تحرَّك رغم خوفِك

تمسَّك بالشجاعة في مواجهة الخوف

جـــويـــس مـــــــايـر

محتويات الكتاب

مقدِّمة ٥

الجزء الأول: فهم الخوف

الفصل ١ حان وقت الاختيار ١٣

الفصل ٢ تحرّك رغم خوفك ٢٣

الفصل ٣ لن أخاف ٣١

الفصل ٤ كلمات الخوف وأفكاره ٣٩

الفصل ٥ "أشعر" بالخوف ٤٩

الفصل ٦ لماذا أخاف؟ ٥٧

الفصل ٧ علاج الخوف ٦٥

الفصل ٨ الحياة بجرأة ٧٣

الجزء الثاني: مواجهة الخوف

الفصل ٩ خطوة بعد خطوة ٨٥

الفصل ١٠ قاوم الشك والتردد ٩٣

الفصل ١١ ارفض الندم على الماضي أو الرهبة من المستقبل ١٠٣

الفصل ١٢ استجمع شجاعتك وتشدَّد ١١٥

الفصل ١٣ تعلّم أن تكون مطمئنًّا وواثقًا ١٢٧

الجزء الثالث: عقلية السلوك في الحرية من الخوف

الفصل ١٤ تستطيع أن تحب بلا خوف ١٣٩

الحرية من خوف السماح لنفسك أن تحب

الفصل ١٥ تستطيع أن تعيش مقبولًا ١٤٩

الحرية من الخوف من الرفض

الفصل ١٦ تستطيع أن تكون نفسك ١٦١

الحرية من الخوف من رأي الآخرين أو كلامهم أو أفعالهم

الفصل ١٧ تستطيع أن تستبدل خوفًا بخوف ١٧١

الحرية من أنواع الخوف الخطأ

الفصل ١٨ تستطيع أن تكّف عن القلق بشأن المال ١٨١

الحرية من المخاوف المالية

الفصل ١٩ تستطيع أن تُصدّق أن أمورًا صالحة في انتظارك ١٩٣

الحرية من الخوف من المستقبل

الفصل ٢٠ تستطيع أن تثق بالله في كل المواقف ٢٠٣

الحرية من الخوف من أن تحدث أشياء سيئة

الفصل ٢١ تستطيع أن تهدأ ٢١٣

الحرية من الخوف من عدم كفاية ما تفعله

الفصل ٢٢ تستطيع أن تبني علاقات صحّية ٢٢٣

الحرية من الخوف من الثقة بالله وبالآخرين

الفصل ٢٣ تستطيع أن تطمئن في وعد الأبدية ٢٣٣

الحرية من الخوف من الموت

تعليقات ختامية ٢٤١

مقاطع كتابية مشجعة تساعدك على محاربة الخوف ٢٤٣

مقدمة

يوجد الخوف في كل مكان، ويؤثر على الجميع. كان موجودًا منذ بداية الزمن، وسوف يبقى طالما بقيت الأرض. يتحكم الخوف في الكثيرين، لكن لا يلزم أن يكون الأمر هكذا. يقولون في اللغة الإنجليزية: Fear is False Evidence Appearing Real أي أن الخوف هو "دليل كاذب يبدو حقيقيًّا" وهذا تعريف دقيق، لأن جذور الخوف توجد في الأكاذيب التي يخبرنا بها الشيطان. عندما نصدقها، يتأصل الخوف في قلوبنا وعقولنا.

ومع أن الخوف لن يختفي تمامًا من حياتنا، نستطيع أن نواجهه ونتغلَّب عليه. ليست الشجاعة غياب الخوف؛ بل هي التحرك للأمام رغم وجود الخوف. يفعل الشجعان ما يؤمنون في قلوبهم بضرورة فعله، بغض النظر عن شعورهم أو أنواع الشكوك وأفكار الخوف التي تملأ أذهانهم.

إذا قضينا وقتًا في ملاحظة كم من المرات التي كانت ردود أفعالنا فيها على الناس والظروف نابعة من الخوف، سوف نُدهش. سوف نتعلم أيضًا الكثير عن أنفسنا. يستطيع الناس، وهذا ما يحدث بالفعل، أن يقضوا حياتهم بأكملها في التفاعل مع المواقف بطرق تمنعهم من أن يكونوا ما يريدون أن يكونوا عليه حقًّا، ولا يدركون أبدًا أن حياتهم فارغة لأنهم سمحوا للخوف أن يُملي عليهم قراراتهم.

إن كنتَ في غرفة تستمتع بحديث مع بضعة أصدقاء، وفجأة انضمَّ للمجموعة شخص وشعرتَ على الفور بالترهيب، اعلم أن الخوف هو الذي فعل هذا. ربما يكون ذلك الخوف غير منطقي؛ لأنك ربما لا تعرف حتى ذلك الشخص، ولا يوجد سبب يجعله يثير الخوف في داخلك. عندما يحدث شيءٌ مثل هذا، قد يكون رد فعل الخوف الذي لديك مرتبطًا بنوعية شخصية محددة تذكِّرك بشخصٍ ما سبَّب لك الأذى في وقت سابق في حياتك. أو ربما يكون ذلك الشخص الذي أشعرك بالترهيب أجمل منك أو أفضل منك تعليمًا، وهذا يجعلك تشعر بعدم الأمان. أو ربما لا يكون لخوفك سببٌ على الإطلاق سوى أن الشيطان يريد أن يعذِّبك. يمكن أن تشعر بالترهيب لأسباب عديدة، لا يتعلق أيٌّ منها بالشخص الآخر على الإطلاق.

في مثل هذا الموقف، يكون الفعلُ الحكيمُ هو أن تسأل الله لماذا كان رد فعلك بهذه الطريقة، ثم تراقب وتنتظر منه أن يتكلم إلى قلبك. ربما تأتي الإجابة على الفور، أو ربما تستغرق وقتًا، لكن إذا سعيت لكي تفهم نفسك، سوف تجد الحق، والحق سوف يحررك (يوحنا ٨: ٣٢).

أشجِّعك ألا تدع الخوف يحركك وتتحمل ذلك ببساطة. كما لا ينبغي أن تقضي حياتك وأنت تلوم الآخرين على تعاستك. تحمل مسؤولية مشكلاتك وافتح قلبك لله، وهو سوف يساعدك بأن يضيء بالنور على الظلمة (المواقف التي لا تفهمها). إن استطعت أن تفهم الخوف وكيفية عمله، يمكنك أن تتحرر منه.

سوف يساعدك الجزءُ الأولُ من هذا الكتاب على أن تفهم الخوف وتتعرف على كيفية عمله في حياتك. سوف يساعدك الجزء الثاني على أن تواجه خوفك. في الجزء الثالث، سوف تتعلم عن طرق التفكير التي تهيِّئك لنوال الحرية من بعض أشهر أنواع المخاوف التي يواجهها الناس. أصلِّي أن تختبر، أثناء قراءتك ودراستك لهذا الكتاب، الحريةَ من الخوف، وهي أمرٌ مات يسوع لكي يمنحَه لك.

صحيح أن الخوف مفهوم في ظل ظروف معينة -مثل الزلازل والأعاصير والحرائق والفيروسات ومواقف أخرى- لكن الشعور بالخوف لا يغير الخبرات التي يستخدمها العدو لكي يخيفنا. لن يجعل الخوف الظروف تتحسن أبدًا، لكنه سوف يسلبنا قوتنا في التعامل معها وقدرتنا على التفكير بوضوح في وسطها. كتب الرسول يوحنا يقول: "لِأَنَّ الْخَوْفَ لَهُ عَذَابٌ" (١ يو ٤: ١٨)، ورغم أن الشعور بالخوف مفهوم، فإنه لا يفعل شيئًا سوى أن يعذبنا.

إن الخوف هو أداة الشيطان المفضلة من بين أدوات المكائد التي يستخدمها لكي يسرق ويقتل ويخرب خطط الله الصالحة لنا (يو ١٠: ١٠). إنه يستخدمه لكي يمنع تقدمنا في كل مجالات حياتنا. وهو يستخدمه لكي يعطلنا، لكي يجعلنا نهرب من الأمور التي يجب أن نتصدى لها، ولكي يسبِّبَ لنا -ببساطة- الألمَ النفسي. يسمح الناسُ للخوف أن يتحكم فيهم بدرجاتٍ متفاوتةٍ، لكننا نستطيع أن نقرر ألا نسمح له أن يتحكم فينا أبدًا في أي مجال "فَما أعطانا اللّٰهُ روحَ الخَوفِ، بَلْ روحَ القُوّةِ والمَحَبّةِ والفِطنَةِ" (٢تي ١: ٧ - الترجمة العربية المشتركة).

الجزء الأوَّل

فهمُ الخوفِ

«في الواقع، أمامك طريقان يمكن أن تسلكهما: الإيمان أو الخوف. يستحيل أن تثق في الله ولا تثق في الله في آنٍ واحد».

تشارلز ستانلي

اختر كلمة الله أكثر من حصونِ الخوف

أثناء طفولتي المبكِّرة، كنت أعاني من عيبٍ في النطق جعلني أشعر بقدرٍ كبيرٍ من عدم الأمان. في أحد الأيام، جعلتني مدرِّسة الصف الثالث الابتدائي أتقدَّم إلى الأمام في الفصل، ثم سَخِرتْ مني أمام زملائي. كان هذا منذ عقود، لكن ما زال إبليس يستخدم تلك الذكرى لكي يثير نوبات القلق في ذهني.

في أي يومٍ، **يصبح أيُّ شيء أفعله صعبًا** إن كنت أصارع مع القلق. لهذا، أنا أقدِّر حقًّا تعاليم جويس في كتاب **تحرَّك رغم خوفِك**.

أصبحت أعتمد على نصَّين من الكتاب المقدس، وهما فيلبي ٤: ٦ «لَا تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلَاةِ وَالدُّعَاءِ مَعَ الشُّكْرِ، لِتُعْلَمْ طِلْبَاتُكُمْ لَدَى اللهِ»، وفيلبي ٤: ١٣ «أَسْتَطِيعُ كُلَّ شَيْءٍ فِي الْمَسِيحِ الَّذِي يُقَوِّينِي».

طلب مني رئيسي في العمل مؤخرًا أن أتكلم بصراحة (أمام أقراني) عن التحديات التي نواجهها نظرًا لقيامنا بعملية إصلاح كبيرة في الأنظمة في المكتب. بالنسبة لي، كان الأسهل أن أخفض رأسي وأحتفظ بأفكاري لنفسي، لكنني عرفت أن الله يريدني أن أفعل هذا. وكأنه كان يقول لي: «إن تصرفتِ بانفتاحٍ وصدقٍ بشأن إحباطاتكِ، سوف أفتح أبوابًا تقود إلى تغييرات إيجابية».

فعلتُ هذا. **تحرَّكت رغم خوفي**. وكانت ردود الأفعال التي تلقيتُها إيجابيةً. لكن في وقت لاحق في تلك الليلة، شعرت بقلق ولم أتمكن من النوم! كانت هجمات العدو تأتي من اليمين ومن اليسار: **ماذا إن لم يكن ما قدَّمتُه ذا قيمةٍ؟ ماذا إن تسببتُ في مزيد من المشكلات في العمل؟** كان عليَّ أن أتفق مع كلمة الله وأبدأ في النطق بها بصوت مرتفع لكي أشوِّش على كل ذلك الضجيج السلبي:

لن أعول الهم لأن الله يسمع صلاتي (في ٤: ٦).

أستطيع أن أفعل كل شيء لا بد أن أفعله من خلال المسيح، الذي يقوِّيني (في ٤: ١٣).

الله معي وليس عليَّ (رو ٨: ٣١).

الذي فيَّ أعظم من الذي في العالم (١يو ٤: ٤).

إن كلمة الله هي الحياة بالنسبة لي. فهي تجعلني أستمر في التحرّك للأمام حتى عندما أشعر في داخلي أنني أريد التراجع.

__ لافوندريا

الفصل الأول

حان وقت الاختيار

«أُشْهِدُ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ. قَدْ جَعَلْتُ قُدَّامَكَ الْحَيَاةَ وَالْمَوْتَ. الْبَرَكَةَ وَاللَّعْنَةَ. فَاخْتَرِ الْحَيَاةَ لِكَيْ تَحْيَا أَنْتَ وَنَسْلُكَ».

(تثنية ٣٠: ١٩)

الله لديه خطة صالحة لحياتنا، لكن الشيطان أيضًا لديه خطة، وهي **ليست** صالحة. شرح القديس يوحنا هذا ببساطة عندما قال: «اَلسَّارِقُ لَا يَأْتِي إِلَّا لِيَسْرِقَ وَيَذْبَحَ وَيُهْلِكَ. وَأَمَّا أَنَا فَقَدْ أَتَيْتُ لِتَكُونَ لَهُمْ حَيَاةٌ وَلِيَكُونَ لَهُمْ أَفْضَلُ» (يو ١٠: ١٠). يمكننا أن نقبل خطة الله عن طريق الإيمان بما قاله لنا في كلمته، ويمكننا أن نقبل خطة الشيطان عن طريق تصديق أكاذيبه. الشيطان كذَّاب؛ وأبو الكذَّاب وليس الحق فيه (يو ٨: ٤٤).

لقد أعطانا اللهُ إرادةً حرةً، وهذا يعني أننا نستطيع أن نفعل ما نريد أن نفعله. أمامنا اختيارات، وكل اختيار يؤدي إلى نتيجة. قال الله في تثنية ٣٠: ١٩ إنه يعطينا اختيارين: الحياة أو الموت، البركة أو اللعنة. بعد هذا أخبرنا ما الذي ينبغي أن نختاره. قال: «اخْتَرِ الْحَيَاةَ لِكَيْ تَحْيَا أَنْتَ وَنَسْلُكَ». ورغم أنه أخبرنا أي اختيار نختاره، ما زال يطالبنا أن نختار. إن خطة الله الصالحة لحياتنا لن تحدث أوتوماتيكيًّا ولا خطة الشيطان أيضًا. لا بد أن نختار الواحدة أو الأخرى.

ربما تقول في نفسك **بالتأكيد لن يختار أحد عن عمد خطة الشيطان بدلًا من الحياة**. لكن الناس يختارون بالفعل خطته من خلال نقص معرفتهم به وبطرقه الشريرة. قال النبي هوشع إن شعب الله يهلكون بسبب عدم المعرفة (هو ٤: ٦). وهدفي من كتابة هذا الكتاب هو أن أساعدك أن تكتسب المعرفة

المختصة بالخوف، وكيفيَّة عمل الخوف في حياتك، وكيفيَّة التحرر منه حتى لا يمكن خداعك.

إننا نختار اختيارًا واحدًا كبيرًا عندما نقرر أن نقبل يسوع مخلِّصًا وربًّا؛ ثم نقضي حياتنا في اختيارات يوميَّة تتوافق مع كلمة الله. عندما نكون في موقف متوتِّر في العمل، نستطيع أن نختار أن نقول الصدق بدلًا من الكذب. عندما لا يأخذ منا موظف المتجر المبلغ الصحيح في مقابل مشتريات معينة، نستطيع أن نفعل الصواب ونخبره أننا مدينون له بالمال بدلًا من أن نظل صامتين ونعتبر أنفسنا محظوظين.

إذا طلبتُ منك أن تخمن من الذي يغويك لكي تكذب أو تظل صامتًا في موقف التوتُّر في العمل، فأنا متأكدة أنك ستعرف الإجابة. بالمثل، إذا سألتُ: من الذي أوحى إليك أن تقول الصدق وتتكلم بشأن استحقاق المبلغ الأكبر من المال؟ فأنا متأكدة أنك تعرف الإجابة الصحيحة على هذا أيضًا. لكن في الحالتين، يظل عليك أن تختار ما تودُّ فعله. إذا اخترت الاختيار الصحيح وفقًا لمشيئة الله، سوف تختبر البركة. لكن إذا اخترت ما تعرف أنه خطأ، سوف تواجه عواقب لن تحبَّها أو تستمتع بها.

عيش الحياة الصالحة

كتب الرسول بولس:

> «لِأَنَّنَا نَحْنُ عَمَلُهُ (عمل يديه الرائع)، مَخْلُوقِينَ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ (مولودين ثانية) لِأَعْمَالٍ صَالِحَةٍ، قَدْ سَبَقَ (خطَّط مُسبقًا) اللهُ فَأَعَدَّهَا (لنا ونحن نسلك طرقًا أعدها قبل الزمن) لِكَيْ نَسْلُكَ (نعيش الحياة الصالحة التي أعدها مسبقًا وجهزها لنا لكي نعيشها) فِيهَا».
>
> أفسس ٢: ١٠ (ترجمة AMPC الإنجليزية)

ربما تقرأ هذه الكلمات وتقول لنفسك: **سوف يختارُ الجميعُ الحياة الصالحة.** لكن للأسف، فإن من لا يختارونها أكثر من الذين يختارونها. لماذا؟ لأن الشيطان يكذب عليهم ويجعلهم يعتقدون أنهم يمكن أن يختاروا اختيارات خطأ ومع ذلك تكون نتائجها صحيحةً. إنه يقنعهم أنهم سيكونون المحظوظين الذين لن يواجهوا مشكلات بسبب اختياراتهم السيئة.

يقول الكتاب المقدس إن خطيتنا تلاحقنا دائمًا وإن نتيجة الخطية هي الموت (عد ٣٢: ٢٣؛ رو ٦: ٢٣). هذا «الموت» لا يعني دائمًا توقف الحياة. بل في الأغلب، يكون فقدان السلام والفرح والحياة الجديرة بأن تعاش. نستطيع دائمًا أن نتوب عن خطيتنا، ونقبل غفران الله الكامل، ونمضي لنعيش حياةً صالحةً. لكن هناك أوقات قد يتحتم علينا فيها أن نحتمل عواقب أفعالنا الخطأ. ربما يرتكب الشخصُ القتلَ ويغفر الله له إذا تاب حقًّا. ربما تغفر له عائلته، بل وحتى عائلة الشخص الذي قتله، لكن سيظل عليه أن يُعاقب بالسجن. من المهم لنا أن ندرك أن أفعالنا تحمل عواقب.

لاحظ أيضًا أن أفسس ٢: ١٠ يخبرنا أن الله يرتِّب لنا حياةً صالحةً، لكننا لا بد أن نسلك فيها. لا بد أن نختار طرق الله. إنه يجذبنا دائمًا نحو مشيئته، ونعمته دائمًا حاضرة لكي تمكِّننا من أن نفعل الصواب، لكن مرةً أخرى، أريد أن أوضح أن الله لن يجبرنا أن نفعل الصواب. إننا شركاء مع الله في حياتنا. **لا نستطيع** أن نقوم بدوره، وهو **لن** يقوم بدورنا. إنه يضع أمامنا الحياة والموت، الخير والشر. والاختيار لنا.

يُعد سلوكنا في الإيمان أو الخوف قرارًا لا بد أن نتخذه كثيرًا طوال حياتنا.

يُعد سلوكنا في الإيمان أو الخوف قرارًا لا بد أن نتخذه كثيرًا طوال حياتنا. لا أعتقد أنها مبالغة أن أقول إننا ربما نحتاج أن نختار هذا الاختيار بصورة يومية.

كان أبي رجلًا مسيئًا يتحكم في عائلته عن طريق الخوف. في الحقيقة كان هذا عمل الشيطان من خلاله، لكنه هو الذي اختار كيف يعيش حياته، وكان عليه أن يتحمل عواقب تلك الاختيارات في حياته. ومع أنه تاب وقبِلَ يسوعَ في سن الثالثة والثمانين، فإنه عاش حياةً بائسةً لمدة ثلاثٍ وثمانين سنةً، ومات في السادسة والثمانين. يسعدني أن أعرف أنه في السماء، لكن ما فعله كان له أثرٌ دائمٌ على كثيرين. جيد أن نتذكر أن اختياراتنا تؤثر على الناس من حولنا كما تؤثر على حياتنا نحن.

كانت أمي تعيش تحت سلطة الخوف، وبسبب رفضها أن تواجه خوفها، عانينا أنا وأخي. كان أبي يسيء إليَّ جنسيًّا، وعرفت أمي أنه كان يفعل هذا، لكن كان الخوف في حياتها قويًّا جدًّا مما جعلها تتجاهل الحق وأصيبت في النهاية بمشكلات نفسية نتيجة لإحساسها العميق جدًّا بالذنب والخزي.

عندما كانت أمي في السبعينات من عمرها، اعتذرت لي عما تركَتْ أبي يفعله. شرحت لي أنها ببساطة لم تستطع أن تواجه الفضيحة وكانت تخشى ألا يكون باستطاعتها رعايتي أنا وأخي بنفسها. كما ترى، كانت قراراتها مبنيةً على الخوف، وعانينا جميعنا بسبب ذلك، حتى هي نفسها.

إن كنت تسمح للخوف أن يحكم قراراتك، فإنك تخسر الحياة الصالحة التي خططها الله لك، وهناك احتمال كبير أن يؤثر خوفك سلبًا على آخرين في حياتك أيضًا. لقد حان الوقت لتختار أن تدع الله يساعدك لكي تتحرر من الخوف.

> يُعد سلوكنا في الإيمان أو الخوف قرارًا لا بد أن نتخذه كثيرًا طوال حياتنا.

حتى إن كنت تحت سيطرة الخوف في الماضي، تستطيع أن تختار أن تواجه الخوف وتصبح شخصًا شجاعًا كما يريدك الله أن تكون. لم يفت الأوان. ما زالت الفرصة متاحةً لتفعل الصواب.

اختر الإيمان

سمعت أنه عندما يقرع الخوف على أبوابنا، ينبغي أن نرسل الإيمان ليردَّ عليه. نستطيع أن نغلب الخوف، لكن فقط بالإيمان. عندما يقول لنا الشيطانُ «لا تستطيع»، لابد أن نتذكر أن الله يقول لنا «تستطيع». رغم أننا يمكن أن نشعر بالخوف، نستطيع أن نتحرّك للأمام بإيمان.

عندما رأى بطرس يسوع يمشي على الماء وأراد أن يفعل مثله، خرج من القارب وبدأ يخطو خطوات. طالما أبقى عينيه على يسوع، كان يمشي بالفعل على الماء، لكنه عندما بدأ ينظر إلى العاصفة والأمواج الهائجة من حوله، أصبح مرتعبًا وبدأ يغرق. مد يسوعُ يدَه لينقذه، لكنه أيضًا وبَّخه -بمحبةٍ- على خوفه، وسأله لماذا كان إيمانه قليلًا وشكوكه كثيرةً (مت ١٤: ٢٥-٣١).

لا يكفّ الله أبدًا عن محبتنا، ولا حتى يغضب منا لأننا نختار الخوف، لكن هذا يُحزِنه؛ لأنه يريدنا أن نعيش أفضل حياة يمكن أن نعيشها. لقد أُرسِل يسوع لكي تكون لنا حياة وليكون لنا أفضل (يو ١٠: ١٠).

يجهِّزنا اللهُ لما خطَّطه لأجلنا

بعد أن دعاني اللهُ لكي أُعلِّم كلمتَه، كنتُ أحتاج إلى وقتٍ طويلٍ للدراسة. في

تلك الفترة من حياتي، كان لديَّ زوج وثلاثة أطفال وبالتأكيد لم أستطِع أن أترك كل مسؤوليَّاتي وألتحق بكليَّة لاهوت. كما كنتُ أعمل أيضًا في وظيفة بدوامٍ كاملٍ. لهذا، درستُ قدر استطاعتي، لكن ببساطة لم يكن لديَّ الوقت الكافي لأدرس قدر ما أحتاج. كنت أُعلِّم مجموعةً صغيرةً لدراسة الكتاب المقدس مساء كل يوم ثلاثاء في بيتنا. لكن كانت لدى الله خطط أكبر، وكنت أحتاج وقتًا لأستعدَّ لما خطَّطه لي.

شعرتُ بشدة أن الله يريدُني أن أترك وظيفتي حتى يتاح لي الوقت في البيت للدراسة لعدة ساعات كل يوم، لكن كانت هناك مشكلة. إذا تركتُ وظيفتي، لن يكون لدينا ما يكفي من المال لسداد فواتيرنا الشهريَّة، وبالتأكيد لن يكون لدينا مالٌ للطوارئ أو الاحتياجات الإضافيَّة.

يتوقع الله منا أن نطيعه، لا أن نقدم حججًا على عدم طاعتنا له.

حاولتُ أخيرًا أن أتفاوض مع الله: سوف أترك وظيفتي التي بدوامٍ كاملٍ وألتحق بوظيفة بدوامٍ جزئيٍّ. بعد وقتٍ قصيرٍ، طُردتُ من العمل. كنت دائمًا موظفةً جيدةً -لم أكن بالتأكيد من النوع الذي يُطرد من العمل- لكن مدير المكتب لم يكن مسرورًا بي ومنذ اللحظة التي انضممتُ فيها للعمل، ومهما فعلتُ، لم يكن أيُّ شيءٍ صوابًا. عندما طُردتُ، كان واضحًا لي أن الله يخبرني أن «أترك» وظيفتي، لا أن أحصل على وظيفة بدوامٍ جزئيٍّ.

الطاعةُ الجزئيَّةُ ليست إيمانًا. إنها إيمانٌ قليلٌ ممتزجٌ بقدرٍ كبيرٍ من الخوف والاتكال على الذات، ولن ينجح الأمرُ هكذا. كنت أخشى ألا يكون لدينا ما يكفي بدون الدَّخْل الذي أساهم به. لهذا حتى عندما أردتُ أن أطيع الله، أردتُ خطةً احتياطيَّةً تحسُّبًا لعدم حدوث المعجزة التي كنا نحتاج إليها كل شهر.

ليس هذا السيناريو غريبًا؛ إذ يحاول كثيرون أن يفعلوا ما فعلته - فقط مع اختلاف الظروف. في ١صموئيل ١٣ و١٥ نرى حادثتين حاول فيهما الملك شاول أن يطيع طاعةً جزئيةً، وانتهى الأمرُ بخسارته لمملكته بسبب ذلك. في كلِّ مرة كان يقدم الحجج التي تبدو جيدةً، لكن الله يتوقع منا أن نطيعه، لا أن نقدم حججًا على عدم طاعتنا له.

في إحدى المرتين، كان عصيان شاول راجعًا للخوف (١صم ١٣: ١-١٤)، والمرة

الأخرى للطمع (١صم ١٥: ١-٢٣). ليتنا نتحذر من اللجوء للحجج لتبرير عصياننا. ربما تبدو الحجة منطقية بالنسبة لنا، لكن الله لن يقبلها.

إذا أرسلت أولادك المراهقين إلى المتجر لشراء الحليب، ورجعوا بعصير برتقال، يعني هذا أنهم لم يطيعوك. ربما يقولون إن عصير البرتقال مشروبٌ أيضًا، وربما يقدمون لك الحجج أنهم أحضروه لأنه كان ضمن التنزيلات. لكن الفكرة هي أنهم لم يفعلوا ما طلبت منهم أن يفعلوه.

عندما يجهِّزُنا اللهُ لشيءٍ كبير يريدنا أن نفعله، فإنه يسمح لنا أن نجتاز اختباراتٍ كثيرةً للطاعة. ربما يبدو بعضها غير مهم بالنسبة لنا، لكنها مهمَّة مثل أي شيء نعتبره كبيرًا. إن لم يمكن الاعتماد علينا في الأمور الصغيرة، لن نُعطَى مسؤولية الأمور الأكبر (مت ٢٥: ٢١، ٢٣).

بعد أن فقدتُ وظيفتي الجزئيَّة، فعلتُ ما طلب مني اللهُ أن أفعله وتركت العمل خارج البيت بالكامل. كنت خائفة جدًّا بشأن الأمور المالية؛ لأننا كنا نحتاج كل شهر إلى معجزةٍ لسداد الفواتير بالكامل وليكون لدينا ما يكفي لأي شيء جديد يطرأ. كل شهر، كان ينقصنا حوالي أربعون دولارًا لسداد كافة الفواتير. لكن تعلُّم الثقة في الله في ذلك المبلغ الصغير سَاعَدَ على تجهيزنا للثقة بالله في المبالغ الأكبر التي كنا نحتاجها لدعم العمل الذي يسمح لنا أن نقوم به حول العالم. لن أنسى أبدًا كم كان مذهلًا أن أشاهد إعالة الله لنا كل شهر. كان يفعل هذا بطرق متنوعة ولم يتركنا أبدًا بدون ما نحتاج إليه.

عندما تركتُ وظيفتي، اخترتُ الاختيار الصائب. لكن لو كنتُ اخترتُ الاختيار الخطأ، كانت حياتي ستختلف تمامًا عما هي عليه الآن. ما نوع الاختيارات التي تختارها في حياتك الآن؟ هل هي اختيارات أن تطيع الله، أن تختار الحياة والبركة؟ هل هي اختيارات سوف تسعد بها لاحقًا؟ أصلي أن تختار الاختيارات الصائبة وإذا كان العكس هو ما حدث في الماضي، أصلي أن يكون اليوم بدايةً جديدةً لك. اختر الإيمان لا الخوف. ما زالت هناك فرصة لبداية جديدة مع الله.

«عندما تشعر بالخوف، افعل الشيء الذي تخاف منه بسرعة وسوف يضيع خوفك منه».

نورمان فينسنت بيل

التحرُّك رغم الخوف في سنِّ الستين

لم أتخيل أبدًا أنني في سن الستين تقريبًا يمكن أن أتعلّم السباحة. لم أعتقد حقًّا أن هذا كان مهمًّا لأي شخص. ربما عندما كنت صغيرة. لكنني لم أعد طفلة. لم أكن أنوي السباحة إلى القناة الإنجليزية أو المنافسة في الألعاب الأولمبية. لماذا أتعلّم السباحة إذًا؟ ولماذا إذًا كنت أشعر بهذا الانطباع المزعج أنني أحتاج أن أتعلّم؟

أنا أعرف أن السباحة لا تمثل مشكلة لكثيرين. إنها تمرين رائع. يقولون إنها مبهجة، وممتعة. لكن بالنسبة لي، كانت مرعبةً! وكنت أعتقد أنها ستظل هكذا دائمًا. كانت المياه هي الفوبيا التي أعاني منها.

عندما أتأمل في كيف بدأ خوفي من الماء، أتذكر على الفور كيف غرقت صديقة طفولتي غرقًا مأساويًّا. ما زلت أستطيع أن أسمع صرخة أمها تخترق النافذة المفتوحة في تلك الليلة الصيفية. حتى الآن، أشعر بالحزن عندما أفكر كيف أخذ الماء مني صديقتي. ثم بعد بضع سنوات، غرقت زميلة أختي في المدرسة أثناء فصل تعلّم السباحة في المدرسة. لن أنسى أبدًا تعبير الانكسار على وجه مدربها في أعقاب ذلك. لا يوصف. لم يسعني سوى أن أستنتج أن الماء سيئ، وأنه لن يكون هناك أبدًا سبب يجعلني أدخل فيه، سوى للاستحمام.

لكن بدأ يظهر لي ببطء أن الله كان يتكلم. لقد حان الوقت لمواجهة ما هو أكثر من مجرد خوفي من السباحة، أي مواجهة الخوف نفسه! عرفتُ بتلقائيَّةٍ أن هذا الموضوع كان أكبر ممَّا ظننتُ. لقد أعاق الخوفُ قدرًا كبيرًا من حياتي. ذات يوم، شاركتُ بعضَ زملاء العمل بما في قلبي، ثم عرفت أنني لا بد أن أفعل الأمر. لهذا، انضممت إلى جمعية YMCA والتحقت بفصول المبتدئين.

كان الأمر كما شككتُ. كان الله يجهِّز شيئًا في حياتي. بينما كنتُ أتقدم بخوف مع كل درس -وأتحرّك رغم خوفي- كنت أختبر حضوره وسلامه بشكل عميق. وبينما كنتُ أتعلَّم السباحة، كنت أتعلّم أيضًا أن أثق على مستوى جديد تمامًا.

إن السباحة إنجازُ العمر بالنسبة لي، بدون مبالغة. ليست مجرد تمرين رائع، بل إنها حقًّا مبهجة. ومتعة أكثر من أي شيء. لكن أعظم إنجاز بالنسبة لي كان هو أنني تعلّمتُ أن أثق في الله على مستوى شخصي أكثر، في الأعماق، إن جاز التعبير. عندما عرفتُ أنه معي في كل موقف أقابله، أصبحتُ لا أخشى ما يأتي، لأنه مهما كان ما سيأتي، فأنا أعرف أنه سيقودُني لأعبره. في النهاية، حرَّرني الله من الخوف وساعدني أن أتعلّم السباحة. لم يَفُت الوقتُ أبدًا لكي تتحرّك رغم خوفِك.

__ كارولين

الفصلُ الثاني

تحرَّكْ رغمَ خوفِك

«أَمَا أَمَرْتُكَ؟ تَشَدَّدْ وَتَشَجَّعْ! لَا تَرْهَبْ وَلَا تَرْتَعِبْ لِأَنَّ الرَّبَّ إِلَهَكَ مَعَكَ حَيْثُمَا تَذْهَبُ».

(يشوع ١: ٩)

كان لدى الله وظيفةٌ كبيرةٌ يريد أن يتمِّمها يشوع. وقبل أن يرسلَه لتتميمِها، أخبره ألا يخاف. لا بد أن نفهم معنى كلمة **الخوف** حتى نفهم جيدًا ما كان الله يقوله ليشوع.

على مر السنين، درستُ كثيرًا عن الخوف ولاحظتُ عدة ملاحظات مشوِّقة عن معناه. من أقوى الأوصاف التي قابلتُها للخوف أنه يعني «أن تطير» أو «أن تجري من». نستطيع أيضًا أن نَصِفَ الخوف بأنه مشاعر غير سارة يسبِّبُها اعتقاد (فكرة) الضرر أو الألم. ينطوي التعريفُ الكاملُ للخوف على أكثر من هذه الأفكار. لكنني أريد أن نركز على حقيقة أن الخوف هو الابتعاد عن شيءٍ نتيجة مشاعر أو عاطفة غير سارة بأننا ربما نعاني أو نتضرر.

إذا نظرنا إلى الخوف على أنه هروبٌ من شيءٍ ما، أعتقد أننا نستطيع أن نرى أن الله لم يكن يقول ليشوع ألا **يشعر بالخوف**، بل كان يحذره أنه سوف يشعر بالخوف، وأنه عندما يشعر بالخوف يجب ألا يهرب لأن الله سيكون معه.

مثل الكثيرين، قضيت سنوات في محاولة التخلُّص من الشعور بالخوف. لم أكن أراه على حقيقته - أنه شعور أو عاطفة مبنية على تفكير خطأ. عندما كنتُ أنظر إلى مشكلاتي أو مشكلاتي المحتملة، كنت أراها بدون أن أرى الله.

في كل الكتاب المقدس، قال الله بطرق مختلفة متعددة «لا تخف لأني معك».

قالها ليشوع وكثيرين (تث ٣١: ٦؛ إش ٤١: ١٠؛ إش ٤٣: ١؛ مر ٦: ٥٠؛ رؤ ١: ١٧). في الحقيقة، السبب الوحيد الذي يمكنني العثور عليه في كلمة الله والذي يجعلنا لا نخاف هو ببساطة أن الله معنا. مهما كان ما يحدث في حياتنا، الله أعظم، وهو معنا. ربما لا نعرف ما سيفعله ليساعدنا أو متى سيفعل هذا، لكن معرفة أنه معنا كافية. إنه في صفنا، وليس ضدنا، وإن كان الله معنا، لا يهم من الذي علينا (رو ٨: ٣١)، لأن الله أعظم من أي شخص أو أي شيء آخر (١يو ٤: ٤).

كنت أضيِّع حياتي في انتظار رحيل الخوف.

كنت أظن خطأً أنني طالما كنت أشعر بالخوف، لن يمكنني أن أفعل ما أريد أن أفعله، أو أشعر أنني ينبغي أن أفعله. كنت أضيِّع حياتي في انتظار رحيل الخوف. كنت أصلِّي بحرارة إلى الله لكي يرفع الخوف، لكنَّ صلاتي لم تلقَ استجابةً أبدًا، لأنني كنت أصلي لأجل الشيء الخطأ. كان ينبغي أن أصلِّي أن يعطيني اللهُ الشجاعةَ أن أتحركْ للأمام في وجود الخوف، لا أن أسمح له أن يوقفني.

عندما فهمتُ أننا يمكن أن نشعر بالخوف ونتحرّك للأمام في كلِّ الأحوال تغيَّرت حياتي، كما غيَّر هذا الإدراكُ حياةَ الكثيرين. وجاء هذا من خلال قصةٍ قرأتُها عن امرأةٍ ظلتْ حبيسةَ الخوف معظم حياتها. لم تكن تقود السيارة أو تخرج بعد حلول الظلام، وعاشت حياةً منعزلةً ووحيدةً. الحقيقة هي أنها لم تكن تفعل أي شيء تريد أن تفعله لأنها كانت خائفةً. بينما كانت تحكي مأساتها لصديقة مسيحيَّة مؤمنة، نظرت إليها الصديقة وقالت ببساطة «لم لا تفعلي هذا وأنتِ خائفة؟»

عندما قرأتُ ذلك، شعرتُ وكأنني كنتُ أعيش في الظلام لسنوات وفجأة أُضيئتِ الأنوارُ. رأيتُ الأمر! لم يكن عليَّ أن أنتظر أن تمضي مشاعر الخوف لأنها غالبًا لن تمضي أبدًا، لكن يمكن أن أفعل ما أريد فعله، أو أشعر أن الله يريدني أن أفعله، حتى إن فعلتُ هذا وأنا أشعر بالخوف.

ليس للخوف سلطةٌ حقيقيَّةٌ علينا إذا فهمنا حقيقتَه. ليست له القدرة أن يؤذينا لأنه يرينا فقط صورًا ويجعلنا نفكر في الأشياء المؤذية التي يمكن أن تحدث لنا إذا تحرّكنا للأمام.

أعرف امرأةً كانت تخاف من السفر بالطائرات. كان زوجها يسافر كثيرًا بسبب

وظيفته، وكان أولادها كبارًا وبعيدين عن البيت، لهذا كان يريدها أن تذهب معه. كانت تريد أن تذهب، لكنها كانت تعتقد أنها لا تستطيع لأنها خائفة. بعد سنوات طويلة من المكوث في البيت وحدها بينما كان هو يسافر حول العالم، قررت أن تفعل هذا برغم خوفها. كانت المرات القليلة الأولى صعبة للغاية؛ قالت إنها كانت تشعر بالارتجاف وكأنها لا تستطيع أن تتنفس. لكنها كانت مصمِّمة. الآن تسافر كثيرًا بالطائرات ولا تواجه مشكلة على الإطلاق.

الطريقة الوحيدة لكي تعيش حرًّا من الخوف هي أن تواجهه أو «تتحرك رغم خوفك».

كما ترى، طالما كان باستطاعة إبليس أن يوقفك عن طريق الخوف، سوف يفعل هذا. لكنك إذا واجهت الخوف، حتى مشاعر الخوف سوف تمضي في النهاية - على الأقل سوف تمضي في المنطقة التي تواجهها فيها. سوف تحتاج إلى مواجهة مناطق جديدة للخوف كلما ظهرتْ طوال حياتك، لكن لا تنسَ أبدًا أن الطريقة الوحيدة لكي تعيش حرًّا من الخوف هي أن تواجهه أو «تتحرّك رغم خوفك».

أنا لا أعني أن تفعل أمورًا حمقاء فقط لتثبت أنك لست خائفًا. أنا لا أجيد السباحة، لهذا لن أقفز من فوق جرف إلى داخل مياه يبلغ عمقها خمسة عشر مترًا. بعض المخاوف لها أسس واقعيَّة، وتلك المخاوف يمكن في الحقيقة أن تحمينا من الأذى. نحن نعرف أن النار تحرق، لهذا لا نضع أيدينا داخل اللهب. لا يمكن أن نسير وسط الطريق السريع بينما تنطلق السيارات في الاتجاهين. أنا لا أتحدث عن ذلك النوع من المواقف. لكنني أقول إن أي شيء يطلب الله منك أن تفعله، تستطيع أن تفعله حتى إن اضطُررت أن تفعله وأنت خائف، عالمًا أنه هو دائمًا معك. حتى الأشياء التي تريد ببساطة أن تفعلها، طالما كانت داخل حدود الخطوط الإرشادية لمشيئة الله في كلمته، لا بد أن يكون بإمكانك أن تفعلها بدون أن تسمح للخوف أن يوقفك.

مخاوف صغيرةٌ ومخاوف كبيرةٌ

أحيانًا يكون كل المطلوب لتكتسب الشجاعة هو أن تستمرَّ في المحاولة يومًا بعد يوم؛ فالشجاعة هي ألا تيأس من الأمر مهما استغرق من وقتٍ لتحقيق الانتصار فيه. لا يمكنني أن أَعِدَك أنك إذا واجهت خوفك سوف يمضي في ظرف يوم واحد، ولا حتى في ألف يوم، لأنه دائمًا ما يظهر في مكان ما. لكن تذكر

أن الحرية من الخوف لا تعني غياب وجوده، بل رفض السماح له بأن يتحكم في قراراتك وأفعالك.

لا يظهر الخوفُ دائمًا في الأحداث الكبيرة فقط في حياتك. إنه يقبع في مكانٍ ما طوال الوقت، على أمل أن يجد فرصةً للقفز على سطح حياتك، حتى إن كان يسبِّب فقط مشاعر رهبة أو شك غامضة. ربما تريد أن تنجب طفلًا لكن تخشى ألا تكون أبًا أو أمًّا صالحين، لهذا تواصل تأجيل هذا القرار. ربما تريدين أن تغيري لون شعركِ، لكنكِ تخشين ألا يعجبكِ، لهذا ترضين بأن يبقى شعركِ كما هو. سواء كان الخوف الذي تختبره يتعلق بشيء تعتبره كبيرًا أو شيئًا صغيرًا، لا بدَّ من مقاومة كل أنواع الخوف. كلما سمحت له بالاستمرار في حياتك، زاد ارتياحُه وللأسف زاد ارتياحُك له. أحيانًا نعتاد على شيءٍ ما لدرجة أن ننسى أنَّ الأمور لا ينبغي أن تكون هكذا. لا تدع الخوف يمكث طويلًا لدرجة تجعله يبدو طبيعيًّا أو مقبولًا في حياتك.

ليس علينا أن نحيا في خوفٍ

تربَّيْتُ في مناخ من الخوف التام، لهذا كان الخوف بالنسبة لي حالة طبيعية للعيش. لم أعرف حتى أنه توجد طريقةٌ أخرى للحياة إلا بعد أن بدأ اللهُ يعلِّمني كيف أحيا الحياة الصالحة التي سبق فرتَّبها لي. كنت أعيش بإحساسٍ غامضٍ من الخوف معظم الوقت. لم يكن مرتبطًا بأي شيء محدَّد؛ لكنه ببساطة كان موجودًا، ولا أستطيع أن أتذكر وقتًا لم يكن موجودًا فيه.

ذات يوم، كنتُ أضع مساحيق التجميل وأحسستُ بشعورٍ مشؤومٍ من حولي. سألتُ الربَّ: «ما هذا الشعور الذي يحيط بي طوال الوقت؟» ويمكنني أن أقول إنه لدهشتي، أجابني الرب. سمعت فورًا في روحي هذه الكلمات «هواجس شريرة».

الهاجس الشرير هو شعور بالخوف أو التهديد بأن شيئًا سيِّئًا سوف يحدث في أي لحظة. يقول الكتاب المقدس: «كُلُّ أَيَّامِ الْحَزِينِ شَقِيَّةٌ [بفعل أفكار القلق والهواجس]». (أم ١٥: ١٥ - ترجمة AMPC الإنجليزية).

عندما تكلم اللهُ إلى قلبي، عرفت ما هي مشكلتي ولماذا كانت تلك الهواجس الشريرة تصل إليَّ بسهولة. طوال حياتي كانت الأمور السيئة تحدث لي الواحد تلو الآخر. تعرضت للإساءة من قبل والدِي، تخلَّت أمي عني، لم يُسمح لي بإقامة

الصداقات أو المشاركة في أي أنشطة خارج المدرسة، ومواقف أخرى محبطة وظالمة. أصبحت معتادةً على الإحباط لدرجة أنني كنت فعليًّا أخاف من أن أتوقع أيَّ شيء صالح، وبدلًا من ذلك كنت أنتظر في هدوء الظرف المحبط أو المؤلم التالي أيًّا كان.

يقول الكتابُ المقدَّسُ إننا عندما نولد من فوق، نولد لرجاء حيٍّ (١ بط ١: ٣). مهما كان موقفُنا سيئًا، يوجد دائمًا رجاءٌ في يسوع في التغيير الإيجابيّ. إنه يريدنا أن نتوقع أمورًا حسنةً، لا أمورًا سيئةً. ليس علينا أن نعيش في خوفٍ!

لا تتحمَّل الأمرَ فحسب

كثيرًا جدًّا ما نعتاد على شيءٍ ما ونتحمله، بينما ينبغي أن نواجهه ونتجاوزه. إن كنت قد سمحت لشخص ما أن يتنمَّر عليك، أو يتلاعب بك، أو يتحكم فيك، لا تجبن بسبب هذا السلوك وتتحمله فحسب - واجه الشخص الذي يرهبك.

ربما يغضب ذلك الشخص، لكن كلما سمحت لسلوكه السيئ أن يستمر لوقتٍ أطول، سيصبح أسوأ. ربما تقول: «أنا خائف»، وسأقول لك: «تحرَّكْ رغم خوفك» لأن الله معك. صلِّ واطلب من الله أن يساعدك ويرشدك قبل أن تفعل شيئًا، ثم عندما تشعر أن الوقت مناسب، اذهب مع الله وأَنْهِ الأمرَ.

سوف يتراجع الخوف عند مواجهته، تمامًا مثل معظم المتنمرين.

أيهما يبدو أسوأ بالنسبة لك: أن تواجه مخاوفك أم تتحملها طوال حياتك؟ سوف يتراجع الخوف عند مواجهته، تمامًا مثل معظم المتنمرين.

لسنواتٍ طويلةٍ، كنت أتحمَّل ألمًا مزعجًا في ظهري. وأخيرًا في أحد الأيام، كدت لا أستطيع المشي حتى لكي أذهب وأطلب المساعدة التي أحتاج إليها. يمكن أن يكون الخوف مشابهًا. إننا نتحمله باعتباره مصدر إزعاج صغيرًا، إلى أن ندرك -يومًا ما- أننا قد أضعنا الكثير من وقتنا ولم نستمتع بالكثير من حياتنا.

كانت هذه قصة أمي؛ لقد استسلمت للخوف عندما كانت في أوائل العشرينات من عمرها، وخسرت الحياة الجيدة. ماتت في سن التسعين، وأنا أشك أنها عاشت يومًا واحدًا كاملًا لم تندم فيه على القرارات التي اتخذتها. كانت تعيش في عالم صغير يتكون بالأساس من محاولة إرضاء أبي؛ لأنه لم يكن

من السهل التعامل مع غضبه. مات قبلها، لهذا كانت لها بضع سنوات من السلام قبل أن ينتهي وقتها على الأرض، وأنا مسرورة بهذا. كانت بالكاد تترك غرفتها في مرفق الرعاية الدائمة حيث قضت آخر سنوات عمرها، وقالت إنها أحبت البقاء هناك لأنها أحبت السلام والهدوء. كان هذا شيئًا لم تحظَ به أبدًا، لكنه كان متاحًا لها طوال الوقت - كان عليها فقط أن تتخذ قرارًا بألَّا تتحمل الإساءة بعد.

إن المساعدة متاحة، لكننا لا بد أن نختار قبولها. يتحدَّث أفسس ٦ عن الحرب الروحية. وهو يعلِّمنا أن نحمل ترس الإيمان ونطفئ به سهام الشيطان الملتهبة (أف ٦: ١٦). إن الخوف سهمٌ ملتهبٌ يأتي مباشرةً من العدو. وحقيقة أننا **نشعر** بالخوف لا تعني أننا يجب أن **نحيا** في الخوف، ونسمح له أن يُملِي علينا ما نفعله أو لا نفعله. نستطيع أن نختار أن نواجه الخوف بالإيمان. نستطيع أن نشعر بالخوف ومع هذا نتحرّك رغم الخوف!

«تستطيع أن تتغلب على كل خوف تقريبًا إذا عقدت العزم فقط على أن تفعل هذا. تذكَّر أن الخوف لا يوجد في أي مكان إلا في الذهن».

ديل كارنيجي

هزيمةُ الخوفِ عن طريق التركيزِ على الأفكارِ الصحيحةِ

عندي نظريةٌ تقول إن الخوف له أجنحة. كما ترى، لديَّ خوفٌ من الطيور - خوف غير مُبرَّر وغير منطقي بالمرة من مناقيرها المحددة ومخالبها الحادة.

كان أبي أيضًا يعاني من هذا الخوف، لكن كان خوفه مبنيًّا على خبرةٍ شخصيَّةٍ واقعيَّةٍ. عندما كان صغيرًا جدًّا، هاجمه ديك وقضى وقتًا بالفعل في المستشفى نتيجة إصاباته. بعد ذلك، كبر وهو يحملُ هذا الخوف من أن الطيور مصدر خطر. كان يرى أنها لا يمكن الوثوق فيها بالتأكيد وكان يتجنَّبها كلما أمكن.

عندما وُلدتُ، كان يحميني كما يفعل الآباء الصالحون. كان يُبعِد الطيور عني ويبعدني عنها. في النهاية، يا لها من عيون صغيرة دقيقة!

أبي رجلٌ شجاعٌ ورائعٌ علَّمني ألا أخاف من شيءٍ تقريبًا. ما كان لينقل لي الخوف عن عمد أبدًا، لكنَّ الخوف له أجنحة. وبدون أن ندرك، فإن خبراتنا وأفعالنا تعلِّم أولادنا، وتطير المخاوف من شخص للشخص التالي. لهذا، لم نكن أنا والطيور أصدقاء.

أنا أسافر كثيرًا وأنا ممتنَّةٌ لأنني لا تضايقني مصادر الخوف المعتادة، مثل العناكب أو الثعابين. لكن إذا وضعتَ طائرًا في هذا الخليط تختلف القصةُ قليلًا. غير منطقي، أجل، لكنني تعلَّمتُ أن أسيطر على تلك المشاعر الأوليَّة بمعونة الله وبالتركيز على الأفكار الصحيحة بدلًا من الأفكار الخطأ. أعرف أن احتماليَّة أن يؤذيني طائرٌ ليست كبيرةً، ومع أنني ما زلت لا أحب المخلوقات ذوات الجناح، فإنني لا أتأثر كثيرًا بها لأنني قررت ألا أدع الخوف يتحكم فيَّ.

كما أنني عزمتُ على ألا أدع الخوف يطير ويحط على أولادي. إنهم يتماشون جيدًا مع الطيور، رغم حقيقة أنني أفضِّل ألا أدخل إلى منطقة الطيور معهم في حديقة الحيوان. أنا لست خائفة حقًّا، لكنني لست مضطرة أيضًا أن أمكث مع الطيور بغرض المرح.

ـــ جينجر

الفصل الثالث

لنْ أخافَ

«الرَّبُّ لِي فَلَا أَخَافُ».

(مزمور ١١٨: ٦)

عندما كتب داود المزمور وقال: «لَا أَخَافُ» لا أعتقد أنه كان يقصد أنه لن **يشعر** بالخوف. أعتقد أنه كان يعلن أنه عندما يشعر بالخوف، لن يدع الخوف يتحكم فيه. ينبغي أن يكون لكلٍّ منا هذا التوجُّه نفسه. في الحقيقة، هذا هو التوجُّه الوحيد المقبول بالنسبة للمؤمن المسيحي. الخوف ليس من الله، وينبغي أن نقاومه بحسمٍ بقوَّة الروح القُدُس. والمقاومة تعني اختيار ألا ندعه يؤثِّر على قراراتنا.

«هَا أَنَا مَعَكُمْ كُلَّ الْأَيَّامِ»؛ هذا وعدٌ من الله (مت ٢٨: ٢٠). في الواقع، إنه أحد أهم الوعود في كلمة الله. يَعِد الله بأن يغفر لنا عندما نخطئ، وهذا رائع، لكن وعده أن يكون معنا رائع بالمثل. لا يوجد مكان كنت فيه ولم يكن الله هناك أبدًا ولا يوجد مكان ستكون فيه لن يكون الله هناك أيضًا. إنه موجود في كلِّ مكان، ويعرف كلَّ شيء، وله كلُّ القوة. الخبر السار حقًّا هو أنه أبونا، ونحن أولاده. يريدنا الله أن نؤمن أنه ليس علينا أن نخاف من أي شيء لأنه معنا. إنه صالحٌ، وسوف يعتني بنا لأننا أولاده.

«اطلب حضور الله، لا عطاياه».

أقترح أن تقضيَ وقتًا تطلب فيه من الله أن يقرِّبَك منه وأن يعلن حضوره لك بدلًا من أن تطلب منه أن يحل مشكلاتك. يريد الله أن يساعدنا في ضيقاتنا، لكنه يريدنا أكثر أن نريده. أحب أن أقولها بهذه الطريقة: «اطلب حضور الله، لا عطاياه».

إن وعد الله لداود بحضوره كان أيضًا لنوح (تك ٦: ١٨)، وإبراهيم وسارة (تك ١٧: ٧، ١٩؛ رو ٤: ١٧)، وليعقوب (تك ٢٨: ١٥)، وليوسف ومريم (مت ١: ٢٣)، ولبولس (أع

١٨: ١٠). لم يحتج قديسو الله أن يخافوا؛ لأنه كان قد وعدهم أن يكون معهم أينما ذهبوا. حفظهم هذا الوعد أقوياء عبر الأوقات المظلمة والمؤلمة. قال داود: «أَيْضًا إِذَا سِرْتُ فِي وَادِي ظِلِّ الْمَوْتِ لَا أَخَافُ شَرًّا، لِأَنَّكَ أَنْتَ مَعِي» (مز ٢٣: ٤).

إن وعد حضور الله الذي أعطاه للناس في أوقات الكتاب المقدس، هو لك أنت أيضًا. لا يَعِدُ الله أبدًا أننا لن نواجه الصعوبات، لكنه يَعِدُ بأن يكون معنا فيها. يُدعى يسوع عمانوئيل، الذي يعني «اللهُ مَعَنَا» (مت ١: ٢٣). ولهذا نعرف أن مشكلاتنا في النهاية سوف تنتهي وسوف نخرج أقوى مما كنا عليه قبل أن نجتاز فيها.

نستطيع أن نتعلَّم أن نرى حضور الله بدون أن نشعر به جسديًّا. يستطيع الشيطان أن يستغل مشاعرنا ويخدعنا إذا اعتمدنا أكثر من اللازم على ما نشعر أو لا نشعر به. يريدنا الله أن نؤمن مثل الأطفال، الذين يبدو أن لهم إدراكًا روحيًّا يفتقده بعضُ الكبار. هذا لأنهم مستعدُّون أن يصدِّقوا ما يبدو مستحيلًا.

سمعت عن فتاة صغيرة سألوها كيف تعرف أن يسوع يسكن في قلبها. أجابت: «لأنني عندما أضعُ يدي على قلبي، أستطيع أن أشعر به يسير متجوِّلًا بالداخل». إن نبضات قلوبنا برهان على حضور الله.

من أكثر جوانب علاقتي مع الله إثارةً عندما أتعرَّف على حضوره. غالبًا ما يكون في الأشياء الصغيرة، لكنها الأشياء التي تعني الكثير لي. عندما يتصل بي أولادي بانتظام ليخبروني أنهم يحبونني، أعرف أن الله يحبني من خلالهم. عندما يعانقني زوجي كل صباح ويقول: «كيف حال صغيرتي؟» أعرف أن الله يعانقني. عندما أكون في مطعم ويأتي المدير وينقلني على طاولتي المفضلة، أعرف أنها «غمزة» من الله. كثيرًا ما نركِّز على البحث عن معجزة ضخمة في حياتنا للدرجة التي تجعلنا نغفل مئات المعجزات الصغيرة التي تحدث من حولنا طوال الوقت.

> لتكن لك عادة البحث عن الله في كلِّ مكان، وربما تُفاجَأ بالمكان الذي سيظهر فيه.

لتكن لك عادة البحث عن الله في كلِّ مكان، وربما تُفاجَأ بالمكان الذي سيظهر فيه. ليكن لك فكر «الله معي». يقول الله إنك إذا طلبته، ستجده (إر ٢٩: ١٣).

كان يعقوب ماكرًا محتالًا سرق بكورية أخيه عيسو عن طريق الأكاذيب والخداع (تك ٢٧: ١-٤٠). بعد هذا قضى السنوات العشرين التالية هاربًا ومختبئًا من عيسو، خوفًا من أن يقتله. لم يكن يعقوب بالتأكيد عملاقًا في الإيمان ذا أخلاقيَّاتٍ بلا عيب. ومع هذا أعطاه الله حلمًا رأى فيه سُلَّمًا يمتدُّ من الأرض لفوق إلى السماء. على ذلك السُّلَّم، كانت ملائكة الله تصعد وتنزل (تك ٢٨: ١٠-٢٢). ربما تظنُّ في البداية أنَّ السُّلَّم كان لكي يحاول يعقوب أن يصعد إلى الله. لكنه في الواقع كان لكي ينزل الله له. إن الله يقابلنا حيث نحن، وكان يعقوب في احتياجٍ شديدٍ للمساعدة.

عندما استيقظ يعقوبُ، أدرك أن الحلم كان من الله وقال: «حَقًّا إِنَّ الرَّبَّ فِي هَذَا الْمَكَانِ وَأَنَا لَمْ أَعْلَمْ!» (تك ٢٨: ١٦). أصبح المكان العادي الذي بلا ملامح مكانًا خاصًّا يوجد الله فيه. من أعظم مآسي الحياة أن الله معنا لكننا غالبًا لا نعي هذا. سوف يحلِّقُ إيمانُنا في ارتفاعاتٍ جديدةٍ إذا تعلَّمْنا أن نتعرَّف على حضور الله في الجوانب العادية للحياة اليومية.

من أعظم مآسي الحياة أن الله معنا لكننا غالبًا لا نعي هذا.

لا تحتاج أن تذهب إلى كنيسةٍ ذات نوافذ من الزجاج الملوَّن ومذبح عليه صليب لكي تجد الله، لأنه معك الآن. إنه معك وأنت في متجر البقالة، وأنت تقود سيارتك، وأنت تسدد فواتيرك، وأنت تجلس على مكتبك في العمل، أو تلعب الكرة مع أولادك. لا يريدنا الله أن نزوره فقط لمدة ساعة صباح يوم الأحد. عندما ندرك أن الله معنا، عندئذٍ، وعندئذٍ فقط، سوف نتحرَّر من الخوف. سيظل يحوم حولنا محاولًا أن يدخل حياتنا، وسنظل نسمع الخوف في أفكارنا ونشعر به في عواطفنا، لكننا سوف «نتحرّك رغم الخوف» لأننا واثقون أن الله معنا.

عواملُ الإلهاءِ

يتسلَّلُ إلينا الخوفُ عندما ننسى أن الله معنا، ونبدأ في الكدِّ والصراع لكي نعمل الأشياء بقوَّتِنا البشرية. تذكَّر أن الله قال لخُدَّامه مرارًا وتكرارًا: «لا تَخَفْ، لأني معك». يمكن أن يكون الخوف ماكرًا، وكثيرًا ما يكون كذلك. ربما يبدو في شكل قلق أو رهبة أو حتى غيرة.

دعني أشرح الفكرة. لنفترض أن هناك امرأةً في منتصف العمر لم تتزوج قط،

ولديها رغبة عميقة أن تقابل الشخص المناسب وتكون زوجته. أثناء انتظارها، يتزوج كثير من أصدقائها وصديقاتها. تحضر حفلات الزفاف وتتظاهر أنها سعيدة من أجلهم، لكنها في داخلها تغار منهم وتحسدهم. أعتقد أن خوفها من عدم الزواج هو السبب الأصلي لغيرتها. نحن لا نغار مما لدى أي شخص آخر إن كان لدينا الشيء ذاته. يأتي الخوف عندما نخاف أن نُترك أو يكون علينا أن نعيش بدون ما نريده.

في الحقيقة، إن الخوف من عدم الحصول على ما نريده هو سببُ كثيرٍ من مشكلاتنا. إنه يسبِّبُ الهمَّ والقلقَ ووضعَ خططٍ لا نهائيَّة لا تنجح أبدًا. يقول أمثال ١٦: ٩ إن أذهاننا قد تخطط طريقنا، لكن الله هو الذي يهدي خطواتنا. لا عجب أن كثيرًا من خططنا لا تنجح بالطريقة التي نريدها. إن أفكار الله وطرقه أعلى من أفكارنا وطرقنا (إش ٥٥: ٨-٩). إنه يحبُّنا، لهذا عندما نحاول تنفيذ خطة يعلم هو أنها لن تكون صالحة لنا، فإنه يتدخل بمحبته ويمنع نجاحها لأن لديه شيئًا أفضل بكثير في خطته.

قال يسوع إنه عندما تُزرع بذرةُ كلمة الله في قلوبنا، تأتي عوامل الإلهاء في هذا العالم وهمومه وتسرق تلك البذرة (مر ٤: ١٤-١٩). يخاف إبليس من أن ننمو روحيًّا إذا بقَيْنا مركزين وسمحنا للكلمة أن تتأصل في قلوبنا، ولهذا يبحث عن طرق لا نهائية لكي يُلهِيَنا عن يسوع وعن كلمتِه. فكِّرْ في هذا للحظة. ما الأشياء غير المفيدة التي تسرق وقتك مع الرب وتُلهيك عن حضور الله؟ كم مرة أثناء الصلاة يأتي أحد عوامل الإلهاء أو المقاطعة ويُبعِدُك عن هدفك؟ ربما يكون تعلُّم الحفاظ على التركيز أحد أكبر تحديات الحياة، خصوصًا في ثقافتنا اليوم، حيث أصبح تعدُّدُ المهام، والانشغال المستمر، والعمل الشاقُّ محلَّ ثناء واحتفاء.

> نستطيع أن نؤدي عملنا مع يسوع بدلًا من أن ندع العمل يبعدنا عنه.

لننظر إلى قصة مريم ومرثا كمثالٍ على ما قاله يسوع عن عوامل الإلهاء. دعت مرثا يسوعَ أن يأتي إلى بيتها، وأنا متأكدة أنها كانت مشتاقةً لسماعِ ما سيقوله، لكنها التهت بكل التجهيزات لضيافته. يبدو أنها كانت تطهو وتنظف لتضمن أن كلَّ شيء على ما يُرام أثناء زيارته. لكن أختها مريم ببساطة جلست عند قدمي يسوع. كان هذا مذهلًا. في تلك الأيام، عندما كان أحد يجلس

عند قدمي أحد المعلمين، كان ذلك يعني أن الشخص يرغب في أن يكون تلميذه. لا يوجد معلِّمٌ آخر في التاريخ كانت له تلميذةٌ امرأةٌ، لكنَّ يسوع فعل هذا.

في النهاية أُصيبت مرثا بإحباطٍ شديدٍ؛ لأنها كانت تعمل كل العمل، بينما كانت مريم جالسةً تستمع إلى يسوع، لدرجة أنها جاءت تشكو إلى يسوع من هذا الموقف. أجاب يسوع عليها بأنها كانت مهمومةً وقلِقَةً بشأن أمورٍ كثيرة، لكن مريم قد اختارت الشيءَ الواحد الذي كان أهم من أي شيء آخر (لو ١٠: ٣٨-٤٢).

هل كان يسوع يعني ضمنيًّا أن مرثا لا يجب أن تعمل؟ لا، بل كان يعني أنها يمكن أن تكون معه أثناء العمل، أو الأفضل أن تؤجل العمل قليلًا وتستفيد من شيء أهم بكثير من التنظيف والطهي في تلك اللحظة. كانت مرثا قد دعت يسوع إلى بيتها لكنها خسرت حضوره بسبب القلق. كانت نواياها حسنة، لكنها التهت، مثل كثيرين منا.

لا تعلِّمنا هذه القصة ألا **نعمل**؛ لكنها ببساطة تعلِّمنا ألا **نقلق** أو نسمح لمشتتات الحياة اليومية أن تجعلنا نفقد حضور الله. نستطيع أن نؤدي عملنا مع يسوع بدلًا من أن ندع العمل يبعدنا عنه. ربما لا نستطيع أن نبقيه في أذهاننا كل لحظة من اليوم، لكننا نستطيع أن نتوقف من وقت لآخر لكي ندرك ببساطة أنه معنا وربما نقول: «شكرًا لك يا رب لأنك لا تتركني أبدًا».

يمكننا أن نتذكر أن نتوقف ونشكر الله على كل الصلوات التي أجابها والأشياء المدهشة التي فعلها لنا. بالأمس، كنا أنا وديف وابنتنا ذاهبين للمسرح لمشاهدة شبيه إلفيس بريسلي (أجل، أحب إلفيس)، ولم يكن مقعد ابنتي بجوارنا. صلينا أنا وهي وطلبنا من الرب أن يصبح المقعد الذي بجوارنا متاحًا حتى تستطيع أن تجلس معنا. كان الناس عند شباك التذاكر قد أخبروني بالفعل أن كل التذاكر مباعة، لهذا كنت أصلي من أجل المستحيل. اتضح أن المقاعد الأربعة المجاورة لابنتنا كانت مفتوحة، واستطعنا أن نجلس معًا. هل هذه صدفة؟ لا أظن هذا!

في ذلك المساء سألت ابنتي إن كانت قد أدركت أن الله قد استجاب صلاتنا، وقالت: «أَجَلْ، لقد صلَّيْنا لأجل مقاعد فارغة». كثيرًا جدًّا ما نكون مثل التسعة البُرص الذين نالوا الشفاء لكنهم لم يرجعوا إلى يسوع ويقولوا شكرًا (لو ١٧: ١١-١٩). إننا نفرح بما فعله الله لنا، لكن إبليس يريد أن يشتتنا حتى لا نتذكر أن

نقول: «أبي السماوي، شكرًا لك على استجابة صلاتي».

من الطرق الجيدة التي تجعلك أكثر وعيًا بحضور الله، أن تقضي خمس دقائق كل يوم وتراجع في فكرك كل أنشطة اليوم السابق وترى إن كان باستطاعتك أن تجد مواضع ظهر الله فيها بصورة واضحة. لكنك كنت مشغولًا فلم تلاحظه. هذا الصباح، عندما فعلت ذلك، تذكرت مرة أخرى موقف المسرح وتعجبت من صلاح الله وعنايته بشيء صغير مثل مقاعدنا في المسرح.

لا يريد الله مجرد زيارة قصيرة يوم الأحد صباحًا عندما نذهب إلى الكنيسة؛ بل إنه يريد أن يتحرك في الحياة معنا.

يريد الله أن يكون متداخلًا في حياتنا بأكملها وفي كل ما نفعله. هذا ما يعنيه السير مع الله. إنه لا يريد مجرد زيارة قصيرة يوم الأحد صباحًا عندما نذهب إلى الكنيسة؛ بل إنه يريد أن يتحرّك في الحياة معنا. يريدنا أن نثبت فيه، وهو ما يعني أن نعيش ونسكن ونبقى فيه ومعه طوال الوقت. بدونه لا نستطيع أن نفعل شيئًا.

«أَنَا الْكَرْمَةُ وَأَنْتُمُ الْأَغْصَانُ. الَّذِي يَثْبُتُ فِيَّ وَأَنَا فِيهِ هَذَا يَأْتِي بِثَمَرٍ كَثِيرٍ، لِأَنَّكُمْ بِدُونِي لَا تَقْدِرُونَ أَنْ تَفْعَلُوا شَيْئًا».

(يوحنا ١٥: ٥)

إن الله ليس بعيدًا، ولا يتطلب الأمر أكثر من فكرة. فكِّر فيه وتحدَّث معه طوال اليوم. سوف يمنحك إدراكُ حضوره الشجاعةَ والثقةَ بدلًا من الخوف.

«إن الخوف هو ما يغلب الناس أكثر من أيِّ شيء آخر في العالم».

رالف والدو إمرسون

تكلَّم بالإيمان بدلًا من الخوف!

ما زلت أتذكر بالتفصيل تلك اللحظة في مكتب الطبيب عندما كنت في الثامنة من عمري. جلست أختي الصغيرة على طاولة الفحص بينما انتظرت أنا بهدوء على المقعد الخشبي المجاور.

كانت هنا للحصول على مصل ما، وبينما دخلت الممرضة بسرعة إلى الغرفة وأمسكت بالإبرة، قالت مازحةً: «هل تعتقدين أننا يجب أن نعطي هذه لأختكِ؟» ردت أختي مازحةً «أَجَل!». امتلأت الغرفة بالضحك إذ كانت الممرضة وأمي تحاولان تخفيف الموقف.

لكن لم يكن الأمر مضحكًا بالنسبة لي. تساءلت: **هل ستعطيني هذه الحقنة حقًّا؟**

كان باستطاعتي أن أشم مسحة الكحول وأشعر بالتعقيم في الغرفة. وببطء، انزلقت من المقعد ونزلت إلى الأرض - قالوا لي إنني أصبحت شاحبةً مثل الموتى، وغشي علي على الفور.

استيقظتُ على تلك الممرضة وهي تقول: «أعتقد أن أختكِ لا تحب الإبر!»

قلت لنفسي: **لا. إنها لا تحب الإبر حقًّا.**

لسبب ما، أصبحت هذه الكلماتُ راسخةً داخلي. من تلك اللحظة فصاعدًا، في أي موعدٍ ربما أحتاج فيه لحقنة، كنت أبدأ بجملة: «أنا **حقًّا** لا أحب الإبر».

عندما اضطُررتُ لسحب عيِّنة من دمي، حاول فنِّيُّ سحب الدم أن يلهيني عما يحدث بأن يطرح عليَّ الأسئلة. غشي عليَّ ثلاث مرات في ذلك اليوم!

بعد موعد عند طبيب الأسنان منذ تسع سنوات، سمعت أكثر كلمات مرعبة بالنسبة لي: **لديكِ تسوس صغير**. قضيت ليالي لا تُحصى بدون نوم؛ إذ استولى عليَّ الخوف من الإبرة التي يمكن أن تُستخدم عند الحشو.

عززت تلك اللحظات وغيرها من اعترافي: «أنا حقًّا لا أحب الإبر».

لكن مؤخرًا، شعرت أن الله يحثُّني أن أكفَّ عن قول تلك الكلمات، وبدلًا من

هذا أن أثبت تفكيري بحسم عليه وعلى قوته لكي يجتاز بي في الموقف.

كان العام السابق هو ثالث عام لي على التوالي لم أتعرض للإغماء عند سحب عينة الدم، وأخيرًا أنهيت حشو ذلك التجويف الذي كان منذ تسع سنوات - في الحقيقة اثنان في يوم واحد ولم أخسر نومي ولا للحظة واحدة.

__ ريتشل

الفصل الرابع

كلماتُ الخوفِ وأفكارُه

«وَلَا تُشَاكِلُوا هَذَا الدَّهْرَ. بَلْ تَغَيَّرُوا عَنْ شَكْلِكُمْ بِتَجْدِيدِ أَذْهَانِكُمْ، لِتَخْتَبِرُوا مَا هِيَ إِرَادَةُ اللهِ: الصَّالِحَةُ الْمَرْضِيَّةُ الْكَامِلَةُ».

(رومية ١٢: ٢)

يعلِّمنا رومية ١٢: ٢ أننا لا نستطيع أن نتغير ما لم تتغير أذهاننا أولًا. من الدروس التي تعلّمتُها عندما بدأتُ أولًا في دراسة كلمة الله وقبولها دروس عن الذهن والأفكار. بوركت بقراءة كتاب قديم عن قوة أفكارنا وكيف يجعل الشيطانُ الذهنَ أرضَ معركةٍ يشن حربه معنا عليها عن طريق إسقاط أفكار غير حقيقيَّةٍ في داخل أذهاننا. ثم يحاول أن يجعلنا نصدقها حتى تتحكم في حياتنا.

سوف يتراجع الخوف عند مواجهته، تمامًا مثل معظم المتنمرين.

أدركت أنني قضيت حياتي قبلها وأنا أصدق أشياء لم تكن حقيقيَّةً بحسب كلمة الله. نتيجة لهذا، أصبحت تلك الأكاذيب هي واقعي. سوف أعطيك بعض الأمثلة:

- صدَّقتُ أنَّ إساءة أبي الجنسيَّة لي هي غلطتي بشكلٍ ما.
- صدَّقتُ أن حياتي ستكون دائمًا من الدرجة الثانية بسبب تلك الإساءة.
- صدَّقتُ أن بي شيئًا خطأ وكانت هذه العبارة ترن في ذهني باستمرارٍ: «ما الخطأ فيَّ؟ ما الخطأ فيَّ؟ ما الخطأ فيَّ؟».
- صدَّقتُ أنني لكي أجتنب التعرض للأذى مرةً أخرى، لا بدَّ أن أحكم في كل

المواقف والعلاقات.

- صدَّقتُ أن شيئًا سيِّئًا كان دائمًا على وشك الحدوث، وعشت في خوفٍ، متوقعةً الإحباط أو الأخبار السيئة أو الخسارة.

- توقَّعتُ أن يهجرني الرجالُ والأصدقاءُ الذين في حياتي؛ لأن هذه كانت خبرتي في الحياة.

صدَّقتُ أشياء أخرى كثيرة لم تكن حقيقيةً، لكنني كنت مخدوعةً. والخداع ببساطة يعني أن تُصدّق أكذوبةً. كنت أصدق الأكاذيب، وشكَّلت تلك الأكاذيبُ واقعي. أعتقد أنني يمكن أن أقول إننا جميعًا نمرُّ بأوقات نصدِّقُ فيها أشياء ليست حقيقيةً؛ لأن الأفكار الخادعة أصبحت حصونًا في حياتنا. إن الأفكار، سواء كانت حقيقيَّةً أو كاذبةً، إيجابيَّةً أو سلبيَّةً، تبني حصونًا في أذهاننا. والحصون أماكن يختبئ فيها الشيطانُ عدوُّنا لكي يدمِّرَ خططَ الله الصالحةَ لنا.

يستغرقُ تجديدُ أذهاننا وقتًا وجهدًا. الشيء الوحيد الذي يبطل الأكاذيب التي نصدقها هو حق كلمة الله. إذا ثبتنا في كلمة الله ستحررنا (يو ٨: ٣٢). وهي لا تحررنا بمجرد قراءتنا لها، بل عندما نطيعها نتحرَّر شيئًا فشيئًا كل مرة. أدرس كلمة الله منذ أكثر من أربعين سنةً، وما زلت أكتشف أكاذيب صغيرة أصدِّقها وأعمل مع الروح القدس لكي أتعلّم الحق حتى أتحرر في مناطق أخرى من حياتي.

ربما ترى أن أفكارك لا تهمُّ بهذا القدر، لكنها قوةٌ مهمةٌ في حياتك. تصبح الأفكار كلماتٍ، وتصبح الكلمات توجهاتٍ وأفعالًا. نصح بولس أهل كولوسي أن يثبتوا أفكارهم، ويحافظوا عليها ثابتة، على ما هو فوق، لا ما على الأرض (كو ٣: ٢). يخبرني هذا أن لنا القدرة على أن نفكر فيما نريد أن نفكر فيه. نحن لسنا سجناء الأفكار التي تقع بالصدفة في أذهاننا.

يوجد مقطع كتابي آخر يوضح هذا الحق في ٢ كورنثوس ١٠: ٤-٦، يقول إننا يجب أن نهدم الأفكار والتصوُّرات الخطأ ونجعلها «تطيع المسيح»، أو نضبط تفكيرنا وفقًا لكلمة الله. يعني هذا أننا نستطيع أن نهدم فكرةً ما ونفكر في أخرى عن قصد. نحن لسنا أسرى أفكارنا؛ نستطيع أن نستأسرها نحن.

اعتدت أن أصدق، مثل كثيرين، أن ليس لي تحكُّم فيما أفكر فيه. لم أتساءل أبدًا من أين تأتي أفكاري؛ بل كنت ببساطة أقبل أي شيء أفكر فيه على أنه

حق وأعيش بناءً عليه. ماذا عنك؟ ما الذي فعلته في الماضي بشأن أفكارك؟ ربما فعلتَ كما فعلتُ أنا؛ هذا حال معظم الناس إلى أن يتعلّموا أن أفكارهم ربما تدمر حياتهم.

كان لي امتياز كتابة كتاب بعنوان **معركة الذهن**. كُتب في عام ١٩٩٥ وما زال واحدًا من أفضل كتبي مبيعًا لأنه يساعد الناس بطريقة عملية. على مر الأعوام، تلقّى مكتبُنا شهاداتٍ كثيرةً عن أناس تغيروا تغيرًا هائلًا عندما تعلّموا أنهم يستطيعون أن يفكّروا في أفكارهم الخاصّة بهم. أشجّع الناس أن يفكّروا فيما يفكّرون فيه. ربما يبدو هذا غريبًا، لكن في المرة القادمة التي تبدأ فيها في الشعور بالإحباط أو الكآبة أو القلق، سوف تجد مصدر مشكلتك إذا فكرت فيما كنت تفكر فيه. إن الأفكار السعيدة تجعلنا سعداء.

كما كتبتُ أيضًا كتابًا بعنوان **أفكار القوة**، علّمتُ فيه الناس كيف يفكّرون عن قصد في أفكار تضيف لحياتهم قوةً، مثل: **أستطيع أن أفعل أيَّ شيءٍ أحتاج لفعله في الحياة بالمسيح الذي يقوّيني. أنا أحبُّ الناسَ وأحبُّ أن أعطيَ وأكون سخيًا. لن أحيا في الخوف لأن الله معي**. توجد آلاف الأفكار الأخرى مثل هذه. تستطيع أن تملأ ذهنك بها يوميًّا، وسوف تمنحك القوة وتساعدك أن تكون الشخص الذي يريدك الله أن تكونه وأن تفعل الأشياء التي يريدك أن تفعلها.

اقض وقتًا كل يوم في «جلساتِ تفكيرٍ» حيث تقضي وقتًا في التفكير عن قصد في أشياء تريد أن تراها تحدث في حياتك. تقول كلمة الله إن الإنسان «كَمَا شَعَرَ [فكر] فِي نَفْسِهِ هَكَذَا هُوَ» (أم ٢٣: ٧ - ترجمة AMPC الإنجليزية). أي أنه حيث يذهب الفكر، يتبعه الشخص. إن أفكارنا ترسم لنا المسار الذي سوف تسلكه حياتنا.

لا يهم كم من الوقت سبّبت لك أفكارُك مشكلاتٍ، تستطيع أن تجدِّد ذهنك. يمكن أن يتغير. وعندما يتغير الذهن، سوف تتغير أنت أيضًا. أشجّعك أن تستهدف أن تفكر دائمًا في أفكارٍ إيجابيّةٍ مليئةٍ بالرجاء والإيمان. أحسِن الظنَّ بالناس بدلًا من أن تتشكّكَ فيهم وتركز على أخطائهم، وسوف يؤدّي هذا إلى تحسين علاقاتك كثيرًا.

التخيُّل

إن القدرة على تخيُّل أشياء لم تصبح واقعًا بعد أمرٌ قويٌّ. نستطيع أن نرى صورًا في أذهاننا. على سبيل المثال، إن قلت «الفيل وردي» سوف ترى على الفور صورة في ذهنك لفيل ورديّ. في خيالنا، كما في أفكارنا الأخرى، لا بد أن نختار أن نتخيل شيئًا رائعًا. أشجِّعك أن تمارس تخيل أشياء عظيمة مستحيلة بالنسبة لك لكنها ممكنة بالله. اسأل نفسك: «أين أرى نفسي بعد خمس سنوات من الآن؟» أو «كيف أصدِّق أن الله يدعوني لأصنع اختلافًا في العالم؟»

لقد منحنا الله القدرة على التخيل، كما منحنا القدرة على التفكير، وهو يريدنا أن نستخدمها بحكمة. من يتخيلون أمورًا عظيمة يصنعون في النهاية أمورًا عظيمة. قبل أن توجد السيارة أبدًا، كان يجب أن يتخيل أحدٌ أنه يمكن اختراعها ويفكر في الأمر فعليًّا، ربما لوقت طويل. صمم شخص ما أول مقعد في العالم. ربما سئم ذلك الشخص من الجلوس على الصخر الجامد فقال: «بالتأكيد هناك شيء يمكن الجلوس عليه أفضل من الصخر، شيء ناعم ومريح، شيء أستطيع أن أسند ظهري عليه وأسترخي». ثم ربما تخيَّل مثالًا لما يمكن أن يكون وفي النهاية حاول أن يبني مقعدًا بأربعة أرجل وظهر.

آلاف الناس لديهم أفكار جيدة لكنهم لا يفعلون شيئًا أبدًا بها. إن تخيُّل الشيء فقط لا يكفي. لا بد أن نضيف الجهد على التخيُّل. أهم شيء هو أننا لا يجب أن نخاف من المحاولة. لا بد أن تكون مستعدًّا للفشل لكي تكتشف إن كان بإمكانك النجاح. سمعت أن توماس أديسون فشل ألفي مرة أثناء محاولة اختراع المصباح الكهربائي. لا أعرف إن كان هذا دقيقًا أم لا، لكن واضح أنه لم يصنع المصباح بشكله المثالي من المرة الأولى التي حاول فيها. وبدلًا من أن يستسلم، قال إن كل مرة فشل علَّمته ما الذي لا ينجح، ثم استطاع أن يستبعد تلك الطريقة ويواصل فكرته التالية. إن الفشل في شيء لا يعني أن الإنسان فاشل. لا أحد فاشل إن استمر في المحاولة.

لا بد أن تكون مستعدًّا للفشل لكي تكتشف إن كان بإمكانك النجاح.

عندما دعاني الله للخدمة، سمعتُه يتكلم في قلبي أنني سأسافر حول العالم وأعلِّم كلمته. في السنوات الخمس الأولى من خدمتي، كنت أعلِّم الكتاب المقدس لحوالي خمسة وعشرين شخصًا مرة في الأسبوع في غرفة

المعيشة في منزلي. وبينما كنت أعلِّم هذه المجموعة الصغيرة، كنت أتخيل نفسي أعلِّم جمعًا كبيرًا من الناس. اليوم أصبح هذا الجمع الكبير واقعًا في حياتي. إن الصلاة إلى الله أن يفعل أشياء كبيرة في حياتك لن تُجدي إن كانت أفكارك وتخيُّلاتك مناقضة لما طلبته.

لا أؤمن أننا يمكن أن نتخيل فقط أي شيء نريد الحصول عليه، لكنني أؤمن أننا نحتاج أن نحافظ على أفكارنا وتخيُّلاتنا في توافق مع كلمة الله ومشيئته لحياتنا. لا نستطيع أن نسير مع الله ما لم نكن متفقين معه (عا ٣: ٣). لهذا، دعني أسألك: هل أفكارك وتخيُّلاتك متَّفقة مع الله؟

تصبح الأفكار كلماتٍ وتوجهاتٍ وأفعالًا

عندما نقبل أفكار الخوف التي يوحي بها الشيطانُ لأذهاننا ونتأمل فيها، تصبح توجهاتٍ غير صحيَّةٍ. مهما حاولنا أن نخفيَ التوجُّهَ السيئَ، دائمًا ما يتسلَّل للخارج بشكلٍ ما ويراه الآخرون. تصبحُ الأفكارُ والتوجُّهات الكلماتِ التي نقولها والأفعالَ التي نفعلها.

إذا تأملتُ في كم مرة سبَّب لي شخصٌ ما الأذى، وكيف أخاف أن يفعل هذا مرةً أخرى، وأخطِّط لتجنُّبه لكي أحمي نفسي وأعاقبه، فأنا أستعدُّ لفعل ما. الأرجح أنني سأتكلم لشخصٍ آخر عما أشعر به، وربما تسمِّم كلماتي توجُّهَ ذلك الشخص الآخر تجاه ذلك الذي سبَّب لي الأذى. هذا أمرٌ مؤسفٌ لأنه ربما يحب ذلك الشخص فعلًا.

لنفترضْ أنني في الكنيسة واقتربتْ مني السيدة التي جرحتْني (وربما لا تدرك حتى الألم الذي سبَّبتْه لي) بتوجُّهٍ ودود ودعتني للغداء. سيكون من المستحيل أن أعاملها بلطفٍ أو ألا يكون توجُّهي السيئ ملحوظًا. بل إنني ربما أنفجر شفهيًّا. وأصيح لأبيِّن لها كم سبَّبَتْ لي الأذى. وكذا وكذا! الأرجح أنها سوف تعتذر وتقول إنها لم تكن تدرك حتى أنها جرحتْني. بعد هذا سوف أرجع للبيت، وفي البداية سأشعر أنني انتقمتُ. لكن عندما تهدأ مشاعري، سوف أدرك أنني أحزنتُ الروح القدس وعلى الأرجح سوف أقضي أيامًا وأنا أشعر بالذنب. في المرة التالية التي أقابل فيها تلك السيدة، سوف أشعر بالحرج وأريد أن أهرب وأختبئ، لأن هذا ما يفعله الخوف. إنه يهرب ويختبئ.

لكن دعنا نفكر في طريقة أخرى يمكن أن تحدث بها هذه القصة. عندما يؤذيني شخصٌ ما، يعرض الشيطانُ عليَّ أفكارَ الخوف، ويجعلني أظن أن هذا الشخص تعمَّد إيذائي وربما سيفعل هذا مرةً أخرى. عندها سيعرض عليَّ فكرةً توحي بأن أُخرج ذلك الشخص من حياتي وأجد طريقةً للانتقام. لكنني كنتُ أدرس كلمة الله، وأتذكر أنني قرأت أن المحبة دائمًا تحسن الظن بالآخرين (١كو ١٣: ٤-٧)، لهذا أهدم تلك الفكرة السيئة وأختار أن أصدِّق أنَّ من سبَّب لي الأذى لم يدرك حتى ما حدث. ربما كان ذلك الشخص متعَبًا جسديًّا، أو كان يمرُّ بوقتٍ صعب، أو تلقَّى أخبارًا سيئة. أيًّا كان الموقف، فإنني أختار أن أدع الإساءة تمرُّ وأواصل السلوك في المحبة لأنني أعرف أن هذا ما يريدُني يسوع أن أفعله.

أمامي اختيارٌ وسهل أن أرى أي الاختيارين هو الأفضل.

قال يسوع إنَّ ما في قلوبنا سوف يخرج من أفواهنا (مت ١٢: ٣٤). كثيرًا ما يبرِّرُ الناسُ التعليقات غير اللائقة بالقول: «لم أكن أقصد؛ كنت أمزح فحسب». لكنهم يخدعون أنفسهم، إذ ربما يندمون على تلك التعليقات، لكن التعليقات تعكس ببساطة ما كان في قلوبهم. ربما تكون لديهم أفكار وتوجُّهات كامنة سادت على أذهانهم لوقت طويل بدون حتى أن يدركوا ما سمحوا بدخوله إلى حياتهم.

لكي نسير في النصرة أو نتمتع بالحياة التي مات يسوع لكي يمنحها لنا، لا بد أن نفهم قوة الكلمات ونعمل باجتهادٍ مع الروح القدس لكي نتعلّم أن نتحكم فيما يخرج من أفواهنا. يتطلب هذا التحكم في أفكارنا. لا نستطيع أن نتحكم في كلماتنا أو أفكارنا بدون نعمة الله، لكن عندما نريد أن نفعل الصواب ونطلب معونته، يمنحنا دائمًا نعمةً فوق نعمة لكي يساعدنا.

أريد أن أشرح بضع آيات قوية عن قوة الكلمات.

أولًا، لننظر إلى أمثال ١٨: ٢٠-٢١:

«مِنْ ثَمَرِ فَمِ الْإِنْسَانِ يَشْبَعُ بَطْنُهُ، مِنْ غَلَّةِ شَفَتَيْهِ يَشْبَعُ. اَلْمَوْتُ وَالْحَيَاةُ فِي يَدِ اللِّسَانِ، وَأَحِبَّاؤُهُ يَأْكُلُونَ ثَمَرَهُ».

لا بد أن نقضي وقتًا في التفكير بعمقٍ فيما تقوله هاتان الآيتان. أولًا سوف نرضى أو لا نرضى بحياتنا، على الأقل جزئيًّا، بناءً على الكلمات التي نقولها. نحن

لا ننطق بكلمات فقط، بل نسمع أيضًا الكلمات التي نقولها، وهي تغذينا. توجد مقولة باللغة الإنجليزية تُترجم حرفيًّا إلى: «سوف تأكل تلك الكلمات!» وتعني أنك في النهاية سوف تندم على ما قلته. ونحن فعليًّا نأكل كلماتنا بمعنى أنها تدخل إلى داخل قلوبنا. إن كانت كلمات جيدة، سوف تباركنا. إن لم تكن كذلك، فسوف تسمِّم توجهاتنا وتسرق سلامنا وفرحنا. كما يمكن أن يصاب الناس «بتسمُّم الطعام» نتيجة تناول شيء فاسد. هكذا يمكن أن نصاب «بتسمم الكلام» إذا سمحنا للكلام الفاسد أن يخرج من أفواهنا.

كما ينبغي أيضًا أن نقضي وقتًا في مراجعة كلمات الآية الثانية من هذا النص والتأمل فيها: «اَلْمَوْتُ وَالْحَيَاةُ فِي يَدِ اللِّسَانِ». تخيل أننا يمكن أن نتكلم بالحياة لأنفسنا وللآخرين، أو يمكن أن نتكلم بالموت.

سوف نأكل ثمرة كلماتنا!

بعد هذا، دعنا ننظر إلى يعقوب ٣: ٢-١٠:

> «لِأَنَّنَا فِي أَشْيَاءَ كَثِيرَةٍ نَعْثُرُ جَمِيعُنَا. إِنْ كَانَ أَحَدٌ لَا يَعْثُرُ فِي الْكَلَامِ فَذَاكَ رَجُلٌ كَامِلٌ، قَادِرٌ أَنْ يُلْجِمَ كُلَّ الْجَسَدِ أَيْضًا. هُوَذَا الْخَيْلُ، نَضَعُ اللُّجُمَ فِي أَفْوَاهِهَا لِكَيْ تُطَاوِعَنَا، فَنُدِيرَ جِسْمَهَا كُلَّهُ. هُوَذَا السُّفُنُ أَيْضًا، وَهِيَ عَظِيمَةٌ بِهَذَا الْمِقْدَارِ، وَتَسُوقُهَا رِيَاحٌ عَاصِفَةٌ، تُدِيرُهَا دَفَّةٌ صَغِيرَةٌ جِدًّا إِلَى حَيْثُمَا شَاءَ قَصْدُ الْمُدِيرِ. هَكَذَا اللِّسَانُ أَيْضًا، هُوَ عُضْوٌ صَغِيرٌ وَيَفْتَخِرُ مُتَعَظِّمًا. هُوَذَا نَارٌ قَلِيلَةٌ، أَيَّ وُقُودٍ تُحْرِقُ! فَاللِّسَانُ نَارٌ! عَالَمُ الْإِثْمِ. هَكَذَا جُعِلَ فِي أَعْضَائِنَا اللِّسَانُ، الَّذِي يُدَنِّسُ الْجِسْمَ كُلَّهُ، وَيُضْرِمُ دَائِرَةَ الْكَوْنِ، وَيُضْرَمُ مِنْ جَهَنَّمَ. لِأَنَّ كُلَّ طَبْعٍ لِلْوُحُوشِ وَالطُّيُورِ وَالزَّحَّافَاتِ وَالْبَحْرِيَّاتِ يُذَلَّلُ، وَقَدْ تَذَلَّلَ لِلطَّبْعِ الْبَشَرِيِّ. وَأَمَّا اللِّسَانُ، فَلَا يَسْتَطِيعُ أَحَدٌ مِنَ النَّاسِ أَنْ يُذَلِّلَهُ. هُوَ شَرٌّ لَا يُضْبَطُ، مَمْلُوٌّ سُمًّا مُمِيتًا. بِهِ نُبَارِكُ اللهَ الْآبَ، وَبِهِ نَلْعَنُ النَّاسَ الَّذِينَ قَدْ تَكَوَّنُوا عَلَى شِبْهِ اللهِ. مِنَ الْفَمِ الْوَاحِدِ تَخْرُجُ بَرَكَةٌ وَلَعْنَةٌ! لَا يَصْلُحُ يَا إِخْوَتِي أَنْ تَكُونَ هَذِهِ الْأُمُورُ هَكَذَا!»

تعلِّمُنا هذه الآيات أن الكلمات التي نقولها تحدِّد اتجاه حياتنا. قلت قبلًا إن الله والشيطان كليهما لديهما خطة لحياتنا. والخطة التي نتبعها هي التي نتفق معها. تكشف كلماتُنا ما في قلوبنا، وفي لحظة بلا حذر سوف يخرج ما نؤمن به حقًّا، كاشفًا عما في قلوبنا إذا تعلّمنا أن نصغي لأنفسنا.

لنقل الأشياء ذاتها التي يقولها الله بغضِّ النظر عما نعتقده، أو ما نشعر به، أو ما تبدو عليه الأمور. أنا وأنت لنا تأثير عميق على مستقبلنا. إذا تكلمنا بإيجابيةٍ بما يتوافق مع الله، سنحصل على نتائج إيجابيةٍ.

لا يستطيع أحدٌ أن يأخذ أي شيء يريده بمجرد القول إنه سوف يحصل عليه، لكننا نستطيع أن نحصل على ما يريدنا الله أن نحصل عليه إذا اتفقنا وتعاونَّا معه. إن كنا نفكر في الخوف ونتكلم بالخوف، سوف نمنع أنفسنا عن تحقيق التقدم في الحياة. إننا أسرى لأفكارنا وكلماتنا. بدلًا من أن تقول «أنا خائف»، تعلّم أن تقول: «عندما أشعر بالخوف، سوف أتحرّك رغم الخوف».

«لا تصلِّ من أجل مهام مساوية لقدراتك. صلِّ من أجل قوة مساوية لمهامك».

فيليب بروكس

كلُّ شيءٍ مستطاعٌ لدى الله

لمدة أربعين سنة كنت أعيش مع خوف معوِّق من الحافلات والطائرات والحشود الكبيرة. أعرف أن هذا يعني قدرًا كبيرًا من الحياة! ومع أنني كنت أعرف أنه خوف غير منطقي، لم أستطع أن آخذ الخطوة الأولى نحو التحرر منه. ثم منذ بضع سنوات، بدأت أدرس ما تقوله كلمة الله عن الخوف. كلما تعلّمت أكثر، زادت صلاتي طلبًا لمعونة الله لكي أتحرر في هذه المنطقة.

بعدها بوقت قصير، طُلب مني أن أكون مرافقًا في رحلة ابنتي الصغيرة في رياض الأطفال إلى مزرعة للتفاح. كنت أعرف أن هذا سيعني استقلال الحافلة - مع **أناس آخرين**. وافقت وصليت أن تُلغى الرحلة.

جاء اليوم ووجدت أمامي وحشًا كبيرًا أصفر. كنت أرتجف، لكني دخلت الحافلة وجلست. في ذهني، بدأت أركز على آيات محددة تساعدني - أجزاء كتابية مثل مزمور ٩١ - بل وكنت أنطق بها بصوت منخفض. بعد وقت قصير، انتهت رحلة الدقائق الخمس عشرة. شعرت وكأنني كنت أتسلق جبلًا!

كانت التحدي التالي لي أكبر بكثير - أن أحضر مؤتمرًا مسيحيًّا عُقد في الاستاد في مدينة مجاورة. عامًا بعد عام كنت أشترك ثم أتراجع في اللحظة الأخيرة. لكن **ليس هذا العام**.

جاءت عطلة نهاية الأسبوع، وقدت السيارة إلى المدينة مع أصدقاء. لكن عندما جاءت الحافلة لتوصيلنا، وقفتُ مشلولًا. أردت أن أستدير وأرجع للبيت. ثم قلت لنفسي: «يا شون، إذا لم تفعل هذا، سوف ترجع إلى الخوف طوال الوقت».

صعدت إلى الحافلة، ثم بعد دقائق دخلت إلى استاد مليء بآلاف الناس. بعد حوالي خمس دقائق، حدث شيء مذهل: **لم أعد خائفًا**.

بعد هذا بحوالي سنة، واجهت «الامتحان الأخير» - رحلة كرازية إلى الهند. كنت أعرف أن الله دعاني لأذهب، لكن تطلَّبَ الأمرُ مني أن أستقل خمس طائرات والعديد من الحافلات لكي أصل إلى هناك. أردت أن أتراجع عدة مرات، لكن الرب ظل يقول: «خطوة واحدة كل مرة. افعل فقط ما هو أمامك».

أخيرًا وصلت إلى واحد من أزحم المطارات في العالم، ولم أشعر وكأنني أغرق. أراني الله أن كلَّ شيء مستطاعٌ معه.

__ شون

الفصل الخامس

«أشعر» بالخوف

«فِي يَوْمِ خَوْفِي، أَنَا عَلَيْكَ أَتَّكِلُ».

(مزمور ٥٦: ٣)

إن شعور الخوف حقيقيٌّ جدًّا. بل إنه يمكن أن يظهر جسديًّا. أؤمن أن الخوف يمكن أن يجعلنا نرتجف ونتعرق، ويجعل نبضات قلوبنا تتسارع، ويربك نمط تنفُّسنا العادي، ويثير أعراضًا جسدية أخرى. لكننا نستطيع أن نتعامل مع هذه الأحاسيس واقعيًّا إذا تذكرنا أنها مجرد مشاعر، وأن الخوف من حدوث شيء سيئ عادة ما يكون أسوأ من التعامل فعليًّا مع موقف يمثل لنا تهديدًا. تذكَّر: يعوقنا الخوف ويمنعنا من تحقيق التقدم في حياتنا.

إن خفت أن أصاب أثناء التمرين، لن أتمرن. أعرف هذا لأنني بالفعل أُصِبت أثناء محاولة التمرن، واستخدمت تلك الخبرة الواحدة السيئة لكي أتجنب التمرين لسنوات. كان سبب هذا الضرر هو أنني حاولت أن أفعل الكثير جدًّا بسرعة شديدة وكان وضعي الجسدي سيئًا أثناء محاولة رفع الأثقال. إنها وصفة مضمونة للإصابة! ما كنت أحتاجه هو مدرب يعلِّمني أساسيات التمرين الصحيح. في النهاية، بدأت أعمل مع مدرب، وأنا أفعل هذا منذ سنوات للآن. وقد ساعدني التمرين المنتظم بصورة هائلة.

يستطيع الخوف أن يسلبنا أيَّ شيء إذا سمحنا له بهذا. ليتني أعرف عدد المخاوف التي لم أتعرف عليها، والتي تختبئ في حياتي في مكان ما. سوف يريني الله هذا في توقيته. أشكر الله أنه لا يكشف كل ما نحتاج أن نتعامل معه مرة واحدة. لو فعل هذا، ستطغى علينا هذه الأشياء وسوف نستسلم قبل حتى أن نبدأ.

في وقت مبكر من خدمتي، كنت أصلي وأطلب من الله أن يرسل لي دعوات لأتكلم في مؤتمرات وفي كنائس. ظللت أصلي لفترة، لكن لم يحدث شيء. ثم أخيرًا، جاءتني فرصتان في نفس الوقت. كانت الأولى في كولورادو. كان المخطط أن يتكلم أحد المتكلمين المعروفين قبلي، مما يضمن وجود عدد كبير، وكنت مسرورة بذلك. لكن بعد هذا اتضح أنه اضطر للإلغاء لسببٍ ما في اللحظة الأخيرة، وأصبحت أنا فقط التي ستتكلم، وأنا غير معروفة لأحد. كان الحضور قليلًا بشكل مُحبِط.

ذهبت من هناك مباشرةً إلى فلوريدا، حيث دُعيت في اللحظة الأخيرة لأحل محل شخص لم يستطِع الذهاب. طلبوا مني الذهاب لأن شخصًا يعرف شخصًا يعرف شخصًا يعرفني واقترح أن أتكلم. طلب مني منظمو المؤتمر أن أتكلم في أحد اجتماعات المساء؛ لم أكن واحدة من المتكلمين الأساسيين، لكنني فرحت أنني حظيت بأي فرصة من الأساس.

في تلك الفرصة، كان الصف الأمامي مليئًا بالمتكلمين - الدكتور فلان، والأسقف فلان، ونبي من أفريقيا، وقس معروف. ثم أنا، مجرد جويس. بدون لقب رفيع، وغير معروفة وغير مطلوبة، لكنني جلست هناك منتظرةً استجابة صلاتي. كنت متصلبةً من الخوف، كما يقولون. أعتقد أن هذا يعني أن تكون خائفًا جدًّا لدرجة أنك لا تستطيع التحرّك، وهذا ما شعرت به. شعرت بعدم الأهمية، وبأنني قليلة وسخيفة - وكأنني لا بد أن أرجع البيت ولا أغادره ثانية أبدًا.

ثم حدث الأمر: قبل أن يتكلم المتكلم الأساسي في تلك الليلة، طلب منظم المؤتمر من كلِّ متكلم في ورش العمل أن يأخذ بضع دقائق ليقول ما خطط أن يتحدث عنه في اليوم التالي. كنت قد قضيت بالفعل اليوم وأنا أتخيل أن تكون ورشة العمل لديَّ خالية تمامًا!

وقفت لكي أتكلم لدقائق قليلة وكنت خائفة لدرجة أنني عندما فتحت فمي لأتكلم، خرج صوتي وكأنه صرير. شعرت أنني حمقاء. كان أمامي قرار يجب أن أتخذه: كان يمكنني أن أستجمع شجاعتي، وأحاول مرة أخرى، وأرجو الأفضل، أو أنزل من على المنبر (وهو الشيء الذي كنت أود أن أفعله) وأهرب للبيت في سانت لويس بأسرع ما يمكن.

حسنًا، فتحت فمي مرة أخرى. ما زلت أتذكر أنني كنت سأتكلم من غلاطية ٣: ١-٣ في اليوم التالي، لأعلِّم الناس عن كيف أننا لا نستطيع أن نغير أنفسنا بالأعمال، لكننا نستطيع أن نتضع ونقبل نعمة الله التي تعمل ما ينبغي عمله. في اليوم التالي، كانت ورشتي ممتلئة. لم توجد مقاعد شاغرة، وكان الناس يقفون في آخر الغرفة. ما زلت هنا اليوم، أتكلم في المؤتمرات وفي الكنائس وعلى التليفزيون وفي الإذاعة. حاول الخوف أن يسرق مستقبلي، وكاد ينجح. كان عليَّ أن أواجه الخوف، وأنت أيضًا كذلك. لا تدع الخوف يوقفك، لأنك إذا فعلت هذا، سوف تخسر فرصًا مدهشة سبق الله فأعدها لكي تستمتع بها (أف ٢: ١٠).

فَهْم المشاعر

أشكُّ أن أيًّا منا يمكن أبدًا أن يفهم كل مشاعرنا، لأنها يمكن أن تكون غامضة. يمكن أن تكون المشاعر جيدةً جدًّا، ويمكن أن تكون سيئةً جدًّا. يبدو أنها تأتي وتذهب كما تشاء. إنها متقلبة - تتغير كثيرًا وبدون أن نلاحظ.

على سبيل المثال، في صباح الأحد عندما يتحدث الراعي عن أهمية الأطفال وكيف يحتاج الناس بشدة أن يتطوعوا للعمل في الحضانة، أستطيع بسهولة أن «أشعر» أنني أريد أن أفعل هذا. أشعر بالحماس. أريد أن أخدم. متأكدة أنني لا أمانع أن أغيب عن خدمة الكبار أو العمل في الحضانة أثناء الخدمة الأولى ثم أبقى لأستمتع بالخدمة الثانية. ربما أحمس أيضًا في المرة الأولى التي أفعل فيها هذا، لكن بعد الاستماع إلى الرضع الباكين، وتغيير الحفاضات ذات الرائحة النفاذة، والتعامل مع الوالدين غير الممتنين أو الوالدين اللذين يشكوان، لا تندهش إذا لم أعد «أشعر» أنني أريد أن أعمل في الحضانة.

> أشك أن أيًّا منا يمكن أبدًا أن يفهم كل مشاعرنا، لأنها يمكن أن تكون غامضة.

من يفهمون أهمية الالتزام والوفاء بالوعد سوف يتجاوزون مشاعرهم ويؤدون ما عليهم في كل الأحوال. للأسف، فإن كثيرين آخرين لن يرجعوا ببساطة إلى الحضانة وسوف يبررون قلة إتمامهم للمهام بالتفكير في أن هذا ليس ما يريدهم الله أن يفعلوه. يقولون إنه لو كان يريدهم أن يفعلوا هذا، كانوا سيستمتعون به. ومع أنني لا أؤمن أن الله يدعونا لنفعل أشياء نشعر فيها بالتعاسة لبقية حياتنا، فإنني أؤمن وأعرف بالخبرة أننا ربما نُدعى لنفعل أشياء ليست مثيرة للغاية بالنسبة لنا، لكنها تمثل احتياجًا نستطيع أن نسده. أعتقد أنه أحيانًا

ما تكون هذه امتحانات من الله مُصمَّمة لكي تُعلِّمنا أهمية الحفاظ على التزاماتنا. يقول الكتاب المقدس إن الشخص التقي «لَا يَنْقُضُ حَلْفَهُ وَلَوْ فِيهِ أَذىً لَهُ» (مز ١٥: ٤ - ترجمة كتاب الحياة). يعني هذا بالنسبة لي أننا إذا قلنا إننا سنفعل شيئًا ما وتمنينا لاحقًا لو لم نلتزم بفعله، يظل علينا أن نحفظ كلمتنا. من الحكمة أن نصلي ونفكر في الالتزام بأمور ما قبل أن نوافق عليها.

في هذه الأيام يبدو أن الناس يتكلمون عما يشعرون به أكثر من أي شيء آخر، بوضوح شديد. إننا نعتمد كثيرًا على مشاعرنا. لكن ليس من الحكمة أن نجعل مشاعرنا -أو نقصها- المعيار الذي نحكم به على أمر ما. كتبت كتابًا بعنوان **كيف تحيا متجاوزًا مشاعرك**، يتناول هذا بصورة أكمل. كما هو الحال في الخوف، توجد مشاعر أخرى تحاول أن تُملي علينا سلوكنا. نستطيع أن نتعلّم ألا نسمح لهذه العواطف أن تحكم قراراتنا. لقد ساعدني فهم عدم ثبات المشاعر على أن أتعلّم ألا أعتمد عليها أكثر من اللازم.

فكر في وظيفتك أو مهنتك كمثال. وقت كتابة هذا الكتاب، أكون قد علَّمت كلمة الله لثلاث وأربعين سنة، وطوال السنوات الثلاث والأربعين كنت أسافر لأتحدث في مؤتمرات وارتباطات أخرى. أتذكر أن شخصًا سألني عن شعوري تجاه كل السفريات التي كان عليَّ أن أقوم بها، وأجبت: «لم أسأل نفسي عن هذا منذ وقت طويل».

ينبغي أن نكف عن سؤال أنفسنا عن شعورنا تجاه فعل ما نعرف أننا ينبغي أن نفعله. إذا لم نكف عن استشارة مشاعرنا، لن نكمل أشياء كثيرة في الحياة.

في البداية، كان السفر في الخدمة مثيرًا بالنسبة لي؛ لكن سرعان ما خبا حماسي لهذا الأمر بسبب ما ينطوي عليه من تجهيز حقائب وإفراغ الحقائب، والنوم على مراتب ليست مريحة دائمًا، والسجاجيد المتسخة ذات البقع، والثلاجات التي تجمد كل شيء تضعه فيها، والضوضاء من الغرفة المجاورة، والموسيقى القادمة من بار الفناء الذي تصادف وجوده تحت نافذتك بالضبط، وأشياء أخرى غير مريحة. بالطبع لم تكن كل خبرات السفر سلبية. توجد فنادق جميلة كثيرة، لكن الفنادق ليست هي البيت، لهذا يسهل أن تسأم منها.

قدمت مئات العظات والمؤتمرات على مر السنين، وسألني أحدهم منذ بضعة شهور إن كنت متحمسة للحدث القادم. عندما قلت لا، نظر إليَّ ذلك الشخص

وكأنني ارتكبت خطية لا تُغتفر. عندما أدركت الصدمة والإحباط اللذين شعر بهما ذلك الشخص، شرحت بسرعة أنه رغم أنني لست متحمسة شعوريًّا، فإنني ملتزمة للغاية بالمؤتمر وسوف ألتزم بتعليم كلمة الله طالما حييتُ. إن استطعنا أن نفهم هذا وتعمَّدنا أن نفعل ما ينبغي أن نفعله سواء رغبنا في ذلك أم لا، نكون على الطريق الصحيح إلى النصرة.

عندما يصبح ما نفعله قديمًا، أيًّا كان، لن يثيرنا بعد. إذا لم نعرف كيف نحول الدفة من الإثارة إلى الالتزام، سوف نظل نقفز من شيء إلى آخر طوال حياتنا ولن نكمل الكثير من أي شيء. قال الرسول بولس إن إتمام ما دعاه الله أن يفعله كان أمرًا مهمًّا جدًّا بالنسبة له:

عندما يصبح ما نفعله قديمًا، أيًّا كان، لن يثيرنا بعد.

«وَلَكِنَّنِي لَسْتُ أَحْتَسِبُ لِشَيْءٍ، وَلَا نَفْسِي ثَمِينَةٌ عِنْدِي، حَتَّى أُتَمِّمَ بِفَرَحٍ سَعْيِي».

(أعمال ٢٠: ٢٤)

لم يتأثر بولس بالاضطهاد وعدم الراحة والصعوبات. كان قد عقد العزم على أن يتمِّم الدعوة التي على حياته، وهي أن يكرز بالإنجيل بنعمة الله. كان يريد أن يفعل هذا بفرح، لكن الفرح يختلف عن الإثارة العاطفية. كان لي فرح بشأن الحديث في المؤتمر الذي سُئِلتُ عنه. كنت سعيدةً للغاية من أجل الناس الذين سيكونون هناك وما سوف يتعلّمونه، لكنني لم أكن متحمسة عاطفيًّا.

تعطينا الإثارة العاطفية طاقةً فعليةً، لكننا في النهاية لا بد أن نتعلّم أن نحيا بتصميم أن ننهي ما أعطاه الله لنا لكي نفعله ونثق فيه أنه سيمنحنا الطاقة اللازمة لأداء المهمة.

إن الاعتماد على الإثارة أحد أسباب ارتفاع معدل الطلاق في مجتمعنا. إننا مدمنون بشكل ما للترفيه والإثارة، وعندما لا يعود الزواج مثيرًا، يريد البعض أن ينتقلوا إلى شخص آخر يثيرهم. لكن ذلك النوع من العلاقات لن يستمر أيضًا. كثيرًا ما أقول إنني لا أشعر بالقشعريرة عندما يرجع ديف للبيت، ولا تتسارع نبضات قلبي، لكنني أحبه بشدة وملتزمة من نحوه «إلى أن يفصل الموت بيننا». أثناء كتابتي لهذا الكتاب، يكون قد مر على زواجنا ثلاث وخمسون سنة، والتزامٌ

مثل هذا يتطلب أكثر من مجرد إثارة عاطفية.

لا يوجد خطأ في الإثارة. إذا شعرنا بها، ينبغي أن نستمتع بها. لكننا لا بد أيضًا أن نتعلَّم ألا نعتمد عليها، لأنها تأتي وتذهب.

تحدَّث يسوع أيضًا عن حقيقة أنه قد أكمل ما أرسله الآب لكي يفعله (يو ١٧: ٤). لكنني أشك حقًّا أن الصلب كان أمرًا مثيرًا. يقول الكتاب المقدس إنه احتمل الصليب، مستهينًا بالخزي، من أجل السرور الموضوع أمامه (عب ١٢: ٢). أمر جيد حقًّا أن نعرف أننا قد أكملنا ما طلب الله منا أن نفعله.

عندما تقدم أبواي في العمر كثيرًا ولم يعد باستطاعتهما العناية بنفسيهما، طلب مني الرب أن أعتني بهما، وهما اللذان أساءا إليَّ وتخليا عني. بعد قدر كبير من الجدال معه، الذي بالطبع بلا فائدة، وافقتُ. لم أدرك في ذلك الوقت أنهم سيعيشون لمدة ثلاث عشرة سنة أخرى وسيحتاجون لكثير من الرعاية كثيرة الثمن والمستنزفة للوقت. لم يكن الأمر مثيرًا أو ممتعًا بالنسبة لي، لكنني فعلته لأنني أعرف أنه هو ما ينبغي فعله. وأنا سعيدةٌ جدًّا الآن إذ أعرف أنني أتممت المهمة التي أعطاها الله لي.

إن كنت قد فقدت الحماس أو الإثارة بخصوص شيء ما، لا تستسلم بسبب هذا فقط.

إن كنتَ قد فقدت الحماس أو الإثارة بخصوص شيءٍ ما، لا تستسلم بسبب هذا فقط. قبل أن تترك أي شيء، تأكد أن الله يخبرك أن تتركه. حتى إذا طلب الله منك أن تفعل أمرًا صعبًا، سوف يمنحك النعمة أن تفعله. ينبغي أن يكون جوابنا على أي شيء يخبرنا أن نفعله هو نعم.

بدلًا من أن تتخذ القرارات بناءً على ما إذا كنت تشعر بالخوف أم لا، اتخذها بناءً على الشجاعة. كما تقول قصيدة كارل ويلسون بيكر القصيرة بعنوان «شجاعة»، فإن «الشجاعة هي الخوف الذي رفع صلواته» وتحرّك للأمام ليفعل ما طُلب منه أن يفعله.

«من بين كل الكذَّابين في العالم، أحيانًا يكون أسوأهم هو مخاوفك الخاصة».

روديارد كيبلنج

زئير النمر

يُعتَبَر النمر من أروع المخلوقات. لسنواتٍ كثيرةٍ، حيرت هذه المخلوقاتُ الكبيرةُ الجميلةُ الباحثين. يبدو أنه عندما تخرج النمور للصيد، يكون لديها قدرة ملحوظة على أن تشل فريستها بالخوف، وهي قدرة تفوق أي قدرة أخرى لدى عائلة القطط الكبيرة. عندما يهجم النمر على فريسته العاجزة، يصدر زئيرًا تقشعر له الأبدان. ربما تعتقد أن هذا سببٌ كافٍ لأن يجعل الفريسة تتحول وتهرب لحياتها، لكنها بدلًا من هذا غالبًا ما تتجمَّد في مكانها وتصير طعامًا للنمر.

مع بداية هذا القرن، اكتشف العلماء لماذا يكون الأرجح أن تتجمد في مكانك بدلًا من أن تجري عندما يهجم النمر. عندما يزأر النمر، يطلق أمواجًا صوتية مسموعة - أي ذلك الصوت المخيف. لكنه يطلق أيضًا صوتًا ذا تردد منخفض جدًّا لا يمكنك أن تسمعه، لكن يمكنك أن تشعر به. لهذا، عندما يظهر النمر من وسط الحشائش، يجتمع بريق ألوانه، مع صوت الزئير، مع تأثير الأمواج الصوتية المحسوسة غير المسموعة لتشن كلها هجومًا مكثفًا على حواسك. ويكون الأثر هو أن تُشل وقتيًّا. لذلك، حتى مع وجود وقت لتفادي النمر، تُخدع فتقف وقتًا أطول يكفي لأن يثب النمر عليك.

غالبًا ما تعمل مخاوفنا بالطريقة نفسها؛ إنها تشلنا فلا نعمل، حتى عندما لا يكون التهديد الحقيقي فوريًّا. يكمن جزء من التغلب على التحديات التي أمامنا في أن ندرك كيف يستطيع خوفنا مما قد يحدث أن يمنعنا من التعامل جيدًا مع التحدي.

الفصل السادس

لماذا أخاف؟

«اُصْحُوا وَاسْهَرُوا. لأَنَّ إِبْلِيسَ خَصْمَكُمْ كَأَسَدٍ زَائِرٍ، يَجُولُ مُلْتَمِسًا مَنْ يَبْتَلِعُهُ هُوَ».

(١بطرس ٥: ٨)

ربما ننسى الشيطان بسهولة؛ لأننا لا نستطيع أن نراه. نحن نلقي باللوم في مشكلاتنا على الآخرين، وعلى أنفسنا، وعلى الظروف، بل وعلى الله أيضًا، لكن في حالات كثيرة تكون هذه المتاعب فعليًّا عمل الشيطان. صحيح أن إبليس يمكن أن يعمل من خلال الناس والظروف، لكنه هو أصل كثير من مشكلاتنا. إنه خصمنا، عدونا، الشخص الذي ضدنا، الذي يحاول دائمًا أن يعطل خطة الله الصالحة لحياتنا ويسرقها. تذكر أن يوحنا ١٠: ١٠ يقول إن الشيطان يأتي لثلاثة أسباب: أن يسرق، ويذبح، ويهلك.

تغيرت حياتي كثيرًا عندما اكتشفت أن إبليس حقيقيٌّ وأنه مصدر مشكلاتي. كنت مسيحيَّةً مؤمنةً، لكن لم تكن لي نصرة في حياتي، وكنت أقبل أي شيء يحدث على أنه إما مشيئة الله أو خطأ شخص لم يفعل ما كنت أريده أن يفعله لكي يجعلني سعيدة. كنت ألقي باللوم في مشكلاتي على أي شخص وأي شيء باستثناء الشيطان لأنني بالرغم من أني كنت أفهم أن الشيطان موجود، وأن الشر موجود في العالم، فإنني لم أكن أنظر إليه باعتباره تأثيرًا شخصيًّا في حياتي.

ربما تكون في نفس الموضع الذي كنتُ فيه قبلًا. اقضِ دقائق قليلة وانظر للشيطان كما تصفه الآية أعلاه: خصم، عدو يتجول، يحوم دائمًا بالقرب منك، يلتمس ثغرة يدخل منها إلى حياتك لكي يبتلع سلامك وفرحك ونصرتك.

يمكننا أن نسمح للشيطان أن يؤثر علينا. حذَّرَنا بولس في أفسس ٤: ٢٦-٢٧ من أن نعطي لإبليس وطأة قدم في حياتنا. يشير هذا النص إلى أن الشيطان

يستطيع أن يحصل على مكان من خلال الغضب الذي لم يتم التعامل معه. لكن توجد طرق أخرى نستطيع بها أن نعطيه فرصة للدخول إلينا.

من الطرق التي نسمح بها للشيطان أن يستغلنا الخوف. في الحقيقة، أؤمن أن الخوف هو السلاح الأول الذي يستخدمه ضدنا. للأسف، عادةً ما نقبل هذا كشيءٍ لا نستطيع أن نفعل شيئًا حياله. نظن أننا خائفون فقط وأن هذا كل شيء. نفترض أننا غير قادرين على تحقيق التقدم أو فعل الأمور التي نريد أن نفعلها حقًّا لأننا خائفون لسببٍ ما. كنت أصدق لسنوات أنني كنت جبانة لأنني كنت خائفة. لكن شكرًا لله أنني تعلّمت أن «أتحرّك رغم خوفي». أحدثت هذه الفكرة الواحدة تغييرًا رائعًا في حياتي. لسنا جبناء لأننا نشعر بالخوف؛ بل إننا جبناء فقط إذا خضعنا للخوف وفعلنا ما يقوله لنا، وهو ما يعني ألا نفعل شيئًا أو نهرب ونختبئ.

> الخوف هو السلاح الأول الذي يستخدمه العدو ضدنا.

مع أن الناس غالبًا لا يحبون أن يسمعوا عن الشيطان لأنه ليس موضوعًا مُحبَّبًا، فإنه يستحيل التعلُّم عن التحرر من الخوف بدون أن ندرك أن الشيطان هو مصدر كل الخوف.

«فَما أعطانا اللهُ روحَ الخَوفِ، بَلْ روحَ القُوّةِ والمَحَبّةِ والفِطنَةِ».

٢تيموثاوس ١: ٧ (الترجمة العربية المشتركة)

بما أن الخوف ليس من الله، فلا بد أن يكون من الشيطان. يعطينا اللهُ الإيمانَ، ويناقض الشيطانُ ذلك بالخوف. إن القوة الوحيدة التي تغلب الخوف هي الإيمان، والإيمان يرى الله ويصغي إليه ويتحرّك رغم أنه ما زال يشعر بالخوف.

«فَاخْضَعُوا لِلّهِ. قاوِمُوا إِبْلِيسَ فَيَهْرُبَ مِنْكُمْ».

(يعقوب ٤: ٧)

لا بد أن نقاوم الشيطان وإلا سيدمِّر حياتنا بأكاذيبه إذا صدقناها. لا بد أن نقف راسخين ضد الشيطان، ونكون أقوياء، ويقظين حتى لا يبتلعنا.

قاوم يسوعُ الشيطانَ عندما حاول بطرسُ أن يثنيه عن الذهاب إلى الصليب (مت ١٦: ٢٣). قال ما معناه: «ارجع من ورائي يا إبليس؛ أنت معطِّل وتقف في

طريقي». كان إبليس في الواقع يستخدم بطرسَ في محاولة إقناع يسوع أن يعصى الله. إنه غالبًا ما يستخدم أقرب الناس إلينا لكي يبعدنا عن مستقبلنا. وهم لا يتعمَّدون محاولة أن يجعلونا نعصى الله، لكنهم يريدون منا أن نفعل ما يريدون منا أن نفعله، لا ما يريد الله أو أي شخص آخر منا أن نفعله. لم يكن بطرس يريد أن يتألم يسوعُ ويموت، لهذا أخبره ألا يذهب إلى حيث سيتألم. لكن يسوع وبَّخ بطرس، عالمًا أن الشيطان كان فعليًّا يعمل من خلاله، محاولًا أن يمنعه من تتميم خطة الله.

إن كنا نريد أن نقاوم الشيطان، فلا بد أن نقاوم فِعلَ ما يطالبنا الخوفُ بأن نفعله أو لا نفعله. إن قال الخوف: «لا تستطيع أن تفعل ذلك؛ سوف تبدو أحمق»، ينبغي أن تقول «أَسْتَطِيعُ كُلَّ شَيْءٍ فِي الْمَسِيحِ الَّذِي يُقَوِّينِي» (في ٤: ١٣) ثم تعمل ما يلزم، حتى إن كنت تشعر بالخوف.

اغلب بالمواجهة

نستطيع أن نصلي لكي نتحرر من الخوف، لكن غالبًا ما يعطينا الله الشجاعة أن نواجه الخوف ونتحرّك للأمام، بدلًا من أن يزيل مشاعر الخوف. أخبر اللهُ يشوع ألا يخاف بل يتشجَّع (يش ١: ٥، ٩). كان يحذِّرُ يشوعَ من أن الخوف سوف يحاول أن يعطله عن امتلاك أرض الموعد، لكنه إذا تشجع، مهما كان ما يشعر به، فسوف يحقق نصرةً عظيمةً.

ما لم تتم مواجهة الخوف سوف يسود دائمًا. كلما بقي بدون مواجهة، زادت الأراضي التي يأخذها وأصبح أقوى. يمتلئ مجتمعُنا اليوم بالشر. إذا لم نفعل شيئًا لإيقافه، فإن هذا يعني أننا نتفق معه. ربما تسأل ما الذي يمكننا فعله. أحد الأشياء التي يمكنك فعلها هي أن تتكلم ضده، لأن الصمت موافقة.

يمتلئ مجتمعنا اليوم بالشر. إذا لم نفعل شيئًا لإيقافه، فإن هذا يعني أننا نتفق معه.

لكل مؤمن سلطان على إبليس

لا تظن أن الآخرين ربما يقوون على ممارسة سلطانهم على الشيطان لأنهم بشكل ما مؤمنون «مميزون»، بينما لا تحظى أنت بهذا الامتياز.

«هَا أَنَا أُعْطِيكُمْ سُلْطَانًا لِتَدُوسُوا الْحَيَّاتِ وَالْعَقَارِبَ وَكُلَّ قُوَّةِ الْعَدُوِّ. وَلَا يَضُرُّكُمْ شَيْءٌ».

(لوقا ١٠: ١٩)

هذه الآية ليست مكتوبة فقط «للقديسين الخارقين»؛ بل إنها مكتوبة لكل المؤمنين بيسوع المسيح. لقد أعطانا الله القوة والسلطان، لكن هذا لا يفيدنا بشيء ما لم نمارسه. ونحن نمارسه عن طريق مقاومة الشيطان، والتكلم ضده وضد أعماله، ورفض تصديق أكاذيبه. عندما كان إبليس يكذب على يسوع، كان دائمًا يرد عليه باقتباس من الكتاب المقدس يفنِّد كذبه (لو ٤: ١-١٠). ينبغي علينا أن نرد على الشيطان هكذا. يقول الكتاب المقدس: «الَّذِي مَعَهُ كَلِمَتِي فَلْيَتَكَلَّمْ بِكَلِمَتِي بِالْحَقِّ» (إر ٢٣: ٢٨).

في كل مرة تشعر فيها بالخوف، تذكر أن الخوف يأتي من إبليس. الخوف الوحيد الصحيح هو خوف الله، وهو نوع من الخوف تدفعه الهيبة والاحترام لله، ويكرمه أكثر من أي شيء آخر. تشير الكلمة المقدسة إلى هذا على أنه «خوف الرب».

> لا يمكن أن أحتفظ بتوجهاتي السيئة وأتمتع بقوة الله في الوقت نفسه.

ليس المقصود من خوف الرب أن يجعلنا نخاف من أن يضربنا الله. الله دائمًا صالح. لكننا بحماقتنا نستطيع أن نفتح الأبواب للشيطان عن طريق معصية الله. لهذا السبب، تحثنا الكلمة المقدسة على أن يكون لدينا خوف الله الوقور. سوف يحفظنا هذا التوجُّه من نحوه على الطريق الصحيح في الحياة ويمنعنا من أن نفكر في أن عصيان الله أمر هيِّن. يمكن أن ننال الغفران على خطايانا، لكنَّ فعل الصواب أفضل بكثير. يقول أمثال ٩: ١٠: «بَدْءُ الْحِكْمَةِ مَخَافَةُ الرَّبِّ».

أحيانًا تتطلب المواقف حكمة في شكل حرص أو اهتمام مشروع، مثل الحريق، أو الدخول إلى المياه العميقة (ما لم تكن سباحًا قديرًا)، أو النوم والأبواب غير مقفلة، أو تحمل الألم الجسدي أو أعراض غير عادية لمدة سنة وعدم الذهاب للطبيب، أو السير وسط إشارة المرور مع قدوم السيارات من الاتجاهين. يتأذى الكثيرون ببساطة لأنهم لا يستخدمون البديهة، لكن البديهة لم تَعُد بديهيَّةً هذه الأيام. أؤمن أن الحكمة بديهة مقدسة. لقد أعطانا الله الحكمة، لكننا لا بد أن نستخدمها حتى ننتفع بها.

توجد مخاوف قليلة صالحة لأنها تحمينا من الأذى؛ لكن المخاوف التي تمنعنا من فعل ما نؤمن أننا ينبغي أن نفعله، أو حتى الأشياء التي نريد أن نفعلها، كلها من الشيطان.

لست ضحية بعد

يقضي كثيرون ممن تأذّوا أو تعرضوا للاستغلال حياتهم بعقلية الضحية. أشجّعك ألا تفعل هذا. إن كان الشيطان قد نجح في أن يؤذيك مرةً، لا تسمح له أن يظل يؤذيك عن طريق قبول أكذوبة أنك ضحية. ربما كنت ضحية في وقت ما، لكنك الآن باعتبارك من أولاد الله، فأنت خليقة جديدة، والأشياء العتيقة قد مضت (٢كو ٥: ١٧). تعرضتُ للإيذاء الجنسي أثناء طفولتي، لكنني أشعر الآن أن كل هذا حدث لامرأة كنت أعرفها، لأنني لم أعد تلك الضحية العاجزة. إنني شخص جديد في المسيح، وأنت أيضًا. ويعظم انتصارنا بالمسيح الذي يحبنا (رو ٨: ٣٧).

تعلّمنا كلمة الله ألا نعطي للشيطان مكانًا (أف ٤: ٢٧). نستطيع أن نعطيه مكانًا بطرق متعددة. يتحدث أفسس ٤: ٢٧ بالتحديد عن التمسك بالغضب ورفض الغفران كطريقة لإعطاء الشيطان مكانًا، لكن التوجهات الخطأ يمكن أن تؤدي للنتائج نفسها، لسنوات طويلة، حتى بعد أن أصبحت مسيحية مؤمنة، كنت أشعر بمرارة وشفقة على الذات وعدم غفران في حين أن الله كان يقدم لي القوة. لكنني أدركت أنني لا يمكن أن أحتفظ بتوجُّهاتي السيئة وأتمتع بقوته في الوقت نفسه. كان لديَّ أسباب تجعلني أشعر بالأسف على نفسي، وربما أنت أيضًا كذلك، لكن لا يحق لنا أن نشعر بذلك لأن يسوع مات عنا لكي يحررنا من الماضي ويمكّننا أن نحيا حياة جديدة تمامًا.

إبليس يعذّب

صُمِّمت الكثير من المخاوف والفوبيا التي يختبرها الناس لا لشيء إلا لأن تعذبهم. توجد أنواع كثيرة من الفوبيا لدرجة أنه لا توجد طريقة لحصرها. لكن يبدو كل نوع حقيقيًّا جدًّا للشخص الذي يعاني منه. على سبيل المثال، لدينا مخاوف من التكلم أمام الناس، والارتفاعات، والأماكن الضيقة، والزحام، والمهرجين، والجراثيم، والظلام، والعواصف، والثعابين، والعناكب. قال جيري ساينفيلد مرة: «من أكبر الألغاز بالنسبة لي أن تستطيع امرأة أن تسكب شمعًا ساخنًا على

ساقيها، وتزيل الشعر من جذوره، وتظل خائفة من عنكبوت».

بعض أنواع الفوبيا غريبة بشكل خاص، مثل النوموفوبيا، وهو الخوف أن تبقى بدون هاتفك المحمول أو بدون القدرة على استخدام الأجهزة المحمولة. أشعر بالأسف على من يتعذبون هكذا بسبب أي من هذه المخاوف، لكنني أؤمن أن الطريقة الوحيدة للتغلب عليها هو مواجهتها. يحتاج بعض الناس إلى المشورة أو العلاج من قبل أحد المتخصصين. أيًّا كان ما تحتاج إلى فعله، أشجعك على ألا تتحمل الخوف وتسمح له بالتحكم فيك.

يريد الله أن يباركك، ويريدك أن تتمتع بالسلام والفرح العظيم. عندما تشعر بالخوف، ضع ثقتك في الله على الفور وتحرّك رغم خوفك!

«قاومْ خوفَك؛ لن يقودَك الخوف أبدًا إلى نهايةٍ إيجابيَّةٍ. تحرَّكْ من أجل إيمانك وما تُصدّقه».

تي دي جيكس

مواجهة الخوف معًا

طيلة عمري وأنا أخاف من الظلام. في طفولتي ومراهقتي، كنت أستلقي في الفراش وأنا مرتعبة، أصغي إلى الأصوات. مرارًا وتكرارًا، كنت أصرخ لكي يأتي والداي، وأجبرهم أن يفتشوا المنزل ويؤكدوا لي أن كل شيء آمن.

عندما كنت أنجح أخيرًا في النوم، لم يكن الأمر أفضل كثيرًا. كنت كثيرًا ما أتعذَّب بالكوابيس، وأستيقظ مفزوعةً.

ظللتُ أقول لنفسي: **بالتأكيد سوف ينتهي كلُّ هذا عندما أكبر.** لكنه لم ينتهِ أبدًا. كل ليلة، حتى بعد أن كبرت، كنت أتحول إلى تلك الفتاة ذات الثمانية أعوام، التي تنكمش تحت الغطاء، تصغي إلى الأصوات.

طاردَني خوفي من الظلام حتى الثلاثينات من عمري. حتى بعد أن تزوجت، كنت باستمرار أوقظ زوجي توم لكي يفتش البيت ويحاول أن يهدئ مخاوفي. كنت أشعر بالذل لكنني لم أعرف ماذا أفعل.

ثم، عندما ظننت أن الأمور لا يمكن أن تكون أسوأ من هذا، طُلب من توم أن يعمل في الليالي في وظيفته. أصبحت وجهًا لوجه مع أكبر مخاوفي: أن أكون وحدي في الظلام.

في ذلك الوقت، بدأتُ أنمِّي علاقةً أقرب مع الله. سألته: ما الذي ينبغي أن أفعله بخصوص خوفي الشديد؟ لن أنسى أبدًا ما تكلم به إلى قلبي: «سوف نواجه الخوف من الظلام معًا».

قادني الربُّ أن أبدأ في حفظ آيات عن الخوف. في الليل، بينما كنت أجلس في فراشي، كنت أصلي بالروح وأنطق بالعديد من الآيات بصوت مرتفع: «ما أعطاني اللهُ روح الخوف، بل روح القوة والمحبة والفطنة!»، «إذا اضطجعتُ فلا أخاف، بل أضطجع ويلذ نومي» (٢تي ١: ٧؛ أم ٣: ٢٤).

واصلتُ الصلاة، وملأتُ ذهني بكلمته، وتكلمت بها قدر ما استطعتُ. تدريجيًّا، أجرى الله معجزةً وكسر قوة الخوف التي رافقتني طويلًا. بعد كل تلك السنوات، استطعت أخيرًا أن أقول: «لا أخاف من الظلام».

__ دونا

الفصل السابع

علاجُ الخوفِ

«لَا خَوْفَ فِي الْمَحَبَّةِ، بَلِ الْمَحَبَّةُ الْكَامِلَةُ تَطْرَحُ الْخَوْفَ إِلَى خَارِجٍ لِأَنَّ الْخَوْفَ لَهُ عَذَابٌ. وَأَمَّا مَنْ خَافَ فَلَمْ يَتَكَمَّلْ فِي الْمَحَبَّةِ».

(١يوحنا ٤: ١٨)

قرأت أن أحد الأسباب التي لأجلها لا يجب أن نخاف هو أن الله معنا دائمًا. سبب كبير آخر لأجله لا يجب أن نعيش في خوف، هو أن الله يحبنا بالتمام. طالما سمحنا للخوف أن يحكمنا، سنظل نحتاج أن نتعلّم عن محبة الله لنا ونختبرها.

بما أن الله يحبنا، فإنه سوف يعتني بنا جيدًا ويساعدنا دائمًا. نستطيع أن نثق ونطمئن في معرفة أنه يحبنا طوال الوقت، في كل موقف. قال الرسول بولس إننا ينبغي أن نكون متأصلين في محبة الله للدرجة التي معها لا يستطيع أي شيء، مهما بدا سيئًا، أن يفصلنا عنها:

«مَنْ سَيَفْصِلُنَا عَنْ مَحَبَّةِ الْمَسِيحِ؟ أَشِدَّةٌ أَمْ ضِيقٌ أَمِ اضْطِهَادٌ أَمْ جُوعٌ أَمْ عُرْيٌ أَمْ خَطَرٌ أَمْ سَيْفٌ... وَلَكِنَّنَا فِي هَذِهِ جَمِيعِهَا يَعْظُمُ انْتِصَارُنَا بِالَّذِي أَحَبَّنَا. فَإِنِّي مُتَيَقِّنٌ أَنَّهُ لَا مَوْتَ وَلَا حَيَاةَ، وَلَا مَلَائِكَةَ وَلَا رُؤَسَاءَ وَلَا قُوَّاتِ، وَلَا أُمُورَ حَاضِرَةً وَلَا مُسْتَقْبَلَةً، وَلَا عُلْوَ وَلَا عُمْقَ، وَلَا خَلِيقَةَ أُخْرَى، تَقْدِرُ أَنْ تَفْصِلَنَا عَنْ مَحَبَّةِ اللهِ الَّتِي فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ رَبِّنَا».

(رومية ٨: ٣٥، ٣٧-٣٩)

لاحِظ أن بولس يقول إنه «متيقِّن» أنه لا يوجد ما يمكن أن يفصلنا عن محبة الله. نستطيع أن نثق في هذا. سوف يساعدُك التفكير الكثير في مقدار محبة

الله لك أن تواجه المخاوف في حياتك. سهلٌ أن تخبر الآخرين أن الله يحبُّهم، لكن يصعب الأمر عندما نفكر في محبته لنا نحن. بالتأكيد لا يريدك الشيطان أن تعرف محبة الله الكاملة التي تفيض باستمرار من نحوك؛ لأنه يعرف أن هذا سيجعلك قويًّا وبلا خوف ومطمئنًّا وواثقًا.

عدمُ الأمان

إن من يشعرون بعدم الأمان يركِّزون على ذواتهم. إنهم يهتمُّون باستمرار بما يعتقده الآخرون عنهم، وتصبح المخاوف التي يختبرونها لا نهائية. لا يستطيعون أن ينمُّوا علاقات جيدة لأنهم منشغلون بمحاولة إبهار الآخرين بدلًا من أن يكونوا أصدقاء صالحين لهم.

> علاج عدم الأمان هو قبول محبة الله.

يُحزِنُني حقًّا أن أتعامل مع أشخاص يشعرون بعدم أمان؛ لأنَّ كل ما يفعلونه ويفكرون فيه ويقرِّرونه مصبوغٌ بعدم الأمان الذي لديهم. إنهم يرفضون الفُرَصَ بسبب خوفهم من عدم الكفاءة، وعدم أمانهم يجعل الآخرين يشكُّون في أنه يمكن الاعتماد عليهم. وعلاج عدم الأمان هو قبول محبة الله. إنها تشبه المرهم الشافي الذي يشفي النفس (الحياة الداخلية)، وأنا شخصيًّا أعتقد أنها الشيء الوحيد الذي يستطيع أن يفعل هذا. يريد كلُّ إنسان أن يُحَبَّ، لكننا غالبًا ما نبحث عن الحب في كل الأماكن الخطأ ونتجاهل محبة الله، التي تنسكب علينا طوال الوقت (رو ٥: ٥).

بما أننا مسيحيُّون، ربما نسمع كثيرًا أن الله يحبنا، لكن هل نسمع حقًّا، وهل نفهم قوة محبته المذهلة؟ إن فهم الشيء بعقولنا يختلف عن سماعه بقلوبنا وتصديقه وقبوله فعليًّا. أتذكر أنني وقفتُ أمام المرآة، ونظرتُ إلى عينيَّ مباشرةً، وقلتُ بصوتٍ مرتفع: «يا جويس، الله يحبكِ!» فكرتُ في تلك الكلمات وتكلمتُ بها على نفسي كثيرًا إلى أن أصبح الحق واقعًا في حياتي.

عندما لم تلقَ صلواتك استجابةً بالطريقة التي كنت ترجوها، أو عندما اختبرت الألم أو الفقد أو المآسي، هل قلتَ أبدًا «ألا تحبني يا رب؟» أنا قلتُ هذا، وربما أنت أيضًا، لكنني لا أقول هذا أبدًا الآن لأنني أعرف أنه لا يستطيع شيءٌ أن يفصلَنا عن محبة الله.

عندما نشعر بعدم أمان، يكون لدينا الكثير من المخاوف. ويتعلق كثيرٌ منها بأنفسنا. إن علاقتنا بأنفسنا مهمة للغاية، ولا بد أن نجعل صحة تلك العلاقة أولويةً؛ لأننا إذا لم نحب ما نحن عليه وشعرنا بالذنب معظم الوقت نتيجة نقائصنا، فسوف يجعلنا هذا غير قادرين أبدًا على أن نستمتع حقًّا بالحياة. بل سأتمادى وأقول إننا ينبغي أن نحب أنفسنا. عندما أقول هذا، يضع معظم الناس حاجزًا ويعتقدون على الفور أن هذا يعكس توجهًا أنانيًّا ومتمركزًا حول الذات لا يمكن أن يكون صحيحًا. لقد علَّمَنا الدينُ الكثيرَ عن أننا خطاة، لدرجة أننا ربما لم نَعُد نتذكر أننا نلنا الغفران وأصبحنا خليقةً جديدةً في المسيح. بالطبع يجب أن نحزن على خطيَّتنا ونسعى للتغلُّبِ عليها، لكن حتى في وسط أسوأ لحظاتنا، يظل الله يحبُّنا. ويعني قبول محبته أننا نحب أنفسنا بطريقة متزنة، لا بطريقة أنانية ومتمركزة حول الذات.

لقد علَّمَنا الدينُ الكثيرَ عن أننا خطاة، لدرجة أننا ربما لم نَعُد نتذكر أننا نلنا الغفران.

كانت لي صديقة تكره نفسها، وأتذكر ذات مرة أنها طلبت من راعي كنيستنا أن يصلي من أجلها. عندما سألها ما الذي كانت تحتاج الصلاة لأجله، أجابت: «أنا أكره نفسي». تراجع الراعي لبضع خطوات ونظر إليها وقال: «من تظنين نفسكِ؟ ليس لكِ الحق أن تكرهي نفسكِ؛ لأن يسوع تألم كثيرًا بسبب محبته الكبيرة لكِ. إحدى الطرق التي تشكرينه بها هو أن تقبلي محبته وتحبي نفسكِ».

يمكن أن نكون غير أنانيين ونرغب دائمًا في مساعدة الآخرين، لكننا نستطيع أن نفعل هذا ونظل نحب أنفسنا محبة تقية. في الحقيقة، أجد أنني كلما قدَّرت نفسي أكثر وكنت في سلام مع نفسي، زادت رغبتي في أن أنسى نفسي وأساعد من هم في احتياج. أشجِّعك أن تتصالح مع نفسك وتقدِّر الشخص الفريد الذي خلقك الله لتكونه.

يوجد اختلاف بين غرامنا بأنفسنا ومحبة أنفسنا؛ لأن الله خلقنا ويحبُّنا محبةً كاملةً. تعني محبةُ النفس قبول محبة الله. إنه يقدِّرُنا ويريدنا أن نقدِّرَ أنفسنا. هل حاولت أبدًا أن تثني على شخصٍ ما ليس لديه القدرة ببساطة أن يقبل كلماتك اللطيفة باتضاع ويقول شكرًا؟ حدث هذا معي، وهذا الأمر يشبِهُ صفعةً على الوجه. أتخيَّل أن الله يُجرَح أيضًا عندما يسكب محبته علينا ولا

نقبلها لأننا لا نعتقد أننا نستحقها.

إن السبب الذي لأجله جاء يسوع لكي يفدينا هو أننا لا يمكن أبدًا أن نكون صالحين بما يكفي لأن نستحق محبة الله. يقول الكتاب المقدس إن محبته قد **انسكبت** علينا بالروح القدس (رو ٥: ٥). قال النبي ملاخي إن الله يفيض علينا بالبركة (مل ٣: ١٠). يمكننا أن نرى أن الله ليس بخيلًا وكل ما يريدنا أن نفعله هو أن نحبه ونفتح قلوبنا لقبول صلاحه ومحبته.

ربما تعتقد أنك تحتاج إلى تحسين سلوكك وتقليل ارتكاب الخطية حتى يمكن أن يحبك الله أو يباركك. لكن الحقيقة هي أنك كلما قبلتَ محبَّةَ الله أكثر، أحببتَه أكثر في المقابل. ثم، من منطلق تلك المحبَّة، سوف تريد أن تطيعه. نحن لا نطيع الله لكي نجعله يحبُّنا، بل نطيعه تجاوبًا مع حقيقة أنه يحبنا كثيرًا جدًّا، مع أننا لا نستحقُّ هذه المحبة أبدًا.

مررتُ بأوقاتٍ مع بعض الأصدقاء، ومع أولادي وأحفادي، كانوا فيها لسببٍ أو لآخر يشعرون بضيقٍ حقيقيٍّ من أشياء بسيطة مثل ظهور البثور. عندما كانوا يشعرون هكذا، كان هذا يؤلمني. كنت أحاول وأحاول أن أقنعهم أنهم رائعون، ومميزون، ومقدَّرون، ومحبوبون، لكنهم كانوا ينهمكون في غلطاتهم فيرفضون أن يصدقوني. عندما أقارن تلك الخبرات بما يشعر به الله، أشعر بالحزن من أجله لأن أولاده كثيرًا ما يرفضون محبته.

اقبل محبة الله ودعها تشفي مناطق عدم الأمان لديك وتمنحك الشجاعة لتواجه الحياة بجرأة وتفعل ما يلزم فعله، حتى إذا اضطُررتَ أن تفعل هذا وأنت خائفٌ.

هل أنت غاضبٌ من نفسك؟

أعرف امرأةً غاضبةً دائمًا من شيء أو آخر. ومع أنها تبدو غاضبةً من الآخرين، فإنها في الواقع غاضبة من نفسها. كان التواجد معها غير مريح ويجعل الناس متوتِّرين. كانت ممن ينشدون الكمال ولديها قائمة بالأشياء التي تتوقعها من نفسها، وفي أي مرةٍ لا ترقى لمستوى توقُّعاتها، كانت تغضب. كانت دائمًا تستاء من نفسها إلا عندما تنجح في كل شيء تفعله. وكانت لديها القدرة على مراجعة كلِّ بند من قائمة مهامها اليوميَّة كلَّ يوم. كما كانت تشعر

بالسعادة والفخر في مناسبات نادرة عندما كانت تتمّم كلَّ البنود التي في قائمتها وتتصرف طوال اليوم بطريقة نموذجيَّة. كانت تتأرجح بين الفخر والذنب؛ الفخر إذا أحسَنَتِ العملَ والذنب إذا لم يحدث هذا. هل يبدو هذا مألوفًا؟ يضغط الكثيرون على أنفسهم بهذه الطريقة مثلها إلى أن يدركوا أخيرًا أنهم لا يستطيعون أن يشتروا محبة الله واستحسانه، لأننا مهما ظننَّا أننا كاملون، دائمًا ينقصنا شيءٌ ما. مات يسوعُ من أجلنا ونحن بعد خطاة، لهذا يمكن أن نرى أننا لم نفعل شيئًا لنستحق محبته (رو ٥: ٦-٨).

«اللهُ الَّذِي هُوَ غَنِيٌّ فِي الرَّحْمَةِ، مِنْ أَجْلِ مَحَبَّتِهِ الْكَثِيرَةِ الَّتِي أَحَبَّنَا بِهَا، وَنَحْنُ أَمْوَاتٌ بِالْخَطَايَا أَحْيَانَا مَعَ الْمَسِيحِ».

(أفسس ٢: ٤-٥)

إن محبة الله عطيَّةٌ، وحقيقةُ أنه يحبُّنا لدرجة أنه أرسل ابنه الوحيد يسوع لكي يدفع ثمنَ خطايانا ويتألم بدلًا منا، برهانٌ على تلك المحبة.

أنا أفهم معنى ألا يحب الإنسانُ نفسَه أو يشعر بعدم الأمان، لأنني كنت كذلك في وقت ما. لم يبدُ أنني أعاني من عدم الأمان، لكنني في ذهني وفي قلبي كنت كذلك. كنت أحتاج أن يضعني زوجي أولًا دائمًا في كل شيء في حياته، وأن يريد أن يكون معي باستمرار. نتيجة لهذا، شعر بالاختناق والتلاعب من جانبي. ما كنت أظهر به للعالم من حولي لم يكن هو حقيقتي، وكنت أتغير بسرعة بناءً على ما يتوقَّعُه الناسُ منِّي.

أتذكر أن ديف سألني ذات مرة «لماذا تصبحين مختلفةً تمامًا عندما تكونين بالقرب من أبيكِ؟» لم أكن أعي حتى هذا، لكنه كان على حقٍّ. كان سلوكي يتغير بالقرب من أبي؛ لأنني كنت أشعر بالخوف وعدم الأمان بجانبه. لم أواجهه أبدًا بشأن خطيَّته في حقِّي، وكنت أحتاج أن أفعلَ هذا لكي أتحرر وأكون نفسي عندما أحتاج للتواجد بجانبه. في النهاية فعلت هذا، لكن استغرقَ الأمرُ طويلًا لكي أكون مستعدَّةً لأن أفعله، وحتى عندما فعلتُ هذا، فعلتُهُ وأنا أشعر بخوف رهيب من ردِّ فعله. أستطيع أن أقول بالتأكيد أنني فعلتُ هذا رغم خوفي. ومع أن ردَّ فعله لم يكن إيجابيًّا، كانت هذه خطوةً للأمام، وببساطة أدت مواجهتي لخوفي منه إلى إضعاف ذلك الخوف. تحدثتُ إليه عن الإساءة مرةً أخرى في وقت لاحق، وفي النهاية استطاع أن يتوب ويقبل يسوع مخلِّصًا له.

الأمان في المسيح

يقدم لنا اللّهُ الأمانَ فيه. تُعتَبَر هذه الآية مثالًا جيدًا على هذا الوعد.

«وَأَصْعَدَنِي مِنْ جُبِّ الْهَلاَكِ، مِنْ طِينِ الْحَمْأَةِ، وَأَقَامَ عَلَى صَخْرَةٍ رِجْلَيَّ. ثَبَّتَ خُطُوَاتِي».

(مزمور ٤٠: ٢)

إن اللّه هو منقذُنا. لكن لا يمكن أن نُنقذ من شيء إن كنا نرفض أن نعترف أنه مشكلة. أو إن كنا نستخدمه كعكاز للتحكم في الآخرين. سمعت الكثيرين يستخدمون عبارة «لا أستطيع، إنني أشعر بعدم أمان» كحجة لعدم التحرّك عندما يكون عليهم ذلك. لن نتحرر أبدًا من أي شيء إن ظللنا نسوق الأعذار.

لن نتحرر أبدًا من أي شيء إن ظللنا نسوق الأعذار.

عندما نقبل يسوع مخلِّصًا، لا يكون هذا لمجرد أن نذهب إلى السماء عندما نموت، بل لكي نحيا في الحرية والنصرة أثناء وجودنا هنا على الأرض. إن سماحنا للّه أن يحررنا من الماضي ويشفينا هو أحد الطرق التي نمجد بها اسمه، إذ نصبح براهين على نعمته! إنه خبيرٌ في شفاء منكسري القلوب وتحويل الخائفين إلى شجعان.

كان الرسول بطرس يشعر بعدم أمان وخوفٍ كبيرين، لهذا عندما تعرض للتهديد أنكر ثلاث مرات أنه حتى يعرف المسيح (لو ٢٢: ٥٤-٦٢). لكن بعد فترةٍ، بعد أن حل عليه الروحُ القُدُسُ، كرز بجرأةٍ في شوارع أورشليم وانضم حوالي ثلاثة آلاف نفس إلى الكنيسة في ذلك اليوم (أع ٢: ٤١). يا له من تغيير رائع! إنه يبيِّن إلى أي مدى يمكن أن نكون جبناء إذا اعتمدنا على أنفسنا وإلى أيِّ مدى يمكن أن نتجرأ إذا اعتمدنا على يسوع ونعمته.

سوف تظل خائفًا وجبانًا لبقية حياتك ما لم تقرر أن تواجه الخوف وعدم الأمان بحسم وترفض أن تفعل أي شيء إلا ما يريدك اللّه أن تفعله. أنت قويٌّ بالرب وبشدة قوته (أف ٦: ١٠). ابدأ في النظر إلى نفسك على أنك قويٌّ بدلًا من أن ترى نفسك ضعيفًا وخائفًا تشعر بعدم الأمان والجُبن. انظر إلى نفسك على أنك محبوب بلا شروط، ومقدَّرٌ وغالٍ في نظر اللّه. ما تصدِّقه عن نفسك مهمٌّ

للغاية. مهما فعل اللّٰهُ لنا، فإننا ما لم نصدقه، لن نعتبره لنا أبدًا. إننا نقبل ما يقدِّمه اللّٰه عن طريق الإيمان وتصديق كلمته، ونقبل ما يقدمه الشَّيطان عن طريق الخوف وعدم الأمان.

ليست مشيئة اللّٰه أن نشعر بعدم الأمان. عدم الأمان ليس جزءًا من شخصيتك، ولا هو شيء يجب أن تتحمله.

ليست مشيئة اللّٰه أن نشعر بعدم الأمان. عدم الأمان ليس جزءًا من شخصيتك، ولا هو شيء يجب أن تتحمَّله. تعلَّم مقدار محبة اللّٰه لك، لأنها هي العلاج لعدم الأمان، وسوف تمنحك الجرأة.

لا تُعطَى محبة اللّٰه بدرجات متفاوتة بناءً على مستوانا مما نسمِّيه الكمال. اللّٰه محبة. وهو يحبُّنا لأنه صالح ويريد أن يحبنا. مهما كان ما تفعله، لن يمنع هذا اللّٰه من أن يحبك. ربما يمنعك من أن تقبلَ محبَّتَه، لكن محبتَه دائمًا حاضرة لكي تشفي وتنقذ - بغضِّ النظر عن أيِّ شيء.

«ليس الشجاع هو من لا يشعرُ بالخوفِ، بل من يقهرُ ذلكَ الخوفَ».

نيلسون مانديلا

الغناء وسط الخوفِ

يبدو أن الخوفَ يظهر بأغرب الطرق. على سبيل المثال، لو أخبرني أحدٌ منذ عشرين سنةً (عندما كنتُ في الثامنة عشرة فقط) أنني سوف أخاف يومًا من أن أغنّي، ما كنت لأصدقه!

في ذلك الوقت، كنت أعيش في أندونيسيا، حيث وُلدتُ وتربَّيتُ. منذ طفولتي وأنا أغنّي في الكورال، وكنتُ أحبُّ كل لحظةٍ من هذا. بل إنني واصلتُ الغناء باحترافٍ، وعملتُ مع مجموعاتٍ موسيقيَّةٍ شهيرةٍ وقدَّمتُ الأغاني في التليفزيون. كان الغناء يَسري في دمي.

في أوائل العشرينات من عمري، انتقلتُ إلى الولايات المتحدة، حيث قابلتُ زوجي. في النهاية أنجبنا طفلةً جميلةً، ولسنواتٍ نحَّيتُ مسألة الغناء جانبًا.

منذ بضع سنوات، بدأ الله يتكلم إلى قلبي عن الغناء وقيادة أوقات العبادة. ترددتُ للغاية. قلتُ لله: «إن كنت تريدني أن أفعل هذا، يجب أن يأتي الراعي بنفسه ويطلب مني ذلك».

بالطبع تعرفون ما حدث بعد هذا. بعد الاجتماع في الكنيسة في أحد الأيام، اقترب مني الراعي وقال: «سمعت أنكِ تجيدين الغناء. هل تودين ذلك؟»

أجبته بالإيجاب، لكنني كنت **مرعوبة**. لم أغنِّ منذ سنوات، وكنت خائفة من الرجوع. كما أن تأدية أغاني البوب شيء، وقيادة فترة العبادة شيءٌ مختلف تمامًا.

على مدار العامين التاليين، قدتُ فترات العبادة بشكل ما في كنيستي، **وقد غيَّر هذا حياتي بالتمام**. وبما أنني كنت مبتدئةً، فقد كانت هذه بداية علاقة أعمق وأكثر إشباعًا مع الله.

لكن القرار الجريء أن أقف هناك على المسرح -عندما لم أكن أعرف ما إذا كنت سأفشل أو أنجح- أعطاني أيضًا ثقةً جديدةً في مجالات أخرى. بعد هذا بفترة قصيرة، اتخذتُ قرارًا جريئًا في العمل أن أتولى دورًا جديدًا يمثل تحدِّيًا أكبر. ثم أتاح لي هذا القرار فرصًا أعظم.

أستطيع أن أقول بصدق إنني لم أعد تلك المرأة التي كنتُ عليها. أصبحت أكثر جرأةً وثقةً وإقبالًا على تجربة أشياء جديدة. وبدأ كل هذا عندما قررت أن أتحرّك رغم خوفي - وأغني.

__ ميلاني

الفصل الثامن

الحياةُ بجرأةٍ

«اَلشِّرِّيرُ يَهْرُبُ وَلَا طَارِدَ، أَمَّا الصِّدِّيقُونَ فَكَشِبْلٍ نَبِيتٍ».

(أمثال ٢٨: ١)

لا يوجد نقصٌ قوةٍ في السماء، وليس الله في حالة ركود. إن لديه ما يكفي وأكثر لكل ما نحتاج إليه. قال أيوب «عظيمٌ هوَ اللهُ فَوقَ إدراكِنا» (أي ٣٦: ٢٦ - الترجمة العربية المشتركة).

كثيرًا جدًّا عندما نواجَه بتحدٍّ أو فرصةٍ لفعل شيءٍ ما لم يسبق أن فعلناه من قبل، نسأل أنفسنا، هل نظن أننا نستطيع أن نفعله؟ لكن هذا السؤال خطأ تمامًا. ما ينبغي أن نسأله هو: «يا رب، هل يمكنك أن تفعل هذا؟» لا يطلب الله منا أن نفعل أشياء؛ إنه يطلب منا أن نسمح له أن يفعل الأشياء من خلالنا.

أستطيع أن أؤكد لك أنك تستطيع أن تفعل أيَّ شيء يطلب اللهُ منك أن تفعله، مهما كانت صعوبته أو مهما كان نقص خبرتك، إذا ثبت عينَيْكَ عليه وأدركت أنه يكفي وأكثر. لا تدع الشيطان يسلبك بركاتك من خلال الخوف. غير المستطاع لدى الناس مستطاع لدى الله (لو ١٨: ٢٧).

«مَا لَمْ تَرَ عَيْنٌ، وَلَمْ تَسْمَعْ أُذُنٌ، وَلَمْ يَخْطُرْ عَلَى بَالِ إِنْسَانٍ: مَا أَعَدَّهُ (صنعه وجهزه) اللهُ لِلَّذِينَ يُحِبُّونَهُ».

(١كورنثوس ٢: ٩)

تخبرنا هذه الآيةُ أننا لا نستطيع حتى أن نبدأ في تخيُّل مقدار ما يريد الله أن يفعله لنا ومن خلالنا إذا أحببناه وصدَّقناه. يؤدي الإيمانُ إلى الجرأة، وتؤدي الجرأةُ

إلى النجاح. إن الجرأة هي الجوابُ على الخوف. سوف يأتي الخوفُ، لكن الجرأة يمكن أن تطرده. كان على بطرس أن يخرُجَ من السفينة لكي يمشي على الماء (مت ١٤: ٢٩). وكان على يشوع والكهنة أن يضعوا أقدامهم في نهر الأردن قبل أن تنشق المياه (يش ٣: ٥-١٧). وأنا وأنت غالبًا ما سيكون علينا أن نخطو خطواتٍ فعليَّةً أثناء شعورنا بالخوف. مع كل خطوةٍ جريئةٍ نخطوها، نقترب من بلوغ الهدف.

صلَّى الرسولُ بولسُ من أجل المؤمنين في أفسس أن يستنيروا حتى يفهموا عظمة قوة الله من نحوهم (أف ١: ١٨-١٩). نحتاج كلُّنا إلى هذا. لم يُصلِّ بولس حتى لا يواجه المؤمنون التحديات والمقاومة؛ بل صلَّى حتى يعرفوا ويفهموا القوة المتاحة لهم في المسيح. سمعنا كلنا قصصًا عن شخصٍ عاش فقيرًا، لكنه عندما مات وُجد مبلغ مليون دولار نقدًا مخبَّأ داخل فراشه. ليتنا لا نشبه ذلك المليونير الذي عاش عيشة الفقراء، إذ لنا كل موارد الله لكننا نتصرف وكأن لنا القليل جدًّا. أشجعك أن ترفض أن تظلَّ بدون فعل، لأن القوة متاحة لفعل أي شيء!

> ارفض أن تظل بدون فعل؛ لأن القوة متاحة لفعل أي شيء!

الله قادرٌ أن يفعل أكثر بكثير مما نطلب أو نفكر أو نتخيل من خلال قوته التي تعمل فينا (أف ٣: ٢٠). أرجو أن تلاحظ أن هذه الآية تقول إن الله يفعل هذا من خلال قوته التي تعمل **فينا**. لا يعمل الله بدلًا منا.

ما لم نرَ ونفهم أن قوة الله، لا قوتنا البشرية، عاملة، سوف يقتصر عملنا على ما نعتقد أن لدينا القدرة على فعله وسوف نتوقف عند هذا الحد. لكن عندما يكون الله شريكنا في الحياة، تكون كل الأشياء ممكنة. ليس ممكنًا أن نفعل أشياء عظيمة فقط، بل ممكن أيضًا أن نفعل أشياء صعبة.

أعرف زوجين لديهما زوجان من التوائم، والتوأم الأكبر صبيان مصابان بالتوحد. أندهش باستمرار من كيف يفعلان ما يفعلانه. أعرف زوجين آخرين جميلين لديهما طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة يتطلب تقريبًا رعاية مستمرة، ومرة أخرى أتعجب من قدرتهما. غالبًا ما ننظر إلى من يجتازون في أمور صعبة للغاية ونفكر أو نقول: «لا أعرف كيف تفعل هذا». إنهم لا يفعلون هذا فحسب، بل يفعلونه بابتسامةٍ على وجوههم. إنهم لا يتذمرون، ومع أن حياتهم مشغولةٌ للغاية، فإنهم يجدون وقتًا لمساعدة الآخرين.

قرأتُ مؤخرًا رسالةً من امرأة تعرَّضت لسكتةٍ دماغيَّةٍ خطيرة سبَّبت لها مشكلاتٍ جسديَّةً عديدةً. كانت حياتها قاسيةً جدًّا، لكنها كانت مصرَّةً أنها بخير.

كيف يفعلون هذا؟

كيف يتعامل الناس مع مثل هذه المواقف الصعبة؟ أحيانًا لا أستطيع تحمُّل بضع ساعاتٍ بدون أن أشكو من شيء صغير جدًّا مما يجعل الأمر سخيفًا. لكن في أحيانٍ أخرى مررتُ بظروف في غاية الصعوبة، ولم يعرف أحد شيئًا إلا المقربون مني.

إن الإجابة عن كيف يفعل بعض الناس ما يفعلونه هي هذه: بنعمة (قوة) الله.

الإيمان هو التوصيلة التي توصِّلنا بقوة الله.

إن النعمة تعني التمكين، والقدرة، والإحسان الإلهي. إنها تعني أن الله يفعل شيئًا لأجلنا أو يساعدنا عندما لا نستحق. النعمة مسحةٌ، إنها إحسان الله، وقوة الروح القدس لتسديد ضعفاتنا وعجزنا. قال الرسول يعقوب إن الله يعطينا نعمةً فوق نعمةٍ (يع ٤: ٦). أي أنَّ مخزون النعمة لا ينضب لديه أبدًا، لكن أحيانًا ما نتوقف عن قبول النعمة المتاحة لنا. نستطيع أن نأخذ كلَّ النعمة التي نريدها، ويظل لديه أكثر مما يكفي. يريد الله أن يساعدك. لم لا تدَعه يفعل هذا؟

نحن نقبل النعمةَ بالإيمان، لا بالخوف. ربما نقول إنَّ الإيمانَ هو التوصيلة التي توصِّلنا بقوة الله. لقد خلَّصَنا بالنعمة بالإيمان (أف ٢: ٨)، وكما خلَّصَنا هكذا، نحتاج أن نعيش حياتنا اليوميَّة. لا يشتري الإيمانُ بركاتِ الله. إن الإيمان هو اليد التي تمتد لتقبل ما دفع يسوعُ ثمنَه ويقدِّمُه لنا بنعمته.

لكي أساعدَك على فهم هذا، فكِّر في المصباح. إن الطاقة التي يحتاجُها المصباحُ لكي يعمل موجودةً في مقبس الحائط. ليس للمصباح طاقة في ذاته؛ بل يعمل فقط عندما يتم توصيله. إذا حاولنا أن نشغله قبل توصيله، لا يعني هذا وجود عجز في الطاقة. بل يعني ببساطة أن المصباح ليس موصَّلًا. يستطيع المصباحُ أن يعطينا كلَّ الضوء الذي نريده، لكن لا بدَّ أن يوصَّل بمصدر الطاقة ويُشغَّل.

هل أنت غير متَّصل؟

يأتي تفسير كلمة **الإيمان** في ترجمة AMPC الإنجليزية لكولوسي ١: ٤ على أنه «اتِّكالُ شخصيَّتكم الإنسانيَّة بكاملها على الله في ثقةٍ مُطلَقةٍ في قوته وحكمته وصلاحه». أحب هذا التفسير. فهو يخبرني أن الله له من القوة ما يكفي لأن يفعل أي شيء وأن له من الحكمة ما يكفي لأن يعرف كيف يفعل هذا وله من الصلاح ما يكفي لأن يريد أن يفعل هذا حتى لمن لا يستحقُّون. ما هو دورنا؟ أن نتَّكل على الله. ونعتمد عليه بالكامل، ونتضع، ونطلب، ونعرف أننا بدون يسوع لا نستطيع أن نفعل شيئًا (يو ١٥: ٥). نحن لا شيء في أنفسنا، لكننا كل شيء في المسيح.

بمجرد أن ترى من أنت حقًّا في المسيح وتعرف القوة المتاحة لك من خلاله، لن تسمح للخوف بعد أن يحكم حياتك وقراراتك. أشجِّعك أن تبدأ يومك بالله وتدرك كل صباح أنك لا شيء بدون الله وأن مجرد محاولة أن تفعل ما يلزم فعله في ذلك اليوم بقوتك الخاصة هو حماقة. ربما تتمم الأمر، لكنك لن تستمتع به، وسوف تشعر بالإرهاق في نهاية اليوم.

الله لديه خطة أفضل. إنه يدعونا أن ندخل إلى راحته من خلال وضع إيماننا فيه (مت ١١: ٢٨). ونوعية الراحة التي يقدمها ليست الراحة **من** العمل؛ بل هي الراحة **أثناء** العمل.

عند نقطةٍ ما في خدمة الرسول بولس، قال إنه كان يعمل أكثر من أي شخص آخر، لكنه لم يكن هو الذي يعمل العمل. كانت نعمة الله عاملة فيه ومن خلاله. واضح أن بولس اتخذ قرارات، وفعل أشياء، ولم يسمح للخوف أن يوقفه، لكنه كان يعرف أيضًا أن لا شيء مما فعله كان ممكنًا بدون نعمة الله. ظل بولس متصلًا بمصدر القوة. أنا وأنت لدينا الفرصة نفسها التي كانت له. نستطيع أن نحرص أيضًا على أن نظل متَّصلين بقوة الله.

قطع تيار المؤمن

يطلب البعضُ قوة الله ونعمته، ثم يفقدونها أو يعطلونها. ما الذي يتسبب في قطع التيار لديهم؟ فكر في الأمر بهذه الطريقة: عندما ينقطع التيار في

سلك ما. فهذا يعني أن الطاقة التي ينبغي أن تذهب إلى داخل الجهاز المقصود قد انحرفت إلى مكان آخر بسبب مشكلة في الأسلاك.

يمكننا أيضًا أن نفكر في هذا على أنه يشبه انفجار صمام الكهرباء أو الضغط على زر الإقفال. أعتقد أن هذا حدث لبعض المؤمنين. لماذا؟ إذا فقدت الطاقة في مخرج ما في البيت، ربما يكون صمام الكهرباء قد انفجر أو ربما ضغطت على زر الإقفال، ولا بد من استبدال الصمام أو إعادة فتح الزر حتى تتدفق الطاقة ثانية. في حياتنا اليومية، إذا توقف تدفق القوة، ربما يكون علينا عمل تغيير لأن شيئًا ما يعوق تدفقها. يمكن لأشياء عديدة أن تتسبب في قطع تيار قوة الله في حياتنا. هناك أكثر بكثير من الأمثلة الثلاثة التالية، لكنني أعتقد أنني سأوصل الفكرة بهذه الأمثلة.

١- التذمر

ربما يطلب الناس القوة أو النعمة لتتميم مهام صعبة معينة، وينالونها، وتسير الأمور جيدًا، لكنهم يبدأون في التذمر مما يجب عليهم فعله لإتمام المهمة. المفروض أن تُظهِر النعمةُ صلاحَ الله وتحفِّز الشكر في قلوب من يقبلونها. عندما لا يحدث هذا، يمكننا أن نقطع تيار قوة الله. إذا أردت أن تحافظ على تدفق القوة، يجب أن تظل شاكرًا. «احْمَدُوهُ، بَارِكُوا اسْمَهُ» (مز ١٠٠: ٤). الحياة الشاكرة حياة قوية.

كان توجُّهُ الامتنان هو ما لاحظتُه في المرأة التي أصيبت بالسكتة الدماغية وكرزت برسالة عن حياتها الجيدة برغم صعوبتها. مع أن حياتها صعبة، وهناك أشياء كثيرة لا تستطيع أن تفعلها، فإنها شاكرةٌ على كل شيء تستطيع أن تفعله. ليس توجُّهُها توجُّهَ التذمر، بل الشكر. يحافظ هذا على سَرَيَان القوة إلى حياتها. ربما يكون الشكر واحدًا من أقوى الأمور التي نستطيع فعلها، وسهل جدًّا أن ننسى فعله.

أوصى بولسُ المؤمنين ألا يحاولوا أن يفعلوا الأشياء -حتى أشياء مثل النمو روحيًّا- بقوتهم الخاصة، بل أن يسمحوا لله باستمرار أن يساعدهم. واستمر يشجعهم أن يفعلوا كل الأشياء بدون تذمر أو تعيير أو شكوى (في ٢: ١٢-١٤).

يخبرنا سفر دانيآل في العهد القديم عن شابٍّ اسمه دانيآل، كانت له قوة عظيمة. كان له القوة ألا يساوم حتى عندما كانت حياته على المحك (دا ١: ٨؛ ٦: ١١-١٢)، وكانت له القوة أن يسمح لنفسه أن يُلقى في جب الأسود، ويثق أن الله سوف يعتني به (دا ٦: ١٦-٢٣). لكن كان لدانيآل أيضًا عادة السجود ثلاث مرات كل يوم وتقديم الشكر لله بصوت مرتفع ونافذته مفتوحة (دا ٦: ١٠). حتى عندما تعرض للتهديد أن الأسود سوف تلتهمه، استمر تمامًا كما كان يفعل دائمًا وصلَّى ثلاث مرات كل يوم، مقدِّمًا الشكر لله. لم ينكمش في خوف أو يستسلم بسبب التهديدات. كان رجل إيمان ورجل امتنان، ومنحته هذه الديناميكيات الروحية القوة.

٢ - الشعور بالشفقة على الذات

يمكن أيضًا للشعور بالأسف على أنفسِنا عندما يُطلب منا أداء أشياء صعبة أن يقطع تيار قدرتنا على أن نقبل قوة الله. نستطيع أن نكون أقوياء أو بائسين، لكننا لا نستطيع أن نكون الاثنين معًا في وقتٍ واحدٍ. تشبه الشفقة على الذات عبادة الأوثان، لأنها تجعلنا نلتفت للداخل ونركز على ما نشعر به وكيف أن الحياة ظالمة بالنسبة لنا.

تعتمد جودة حياة أي شخص، بدرجة كبيرة، على نظرة ذلك الشخص. على سبيل المثال، يمكن أن يتعرض شخصان لمشكلة تستلزم عملية إصلاح مكلِّفة غير متوقَّعة. يمكن أن يشعر أحدهما بالأسف على نفسه، ويتذمر ويغضب، بينما يشكر الآخر الله على أن لديه المال الذي يكفي للإصلاح. ومع أن كليهما واجها المشكلة نفسها، فإن ما يقرر جودة حياتهما ليس **المشكلة**، بل **نظرتهما** لها.

إن توجُّهَك خاصٌّ بك، ولا يستطيع أحدٌ أن يجبرك على أن ترعى توجهًا سيئًا تجاه أي شيء إن كنت لا تريد ذلك. ومع أنك يمكن أن تجتاز في شيء صعب ويبدو ظالمًا، فإن الشعور بالأسف على نفسك لن يزيد الأمر إلا سوءًا. تؤدي الشفقة على الذات إلى الإحباط وغالبًا إلى الاكتئاب. كما يمكن أن تجعل الناس يغارون من الآخرين الذين لا يعانون من المشكلة التي يعانون هم منها ويحسدونهم. هل يمكنك أن تكون سعيدًا لأجل شخص آخر ينال بركة في الوقت الذي تتألم أنت فيه؟

> هل يمكنك أن تكون سعيدًا لأجل شخص آخر ينال بركة في الوقت الذي تتألم أنت فيه؟

٣ - الطمع في المجد

يقبل البعض نعمة الله (قوته، إحسانه، معونته، تمكينه، قدرته) ويفعلون أمورًا عظيمة أو ينجحون في تتميم شيء صعب. فيشعرون بالامتنان، لكن بعد فترة، يبدؤون في نسب الفضل لأنفسهم بشأن ما فعله الله.

لدينا مثال رائع على هذا في سفر دانيآل. تعظَّم ملك بابل نتيجة لنعمة الله، وكان بانتظام يعطي لله المجد وينسب له الفضل في نجاحاته. لكن بعد فترة، بنى نصبًا لنفسه وبدأ يتفاخر بكل إنجازاته. نتيجة لهذا، خسر مملكته وعاش مثل حيوان وحشي إلى أن اتضع في النهاية وتاب عن خطيته. إنَّ أَخْذَ المجد الذي لله سوف يعطل بالتأكيد سَرَيان قوة الله في حياتنا.

تكلم الله من خلال إشعياء أنه لن يعطي مجدَه لآخر (إش ٤٨: ١١). قال الرسول بولس إنه لا يجب أن يتفاخر أي إنسان زائل في محضر الله (١كو ١: ٢٩). وقال داود في مزمور ٣٦: ١١ «لَا تَأْتِنِي رِجْلُ الْكِبْرِيَاءِ».

عندما يطاردك الكبرياء، اهرب إلى الله وابدأ في شكره على نعمته التي أعطاها لك. سوف يتسبب الكبرياء في قطع التيار عن المؤمنين. هناك بالطبع طرقٌ أخرى كثيرة تقطع تيار قوتنا. تستطيع الخطية الخفية من أي نوع أن تفعل هذا. أشجِّعك بشدة إذا كان الله يتعامل معك بخصوص أي شيء، أن تتوب سريعًا وتطيعه. لا يريد الله سوى أفضل شيء لك، وشكرًا لله أن روحه القدوس فينا لكي يساعدنا إن تبعناه باجتهاد.

ابقَ متصلًا بمصدر قوتك، وسوف تُدهش مما يستطيع الله أن يفعله من خلالك!

الجزء الثاني

مواجهةُ الخوفِ

«الإيمان هو صعودُ الدرجةِ الأولى حتى عندما لا ترى السُّلَّم كاملًا».

مارتن لوثر كينج الصغير

عندما طارت مخاوفي

لسنواتٍ، كنت أسمح للخوف أن يستولي عليَّ. كنت أخاف من أن يحدث شيء سيئ، وأخاف من أن أتأذى، بل وأخاف من أن أغادر بيتي. لكن أكثر شيء هو أنني كنت **أخاف من الطيران**.

سافرت جوًّا عدة مرات عندما كنت صغيرة. كنت بخير لفترة، ثم تملكني الذعر. كانت عيناي تمتلئان بالدموع، وكنت أحارب فقط لألتقط أنفاسي.

بمجرد أن تزوجت وأنجبت، توقفت تمامًا عن السفر جوًّا. في ذهني، كنت أرى أنني أجازف بالكثير جدًّا إذا حدث شيء لي. من حُسْن حظي أن زوجي كان صبورًا. لكي أجتنب الطيران، كنا نسافر برًّا ونقود السيارة لآلاف الكيلومترات في إجازات العائلة.

بعد عشر سنوات من هذا، حدث شيء داخلي! قلت لنفسي: **يا ميشيل، هل تريدين أن تفوتكِ الأشياء هكذا دائمًا؟ يمكنكِ أن تواصلي الاستسلام لمخاوفكِ، لكن أي حياة هذه؟**

الله قوتي، وما كنت أستطيع أبدًا أن أفعل أي شيء بدونه. لكنه ساعدني أن أدرك أنه لن يجبرني أن أفعل أي شيء - لا بد أن آخذ الخطوة الأولى.

قلت في نفسي: **ستكون هذه الخطوة الأولى فريدةً من نوعها**. خططنا الرحلة، واشترينا التذاكر، وبالطبع جاء يوم السفر. كنت مرتعبة، لكن كان هذا شيئًا لا بد أن أفعله لكي أتحرر.

في المطار، عندما نادوا مجموعتنا لكي نصعد، بدأتُ أُصاب بالذعر. فجأة، امتُصَّ الهواءُ من الغرفة. لكنني وقفت وبدأت أتمشَّى، خطوةً بخطوةٍ، إلى أن وقفتُ على الطائرة. لا أقول إنني بالضرورة استمتعتُ برحلةِ الطيران الأولى، لكنني عرفت أن الأسوأ قد مرَّ.

رويدًا رويدًا، أصبحت أيضًا أكثر ثقةً في تجربة أشياء كنت دائمًا أرفضها؛ لأنني كنت خائفةً. ما زلت أمرُّ بأيام يحاول الخوفُ أن يوقفني فيها. لكنني بمجرد أن آخذ الخطوة الأولى، يصبح الأمرُ أسهلَ بكثير - **ويتَّسِع عالمي أكثر قليلًا**.

__ ميشيل

الفصل التاسع

خطوة بعد خطوة

«مِنْ قِبَلِ الرَّبِّ تَتَثَبَّتُ خَطَوَاتُ الْإِنْسَانِ وَفِي طَرِيقِهِ يُسَرُّ».

(مزمور ٣٧: ٢٣)

أثناء قراءتك لهذا الكتاب، ربما تفكِّر في نوع معيَّن من الخوف يعطِّلك وتود أن تتغلب عليه. ربما تريد أن «تتحرّك رغم خوفك» لكن في الوقت نفسه ربما تشعر أن مجرد التفكير في اتخاذ تلك الخطوة يطغى عليك. إن كان الأمر كذلك، أنا أتفهم هذا. شعرت بهذا بالضبط عندما أخبرني الله أنه سيأتي وقتٌ وسوف أحتاج أن أواجه أبي بشأن إساءته الجنسية لي. كما تراخيت أيضًا عندما طلب مني الله أن أترك وظيفتي وأدرس من أجل الخدمة - مع أن هذا كان حلمًا في قلبي. يمكنني أن أعدِّد مواقف كثيرة أخرى مشابهة. لهذا، صدِّقني، أنا أفهم أن الخوف يمكن أن يكون مسيطرًا. فكرة مواجهة الخوف في حد ذاتها مخيفة!

أرى أن أفضل طريقة للتغلب على أي شيء هي أن تخطو خطوةً واحدةً بدون التفكير في كل الخطوات الأخرى التي سوف تحتاج أن تخطوها لاحقًا. يعطينا الله نعمته يومًا بعد يوم، وهذا لأنه يريدنا أن نثق فيه. تُعلِّمنا كلمة الله أنه ينقذنا من أعدائنا قليلًا قليلًا (تث ٧: ٢٢). لم أتغلب فورًا على خوفي من أبي حتى بعد أن واجهته. لكنني عندما ثابرتُ لعدد من السنوات، وكنت أفعل ما أشعر أن الله يريدني أن أفعله بدلًا مما يخبرني به الخوف، أصبحت أكتسب انتصارات قليلة بانتظام إلى أن استطعت بحق أن أقول إنني تحررت تقريبًا بالتمام. أقول «تقريبًا» لأنني، كما ترى، ما زال لديَّ خوف واحد لازَمَني طيلة حياتي، ونعمل أنا والله معًا للتغلب على هذا أيضًا.

أنا أدرك أن معظم الناس يفضِّلون محاولة أن يصلُّوا لكي يزول خوفهم. يقولون: «يا رب من فضلك حرِّرْني من هذا الخوف حتى أستطيع أن أفعل ما تريدني أن أفعله». وقد جرَّبتُ هذا لسنوات، لكن لم يجب الله هذه الصلاة. أجابني عندما بدأت أصلي وأقول: «يا رب، من فضلك امنحني الشجاعة لكي أواجه هذا يومًا بيومٍ، خطوةً بخطوةٍ».

معروفٌ عن برنامج علاج مدمني الكحوليات المجهولين أسلوبهم في تعليم مدمني الكحوليات أن يواجهوا إدمانهم للكحوليات يومًا بيومٍ. إن النظر إلى آخر الطريق أمر مربك، لكن عندما نخطو خطوةً واحدةً كل مرة، يومًا بعد يوم، نستطيع أن نصدق أننا يمكن أن نفعل هذا.

اثبتوا

لا بد أن تكون رحلتنا مع الله نحو الحرية في أي مجال التزامًا طوال الحياة. توجد كلمةٌ يتكرر استخدامها في الكتاب المقدس ربما نغفلها، لكنها مهمة جدًّا وينبغي أن ننتبه أكثر إليها. هذه الكلمة هي **اثبتوا**. يقول لنا الكتاب المقدس إننا يجب أن نثبت في كلمة الله، عندها سوف نعرف الحق وهو سيحررنا (يو ٨: ٣١-٣٢). لا تأتي هذه الحرية بشكل سحريٍّ فقط لأننا نقرأ الكلمة، لكننا إذ نطيعها، نتحرر. لأننا إذا قضينا فقط وقتًا مع الكلمة بين الحين والآخر، أو عندما نكون في ضيق، لن يساعدنا هذا كثيرًا.

إن الحرية متاحةٌ، لكنَّ مواصلةَ السلوك فيها تتطلب التزامًا أن تخصص الوقت لكي تثقِّفَ نفسك عن الله وعن خطته لك ولتجدِّدَ ذهنك. إن أردت أن تكون طبيبًا، لن تتوقع أن تنجح بدون سنوات الدراسة. وهكذا يمكنك أن تفكر في المسيحي المنتصر بالطريقة نفسها.

وقت كتابة هذا الكتاب، يكون قد مرَّ على دراستي الجادة لكلمة الله أكثر من ثلاث وأربعين سنة. وأستطيع أن أقول إنني تحررت من أشياء كثيرة كانت تعذِّبني قبلًا. لقد تحررت حتى من القلق على أشياء ما زلت أحتاج أن أتحرر منها لأنني أعرف أنني في رحلة تمتد طوال العمر ولا يمكنني أن أتوقف. لا يمكنني أن أيأس. لا يمكنني أن أستسلم. إنني أسعى دائمًا نحو الأمور الصالحة القادمة. في

> لا يمكنني أن أتوقف. لا يمكنني أن أيأس. لا يمكنني أن أستسلم.

الحياة، إما أن نسعى للأمام أو ننجرف للخلف؛ ببساطة لا يمكن أن نظل في حالة سكون.

كتب بولس إلى أهل كولوسي وقال لهم: «وَاظِبُوا (كونوا جادين وثابتين بلا كلل) عَلَى (حياة) الصَّلَاةِ سَاهِرِينَ (متيقظين وعازمين) فِيهَا بِالشُّكْرِ» (كو ٤: ٢ - ترجمة AMPC الإنجليزية). في رسالته إلى تيموثاوس، تلميذه وابنه في الإيمان، كتب يقول: «وَأَمَّا أَنْتَ فَاثْبُتْ عَلَى مَا تَعَلَّمْتَ وَأَيْقَنْتَ، عَارِفًا مِمَّنْ تَعَلَّمْتَ» (٢تي ٣: ١٤). وكتب إلى أهل غلاطية بخصوص العبودية للخطية قائلًا: «فَاثْبُتُوا إِذًا فِي الْحُرِّيَّةِ الَّتِي قَدْ حَرَّرَنَا الْمَسِيحُ بِهَا، وَلَا تَرْتَبِكُوا أَيْضًا بِنِيرِ عُبُودِيَّةٍ» (غل ٥: ١).

كان بولس يعي جيدًا أن الحرية لا بد أولًا أن تُكتسب ثم تُحفظ. كان يعرف أنها ليست حادثة تحدث مرة واحدة فقط، بل إنها التزام مدى الحياة بالاستمرار في فعل الصواب، يومًا بعد يومٍ بعد يومٍ. يستخدم المسيحيون اليوم كلمة **الارتداد** لوصف من فقدوا حريتهم التي اكتسبوها مرةً، أو رجعوا إلى حياة الخطيَّة بعد أن تحرروا منها. لا تعجبني هذه الكلمة كثيرًا، لأنني لا أعتقد أننا «نرتد» لأي شيء فحسب. أعتقد أننا نختار اختيارات طوال الوقت، آلاف الاختيارات، اختيارات صغيرة واختيارات كبيرة. إذا واصلنا اختيار الاختيارات الصحيحة، لن نكتسب الحرية فقط، بل سنحتفظ بها.

تبدأ كل رحلة بخطوة واحدة، وكل ما يطلب الله منا أن نفعله هو أن نخطو خطوةً واحدةً. اخطُ خطوة الإيمان تلك، ثم خطوة أخرى، ثم أخرى، لكن فكر في خطوة واحدة في كل مرة. إذا فكرت في مدى صعوبة رحلتك والمدة التي ستستغرقها سوف تُهزم قبل حتى أن تبدأ. تذكر أن أي شيء تفعله لطاعة الله هو شيء لا يجب أبدًا أن تفعله بمفردك. هو سيكون معك دائمًا، يقويك ويشجعك في كل خطوة على الطريق. إن كنت تواجه تحديًا شاقًا في هذا الوقت من حياتك، لا تخف، لأن الله معك.

البداية

عرفت منذ سنوات طويلة أنني إن كنت أريد أن أستمتع بحالة صحّية مثالية وعمر طويل، لا بد أن أتمرن، وأرفع الأثقال، وأقوم بتدريبات تحسين أداء القلب. تتطلب مني الكتابة أن أظل جالسة لوقت طويل، وأخبرني أحد الأطباء مؤخرًا أن الطب الآن يعتبر نمط الحياة الساكن هو النوع الجديد من السرطان. لم يقل إن

الجلوس سوف يسبب السرطان، بل كان يحاول أن يلفت انتباهي إلى أن الجلوس لوقت أطول من اللازم خطر شديد على صحتنا.

أعطاني تكليفًا أقوم به عندما أقضي وقتًا طويلًا أمام جهاز الكمبيوتر. قال لي أن أقف وأتحرّك في الغرفة على الأقل مرة واحدة كل خمس وأربعين دقيقة وأن أؤدي تدريب الجلوس على الحائط لمدة خمس وأربعين ثانية! اقترح لي بالتحديد تدريب الجلوس على الحائط لأنني كنت أعاني من آلام الظهر. إن كنت لا تعرف ما هو الجلوس على الحائط، أريد أن أقول فقط إنه شاق! تسند ظهرك إلى الحائط وتثبت قدميك وتنزلق لأسفل لنصف المسافة تقريبًا وتظل في هذا الوضع لمدة من خمس وأربعين ثانية إلى دقيقة واحدة، أو أطول إن كنت تريد حقًّا أن تتألم. سوف تشعر أن عضلات الفخذ مشتعلة، لكن هذا «الاشتعال» يُفترض أن يكون مفيدًا لك.

نحن نجلس في السيارات، ونجلس أمام أجهزة الكمبيوتر، ونجلس أثناء الحديث في الهاتف، ونجلس ونشاهد التليفزيون. نحن نجلس في فترات انتظار مواعيد المقابلات، ونجلس لأسبابٍ كثيرة أخرى. أعتقد أننا نتفق جميعًا أن أسلوب حياتنا والمجتمع اليوم يقدم لنا دائمًا مقعدًا. نحن نستقل السلالم المتحرّكة والمصاعد بدلًا من أن نصعد على أقدامنا حتى ولو لطابق واحد. لا يتحرّك معظمنا كثيرًا، وبعدها نتعجب من أننا إذ نتقدم في السن نبدأ في الشعور بالتصلب، والألم في المفاصل، وانعدام الطاقة، ولا نشعر أننا بخير.

ظللت لوقت طويل أسوق الحجج حتى لا أتمرن. لم أفهم كيف يمكن أن أواظب على أيِّ نوع من التمرين مع كلِّ السفريات التي أقوم بها. بالإضافة إلى ذلك، أنا مشغولة جدًّا ولا أستطيع الذهاب إلى الجيم ثلاث مرات أسبوعيًّا. حاولت أن أتمرن بضع مرات في البيت بمفردي، ودائمًا كان الأمر ينتهي بأن أصاب، وتصبح هذه حجة أخرى لعدم التمرن. لكن في أحد الأيام، خطرت لي فكرة وعرفت أنها «فكرة من الله». (صحيح أن ليست كل الأفكار التي تخطر ببالنا من الله، لكن بعضها كذلك. إنها إحدى الطرق التي يتكلم بها إلينا. كانت هذه بالنسبة لي فكرة من الله).

> افعل فقط ما يمكنُك فعلُه وقتما أمكنك ذلك، ولا تقلق بشأن ما لا يمكنك فعله؟ أي شيء سيكون أفضل من لا شيء!

أثناء بحثي عن الحجج حتى لا أتمرن، فجأة فكرت وقلت لنفسي: لماذا لا تفعلين فقط ما يمكنكِ فعله وقتما أمكنكِ ذلك، ولا تقلقي بشأن ما لا يمكنكِ فعله؟ أي شيء سيكون أفضل من لا شيء!

نظرتُ جيدًا في المرآة على حالة جسدي واستطعتُ بسهولة أن أرى تدهورًا ملحوظًا. عرَّفني الله أنني لن أستطيع أن أكون قويةً بما يكفي في الثلث الأخير من رحلتي في الخدمة ما لم أفعل شيئًا في ذلك الوقت. كان مهمًّا جدًّا بالنسبة لي أن أنهي ما عيَّنني الله لكي أفعله، لهذا طلبت مدربًا. كانت خطتي الأولى هي أن يعلِّمني ذلك المدرب بعض التمارين التي يمكنني القيام بها في البيت ثم أراه كل بضعة شهور لأحصل على تمارين جديدة. الشيء المدهش هو أنني بمجرد أن بدأتُ -بمجرد أن أخذتُ الخطوة الأولى- بدأتُ أرى اختلافًا في جسدي، وفي مستوى طاقتي لدرجةٍ جعلتْني أريد أن أفعل ذلك أكثر وأكثر. كان هذا في عام ٢٠٠٥، وأنا الآن أتمرن مع المدرب ثلاثة أيام أسبوعيًّا، ما لم يكن باستطاعتي أن أفعل هذا أبدًا. نستطيع دائمًا أن نجد وقتًا ونفعل ما نريد حقًّا أن نفعله.

يظهر الله عندما نبادر بالفعل، لا عندما لا نفعل شيئًا.

أيًّا كان ما تواجهه، إذا أخذت الخطوة الأولى، لن تكون التالية والتي بعدها بمثل صعوبتها. يظهر الله عندما نبادر بالفعل، لا عندما لا نفعل شيئًا.

لنفترض أنك خائف من الظلام، ولهذا تنام والأنوار مضاءة رغم أنك في الخمسين من عمرك. تُضطر أنت وشريكة حياتك أن تناما في غرفتين منفصلتين لأنها لا تريد أن تنام والأنوار مضاءة. أنت تريد أن تكون الأنوار مضاءة، لكنك كنت تخاف من الظلام منذ طفولتك. يمكنك أن تبدأ رحلة الحرية بأن تدخل فراشك وتطفئ الأنوار لمدة خمس دقائق. إن كان هذا هو كل ما تستطيع أن تحتمله، ثم أضئ الأنوار ثانيةً. في الليلة التالية، اترك الأنوار مقفلة لمدة ست دقائق، وهكذا. حتى إذا استغرق الأمر عامين لكي تتغلب على خوفك من الظلام، فإن تحقيق بعض التقدم أفضل من لا شيء. إن كنت سعيدًا بنظام نومك، ليس عليك أن تفعل أي شيء. إن الله يحبك عندما تنام والأنوار مضاءة تمامًا كما عندما تنام في الظلام.

أنا أخاف من الثعابين، ولا أنوي قط أن ألتقط واحدًا حتى ولو لثانيةٍ واحدةٍ، أو أجرِّب التدرُّب لكي ألعبَ معها. ليس هذا شيئًا أرغب في فعله، ولا يوجد سبب

يجعلني أفعله. بالإضافة إلى ذلك، قال الله لحواء في جنة عدن إنه وضع عداوة بينها وبين الحية (تك ٣: ١٥).

لا يهمني القفز بالمظلات، وإذا جربت ذلك سوف يجعلني خائفةً. لا أنوي أن أفعل هذا أيضًا. لكن هناك أشياء أخرى كثيرة كنت أخاف منها وعرَّفني الله أنني أحتاج أن أتغلب عليها، لهذا ركزت على تلك الأمور.

كان لديَّ خوف من عدم إرضاء الآخرين، وكان التغلُّب عليه أمرًا حيويًّا بالنسبة لي. كنتُ أخاف ألا يكون الله مسرورًا بي، وهذا أيضًا كان يجب أن يزول. كنت دائمًا أخاف ألا أفعل ما يكفي، لهذا كان عليَّ أن أواجه ذلك الأمر أيضًا. أستطيع أن أشارك بالمزيد. لكنني أعتقد أنك تفهم ما أقصده.

إن كان هناك نوعٌ ما من الخوف يعوقك عن تتميم مصيرك أو عن إطاعة الله، لا تسرد الأعذار لهذا أو فقط تتحمله لبقيَّةِ حياتِك. خذ خطوةً واحدةً للتغلُّب عليه ثم خطوةً أخرى، ثم أخرى، ولا تستسلم قبل أن تصل إلى الحرية الكاملة، مهما استغرق الأمر. لن تفشل أبدًا طالما واصلت المحاولة.

«يشجِّع الخمول على الشك والخوف. ويشجِّع الفعل على الثقة والشجاعة. إنْ أردتَ أن تغلب الخوف، لا تجلس في البيت وتفكِّر في الأمر. اخرج وانشغل».

ديل كارنيجي

التغلُّب على الشكِّ

كنت أغنِّي بشكلٍ احترافيٍّ لسنواتٍ طويلةٍ وأصبحتُ معروفةً جدًّا. كانت مهنتي في الغناء هي حلم حياتي، وكنت أشعر بالثقة أن الله دعاني ومسحني لأفعل هذا. حتى أصغر فكرة عن أنه يمكن أن تحدث مشكلة في صوتي كانت مرعبةً بالنسبة لي. في إحدى المرات، أُصِبت بالتهاب الحنجرة، وكان الخوف الذي شعرت به طاغيًا.

في قمة عملي، شُخِّصتُ بورم سرطاني قريب جدًّا من الأحبال الصوتية. كنت أعرف أنني لا بد أن أخضع لجراحةٍ لاستئصال الورم. ولم تكن هناك فرصة ألا تؤثر العملية على صوتي. قال الأطباء إنهم في غاية الأسف، لكن صوتي لن يعود كما كان قبل الجراحة.

حاولتُ باجتهاد أن أضع إيماني في الله، لكن كان الشكّ يعذِّبني باستمرار. أخيرًا، استطعتُ أن أترك الأمر كله في يدي الله. قررت أن مصدر فرحي هو معرفة يسوع، لا الغناء، وأخيرًا ألقيت همَّ نتيجة الجراحة عليه.

كان الأطباء على حق. بعد العملية، لم يرجع صوتي كما كان. لكنني إذ واصلت التعافي وأخذت دروسًا وقمت بتمرينات لتقوية أحبالي الصوتية، عاد صوتي. في النهاية وصل إلى نقطة أصبح فيها أفضل حتى مما كان عليه قبلًا!

خلال هذا الموقف، تعلّمتُ ألَّا أشكَّ في الله، بل أضعه أولًا في كل الأمور وأعرف أنه سوف يفعل دائمًا الأفضل لنا.

__ سيندي

الفصل العاشر

قاوم الشكَّ والتردُّدَ

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

(لوقا ٢٤: ٣٨)

ليس الشكُّ إلا الخوف لكن باسمٍ آخر. أحيانًا أشير إلى الشكِّ على أنه «خوفٌ على مستوى منخفض» لأنه ماكرٌ بعض الشيء. لا يَظهر بالطرق نفسِها التي يَظهَر بها الخوف. لكنه برغم ذلك خوفٌ. ربما نشكُّ في الله عندما نخافُ أنه لن يأتي بالمساعدة التي نحتاجُها أو نشك أننا نستطيع أن نسمعه ونتَّخذ القرارات الصحيحة. ربما تعرضنا للإحباط من أحد الأصدقاء أو الأقرباء. والآن نشكُّ أننا يمكن أن نثق في ذلك الشخص. أو ربما طلبنا شيئًا من الله ولم نحصل عليه. والآن نشك فيه. ينبغي أن ندرك أنه إذا لم يعطِنا الله ما طلبناه؛ فهذا لأنه لن يكون أفضل شيء بالنسبة لنا.

يريدُنا اللهُ أن نتمتع بثقة غير متزعزعة فيه. لكن يريد إبليس أن تسيطر على حياتنا مجموعةٌ من المخاوف التي تظهر بطرقٍ مختلفةٍ. اليوم فقط. أثناء العمل على هذه المخطوطة وأنا في الطائرة. أدركت أننا متأخرون في الرحلة بعض الشيء. وربما أتأخر على موعد غداء. شعرت بالخوف من أن تأخُّري قد يُزعِج الشخص الذي ينتظرني. واتَّضح أنني وصلتُ في الوقت الصحيح. لكن تلك هي الأشياء التي نحتاج أن ننتبه لها. لأن الشيطان يحاول أن يُدخل الخوف خلسةً إلى تفكيرنا في كلِّ فرصةٍ متاحةٍ له. المفارقة هي أنني شعرتُ بالخوف أثناء كتابة كتابٍ عن الخوف.

إذا نظرنا إلى كلمة **الشك** كما هي مكتوبة في اللغة اليونانية التي كُتب بها العهد الجديد. فإنها تعني «أن تكون بدون وسيلة» أو «أن تكون بلا موارد. ومحرجًا.

ومتحيرًا، وتائهًا». يمكن أن يعني **الشك** أيضًا «الوقوف في طريقين» وينطوي على معنى عدم اليقين بشأن أي طريق هو الذي يجب أن تسلكه.

عندما يتشكَّكُ الناسُ، يقولون أحيانًا: «كلُّ الاحتمالاتِ واردةٌ»، وهو ما يعني أنهم لا يعرفون ما الذي يمكن أن يحدث، وربما تبدو الأشياء محيِّرةً وغير يقينيَّةٍ.

في هذه الحالة، يكون الناسُ بالتأكيد متردِّدين. إنهم يقررون أن يفعلوا شيئًا ثم يبدأون في الشكِّ في قرارهم، فيقررون أن يفعلوا شيئًا آخر. ثم يشعرون أنهم غير متأكدين من هذا، فيفكرون في الرجوع إلى القرار الأصلي. يمكن أن يستمر هذا إلى أن يصبحوا متحيِّرين للدرجة التي يستسلمون فيها ولا يتَّخذون أيَّ قرار على الإطلاق.

إن كنا نريد حقًّا أن نعيش متحرِّرين من الخوف، لا بد أن نتعلَّم أن نعيش بدون شكٍّ. لكي نحيا بجرأةٍ، لا بدَّ أن نسلك بالإيمان. يرسل الشيطانُ الشكَّ إلى حياتنا لكي يشنَّ حربًا على إيماننا. لا أعرف شعورك تجاه هذا، لكنني أكره أن أمتلئ بالشك وأشعر بعدم القدرة على اتِّخاذ قرار.

كان لإبراهيم وعدٌ من الله أنه هو وزوجته سينجبان طفلًا، مع أنهما من الناحية الطبيعيَّة، كانا متقدِّمين جدًّا في السن بما يمنع حدوث هذا (تك ١٨: ١١). كانا يحتاجان إلى معجزة، وانتظرا الله، لكنَّ تتميمَ الوعد كان بطيئًا. قال بولس إن إبراهيم أثناء انتظاره: «وَلَا بِعَدَمِ إِيمَانٍ ارْتَابَ (تساءل متشككًا) فِي وَعْدِ اللهِ، بَلْ تَقَوَّى بِالْإِيمَانِ مُعْطِيًا مَجْدًا لِلهِ» (رو ٤: ٢٠).

كان لايرس الفرصةُ أن يشكَّ أثناء انتظاره لأن يأتي يسوع ويشفي ابنته، التي كانت على شفا الموت (مر ٥: ٢٢-٢٣). كان يسوع قد قال إنه سيأتي ويشفيها، لكن في الطريق قاطعته امرأةٌ تحتاج المساعدة، وتوقَّف لكي يساعدَها. أستطيع بسهولةٍ أنْ أتخيَّلَ أنَّ الأب المُنتظِر كان يشعر بنفادِ الصبر، وكان يريدُ من يسوع أن يسرع. ربما شكَّ فيما إذا كان يسوع سيصلُ في الوقت المناسب لكي ينقذَها. أثناء انتظار يايرس ليسوع، جاء واحدٌ من عبيده وأخبره أن ابنتَهُ قد ماتت. سمع يسوعُ النبأ وقال: «لَا تَخَفْ! آمِنْ فَقَطْ» (مر ٥: ٣٦). يبدو هذا بسيطًا، لكن عندما تكون أنت الذي تجتاز في المشكلة، يكون الأمر أصعبَ مما يبدو عليه.

> كم مرة تسمح للشك أن يسلب منك إيمانك؟

كم مرة تسمح للشكِّ أن يسلب منك إيمانك؟ أحيانًا يحدث الأمر بسرعةٍ شديدةٍ لدرجة أننا لا ندرك حقًّا أن الشيطان قد سرق فرصةً لحدوث شيءٍ جيد. نتعرض جميعنا لهجمات الشك التي تُشنُّ ضدنا. لهذا لا يجب أن تشعر أنك مدانٌ إذا كان هذا يحدث معك. إن المفتاح هو أن تتعرف على الهجوم وتقاومه، وتكون مثل إبراهيم فلا تدع الشك أو عدم اليقين يزعزع إيمانك باللّٰه.

من السهلِ أن نبرِّرَ شكوكنا. سوف يساعدُنا إبليسُ أن نكون غير حاسمين وغير متأكدين من أمورٍ كثيرةٍ ويقدم لنا أسبابًا جيدةً للشكِّ الذي نختبرُه. يقول اللّٰه إنه قادر أن يفعل أكثر جدًّا مما يمكن أن نطلب أو نفتكر (أف ٣: ٢٠) لكن لا بد أن نطلب بإيمان.

> «وَلَكِنْ لِيَطْلُبْ بِإِيمَانٍ غَيْرَ مُرْتَابٍ الْبَتَّةَ، لأَنَّ الْمُرْتَابَ يُشْبِهُ مَوْجًا مِنَ الْبَحْرِ تَخْبِطُهُ الرِّيحُ وَتَدْفَعُهُ. فَلاَ يَظُنَّ ذَلِكَ الإِنْسَانُ أَنَّهُ يَنَالُ شَيْئًا مِنْ عِنْدِ الرَّبِّ. رَجُلٌ ذُو رَأْيَيْنِ هُوَ مُتَقَلْقِلٌ فِي جَمِيعِ طُرُقِهِ».
>
> (يعقوب ١: ٦-٨)

الشكُّ في النَّفْسِ

يُعتَبَر الشكُّ في النفس أحدَ أكبر مشكلاتنا. أرى أننا نشكُّ في أنفسنا أكثر مما نشكُّ في اللّٰه. معظمنا متأكدون تمامًا أن كل شيء مستطاع لدى اللّٰه، لكننا نشكُّ في أنه سوف يفعل المستحيل لأجلنا. نحن نشكُّ ما إذا كان باستطاعتنا أن نسمع صوت اللّٰه أم لا. نحن نشك أننا نتَّخذ القرارات الصحيحة، ويمكن أن يكون هذا مزعجًا؛ لأن كل يوم مليء بالقرارات التي لا بد من اتخاذها؛ بعضها صغير وثانوي نوعًا ما، لكنَّ بعضَها يمكن أن يغير الحياة.

أحيانًا تكون الطريقة الوحيدة لاكتشاف ما إذا كنا على صواب بشأن شيءٍ ما، هو أن يكون لدينا الاستعدادُ أن نجازف بأن نكون خطأً. هذا أمرٌ مدهشٌ، حتى إذا ارتكبنا خطأً، يستطيع اللّٰهُ أن يأخذه ويُخرِج منه الخير (رو ٨: ٢٨). أرى أن جزءًا كبيرًا مما نتعلّمه في الحياة نتعلّمه من أخطائنا.

> أرى أن جزءًا كبيرًا مما نتعلمه في الحياة نتعلمه من أخطائنا.

إنَّ الطريقة الوحيدة التي نتعلّم بها كيف نسمع صوت اللّٰه هي من خلال الممارسة. إننا نتعلَّمُ من خلال كلمة اللّٰه وخبرات حياتنا.

إن كنا نظن أننا نفعل الصواب، ثم اتضح أنه خطأ، يظل الله يحبنا تمامًا كما يحبنا دائمًا. وإن احتجنا للمساعدة، سوف يساعدنا.

ما زلت أدرس كيف أسمع صوت الله كثيرًا، وعادةً ما أشتري أيَّ كتاب جديد أرى أنه عن سماع صوت الله ومبني على أساس الكلمة المقدسة. لقد تعلّمت الكثير عن سماع صوت الله، لكنني أريد أن أحافظ على إيماني قويًّا في هذه المنطقة، والطريقة التي أفعل بها هذا هي أن أدرس وأقرأ بانتظام.

هل تفكر كثيرًا هكذا:

- **ما كان ينبغي أن أفعل ذلك!**
- **ما كان ينبغي أن أقول ذلك!**
- **ما كان ينبغي أن أشتري ذلك!**
- **ما كان ينبغي أن أذهب إلى هناك!**
- **ما كان يجب أن آكل ذلك!**
- **لم أصلِّ لوقت طويل أو بالطريقة الصحيحة!**
- **صرفت الكثير في متجر البقالة!**
- **إنني أتحدث كثيرًا!**
- **كان ينبغي أن أكون أهدأ!**
- **كان ينبغي أن أتكلم!**
- **كان ينبغي أن أكون أبًا/أمًا أفضل!**
- **لديَّ صعوبة في اتخاذ القرارات!**

إن أردت أن تتخذ قراراتٍ جيدةً، كُفّ عن قول إن لديك صعوبةً في فعل هذا. ابدأ في إعلان أنك تؤمن أنك تسمع صوت الله بوضوح وأنك قادرٌ على أن تتَّخذ قراراتٍ جيدةً.

إنه أمرٌ قاسٍ وبائسٌ أن نفكر بإفراطٍ في الأشياء التي كان ينبغي أن نفعلها -أو لا نفعلها- لكن لا نستطيعُ أن نفعل شيئًا حيالها الآن. يحب إبليس أن ينتظرَ إلى أن نكون قد ارتكبنا خطأً ثم يذكِّرنا به مرارًا وتكرارًا. أما الله فإنه يعطينا تحذيرًا داخليًّا أو عدم سلام عندما نسير في الاتجاه الخطأ قبل أن نرتكب الخطأ. لكن إن كنا نظنُّ أننا نفعل الصواب، ثم اتضح أنه خطأ، يظل الله يحبُّنا تمامًا كما يحبُّنا دائمًا. وإن احتجنا للمساعدة، سوف يساعدنا.

إن أردت أن تسمع صوت الله وتنقاد بالروح القدس، ابدأ بتصديق أنك تستطيع أن تسمع الله وأنك تسمعه بالفعل. ثم كن مستعدًّا أن تسلم إرادتك لإرادته، واستمر في الإيمان مع الشكر بينما تنتظر اختراقًا في حياتك. بعد أن صلَّى يسوع قال: «أَيُّهَا الْآبُ، أَشْكُرُكَ لِأَنَّكَ سَمِعْتَ لِي» (يو ١١: ٤١). لم يشك أو يتساءل إن كان أبوه قد سمعه أم لا، بل شكره لأنه قد سمعه. أشجعك أن تفعل الشيء ذاته بعد أن تصلي؛ دع اعتراف أن الله يسمعك وأنك تستطيع أن تسمعه يبني الإيمان في قلبك.

عندما قال يسوع: «أَيُّهَا الْآبُ، أَشْكُرُكَ لِأَنَّكَ سَمِعْتَ لِي»، هل يمكن أن يكون هذا اعتراف إيمان شفهيًّا لإبطال أكاذيب إبليس (الذي ربما كان يخبره أن الله لم يسمعه)؟ أعتقد أن هذا ممكن، لأن يسوع باعتباره رئيس كهنتنا، اجتاز في كل ما نجتاز فيه. قال كاتب رسالة العبرانيين إن يسوع «قَادِرٌ أَنْ يَرْثِيَ لِضَعَفَاتِنَا»، وهو يفهم شعورنا لأنه «مُجَرَّبٌ فِي كُلِّ شَيْءٍ مِثْلُنَا» (عب ٤: ١٥). أي أنه اجتاز في الأمور ذاتها التي نجتاز فيها وتعرض لهجمات الشيطان كما نتعرض نحن لها.

إن الخوف عدو كبير مهما كانت الطريقة التي يظهر بها، لكن بمعونة الله نستطيع أن نتعرف على أكاذيب الشيطان ونظل نتحرّك للأمام في مسيرنا معه. صحيح أننا في معركة روحية بحسب كلمة الله، لكننا قد انتصرنا بالفعل ونسلك في هذه النصرة فقط في حياتنا اليومية. لهذا، ها هو حقٌّ آخر صالحٌ يمكن أن نعلنه: «لي النصرة».

هل يمكنك أن تتخيل أن يقال لأطفال صغار أن يذهبوا للعب ثم يشعروا بالخوف من أن يلعبوا بالطريقة الخطأ؟

ربما لم تفكر قبلًا في الشك على أنه شكلٌ من أشكال الخوف، لكن هذا ما هو عليه بالضبط، وهو شيء لا بد من مواجهته. لا بأس من أن تطلب من الله أن يريك إن كنت تسير في الاتجاه الخطأ أو

اتخذت قرارًا سيئًا. لكن لا تشعر بالخوف من أنك **دائمًا** مخطئ في قراراتك. لقد أعطانا الله إرادة حرة، وهو ما يعني أنه رغم أنه يريد أن يتداخل في كل ما نفعله، ما زال يريدنا أن نفكر ونخطط ونستخدم الحكمة ونختار الاختيارات. توجد أوقات لا يكون لدى الله رغبة محددة أن نفعل شيئًا بعينه أو غيره. إنه يعطينا الحرية أن نختار طالما كان اختيارنا متوافقًا مع كلمته. قدم أحد الآباء مثالًا جيدًا على هذا. قال إنه عندما يخبر ابنه وابنته أن يذهبا ويلعبا، لا تكون لديه تفضيلات معينة أن يلعبا في غرفتهما أو بالخارج في الفناء. يمكنهما أن يلعبا بالدمى أو يلعبا مباراة. يريدهما فقط أن يلعبا. ما يفعلانه بعد هذا يرجع لهما. هل يمكنك أن تتخيل أن يقال لأطفال صغار أن يذهبوا للعب ثم يشعروا بالخوف من أن يلعبوا بالطريقة الخطأ؟ يخبرنا الله أن نأتي إليه مثل الأطفال (مت ١٨: ٣)، وهذا يعني أن نقترب منه بتوجُّه الثقة.

الخوف من الخطأ

إن الخوف من ارتكاب الخطأ هو أصل كل الشك في النفس والتردد. لكننا إذا أدركنا أن اتخاذ القرارات الخطأ لا يجعلنا خطأ كأشخاص، سوف نستطيع أن نتجنب الكثير من التعاسة. إن الله يحبنا سواء كانت كل قراراتنا صحيحة أم لا. لهذا لا ينبغي أن نخاف من أن نخطئ. من يفعلون أمورًا عظيمةً عادةً ما يفشلون فيما يحاولون فعله في التجارب العديدة الأولى، لكنهم لا يرَوْن أنهم فاشلون. إنهم يعرفون ببساطة أنهم جرَّبوا شيئًا ولم ينجح.

عندما أسجِّلُ برامج للتليفزيون، إذا ارتكبت خطأ (وهذا يحدث) يقول المنتج لي: «لا تقلقي، لأننا نستطيع إصلاحه بعد التسجيل». ماذا يعني؟ يعني أنهم يستطيعون أن يصلحوه عن طريق حذفه خلال عملية المونتاج قبل أن يُبث على التليفزيون ويراه الجميع. أعتقد أن الله يستطيع أيضًا أن يصلح أخطاءنا «بعد التسجيل» (أي بعد أن ترتكب)، وأنا متأكدة أنه يملك كل معدات المونتاج التي يحتاج إليها لكي يأخذ أخطاءنا ويصنع منها شيئًا صالحًا. عندما تفكر أنك ربما ارتكبت خطأ، اطلب من الله فقط أن يأخذه ويجعله يعمل للخير (رو ٨: ٢٨).

> وجدت أن الناس يحترمونني أكثر إذا اعترفت بأخطائي بدلًا من محاولة التستر عليها أو سرد الأعذار.

من الطرق الجيدة الأخرى للتعامل مع الخطأ، الاعتراف به ببساطة والانتقال إلى التحدي التالي في الحياة. وجدت أن الناس يحترمونني أكثر إذا اعترفت بأخطائي بدلًا من محاولة التستر عليها أو سرد الأعذار.

تستطيع أن تنظر إلى ارتكاب الخطأ بطريقة أكثر إيجابية وتتخلص من خوفك منه. يرتكب الجميع الأخطاء، لهذا افعل أفضل ما يمكن، وثق في الله أنه سيعلِّمك أثناء رحلتك في الحياة.

عندما تحتاج لاتخاذ قرار ما، صلِّ من أجله، وفكر في الخيارات التي أمامك، وفكر في المميزات والعيوب لكل طريق يمكن أن تسلكها، ثم اتخذ القرار بجرأة. ربما تخطئ أحيانًا، لكنك ستكون مصيبًا أكثر مما ستكون مخطئًا لأنك أحكم مما تظن. لك فكر المسيح، وروحه يسكن فيك (١كو ٢: ١٦؛ يو ١٤: ١٧). كل يوم عندما تنهض من فراشك، يكون لديك بالفعل امتياز لأن الله معك.

إن الله في صفك، لهذا لا يهم حقًّا من يقف ضدك أو ما يظنه الناس (رو ٨: ٣١). عش بجرأة من أجل الله، واستمتع بالحياة التي أعطاها الله لك. لا تسمح للشك والتردد أن يسرقا سلامك وفرحك.

«ينظر الامتنان إلى الماضي، والحب إلى الحاضر؛ وينظر الخوف والجشع والشهوة والطموح إلى الأمام».

سي إس لويس، رسائل خربر

التغلُّب على خوفي بالحركة الدورانية

عندما كنتُ في الحادية عشرة، في الصف الخامس الابتدائي، تلقينا إخطارًا في المدرسة يقول إن اختبارات القبول في فريق المشجعين الصغار سوف تبدأ قريبًا. كنت أنتظر ذلك اليوم منذ وقت طويل. كنت أتدرب باجتهاد على الحركة الدورانية لكي أكون مستعدة للاختبارات، لكنني لم أكن متأكدة مما أتوقعه خلاف ذلك أو ما سيُطلب مني.

أصابني الخوف في أول يوم من الاختبارات. وجدت أنني لن أتنافس ضد عشر فتيات أو خمس عشرة فتاة من فصلي، بل أيضًا ضد فتيات الصفين السادس والسابع الذين كانوا في الفريق بالفعل. كما عرفت سريعًا أن الحصيرة التي كنت سألعب عليها الحركة الدورانية لم تكن مثل تلك التي اعتدت عليها، وأنه لن يساعدني أحد إذا واجهت صعوبةً في أداء الحركة.

كان المدرب يريد تقييم مهاراتنا، لكنه أخبرنا أننا إذا لم نستطِع القيام بأي حركةٍ دورانية، فالأفضل أن نظل في مقاعدنا. لهذا، بقيت في المدرجات. عندما جاء أبي ليأخذني للبيت لاحقًا، دخلت السيارة وبدأت أبكي. سألني: «ما الأمر؟»، وقلت: «لم أقم بالحركة الدورانية. خفت للغاية من السقوط والإصابة». شجَّعني وذكّرني أن أمامي ليلتين بعد لأفعل هذا، لكنه قال إننا لا بد أن نصلي ضد الخوف. سألني إن كان هذا كل ما يقلقني، فقلت: «خفت أيضًا من أن أتعرض للإحراج إذا سقطت أمام الفتيات الأكبر والمدرب». قال لي: «أحيانًا، لا بد أن نفعل الأشياء رغم خوفنا منها!» صلَّينا في طريقنا للبيت، وبدأتُ أشعر بتحسن، لكن ظللتُ متوترة.

في الليلة التالية، عندما جاء أبي ليأخذني بعد الاختبارات، ركضت نحوه وقفزت داخل ذراعيه وعانقته بشدة. سألني ما السبب، فقلت: «لقد فعلتها! فعلتها وأنا خائفة، تمامًا كما قلت، وتمامًا كما صلينا. وأديت الحركة بشكل جيد حقًّا!»

التحقت بالفريق، لكنَّ أهمَّ درس تعلّمته كان هو أنني أحيانًا يجب أن أحرّك رغم خوفي!

ـــ صوفي

الفصل الحادي عشر

ارفض الندمَ على الماضي أو الرهبة من المستقبل

«لِتَنْظُرْ عَيْنَاكَ إِلَى قُدَّامِكَ، وَأَجْفَانُكَ إِلَى أَمَامِكَ مُسْتَقِيمًا».

(أمثال ٤: ٢٥)

عندما سأل موسى اللّٰهَ عن اسمه، أجاب اللّٰه: ««أَهْيَه الَّذِي أَهْيَه» (وَمَعْنَاهُ أَنَا الْكَائِنُ الدَّائِمُ)» (خر ٣: ١٤ - ترجمة كتاب الحياة). عندما كان التلاميذ في السفينة مع يسوع وحدثت عاصفة شديدة، كانوا خائفين للغاية. رد يسوع على خوفهم قائلًا: «تَشَجَّعُوا! أَنَا هُوَ. لَا تَخَافُوا» (مت ١٤: ٢٧).

إن اللّٰه حاضرٌ الآن. إنه حاضرٌ اليوم. لا يشير إلى نفسه ويقول: «أنا كنت» أو «سأكون» بل «الكائن». إنه كلي الوجود، وهو ما يعني أنه حاضر في كل زمان، وكل مكان. إن عشنا في ندم على الماضي أو رهبة من المستقبل، سوف نفقد ما لديه لنا اليوم. إن أعظم لحظة في حياتك هي اللحظة الحاضرة. عشها بتمامها بأن تكون حاضرًا في الحاضر.

> إن أعظم لحظة في حياتك هي اللحظة الحاضرة.

ارتكبنا جميعنا أخطاء في الماضي، وسوف نرتكب جميعنا مزيدًا من الأخطاء في المستقبل. تحملنا جميعنا ظلمًا في الماضي، والأرجح أننا سنختبر ظلمًا في وقت ما في المستقبل، لكن قضاء اليوم في قلق وخشية من هذا هو إهدار

للوقت. نستطيع أن نطلب من الله اليوم أن يأخذ ماضينا ويفتديه، أو يمكن أن نقول: «يعيد تدويره» ويعيده في صورة شيء صالح. اخترع الناس كل أنواع الطرق لإعادة تدوير أجزاء النفايات وتحويلها إلى أشياء ذات فائدة. ربما يحتفي مخترعو تلك الفكرة بأنفسهم لأنهم مبدعون، لكن الحقيقة أن الله كان يعيد تدوير النفايات منذ بداية الزمن. إنه يأخذ أجزاء قلوبنا وحياتنا المكسورة ويعيد تدويرها لتكون شيئًا مفيدًا.

قال الرسول بولس إن الله يختار الجهال، والضعفاء، والوضعاء والمحتَقرين من العالم لكي يستخدمهم في ملكوته. وهو يفعل هذا حتى لا يفتخر أي إنسان في محضره (١كو ١: ٢٦-٣١).

عندما وصلت لمرحلة بداية شبابي، كنا قد انكسرت بكل الطرق الممكنة. كان قلبي مكسورًا، وروحي مجروحة، وكانت نظرتي لذاتي سيئة جدًّا، ولم تكن لي ثقة حقيقية. همس شيء ما لنفسي، أعرف الآن أنه الله، بأنني أستطيع أن أفعل شيئًا عظيمًا، لكن بدا هذا مستحيلًا لدرجة أن عقلي كان يحارب أي فكرة مثل هذه. بالإضافة إلى ذلك، كان إبليس يزرع باستمرار في ذهني أفكارًا كاذبة أنني نفاية وبلا فائدة. كان يخبرني أنني لا بد دائمًا أن أرضى بالدرجة الثانية من كل شيء، لأنني كنت تالفة نتيجة الإساءة التي احتملتها.

أشعر بالامتنان أنني كلما عرفت الله أكثر من خلال كلمته، وكلما شاهدته وهو يعمل في حياتي، أدركت أن إبليس كذاب وأنني لم أضطر أن أبني حياتي الحاضرة على ماضيَّ. ينطبق الشيء ذاته عليك. إن تاريخك ليس هو مصيرك. كما توضح هذه الآية، الله واضح في أنك لا بد أن تترك الماضي وتستمتع الآن بالحياة التي رتَّبها لك:

> «لَا تَذْكُرُوا الْأَوَّلِيَّاتِ، وَالْقَدِيمَاتُ لَا تَتَأَمَّلُوا بِهَا. هَأَنَذَا صَانِعٌ أَمْرًا جَدِيدًا. الْآنَ يَنْبُتُ. أَلَا تَعْرِفُونَهُ؟ أَجْعَلُ فِي الْبَرِّيَّةِ طَرِيقًا، فِي الْقَفْرِ أَنْهَارًا».
>
> (إشعياء ٤٣: ١٨-١٩)

ما زلت أتذكر مقدار الفرح الذي شعرت عندما عرفت هذا النص الكتابي للمرة الأولى. إنه مليءٌ بالرجاء لأيِّ شخص يحتاج إلى بدايةٍ جديدةٍ. إن وعد الله هو أننا عندما نقبل المسيح ونعيش فيه، سوف تمضي الأمورُ القديمةُ ويصبح كلُّ شيء

جديدًا تمامًا (٢كو ٥: ١٧). يشير العيشُ في الندم على الأمس إلى أننا لا نؤمن أن الله كبير بما يكفي لأن يعتني بماضينا ويعطينا بداية جديدة، لكنه كذلك. لا أستطيع أن أفوّت فرصة مشاركتكم ببضع آيات تشتمل على هذا الوعد:

«إِنَّهُ مِنْ إِحْسَانَاتِ الرَّبِّ أَنَّنَا لَمْ نَفْنَ، لِأَنَّ مَرَاحِمَهُ لَا تَزُولُ. هِيَ جَدِيدَةٌ فِي كُلِّ صَبَاحٍ. كَثِيرَةٌ أَمَانَتُكَ».

(مراثي ٣: ٢٢-٢٣)

«وَلَكِنِّي أَفْعَلُ شَيْئًا وَاحِدًا: إِذْ أَنَا أَنْسَى مَا هُوَ وَرَاءُ وَأَمْتَدُّ إِلَى مَا هُوَ قُدَّامُ، أَسْعَى نَحْوَ الْغَرَضِ لِأَجْلِ جَعَالَةِ دَعْوَةِ اللهِ الْعُلْيَا فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ».

(فيلبي ٣: ١٣-١٤)

«لِأَنِّي هَأَنَذَا خَالِقٌ سَمَاوَاتٍ جَدِيدَةً وَأَرْضًا جَدِيدَةً، فَلَا تُذْكَرُ الْأُولَى وَلَا تَخْطُرُ عَلَى بَالٍ».

(إشعياء ٦٥: ١٧)

لا يتغيَّر كل شيء في حياتنا فورًا عندما نقبل المسيح. لا يبدو شكلنا مختلفًا، ولا تتحسن كل ظروفنا على الفور، لكن أصبحت إمكانية التغيير وعد الله لنا الآن. أحب أن أقول إنه يجعلنا عجينة روحية جديدة، وإذا سمحنا له سوف يشكّلنا على صورته (رو ٨: ٢٩). تخيل مدى ضخامة هذا التغيير، أن نتغير مما كنا عليه قبلًا إلى ما عليه يسوع - حسنًا، هذا تغيير مذهل.

قوة الرجاء

يريدنا الله أن نعيش حياة مليئة بالرجاء، وهذا صعب جدًّا إن كنا نعيش في الوقت نفسه بندم الماضي أو الرهبة من المستقبل. إن الرجاء توقع إيجابي أن شيئًا حسنًا سوف يحدث لنا. قال الرسول بطرس إننا مولودون ثانية لرجاء حي (١بط ١: ٣). وقال روبرت شولر: «اسمح لآمالك، لا لأوجاعك، أن تشكل مستقبلك».

لم تكن بدايتي في الحياة جيدة، لكنني أنوي للغاية أن تكون نهايتي عظيمةً.

عشت حياة محبطة حتى بلغت أوائل الثلاثينات. كنت قد اختبرت الكثير من الألم

والظلم. لدرجة أنني كنت أخاف أن أرجو أيَّ شيء أفضل، خوفًا من أنني سأتعرض للإحباط إذا لم يحدث. سألتُ نفسي: «لماذا أشغل بالي؟» تركت ندمي على الماضي يدمر حاضري، وليس هذا فحسب، بل يلقي أيضًا بظلٍّ مظلمٍ على ما تخيلتُ أنه سيكون مستقبلي. لكنَّ خبرتي مع الله والوعود التي في كلمته غيَّرت توقُّعاتي. الآن لي رجاءٌ! كثيرًا ما أقول: «لم تكن بدايتي في الحياة جيدةً، لكنني أنوي للغاية أن تكون نهايتي عظيمةً». وينطبق الشيء ذاته عليك.

يُعتَبَر شاول من الأمثلة الكتابية الجيدة. كان أول ملك على إسرائيل، ورغم أن الله مسحه لذلك المنصب، فإنه كان متمردًا. في إحدى المرات، أخبر اللهُ النبيَّ صموئيل أنه نادمٌ على جعل شاول ملكًا على إسرائيل. حزن صموئيل وصرخ إلى الرب طوال الليل (١صم ١٥: ١٠-١١). مع أنني متأكدةٌ أن الله كان يشعر بخيبة أمل؛ قال لصموئيل أن يكف عن الحزن على شاول ويذهب ويمسح ملكًا آخر مكانه (١صم ١٦: ١). دائمًا ما استمتعت بالرسالة التي توصِّلها هذه النصوص الكتابية لأنها تقدم لنا نمطًا من التوجهات التي يجب أن نتحلى بها تجاه الأشياء التي لا تحدث كما رجونا. ينبغي أن نتوب ونحزن على فشلنا أو إحباطنا، لكن ننتقل إلى شيء جديد. رغم فشل الناس، لا تنفد الخطط لدى الله.

لا يوجد شيءٌ فعلته ولا شيء حدث لك لا يمتلك له اللهُ علاجًا. أشجِّعك ألا تدع الشيطانَ يسرق منك الرجاءَ بعد الآن. إن الرجاء محفِّزٌ عظيمٌ، فهو يقدم لك سببًا للنهوض من الفراش كلَّ صباح، واثقًا أنك تخدم إلهًا صالحًا لديه خطةٌ صالحةٌ لحياتك.

في ديسمبر/كانون الأول من عام ٢٠١٧، أُصِبتُ فجأة بمرضٍ يسبِّبُ الضعف. كنت قوية جدًّا قبلًا وطاقة تحملي كبيرة، لكن فجأة أصبحت غير قادرة على فعل الكثير لأنني لا أمتلك أي طاقة. بما أنني امرأة تؤمن بقوة الصلاة، كنت أصلي يوميًّا -غالبًا عدة مرات كل يوم- من أجل شفاء الله أو من أجل إجابات على مشكلتي. لم يقدم الطبُّ مساعدةً كبيرة. قالوا إنني مصابة بإرهاق الغدة الكظرية الناتج عن ضغط العمل الشاقِّ لوقتٍ طويل. أخبرني أحدُ الأطباء الذي أثق فيه وأعرفه منذ وقت طويل أنني لا بد أن أستريح خارجيًّا وداخليًّا لمدة عامٍ إلى عامٍ ونصف، وأنني غالبًا لن أستطيع أن أعمل بنفس القدر كما كنت أعمل. كان هذا كله صعبًا بالنسبة لي نفسيًّا، لأنني لم أرد أن أستريح لمدة عام ونصف، لكنني فعليًّا لم أكن بخير ولم تكن أمامي اختيارات كثيرة.

كنت أحتاج بشدة أن يتحرّك الله لأجلي. كانت لديَّ التزامات يجب أن أوفي بها، وكان الله أمينًا أن يعطيني القوة التي أحتاجها لأفعل ما كان عليَّ أن أفعله، لكنني اضطررت لعمل تغييرات كبيرة في أسلوب حياتي. صلَّى الكثيرون، وبذلت أقصى جهدي للحفاظ على توجه جيد، وكنت أؤمن كل يوم أنني سوف أرى اختلافًا. يومًا بعد يوم، ظللت كما أنا. في بعض الأوقات كان هذا محبطًا، لكنني كنت أعرف أنني لا بد أن أتحلى بالرجاء. بعد عام ونصف تقريبًا، وبدون سبب واضح، بدأت أشعر أنني أقوى. في البداية كان الحال يتغير بضعة أيام ويرجع بضعة أيام، واستغرق الأمر وقتًا، لكن على مدار الشهور القليلة التالية شعرت أنني بخير مرةً أخرى وكانت لي الطاقة لأفعل كل ما أحتاج لفعله. لماذا استغرق الأمر عامًا ونصف؟ لماذا لم تنل صلاتي استجابةً أسرع؟ لا أعرف لماذا. «لماذا؟» هو السؤال الذي لا نكف عن طرحه، لكننا نادرًا ما نحصل على إجابة له. تتطلب الثقة دائمًا أسئلة غير مجاب عنها.

تعلّمت من هذه الخبرة أنه مهما استغرقت استجابة الله من وقت، ينبغي ألا نيأس أبدًا. أثناء انتظارنا لحدوث الاختراق الكامل، يعطينا الله القوة للاستمرار. ليت هذه القصة تشجعك على ألا تدع أي شيء يسرق منك رجاءك. ليكن الرجاء عادة، وأنا أؤمن أنك سوف تتحرر من خوف أن الأمور لن تتحسن أبدًا في حياتك.

الله هو «الكائن». إنه قادرٌ على فعل كل الأشياء، ورغبته لك هي أن تحيا في الحاضر، لا في الماضي ولا المستقبل. عندما مرضت، ندمت على أنني لم أعتنِ بنفسي بصورة أفضل قبل أن أضطر لفعل هذا. لكنني عرفت أن حَمْلَ الندم سوف يضيف المزيد من الضغط، لهذا تُبت وطلبت من الله أن يعلّمني ويشفيني.

لا تدع ما لدى الله لك اليوم يفوتُك عن طريق العيش في الندم. اليوم يومٌ مهمٌّ في حياتك. إنه فعليًّا أهم يوم في حياتك، لأنه هو اليوم الوحيد المضمون في هذه اللحظة، لهذا عِشه بالتمام وثق أن الله سوف يعتني بماضيك ومستقبلك.

هزيمة الرهبة

يرتكبُ الجميعُ الأخطاءَ. سواء كنت تتعامل مع الأخطاء التي حدثت من سنواتٍ طويلةٍ أو الأخطاء التي حدثت من خمس دقائق، فإن الماضي وراءك. لا تضيِّع اللحظة التي تعيش فيها الآن في الندم، أو الخوف من المستقبل، أو الذنب، أو المرارة، أو عدم الغفران، أو أي مشاعر سلبيَّة وغير مفيدة لها القدرة على أن

تسلب منك هذا اليوم. كما كتبت في الفصل الأول، تستطيع أن تختار الكيفيَّةَ التي تريد أن تكون عليها حياتك. لهذا اختر اختيارًا يفتح الباب لله أن يتدخل في شؤونك.

كما ذكرت، تُعتَبَر الرهبة نوعًا من الخوف. الرهبة هي الخوف من أنك لن تستطيع أن تفعل ما تحتاج أن تفعله، أو أنك لن تستمتع بنفسك أثناء فعله. إنها البحث داخل المجهول والشعور بالذعر لأنك لا ترى خطة جيدة موضوعة أمامك تبين لك بالضبط ما يخبئه المستقبل لك. لو كان الله يكتب قصص ألغاز، لكانت حياة كلٍّ منا كتابًا في ذاتها. وعد الله أن يعتني بنا، لكنه لم يقدم لنا تفاصيل كيف سيفعل هذا أو متى.

لو كان الله يكتب قصص ألغاز، لكانت حياة كلٍّ منا كتابًا في ذاتها.

يمكننا أن نرهب أي شيء بدءًا من التقاعد وحتى غسيل الصحون، لكن أي شكل من أشكال الرهبة يستنزف طاقتنا التي نحتاجها بشدة. حتى عندما نرهب الأشياء البسيطة، مثل الذهاب إلى متجر البقالة أو قيادة السيارة إلى العمل في ساعة زحام المرور، فإن ما نفعله حقًّا هو أننا نقرر مسبقًا أننا لا نستطيع أن نفعل تلك الأشياء ونستمتع بها. لكن الحقيقة هي أننا نستطيع أن نستمتع بكل هذه الأشياء إذا فعلناها مع الله ولمجده.

يمكنك أن تقرر، على سبيل المثال، أنك سوف تنظف بيتك لأنك تريد أن يكون الله مسرورًا بأنك تعتني بما أعطاه لك. أو يمكنك أن ترهب القيام بهذا، وتعبر بشفتيك كثيرًا عن كم ترهب هذا. بالطبع عندما يحين وقت التنظيف، سيكون لديك توجه سيئ طوال الوقت الذي تفعل فيه ما يلزم فعله. أي شيء يكون عليك أن تفعله، الأفضل أن تفعله بتوجه جيد، لأن التوجه السيئ لن يعفيك من مسؤولية فعله.

كما ذكرت سابقًا، كنت أتمرن مع مدرب ثلاث مرات أسبوعيًّا لأكثر من أربع عشرة سنة. كثيرًا ما أشعر بالرهبة عندما أحاول أن أحفز في ذهني بالتفكير في وقت التمرين، لكنني تعلّمت أنني بما أنني سوف أفعل هذا على أي حال، فالأفضل أن أستمتع به.

في أي وقت تبدأ في الشعور بالرهبة من أي شيء، صلِّ على الفور لكي يعطيك الله النعمة لتفعل ما يلزم فعله بتوجه جيد. إن الله يجيب صلواتنا، لكنه لا يستطيع أن يجيب صلاة لم ترفعها. اطلب من الله المعونة في كل ما تفعله، وسوف تجد الأمر أسهل بكثير.

طلب الله من بني إسرائيل ألا يرهبوا أو يخافوا من أعدائهم (تث ٢٠: ١). قال يسوع إن السارق لا يأتي إلا «لِيَسْرِقَ وَيَذْبَحَ وَيُهْلِكَ»، لكنه هو جاء حتى تكون لنا حياة ونستمتع بها (يو ١٠: ١٠). كيف نستمتع بالحياة إن كنا نرهب الأشياء التي تطالبنا الحياة أن نفعلها؟ فكر في هذه الآية:

«كُلُّ مَا فَعَلْتُمْ، فَاعْمَلُوا مِنَ الْقَلْبِ، كَمَا لِلرَّبِّ لَيْسَ لِلنَّاسِ».

(كولوسي ٣: ٢٣)

لا نستطيع أن نعمل من القلب إن كنا نرهب العمل الذي نحتاج أن نعمله. يأتي إبليس بكل أنواع الطرق ليمنعنا عن الاستمتاع بحياتنا اليومية. تتَّسِم كثيرٌ من هذه الطرق بأنها ماكرةٌ، ولن نتعرف أبدًا عليها إن لم يعلنها الله لنا. قضيت سنوات طويلة إما في ندم أو رهبة، إلى أن فتح الله عيني لأرى أنني بهذا كنت أخسر اليوم. إن الله هو «الكائن» وهذا يعني أنه حاضر الآن. إن أردنا أن نستمتع ونستفيد من العيش في محضره، لا بد أن نركز على اليوم، لا الأمس ولا الغد.

بطبيعة الحال، نضع كلنا خططًا للمستقبل، ويشجعنا سفر الأمثال على أن نكون وكلاء صالحين وأن نخطط بحكمة (أم ١٦: ٩؛ ٢٧: ٢٣). لكن هذا يختلف تمامًا عن النظر إلى المستقبل بخوف ورهبة. لتكن لك خطة مالية حكيمة للتقاعد، لكن لا تقلق بشأن هذا. ادخر الآن من أجل جامعة أولادك ومصروفات زفافهم، لكن لا تقلق بشأنهم.

إن أردت أن تكون سعيدًا، لا تعتمد على الماضي أو تقلق على المستقبل. ركز على العيش بالتمام في الحاضر. لا تنحِّ سعادتك جانبًا أو تؤجلها لوقت ما في المستقبل.

يكتشف خبراء الطب قيمة الحياة اليوم وقيمة التركيز على ما نعمله الآن. إنهم يشيرون إلى هذا على أنه التركيز العملي الكامل للذهن. ما اكتشفوه ليس جديدًا؛ لأن سليمان تحدَّث عنه في سفر الجامعة. يقول الجامعة ٥: ١ إننا

يجب أن نركز على ما نفعله. هذا شيءٌ لم أكن أجيده كثيرًا، لأنني عادة ما أفعل شيئًا بينما أفكر في الشيء التالي الذي سوف أفعله. لكنني أصلي من أجل ذلك، والله يساعدني. هناك بعض العادات التي يصعب كسرها، لكننا إذا ثابرنا، نستطيع بمعونة الله أن نتغير.

اجعل اليوم مهمًّا. إنه اليوم الذي صنعه الرب، وينبغي أن نبتهج ونفرح فيه (مز ١١٨: ٢٤).

«من أعظم الاكتشافات التي يكتشفها الإنسان، ومن أعظم مفاجآته، أن يجد أنه يستطيع أن يفعل ما كان خائفًا ألا يستطيع أن يفعله».

هنري فورد

التغلُّب على خوف التواجد بمفردي

منذ طفولتي، كنت أخاف بشدة من أن أبقى بمفردي. لم أرد أن أذهب إلى البدروم بمفردي. لم أرد أن أحمل سلة الملابس لأعلى بمفردي. لم أرد أن أبقى في المنزل بمفردي ولو حتى لخمس دقائق بينما تعبر والدتي الشارع إلى الجيران - وهو أمر معقول بالنسبة لطفلة في الثانية عشرة من عمرها. كان هذا كله من منطلق الخوف من أن يحدث شيء يخيفني، أن يحدث لي شيء، أن أكون بلا حماية.

ومع أنني أعتقد أن هذا كله بدأ من مشهد عابر في فيلم لأشباح مخيفين عندما كنت في الثامنة، فقد ترسخ هذا الخوف أكثر بينما كنت أختبئ تحت غطاء العائلة والأصدقاء، وأتوسل دائمًا أن يكون هناك شخص ما يذهب معي، ويعمل الأشياء معي، ويكون دائمًا معي.

عندما وصلت للعشرينات من عمري، وعلى قدر ما كنت أظن أنني فقط أفضِّل التواجد مع آخرين، أدركت أن لديَّ خوفًا متأصلًا لا بد أن أسلِّمَه لله. أدركت كم كنتُ أعتمد على الآخرين وأريد أن أنتقل من زملاء الغرفة إلى زوج حتى لا أبقى بمفردي أبدًا.

لو كنت بمفردي، هل يعني هذا أنني كنت مستَهدَفة وسوف يحدث لي شيء سيئ؟ لو كنت بمفردي، هل يعني هذا أنني غير محبوبة ولم يكن هناك من يريد أن يكون معي؟ أوصلني هذا الخوف إلى نقطة الارتجاف والحرمان من النوم.

بمجرد أن أدركت حقيقة الخوف، ظهرت الفرص من هنا ومن هناك لكي أخرج وأكون شجاعةً وأفعل أشياء بمفردي. ربما جاءت هذه الفرص كلها في طريقي قبلًا، لكن كان معي أحد دائمًا أو كنت **أجعل** شخصًا ما يأتي معي. لكن أعتقد أن أعظم فرصة كانت عندما دعاني الله أن أنتقل إلى ولاية مختلفة تمامًا لا أعرف فيها ولا شخصًا واحدًا، بعيدًا عن كل عائلتي وأصدقائي. كان عليَّ أن أثق فيه بكل ذرة في كياني.

على مدار ست سنوات ونصف، كان عليَّ أن أحضر فصولًا دراسية وأعقد صداقات جديدة بدون أن أعرف شخصًا مألوفًا. كان عليَّ أن أذهب

لمتجر البقالة، ومواعيد الأطباء، وورشة تصليح السيارة بمفردي. بل كان عليَّ أن أحتفل بعيد الشكر في إحدى السنوات ورأس السنة في السنة التالية بمفردي تمامًا - لا لأنني لم أكن محبوبة أو لم أتلقَّ دعوات، بل لأن الله كان يحاول أن يعلِّمني شيئًا.

رويدًا رويدًا، كنت أغلب هذا الخوف. لم ينتهِ بالكامل، لكن أستطيع أن أقول بثقة إنني لو لم أسلمه لله وأره على حقيقته، ما استطعت أن أعيش طوال الستة عشر شهرًا الماضية في شقتي الخاصة بي. بمفردي.

ـــ ميجان

الفصل الثاني عشر

استجمع شجاعتك وتشدَّد

«فَاسْتَجْمَعَ رِجَالُ إِسْرَائِيلَ شَجَاعَتَهُمْ، وَاصْطَفُّوا مَرَّةً أُخْرَى لِلْمَعْرَكَةِ فِي الْمَكَانِ نَفْسِهِ الَّذِي اصْطَفُّوا فِيهِ فِي الْيَوْمِ الأَوَّلِ».

(قضاة ٢٠: ٢٢ الترجمة العربية المبسطة)

يقدِّم لنا اللّٰهُ الشجاعةَ، ويقدِّم لنا إبليسُ الخوفَ؛ ولنا الاختيار. تُدهِشُني عبارةُ أن رجال إسرائيل «استجمعوا شجاعتهم». تجعلني أفكر أن الشجاعة متاحة دائمًا، لكننا لا بد أن نستجمعها إن أردنا أن نستفيد منها. عندما نختار الشجاعة لا يكون للخوف مكان للإقامة بداخلنا.

عادةً ما نركز على محاولة التخلُّص من مشكلةٍ ما، لكنني أرى أننا لا بد أن نركز أكثر على الحصول على الحل لهذه المشكلة. كتبت كتابًا بعنوان **اكتساب عادات جديدة، كسر عادات قديمة**. أعتقد أن التعليم الذي فيه غير معتاد بعض الشيء لأنه يحث الناس على أن يركزوا على تنمية عادات حسنة سوف تتخلص تلقائيًّا من العادات السيئة. على سبيل المثال، إن كنت أحتاج لإنقاص وزني وأركز باستمرار على ما **لا أستطيع** أن آكله، فسيجعلني هذا أريد أن آكل الأطعمة السيئة أكثر. لكنني إذا ركزت على كل الأطعمة الصحّية التي **أستطيع** أن آكلها، فسوف أختار اختياراتٍ أفضل وفي النهاية سينقص وزني.

إذا ركزتُ على أخطائي طوال الوقت، الأرجح أنها ستزيد. لكنني إذا ركزتُ على الرحلة التي قطعتُها حتى الآن مع اللّٰه ومقدار التغيير الذي أحدثه فيَّ، ستكون لي الثقة أنه سوف يفعل أكثر وأكثر.

إن ما نركِّز عليه هو ما يتطوَّر في حياتنا. إن أردت صورةً لديف، لكنني ركزت الكاميرا على شجرةٍ ما، سوف أحصل على صورة الشجرة بدلًا من صورته. حاول

التركيز على التحلي بالشجاعة بدلًا من التخلص من الخوف. وأنا أؤمن أنك سوف تجد نفسك أكثر جرأةً وشجاعةً من ذي قبل. ربما يستغرق الأمرُ وقتًا لكي تدرِّب ذهنك على أن يفكر بطريقة مختلفة. لكن سيكون الأمر جديرًا بالعناء في النهاية. لا تهزم نفسك ببذل الطاقة في فعل الشيء الخطأ. الأمر الذي لن يوصلك أبدًا للنتيجة الصحيحة. إن محاربة الخوف سوف تقويه بدلًا من أن تتخلص منه. أفضل ما يمكن أن تفعله هو أن تواجهه بشجاعة وتفعل ما يخبرك الخوف ألا تفعله.

لا تكتفِ بالصلاة من أجل أن يمضي الخوف. بل صلِّ أن يملأك الله بالجرأة والشجاعة والثقة.

لا تكتفِ بالصلاة من أجل أن يمضي الخوف. بل صلِّ أن يملأك الله بالجرأة والشجاعة والثقة. إن تفكيرنا الخطأ غالبًا ما يهزمنا. لكن بما أن التفكير الخطأ يمكن أن يهزمنا، إذًا يمكن للتفكير الصحيح أن يساعدنا. يشير رومية ١٢: ٢ إلى أننا لن نختبر أبدًا الحياة الصالحة التي ذخرها الله لنا ما لم تتجدد أذهاننا بالتمام بكلمة الله.

في سنواتي الأولى في رحلتي مع الله، كنت أقضي وقتًا كثيرًا، وأبذل جهدًا كبيرًا في محاولة الحصول على الأشياء التي أعطاها لي الله بالفعل. فقط لم أكن أعرف في ذلك الوقت أنها لي بالفعل فيه، من خلال علاقتي مع المسيح. لقد أعطاها لي مجانًا بنعمته، لكن بما أنني لم أدرك ذلك، ظللتُ أحاول الحصول على ما لديَّ بالفعل. حاولت أن أكتسب محبة الله، في حين أنه أحبني وأنا بعد خاطئة (رو ٥: ٨). حاولت أن أتبرر أمام الله عن طريق فعل الصواب. وكل يوم كنت أُحبَط من نفسي لأنني مهما حاولت أن أفعل الصواب، كنت دائمًا أفعل شيئًا خطأً. ثم تعلّمت أنني بالفعل مبررة أمام الله لأن يسوع أخذ خطيتي وأعطاني بره (٢كو ٥: ٢١). تعلّمت دروسًا أخرى لا حصر لها حرَّرتني من محاولة الحصول على ما لديَّ بالفعل.

كلف اللهُ يشوعَ أن يقود شعب إسرائيل لعبور نهر الأردن ودخول أرض الموعد. في يشوع ١: ٩، قال ليشوع: «تَشَدَّدْ وَتَشَجَّعْ! لَا تَرْهَبْ وَلَا تَرْتَعِبْ». لاحظ أنه قال: «تشدَّد وتشجع» أولًا وبعد ذلك «لا ترهب ولا ترتعب».

أعتقد أننا يمكن أن نختبر الخوف والشجاعة في آنٍ واحدٍ، والأقوى فيهما هو الذي سيسود. أنا متأكدة أنَّ أستير شعرت بالخوف عندما دعاها الله أن تخلِّص

شعبها عن طريق طلب مساعدة الملك، لكنها صامت وصلَّت وتشجعت في النهاية لتفعل ما طلب الله منها أن تفعله (أس ٤: ١٦- ٥: ٣). كانت شجاعتها أعظم من خوفها. ربما لا تزول مشاعر الخوف بالتمام، لكننا إن طلبنا الشجاعة من الله باستمرار، سوف نكون دائمًا أقوياء بما يكفي لأن نفعل ما يلزم فعله. فقط سنفعله وسط خوفنا! تواجه الشجاعة الخوف وتتخطاه.

التشجيع

يبدو أننا لكي نتحلى بالشجاعة، غالبًا ما نحتاج إلى كثير من التشجيع. قال موسى ليشوع قبلًا هذه الكلمات نفسها التي تكلم بها الله لاحقًا، لهذا لا بد أنه كان يحتاج أن يسمعها مرةً أخرى.

> «تَشَدَّدُوا وَتَشَجَّعُوا. لَا تَخَافُوا وَلَا تَرْهَبُوا وُجُوهَهُمْ، لِأَنَّ الرَّبَّ إِلَهَكَ سَائِرٌ مَعَكَ. لَا يُهْمِلُكَ وَلَا يَتْرُكُكَ».
>
> (تثنية ٣١: ٦)

شجَّع موسى يشوعَ. ثم بعد هذا بوقتٍ قصير، شجَّع اللهُ يشوع أيضًا. يريد إبليس أن يثبط عزيمتنا. أي أنه يريد أن يعطل أو يمنع الشجاعة التي لدى الله لنا. لم يخلقنا الله لكي نكون خائفين، وهو لا يعطينا روح الخوف. إنه يعطينا الجرأة والإيمان والشجاعة والثقة، لكننا لا بد أن نستخدمها. كلما زاد استخدامنا لما أعطاه الله لنا، زادت قوة هذه الأمور.

كان على يشوع أن يتجرأ ويتشجَّع مرارًا كثيرة أثناء قيادته الشعب إلى أرض الموعد، لأنهم أينما ذهبوا كان عليهم أن يغلبوا الأعداء لكي يمتلكوا الأرض. ربما تشعر أنك باستمرار تواجه المشكلة تلو الأخرى، لكنك ينبغي أيضًا أن تعرف وتعي أن الله معك وسوف يقودك دائمًا إلى النصرة إذا تبعته. أنا متأكدة أنك ربما تشعر أنه لا توجد في الأفق نهاية لصراعاتك، لكن الله يعلم أنه توجد نهاية ويعلم بالضبط متى ستكون.

أنت ابنٌ لله وغالٍ في عينيه. علَّمنا بولس أننا لم نأخذ روح العبودية الذي يقيدنا بالخوف، لكننا أخذنا «رُوحَ التَّبَنِّي الَّذِي بِهِ نَصْرُخُ: «يَا أَبَا الْآبُ»» (رو ٨: ١٥). «أبا» كلمة حميمة تعادل كلمة «بابا» في لغتنا الحالية. لقد أصبحنا قريبين من الله بدم يسوع المسيح (أف ٢: ١٣) وأصبحنا ورثة معه. لقد تبنانا الله وأعطانا

كل الحقوق كأبنائه وبناته (رو ٨: ١٥-١٧؛ ٢كو ٦: ١٨).

بدلًا من التركيز على كل الأمور السيئة التي يمكن أن نخاف منها، لنركز على من هو أبونا ونتذكر أنه في صفنا، لهذا لا نخاف شيئًا.

أرى أن الله قد أعطى لكلٍّ منا خدمة التشجيع. إن الروح القدس مشجع، وهو يحيا فينا لكي يساعدنا ويشجعنا، وهو يريد أن يعمل من خلال كلٍّ منا لتشجيع الآخرين. ليتنا نساعد الناس أن يؤمنوا أنهم يستطيعون أن يفعلوا كل شيء بالمسيح بدلًا من أن نشترك مع إبليس في إحباطهم. لن يسمح أيٌّ منا بإرادته لإبليس أن يعمل من خلاله، لكن هذا ما يحدث غالبًا. إن إبليس يضع في أذهاننا الأفكار والتصورات والتوجهات عن قدرات الناس وقراراتهم، وما لم نلتزم بالتمام بألا نحبط أي إنسان، سوف نعبر عن تلك الأفكار ولا ندرك أبدًا أن الشيطان يستخدمنا لكي نحبط الناس. إن كلماتنا تحتوي على القوة. يخبرنا أمثال ١٨: ٢١ أن كلماتنا لها قوة الحياة والموت، لهذا لا بد أن نختار أن نتكلم فقط بكلمات الحياة.

عندما بدأتُ الخدمة، أحبطني الكثيرون وأخبروني أنني لا يمكن ولا ينبغي أن أفعل هذا، لكن الله أعطاني الشجاعة. شجعني هو شخصيًّا ووضع بعضُ الناس في حياتي ليؤيدوني. كانوا في صفي وأرادوا أن يروني ناجحة، وكان دعمهم حافزًا عظيمًا بالنسبة لي. جعلني أستمر رغم الأوقات العصيبة التي بدا فيها أن من أحبطوني سابقًا كانوا على حق في النهاية. إن التشجيع خدمة مهمة للغاية ولا بد أن نشترك فيها كثيرًا. لا يجد البعض أي صعوبة في رفع الآخرين. لكن ليس هذا هو الحال مع الجميع. ومن لا يميلون بطبيعتهم إلى ذلك سوف يحتاجون إلى أن يتعمدوا تشجيع الآخرين. أول شيء أراه بطبيعتي هو الخطأ في الشخص أو الشيء الذي أمامي، لكن الله علَّمني أن هذا الدافع الأول عادة ما يأتي من جسدي، وأنني أحتاج أن أحرص أن تتفق دوافعي مع كلمته قبل أن أتصرف بناء عليها.

> علَّمني الله أن هذا الدافع الأول عادةً ما يأتي من جسدي، وأنني أحتاج أن أحرص أن تتفق دوافعي مع كلمته قبل أن أتصرف بناءً عليها.

ذكر الرسول بولس توجيهاتٍ عن تشجيع الآخرين في كثير من تعاليمه. هذه هي المفضلة لديَّ:

«وَنَطْلُبُ إِلَيْكُمْ أَيُّهَا الإِخْوَةُ: أَنْذِرُوا الَّذِينَ بِلَا تَرْتِيبٍ. شَجِّعُوا صِغَارَ النُّفُوسِ. أَسْنِدُوا الضُّعَفَاءَ. تَأَنَّوْا عَلَى الْجَمِيعِ».

(١تسالونيكي ٥: ١٤)

توجد أوقات نحتاج فيها أن ننذر (نحذر أو نوبخ) الآخرين. لكننا يجب أيضًا أن نشجع صغار النفوس (الخائفين) والضعفاء (إش ٣٥: ٣-٤). يدهشني مقدار القوة التي يمكن أن نكتسبها من التشجيع الذي نناله في الوقت الصحيح. منذ وقت قصير، أرسل لي شخص ما رسالة نصية تقول ببساطة: «يريدكِ الله أن تتشجَّعي أنكِ في المكان الصحيح في الوقت الصحيح». على مدار الأيام القليلة التالية أعدت قراءة تلك الرسالة مرات عديدة. كنا قد قمنا مؤخرًا ببعض التغييرات في جدولي، وأعطتني تلك الكلمات المطمئنة القوة لأؤمن أننا فعلنا الصواب. كان هذا التأكيد بأنني كنت في المكان الذي يُفترض أن أكون فيه تمامًا أمرًا معززًا ومنحني الثقة.

ربما نظنُّ أن ما ينبغي أن نقوله، أو ما يمكن أن نقوله، لشخص آخر يبدو عاديًا بالنسبة لنا، لكنه يمكن أن يكون شبه معجزي بالنسبة لذلك الشخص. هناك شيء واحد مؤكد: لا يمكنك أبدًا أن تخطئ عندما تشجع الآخرين بإخلاص.

تأمل وأعلن

تعلِّمُنا كلمةُ الله أن نتأمَّل فيها. تمامًا كما ينبغي أن نمضغ طعامنا جيدًا لكي نستخرج منه المواد المغذية، هكذا نحتاج أن نتأمل في كلمة الله لكي نستفيد منها بأقصى ما يمكن. يعني التأمل ببساطة أن تدير شيئًا ما في ذهنك مرارًا وتكرارًا أو أن تفكر فيه كثيرًا.

«لَا يَبْرَحْ سِفْرُ هَذِهِ الشَّرِيعَةِ مِنْ فَمِكَ، بَلْ تَلْهَجُ فِيهِ نَهَارًا وَلَيْلًا، لِكَيْ تَتَحَفَّظَ لِلْعَمَلِ حَسَبَ كُلِّ مَا هُوَ مَكْتُوبٌ فِيهِ. لأَنَّكَ حِينَئِذٍ تُصْلِحُ طَرِيقَكَ وَحِينَئِذٍ تُفْلِحُ».

(يشوع ١: ٨)

أعطى اللهُ ليشوعَ وبني إسرائيل هذه الوصيةَ وهم يستعدون للدخول إلى أرض الموعد. كان يخبرُهم أن يعلنوا كلمته بأفواههم وأن يفكروا فيها. سوف يمنحهم هذا القدرة على طاعتها. أرجو ألا تتعجل وتتجاوز هذا الحق المهم

للغاية. إن التأمل في كلمة الله وإعلانها أحد أهم الأمور التي يمكنك أن تفعلها، وسوف يساعدك في النهاية أكثر مما يمكن أن تتصور.

هذا مثالٌ على شيء يمكنك أن تعلنه وتفكر فيه كل يوم:

> أنا ابن/ابنة لله وهو يحبني. إنه دائمًا معي، ولهذا لن أخاف. أستطيع أن أفعل كل شيء في المسيح الذي يقويني. عندما أشعر بالضعف، هو يشجعني أن أكمل. إنني أتمتع بالجرأة والشجاعة والثقة في المسيح. لن تنجح أي آلة صُوِّرت ضدي لأن الذي فيَّ أعظم من الذي في العالم.

يتكوَّن هذا الإعلانُ من أجزاء من آيات كتابية عديدة، وهو طريقةٌ فعالةٌ للتأمل فيها. إذا أعلنت هذا مرتين كل يوم لمدة ثلاثين يومًا، سوف تجد نفسك تشعر بتحسُّن كبير تجاه نفسك وإمكانياتك.

يعلِّمنا مرقس ٤: ٢٤ أن نتحذر مما نسمعه ونقوله لأن مقدار الفكر والدراسة الذي نعطيه للحق الذي نسمعه هو مقدار الفضيلة والمعرفة التي سوف ترجع إلينا. أي أننا كلما أعلنَّا الكلمة التي نسمعها أو نقرأها وتأملنا فيها أكثر، زاد معناها بالنسبة لنا وزاد إنتاجها للثمر الجيد في حياتنا. لا يعني سماعنا للشيء أننا تعلّمناه. إن السمع والمعرفة شيئان مختلفان تمامًا. يمكن أن يذهب الناس للكنيسة كل يوم أحد لمدة عشر سنوات، ورغم أنهم يسمعون الكلمة مرارًا وتكرارًا، يعيشون وكأنهم لا يعرفون عنها شيئًا. ربما يكون هذا بسبب أن ما قبلوه كمعلومات لم يتحول أبدًا إلى إعلانات بالنسبة لهم من خلال التفكير والدراسة أكثر.

لا يستطيع خُدَّامُنا أن يساعدونا لنصبح أقوياء روحيًّا ما لم نتعاون ونقوم بدورنا. يمكن أن تفكر في تدوين شاهد كل نص كتابي تسمعه عندما يعلِّم أحد بكلمة الله. ثم في وقت دراستك الشخصي، تستطيع أن تستخرج كلًّا من هذه الشواهد وتقرأه بصوت مرتفع وتفكر فيما يعنيه حقًّا بالنسبة لك شخصيًّا. يعتقد البعض أن كل ما يحتاجون إلى فعله هو الذهاب إلى الكنيسة، لكن إن كان كل ما يفعلونه هو الجلوس هناك، لن يجعلهم هذا أبدًا مسيحيين أقوياء، تمامًا كما لا يؤدي الجلوس في مرأب السيارات إلى تحويلك إلى سيارة.

كل مرة تتأمل فيها في التحلي بالشجاعة، تهزم الخوف. أريد أن أذكِّرك ثانية ألا تصلي فقط أن يخلصك الله من الخوف، لكن صلِّ لكي يمنحك شجاعة وثقة

مدهشتين.

الشجاعة تنتهز الفرصة

الشَّجَاعَة شُجاعة، وهو ما يعني أنها تنتهز الفرصة وتحاول أن تفعل شيئًا بدلًا من الجلوس في سكون وعدم فعل أي شيء. غالبًا ما نقول: «لا بد أن يفعل أحدٌ شيئًا في هذا الأمر». لكن ماذا إن كنا نحن الذين لا بد أن نفعل شيئًا؟ إن عدم فعل شيء لن ينتج شيئًا.

إن عدم فعل شيء لن ينتج شيئًا.

توجد أوقات يكون فيها الفاصل بين الشجاعة والحماقة خط رفيع. لهذا استخدم الحكمة لكن لا تنكمش في خوفك. لا تخف من أن تنتهز الفرصة. لا بد أن تخطو للأمام لكي تكتشف ما إذا كان باستطاعتك أن تفعل شيئًا أم لا. لا تدع الخوف من الفشل يمنعك من المحاولة.

أرى أن هناك أوقاتًا نستغرق فيها وقتًا أطول من اللازم في التفكير في شيء نشعر أننا ينبغي أن نفعله، أو نقنع أنفسنا بعدم فعله قبل حتى أن نحاول. طلب بطرس من يسوع أن يأمره أن يخرج من السفينة ويمشي على الماء. ثم خرج من السفينة ومشى على الماء مع يسوع لفترة قصيرة، ثم بدأ ينظر إلى العاصفة ويفكر فيها وبدأ يغرق (مت ١٤: ٢٨-٣١). كأنه قفز قفزة إيمان عندما قال يسوع «تَعَالَ» ثم بدأ يفكر فيما كان يفعله، وهذا فتح الباب للخوف لكي يهزمه.

يناسبني العمل بالفطرة أكثر من العمل نتيجة التفكير المفرط. بطبيعتي، أفكر في الأشياء قبل أن أقوم بها، لكنني إذا شعرت في قلبي أنني أستطيع أن أفعل شيئًا ما وأن الله يريدني أن أفعله، أتحرّك بسرعة، لأنني أعرف أن الشيطان سوف يفعل ما بوسعه لكي يمنعني من فعل أي شيء صالح أو مفيد. أعترف أنه كانت هناك أوقات كان ينبغي فيها أن أفكر أكثر في الأمور، وكان هذا سيوفر عليَّ المشكلات. لكن ميلي للفعل أدى إلى فوائد أكثر من المشكلات في حياتي.

أحيانًا أطلب النصيحة أو أريد أن أرى ما يعتقده شخص آخر فيما سوف أفعله، لكنني لست الشخص الذي يحتاج إلى موافقة العديد من الناس قبل أن أبادر بالفعل. أحيانًا، عندما نبدأ في تلقي آراء الكثير من الناس، في النهاية نتحير لأن

كل من نتكلم معه في معظم الأوقات يكون له رأي مختلف.

أنا أدرك أننا جميعًا مختلفون، وربما لا تشبهني. ربما تحتاج مزيدًا من الوقت لتفكر، وإن كان الأمر كذلك، لا بأس. لكنني أشجعك ألا تفكر كثيرًا فيما يمكن أن يتلف للدرجة التي تقنع نفسك فيها بالعدول عما ترى أنك ينبغي أن تفعله.

إن طريقة الله المعتادة في قيادتنا هي إما عن طريق كلمته أو عن طريق التمييز (قيادة الروح القدس). التمييز معرفة عميقة ربما تتعارض أحيانًا مع تفكيرنا الطبيعي. كانت هناك أوقات شعرت فيها، بدون سبب واضح، شعورًا قويًّا بأن أحد العاملين معنا سيسبب في النهاية مشكلة. لكن في محاولة لعدم الإدانة أو الشك، أبقيت ذلك الشخص في فريق العمل. ما حدث هو أنهم في النهاية تسببوا في المتاعب من خلال إثارة الخصام، أو من خلال سرقتنا في إحدى الحالات. الأحكم بكثير هو أن تثق في قلبك (روحك) أكثر مما تثق في مشاعرك أو أفكارك الطبيعية.

هل طرحت قبلًا على أحد سؤالًا وأجاب بسرعة: «حسنًا، أول فكرة تخطر لي هي ...» ثم أخبرك ما يفكر فيه؟ بصراحة، آخر مكان ينبغي أن نذهب إليه طلبًا للنصيحة هو أول فكرة تخطر ببالنا أو ببال أي شخص آخر. نحن نريد الإجابة الصحيحة، التي عادة ما تكون أعمق قليلًا من أول أفكارنا.

ونحن نختم هذا الفصل، أريد أن أذكِّرك مرة أخرى أن الشجاعة أقوى من الخوف. حل الخوف دائمًا واحد: «تشدَّد وتشجع، لأن الله معك».

«في كل مرة نواجه مخاوفنا، نكتسب القوة والشجاعة والثقة في الفعل».

ثيودور روزفلت

التغلُّب على عدم الأمان

أشعر بالخوف من الانكشاف. هل هي مفارقة أن أكون صريحة بشأن الانكشاف؟ إن الاعتراف بالخوف ليس عقبةً. لكن تلك اللحظات التي أحتاج فيها حقًّا أن أكشف نفسي هي التي تمثل تحدِّيًا. أما مصادر الخوف النموذجية مثل الثعابين والعناكب والصراصير والغرق والمرتفعات فلا تخيفني.

لستُ فتاة خجولة - على العكس. إنني اجتماعية، وكثيرة الكلام (ثرثارة) ومستقلة ومغامرة ولي ثمانية إخوة وأخوات، ونتصف جميعنا بتفاؤل مبالغ فيه. أستطيع أن أقتحم بجرأة في الظروف المناسبة، ومستعدة أن أناقش بصراحة أي شيء باستفاضة.

لكن ما يجعلني أحبس أنفاسي في قلق وأتسمر في مقعدي هو مسائل القلب -مثل الحب والثقة والحميمية والعلاقات الأعمق- حيث تُكشف أخطائي السابقة وعيوب شخصيتي وغلطاتي. تثور مناطق عدم الأمان الماضية والمشاعر غير المتوازنة بداخلي وأبدأ في التفاعل مع ذلك جسديًّا. تتسارع نبضات قلبي، وأتململ أكثر من الطبيعي، وأصاب بقليل من الغثيان، بل وأحيانًا أشعر بقشعريرة فعلية.

ثم يبدأ ذهني في التفكير بسرعة. أتردد في كشف المزيد عن نفسي. أفكر فيما شاركت به بالفعل وأتساءل هل كان ينبغي أن أحتفظ به سرًّا؟ هل يمكن أن أثق أنه كان موضع استقبال باحترام وبدون رفض؟ هل هو كل ما سيراه الشخص الآخر عندما ينظر إليَّ بعد اليوم؟ في أعقاب تلك الأسئلة، أقرر أن أبتعد، لأنني أدرك أن انكشافي قد أبطل حمايتي إن قرر الشخص الآخر أن يهاجمني أو يؤذيني بطريقة ما.

المضحك أنني أنجذب للأشخاص ذوي الشفافية. يعجبني كيف يستطيعون الاعتراف بأهدافهم الفاشلة أو قلوبهم المكسورة، وكيف هزمتهم ضعفاتهم مرة أخرى، وهم يعرضون نقائصهم لأي شخص يمر

بهم. ألاحظ في تعجب كيف لا يشعرون بأي قيد. أشعر أنني إنسانة مميزة ومحل ثقة عندما يشاركني أحد الأصدقاء بشيء خصوصي. أشعر بالفرح والشرف أنني موجودة لمساعدة ذلك الشخص.

«وَهُمْ غَلَبُوهُ بِدَمِ الْخَرُوفِ وَبِكَلِمَةِ شَهَادَتِهِمْ» (رؤ ١٢: ١١). إن كلمة الله قوة. كلمته شفاء. كلمته تجلب الأمان والثقة. وأنا أختار كلمة الله أكثر من خوفي. سوف أواجه الخوف بشجاعة الله وأنكشف، حتى عندما أكون خائفة.

__ أوتام

الفصل الثالث عشر

تعلّم أن تكون مطمئنًّا وواثقًا

«وَتَطْمَئِنُّ لِأَنَّهُ يُوجَدُ رَجَاءٌ. تَتَجَسَّسُ حَوْلَكَ وَتَضْطَجِعُ آمِنًا. وَتَرْبِضُ وَلَيْسَ مَنْ يُزْعِجُ. وَيَتَضَرَّعُ إِلَى وَجْهِكَ كَثِيرُونَ».

(أيوب ١١: ١٨-١٩)

من أعراض الخوف الشعور بعدم الأمان وفقدان الثقة، ومصدرهما هو الشيطان. من المنطقي ألا يحقق الناس الكثير في حياتهم إن أصيبوا بهاتين المشكلتين. يقدم لنا الله الطمأنينة فيه والثقة فيه، لكن بالطبع يريد الشيطان أن يسرقهما كليهما منا.

مثل الكثيرين، كنت أشعر لوقت طويل أنني لا بد أن أعتني بنفسي بسبب الإساءة التي تعرضت لها في طفولتي. بدا أنه لم يوجد أحد يهتم بي بحق. شعرت أنني كنت أعيش متحفزة، أترقب دائمًا الحدث المؤلم التالي الذي سيعترض طريقي. لم أستطع أن أثق بوالديَّ، ومع أنني اتصلت بضع مرات بأقارب آخرين وطلبت منهم المساعدة، لم يريدوا أن يتورطوا في الأمر. كان زنا المحارم في ذلك الوقت أمرًا غريبًا. كان يحدث في كثير من العائلات لكن لم يتحدث عنه أحد. كان مقززًا لدرجة أن الناس لم يريدوا أن يفكروا فيه، ناهيك عن التورط في موقف يحدث فيه هذا بالفعل.

لم أشعر أنني محبوبة، وعندما لا نشعر أننا محبوبون، سوف نشعر بعدم الأمان وفقدان الثقة. في الثامنة عشرة من عمري، تزوجت أول شاب أظهر اهتمامًا بي. بعد خمس سنوات من عدم وفائه وهجره لي مرارًا عديدة، حصلت على الطلاق، لكن عدم الأمان وفقدان الثقة أصبحا أسوأ. كنت أحتاج بشدة أن

أشعر أنني محبوبة، لكنني، مثل معظم الناس المجروحين، ظللت أبحث عنه في كل الأماكن الخطأ. بدأت أتعرف على رجل كثير الشرب وكنت في طريقي إلى كارثة أخرى، لكنني قابلت ديف، وتزوجنا منذ أكثر من ثلاث وخمسين سنة.

كان ديف أول شخص أظهر لي حبًّا غير مشروط، لكنني كنت منكسرة ومجروحة في نفسي للغاية لدرجة أنني لم أكن أعرف حتى ما هو الحب، ولا عرفت كيف أستقبله. عشت في خوف من الكارثة التالية التي كنت متأكدة أنها ستحل بي. في الليلة التي طلب مني فيها ديف الزواج، أخبرني أنه يريد أن يتحدث معي عن شيء قبل أن يوصلني للبيت بعد لقائنا، وقلت في نفسي: **ها هي الكارثة قادمة. سوف ينفصل عني.** لم أتوقع أبدًا أن يحدث لي أي شيء جيد، لكن دخول ديف إلى حياتي كان أفضل شيء حدث لي لأنه لم يحبني فقط بلا شروط، بل كان أيضًا مثالًا على شخصية المسيح. تحملنا الكثير من السنوات القاسية، المليئة بنوبات غضبي وسلبيتي، لكنه بقي معي.

كان مسيحيًّا مؤمنًا قويًّا عندما قابلته، وكنا نذهب للكنيسة بانتظام، لكن مرت سنوات عديدة قبل أن أسمح لله أن يدخل إلى الأماكن المؤلمة في حياتي التي كانت تحتاج إلى الشفاء. في النهاية، تعلّمت كم كان الله يحبني وكم أن محبته كاملة، وهذا منحني الطمأنينة والثقة.

> «انْتِظَارًا انْتَظَرْتُ الرَّبَّ، فَمَالَ إِلَيَّ وَسَمِعَ صُرَاخِي، وَأَصْعَدَنِي مِنْ جُبِّ الْهَلَاكِ، مِنْ طِينِ الْحَمْأَةِ، وَأَقَامَ عَلَى صَخْرَةٍ رِجْلَيَّ. ثَبَّتَ خُطُوَاتِي».
>
> (مزمور ٤٠: ١-٢)

كف عن الإصغاء للأكاذيب

يضع الشيطان كل أنواع الأفكار، التي هي أكاذيب، في أذهاننا، وإذا صدقناها سوف تصبح واقعنا. ربما جعلك تقتنع أنك مجرد شخص خجول يفتقد الثقة ولا يوجد ما يمكن أن تفعله حيال ذلك. أو ربما قبلت «عدم الأمان» باعتباره شخصيتك فحسب. ما لم نتعلّم خلاف ذلك، سنظل عادة نقبل الأشياء التي تجعلنا بؤساء على أنها ببساطة واقع الأمور بدون حتى أن نقاومها. هل

> هل تساءلت قبلًا عن عدد الأكاذيب التي ربما صدقتها والتي تؤثر سلبًا على حياتك؟

تساءلت قبلًا عن عدد الأكاذيب التي ربما صدقتها والتي تؤثر سلبًا على حياتك؟ لم أفعل هذا أبدًا إلى أن بدأت أتعلّم كلمة الله وأكتشف أن خطته لي أفضل بكثير جدًّا جدًّا مما كنت أختبره.

تربيت في مناخ من الخوف التام، وكان هذا هو كل ما أعرفه. أعتقد أنني يمكن أن أقول إن الخوف كان رفيقي المستمر، وكان يظهر بكل أنواع الطرق. كان فقدان الأمان والثقة جانبين فقط منه. لكن كانت هناك جوانب كثيرة أخرى: الخوف من العوز، الخوف من رأي الناس فيَّ، الخوف من أن يغضب الله مني بسبب كل إخفاقاتي، وغيرها. كانت لديَّ مخاوف لم أدركها حتى لأنها كانت معي طوال حياتي. ربما ينطبق هذا الكلام عليك أنت أيضًا.

عندما تدرس كلمة الله، انتبه جيدًا للحياة التي يريدك الله أن تعيشها. إن لم تكن لك، ابدأ في مواجهة أكاذيب الشيطان واهزمها واحدة بعد الأخرى باستخدام حق الله. قال يسوع كثيرًا إنه يريد أن يكون فرحنا كاملًا (يو ١٥: ١١؛ ١٦: ٢٤؛ ١٧: ١٣). لهذا، إن كنت تفتقر إلى الفرح فأنت لا تعيش أفضل حياة ممكنة لك.

لا يريدنا الله أن نقلق. يأتي القلق من عدم الأمان والخوف من أنه لا يوجد من يعتني بك، وترجع أصوله إلى أكاذيب العدو. يعد الله أن يعتني بنا إن وثقنا فيه.

> «لِتَكُنْ سِيرَتُكُمْ خَالِيَةً مِنْ مَحَبَّةِ الْمَالِ. كُونُوا مُكْتَفِينَ بِمَا عِنْدَكُمْ، لأَنَّهُ قَالَ: «لاَ أُهْمِلُكَ وَلاَ أَتْرُكُكَ»، حَتَّى إِنَّنَا نَقُولُ وَاثِقِينَ: «الرَّبُّ مُعِينٌ لِي فَلاَ أَخَافُ. مَاذَا يَصْنَعُ بِي إِنْسَانٌ؟»».
>
> (عبرانيين ١٣: ٥-٦)

إن الله أمين، ولا يستطيع أن يكذب، وهو لا يتغير. إذا وعد بشيء، لن يفشل أبدًا في أن يقوم بدوره. لكننا نحتاج أن نثق فيه لكي ننال ونختبر الحياة الصالحة التي رتبها لنا. تستغرق تنمية علاقة المحبة والثقة مع الله بيسوع وقتًا، لكنك إذ تدرس كلمته بأمانة وتقضي الوقت معه، سوف تنمو روحيًّا بكل الطرق.

قبل أن يمكن تغيير أي شيء في حياتنا، لا بد أن نعرف الحق، ونجده في كلمة الله. كلمة الله حق! قال يسوع إنه الطريق والحق والحياة (يو ١٤: ٦). عندما تنفتح عيوننا على المزيد من الحق، نستطيع أن نختبر المزيد مما ذخره الله لنا ولا نرضى

فقط بما عرفناه دائمًا.

إن كنت تشعر بعدم أمان وفقدان للثقة، لا تقبل هذا باعتباره شخصيتك أو الطريقة التي يجب أن تكون الأمور عليها. اخضع لله؛ وقاوم الشيطان فيهرب (يع ٤: ٧). إن كنا قد سمحنا لأمر معذِّب أن يبقى في حياتنا لأننا لم نعرف أننا نستطيع أن نتحرر منه، من المفرح أن ندرك حقيقة رغبة الله وخطته أن يعطينا شيئًا أفضل بكثير. لكن معرفة الحق مجرد خطوة واحدة. لا بد أن تكون الخطوة التالية هي تطبيقه على حياتنا.

استخدم إيمانك

إن كنت تحتاج للتغلب على عدم الأمان وفقدان الثقة، فإن مفتاح النجاح هو أن تضع إيمانك في الله، وأن تخطو، بحسب قيادته لك، نحو أمور جديدة كنت تخاف أن تفعلها من قبل. إن كانت تنقصك الثقة لطلب ترقية معينة في العمل، اذهب وقدم طلبًا للحصول على ذلك المنصب الذي ترى أنك مؤهل له. إذا لم تحصل على الوظيفة، ابقَ واثقًا أن الله قد أعد لك الشيء الصحيح واستمر في التحرّك. في النهاية، سوف تصل إلى الموقف المثالي بالنسبة لك.

إن كنت وحيدًا لأنك تشعر بعدم أمان شديد يمنعك من إقامة صداقات مع الناس، ابدأ في اتخاذ خطوات والتعامل بودٍّ مع الآخرين. لا تجلس وتنتظر الدعوات، بل كن مبادرًا! مد يدك إلى الناس - من المحتمل أنهم هم أيضًا يشعرون بالوحدة. كلما استخدمت إيمانك أكثر، تقوَّى. الإيمان هو الثقة في الله. قيل عنه إنه «الثِّقَةُ بِمَا يُرْجَى وَالإِيقَانُ بِأُمُورٍ لاَ تُرَى» (عب ١١: ١). أي أنك عندما تؤمن أن شيئًا ما سوف يحدث، لا بد أن يكون الأمر في قلبك أولًا (تُصدّق)، ثم يتحقق في الواقع في توقيت الله المثالي.

> كلما استخدمت إيمانك أكثر، تقوَّى.

اطلب من الله ما تريده وتحتاجه. تقول كلمته: «لَسْتُمْ تَمْتَلِكُونَ، لأَنَّكُمْ لاَ تَطْلُبُونَ» (يع ٤: ٢). الله قادر أن يفعل أكثر جدًّا مما نطلب أو نفتكر (أف ٣: ٢٠). أي أنك لا يمكن أن تطلب من الله أكثر من اللازم. إن كان ما تطلبه لا يناسبك، لن يعطيه لك. لكن في الوقت الصحيح، سوف يعطيك شيئًا أفضل.

يشجِّعني هذا الجزءُ الكتابي كثيرًا، وأرجو أن يكون كذلك بالنسبة لك أيضًا:

«لِذَلِكَ أَقُولُ لَكُمْ: كُلُّ مَا تَطْلُبُونَهُ حِينَمَا تُصَلُّونَ، فَآمِنُوا أَنْ تَنَالُوهُ، فَيَكُونَ لَكُمْ».

(مرقس ١١: ٢٤)

نؤمن أولًا ثم ننال. لا تخبرنا هذه الآية كم من الوقت سيمر بين الطلب والاستجابة. عادة يكون علينا أن ننتظر لفترة ما، وأثناء ذلك يُمتحن إيماننا. لكن في الوقت الصحيح، يظهر الله قوته وتُجاب صلاتنا إن كان ما نطلبه هو مشيئة الله.

إن الإيمان قوي للغاية، وعندما تُطلق قوته سيساعدنا على أن نتغلب على الخوف. أنا أؤمن أننا نطلق الإيمان بالصلاة، والقول، والفعل. أي أن الإيمان يُطلق عندما نصلي ونطلب معونة الله. كما يُطلق أيضًا عندما نعلن كلمة الله بأفواهنا. لا بد أن نقول ما يقوله الله إن كنا نريد أن ننال ما يريد الله أن يعطيه لنا. كما أن الفعل المليء بالإيمان أيضًا يطلق الإيمان.

في كل مرة ترى فيها صلاة مستجابة، يزيد هذا من ثقتك، وفي كل مرة تتحرّك فيها لتفعل شيئًا وتختبر النجاح، يزيد هذا من ثقتك أيضًا. وكلما زادت ثقتك، زاد شعورك بالاطمئنان. نحن نؤمن أن الله يحبنا محبة غير مشروطة؛ لأنه يقول هذا مرارًا في كلمته. لكن يساعدنا أن نرى محبة الله معلنة في حياتنا من خلال الأشياء التي يفعلها من أجلنا، حتى إذا بدت صغيرة.

صلى الرسول بولس من أجل أهل أفسس لكي يعرفوا محبة الله ويختبروها بصورة أعمق وأكثر حميمية (أف ٣: ١٧-١٩). أشجعك أن تتوقع وتترقب ظهور محبة الله في حياتك. حاول ألا تغفل شيئًا واحدًا مما يفعله. غالبًا ما يعمل الله من خلال الناس، لهذا عندما يفعل شخص ما تعرفه شيئًا لطيفًا لك، فهذا في حقيقة الأمر الله الذي يقدم المحبة من خلاله. تأمل كثيرًا في كل الصلوات التي أجابها الله لك.

توقع وترقب ظهور محبة الله في حياتك.

هذا الصباح فقط، شعر ديف بألم في ظهره لدرجة أنه بالكاد استطاع أن يتحرّك. لكننا صلينا، وأخذ الدواء المضاد للالتهابات واستخدم ثلجًا بين الحين

والآخر. مرت خمس ساعات ثم شعر بتحسن مذهل. يشعر الآن بتقلص بسيط في ظهره. هذه صلاة مستجابة!

أُصبت بشيءٍ في عيني كان يسبِّب لي ألمًا كبيرًا. عندما صلَّيت من أجله، خطرت لي فكرة أنه ربما يكون عنقي هو الذي يسبب الألم؛ لأن أُذُني في ذلك الجانب كانت تؤلمني أيضًا. وضعت قطعة قماش ساخنةً على عنقي وسرعان ما لم تعد عيني تؤلمني بعد. صلاة أخرى مستجابة!

إن الله مدهش حقًّا، لكن للأسف لسنوات طويلة كان الله يفعل أشياء مثل هذه لنا، لكننا لم نكن ننسب له الفضل الذي يستحقه. الآن أعرف أن مثل هذه الاختبارات هي طريقة يصل بها الله للجوانب العملية من حياتي اليومية ويريني محبته. أشجِّعك أن تراقب محبة الله، لأنَّ فعل هذا سوف يزيد حقًّا من إيمانك وثقتك واطمئنانك.

أنت في أمانٍ مع الله

أسهل طريقة لتعريف الاطمئنان هي أن أقول إنه الإحساس بالأمان. أعتقد أن هذا هو ما كنت أفتقده في طفولتي. لم أشعر قط بالأمان. لكن الله افتداني من هذا، وأنا الآن أشعر بالأمان. أؤمن أن لي وعدَ الله أنه سوف يعتني بي دائمًا، وسوف يعتني بك دائمًا أنت أيضًا.

«بِسَلاَمَةٍ أَضْطَجِعُ بَلْ أَيْضًا أَنَامُ، لِأَنَّكَ أَنْتَ يَارَبُّ مُنْفَرِدًا فِي طُمَأْنِينَةٍ تُسَكِّنُنِي».

(مزمور ٤: ٨)

أحب هذه الآية جدًّا، لأنني في طفولتي لم أضطجع أبدًا لأنام وأنا أشعر بالطمأنينة والأمان. لم أعرف متى سيدخل أبي إلى الغرفة ويضع يديه حيث لا ينبغي أن يضعهما. الآن عندما أذهب للنوم، أعرف أنني سأكون في أمان.

في عالمنا اليوم، ربما نميل للشعور بعدم الأمان أو الطمأنينة. يبدو أن العنف يتزايد في كل العالم. نسمع عن حوادث إطلاق نار عشوائية في مراكز التسوق، والمسارح، والمدارس. ربما تتساءل: «لماذا لم يحفظ اللهُ

> لا أريد أن تمنعني هذه الشرور التي في العالم من أن أرى الخير.

سلامةَ هؤلاء الناس؟» أعترف أنني لا أعرف لماذا. لكنني لا أريد أن تمنعني هذه الشرور التي في العالم من أن أرى الخير. إن أصغينا فقط إلى وسائل الإعلام، بل وحتى للمحادثات العابرة من حولنا، يبدو أن كل ما نسمعه هو الأمور السيئة. لكن توجد أمور جيدة أيضًا. كل ما في الأمر أن العدو لا يريدنا أن نلاحظها أو نتحدث عنها.

لا ضمان لدينا أننا لن نواجه متاعب في حياتنا. لكن لنا الضمان أن الله سيكون دائمًا معنا، وهو سيعزينا ويشجعنا (مز ٢٣: ٤؛ إش ٤١: ١٠).

يخبرنا الله في كلمته ألا نخشى فاعلي الشر لأنهم سريعًا يُقطعون مثل العشب. بل ينبغي أن نثق في الرب ونفعل الخير (مز ٣٧: ١-٣). لنحاول أن نركز على ما يقوله الله أكثر مما يقوله العالم.

يا له من أمر رائع أن نشعر بالطمأنينة والثقة! لا يعني هذا أننا لن نواجه مشكلة، لكننا سوف نجتازها ونصل إلى موضع الأمان. يقول الله إننا عندما نجتاز في الصعوبات، سوف يكون معنا.

> «لَا تَخَفْ لِأَنِّي فَدَيْتُكَ. دَعَوْتُكَ بِاسْمِكَ. أَنْتَ لِي. إِذَا اجْتَزْتَ فِي الْمِيَاهِ فَأَنَا مَعَكَ، وَفِي الْأَنْهَارِ فَلَا تَغْمُرُكَ. إِذَا مَشَيْتَ فِي النَّارِ فَلَا تُلْذَعُ، وَاللَّهِيبُ لَا يُحْرِقُكَ».
>
> (إشعياء ٤٣: ١-٢)

هذا «الاجتياز» ليس ممتعًا بالنسبة لنا، لكنَّ وعد الخروج من المشكلة يمنحُنا الرجاءَ والثقةَ والطمأنينةَ. هذه هدايا الله لنا، وينبغي ألا نترك الهدية أبدًا بدون أن نفتحها. لقد حان الوقت لك أن تنهض وتخطو للخارج وتبين للشيطان كم أنَّ إلهَك كبيرٌ!

الجزء الثالث

طرق تفكير السُّلوك المتحرِّر من الخوف

«المحبَّة هي المفتاح الذي يفتح بوَّابات السعادة، والكراهية، والغيرة، وأسهلها جميعًا، الخوف».

أوليفر ويندل هولمز الكبير

الخوف كذّاب

كانت الساعة السابعة والنصف صباحًا، واستطعتُ أن أشعر بموجةٍ مألوفة من القلق والخوف. كلّما سافر زوجي، إد، كان الخوفُ يتملّك قلبي بالليل. كنت أتساءل، لماذا الآن؟ إنه يسافر منذ سنوات! لماذا أخاف فجأة؟ حاولت أن أؤدي نفس الروتين لطرد الخوف: أنكر الخوف، أتناول الميلاتونين، وأصلي. الشيء الوحيد الذي بدا أنه يمنحني القليل من السلام هو أن أقفل باب غرفة النوم.

بعد ليلةٍ قضيتها في توتر، شعرتُ بالخزي والإحباط. سألت نفسي، كيف أتحدث للآخرين عن الإيمان في الله المحبِّ وقوة الصلاة بينما أخاف من شبح غير حقيقي؟ شعرت أنني مؤمنة مزيّفة، أنني لا أصلح للحديث لأي شخص عن الحياة في المسيح. لم أستطِع أن أستجمع الشجاعة لأخبر أي شخص عن خوفي - بما فيهم إد.

مع اقتراب سفره في رحلةٍ أخرى، قررتُ أن أتصل بإحدى المشيرات كنت قد قابلتها قبل ذلك بسنوات. كانت مُحِبَّة وساعدتني أن أطلب الله من أجل شفاء ألم وإساءة سابقَيْن. أخبرتها بالخزي والإحباط الناجَمَيْن عن رعب وقت الليل.

أصغت إليَّ بصبرٍ وأجابت: «جون، هل تتذكرين ما أخبرتني به عما كان يقوله أخوكِ لكِ في طفولتكما قبل الذهاب للفراش بالليل؟»

وكأنها أضاءت مصباحًا في رأسي. قلتُ: «أجل! كان يقول 'الأفضل أن تقفلي باب غرفة نومكِ الليلة، لأنكِ لا تعرفين أبدًا ما يمكنني أن أفعله'».

ذكّرتني المشيرة أنه رغم أنني لم يكن باستطاعتي فعل أي شيء بخصوص هذا الخوف عندئذٍ، فإن إد هو أكثر شخص باعث للأمان في حياتي. لهذا، عندما كان يسافر، كان النمط القديم المألوف يبدأ مرةً أخرى: العجز، الخوف، الخزي، خوف عنيد. بالنسبة لي كان إقفال الباب هو الرد القديم على الأكذوبة القديمة. خلال شهور، لم أبدأ في النوم مع عدم إقفال الباب فقط، بل كنت أتركه مفتوحًا على مصراعيه! استبدلت أكذوبة الخوف بحق النصرة التي لي في الله الذي يحبني. لا يوجد ما أخافه لأنني أستطيع أن أستريح في محبته.

—— جون

الفصل الرابع عشر

تستطيع أن تحبَّ بلا خوف
الحرية من خوف السماح لنفسك
أن تحب

«لَا خَوْفَ فِي الْمَحَبَّةِ (الرهبة لا توجد)، بَلِ الْمَحَبَّةُ الْكَامِلَةُ (الناضجة، التامة) تَطْرَحُ الْخَوْفَ إِلَى خَارِجٍ (تطرد الخوف وكل أثر للرعب)».

(١ يوحنا ٤: ١٨ ترجمة AMPC الإنجليزية)

يخاف الكثيرون أن يحبوا لأنهم يخافون من أن يُجرحوا. يتطلَّبُ الحبُّ أن نكون ضعفاء، وهذا مخيفٌ جدًّا لأي شخص أحب قبلًا وتعرض للألم أو الخيانة أو الإساءة على يد من أحبهم ومن قالوا إنهم يحبونه. كان أبي يخبرني طوال الوقت كم كان يحبني، لكنَّ هذا النوع من الحب سمح له أن يسيء إليَّ جنسيًّا. كانت أمي تقول إنها تحبني، لكنها تخلت عني. وكان زوجي الأول يقول إنه يحبني، لكنه كان غيرَ وفيٍّ. عندما قابلت ديف، لم أكن أعرف حتى ما هو الحب، ولم أعرف كيف أقدمه أو أقبله.

بعد أن تعلّمتُ أن أقبل محبَّةَ الله، ومن خلال الثقة فيه، عندئذٍ فقط استطعتُ أن أبدأ في أن أثقَ في الناس الذين قالوا إنهم يحبونني. لن أقول إن من يحبوننا لن يجرحونا أبدًا، لأنهم بكل الاحتمالات سوف يفعلون هذا. للأسف، نحن البشر نجرح ونخيب أمل بعضنا البعض، لكن من خلال السير مع الله نجد النعمة ونغفر ونستمر في بناء العلاقات الصحّية.

أنا أحب ديف كثيرًا جدًّا، لكن هناك أوقات يتسبب لي فيها بخيبة الأمل أو

يؤذي مشاعري. تعلّمت أن أذهب إلى الله عندما يحدث هذا، وأقبل منه التعزية والشفاء اللذين أحتاجهما. أعرف أن ديف يحبني، ولا يجرحني عن عمد.

تأتي كثيرٌ من مشاعر الألم لدينا من توقعاتنا غير الواقعيَّة. ربما نتوقع من شخص ما أن يفعل شيئًا لنا، لكن ذلك الشخص لا يعرف أننا نتوقع هذا، وبالتالي لا يفعله. كثيرًا جدًّا عندما نُجرح، تفكر أو تقول: «**توقعت** منك أكثر من هذا» أو «بالتأكيد لم **أتوقع** منك أن تفعل ذلك» أو «**توقعت** منك أن تفعل ذلك». تُعلمنا كلمة الله أن محبة الآخرين تعني أننا نُحسِنُ الظنَّ في الناس (١كو ١٣: ٤- ٧)، وإن كنا مستعدِّين أن نفعل ذلك، نستطيع أن نتجنب الكثير من الألم النفسي.

> تأتي كثير من مشاعر الألم لدينا من توقُّعاتنا غير الواقعية.

عندما نتعلّم أن نعيش بدون أن ندع مشاعرنا تحدد قراراتنا أو أفعالنا، نستطيع أن نحب بلا خوف. مع أننا يمكن أن نشعر بالحرص أو حتى بالخوف، نستطيع أن نخطو خطوة إيمان. كثيرًا ما أقول: «اخرج واكتشف». لا تنسحب عن الآخرين أو تعزل نفسك، ظنًّا منك أن هذه هي الطريقة الوحيدة لتكون آمنًا. كل ما تفعله العزلة هو أنها تجعلنا نعيش حياة وحيدة غير مشبعة. لقد خلقنا الله لكي نحتاج إلى الآخرين، ومع أننا جميعنا مختلفون، فإننا نكمل أحدنا الآخر عندما نحتفل بالحياة معًا.

كما رأينا بالفعل، يعلّمنا الكتاب المقدس أن محبة الله الكاملة تطرد الخوف (١يو ٤: ١٨). يمنحنا قبول محبة الله الشجاعة أن نحب الآخرين. يشتاق ملايين البشر إلى شخص يحبهم، ونستطيع أن نقول: «يا رب استخدمني». نستطيع أن نكون أشخاصًا نسمح لمحبة الله أن تفيض من خلالنا إليهم. كما تشفينا محبته، هكذا تستطيع محبته من خلالنا أن تشفي الآخرين.

بدون محبة لا توجد حياة

«نَحْنُ نَعْلَمُ أَنَّنَا قَدِ انْتَقَلْنَا مِنَ الْمَوْتِ إِلَى الْحَيَاةِ، لأَنَّنَا نُحِبُّ الإِخْوَةَ. مَنْ لاَ يُحِبَّ أَخَاهُ يَبْقَ فِي الْمَوْتِ».

(١يوحنا ٣: ١٤)

تشير كلمة «الإخوة» المذكورة في هذه الآية إلى من ينتمون للّٰه من خلال الإيمان به. هذه الآية قويةٌ، ولا ينبغي أن نتجاوزها بسرعة. فكر فيما تقوله. إذا لم نحب، نبقى في الموت. لا يعني هذا أننا لسنا أحياء، بل يعني أنه ليست لنا حياة حقيقية أو فرح أو سلام. نصبح ما أسميه «الموتى الأحياء». نحن موجودون، لكن تبدو الحياة بلا معنى. بما أننا مخلوقون للمحبة، لا نستطيع أبدًا أن نكون سعداء بحق بدونها. قال ديك فان دايك، وهو مثل مشهور يبلغ أكثر من تسعين عامًا، إننا مهما تقدمنا في السن «نحتاج كلنا إلى شيء لنفعله، وشخص نحبه، وشيء نرجوه». أود أن أضيف أننا نحتاج إلى اللّٰه، لكنني أتفق مع ما قاله فان دايك.

تشتملُ رسالةُ يوحنا الأولى على العديد من الآيات الكتابية المدهشة عن المحبة. على سبيل المثال، «اللّٰهُ لَمْ يَنْظُرْهُ أَحَدٌ قَطُّ. إِنْ أَحَبَّ بَعْضُنَا بَعْضًا، فَاللّٰهُ يَثْبُتُ (يحيا ويبقى) فِينَا، وَمَحَبَّتُهُ قَدْ تَكَمَّلَتْ فِينَا» (١يو ٤: ١٢). «يثبت» أي يحيا ويسكن ويبقى؛ بما أن اللّٰه محبة، عندما نحب الآخرين، يكون اللّٰه حاضرًا. تتكمل محبتُه فينا. يعني هذا أن تكتمل دورةُ المحبة. تأتي المحبةُ من اللّٰه، ونحن نستقبلها، ثم تفيض من خلالنا مرةً أخرى إلى اللّٰه والآخرين. «نَحْنُ نُحِبُّهُ لِأَنَّهُ هُوَ أَحَبَّنَا أَوَّلًا» (١يو ٤: ١٩).

تأتي المحبَّةُ من اللّٰه، ونحن نستقبلها، ثم تفيض من خلالنا مرةً أخرى إلى اللّٰه والآخرين.

أيًّا كان القصد من وجودنا على الأرض غير ذلك، فإن القصدَ الأساسيَّ هو أن ندع محبَّة اللّٰه تفيض من خلالنا. «وَهَذِهِ هِيَ وَصِيَّتُهُ: أَنْ نُؤْمِنَ بِاسْمِ ابْنِهِ يَسُوعَ الْمَسِيحِ، وَنُحِبَّ بَعْضُنَا بَعْضًا كَمَا أَعْطَانَا وَصِيَّةً» (١يو ٣: ٢٣). كثيرًا ما نتساءل عما يتوقّعه اللّٰه منا، وهذه الآية تلخِّص توقعاته. ربما تسأل: «وماذا عن الطاعة؟ أليست أهم شيء؟» السر هو أننا إذا أحببنا اللّٰه والآخرين حقًّا، سوف نطيع. ربما يجدر بنا أن نركز أكثر على ما ينبغي أن نفعله (أي محبة اللّٰه والناس) بدلًا مما ينبغي ألا نفعله (الخطية). إن ما نركز عليه يصبح هو ما ننتجه في حياتنا. قال بولس لأهل غلاطية إنهم إذا سلكوا في الروح لن يتمّموا شهوات الجسد (غل ٥: ١٦). لم يقل: «حاولوا ألا تتمموا شهوات الجسد عندئذٍ يمكن أن تسلكوا بالروح».

ركِّز على اللّٰه وعلى محبَّته لك. ركِّز على محبتك له وللآخرين، وسوف تختفي الكثير من مشكلاتك. كثيرًا جدًّا ما نركز على ما يمكن أن يفعله الآخرون (بما فيهم اللّٰه) وما ينبغي أن يفعلوه لنا، لكننا ينبغي أن نركز على ما نستطيع

نحن أن نفعله من أجل الله والآخرين. يبدو لي أن لدينا الكثير من الأمور المقلوبة، وسيفيدنا كثيرًا أن نُجري بعض التعديلات.

عندما تصلّي، حاول ألا تبدأ وقت صلاتك بأن تعرض على الله قائمة بها ما تحتاجُ منه أن يفعلَه لك. بل ابدأ بأن تشكره على ما قد عمله لك بالفعل، ثم اسأله كيف يمكنك أن تخدمَه وما الذي تستطيع أن تفعله له وللآخرين. فكِّر في شخصٍ يمكنك أن تباركه واذهب وافعل هذا. كلما قلَّ الوقت الذي نقضيه في التركيز على أنفسنا، زادت سعادتنا.

إن المقصود من الحياة المسيحيَّة هي أن تكون نهرًا متدفقًا، لا بِرْكةً راكدة. كل شيء صالح يعطيه الله لنا لا بد أن يفيض من خلالنا إلى الآخرين. إن السلوك بالمحبة مع الآخرين أمر مهم جدًّا لدى الله؛ لأنَّ هذه هي الطريقة التي سوف يعرفه بها العالم (يو ١٣: ٣٥). لنا الوصية أن نحب «الإخوة» (إخوتنا المسيحيين) لكن الله يريدنا أيضًا أن نحب كل البشر - كل أنواع البشر، حتى أولئك الذين لا تسهل محبتهم. ليست المحبة مشاعر ننتظر الحصول عليها؛ إنها قرارٌ نتخذه بشأن الكيفيَّة التي نعامل بها الناس. ربما لا تشعر بالرغبة في مساعدة شخصٍ محتاجٍ إن كان ذلك الشخص قد سبَّب لك الأذى، لكنَّ المحبَّة هي ما يفعله الله، وهو يتوقع منا أن نمثله على الأرض.

مطلَبُ المحبَّةِ

تتطلَّب منا محبةُ الآخرين أن نتعلّم كيف نحيا بدون أنانية، بدون أن نحاول باستمرار أن نهتم بأنفسنا بطريقةٍ تضمن أن نحصل دائمًا على ما نريد. لا أعرف إن كنت كذلك، لكنني من نوعية الأشخاص الذين يريدون ما يريدونه، وإذا لم أنتبه، يمكنني بسهولة أن أدوس على الآخرين لكي أحصل عليه. كنت أتمنى أن أكون أقلَّ أنانيةً وأكثر تضحية تلقائيًّا، لكن هذه ليست طبيعتي، لهذا كان عليَّ أن أتعلّم كيف أتعمد أن أكون غير أنانية عن طريق اختيار أن أضع الآخرين أولًا. من أكثر الأجزاء الكتابية المفيدة التي أتجه إليها عندما أصارع مع الأفكار التي تثير بداخلي توجه وماذا عني؟ ما جاء في فيلبي:

> «لَا (تفعلوا) شَيْئًا بِتَحَزُّبٍ أَوْ بِعُجْبٍ، بَلْ بِتَوَاضُعٍ، حَاسِبِينَ بَعْضُكُمُ الْبَعْضَ أَفْضَلَ مِنْ أَنْفُسِهِمْ. لَا تَنْظُرُوا كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِنَفْسِهِ، بَلْ كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِآخَرِينَ أَيْضًا».
>
> (فيلبي ٢: ٣- ٤)

أريدُ أنْ أوضِّحَ أنَّ هذا لا يعني أننا يجب أن ننظر إلى الآخرين على أنهم أعلى منا. لكننا يجب أن ننظر إليهم على أنهم مهمون جدًّا لدى الله ونعاملهم هكذا. كما يجبُ ألا نفكر أبدًا أننا أعلى من الآخرين. قالها بولس هكذا: «أُوْصِي كُلَّ وَاحِدٍ بَيْنَكُمْ أَلّا يُقَدِّرَ نَفْسَهُ تَقْدِيراً يَفُوقُ حَقَّهُ» (رو ١٢: ٣ - ترجمة كتاب الحياة).

«أُوْصِي كُلَّ وَاحِدٍ بَيْنَكُمْ أَلّا يُقَدِّرَ نَفْسَهُ تَقْدِيراً يَفُوقُ حَقَّهُ» (رو ١٢: ٣).

كما لا يوحي هذا النص من رسالة فيلبي أيضًا بأننا يجب دائمًا أن نتخلَّى عن رغباتنا لأجل فعل ما يريد شخصٌ آخر منا أن نفعله. إن الشَّخص الذي لا يتَّسم بالاتِّزان في هذه المنطقة يمكن بسهولة أن يخضع لتحكُّم الآخرين وتلاعبهم. بل إنَّ الهدف هو أن تنقاد بالروح القدس، وتسأل الله كلَّ يوم أن يساعدك ألا تكون أنانيًّا، بل أن تكون متاحًا لمساعدة الآخرين.

بعضُ الطرق التي يمكن أن نساعدَ بها الآخرين واضحة. ينبغي ألا نحتاج حتى إلى التفكير فيها لوقتٍ طويلٍ أو الصلاة من أجلها لكي نسأل الله إن كانت هي الأشياء التي يريدنا أن نفعلها. على سبيل المثال، عندما يكون هناك شخصٌ متقدِّمٌ في السنّ وراءنا في الصف في متجر البقالة وليس معه سوى غرضين في عربته بينما عربتنا نحن ممتلئة، ينبغي تلقائيًّا أن ندعه يأتي أمامنا. أنا متأكدة أن يسوع كان سيفعل هذا. إذا رأينا امرأة حُبلى في أواخر الحمل تدفع عربة التسوق الممتلئة بينما تحاول أن تمسك بطفلها الصغير الآخر بيدها وتصل إلى سيارتها، ينبغي أن نعرض عليها أن ندفع لها العربة ونضع الأغراض في سيارتها. إن كان شخصٌ ما يسير أمامنا على الرصيف ووقعت منه حقيبة التسوق، مما جعل أغراضًا كثيرة تنكب منها، وتتدحرج في مختلف الاتجاهات، فإن اللطف الإنساني يُملي علينا أن نبدأ في جمع الأغراض في محاولة لمساعدة ذلك الشخص. غالبًا ما يُشار إلى هذه الأنواع من الأفعال على أنها «أعمال اللطف العفوية». إنها أشياء نفعلها ببساطة لأنها هي الصواب. لا شيء يساعدنا أن نبعد أذهاننا من على أنفسنا أكثر من أن نبقيها على الآخرين. إن البحث عن فرص لكي نعطي الآخرين ونخدمهم ونساعدَهم في كل مكان نذهب إليه وفي كل ما نفعله يميت السمات الجسدية من الأنانية والتمركز حول الذات، ويحيي روحنا.

أحيانًا يرتِّبُ اللّٰهُ الظروفَ لكي يمتحِنَنا. غالبًا ما يفعل هذا عندما نكون في عجلةٍ شديدةٍ. عندئذٍ، لا بدَّ أن نتخذ قرارًا: هل جدولي المزدحم أهم في هذا الموقف من إظهار لطف اللّٰه؟

إنَّ أحد أكبر مخاوفنا في الحياة هو ألا نحصلَ على ما نريدُ. لهذا نحاولُ أن نتحكم في الظروف والناس، بل وأحيانًا في اللّٰه أيضًا. ينبغي أن نركز على العطاء أكثر من الأخذ، وعندما نفعل هذا، سوف نكون أسعد ونرسم ابتسامة على وجه اللّٰه. تستطيع أعمال اللطف الصغيرة أن تغير العالم إذا التزم الجميع بفعلها.

إن أحد أكبر مخاوفنا في الحياة هو ألا نحصل على ما نريد.

مساعدةُ بعضِ الناسِ أمرٌ صعبٌ

يصعب علينا أن نساعد بعضَ الناس. مع أنهم يحتاجون إلى المساعدة، فإنهم يخافون أن يقبلوها؛ لأنهم لا يريدون أن يشعروا أنهم مدينون لأي شخص. أمرٌ محبطٌ بعض الشيء عندما نحاول أن نساعد الآخرين ويرفضون هم بصراحة. ربما نشعر وكأنها صفعةٌ على الوجه، أو على الأقل، نشعر بالرفض.

أتذكر أنني حاولتُ مرةً أن أدفع حساب كوب القهوة لامرأةٍ واقفةٍ في الصف أمامي في مقهى ستاربكس. نظرت إليَّ وكأنني أفزعتها ورفضت أن تدعني أشتري لها كوبًا من القهوة. أعتقد أنه في مجتمع اليوم، مع كل أفعال العنف العفوية، ربما خافت لأنها لا تعرف ما هو دافعي الحقيقي. لكنني أشعر بالأسف على من لا يعرفون كيف يقبلون المساعدة أو الهدايا. بعد تلك الحادثة، وجدت نفسي أشعر بالخوف في المرات القليلة التالية التي كنت أبدأ فيها فعلَ لطفٍ عفويًّا. لهذا كان عليَّ أن أحرّك رغم خوفي! لا يمكن أن نكف عن العطاء لمجرد أن بعض الناس لا يعرفون كيف يقبلونه. دعنا نهزمُ أفعال العنف بأفعال لطفٍ عفويةٍ.

اهدم الأسوار

عندما يجرحني شخصٌ ما، أشعر أولًا بالرغبة في أن أبني سورًا غير منظور، يحول بيني وبين الشخص الذي جرحني. أجد نفسي أفكر: **لن تحصل على**

الفرصة لأن تجرحني ثانية. سوف أطردك من حياتي، وبهذه الطريقة لن تستطيع أن تجرحني. لكن الله يريدنا أن نعطي الناس فرصةً أخرى، تمامًا كما يعطينا هو، وأحيانًا فرصة أخرى، وأخرى، وأخرى. كان الثمن الذي دفعه يسوع لأجل حريتنا هو الألم، وإن كنا نريد أن نتمتَّع بالسر المدهش الذي يجعلنا نحِبُّ ونحَبُّ، لا بد أن نكون مستعدين أن نتألم أحيانًا. سيكون الله هو سور حمايتنا إن توقفنا عن بناء أسوارنا الخاصة ووضعنا ثقتنا فيه. لا أعتقد أننا يمكن أن نحب ولا نُجرح أبدًا، لكن يسوع شافينا يحيا فينا، وهو يعصب كل جراحنا ويجبر كل كسرنا (مز ١٤٧: ٣).

المحبَّةُ التي بلا خوف ستهزمُ إبليسَ عدوَّنا، الذي يعمل باجتهادٍ لكي ينشر الخصامَ والبغضةَ على مستويات لم يشهدها معظمنا من قبل في حياتنا. لا بد أن نقاوم، والشيء الوحيد الذي يغلب الشر هو الخير (رو ١٢: ٢١). إن السلوك بالمحبة حرب روحية ويجعلنا سعداء لأن يسوع نفسه قال: «مَغْبُوطٌ هُوَ الْعَطَاءُ أَكْثَرُ مِنَ الأَخْذِ» (أع ٢٠: ٣٥).

«تكمن معظم المخاوف من الرفض في الرغبة في نوال استحسان الآخرين. لا تبنِ تقديرك لذاتك على آرائهم».

هارفي ماكاي

الخوف الذي لم أتوقعه

أثناء طفولتي، كانت حياتي كلها تدور حول الرياضة. عندما كان أحد المواسم الرياضية ينتهي، كان الآخر يبدأ. في وسط المدرسة، كنت أتطلع إلى لاعبي كرة القدم في المدرسة الثانوية في مباريات ليلة الجمعة وكنت أقول لنفسي، **سوف أكون مثلهم يومًا ما!**

كانت المهارة الرياضية أيضًا هي المجال الوحيد الذي كنت أتواصل فيه مع أبي. لم يكن عاطفيًّا كثيرًا، والوقت الوحيد الذي كنت أشعر فيه أنه فخورٌ بي كان عندما أنجح في الدراسة أو في الملعب. بما أنني لم أكن أحب الدراسة الأكاديمية كثيرًا، كانت إجادة الرياضة هي الطريقة الوحيدة لأكسب استحسانه.

عند اقترابي من الصفِّ الأول الثانويّ، كنت متحمسًا ومستعدًّا لاختبارات كرة القدم وكرة السلة. قبل الاختبارات بأيامٍ قليلةٍ، أصيبت ركبتي، واضطُررت لزيارة الطبيب. في ذلك اليوم، نظر الطبيبُ من فوق نظارته وقال عبارةً لا يريد أيُّ رياضي أن يسمعها: «سوف تحتاج إلى جراحة». كان هذا دواءً مرًّا، لكنني قلت لنفسي ما زلت في الصف الأول الثانوي. لن ينتهي حلم حياتي؛ بل لا بد أن يُؤجَّل فقط.

في بداية الصف الثاني الثانوي، أُصيبت ركبتي الأخرى، وهذا أوصلني مباشرةً إلى نفس الموقف، جراحة كبيرة، وضياع الرياضة ومحاولة الحفاظ على الإيجابية. كانت تلك هي اللحظة التي بدأ الخوفُ يستولي فيها عليَّ. قلتُ في نفسي: **هل سأتمكَّنُ أبدًا من أن أحيا حلمي الذي عملت باجتهاد من أجله؟ هل سيظل لي أصدقاء إن لم أتمكن من لعب الرياضة؟ ماذا سيعتقد أبي؟ هل سيظل فخورًا بي؟ هل سيظلُّ يحبني؟**

ومع أنني أتمنى أن أقول إنها كانت المرة الأخيرة التي أُضطَرُّ فيها للتعامل مع الخوف أو مع جراحة أخرى، فإن هذا غير صحيح. كان عليَّ لا أن أتغلب فقط على الخوف من التخلُّف عن الآخرين أو من المجهول (لأن أكثر شيء أحبه أُخِذ مني)، لكن كان عليَّ أن أجد إحساسًا بالطمأنينة والقصد في المسيح لا في إمكانياتي.

__ ديفيز

الفصل الخامس عشر

تستطيع أن تعيشَ مقبولًا
الحريةُ من الخوفِ من الرفض

«اَلَّذِي يَسْمَعُ مِنْكُمْ يَسْمَعُ مِنِّي، وَالَّذِي يُرْذِلُكُمْ يُرْذِلُنِي، وَالَّذِي يُرْذِلُنِي يُرْذِلُ الَّذِي أَرْسَلَنِي».

(لوقا ١٠: ١٦)

أريد أن أتناول مخاوفَ محددةً في هذا الكتاب، لكنني أعرف أنني لا أستطيع أن أوفيها كلها؛ لهذا اخترتُ أن أكتب عن المخاوف التي أعتقد أنها تصيب معظم الناس. توجد كل أنواع الفوبيا التي تتراوح بين المخاوف الشائعة والمخاوف غير المعتادة بالمرة. ربما يخاف شخصٌ من الارتفاعات، بينما يخاف آخر من الفراشات، ويخاف آخر من الطقس السيئ. لكن أيًّا كانت أنواع المخاوف التي يواجهها الناس، فإنها جميعًا تأتي من مصدر واحد، وهو الشيطان. لا بد أن نودِّع كل الخوف ونتعلّم أن نقاومه منذ بدايته. كلما سمحنا لشيء أن يبقى لوقت أطول في حياتنا، تعمق أكثر وأصبح التخلُّص منه أصعب.

خبرتي الشخصية

كانت لديَّ جذور رفض لفترة طويلة من حياتي لأنني قضيت سنوات وأنا أشعر أنني غير محبوبةٍ. لقد خلقنا الله للقبول والمحبة، لا للإساءة والرفض. عندما تختبر الرفض، تأكَّد أن يسوعَ يعرف ما تشعر به لأنه هو أيضًا رُفض من بعض أفراد عائلته، وتلاميذه، ورجال الدين في أيامه. كانت خطة إبليس أن يستخدم ألم الرفض لكي يمنعَ يسوع من إتمام ما أرسله الله على الأرض لكي

> لقد خلقَنَا اللهُ للقبول والمحبة، لا للإساءة والرفض.

يفعله.

«مُحْتَقَرٌ وَمَخْذُولٌ مِنَ النَّاسِ، رَجُلُ أَوْجَاعٍ وَمُخْتَبِرُ الْحَزَنِ، وَكَمُسَتَّرٍ عَنْهُ وُجُوهُنَا، مُحْتَقَرٌ فَلَمْ نَعْتَدَّ بِهِ».

(إشعياء ٥٣: ٣)

أشكُّ أن أيًّا منا قد اختبر أبدًا، أو يمكن أن يختبر، مقدارَ الرفض الذي اختبره يسوع. لكنَّ رفضَ الناس لم يغيره. كان يعرف أنه ابن الله. كان يعرف ما جاء إلى الأرض لكي يفعله، وثبَّت عينيه على محبة أبيه له بدلًا من أن يثبِّتها على رفض الناس. نحتاج أن نتعلّم أن نفعل مثله.

عندما أستخدم عبارة **جذور الرفض**، أعني أن شخصًا ما قد عانى من رفضٍ كثيرٍ لدرجة أن أصبح الخوف من الرفض يؤثر على كل شيء يفعله. إن من يعيشون بجذور الرفض غالبًا ما يعيشون حياةً غيرَ سعيدةٍ. ربما يصدقون أنهم مرفوضون وأن الناس لا يحبونهم في حين أن الحقيقة ليست هكذا على الإطلاق. قالت مارلين مونرو يومًا: «أشعر وكأن حياتي كلها كانت حالة رفض واحدة كبيرة». هذه عبارة لافتة للنظر؛ إذ إن من قالتها نجمةٌ سينمائيةٌ شهيرةٌ. كيف أمكنها أن تشعر بالرفض بينما كان كثيرون جدًّا يطلبونها، ويريدون أن يعرفوها، ويريدون صورها أو توقيعها؟

كانت طفولتها صعبة جدًّا؛ كانت أمها مريضة بمرض نفسي، وكان أبوها غائبًا. قضت سنوات شبابها في سلسلةٍ من بيوت التبني والملاجئ. يبدو أنها عندما كبرت، لم تتجاوز قط الرفض والألم الذي كانت تشعر به في سنوات وحدتها الأولى. نعرف من معظم القصص أن مارلين مونرو عاشت حياةً تعيسةً للغاية. كانت لها علاقات متعددة مع مجموعة متنوعة من الرجال، كان كثيرون منهم متزوجين. ماتت في سن السادسة والثلاثين نتيجة جرعة مفرطة من دواء الباربيتورات المهدئ.

اللافت للنظر أن بعض أشهر أفلام مارلين مونرو كانت كوميدية. سمعت قصصًا عن ممثلين كوميديين مشهورين كانوا يتَّسمون بالمرح أثناء التمثيل، لكن في حياتهم اليومية كانوا تعساء ومكتئبين. كانوا يؤدون دورًا للناس، يمنحهم الفرح والضحك، لكنهم لم يستمتعوا بحياتهم هم على الإطلاق.

واحدةٌ من المشاهير التي كانت ممثلةً كوميدية على المسرح، لكن قيل إنها أبعد ما تكون عن المرح في الحياة الحقيقية هي لوسيل بول. سمعت أنها كانت واحدة من أكثر الممثلات فظاظةً وبغضةً في تعاملات الحياة الواقعية. قيل إنها كانت لها نزعة وضيعة، وكانت شخصية في غاية التعقيد، ولم تكن تشعر بالأمان، الأمر الذي يُعتَبَر علامةً على جذور الرفض.

عرفت أناسًا كانوا باستمرار يلقون النكات. كل شيء يسمعونه يثير تعليقًا ما يُقصد منه أن يكون مضحكًا، لكنهم غالبًا ما يتمادون ويصبح الأمر مزعجًا. أعرف أن هذه ليست الحالة دائمًا، لكن كثيرًا ما يلعب الناسُ دورَ الكوميديان في العلاقات لأنهم يشعرون بعدم أمان عميق ويشعرون أنهم يمكن أن يُرفضوا إذا عرفهم الناس على حقيقتهم. كما أعرف أيضا أناسًا مضحكين حقًّا؛ هذا ببساطة جزء من شخصيتهم، لا بسبب أي مشكلة يعانون منها.

لديَّ خبرةٌ شخصيةٌ مع جذور الرفض. لم أختبر الرفض في طفولتي ممن كان يجب أن يحبوني فحسب، بل بدا أن هذا نمطٌ في حياتي. أعتقد أنني تعرضت للرفض في بعض الأوقات لأن شخصيتي تطورت بشكل ما، نتيجة ألم طفولتي، لتصبح شخصيةً غير محبَّبةٍ. لم أكن شخصًا يسهل التواجد معه أو محبته. عندما قابلت ديف، قبلني بلا شروط، لكن قبل هذا، لم أعرف معنى ذلك النوع من القبول.

لن يرفُضَك اللهُ أبدًا

في يوحنا ٦: ٣٧، قال يسوع إن من يأتون إليه لن يطردهم خارجًا أو يرفضهم أبدًا. نستطيع أن نأخذ هذه الآية الكتابية ونسمح لها أن تحررنا من خوف أن يرفضنا الله في أي وقت لأي سبب. إن الله يحبنا محبةً غير مشروطة، وهذا الحق غالبًا ما يصعب فهمه. معظم ما نحصل عليه في هذا العالم مبنيٌّ على تتميمنا لشروط معينة- لكن لا يجري الأمر هكذا في علاقتنا بالله. الله محبة، وحبه لنا ليس شيئًا يفعله أو لا يفعله بناءً على سلوكنا.

> قال يسوع إن من يأتون إليه لن يطردهم خارجًا أو يرفضهم أبدًا.

من أهم الأشياء التي ينبغي أن نعرفها هو مقدار محبة الله لنا والكيفية التي يرانا بها. إن كانت لنا ثقةٌ في محبته، لن ندع ألم الرفض أو الخوف من

الآخرين يتحكم فينا أو في قراراتنا أبدًا.

في كتاب **تأملات للصعاليك**، يحكي برينان مانينج قصة عن كاهن كان يزور عائلته في أيرلندا. بعد أن شاهد شروق الشمس على بحيرة كيلارني مع عمه المسن، لاحظ الكاهن ابتسامة كبيرة على وجه عمه فقال: «عمي سيماس، تبدو سعيدًا للغاية».

أجابه عمه: «هذا صحيح».

عندما سأل الكاهن عن السبب، قال العم ببساطة «أبو يسوع مغرم بي».

ربما نميل لأن نفكر أن عبارة ذلك الرجل مليئة بالكبرياء، ونسأل: «من يظن نفسه؟» لكن الرسول يوحنا قال مرارًا كثيرة إنه كان التلميذ الذي كان يسوع يحبه (يو ١٩: ٢٦؛ ٢٠: ٢؛ ٢١: ٧، ٢٠). كان واثقًا للغاية من محبة الله لدرجة أنها أصبحت هويته. عندما سُئل عن نفسه، لم يقل إنه تلميذ أو رسول أو مبشر. قال ببساطة «أنا التلميذ الذي كان يسوع يحبه». الأمر المشوِّق هو أننا جميعًا نستطيع أن نقول ذلك. وكلنا سنكون على حق! نستطيع أن نقول جميعًا «الله مغرم بي»، «أنا حدقة عين الله» (مز ١٧: ٨)، أو «أنا مميز لدى الله»، وسنكون على صواب. لا يرانا الله فقط كحشدٍ ضخمٍ من البشر؛ بل إنه يرانا ويتعامل معنا كأفراد.

أؤمن أن التفكير أكثر في مقدار محبة الله لنا وكل الأمور الرائعة التي يقولها عنا في كلمته سوف يرفع ثقتنا للنقطة التي لن نخاف فيها من رفض أي شخص أو عدم استحسانه.

يقول الله إنه خلقنا، لكن الشيطان يريدنا أن نفكر أننا صدفة أو غلطة. الحقيقة هي أن الله صنعنا بيديه في بطون أمهاتنا، ونحن مخلوقون على صورته (مز ١٣٩: ١٣؛ تك ١: ٢٦-٢٧). تحفِّزني هذه الفكرةُ أن أقول: «عجبًا!» إن الله يقدِّر كلًّا منا، ونحن ثمينون في نظره. بعد أن أنهى الله الخليقة، بما في ذلك آدم وحواء، رأى ما عمل أنه «حَسَنٌ جِدًّا» (تك ١: ٣١). يرانا الله جيدين. ربما لا تكون كل أفعالنا جيدة، لكن الجزء الذي خلقه فينا جيد.

يخبرنا الكتاب المقدس ألا نقدِّر ذواتنا أكثر من اللازم (رو ١٢: ٣)، لكن عدم تقدير أنفسنا كما ينبغي يمكن أن يكون مشكلة أيضًا. لا بد أن نجد التوازن الصحيح.

ينبغي أن نعرف أننا في أنفسنا لا شيء بدون المسيح. لكن به نحن مخلوقات مدهشة لها إمكانيات معطاة من الله. نحن مختلفون بلا حدود ولكل منا بصمة مختلفة وحامض نووي مختلف. سمعت ليلة أمس أنه لا يمكن لاثنين من البشر أن يشتركا في شكل الدوامة أو النمط الذي في حدقة العين.

«أَحْمَدُكَ مِنْ أَجْلِ أَنِّي قَدِ امْتَزْتُ عَجَبًا. عَجِيبَةٌ هِيَ أَعْمَالُكَ، وَنَفْسِي تَعْرِفُ ذَلِكَ يَقِينًا».

(مزمور ١٣٩: ١٤)

أعلن داودُ أنه يعرف جيدًا أنه صُنع بتفرد وعجب. كان يعرف أنه لم يكن نفاية أو شيئًا غير مهم. كان يدرك ما صنعه الله في خلقه، وكان هذا عجيبًا جدًّا لدرجة أنه عندما قال «امتزتُ عجبًا» كان يعني أنه أروع مما يمكن حتى الحديث عنه. بعد النظر إلى بعض الأشياء التي قالها الآباء البطاركة والتلاميذ والرسل عن أنفسهم يمكن بالتأكيد أن أقول إن معظمنا أمامنا طريق طويل حتى ندرك مدى روعتنا في نظر الله.

في النهاية، تعتمد الصورة الذاتية لمعظم الناس بنسبة كبيرة على الرسائل التي تلقوها من الآخرين. **هل أنا جيد؟ هل أعجبهم؟ هل يحبُّني أحد؟ هل أرقى لمستوى توقعات عائلتي وأصدقائي؟** وننتظر مثل الجياع، إيماءة استحسان من أحدهم أو بضع كلمات تعرِّفنا أننا نعجبهم. لكن في ضوء ما يقوله الله عنا، من المؤسف أن نجوع لاستحسان الناس ولدينا بالفعل استحسان الله.

في سفر الحياة -كلمة الله- يُكتب اسمُ بطرس، الرجل الذي لعن وأنكر حتى أنه يعرف يسوع ثلاث مرات، مع اسم يوحنا، الذي أعلن أنه التلميذ الذي كان يسوع يحبه (مت ٢٦: ٦٩-٧٥؛ يو ٢٠: ٢). كُتب اسم مريم المجدلية، المرأة التي أُخرج منها سبعة شياطين، مع اسم مريم أم يسوع، التي غالبًا ما يشار إليها بالعذراء المباركة (لو ١: ٢٦-٣٥، ٤٨؛ ٨: ٢). اسمي واسمك مكتوبان مع كل أولئك الذين صُلبوا أو أُحرقوا أو أكلتهم الأسود لأنهم رفضوا أن ينكروا إيمانهم.

جلسات تفكيرٍ إيجابيٍّ

أريد أن أشجِّعك على أن تفعل شيئًا ربما يبدو غريبًا في البداية، لكنني أعرف أنه سيكون مفيدًا جدًّا إذا فعلته. هل تعرف أن لك القدرة على أن تفكر أفكارًا

متعمَّدة؟ ليس عليك أن تنتظر فقط لترى ما يقع في ذهنك ثم تفكر فيه.

يعلِّمنا الرسول بولس أن نهدم التصورات، والأفكار، والنظريات، والحجج، والآراء الرفيعة التي لا تتفق مع كلمة الله (٢كو ١٠: ٥). يخبرنا هذا أننا نستطيع التخلُّصَ من فكرة لا نريدها ونختار فكرةً نريدُها.

أشجِّعك أن تقضي جلسة تفكير لمدة خمس إلى عشر دقائق كل يوم تفكر خلالها في نفسك بطريقة الله.

أشجعك أن تقضي جلسة تفكير لمدة خمس أو عشر دقائق كل يوم تفكر خلالها في نفسك بطريقة الله. فكر وأعلن هذه الاعترافات المبنيَّة على آيات كتابية:

- أنا حدقة عين الله (مز ١٧: ٨).
- لقد امتزت عجبًا في صنعي (مز ١٣٩: ١٤).
- يبتهج الله بي بترنُّم (صف ٣: ١٧).
- أنا عزيز في عيني الله (إش ٤٣: ٤).
- لي فكر المسيح (١كو ٢: ١٦).

تستطيع أن تبدأ بهذه الاقتراحات، لكنني أشجِّعك أن تضيف المزيد إلى هذه القائمة. قم بفرض منزلي وابحث عن مزيد من الآيات التي تخبرك كم أنت رائع. عندما تقرأ هذه الحقائق وتعترف بها وتتأمل فيها، سوف تغير صورتك عن نفسك. سوف يساعدك هذا على أن ترى الناس من حولك في ضوء جديد وأكثر إيجابية.

يفكر معظمنا كثيرًا جدًّا في كل الكلمات السلبية التي تكلم بها الناس إلينا طوال حياتنا. أستطيع أن أتذكر أبي وهو يخبرني مرارًا «لن تَصِلِي إلى أي شيء!» أتذكر أنني ارتكبتُ أخطاء وقيل لي إنني لا أستطيع أن أفعل أي شيء صحيحًا. في سنوات مراهقتي، كان وزني زائدًا بمقدار ستة إلى تسعة كيلوجرامات، ولم يكن أحد يطلب مقابلتي أو اصطحابي لحفلات الرقص في المدرسة. حتى إذا فعل أحدهم هذا، ما كان أبي ليسمح لي بالذهاب. كل هذه

الأشياء جعلتني أشعر بالنقص وعدم الأمان. عندما كبرت، أخبرني أصدقائي أن شخصيتي لا تصلح للدخول في الخدمة.

اعتدتُ على الرفض لدرجة أنني أصبحت أتوقعه. كنت متأكدةً أن فيَّ شيئًا ما خطأ. في النهاية، إن أراد أبي نفسه أن يقيم معي علاقة جنسية، لا بد أن هذا نتيجة عيب فيَّ، لأن آباء البنات ليسوا هكذا. على الأقل هذا ما كنت أعتقده في ذلك الوقت. كنت متأكدةً أنني الفتاة الوحيدة في العالم التي لها هذه الخبرة. في النهاية، اكتشفت أننا أكثر مما يمكن إحصاؤه، لكن الكثيرات تشعرن إما بالخزي أو الخوف فلا تتحدثن عن الأمر. لسنوات، كان لديَّ ما يشبه الشريط المسجل الذي يدور في رأسي مرارًا ويقول: «ما الخطأ فيَّ؟»

لا أستطيع حتى أن أصف شعوري عندما عرفت أن يسوع قد أخذ كل خطيتي وأعطاني «بِرَّه» أمام الله. لقد جعلني بارة (٢كو ٥: ٢١)! لم أعد مضطرة أن أظل أحاول اكتشاف ما الخطأ فيَّ، ولا أنت أيضًا. لا يعني هذا أن شيئًا خطأ فيك إن لم يكن باستطاعتك أن تفعل كل شيء صحيحًا، أو إن كنت ترتكب الأخطاء بانتظام، أو إن لم تشبه الجميع. أنت ثمينٌ، مخلوق من الله، والله لديه خطةٌ صالحةٌ لحياتك، لهذا ارفض كلَّ شيء سلبي قيل لك، وكن أفضل ما يمكنك أن تكون عليه.

هل تؤمن؟

ذات يوم، كانت إحدى الفتيات في السادسة من عمرها تجلس في أحد الفصول. كانت المعلمة ستشرح نظرية التطور للأطفال. سألت المعلمة صبيًّا صغيرًا اسمه تومي إن كان باستطاعته أن يرى العشب بالخارج.

«أجل يا معلمة، أرى العشب».

قالت المعلمة: «يا تومي، اخرج وانظر إن كان يمكنك أن ترى السماء».

رجع بعد بضع دقائق وقال: «أجل، رأيت السماء».

سألت المعلمة: «هل رأيت الله؟»

«لا يا معلمة، لم أرَ الله».

قالت المعلمة: «حسنًا يا أولاد، هذه هي الفكرة. لا نستطيع أن نرى الله لأنه ليس موجودًا».

رفعت إحدى الفتيات صوتَها وسألت إن كان بإمكانها أن تسأل الصبي بعض الأسئلة. وافقت المعلمة، وسألتِ الفتاةُ:

«يا تومي، هل ترى الشجرة بالخارج؟»

«أجل أرى الشجرة».

سألَتْ: «هل ترى العشب؟»

قال: «أَجَل، أرى العشب».

«هل ترى السماء؟ هل ترى المعلمة؟»

قال تومي: «أجل» وكانت نبرة صوته توحي بأنه قد سَئِم من إجابة الأسئلة.

أخيرًا سألت الفتاةُ الصغيرة: «هل ترى عقل المعلمة؟»

قال تومي: «لا، لا أرى عقلها».

قالت الفتاة: «إذًا حسب ما كنا نتعلّمه اليوم، يعني هذا أنها بلا عقل».

هل تستطيع أن تؤمن بما لا تراه ببساطة لأن الله يقول إنه حقيقي؟ وفقًا لما جاء في ٢كورنثوس ٥: ٧ فإننا «بِالإِيمَانِ نَسْلُكُ لاَ بِالْعِيَانِ». يصدق الإيمان ما لا يستطيع أن يراه بعد، لكنه يؤمن أنه سوف يُرى في الوقت المعين. ربما لا أُظهِر أنا أو أنت كل الأمور الرائعة التي تقولها كلمة الله عنا بعد، لكننا إن ثبتنا في كلمته، سوف يحدث هذا. سوف نتغير إلى صورة المسيح (٢كو ٣: ١٨؛ رو ٨: ٢٩). في ملكوت الله لا بد أن نؤمن قبل أن نرى، لكن في العالم لا بد أن نرى لكي نؤمن. بما أننا أولاد الله نستطيع أن نرى الأشياء بعيون قلوبنا، وتكون حقيقية بالنسبة لنا أكثر من الأشياء التي نراها بنظرنا الطبيعي.

أؤمن بكل كياني أن يسوع مات من أجل خطاياي وقام من الأموات. لم أرَ ذلك يحدث، لكنني أعرف أنه حقيقيٌّ بدون أيِّ ظلِّ شكٍّ. لذلك السبب كرست حياتي

لتعليم هذا الحق للآخرين. لم أرَ الله. لكنني أرى بانتظام نتائج الإيمان به وخدمته. هناك شيء أكيد: قبل يسوع كانت حياتي محطمة بالتمام. لكنها الآن رائعة!

بعد قراءة هذا الفصل، أعتقد أننا نستطيع جميعًا أن نقول إنه لا يوجد سبب يجعلنا نخاف من رفض الناس، لأن الله يحبنا وهو في صفنا. لقد جاء الوقت لكي نرى أنفسنا كما يرانا الله، ونجعل رأيه فينا أهم مما يعتقده أي شخص آخر.

«من يتمتع بعلاقةٍ حميمةٍ مع الله لن يخيفه الناس أبدًا».

ليونارد رافينهيل

اختيار ألا أقلق بخصوص آراء الناس فيَّ

اختيار الكعكة، قائمة المدعوِّين، الميزانية، تجربة الثوب - تستطيع كل تفاصيل الترتيب للزفاف أن تدفع المرء للجنون! لكنني طوال فترة الخطوبة، أهملت التركيز على أهم تفصيلةٍ؛ أي زواجي الوشيك. كنا أنا وخطيبي صغيرين وعاشقين، وافترضت أنه بما أنه يذهب للكنيسة، سوف يكون زوجًا رائعًا. تعرضت للإساءة من أحباء سابقين في الماضي وأساء كل شخص تقريبًا في حياتي معاملتي، لهذا عندما أصبحت مسيحية مؤمنة، وبدأت أتعرف على شخص من الكنيسة، ظننتُ أنه أفضل ما يمكنني الحصول عليه.

حذَّرتني عائلتي ومرشدتي في الكنيسة من أن علاقتنا علاقةٌ غير صحيَّةٍ. كان قد تربَّى بطريقةٍ تجعله يسعى دائمًا أن يكون الأول فوق كل الآخرين. ومع أن هذا بالضرورة لا يجعله شخصًا بشعًا، فإن هذه الطريقة في التفكير لا تنجح في الزواج.

كنت أعرف في داخلي أنني لا يفترض أن أتزوجه، لكنني كنت مرعوبةً للغاية. كنت خائفةً من أن أكون وحيدةً. خائفة من خسارة شخص أحبه. خائفة من النقود التي سأضيعها والإحراج الذي سأواجهه. كيف سأشرح لجميع من هم على «قائمة الأصدقاء» عندما أحول حالتي الاجتماعية من «في علاقة» إلى «عزباء»؟ كانت مجرد الفكرة تصيبني بالغثيان.

لكن عندها تذكرت قيمتي في المسيح. في إرميا ٢٩: ١١، يَعِد الله بالرجاء والمستقبل الصالح. إنه يريدني أن أنمو. وكان الزواج من شخص ليس جيدًا بما يكفي يعني أن أعطل بركاته من أن تعمل عملها الكامل.

ففعلت هذا - رغم خوفي.

كتبت رسالةً طويلةً، وأعدت خاتمي، وقفزتُ قفزة إيمان هائلةً إلى نطاق جديدٍ تمامًا من الثقة بالله. كنت منكسرةً بالتمام، لكنني كنت متكلةً بالكامل على الله. ويا للروعة، لقد ظهر الله! باركني بأصدقاء رائعين توافدوا لكي يذكِّروني أنني لستُ وحدي. استبدلتُ التخطيط للزواج الذي كان يبتلع وقتي بالخدمة في الكنيسة والمجتمع، وشعرت بالقصد

كما لم أشعر به من قبل. وأروع ما حدث - فَعَل خطيبي الشيء ذاته! لقد قلب حياته وكرس نفسه لخدمة الآخرين بدلًا من خدمة نفسه.

بعد عام من الانفصال عن خطيبي، بدأنا نتقابل مرة أخرى، وفي أقل من عام، تزوجت أخيرًا من فتى أحلامي. لكنه هذه المرة كان يتمم حلم الله لي أنا أيضًا. ونحن الآن نخدم في رعاية الشباب في كنيسة داخل المدينة، ونساعد الآخرين أن يتغلبوا على مخاوفهم ويعيشوا الحياة التي وصفها إرميا ٢٩: ١١. كل هذا لأني اخترت أن أتحرّك رغم خوفي.

ـــ جولي

الفصل السادس عشر

تستطيعُ أن تكونَ نفسَك

الحريةُ من الخوفِ من رأي الآخرين

أو كلامِهم أو أفعالِهم

«خَشْيَةُ الْإِنْسَانِ تَضَعُ شَرَكًا، وَالْمُتَّكِلُ عَلَى الرَّبِّ يُرْفَعُ».

(أمثال ٢٩: ٢٥)

في البداية، كنت أنوي وضع الخوف من الرفض والخوف من رأي الناس أو كلامهم أو أفعالهم في فصل واحد لأنهما متشابهان. لكنني أعتقد أن الخوف ممَّا يظنه الآخرون أو يقولونه أو يفعلونه مشكلة كبيرة تستحق فصلًا بمفردها. أعتقد أن من يتعاملون مع هذا النوع من الخوف عددهم أكثر من أي نوع آخر. إن الرغبة في أن نعجب الناس أمرٌ طبيعيٌّ، لكن تصبح تلك الرغبة مشكلةً عندما نريدها للدرجة التي نسمح فيها لهم أن يتحكموا فينا لكي نحصل عليها. يستطيع أي شخص أن يختبر هذا الخوف، لكن من تعرضوا للجرح النفسي أو الإساءة في الماضي غالبًا ما يصارعون معه أكثر من غيرهم.

إن ابتُلينا بالخوف من آراء الآخرين أو كلامهم أو أفعالهم، ربما ندع الناس يتحكمون فينا عن طريق فعل كل ما يريدوننا أن نفعله لأننا نخاف ألا نعجبهم إذا لم نفعل هذا. كان لديَّ سابقًا مديرٌ في العمل كان في غاية التحكم، وكنت أحرص ألا أواجهه أو أتصرف وكأنني أعتقد أنه مخطئ في أي شيء لأنني أعرف أنه كان سيغضب.

كان أبي رجلًا غضوبًا. وكان يتحكم في أمي وفيَّ عن طريق غضبه. كنا نعيش تحت ضغط مستمر في محاولة إسعاده حتى لا نضطر أن نتعامل مع عصبيته ونوبات غضبه. نظرًا لخبرتي معه، نما لديَّ خوف من إغضاب الناس، وأصبح سهلًا على الناس أن يتحكموا فيَّ.

كانت لي أيضًا صديقةٌ سريعةُ الغضب، وكنت دائمًا أفعل ما تريدني أن أفعلَه، حتى لو لم أرد أن أفعله. مرة أخرى، كان سماحي للآخرين أن يتحكموا فيَّ راجعًا لخوفي من إغضاب الناس. لم أكن أخاف مما سيقولونه لي أو عني، أو ما سيفعلونه معي، أو ما سيفكرون فيه من نحوي بقدر خوفي من الغضب الذي سيُظهِرونه. ما زلت أشعر بعدم ارتياح عندما أتواجد بالقرب من شخص يسهل إثارة غضبه، لكنني لم أعد أسمح لهذا أن يتحكم فيَّ.

ربما نسمح للناس أن يتحكموا فينا لأن لديهم شيئًا نريده، ونحن نعرف أننا لا يمكن أن نحصل عليه إذا واجهناهم. غالبًا لن نواجه الناس أو نكون صادقين معهم لأننا نرى أنهم يتحكَّمون في مستقبلنا بشكلٍ ما. على سبيل المثال، يمكن أن يسمح الشخصُ لرئيسه في العمل أن يسيء معاملته أو يكلفه بأعمال أكثر من اللازم لأنه يخاف من أن يفقد وظيفته. أو ربما تفعل إحدى المراهقات أشياء تعرف أنها خطأ لكي تحظى بقبول أقرانها. لكننا إن وضعنا ثقتنا في الله، سوف يتحكم هو في مستقبلنا ولن يستطيع أحد أن يمنعنا من تتميم رسالتنا المُعيَّنة لنا من الله.

أشجِّعُك أن تسأل نفسك إن كنت تسمح لأي شخص أن يتحكم فيك نتيجة الخوف من رأيهم أو كلامهم أو أفعالهم. إن كان الأمر كذلك، قرِّر أن تتحرَّر من هذا. إنَّ ترك الأمر بدونِ مواجهةٍ هو فخٌّ قد يجعلك بائسًا. تذكَّر الآية التي في بداية هذا الفصل: «خَشْيَةُ الْإِنْسَانِ تَضَعُ شَرَكًا، وَالْمُتَّكِلُ عَلَى الرَّبِّ يُرْفَعُ» (أم ٢٩: ٢٥).

لا تفقد أفضل ما لدى الله

لدى الله خطةٌ لكلٍّ منا، وهي خطةٌ صالحةٌ للغاية. في الواقع، خطته أفضل خطة، لكننا إن كنا نسعى لإرضاء الناس بدلًا من أن نرضي الله، سوف نخسر الأفضل وفي النهاية سوف نرضى بما يحاول الناس أن يقدموه لنا.

يذخر الله لكلٍّ منا رسالةً، شيئًا عيَّنه لنا لكي نفعله في ملكوته. لكننا لكي نتمم تلك الرسالة، لا بد من إخضاع رغبتنا أن نكون مشهورين وموضع إعجاب لرغبتنا في أن نتمم خطته لحياتنا. نريد كلنا أن نكون محل إعجاب الناس وحبهم وقبولهم وثنائهم، لكننا لا بد أن ننتبه لئلا نريد هذه الأمور أكثر من اللازم للدرجة التي تجعلنا نعصى الله.

كان الرسول بولس واحدًا من أعظم الرسل. كتب ما يقرب من ثلثي العهد الجديد وقال إنه لو حاول أن يرضي الناس، ما كان سيصبح رسولًا (غل ١: ١٠). كان سيخسر كل الفرح النابع من خدمة الله بالطريقة التي خدمه بها.

يمكن أن أجْرأ وأقول إن ملايين الناس ربما قد خسروا رسالتهم نتيجة الخوف من آراء الآخرين أو كلامهم أو أفعالهم. وجدتُ في حياتي أنَّ كلَّ مرة كان الله على وشك أن يرقيني لمستوى جديد من الخدمة، كان الشيطان يقاومني من خلال معارضة أشخاص لم أكن أريد أن أخسرهم في حياتي في ذلك الوقت. كنت أصارع بشدة في هذه المنطقة، إلى أن أدركت أخيرًا أن إبليس كان هو الذي يحرض على هذه الهجمات لكي يبعدني عن مشيئة الله.

> ربما خسر ملايين الناس رسالتهم نتيجة الخوف من آراء الآخرين أو كلامهم أو أفعالهم.

عندما بدأت تعليم دراسة الكتاب المقدس أولًا في بيتي، تعرضت للنبذ من أفراد العائلة والأصدقاء الذين كانوا يرون أن النساء لا يجب أن يعلِّمن الكتاب المقدس. كان الله قد لمس حياتي لمساتٍ عميقةً، ودخلت إلى علاقة أكثر حميمية معه، فبدأتُ أريد مشيئته أكثر من أي شيء آخر. لم أتوقع من أقرب الناس لي إلا أن يكونوا سعداء لأجلي، لكن اتضح أن الأمر ليس كذلك.

بدا أنني كنت سأخسر أصدقائي إذا تبعت الله. اختبرت هذا مرات عديدة طوال حياتي، وأنا متأكدة أنك أنت أيضًا اختبرته. يستخدم إبليس الخوف من الرفض والاستهجان، أو الخوف من رأي الناس أو رد فعلهم علينا، أكثر من أي شيء آخر لكي يتحكم فينا.

الوصول للحرية

إذا فكرْنَا في أبطال إيماننا المذكورين بطول الكتاب المقدس، سوف نلاحظ أنَّ كثيرين منهم كان عليهم أن يواجهوا الخوف من الآخرين لكي يصبحوا كما أرادهم الله أن يكونوا.

كان موسى، على سبيل المثال، خائفًا ألا يصدقه الناس إذا أخبرهم أن الله أرسله لكي يخرجهم من مصر. كان يشعر أنه لا يجيد الكلام (خر ٤: ١٠؛ ٦: ٣٠)، وحتى بعد أن وعد الله أن يساعده في الكلام وأن يعلّمه ما يقوله (خر ٤: ١٢)، استمر يحاول أن يقنع الله أنه الشخص الخطأ وتوسل إليه أن يرسل شخصًا آخر (خر ٤: ١٣).

في النهاية غضب الله من موسى وقال له: «أَلَيْسَ هَارُونُ اللَّاوِيُّ أَخَاكَ؟ أَنَا أَعْلَمُ أَنَّهُ هُوَ يَتَكَلَّمُ ... فَتُكَلِّمُهُ وَتَضَعُ الْكَلِمَاتِ فِي فَمِهِ، وَأَنَا أَكُونُ مَعَ فَمِكَ وَمَعَ فَمِهِ، وَأُعْلِمُكُمَا مَاذَا تَصْنَعَانِ. وَهُوَ يُكَلِّمُ الشَّعْبَ عَنْكَ» (خر ٤: ١٤-١٦). نستطيع أن نرى من هذا المثال كم أن الله صبور معنا بصورة غير عادية.

في بعض المرات تكلم موسى بالفعل للشعب بكلام الله، ولهذا، عند نقطة ما لا بد أنه تغلب على خوفه من الكلام أمام الناس. تعلّم موسى بسرعة أنه إذا أطاع الله، سيكون هناك دائمًا شخص لا يعجبه قراره بأن يفعل هذا. بينما كان موسى يحاول أن يقود شعب إسرائيل إلى أرض الموعد، كانوا يتذمرون طوال الطريق في البرية. مهما فعل الله أو موسى، بدا أن الشعب يجدون شيئًا تعيسًا فيه. قرأت مرة أننا لن نعجِب ١٠ بالمائة من جميع الناس مهما فعلنا. ساعدتني هذه الفكرة، لأنها أكدت لي مجددًا أنني إن أردت أن أتبع الله، سيكون هناك دائمًا من لن يعجبهم هذا أو من لن يوافقوا على اختياراتي.

حلم يوسف حلمًا من الله عن مستقبله، وعندما شارك إخوته به غاروا منه وباعوه عبدًا (تك ٣٧). كما ذكرت في فصل سابق، مسح الله داود ملكًا، لكن شاول (الذي كان الملك في ذلك الوقت) غار من داود وأبغضه، وقضى سنوات كثيرة في محاولة قتل داود. مضى موسى ويوسف وداود جميعًا ليتمموا رسالتهم مع أنهم اضطروا لمواجهة الخوف من الآخرين.

كان هؤلاء الرجال أبطالًا عظماء في الإيمان، ومع هذا كان عليهم أن يواجهوا

مخاوفهم ويتغلبوا عليها. وهكذا نحن أيضًا. بالتأكيد صارع الرسول بطرس مع الخوف من آراء الآخرين لأنه أنكر معرفة يسوع ثلاث مرات (لو ٢٢: ٥٤-٦٢). كان هذا أثناء استجواب أعضاء المجمع ليسوع وعندما حكم عليه بيلاطس البنطي أخيرًا بالموت. كان هذا بالتأكيد موقفًا يحتاج يسوع فيه لمساندة تلاميذه، لكن بطرس خذله. ومع هذا، غفر يسوع لبطرس، ومضى ليصبح رسولًا جريئًا غير خائف.

نستطيع أن نرى من هذه القصص أن الخوف من آراء الناس أو كلامهم أو أفعالهم يمكن أن يهاجم أي شخص، مهما كانت درجة قربه من الله. نستطيع أيضًا أن نرى أننا يمكن أن نترك الخوف وراءنا ونتحلى بالشجاعة والجرأة.

كن نفسك

إما أن تكون نفسك أو تحاول أن تكون ما يعتقد الناس أنك ينبغي أن تكونه. أنت فقط الذي يقرر من تكون. يمكنك أن تفرح لكونك حقيقيًّا مع نفسك وتتبع الله حسبما يقودك، أو يمكنك أن تجبن بسبب مطالب الناس. أوصانا بولس أن نعمل كل ما نعمله من كل القلب كما للرب وليس للناس، عالمين أن مكافأتنا سوف تأتي منه (كو ٣: ٢٣-٢٤).

إما أن تكون نفسك أو تحاول أن تكون ما يعتقد الناس أنك ينبغي أن تكونه. أنت فقط الذي يقرر من تكون.

يمكن أن ننزلق تدريجيًّا، بدون حتى أن ندري، إلى فخ إرضاء الناس. إن الرغبة في إرضاء الناس طبيعة بشرية وفي الحقيقة يقول الله لنا: «لَا يَطْلُبْ أَحَدٌ مَا هُوَ لِنَفْسِهِ، بَلْ كُلُّ وَاحِدٍ مَا هُوَ لِلْآخَرِ» (١كو ١٠: ٢٤). لكن إن كان استحسانهم يعني أننا لن نرضي الله، ينبغي أن نختار دائمًا أن نرضيه هو.

إن كنت تفعل الأشياء للناس ولا تشعر بالسلام في فعلها، أو إن كنت حقًّا لا تريد أن تفعلها، اسأل نفسك لماذا تفعلها. ربما يطلب منك الله أن تفعل شيئًا لا تريد أن تفعله لأجل شخص ما. إن كانت هذه هي إجابتك، فأنت إذًا تفعل ذلك لتطيع الله وترضيه. لكن إن كنت تفعل هذا لكي تتقي غضب ذلك الشخص أو رفضه لك، فأنت تفعله من أجل السبب الخطأ، وهذا لا يرضي الله.

حضرت ذات مرة كنيسة بها جماعات صغيرة داخل الجماعة الكبيرة. كان

أولئك الذين لهم علاقات جيدة بالأشخاص المهمين، يتلقون الدعوات للحفلات المهمة، ويتمتعون بالتزكية لعضوية مجلس الكنيسة، وينالون الإعجاب، ويعرفون كل ما يجري في الكنيسة جيدًا. كما كانوا يعرفون أيضًا الكثير عما يجري مع معظم الناس في تلك المجموعة. ورغم أنني لم أكن أفهم ذلك عندئذٍ، كنت أريد فقط أن أكون جزءًا منه لأنني كنت أشعر بعدم الأمان وكنت أبحث عن القيمة. مثل معظم الجماعات، كان لهذه الجماعة قائدة -امرأة تتحكم فيها- ولكي أُدعى لدخول المجموعة، كان لا بدَّ أن تقبلني تلك السيدة.

اهتممت بتقديم المجاملات للقائدة، وكانت معظمها غير صادقة. وكنت أعرض عليها المساعدة في كل وقت أستطيع ذلك. لم يمضِ وقت طويل حتى قُبلتُ، وشعرتُ بسعادة كبيرة. لكنني أعرف الآن أن هذا الموقف لم يكن يسر الله. في الواقع، عندما دعاني الله أن أعلِّم كلمته، كانت هي واحدة من أوائل من أدانوني، ورفضوني، وتحدثوا بالسوء عني. اكتسبت رضاها عن طريق فعل كل ما كانت تريده، وفي أول فرصة فعلت فيها شيئًا لم توافق عليه، انقلبت ضدي.

لكي أرضيها، لم أكن حقيقيَّةً مع نفسي. يتوقَّع منا كلُّ من نتعامل معهم شيئًا مختلفًا. لهذا إن حاولنا أن نرضي جميع الناس طوال الوقت، سوف نصاب بالارتباك والإنهاك والإحباط والتعاسة. مهم أن نضع كلَّ شيء نريد أن نفعله وكلَّ خطوة نستعد لاتخاذها أمام الله في الصلاة. يقول أمثال ٣: ٦ إننا إن عرفناه في كل طرقنا، فإنه سوف يرشد طريقنا.

تتعلق الدوافع **بلماذا** نفعل ما نفعله، لا **بماذا** نفعل فحسب، وهي مهمة لله جدًّا. لا يجب أن نعمل أعمالًا حسنة لكي يرانا الناس أو يمدحونا أو يقدِّرونا. ينبغي أن نفعل ما نفعله بدوافع الطاعة لله ولأننا نحبه ونحب الآخرين. مع أن الله أخبَرَنا أن العطاء الصادق سوف يأتي بحصادٍ في حياتنا (لو ٦: ٣٨)، فإن الاستمتاع بالحصاد ليس هو سبب العطاء. ينبغي أن نعطي لكي نبارك الناس ونطيع الله. دائمًا ما تؤدي الدوافع النقية إلى بركات من الله، بينما لا تفعل الدوافعُ غيرُ النقية هذا.

أجد أحيانًا أنني أتضايق إذا قدمت شيئًا لشخص ما ولم يشكرني. ثم أتذكر أنه ربما يكون هذا امتحانًا من الله ليرى إن كنت أفعل هذا لكي أنال الشكر والتقدير أم أفعل هذا ببساطة لأكون بركة لشخص آخر.

استبدل الترهيب بالعلاقة الحميمة مع الله

«اَلْكَثِيرُ الْأَصْحَابِ يُخْرِبُ نَفْسَهُ، وَلَكِنْ يُوجَدُ مُحِبٌّ أَلْزَقُ مِنَ الْأَخِ».

(أمثال ١٨: ٢٤)

تقول هذه الآية بوضوح إننا إذا حاولنا أن نصادق الجميع، سوف نخرب أنفسنا. لكننا إذا اخترنا أن يكون يسوع أقرب أصدقائنا، لن يخذلنا أبدًا أو يتركنا أو يهملنا - حتى عندما نفعل شيئًا لا يعجبه. سوف يقوِّمنا، لكنه لن يرفضنا.

تسبق هذا الفصلَ مقولةٌ لليونارد رافنهيل، وأريد أن ألفت نظرك لها مرةً أخرى: «من يتمتع بعلاقةٍ حميمةٍ مع الله لن يخيفه الناس أبدًا». لماذا؟ لأن العلاقة الحميمة مع الله تجلب الوضوح لحياتنا وتمكِّننا من أن نرى الأشياء على حقيقتها. تمكِّننا العلاقة الحميمة معه أن نعرف قلوبنا ونميز ما إذا كانت أفعالنا نابعة من دوافع نقيَّة أم لا. تحمينا العلاقةُ الحميمةُ مع الله من الشعور بترهيب الناس لنا أو تلاعبهم بنا أو تحكُّمهم فينا.

> «من يتمتع بعلاقة حميمة مع الله لن يخيفه الناس أبدًا». (ليونارد رافنهيل)

نعلم أن داود كان محبوبًا من الله (مز ٦٠: ٥؛ ١٠٨: ٦). كان هناك شيءٌ واحدٌ يطلبه، وهو أن يحيا في محضر الله ويرى جماله كل أيام حياته (مز ٢٧: ٤). كان لهذه الآية تأثيرٌ هائلٌ على حياتي، لأنني أدركت أنني كنت أطلب أشياء كثيرة، ليس من بينها أن أحيا في محضر الله. بالطبع كنت أحب أن أفعل هذا، لكنني لم أكن أطلبه أو أسعى وراءه، لهذا لا بد أنه لم يكن مهمًّا جدًّا بالنسبة لي.

كنت أخدم الله، ولا بد أن أعترف أنني في ذلك الوقت كنت فخورةً بنفسي لأنني أفعل هذا. نبَّهني الله في أحد الأيام أنني رغم أنني فخورة بنفسي لأني أخدمه، فإنني لم أكن أقضي أيَّ وقت معه، وكان هذا هو المهم بالنسبة له. إن ما نفعله من أجل الله لا يعني شيئًا إن لم يكن هو الأول في حياتنا.

علَّمنا يسوعُ أن نطلب أولًا ملكوت الله ثم تُزاد لنا كل الأشياء التي نحتاج إليها (مت ٦: ٣٣). هل الله الأول في حياتك؟ هل هو أهم لديك من الحصول على الأشياء التي تطلب منه أن يعطيها لك؟ إن اضطُرِرت أن تتخلى عن كلِّ شيءٍ لكي يكون لك الله في حياتك، هل ستفعل ذلك؟ هل سأفعل أنا ذلك؟ أعتقد أننا لا نعرف

ما لم نواجه الاختيار. لكنني أرجو وأصلي أن أكون قريبةً من يسوع بالدرجة التي تجعلني أختار الاختيار الصحيح، عالمة أنني بدونه سأكون تائهة وبائسة.

كلما خدَمْنا اللّٰهَ لوقتٍ أطول، تعلَّمْنا أكثر ونضجنا روحياً. إن بدا بعض ما تقرأه مزعجًا بالنسبة لك أو كان يمثل معيارًا تظن أنك لا يمكن أن ترقى إليه أبدًا، فإن الشيطان يكذب عليك. كل يوم تتمسك فيه بيسوع تتعلّم شيئًا صغيرًا وتصبح مدمنًا أكثر وأكثر لحضوره في حياتك. لا أستطيع حتى أن أتخيل الآن كيف استطعت طوال هذه السنوات أن أذهب للكنيسة فقط ولم أكن أفكر في اللّٰه بين الاجتماعات إلا عندما أرفع صلاة صغيرة قبل الوجبات وقبل النوم. لا عجب أن حياتي كانت تنهار، بالرغم من أنني كنت مسيحية مؤمنة مواظبة على الكنيسة. سمعت ذات مرة أننا «لا بد أن ننفك عما حولنا ونقضي وقتًا مع اللّٰه قبل أن نتفكك نحن».

يعني قضاء الوقت مع اللّٰه ببساطة أن تتكلم معه، وتشكره من أجل صلاحه في حياتك، وتصلي من أجل الأمور التي تخصك، وتسأل الأسئلة التي تقابلك في دراستك لكلمته، وتشاركه بما يشغلك، وأي شيء آخر تريد أن تفعله. ربما تشعر أن هذا صعب إذ إنك تتكلم لشخص لا تستطيع أن تراه. لكن يستطيع اللّٰه أن يراك ويحب أن تدعوه إلى أي شيء تفعله. ربما لا ترى اللّٰه بعينيك، لكنك تستطيع أن تراه عاملًا في حياتك وحياة من حولك. في كل مرة يحدث هذا، يساعدك أن تفتح قلبك له أكثر.

يمكن أن يصبح مجرد الذهاب إلى الكنيسة أسبوعًا بعد الآخر أو حتى عدة مرات في الأسبوع مملًّا (شيئًا نفعله بدافع الاعتياد)، لكن إضافة العلاقة الحميمة مع اللّٰه في حياتك اليومية إلى حضور الكنيسة بإخلاص يجعل العلاقة معه مثيرة ومليئة بالأسرار في أغلب الأوقات. إذا وافقنا على أن نتبع اللّٰه يوميًّا، لا بد أن نكون مستعدين للمفاجآت، لأنه ربما يطلب منا أن نفعل شيئًا لم نفكر قط قبلًا في فعله.

إن الحياة في الروح وبالروح طريقة جديدة ومثيرة للحياة! إن كنت قد سئمت من محاولة إدارة حياتك، واختيار أصدقائك، وإرضاء من حولك بطريقة غير سليمة، لتكن هذه نقطة تحول بالنسبة لك. تستطيع كلمة واحدة من اللّٰه أن تغير حياتك، وإذا كان اللّٰه يتكلم إليك من خلال كلمات هذا الكتاب، أشجعك أن تتخلى عن الخوف من رأي الآخرين أو كلامهم أو أفعالهم، وأن تتمسك بالصداقة والعلاقة الحميمة الحقيقية مع اللّٰه.

«يُحكم الناس بالخوف أكثر مما بالمهابة».

أرسطو

مدهش!

لو أخبرني أحدٌ أنني سأصل إلى نقطة أخاف فيها من الله، كنت سأضحك. في النهاية، لقد تربيت على أن أحبه وأصدق أنه أب يمكن الاقتراب منه ويريد الأفضل لي.

ثم جاء وقتٌ تعرَّض هذا المعتقد فيه لتحدٍّ شرس. نتيجة لموقفٍ ما وصفه الناس بأنه «مشيئةُ الله» عانيتُ من فقدٍ مؤلم. جعلَني الموقفُ أتساءل إن كان الله يعاقبني على توجُّهٍ سيِّئ مُعيَّن أو خطيَّة معيَّنة، وأن أخاف مما قد يفعله بعد هذا ويمكن أن يؤذيني. لفترة ما، أصبحت خائفة منه بالطريقة التي يخاف الناس بها من شخص مليء بالغضب أو شخص يهدد أمانهم أو سلامتهم. لم أعد أشعر بالأمان معه.

مع مرور الوقت، وبسبب محبته المثابرة، بدأت أرى أن الموقف **كان حقًّا** مشيئة الله. لقد حوَّل الخسارة إلى استردادٍ عظيم وعمل عملًا عظيمًا للشفاء والقوة في قلبي. عندها تحوَّل خوفي منه، كما نفهم كلمة **الخوف** اليوم، بكل المعاني السلبية المحيطة به، إلى نوعية الخوف التي يفهمها كُتَّاب الكتاب المقدس. عندما كتبوا عن «خوف الرب» كانوا يقصدون الخوف بمعنى الكرامة والمهابة الغامرة.

من المصطلحات المعاصرة التي ربما تصف معنى عبارة «خوف الرب» كلمة **الدهش**. الله مدهش - مدهش في الحكمة، ومدهش في المحبة، ومدهش في الغفران، ومدهش في الطريقة التي يشفينا ويحررنا بها ويجعل كل الأشياء تعمل لخيرنا (رو ٨: ٢٨). عندما نخاف منه بالطريقة التي نفكر بها في الخوف اليوم، نمنع أنفسنا عن اختبار هذه البركات. عندما نرتبط به من منطلق الخوف، نجد أنفسنا محبطين ومرتبكين. لكن عندما نبدأ في رؤيته على حقيقته، لا يسعنا سوى أن نشعر بخوف الرب الذي بحسب الكتاب المقدس، ونقول: «يا رب، أنت مدهش!»

ـــ بث

الفصل السابع عشر

تستطيع أن تستبدل خوفًا بخوف الحرية من أنواع الخوف الخطأ

«بَدْءُ الْحِكْمَةِ مَخَافَةُ الرَّبِّ، وَمَعْرِفَةُ الْقُدُّوسِ فَهْمٌ».

(أمثال ٩: ١٠)

وفقًا لما جاء في أمثال ٩: ١٠، نحن لا نعرف حقًّا أي شيء ما لم نعرف أولًا أهم شيء: أي مخافة الله. كل أنواع الخوف الأخرى هي أنواع خطأ من الخوف ولا بد من مقاومتها والتغلب عليها. لكن يوجد خوف واحد صحيح، وهو أقيَم ما يمكن أن نتصور. إنني أتحدث عن مخافة الله. سوف تحررنا من المخاوف الخطأ المعذبة. نستطيع أن نستبدل نوعًا من الخوف بنوع آخر.

هذا الأمر محير بالنسبة لبعض الناس، لأنهم تعلّموا كثيرًا عن كم يحبهم الله وكم هو رحيم ومنعم، لهذا لا يستطيعون أن يتخيلوا الاحتياج إلى مخافته. إنهم يفهمون الجزء المتعلق بالتحرر من المخاوف الخطأ، لكنهم يصارعون عندما يذكر أحد خوف الله.

تختلف مخافة الله تمامًا عن المخاوف الأخرى، وعندما نتحدث عنها، تُستخدم كلمة **الخوف** في سياق مختلف تمامًا عن حديثنا عن الخوف بمعنى الشعور بالرعب. إن المخافة هي خوف يتسم بالاحترام والمهابة، خوف يقول «أعرف أن الله كلي القدرة، وأنه يعني ما يقوله. إنه صالح. إنه يحبني، وسوف يعتني بي دائمًا». التركيز هنا على المهابة والتوقير، لا على الفهم الحديث الشائع لكلمة الخوف. إذا قال الله: «افعل هذا فتُبارَك» نستطيع أن نعرف بدون شك أننا إذا تبعناه، سوف تتبعنا البركات. بالمثل، إذا قال الله: «إذا فعلت ذلك الشيء الآخر، لن تسير الأمور حسنًا» ينبغي أن نعرف أنه يعني أيضًا بالضبط ما يقوله ولن يسمح باستثناء لأي شخص.

كتبت جوي دوسون في كتابها **لا يصلح أبدًا بعد لما هو عادي**: «يعني خوف الرب أن ننبهر بردود أفعال الله على أفعالنا أكثر من انبهارنا بردود أفعال الآخرين». كم أحب هذه العبارة. لأننا إذا اهتممنا برأي الله في أفعالنا أكثر من رأي الناس، لن نخاف منهم لأننا نخافه هو.

يستطيع أي شخص أن ينال الغفران من أي خطية. لا يوجد حدٌّ لعدد المرات التي يمكن فيها أن يُغفر للشخص. لكننا إذا واصلنا فعل ما نعرف أنه خطأ، وظننا فقط أننا نستطيع أن نرتكب الخطأ ونحصل مع هذا على نتائج صحيحة، فإننا بهذا لا نحترم وصايا الله. لن يؤدي هذا إلى نتائج حسنة أبدًا.

إن مخافة الرب مفقودةٌ بشكل كبير في عالمنا اليوم، لكنها مفقودة أيضًا في قلوب كثير من المسيحيين. أنا شخصيًّا أؤمن أنه يجب تعليمها في كل كنيسة على الأقل مرة أو مرتين كل عام لأن الناس يفقدون رؤية أي موضوع لا يرد ذكره، حتى إن كان مهمًّا للحياة المسيحية.

أعرف امرأة جميلة تبلغ الخمسين من عمرها تقريبًا. كانت في الكنيسة طيلة حياتها ومنخرطة في الخدمة. لكنني عندما أذكر مخافة الله يربكها الأمر. إنها لا تعتقد أننا يجب أن نخاف من الله لأي سبب. وأنا أتفق تمامًا معها إن كنا نتكلم عن النوع الخطأ من الخوف. لا ينبغي أن نخاف من غضب الله أو رفضه أو عقابه، لكننا نحتاج أن نعرف أنه صادق في كل ما يقوله وأننا لا نستطيع أن ننتقي الآيات الكتابية التي تعجبنا ونتجاهل غيرها.

أستطيع أن أذكر سريعًا على الأقل اثنتين وثلاثين آية كتابية متعلقة بمخافة الله في العهدين القديم والجديد. إن كانت الآيات موجودة، لا نستطيع أن نتجاهل حقيقة أنها موجودة. لا بد أن نفهمها ونرى إن كنا نطبقها في حياتنا أم لا.

لابد أن جون نيوتن (١٧٢٥-١٨٠٧) الذي كتب كلمات الترنيمة المشهورة «ما أعجب النعمة لي» كان يفهم بالتأكيد مخافة الله، لأنه كتب في الترنيمة هذه الكلمات:

النعمة قد وضعت خوفك في القلب،

والنعمة قد حررت قلبي من الرعب.

لقد استبدل خوفًا بخوف! لقد حرَّره إعلان نعمة الله من المخاوف الخطأ وأعطاه المخافة. كان جون نيوتن رئيسًا لسفينةِ عَبيدٍ. عَلِق يومًا ما في وسط عاصفة رهيبة ومرعبة وقارَب على الموت في البحر. حفَّزه هذا الموقفُ أن يصرخ إلى الله ويتحول إلى المسيحية. سرعان ما رأى خطأ طرقه وتعجب من أن نعمة الله قد عُفِرت له بالكامل. في النهاية، قاوم العبودية وأصبح خادمًا أجليكانيًّا. قبل أن يعرف الله، لم يكن يخشى أن يستعبدَ الآخرين من أجل منفعته. لكن بمجرد أن عرف الله، عرف أن هذا خطأ. أصبح يخاف من الاستمرار في ذلك لأنه لم يكن يريد أن يغضب إله كل نعمة.

لقد حرره إعلان نعمة الله من المخاوف الخطأ وأعطاه المخافة.

كيف يمكن أن نتصرف أنا أو أنت في حضور الملكة إليزابيث الثانية ملكة إنجلترا؟ لم تكن ملكة عليَّ حتى، لكنني كنت سأنتبه للغاية ألا أتصرف بحماقة أو بطريقة غير لائقة في وجودها. كنت سأفعل هذا من منطلق المهابة، وأنا أعرف أنني في محضر شخصية عظيمة. بمجرد أن ندرك أننا دائمًا في محضر الله وأنه يرى ويعرف كل ما نفعله، سوف نتصرف أيضًا بشكل أفضل، لا لأننا خائفون من أن يعاقبنا إذا لم نفعل هذا، بل لأننا نحترمه ونهابه.

بعض السلوكيات غير اللائقة

إننا نعيش اليوم فيما يُعتَبَر مجتمعًا عفويًّا. الملابس عفوية؛ وللأسف كثيرًا ما تكون التوجهات من نحو رموز السلطة عفوية؛ ويمكن أن يكون الناس عفويين في مواعيدهم. يمكن أيضًا لأصحاب تلك التوجهات العفوية تجاه الأشياء أن يأخذوا تلك التوجهات معهم إلى الكنيسة. دعني أطرح بضعة أسئلة، وسوف ترى بنفسك.

هل ينبغي أن نرسل ونحن في الكنيسة رسائل للأصدقاء بينما يتكلم الراعي؟ هل نحب أن يفعل أحدٌ هذا بنا إن كنا قد درسنا وأعددنا رسالة نرجو أن تساعد الناس؟ إن كنا نصدق أن الله يتكلم إلى الراعي ومن خلاله، أليس عدم تهذيب منا ألا نصغي بانتباه؟

هل ينبغي أن ندخل دائمًا إلى الاجتماع متأخرين ونزعج الناس الذين إما يحاولون أن يعبدوا الله أو يصغون إلى المتكلم؟ يمكن أن يتأخر أي شخص من

حين لآخر. لكن إن كانت هذه عادة منتظمة، ربما تود أن تسأل نفسك إن كان هناك توجه في قلبك يحتاج إلى التغيير. ربما يتعلق الأمر بعدم مهابة الله بما يكفي.

وماذا عن الخروج من الاجتماع أثناء تقديم الراعي الدعوة للناس أن يتوبوا عن خطاياهم ويقبلوا المسيح؟ إذا تحتَّم على أي شخص أن يغادر المكان مبكرًا، يجب عليه أن يجلس في الصف الأخير حتى لا يسبب إزعاجًا عندما ينهض. أعرف من الخبرة الشخصية في مؤتمراتنا أن مئات الأشخاص أحيانًا ينهضون ويبدأون في الخروج من المبنى بينما أتكلم إلى الناس عن الأبدية وأدعوهم لقبول المسيح مخلِّصًا. أولًا وقبل كل شيء، تُعتَبَر مقاطعة لحظةٍ مثل هذه عدم تهذيب من نحو الله، لأن الخلاص هو أهم قرار في حياة الإنسان. كما أنها عدم تهذيب من نحو من يمكن أن يكونوا في منتصف عملية التجاوب مع دعوة الخلاص وأولئك الذين يحاولون أن ينتبهوا أو يصلُّوا. وهي عدم تهذيب من نحو الشخص الذي يقود الخدمة.

إن كنا نجلس في منتصف الصف وشعرنا ببعض العطش، وقررنا أن نزعج عشرين شخصًا فقط للحصول على شربة ماء، هل يبين هذا مهابة الله؟ يستطيع أي شخص أن يرحل في أي وقت لظرف طارئ، لكن إزعاج الاجتماع من أجل مطلب صغير، في تقديري، يظهر عدم التهذيب. يقول الكتاب المقدس إن المحبة ليست كذلك (١كو ١٣: ٤-٥). فكر في الاختلاف الذي سيحدث في العالم اليوم إذا تحلى الناس فقط بالتهذيب. إن عدم التهذيب ثمرة الأنانية؛ إنه يتعلق بما نريده بدون أن يكون علينا أن نقلق بما يريده الآخرون أو يحتاجونه.

نظرًا لأنني من جيل مختلف عن الكثيرين اليوم، أدرك أنني ربما أكون موضة قديمة بعض الشيء، لكنني أؤمن بحق أننا في جهدنا لنكون عصريين، ربما تخلينا عن بعض الأشياء التي ينبغي أن نعمل على استعادتها.

أرى أن الكتاب المقدس يدعم نقطة أننا إن كنا لا نخاف الله لن نحترم الآخرين أيضًا.

«كَانَ فِي مَدِينَةٍ قَاضٍ لَا يَخَافُ اللهَ وَلَا يَهَابُ إِنْسَانًا».

(لوقا ١٨: ٢)

أتذكر عندما كان الاحترام الأساسي والأخلاق المهذبة تملي على الرجل ألا يسبَّ في وجود امرأةٍ. مهما كان صعلوكًا، كان يتصرف بتهذيب في وجود النساء، خصوصًا اللواتي لا يعرفهن. أنا سعيدة أنني عشتُ في أوقات كانت كلمة الرجل هي ما يربطه، وأداؤه الممتاز في عمله جزءًا من شرفه، وشيئًا في غاية الأهمية بالنسبة له. حتى معظم الرجال الذين لم يكونوا مسيحيين كانوا يتمسكون بهذه المبادئ. كنا نعامل من هم في منصب السلطة بهيبة، مثل رجال الشرطة والقضاة والمعلمين وأصحاب الأعمال والرعاة وغيرهم. بما أن الله يحب الناس كثيرًا وقد أظهر تلك المحبة عندما أرسل ابنه لكي يموت عن خطاياهم ويحمل العقاب الذي يستحقونه، لا بد أن نخشى إساءة معاملة أي شخص لأننا ندرك أن الجميع مهمون لدى الله.

لا بد أن نخشى إساءة معاملة أي شخص لأننا ندرك أن الجميع مهمون لدى الله.

كم من الناس اليوم يجتهدون ليتفوقوا؟ هل يقنع معظم الناس بمجرد أن يكونوا عاديين؟ في أحد المؤتمرات الأخيرة، كانت إحدى محاضراتي عن اختيار أن تكون متفوقًا. بعد المحاضرة جاء إليَّ واحدٌ من معلمي الكتاب المقدس المعروفين والذي ربما كان في منتصف الثلاثينات من عمره وتربى في الكنيسة، وقال: «لم أسمع قط أي شيء مثل هذا في حياتي كلها». وأكمل قائلًا: «هذا أمر مغيِّر للحياة بالنسبة لي». كيف يمكن أن يقضي الشخص حياته كلها في الكنيسة ولا يسمع أبدًا عن أهمية التفوق؟ لا بد أن نسير دائمًا الميل الثاني ونفعل الأمور بأفضل طريقة ممكنة، لأن إلهنا إله فائق في كل طرقه (مت ٥: ٤١).

المخافة والقوة

كان للكنيسة في أيامها الأولى في كلٍّ اليهودية والجليل والسامرة سلامٌ وكانت تُبنَى. وبينما كان المؤمنون يسيرون في خوف الربِّ وفي تعزية الروح القدس، كانت الكنيسة تنمو وتتضاعف (أع ٩: ٣١). أرى نقطة مهمة جدًّا في هذا النص: **كانوا يسيرون في خوف الرب وكانوا يتضاعفون**. يبدو أن خوفَ الربِّ وتضاعُف الكنيسة يسيران جنبًا إلى جنبٍ. ربما نحتاج إلى قدرٍ أكبر من خوف الربِّ وقدرٍ أقل من الاجتماعات التي تناقش كيف نجعل الكنيسة تنمو.

نعرف أنَّ بعضَ الناس الذين كانت لهم خدمات شهيرة أُدينوا في الماضي بإساءة استخدام أموال الخدمة. وقد اعترفوا بالزنا وإدمان المواد الإباحية واستغلال

سلطتهم للتحكم في الآخرين وإساءة معاملتهم. كل هذا بينما بقوا على المنبر يعظون الآخرين باستمرار، ويخبرونهم كيف ينبغي أن يعيشوا حياتهم. ما كان يمكن أن تحدث هذه الأمور لو كان هؤلاء القادة قد ساروا في خوف الرب اللائق. إمّا أنهم كانوا لن يرتكبوا هذه الخطايا من الأصل، أو لو ارتكبوها، كانوا سيعترفون بها ويتنحون عن مناصبهم ويطلبون الإصلاح.

بنى نوحُ الفلكَ لأن خوف الله كان في قلبه (تك ٦). كان إبراهيم مستعدًّا أن يقدم ابنه ذبيحة عندما أخبره الله أن يفعل هذا. هذا ما قاله له الربُّ: «لَا تَمُدَّ يَدَكَ إِلَى الْغُلَامِ وَلَا تَفْعَلْ بِهِ شَيْئًا، لِأَنِّي الْآنَ عَلِمْتُ أَنَّكَ خَائِفٌ اللهَ، فَلَمْ تُمْسِكِ ابْنَكَ وَحِيدَكَ عَنِّي» (تك ٢٢: ١٢). بالتأكيد كنا سنرى أمثلةً أكثر على الطاعة في حياة المسيحيين المؤمنين لو كان خوف الرب هذا موجودًا اليوم. كان هؤلاء رجالًا ذوي قوة، فعلوا أمورًا مدهشة، وأنا أعتقد أن هذا مرتبط بوضوح بمخافتهم لله.

> سوف تحررنا مخافة الله من العبودية للمخاوف الخطأ.

قدم الرسول بطرس وصفةً بسيطةً لكي يعيش المسيحيون بها: «أَكْرِمُوا الْجَمِيعَ. أَحِبُّوا الْإِخْوَةَ. خَافُوا اللهَ. أَكْرِمُوا الْمَلِكَ» (١بط ٢: ١٧).

إن الأزمنة التي نعيش فيها هي ما أسميها «الأزمنة اليائسة». يحتاج الناس إلى الله أكثر من أي وقت مضى، لكنهم يبتعدون عن الكنيسة باعتبارها المصدر للعثور عليه. ما الحل الذي نستطيع أن نقدمه في هذا الموقف المُحيّر؟ ألا ينبغي أن يكون بمقدور الناس الذين يريدون الله ويحتاجونه أن يتطلعوا إلى الكنيسة (المسيحيين في كل مكان) للحصول على المساعدة التي يحتاجونها؟ أحيانًا يفعلون هذا، لكن ينتهي بهم الأمر بالإحباط لأن أساليب الحياة التي يشهدونها لا تتوافق مع الرسالة التي يسمعونها.

توجد الكثير من الكنائس الرائعة المدهشة التي تمثل الله جيدًا، ونحن نكرمهم ونثني عليهم. إنهم البقية التي تحافظ على شعلة الرجاء حية. لكن عندما يتعلق الأمر بالسلوك المسيحي، لا ينبغي أبدًا أن يكون الحديث عن «بعض الناس» أو «بعض الكنائس»، وإنما «كل الناس» و«كل الكنائس».

إن كنت تشعر بالاحتياج لمزيد من القوة في حياتك أو خدمتك، احرص على أن تكون لك المخافة والمهابة اللائقة لله.

نوعان من الخوف

ترنم جون نيوتن بأن النعمة قد حررته من الخوف وعلمته أن يخاف في الوقت نفسه. أستطيع أن أفهم حيرة الناس عندما يُذكَر خوف الله، لأن كثيرين منهم عانوا كثيرًا من النوع الخطأ من خوف الله.

ميَّز مارتن لوثر بين نوعَيْن من الخوف عن طريق تسميتهما خوف الله «الذليل» وخوف الله «البنوي». الخوف الذليل هو خوف السجين تجاه سجَّانه الذي له القدرة أن يعذبه. كما أنه الخوف الذي يشعر به الشخص تجاه السيد الذي له القدرة أن يسيء إليه وغالبًا ما يفعل هذا. أما الخوف البنوي فهو ما يشعر به الطفل نحو أبويه المحبين. الطفل الذي يحب والديه محبة هائلة ويريد بكل قلبه أن يرضيهما. هذا الخوف الوقور قوي بما يكفي لأن يحرك الناس ألا يفعلوا ما يحلو لهم إذا عرفوا أن هذا لن يرضي والديهم.

سوف تحرِّرنا مخافة الله من العبودية للمخاوف الخطأ. عندما وصف الرسول يوحنا المقابلة مع الله وجهًا لوجه، قال إنه سقط على الأرض مثل ميت (رؤ ١: ١٧-١٨). واضح أنه كان يهاب الله كثيرًا.

تحدث داودُ عن السجود في هيكل الله المقدس وتقديم الحمد (مز ١٣٨: ٢). نريد أن نعرف **محبة** الله العظيمة، لكن لا بد أيضًا أن نعرف **قوة** الله العظيمة.

> «لِيَ الِانْتِقَامُ، أَنَا أُجَازِي، يَقُولُ الرَّبُّ». وَأَيْضًا: «الرَّبُّ يَدِينُ شَعْبَهُ». مُخِيفٌ هُوَ الْوُقُوعُ فِي يَدَيِ اللهِ الْحَيِّ!»
>
> (عبرانيين ١٠: ٣٠-٣١)

ما الذي يجعل الوقوع في يدي الله الحي «مخيفًا»؟ يرى الله كل شيء كما هو تمامًا. إن كان هناك أي تظاهر، سوف يراه جيدًا. يرى الله كل ما نفعل ويعرف كل شيء عنا. لكنه أيضًا يحبنا كثيرًا لدرجة أنه إذا كان هناك خطأ ما، سوف يساعدنا بمحبته أن نواجهه ونتعامل معه. نستطيع غالبًا أن نخدع الناس بالتظاهر، لكن ليس الله. إنه يعمل معنا لكي نكون أنقياء في كل شيء.

إن الله يحبنا كثيرًا جدًّا ولهذا لا يتركنا بمفردنا في خطيتنا. سوف يساعدنا حتى إن اضطر أن يدخلنا في بعض المواضع غير المريحة لكي يفعل هذا. أنا

شخصيًّا أحب تبكيت الروح القدس، وأعتبره علامةً على محبة الله، لا على أنه شيء لا بد أن أشعر بالذنب تجاهه. عندما نرتكب خطية ما، أو يكون توجهنا سيئًا، أو نسيء معاملة شخص ما، سوف ينبهنا الله لسلوكنا السيئ، وهذا جيد حقًّا لأننا لا نستطيع أن نصحح الأخطاء التي لا نراها في أنفسنا. ليتنا نصلي أن يفتح الله عيوننا وآذاننا حتى نراه ونسمعه بوضوح ونتحلى بمخافته ومهابته.

«لا تكمن الثروةُ في عظمة الممتلكات، بل في قلة الأعواز».

إبكتيتوس

تجاوز ماذا لو

في عيد ميلادي الأربعين، كنت أنا وزوجتي نجلس في الشرفة، وقلت: «لا بد أن نقرر مرة واحدة إلى الأبد ما إذا كنا سننجب أطفالًا». كنا متزوجين منذ عدة سنوات وكنا قد تحدثنا عن إنجاب الأطفال من وقت لآخر، لكن ليس بشكل جدي.

كانت فكرتي اللامعة هي أن زوجتي يمكن أن تعمل من المنزل وتربي أطفالنا. كانت فكرتها هي أنني يمكن أن أترك وظيفتي وأمكث في البيت. كان هذا منطقيًّا من الناحية المالية، لكن كيف أفعل هذا؟ ما شكل الرجل الذي يترك وظيفته لكي يمكث في البيت مع الأطفال ويسمح لزوجته أن تعول العائلة؟ طلبت مني زوجتي أن أكف عن التفكير في رأي ملايين البشر غير المعروفين في العالم وأقرر بنفسي ما أظن أنني يمكنني فعله. كنت أعرف أنني أستطيع هذا، إذا تمكنت من تجاوز الخوف من آراء الناس.

بعد هذا ببضعة شهور، كنا ننتظر قدوم ابنتنا. كنت قد أخطرت العمل وخططت أن أترك وظيفتي بنهاية السنة. أعطيتهم إخطارًا قبل رحيلي بثلاثة شهور، وفي تلك الشهور الثلاثة كانت هناك لحظات يصيبني الشلل من الخوف.

كنت أفكر: **ماذا لو فقدت سيليستا وظيفتها ولم يعد لدينا دخل؟ ماذا لو لم أستطع فعل هذا؟ لا أعرف أي شيء عن تربية الأطفال! ماذا لو حدث شيء لتلك الطفلة ولم أستطع الحصول على وظيفة أخرى؟ ماذا لو... ماذا لو... ماذا لو...؟**

كان آخر يوم لي في عملي قاسيًا، وكان الخوف الذي شعرت به لا يُوصَف. لكنني عرفت أنني لا بد أن أفعل هذا رغم خوفي. في النهاية، كانت هذه هي الطريقة الوحيدة لتحقيق ما دعاني الله أن أفعله.

بقيت في البيت مع طفلينا لتسع سنوات. كانت الوظيفة الأصعب والأكثر تحديًا في حياتي، لكنها كانت بالتأكيد من أفضل سنوات عمري!

__ تشاك

الفصل الثامن عشر

تستطيع أن تكّفَّ عن القلق بشأن المال

الحريَّة من المخاوف الماليَّة

«فَيَمْلَأُ إِلَهِي كُلَّ احْتِيَاجِكُمْ بِحَسَبِ غِنَاهُ فِي الْمَجْدِ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ».

(فيلبي ٤: ١٩)

كتب بولس هذه الكلمات لمن دخلوا في شراكة إيمان معه في العطاء والأخذ. أخذوا من بولس خدمته التعليميَّة، ومحبته، ولطفه، وقبل هو منهم أموالًا لمساعدته على مواصلة ما كان يفعله من أجلهم ومن أجل الآخرين.

يشتمل الكتاب المقدس على العديد من الآيات التي تعلِّمنا فوائد العطاء للآخرين وواجبنا في ذلك. إذا فعلنا هذا بانتظام بالدوافع السليمة، سوف يسدد الله دائمًا كل احتياجاتنا. قال بولس: «إِنْ كُنَّا نَحْنُ قَدْ زَرَعْنَا لَكُمُ الرُّوحِيَّاتِ، أَفَعَظِيمٌ إِنْ حَصَدْنَا مِنْكُمُ الْجَسَدِيَّاتِ؟» (١كو ٩: ١١).

أستطيع أن أقتبس الكثير من الآيات الكتابية التي تعلِّمنا عن البركات التي يمكن أن نتوقعها إن أعطينا بسخاء، لكنني اخترت أن أركز هنا على نص واحد أرى أنه يقول كل شيء:

> «هَذَا وَإِنَّ مَنْ يَزْرَعُ بِالشُّحِّ فَبِالشُّحِّ أَيْضًا يَحْصُدُ، وَمَنْ يَزْرَعُ بِالْبَرَكَاتِ فَبِالْبَرَكَاتِ أَيْضًا يَحْصُدُ. كُلُّ وَاحِدٍ كَمَا يَنْوِي بِقَلْبِهِ، لَيْسَ عَنْ حُزْنٍ أَوِ اضْطِرَارٍ، لأَنَّ الْمُعْطِيَ الْمَسْرُورَ يُحِبُّهُ اللهُ. وَاللهُ قَادِرٌ أَنْ يَزِيدَكُمْ كُلَّ نِعْمَةٍ، لِكَيْ تَكُونُوا وَلَكُمْ كُلُّ اكْتِفَاءٍ كُلَّ حِينٍ فِي كُلِّ شَيْءٍ، تَزْدَادُونَ فِي كُلِّ عَمَلٍ صَالِحٍ، كَمَا هُوَ مَكْتُوبٌ:

«فَرَّقَ. أَعْطَى الْمَسَاكِينَ. بِرُّهُ يَبْقَى إِلَى الأَبَدِ».

وَالَّذِي يُقَدِّمُ بِذَارًا لِلزَّارِعِ وَخُبْزًا لِلأَكْلِ، سَيُقَدِّمُ وَيُكَثِّرُ بِذَارَكُمْ وَيُنْمِي غَلَّاتِ بِرِّكُمْ. مُسْتَغْنِينَ فِي كُلِّ شَيْءٍ لِكُلِّ سَخَاءٍ يُنْشِئُ بِنَا شُكْرًا لِلّٰهِ».

(٢كورنثوس ٩: ٦-١١)

يسهل فهمُ هذا الجزء، وإن أطعناه سوف نجني النتيجة التي يعِدُنا بها. لن نحتاج أن نعيش بمخاوف مالية لأننا سوف نرى أن كلمة الله حق. إن كانت لديك مخاوف متعلقة بالمال، ربما يجدر بك أن تبدأ في العطاء -وتفعل هذا رغم خوفك- وسوف تعرف أن الله أمين لكلمته. سوف يكون باستطاعتك أيضًا أن تستمتع بمشاهدته وهو يعتني بك بدلًا من الشعور بالضغط من أنك يجب دائمًا أن تعتني بنفسك.

بالإضافة إلى العطاء للآخرين، لا بد أيضًا أن نستخدم الحكمة في الأموال التي لدينا. ربما نجتاز في صعوبات مالية لأنك لم تعطِ من أموالك لمساعدة الآخرين أو لم تستخدم الحكمة فيما مضى، لكن يمكن تصحيح هذا بسهولة. في كل مرة تفعل الصواب، سوف تعكس بعضًا من نتائج الأمور الخطأ التي تمت في الماضي. يغفر الله على الفور وبالتمام كل أخطائنا وخطايانا، لكن أحيانًا تستغرق الأمور وقتًا لكي نتغلب على عواقب القرارات السيئة التي اتخذناها في الماضي.

في كل مرة تفعل الصواب، سوف تعكس بعضًا من نتائج الأمور الخطأ التي تمت في الماضي.

في الحقيقة هذا جيد، لأن أي شخص أُنقِذ بسهولة من نتائج السلوك الخطأ ربما يجد تكرار الأخطاء ثانية أمرًا سهلًا. الله حكيم ودائمًا يفعل ما هو صواب لنا، لكنه أيضًا يفعله في الوقت الصحيح. ربما نظن أنه بطيء، لكن توقيته في حياتنا في الحقيقة مثاليٌّ. ربما لا نفهم لماذا يجب علينا أن ننتظر، لكن يوجد سبب، وسوف يجعل الله كل الأشياء تعمل للخير إذ نحبه ونطيعه (رو ٨: ٢٨).

الصلاة والثقة في الله

أشجعك أن تصلي بشأن أمورك المالية بانتظام، لا فقط عندما يحدث عجز مالي أو نتيجة احتياج مالي ضاغط. اطلب من الله أن يبارك أي استثمارات

لديك، وأن يحرس أموالك، وأن يتيح لك صفقات جيدة، وأن يبارك كل ما تضع يدك عليه. ثق في الله دائمًا في أي احتياج في الحياة، وقاوم إغراء الخوف من العوز.

ليس خطأ أن نصلي من أجل المال، ولا هو خطأ أن تطلب من الله أن يباركك ماليًّا. تحدثت إلى امرأة كانت تخاف من أن تفقد وظيفتها لأنها لم تحقق الحد الأدنى من المبيعات المستَهدَفة. كانت تعمل في متجر، لهذا اقترحت عليها أن تصلي لكي يرسل الله الزبائن لها ولكي يعطيها نعمة في عيونهم. كانت مسيحية مؤمنة منذ أكثر من ثلاثين عامًا، لهذا لم تكن الصلاة فكرة جديدة عليها. لكنها سألتني: «هل يصلح أن أصلي من أجل المال؟» أخبرتها أن هذا يصلح. أرجو أن تكون قد فعلتُ هذا وما زالت تحتفظ بوظيفتها وأن تكون أفضل موظفة مبيعات هناك. أرى أنها خسرت بعض البركات فقط لأنها كانت تعتقد أن الله لم يهتم بدخلها. لكنه يهتم بكل ما يهمنا، وينبغي ألا نخاف أبدًا من أن نصلي ونطلب منه أن يساعدنا في أي مجال من مجالات حياتنا.

علَّم يسوع التلاميذ أن يصلوا: «خُبْزَنَا كَفَافَنَا أَعْطِنَا الْيَوْمَ» (مت ٦: ١١). كان عليهم أن يصلُّوا لأجل إعالة أنفسهم. يقول الكتابُ المقدسُ الكثيرَ عن المال، بما في ذلك الكثير عن الثروة والطمع والقناعة والادخار والوكالة والعطاء. كما يخبرنا أيضًا أن نتذكر أن نطلب الله أولًا، وهو سوف يزيد هذه الأمور التي نريدها ونحتاجها (مت ٦: ٣٣).

«وَتَلَذَّذْ بِالرَّبِّ فَيُعْطِيَكَ سُؤْلَ قَلْبِكَ».

(مزمور ٣٧: ٤)

يحتوي الكتاب المقدس على حوالي خمسمائة آية عن الصلاة وأقل من خمسمائة عن الإيمان، لكن أكثر من ألفين عن الأمور المالية. يعطينا الله الكثير من التوجيهات بشأن المال؛ لأن الطريقة التي يتعامل بها الناس مع أموالهم تقول الكثير عنهم.

على سبيل المثال، قال يسوع إننا إن كنا أمناء في القليل، فسوف نتولى مسؤولية الكثير (لو ١٦: ١٠). إذا لاحظنا الكيفية التي يتولى بها الناس الأمور الصغيرة في حياتهم، نعرف مسبقًا كيف سيتعاملون مع الأمور الكبيرة. يعتقد البعضُ أنهم إذا كان لديهم الكثير من المال سوف يعطون أكثر لعمل

الله. لكن الحقيقة هي أننا إذا لم نقدم جزءًا مما لدينا، مهما كان صغيرًا، فلن نعطي إن كان لدينا الكثير.

توصينا كلمة الله ألا نقلق بشأن احتياجاتنا، بل أن نثق في الله. هو سوف يعطيك ما تحتاجه، ويبارك كل ما تضع يدك عليه، ويمنحك النجاح والازدهار (مز ١: ٣؛ ١١٨: ٢٥).

هذه إحدى الآيات المفضلة لديَّ والتي تشجِّعنا ألا نقلق بشأن الأمور المالية:

> «لِأَنَّهُ (الله نفسه) قَالَ: «لَا أُهْمِلُكَ وَلَا أَتْرُكُكَ» (لن أتركك بدون سند. لن، لن، لن أتركك عاجزًا لأي درجة ولن أهملك ولن أخذلك (اهدأ فأنا أمسك بك)!»
>
> (عبرانيين ١٣: ٥ ترجمة AMPC الإنجليزية)

مخاوفي المتعلِّقة بالمال

أثناء طفولتي، كان عليَّ أن أكسب مالي الخاص عن طريق العمل. كان والديّ يتوليان أمر طعامي وملابسي وسكني، لكن هذا كل شيء. أي شيء آخر أريده كان عليَّ أن أفعله لنفسي. حتى عندما كبرت، لم أشعر أبدًا أن هناك من سيساعدني ماليًّا إن احتجتُ لشيء. كنت أقلق ألا يكون معي ما يكفي وماذا سيحدث إذا فقدت وظيفتي. حاولت دائمًا أن أدخر بعض المال للطوارئ. ومع أن هذه طريقة حكيمة للحياة، لكنني تماديت في الأمر وكنت أعاني من مخاوف كثيرة بشأن مدَّخراتي. إذا اضطررتُ أن أنفق أيًّا مما ادخرته، كنت أشعر بالخوف.

كنت أبحث دائمًا عن أكثر طريقة اقتصادية لفعل أي شيء، وكنت أتردد في صرف النقود على نفسي أو على أي شيء لم يكن من الضروريات الشديدة. أما زوجي، على الجانب الآخر، فلم تكن لديه أي مخاوف بخصوص المال. كان قد تربى فقيرًا إلى حدٍّ ما لكن كانت أمه مملوءةً بالإيمان. رأى ديف مرارًا وتكرارًا أن الرب يعولهم. لهذا، لم يكن يخاف من أن الله لن يعولنا.

أخبرني ديف مرةً أن إيماني كان في مدخراتنا الصغيرة، وما لم أتخطَّ ذلك الأمر، لن يباركنا الله. كان على حق. كنت قد وضعت ثقتي في حسابي المصرفي، لا في الله. لم يكن ديف يخشى أن ينفق ما لدينا من مال، أيًّا كان، على احتياجٍ

مشروع أو أحيانًا على شيء كان ببساطة يريده. كنت أحسده على تلك الحرية بشأن المال، لكنني بقيت في العبوديَّةِ إلى أن بدأتُ فعليًّا «أخرّك رغم خوفي». ما أعنيه هو أني كان لا بد أن أتعلّم أن أنفق المال مثلما أدخره. كنا نؤمن بتقديم العشور من دخلنا وكنا نفعل هذا منذ يوم زواجنا، لكن ظللنا نعاني ماليًّا، وليس لدينا إلا ما يكفينا بالكاد، إلى أن واجهت خوفي بخصوص المال.

أنا لا أعني بالتأكيد أن تنفق المال فقط لكي تثبت أنك لا تخاف من أن تفعل هذا، لكنني أعني أنه لا معنى من أن يعطينا الله أي شيء إن كنا سنرفض أن نستخدمه ونستمتع به.

كانت لدى ديف وصفةٌ للتعامل السليم مع الأمور المالية. كان يقول دائمًا: «ادخر البعض، وأنفق البعض، وأعطِ البعض داخل حدودك - والله سوف يوسع حدودك». وأنا أتفق معه وأنصح أن تصلي بخصوص اتباع هذه الاستراتيجية في حياتك.

أعرف شابًّا متزوجًا وله طفلان، وهو يتصرف كما كنت أتصرف أنا تجاه المال بالضبط. كانت أمه تعوله بمفردها، ولم تكن تحصل على مساعدة من زوجها السابق، الذي كان مدمنًا للكحوليات. كانت الحياة تحت الضغط المالي هي الأمر المعتاد بالنسبة لذلك الشاب ووالدته. تزوجت أمه ثانيةً من رجل طيب، لكن لم يستطِع صديقي أن يتجاوز نقص المال الذي اختبره في طفولته. منذ أن واظب على التعليم الذي أقدمه تغير بعض الشيء، لكنه يعترف أنه ما زال يعاني من صراعات في إنفاق المال. إنه يفضل أن يدخر المال عن أن ينفقه، لهذا فهو يستمتع في الحقيقة بالقليل جدًّا مما لديه، وليست هذه مشيئة الله لنا.

الرب راعيَّ فلا يعوزني شيء

ربما يكون المزمور الثالث والعشرون مألوفًا لك. بل إن البعض يحفظونه عن ظهر قلب ويعرفون أنه يقول: «الرَّبُّ رَاعِيَّ فَلَا يُعْوِزُنِي شَيْءٌ» (مز ٢٣: ١). كلمة **يعوزني** مرادفة لكلمة **ينقصني**. ربما يكون الخوف من العوز (الخوف من ألا يكون لديك ما تحتاجه) أحد أكبر المخاوف وأكثرها شيوعًا بين الناس. لدينا احتياج فطري للبقاء ونحن ننفق كثيرًا من الوقت في التأكد من أننا سنكون محل رعاية جيدة، نحن ومن نحبهم.

بما أننا أولاد الله، لنا امتياز عظيم أن نتكل عليه لأنه يعتني به. إنه يخبرنا مرارًا وتكرارًا أننا لا ينبغي أن نقلق. لكنني أدرك من خبرتي الشخصية أن عدم القلق غالبًا ما يمثل تحديًا. لا يقول الله إننا لا نحتاج أن نعمل؛ بل يقول إننا لا نحتاج أن نقلق.

توجد أشياء قد نُضطَرُّ أن نفعلها رغم خوفنا لكي نتحرر من الخوف من العوز. أعطِ، حتى إن فعلت هذا وأنت خائف؛ أنفق حسبما يقودك الروح القدس، حتى إذا فعلت هذا رغم خوفك؛ وحوِّل همومك إلى صلوات. قالت كوري تن بووم «لا يفرغ القلق الغد من أحزانه. بل يفرغ اليوم من قوته».

ليس المال الشيء الوحيد الذي يمكن أن يعوزنا. إننا نحتاج إلى الحكمة والقوة والإحسان والابتكار ومئات الأشياء الأخرى. في بعض الأوقات يمكن أن نشعر أننا نفتقر إلى تلك الموارد أيضًا، لكننا نستطيع أن نثق في أن الله سوف يوفر لنا كل ما نحتاجه، وليس المال فقط. أشجعك بشدة على أن تشكر على ما لديك أثناء انتظار أن يعطيك الله المزيد. أتذكر وقتًا كنت فيه أتذمر في صلواتي من قلة مواردنا المالية، وتكلم الله ببساطة إلى قلبي قائلًا: «ما الذي يجعلني أعطيكِ المزيد لتتذمري عليه إن كنتِ تتذمرين على ما لديكِ بالفعل؟»

> ما الذي يجعل الله يعطيك المزيد إن كنت تتذمر على ما لديك بالفعل؟

لا تَخَفْ من أن تطلب من الله ما تريده أو تحتاجه، لكن لا تنسَ أن تكون شاكرًا على ما لديك. نحتاج أن نتوقف ونفكر بانتظام في كم البركات التي لدينا، لأنه من السهل أن نبدأ في التركيز على ما ليس لدينا ونتعامى عما لدينا.

إله الفيض

لا أصدِّق أن مشيئة الله لنا هي أن نعيش على الكفاف. أحد أسماء الله في العهد القديم هو إيل شداي، أي «إله ما هو أكثر مما يكفي». سمعت مرةً رجلًا يعلِّم عن «أرض العوز، وأرض الكفاية، وأرض الوفرة» ورأيت أن هذا أمر مفيد للغاية. عندما تعيش في أرضِ العوز لوقتٍ طويلٍ، لا تذهب مباشرةً إلى أرض الوفرة؛ لا بد أن تمر أولًا على أرض الكفاية. هذا هو الموضع الذي يعولك الله فيه، لكن ليس بوفرة كما تريد. هذه الأرض هي أرض اختبار، وهي مكان مهم لكي تبقى أمينًا

في العطاء وفي الثقة في الله أنه سيفيض عليك في الوقت الصحيح.

«في الوقت الصحيح»، هذه عبارة مهمة للغاية. أشكر الله أنه يحبنا للدرجة التي تجعله لا يعطينا أكثر مما نستطيع التعامل معه ويبقيه الأول في حياتنا. عندما أصلي لأجل الإعالة، أطلب من الله دائمًا أن يباركني، لكن لا يعطيني أكثر مما أستطيع أن أتعامل معه بحيث يبقى الله هو الأول في حياتي. للأشياء القدرة على أن تجذبنا بعيدًا عن الله، وهذا آخر شيء ينبغي أن نريد حدوثه.

كن سخيًا

يعني السخاءُ الإفراطَ والوفرةَ. يشارك الشخصُ السخيُّ بما لديه طوعًا. أعتقد أنه يعني فعل أكثر مما يجب عليك، أو أن تكون شخصًا يتحين الفرص فعليًّا لكي يعطي ويكون بركة للآخرين. أقترح عليك أن تطلب من الله أن يريك من الذي يمكنك أن تباركه. هذا الصباح سألت الله من الذي يمكن أن أشجعه، وعلى الفور جاء اسم امرأة ما في قلبي، فاتصلت بها. تحدثنا قليلًا، وقالت إنها تشجعت كثيرًا بأنني اقتطعت وقتًا لكي أتصل بها. تلقيت الآن فقط رسالة منها تقول: «أنتِ أفضل صديقة. لا يمكن أن تتخيلي تأثير اتصالكِ الهاتفي عليَّ اليوم». كل ما تطلَّبه الأمر مني بعض الوقت، لكنه كان يعني لها الكثير جدًّا.

لا يرتبط السخاء كلُّه بالمال. يمكن التعبير عنه ببساطة من خلال الإصغاء، أو الاتصال، أو مساعدة شخص ما بطريقة عملية. كلما زاد سخاؤنا، قلَّتْ أنانيتُنا، ومن الأسباب التي لأجلها جاء يسوع إلى الأرض هو ألا نعيش فيما بعد لأنفسنا (٢كو ٥: ١٥). أتعس شخص في العالم هو الذي يعتبر نفسه مركز عالمه. لا يفكر مثل هؤلاء إلا في راحتهم الشخصية، واحتياجاتهم، ورغباتهم. غالبًا ما يسيئون معاملة الآخرين لكي يحصلوا على ما يريدون، وهذا النوع من السلوك لا يرضي الله. إنه يريدنا أن نزرع بذارًا جيدة عن طريق مد يد المساعدة للآخرين، عندئذٍ سوف يأتي بالحصاد لحياتنا من البذار الجيدة التي زرعناها. كف عن القلق بشأن كيفية اعتنائك بنفسك، ودع الله يفعل هذا. قم بدورك وثق في الله أنه سيفعل ما لا يستطيع سواه أن يفعله.

> أتعس شخص في العالم هو الذي يعتبر نفسه مركز عالمه.

تجنب الديون

من أفضل الطرق لتجنب الضغوط المالية أن تتجنب الديون. إن كنت تحت دين بالفعل، ابدأ الآن في العمل على الخروج منه. يعني الدين أنك أنفقت راتبك قبل أن تحصل عليه. إن أنفقت موارد الغد اليوم، عندما يأتي الغد سوف تصبح معوزًا. لا بد أن نتعلّم أن نصبر وننتظر أن نحصل على الأشياء عندما نكون قد ادخرنا المال لشرائها.

توجد مشتريات قليلة، مثل المنزل أو السيارة، التي ربما يتحتم عليك أن تأخذ لها قرضًا ثم تقضي سنوات في التسديد. لكن حتى السيارة يمكن شراؤها نقدًا إذا ادخرت مبلغًا قليلًا كل شهر لتجمع مبلغ السيارة التي تريد أن تشتريها. حتى إن كنت تسدد أقساطًا للمنزل، راجع إمكانية أن تسدد أكثر قليلًا من مبلغ القرض كل شهر، لأن هذا سيوفر عليك مبلغًا كبيرًا من الفوائد على المدى الطويل.

يشجِّعنا الكتاب المقدس ألا نكون مدينين لأحد بشيء إلا المحبة (رو ١٣: ٨). كما يقول أيضًا: «اَلْغَنِيُّ يَتَسَلَّطُ عَلَى الْفَقِيرِ، وَالْمُقْتَرِضُ عَبْدٌ لِلْمُقْرِضِ» (أم ٢٢: ٧).

لا تدع الشيطان يقنعك أنك لن تخرج من الدَّيْن أبدًا أو أنه قد فات أوانُ هذا الكلام. هذا بالضبط ما يريدنا أن نعتقده. إنه يريدك أن تستسلم قبل حتى أن تحاول. إن فعلت ما بوسعك، سوف يساعدك الله، لكنه لن يفعل كل شيء نيابةً عنك بينما تواصل إهدار المال أو شراء أشياء كان ينبغي أن تنتظر لشرائها. إن كانت المديونية قد حدثت على مدار وقت طويل، لا تتوقع أن تسددها بين ليلة وضحاها. ربما، وغالبًا، سوف تستغرق وقتًا طويلًا من العمل بجهد إضافي وتأجيل المشتريات التي تريدها الآن. لكن في النهاية سوف يُكافأ اجتهادك. سوف تتخلص من الدَّيْن ولن تقلق بشأن العوز في حياتك. يخلق الدَّيْن ضغطًا وقلقًا، وأنا متأكدة أنك لا تريد ولا تحتاج أيًّا منهما. لهذا ابدأ في تقليل ديونك اليوم. حتى إن لم تستطع أن تفعل هذا إلا قليلًا قليلًا- إن واظبت على هذا ولم تيأس، سوف تتحرر ماليًّا.

«ليت اختياراتك تعكس آمالك، لا مخاوفك».

نيلسون مانديلا

تبدو رسالة "تحرّك رغم خوفك" جيدةً إلى أن تُضطَرَّ أن تفعلها بنفسك

بعد أربع عشرة سنة من العمل في إحدى الخدمات التي كنت أحبها، شعرت أن الله يقودني في اتجاه جديد. لا أستطيع أن أصف كم كنت أحب وظيفتي وكم كان العمل الذي أقوم به مشبعًا بالنسبة لي.

مع مرور الوقت، تزايد الإحساسُ الأوّلي الصغير، وعرفت أنني لا بد أن أتبع الله. من الصعب أن أُعبّر عن هذا بالكلمات، لكن اليوم الذي اتخذت فيه القرار في **داخلي** أن أتبع الله، كان هو اليوم الذي بدأ فيه الخوف يحيطني من كل جهة من **الخارج**.

لكن بدلًا من أن ألجأ إلى الله بالتمام، ظللت ألجأ للخوف. ومع أنني لا أفخر بهذا، لكنني بدأت عملية البحث عن أسباب متنوعة تقول إن قراري **لم يكن** من الله. حاولت أن أذكّره بما يلي: «أنت الذي أحضرتني إلى هنا!» «إنني أعمل في خدمة!» «يوجد نظامُ دعمٍ هنا!»

بالنسبة لي، كان الخوف يظهر دائمًا في صورة أسئلة مثل: «ماذا لو كنت أنا الذي أختلق هذا؟» «ماذا لو كنت أرتكب خطأ ضخمًا؟» «كيف سأخبر زوجتي وأولادي أنني سأقتلع عائلتي وأنقلها عبر البلاد؟»

كيف أسكتُّ الأسئلة وتغلبتُ على خوفي؟ حسنًا، تصادف أن من كنت أعمل لديه كان جويس ماير. وكل مرة كنت أعمل فيها في أحد المؤتمرات، كانت تقول عبارات أثناء التعليم مثل «يفضل الله أن تفعل شيئًا غير مريح يبقيك في خطته الكاملة على أن تظل مرتاحًا وترضى بما هو أقل». قلت في نفسي، **حسنًا**، جذب هذا انتباهي.

ذهبنا إلى مؤتمر آخر وبدأت التعليم وقالت: «إن اتخاذ القرارات الصعبة أمر صعب، لكنك إن كنت تطلب الله من أجل الكثير، فالأفضل أن تكون مستعدًّا لأن تنضج وتؤدي العمل الصعب. وإن اضطررت أن تتحرّك رغم خوفك، **تحرّك رغم خوفك**. سوف تتغير مشاعرك، لكن الله يعد أنه سيعولك دائمًا».

قلت أخيرًا، «أجل يا رب، أنا أسمعك». لكن مع أن هذا ساعد على تهدئة مخاوفي، فإنها لم تختفِ تمامًا. ولهذا، كان عليّ أن أثبت في كلمته وأبدأ في الثقة فيه. ورغم أنني كنت أسمع رسالة «تحرّك رغم خوفك» لمدة أربعة عشر عامًا، كانت القصة مختلفة تمامًا عندما احتجت أنا أن أنفذها. لم أفكر، «صحيح يا جويس! يحتاج الناس أن يتعلّموا أن يتحرّكوا رغم خوفهم!» وإنما «لا بد أن أتعلّم **أنا نفسي** كيف أتحرّك رغم خوفي». عندما أنظر للوراء الآن، أرى أنها كانت ستصبح خسارة كبيرة لي لو أنني بعد كل هذه السنوات من تلقي التعليم العظيم هذا، وجدت طريقة للتملص من الشيء الذي كنت أعرف أنني لا بد أن أفعله. لم يكن التحرّك رغم الخوف أحد الخيارات؛ بل كان الخيار **الوحيد**. لهذا اخترته!

__ مات

الفصل التاسع عشر

تستطيع أن تُصدّق أن أمورًا صالحة في انتظارك الحرية من الخوف من المستقبل

«لِأَنِّي عَرَفْتُ الْأَفْكَارَ الَّتِي أَنَا مُفْتَكِرٌ بِهَا عَنْكُمْ، يَقُولُ الرَّبُّ، أَفْكَارَ سَلَامٍ لَا شَرٍّ، لِأُعْطِيَكُمْ آخِرَةً وَرَجَاءً».

(إرميا ٢٩: ١١)

نود جميعنا أن نعرف ما يخبئه لنا المستقبل. ربما لدينا تصور عما يمكن أن تكون عليه حياتنا المهنية، لكن فيما يتعلق بالمستقبل، يخفي الله الكثير من التفاصيل ويخبرنا أن خطته هي للخير وليست للشر. لقد ذخر لنا مستقبلًا مليئًا بالرجاء.

يعتبر الخوف من المستقبل من أكثر أنواع الخوف شيوعًا بين الناس. وهو مبنيٌّ على الخوف من المجهول، إذ نريد بالتأكيد أن نعرف كل ما سيحدث قبل أن يحدث. إن أقدم وأقوى خوف هو الخوف من المجهول. نحن لا نحب التغييرات غير المرغوب فيها. نريد خطة صغيرة لطيفة لحياتنا، وبها إمكانية أن نوافق مسبقًا على كل التفاصيل، لكننا لن نحصل على ذلك أبدًا. وتُعتَبَر الرغبة في شيء لم يحصل عليه أحد قط ولن يحصل عليه أحد قط إهدارًا كبيرًا للوقت والطاقة النفسية. يقول الله ببساطة: «سوف يكون مستقبلك جيدًا. ثق بي!»

إن أقدم وأقوى خوف هو الخوف من المجهول.

تُعد الثقة في الله واحدة من الأفكار الأساسية في الكتاب المقدس. تتكرر كلمات الإيمان، يؤمن، يثق مرارًا. إنها طرق نقبل بها أمور الله، وهي تساعدنا على تنمية علاقة صلبة مع الله لا تتزعزع حتى وسط أصعب الظروف. إنها

تزيل القلق ويشتمل هذا بالطبع على القلق من المستقبل. تسمح الثقة لنا أن نستمتع بالسلام الذي يفوق الإدراك. في الحقيقة، إن الثقة بالله هي ما يسمح لنا أن نستمتع بالحياة. بدونها لا نجد راحة لنفوسنا.

لا يمكن حتى أن نعرف بالتأكيد ما سيحدث في الدقائق الخمس التالية، ناهيك عن عام أو أكثر من الآن. لهذا، يشجعنا الله على أن نثق فيه يومًا بيوم. من السهل أن نتكلم عن الثقة في الله، لكن غالبًا ما يكون فعل هذا أصعب.

كان لبعض الناس آباء وأمهات عظماء كانوا يعولونهم باستمرار ويحافظون على سلامتهم، لكن الكثيرين منا لم يحظوا في طفولتهم بهذا الأساس الذي يجعلهم قادرين على الثقة، إذ اضطررنا في معظم حياتنا أن نعتني بأنفسنا. لكن حتى من كان لهم آباء وأمهات رائعون في النهاية يجب أن يتعلّموا أن يعتنوا بأنفسهم، وليس سهلًا أبدًا أن نتخلى عن شيء اعتدنا أن نعتمد عليه. يمكن أن يكون تعلُّم أن نلقي همنا على الله واحدًا من أصعب الأمور بالنسبة لنا، لكنَّه مدخل الحياة الصالحة التي يريدها الله لنا. بدون القدرة على أن نلقي هَمَّنا عليه، سوف نقلق دائمًا من شيء أو آخر، ونعول هَمَّ ما ستُسفِر عنه الأمور بالنسبة لنا.

بعد أن ندخل في علاقةٍ مع الله، نبدأ في تعلُّم أنه يريدنا أن نثق فيه ونتكل ونعتمد عليه في كل شيء تمامًا. لا يعني هذا ألا نفعل شيئًا وأن يفعل اللهُ كلَّ شيء لنا، لكنه يعني أن نثق فيه أكثر مما نثق في أنفسنا أو أي شخص آخر. لنا امتياز أن نثق في إلهنا من جهة الحماية والإعالة والقوة والحكمة، وبالتأكيد من جهة المستقبل. تستطيع أن تهدأ لأن الله يعرف كل شيء عن المستقبل، أيًّا كان ما يحمله لنا، وهو سيسير أمامك ويخطط كل خطواتك.

> «وَالرَّبُّ سَائِرٌ أَمَامَكَ. هُوَ يَكُونُ مَعَكَ. لَا يُهْمِلُكَ وَلَا يَتْرُكُكَ. لَا تَخَفْ وَلَا تَرْتَعِبْ».
>
> (تثنية ٣١: ٨)

إن اصطحبت أولادك في نزهة في الجبال، ووجدت نفسك في منطقة تتطلب الكثير من الحرص لضمان السلامة، سوف تذهب أمام أولادك لتتأكد أن الطريق آمنٌ. نحن أولاد الله، وهو يفعل معنا الشيء نفسه.

الخوف من المجهول

كيف سيكون رد فعلك إن قال أحدهم: «أريد أن أتحدث معك عن شيء. لهذا أود أن أقابلك أو أن نرتب مكالمة هاتفية في الأسبوع التالي»؟ هل ستتطلّع إلى ذلك الحديث بحماس، متوقعًا أن يريد الشخص أن يتكلم عن شيء جيد؟ أم ستقلق من أن يكون مستاءً منك؟

ماذا إذا ترك لك مديرُك رسالة في أول الأسبوع تقول إنه يريد أن يقابلك قبل عطلة نهاية الأسبوع مباشرةً؟ هل ستمتلئ أفكارُك بالإيمان أم الخوف؟ هل سترتعب من أنه ربما يريد أن يفصلك؟ أو يمكن أن تقول **ربما سأحصل على ترقية أو علاوة!**

عادة ما تدفعنا الطبيعة الإنسانية نحو ما هو سلبي، ما لم نرفض ذلك ونختار أن نكون إيجابيين. انظر للأمر هكذا: يمكن أن تصاب بالأنفلونزا، لكنك يجب أن تختار الصحة الجيدة. يلقي إبليس علينا بالأفكار السلبية طوال الوقت، ويمكن أن نصاب بها إن لم نكن حريصين ومتيقظين، لكننا نستطيع أيضًا أن نختار الأفكار الإيجابية.

عادة ما تدفعنا الطبيعة الإنسانية نحو ما هو سلبي، ما لم نرفض ذلك ونختار أن نكون إيجابيين.

في مثال اللقاء قبل عطلة نهاية الأسبوع، سوف تحدد الأفكار التي تختارها نوعية الأسبوع الذي ستقضيه انتظارًا لاكتشاف ما سيقوله المدير فعليًّا. هذا أسهل بالنسبة لبعض أنواع الشخصيات من شخصيات أخرى. يتسم ديف بأنه صبور ومتفاهم مع الأمور أكثر من كثيرين، وهو لا يقلق أبدًا بشأن أي شيء. لا يضايقه أبدًا أن ينتظر أسبوعًا لكي يعرف ما يريد شخص ما أن يحدثه عنه. بل إنه لن يفكر حتى في الأمر إلى أن يحين وقت الموعد. لكنني أنا على الجانب الآخر، بدون قدر كبير من معونة الروح القدس، يمكن أن أعيش تعيسة وأنا أتساءل وأحاول أن أفكر يا ترى ما الذي يمكن أن يقوله ذلك الشخص.

قبل أن أعرف يسوع، كان التساؤل والحيرة هما الخيار الوحيد أمامي، لكن بمجرد أن دخل حياتي وقدم لي خيارًا آخر هو الثقة فيه، بدأت أتعلّم أن أفعل هذا. ما زلت أتعلّم لكنني قطعت شوطًا طويلًا.

يريد الناس بشدة أن يعرفوا ما يخبئه لهم مستقبلهم، وينفقون الكثير من المال في التحدث مع من يُدعون الوسطاء الذين يزعمون أن لهم القدرة على التنبؤ بما سيحدث. وفقًا لموقع IBISWorld.com الإلكتروني، هناك حوالي أربعة وتسعون عملًا تجاريًّا تقدم هذه الخدمات، وتدر عائدًا يُقدَّر بحوالي ٢ مليار دولار سنويًّا.

أتمنى لو يعطيني الناس هذه الأموال لكي أخبرهم بمستقبلهم! إنها رسالة واحدة للجميع: آمن بالله، وسوف يكون مستقبلك جيدًا. ربما يمثِّل هذا تحديًّا في بعض الأوقات، لكن الحياة مع الله ما زالت هي أفضل خيار متاح. أمر مؤسف عندما يكون الناس على استعداد أن ينفقوا الكثير من المال للحديث مع شخص يزعم أنه قادر على التنبؤ بالمستقبل في حين أننا نستطيع أن نتحدث مع الله مجانًا.

يُحرِّم الله طلب الوسطاء أو السحرة أو أي نوع من العرافة. إنه يستاء بالفعل عندما نتجه إلى هذه الوسائل لكي نكتشف المستقبل، لأن لا أحد يعرف المستقبل إلا هو.

> «لَا تَلْتَفِتُوا إِلَى الْجَانِّ وَلَا تَطْلُبُوا التَّوَابِعَ، فَتَتَنَجَّسُوا بِهِمْ. أَنَا الرَّبُّ إِلَهُكُمْ».
>
> (لاويين ١٩: ٣١)

> «لَا يُوجَدْ فِيكَ مَنْ يُجِيزُ ابْنَهُ أَوِ ابْنَتَهُ فِي النَّارِ، وَلَا مَنْ يَعْرُفُ عِرَافَةً، وَلَا عَائِفٌ وَلَا مُتَفَائِلٌ وَلَا سَاحِرٌ، وَلَا مَنْ يَرْقِي رُقْيَةً، وَلَا مَنْ يَسْأَلُ جَانًّا أَوْ تَابِعَةً، وَلَا مَنْ يَسْتَشِيرُ الْمَوْتَى. لِأَنَّ كُلَّ مَنْ يَفْعَلُ ذَلِكَ مَكْرُوهٌ عِنْدَ الرَّبِّ. وَبِسَبَبِ هَذِهِ الْأَرْجَاسِ، الرَّبُّ إِلَهُكَ طَارِدُهُمْ مِنْ أَمَامِكَ. تَكُونُ كَامِلًا لَدَى الرَّبِّ إِلَهِكَ. إِنَّ هَؤُلَاءِ الْأُمَمَ الَّذِينَ تَخْلُفُهُمْ يَسْمَعُونَ لِلْعَائِفِينَ وَالْعَرَّافِينَ. وَأَمَّا أَنْتَ فَلَمْ يَسْمَحْ لَكَ الرَّبُّ إِلَهُكَ هَكَذَا».
>
> (تثنية ١٨: ١٠-١٤)

يطلب كثيرٌ من المسيحيين خدمات العرافة أو الوسطاء، غير مدركين أن الله قد حرَّمها. عملت ذات مرة مع فتاة كانت لا تحدد موعدًا لقص شعرها إلا بعد أن تستشير النجوم لترى إن كان هذا الوقت من الشهر محببًا لقص الشعر

أم لا. كانت قد بدأت في التحدث معي مرارًا عن الفلك والأبراج، وكان هذا مثيرًا لعقلي. في ذلك الوقت، كنت مسيحية مؤمنة، لكني بما أنني لم أكن مكرسة بالكامل لله، كنت أشعر أن شيئًا ما مفقودٌ. كان الشيطان ينتظر الفرصة لكي يحاول أن يُشبَع ذلك الجوع بشيء يمكن أن يسمِّم حياتي، مثل علم الفلك. أشكر الله لأنه لمس قلبي وأدخلني معه إلى علاقة أعمق، قبل أن يحظى الشيطان بفرصة لاستخدامها لكي يجرني إلى شيء غير صالح.

يقول الكتاب بالفعل إنه ستكون هناك علامات في الشمس والقمر والنجوم قبل أن يجيء يسوع ثانيةً (لو ٢١: ٢٥). النجوم جميلةٌ، وبالتأكيد لها وظيفةٌ في خليقة الله، لكننا لا يجب أن نتطلع إليها للحصول على نصيحة أو معرفة عن المستقبل. ربما يسألك من يهتمون بالفلك ما هي علامة برج ميلادك، وإجابتي على هذا السؤال هي «الصليب». هذه فرصة جيدة لأن تخبر شخصًا ما أنك تستقي النصح من الله ويمكنهم هم أيضًا أن يفعلوا ذلك.

أَجَل، يفعل الناس الكثير من أجل محاولة اكتشاف ما يخبئه المستقبل، لكن ربما يكون حسنًا أن يخفيه الله عنا، لأننا إذا عرفنا كل ما سيحدث في حياتنا، أعتقد أن الحياة ستكون مملة. يبدو أن الله يحب الألغاز الجيدة، ومعظمنا أيضًا كذلك. لا نحتاج أن نبحث عن لغز لأن مستقبلنا هو أكبر لغز على الإطلاق. إنه يتكشف يوميًّا ويحمل الكثير من المفاجآت. أجل، سوف تكون هناك مواقف محبطة ومؤلمة، لكننا إذا وضعنا ثقتنا في الله، سوف يأخذ هذه الأمور ويمزجها مع كل الأشياء الصالحة، ويُخرِج منها بركةً كبيرةً مجمَّعةً في حياتنا.

رغم أنني تعرضت للإساءة الجنسية من أبي وللتخلي من أمي، شفى اللهُ نفسي المجروحةَ وهو يسمح لي الآن أن أستخدم ماضيَّ لمساعدة الآخرين المتألمين. كان زوجي الأول غير وفيٍّ، وكذابًا، ولصًّا، لكن جاء بعده ديف زوجي الرائع الذي تزوجتُه منذ أكثر من ثلاثة وأربعين عامًا. إن كنت تتألم الآن أو إن كنت قد عانيت من الظلم، تستطيع أن تتوقع أن يتبع الله ألمك بشيء صالح.

أعتقد أن ما يحفِّز الهوس بمعرفة المستقبل هو الخوف. يشعر معظمُنا بالفضول تجاه المستقبل أكثر من أي شيء آخر، لأننا نريد أن نحاول تجنب الجرح أو التعاسة.

يصرخ ألمنا قائلًا: «هذا كثير جدًّا! الحياة بائسة جدًّا ولا يمكن احتمالها!» لكن الله يصرخ بصوتٍ أعلى ويقول: «أنا هنا، ولديَّ خطة صالحة لحياتك. لذا، لا تيأس!»

أعرف من خبرتي أنه عند نقطة ما وسط الألم لا بد أن نبدأ في تصديق أن شيئًا صالحًا سوف يحدث. عندما نصدق هذا، سوف ينفتح الباب لله لكي يتدخل بقوته العجيبة.

استرِح في عدم المعرفة

عمل الله معي لوقت طويل لكي يُعَلِّمني كيف أشعر بالارتياح بينما لا أعرف ما الذي سيحدث ومتى سوف يحدث. قال الرسول بولس:

«لِأَنِّي لَمْ أَعْزِمْ أَنْ أَعْرِفَ شَيْئًا بَيْنَكُمْ إِلَّا يَسُوعَ الْمَسِيحَ وَإِيَّاهُ مَصْلُوبًا».

(١كورنثوس ٢: ٢)

هل كان بولس يواجه مشكلة مع الرغبة في معرفة الأمور التي لم يكن الله يخبره بها؟ كان بولس ذكيًّا ومثقفًا للغاية، لهذا ليست مبالغة أن نستنتج أنه ربما كان مفكرًا. يستطيع المفكرون منا بسهولة أن يقضوا وقتًا طويلًا جدًّا في التفكير في أشياء ينبغي ببساطة أن نثق في أن الله سوف يعتني بها أو يرشدنا أن نعتني بها.

كنت أعمل في هذا الكتاب مباشرةً بعد أن تناولت الغداء مع امرأةٍ لم تكن تعرف شيئًا عما أكتبه، وسألتها ما الأشياء التي تُشعِرُها بالضغط. قالت على الفور: «الخوف من المجهول». ثم أخبرتُها أنني أعمل حاليًا على كتابة كتاب عن الخوف وأنني في وسط الفصل الذي يتكلم عن الخوف من المستقبل. أخبرتني أن أفكار التقاعد والهموم المالية تجعلها تتوتر. هذه المرأة غير متزوجة وتساعد فردين من عائلتها ماليًّا. تساعد أحدهما نظرًا لتقدمه في السن، والآخر نظرًا لأنه يعاني من تحديات نفسية. تعمل في وظيفة موسمية، ولذلك يتذبذب دخلها، ولا تعرف أبدًا كم ستجنيه. لا يوجد لديها من تعتمد عليه سوى الله وقالت إنها تستمر في الحديث إلى الآب (الله) عن هذه المواقف لكي تبقى هادئة.

> لسنا بحاجة إلى أن نعرف المستقبل طالما نعرف الشخص الذي يعرفه.

يعجبني أنها تستمر في الحديث إلى الآب إلى أن تهدأ. نشكر الله أنه موجود لمساعدتنا جميعًا ويمكن أن نتحدث إليه. إنه المُعزِّي وهو يعطينا نصيحةً أفضل من أي شخص آخر. لسنا بحاجة إلى أن نعرف المستقبل طالما نعرف الشخص الذي يعرفه.

يختبر الناس أنواعًا مختلفة من المخاوف بناءً على مواقف حياتهم المحدَّدة. يتعامل الشخصُ غير المتزوج مع مخاوف لا يتعامل معها الشخص المتزوج. ويشعر الآباء والأمهات بمخاوف لا يشعر بها من ليس لديه أولاد. لكننا جميعًا لنا نفس الفرصة أن نثق في الله ونتحرّك رغم خوفنا. مهما كانت مواقفنا المختلفة. لا بد أن نواصل التحرّك إلى الأمام حتى إن ارتعشت ركبنا من وقت لآخر وشعرنا بتوتر شديد.

كنت قبلًا إنسانة متطفلة تريد أن تعرف شؤون كل الناس وما كان يجري في كل موقف في العمل، وفي الكنيسة، وفي الحي، وفي مدرسة أولادي، وفي أماكن أخرى. لكنني الآن لا أريد أن أعرف سوى ما يلزم أن أعرفه لكي أفعل ما يُفتَرَض بي أن أفعله. أما باقي الأمور فهي تزحم ذهني وتزعج نفسي. إنني أتطلع إلى المستقبل، لكنني عندما أفكر فيه، أقر بأنه لغزٌ تامٌّ. حتى إذا اعتقدنا أننا نفهم كل شيء، فهذا غير صحيح. الله مليء بالمفاجآت. في أوقات مختلفة من حياتي، كنت مراهقة تعرضت للإيذاء، ثم مُطلَّقة ومعي طفل، ثم نادلة، ثم مديرة ائتمان، ثم محاسبة، ثم ربة منزل، وامرأة متزوجة لدي أربعة أطفال. لكن انتهى بي الأمر في الخدمة، حيث أُعلِّم كلمة الله وكتبت أكثر من مائة كتاب. عندما كنت نادلة، ما كنت لأتخيل أبدًا أن يكون مستقبلي هو ما أفعله الآن، ولا في أقصى أحلامي! صدقني، سوف يكون مستقبلك أفضل بكثير مما تتصور إن ثبت في الله وتركته يتولى القيادة.

بالتأكيد سوف يطل الخوف بوجهه القبيح مرارًا، لكنَّ كلَّ ما تحتاج أن تفعله هو أن تتذكر أن الله معك وأنك تستطيع أن تتحرّك للأمام، حتى إذا اضطُرِرت أن تتحرّك رغم خوفك!

لكن الآن بعد أن رأيتُ من لا يُرى، لا أخاف ما يصنعه بي الإنسان.

آن هاتشينسون

لا تخف من الخروج

كان الخوف شائعًا في أجواء وظيفتي في الشركة التي قضيت بها سبعة عشر عامًا، لأن فصل الموظفين كان يحدث كل بضع سنوات. فكرت في الرحيل مرارًا كثيرة، لكنني كنت خائفة جدًّا من التغيير.

مع مرور السنوات، أصبحت منزعجة. لم أكن مهتمة بالعمل الذي أقوم به ولم أشعر بالإشباع فيه. لم تعد وظيفتي «ملائمة» لي، ونما في قلبي سؤال مؤرق: **يا رب ماذا تريدني أنت أن أفعل بحياتي؟**

أرشدني الله بوضوح إلى أن أترك الشركة وفَتَح الباب على مصراعيه. كان عليَّ أن أتخذ القرار أن أخرج منه. هل كنت خائفة؟ بالتأكيد! كنت مرعوبة من الخروج إلى هوة المجهول: **ما نوع الوظيفة التي ينبغي أن أبحث عنها؟ ماذا إذا لم أجد وظيفة بسرعة؟ ماذا عن الفواتير؟**

في النهاية، لم يَقُل الله **متى** سوف تأتي فرصتي الجديدة أو **ماذا** ستكون؛ قال فقط: «ثقي بي».

أثناء وقت الانتظار المليء بالخوف، اكتشفت برنامج جويس ماير التليفزيوني وكنت أشاهدها يوميًّا. عندما قالت مرارًا «تحرّك رغم خوفك» شعرت أنني أتقوى بطريقة تفكير جديدة. كان الله يغيرني، وكان ينزع الخوف من شخصيتي.

بعد ثلاث سنوات وعشرة شهور (كنت أحسبها) أخرجني الله من غرفة الانتظار إلى فرصتي الجديدة - على بُعد ست ولايات وإحدى عشرة ساعة من مدينتي. قبل هذا، كنت أخاف من السفر لإجراء مقابلات للعمل في أماكن أقرب بكثير من هذا. هذه المرة كنت **غير** خائفة بشكل فوق الطبيعي.

وجدت أنني كلما سمحت لله أن يكبر في حياتي، قل خوفي، إلى أن اختفَى. في اليوم الذي حزمت فيه حقائبي وقدت السيارة للرحيل، كنت ممتلئة بالحماس لا بالخوف، بسبب هذه المغامرة الجديدة وما تشتمل عليه من رجاء وتوقع.

تحرّكت، ولم أعد خائفة!

ـــ ريبيكا

الفصل العشرون

تستطيع أن تثق بالله في كل المواقف
الحرية من الخوف من أن تحدث أشياء سيئة

«وَادْعُنِي فِي يَوْمِ الضِّيقِ أُنْقِذْكَ فَتُمَجِّدَنِي».

(مزمور ٥٠: ١٥)

تغطي كلمةُ الضيق مجموعةً من مختلف المواقف غير السارة. يمكن أن تعني أننا نختبر صعوبةً، أو إزعاجًا، أو قلقًا، أو مضايقةً، أو همًّا، أو عدم ارتياح، أو سخطًا، أو إغاظة، أو كدرًا. كما تشير أيضًا إلى شيء يسبِّب الذعر أو الكرب أو العذاب. هذه كلها أشياء لا نريدها ونحاول أن نتجنبها، لكن لا يحدث هذا أبدًا، على الأقل ليس بالكامل.

أخبَرَنا يسوعُ أننا سنواجه في العالم ضيقًا، وكانت نصيحته لنا هي أن نفرح لأنه قد غلب العالم (يو ١٦: ٣٣). كما قال أيضًا إنه سيترك لنا سلامه الخاص، لا السلام الذي يعطيه العالم، بل سلامه **هو!** وأضاف: «لَا تَضْطَرِبْ قُلُوبُكُمْ وَلَا تَرْهَبْ» (يو ١٤: ٢٧). في العالم، إذا حصل الناس على كل شيء كما يريدونه وكانت كل ظروفهم جيدة، يجعلهم هذا يشعرون بالسلام، لكن سلام الله مختلف تمامًا. إنه متاح لنا عندما لا يسير شيء وفقًا لما نريد وعندما نقابل المتاعب والتجارب والضيقات.

كتب بولس إلى تيموثاوس يقول له إن الضيق سوف يزيد في الأيام الأخيرة. كان محددًا جدًّا وذكر الكثير من المواقف التي نختبرها اليوم - أن الناس سيكونون «مُحِبِّينَ لِأَنْفُسِهِمْ، مُحِبِّينَ لِلْمَالِ، مُتَعَظِّمِينَ، مُسْتَكْبِرِينَ، مُجَدِّفِينَ، غَيْرَ طَائِعِينَ لِوَالِدِيهِمْ، غَيْرَ شَاكِرِينَ، دَنِسِينَ، بِلَا حُنُوٍّ، بِلَا رِضًى، ثَالِبِينَ، عَدِيمِي النَّزَاهَةِ، شَرِسِينَ، غَيْرَ مُحِبِّينَ لِلصَّلَاحِ، خَائِنِينَ، مُقْتَحِمِينَ، مُتَصَلِّفِينَ، مُحِبِّينَ لِلَّذَّاتِ دُونَ مَحَبَّةٍ لِلّٰهِ» (٢تي ٣: ٢-٤). إننا نختبر اليوم كلَّ هذه الأمور بدرجة أكبر مما في

السنوات السابقة، وكثيرون خائفون بسبب الأزمنة التي نعيش فيها. بل إن الكتاب المقدس يقول إن الناس في هذه الأزمنة سوف يُغشى عليهم من الخوف (لو ٢١: ٢٦).

عندما يحذِّرنا يسوع من الضيق مسبقًا، أعتقد أنه يفعل هذا حتى لا نخاف، بل نستعد. لا ينبغي أن يخاف من يؤمنون بيسوع، لأنه بالإضافة إلى أنه حذرنا من صعوبة الأيام الأخيرة، فإنه وعد أيضًا بأن يعتني بنا ولا يسمح لنا أن نُجرَّب فوق ما نستطيع أن نحتمل (١كو ١٠: ١٣).

أستطيع أن أفهم كيف يعيش غير المؤمنين في خوف، لأننا نسمع اليوم أنباء مستمرة عن أناس يذهبون للتسوق ببساطة ويتعرضون لإطلاق النار العشوائي أثناء وجودهم هناك. في السنوات القليلة الماضية، سمعنا عن إطلاق نار في مدارس، وكليات، ودور سينما، وحفلات موسيقية، ومراكز تسوق، وملهى ليلي، والعديد من الكنائس، وحفل في مكتب، وقاعدة عسكرية، وفناء بحري، وأماكن عادية أخرى. قُتل معظم الناس أو أصيبوا فقط لأنهم كانوا في المكان عندما بدأ المجرم إطلاق النار. بالإضافة إلى ذلك، توجد هجمات إرهابية، من أسوأها هجوم ١١ سبتمبر/أيلول على برجي مركز التجارة العالمي بنيو يورك ووزارة الدفاع، حيث قُتل ٢٩٩٦ شخصًا.

يمتلئ العالم بالخصام والمشاحنات والجدال والكراهية. يمكنني أن أواصل الكتابة عن مدى بشاعة الأحوال في العالم، لكنني أفضِّل أن أقنعك أنه مهما ساءت الأمور، ليس عليك أن تحيا في خوف. لا بد أن نستخدم الحكمة ونكون حذرين، وننتبه لما يجري حولنا، ونقفل أبوابنا، ولا نترك الأطفال بدون رقابة في الأماكن العامة، ونستخدم الحس البديهي، لكن مرةً أخرى أريد أن أقول إننا ليس علينا أن نحيا خائفين.

لا أخاف شرًا

إن الخوف باب مسدود، لكن الإيمان دائمًا له مستقبل. لا يرى الخوف مخرجًا، لكنَّ الإيمان يصدِّق أن الله سيصنع طريقًا. قال داود كاتب المزمور: «لَا أَخَافُ شَرًّا» (مز ٢٣: ٤). إن تعريف الله للشر، بحسب النظرة المسيحية، هو أي فعل أو فكر أو توجُّه يعارض شخصية الله أو مشيئته.

إبليس هو الشرير (مت ١٣: ١٩)، وكل أعماله شريرة. لكننا لا يجب أن نخاف لأن الله سوف يوجِّهنا ويساعدنا أن نعيش حياةً ممتعةً مليئةً بالسلام في وسط الاضطراب والضيق.

«أَمَّا الْمُسْتَمِعُ لِي (الحكمة) فَيَسْكُنُ آمِنًا، وَيَسْتَرِيحُ مِنْ خَوْفِ الشَّرِّ».

(أمثال ١: ٣٣)

يخبرنا تاريخُ الكتاب المقدس عن أوقات كثيرة حفظ فيها اللهُ شعبَه، مع أن الكوارث والشر كانت تحيط بالأشرار. في سدوم وعمورة، أرسل ملاكين ليحذرا لوطَ وعائلتَه أن يتركوا المدينة قبل خرابها (تك ١٩: ١٢-١٦). عندما جلب اللهُ الطوفانَ الذي دمَّر الأرض كلها، أنقذ نوحَ وعائلتَه لأنهم كانوا أبرارًا (تك ٧: ١-٥). عندما ضرب الله مصر عشر ضربات بسبب شرهم، يقول الكتاب المقدس إن الله حفظ شعبه الذين كانوا يسكنون في مكان اسمه جاسان (خر ٨، ٩).

إن الخوف باب مسدود، لكن الإيمان دائمًا له مستقبل.

لا يوجد سبب يجعلنا نصدق أن الله لن يحفظ أيضًا أولئك الذين يؤمنون به من شرور الأيام الأخيرة. لا يعني هذا أننا لن نختبر المتاعب والتجارب والضيقات، لكن الله سوف يحمينا. في مرقس ٤، وبَّخ يسوعُ التلاميذ لأنهم خافوا وسط العاصفة الهائجة من حولهم. كان يريدهم أن يثقوا فيه.

في وقتٍ ما في خدمة بولس، قال إنه قد انفتح بابٌ عظيمٌ له وصاحَب ذلك مقاومون كثيرون (١كو ١٦: ٩). يستخدم إبليسُ الضيقَ على أمل أن يجعلنا نتراجع عن الفرص التي يعطيها الله لنا، لكننا ينبغي دائمًا أن نثبت ولا ننكمش في خوف (عب ١٠: ٣٩).

قال الرسول يعقوب إننا ينبغي أن نتحلَّى بالصبر في وسط التجارب والضيقات المتنوعة (يع ١: ٢-٣). هذا الصبر من ثمار الروح ولا ينمو إلا في ظل التجربة. لا تستطيع أي عضلة ولو صغيرة في جسم الإنسان أن تكبر أو تتقوى بدون مقاومة. وإيماننا يشبه العضلة؛ لا بد أن يُمارَس حتى ينمو.

امتحان إيماننا

لا أعرف ما الذي تجتاز فيه في هذا الوقت من حياتك. ربما يكون وقتًا جيدًا جدًّا، لكن ربما يكون في غاية الصعوبة أو المأساوية. ربما مات أحد الأحباء، أو فقدت وظيفتك ومعها كل فوائد التقاعد والتأمين المرتبطة بها. ربما تكون مريضًا أو متألمًا. وربما تتعامل مع الاكتئاب أو ربما تواجه تحديات في رعاية والديك المسنين. تسهل الثقة في الله عندما لا تكون لدينا مشكلات. لكن الثقة فيه عندما نجد أنفسنا نعاني أمرٌ مختلفٌ. إنها شيء لا بد أن نختار أن نفعله، ربما مرات عديدة كل يوم.

يرسم إبليس في خيالنا صورة غير سارة لكل الأمور البشعة التي يمكن أن تحدث. لكننا نستطيع أن نبعد أنظارنا عن ملهياته وننظر إلى يسوع الذي وعد ألا يتركنا أبدًا والذي هو معزينا (٢كو ١: ٣-٤) وقوتنا.

تخبرنا كلمة الله مرارًا أن إيماننا سوف يُمتحن:

> «أَيُّهَا الأَحِبَّاءُ، لاَ تَسْتَغْرِبُوا الْبَلْوَى الْمُحْرِقَةَ الَّتِي بَيْنَكُمْ حَادِثَةٌ، لِأَجْلِ امْتِحَانِكُمْ، كَأَنَّهُ أَصَابَكُمْ أَمْرٌ غَرِيبٌ».
>
> (١بطرس ٤: ١٢)

> «الَّذِي بِهِ تَبْتَهِجُونَ، مَعَ أَنَّكُمُ الآنَ - إِنْ كَانَ يَجِبُ - تُحْزَنُونَ يَسِيرًا بِتَجَارِبَ مُتَنَوِّعَةٍ، لِكَيْ تَكُونَ تَزْكِيَةُ إِيمَانِكُمْ، وَهِيَ أَثْمَنُ مِنَ الذَّهَبِ الْفَانِي، مَعَ أَنَّهُ يُمْتَحَنُ بِالنَّارِ، تُوجَدُ لِلْمَدْحِ وَالْكَرَامَةِ وَالْمَجْدِ عِنْدَ اسْتِعْلاَنِ يَسُوعَ الْمَسِيحِ».
>
> (١بطرس ١: ٦-٧)

في الحقيقة، تخبرنا هذه الآياتُ أن التجارب الملتهبة سوف تمتحن إيماننا. لا يبدو هذا مُسرًّا. لكن صدِّق أو لا تصدِّق، فإن للتجارب ميزةً. إذا اجتزنا في التجارب ولم نترك الله، سوف ننمو روحيًّا، وسيصبح إيماننا الذي تعرض للامتحان والتجربة أقوى مما كان قبلًا.

اعقد العزم

مع أننا نعرف أننا سوف نواجه أوقاتًا صعبة، يجب أن نعقد العزم على أن نصدق

أنه عندما تأتي تلك المشقات، سوف نكون أقوياء بالمسيح، وبمعونته سوف نثبت في الإيمان. سوف يسهِّل علينا الالتزامُ والاستعدادُ الفكريُّ لإكمال المسير مع الله أن نفعل هذا عندما يحينُ الوقت.

يحب ديف لعب الجولف. سألتُه ماذا يظن أنه سيفعل إذا وصل لنقطة لم يستطع فيها أن يلعب بعد. وقال: «فكرت في هذا بالفعل، وقد عقدت العزم على أن أستمتع بحياتي على أي حال».

كان يتعرض لنوبات صداع نصفي في وقت سابق، وكان دائمًا يخشاها بسبب الشعور والألم الذي تسببه. لكن تكلم الله إلى قلبه ألا يهتم بالصداع لأنه يستطيع أن يستمتع بحياته رغم ذلك. وقد تصرَّف بناء على هذا، وعندما كان الصداع يبدأ كان يقول: «لا يهمني»، وتتوقف نوبات الصداع بالكامل.

إن كان ما يفعله إبليس لا يؤثر علينا بالسلب، فسوف يتوقف وينتظر فرصةً أخرى.

في أوقات الضيق، تستطيع أن تجدِّد ذهنك بالتأمل في كلمة الله وإعلانها. أشجِّعك أن تعلن كلمات الرسول بولس بضع مرات يوميًّا لمدة الثلاثين يومًا القادمة:

> «أَسْتَطِيعُ كُلَّ شَيْءٍ فِي الْمَسِيحِ الَّذِي يُقَوِّينِي (أنا مستعدٌّ لأي شيء وجاهز لمواجهة أي شيء في المسيح الذي يمدني بالقوة الداخلية؛ أنا مكتفٍ ذاتيًّا بكفاية المسيح)».
>
> (فيلبي ٤: ١٣)

سوف يساعدك هذا على أن توجِّه تفكيرك في الاتجاه الصحيح ويجهزك للنصرة قبل أن تحتاجها.

يعظُمُ انتصارُنا بالمسيح (رو ٨: ٣٧)، وإن كنا نؤمن بهذا حقًّا، لا نحتاج أن نخاف من الشر. عندما نواجه أوقات الضيق، نعلم أنها عندما تأتي ستكون مؤقتة، وأن الله الذي يحبنا سوف يعمل بالفعل لكي يخرج منها الخير لحياتنا (رو ٨: ٢٨).

بل إن بعضَ الناس قالوا إن الإصابة بمرض يهدد الحياة قد غيَّر حياتهم بطريقة إيجابية لأنه جعلهم يدركون الأشياء المهمة حقًّا. عندما تعافوا، كانوا قد تغيَّروا للأفضل.

إن كنت تواجه مشكلة كبيرة جدًّا لا يقدر على مساعدتك فيها سوى الله، فسوف يجعلك هذا تطلبه كما لم تطلبه من قبل. سمعت أننا لا نتأهل لنوال المعجزة إلا عندما تكون مشكلتنا كبيرة جدًّا ولا يستطيع أحد سوى الله أن يحلها.

ليست كل امتحاناتنا وتجاربنا خطيرةً وتهدد حياتنا، فالكثير منها مزعج أو مضجر فقط. لكن الله يستخدمها لكي يوسِّع إيماننا أو ليساعدنا على أن ننمو في الصبر. ربما يكون سببها أن يكون باستطاعتنا أن نتحنن على الآخرين المتألمين. لكن أيًّا كان السبب، إذا حافظنا على التوجه الحسن وواصلنا الثقة في الله، سوف يجعل الله هذه المواقف لفائدتنا على المدى الطويل، وما يقصد به عدونا الضرر، يقصد الله به الخير (تك ٥٠: ٢٠).

> لا نتأهل لنوال المعجزة إلا عندما تكون مشكلتنا كبيرة جدًّا ولا يستطيع أحد سوى الله أن يحلها.

رائعٌ بشكلٍ مؤلم

أعتقد أنني أستطيع أن أقول، مثل الكثيرين منكم، إن حياتي كانت مؤلمةً. تعاملتُ مع الإساءة الجنسية- والطلاق، والإجهاض، وسرطان الثدي، واستبدال مفصل الفخذ مرتين، وجراحة صغيرة في الظهر، وجراحة ورم إبهام القدم، والرفض، والهجر، والنقد، والإدانة غير العادلة. حاربت الخوف والشك والقلق والمنطق والغيرة وعدم الأمان والغضب والمرارة - وهذه بداية قائمة يمكن أن تطول كثيرًا. أجَل، كان الأمر مؤلمًا، لكنه في الوقت نفسه كان رائعًا. إذا نظرت لحياتي ككل، لا بد أن أقول إنها كانت مدهشة! عجيبة! رائعة! هل أريد أن أرجع وأمحو كل الألم؟ لا بد أن أقول لا، لأنني لا أعتقد أنني كنت سأقدِّر الخير الذي في حياتي هكذا لو لم أختبر الألم.

حتى الإساءة الجنسية في طفولتي، على قدر بشاعتها وشرها، ساعدَتْ على جعلي الشخصية التي أنا عليها اليوم. لا أصدق للحظة واحدة أن الله رتب هذه الخبرة البشعة لخيري، لكنه أخرج منها الخير.

تعتمد كيفية تأثير الألم علينا جزئيًّا على توجهنا. فإما أن تكتفي بالشعور بالمرارة أو تتجاوزها وتصبح أفضل. أنت المسؤول عن توجهك، ولا يستطيع أحدٌ سواك أن يتحكم فيه.

قابلت أناسًا تعرضوا لتجارب صغيرة جدًّا، لكن تركوا أنفسهم للشعور بالمرارة والشَّفَقة على الذات، وقابلت أناسًا حدثت لهم حوادث مأساوية لكن ظلوا لطفاء ومساعدين للآخرين. إنهم لا يتذمرون. في الحقيقة، يبدو أنهم أكثر الناس الذين أعرفهم امتنانًا.

كان أمامهم اختيار، وقد اختاروا اختيارًا حسنًا، اختيارًا يسمح لهم أن يستفيدوا من الحياة بأكبر قدر ويستخدموا ألمهم لمنفعتهم ولمنفعة الآخرين. لقد مارسوا ترك ما هو وراء والامتداد إلى ما هو قدام.

ربما تقرأ هذا الكتاب الآن وتدرك الاحتياج إلى تصحيح التوجُّه في حياتك. إن كان الأمرُ كذلك، اختر فقط أن تجري هذا التصحيح وتطلب من الله أن يساعدك. ثابر يومًا بعد يوم وارفض أن تستسلم إلى أن تنال النصرة الكاملة. خذ ما تُلقيه الحياةُ عليك وأَخرِج منه أفضل ما يمكن. يمكنك أن تهزم الشيطان في لعبته إن تعلّمت أن تلعب وفقًا لقواعد الله. لا تتضايق أو تقلق من يحاولون أن يفعلوا الشر، لكن اتكل على الرب وافعل الخير (مز ٣٧: ١-٣).

يُعتَبَر فيلبي ١: ٢٨ نصًّا رائعًا يبين لنا بوضوح كيف يريدنا الله أن نتجاوب مع تكتيكات العدو:

> «غَيْرَ مُخَوَّفِينَ (ولا للحظة) بِشَيْءٍ مِنَ الْمُقَاوِمِينَ. الْأَمْرُ (أي عدم الخوف والثبات) الَّذِي هُوَ لَهُمْ بَيِّنَةٌ (علامة وختم) لِلْهَلَاكِ (العتيد)، وَأَمَّا لَكُمْ فَلِلْخَلَاصِ (علامة أكيدة ودليل على الخلاص)، وَذَلِكَ مِنَ اللهِ». (ترجمة AMPC الإنجليزية)

ساعدَتْني هذه الآيةُ كثيرًا، وأرى أنك إذا درستها، متأملًا في الكلمات وما تقوله حقًّا، سوف تساعدك أنت أيضًا. إنها تعلِّمنا أن الثبات وعدم الخوف عندما يهجم العدوُّ علينا علامةٌ واضحةٌ له على هلاكه العتيد. أما بالنسبة لله، فهذه علامة أكيدة ودليل على خلاصنا الآتي. يعني هذا أن الشيطان يرى أنه لا يستطيع السيطرة عليك، ويرى الله ثقتك فيه ويخلصك.

لن تبقى للأبد

أيًّا كانت المشكلة التي تواجهها الآن، فإنها لن تبقى للأبد. فكِّر في الأشياء الأخرى التي مرَّتْ بك في الحياة، ومع هذا ما زلت هنا. مضت هذه المشكلات، وربما أصبحتَ أحكم وأقوى مما كنت قبلًا.

إن الخوف من المشكلات القادمة في الحقيقة أسوأ من اجتيازها. ربما تخاف من شيء لسنوات وتجتازه في شهور. قالت لي إحدى السيدات الحوامل ذات مرة إنها كانت خائفة من أنه عندما يحين وقت ولادة طفلها، سوف تتألم. أخبرتها إنها ليس عليها أن تخاف من هذا الأمر بعد الآن، لأنها بالتأكيد سوف تتألم. لكنها سوف تجتاز الأمر وتنسى الألم بمجرد أن تحمل طفلها الجميل. وحدث بالفعل أنها اجتازت الأمر، بل وكررته ثانية. لا فائدة من الخوف مما هو محتوم. إن قررت أنك تريد أن تصبح طبيبًا، لا يمكنك أن تتجنب سنوات الدراسة الطويلة وسنوات النيابة التي ستُضطَرُّ لاحتمالها. لكنك بمجرد أن تنهي كل ذلك، سوف تكون طبيبًا لبقية حياتك.

كن مستعدًّا أن تجتاز فيما تحتاج أن تجتاز فيه لكي تصبح ما تريد حقًّا أن تصبح عليه أو لكي تحصل على ما تريد حقًّا أن تحصل عليه. إن كنت تحتاج إلى إنقاص وزنك، تستطيع أن تفعل هذا. لكنك ربما ستشعر بالجوع على الأقل لفترة إلى أن تنكمش معدتك رجوعًا لحجمها الطبيعي. غالبًا ما يمنعنا إدماننا للراحة من الحرية والاختراق اللذين نحتاج إليهما. ربما نحتاج أن نتقوى قليلًا ولا نتوقع أن يكون كل شيء في الحياة سهلًا. نحن ممسوحون بقوة الله، وهذا يعني أننا نستطيع أن نفعل كل ما يلزمنا فعله في الحياة وأن نفعله بتوجُّه حسن، وبدون خوف من أي شيء.

> غالبًا ما يمنعنا إدماننا للراحة من الحرية والاختراق اللذين نحتاج إليهما.

«أولًا، دعني أؤكد إيماني الشديد بأن الشيء الوحيد الذي لا بد أن نخافه هو الخوف نفسه - ذلك الرعب الذي بلا اسم، وبلا منطق، وبلا مبرر، الذي يشل الجهود اللازمة لتحويل التقهقر إلى تقدم».

فرانكلين دي روزفلت

من الذي سيحمي عائلتي؟

أحد أكبر مخاوفي هو ألا أكون مستعدًّا بما يكفي لأي كارثة كبرى. أو ألا أكون مستعدًّا بما يكفي إذا اقتحم بيتي دخيلٌ. كنت دائمًا أحب التخطيط. لهذا أقلق بشأن كل ما يمكن أن يحدث.

لا أعتبر نفسي من «البقائيين» لأني لا أحتفظ بجالون من المياه في البدروم بجانب مخزون من الأطعمة المجمدة المجففة الذي يكفي لمدة عام. لكنني أحاول أن أضمن توفير الأساسيات.

على مدار السنوات، اكتشفت أن جذور خوفي ترجع إلى الضغط الواقع عليَّ لأن أحمي عائلتي وأعولها. بما أنني رجل، فأنا أحمل مسؤولية أمانهم. وهذه الفكرة تُربِكني. إنها تعني أن أعولهم ماليًّا من خلال وظيفة مستقرة. تعني أن أعولهم نفسيًّا من خلال تواجدي كزوج وأب. تعني أن أضمن أمنهم وأمانهم داخل بيتنا وخارجه.

علموني في حياتي المسيحية أن أثق دائمًا في الله في كل شيء، وأنه هو الذي يعولنا. وأنا أقول إنني أثق فيه وأنني أؤمن أنه سوف يعولنا دائمًا، وأنا أعني هذا حقًّا. لكن أفكاري وأفعالي أحيانًا تثبت العكس. كيف إذًا أحقق التوازن بين الثقة الحقيقية في الله أنه سيسدد كل احتياجاتي، بما فيها مواقف الكوارث أو حماية عائلتي، لكن أن أستخدم أيضًا الحكمة التي أعطاها الله لي لكي أكون مستعدًّا بطريقة منطقية؟

إذا لم أنتبه يمكن أن أُجن من القلق والخوف ويمكن أن تتشتت أفكاري. يمكن أن أنهمك جدًّا في التفكير في هذه الأشياء لدرجة أن تبدأ معدتي تؤلمني. يستطيع الخوف أن يجعلك تشعر بالمرض جسديًّا.

لكنني أصبحت أدرك أنني لا أستطيع التحكم في كل شيء. لا أستطيع أن أكون مع زوجتي وأولادي طوال اليوم وكل يوم لكي أحفظهم في أمان. ربما حتى لا أستطيع أن أكون موجودًا لأعولهم ماليًّا. لكن الله يستطيع ذلك. إنه إله كبير. لا بد أن أعيد له الفضل بشكل أكبر. إنه يعرف قلبي، وهو يعرف أنني أبذل ما في وسعي. لا يجب أن أخاف من أنني لا أفعل ما يكفي، لأنه يتكّفل بكل شيء.

__ مايك

الفصل الحادي والعشرون

تستطيع أن تهدأ

الحرية من الخوف من عدم كفاية ما تفعله

«لِأَنَّكُمْ بِالنِّعْمَةِ مُخَلَّصُونَ، بِالْإِيمَانِ، وَذَلِكَ لَيْسَ مِنْكُمْ. هُوَ عَطِيَّةُ اللهِ. لَيْسَ مِنْ أَعْمَالٍ كَيْلَا يَفْتَخِرَ أَحَدٌ».

(أفسس ٢: ٨-٩)

أجرَيْنا استطلاعَ رأيٍ في مكتبنا، وسألنا الناسَ ما الذي يريدون أن يسألوا يسوعَ عنهُ إذا تسنَّتْ لهم فرصةُ الجلوس معه لفترةٍ. تبيَّن أن السؤالَ الأوَّل هو «كيف أعرف أن ما أفعله يكفي؟» كنتُ أعرف أنني عانيت من هذا السؤال المؤرِّق، لكن لم تكن لديَّ فكرة أن كثيرين جدًّا عانوا منه أيضًا. كنت أفترض أن إدماني «للفعل» نابعٌ من عدم الأمان الذي نتج عن تعرُّضي للإساءة الجنسيَّة من أبي. أعتقد أنني لسنواتٍ كنت أشعرُ أنني لا بد أن أثبت أن لي قيمةً. لكنَّ الشيء الجيد هو أن الحق الموجود في كلمة الله قد حرَّرني من ذلك. ومع هذا فأنا أعترف بصراحة أنني ما زلت أتعرض لوخزات من الشعور بأنني ربما لم أعمل ما يكفي في يوم ما.

بعد جراحة استبدال مفصل الفخذ، مكثت ابنتي معي لبضعة أيام. كانت هي وديف يحاولان رعايتي، لكنني كنت أريد أن **أفعل شيئًا**. سألتْني ابنتي: «لماذا لا تهدئين فقط؟»

أجبتُ أنني لا أريد أن أتكاسل. نظرتْ إليَّ باستغراب، ثم بدأتْ تضحك بهستيريةٍ. قالتْ: «يمكن لأي شخص أن يكون عرضة لخطر التكاسل، **إلا أنت!**» قالت هذا لأنها تعرف أنني دائمًا أريد أن أتأكد أنني أفعل ما يكفي.

أنا إنسانةٌ مسؤولةٌ للغاية، وربما كان جزءٌ من حرصي على أن أفعل ما يكفي نابعًا من ذلك. لكنَّ القسمَ الأكبر يرجع إلى الخوف من أن الله لن يُسرَّ بي إذا لم أفعل ما يكفي. جاء هذا الخوفُ من أبي، الذي لم يكن يحترم المرَحَ وبدا أنه يُسرُّ بي فقط عندما أعمل. أستطيع أن أتذكر فعليًّا أنني واجهتُ مشكلةً لأنني ضحكت. كان أبي رجلًا تعيسًا جدًّا، وبدا أن سعادة من حوله تزعجه.

ربما تُصارِع أنت أيضًا مع الخوف من عدم فعل ما يكفي، مع أنك لم تحيا طفولةً مليئةً بالإيذاء. في الحقيقة، حدث العكس. كان لك أبٌ وأمٌّ رائعان؛ كنت تعرف أنك محبوب؛ كنت متفوقًا في المدرسة واختبرت خبرات إيجابية أخرى. لهذا ربما تتساءل: «لماذا أنا كذلك؟ لماذا يصعب عليَّ أن أستريح بدون أن أشعر بالذنب؟» أعتقد أن مجتمعنا يعطينا الانطباع أننا كلما عملنا أكثر امتلكنا أكثر، وزادت قيمتنا. ومع أن هذا ليس صحيحًا، فإننا إن كنا نصدق هذا المعتقد لا شعوريًّا، سوف يؤثر علينا سلبيًّا.

> لماذا يصعب عليَّ أن أستريح بدون أن أشعر بالذنب؟

الله يفتدينا

يفتدي اللهُ كلَّ ما سرقه الشيطانُ منا. بالنسبة للمسيحيين، تعني كلمة **يفتدي** أن يسوعَ قد اشترى حريَّتَنا بثمن دمه، الذي سُفك لأجل فدائنا. لقد ردَّ لي أشياء كثيرةً سُرقت مني في طفولتي وطوال علاقاتي الفاشلة. كان أحد هذه الأشياء هو الحرية من خوفي الدائم ألا أفعل ما يكفي.

إن كنت تصارع مع الخوفِ نفسه، يريد الله أن يفعل معك الشيء ذاته. لقد حرَّرَنا المسيحُ من أجل الحرية (غل ٥: ١). أي نوع من الخوف هو قيدٌ، ويريد الله أن يحررنا منه. لكننا لا نستطيع أن نتحرر من شيء لا ندرك أنه مشكلة. ربما عانى بعض الناس -ربما أنت أيضًا- من خوفٍ مُحدَّد معظم حياتهم بدون أن يدركوا أنهم لا ينبغي أن يشعروا بهذا. ليس عليك أن تخاف أن يكون ما تفعله غير كافٍ، لأنك مهما فعلت، فلن يكون عملك كافيًا أبدًا. لهذا عمل يسوع كل ما يلزم، ولم تعد هناك أي ذبيحة أخرى مطلوبة. تذكَّر دائمًا أن ذبيحة يسوع كانت ذبيحةً كاملةً، ولا نحتاج أبدًا أن نضيف إليها أي شيئًا آخر. لا يمكن لأيٍّ قدر من «الفعل» أن يجعل الله يحبُّك أكثر مما يحبُّك الآن.

ساعَدَني هذا الفهمُ على أن أدرك لماذا كنت عادةً أعيش بإحساس ذنبٍ غير صريح عندما كنت أستريح أو أشاهد التليفزيون. أراني الله أنني كنت أشعر بالذنب لأنني أعتقد أنني لا أستحق أن أستمتع بنفسي ما لم يكن كل العمل قد تم. المشكلة في هذا النوع من التفكير الخطأ هو أنني مهما عملت الكثير، يوجد دائمًا المزيدُ الذي يحتاج إلى العمل. لا بد أن نبذل أقصى ما لدينا كلّ يوم، ثم نحصل على الراحة والاستمتاع اللذين نحتاج إليهما لكي ننتعش حتى يمكننا أن نبدأ ثانيةً في اليوم التالي.

بالطبع لا يعني هذا أننا لا ينبغي أن ننضبط لكي نعمل ما يلزم عملُه، أو أنه مسموحٌ لنا أن نكون كسالى وغير منتجين. إن العمل مهم، لكن الراحة مهمةٌ تمامًا مثل العمل.

مقبولون

إننا نصير مقبولين لدى الله من خلال إيماننا بيسوع المسيح. لهذا، ليس علينا أن نؤدي قدرًا مُعيَّنًا من العمل أو نقوم بعددٍ معيَّنٍ من التضحيات حتى يقبلنا الله. ربما يكون العملُ بهدف استحقاق القبول معيار العالم، لكنه ليس معيار الله.

لم نعد بحاجة أن نسأل الله: **هل صليت لوقت كافٍ؟ هل قرأت الكتاب المقدس لوقت كافٍ؟ هل شاهدت التليفزيون أكثر من اللازم؟ هل أعطي ما يكفي؟ هل كنت لطيفًا بما يكفي مع الآخرين؟** يمكن أن تمتلئ أذهانُنا بأسئلة «هل أنا كافٍ» وتكون الإجابة على كلٍّ منها «أَجَل، أنا كافٍ بيسوع، الذي مات عني وقام من الأموات». إذا بكَّتَنَا الله لأننا نحتاج أن نفعل شيئًا ما، إذًا يجب أن نفعله على الفور بالطبع. ونحن نذكر أننا نطيعه لأننا نحبه، لا لكي نستحق أيَّ شيءٍ منه. سوف يعرِّفنا الروح القدس متى نحتاج أن نعمل أكثر، أو ندرس أكثر، أو نعمل المزيد من شيء آخر. لكنه أيضًا يريدنا أن نعرف متى نضع العَمَلَ جانبًا ونستريح ونستمتع بأنفسنا.

يعبِّرُ التساؤلُ عما إذا كان الله مُحبَطًا أو ربما غاضبًا منَّا عن نوعٍ من الخوف. إنه أحد أقسى أنواع الخوف؛ لأنه لا يسمح لنا أبدًا أن نستريح بدون أن نشعر بالذنب. إن كان لك ثلاثة أطفال يأتون كل صباح ليسألوك: «ما الذي يمكننا أن نفعله لك اليوم لكي تقبلنا؟» ربما ستشعر بالإساءة لأنهم لا يصدقون أنك تحبهم بدون أن

يفعلوا شيئًا يستحقون عليه ذلك. إذا فعل أولادُنا شيئًا لنا، نريدهم أن يفعلوا هذا لأنهم يريدون هذا حقًّا، لا لأنهم يعتقدون أنهم يجب أن يفعلوا هذا لكي يشتروا حبنا بأعمالهم الحسنة.

إننا نريد أن تُجابَ صلواتُنا، لكنها لا تُجاب بسبب سعينا للكمال. عندما نصلي باسم يسوع، فإننا نقدم يسوع لله بالتمام، وليس نحن. وإلا، كنا صلينا بأسمائنا نحن.

> «وَمَهْمَا سَأَلْتُمْ بِاسْمِي (باعتباري أمثل كل ما أنا عليه) فَذَلِكَ أَفْعَلُهُ (أنا بنفسي أضمنه) لِيَتَمَجَّدَ الْآبُ بِالِابْنِ. (أَجَل) إِنْ سَأَلْتُمْ شَيْئًا بِاسْمِي (باعتباري أمثل كل ما أنا عليه) فَإِنِّي أَفْعَلُهُ (أنا بنفسي أفعله لكم)».
>
> (يوحنا ١٤: ١٣-١٤ ترجمة AMPC الإنجليزية)

قال يسوع إننا عندما نكون متعَبين وثقيلي الأحمال أو مثقلين بالأعباء، ينبغي أن نأتي إليه وهو سيريحنا (مت ١١: ٢٨). أرجو أن تلاحظ أنه لم يَقُل: «تعالوا إليَّ وسوف أعطيكم قائمةً بالأشياء التي ينبغي إتمامها». عندما نتعب، يريدنا يسوع أن ندخل إلى راحته، أي نوعية الراحة التي تنعشنا فكريًّا وعاطفيًّا ونفسيًّا وروحيًّا. إنها راحة كاملة. نحن نحتاج إليها، ويريدنا الله أن نحصل عليها.

في متى ١١: ٢٩، أخبَرَنا يسوع أن نحمل نيرَه علينا ونتعلّم كيف يقوم بعمل الأشياء. لم يكن يسوع يستريح فقط **من** العمل، بل كان يستريح **أثناء** عمله. ونستطيع أن نتعلّم منه هذا. إذا درسنا كلمة **الراحة** في اللغة اليونانية الأصلية التي كُتب بها العهد الجديد، سوف نعرف أنها كانت في البداية تُترجم باعتبارها راحةً «من» شيءٍ ما. في الواقع، هي ليست فقط راحةً من العمل، بل دعوة لتعلُّم كيف نعملُ ما يجبُ أن نعمله بإيمانٍ وراحةٍ بدلًا من الخوف والتعب.

عندما صعد يسوعُ إلى السماء، أرسل الروحَ القدسَ إلى الأرض لكي يعينَنا. وهو يريد أن ندعوه لكي يعيننا في كلِّ ما نفعل. إن كنا نفعل مشيئةَ الله، سوف يعطينا الروحُ القدسُ النعمةَ لنفعلها، ويسمح لنا ذلك بأن نتمِّمَها بيُسرٍ مقدَّس. لكن عندما نحاول أن نفعل الأشياء بعصبيَّةٍ بأنفسنا، ونحن نشعر بالخوف من أننا لا نفعل ما يكفي، عندئذٍ سنُجهد ونشعر بثقل الأعباء. لكن حتى إن كان هذا النقطة التي تقف فيها الآن في حياتك، فإن الدعوة مُقدَّمة لك أن «تأتي إلى يسوع» وتتعلَّم كيف تدخل إلى راحته الفريدة.

إن كلَّ متطلَّبات الله مستوفاةٌ في يسوع المسيح. لقد جاء إلى الأرضِ وأخذ جسدًا بشريًّا لكي يفعل لنا ما لا نستطيع أن نفعله لأنفسنا. وما يطلبه في المقابل هو أن نصدِّقه، ونضع إيماننا وثقتنا فيه، ونطيعه ببساطةٍ كبرهانٍ على ثقتنا. إذا فهمنا وصدقنا أن ما فعله يسوع من أجلنا فعله من منطلق محبته، لا بسبب أعمالنا، نستطيع إذًا أن نؤدي الأعمال بفرحٍ ويُسرٍ مقدَّس. ونستطيع أن نفعلها لأننا نحبّ يسوع.

إن كل متطلَّبات الله مستوفاة في يسوع المسيح.

العمل من قلبٍ نقيٍّ

العملُ الوحيدُ المقبولُ أمام الله هو العمل الصادر من قلب نقيٍّ. ماذا يعني ذلك عمليًّا؟

١. لا بدَّ أن يكون العملُ المقدَّم إلى الله معمولًا بنقاوة لأننا نحبُّه.

٢. لا بدَّ أن يكون العملُ المقدَّم إلى الله معمولًا بطاعةٍ له ولكلمته.

٣. لا بدَّ أن يكون العملُ المقدَّم إلى الله معمولًا بالإيمان ومتكلًا في نجاحه بالتمام عليه.

٤. لا بدَّ ألا يكون العملُ المقدَّم إلى الله معمولًا بهدفِ أن يراه الناسُ ويثنوا عليه. إن رغبة الله هي نقاء الدوافع، ويجب أن تكون هذه رغبتَنا نحن أيضًا.

يعلِّمُنا الكتابُ المقدسُ أننا عندما نقف أمام الله للحُكم على أعمالنا، سوف تجتاز أعمالنا في النار، والأعمال النقية هي فقط التي ستكافأ. أما الباقي فسيحترق، ولن ننال المكافأة التي كان يمكن أن نحصل عليها لو كانت الأعمال نقيَّة. سوف نخلُص لكننا سنخسر أيَّ مكافأةٍ كان يمكن أن نتمتَّع بها (١كو ٣: ١٢-١٥).

أنا أحبُّ الربَّ، وأريد مكافآتي عندما أصل إلى السماء. لهذا أبذلُ الجهدَ في فحصِ قلبي والتأكُّد دائمًا من أنَّ دوافعي للعمل الذي أعمله من أجل الربِّ نقيَّةٌ. أحيانًا نخدعُ أنفسنا ولا نعرف حقًّا قلوبنا. لهذا أعتمدُ على الله أن يكشف لي أيَّ دوافع غير نقية قد تكون بداخلي.

صلَّى داودُ كاتبُ المزمور إلى الله لكي يمتحن قلبَه ويرى إن كان به أي طريق شرير (مز ١٣٩: ٢٣-٢٤). سيكونُ من الحكمة أن نتبعَ هذا المثالَ، لأنَّ اللهَ يعرف عن قلوبنا أكثر مما نعرفها نحن. لن **تُدانَ** أبدًا (رو ٨: ١)، لكننا نحتاجُ أن نقبل **تبكيت** الروح القدس بخصوص السلوك الذي لا يرضيه. إن التبكيتَ ليس أمرًا سلبيًّا؛ بل إيجابيًّا. أرى أنه طريقة الله لإظهار محبته من نحوي ولإبعادي عن المشكلات.

عندما نصلِّي، أو نعطي، أو ندرس كلمة الله، أو نفعل أيَّ نوعٍ من الأعمال الحسنة، ينبغي ألا نفعلها على رجاء كسب استحسان الله. إننا نتمتَّع بالفعل باستحسانه؛ لأننا نؤمن به. بما أنه أرسل ابنه لكي يموت عنا إذ كنا بعد أمواتًا في خطيتنا (كو ٢: ١٣-١٤؛ رو ٥: ٨)، أعتقد أن هذا دليلٌ على أنه يحبنا محبةً غير مشروطة ومحبته ليست مبنيةً إطلاقًا على أي عمل صالح نعمله.

لا تقسُ على نفسك

إن العالم والشيطان قاسيان علينا بما يكفي. لا يلزم أن نساعدهما بأن نكون قساة للغاية على أنفسنا. الله رحيم! عندما نقبل رحمته، فإنها تمكِّننا من أن نكون رحماء تجاه أنفسنا. اكتشفت في بدايات مسيري مع الله أنني كنت أصارع لكي أكون رحيمة نحو الآخرين لأنني لم أكن أقبل رحمة الله لنفسي. أقول دائمًا: «لا نستطيع أن نعطي ما ليس لدينا». اقبل رحمة الله لخطاياك وأخطائك وإخفاقاتك، وسوف تجد السلوك بالرحمة من نحو ضعفات الآخرين سهلًا.

جميعنا لنا ضعفات، ويسوع يفهمها لأنه جُرب مثلنا تمامًا. الفرق هو أنه لم يخطئ (عب ٤: ١٥). يختلف الضعف تمامًا عن الشر. لا يمكن أن يتصف مؤمنٌ مولودٌ من الله بأنه شريرٌ؛ لأنَّ طبيعة الله فيه. لقد سكن قلب الله وروحه داخل روح ذلك المؤمن، ولا يستطيع أن يستمر في الخطية بشكل معتاد ومدرك (١يو ٣: ٩). نظهر جميعنا الضعف أحيانًا. جميعنا نخطئ ولا نصيب الهدف الذي وضعه الله أحيانًا. لكن هذا يختلف تمامًا عن الشر والحياة في الخطية المعتادة المتعمدة.

من لديهم أطفال من ذوي الإعاقة لا يتوقَّعون منهم أو يطالبونهم بما يتوقعونه من الأطفال الذين لا يعانون من هذه المحدوديات أو يطالبونهم به. بالمثل، إن الله يعرفنا، وجميعنا بشر لدينا ضعفات بطبيعتنا. ومع أننا نمر بعملية تغيير من مجد إلى مجد إلى صورة يسوع المسيح (٢كو ٣: ١٨)، فإنه يعرف أننا لم نصل

بعد للهدف. إن يسوع رئيس كهنة رحيم يفهم ضعفاتنا ونقائصنا، ويريدنا أن نتحلى بالرحمة والتحنن نحو الناس الذين نتعامل معهم في حياتنا.

أطلق على الخوف اسم «أداة تعذيب إبليس». عندما نُبتلع في الخوف، يُسرق الفرح من كل ما نفعله. إن الخوف يعذِّب لأنه يهدِّد بالعقاب. لكن الرسول يوحنا كتب بوحي من الروح القدس قائلًا: «لَا خَوْفَ فِي الْمَحَبَّةِ، بَلِ الْمَحَبَّةُ الْكَامِلَةُ تَطْرَحُ الْخَوْفَ إِلَى خَارِجٍ» (١يو ٤: ١٨). الله هو الوحيد الذي يستطيع أن يحبنا محبةً كاملةً وغير مشروطة، وفي محبته يطرد الخوف من قلوبنا. عندما نعرف أنه يقبلنا بالتمام، يختفي من حياتنا الخوف من أننا لسنا كفاة.

أرى أننا عندما نرفض أن نصدق أن الله مسرور بنا بسبب إيماننا في يسوع وبسبب هذا فقط، فإننا نفتح بابًا لكل أنواع المتاعب. في حادثتين أثناء خدمة يسوع على الأرض التي استمرت ثلاث سنوات، جاء صوت من السماء يقول: «هَذَا هُوَ ابْنِي الْحَبِيبُ الَّذِي بِهِ سُرِرْتُ» (مت ٣: ١٧؛ ١٧: ٥). قبل يسوع كلمات أبيه. لم يرفضها. لو فعل هذا، لنتجتْ عنه مشكلاتٌ كثيرةٌ. نحتاج أن نؤمن أن الله يحبنا ويقبلنا. بالطبع هو لا يُسرُّ بكلِّ سلوكنا؛ لأننا ما زلنا ننمو روحيًّا، لكنه يُسَرُّ بنا كأفرادٍ يحبونه ويريدون أن يفعلوا ما هو صواب.

أشجِّعك جدًّا أن تؤمن وتقول بهدوء في قلبك: «الله مسرورٌ بي». تستطيع حتى أن تفعل شيئًا أكبر وتقول هذا بصوت مرتفع عندما تكون بمفردك. سوف يساعدك هذا على أن تتحلى بالثقة وسيحررك من الخوف من أنك لا تفعل ما يكفي.

«لتكن لك الشجاعة الكافية لأن تثق في الحب مرةً أخرى، ودائمًا مرة أخرى».

مايا أنجيلو

الخوف من العلاقات الحميمة بسبب ألم الماضي

سواء في صداقة جديدة أو في مسائل الالتزام في العلاقات، يظهر الخوف دائمًا ويمنعني من التواصل الحقيقي. ومع أن العلاقات تبدأ بالإثارة والفرح، دائمًا ما يعبث عقلي بي، ويترك لي القلق والشك وعدم الثقة.

أثناء سنوات مراهقتي، اجتاز والداي في فترة قاسية عندما اكتشفت أمي أن أبي يخونها. أدى هذا الانهيار داخل أسرتنا الصغيرة إلى تغييرات في العلاقات مع الأقرباء الآخرين وأصدقاء الأسرة المقربين. ومع تكشُّف الحقيقة لم تعد ديناميكيات العائلة كما كانت، وبدأت الكثير من الحقائق القبيحة تظهر على السطح.

كنا نتكلم كعائلةٍ بصراحةٍ عن شعورنا. كان هذا بالأكثر لأنَّ أمي كانت تصرُّ على هذه الأحاديث. أما أبي، فقد اتخذ دورًا متأملًا هادئًا خلفيًّا - وهي سمات وجدت منها الكثير في نفسي اليوم.

كنت أجد نفسي بانتظامٍ أتحدَّثُ مع أمي عن تلك الأمور، لكن ليس مع أبي أبدًا، وكأن الصمت أو موضوع حديث آخر كان هو الطريق الأفضل. أدى هذا إلى عدد من الأسئلة غير المُجابة، وظلَّ بعضُها غيرَ مجاب إلى اليومِ.

وعندما كبرت، أصبح واضحًا جدًّا لي أنني لا أريد أن ينتهي بي الأمر مثل أبي، وهذا هو أصل خوفي من جهة العلاقات. أريد أن ألتزم بالعلاقات المتنوعة في حياتي، لكن كان هذا الخوفُ هو العائقَ الأكبرَ لبلوغ هذا.

كنت أود جدًّا لو حصلت على الإجابات من أبي حتى يمكنني أن أجتنب أخطاءه؛ لكنني أرى الألم والندوب التي خلَّفها. لكن فكرة مناقشة هذه المشاعر مع أبي ترعبني.

أعرف أن هذا شيء لا بد أن أسلمه ليسوع. لا بد أن أختار الحرية لا الخوف وأطلب منه الحكمة والشجاعة؛ أن تكون لي الجرأة لأتخطى هذا الخوف الذي يعوقني عن العلاقات طويلة المدى.

__ آشلي

الفصل الثاني والعشرون

تستطيعُ أن تبني علاقاتٍ صحيَّةً

الحريَّة من الخوف من الثقة بالله وبالآخرين

«ذُو الرَّأْيِ الْمُمَكَّنِ تَحْفَظُهُ سَالِمًا سَالِمًا، لأَنَّهُ عَلَيْكَ مُتَوَكِّلٌ».

(إشعياء ٢٦: ٣)

لا يستطيع الخائفون أن يثقوا في أحد. إنهم يعيشون في عذاب لأنهم يحاولون باستمرار أن يعتنوا بأنفسهم، محاولين أن يكونوا في أمان ويحاولون ألا يسمحوا للآخرين باستغلالهم. ومن تعرضوا للأذى أو الإساءة أو الخيانة أو الترك، عُرضة بشكل خاص لهذا الخوف، إذ تجعلهم ذكريات الألم من الماضي يعيشون في وضع حماية النفس، الأمر الذي لا يسمح لهم أبدًا أن يثقوا أو يستريحوا أو يستمتعوا بحياتهم.

لا يضمن أي منا أننا لن نُجرح أو نُحبط أبدًا. لكننا لنا الوعد أننا إذا وضعنا ثقتنا في الله، هو سيحكم بالعدل وسيبرئنا دائمًا.

نحتاج أن نقيم تلك العلاقة الحميمة الواثقة مع الله قبل أن يمكننا أن نفعل هذا مع الناس. توصينا نصوص كتابية كثيرة أن نثق في الله، ورغم أن هذا يبدو سهلًا، فإننا كثيرًا ما نجد فيه صعوبة. تتطلب الثقة أن تكون لدينا بعض الأسئلة غير المجابة في حياتنا وتطالبنا أن نشعر بالراحة في عدم معرفة كيف سيفعل الله ما نحتاج منه أن يفعله أو متى. لا بد أن نلقي بهَمِّنا عليه ونصدِّق أنه سوف يعتني بنا (١بط ٥: ٧).

لقد خُلِقْنا من أجل الاتصال، لا الوحدة. لكننا إن كنا باستمرار نخاف من أن نتعرض للاستغلال، فسوف ننسحب من العلاقات الحميمة ونفضل راحة البُعد بيننا وبين الآخرين. ربما تكون لنا بعض العلاقات، لكننا نحرص على أن تظل على مسافةٍ تُشعِرنا بالأمان. ربما نسمح للناس بالدخول، لكن ليس بالقدر الكافي ليكونوا قريبين أو ملاصقين.

لقد خُلِقنا من أجل الاتصال، لا الوحدة.

العلاقة الحميمة مع الله

لم يُمت يسوع ليكون لنا النوع المفضل من الأديان، لكن لكي تكون لنا علاقة شخصية حميمة قريبة مع الله من خلاله. عندما جاء يسوع إلى الأرض ولبس جسدًا بشريًّا، أقام علاقات قريبة مع مختلف الناس، لكنه استطاع هذا فقط بسبب علاقته القريبة مع أبيه السماوي.

لقد اقترب الله منا بالفعل في المسيح، ولنا الدعوة أن نقترب منه:

«اِقْتَرِبُوا إِلَى اللهِ فَيَقْتَرِبَ إِلَيْكُمْ».

(يعقوب ٤: ٨)

نستطيع أن نفتح حياتنا كلها له بدون الخوف من الرفض. إنه يعرف بالفعل كل ما يمكن معرفته عنا. إنه يعرف ما سنفعله ونقوله قبل أن نفعله ونقوله. من الطرق التي يمكننا بها أن ننمّي القربَ مع الله أن نتحدث معه عن كل شيء، ولا نُخفي أيَّ شيء. لا نستطيع أن نخفي الأسرار عن الله على أي حال، فلماذا إذًا نحاول أن نفعل ذلك؟

يمكنك أن تتحدث مع الله وتسمعه وهو يتحدث إليك. إنه يتكلم بطرق متنوعة، لكن تستطيع أن تتعلّم كيفية التعرف على صوته. قال يسوع إن خاصته تعرف صوته (يو ١٠: ٣-٤).

قال الرسول بولس إن غايته المحدَّدة هي أن يعرف الله وأن يعرف قوة قيامته (في ٣: ١٠). لم يكن يريد فقط أن يعرف عن الله؛ بل أراد أن يعرف الله. كثيرون يعرفون عن الله. لقد سمعوا عنه وربما يؤمنون أيضًا أنه موجود، لكنهم لم يقبلوه في قلوبهم ويثقوا به في كل ما يخصهم.

إن العلاقة الحميمة الواثقة مع الله هي ما يحررنا من كثير من المخاوف وأنماط السلوك المعذبة. في سياق ذلك النوع من العلاقات، نستطيع أن نكف عن محاولة الاعتناء بكل شيء بأنفسنا ونبدأ في اختبار الحياة بالطريقة التي قصد الله لنا أن نحياها.

لا أحد يعرف كيف يعتني بنا مثل الله، وهو يريد أن ندعوه ليفعل هذا. كان يسوع دائمًا يثق في أبيه أنه سيعتني به. حتى عندما تعرض لإساءة المعاملة والاتهام الزور، وضع ثقته في الله الآب:

«الَّذِي إِذْ شُتِمَ لَمْ يَكُنْ يَشْتِمُ عِوَضًا، وَإِذْ تَأَلَّمَ لَمْ يَكُنْ يُهَدِّدُ بَلْ كَانَ يُسَلِّمُ لِمَنْ يَقْضِي بِعَدْلٍ».

(١بطرس ٢: ٢٣)

تخيَّل مقدار الفرح والحرية وعدم الشعور بالحاجة لأن تعتني بنفسك وتحميها طوال الوقت خوفًا من التعرُّض للأذى أو الاستغلال. كم ستكون الحياة أسهل إذا لم تفكر أبدًا في كيف ستنتقم من شخص جرحك؟ فكِّر في مدى الحرية التي ستشعر بها إذا لم تشعر أبدًا أنك مضطر أن تحرص على ألا يؤذيك ذلك الشخص ثانية لأنك تثق أن الله سوف يقيم العدل في وقته.

أتذكر مجموعة من السيدات اللواتي جرحنني بشدة في إحدى المرات. مرت عشر سنوات ولم يعتذرن، لكن في النهاية فعلن ذلك. أتذكر جيدًا ما قالته لي المتحدثة باسم المجموعة: «لقد أرانا الله أننا كنا مخطئات فيما قلناه عنكِ وفعلناه لكِ، ونحن آسفات». أرجع لي اللهُ حقي، ربما ليس بالسرعة التي كنت أفضِّلها، لكنه أثناء الانتظار علَّمني كثيرًا من الدروس القيِّمة عن الغفران والصلاة من أجل أعدائنا ومحبة من لا تسهل محبتهم.

عادةً ما نكون متعجِّلين، لكن الله ليس كذلك.

لقد رأيتُ تبرئةَ الله كثيرًا في حياتي، وأؤمن أنه سيستمرُّ يفعل هذا. ربما رأيتَ أنتَ أيضًا الشيء نفسه. لكن إن كان هذا لم يحدث، تستطيع أن تبدأ اليوم في وضع ثقتك في الله بدلًا من محاولة فعل كل شيء بنفسك.

هل يمكننا أن نثق حقًّا بالله؟

يمكننا بالتأكيد أن نثق في الله! ربما لا يعطينا دائمًا ما نريده، لكنه إذا لم يعطنا فهذا لأن لديه شيئًا أفضل لنا. عادةً ما نكون متعجِّلين، لكن الله ليس كذلك، وتوقيته سيكون مثاليًّا. إنه يفضل أن يقوم بعمل جيد فينا وفي حياتنا على أن يقوم بعملٍ سريعٍ.

ربما نتساءلُ إن كان الله سيعتني بنا أم لا، والطريقة الوحيدة لاكتشاف هذا هو أن نجرب. أعرف من خبرتي ومن كلمة الله أنه يمكن الوثوق فيه، لكن استغرق مني الأمرُ بعضَ الوقت لكي أرضَى أن أكفَّ عن مجهوداتي الخاصة وأرى ما سيفعله الله. أستطيع أن أقول بدون شكٍّ إنه لم يخذلني أبدًا، وغالبًا ما كان يفاجئني بفعل شيءٍ أفضل بكثير مما كنتُ أتخيَّلُ.

على مدار اليومين الماضيين كنت أتعامل مع القلق من موقفٍ ما، مع أنني أعرف أنه لا يفيد. سمعت الله مرتين يهمس في قلبي أنه سوف يعتني بالأمر، لكنني ظللت أصارع لكي أكفَّ عن القلق. هذا الصباح، تم التعامل مع الموقف، ويمكن أن أضيف إن هذا تم بسهولة. لم تكن المشكلة كبيرة كما كنت أتخيلها، ومرة أخرى رأيت أمانة الله.

إن الله أمين، ولا يمكن أن يكذب. لهذا، نستطيع أن نثق في الوعود الموجودة في كلمته، البالغ عددها أكثر من خمسة آلاف. إنه إله العدل، الأمر الذي يعني أنه سوف يصحح دائمًا أي شيء خطأ في حياتنا. سوف يعوضنا عن أي معاملة ظالمة تعرضنا لها في الماضي إذا وثقنا أنه سيفعل هذا.

> «لأَنِّي أَنَا الرَّبُّ أُحِبُّ الْعَدْلَ وَأَمْقُتُ الاخْتِلاسَ وَالظُّلْمَ، وَأُكَافِئُهُمْ بِأَمَانَةٍ، وَأَقْطَعُ مَعَهُمْ عَهْدًا أَبَدِيًّا».
>
> (إشعياء ٦١: ٨ ترجمة كتاب الحياة)

تعلِّمنا كلمةُ الله أننا إذا اتَّضعنا تحت يدِ الله القويَّةِ سوف يرفعُنا في الوقت المناسب (١بط ٥: ٦). يعني الاتضاع أن ننخفض ونظل بأسفل. لكن جسدنا لا يريد أن يبقى تحت أي شيء؛ إنه يفضل أن يكون فوق كل شيء ومسؤولًا عن كل شيء.

أخبر يسوع تلاميذه أن الأعظم بينهم «لِيَكُنْ كَالأَصْغَرِ، وَالْمُتَقَدِّمُ كَالْخَادِمِ» (لو ٢٢: ٢٦). أي أن العظماء حقًّا سوف يبقون تحت يد الله القوية ويقاومون السلوك في مشيئتهم الخاصة. لن يدفعوا أنفسهم للأمام بل سوف ينتظرون أن يرقيهم الله. لن يحاولوا الحرص على ألا يستغلهم أحد، لأنهم يثقون أن الله سوف يحميهم ويعتني بهم.

عندما يكون توجهنا هو «أخاف أنني إذا وثقت سوف أتأذى» سوف نعيش في بؤس. سنصبح منهَكين من المحاولة الدائمة أن نبقى في المرتبة الأولى - في القيادة، وعلى القمة، وفي المقدمة، وأولًا، وفي وضع المسؤولية، ونصدر الأوامر، ونتنافس مع أي شخص يمكن أن يتقدم أمامنا، ونقارن أنفسنا ونصيبنا في الحياة مع أي شخص آخر. عندما نفعل هذه الأمور، فإننا نحاول أن نفعل بقوتنا ما لا يستطيع سوى الله أن يفعله، وما لم نتضع وندرك ذلك، سوف نستمر في الصراع.

كيف يجري هذا في مواقف الحياة العملية اليومية؟ لنفترض أنني ألعب الجولف مع ديف، وهو لا يلعب جيدًا. ثم شعر بالتبرُّم مني لأنه محبطٌ من مباراة الجولف التي يلعبها. ماذا ينبغي أن يكون رد فعلي؟ أستطيع (وغالبًا ما أفعل ذلك) أن أنتقدَه. سأقول لنفسي: **لا يمكن أن تعاملني هكذا وتفلت بفعلتك.** تقول طبيعتي القديمة: **إذا لم أقل شيئًا أو أفعل شيئًا، ربما تستمر هذه المعاملة. وأنا حريصة على ألا يحدث هذا.** أو أستطيع أن أصلي من أجل ديف وأثق أن الله سوف يتعامل مع الموقف. أي من هذين الخيارين يبدو الأكثر مسالمةً؟

توجد أوقاتٌ تكون فيها مواجهةُ الشخص الذي يعاملك بفظاظة أو بقسوة هي التصرف الصحيح. لكن توجد أوقات أيضًا ينبغي فيها أن نظهر الرحمة لمن يسيئون إلينا، متذكرين كل الأوقات التي لم نتصرف فيها حسنًا نحن أيضًا. إذا سمحنا لأنفسنا أن نتبع إرشاد روح الله في هذه المواقف، سوف نفعل دائمًا الصواب.

غالبًا عندما كان يسوع يُتَّهم بشيء شرير، لم يكن حتى يرد على من يتهمونه. كان يعرف أن الله سوف يتعامل معهم بطريقته وفي وقته. كان مطمئنًّا في محبة أبيه ولم يكن بحاجة للدفاع عن نفسه لأنه كان يعرف أن الله سوف يدافع عنه.

اتبع يسوع

يجب على تلاميذ المسيح أن يضبطوا أنفسهم لكي يتبعوا خطواته ويتعاملوا مع المواقف مثله. نستطيع أن نرى الرسول بولس وهو يفعل هذا، وهو ما ينبغي علينا نحن أيضًا. أساء بعضُ الناس الذين ذهب لمساعدتهم معاملتَه. فكتب وقال:

«إِسْكَنْدَرُ النَّحَّاسُ أَظْهَرَ لِي شُرُورًا كَثِيرَةً. لِيُجَازِهِ الرَّبُّ حَسَبَ أَعْمَالِهِ. فَاحْتَفِظْ مِنْهُ أَنْتَ أَيْضًا، لأَنَّهُ قَاوَمَ أَقْوَالَنَا جِدًّا. فِي احْتِجَاجِي الأَوَّلِ لَمْ يَحْضُرْ أَحَدٌ مَعِي، بَلِ الْجَمِيعُ تَرَكُونِي. لاَ يُحْسَبْ عَلَيْهِمْ. وَلَكِنَّ الرَّبَّ وَقَفَ مَعِي وَقَوَّانِي، لِكَيْ تُتَمَّ بِي الْكِرَازَةُ، وَيَسْمَعَ جَمِيعُ الأُمَمِ. فَأُنْقِذْتُ مِنْ فَمِ الأَسَدِ».

(٢تيموثاوس ٤: ١٤-١٧)

ضحَّى بولس وعاني كثيرًا لكي يساعد الناس، لهذا يمكن أن نتخيل كيف جُرح عندما لم يقفوا بجواره في وقت احتياجه. أرجو أن تلاحظ أن رد فعل بولس على الموقف كان هو أن غفر لهم، وكانت النتيجة أن الرب جاء ووقف معه. أفضِّلُ أن يقف اللهُ معي أكثر من الناس، ألا تفضِّل أنت أيضًا ذلك؟

عندما نفعل الأشياءَ بطريقة الله بدلًا من طريقتنا، ينتهي الحال دائمًا بأن نستمتع بأفضل ما لدى الله لحياتنا، وهذا يشمل الحرية من الخوف من أن يستغلنا شخصٌ ما. إن من يخافون من الاستغلال لا يستطيعون أن ينتظروا لكي يبرئهم الله عندما تساء معاملتهم. إنهم يتأثرون عاطفيًّا ويبدأون في التصرف من منطلق الجراح والمخاوف القديمة بدلًا من أن يتضعوا وينتظروه.

> إن من يخافون من الاستغلال لا يستطيعون أن ينتظروا لكي يبرئهم الله عندما تساء معاملتهم.

الثقة في بالناس

نستطيع أن نثق في الله بأمان في أي موقف، لكننا نحتاج أن نحرص أكثر عندما يتعلق الأمر بالثقة بالناس. نستطيع أن نثق في الناس وينبغي ألا نسمح للشك أن يملأ عقولنا، لكن بما أن كل الناس لهم ضعفات، لا يمكننا أن نثق فيهم

بالتمام. لا بد أن نعي أن الناس غير كاملين والأرجح أنهم سيجرحوننا أحيانًا. إن كانت لنا توقعات غير واقعية من الآخرين، فإننا بهذا معرضون للخذلان وخيبة الأمل.

يمكننا الحفاظ على العلاقات الحميمة والقريبة، لكننا ينبغي أيضًا أن نستخدم الحكمة في تعاملنا مع الآخرين. توجد أشياء ربما ينبغي ألا نأتمن أحدًا عليها سوى الله. أنا شخصيًّا، لا أخوِّن أحدًا إلا إذا أعطاني سببًا جيدًا لهذا. لكنني أيضًا لا أثق في أي إنسان كما أثق في الله. لم يخوِّن يسوع تلاميذه، لكنه «لَمْ يَأْتَمِنْهُمْ عَلَى نَفْسِهِ» لأنه كان يفهم الطبيعة الإنسانية وكان يعرف ما يمكن أن يكون عليه الناس (يو ٢: ٢٤). لا بد أن تكون ثقتنا التامة محفوظة لله وحده، لكننا نستطيع بالتأكيد أن نحظى بعلاقات حميمة وقريبة مع الناس. في الحقيقة، نحتاج إلى هذا النوع من الاتصال مع العائلة والأصدقاء لكي نستمتع بالحياة بالتمام.

أشجِّعك ألا تعزل نفسك بسبب الخوف من التعرض للأذى أو الاستغلال. كوِّن علاقة حميمة مع الله وعلاقات قريبة مع الآخرين، «افعل هذا رغم خوفك» إذا لزم الأمر. إن فشلتْ إحدى العلاقات، لا تفترض أن العلاقات الأخرى ستكون مثلها. لقد خصص اللهُ من أجلك أناسًا ليكونوا أصدقاء صالحين، لهذا صلِّ واطلب إرشاده. لا تدع الخوف يجعلك تخاف من أن تثق!

«لا تخف من التخلِّي عما هو جيد لكي تسعى وراء ما هو عظيم».

جون دي روكفيلر

المقلاع

عندما كنت صغيرةً -في الثامنة أو التاسعة- كان لديَّ خوفٌ قويٌّ من المرتَفَعات. كنت قد وصلت للسن التي سيسمح فيها طولي أن أركب لعبة الأفعوانيَّة، وأتذكَّر جيدًا أن أبي أخذني أنا وإخوتي في إحدى السنوات إلى فلوريدا لنقضي الإجازة. وَضَعَنا في السيارة وقادها للمدينة، حيث تعرَّفْنا على فخٍّ ميتٍ معدنيٍّ ضخم يُعرَف باسم المقلاع.

كان ذلك الجهاز العملاق مرتفعًا فوقي، وهو عبارة عن عمودين كبيرين متصلين عن طريق أسلاك مطاطية بهيكل كروي صغير ذي إطار معدني يسع فردين. أتذكر أنني شعرت بمدى صغري وأنا أنظر لأعلى إليه؛ وزاد شعوري بالصغر أيضًا عندما هبطتْ عليَّ صرخاتُ الرعب المختلطة بالفرح أثناء دفع الركاب لأعلى.

أردت أن أرحل، لكنَّ الابتسامة التي على وجه أبي قالت إنه كانت له فكرة مختلفة. خمِّن دَوْر من التالي؟ أَجَل.

قدمتُ كلَّ الأعذار التي أمكنني تقديمُها، أي شيء حتى أجتنب مواجهة خوفي. ما الأسوأ من السقوط من السماء؟ سوف أخبرك: أن **تُطلق** مثل الرصاصة إلى السماء أولًا. أخيرًا قال أبي: «الاختيار لكِ، لكن أرجو ألا تندمي لاحقًا أن شيئًا مرحًا قد فاتكِ».

بعد بضع دقائق، كنتُ مربوطة في كابينة الرحلة الصغيرة. تمسكت بالمقابض بشدة إلى أن تحولت قبضتي إلى اللون الأبيض. كانت الثواني الثلاثون التالية غائمة: صوت طقطقة حادة من ماكينة الإطلاق؛ قوة ثقيلة تدفعنا لأسفل ثم انطلقنا في طريقنا لأعلى وأعلى؛ كان أبي يضحك بهستيريا بينما كنت أتشبث بحياتي. ثم انتهى الأمر.

شعرت بارتياح عندما لمست الأرض، بل بفرح. كنت فخورةً. لم يختفِ خوفي بالتمام، لكنني استطعتُ أن أتغلب عليه. وضعت ثقتي في أبي عندما خفت، وهو لم يخذلني. نتيجة لهذا، كوفئت بذكرى فرحة ونمو شخصي. ركبنا المقلاع ثلاث مرات أخرى في ذلك اليوم.

الآن، كلما حلَّت بي أوقاتٌ صعبةٌ أتذكر تلك القصة. عندما أشعر بالشك أو الخوف، أبذل ما في وسعي لكي أختار الإيمان - لا في أبي الأرضي، بل في أبي السماوي. وربما لا أعرف دائمًا النتيجة عندما يشوِّش الخوفُ وعدمُ اليقين على الماضي، لكنني أعرف أنني أستطيع أن أتذكر اللحظة التي لمستُ فيها قدمي الأرض وأرى أمانته طوال الطريق.

__ شيلوه

الفصل الثالث والعشرون

تستطيعُ أن تطمئنّ في وعدِ الأبديَّة
الحريَّةُ من الخوفِ من الموتِ

«وَيُعْتِقَ أُولَئِكَ الَّذِينَ -خَوْفًا مِنَ الْمَوْتِ- كَانُوا جَمِيعًا كُلَّ حَيَاتِهِمْ تَحْتَ الْعُبُودِيَّةِ».

(عبرانيين ٢: ١٥)

يأتي تعريف **الموت** في **قاموس فاين التفسيري** على أنه «انفصال النفس (الجزء الروحي من الإنسان) عن الجسد (الجزء المادي)، فيكف الجسد عن العمل ويتحول إلى تراب». إذا كشفنا عن كلمة **الموت** في معظم القواميس، سوف نجد أن المعنى يتعلَّق بالتوقُّف عن الوجود. لكن كما نرى في هذا القاموس، فإن المعنى الكتابي لا يقول إننا لا نعود موجودين، بل أن تتوقف أجسادنا عن العمل. يكفُّ الجسد عن الوجود، لكن تبقى النفس. إن نفسنا هي حياتنا الداخلية وهي تتكون من مشاعرنا ورغباتنا وأفكارنا وتصوراتنا وإرادتنا. يمكن أن نقول إنها ذاتنا الحقيقية! لهذا **نحن** لا نكف عن الوجود عندما نموت؛ بل أجسادنا فقط.

يتمتع المؤمنون بوعد الله أننا سوف ننال أجسادًا جديدة مجدة بعد أن تنتهي حياتنا الأرضية. سوف نذهب إلى السماء لنكون معه طوال الأبدية! يبدو أن الوجود في السماء سيكون رائعًا:

«وَسَيَمْسَحُ اللهُ كُلَّ دَمْعَةٍ مِنْ عُيُونِهِمْ، وَالْمَوْتُ لَا يَكُونُ فِي مَا بَعْدُ. وَلَا يَكُونُ حُزْنٌ وَلَا صُرَاخٌ وَلَا وَجَعٌ فِي مَا بَعْدُ، لِأَنَّ الْأُمُورَ الْأُولَى قَدْ مَضَتْ».

(رؤيا ٢١: ٤)

لا يستطيع أحدٌ أن يعيش في النطاق الأرضي بدون جسد من لحم ودم. لهذا أرسل اللهُ ابنه لكي يساعدنا ويخلصنا من خوف الموت عن طريق الموت بدلًا عنا ودفع ثمن خطيتنا. لكي يفعل هذا، كان لا بد أن يكون له جسد مادي. لقد اختبر كل ما نفعله كبشر لأنه أخذ جسدًا بشريًّا. لكنه كان الله بالكامل داخل ذلك الجسد. لا يعني موت يسوع عنا أن أجسادنا لن تموت، لكنه يعني أننا لا يلزم أن نخاف من الموت لأننا نعرف ما سيحدث لنا في اللحظة التي نعبُرُ فيها من هذه الحياة: سوف نرى الله وجهًا لوجه. بالنسبة لمن قبلوا يسوع مخلِّصًا وربًّا، سيكون فرح العيش في محضره الفعلي أعجب من إدراكنا إلى أن نختبره.

نعرف ما سيحدث لنا في اللحظة التي نعبُر فيها من هذه الحياة: سوف نرى الله وجهًا لوجه.

لا يريد أيٌّ منا أن يموت قبل الوقت، لكنَّ الموت لا يُرعبنا. إنه يعني ببساطة أننا سنترك بيتنا المؤقت على الأرض، ونذهب إلى بيتنا الأبدي في السماء. ينبغي أن ننتبه دائمًا أن الحياة هنا مؤقَّتةٌ؛ وهذا العالم ليس وطننا حقًّا. هذا أحد الأسباب التي لأجلها لا نشعر بالرضا مائة بالمائة. يوجد بداخلنا اشتياقٌ أن نعيش في محضر الله في مُناخٍ من السلام والمحبة الكاملَين. إن الأبدية مكتوبةٌ في قلوبنا (جا ٣: ١١). حتى مَن لا يؤمنون بالله لديهم هذا الاشتياق نفسه؛ هم فقط لا يعرفون ما هو. لهذا يحاولون إشباعه بالأشياء والمال والنجاح والمصادر الأخرى. وحتى المسيحيون يميلون أن يفعلوا هذا، على الأقل لفترة، إلى أن يدركوا أنهم لا يريدون حقًّا شيئًا آخر؛ بل يريدون المزيد من يسوع.

ليس خطأ أن نستمتع بالأشياء الجيدة التي تقدِّمُها حياتُنا الأرضية، لكننا لا ينبغي أبدًا أن ندع أيًّا منها يأخذ مكان الله. **ضع اللهَ في الموضع الأول دائمًا، وعندما تموت سوف تصل إلى الموضع الصحيح.**

بما أن الجميع، بدون استثناء، سوف يموتون يومًا ما، من الحماقة أن نقضي حياتنا في الخوف من شيء لا نستطيع تجنبه. كنت أظن أن أي شخص يعرف أنه ذاهب إلى السماء لن يصارع مع الخوف من الموت. لكن الكثيرين يصارعون.

تحدَّث الرسولُ بولسُ عن الموت

كتب بولس وقال: «لِأَنَّ لِيَ الْحَيَاةَ هِيَ الْمَسِيحُ وَالْمَوْتُ هُوَ رِبْحٌ» (في ١: ٢١). كان مستعدًّا أن يموت وقتما يريد الربُّ أن يأخذه. لكنه أيضًا كان يريد أن يستمر في

مساعدة الناس. قال إنه «محصور» بين الاختيارين (في ١: ٢٣). كانت رغبته أن يرحل ليكون مع المسيح، لأن هذا سيكون أفضل جدًّا. لكنه كان يدرك أيضًا أن البقاء في الجسد أهم من أجل الناس الذين يخدمهم (في ١: ٢٣-٢٤). بالتأكيد لا يبدو أن بولس كان خائفًا من الموت.

وجدتُ أنني كلما تقدَّمتُ في السن، أصبحت أتطلع أكثر للخروج من هذا العالم بكل بؤسه والوجود مع الرب. لكنني، مثل بولس، أريد أن أبقى هنا على الأرض طالما كان الله يريدني أن أنهي المسار الذي وضعه أمامي. أريد أن أكمل سعيي هنا، لكنني لا أخاف من الموت.

عندما كتب بولس لأهل كورنثوس عن الموت والقيامة، شرح لهم أنه حتى عندما تُزرع البذرةُ في الأرض، فإنها لا تعود توجد في صورة البذرة، ثم تُقام أو تخرج من الأرض في صورة شيءٍ مختلف تمامًا (١كو ١٥: ٣٦-٣٨). لا أعرف إن كنت توافقني، لكنني متحمسة لأرى ما سيكون عليه جسدي الممجَّد. لا أعتقد أنه سيكون به سيليوليت أو سأحتاج أن أقلق بشأن السعرات الحرارية، ولن يتعب أو يصاب بالأنفلونزا أو يحتاج إلى استبدال المفاصل!

ماذا عن الجحيم؟

إننا نفضِّلُ ألا نفكِّرَ في الجحيم. وإن كنت قد قبلت يسوع بالإيمان مخلِّصًا وربًّا لك، ليس عليك أن تفكر فيه إلا لتكون مسرورًا جدًّا أنك لن تذهب إلى هناك. لكن يجب على غير المؤمنين أن يقلقوا.

لا يعتقد الكثيرون أن الجحيم موجود لأنهم لا يؤمنون أن إله المحبة يمكن أن يحكم على أي شخص بالذهاب إلى مكان مروع هكذا. الحقيقة هي أن الله لا يرسل أي شخص إلى هناك. لقد اختار الناس أن يذهبوا هناك بالطريقة التي عاشوا بها حياتهم.

أَجَل، الله محبة، لكنه أيضًا عادل. تتطلب الخطية ذبيحة للتكفير عن الخطية، وقد جاء يسوع وبذل نفسه عن خطايانا (إش ٥٣: ٥-١٢؛ أف ٥: ٢؛ ١يو ٤: ١٠). لقد دفع الدَّيْنَ الذي كان علينا. أخذ مكاننا وتألَّم نيابةً عنا. فعل يسوعُ هذا لجميع من يعيشون على الأرض، لكن لكي ننال عطيتَه، لا بدَّ أن نؤمن به وبما فعله من أجلنا. لا يريد الله أن يهلك أحد (٢بط ٣: ٩)، لكن من يرفضون أن يؤمنوا به في

الحقيقة حكموا على أنفسهم بالجحيم.

أعرف أن هذا موضوع غير مريح. أجد أنني لا أشعر بالراحة حتى عند الكتابة عنه، لكننا لا بد أن نعي إمكانية وجود الجحيم. قرأت مرة أنه توجد ستون آية عن الجحيم في الأناجيل الأربعة، وكلها كلمات يسوع.

تحدث يسوع عن الجحيم فقال: «هُنَاكَ يَكُونُ الْبُكَاءُ وَصَرِيرُ الْأَسْنَانِ» (لو ١٣: ٢٨). يبدو هذا بؤسًا مفرطًا. نعلم ما هو البكاء. لكن ما هو صرير الأسنان؟ إنه يعني جرش الأسنان معًا مع الضغط على الفك بقوة. إننا نفعل هذا حتى الآن عندما نشعر بألم شديد. تقول الأوصاف الأخرى للجحيم في الكتاب المقدس إنه سيكون مملوءًا بالنار (مت ٢٥: ٤١؛ مر ٩: ٤٣؛ يه ٧). كما تقول أيضًا إن الخطاة غير التائبين سوف يُطرحون في البحيرة المتقدة بالنار (رؤ ٢٠: ١٥).

يشرح أحد أمثال يسوع بوضوح أن السماء والجحيم موجودان وأن من في الجحيم يستطيعون أن يروا السماء (لو ١٦: ١٩-٣١). يحكي المَثَلُ عن رجل غني كان يلبس أفخر الثياب ويأكل ولائم ببذخ كل يوم. ترك البعض عند بابه رجلًا فقيرًا اسمه لعازر، كانت القرح تغطيه وكان يريد أن يأكل ما يقع من مائدة الغني. الأكثر من هذا أن حتى الكلاب كانت تأتي لتلحس قرحه. مات الرجل الفقير، وحملته الملائكة إلى جوار إبراهيم. مات الرجل الغني أيضًا ودُفن. وفي الهاوية (الجحيم) رفع الغني عينيه ورأى إبراهيم من بعيد ولعازر بجواره. صرخ وقال: «يَا أَبِي إِبْرَاهِيمَ، ارْحَمْنِي، وَأَرْسِلْ لِعَازَرَ لِيَبُلَّ طَرَفَ إِصْبِعِهِ بِمَاءٍ وَيُبَرِّدَ لِسَانِي، لِأَنِّي مُعَذَّبٌ فِي هَذَا اللَّهِيبِ» (لو ١٦: ٢٤).

> السماء والجحيم موجودان كلاهما. لكن الجحيم مكان لا نريد أن نذهب إليه، لذلك من المهم أن نتخذ القرارات الصحيحة طالما أمكننا ذلك.

نعرف من هذا المثل أن الرجل الذي في الجحيم استطاع أن يرى مَن في السماء. أعتقد أن الوجود في الجحيم والنظر إلى ما خسرناه سيكون عذابًا. استمتع الرجل الغني بحياته على الأرض بدون أي مراعاة للآخرين الذين كانوا يتألمون، والآن يختبر العقاب الذي يستحقه. لكن الرجل الفقير كان ينال مكافأته في السماء.

نستطيع أن نرى أن السماء والجحيم موجودان كلاهما. لكن الجحيم مكان لا نريد أن نذهب إليه. لذلك من المهم أن نتخذ القرارات الصحيحة طالما أمكننا ذلك.

القيامة

مات يسوعُ بدلًا عنا وأخذ عقابَ خطيَّتنا. لكن الأمر المفرح أن القصة لم تنتهِ بموته. ففي اليوم الثالث، بعد موته ودفنه، أقيم (لو ٢٤). لم يستطع الموت أن يمسكه، ولا يستطيع أن يمسكنا نحن أيضًا إن آمنا بيسوع. ليس للموت قوة عليه، وليس له قوة علينا إلا القوة التي نعطيها له عن طريق الخوف منه أثناء حياتنا.

تؤمن أديان كثيرة بتعاليم أنبياء أو أشخاص ماتوا، لكنَّ المسيحيين يؤمنون بيسوع الحي!

لا يحتاج المؤمنون إلى برهان على القيامة، لأن البرهان في قلوبنا. لكن بالنسبة لمن لا يؤمنون، ربما يفيدهم أن يعرفوا أن البرهان على القيامة موجود بالفعل. لدينا سجلَّاتٌ عديدةٌ للقيامة من تلاميذ المسيح والجنود الرومان الذين كانوا يحرسون القبر. لقد شاهدوا القبر الفارغ وقد تُركت فيه الأكفان وكان منديل الدفن الذي كان يغطي وجهه ملفوفًا بعناية وموضوعًا وحده (يو ٢٠: ٦-٧).

هل توجد أهمية مُعيَّنة للمنديل الملفوف؟ قرأت مؤخرًا مقالة قدمت حقًّا جميلًا عن ذلك. استخدم يسوع العديد من الأمثال والإشارات الثقافية لكي يوصل رسالته. في أيامه، كان العبد يُعِد المائدة لسيده وما كان يجرؤ أن يلمس المائدة إلى أن ينتهي السيد من تناول الطعام. إذا أكل السيد وأخذ المنديل ومسح يديه وذقنه، ووضع المنديل على المائدة كيفما اتفق، يعني هذا أنه انتهى من الطعام ويمكن تنظيف كل شيء. لكن إذا لف المنديل بعناية، لا يستطيع أي عبد أن يلمس المائدة لأن المنديل الملفوف يعني «سوف أرجع ثانية!»

هل كان يسوع يترك لنا رسالة بالمنديل الملفوف؟ أعتقد هذا. أعتقد أن كل ما فعله يسوع كان له غرض وأن المنديل الملفوف كان له غرض أيضًا. وعد يسوع أنه سوف يرجع إلينا مرة أخرى، لهذا نعرف أن الموت لن تكون له الكلمة الأخيرة.

«لَا تَضْطَرِبْ قُلُوبُكُمْ. أَنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللهِ فَآمِنُوا بِي. فِي بَيْتِ أَبِي مَنَازِلُ كَثِيرَةٌ. وَإِلَّا فَإِنِّي كُنْتُ قَدْ قُلْتُ لَكُمْ. أَنَا أَمْضِي لِأُعِدَّ لَكُمْ مَكَانًا. وَإِنْ مَضَيْتُ وَأَعْدَدْتُ لَكُمْ مَكَانًا آتِي أَيْضًا وَآخُذُكُمْ إِلَيَّ، حَتَّى حَيْثُ أَكُونُ أَنَا تَكُونُونَ أَنْتُمْ أَيْضًا».

(يوحنا ١٤: ١-٣)

يقضي الكثيرون حياتهم مرتعبين من الموت. كان ويليام راندولف هارست رجلًا في غاية الثراء بنى بيتًا مملوءًا بأشياء جميلة وعاش فيه. كانت لديه قاعدة حازمة إذا زاره أي شخص: لا يُسمح لأحد أن يتحدث عن الموت أو يذكره. كان يتعذب كل ليلة وهو ذاهب لفراشه لئلا يموت أثناء الليل. اللافت للنظر أن خوف هارست من الموت لم يمنع موته. بل أفسد فقط استمتاعه بالحياة.

على الجانب الآخر، لنا شهادة كثيرين آخرين، مثل الرسول بولس، الذين كانوا مستعدِّين أن يتركوا هذه الأرض في أي وقت. كان ليوحنا ذهبي الفم، وهو من آباء الكنيسة الأولى، غيرةٌ لإصلاح الكنيسة مما أثار غضب الإمبراطورة إيودوكسيا فنفته عدة مرات. قال: «ما الذي أخافه؟ هل الموت؟ لكنكم تعلّمون أن المسيح هو حياتي، وأنني سوف أربح الموت».

> عندما نترك هذه الأرض، تكون حياتنا قد بدأت للتو.

ليتنا نتَطَلَّعُ إلى السماء بدلًا من أن نخاف الموت، لأننا عندما نترك هذه الأرض، تكون حياتنا قد بدأت للتو.

هل نخاف من الموت – أم من الاحتضار؟

عند تفكيري في وقت موتي، أستطيع أن أقول بصدق إنني لا أخاف الموت على الإطلاق. لكنني أرجو ألا يكون الاحتضار مؤلمًا. كنت على متن طائرة صغيرة ذات مرة مع شخص آخر. فجأة، وبدون تفسير من الطيارين، بدأت الطائرة تهبط بسرعة شديدة، واعتقدنا أنها ربما ستتحطم. أمسكنا أيدينا واستعددنا لمقابلة يسوع. لكنني سوف أعترف أن الفكرة التي خطرت لي عندئذ كانت هي «يا ترى هل سيكون هذا مؤلمًا كثيرًا؟»

أعتقد أن معظمنا نصلي أنه عندما يحين الوقت، نذهب لننام ونستيقظ في السماء، أو أن يأخذنا الله بسرعة بدون مرض مطوَّل. لماذا لا نصلي لنحصل على

أفضل شيء؟ لكننا لا بد أن نعرف أيضًا أن أيًّا كان ما تستتبعه عملية الاحتضار بالنسبة لكلٍّ منا، سوف يكون الله معنا ويوصلنا إلى وطننا في اللحظة المناسبة تمامًا.

سمعت قصصًا كثيرة عن أناس على فراش الموت كانوا يقولون: «جاء يسوع لأجلي الآن. لا بد أن أذهب». إن الموت شيءٌ لا يستطيع أحد أن يتجنبه. ربما نشعر ببعض الخوف من المجهول، لكن لنا ضمان القيامة والسماء، وهذا سبب للاحتفال!

تعليقاتٌ ختاميَّةٌ

«لا بد من الشجاعة لكي تنمو وتصبح نفسك حقًّا».

إي إي كامينجز

يتعامل الجميعُ مع الخوف. لكننا نستطيع أن نتعلّم ألا ندعه يملي علينا قراراتنا أو يتحكم في حياتنا. أشك أن الخوف سوف يختفي بالتمام من حياة أي شخص، لكننا نستطيع أن نقاومه، وينبغي علينا ذلك. إن كنت تحتاج أن تتحرّك رغم خوفك لكي تفعل شيئًا ما، استجمع كل شجاعتك واخطُ خطوة إيمان. بالتأكيد ما كنت سأفعل ما أفعله اليوم لو لم أتحرّك عندما صدقتُ أن الله يريدني أن أتحرّك، حتى عندما كان الخوف يصرخ في وجهي قائلًا: «سوف تفشلين!». يقولون «إذا لم تنجح في البداية، حاول وحاول مرةً أخرى». لكنني أقول إن لم تنجح في المرة الأولى، **فأنت طبيعي!** استمر في المحاولة إلى أن تجد نقطة قوتك في الحياة.

أريد أن أختم هذا الكتاب بأن أشجِّعك على ألا تدع الخوف من الاختلاف يسرق منك رسالتك. لكي تكون نفسك، لا بد أن تدرك أنك لن تكون مثل أي شخص آخر، ولا تستطيع ذلك. أنت فريد، وهذا ما يجعلك مميزًا. كتب رالف والدو إيمرسن يقول: «من يريد أن يكون إنسانًا، لا بد أن يكون غير متطابق». من المهم للغاية ألا نقضي وقتنا وطاقتنا في محاولة أن نكون مثل الآخرين.

يريد الناسُ أن يتحرروا ليكونوا متفردين، ومع هذا فإنهم يخافون من الاختلاف. لماذا؟ لأنهم تعرضوا للرفض في الماضي لأنهم لم يشبهوا ما يعتقده شخصٌ آخر من جهة ما ينبغي أن يكونوا عليه أو يفعلوه.

جُعل الطبيعة البشرية الناس يخافون من ألم الرفض، لهذا نتطابق مع الآخرين، ويجد معظم الناس أمانًا في التطابق. لكن يسوع، والرسول بولس، وكل من حقق أي شيء عظيم كانوا غير متطابقين مع الآخرين. لا بد أن نتغير

إلى صورة المسيح. لكننا لا بد ألا نتطابق أبدًا مع العالم (٢كو ٣: ١٨؛ رو ١٢: ٢).

أعتقد أننا إذا استطعنا أن ننجح في مواجهة الخوف من الاختلاف وأصبحنا أنفسنا حقًّا، سوف نستطيع أن نغلب أي خوف آخر يقاومنا.

أصلي أن يكون هذا الكتاب قد ساعدك وأن يستمر في مساعدتك. عش حياتك بجرأة واستمتع بها بأكملها!

مقاطعُ كتابيَّةٌ مشجِّعةٌ تساعدُكَ على محاربةِ الخوفِ

لن يساعدك شيء على محاربة إغراء الخوف والتحرّك رغم خوفك مثل قوة كلمة الله. أشجِّعك أن تقرأ هذه المقاطع الكتابية وتتأمل فيها، بل وتحفظها حتى يمكنك أن تستدعيها لذاكرتك بسهولة كلما بدأ الخوف يتصاعد في قلبك.

«لَا خَوْفَ فِي الْمَحَبَّةِ، بَلِ الْمَحَبَّةُ الْكَامِلَةُ تَطْرَحُ الْخَوْفَ إِلَى خَارِجٍ لِأَنَّ الْخَوْفَ لَهُ عَذَابٌ. وَأَمَّا مَنْ خَافَ فَلَمْ يَتَكَمَّلْ فِي الْمَحَبَّةِ».

(١يوحنا ٤: ١٨)

«فَما أعطانا اللّهُ روحَ الخَوفِ، بَلْ روحَ القُوّةِ والمَحَبّةِ والفِطنَةِ».

(٢ تيموثاوس ١: ٧ الترجمة العربية المشتركة)

«أَمَا أَمَرْتُكَ؟ تَشَدَّدْ وَتَشَجَّعْ! لَا تَرْهَبْ وَلَا تَرْتَعِبْ لِأَنَّ الرَّبَّ إِلَهَكَ مَعَكَ حَيْثُمَا تَذْهَبُ».

(يشوع ١: ٩)

«لَا تَخَفْ لِأَنِّي مَعَكَ. لَا تَتَلَفَّتْ لِأَنِّي إِلَهُكَ. قَدْ أَيَّدْتُكَ وَأَعَنْتُكَ وَعَضَدْتُكَ بِيَمِينِ بِرِّي».

(إشعياء ٤١: ١٠)

«وَالْآنَ هَكَذَا يَقُولُ الرَّبُّ، خَالِقُكَ يَا يَعْقُوبُ وَجَابِلُكَ يَا إِسْرَائِيلُ: لَا تَخَفْ لِأَنِّي فَدَيْتُكَ. دَعَوْتُكَ بِاسْمِكَ. أَنْتَ لِي».

(إشعياء ٤٣: ١)

«فَإِنِّي مُتَيَقِّنٌ أَنَّهُ لَا مَوْتَ وَلَا حَيَاةَ، وَلَا مَلَائِكَةَ وَلَا رُؤَسَاءَ وَلَا قُوَّاتِ، وَلَا أُمُورَ حَاضِرَةً وَلَا مُسْتَقْبَلَةً، وَلَا عُلْوَ وَلَا عُمْقَ، وَلَا خَلِيقَةَ أُخْرَى، تَقْدِرُ أَنْ تَفْصِلَنَا عَنْ مَحَبَّةِ اللهِ الَّتِي فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ رَبِّنَا».

(رومية ٨: ٣٨-٣٩)

«الرَّبُّ لِي فَلَا أَخَافُ. مَاذَا يَصْنَعُ بِي الْإِنْسَانُ؟»

(مزمور ١١٨: ٦)

«سَلَامًا أَتْرُكُ لَكُمْ. سَلَامِي أُعْطِيكُمْ. لَيْسَ كَمَا يُعْطِي الْعَالَمُ أُعْطِيكُمْ أَنَا. لَا تَضْطَرِبْ قُلُوبُكُمْ وَلَا تَرْهَبْ».

(يوحنا ١٤: ٢٧)

«فِي يَوْمِ خَوْفِي، أَنَا عَلَيْكَ أَتَّكِلُ».

(مزمور ٥٦: ٣)

«وَالرَّبُّ سَائِرٌ أَمَامَكَ. هُوَ يَكُونُ مَعَكَ. لَا يُهْمِلُكَ وَلَا يَتْرُكُكَ. لَا تَخَفْ وَلَا تَرْتَعِبْ».

(تثنية ٣١: ٨)

«ذُو الرَّأْيِ الْمُتَمَكِّنِ تَحْفَظُهُ سَالِمًا سَالِمًا، لِأَنَّهُ عَلَيْكَ مُتَوَكِّلٌ».

(إشعياء ٢٦: ٣)

«مُلْقِينَ كُلَّ هَمِّكُمْ عَلَيْهِ، لِأَنَّهُ هُوَ يَعْتَنِي بِكُمْ».

(١بطرس ٥: ٧)

«اَلرَّبُّ نُورِي وَخَلَاصِي، مِمَّنْ أَخَافُ؟ الرَّبُّ حِصْنُ حَيَاتِي، مِمَّنْ أَرْتَعِبُ؟»

(مزمور ٢٧: ١)

«أَيْضًا إِذَا سِرْتُ فِي وَادِي ظِلِّ الْمَوْتِ لَا أَخَافُ شَرًّا، لِأَنَّكَ أَنْتَ مَعِي. عَصَاكَ وَعُكَّازُكَ هُمَا يُعَزِّيَانِنِي».

(مزمور ٢٣: ٤)

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

(متى ٦: ٣٤)

«لِأَنِّي عَرَفْتُ الْأَفْكَارَ الَّتِي أَنَا مُفْتَكِرٌ بِهَا عَنْكُمْ، يَقُولُ الرَّبُّ، أَفْكَارَ سَلَامٍ لَا شَرٍّ، لِأُعْطِيَكُمْ آخِرَةً وَرَجَاءً».

(إرميا ٢٩: ١١)

هل لك علاقةٌ شخصيَّةٌ بيسوع؟

إن الله يحبك. لقد خلقك لتكون فردًا خاصًّا فريدًا من نوعك، ولديه قصد خاص وخطة لحياتك. ومن خلال العلاقة الشخصية مع خالقك -الله- تستطيع أن تكتشف طريقًا للحياة يشبع نفسك بحق.

أيًّا كانت هويتك، وأيًّا كان ما فعلته، وأيًّا كان مكانك في حياتك الآن، فإن محبة الله ونعمته أعظم من خطيتك، ومن أخطائك. لقد بذل يسوعُ حياتَه طوعًا حتى يمكنك أن تقبل الغفران من الله وتكون لك حياة جديدة فيه. إنه ينتظرك أن تدعوه ليكون مخلِّصك وربك.

إن كنت مستعدًّا أن تسلِّم حياتك ليسوع وتتبعه، فإن كل ما عليك فعله هو أن تطلب منه أن يغفر لك خطاياك ويمنحك بداية جديدة في الحياة التي يفترض أن تعيشها. ابدأ بهذه الصلاة...

«أيها الرب يسوع، أشكرك لأنك تمنحُني حياتَك وتغفر لي خطاياي حتى يمكن أن تكون لي علاقة شخصية معك. إنني آسف حقًّا على الأخطاء التي ارتكبتُها، وأعرفُ أنني أحتاجُ لمعونتِك لكي أحيا الحياةَ الصحيحة.

تقول كلمتك في رومية ١٠: ٩ "لأَنَّكَ إِنِ اعْتَرَفْتَ بِفَمِكَ بِالرَّبِّ يَسُوعَ وَآمَنْتَ بِقَلْبِكَ أَنَّ اللهَ أَقَامَهُ مِنَ الأَمْوَاتِ خَلَصْتَ". أؤمن أنك أنت ابن الله وأعترفُ بك مخلِّصي وربي. خذني كما أنا، واعمل في قلبي، واجعلني الشخصَ الذي تريدُني أن أكونَه. أريد أن أحيا لك يا يسوع، وأنا ممتنٌّ للغاية أنك تمنحُني بدايةً جديدةً في حياتي الجديدة معك اليوم.

أحبك يا يسوع!»

أمرٌ رائعٌ أن نعرف أن الله يحبنا كثيرًا! إنه يريد أن تكون له علاقة عميقة وحميمة معنا، تنمو كلَّ يوم؛ إذ نقضي وقتًا معه في الصلاة ودراسة الكتاب المقدَّس. ونحن نريدُ أن نشجِّعك في حياتك الجديدة في المسيح.

نرجو أن تقومَ بزيارة موقع joycemeyer.org/salvation لطلب كتاب «طريقة جديدة للحياة»، الذي هو هديتنا لك. كما أن لدينا مصادر مجانية أخرى على

الإنترنت يمكن أن تساعدك في تحقيق التقدم في سعيك وراء كل ما لدى الله لك.

نهنئك على بدايتك الجديدة في حياتك مع المسيح! ونرجو أن نسمع منك قريبًا.

عن الكاتبة

تُعتَبَر جويس ماير واحدةً من كبار معلمي الكتاب المقدس العمليين في العالم. حققت كتب جويس أفضل مبيعات بحسب مجلة **نيويورك تايمز**، وقد ساعدت هذه الكتب ملايين الناس أن يجدوا الرجاء والاسترداد من خلال يسوع المسيح. يُبث برنامجا جويس «استمتع بحياتك كل يوم» و «إجابات كل يوم مع جويس ماير» حول العالم عبر التليفزيون والراديو والإنترنت. من خلال خدمات جويس ماير، تُعلّم جويس في كل أنحاء العالم حول عدد من الموضوعات مع التركيز بشكل خاص على كيفية تطبيق كلمة الله على حياتنا اليومية. وأسلوبها الصريح في التواصل يسمح لها بالمشاركة المنفتحة والعملية باختباراتها حتى يستطيع الآخرون أن يطبقوا ما قد تعلَّمتْه في حياتهم.

ألّفت جويس أكثر من مائة كتاب، تمّت ترجمتها إلى أكثر من مائة لغة، وتم توزيع أكثر من ٦٥ مليون كتاب لها حول العالم. تشمل كتبها الأفضل مبيعًا: **أفكار القوة؛ المرأة الواثقة؛ مظهر جيد وشعور جيد؛ ابدأ يومك بطريقة صحيحة؛ اختم يومك بطريقة صحيحة؛ إدمان الإعجاب؛ كيف تسمع صوت الله؛ جمالًا عوضًا عن الرماد؛ معركة الذهن**.

إن شغف جويس لمساعدة المتألمين أمر أساسي في رؤية خدمة يد الرجاء Hand of Hope، وهذ ذراع الإرساليات لخدمات جويس ماير. توفر يدُ الرجاء قوافلَ إنسانيَّةً في كل العالم مثل برامج التغذية، والرعاية الطبية، والملاجئ، والاستجابة للكوارث، والتدخل في الاتجار بالبشر وإعادة التأهيل، وغيرها الكثير، ودائمًا تشارك بمحبة المسيح وإنجيله.