

جويس ماير

ساعدني

أنا قلق

الإلتصار

في

المعارك

النفسيّة

بإستخدام

قوة

كلمة الله

JOYCE MEYER

Help Me I'm

**Worried**

# ساعدي أنا قلق

الانتصار في المعارك النفسية  
باستخدام قوة كلمة الله

بقلم  
جويس ماير

# ساعدني .. أنا قلق

المؤلف	:	جويس ماير
الناشر	:	خدمات جويس ماير
الموزع بالشرق الأوسط	:	P.T.W للترجمة والنشر
المطبعة	:	ت: ٢١١٧٨٩٨١ / ٢١١٧٨٩٨٠
رقم الدولي	:	شركة الطباعة المصرية ت: ١١٠٠٥٨٩
الترقيم الدولي	:	٢٠٠٨ / ٤٦٦٢
	:	٩٧٨ -٩٧٧ -٤٤٣ -٠٣٥ -٥

المراجعة والجمع التصويري و الإعداد الفني والتوزيع  
**P.T.W** للترجمة والنشر  
ت: ٢١١٧٨٩٨١ - ٢١١٧٨٩٨٠

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

English title:  
Help me I am Worried  
copyright © By Joyce Meyer  
Arabic edition © ٢٠٠٨ by PTW



Prepare The Way  
[www.ptwegypt.com](http://www.ptwegypt.com)

## المحتويات

### صفحة

٥	المقدمة
	الجزء الأول :
٩	السكنى فى ستر العلى .....
١١	١- التمتع بالحماية.....
٢١	٢- اقرأ اللافتات. ثق فى الرب.....
٤١	٣- كل شىء سيكون على ما يُرام .....
٧٣	٤- أفكار الرب أعلى من أفكارنا .....
١٠٥	٥- الخاتمة .....

### الجزء الثانى

١٢٧	آيات كتابية للتغلب على القلق .....
	صلاة
١٣١	- للتغلب على القلق .....
١٣٣	- لإقامة علاقة شخصية مع الرب.....



٤ ساعدنى - أنا فائق

## المقدمة

يريد الله أن يعمل معك مقايضة: يريدك أن تعطيه همومك ومشاكلك وفشلك وكل ما هو رماد، ويعطيك عوضاً عنه جمالاً! لقد وعد أن يأخذ همك وبدلاً منه سيهتم بك.

«فَتَوَاضَعُوا تَحْتَ يَدِ اللَّهِ الْقَوِيَّةِ لِكَيْ يَرْفَعَكُمْ فِي حِينِهِ، مُلْقِينَ كُلَّ هَمِّكُمْ عَلَيْهِ لِأَنَّهُ هُوَ يَعْنِي بِكُمْ»  
(١ بطرس ٥: ٦، ٧)

«رُوحُ السَّيِّدِ الرَّبِّ عَلَيَّ، لِأَنَّ الرَّبَّ مَسَحَنِي  
(أهلنى) .. لِأَجْعَلَ لِنَائِحِي صِهْيُونََ، لِأَعْطِيَهُمْ جَمَالاً  
عِوَضاً عَنِ الرَّمَادِ»

(إشعياء ٦١: ١، ٣)

يريد الله أن يعتنى بنا بشرط أن نتوقف عن الاهتمام بأنفسنا. كثيرون يريدون أن يهتم الله بهم بينما هم يقلقون ويهتمون ويحاولون التوصل إلى حلول، بدلاً من انتظار توجيهات الرب. وهكذا يتمرغون في الرماد، وفي نفس الوقت يطلبون من الرب أن يمنحهم جمالاً. فإن لم نقدم للرب الرماد، لن نحصل على الجمال.

نحن نقدم للرب همومنا عندما نثق أنه قادر على الاهتمام بنا وأنه سيهتم بنا بالفعل. تقول كلمة الله في عبرانيين ٤: ٣ «لأننا نحن المؤمنون (الذين وضعوا ثقتهم واتكالهم على الرب) ندخل الراحة، كما قال...».

هكذا ندخل راحة الرب، بالإيمان. أما القلق فهو عكس الإيمان. يسلب القلق سلامنا ويجهدنا جسدياً لدرجة المرض في بعض الأحيان. وهذا

يعنى أننا عندما نقلق نختار ألا نثق فى الله، وبالتالى لا نستطيع أن ندخل راحته .

يا لها من مقايضة عظيمة، عندما نعطى للرب الرماد ونأخذ منه جمالاً عوضاً عنه .. نعطيه همومنا ومخاوفنا فيعطينا الحماية والاستقرار ومكاناً آمناً نلجأ إليه، وملء الفرح . إنه امتياز يتمتع به فقط من يهتم الله بهم .

٨ ساعدنى - أنا قَلِق



**الجزء الأول**

**السكنى فى ستر العلى**



١٠ ساعدنى - أنا قَلْبِ

## التمتع بالحماية

«السَّائِرُ فِي سِتْرِ الْعَلِيِّ» (الذي لا يقف أمام قوته  
 شيء) فِي ظِلِّ الْقَدِيرِ يَبِيتُ (يبقى ثابتاً ومثبتاً).  
 (مزمور ٩١: ١)

لدى الله ستر نستطيع أن نسكن فيه فى سلام  
 وأمان.

وهذا الستر هو راحة الله، وهو مكان للسلام والتعزية  
 فى الرب. إنه مكان روى تتلاشى فيه المخاوف  
 والهموم ليملك السلام. إنه محضر الله، فعندما نصرف  
 الوقت فى الصلاة وطلب وجه الرب والتواجد فى  
 محضره، نكون فى ستر العلى.



وكلمة «السكني» تعنى الاستيطان والاستقرار ومكان المعيشة . فعندما نسكن فى المسيح أو فى ستر العلى، فهذا يعنى أننا لا نكتفى بزيارة هذا المكان من حين لآخر، وإنما يعنى الاستقرار والعيش هناك بصفة دائمة .

وفى العهد الجديد، استُخدم نفس الأصل العبرى لكلمة «سكني» فى يوحنا ١٥ : ٧ بمعنى الثبات حيث يقول يسوع «إِنْ ثَبَّتُمْ فِيَّ وَثَبَّتْ كَلَامِي فِيكُمْ تَطْلُبُونَ مَا تُرِيدُونَ فَيَكُونُ لَكُمْ» .

فإن ثبتنا فى الله فذلك يعنى أيضاً أننا نسكن فيه . وفى الترجمة التفسيرية ليوحنا ١٥ : ٧ جاء كما يلى : «إن عشتم فى (ثبتم واتحدثتم بى) وثبتت كلمتى فىكم وسكنت قلوبكم تطلبون ما تريدون فيكون لكم» .

هذا يعنى أننا يجب أن نكون مغروسين فى الله . نحتاج أن نعرف مصدر المعونة فى كل موقف وفى كل ظرف، لذلك يجب أن يحتمى كل منا فى ستر العلى حيث السلام والأمان . إننا فى حاجة لأن نتكل على الرب ونثق فيه بالكامل .

## فى ستر العلى

«السَّاكِنُ فِى سِتْرِ الْعَلِيِّ .. يَبِيتُ (ببقي ثابتاً ومثبتاً)»  
(مزمور ٩١: ١)

يقول كاتب المزمور إن كل من يسكن فى ستر  
العالى يكون مستقراً وآمناً.

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

عندما كنت طفلة، كنت أعيش مع عائلتى فى  
منزل فسيح كبير جداً، وكان به العديد من الحلويات

الخشبية، وعدد من الأماكن التي يستطيع المرء الاختباء فيها. وذات يوم وجدتُ أحد هذه الأماكن. كان عبارة عن أريكة خشبية تبدو وكأنها منحوتة بطريقة جميلة عند بئر السلم، تطل على نافذة مصنوعة من الزجاج الملون.

والى هذا اليوم أتذكر أنى كنت أجلس على هذه الأريكة أفكر، ولا أعلم فى أى الأشياء يمكن أن تفكر طفلة فى مثل عمرى، ولكنى أعلم أنى واجهت مشاكل وجروحاً كثيرة.

كانت حياتى فى المنزل مليئة بالمواقف المحزنة والمزعجة، وكنت فى احتياج شديد لمثل هذه الأريكة المنحوتة فى بئر السلم، لأنها كانت مكان اختباء لى. كانت المكان الذى ألجأ إليه فى كل مرة كنت أشعر فيها بالخوف أو بالحاجة إلى الراحة.

تخبرنا كلمة الله فى هذا العدد أن الله يريد أن يكون هو المكان الذى نستطيع أن نختبئ فيه أيضاً.

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

وبدلاً من اللجوء للعالم بحثاً عن مكان للاختباء، نستطيع أن نجد في الله. وهذا هو معنى «ستر العلي». فعندما تواجهنا المشاكل، يريد الله أن يأخذنا في ستره، تحت ظل جناحيه ليحمينا. يريدنا الله أن نهرع إليه.

## في ظل القدير

«فِي ظِلِّ الْقَدِيرِ (الذي لا يقف أمام قوته شيء) ..»

(مزمو ٩١: ١)

إن كنا في ستر العلي، فأين سنوجد؟ يقول كاتب المزمور إننا سنكون تحت ظل القدير، وهو المكان

الذى يريد الرب أن يسكن شعبه فيه .

لا يريد أبونا السماوى أن نزوره بين الحين والآخر،  
أو أن نكتفى بالذهاب إليه فى الأوقات الصعبة . ولكنه  
يريدنا أن نسكن تحت ظل جناحيه ونبقى ونعيش  
هناك . فإن فعلنا ذلك ثبتنا وتثبتنا لأنه لا توجد قوة  
يمكن أن تقف أمام العلى . فإن بقينا هناك، لما استطاع  
إبليس أن يؤذينا .

وفى مرحلة من مراحل حياتى كنت أدخل وأخرج  
من هذا الستر، ولكنى منذ ذلك الوقت أدركت أنه لو  
دخلت وبقيت هناك لما شعرت بكل هذه الضغوط .

نحن فى حاجة إلى الرب طوال الوقت، وليس فى  
المناسبات فقط . يقول يسوع فى يوحنا ١٥ : ٥ «بدونى  
(بالانفصال عن اتحادكم بى) «لا تقدرُونَ أَنْ تَفْعَلُوا  
شَيْئاً» .

تري، ما معنى أن نمكث تحت ظل القدير؟ أولاً  
تعنى كلمة ظل مكان للحماية من شمس وسخونة

العالم، والظل يكون محدداً بحدود. فإن أردنا أن نبقي تحت ظل جناحى الرب، علينا أن نبقى داخل هذه الحدود.

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

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

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

فيه، وبالأخص فى أيام الصيف الحارة.

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

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

فى أى مكان ستختار أن تقف؟ لقد اخترتُ الوقوف فى الظل ولكنى فى بعض الأحيان أتجول بعيداً عنه، فينتهى بى الحال واقفاً فى الشمس المحرقة حيث الظروف غير المواتية ولكنى وقبل أن أحترق، أعود مرة أخرى إلى الظل لأرتاح. ولكن بمرور الوقت أعود

من جديد للوقوف تحت أشعة الشمس المحرقة.

تقول رسالة رومية ١: ١٧ إننا نستطيع أن نحيا من إيمان لإيمان، ولكننا فى بعض الأحيان نحيا من إيمان إلى شك إلى عدم يقين، ثم إلى إيمان مرة أخرى.

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



٢٠ ساعدنى - أنا قكق

## اقرأ اللافتات: ثق في الرب

لنفترض أنك تقود سيارتك على الطريق وأن هذا الطريق هو درب الحياة، وعلى هذا الطريق توجد خطوط بعضها مزدوج وأصفر لتحذرك حتى لا تتخطاها فتتعرض للمشاكل.

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

هناك أيضاً اللافتات التي توجد على جانب الطريق والتي من شأنها التوجيه أو التحذير «طريق جانبي»، «صخور متساقطة»، «اتجاه واحد»، «تحت الإنشاء»، «أمامك منحني». فلو التزمت بالتعليمات الموجودة على جانب الطريق سلمت وتجنبت السير إلى أقصى اليسار حتى لا تصطدم بسيارة أخري، أو السير على أقصى اليمين حتى لا تنزلق على جانب الطريق.

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

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

## اتبع التعليمات

«وَأُذْنَاكَ تَسْمَعَانَ كَلِمَةً خَلْفَكَ قَائِلَةً: «هَذِهِ هِيَ الطَّرِيقُ. اسْلُكُوا فِيهَا». حِينَئِذٍ تَمِيلُونَ إِلَى الْيَمِينِ وَحِينَئِذٍ تَمِيلُونَ إِلَى الْيَسَارِ»

(إشعيا ٣٠: ٢١)

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

ولكن ماذا لو قررت أن تستمر في السير في هذا الاتجاه؟ ستلاحظ أنك تبتعد أكثر عن الطريق الرئيسي، وسينتهى بك الحال على قارعة الطريق. وعندئذ لا بد من استدعاء سيارة النجدة لكي تخرجك من هذا المكان. عندما نختر أن نقلق بدلاً من أن نثق في الرب، نخرج من دائرة حماية الرب لنا، وبذلك ينال منا إبليس بأكثر سهولة. وعندما يحدث ذلك نفقد سلامنا تدريجياً.

## طرق مستقيمة

«اصْنَعُوا لِأَرْجُلِكُمْ مَسَالِكَ مُسْتَقِيمَةً (واضحة وممهدة وآمنة ومبهجة تؤدي إلى الطريق الصحيح)»  
(عبرانيين ١٢: ١٣)

عندما تتخذ القرار الخاطئ وتختار أن تقلق بدلاً من أن تثق في الرب ستشعر بعدم الراحة وستفقد سلامك، وقد تشعر أن الأمور لا تسير بطريقة صحيحة وأنك لا تسلك الطريق الصحيح.

فبمجرد أن تفقد سلامك، تحتاج أن تتوقف وتسال نفسك «ما الخطأ الذى أفعله؟» .

أحياناً أثناء سيرى فى درب الحياة، ألاحظ فجأة أنى لا أشعر بالسلام. وعندما يحدث ذلك أتوقف وأقول «يا رب، عند أى نقطة حدثتُ عن الطريق الصحيح؟». أنا أعلم أن فقدان السلام علامة على خروجى من دائرة حماية الله ومن تحت ظل جناحيه.

وعادة ما يكون السبب هو بداية غير صحيحة، وأحياناً يكون السبب هو خطأ ارتكبته ولم أعترف به، أو إساءة وجهتها لشخص دون قصد.

فى مثل هذه المواقف، أتساءل بكل بساطة «يا رب، عرفنى عند أى نقطة فقدتُ سلامى». وبمجرد أن أعرف، أتخذ الخطوات اللازمة لتصحيح الموقف من جديد.

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

## لا تقلق

«لَا تَهْتَمُّوا لِحَيَاتِكُمْ بِمَا تَأْكُلُونَ وَبِمَا تَشْرَبُونَ، وَلَا لِأَجْسَادِكُمْ بِمَا تَلْبَسُونَ. أَلَيْسَتْ الْحَيَاةُ أَفْضَلَ مِنَ الطَّعَامِ، وَالْجَسَدُ أَفْضَلَ مِنَ اللَّبَاسِ؟»

إن كنت تتبع نظاماً غذائياً لإنقاص وزنك، تستطيع قراءة الجزء الأول من هذه الآية مرة أخرى لأنه متعلق بالأكل والشرب. فأنا لا أستطيع التفكير فى شيء آخر سوى الطعام والشراب فى أثناء اتباعى للنظام الغذائى.

والحقيقة هى أننا لا نقلق كثيراً بخصوص ما سوف نأكله أو نشربه بقدر ما نقلق بخصوص ما يمكن أن

نفعله فى مواقف معينة: ماذا سنفعل لو حدث هذا أو ذاك؟ فمعظمنا لديه ما يكفى من الطعام ووسائل الراحة والانتقال. ولكن عندما تسوء الأحوال ونواجه موقفاً يبدو مستحيلاً فإننا نسمع أصواتاً فى داخلنا تصرخ: «ماذا سنفعل الآن؟». ويتبع هذا السؤال الاهتمام والقلق.

## انظر إلى طيور السماء

«انظروا إلى طيور السماء: إنها لا تزرع ولا تحصد ولا تجمع إلى مخازن، وأبوكم السماوى يقوتها. ألسنتم أنتم بالحرى أفضل منها؟»

(متى ٦: ٢٦)

هل سبق أن رأيت عصفوراً يقف على فرع شجرة يعانى من انهيار عصبى؟ هل سبق أن رأيت عصفوراً يمشى جيئةً وذهاباً متسائلاً «ترى أين وماذا ستكون وجبتى التالية؟ أنا فى حاجة إلى طعام! ماذا لو لم يرسل الله لى طعاماً اليوم؟ ماذا سأفعل؟ هل سأتضور



جوعاً حتى الموت؟ ماذا لو أن مذاق الطعام لم يعد فى روعة طعام العام الماضى؟ ماذا لو لم يرسل الله مطراً على الأرض؟ ماذا لو لم أجد قشاً لبناء عش لى؟ ماذا لو.. ماذا لو..؟» .

قال يسوع «انظروا إلى طيور السماء» فهم لا يصابون بالانهيار العصبى، بل يطيرون فى كل صباح جديد مغردين ومستمتعين بالحياة .

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

## بماذا يفيد القلق؟

«وَمَنْ مِنْكُمْ إِذَا اهْتَمَّ يَقْدِرُ أَنْ يَزِيدَ عَلَى قَامَتِهِ ذِرَاعاً وَاحِدَةً؟ (أَوْ يَضِيفَ إِلَى عَمْرِهِ)»

(متى ٦: ٢٧)

لا شك أن الإجابة هى «ليس ولا واحد». ولكننا

نستطيع أن نقصر أعمارنا لو جعلنا القلق أسلوب حياة نعيش به .

بدلاً من القلق نحتاج أن نكون مثل طيور السماء التى تتكل بالكامل على الرب، وتثق فى تسديده حاجاتها من الطعام، والتى تغرد طوال اليوم وكأنها لا تحمل همأ على الإطلاق .

## تأمل زنايق الحقل

«ولماذا تهتمون باللباس؟ تأملوا زنايق الحقل كيف تنمو! لا تتعب ولا تغزل. ولكن أقول لكم إنه ولا سليمان فى كل مجده كان يلبس كواحدة منها. فإن كان عشب الحقل الذى يوجد اليوم ويطرح غداً فى التثور يلبسه الله هكذا، أفليس بالحرى جداً يلبسكم أنتم يا قليلي الإيمان؟»

يقول يسوع إن هذه الزنايق والزهور لا تفعل شيئاً لتصير زهوراً، ولكن الله يلبسها بكل بهاء وجمال .

فهل تعتقد حقاً أننا أقل قيمة في نظر الله من الطيور  
والزنايق؟

### لا تقلق لشيء

«فَلَا تَهْتَمُّوا قَائِلِينَ: مَاذَا نَأْكُلُ أَوْ مَاذَا نَشْرَبُ أَوْ  
مَاذَا نَلْبَسُ؟ فَإِنَّ هَذِهِ كُلَّهَا تَطْلُبُهَا الْأُمَّمُ. لِأَنَّ آبَاكُمْ  
السَّمَاوِيِّ يَعْلَمُ أَنَّكُمْ تَحْتَاجُونَ إِلَى هَذِهِ كُلِّهَا»  
(متى ٦: ٣١، ٣٢)

عندما نقلق نبدأ في التفكير في المشاكل مرددين  
أسئلة مثل «ماذا سنأكل؟» و«ماذا سنشرب؟» و«ماذا  
سنلبس؟». مثل هذه الأسئلة تعنى سؤالاً واحداً «ماذا  
سنفعل إن لم يتدخل الرب ليسد احتياجاتنا؟».

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

إن مشكلة السلوك بهذه الطريقة أنها طريقة تصرف كل من لا يعرف أن له أباً سماوياً يعتنى به! ولكننا كلنا نعرف أن لنا أباً سماوياً، فلسنا في حاجة لأن نسلك بمثل هذا الأسلوب. قد يجهل غير المؤمنين امتياز الاتكال على الرب، أما نحن فنعلم ذلك يقيناً.

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

## أطلب أولاً ما هو أولاً

«اطلُّبُوا (توجهوا واسعوا نحو) أولاً مَلَكُوتَ اللَّهِ وَبِرَّهُ،  
وَهَذِهِ كُلُّهَا تَزَادُ لَكُمْ»

(متى ٦: ٣٣)

لسنوات طويلة كنت أذرع الغرفة جيئةً وذهاباً قبل أن أعتلى المنبر لإلقاء العظة، وكنت أصلى: «يا رب

ساعدنى! . بالطبع ليس هناك خطأ فى طلب العون من الرب، ولكنى كنت أصلى بتوتر وقلق لا بإيمان .

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

لم يقل لى الرب ولا مرة واحدة أن أصلى من أجل اجتماع كبير العدد، كما أنه لم يطلب منى أن أصلى من أجل تقدمات سخية . كل ما أفعله هو طلب الرب، أما هو فسيعتنى بعدد الحاضرين والتقدمات وكل الأشياء الأخرى .

فى أوقات كثيرة نصرف وقتاً طويلاً نطلب استجابة من الرب أو حلولاً لمشاكلنا فى الوقت الذى ينبغى فيه أن نطلبه هو .

إن طلب وجه الرب علامة على وجودنا فى ستر العلى وتحت ظل جناحيه «تَحْتَ أَجْنَحَتِهِ تَحْتَمَى» (مزمور ٩١: ٤) . ولكن عندما نبدأ فى البَحْثِ عَنِ

حلول لكل مشكلة تواجهنا وكل موقف نمربه بغرض نوال التعزية والراحة، محاولين تحقيق شهوات قلوبنا بدلاً من مشيئة الرب، نخرج من تحت ظل جناحي القدير.

لسنوات كنت أطلب الرب حتى يرينى كيف يمكن لخدمتى أن تنمو وتكبر. وكانت النتيجة أن ظلت الخدمة كما هى دون أدنى نمو، بل إنها كانت أحياناً تضعف. لم أكن أعلم أن مسؤوليتى هى طلب ملكوت الله، أما مسؤوليته هو فكانت إنماءه.

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

يتغذى الطفل الرضيع على اللبن فقط ولكنه ينمو. وكل ما علينا أن نشتهى اللبن العقى الذى هو كلمة الله، وستكون النتيجة هى النمو (١ بطرس ٢: ٢).

لا نستطيع أبداً أن نختبر أى نجاح حقيقى بالاتكال على مجهوداتنا الشخصية، فعلياً أن نطلب أولاً ملكوت الله وبره، وعندئذ ستُزاد لنا كل الأشياء الأخرى التى نحتاج إليها.

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

## أصرف وقتاً فى الظل

«وَاحِدَةً سَأَلْتُ مِنَ الرَّبِّ وَإِيَّاهَا أَلْتَمَسُ: أَنْ أَسْكُنَ  
فِي بَيْتِ الرَّبِّ كُلَّ أَيَّامِ حَيَاتِي، لِكَيْ أَنْظُرَ إِلَى جَمَالِ  
الرَّبِّ، وَأَتَفَرَّسَ فِي هَيْكَلِهِ. لِأَنَّهُ يُخَبِّئُنِي فِي مِظَلَّتِهِ  
فِي يَوْمِ الشَّرِّ. يَسْتُرُنِي بِسِتْرِ خِيَمَتِهِ. عَلَى صَخْرَةٍ  
يَرْفَعُنِي. وَالآنَ يَرْتَفِعُ رَأْسِي عَلَى أَعْدَائِي حَوْلِي، فَأَذْبَحُ  
فِي خِيَمَتِهِ ذَبَائِحَ الْهَتَافِ. أَغْنِي وَأُرْنِمُ لِلرَّبِّ»

(مزمور ٢٧: ٤-٦)

أحياناً نعيش حياتنا من الخلف للأمام، تماماً مثلما

كنت أفعل طوال سنوات كثيرة مضت. كنت أسعى لخدمة كبيرة، ولتغييرات كثيرة في حياتي لأنى لم أكن أحب ذاتى. كنت أسعى لتغيير زوجى، وأولادى. كنت أسعى للشفاء والنعم، وكنت أبحث عن هذا كله «تحت الشمس» دون أن أصرف أى وقت تحت الظلال الوارفة.

ثم تدخل الرب في حياتى وأرانى خطئى مستخدماً ما جاء فى مزمور ٢٧ : ٤-٦ مؤكداً أنه ينبغى أولاً أن أطلب وجه الرب وحضوره كل أيام حياتى.

فى ذلك الوقت كنت أطلب من الرب أشياء كثيرة، ولكن مع الأسف لم تكن لها علاقة بمحضر الرب. ولكن عندما بدأت أطلب وجه الرب، وجدت أنه أصبح شوق قلبى. وعندما كانت تجيء المشاكل كان يخبئنى فى ستره، فى ستر خيمته. وعندما يشن العدو هجماته على ليدمرنى، أرفع تسبيحات فرح وأغنى بتسابيح الرب.



لم يتمكن العدو من الوصول إلىّ لأنى كنت فى ستر القدير، وبالتالى تعدّر عليه الوصول إلىّ. لا يستطيع إبليس أن يصيبنى بانهيار عصبى لأنى كنت تحت الظل حيث السلام وعدم الاضطراب.

## لا تهتم بشيء

«لَا تَهْتَمُوا بِشَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلَاةِ  
وَالدُّعَاءِ مَعَ الشُّكْرِ، لِتَعْلَمَ طَلِبَاتُكُمْ لَدِي اللَّهِ. ٧ وَسَلَامٌ  
اللَّهُ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلِ يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي  
الْمَسِيحِ يَسُوعَ»

(فيلبى ٤: ٦، ٧)

منذ وقت طويل، وبينما كنت أصلى للرب، طلب منى أن أعطيه كل ما يحاول إبليس أن يعطينى إياه.

نعم، هذه هى الصلاة، فإبليس يأتينا محاولاً إعطاءنا مشكلة ما. وعندما يحدث ذلك يجب أن نقول «لا أعتقد أن بوسعى حمل هذه المشكلة، فهى ثقيلة

جداً علىّ. يا رب، أنا أعطيها لك».

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

ينبغي أن أفعل هذا الأمر مراراً وتكراراً خاصة بشأن ابننا الأصغر «داني»، والذي يعيش معنا بالمنزل حالياً. فبسبب خدمتي أسافر مع زوجي كثيراً، وكم يحزن قلبي أن أتركه بمفرده في البيت. وقبل تخرجه بقليل أخبرني عبر الهاتف أنه يجتاز وقتاً عصيباً بسبب بعض المشاكل في الدراسة، وأنه يفتقد وجودنا إلى جواره خاصة في الصباح عندما يستيقظ من النوم، وفي المساء عندما يأوى إلى فراشه.

لقد نمتَ بيننا وبين «داني» علاقة رائعة عبر السنين ونتبادل محبة غير عادية مع بعضنا البعض. (كان سن أصغر أولادنا عشر سنوات عندما تكلم الرب

إلينا لننجب داني . لذلك فهو طفلنا المدلل) . كم كنا نقلق عليه بسبب المشاكل التي كان يواجهها في مدرسته الثانوية والضغوط والمؤثرات التي كنا نعلم أنه سيتعامل معها .

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

في كل مرة كنت أشعر فيها بمشاعر القلق تتسرب إلىّ بشأن «داني» أثناء سفرنا ، كنت أصلى : «أيها الآب السماوى ، أشكرك لأنك تهتم بداني . أشكرك يا رب من أجل خطتك لحياته ، ولأنك تحميه وتعمل كل شيء في حياته لخيره ولصالحه . أشكرك لأنه محمى بدم ابنك يسوع المسيح» .

لا شك أن صلاة مثل هذه يمكن أن تبعد إبليس عنا لأنه سيرى أننا غير مضطربين وغير متزعزعين وأنا عازمون على الاستمرار في ثقنا في الرب.

## كن إيجابياً

وَلَكِنْ لِيَطْلُبْ بِإِيمَانٍ غَيْرِ مُرْتَابٍ الْبَتَّةَ (غير متشكك)، لِأَنَّ الْمُرْتَابَ يُشْبِهُ مَوْجاً مِنَ الْبَحْرِ تَخْبِطُهُ الرِّيحُ وَتَدْفَعُهُ. فَلَا يَظُنُّ ذَلِكَ الْإِنْسَانَ أَنَّهُ يَنَالُ شَيْئاً مِنْ عِنْدِ الرَّبِّ

(يعقوب ١: ٦، ٧)

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

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

حدّث الرب قلبى مرة قائلاً «يعمل كثيرون بقوة مقدارها صفر، لأنهم يمزجون دائماً بين ما هو إيجابى وما هو سلبى. فهم إيجابيون أحياناً وسلبيون فى أحيان أخرى. يصلّون بعض الوقت ثم يقلقون بعض الوقت. يثقون قليلاً ويقلقون قليلاً، فتكون النتيجة أنهم يتخبطون يميناً وشمالاً دون أن يتقدموا للأمام.

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

## كل شيء سيكون علي ما يُرام

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

يختلف الاهتمام عن القلق في أنه شعور غير مريح قد يستمر، حتى بعد أن نعتقد أننا قد تعاملنا مع الأمر.

لذلك فهو ضعف القلق . وبمجرد سيرنا فى هذا الاتجاه يجعلنا نبتعد عن الإيمان ونتجه نحو الخوف ، وبالأخص الخوف من الغد والخوف من المجهول . وتكون النتيجة الاهتمام وانشغال البال .

## مظاهر الاهتمام وانشغال البال

«الْغَمُّ فِي قَلْبِ الرَّجُلِ يُحْنِيهِ»

(أمثال ١٢ : ٢٥)

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

كل شيء سيكون على ما يرام ٤٣

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

أتذكر موافقاً جعلتني أهتم وأقلق فى إحدى فترات حياتى. كنت قد مررت بأمر سيئة فى حياتى حتى أنى كنت أتوقع فيها دائماً حدوث أمور سيئة طوال الوقت. ولكنى لم أكن أعرف ما الذى كنت أمر به حتى أعلنه لى الرب فى كلمته.

## هواجس شريرة

«كُلُّ أَيَّامِ الْحَزِينِ شَقِيَّةٌ» (نتيجة للأفكار المقلقة والهواجس الشريرة)، «أَمَّا طَيِّبُ الْقَلْبِ فَوَالِيمَةٌ دَائِمَةٌ» (بغض النظر عن الظروف).

(أمثال ١٥: ١٥)



ذات صباح منذ عدة سنوات، كنت أصف شعرى أمام المرأة، عندما أحسست بشعور غير واضح بأن شيئاً ردياً سيحدث لى. لم أفهم بالضبط هذه المشاعر لأنه لم يكن قد مضى وقت طويل على معموديتى بالروح القدس ودراستى لكلمة الله. كل ما كنت أعرفه هو ذلك الشعور المبهم بأن هناك شيئاً يهددنى.

لذلك قررت أن أسأل الرب، «ما هو هذا الشيء الذى يحيط بى طول الوقت؟ أنا أشعر بوجوده منذ زمن بعيد». فأجابنى «إنها هواجس شريرة».

لم أكن قد سمعت هذا التعبير من قبل، فتساءلت «تري، ما هى تلك الهواجس؟». وبالفعل بحثت عن معناها فى أحد المعاجم ووجدت أن الهاجس هو «شعور عميق بسوء الطالع أو الشر».

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

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

يريدنا الله أن نتخلص من تلك الهواجس الشريرة لنستمتع بحياتنا، ولكن ما أسهل القول عن الفعل، فإبليس عدونا المشتكى، يريدنا أن نؤمن أن شيئاً في حياتنا لن يكون على ما يرام، وأنه سيكون هناك دائماً سوء فهم وعدم تقدير، وأن أحداً لن يحبنا أو يرغب في التقرب إلينا أو الاهتمام بنا. يريدنا إبليس أن نشعر بالذل والهوان تجاه ماضينا، وفقدان الأمل في حاضرنا ومستقبلنا، ويحاول أن يضع أكواماً من القلق أمامنا ليعطل علاقتنا بالله ويعوقنا عن إنجاز أى عمل سبق ووضعه على قلوبنا.

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

## ليقل مفديو الرب هكذا

«احمّدوا الربّ لأنّه صالحٌ، لأنّ إلى الأبد رحمتُهُ.  
ليقلّ مفديو الربّ الذين فداهم من يدِ العدو»  
(مزمور ١٠٧: ٢)

بمجرد أن تشعر أن إبليس يحاول تعطيلك وإعاقتك، لا تتكاسل وتستسلم لهزيمته لك بكل هذه الأفكار السلبية والمقلقة، بل افتح فمك وردد الكلمات التي لا يود سماعها، وتأكد أنه سيتركك لحالك. اعترف بسلطانك في المسيح.

أحياناً تراودنى أفكار سلبية فيما أنا أستعد للوعظ في الكنيسة أو أحد المؤتمرات.

منذ سنوات كنت قد دُعيت لإلقاء بعض المحاضرات في اجتماع سيدات وتساءلت «ترى كم سيده سَجَلتَ اسمها لحضور هذه المحاضرات؟». ولما سألت مُساعدتى قالت لى إن قليلات سجلن أسماءهن، إلا أن الشخص المسؤول عن الإعداد للاجتماع توقع

كل شيء سيكون على ما يرام ٤٧

أن يكون العدد مُقارباً لعدد اللواتى حضرن فى العام السابق.

وفجأة راودتنى هذه الفكرة كالبرق: «ماذا لو لم يأت أحد؟ ماذا لو سافرت أنا وكل الفريق كل هذه المسافة ووجدنا أن عدد الحاضرين لا يتعدى أصابع اليد الواحدة؟» ولكنى شجعت نفسى مرودة بصوت مسموع «كل شيء سيكون على ما يرام».

أحياناً يتعين علينا أن نفعل ذلك، لأننا إن لم نفعل استمرت هذه الهواجس فى تهديدنا فتكون النهاية قلقاً وانشغال البال.

أدركت ذات مرة وجود مثل هذه الأفكار المقلقة والهواجس الشريرة فى ذهنى، واستخدمت السلطان الذى أعطاه لى الرب للتغلب عليها. وبالفعل حررتنى الرب من أمور كثيرة وبدأت أستمتع بحياتى.

يضع إبليس مخاوف وهواجس فى أذهاننا، وأحياناً يقذفنا بها بكل قوة على أمل أن نقبلها ثم نردها

بأفواهنا. فإن فعلنا ذلك وفرنا له الخامات اللازمة لصناعة الأحداث التي سبق ومهد لها عن طريق المخاوف والهواجس التي رمانا بها.

هناك سلطان وقوة للكلمات في العالم الروحي. يقول سفر التكوين ١ : ٣ «قَالَ اللهُ لِيَكُنْ فَكَانَ..»

قال يسوع «فَلَا تَهْتَمُّوا قَائِلِينَ: مَاذَا نَأْكُلُ أَوْ مَاذَا نَشْرَبُ أَوْ مَاذَا نَلْبَسُ؟» (متى ٦ : ٣١). لذلك احذر الكلمات السلبية التي إن قبلناها ورددناها بشفاها صرنا على بُعد خطوات من المشاكل الحقيقية. إذا «فَلَا تَهْتَمُّوا لِلْغَدِ، لِأَنَّ الْغَدَ يَهْتَمُّ بِمَا لِنَفْسِهِ. يَكْفِي الْيَوْمَ شَرُّهُ» (عدد ٣٤).

## استمتع بالحياة

«زينة الروح الوديع الهادي، الذي (غير القلق وغير المضرب) هو قدام الله كثير الثمن»  
(١ بطرس ٣ : ٤)

يعنى القلق أيضاً «الاهتمام» و«الهم» و«عدم الهدوء أو الانزعاج» و«الذهن المضرب». يخبرنا الرسول بطرس في العدد السابق أن الله يحب الروح الهادي الممتلئ بالسلام، لا المضرب والمنزعج.

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

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

طفولتى حتى أنى كنت أشعر بأنى شخص بالغ، وأنا فى سن مبكرة جداً. ولأنى لم أعش طفولتى، لم أتعلم كيف أتصرف كطفلة. ولما تزوجت ورزقت أطفالاً، لم أكن أعرف كيف أستمتع بهم.

ولسنوات لم أكن حتى أستمتع بزوجى لأنى كنت عصبية وقلقة دائماً، ولأنى كنت أحاول تغييره وإصلاحه لكى يكون، هو وجميع من أقابلهم، كاملين.

نعم، لقد رزقنى الله أولاداً ولكنى لم أعرف كيف أستمتع بهم. فى صباح كل يوم، وقبل ذهابهم إلى المدرسة كنت أحرص أن تكون شعورهم مصففة، وثيابهم نظيفة ومهندمة، وغداؤهم فى الحقيبة الخاصة بالغذاء. كنت أحب أولادى جداً ولكنى لم أستمتع بهم.

كنا نمتلك بيتاً جميلاً وكنت أحافظ على نظافته لأقصى حد، وكنت أتأكد من وجود كل شىء فيه فى مكانه. ولكنى لم أستمتع به، ولم يستمتع به أحد أيضاً لأنه لم يكن بالمكان الذى يستطيع المرء أن يعيش فيه، فقط كنا ننظر إليه.

كل شيء سيكون على ما يرام ٥١

كان عند أولادى لُعب جميلة ولكنهم لم يستمتعوا بها لأنى لم أكن أسمح لهم أن يُخرجوها ليلعبوا بها. لم أكن أعرف معنى للمرح الذى لم يكن مسموحاً لعائلتنا أن تستمتع به. كنت أعتقد أننا لسنا فى حاجة إلى المرح، وإنما فقط إلى عمل وإنجاز ما يجب إنجازه. أتذكر أنى كنت أقول لأولادى «اخرجوا من هنا واذهبوا للعب». وبمجرد أن يذهبوا أسرع وراءهم لأقول «اجمعوا هذه الفوضى ونظفوا المكان! ألا تعرفون أن تفعلوا شيئاً سوى هذه الفوضى؟».

فى ذلك الوقت كنت فى حاجة لأن أتعلم أن العالم لن يتوقف إن سارت الأمور على عكس ما أردته لها. كنت فى حاجة لأن أسترخى واستمتع بالحياة.

تقول كلمة الله فى مزمور ١١٨: ٢٤ «هَذَا هُوَ الْيَوْمُ الَّذِى صَنَعَهُ الرَّبُّ. نَبْتَهَجُ وَنَفْرَحُ فِيهِ».



وفي يوحنا ١٦ : ٣٣ قال يسوع: «قَدْ كَلَّمْتُكُمْ بِهَذَا لِيَكُونَ لَكُمْ فِي سَلَامٍ. فِي الْعَالَمِ سَيَكُونُ لَكُمْ ضَيْقٌ، وَلَكِنْ ثَقُّوا: أَنَا قَدْ غَلَبْتُ الْعَالَمَ» ويقول الرسول بولس في فيلبى ٤ : ٤ «افرحوا في الرب كل حين، وأقول أيضاً افرحوا»

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

## تغير من مجد إلى مجد

«وَنَحْنُ جَمِيعاً نَظَرِين مَجْدَ الرَّبِّ بِوَجْهِهِ مَكْشُوفٍ، كَمَا فِي مَرَّةٍ، نَتَغَيَّرُ إِلَى تِلْكَ الصُّورَةِ عَيْنِهَا، مِنْ مَجْدٍ إِلَى مَجْدٍ، كَمَا مِنَ الرَّبِّ الرُّوحِ»

(٢ كورنثوس ٣ : ١٨)

إن كنت قد عازمت أن تستمتع بالحياة فقط عندما

كل شيء سيكون على ما يرام ٥٣

يكون كل شيء على ما يرام وعلى أكمل وجه، فمن المؤكد أنك لن تستمتع كثيراً!

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

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

يقوم الأطفال الصغار ببعض الأمور التي تجعلنا نضحك ونبتهج مثل أن يضحكوا أو يقلدوا بعض الحركات، ولكنهم أيضاً يفعلون أموراً غير مسرة بالمرّة

مثل الصراخ والبكاء فى منتصف الليل، عند خروج أسنان جديدة أو عندما يصابون بالإسهال. ونجد أنفسنا نقول فى بعض الأحيان «سأبتهج عندما يجتازون هذه المرحلة، وعندئذ أستطيع الاستمتاع بهم بطريقة جيدة».

وبطريقة ما يجتاز الطفل هذه المرحلة ليدخل فى المرحلة التالية وفيها يبدأ التكلم والتلفظ بكلمات وتعبيرات جميلة، ولكنهم أيضاً يتعلمون المشى ويقومون بقذف كل ما تصل إليه أيديهم. ومرة أخرى نتمنى لو تمر هذه المرحلة بسرعة ليدخلوا التى تليها.

ولا يمر وقت طويل حتى يصلوا إلى سن الحضانة، فنقول «عندما يكونون بالصف الأول الابتدائى، سيقضون كل اليوم فى المدرسة». ولكن بمجرد أن يدخلوا المدرسة الابتدائية نقول «تُرى، متى يلتحقون بالمدرسة الثانوية؟». وعندما يتخرجون من المدرسة الثانوية نقول «سنكون سعداء عندما يكبرون ويتزوجون».

كل شيء سيكون على ما يرام ٥٥

و ذات يوم يحدث ما تمنيناه ، ونكتشف فجأة أننا لم  
نستمتع بهم فى أى مرحلة من مراحل حياتهم ، فنحن  
دائماً نتوق لأن نستمتع بهم «فقط عندما..» .

تلك كانت الطريقة التى قضيت بها معظم سنوات  
حياتى . كنت أشعر دائماً بأنى سأكون سعيدة ، ولكن  
«فيما بعد» .

عندما كان عدد الذين يحضرون اجتماعاتى قليلاً  
كنت أقول «سأكون سعيدة عندما يصل عدد الحاضرين  
إلى مائة شخص» . ولكن عندما تحققت أمنيته لم أكن  
أسعد حالاً مما كنت عليه قبل ذلك .

إن كل مرحلة نمر بها لها فرحتها الخاصة ، كما أن  
لها أيضاً مشاكلها الخاصة . فعلياً أن نتعلم أن نفرح  
ونبتهج بالرغم من أى ظرف نمر به .

## أفرح بالرغم من الظروف

«لَأَنَّكَ فَرَّحْتَنِي يَا رَبُّ بِصَنَائِعِكَ . بِأَعْمَالِ يَدَيْكَ  
أَبْتَهَجُ»

(مزمور ٩٢ : ٤)

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

فى الماضى ، كنت أفرح عندما يصنع الرب أمراً  
يسعدنى ، ولكنى لم أعرف كيف أكون سعيدة فقط  
لوجوده فى حياتى . كنت أعرف كيف أطلب من يديه ،  
ولكنى لم أعرف كيف أطلب وجهه .

لا تظن أبداً أن السعادة ستكون من نصيبك إن  
حصلت على الأمر الذى تطلبه من الرب ، لأنه بمجرد  
حصولك عليه ، ستجد أن هناك أمراً آخر تريده أن  
يتحقق حتى تكون سعيداً ، وأنتك لن تكون سعيداً ما لم  
تحصل عليه . لا تضيع حياتك فى انتظار وقت آخر  
لتكون سعيداً .

فى اليوم التالى لإعلان الرب لى هذا الأمر، كنت سأذهب إلى أحد الاجتماعات، وفى طريقى إلى هناك كنت أرثم الترنيمة المعروفة «أفرح بك يا من أبهجتنى، أرثم لك يا من أحييتنى، أفرح بك أذيع حقك..». فى ذلك الوقت، كلمنى روح الرب قائلاً «إنها المرة الأولى التى ترنمين هذه الترنيمة بطريقة صحيحة».

ولأن الرب يسمع لقلوبنا أكثر ما يسمع لكلماتنا، فقد بدت هذه الترنيمة مختلفة بالنسبة له. فى الماضى كان حال قلبى يقول: «سأفرح بما صنعته لأجلى، سأفرح بما صنعته لأجلى، سأفرح بالأمور التى أبهجتنى بها».

كنت أبتهج فى الأوقات التى كان الرب فيها يحقق لى أمراً كنت أريده، أما فى الأوقات التى لم يحقق لى الرب ما أردت، كنت أحزن، وهكذا عشت حياة يشوبها الارتفاع والسقوط. وكم تعبت من هذه الحياة، وكم شعرت بالإجهد من الارتفاع الذى يعقبه سقوط..

أرتفع عندما تكون الظروف مواتية، وأسقط عندما تكون غير ذلك.

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

## افرح بالرغم من الناس

«افرحوا بالرَّبِّ وابتهجوا يا أيُّها الصِّدِّيقونَ، واهتفوا  
يا جميعَ المُستقيمي القلوبِ»

(مزمور ٣٢: ١١)

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

كل شيء سيكون على ما يرام ٥٩

هناك عدد كبير من الناس يعملون معنا بالخدمة، وبالرغم من أنهم نخبة من أناس رائعين، إلا أن بعضهم لا يدخل الفرع إلى قلبي.

فالسعادة لا تأتي دائماً نتيجة للتواجد وسط أشخاص مؤمنين. إن الشخص الوحيد القادر أن يجعلنا مبتهجين فرحين كل الوقت وفي كل وقت هو يسوع. وحتى يسوع لا يستطيع أن يفعل ذلك إن لم نسمح نحن له.

## أعراض ظهرت على مرثا

«وَفِيمَا هُمْ سَائِرُونَ دَخَلَ قَرْيَةً فَقَبَلَتْهُ امْرَأَةٌ اسْمُهَا مَرْثَا فِي بَيْتِهَا. وَكَانَتْ لِهَذِهِ أُخْتُ تُدْعَى مَرْيَمَ، الَّتِي جَلَسَتْ عِنْدَ قَدَمَيْ يَسُوعَ وَكَانَتْ تَسْمَعُ كَلَامَهُ. وَأَمَّا مَرْثَا فَكَانَتْ مُرْتَبِكَةً (مشغولة أكثر من اللازم) فِي خِدْمَةِ كَثِيرَةٍ، فَوَقَفَتْ وَقَالَتْ: «يَا رَبُّ، أَمَا تُبَالِي بَأَنَّ أُخْتِي قَدْ تَرَكَتْنِي أَخْدُمُ وَحْدِي؟ (لم تساعدني ولم تؤدِّ دورها!) فَقُلْ لَهَا أَنْ تَعِينَنِي!».

(لوقا ١٠: ٣٨-٤٠)



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

وهناك، كانت مرثا أيضاً، الأخت الكبرى التى صرفت اليوم كله تجتهد فى تنظيف المنزل وتلميع الأثاث وطهى الطعام لكى يكون كل شىء جاهزاً عند زيارة يسوع.

وأنا لا أجد صعوبة على الإطلاق فى تخيل مرثا وهى تقوم بكل هذا، لأنى كنت أتصرف مثلها طوال الوقت.

كانت مرثا تريد أن تتأكد من أن كل شىء سيكون جاهزاً لزيارة ضيفها. وعندما وصل الضيف بالفعل،

كل شيء سيكون على ما يرام ٦١

انشغلت في المطبخ بإعداد الطعام وإضافة اللمسات الأخيرة على المائدة.

بعد مرور بعض الوقت، شعرت مرثا بالضجر، فجاءت إلى يسوع قائلة «يا سيد، لماذا لا تقول لأختي مريم أن تساعدني في القيام بالأعمال التي أقوم بها؟». كانت مرثا تتوقع وتأمل أن تجد بعض التعاطف من يسوع والتقدير لكل ما فعلته، ولكنها اندهشت عندما قال لها «مرثا مرثا، أنت تهتمين وتضطربين لأجل أمور كثيرة، ولكن الحاجة إلى واحد. فاختارت مريم النصيب الصالح الذي لن ينزع منها» (لوقا ١٠: ٤١، ٤٢).

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

أتذكر مرة تحدث فيها الله إلى قلبي بعبارة مشابهة قائلاً «يا جويس، أنت لا تستمتعين بالحياة لأنك معقدة

للغاية». هكذا كنت بالفعل، فحفل شواء بسيط أستطيع أن أجعله معقداً جداً.

ذات مرة، تقابلنا مع بعض الأصدقاء، وفوراً دعوتهم لزيارتنا. وأذكر أنى قلت لهم «لماذا لا تأتون لزيارتنا يوم الأحد؟ سوف نقوم بشواء «الهوت دوج» ونفتح بعض أكياس البطاطس وبعض المعلبات الأخرى. أيضاً يمكننا احتساء فنان من الشاى بعد ذلك أثناء جلوسنا على الحشائش. سيكون وقتاً رائعاً. وربما لعبنا بعض الألعاب الجماعية أو شىء آخر من هذا القبيل».

بعد أن قلت ذلك، شعرت بإحساس رائع، عالمة أن بوسعنا أن نقضى وقتاً ممتعاً معاً. وبالفعل توجهت بسيارتى إلى المنزل. وعندما وصلت إلى المنزل كان «الهوت دوج» قد تحول إلى شرائح لحم بقرى، وتغيرت رقائق البطاطس إلى سلاطة بطاطس! فقبل كل شىء، لم أشأ أن أعتقد أصدقائى أنى غير قادرة على دعوتهم

كل شيء سيكون على ما يرام ٦٣

إلى حفل عشاء فاخر، أو أنى عاجزة عن عمل سلاطة بطاطس .

ولم يمض وقت طويل حتى رأيت أن الشواية تحتاج إلى إعادة طلاء، وأن أثاث الحديقة يحتاج إلى تجديد، هذا بالإضافة إلى أن الحشائش كانت فى حاجة لأن تُقَص، والمنزل إلى تنظيف. كان يجب أن أترك انطباعاً جيداً على ضيوفى .

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

لم يتوقف الأمر عند هذا الحد، فقد تَقَمَّصت شخصية مرثا، فقامت بتنظيف المنزل بجنون ومسح الأرضيات، وكنت أطلب من هذا وذاك أن يذهبوا إلى

المتجر لشراء هذه وتلك. وبالطبع لم يخل الأمر من التعبير عن غضبى من الأولاد ومن زوجى، وكنت أقول كلمات مثل «لماذا يتعين على القيام بكل هذا بينما يستمتع الجميع بوقت جميل؟». فى ذلك الوقت كنت أشبه مرثا إلى حد كبير، وكنت أعلم أنى لم أختَرِ النصيب الأفضل الذى اختارته مريم.

## عش فى الحاضر

أَيْهَا الْأَحْبَاءُ، الْآنَ نَحْنُ أَوْلَادُ اللَّهِ، وَلَمْ يُظْهَرْ بَعْدُ مَاذَا سَنَكُونُ. وَلَكِنْ نَعْلَمُ أَنَّهُ إِذَا أُظْهِرَ نَكُونُ (أَوْلَادُ اللَّهِ) مِثْلَهُ، لِأَنَّ سَنَرَاهُ كَمَا هُوَ

(١ يوحنا ٣: ٢)

فى الواقع، يحدد الاختيار الذى نصنعه اليوم ما إذا كنا سنستمتع بالحاضر أم سنضيقه فى القلق. ففى أحيان كثيرة نفقد متعة الحاضر لأننا منشغلون بالمستقبل.

كل شيء سيكون على ما يرام ٦٥

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

من المهم جداً أن ندرك أن الله يريدنا أن نتعلم كيف نعيش في الحاضر. فمثلاً في ٢ كورنثوس ٦: ٢ يقول الرسول «هُوَذَا الْآنَ وَقْتُ مَقْبُولٍ. هُوَذَا الْآنَ يَوْمٌ خَلاصٍ» وفي عبرانيين ٤: ٧ يقول «الْيَوْمَ إِن سَمِعْتُمْ صَوْتَهُ فَلَا تَقْسُوا قُلُوبَكُمْ».

نحتاج أن نتعلم كيف نعيش في الحاضر، فما أكثر الأوقات التي نصرّفها في التفكير في الماضي أو في المستقبل. قد يبدو الأمر مضحكاً بالنسبة لك. ولكن بسبب كثرة المشاكل التي مررت بها، كانت لدى تلك النزعة في حياتي حتى أن الرب أعلن لي ذات مرة

أنى أقلق وأهتم حتى عندما أكون واقفة أمام المرأة  
أغسل أسنانى .

ذات يوم وقفت أمام المرأة لأغسل أسنانى، ولكنى  
كنت أفكر فى المهام الكثيرة التى كان علىّ تأديتها  
فى ذلك اليوم. كنت فى عجلة من أمرى حتى أن  
معدتى بدأت تضرب.

كل منا يمكن أن يكون عرضة للتوتر والقلق إن لم  
نعط الوقت والاهتمام الكافى لما نقوم بعمله فى تلك  
اللحظة. قد يبدو غسل الأسنان أبسط شىء يمكن للمرء  
أن يقوم به، ولكننا نحوله إلى مشكلة حقيقية نواجهها  
فى المواقف المتنوعة للحياة اليومية.

أتذكر أنه بعد معموديتى بالروح القدس بوقت قليل،  
كان ذهنى يشكل مشكلة كبيرة بالنسبة لى لأنه كان  
فى حالة يرثى لها، حتى أنى كنت أرى المشاكل فى  
أبسط الأمور العادية. كنت أستيقظ كل صباح وأرسل  
أولادى الثلاثة للمدرسة وزوجى لعمله، ثم أبدأ فى

كل شيء سيكون على ما يرام ٦٧

القيام بالواجبات المنزلية التي يجب إتمامها في ذلك اليوم. ولكن ذهني لم يكن مركزاً على ما كنت أقوم به.

ففي الوقت الذي كنت أقوم فيه بإعداد الفراش، أتذكر فجأة أنني بحاجة لأن أقوم بتشغيل غسالة الأطباق، وهكذا كنت أذهب إلى الطابق السفلي متجهة نحو المطبخ لأقوم بتشغيل الغسالة تاركة الفراش نصف مُعد.

وبينما كنت أقوم بتشغيل الغسالة، كنت أفكر أن على أن أخرج اللحم من الثلاجة ليكون جاهزاً عندما أبدأ في إعداد العشاء.

وهكذا كنت أخرج اللحم من الثلاجة وبينما أفعل ذلك، ربما أرى أكوام الغسيل المتسخة، فأقرر أن أتوقف قليلاً وأقوم بغسلها!

وفي ذلك الوقت، ربما أفكر في إجراء بعض المكالمات الهاتفية، فأصعد مرة أخرى للطابق العلوي



للقيام بهذه المهمة . وفى وسط كل هذه العجلة والحيرة ،  
قد أتذكر أنى بحاجة إلى التوجه لمكتب البريد لأرسل  
بعض الخطابات ، وبالفعل أسرع لعمل ذلك .

وهكذا ، وفى نهاية اليوم أكون أسوأ حالاً من بدايته ،  
فكل ما بدأت به لم أنهه ، وبالرغم من ذلك أشعر بالتعب  
والإجهاد الشديد . لماذا؟ لأنى ببساطة لم أخصص  
الوقت والجهد لعمل الشئ الذى كنت أقوم به .

## شيء بعد الآخر

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

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

علينا أن نعزم ونختار أن نعيش في الحاضر وليس في الماضي أو المستقبل، لأننا إن عشنا في الماضي أو في المستقبل في الوقت الذي يجب فيه أن نعيش في الحاضر، نفقد المسحة التي يعطيها لنا الرب في كل يوم من أيام حاضرننا. علينا أن نعيش اليوم بيومه حتى نستطيع الوصول للمكان الذي يجب أن نصل إليه.

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

## يوماً بعد يوم

«فَلَا تَهْتَمُّوا لِلْغَدِ، لِأَنَّ الْغَدَ يَهْتَمُّ بِمَا لِنَفْسِهِ. يَكْفَى الْيَوْمَ شَرُّهُ»

(متى ٦ : ٣٤)

قال يسوع عن نفسه فى يوحنا ٨ : ٥٨ «أَنَا هُوَ». تَري، ماذا سيحدث لو حاولنا نحن تلاميذ يسوع أن نعيش فى المستقبل؟ بالتأكيد سنجد الأمر صعباً للغاية لأن يسوع موجود فى الحاضر ولهذا السبب أوصانا أن لا نهتم بالغد وأن لا نفكر فى الماضى.

ما أصعب الحياة لو حاولت أن تعيشها فى الماضى أو فى المستقبل. ولكن إن عشت الحاضر ستجد يسوع

كل شيء سيكون على ما يرام ٧١

معك كل الوقت، فهو الذى وعد أن يكون معنا فى كل حين، لا يهملنا ولا يتركنا أياً كانت نوعية الظروف التى نجتاز فيها (عبرانيين ١٣: ٥ ومتى ٢٨: ٢٠).

إن التركيز على أمر واحد وفى الحاضر ليس أمراً مادياً فحسب، ولكنه أمر ذهنى ونفسى أيضاً. فمثلاً، نستطيع أن نقف فى مكان معين، ولكن فى أذهاننا يدور حوار مع شخص آخر فى مكان آخر.

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

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

غضبت ذات مرة من شيء فعله زوجى، وفى ذلك الوقت كنت أغضب وأظل غاضبة لأيام. وأخيراً

قال لى: «ألا يكون الأمر محزناً لو أتى يسوع اليوم ووجدك وقد صرفت اليوم كله على هذا الحال؟». فكرت كثيراً فى هذه الكلمات. كان على حق!

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

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

## أفكار الرب أعلى من أفكارنا

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

فعندما تحاول اكتشاف السبب وراء كل ما يحدث،  
فإنك تعلّى أفكارك ومنطقتك عن أفكار الله وخطته  
لحياتك، وتعلّى طرقك عن طرق الرب أيضاً.

يوصينا الرسول بولس فى رسالته الثانية إلى أهل  
كورنثوس ١٠ : ٥ أن نستاثر كل فكر لطاعة المسيح.  
ودعونى أقدم لكم اللافتة الثالثة «ألق كل همك وتجنب  
منطقة الأمور وعقلنتها، فإن فعلت ذلك، ستكف عن

محاولة معرفة السبب وراء كل الأحداث وستتعلم أن تلقى كل همومك على الرب فتدخل راحته.

## ادخل إلى راحة الرب

لَأَنَّنا نَحْنُ الْمُؤْمِنِينَ (الذين سلمنا نفوسنا للرب  
ووثقنا فيه وآمنا به) نَدْخُلُ الرَّاحَةَ كَمَا قَالَ،

(عبرانيين ٤: ٣)

يشير هذا القول إلى دخول بنى إسرائيل أرض  
كنعان بدلاً من التيهان والسير فى البرية، ولكننا  
نستطيع تطبيقها أيضاً على حياتنا: فإن لم نكن فى  
راحة، فهذا يعنى أننا لا نؤمن ولا نثق، لأن الراحة  
هى ثمرة الإيمان والثقة.

أحياناً أشعر بدافع ورغبة شديدة فى معرفة كل  
تفاصيل ما يحدث والسبب فى حدوثه، ولكنى الآن  
أعلم أن مثل هذه الأفعال تعنى أنى لا أثق حقيقة فى  
الرب.

يأمرنا سفر الأمثال ٣: ٥ قائلاً «تَوَكَّلْ عَلَى الرَّبِّ بِكُلِّ قَلْبِكَ، وَعَلَى فَهْمِكَ لَا تَعْتَمِدْ» أى «ثق فى الرب ولا تحاول منطقة كل شىء تراه أو معرفة السبب فى حدوثه» و«لا تثق فى الرب بينما تحاول معرفة سبب كل ما يحدث» .

فى حياتى الخاصة، لاحظت أنى أقول للرب بفى إنى أثق فيه وأتكل عليه، أما ذهنى فكان يحاول معرفة السبب ومنطقة كل الأمور. ولكن من الواضح أن أمثال ٣: ٥ يوصينا أن نثق فى الرب بكل قلوبنا وأن لا نتكل على فهمنا أو إدراكنا للأمور.

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



## منطقة الأمور المضادة للحق

وَلَكِنْ كُونُوا عَامِلِينَ بِالْكَلِمَةِ، لَا سَامِعِينَ فَقَطُّ  
خَادِعِينَ نَفُوسَكُمْ (الخداع الناتج عن منطقة الأمور  
بطريقة مضادة للحق)»

(يعقوب ١: ٢٢)

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

على سبيل المثال، أخبرنا الرب أن نفعل شيئاً فى  
الخدمة منذ عدة سنوات، ولكن لم يكن لى أدنى  
فكرة عن كيف سنفعل هذا الأمر. فمثلاً، أخبرنا الرب  
أن خدمتى ستبث تليفزيونياً بصفة يومية. مثل هذا  
الحدث يعنى مضاعفة العمل، علاوة على المسؤوليات  
المادية للخدمة بمعدل خمسة أضعاف. أيضاً تطلب  
الأمر مزيداً من العاملين ومكاناً أكبر.

ولكن الله لم يطلب أن أعرف كيف بالضبط سيتحقق ما أعلنه لى . لقد دعانى فقط لأطلب وجهه وليس الحل لمشاكلى، ثم علىّ بعد ذلك أن أطيع ما يخبرنى به .

لم أعرف من أين سيأتى المال اللازم للأمر التى أخبرنى الرب أنه سيفعلها، لم أعرف أيضاً من أين ولا كيف سيكون لنا مكان أكبر وعدد أكثر من العاملين معنا فى الخدمة . ولكن فى ذلك الوقت كانت لى معرفة شخصية بالرب تكفى لأن أعرف أنى سأبقى فى الظل، تحت ستر جناحيه، أعبده وأسبح اسمه وأقوم بدورى ومسؤولياتى ملقبة كل همى عليه . أما هو فسيفعل بحسب مشيئته وخطته لحياتى .

كانت مسؤوليتى هى عمل كل ما يطلبه الرب منى، وأن أقول «سأخذ خطوات للأمام يا رب، واثقة أنك سوف تسدد الاحتياج» . دعونى أؤكد للقارئ مرة أخرى أن الرب لم يطلب منى أن أهتم وأقلق، أو أن

أحاول معرفة السبب وراء كل أمر يقودنى الرب  
لأتممه .

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

سألت الرب ذات مرة «لماذا يا رب نحن متحيرون  
جميعاً؟» فأجاب «توقفى عن تحليل الأمور ولن  
تتحيرى فيما بعد» .

إن الارتباك والحيرة أحد المؤشرات التى تدل على  
أنك انحرفت عن الطريق الصحيح وعلى وشك أن  
تقع فى متاعب .

والحيرة هى نتيجة العقلنة الزائدة للأمور باستخدام  
العقل والمنطق فى الوقت الذى يجب أن نثق فيه فى  
الرب بكل قلوبنا لكى يعد الطريق أمامنا بحسب  
مشيئته . وعندما نؤمن أن أفكاره أعلى من أفكارنا،

عندئذ نستطيع أن نوقف الحيرة والارتباك قبل أن يبدأ.

## حوار لا ينتهى

«فَلَا تَهَمُّوا (قبل الأوان) كَيْفَ أَوْ بِمَا تَحْتَجُّونَ أَوْ بِمَا تَقُولُونَ، لِأَنَّ الرُّوحَ الْقُدُسَ يَعْلَمُكُمْ فِي تِلْكَ السَّاعَةِ مَا يَجِبُ أَنْ تَقُولُوهُ»

(لوقا ١٢: ١١، ١٢)

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

ففى المنزل مثلاً، قد تكون فى حاجة لتقديم التشجيع لشريك حياتك بخصوص أمر حدث بينكما. وفى العمل، قد تكون بحاجة لأن تطلب من رئيسك زيادة فى الراتب الشهرى، أو قد تشكو أحد العاملين بسبب سلوكه السىء. أياً كان الموقف الذى أنت بصدهه الآن، ربما ينتابك شعور بالقلق.

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

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

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

أحياناً نُجهد أذهاننا في محاولات للتوصل إلى خطة للتعامل مع موقف صعب. وبمجرد أن نتوصل

لقرار بشأن ما سنفعله، نجد أنفسنا نفكر في شيء آخر فجأة ونقول «لكن.. ماذا لو..؟»، فينتهي بنا الحال في حيرة أكثر من كل الماضي.

ذات ليلة كنت مستلقية على الفراش وذهنى مشغول بموقف سبب لي حيرة وعدم راحة. وبمرور الوقت، وجدت نفسي وقد دخلت في دائرة من الحوار الذي لا ينتهي «لو قلتُ كذا سيقولون كذا. ولو حدث ذلك سأحزن كثيراً! ماذا أفعل إذا؟».

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

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

### لدى الله خطة صالحة لحياتنا

«لَأَنِّى عَرَفْتُ الْأَفْكَارَ الَّتِي أَنَا مُفْتَكِرٌ بِهَا عَنْكُمْ يَقُولُ الرَّبُّ، أَفْكَارَ سَلَامٍ لَا شَرٍّ، لِأَعْطِيَكُمْ آخِرَةً وَرَجَاءً»  
(إرميا ٢٩ : ١١)

بسبب البيئة التى نشأت فيها حيث تعرضت للاعتداء والإساءة، تعلمت أن أتأكد من تلفظى بالعبارات الصحيحة قبل أن أنطقها . كنت أخشى أن أتألم وأعانى بسبب الكلمات التى كنت أتفوه بها .

ولسنوات طويلة من حياتى، كنت أتدرب على الحوار فى ذهنى قبل أن أنطق به حتى أتأكد من أن

كل ما سأنتق به فى محله . وبمرور الوقت ، اعتاد ذهنى أن يفكر بطريقة سلبية ودفاعية .

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

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

وبعد معاناة استمرت سنوات ، قلت للرب أخيراً «يا رب ، ما هى مشكلتى ؟» . وعندئذ كلمنى الرب بكلمات غيرت حياتى عندما قال «يا جويس ، لقد صار الخوف جزءاً أساسياً من طريقة تفكيرك بسبب البيئة التى نشأت فيها» .



لا شك أن الرب كان يعمل فى حياتى منذ اللحظة التى اعتمدت فيها بالروح القدس لكى ينزع هذا الخوف منى، وبالرغم من التقدم الكبير الذى أحرزته، إلا أنى أدركت أن الرحلة لا تزال طويلة أمامى .

وبالرغم من كل هذا قال لى الرب «يا جويس، كل شىء سيكون على ما يرام». كانت هذه الكلمات بمثابة فجر جديد فى حياتى . وعندئذ تذكرت ما كنت أقوله لأطفالى عندما يأتون إلى باكين «لا بأس، ستقوم ماما بإصلاح الأمر، سيكون كل شىء على ما يرام». وبالرغم من بساطة الرسالة، إلا أنى كنت أذكر نفسى بها فى العديد من المواقف.

بينما كنت مع فريق الخدمة نستعد لعقد أحد المؤتمرات، قمنا بإرسال طلب إلى شركة لطباعة ملصقات شرائط الكاسيت التى نفدت جميعها، ولكن يبدو أن الطلب لم يصل الشركة . فبالرغم من إرسالنا الطلب قبل موعد المؤتمر بوقت كافٍ، إلا أن الوقت

صار الآن مقصراً، وكان علينا إرسال طلب عاجل للحصول على هذه الملصقات. وحتى بعد مرور يوم كامل على موعد التسليم، لم نتسلم الملصقات. وبدلاً من أن ينتصر هذا الموقف علىّ، كنت أقول ببساطة «كل شيء سيكون على ما يرام». وعندما عدت إلى المنزل، اتصل بي الموظف من المكتب ليخبرني أن الملصقات وصلت بعد خروجي من المكتب بلحظات.

## تنمية الثقة

«نَفْتَحِرُ أَيضاً فِي الضِّيقاتِ، عَالَمِينَ أَنَّ الضِّيْقَ يَنْشِئُ صَبْرًا، وَالصَّبْرُ تَرْكِيَّةٌ، وَالتَّرْكِيَّةُ رَجَاءٌ»  
(رومية ٥: ٣، ٤)

كم من مرة احترت وارتبكت بدون داع بشأن أمور مثل هذه! كم من السنوات قضيت وأنت تقول «أنا أوّمن بالرب، وأثق فيه»، ولكنك في الواقع كنت تعيش في قلق متحدثاً بسلبية محاولاً تحليل كل شيء متكلماً

على فهمك؟ قد تعتقد أنك تثق فى الله لأنك تقول ذلك، ولكن ماذا عن القلق والحيرة اللتين تشعر بهما فى داخلك؟ ربما تحاول أن تثق فى الرب ولكن لم تصل لهذه المرحلة بعد!

هل حقاً أعنى أن إنماء الثقة والإيمان فى الله ما هو إلا ببساطة ترديد عبارات مثل «لا داعى للقلق، كل شىء سيكون على ما يرام؟» بالطبع لا! فالثقة والإيمان ينميان بمرور الوقت، وعادة ما يستغرق الأمر وقتاً طويلاً للتغلب على عادة القلق والحيرة والخوف والتي نمت على مر السنين.

من هنا جاءت أهمية التمسك بالرب. لا تفشل ولا تستسلم لأنك ستكتسب خبرة وقوة روحية فى كل معركة تجتاز فيها، وفى كل مرة ستخرج أقوى قليلاً من ذى قبل. فإن لم تستسلم بمرور الوقت، لن يقوى إبليس على التعامل معك.

## الله وحده يقدر أن يساعدهك

«لَأَنَّكَ أَنْتَ جَذَبْتَنِي مِنَ الْبَطْنِ. جَعَلْتَنِي مُطْمَئِنًّا  
عَلَى نُدْيِي أُمِّي. عَلَيْكَ أَلْقَيْتُ مِنَ الرَّحْمِ. مِنْ بَطْنِ  
أُمِّي أَنْتَ إِلَهِي. لَا تَتَّبَعِدْ عَنِّي لِأَنَّ الضِّيقَ قَرِيبٌ،  
لِأَنَّهُ لَا مَعِينَ»

(مزمور ٢٢: ٩-١١)

سرت مع الرب سنوات عديدة حتى صارت لى  
اختبارات عديدة من خلال اجتياز أوقات صعبة كثيرة.  
ولكنى لن أنسى ما حييت السنوات التى تسلط فيها  
إبليس على حياتى وحاول ابتزازى، وأتذكر الليلالى  
التي قضيتها أبكى لأنى كنت أشعر أنى لن أنجح أبداً.  
أتذكر أنى كنت أذهب إلى أصدقائى وآخرين لأنى  
اعتقدت أن بإمكانهم تقديم العون لى. ولكن وبمرور  
الوقت صرت أذكى، فلم أعد ألبأ للناس، لا لأنى لا  
أحبهم ولا أثق فيهم، ولكن لأنى أدركت أن أحداً منهم  
لا يستطيع مساعدتى، فقط الله وحده يستطيع.

كم كنت أغضب من زوجى أثناء اجتيازه أمراً صعباً أو مشكلة، لأنه لم يكن يخبرنى شيئاً عنها، ثم بعد ذلك بأسبوعين أو ثلاثة، وبعد أن يكون قد نال النصر على المشكلة كان يقول لى «اجتزت وقتاً عصيباً منذ بضعة أسابيع».

وقبل أن ينهى حديثه كنت أسأله «ولماذا لم تخبرنى؟»

هل تعلم ماذا كانت إجابته فى كل مرة؟

«كنت أعرف أنك لن تستطيعى مساعدتى، لذلك لم أسأل!».

بالطبع لا يوجد خطأ فى مشاركة شخص نحبه ونثق به فى الأمور التى نجتاز فيها فى الحياة، ولكن الفرق هو أن زوجى أدرك حقيقة كنت فى أمس الحاجة لأن أحيائها فى حياتى. هناك أوقات لا يمكن إلا لله وحده أن يساعدنا، فبالرغم من رغبتى فى مساعدة

زوجي إلا أن الحقيقة ستبقى أنى كنت عاجزة عن تقديم العون له . لم يستطع أحد مساعدته سوى الله ، لذلك كان في حاجة إلى اللجوء إليه .

أخبرني الرب ذات مرة أننا نحتاج لأن نتألم بمفردنا ، ومن بين الآيات التي أعطاها لي ما جاء في إشعياء ٥٣ : ٧ « ظَلِمَ أَمَّا هُوَ فَتَذَلَّلَ وَكَمْ يَفْتَحُ فَاهُ .. » . فعندما تصل إلى مستوى معين من علاقتك بالله ، ستتعلم كيف تستخدم هذا القانون الذهبي لنوال قوة أعظم في الرب .

## ألق كل همك على الرب

« مُلْقِينَ كُلَّ هَمِّكُمْ عَلَيْهِ لِأَنَّهُ هُوَ يَعْتَنِي بِكُمْ »

( ١ بطرس ٥ : ٧ )

كم كنت أشتاق في مسيرتي مع الرب إلى المرحلة التي أشعر فيها بالثبات بحيث لا تنتابني مشاعر القلق أو تحليل الأمور أو منطقتها بدون داع . كنت أشتاق أن

أتعلم كيف ألقى كل همى على الرب .

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

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

وعلى عكسى تماماً، كان زوجى يجلس فى غرفة  
المعيشة يلعب مع الأطفال، فيعبثون بشعره ويركبون  
على ظهره بينما يشاهدون جميعاً التليفزيون . كنت  
أسمعهم يضحكون ويمرحون ويستمتعون بأفضل  
الأوقات .

ولا يمضى وقت طويل حتى أستشيط غضباً من زوجى لأنه يستمتع بحياته بينما أعيش أنا حياة تعيسة . وهكذا يكون الحال دائماً، فعندما نكون تعساء، نثور ونغضب من أى شخص لا يشاركنا التعاسة التى نعيش فيها .

فى ذلك الوقت، أكون أنا فى المطبخ أفعل كل ما بوسعى مرردة «آه يا رب، أنا أثق فىك وأؤمن أنك ستسد كل احتياجاتنا هذا الشهر» . نعم كانت كلماتى صحيحة ولكنى كنت قلقة وتعيسة .

وتأتى نهاية الشهر، ومرة أخرى يصنع الرب معجزة معنا خلال الشهر . ولكن مما لا شك فيه، كان هناك شهر آخر أقلق بشأنه . وبالرغم من علمى ويقينى بأننا كنا نسالك بحسب مشيئة الله، إلا أنى كنت لا أزال قلقة بشأن المستقبل .

تُعتبر الثقة فى الرب إحدى جوانب علاقتنا بالله التى يجب أن نختبرها بأنفسنا، فهى لا تأتى بالصلاة،



كما أنها ليست نتيجة لوضع الأيدي علينا، ولا هي عطية يمكن أن يمنحها لنا شخص آخر، بل يجب أن نحصل عليها بأنفسنا بمرور الوقت.

## اصرخ للرب

«ارْحَمْنِي يَا رَبُّ لِأَنِّي إِلَيْكَ أَصْرُخُ الْيَوْمَ كُلَّهُ»

(مزمور ١٦: ٣)

ولم تكن الأمور المالية فقط من بين الأمور التي كنت أحتاج أن أثق في الرب بشأنها. لقد اجتزت أوقاتاً جُرحت فيها بشدة حتى أنني كنت أسكب نفسي أمام الرب وأسجد إلى الأرض ممسكة بأرجل الأثاث الموجود في المكتب حتى لا أهرب من وجه الرب، وأصرخ إليه قائلة «يا رب ساعدنى، فأنا لا أستطيع الثبوت أكثر من ذلك إن لم تفعل أنت شيئاً».

ففى مثل هذه الأوقات، عندما نشعر باليأس والعوز الشديد، نعرف بالحقيقة من هو الله. ولأكون أمينة

مع القارئ أقول إن مثل هذه الأوقات التي نكون فيها مثل أطفال صغار نتكل بالكامل على الرب تكون صحيّة للغاية. فعندما نصرخ للرب، فهذا معناه أننا لم نعد نهتم لا بمظهرنا أو شكلنا أمام الآخرين.

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

### في أى اتجاه تسير؟

«تَعَلَّمْتُ أَنْ أَكُونَ مُكْتَفِيًا بِمَا أَنَا فِيهِ (راضياً بحيث لا يزعجنى أو يُفشلنى شىء)»

(فيلبى ٤: ١١)

لا تدع الإحباط واليأس يصيبانك لأنك لم تصل بعد للمكان الذى تبغى الوصول إليه. فالأمر يتطلب وقتاً وخبرة حتى تعرف كيف تلقى كل همك على

الرب وتبقى فى ستر القدير وتحت ظل جناحيه .  
فالسؤال ليس «أين أنت الآن؟» وإنما السؤال هو  
«فى أى اتجاه تسير؟» .

هل تعلمت من دروس الماضى؟ هل أنت مستعد  
للتغيير؟ هل أنت مستعد لأن تنمو؟ إن قراءتك لهذا  
الكتاب دليل على أنك عازم على التخلص من  
المخاوف والقلق والشعور بعدم الأمان . إن كل ما تحتاج  
إليه الآن هو بعض الخبرة فى إلقاء همك على الرب  
حتى تتجنب زيادة منطقة الأمور وتحليلها .

## قم بدورك ولكن ألق بهمك

«أَلْقِ عَلَى الرَّبِّ أَعْمَالَكَ فَتَثْبِتَ أَفْكَارَكَ (تتأسس وتنجح)».

(أمثال ١٦: ٣)

أعتقد أن السبب الأساسي وراء محاولاتى المستميتة لتحليل الأمور ومعرفة أسباب حدوثها هو الخوف من الفشل الذى كان يلاحقنى طوال حياتى. لقد كنت منذ حدثتى أتحمل المسؤولية، وكنت أسعى دائماً لإنجاح ما أقوم به. ولكن بالإضافة إلى المسؤولية التى كنت أتحملها، كنت أحمل أيضاً الهم.

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

لا أعرف أحوالك، ولكنى قضيت سنوات كثيرة من حياتى أعذب نفسى بالقلق والحيرة، وأحاول

جاهدة التعامل مع أمور لم يكن بوسعى التعامل معها، أو لم يكن من شأنى التعامل معها، فكانت النتيجة أن ضاعت هذه السنوات من عمرى .

ما أسوأ الشعور بالحيرة نتيجة محاولة عمل شىء تجاه أمر لا يمكن أن تفعل شيئاً تجاهه، لأنك إن فعلت انتابك شعورٌ لا يُحتمل من الحيرة .

«حسناً!»

«كُفَّ عَنِ الْغَضَبِ، وَأَتْرَكَ السَّخَطَ، وَلَا تَغْرَ لِفِعْلِ الشَّرِّ»

(مزمور ٣٧: ١)

وجدت أن أفضل طريقة لإلقاء الهم على الرب فى كل مرة أجد نفسى أمام موقف لا يمكننى عمل شىء تجاهه هى أن أقول «حسناً!» .

فمثلاً فى صباح أحد الأيام سكب زوجى عصير البرتقال فى السيارة كما سكب جزءاً منه على ملابسى،

وعندئذ قال زوجي على الفور «حسناً يا إبليس، أنا لست مندهشاً من هذا التصرف». ثم قلت أنا «حسناً». وهكذا وجدنا للمشكلة حلاً، وبالفعل واصلنا يومنا وكأن شيئاً لم يحدث.

هناك أمور لا تستحق أن نحزن عليها أو نعييرها اهتماماً، ولكن مع الأسف كثيرون يفعلون. فما أكثر المؤمنين الذين يشعرون بالحزن والأسى، وما أكثر الذين يشعرون بالقلق معظم الوقت، لا بسبب مشاكل كبيرة وإنما بسبب أمور صغيرة لا تتناسب مع الخطط التي وضعوها لحياتهم. فهم لم يتعلموا أن يلقوا همهم على الرب قائلين «حسناً!». ولكنهم يحاولون دائماً عمل شيء تجاه أمور لا يمكنهم عمل شيء تجاهها.

ما أكثر المرات التي ساعدتني فيها هذه الكلمة البسيطة «حسناً» لأتغلب على مخاوفي وهمومي. ذات مرة أخطأ ابني «داني» في نهاية صفحة الواجب المنزلي، فما كان منه إلا أن مزق الورقة ثم عاد ليبدأ

عمل الواجب من جديد. وبمرور الوقت زاد غضبه وحزنه حتى أنه أراد أن يستسلم للفشل.

لذلك حاولنا أنا وزوجى مساعدته وعلمناه كلمة «حسناً» التى ساعدته كثيراً. وفى المرة التالية، لم يستسلم للفشل، فكنا نقول له «يا دانى» فكان يجيبنا قائلاً «حسناً!» ثم يعود مرة أخرى لعمل ما ينبغى عليه أن يتممه.

## كن متزناً

«أصْحُوا وَاسْهَرُوا..»

(١ بطرس ٥: ٨)

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

يؤدى معظمنا دوره على أكمل وجه عندما تكون أذهاننا هادئة متزنة، لأن الهدوء علامة من علامات

الأمان وعدم الخوف والقلق والحيرة. كما أن الاتزان الذهني يجعلنا قادرين على تقييم الموقف من كل الجوانب ثم اتخاذ القرار السليم بشأن ماذا ينبغي أن يُعمل أو لا يُعمل.

ولكن مع الأسف الشديد، يعاني معظمنا من عدم الاتزان في هذا الأمر، فإما أن نكون سلبيين للغاية حتى لا نفعل شيئاً تجاه الأمر على أمل أن يقوم الله بعمل كل شيء لأجلنا، أو أن نكون نشطين أكثر من اللازم فتكون أعمالنا كلها بالجسد. يريدنا الله أن نكون متوازنين حتى نستطيع مواجهة أي موقف في الحياة قائلين «حسناً، قد أظن أن بوسعي عمل شيء تجاه هذا الأمر، ولكني في الواقع لا أستطيع».

هذا ما يحدث مع معظمنا عندما يحين موعد دفع الضرائب، فقد نظن أننا سدّدنا ما يكفي لتغطية إجمالي الضرائب المستحقة، ولكننا نكتشف أننا لا زلنا مدينين بمزيد من المال، وعادة ما يكون الوقت المتبقى قليلاً



جداً، ونحن لا نعلم كيف سنقوم بتسديد المبلغ المستحق علينا .

وبدلاً من الدخول فى دائرة القلق والخوف، نحتاج أن نتوجه إلى الله قائلين «حسناً يا رب، أنا أوْمن أنك قادر على معاونتى فى هذا الأمر، ولكن هل هناك دور يجب ان أقوم أنا به؟» .

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

أحياناً نظن أن علينا أن نقوم بأكثر مما نقوم به بالفعل لحل مشاكلنا أو لسد احتياجاتنا، ولكن تذكر أن أعمالنا ستكون بالجسد إن أسرعنا فى عمل ذلك بدون سماع صوت الله، وسيضيع كل مجهودنا هباءً . نعم،

قد نحتاج في بعض الأوقات أن نصر على أن نرتاح بالرغم من أن عقولنا تصرخ قائلة «ماذا علينا أن نفعل؟» .

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

## رجل إيمان واتزان

«بالإيمان إبراهيم لما دُعِيَ أَطَاعَ أَنْ يَخْرُجَ إِلَى الْمَكَانِ الَّذِي كَانَ عَتِيداً أَنْ يَأْخُذَهُ مِيرَاثاً، فَخَرَجَ وَهُوَ لَا يَعْلَمُ إِلَى أَيْنَ يَأْتِي»

(عبرانيين ١١: ٨)

كان إبراهيم رجل إيمان، كما كان أيضاً رجل اتزان . لذلك دعونا نفكر لحظات فى الموقف الذى تعين على إبراهيم مواجهته .

فى طاعته لله، ترك إبراهيم عائلته وأصدقاءه  
وموطنه ليقوم برحلة إلى مكان لا يعرفه.

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

## لا يكن ذهنك مضطرباً

«مَا بِالْكُمْ مُضْطَرِبِينَ، وَلِمَاذَا تَخْطُرُ أَفْكَارٌ فِي قُلُوبِكُمْ؟»

(لوقا ٢٤: ٣٨)

واصل إبراهيم مسيرته بالرغم من كلمات إبليس التي كان يصرخ بها في أذنه. وتقول كلمة الله إنه بالرغم من عدم معرفته بالمكان الذي كان ذاهباً إليه، إلا أنه لم يضطرب ولم يقلق (عبرانيين ١١: ٨).

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

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

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

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

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

## الخاتمة

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

السَّاكِنُ فِي سِتْرِ الْعَلِيِّ (الذى لا يقف أمام قوته شىء) فِي ظِلِّ الْقَدِيرِ يَبِيْتُ (يبقى ثابتاً ومثبتاً) . أَقُولُ لِلرَّبِّ: «مَلْجَأِي وَحِصْنِي . إِلَهِي فَأَتَكَلَّ عَلَيْهِ (فيه أضع ثقتي كاملة)» .

(مزمور ٩١: ١ ، ٢)

## ملجأنا وحصننا

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

وكاتب المزمور لا يكتفى فى العدد الثانى بتشبيه الله بالملجأ فقط، ولكنه يصفه أيضاً بأنه حصن.

ويختلف الملجأ عن الحصن، فالملجأ مكان سرى للاختباء فلا يستطيع العدو أن يجدنا. فإن اختبأنا فى الرب، لا يمكن لإبليس أن يحدد مكاننا. ومن هذا المكان نستطيع أن نرى كل شىء دون أن يرانا إبليس لأنه لا يعلم أين نحن، لأننا مختبئون بعيداً عن نظره، تحت ستر جناحى القدير.

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

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

ويعتبر العدد الثانى فى مثل أهمية العدد الأول، لأن كل الوعود الثمينة التى يقدمها لنا الرب فى هذا المزمور تتوقف على استيفاء الشروط الموجودة فى هذين العددين. فيقول أنه «يُوصى ملائكتُهُ بِكَ لِكى يَحْفَظوكِ فى كل طَرَقِكَ (فى طاعتك لله وفى خدمتك له)». وهذا يحدث فقط عندما تتحقق الشروط الموجودة فى عددى ٢، ١.

## اتكل على الرب

«إِذْ سَمِعْنَا إِيمَانَكُمْ بِالْمَسِيحِ يَسُوعَ، وَمَحَبَّتَكُمْ لِجَمِيعِ الْقُدِّيسِينَ»

(كولوسى ١ : ٤)

لا يقصد كاتب مزمور ٩١ عندما قال «أَقُولُ لِلرَّبِّ» مجرد النطق بشفتيه، ولم يقصد أيضاً مجرد حفظ كلمته وترديدها بصوت مسموع. فعبارة «أَقُولُ لِلرَّبِّ» تتطلب إيماناً وثقة كاملة فيه واتكالا كاملاً عليه بحيث



يستطيع كل من «يُقُولُ لِلرَّبِّ» أن يتكل عليه بكل كيانه .  
وبحسب ما جاء فى كولوسى ١ : ٤ يُعرّف الإيمان  
بأنه الاتكال الكامل على الرب فيما يتعلق بكل  
المسؤوليات البشرية، والثقة الكاملة فى قوته وحكمته  
وصلاحه .

أعلن لى الرب منذ وقت مضى الطريقة التى نتكل  
بها على الرب . فبسبب مخاوفنا وشعورنا بعدم الأمان  
نتكل جزئياً على الرب، فنحتفظ بجزء من ثقنا على  
أكتافنا، ظانين أنه إن ابتعد الرب أو تخلى عنا نضل  
واقفين على أقدامنا .

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

وبالطبع هذا يدل على الثقة الناقصة غير الكاملة!  
أما الرب فيريدنا أن نتكل عليه بدون تحفظ وبدون  
خطط أو أفكار بديلة في حالة الفشل.

هل الرب حقاً ملجأك؟ وهل هو بالفعل حصنك؟  
هل تتكل عليه بالتمام وبالكامل، وهل تثق فيه؟ أم  
هل تكتفى بخدمته بشفتيك فقط؟

ولكن إن كنت قد تيقنت أنك تعيش كلمات  
مزمور ٩١: ١، ٢ فباقي المزمور يمتلئ بالمواعيد  
والوعود الرائعة والعظيمة لك.

## سينجيك ويظلك

«لأنَّهُ يُنَجِّيكَ مِنْ فَخِّ الصَّيَّادِ، وَمَنْ الوَيْبِ الخَطِرِ.  
بِخَوَافِيهِ يُظَلِّلكَ، وَتَحْتَ أَجْنَحَتِهِ تَحْتَمِي. تُرْسٌ وَمِجَنٌّ  
حَقُّهُ (حَقُّهُ وَأَمَانَتُهُ سَيَكُونَانِ تُرْساً لَكَ وَمِجَنًّا)».

(مزمور ٩١: ٣، ٤)

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

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

أما المجن فهو الترس الصغير الذى يرتديه الجندى  
أو يمسه بيده، وكان يستخدم عادة فى المعارك اليدوية

فكان أيضاً توفر الحماية الكاملة، لأن الجندي كان يحركه لصد هجمات العدو. ويُقرب هذا التشبيه الصورة التي رسمها مزمور ١٢٥: ٢ للرب فيقول «أورشليمُ الجبالِ حَوْلَهَا، وَالرَّبُّ حَوْلَ شَعْبِهِ مِنَ الْآنَ وَإِلَى الدَّهْرِ».

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

الرب معنا لأنه وعدنا بذلك قائلاً «لَا أَهْمُكَ وَلَا أَتْرُكُكَ» (عبرانيين ١٣: ٥)، فهو يرفعنا بوعوده (مزمور ١١٩: ١١٦) وهو فوقنا لأنه مكتوب في مزمور ٩١: ٤ «يُظِلُّكَ، وَتَحْتَ أَجْنِحَتِهِ تَحْتَمِي. تُرْسٌ وَمَجَنٌّ حَقُّهُ».

والآن لترسم هذه الصورة بعمق في ذهنك. الله من حولك، وهو إلى جانبك، وهو معك، هو يرفعك،

وهو فوقك. وتذكر إن إبليس هو عدوك الوحيد، كما أنه لن يستطيع الوصول إليك أو معرفة مكانك إن كنت تسكن في ستر العلى، وإن كنت ثابتاً ومستقراً تحت أجنحته.

## لا تخف

«لَا تَخْشَى مِنْ خَوْفِ اللَّيْلِ، وَلَا مِنْ سَهْمٍ يَطِيرُ فِي النَّهَارِ (مؤامرات شريرة وحيل الأشرار)، وَلَا مِنْ وَبَأٍ يَسْلُكُ فِي الدُّجَى، وَلَا مِنْ هَلَاكٍ يُفْسِدُ فِي الظُّهيرة. يَسْقُطُ عَنْ جَانِبِكَ أَلْفٌ، وَرَبَوَاتٌ (عشرات الألوفا) عَنْ يَمِينِكَ. إِلَيْكَ لَا يَقْرُبُ. إِنَّمَا بَعَيْنَيْكَ تَنْظُرُ وَتَرَى مُجَازَاةَ الْأَشْرَارِ، لِأَنَّكَ قُلْتَ: «أَنْتَ يَا رَبُّ مَلْجَأِي»، جَعَلْتَ الْعَلَى مَسْكَنَكَ»

(مزمور 91: 9-5)

كلنا في حاجة لأن نتعلم كيف نخبئ أنفسنا في الله، فإن استطعنا أن نتعلم كيف نسكن في ستر العلى،

استطعنا أن نصيب إبليس بانهيار عصبى، واستطعنا أن نهذاً وننظره بأعيننا وهو يحاول أن ينال منا ولكن بدون جدوى، لأننا محصنون، وبذلك لا يستطيع الوصول إلينا.

منذ عدة سنوات، مررت بمرحلة انتقالية عظيمة. كنت فى ذلك الوقت مؤمنة ومعمدة بالروح القدس ولكنى كنت لا زلت أصارع وأواجه مشاكل كثيرة، وعندما بدأ الرب يعلمنى أن فى محضره ملء الفرح، وأنه السبيل الوحيد إلى الثبات والاستقرار فى الحياة، وذلك عندما أسكن فى محضره.

فى هذه المرحلة من حياتى كنت قد سئمت التذبذب، وكنت أشتاق إلى الثبات والاستقرار. لم أكن أريد أن تكون حياتى فوضى عاطفية، ولم أشأ أن تتسلط الظروف على حياتى، ولم أرد أن أقضى بقية أيام عمرى أصرخ فى وجه إبليس، بل كنت أريد أن أوصل

حياتى وأقبل وأمتع بالبركات التى صارت من نصيبى  
كابنة لله .

ولما وصلت لهذه المرحلة، بدأ الرب يعلمنى عن  
السكنى فى محضره، الأمر الذى طالما درست عنه  
لسنوات، فبدأت أطبقه خطوة بخطوة فى حياتى .

والآن وبعد عدة سنوات، أشهد عن عظمة الفرق  
الذى حدث فى حياتى، فقد صرت أكثر سعادة  
واستقراراً. ولكن هذا لا يعنى أن حياتى صارت خالية  
من المشاكل أو المتاعب، وإنما فى وسط مشاكل  
ومتاعب الحياة، أصبحت قادرة على البقاء فى محضر  
الرب وبالتالي أمتع بالاستقرار فى حياتى . فليس  
مزمور ٩١ فقط مجرد نص أدبى جميل ومُلهم، وإنما  
هو حقيقة أستطيع أن أشهد بها من خلال حياتى  
الشخصية .

فإن استطعت أن تتعلم كيف تسكن وتبيت فى ستر  
العالى، لن تكون لإبليس اليد العليا فى حياتك، ولن

يستطيع أن يتسلط عليك بعد الآن .

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

### لا يلاقيك شر

« لا يلاقيك شرٌّ، ولا تدنو ضربَةٌ من خيمتك . لأنه  
يوصى ملائكتُه بك لكي يحفظوك في كل طرقك (في  
طاعتك وخدمتك لله) . على الأيدي يحملونك لئلا  
تصدم بحجرٍ رجلك »

(مزمور ٩١ : ١٠-١٢)

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

ذات يوم جلست إحدى الخادِمات التي تعمل معنا



فى قارب، وكانت تقرأ كلمات هذا المزمور وتردها معلنة أن شراً لا يستطيع أن يدنو من خيمتها لأن الرب يوصى ملائكته بها. ولكن فجأة ضربت الأمواج القارب فسقطت واصطدمت رأسها بجانبه. وتحيرت. فكيف يمكن أن تردد وتعلن كلمات الحماية السابقة وتتعرض لمثل هذا الحادث؟ ولكن عندما سألت الرب عن الأمر قال لها «أنت لم تموتى، أليس كذلك؟». لقد حماها ملاك الرب، حتى وإن لم تنظر للأمر من هذه الزاوية.

كم مرة كنت على وشك الموت لو لم يتدخل ملاك الرب ليحميك؟ نعم، إن عدد المرات التى تدخل فيها ملاك الرب لحمايتنا يفوق تصورنا!

فلسنا بحاجة لأن نتذمر بشأن الأمور التى نرى أن الرب لا يصنعها، وإنما نحتاج لأن نشكره على الأمور التى يصنعها.

## ستطأ العدو

«عَلَى الْأَسَدِ وَالصِّلِّ تَطَأُ. الشُّبْلُ وَالثُّعْبَانُ تَدْوَسُ»  
(مزمو ٩١: ١٣)

يشرح لنا لوقا ١٠: ١٩ بمزيد من التفسير المقصود بالصل والثعبان والأسد، فيقول: «هَذَا أَنَا أُعْطِيكُمْ سُلْطَانًا لِنَدْوِسُوا الْحَيَّاتِ وَالْعَقَّارِبَ وَكُلَّ قُوَّةِ الْعَدُوِّ، وَلَا يَضُرُّكُمْ شَيْءٌ».

تمثل الحيات والعقارب والصل والأسد والشبل والثعبان عدونا إبليس، الذي أعطانا الرب سلطاناً وقوة لنُدوسه ونسحقه بأقدامنا. وهذا السلطان الممنوح لنا هو سلطان مفوض من يسوع لنا. فإن أردنا أن نستخدمه، سحقتنا العدو. هذا هو مكاننا في المسيح عندما نطالب بوضعنا الصحيح.

## لأننا نحبه

«لأنَّهُ تَعَلَّقَ بِي (أحبني) أُنجِيهِ. أُرْفَعُهُ لِأَنَّهُ عَرَفَ  
اسْمِي (لديه معرفة شخصية برحمتي ومحبتى  
وصلاحي ويتكل على عالماً أنى لن أخذله أبداً).  
يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبُ لَهُ. مَعَهُ أَنَا فِي الضِّيقِ. أُنْقِذُهُ  
وَأُمجِّدُهُ»

(مزمور ٩١: ١٤، ١٥)

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

فى أحيان كثيرة نفكر فقط فى الجزء الخاص  
بالنجاة، فنصرخ قائلين «نجنا يا رب، نجنا». ولكننا  
ننسى أن النجاة عبارة عن عملية تتكون من مراحل،

فقبل كل شيء، الله معنا فى وسط المشاكل يعطينا القوة ويعبر بنا إلى النصره، وبعد ذلك ينجينا ويمجدنا.

لسنوات عديدة شعرت بمعيه الله لى أثناء التجارب والمشاكل التى كنت أجتاز بها فى أثناء محاولاتي التغلب على ماضى ، ولما نجاني أكرمنى أيضاً ومجدنى.

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

تعلم أن تلجأ إلى الله، تعلم أن تهرع إلى هذا المكان الرائع، ستر العلى، مكان الراحة والحماية والاختباء. تعلم أن تقول «يا رب، لا يوجد من يستطيع أن يعيننى

سواك، لذلك أتكلم عليك بكل كيانى» .

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

## من طول الأيام

«مِنْ طُولِ الْأَيَّامِ أُشْبِعُهُ، وَأُرِيهِ خَلَاصِي»

(مزمور ٩١: ١٦)

أحياناً يكون من السهل علينا إدراك أن بعض الخطايا الجسدية مثل إدمان الكحوليات أو المخدرات أو الزنا يمكن أن تؤدي إلى الموت، ولكننا كثيراً ما نتناسى بعض الخطايا الأخرى مثل القلق والتوتر

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

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

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

## اتبع علامات الطريق

«وَلَكِنْ بَعْدَ قِيَامِي أَسْبِقُكُمْ»

(مرقس ١٤: ٢٨)

تحدثنا فيما سبق عن ثلاث علامات فى الطريق وهم: (١) ثق فى الرب ولا تقلق؛ (٣) لا تخف ولا تضطرب؛ (٣) ألقِ على الرب همك وتجنب المنطقة الزائدة للأمور.

ولكى تتجنب الانحراف يمينا أو يسارا عن الطريق، انتبه جيداً للعلامات الموجودة على جانب الطريق، فإن وجدت نفسك تنحرف إلى أحد الجانبين، قوم سيرك حتى لا تنحرف نحو الاتجاه المعاكس أو نحو قارعة الطريق.

يعتبر القلق أحد الأسباب التى تجعل بعضنا ينحرفون عن الطريق الصحيح فى أثناء رحلة الحياة.

قال يسوع في يوحنا ١٥ : ٥ «بُدُونِي (بالانفصال عن الوحدة والشركة معي) لا تَقْدِرُونَ أَنْ تَفْعَلُوا شَيْئاً». تأمل في هذه الكلمات وبالأخص في كلمة «شيئاً» فالقلق لا يفيد شيئاً، ولا يقدر أن يغير الموقف الذي تجتاز فيه.. بعكس الشخص الذي يمتلئ بالإيمان فلا يقلق أو يضطرب أو يخاف من المستقبل لأنه يفهم جيداً أنه مهما كانت الأمور التي تنتظرنا في الطريق، فيسوع قد سبقنا فيه.

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



١٢٤ ساعدنى - أنا قلك



الجزء الثاني

آيات كتابية



١٢٦ ساعدنى - أنا قَلِق

# آيات كتابية للتغلب علي القلق

اقرأ وتمسك بالآيات التالية حتى تعيش حياة خالية  
من القلق:

«الغَمُّ فِي قَلْبِ الرَّجُلِ يُحْنِيهِ، وَالْكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ تُفَرِّحُهُ»  
(أمثال ١٢: ٢٥)

«كُلُّ أَيَّامِ الْحَزِينِ شَقِيَّةٌ، أَمَّا طَيِّبُ الْقَلْبِ فَوَلِيمَةٌ  
دَائِمَةٌ (بغض النظر عن الظروف)»  
(أمثال ١٥: ١٥)

«ذُو الرِّأْيِ الْمُمْكِنِ تَحْفَظُهُ سَالِمًا سَالِمًا، لِأَنَّهُ عَلَيْكَ  
مُتَوَكِّلٌ»

(إشعياء ٢٦: ٣)

«لَذَلِكَ أَقُولُ لَكُمْ: لَا تَهْتَمُّوا لِحَيَاتِكُمْ بِمَا تَأْكُلُونَ وَبِمَا تَشْرَبُونَ، وَلَا لِأَجْسَادِكُمْ بِمَا تَلْبَسُونَ. أَلَيْسَتْ الْحَيَاةُ أَفْضَلُ مِنَ الطَّعَامِ، وَالْجَسَدُ أَفْضَلُ مِنَ اللِّبَاسِ؟ انظُرُوا إِلَى طُيُورِ السَّمَاءِ: إِنَّهَا لَا تَزْرَعُ وَلَا تَحْصُدُ وَلَا تَجْمَعُ إِلَى مَخَازِنَ، وَأَبْوَكُمُ السَّمَاءِ يُقَوِّتُهَا. أَلَسْتُمْ أَنْتُمْ بِالْحَرِيِّ أَفْضَلُ مِنْهَا؟»

(متى ٦: ٢٥، ٢٦)

«فَلَا تَهْتَمُّوا قَائِلِينَ: مَاذَا نَأْكُلُ أَوْ مَاذَا نَشْرَبُ أَوْ مَاذَا نَلْبَسُ؟»

(متى ٦: ٣١)

«فَلَا تَهْتَمُّوا لِلْغَدِّ، لِأَنَّ الْغَدَّ يَهْتَمُّ بِمَا لِنَفْسِهِ. يَكْفِي الْيَوْمَ شَرُّهُ»

(متى ٦: ٣٤)

«وَهُمُومٌ هَذَا الْعَالَمِ وَغُرُورُ الْغِنَى وَشَهَوَاتُ سَائِرِ الْأَشْيَاءِ تَدْخُلُ وَتَخْنُقُ الْكَلِمَةَ، فَتَصِيرُ بِلَا ثَمَرٍ»

(مرقس ٤: ١٩)

«سَلَامًا أَتْرُكُ لَكُمْ. سَلَامِي أُعْطِيكُمْ. لَيْسَ كَمَا يُعْطَى  
العَالَمُ أُعْطِيكُمْ أَنَا. لَا تَضْطَرِبْ قُلُوبَكُمْ وَلَا تَرْهَبْ»  
(يوحنا ١٤: ٢٧)

«فَارِيدُ أَنْ تَكُونُوا بِلَا هَمٍّ»

(١ كورنثوس ٧: ٣٢)

«لَا تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلَاةِ وَالذُّعَاءِ  
مَعَ الشُّكْرِ، لِتَعْلَمَ طَلِبَاتُكُمْ لَدَى اللَّهِ. وَسَلَامُ اللَّهِ الَّذِي  
يَفُوقُ كُلَّ عَقْلٍ يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ»  
(فيلبي ٤: ٦، ٧)

«أَخِيرًا أَيُّهَا الإِخْوَةُ، كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ، كُلُّ مَا هُوَ جَلِيلٌ،  
كُلُّ مَا هُوَ عَادِلٌ، كُلُّ مَا هُوَ طَاهِرٌ، كُلُّ مَا هُوَ مُسَرٌّ، كُلُّ  
مَا صَيِّتُهُ حَسَنٌ - إِنْ كَانَتْ فَضِيلَةٌ وَإِنْ كَانَ مَدْحٌ، فَفِي  
هَذِهِ افْتَكُرُوا»

(فيلبي ٤: ٨)

١٣٠ ساعدنى - أنا قَلْبِ

«مُلْقِينَ كُلَّ هَمِّكُمْ عَلَيْهِ لِأَنَّهُ هُوَ يَعْتَنِي بِكُمْ»  
(١ بطرس ٥: ٧)

## صلاة للتغلب علي القلق

أيها الآب السماوي، ساعدني حتى لا أقلق مرة أخرى. لقد عرفت أن القلق لا يفيدني شيئاً وإنما يجعل الموقف أسوأ بكثير، فساعدني حتى ينشغل ذهني بكل ما هو صالح ومفيد لي ولملكوتك.

أشكرك يا رب لأنك تهتم بي، وأشكرك لأن لديك خطة سالحة لحياتي. ها أنا أعزم أن أخطو الخطوات التي أريتنى إياها حتى أتم هذه الخطة واضعاً ثقتي فيك وفي كلمتك. هئئذا ألقى كل همومي عليك لأنني عالم أنك تعتني بي.

في اسم يسوع، آمين.



١٣٢ ساعدنى - أنا قَلِق

# صلاة لإقامة علاقة شخصية مع الرب

إن لم يكن قد سبق لك أن دعوت يسوع المسيح،  
رئيس السلام، ليكون سيداً ومخلصاً لحياتك، أدعوك  
الآن أن تفعل. صل معي الكلمات التالية، وثق أنك  
ستختبر حياة جديدة في المسيح إن كنت مُخلصاً في  
طلبك.

أيها الآب السماوى،

هكذا أحببت العالم حتى أرسلت ابنك الوحيد ليموت  
لأجل خطايى، حتى أن كل من يؤمن بك لا يهلك  
بل تكون له حياة أبدية.

تقول كلمتك إننا نخلص بالنعمة بالإيمان الذى هو عطية مجانية منك. أعترف أن أعمالى لا يمكن أن تخلصنى.

أؤمن وأعترف بعمى أن المسيح هو ابن الله وأنه مخلص العالم. أؤمن أيضاً أنه مات على الصليب لأجلى حاملاً خطاياى دافعاً الثمن نيابة عنى، وأؤمن فى قلبى أنك أقمته من الأموات.

أسألك أن تغفر خطاياى وأعترف أن المسيح هو ربي وسيدى، وبالالتكال على نعمتك قد خلصت وسأكون معك فى الأبدية. أشكرك أيها الآب لأجل كل ما صنعت لأجلى. فى اسم يسوع المسيح. آمين.

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

## 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 خطيئتي 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

أفسس 1: 4 أفسس 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 معك سوف يقودك يوماً ويريك كيف تعيش الحياة الفياضة التي اعدّها لك!