

جويس ماير

ساعدني أنا مضغوط

الانتصار في المعارك النفسية باستخدام قوة كلمة الله

JOYCE MEYER

Help Me I'm

STRESSED

ساعدني

أنا مضغوط

الانتصار في المعارك النفسية
باستخدام قوة كلمة الله

بقلم

جويس ماير

ساعدني أنا مضغوط

المؤلف : جويس ماير
الناشر : B.T.W تليفون:
المترجم : داليا وهيب
الجمع التصويري : جي. سي. سنتر
المطبعة : صحارى للطباعة ت: ٢٧٤٤٠٥٦
رقم الإيداع :
ترقيم دولي :

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

Arabic
Help me I am Stressed
Printing 2, Copies 30,000

www.ptw-me.com

المحتويات

صفحة

مقدمة ٥

الجزء الأول:

هل يسوع ممجد في حياتك، أم أنك متعب؟ ٧

١- تخطّ الحدود المعقولة ٩

٢- مفتاح التخلص من الضغوط ٣٧

٣- تسلّح بالبركة ٦٣

الجزء الثاني

٧٧

آيات كتابية تنعش المضغوط، وتبني القوة، وتزيل

الضغوط وتمنعها ٧٩

إنعاش المضغوطين ٧٩

- استقبل السلطان والقوة من الرب ٧٩

- تعالوا إليّ يا أيها المجهّدون ٨١

لمنع الضغوط ٨٣

استخدم الحكمة ٨٣

- ٨٤ استرخ في يوم الرب
- ٨٥ أطع الله في ما تلتزم به
- ٨٦ اهتم برضى الله لا الناس
- ٨٦ ابق هادئًا
- ٨٧ ليكن السلام أسلوب حياتك
- ٨٨ ثق بالرب

صلاة

- ٨٩ لمواجهة الضغوط
- ٩١ علاقة شخصية مع الرب يسوع

المقدمة

يعيش المؤمنون بيسوع في العالم، ولكنهم ليسوا من العالم (يوحنا ١٧: ١٤، ١٥)، وهذه بشارة سارة لنا كمؤمنين نعيشون في عالم اليوم المليء بالضغط! يحيا الناس في العالم تحت ضغوط كثيرة، فعادة ما يكونون مسرعين، ويتسمون بالعنف والعصبية والإحباط، لأنهم يمرّون بضغط مادية، وضغوط في حياتهم الزوجية، وضغوط في تربية أولادهم في هذا العالم المتغير. فيبدو بعض الناس مثل القنابل الموقوتة على وشك الانفجار بسبب الضغوط الذهنية في العمل، والضغوط البدنية بسبب العمل الزائد عن الحد والأعصاب المتوترة!

وليس للمؤمنين أن يخضعوا لتلك الضغوط التي تؤثر على من يعيشون في العالم والذين لا يعرفون يسوع كمخلص ورب. فليس علينا أن نعمل وفقًا لنظام العالم في التفكير والحديث والعمل. بل يجب أن يكون

اتجاهنا مختلفًا تمامًا عن اتجاه العالم.

يجب أن نكون نورًا في الظلام (متى ٥ : ١٦ ،
أفسس ٥ : ٨) ، وهذا يصعب علينا إن كنا نحن أنفسنا
مضغوطين مثل أهل العالم! وقد أعطانا الله أساليب
لنعيش دون أن نتأثر بهذا النوع من الضغط.

في سعيي نحو الحصول على السلام تعلمت أنه
يجب أن أختار طاعة الرب في كل موقف لأتمتع
بالسلام، بدلاً من العيش تحت ضغط الضغط.

يسوع هو رئيس السلام! وستقودنا الطاعة واتباع
قيادة الروح القدس دائماً إلى السلام والفرح، لا القلق
والإحباط. فنتعلم من كلمة الله الكثير عن رئيس السلام
والميراث الذي لنا منه، فيمكننا أن نجد السلام ونحافظ
عليه، ونتجنب الضغوط أو نتغلب عليها.

عندما تقرأ هذا الكتاب، اسمح للروح القدس أن
يتحدث إليك ويقودك لتحيا في سلام الرب الرائع.

الجزء الأول

**هل يسوع مهجد في حياتك،
أم أنك متعب؟**

تخطّ الحدود المعقولة

«أَمْ لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ جَسَدَكُمْ هُوَ هَيْكَلٌ لِلرُّوحِ الْقُدُسِ الَّذِي فِيكُمْ، الَّذِي لَكُمْ مِنَ اللَّهِ، وَأَنْكُمْ لَسْتُمْ لَأَنْفُسِكُمْ؟ لَأَنَّكُمْ قَدْ اشْتَرَيْتُمْ بِثَمَنٍ. فَمَجِّدُوا اللَّهَ فِي أَجْسَادِكُمْ وَفِي أَرْوَاحِكُمْ الَّتِي هِيَ لِلَّهِ».

(١كورنثوس ٦: ١٩، ٢٠).

كلمة «ضغط» في الأصل مصطلح هندسي يُستخدم لكمية القوة التي تتحملها الرافعة أو أي دعائم مادية أخرى دون أن تنهار تحت مقاومة ثقلٍ ما.

وفي عصرنا هذا اتسعت تلك الكلمة لكي لا تشير إلى الضغط المادي فقط، ولكن إلى التوتر العاطفي والعقلي أيضًا.

لقد خلقنا الله كبشر لنتحمل قدرًا معينًا من الضغوط

والتوتر. ولكن المشكلة هي أننا ندفع بأنفسنا إلى ما وراء تلك الحدود، بأبعد مما خلقنا الله لنحتمله دون أن تحدث لنا خسارة مستديمة.

على سبيل المثال، المقعد مصمَّم لكي نجلس عليه، ونُقَدِّم التصميم ليتحمل قدرًا معينًا من الوزن. فإن تم استخدام هذا المقعد بطريقة سليمة يبقى للأبد. ولكن لو وُضع عليه أثقل مما صُمِّم ليحمله ينهار تحت المقاومة والضغط.

وهكذا نحن أيضًا، خلقنا الله لتحمل قدرًا معينًا من الضغط العاطفي والذهني والجسدي يومًا بعد الآخر. وتظهر المشكلة عندما نسمح لأنفسنا بالخضوع تحت مزيد من الثقل أكثر مما يمكن أن نحتمل.

يقع الجميع تحت ضغوط، فالضغوط هي جزء من الحياة، ولا نواجه مشكلة طالما أننا نحفظ بتلك الضغوط في إطار الحدود المعقولة. ولكن عندما تسمح لها بتخطي الحدود المعقولة تبدأ المشكلة.

منذ عدة سنوات ذهبت إلى الطبيب لأنني مرضت بأحد الأمراض التي يُقال إن سببها غير معروف. ولكن الطبيب أخبرني بأن هذه الأعراض نتجت عن تعرضي للضغوط!

وعندما قال هذا غضبتُ، فلم أفكر أبدًا أن مشكلتي هي الضغوط! مع أنني كنت معتادةً على التعامل مع المواقف بالدخول في نوبات من الضغوط العاطفية. ولكني الآن تغيرت لكي أكون إنسانة هادئة. وعندما أخبرني الطبيب بأني أعاني من بعض الضغوط فكرتُ قائلة: «بل أنت أيها الطبيب الذي تسبّب لي ضغطًا».

وذهبت إلى عدة أطباء أكّدوا لي نفس الأمر، وأخبرني أحدهم أنني عصبية للغاية، فأحزنني هذا جدًّا، فقد اعتقدت أنني نجحت في إعادة توجيه طبيعتي العصبية بأسلوب إيجابي لأنني أعمل مع الرب.

وبعد فترة أدركت أن ما يقوله لي الأطباء سليم، فقد كنت مضغوطة، فأنا أعمل بمنتهى الجد، ولا

أحصل على ساعات نوم كافية، ولا أتناول طعامًا صحيًا. وكنت أدفع بنفسني لأقوم بالمزيد من العمل تحت شعار «خدمة يسوع!». وكنت أفعل ما قررت أنا أنه يريدني أن أفعله، دون أن أسأله لأعرف ما هو العمل الذي يريدني أن أفعله، ومتى يريدني أن أفعله وأي قدر منه.

وقد وقعت تحت ضغوط لأنني كنت أقوم بعمل الكثير من الأعمال الجيدة، مثل العمل في الكنيسة والأنشطة الأخرى المتعلقة بالأمور الروحية، وأذهب لاجتماعات الصلاة واجتماعات دراسة الكتاب المقدس، وأقدم المشورة للناس، وأعقد مؤتمراً تلو الآخر لأعظ ما يقرب من ٢٠ أو ٢٥ مرة في الأسبوع.

وبالإضافة إلى هذا الجهد البدني الذي أصنعه على جسدي، كنت تحت ضغطٍ عقليٍّ خاص بتعلُّم إدارة خدمة جديدة بكل ما يحويه هذا الأمر من تحديات، وأتعامل مع الضغوط العاطفية الخاصة بالعائلة والخدمة.

نتيجة لهذا كنت أعاني من صداع مستمر وآلام مستمرة في الظهر والمعدة والرقبة وكل الأعراض الأخرى الخاصة بالضغط، ولكني لم أدرك أو لم أعترف أنني كنت تحت ضغط حتى أتعامل معها.

ربما تزج بنفسك إلى حدود أبعد مما يستطيع جسدك احتمالها، فإن أسأنا استخدام أنفسنا باسم «القيام بعمل يسوع» ودفعنا أجسادنا إلى أبعد من مقاصد الله منا، سنعاني من نتائج مشابهة لتلك التي نعاني منها عندما نجهد أجسادنا بالسعي وراء الثروة والصيت الحسن والنجاح وأي أهداف أخرى.

وكما رأينا من قبل فإن الجميع معرضون للضغط، ولا يمكن أن يجتاز أحدا يومه دون أن يختبر ضغوطاً من نوع ما. وعندما نتعامل مع الضغوط أو نتغلب عليها يجب أن ندرك طبيعة هذه الضغوط، ونتعلم كيف نتحكم فيها، وكيف نجعلها في صالحنا بدلاً من أن تكون ضدنا.

الضغط الحراري

عرفت بعض المعلومات الهامة عن الضغط من زياراتي للطبيب، فهناك أنواع عديدة من الضغوط. على سبيل المثال يمر الجسم بضغط حراري عندما ينتقل من درجة حرارة معينة إلى أخرى.

فسّر أحد الأطباء الأمر هكذا: «إن كانت درجة الحرارة ٤٠ درجة مئوية في الخارج وتركت غرفتك المكيفة الهواء وقفت في سيارتك وأدركت جهاز تكييفها منتظرًا حتى يصبح الجو بها لطيفًا، فإن جسدك يمر بتغيير عنيف. وعندما تصل إلى وسط المدينة تخرج من سيارتك المكيفة الهواء لتجتاز جوًا حارًا مرة أخرى حتى تدخل إلى المبنى المكيف الهواء الذي تقصده، ثم تخرج منه لتصل إلى مكان انتظار السيارة، فتدخلها وتدير تكييف الهواء فيها وترجع إلى منزلك إلى حد ما مرتاحًا، لتسرع من السيارة مجتازًا بتلك الحرارة العالية لتصل إلى غرفتك المكيفة، وبهذا تضع كل هذه

التغيرات في درجات الحرارة ضغطاً على جسدك.
ويُطلق عليها «ضغط حرارية».

ويضع الضغط الذهني إجهاداً على الذهن والأعصاب
تماماً مثلما يضع الضغط الحراري إجهاداً على الجسم
الإنساني.

الضغط الذهني

يأتي الضغط الذهني من محاولة التعامل مع كل
شيء من قلق وتفكير في نفس الشيء كثيراً دون أن
يحدث أي تقدم تجاه التوصل لحل ما والانشغال ببعض
الأفكار الخادعة التي من الشيطان، وربما ينتج الضغط
الذهني عن التركيز في شيء ما لفترة طويلة.

فمثلاً يعمل ابني دافيد معي ومع زوجي في الخدمة.
في الماضي عمل دافيد في مجال الكمبيوتر وكانت
وظيفته في الأساس وظيفة ذهنية.

و ذات مرة عندما رجع إلى المنزل بعد يوم طويل من العمل قال إنه يشعر كما لو أن هناك فيلمًا أمام عينيه وضبابًا على ذهنه، وشعر أنه لا يستطيع أن يفكر بطريقة سليمة لبعض الوقت.

هل هذا يعني أن جسده يخبره بأنه قد عمل كثيرًا؟ لا ليس بالضرورة، ولكنه ببساطة يعني أن جسده يرسل رسالة له يقول فيها: «أنا أتحرك الآن بما يفوق طاقتي، فدعني آخذ قسطًا من الراحة.

عندما تعطينا أجسادنا هذه الرسالة لكي نرتاح قد لا نطيع، بل ندفع أنفسنا إلى مزيد من الأحمال التي تفوق طاقة أجسادنا. ولكن لو جلسنا وهذَّأنا أنفسنا وفعلنا شيئًا يبعث على الشعور بالسلام لمدة ١٥ دقيقة فقط، سنشعر بانتعاش، فلاجسادنا قدرة عجيبة على تجديد نفسها والرجوع إلى الحالة الطبيعية بمنتهى الهدوء.

أما إن رفضنا أن نعطي الراحة لأجسادنا المتعبة، فإننا ندخل أنفسنا في مشاكل، ويتسبَّب هذا في دخولنا

إلى مزيد من الأحمال والاستمرار في ذلك كما لو كان الواحد منا «سوبر مان» أو «مؤمن سوبر»! فتقابلنا الضغوط الجسدية أكثر إن عاجلاً أو آجلاً.

فإن جلستُ على مقعد وسمعت صوت طقطقة أرجله، فمن الأفضل أن أرفع ثقلي عنه بسرعة حتى لا ينتهي بي الأمر على الأرض! ولكن كثيرين ينتهي بهم الأمر على الأرض في حالة من الانهيار والتعب، لأنهم لم يذعنوا لعلامات التحذير التي قدمتها لهم أجسادهم، والتي كانت قوية للغاية مثل الأصوات التي صدرت عن أرجل المقعد!

أسمع الشباب يقولون: «يمكنني أن أكل كل ما أريد وأقضي بعض الأيام دون الحصول على قدر كاف من النوم فهذا لا يزعجني أبداً».

فإن كنت شاباً تدفع بجسدك إلى أبعد من حدودك الجسمانية فربما تستمر في هذا الأسلوب لفترة وتشعر بأن الأمور على ما يرام، ولكن ربما وغالباً ستدمر

نفسك، وفجأة ستجد جسدك يقول في يوم ما: «لا يمكنني أن أفعل هذا بعد الآن». وسينكسر شيء ما في جسدك أو ذهنك، أو سيصبح مريضًا.

عندما تدفع بجسدك إلى نقطة الخسارة لأنك لا تقدم له الراحة والطعام الذي خلقه الله ليحصل عليهما، فهذا عصيان، إذ يتأثر جسدك بشدة نتيجة لهذا العصيان. وبالطبع الله هو الشافي وهو رحيم، ولكن بعد عدة سنوات من عصيانك له ربما نجد أن الشفاء صعب المنال. فآمن بأن الله يمنحك الصحة طوال الحياة، أضف هذا لإيمانك وطاعتك لنواميس الله المتعلقة بالصحة، فيعلمنا الكتاب المقدس أن نأكل بطريقة سليمة ونحصل على الراحة، ولا نكون كسالى وتمارس التمرينات الرياضية.

الضغط الجسماني

يحدث الضغط الجسماني لأن أجسادنا تُصاب بالتعب، وهذا طبيعي، فمن المفترض أن نشعر بالتعب، ومن المفيد أن تذهب إلى الفراش وتأخذ قسطاً كافياً من النوم في أثناء الليل بعد يوم عمل.

ولكن يجب ألا تستمر في العمل بغض النظر عن مدى تعبك، ثم تستلقي على الفراش وذهنك يعمل طوال الوقت، فإننا بهذا نضيف ضغطاً عاطفياً على الضغط الجسماني.

اعتدت الرجوع إلى المنزل من رحلات الخدمة الطويلة في كل نهاية أسبوع، فلا أحصل على قدر كافٍ من النوم لأنني أكون بعيدة عن المنزل، ولأننا نعمل بجد ونعيش في ظروف متغيرة، فننتقل بين الفنادق في كل ليلة ونغير الأسرة، وأصلي للناس حتى وقت متأخر من الليل، ثم أستيقظ مبكرة في الصباح لأبدأ الخدمة جديد.

وعندما أستمّر في رحلات نهاية الأسبوع أجهّد جسدي للغاية، لأنني لم أستطع أن أعامله بالطريقة السليمة أثناء وجودي بعيداً عن بيتي. ولكني ارتكبت خطأً عندما استيقظت في صباح يوم الاثنين واتجهت نحو المكتب كما لو أنني قضيت فترة نهاية الأسبوع في إجازة.

ولم أعد أفعل هذا، والآن آخذ إجازة حتى أقضي وقتاً مع الرب، فأجلس في محضره وأقضي وقتاً معه لكي أسترّد نفسي مرة أخرى. وبعدما يجدد جسدي نشاطه أصبح قادرة على ما يفترض أن أفعله وما يريدني الله أن أفعله.

الضغط الطبي

أحيانًا إن أجهدت نفسي جسمانيًا أُصاب بفيروس أو بنزلة برد، فأهدأ وأقضي بعض الوقت في الراحة. ولكن في اللحظة التي أشعر فيها بتحسن بسيط أعود إلى عملي مليئة بالقوة، ثم أتعب مرة أخرى أو أُصاب بنكسة، ثم أتساءل: لماذا! وأطلق على هذا «الضغط الطبي».

يحاول زوجي أن يقول لي: «هَوْنِي عليكِ لفترة، فجسدك ما زال مجهدًا لأنك لا تشعرين بأنك على ما يرام. ربما تحتاجين إلى النوم مبكرًا لمدة أسبوع أو اثنين، أو الحصول على مزيد من الراحة في فترة المساء».

ولكني أستمر في عمل الكثير من الأشياء، وأدفع نفسي على الرغم من أن هذا قد يسبب لي مشكلة جسدية... ومثلي في هذا كثيرون!

وبالطبع عندما يهاجمني المرض أو يهاجم زوجي
نصلي فوراً من أجل الشفاء. ولكن أن مرضت نتيجة
أنك تجعل جسدك يعمل فوق طاقته، وأكثر مما منحك
الله من الصحة، فلا بد أنك تحتاج للراحة وكذلك للصلاة
من أجل استعادة صحتك. فالحدود التي وضعها الله لنا
هي لأجل مصلحتنا. وإن لم نطعه وخرجنا خارج تلك
الحدود نفتح أنفسنا على المعاناة من عواقب ما تفعله،
ولن يعمل جسدنا بطريقة سليمة. والله إله رحيم، ولكن
العصيان المتكرر يمكن أيضاً أن يجعلنا نحصد ما
زرعناه (غلاطية ٦ : ٨).

الذكاء

«أَنَا الْحِكْمَةُ أَسْكُنُ الذِّكَاءَ، وَأَجِدُ مَعْرِفَةَ التَّدَابِيرِ».

(أمثال ٨: ١٢).

ولا نسمع الكثير من التعليم عن «الذكاء» الذي يناقشه سفر الأمثال. والذكاء هو «الإدارة الحكيمة؛ أو الاقتصاد». وفي الكتاب المقدس «ذكاء» أو «ذكي» يعني أن تكون وكيلاً صالحاً أو مديراً أميناً على عطايا الله لك لتستخدمها. ومنها الوقت والطاقة والقوة والصحة والممتلكات المادية، وتشتمل أيضاً على أجسادنا وعقولنا وأرواحنا.

لقد أعطى الله كل واحد منا قدرات مختلفة لإدارة هذه المواهب، مثلما أعطى لكلّ منا مواهب مختلفة، فبعضنا يستطيع أن يدبر نفسه بطريقة أفضل من الآخرين.

نحتاج كلنا أن نعرف كم الأشياء التي نستطيع

التعامل معها، ويجب أن نكون قادرين على إدراك متى نصل إلى «القدرة الكاملة» أو «يكون الحمل أكثر من طاقتنا». فيجب أن نستمع للرب ونطيع ما يخبرنا أن نفعله، ولا ندفع أنفسنا لنزيد من كم الأحمال التي نحملها لنرضي الآخرين أو نشبع رغباتنا أو نحقق أهدافنا الشخصية. لهذا يجب أن نتبع الحكمة حتى نتمتع بحياة مباركة.

ولا يستطيع أحد أن يزيل كل ما يسبب الضغط أو يزيده في حياتنا، فيجب علينا أن نحدد مصادر الضغوط التي تؤثر علينا أكثر، ونتعلم كيف نتعامل معها بالأسلوب السليم ونتعرف عليها وعلى حدودنا، ونتعلم أن نقول: «لا» لأنفسنا وللآخرين.

مصادر الضغط

يمكن أن يتحول أي شيء لمصدر ضغط.

فمثلاً قد يكون الذهاب إلى محل البقالة والتضايق من الأسعار المرتفعة مصدراً لشعورك بالضغط.

ثم يمكن أن يكون أسلوب سداد ثمن البقالة مصدراً للضغط، فربما نفدت الفكة من المسؤول عن الخزينة، أو أنه أغلق الماكينة فيكون عليك أن نتجه إلى طابور آخر، وبعدها تصل تعرف أنك اخترت خمسة أشياء ليس عليها سعر، لهذا يستدعي الصراف ليعرف ثمن هذه الأشياء وأنت تنتظر، ويزيد الطابور وراءك.

وقد تتعطل سيارتك وتتوقف في منتصف الطريق.

فإن لم يتم التعامل مع مصادر الضغط بالطريقة السليمة تتراكم واحدة تلو الأخرى لتصل بنا إلى نقطة معينة. لهذا يجب أن نركز على تقليل تأثيرات مصادر الضغوط علينا لأنه ربما لا نتمكن من إزالة العديد منها أو تقليلها، ويجب أن نطيع رومية ١٢: ١٦ والتي تقول

«مُهْتَمِّينَ بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ اهْتِمَامًا وَاحِدًا، غَيْرَ مُهْتَمِّينَ بِالْأُمُورِ الْعَالِيَةِ» ومعناها أن نكون مستعدين لنكيف أنفسنا مع الناس، والأشياء. فعندما لا نستطيع السيطرة على ظروفنا، يمكننا أن نتبنّى اتجاهًا أو نعدّله حتى لا ندع الضغوط تأتي علينا.

حارب أو اهرب!

خلق الله جسد الإنسان لكي يقوم برد فعل دفاعي عندما يشعر بالخوف أو الخطر في أي وقت.

فمثلاً عندما تقود سيارتك وترى سيارة أخرى وكأنها على وشك الاصطدام بك، فبدون تفكير واع تجد جسدك يفعل شيئاً عفويّاً ليتخذ الإجراءات الدفاعية اللازمة، مثل سريان الأدرينالين استعداداً لمواجهة الموقف أو تجنبه.

ويشير الخبراء إلى رد الفعل هذا على أنه «المقاومة أو الحركة السريعة» فجسدك مستعد لكي يتحمل الموقف

ويواجهه، فإما أن يقاوم أو أن يهرب من الخطر.
في أي الحالتين فإن جسدك يقوم برد فعل داخلي
بطريقة ربما لا تدركها تماماً. ومن الواضح أن ردود
الفعل هذه تسبب ضغطاً على جهازك العصبي.

التخيل له نفس قوة الواقع

«لأنَّه كَمَا شَعَرَ فِي نَفْسِهِ هَكَذَا هُوَ» (أمثال ٢٣: ٧).
من الأشياء الهامة في ظاهرة «حارب أو اهرب»
أنه ليس عليك أن تكون في موقف يهددك فعلاً حتى
يقوم جسدك برد فعل، فبمجرد أن تفكر في مثل هذا
الموقف أو تحلم به أو تتخيله أو حتى تتذكره يمكن
أن يجعل جسدك يُنتج نفس التجاوب العاطفي والعقلي
والجسماني.

هل استلقيت على الفراش في وقت متأخر من الليل
وسمعت بعض الضوضاء التي جعلت ذهنك يبدأ في

العمل؟ فأنت في سلام وأمان، ولكنك تبدأ في إفراز العرق وتشعر بجفاف في حلقك ويخفق قلبك بقوة، هكذا.

أليس غريباً أن مجرد التفكير في الخطر يُنتج نفس رد فعل الخطر الحقيقي؟ يمكننا أن نرى لماذا يحذرنا الكتاب المقدس من أهمية أفكارنا ومشاعرنا في حياتنا اليومية وأثرها علينا!

وهناك مثال آخر: عندما يسمع بعض الناس شائعات غامضة عن احتمالات الاستغناء عن بعض الموظفين يقلقون، لدرجة الشعور بالآلام في المعدة. فالشائعة لها نفس تأثير الحقيقة الفعلية عليهم. ولكن ليست سوى خيال.

إن قوة الذهن والأفكار والتخيل والمشاعر هائلة، وكل جزء منها له نفس القوة في العالم المادي، لهذا يجب أن نبذل كل جهد ممكن حتى لا نقلق ولا نخاف من المواقف، أو نعيد ذكراها في أذهاننا مرة أخرى، لأن هذا يزعجنا عاطفياً.

نتائج الضغط

كل موقف مخيف أو مجهد يأتي على أذهاننا أو مشاعرنا له نفس الأثر على أجسادنا مثل الموقف الحقيقي.

قرأت وصفاً لما يحدث للجسد عندما يتفاعل مع الموقف المجهد، فيتسبب مصدر الضغط مهما كان في إرسال إشارات إلى المخ، الذي يجمع العواطف مع المنطق ويكملهما، وبهذا يحل الفرد رد الفعل تجاه مصدر القلق من خلال هذه العملية. فإن استوعب الموقف على أساس أنه تهديد، يستمر جسده في التجارب بأسلوب «حارب أو اهرب».

يتجاوب الجهاز العصبي بثلاث طرق، فيحفز بطريقة مباشرة أعضاء معينة مثل القلب والعضلات والجهاز التنفسي بإشارات إلكترونية ليسبب زيادة سريعة في ضربات القلب وضغط الدم والتنفس، ويبعث إشارات إلى الحشوة الكظرية التي هي جزء

من الغدة الكظرية لتطلق هرمون لأدرينالين الذي ينبه الجسم ليأخذ فعلاً معيناً ويجهزه لهذا. ويبدأ رد الفعل هذا بعد مضي نصف دقيقة من الحدث ويستمر طويلاً.

ويحفر الجهاز العصبي أيضاً الهايبوتلاموس في المخ ليطلق تكوينات كيماوية تحفز الغدة النخامية لتطلق هرموناً يجعل الغدة الكظرية تستمر في إطلاق الأدرينالين ولكي تبدأ في إطلاق هرمون القشرة الكظرية الذي يؤثر على التمثيل الغذائي، بما في ذلك زيادة في إنتاج الجلوكوز. ويساعد رد الفعل الثالث هذا على الحفاظ على الطاقة اللازمة للتجاوب مع موقف التهديد، وتقريباً تشترك كل أجهزة الجسم في الأمر، ولو أن بعضها يشترك بدرجة أكبر من الأجهزة الأخرى في التجاوب مع مصدر الضغط.

في كل مرة نواجه فيها مصدر إثارة أو حافزاً أو مصدراً للضيق على الرغم من أننا قد لا ندرك ذلك، فإن جهازنا كله يتحضر ليقاوم أو يأخذ حركة سريعة

ليدافع عن نفسه من التهديد أو الموقف الخطير الذي يواجهه.

لهذا عندما نهذاً، يخرج جسدا من حالة الطوارئ ويعمل بصورة طبيعة وبالأسلوب الذي من المفترض أن يعمل به معظم الوقت.

في المرة التالية التي نواجه فيها موقفاً مجهداً أو نتضايق، تبدأ تلك العملية مرة أخرى. وعندما نهذاً يرجع الجسم إلى العمل بطريقة طبيعية.

وهذا يمضي الأمر وفقاً للتغير في حالتنا العاطفية والعقلية. ولكن آثار هذه المواقف المجهدة وغير المجهدة يمكن أن يكون لها عواقب تستمر لفترة طويلة.

هل أنت مقيد بعقد؟

للأسف المطاطي له قدرة رائعة على الشد والتمدد إلى أقصى طول له، ثم العودة مرة أخرى إلى طوله الطبيعي. ولكن كم عدد المرات التي يمكن أن يفعل فيها ذلك دون أن يضعف أو ينقطع؟

عندما أعمل في مكتبي وأقطع الأستيك المطاطي أقوم بعقد طرفيه معًا لأنني بحاجة لاستخدامه لأربط به شيئًا ما. وأحيانًا في حياتنا اليومية نشد أنفسنا بأكثر مما هو ممكن أو مقبول حتى نقطع مثل الأستيك المطاطي، ثم نحاول أن «نجمع ونعقد الطرفين معًا» ونستمر في نفس هذا السلوك الذي يتسبب في شد أنفسنا حتى نقطع مرة أخرى.

وعندما ينقطع الأستيك المطاطي الذي ربطت طرفيه معًا مرة أخرى من جزء آخر. أقوم بربط عقدة أخرى فيه في الطرفين انقطعًا. وعندما نستمر في شد أنفسنا ثم نقطع ونحاول ربط الطرفين معًا نشعر كما

لو أن هناك الكثير من العقد داخلنا!

ربما يجب أن يكون الحل هو التخلص من أسباب المشكلات التي تجعلنا نربط تلك العقد، ولكن مصدر الضغط ليس هو الصعاب والظروف والمواقف، إذ إن مصدر الضغط الأساسي ينتج عن التعامل مع المشكلات بمفهوم العالم، لا من خلال مكانتنا كمؤمنين بيسوع المسيح رئيس السلام.

لقد ترك يسوع سلامه لنا، وقال:

«سَلَامًا أَتْرُكُ لَكُمْ. سَلَامِي أُعْطِيكُمْ. لَيْسَ كَمَا يُعْطِي الْعَالَمُ أُعْطِيكُمْ أَنَا. لَا تَضْطَرِبْ قُلُوبُكُمْ وَلَا تَرْهَبْ». (يوحنا ١٤: ٢٧).

لم يقل يسوع أبدًا إننا لن نتعامل مع أي شيء يزعجنا أو يحبطنا، ولكنه يقول في يوحنا ١٦: ٣٣ «فِي الْعَالَمِ سَيَكُونُ لَكُمْ ضِيقٌ». ولكنه أيضًا وعد أن الرب سينجيننا (مزمور ٣٤: ١٩). وتبدأ آية

يوحنا ١٦: ٣٣ بالقول: «كَلَّمْتُكُمْ بِهَذَا لِيَكُونَ لَكُمْ فِي سَلَامٍ». وتنتهي بالقول: «وَلَكِنْ ثَقُّوا: أَنَا قَدْ غَلَبْتُ الْعَالَمَ». فقد حرم المسيح العالم من قوته على إيقاع الأذى بنا أو الانتصار علينا.

وعلى الرغم من أنه سيكون علينا أن نتعامل مع أمور مزعجة، إلا أنه يمكننا الحصول على سلام يسوع لأنه انتصر على العالم، وجردّه من قوته على إيذائنا، ورفعنا بقوة لنتوقف عن «الاضطراب»؟ فالسلام أمر متاح. ولكن يجب أن نختاره!

سلطان الرب

أرسل يسوع الاثني عشر تلميذاً والسبعين الآخرين اثنين اثنين إلى كل مكان كان على وشك الذهاب إليه. وقال لهم قبل أن يرحلوا «اذْهَبُوا! هَا أَنَا أُرْسِلُكُمْ مِثْلَ حُمَلَانٍ بَيْنَ ذُنَابٍ» (لوقا ١٠ : ٣)، ولكنه أعدمهم للمقاومة التي سيواجهونها، فبعدها رجعوا أخبروه، «يَا رَبُّ، حَتَّى الشَّيَاطِينُ تَخْضَعُ لَنَا بِاسْمِكَ!» (آية ١٧)، فقال: «هَآ أَنَا أُعْطِيكُمْ سُلْطَانًا لِنُدْوسُوا الْحَيَاتِ وَالْعَقَارِبَ وَكُلَّ قُوَّةِ الْعَدُوِّ، وَلَا يَضُرُّكُمْ شَيْءٌ» (لوقا ١٠ : ١٩).

وما قاله يسوع للتلاميذ يقوله لنا نحن أيضاً اليوم، فهو يقول لنا: «ما ستفعلونه ليس سهلاً، وسيكون عليكم مواجهة المشكلات، ولكن يجب ألا تضطربوا أو تجزعوا، فقد أعطيتكم السلطان والقوة والقدرة التي تحتاجونها لتتغلبوا على قوة العدو، ولن يهزمكم شيء إن تعاملتم مع الأمور بالطريقة السليمة».

مفتاح التخلص من الضغوط

«وَأَمَّا الْآنَ فَقَدْ تَحَرَّرْنَا مِنَ النَّامُوسِ (لسنا تحت سلطانه) ... حَتَّى نَعْبُدَ بِجِدَّةِ الرُّوحِ»

(رومية ٧: ٦)

«وَأِنْ سَمِعْتَ سَمْعًا لَصَوْتِ الرَّبِّ إِلَهَكَ لِتَحْرِصَ أَنْ تَعْمَلَ بِجَمِيعِ وَصَايَاهُ الَّتِي أَنَا أُوصِيكَ بِهَا الْيَوْمَ، يَجْعَلَكَ الرَّبُّ إِلَهَكَ مُسْتَعْلِيًا عَلَى جَمِيعِ قَبَائِلِ الْأَرْضِ... وَيَجْعَلَكَ الرَّبُّ رَأْسًا لَا ذَنْبًا، وَتَكُونُ فِي الْارْتِفَاعِ فَقَطُ وَلَا تَكُونُ فِي الانْحِطَاطِ» (تثنية ٢٨: ١، ١٣).

عندما بدأت في إعداد هذه الرسالة عن الضغوط، طلبت من الرب أن يُظهر لي كيف يريدني أن أقدم هذه المادة، فقد كان بإمكانني التعامل مع الموضوع بأساليب

مختلفة. وأعتقد أن إجابة الرب لي كانت رسالة وكلمة من قلب الآب إلى جسد المسيح في هذه الساعة هذا الزمان.

وهذه الكلمة هي الطاعة

قال لي الرب: «إن أطاعني الناس وفعلوا ما أمرهم به، فلن يقعوا تحت ضغوط».

ربما نعاني من الضغوط، ولكننا سنكون فوق هذه الضغوط لا تحتها. وهناك فرق كبير بين أن تكون تحت الضغوط وأن تكون فوق الموقف!

أتى يسوع لينقض أعمال إبليس (أيوحنا ٣ : ٨)، وأعطى له كل سلطان وقوة في السماء وعلى الأرض (متى ٢٨ : ١٨)، وقد جعل هذا السلطان والقوة على إبليس لنا (كما رأينا في لوقا ١٠ : ١٩).

تخبرنا أفسس ٦: ١٢ «فَإِنَّ مُصَارَعَتَنَا لَيْسَتْ مَعَ دَمٍ وَلَحْمٍ، بَلْ مَعَ ... وُلاَةِ الْعَالَمِ عَلَى ظُلْمَةٍ هَذَا الدَّهْرِ» وتقول الآية ١١ «لِكَيْ تَقْدِرُوا أَنْ تَثْبُتُوا ضِدَّ مَكَايِدِ إِبْلِيسَ». فقد أعطانا يسوع سلطاناً نوقف به قوة الشيطان عند مهاجمتنا.

ولكن لا يستطيع أي شخص أن يمنع موقفاً يضطرب قلبه بسببه، فجميعنا نقابل أموراً لا نحبها تعترض طريقنا. ولكن يمكننا أن نجتاز تلك المواقف بقوة الله دون أن نشعر بالضغط، ويمكننا أن نكون فوقها «رَأْسًا لَا ذَنْبًا» ونكون في الارتفاع فقط، ولا نكون في الانحطاط في كل موقف يواجهها.

وعلى الرغم من هذا فإننا سنواجه أحياناً أوقاتاً مجهدة مثل الذين يعيشون في العالم. ولكن إن أطعنا كلمة الله وتعليماته فيمكننا أن نكون فوق الضغوط لا تحتها، وسنعيش في العالم دون أن نكون من العالم.

الأهمية الكبيرة لطاعة الأمور الصغيرة

«وَلَكِنْ شُكْرًا لِلَّهِ الَّذِي يَقُودُنَا فِي مَوْكِبِ نُصْرَتِهِ»

(٢كورنثوس ٢: ١٤)

هل تؤمن أن الله يقودك إلى مكان النصر والانتصار لا إلى مكان الهزيمة؟ وستكون إجابتك عن هذا السؤال كابن لله ومؤمن بيسوع المسيح هي: نعم! وسيكون من المنطقي أنه عندما نستمع نحن المؤمنين لكل ما يقوله لنا الرب ونطيعه فلن نهزم، أليس كذلك؟

ولكن عندما يسمع كثير من المؤمنين كلمة «طاعة» يعتقدون على الفور أن الرب سيطلب منهم التخلي عن مقدار كبير من المال، أو الانتقال إلى أفريقيا للعمل في حقل الإرسالية، أو فعل شيء آخر كبير لا يريدون أن يفعلوه! ولا يدركون أن طاعة الرب تتطوي دائماً على أمر صغير سيصنع فرقاً كبيراً، فإن طاعة الرب في الأمور الصغيرة يصنع فرقاً كبيراً، ينأى بحياتنا عن الضغوط.

فعندما نطيع إرشادات الروح القدس سنرتاح من الضغط سريعاً. ولكن تجاهلنا لإرشادات الروح القدس يسبب لنا ضغوطاً تزيد بسرعة.

إرشادات الروح القدس

«وَأَمَّا الْآنَ فَقَدْ تَحَرَّرْنَا مِنَ النَّامُوسِ، إِذْ مَاتَ الَّذِي كُنَّا مُمَسَكِينَ فِيهِ، حَتَّى نَعْبُدَ بِحِدَّةِ الرُّوحِ (بطاعة إرشاداته) لَا بَعْتَقِ الْحَرْفِ» (رومية ٧: ٦).

لم نعد تحت قيود الناموس، ولكننا الآن نخدم الله بموجب طاعتنا لإرشادات الروح القدس. وهذا ما تقوله هذه الآية. والإرشاد هو أمر نعرفه في داخلنا يخبرنا بما نفعله، ويصف لنا ملوك الأول ١٩: ١١، ١٢ صوتاً منخفضاً استخدمه الرب ليرشد به النبي إيليا.

«وَإِذَا بِالرَّبِّ عَابِرٌ وَرِيحٌ عَظِيمَةٌ وَشَدِيدَةٌ قَدْ شَقَّتِ الْجِبَالَ وَكَسَرَتِ الصُّخُورَ أَمَامَ الرَّبِّ، وَلَمْ يَكُنِ الرَّبُّ فِي الرِّيحِ. وَبَعْدَ الرِّيحِ زَلْزَلَةٌ، وَلَمْ يَكُنِ الرَّبُّ فِي

الزَّلْزَلَةَ. وَبَعْدَ الزَّلْزَلَةِ نَارٌ، وَلَمْ يَكُنِ الرَّبُّ فِي النَّارِ.
وَبَعْدَ النَّارِ صَوْتُ مُنْخَفِضٍ خَفِيفٌ».

فلا يرشدنا الرب بأن يضرب رؤوسنا ليحثنا على فعل شيء ما! فهو لا يستخدم الريح القوية العظيمة ولا الزلزلة ولا النار ليحثنا، ولكنه يأتي في صوت منخفض خفيف هادئ.

ولا يكون هذا بالضرورة صوتًا، ولكنه قد يكون حكمة الله التي تعطيك الإرشاد في تلك اللحظة، كما جاء في ١كورنثوس ١: ٣٠ «وَمِنْهُ أَنْتُمْ بِالْمَسِيحِ يَسُوعَ، الَّذِي صَارَ لَنَا حِكْمَةً». إن كنا قد حصلنا على الولادة الثانية، فيسوع يحيا فينا، وإن كان يسوع في داخلنا فلدينا حكمة الله فينا لكي ترشدنا في أي وقت! ولكن إن لم نستمع للحكمة فلن ينفع الأمر.

وبما أن الصوت منخفض، فمن السهل أن تشك أنه من الرب، ومن السهل أن تتجاهله تمامًا. ذات مرة عندما كنت أتسوق وقضيتُ في ذلك ما يقرب

مفتاح التخلص من الضغوط ٤٣

من ثلاث أو أربع ساعات سمعت إرشادًا من الروح القدس يخبرني: «يجب أن تعودني إلى المنزل الآن». ولم أكن قد انتهيت بعد من شراء كل شيء في قائمة المشتريات، لهذا تجاهلت هذا الإرشاد.

ولم تكن البنود المتبقية في القائمة أشياء نحتاجها فورًا، وعلى الرغم من أن إرشاد الروح القدس في داخلي أخبرني أن أتوقف عن فعل ما أفعله وأذهب إلى البيت، إلا أنني لم أكن لأترك مسألة التسوق دون الانتهاء من كل بند في بنود القائمة، مثلي مثل كثيرين من الناس الذين نصفهم بأنهم موجّهون نحو تحقيق هدف ما وضعوه لأنفسهم.

ووصلت إلى البند الثامن والأخير في قائمة المشتريات، وكان عليّ أن أخرج من المجمع التجاري بهذه الأشياء الثمانية، ولم أهتم إذا ما كنت أجزّ جسدي جزًا إلى خارج المجمع التجاري، فقد كنت مصممة أن أخرج بكل ما كتبته في القائمة.

ووصلت إلى مرحلة شعرت فيها بأني متعبة للغاية ومتضايقة، وفكرت في نفسي قائلة: «أريد الانتهاء من كل شيء والخروج من هنا» فأحيانًا عندما تكون مهذبًا لا تستطيع أن ترفض طلب أي شخص منك، وتصبح الأمور صعبة للغاية، ولا أستطيع أن أتذكر عدد المرات التي فعلت فيها هذا بنفسي، إذا أني أدفع نفسي بعيدًا عن إرشاد الروح القدس. وبدأت شجارًا مع زوجي بسبب الحالة التي وصلتُ إليها، فمن العلامات الواضحة على أننا نعمل أكثر من طاقتنا هي أننا لا نعود قادرين أن ننثر ثمار الروح من محبة وفرح وسلام وطول أناة ولطف وصلاح وإيمان ووداعة وتعفف كما في غلاطية ٥: ٢٢، ٢٣.

كان بإمكانني أن أطيع الروح القدس ببساطة، وأخضع لهذا الصوت «الهادئ المنخفض الخفيف» وأذهب إلى المنزل وأرتاح من ضغوط هذا الموقف، ولكنني قررت استكمال الأمر، وسمحت لتصميمي

مفتاح التخلص من الضغوط ٤٥

الجسدي على تحقيق أهدافي أن يأتي بضغوط على نفسي وعلى كل من حولي!

مسحة الله على الطاعة

إن نعمة الله وقوته متاحة لنا لنستخدمها، ولكن الله يعطينا مسحة الروح القدس لنفعل ما يأمرنا بفعله، فأحيانًا بعدها يرشدنا للذهاب إلى اتجاه آخر نضل على حالنا بالاستمرار في خطتنا الأصلية، ونطلب منه أن يساعدنا لنفعل ما أخبرنا ألا نفعله! فتقول: «يا رب ساعدني، فقد اقتربت من الانتهاء. يا رب ساعدني أن أفعل المزيد». فإن فعلنا شيئًا لا يوافق عليه الرب فالرب ليس ملتزمًا أن يعطينا القدرة على فعله.

إننا بهذا نعمل بقوتنا لا تحت قيادة الروح القدس، لأننا نفعل شيئًا أخبرنا الرب ألا نفعله! ثم نُصاب بالإحباط الشديد، والتعب والإجهاد الشديد ونفقد سيطرتنا على أنفسنا كما حدث معي في المجمع

التجاري لأنني تجاهلتُ إرشادات الروح القدس.

أعتقد أن السبب الرئيسي وراء شعور كثيرين بالضغط والإجهاد هو أنهم يسيرون وفقًا لخخطهم لا لخطة الله، فينتهي بهم الأمر إلى الإجهاد. لقد ذهبوا في اتجاه آخر غير الاتجاه الذي أرشدهم له الرب فيصيبهم الإجهاد بسبب عصيانهم وصراعهم لينتهوا مما بدأوه خارج توجيه الله، ويطلبون من الله أن يمسحهم.

والله إله رحيم يساعدنا وسط أخطائنا، ولكنه لن يعطينا القدرة والطاقة لكي نعصاه باستمرار، فيمكننا تجنب الكثير من المواقف المجهدة بأن نطيع إرشادات الروح القدس لنا لحظة بلحظة.

الله يبارك الطاعة

أحيانًا يعطي الله توجيهًا يحتاج إلى تغيير ضخم، فيأمر بعض الناس بالذهاب إلى حقل الإرسالية في أفريقيا، أو بالتبرع بجزء كبير من أموالهم. ولكن الله خلق المؤمنين، الذين هم جسد المسيح، بقدرات وقوة ورغبات مختلفة ليتمكن بهم من الوصول إلى الناس بطرق مختلفة (١كورنثوس ١٢)، وقد أتى يسوع لتكون لهم حياة وليكون لهم أفضل (يوحنا ١٠: ١٠).

الله يحبك ويريد أن يباركك بغنى (أفسس ٣: ١٧-٢٠ و١يوحنا ٤: ١٦، ١٩). فبمجرد أن تدرك عظمة محبته لن تخاف أن يطلب منك أن تفعل شيئاً بالنسبة لك. وكما رأينا فإن طاعة إرشادات الروح القدس ستقودنا إلى السلام والفرح والنصرة لا الهزيمة.

وعندما نتساءل إن كان الله سيطلب منا أن نطيعه في شيء كبير مثل الذهاب إلى حقل الإرسالية، مع

أننا نعصاه في أمور صغيرة (مثل العودة للمنزل من المجمع التجاري) فسيعمل في داخلنا وفقًا لمستوانا. وعندما ننمو في الطاعة في الأمور الصغيرة سيقودنا إلى الأمور الكبيرة.

طاعة خاصة

يضع الله متطلبات محددة على كل منا، قد تبدو أنها غير منطقية لأي شخص آخر، فيعلم الله ما يحتاجه كل منا لإتمام خطته لنا.

أطاع يسوع متطلبات خطة الله التي مكنته من تكميل خلاص البشرية.

«مَعَ كَوْنِهِ ابْنًا تَعَلَّمَ الطَّاعَةَ مِمَّا تَأَلَّمَ بِهِ. وَإِذْ كُمِّلَ صَارَ لِحَمِيعِ الَّذِينَ يُطِيعُونَهُ، سَبَبَ خَلاصٍ أَبَدِيٍّ».
(عبرانيين ٥ : ٨ ، ٩).

أخبرني بول الذي يعمل معنا في الخدمة عن طلبٍ محدد أمره الله به. وكان بول وزوجته روكسانا سبب بركة هائلة لنا من خلال العمل الذي قدماه في الخدمة، ولنا ولأولادنا بصفة شخصية أيضًا.

وبول من أهدأ وأسهل الشخصيات التي ترغب في التعامل معها، فلا يوجد ما يزعجه أو يضايقه، ولكنه أخبرني أنه لم يكن هكذا، وعندما سلم حياته للرب كان على النقيض تمامًا، فلم يكن يستطيع أن يجلس هادئًا، ولم يكن ليتحمل أن يبقى في المنزل لمدة خمس دقائق.

وقد أخبرت عائلة بول روكسانا أنه عندما كان طفلاً كان شقيًا للغاية، وأنهم تعجبوا من التحول الذي حدث في حياته بعدما سلم حياته للرب، وقد نتج هذا التحول عندما أطاع بول الرب في شيء معين طلبه الرب منه.

٥٠ ساعدني - أنا مضغوط

فقد طلب الرب من بول أن يبقى مع عائلته مدة سنة كاملة، وكان أحد أسباب ذلك أن بول لم يكن يعرف معنى الراحة. عندما تطلب من شاب في العشرينات أن يبقى في المنزل ليلة تلو الأخرى مع أبيه وأمه يبدو وكأنه شيء غير منطقي. ولكن بول علم أن الله يقوده، وقد ساعدت طاعته على إعداد قلبه للخدمة الحالية التي يقوم بها.

اعرف الرب

«تَوَكَّلْ عَلَى الرَّبِّ بِكُلِّ قَلْبِكَ، وَعَلَى فَهْمِكَ لَا تَعْتَمِدْ.
فِي كُلِّ طَرِيقِكَ اعْرِفْهُ، وَهُوَ يُقَوِّمُ سُبُلَكَ».

(أمثال ٣: ٥، ٦).

من أهم الأشياء التي يمكن أن نتعلمها في ذلك اليوم والساعة هو كيف نهذاً.

فعلى الرغم من أننا نتنقل في بعض الأحيان ببطء ونتحرك سريعاً في معظم الأحيان إلا أن المشكلة الأساسية هي أننا نتحرك بالجسد، فنسرع لنعمل أموراً دون أن نعرف فكر الرب.

كفوا واعلموا أني الله

«كُفُّوا وَاعْلَمُوا أَنِّي أَنَا اللَّهُ. أَتَعَالَى بَيْنَ الْأُمَمِ، أَتَعَالَى فِي الْأَرْضِ» (مزمور ٤٦: ١٠).

من الأسباب الأساسية لشعور كثيرين منا بالإجهاد والضغط هو أننا لا نعرف كيف نهدأ ونعلم الله ونعرفه، فعندما نقضي وقتاً معه نتعلم سماع صوته. وعندما نعرفه يقوم سُبُلنا. وإن لم نقضِ وقتاً هادئاً لكي نعرفه ونسمع صوته، فسنعمل بقوتنا في الجسد، وكما رأينا من قبل من الممكن أن نُجهدَ لأن الله غير ملتزم بأن يمسحنا لنفعل الأشياء التي لم يوجهنا إلى فعلها.

يجب أن نتعلم كيف نهذاً من الداخل ونظل في تلك الحالة حتى نكون مستعدين دائماً لسماع صوت الله.

يجري كثيرون اليوم من شيء لآخر، ولا يعرفون كيف يهدأون لأن أذهانهم لا تعرف الهدوء. في إحدى المرات لم أعرف كيف أقضي أمسية في البيت وكنت شخصية بالغة.

فشعرت أنه يجب أن أفعل شيئاً كل مساء، فيجب أن أقوم بعمل شيء، وأكون جزءاً من كل ما يحدث، واعتقدت أنه لا يمكنني تحمل أن يفوتني أي شيء يحدث لأنني لم أكن أريد أن يحدث شيء لا أعرف عنه شيئاً.. لم أستطع أن أهدأ لأتأمل في شجرة في الحديقة الخلفية أو لتناول فنجان من القهوة، فلا بد وأن أقوم بشيء ما، فلم أكن كائنًا بشريًا، ولكني كنت «فاعلاً بشريًا».

كان صديقنا الشاب بول هكذا، وفي سن الثانية والعشرين دعاه الرب ولكنه لم يعرف. وقد كان بول

معتادًا أن يفعل شيئًا ما، وطلب منه الرب أن يفعل شيئًا واحدًا فقط: أن يبقى في البيت مع عائلته لمدة سنه.

وعلى الرغم من أن هذا الطلب بسيط، إلا أن طاعة الرب في هذا الأمر صعبة للغاية، فقد اعتاد بول أن يتجول مع أصدقائه كل أمسية، وعرف بول أن جسده سيصرخ في كل ليلة: «أود الخروج مع أصدقائي!». وقد احتاج بول إلى طاعة من نوع خاص حتى يطيع طلب الرب منه.

ومن بين الأسباب التي طلب الله من بول أن يمكث في المنزل لأجلها لمدة سنة هو إقامة علاقات جيدة مع أفراد أسرته، لهذا كان بول طوال السنة التالية مع العائلة يشوي اللحم معهم، ويشاهد أفلامًا جيدة معهم، ويقضي وقتًا مع والدته ووالده وإخوته وأخواته. ولكنه كان ما زال يعاني من طبيعته القديمة، ووجد أنه من الصعب أن يهدأ، فكان يجول في كل أرجاء المنزل كل أمسية.

قال: «كنت أجول في المنزل كل ليلة، فقد أخبرتني أمي أنها رأتني في المطبخ ست أو سبع مرات على الأقل في الليل، فلا يمكنني أن أهدأ، فيجب أن أفعل شيئاً!»!

والفرق الذي حدث في حياته من ذلك الوقت حتى الآن رائع للغاية، ومن الصعب أن تصدق أنه كان في أحد الأيام هكذا، فقد أراد الله أن يجعل بول هادئاً لمدة عام حتى يعمل عمله الضروري في داخل بول. وأعتقد أنه لو لم يطع الرب مدة تلك السنة، ما كان قد وصل إلى المكانة التي وصل إليها اليوم، يختبر البركات بما في ذلك السلام والفرح التي تنتج عن فعل إرادة الله.

الإرشاد، والطاعة

من المجالات التي كان يجب أن أتعلم فيها طاعة الرب هي الحديث، أو لكي أكون أكثر دقة «التوقف عن الحديث».

لو أنك متحدث مثلي فستدرك لماذا مسحة من الروح القدس في الحديث، ثم لماذا هناك حديث فارغ وبلا جدوى مثل هذا الذي حذر منه بولس في رسالته لتيموثاوس «وَأَمَّا الْأَقْوَالُ الْبَاطِلَةُ الدَّنِسَةُ فَاجْتَنِبْهَا، لِأَنَّهُمْ يَتَقَدَّمُونَ إِلَى أَكْثَرِ فُجُورٍ» (٢ تيموثاوس ٢: ١٦).

مرت على أوقات حيث يكون هناك ضيوف في منزلنا، وقد انتهى كل ما يريدني الله أن أقوله ولكني مستمرة في الحديث. فبإمكاننا أن نحدد اللحظة التي ننتقل فيها من فعل الأمور بمسحة الله لنستمر في فعلها بالجسد ويقوتنا، وبعد هذه المرحلة كنت لا أقول شيئاً ذا معنى، أو أكرر نفس ما قلته.

أحيانًا عندما يترك الناس منزلنا ليعودوا إلى منازلهم، كنت أشعر بالإعياء الشديد، فلو كنت قد توقفت عن الحديث منذ ساعتين عندما أخبرني الرب لما كنت عانيت من هذا الحديث الباطل الفارغ!

ذات مرة طلبت من العاملين في خدمة مساعدة الذين يسلمون حياتهم للمسيح أن نجتمع معًا حتى أعطيهم بعض التعليمات عن تغييرات بسيطة في الأسلوب الذي سنتعامل به مع الصلاة بوضع الأيدي، وتحدثت معهم لمدة ساعة وشاركتهم بما خططت لأقوله لهم، وكان هذا جيدًا. ولكن فكرت بعد ذلك في شيء بسيط عن الطاعة وشاركتهم به، ثم شاركتهم بشيء آخر.

وكانت على وشك الاستمرار عندما قام زوجي فجأة وقال: «حسنًا. لقد حان وقت الرجوع إلى المنزل». فأنقذني من الاستمرار في حديث عابث باطل. وبما أنني استمررت فيما وراء إرشاد الله فقد شعرت بأني شرارة.

مفتاح التخلص من الضغوط ٥٧

وكان الطلب الخاص من الرب لي أن أتعلم أن أقول ما يريدني أن أقوله ثم أتوقف.

«لَأَنَّ اللَّهَ يُقَاوِمُ الْمُسْتَكْبِرِينَ، وَأَمَّا الْمُتَوَاضِعُونَ فَيُعْطِيهِمْ نِعْمَةً».

(ابطرس ٥: ٥).

عندما نشعر بالإحباط عادة ما نلوم إبليس، ولكن يحدث الإحباط الذي نشعر به عندما ندفع أنفسنا فيما وراء النقطة التي يخبرنا بها الله لأننا نستمر بقوتنا، فقد توقف عن مساعدتنا! فإن كان الله يوافق على ما نفعله، سواء كان تسوقًا أو غسيل الأطباق أو الحديث، فإنه يعطينا الطاقة ويعمل من خلالنا.

هل تحدثت مع شخص ما عن موضوع معين واحتدت المناقشة؟ فيمكنك أن تقول إن المشاعر خرجت خارج نطاق السيطرة، وإن هناك إرشادًا صغيرًا في داخلك يقول: «هذا يكفي. لا تتطق بمزيد من الكلمات».

وعلى الرغم من أن هذا الإرشاد بسيط إلا أنه قوي للغاية، وأنت تعلم أنك لو قلت مزيداً من الكلمات فإن هذا ليس من الحكمة، ولكن بعد التفكير للحظة تقرر الاستمرار في الحديث بالجسد! فتدخل في لب الموضوع وتدلي بتعليقك، وبعد مضي عدة دقائق تشعر بأنك في حرب!

لقد اعتدت أن أفعل هذا عندما أبدأ في مناقشة زوجي في أمر ما، وبدون أن أتوقف لأفكر أبداً في إلقاء تعليقات ساخنة، وعلى الفور يحثني الروح القدس في داخلي قائلاً: «لا تقولي أي كلمة أخرى».

ولكني أفكر: «سأقول كلمة واحدة فقط! كلمة واحدة فقط! ولن يكون الأمر سيئاً. وبالطبع لن أدخل في مشكلات بسبب كلمة واحدة!». ولكن بعدما أجادل بشأن «كلمة واحدة أخرى» أتذكر أهمية الطاعة الفورية للإرشاد! واكتشفت من رد فعل زوجي أن أسوأ شيء أفعله هو النطق بكلمة أخرى، وأتذكر طلب الرب

الخاص مني لأقول ما يريدني أن أقوله «فقط وليس أكثر».

عندما نقول شيئاً بعدما يرشدنا ذلك الصوت الهادئ المنخفض، ويقوم الشخص الذي أماننا برد فعل، نتساءل فيما بعد عن الأمر بأكمله، ونقول: «يا الله! لا أفهم ما حدث!». وما حدث بسيط للغاية وكان يمكن تجنبه بسهولة، فقد أخبرنا الله أن نفعل شيئاً ما ولكننا لم نطعه، فرحلت المسحة عنا وفوراً بدأ الإحباط. ولو كنا أطعنا إرشاد الروح وبقينا هادئين لاستقرت الأمور خلال خمس دقائق، وكان الروح سيعرفنا أنه من الممكن استكمال هذا الحديث.

أحياناً يكون كل ما نحتاج إليه هو أن نقول الأمور ونهدأ، ولكن لأن إرشاد الروح بسيط للغاية فإنه من السهل أن نعتقد أنه «لن يحدث شيء إن قلت هذا». ونستمر نعمل بالجسد. فالإرشاد هادئ وبسيط للغاية، لهذا فإن الاستمرار فيما تفعله لا يعتبر عصيانياً، ولكنه في الواقع عصيان!

وسريعًا ما نكتشف الفرق الذي يصنعه عصيان الصوت الهادئ، ففي اللحظة التي يقول فيها الروح القدس: «هذا يكفي» يجب أن نتوقف، لأن استمرارنا يؤدي بنا إلى الإحباط والهزيمة.

فلو قال الروح: «لا تقل كلمة أخرى» فهو يعني تمامًا ما يقوله. وأحيانًا يكون لدينا مفهومنا الخاص عن الطاعة، فنفسر هذا الإرشاد من الرب على أنه: «لا تقل كلمة أخرى، ولكن إن أردت أن تقول جملتين أو ثلاث فهذا جيد».

عندما ندرك أن الاستمرار هو خارج مشيئة الرب، وأن هذا عصيانٌ، فسنتمكن من فهم «ما حدث». فقد رحلت مسحته عنا ودخل الإحباط. ونستطيع أيضًا أن نفهم لماذا تُعتبر طاعة إرشادات الله في الأمور البسيطة أمرًا هامًا للغاية.

خمس دقائق من الطاعة

كنت أدرس بجد وشعرت بالإرهاق الذهني الشديد، فأرشدني الروح القدس قائلاً: «توقَّفْ عن الدراسة، وخذي راحة لمدة خمس دقائق».

قبل عدة سنوات كنت سأدفع بنفسي حتى أتأكد من أنني غطيت كم المواد التي حددتها لنفسي لأدرسها، ولكنني أطعت إرشاد الروح القدس ونزلت إلى الطابق السفلي وتجوّلت لفترة قصيرة وتحدثت مع ابنتي. وشربت مشروباً ونظرت من الشباك لعدة دقائق. وعندما شعرت أنني مستعدة مرة أخرى، صعدت إلى الطابق العلوي ورجعت إلى دراستي، فقد انتعشت.

لقد أراحتني تلك الدقائق الخمس من الضغوط التي بداخلي. ولو أنني تجاهلت هذه الإرشادات واستمرت في الدراسة حتى أحقق هدفي الذي وضعته لنفسي ما أثمرت دراستي، وربما شعرت بالضيق والتعب الشديد!

٦٢ ساعدني - أنا مضغوط

إن استمررنا في دفع أنفسنا والعمل في الأمر الذي
نهانا الروح أن نعمله، فلن نحقق ما يمكن أن ينتج تحت
مسحة الروح القدس.

تسلّح بالبركة

«فَقَالَ صَمُؤِيلُ: «هَلْ مَسَرَّةُ الرَّبِّ بِالْمُحَرَّقَاتِ
وَالذَّبَائِحِ كَمَا بِاسْتِمَاعِ صَوْتِ الرَّبِّ؟ هُوَذَا الاسْتِمَاعُ
أَفْضَلُ مِنَ الذَّبِيحَةِ، وَالْإِصْغَاءُ أَفْضَلُ مِنْ شَحْمِ
الْكِبَاشِ»

(١ صموئيل ١٥ : ٢٢)

عندما يحثنا الله على القيام بأمر صغير لا يحاول
أبداً أن يأخذ أي شيء منا، ولكنه يحاول دائماً أن
يسلحنا بالبركات.

لقد حثني الرب على الرجوع إلى المنزل من
التسوق في هذا الوقت لأنه علم أنني على وشك الشعور
بأن أمامي الكثير من الأمور لأفعلها، وعلى وشك أن
أظهر أي شيء فيما عدا ثمار الروح! فلو أنني أبطأت

من البداية وهدأت ذهني بدرجة كافية لأسمع صوته وتوجيهاته لكان أراني أية محلات تلك التي أبحث فيها عما أحتاجه، ولكان بإمكانني الانتهاء من جولة المشتريات في خلال ثلاثين دقيقة، وبسلام!

إن الأمور التي يطلب منا الرب القيام بها والتي تبدو غير مهمة بالنسبة لنا مهمة للغاية من وجهة نظره! فبمجرد أن ندرك أهمية الاستماع، ونطيع توجيهات الرب فوراً سنرغب في أن نبقى في مكان السلام لنستمع له.

«لِيَكُونَ لَهُمْ .. خَيْرٌ إِلَى الْأَبَدِ»

تخبرنا (تثنية ٥ : ٢٩)

«يَا لَيْتَ قُلُوبُهُمْ كَانَتْ هَكَذَا فِيهِمْ حَتَّى يَتَّقُونِي وَيَحْفَظُوا جَمِيعَ وَصَايَايَ كُلَّ الْأَيَّامِ، لِكَيْ يَكُونَ لَهُمْ وَلَأُولَادِهِمْ خَيْرٌ إِلَى الْأَبَدِ».

إن كنا نستمع للرب ببساطة ونفعل ما يقوله، فسيكون لنا خير. فيجب أن نضيف الفعل إلى الاستماع حتى نأتي بالنتائج التي يريدها الله لنا.

كان على صديقنا الشاب بول أن يضيف الفعل إلى توجيهات الرب له لكي يبقى في المنزل لمدة سنة حتى يفعل فيه الرب ما أراد. كان صعبًا على بول أن يطيع طلبات الرب منه، وقد استغرق ذلك منه وقتًا. ولكن الرب وعده بالبركة، وكانت النتيجة هي التغيير التام لأن بول أطاع الرب!

عادة ما يريدنا الرب أن نقضي معه وقتًا حتى ينعشنا. في الليل يجلس كثيرون أمام شاشة التلفزيون لأنهم يشعرون بالتعب، وعندما يشعرون بتوجيهات الروح القدس: «أغلق التلفزيون وتعال اجلس معي» لا يدركون أن الرب يحاول أن يسلمهم بالبركة!

فيقولون: «يارب، أنت تعلم أنني كنت أعمل طوال اليوم، وأود أن أسترخي لفترة قصيرة أمام التلفزيون».

فإن كانوا في هذه الحال فهم بهذا لا يسترخون! عادة كلما جلسوا أمام التلفزيون أكثر شعروا بالمزيد من التعب. ولكن عندما يطيعون الرب حتى ولو قضوا عشر دقائق في محضره فسيأتي هذا بالانتعاش الذي يحاولون أن يجدوه بمشاهدة التلفزيون.

ولا أعني ببساطة أن مشاهدة التلفزيون من أجل الحصول على الاسترخاء أمر سيئ،، فأنا أحياناً أحب عمل الفشار واحتساء مشروب ومشاهدة فيلم جيد في التلفزيون مع عائلتي لمجرد الاسترخاء، ولكن ما أود تأكيده هو أهمية طاعة تعليمات الرب.

ففيما أنا جالسة هناك أشاهد التلفزيون قد يحثني الروح القدس قائلاً: «اصعدي إلى الدور العلوي لمدة نصف ساعة». ولكن المشكلة تحدث عندما أفكر: «ولكني صليت هذا الصباح يا رب». وأعصى هذا الإرشاد! فقد يكون هذا أحد الأوقات التي أفكر فيها: «لا يمكن أن يكون هناك فرق بين مشاهدة الفيلم مع

عائلتي وقضاء بعض الوقت مع الرب فيما بعد». فإن استمررت في مشاهدة التلفزيون عادة ما لا أستمتع بالفيلم، ثم أنام وأنا أشعر بالإحباط وأفكر: «لقد أضعت كل الأمسية!».

فقد كان بإمكانني التجاوب مع إرشاد الرب لي بأن أقول لعائلتي: «أستأذنكم في أن أعود بعد قليل». وبعد أن أقضي نصف ساعة مع الرب أرجع وسلامه يملأني، ويكون بإمكانني الاستماع إلى أي إرشاد يعطيني إياه بتغيير القناة على فيلم معين نستمع به جميعًا أكثر!

طاعة الله ببساطة

لا يعرف معظم الناس أنه من السهل أحيانًا أن نزيل الضغوط بالرغم من أن الشيطان يعمل بجد ليستمر الضغط على حياتك! فهو يعمل ليعقّد حياة الناس بكل طريقة ممكنة، لأنه يعرف القوة والفرح اللذين تأتي بهما البساطة.

يود الشيطان أن يرهق الطاقات التي يعطيها لنا الرب بأن يجعلنا مشغولين للغاية ومضغوطين لنحاول التعامل مع كل الأمور التي تعقّد حياتنا، فيعرف أننا إن تعلمنا أن نطيع الرب ببساطة، فسنحوّل الطاقة والقوة ضده بالاستماع إلى الأعمال التي يوجهنا لها الرب ونفعلها!

فيأتي التحوّل الذي يريغه الكثيرون في مجالات مختلفة من حياتهم بالالتزام بطاعة الله في الأمور الصغيرة. فربما يطلب منك أن تأتي لتزوره وتجلس معه لمدة نصف ساعة أو لأمنية بدلاً من مشاهدة

التليفزيون، أو بدلاً من الذهاب إلى حفلة أو عمل مكالمات تليفونية. فكلما حافظت على نفسك لكي تظل هادئاً بدرجة كافية لتسمع صوته وتطيع إرشاداته سيتم إنجاز العمل من أجل تغييرك بسرعة، ويستخدم الله طاعتنا في الأمور الصغيرة ليغير حياتنا.

مهما كان الموقف عليك أن تستمع للرب وتطيعه «فِي كُلِّ طُرُقِكَ اعْرِفْهُ، وَهُوَ يَقَوِّمُ سُبُلَكَ» (أمثال ٣: ٦). ربما لا تدرك الأسباب التي طلب منك الرب لأجلها أن تفعل أموراً معينة، ولكن استمر في طاعة الرب وستصبح الأمور على ما يرام معك ومع أولادك!

الاستماع خير من الذبيحة

يخبرنا ١ صموئيل ١٥: ٢٢ «هُوَذَا الاستِمَاعُ أَفْضَلُ مِنَ الذَّبِيحَةِ». هناك أوقات يجب أن نقدم فيها ذبائح في طاعة حقيقية للرب، ولكن الذبائح التي نقدمها نتيجة تحركنا بالجسد تقود إلى شعورنا بالضغط، فربما «نجتهد في عمل الرب» وفقاً لأفكارنا بدلاً من أن نقضي وقتاً في هدوء لكي نستمع له ليخبرنا بما يريدنا أن نفعله.

عندما نعمل معه في الجسد نضحي بالوقت الذي يرغب الرب في استخدامه بطريقة أخرى، فربما نضحي بصحتنا وسلامنا ونوعية العلاقات كما رأينا من قبل.

فإن استمررنا في فعل ما يحثنا الروح القدس على فعله بعدما يخبرنا أن نتوقف، سنعاني، لأن الفعل دون مسحة الرب لن يكون سهلاً! ولكن الله لن يتركنا أبداً

(عبرانيين ١٣ : ٥)، ويستمر في عمله معنا حتى على الرغم من اختياراتنا الخاطئة.

فحتى لو اتخذنا اختياراً خاطئاً وعملنا بقوتنا فربما ننجز بعض الأمور للرب، بحسب القول: «وَنَحْنُ نَعْلَمُ أَنَّ كُلَّ الْأَشْيَاءِ تَعْمَلُ مَعًا لِلْخَيْرِ لِلَّذِينَ يُحِبُّونَ اللَّهَ، الَّذِينَ هُمْ مَدْعُوْنَ حَسَبَ قَصْدِهِ» (رومية ٨ : ٢٨).

يجب أن نذكر أنفسنا أننا كاملين، ولن نتخذ دائماً الاختيار الصائب ونفعل الأمر السليم أو نطيع الرب تماماً في كل مرة، فجميعنا نخطئ. وعندما نخطئ فالشيء الوحيد الذي يمكننا أن نفعله هو أن نطلب من الله أن يغفر لنا ونستمر في حياتنا.

ولكن عندما نطيع الرب سننجز بالضبط ما يريدنا أن ننجزه في هذا الوقت وبهذا الأسلوب، الذي يقدم لنا السلام بدلاً من الضغوط، وسنضع أنفسنا في مكان يمكنه منه أن يباركنا بالأسلوب الذي يريده من خلال طاعتنا للرب.

فيسوع، رئيس السلام، الذي يسكن في قلب الذين قبلوه، يعلن لهم عن الأمور المحددة التي يجب أن يفعلوها في كل موقف ليقودهم إلى السلام. وهو يعلم ما يجب أن نفعله لكي نستعد لما خطته لأجلنا.

ربما يبدو أن تلك المتطلبات الخاصة التي يضعها في حياة كل منا ليس لها معنى بالنسبة لأي شخص آخر أو حتى بالنسبة لنا في وقت ما! ولكن بمجرد أن نفهم كم يحبنا الله وندرك تمامًا أن كل ما يطلب منا أن نفعله هو أمر يقودنا إلى مستوى أعلى من البركة، فسنسلم نفوسنا له واثقين فيه! وسنرغب في أن نضع أنفسنا في مكانة من السلام لكي نستطيع أن نستمع له ونتجاوب معه على الفور!

ربما يوجهك الله أن تذهب للبيت وأنت تتسوق لكي يحفظك من الإصابة بالإجهاد والتعب وأمور لا يمكنك احتمالها، وربما يخبرك بأن تغلق شفتيك لأنه يعرف أنك ستقول شيئاً وستتمنى لو أنك لم تقله! وربما يطلب

منك أن تطيعه بالتوقف عما تفعله، وأن تنهض وتتمشى وتأخذ ما يقرب من خمس أو عشر دقائق من الراحة لترتاح من الضغط الذي تشعر به وتشعر بالانتعاش مرة أخرى، وربما يطلب منك أن تبتعد وتبقى هادئاً في محضره لمدة نصف ساعة.

لنرفع يسوع

لا يجب أن تكون الاستراحة من الضغط والحياة السعيدة المليئة بالسلام والخالية من التعب والإجهاد معقّدة!

فستساعدك معرفة التأثيرات الجسدية للضغط، ومن المهم أن تفهم المصادر التي تسبّب الضغوط وكيف ترتاح منه في يسوع، ولكن لسنا بحاجة لمعرفة كل التفاصيل الخاصة بالأسباب الطبية والعلاج أو الدخول في دراسة نظرية عن الضغوط لكي نرتاح منها.

أخبرني الرب أنه لو بدأنا في إعلاء يسوع لن نتعب، وإن بدأنا في رفع يسوع بأن نعطيه المكانة الأولى والصدارة في حياتنا اليومية من خلال الاستماع له وطاعته وفعل ما يريه لنا، فلن نتعب.

ربما نرفع أيدينا ونقول: «نرفعك يا يسوع الملك». ولكننا نرفعه حقًا عندما نطيعه في كل ما يطلبه منا.

يتحدث الرسول بولس عن «الْبَسَاطَةِ الَّتِي فِي الْمَسِيحِ» (٢كورنثوس ١١: ٣)، فهناك بساطة رائعة متاحة لنا في يسوع، فيمكنك الاستراحة من الضغط ببساطة بأن تطيع توجيهات الروح القدس. أطع الروح في الحال، وافعل ما يخبرك الرب به، لا أكثر ولا أقل.

ربما تفكر في مجالات معينة في حياتك حيث تجد أن الطاعة في الأمور البسيطة التي يخبرك أن تفعلها سيرحك من كم كبير من الضغوط. وأعتقد أنك ستدهش كثيرًا عندما تكتشف أنك عندما تبدأ في تطبيق

هذا المبدأ بطاعة إرشادات الروح القدس على الفور، ستتمكن من أن تقول بعد أسبوع واحد فقط إنك شعرت بضغوط أقل من تلك التي عانيت منها في الأسبوع السابق.

عندما تشعر بأنك مثل الأستيك المطاطي المليء بالعقد، وقد وصلت إلى مرحلة تقترب فيها من أن تُقَطَّع مرة أخرى، خُذْ نَفَسًا عميقًا وتذكر أن يسوع ترك لنا سلامه، فقد أعطانا القوة لنكون فوق الضغط لا تحتها. ويمكننا أن نعيش في العالم دون أن نكون من العالم بأن نأخذ القوة من رئيس السلام ونسمع صوته ونتجاوب مع إرشاده ونطيعه لنحيا بسلام وسعادة وبلا تعب ولا ضغوط.

الجزء الثاني

آيات كتابية

آيات كتابية تنعش المضغوط، وتبني القوة، وتزيل الضغوط وتمنعها

تم تجميع الآيات الكتابية معًا في هذا الجزء بغرض التطبيق العملي في الحياة اليومية.

إنعاش المضغوطين

استقبل السلطان والقوة من الرب

عندما نشعر بالضغوط سيقوينا الرب وينعشنا، إذ أنه سينعش أجسادنا وأنفسنا.

أحياناً عندما أخدم عددًا كبيرًا بالصلاة لأجلهم أشعر بأني على وشك السقوط جسديًا وذهنيًا، فأتوقف للحظة وأقول في داخلي: «يارب، أنا محتاجة إلى مساعدتك

هنا، فأنا بحاجة إلى الانتعاش». فيزيد قوتي ويضاعفها
كما يخبرنا الكتاب المقدس.

لو أنك تجلس على مكتبك أو تنظف المنزل، أو
لو أنك تعمل طوال اليوم وما زال عليك أن تعود إلى
المنزل وتقليم الحشائش أو تغيير الزيت في سيارتك،
بإمكان الرب أن ينعشك. استرخ لدقيقة ودعه يعطيك
هذه القوة.

«أَمَا عَرَفْتَ أَمْ لَمْ تَسْمَعْ؟ إِلَهُ الدَّهْرِ الرَّبُّ خَالِقُ
أَطْرَافِ الْأَرْضِ لَا يَكِلُ وَلَا يَغِيَا. لَيْسَ عَنْ فَهْمِهِ
فَحْصٌ. يُعْطِي الْمُعْيِي قُدْرَةً، وَلِعَدِيمِ الْقُوَّةِ يُكْثِرُ شِدَّةً»
(إشعياء ٤٠: ٢٨، ٢٩).

الرب يجدد قوتك

«الْغُلَمَانُ يُعْيُونَ وَيَتْعَبُونَ، وَالْفَتَيَانُ يَتَعَثَّرُونَ تَعَثُّرًا.
وَأَمَّا مُنْتَظِرُو الرَّبِّ فَيَجِدُّونَ قُوَّةً. يَرْفَعُونَ أَجْنَحَهُ

آيات كتابية تتعش المضغوط، وتبني القوة، وتزيل الضغوط ٨١

كَالنُّسُورِ. يَرْكُضُونَ وَلَا يَتَعَبُونَ. يَمْشُونَ وَلَا يُعْيُونَ»
(إشعيا ٤٠: ٣٠، ٣١).

تعالوا إليَّ يا أيها المجهدون

علاج الإجهاد هو قضاء وقت مع الرب، بغض النظر عن الكم الذي تقرأه أو عدد المؤتمرات التي تحضرها عن الضغط، إلا أنك ستجد الراحة التي تريدها من الضغوط والإجهاد عندما تذهب للرب وتسمح له أن ينعش نفسك.

فسيعطيك الرب الراحة من الأحمال الزائدة، وبمعنى آخر سيعطي الراحة للمجهدين!

«تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتْعَبِينَ وَالثَّقِيلِي الْأَحْمَالِ،
وَأَنَا أُرِيحُكُمْ» (متى ١١: ٢٨).

«الرَّبُّ رَاعِيٌّ فَلَا يُغَوِّزُنِي شَيْءٌ. فِي مَرَاعٍ خُضِرٍ
يُرْبِضُنِي. إِلَى مِيَاهِ الرَّاحَةِ يُورِدُنِي. يَرُدُّ نَفْسِي»
(مزمو ٢٣: ١-٣).

حمل الرب خفيف وسهل، فلنحمل نيره علينا بأن
نطيع إرشاده.

«إِخْمِلُوا نِيرِي عَلَيْكُمْ وَتَعَلَّمُوا مِنِّي، لِأَنِّي وَدِيعٌ
وَمُتَوَاضِعُ الْقَلْبِ، فَتَجِدُوا رَاحَةً لِنَفُوسِكُمْ. لِأَنَّ نِيرِي
هَيِّنٌ وَحِمْلِي خَفِيفٌ» (متى ١١ : ٢٩ ، ٣٠).

لندخل إلى راحة الرب بالإيمان والثقة ونتكل عليه.

«لَأَنَّنَا نَحْنُ الْمُؤْمِنِينَ نَدْخُلُ الرَّاحَةَ، كَمَا قَالَ: «حَتَّى
أَقْسَمْتُ فِي غَضَبِي: لَنْ يَدْخُلُوا رَاحَتِي» مَعَ كَوْنِ
الْأَعْمَالِ قَدْ أَكْمِلَتْ مُنْذُ تَأْسِيسِ الْعَالَمِ» (عبرانيين ٤ : ٣).

استمتع بحياتك

«السَّارِقُ لَا يَأْتِي إِلَّا لِيَسْرِقَ وَيَذْبَحَ وَيُهْلِكَ، وَأَمَّا
أَنَا فَقَدْ أَتَيْتُ لَتَكُونَ لَهُمْ حَيَاةٌ وَلِيَكُونَ لَهُمْ أَفْضَلُ»
(يوحنا ١٠ : ١٠).

آيات كتابية تتعش المضغوط، وتبني القوة، وتزيل الضغوط ٨٣

«أَمَّا الْآنَ فَإِنِّي آتِي إِلَيْكَ. وَأَتَكَلَّمُ بِهَذَا فِي الْعَالَمِ لِيَكُونَ لَهُمْ فَرَحِي كَامِلًا فِيهِمْ» (يوحنا ١٧ : ١٣).

لمنع الضغوط

استخدم الحكمة

جسدك هو هيكل للروح القدس

«أَمْ لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ جَسَدَكُمْ هُوَ هَيْكَلٌ لِلرُّوحِ الْقُدُسِ الَّذِي فِيكُمْ، الَّذِي لَكُمْ مِنَ اللَّهِ، وَأَنْتُمْ لَسْتُمْ لَأَنْفُسِكُمْ؟ لِأَنَّكُمْ قَدْ اشْتَرَيْتُمْ بِثَمَنِ. فَمَجِّدُوا اللَّهَ فِي أَجْسَادِكُمْ وَفِي أَرْوَاحِكُمْ الَّتِي هِيَ لِلَّهِ». (١ كورنثوس ٦ : ١٩ ، ٢٠)

الله يعطي قوة للمتعبين.. ولكن تذكر أنك لو أجهدت لأنك تستعمل جسدك فيما يفوق طاقته الجسمانية فأنت بحاجة للراحة الجسمانية. ربما يعطيك الرب طاقة فوق عادية في مناسبات معينة، ولكنك تعصاه عندما تسيء استخدام جسدك الذي هو هيكل الروح القدس، فكما رأينا

فإن المسحة ستتركك عندما تعمل خارج إرشادات الله.
إن أردت أن تتدفق قوة الله من خلالك ويعمل فيك،
فيجب أن تهتم بجسدك حتى يستخدمك الله. فإن أفني
جسدنا لن يكون هناك قطع غيار في مكان ما لكي
نأخذها!

استرخ في يوم الرب

من المهم أن تستريح في يوم الرب، لأننا بحاجة
إلى فترات معينة من الوقت لنستريح من كل ما نفعله
ونفكر فيه. نحتاج لقضاء وقت مع الله لنسترد طاقتنا
وندعه يرد أنفسنا.

ربما لا تأخذ يوم الراحة يوم الأحد فربما يكون
يوم السبت أو الجمعة، أو نصف يوم في يومي الثلاثاء
والخميس. اليوم لا يهم، ولكن المهم أن تخصص مقداراً
معيناً من القوت للراحة والاسترخاء.

آيات كتابية تتعش المضغوط، وتبني القوة، وتزيل الضغوط ٨٥

«سِتَّةَ أَيَّامٍ تَعْمَلُ عَمَلَكَ. وَأَمَّا الْيَوْمُ السَّابِعُ فَفِيهِ
تَسْتَرِيحُ، لِكَيْ يَسْتَرِيحَ ثَوْرُكَ وَحِمَارُكَ، وَيَتَنَفَّسَ ابْنُ
أَمَتِكَ وَالْغَرِيبُ» (خروج ٢٣: ١٢).

أطع الله في ما تلتزم به

الترزم فقط بالأشياء التي يخبرك الله أن تفعلها، وقل
«لا» لأي شيء آخر. ربما لديك بعض الطاقة، ولكن
إن لم تستخدمها في فعل الأشياء التي يخبرك الله أن
تفعلها فستنفد هذه الطاقة منك، ولن يكون لديك ما
تستعمله في الأشياء التي يجب أن تقوم بها.

اكتشف ما يريدك أن تفعله، وقل لهذه الأشياء «نعم
نعم» و «لا لا» حتى تطلق مساحة الله في حياتك.
بمعنى آخر التزم بما تعرف في قلبك أنه الصواب
بالنسبة لك.

«لِيَكُنْ كَلَامُكُمْ: نَعَمْ نَعَمْ، لَا لَا. وَمَا زَادَ عَلَى ذَلِكَ فَهُوَ مِنَ الشَّرِّيرِ» (متى ٥ : ٣٧).

اهتم برضى الله لا الناس

«أَفَأَسْتَغْفِرُ الْآنَ النَّاسَ أَمْ اللَّهَ؟ أَمْ أَطْلُبُ أَنْ أُرْضِيَ النَّاسَ؟ فَلَوْ كُنْتُ بَعْدُ أُرْضِيَ النَّاسَ، لَمْ أَكُنْ عَبْدًا لِلْمَسِيحِ» (غلاطية ١ : ١٠).

ابق هادئاً

«طُوبَى لِلرَّجُلِ الَّذِي تُؤَدِّبُهُ يَا رَبُّ، وَتُعَلِّمُهُ مِنْ شَرِيعَتِكَ، لِتُرِيحَهُ مِنْ أَيَّامِ الشَّرِّ، حَتَّى تَخْفَرَ لِلشَّرِّيرِ حُفْرَةً» (مزمور ٩٤ : ١٢، ١٣).

«لَا تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلَاةِ وَالِدُعَاءِ مَعَ الشُّكْرِ، لِتُعْلَمَ طِلْبَاتُكُمْ لَدَى اللَّهِ. وَسَلَامٌ

آيات كتابية تتعش المضغوط، وتبني القوة، وتزيل الضغوط ٨٧

اللَّهُ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلٍ، يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ» (فيلبي ٤ : ٦ ، ٧).

«مُلَقِينَ كُلَّ هَمِّكُمْ عَلَيْهِ، لِأَنَّهُ هُوَ يَعْتَنِي بِكُمْ»
(ابطرس ٥ : ٧).

ليكن السلام أسلوب حياتك

«وَعَبْدُ الرَّبِّ لَا يَجِبُ أَنْ يُخَاصِمَ، بَلْ يَكُونُ مُتَرْفِقًا بِالْجَمِيعِ، صَالِحًا لِلتَّعْلِيمِ، صَبُورًا عَلَى الْمَشَقَّاتِ، مُؤَدِّبًا بِالْوَدَاعَةِ الْمُقَاوِمِينَ، عَسَى أَنْ يُعْطِيَهُمُ اللَّهُ تَوْبَةً لِمَعْرِفَةِ الْحَقِّ» (٢ تيموثاوس ٢ : ٢٤ ، ٢٥).

«مُهْتَمِّينَ بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ اهْتِمَامًا وَاحِدًا، غَيْرَ مُهْتَمِّينَ بِالْأُمُورِ الْعَالِيَةِ بَلْ مُنْقَادِينَ إِلَى الْمُتَضَعِينَ. لَا تَكُونُوا حُكَمَاءَ عِنْدَ أَنْفُسِكُمْ» (رومية ١٢ : ١٦).

«أَيُّهَا الْآبَاءُ، لَا تُغِظُوا أَوْلَادَكُمْ لِئَلَّا يَفْشَلُوا»
(كولوسي ٣ : ٢١).

ثق بالرب

«السَّاكِنُ فِي سِتْرِ الْعَلِيِّ، فِي ظِلِّ الْقَدِيرِ يَبِيتُ.
أَقُولُ لِلرَّبِّ: «مَلْجَايَ وَحِصْنِي. إِلَهِي فَأَتَّكِلُ عَلَيْهِ»
(مزمور ١٩: ١، ٢).

«اتَّكِلْ عَلَى الرَّبِّ وَافْعَلِ الْخَيْرَ. اسْكُنِ الْأَرْضَ
وَأَزْعِ الْأَمَانَةَ» (مزمور ٣٧: ٣).

صلاة لمواجهة الضغوط

أيها الآب،

ساعدني لأضع قضاء الوقت معك لسماع صوتك
بوضوح وطاعتك في مقدمة أولوياتي، وساعدني على
الحفاظ على ترتيب أولوياتي.

أعلم أنه عندما أضع قضاء وقت معك أولاً،
ستجعلني أفعل كل الأشياء التي يجب أن أفعلها.

أعلم أنك تريد أن يكون لي سلام في كل مجالات
حياتي. وأنت تعطيني هذا السلام. أشكرك لأنه عندما
نطلب منك الحكمة ستعطيها لنا، وأطلب منك أن تقودني
وتعطيني الحكمة حتى أعرف بوضوح التزاماتي.

وأشكرك يارب لأنني أستخدم كل طاقاتي بالأسلوب
الذي تريدني أن أستخدمهم به، في اسم يسوع أصلي.
أمين.

صلاة من أجل الدخول في

علاقة شخصية مع

الرب يسوع

إن لم تكن قد دعوت يسوع رئيس السلام ليكون ربًا ومخلصًا لك، فإني أدعوك أن تفعل هذا الآن. صلّ الصلاة التالية، وإن كنت فعلاً صادقاً ستختبر حياة جديدة في المسيح.

أيها الأب،

لقد أحببت العالم جدًّا، وأرسلت ابنك الوحيد ليموت من أجل خطايانا حتى إن كل من يؤمن بك لا يهلك، بل تكون له حياة أبدية.

كلمتك تقول إننا نخلص بالنعمة بالإيمان الذي هو عطية منك، ولا يوجد شيء يمكننا أن نفعله حتى نحصل على الخلاص.

أؤمن وأعترف بفمي أن يسوع المسيح هو ابنك
مخلص العالم، وأؤمن أنه مات على الصليب من أجلي
وحمل جميع خطاياي، ودفع ثمنها، وأؤمن في قلبي
أنك أقمت يسوع من الأموات.

أطلب منك أيها الآب أن تغفر لي خطاياي، وأعترف
بأن يسوع ربي، فقد خلّصت، وسأقضي الأبدية معك
وفقاً لكلمتك، وأشكرك أيها الآب جداً! في اسم يسوع
آمين.

انظر يوحنا ٣: ١٦، وأفسس ٢: ٨، ٩، ورمية
١٠: ٩، ١٠، ١كورنثوس ١٥: ٣، ٤، ايوحنا ١: ٩،
٤: ١٤ - ١٦، ٥: ١، ١٢، ١٣.

استمتع بحياتك في وسط الضغوط

هل أنت إنسان يشعر بالسلام والسعادة ومستعد لمواجهة الخطوة التالية في حياتك؟ ربما تشعر دائماً بالإعياء حتى بعد قضاء الليل بأكمله نائماً! ربما تعاني من الكثير من الضغوط، ولست وحدك في هذا، فمن المستحيل أن تحيا في هذا العالم ولا تواجه ضغوطاً ولكننا عادة ما ندفع أنفسنا وأجسادنا لتفعل ما هو فوق طاقتها.

في هذا الكتاب الصغير تشير الكاتبة جويس ماير إلى الحقائق الكتابية التي ستساعدك على التغلب على المواقف التي تجعلك تشعر بالضغوط، كما ستتعلم كيف تتعرف على علامات الضغط. ستكتشف كيف يمكنك التعامل مع الضغوط وتتعلم الخضوع حتى لا تنهار. تنادي جويس بأهمية تعلم قول "لا"، كما تقدم بعض المفاتيح الأساسية لتجنب الإجهاد. اكتشف كيف تعيش حياتك ككائن بشري بدلاً من أن تعيشها ككائن آلي وتحكم في الضغوط التي تواجهك واستمتع بحياتك.