

# مزيد من الإيجابية... مزيد من القوة

كيف  
تربح  
معركة الذهن؟



## جويس ماير

**مزيد من الإيجابية..**

**مزيد من القوة**

بقلم

جويس ماير

مزيد من الإيجابية.. مزيد من القوة  
(More Positive... More Powerful)

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

رقم الإيداع :  
الترقيم الدولي :

التوزيع بالشرق الأوسط

P.T.W للترجمة والنشر

تليفاكس : ٢٦٦٧٨٩٨٠ - ٢٦٦٧٨٩٨١ - (٢٠٢ +)



Prepare The Way  
www.ptwegypt.com

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

Original English Book:  
**Power Thoughts**  
Copy Right ©Joyce Meyer Ministries  
Arabic Edition © PTW, 2012

# المحتويات

- ١- قوة إيجابيتك ..... ٧
- ٢- علّم ذهنك أن يعمل لصالحك ..... ٣١
- ٣- المزيد من القوة لك ..... ٦٥
- ٤- التفكير المتعمّد ..... ٩٥



## مقدمة

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

سوف ترى كثيرًا في هذه السلسلة عبارة «فكر في الأمر»، ويتبعها أحيانًا سؤال أو اثنان. أرجوك أن تقضي وقتًا في الإجابة على الأسئلة، ويفضّل أن تكون الإجابة مكتوبةً؛ لأنها مصمّمة لكي تساعدك على أن تحقق تقدمًا أكبر مما تقدمه لك القراءة وحدها في رحلتك نحو الحياة القوية - تلك الحياة التي لا تحدد فيها الظروف ما إذا كنت سعيدًا أم لا ولا يغمرك فيها الإجهاد. إنها حياة الثقة في

اللّٰهُ وفي الصورة التي صنعك لتكون عليها. الحياة  
التي يمكنك فيها أن تشعر بأنك تستطيع أن تفعل  
ما يريدك اللّٰهُ أن تفعله وتكون كل شيء يريدك أن  
تكون عليه.

## قوة إيجابيتك

قال سكوت هاميلتون، الحاصل على الميدالية الذهبية في الأولمبياد: «إن الإعاقة الوحيدة في الحياة هي التوجُّه السيئ». وهذا حقيقي؛ فلا يمكن لشيء أن يعطِّلك أو يعوقك بشدة في الحياة بقدر التوجُّه السيئ. وعندما أستخدم كلمة توجُّه، فإنني أشير إلى نظام الأفكار، أو الحالة الفكرية، أو العقلية، أو طريقة التفكير التي يتعامل بها الشخص مع الحياة. على سبيل المثال، إذا كان لشخص ما توجُّه سيئ تجاه العمل، فسوف يفكر أفكارًا مثل هذه:

- إن وظيفتي هي أكثر وظيفة مملة على وجه الأرض.

- رئيسي في العمل كثير الطلبات.
- يجب أن تدفع لي هذه الشركة المزيد وتعاملني بصورة أفضل.
- لا بد أن أحصل على المزيد من الإجازات.



- أُضطر دائماً إلى القيام بالعمل المزعج.
- لا يوجد هنا من يقدرني.
- قد أكون مضطراً إلى العمل مع هؤلاء المحيطين بي، لكنني لست مضطراً أن أكون لطيفاً معهم.
- تجتمع كل هذه الأفكار معاً لتكوّن توجُّهاً واحداً كبيراً سيئاً. كيف يمكن لشخص جري في ذهنه كل هذه الأفكار طوال اليوم أن يستمتع بعمله، أو يصبح موظفاً إيجابياً، أو يقدم إسهامات ذات قيمة لشركته؟ لا يمكنه هذا - إلا إذا غيّر أفكاره وطوّر توجُّهاً أفضل. حتى إذا كان مديرك يحتاج بالتأكيد إلى القيام ببعض التغييرات والتحسين في مناطق عديدة، فيجب عليك أن تدرك أن السلبية تجاه وظيفتك لا تغَيّر مديرك، لكنها تغَيّر توجُّهك إلى توجُّه «مستنزف للقوة».
- هل تظن أن الشخص الذي وصفته للتو سيكون مرشحاً جيداً لعلوّة أو ترقية؟ بالتأكيد لا. لكن ماذا عن شخصٍ توجُّهه مبني على أفكار مثل هذه؟
- أشعر بالامتنان لأن لديّ وظيفة.

- سوف أفعل أقصى ما بوسعي كل يوم.
- أو من بأن الله يعطيني نعمة كل يوم في عيني رئيسي.
- أشعر بالسعادة لكوني جزءاً من فريق مع زملائي في العمل حتى وإن لم يكن أي واحد فينا كاملاً.
- قد لا تكون بيئة العمل مثالية، لكنني سأؤدي دوري لأجعلها مُحَبَّبةً لِنَفْسِي ولِنِ حَوْلِي.
- إنني أتعهد بأن أكون مركزاً ومجتهداً أثناء وجودي في وقت العمل.
- أود أن أحصل على علاوة، لذلك سوف أعمل جاهداً لكي أستحقها.
- لا شك في أن التوجُّه الإيجابي لهذا الشخص سوف يؤهله للترقية في شركته، وإذا خَلَّى بنفس النوع من التوجُّه في مناطق أخرى، فسوف يستمتع بحياة سعيدة ومشبعة. وحتى إذا لم يلاحظ مديره أبداً هذه الصفات، فسوف يلاحظها الله وإما سيغيّر قلب المدير أو يوفر له وظيفة أفضل. إن الله دائماً يجازينا علانيةً على ما نفعله في الخفاء إكراماً له ولمجده.

## الأمر راجع لك

جميعنا لدينا امتياز ومسؤولية اختيار توجّهاتنا. أيًا كانت الظروف أو المواقف التي نجد أنفسنا فيها. والكلمة المفتاحية هنا هي «اختيار». فالتوجّهات لا تحدث هكذا فحسب. بل إنها نتاج اختياراتنا. وبمرور الوقت، يمكن لأنماط التفكير الراسخة في أذهاننا أن تضعنا في حالة «القيادة الآلية»، وهو ما يعني أنه عندما تحدث أنواع معينة من المواقف. نكون مُبرمجين مسبقًا أن نفكر فيها بطرق معينة. يجب أن نوقف وظيفة القيادة الآلية هذه ونتعلم أن نمنع أذهاننا عن الذهاب في الاتجاهات التي ظلت تذهب فيها لسنوات إذا كانت هذه الاتجاهات لا تنتج أمورًا حسنة في حياتنا. على سبيل المثال:

- ربما تكون قد قضيت سنوات في الخوف من أن تقضي مع عائلتك احتفالات الأعياد، لكن هذا العام يمكنك أن تختار أن تفكر قائلًا: «قد لا يكون الوجود مع العائلة هو نشاطي المفضّل، لكنني سوف أبحث عن عمد عن شيء جيد في كل واحد من أقاربي».

• ربما تكون معتاداً على التذمر من الشعور بالارتباك عندما تصل الفواتير إلى صندوقك البريدي كل شهر، لكن يمكنك أن تبدأ في التفكير قائلاً: «سوف أسدد أكبر قدر ممكن من هذه الفواتير، وقليلًا قليلًا سوف أنتهي من الديون».

لا بد أن تفهم أنه يمكنك أن تختار تفكيرك الخاص؛ قد تكون معتاداً على مجرد التفكير في أي شيء يقع داخل ذهنك أياً كان، لكنك الآن تجتاز عملية إعادة تدريب ذهنك فكرةً بعد فكرة. وإذا تتعلم أن تفكر كما يفكر الله، سيمكّنك هذا من أن يكون شريكك في تحقيق ما تحتاج إلى تحقيقه أياً كان.

### فكر في الأمر

ما الذي ترى أنه أهم فكر أو توجه تحتاج إلى تغييره في حياتك؟

---

---

## تعديل التوجُّه

عَلَّقَ وينستون تشرشل قائلاً: «التوجُّه شيء قليل يصنع فرقًا كبيرًا». وأنا أتفق معه لأقصى درجة. نحتاج كلنا إلى «تعديلات التوجُّه» في أوقات معينة. ويأتي تعديل التوجُّه نتيجة تغيير الطريقة التي نفكر بها.

إذا حافظنا على توجُّهاتنا مرتفعةً وإيجابيةً، فسوف نستمر في الصعود أعلى وأعلى في الحياة ونكون قادرين على التحليق عاليًا. لكن إذا كانت توجُّهاتنا منخفضةً وسلبيةً، فسوف نسقط ونظل على أرضية الحياة، ولن نتمكن أبدًا من أن نقوم بالرحلات التي يريدها الله لنا أو أن نصل إلى المواضع التي خططها الله لنا.

ربما سبق لك أن سمعت مقولة: «إن توجُّهك يحدد ارتفاعك»؛ أي أن التوجُّه الإيجابي سوف يجعلك «تُحَلَّقُ عاليًا» في الحياة، في حين أن التوجُّه السلبي سوف يُبقيك بأسفل. وكما أن الطيارين لديهم قواعد معينة يجب أن

يتبعوها لكي يحافظوا على الطائرات في الاتجاه الصحيح. أريد أن أشاركك ببضع قواعد يمكنك أن تتبعها في الحياة لكي تساعدك على الحفاظ على توجُّهك إيجابيًا حتى يمكنك الحفاظ على «ارتفاعك» في المستوى الذي يجب أن يكون فيه.

### القاعدة الأولى:

**تحلّى بالتوجُّه الصحيح عندما تسوء الأمور**  
أيًا كان ما يحدث في حياتك. صمم على أن تجتازه بالتوجُّه الصحيح. في الواقع، صمم مسبقًا أنك سوف تتحلّى بالتوجُّه الإيجابي في وسط كل موقف سلبي يقابلك. إذا اتخذت هذا القرار وتأملت فيه أثناء الوقت الحسن في حياتك، فعندما تظهر المصاعب سوف تكون مستعدًّا بالفعل لأن تتحلّى بالتوجُّه الصحيح. على سبيل المثال، إذا قابلتك فاتورة غير متوقَّعة أو شيء يحتاج إلى إصلاح كبير، قرر أنك لن تتذمر لأنك مضطر أن تربط الحزام من الناحية المالية لبضعة أشهر لكي

تسده. بل انظر إلى التحدي على أنه مغامرة وقرر أنك سوف تجد طرقًا مبتكرة لتخفيض النفقات لفترة ما وتبحث عن طرق للاستمتاع بالحياة دون إنفاق النقود. لقد رأيت مرارًا وتكرارًا كيف يساعد الله الناس الذين يتحلون بتوجه حسن في أوقات التحديات. سمعت مؤخرًا عن زوجين كانا يواجهان صعوبات مالية لكنهما كانا أيضًا مصممين على أن يتمسكا بالتوجه الحسن الإيجابي الشاكر. كان الرجل، الذي سنسميه جون، يعمل في مطعم. وفي أحد الأيام، تعرض أحد الزبائن إلى أزمة قلبية أثناء تناوله الغداء هناك. كان جون قد تلقى بعض التدريبات الطبية عندما كان في الجيش، واستطاع أن يقوم بعمل إنعاش قلبي رئوي للرجل لكي يجعله يظل يتنفس ويستمر قلبه في النبض حتى يصل المُسعِفون. وقد تصادف أن الرجل الذي أنقذ جون حياته كان ثريًا جدًا، وتقديرًا منه لما فعله جون أعطاه شيكًا بمبلغ خمسة آلاف دولار كوسيلة يقول بها: «أشكرك لأنك أنقذت حياتي». لقد

أدى التوجُّه الحسن الذي تمسك به هذان الزوجان في مشكلتهما المالية إلى فتح الباب لله ليعمل بصورة معجزية في حياتهما.

وعبر التاريخ، نجد أمثلةً على أناس حَلَّوْا بالتوجُّه الحسن في مواجهة الأوقات العصيبة، وبهذا حَوَّلوا مشكلاتهم إلى فرص. أفكر على وجه التحديد في بعض الأفراد الذين تعرضوا للسجن، وهناك، أَلَّفوا بعضًا من أكثر الكتابات التي عرفها العالم تأثيرًا. مثل «رسالة من سجن برمنجهام» بقلم «مارتن لوتر كينج الصغير»، و«سياحة المسيحي» لـ«جون بنيان»، وكتاب «السير وولتر رالي» «تاريخ العالم». وبالرغم من أن الموسيقي الشهير «لودفيج فان بيتهوفن» لم يكن سجينًا بالمعنى الحرفي، إلا أنه كان مصابًا بصمم شبه كامل. وكان يعاني من حزن عظيم أثناء فترة ما من حياته - وكانت هي الفترة التي كتب فيها أعظم سيمفونياته. لا شك أن هؤلاء الناس كان بإمكانهم أن يعتنقوا توجُّهًا مروِّعًا عند مواجهتهم للضيق، لكنهم اتخذوا



قرارًا، وتمسكوا بأفضل التوجُّهات خلال أسوأ الأوقات، وقدموا إسهامات لازالت تُقرأ وتُسمع في العالم اليوم.

لا أعتقد أن الأمر فقط أنهم وُلدوا إيجابيين - بل إنني أؤمن بأنه كان عليهم أن يختاروا، وقرروا أن يختاروا اختيارًا يفيدهم ويفيد العالم أيضًا. إن أحد أسوأ الأخطاء التي يمكن أن نرتكبها في تفكيرنا هو أن نصدق أننا لسنا مثل هؤلاء الناس الإيجابيين، وأنها لا يمكننا عمل شيء حيال هذا. إذا كنت تظن أنك لا يمكنك عمل أي شيء بشأن تفكيرك وتوجُّحك، فقد هُزمت حتى قبل أن تبدأ المحاولة.

مهما كانت الصعوبة التي تواجهها، فسيكون الحفاظ على التوجُّه الصحيح أسهل بكثير من استعادته. لذلك فبمجرد أن تشعر بأن توجُّحك بدأ يهبط، قم بعمل تعديل. تذكّر أن تقاوم الشيطان منذ بدايته (انظر بطرس ٥: ٨، ٩). أي أنه بمجرد أن يرسل العدو أفكارًا سلبيةً إلى ذهنك، أوقفها. اعزم على أنك لن تتفق معها، وقرر أنك لن تصغي

إلى صوته بعد الآن. درب نفسك على أن تقف  
قويًا بتوجُّهك الإيجابي في كل ظرف. سوف تكون  
التعاسة دائمًا خيارًا متاحًا؛ يمكنك دائمًا أن تختار  
أن تكون تعيسًا ومتشائمًا. لكن يمكنك أيضًا أن  
تختار أن تكون متفائلًا وسعيدًا.

### فكر في الأمر

كيف يمكنك البدء في عمل تعديلات في التوجُّه  
الآن ليساعدك على الحفاظ على توجُّه جيد في  
الوقت المقبل الذي تجد نفسك فيه تواجه تحدّيًا ما؟  
قد يكون الأمر في سهولة أن تقول: «أدرك أن الحياة  
ليست مثالية، لكن بمعونة الله سوف أكون ثابتًا  
حتى وسط عواصف الحياة».

---

---

## القاعدة الثانية:

افهم أن الوقت الصعب لا يبقى إلى الأبد  
سمعت الكثيرين الذين يعيشون في أنحاء العالم  
التي يوجد بها أربعة فصول متميزة يتحدثون  
عن كم يستمتعون بالشتاء والربيع والصيف  
والخريف. إنهم يحبون التنوع والجمال الفريد  
والخصائص والفرص الموجودة في كل موسم.  
يخبرنا الكتاب المقدس أن الله نفسه يغيّر  
الأوقات والأزمنة (انظر دانيال ٢ : ٢١). إن الفصول  
تتغيّر؛ هذا حقيقي في العالم الطبيعي وهو  
حقيقي فيما يتعلق بمواسم حياتنا. فهو يعني  
أن الأوقات الصعبة لا تدوم إلى الأبد. قد جُتاز في  
أيام «عطلة»، وأسابيع صعبة، وأشهر سيئة،  
أو حتى عام يبدو أنه محمّلٌ بأكثر من نصيبه  
من المشكلات. لكن كل خبرة سلبية لها نهاية.  
تبدو بعض المواقف الشاقة التي نجد أنفسنا فيها  
أنها تدوم لوقتٍ طويل. عندما يحدث هذا، غالبًا  
ما نميل إلى أن نشكو أو نصاب بالإحباط. لكننا

نحتاج - بدلاً من هذا - إلى أن نعدّل توجُّهنا سريعاً. ونطلب من الله أن يعلمنا شيئاً ذا قيمة أثناء اجتيازنا للموقف الذي أمامنا. وفقاً لما يقوله (يعقوب ١: ٢-٣). فإن الله يستخدم التجارب والضغط لكي ينتج نتائج حسنة في حياتنا؛ إنه يريد دائماً أن يباركنا. أحياناً تأتي بركته من خلال ظروف غير متوقَّعة قد نراها سلبيةً، لكن إذا حافظنا على التوجُّه الإيجابي وسط هذه المواقف، فسوف نختبر النتائج الإيجابية التي يريد الله أن يمنحها لنا.

إذا كنت جتاز الآن في وقتٍ عصيب، اسمح لي أن أذكِّرك بأن هذا غالباً ليس هو التحديّ الأول الذي تواجهه في حياتك. فقد اجتزت التحدي السابق (وربما تعلمت بعض الدروس القيّمة من خلاله) وسوف جتاز هذا التحدي أيضاً. إن جارك وقتية؛ لن تدوم إلى الأبد، والأيام الأفضل في طريقها إليك. فقط حافظ على توجُّهك «عالياً» بدلاً من أن يكون «منخفضاً»

وتذكّر أن هذا هو مجرد موسم وسوف يمضي.

### فكر في الأمر

راجع حياتك وتذكر بعض التجارب التي واجهتها.  
كيف استخدمها الله لكي يأتي بشيءٍ صالحٍ إلى  
حياتك؟

---

---

والآن ذكّر نفسك بأنه سوف يُخْرِجُ شيئًا صالحًا  
أيضًا من الموقف الحالي والموقف التالي كذلك!  
عندما واجه داود جليات الجبار، تذكّر الأسد والدب  
الذين كان قد هزمهما بالفعل. وقد منحه هذا  
الشجاعة في موقفه الحالي.

### القاعدة الثالثة:

لا تتخذ قرارات كبرى أثناء العاصفة  
لا يمكن أن تكون الحياة كلها مثل يوم مشمس

طويل واحد؛ فعند نقطةٍ ما، نواجه كلُّنا العواصف - سواء في شكل مرض غير متوقَّع، أو فقدان للوظيفة، أو أزمة مالية، أو صعوبات زوجية، أو مشكلات مع الأولاد، أو أي عدد من السيناريوهات الأخرى التي تتسم بالإجهاد والحدة والأهمية. لقد واجهت الكثير من العواصف في حياتي - البعض كان مثل عواصف العصر السريعة الشائعة في فصل الصيف، والبعض بدا مثل الأعاصير من الدرجة الرابعة. وأكثر ما تعلمته عن اجتياز عواصف الحياة كان هو أنها لا تبقى إلى الأبد، كما ذكرت في القاعدة الثانية، وأنه إن كان ممكنًا، فإنني لا يجب أن أتخذ قرارات كبرى في وسطها. عندما تثور عواصف الحياة، يكون الأفضل هو الحفاظ على ذهنك ومشاعرك ثابتين بقدر الإمكان. عادةً ما تجمح الأفكار والمشاعر في وسط الأزمات، لكن هذه الأوقات بالضبط هي الأوقات التي نحتاج فيها أن نكون منتبهين بخصوص اتِّخاذ قراراتنا. يجب أن نظل هادئين وندرب أنفسنا على أن نركز

على فعل ما يمكننا فعله ونثق في الله أنه سيفعل ما لا يمكننا فعله.

وكما أن القرار الخاطئ من الطيار يمكن أن يجعل الطائرة تنحرف عن وجهتها المقصودة أو حتى تقوم بهبوط اضطراري خطير. هكذا يمكن لقرارك الخاطئ أن يجعلك تنحرف أو تتعطل عن الوصول إلى مستقبلك. في المرة القادمة التي تواجه فيها عاصفة أو أزمة في حياتك، أرجو أن تتذكر هذه الكلمات التي أقولها كثيرًا: «لتكن المشاعر في استقرار قبل اتخاذ القرار». افعل كل ما بوسعك لكي تستقر الأمور قبل أن تتخذ قرارات كبرى. قد لا يكون لديك دائمًا هذا الاختيار. لكن بقدر الإمكان، أجل القرارات المهمة حتى تعبر عاصفتك. فكما أن الريح تهب بعنفٍ أثناء العاصفة، هكذا يمكن أن تصبح أفكارنا جامحة وهائجة، وهذا ليس هو أفضل وقت لاتخاذ القرارات الرئيسية.

## فكر في الأمر

ما الذي تعتبره أكبر تحدٍّ عقلي أو عاطفي بالنسبة لك عندما تهيج العواصف في حياتك؟ هل هو الخوف. أم القلق. أم عدم الصبر. أم المغالاة في رد الفعل. أم شيء آخر؟

---

---

صمّم اليوم على أن تنتظر الحكمة ولا تتجاوب عاطفيًا أو من منطلق الذعر والخوف.

## القاعدة الرابعة:

### ابق على اتصال مع «برج المراقبة»

إن المراقبين للحركة الجوية هم الوحيدون على وجه الأرض الذين يمكنهم أن يروا «الصورة الكاملة» أو ما يجري في السماء ولديهم المعرفة والسلطان أن يقولوا للطائرات أن تقلل أو تزيد من سرعتها. أو أن تطير أعلى أو أسفل. أو أن تتفادى العواصف أو تعبر خلالها. أو أن تتخذ مسارات بديلة لوجهاتها. وتبعًا



جمعية المراقبين الجويين الوطنية. فإن المراقبين الجويين في الولايات المتحدة يتعاملون مع حوالي سبعة وثمانين ألف رحلة طيران يوميًا. وأربعة وستين مليون إقلاع وهبوط سنويًا. المثير للاهتمام هو أن المراقبين الجويين لا يديرون الرحلات التجارية فقط. بل الطيران الخاص أيضًا. والحركة الجوية العسكرية وطائرات الشحن. والطائرات المُستأجرة أيضًا. إذا ظهرت كل الرحلات التي يديرها المراقبون الجويون في وقت واحد على شاشات المطارات. فسنحتاج إلى أكثر من ٤٦٠ شاشة عرض. ومع هذا العدد الكبير من الرحلات الجوية التي تملأ وتهبط كل يوم. يجب أن يظل الطيارون على اتصال بأبراج المراقبة حتى يمكنهم القيام برحلات آمنة وفي مواعيدها. ومثلما يجب على الطيارين أن يحافظوا على الاتصال بأبراج المراقبة الجوية. هكذا يجب عليك وعليّ أن نبقي على اتصال بالله - ذلك الشخص الذي يرى الصورة الكاملة لحياتنا والذي ينسق كل شيء يخلصنا. إنه يحرص على أن يحدث كل ما

يجب أن يحدث في حياتنا في الوقت الصحيح، وأن يتحرك بالسرعة المناسبة، ويجعلنا نصل بسلامة إلى «الوجهات» التي خططها هو لنا.

إذا كنا نريد أن نظل على الطريق الصحيح مع الله ونفعل هذا بالتوجهات الصحيحة، فيجب أن نجعل التواصل معه أولويةً في جداولنا اليومية. وهو سوف يساعدك على أن تسير عبر مرتفعات ومنخفضات الحياة، وتشق طريقك وسط الأيام «الغائمة» عندما يبدو أنك لا تستطيع أن ترى الخطوة التالية التي تحتاج إلى اتخاذها. إنني أحثك بأقصى قوة بأن تتواصل معه كثيرًا من خلال الصلاة وقراءة كلمته والعبادة والاعتراف البسيط بحضوره وإرشاده طوال كل يوم. إذا كنت تريد أن تتعلم المزيد عن كيف تبقى على اتصال بالله لحظة بلحظة وتنمي علاقة تواصل قريبة معه، أنصحك أن تطالع كتابي "The Power of Simple Prayer" و"Knowing God Intimately".

## فكر في الأمر

كيف حال علاقتك الشخصية مع الله؟ إذا كانت أقل إشباعاً مما تود أن تكون عليه، فما هي التعديلات التي يمكنك القيام بها لتحسينها؟

---

---

### القاعدة الخامسة:

حاول أن تبقي الأمور في الصورة الصحيحة إن أحد التعريفات الخاصة بكلمة الصورة perspective في قاموس وبستر للغة الإنجليزية هو: «العلاقة المتبادلة التي يُنظر فيها إلى شيء ما، أو إلى أجزائه نظرةً فكريةً». أمر مشوّق، أليس كذلك؟ إنه تعريف متميز بصورة واضحة؛ فإنه يشير إلى أن قدراتنا الفكرية يمكن أن تجعلنا نرى الأشياء بطرقٍ قد لا تكون دقيقةً. عندما نفتقر إلى الصورة المناسبة، قد نعتبر المواقف الثانوية أزمات كبرى، أو قد نفعل

العكس ونرى المواقف المهمة على أنها «ليست  
أمرًا مهمًّا». يمكن أن تؤدي أيُّ من الحالتين - سواء  
تهويل الأشياء أو تهوينها - إلى مشكلات.  
ولهذا نحتاج إلى أن نفعّل أقصى ما بوسعنا  
لكي نرى الأشياء كما هي على حقيقتها ولا  
نسمح لها بأن تكون بنسبٍ غير صحيحة.  
أعرف شابًّا قضى سنوات كثيرة من حياته في  
محاولاتٍ متكررة لإثبات أنه كان على صواب  
في كل خلاف. كان عادةً ما يجادل ويغضب، وفي  
الحقيقة، كان هذا يحدث كثيرًا لدرجة أنه خسر  
الكثير من أصدقائه. ببساطة، لم تكن صحبته  
ممتعةً. وبعد أن استمر هكذا لفترة سنوات، بدأت  
أخيرًا ألاحظ تغييرًا كبيرًا فيه. لم يعد يجادل  
عندما يعبر شخصٌ ما عن رأيٍ مختلف عن رأيه  
أو لم يكن يريد أن يفعل شيئًا بطريقته. فسألته  
ما الذي جعله يتغير؟ فقال: «لقد اكتشفت  
أنني كنت أبالغ جدًّا في تقدير مسألة أنني  
على صواب». عندما نظر إلى كونه على صواب

بنظرةٍ صحيحةٍ وقارن ذلك بالاضطراب الذي كان يختبره. أدرك أخيرًا أن الأمر لم يكن جديرًا بالعناء. حاول أن تنمّي عادة النظر إلى الحياة بأكملها بدلًا من التمرکز في شيءٍ واحد قد يسبب لك الضيق. إن التفكير المفرط في المشكلات التي نقابلها في الحياة لا يفعل شيئًا سوى أن يجعلها تظهر أكبر مما هي على حقيقتها. عندما تختبر أي موضوع يسبب لك الضيق خذ وقتًا في أن تتعمد تذكر الأشياء الحسنة التي تستمتع بها أيضًا. كان الملك داود يفعل هذا أثناء أوقات الاكتئاب وقد ساعده ذلك على أن يُبقي الأمور في صورتها الصحيحة (انظر مزمور ٤٢).

### فكر في الأمر

هل جيد وضع الأمور في صورتها الصحيحة أم أن هذه منطقة تحتاج إلى تحسينها؟

---

---

## إيجابيتك هي قوتك

عرضت إحدى المنظمات ذات مرة منحةً قدرها خمسة آلاف دولار على كل ذئب يتم الإمساك به حيًّا. حمس سام وجاد بفكرة مثل هذه النقود وانطلقا بحماس عبر الغابة وإلى الجبال بحثًا عن الحيوانات التي يمكنها أن تضمن لهما هذه الثروة. وذات ليلة، ناما تحت النجوم، مرهقين بعد أيام من الصيد المتحمس. استيقظ سام في منتصف الليل ورأى حوالي خمسين ذئبًا تحيط به وبجاد - كانت ذئبًا جائعة، تسن أسنانها، وتلمع عيونها من فكرة الفريسة البشرية السهلة.

عندما أدرك سام ما كان يجري، وخز صديقه وقال له بحماس: «جاد، استقيظ! إننا أثرياء!»

إن التوجُّه الإيجابي يمنحك السلطان على ظروفك بدلًا من أن يسمح لظروفك أن يكون لها السلطان عليك. وكان هذا حقيقيًّا بالنسبة لسام؛ فبالرغم من أن معظم الناس كانوا سيشعرون بالرعب إذا أحاطت بهم مجموعة من الذئاب، إلا أن سام رأى الفرصة التي كان ينتظرها.

تعهد اليوم بأن تكون شخصًا إيجابيًا؛ فكلما زادت إيجابيتك، زادت قوتك.

## عَلِّمْ ذَهْنَكَ أَنْ يَعْمَلَ لِصَالِحِكَ

هل تعلم أن ذهنك يمكن أن يعمل إما لصالحك أو ضدك. بناءً على الكيفية التي تدرّبه بها؟ عندما يعمل لصالحك، فإنه يساعدك على أن تظل إيجابيًا. وتبلغ أهدافك في الحياة. وتفكر أنواع الأفكار التي تمكّنك من أن تستمتع بكل يوم. عندما يعمل ضدك، يمكنه أن يجعلك سلبيًا ومُحبَطًا. ويعطلك عن تحقيق ما تريد أن تفعله أو ما تحتاج أن تفعله. ويجعلك تفكر كل أنواع الأفكار التي تؤدي إلى تخريب الذات.

يشترك ذهنك - بوصفه تركيبًا جسديًا وعضوًا في الجسد الإنساني - في الكثير من الوظائف التي تحدث دون علمك، ودون مساعدتك، وخارج نطاق سيطرتك. فلديه كل أنواع الوظائف في جسدك. فإن معدل نبضات قلبك، وتنفسك، وضغط دمك، وحركتك وتنسيقها، وتوازنك ودرجة حرارة جسدك،



وجوعك وعطشك، وعملياتك الحسية، ونظرك وسمعك، ومشاعرك، وتعلُّمك، وذاكرتك كلها جوانب يتداخل فيها المخ.

لكن مخك أيضًا هو «بيت» أفكارك، أي ذهنك. تقول د. كارولين ليف - وهي واحدة من كبار المتخصصين في التعليم فيما وراء المعرفة العصبية، ومؤمنة مكرّسة - في تعليمها عن المخ إن «الكتاب المقدس والعلم يؤمنان بأن الذهن والمخ أمر واحد». فالطريقة التي تفكر بها اختيارية، ويمكنك أن تتحكّم في أفكارك. أريدك أن تقدم لمخك وظيفة جديدة وتبدأ في تعليم ذهنك أن يفكر لصالحك بدلًا من أن يفكر ضدك. توجد طريقة مهمة لفعل هذا، وهي أن تتخذ قرارًا متعمّدًا بأنك سوف تبدأ في التفكير بإيجابية. إنني أدرك أن مخك لن يقوى على إتمام دوره الجديد بالكامل بين ليلة وضحاها. ربما يكون ما تطلبه منه هو أن يجتاز عملية تحوّل جذرية، وهذا سوف يستغرق وقتًا. لذلك أعطه

مهلةً. لكن صمّم على أنه باجتهادك وبمعونة الله، سوف يعمل ذهنك لصالحك بدلاً من أن يعمل ضدك وسيصبح قوةً فاعلةً إيجابيةً في حياتك.

يعجبني ما تقوله د. ليف - إن المخ البشري يستغرق «ثمانية عشر عامًا لكي ينمو، والعمر كله لكي ينضج». لا تغفل هذه النقطة: فبالرغم من أن كل أعضاء الجسد الأخرى تكون مكتملة التشكيل عندما يُولّد الإنسان، وتكبر فقط مع نمو الجسد، إلا أن المخ يستغرق فعليًا ثمانية عشر عامًا كاملين لكي ينمو. وبمجرد أن اكتمل تشكيله، يستمر في النضوج حتى اليوم الذي يموت فيه الإنسان. وهذا يعني أنه مهما كان سنك، فإن مخك ما زال ينضج. هذه أخبار عظيمة؛ لأنها تعني أنه ليس عليك أن تبقى عالقًا في أية أساليب تفكير قديمة أو خاطئة. فلا زال مخ ينضج، وهكذا لازال بإمكانك أن تُنضج تفكيرك.

## فكر في الأمر

ما الذي يرد إلى ذهنك على الفور عندما أسألك: «ما هي الطريقة (الطرق) التي يعمل بها ذهنك ضدك؟»

---

---

### سوف يساعد صدك

يمكن أن يكون لتفكيرك تأثير إيجابي على صحتك الجسدية. شك الناس في وجود علاقة متبادلة بين الذهن والجسد لأجيال كثيرة. لكن في السنوات الأخيرة، قام علماء وباحثون كثيرون من كل أنحاء العالم بدراسة هذا الأمر وأثبتوا صحته.

في مقالة نُشرت في مجلة "USA Today" في عام ٢٠٠٤م، قالت كارول ريف من جامعة ويسكونسن ماديسون: «يوجد علم يظهر حاليًا يقول إن التوجُّه الإيجابي ليس مجرد حالة ذهنية. بل إن له روابط بما يجري في المخ وفي الجسد». وقد أثبت بحث ريف أن الناس الذين لديهم معدّل صحة أعلى من الطبيعي يظهرون «مستويات أقل من مخاطر

القلب والأوعية الدموية، ومستويات أقل من هرمونات الإجهاد، ومستويات أقل من الالتهاب، وهو ما يمثل مؤشراً بالنسبة لجهاز المناعة»<sup>١</sup>. بالإضافة إلى ذلك، فقد اكتشفت دراسة أجريت في هولندا في عام ٢٠٠٤ أن المتفائلين يتمتعون بقلوب أكثر صحة ممن يُعتبرون «حانقين». وقد مات عدد أقل ممن يصفون أنفسهم على أنهم «متفائلون» نتيجة أمراض القلب والأوعية الدموية وكانت معدلات وفياتهم أقل بوجه عام من معدلات وفيات المتشائمين.<sup>٢</sup>

قادت د. بيكا ليفي من جامعة ييل دراسةً استنتجت أن «التوجه الإيجابي نحو التقدم في العمر كان أفضل من المقاييس الفسيولوجية مثل انخفاض ضغط الدم والكوليسترول، والذي يُعتقد أن كلاهما يضيف أربعة أعوام إلى العمر على الأكثر». كما وجدت هذه الدراسة أيضاً أن المتفائلين يعيشون فترةً أطول من الذين يقلقون باستمرار، وأن التوجهات الإيجابية يمكنها أن تضيف حياة

الشخص سنوات أكثر مما تضيفها التدريبات الرياضية أو عدم التدخين.<sup>٤</sup> وأنا أجد أن هذا البحث صاعق من نواح معينة، لكن من نواح أخرى، لا توجد لديّ مشكلة في اعتناق هذه الاستنتاجات؛ لأنني قد تعلمت أن الذهن قوي بدرجة هائلة، ولا أندesh من مدى تأثيره في حياتنا الجسدية.

وفقاً لعيادة «مايو» الشهيرة على مستوى العالم، قد يؤدي التفكير بإيجابية أيضاً إلى المنافع الصحية التالية:<sup>٥</sup>

- نقص الإجهاد السلبي.
- زيادة مقاومة التقاط نزلات البرد الشائعة.
- الإحساس بالسعادة وتحسّن الصحة.
- تقليل خطر أمراض الشريان التاجي.
- سهولة التنفس إذا كانت لديك أمراض رئوية معينة، مثل انتفاخ الرئة.
- تحسّن قدرة التكيّف بالنسبة للنساء الحوامل المعرضات لخطورة عالية.
- تحسّن مهارات التكيّف أثناء الصعوبات.

وما يؤكد أيضًا على الارتباط بين الذهن والجسد بطريقةٍ مشوّقة - وهو ما أبهرني جدًّا - أنه في عام ٢٠٠٥، أصدرت وكالة أسوشيتدبرس مقالًا يقول: «تشير أبحاث جديدة إلى أنه بمجرد أن يسلب مرض الألزهايمر شخصًا ما قدرته على توقُّع أن مسكنات الألم الشهيرة سوف تساعد، لا تعمل مسكنات الألم بكفاءتها المعروفة في غير هذه الظروف»<sup>١</sup>. أليس هذا مذهلًا؟ طالما كان الناس قادرين على أن يعتقدوا أن مسكنات الألم لها مفعول، تبدو هذه الأدوية أنها تساعد، لكن عندما يكفون عن الاعتقاد بأنها فعّالة، عادةً ما تتوقف فعاليتها. إن أذهاننا لا تُصدّق!

إننا نعلم أن التفكير الإيجابي جيد لتوجُّهاتنا ومشاعرنا، لكن البحث الذي أشرت إليه في هذا القسم، بالإضافة إلى كمية هائلة من الأبحاث المتاحة في أشكال متنوعة اليوم، تشير بوضوح إلى أن التفكير الإيجابي نافع بصورة كبيرة جدًّا أيضًا بالنسبة لصحتنا الجسدية. فإذا كنا نريد أن نحيا

حياةً سليمةً. يجب أن تكون لنا أذهان سليمة -  
ويبدأ هذا بالتفكير إيجابيًا بدلًا من سلبيًا.

### نائج التفكير الإيجابي

قرأنا عن عدد من الدراسات والتجارب التي تثبت كيف يؤثر تفكيرنا علينا. هناك حالة أجدها مثيرةً للاهتمام بشكل خاص، وهي تجربة أجراها أستاذ بمعهد «ماساشوسيتس» للتكنولوجيا اسمه «دان أريلي» وبعض من زملائه. وقد أسسوا مرفق اختبار زائف طلبوا فيه من الناس أن يخضعوا لسلسلة من الصدمات الكهربائية قبل وبعد تناولهم لنوع معين من مسكنات الألم. تلقى المشاركون أولاً صدمات بدون مسكن ألم. ثم ابتلعوا أقراصاً اسمها «فيلادون - آر إكس» قبل أن يتلقوا الصدمات مرة أخرى. قال المسؤولون عن الاختبار لبعض الناس إن أقراص «فيلادون - آر إكس» تكلفتها ٢,٥٠ دولار للقرص الواحد. بينما أخبروا آخرين إن القرص ثمنه عشرة سنتات فقط. كل الناس تقريباً الذين ظنوا

أن تكلفة القرص الواحد ٢,٥ دولار قالوا إن الألم خف عندما تلقوا السلسلة الثانية من الصدمات. لكن نصف الناس فقط الذين ظنوا أن القرص تكلفته عشرة سنتات هم الذين أبلغوا عن حدوث تسكين للألم. وحقيقة «فيلادون - آر إكس» هي أن هذه الأقراص لم تكن سوى اقراص فيتامين سي.<sup>٧</sup>

ماذا كان المفتاح لتجربة د. أريلي؟ يعتقد الناس أن المنتجات عالية الثمن تعمل بصورة أفضل من المنتجات الرخيصة؛ فالأقراص التي يُفترض أن تكون تكلفتها ٢,٥٠ دولار للقرص الواحد لم يكن لها أي تأثير فعلي مسكّن للألم على الإطلاق على من تعاطوها. لكن الناس توقعوا أن الأقراص ستكون فعّالة لأنها كانت عالية التكلفة. لقد جعلتهم توقعاتهم يفكّرون بصورة إيجابية في الأقراص ويبلغون عن نتائج إيجابية. حتى عندما لم تكن الأقراص تقدم شيئاً سوى جرعة من فيتامين سي.



يتضح إذاً أن التفكير الإيجابي غالباً ما يؤدي إلى نتائج إيجابية. في القسم التالي من هذا الكتاب، أريد أن أشاركك بالتفصيل بأربعة أشياء «يفعلها» التفكير الإيجابي لتسهيل النتائج الإيجابية في حياتنا:

- التفكير الإيجابي يطلق قوة الإمكانية.
- التفكير الإيجابي يشجّع على ردود الأفعال الإيجابية.
- التفكير الإيجابي يُبقي الأمور في صورتها الصحيحة.
- التفكير الإيجابي يساعدك على أن تستمتع بالحياة.

### فكر في الأمر

على مقياس متدرّج من ١ إلى ١٠، بحيث يكون ١ هو «ليس حسناً على الإطلاق» و ١٠ هو «مذهل». كيف تقيّم نفسك كشخص يفكر بإيجابية؟

---

---

**التفكير الإيجابي يطلق قوة الإمكانية**  
يستطيع من يفكرون بإيجابية أن يروا إمكانيةً حتى في أكثر المواقف إحباطًا. في حين يسرع من لا يفكرون بإيجابية في الإشارة إلى مشكلات ومحدوديات المواقف. يصل هذا إلى ما وراء الفكرة التصويرية التي ترى «النصف الممتلئ» أو «النصف الفارغ» من الكوب، وتمتد إلى اتخاذ قرارات فعلية والقيام بأفعال بناءً على التفكير الإيجابي أو التفكير السلبي.

حدثت واحدة من أفضل القصص التي أعرفها عن كيف يُطلق التفكير الإيجابي قوة الفرصة منذ قرون. عندما كانت أجزاء كثيرة من العالم لازالت غير مستقرة. وعد الله شعب إسرائيل بأنهم سوف يمتلكون أرضًا غنيةً وخصبةً. تُعرف باسم «كنعان». لم يعددهم بأنه يمكنهم أن يعبروا حدودها دون مقاومة، لكنه وعدهم بأنهم سوف يسكنونها - وعندما يعطي الله وعدًا، فهو يعنيه.

تعامل الإسرائيليون مع كلمة الله بجديّة، فعَيَّنوا اثني عشر رجلاً ليدخلوا كنعان «ليتجسسوا الأرض» ويأتوا بأخبار عنها. عند عودتهم، أقر عشرة جواسيس بأن الأرض تفيض لبنًا وعسلًا، واعترفوا بأن ثمر كنعان كان كبيرًا وجميلاً، لكنهم ذكروا بعد هذا أن الأرض كانت مليئةً بالعمالقة الذين يستحيل التغلب عليهم. لقد سمحوا لوجود العمالقة بأن ينتقص من مواعيد الله.

في المقابل، أتى يشوع وكالب بأخبار جيدة، مليئة بالإيمان والثقة في الله، وتكلم كالب بثقة قائلاً: "إِنَّا نَصْعَدُ وَمَمْلِكُهَا لِأَنَّنا قَادِرُونَ عَلَيْهَا" (عدد ١٣: ٣٠). رأى الجواسيس العشرة أن العمالقة في الأرض كانوا كبارًا جدًّا ولا يمكن قتلهم، لكن يشوع وكالب رأيا أنهم كانوا كبارًا جدًّا لا يمكن الخطأ في التصويب عليهم. كان يشوع وكالب هما الوحيدين اللذين كانا إيجابيين في وجه المقاومة من العمالقة. لم يتجاهلا التحديات، لكنهما لم يبالغا في التأكيد عليها - وكانا هما الوحيدين اللذين دخلا أرض الموعد.

لم يرَ الجواسيس الذين ماتوا في البرية سوى ما كان، وفشلوا في أن يروا ما يمكن أن يكون. لقد أنتج تفكيرهم السلبي توجُّهات انهزامية، وجعلهم يحاولون أن يقنعوا موسى بأن كلمة الله لإسرائيل لم تكن حقيقيةً، وأن امتلاك أرض الموعد لم يكن ممكنًا حقًا.

إن الإيجابية لا تعني أن ننكر وجود الصعوبات، إنما تعني أن نؤمن أن الله أكبر من صعوباتنا. فالإيمان بالله يمكن أن يجعلنا نفوز بأية معركةٍ نواجهها. عندما ننغلق أمام «الإمكانات الإيجابية» لا نرى سوى ما هو أمامنا مباشرةً، وليس ما يمكن أن نراه إذا كنا فقط إيجابيين وخلاقين.

درب مخك على أن يثق في الله ويؤمن به ويفكر أفكارًا إيجابيةً مبنيةً على كلمته. قرر أنك سوف تفكر بطريقة يشوع وكالب، وليس بطريقة الجواسيس العشرة السلبيين الذين لم يستمتعوا أبدًا بأرض الموعد. اختر أن ترى القوة المتاحة لك من خلال الله إذا وثقت فيه أكثر مما وثقت في ظروفك.

تذكر دائماً أنه لا يوجد شيء غير مستطاع لدى الله!

### فكر في الأمر

ما هو الموقف المحدد الذي تحتاج فيه إلى أن تؤمن أن الله أعظم من صعوباتك؟

---

---

التفكير الإيجابي يشجع ردود الأفعال الإيجابية تؤثر الطريقة التي تفكر بها على الطريقة التي نتكلم بها. وتؤثر الطريقة التي نتكلم بها على الطريقة التي يتجاوب بها الآخرون معنا. إذا كنت تفكر وتكلم بسلبية، فالأرجح أنك سوف تسمع رد فعل سلبيًا. والعكس صحيح أيضًا؛ فالأفكار الإيجابية والكلمات الإيجابية تشجع على ردود الأفعال الإيجابية. على سبيل المثال، لنفترض أنك ضيف عند شخصٍ ما لتقضي الليلة في بيته. ويقول مضيفك

لك قبل وقت النوم مباشرةً: «يُفترض أن يكون الجو باردًا الليلة، لكن ربما يكون هناك ما يكفي من الأغطية على الفراش. إنك لا تعتقد أنك ستحتاج إلى بطانية إضافية، أليس كذلك؟» فكر في الأمر. ربما ستجيب بشيء مثل هذا: «كلا. أيًا كان ما يوجد على الفراش فسيكون مناسبًا». والآن فكر في هذا السيناريو. يقول مضيفك: «يفترض أن يكون الجو باردًا الليلة، ولذلك فربما تريد بطانيةً إضافيةً، أليس كذلك؟» معظم الناس في ذلك الموقف سيجيبون قائلين: «أجل».

إنني متأكدة أنك يمكن أن تتذكر الكثير من المواقف في حياتك التي أثرت فيها طريقتك في التواصل مع شخصٍ ما على تجاوبه معك. سمعت نفسي مؤخرًا أسأل موظفة الحساب في الفندق قائلةً: «ليست لديك مناديل ورقية وراء المكتب، أليس كذلك؟» فردت بسرعة عليّ قائلة: «كلا». ربما لو كنت قد سألت السؤال بطريقةٍ إيجابيةٍ، كانت ستجهد أكثر في البحث عن واحد لي.

يُعتَبَرُ النوع الأكثر شيوعاً من السلبيّة التي تستتبع ردود أفعال سلبية من الآخرين هو ما أسميه «توجُّه العالم المُسطَّح». يحدث هذا عندما تكون هناك عبارة غير صحيحة، لكن يصدقها الناس بناءً على الهرطقة، أو الخبرة الماضية، أو ما يُعتَبَرُ «معلومات عامة». دعني أشرح الأمر.

كان كريستوفر كولومبوس يؤمن بأن الأرض كروية، ولهذا فقد فكر أنه إذا بدأ الإبحار سوف يصل في النهاية إلى أرض - أرض لم تُكتشف من قبل - أو ينتهي به الحال في المكان الذي بدأ منه. كان الناس الذين حول كولومبوس يعتقدون أن الأرض مُسطَّحة، ولهذا فعندما امتحن «الدارسون» و«الخبراء» خطته، قالوا إن فكرته كانت مستحيلَةً. وبما أنهم كانوا يؤمنون أن الأرض مُسطَّحة، فقد افترضوا أنه سوف يبحر بالتأكيد إلى أن يصل إلى حافتها ثم يختفي. لكن كولومبوس كان مُحَقِّقًا؛ فلم يسقط من على حافة العالم، بل أثبت أن الأرض كروية وانتهى به الحال باكتشاف أمريكا في عام ١٤٩٢م.

أثناء بدايات القرن العشرين، سخر جمع كبير من العلماء البارعين من فكرة الطائرة. قالوا: «إنها خيالات بفعل الأفيون - إنها فكرة معتوهة». حقًا؟ لم يعتقد «أورفيل» و«ويلبر رايت» هذا. وسجل لهما التاريخ أنهما كانا «أول من طارا». وبتشكُّكٍ مشابهٍ من جهة الطائرات، قال «المارشال فرديناند فوك» عام ١٩١١م: «إن الطائرات ألعاب مسلية، لكنها ليست ذات قيمةٍ عسكريةٍ». وقد أصبح فوك لاحقًا القائد الأعلى لقوات الحلفاء أثناء الحرب العالمية الأولى. وبالرغم من أن الطائرات لم تكن مُستخدمةً على نطاقٍ واسعٍ في الأيام الأولى للحرب، إلا أنها أصبحت مهمةً بصورةٍ متزايدةٍ واكتشف فوك وآخرون أنها كانت ذات قيمةٍ في النهاية. حاول «توماس إديسون» أن يقنع «هنري فورد» بأن يتخلى عن فكرته الوليدة عن السيارة؛ لأنه كان مقتنعًا بأنها لن تنجح أبدًا. وقال له: «تعال واعمل لديّ واصنع شيئًا جديرًا حقًا بالعناء». وبالرغم من أن إديسون كان مخترعًا عظيمًا، إلا أنه يبدو أنه



كان إيجابيًا فقط من جهة ما كان يمكنه أن يفعله ومتشائمًا بعض الشيء تجاه أفكار الآخرين. في المرة القادمة التي تتركب فيها سيارة لكي تذهب إلى مكان ما، كن سعيدًا أن فورد لم يسمح لنظرة إديسون السلبية للسيارات أن تؤثر عليه. ليت مثاله يذكرك بالألّا تسمح أبدًا لشخص متشائم أن يقنعك بالتخلي عن أحلامك!

كل هؤلاء الناس، والآلاف غيرهم عبر التاريخ، كانت لهم «عقلية الأرض المسطّحة». كانوا مقتنعين بأن هناك أشياء معيّنة لا يمكن عملها - بالرغم من أنه لم يحاول أحد عملها من قبل. إنني متأكدة من أن كريستوفر كولومبوس، والأخوين رايت، وهنري فورد كان عليهم أن يصمّموا على أن يحافظوا على توجّهاتهم الإيجابية التي تقول: «أستطيع أن أفعلها!» وبالرغم من أنهم كانوا محاطين بالسلبية، إلا أنهم ظلوا إيجابيين، وفي النهاية، حالفهم النجاح. أتساءل كم كان ما سيحققونه أكثر من هذا لو كانوا محاطين فقط بتشجيع

إيجابي بدلاً من الاستهزاء؟ لا أحد يعلم!  
لا تدع التفكير المحدود لشخصٍ آخر يحدك أنت؛  
فالسلبية يمكن أن تكون معدية. يجب أن تنتبه  
إذا كنت لا تريد أن تلتقط هذه العدوى! حتى إذا  
كنت الشخص الإيجابي الوحيد في عائلتك، أو  
في دوائرك الاجتماعية، أو في مجموعتك في  
العمل. فكن الشخص الذي له التوجُّه والتوقعات  
الإيجابية في كل موقف.

تذكر أن التوجُّهات السلبية تنتج ردود أفعال  
سلبية، في حين أن التوجُّهات الإيجابية تشجع  
على ردود الأفعال الإيجابية. في قصة كالب ويشوع،  
كان هذا صحيحًا للغاية: فبعد أن قدم الجواسيس  
العشرة تقريرهم السلبي، بكى الإسرائيليون  
طوال الليل وأصيبوا بإحباط رهيب (انظر عدد ١٤:  
١). لقد جعل هؤلاء الرجال العشرة بتوجُّهاتهم  
الرديئة أمةً بأكملها تخور وتشك في مواعيد الله.

بعدها أصبح الإسرائيليون سلبيين للغاية، لدرجة

أنهم كانوا يريدون أن يرحموا يشوع وكالب. اللذين كانا إيجابيين (انظر عدد ٤٤ : ١٠). وبالمثل، فإن العدو، الذي يعمل غالبًا من خلال الآخرين، يحب أن يُسكِّت الناس ذوي التوجُّهات المليئة بالإيمان التي تصدق أنها تستطيع أن تتمم الأمر. لا تدع أي شخص يُسكِّتك. تعلّم أن تكون إيجابيًا، وتظل إيجابيًا في كل الأحوال. كان هناك جندي معيّن للوقوف في نهاية طابور الجنود الذين أتوا للحصول على الطعام ليقدم المشمش لكل من يمر بهذا الطابور. وقرر أن يختبر نظرية أن الطريقة التي يصيغ بها الناس الأسئلة تؤثر على الإجابات التي يتلقونها. قال لأول مائة جندي مروا به: «إنك لا تريد أي مشمش، أليس كذلك؟» قال تسعون بالمائة منهم: «لا». ثم قال للمئة جندي التاليين: «أتريد بعض المشمش؟» قال خمسون بالمائة منهم: «نعم». وقال خمسون بالمائة: «لا». فغيّر إستراتيجيته قليلاً بالنسبة للمائة جندي التاليين، وسألهم: «أتريد حصة واحدة من المشمش أم اثنتين؟» أربعون بالمائة أخذوا

اثنين وخمسون بالمائة أخذوا واحدةً. فمن خلال تغيير طريقته في سؤال الجنود عن المشمش فقط، رأى تحولاً كاملاً في النسبة المئوية للرجال الذين أخذوا المشمش!

تعلم درساً من هذا الجندي؛ تعلم أن تعي الطريقة التي تفكر بها والطريقة التي تتحدث بها إلى الناس. درّب ذهنك على أن يفكر بإيجابية تجاه كل موقف، ودرّب لسانك على أن يتكلم بإيجابية لكل شخصٍ تقابله.

### فكر في الأمر

هل يمكنك أن تتذكر مناسبةً أثار فيها توجُّهك السلبي رد فعل سلبيّاً؟ كيف كان يمكنك أن تكون أكثر إيجابيةً في ذلك الموقف؟

---

---

## التفكير الإيجابي يُبقي الأُمور في صورتها الصحيحة

كما قلت في الفصل الأول، فإن التفكير الإيجابي يساعدنا على أن نُبقي الأُمور في صورتها الصحيحة. عندما نفكر بإيجابية، فإننا نتجنب «صنع جبال من أكوام التراب». إن التفكير السلبي يميل إلى أن يُخْرِج الأشياء عن مكانها الصحيح، ويراهنا أكبر وأصعب مما هي على حقيقتها. إن الناس الذين يفكرون بسلبية يضخّمون من الجوانب غير المُسرة أو غير المرغوب فيها لموقفٍ ما، بينما يفشلون في رؤية أي خير فيه. أوّمن أن حياة كل إنسان وحتى ظروفه أيضًا تشمل صوابًا أكثر من الخطأ وخيرًا أكثر من الشر إذا قرر هو فقط أن يفكر بإيجابية في الأمر وبيحث عن العناصر الحسنة فيه. كما ترى، فأنا لازلت أوّمن أن الله أكبر من الشيطان!

## فكر في الأمر

هل صنعت جبلاً من كومة تراب مؤخراً؟ هل هناك شيء في حياتك تعطيه أكبر من حجمه؟

---

---

## التفكير الإيجابي يساعدك على أن تستمتع بالحياة

منذ سنوات، كان هناك رجل يُدعى «الكابتن إدوارد إيه مورفي» يعمل في مشروع للقوات الجوية الأمريكية. وغضب من عامل فني ارتكب خطأ ما وسبّه، وعلّق قائلاً: «إذا كان هناك احتمال فعل أي خطأ، فسوف يفعله هذا الرجل». بمرور الوقت، أصبح هذا التفكير يُعرف باسم «قانون مورفي»، وهو يقول في الأساس «لا يوجد شيء سهل كما يبدو؛ فكل شيء يستغرق وقتاً أطول مما تتوقع، وإذا أمكن لشيء أن يتعطل، فسوف يتعطل - في أسوأ لحظة ممكنة». يا لها من سلبية! من الذي

يمكنه أن يستمتع بالحياة إذا كان يحيها طبقاً لقانون مورفي؟ سوف يظل دائماً يتوقع الأسوأ. ولهذا فغالباً سوف يحصل عليه!

أؤمن أن الله لديه قوانين تُعارض تماماً قانون مورفي. قد يتوقع العالم أن يعمل قانون مورفي في حياتهم. لكننا نحتاج إلى مقاومة هذا النوع من التفكير السلبي ونعتنق بدلاً منه قانون الله، الذي يقول شيئاً مثل هذا: «إن أمكن لشيء أن يسير حسناً، فسوف يسير حسناً؛ فلا يوجد شيء صعب بالمقدار الذي يبدو عليه. كل شيء له مكافأة أكبر مما يبدو عليه. إن أمكن لشيء حسن أن يحدث لأي إنسان، فسوف يحدث لي».

ينتج التفكير السلبي دائماً حياة سلبية. كم بالأحرى يمكنك أن تستمتع بحياتك إذا كانت أفكارك تتفق مع قانون الله. وليس قانون مورفي؟ إن الله لديه حياة عظيمة لك، حياة يريدك أن تستمتع بها بالكامل وتحياها إلى ملئها. أَدعوك أن تحيا بقانون الله وتملاً ذهنك باستمرار بالأفكار الإيجابية.

## فكر في الأمر

ما هو الظرف المحدد الذي تحتاج فيه إلى أن تبدأ في تصديق قانون الله بدلاً من قانون مورفي؟

---

---

## لا ندع الإيجابي يصبح سلبياً

### انظر الصورة الكبرى

عندما نركز بصورة مفرطة على العناصر السلبية من موقف معين فنستبعد جوانبه الجيدة. فإننا بهذا «نستبعد» الإيجابيات ونضخم من السلبيات. مواقف قليلة جداً هي التي تُعتبر سلبيةً بنسبة ١٠٠ بالمائة، وفي معظم الأحيان، يمكننا أن نجد شيئاً حسناً في كل ظرف، حتى إذا كان علينا أن نجتهد في ذلك.

دعنا نقول إن هناك ربة منزل لديها طفلان صغيران ويغادر زوجها المنزل ذاهباً لعمله كل يوم. بدأ الطفل البالغ من العمر أربع سنوات يرسم على الحائط.



ويعمل ثقوباً في سرواله الجديد، ويضرب أخته، ويسكب عصير التفاح على سجادتها التي قامت بتنظيفها مؤخراً. دعنا نقول أيضاً إنه قد تعلم أخيراً أن يعتذر لأخته دون أن يذكره أحد، واعترف بأنه قطع سرواله بدلاً من أن يقول: «الكلب فعل هذا». وقام بمحاولةٍ لتنظيف غرفته، وقال لأمه إنها أفضل أم في العالم كله. إذا قالت الأم إن الطفل كان مروعاً طوال اليوم ونسيت لحظاته الجيدة سيكون هذا استبعاداً للأمور الجيدة، وسيجعل هذا ذهنها لا ينشغل سوى بالأفكار السلبية؛ فبالرغم من أنه ستوجد بالتأكيد بعض السلبيات بخصوص هذا اليوم، فإن له خبراته الإيجابية أيضاً.

أريد أن أؤكد بكل شدة على أهمية أن تقاوم إغراء وصف شيءٍ ما على أنه سلبي بالكامل أو أن تركز على الجوانب السلبية لموقفٍ ما. انظر إلى الموقف ككل وابحث عن شيءٍ إيجابي فيه. سوف يساعدك هذا على أن تصبح شخصاً إيجابياً.

## فكر في الأمر

ما هو أكثر موقف سلبي في حياتك؟ الآن. اسرد ثلاثة أشياء إيجابية تخصه. إذا لم تكن معتاداً لفعل هذا فقد يجعلك تبذل جهداً، لكن افعله على أية حال.

---

---

## لا تعتبره شخصياً

يُسَمَّى إلقاء اللوم على أنفسنا تلقائياً عندما يفسد أمر ما أو التفكير في أن كل ما يفسد المقصود منه مقاومتنا كأفراد «شخصنة» للأمور. وهو يجعل التفكير الإيجابي في غاية الصعوبة. يحدث هذا غالباً مع الشباب في الفرق الرياضية. عندما يخسرون الرمية الأخيرة. أو الهدف الأخير. أو يخرجون من اللعبة ويشعرون أنهم هم الوحيدون المسؤولون عن الخسارة. لكنهم لا بد أن يدركوا أن الفوز والخسارة كلاهما جهد من الفريق ككل؛

فالأمر يحتاج إلى الفريق كله لتحقيق الفوز. ويحتاج إلى الفريق كله للخسارة. حتى إذا كان هناك فرد واحد هو الذي أضع الفرصة الأخيرة للفوز بالمباراة، فقد كان هناك آخرون كثيرون أضعوا فرصاً كثيرة طوال المباراة أسهمت في النتيجة الأخيرة.

وبالمثل، فإذا قلنا إن مجموعة من النساء قررن أن يجتمعن للغداء وفي اللحظة الأخيرة، اعتذرت جوليا. إذا كانت سوزي هي التي تأخذ كل الأمور على محمل شخصي، فسوف تفترض تلقائياً أن جوليا لم تكن تريد أن تقضي وقتاً معها، بينما في الحقيقة، ربما تكون جوليا قد تعرضت لأزمةٍ عائليةٍ، أو لضيفٍ غير متوقَّع في بيتها، أو لحالة طوارئٍ طبية.

### فكر في الأمر

متى كانت المرة الأخيرة التي لُت فيها نفسك على شيءٍ لم يكن خطأك؟ هل كانت هناك طريقة أخرى كان يمكنك النظر إلى الموقف من خلالها ولم تكن

لتجعلك أنت الشخص الحقير في هذا الموقف؟

---

---

هل تنجح مشاعرك كثيرًا؟ هل يمكن أن يكون هذا  
لأنك تشخصن بعض المواقف؟ كيف يمكنك أن  
تتجنب هذا في المستقبل؟

---

---

### توقع الأفضل

قام واحد من أكبر مصنّعي الأحذية في العالم  
بإرسال اثنين من خبراء أبحاث السوق. لا علاقة لأي  
منهما بالآخر. إلى دولة نامية لكي يكتشف ما إذا  
كانت هذه الدولة تُعتَبَر سوقًا مناسبة له أم لا.  
أرسل الباحث الأول تلغرافًا إلى المكتب الرئيسي  
يقول فيه: «لا يوجد سوق هنا. لا يوجد من يرتدي  
أحذية». وأرسل الباحث الثاني تلغرافًا للمكتب  
الرئيسي يقول فيه: «إمكانيات لا حصر لها هنا -

لا يوجد هنا من يمتلك حذاءً!»<sup>٦</sup>

إنني على يقين من أن الباحث الثاني واصل رحلته متوقعًا أن يرسل أنباءً سارة إلى مديره - وقد فعل هذا. كان يمكنه أن ينظر إلى حقيقة أن كلَّ من في تلك البلاد التي زارها يمشون حفاة الأقدام على أنها تحدُّ أو عائق. مثلما فعل الباحث الآخر. عندها سيكون توجُّهه سلبيًّا، لكن نظرًا لأنه كان يتوقع الأفضل، فقد رأى الموقف في ضوء إيجابي.

في أي موقف، تُعتبر عادة التفكير في ما قد يفسد، أو تصور سيناريوهات أسوأ الحالات عادةً سيئةً تحتاج إلى كسرهما. دعنا نقول إنك تخطط مع صديقك لرحلة تمشية. معظم رحلات التمشية لها تحدياتها، لكن الشخص الذي يستطيع التغلب على التحديات هو الذي يتوقع أن تنتهي الرحلة حسنًا والذي يصمم على أن يستمتع بها. إن الشخص الذي يفكر قائلًا: «حسنًا، ربما تكون منطقة جميلة، لكنها مليئة بالناموس وستكون شديدة الحرارة، وسوف تؤلني قدمي بعد فترة.

وماذا إذا ضللت الطريق ولم أستطع العودة؟» هو الشخص الذي سيقضي يومًا طويلًا وبائسًا! لقد قرر هذا الشخص بالفعل ألا يستمتع بالرحلة قبل حتى أن تبدأ. هناك الكثير من الأمور في الحياة التي تأتي مصحوبةً بالتحديات، لكن معظمها يمكن التغلب عليه بالنظرة الإيجابية التي تتوقع الأفضل

### فكر في الأمر

فكر في تحدٍّ تواجهه الآن. كيف يمكنك أن تتوقع الأفضل؟ فكر في شيئين جيدين يمكن أن يظهر من هذا التحدي

---

---

### اقبل القليل من «الرمادي»

إذا كنا نريد أن نظل إيجابيين، فيجب أن ندرك أن كل شيء ليس أسود أو أبيض؛ فالحياة بها بعض

المناطق الرمادية، بعض «المناطق الوسطية». لا يمكن أن يكون كل شيء مثاليًا طوال الوقت، وليس كل شيء مريعًا طوال الوقت. وقرار أن تهرب من اجتماع أو مناسبة اجتماعية فقط لأنك تأخرت خمس دقائق أو لديك عيوب في وجهك، أو تلغي رحلةً بأكملها لأن الطائرة تأخرت، أو تشعر أنك إنسان مربع بسبب خطأ واحد غير مقصود، هي طريقة تفكير يطلق عليها اسم «الاستقطاب»، وهي تؤدي إلى الإحباط والسلبية.<sup>٩</sup> لكي تظل مبتهجًا في حياتك، اقبل أنك لن تكون كاملاً طوال الوقت، وكذلك الناس أو الأشياء من حولك أيضًا. إذا كنا نتوقع الكمال من الحياة بوجه عام، فعادةً ما نميل إلى أن نتوقع المثل من الناس. لا يقابل هذا النوع من «التوقع غير الواقعي» بقدر كبير من خيبة الأمل عندما لا تلبّي توقعاتنا فحسب، وإنما يضع أيضًا ضغطًا لا يمكن تحمله على الناس الذين نهتم لأمرهم، ويمكن أن يدمر العلاقات في النهاية. لماذا لا نهمل الناس ونكف عن مطالبتهم بشيءٍ

ما ليست لديهم القدرة على فعله؟ قال الرسول يعقوب إننا كثيراً ما نعثر ونسقط، ونسيء بطرق عديدة (انظر يعقوب ٣ : ٢). إذًا، إن كنا جميعنا نخطئ كثيراً، فلماذا لا ندرك أن هذا جزء من الخبرة البشرية ونسترخي؟!

### فكر في الأمر

ما هي الطرق المحددة التي تحتاج فيها أن تكون أكثر تقبلاً «للمناطق غير الكاملة» في حياتك أو في الطريقة التي تؤثر بها المناطق غير الكاملة لشخص آخر عليك.

---

---





## المزيد من القوة لك

كانت هناك شابة تستعد لمقابلة والدي خطيبها للمرة الأولى. بالطبع كانت تريد أن تبدو في أفضل صورة لها. لكنها عندما لمحت نفسها في المرآة، رأت أن حذاءها الجلدي يبدو باهتًا بعض الشيء. فسحبت منشفة ورقية استخدمتها لإزالة الدهون من لحم الخنزير المقدد الذي تناولته في الإفطار في ذلك الصباح. وقامت بتلميع حذائها. وانطلقت في طريقها. عندما وصلت إلى منزل والدي خطيبها، قاما بتحيتها - وهكذا أيضًا كلبهما الصغير المدلل سريع الهياج. ظل الكلب يتبعها بسرور طوال المساء، بسبب الرائحة التي على حذائها. وعندما أوشكت زيارتها على الانتهاء وكانت تستعد للانصراف، علّق الوالدان قائلين: «إن كلبنا حكم ممتاز على الشخصية، وهو يحبك بكل تأكيد! أهلاً بك في العائلة!»<sup>١</sup>

في هذه القصة، اتخذ والدا الخطيب قرارًا مبنيًا على شيء كانا يعتقدان أنه حقيقي - لكنه لم يكن حقيقيًا على الإطلاق! من الواضح أنهما لم يستطيعا شم رائحة الدهن الذي كان على حذاء الخطيبة، لكن الكلب بالتأكيد استطاع ذلك وتجاوب باستحسان للفتاة بسببه. لقد قررا أن الفتاة كانت إضافةً مُرحَّبًا بها للعائلة؛ لأن الكلب كان حكمًا ممتازًا على الشخصية. إن الناس يسمحون لما يعتقدونه بأن يؤثر عليهم بطرق كثيرة، كبيرة وصغيرة أيضًا!

### الافكار قوية

في السنوات الأخيرة، أُثير الكثير حول حقيقة أن الأفكار والتوجُّهات تؤثر على الناس بطرق كثيرة. وحصلت الكثير من المدارس الطبية والمستشفيات على تمويل لدراسة الارتباط الذهني الجسدي وتنفيذ برامج لمساعدة المرضى على الشفاء الجسدي عن طريق المزيد من الصحة العقلية. أمر

رائع أن يولي المجتمع الطبي اهتمامًا للارتباط بين  
الذهن والجسد. لكن فهم قوة الأفكار ليس تطورًا  
جديدًا. في الحقيقة، يتناول العهدان القديم والجديد،  
الليذان كتبنا من آلاف السنين، هذا الأمر.

في (رومية ١٤ : ١٤)، يشير الرسول بولس إلى إيمانه  
القوي بأن الأفكار قوية للغاية. وردًا على مناقشة  
محتدمة حول ما إذا كان المسيحيون في الكنيسة  
الأولى يجب أن يأكلوا اللحم الذي ذُبِح للأوثان أم  
لا، كتب قائلاً: "إِنِّي عَالِمٌ وَمُتَيِّقٌ (مقتنع) فِي  
الرَّبِّ يَسُوعَ أَنْ لَيْسَ شَيْءٌ [محرَّمًا بوصفه] جَسًا  
(دنسًا وغير مقدس) بِذَاتِهِ إِلَّا مَنْ يَحْسِبُ شَيْئًا  
جَسًا (دنسًا وغير مقدس) فَلَهُ هُوَ جَسٌ".

لم يكن بولس يؤمن بأن اللحم المذبوح للأوثان يمكن  
أن يتلوث؛ لأنه كان يعرف أن الأوثان لم تكن سوى  
خشب أو حجارة. إلا أن الكثيرين لم يكونوا ينظرون  
إلى الأمور مثل بولس، وكان هو يفهم هذا. لهذا،  
كانت نصيحته لهم ألا يأكلوا اللحم إذا حسبوا  
أنه كان غير مقدس. كان يعلم أن أكل اللحم الذي

كانوا يحسبونه نجسًا سوف يؤثر على ضميرهم  
بنفس الطريقة كما لو كان اللحم نجسًا بالفعل؛  
أي أن الإدراك يُعتبر واقعًا بشكل ما.  
كلما تأملت أكثر في (رومية ١٤: ١٤)، زادت دهشتي  
من عمق بصيرة بولس؛ فقد كان المبدأ الذي فهمه  
صحيحًا عندما كان يُطبَّق على اللحم المذبوح  
للأوثان في الأزمنة القديمة. ولا زال صحيحًا أيضًا  
اليوم في أي جانب من حياتي. على سبيل المثال،  
فإن الإنسان الذي يقول لنفسه: «لن أحصل أبدًا  
على وظيفة جيدة» على الأرجح لن يحصل عليها.  
إن الناس الذين أقنعتهم أفكارهم بأنهم لا يمكن  
أبدًا أن يفعلوا أي شيء صحيح يميلون إلى ارتكاب  
أخطاء أكثر من العادة. ولديهم معدل مرتفع من  
الفضائل. من يعتبرون أنفسهم معرضين بكثرة  
للحوادث يبدو أنهم يتعرضون لحادثٍ تلو الآخر. في  
الحالات الشديدة، يمكن أن يؤدي السماح للأفكار بأن  
تصير حقائق إلى حالات مثل فقدان الشهية، التي  
يكون فيها المرضى الذين تقل نسبة وزنهم ونسبة

الدهون في أجسامهم عن المعتاد مقتنعين أن وزنهم مفرط في الزيادة. إنهم مقتنعون بشدة لدرجة أنهم حتى عندما ينظرون في المرآة، فإن الصورة التي يرونها تبدو أكبر بكثير مما هي عليه في الحقيقة.

لا يمكننا أبدًا أن نتحرك فيما وراء ما نعتقده ونؤمن به. كثيرون اليوم لا يهتمهم من الأساس أن يفكروا بعقلانية في ما يؤمنون به، وأحيانًا ينتهي بهم الأمر ببناء حياتهم كلها على معتقدات ليست حقيقية. بالنسبة لهم، فإن أي شيء «هم» يقولونه يصبح حقيقة - وقد يشير الضمير «هم» إلى وسيلة الإعلام أو أحد المشاهير أو مجموعة من الأصدقاء أو آخرين ممن يستمتعون بالمشاركة بالرأي، لكن قد تكون أو لا تكون لديهم أية فكرة عما هو حقيقي. عندما نصدق الأكاذيب، يمكن أن نخدنا أذهاننا فعليًا. بل وتمنعنا أيضًا من فعل ما خلقنا الله لكي نفعله. لكن إذا جاهدنا لأجل الحق، واعتنقنا الحق، وبنينا أنفسنا على الحق، فسوف ننجح في كل عمل.

## فكر في الأمر

ما هي الفكرة الواحدة التي تؤمن أنها خدك أكثر من أي شيءٍ آخر؟ هل تؤمن أنك تستطيع تغييرها؟

---

---

### المعركة لأجل الحق

في أيام بولس، كان الكثيرون يصدقون أكذوبة أن اللحم المذبوح للأوثان كان نجسًا. قد يكون هذا الموقف قائمًا في بعض الحضارات اليوم، لكن ليس في كل مكان. إلا أن العالم الذي نعيش أنا وأنت فيه تمزقه الأكاذيب أيضًا. كثيرون لا يؤمنون بوجود شيء مثل «الحق المطلق»، ويظنون أنه أيًا كان الحق الموجود، فهو ينطبق على أفراد معينين أو في مواقف محددة فقط. لقد بنى إبليس أسلوب التفكير هذا بأكمله لكي يزيح حقائق الله الأبدية جانبًا. وهو يمكن الناس من أن يصدقوا ما هو مناسب وسهل بالنسبة لهم، بدلًا من أن يصدقوا مبادئ الله

ويحيوا بموجبها. تلك المبادئ المصمّمة لكي تقدّم الحياة والسلام والنصرة لنا وتقدّم المجد له.

إن إحدى مشكلات العالم اليوم هي أن الناس يريدون أن «يفعلوا ما يحلو لهم» حتى إذا جعلهم هذا تعسّاء. إنهم لا يريدون أن يتلقوا توجيهًا من أي شخص أو يقال لهم ما يجب فعله. وهم لا يريدون أن يقرأوا كلمات الحق في كتاب يُسمّى «الكتاب المقدس». هذا النوع من الاستقلال والتمرد المتغطرسين هو المسؤول عن الكثير من النتائج غير المحبّبة بل والمآسي أيضًا. إنني على يقين أنك إذا توقفت وتأمّلت في الأمر. فستجد أنك تعرف حوادث صمّم أشخاص فيها على المضي في طريقهم وانتهى بهم الحال إلى مشكلاتٍ مروعة. لا يجب أن يحدث هذا! لقد أعطانا الله تعليمات للحياة. وهي حق - وتجدي نفعًا.

لكي يمكننا أن نستمتع بالحياة ونتفادي المشكلات غير الضرورية. يجب علينا أن نحيا تبعًا للحق الموجود في كلمة الله وليس تبعًا للأكاذيب التي



نسمعها من آخرين. أو من العالم، أو من العدو. إن العدو يريد دائماً أن يخدعنا من خلال إغوائنا بأن نصدق الأمور التي هي ليست حقائق، لكنها يمكن أن تصبح وقائع شخصية بالنسبة لنا إذا اقتنعنا بالأكاذيب المحيطة بها. عندما ننخدع، لا يمكننا أن نعرف الحق أو نستمتع به أو نحيا بموجبه. لكننا عندما نعيش تبعاً للحق، نحصل على فوائد عظيمة. إذا كنا لا نعرف الحق لأننا مخدوعون، فلا توجد طريقة يمكننا بها أن نتمتع بالفوائد. يجب أن نعرف كيف نفصل بين ما هو حق وما ليس كذلك. يمكننا أن نفعل هذا، لكن المعركة لأجل الحق تجري في أذهاننا، ولن نكسبها دون قتال. يجب أن نمتحن بماذا نؤمن ولماذا نؤمن به. من الحكمة أن نقتنع بشدة حتى عندما يأتي الشيطان ليتحدانا فيما يخص كلمة الله، نكون مستعدين أن نقف ثابتين.

غالبًا ما نجد الأطفال الذين لهم آباء وأمّهات مؤمنون يصلون إلى سن معين يبدأون فيه في

التساؤل إذا ما كانوا يؤمنون حقًا بما تعلموه من والديهم أم لا. أحيانًا يجتازون فترة «أزمة» فيما يتعلق بإيمانهم بالله. إنهم بحاجة إلى أن يجدوا إيمانهم الخاص لأنهم لن يستطيعوا بعد أن يعيشوا على إيمان والديهم كما كانوا يفعلون في الماضي. يمكن أن تكون هذه العملية صحيحة للغاية. يدرك معظمنا عادةً أنهم يؤمنون بالفعل أن يسوع هو مخلصهم. لكن هذا كان قرارًا احتاجوا أن يتخذهوا بأنفسهم. لا يمكننا أن نثبت وسط عواصف الحياة بناءً على إيمان شخصٍ آخر. يجب أن نكون متأكدين تمام التأكد في قلوبنا وأذهاننا.

بمجرد أن نتخذ قرارًا بأن نغير تفكيرنا لكي يتوافق مع حق الله، ندخل بهذا إلى حربٍ شاملةٍ مع العدو. وتكون أذهاننا هي ساحة المعركة التي تشن هذه الحرب عليها. إن إبليس يعرف أنه إذا استطاع أن يسود على تفكيرنا، فسوف يستطيع أن يسود على حياتنا. لكن الله قد أعطانا القدرة على أن نغلب إبليس، ويمكننا

أن نبدأ بفهم طبيعته وإستراتيجياته ضدنا.

### فهم العدو وإستراتيجياته

فكّر مرةً أخرى في (رومية ١٤ : ١٤) وحقيقة أن ما نؤمن به يصير «حقًا» في أذهاننا. هذا هو السبب الذي لأجله يجب أن نجتهد أن نعرف ونفهم «الحق الحقيقي». الذي هو حق الله. ونعرف كيف نتعرف على الأكاذيب ونرفضها. إذا لم نحترس فسوف نصدق الأكاذيب وسوف تؤثر علينا بطرق سلبية. هذا هو بالضبط ما يريده العدو.

يعرّف (يوحنا ٨ : ٤٤) العدو بوضوح على أنه «كذّابٌ [هو نفسه] وأبو الكذّاب». كل ما يخصه وكل ما يحاول أن يجعلنا نصدقه هو أكذوبة. إنه الخداع العظيم ويحصل على حق الدخول إلى حياة أفراد كثيرين من خلال خداعهم.

في العالم الطبيعي، هناك مخلوق يمارس أيضًا الخداع، ويشبه العدو في أنه لا يعرف طريقةً أخرى يعيش بها. ربما لم تسمع أبدًا من قبل عن

«عنكبوت بورشا». لكن هذه الحشرة الضئيلة تمثل بوضوح كيف يعمل العدو.

يُعتَبَرُ عنكبوت بورشا مجرماً ماهراً سلاحه الأساسي هو الخداع. في البداية، كما يقول «روبرت ر. جاكسون» في مجلة "National geographic"، يبدو العنكبوت مثل قطعة من ورق الشجر أو النبات الجاف التي ألقى الهواء بها على الشبكة. عندما يهاجم الفصائل الأخرى من العناكب، يستخدم مجموعةً متنوعةً من الأساليب لخداع العنكبوت المضيف وجذبه إلى نطاق الهجوم.

أحياناً يزحف على الشبكة وينقر على الخيوط الحريريّة بطريقةٍ تحاكي ذبذبات الناموسة المسكّة في الشبكة. يسير العنكبوت المضيف ليحصل على عشائه وبدلاً من هذا يصبح هو نفسه الوجبة.

يمكن أن يصمّم عنكبوت بورشا خداعه لفريسته بوجه خاص؛ يوجد نوع من العناكب يعيش داخل

ورقة نبات ملفوفة. لهذا يرقص عنكبوت بورشا على السطح الخارجي للورقة، محاكيًا طقوس الزواج للعنكبوت فريسته.

يقول جاكسون: «يمكن أن يجد بورشا إشارةً لأي عنكبوت من خلال المحاولة والخطأ. فهو يرسل إشارات مختلفة إلى أن يتجاوب العنكبوت الضحية أخيرًا بالصورة المناسبة - بعدها يظل يكرر الإشارة التي نجحت».<sup>١١</sup>

### لا نكن جاهلاً

يقول الكتاب المقدس إننا يجب ألاَّ نجهل أفكار العدو: أي حيله (انظر أكورنثوس ٢: ١١). الأمر المثير للاهتمام هو أن كلمة حيلة تعريفها هو «مخطط للخداع». واضح أن إحدى الطرق التي يستخدم بها حيله ضدنا هي أن يزرع في أذهاننا أفكارًا لها غرض شرير. تُعلِّم د. كارولين ليف أنه في اللحظة التي تتسمم بها أفكارنا (أي تمتلئ بالقلق، أو تتثقل بالاكْتئاب، أو تتأثر بالأكاذيب، أو تتضرر بطريقةٍ

أخرى سامة!) لا تستطيع عقولنا أن تعمل كما صمّمها الله لتعمل. وهي تؤمن، وأنا معها، أن العدو يعرف هذا ويستغله من خلال شن الحرب على ساحة المعركة التي هي الذهن.

لقد اكتشفت أن القلق والمنطق هما حيلتان كبيرتان من حيل إبليس في الحياة. من الضروري أن تعرف «نقاط ضعفك» وتصلّي أن تكون قادرًا - عندما تُغوى في هذه الجوانب - أن تتعرف على الإغواء وتقاومه. يُعتَبَر القلق والمنطق إغراءين تمامًا مثل الكذب أو السرقة أو أية خطية أخرى. إننا عادةً لا نرى أشياء مثل القلق على أنها خطية، لكن كل ما هو ليس من الإيمان فهو خطية وفقًا لـ (رومية ١٤ : ٢٣). إننا بالتأكيد لا نقلق بالإيمان، ولهذا يجب أن نواجه حقيقة أنه خطية وبهين الله جدًّا.

اعتدت أن أقلق بشأن الكثير من الأمور وأحاول أن أفهمها. لم أستطع أن أسترخي وأكون في سلام إلا إذا اعتقدت أنني قد فهمت كل شيء. لكنني أدرك الآن أن هذه كانت محاولتي المستميتة - بل

الحمقاء - للشعور بأنني أتحكم في حياتي وبالتالي فإنني آمنة. عندما سمحت لنفسني أن أقلق وأجادل. أعطيت إبليس مكاناً في تفكيري (انظر أفسس ٤: ٢٧). وعلى مر السنين، سمحت له منطقة الضعف هذه وغيرها أن يثبت مجموعة متنوعة من الحصون في ذهني. دعني أشرح الأمر. إن العدو لا يحاول ببساطة أن يزرع الأكايب الفردية في أذهاننا؛ بل إن لديه إستراتيجية أكبر وأمكر من هذا. يُعْتَبَر (٢كورنثوس ١٠: ٤-٦) نصّاً كتابياً يهمننا أن نتذكره الآن.

«إِذْ أَسْلِحَةُ مُحَارَبَتِنَا لَيْسَتْ جَسَدِيَّةً [أسلحة من لحم ودم]. بَلْ قَادِرَةٌ بِاللَّهِ عَلَى هَدْمِ حُصُونٍ. [لأننا] هَادِمِينَ ظُنُونًا [مفندين الحجج والنظريات والمجادلات] وَكُلَّ عُلُوٍّ يَرْتَفِعُ ضِدَّ مَعْرِفَةِ اللَّهِ [المعرفة الحقيقية]. وَمُسْتَأْسِرِينَ كُلِّ فِكْرٍ إِلَى طَاعَةِ الْمَسِيحِ (المسيا، المسوح)، وَمُسْتَعِدِّينَ لِأَنْ نَنْتَقِمَ عَلَى كُلِّ [عاصٍ بسبب] عَضِيَّانٍ، مَتَى كَمَلْتُ طَاعَتَكُمْ [ككنيسة]».

توجد كلمة مفتاحية داخل هذا الجزء الكتابي وهي:  
حصون. ما يريد العدو أن يفعله في أذهاننا هو أن يبني  
حصوناً. يعرف قاموس التراث الأمريكي كلمة حصن  
هكذا: «معقل: منطقة تسود عليها أو تشغلها  
مجموعة خاصة». إذًا، فالحصون هي عقليات  
وأنماط تفكير خاطئة مبنية على أكاذيب وتمكّن  
العدو من أن يسود على مناطق معينة في حياتنا.  
في طفولتي، كنت أشعر دائمًا بالحاجة إلى أن  
أعتني بنفسني؛ لأنه لم يكن هناك شخص آخر  
يفعل هذا. ومن خلال الخوف، الذي كان ظاهرًا في  
القلق والجدال، حصل إبليس على فرصةٍ للدخول  
إلى هذه المناطق وبناء حصن فكري فيها. كما  
كنت أشعر أيضًا بالخزي؛ لأن والدي كان يسيء  
إليّ جنسيًا أثناء طفولتي، واستخدم إبليس هذه  
الظروف لكي يبني حصنًا في ذهني من عدم الأمان  
والقيمة الذاتية المتدنية. وقد أثر هذا التفكير  
الخاطيء على كل جانب من حياتي لسنواتٍ كثيرة.  
إن العدو يعرف أن الحصون فعّالة. وإذا استطاع أن



يوقعنا في فخها. سوف يمكنه تحقيق كل أنواع الدمار. لكن الله لا يريدنا مأسورين في معازل أكاذيب العدو. ولهذا. فهو يعلمنا من خلال كلمته كيف ندمرها. تُسمّى هذه العملية «تجديد الذهن» وهي تعني ببساطة تعلّم كيفية التفكير بالصورة الصحيحة. إننا بحاجة إلى فحص ما نصدقه والبدء في أن نسأل: «لماذا نصدقه بهذه الطريقة بالذات؟» ملايين الناس واقعون في فخ الحياة البائسة؛ لأنهم يصدقون الأكاذيب. قد يصدقون - مثلما كنت أفعل سابقًا - أنهم بلا قيمة ويتساءلون لماذا وُلدوا من الأساس. قد تكون لديهم جذور رفض في حياتهم. وهو إحساس عميق بأنه لا يوجد من يريدهم أو يشعرون أنهم بلا قيمة. إذا كان للشخص جذر الرفض هذا فسوف يتخيل كل أنواع الأمور التي ليست حقيقيةً على الإطلاق. إن لديهم توقعًا بأن يتعرضوا للرفض لدرجة أنه ينتهي بهم الحال فعليًا بالتصرف بطرق تجعل الناس غير مستريحين أو غير قادرين على الاستمتاع بهم. كثيرًا ما يتم

جَاهلهم في الحياة. لكن تفكيرهم كان هو الذي خلق المشكلة.

### فكر في الأمر

القلق، والمنطق، وعدم الأمان كانت هي بعض أكثر حيل العدو فعالية ضدي. ما هي أكبر حيله ضدك؟

---

---

### هدم الحصون

تُعتَبَر الطريقة الصحيحة للتخلُّص من الظلمة هي إضاءة النور. والطريقة الوحيدة لتدمير أي حصن من الأكاذيب هي طرده بنور الحق. إن أعظم سلاح نمتلكه أنا وأنت هو حق كلمة الله. يقول الكتاب المقدس في (أكورنثوس ١٠ : ٥) إننا يجب أن «نستأسر كل فكر لطاعة المسيح». يمكنني أن أؤكد لك أننا إذا لم نستأسر الأفكار الخاطئة، فسوف تستأسرنا هذه الأفكار الخاطئة.

أثناء الأيام التي عاش فيها يسوع على الأرض. سأله بيلاطس سؤالاً أثير عبر قرون ولازال يُسأل حتى اليوم: «مَا هُوَ الْحَقُّ؟» (يوحنا ١٨ : ٣٨). كان يسوع قد أجاب بالفعل عن هذا السؤال بوضوح وببساطة عندما قال: «أَنَا هُوَ الطَّرِيقُ وَالْحَقُّ وَالْحَيَاةُ» (يوحنا ١٤ : ٦). وعندما صلى يسوع إلى الله في (يوحنا ١٧ : ١٧)، قال أيضًا: "كَلَامَكَ هُوَ حَقٌّ". إنه لم يعرف الحق فقط، بل عندما كان ذهنه يتعرض لهجوم إبليس، كان يتكلم بحق كلمة الله بصوت عالٍ (انظر لوقا ٤ : ١-١٣). هذه إحدى الطرق الأكثر فعالية «لهدم» الأفكار الخاطئة والأسباب والنظريات والظنون الخاطئة. إنني أنظر إليه على أنه اعتراض للشيطان في وسط تجربته.

هذا هو ما علّمه لي الله عندما كانت أفكار القلق والمنطق تظهر. وهذا هو ما يريدك أن تفعله بالأفكار الخاطئة التي يستخدمها العدو ضدك. عندما يتعرض ذهنك لوابل من الأفكار الخاطئة، تكلم ببساطة بصوت عالٍ بعلاج كلمة الله التي

تقاوم الأكذوبة التي في ذهنك. على سبيل المثال، إذا وجدت نفسك تفكر في أنك بلا فائدة وتفشل دائماً في ما تحاول فعله، فقل بصوت عالٍ: «إن الله لديه قصد لحياتي، وهو يجعلني أنتصر وأنجح».

إننا شركاء مع الله. دورنا هو أن نثق فيه، أن نعرف كلمته ونصدقها، ودوره هو أن يفعل كل ما يلزم فعله في كل موقف. لا يمكننا أن نعرف كلمة الله ما لم نكرس أنفسنا للقراءة والدراسة باجتهاد. لا يوجد من يتوقع أن يكون طبيباً ناجحاً بلا دراسة، ولا أعرف لماذا يتوقع الناس أن يكونوا أقوياء في إيمانهم دون فعل الشيء ذاته!

قال يسوع بوضوح في (متى ٦ : ٢٥-٣٤) إننا لا يجب أن نقلق بشأن أي شيء؛ لأن الله أمين ويعطينا كل ما نحتاج إليه، عندما نحتاجه. يقول (أمثال ٣ : ٥، ٦): "تَوَكَّلْ عَلَى الرَّبِّ (اعتمد عليه وثق فيه) بِكُلِّ قَلْبِكَ وَعَلَى فَهْمِكَ لَا تَعْتَمِدْ. فِي كُلِّ طَرَفِكَ اعْرِفْهُ (وتعرف عليه واعترف به) وَهُوَ يُقَوِّمُ سُبُلَكَ".

عندما فتح الله عيني على حق كلمته، بدأت أثق

في ما قاله الكتاب المقدس أكثر مما قاله العدو. وكلما تأملت أكثر في الأجزاء الكتابية المشابهة للجزء الذي ذكرته للتو وغيره، تغيّر تفكيري أكثر وزادت حرّيتي وفرحي. وقليلًا قليلًا، إذ أصبح حق كلمة الله متأصلًا في ذهني، خسر العدو أراضيه في تفكيري.

لم يحدث تجديد ذهني بين ليلةٍ وضحاها. فقد ظل إبليس يبني بكل اجتهاد وصبر أنماط التفكير الخاطئة في ذهني. لقد كان يعمل منذ وُلدت، وكان ينوي الاستمرار حتى أموت. ويجب أن يكون لنا نفس الإصرار الذي لديه، ونكون مستعدين أن نقضي بقية حياتنا في العمل مع الله لإزالة التلف الذي أحدثه الشيطان. إن الله يريدنا أن نسترد كل ما سرقه الشيطان منا، وننمّي شخصية المسيح فينا (انظر إشعياء ٦١ : ٧) و(اتسالونيكي ٥ : ٢٣، ٢٤). اتخذ قرارًا الآن بأنك لن تستسلم أبدًا حتى تختبر النصر في كل جوانب حياتك. كما أشجّعك أيضًا على أن تكون صبورًا ومصمّمًا حتى

إذا لم تحصل على نتائج فورية. إن الله يعمل فيك وفي حياتك وسوف ترى النتائج في الوقت المعين. إن كلمة الله - التي هي الكتاب المقدس - هي الحق؛ فهي تعلّمنا الحق، تعلّمنا طريقةً للحياة تنتج الحياة. لقد اجتازت كلمة الله امتحان الزمن وأثبتت قدرتها في حياة الملايين على مر آلاف السنين. إنها تنجح إذا اتبعتها؛ وأنا أعلم هذا من سنوات الاختبار الشخصي ومن المرات التي لا حصر لها التي رأيت فيها حياة آخرين تتغير بطرقٍ عجيبة فقط لأنهم صدقوا حق الله وأطاعوه.

### نحذر وابقَ حراً

بمجرد أن نتعلم كيف نتحرر من تأثير العدو في أذهاننا من خلال تصديق حق الله وتطبيقه في حياتنا، عندها سوف نحتاج أن نتعلم كيف نبقي أحراراً. لا يكفي أن نستأسر الأفكار الخاطئة فقط، بل يجب أيضاً أن نختار أن نفكر الأفكار الصحيحة في المستقبل. وقد اكتشفت أن هذا صحيح في

معركتي ضد القلق والمنطق. بمجرد أن تعلمت أن الله لم يكن يريدني أن أقلق أو أحاول فهم كل شيء، بذلت كلَّ الجهد لكي لا أفعل هذا. عندما كانت الأفكار الخاطئة تدخل رأسي، كنت أفعل ما بوسعي لكي أستأسرها. كنت أقول: «لا، لن أفكر في هذا!» وللحظةٍ كان ذهني يتحرر. لكن لا يمر وقت طويل حتى ترجع الأفكار القديمة. ومرةً أخرى أقول: «لا، لن أفكر في هذا!» لكن إن عاجلاً أو آجلاً، كانت نفس الفكرة، أو فكرة أخرى تشبهها، تعود. وكانت هذه الدورة تستمر وتستمر. وكنت أحياناً مع نهاية اليوم أشعر بالإرهاق التام.

أتذكر أنني صليت في أحد الأيام وقلت: «يا رب، لا يمكنني أن أستمر هكذا يوماً بعد الآخر. بمجرد أن أمسك بهذه الأفكار الخاطئة، ترجع مرةً أخرى. ما الذي يفترض بي أن أفعله؟» عندما حارب معركة ذهنك، قد تجد نفسك تصلي نفس الصلاة، لذلك أريد أن أشاركك بالإجابة البسيطة التي أعطاها لي الله. قال لي إن كل ما كنت أحتاج إلى فعله

هو أن أفكر في شيءٍ آخر! عندما تفكر في شيء جيد، لا يكون هناك مجال للأفكار الخاطئة لتدخل إلى ذهنك. أما التركيز على عدم محاولة التفكير في الأفكار الخاطئة فيمكن أن يزيدا فعليًا. لكن ملء ذهنك بالأمور الجيدة ببساطة لا يترك مساحةً للأمور الرديئة أن تدخل إليه. يقول الكتاب المقدس إننا إذا سلطنا بالروح فسوف لا نكمّل شهوات الجسد (انظر غلاطية ٥: ١٦). وهذا يعني ببساطة أننا إذا ركزنا على الأمور التي يريدنا الله، فلن تكون هناك مساحة في حياتنا لما يريده الشيطان.

لقد غيّر هذا الإعلان حياتي. أدركت أنني لم أكن أستطيع أن أنتظر شيئًا جيدًا يقع على ذهني. بل كان عليّ أن أختار أفكارٍ عن عمد. كنت بحاجةٍ إلى تثبيت ذهني على "كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ، كُلُّ مَا هُوَ جَلِيلٌ، كُلُّ مَا هُوَ عَادِلٌ، كُلُّ مَا هُوَ طَاهِرٌ، كُلُّ مَا هُوَ مُسَرٌّ، كُلُّ مَا صِيَّتُهُ حَسَنٌ" (فيلبي ٤: ٨). يقول الكتاب المقدس في (تثنية ٣٠: ١٩) إن الله يضع أمامنا الحياة والموت، البركات واللعنات. إذا لم نختر



أنا وأنت الأفكار التي تؤدي إلى الحياة. سوف يقوم العدو بالاختيار نيابةً عنا - وسوف يختار لنا الأفكار التي تؤدي إلى الموت. لكن عندما نختار الأفكار التي تؤدي إلى الحياة، سوف تتبارك حياتنا. أريد أن أذكرك مرةً أخرى بأنه «يمكنك أن تختار أفكارك»، ويجب أن تفعل هذا بعناية. أشجّعك أن يكون لك ما أسميه «جلسات تفكير». اصرف وقتًا في تدوير الأفكار الجيدة مرةً بعد الأخرى في ذهنك، وسيساعدك هذا على تكوين عادة التفكير في أمور حسنة. يجب أن تصدق أنه يمكنك أن تفعل شيئًا ما، وإلا فلن تحاول من الأساس. لذلك أكرر: «يمكنك أن تختار أفكارك!» يمكنك أن «تغلب الشر بالخير» (رومية ١٢ : ٢١).

### اكنبه

يبدو أن الكتابة تساعدني حقًا على أن أتعلم. على سبيل المثال، لقد اكتشفت أن كتابة قائمة بكل النقاط الإيجابية في موقفٍ ما أو عن شخصٍ ما، مع كتابة الآيات المرتبطة بها، تساعدني على أن أظل

فرحةً وأجنب رؤية الأمور خارج صورتها الصحيحة. بعد أن أضع مثل هذه القائمة، أحياناً أحملها معي حتى يمكنني الرجوع إليها، أو مراجعتها كل صباح. يساعدني هذا عندما أتعرض لإغواء أن أعطي مكاناً للتفكير الخطأ. أسمّي هذا «جهاد الإيمان الحسن». لقد استخدم الله هذا الأسلوب لكي يجدد ذهني في الكثير من الجوانب. وقد تعلمت أنني كلما زدت من تعظيم ما هو حسن والتأمل فيه، أصبحت مشكلاتي أصغر. يمكن أن يحدث المثل معك. فقط جرّب الأمر. سوف يساعدك القيام بهذه التدريبات على أن تنمّي عادات تفكير جديدة تصير في النهاية تلقائيةً للغاية بالنسبة لك بدلاً من أن تكون شيئاً يجب أن تتعب فيه.

### فكر في الأمر

فكّر في شخصٍ أو موقفٍ صعب عليك، واعمل قائمةً بالعناصر الإيجابية بخصوصه. احتفظ بها واقراها (بصوتٍ عالٍ إن أمكن) عندما تتعرض لإغراء

أن تستسلم للتفكير الخاطئ.

---

---

### انفق مع الله

نحتاج إلى تجديد أذهاننا باستمرار بحق كلمة الله. إنني لا أكتب مجرد نبذة عن الأفكار الآن، ولكنني أقرأ أيضًا نبذةً لدراستي وبنيانِي. إننا بحاجة إلى أن نكون «متعلمين طوال حياتنا». اعتدت أن أكون إنسانةً سلبيةً، لذلك فقد استلزمت إعادة برمجة تفكيري إلى التصميم اليومي. استغرق الأمر وقتًا، لكنني بالتدريج بينما كنت أطبق المعرفة الجديدة على هذا التحدي، طوّرت طريقةً جديدةً للتفكير. بالرغم من أن التعامل مع الأمور من وجهة نظر إيجابية قد أصبح الآن هو رد فعلي الطبيعي، إلا أنني لازلت أصر على أن أقرأ وأدرس في هذا المجال من وقتٍ لآخر لكي أعطي لنفسي «مناهج مراجعة». أعلم أن هذا كان نقطة ضعف

رئيسية بالنسبة لي، ولا أريد أبدًا أن أزعج أنني قد تعلمت كل ما يمكن تعلمه وأعرف كل ما يمكن معرفته. إن أغبي شخص في العالم هو من يعتقد أنه يعرف كل شيء ولم يعد له احتياج للتعلم. إذا استطعنا أن نتعلم الاتفاق مع الله في أفكارنا - أي أن نفكر بالطريقة التي يريدنا أن نفكر بها - فسوف يمكننا أن نحصل على ما يريدنا أن نحصل عليه، ونكون ما يريدنا أن نكونه، ونفعل ما يريدنا أن نفعله.

لقد قلت كثيرًا: «يجب أن نفكر في ما نفكر فيه»، وأنا أوّمن بهذا الآن أكثر من أي وقتٍ مضى. إذا كنت في حالة مزاجية سيئة، اسأل نفسك ما الذي كنت تفكر فيه، وربما ستكتشف أصل هذه الحالة المزاجية. إذا كنت تشعر بالأسف على نفسك، فكر فقط في ما تفكر فيه؛ فقد يحتاج توجّهك إلى تعديل. تذكر أنه «أينما توجه الذهن، يتبعه صاحبه». إن أمزجتنا ترتبط ارتباطًا مباشرًا بأفكارنا. لذلك فإن الأفكار الجيدة تنتج أمزجة جيدة.

## فكر بمسؤولية!

نحتاج أن نتحمل مسؤولية أفكارنا. يجب أن نكف عن التصرف وكأنه لا يوجد ما يمكننا فعله حيالها. لقد أعطانا الله القدرة على مقاومة الشيطان من خلال اختيار التفكير في الأمور التقيّة والحسنة. عندما أدرك أنني يمكن أن أضمن حياة أفضل عن طريق التفكير في أفكار جيدة، فهذا يعطيني رجاءً عظيمًا. يا له من أمر مفرح!

سوف يرينا الله ما الذي يجب فعله «لتنظيف» تفكيرنا، لكنه لن يفعل هذا نيابةً عنا. إنه يعطينا كلمته لتعلمنا، وروحه ليساعدنا، لكن نحن فقط الذين نستطيع أن نتخذ قرارات بأن نعمل ما يجب علينا فعله.

يمكنك أن تتعلم التفكير بطريقةٍ صحيحةٍ وبقوةٍ إذا أردت ذلك؛ سوف يستغرق الأمر وقتًا لكنه استثمار يعطي عائداً مجزيًا للغاية.

إن الكتاب المقدس هو تسجيل لأفكار الله وطرقه وأفعاله. وعندما نتفق معه، فإننا نتفق مع الله!

## فكر في الأمر

هل حَمَلت المسؤولية الشخصية عن أفكارك وتوجُّهاتك؟ إن لم يكن الأمر كذلك، اكتب أن اليوم هو اليوم الذي تبدأ فيه في حَمْل مسؤوليةك عن الكيفية التي تفكر بها. واذكر التاريخ. وقم بالتوقيع وكأنك تبرم عقداً مع الله.

---

---



## التفكير المتعمّد

تُعتَبَر الكيفية التي يمكن أن تغيّر بها أفكارنا حالاتنا المزاجية بسرعة وبالكامل أمرًا مذهبًا؛ فالتفكير السلبي من أي نوع سرعان ما يسلب فرحي ويسبب مجموعةً من الحالات المزاجية السيئة. عندما نكون سلبيين ومتجهمين، لا يستمتع الآخرون بصحبتنا. وعندما تكون أفكارنا هابطةً، يهبط كل شيء معها. يمكن أن تبدأ أمزجتنا ووجوهنا وأحاديثنا بل وأجسادنا أيضًا في أن تبتئس في وضع متدنٍّ. تتدلى أذرعنا للأسفل، وتسترخي أكتافنا، ونميل إلى النظر للأسفل بدلًا من النظر لأعلى. من يميلون إلى أن يكونوا سلبيين في أفكارهم وأحاديثهم عادةً يكونون تعساءً ونادرًا ما يرضون بأي شيء لوقت طويل جدًّا. حتى إذا حدث شيء مفرح، سرعان ما يجدون فيه شيئًا خطأً. وبمجرد أن يروا شيئًا واحدًا خطأً، يميلون إلى أن يثبتوا أذهانهم عليه؛ تصير أية متعة يمكن أن يحصلوا عليها معاقبةً بسبب التركيز على ما هو سلبي. قد يختبرون بين الحين



والآخر حماساً لحظيًّا، لكنه سرعان ما يتبخر وتملأ الظلمة مرةً أخرى سلوكهم بأكملهم. ربما لا يدركون أن بإمكانهم أن يكونوا سعداء إذا غيَّروا فقط الطريقة التي يفكرون بها. يجب أن نكف عن مجرد انتظار أن يحدث شيء صالح ونفعل شيئاً لضمان أن شيئاً صالحاً سوف يحدث.

أندهش حقاً عندما أفكر في حقيقة أن لدينا القدرة على أن نجعل أنفسنا سعداء أو حزانى من خلال ما نختار أن نفكر فيه. يقول الكتاب المقدس إننا يجب أن نشبع بتبعات كلماتنا، سواء كانت خيراً أو شراً (انظر أمثال ١٨ : ٢٠). كما يقول لنا أيضاً: «الْمَوْتُ وَالْحَيَاةُ فِي يَدِ اللِّسَانِ وَأَحْبَابُهُ يَأْكُلُونَ ثَمَرَهُ» (أمثال ١٨ : ٢١). تبدأ كلماتنا بأفكارنا. لذا فإن المبدأ ذاته الذي ينطبق على أفواهنا ينطبق أيضاً على أذهاننا. نحتاج أن نشبع بتبعات أفكارنا؛ لأنها تمسك بقوة الحياة والموت. أود أن أضيف أنها تمسك بقوة الرضا وعدم الرضا، الفرح والحزن.

كلما عشت أكثر. أدَّهش أكثر من حقيقة أن ذهني يؤثر بشدة على حالاتي المزاجية. لازلت بحاجة إلى أن أحارب المعركة في ذهني. وأشك أن هناك من يصل إلى النقطة التي يكون فيها «خاليًا من المعارك» بدرجةٍ كاملة. بالطبع لقد تعلمت أن أدرب ذهني بشكلٍ أسرع من ذي قبل. لكن لازالت هناك أوقات يتعرض فيها ذهني للهجمات.

لقد أعطانا الله ثمر التعفُّف أو السيطرة على النفس (انظر غلاطية ٥: ٢٢، ٢٣). والتي تعني أننا لا يجب أن نسمح لأفكارنا أن تكون خارج نطاق السيطرة. لكننا يمكن أن نكون متعمِّدين في أفكارنا. لقد أعطانا الله القدرة على أن نختار اختيارات في أشياء كثيرة في الحياة. بما في ذلك أفكارنا. ويجب أن نكون مسؤولين حتى نضع هذه الاختيارات بعناية. في نطاق الذهن. يُسمَّى التدريب على السيطرة على النفس واختيار اختيارات حكيمة «التفكير المتعمَّد».

## فكر في الأمر

ما هي أوضح الطرق التي تؤثر بها أفكارك على حالاتك المزاجية؟ هل يمكنك أن تفكر في شخص أو موقفٍ ما تميل إلى السلبية تجاهه؟

---

---

## نفكير عظيم، حياة عظيمة

واحد من أكثر الإعلانات المغيّرة للحياة التي يمكن أن ننالها هو أن نكتشف أنه يمكننا فعل شيءٍ ما حيال أفكارنا. يمكننا أن نمارس «التفكير المتعمّد». ليس علينا أن نتأمل في كل شيء يقفز إلى أذهاننا. يمكننا أن نختار ما نريد أن نفكر فيه. يمكننا أن نختار الأفكار المعزّزة للقوة - وليست الأفكار المُستنزفة للقوة. يمكننا أن نقرر ما الذي يجري في أذهاننا. يمكننا أن ننقل عن العادات الرديئة ونكوّن عادات حسنة. في الحقيقة، يُعتَبَر تعلّم التفكير في أفكار عظيمة عن قصد هو المفتاح للحياة العظيمة.

غالبًا ما نسمح لأنفسنا أن نقتنع بفكرة العالم عن «الحياة العظيمة». قد نساوي بين العظمة وبين الشهرة، أو الثروة، أو النجاح الرياضي، أو حياة المشاهير، أو العمل البارز، أو الإنجازات العلمية، أو الجاذبية الجسدية. لكن ولا واحد من هذه الأشياء يؤلف حياةً عظيمةً حقًا. في الواقع، هناك أشخاص من أشهر الناس وأكثرهم ثراءً في العالم لكنهم من أتعس الناس. إنني أؤمن أنه لكي تكون لأحد حياة عظيمة حقًا، يجب أن تكون له محبة، وسلام، وفرح، وموقف صحيح مع الله، وعلاقات حسنة، وصفات أخرى لا يعتبرها العالم بالضرورة «عظيمة». بدون هذه الأشياء، كيف يمكن أن تكون حياة أي شخص عظيمةً؟ فكر فقط في الأمر: ما الذي نملكه حقًا دون السلام والفرح؛ إن الحياة مليئة بالخصام والبؤس، ولا يوجد من يعتبر هذه طريقةً عظيمةً للحياة.

## فكر في الأمر

ما هو تعريفك الشخصي للحياة العظيمة؟

---

---

### ثلاثة مفاتيح للتفكير المنعم

يوضح الله في كلمته أن التفكير يرتبط ارتباطاً مباشراً بنوعية الحياة. خلال السنوات الكثيرة من الدراسة والتعليم والكتابة عن الذهن، يمكنني أن أقول بصدق إن تفكيرك سوف يتبدل وحياتك سوف تتغير إذا اتبعت تعليمات كلمة الله بخصوص أفكارك. في هذا القسم، أريد أن أشاركك بثلاثة مفاتيح للتفكير العظيم. كلها جُدي نفعاً، لكن لا يحدث أيُّ منها بالصدفة أو بدون مجهود. إذا كنت تريد أن تكون فعّالاً في حياتك، سيكون عليك أن تُدخلها في تفكيرك عن قصد.

## ١- تثبت ذهنك وحافظ عليه مثبتاً

يعطينا الرسول بولس توجيهات قيّمة عن تفكيرنا في (كولوسي ٣ : ٢): "اهْتَمُّوا (ثبتوا أذهانكم وحافظوا عليها مثبتةً على) بِمَا فَوْقَ (الأمور الأسمى) لَا بِمَا عَلَى الْأَرْضِ". إنه يخبرنا بوضوح أن ن فكر في الأمور المهمة بالنسبة لله («ما فوق»). وهذا سيملاً أذهاننا باستمرار بالأفكار الحسنة.

ربما يكون «تثبيت» ذهنك هو أحد أعظم الأمور التي يمكنك أن تتعلم فعلها وأفيدها. ويعني «تثبيت» ذهنك أن تصمم بحسم. يمكن أن تتحرك الخرسانة الرطبة بسهولة ويمكن ترك أثر عليها قبل أن تجف أو «تثبت». لكن بمجرد أن تثبت، تظل في مكانها إلى الأبد. لا يمكن بسهولة صبها أو تغييرها. وينطبق هذا المبدأ ذاته على تثبيت ذهنك. فإن تثبتت ذهنك يعني أن تحدد بحسم ما ستفكر فيه، وما ستؤمن به، وما سوف تفعله أو لا تفعله - وتثبته بطريقة لا يمكنك بسهولة أن تميل عنها أو تقتنع بسواها. وبمجرد أن تثبت ذهنك تبعاً لحق مبادئ الله للحياة

الصالحة. تكون بحاجة إلى أن تحافظ عليه مثبتًا ولا تسمح لقوى خارجية أن تعيد تشكيل تفكيرك. ولا يعني تثبيت ذهنك أن تكون ضيق الأفق وعنيدًا. يجب أن نكون منفتحين دائمًا على التعليم والنمو والتغيير. لكننا يجب أن نقاوم باستمرار تجربة أن نوفق أفكارنا مع العالم وأفكاره. ويعني تثبيت ذهنك على ما فوق أن تكون حازمًا في قرارك أن تتفق مع طرق الله للحياة مهما كان الشخص الذي يحاول أن يقنعك بأنك مخطئ.

عندما بدأت أوفق طريقة تفكيري وحياتي مع كلمة الله قوبلت بقدر كبير من المقاومة وكان عليّ أن أكون ثابتة في قراري. على سبيل المثال، فقد اكتشفت أنني عندما كنت أحاول أن أكون إيجابية، لم يكن الذين اعتادوا السلبية يتقبلون ذلك حسنًا. كانوا يقولون لي إنني أحاول أن أعيش حكايةً خياليةً وأن الحياة الحقيقية لم تكن بهذه الإيجابية. كانوا يقولون لي إنني لا يمكنني أن «أفكر» فأشق طريقتي للنجاح. وقد اتهمت فعليًا

بأنني أحاول أن أعمل من خلال «السيطرة على العقل» وكأنه كان شيئًا شريرًا بل وشيطانيًا أيضًا. لكن الحقيقة هي أن الله يخبرنا أن نسيطر على أفكارنا وعدم فعل هذا يدعو كل أنواع الشقاء إلى حياتنا.

وبالرغم من أن ما سأقوله محزن، إلا أنني كان عليّ أن أدرك أن إبليس يمكن أن يستخدم حتى عائلتي وأقرب أصدقائي لمحاولة منعي من تحقيق تقدم. كانوا يحبونني لكنهم فقط لم يفهموا. وللأسف، فإننا عادةً ما نتصيد الأخطاء لما لا نفهمه. كان عليّ أن أعرف بكل تأكيد أن الله كان يقودني، وكان عليّ أن أكون حاسمةً في عزمي أن أفكر الأفكار الصحيحة حتى يمكنني أن أرى النتائج الصحيحة في حياتي. كان أصدقائي معتادين على فعل الشيء نفسه الذي كنت أفعله دائمًا. وهو أن نفكر وفقًا لما كنا نراه ونشعر به. بدا غريبًا عليهم أنه كان يمكن أن نؤمن ونفكر وفقًا لما يمكن أن يكون وليس لما كان. والسبب الذي لأجله يعتبر تثبيت ذهنك والحفاظ



عليه مثبتاً مهتماً للغاية هو أنه لا يوجد في الحقيقة رجاء كثير في القدرة على مقاومة التجربة إذا لم تعقد العزم قبل الوقت بخصوص ما سوف تفعله عندما تتعرض للتجربة. يقول الكتاب المقدس إن إبراهيم لم يتزعزع أو يتشكك لأنه «تيقن» من وعد الله (انظر رومية ٤: ٢٠، ٢١). أي أنه ثبت ذهنه واستطاع أن يحفظه مثبتاً أثناء التجربة. سوف تتعرض للتجربة؛ فهذه حقيقة في الحياة. لذا، فإنك بحاجة إلى أن تفكر قبل الوقت في المواقف التي يمكن أن تسبب مشكلات بالنسبة لك. إذا انتظرت حتى تصبح في وسط الموقف حتى تقرر ما إذا كنت ستقف ثابتاً أم لا، فبكل تأكيد سوف تستسلم.

عندما نلتزم بنظام غذائي، يجب أن نطبق هذا المبدأ «ثبت ذهنك وحافظ عليه مثبتاً». حتى ننجح. يمكنك بسهولة أن تلتزم بنظام غذائي بعد العشاء في مساء يوم الإجازة. لكن المحك الحقيقي يأتي في مساء اليوم التالي عندما تبدأ في الشعور

بأنك جائع حقًا. إن الناس الذين ثبتوا أذهانهم سوف يتمسكون بقراراتهم. مدركين أنهم يجب أن يجتازوا أوقات الجوع حتى يحصلوا في النهاية على النتيجة التي يرغبون فيها. هذا المبدأ ذاته يجب تطبيقه على التمارين الرياضية، أو سداد دين مالي، أو تنظيف الجراج، أو أي عدد من الأشياء.

قرر قبل الوقت أنك سوف تكمل الطريق كله مع الله. بعض الناس يصرفون معظم حياتهم في البدء والانسحاب، وهم لا يكملون الطريق أبدًا. قد يثبتون ذهنهم لكن عندما تأتي التجربة، عندما تصبح الأمور صعبةً، لا يحافظون عليه مثبتًا. إنني أشجّعك بقوة على أن تكون واحدًا من بين من يnehون ما بدأوا من خلال الحفاظ على ذهنك مثبتًا في الاتجاه الصحيح طوال الطريق حتى تنال النصر.

"وَلَكِنَّا نَشْتَهِي [بقوة وبجدية] أَنْ كُلَّ وَاحِدٍ مِنْكُمْ يُظْهِرُ هَذَا الإِجْتِهَادَ عَيْنَهُ [طوال الطريق] لِيَقِينَ الرَّجَاءَ إِلَى النِّهَايَةِ" (عبرانيين ٦ : ١١).

أَيًّا كَانَ أَكْثَرَ شَيْءٍ يَمِثِلُ حَدِيثًا بِالنِّسْبَةِ لَكَ. قَرَّرَ  
الآنَ أَنَّكَ سَوْفَ تَثْبُتُ ذَهْنَكَ عَلَى النِّصْرَةِ التَّامَةِ.  
يُعْتَبَرُ الْحَدِيثُ مَعَ نَفْسِكَ قَبْلَ الْوَقْتِ أَحَدَ طَرِيقِ  
تَثْبِيتِ ذَهْنِكَ. بَعْضُ الْأَمْثَلَةِ عَلَى مَا يُمْكِنُ أَنْ تَقُولَهُ  
لِنَفْسِكَ وَأَنْتَ تَثْبُتُ ذَهْنَكَ فِي جَوَانِبِ شَائِعَةِ  
تَسَبُّبِ التَّجْرِبَةِ تَشْمَلُ:

• «لَنْ أَفْكَرَ أَفْكَارًا رَدِيئَةً عَنِ الْآخِرِينَ وَلَنْ أُحَدِّثَ  
بِالنَّمِيمَةِ. لَنْ أُحَدِّثَ بِالنَّمِيمَةِ؛ عِنْدَمَا يَبْدَأُ شَخْصٌ  
مِنْ حَوْلِي فِي الْكَلَامِ إِلَيَّ عَنْ شَخْصٍ آخَرَ بِطَرِيقَةِ  
انْتِقَادِيَّةٍ. فَلَنْ أَسْمَحَ لِنَفْسِي أَنْ أَشْتَرِكَ فِي هَذَا.  
لَنْ أَشَارَكَ فِي تَدْمِيرِ سَمْعَةِ شَخْصٍ مَا، لَنْ أَسِيءَ  
إِلَى الرُّوحِ الْقَدِيسِ».

• «لَنْ أَفْرِطَ فِي الْأَكْلِ عِنْدَمَا أَجْلِسُ لَتَنَاوُلِ الْوَجِبَاتِ  
الْيَوْمِ؛ سَوْفَ أَتَوَقَّفُ عِنْدَمَا أَبْدَأُ فِي الشُّعُورِ  
بِالْإِمْتَلَاءِ. سَوْفَ أَخْتَارُ اخْتِيَارَاتِ طَعَامٍ جَيِّدَةٍ وَلَنْ  
أَكُلَ حَسْبَمَا تَقُودُنِي شَهْوَتِي».

• «لَنْ أَفْرِطَ فِي أَيِّ مَجَالٍ مِنْ حَيَاتِي. إِنَّنِي شَخْصٌ  
مُتَوَازِنٌ. لَنْ أَتَذْمَرُ بِشَأْنِ أَيِّ شَيْءٍ؛ فَلَدَيَّ أَشْيَاءٌ كَثِيرَةٌ

أشكر عليها وسوف أفكر في هذه الأشياء». •  
«سوف أحيأ لكي أرضي الله، وليس الناس.  
أريد أن أكون مقبولاً لكنني لن أساوم في إيماني  
واستقامتي الأخلاقية».

• «سوف أزيل الضغط غير الضروري من حياتي.  
سوف أقلل سرعتي، ولا ألتزم بما فوق طاقتي،  
وأحاول أن أبقى الحياة بسيطةً بقدر الإمكان».  
• «سوف أفكر أفكاراً إيجابيةً وأتكلم بكلمات  
إيجابية».

إذا فكرت في أفكار مثل هذه، ثم تعرضت لتجربة  
أن تتكلم بنميمة، أو تفرط في الأكل، أو تواجه أي  
إغراء معين، يكون لديك بالفعل أساسٌ موضوع. إن  
الرسالة التي سجلتها بداخلك سوف تعاد عليك  
مرةً أخرى، ولن يكون اتخاذ القرار الصحيح صعباً  
كما هو الحال لو أنك لم تقرر ما الذي ستفعله  
عندما تكون في الموقف فعلياً.

إذا أعددت ذهنك قبل الوقت، فعندما تأتي التجربة  
سوف تكون مهياًً لأن تقول لها: «لا». لا تنتظر فقط

وترى ما ستشعر بالرغبة في فعله عندما تظهر التجربة. قال يسوع لتلاميذه أن يصلُّوا حتى لا يدخلوا في تجربة (انظر لوقا ٢٢: ٤٦). وهذه طريقة أخرى تثبت بها ذهنك وقلبك في الاتجاه الصحيح. يُعتَبَر التعرف على مناطق ضعفك ومعرفة نوع المواقف التي تتحداك في الحياة أمرًا حكيماً. كما يُعتَبَر تثبيت ذهنك بحزم للتغلب عليها هو سبيل للنصرة.

### فكر في الأمر

ما هي المواقف المحددة التي يمكنك أن تطبِّق عليها مبادئ الاستعداد هذه؟

---

---

### ٢- جدد ذهنك

لا يكتمل أي تعليم عن الذهن بدون (رومية ١٢: ٢): «وَلَا تُشَاكِلُوا هَذَا الدَّهْرَ [تتشكلوا وتتكيفوا

لتقاليدہ الخارجية السطحية] بَلْ تَغَيَّرُوا عَنْ  
شَكْلِكُمْ بِتَجْدِيدِ [الكامل لـ] أَذْهَانِكُمْ [بمثلها  
الجديدة وتوجُّهاتها الجديدة]. لِتَحْتَبِرُوا [لتبرهنوا  
لأنفسكم] مَا هِيَ إِرَادَةُ اللَّهِ الصَّالِحَةِ الْمُرْضِيَّةِ  
الْكَامِلَةِ [في عينيه]».

إن الذهن غير المتجدد هو الذهن الذي لا يتغير أبداً.  
بعد قبول يسوع المسيح مُخْلِصًا. تتجدد الروح  
لكن يظل الذهن كما هو. تمثل هذه الحالة تربةً  
خصبةً للشيطان ليعمل فيها. لهذا السبب، غالبًا  
ما يشيع عن المؤمنين صيت أنهم مراؤون. فإنهم  
يقولون إنهم يؤمنون بشيء ما، ولكن سلوكهم لا  
يتماشى مع ما يزعمون من معتقدات. قد يذهبون  
إلى الكنيسة كل أسبوع، لكنهم في البيت أو  
العمل لا يختلفون عن بقية العالم. وهم ليسوا  
تعساء فقط، بل إن القدوة التي وضعوها أمام  
الآخرين رهيبة.

كثيرون من الذين يحتاجون إلى المسيح في حياتهم  
يُعاقون عن قبوله بسبب الشهادة الضعيفة من

آخرين يعرفونهم ويقولون عن أنفسهم إنهم مسيحيون مؤمنون.

### الذهن غير السليح

إن راعى أحدُ أولاد الله خطيئةً في قلبه، فإنه بذلك يسلم ذهنه إلى أرواح شريرة لكي تستخدمه. على سبيل المثال، يقول الكتاب المقدس بوضوح إنه إذا اشتهى رجلٌ امرأةً في قلبه، فقد زنى فعليًا معها من جهة قلبه. قد يكون مؤمنًا لكنه جسدي وعالي، إن ذهنه غير سليم، إنه لا يسيطر على أفكاره، لم يجدد ذهنه أو يتعلم قوة أفكاره.

قد تكون لامرأة أفكار غير سليمة نحو رجل آخر إذا كانت عندما تراه تُعجب به بصورة زائدة عن الحد وتميل إلى مقارنته بزوجها. ربما تود لو تحلى زوجها ببعض الصفات التي تراها في الرجل الآخر وتصبح أفكارها غير سليمة؛ إذ تتخيل نفسها حتى متزوجةً منه بدلًا من زوجها.

قد تجد المرأة نفسها تشعر بالذنب تجاه مثل هذه

الأفكار لكنها تفشل في إدراك أنها تستطيع أن ترفض هذه الأفكار التي تمثل «ضيوفاً غير مدعوين» بدلاً من توفير بيت مريح لها.

كلما زادت مدة سماح الإنسان لهذه الأفكار غير السليمة أن تجري، زادت صعوبة التخلص منها. لقد بنى إبليس حصناً في ذهن الإنسان لا يمكن أن ينهدم إلا بالتصميم القوي والجرعات الضخمة من كلمة الله.

يقدم إبليس الكثير من الأفكار غير السليمة إلى رأس المؤمن. إنه يعلم أنه يستطيع أن يعوق الإثمار بفعل هذا. يمكنه أن يُبقي المؤمن ضعيفاً وعاجزاً من خلال السيطرة على أفكاره. قد يملأ إبليس ذهن الإنسان بالانتقاد أو التحامل. قد يستخدم أفكار الغيرة لكي يقيده. يُعْتَبَر أفكار الكبرياء من الأفكار المفضّلة لديه. إذا استطاع أن يجعلنا نفكر في أنفسنا أكثر مما يجب وفي الآخرين أقل مما ينبغي، يمكنه أن ينجح في تعطيلنا عن محبة



الآخرين، والتي هي الوصية الجديدة التي أعطاها يسوع (انظر يوحنا ١٣ : ٣٤).

لا يشبه تجديد ذهنك تجديد رخصة قيادتك أو تجديد اشتراكك في المكتبة، الذي يمكن القيام به بسرعة ولا يتحتم أن يتكرر لمدة شهور أو أعوام. لكن تجديد ذهنك يشبه بالأكثر تولي مسؤولية تجديد وترميم منزل قديم؛ فهو لا يحدث بسرعة، بل يستغرق وقتًا، وطاقَةً، وجهدًا، ودائمًا ما يكون هناك شيء يحتاج للاهتمام.

لا تقع في فخ تصديق أنه يمكنك أن تجدد ذهنك عن طريق التفكير في الأفكار الصحيحة مرة واحدةً. لكي يتجدد الذهن، سوف يكون عليك أن تفكر في الأفكار الصحيحة مرارًا وتكرارًا، إلى أن تصير مغروسة في تفكيرك - إلى أن تأتي إليك الأفكار الصحيحة بسهولة وبصورة طبيعية أكثر من الأفكار الخاطئة. سوف يكون عليك أن تدرب نفسك على أن تفكر بصورة سليمة، وسيكون عليك أن تتحذر من السقوط في أنماط التفكير

القديمة - ويمكن أن يحدث هذا بسهولة شديدة. وعندما يحدث هذا، لا تشعر بالسوء، بل ابدأ فقط في التفكير بالصورة الصحيحة مرةً أخرى. في النهاية، سوف تصل إلى النقطة التي تشعر فيها بأن الأفكار الخاطئة تجعلك فعليًا غير مستريح وأنها لم تعد تناسب عمليات تفكيرك.

تمتد عملية تجديد الذهن المتواصلة المستمرة إلى كل جانب من تفكيرك. إذا كنت تشبه معظم الناس، فإن الكثير من المناطق في ذهنك تحتاج إلى التجديد. قد تشمل هذه المناطق الطريقة التي تفكر بها في نفسك، أو في أمورك المالية، أو في صحتك، أو في عائلتك، أو في إدارة الوقت، أو في الإجازات وأوقات الاستجمام، أو في وظيفتك، أو في مستقبلك، أو في أية مجموعة من الموضوعات الأخرى الكثيرة. لا تفترض أنك قد قمت بتجديد ذهنك فقط لأنك تشعر بالثقة من جهة أن تفكيرك قد تغير في منطقة واحدة، يجب أن تحتفل بالنهاية الفكرية التي تخلصت منها، لكن لا تشعر

بالرضا عن نفسك وتفشل في مواصلة السعي. في أوقات كثيرة، تكون جوانب التفكير التي ترى أن تجديدها هو التحدي الأكبر هي الجوانب التي تسبب لك أكبر ألم وتمنعك من استقبال الأفضل الذي لدى الله لك. كنت مدمنة للعمل، وبالرغم من أنني كنت أحقق تقدمًا في مقاومة ذلك رويدًا رويدًا، إلا أنها كانت معركة حقيقية بالنسبة لي. كنت أشعر بعدم الأمان وعدم القيمة نتيجة تعرضي للإساءة في طفولتي وسقطت في فخ الحصول على قيمتي مما أحققه. لم يكن باستطاعتي أن أستمتع حقًا بالحياة الجديدة التي قدمها الله لي من خلال يسوع المسيح؛ لأنني كنت أعمل باستمرار في محاولة لاستحقاق ما قد أعطاه لي بالفعل بنعمته ورحمته كعطية مجانية. ومن خلال المثابرة في تجديد ذهني، استطعت أن أوازن حياتي بصورة أفضل بطرق تذهلني! لكنني أريد أن أؤكد مرةً بعد مرة أنك يجب أن تكون راغبًا في استثمار الوقت والجهد إذا كنت تريد أن تغيّر طريقة تفكيرك.

دعني أقول بسرعة إنك يجب ألا تشعر أنك مدان إذا كنت تصارع مع تفكيرك الآن، أو إذا كنت تواجه صراعات في الأيام القادمة. إن الدينونة لا تفعل شيئاً سوى أن تُضعِفك، ولن تساعدك أبداً على تحقيق التقدم. في أي وقت ندرك فيه أننا نسمح للأفكار الخاطئة بالوجود في أذهاننا، يجب أن نطلب من الله أن يسامحنا ونواصل السعي نحو هدفنا. احتفل بكل انتصار؛ لأن هذا يساعدك على ألا تشعر بأن ما يتبقى ويحتاج للانتصار عليه يطغى عليك، وتذكر أن الله صبور للغاية وطويل الأناة. إنه متفهم ولن يتخلى عنك أبداً.

### فكر في الأمر

ما هي مناطق حياتك التي يحتاج فيها ذهنك أن يتجدد؟

---

---

### ٣- «منطق» هناك

يعلمنا الكتاب المقدس في (بطرس ١: ١٣) قائلاً: «مَنْطِقُوا أَحْقَاءَ ذَهْنِكُمْ صَاحِينَ. فَأَلْقُوا رَجَاءَكُمْ بِالتَّمَامِ عَلَى النِّعْمَةِ الَّتِي يُؤْتِي بِهَا إِلَيْكُمْ عِنْدَ اسْتِعْلَانِ يَسُوعَ الْمَسِيحِ».

أنت وأنا لسنا معتادين على سماع عبارة «مَنْطِقُوا» اليوم. لكن في أزمنة الكتاب المقدس، كان الرجال والنساء أيضًا يرتدون ملابس طويلة تشبه التنورات. إذا حاولوا الركض بهذه الثياب، فهناك احتمال كبير أن يتعثروا في الأقمشة الطويلة ويسقطوا. عندما كانوا يحتاجون إلى التحرك بسرعة، كانوا يللمون ثيابهم ويجذبونها لأعلى حتى يمكنهم أن يسيروا أو يركضوا بحرية؛ كانوا يمتطقون ثيابهم. عندما يقول لنا الكتاب المقدس: «منطقوا أحقاء» ذهنكم، فإنني أرى أن هذا يعني أن نرفع أذهاننا من على كل شيء يمكن أن يجعلنا نتعثر أثناء ركضنا في السباق الذي وضعه الله أمامنا. أعتقد أنه قد يشير أيضًا إلى التركيز على الشيء الذي بين أيدينا

بدلاً من السماح لأفكارنا أن تشرّد في المكان كله. إن الله لديه خطة صالحة لكلّ منا، لكننا يجب أن نسلّك الطريق الذي يقودنا إليه. يُعتَبَر التركيز حَدِيثًا حَقِيقِيًّا في عالمنا اليوم. فلدينا قدر كبير من المعلومات التي ترد إلينا طوال الوقت ويتطلب الإبقاء على أذهاننا مركزةً على هدفنا تصميماً كبيراً بل وتدريباً أيضاً.

قد تستيقظ صباح أول أيام الأسبوع وتصمم بالتمام على أن تبدأ يومك بقضاء وقت مع الله في الصلاة ودراسة الكتاب المقدس. ثم تنوي أن تنتهي من ثلاثة موضوعات محددة في ذلك اليوم. إنك بحاجة إلى أن تذهب إلى البقال، وتقوم بعمل صيانة لسيارتك، وتنتهي من تنظيف خزانة بدأت العمل فيها في الأسبوع الماضي. نواياك جيدة، لكنك إذا لم تركز على هذه الأشياء سوف تنجرف بالتأكيد إلى أشياء أخرى أو أشخاص آخرين. يُعتَبَر مَنطَقة ذهنك طريقةً أخرى نقول بها: «ابقَ مركَّزاً على ما تحتاج إلى فعله».

## ضيوف غير مدعويين

هل تختبر أفكارًا تومض في ذهنك وتبدو أنها تأتي من العدم؟ إنها تأتي من مكان ما، وغالبًا ما تكون مُصمَّمةً لكي تعطلَّك عن بلوغ أهدافك. هذه الأفكار هي في الحقيقة ضيوف غير مدعويين يبحثون عن بيتٍ، ومهمتنا هي أن نخبرهم أنه لا يوجد مكان لهم.

كيف يكون رد فعلك إذا جاء أناس بالكاد تعرفهم إلى باب بيتك بحقائبهم يقولون لك إنهم يريدون أن ينتقلوا للعيش معك؟ حسنًا، بالطبع سوف تخبرهم أنهم ليسوا موضع ترحيب ومهما كان إصرارهم، فسوف تثبت على قرارك بأنك لا يمكنك توفير بيت لهم. يجب أن نقف هذا الموقف ذاته مع الأفكار الوامضة التي هي في حقيقتها ضيوف غير مدعويين ومزعجين يأتون قارعين على باب أذهاننا. على سبيل المثال، إذا قررت أن تدرس بعض المقررات الدراسية الجامعية لكي تحسِّن من تعليمك وعندما تذهب لتسجيل اسمك تبدأ بعض الأفكار

في الوميض داخل ذهنك مثل: «إنك كبير السن جداً على أن تذهب للجامعة. سوف يكون هذا صعباً عليك جداً وسيستغرق الكثير من الوقت. لم تكن نتيجتك جيدةً في المدرسة الثانوية، والجامعة أصعب بكثير منها». توقف في الحال واسأل نفسك إذا كانت هذه الأفكار منك أم أنها آتية من مكان آخر خارجك. هل تختارها أنت أم أنها تمثل ضيوفاً غير مدعوين أرسلهم الشيطان لك. بدلاً من أن تقدم لهم بيتاً، «منطق» ذهنك وفكر في الطريقة التي تريد أن تفكر بها. ابقَ مركزاً على هدفك، وليس على الخوف الذي يحاول العدو أن يبثه داخلك. فكر هكذا: «سيكون هناك الكثيرون الأصغر مني سنّاً في فصولي، لكنني لديّ ذهن جيد ومستقبل أريد أن أحققه، لذلك سوف أسجل اسمي وسوف أفعل أقصى ما بوسعي. حتى إذا كنت أكبر الموجودين سنّاً في الجامعة كلها، فإنني لست عجوزاً للدرجة التي تمنعني من أن أحسّن نفسي». قد تريد أن تنتهي من سداد ديونك، أو أن تحيا



بأسلوب حياةٍ صحي، أو أن تحسّن زواجك، أو أشياء أخرى عديدة. أيًا كان موقفك المحدد، فكن مجتهدًا ومنطق أحقاء ذهنك وتخلص من أية أفكار تقف في طريقك بينما تسعى للتقدم إلى الأمام.

### فكر في الأمر

هل نمت القدرة على التركيز أم أنك تسمح للضيوف غير المدعوين أن يُخرجوك عن مسارك؟

---

---

### ليكن لك بعض "جلسات التفكير"

أؤمن بأن يكون للإنسان «جلسة تفكير» كل يوم. إذا جلسنا بانتظام وقلنا لأنفسنا: «سوف أفكر في أشياء قليلة لدقائق قليلة». بعدها أفكر عن عمد في بعض الأشياء التي يخبرنا الكتاب المقدس أن نفكر فيها. سوف تتحسن حياتنا بصورةٍ شديدة. فإن تدريب أنفسنا على أن نفكر بصورة سليمة من

خلال «جلسات التفكير المُتعمّد» سوف يدرّبنا على أن نبدأ في التفكير بصورةٍ صحيحةٍ في حياتنا اليومية.

هناك أفكارٌ تحتاج إلى أن تفكر فيها كل يوم حتى تثبت ذهنك وتبقيه مثبتاً، وتجدد ذهنك، وتمنطق أحقاء ذهنك. في القسم التالي من هذا الكتاب، سوف أشاركك ببعض هذه الأفكار وأساعدك على فهم كم هي قوية بصورةٍ مذهلة. على سبيل المثال، فإن أحد الأشياء التي يحتاج كل المؤمنين إلى التفكير فيها في كل يوم هي هذا الحق الكتابي: «إن مكانتي صحيحة أمام الله». دعني أسألك، هل ترى أي خطأ على الإطلاق من التفكير في مثل هذه الفكرة عدة مرات في اليوم؟ أنا لا أرى ذلك بالتأكيد! لماذا لا تفكر في شيء عن قصد يفيدك بدلاً من مجرد التأمل في أي شيء يصادف أن يسقط في ذهنك؟

إننا نستخدم قدرات تفكيرنا كل يوم، لكن معظمنا يحتاجون إلى أن يغيّروا محتوى أفكارهم.

فبدلاً من أن نفكر قائلين: «إنني لست جيداً؛ إنني أفسد كل شيء، لا أفعل أي شيء صواب مطلقاً»، يمكننا أن نستخدم طاقتنا الفكرية في التفكير في كم يحبنا الله وكيف أننا في علاقةٍ صحيحةٍ معه من خلال يسوع المسيح.

أو فكر في كم سيمكنك أن تتغلب على الخوف في حياتك بصورةٍ أكثر فعالية إذا صرفت وقتاً في التفكير هكذا: «لن أخاف؛ لن أسمح للخوف أن يتحكم فيّ. أعرف أنه سوف يأتي من وقت لآخر، لكن حتى إذا اضطررت أن أفعل شيئاً أخاف منه فسوف أفعله». ستكون هذه طريقة لتثبيت ذهنك والحفاظ عليه مثبتاً ضد الخوف. ثم عندما تواجه بتجربة أن تخاف، سيكون باستطاعتك أن تقاوم بصورة أفضل.

وإذ تقضي المزيد من الوقت في التفكير الصحيح، سوف يحدث تغيير عظيم في حياتك. قد تحتاج إلى وضع ملحوظات في أنحاء المنزل تقول فيها «ما الذي كنت تفكر فيه اليوم؟» قد يكون عليك

أن تضع ملاحظةً في سيارتك تذكرك بأن تفكر الأفكار الصحيحة اليوم - أو حتى أن تكتب تلك الأفكار وتعلقها على المرآة أو تعرضها على شاشة حاسبك الآلي. هذا النوع من التمرين لن يكون غريباً على طالب الجامعة الذي يستعد للامتحان النهائي. فإنهم يفعلون كل ما يمكنهم فعله لكي يحافظوا على الإجابة الصحيحة أمام عيونهم قبل الاختبار لضمان أن يتخرجوا من السنة الدراسية. إذا أردت أن تدرب نفسك على أن تذكّر نفسك بأن تقضي وقتاً في التفكير بالأفكار الصحيحة عن عمد لبضع دقائق كل يوم، فسوف تجد الأشياء تتحسن بصورة هائلة لدرجة أنك ستدهش للغاية. وقبل أن تدرك الأمر، سوف تجد نفسك تستمتع بالحياة الحسنة التي سبق الله فأعدها لك.

”لأننا نحنُ عمَلُهُ (الخاص)، مَخْلُوقِينَ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ [مولودين ثانية] لأَعْمَالٍ صَالِحَةٍ. قَدْ سَبَقَ اللَّهُ فَأَعَدَّهَا (خطتها قبل الوقت) [لنا لنتخذ

المسارات التي أَعَدَّها قبل الوقت] لِكَيْ نَسْأَلَكَ فِيهَا  
[نحيا الحياة الحسنة التي سبق فرتبها وأَعَدَّها لنا  
لكي نحياها]» (أفسس ٢ : ١٠).

### فكر في الأمر

كيف يمكنك أن تُدرج «جلسة تفكير» مدتها عشر  
دقائق في روتينك اليومي؟

---

---

### الانفصال عن العادات الرديئة

إذا كنا نريد أن نختبر كل ما خطَّه الله لنا ربما  
تكون إحدى المناطق التي نحتاج أن نكون متعمِّدين  
وقاصدين فيها أكثر من غيرها هي منطقة العادات.  
العادات هي أفعال نقوم بها بصورة متكررة. أحياناً  
دون حتى التفكير فيها، أو أشياء فعلناها كثيراً  
لدرجة أنها أصبحت ردود أفعالنا الطبيعية تجاه  
مواقف معينة.

على سبيل المثال، لديّ عادة أن أضع أحمر الشفاه بعد أن أكل عندما أكون في مكان عام. يستفزني أصدقائي بهذا الأمر لأنني أفعله كثيرًا. فأخرج مرآة الجيب وأحمر الشفاه وأضعه. عندما أكون في البيت أستخدم مرطبًا للشفاه بدلًا من هذا. أنا لا أصدق أنني أفكر في الأمر عن وعي حقًا. لكنني فعلته فقط لوقت طويل حتى أصبح عادةً. في اللحظة التي أشعر فيها أن شفتيّ جافتان، أضع عليهما شيئًا لترطيبهما. كما أنني أهزهز أصابع قدمي كثيرًا. وأنا لا أعلم حتى لماذا أفعل هذا؛ إنها عادة. على الأقل هي تُبقي الدم جاريًا في قدمي، وهو شيء جيد.

بعض الناس لديهم عادة وضع مفاتيح سيارتهم في نفس المكان في كل مرة يدخلون فيها بيوتهم أو مكاتبهم. والبعض يحرصون على ألا يتركوا أي شيء أبدًا في صندوق بريدهم (سواء الفعلي أو الإلكتروني) بنهاية كل يوم عمل. البعض لديهم عادة التمرين اليومي أو تناول الطعام الصحي.

البعض يملأون سياراتهم بالبنزين عندما يفرغ نصف الخزان بدلاً من أن يقارب على الانتهاء. هذه عادات جيدة. بالطبع يوجد لدى الناس عادات رديئة أيضاً، مثل قضم أظافرهم، أو مقاطعة الآخرين أثناء حديثهم، أو عدم إطفاء الأنوار عند ترك حجلات معينة، أو ترك فوضى وراءهم لكي ينظفها الآخرون، أو التأخر الدائم عن المواعيد.

كلنا لدينا عادات مثل العادات التي ذكرتها؛ كثير منها فريدة بالنسبة لنا كأفراد وقد لا نعرف شخصاً آخر يفعل ما نفعله نحن تماماً. بعض العادات غير المضرة ليست بالضرورة هي العادات التي يجب أن نقلق منها. لكن عاداتنا المضرة تحتاج إلى أن تنكسر ويحل محلها عادات حسنة. ولا تنكسر العادات الرديئة فقط لأننا نريد أن نكسرهما. بل يجب أن نكسرهما عن قصد وسوف يتطلب هذا تصميمًا واجتهادًا.

وجدت أربعة وثلاثين شاهداً في الترجمة الإنجليزية المنقحة للكتاب المقدس لكلمة «عادة». وهذا

يخبرني أن الله يتوقع منا أن نكوّن عادات حسنة. قال داود كاتب المزامير إن الرجل الذي يريد أن يزدهر وينجح يحتاج أن يتأمل ويلهج باعتياد في كلمة الله نهارًا وليلاً (انظر مزمور ١ : ٢ ، ٣). وهذا يخبرني أن ترسيخ العادات اللازمة للنجاح يحتاج إلى انضباط واستمرارية، خصوصًا في أفكارنا. فبالانضباط الكافي والاستمرارية، يمكننا أن نكسر عادات رديئة وتكوّن بدلًا منها عادات جديدة.

فكر في كسر العادة الرديئة على أنه يشبه انفصال فتاةٍ ما عن صديقها السيئ. المثير للاهتمام أنها يمكن أن تفتقد هذا الصديق بالرغم من أنها تعرف أنها قد فعلت الأمر الصواب بالانفصال عنه. قد تشعر بالوحدة لفترةٍ من الزمن وتُغوى للرجوع إليه، لكن إذا بقيت ثابتةً في عزمها فلن تعود تفتقده في النهاية، وستجد شخصًا آخر يقدم لها علاقةً سليمةً. بالمثل، فإننا قد نكسر عادةً رديئةً، ومع هذا، نظل نفتقدها لفترة، بل ونتعرض حتى لإغراء أن نعود إلى الطرق القديمة. هذا هو الوقت الذي



يجب أن تثبت فيه ذهنك وتحافظ عليه مثبتاً في الاتجاه الجديد لأنك لا تريد أن تظل في عبودية القديم ويفوتك الشيء الجديد الذي لدى الله لك.

في العهد الجديد، يكتب بولس قائلاً إننا يجب أن نميت باستمرار الأعمال الميتة التي يحفزها الجسد إذا كنا نريد أن نعيش بالحق وبصدق (انظر رومية ٨: ١٣). إنه يقول ببساطة إننا يجب أن نتعلم أن نميز ما هو ليس مشيئة الله، وبالتالي ليس صالحاً لنا، ويجب أن نعتاد أن نقول: «لا» لهذه الأشياء. إن فعل الصواب لمرة واحدة أو حتى لمرات قليلة لا يساوي النجاح، بل اعتياد فعل الصواب هو الذي ينتج حياةً جديرةً بأن نحياها. قد لا يكون هذا سهلاً، لكنه سيكون جديراً بالجهد.

لا تشعر بالإحباط إذا شعرت في البداية أنك تحقق تقدماً قليلاً أو لا تحقق تقدماً في تكوين عادات جديدة. تذكر أن العادات تستغرق وقتاً. وكما ذكرت في مقدمة الجزء الأول، فإن بعض الخبراء يقولون إنه يمكن تنمية العادة في واحد وعشرين يوماً، بينما

يقول آخرون إنها تستغرق شهرًا. أنا لا أعلم إذا كانت هذه الأرقام دقيقة أم لا، لكنني أعلم من خبرتي أن أي شيء أتمسك به لمدة ثلاثين يومًا يبدأ في التأصل في تفكيري وشخصيتي وروتيني. تقدّم لي الثلاثون يومًا بدايةً حسنةً، وإنني أفضل أن أقضي وقتي في التقدم بدلًا من التراجع. لذلك إذا كنت تحتاج إلى تكوين عادة جديدة، جرب الأمر لمدة ثلاثين يومًا. وبنهاية هذه الفترة الزمنية، انظر أين وصلت. إذا بدت وقد تأسّست، فهنيئًا لك؛ لقد أصبحت لديك عادة جديدة. إن لم يحدث هذا، فاستمر مجتهدًا ومنضبطًا ومركّزًا وسوف تنجح في النهاية. إن الشخص الذي لا يستسلم أبدًا دائمًا يرى النصر.

### فكر في الأمر

ما هي العادات الحسنة التي تحتاج إلى أن تنمّيها في حياتك؟ كيف ستبدأ؟ متى ستبدأ؟

---

---

## أهمية اللهج في كلمة الله

كل الأشخاص الناجحين الذين نقرأ عنهم في الكتاب المقدس كانت لهم عادة اللهج في كلمة الله. كانوا يعلمون أن هذه كانت هي الطريقة للحفاظ على أذهانهم متجددةً في طرق الله. واللهج يعني ببساطة أن تعيد في ذهنك مرارًا وتكرارًا. أن تتمم برقة أو تتكلم بصوت عالٍ. كلنا نعلم كيف نلهج. لكننا غالبًا ما نطبق المبدأ في مجالاتٍ مضرّة. يمكنني بسهولة أن ألهج طوال اليوم في مشكلاتي أو في شيء فعله شخص ما وآذاني. يمكنني أن أفعل هذا حقًا دون حتى أن أحاول. لكنني يمكن أيضًا أن أختار أن ألهج في شيء آخر يفيدني ويكون مرضيًا لله.

إن اللهج في الحقيقة قوي للغاية. أحب أن أنظر إلى اللهج في كلمة الله على أنه يشبه مضغي للطعام؛ إذا ابتلعت طعامي كاملاً، فلن أحصل على التغذية التي فيه ولن يفيدني فعليًا. بل قد يسبب لي المغص. إذا تصفحت كلمة الله أو سمعت

فقط عظةً أسبوعيةً في الكنيسة. فإن هذا يشبه بلع الطعام كاملاً، دون الحصول منه مطلقاً على الأشياء الصالحة التي يريدني الله أن أحصل عليها. إن كلمة الله تمتلك فعلياً قوةً متأصلةً فيها، وأنا أوّمن أن تلك القوة تنطلق بأفضل ما يمكن عندما نفكر فيها مراراً وتكراراً.

شاركني أحد أصدقائي وسأسميه «بيتر» باختبار من حياته الخاصة أرى أنه سيوضح هذه النقطة كثيراً؛ شاركني بأنه كانت لديه مشكلة طوال حياته مع اشتهاؤ نساء أخريات في أفكاره. وكان هذا مؤلماً بصفة خاصة له؛ لأنه خادم وكان يعرف أن المبادئ التي كان يعلمها ويؤمن بها يجب أن تكون عاملةً في حياته. وكان قد شارك زوجته بهذا الأمر لغرض المساءلة، وبالرغم من أنهما صلياً لأجل هذا الأمر بشدة، إلا أنه لم يجد راحةً. بالطبع أحزن هذا الأمر بيتر كثيراً؛ لأنه لم يكن يريد أن يفكر في هذه الأفكار الخاطئة، لكن مهما حاول باجتهاد بدا أنه لا يستطيع أن يكف عن هذا التفكير. فإذا رأى امرأةً

جميلةً. كان ذهنه يتخيل كل أنواع الأشياء غير الطاهرة وغير السليمة. وبعد سنوات كثيرة من العذاب المطلق بسبب هذه المشكلة، بدأت صحته تتدهور. ومن خلال الظروف الصعبة التي قابلها، بدأ يطلب الله بصورة أعمق من ذي قبل في حياته. أراه الله عدة أشياء كانت مفيدةً، لكن الشيء الأهم كان هو تكوين عادة اللهج في كلمة الله. لم يكن لدى صديقي أية فكرة عن أن هذا سوف يحل مشكلة حياته مع الأفكار الشهوانية، لكنه في طاعة لله بدأ بنص كتابي عن محبة الآخرين. إننا مدعوون كلنا للحرية، ويجب ألا تكون حريتنا عذرًا للأنانية، بل يجب أن نخدم بعضنا البعض بدافع المحبة (انظر غلاطية ٥: ١٣).

ظل يلهج في هذا الجزء الكتابي باجتهاد، مفكرًا فيه كثيرًا طوال اليوم. استمر هذا لعدة أيام ثم أتحت له الفرصة ليذهب إلى حمام السباحة في الفندق الذي كان يقيم فيه. كان يريد أن يذهب إلى حمام السباحة مع عائلته، لكنه في الحقيقة

كان يخشاه؛ لأنه كان يعرف أن الأرجح أنه سوف يرى النساء في ثياب السباحة وكان يخاف من أن أغلب الظن أن ذهنه سوف يمتلئ بنفس الأفكار الشهوانية التي ظل يحاربها لسنوات كثيرة. وبالفعل شاهد امرأة جميلة جداً، وكانت ترتدي بيكيني يكشف الكثير من جسدها. لكن الغريب أن بيتر اكتشف أن أول فكرة راودته هي «يا ترى هل تلبس هذه المرأة مثل هذه الثياب لأنها ليس لديها أبداً من يحبها محبةً صادقةً؟ يا ترى هل عرفت أبداً محبة الله غير المشروطة؟» وبدأ يصلي لأجلها وهو ما أدهشه كثيراً وكان مسروراً عندما أدرك أنه لم يتعرض حتى لتجربة أن يفكر في أفكار الشهوة. يمكنني أن أضيف أن هذه النصر العجيبة قد استمرت منذ ذلك الوقت وحتى الآن. لقد واصل بيتر رحلة لهجه اليومي في أجزاء من الكتاب المقدس واكتشف أنها قد غيّرت حياته بالتمام. بالرغم من أنه خادم وقد تعلم في كلمة الله، إلا أنه لم يكن يحصل منها على القوة التي كانت متاحة له؛ لأنه

لم يكن قد نَمَى عادة اللهج فيها.  
أصلي أن تكون قصة بيتر بمثابة الوقود للرحلة التي  
أمامك.

في هذه السلسلة، سوف أقدم وأشرح اثني عشر  
فكرة قوة محدداً - وهي تحسين لك لكي تستخدمه  
وأنت تشن حربك على العدو على ساحة المعركة  
التي هي ذهنك. وكما قلت سابقاً، ليس المقصود  
من هذه السلسلة أن تُقرأ فقط بل أن تُدرَس. ولا بد  
من التأمل في أفكار القوة الاثني عشرة حتى  
تصير عادات. إن هذه الأفكار البسيطة بالرغم من  
قوتها هي مفاتيح للنصرة في الحرب الفكرية التي  
نحاربها في الحياة. وسوف تجلب لك بُعداً مذهلاً  
للقوة. لقد غيّرت حياتي بصورة أكيدة، وأنا أوأمّن  
أنها سوف تفعل الشيء نفسه لك. لكن تذكر أنك  
يجب أن تتأمل فيها، وهو ما يعني أن تفكر فيها  
عن عمد!

## الهوامش

1. "Stripped Gears" (The Rotarian, March 1988), 72.
2. Carol Ryff, "Power of Super Attitude" (USA Today, October 12, 2004), [http://www.usatoday.com/news/health/2004\\_10\\_12\\_mind-body\\_x.htm](http://www.usatoday.com/news/health/2004_10_12_mind-body_x.htm).
3. Robert Roy Britt, LivScience Web site, "Study: Optimists Live Longer" (November 1, 2004), [http://www.livescience.com/health/041101\\_optimist\\_heart.html](http://www.livescience.com/health/041101_optimist_heart.html).
4. BBC World News Web site, "Positive Thinking 'extends life'" (July 29, 2002), <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/2158336.stm>
5. Mayo Clinic Web Site; "Positive Thinking: Reduce Stress, Enjoy Life More"; <http://www.mayoclinic.com/health/positive-thinking/SR00009>.
6. Lauren Neergaard, "Study Verifies Power of Positive Thinking" (Associated Press, November 28, 2005).



7. Chris Tucker, "The Way We're Wired" (American Way, March 15, 2008), 26.
8. Steve May, The Story File (Massachusetts: Hendrickson Publishers, 2000), 127.
9. Mayo Clinic Web site; "Positive Thinking: Reduce Stress, Enjoy Life More"; <http://www.mayoclinic.com/health/positive-thinking/SR00009>
10. Steve May, The Story File (Massachusetts: Hendrickson Publishers, 2000), 2 - 3.
11. Robert R.Jackson, "Portia Spider: Mistress of Deception" (National Geographic, November 1996), 114.

\* \* \* \* \*

## للتواصل مع خدمات جويس ماير

يمكنك مشاهدة عضات جويس ماير  
بالعديد من اللغات على موقع:  
[tv.joycemeyer.org](http://tv.joycemeyer.org)

## صلاة للخلاص

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

"ابي السماوي، أعلم اني اخطأت بحقك. من فضلك سامحني. اغسلني طاهراً. أعدك بوضع ثقتي في يسوع ابنك. أو من انه قد مات لاجلي اخذاً 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!