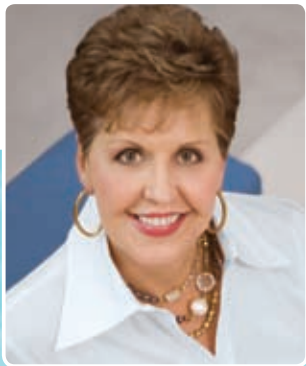


چویس مایر

اختر الحیاة

استمتع بیومك ، وابقبل الغد

JOYCE MEYER



CHOOSE
LIFE

اخترا الحياة

جويس ماير

Choose Life اختر الحياة

اسم الكتاب : اختر الحياة
المؤلف : جويس ماير
الترجمة : سوسنة فاروق
الناشر : خدمات جويس ماير
المطبعة : شركة الطباعة المصرية ت: ٤٦١٠٠٥٨٩
رقم الإيداع : ٢٢٧٤٤ / ٢٠٠٨
الترقيم الدولي : 978/977-443-055-8

المراجعة والتوزيع
P.T.W. للترجمة والنشر
ت: ٢٦٦٧٨٩٨٠ - ٢٦٦٧٨٩٨١

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

English Title is originally taken from:
THE SECRET TO TRUE HAPPINESS
Copy Right © By Joyce Meyer
Arabic Edition 2008 by P.T.W.

أَحْسِنِ الْاِخْتِيَارَ

«إِنْ مَا نَسْمِيهِ سِرَّ السَّعَادَةِ

لَيْسَ أَكْثَرَ مِنْ اسْتِعْدَادِنَا أَنْ نَخْتَارَ الْحَيَاةَ»

ليو بوسكاليا

أنت وأنا، لنا امتياز منحہ الله لنا، وهو حرية الاختيار في كل يوم من حياتنا. وعلى مر الزمان تعتبر الاختيارات التي نختارها هي التي تحدد نوعية حياتنا وإتجاهها ونتائجها. إذا كنا نريد أن نستمتع بالحياة اليوم ومنتظر كل ما لنا في المستقبل، لابد أن نتعلم أن نختار الاختيارات الصحيحة. مررت مؤخرًا بقصة امرأة عجوز فهمت القوة الكامنة في الاختيارات. هذه القصة عنوانها «الإتجاه الإيجابي»، لكنها بالنسبة لي كانت تشرح لا فقط فوائد التعامل الإيجابي مع كل المواقف، وإنما أهمية إتخاذ قرارات سليمة.

«كانت تلك السيدة تبلغ من العمر ٩٢ عامًا. كانت صغيرة الحجم، وجميلة الشكل، وفخورة بنفسها. ترتدي

كامل زينتها كل صباح في الثامنة صباحاً ، وتعتني جيداً بشعرها ، وتضع مساحيق التجميل بعناية بالرغم من أنها تعاني من ضعف النظر . واليوم ستنتقل للإقامة في بيت لرعاية المسنين . مؤخراً مات زوجها الذي قضت معه ٧٠ عاماً من عمرها ، مما جعل هذا الانتقال ضرورياً .

وبعد ساعات كثيرة من الانتظار بصبر في صالة الاستقبال في الدار ، الذي أعمل أنا فيه ، ابتسمت برقة عندما أخبرتها أن غرفتها جاهزة . وبينما كانت تحاول السير على المشاية لتصل إلى المصعد ، قدمت لها وصفاً بصرياً لغرفتها الصغيرة ، بما في ذلك الستائر المعلقة على النوافذ . فقالت بحماس يشبه حماس طفلة في الثامنة من عمرها أحضروا لها لعبة جديدة « كم أحب هذه الغرفة ! » . فقلت لها « سيدة جونز ، أنت لم تر الغرفة بعد ... انتظري قليلاً » . فقالت لي هذه الكلمات التي لن أنساها طيلة حياتي « هذا ليس له علاقة بالأمر . السعادة أمر نقره مسبقاً . وإعجابي بالغرفة لا يعتمد على ترتيب الأثاث فيها ، لكنه يعتمد على كيفية ترتيبه لأفكاري . لقد قررت

بالفعل أن أحب تلك الغرفة . هذا هو القرار الذي أتخذه كل صباح عندما أستيقظ . لدي اختيار ، يمكنني أن أقضي بقية اليوم في سريري أتأمل في مدى صعوبة الحياة بينما هناك أجزاء من جسدي لا تعمل ، أو يمكنني أن أنهض من السرير وأكون شاكرة لأجل الأجزاء التي لازالت تعمل . كل يوم هو عطية . وطالما كانت عيناى مفتوحتين ، سوف أركز على اليوم الجديد وعلى كل الذكريات السعيدة التي اختزنتها . . . لأجل هذا الوقت من حياتي» .

أشك بشدة في أن تلك السيدة في هذه القصة قضت وقتًا طويلاً في اختيار اختيارات جيدة في هذا الموقف . لماذا؟ لأنه في وسط المواقف الصعبة السابقة ، كان هذا تدريباً لها أن تختار جيداً ، وعندما واجهت تغييراً هائلاً نتيجة الانتقال إلى دار رعاية المسنين بعد أن فقدت زوجها الذي عاشت معه ٧٠ عاماً ، كانت لديها القدرة أن تختار أن تكون إيجابية ومتحمسة بدلاً من أن تكون سلبية ومحبطة . كانت تدرك أن قدرتها على الاستمتاع بالحياة في دار المسنين تعتمد على اختيارها أن تكون سعيدة في

ذلك المكان . إن حرية الاختيار التي حبانا بها الله هي بالفعل أحد أعظم العطايا على الإطلاق . فهي تؤكد لنا أننا يمكننا أن نستمتع بحياتنا إذا كنا نريد ذلك حقاً .

كلنا نتعرض للاختيارات بصورة مستمرة . قد تكون هذه الاختيارات هامة ، مثل اختيار المهنة أو شريك الحياة ، وقد تكون اختيارات تبدو بسيطة مثل ما ترتديه في العمل أو ما أتناوله على الغذاء . في أية مرة يكون أمامنا اختيار يجب أن نتخذ قرارنا . أعرف أن هذا يبدو أمراً بسيطاً ، لكن النقطة التي أريد أن أوضحها هي أننا عندما يكون أمامنا اختيار ، يمكننا أن نلتزم بخيار من اثنين ، أو ربما خيار من عدة خيارات . أحياناً يمكننا أن نختار بين الجيد والرديء ، وفي أحيان أخرى يجب أن نختار بين خيار جيد وخيار أفضل . أياً كانت الحالة ، نحتاج إلى مهارات لنختار اختيارات جيدة لأن اختياراتنا تمثل مسارات حياتنا .

أحد أقوى الأجزاء الكتابية في كلمة الله هو (تثنية ٣٠ : ١٩) الذي يقول « أشهد عليكم اليوم السماء والأرض . قد جعلت قدامك الحياة والموت . البركة

واللعنة. فاختر الحياة لكي تحيا أنت ونسلك».

أحب هذه الآية لأن الله يخبرنا فيها باختياراتنا التي أمامنا ويقول لنا أيضاً ماذا نختار، فهو يقول بصورة أساسية «هذه هي الخيارات: الحياة والبركة، أو الموت واللعنة». ثم يرشدنا بوضوح أن نختار الحياة. هذا يشبه امتحاناً في المدرسة يكتب فيه المدرس الإجابات على السبورة. الله يريد أن يسهل علينا اختبار الحياة والبركة التي يريد أن يمنحها لنا. لكننا يجب أن نختار هذه الأمور بدلاً من الأمور التي تجلب الموت والدمار.

الله يريد أن يسهل علينا اختبار الحياة والبركة التي يريد أن يمنحها لنا، لكننا يجب أن نختار هذه الأمور بدلاً من الأمور التي تجلب الموت والدمار

عذاب الندم

بعض الناس يقررون ألا يختاروا الحياة. ويتخذون قرارات تقودهم إلى العناء بدلاً من السلام، أو إلى القيود بدلاً من الحرية، أو إلى التعاسة بدلاً من الفرح. أعتقد

أن النتيجة الأولى للاختيارات الخاطئة هي الندم . والذي يعني : الشعور بالأسف ، أو خيبة الأمل ، أو الأسى والحزن على أمر ما .

والعالم مليء بأناس عاشوا حياتهم نادمين ، ويمكنك أن تتعرف على هؤلاء الناس من إحساسهم بالثقل والحزن والأسى على أنفسهم بدون أسباب واضحة ولوقت طويل من الزمان . هؤلاء هم من يشعرون بالأسف على كل شيء . فهم يشعرون بالأسف على حياتهم ، ويشعرون بالأسف على ما فعلوه وما لم يفعلوه ، ويشعرون بالأسف لأنهم لم يكملوا تعليمهم ، ويشعرون بالأسف لأنهم استدانوا ، ويشعرون بالأسف لأنهم أكلوا كثيراً على العشاء ، ويشعرون بالأسف لأنهم لم يدخروا المزيد من المال ، ويشعرون بالأسف لأنهم أفسدوا زواجهم ، أو لأنهم لم يقضوا وقتاً أطول مع أطفالهم . الحياة بهذا الإتجاه من الأسف والندم تسلب هؤلاء الناس الفرح الذي يمكن أن يختبروه كل يوم ، والرجاء في غد أفضل . الاختيارات الخاطئة تؤدي إلى الندم وعندما نختبر الندم ، نحتاج أن

نتعامل معه وندعه يعلمنا كيف نختار اختيارات أفضل في المستقبل .

الاختيارات الخاطئة تؤدي إلى الندم وعندما نختبر الندم، نحتاج أن نتعامل معه وندعه يعلمنا كيف نختار اختيارات أفضل في المستقبل

أعرف جيداً من خبرتي أن الاختيارات الخاطئة تؤدي إلى الندم . لقد نظرت إلى نفسي منذ فترة وندمت على أنني لم أتعامل مع التدريبات الرياضية بجدية في حياتي . فقد رأيت اختلافاً ملحوظاً بيني وبين «ديف» لأنه التزم بالتدريبات الرياضية طيلة حياته ، ولذلك فهو صحيح وقوي ومظهره جيد . عندما نرجع أنا و«ديف» للبيت بعد سفر طويل أعاني أنا من مضاعفات الطيران لفترة طويلة ، لكنه هو يمكنه أن يغفو مرة واحدة ويستيقظ بصورة جيدة . كان هذا يضايقني ، لكنني الآن أدرك أنه يتعافى بمعدل أسرع مني لأنه أقوى مني .

في البداية كنت أكتفي بالندم على أنني لست قوية مثل «ديف» ، لكن بعدها أدركت أنني يمكن أن أفعل شيئاً

تجاه ذلك . لم يفت الوقت لكي أختار اختيارات صحيحة وأبدأ في حصاد نتائج جيدة . والآن أنا أتدرب بانتظام وقد أدهشتني سرعة استجابة جسدي لهذه التدريبات ، حيث بدأت الدهون تقل والعضلات تقوى والطاقة تزداد . لذلك إذا وجدت نفسك نادماً على بعض الاختيارات غير الحكيمة التي اخترتها في الحياة ، فلا تنخدع بفكرة أن الوقت قد فات لتفعل أي شيء تجاه هذه الاختيارات . يمكنك أن تخرج من الديون ، وأن تحسن علاقاتك ، وأن تزيد من طاقتك ، أو أن تفعل أي شيء آخر تريد أن تفعله . كل ما تحتاجه هو أن تبدأ ما تريد ، وتستمر فيه .

اختيار واحد في المرة الواحدة

هل تستمتع بحياتك وبركات الله في حياتك اليومية ؟ أم أنك اخترت سلسلة من الاختيارات نتج عنها الإحباط والألم ، أو الشعور بأن كل ما تفعله يتطلب مجهوداً كبيراً وينتج عائداً قليلاً ؟ إن كان الأمر كذلك ، فلك رجاء . لا تقض وقتك وطاقتك في الحزن على كل القرارات السيئة التي اتخذتها ، لكن ابدأ في إتخاذ قرارات جيدة .

لا تقص وقتك وطاقتك في الحزن على كل القرارات السيئة التي اتخذتها، لكن ابدأ في إتخاذ قرارات جيدة

والسبيل إلى التغلب على نتائج سلسلة من الاختيارات السيئة هو سلسلة من الاختيارات الصحيحة، فالطريقة الوحيدة للخروج من المشكلة هي أن تفعل عكس ما فعلته للدخول في المشكلة - باختيار واحد بعد الآخر. ربما تكون ظروف حياتك في الوقت الحالي هي نتيجة مباشرة لسلسلة من الاختيارات السيئة التي اخترتها. ربما تكون مديوناً بسبب سلسلة من الاختيارات السيئة فيما يخص المال. ربما تكون وحيداً بسبب سلسلة من الاختيارات الخاطئة في العلاقات أو نتيجة الطريقة الخاطئة التي تعاملت بها مع الآخرين. ربما تكون مريضاً بسبب سلسلة من الاختيارات غير الصحية: تناول الوجبات غير الصحية، عدم الحصول على كفايتك من الراحة، الإساءة إلى جسدك عن طريق الإفراط في العمل وعدم وجود توازن في حياتك.

لا يمكنك أن تختار سلسلة من الاختيارات السيئة التي نتجت عنها مشكلات هامة وبعدها تختار اختياراً واحداً جيداً وتتوقع أن تختفي كل نتائج تلك الاختيارات السيئة. أنت لم تقع في المشكلات الخطيرة نتيجة اختيار سيئ واحد، بل لأنك اخترت سلسلة من الاختيارات السيئة. إذا كنت تريد حقاً حياتك أن تتغير للأفضل، سوف تحتاج إلى اختيار صحيح بعد الآخر على مدار فترة من الزمان، بشكل مستمر تماماً كما حدثت اختياراتك السلبية التي أدت إلى نتائج سلبية.

أيًا كانت نوعية المشاكل أو الصعوبات التي وقعت فيها، لازال يمكنك أن تحيا حياة مباركة. ربما تكون قد عانيت من الخسارة، وربما بعض الأشياء لن ترجع إليك مرة أخرى. لا يمكنك أن تفعل أي شيء فيما هو خلفك، لكن يمكنك أن تفعل الكثير فيما هو أمامك. أو من أنك إذا كنت أميناً لله حقاً فهو سوف يعطيك أشياء أفضل حتى من تلك التي كانت لك قبلاً. لن تفقد الرجاء أبداً مع الله، فمع الله «الخطبة ب» قد تكون أفضل حتى مما كانت

ستكون عليه «الخطئة أ». الله يسترد ما فقد ويجعل الأمور الرديئة تعمل خيرك ، وهو دائماً سيعطيك فرصة أخرى . إذا كان لديك موقف أكبر بكثير من أن تحمله ، فأنت إذاً مادة صالحة للمعجزة . ادع الله أن يتدخل ، واتبع إرشاده وسوف ترى نتائج مذهلة .

لا تَلَوِّ بِاللُّومِ عَلَى الْآخِرِينَ

كثيراً عندما نعاني من تبعات اختياراتنا الخاطئة نريد أن نلقي باللوم على شخص آخر . وبدلاً من أن نتحمل المسؤولية الشخصية لقراراتنا ونتائجها نقول «الشیطان جعلني أفعل ذلك» أو «أنا في هذا الوضع بسبب الطريقة التي رباني بها أبواي» أو «لو كان مديري يدفع لي أجراً أكبر ما كنت قد استدنت» . أحياناً يكون لدى الناس أسباب لاختياراتهم الخاطئة ، لكن هذه الأسباب لا يجب أبداً أن تصبح أعذاراً . نحتاج أن نتعرف على هذه الأسباب لكي نبرر الاستمرار في الاختيارات الخاطئة ، وإنما لكي تساعدنا أن نفهم كيف نحتاج إلى التغيير وكيف نختر

اختيارات صحيحة. لقد كانت لديّ مشكلات كثيرة في شخصيتي لأنني تعرضت إلى الإساءة الجنسية من والدي. وكان الله يذكرني أنه برغم أن الإساءة كانت هي السبب لما أنا عليه، فيجب ألا أسمح لها أن تكون عذراً لعدم التغيير. إن الروح القدس يعمل في تغيير كل منا إلى صورة يسوع المسيح، لكننا يجب أن نكف عن اللوم ونكف عن سرد الأعدار، ونبدأ في اختيار اختيارات صحيحة.

الاختيارات السيئة نادراً ما تؤثر على شخص واحد. إذا اخترت اختيارات سلبية أو ضارة في حياتك، فهذه الاختيارات سوف تؤثر حتماً على شخص آخر

الاختيارات السيئة نادراً ما تؤثر على شخص واحد. إذا اخترت اختيارات سلبية أو ضارة في حياتك، فهذه الاختيارات سوف تؤثر حتماً على شخص آخر قد يكون شريك حياتك أو أطفالك أو أصدقاءك أو والديك أو ربما زملاءك في العمل أو الدراسة أو جيرانك.

أحياناً يكون تأثير الاختيارات الخاطئة للآخرين مأسوياً أو مدمراً. ففي حالتي أثر قرار شخص ما بالإساءة

إليّ جنسيًا على حياتي بصور جذرية، ونتيجة لذلك أنا أيضًا اخترت اختيارات سيئة، ليست نفس الاختيارات السيئة لكن اختيارات أخرى كانت مصيرية بالنسبة لعلاقاتي. ومع مرور الزمن بدأت اختياراتي السيئة تؤثر على أولادي. لكن الآن، شكرًا لله، لقد تعلمت أن أختار اختيارات جيدة وحكيمة. لقد رأينا أنا و«ديف» على مر سنوات أن الاختيارات الجيدة كان لها تأثيرات إيجابية على أولادنا. والأمر ينطبق عليك أنت أيضًا. مهما كان عدد الاختيارات السيئة التي اخترتها في الماضي، فإذا بدأت في اختيار اختيارات صحيحة واللتزمت بهذا الأمر، سوف تبدأ في رؤية نتائج إيجابية في حياتك وفي حياة من حولك.

إن الله يعطينا القدرة على أن نختار. ومهما كان ما فعله المسيح لأجلنا، ومهما كان ما يحاول الروح القدس أن يفعله لأجلنا اليوم في حياتنا اليومية، فلا زال لدينا امتياز ومسئولية الاختيار الحر. ويجب أن نمارسه بطرق تؤدي إلى الحياة والبركة. لا بد أن نختار أن نتفق مع الله.

لا بد أن نختار أن نتعاون مع خطته . يجب أن نكف عن إلقاء اللوم على الظروف والناس في مشاكل حياتنا ونبدأ في تحمل مسؤولية اختياراتنا .

إذا كانت لديك اتجاهات سيئة، فلا بد أن تتحمل مسئوليتها في قلبك أمام الله .

إذا كانت لديك اتجاهات سيئة ، فلا بد أن تتحمل مسئوليتها في قلبك أمام الله . قل : « يا رب هذه الأفكار خاطئة ، وليست خطأ أحد آخر سواي . وأنا أريد أن أتغير » . إذا كنت في مشكلة مالية ، فتحمل مسؤولية ذلك . قل « يا رب لا بد أن هناك أمراً خطأ . إما أنني أنفق مالا أكثر من اللازم ، أو أنني أدير أموالى بصورة خاطئة ، أو أنني أنفق أموالى على أمور لا يجب أن أنفق فيها المال . لقد وقعت في الدين ولم أستطع أن أسدد الثمن اللازم للخروج من الدين . ربما أنا أعمل في وظيفة غير مناسبة وأنت تقول لي أن أخرج منها وأفعل شيئاً آخر وأنا لا أفعله . أنا لا أعرف - لا أعرف أين الخطأ يا رب لكن هناك خطأ ما ، وأنا لن ألقى باللوم على الشيطان أو التضخم أو زيادة الأسعار ،

بل سوف أتحمل المسؤولية . وأحتاج أن تظهر لي ما الذي يلزمني لكي أخرج من هذه الورطة» . والله سوف يأتي لمعونتك .

نحن نحصد ما نزرع

أريد أن أساعدك على أن ترى كيف قادتك الاختيارات السيئة إلى الندم أو المشكلات في حياتك ، وأن أشجعك أن تبدأ في اختيار اختيارات صحيحة حتى يمكنك أن تعيش حياة تستمتع فيها ببركات الله في كل يوم .

يعلمنا الكتاب المقدس في (غلاطية ٦ : ٧-٨) مبدأ مهمًا : «فإن الذي يزرعه الإنسان إياه يحصد أيضًا . لأن من يزرع لجسده (الطبيعة الدنيا الحسية) فمن الجسد يحصد فسادًا، ومن يزرع للروح فمن الروح يحصد حياة أبدية» .

يعد مبدأ الزرع والحصاد مبدأ أساسيًا لحياتنا . كلنا نفهم هذا المبدأ في العالم الطبيعي . فإذا زرع الفلاح ذرة ، لن يجني بطاطس في وقت الحصاد ، إذا زرع فول الصويا لن

يحصد قطنًا . سوف يحصد الفلاح ثمارًا كاملة وناضجة لما زرعه في صورة بذار أيًا كان ما زرعه . والأمر ذاته يحدث في أفكارك وكلماتك وأفعالك واختياراتك . إذا فكرت في مواقف تثير غضبك ، فسوف تعبر عن هذا الغضب في حياتك . وإذا فكرت وتكلمت بكلمات إيجابية مليئة بالإيمان ، سوف تحصل على نتائج إيجابية . إذا تصرفت بلطف وكرم مع شخص ما ، ربما يتصرف هو أو هي معك بلطف وكرم . إذا اخترت اختيارات تتوافق مع كلمة الله سوف تحصد المنافع التي يعدك الله بها . انتبه لما تزرعه في اختياراتك اليومية ، لأن أيًا كان ما تزرعه فسوف تحصده أيضًا . ربما لا تحصد على الفور لكن في يوم ما سوف تجني الثمار .

انتبه لما تزرعه في اختياراتك اليومية ، لأن أيًا كان ما تزرعه فسوف تحصده أيضًا .

(رومية ٨ : ٥ - ٦) يؤكد هذه الحقيقة ويقدمها بطريقة مختلفة قليلًا :

«فإن الذين هم حسب الجسد (الذين تتحكم فيهم

الرغبات غير المقدسة) فيما للجسد يهتمون (يسعون وراء ما يشبع الجسد) ، ولكن الذين حسب الروح (وتتحكم فيهم رغبات الروح) فيما للروح (يهتمون ويسعون وراء ما يشبع الروح القدس) . لأن اهتمام الجسد (الذي هو حس وعقل بدون الروح القدس) هو موت (الموت يتضمن كل أشكال التعاسة الناتجة عن الخطية في هذه الحياة وبعدها) ، ولكن اهتمام الروح (القدس) هو حياة وسلام (لنفس في هذه الحياة وبعدها) .

في هذه الآيات يكتب بولس عن قوة الاختيار وحصاد ما نزرعه . إذا اخترنا أن نركز أفكارنا وأفعالنا على الجسد (مشاعرنا ورغباتنا العالمية) فسوف نصبح تعساء ، لكن إذا ركزنا على روح الله واتبعناه سوف نختبر السلام والفرح .

كلنا نواجه أوقات يصعب فيها الحصول على السلام والفرح ، فالحياة اليومية مليئة بالتحديات والمشكلات وفرص التغلب على المعوقات . فلن تخلص الحياة من السيارات المعطلة والحفازات المتسخة والفواتير والزجاج

المكسور وأشياء أخرى مثلها . لذلك فالأفضل أن تقبل حقيقة أن المشكلات لن تختفي بالكامل ، لكن في وسط التحديات الكبيرة والصغيرة لديك القدرة والإمكانية بالروح القدس أن تختار أن تتجاوب مع هذه الأمور بشكل جيد . إن من يعيشون في سعادة ويستمتعون بحياتهم لا تخلو حياتهم من الصراعات ، لكنهم فقط يختارون اختيارات حسنة .

أشجعك أن تفعل الشيء ذاته . اختر الحياة اليوم !

كن مثمرًا

« احذر من عقم الحياة المشغولة »

سقراط

الجميع يبدو في هذه الأيام مشغولين ، وغالبًا عندما أسأل الناس عن أحوالهم يقولون « مشغول » أو عندما أقول « كيف تسير الأمور معك ؟ » تكون الإجابة « مشغول » . يبدو أن الناس يعلقون مشغوليتهم على صدورهم مثل النياشين كما لو أنها أمر يفخرون به ، لكن إذا نظرنا إلى كلمة الله لا

نجد أبدأ أن الله يخبرنا ولو مرة واحدة أن نكون مشغولين أو محبطين أو غارقين في العمل أو مضغوطين. لكن الله يقول لنا أن نكون مثمريين. في (تكوين ١ : ٢٨) بعدما خلق الله الإنسان الأول والمرأة الأولى على الأرض «باركهم الله وقال لهم: أثمروا وأكثروا واملأوا الأرض، وأخضعوها (مستخدمين كل مواردها لخدمة الله والإنسان) ، وتسلطوا على سمك البحر وعلى طير السماء وعلى كل حيوان يدب على الأرض».

هناك فرق بين الانشغال والإثمار. عندما نكون مشغولين فنحن ببساطة نحقق ما نحتاج أو نريد أن نفعله، أحيانا بدون الشعور بالإشباع أو الفائدة على المدى الطويل، لكن عندما نكون مثمريين يمكننا أن نشعر بنعمة الله على ما نفعله، فنشعر بالإشباع والرضا، ونعرف أنه سينتج نتائج باقية ويؤثر تأثيراً أعظم مما كنا سنحققه بقوانا الذاتية.

عندما نكون مثمريين نحن نمارس السلطان الذي أمرنا به الله في (تكوين ١ : ٢٨). فمنذ البداية أعطى الله الإنسان السلطان، كأنه يقول له «أنت لم تخلق ليتسلط

عليك أحد ، لكنك أنت تتسلط على غيرك . إذا لم تحكم وتتسلط ، إذا لم تمارس سلطانك على الأشياء ، فكل شيء آخر سوف يتسلط عليك ، ولن تصل أبداً لمرحلة الإثمار والإكثار . كيف إذاً نمارس سلطاننا على المواقف التي تحتاج إلى وقتنا وانتباهنا حتى نصبح مثمريين بدلاً من أن نكون مشغولين في حياتنا ؟ واصل القراءة .

فقط قل لا

الطريقة الأولى للتحكم في وقتك وطاقتك هي أن تتعلم متى تقول نعم ومتى تقول لا .

الطريقة الأولى للتحكم في وقتك وطاقتك هي أن تتعلم متى تقول نعم ومتى تقول لا . إذا لم تكن راغباً في أن تقول لا عندما يستلزم الأمر ، فإن الأنشطة والالتزامات سوف تجذبك إلى الانشغال ، وتضيع وقتك وتسلبك قدرتك على الإثمار . كلمة لا التي تقولها عند اللزوم تعمل في وقتك وإثمارك ما عمله عملية التشذيب في الأشجار . عندما تفعل ذلك قد لا تشعر بشعور طيب ،

لكن بعد فترة تصبح مثمرًا وقويًا ومنتجًا أكثر من ذي قبل . لقد قضيت جزءًا كبيرًا من حياتي أفعل أشياء ، لكنني الآن تعلمت أن أستمتع بالحياة . هذا لا يعني أنني لم أعد أفعل أي شيء ، لكنني عملت بجهد على أن أحقق التوازن بين الفعل والحياة .

أحيانًا أحتاج أن أقول لا لبعض الدعوات والفرص . والناس لا يحبون ذلك أو يفهمونه دائمًا لكنني توصلت إلى معرفة ما أحتاج أن أفعله أو لا أفعله ، حتى أتمم الأشياء التي دعاني الله أن أفعلها وأستمتع بحياتي في الوقت ذاته . لا يمكنني أن أحضر كل الحفلات أو أذهب لكل دعوة عشاء . إذا كان الناس يريدون أن يتناولوا الطعام معي فغالبًا سيتحتم عليهم أن يفعلوا ذلك مبكرًا . أنا لا أريد أن أخرج لتناول الطعام في التاسعة مساءً وبعدها لا أستطيع النوم طوال الليل لأنني أشعر بالامتلاء . إذا فعلت ذلك سوف أرهق وأكون غير مثمرة في اليوم التالي .

وماذا عنك ؟ هل تشعر بالشد والجذب نتيجة قول الكثير من « نعم » والقليل من « لا » ؟ هل التزمت بما هو

فوق طاقتك ولم تشعر بالإشباع الكافي؟ أشجعك اليوم أن تقول لا عندما يلزم الأمر وأن تسعى وراء الإشباع والامتلاء والإثمار بدلاً من مجرد الانشغال. قد تكون إدارة خدمة دولية هي التحدي الموضوع أمامك، أو ربما يكون التحدي الخاص بك هو تربية ثلاثة أطفال أو إدارة عمل ما. نحن لسنا مدعوين للقيام بالشيء ذاته لكننا كلنا لابد أن نحرص على ألا نضيع وقتنا بدون حكمة، أو نسمح للناس أو الظروف أو نظام العالم أن يخدعنا ويسرق وقتنا للدرجة التي لا نستطيع فيها أن نعثر على أي وقت لفعل الأشياء التي نريد حقاً أن نفعلها أو التي نشعر أننا يفترض بنا أن نفعلها.

امتحن دوافعك، قيم إنتاجك

في (يوحنا ١٥ : ١٦) يقول يسوع «ليس أنتم اخترتموني بل أنا اخترتكم، وأقمتمكم (زرعتكم) لتذهبوا وتأتوا بثمر، ويدوم ثمركم، لكي يعطيكم الآب كل ما طلبتم باسمي». لاحظ في هذه الآية أن الله بنفسه اختارك ودعاك لتكون لك علاقة معه، وقد فعل

ذلك لسبب . أجل ، الله يريدك أن تستمتع بحياتك ، لكنه أيضاً يريدك أن تكون منتجاً وتحمل ثمرًا جيدًا . في الحقيقة هذا هو الغرض الذي اختارك وأقامك لأجله .

أجل ، الله يريدك أن تستمتع بحياتك ، لكنه أيضاً يريدك أن تكون منتجاً وتحمل ثمرًا جيدًا . في الحقيقة هذا هو الغرض الذي اختارك وأقامك لأجله

أحد الطرق التي يمكنك بها أن تسيطر على مشغوليتك وتبدأ في أن تكون مثمرًا هي أن تكتب كل الأشياء التي تصرف فيها وقتك ، ثم ترجع وتساءل نفسك «لماذا أفعل هذا؟» ، «لماذا أنا موجود في هذه اللجنة؟» ، «لماذا أذهب إلى تلك الحفلة؟» ، «لماذا أذهب إلى هذا الغداء؟» ، «لماذا التزمت بهذا الأمر؟» .

إذا قمت بتقييم ما تفعله وسألت نفسك لماذا تفعله ، سوف تكتشف أن كثيرًا من هذه الأمور ليست لها دوافع صحيحة . ربما تجد أنك تفعل أمورًا معينة قد لا تجبها في الأساس لتلفت بها نظر شخص ما ، أو لتشعر بالقبول أو

كي لا تضايق الناس . ربما تفعل أيضاً بعض الأشياء لأنك تعتقد أنه يجب عليك ذلك - بدافع زائف من الاضطرار .

وبالإضافة إلى امتحان دوافعك ، هناك خطوة أخرى هامة نحو إثمار أكبر في حياتك ، وهي أن تقيم مستواك الحالي من الإنتاج . هل أنت مثمر بطرق معينة ، وغير مثمر في أمور أخرى ؟ أو هل أنت منشغل للغاية لكنك غير مثمر على الإطلاق ؟ اسأل نفسك هذه الأسئلة ودع الإجابات تساعدك على الانتقال نحو حياة أكثر إثماراً .

* هل تقضي وقتك بطرق تساعدك على تحقيق هدفك ؟

* هل تفعل ما ترغب حقاً في فعله ، أم أن الظروف وتوقعات الآخرين هي التي تتسلط عليك وتضغطك ؟

* هل أنت مثمر في وقتك وطاقتك ؟

* ما الذي تفعله لتساعد شخصاً آخر ؟

* هل ترى نتائج ملموسة لانشغالك ، أم أنك فقط مشغول ؟

* ما هي التغييرات المحددة التي تحتاج أن تفعلها في

التزاماتك إذا كنت تريد أن تكون مثمرًا بدلاً من أن تكون مشغولاً؟

* كيف يجب أن تعيد ترتيب أولوياتك في الطريقة التي تصرف بها وقتك حتى يمكنك أن تكون أكثر إثماراً؟

أشجعك أن تتبع قيادة الروح القدس بينما يريك التغييرات التي تحتاج أن تقوم بها، حتى يزيد إثمارك

أشجعك أن تتبع قيادة الروح القدس بينما يريك التغييرات التي تحتاج أن تقوم بها، حتى يزيد إثمارك. إذا لم تكن ترغب في التغيير، فلن يتغير شيء، وستظل حياتك كما هي تماماً. لا بد أن تفهم أنك عندما تبدأ في عمل تغييرات، بعض الناس سيستاءون. إذا اعتدت أن تلبي طلبات شخص معين ثم قررت أن تغير كمية الوقت التي تقضيها معه أو تقضيها في فعل الأشياء له، فقرارك هذا ربما لا يُفهم بصورة جيدة. وعندما يحدث ذلك، فقط امنح ذلك الشخص وقتاً ليتكيف مع الوضع الجديد. إذا لم يكن هذا الشخص مستعداً لعمل ذلك التعديل في

حياته فربما لم يكن صديقاً حقيقياً لك من الأساس . إذا كانت السيطرة عليك هي الطريقة الوحيدة للحفاظ على علاقتك مع شخص ما ، فهذه إذاً علاقة لا تفيدك . صمم أنك لن تقف أمام الله في يوم ما لتشرح له لماذا لم تستخدم وقتك بحكمة . صمم أنك سوف تكون مثمراً . كل يوم اختر أن تفعل شيئاً يستحق فعله .

إنها مسؤليتك

يمكنك أن تعيش حياة رائعة ، لكن إذا لم تكن مثمراً فسوف تصبح محبطاً . وسبب ذلك أن الله خلقك لتكون منتجاً . لقد صنعك لتتم الخطط والمقاصد التي وضعها لحياتك ، وعندما تفعل ذلك تشعر بالإشباع . عندها تعرف أنك تستخدم وقتك بحكمة وتشعر أنك تسير في خطة الله لحياتك ، وتؤمن أن ما تفعله مهم حقاً . يجب أن تحرص على أن تصرف وقتك في الغرض الذي تعيش لأجله . أي شيء أقل من هذا سوف يجعلك تتوق لما هو أكثر . يقال إننا يجب أن نصرف ٨٠ بالمائة من وقتنا في أهم أولويتين لحياتنا . يمكننا بسهولة أن نقضي معظم

وقتنا في الأشياء الأقل أهمية، لكننا بذلك لن نحقق أبداً أهدافنا الأساسية .

عندما دعا الله يشوع أن يكمل الأمر الذي دعا موسى أن يبدأه من خلال قيادة بني إسرائيل إلى أرض الموعد، قال له « لا يبرح سفر هذه الشريعة من فمك . بل تلهج فيه نهاراً وليلاً لكي تتحفظ للعمل حسب كل ما هو مكتوب فيه . لأنك حينئذ تصلح طريقك وحينئذ تفلح» .
ومثلما كان الحال مع يشوع فإن الله لديه حياة مزدهرة مباركة رائعة مليئة بالفرح والإثمار لك . ليس عليك أن تجلس على الهامش وتستمع إلى الآخرين وهم يتحدثون عن الحياة الرائعة التي يعيشونها . يمكنك أن تنال نجاحاً وحياة عظيمة أنت أيضاً .

لقد عشت سنوات كثيرة لم تكن فيها حياتي رائعة، لكن هذا لم يكن خطأ الله، وظل الحال على ما هو عليه إلى أن تحملت المسؤولية عن حياتي . إذا كنت تريد أن تغير حياتك ، لا تكتفِ بالجلوس وتمني الأمنيات ، لكن قم بعمل التعديلات اللازمة للإثمار العظيم في حياتك . لا بد

أن تدرك أن لديك فرصًا كثيرة تمامًا مثل أي شخص آخر .
الله ليس عنده محاباة ، وما فعله مع شخص آخر سيفعله
معك إذا تحملت مسؤولية اختياراتك في الحياة .

الله ليس عنده محاباة ، وما فعله مع شخص آخر سيفعله
معك إذا تحملت مسؤولية اختياراتك في الحياة .

إذا قررت أنك لن تكون مشغولاً بعد اليوم بل مثمرًا ،
سيكون عليك أن تقوم ببعض التغييرات . بعض هذه
التغييرات سوف تكون غير مقبولة من الناس من حولك ،
لكنك أنت الشخص الوحيد الذي سيقف أمام الله ليعطي
حساباً عن حياته . لا يوجد شخص آخر غيرك يفعل ذلك
نيابة عنك . لديك حق ممنوح لك من الله أن تتبع قيادة الروح
القدس وأن تتمم الغرض الذي خلقت لأجله . لكن إذا لم
تتخذ القرار أن تفعل ذلك وتحمل مسؤوليته ، فسوف
يسرق العدو منك غرض حياتك ويسلبك أحلامك .
وسوف يفعل ذلك من خلال أشياء بسيطة قليلة مثل أن
يجعلك تلتزم بما هو أكثر من طاقتك ، وأن يغرقك في

أنشطة تبقيك مشغولاً وترهقك لكنها غير مثمرة وليست لها قيمة باقية . أحد أهم أهداف إبليس هو أن يشتتنا . فهو يعرف أنه يمكن أن يمنعنا من أن نكون مثمريين إذا استطاع أن يمنعنا من التركيز على ما هو مهم . إن مستقبلك مهم ، وليس لديك سوى حياة واحدة تعيشها لله . صمم على أن تتحمل مسؤولية حياتك ، وأن تفعل الأمور التي خلقك الله ودعاك أن تفعلها .

هَقَوَ التَّوَانِزِ

قال الله في (تكوين ١ : ٢٨) «أثمروا وأكثروا واملأوا الأرض وأخضعوها (مستخدمين كل مواردها لخدمة الله والإنسان) ، وتسلطوا على سمك البحر وعلى طير السماء وعلى كل حيوان يدب على الأرض» . ما الذي تفعله بما لديك ؟ كف عن تأجيل ما تشعر أن الله قد دعاك أن تفعله لوقت لاحق في حياتك . ربما تنوي أن تطيع الله في وقت آخر ، لكن النوايا الحسنة لا تساوي الطاعة كما أنها غير مجزية . المماطلة تخدع الناس وكثيراً ما تسرق منهم مستقبلهم .

لاحظ أن ما أراد الله أن يقوله هو « كل شيء منحتكم لكم ، وأريدكم أن تستخدموه لتخدموني وتساعدوا به الناس » .
أحد أفضل الطرق التي أستمتع بها بحياتي هي أن أفعل شيئاً للآخرين ، وأنا أشجعك على أن تكون بركة لكل شخص ممكن بكل طريقة ممكنة . لكن لا تسمح لنفسك أن تصبح مشغولاً جداً بمساعدة الآخرين ، فتهمل نفسك ووقتك مع الله أو هدفك في الحياة . صحيح أنك يجب أن تضحي وأن تخدم الآخرين ، لكن تذكر أن هناك « أنت » أيضاً . أنت لديك رغبات . هناك أشياء تريد أن تفعلها ، وتختبرها ، وتستمتع بها . إذا كان الله قد وضع بداخلك رغبة عميقة لشيء ما ، فإذا بقيت منشغلاً بأنشطة أخرى ولم تسع وراء ما يريدك الله أن تفعله ، فأنت بذلك تتجاهل الله . عندما يتعلق الأمر بالغرض الذي خلقت لأجله ، فأنت الشخص الوحيد الذي يمكنه أن يحقق هذا الغرض . لا يوجد شخص آخر يمكنه أن يفعل ذلك بدلاً عنك . لذلك افعل ما يمكنك فعله للآخرين ، لكن لا تسمح لنفسك أن تغرق في ذلك فتتوقف عن قضاء الوقت مع الله أو السلوك في المستقبل الذي أعده لك . إذا كنت منشغلاً للغاية عن

الله فأنت بالتأكيد منشغل أكثر من اللازم.

إذا كان الله قد وضع بداخلك رغبة عميقة لشيء ما، فإذا بقيت منشغلاً بأنشطة أخرى ولم تسع وراء ما يريدك الله أن تفعله، فأنت بذلك تتجاهل الله.

استغل كل دقيقة بأقصى ما يمكن

عندما نتحدث عن الانشغال والإثمار فنحن في الأساس نناقش الطريقة التي نستخدم بها وقتنا. الوقت مصدر من المصادر التي منحها الله لنا، ويجب أن نستخدم وقتنا لنكون مثمرين. والوقت عطية من الله ونحن وكلاء عليها.

أنا لا أحب أن أضيع الوقت، فأنا أحب أن أكون مثمرة في كل دقيقة. وفي حياتي اليومية، أبذل جهداً كبيراً ليكون كل شيء، بحسب ترتيب. أحياناً يوقعني ذلك في المشكلات لأن الظروف أحياناً تجعلني لا ألتزم بالجدول الزمني لكل شيء ثم أجد أنني يجب أن أسرع. أنا لا أحب العجلة، لذلك تعلمت أن أضع هامشاً أكثر في حياتي

- لأسمح للمزيد من الوقت بين المواعيد والنشاطات المسجلة على جدول الأعمال - وهذا يوفر عليّ قدرًا كبيرًا من الإحباط .

هناك أوقات لا يكون لديك فيها دقائق أو ساعات كافية لتكمل مهمة ما أو تفعل شيئًا تريد أن تفعله . ومع ذلك يكون الوقت لا زال مبكرًا قبل الشيء التالي الذي تريد أن تفعله . عندما يكون لديك خمس أو عشر دقائق أو خمس عشرة دقيقة لا «تضيع» وقتك . استخدمه لتكون مثمرًا . احتفظ بكتاب أو بالكتاب المقدس ، واستخدم تلك الدقائق القليلة لتقرأ شيئًا . استمع إلى موسيقى تعبدية أو جزء من عظة . صل . اكتب كلمة تشجيع لشخص ما . عندما يكون لديك دقائق قليلة اجعلها دقائق ذات قيمة .

لكنني لا أعني بذلك أنك يجب أن تفعل شيئًا في كل دقيقة وكل يوم . فقضاء الوقت في التأمل أو الاستغراق في الهدوء والصمت هي أيضًا أمور لها قيمة كبيرة أثناء اللحظات بين الموعد والآخر ، فالصمت ينعش النفس ويساعدك على الاستعداد للشيء التالي الذي يجب أن تفعله .

تعلم أن تميز احتياجاتك العاطفية والذهنية والجسدية والروحية، واستخدم الوقت تبعاً لذلك . أحياناً تكون القراءة هي أفضل شيء، وفي أوقات أخرى يكون الجلوس بهدوء وعدم فعل أي شيء هو الأفضل . فقط تذكر أنه إذا مضى الوقت لن يمكنك أبداً أن تستعيده، لذلك استخدمه بحكمة .

أعتقد أن أحد أسوأ الأمور التي يمكن أن تحدث للناس هي أن يكبروا في السن وينظروا إلى حياتهم الماضية ويدركوا أنهم لم يقضوا وقتهم أبداً في فعل ما كان يجب عليهم أن يفعلوه أو ما كانوا يريدون أن يفعلوه، فيشعرون أنهم أهدروا حياتهم . لا أريدك أن تراجع حياتك عندما يتقدم بك العمر وتمتلئ بالندم . أياً كان عمرك، لم يفت الأوان لكي تبدأ في استخدام وقتك بحكمة ولكي تحمل ثماراً صالحة .

وكمسيحيين مؤمنين، لا يجب أن نبكي على ما مضى، بل نتركه وراءنا ونتقدم للأمام . أو من أن الله يمكنه أن يأخذ السنوات المتبقية لنا هنا على الأرض وأن يجعلها سنوات

ذات قيمة . يمكنه أن يعوض عن الوقت الضائع وأن يسترد الأيام أو حتى السنوات التي ربما تكون قد ضيعتها . إن سنواتك الأخيرة يمكن أن تكون أكثر إثماراً من سنواتك الأولى إذا قررت اليوم أنك لن تضيع دقيقة واحدة أخرى ، بل ستتسلط على كل شيء غير مثمر في حياتك وستكون مثمراً كل يوم .

كن حكيماً

«إياك أن تخلط بين المعرفة والحكمة، فالأولى تجلب لك قوت الحياة، والثانية تجلب لك الحياة»

ساندرا كاري

كانت هناك امرأة حكيمة مسافرة في الجبال ، ووجدت حجراً كريماً داخل نبع مياه . في اليوم التالي قابلت مسافراً آخر كان جائعاً ، ففتحت المرأة الحكيمة حقيبتها لتشاركه بما معها من طعام . ورأى المسافر الجائع الحجر الكريم وطلب من المرأة أن تمنحه إياه ، ففعلت ذلك بدون تردد . ومضى المسافر فرحاً بحظه السعيد . فقد كان يعلم أن الحجر ذو قيمة ثمينة ويمكنه أن يؤمن له حياته طول العمر . لكن

بعد أيام قليلة ، عاد ليرد الحجر للمرأة الحكيمة .

قال لها « لقد كنت أفكر في شيء . أنا أعرف أن هذا حجر كريم ، لكنني أردته لك في مقابل أن تعطيني شيئاً أتمن منه . أعطيني ما بداخلك ، ذلك الشيء الذي جعلك قادرة على أن تمنحيني هذا الحجر .»

كلنا نحتاج بشدة إلى ما كان بداخل هذه المرأة ذات الحجر الكريم : وهو الحكمة . إذا كنت تريد أن تبني حياتك على أساس ثابت من الحكمة ، فأحد أفضل الطرق لفعل ذلك هو أن تقرأ سفر الأمثال وتدرسه . وسوف يعلمك أن تتخذ قرارات صحيحة وتستخدم الحكمة في عملك ، وعلاقاتك ، وأمورك المالية ، وإدارة وقتك ، ومناطق أخرى كثيرة في حياتك العملية اليومية .

أحب أن أعرف استخدام الحكمة على أنه « اختيارك أن تفعل الآن ما سوف ترضى عنه لاحقاً » . الحكمة ليست هي المعرفة الذهنية التي تختبرها ، لكنها بالأحرى أن تعرف في قلبك الطريقة الصحيحة للتفكير والكلام والتصرف في أي موقف . الحكمة ليست حكراً على أصحاب التعليم

العالي ، أو الأذكياء بالفطرة ، أو من يعزلون أنفسهم عن الآخرين ليدرسوا أسرار الحياة . لا ، فالحكمة هي بصيرة إلهية وفهم إلهي يمكن لأي شخص أن يطبقه على الظروف والتحديات والقرارات التي نواجهها في حياتنا اليومية . وكلما زاد استخدامنا للحكمة اليوم ، أصبح الغد أفضل .

فالْحِكْمَةُ هِيَ بَصِيرَةٌ إلهية وفهم إلهي يمكن لأي شخص أن يطبقه على الظروف والتحديات والقرارات التي نواجهها في حياتنا اليومية

إذا كنت مؤمناً تعرف كلمة الله ، فلك حكمة . الكتاب المقدس يقول إن لنا فكر المسيح (انظر ١ كورنثوس ٢ : ١٦) كما يقول أيضاً أن المسيح صار لنا حكمة (انظر ١ كورنثوس ١ : ٣٠) وأن الله يعطي حكمة ومعرفة وفهماً للمستقيمين والسالكين بالكمال (انظر أمثال ٢ : ٦ ، ٧) . الحكمة متاحة لك في كلمة الله . إذا درست كلمة الله فأنت مؤهل لمعرفة ماذا تفعل في أي موقف ، وكيف تتخذ قرارات جيدة . عندما تحتاج إلى إتخاذ قرار ، توقف واستمع إلى قلبك قبل أن تتصرف . هذا سيمنعك من

إتخاذ قرارات عاطفية تضرك . اطلب من الله أن يكشف حكمته لك ثم إتخذ القرارات بناء على ذلك .

الحكمة تنادي

الله يريدنا أن نستخدم الحكمة ، والروح القدس سوف يقودنا إلى الحكمة إذا طلبنا منه فقط أن يفعل ذلك . (أمثال ١ : ٢٠) يعلمنا قائلاً : «الحكمة تنادي في الخارج . في الشوارع تعطي صوتها» . بمعنى أن الحكمة لا يصعب الحصول عليها . الله يريد أن يعلنها لنا لكننا فقط نحتاج أن ننتبه .

على سبيل المثال ، هل احتجت ذات مرة إلى أن تتخذ قراراً ، ووجدت رأسك (قدراتك العقلية) تحاول أن تقودك إلى طريق ما بينما كان قلبك يقودك إلى طريق آخر؟ هل مررت من قبل بموقف بدا فيه جسدك (أفكارك ومشاعرك الطبيعية) يقودك إلى إتجاه ما ، بينما كان هناك شيء بداخلك يلح عليك أن تذهب في إتجاه آخر؟ على سبيل المثال ، هل كانت هناك أوقات ظللت فيها مستيقظاً لوقت

متأخر من الليل تشاهد التليفزيون ، مع أنك كنت تحتاج أن تنام جيداً حتى تكون قوياً ويقظاً لاجتماع هام في اليوم التالي - وظللت تقاوم ذلك مع أنك كنت تعرف في قلبك أنك ينبغي أن تدخل لتنام؟ هل اشتريت شيئاً شعرت نحوه برغبة على المستوى العاطفي ، لكنك في قلبك كنت تعرف أنك لا تستطيع تحمل تكلفته ، ولم تكن في الحقيقة تحتاجه؟

ما الذي يحدث في مثل هذه المواقف التي وصفتها؟ الحكمة تنادي عليك . كثيراً ما تنادي الحكمة في صورة أشياء تجد نفسك تفكر أنك ينبغي أو لا ينبغي أن تفعلها - ينبغي أن يكون طعامك صحياً ، ينبغي أن تكون عطوفاً مع الآخرين ، ينبغي ألا تنفق كل هذا المال الذي لا تمتلكه . هذه كلها أمثلة عملية لاستخدام الحكمة في كل يوم من حياتك . عندما تشعر بهذا النوع من القيادة ، فهذا يعني أن الروح القدس الذي يتكلم إلى قلبك يحاول أن يساعدك على إتخاذ قرار حكيم ، حتى إذا لم يكن هو الاختيار الذي تريده ، أو ربما لا يبدو منطقياً في ظروفك الحالية .

الروح يحارب ضد الجسد، والعكس صحيح (انظر غلاطية ٥ : ١٧). عندما نعرف الاختيار الحكيم الذي يجب أن نختاره ولا نفعل ذلك، فالسبب غالبًا هو أننا نسمح لجسدنا أن يقودنا لنرى إذا كان يمكننا أن ننجح بهذا الاختيار غير الحكيم- والذي هو أيضًا « حماقة ». الجسد يقودنا إلى الحماسة، لكن الله يريدنا أن نسلك في الحكمة ونختار الآن اختيارات تجعلنا سعداء فيما بعد .

الجسد يقودنا إلى الحماسة، لكن الله يريدنا أن نسلك في الحكمة ونختار الآن اختيارات تجعلنا سعداء فيما بعد .

اطلب الحكمة

(أمثال ٢ : ١-٥) يعطينا صورة رائعة عن الطريقة التي تعمل بها الحكمة وقيمة بذل الجهد في طلب الحكمة في الحياة :

«يا ابني، إن قبلت كلامي وخبأت وصاياي عندك، حتى تميل أذنك إلى الحكمة، وتعطف قلبك على

الفهم (تجدد كل طاقتك في السعي وراءها) ، إن دعوت المعرفة، ورفعت صوتك إلى الفهم، إن طلبتها (الحكمة) كالفضة، وبحثت عنها كالكنوز، فحينئذ تفهم مخافة الرب، وتجد معرفة الله (كلي العلم) .»

هذا الجزء يشجعنا أن نطلب الحكمة مثلما نسعى وراء باقي الأمور في الحياة، وأن نفهم أن مخافة الرب أمر أساسي للحياة الحكيمة. (مزمور ١١١ : ١٠) يقول «رأس الحكمة مخافة الرب». إن طلبنا الحكمة بنفس الحماس الذي نسعى به وراء التعليم والمال والمظهر الحسن والوظيفة المربحة والعلاقات المشبعة، سوف يجعل حياتنا أفضل بكثير .

الآية ٥ من هذا الجزء تكشف أن الكثيرين يعيشون في فوضى كبيرة لأنهم لا يفهمون «مخافة» الله . هذا النوع من مهابة الله هو الخطوة الأولى نحو الحكمة، وبدونها لن نصبح حكماء أبدًا . وعندما أستخدم لفظ «مخافة الله» لا أعني بذلك أننا يجب أن نخاف من الله، بل أن نتعامل معه باحترام وإكرام شديدين . مخافة الله ومهابته تعني أننا نعرف أن الله قدير، وهو يعني ما يقوله . الله يعرف كل شيء، ويرى

كل شيء، ويستطيع كل شيء في كل مكان وكل زمان .
لذلك يجب أن نحترم جلاله ونهابه باحترام ونطيعه .

كثيرون يعاملون الله على أنه فقط أحد أصدقائهم ،
فهو شخص عطوف ورحيم لدرجة أنه لن يؤذبهم ، أو
يطلب منهم أن يقدموا تضحيات أو يطالبهم أن يغيروا
في سلوكياتهم وتوجهاتهم . وأعتقد أنهم يتبنون هذه
النظرة لأنهم ببساطة لا يريدون أن يغيروا أسلوب
حياتهم فيطيعوا كلمة الله . هذا الأسلوب في التعامل مع
الله لا يتفق مع الكتاب المقدس . إذا كنا نريد أن نتعامل مع
الله بمخافة كما يعلمنا الكتاب المقدس ، فلا بد أن نفهم أننا
نحتاج أن نكرمه ونطيعه - لأن حياتنا ستكون مخزية إذا
لم نفعل ذلك . الله يحبنا محبة غير مشروطة ، لكنه يحبنا
لدرجة أنه لن يتركنا في خطايانا .

الحكمة عليك

تعتبر الحكمة أحد مفاتيح الترقية والعلو في أي
جانب من جوانب الحياة .

تعتبر الحكمة أحد مفاتيح الترقية والعلو في أي جانب من جوانب الحياة. (أمثال ٤ : ٨) يشجعنا قائلاً « ارفعها (الحكمة) فتعلِّيك. تمجدك إذا اعتنقتها».

كثيرون يفشلون في الحصول على ترقية كان يمكن أن يحصلوا عليها في أعمالهم لأنهم لا يتصرفون بحكمة في وظائفهم. هل لاحظت من قبل أنه أحياناً لا يحصل الناس الذين يبدو أنهم الأذكى أو الأنبه على ترقية؟ هذا لأن قدراتهم الذهنية وحدها لا تكفي، فالحكمة والفتنة أيضاً أمران ضروريان.

كان لدي في فريقتي أشخاص على قدر كبير من الذكاء، ويتحلون بذهن لامع على مر السنين، لكن بعضهم لم يستخدموا الحكمة في العمل، ربما لم يكونوا لطفاء مع زملائهم في العمل، ربما كانوا يتحدثون أكثر من اللازم في حين كان زملاؤهم يحاولون العمل. ربما كانوا غير قادرين على العودة إلى مكاتبتهم في الموعد المحدد بعد الغداء أو كانوا يقضون وقتاً طويلاً في مكالمات تليفونية شخصية أثناء ساعات العمل. كانت مهاراتهم

ممتازة لكنهم لم يظهروا الحكمة في جوانب أخرى، لذلك لم أمنحهم ترقيات . المهارات مهمة، لكن إذا كان هناك شخص يستطيع أن يكتب على الكمبيوتر بسرعة البرق لكنه لا يستطيع أن يتعامل مع زملائه في المكتب بود واحترام، فلن يحصل على ترقية في منظمنا . في حين أن الشخص الحكيم الذي يمتلك أيضاً مهارات جيدة يحظى بالتفوق أينما ذهب، لأن الحكمة هي الشيء الذي يعطينا ويمجدنا .

وبالمثل يمكن أن يكون هناك شخص على أعلى مستوى من التعليم على الأرض لكنه بلا حكمة . لقد أكدنا في العصر الحديث على أهمية التعليم لدرجة مبالغ فيها، لكننا لا نحتاج فقط إلى المتعلمين المتدربين الذين يوظفون معرفتهم الطبيعية، لكننا أيضاً نحتاج أن نؤكد على قيمة الحكمة والفهم الروحي والتمييز .

الحكمة وطرق الله

يعلمنا الكتاب المقدس أن جزءاً من السلوك بالحكمة

يشتمل على فهم عميق لطرق الله ومقاصده - لا مجرد من هو أو ما يفعله ، لكن أيضاً كيف يعمل في حياتنا . يقول (أمثال ٤ : ١١) « أريتك طريق الحكمة (التي هي بصيرة شاملة لطرق الله ومقاصده) » .

المسيحية الحقيقية إذاً أكثر بكثير من مجرد التعليم الصحيح ؟ بالتأكيد نحن نحتاج أن نعرف مبادئ الإيمان في صورة التعليم ، لكن المسيحية الحقيقية أكثر بكثير من مجرد مجموعة من المعتقدات . فهي أسلوب حياة يومية عملية تنبع من فهم طرق الله ومقاصده . المسيحية الحقيقية تبدأ بقرار أن تقبل يسوع المسيح مخلصاً ورباً ، وتستمر في أسلوب حياة يومي يلتزم بمبادئ المسيح .

المسيحية الحقيقية أكثر بكثير من مجرد مجموعة من المعتقدات ، لكنها أسلوب حياة يومية عملية تنبع من فهم طرق الله ومقاصده

عندما نتعامل مع المواقف اليومية من منظور طرق الله ومقاصده ، نسأل أسئلة مثل « كيف كان يسوع سيتحدث إلى هذا الشخص ؟ » ، « كيف كان يسوع سيتعامل مع

هذا الموقف؟»، «كيف كان يسوع سيتصرف في هذه الظروف؟»، «هل كان يسوع سيشترك في النميمة الآن؟»، «كيف كان يسوع سيتعامل مع الاحتياج الواضح لهذا الشخص؟ هل كان سيبتعد عنه غير مبالٍ، أم كان سيحاول أن يفعل شيئاً؟»، عندما نبدأ في التفكير بمثل هذه الطريقة سنتعلم أن نكون حكماء لأننا نطلب أن نفهم طرق الله وحكمته.

كان موسى رجلاً حكيماً جداً، كان يفهم أهمية معرفة طرق الله. في (خروج ٣٣ : ١٣) صرخ إلى الله قائلاً «إن كنت قد وجدت نعمة في عينيك فعلمني طريقك حتى أعرفك (أكثر وأكثر فأصبح على معرفة أعمق وأقرب بك، وأصل لفهم وتمييز أقوى وأوضح)». وقد استجاب الله لصلاة موسى كما نرى في (مزمور ١٠٣ : ٧) «عرّف موسى طرقه، وبني إسرائيل أفعاله».

لاحظ الفارق بين ما عرّفه الله لموسى (طرقه) وما عرّفه لبني إسرائيل (أفعاله). بعض الناس لا يهتمون سوى بأفعال الله وما سيفعله لأجلهم، لكن الحكماء مثل موسى

يجوعون إلى فهم أعمق لطرق الله . ليتك تصرخ إلى الله
مثلما فعل موسى . اطلب منه أن يريك طرقه وأن يساعدك
أن تفهم مقاصده ، وبينما يكشف الله لك هذه الأمور
ستزداد في الحكمة .

قابل الحكمة في مفارق الطرق

في أي مكان تسافر إليه سوف تصل حتمًا لنقطة تقاطع
طريقين . وعندها يجب أن تختار إما أن تستمر في طريقك
أو أن تنحرف للطريق الآخر .

كلنا نواجه هذه التقاطعات في حياتنا . وهي نقاط
التحول أو المواضع التي فيها لا بد أن نتخذ القرار ، وبالرغم
من أن (أمثال ٨ : ١-٣) لا يستخدم كلمة «مفارق الطرق»
إلا أن هذا الجزء يتحدث عن مفارق الطرق التي نواجهها
كلنا : «ألعل الحكمة لا تنادي؟ والفهم ألا يعطي صوته
(في مقابل المرأة الزانية) ؟ عند رؤوس الشواهد، عند
الطريق بين المسالك تقف . بجانب الأبواب، عند ثغر
المدينة، عند مدخل الأبواب تصرح» .

لاحظ أن الحكمة «بين المسالك تقف» . بمعنى أن الحكمة تقف في كل مفرق طرق في حياتك ، وتنتظر عند كل نقطة قرار في حياتك ، وتنادي قائلة «استمع إليّ ! لا تفعل كل ما تريد أن تفعله . لا تقل كل ما تريد أن تقوله . لا تشتتر كل ما تريد أن تشتريه . لا تقرر لنفسك . لكن اتبع الله وأطع كلمته» .

إذا كنت تقف في نقطة قرار في حياتك الآن، أدعوك أن تتبع الحكمة

إذا كنت تقف في نقطة قرار في حياتك الآن ، أدعوك أن تتبع الحكمة . اطلب الله بكل قلبك بدلاً من أن تجري على أصدقائك ، أو على مقدمي البرامج الحوارية ، أو أي موقع إلكتروني ، أو كتاب ، أو مجلة طلباً للنصيحة . اذهب إلى الله وكلمته أولاً ، ولا توجه تلقائياً إلى من يحيط بك من الناس أو المصادر وتسالهم عما ينبغي أن تفعله . ربما يقودك الله إلى شخص يقدم لك النصيحة وربما يجيب صلواتك من خلال التحدث عن طريق شخص ما ، لكن الأفضل أن تكرم الله بأن تطلبه هو أولاً .

قابلت مؤخرًا قريبة لي كانت تعاني من مشكلات في ظهرها . وبعد أن أجرت عملية جراحية لم تنجح ، استمرت تعاني من ألم رهيب . أخرجها طبيبها من المستشفى وقال لها إنه ليس بالإمكان فعل أي شيء لها واقترح عليها أن تذهب إلى عيادة للتعامل مع الألم حتى تتعلم كيف تتعايش معه .

أعرف طبيبًا متخصصًا في تقويم العمود الفقري يدويًا وهو ذو خبرة في تدريب العضلات وساعدني كثيرًا على مر السنوات . وقد أضاف إلى عيادته مؤخرًا جيمانزيوم به مدربون للتقوية ومدربون شخصيون . فأخبرت هذه الصديقة المتألدة أنني أعتقد بالفعل أن هذا الطبيب يمكن أن يساعدنا . كانت تعيش في أريزونا وهذا الطبيب في ميسوري ، لكنها قررت أن تقطع الرحلة لترى إذا كان يستطيع أن يساعدنا . وبعد زيارة واحدة اختفى الألم بنسبة كبيرة . لقد وضعها هذا الطبيب المعالج على برنامج تقوية وإعادة تأهيل وبعد أن ترددت عليه بضع مرات ، سرعان ما تخلصت من الألم نهائيًا . يا له من أمر رائع !

هذه الصديقة لم تتجه إليّ وتتجاهل الله ، بل بالأحرى في طلبها لله أعطاهما الله النصيحة عن طريقي . وكما قلت من قبل ربما يستخدم الله شخصاً ليتكلم بكلمات حكمة لنا ، لكن الأمر المهم هو أن نطلب الله لأن الحكمة الحقيقية كلها تأتي منه . وهو يستحق المجد على ذلك أيًا كان الإناء الذي يستخدمه .

فكر في هذا السيناريو المعتاد . غالبًا عندما يتبع شخص ما نظامًا غذائيًا معينًا ويفقد وزنه ، يريد كل من حوله أن يعرفوا كيف نجح في ذلك . ثم نجرب نحن ذلك النظام ذاته لكننا لا نحصل على النتائج نفسها . ألم يكن من الأفضل أن نصلي ونطلب من الله أن يمنحنا الحكمة فيما يتعلق بأجسادنا الفريدة ، وشهيتنا للطعام واحتياجاتنا الغذائية وندعه يقودنا في خطة فعالة لكل منا على حدة ؟ هذا ما أعنيه بطلب الله بدلاً من النظر إلى الآخرين للمشورة . الله هو مصدر كل الحكمة . وما ينجح مع شخص تعرفه لن ينجح معك ما لم يباركه الله ، لذلك احرص على ألا تستبعد الله من خططك .

اللّٰه هو مصدر كل الحكمة . وما ينجح مع شخص
تعرفه لن ينجح معك ما لم يباركه اللّٰه ، لذلك احرص
على ألا تستبعد اللّٰه من خطتك

عندما تكون أمام قرار يجب أن تتخذه ، اطلب اللّٰه
باجتهاد وأطع قيادته واتبع حكمته . الحكمة صديقة لك
ولن تضلك أبداً .

حكمة لك يوم

ذكرت من قبل الجزء الكتابي الوارد في (١ كورنثوس
١ : ٣٠) والذي يخبرنا أن اللّٰه جعل المسيح حكمة لنا وبراً
وقداسة وفداء . بمعنى أننا إذا كانت لنا علاقة شخصية مع
يسوع المسيح وإذا كان يعيش بداخلنا ، فلنا دخول إلى
حكمة اللّٰه .

تذكر أن الحكمة هي أن تختار أن تفعل الآن ما سوف
ترضى عنه لاحقاً . أن تنظر نظرة طويلة المدى لحياتك ،
وأن تتخذ الآن القرارات التي سوف تفيدك في المستقبل .

إن الروح القدس هو روح الحكمة (انظر إشعياء ١١ :

٢) . لا تؤجل ، لكن تصرف عندما يتكلم الله إلى قلبك .
عندما يخبرك الله أن تفعل شيئاً ما فهناك مسحة (قوة)
على ذلك الأمر في ذلك الوقت . إذا فعلته عندما يتكلم
الله فسيكون سهلاً لأنك ستتمتع بنعمة (قدرة الله ورضاه
عليك) لتفعله . إذا انتظرت للوقت الذي تعتقد فيه أنك
مستعد أو الوقت الذي ترى فيه أن كل شيء جاهز ، ربما
يصبح الأمر أصعب عليك وربما تجد نفسك تعاني . لكن
إذا تحركت بالإيمان عندما يقول الله لك تحرك ، فستجد
نعمته تعينك لتفعل ما يطلبه منك .

كثيراً ما سيقودك الله لتسلك في الحكمة عن طريق
مساعدتك على استخدام فطرتك السليمة ، أحياناً تكون
الفطرة السليمة صورة من صور الحكمة . استخدم فطرتك
في الطريقة التي تتصرف بها ، والطريقة التي تعمل بها ،
والطريقة التي تتعامل بها مع شريك حياتك وأولادك ،
والطريقة التي تدير بها وقتك ، والطريقة التي تتحكم بها
في أموالك . على سبيل المثال لا تنفق من المال أكثر مما
تجنيه ، لا تتناول أطعمة تتسبب في مرضك ، لا توافق على

التزام بوقت معين يجعلك تحشو جدول أعمالك ويصيبك بالضغط .

أريد أن أذكرك أن العدو يريد أن يقتل ويسرق ويدمر كل شيء في حياتنا ، لكن يسوع أتى لكي يمنحنا حياة ولكي نستمتع بها (انظر يوحنا ١٠ : ١٠) . إن خطة الله لم تتغير أبداً ، وهو لديه خطة صالحة لحياتك . فلا تكن أحمق وتفقد البركة التي لديه لك ، لكن كن حكيمًا . إذا ارتكبت حماقة سوف تعاني من المشكلات ، لكن إذا استخدمت الحكمة قد يصبح جسدك غير مرتاح لفترة ما ، لكن في النهاية سوف تستمتع بالنصرة . قرر اليوم أن تعيش بالحكمة وأن تفعل الآن ما سوف ترضى عنه فيما بعد .

ضع معايير سامية

« ليتنا نهتم بوضع معايير سامية للحياة والحب والإبداع والحكمة . إذا كانت توقعاتنا في تلك الجوانب متدنية ، غالبًا لن نختبر أي خير . لكن المعايير السامية تجعل كل يوم وكل عقد من الزمان يستحق أن ننتظره »

جريج أندرسن

في كل أنحاء العالم اليوم تنحدر المجتمعات وتتحطم العائلات ، ويزداد إحباط الأفراد وتعاستهم . أعتقد أن السبب الرئيسي لهذا هو أن الناس أصبحوا لا يهتمون بوضع معايير سامية لأنفسهم ولزواجهم ولأطفالهم ولأعمالهم وللمؤسساتهم الاجتماعية . ونحن نرى هذه الأيام دلائل على الانحدر الأخلاقي المنتشر ، ومعدلات زيادة الجريمة ، وتصاعد معدلات الطلاق ، ومعلومات صادمة حول السلوك الجنسي للمراهقين ، والمشكلات المتزايدة نتيجة استخدام المخدرات والكحوليات . كما نرى أيضاً ذلك في أحداث مثل إطلاق الرصاص في المدارس ، والانتحار ، والأطفال حديثي الولادة الذين يتركون بجانب صناديق القمامة .

هذه المشكلات ليست هي ما يريد الله ، ولا تعكس الحياة الأفضل التي مات يسوع ليمنحها للعالم . لكن كما ذكرت سابقاً فإن أحد أعظم عطايا الله للبشرية هي القدرة على الاختيار . إذا كنا نريد أن نستمتع بالبركات التي ذخرها الله لنا ، يجب أن نختار في حياتنا اختيارات تتوافق

مع كلمة الله وتناسب مع قيم كلمته ، لا اختيارات تعكس
قيم العالم المتأكلة .

عَنْ الْحَيَاةِ السَّامِيَةِ

في أيام إيليا النبي كان شعب الله في حالة تقلب .
كانوا يقولون إنهم يتبعون الله ، لكنهم لم يكونوا ملتزمين
بعلاقتهم معه للنهاية . واليوم يمكن أن نقول إنهم كانوا
يضعون قدمًا في ملكوت الله والقدم الأخرى في العالم .
أو ربما نسميهم «مسيحين جسديين» ، فنراهم في غاية
التقوى يوم الأحد ومثل الخطاة في بقية أيام الأسبوع .

فهم يستمتعون بنفس أنماط الترفيه الشائعة في
المجتمعات الدنيوية . فهم يشاهدون نفس الأفلام وبرامج
التليفزيون كأنهم غير مؤمنين ، ويلبسون ويتكلمون
ويتصرفون ويفكرون بنفس الطريقة التي يستخدمها أهل
العالم ، ويضحكون على نفس النكات القادرة ويشترون
في نفس الأحداث غير السليمة . لكن لأنهم يرتدون
مجوهرات مسيحية ويلصقون على سياراتهم ملصقات

مسيحية ويمتلكون كتاباً مقدساً ويحضرون الكنيسة أيام الآحاد، يعتقدون أنهم مسيحيون حقيقيون. لكن الكتاب المقدس يقول إننا إذا كنا نسمع الكلمة ولا نعمل بها فنحن نضل أنفسنا لأننا نفكر بطريقة مضادة للحق (انظر يعقوب ١ : ٢٢). المسيحية ليست مجرد زيارة أسبوعية إلى الكنيسة، لكنها قبول الرب يسوع كمخلص لنا، وتعلم العيش بأسلوب حياة يتوافق مع مبادئه.

المسيحية ليست مجرد زيارة أسبوعية إلى الكنيسة، لكنها قبول الرب يسوع كمخلص لنا، وتعلم العيش بأسلوب حياة يتوافق مع مبادئه.

لم يتغير الناس كثيراً منذ زمن إيليا، وإيليا يتكلم للمؤمنين العالمين اليوم بكلمات قوية فيقول: «حتى متى تعرجون بين الضرقتين؟ إن كان الرب هو الله فاتبعوه وإن كان البعل فاتبعوه، فلم يجبه الشعب بكلمة» (١ ملوك ١٨ : ٢١).

وهذا هو شعوري بالضبط! فأنا أقول لمؤمني العصر الحديث يجب أن يكون التزامنا لله أقوى من ذلك.

وكمسيحيين يجب أن نرفع المعايير في حياتنا حتى
تعكس قداسة الله الذي نخدمه وسموه . مهما كانت درجة
انحدار الحضارة التي نعيش فيها ، يجب أن نظل نعيش
على مستوى أعلى - لا بمعنى أن نكون « فوق » الآخرين
فننظر إليهم باحتقار ، لكن بمعنى أن نرفض الاشتراك مع
من يستمتعون « بالحياة الدنيا » التي تعوقهم عن الاستمتاع
بحضور الله وبركاته . عندما يكون لنا معايير سامية
تعكس قداسة الله هذا لا يعني أننا لن نمرح أو نستمتع
بأي شيء يقدمه العالم . على سبيل المثال ، أنا لا أؤمن أنه
من الخطأ أن نشاهد التلفزيون ، لكنني أؤمن أننا يجب
أن ننتقي ما نشاهده . النكات ليست خطأ لكن يجب أن
يكون محتواها فكاهة نظيفة . نحن نعيش في العالم ولا
يمكن أن نتجاهل الأشياء من حولنا ، لكن يجب أن تكون
لدينا معايير سامية تمنعنا من أن نصبح « عالمين » . يجب
أن نسأل الله باستمرار « هل بدأنا نتهاون في أية منطقة في
حياتنا ؟ » . وإذا كان هذا هو الحال يجب أن نطلب منه أن
يسامحنا ، وأن نختار في الحال أن نتغير للأفضل .

إن الحياة بمعايير أسمى من معايير العالم هي أمر يعتمد على اختيارنا لنوعية أحاديثنا ، وأسلوب ملبسنا ، ومحتوى الكتب والمجلات التي نقرأها من كلمات وصور ، ومحتوى الأفلام والبرامج التي نشاهدها في التلفزيون . كما أنها تتعلق أيضًا بمستوى الاستقامة الذي نعيشه في حياتنا الشخصية وتعاملنا مع الآخرين ، وسلوكنا في أعمالنا أو مهنتنا .

تعال إلى الملوك

كمسيحيين يجب أن يشجع أحدنا الآخر على أن نحيا بمعايير إلهية ونقاوم جذب العالم . يجب أن نكون مسئولين أمام بعضنا البعض عن الكلمات والصور والمعلومات التي نسمح بدخولها إلى أذهاننا . هناك مقولة شهيرة تقول : «راقب أفكارك لأنها تتحول إلى كلمات ، وراقب كلماتك لأنها تتحول إلى أفعال ، وراقب أفعالك لأنها تتحول إلى عادات ، وراقب عاداتك لأنها تتحول إلى شخصيتك ، وراقب شخصيتك لأنها تتحول إلى مستقبلك» .

قد تفكر قائلاً « يا جويس ، إن الموسيقى التي أستمع إليها والأفلام التي أشاهدها هي في الواقع أمر لا يخصك ». هذا صحيح ، لكنني أرغب بشدة أن أساعدك في أن تستمتع بحياتك أكثر مما مضى ، وأنا أعرف أن وضع المعايير السامية والعيش بالتقوى سوف يجلب لك السلام والفرح والاستقرار والبركات اليوم ، ويضعك على الطريق الصحيح نحو مستقبلك . أنا لا أعتقد أن مشاهدة العنف المبالغ فيه ، أو الاستماع للغة بذيئة ، أو رؤية مناظر أناس لا يرتدون سوى القليل من الثياب سيساعدك على النمو في الله .

وضع المعايير السامية والعيش بالتقوى سوف يجلب لك السلام والفرح والاستقرار والبركات اليوم ويضعك على الطريق الصحيح نحو مستقبلك

من الطرق المفضلة لدي للاسترخاء هو أن أشاهد فيلمًا جيدًا . وأنا أدرك مدى صعوبة أن تجد شيئًا تشاهده يكون نظيفًا وذا جودة عالية في الوقت ذاته ، لكنه أمر ممكن . أعتقد أن المهم هو أن ننتبه إلى الكيفية التي تؤثر بها

الأشياء التي نشاهدها على أرواحنا . إذا شعرنا بالحزن في داخلنا أو التبكيت مما نراه أو نسمعه ، عندها يجب أن نختار شيئاً آخر نشاهده أو نستمع إليه .

الناس مختلفون وما يضايقهم يختلف من شخص لآخر . كان أبي كثيراً ما يستخدم لغة بذئنة وأنا صغيرة . لذلك عندي حساسية خاصة تجاه اللغة الرديئة . (رومية ١٤ : ٢٢) يوضح أننا يجب ألا نفعل أشياء نشعر بالذنب حيالها ، ويقول إننا لا يجب أن نحاول أن نجبر الآخرين على أن يعيشوا بقناعاتنا نحن : « ألك إيمان (قناعات) ؟ فليكن لك (مارسها) بنفسك أمام الله (جاهد فقط أن تعرف الحق وتطيع إرادة الله) ! طوبى لمن لا يدين نفسه في ما يستحسنه (لا يؤنب نفسه بما يختاره) » .

قوة التأثير

الله يهتم بالتأثيرات التي نسمح لها بالدخول إلى حياتنا . وبجانب ما نراه ونسمعه لابد أن نكون أيضاً منتبهين للناس الذين نختار أن نقضي وقتنا معهم . يعلمنا

الكتب المقدس ألا نجلس بسلبية في طريق الخطاة، أو نستريح في محضر المستهزئين (انظر مزمور ١ : ١) . إن التماشي بسلبية مع ما يريد الآخرون أن يفعلوه أياً كان هو أمر في غاية الخطورة . ربما لا نستطيع أن نغيرهم ، لكننا لسنا مضطرين أن نفعل ما يفعلونه . سهل أن ندخل في مجرى مائي ونطفو مع التيار ، لكن الأصعب هو أن نسبح ضد التيار . من الأسهل دائماً أن تتماشى مع الآخرين وتفعل ما تفعله الأغلبية ، لكن على المدى الطويل يمكن أن يتسبب هذا في وجع قلب وتعاسة هائلة .

لا بد أن نضع معايير سامية لما نرتديه ، وما نشاهده ، وما نستمتع إليه ، وما نصرف فيه وقتنا ، وما ننفق فيه أموالنا ، والأماكن التي نذهب إليها ، والناس الذين نصاحبهم ، وطريقة ترفيهنا عن أنفسنا . لا يمكن أن نكون مثل الشعب في زمن إيليا فنقول : « اليوم سأخدم الله وأكرمه ، لكن غداً سوف أتماشى مع باقي الناس من حولي » .

أريد أن أقول لك ما قاله إيليا للشعب في القديم : « اختاروا لكم اليوم » . حدد اليوم هل تريد أن تكرر

نفسك لله أم أن تخدم العالم ونظام العالم؟ أدعوك أن تتخذ القرار أن تخدم الله بالكامل، وأن تضعه أولاً في كل ما تفعل.

حدد اليوم هل تريد أن تكرس نفسك لله أم تخدم العالم ونظام العالم؟

التزم

أحد أهم مفاتيح الحياة المباركة التقية هو الالتزام. إذا كنا نريد أن نختبر بركات الله في حياتنا كل يوم، لا يمكن أن نعيش معه بنصف قلب. لا بد أن نكون مكرسين له بالكامل، ومستعدين أن نسمح له أن يعيد ترتيب قيمنا، وأولوياتنا، وجدول أعمالنا، وميزانياتنا، وكل شيء آخر. لا بد أن تكون قلوبنا كاملة ومكرسة له ولبادئ كلمته.

أدعوك أن تلتزم بقضاء وقت مع الله. التزم بدراسة كلمته والحياة فيها. التزم بالصلاة. التزم بمجموعة من الناس يتابعون معك سلوكك. لا تكثف بحضور الكنيسة عندما ترغب في ذلك، لكن التزم بالحضور

والمشاركة والانتباه وتطبيق التعاليم الكتابية التي تسمعها . كن ملتزمًا في علاقتك بالله وبأمور الله ، ولا تسمح لنفسك أن تصبح كسولاً أو أن تفشل في فعل ما ينبغي أن تفعله .

الكثيرون اليوم يقاومون فكرة الالتزام بأي شيء لأنهم يريدون أن يكونوا «أحراراً» . وأريد أن أخبرك أن الحرية الحقيقية ليست هي القدرة على أن تفعل أي شيء تريده في أي وقت تريده ، لكن الحرية الحقيقية هي القدرة على اختيار اختيارات تكرم الله وتتوافق مع كلمته . الحرية تعني أن نكيف أنفسنا لطاعة كلمة الله ، ونحن نعرف أنها ستقودنا إلى السلام والإشباع في الحياة .

إذا سمحت للتأثيرات العالمية التافهة أن تعوق مسيرتك مع الله فأنت بذلك تخاطر بسعادتك في الحياة . كن مكرسًا لله . انزع التأثيرات التي تضرك أو تهين الله أو تسلب منك حياتك ، وقدم وقتك وطاقتك لأشخاص ونشاطات تملأك بحياة الله . اتبعه بقلب كامل !

المسيحية أسلوب حياة

لكي تنموروحياً لا بد أن تصاحب أشخاصاً يشجعونك أن تكون تقياً.

كثيرون يريدون أن تصبح حياتهم مختلفة لكنهم لا يريدون أن يغيروا أسلوب حياتهم . أحد أهم الدروس التي تعلمتها عن المسيحية هي أننا نتحرك خلالها بأسلوب حياة . من الوسائل الهامة لكي يصبح إيمانك أسلوب حياة هو أن ترتبط بأشخاص يشاركونك المعتقدات والقيم المتفقة معك . لكي تنموروحياً لا بد أن تصاحب أشخاصاً يشجعونك أن تكون تقياً ، لأن توجهات ومعتقدات من حولك سوف تؤثر عليك . إذا قضيت وقتاً مع من يشكون ويتدمرون طوال الوقت سوف تبدأ في فعل الشيء ذاته . إذا أحطت نفسك بأشخاص غضوبين أو لا يحترمون الآخرين ستجد نفسك تعبر عن الغضب أو لا تحترم الآخرين أيضاً . إذ صادقت أشخاصاً بخلاء أو متمركزين حول الذات ، سوف تبدأ في رؤية هذه التصرفات على أنها مقبولة ، وستطبقها على أفكارك وسلوكك . إذا كان الناس الذين

تقضي وقتك معهم يتصفون بالمرارة والامتعاض والكراهية والتحامل والإدانة - فسوف تصبح مثلهم . إذا كنت تقضي وقتاً مع غير المؤمنين أو مع المؤمنين غير الملتزمين ، فاحرص على أن تؤثر عليهم لا أن تتأثر بهم .

إذا أحطت نفسك بأشخاص إيجابيين ، سرعان ما ستجد نفسك نشيطاً ومتفائلاً ، لأنك في كل مرة تقول شيئاً سلبياً سوف يقدمون لك ردّاً إيجابياً . هذه الإجابات الصحيحة سوف تبكتك على إجاباتك الخاطئة وسوف تصبح أنت نفسك إيجابياً . إذا قضيت وقتاً مع شخص سخي ، فأغلب الظن أنك أنت أيضاً ستصبح سخيّاً . إذا كونت علاقات مع أشخاص محبين وعطوفين ، سوف تسلك أنت أيضاً بالمحبة .

ادفع الثمن

أريدك أن تدرك أن الحياة بمعايير سامية تقية هو أمر مكلف . ربما يتحتم عليك أن تتخلى عن بعض أصدقائك . ربما لا تصبح أكثر شخص محبوب في مكان عملك أو

مدرستك ، لكنك ستحظى بالاحترام وسوف تستمتع بحياتك . سوف تتحلى بالبر والسلام والفرح . لن تعيش تحت وطأة الذنب وعذاب الخطية ، لكن ستكون لك الثقة النابعة من معرفة أنك تختار الاختيارات الصحيحة بدلاً من المساومة . إذا كنت تريد أن تسلك بعيداً عن العلاقات الخاطئة ، فسوف يوصلك الله بأناس يمكنك أن تبني معهم علاقات رائعة يرضى عنها الله . إذا كنت مستعداً أن تدفع ثمن المعايير السامية سوف تتمكن من مواجهة مستقبلك بجرأة وثقة .

قال يسوع إنه بالرغم من أننا نعيش في العالم لكننا لسنا من العالم (انظر يوحنا ١٧ : ١٦) . لا بد أن نقاوم جذب العالم الذي يشدنا باستمرار . لا بد أن نرفض أن نكون مثل العالم ، وأن نصمم على أن نعيش حياة مقدسة . المسيحية ليست مجرد حضور الكنيسة أو قراءة آية من الكتاب المقدس كل يوم ، لكنها أسلوب حياة ، وطريقة نعيش بها حياتنا ونتعامل بها مع كل جوانب حياتنا . ويجب أن تؤثر على كل قرار نتخذه .

المسيحية ليست مجرد حضور الكنيسة أو قراءة آية من الكتاب المقدس كل يوم، لكنها أسلوب حياة، وطريقة نعيش بها حياتنا ونتعامل بها مع كل جوانب حياتنا. ويجب أن تؤثر على كل قرار نتخذه

عندما تصبح المسيحية بحق أسلوب حياتنا لن نفكر بالطريقة التي اعتدنا التفكير بها، ولن نتحدث بالطريقة التي كنا نتحدث بها من قبل، ولن نرتدي الثياب التي كنا نرتديها من قبل، ولن نسلك بالعادات التي كانت لنا قبل أن نخلص. سوف نختار اختيارات مختلفة فيما يتعلق بكيفية استخدامنا لأموالنا. لن نشاهد نفس نوعية الأفلام التي كنا نشاهدها قبل أن نعرف كلمة الله. ربما نجد أنفسنا أيضًا نختار اختيارات أفضل فيما يتعلق بصحتنا الجسدية مثل تناول طعام صحي أو ممارسة الرياضة بانتظام. لأننا نعرف أن كل شيء لأجله وله وبه وفيه (انظر رومية ١١ : ٣٦).

أحيانًا أفكر في أمور استمتعنا أنا و«ديف» بها منذ سنوات والآن لا يمكنني حتى أن أتخيل أن نفعلها. أقول إننا استمتعنا بها لكن في الواقع كانت حياتنا مليئة

بالتعاسة ، لذا فرجما لم نكن مستمتعين بها كما كنا نظن .
يمكننا أن ننخدع بسهولة ونتقسي بالشر المحيط بنا ، فنحن
نعتاد فعل أشياء لا تتوافق مع الله ، وهذا يصبح أمراً خطيراً
لأننا لا نلاحظ من يسخرون من الله أو من يستخدمون
اسمه باطلاً . الشيطان يريدنا ألا ننزعج من الشر الموجود
في المجتمع ، لذلك لا بد أن نحافظ على ضميرنا حساساً
من خلال الصلاة والشركة مع الله ومع المؤمنين المكرسين .

نحتاج أن نصلي لأجل الحساسية في قلوبنا . نحتاج
أن نطلب من الله أن يجعل ضمائرنا رقيقة . نحتاج أن
نصلي أن تكون لنا القدرة على أن نضع معايير سامية
في حياتنا ، وأن نحافظ عليها . نحتاج أن نرسم حدوداً
لحياتنا ونقول « لن أتخطى هذا الحد ! لا يهمني إذا كنت
أنا الشخص الوحيد الذي يفعل ذلك ، لكنني سوف أقف
مع الله » . إتخذ القرار . إن خدمة الله بقلب كامل ستكلفك
الكثير ، لكن عدم فعل ذلك سيكلفك أكثر . أجل هناك
ثمن تدفعه ، لكن الأرباح هائلة . وبالمناسبة ، عندما ترسم
خطاً للمبادئ الأخلاقية لحياتك ، لا تحرك هذا الخط إذا

أصبح الحفاظ عليه غير مريح لك . اطلب ما فوق لا ما على الأرض ، لأنك تنتمي لله بيسوع المسيح .

لا أجد طريقة أصف بها مقدار سعادتي لأنني إتخذت القرارات التي إتخذتها طوال الطريق ، فأنا بالفعل أستمتع بالحياة . كانت هناك أوقات في الماضي كنت فيها دائماً أبحث عن شيء آخر كنت أظن أنني أحتاجه ليسعدني ، لكنني الآن أشعر بالسعادة والسلام لأن الله يسد احتياجاتي ويشبع نفسي . بالطبع هناك أشياء كثيرة أستمتع بها ، لكن الله هو نصيبي في الحياة ، وأحتاجه أكثر من أي شيء آخر . أنا أستمتع بالأشياء لكنني يمكن أن أعيش بدونها إذا اضطررت لذلك ، لكنني لا أستطيع أن أعيش بدون الله وبدون حضوره في حياتي .

لا تستنزفني المرارة أو الامتعاض أو الذنب . لا أعذب نفسي بسؤال كيف يفكر الناس في . أعرف كيف أقبل غفران الله عندما أرتكب خطأ ، ولا يقتلني الذنب والإدانة . لست مجروحة أو مكسورة أو أنزف من الداخل ، لأنه هو شفى نفسي . لقد دفعت ثمن العلاقة الحميمة مع الله ،

والآن أعيش في بركات محبته وخدمته . أتمنى أن تفعل أنت أيضاً الشيء ذاته . الله ليس عنده محاباة . وما هو متاح لشخص ما فيه ، متاح للجميع أيضاً . اطلبه بكل قلبك واطلب إرادته ولن تجده فقط بل أيضاً ستكتشف الحياة التي تستحق أن تعيشها .

حماية الحياة التقيّة

إن أسلوب الحياة الذي يتبع مبادئ كلمة الله يقدم لنا بركات كثيرة .

إن أسلوب الحياة الذي يتبع مبادئ كلمة الله يقدم لنا بركات كثيرة . أحد هذه البركات التي لا ينتبه الناس إليها هي الحماية من العدو . إن ما نراه ونسمعه يمكن أن يصبح أداة يستخدمها العدو ليشن حرباً على أذهاننا . فعندما نرى أو نسمع شيئاً يتم تسجيله للأبد في اللاوعي . من في اعتقادك وراء المشاهد والصور والكلمات الشريرة الموجودة في كثير من الموسيقى والتلفزيون والانترنت والمطبوعات في العصر الحالي ؟ ليس الله ، إنما العدو .

إذا التزمنا بمعايير سامية من القداسة في حياتنا ، يمكننا أن نقضي على بعض ذخيرة العدو وأن نفسد بعض خطته الموجهة نحونا . إن اختياراتنا لأسلوب حياتنا سوف تساعد على تكوين درع حولنا لا يمكن لإبليس أن يخترقه .

إذا عرضت عليك أن تتذوق زنيحاً أو سم فئران بالتأكيد سترفض ذلك . العالم يقدم لنا طوال الوقت سمًا . هذه المواد ربما لا تضرنا جسدياً أو تمرضنا ، لكنها تدمر قلوبنا وأذهاننا وتسرق منا استمتاعنا بكل يوم من حياتنا . فكر في ذلك في المرة القادمة التي فيها تقلب قنوات التلفزيون ، أو تتصفح الانترنت أو تختار الموسيقى ، أو تنتقي مادة مكتوبة ، أو تتسائل عن تذكرة الفيلم التي تريد أن تشتريها . الشيطان من خلال نظام العالم يسكب السم باستمرار ، ونحن كثيراً ما نجلس بسلبية ونقبل ما يقدم لنا أيًا كان . أعرف أنني قلت هذه العبارة كثيراً ، لكن اسمح لي أن أكررها مرة أخرى : اختر اختيارات حكيمة !

كن صحيحاً

«الطريقة الوحيدة التي تحافظ بها على صحتك هي أن تأكل ما لا تريد أن تأكله، وتشرب ما لا تحبه، وتفعل ما تفضل ألا تفعله»

مارك توين

تخيل هذه القصة : مدت الأم الشابة والمديرة الموهوبة يدها لتطفئ المنبه في الساعة الخامسة من صباح أول أيام الأسبوع . كانت الأم تتأوه من فكرة أنها ستقضي يوماً طويلاً مزدحماً ، لكن قالت لنفسها إن إعالة أسرة هذه الأيام تحتاج إلى عمل الأب والأم معاً . وبعد عدة دقائق قضتها وهي تتمنى لو تستطيع أن تأخذ إجازة هذا الأسبوع ، جرجرت رجليها أخيراً إلى دورة المياه ثم وضعت جزءاً من الماكياج ، وارتدت بذلة جديدة اشترتها لتترك بها انطباعاً جيداً عند عملائها وزملائها في العمل ، وسددت ثمنها ببطاقة الائتمان التي كانت قد اضطرت لدفع رسوم إضافية عليها في الشهر الماضي لأنها تجاوزت الحد المسموح به في المشتريات .

ذهبت لتوقظ ابنها وابنتها على أمل أنهما سيستيقظان دون الحاجة أن تنادي عليهما مرة أخرى ، لكن لم يحدث هذا . وأثناء إعداد الغذاء للأطفال وتجميع الكتب والأوراق المبعثرة كانت قد ذهبت مرتين أخرتين إلى غرفتيهما . وأخيراً فقدت أعصابها وصاحت « انهضنا من السرير الآن واستعدا للمدرسة ! » ، وعند ذلك اقترح عليها زوجها أن تكون أكثر صبراً معهما .

وبعد قليل وصل الطفلان إلى المطبخ يرتديان ثياب المدرسة ولم يكن هناك وقت لتناول وجبة إفطار صحية . فنصحها زوجها قائلاً « قدمي لهما فطائر محلاة ، فهذا ما نأكله » . وطلبت من الطفلين أن يتناولوا الحلوى ووضعنا إناء من عصير البرتقال على المنضدة على أمل أن يمدهما بالقليل من فيتامين سي .

كان الوقت يجري ، فانتهدت من الماكياج في لحظات وأسرعت إلى السيارة ووصلت لبوابة المدرسة مع دقائق الجرس . في الطريق إلى العمل مرت بكافيتريا اشترت منها كوباً كبيراً من القهوة وقطعة من الفطير يمكن أن

تتناولها بسهولة أثناء القيادة لأنها لم يكن لديها وقت لتناول الإفطار في البيت .

عندما وصلت للعمل كانت قد تعبت فجلست على مكتبها وتساءلت : « يا ترى من أين أبدأ مع جبل العمل الذي أمامي ؟ فكل هذه الأوراق عاجلة ! » . وعندما وصل زملاؤها كان كل من يمر بمكتبها يسألها « كيف كانت عطلة نهاية الأسبوع ؟ » ووجدت نفسها مضطرة أن تجيب وترد السؤال بمثله أيضًا . أما مساعدتها التي يفترض بها أن تساعدنا لا أن تعطلها ، دخلت باكية . لقد انفصلت عن خطيبها في عطلة نهاية الأسبوع ، وهي مشتتة وغير منتجة وتتمنى أن ترحل إلى مكان آخر .

وساهمت مكالمات بداية الأسبوع والرسائل الإلكترونية والقليل من « الطلبات الطارئة » في مقاطعة محاولات هذه المديرية الشابة أن تفعل ما يجب فعله في ذلك اليوم . بالإضافة الى ذلك ، فقد نسي ابنها أن يوقع منها الإذن بالذهاب إلى رحلة لمخطة المطافئ ، فأسرعت إلى المدرسة لتوقع هذا الإذن . وعندما عادت إلى المكتب

اكتشفت أن رئيسها يحتاج إلى تقرير في الظهرية، لكنه لم يذكر ذلك إلا متأخرًا. ثم إتصل رئيسها من رحلة عمل وسألها بغضب عن معلومات كان قد طلبها منها في الأسبوع السابق، وهي معلومات كانت تنوي أن تقدمها له وكانت ستفعل ذلك بالفعل، لولا أن شيئًا ما عطلها. بل إنها أيضًا طلبت من مساعدتها في الأسبوع السابق أن تجمع الملفات المطلوبة وأن تذكّرها أن تنتهي منها، لكن مساعدتها نسيت لأنها كانت قلقة بشأن خطيبها.

جمعت المعلومات بسرعة وأرسلت بريدًا إلكترونيًا إلى رئيسها. كان يمكنها أن تنتج نوعية عمل أفضل من هذه لكنها كانت منشغلة للغاية لدرجة أنها لم تستطع أن تؤدي العمل بشكل صحيح، لكنها قالت لنفسها إنها ستقدم عملاً أفضل في المرة القادمة. وسرعان ما خرجت لتحضر غداء عمل - وهو التجمع الأسبوعي للموظفين في وسط المدينة. في الواقع ليس لديها وقت للذهاب لهذا التجمع، وفي معظم الأوقات لم تكن تحضره، لكنها تذكرت أنها إذا كانت تريد أن تتسلق السلم الوظيفي

فهي تحتاج إلى شبكة علاقات .

بعد الغذاء كان لا يزال هناك كم هائل من العمل ينتظرها . كانت على وشك أن تبدأ العمل في مشروع يجب تقديمه بنهاية اليوم ، لكن تم استدعاؤها إلى اجتماع «هام» قيل فيه الكثير ونفذ القليل .

كانت تنوي أن تترك العمل في تمام الخامسة حتى تشاهد الجزء الأخير من لعبة الكرة التي تشترك ابنتها فيها ، لكن أتى إليها أحد زملائها يريد أن يناقش معها أمر عميل جديد ، وقبل أن تدري كانت الساعة الخامسة قد أتت ومضت . جرت بأقصى سرعة إلى مباراة ابنتها ، إتصلت بزوجها لتؤكد أنه موجود هناك ، لكن زوجها لم يكن هناك فقد رتب عشاء عمل سريع «لأنك قلت إنك ستذهبين» .

عندما وصلت للمدرسة كان ابنها وابنتها ينتظران بالخارج ، لم يكن هناك أحد غيرهما . بدأت تعتذر عن عدم الحضور لكنها أدركت أن الاعتذار لم يعد يعني الكثير . صعد الطفلان إلى السيارة بدون كلمة ، وكانا يحملقان

في النافذة طوال الطريق للبيت .

ثم قال الطفلان : « ماما ، نشعر بالجوع » . فاشترت لهما وجبات سريعة وحلوى ، لأنها أرادت أن تعوضهما قليلاً عن المباراة التي لم تحضرها .

وبمجرد أن ذهب الطفلان إلى الفراش ليلاً ذهبت هي لتشاهد قناة الأخبار لتتعرف باختصار على ما حدث في العالم ذلك اليوم . لاحظت أن هناك كوارث في كل مكان وغاب عن ذهنها تماماً أن حياتها في حد ذاتها كارثة .

أخذت الكمبيوتر المحمول ووضعتة على طاولة المطبخ لتنتهي من العمل الذي لم تستطع استكمالها في المكتب في الصباح ، ولخت بطرف عينها فواتير لابد من سدادها ، وهدية عيد ميلاد كان يجب إرسالها إلى أخيها منذ أسبوع ، وورقة تذكرها أن تتصل بأعز صديقاتها التي لم ترها منذ أسابيع . ووعدت نفسها قائلة « سوف أنتهي من هذه الأمور غداً » .

وقبل منتصف الليل بدقائق ألقَت بنفسها على السرير

بجوار زوجها الذي كان يغط في نومه . يبدو أن الخامسة من صباح اليوم التالي أتت سريعاً . فمدت يدها لتطفئ المنبه وقامت لتكرر ذلك الروتين بأكمله مرة أخرى .

هل يبدو هذا مألوفاً؟

هل تشعر أن هناك ما يشبهك في هذه القصة عن تلك المرأة التي تعيش تحت الضغوط؟ سواء كنت رجلاً أو امرأة، متزوجاً أو أعزب، لديك أطفال أو ليس لديك، تعمل داخل المنزل أو خارجه، فأنا على يقين أنك يمكنك أن تفهم الضغط الموجود في حياة هذه المرأة . والضغوط تأتي من مصادر مختلفة، لكنك بالتأكيد يمكنك أن تشعر بألم أن يكون لديك الكثير جداً يجب أن تفعله في وقت قليل جداً، وأن يُطلب منك أكثر مما تقدر عليه، وتشعر أنك ممزق بين رغباتك والتزاماتك ومسئولياتك .

هذه المرأة تفتقد إلى كل ما تحتاجه حتى تستمتع بالحياة، فهي لا تنال قسطاً كافياً من الراحة، وتعيش تحت

ضغطوط الديقون؁ ولا تناول طعامًا صحيا؁ وتعمل أكتر من اللازم؁ وتعيش تحت ضغوط . وهي تحاول أن تفعل الكثير جدًا؁ وليس لديها علاقة عميقة قوية مع زوجها؁ ولا تستمتع بأطفالها؁ ولا تمارس الرياضة؁ وتهمل علاقاتها المهمة .

كيف ستستمتع بحياتك الآن وكيف ستكون لديك القوة لمواجهة لسنوات القادمة إذا كنت تعيش كل يوم من أيامك على مستوى عالٍ من الضغوط؁ وإذا لم تكن صحيحًا جسديًا؟

والآن دعنا ننظر إلى حياتك . كيف ستستمتع بحياتك الآن وكيف ستكون لديك القوة لمواجهة السنوات القادمة إذا كنت تعيش كل يوم من أيامك على مستوى عالٍ من الضغوط؁ وإذا لم تكن صحيحًا جسديًا؟ الضغوط والاستمتاع لا يمكن أن يجتمعا معًا؁ ويمكنني أن أؤكد لك أنك يجب عليك أن تقلل من الضغوط وأن تحسن من صحتك إذا كنت تريد أن تستمتع باليوم؁ وأن تكون مستعدًا لمقابلة الغد بفرح .

تحمل المسؤولية

أؤمن أن أحد الأسباب الرئيسية التي لأجلها لا يستمتع الكثيرون بحياتهم هي أنهم لا يشعرون بالقوة والصحة والنشاط ، فهم مرهقون ومرضى ومتألمون ويصارعون مع نوع آخر من المشكلات الجسدية .

في اجتماعاتي كثيراً ما يطلب مني البعض أن أصلي لأجل الصحة الجسدية . وأنا أفعل ذلك بحسب قيادة الرب ، لكنني غالباً أدرك أن ما يحتاجه الناس حقاً هو أن يتحملوا المسؤولية الشخصية عن صحتهم . فإن مشكلاتهم الجسدية غالباً ما تحل عن طريق تحسين صحتهم - بالطعام الجيد ، والرياضة ، وشرب المزيد من الماء والحصول على قسط كاف من النوم أثناء الليل ، أو تخصيص وقت للتسلية والاسترخاء والإنعاش .

أنا عن نفسي ظللت لسنوات عديدة أعمل أعمالاً شاقة . وكلما تقدم بي العمر أدركت أنني لا يمكنني أن أفعل كل شيء كنت أفعله منذ سنوات . على سبيل المثال ، يجب أن أكون محددة للغاية في مسألة تناول الحلوى لأن

هذا يؤثر على مستوى السكر في الدم، مما يجعلني أشعر بالتعب والكسل . يمكنني أن أتناول الحلوى بين الحين والآخر لكن بالتأكيد ليس كل يوم .

كما أن تناول الطعام في ساعة متأخرة من الليل هو شكل آخر من الأشكال التي لا تناسبني . في الواقع لقد بدأت أرفض تناول الطعام في وقت متأخر ، لأنني إذا فعلت ذلك لا أنام جيداً ولا أكون بخير في الصباح التالي . ولهذا السبب غالباً ما أرفض التجمعات مع الأصدقاء إذا كانوا ينوون السهر ليلاً . وفي أوقات أخرى أجلس مع الناس بينما هم يأكلون ، وإما أن أكتفي بالشركة معهم بدون تناول الطعام أو أتناول فقط مقداراً قليلاً من الطعام .

إذا كنا نريد أن تكون لنا الصحة التي تجعلنا نستمتع بحياتنا، فربما لا نستطيع أن نفضل كل ما يفعله غيرنا .

إذا كنا نريد أن تكون لنا الصحة التي تجعلنا نستمتع بحياتنا، فربما لا نستطيع أن نفضل كل ما يفعله غيرنا . هناك أوقات بالتأكيد أستمتع فيها بالسهر حتى مطلع فجر

اليوم التالي ، وأنا أشاهد فيلمًا أو أفعل شيئًا آخر مسليًا . لكنني اكتشفت أن عدم المواظبة على موعد ثابت للنوم ليلاً يجعلني أتعب ، فالأمر ليس مجرد النوم لعدد معين من الساعات كل ليلة ، لكن الأهم هو الذهاب للفراش كل ليلة في الوقت نفسه . على سبيل المثال إذا ذهبت للفراش في الساعة الثانية بعد منتصف الليل ونمت لمدة ثماني ساعات ، فلن أشعر أنني بخير . أحتاج إلى الحفاظ على موعد ثابت للنوم . وربما يساعدك ذلك أنت أيضًا .

كما أنني تعلمت أيضًا أن عدم الشعور بالقوة والصحة له آثار هائلة على جوانب كثيرة في حياتي . أحدها هو قدرتي على الاستمتاع بحياتي اليومية ، فهو يجعل مستوى الفرح عندي يهبط . وبما أنني أعرف هذه الأمور فأنا مصممة على ألا أضيع أيامًا أخرى بدون الاستمتاع بها . أريد أن أستمتع بحياتي ، تمامًا كما تريد أنت أن تستمتع بحياتك . إذا كان عليّ أن أقوم ببعض التغييرات لكي أستمتع بحياتي أكثر ، فأنا مستعدة أن أفعل ذلك ، لأنني مقتنعة أن الفرح أمر هام . وأنا أشجعك أن تفعل

الشيء ذاته وأن تكون صحتك أولوية عندك حتى يمكنك أن تستمتع بالحياة الأفضل التي يريدك الله أن تستمتع بها .

صلى بولس لأجل أهل فيلبي حتى يتعلموا أن يختاروا ويقدرُوا ما هو جليل وذو قيمة حقيقية . وهذه هي صلاتي لأجلك (انظر فيلبي ١ : ١٠) . اختر اليوم اختيارات تساعدك أن تشعر بالحياة حتى تستطيع أن تستمتع بكل لحظة متبقية في حياتك هنا على الأرض .

اختر اليوم اختيارات تساعدك أن تشعر بالحياة حتى تستطيع أن تستمتع بكل لحظة متبقية في حياتك هنا على الأرض

ماذا يمكن أن تفعل؟

أول خطوة نحو تحسين صحتك هي أن تدرك أهمية ذلك ، ففي النهاية ليس لديك سوى جسد واحد ويجب أن يحتويك طوال العمر . لكن الأهم من ذلك أن جسديك عطية من الله لك ، ففيه تسكن روحك التي يسكن فيها

روح الله، وهو الأداة التي تمكنك من الاستمتاع بكل ما خلقه الله، وأن تفعل الأمور التي يطلب منك أن تفعلها.

كتب الرسول بولس قائلاً: «أم لستم تعلمون أن جسديكم هو هيكل (قدس) للروح القدس الذي فيكم الذي لكم (كعطية) من الله وأنكم لستم لأنفسكم». (١ كورنثوس ٦ : ١٩). أدعوك أن تبدأ في الإهتمام أكثر ب«هيكلك» اليوم. قد تتساءل «كيف أفعل ذلك؟» وأنا مسرورة أنك سألت هذا السؤال . إليك أربعة تدريبات يمكنك أن تمارسها في حياتك لتضعك على بداية الطريق الصحيح للمزيد من الصحة الجسدية والقليل من الضغوط.

اشرب المزيد من الماء

هل تعلم أن الماء يكون ثلثي جسديك؟ هذه الحقيقة وحدها يجب أن تشجعك على أن تزيد من مقدار الماء الذي تشربه . الماء أمر حيوي للصحة الجسدية لأن الجسد البشري يجب أن يحصل على ما يكفي من السوائل حتى يعمل جيداً - السوائل هي التي تحيط بالخلايا ، والسوائل هي التي تسهل عملية التخلص من الفضلات ، والسوائل

هي التي تنقل الطاقة إلى المخ والعضلات ، والسوائل هي التي تساعد الجهاز المناعي أن يعمل بصورة جيدة .

ما هو مقدار الماء الذي تحتاجه يوميًا؟ أحد الطرق البسيطة والمؤكدة تقول خذ وزنك واقسمه على ٣٠ . ثم اشرب هذه الكمية من لترات الماء يوميًا ، فمثلاً الشخص الذي يزن ٦٠ كيلوجراماً يجب أن يشرب ٦٠ ÷ ٣٠ أي لترين يوميًا . بينما الشخص الذي يزن ٨٠ كيلوجراماً يجب أن يشرب ٨٠ ÷ ٣٠ أي حوالي ٢,٥ لتراً . ولكي تسهل هذه العملية أقترح عليك أن تشتري زجاجة مدرّجة وتملأها بالمقدار المطلوب كل يوم .

فمثلاً الشخص الذي يزن ٦٠ كيلوجراماً يجب أن يشرب ٦٠ ÷ ٣٠ أي لترين يوميًا ، بينما الشخص الذي يزن ٨٠ كيلوجراماً يجب أن يشرب ٨٠ ÷ ٣٠ أي حوالي ٢,٥ لتراً

تناول طعاماً صحياً

الطعام هو الوقود الذي يساعد جسدك على أن يعمل ،

لذلك فإن النظام الغذائي المتوازن أمر مفيد للصحة .
وكقاعدة عامة يعتبر تنوع الألوان في طبق الطعام وقت
الوجبات علامة جيدة على الغذاء المتوازن . وهذا يعني
أنك يجب أن تتناول الفاكهة والخضروات التي تمنح
جسدك الفيتامينات والمواد المقاومة للأكسدة . وهي ذات
قيمة كبيرة جداً لفائدتها العظيمة لصحتك . فتناولها
باستمرار .

وابذل أقصى جهدك لتجنب الكربوهيدرات المكررة
(الأطعمة المصنوعة من الدقيق الأبيض ، البطاطس ،
السكريات أو مواد التحلية الأخرى) . احرص على أن
تكون الدهون في غذائك دهوناً غير مشبعة بدلاً من
الدهون المشبعة . والسبيل إلى ذلك هو تقليل كمية
اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان والأطعمة المعالجة التي
تم إعدادها بزيت مهدرج ، وتناول المزيد من الأسماك
والدواجن أو الديوك الرومية وزيت الزيتون (الصافي)
والفول السوداني والأفوكادو . أيضاً تناول الأرز البني بدلاً
من الأبيض ، والخبز البلدي بدلاً من الأفرنجي . وأخيراً لا

تكثر من تناول الطعام بأن تضع أمامك مقادير كبيرة من الطعام في طبقك . لكن خذ كميات قليلة، وتناول الطعام ببطء، ودرب نفسك أن تتوقف قبل أن تشعر بالامتلاء .

مارس الرياضة

التدريبات الرياضية تبني القوة، وتزيد التحمل، وتساعدك على التخلص من الوزن الزائد، وتمنحك مظهرًا جيدًا وعضلات قوية. كما أنها ربما تكون أفضل ما يمكن للشخص أن يفعله لتقليل الضغوط . يقول الخبراء إن مجرد السير لمدة ثلاثين دقيقة يوميًا يؤدي إلى نتائج ملحوظة في أجسادنا . رفع بعض الأثقال أمر ممتاز، وكذلك استخدام الأجهزة الرياضية التي تنشط الأوعية الدموية . هناك طرق كثيرة للتدريبات مثل السير، الجري، السباحة، ركوب الدراجات، رياضة التنس، الجولف، الرياضة الجماعية وأنشطة أخرى . يجب أن يجد معظم الناس شيئًا يفعلونه ويستمتعون به بشكل منتظم . وأهم شيء في التدريبات هو أن تؤديها بانتظام، على الأقل لمدة ثلاث أو أربع مرات أسبوعيًا . وأن تضع أمام نفسك التحدي حتى تستمر في

حصاد المنافع الحقيقية .

أهم شيء في التدريبات هو أن تؤديها بانتظام، على الأقل لمدة ثلاث أو أربع مرات أسبوعياً. وأن تضع أمام نفسك التحدي حتى تستمر في حصاد المنافع الحقيقية.

استرح

لم يخلق أي إنسان ليعمل بشكل مكثف طوال الوقت . إن أجسادنا وعقولنا تحتاج إلى الراحة والاسترخاء . يجب أن نأخذ استراحة ، فنحن نحتاج أن نمرح ، ونحتاج أن نفعل ذلك بصورة منتظمة . كما أننا نحتاج أيضاً أن ننال ما يكفي من النوم ، وأن نحرض على أن يكون نومنا مريحاً بالفعل ، بدون مقاطعة أو أرق .

أثناء النوم «تنطفئ» أذهاننا ، لكن أجسادنا تكون مشغولة في تأدية وظائف هامة تنعشنا وتجدد طاقتنا في اليوم التالي . النوم في الليل يشبه فحص الميكانيكي للسيارة لصيانتها ، فجسدك مثل سيارتك سيعمل بصورة

أفضل عندما يحصل على صيانة أفضل . والنوم يمنح عقولنا فرصة للتخلص من الضغط ، كما أنه يمكن أجسادنا من إصلاح التلفيات ، ويسمح للدم أن ينقل كمية جديدة من الطاقة إلى العضلات . وقلة النوم تؤدي بنا إلى عدم التناسق ، وتقليل زمن الاستجابة ، وارتكاب الأخطاء . ومن الناحية الأخرى فإن الشخص الذي نال نصيباً جيداً من الراحة ، تجده متنبهاً وتركيزه مرتفع ولديه القدرة على التفكير السليم . أحياناً تبدو لنا المشكلة ضخمة ونحن متعبون ، بينما يمكن أن تحل بسهولة بعد الحصول على ما يكفي من النوم .

الكثير من الماء ، والطعام الصحي ، والتدريبات الرياضية ، والراحة المناسبة ، كل هذه الأمور تعمل معاً لتقلل الضغوط وتحسن صحتك ، مما يحسن قدرتك كثيراً على الاستمتاع بحياتك اليوم ويمنحك القوة والصحة للمستقبل .

في حياتي مررت بأوقات جيدة وأوقات سيئة ، ويمكنني أن أقول لك إن الأوقات الجيدة أفضل بكثير !

حافظ على البساطة

«إن الامتياز الفائق في الحياة هو البساطة : في الشخصية، وفي السلوك، وفي الأسلوب، وفي كل الأمور».

هنري وادزورث لونجفيلو

منذ سنوات ، كنت أعيش حياة معقدة للغاية . على سبيل المثال ، كانت هناك أوقات كثيرة أردت فيها أن يأتي الناس لبيتنا في عطلات نهاية الأسبوع للترفيه والاسترخاء والاستمتاع بصحبة أجدنا الآخر . لكن ما كان يحدث كثيراً أنه بعد انتهاء هذه اللقاءات ، كنت أصاب بالإرهاق . لماذا؟ لأنني لم أكن أعرف كيف أعيش حياة بسيطة . أقول إن حياتي كانت معقدة ، لكن الحقيقة هي أنني أنا التي جعلت حياتي معقدة . كان تعاملني مع الحياة في حاجة إلى تغيير حتى يمكنني أن أستمتع بها .

كانت أفكاري في بدايتها بسيطة . كنا أنا و«ديف» نطلب من زوج أو زوجين أن يأتوا ونقضي وقتاً في الشواء . بعدها كنت أضيف آخرين إلى هذه القائمة لأنني لم أكن أريد أن أرح شعور أحد ، وقبل أن تصل المجموعة كان لا بد

أن يكون البيت نظيفاً ، فكنت أقوم بتنظيف كل ما تقع عليه عيني . كما كنت أرى أن الحديقة تحتاج إلى تهذيب فأعمل على ذلك . ثم أرغب في قطعة أثاث جديدة ، أو على الأقل طبقة دهان جديدة على الأثاث الموجود . ثم أتأكد من أن كل الأطفال يبدوون كما لو أنهم خارجون من كتالوج لملايس الأطفال . بالطبع كنت أشعر أيضاً أنني يجب أن ارتدي ثياباً مناسبة وأن يكون شعري مصففاً بعناية .

أما في مسألة إعداد الطعام فكنت أبدأ بقائمة بسيطة - شيء مثل الهامبرجر المشوي ، وطبق من سلطة الفاصوليا ، وبعض شرائح البطاطس ، وحلوى جاهزة . لكنني كنت دائماً أغير خططي لأنني كنت أريد أن أكرم ضيوفني . فكنت أشتري شرائح اللحم بدلاً من الهامبرجر ، وأقضي وقتاً طويلاً في صنع سلطة البطاطس في المنزل ، وأطباق جانبية أخرى تكفي لإطعام جيش . وفيما يتعلق بالمشروبات ، لم أكن أقتنع أن الشاي المثلج والمياه والقهوة وعصير الليمون كانت كافية . لذلك كنت أحرص على تقديم أربعة أو خمسة أنواع مختلفة من المشروبات الغازية . وعندما يحين الوقت لوصول ضيوفني

أكون قد تعبت للغاية ولا أقوى على الاستمتاع بهم، وكنت أجد نفسي في بعض الأحيان مستاءة أنهم موجودون.

وحتى أثناء الزيارة كنت أعمل باستمرار. فإذا ساروا إلى المطبخ كنت أتبعهم بمكنسة لأزيل أي آثار للطعام على السجادة. إذا وضعوا كوباً على المنضدة كنت آخذه وأغسله. وعندها كنت أتضايق من الجميع لأنني كنت أعمل بشدة بينما هم يستمتعون بوقتهم. وانتهى بي الحال إلى استضافة حفلات لم أستمتع بها، لأشخاص لم تربطنا بهم علاقات قريبة، وبطعام كان أكثر من مقدرتي المادية. كنت خبيرة في تعقيد الأمور البسيطة.

وبعد عدة تجارب مثل التي ذكرتها هنا، بدأت أفهم أن الله كان يتعامل معي بخصوص البساطة. فبدأت أدرك أكثر وأكثر كيف كانت حياتي معقدة - وأن هذا كان خطئي، كما أدركت أيضاً أن حياتي لن تتغير. فإذا كنت أريد أن أرى اختلافاً وأن تكون حياتي أبسط حتى أستمتع بها، يجب عليّ أن أقوم بالتغيير.

إذا كنت أريد أن أرى اختلافاً وأن تكون حياتي أبسط

حتى أستمتع بها، يجب عليّ أنا أن أقوم بالتغيير.

لم تكن أفعالي ونشاطاتي فقط هي المعقدة، لكن عملية التفكير كانت معقدة أيضًا. كانت علاقتي بالله معقدة لأنني كنت أحاول أن أستحق محبته وقبوله بدلاً من أن أقبلها ببساطة بالإيمان. كل شيء في حياتي كان معقدًا. كنت أظن أن لدي الكثير من المشكلات المعقدة، لكنني كنت في الواقع أجعل الأمور أكثر تعقيدًا على نفسي بطريقة تعاملي مع الحياة والناس والمواقف اليومية. كنت معقدة من الداخل، وبالتالي كان كل شيء في حياتي الخارجية يبدو معقدًا أيضًا.

النهيب الصالح

تعرفون القصة التي وردت في الكتاب المقدس عن مريم ومرثا. كانتا أختين لكنهما كانتا على النقيض تمامًا. في أحد الأيام أتى يسوع لزيارتهما في بيتهما. ويقول لنا الكتاب المقدس عن مريم إنها توقفت عن كل شيء وجلست عند قدمي يسوع تسمع كلماته، وفي المقابل كانت مرثا «مرتبكة في خدمة كثيرة». (لوقا ١٠ : ٤٠).

كانت مشغولة للغاية تجري في المنزل لتفعل أشياء حتى إنها قالت ليسوع «يا رب أما تبالي بأن أختي قد تركتني أخدم وحدي. فقل لها أن تعينني (أن تمد يدها وتقوم بالدور المفترض بها أن تقوم به)» (ع ٤٠).

فأجاب يسوع «مرثا مرثا أنت تهتمين وتضطربين لأجل أمور كثيرة. ولكن الحاجة إلى واحد (أمر واحد أو أمور قليلة). فاخترت مريم النصيب الصالح (وهذا امتياز لها) الذي لن ينزع منها» (ع ٤١-٤٢).

وكما أوضح يسوع فإن مرثا كانت قلقة ومضطربة ولم تستطع أن تستريح في محضره، لكن مريم كانت سعيدة بالجلوس والاستماع إليه. لقد تعاملت مريم مع زيارة يسوع ببساطة وهدوء وتركيز، بينما أصرت مرثا على تعقيد الأمور ومحاولة فعل الكثير.

عندما أقرأ هذه القصة أفكر كم اعتدت أن أكون مشابهة لمرثا. كنت أجري في قلق محاولة أن أبهر الله وكل من حولي بنشاطي وإنجازاتي. خلال ذلك الوقت كنت مهتمة للغاية بشكلي في عيون الآخرين. لم يكن لدي الأمان الذي أستمتع

به الآن ، لذلك كنت أشعر شعورًا أفضل عندما كنت أعمل -
وكأنني أكتسب قيمتي من تحقيقي لأمر ما . وكنت مثل مرثا
أتضايق من أمثال مريم الذين كانوا يستمتعون بحياتهم .

لم أتعلم قط قيمة الاسترخاء والمرح . عندما كنت طفلة
أساء إليّ أبي ، ولم تكن لديّ الفرصة حقًا أن أستمع بحريتي
كطفلة . وعلى قدر ما أذكر كان كل شيء في حياتي جادًا
وصعبًا ، ولأنني شعرت أن الحياة كلها كانت صعبة ، فقد
اعتقدت أن الجميع يجب أن يكونوا مسئولين وجادين ،
يعملون بجد كما كنت أعمل .

بالتأكيد هناك أوقات نحتاج فيها أن نعمل . الكتاب
المقدس واضح من جهة مميزات ونتائج العمل الأمين (انظر
أمثال ١٠ : ٤ ، ١٤ : ٢٣) . كما أننا أيضًا نعلم أننا عندما
نفعل أشياء ونأتي بالثمار ، فإن الله يتمجد . لكننا يجب ألا
نعمل للدرجة التي تجعل حياتنا تصبح غير متوازنة ، وتجعلنا
نكف عن الاستمتاع بها .

يجب ألا نعمل للدرجة التي تجعل حياتنا تصبح غير
متوازنة ، وتجعلنا نكف عن الاستمتاع بها .

كان اتجاه مرثا له مميزاته ، لكن اتجاه مريم أيضًا له مميزاته .
ففي استجابتهما لزيارة يسوع لبيتهما ، كان اختيار مريم
أفضل من اختيار مرثا . وفي حياتي كان لدي أوقات كثيرة
عشتها مثل مرثا ، وأوقات قليلة عشتها مثل مريم . كنت
أحب يسوع ، لكنني كنت في حاجة أن أتعلم أنه لا ينبغي
بسعيينا وراء تحقيق ما نظن أنه يجب أن يتحقق . فهو يبحث
عن القلوب التي تريد أن تتوقف للحظة ، وتهدأ وتجلس عند
قدميه وتستمتع بحضوره .

إنه أمر سهل

من أفضل الكلمات لتعريف كلمة «بسيط» هي كلمة
«سهل» . في أحيان كثيرة تعد هاتان الكلمتان مترادفتين .
أحيانًا عندما نقول عن شيء إنه بسيط ، نعني أنه سهل
فعله . أثناء «أيامي المعقدة» لم يكن هناك شيء فيّ أو في
حياتي سهلًا . لكن «ديف» كان مختلفًا تمامًا . كان كل شيء
في حياته يبدو سهلًا ، فهو كشخص كان بسيطًا ومستقيمًا
وغير معقد . كان حقًا يستمتع بحياته ، بينما كنت أنا أشعر

بالتعاسة. ولا زال «ديف» على هذا الحال، ومع مرور الوقت أصبحت أنا أيضًا كذلك.

أحد أسرار «ديف» هي أنه تعلم أن «يلقي همه» على الرب (انظر ١ بطرس ٥ : ٧) بينما كنت أنا أتمسك بهمومي وأدعها تضرب داخلي مثل العاصفة. كنت أشعر «بالمسئولية» عن إصلاح كل شيء، ولم أكن قد تعلمت سر الثقة في الله. وبينما كان «ديف» يفعل ما يلزم ثم يهدأ ويستريح، كنت أنا أخاف وأضطرب طوال الوقت، وكنت باستمرار متضايقة وقلقة. كنت أشعر بالتحطم تحت ثقل كل المسئوليات التي كنت أظن أنني أحملها. المسئولية صفة حميدة وترضي الله، لكنني كان لدي إحساس زائف بالمسئولية. كنت أفعل ما يمكن فعله، ثم أرهق نفسي بمحاولة أن أفعل ما لا يمكنني فعله. وكنت أشعر بالتعب لا فقط من القيام بدوري وإنما من محاولة القيام بدور الله أيضًا.

في بعض الأوقات كنت أغتاض من «ديف» لأن حياته بدت سهلة للغاية، بينما كانت حياتي صعبة للغاية. كان حراً وكنت أنا أشعر أنني مربوطة في عربة نقل أحاول الجري

بكل قوتي وأستخدم كل طاقتي لكنني لا أصل إلى أي مكان .
كنت أعاني وأصارع ، ولا يبدو أنني أستطيع أبداً أن أحقق أي
تقدم فعلي في حياتي ، بالرغم من أنني كنت أحاول بكل
اجتهاد . وعندما بدأ الله يتعامل معي لكي أبسط من حياتي
لم أكن أدرك مدى تعقيدي للأمر . وكما ذكرت سابقاً فإن
معظم العادات التي كانت تجعل الأمور أكثر تعقيداً كانت
داخل عقلي ، في الطريقة التي كنت أفكر بها في الأشياء ،
وأتعامل بها مع المواقف التي أواجهها . هذه الأنماط من
التفكير كانت تنمو بمرور الوقت ، لذلك كان عليّ أن أكسر
العديد من العادات السيئة ، وأن أنمي العديد من العادات
الجديدة ، وأن أتعلم الكثير .

هل تعقد الأمور في حياتك بالطريقة التي تتعامل بها مع
هذه الأمور؟ هل يمكنك أن تبسط حياتك عن طريق الثقة
المتزايدة في الله؟ هل أنت باحث عن الكمال تركز كثيراً
على التفاصيل الصغيرة التي لا يلاحظها أحد سواك؟ هل
لديك إحساس زائف بالمسئولية ، كما كنت أنا؟ هل تحاول
أن تحل مشكلات لا تخصك؟ إذا كانت إجابتك على أي من

هذه الأسئلة هي الإيجاب ، يمكنك أن تبدأ اليوم في تبسيط حياتك .

علاقة بسيطة

العهد الجديد بأكمله والذي يوضح العلاقة التي لنا مع الله من خلال يسوع المسيح بسيط للغاية .

الكتاب المقدس لا يحتوي على أجزاء كثيرة أو تعاليم مباشرة عن البساطة . وبينما كنت أتأمل في ذلك أدركت أخيراً أن العهد الجديد بأكمله والذي يوضح العلاقة التي لنا مع الله من خلال يسوع المسيح بسيط للغاية . إن هذه العلاقة جميلة وبسيطة لدرجة أن أصحاب العقول المعقدة غالباً يجدون صعوبة في تصديقها . لقد أرسل الله يسوع إلى الأرض ليعيش كإنسان ويفهم البشر . مات يسوع عن خطايانا ، وأخذ على نفسه عقاب خطايانا ، ودفع دين خطايانا ، وقام من بين الأموات وخلق لنا طريقاً لنعيش حياة رائعة مليئة بالفرح والسلام والإثمار . وقد فعل كل هذا بإرادته ورضاه بسبب محبته الفائقة لنا .

يمكنني أن أشرح المزيد عن ما عمله يسوع لأجلنا، لكن النقطة الهامة هي أن عمله لم يكن معقدًا. إنه عمل عميق وجميل ومذهل لكنه بسيط. حتى الطفل يمكنه أن يفهمه ويؤمن به. كل الحياة في المسيح بسيطة، وهي تتطلب الإيمان البسيط والصلاة البسيطة والتعامل البسيط المليء بالإيمان مع مواقف الحياة.

كل الحياة في المسيح بسيطة، وهي تتطلب الإيمان البسيط والصلاة البسيطة والتعامل البسيط المليء بالإيمان مع مواقف الحياة.

يحاول العدو أن يعقد الإنجيل والحياة المسيحية في أذهان المؤمنين حتى يبقوهم منفصلين عن الله. عندما نرجع إلى بساطة الإنجيل ونسعى وراء السلوك فيها، فنحن بذلك نعمل مع الله ضد العدو الذي يكره البساطة، لأنه يعرف القوة والفرح الناتجين عنها. إذا انتبهت أكثر سوف تدرك كيف أن الشيطان يحاول أن يعقد حياتك. قاومه عن طريق تمسكك بالبساطة.

منذ سنوات، كنت أدرس البساطة. بحثت عن كتب

حول هذا الموضوع ولم أجد الكثير ، ونتيجة لذلك كان عليّ أن أعتد على الروح القدس أن يعلمني ما كنت في حاجة إلى معرفته . وقادني الروح إلى أن أنتبه إلى ما كان يجري في حياتي وداخلي عندما كنت أجد نفسي قلقة أو غير سعيدة . وكثيراً ما كان السبب هو أنني أجعل الموقف أكثر تعقيداً .

على سبيل المثال ، اختلفنا أنا و«ديف» ذات مرة قبل وقت النوم بقليل . «ديف» كما ذكرت سابقاً إنسان بسيط ليست لديه مشكلة في أن يغفر وأن ينسى الأشياء متجاوزاً إيها . كلانا قلنا ما يجب أن يقال ، ومن ناحية «ديف» كان الأمر قد انتهى ، فاستلقي على السرير ونام . لكنني أنا ذهبت إلى غرفة مكتبي لأتأمل فيما حدث . فسألت نفسي «كيف بدأنا هذا الخلاف؟ وكيف يمكنني أن أضمن أننا لن نتجادل مرة أخرى؟» ، وبهذه الأسئلة وهذا التفكير بدأت أزيد الموقف تعقيداً الذي كان «ديف» قد نسيه بالفعل .

كانت استعادة الخلاف في ذهني وطرح الأسئلة حوله أمراً غير مفيد ، فالتعامل الأوقع كان هو تقبل حقيقة أن «ديف» وأنا شخصان مختلفان لنا آراء مختلفة . الواقعية تعترف أننا

لا يمكن أن نقضي سنوات وسنوات من الحياة الزوجية بدون حدود خلاف آخر .

لكن بدلاً من تقييم الموقف بأمانة ، بدأت أتعامل مع الموقف بمثالية . فأردت أن أتأكد من أننا لن نختلف ثانية مطلقاً . كنت أريد أن تكون علاقتنا مثالية . الأشخاص المثاليون عادة لا يستمتعون بحياتهم ، فهم يريدون أن يكون كل شيء مثاليًا ، وعندما لا يحدث ما يريدونه يصابون بخيبة الأمل .

في الليلة التي حدث فيها هذا الخلاف كنت مصممة على أن أجد إجابات لأسئلتني . وكلما سهرت لمدة أطول بافتراض أنني «أطلب الله» ، زاد إحباطي . وأخيراً حوالي الساعة الواحدة بعد منتصف الليل قلت «يا رب ، ماذا أفعل؟»

وسمعت بوضوح في قلبي هذا الصوت : «لماذا لا تذهبن للفراش؟»

هذا هو ما فعله «ديف» بالضبط . لقد قال ما كان يفكر فيه ثم ترك الأمر ، لكن أنا لم أفعل ذلك . لقد فكرت في الأمر وصارعت معه وطرحنا الأسئلة وقلقت بشأنه لمدة

ساعات . وفي الصباح التالي كان « ديف » على ما يرام وكنت أنا مرهقة . إن اتجاه « ديف » البسيط جلب له نتائج أفضل بكثير مما جلب لي إتجاهي المعقد .

لكن رغباتك بسيطة

أحد القوى المحركة التي تعقد حياتنا حقًا وبدون أن ندري هي أن رغباتنا يمكن أن تسوقنا وتبتلعنا . الرغبات غير المحققة يمكنها أيضًا أن تعذبنا - وهي بالتأكيد تمنعنا من الاستمتاع بحياتنا . معظمنا يمكن أن يسردوا قائمة من الأمور الكثيرة التي نرغب فيها ، وإذا لم ننتبه فسوف نبدأ في الصراع للحصول عليها بطريقة تخلو من التوازن . وعندما لا نستطيع الوصول إليها سوف نبدأ في أن نفقد سلامنا وفرحنا ، ونصاب بالإحباط وخيبة الأمل والضييق . سوف يكون حالنا أفضل كثيرًا إذا اخترنا أن نبسط أو أن نعدل من رغباتنا بدلًا من الاستمرار في الصراع لأجل الحصول على أشياء لا يمنحها سوى الله . أنا لا أعني أننا يجب ألا نكون مصممين على الوصول لأهدافنا ، لكن عندما نفقد فرحنا وسلامنا لأننا لا نستطيع أن نجعل أمرًا ما يحدث ، عندها يكون الوقت لنصلي

كي نلقي بهمومنا على الرب .

سوف يكون حالنا أفضل كثيراً إذا اخترنا أن نبسط أو نعدل من رغباتنا بدلاً من الاستمرار في الصراع لأجل الحصول على أشياء لا يمنحها سوى الله .

يقول (يعقوب ٤ : ٢) «لستم تملكون، لأنكم لا تطلبون». نحتاج أن نطلب من الله ما نريده، ونثق فيه أنه سوف يعطينا ما نطلب في وقته وبطريقته، وإلى أن يحدث ذلك يجب أن نكتفي بما لدينا بالفعل .

هناك طريقتان للتعامل مع الرغبات غير المحققة . الأولى هي أن نعمل على الحصول على ما نريده . والثانية هي أن نسأل أنفسنا هل ما نريده مهم حقاً؟ «المزيد» ليس دائماً أفضل ، لأننا كلما حصلنا على المزيد أصبح علينا أن نحافظ على المزيد وأن نهتم بالمزيد . أحياناً مع الممتلكات الكثيرة يمكننا أن نفقد فرحنا لأننا مشغولون للغاية بالحفاظ على ممتلكاتنا ، وهذه الأشياء تبدأ في أن تملكنا بدلاً من أن نمتلكها نحن .

من وقت لآخر أفحص بيتي لأتخلى عن بعض ممتلكاتي .
أنا لا أستمتع ببيتي عندما أجمع الكثير من الأشياء التي لا
أحتاجها . لا أحب الشعور أنني أعيش داخل مخزن ، ويمكنني
دائمًا أن أجد شخصًا يمكنه أن يجيد استخدام الأشياء التي لم
تعد بركة بالنسبة لي . وأنا متأكدة أن الأمر صحيح بالنسبة
لك أنت أيضًا . كلما زاد تخزينك للأشياء في بيتك ، زاد
الوقت الذي تقضيه في الحفاظ عليه نظيفًا . نظف البيت
بانتظام من الأشياء التي لا تحتاجها وسوف تجد وقتها أن
تنظيفه أصبح أسهل بكثير .

في (مزمور ٣٧ : ٤) كتب داود قائلاً : «قلنذ بالرب
فيعطيك سؤل قلبك» . اطلب الله أولاً : ارغب فيه أكثر من
أي شيء آخر ، وسوف تجد أنه سيباركك بما هو مناسب لك
في الوقت الصحيح .

إذا كنت تعيشاً ولا تستمتع بالحياة بسبب شيء تريده ولا
تمتلكه ، أدعوك ألا تسمح لهذه الرغبة أن تسيطر عليك . ثق
بالله أنه يسمع طلباتك ويجيبها بطرق تفوق أفضل رغباتك
وتوقعاتك .

ثق بالله أنه يسمع طلباتك ويجيبها بطرق تفوق أفضل
رغباتك وتوقعاتك.

لتكن قراراتك بسيطة

يمكن أن تصبح الحياة معقدة عندما لا يعرف الناس كيف
يتخذون القرارات ويلتزمون بها. يقول (يعقوب ٥ : ١٢)
«ولكن قبل كل شيء يا إخوتي، لا تحلفوا، لا بالسماء، ولا
بالأرض، ولا بقسم آخر. بل لتكن نعمكم نعم (بسيطة) ،
ولاكم لا (بسيطة) ، لئلا تقعوا تحت دينونة». في هذه
الآية يقول يعقوب : «إتخذ القرار. فقط قل نعم أو لا. ولا
تظل تغير من رأيك».

نحن غالباً ما نبذل جهداً في قراراتنا واختياراتنا بينما
فعلياً نحتاج أن نتخذ القرار وأن نتمسك به. على سبيل
المثال عندما تقف أمام دولابك في الصباح وتنظر إلى كل
الثياب التي به ، فقط اختر شيئاً والبسه. لا تذهب وتجيء مرة
بعد الأخرى حتى تجد نفسك قد تأخرت على العمل .

عندما تستعد للذهاب لتناول الطعام ، اختر مطعماً

واذهب إليه . لا تصبح متحيراً فتشعر أنه لا يوجد مكان سوف يرضيك . أحياناً أحب أن أتناول القهوة من مطعم (أ) ، والسلطة من مطعم (ب) وطبقي المفضل من الدجاج من مطعم (ج) ، والحلوى من مطعم (د) . واضح أنني لا يمكن أن أحصل على كل ما أريد في الوقت ذاته ، لذلك يجب أن أختار مكاناً واحداً من هذه الأماكن وأتناول طعامي فيه . ويمكنني أن أذهب للمطاعم الباقية في وقت آخر .

أشجعك على أن تبدأ في إتخاذ قرارات بدون تردد وبدون قلق من الاختيارات التي تختارها . لا تكن ذا رأيين ، لأن التشكك في قراراتك بعد إتخاذها يسرق منك استمتاعك بكل ما تفعل . إتخذ أفضل القرارات الممكنة ، وثق بالله في النتائج . لا تقلق أو تخف من أن ترتكب خطأ . إذا كان قلبك سليماً وإتخذت قراراً ليس بحسب إرادة الله ، فهو سيسامحك وسيساعدك أن تستمر .

كن صاحب قرار ، وأياً كان ما تحتاجه في الحياة فافعله -
لكن حافظ على البساطة .

صلاة للخلاص

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

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

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

وبصلاتك من القلب، الله قد قبلك، طهرتك، 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!