس قيمة أيامك ؟

ما سيهم ليس هو ما اشتريته وإنما ما بنيته ، لا ما

حصلت عليه بل ما قدمته .

ما سيهم ليس هو نجاحك لكن أهميتك .

ما سيهم ليس هو ما تعلمته بل ما علمته .

ما سيهم هو كل تصرف اتسم بالاستقامة والعطف  
والشجاعة والتضحية وأثرى الآخرين وقواهم وشجعهم  
أن يحدوا حدوك .

ما سيهم ليس هو إمكانياتك لكن شخصيتك .

ما سيهم ليس هو عدد الناس الذين عرفتهم ولكن  
عدد من سيشعرون بخسارة دائمة عندما ترحل .

ما سيهم ليس هو ذكرياتك لكن الذكرى التي ستعيش  
داخل من أحبوك .

ما سيهم هو كم من الوقت ستظل ذكراك باقية ومن  
الذي سيتذكرك ولأجل ماذا؟

الحياة المهمة ليست صدفة، وليست مجرد ظروف،  
لكنها اختيار .

اختر أن تعيش حياة تحدث فرقاً .



## اختر أن تستمتع

أنا بالحق أستمتع بما أفعله ، لكن لم يكن الحال هكذا دائماً . منذ سنوات أدركت أنه بالرغم من مقدار محبتي للخدمة وفعل ما دعاني الله لأفعله ، لكنني لم أكن أستمتع به فعلاً . أعرف أنه ربما يبدو غريباً أن أقول « كنت أحبه لكنني لم أستمتع به » ، لذلك دعني أوضح هذه الكلمات .

أنا إنسانة تحب العمل وتحمل المسؤولية ، ولدي الكثير لأتممه ، وأنشطة كثيرة يجب أن أتابعها ، وقدر كبير من المسؤولية في الحياة والخدمة . كنت أبلي بلاء حسناً في التعامل مع مسؤولياتي وأداء التزاماتي ، وهناك جزء معين مني كان مشبعاً للغاية . لكن في الوقت ذاته ، كنت دائماً أجد نفسي أفكر قائلة « بالتأكيد سأكون سعيدة عندما ينتهي هذا المؤتمر ، عندها يمكنني أن أعود للبيت وأستمتع بيوم الأحد » .

كثيرون يفكرون بنفس الطريقة التي كنت أفكر بها . فنحن نبدأ الكثير من عباراتنا بالكلمات « سوف أكون سعيداً عندما (املاً الفراغات) » ، وهذا النمط من

التفكير يُبقي تركيزنا على المكان الذي نريد أن نصل إليه فلا نستمتع بالرحلة إلى هناك . عندما أدركت أنني لا أستمتع بالرحلة قررت ببساطة أن أتغير . فوضعت بعض التعديلات التي جعلت جدول السفر والخدمة المكثف لديّ أسهل وأيسر . لكن أهم شيء هو أنني قررت أنني إذا كنت أريد أن أقضي وقتي في السفر على متن الطائرات ، والبقاء في الفنادق والوقوف على رجلي بالساعات للوعظ ، فيجب أن أستمتع بذلك .

وسرعان ما وصلت إلى مستوى جديد تمامًا من الفرح ، لأنني أدركت أن كل ما يلزم للبدء في الإستمتاع بشيء ما - أي شيء - هو اختيار . كل ما يلزم هو عقلية جديدة ، وقرار اختياري أن تستمتع بما تفعله . تمامًا كما تستطيع أن تقرر أن تكون محببًا أو تعيسًا ، يمكنك أيضًا أن تقرر أن تكون سعيدًا في أي موقف .

تمامًا كما تستطيع أن تقرر أن تكون محببًا أو تعيسًا ، يمكنك أيضًا أن تقرر أن تكون سعيدًا في أي موقف

كلنا نتعرض لتجربة التدمير في بعض الأوقات ونقول

أنا غير سعادة في الحياة . كلنا نمر بلحظات وفترات لا نستمتع فيها بحياتنا . وأحياناً تكون طريقة التغلب على هذه الأوقات هي أن تقول لنفسك ببساطة «أحتاج فقط إلى قرار . إذا كان يجب عليّ أن أنظف البيت (أو غير زيت السيارة أو أغسل الثياب أو أرتب المكتب) فسوف أختار أن أستمتع بحياتي بينما أفعل ذلك» . يجب أن نعد أنفسنا ذهنياً لما نحتاج أن نفعله .

يجب أن نختار الإتجاه الإيجابي ، لأن هناك الكثير الذي يجعلنا تعساء وقلقين بل وحتى منزعجين حين ننظر للعالم . إذا كنا نريد أن نستمتع بحياتنا يجب أن نفعل ذلك عن عمد . إذا لم نتعمد أن نفعل ذلك بقرار منا ، فغالباً لن نفعله مطلقاً . أينما كنا وأياً كان ما نجتاز فيه ، يمكننا أن نقول «هذا هو المكان الذي أنا فيه . وهذا ما يحدث في حياتي . وأنا أختار أن أستفيد منه بأقصى درجة» .

### سر الاكتفاء

أؤمن أنك يمكن أن تستمتع بكل شيء تقريباً في الحياة إذا اتخذت هذا القرار . وباستثناء حالات الأزمات الكبيرة ،

فتقريبًا هناك القليل جدًا في حياتك الذي لا يمكنك أن تجد طريقة لتستمتع به . حتى في المواقف الصعبة أو العلاقات يمكنك أن تجد شيئًا إيجابيًا . وإذا لم تجد شيئًا يمكنك أن تفرح بحقيقة أن هذه المواقف تنمي شخصيتك وتساعدك أن تنضج .

**نستطيع أن نتعلم أن نستمتع بالحياة حتى في الضيقات.**

نستطيع أن نتعلم أن نستمتع بالحياة حتى في الضيقات . كتب الرسول بولس - وهو رجل يعرف جيدًا الراحة والمشقة في الحياة - قائلاً :

«فإنني قد تعلمت أن أكون مكتفيًا ( أن أصل لدرجة الرضا التي أصبح فيها غير منزعج أو قلق ) بما أنا فيه . أعرف أن أتضع وأعرف أيضًا أن أستفضل . في كل شيء وفي جميع الأشياء قد تدربت أن أشبع وأن أجوع وأن أستفضل وأن أنقص . أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني ( أنا مستعد لأي شيء ومستعد لمواجهة أي أمر من خلاله هو الذي يشحنني بقوة داخلية . عندي اكتفاء ذاتي

بكفاية بالمسيح) . ( فيلبي ٤ : ١١-١٣ )

لقد تعلم بولس أن يبقى كما هو برغم اختلاف الأوقات في حياته ، وأن يكون مكثفياً وراضياً ، في كل المواقف . فقد اختار أن يستفيد من أي شيء يقابله في الحياة لأقصى درجة . ويمكننا نحن أيضاً أن نختار ذلك . ماذا كان السر في اكتفاء بولس ؟ أعتقد أنه كان يصدق الكلمات التي كتبها في ( رومية ٨ : ٢٨ ) «ونحن نعلم أن (الله وهو شريكنا في العمل يجعل) كل الأشياء تعمل معاً (في خطة محكمة) للخير للذين يحبون الله ، الذين هم مدعوون حسب قصده» . أو من أن بولس نال خبرة كافية جعلته يدرك أنه لا فائدة من المصارعة مع الأمور الحتمية . الحياة ليست مثالية ، ويجب أن نتعامل معها كما هي . ويمكننا أن نختار إما أن نستمتع بها أو لا .

أعتقد أيضاً أن بولس كان يعرف أن شخصيته التقيية قد تكونت خلال هذه الأوقات المؤلمة في الحياة ، وأنه استمتع بالنمو الذي حققه في أوقات الراحة . ففي أوقات الضيق نتعمق أكثر في الله وفي طريقه . وهو يعلم جيداً متى نحتاج

إلى أوقات الراحة، وهو دائماً أمين في الاعتناء بنا. الله لن يسمح أبداً أن تأتي علينا ضيقات أكثر مما نستطيع أن نحتمل، لكنه يعطي مع التجربة المنفذ (انظر ١ كورنثوس ١٠: ١٣).

بينما كنت أفكر في هذا المبدأ تذكرت حينما كنت أتدرب مع مدرب رياضي. عندما كان يرى أنني مستعدة لتقوية عضلات أكثر كان يعطيني أثقلاً أكبر لأحملها. لكنني لاحظت أنه كان دائماً بجانبني وإذا رأى في أي وقت أنني أعاني من صعوبة في رفع الثقل، كان بسرعة يأخذه مني لكي لا أؤذى نفسي. لقد استخدم الله هذا المثال في حياتي لكي يريني كيف يتعامل معنا. إذا واجهنا في أي وقت ما هو أكثر بالفعل من احتمالنا، سوف يتدخل لمعاونتنا.

### اختيار «جيني»

العالم مليء بالناس الذين يتخذون ذلك القرار الصعب بأن يستمتعوا بالحياة في مواجهة الصعوبات والمعاناة. أحد هؤلاء الناس شابة اسمها «جيني» وأريد أن أشارككم

بقصتها :

## نوع مختلف من الرياضيين

اكتشفنا أن « جيني » تعاني من إعاقة سمعية عندما كانت في الرابعة والنصف من عمرها . وأجريت لها عدة عمليات جراحية وتلقت دروس تخاطب ، وفي عمر السابعة اكتشفنا أن « جيني » تعاني من مرض روماتويد الصغار .

لم تكن تقوى على الضغط على الأرض بكعبها ، لذلك كانت تسير على أطراف أصابعها . كانت « جيني » محظوظة في أنها لم تعانِ من التشوهات التي عادة ما تصاحب مرض روماتويد الصغار .

في كل أعوام الدراسة وحتى المدرسة الثانوية ظلت « جيني » تعاني ، لكنها لم تكن تشكو أبداً . كانت تتناول العلاج ، وكنت عادة ألفت قدميها في مناشف دافئة وأمسك بها إلى أن يزول الألم . لكن بمجرد أن تصبح قادرة على تحمل الألم كانت تواصل ما كانت تعمله على الفور كما لو كانت لم تشعر بأي ألم .

كانت على وجهها ابتسامة ، وعلى شفيتها أغنية ،  
وبداخلها حب وقبول مذهل للآخرين . لا أتذكر أبداً أنها  
نطقت بكلمات الشفقة على الذات . كانت تجري عندما  
تستطيع الجري ، وعندما لم تكن تستطيع أن تفعل أي  
شيء من كل هذه الأمور ، كانت تتناول العلاج وتنتظر  
حتى يصبح باستطاعتها مرة أخرى أن تفعل ذلك .

كانت « جيني » شقراء جميلة ذات عينين بنيتين دافئتين .  
لم تشترك أبداً في فرق تشجيع الرياضة . ولم تتبار مطلقاً  
في أية رياضة . بل إنها حتى لم تكن تستطيع الاشتراك في  
حصّة الألعاب ، بل ظلت تدرس بدلاً من ذلك مادة الصحة  
أربع سنوات متتالية حتى يمكنها أن تحصل على درجة  
تؤهلها للنجاح كل عام . اشتركت مع الفريق الموسيقي  
وفازت بمكان في مدرسة الولاية للفنون والآداب ، ومع  
ذلك لم يكن أحد في مدرسة تشارلستون بولاية ساوث  
كارولينا يعرف ما يجب أن يفعل مع « جيني » . فلم يكن  
المسؤولون في المدرسة لديهم القدرة على التعامل مع طالبة  
نشيطة لكنها معاقة في الوقت ذاته .



استمرت « جيني » في إجراء العمليات الجراحية واحدة بعد الأخرى في أذنيها طوال فترة الدراسة. وتحسن السمع لديها بنسبة ٦٠٪ وعلمت نفسها أن تقرأ الشفاه. كانت تحمل معها وسادة إلى المدرسة طوال فترة الدراسة الثانوية وذات مرة عندما تعرضت فجأة لألم مبرح حملها أصدقاءها من فصل إلى آخر.

كانت « جيني » شخصية محبوبة ومرحة وتحضر كل مباريات كرة القدم وتشجع الفريق وتحمل وسادتها معها أينما ذهبت ، حتى يمكنها تحمل الألم عندما تجلس . ثم جاءت آخر سنة في الدراسة . كان من الصعب جداً أن تتأهل لمنحة دراسية ، لكن الأنشطة المدرسية وبالذات الرياضة البدنية يمكنها إما أن تجعلها تفوز بالمنحة أو تخسرها .

لذلك اتخذت « جيني » قرارها ، وبطريقتها التلقائية الغربية بدأت تخاطب مدرب فريق كرة القدم في المدرسة الثانوية . بدأت في الاستعفاف والالتماس والتعهد بعود وجعلت أقرب صديقاتها تشترك معها . وأخيراً وافق

المدرّب على شرط: «إذا فاتتك مباراة واحدة ستخرجين من الفريق». وبذلك أصبحت «جيني» مديرة فريق كرة القدم بمدرسة جاريت الثانوية.

كانت تحمل دلاء المياه الكبيرة لأعضاء فريقها. كانت تعصب الركب والأقدام قبل كل مباراة. كانت تدلك الرقبة والظهر. وكانت تحمسهم بالكلمات. كانت دائماً تحت أمرهم في أي شيء، وكانت تلك السنة أحد أفضل السنوات لفريق كرة القدم في مدرسة جاريت الثانوية على مر تاريخها الذي يبلغ خمساً وعشرين سنة، وكنت ترى «جيني» دائماً تحمل دلو ماء في كل يد، كانت تقريباً تجر هذه الدلاء مع وسادتها تحت ذراعها.

وعندما سألوا أحد اللاعبين في خط الدفاع لماذا في اعتقاده كان الفريق يكسب كل المباريات حتى عندما يتعرضون للإصابة؟ أجاب بنبرة رقيقة {عندما تصاب وتقع وتشعر أنك لا تقوى على الحركة، فقط انظر إلى «جيني لويس» وهي تعرج في الملعب بينما تحمل الدلاء وتحمل وسادتها. هذا يجعل أي شيء يعاني منه أي شخص

فينا يبدو بلا أهمية} .

في حفل تسليم الجوائز والمنح ، تلقت « جيني » عددًا من المنح الدراسية في كلية تشارلستون . وكانت المنحة المفضلة لديها هي منحة صغيرة من نادي سيدات تشارلستون . سردت رئيسة نادي السيدات إنجازات جيني مبتدئة بدرجاتها الدراسية ومنتهية بعبارة شيقة قالت فيها « ... وأول فتاة تتخصص في كرة القدم في تاريخ مدرسة جاريت الثانوية » .

**اضحك كثيرًا**

**«الضحك هو إجازة فورية»**

**ميلتون بيرل**

دائمًا أقدر الحكايات الفكاهية ، لذلك قبل أن أشاركك بأي شيء في هذا الجزء سأقص عليك قصة ستجعلك تضحك بالتأكيد :

«تضايق رجل من سياتل من الجليد الذي عانى منه لمدة أسبوعين ، فقرر أن يأخذ إجازة ويذهب إلى شاطئ ميامي ،

وعمل ترتيباته أن يقابل زوجته في اليوم التالي عندما تنتهي من رحلة عمل كانت تقوم بها في مينابوليس . كانا يتطلعان إلى المناخ الجميل والوقت الذي سيقضيانه معاً .

لكن للأسف حدث ارتباك عند بوابة السفر في المطار وقالوا للرجل أنه لا بد أن ينتظر الرحلة التالية . حاول أن يتظلم من هذا الإجراء لكن شركة الطيران قالت له أن المشكلة ليست مسؤليتها وإنه لا فائدة من الشكوى .

عندما وصل إلى الفندق في اليوم التالي اكتشف أن شاطئ ميامي يتعرض لموجة حارة ، وكان مناخ ميامي بالنسبة له شديد الحرارة كما كانت سياتل شديدة البرودة . ونبهه موظف الاستقبال أن زوجته ستصل في الموعد المتوقع .

لم يستطع الرجل الانتظار وأراد الذهاب على الفور إلى حمام السباحة ليبرد جسده ، وعلى عجلة أرسل بريداً الكترونياً إلى زوجته . ولكن نتيجة استعجاله أخطأ في عنوان البريد الالكتروني لزوجته . وبالتالي وصلت رسالته إلى منزل زوجة واعظ عجوز مات زوجها

الطاعن في السن في اليوم السابق . عندما فتحت الأرملة  
الحزينة الرسالة ألقت نظرة واحدة على شاشة الكمبيوتر  
وصرخت صرخة بئسة ووقعت على الأرض ميتة .

أسرع باقي أفراد عائلتها إلى غرفتها وقرأوا الرسالة  
على الشاشة :

{زوجتي العزيزة ،

لقد سافرت بالأمس كما تعلمين .

ولم أصل سوى اليوم .

حدث ارتباك عند البوابة

ولم يقبلوا مني أي تظلم .

لكنني تأكدت أنك ستصلين غداً

زوجك الحبيب .

ملحوظة : الأمور ليست كما توقعنا . سوف تفاجئين

من شدة حرارة الجو هنا { .

## مثل الدواء

أنت وأنا نحتاج إلى الضحك وإلى شيء يرفه عنا .  
الكتاب المقدس نفسه يقول أن القلب الفرح مفيد لنا .  
والكتاب المقدس يشجعنا في مواضع كثيرة أن « نفرح »  
وأن « نبتهج » وأن « نُسِر » . كثيرون منا يعرفون ( أمثال  
١٧ : ٢٢ ) الذي يقول « القلب الفرحان يطيب الجسم  
( مثل الدواء ) » وهذا يخبرنا أن الفرح له فائدة عظيمة  
بالنسبة لنا .

معظمنا يعلم أن الضحك يمكنه أن يخرجنا من حفرة  
الاكتئاب أو الحزن ، بل إنه يمنحنا شحنة من الطاقة .  
ويمكنه أن يغير تفكيرنا من جهة موقف ما ويغير أيضاً  
رؤيتنا له بالكامل . في إحدى المرات قمت ببعض الأبحاث  
عن الضحك واكتشفت بعض المعلومات الإضافية عنه .  
على سبيل المثال ، الضحك يخفف من حدة التوتر والقلق  
والغضب والخوف والحجل والذنب . كما أنه أيضاً يزيد  
من الأجسام المضادة ، ومن المعتقد أن له قدرة تحمي من  
الفيروسات والبكتيريا والأجسام الدقيقة الأخرى .

معظمنا يعلم أن الضحك يمكنه أن يخرجنا من حفرة الاكتئاب أو الحزن، بل إنه يمنحنا شحنة من الطاقة. ويمكنه أن يغير تفكيرنا من جهة موقف ما ويغير أيضاً رؤيتنا له بالكامل.

والعلم يؤكد على أن الضحك علاج، لأنه يجعل أجسامنا تفرز المادة التي تسمى الإندورفين. هذه المادة تساعد على تخفيف الألم وتخلق بداخلنا شعوراً طيباً، وتشير الدراسات إلى أن مادة الإندورفين تقلل أيضاً من التوتر، وتقوي الدورة الدموية، وتحسن الجهاز المناعي، وتخفض ضغط الدم، وتخفف الجهاز العصبي، وتقلل من الكوليسترول، وتقوي القلب. والضحك العميق الذي يحرك منطقة البطن يشبه المساج في أنه يؤثر على كل الأعضاء الرئيسية في الجسم. البعض يقولون أن الضحك أيضاً يعتبر مساوياً للتمارين الرياضية البسيطة. فالضحك من القلب يشبه فعلياً الذبذبة الداخلية. لذلك يعد تمريناً رياضياً داخلياً فيه نستنشق كمية أكبر من الأكسجين. وتقول الأبحاث إن هذا يمكن أن يزيد من قدرة الرئتين.

بعض الاكتشافات التي ذكرتها أثبتت صحتها في حياتي . وكمثال واحد فقط فإنني أتذكر في ليلة ما أنني كنت أشترك مع أسرتي في لعبة ، وكنت أعاني من صداع مؤلم بالفعل . لكن حدث شيء مضحك وبدأت أضحك ضحكاً هستيرياً ، لمدة عدة دقائق . عندما توقفت أخيراً ، لاحظت أن الصداع قد اختفى بالكامل .

### هون على نفسك

الطفل الطبيعي يضحك حوالي ١٥٠ مرة في اليوم . لذلك لا عجب أن الكتاب المقدس يقول أنه ينبغي علينا أن نتعامل مع يسوع كأطفال صغار .

هل تعرف أن الرجل أو المرأة الطبيعيين يضحكان في اليوم من ٤ إلى ٨ مرات في المتوسط ، بينما الطفل الطبيعي يضحك حوالي ١٥٠ مرة في اليوم؟ لذلك لا عجب أن الكتاب المقدس يقول أنه ينبغي علينا أن نتعامل مع يسوع كأطفال صغار . الأطفال سعداء ! أما نحن الكبار فنحتاج أن نهون على أنفسنا . سوف نكون أسعد كثيراً



إذا توقفنا عن التعامل بجدية شديدة في كل الأمور وبدأنا نستمتع بحياتنا أكثر .

أحد العوامل التي تسبب الكثير من المشاكل للكبار هو أننا نتعامل بجدية شديدة مع أخطائنا وسقطاتنا ، فنحن نقضي وقتًا كثيرًا في مقاومة أنفسنا فنصبح أسوأ أعداء لأنفسنا . وغالبًا ما نحكم على أنفسنا بصورة صارمة أكثر مما نحكم على الآخرين ، ونركز على أخطائنا الشخصية بصورة مكثفة . بالطبع هناك أوقات تكون فيها المواقف خطيرة وهناك ظروف تستدعي منا أن نكون جادين . لكن في أغلب الأوقات هناك أشياء نتعامل معها يوميًا على أنها أمور ضخمة بينما هي في الحقيقة ليست بهذه الأهمية . قال أحدهم ذات مرة : « طوبى لمن يضحكون على أنفسهم ، لأنهم لن يفقدوا المرح أبدًا » . لذلك أشجعك اليوم أن تعطي نفسك استراحة .

عندما دعاك الله لعلاقة معه كان يعرف كل الضعفات والعيوب التي ستكون فيك ، وكل الأخطاء التي سترتكبها . ليس فيك ما هو مفاجئ بالنسبة لله . أحيانًا

يعتقد الناس أن الله يقدم لهم الخلاص وبعدها يجلس في السماء وينظر إلينا بأسفل ويقول «لا ، كيف هذا؟ والآن ماذا سأفعل؟ لم أكن أعلم أنه سيفعل هذا الأمر» .

لكن الكتاب المقدس يعلمنا أن الله يعلم كل شيء سوف نفعله أو نقوله ، فهو صنعنا : وقد صنعنا غير كاملين ، صنعنا بحيث نحتاج إليه . ومن خلال كلمته المقدسة لازال يقول لنا اليوم ما قاله لإرميا منذ قرون «عرفتك» . لقد تحدث الله إلى إرميا بالتحديد قائلاً : «قبلما صوّرتك في البطن عرّفْتُكَ (ووافقت أن تكون أداة لي)» . (إرميا ١ : ٥)

الله يعرف - وطوال الوقت كان يعرف - كل شيء عنك ، فهو يعرف ما ستفكر فيه وتفعله وتقوله كل يوم في بقية حياتك على الأرض . كما أنه يعرف كيف سيساعدك ويعلمك ويقومك ويشجعك ويعطيك نعمة لأجل كل سقطاتك وأخطائك ، فهو دائماً في صفك وليس ضدك ، أياً كان فعلك . هذا الحق يجب أن يحرك وأن يجعلك تفرح وتستمتع بما صنعك الله عليه ، وأن تضحك على نفسك .

أنت هو أنت . وتفعل ما تفعله ، وهذا ليس دائماً  
مثالياً . في الواقع أحياناً تفسد الأمور حقاً . ولكن هذا  
جزء من كونك بشراً . لكنك إذا كنت أيضاً تحب الله  
وتريد من قلبك أن تتغير وتطلب من الله أن يساعذك ،  
فيمكنك إذاً أن تستريح لأن الله يعمل فيك ، ويغيرك يوماً  
بعد يوم ، ويساعذك أن تنمو . قالت الممثلة الأمريكية  
المعروفة إيثل باريمور ذات مرة : « يبدأ نضوجك في اليوم  
الذي تضحك فيه لأول مرة على نفسك حقاً » . أعتقد  
أنها على حق في ذلك . ينبغي أن تكون لنا قلوب الأطفال  
التي تضحك بسهولة وتبتسم دائماً . لكننا أيضاً يجب أن  
نكون ناضجين بالقدر الذي يجعلنا نهون على أنفسنا .  
لذلك اقبل ما أنت عليه ، واضحك على نفسك ، واستمتع  
بحياتك اليوم .

قالت الممثلة الأمريكية المعروفة إيثل باريمور ذات  
مرة : « يبدأ نضوجك في اليوم الذي تضحك فيه لأول  
مرة على نفسك حقاً » .

## فرحك هو قوتك

عندما تختار أن تضحك وتكون مرحًا وتتعامل مع أمور الحياة بابتهاج، فلن تون فقط مجرد شخصًا مسرورًا. (نحميا ٨ : ١٠) يقول «فرح الرب هو قوتكم». فكر في هذا الأمر: ما هو مقدار القوة والثقة الذي تشعر به عندما تكون محببًا ومكتئبًا و«في الحضيض»؟ وقتها لا تشعر بأية قوة على الإطلاق. لكن عندما تسمح لله أن يملأك بالفرح ستشعر كما لو أنك تستطيع أن تفعل أي شيء.

أحيانًا كثيرة تكون مقاومة الشيطان لنا هي فقط أنه يحاول أن يسرق فرحنا منا. إنه يريدنا أن نخاف وأن نياس أو أن تكون لنا نظرة سلبية للحياة، لأنه يعرف أنه إذا استطاع أن يسلب فرحنا يمكنه أن يسلب قوتنا أيضًا. ولكي نظل أقوياء، لا بد أن نظل فرحين.

قال مارك توين «الجنس البشري لديه سلاح واحد فعال حقًا، وهو الضحك». ونحن كمؤمنين نعرف أن الله أعطانا أسلحة روحية كثيرة، لكن «توين» على حق في أن الضحك سلاح. الضحك في حد ذاته ليس هو الفرحة،

لكنه بالتأكيد مظهر من مظاهر الفرح .

أندersh أحياناً من قلة الفرح في حياة الناس ، لكنني أتفهم ذلك . ففي وقت من الأوقات كنت أصارع لكي أستمتع بالحياة . كنت ناموسية ، و كنت مدمنة للعمل ، ونشأت في بيئة كانت السعادة فيها أمراً غير لائق ، والمرح لم يكن شيئاً له تقديره عندنا . وهذه القوى حقيقية في حياة الكثيرين ، فهم ببساطة نشأوا في مناخ من الخوف أو التوتر أو النزاع أو الغضب أو الحيرة أو أية ظروف مشابهة . ربما تعرضوا للانتقاد بسبب حياتهم الخالية من الهموم ، أو كانوا محاطين بأناس تعساء فلم يجرأوا على أن يظهروا أمامهم سعادة . بالنسبة لهم ولي أيضاً ، كان الهدف من كل يوم هو أن أبقى على قيد الحياة ، لا أن أستمتع به .

### الفرح في وسط الضيق

هناك أيضاً من يبدو أنهم يعتقدون أنهم لا يستطيعوا أن يستمتعوا بحياتهم إذا كانت هناك أية مشكلات . فإذا واجهتهم مشكلات تجدهم يركزون بشدة في البحث عن حل ، ولا يهدأوا أو يستمتعوا بالحياة قبل أن تُحل

المشكلات . بالطبع هناك أوقات نحتاج فيها أن نتعامل مع الأمور المُلحّة ، وهناك أوقات نحتاج فيها أن نطبق مبدأ الجهاد الروحي على حياتنا . لكننا لسنا مضطرين أن نعيش باستمرار تحت الضغوط أو المتطلبات الجامدة . يمكننا أن نفرح بالرغم من مشكلاتنا وفي وسط مشكلاتنا . ابدأ بأن تبسم كثيراً ، فالابتسامة وسيلة لشحن مضخة الفرح ، وهي سلاح فعال ضد كل المشكلات . في معظم الأوقات إذا بدأنا فقط بالعثور على الفرح ، سوف نتغلب على المعوقات التي تقاومنا ونستطيع أن نتعامل مع المشكلات التي لدينا بصورة أفضل .

**يمكننا أن نفرح بالرغم من مشكلاتنا وفي وسط مشكلاتنا .**

أعتقد أن هذا هو أحد الأسباب التي لأجلها قال الرسول بولس « افرحوا في الرب كل حين ( ابتهجوا وسُرُّوا في الرب ) وأقول أيضاً : افرحوا » ( فيلبي ٤ : ٤ ) كان بولس يعرف أن الفرح يمنحنا القوة ، فقد واجه ضيقات كثيرة وصعوبات في حياته . وكانت لديه أسباب

كثيرة تجعله يخاف ويحبط ويكتئب . يكفي فقط أن تقرأ وصفه لخدمته : « بل في كل شيء نُظهِرْ أَنْفُسَنَا كخِدامِ اللَّهِ : في صبر كثير، في شدائد، في ضرورات، في ضيقات، في ضربات، في سجون، في اضطرابات، في أتعاب، في أسهار، في أصوام» . ( ٢ كورنثوس ٦ : ٤-٥ ) . أما منا رجل لديه أسباب كثيرة تجعله لا يفرح . كان يمكن لبولس أن يقرر أن يعيش حياته على أنها « مجرد حياة » لكنه اختار أن يكون فرحاً . في الحقيقة بعد هذه الكلمات بعدة آيات يكتب بولس قائلاً « ( يعاملنا الناس ) كمجهولين ( من العالم ) و ( مع أننا ) نحن معروفون ( من الله ومن شعبه ) ، كمائتين وها نحن نحيا ، كمؤدبين ونحن غير مقتولين ، كحزائى ونحن دائماً فرحون » ( ع ٩-١٠ ) . يجب أن يكون لنا اختيار بولس ، أن نكون دائماً فرحين حتى في المواقف الصعبة .

أخبرتني إحدى السيدات مؤخراً أن تعليمي غير حياتها ، لذلك سألتها : « ما هي أبرز طريقة تغيرت بها حياتك ؟ » فأجابتنى : « لقد علمتني أنني ليس عليّ أن

أنتظر حتى أموت وأذهب إلى السماء، لكنني يمكن أن أستمتع بالرحلة هنا» .

يجب أن نذكر أنفسنا كثيراً أن يسوع مات حتى نفعل ما هو أكثر من مجرد الوصول لنهاية يوم آخر . تذكر أن يسوع في ( يوحنا ١٠ : ١٠ ) قال أنه قد أتى حتى يمكننا أن تكون لنا حياة ونستمتع بها . كما قال أيضاً في ( يوحنا ١٧ : ١٣ ) «وأتكلم بهذا في العالم ليكون لهم فرحي كاملاً فيهم ( حتى يختبروا مسرتي متحققة فيهم ، حتى يكمل استمتاعي في نفوسهم ، حتى يكون لهم سروري بداخلهم يملأ قلوبهم )» . يا لها من كلمات رائعة ! يسوع يريد أن يكمل فرحه فينا ، يريدنا أن نختبر مسرته . وهذا ما أصله لأجلك - أن يملأ فرح الرب قلبك ويكون قوتك . لا تدع الظروف أو المواقف تسلب فرحك منك ، لكن كن مصمماً على أن تظل قوياً بأن تظل فرحاً . ليكون فرح يسوع كاملاً فيك ، واستمتع بحياتك اليوم . ابتسم ، رنم ، كن إيجابياً ، هون على نفسك ، دندن بنغمات - وفي كل هذا اضحك .



ليكن فرح يسوع كاملاً فيك، واستمتع بحياتك اليوم.  
ابتسم، رنم، كن إيجابياً، هون على نفسك، دندن  
بنغمات. وفي كل هذا اضحك

اعرف من أنت

«اعرف أولاً من أنت.!».

أبيقطيتس

كيف ستكون إجابتك إذا سألتك «من أنت؟» هل  
ستكون نواياك المبدئية أن تسرد قائمة الأشياء التي فعلها  
والأدوار التي تقوم بها في الحياة؟ هل ستقول «أنا مضيف  
طيران»، «أنا جراح مخ»، «أنا موظفة بالبنك»، «أنا  
خادم»، «أنا أم وزوجة»، «أنا طالب في المدرسة الثانوية»؟  
هل ستعرف نفسك بالمكان الذي تعيش فيه، أو هواياتك  
واهتماماتك، أو ما تريد أن تفعله في المستقبل؟ أي من  
هذه الإجابات سوف تصف ما تفعله، لكن ولا واحدة  
منها تقول لي من أنت.

إن كنت مؤمناً، فأحد أهم الحقائق التي يجب أن  
تفهمها هي من أنت في المسيح، وما هي هويتك فيه.

عندما سمعت لأول مرة عبارة «من أنت في المسيح»، لم أكن أعرف ماذا تعني. لكن فهم هذه الكلمات القوية هو أمر على قدر كبير من الأهمية. عندما يقبل الناس يسوع المسيح بالإيمان كمخلص شخصي لهم، يراهم الله مصالحين معه وأنهم «في» المسيح. كونك في المسيح يمنحك عدة حقوق وامتيازات، وهي الحقوق والامتيازات التي تخص أولاد الله. عندما تكون في المسيح فهذا أمر ليس له علاقة بما تفعله، لكن بمن أنت. ليس المهم هو كيف ترى نفسك، لكن كيف يراك الله. ليس المهم هو أنشطتك، لكن هويتك وما تؤمن به.

**عندما تكون في المسيح فهذا أمر ليس له علاقة بما تفعله، لكن بمن أنت.**

إذا أرادت ابنة ملكة إنجلترا أن تزور الولايات المتحدة، أشك أن هناك من سيطلب منها قائمة بما يمكنها عمله. سوف تمنح دخلاً فورياً ومعاملة خاصة لسبب هويتها. إذا كان هذا هو الحال مع الإنسان فتخيل معي كم هو أثنى أن تكون ابناً لله. ولكن إذا كانت ابنة الملكة لا تعرف من

هي ، فلن تستخدم هويتها لمنفعتها . والمبدأ ذاته ينطبق على مَنْ لا يعرفون هويتهم في المسيح . فهم يمتلكون الكثير من الحقوق والامتيازات التي لا يستخدمونها أبداً لأنهم ببساطة لا يعرفون من هم .

هناك فرق كبير بين من نحن في المسيح ومن نحن في أنفسنا . ففي أنفسنا نحن لا شيء ، ولا نملك شيئاً ، ولا نستطيع أن نفعل شيئاً له قيمة أبدية ، لكن في المسيح يمكننا أن نكون وأن نفعل وأن نمتلك كل ما وعدنا به الله في كلمته . يمكننا أن نترك ميراثاً للعالم ويمكننا أن نستمتع برحلاتنا عبر الحياة . الكتاب المقدس يعلمنا كل أنواع الحقائق الرائعة عن من نحن في المسيح ، ويجب أن نعرف هذه الحقائق ونؤمن بها ونعليها فوق أي شيء آخر ، فوق ما نعتقده عن أنفسنا ، وفوق ما يقوله الآخرون عنا ، وفوق ما يقول العالم أننا ينبغي أن نكون عليه . إن كلمة الله هي الحق ، وما يعتقده الآخرون أو يقولونه هو مجرد رأي . وينبغي ألا نسمح لرأي أي شخص أن يقرر قيمتنا .

## العثور على الحرية

إذا كنا نريد أن نستمتع بحياتنا اليوم ويكون لنا رجاء في الغد فيجب إذاً أن نعرف من نحن في المسيح . عندما نعرف من نحن فيه ، يمكننا عندها أن نقيم أنفسنا بصدق ولا نشعر بالخزي أو الإحباط لأننا لا نملك كل ما يملكه غيرنا ، أو لأننا لا نستطيع أن نفعل كل ما يمكن لغيرنا أن يفعله . وعندما نستطيع أن نعمل مجرداً عملياً بما لا نستطيع أن نفعله ولا نشعر بالصغر نتيجة ذلك ، فهذا الأمر يحررنا . ربما لا يمكنني أن أفعل كل ما يستطيع شخص آخر أن يفعله ، لكن ربما يمكنني فعل شيء لا يستطيع هو أو هي فعله . أعتقد أن أفضل طريقة لتقييم أنفسنا هو أن نعرف أن ما نجيد عمله هو عطية من الله وأن ما لا نجيد عمله ليس مشكلة . الله يعطى لكل منا جزءاً صغيراً من الكل الأكبر ، ويفترض بنا أن نعمل معاً ويؤدي كل منا دوره بمواظبة وتميز ، لا أن نتمنى أن نفعل ما هو معين لشخص آخر غيرنا . إن العثور على حرية أن نكون أنفسنا هو انتصار رئيسي يطلق داخلنا فرحاً مذهباً .

ومعرفة من نحن في المسيح يعطينا الثقة أن نتجاوز أخطاء الماضي ومنتظر المستقبل بتوقع.

معرفة من نحن في المسيح يعطينا الثقة أن نتجاوز أخطاء الماضي ومنتظر المستقبل بتوقع.

منذ سنوات كثيرة، سئمت من الشعور بعدم الرضا عن نفسي طوال الوقت، ومن التفكير الدائم أن هناك ما ينقصني، ومن التساؤل ما الخطأ فيّ، ومن الاعتقاد أنني لم أكن كل ما كان «من المفترض» أن أكون عليه. وأثناء هذه الفترة في حياتي، حاولت وحاولت أن «أكون» عن طريق أن أفعل أكثر. حاولت جاهدة بالذات أن أفعل وأن أكون أمور رأيتها في أناس آخرين. إذا حاولت من قبل أن تفعل ذلك فيمكنك أن تخمن ما حدث: لقد وصلت إلى إحباط تام، وظللت داخل هذه الدائرة من الجهاد والإحباط إلى أن وجدت أخيراً من أنا في المسيح.

هذا الاكتشاف لهويتي في المسيح حررني للغاية لأننا، كما قلت من قبل، عندما نعرف من نحن في المسيح يصبح ما لا نستطيع عمله في طبيعتنا أمراً غير ذي أهمية

بعد ذلك . عندما نكتشف من نحن فيه ، يمكننا أن نرتاح ونطمئن أننا لسنا كل ما يتوقع أصدقائنا أننا يجب أن نكون . عندما نفهم هويتنا في المسيح يقل إهتمامنا بما يظنه الآخرون فينا أو يتوقعوه منا . عندما نسير بهويتنا في المسيح يمكننا أن نقيم أنفسنا بصدق شديد ومع ذلك نشعر بشعور عظيم من جهة من نحن ، فلا نشعر بالصغر على الأقل بسبب ما لا يمكننا عمله ، ونتحرر بالكامل ونكون أفضل ما يمكن ونستخدم القدرات التي لدينا .

في أيام بولس كانت الطبقات الاجتماعية والجماعات الدينية محددة بوضوح . كان اليهود يعتقدون أنهم أفضل من الأمم . والأحرار يعتقدون أنهم أفضل من العبيد ، وكان الرجال يشعرون أنهم أفضل من النساء . لكن بولس حرر الجميع وساوى بينهم عندما كتب « ليس ( فرق الآن بين ) يهودي ولا يوناني . ليس عبد ولا حر . ليس ذكر وأنثى لأنكم جميعاً واحد في المسيح يسوع » ( غلاطية ٣ : ٢٨ ) . لا بد أن هذه الكلمات كانت بمثابة صدمة لمن كانوا يشعرون أنهم أفضل من غيرهم ، لكنها كانت كلمات

محررة للأشخاص الذين كان الناس دائماً يجعلونهم يشعرون أنهم أقل من الباقين . في الأساس كان بولس يقول إنه لا يوجد من له قيمة بعيداً عن هويته في المسيح . فنحن لنا قيمة لأن الله يحبنا ، وما نستطيع أن نفعله أو لا نستطيع أن نفعله لا يضيف أو ينقص من هذه الحقيقة الرائعة .

يحزنني أن أسمع الناس يقللون من قدر أنفسهم بعبارات مثل : «أنا في غاية الغباء» أو «أنا أكره شكلي» أو «أنا لا أفعل شيئاً صحيحاً على الإطلاق» . مثل هذه التعليقات وغيرها تحزنني كثيراً لأنها تمثل الطريقة غير الكتابية التي يفكر بها الناس في أنفسهم . بدأت أفهم منذ عدة سنوات خطورة هذا النوع من التفكير والحديث . فهو لا يعكس الحق الذي تقدمه كلمة الله ولا يتوافق مع الطريقة التي يفكر بها الله فينا ، وهذا يبقينا في فخ طرق الحياة التي تبعدنا كثيراً عن الإستمتاع أو الإثمار أو القوة التي يريدنا الله لنا .

عندما نعرف من نحن في المسيح ، ستزيد حريتنا

وثقتنا كثيرًا . عندما نتأصل في هويتنا في المسيح فهذا سيحفظنا من الخوف من الفشل ومن المحاولات المستميتة لإرضاء الآخرين ، ومن الوقوع في دورة محاولة العمل لأجل الحصول على قبول الآخرين لنا . كما أنه سيمكننا من أن نبقى أقوياء وثابتين عندما تأتي الأزمات . من لا يعرفون من هم في المسيح يمكن أن تحطمهم المصاعب أو الفشل أو ارتكاب الأخطاء أو رأي الآخرين فيهم ، لكن الإحساس القوي بهويتنا في المسيح يحررنا من آثار هذه الأمور .

عندما نتأصل في هويتنا في المسيح فهذا سيحفظنا من الخوف من الفشل ، ومن المحاولات المستميتة لإرضاء الآخرين ، ومن الوقوع في دورة محاولة العمل لأجل الحصول على قبول الآخرين لنا .

### اتفق مع الله

لن يمكننا أبدًا أن نسمو فوق الأفكار والمعتقدات التي لدينا تجاه أنفسنا ، لذلك يجب أن نحصر على أن نصدق ما يقوله الله عنا . يجب أن نتوقف عن مجرد الإتفاق مع الآخرين ، ومع ظروفنا ، ومع جسدنا ، ومع الشيطان ، ولابد



أن نبدأ في الإتفاق مع الله . فهو يقول إن قيمتنا الحقيقية هي في أنه هو يحبنا ، وقد أرسل ابنه ليموت لأجلنا . لقد اشترينا لله بدم يسوع . عندما ينظر الله إلينا فهو لا يفعل ذلك لكي يرى ماذا نفعل ، وأين نعيش ، ومن هم معارفنا ، وكيف نلبس أو عدد الدرجات العلمية التي حصلنا عليها ، لكنه ينظر إلى قلوبنا ويقول «هذا الرجل قيمته كبيرة جداً لدرجة أنني أرسلت ابني ليموت لأجله» . «هذه المرأة قيمتها كبيرة جداً فهي تنتمي لي وأنا أحبها» .

أريد أن أقول أمراً شخصياً للغاية ، لقد وصلت للنقطة التي أدركت وصدقت فيها أن قيمتي كشخص ليست في حقيقة أنني أقود خدمة جويس ماير . إن دعوتي ووظيفتي هي أن أقود هذه الخدمة وأن أعظ بكلمة الله ، وأنا أفعل ذلك لأجل الله . أجل هذا أمر مشير ، وأجل إنه أمر مبارك حياتي . لكن إذا لم أكن أفعل ذلك ، هل كانت قيمتي ستقل أو أصبح بلا قيمة ؟ بالتأكيد لا . فإن قيمتي وقدرتي في عيني الله لا يتغيران أبداً .

والشيء ذاته بالنسبة لك . الله لا يقيس قيمتك بما

تفعله . لاحظ أن العدو سيحاول أن يجعلك تصدق أنك ستصبح بلا قيمة إذا توقفت عن فعل الأشياء التي تقوم بها ، لكن هذا غير صحيح . لذلك لا تسمح لنفسك أن تقع في فخ هذه الكذبة . الحقيقة هي أن الله يحبك ويهتم بك ، ويريد أن تكون لك علاقة معه لدرجة أنه أرسل ابنه ليتألم ويموت حتى يمكنك أن تقترب إليه . إن قيمتك بالنسبة له لا توصف . و عليك أن تختار أن تصدق هذا ، لأن العدو والعالم سيعملان جاهدين ليقنعاك بما هو غير ذلك .

كلنا نعرف أن الله قد وضع لكل منا شيئاً يجب أن يفعله ويجب على كل منا أن ينشغل بفعله ويثمر فيه ، لكن النقطة التي أريد أن أوضحها هي أن ما نفعله لا يجب أن يقارن بما يفعله شخص آخر ، كما أننا لا يجب أن نستمد قيمتنا مما نفعله . قد يكون هناك شخص ما جيد الترنيم بينما الآخر النشاذ . لكن الاثنين لهما نفس القيمة أمام الله .

ربما تسأل «إذا كانت قيمتي كبيرة هكذا عند الله ،

لماذا أشعر بعدم الرضا عن نفسي؟» الحقيقة هي أن قيمتك وهويتك ثابتة في قلب الله ومسجلة في كلمته. وموضع قيمتك «شرعي» من الناحية الروحية لأن يسوع أعطاه لك. لكن ربما لا تشعر بذلك في حياتك لأن هناك عملية تتدخل في فهم ما قد فعله الله وقبوله. عندما أكتب عن «من أنت في المسيح» أشير بذلك إلى عمل أجراه الله في روحك (الكيان الداخلي، الجوانب الروحية لهويتك) عندما قبلت يسوع رباً ومخلصاً لك، أصبحت مبرراً في عيني الله (انظر ٢ كورنثوس ٥ : ٢١). هذا لا يعني أنك تفعل كل شيء صواباً لكنه يعني أنك يمكنك أن تتقدم نحو سلوك أفضل كل يوم في حياتك، وفي أثناء ذلك يظل الله يراك مبرراً بسبب إيمانك فيه. عندما قبلت يسوع رباً ومخلصاً أصبحت خليفة جديدة (انظر ٢ كورنثوس ٥ : ١٧). كل شيء في نفسك القديمة مات من وجهة نظر الله، لأن قبول يسوع جعلك جديداً ونظيفاً وصحيحاً مع الله. فقد نلت قلباً جديداً ومستقبلاً جديداً، ونلت ثمر الروح القدس، وامتألت بقدرات جديدة بل وأكثر من ذلك.

هذا يعنى أنك لديك الحق الشرعي أن تسر بنفسك ،  
فالحياة التي تتصف بعدم الرضا عن نفسك طوال الوقت  
وترديد كلمات مثل «أنا إنسان بائس ، خاطئ تعيس» لا  
تتوافق مع الكتاب المقدس . صحيح أنك تخطئ وتخفق  
في أمور معينة وتحتاج إلى الرحمة كل يوم ، لكنك لديك  
هوية جديدة في يسوع المسيح . أنت ابن لله مشتري بالدم  
وقيمتك تزيد على ما يمكن أن تتخيله . لقد فعل الله عملاً  
رائعاً بداخلك . وفي حياتك العملية أنت تسير نحو إعلان  
وضعك «الشرعي» في المسيح كل يوم ، ولبقية حياتك .  
وسوف يعمل الروح القدس معك لكي يحقق من خلالك  
ما فعله بداخلك . ومهمتك هي أن تتعاون مع إرشاده في  
حياتك وأن تصدق ما يقوله الله عنك في كلمته .

**أنت ابن لله مُشترى بالدم ، وقيمتك تزيد على ما  
يمكن أن تتخيله**

### **أنت هو ما تصدقه**

عندما تدرك من أنت في المسيح وتصدق ما يقوله  
الكتاب المقدس عنك ، عندها بغض النظر عن شعورك

ومهما كان ما يقوله الآخرون عنك ، فإن مواعيد الله لك سوف تطلق في حياتك من خلال الإيمان . ربما ترتكب الأخطاء ، لكن إذا ظلت تصدق ما تقوله كلمة الله عنك فسوف تصبح الشخصية التي يقولها الله عنك ، وستعمل ما يقول أنك تستطيع أن تعمله ، وستمتلك ما يقول أنك يمكن أن تمتلكه . ومن الجانب الآخر غالبًا لن تختبر البركات التي وعد الله بها إذا لم تصدقها .

### دعني أسألك بعض الأسئلة الهامة :

\* هل تصدق كلمة الله في كل نواحي حياتك الآن ؟ إذا لم يكن الأمر كذلك يمكنك أن تتغير بمجرد أن تقرر أن تصدق .

\* هل تطبق حق كلمة الله في كل موقف تتعرض له ؟ إذا لم يكن الأمر كذلك ، لماذا لا تتغير اليوم ؟

\* ما الذي تصدقه عن نفسك ؟ هل يتفق مع كلمة الله ؟ يمكنك أن تقرر أن تصدق كل ما يقوله الله عنك وأن

تسر بخطته لك . ليس عليك أن تنتظر شعوراً معيناً ،  
يمكنك أن تتخذ القرار .

\* ما الذي تصدقه من جهة مستقبلك ؟ هل هذا يعكس  
الحق الموجود في كلمة الله ؟

\* ما الذي تصدقه عن ماضيك ؟ هل يتفق مع حق الله ؟

\* ما الذي تصدقه عن المواقف التي تبدو مستحيلة في  
حياتك ؟ هل إيمانك هذا مؤسس على كلمة الله ؟

الإجابات على هذه الأسئلة ستحدد كيف ترى نفسك .  
ولكي تعرف حقاً من أنت وتسير في حرية وقوة هويتك  
في المسيح ، فإن معتقداتك يجب أن تتوافق مع حق كلمة  
الله .

كان هناك وقت في حياتي كنت فيه مقتنعة أنني لن  
يمكنني أبداً أن أتغلب على الإساءة التي تعرضت لها في  
الماضي ، وطوال الوقت الذي كنت فيه أصدق هذه الفكرة ،  
كانت هذه هي حقيقتي . لم يمكنني أن أتجاوز الإساءة .

ومهما فعل الله من أجلي لم يكن هذا معلناً في حياتي عندما رفضت أن أصدقَه . لكن بمجرد أن بدأت أصدق ، بدأت الأمور تتغير . لم يحدث هذا بسرعة . لكن بعد فترة من الزمان بدأت أدرك أن الله يمكن أن يشفي كل منطقة في حياتي . واستغرق الأمر أكثر من ثلاثين سنة لكنني تغلبت على عواقب الإساءة عن طريق دراسة كلمة الله وتصديقها بنشاط وعن قصد ، يوماً بعد يوم بعد يوم . وكانت هذه عملية مستمرة لكن كل يوم كان يشهد تغييراً تدريجياً ، وبمرور الوقت تغيرت بالكامل .

ربما تفكر أن ثلاثين سنة هي وقت طويل جداً للانتظار ، لكنني في الحقيقة لم يكن أمامي اختيارات أخرى ، وأي شخص لا توجد لديه اختيارات أخرى . الله فقط هو الذي يستطيع أن يغير شخصاً من الداخل للخارج . هو فقط الذي يستطيع أن يشفي الكيان من الداخل ويزيل الجروح والندبات من الماضي . ربما لا يستغرق الأمر وقتاً طويلاً معك مثلي ، لكن أياً كانت المدة فالأمر جدير بالانتظار .

أرجو أن تتذكر أنني كنت أرى التقدم طوال الوقت ، وأنت أيضاً ستراه .

يجب أن نصدق ما يقوله الله ونوفق أفكارنا مع أفكاره .  
ونتفق مع الله عن طريق قبول أفكاره وكلمته على أنها حق ، يمكننا أن نقول « صحيح أنني ارتكبت أخطاء اليوم ، لكن عندي إيمان » أو « لقد فعلت شيئاً كان يجب ألا أفعله ، لكن لي ثقة في كلمة الله وأعلم أنه سيسامحني عندما أتوب » أو « ربما تكون الظروف قاسية الآن ، لكنني أو من بالله أنه سيأتي لمعونتي لأن كلمته تقول ذلك ، وأنا أثق به » . يجب أن نؤمن ونظل نؤمن . هذا النوع من الثقة في كلمة الله يمكننا من التغلب على كل عوائق الحياة لأنه مهما كانت صعوبة الأمور ، فالإيمان يفتح الباب للتحسن والتغيير . والحقيقة البسيطة هي أنك لا يمكن أن تنهزم عندما يكون الله في صفك .

### تغيروا بتجديد أذهانكم

يساعدنا ( رومية ١٢ : ٢ ) على فهم السبب الذي



يجعل معتقداتنا أمرًا مهمًا: «ولا تشاكلوا هذا الدهر (هذا العصر، المشكل على التقاليد الخارجية السطحية)، بل تغيروا عن شكلكم بتجديد (كامل) أذهانكم (بالمثل الجديدة والإتجاهات الجديدة)، لتختبروا ما هي إرادة الله: الصالحة المرضية الكاملة (من وجهة نظره لكم)». من هذه الآية نتعلم أننا يجب أن نجدد أذهاننا، أو نتبنى أفكارًا جديدة بحسب حق الله، حتى يمكن أن نتمم خطته لحياتنا.

الله لديه خطط عظيمة لكل شخص على قيد الحياة، وعدونا الشيطان يعرف هذا ويحاول أن يمنعنا من فعل ما يريد الله منا أن نفعله بأن يجعلنا نصدق الأكاذيب. ربما يخبرنا أن الله لا يحبنا بالدرجة التي تجعله يستخدمنا، أو أننا لا نمتلك المواهب والمهارات اللازمة لتحقيق مقاصد الله، أو أننا لن يمكننا أبدًا أن نفعل شيئًا يمكن أن يرضى الله. هذه كلها أكاذيب. ولا بد أن نعرف الحق الذي يقدمه الله لنا في كلمته لكي يمكننا أن نتغلب على قوة أكاذيب

العدو وأن نسلك في الخطط الصالحة التي لدى الله لنا .  
يجب أن نعرف كلمة الله ونصدقها حتى يمكننا أن نتفق  
مع الله لا مع الشيطان .

ولابد أن نعرف الحق الذي يقدمه الله لنا في كلمته  
لكي يمكننا أن نتغلب على قوة أكاذيب العدو وأن  
نسلك في الخطط الصالحة التي لدى الله لنا .

عندما نتفق مع الله عن طريق تصديق كلمته ، نصبح  
واثقين في من نحن في المسيح وفي محبته لنا . كما أننا  
أيضاً نضع أنفسنا في موضع يمكننا منه أن نصل لأقصى  
إمكانيات وضعها هو بداخلنا وأن ننفذ خطته ومقاصده  
لحياتنا . وعندما نفعل ذلك ، سوف نجد أنفسنا نفعل ما  
خلقنا لأجله . عندما لا نكون قادرين أن نفعل الأشياء التي  
خلقنا لنفعلها ، نصبح محبطين وقلقين وغير سعداء . لكن  
عندما نفعل هذه الأشياء نشعر بحماس وشغف وإشباع  
وسلام ونجاح . يمكننا أن نستمتع بالعملية والنتائج أيضاً .  
يمكننا أن نستمتع بالحاضر ونتوقع المستقبل بثقة .

## ما يقوله الله عنك

الكتاب المقدس مليء بالحق فيما يتعلق بمن أنت وما يقوله الله عنك . أعرف أناسًا يحبون أن يقرأوا العهد الجديد وأن يضعوا خطأً تحت الآيات التي تتضمن عبارة «في المسيح» أو «فيه» . وهذا تدريب جيد يستحق استثمار وقتك وطاقتك فيه ، ويمكنه أن يغير الطريقة التي ترى بها نفسك . وفيما يلي قائمة مطولة من هذه الآيات في شكل إقرارات تساعدك أن تثبت في حق الله عن من أنت . أشجعك أن تقرأ هذه الكلمات المليئة بالقوة وتحفظها وتصلي بها ، وتعترف بها لأنك إذا صدقت هذه الكلمات وجددت ذهنك طبقاً لها ، سوف تتغير حياتك .

\* أنا مملوء فيه ، الذي هو رأس كل رئاسة وسلطان ( كولوسي ٢ : ١٠ ) .

\* أنا حي مع المسيح (أفسس ٢ : ١٠) .

\* لقد أعتقت من ناموس الخطية والموت ( رومية ٨ : ٢ ) .

\* أنا بعيد عن الظلم، والارتعاب لا يدنو مني (إشعيا  
٥٤ : ١٤) .

\* أنا مولود من الله والشير لا يمسنني ( ١ يوحنا ٥ :  
١٨ ) .

\* أنا قديس ، وبلا لوم قدامه في المحبة (أفسس ١ : ٤ ،  
١ بطرس ١ : ١٦) .

\* لي فكر المسيح ( ١ كورنثوس ٢ : ١٦ ، فيلبي ٢ : ٥ ) .

\* لي سلام الله الذي يفوق كل عقل ( فيلبي ٤ : ٧ )

\* الله العظيم يسكن فيّ ، والذي فيّ أعظم من الذي في  
العالم ( ١ يوحنا ٤ : ٤ ) .

\* لقد نلت عطية البر ، وأملك في الحياة بيسوع المسيح  
( رومية ٥ : ١٧ ) .

\* لقد نلت روح الحكمة والإعلان في معرفة يسوع ،  
وعيون ذهني مستنيرة (أفسس ١ : ١٧-١٨) .

\* لقد نلت قوة الروح القدس لوضع الأيدي على المرضى فيبرأون، ولإخراج الشياطين، وللتكلم بألسنة جديدة. ولديّ السلطان على كل قوة العدو، ولا يضرني شيء (مرقس ١٦ : ١٧-١٨ ، لوقا ١٠ : ١٧ ، ١٩) .

\* لقد خلعت الإنسان العتيق ولبست الجديد، الذي يتجدد للمعرفة حسب صورة خالقي (كولوسي ٣ : ٩ ، ١٠) .

\* لقد أعطيت وأعطيت كيلاً جيداً ملبداً مهزوزاً من الناس في حضني (لوقا ٦ : ٣٨) .

\* ليس لدى احتياج، لأن إلهي يملأ كل احتياجي بحسب غناه في المجد في المسيح يسوع (فيلبي ٤ : ١٩) .

\* يمكنني أن أطفئ جميع سهام الشرير الملتهبة بترس الإيمان الذي لي (أفسس ٦ : ١٦) .

\* أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني (فيلبي ٤ : ١٣) .

\* أنا أخبر بفضائل الذي دعاني من الظلمة إلى نوره  
العجيب ( ١ بطرس ٢ : ٩ ) .

\* أنا ابن لله - مولود ثانية من زرع لا يفنى بكلمة الله الحية  
الباقية إلى الأبد ( ١ بطرس ١ : ٢٣ ) .

\* أنا عمل الله المخلوق في المسيح لأعمال صالحة ( أفسس  
٢ : ١٠ ) .

\* أنا خليفة جديدة في المسيح ( ٢ كورنثوس ٥ : ١٧ ) .

\* أنا كائن روحي - أحياء لله ( رومية ٦ : ١١ ، ١ تسالونيكي  
٥ : ٢٣ ) .

\* أنا مؤمن ، ونور الإنجيل يشرق في ذهني ( ٢ كورنثوس  
٤ : ٤ ) .

\* أنا عامل بالكلمة ، ومغبوط في عملي ( يعقوب ١ :  
٢٢ ، ٢٥ ) .

\* أنا وارث مع المسيح ( رومية ٨ : ١٧ ) .

\* يعظم انتصاري بالذي أحبني ( رومية ٨ : ٣٧ ) .

\* أنا غالب بدم الحروف وبكلمة شهادتي (رؤيا ١٢ :  
١١).

\* أنا شريك طبيعته الإلهية (٢ بطرس ١ : ٣ ، ٤).

\* أنا سفير عن المسيح (٢ كورنثوس ٥ : ٢٠).

\* أنا جزء من جيل مختار، كهنوت ملوكي، أمة مقدسة،  
شعب اقتناء (١ بطرس ٢ : ٩).

\* أنا بر الله في المسيح يسوع (٢ كورنثوس ٥ : ٢١).

\* أنا هيكل الروح القدس، أنا لست ملك نفسي  
(١ كورنثوس ٦ : ١٩).

\* أنا الرأس لا الذنب. أنا في الارتفاع فقط، لا في  
الانحطاط (تشية ٢٨ : ١٣).

\* أنا نور العالم (متى ٥ : ١٤).

\* أنا مختار الله، مملوء أحشاء رأفات ولطفًا وتواضعًا  
ووداعة وطول أناة (رومية ٨ : ٣٣، كولوسي ٣ :  
١٢).

\* خطاياي كلها قد غفرت ، وأنا مغسول بدم المسيح  
(أفسس ١ : ٧) .

\* لقد أنقذت من سلطان الظلمة ، ونُقِلت إلى ملكوت الله  
( كولوسي ١ : ١٣ ) .

\* لقد افتديت من لعنة الخطية والمرض والفقير (تثنية ٢٨ :  
١٥-٦٨ ، غلاطية ٣ : ١٣) .

\* أنا متأصل ومبني وموطد في الإيمان ، وأفيض بالشكر  
( كولوسي ٢ : ٧ ) .

\* أنا مدعو من الله أن أكون صوت تسيبحة (مزمور ٦٦ :  
٨ ، ٢ تيموثاوس ١ : ٩) .

\* لقد شفيت بجلدات يسوع (إشعياء ٥٣ : ٥ ، ١ بطرس  
٢ : ٢٤) .

\* أنا مُقام مع المسيح ، وجالس في السماويات (أفسس  
٦ : ٢ ، كولوسي ٢ : ١٢) .



\* أنا محبوب من الله كثيراً ( رومية ١ : ٧ ، أفسس ٢ : ٤ ،  
كولوسي ٣ : ١٢ ، ١ تسالونيكي ١ : ٤ ) .

\* أنا أتقوى بكل قوة بحسب قدرة مجده ( كولوسي ١ :  
١١ ) .

\* أنا خاضع لله والشيطان يهرب مني ، لأنني أقاومه باسم  
يسوع ( يعقوب ٤ : ٧ ) .

\* أنا أسعى نحو الغرض لأجل جعالة دعوة الله العليا في  
المسيح يسوع ( فيلبي ٣ : ١٤ ) .

\* لأن الله لم يعطنا روح الفشل ، بل روح القوة والمحبة  
والنصح ( ٢ تيموثاوس ١ : ٧ ) .

\* أحيأ لا أنا بل المسيح يحيا فيّ ( غلاطية ٢ : ٢٠ ) .

## 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 خطييتي عندما مات على الصليب. أو من انه اقيم من الموت. الآن اسلم حياتي ليسوع.

أشكرك أباي 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 واياها 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!