

سلام...
مع الله والنفوس والآخريين

كيف
تربح
معركة الذهن؟



جويس ماير

سلام...

مع الله والنفس والآخرين

بقلم

جويس ماير

سلام... مع الله والنفس والآخريين
(Peace... with God, Myself and Others)

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 للناسر وحده.
ولا يجوز استخدام أو اقتباس أي جزء من الوارد في هذا الكتاب بأي
شكل من الأشكال بدون إذن مسبق منه

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

المحنويات

- ١ -
إنني أسعى للسلام مع الله
ومع نفسي ومع الآخرين ٩
- ٢ -
إنني منضبط ومتحكم في نفسي ٣٥
- ٣ -
إنني لا أستاء بسهولة ٧٥
- ٤ -
إنني أحب الناس وأستمع
بمساعدهم ١١١

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.

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

أعلم أن كلمة الله تستطيع أن تحول الحياة الضعيفة أو الوسطية إلى حياة قوية ومثيرة ومُشْبِعَةٍ. في العديد من المواضع في هذا الكتاب، سوف أقترح عليك أن تبحث عن آياتٍ كتابيةٍ تنطبق على أسلوب تفكير أو ظرف معيّن في حياتك. يمكنك أن تحقّق هذا بعدة طرق:

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

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

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

-١-

انني أسعى للسلام مع الله ومع نفسي ومع الآخرين

«اطْلُبِ السَّلَامَةَ (ابحث عنها وارغب فيها)
وَأَسْعَ وَرَاءَهَا!»

(مزمور ٣٤ : ١٤).

ميراث من السلام

يبدأ السلام مع الله بأن ندرك أننا خطاة نحتاج إلى مخلص ونطلب منه أن يغفر لنا. نحتاج ببساطة إلى أن نؤمن أن يسوع قد مات عن خطايانا، وأصبح بديلاً عنا، وأخذ العقاب الذي نستحقه، وبعد هذا نقبله في قلوبنا. كن مستعداً لتتحول عن أسلوب حياة الخطية، وتتعلم أن تحيا بالطريقة التي يطلب منا الله أن نحيا بها.

يتحقق السلام مع الله من خلال عدم محاولة إخفاء الخطية على الإطلاق؛ يجب أن تأتي أمام الله

دائمًا أنقياء ونحافظ على التواصل الجيد مفتوحًا
بيننا وبينه. عندما نرتكب الأخطاء يجب ألا ننصرف
أبدًا عنه، بل نقرب منه؛ لأنه هو الوحيد الذي
يستطيع أن يردنا. تعني التوبة التحول عن الخطية
والرجوع إلى المكان الأسمى. لا يندهش الله من
ضعفاتنا وإخفاقاتنا. في الحقيقة، لقد كان يعرف
الأخطاء التي سنرتكبها قبل أن نرتكبها. كل ما
نحتاج لفعله هو أن نقرب بها، وهو أمين حتى يغفر
لنا باستمرار كل خطية (انظر ايوحنا ١ : ٩).

ولكي نكون في سلام مع الله، يجب أن نحاول أن
نطيعه بأقصى ما في استطاعتنا. لن نصل إلى
الكمال ما دمنا في أجسادنا الأرضية، لكننا يمكن
أن يكون لنا قلب كامل من نحو الله ونحاول بأقصى
ما يمكننا كل يوم أن نرضيه. أحب أن أقول: «افعل
أقصى ما يمكنك، وسيفعل الله الباقي».

فكر في الأمر

هل لك سلام مع الله؟

هل نرضى أن نسلك طريقًا مختصرًا؟

إنني أرتكب الأخطاء كل يوم، لكنني لا أرتكبها عن عمد. صحيح أنني لست في الموضع الذي أحتاج أن أكون فيه، لكن شكرًا لله أنني لست في الموضع الذي اعتدت أن أكون فيه؛ فإنني أتمو وأرى تغييرات صالحة طوال الوقت. وقد استغرق مني الأمر سنوات كثيرة لكي يكون باستطاعتي أن أقول هذه العبارة، وأرجو أن أستطيع مساعدتك على سلوك طريق مختصر لم أكن أنا أعلم بوجوده.

كنت أركز لوقت طويل جدًا على ما كان خطأ فيّ وتعلمت أخيرًا أن التركيز على أخطائي لم يفعل

شيئاً سوى أن يزيدھا. كان عليّ أن أتعلّم كيف أركّز على يسوع وما فعله لأجلي، وكان عليّ أن أوّمن حقاً أنه أحبني بلا شروط، وأنه عندما جذبني إلى علاقة معه كان يقول إنه سيظل يغفر لي باستمرار. سوف نكون أفضل بكثير في علاقاتنا الشخصية إذا أدركنا أن علينا من وقتٍ لآخر أن نغفر. يمكننا أن نخطّط أن نغفر قبل أن يحين الوقت لذلك بدلاً من أن نتوقع الكمال ونُصاب دائماً بخيبة الأمل عندما لا نحصل عليه. سوف يمكّننا هذا من ألاّ نضع ضغوطاً على الآخرين تماماً كما لا يضع الله ضغوطاً علينا أبداً! عندما نشعر بالضغوط، فهذا من إبليس، وليس من الله. إن الله يقودنا ويرشدنا ويحثنا ويدفعنا، لكنه لا يضغط علينا.

إذا كانت لك علاقة سليمة مع نفسك، يمكنك أن تسلك طريقاً مختصراً وتتجنب سنوات من العذاب التي لا فائدة لها على الإطلاق. أتذكر اليوم الذي همس الله فيه إلى قلبي وقال: «يا جويس، لا بأس

من أن تكون لديكِ ضعفات». كما ترى، فقد حاولت جاهدةً أن أكون قويةً من كل الجوانب، وكنت أشعر بالإحباط المستمر لأنني كنت أحاول أن أفعل شيئاً لم يكن باستطاعتي أن أفعله. بالتأكيد لم يكن قصد الله هو أن يخبرني بأنه يمكنني أن أفعل ما يحلو لي وأن الأمر ليس مهمًّا، لكنه كان ببساطة يبيِّن لي أنني إذا فعلت أقصى ما بوسعي ومع هذا كان الضعف يظهر عليَّ (وهو ما كان يحدث دائماً) فإنه كان يعلم كل شيء عن هذا ويفهمه ولم يكن عليَّ أن أخاف. قال بولس إنه كان قوياً في الرب، لكنه قال أيضاً إنه كان ضعيفاً فيه (انظر ٢ كورنثوس ١٣ : ٤). سواء كنا ضعفاء أو أقوياء فإننا مع هذا في المسيح، ولا يمكن لأي شيء أن يغيِّر هذا. إنه لا يقبلنا وبعد ذلك يرفضنا في كل مرة نُظهر فيها الضعف. إن استطعت أن تفهم هذا، فسوف يساعدك لا على أن تكون رحلتك في الله أسرع فحسب، بل أن تكون قادراً على الاستمتاع أكثر بها.

لا تتوقع أشياء غير واقعية عن نفسك أو الآخرين. لقد اكتشفت على مدار السنوات أن ما كنت أتوقعه من نفسي هو عادةً ما كنت أتوقعه من الناس أيضًا. أي أنني إذا قبلت رحمة الله فسيكون باستطاعتي عندئذٍ أن أعطي رحمةً للآخرين. لكن إذا كنت كثيرة المطالب ولا أرضى عن نفسي أبدًا، فسوف أتعامل بنفس الطريقة مع الآخرين. إن الكيفية التي نعامل بها أنفسنا هي غالبًا الكيفية التي نعامل بها الآخرين. أو من أننا بحاجة إلى أن نتعلم أن نكون صالحين تجاه أنفسنا. ومع هذا، لا نتمركز حول ذاتنا. يجب أن نحترم أنفسنا ونقدِّرها. يجب أن نعرف ما جيده وما لا جيده. وندرك أن قوة الله تكمل في ضعفاتنا (انظر ٢ كورنثوس ١٢ : ٩). إننا نؤكد على أخطائنا بالرغم من أن الجميع لديهم هذه الأخطاء. لو لم تكن لدينا أخطاء، لما كنا سنحتاج إلى يسوع.

يمكنك أن تستمتع بالسلام مع نفسك. لكنك

ستحتاج إلى أن تسعى وراءه. اتخذ قرارًا بأنه يجب أن تحب نفسك، بما أنك موجود مع نفسك طوال الوقت. لقد خلقك الله وهو لا يخلق نفايةً. لذا ابدأ في النظر إلى مناطق قوتك وكف عن التحديق في ضعفاتك.

أؤمن أن الكثير من التوتر الداخلي يؤثر علينا ويصير توترًا خارجيًا؛ أي أننا إذا كنا متضايقين داخليًا، فالأرجح أننا سوف نبين الضيق عندما تكون ظروفنا الخارجية مزعجة. إن كنت لا تحب نفسك، فلن تحب أي شيء بدرجة كبيرة. إن أمكننا أن نسترخي بشأن أنفسنا، فسوف يمكننا عادةً أن نسترخي بشأن الحياة بوجهٍ عام. كلنا لنا علاقة مع أنفسنا. من المهم أن تسأل نفسك: ما هو نوع العلاقة التي لك مع نفسك؟ هل تستمتع بقضاء وقتٍ بمفردك؟ هل يمكنك تحمُّل البقاء مع نفسك أم أنك تحتاج باستمرار إلى الناس والضجيج لكي يشبَّتكَ عن الكيفية التي تشعر بها من الداخل؟ هل أنت قادر

على أن تغفر لنفسك (تعال غفران الله) عندما ترتكب أخطاء؟ هل تصبر على نفسك أثناء تغيير الله لك؟ ما مقدار الوقت الذي تضيعه في الشعور بالذنب والإدانة بخصوص أشياء في الماضي؟ هل تقارن نفسك بآخرين وتصارع في محاولتك أن تكون مثلهم؟ هل تشعر بالاحتياج للمقارنة مع الآخرين وتحاول أن تجيد ما يجيدونه هم؟ هل تسمح لمعيار العالم الخاص بالمظهر والهيئة الجسدية أن يكون هو معيارك؟ أم أنك قادر بحريّة على أن تكون الفرد الثمين الذي خلقك الله لتكون عليه؟

عندما نسأل هذه الأسئلة ونجيب عنها بصدق، فعندها فقط سوف يمكننا أن نبدأ في فهم نوعية العلاقة التي لنا مع أنفسنا.

ابدأ في التأمل في فكر القوة هذا: «إنني أسعى للسلام مع الله ومع نفسي ومع الآخرين».

فكر في الأمر

هل لك سلام مع نفسك؟

علاقات خالية من التوتر

هل توجد أية علاقات خالية من التوتر تمامًا؟ أشك في هذا. لكن هناك بالتأكيد خطوات يمكننا القيام بها من شأنها أن تحسّن علاقاتنا وتسمح لنا بأن نكون في سلام مع الآخرين. أريد أن أشاركك بأربع خطوات أوّمن أنها سوف تساعدك على أن تبلغ هدف التمتع بالسلام مع الناس.

الخطوة الأولى

نمّ السلام مع الله والسلام مع نفسك، وحافظ على ذلك. عندها، وعندها فقط، سوف تبدأ في تنمية أسلوب تفكير يسمح لك بأن يكون لك سلام مع

كل أنواع الناس. معظمنا يمكنهم أن يكون لهم سلام مع الناس الذين يتصرفون بالطريقة التي يريدونهم أن يتصرفوا بها. لكنني على يقين من أنك تعرف أنه لا يوجد الكثير من هذه الأنواع من الناس في حياتنا. يبدو أن الله يتعمد أن يحيطني بأناس لا يشبهون ما يمكن أن أختاره في أي شيء. الأكثر من هذا أنه يبدو لي أن الله يُسرّ بفعل هذا!

غالبًا ما نتزوج من الأشخاص الذين يمثلون النقيض لنا. وبعدها نقضي سنوات في محاولة تغييرهم، وهو ما لا ينجح أبدًا ولا يفعل شيئًا سوى أن يحبطنا. وبالمثل، فإننا نختار الأصدقاء الذين لا يشبهوننا وبعد هذا نصارع معهم. إننا نقول لله إننا نريد أن نحب الجميع، لكن عندما يحيطنا بكل أنواع الناس، نريد أن نغيّرهم إلى ما نحبهم أن يكونوا عليه.

إذا استطعنا أن نتحلّى بتوقعاتٍ متّزنة، سوف يمكننا أن نزيد من سلامنا مع الناس. لهذا فإن

الخطوة الأولى هي أن تحرص على ألا تكون لديك توقعات غير واقعية.

الخطوة الثانية

لا تتوقع أن يكون الناس كاملين؛ لأنهم لن يكونوا كذلك. إن الأشخاص الذين لديهم ميول نحو الكمال يواجهون صراعاً حقيقياً في هذه المنطقة. يبدو أن الطريقة الوحيدة التي يمكن إرضائهم بها في أي شيء - بما في ذلك أنفسهم - هي عندما يكون كل شيء كاملاً. متى كانت آخر مرة كان فيها كل شيء كاملاً في حياتك؟ واضح أن هؤلاء الأشخاص مصيرهم هو الإحباط وعدم الرضا في معظم الأوقات. لا تصرف حياتك في محاولة جعل المستحيل ممكناً. الناس لديهم أخطاء ولا يوجد حل لذلك! أيّاً كان الشخص الذي لك علاقة به فسوف تكون هناك أوقات يخذلك فيها. لذلك خُطِّطْ أن تغفر كثيراً.

فكر في الأمر

هل لديك توقعات غير واقعية وينتهي بك الحال وأنت مصاب بالإحباط بسببها؟

سوف يستمتع الناس بصحبتك أكثر بكثير إذا كنت لا تضغط عليهم ليكونوا شيئاً لا يمكنهم أن يكونوا عليه. أحب أن أكون مع أشخاص لا يعرفونني، ويحبونني على أي حال من الأحوال. يقولون إن الحب أعمى وأنا أؤمن أنه كذلك إلى درجة معينة. في الواقع، يعتقد زوجي أن بعض ضعفاتي جذابة. على سبيل المثال، يمكنني أن أكون لاذعةً بعض الشيء أحياناً، وبدلاً من أن يتضايق مني عادةً ما يقول فقط: «إن هذه النار هي التي جعلتني أتزوجك». أي أن طبيعتي الخشنة كانت واحدة من الأمور التي جذبتني لي. فلماذا يتضايق منها الآن؟

قدّم لي زوجي مؤخراً بطاقةً في عيد الحب وكانت بطاقةً موسيقيةً. عندما فتحتها سمعت جوني كاش يغني: «لقد وقعت في حلقةٍ من النار». وضحك كلانا كثيراً!

يشبه ديف معظم الرجال في أنه لا يخطئ أبداً تقريباً. وقد ظلمت لسنواتٍ أظن أن مهمتي في الحياة هي أن أجعله يعترف بأنه قد أخطأ. لكننا الآن في الحقيقة نضحك على هذا الأمر. فهو يعرف وكذلك أنا أنه يستحيل على أي شخص أن يكون على صواب طوال الوقت. ويعتبر ميله لعدم الاعتراف بأخطائه مجرد واحد من «الأشياء» التي تخصه. يبدو أنه «شيء رجالي»؛ فمما تحكيه لي صديقاتي، أجد أن أزواجهن كذلك أيضاً. لديّ الكثير من «الأشياء» الخاصة بي التي تحتاج إلى علاجها. وهكذا الجميع أيضاً. فلماذا إذاً لا نمرح ونكف عن التدقيق المفرط والمطالبة بشيء غالباً لن نحصل عليه؟

يُعتَبَر ديف قائد سيارة ماهرًا، لكنه قليل الصبر مع

الآخرين إذا ارتكبوا أخطاء أثناء القيادة. خصوصًا أنا. إذا حاولت أن أقود السيارة وهو يجلس معي، يكون قد صححني ثلاث مرات قبل حتى أن نخرج من الجراج. ظللت لسنواتٍ أتضايق من هذا. وكان هذا سبب الكثير من المناقشات ورحلات السفر غير المحبَّبة. الآن، لا أقود السيارة عندما يكون هو معي إلا إذا لم يكن هناك خيار آخر. دائمًا ما يؤكد لي ديف بأنه يحاول فقط مساعدتي، وأؤكد له أنا أنه بمقدوري أن أصل إلى الأماكن دائمًا دون «مساعدته». إنني متأكدة من أنك تعرف هذه المحادثات. لكن الخبر السار هو أنه بالرغم من أنني أفضل ألا يفعل هو معي هذا، إلا أنني لا أدع ذلك يسرق سلامي؛ لأنني أعرف طريقته وأنه غالبًا لن يتغيَّر؛ فهذا واحد من «أشياءه». لكن كما قلت، فإن لديَّ الكثير من «الأشياء» أيضًا. إذا كنت تريد أن يكون لك سلام، فسيكون عليك أن تسعى وراءه. لن يسقط على رأسك مثل التفاح الناضج الذي يقع من على الشجرة. بل سيكون عليك أن تكون «مسالمًا عن قصد».

الخطوة الثالثة

لا تتوقع أن يكون الجميع مثلك؛ لأنهم ليسوا كذلك. كان اكتشاف أن كلاً منا مولود بطباع معطاة لنا من الله، وأنا مختلفون بصورة فريدة أحدنا عن الآخر، أمراً مفاجئاً بالنسبة لي. قبل ذلك الوقت، كنت فقط أتوقع من الجميع أن يفكروا ويتصرفوا مثلي. حسناً، أعلم أن هذا يبدو تعالياً، لكنني ببساطة لم أكن أعرف غير ذلك. أتذكر جيداً أنني قرأت كتابين مختلفين عن أنواع الشخصيات واكتشفت أن شخصياتنا هي الجمع بين طباعنا التي نُولد بها وبين أحداث الحياة. على سبيل المثال، لقد وُلدت بطبعٍ حاسمٍ وقوي ومباشر. لديّ صفات قيادية، وأريد أن أكون المسؤولة، وأتخذ قرارات سريعة، وينفذ صبري سريعاً، ودائماً ما تكون لي آراء محددة في ما أريد أن أفعله.

عندما تزوجت ديف، لم أستطع أن أفهم ما الخطأ فيه؛ لأنه أكثر تساهلاً، ويستغرق وقتاً أطول في اتخاذ القرارات، وصبور للغاية، ولا يحتاج أن يكون

هو المسؤول. ويسهل إرضاءه. وهناك أشياء كثيرة لم يكن يعتبرها مهمةً. ولأنني لم أكن أدرك أن الله صمّمه بهذه الطريقة. فقد ظلت أحاول أن أجعله يتغيّر ويشبهني أكثر. وبالطبع، تسبّب توجّهي هذا في الكثير من المشكلات بالنسبة لنا. كان يشعر بالضغط وكنت أشعر بالغضب معظم الوقت. لقد أعطاني الله ما أحтаجه بالضبط. لكنني لم أعرف ذلك؛ كان ديف قويًا في المناطق التي كنت أنا فيها ضعيفًا. وكنت أنا قويةً في المناطق التي كان هو فيها ضعيفًا. وهكذا كنا نحن الاثنان نكوّن فريقًا رائعًا. لكن قبل أن أكف عن محاولة تغييره إلى ما ظننت أنه ينبغي أن يكون عليه. كنا نحن تقيسين.

إننا ما نحن عليه. وبالرغم من أن الله يظل ينقينا لكي يساعدنا على أن نكون أفضل. إلا أننا سنظل «نحن»! في اليوم الذي أدركت فيه أنني أححتاج إلى أن أقبل ديف وأقدّره كما هو. تغيّر المناخ كليًا في بيتنا وعلاقتنا.

إنني أتعامل مع آلاف الناس دون مبالغة، ولو لم أتعلّم أننا كلنا مختلفون، أعتقد أنني كنت قد فقدت عقلي. على الأقل كنت سأشعر بالإحباط طوال حياتي وسأفشل في جعل معظم الناس الذين في عالمي يشعرون بالرفض مني.

أنصحك بشدة أن تسأل نفسك عن مدى قدرتك على أن تقبل الناس «كما هم». بالطبع نحتاج كلنا إلى أن نتغيّر ونتحسّن في مناطق معيَّنة، لكن الحقيقة هي أن الله وحده هو الذي يستطيع أن يغيّر الناس من الداخل إلى الخارج. عندما نحاول أن نغيّر بعضنا البعض، لا ينجح الأمر. وحتى إذا حاول شخصٌ ما أن يتغيّر لأنني أصر على أن يفعل هذا، سوف ينتهي به الحال وهو مغتاظ مني ويشعر بالضغط. لكن أفضل سياسة هي أن ترى نقاط قوة الناس والفوائد التي يمثّلونها بالنسبة لك وتترك الباقي لله. يُعتبَر إدراك أننا كلنا لدينا ضعفات مفيداً أيضاً. لا يوجد بشر كاملون! ليتنا

نتعلم أن نفرح باختلافاتنا بدلاً من أن نسمح لها بأن تكون نقطة خلاف ورفض.

لدينا أربعة أولاد وكلهم مختلفون: كل واحد منهم لديه أشياء أحبها فيه وأشياء أخرى كان يمكن ببساطة أن أستغني عنها. لكنهم كلهم رائعون. اعتدت أن أفكر أنني أريد كل واحد أن يكون مثلي إلى أن أصبح لي ابنان يشبهانني تمامًا. عندها أدركت أن ذلك ينشئ التوتر أيضًا. فكل واحد منا نحن الثلاثة نريد أن يكون هو الرئيس، وكما نعرف، فإن هذا لا ينجح أيضًا. كل واحد في عائلتنا متمسك برأيه بشدة ونميل كلنا أن نفكر أننا على صواب، ويمكن أن يضيف هذا القليل من التوتر. يعني هذا أن عائلتنا تشبه أية عائلة أخرى ومع هذا، فإننا نتماشى جيدًا معًا. ليس لأن هذا سهل، وإنما لأننا قررنا أن نفعل هذا. يمكنك أن تفعل الشيء ذاته، لكن سيكون عليك أن تقبل كل شخص على أنه إنسان صممه الله بصورة خاصة ويجب عليك أن تعطيه الحرية

في أن يكون على طبيعته. بدون هذا، يصير السلام مع الناس شبه مستحيل.

الخطوة الرابعة

كن مشجّعًا - لا مثبّطًا. يحب كل إنسان أن يتواجد برفقة أناس يفرحون بمناطق قوته ويلاحظونها ويختارون أن يتجاهلوا ضعفاته. نحب كلنا أن نحصل على التشجيع ويُشعِرنا من هم حولنا بالرضا الحقيقي عن أنفسنا، ونبغض الوجود برفقة السلبيين المثبطين الذي يميلون إلى تصيّد الأخطاء.

اعتدت أن أكون من الأشخاص الذين يريدون على الأقل أن يذكروا الأشياء التي كنت أراها على أنها أخطاء أو غلطات. وكنت أفخر بنفسني من خلال تفكيري بأنني كنت متسامحةً بالدرجة التي جعلني أغفر، لكنني كنت أريد أن يعرف الناس على الأقل ما كنت أغفره لهم. على سبيل المثال، يمكن أن أقول لديف: «لقد أطفأتُ النور في خزانتك

مرةً أخرى». في الواقع، كنت لازلت مُحَبَّطَةً من تذكيره أنه لم يفعل ما كنت أريده أن يفعله وكان عليّ أن أفعل هذا نيابةً عنه مرةً أخرى. كان عليّ أن أتعلم أن أفضل سياسة هي ببساطة ألا أقول أي شيء إلا إذا كان ضروريًا حقًا. الأفضل أن أطفئ النور وأرجو أن يفعل شخصٌ ما نفس الشيء معي عندما أترك أي نور مُضاء. إنني أدرك أننا بحاجةٍ إلى أن ندرب أولادنا على أن يفعلوا الأشياء بطرقٍ معيَّنة وأنا لا أشير إلى أن كل التدريب مثبت. لكن عندما يصير التدريب مزعجًا، فقد تخطينا بهذا الخط الذي يمثل مشكلةً في العلاقات. يمكن أن تنكسر روح الإنسان أو تنجرح من الإفراط في ذكر الأخطاء.

كلما زاد تشجيعنا للناس، تحسَّن سلوكهم. في الحقيقة، تساعد كلمات الثناء الناس فعليًا على أن يكون أداؤهم أفضل، بينما يجعلهم التذمر يتصرفون بصورةٍ أسوأ. اختر شخصًا تريد أن تكون لك علاقة أفضل معه وابدأ في تشجيعه والثناء

عليه بشدة. وأنا متأكدة من أنك سوف تندهش من مقدار تحسُّن رد فعله نحوك. قد يكون همك الأول هو: «إذا تجاهلت أخطاءهم، ألن يستغلوني؟» وهذا يمكن أن يحدث بالطبع، لكنه عادةً لا يحدث. ما يحدث كثيرًا هو أن يتغيَّر قلب ذلك الشخص الذي يلقي التشجيع ويعمل باجتهاد أكبر من ذي قبل. وهو يفعل هذا الآن لأنه يختار أن يفعل هذا وليس لأنك حاول أن تجبره عليه.

يُعتَبَر تقديم التشجيع جزءًا من كونك أكثر إيجابيةً. انتبه لأفكارك عن الناس؛ إذا كنا ن فكر أفكارًا غير مشجِّعة أو لا نثني عليهم. فعادةً ما سوف تتسلل هذه الأفكار من أفواهنا. ابحث عن الأمر الجيد في كل إنسان وقم بتضخيمه. علِّمنا الكتاب المقدس أن نفعل بالآخرين ما نريدهم أن يفعلوه بنا. لذلك فإن كل ما نحتاج إلى فعله هو أن نفكر في ما نريده ونبدأ في تقديمه. إذا كنت تريد أن تنال التشجيع، كن مشجِّعًا!

سراج - سراج - سراج

لقد وصلت إلى النقطة التي لا أوْمَن فيها أن الحياة تستحق أن نحياها حقًا دون السلام. وهذا يدفعني إلى أن أسعى وراء السلام في كل النواحي. لقد قضيت سنوات كثيرة في إحباط وصراع في علاقاتي مع الله ومع نفسي ومع الآخرين. وأرفض أن أحيأ هكذا بعد الآن. فلكي تتغيّر الأمور في حياتنا يجب أن نصلي لكننا يجب أيضًا أن نكون مستعدين أن نتغيّر. لا يمكننا أن نتوقع أن يتغير كلُّ واحد وكل شيء من حولنا حتى يمكننا أن نكون مستريحين أكثر في سلبيتنا وعدم فعلنا لأي شيء.

يقول الكتاب المقدس إننا إذا كنا نريد أن نحيا في تناغم مع الآخرين، فيجب أن نتكيف مع الناس والأشياء. يمكنني أن أوكد لك أنه لم تكن لديّ رغبة في التكيف مع أي شيء أو أي شخص. كنت أريدهم

أن يتكيفوا هم معي، لكنني في كبريائي لم أفكر حتى في ما كنت أحتاج إلى تغييره. لذلك ظلت حياتي وعلاقاتي في اضطراب. وبعد سنواتٍ كثيرةٍ، أصبحت أخيرًا مستعدةً لفعل أي شيء كنت «أنا» أحتاجه ليكون لي سلام. وتعلمت أن التكيف كان أول شيء على قائمة مهام الله بالنسبة لي. لقد اكتشفت أن تنفيذ رأيي طوال الوقت ليس مهمًا بنفس القدر الذي كنت أعتقد من قبل. وأنا الآن أستمتع حقًا بحريّة عدم اضطراري لتنفيذ رأيي. أجل، لقد قلت «حريّة عدم اضطراري لتنفيذ رأيي». قد يكون جسدي غير مستريح لفترةٍ قصيرةٍ بينما أتكيف أنا مع شخصٍ ما أو شيء ما ولا يكون هذا هو ما أريده «أنا» حقًا. لكنني أشعر بالرضا من داخلي لأنني أعلم أنني قد اتّبعتم ناموس المحبة وقمت بدوري في السعي وراء السلام.

لا يعني التكيف مع الآخرين أن ندعهم يتحكّمون

فيينا، أو أن نصير مداسًا يسير العالم فوقه. هناك أوقات نحتاج فيها أن نقف ثابتين أيًا كان من سوف يتضايق، لكن هناك أيضًا أوقات كثيرة في الحياة نصنع فيها جبالًا من لا شيء ونتخلّى عن سلامنا بسبب أشياء تافهة. هل تتعهد بأن تكون صانعًا للسلام ومحافظًا عليه؟ هل ستمتحن كل علاقاتك - مع الله ومع نفسك ومع الآخرين - وتفعل كل ما يمكن فعله لكي تحيا في سلام؟

تُعتَبَر أهم نقطة بالنسبة لي في هذا القسم هي أننا يجب أن نسعى وراء السلام. إن معظم الناس يريدون السلام، لكنهم لا يفعلون ما يلزم فعله لكي ينالوه. لكن الخطوة الأولى هي أن تثبت تفكيرك على أنك سوف تسعى للسلام مع الله ومع نفسك ومع الآخرين. وإذ تتأمل في فكر القوة هذا وتتكلم به مرارًا وتكرارًا، سوف تجد أن عدم رضاك عن اضطراب العلاقات يزداد أكثر فأكثر. سوف تسعى وراء السلام! فكر في الأمر. ما الذي

يمكنك فعله لكي تأتي بالمزيد من السلام إلى
علاقاتك؟

قوة من كلمة الله

«حِدْ عَنِ الشَّرِّ وَاصْنَعِ الْخَيْرَ. اطلبِ السَّلَامَةَ
[ابحث عنها وارغب فيها] وَاسْعَ وِرَاءَهَا!»
(مزمور ٣٤ : ١٤).

«قَدْ كَلَّمْتُكُمْ بِهَذَا لِيَكُونَ لَكُمْ فِي سَلَامٍ [كامل
وثقة]. فِي الْعَالَمِ سَيَكُونُ لَكُمْ ضِيقٌ (وجارب
ومحن وإحباط) وَلَكِنْ ثَقُّوا [تشجعوا: كونوا واثقين
ومتيقنين وغير متزعزعين]: أَنَا قَدْ غَلَبْتُ الْعَالَمَ
[أنا قد جردته من قدرته على أن يؤذيكم وقد غلبته
لأجلكم]»

(يوحنا ١٦ : ٣٣).

«إِنْ كَانَ مُمَكِّنًا فَحَسَبَ طَاقَتِكُمْ سَأَلُوا جَمِيعَ
النَّاسِ»

(رومية ١٢ : ١٨).

إنني منضبط ومتحكّم في نفسي

"وَلَكِنَّ كُلَّ تَأْدِيبٍ (انضباط) فِي الْحَاضِرِ لَا يُرَى
أَنَّهُ لِلْفَرَحِ بَلْ لِلْحُزْنِ. وَأَمَّا آخِرًا فَيُعْطَى الَّذِينَ
يَتَدَرَّبُونَ بِهِ ثَمَرَ بَرٍّ لِلسَّلَامِ"

(عبرانيين ١٢: ١١).

يستمتع الكثيرون بمشاهدة الأحداث الرياضية مثل الألعاب الأولمبية، أو المسلسلات الرياضية. حتى من لا يعتبرون أنفسهم من المشجّعين الجادين للرياضات غالبًا ما ينتبهون إلى هذه المسابقات عندما تكون الجوائز مثل الميدالية الذهبية أو البطولة غير مضمونة. أو من أن السبب في هذا هو أننا كلنا نستمتع بمشاهدة الناس الذين يجتهدون لكي يحصلوا على مكافآت مجهوداتهم، ونحن نستمتع بهذا على المستوى الشخصي أيضًا؛ فإننا نحب أن نعلم أن تدريبنا وعملنا وتضحياتنا تأتي

بالنفع على حياتنا. غالبًا ما تدمع عيناى عندما أرى شخصًا ما يعبر خطَّ النهاية فى أحد السباقات. ما الذى يجعلنى أبكى وأنا لا أعرف ذلك الشخص؟ لأننى أعلم ما يستلزمه النجاح!

قال توماس بين: «كلما اشتد الصراع، أصبح النصر أمجد. فإن ما نحصل عليه بثمن رخيص جدًّا، يكون تقديرنا له ضئيلًا جدًّا». قبل أن يمكننا حتى أن نحصل على جائزة ما أو نستمتع بمكافأة ما، يجب أن نقوم بالعمل اللازم. فى الحقيقة، يُعتَبَر استثمار الوقت والطاقة والتكرس هو ما يضيف على المكافآت حلاوتها. كلما زاد اجتهادنا فى العمل للوصول إلى هدفٍ ما، زاد تقديرنا لإجازه فى النهاية. يندرج كل شيء ذكرته حتى الآن - العمل باجتهاد، التدريب، التضحية، استثمار الوقت والطاقة والتكرس - تحت قسم «الانضباط».

إننى أوْمَنُ حقًا أن الحياة المنضبطة حياة قوية.

وتعلّم الانضباط وممارسة التحكم في النفس
سوف يمنعك من الكسل والإفراط، وسوف يساعدك
على أن تظل مركزاً ومنتجاً. سوف يستلزم الأمر
منك أن تبذل مجهوداً، لكن المكافأة ستكون جديرةً
بالعمل. تبدأ الحياة المنضبطة بذهن منضبط.
يجب أن نكون قادرين على أن نثبّت أذهاننا ونحافظ
عليها مثبتةً فيما يتعلق برغباتنا وأهدافنا.

فكر في الأمر

هل تستمتع برؤية الناس الذين يعملون باجتهاد
ويحصلون على مكافآت؟

هل أنت مستعد أن تفعل كل ما تحتاج لفعله لكي
تنال ما تقول إنك تريده؟

الحرية بحدود

فهم الرسول بولس الانضباط، وكتب عنه في العديد من رسائله. في (1 كورنثوس ٦: ١٢) قال: «كُلُّ الْأَشْيَاءِ حَلَّلٌ لِي (مسموح بها ومشروعة) لَكِنْ لَيْسَ كُلُّ الْأَشْيَاءِ تُوَافِقُ (حسنة لي أن أفعلها). ملائمة ونافعة عند التفكير فيها مع الأشياء الأخرى). كُلُّ الْأَشْيَاءِ حَلَّلٌ لِي لَكِنْ لَا يَتَسَلَّطُ عَلَيَّ شَيْءٌ».

الانضباط هو ثمن الحرية. إنه الباب نحو التحرر. عندما لا نكون منضبطين، نصير عبيدًا؛ نقع تحت سلطان الأمور التي يجب ألا تتسلط علينا. على سبيل المثال، عندما لا نكون منضبطين من جهة الطعام الصحي، نصير عبيدًا للدهون والسكريات والمواد الأخرى التي تعرّض صحتنا الجسدية للخطر. أعرف الكثيرين الذين يعرفون أن تناول الكثير من السكريات يجعلهم يشعرون بالتعب بل والمرض أيضًا، ومع هذا يتناولونها. إنهم «يتمنون» ألا يريدوا الطعام غير الصحي، لكنهم لا يرضون أن يروضوا

أنفسهم ليختاروا اختيارات أفضل. عندما لا نمارس التحكم في النفس في أمورنا المالية، نقع تحت سلطان الديون، ويمكن أن تمنعنا ديوننا فعليًا من فعل ما نريد أو نحتاج أن نفعله في الحياة. غالبًا ما تكون الديون القامعة هي السبب الأصلي للقلق والمرض والمشكلات الزوجية الخطيرة. عندما لا نروّض أنفسنا لنحصل على قدر كافٍ من الراحة، نصير عبيدًا للإرهاق، وهو ما يجعلنا ضيّقي الخلق، وعرضة لارتكاب الأخطاء، ومُتعبين في الوقت الذي نحتاج أن نكون فيه نشيطين. يعتبر الإرهاق واحدًا من أكبر اللصوص التي تسرق الابتكار، ولهذا يجب أن نتجنّبهُ بقدر المستطاع. يبدو لي أن الجميع يشعرون بالإرهاق هذه الأيام، وأنا متيقنة من أن هذه ليست هي مشيئة الله للناس.

قال بولس عبارةً مشابهةً أيضًا في (١ كورنثوس ١٠: ٢٣) عندما كتب: «كُلُّ الْأَشْيَاءِ حَلٌّ لِي [مسموح بها - ونحن أحرار في فعل أي شيء يحلو لنا]، لَكِنْ لَيْسَ كُلُّ الْأَشْيَاءِ نُوَافِقُ (ملائمة ونافعة

وسليمة). كُلُّ الْأَشْيَاءِ حَلٌّ لِي وَلَكِنْ لَيْسَ كُلُّ الْأَشْيَاءِ تَبْنِي [الشخصية والحياة الروحية]». لاحظ أن بولس في هذه الآية يؤكد مرةً أخرى على أنه حر من الناحية المبدئية في أن يفعل أي شيء يريد أن يفعله، لكنه يمنع نفسه من فعل الأشياء التي لا تبني الشخصية أو الحياة الروحية. يقول الكتاب المقدس: «رَوِّضْ نَفْسَكَ لِلتَّقْوَى» (١ تيموثاوس ٤: ٧). إن اتَّخَذَ القرارات بناءً على ما إذا كانت سوف تعزِّز شخصيتك أو تساعدك روحياً أم لا يُعْتَبَر طريقةً حكيمةً في ممارسة الانضباط.

يجب أن نمارس الانضباط في ما نسمح لأنفسنا أن نراه ونسمعه. إن عيوننا وأذاننا هي بوابات الدخول إلى أنفسنا وأرواحنا، ولهذا، يجب حراستها بكل اجتهاد. على سبيل المثال، إذا تلقيت مجلةً في بيتك، وإذ بدأت تتصفحها وجدت أن الفتيات اللواتي فيها يرتدين ثياباً كاشفةً وغير لائقة، يكون أفضل اختيار ببساطة هو أن تتخلَّص

منها. إذا كنت تقلب بين القنوات في التليفزيون سوف تحتاج إلى أن تدرّب نفسك على ما تختار أن تشاهده. هناك مثال آخر هو أن تختار ألا تتكلم بالنميمة أو تكشف أسرار الناس مهما كان الإغراء لفعل هذا. إن قوة الحياة والموت موجودة في عيوننا وأذاننا، لذلك يجب أن نستخدم الحرص الشديد، والانضباط، والتحكم في النفس فيما يتعلق بها.

فكر في الأمر

هل أصبحت «عبدًا» لأي شيء، أو هل هناك أي سلطان عليك؟ _____ إن كان الأمر كذلك، فما هو؟ _____

هل تروض نفسك بانتظام للتعقوى؟

نحتاج إلك أن نتعلم

يستحيل أن نتخيل إمكانية أن يصير الإنسان طبيبًا ناجحًا دون التعليم. كم أتمنى أن يكون للمؤمنين هذا الفهم ذاته فيما يختص بالنمو الروحي! يبدأ الإيمان المسيحي بالتسليم وبقرار الإيمان بأن يسوع هو الله وأنه مات حقًا من أجل خطايانا. لقد حمل العقاب الذي نستحقه، وسدّد الدّين الذي كان علينا كخطاة، وقام من الأموات، وصعد إلى السماوات ليجلس عن يمين الله. وهو حي اليوم وقد أرسل روحه القدوس لكي يسكن في قلوب من قبلوه بالإيمان. هذه هي بداية إيماننا واختبارنا المسيحي، لكنه أبعد ما يكون عن النهاية.

نحتاج إلى التعليم في ما يتعلق بما هو لنا بموجب علاقتنا مع يسوع، وكيف نحيا الحياة الجديدة التي يعطيها لنا، وكيف نضبط تفكيرنا على حق كلمته. إننا بحاجةٍ إلى أن نتعلم أن نفكر ثم نتصرف وفقًا للطبيعة الجديدة التي لنا، وليس

وفقًا للطبيعة القديمة التي صُلبت رسميًا مع يسوع. من المهم جدًا أن ندرك في بداية رحلتنا أن النجاح سوف يستلزم وقتًا وجهدًا - ربما أكثر مما نود! والتفكير في أن هذا النوع من التغيير الجذري سوف يحدث سريعًا ودون مجهود هو حماقة عظيمة. يجب أن ننضبط بهذا الشأن. يمنحنا الله حريةً عظيمة؛ فهو يسمح لنا بأن نختار ما نريد أن نفكر فيه ونقولُه ونفعله. إذا كنا حكماء بالدرجة التي جعلنا نضع حدودًا على حريتنا، فسوف نرى نتائج عظيمة. يجب أن يتجددّ الذهن. يجب أن نتعلم أن نفكر كما يفكر الله حتى يمكننا أن ننال ما نريدنا هو أن نناله.

أعطانا الله روح الانضباط والنكح في النفس

كثيرًا ما أسمع الناس يقولون: «إنني لست شخصًا منضبطًا». أو «لا يوجد لديّ أيّ تحكّم في نفسي». ويذكرون منطقةً معينةً مثل الأكل أو التمرينات الرياضية أو الحفاظ على نظام الأشياء. إن كنت واحدًا من هؤلاء الذين يؤمنون أنهم

ليسوا منضبطين. فإنني أريدك أن تغيّر تفكيرك. قال الرسول بولس إن الله لم يُعطينا روح الفشل والخوف. بل روح القوة والمحبة والفكر السديد. وروح الانضباط والتحكم في النفس (انظر ٢ تيموثاوس ١: ٧). لقد آن الأوان لكي تبدأ في تجديد ذهنك من خلال التأمل في فكر القوة هذا: «إنني منضبط ومتحكم في نفسي». لن تسمو أبدًا فوق ما تؤمن به، وطالما كنت تؤمن بأنك لست شخصًا منضبطًا. فلن تكون شخصًا منضبطًا.

الفوز بالمعركة في الفهن

كتب الشاعر الروماني هوراس يقول: «إما أن تسود على ذهنك، أو يسود هو عليك». وأنا أؤمن أن هذا حقيقي. يجب أن نفهم أن العدو يريد أذهاننا؛ إنه يريد أن يسيطر أو يؤثر على أكبر قدر ممكن من تفكيرنا. لكننا لسنا مضطرين أن نجعله يفعل هذا. فمثلما يجب علينا أن نتعلم كيف نفكر كما يريدنا الله أن نفكر هكذا يجب أن نتعلم أن نقاوم

العدو في محاولته أن يؤثر على أفكارنا. والمفتاح للتغلب عليه هو أن نتعلم أن نروض أنفسنا فيما يتعلق بتفكيرنا، والبداية هي أن نروض أنفسنا لنؤمن أننا منضبطون.

هذا الصباح كنت أحدث عن الانضباط مع ابني. تحدثنا عن الصلاة وقراءة الكتاب المقدس والصمت والانعزال ثم قال ابني: «إن الانضباط تأديب». لم أفكر قط في الأمر بهذه الطريقة، لكنها صحيحة للغاية.

لقد علّمت عن فوائد الانضباط مرات كثيرة ولا زلت أفعل هذا، ولا يبدو أحد متحمساً عندما أذكر هذه الكلمة. أوّمن أننا إذا فهمنا حقاً القوة والحرية والفرح والنصرة التي يجلبها الانضباط لحياتنا، فسوف نتمسك به بشدة. في جوانب كثيرة، خصوصاً في تفكيرنا، يكون الانضباط هو الفرق بين الحياة السعيدة والحياة البائسة، بين حياة

العبودية للعدو وحياة الحرية في الله. تذكر دائمًا أن الانضباط صديقك، وهو شيء يجب أن تتمسك به وتستخدمه يوميًا. إن الانضباط أداة معطاة لك من الله لكي يساعدك على أن تبلغ أهدافك. ابدأ في التفكير والقول: «إنني شخص منضبط وأحكم في نفسي». ثم طبق ذلك الانضباط والتحكم في النفس على كل أنماط تفكيرك.

أحد الأسباب التي لأجلها يُعْتَبَرُ ترويض أذهاننا أمرًا في غاية الأهمية هو أن حالتها يمكن أن تتغيّر بسرعة. في أحد الأيام، تجد نفسك هادئًا ومسالماً وواثقًا من نفسك وواثقًا في الله. وفي يوم آخر، قد تكون قلقًا ومنزعجًا وغير آمن ومليئًا بالشك. لقد اختبرت بالتأكيد هذه الأنواع من الصعود والهبوط في أوقات في حياتي وهي متصلة دائمًا في الطريقة التي أفكر بها. فإن تفكيرنا يؤثر دائمًا على عواطفنا.

أستطيع أن أتذكر أوقاتًا كنت فيها قادرةً على اتخاذ قرار بسرعة والالتزام به بسهولة. كما أتذكر أيضًا أوقاتًا لم أستطع فيها أن أصل إلى قرار على الإطلاق، مهما حاولت باجتهد، بل والأسوأ من هذا، أنني كنت أتخذ قرارًا وأظل أُغيّر رأبي. كان الشك والخوف وعدم اليقين يطاردوني بلا رحمة بينما كنت أراجع نفسي ولا أستطيع ببساطة أن أقرر شيئًا في موقفٍ ما. عندما نسمح لأنفسنا أن نرعى الشك في الذات وازدواج التفكير، فإننا بهذا ندعو الحيرة والتعاسة. يصارع الكثيرون مع نقص القدرة على التركيز واتخاذ القرارات. فعندما يستلزم الأمر قرارًا، خصوصًا إذا كان قرارًا مهمًا، يفتقرون إلى الثقة. يتسلل الخوف إلى تفكيرهم ويسيطر على أفعالهم كلها.

يمكنك أن تجدّ ذهنك بأن تفكر هكذا: «إنني أسمع من الله وأنقاد بالروح القدس. أرفض أن أحيأ في خوف وأكون ذا رأيين». يمكننا بسهولة أن نشعر

بالارتباك من كل القرارات التي نحتاج إلى اتخاذها يوميًا ما لم تكن لنا الثقة أن نؤمن بأن لدينا القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة. لا تقل أبدًا: «أواجه صعوبةً في اتخاذ القرارات»، لأنك عندما تفكر وتتكلم هكذا، فإنك بذلك تجهز نفسك للحيرة. لكن يمكنك بدلًا من هذا أن تؤمن أنك عندما تحتاج إلى اتخاذ قرار ما، فسوف تعرف ما يجب فعله. حتى إذا كنت قد واجهت صعوبةً في فعل هذا في الماضي، فإن اليوم هو يوم جديد بالنسبة لك وأنت المسؤول عن تفكيرك؛ لم يعد هو المسؤول عنك! تذكر: أنك بحسب كلمة الله شخص منضبط ومتحكم في نفسك.

لقد تعلمت أنه عندما ينجح إبليس في بناء حصن في أذهاننا، فإنه لا يتخلى عن أرضه بسهولة. يجب أن نكون مستعدين ألا نبدأ فقط في التفكير الصحيح، بل يجب أيضًا أن نستمر في ذلك حتى ننال النصر. إذا كنت قد قضيت سنوات وأنت

تسمح لذهنك أن يشرّد في كل الاتجاهات. سوف يستغرق منك الأمر وقتًا لكي تحدّه. لكن الجهد الذي سوف تستثمره سوف يعود عليك بربحٍ مذهل. يصارع الكثيرون مع عدم الحسم في القرارات والتحديات المشابهة لذلك في أذهانهم؛ لأنهم لم يروّضوا أنفسهم في منطقة أفكارهم. إن من لا يستطيعون التركيز لوقتٍ يكفي لاتخاذ قرار غالبًا ما يتساءلون عمّا إذا كان هناك شيء خطأ في أذهانهم. لكن عدم القدرة على التركيز واتخاذ القرارات يمكن أن تكون نتيجة سنوات من السماح للذهن بأن يفعل ما يحلو له بدلًا من ضبطه. كما قلت، غالبًا ما يكون هذا علامةً ونتيجةً لحصن ما بناه العدو في ذهن الشخص. بالنسبة لي، فقد استغرق هدم هذه الحصون الفكرية بعض الوقت، لكنه حدث. ويمكن أن يحدث معك أنت أيضًا. لم يكن سهلًا بالنسبة لي. لذا لا تشعر بالإحباط إذا استلزم الأمر وقتًا وجهدًا بالنسبة لك. أشعر أن هذا أمر مهم للغاية لدرجة أنني قد كتبت كتابًا

بعنوان «Never Give Up!»، مخصّص بالكامل للمثابرة. والمثابرة هي ما يسميه الرسول بولس «السعي». يمكنك أن تسعى إلى ما يتخطى الحدود التي تعتقد أن قدراتك تنتهي عندها. عندما تنفذ قوتنا، يكون الله مستعداً أن يعطينا قوته إذا طلبناها.

أعاني أحياناً من انتكاسات في هذه المنطقة من التركيز وأثناء محاولة إكمال مشروع ما. أدرك فجأة أن ذهني قد شرد في شيء آخر لا علاقة له على الإطلاق بالموضوع الذي أعمل فيه. لم أصل بعد إلى نقطة التركيز الكامل. لكنني على الأقل أفهم مدى أهمية عدم السماح لذهني بأن يذهب إلى أي مكان يريده، وقتما يريد. لقد قررت بالفعل أنني لن أياس من تعلم كيف أفكر بطريقة صحيحة وأشجّعك بشدة على أن تفعل الشيء ذاته. إنني لست في المكان الذي أريد أن أكون فيه. لكنني أحقق تقدماً!

فكر في الأمر

هل يشرد ذهنك، وإن كان الأمر كذلك، فهل أنت مستعد لتروضه؟

هل اتخذت قرارًا بأنك لن تستسلم أبدًا قبل أن تختبر النصر الكاملة؟

يحتاج الأمر إلى الممارسة

يستلزم تدريب أذهاننا على الانضباط إلى الممارسة. هناك طريقة تعلّمت بها أن أفعل هذا وهي أن أكف عن السماح لذهني بأن يشرد أثناء المحادثات. توجد أوقات يتحدث فيها ديف إليّ وأصغي له لفترةٍ ما.

وبعدها فجأة. أدرك أنني لم أسمع ولا كلمة واحدة
ما تكلم به؛ لأنني سمحت لذهني أن يشرد في
شيء آخر. يقف جسدي هناك بالقرب منه. وفي
مرات كثيرة يلتفت وجهي أيضًا له. لكنني في
ذهني لا أسمع أي شيء يقوله. لسنواتٍ كثيرة.
عندما كان هذا الشيء يحدث. كنت أتظاهر بأنني
أعرف تمامًا ما كان ديف يقوله. لكنني الآن أتوقف
ببساطة وأسأله: «هل يمكن أن ترجع وتكرر هذا
مرةً أخرى؟ لقد سمحت لذهني أن يشرد. ولم
أسمع شيئًا مما قلته». بهذه الطريقة. أتعامل مع
المشكلة. إنني أروّض ذهني على أن يظل على المسار
الصحيح. تُعتَبَر مواجهة هذه الموضوعات هي
الطريقة الوحيدة للوصول إلى الجانب المنتصر منها.

كما اكتشفت أيضًا أننا كلنا لدينا الكثير مما
أسميه «وقت التجوال الفكري» - ذلك الوقت
الذي لا نكون فيه مشغولين بأي شيء محدد
وتكون أذهاننا طليقةً تتجول وتنتقي شيئًا ما

تأمل فيه. قد يكون هذا هو وقت قيادة السيارة. أو وقت الاستحمام، أو الوقت الذي يسبق النعاس، أو أية مناسبة مشابهة. يجب أن نحرص على أن نستخدم هذا الوقت بطرقٍ مثمرةٍ ونحرص على أن نفكر في الأشياء التي تبني الشخصية وتساعدنا على النمو روحيًا. قد تكون هذه من أفضل الأوقات التي نتأمل فيها في أفكار القوة التي تتعلمها في هذه السلسلة. عندما تنعس ليلاً، كرّر هذه الأفكار في ذهنك مرارًا وتكرارًا:

- الله أولاً في حياتي.
- الله يحبني بلا شروط.
- حياتي في المسيح تمكّني في كل شيء.
- إنني أسعى للسلام مع الله ومع نفسي ومع الآخرين.
- إنني منضبط ومتحكم في نفسي.
- إنني لا أستاء بسهولة.
- إنني أحب الناس وأستمتع بمساعدتهم.
- إنني راضٍ ومستقر عاطفيًا.

- لن أحيأ في خوف.
- إنني أثق في الله بالكامل: لا حاجة لي أن أقلق.
- الله يسدد كل احتياجاتي بوفرة.
- إنني أعيش الحاضر وأستمتع بكل لحظة.

تذكر أن الذهن هو ساحة المعركة: إنه الموضع الذي فيه نفوز بمعاركنا في الحياة أو نخسرها. ويُعتَبَر عدم الحسم في القرارات، وعدم اليقين، والخوف، والأفكار «المتجولة» العشوائية هي ببساطة نتائج عدم ترويض الذهن. يمكن أن يكون هذا النقص في الانضباط مُحِبِّطًا ويجعلك تفكر قائلاً: «ما الخطأ في؟ لماذا لا أستطيع تثبيت ذهني على ما أفعله؟» لكن الحقيقة هي أن الذهن يحتاج إلى الترويض والتدريب على التركيز. إن لديك روح الانضباط والتحكم في النفس وقد حان الوقت لتبدأ في تنميتها.

اطلب من الله أن يساعذك. ثم ارفض أن تسمح
لذهنك أن يفكر في أي شيء يحلو له. ابدأ اليوم
في التحكم في أفكارك وأبقِ ذهنك على ما تفعله
أو تقوله أو تسمعه. سوف تحتاج إلى الممارسة
لبعض الوقت؛ فإن كسر العادات القديمة وتكوين
عادات جديدة دائماً يستغرق وقتاً. لا تُعتبر تنمية
الانضباط سهلةً على الإطلاق، لكنها جديرة
بالعناء في النهاية. عندما تفوز بالمعركة على
ذهنك، سوف تكون أكثر حسماً في القرارات،
وأكثر ثقةً، وأكثر تركيزاً. عندها سوف تكون أيضاً
شخصاً أكثر فعاليةً وإنتاجاً.

فكر في الأمر

هل لديك القدرة على أن تُبقي ذهنك مركزاً على
ما تفعله؟

عندما لا نستطيع إخراجَه من ذهنك

يُعتَبَرُ عدم القدرة على إبقاء أذهاننا على ما نريد أن نُبقِيها عليه مشكلةً، لكن عدم القدرة على إخراج شيء ما من أذهاننا هو مشكلة أخرى. قد نقلق بشأن موقفٍ ما، أو نعيده في أذهاننا مرّةً بعد الأخرى في محاولةٍ لإيجاد حلٍّ له. إننا نريد أن نُخرِجه من أذهاننا ونستمتع بالسلام، لكن يبدو أنه قد استقر فيها.

هل يبدو هذا مألوفًا بالنسبة لك؟ هل تختبر أوقاتًا تعرف فيها أن تفكيرًا معيّنًا يسبّب لك البؤس ولا يفيدك بأي شيء، لكنك تبدو غير قادر على أن توقفه؟ كلنا كذلك، لكننا يمكن أن نتعلم أن نروض أذهاننا لكي تسمح بدخول أفكار أخرى ولا تركزّ بالكامل على الموضوع أو الموقف الواحد. إن الطريقة لإيقاف التفكير في شيءٍ ما لا تريد التفكير فيه هي ببساطة أن تفكر في شيءٍ آخر. حتى الوجود في مناخ مختلف سوف يساعدك.

إذا كنت قلقًا، لا تجلس فقط في البيت وتقلق - اخرج من المنزل واذهب افعل شيئًا ما! ضع ذهنك على شيءٍ ينتج ثمارًا جيدةً؛ لأن القلق لا يفيد على الإطلاق. لقد اكتشفت أنني حتى عندما أشعر بأنني لست على ما يرام جسديًا، فإن فعل شيء ما يبعد ذهني عمّا أشعر به يجعلني أشعر بتحسُّن.

قضيت مؤخرًا وقتًا كبيرًا مع صديقةٍ لي كانت تختبر معركةً فكريةً ضخمةً ترجع جذورها إلى الخوف من عدم إرضاء رمز السلطة في حياتها. كانت تفكر في الموقف - وتفكر فيه وتفكر فيه وتفكر فيه. وعند نقطةٍ معيَّنة سألت نفسها: «لماذا لا أستطيع أن أبعد هذا عن ذهني؟» لقد كان تفكيرها الواحد يجعلها عالقةً في الخوف الذي كانت تشعر به في الموقف مع رمز السلطة لديها.

إلا أنني سرعان ما لاحظت أننا عندما ننخرط في نشاطٍ خدميةٍ معًا، يرجع إليها حماسها ولا تعود

تذكر معركتها الفكرية. عندما سألتها في وقت لاحق في ذلك اليوم عن حالها، قالت: «أنا بخير عندما أنخرط في ما قد دعاني الله لأفعله».

ما نتعلمه من هذه القصة عن صديقتي هو الإجابة على سؤال: «ماذا أفعل عندما لا يمكنني أن أبعد شيئاً ما عن ذهني، وأنا أعلم أنه يجعلني تعيس وربما لا يسر الله؟» والإجابة هي أن تنشغل في شيء يفرحك، شيء يجبرك على أن تبعد ذهنك عن الظروف المزعجة وتضعه على شيء إيجابي وله قيمة.

كان إبليس يهاجم صديقتي في نقطة ضعف لديها؛ كانت أمها التي ولدتها قد هجرتها وتعرضت في طفولتها للإساءة. وهو ما جعلها تصارع مع احتياج مفرط إلى أن تقبلها رموز السلطة. وبالمثل، فقد صارعت أنا نفسي مع عدم الأمان والاحتياج للقبول من رموز السلطة في حياتي. كانت هذه المناطق «أبواباً مفتوحة» للعدو في حياتي (مناطق

استطاع أن يستغلها بسهولة ويكون له فيها نفوذ عليّ). وإذ يواصل الله عمله فيّ، تتقلص هذه الأبواب في حجمها ويصير عبور العدو لها أصعب وأصعب. كان هذا من قبل باب فرصة واسع للشيطان وقد تم إغلاقه بالتمام تقريباً.

غالبًا ما يعمل إبليس من خلال ضعفاتنا أو يستغلها في الوقت المحدد الذي يحاول الله فيه أن يرقينا أو يقودنا لنخطو خطوة إيمان تمد ملكوته أو تقربنا من تهميم مستقبلنا المعين لنا. أو من أن هذا هو ما حدث مع صديقتي، وأعلم أنه كان ما حدث في حياتي وحياة الكثيرين غيري.

أتذكر جيداً أوقاتاً كان الله يحاول فيها أن يجعلني أتخذ قراراً يمكنني من أن أفعل المزيد في ملكوته، لكن الخوف مما قد يظنه الناس كان يستأسرني ويشل حركتي. عندما تجد نفسك عالقاً في نمط تفكير يمثل خطورةً عليك - نمط يتكرر مرةً بعد

الأخرى مثل الأسطوانة المشروخة في ذهنك -
انشغل في فعل شيء دعاك الله لتفعله أو شيء
سوف يبارك شخصًا ما. لا تكن سلبيًا وتتمنى فقط
لو استطعت أن تُبعده عن ذهنك. كن مصممًا
وارفض أن تسلّم ذهنك للشيطان ليمارس فيه
نشاطه. تذكر أن الأفكار الرديئة تؤدي إلى الأمزجة
الرديئة والقرارات الرديئة. لذلك لا تضيّع وقتك في
أي شيء لا يضيف إلى جودة حياتك.

فكر في الأمر

ما الذي تعتبره نقطة (نقاط) ضعفك، التي يمكن
أن يستغلها إبليس؟

أمامك إختيار

في (تثنية ٣٠: ١٩) يقول الله: «قَدْ جَعَلْتُ قُدَّامَكَ

الْحَيَاةَ وَالْمَوْتَ. الْبَرَكَةَ وَاللَّعْنَةَ. فَاخْتَرِ الْحَيَاةَ». إنه يعطينا اختيارات، لكنه يريدنا نحن أن نقوم بالاختيار. عادةً ما يعني الاختيار أننا يمكن أن نسلق الطريق السهل أو الطريق الصعب. يمكننا أن نسلق الطريق الذي نشعر بالرغبة في السلوك فيه أو يمكننا أن نسلق الطريق الذي نعلم أنه الطريق الصحيح. يعني الاختيار الصائب الحكيم أنه ربما يكون علينا أن نروض أنفسنا لنفعل شيئاً لا نرغب في فعله، لكن نعلم أنه الأفضل.

كما يقول الكتاب المقدس، فإن الانضباط لا ينتج فرحاً فورياً، لكنه ينتج فرحاً دائماً فيما بعد. يجول العدو دائماً ملتمساً أن يدمّرنا، وغالباً ما يحاول أن يفعل هذا من خلال التأثير علينا لكي نختر اختيارات رديئة - نختر أن نفعل ما يرضينا وما هو سهل الآن، بدلاً من أن نختر ما سيفيدنا على المدى الطويل. قد تُشبع هذه الاختياراتُ الجسدَ بصورةٍ وقتية، لكنها لا ترضي الله أو تُشبعنا بصورةٍ

دائمة. يجب أن نروّض أنفسنا لاختيار الاختيارات الجيدة التي تكرم الله وكلمته. يشجع الله أولاده على أن يسلكوا بالروح والطريقة التي يمكن بها أن يفعلوا هذا هي من خلال اختيار فعل ما يعرفون أنه صواب حتى إذا كان لا يعجبهم. إن كنا نعرف أن نعمل حسنًا ولم نعمله، فهذا خطية (انظر يعقوب ٤: ١٧). عندما يكون هناك خلاف بيني وبين ديف ويمتلئ الجو بالتوتر، يمكنني أن أختار أن أعتذر وأفعل ما يستعيد السلام أو يمكنني أن أختار أن أظل غاضبًا وأنتظر أن يعتذر هو لي. هل الأهم بالنسبة لي هو أن أكون على حق أم أن أكون في سلام؟ أعلم أن الصواب هو أن أصنع السلام، وإذا لم أفعل هذا، فإنني بهذا أرتكب خطية. إن الله هو المدافع عنا وإذا كان هناك احتياج لإظهار أنني كنت على حق، فسوف يعتني هو بهذا الأمر، لكن دوري هو أن أكرمه من خلال فعل ما أعلم أنه صواب بحسب كلمته. يستطيع الله أن يصوغ كل التفاصيل لكننا يجب أن نكون صانعين للسلام

ومحافظين عليه (انظر متى ٥ : ٩).

في الأسبوع الماضي فقط تعرضت لموقفٍ مع امرأةٍ كانت تتصرف بشكل سيئٍ للغاية؛ كانت تشكو. ولا تُظهر أي تقدير. وكان التماشي معها صعباً للغاية. احترم النقاش بيننا قليلاً ثم تركتها ومضيت. كنت أمل أن تتصل بي وتعتذر لأنها في الواقع كانت مخطئةً. لكنها لم تتصل. تذكرت أن (متى ٥ : ٢٣-٢٤) يقول: «فَإِنْ قَدَّمْتَ قُرْبَانَكَ إِلَى الْمَذْبُوحِ وَهَنَّاكَ تَذَكَّرْتَ أَنَّ لِأَخِيكَ شَيْئًا [شكوى] عَلَيْكَ فَاتْرُكْ هُنَاكَ قُرْبَانَكَ قُدَّامَ الْمَذْبُوحِ وَادْهَبْ أَوْلاً اصْطَلِحْ مَعَ أَخِيكَ وَحِينَئِذٍ تَعَالَ وَقَدِّمْ قُرْبَانَكَ». وبما أن الله قد ذكّرني بهذا النص، فقد أدركت أنه كان يطلب مني أن أفعل ما هو صواب حتى إذا لم يفعل الطرف الآخر ذلك. اتصلت بها وسألت عن حالها وحدثنا قليلاً. لم أعتذر؛ لأنني لم أفعل أي خطأ. لكنني تواصلت معها كطريقةٍ أقول لها بها: «إنني لست غاضبة منك». عاد سلامي وشعرت بشبع معرفة أنني قد أطعت الله وتركت بقية الأمر له.

إنني أدرك الآن أكثر مما مضى أن الاختيارات الصحيحة هي المفتاح للحياة السعيدة، وأن تثبيت أذهاننا على الأمور الصائبة هو مفتاح آخر. لا تدع ذهنك يشرد ويفعل ما يحلو له. تذكر أن لديك روح الانضباط والتحكم في النفس. لقد أعطيتَ فكرًا سديدًا.

أحيانًا، عندما أستقل السيارة بجانب زوجي، أنظر إلى النافذة المطلة على المارة بينما يقود هو، وأدرك أن ذهني قد انحرف أو شرد في شيء لا قيمة له ولن ينتج أية فائدة في حياتي. لا يجعلني هذا إنسانة شريرة، بل يعني فقط أن أمامي اختيارًا. هل سأتكاسل وأدعه «يشرد»، أم سوف أروض نفسي مرةً أخرى لأوقف التفكير في تلك الفكرة الخاطئة وأبحث عن شيء حسن وجليل أفكر فيه؟

ذكرت أن ذهني أحيانًا ما يشرد أثناء المحادثات مع ديف، لكن هذا يحدث أيضًا عندما يتكلم آخرون ويكون ما يقولونه ليس مشوّقًا بالنسبة لي. يبدو الأمر مهمًا بالنسبة لهم، لكنه ليس كذلك

بالنسبة لي. يبدأ ذهني في الشرود إلى أفكار مثل: «أتمنى أن ينتهوا بسرعة؛ لديّ أشياء أهم أفعالها». أو: «هذا ملل للغاية. سأكون سعيدة جدًا عندما أستطيع الخروج من هنا». ثم فجأة أتذكر رسالة كثيرًا ما أعظ بها عن المحبة - الرسالة التي تقول إن إحدى الطرق لإظهار المحبة هي الإصغاء إلى شخص ما لكي تُشعره بأنه ذو قيمة. ويكون أمامي اختيار: هل أسلك بالمحبة وأظهر الاحترام للشخص الذي يتحدث إليّ، أم أستمر في التظاهر بأنني أصغي في حين تتكون لديّ أفكار غير مُحبّة تمامًا؟

هل اندهشت من معرفة أن هذه الأمور تحدث لي؟ سوف أقول لك سرًّا: «إنها تحدث للجميع». إننا لسنا أردياء بسبب الأفكار الرديئة التي تأتي إلينا، لكننا إذا لم نقاومها، يمكن أن نصبح أي شيء نختار أن نركز أفكارنا عليه.

يعلّمنا الكتاب المقدس أننا يجب أن نتبع الخير (انظر ١ تسالونيكي ٥ : ١٥). وكلمة نتبع تعني «أن نقوم بمحاولة» (قاموس ميريام وبستر الجامعي، الطبعة الحادية عشرة Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, Eleventh Edition). كما يجب علينا أيضًا أن نسعى للتفكير في الأفكار الصحيحة. يستلزم الأمر انضباطًا وتدريبًا. لكننا نستطيع أن نقوم به. قرر اليوم أن تثبت ذهنك على الأمور الصحيحة وتروّض نفسك لتحافظ عليه مثبتًا عليها، وسوف تستمتع بالحياة العظيمة والقوة التي في فكر الله لأجلك.

فكر في الأمر

ماذا ستفعل في المستقبل عندما يبدأ ذهنك في الشرود؟

نحك في نفسك

يرتبط التحكم في النفس ارتباطًا وثيقًا بالانضباط؛ إذا كنت تتمتع بواحدٍ منهما، فسيكون لك الآخر. أحب أن أقول إن التحكم في النفس والانضباط صديقان يساعدانك على أن تفعل ما لا تريد أن تفعله، حتى تحصل على ما تقول إنك تريد الحصول عليه. واضح أن الله قد أعطانا ثمرة التعفّف التي هي التحكم في النفس؛ لأنه يتوقع منا أن نتحكم في أنفسنا. ليس من الدقة أن يقول شخصٌ ما: «لا يمكنني أن أتحكم في نفسي». فالحقيقة هي أنه يمكنه أن يفعل هذا إن أراد. لا يستطيع الناس أن يتغيّروا ما لم يواجهوا الحقيقة فيما يتعلق بالموضع الذي هم فيه، لهذا يجب أن تسقط كل الأعذار ويجب عليهم أن يتحملوا المسؤولية في هذه المجالات التي نناقشها. ابدأ في التفكير والقول: «إنني شخص منضبط ومتحكم في نفسي».

كتب الرسول بطرس عن عدة صفاتٍ إيجابية نحتاج إلى أن ننمّيها، بما في ذلك الاجتهاد، والإيمان،

والفضيلة، والمعرفة (انظر ٢ بطرس ١ : ٥). ثم واصل كلامه ليحثنا قائلاً: «وَفِي [ممارسة] المَعْرِفَةِ [نُمُوا] تَعَفُّفًا (تحكم في النفس). وَفِي [ممارسة] التَّعَفُّفِ [نُمُوا] صَبْرًا (ثباتًا وحملاً). وَفِي [ممارسة] الصَّبْرِ [نُمُوا]... مَحَبَّةً» (٢ بطرس ١ : ٦، ٧). إن إظهار المحبة للناس هو مشيئة الله، ويجب أن يكون هو هدف كل مسيحي مؤمن. واضح مما يقوله الكتاب المقدس أن ممارسة التعفف - الذي هو التحكم في النفس - ضرورية حتى نبلغ هذا الهدف.

تعني الحياة بالتحكم في النفس ممارسة ضبط النفس، وضبط النفس ليس متعةً دائماً، لكن الكتاب المقدس يقدمه على أنه شيء رائع. في (أمثال ١ : ١٥)، عندما يكتب الملك سليمان لابنه عن كيف يحيا بينما الخطاة في كل مكان، ينصحه ببساطة قائلاً: «يَا ابْنِي لَا تَسْلُكْ فِي الطَّرِيقِ مَعَهُمْ. امْنَعْ رَجُلَكَ عَنْ مَسَالِكِهِمْ». واضح أن هذه نصيحة جيدة للشباب. ويقول (أمثال ١٠ : ١٩): «كَثْرَةُ الْكَلَامِ

لَا تَخْلُو مِنْ مَعْصِيَةٍ أَمَّا الضَّابِطُ شَفَتِيهِ فَعَاقِلٌ». نرى هنا أن ضبط أنفسنا جزء من الحكمة. كما أنه جزء من التعقل. كما نرى في (أمثال ١٩ : ١١): «تَعَقُّلُ الْإِنْسَانِ يُبْطِئُ غَضَبَهُ وَفَخْرُهُ الصَّفْحُ عَنْ مَعْصِيَةٍ». واضح أن ضبط النفس له فوائد كثيرة وتعلم ممارسته سوف يفيدنا في كل جوانب حياتنا.

يجب أن نعلم أولادنا أن يمارسوا ضبط النفس في حياتهم؛ لأننا إذا لم نعلمهم هذا، فسوف يقعون دائماً في مشكلات. سمح عالي، كاهن العهد القديم، لبنيه أن يفعلوا ما يحلو لهم - وكانت الأمور التي أرادوا فعلها خاطيةً. ونتيجةً لذلك، فقد أصدر الله حكمه على بيت عالي قائلاً: «وَقَدْ أَحْبَرْتُهُ بِأَنِّي أَقْضِي عَلَى بَيْتِهِ إِلَى الْأَبَدِ مِنْ أَجْلِ السَّرِّ الَّذِي يَعْلَمُ أَنَّ بَنِيهِ قَدْ أُوجِبُوا بِهِ اللَّعْنَةَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ [يجدّفون على الله]. وَلَمْ يَرُدُّعُهُمْ» (١ صموئيل ٣ : ١٣). وبما أن عالي لم يردع بنيه الذين كانوا يخطئون، فقد أتت لعنة على بيته إلى الأبد.

إنه ثمن كبير كان يمكن لعالي أن يتجنَّبه وتأتي
البركات على بيته لو أنه أدَّب أولاده.

كثيرًا جدًّا ما نفشل في تأديب أولادنا: لأننا نحن
أنفسنا لسنا منضبطين. الوالد المنضبط فقط
هو الذي يفعل كل ما يلزم لضبط أولاده بالصورة
الصحيحة. لا تنتظر حتى يصبح الأولاد مراهقين
وعندها تتمنى لو كانوا منضبطين. إننا لا نحصل
على ما نريده بمجرد التمني، بل يجب أن نمارس
الانضباط اللازم حتى نحصل على ما نريده.
يذهلني الفرق بين الأطفال الذين كانوا يتلقون
تأديبًا منتظمًا وصحيحًا بالمقارنة بمن لم يحظوا
بهذا. أمر مزعج حقًّا أن تتواجد مع أطفال غير
منضبطين لفترةٍ طويلةٍ. يجب أن تقول لهم دائمًا
مرةً بعد الأخرى ما يجب فعله وما لا يجب فعله.
فالأطفال غير المنضبطين يقاطعون أحاديث الكبار
ويثيرون الفوضى ويتركون غيرهم لكي ينظفها.
ويكونون عادةً بغيضين في تصرُّفهم. من الحكمة

بالنسبة لنا كآباء وأمّهات أن نفعّل كل ما يلزم فعله من جهة تربية أولادنا حتى يمكننا أن نستمتع بهم لسنواتٍ كثيرةٍ جدًّا قادمة.

بوصفي قائدةً لمنظمةٍ كبيرة، فإنني أحيانًا ما أتعب جدًّا من تقويم الناس الذين تحت سلطتي مرّةً بعد الأخرى. غالبًا ما يكون نسيان الأمر أو التغاضي عنه أسهل بكثير من التعامل معه، لكنني أدرب نفسي على أن أدرب الآخرين؛ لأنني أعلم أنهم قد لا يتعلمون أن ينضبطوا بصورةٍ غير هذه - وأنا أعلم أن الانضباط لا يحل مشكلتي في الوقت الحالي فقط، بل سوف يكون له حصاد جيد أيضًا في حياة من يتلقونه إذا تلقوه بتوجّه حسن. بالطبع هناك دائمًا مرات يجب فيها تقديم الرحمة والتغاضي عن الأخطاء، لكن إذا حدثت هذه الأخطاء نتيجة الإهمال، أو تكررت كثيرًا، فهذا يعني عادةً أن وقت المواجهة قد حان.

الكثيرون لا يعجبهم ضبط النفس أو التحكم في النفس، وبالتأكيد لا يُعْتَبَر الانضباط مفهوماً محبباً لهم. يميل الناس إلى أن يفضلوا الحياة بشعار: «إن كان هذا يمنحك إحساساً جيداً، فافعله». المشكلة هي أن هذا لا يُجدي نفعاً! لا أرى أنني أبالغ عندما أقول إن العالم قد يكون في أسوأ حالاته على الإطلاق الآن، ومع هذا يتمتع الناس «بحريتهم» المُفْتَرَضَة أكثر من أي وقت آخر في التاريخ. إن حقوق الإنسان والحرية الإلهية الحقيقية أمر رائع. لكن التفكير في أن «الحرية» تعني أن نفعل ما يحلو لنا وقتما أردنا ذلك، هي دعوة لأن تدخل الكوارث إلى حياتنا. أوْمن أن الله كان يعلم ما كان يحدث عنه عندما شجّعنا على أن نكون منضبطين. الانضباط حسن. زد من الانضباط في حياتك، وسوف ترى ما أقصده. فكر في جوانب حياتك التي تريد أن ترى تحسناً فيها؛ قد تكون هي الجوانب المالية، أو الصحية، أو التنظيمية في حياتك، أو الكيفية التي تفكر بها أو تتحدث بها.

أو أي شيء آخر. والآن قل: «إنني شخص منضبط وأتحكم في نفسي وسوف أقوم بدوري لكي تكون حياتي مرتبة».

فكر في الأمر

هل ترى أنك تمارس تحكماً صحيحاً في النفس؟ ما هي المناطق التي تحتاج فيها إلى تحسين القدرة على ضبط النفس أو ترويض النفس أكثر من غيرها؟

قوة من كلمة الله

«وَلَكِنَّ كُلَّ تَأْدِيبٍ (انضباط) فِي الْحَاضِرِ لَا يُرَى أَنَّهُ لِلْفَرَحِ بَلْ لِلْحَزَنِ. وَأَمَّا آخِرًا فَيُعْطِي الَّذِينَ يَتَدَرَّبُونَ بِهِ ثَمَرًا بَرًّا لِلسَّلَامِ»

(عبرانيين ١٢ : ١١).

«كُلُّ الْأَشْيَاءِ حِلٌّ لِي (مسموح بها ومشروعة) لَكِنْ لَيْسَ كُلُّ الْأَشْيَاءِ تَوَافِقُ (حسنة لي أن أفعلها، ملائمة ونافعة عند التفكير فيها مع الأشياء الأخرى).
كُلُّ الْأَشْيَاءِ حِلٌّ لِي لَكِنْ لَا يَتَسَلَّطُ عَلَيَّ شَيْءٌ»
(١ كورنثوس ٦ : ١٢).

«وَفِي [ممارسة] الْمَعْرِفَةِ [نموا] تَعَفُّفًا (تحكم في النفس)، وَفِي [ممارسة] التَّعَفُّفِ [نموا] صَبْرًا (ثباتًا وحملاً)، وَفِي [ممارسة] الصَّبْرِ [نموا]... مَحَبَّةً»
(٢ بطرس ١ : ٦، ٧).

«رَوِّضْ نَفْسَكَ لِلتَّقْوَى»

(١ تيموثاوس ٤ : ٧).

-٣-

إنني لا أستاء بسهولة

«سَلَامَةٌ جَزِيلَةٌ لِحُبِّي سَرِيعَتِكَ وَلَيْسَ لَهُمْ مَعْتَرَةٌ»
(مزمور ١١٩ : ١٦٥).

يجب على من يريدون أن يحيوا حياة قوية أن يصيروا خبراء في الغفران لمن يسيئون إليهم ويؤذونهم. عندما يؤذي شخص ما مشاعري أو يتعامل معي بفظاظة أو عدم حساسية، سيساعدني أن أقول بسرعة: «لن أشعر بالاستياء». يجب أن أقول هذه الكلمات بهدوء في قلبي إذا كان الشخص لازال أمامي. لكن بعد هذا عندما تعود ذكرى ما فعله لتطاردني، أكررها بصوت عالٍ. عندما أقول: «لن أشعر بالاستياء»، دائماً ما أصلي أن يساعدني الله، مدركاً أنني لا أستطيع أن أفعل شيئاً بدونه. ولهذا، مرة أخرى: «أصلي، وأقول!»

كان زوجي ديف دائماً شخصاً لا يشعر بالاستياء بسهولة؛ عندما يكون متواجداً بصحبة أشخاص يمكنهم أن يسببوا له الضرر أو في مواقف يمكن أن يستاء فيها، يقول: «لن أدع هؤلاء الأشخاص السلبيين يتحكمون في حالتي المزاجية. إنهم يعانون من مشكلات ولن أسمح لهم أن يعطوني مشكلاتهم».

لكنني من الناحية الأخرى، قضيت سنوات كثيرة كانت فيها مشاعري تتأذى كثيراً وكنت أعيش في عذاب الإساءة. لكنني لم أعد أريد أن أحيا بهذه الطريقة. إنني مشغولة باكتساب عقلية جديدة. هل ترضى أن تنضم إليّ لتصير شخصاً لا يستاء بسهولة؟ إن كان الأمر كذلك، فإنك سوف تفتح الباب لسلام وفرح أكثر مما عرفته من قبل.

إن التحلي بأسلوب تفكير أنك شخص لا يستاء بسهولة سوف يجعل حياتك أكثر إمتاعاً؛ فالناس

موجودون في كل مكان ولا يمكنك أبدًا أن تعرف ما قد يقولونه أو يفعلونه. لماذا إذاً تسلّم التحكم في يومك لأشخاص آخرين. إن الشعور بالضرر والاستياء لا يغيّر الناس. بل يغيّرنا نحن فقط. فإنه يجعلنا بائسين ويسرق منا سلامنا وفرحنا. لذلك، لماذا لا نجهز أنفسنا فكريًا في الأنا نسقط في شرك إبليس؟

هل سنبتلع الطعم؟

لا شك في هذا الأمر: مادمنًا في العالم ويحيط بنا الناس. فسوف تكون هناك فرص نشعر فيها بالاستياء. تأتي تجربة الشعور بالضرر والغضب والإساءة تمامًا مثلما تأتي أية تجربة أخرى. لكن يسوع قال إننا يجب أن نصلي حتى لا ندخل في تجربة (انظر متى ٢٦ : ٤١). إن الصلاة لأجل ألا تظهر أمامنا التجربة لن تفيد. لكن يمكننا أن نختار أن نأخذها أو نتركها. والأمر ذاته صحيح في مسألة الشعور بالاستياء. يقول المؤلف والواعظ «جون بيفير» عن العثرات أو الإساءة إنها «طعم إبليس».

وإنني في الحقيقة أتفق معه إلى أقصى درجة. في مقدمته لكتابه الذي يحمل اسم «فخ إبليس» يقول:

«يُعتَبَرُ التَّعَرُّضُ للإِسَاءَةِ أو الأذى من أكثر أنواع (الطُّعْمِ) التي يستخدمها إبليس خداعاً وهو يواجه كلَّ مؤمن كثيرًا. ولكن مثل هذا الطُّعْمِ لا يكون مميّناً أو مؤذياً إن لم يلتقطه أحدٌ. ولكن إذا التقطناه وتغذينا به في قلوبنا. فإنه في هذه الحالة فقط يكون العدو قد نجح في إسقاطنا في الفخ. إن هذا الطُّعْمِ دائماً ما يثمر في الشخص الذي يلتقطه ثماراً واضحةً مثل: جروح. غضب. انفعال. غيظ واستياء. نزاع وخصومات. مرارة. كراهية. غيرة وحسد. وإذا ذكرنا بعضاً من النتائج التي يمكن أن تحدث نتيجة الوقوع في هذا الفخ. نذكر على سبيل المثال: التعدّي والهجوم على الآخرين. الإِسَاءَةُ للآخرين. الانقسام. الانفصال والانعزال. العلاقات المُفكِّكة والمُحطِّمة. الخيانة والارتداد»¹.

كما ترى، فإن السماح لأنفسنا بالشعور بالاستياء هو أمر خطير للغاية وله عواقب مدمرة. لن يكف الشيطان عن تجربتنا لنشعر بالاستياء، لكننا نحن الذين نختر ما إذا كنا نقع في الفخ أم لا. واحدة من علامات الأيام الأخيرة قبل مجيء يسوع ثانية هي أن الإساءة سوف تزيد.

«وَحِينَئِذٍ يَعْثُرُ كَثِيرُونَ (يستاءون وينفرون ويبدأون في عدم الثقة في الشخص الذي يجب أن يثقوا فيه ويطيعوه) وَيُسَلِّمُونَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا وَيُبْغِضُونَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا»

(متى ٢٤ : ١٠).

يبدو أن الفظاظة والعصبية والضعيفة أصبحت أمورًا شائعة للغاية اليوم. ولا يدرك الناس أنهم يتحركون بين يدي الشيطان عندما يسمحون لهذه المشاعر السلبية السامة أن تحكمهم. دعنا نفكر في بيكا، وهي شابة مؤمنة تحقق تقدمًا

في نموها في المسيح. لكن حدث فجأة شيء في كنيسةها جعلها تستاء. كانت بيكا تأمل في أن يتم اختيارها لترنم في الكورال، لكن لسبب ما تخطوها. استغل إبليس الموقف وملاً ذهنها بكل أنواع الأفكار التي ليست صحيحة من الأساس. بدأت بيكا تركّز على ما تخيلته على أنه هجمة رفض، واعتبرت الأمر هجومًا شخصيًا بدلًا من أن تثق ببساطة في الله. تحولت الإساءة إلى عثرة كما تقول الآية السابقة، وبدأت تبتعد عن الشيء الذي كان يجب أن يكون مهمًا بالنسبة لها. وهو النمو في علاقتها مع الله. للأسف، فإنني أعتقد أنه يوجد في العالم من الأشخاص الغاضبين والمستائين أكثر من ليسوا كذلك.

إن الشيطان يصطاد طوال الوقت على أمل أن يقع أحدٌ ما في فخه؛ لا تقع في الفخ! ابدأ في التأمل والقول: «إنني لا أستاء بسهولة».

فكر في الأمر

لماذا يُعْتَبَر «طُعم إبليس» مصطلحًا جيدًا للإساءة؟ ما هي أنواع «الفخاخ» التي يحب إبليس أن يستخدمها معك؟

دع الله يفعله

إن أحد الأسباب التي جعلنا نشعر أن الغفران للآخرين صعب، عندما نشعر بالإساءة، هو أننا قد قلنا لأنفسنا ربما لآلاف المرات إن الغفران يصعب فعله. لقد أقنعنا أنفسنا وثبَّتنا أذهاننا على الفشل في واحدةٍ من أهم وصايا الله، وهي أن نغفر لأعدائنا ومن يؤذوننا ويسبُّون إلينا ونصلِّي لأجلهم (انظر لوقا ٦: ٣٥، ٣٦). إننا نتأمل طويلًا في ما فعله الشخص المسيء لنا، ونفشل في إدراك ما نفعله لأنفسنا من خلال الوقوع في فخ

إبليس. تذكر دائماً أن الشعور بالاستياء لن يغيّر الشخص، لكنه بالفعل يغيّرك أنت! إنه يجعلك تشعر بالمرارة، والانسحاب، والرغبة في الانتقام في أغلب الأوقات. إنه يُبقي أفكارك على شيءٍ ما لا يحمل ثماراً جيدةً في حياتك.

وبالرغم من أن الصلاة لأجل أعدائنا ومباركة من يلعنوننا قد تبدو صعبةً لأقصى درجةٍ أو شبه مستحيلة، إلا أنه يمكننا أن نفعّلها إذا ثبتنا أذهاننا عليها. يعتبر امتلاك أسلوب التفكير الصحيح أمراً حيويّاً إذا كنا نريد أن نطيع الله. إنه لا يخبرنا أبداً أن نفعّل أي شيء ليس صالحاً لنا، ولا أي شيء لا يمكننا فعله. وهو موجود دائماً لكي يمنحنا القوة التي نحتاجها لفعل هذا (انظر فيلبي ٤: ١٣). إننا لا نحتاج حتى إلى أن نفكر في مدى صعوبة هذا، بل نحتاج أن نفعله فقط!

الله عادل! ويُعتَبَر العدل أحد صفاته الشخصية

الرائعة. ويُجْري اللهُ العدل عندما ننتظره ونثق فيه في أن يكون هو المدافع عنا عندما نتعرض للضرر أو الإساءة. إنه يطلب منا ببساطة أن نصلي ونغفر - وسيفعل هو الباقي. بل إنه يجعل حتى أَلْمنا يعمل لخيرنا (انظر رومية ٨ : ٢٨). إنه يبررنا ويحامي عنا ويعوضنا. إنه يجازينا عن أَلْمنا إذا أطعنا وصاياہ بأن نغفر لأعدائنا بل ويقول أيضاً إنه سيكون لنا «عَوْضًا عَنْ خِزْيِكُمْ ضِعْفَانٍ» (انظر إشعياء ٦١ : ٧).

وبينما نجدُّ أذهاننا بأفكار مثل: «إنني لا أستاء بسهولة»، أو «إنني أغفر برضا وبسرعة»، سوف نجد الغفران وإطلاق الإساءات أسهل من ذي قبل. وسبب واقعية هذا الأمر هو أنه «حيثما يتوجه الذهن، يتبعه صاحبه». عندما نتفق فكرياً وشفهياً مع الله من خلال الطاعة لكلمته، نصير فريقاً لا يمكن هزيمته.

يعلمنا الكتاب المقدس عن قوة الاتفاق؛ يتحدث

(تثنية ٣٢: ٣٠) عن حقيقة أن شخصًا واحدًا يمكن أن يهزم ألف شخص، وأن اثنين يهزمان عشرة آلاف. في (متى ١٨: ١٩) يقول يسوع: «إِنْ اتَّفَقَ اثْنَانِ مِنْكُمْ (تَنَاغَمَا مَعًا، عَزَفَا سِيمْفُونِيَّةً مَعًا) عَلَى الْأَرْضِ فِي أَيِّ شَيْءٍ [أَي شَيْءٍ وَكُل شَيْءٍ] يَطْلُبَانِهِ فَإِنَّهُ يَكُونُ لَهُمَا مِنْ قِبَلِ أَبِي الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ». إِنْ كَانَ النَّاسُ الَّذِينَ عَلَى الْأَرْضِ بِإمكانِهِمُ الحِصُولَ عَلَى مِثْلِ هَذِهِ النَتَائِجِ القَوِيَّةِ بِبِسَاطَةِ عِنْدَمَا يَتَّفِقُونَ، فَتَخِيلُ فَقَطْ مَا سَيَحْدُثُ عِنْدَمَا نَتَّفِقُ مَعَ اللَّهِ.

إِنِّي أَوْمِنُ فَعَلِيًّا بِأَنَّ الغُفْرَانَ لِمَنْ أَضْرُونَا وَأَسَاءُوا إِلَيْنَا هُوَ أَحَدُ أَقْوَى الْأُمُورِ الرُّوحِيَّةِ الَّتِي يُمْكِنُنَا فَعْلَهَا. يَقُولُ الْكِتَابُ الْمُقَدَّسُ: «اعْلِبِ (سُدُّ عَلَى) الشَّرِّ بِالْخَيْرِ» (رُومِيَّةُ ١٢: ٢١). وَتُعْتَبَرُ أَفْضَلُ طَرِيقَةٍ تَغْلِبُ بِهَا الشَّيْطَانُ هِيَ فَعْلُ مَا هُوَ صَوَابٌ. لَا يُمْكِنُنِي أَنْ أَتَخِيلَ مَقْدَارَ إِحْبَاطِهِ عِنْدَمَا نَصَلِّي لِأَجْلِ مَنْ يُوْذِنُنَا بَدَلًا مِنْ أَنْ نَبْغِضَهُمْ. مَجْرَدُ التَّفَكِيرِ فِي هَذَا يَجْعَلُنِي أَرِيدُ أَنْ أَضْحَكَ بِصَوْتٍ عَالٍ.

فكر في الأمر

ما هي المناطق التي تبتلع فيها كثيرًا طعام إبليس وتقع في فخ الشعور بالاستياء؟ ما هو فكر القوة الجديد لديك الذي سوف يجهزك مسبقًا لتنتصر؟

أحسن الظنَّ

يَعَدُّ حسن الظن في الناس مفيدًا جدًّا في عملية الغفران لمن آذونا وأساءوا إلينا. إننا كبشر نميل إلى أن نتشكَّك في الآخرين وغالبًا ما نشعر بالضرر نتيجة خيالاتنا الخاصة. يمكن أن تصدق أن شخصًا ما قد آذاك عن عمد في حين أن الحقيقة هي أنه لم يكن واعيًا حتى بأنه فعل أي شيء على الإطلاق. وسوف يحزن عندما يعرف أنه سبَّب لك الضرر. إن الله يدعونا لنحب الآخرين، والمحبة دائمًا تحسن الظن. يوضح ما جاء في (١ كورنثوس ١٣: ٧) هذا

جيدًا: «(المحبة) حَتْمَلُ كُلِّ شَيْءٍ وَتُصَدِّقُ كُلَّ شَيْءٍ (مستعدة دائمًا لأن تحسن الظن في الجميع) وَتَرْجُو كُلَّ شَيْءٍ وَتَصْبِرُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ [بدون وهن]».

نختلف أنا وديف أحدنا عن الآخر في أشياء كثيرة. إلا أننا نادرًا ما نجادل بعضنا البعض أو يغضب أحدنا من الآخر. لم يكن الحال هكذا لسنواتٍ كثيرة. لكننا تعلمنا أن نختلف بصورة متناغمة. يحترم كلُّ منا حقَّ الآخر في أن يكون له رأيه. حتى إذا اختلفت آراؤنا.

أتذكر أنني في سنوات زواجنا الأولى، كنت أركز على كل ما كنت أعتبره سلبيًّا في ديف وأجاهل صفاته الإيجابية. كانت أفكارى تشبه هذا: «إننا لا نتفق على أي شيء؛ ديف عنيد للغاية، ويصر على أن يكون على حق طوال الوقت. إنه غير حساس، ولا يهتم بمشاعري. إنه لا يفكر في أحد سوى نفسه». في الواقع، لم تكن أي من هذه الأفكار

حقيقية! بل كانت موجودةً فقط داخل ذهني،
وتسبَّب تفكيري الخاطئ في قدر كبير من الإساءة
وعدم الاتفاق الذي كان يمكن جَنُّبُه بسهولة لو كان
تفكيري أكثر إيجابيةً. كنت «أفكر» فأتسبَّب في
شعوري بالاستياء من خلال تصديق الأكاذيب - وهو
بالضبط ما كان العدو يريدني أن أفعله.

مع مرور الوقت، بينما كنت أنمو في علاقتي مع الله،
تعلمت قوة حسن الظن في الناس والتأمل في
الأمر الصالحة. وعندما حدث هذا، أصبح تفكيري
هكذا: «عادةً ما يكون التماسي مع ديف سهلاً
للغاية؛ لديه مناطق العناد الخاصة به لكنني أنا
أيضاً كذلك. ديف يحبني ولن يتعمد أبداً أن يؤذي
مشاعري. ديف يحميني جيداً ويحرص دائماً على
أن ألقى العناية اللازمة». في البداية، كان يجب أن
أتعمد التفكير في هذه الأمور لأنني كنت معتادةً
على اختيار الأفكار السلبية، لكنني الآن أشعر
بالفعل بعدم الراحة عندما أفكر أفكاراً سلبية
وأصبحت الأفكار الإيجابية أكثر تلقائيةً بالنسبة

لي لأنني درّبت نفسي على أن أفكر فيها.
لا زالت هناك أوقات يؤدي فيها الناس مشاعري،
لكنني عندها أتذكر أنني أستطيع أن أختار إما
أن أشعر بالضرر أو أن «أتخطى الأمر». يمكنني
أن أحسن الظن أو أسوء الظن، فلماذا لا أحسن
الظن وأستمتع بيومي؟ لقد نشأت في بيتٍ كان
مليئًا بالاضطراب والغضب، وأنا أرفض أن أعيش
بهذه الطريقة الآن. إنني أساعد على خلق مناخ
جيد من حولي من خلال التفكير في أفكار جيدة
عن الآخرين ومن خلال اختيار ألا أستاء أو أغضب
بسهولة.

أشجّعك على أن تحسن الظن في الآخرين. قاوم
إغراء أن تتشكك في دوافعهم أو أن تعتقد أنهم
قد تعمّدوا إيذاءك. سوف يؤدي حسن الظن في
الآخرين إلى إبقاء الإساءة والمرارة خارج حياتك،
ويساعدك على أن تبقى في سلام وفرح. لذلك،
افعل دائمًا أقصى ما بوسعك لكي تحسن الظن.

فكر في الأمر

من الذي تحتاج إلى أن تبدأ في حسن الظن به؟

مُنْعَبٌ وَحَسَّاسٌ

هناك أوقات نكون فيها مُعَرِّضِينَ للشعور بالضرر أو الاستياء أكثر من غيرها، وقد علَّمتني سنوات الخبرة أنني عندما أكون مُتَعَبَةً بشكل مفرط، أكون أكثر حساسيةً وتكون مشاعري أكثر عرضةً للتأذي مما لو كنت مستريحةً. وقد تعلمت أن أجنب المحادثات التي يمكن أن تحتدم عندما أعلم أنني مُتَعَبَةٌ. كما تعلمت أيضًا أن أنتظر ولا أثير الموضوعات التي قد تسبب توترًا بالنسبة لديق عندما يكون متعبًا. تُعْتَبَرُ الأوقات التي نكون فيها مُتَعَبِينَ هي أسوأ الأوقات التي يمكن أن أواجهه فيها بشيء ما أرى أنه يفعله خطأً أو أذكر فيها شيئًا أريده أن يغيّره.

أعلم أن الأمر سينتهي بشعوري بالأذى أو الغضب إذا لم يتجاوب بالطريقة التي أريده أن يتجاوب بها. ولهذا فإنني لا أضع نفسي في هذا الموقف.

أشجّع الأزواج والزوجات على أن يتعلموا أن يتواصلوا أحدهم مع الآخر بطريقةٍ تقلّل من الإساءات المحتمّلة. تمامًا كما تعلمنا أنا وديف أن نفعل. يجب ألاّ تستقبل المرأة زوجها عندما يرجع للبيت بعد العمل بكل الأخبار السيئة التي يمكنها التفكير فيها. مثل: «كان الأولاد بشعين طوال اليوم. ويجب أن تقوّمهم». أو «وصلت فواتير الاستهلاك وكانت أعلى مما رأيته من قبل». أو «يجب أن تكفّ عن اللعب في دوري الكرة الذي اشتركت فيه؛ لأنني سئمت وتعبت من مشاهدتك تمرح طوال الوقت بينما أقوم أنا بكل العمل!»

وبالمثل. فعندما يكون أحد الأطفال قد أبقى الأم مستيقظةً طوال الليل لأنه مريض. وكان الباقيون

مثيرين للشغب طوال اليوم، ويبدو المنزل وكأن
إعصاراً قد ضربه، واحترق العشاء ولم يعد يمكن
التعرف عليه - فليس هذا هو الوقت الذي يقول فيه
الزوج: «سوف أذهب لصيد السمك مع أصدقائي
في عطلة نهاية الأسبوع». ففي ظل الظروف التي
ذكرتها، يكون كل ما تريده الزوجة هو التشجيع،
وبعض المساعدة في المنزل، وشخصاً يساعد في
العناية بالأطفال، وليست أبناء أنها لا بد من أن
تتعامل مع كل شيء بمفردها طوال عطلة نهاية
الأسبوع. ربما يحتاج هذان الزوجان أن يتحدثا عن
الأطفال، وفواتير الاستهلاك، ودوري الكرة، ورحلة
الصيد، لكنهما يحتاجان أن يفعلا هذا في وقت
مناسب، وليس عندما يكونان مُحَبَّطَيْن أو مُنْهَكَيْن
أو مُرْهَقَيْن.

كما اكتشفت أيضاً أنني أستاذ بسهولةٍ أكثر من
المعتاد عندما أكون قد عملت لوقتٍ طويل جداً دون
راحةٍ. قد لا أكون مُتَعَبَةً جسدياً، لكن قد أكون

مُتَعَبَةً فِكْرِيًّا وَأَحْتِاجَ إِلَى بَعْضِ الْإِبْتِكَارِ أَوْ التَّنَوُّعِ. لَقَدْ سَاعَدَنِي تَعَلُّمُ فَهْمِ هَذِهِ الْأَشْيَاءِ عَنِ نَفْسِي عَلَى تَفَادِي الْإِسَاءَةِ. يُمْكِنُنِي أَنْ أَقُولَ لِنَفْسِي: «إِنِّي مُتَعَبَةٌ وَبِالتَّالِي حَسَّاسَةٌ. لِذَلِكَ، فَإِنِّي بِحَاجَةٍ إِلَى أَنْ أَنْفِضَ عَنِّي هَذَا، وَلَا أَتَضَايِقَ مِنْ شَيْءٍ مَا لَا أَتَضَايِقُ مِنْهُ عَادَةً».

يُعْتَبَرُ الْحَدِيثُ مَعَ أَنْفُسِنَا أَمْرًا جَيِّدًا! عِنْدَمَا أَبْدَأُ فِي اكْتِسَابِ تَوَجُّهِ سَيِّئٍ، غَالِبًا مَا أَقُولُ إِنِّي بِحَاجَةٍ إِلَى أَنْ أَعْقِدَ اجْتِمَاعًا مَعَ نَفْسِي. بِصِفَةِ خَاصَّةٍ، فِي الْأَوْقَاتِ الَّتِي جُرِّبُ فِيهَا بِأَنْ نَخْطِئُ (وَالِاسْتِيَاءَ خَطِيئَةً)، قَدْ نَحْتَاجُ إِلَى أَنْ نَعْطِيَ لَأَنْفُسِنَا تَذَكِيرَاتٍ أَوْ تَوَجِيهَاتٍ شَفْهِيَّةٍ مِثْلَ: «أَعْلَمُ أَنَّنِي مُتَعَبٌ وَمُحْبَبٌ، لَكِنِّي لَنْ أَخْطِئُ. لَنْ أَفْتَحَ بَابًا لِلْعَدُوِّ يَدْخُلُ مِنْهُ إِلَى حَيَاتِي مِنْ خِلَالِ الشُّعُورِ بِالِاسْتِيَاءِ. سَوْفَ أَطِيعُ اللَّهَ وَأَغْفِرُ لِهَذَا الشَّخْصِ، وَلَنْ أَحْتَفِظَ بِالشُّعُورِ بِالضَّرْرِ وَالِاسْتِيَاءِ فِي قَلْبِي».

لِيَكُنْ لَكَ مَعَ نَفْسِكَ اجْتِمَاعَاتٌ بِقَدْرِ مَا تَرِيدُ حَتَّى يُمْكِنَكَ أَنْ تَكْتَشِفَ الْوَقْتَ الَّذِي تَكُونُ فِيهِ أَكْثَرَ

عرضةً للاستياء بسهولة. كما ذكرت، فإنني أكثر حساسيةً عندما أكون مُتعبَةً أو مُجهدَةً وأنا أرى أن معظمنا هكذا. اعرف نفسك بهذه الطريقة. كن واعياً عندما تظهر الظروف التي تجعلك حساساً، واجتهد أن ترفض أن تستاء.

الموعد الشهري

حدث كثير من المجادلات المنزلية أثناء الدورة الشهرية للمرأة. غالباً ما يقول الرجال: «لقد حان الموعد الشهري مرةً أخرى»، ويقولون هذا بفزع في صوتهم. لديّ ابنتان وقد تعلمتا كلتاها أنهما أكثر حساسيةً من المعتاد في هذا الموعد الشهري، وتحاولان أن تتذكرا عندما تبدأ المواقف في أن تحبطهما أن هذا عادةً لا يضايقهما. وهما تدركان أنهما أكثر عرضةً للأفكار السلبية ولديهما ميل أكثر للشعور بالارتباك. ويساعدهما التذكير بهذه الحقيقة على ألاّ تدعا مشاعرهما تسود عليهما.

معظم النساء يواجهن أيامًا متقلّبة المزاج قبل أن تبدأ الدورة فعليًا، ولهذا السبب، فهن غالبًا ما لا يربطن الأمور ببعضها جيدًا. فهن يقلن: «إن حياتي تفقدني صوابي». ولا يدركن أن الحياة هي نفسها كما هي دائمًا، بل إنهن هن اللواتي اختلفن. أشجّع النساء اللواتي لم يصلن إلى سن انقطاع الدورة الشهرية بعد أن يضعن علامةً في تقويمهن على هذا الموعد من كل شهر، ويصلّين قبل الوقت حتى لا يشعرن بالاستياء بسهولة نتيجة التغييرات الهرمونية في أجسادهن. كما أشجّع الرجال على أن يضعوا علامةً عليه في تقويمهم أيضًا ويستخدموا الحكمة. إنه وقت رائع في الشهر لإرسال الزهور لزوجتك، أو منحها تشجيعًا إضافيًا وليس وقتًا جيدًا لتقويمها أو لتكون أنت نفسك متقلب المزاج.

يجب أن تنال النساء المزيد من الراحة في ذلك الموعد الشهري إن أمكن، ويتجنّبن تمامًا محاولة حل أية

أزمة. لقد سمى العالم هذا الحدث الشهري اسمًا. وهو «متلازمة ما قبل الحيض». أيًا كان ما تقررين أن تسميه به، فالحقيقة هي أنه موعد شهري تحتاج فيه بعض النساء إلى الحذر حتى لا يشعرن بالاستياء، بل يدركن ببساطة أنهن رقيقات عاطفيًا ويحتجن إلى الانتباه للطريقة التي يتصرفن بها.

يمكن أن تختبر النساء درجاتٍ متفاوتةً من الشيء ذاته أثناء سن انقطاع الدورة الشهرية، لذلك فهو أيضًا وقت يجب فيه استخدام الحذر والحكمة. حاولن أن تتحلّين بالصبر؛ لأنه في النهاية، سيمر هذا الوقت من الحياة وستعود الأمور إلى طبيعتها مرةً أخرى.

فكر في الأمر

ما الذي يزيد من ميلك للشعور بالاستياء؟ هل هو الشعور بالتعب، أم الإجهاد في العمل، أم الضغط المالي، أم صعوبات العلاقات، أم شيء آخر؟

الحياة ثمينة - لا نهدر وقتك!

لقد تعلّمت أن أي يوم أقضيه في الغضب والاستياء هو يوم مُهدّر. إن الحياة قصيرة جدًّا، وثمينة جدًّا لدرجة أنه لا يجب إهدار أي جزء منها. كلما زاد سن الشخص، زاد إدراكه عادةً لهذا، لكن يحزنني أن أقول إن بعض الناس لا يتعلمونه أبدًا. إن المجتمع الذي نحيا فيه اليوم مليء بالأشخاص الغاضبين الذين يستاءون بسهولة، المُجهدين والمتعبين معظم الوقت. يخبرنا يسوع أننا لسنا «من» هذا العالم (انظر يوحنا ٨: ٢٣)؛ صحيح

أنا نعيش في العالم، لكننا لا يجب أن نكون من العالم من ناحية التصرف بالطريقة التي يتصرف بها المجتمع والتفاعل مع المواقف بنفس الطريقة التي يتفاعل بها. يعلّمنا يسوع طريقةً أفضل للحياة. أحب دائمًا أن أقول إن المسيحية تبدأ بقبول يسوع مُخلِّصًا لنا، وتستمر بأسلوب حياة مبني على تعاليمه. قال يسوع لتلاميذه إنه بالرغم من أن الناموس كان يقول: «عين بعين»، وهو ما يعني أن ما يفعله شخصٌ ما لك، يجب أن ترده له، إلا أنه يقول الآن إننا يجب أن نغفر لأعدائنا، وأن نحب من استغلونا وأساءوا إلينا ونصلي لأجلهم. اندهش من سمعوا يسوع، فإنهم لم يسمعوا مثل هذا قط من قبل.

وقد علّمهم أشياء أخرى كثيرة كانت تمثل طريقةً جديدةً تمامًا للحياة، لكنها كانت طريقةً تنتج نوعية حياة لم يعرفوها من قبل. يمكننا أن نختار أن نحيا وفقًا لكلمة الله بدلًا من

أن نحيا بطريقة العالم أو نستسلم للأفكار أو المشاعر الجسدية. يخبرنا الكتاب المقدس أن نسلك في الروح (انظر غلاطية ٥: ٢٥) ولكي نعمل هذا. يجب أن نتحكم في مشاعرنا بدلاً من أن نسمح لها أن تتحكم فينا. يجب أن نتحمل المسؤولية عن ردود أفعالنا تجاه الأحداث اليومية، خصوصاً الإساءات الصغيرة التي تدفعنا للغضب.

لا يؤدي اتخاذ قرار أننا لن نغضب دائماً إلى التغيير في الكيفية التي نشعر بها تجاه الطريقة التي عوملنا بها. واحدة من أكبر المشكلات هي أننا عادةً ما نسمح لمشاعرنا أن توجه اختياراتنا. وبالتالي لا نصل أبداً إلى اتخاذ القرارات التي نريد اتخاذها. يجب أن ندرك أن مشاعرنا سوف تتماشى في النهاية مع قراراتنا. ولهذا يجب أن نكون مسؤولين ونأخذ القرارات الصحيحة وندع المشاعر تتبعها. إن الثبات في فكر أنني لا أستاء بسهولة يمكنه أن يجهزك مسبقاً لأية إساءة يمكنك أن تواجهها. سوف يجهزك لتسامح المسيء وتطلقه، وهو ما

سببتيك خارج كمين عدم الغفران.
يرفض الشخص الحكيم أن يحيا بمشاعر متأذية
أو بإساءة في قلبه! فالحياة قصيرة جدًا ويجب ألا
نهدر ولا يومًا واحدًا منها في الشعور بالغضب
أو المرارة أو الغيظ. إن البشارة التي يحملها إنجيل
يسوع المسيح هي أن خطايانا مغفورة. وأؤمن أننا
قد نلنا القدرة على الغفران لمن أخطأوا في حقنا.
وأى شيء قدمه الله لنا، مثل الغفران والرحمة،
يتوقع منا أن نعطيه للآخرين. إذا جاء الشيء إلينا،
فيجب أن يفيض من خلالنا - ويجب أن يكون هذا هو
هدفنا. عندما نشعر بالاستياء، نحتاج بسرعة إلى
أن نتذكر حقيقة أن الله قد غفر لنا بالتمام وبالجمان،
ولهذا يجب أن نغفر للآخرين بالتمام وبالجمان.

فكر في الأمر

هل هناك إساءات كنت متمسكاً بها؟ إن كان الأمر كذلك، فاكتبها على ورقة. ثم مزقها إلى قطع صغيرة جداً وتخلص منها.

لا نشرب السُّجَّ

يُفسد الكثيرون صحتهم وحياتهم عن طريق التجاوب مع الإساءات من خلال شرب سم المرارة والغليظ وعدم الغفران. في (متى ١٨ : ٢٣-٣٥)، يحكي يسوع قصةً عن رجل رفض أن يسامح غيره. في النهاية يقدم نقطةً واضحةً وقويةً، وهي أن من لا يغفرون للآخرين «يُسَلَّمون إلى المعذبين» (انظر متى ١٨ : ٣٤). إذا كنت تعاني، أو عانيت من قبل، من مشكلة الغفران للآخرين، فإنني على يقين من أنك يمكنك أن تشهد لهذا

الحق. فالاحتفاظ بأفكار البغضة والمرارة تجاه شخصٍ آخر في ذهنك هو أمرٌ معدَّبٌ حقاً.

ربما تكون قد سمعت القول: «يشبهه رفض الغفران أن يشرب الإنسانُ السُّمَّ على أمل أن يقتل السُّمُّ الشخصَ الآخر». إننا لا نوذي الشخص الذي آذانا بغضبنا منه؛ فالحقيقة هي أنه في معظم الأحيان يكون الناس الذين أساءوا إلينا لا يعرفون حتى ما نشعر به. إنهم يواصلون حياتهم بينما نشرب نحن سُمَّ المرارة. عندما تغفر لمن أساءوا إليك، فإنك في الواقع تساعد نفسك أكثر مما تساعدهم. ولهذا أقول: «اعمل معروفًا في نفسك واغفر!»

لكننا نقول لأنفسنا: «لكن هذا فيه ظلم لي؛ إذ أغفر لهم ولا ينالون هم عقاباً على ما فعلوه. لماذا يجب عليّ أن أتألم بينما يحصلون هم على الحرية؟»

الحقيقة هي أننا بالغفران نطلقهم حتى يفعل الله ما لا يستطيع أن يفعله سواه. إذا اعترضت أنا الطريق - من خلال محاولة الانتقام أو الاهتمام بالموقف بنفسني بدلاً من أن أثق في الله وأطيعه. فقد يجلس الله ويسمح لي أن أحاول التعامل مع الأمور بقوتي الخاصة. لكنني إذا سمحت له أن يتعامل مع من أساءوا إليّ من خلال الغفران لهم، فسوف يتمكن من أن يُخرج الخير من هذا لكلا الطرفين المعنيين. تخبرنا الرسالة إلى العبرانيين أن الله يسوّي مسائل شعبه. عندما نغفر فإننا نسلم المسألة لله (انظر عبرانيين ١٠ : ٣٠).

فكر في الأمر

كيف يساعدك الغفران؟

اغفر... لأجل نفسك!

يعلّمنا (مرقس ١١ : ٢٢-٢٦) بوضوح أن عدم الغفران يعوق إيماننا عن العمل. لهذا يمكن أن نستنتج في المقابل أن الغفران يمكّن إيماننا من أن يعمل لصالحنا. لا يستطيع الآب أن يغفر خطايانا إن كنا لا نغفر للآخرين (انظر متى ٦ : ١٤، ١٥). وهذا مثال توضيحي عن القانون الكتابي الذي يقول إننا نحصد ما نزرعه (انظر غلاطية ٦ : ٧). ازرع رحمةً، فتحصد رحمةً؛ ازرع إدانةً، فتحصد إدانةً. ازرع غفراناً للآخرين، فتحصد غفراناً من الله.

لا زال هناك المزيد من الفوائد للغفران. واحد منها أنني أكون أكثر سعادةً وأشعر أنني في حالةٍ جسديةٍ أفضل عندما لا أكون ممتلئاً بسُوءِ عدم الغفران. يمكن أن تظهر أمراض خطيرة نتيجةً للإجهاد والضغط الناجمين عن المرارة والغضب وعدم الغفران. تتدفق شركتنا مع الله بحريةٍ عندما نكون مستعدين أن نغفر. لكن عدم الغفران يمثل

عائقًا رئيسيًا للشركة مع الله. كما أوْمَنَ أيضًا أنه يصعب أن نحب أناسًا بينما نبغض آخرين ونحتفظ بالغضب تجاههم. عندما تكون هناك مرارة في قلوبنا فإنها تتسرب إلى كلِّ توجُّهاتنا وعلاقاتنا. من المفيد أن نتذكَّر أنه حتى الناس الذين نريد أن نحبهم قد يتألمون عندما نتمسَّك بالمرارة والغضب وعدم الغفران. على سبيل المثال، كنت أشعر بغضب ومرارة شديدين تجاه والدي لأنه آذاني وانتهى بي الحال وأنا أسيء معاملة زوجي الذي لم يكن له دخل على الإطلاق بالألم الذي قابلته. كنت أشعر وكأنه لا بد أن يكون هناك من يدفع ثمن الظلم الذي في حياتي. لكنني كنت أحاول تحصيل هذا الثمن من شخصٍ لم يكن باستطاعته أن يدفعه ولم يكن مسؤولًا عن فعل هذا. يَعدُّ الله بأن يعوضنا عن ضيقتنا السابقة إذا سلَّمنا له الموقف، وإذا لم نفعل هذا، فإننا إذاً نسمح لإبليس أن يخلدَ أَلْمنا ويأخذه من علاقةٍ إلى علاقةٍ أخرى. لكن الغفران لأعدائنا يحررنا لكي نواصل حياتنا.

وأخيراً، يمنع الغفرانُ إبليسَ من أن يستغلَّنَا (انظر
٢ كورنثوس ٢: ١٠، ١١). يخبرنا (أفسس ٤: ٢٦،
٢٧) ألا ندع الشمس تغرب على غضبنا أو نعطي
الشیطان أي وطأة قدم أو فرصة مثل هذه. تذكر
أن الشيطان لا بد أن يحصل على وطأة قدم قبل أن
يحصل على حصن. لا تساعد إبليس في تعذيبك.
كن سريع الغفران عندما تشعر بالإساءة.

فكر في الأمر

اذكر ثلاث فوائد تنالها بالغفران.

قضية مفنحية للأزمة اليائسة

يردّد بعض الناس كثيراً: «إنني شخصٌ حسّاس
وتتأذى مشاعري بسهولة. هذه هي تركيبتي ولا
يسعني أن أفعل شيئاً حيالها». هذا هو ما يصدّقونه

عن أنفسهم، ويتحكم هذا المعتقد في كلماتهم وأفعالهم، وهو أمر مؤسف لأنه ليس من التقوى في شيء! كما أنه عذر للاستمرار في السلوك الخطأ.

أريد أن أؤكد إلى أقصى درجة على أهمية أن تصير شخصاً لا يستاء بسهولة. يحاول إبليس بشدة أن يمنعنا من تحقيق تقدّم روحي. إذا استطاع أن يبقينا مركّزين على من نشعر بالغضب تجاههم وما فعلوه لكي يسيئوا إلينا، فإننا لا نستطيع إذاً أن نركّز على كلمة الله وعلى خطته لنا. ولن ننمو روحياً. مرة أخرى دعني أذكرك بأن إبليس يخرج للصيد، على أمل أن يوقع شخصاً ما في فخه؛ فلا تبتلع طعمه!

يشعر معظمنا بأننا نعيش في أزمنة يائسة وسط أناس يائسين ويجب أن نحرض أكثر من أي وقت مضى على ألا ندع مشاعرنا تتخذ موقع القيادة في حياتنا. وبدلاً من أن نكون سريعين في الغضب

أو الاستياء بسهولة. يجب أن نأخذ بنصيحة الكتاب المقدس ونكون حكماء كالحيات وبسطاء كالحمام (انظر متى ١٠: ١٦). أي أننا يجب أن نكون ناضجين روحياً وصبورين ولطفاء ومترفقين مع الآخرين وحكماء بالدرجة التي تجعلنا لا نسمح لهم أن يسيئوا إلينا. لا يمكننا أن نتحكم في ما يفعله الناس لنا، لكننا بالله يمكننا أن نتحكم في الطريقة التي نتجاوب بها معهم. يبدو أن العالم يزداد ظلمةً أكثر فأكثر؛ في كل مكان ننظر إليه نسمع ونقرأ عن أناس يقودهم غضبهم إلى فعل أشياء متطرفة، بل ومأساوية أيضاً. إننا نريد أن نمثل الله ونعبر عن محبته في هذه الأيام الصعبة، ولكي نفعل هذا، سيكون علينا أن نحرس قلوبنا باجتهاد في مواجهة الإساءة والغضب. سوف يكون ترسيخ أسلوب تفكير أنك لا تستاء بسهولة مفيداً للغاية بالنسبة لك ولكل المحيطين بك.

كما يُعتَبَر هذا المبدأ مهمًّا جدًّا، ويجب أن نعلِّمه

لأولادنا. أحد الأسباب التي لأجلها كان صعباً عليّ للغاية أن أغفر هو أنني لم أر قط مثلاً لهذا أمامي. كل الناس الذين نشأت بالقرب منهم كانوا يستمرون غاضبين معظم الوقت وإذا فعل أيُّ شخص أيَّ شيءٍ لكي يؤذيهم أو يخيب أملهم، كان رد فعلهم الطبيعي هو إخراج هذا الشخص من حياتهم بغضبٍ إلى الأبد. إن ما فعله أمام أولادنا يؤثر عليهم أكثر حتى ما نقوله. لذلك تذكر أن تكون قدوةً حسنةً لهم. انتهز كل فرصةٍ لكي تعلّمهم أهمية الغفران السريع والكامل. إذا درّبتهم من سنٍّ مبكرةٍ على ألا يستاءوا بسهولة، يمكنك أن توفر عليهم سنوات من الألم والإحباط.

فكر في الأمر

اذكر بكلماتك سبب أهمية أن تصير شخصاً لا يستاء بسهولة.

قوة من كلمة الله

«سَلَامَةٌ جَزِيلَةٌ لِحَبِيبِي شَرِيعَتِكَ وَلَيْسَ لَهُمْ مَعْتَرَةٌ»
(مزمور ١١٩ : ١٦٥).

«فَإِنَّهُ إِنْ غَفَرْتُمْ لِلنَّاسِ زَلَّاتِهِمْ / خطاياهم الطائشة
والمتعمة، تاركين إياهم، وسامحين لهم بالذهاب،
ومتخلين عن الغيظ، يَغْفِرُ لَكُمْ أَيضًا أَبُوكُمْ
السَّمَاوِيُّ. وَإِنْ لَمْ تَغْفِرُوا لِلنَّاسِ زَلَّاتِهِمْ / خطاياهم
الطائشة و المتعمدة، تاركين إياهم، وسامحين لهم
بالذهاب، ومتخلين عن الغيظ، لَا يَغْفِرُ لَكُمْ أَبُوكُمْ
أَيضًا زَلَّاتِكُمْ»

(متى ٦ : ١٤ ، ١٥).

«(المحبة) حَتَمَلْ كُلُّ شَيْءٍ وَتُصَدِّقُ كُلَّ شَيْءٍ
(مستعدة دائمًا لأن تحسن الظن في الجميع) وَتَرْجُو
كُلَّ شَيْءٍ وَتَصْبِرُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ [دون وهن]»
(١ كورنثوس ١٣ : ٧).

-٤-

إنني أحب الناس وأستمتع بمساعدتهم

«وَصِيَّةٌ جَدِيدَةٌ أَنَا أُعْطِيكُمْ: أَنْ حُبُّوا بَعْضُكُمْ
بَعْضًا. كَمَا أَحْبَبْتُمْ أَنَا حُبُّونَ أَنْتُمْ أَيْضًا بَعْضُكُمْ
بَعْضًا»

(يوحنا ١٣ : ٣٤).

قال الفيلسوف الروماني سينيكا عبارةً نحتاج
كلنا إلى أن نتذكرها. وهي: «أينما يوجد إنسان ما،
فهناك فرصة للتصرف بلطف». وأود أن أضيف:
«أينما يوجد إنسان ما، فهناك فرصة للتعبير عن
المحبة». يحتاج كل إنسان على الأرض إلى المحبة
واللطف. فحتى عندما لا يكون لدينا أي شيء
نقدمه للآخرين من حيث المال أو الممتلكات، يظل
بإمكاننا أن نقدم لهم المحبة ونظهر لهم اللطف.

إذا استطعت أن أعظ برسالةٍ واحدةٍ فقط. فربما تكون هذه: «أبعد ذهنك عن نفسك واقض حياتك في محاولة رؤية مقدار ما يمكنك فعله لأجل الآخرين». إن كلمة الله منذ بدايتها وحتى نهايتها تشجّعنا وتدعونا بكل الطرق إلى أن نحب الآخرين؛ فمحببة الآخرين هي «الوصية الجديدة» التي أعطاها لنا يسوع في (يوحنا ١٣: ٣٤). وهي المثال الذي وضعه لنا من خلال حياته وخدمته على الأرض. إذا كنا نريد أن نكون مثل يسوع، فإننا بحاجةٍ إلى أن نحب الآخرين بنفس نوعية المحبة المترأفة الغافرة السخية غير المشروطة التي أعطاها لنا.

لم يغيّر شيءٌ حياتي بصورةٍ مؤثرةٍ أكثر من تعلم كيف أحب الآخرين وأعاملهم معاملةً حسنة. إذا كان لك أن تدخل فكر قوة واحداً فقط من هذه السلسلة إلى حياتك، فإنني أشجّعك على أن يكون هو هذا الفكر: «إنني أحب الناس وأستمع بمساعدتهم».

فكر في الأمر

ما الذي تفعله لكي تُظهر المحبة للآخرين؟

أكثر من مجرد شعور

يفكر بعض الناس في المحبة على أنها شعور رائع، إحساس بالإثارة أو المشاعر الغامرة التي تجعلنا نشعر بالدفء والحماس في كل كياننا. وعلى الرغم من أن المحبة لها بالتأكيد مشاعر رائعة وعواطفها القوية، إلا أنها أكثر بكثير من هذا. فالمحبة الحقيقية لا تتعلق كثيرًا بالعواطف الرقيقة والقشعريرة، لكنها تتعلق بشدة بالاختيارات التي نختارها بشأن الطريقة التي نعامل الناس بها. إن المحبة الحقيقية تسد الاحتياجات حتى عندما يستلزم الأمر التضحية لفعل هذا. يوضح الكتاب المقدس هذه النقطة في (1 يوحنا ٣: ١٨): «لأ

نُحِبُّ [فقط] بِالْكَلَامِ وَلَا بِاللِّسَانِ. بَلْ بِالْعَمَلِ وَالْحَقِّ
(عملياً وبإخلاص!)» واضح أن المحبة تحركنا للقيام
بفعلٍ ما - وليس فقط لسرد النظريات أو الحديث.

أندهش عندما أفكر في عدد المرات التي نعرف
فيها ما يجب فعله. لكننا لا نتحرك أبداً لفعله.
قال الرسول يعقوب إننا إذا سمعنا كلمة الله
ولم ننفذها. فإننا نخدع أنفسنا بمنطق لا يتفق
مع الحق (انظر يعقوب ١: ٢١، ٢٢). أي أننا نعرف ما
هو الصواب لكننا نلتمس أعذاراً لأنفسنا. إننا نجد
سبباً لإعفاء أنفسنا من فعل ما قد نقول للآخرين
إنهم يجب أن يفعلوه. إذا كنا نريد حقاً أن نسلك
في المحبة. فسوف نفعل ما هو صواب.

ظللت لوقتٍ طويل أضع أمام الناس حول العالم
التحدّي الذي أضعه أمامك اليوم. وهو: «هل تتعهد
أمام الله وتلتزم بإخلاص في قلبك بأن تفعل على
الأقل شيئاً واحداً لأجل شخص آخر كل يوم؟» قد

يبدو الأمر بسيطاً. ولكن لكي تفعله سيكون عليك أن تفكر فيه وتختار أن تفعله عن عمد. بل ربما يكون عليك أيضاً أن تتخطى مجموعة الناس المعتادين في حياتك لكي تفعل أشياء لأناس لا تمد يدك إليهم عادةً أو حتى لغرباء عنك. ولكن هذا حسن؛ لأن هناك الكثيرين جداً في العالم الذين لم يكن لهم أبداً على الإطلاق أي شخص يفعل لهم أي شيء لطيف وهم يحتاجون بشدة إلى كلمات أو أفعال المحبة.

لتكن المحبة هي الفكرة الأساسية لحياتك. وسوف تكون لك حياة جديدة بأن تُعاش. يقول الكتاب المقدس إننا نعرف أننا قد انتقلنا من الموت إلى الحياة إذا كنا نحب بعضنا بعضاً (انظر ١ يوحنا ٣: ١٤). تذكر أنه «أينما يتوجّه الذهن، يتبعه صاحبه». إذا كنت ترغب بحق في أن تتفوق في حياة المحبة، فيجب أولاً أن تتعمد أن تملأ ذهنك بأفكار اللطف والمحبة وعدم الأنانية والسخاء. إنها فرصة لممارسة

مبدأ التفكير «المتعمّد» يستحيل أن تغيّر سلوكك ما لم تغيّر ذهنك. ابدأ بالتفكير في أفكار مُحِبَّة وسخِيَّة اليوم. وسرعان ما ستكون حياتك ممتلئةً بالمحبة والسعادة. اقض دقائق قليلة في كل صباح اطلب فيها من الله أن يبيّن لك ما يمكنك فعله لأجل شخصٍ آخر في ذلك اليوم. يمكنك أيضًا أن تختار شخصًا محددًا وتطلب من الله أن يبين لك ما يمكنك أن تفعله لأجله. سوف يُبعد هذا ذهنك عن نفسك ويطلق مستويات جديدة من الفرح في حياتك كما أنه سيكون مصدر تشجيع كبير للناس الذين تمد يدك لهم.

فكر في الأمر

ماذا ستفعل لكي تفعلّ المحبة عمليًا اليوم؟

وماذا عني؟

يُعتَبَر الاهتمام بالآخرين هو أعظم شيء يمكننا أن نفعله على الإطلاق؛ لأننا كبشر أنانيون جداً بالفطرة. فالأنانية والتمركز حول الذات أمران طبيعيان بالنسبة لنا. تميل أفكارنا للتركيز على أنفسنا. ودائماً ما نسأل قائلين: «وماذا عني؟ ماذا عني؟ ماذا عني؟». سواء نطقنا فعلياً بهذه الكلمات بشفاها أم لا. لكن ليست هذه هي الطريقة التي يريدنا الله أن نحيا بها.

لقد قضيت سنوات كثيرة من حياتي وأنا في غاية التعاسة وعدم الإشباع. وأهدرت الكثير من الوقت في التفكير في أن تعاستي كانت نتيجة خطأ شخص آخر. كان ذهني ممتلئاً بالأفكار التي تشبه: «لو حصلت فقط على المزيد من المال، سأكون سعيدة». أو «لو فعل الناس المزيد لي، سأكون سعيدة». أو «لو تحسنت حالتي الجسدية، سأكون سعيدة». وبدا أن قائمة الأسباب التي

كنت أعتقد أنها سبب تعاستي لا نهائية، ومهما فعلت للترفيه عن نفسي، لم يكن شيء يجدي نفعًا لوقتٍ طويل. كنت مؤمنةً؛ ولديّ خدمة نامية وعائلة رائعة لكن مستوى فرحي كان بالتأكيد متأثرًا بظروفي. كان الحصول على ما أريد يجعلني سعيدةً لفترة، لكن كانت سعادتي تتبخر سريعًا. وسرعان ما كنت أحتاج إلى «جرعة» أخرى من تنفيذ ما أريده أو الحصول على ما أريده.

وبينما كنت أتمو في علاقتي مع الله، أصبحت أتوق بشدة إلى السلام والاستقرار والسعادة الحقيقية والفرح. عادةً يستلزم هذا النوع من الجوع للتغيير مواجهة حقٍّ ما؛ ربما يكون حقًا غير محبوب أو أشياء لا نحب أن نعترف بها عن أنفسنا، وقد تعلمت أننا إذا كنا نريد الحق، فسوف يعطيه الله لنا. وعندما بدأت أطلب الله لمعرفة أصل تعاستي، أظهر لي أنني كنت أنانيةً ومتمركزةً حول ذاتي بشدة. كان تركيزي يقع على ما كان الآخرون يستطيعون أن

يفعلوه لي. بل وينبغي عليهم أن يفعلوه لي. بدلاً من أن يكون على ما كان بإمكانني فعله لهم. لم يكن من السهل عليّ أن أقبل هذا. لكنه كان بداية رحلة تغيير الحياة مع الله.

أثناء قيادة الله لي. تذكرت أنني قد نشأت في بيتٍ لم يكن يتّسم بالمحبة واللفظ. كان الناس الذين عشت معهم يركزون على ذواتهم ولا يهتمون حقاً بمن يقع عليه الضرر طالما كانوا يحصلون على ما يريدونه. كان الأشخاص الذين يجب أن يمثلوا قدوةً لي أنانيين وغير حساسين. وبما أن هذه هي الخصال الشخصية التي كنت ألاحظها. فقد كانت هي الخصال التي تشكّلت فيّ. لم يعلمني أحدٌ قط عن المحبة أو اللطف أو العطاء حتى دخلت في علاقةٍ مع الله بيسوع المسيح.

ساعدني الله على أن أبدأ في رؤية نفسي كإنسانةٍ يمكنها أن تعطي وتساعد. لقد غيرت تفكيري من

«ماذا عني؟» إلى «ما الذي يمكن أن أفعله لأجلك؟»
كم أود أن أقول إن هذا كان تغييرًا سهلًا! لكن
الحقيقة هي أنه كان صعبًا للغاية واستغرق وقتًا
أطول مما كنت أريد.

مع مرور الوقت، بدأت أفهم أن الله محبة وأن
طبيعته هي طبيعة المُعْطِي (انظر ايوحنا ٤:
٨). إنه يعطي، يساعد، يهتم ويضحى، وهو لا
يفعل هذه الأشياء فقط من حين لآخر، بل إنها
تمثل توجُّهه الدائم نحونا. ليست المحبة شيئًا
يفعله الله، بل إنها هويته. إنه دائمًا يقدم لنا
المحبة والسخاء والنعمة والمعونة. صحيح أن الله
عادل وهناك أوقات يعاقب فيها على الخطية، لكن
حتى هذا يفعله بمحبة، لأجل خيرنا، لكي يعلمنا
الطريق الصحيح للحياة. إن كل ما يفعله الله هو
لخيرنا، والمراد من كل وصاياه هو أن تساعدنا على أن
نحيا أفضل حياة يمكن أن نحياها. إنه يوصينا أن
نحب الآخرين ونكون لطفاء نحوهم، وهو ما يعني

تحويل التركيز من على أنفسنا، وإسكات الأصوات التي تسأل «ماذا عني؟» وتعلم اتباع مثال يسوع في اللطف والسخاء والمحبة تجاه الآخرين.

فكر في الأمر

اطلب من الله أن يبين لك السبب (الأسباب) الأصلي لأية تعاسة في حياتك. كن مستعدًا أن تواجه الحقيقة عن نفسك حتى إذا كانت لا تعجبك. هذه هي الخطوة الأولى نحو حياة أفضل!

افعل هذا عن عمد

أخبرنا يسوع بصراحة بما نحتاج لفعله إذا كنا نريد أن نتبعه، حيث قال: «مَنْ أَرَادَ أَنْ يَأْتِيَ وَرَائِي فَلْيُنْكَرْ نَفْسَهُ [ينسى نفسه ومصالحه الخاصة ويتجاهلها ويتنكر لها ولا يراها] وَيَحْمِلْ صَلِيبَهُ [ينضم إليَّ

كتلميذ وينحاز لصفى] وَيَتَّبِعْنِي [باستمرار.
ملتصقًا بثبات بي]» (مرقس ٨: ٣٤). إن «الصليب»
الذي يُطَلَبُ منا أن نحمله هو ببساطة صليب عدم
الأنانية.

يركز معظمنا على ما يمكننا أن نحصل عليه
في الحياة، لكننا يجب أن نركِّز على ما يمكننا أن
نعطيه. إننا نفكر في ما يجب أن يفعله الآخرون
لأجلنا وغالبًا ما نغضب لأنهم لا يعطوننا ما
نريده. لكننا يجب أن نفكر بدلًا من هذا بقوة في
ما يمكننا فعله للآخرين ثم نثق في الله أنه سوف
يسدّد احتياجاتنا ويتمّم رغباتنا.

أرجو أن تلاحظ أنني أقول إننا نحتاج إلى أن نفكر بقوة
في ما يمكننا فعله لأجل الآخرين. يقصد (غلاطية
٦: ١٠) نفس المعنى، ويشجّعنا قائلاً: «فَلْنَعْمَلِ الْخَيْرَ
لِلْجَمِيعِ». يعني هذا ببساطة أن نتعمّد فعل الخير.
أي أن نفعله عن قصد وعن عمد. إن الله يريدنا

أن نفكر عن قصد ونقرر أن نكون بركةً للآخرين. إنني أبذل أقصى ما بوسعي لكي أكون متعمِّدًا في تفكيري في من هو الذي يمكن أن أباركه. وقد كان إدراك أنني يجب أن أعطي وأساعد عن قصد مفيدًا جدًا بالنسبة لي. لم يحدث الأمر تلقائيًا، بل كان يجب أن أتعلم أن أفعله. لكنه كان واحدًا من أعظم الدروس وأنفعها في حياتي. هناك بالتأكيد أوقات في حياتي «أشعر» فيها بالرغبة في أن أكون بركةً، لكن هناك أوقات كثيرة لا أشعر فيها بذلك. أحيانًا قد أشعر أيضًا بأن الناس يجب أن يفعلوا المزيد لأجلي، وفي الواقع ربما يكون عليهم ذلك، لكن لا يمكن أن يكون هذا هو همي. لقد تعلمت أن أثق في الله في الحصول على ما يريدني أن أحصل عليه وفي استمراره في الوصول إلى الآخرين ومساعدتهم. لا يمكننا أن نحيا بما نشعر به ويكون لنا أي ثبات واستقرار. تُعد قدرتنا على الاختيار أعظم من الكيفية التي نشعر بها وهي القدرة التي يجب علينا تفعيلها. كن متعمدًا بشأن المحبة!

أتذكّر أنني جلست في صباح أحد الأيام وفكرت قائلةً: «حسنًا، يا رب، أريد أن أبارك شخصًا ما اليوم». لم أكن أتحدث عن مباركة شخصٍ ما من خلال الوعظ أو التعليم، بل في حياتي الشخصية، في ركني الخاص الصغير من العالم. كنت أريد أن أتأكد دائمًا من أنني أحيا بنفس الطريقة التي أشجع الآخرين على أن يحيوا بها. لذلك فكرت في كل الناس الذين سأقابلهم في ذلك اليوم.

بعد حوالي ثلاثين ثانية، أظهر لي الله شيئًا يمكنني أن أفعله لامرأة ما، وقد أبهرني بحقيقة أنني يمكن أن أكون بركةً لهذه المرأة بأن أخبرها فقط كم كنت أقدرها، وأن هذا سيعني الكثير بالنسبة لها ويعطيها الوقود اللازم لذلك اليوم. كل ما كنت أحتاج لفعله هو أن أقول: «أريدك فقط أن تعرفي أنني أقدرك حقًا». لم يستغرق الأمر وقتًا طويلًا، ولم يتطلب مني مجهودًا كبيرًا، لكن كان عليّ أن أفكر فيه. كان عليّ أن أختار أن أفعل هذا عن قصد؛

كان عليّ أن أكون متعمّدةً في الرغبة في أن أبارك شخصًا ما.

أشجّعك على أن تبدأ في التفكير المتعمّد في كيف يمكنك أن تكون بركةً للمحيطين بك. تذكر أنه لا يلزم أن يكون أمرًا مكلفًا ماليًا. وإن كان هذا ممكنًا. كما لا يلزم دائمًا أن يستغرق وقتًا طويلًا؛ ولا يلزم أن يستهلك قدرًا هائلًا من الجهد. يمكن أن تكون مباركة الناس سريعةً وسهلة. لكنها لن تحدث من تلقاء نفسها. يجب أن تفعلها متعمّدًا. في بعض الأوقات، يكون ما يطلب الله منا أن نفعله مكلفًا بالنسبة لنا من حيث الوقت أو الجهد أو المال أكثر من أوقات أخرى. لكن في أي من الحالتين فإننا بحاجة إلى أن نكون مستعدين أن نكون سفراء الله على الأرض. استخدم ما لديك في خدمة الله والناس وسوف تجد احتياجاتك تُسدّد دائمًا.

فكر في الأمر

كيف ستتعمّد أن تكون بركةً لشخصٍ ما هذا الأسبوع؟

كن مضخةً للبركة

إن محبة الله فينا: لأن الله يضع محبته في قلوبنا عندما نقبل يسوع مُخلِّصًا لنا، لكنها لا بد أن تخرج من خلالنا حتى يمكن أن تساعد شخصًا آخر. في (تكوين ١٢: ٢) قال الله لإبراهيم إنه سوف يباركه ويجعله شخصًا يضخ البركة في كل مكان يذهب إليه. عندما قرأت تلك القصة، تذكرت زجاجة كريم الأيدي التي لديّ، وهي زجاجة ذات مضخة. عندما أضغط على المضخة، تُخرج الكريم. هذه هي الطريقة التي أريد أن أكون عليها من حيث البركات. عندما يقترب مني الناس، أريد أن أضخ شيئًا حسنًا، شيئًا سوف يفيدهم.

أريد أن أشجّعك على استخدام ما لديك لتسديد احتياجات الآخرين، ولكي يكون لك ما أسميه «الرخاء ذو القصد». لا تصلّ لكي تكون غنيًا حتى يكون لك المزيد والمزيد لأجل نفسك، بل احرص على أن تستخدم قسمًا جيدًا مما لديك لكي تبارك به الآخرين. إنني لا أحدث عن وضع المال في التقدمة في الكنيسة يوم الأحد فقط. بل أحدث عن فعل أشياء لأجل الناس في حياتك اليومية؛ الناس الذين تعمل معهم، الناس الذين في عائلتك، الناس الذين تحبهم والذين قد لا تحبهم على وجه الخصوص، الناس الذين تعرفهم والذين لا تعرفهم، ومن تعتقد أنهم يستحقون ومن لا تعتقد أنهم يستحقون. هذه هي طريقة الحياة المتحمّسة، كما تعلّمتها من الاختبار الشخصي.

ذات يوم، كنت أتسوق، وشعرت بأن الله يريدني أن أدفع ثمن قرط اشترته زبونة أخرى. لم أكن أعرف تلك السيدة، ولم أكن قد رأيتها من قبل، وفكرت

أنها قد تعتقد أنني غريبة بعض الشيء لأنني كنت أريد أن أشتري لها القرط. لكن إحساس أنني لا بد أن أدفع ثمن قرطها لم يفارقني. لذلك اتجهت في النهاية نحوها ومعني في يدي المال الكافي لشراء القرط وقلت لها: «اسمعي، إنني مسيحية مؤمنة وأشعر أن الله يريدك أن تتباركي اليوم. إنه يريدك أن تعرفي أنه يحبك، لذلك، ها هي النقود لكي تسددي ثمن قرطك».

وابتعدتُ بأسرع ما يمكن؛ لأنها إذا ظنت أنني مجنونة، فأنا لا أريد أن أعرف هذا. وبعد شهور وشهور، سمعت أن هذه السيدة كانت تتسوق فعلاً في ذلك اليوم مع امرأة كانت تعرفني بالفعل وكانت تشاهدني على التلفاز. وكان لهذه المرأة جار كان عادةً ما يسخر مني ولم يكن يقول أشياء حسنةً عني. حكّت تلك المرأة التي كانت في المتجر للرجل عما حدث وقد غيّر هذا توجُّهه. ذلك الرجل الذي كان يستهزئ بي قبلاً أصبح يتابع بنا

التليفزيوني بانتظام ونال الخلاص!

لا يمكنك أبدًا أن تعرف ما يدخره الله عندما يضع في قلوبنا أن نفعل شيئًا ما - حتى عندما قد لا يبدو منطقيًا بالنسبة لك أو عندما يبدو سخيفًا أو محرّجًا. إذا طلب الله منك أن تفعل شيئًا ما، افعله. أوكد لك أنه دائمًا يعرف ما يفعله، لذلك حتى عندما لا تفهم، امض قُدّمًا وأطع.

عندما دفعت ثمن قرط تلك المرأة أثناء رحلة تسوقي، نلت بركةً، ونالت المرأة التي كانت تتسوق بركةً، والمرأة التي شهدت هذا نالت بركةً. أشكر الله أنني كنت مطيعةً في ذلك الموقف. في الكثير من الأجزاء الكتابية، يعلمنا الكتاب المقدس أننا عندما نطيع الله، ننال بركةً، وعندما لا نطيعه لا ننال البركة. الأمر بهذه البساطة! إنني أفعل كل ما بوسعي لكي أبارك شخصًا ما، لكنني بالتأكيد «ضيّعت» هذه الفرصة في أوقاتٍ أخرى وأبعدت

نفسى عن القدرة على أن أنال البركة. دعني أشرح الأمر.

ذات مرة. كنت في متجرٍ كبير للأحذية، وكانت به تخفيضات، وكانت الزبونة التي أمامي في الصف معها عدة أزواج من الأحذية التي كانت تنوي شراءها. بدأت أشعر أن الله كان يريدني أن أدفع ثمن أحذيتها، لكنني فكرت أنها ستظن أنني مجنونة، ولهذا ظللت أضيّع الوقت لفترةٍ تكفي لمنعي من فعل هذا. ولم أفعل أو أقل لها أي شيء. عندما أخبرها الموظف بإجمالي مبلغ مشترياتها، لم يكن معها ما يكفي من المال لسداد ثمن أحذيتها. شعرت شعورًا سيئًا للغاية! فإنني لم أكن فقط غير مستعدة أن أشعر بالخرج أمامها، بل خجلت أيضًا أمام الله لأنني لم أطعه. صدقني، إن الطاعة أفضل من عدم الطاعة. لا أفعل دائمًا الصواب، وربما يكون هذا هو حالك دائمًا، لكنني أتقدم للأمام، وأنت أيضًا يمكنك ذلك. وهذا هو ما يريده الله منا.

أشجّعك على أن تنمّي أسلوب تفكير جديدًا. أسلوبًا يقول: «إنني أحب الناس؛ أستمع بمساعدتهم وبالسخاء نحوهم». ثم اعقد العزم على أن تقضي بعض الوقت في التفكير في ما يمكنك فعله لأجل شخص آخر في ذلك اليوم. ابقَ في الفراش قبل أن تنهض في الصباح وصلِّ قائلاً: «يا رب، من الذي أستطيع أن أباركه اليوم؟» لا تسأل قائلاً: «كيف يمكن أن أتبارك اليوم؟» بل «من الذي أستطيع أن أباركه اليوم؟» في المساء، اعمل «جَرْدًا للبركة» من خلال سؤال: «ما الذي فعلته اليوم لأجعل حياة شخصٍ ما أفضل؟» عندما بدأت أتعلم عن تقديم البركة للآخرين، وجدت أنني غالبًا ما كنت أضع خططًا في الصباح لكي أبارك الناس لاحقًا في ذلك اليوم. لكن بعدها أنشغل ولا أتابع الخطة. كان عمل جرد المساء يساعدني حقًا؛ لأنني لم أكن أريد أن أضطر لتقديم هذه الإجابة: «لا شيء. لم أفعل أي شيء لتحسين حياة شخصٍ آخر اليوم».

قرّر أن تستخدم البركات التي في حياتك لكي تكون
بركةً لغيرك في كل مكان تذهب إليه. يمكنك أن
تفعل هذا بطرقٍ كبيرةٍ أو صغيرةٍ. لكن افعله بأي
حالٍ من الأحوال. سوف تندهش من النتائج.

توجد طريقة أخرى يمكنك من خلالها أن تكون
بركةً، وهي فقط بأن تكون ودودًا. ابذل جهدًا
حقيقيًا في أن تكون ودودًا مع الناس في كل مكانٍ
تذهب إليه، وأظهر اهتمامًا حقيقيًا بهم. حاول
أن تجعل الخجولين يشعرون بالراحة والثقة. حاول
أن تجعل أي شخص مُعاق بأية صورة يشعر أنه
«طبيعي» مثل أي شخص آخر. هناك طرق لا حصر
لها يمكننا من خلالها أن نكون بركةً إذا فكّرنا في
الأمر بصورة ابتكارية.

فكر في الأمر

ما الذي تنوي فعله لكي تبارك الآخرين هذا الأسبوع وكيف ستفعله؟

حياة سعيدة كبيرة عظيمة

بما أن الصلاح تجاه الناس كان واحداً من أهدافي الشخصية، فإن «خزان الفرح» لدي لا يظل ناضباً لفترة طويلة. بل إنني اكتشفت أيضاً أنني عندما أشعر بالحزن أو الإحباط، يمكنني أن أبدأ في التفكير المتعمد في ما يمكنني أن أفعله لشخصٍ آخر. ولا يمر وقت طويل حتى أصير فرحةً مرةً أخرى.

نختبر كلنا أوقاتاً في حياتنا لا تكون فيها الأمور حسنةً بالنسبة لنا، بل قد نكون في وسط خسارةٍ أو ألمٍ شخصيين، لكننا لا يمكن أن نفعل الخير

للناس فقط عندما تسير الأمور حسنًا بالنسبة لنا. بل إننا نحتاج أيضًا - وعلى وجه الخصوص - أن نبارك الآخرين عندما تكون الأوقات صعبةً بالنسبة لنا. والسبب الذي لأجله أوْمَنُ أننا بحاجةٍ إلى أن نجتهد بوجهٍ خاص في تقديم البركة للآخرين عندما نتألم هو أننا عندما نركز على العطاء للآخرين والتعامل باللطف معهم والتعبير عن المحبة لهم ومباركتهم، فإن هذا يجعل أذهاننا تتحول من على مشكلاتنا ونختبر الفرح في وسط الضيق. لماذا؟ لأن المعطي هو شخص سعيد!

ربما تكون قد سمعت كثيرًا أن الكتاب المقدس يقول: «مَغْبُوطٌ هُوَ الْعَطَاءُ أَكْثَرُ مِنَ الْأَخْذِ» (أعمال ٢٠: ٣٥). تورد الترجمة المنقحة الإنجليزية للكتاب المقدس هذه الآية هكذا: «مغبوط (أي يجعل الشخص أسعد وموضعًا لحسد أكبر) هو العطاء أكثر من الأخذ» (أعمال ٢٠: ٣٥). قد تعرف هذه الآية، لكن هل تصدقها حقًا؟ إن كنت تصدقها.

فربما تبذل أقصى ما بوسعك لتكون بركةً في كل مكانٍ تذهب إليه. يجب أن أعترف أنني لسنواتٍ كثيرةٍ كنت أردد هذه الآية. لكن كان واضحًا أنني لم أكن أصدقها حقًا؛ لأنني كنت أقضي وقتي وأنا أحاول أن أنال البركة وليس أن أكون أنا بركةً.

لكنني تعلّمت الآن أننا لا نعرف حتى معنى «السعادة» ما لم ننس أمر أنفسنا. ونبدأ في التركيز على الآخرين، ونصبح معطائين أسخياء. ولكي نكون أسخياء، يجب أن نفعل ما هو أكثر من مجرد تقديم بعض العملات المعدنية للفقراء أثناء الأعياد أو وضع بعض النقود في الكنيسة مرةً واحدةً أسبوعيًا. في الحقيقة، أعتقد أن تعلّم العطاء في الكنيسة يجب ببساطة أن يكون ممارسةً لما يجب أن نحياه في حياتنا اليومية؛ فأنا لا أريد فقط أن أقدم تقدمات، بل أريد أن أكون معطاءةً. أريد أن أقدم نفسي كل يوم لكي أستخدم لأي غرض يختاره الله. ولكي يحدث هذا التغيير في حياتي كان يجب عليّ أن أغيّر تفكيري. كان عليّ أن

أفكر وأقول آلاف المرات: «إنني أحب الناس وأستمتع بمساعدتهم». سوف يكون فكر القوة هذا مغيراً لحياتك إذا بدأت تمارسه عملياً في حياتك. وأثناء تحولك لتكون معطاءً سخياً، سوف يدهشك مدى السعادة التي ستشعر بها ومدى استمتاعك بالحياة. في المقابل، فإن البخلاء تعساء. يحيا غير الأسخياء حياةً ضئيلةً ومثيرةً للشفقة. إنهم يفعلون ما يجب عليهم فعله، ولا ينتبهون سوى لأنفسهم، ولا يحبون المشاركة، ولا يعطون إلا عندما يشعرون أنه يتحتم عليهم هذا، وعندها، غالباً ما يفعلون ذلك دون حماس أو على مضض. تتناقض هذه التوجُّهات والأفعال مع الطريقة التي يريدنا الله أن نحيا بها لأنها لا تؤدي إلى البركات لأي شخص. في الحقيقة، يقول (أمثال ١: ١٩) إن الطمع يستنزف الحياة من الإنسان:

«هَكَذَا طُرُقُ كُلِّ مُوَلِّعٍ بِكَسْبٍ. يَأْخُذُ [الطمع للنهب] نَفْسَ مُقْتَنِيهِ!»

إن الله معطاء. لذلك يقول بولس: «وَالْقَادِرُ أَنْ يَنْفِذَ قَصْدَهُ وَ] يَفْعَلَ فَوْقَ كُلِّ شَيْءٍ أَكْثَرَ جِدًّا مِمَّا [جَرُّهُ أَنْ] نَطْلُبُ أَوْ نَفْتَكِرُ [أَكْثَرًا بِمَا لَا يُحَدُّ مِنْ أَسْمَى صَلَوَاتِنَا أَوْ رَغْبَاتِنَا أَوْ أَفْكَارِنَا أَوْ آمَالِنَا أَوْ أَحْلَامِنَا]. بِحَسَبِ (تَبَعًا لِعَمَلِ) الْقُوَّةِ (قُوَّتِهِ) الَّتِي تَعْمَلُ فِيْنَا» (أَفْسِسُ ٣: ٢٠). تصف هذه الكلمات الله. وإذا كنا نريد أن نكون مثله. فإننا بحاجةٍ إلى أن نذهب دائمًا لمسافة الميل الثاني. ونفعل دائمًا أكثر مما يجب علينا فعله. ونعطي دائمًا أكثر مما يكفي. ونكون أسخياء دائمًا.

فكر في الأمر

ما هي الطرق التي يمكنك بها أن تكون أكثر سخاءً؟

إن أصغيث، سنعرف

بما أن الطبيعة البشرية أنانية ومتمركزة حول الذات، فإن العطاء السخي لا يخرج منا تلقائيًا. بل يجب أن نبني داخل تفكيرنا أسلوب تفكير أننا أسخياء. ابدأ في التفكير والقول: «إنني شخص سخيٌّ جدًّا، وأنا أبحث عن فرصٍ للعطاء».

لقد وجدت أن فرص العطاء موجودة في كل مكان من حولي، وهي موجودة في كل مكان من حولك أنت أيضًا. ويعتبر اكتشاف كيف يمكنك أن تبارك شخصًا آخر أمرًا سهلًا مثل سهولة استخدامك لأذنيك. إن أصغيث ببساطة للناس. فسرعان ما ستعرف ما يحتاجون إليه أو ما يريدونه.

ذكرت امرأةٌ كانت تعمل لديّ ذات مرة في حديثٍ عام، أنها كانت تحب منتجات شركة معيَّنة. فطلبت من شخصٍ ما أن يذهب ويحضر لها قسيمة مشتريات كهديةٍ ومعها تعليق يخبرها بمقدار تقديري

لكل عملها الجاد. بدأت تبكي وتقول: «ليست هدية القسيمة هي التي تعني لي الكثير بل حقيقة أنك بالفعل سمعتيني وتذكرت ما قلته». أشجّعك على أن تبدأ في الإنصات إلى الآخرين والانتباه إلى ما يقولونه أكثر من ذي قبل. يريد الناس أن يعرفوا أنك تصغي إليهم: إنهم يشعرون بالمحبة والقيمة عندما تستمع إليهم. إذا كنت لا تعرف ماذا تفعل لأجل شخصٍ ما، فهذا يعني أنك لا تصغي إليه: لأن الناس يخبرونك بما يريدونه ويحتاجون إليه ويحبونه، وسوف تعرف هذا إن أصغيت. يمكنك أن تبدأ في عمل قائمةٍ بالأشياء التي تسمع الناس يقولون إنهم يريدونها أو يحتاجون إليها. وإذا لم يكن بإمكانك أن تجلبها لهم الآن، يمكنك أن تصلي حتى يمنحك الله القدرة على فعل هذا. إذا تصرفت بناءً على ما تسمعه وباركت الناس بناءً عليه، سوف ترى أن إعطاء البركة للآخرين هو بالفعل أفضل من أخذ أي شيء لنفسك. أوكد لك أنك كلما أعطيت أكثر، زادت سعادتك.

فكر في الأمر

ما الذي سمعته مؤخراً وجعلك تعرف ما يحتاجه شخصٌ ما أو يريده؟ ما الذي ستفعله بشأن هذا؟

ما مدى سخائك؟

أريد أن أختتم هذا الفصل بعدة أسئلة يمكنك أن تسألها لنفسك لتساعدك على أن ترى مقدار سخائك، أو ربما عدم سخائك.

- ما حالة الإكراميات التي تقدّمها؟ لو كنت نادلاً أو نادلةً في مطعم، هل كنت سأحب أن أخدم زبوناً من نوعيتي، من حيث الإكراميات التي أتركها؟
- ما نوع الهدايا التي أقدمها؟ هل أقدم أرخص الأشياء التي يمكن أن أجدها؟ هل أشتري أي شيء فقط للوفاء بالتزامٍ ما، أم أنني أبحث بإخلاص عمّا أرى أن

الشخص الذي سيقبل الهدية سوف يستمتع به؟
• هل أشجّع الآخرين وأثني عليهم كثيرًا ودون حساب؟

• هل أنا مستعد للمشاركة بما لديّ؟
• هل أدّخر الممتلكات أم أقدم ما لا أستخدمه؟
• ما عدد الأشياء التي أخفيها في الدواليب في منزلي؛ تلك الأشياء التي لم أستخدمها منذ سنوات والتي أحتفظ بها فقط لأنني أحب أن تكون لديّ ممتلكات؟

• عندما تتاح لي الفرص للعطاء لمن هم أقل حظًا مني، هل أعطي بسخاء؟ هل أفعل أقصى ما يمكنني فعله أم أقل ما يمكنني فعله؟

• إذا كنت مع شخصٍ ما مصاب بالأنفلونزا ورشح في الأنف، وكنت أحمل معي عبوة مناديل ورقية منذ أسابيع، هل أعطي لذلك الشخص منديلًا واحدًا فقط، أم أقدم له العبوة بأكملها حتى يكون معه الكثير؟

• هل أعطي شخصًا آخر أفضل قطعة لحم على

العشاء أم أحتفظ بهذه القطعة لنفسي؟
يمكننا أن نسأل أنفسنا كل أنواع الأسئلة التي
تشبه هذه وستساعدنا على أن نحدّد مستوى
سخائنا. أوّمن أنك تريد أن تكون سخياً بقدر
الإمكان، ولذلك، فإن التأمّل في فكر القوة هذا
سوف يساعدك بالتأكيد على أن تصل إلى
هدفك. فكّر وقل: «إنني أحب الناس وأستمع
بمساعدهم».

قوة من كلمة الله

«فَلْنَعْمَلِ الْخَيْرَ...»

(غلاطية ٦ : ١٠).

«مَنْ أَرَادَ أَنْ يَأْتِيَ وَرَائِي فَلْيُنْكَرْ نَفْسَهُ /ينسى نفسه ومصالحه الخاصة ويتجاهلها ويتنكر لها ولا يراها/ وَيَحْمِلْ صَلِيبَهُ /ينضم إليّ كتلميذ وينحاز لصفّي/ وَيَتَّبِعْنِي /باستمرار. ملتصقًا بثبات بي/»
(مرقس ٨ : ٣٤).

«لَا نُحِبُّ /فقط/ بِالْكَلامِ وَلَا بِاللِّسَانِ. بَلْ بِالْعَمَلِ وَالْحَقِّ عَمَلِيًّا وَبِإِخْلَاصٍ!»

(ا يوحنا ٣ : ١٨).

«نَحْنُ نَعْلَمُ أَنَّنَا قَدْ انْتَقَلْنَا مِنَ الْمَوْتِ إِلَى الْحَيَاةِ لِأَنَّنا نُحِبُّ الْإِخْوَةَ (رفقاءنا المسيحيين المؤمنين). مَنْ لَا يُحِبُّ أَخَاهُ يَبْقَى (يمكث، يُمسك) وَيُحْبَسُ بِاسْتِمْرَارٍ فِي الْمَوْتِ»

(ا يوحنا ٣ : ١٤).

الهوامش

١. بيڤير، جون، «فخ إبليس»، دار النشر الأسقفية، ٢٠٠٢، صفحة ٩.

2. Deborah Norville, «The New Science of Thank you» (Reader's Digest Web site, October 2007), <http://rd.com/content/the-new-science-of-being-thankful>.

* * * * *

للتواصل مع خدمات جويس ماير

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

صلاة للخلاص

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

"ابي السماوي، أعلم اني اخطأت بحقك. من فضلك سامحني. اغسلني طاهراً. أعدك بوضع ثقتي في يسوع ابنك. أومن انه قد مات لاجلي اخذاً خطييتي عندما مات على الصليب. أومن 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، طهرك، وحررك من عبودية الموت الروحي. خذ وقتاً لقراءة ودراسة هذه الايات وأسأل الله ان يتكلم اليك وأنت تسير واياه 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!