

كنيسة الأذفتست السبتيين
اتحاد الشرق الأوسط

دليل دراسة الكتاب المقدس

الربيع الثاني ٢٠١٠
نيسان (أبريل) – حزيران (يونيو)

الصحة والشفاء

ترجمة / أشرف فوزي

المقدمة

- ١ . سبّحوا الله مصدر كل البركات!
- ٢ . قوة الاختيار
- ٣ . الاستمتاع (الاحتفال) باللياقة البدنية الروحية
- ٤ . مياه الحياة
- ٥ . البيئة
- ٦ . الإيمان والشفاء
- ٧ . الراحة والاسترداد
- ٨ . جو من التسبيح
- ٩ . الاعتدال
- ١٠ . السلامة: الكمال والقداسة
- ١١ . التفاؤل: السعادة والشفاء
- ١٢ . التغذية في الكتاب المقدس
- ١٣ . الدعم الاجتماعي: الصلة الرابطة

"فداء أجسادنا"

"إِنْ كُنْتَ تَسْمَعُ لَصَوْتِ الرَّبِّ إِلَهِكَ، وَتَصْنَعُ الْحَقَّ فِي عَيْنِيهِ، وَتَصْغِي إِلَى وَصَايَاهُ وَتَحْفَظُ جَمِيعَ فَرَائِضِهِ، فَمَرَضًا مَا مِمَّا وَضَعْتَهُ عَلَى الْمِصْرِيِّينَ لَا أُضْعُ عَلَيْكَ. فَإِنِّي أَنَا الرَّبُّ شَافِيكَ" (خروج ١٥ : ٢٦).

بعد خروجهم من الأسر بفترة وجيزة، أُعطي الإسرائيليون الوعد بالحصانة من الأمراض. مع ذلك، لم يكن هذا الوعد معتمداً فقط على تدخل الله الخارق؛ لكنه كان معتمداً أيضاً، بل ربما حتى خصوصاً، على إتباع قوانين الصحة الطبيعية. فعندما اتّبع شعب إسرائيل قديماً ما أمرهم الرب بعمله فيما يتعلق بمجالي الصحة والصرف الصحي، كانوا في مأمن من الأمراض التي أُبتلي بها المصريون. ففي حين كان آسروهم يستخدمون الغائط البشري [البراز أو الفضلات البشرية]، على سبيل المثال، في أغراض طبية، كان على العبرانيين دفن موتاهم خارج المخيم.

يمكننا أن نرى هنا اهتمام الله ليس فقط بحالة الشعب الروحية ولكن اهتمامه بحالتهم الجسدية أيضاً. نجد توضيحاً لهذه الفكرة كذلك من خلال الكلمة العبرية "شالوم"، والتي تترجم عادة "سلام أو سلامة". حيث أن هذه الكلمة توحى بمعنى أعمق لتشمل التمام والكمال والصحة العامة للإنسان بأكمله، بما في ذلك الصحة الجسدية. جاء أول ذكر في العهد القديم لكلمة "شالوم" عندما سأل يعقوب عن صحة لابان، حفيد شقيق إبراهيم، حيث قال: "هَلْ لُهُ سَلَامَةٌ؟" فَقَالُوا: "لَهُ سَلَامَةٌ" (تكوين ٢٩ : ٦). وفي كلتا الحالتين، فإن كلمة "سلامة" تنبثق من كلمة "شالوم".

من الجيد أن يهتم الله بصحتنا الجسدية، فهو، على كل حال، قد خلقنا كائنات تتكون من المادة (الجسد). فلقد كانت أجسادنا تتكون من المادة قبل الخطية وقبل السقوط؛ كما كان سقوطنا في الجسد (المادة) أيضاً. إن أجسادنا ليست شريرة، أو سيئة، أو سجن للنفس أو ما شابهه (كما تتادي بذلك بعض الديانات). بل أجسادنا هي عطايا رائعة من الله المُحب الذي خلقنا على صورته وهو يريد لنا أن نستمتع بوجودنا المادي (الجسد)، على الأقل بقدر ما نستطيع في هذا العالم الساقط.

لذا، فإننا سنتطرق في هذا الربع الذي نحن بصدد دراسته إلى جوانب الحق المدهش الذي أعطاه الله لنا كحركة مجيئية والذي تم في كثير من الأحيان تجاهله. إنه الحق المتعلق بالرسالة الصحية. لقد كشف الله لنا عن هذه المبادئ الصحية لنفس السبب الذي جعل المسيح يموت من أجلنا، والسبب هو أن الله يحبنا ويريد ما هو لصالحنا.

وبطبيعة الحال، نحن جميعاً زائلون، وجميعنا نواجه المرض. وما لم يحل المسيح بحياتنا فإننا جميعاً سنموت. وما من شيء سيغير هذه الحقيقة الآن، ولا حتى العيش الصحي سيغيّر هذه الحقيقة. لكن هذا لا يعني أننا لا ينبغي أن نفعل أفضل ما لدينا للعناية بأنفسنا. هذا لا يعني أيضاً أننا لسنا تحت واجب إلهي للعناية بهياكل أجسادنا. لقد أعرب بولس عن ذلك بقوله: "أَمْ لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ جَسَدَكُمْ هُوَ هَيْكَلٌ لِلرُّوحِ الْقُدُسِ الَّذِي فِيكُمْ، الَّذِي لَكُمْ مِنَ اللَّهِ، وَأَنْتُمْ لَسْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ؟ لِأَنَّكُمْ قَدْ اشْتَرَيْتُمْ بِثَمَنٍ. فَمَجِّدُوا اللَّهَ فِي أَجْسَادِكُمْ وَفِي أَرْوَاحِكُمْ الَّتِي هِيَ لِلَّهِ" (١ كورنثوس ٦: ١٩ و ٢٠).

قسم خدمات الصحة بالمجمع العام للأدفنتست السبتيين في سيلفر سبرنج، ميريلاند، الولايات المتحدة الأمريكية، أصدر دروس هذا الربع حول العيش الصحي رغبة منه في مساعدتنا على التمتع بأكبر قدر ممكن من السلامة [شالوم] هنا على الأرض إلى أن يأتي يوم النهاية الذي فيه نتسلم، مرة وإلى الأبد، " فِدَاءَ أَجْسَادِنَا" (رومية ٨: ٢٣).

المساهمون في هذا الربع من قسم الصحة والاعتدال بالمجمع العام للأدفنتست السبتيين هم آلان هاندسايدز، كاتلين كونتارافت، بيتر لاندليس، سوي بروكتور، وتوماس زيركيل.

سَبِّحُوا اللَّهَ مصدر كل البركات!

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: متى ٢٢: ٣٧ و ٣٨؛ رومية ١٢: ١؛ أفسس ٢: ٨ و ٩؛ ٥: ٢؛ كولوسي ٣: ١٣؛ ٢ تيموثاوس ١: ٩؛ ١ يوحنا ٤: ١٠.

آية الحفظ: "بَارِكِي يَا نَفْسِي الرَّبَّ، وَكُلُّ مَا فِي بَاطِنِي لِيُبَارِكَ اسْمَهُ الْقُدُّوسُ"
(مزمور ١٠٣: ١).

بالرغم من أن الإنسان قد استطاع، بواسطة تلسكوب هَبِل "Hubble"، فحص الكون وسبر أغواره بصورة غير مسبوقة، إلا أنه قد وجد صعوبة في فهم أسرار الخليقة. فإذا كانت عقولنا المحدودة قد عجزت عن فهم واستيعاب ما لا حدود له من عجائب الله، فكيف لهذه العقول أن تتوصل إلى فهم وإدراك ما يمكن أن يكون عليه خالق هذه الأشياء نفسه؟ لا بد لهذا الخالق، بالضرورة، أن يكون أكثر سرمدية ولا محدودية من مخلوقاته. فإذا كنا لا نفهم الكون ذاته، فكيف لنا أن نفهم بصورة تامة ذاك الذي خلق هذا الكون؟

سأل صُوفَرُ النِّعَمَاتِي أَيُوبَ: "أَلَيْلَى عُمُقُ اللَّهِ تَتَّصِلُ، أَمْ إِلَى نِهَائِيَةِ الْقَدِيرِ تَنْتَهِي؟" (أَيُوبَ ١١: ٧).

الإجابة بالطبع هي أن أيوب لا يستطيع عمل هذا. مع ذلك، فإن الله هذا نفسه، الذي خلق الكون، هو ذاته الذي حمل في شخص يسوع المسيح ليس فقط بشرينتنا ولكن خطايانا كذلك. الله الذي خلق الكون هو نفسه الذي حمل العقاب عن شر أعمالنا نحن، حتى يُمَكِّنَنَا مِنْ نَيْلِ الْحَيَاةِ الْأَبَدِيَّةِ.

في ضوء حقيقة مثل هذه، كيف لا يمكننا محبة هذا الإله (الله) وتقديم أفضل ما لدينا من عبادة وتسبيح له؟

نظرة خاطفة إلى موضوع هذا الدرس: تقديرنا لمحبة وقوة وعظمة إلهنا يجب أن يقودنا إلى تنمية موقف من الحمد والتسبيح من جانبنا نحو الله، حتى في أسوأ الظروف والأحوال.

* نرجو التعمق في موضوع هذا الدرس استعداداً لمناقشته يوم السبت القادم.

الأحد - إلهنا إله المحبة

إن الله عندما خلق البشر متمتعين بحرية الإرادة، أي، عندما أعطاهم المقدرة لأن يختاروا إما إطاعته أو عصيانه، كان قد وضع تدابير لاحتتمالية أن يقوم الإنسان، بموجب الحرية الممنوحة له، بالاختيار الخطأ. تدبير الله ذلك هو ما يُعرف باسم "البشارة"، أي الأخبار السارة بشأن ما فعله المسيح من أجلنا كي يستردنا ويستعيدنا إلى الحياة الأبدية التي خلقنا في الأصل لنحياها.

اقرأ ٢ تيموثاوس ١ : ٩. تأمل في تطبيقات الفكرة التي مفادها أن الله قد أعد خطة الخلاص حتى قبل تأسيس هذا العالم. ماذا تخبرنا هذه الفكرة عن محبة الله غير المشروطة لنا لدرجة أنه قام باتخاذ هذا التدبير حتى قبل وجودنا؟ كيف تساعدنا هذه الفقرة على فهم ما تعنيه النعمة؟

إن محبة الله الفائقة ونعمته قد وُضعتا حيز التنفيذ قبل أن نأتي حتى إلى الوجود. ولقد كانت البشارة، بمعنى ما، ضماناً لنفوسنا. لقد علم الله ما كان سيحدث، وفي محبته وحكمته قد جعل خطة الخلاص معدة وجاهزة للتعامل مع الكارثة عند حدوثها. وبالطبع، كان في مركز هذه الخطة الموت الكفاري ليسوع المسيح نيابة عنا. إن الصليب كان هو السبيل الوحيد الذي يمكن من خلاله استردادنا من حالتنا الساقطة، حيث قام الله نفسه، في الجسد، بحمل العقاب عن خطايانا. لا شيء سوى ذلك كان سيكون كافياً لخلصنا؛ ما من شيء بالمرّة. ومهما كانت التكلفة باهظة فإن المسيح كان مستعداً لأن يدفع ذلك نيابة عنا.

كيف ينبغي أن تكون استجابتنا لمحبة مثل هذه؟ أفسس ٤ : ٣٢؛ أفسس ٥ : ٢؛ فيلبي ٢ : ٥-٨؛ كولوسي ٣ : ١٣. ما هي الرسالة الأساسية المشتركة في هذه الفقرات الكتابية؟

إن المحبة غير المشروطة هي مفهوم أجنبي بالنسبة للقلب البشري. هناك بشكل دائم تقريباً دافع خفي، دافع ملوث مرتبط بالذات البشرية. مع ذلك، وفي الوقت ذاته، إذا كنا سننتظر إلى أن تصير دوافعنا نقية وواضحة تماماً فإننا قد لا ننجز أي شيء، أليس كذلك؟ كم من الوقت ينبغي أن تمضيه إذن متأملاً في طبيعة المسيح وشخصه؟ كيف يمكن لذلك أن يساعد في تعليمنا كيفية التصرف بنوع المحبة غير المشروطة التي أظهرت لنا في المسيح؟

الاثنين - إله النعمة

"إِنكُمْ بِالنَّعْمَةِ مُخَلِّصُونَ، بِالْإِيمَانِ، وَذَلِكَ لَيْسَ مِنْكُمْ. هُوَ عَطِيَّةُ اللَّهِ. لَيْسَ مِنْ أَعْمَالٍ كَيْلًا يَفْتَخِرَ أَحَدٌ" (أفسس ٢: ٨ و ٩). لَخَّصْ بِكَلِمَاتِكَ الْخَاصَّةَ مَعْنَى هَذِهِ الْفَقْرَةِ. اسْأَلْ نَفْسَكَ هَذَا السُّؤَالَ: لِمَاذَا يَجِبُ أَنْ يَكُونَ الْخَلَاصُ بِالْإِيمَانِ وَلَيْسَ بِالْأَعْمَالِ؟ لِمَاذَا لَا تَسْتَطِيعُ الْأَعْمَالُ أَنْ تَخْلُصَنَا؟ انظر غلاطية ٣: ٢١

في إحدى نوبات التشنُّج التي كانت تنتابه، سقط أحد الشباب الذين يعانون من الصَّرَعِ مِنْ عَلَى رصيف المحطة إلى داخل شريط السكة الحديدية لمترو الأنفاق بمدينة نيويورك، في حين كان المترو على وشك دخول المحطة. وبدون تردد، ألقى أحد الغرباء بنفسه فوق جسم الشاب المتلوي، وبكل ما امتلك من قوة احتفظ بجسم الشاب ممدداً بين قضبان السكة الحديدية إلى أن توقَّف القطار أعلى جسديهما. ثم صاح الرجل قائلاً: "نحن على ما يرام". كان تصرف هذا الرجل الذي فيه مجازفة بالحياة وإنكاراً للذات هو الشيء الوحيد الذي أنقذ الشاب من موت مُحَقَّق. يا له من توضيح قوي للنعمة والإحسان غير المستحق لما قد أنجزه المسيح من أجلنا. تصوّر مدى الامتنان الذي لا بد وأن يكون ذلك الشاب قد شعر به نحو هذا الرجل. كم ينبغي إذن أن يكون امتناننا نحن نحو يسوع أكبر بسبب ما قام بعمله نيابة عنا؟

السؤال الحاسم بالنسبة لنا جميعاً هو كيف يمكننا إظهار وإعلان شكرنا وامتناننا لله في حياتنا؟ أن نتحدث عن مدى امتناننا ليسوع أو مدى حبنا لله من أجل ما قام به المسيح، هذا شيء. لكن القضية الحقيقية بالنسبة لنا، الاختبار الحقيقي لحقيقة إيماننا، هو أعمالنا - الأعمال التي لا تنشأ من محاولة كسب الخلاص (فنحن لا نستطيع كسب الخلاص من خلال الأعمال) لكنها أعمال تتبع عن قلب ملؤه الامتنان والحمد لما قد مُنحنا إياه ووُعدنا به في المسيح.

في بعض الأحيان وعلى الرغم من ذلك، لا يكون من السهل بالنسبة لنا أن نقدر تماماً ما قام به المسيح من أجلنا. حدث أن صبيّاً في صفوف الكتاب المقدس للشبيبة رفع يده وقال: "أنا لم أفعل أي شيء لأستحق الموت". حسن، حقيقة الأمر هي أننا جميعاً مستحقون الموت. أو ربما يمكن للمرء أن يضع هذه العبارة بطريقة أخرى: ما الذي فعلناه لنستحق من أجله الحياة؟ ما الذي فعلناه لنستحق من أجله الحياة الأبدية؟ ما هو الأمر المتعلق بنا والذي جعل الله يمر بالكثير من أجل أن يخلصنا؟

أمعن النظر في الفقرة أعلاه. ما هي الأجوبة التي لديك على هذه الأسئلة؟ فعلى كل حال، ما الذي فعله أي واحد منا ليستحق الحياة الأبدية؟ من منا مستحق لدرجة تجعل من موت المسيح من أجله أمراً مفهوماً ومقبولاً؟ كيف تساعدك إجابتك على أن تفهم بصورة أفضل مدى ما ينبغي أن نكون عليه من شكر وامتنان من أجل الخلاص؟ والأهم من ذلك، ما مدى ما تظهره أعمالك من تعبير عن هذا الامتنان؟

الثلاثاء - علاقة محبة

عندما سُئل المسيح عن الوصية الأهم من بين الوصايا، أجاب المسيح: "تُحِبُّ الرَّبَّ إِلَهَكَ مِنْ كُلِّ قَلْبِكَ، وَمِنْ كُلِّ نَفْسِكَ، وَمِنْ كُلِّ فِكْرِكَ. هَذِهِ هِيَ الْوَصِيَّةُ الْأُولَى وَالْعَظْمَى. وَالثَّانِيَّةُ مِثْلُهَا: تُحِبُّ قَرِيبَكَ كَنَفْسِكَ" (متى ٢٢: ٣٧ و٣٨). ما الذي تعنيه هذه الآية؟ كيف لنا أن نقوم بعمل ما أمرنا المسيح بعمله هنا؟

فكّر في التطبيقات المدهشة لكلمات المسيح. فوفقاً للمسيح، لم يكن أهم ما في الوصايا هو حفظ السبت، أو تحريم القتل والسرقة والزنا. على العكس، كان الأمر الأهم في كل الوصايا يتعامل مع ما في قلوبنا، ما في نفوسنا؛ يتعامل مع ما بداخلنا وليس مع تصرفاتنا الخارجية، مهما كانت أهميتها. في الواقع، إذا كانت الوصية الأهم تتعامل مع محبتنا لله، إذن فأساس كل الوصايا هو العلاقة. فإنه على أي حال، أي معنى للمحبة ما لم تكن هناك علاقة - علاقة فيها نحب الله فوق كل شيء وبغض النظر عن أي شيء آخر؟

لماذا ينبغي أن تكون محبتنا لله هي أهم كل العلاقات؟ لماذا يجب أن يكون ذلك أمراً أساسياً جداً؟ أية مخاطر روحية تنشأ عن محبتنا لشيء، أي شيء، أكثر من محبتنا لله؟

في الواقع، لقد كان قصد الله من البداية أن تكون البشرية قادرة على التمتع بعلاقة خاصة معه. وكان قصد الله أيضاً أن يوفر للبشر مستوى أعلى من الاختبار يفوق في طبيعته الاختبار الذي لبقية المخلوقات التي خلقها الله على الأرض. ينعكس هذا الحق في سفر التكوين ١: ٢٦ "وَقَالَ اللَّهُ: 'نَعْمَلُ الْإِنْسَانَ عَلَى صُورَتِنَا كَسَبْهِنَا، فَيَتَسَلَّطُونَ عَلَى سَمَكِ الْبَحْرِ وَعَلَى طَيْرِ السَّمَاءِ وَعَلَى الْبَهَائِمِ، وَعَلَى كُلِّ الْأَرْضِ، وَعَلَى جَمِيعِ الدَّبَابَاتِ الَّتِي تَدْبُ عَلَى الْأَرْضِ'". لم تجعل أي من

المخلوقات الأخرى على صورة الله؛ ولم تُعط أي من المخلوقات الأخرى المسؤوليات التي أُعطيت إلى الإنسانية. من شأن هذا أن ينفي فكرة أن البشر قرده متطورة جداً؛ ليس هذا وحسب، بل يثبت كذلك أن هناك فجوة نوعية واسعة بين البشرية وبقية مخلوقات الله على الأرض. نحن خليفة خاصة، وجزء من هذه الخصوصية يظهر في علاقة المحبة التي نحن مدعوون لأن نقيمها مع الله، شيء لا تستطيع الحيوانات والنباتات اختباره.

ما هو اختبارك أنت الشخصي مع محبة الله؟ كيف تعرف أنك تحب الله؟ اكتب فقرة تعرب فيها عما يعنيه ذلك وكيف غيّرت تلك المحبة حياتك؟ تعال بما كتبتَه إلى الصف يوم السبت.

الأربعاء - تسبيح الرب

"افرحوا في الله. المسيح نور، وما من ظلام فيه البتة. انظروا صوب النور. عودوا أنفسكم على التفوه بكلمات التسبيح لله. أسعدوا الآخرين. هذا هو عملكم الأول. وهذا العمل من شأنه تعزيز وتقوية أفضل ما بالشخصية من ميزات. افتحوا نوافذ النفس على مصراعيها نحو السماء، واسمحو لشمس المسيح المشرقة بالدخول. فلتُملأ قلوبكم بأشعة نور السماء الساطعة في الصباح وفي الظهيرة وفي المساء" (روح النبوة، ريفيو آند هيرالد، ٧ أبريل، ١٩٠٤). كيف لك أن تطبق هذه الكلمات وتجعلها حقيقة في حياتك؟

لا شك في أننا كمسيحيين لدينا الكثير الذي نسبح الله من أجله؛ معنى ذلك، أنه مهما كانت صراعاتنا، مهما كانت مخاوفنا، مهما كانت آمنا، مهما كانت خسائرنا ومفشلاتنا، فإن هناك الكثير الذي ينبغي أن نشكر الله من أجله، أليس كذلك؟ فعلى كل حال وبالنهاية، مهما كانت ظروفنا الراهنة فإننا لا نزال نمتلك الرجاء والوعد بأنه "سَيَمْسَحُ 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). وهذا الوعد وحده، وإن لم يكن هناك سواه، يمنحنا أسباباً للتسبيح.

مهما كانت صراعاتك في الوقت الحاضر، ما هي الأشياء التي لديك لتسبح الله من أجلها؟ اكتب قائمة بهذه الأمور وأسباب شكرك لله من أجلها.

قبل أن نتمكن من الحمد والتسبيح بصدق وإخلاص، نحن بحاجة إلى أن نكون قد اخترنا بصفة شخصية صلاح الله وجوده. نحن بحاجة لأن نعرف بأنفسنا حقيقة الله وحقيقة محبة الله لنا كأفراد. ويمنح الله هذه المعرفة لأي شخص وكل شخص مُتقبِّل لفكرة قيادة الله له. إنها فقط قلوبنا العنيدة وطبيعتنا الجسدية هي التي تمنعنا من أن نعرف لأنفسنا صلاح الله ومحبهه. ومتى حان لنا معرفة صلاح الله ومحبهه لنا، فهل سيكون بوسعنا عمل شيء سوى تسبيح الرب؟

كيف يمكنك أن تتعلم العيش بموقف يتَّسم بالحمد والشكر المتزايد للرب، على الرغم من كل التجارب والآلام التي تواجهها؟

الخميس - "خدمة معقولة"

"فَأَطْلُبُ إِلَيْكُمْ أَيُّهَا الْإِخْوَةُ بِرَأْفَةِ اللَّهِ أَنْ تَقَدِّمُوا أَجْسَادَكُمْ ذَبِيحَةً حَيَّةً مُقَدَّسَةً مَرْضِيَّةً عِنْدَ اللَّهِ، عِبَادَتِكُمْ الْعَقْلِيَّةَ" (رومية ١٢ : ١).

لقد رأينا، حتى الآن، أن الله هو إله المحبة والنعمة، وهو يرغب في أن يقيم علاقة خاصة معنا، علاقة لا تستطيع أي من المخلوقات الأخرى هنا على الأرض أن تستمتع بها. وفي قلب ومحور ومركز هذه العلاقة يقف الصليب وخطة الفداء، لأنه - من بين كل الأسباب التي ينبغي علينا أن نسبح الله من أجلها - يبقى الصليب بكل المقاييس أفضلها.

الآية في ١ يوحنا ٤ : ١٠ تقول: "في هذا هي المحبة: ليس أننا نحن أحببنا الله، بل أنه هو أحببنا، وأرسل ابنه كفارة لخطايانا". كيف تظهر هذه الآية جوهر ما تعنيه محبتنا لله؟

إننا عندما نحب شخصاً ما، تكون كلمات الثناء والتقدير نحوه طبيعية وتلقائية. وعندما نعطي نحن، كمسيحيين، قلوبنا للرب، فإننا نحصل على عطية الروح القدس، ويملاً الروح القدس المسيحي بشعور عميق من الامتنان والتقدير. ومن مثل هذا التقدير سينهض قلب مليء بالحمد والتقدير لله.

مع ذلك، هناك نقطة هامة قد ينساها الكثيرون. التسبيح الحقيقي لله يتطلب التكوين البشري بأكمله. معنى هذا أننا نسبح الله ليس فقط على المستوى الروحي والعاطفي والعقلي ولكننا نسبح الله بأجسادنا اللحمية أيضاً. إنه من خلال تطبيق العادات الصحية في الحياة نحصل نحن على صفاء الذهن والتوازن الكلي لأنفسنا البشرية.

لقد كشف العلماء عن تغيرات بدنية رائعة في دماغ الإنسان الذي يتبع ممارسات معتادة. على سبيل المثال، تُحدث المخدرات تغييراً في المخ الذي ترسّخ في الإدمان بقوة. كما أن التدهور في الأوعية الدموية يؤدي كذلك إلى تدمير خلايا المخ. ومرض مثل الزهايمر هو نتيجة لدمار خلايا المخ. من الواضح أننا نعتمد على حالتنا البدنية للتمتع بذهن صافٍ وبالعلاقة عاطفية وروحية ممتعة. الكثير من الأطعمة والمشروبات التي تشتمل عليها وجباتنا الغذائية أحياناً، لن يكون لها تأثير خطير. لكنها ستصبح مشاكل حقيقية إذا صارت جزءاً من ممارساتنا المعتادة. ونحن نعطي الله الحمد بكل تكويننا من خلال تقديم حياتنا بأكملها ذبيحة حيّة له.

تمعن أكثر في فكرة تسبيحنا لله من خلال أجسادنا. ما الذي يمكن أن يعنيه ذلك؟ كيف يمكن لاختيار الطريقة التي نعيش بها أن يكون وسيلة لتسبيح الله؟ في الوقت ذاته، كيف يمكن لطريقة عيشنا الخاطئة أن تكون وسيلة بها ننكر الله؟

الجمعة - لمزيد من الدرس

اقرأ لروح النبوة من كتاب الآباء والأنبياء الفصل الذي تحت عنوان "مسح داود"، صفحة ٥٧٤-٥٧٧.

"كان داود في نشاط شبابه وجماله يتأهب ليتبوأ مكانة مرموقة بين أشرف الأرض، فذكأؤه وملكاته التي كانت هبات ثمينة من الله له قد استخدمت لتعظيم مجد مانحها الإلهي، كما أن الفرص المعطاة له للتفكير والتأمل زوّدت بتلك الحكمة والتقوى التي جعلته محبوباً من الله وملأئكته. فإذا كان يفكر في كمالات خالقه كانت تنكشف أمامه آراء أوضح عن الله، فأريق نور على المواضيع الغامضة، وحلت المشكلات، والأمور المربكة سارت في حالة انسجام، وكل شعاعة من نور جديد كانت تشيع في نفسه أحاسيس فرح جديد غامر، وتطلق منه أعذب تسابيح الحمد والولاء لمجد الله والفادي. إن المحبة التي حركته، والأحزان التي أهدقت به، والانتصارات التي لازمته، كانت مواضيع يتأمل فيها عقله النشط. وإذا كان يرى محبة الله في كل حوادث العناية في حياته كان قلبه يختلج بتكريس وشكر أعمق. وصوته العذب يرتفع منشداً بأنغام أشجى، وألحانه التي كان يوقعها على عوده كانت تنطق بفرح أعظم. وهكذا كان ذلك الفتى الراعي يتقدم من قوة إلى قوة ومن معرفة إلى معرفة لأن روح الله كان حالاً عليه" (روح النبوة، الآباء والأنبياء، صفحة ٥٧).

أسئلة للنقاش

١. ناقشوا في الصف أجوبتكم على السؤال حول ما تعنيه محبتنا لله. كيف نحب، نحن المخلوقات الساقطة، الله؟ ما الذي يعنيه ذلك؟ كيف تختلف محبتنا لله عن محبتنا لغيرنا من البشر أو عن محبتنا لأشياء أخرى مهما كانت؟

٢. لماذا يعد تسيبنا لله غاية في الأهمية بالنسبة لنا؟ كيف للتسيب والعبادة أن يقربانا من الله أكثر؟ كيف يساعدنا كل من التسيب والعبادة على معرفة الله ومحبه بصورة أفضل؟ أيضاً لماذا يعد تسيبنا لله مهم بصفة خاصة خلال الأزمات التي نمر بها؟ فإنه على كل حال، بإمكان أي شخص أن يُسبَّح الله في الأوقات الجيدة، أليس كذلك؟ لكن، ما الذي يتطلبه الأمر لنتمكن من تسيب الله في الأوقات العصيبة؟

٣. كما قد أكدنا طوال الأسبوع، الخلاص هو بالإيمان وحده. ما من أحد مِنَّا صالح بما يكفي ليستحق الخلاص؛ والأكثر من ذلك، ما من أحد مِنَّا، على الإطلاق، يمكن جعله صالحاً بما يكفي ليستحق الخلاص أيضاً. لا بد من أن يكون الخلاص هبة (عطية)، هبة من إله (الله) محبٍ وخيرٍ لجنس ساقط من المخلوقات الذين هم، في جوهرهم، مُفسدون بالخطية، والذين ليس لديهم في ذاتهم أو من ذاتهم ما يقمونه لله. ومع ذلك، وفي الوقت نفسه، نحن قد دُعينا، مراراً وتكراراً في الكتاب المقدس، لإطاعة الله. بمعنى آخر، بالرغم من أننا غير مُخلصين بالأعمال إلا أن الأعمال هي جزء مما يعنيه أن نكون مُخلصين وحاصلين على الخلاص. كيف نفهم العلاقة بين الإيمان والأعمال؟ كيف يمكننا أن نتعلم تسيب الله ونظهر له محبتنا من خلال أعمالنا، وفي الوقت ذاته لا نقع في شرك الاعتقاد بأن هذه الأعمال هي التي تخلصنا؟

قوة الاختيار

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: تكوين ٢: ١٦ و ١٧؛ ٣: ١-١٣؛ تثنية ٣٠: ١٠-١٩؛ مزمو
١١٩: ١١؛ كولوسي ٣: ٢؛ عبرانيين ١١: ٨-١٠.

آية الحفظ: "أَمَّا دَانِيَالُ فَجَعَلَ فِي قَلْبِهِ أَنَّهُ لَا يَتَنَجَّسُ بِأَطْيَابِ الْمَلِكِ وَلَا بِخَمْرِ مَشْرُوبِهِ، فَطَلَبَ مِنْ رَئِيسِ الْخَصِيَانِ أَنْ لَا يَتَنَجَّسَ" (دانيال ١: ٨).

جاكي و كارول (ليست أسماءهما الحقيقية) كانتا أختين وكان فارق العمر بينهما عامين، ولقد كبرتتا معاً في بيت تسوده المحبة. وبحلول الوقت الذي بلغت فيه جاكي سن المراهقة كانت قد كرّست نفسها للدراسة بجد. ولقد أحسنت عملاً. وبعد تخرجها من المدرسة الثانوية، التحقت بالجامعة لدراسة إدارة الأعمال. جاكي في منتصف الثلاثينات من العمر حالياً، وهي تعمل في وظيفة هامة بإحدى الشركات الاستثمارية، وهي متزوجة، وتعيش مرتاحة في بيتها. أما كارول فقد اختارت الحفلات والتمتع بوقتها. رسبت في دراستها الثانوية وبدأت في التدخين وشرب الكحول وتعاطي المخدرات الأخرى. وهي اليوم أمٌ وحيدة تعيش على الدعم الحكومي في مركز لإعادة تأهيل مدمني المخدرات، وهي لا تزال غيورة من أختها بعض الشيء - لكنها فخورة بنجاح أختها وإن كان على مضض.

أُتيحت للأختين نفس الفرص والإمكانيات. إلا أن جاكي اختارت أحد الطرق في حين اختارت كارول طريقاً آخرًا. والآن تجني كل واحدة منهما ثمار تلك الاختيارات.

إننا جميعاً نواجه الاختيارات وعلينا أن نختار، وعلينا جميعاً أن نعيش ونتعاش مع عواقب اختياراتنا.

وبالتالي، فالسؤال الهام بالنسبة لنا هو: ماذا ستكون هذه الاختيارات، وكيف لنا أن نعرف كيفية الإقدام على الخيارات الصحيحة؟ سنتطرق في هذا الأسبوع باستفاضة إلى الموضوع المتعلق بقوة الاختيار.

نظرة خاطفة إلى موضوع هذا الأسبوع: لقد أعطى الله البشر قوة الاختيار. غير أن لهذه الاختيارات، مع ذلك، عواقب.

* نرجو التعمق في موضوع هذا الدرس استعداداً لمناقشته يوم السبت القادم.

الأحد - حقيقة الحرية

غالباً ما نتحدث عن "الحرية". وعادة ما تقوم الحركات السياسية، بطريقة أو بأخرى، بإعلان بعض التصريحات حول "الحرية". وتتباهى إحدى ولايات أمريكا بتبني شعار "عش حراً أو مت". الحرية هي في الواقع موضوع معقد جداً. فكلمة الحرية تعني أشياءً مختلفة لأشخاص مختلفين في سياقات ومضامين مختلفة. ليس من السهل دائماً تحديد ما يعنيه الناس بالضبط عندما يتحدثون عن "الحرية".

هناك شيء واحد، مع ذلك، مؤكد: عندما خلق الله البشر، خلقهم كائنات ذات أخلاقيات، ولكي ما يكون البشر أخلاقيين حقاً كان لا بد من أن تكون لديهم حرية أخلاقية. بعبارة أخرى، كان لا بد من أن تكون لديهم المقدرة على اختيار الخطأ إذا هم أرادوا ذلك. وإذا لم يكن لديهم تلك المقدرة على الاختيار، فما كان يمكنهم أن يكونوا أحراراً.

اقرأ تكوين ٢: ١٦ و ١٧. ما هو الشيء المتضمن في كلمات الله لآدم؟ كيف تُظهر حرية آدم الأخلاقية في هذه الفقرات؟

نرى في تكوين ٣: ١-٦ أن الحرية الأخلاقية قد أعطيت لكل من آدم وحواء. فإذا كانا لم يمنحا القدرة على الاختيار، فلماذا حذرهما الله من الأكل من الشجرة؟ من هنا فإننا نرى مخلوقات كاملة في بيئة كاملة مسموح لهم التمتع بالحرية الأخلاقية. وفي صميم أساس الوجود الإنساني، نجد أن حقيقة حريتنا قد جعلت متجلية وواضحة للعيان.

اقرأ تكوين ٣: ٦-١. ما هي المواقف التي مارس فيها كل من آدم وحواء حرية الإرادة؟ كيف كان يمكن لهما في كل مرحلة من هذه المراحل الإقدام على أفضل الاختيارات؟ ما الذي يمكننا تعلمه من هذه الفقرات عن نوع الاختيارات التي نتخذها؟

لا بد أن تكون الحرية الأخلاقية للبشر شيئاً مهماً في نظر الله. فعلى كل حال، انظر إلى ما قد كلفه إياه منح تلك الحرية لمخلوقاته. إن هذه العطية، حرية الاختيار، لمقدسة جداً وأساسية للغاية لدرجة أن الله بدلاً من أن ينكرها علينا

ويحرمننا منها، مضى طوعاً إلى الصليب بدلاً من تركنا للزوال والهلاك لأننا قد أسأنا استخدام هذه العطية.

أي خطأ أساسي اقترفه كل من آدم وحواء؟ كيف لنا نحن، بالمعرفة التي لدينا عن أخطائهم، أن نتجنب القيام بأمور مماثلة في نطاق حياتنا نحن؟ بأية طرق نواجه نحن تجارب مماثلة ومتشابهة للتجارب التي كانت لهما؟

الاثنين - العواقب: الذنب والخوف
اقرأ تكوين ٣: ٧-١٣ وأجب عن الأسئلة التالية:

(١) إذا أمكنك أن تُعرّف باستخدام كلمة واحدة، ما اختبره الزوجان، فماذا يمكن أن تكون تلك الكلمة، ولماذا؟ كيف نواجه نحن اليوم في اختبارنا الخاص الشيء ذاته أحياناً؟

(٢) أية عواطف أخرى اختبرها ولم يكونا يعرفانها من قبل؟ ومجدداً، بأية طرق نختبر نحن الشيء ذاته، ولماذا؟

عندما أكتشفت فضيحة "ووتر جيت" بالولايات المتحدة الأمريكية وتناولتها الصحف وتداولتها في أوائل السبعينيات، أتضح أن جزءاً كبيراً من نشاطات البيت الأبيض كان يركز على عمليات التستر (على جريمة التجسس). وعندما استقال الرئيس نيكسون أخيراً لم يكن ذلك بسبب أنه قد أمر بالتجسس على مقر الحزب الديمقراطي أو لأن نيكسون كان له جزءاً في التخطيط لهذا التجسس؛ بدلاً من ذلك، كان نيكسون مذنباً بتهمة محاولة التغطية والتستر والتكتم على ما فعله الآخرون.

بمعنى ما، نجد في هذه الآيات أن ما حاول آدم وحواء القيام به هو عملية تستر، محاولة لإخفاء ما قد فعلاه عن الله، أو على الأقل كانا يحاولان إلقاء اللوم بعيداً عنهما.

وبطبيعة الحال، فإن كثيراً من الناس الذين يعرفون الرب يعلمون جيداً أنه من المستحيل إخفاء أي شيء عنه. فعندما يكون عدد شعر رؤوسنا معدوداً (متى ١٠: ٣٠)، فإننا لا نستطيع خداع الله بشأن أفعالنا. لكن من الممكن أن نخدع أنفسنا، أليس كذلك؟ كم هو من السهل علينا إيجاد طرق نحاول من خلالها إلقاء

اللوم على الآخرين: فقط لو أن رئيسي في العمل لم يفعل ذلك. فقط لو كان الله قد أبعد التجربة عني عندما صليت فما كنت لأسقط. فقط لو كان هذا، فقط لو كان ذلك...

بكل تأكيد، نحن أحياناً نواجه تجارب وإغراءات قوية، تجارب تسحب نسيج وجودنا. وما يسيء من الوضع أيضاً هو أننا بالفعل نأتي إلى الوجود بطبيعة فاسدة وساقطة، الأمر الذي يجعل من السهل جداً خضوعنا للتجارب والإغراءات عندما تأتي. إلا أنه مهما كان للخطية من سوء، ومهما كان سوء ما للخطية من عواقب، فإننا نزيد الأمر سوءاً عندما نرفض قبول تحمّل المسؤولية. فعلى كل حال، كيف يمكننا التغلب على الخطية إذا كنا في عقولنا لا نلوم أنفسنا على ارتكابها؟

ما مدى استعدادك لقبول تحمل مسؤولية اختياراتك الخاطئة؟ أم أنك دائماً تجد طرقاً للوم الآخرين عليها؟ إذا كان الأمر كذلك، متى ستتوقف؟

الثلاثاء - الاختيارات: صالحة وطالحة

مهما كان التغيير الذي طرأ علينا كبيراً بعد سقوط آدم وحواء في الخطية، إلا أننا كبشر لا نزال نتمتع بقوة الاختيار. نحن لا نزال ممتلكين لحرية الإرادة. وما نفعه بحرية الإرادة هذه هو في الواقع أمر يعود لنا وحدنا. يمكننا أن نسلم لله ونطيعه، أو يمكننا أن نختر أن نمضي في طريقنا الأثيم.

اقرأ عبرانيين ١١: ٨-١٠. ماذا تخبرنا هذه الفقرة عن إبراهيم وحول ما قام به من اختيارات؟ ماذا يمكننا تعلمه من هذه الاختيارات؟

مع ذلك، ماذا كانت بعض الاختيارات الخطأ التي اتخذها إبراهيم؟ ماذا كانت عواقب هذه الاختيارات أيضاً؟ انظر تكوين ١٦؛ تكوين ٢١: ٩-١٤

"ولقد كان تعدد الزوجات أمراً شائعاً بحيث لم يعد ذلك معتبراً خطية، ولكنه كان انتهاكاً لشريعة الله، وأمراً مميئاً لقدسية الصلات العائلية وسلامتها، ولقد نجم عن زواج إبراهيم من هاجر شر لم يقتصر عليه وحده بل تعداه إلى الأجيال التالية" (روح النبوة، الآباء والأنبياء، صفحة ١٢٢).

اقرأ دانيال ١ : ٨-١٦ . الكلمات "فَجَعَلَ في قلبه" تشير إلى أن اختيار دانيال كان واعياً وراسخاً. ولقد كانت لعواقب اختيار دانيال المتعمد هذا تأثيراً على حياته بأكملها وكان سبباً في حصوله على بركات الرب الخاصة ورعايته في حينها. وكان دانيال يعيد التزامه وتكريسه للرب بصفة يومية أثناء فترات عبادته وتأملاته.

أن نقول بأنه علينا القيام بالاختيارات الصائبة هذا شيء؛ وشيء آخر أن يكون لدينا الإيمان والقناعة القلبية للقيام بهذه الاختيارات. ما هي الطرق التي نستطيع من خلالها تهيئة عقولنا حتى يتسنى لنا أن نكون أكثر عرضة لاتخاذ الخيارات الصحيحة؟ مزمو ١١٩ : ١١؛ فيلبي ٤ : ٨؛ كولوسي ٣ : ٢

نحن، في النهاية أحرار في اختيار الرب أو رفضه. وما من حل وسط. فنحن إما في هذا الجانب أو ذلك. ليس معنى هذا أننا لا نرتكب أخطاءً أو أنه لن تكون لنا سقطات (أنظر إلى إبراهيم، على سبيل المثال)؛ المقصود، بدلاً من ذلك هو أنه يجب علينا أن "نجعل في قلوبنا" أن نسعى إلى عمل مشيئة الله وإرادته، بغض النظر عما يكلفه ذلك. علينا أن "نضع في قلوبنا" اختيار ما هو صواب، والصواب هو ما يأمرنا الله بعمله. والمهم هو أن هناك شيئاً لا ينبغي علينا أبداً نسيانه وهو: إذا سقطنا، إذا قمنا بالاختيارات الخطأ، فإن الله لا ولن يتخلى عنا أو يتركنا. بدلاً من ذلك، يكمن الخطر في أننا قد نشعر بأننا مذنبون كثيراً، ونشعر بأننا سيئون للغاية لدرجة أننا نكون في خطر اليأس والاستسلام والقنوط. في حالات مثل تلك يكون رجاؤنا الوحيد هو في أن نلقي بأنفسنا عند أقدام الصليب ونطالب بالمغفرة الممنوحة والمقدمة لنا في المسيح.

الأربعاء - الاختيار والجيل التالي

اقرأ تثنية ٣٠ : ١٠-١٩ . ما هو مضمون كلمات الرب لشعبه؟ ما هي النقاط التي لفتت انتباهك بشكل قوي؟ والأهم من ذلك، كيف يمكن لك فهم فكرة أن اختياراتهم كانت ستؤثر على حياة نسلهم، أطفالهم؟ ماذا يعني ذلك؟ كيف يمكن لاختياراتنا أن تؤثر في أطفالنا؟

إن عواقب اختيارات الحياة لا تؤثر فينا نحن فحسب لكنها غالباً ما تؤثر في أطفالنا كذلك. فإن تأثيرها هو أعظم بكثير مما نتخيل، خصوصاً على أطفالنا. ومن

الأمثلة على ذلك شرب الخمر. فلقد كُتِبَ وقيل الكثير والكثير عن "المنافع" المفترضة لكأس واحد من الكحول يومياً. إن هذه الدعاية للخمر والتي هي من إبداع وتخطيط من يقومون على تصنيع الخمر والمتاجرة بها قد خدعت الكثيرين. مع ذلك، قليلون هم من يدركون أن تلك الدراسات هي خاطئة حقاً، وعندما تم تصحيح هذه الأخطاء بشأن الخمر، وُجِدَ أن الفوائد المزعومة للخمر غير موجودة.

ويبقى الكحول على ما كان عليه دائماً، واحداً من أخطر آفات البشرية؛ وفي ظل كل التحذيرات التي حصلنا عليها بشأن الكحول سيكون من حماقة تجاهل أخطاره.

من المعروف أن حوالي ٧% من الأشخاص الذين يشربون أول كأس كحول سيدمنون الخمر أو ستكون لديهم مشكلة في التوقف عن شربه. لذلك فاختيارنا لإدخال الكحول إلى بيوتنا، حتى وإن كان القليل منه وعلى فترات متقطعة، قد تكون أو لا تكون له مضاعفات على كل واحد منا على حدة. قد لا نتضرر كثيراً من جرّاء ذلك، لكن ماذا عن أبنائنا؟ ماذا عن المثال الذي نتركه لهم؟ فإذا شربت الكحول فمن المحتمل جداً أن أطفالك سيشرّبونه كذلك. أجدد بك أن تختبر شيئاً من الممكن له أن يسرق حياة أبنائك؟ لقد أظهرت الدراسات بكل وضوح أن الأطفال الذي ينمون في بيوت يتوفر فيها الكحول هم مُعرّضون لخطر مواجهة مشاكل تتعلق بالكحول وإدمانه أكثر بكثير من الأطفال الذي ينمون في بيوت لا تتعامل مع الكحول أو تشربه. ينبغي لهذه الحقيقة البسيطة وحدها أن تجعلنا حتى أكثر حذراً بشأن الأمثلة التي نتركها لأبنائنا من خلال ما نفعله أمامهم. اقرأ تثنية ٣٠: ١٠-١٩ مجدداً. إن اختياراتك لا تؤثر عليك وحدك ولكنها تؤثر في أبنائك أيضاً. وإذا لم يكن لديك أبناء، فلماذا تخاطر بالقيام بهذا الاختيار الذي بالنهاية سيعرضك لكثير من المخاطر؟ لقد أعطانا الله مبادئ الصحة هذه لصالحنا، فهل لدينا الإيمان لنثق به وبكلمته؟

مَنْ مِنا لَم يَرِ أَمثلةَ عَنِ الخرابِ الناجمِ عَنِ تعاطيِ الكحولِ؟ لِمَذا تَكونُ أحمقاً وتَخطرُ بِنفسِكَ، والأَسوأُ مِنَ ذلكِ، لِمَذا تَقومُ بِشيءٍ يَؤثرُ سلباً في الأَخرينِ؟

الخميس: اختيار وفرصة

"ولصهيون يُقال: هذا الإنسان، وهذا الإنسان ولدَ فيها، وَهِيَ العَلِيّ يُنَبِّئُهَا. الرَّبُّ يَعدُّ في كِتابَةِ الشُّعوبِ: أَنَّ هذا وُلِدَ هُنَاكَ. سِلاه" (مزمور ٨٧: ٥ و٦).

بالرغم من أن لنا القوة على الاختيار، إلا أنه لا تتوفر لدى الجميع فرصاً متساوية للاختيار. فبعض الاختيارات تحد من الفرص والإمكانات المستقبلية. كما

يعاني بعض الأفراد من مساوئ وأضرار لاختيارات هم لم يقوموا بها ولم يكن لهم يد فيها. فكّر في بعض الأضرار التي في حياة البعض: الأطفال الذين يولدون في بيوت يتم فيها تعاطي المخدرات، وفي بيوت يسود فيها العنف الأسري، وفي بيوت أخرى يسودها الفقر الشديد. انظر إلى ويلات العنف والفساد واليأس. نحن جميعاً، بدرجة أو بأخرى، وُضِعنا في ظروف وحالات ليست من اختيارنا.

اقرأ مزمور ٨٧: ٥ و ٦. ما هي الرسالة في هذه الآيات لنا جميعاً فيما يتعلق بالظروف التي ليست من اختيارنا؟ كيف يمكن لهذه الآيات أيضاً أن تساعدنا على أن نفهم بصورة أفضل المعنى المقصود في متى ٧: ١ و ٢؟

الله عالم بظروفنا؛ الله يعلم أن العديد منا قد نموا في ظروف مروّعة ليست هي عمل أيدينا أو اختيارنا. الله وحده يعرف بالتمام الخلفيات التي يأتي منها كل واحد منا. من منا لم يقابل، أحياناً، أناساً يصارعون مع قضايا وأمور فظيعة، أمور واثمتهم نتيجة اختيارات أشخاص آخرين غيرهم: اختيار والد التخلي عن عائلته وتركها؛ اختيار شريك حياة ارتكاب جريمة الزنا؛ اختيار صديق أن يخون شخصاً ما وثق به أو بها؟ إن المتغيرات والأمثلة لا تنتهي مثلما لا تنتهي المخاوف المترتبة عليها.

مع ذلك فالأخبار السارة في كل هذا هي أنه يمكننا أن نقوم باختيار هو أهم من كل ذلك. يمكننا أن نختار إتباع المسيح. وإذ نختار المسيح كمخلصنا الشخصي، وإذ نتوب عن طرقنا الشريرة، وإذ نعتمد، فنحن نتسلم عطية الروح القدس. ومن خلال هذه العطية يسكن الله بداخلنا ويؤثر في قلوبنا وأذهاننا ليوجه تصرفاتنا وليقودنا إلى حمل الثمر. وعندها نصبح أغصاناً في الكرمة الحقيقية (المسيح).

ووفقاً لما جاء في غلاطية ٥: ٢٢ و ٢٣، فإن ثمر الروح القدس لا يأتي منفرداً إنما كمجموعة. إن ذلك يكون نتيجة تولّي الروح القدس زمام الأمور فيما يتعلق بإرادتنا، على الأقل إلى الدرجة التي نختار نحن السماح له بذلك. بكلمات أخرى، إنه من خلال قوة عمل الله في حياتنا نستطيع نحن، باختيارنا، السماح للرب بطرد ونفي بعض الأمور السلبية التي كانت إلزاماً علينا نتيجة اختيارات نحن أبداً لم نتخذها.

ما هي بعض الأمور التي تتصارع معها والتي هي نتيجة اختيارات أشخاص آخرين وليس اختياراتك أنت؟ كيف عمل الله في حياتك لإبطال مفعول بعض

النتائج السلبية لتلك الاختيارات؟ أية اختيارات أفضل يمكنك أنت نفسك القيام بها ويمكن لها أن تساعد في عملية الشفاء؟

الجمعة - لمزيد من الدرس

"إن كل نفس لديها السماء لتفوز بها، والجحيم لتتأى عنه وتتجنبه. وإن كل القوى الملائكية جميعها لعلی استعداد لمساعدة النفوس المغوية المجربة. وهو، ابن الله الأزلي، قد احتل الاختبارات والتجارب نيابة عنا. ويقف صليب الجلجثة بكل وضوح أمام كل نفس. وعندما يتم النطق بالحكم، ويُسلّم [الهالكون] للمعاناة من أجل احتقارهم لله ومن أجل ازدرائهم وعصيانهم الذي فيه عدم إكرام لله، لن يكون هناك عذر لأي واحد منهم، وما كان أي واحد منهم بحاجة إلى أن يهلك ويفنى. لقد ترك الأمر لهم ليختاروا من سيكون ملكهم، المسيح أو الشيطان" (روح النبوة، رسائل مختارة، الجزء الأول، صفحة ٩٦).

"إن الله لا يرغب الناس على ترك عدم إيمانهم. إن أمامهم النور والظلمة، الحق والخطأ. ولهم أن يختاروا أي الاثنتين ليقبلوه. إن عقل الإنسان مزود بقوة بها يمكنه أن يميّز بين الصواب والخطأ. والله لا يقصد أن يقرر الناس بموجب دوافع فورية بل بناء على رجاحة البرهان بكل حرص مُقارنين أقوال الكتاب ببعضها البعض" (روح النبوة، مشتهى الأجيال، صفحة ٤٣٣).

أسئلة للنقاش

١. ناقشوا في الصف مجمل السؤال المتعلق بـ "الحرية". ما الذي تعنيه الحرية؟ هل الشخص الذي يختار أن يكون عبداً هو في الحقيقة حر؟ ما مدى حريتنا نحن، حقيقة؟ ما هي حدود الحرية؟ متى يمكن للحرية أن تكون أمراً سيئاً؟

٢. فكّر في كل التأثيرات السلبية للكحول. فكّر في النفوس التي قد تدمرت من خلال استخدامها. وعندما يتم مقارنة ذلك بـ "المنافع والفوائد" المزعومة للكحول، لماذا يكون من الذكاء جداً عدم التعامل مع الكحول من قريب أو بعيد؟

٣. وُلِدَ البعض في جو من المحبة في بيوت مسيحية ولأبوين محبين يهتمان بأبنائهم ويعلمونهم عن يسوع ونعمته. وآخرون قد ولدوا في بيوت فيها أساء الوالدان معاملة أبنائهم وأهملوهم، وحتى لو تحدثوا عن المسيح فإنهم بكل تأكيد لا يعكسون المسيح في حياتهم. وقد أظهرت أفعالهم أنهم عملاء

الشيطان وليس يسوع. أي رجاء تحمله البشارة لهؤلاء الناس؟ أية وعود
يمكنك توجيه مثل هؤلاء إليها؟

٤. ما من شك في أن بعض الناس قد ولدوا في ظروف مروعة ذات عواقب
وخيمة هي لدرجة أو أخرى سوف تصحبهم لما تبقى من العمر. في الوقت
ذاته، لماذا يجب أن نكون حريصين من عدم تمضية ما تبقى من حياتنا في
لوم والدين أو العتب على سوء تربيتنا ونحمل كل ذلك مشاكلنا؟ كيف يمكننا
أن نتعلم من خلال نعمة الله تجاوز هذه الأمور وتخطيها؟

الاحتفال باللياقة الروحية والبدنية

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: مزمور ١٣٩: ١٣-١٥؛ ١كورنثوس ٣: ١٦ و ١٧؛ ٩: ٢٤-٢٧؛ أفسس ٢: ٨؛ ٢تيموثاوس ٤: ٧؛ ٢: ٣-٥؛ عبرانيين ١١: ٦.

آية الحفظ: "وَأَمَّا مُنْتَظَرُو الرَّبِّ فَيُجَدِّدُونَ قُوَّةً. يَرْفَعُونَ أَجْنَحَهُ كَالنُّسُورِ. يَرْكُضُونَ وَلَا يَتَعَبُونَ. يَمْشُونَ وَلَا يُعْيُونَ" (إشعياء ٤٠: ٣١).

لقد بذل روجر بانيستر جهداً كبيراً ليتمكن في نهاية المطاف من الركض في مسابقة "مسافة الميل الواحد" وينجزها في أقل من أربع دقائق. فقد كان عليه أن يقوم بتدريبات وتمريبات لا تنتهي اشتملت، من بين أمور أخرى، على التسلق المضني للجبال. وقد كان هناك آخرون حول العالم ممن كانت عيونهم على الجائزة التي كانت تعني الكثير بالنسبة لهذا الرياضي الشاب. ومع بزوغ فجر ٦ أيار (مايو)، ١٩٥٤، جاء اليوم الذي كان روجر بانيستر يعد نفسه له عاطفياً وروحياً وفكرياً وجسدياً لسنوات. مع ذلك، فقد انزلق روجر في صباح اليوم السابق للمنافسة على أرضية مصقولة وعرج طوال ذلك اليوم! وعلى الرغم من ذلك، بدأ السباق في اليوم التالي كما هو مخطط له، وركض روجر بانيستر مسافة الميل الواحد في ثلاث دقائق و٥٩,٤ من الثانية - وكان بذلك أول من تمكن من ركض هذه المسافة في أقل من أربع دقائق!

والرسول بولس يشجعنا على المثابرة في الركض مستخدماً صوراً وصفية من ألعاب القوى فيقول: "وَلْنُحَاضِرْ بِالصَّبْرِ فِي الْجِهَادِ الْمَوْضُوعِ أَمَامَنَا" (عبرانيين ١٢: ١). مع ذلك فالسباق الذي يتحدث عنه بولس هو سباق أهم بكثير مما قد فاز بها روجر بانيستر! فإن هذا السباق يتطلب أفضل لياقة روحية وجسدية ممكنة لدينا، وعنصر هام من عناصر تلك اللياقة يستمد من التدريب والتمرين، موضوعنا لهذا الأسبوع.

نظرة خاطفة إلى موضوع هذا الدرس: التدريب الجسدي هو جزء هام جداً في الحفاظ على صحتنا والإبقاء عليها.

* نرجو التعمق في موضوع هذا الدرس استعداداً لمناقشته يوم السبت القادم.

الأحد - الرياضى الروحى

"قد جَاهَدْتُ الجِهَادَ الحَسَنَ، أَكْمَلْتُ السَّعْيَ، حَفِظْتُ الإِيمَانَ" (٢ تيموثاوس ٤ : ٧). ما الذى كان يتحدث عنه بولس، المعلم العظيم لمبدأ الخلاص بالإيمان، هنا؟ ما هي النقطة التي يؤكد عليها؟

عبر العصور والناس مفتونون بألعاب القوى، وقد تغنى الكثيرون بأقدام الرياضيين. من منا لم يشعر بالغيرة أحياناً مما أمكن لهؤلاء الناس القيام به بأجسادهم؟ ومع ذلك، ومهما كانت مقدرات هؤلاء الطبيعية إلا أن معظمهم قد حققوا ذلك من خلال العمل الشاق والمضني.

سأل أحد الأشخاص، ذات مرة، عداءً ممن فازوا بسباق المسافات البعيدة عن رأيه في إذا ما كان يعتقد أن بإمكان هذا الشخص (الذي وجّه السؤال) أن يصبح عداءً عظيماً. فأجاب العداء قائلاً: "بكل تأكيد يمكنك ذلك، إن كل ما تحتاج إليه هو أن تركز ١٥ ميلاً يومياً، ستة أيام في الأسبوع، ثم وفي اليوم السابع عليك أن تركز ٢٥ ميلاً. عليك القيام بذلك لمدة عام كامل وعندها ستكون فرصتك في الفوز كبيرة".

يقارن الكتاب المقدس في أماكن عدة بين حياة الإيمان مع بعض من أنواع المثابرة التي لدى الرياضيين. اقرأ الآيات التالية (١ كورنثوس ٩ : ٢٤-٢٧؛ فيلبي ٣ : ١٢-١٤؛ ٢ تيموثاوس ٢ : ٣-٥). أي نقطة أساسية تؤكد عليها هذه الآيات، وكيف اختبرت أنت بنفسك معنى هذه الفقرات؟

يمكن للمرء بسهولة أن يشكل انطباعاً خاطئاً عن مدى كثرة أو قلة استمتاع العدائين بأنفسهم من مجرد النظر إلى تعبيرات وجوههم. فقد يبدو أحياناً أن المسعى بأكمله (التدرب على الركض) هو عبارة عن عقاب. إلا أن هناك، على أية حال، منافع كثيرة للاستمرار في برنامج تمرين معين. سيتم مناقشة هذه الأمور لاحقاً في الأسبوع. تأتي المنافع من الصمود والانضباط المطلوبين لأداء التمرينات في حد ذاتها. هناك بعض القواعد المحددة التي ينبغي للرياضي الالتزام بها. فالانتظام في التمرينات هو أمر ضروري. ولا بد من أن يكون هناك هدف وأحياناً جائزة معادلة للمجهودات المبذولة في التمرينات.

تنطبق هذه المبادئ على كل من اللياقة الروحية والجسدية. فأن نكون لائقين روحياً، علينا أن نضع تركيزنا على المسيح. نحن بحاجة لأن نقرأ كلمته ونصلي

ونتأمل. هناك الكثير من الأشياء التي تصرف انتباهنا. قد تتضمن مثل هذه الأشياء وتشتمل على قضايا جيدة ونبيلة - عملنا ودراساتنا، أو حتى كنيستنا. لكن علينا أن نطرح عنّا النشاطات والمشوشات التي تمنعنا من النمو في النعمة وعلينا أن نرتب أهدافنا ترتيباً حسب الأفضلية إذا كنا نريد أن ننهي السباق أقوىاء.

الاثنين - عندما تضرر عضلات الإيمان

اقرأ أفسس ٢: ٨ وعبرانيين ١١: ٦. كيف ترتبط هذه الآيات وتتصل معاً؟ والأهم، كيف نحفظ بالإيمان الذي أُعطي لنا كهدية ونُبقي عليه؟

إن أولئك الذين عانوا من انكسار حاد في العظمة أو في المفصل قد اختبروا الإعاقة التي تجعلهم يشعرون بأهمية الشفاء. وتستعمل القوالب المساعدة [الجبس أو الجبسين] والضمادات، بل وحتى المسامير الجراحية للمساعدة في تثبيت مفصل مصاب أو طرف مكسور. وكنتيجة لهذه الإعاقة فإن العضلات المتصلة بهذه المنطقة المصابة من الجسد لا تُستخدم. ومع قلة استخدام هذه الأجزاء تحدث عملية ضمور تؤدي إلى الهزال، فتصير العضلات رقيقة وضعيفة. وعندما يتم شفاء العظمة أو المفصل المصاب، تعود الحركة إلى هذه الأجزاء، وبالأستخدام المتواصل والتمرين تبدأ العضلة في استعادة قوتها.

"العمل والحركة هما قانون وجودنا. إن كل عضو في الجسم له عمله المعين، وعلى إتمامه يتوقف نموه وقوته. إن النشاط الطبيعي لكل الأعضاء يعطي قوة وحيوية، بينما الميل إلى عدم استخدامها يؤدي إلى الانحلال والموت. اربط ذراعاً ولو لمدة أسابيع قليلة ثم فك عنها الربط وحينئذ ستري أنها أضعف من تلك التي كنت تستخدمها استخداماً معتدلاً أثناء تلك المدة. إن الكسل ينتج عنه التأثير نفسه في كل الجهاز العضلي" (روح، النبوة، خدمة الشفاء، صفحة ١٨٤ و ١٨٥).

الشيء ذاته ينطبق على الإيمان. فالإيمان إذا لم يمارَس فهو لن ينمو. وعندها لا يمكن للحركات الحيوية لجسد الإيمان وأطرافه أن تحدث. وبالرغم من أن الإيمان هو عطية فإنه إذا لم يُمارَس وإذا لم نغم باختيارات مستندة عليه، وما لم نمد أيادينا ونطالب بوعود الله، ما لم نكن مستعدين لتحسين الفرص المستندة على الإيمان، وما لم نمارس الإيمان للدرجة التي تجعلنا نجثو على ركبنا في استسلام وتواضع - فإننا سنكون في خطر فقدان هذا الإيمان.

يا لها من مأساة لأن الإيمان هو أحد أهم عطايا الله الثمينة. فقط مَنْ يعرفون ما معنى العيش في هذا العالم بدون إيمان، بدون معرفة الله، وبدون الرجاء

الموجود في وعوده، هم الذين يمكنهم أن يخبروا كم هي ثمينة ورائعة حقاً عطية الإيمان هذه.

ما مدى استعمالك لعطية الإيمان؟ ربما تقول بأنك تؤمن وبأن لديك إيمان ولكن إلى أي مدى تظهر أعمالك ذلك؟ كيف يمكنك تعلّم مزاولة إيمانك بصفة يومية في أمور صغيرة حتى عندما تأتي الأمور الكبيرة تتمكن من إظهار الإيمان الذي تصرّح به وتزعمه؟

الثلاثاء - أن تؤمن دون أن ترى

قام الضابط الشاب المغموم بكل حجر صغير في رمال الصحراء الجافة. فقد كانت أمه ستخضع لعملية جراحية لإصابتها بمرض سرطان الثدي. وكان جدول العمليات العسكرية لا يسمح له بالعودة ليكون إلى جوار أمه في ظرف حرج كهذا. وفي موجة من الغضب والتمرد سأل: "لماذا؟ لماذا؟ لماذا؟" لقد كان يصلي بإيمان، وفي هذه اللحظات عندما لم تجر الأمور كما يريد هو لها، عندما لم تستجب صلواته كما كان يتمنى، وجد أن إيمانه يتضاءل. ولقد زحف ظلام الشك إلى نفسه، ولبضعة لحظات تساءل إذا كان الله موجوداً من الأساس! ثم إذ أشرقت الشمس وملاً جمال الفجر السماء، راح عقله إلى بعض الآيات في الكتاب المقدس، إلى قصة كان يعرفها منذ طفولته، وتأمل في القصة هذه، فعاد له إيمانه. وبالرغم من أنه وجد صعوبة في فهم ما يجري من أمور، وبالرغم من أنه وجد صعوبة في فهم ما قد حدث بتلك القصة، إلا إنه تمسك بالإيمان ووثق في محبة ربه يسوع.

اقرأ يوحنا ٢٠: ٢٤-٢٩. ما الذي تقوله هذه القصة لك؟ كم مرة كان عليك فيها أن تؤمن دون أن ترى؟ لماذا يعد ذلك سمة هامة لما يعنيه أن يُمارس المرء إيمانه؟

بعد أن كشف المسيح بكل صبر ورقة عن جراحه لتوما، صرّح توما قائلاً: "ربي وإلهي" (عد٢٨). وأما الآية التي التصقت بذهن الضابط الشاب فهي: "طوبى لمن آمن ولم ير" (عد٢٩). كان ذلك في الحقيقة هو المفتاح للإيمان دون الرؤية؛ أن تثق في كلمات الله دون الإصرار على طلب "برهان". مع ذلك، وبالنسبة لبعض الناس، فإن كل "برهان" في العالم لن يقنعهم على الإيمان. العيش بالإيمان مبني إذن على ما نعرفه بالفعل عن محبة الله. العيش بالإيمان معناه الوثوق في الله بناءً على ما قد اختبرناه بالفعل. معناه أن نصدّق في كلامه لأنه قد

أظهر لنا صلاحه ومحبه - بغض النظر عن صعوبة ظروفنا وبغض النظر عن مدى عدم بصيرتنا وفهمنا.

متى كانت آخر مرة كنت فيها بحاجة إلى ممارسة الإيمان دون أن ترى؟ ما الذي تعلمته من ذلك الاختبار ويمكن أن يساعد الآخرين الذين ربما يمرون بظروف مماثلة الآن؟ لو حدث وواجهت نفس الموقف مجدداً، فما الذي ستفعله بصورة مختلفة، ولماذا؟

الأربعاء - فوائد التمرينات الجسدية: الجزء ١

نظرنا حتى الآن خلال هذا الأسبوع إلى ما يعنيه أن نمارس الإيمان. وقد نظرنا إلى بعض التشبيهات التي استخدمها الكتاب المقدس في وصف المسير المسيحي مستخدماً في ذلك التدريبات التي يقوم به العداءون استعداداً للسباق. في الوقت ذاته أيضاً، قد أخبرنا أن أجسادنا هي هياكل للروح القدس (١كورنثوس ٦: ١٩ و ٢٠).

اقرأ ١كورنثوس ٦: ١٩ و ٢٠. ما الذي يقوله بولس فيها؟ كيف يمكن ربط السؤال المتعلق بالتدريبات الجسدية بتلك الآيات؟

أجسادنا هي عطايا من الله. ولا ينبغي إساءة استخدامها واستعمالها. لقد أظهر العلم لنا، مراراً وتكراراً، أن كل جزء من تركيبنا الجسدي تقريباً يستفيد وينتفع من التدريبات الرياضية. بكل تأكيد لسنا جميعاً مطالبون بالعدو السريع لقطع مسافة الميل في أربع دقائق أو أقل. لكن في كل الحالات تقريباً يمكننا القيام بما يكفي من تدريبات تكون ذات منفعة كبيرة لنا على المستوى الشخصي، ليس فقط جسدياً، لكن ذهنياً وروحياً كذلك.

كمسيحيين، نحن لا نؤمن بالفكرة اليونانية حول خلود النفس منفصلة عن الجسد. ولا نؤمن بالفكرة الوثنية بأن الجسد هو بطريقة ما شرير. إن عقولنا وأجسادنا هي عطايا من الله وهي وثيقة الصلة جداً ببعضها البعض. إن ما نشعر به جسدياً سيؤثر على ما نشعر به ذهنياً، وسيؤثر ذلك على شعورنا روحياً كذلك. كل هذه الأمور متصلة و مترابطة معاً ولا يمكننا تجاهل أي مظهر من مظاهر تكويننا دون أن تتأثر بقية المظاهر الأخرى أيضاً.

"إن مطالب الله ينبغي أن تقتنع بها ضمائرنا. وعلى الرجال والنساء أن يستيقظوا إلى واجب ضبط النفس والحاجة إلى الطهارة والتحرر من كل شهوة

مفسدة وكل عادة دنسة. هم بحاجة إلى الاقتناع بحقيقة كون كل قوى العقل والجسد هبة من الله وينبغي حفظهما في أفضل حالة ممكنة لأجل خدمته" (روح النبوة، خدمة الشفاء، صفحة ٧٢).

إن من يقومون بتمارين رياضية يمكنهم أن يشهدوا على المنافع الرائعة التي تأتي من هذه التمرينات. والأخبار السارة هي أنك لست بحاجة إلى الإفراط في التدريب.

بالرغم من أن كثيراً من الناس مشغولون، إلا أن الله يطالبنا بالاهتمام بأنفسنا، والتمارين الرياضية هي إحدى الطرق التي نستطيع الاهتمام بأنفسنا من خلالها. ماذا عنك؟ كم هو الوقت الذي تمضيه في التمرين؟ وما هي الأعذار التي تختلقها لعدم القيام بذلك؟

الخميس - فوائد التمرينات الجسدية: الجزء ٢

لا شك في أن الجسد مثله مثل الإيمان هو بحاجة إلى التمرين. إلا أنه قبل البدء في برنامج رياضي علينا أن نتأكد من أن صحتنا تسمح لنا بممارسة التمارين الرياضية بانتظام. فإذا كانت هناك إعاقات وكثير من الظروف الصحية غير الملائمة، يكون من الحكمة استشارة الطبيب بشأن كثافة التمرينات التي يمكن القيام بها في مثل هذه الظروف.

هناك ثلاث نقاط لا بد من وضعها في الاعتبار عند البدء في أي برنامج تمرينات جسدية: التكرار، الكثافة والمدة.

(١) التكرار. تشير التوصيات الراهنة إلى إنه ينبغي ممارسة التمرينات الرياضية ست مرات على الأقل في الأسبوع للحصول على صحة ولياقة مثاليين.

(٢) الكثافة أو شدة التمرينات. ستتوقف شدة وكثافة التمرينات الرياضية على سنك وحالتك الصحية. ومع مرور الوقت، إذا كنت منتظماً في التمرين فستتمكن من ممارسة تمرينات أقوى وأقوى. من الجيد أن تجعل قلبك يدق بسرعة وأن تجهد نفسك حتى تعرق. عليك أن تعرف وتيرة جسمك وما يتماشى معه. فإن ما يصلح لشخص قد لا يصلح لشخص آخر.

(٣) مدة التمرين. من المقدر أن ٤٥-٩٠ دقيقة من التمرين يومياً هو أمر رائع. ومن المفيد لو كان وقت التمرين لا يقل عن ٣٠ دقيقة يومياً، ستة أيام في الأسبوع. ويمكن تقسيم وقت التمرينات إلى أجزاء. على سبيل المثال، عشر دقائق كل صباح، ومثلها في منتصف النهار، وعشرة دقائق أخرى في

المساء. لا بد من تنظيم ذلك ليتناسب مع برنامجك. والمشي هو شكل رائع ومناسب من التمرينات.

هناك عدة فوائد مثبتة للتمرينات. فالتمرينات الرياضية المنتظمة تساعد في التحكم بالوزن. وهي مفيدة للمساعدة في الحد من ارتفاع ضغط الدم وهي مساعد هام في العلاج الطبي لارتفاع ضغط الدم (تحت إشراف وتوجيه الطبيب المعالج). عندما تمارس التمرينات الرياضية بصفة منتظمة يكون هناك انخفاض في حدوث حالات الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. كما تشتمل الفوائد الأخرى التي يحصل عليها القلب من خلال التمرينات الرياضية المنتظمة على تحسين ما يسمى بـكوليستيرول البروتين الشحمي عالي الكثافة (HDL).

إن ممارسة التمرينات الرياضية بانتظام تُعطي المرء شعوراً بالتحسن في الحالة الصحية العامة. يحدث ذلك بصورة جزئية من خلال مواد كيميائية تسمى إندورفينز (endorphins)، التي يقوم الجسم بإنتاجها أثناء التمرينات. ولقد ارتبطت ممارسة التمرينات الرياضية بتأخير بدء مرض الزهايمر، كما تحسّن التمرينات من الأداء النفسي بصفة عامة. كما أن الأشخاص الذين يمارسون التمرينات الرياضية بصفة منتظمة هم أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب. كما تلعب ممارسة التمرينات دوراً في الوقاية من سرطان الثدي والقولون. إن المنافع في الحقيقة هي كثيرة ومتنوعة.

اقرأ مزمو ١٣٩: ١٣-١٥. تأمل في معجزة خلقنا ووجودنا. لماذا من المهم لنا إذن الاهتمام بأجسادنا ورعايتها؟ أي نوع من أنواع التمرينات الرياضية تتبعه، وكيف، إذا لزم الأمر، يمكنك التحسين مما تقوم بعمله؟

الجمعة - لمزيد من الدرس

اقرأ لروح النبوة الفصل الذي تحت عنوان "المسة الإيمان"، صفحة ٢٩-٣٦، من كتاب خدمة الشفاء.

"على أن الطريقة المثلى للنمو في النعمة هي أن نشتغل بإخلاص في العمل المفروض علينا، وأن نبذل قصارى جهدنا لمساعدة من هم في حاجة إلى معونتنا. فإنما تتزايد قوتنا، بالمران والعمل، لأن النشاط هو من مستلزمات الحياة وضروراتها. فأولئك الذين يسعون إلى المحافظة على الحياة المسيحية بقبولهم البركات التي تأتيهم عن طريق وسائل النعمة، دون أن يعملوا شيئاً لأجل المسيح، مثلهم كمثل من يحاول أن يأكل دون أن يشتغل أو يعمل. فهذه الحالة، تأثيرها الروحي كتأثيرها الطبيعي، لأن الإنسان الذي يرفض أن يستخدم أعضائه لا بُد

من أن يفقد القدرة على استعمالها. ولذلك فإن المسيحي الذي لا يستخدم القوى المعطاة له من الله لا يتوقف فقط عن النمو، بل أيضاً يفقد القوة التي كانت له" (روح النبوة، طريق الحياة، صفحة ٦٨).

أسئلة للنقاش

١. ما هي أوجه الشبه والمتوازيات الأخرى التي تجدها بين ممارسة الإيمان وممارسة الجسد للتمرينات الرياضية؟ أين يتوقف هذا التوازي؟

٢. رأى شخص كان يقود سيارته امرأة تركض. ففتح زجاج نافذة السيارة وقال لها: "إنك ستموتين، علي أي حال!" بغض النظر عن قسوة كلمات هذا الرجل وعدم تهذيبها، إلا أنه كان على صواب. فبقدر ما للتمرينات الرياضية من أهمية، وبغض النظر عن مدى ما نحققه من لياقة جسدية، علينا دائماً أن نتذكر أن مصيرنا في النهاية هو الفناء والموت. وما لم نكن على قيد الحياة عند عودة المسيح ثانية - فإننا جميعاً سنموت. ولا يستطيع أفضل برنامج تمرينات رياضية في العالم أن ينقذنا من الموت. كما أن العيش الصحي والتمرينات الرياضية لا يقودان إلى الحياة الأبدية. فقط الإيمان في المسيح هو الذي يفعل ذلك. لماذا من المهم دائماً أن نضع هذا التمييز والتفريق في الاعتبار؟

٣. إذا كان من الممكن، احضر إلى الصف آخر ما توصلت إليه النتائج العلمية حول فوائد التمرينات الرياضية. ما الذي تعلمه الدراسات، وكيف يمكننا أن نساعد كنيستنا ككل في أن تفهم بصورة أفضل فوائد التمرينات الرياضية؟ كيف يمكنك، أيضاً، جعل أعضاء كنيستك يقدمون على ممارسة التمرينات الرياضية أكثر مما يفعلون الآن؟

٤. دون أن تصدر أحكاماً على أحد، أنظر حولك في الكنيسة التي تذهب إليها. هل يبدو أن الأشخاص في الكنيسة يقومون بالكثير من التمرينات الرياضية، أم يبدو أنهم بحاجة إلى ممارسة المزيد من التمرينات؟ ما الذي يمكنك عمله للمساعدة؟

ماء الحياة

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: تكوين ٢: ١٠؛ إشعياء ٤٠: ٣١؛ متى ٩: ٢-٧؛ يوحنا ٤: ١-٢٦؛ ٩: ١١-١؛ رومية ٦: ٦-١.

آية الحفظ: "ولكن مَنْ يَشْرَبُ مِنَ الْمَاءِ الَّذِي أُعْطِيهِ أَنَا فَلَنْ يَعْطَشَ إِلَى الْأَبَدِ، بَلِ الْمَاءُ الَّذِي أُعْطِيهِ يَصِيرُ فِيهِ يَنْبُوعٌ مَاءٍ يَنْبَعُ إِلَى حَيَاةٍ أَبَدِيَّةٍ" (يوحنا ٤: ١٤).

إنه لمن المذهل كيف يمكن لحواسنا أن نتخذعنا. فإن الأرض تدور حول محورها بسرعة تصل إلى حوالي الألف ميل في الساعة، في حين أنها تدور حول الشمس بسرعة ١٨ ميل في الثانية. مع ذلك، وبالرغم من كل هذه الحركة، فإننا نشعر كما لو أن الأرض لا تتحرك. في الوقت ذاته، فإن أشياء مثل الطاولات والكراسي والأحجار والناس (المادة، بصفة أساسية) - ومهما بدت صلبة لحواسنا - هي في معظمها فضاء فارغ. فإن هناك في كل لحظة البلايين من الجسيمات الذرية الفرعية للشمس تخترق أجسادنا، ومع ذلك فنحن لا نشعر أو نرى أو نسمع أيًا منها.

وبغض النظر عن مظهرنا الخارجي، فإن أجسامنا يتكون معظمها من الماء. الماء؟ نعم، نحن في الحقيقة كائنات مائية، بمعنى أن ٦٠% من أجسامنا هو ماء. وأدمغتنا، صدق أو لا تصدق، ٨٠% منها هو ماء. حتى عظامنا الصلبة يتكون ١٥ إلى ٢٠% منها من الماء.

إن المياه مليئة بالعجب والغموض، وهي أساسية للحياة المادية. وبدونها، لا يمكننا الوجود. سنلقي نظرة هذا الأسبوع إلى كل من السمات الروحية والجسدية لهذا السائل الأساسي (الماء).

نظرة خاطفة إلى موضوع هذا الدرس: الله هو مصدر المياه الجسدية والروحية وكلاهما ضروريان للحياة.

* نرجو التعمق في موضوع هذا الدرس استعداداً لمناقشته يوم السبت القادم.

الأحد - الماء الحي

اقرأ يوحنا ٤: ١-٢٦. ما هي الطرق المختلفة التي استخدمت بها المياه في هذه القصة؟ ما الذي تعنيه الأنواع المختلفة من المياه؟ ما هي الرسالة التي في هذه القصة لنا اليوم؟

التقى المسيح بامرأة سامرية جاءت لتستقي ماءً من بئر يعقوب. وطلب المسيح أن يشرب. وفي المحادثة التي تلت ذلك، أخبر المسيح المرأة إن بإمكانه أن يروي ظمأها للأبد، وأشار إلى نفسه على أنه "الماء الحي". يعني مثل هذا المفهوم قدرة المسيح على تلبية الحاجة إلى السلام والفرح والتحرر من الشعور بالذنب والغفران والشعور بالوفاق (الاتحاد) مع الله. يجد المسيحيون كل هذا في المسيح. من الرائع أن المسيح قد عرض علينا جميعاً فرصة المجيء إليه والاتحاد معه في الخدمة. ولا يزال عرض المسيح متاحاً وقائماً اليوم، لأن المسيح لا يتغير. ولقد وجد المتضايقون وغير الأمنين والشاعرين بالتفاهة تحولاً إذ لمسوا رحمته ومحبته وقبوله.

ولقد وعدنا الله بوفرة من الماء الروحي طالما سعيينا في طلب الله. وفي رؤيا ٢٢: ١٧، يقدم لنا الدعوة جميعاً لنحصل على ماء الحياة مجاناً. ويمكننا اختبار وفرة في الروح القدس بحياتنا ما دما قريبين من المسيح، ينبوع الحياة. والمسيح، في محبته، يقدم الدعوة للجميع ليشربوا من ماء الحياة مجاناً (يوحنا ٤: ١٣ و ١٤). والدعوة لتسلم هذا الماء الحي باستمرار مقدمة لجميعنا. وكما وفر الله الماء من الصخرة لشعب إسرائيل قديماً، هكذا يوفر المسيح ماء الحياة لنا اليوم (١ كورنثوس ١٠: ٤).

بغض النظر عن مَنْ نكون، ومهما كان ماضيينا، بغض النظر عن أخطائنا، بل ومهما كانت حالتنا الراهنة، فإن عرض ماء الحياة مُقدم لنا. وقد أخبرنا بأنه يمكننا أن نشرب منه مجاناً. هذا الماء مُقدم لنا من خلال نعمة المسيح.

ما من شك في أن المسيح يقدم ماء الحياة لنا جميعاً. ماذا كان اختبارك أنت الخاص مع هذا الماء؟ كيف عرفت لنفسك الفوائد والوعود الموجودة في هذا الماء؟ هل تشرب منه مجاناً، أم أنك تمنع نفسك عن عمل ذلك؟ إذا كنت تمنع نفسك عن ماء الحياة، اسأل نفسك عن سبب ذلك؟ ومهما كانت "الأرباح والمكاسب" التي تظن أنك حاصل عليها من خلال إحجامك عن شرب ماء الحياة، كيف يمكن مقارنة هذه المكاسب بالوعود المقدمة لك في المسيح؟

الاثنين - مياه المعمودية

اقرأ أعمال ٨: ٣٥-٣٩. نجد هنا أن فيلبس قد بشر الخصي الحبشي بالإنجيل محدثاً إياه عن الأخبار السارة المتعلقة بالمسيح. قبل الخصي يسوع المسيح على أنه ابن الله. وعندما شاهدها الماء، سأل الخصي فيلبس قائلاً: "هُوَذَا مَاءٌ. مَاذَا يَمْنَعُ أَنْ أَعْتَمِدَ؟" ثم اعتمد بعد ذلك على يد فيلبس وعاد إلى بلاده فرحاً. ليس هناك معجزة في المياه نفسها، فهي رمز للطهارة. لكنها عطية الروح هي التي تحوّل وتغيّر الحياة. إن المعمودية هي إعلان خارجي لقبولنا المسيح. اقرأ يوحنا ٣: ٥-٨. قال المسيح لنيقوديموس: "إن كان أحد لا يُولد من فوق لا يقدر أن يرى ملكوت الله".

ما الذي يحدث عندما يُعمد شخص ما بالتغطيس (رومية ٦: ١-٦)؟

إن التغيير الحقيقي المرموز إليه بالمعمودية بالتغطيس يدل على تطهير حياة المرء. يذكر الكتاب المقدس عدة مرات المعمودية بالتغطيس مؤكداً على أهمية هذا الطقس في اختبارنا المسيحي. "تَوَبُّوا وَلْيَعْتَمِدْ كُلُّ وَاحِدٍ مِنْكُمْ عَلَى اسْمِ يَسُوعَ الْمَسِيحِ لَغْفَرَانِ الْخَطَايَا، فَتَقْبَلُوا عَطِيَّةَ الرُّوحِ الْقُدُسِ" (أعمال ٢: ٣٨). وعندما نخلص، فنحن نعتد روحياً في يسوع (غلاطية ٣: ٢٦ و ٢٧) ونقبل إلى جسده، الكنيسة (١ كورنثوس ١٢: ١٣). وحسب الرمزية الموجودة في الكتاب المقدس، تمثل المعمودية بالماء تطهيراً داخلياً (أفسس ٥: ٢٥ و ٢٦) وولادة روحية (يوحنا ٣: ٥)، وكلاهما موضوعان رئيسيان للخلاص.

الكثير من الناس يأخذون المعمودية أمراً مُسلماً به، لكن بالنسبة للكثيرين في العالم أيضاً المعمودية هي عمل يتطلب شجاعة. فيمكن للمعمودية في قليل من الدول أن تؤدي إلى عزلة المرء عن شريك حياته، أسرته، والمجتمع. وقد تؤدي في بعض الأحيان إلى السجن بل وقد تؤدي حتى إلى الموت.

من بين آخر الكلمات المدونة التي نطق بها المسيح حين كان على الأرض هذه الكلمات: "مَنْ آمَنَ وَاعْتَمَدَ خَلَصَ، وَمَنْ لَمْ يُؤْمِنْ يُدَنِّ" (مرقس ١٦: ١٦). فكر في هذا الأمر للحظة. دعوة المسيح الأخيرة هي إلى أن نُؤمن به، والتي تشمل دعوتنا لأن نعتد. فإذا كان المسيح قد وضع المعمودية في هذه الفئة فنحن لا يمكننا أن نغفل عن أهميتها.

اقرأ رومية ٦: ١-٦ مجدداً. كيف اختبرت حقيقة كلمات بولس هنا؟ كيف قامت "جدة الحياة" في يسوع بتغييرك؟ ما الذي قد نجوت منه؟ في أية مجالات أنت

بحاجة إلى مزيد من التغيير؟ كيف يمكنك أن تتعاون مع الرب الذي يعرض أن يُطَهِّرَكَ من خطاياك؟

الثلاثاء - استخدامات الماء

تكشف الآية في تكوين ٢ : ١٠ أن في الأرض العَدَنِيَّة (أي في جنة عدن)، حتى قبل الخطية، كانت هناك مياه متوفرة ومتاحة لمخلوقات الله. ما هو الشيء المتضمن في هذه الحقيقة؟

نحن جميعاً كمخلوقات نحتاج إلى هواء، ماء وطعام لنبقى على قيد الحياة (تكوين ١ : ٢٩). نجد في وصف عدن، بالإضافة إلى وجود جنة جميلة، أنه كان هناك نهر تخرج منه أربعة أنهار آخر هي بيشون وجيهون ودجلة والفرات. فلقد وفّر الله الماء ليحفظ حياة مخلوقاته.

وكمخلوقات لله، نحن بحاجة إلى المياه من أجل البقاء. والواقع أن كل خلية في الجسم، كل نسيج وعضو بالجسد يحتاج إلى الماء كي يتمكن من أداء وظيفته. تساعد المياه على تنظيم حرارة الجسم، وتنقل الغذاء والأكسجين إلى الخلايا، وتزيل النفايات، تمنع الإمساك، وترطب الأنسجة، وتحدد المفاصل لتخفف من شدة اصطدامها، وتحافظ على تدفق الدم في جميع أنحاء الجسم. نحن بحاجة إلى أن نشرب كميات من الماء تفوق مطلبنا لإرواء الظمأ. تساعد العديد من السوائل مثل الماء والحليب والخضروات والفواكه والعصائر على ترطيب الجسم. إلا أن الكحول والمشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين قد تزيد كمية السوائل المفقودة، الأمر الذي قد يشكل ضرراً على الجسم. غير أن الماء النقي الزلال يفوق الكثير من المشروبات الأخرى. ابدأ يومك بكوب أو كوبين من الماء وواصل شرب الماء بين الوجبات للتأكد من أن جسدك مرطب جيداً.

وللمياه وظائف صحية أخرى كذلك. فغسل الأيدي قد يقلل من انتقال العديد من الأمراض المعدية من شخص لآخر. ويمكن القضاء على العديد من الأمراض بغسل اليدين خاصة قبل تناول الطعام. كما أن الاستحمام اليومي يزيل الأوساخ المتراكمة والتي يمكن أن تؤدي إلى المرض كذلك.

اقرأ لاويين ١١ : ٤٠ ؛ ١٣ : ٦ و ٣٤ و ٥٣ و ٥٤ ؛ ١٥ : ٣-١٣. أية نقاط يتم تناولها بالحديث هنا؟

هناك قدر لا بأس به من الجدل والنقاش بين العلماء حول الهدف من وراء طقوس التطهير هذه في العهد القديم. يجادل الكثيرون بالقول بأن هذه كانت طقوس بحثة دون أية جوانب صحية متضمنة بالمرّة. وبالرغم من أنه في بعض الحالات تبدو هذه النقطة أوضح من غيرها (كما كان الحال عندما كان يقوم الكاهن بغسل يديه وقدميه قبل دخول الخيمة [انظر خروج ٣٠: ٢٠ و ٢١]، فإنه مع ما نعرفه اليوم عن الجراثيم والنظافة يكون من الممكن أن الله قد أسس هذه الأشياء لأغراض صحية أيضاً، حتى لو لم يكن لدى الإسرائيليين قديماً أية فكرة نظرية عن الجراثيم وما شابهها. ومهما كانت الحقائق، فنحن نعرف اليوم أن استخدام المياه للحفاظ على أنفسنا نظيفين يعطينا فوائد صحية رائعة.

الأربعاء - قوة المياه

"وَأَمَّا مُنْتَظِرُو الرَّبِّ فَيَجِدُّونَ قُوَّةً. يَرْفَعُونَ أَجْنِحَةَ كَالنُّسُورِ. يَرْكُضُونَ وَلَا يَتَعَبُونَ. يَمْشُونَ وَلَا يُعْيُونَ" (إشعياء ٤٠: ٣١).

تأمل في هذه الآية. أية وعود يمكنك أخذها لنفسك؟ كيف يمكنك تطبيق هذه الآية على نفسك؟

التجربة التاريخية التي أجراها الدكتور بيتس في جامعة هارفارد مستخدماً طاحون الدوس (treadmill) [الآلة الرياضية التي يقوم الشخص بالركض في مكانه عليها] والتي جعل فيها بعض الرياضيين يمشون على طاحون الدوس بسرعة ثلاثة أميال ونصف في الساعة - وذلك في جو حار - أظهرت أن الرياضيين قد شعروا كما لو أن بإمكانهم مواصلة المشي لسبع ساعات لاحقة. والسبب في شعورهم كذلك كان سماح الدكتور بيتس لهم بشرب كميات ماء تساوي تلك التي كانوا يفقدونها من خلال العرق أثناء المشي [ر. بيتس، ر. جونسون، ف. كونزولازيو، "العمل في الجو الحار وتأثر ذلك بتناول الماء، الملح، والجلوكوز"، المجلة الأمريكية للفسيولوجيا ١٤٢-٢٥٣، ١٩٤]. وعندما تم حرمان نفس الرياضيين من الماء أثناء القيام بنفس التجربة في يوم آخر، وصلوا إلى درجة الإرهاق في غضون ثلاث ساعات ونصف الساعة.

الرسالة واضحة. يمكن للماء أن يعطينا القوة والطاقة خاصة عندما نقوم بعمل مضمّن. وعلى النقيض من ذلك، فإن عدم شرب ما يكفي من الماء قد يقود إلى الجفاف الذي بدوره يؤدي إلى التعب والإرهاق على نحو أسرع بكثير مما لو كنا

نشرب ما يكفي من الماء. أيضاً، بإمكان عدم شرب ما يكفي من الماء أن يؤثر سلباً في الوظائف الحيوية للجسم. وبالرغم من أن الآليات التعويضية [كالجلوكوز] قد تفيد بعض الشيء إلا أن النقص المزمن في المياه سيؤدي إلى اعتلال في الصحة.

ومن الممكن أن يؤدي شرب ما يكفي من سوائل إلى الحد من بعض الأعراض مثل الصداع مما يقلل من الحاجة إلى تناول عقاقير الصداع والتي يمكن أن تتسبب في حدوث آثار جانبية سيئة، خاصة إذا استخدمت في بكثرة. وكما يعرف معظم الرياضيين فإنه أثناء التمرينات الطويلة والشاقة، تزداد الحاجة إلى المياه بشكل كبير.

مع ذلك، فمن المستحيل أن يؤدي شرب الكثير من الماء إلى التسمم. تعتمد كمية ما يشربه المرء من ماء على عدة عوامل، مثل درجة الحرارة، حجم الجسم، وعمل الكلية. لكن يجب أن تكون كمية الماء التي يشربها الإنسان كافية بحيث يكون البول مائلاً للصفرة أو نقياً في الظروف العادية. وفي معظم الحالات، يجب على الناس أن يبذلوا جهداً لشرب ما لا يقل عن ستة إلى ثمانية أكواب (سعة الكوب ٢٥٠ مليلتر على الأقل) من الماء يومياً، كما ينبغي شرب كميات أكبر من هذه في حالة القيام بعمل شاق في جو حار.

ما هي كمية المياه التي تشربها يومياً؟ حاول تتبع كمية المياه التي تشربها، وإذا وجدت أنك لا تشرب ما يكفي فما الذي يمنعك من عمل شيء في غاية البساطة ومع ذلك فيه الكثير من الفوائد بالنسبة لك؟

الخميس - الماء كعلاج

"أجابَ ذاكَ وقال: إنسانٌ يقال له يسوعُ صنعَ طينا وطلَى عينيَّ، وقال لي: اذهب إلى بركةِ سلوامَ واغتسلِ. فمضيتُ واغتسلتُ فأبصرتُ" (يوحنا ٩: ١١).

اقرأ يوحنا ٩: ١-١١ حيث قصة شفاء المسيح للأعمى منذ ولادته. ما هو الشيء المختلف في معجزة الشفاء هذه مقارنة ببعض المعجزات الأخرى؟ انظر على سبيل المثال متى ٨: ٨-١٣؛ ٩: ٢-٧؛ لوقا ٨: ٤٦ و ٤٧؟ أي معنى محتمل يمكن إيجاده في هذا الاختلاف، إن وجد؟

من الضروري أن تكون المياه المستخدمة للداخل (الشرب) أو للخارج نظيفة. يواجه العديد من الناس صعوبة في الحصول على الماء النقي النظيف.

وتحتاج المياه المأخوذة من مصادر ملوثة إلى إما معالجة كيميائية أو الغلي لتكون آمنة للاستهلاك والاستعمال المنزلي.

إن المياه مفيدة للاستعمال الخارجي كما في الاستعمال الداخلي. ويمكن استخدام الماء خارجياً في علاج يعرف باسم المعالجة المائية. إن الاستخدام الذكي الحريص للماء البارد والساخن في عملية المعالجة المائية هذه والتي تستخدم فيها الفوط المبللة قد يؤدي إلى جلب الراحة والإغاثة للعديد من الحالات المرضية. ينبغي توخي الحذر مع الأشخاص الذين يعانون من مرض السكر أو الأمراض العصبية. ومن المفيد لك الحصول على بعض التدريب فيما يتعلق بالقيام بالمعالجة المائية.

"ولكن كثيرون لم يدركوا قط، بالاختبار، الآثار النافعة التي تجيء نتيجة لاستعمال الماء كما يجب، فهم يخافون منه. إن علاجات الماء لا يقدرها الناس كما ينبغي، ولأجل استخدامه بمهارة فذلك يتطلب عملاً يرفض كثيرون القيام به. ولكن ينبغي ألا يشعر أحد بأنه معفى بسبب جهله أو عدم اكتراثه لهذا الأمر. توجد طرق كثيرة بها يمكن استخدام الماء في تخفيف الألم وإيقاف المرض. وينبغي للجميع أن يكونوا فطنين وأذكياء في استعماله في العلاجات البسيطة في البيت وينبغي للسيدات بوجه خاص أن يعرفن كيف يعتنين بعائلتهن في الصحة والمرض" (روح النبوة، خدمة الشفاء، صفحة ١٤٧).

ما مدى وعيك ومراعاتك لعاداتك الصحية بصفة عامة؟ ما معناه، كيف ينبغي لك أن تهتم بنفسك الآن؟ لماذا تنتظر حتى تجعلك العادات السيئة مريضاً؟ كم سيكون من الأفضل لك كثيراً أن تبدأ باتباع المبادئ الجيدة للصحة الآن وتقي نفسك من المرض بدلاً من المرور بمشاحنات السعي في طلب الشفاء؟

الجمعة - لمزيد من الدرس

"على أولئك الذين يعالجون المرضى أن يمضوا قدماً في عملهم الهام باتكال قوي على الله طلباً في بركاته للحصول على الوسائل التي أعدها بلطف ولفَتَ في رحمته انتباهنا إليها كأشخاص. وسائل مثل الهواء النقي، النظافة، الحمية الصحية، فترات العمل المناسبة والاسترخاء، واستخدام المياه" (روح النبوة، إرشادات حول الحمية والغذاء، صفحة ٣٠٣).

"كان الكاهن قد أقام الاحتفال الذي كان تذكراً لضرب الصخرة في البرية. وكانت الصخرة رمزاً لذلك الذي بموته سيجعل ينابيع الخلاص الحية تفيض لإرواء جميع الظامئين. كان كلام المسيح هو ماء الحياة. وهناك على مرأى من ذلك الجمع الحاشد أفرز يسوع نفسه ليضرب حتى تفيض مياه للعالم. إن المسيح

حين ضرب كان الشيطان يقصد أن يهلك رئيس الحياة. ولكن من تلك الصخرة التي ضربت فاض الماء الحي. وإذ خاطب يسوع الشعب بهذا الكلام اختلجت في قلوبهم أحاسيس الرهبة، وكثيرون كانوا مزمعين أن يصرخوا مع المرأة السامرية حين قالت: 'يا سيد أعطني هذا الماء لكي لا أعطش' [يوحنا ٤: ١٥] " (روح النبوة، مشتهى الأجيال، صفحة ٤٢٧).

أسئلة للنقاش

١. في بعض الأجزاء من العالم، يستطيع الناس دخول محل للبقالة فيجدون حوالي أربعين نوعاً من المياه المعدنية المعبأة. وفي أجزاء أخرى من العالم، يصارع الناس للحصول على ما يكفي من الماء النظيف للشرب. ما الذي يمكننا عمله لمساعدة الذين ليس لديهم ما يكفي من الماء لقضاء ضروريات الحياة الأساسية؟ ما هي ظروف المياه في المكان الذي تعيش فيه؟ كيف يمكننا التحسين من وكالتنا على المياه في مجتمعاتنا؟

٢. إذا كان بإمكانك دعوة متخصص في الصحة أو شخص ما يعرف عن موضوع المياه، أطلب منه أو منها المجيء إلى الصف ليشرح لكم بعض التفاصيل عن استخدامات وفوائد الماء. اسأل هذا الشخص أيضاً عن الأشياء اليومية التي يمكننا القيام بها من أجل استخلاص أكبر عدد ممكن من الفوائد الصحية من استخدام المياه.

٣. يطلب منا المسيح أن نأتي ونشرب مجاناً من ماء الحياة (رؤيا ٢٢: ١٧). ما الذي يعنيه ذلك؟ كيف نفعل ذلك؟ ما هي الشروط والمتطلبات، إن وجدت، التي علينا إتمامها لنشرب من هذا الماء؟

البيئة

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: تكوين ١-٢: ٧؛ ٢: ٢٤-١٨؛ ٣: ٧ و ١٧-١٩؛ مزمور ٢٤: ١؛ متى ٢٥: ٣٤-٤٦؛ مرقس ٢: ٢٧ و ٢٨؛ ٣: ٤.

آية الحفظ: "لِلرَّبِّ الأَرْضُ وَمِلْؤُهَا. الْمَسْكُونَةُ، وَكُلُّ السَّاكِنِينَ فِيهَا" (مزمور ٢٤: ١).

لقد أمضى الخالق الخمسة أيام الأولى من أسبوع الخليقة في إعداد البيئة للبشر الذين كانوا سيخلقون. ولقد وضع آدم وحواء في الجنة (تكوين ٢: ٨ و ١٥) وأعطاهما سلطاناً على كل المخلوقات الموجودة على كوكب الأرض. أتاح لهما ذلك فرصة للدراسة والتمتع ومنحهما كذلك فرصة للنمو كمثلين لله على الأرض. وكان السبت سيصدق على علاقتهما معه ويتوجها.

غير أن الخطية قد غيرت خطة الله المفضلة، وأصبحت البيئة عدائية، وحلّ العمل الشاق محل العمل الممتع. وسادت الأنانية وحكمت. وبدأ استغلال موارد الأرض ولا يزال حتى يومنا هذا. وقد تم قطع الغابات، وتغيرت مجاري المياه، وانتشر التلوث. وقد أهدرت ثروات التربة دون تفكير. وضوء الشمس، الذي لا غنى لصحتنا عنه يمكن أن يصبح عدواً للصحة إذا تعرضنا له لفترات زائدة. ومع ذلك، لا يزال عالمنا الذي نعيش فيه يدعم ويساند وجودنا هنا في هذه الأرض، رغم إساءتنا التي لا تنتهي لكوكبنا.

نظرة خاطفة إلى موضوع هذا الأسبوع: إن بيئتنا هي عطية من الله تماماً كما أن الحياة نفسها هي عطية منه؛ ومن ثم فإن لدينا مسؤولية تجاه هذه البيئة.

* نرجو التعمق في موضوع هذا الدرس استعداداً لمناقشته يوم السبت القادم.

الأحد - خلق الله للبيئة

تصوّر بعض النظريات خلق الأرض والحياة فيها على أنه شيء قد حدث بمحض الصدفة، وتزعم أن لا شيء سوى الصدفة جاء بتلك القوى الأخلاقية والتي قامت بمرور الوقت وبدون تفكير بجلب الأرض وكل ما عليها من حياة إلى الوجود. وعلى النقيض من ذلك، يقدم الكتاب المقدس صورة مختلفة اختلافاً جذرياً

حول أصل وجودنا. إن الاختلاف والتباين بين النموذج الإلحادي عديم الهدف لأصل وجودنا، كما تم التعبير عنه في نظرية النشوء والارتقاء، وبين ما سجّله سفر التكوين عن الخليقة لا يمكن لهما (الاختلاف والتباين) أن يكونا أكثر وضوحاً من ذلك. فإن وجهتا النظر هاتين حول أصل وجودنا متنافرتان ومتضاربتان في جوهرهما.

اقرأ تكوين الإصحاح الأول وتكوين ٢: ١-٧. كيف كانت أعمال الله في أسبوع الخليقة تمهّد الطريق لتتويج عمل الخليقة بخلق الرجل والمرأة؟ كيف اختلف خلق الإنسان عن خلق بقية المخلوقات؟

دعونا نتوقف للحظة عند مشهد الله الخالق وهو يعمل على خلق الرجل والمرأة. أولاً، قام الله بتشكيل آدم من الأرض (التراب)؛ هذا هو الله، المثال. ثم، وعندما تمّ إعداد كل شيء آخر، انحنى الله ونفخ نسمة من نفسه هو داخل شكل (هيكل) آدم المنتظر. الله معطي الحياة جلب آدم إلى الحياة. يا لها من صورة رائعة لله وهو يعمل!

لكن هذا ليس كل شيء. يصبح الله بعد ذلك الله الجراح إذ يأخذ ضلعاً من آدم ويشكّل حواء لتكون شريكة لآدم وأماً لنسل البشرية. وكان عليها أيضاً أن تقف إلى جانبه في هذا الوضع الكامل (انظر تكوين ٢: ١٨-٢٤). ثم قام الله بوضع هذه الصنوف، المخلوقات الجديدة (آدم وحواء)، في المكان الجميل الرائع الذي كان قد أمضى وقتاً سابقاً في إعدادهما.

لقد وفّر الله لآدم وحواء محيطاً صحياً للغاية. فأوراق الشجر الخضراء المريحة للعين، وألوان الزهور والفواكه - جميعها اشتركت لجعل بيئتهما نموذجياً ومثالياً بالنسبة لهما. لم يخطط الله لأبويننا الأولين أن يعيشا حياة كسل. كان عليهما أن يعملوا في الجنة ويعتنيا بها. وبهذه الطريقة، كانا سيدان الارتياح والإشباع والمتعة. وكانا سيتعلمان المزيد عن الله من خلال ما درجنا على تسميته "كتاب الله الثاني، الطبيعة".

اقرأ سجل الخليقة مجدداً في تكوين ١ و ٢. ما الذي نجده في هذا السجل ويدلنا على فكرة أنه يجب علينا كمخلوقات بشرية أن نكون وكلاء صالحين للأرض؟

الاثنين - بيئة السبت

من المثير للاهتمام أنه في وسط كل أعمال الخلق التي قام الله بها نجد أن الله لم ينته تماماً من عمله إلى أن خلق يوم السبت. يا لها من مفارقة: فقد قام الله بخلق كل العالم: الحيوانات، البحار، النباتات، وفي النهاية البشر. وبعد ذلك، قام بعمل نهائي، عمل الراحة.

اقرأ تكوين ٢: ٢ و ٣. ما الذي نستنتجه من حقيقة أن الله نفسه استراح في اليوم السابع؟

الله نفسه، الخالق، يحفظ السبت سبع أيام الأسبوع؟ أليس في هذا إظهاراً لجذور السبت العميقة؟ مهما كانت النتائج والآثار المترتبة على هذه الفكرة، فإن هناك شيئاً واحداً مؤكداً: سبت اليوم السابع جاء من عند الله قبل أن تأتي الأمة اليهودية والشعب اليهودي إلى الوجود بزمن طويل.

لقد وفّر السبت لنا، في الوقت نفسه، فرصة لتركيز اهتمامنا على الخالق وعلى محبته وعنايته بمخلوقاته. فرصة ما كانت لتكون متاحة لنا بسهولة لو لم يكن هناك سبت للراحة. ساعدنا السبت على وضع حد للعمل، حتى عندما كان العمل (في جنة عدن) سهلاً ومثمراً نسبياً.

وبعد أن دخلت الخطية وأصبح العمل أكثر صعوبة وتعباً (تكوين ٣: ١٧-١٩)، أصبح الحد من العمل والدعوة لتذكّر الخالق أكثر أهمية حتى من ذي قبل. وتذكّر للخليفة نفسها يجب أن يساعدنا السبت على التركيز على مسئوليتنا نحو خالق عالمنا كذلك.

وبمرور القرون، أصبح المعنى الحقيقي للسبت مفقوداً في العديد من القوانين والتعليمات التي حوّلت أفكار الناس بعيداً عن المعنى الحقيقي والقيمة الحقيقية للسبت.

اقرأ مرقس ٢: ٢٧ و ٢٨ ومرقس ٣: ٤. ماذا كان مفهوم المسيح للسبت؟

لقد أعاد المسيح للسبت المعنى الذي قصد الله له في الأصل أن يعنيه. لقد أوضح الله كيف أنه يعتبر هذا اليوم وقتاً لعمل الخير والصلاح وللسعي في تقدم وتعزيز ملكوت الله، وبأن يكون الناس فيه في خدمة المحتاجين.

كيف يمكن وكيف ينبغي لحفظ السبت أن يساعدنا على أن نفهم بصورة أفضل العظيمة الرائعة التي أعطينا إياها في خلق هذا العالم، والأكثر من ذلك، كيف يمكن وكيف ينبغي للسبت أن يساعدنا على أن نفهم بصورة أفضل التزاماتنا وواجباتنا للعناية بهذا اليوم؟

الثلاثاء- التغييرات التي طرأت على البيئة بعد الخطية

اقرأ تكوين ٣: ٧ و ١٧-١٩. ماذا كانت أول إشارة لآدم وحواء بأن أكلهما من الشجرة المحرمة كانت له عواقبه؟

مع دخول الخطية إلى حياتهما، واجه آدم وحواء بعض العواقب الصعبة. أولاً، وكما كتبت روح النبوة، فقد اختفت ثياب النور التي كانت تكسوهما. لقد تغيرت البيئة التي كانت تغطيها. وتغيرت كذلك بيئة عالم النبات. فقد نمت الأشواك والأحساك، وأصبحت التربة صلبة وعنيدة. والأسوأ من ذلك كله، كان هناك مدخلاً للموت، شيء ما كان عليهما أبداً معرفته أو اختباره. وفجأة صار للبيئة الرائعة التي كانت ملكاً لهما ليستمتعا بها وجهاً جديداً، وواجهت تحديات جديدة، تحديات ازدادت سوءاً مع مرور الزمن وتلاحق الأجيال. وفي غضون ذلك، بدأ البشر في استغلال الأرض، في كثير من الأحيان، لتحقيق مكاسب وأمجاد خاصة بهم.

انظر ١ ملوك ١٠: ١٤-٢٢. ماذا تخبرنا هذه الفقرة عن الطريقة التي بدأ بها البشر في النظر إلى الخليفة؟

إلى جانب استغلال الأرض، أصبح الإضمحلال وفقدان المادة والموت أمراً مسلماً به بوصفه جزءاً من دورة الحياة. لكن الأمر لم يكن هكذا في البداية وليس هذا مخطط الله النهائي. لقد تحولت وكالة البشر على الأرض إلى استغلال لها، حيث يسعى الناس الجشعين إلى استنزاف الأرض قدر المستطاع بغض النظر عن العواقب المترتبة على ذلك.

إن تلوث الهواء والماء، وتلوث التربة، ووجود أنواع جديدة من الأمراض المخيفة والمرعبة، هذه جميعها تشير إلى شيخوخة الأرض وتساعد الحاجة إلى التجديد. تسعى المزيد والمزيد من الدول إلى التطوير، وإذ تسعى الدول المتطورة

إلى مواصلة الحفاظ على مستوى معيشتها، يمكن للتحديات الصحية التي تواجهها البشرية أن تتفاقم بسبب الضرر الذي يلحق بالبيئة.

قبل سنوات، ألقى أحد القادة السياسيين بياناً بشأن هذا الأمر قال فيه: "ليس علينا أن نقلق بشأن البيئة لأن المسيح أت سريعاً. ما هو المنطق وراء هذه الحجة؟ كيف ترد عليها؟"

الأربعاء - مسؤوليتنا نحو البيئة

اقرأ مزمور ٢٤: ١. ما هي المعاني التي تحملها لنا هذه الكلمات حول الطريقة التي ينبغي أن نتعامل فيها ونتواصل مع هذا العالم الذي نعيش فيه؟ وإذا ننظر إلى الأوضاع المحيطة بنا في عالمنا علينا أن نسأل هذا السؤال: "ماذا يمكننا أن نفعله لتحسين البيئة، إذا كان هناك ما يمكننا عمله؟"

نحن بحاجة إلى أن نبدأ بتذكير أنفسنا بربوبية وسيادة الله على الأرض. نحن لا نستطيع التّصّل من مسؤوليتنا نحوه ونحو مخلوقاته التي صنعها. ليس الأرض وحدها ملك لله، ولكن الناس أيضاً، نحن والآخرون. نحن مسئولون أمامه عن الأشخاص الآخرين بالإضافة إلى مسؤوليتنا أمامه عما تبقى من المخلوقات الأرضية. بإمكاننا الحفاظ على موارد الأرض.

ومن الأمثلة على ذلك المياه. يمكننا أن نتوخى الحكمة والترشيد في استخدام المياه. يمكننا أن نوفر الدعم للجهود الرامية إلى توفير المياه النظيفة إلى هؤلاء الذين لا يتمتعون بها. في أجزاء معينة من العالم، يشكّل نقص المياه النقية مشكلة خطيرة للغاية، ويؤدي إلى خسائر هائلة في الأرواح.

يمكننا أن نتبع النظام الغذائي الذي حدده الرب لنا. لو أتبع كثير من الناس نظام الغذاء النباتي لكان سيكون هناك المزيد من المواد الغذائية الفائضة لأن أمر إطعام من تشتمل وجبتهم على لحوم يتطلب الكثير من الموارد الطبيعية مقارنة بما يتطلبه النباتيون.

يمكننا رعاية النباتات والأشجار التي تحت مسؤوليتنا. هذا من شأنه المساعدة في الحفاظ على نظافة الهواء.

بقدر المستطاع ينبغي أن نسعى للحد من مستوى انبعاث الكربون الذي أصبح يُشكّل اهتماماً متزايداً في جميع أنحاء العالم نتيجة الأخطار المحتملة على البيئة نتيجة انبعاث الكربون.

إننا من خلال كوننا وكلاء صالحين على الأرض، ومن خلال السعي إلى العناية بالبيئة، ومن خلال عدم تخزين الموارد الطبيعية لأنفسنا، ومن خلال استعدادنا لمقاسمة ما لدينا مع الآخرين مما يفيض عن حاجتنا (إذا كان لدينا فائض)، نستطيع من خلال كل هذا التحسين من الحياة اليومية لأولئك الذين يحتاجون إلى مساعدتنا. وكمسيحيين، كأشخاص يعترفون بأنهم أتباع الرب يسوع، نحن ملزمون بمساعدة من هم بحاجة إلى مساعدة.

اقرأ متى ٢٥ : ٣٤-٤٦. كيف يمكن لوكالتنا على الأرض بطريقة ما أن تلعب دوراً هنا في عمل ما يطلب منا المسيح عمله؟ أية آيات أخرى يمكنك التفكير فيها والتي يمكن تطبيقها أيضاً على هذا الموضوع؟

الخميس - عبادة الشمس

فقط في ضوء الأبدية سنتمكن من أن ندرك تماماً الأثر السلبي للخطية على البيئة. إنه من الصعب علينا أن نتصور ونتخيل ما كان يبدو عليه هذا العالم وكيف كانت البيئة مناسبة لعيش والديننا الأولين. وبالطبع لم تؤثر الخطية في الأرض وحدها إنما أثرت في البشر أيضاً. ومن بين الآثار السلبية للخطية على البشر كان انحطاطهم إلى الوثنية التي تجلّت (من بين طرق أخرى) في عبادتهم وخدمتهم لـ "أشياء مخلوقة" (رومية ١ : ٢٥) بدلاً من عبادة الخالق.

اقرأ ٢ ملوك ٢٣ : ٥ وإرميا ٨ : ٢، وحزقيال ٨ : ١٦. ما الذي كان يجري هنا؟ لماذا، من بعض النواحي، كان يبدو من المعقول عبادة الشمس؟

شيء واحد يمكننا التأكد من خلاله حول مدى ما وصلت إليه البيئة من تدهور وهو أشعة الشمس. فبالرغم من أهمية أشعة الشمس لصحتنا، إلا أنه يمكن لهذه الأشعة أن يكون لها أثراً ضاراً للغاية إذا ما تعرضنا لها لفترات أكثر من اللازم. وهكذا، وإلى حد ما، يعيش عبدة الشمس الآن في جهالة تضاهي تقريباً الجهالة التي عاش فيها أسلافهم القدماء. نحن نعلم الآن أن التعرض الكثير لأشعة الشمس يزيد من خطر سرطانات الجلد المختلفة.

على الجانب الآخر، يساعد التعرض لأشعة الشمس على إنتاج فيتامين د، الذي هو ضروري للتمثيل الغذائي للجسم ولبناء عظام قوية وسليمة. كما يساعد التعرض الكافي لأشعة الشمس أيضاً على منع أنواع معينة من السرطان. ما هي إذن الفترة المثالية التي يمكننا تعريض أنفسنا فيها لأشعة الشمس؟ يحتاج الأشخاص ذوو البشرة الفاتحة الذين يعيشون في البيئات الاستوائية ويعتمدون على أشعة الشمس في الحصول على فيتامين د، إلى حوالي خمس دقائق يومياً من التعرض المباشر لضوء الشمس. ويحتاج الأشخاص ذوو البشرة السمراء في نفس البيئة إلى حوالي ثلاثين دقيقة للحصول على نفس الكمية من فيتامين د. وفي المناطق التي تتمتع بقدر محدود من أشعة الشمس، ينبغي أن يستكمل الكم المطلوب من فيتامين د في إطار إشراف طبي.

إنه من الصحي أيضاً فتح الستائر والنوافذ للسماح لأشعة الشمس بدخول غرفنا، فهي تساعد على تدمير بعض الجراثيم. وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين لا يتعرضون إلى أشعة الشمس بشكل كاف يكونون أكثر عرضة للمعاناة من الاكتئاب الموسمي (المعروف باسم "الاضطراب العاطفي الموسمي")؛ تحدث هذه المشكلة خاصة في المناطق التي تعاني بها الأيام من نقص في ساعات النهار بفصل الشتاء. أما العلاج فواضح جداً: تعرّض أكثر للضوء حتى لو كان ضوءاً صناعياً خلال أشهر الشتاء. والخلاصة؟ كما هو الحال مع الكثير مما يتعلق بالعيش الصحي فإن الاعتدال والتوازن في التعرض لأشعة الشمس هو أمر غاية في الأهمية.

الجمعة - لمزيد من الدرس

اقرأ لروح النبوة، الفصل الذي تحت عنوان "الخلقة"، صفحة ٢٤-٣٢، من كتاب الآباء والأنبياء؛ والفصل الذي تحت عنوان "النصرة النهائية"، صفحة ٧١٥-٧٣٢، من كتاب الصراع العظيم.

"لأن أموره غير المنظورة ترى منذ خلق العالم مدركة بالمصنوعات قدرته السرمدية ولاهوته، رومية ١: ٢٠. إن أمور الطبيعة التي نراها الآن تعطينا لمحة باهتة من مجد جنة عدن. لقد شوّهت الخطية ما في الأرض من جمال. ففي كل الأشياء ترى آثار عمل الشر. ومع ذلك يبقى الكثير مما هو جميل. فالطبيعة تشهد بأن كائناً غير محدود في قدرته وعظيماً في صلاحه ورحمته ومحبته قد خلق الأرض وملاها حياة وفرحاً. إن كل الأشياء حتى بعدما ضربتها اللعنة تعلن عن صنعة يد الفنان الأعظم. فأينما نتجه يمكننا أن نسمع صوت الله ونرى أدلة صلاحه" (روح النبوة، خدمة الشفاء، صفحة ٢٥٦).

أسئلة للنقاش

١. في السنوات الأخيرة، تصدّرت مسألة البيئة، وخصوصاً السؤال المتعلق بـ "الاحترار الكوني أو الاحتباس الحراري" صفحات الأخبار. ما هو رد فعل بلدك وكنيستك تجاه هذا الموضوع؟

٢. كيف ينبغي للمسيحي، الشخص الذي يؤمن أن الله خلق العالم، أن يتعامل مع السؤال المتعلق بالبيئة بطريقة مختلفة عن تلك التي يتعامل بها شخص يعتقد بأننا جننا إلى الوجود نتيجة الصدفة البحتة وحدها؟

٣. كيف يمكن وكيف ينبغي للسبت أن يلعب دوراً في اهتمامنا بالبيئة؟ كيف يساعدنا حفظ السبت على حماية البيئة على نحو أفضل؟

٤. إذا كان المسيح سيعود سريعاً، كما نؤمن، فهل ينبغي علينا حقاً أن نهتم بالبيئة؟ برّر إجابتك.

٥. إذا أمكن، قم بالبحث عن الآثار الصحية السلبية المترتبة على الضرر الذي أصاب البيئة في مختلف أنحاء العالم. ماذا عن مجتمعك؟ أي دور يمكن بل وينبغي لكنيستك القيام به فيما يتعلق بأمر حماية البيئة؟ كيف يمكنك استخدام مثل هذه النشاطات، الخاصة بالتوعية عن مخاطر عدم الحفاظ على البيئة، كوسيلة للتبشير والوصول إلى الناس بكلمة الإنجيل؟

٦. ما هي الطرق، حتى الطرق الصغيرة، التي يمكن من خلالها إحداث بعض التغييرات في نمط حياتك ويمكن أن يؤثر إيجاباً على البيئة؟ ما مدى ما يتطلبه ذلك من تضحية بالذات من جانبك؟

الإيمان والشفاء

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: تكوين ٣: ٨-١٠؛ مزمور ١١٨: ٦؛ أمثال ١٧: ٢٢؛ متى ٦: ٢٧-٣٤؛ عبرانيين ١٣: ٦؛ ايوحنا ٤: ١٨.

آية الحفظ: "ذو الرَّأْيِ الْمُمْكِنُ تَحْفَظُهُ سَالِمًا سَالِمًا، لِأَنَّهُ عَلَيْكَ مُتَوَكِّلٌ" (إشعياء ٢٦: ٣).

مقتنعاً بأنه كان ضحية لعنة شريرة، جاء مريض إلى الطبيب بأعراض لا صلة لها بأي داء معروف أو أعراض واضحة. وضع الطبيب أمام المريض أنبوبين زجاجين، أحدهما مملوء بـ بيروكسيد الهيدروجين "hydrogen peroxide"، والأنبوب الآخر مملوء بالماء الزلال العادي، وقد بدا كلاهما متطابقين ومتشابهين تماماً. ثم قام الطبيب بعد ذلك بسحب بعض الدم من المريض وخلطه ببيروكسيد الهيدروجين. وعلى الفور بدأ المخلوط بالفوران وظهرت به بعض الفقاعات، الشيء الذي ظنه المريض نتيجة أعمال السحر والتعاويذ. ثم قام الطبيب بعد ذلك بحقن المريض بمحلول بسيط من الملح، مخبراً إياه بأن ذلك من شأنه أن يفك السحر. وبعد فترة من الزمن، قام الطبيب بسحب كمية أخرى من دم المريض وخلطها بالماء العادي الذي بالأنبوب الآخر. ولم يكن هناك فوران أو فرقة كـ "دليل وبرهان" على أن اللعنة قد تكسرت وبطلت! انصرف المريض شاعراً بأنه قد شفي، وكانت قناعته بذلك كبيرة جداً لدرجة أنه قد أتى بجميع أصدقائه إلى هذا الطبيب لينالوا على يديه الشفاء هم أيضاً. تُظهر هذه القصة حقيقة مدى قوة تأثير عقولنا على أجسادنا، الأمر الذي هو موضوع درسنا لهذا الأسبوع.

نظرة خاطفة إلى موضوع هذا الدرس: إن الإيمان والثقة في صلاح الله يمكن أن يكون لهما تأثيرات صحية إيجابية.

* نرجو التعمق في موضوع هذا الدرس استعداداً لمناقشته يوم السبت القادم.

الأحد - عامل الخوف

أثناء أحد الأبحاث، وُضعت مجموعة من مشاهدي التلفزيون، لعدة مواسم، لمشاهدة عرض يعرف باسم "عامل الخوف"، حيث كان يتم في هذا العرض وضع المتنافسين في حالات مختلفة من الخوف: ما بين البقاء في حفرة مليئة بالعقارب أو الفئران، والمشي من خلال أبنية مشتعلة بها النيران - وذلك لكي يرى الباحثون مدى مقدرة تعامل هؤلاء الأشخاص مع الخوف.

بالطبع، لا يحتاج المرء إلى تصنيع الخوف. فالحياة نفسها في هذا العالم الساقط مليئة بالأمور التي تتسبب في جعلنا نخاف. كتب فيلسوف سياسي بريطاني يدعى توماس هوبز في القرن السابع عشر يقول أن الخوف هو العامل التحفيزي الرئيسي في حياة كل البشر وبأنهم قد أوجدوا الحكومات لغرض حمايتنا من أولئك الذين قد يلحقون بنا الأذى. بغض النظر عن مَنْ نكون، أين نعيش، وعن مدى شعورنا بالأمان والارتياح، فنحن جميعاً نواجه أموراً تتسبب في خوفنا. الخوف، مع ذلك، في حد ذاته، ليس سيئاً دائماً.

ما هي الطرق التي يمكن للخوف أن يساعد فيها على حمايتنا؟ ما هي، في الحقيقة بعض الأمور التي يجب أن نخاف منها ونخشاه؟

الخوف هو أمر طبيعي وعاطفة ضرورية تساعد البشر على التعامل مع الخطر وتساعدهم على البقاء. هذه العاطفة والغريزة ضرورية في عالم يخضع للحوادث، الجرائم، الأمراض، الإرهاب، والحرب.

ما الذي يمكننا أن نتعلمه عن الخوف في أول ذكر للكتاب المقدس له؟ تكوين ٣:

١٠-٨

من المؤكد أن هناك الكثير من الأمور التي تجعلنا نخاف في هذا العالم. في كثير من الأحيان، مع ذلك، نجد أنفسنا نخاف من أمور لم نتحقق. إن الخوف هو عاطفة مرهقة جداً، عاطفة قد تتسبب في الكثير من الضرر الجسدي. وبعبارة أخرى، الخوف لا يقتصر فقط على ما يحدثه لعقولنا، بل يمكن أن يكون للخوف أثر ضار جداً على صحتنا الجسدية كذلك. بغض النظر عن مَنْ نكون، أين نعيش، التحديات التي نواجهها، فالخوف هو جزء دائم من حياتنا. السؤال لنا إذن ينبغي أن يكون، كيف نتعامل مع الخوف؟

ما هي مخاوفك؟ كيف أثّر الخوف في حياتك؟ كيف يمكنك الاستفادة بصورة أفضل من وعود الله حول التعامل مع الأمور التي تجعلك خائفاً؟

الاثنين - قال رجل للكون

قال رجل للكون:

"سيدي، أنا موجود!"

فأجاب الكون: "مع ذلك، فهذه الحقيقة لم تخلق بي أي شعور بالالتزام." - ستيفن كرين.

اقرأ الكلمات أعلاه. ما هي الرسالة المتضمنة بها؟ كيف ينبغي لنا، كمسيحيين أددفنتست أن نختلف في وجهة نظرنا حول مكاننا في الكون عن تلك الفكرة المقدمة أعلاه؟ ما هو السبب الرئيسي لهذا الاختلاف؟

فكّر للحظة، افترض أن لا وجود لله، وأنه ما من خالق وما من قوة إلهية خلقتنا. افترض، بدلاً من ذلك أننا مثلما يدّعي الكثير من الأشخاص، قرده متقدمة ومتطورة جداً، وليس أكثر؛ مجرد كائنات نشأت وسط كون لا إله له، كون لا يهتم بنا على الإطلاق. افترض أننا كنا تحت رحمة قوة بدون عقل وطائشة لا تقلق علينا ولا تهتم بنا أو بصالحنا ورفاهيتنا. أي نوع من العالم من شأنه أن يكون هذا؟ في المقابل، فإن هذا ليس هو ما نؤمن به نحن المسيحيون. نحن نؤمن بدلاً من ذلك أن الله قد خلقنا وهو الذي يعولنا ويكثرث لنا ويهتم بنا. ولهذا السبب ينبغي أن يكون لنا نحن دوناً عن سائر الناس أسباباً تجعلنا قادرين على التعامل مع المخاوف والمحن التي يعاني منها كل البشر.

اقرأ النصوص التالية. أي رجاء وراحة وعزاء، حتى في ظل أوقات الخوف يمكنك استخلاصها من هذه النصوص؟

مزمور ١١٨: ٦

أمثال ٣: ٥ و ٦

لوقا ١٢: ٦ و ٧

رومية ٨: ٣٨ و ٣٩

عبرانيين ١٣: ٦

٢ تيموثاوس ١: ٧

١ يوحنا ٤: ١٨

ليس هناك من شك، حتى بالنسبة لنا كمسيحيين نؤمن بوجود الله، في أننا نواجه عالماً مخيفاً، عالماً فيه كل شيء وارد. مع ذلك، وبحكم معرفتنا لله، فنحن لدينا سياق، خلفية، ليساعدنا على أن نفهم العالم بصورة أفضل ومكاننا ووضعنا فيه.

وبالتالي، ومن الناحية المثالية، يمكن أن يكون لك رجاء وراحة وعزاء حتى في وسط أحلك الأوقات. هذا لا يعني أننا لا نواجه أية أمور سيئة أو أشياء يمكن أن تسبب لنا الخوف. إنما المقصود، بدلاً من ذلك هو أن لدينا أساساً راسخاً به نستطيع مواجهة تلك المخاوف والتعامل معها.

الثلاثاء - قوة الإيمان

"القلب الفرحان يطيب الجسم، والروح المنسحقة تجفف العظم" (أمثال ١٧: ٢٢). ما الذي تخبرنا به هذه الآية حول العلاقة بين العقل والجسد؟

كان هناك طفل يموت في سريرته بالمستشفى عندما زاره معلمه وأعطاه بعض الفروض المدرسية ليقوم بها. قال المعلم: "خذ يا مايكل، هذه دروس عن الأفعال والظروف. قم بعمل أفضل ما عندك." مع ذلك، فالمعلم لم يسعه سوى أن يشعر بأن ما من جدوى فيما قام به، لأن الطفل بدا في حالة سبات كبيرة، في فراغ، في استسلام تام للموت. مع ذلك، وبعد أن أعطاه المعلم الدروس، كانت للطفل نقلة صحية رائعة. لم يكن التكهن بحالة الطفل قبلاً مشجعاً عندما لم يكن متوقفاً له العيش. لكن تغير كل شيء الآن، وقد بدا أن الطفل يتعافى وفي طريقه إلى الشفاء. وعندما سُئلَ الطفل عما حدث وعن سر التغيير الكبير الذي طرأ على حالته الصحية وغير منه كثيراً، أجاب الطفل: "إنهم لا يعطون طفلاً ميتاً فرضاً مدرسياً يقوم به، أليس كذلك؟"

ما من شك في أن العلاقة بين عقولنا وأجسادنا، وبين مواقفنا، وأجسادنا هي علاقة قوية جداً. وإن كان العلم لا يفهم تماماً كيفية عمل هذه الصلة بين الاثنين، مع ذلك، فالعلم يعرف أن الصلة موجودة وبأنها قادرة على إحداث فرق في صحتنا ككل.

وهنا نرى أن الإيمان في الله والثقة في محبته وصلاحه يمكنهما أن يحدثا مثل هذا الاختلاف. كم سيكون أمر هدوئك أسهل وضغطك النفسي أقل عندما تدرك حقيقة محبة الله لك واعتناؤه بك! أظهرت الدراسات من مختلف أنحاء العالم أن العقيدة الدينية تجلب معها فوائد صحية واضحة، وبأن الذين يؤمنون بالله يميلون للعيش أطول ويعانون من اكتئاب أقل ويتعاملون عاطفياً أفضل مع الأحداث الدامية. وعلى الرغم من أننا لا يمكننا أن نستبعد قوة الله العجيبة والخارقة للطبيعة لتحقيق الشفاء في حياتنا إلا أن هذا ليس بالضرورة ما يحدث دائماً هنا. بدلاً من ذلك، فإن السلام، التأكيد واليقين والرجاء الذي يمنحه الإيمان للمؤمنين، ما من شك يمكنه أن يؤدي إلى خلق مواقف نفسية تؤثر في صحتنا العامة. يمكن للقلب الفرحان أن يكون دواءً - بل وأفضل من الدواء، لأن الأدوية غالباً ما يكون لها أضراراً جانبية محققة.

اقرأ متى ٦: ٢٧-٣٤. ما الذي يقوله المسيح لنا هنا؟ كيف تطبق هذه الكلمات على كل ما يمكن أن يسبب لك الخوف والقلق؟ هل أي من هذه المخاوف كبير لدرجة أن الله لا يستطيع التعامل معه؟ هل هناك من هو أبعد من أن تصل محبة الله إليه؟ كيف يمكنك أن تتعلم تسليم هذه المخاوف للرب واستلام السلام الذي يعد الله به؟

الأربعاء - الضغط والإجهاد

"وليملاكم إله الرجاء كل سرور وسلام في الإيمان، لتزدادوا في الرجاء بقوة الروح القدس" (رومية ١٥: ١٣). كيف يمكنك أن تتعلم بصورة أفضل المطالبة بهذه الوعود؟ ما هي المواقف أو التصرفات والأفعال التي تعوقك عن عمل ذلك؟

واحد من أكبر التحديات الصحية التي نواجهها جميعاً له علاقة بالضغط النفسي (الإجهاد)؛ ليس من الضروري أن يكون إجهاداً بسبب الصدمات الكبيرة في الحياة ولكن إجهاد في الحياة بشكل عام مع الضغوطات اليومية التي كثيراً ما نواجهها.

تشير تقارير الأطباء إلى أن حوالي ٩٠ بالمائة من المرضى الذين يقومون بفحصهم يجيئونهم بشكاوى مرتبطة بالضغط النفسي والإجهاد. وقد أظهر العلم أنه عندما نكون مجهدين فإننا نفرز بعض الهرمونات المعينة التي تؤثر في الأجهزة والأعضاء المختلفة لأجسادنا. وعلى مدى فترات طويلة من الوقت، يمكن لهذه الأجهزة والأعضاء أن تضعف نتيجة هذه الهرمونات، مما يجعلها أكثر عرضة للمرض. إن الإجهاد، على سبيل المثال، يمكن أن يفرز مادة الأدرينالين التي تؤدي إلى أن ينبض القلب بسرعة وبقوة أكبر مما يؤدي إلى الخفقان. كما تتسبب بعض الهرمونات الناتجة عن الإجهاد في تقلص الأوعية الدموية مما يتسبب في ارتفاع ضغط الدم. ويمكن للإجهاد أيضاً أن يقود إلى التنفس السطحي والسريع، بل وحتى إلى زيادة في التنفس. يمكن للإجهاد أن يتسبب في تحويل الدم من المعدة مسبباً مشاكل هضمية (من منا لم يشعر بما يمكن للخوف والقلق أن يسببها للمعدة؟) يمكن للإجهاد كذلك أن يتسبب في زيادة الجلوكوز في الدم، والذي يمكن أن يؤدي إلى مرض السكر عند بعض الناس. ومن المعروف أن الإجهاد يمكنه أن يؤثر سلباً على نومنا، الذي بدوره قد يؤثر سلباً على صحتنا العامة. وقد تبين أن الإجهاد يؤثر سلباً أيضاً على جهاز المناعة لدينا، خط الدفاع الأول في أجسادنا ضد المرض.

ويمكن للقائمة أن تستمر. لذا ينبغي أن تكون النقطة واضحة: نحن بحاجة إلى تعلم كيفية التعامل مع الإجهاد والتوتر. هنا يمكن للإيمان بالله أن يلعب دوراً هاماً لأن معرفتك الشخصية واختبارك لحقيقة محبة الله يمكن أن يكون لهما تأثير مهدي مما يقلل من الإجهاد ومن العواقب الصحية السلبية المترتبة عليه.

إن كونك متديناً ليس هو في حد ذاته الجواب. الأهم من ذلك هو أن تكون لك علاقة شخصية مع المسيح وأن تعرف بنفسك محبته ورعايته لك. يمكن لهذا أن يتحقق من خلال القراءة اليومية للكلمة المقدسة، من خلال الصلاة، من خلال الحديث إلى الرب كما مع صديق، من خلال التأمل والتفكير في طبيعة الله وشخصه كما هما معلنان في الطبيعة وفي الكتاب المقدس. كم من الوقت تقضيه للتعرف على الرب بنفسك؟ ربما أنت بحاجة إلى قضاء المزيد من الوقت مع ربك وخالقك!

الخميس - الإيمان والشفاء العجيب (المعجزي)

حتى القراءة السطحية للأناجيل تظهر أن الكثير من خدمة المسيح قد أشتمل على شفاء معجزي: المرضى، العميان، المحتضرون، حتى الموت جميع هؤلاء

نالوا الشفاء من خلال قوة الرب المعجزية. وفي كثير من الحالات كان الإيمان يُعد شرطاً أساسياً للشفاء نفسه (متى ٩: ٢ و ٢٢ و ٢٨ و ٢٩؛ ١٥: ٢٨). وفي المقابل، وفي بعض الحالات، كان عدم الإيمان رادعاً ومعرقلاً للشفاء، كما في الناصرة (متى ١٣: ٥٨؛ مرقس ٦: ٥ و ٦). كانت إحدى هذه الحالات عندما عجز التلاميذ عن شفاء الصبي المصاب بالصرع، وقد قال لهم المسيح حينها أن عجزهم عن شفاء الصبي كان بسبب قلة إيمانهم (متى ١٧: ١٤-٢٠). مع ذلك، فالحقيقة هي أن هذا الإيمان الذي كان عنصراً هاماً جداً في هذا الشفاء المعجزي قاد البعض للاعتقاد بأنه إذا فشلت محاولة لشفاء إنسان بواسطة الصلاة، فإن ذلك سيكون بسبب قلة الإيمان من جانب الشخص المريض. مع ذلك، فهذا هو مفهوم سطحي وخاطئ حول الإيمان والشفاء.

اقرأ النصوص التالية التي شفى المسيح فيها أناساً بطرق معجزية. ما الذي تقوله الآيات عن أولئك الذين تم شفاؤهم؟ أية دروس يمكننا استخلاصها من هذه الأمثلة؟ متى ١٢: ٩-١٣؛ لوقا ١٣: ١١-١٤؛ ٢-٤؛ ٢٢: ٤٧-٥٢

لم يُذكر في أي من هذه النصوص أن الإيمان كان متوفراً لدى الذين تم شفاؤهم. ليس هذا للتقليل من دور الإيمان في السؤال المتعلق بالشفاء المعجزي؛ بل فقط لإظهار أن الإيمان المُعَبَّر عنه (المنطوق بالشفاء) ليس عنصراً حاسماً دائماً.

الحقيقة هي أننا لا نفهم لماذا لا يمكننا في بعض الحالات أن نرى ما هو تدخل خارق واضح من عند الرب للشفاء. وفي حالات أخرى، يأتي الشفاء من خلال عمليات طبيعية (أي التي تتم على أيدي أطباء أرضيين) نستطيع من خلالها أن نؤمن بشكل قابل للتبرير أن يد الرب تعمل نيابة عن المريض من خلال تلك العمليات الطبية. وهناك دائماً تلك الحالات التي، لأسباب لا نفهمها، لا يأتي فيها الشفاء كما صلينا له وتمنيناه. مع ذلك، فالأخبار السارة لنا كمسيحيين أذفنتست هي أنه حتى عند عدم حدوث الشفاء وإتمامه يمكننا أن نواصل ثقتنا في محبة ورحمة وصلاح الله، حتى في ظل المآسي التي لا يمكن دائماً تفسيرها كجزء من هذا العالم الساقط.

كيف يمكننا أن نتعلم كيفية الثقة في الرب ومحبته لنا حتى عندما لا تأتي نتيجة صلواتنا من أجل الصحة والشفاء بالنتائج التي كنا نرغب فيها؟

الجمعة - لمزيد من الدرس

"في العلوم الصحيحة لا يمكن أن يكون هناك شيء مخالف لتعليم كلمة الله. لأن مؤلفهما [العلوم وكلمة الله] واحد. والفهم الصحيح لكليهما دائماً سيثبت أنهما في وئام". في ضوء هذا المفهوم، ينبغي أن لا يكون هناك أي تردد في السعي بطلب عون الله من خلال العلم الصحيح - الذي هو كشف وإعلان عن قوانين الله الطبيعية. (روح النبوة، شهادات للكنيسة، مجلد ٨، صفحة ٢٥٨. أنظر كذلك خدمة الشفاء، صفحة ٤٦٢).

إن التعاطف القائم بين العقل والجسد عظيم جداً. فعندما يتأثر أحدهما يستجيب له الآخر. وحالة العقل تلعب دوراً كبيراً في صحة الجهاز البدني. فإذا كان العقل حراً وسعيداً، في ظل الوعي بعمل ما هو صواب والشعور بالراحة والرضا الناتجين عن التسبب في إسعاد الآخرين، فإن ذلك سيخلق البهجة التي ستعكس على كيان الشخص بأكمله فينتج عن ذلك دورة دموية رشيقة حرة وتناغم في كامل الجسد. إن بركة الرب هي المعالج والمداوي، وأن من يفيدون الآخرين بوفرة وغزارة سيدركون وجود نعم عجيبية في قلوبهم وأرواحهم" (روح النبوة، شهادات للكنيسة، صفحة ٦٠ و ٦١؛ إرشادات حول الوكالة المسيحية، صفحة ٣٤٥ و ٣٤٦).

"إننا نرغب جميعاً في أن نحصل على إجابة سريعة ومباشرة لصلواتنا، ونُجرب لأن نفضل عندما تتأخر الإجابة أو تجاب صلواتنا بطريقة لم نكن ننتظرها. ولكن الله أحكم وأعظم صلاحاً من أن يجيب صلواتنا دائماً في نفس الوقت وبنفس الكيفية التي نريدها. وهو سيعمل لأجلنا أكثر من أن يجيبنا إلى جميع رغائبنا. ولكوننا نستطيع أن نثق بحكمته ومحبته فينبغي ألا نسأله المصادقة على إرادتنا، بل علينا أن نحاول الاندماج في قصده وإتمامه. إن رغائبنا يجب أن تنصهر في إرادته. هذه الاختبارات التي تمتحن الإيمان هي لخيرنا وتظهر ما إذا كان إيماننا حقيقياً وخالصاً يستند على كلمة الله وحدها أو إذا كان متوقفاً على الظروف وبالتالي يكون غير أكيد وقابلاً للتغيير. إن الإيمان يتقوى بالتدريب والممارسة. ينبغي لنا أن نجعل الصبر يعمل عمله كاملاً، متذكّرين أنه توجد مواعيد ثمينة في الكتاب لمن ينتظرون الرب" (روح النبوة، خدمة الشفاء، صفحة ١٤٢ و ١٤٣).

أسئلة للنقاش

١. ما هو دور العلوم الطبية في شفاء المسيحي؟ هل السعي في طلب الصحة والشفاء بواسطة العلوم الطبية البشرية معناه أننا ليس لدينا إيمان في الله؟ ناقش إجابتك مع أعضاء صفك.

٢. ماذا كان اختبارك أنت الشخصي فيما يتعلق بالصلة بين مواقفك وعواطفك وصحتك الجسدية؟ ما الذي تعلمته من اختباراتك الشخصية ويمكن، إذا كنت على استعداد، أن تشاركه مع الآخرين لمساعدتهم على استخدام قوة العقل بصورة أفضل لمنفعة الجسد وإفادته؟

٣. هل تعرفون شخصاً في كنيستكم مريضاً وبحاجة إلى الشفاء؟ كيف يمكنكم، سواء كأفراد أو كجزء من الصف، أن تساعدوا ذلك الشخص في عملية الشفاء؟

الراحة والاستعادة

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: تكوين ٢: ١٥؛ خروج ٢٠: ٨-١١؛ ٢٣: ١٢؛ متى ١١: ٢٨-٣٠؛ مرقس ٢: ٢٧؛ ٦: ٣٠-٣٢.

آية الحفظ: "فقال لهم: 'تعالوا أنتم مُنفردين إلى موضع خلاء واستريحوا قليلاً، لأن القادمين والذاهبين كانوا كثيرين، ولم تَتيسَّرْ لهم فرصة للأكل'" (مرقس ٦: ٣١).

وجد شاب من طلاب كلية الطب بجامعة لومالندا نفسه يتهالك إرهاقاً وتعباً. فهو يستيقظ في الرابعة صباحاً ويعمل حتى منتصف الليل، وقد جاهد من أجل مواكبة المنهج الدراسي الشاق، لكن دون جدوى. وبدأ في التراجع شيئاً فشيئاً وتدنى مستواه العلمي.

"وفي يأسه ذهب إلى أستاذه طلباً للمساعدة. ولأن أستاذه كان خبيراً في التعامل مع مثل هذه الأمور فقد أوصى بأن يحصل توم على ما لا يقل عن سبع ساعات من النوم كل ليلة، مهما كانت الظروف. هذا بالإضافة إلى ثلاثين دقيقة من ممارسة الرياضة النشطة يومياً. كان توم متشككاً... لكنه وافق أخيراً وعلى مضض أن يعطي هذا البرنامج المقترح محاولة. فعلى كل حال، كان مستواه العلمي قد انخفض ولم يكن هناك ما يخسره. ولشد ما كانت دهشته عندما لاحظ أن علاماته المدرسية بدأت في التحسن الملحوظ في غضون أول أسبوعين من إتباعه لبرنامج الأستاذ. وبنهاية العام كان توم ضمن الثلث المتفوق في صفه وفي الوقت المناسب أكمل تدريبه الطبي وبنجاح" ["أنا متعب كثيراً"، سلسلة هاردينج لايف ستايل (لوماليندا، كاليفورنيا، مدرسة الصحة بجامعة لوماليندا، ١٩٨٨)، صفحة ٥-٣].

كثيرون منا يشبهون حالة توم. نحن جميعاً بحاجة إلى الراحة اليومية فضلاً عن الراحة الأسبوعية للحصول على ذروة الصحة الجسدية والعقلية والروحية والاجتماعية.

نظرة خاطفة إلى موضوع هذا الدرس: نحن بحاجة إلى ما يكفي من الراحة البدنية والعقلية والعاطفية المنتظمة لكي نُؤدي أعمالنا على أكمل وجه.

* نرجو التعمق في موضوع هذا الدرس استعداداً لمناقشته يوم السبت القادم.

الأحد - ما من وقت متبق

يعيش الكثيرون منا في محيط متوتر وسريع الوتيرة مليء بالكثير جداً من الأمور التي علينا القيام بها في وقت قليل جداً. قالت الأم تيريزا: "أعتقد أن العالم اليوم قد صار رأساً على عقب، وهو يعاني الكثير بسبب نقص وضالة المحبة في البيت وفي الحياة الأسرية. فنحن ليس لدينا وقت لأطفالنا، وليس لدينا وقت لبعضنا البعض. ليس هناك وقت ليتمتع كل واحد منا بالآخر".

في بعض الثقافات نجد أن النزعة إلى "التقدم" وكسب المال، وتحقيق "النجاح" تسود وتسيطر على كل شيء، إلى درجة التضحية بالزواج والأسرة وحتى الصحة. وبالطبع، فإن العمل بجد، والقيام بأفضل ما لدى الفرد، وسعي المرء إلى كسب العيش له ولأسرته هو أمر جيد؛ فالكتاب المقدس لا يمدح الكسالى (أمثال ٦: ٩؛ ١٣: ٤؛ ٢٢: ٣؛ ١٠: ١٠). مع ذلك، يمكننا التماذي في عمل ما هو جيد بشكل ينتج عنه معاناتنا ومعاناة من نحبهم ونهتم لأمرهم. غالباً ما نسمع عن والد يعمل طوال الوقت، بحجة أنه يقوم بذلك "لأجل أسرته"، في حين يظهر في نهاية المطاف أن العائلة هي التي تتأذى وتتضرر من الغياب المفرط والمستمر للوالد عن أسرته.

اقرأ تكوين ٢: ١٥. ما الذي تقوله هذه الآية عن قصد الله للبشرية فيما يخص العمل، حتى قبل دخول الخطية؟

منذ البداية، حتى في عالم ما قبل السقوط، كان قصد الله للبشر أن يعملوا وأن يستريحوا من العمل كذلك. وخاصة الآن، وكمخلوقات ساقطة قد ابتعدت عن شجرة الحياة منذ آلاف السنين علينا أن نتذكر بأن لأجسادنا حدود، وبالتالي فإن الراحة هي غاية في الأهمية.

اقرأ مرقس ٦: ٣٠-٣٢ و ٤٥-٤٦. ما الذي تقوله لنا هذه النصوص حول حاجتنا إلى الراحة، بغض النظر عما نقوم به ومدى ما قد يكون عليه عملنا من أهمية؟

حصل المسيح وتلاميذه على بعض من الوقت للراحة. كان المسيح يعلم أن جسده بحاجة إلى وقت من الراحة يعيد له انتعاشه. نحن أيضاً بحاجة إلى وقت للراحة اليومية. إن خسارة بدنية وعاطفية ستنتج مع مرور الوقت نتيجة الغش المتواصل في ساعات النوم التي ينبغي لنا الحصول عليها. مهما كان لأجسادنا من شباب وصحة وقوة فإنها بحاجة إلى الراحة، وعاجلاً أم آجلاً سيلحق نمط حياتنا الذي اتبعناه بنا وستظهر علينا نتائجه.

ما هي الأمور التي تدفعك في الحياة؟ ما هي الأمور التي تحفزك؟ ما هي الأمور التي تتسبب في جعلك تعمل بأقصى ما لديك من جهد وقوة؟ مهما كانت هذه الأمور، ومهما كان الدافع من ورائها نبيل وصالح، أنت بحاجة إلى أن تسأل نفسك إذا كانت هذه الأمور تستحق منك تدمير صحتك.

الاثنين - الحاجة إلى الراحة

نحن جميعاً ندرك الحاجة إلى الراحة. نحن بحاجة إلى الغذاء والماء، ونحن بحاجة إلى الراحة كذلك. وكثيراً ما تعطينا أجسادنا ذاتها مؤشراً بأنه حان الوقت للراحة، وكثيراً ما تكون هذه المؤشرات عالية وواضحة. وفي الكثير من الأوقات إذا نحن استمعنا إلى ما تقوله أجسادنا لنا فإننا سوف نحصل على الراحة الكافية. وللأسف كثيراً ما نقع في براثن صخب الحياة والرغبة في كسب المال والركض من هنا وهناك لدرجة أننا لا نستمتع إلى أجسادنا ذاتها. كم من الناس أصابهم المرض - وأجبروا بالنهاية على الراحة ولفترة زمنية طويلة! مع أن أمثال هؤلاء لو كانوا قد استمعوا إلى ما كانت تقوله لهم أجسادهم لكانوا على ما يرام وما كانوا ليضطروا إلى ملازمة الفراش رغماً عنهم.

إننا، إن عاجلاً أو آجلاً سنستريح بطريقة أو بأخرى. السؤال هو: لماذا لا نفعل ذلك بأفضل طريقة ممكنة؟

أية إشارات يرسلها جسمك إليك مخبراً إياك أنه حان الوقت للإبطاء والراحة؟ ما مدى استماعك لرسالات الجسد؟

إن كل كائن حي يحتاج إلى وقت للراحة من أجل استعادة ما قد استخدم من طاقة. فكر في كلمة استعادة التي تعني بصيغة الفعل "رجع إلى الحالة أو الوضع الأصلي". وفي صيغة الصفة تعني كلمة استعادة "دواء يعيد التنشيط" أو "أي شيء من شأنه أن ينشط وينعش".

"إن النوم هو المَعْوَض والمجدد والمرمم الطبيعي الذي ينعش الجسم المتعب والمُنهك ويُعَدّه لمهام وواجبات اليوم التالي" (روح النبوة، توجيه الطفل، صفحة ٣٤٢).

علينا أن ندرك محدودياتنا. نحن لا يمكننا أن نقوم بأعمالنا بقوتنا نحن. إن الله يَعدُّنا بالنعمة لنقدر على تحمُّل العمل. إننا من خلال الراحة المنتظمة نسبح للرب بأن يستعيد أجسادنا لكي نستيقظ منتعشين نشطين وعلى استعداد لعمل مشيئته وإرادته.

اقرأ خروج ٢٣ : ١٢. أي سبب أعطي في هذه الآية من أجله ينبغي أن نستريح؟

إن الفعل المترجم "يتنفس" يأتي بصيغة الفعل فقط في مرات قليلة بالعهد القديم إلا أنه مستند على اسم شائع، غالباً ما يُترجم هذا الاسم بـ"نفس" (تكوين ٢ : ٧)، الذي له معنى "الحياة" أو "الشيء الذي يتنفس". بكلمات أخرى، إنه كما لو أن الكلمة "نفس" قد صيغت إلى "فعل"، وبالتالي فالفكرة هي أننا، من خلال الراحة، نحصل على مزيد من الحياة، مزيد من التنفس، مزيد من "النفس"، إذا جاز التعبير. فالراحة إذن هي أمر أساسي وجوهري بالنسبة لنا كبشر أحياء، وبحرمان أنفسنا من هذه الراحة المطلوبة بشدة، نحن نحرم أنفسنا من عنصر هو من أساسيات بشريتنا.

الثلاثاء - الراحة في محضر الله

ما هي دعوة المسيح لنا جميعاً؟ متى ١١ : ٢٨-٣٠. ما هو مفهومك لما يقوله المسيح هنا؟ والأهم من ذلك، كيف اختبرت هذا الوعد في حياتك أنت الخاصة؟

إن الراحة التي يقدمها المسيح هنا هي أكثر من مجرد راحة جسدية، إنها راحة للنفس. نحن بحاجة إلى أن نختبر الراحة الكاملة التي يقدمها المسيح لنا. إن النوم العميق كفيل بأن يمنحنا الراحة الجسدية. وقد تمنحنا الإجازة راحة عاطفية. لكن أين يمكننا إيجاد الراحة الروحية والإغاثة من أعرق قضايا وهموم القلب؟ إن المسيح لعلى استعداد لأن يعطي الراحة الروحية لكل من يأتون إليه. ما الذي تشمله هذه الراحة؟

إنها تشتمل على التحرر من الألم والشعور بالذنب الذي يرافق الصراع من أجل القبول من خلال الأعمال الصالحة. يمكننا أن نستريح في الوعد بأننا مقبولون من الله بسبب أعمال يسوع الكاملة وبكل تأكيد ليس بسبب أعمالنا غير الكاملة. ومن خلال نعمة المسيح وقوة الروح القدس المغيرة، يمكن للمسيحيين أن يخضعوا أنفسهم للمسيح وهو سيمنحهم الراحة. "الْبَارُّ بِإِيْمَانِهِ يَحْيَا" (حقوق ٢: ٤؛ رومية ١: ١٧؛ غلاطية ٣: ١١).

إن الجهود البشرية هي أقل بكثير من مستوى معايير ما يتطلبه الله منا. من المريح والمعزي لنا أن نعرف أن المسيح قد دفع عقوبة الخطية وبأن بره يغطينا - إنه بر موجود خارجنا لكنه موضوع لحسابنا بالإيمان - وهذا البر يتضمن التأكيد على الحياة الأبدية. إن حياة المسيح الكاملة وتضحيته هما أملنا الوحيد. يمكن لنفوسنا أن تجد الراحة في المسيح.

لا يتحدث المسيح فقط إلى أولئك الذين انشغلوا بالخطية لكنه يتحدث أيضاً إلى أولئك الذي يرزحون ويرتبون تحت أعباء الحياة، مهما كانوا. الله يعرف ما هي صراعاتنا، وهو يعرف ما هي أحمالنا وأعباؤنا، ويطلب منا أن نلقي بكل هذه الأعباء عند قدميه واثقين في لطف محبته لنا واهتمامه بنا بغض النظر عن حالتنا. كم سيكون لنفوسنا المتعبة من راحة عندما نتعلم الثقة فيه!

نحن جميعاً بحاجة إلى مكان وزمان فيهما نوجه عقولنا لله. إن الصلاة وقراءة الكتاب المقدس والتأمل الذي محوره المسيح يجلبون معهم إحساساً بالسلام والاسترداد.

إنه في ظل هذا النوع من العبادة الشخصية سيكون من مقدور المرء سماع صوت الرجاء والتشجيع الهادئ. إن هذا الابتعاد عن ضجيج وضغوط الحياة يعطي الوقت للروح القدس كي يسترد نفوسنا.

كيف يمكنك الاستفادة بشكل أفضل من هذا الوعد الرائع المقدم لنا في المسيح؟

الأربعاء - الراحة اليومية

اقرأ تكوين ١. كان الصباح والمساء هما اللذان يُعرّفان كل يوم أثناء أيام الخليقة. كان الله بصدد خلق إيقاع طبيعي من شأنه أن يسمح بوجود دورة من العمل والراحة، لتجديد الجسد واستعادة نشاطه بطريقة منتظمة.

يتطلب الجسم البشري راحة يومية. تظهر الدراسات التي أجريت حول الحرمان من النوم مجموعة من الآثار الجانبية المختلفة. وهذه قد تتضمن زيادة مخاطر الإصابة بداء السكر، السمنة، سوء الأداء المدرسي، حوادث مرورية، الإصابات والوفاة، بل وحتى قد يؤدي الحرمان من النوم إلى سلوك نفسي

مضطرب ومريض. لذلك نجد أن يوم العمل بالنسبة للطيارين ومراقبي الملاحة الجوية والأطباء المقيمين هو يوم منظم بشكل صارم، محدد فيه على وجه الدقة المدة الزمنية للعمل والوقت المخصص للراحة. وتقليدياً، وقبل ظهور الإنارة الكهربائية المريحة، كان من الطبيعي أن ينام الناس خلال ساعات الظلام ويعملون أثناء ساعات النهار. أما في عالمنا المعاصر، علينا أن نحترس من إغراء العمل لفترات أكثر مما هو صحي.

إن اكتشاف العلوم لإيقاع الـ "circadian" [دورة بالجسم مدتها ٢٤ ساعة]، والذي أظهر عمل الجسم في دورة مدتها ٢٤ ساعة، مع إفراز معين للهرمونات في أوقات معينة من اليوم، يؤكد صحة التصريح الذي أدلت به روح النبوة: "إن النوم قبل منتصف الليل بساعات هو أفضل بكثير من النوم بعد منتصف الليل. والنوم مدة ساعتين قبل منتصف الليل يساوي في فائدته أكثر من أربع ساعات من النوم بعد منتصف الليل" (روح النبوة، مخطوطات صادرة، مجلد ٧، صفحة ٢٢٤).

أظهرت الدراسات التي تمت في مختبرات النوم الحاجة إلى أنواع مختلفة وفترات مختلفة من النوم. إن معدل ما يتطلبه الكبار من النوم يتراوح ما بين ست إلى تسع ساعات. يتضح حصول الشخص على الساعات الكافية من النوم عندما يغيب عن ذلك الشخص الشعور بالنوم والنعاس أثناء النهار بالإضافة إلى شعوره بالانتعاش واليقظة.

إن من يظلون يقظين لمدة ١٧ إلى ١٩ ساعة متتالية دون نوم سيكون مستوى أداءهم مشابهاً للمخمورين والسكرارى.

اكتب قائمة ببعض العوامل التي تعتقد أنت بأنها تؤثر في قدرتك على الحصول على نوم ليلي هادئ؟

فيما يلي بعض الاقتراحات التي تساعدك في الحصول على نوم أفضل:

- مارس التمرينات الرياضية بصفة يومية.
- احتفظ بدرجة حرارة مريحة بغرفة نومك.
- تجنب الأكل قبل النوم بساعتين أو ثلاث.
- تجنب التوتر والإثارة قبل النوم.
- تجنب الكحول والحبوب المنومة، أو الكافيين.

ما مدى جودة نومك؟ ما هي الممارسات التي تقوم بها ويمكن لها أن تعوق نومك؟ ما هي التغييرات التي أنت بحاجة إلى إحداثها من أجل تحسين الاستفادة من هذا الجانب الهام من جوانب الصحة الإنسانية؟

الخميس - الراحة الأسبوعية

اقرأ تكوين ٢: ١-٣ وخروج ٢٠: ٨-١١. ما الذي تخبرنا إياه هذه الفقرات حول كم هي أساسية وهامة تلك الفكرة المتعلقة بالراحة؟

لقد استراح الله في اليوم السابع بعد الانتهاء من عمل الخليقة. والفعل العبري لـ "استراح" في هذه الآية يأتي من نفس الكلمة المستخدمة لتعني "السبت" (شبات). تظهر هذه الحقيقة مدى تأصل اليوم السابع (السبت) والراحة المقدمة لنا فيه في نسيج الخليقة نفسها. ومهما كان من الصعب علينا استيعاب هذه الفكرة، فإن النص الكتابي يجعل الأمر واضحاً بأن الله نفسه استراح في يوم السبت.

قال المسيح "السَّبْتُ إنما جُعِلَ لأجل الإنسان، لا الإنسان لأجل السَّبْتِ" (مرقس ٢: ٢٧). ماذا كان سياق هذا الإعلان، وما الذي قصده المسيح؟

حتى وإن كان من السهل أن ننشغل بالقوانين والتنظيمات فإننا يجب ألا ننسى أن السبت هو يوم لصالحنا نحن. إن السبت قد أعطي لنا للتأمل والتمتع بالعطايا الرائعة التي قدمها الله لنا. إنه وقت لنتملّى فيه بصلاح الله. السبت هو علامة دائمة لاعترافنا بمحبته. والأخبار السارة المتعلقة بالسبت هي أنه من خلال حفظنا للسبت، نحن فقط لا نتحدث عن "الراحة في المسيح"، لكننا - بطريقة حقيقة وملموسة جداً - نُعبّر عن تلك الراحة، مظهرين أننا نثق في أعمال المسيح من أجلنا، وليس أعمالنا نحن، على أنها الطريق إلى الخلاص.

إلى جانب كل الفوائد الروحية فإن السبت يوفر لنا وقتاً للتثني عن كد وصراعات وتوترات وإجهادات الأسبوع. إن السبت هو طريقة الله في السماح لنا، دون الشعور بالذنب، أن نسترخي حقاً وأن نستريح، وأن نهوّن على أنفسنا ونهدأ. إن السبت يوفر وسيلة لأجسادنا ونفوسنا كي تحصل على الراحة التي هي في كثير من الأحيان بحاجة إليها.

ما هو اختبارك مع السبت؟ هل هو حقاً فرحة وبركة وراحة؟ أم أنه، كما كان في زمن المسيح، قد أصبح مجرد عبء آخر؟ كيف يمكنك تعلم جني الفوائد الممكنة في يوم الراحة هذا المُعطى لنا من الله؟

الجمعة - لمزيد من الدرس

"إن أولئك الذين يبذلون جهوداً كبيرة لإنجاز الكثير من العمل في وقت معين ويواصلون العمل في حين أن عقولهم تخبرهم أنه يجب عليهم أن يستريحوا هم ليسوا رابحين أبداً. هم بذلك يستنفذون طاقتهم سدى. هم يهدرون القوة الحيوية التي سيحتاجون إليها في وقت لاحق. وعندما تُطلب الطاقة التي قد أهدروها بتهور سيكونون في عوز إليها. وإذا زالت القوة البدنية فستخذل القوى الذهنية، وسيدرك أولئك الناس أنهم قد تكبدوا خسارة لكنهم سوف لا يعرفون ما هي. لقد جاء وقت احتياجهم لكن مواردهم الجسمانية قد استنفذت. إن كل من ينتهك قوانين الصحة لا بد وأن يكون من المتألمين لدرجة قد تزيد أو تقل. لقد أمدنا الله بقوة جسمانية والتي سيكون هناك احتياج إليها في فترات مختلفة من حياتنا. وإذا نحن، بشكل متهور، استنزفنا هذه القوة من خلال الإفراط في إجهادها، فإننا سنكون من الخاسرين" (روح النبوة، توجيه الطفل، صفحة ٣٩٧ و٣٩٨).

أسئلة للنقاش

١. ماذا عن مجتمعك المحلي؟ أهو من المجتمعات التي تدفع الناس وتسوقهم لكي يعملوا ويعملوا ويعملوا، أم أنه مجتمع يميل إلى أن يكون أكثر استرخاءً؟ كيف يمكنك أن تتعلم كيفية تحقيق التوازن الصحيح فيما يتعلق بالراحة بغض النظر عن ثقافتك؟

٢. قد يجد بعض الناس صعوبة في النوم بسبب شيء واحد: ضمير يشعر الذنب. إذا كان هذا الشخص هو أنت، ما الذي فعله المسيح على الصليب ويمكن أن يساعدك بشأن هذا الأمر؟ وفي الوقت نفسه، ما الذي قد تكون بحاجة إلى عمله لتقويم الأمور حتى تريح ضميرك؟

٣. تعال إلى الصف ببعض الأبحاث العلمية الجيدة حول أهمية وفوائد الراحة وناقش مع الصف كيف يمكنكم الاستفادة من هذه المعرفة.

٤. كيف كانت الراحة في يوم السبت بركة لك؟ شارك بعضاً من هذه البركات مع الآخرين في الصف. لا تركّز على الفوائد الروحية فقط ولكن على الفوائد المادية، أيضاً.

٥. تمنع أكثر في الحقيقة المذهلة وهي أن الله نفسه استراح في اليوم السابع للخلقة. ما هي الرسالة الموجودة لنا في هذه الحقيقة؟ كيف لنا أن نفهم هذا الأمر؟ كيف يساعدنا ذلك على أن نفهم بصورة أفضل مدى أهمية الراحة في السبت حقاً؟

جو من التسبيح

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: تكوين ١: ١ و ٢ و ٩-١٢ و ٢٠-٢٦؛ مزمور ١٠٤: ٢٩؛
دانيال ٥: ٢٣؛ لوقا ١٥: ٧؛ رؤيا ٢١: ٤.

آية الحفظ: "وَجَبَلَ الرَّبُّ الإِلهُ أَدَمَ تُرَابًا مِنَ الأَرْضِ، وَنَفَخَ فِي أَنْفِهِ نَسَمَةَ حَيَاةٍ. فَصَارَ أَدَمُ نَفْسًا حَيَّةً" (تكوين ٢: ٧).

قبل بضع سنوات، ذهبت أسرة مكونة من خمسة أفراد إلى كوخ في الجبال لقضاء عطلة عيد الميلاد المجيد القصيرة. وفي أحد الليالي قام أفراد الأسرة بإغلاق كل نوافذ الكوخ الضيق من أجل منع الهواء البارد من الدخول، وقاموا بتشغيل الفرن (مدفأة تعمل بالوقود) لأعلى درجة ليحتفظوا بالكوخ دافئاً طوال الليلة قارصة البرد. وكانت هناك مشكلة واحدة: ماتت الأسرة بأكملها، وذلك لأن المدفأة قد استنفذت كل الأوكسجين الموجود في هواء الكوخ!

وكما يعرف معظمنا، فإننا يمكن أن نعيش بضعة أسابيع من دون طعام، وأياماً قليلة بدون ماء، لكننا لا نعيش سوى دقائق معدودة بدون الهواء.

الهواء، الهواء النقي، حيوي لوجودنا. أما الهواء غير النقي، الهواء الملوث فهو السبب في كثير من الأمراض الحادة والمزمنة التي غالباً ما تنسب إلى أسباب أخرى. كل عام يعاني الملايين من الناس، وخصوصاً الأطفال، يعانون بشكل فظيع من تنفس الهواء الملوث.

وبما أن الأوكسجين يصل إلى كل عضو من أعضاء جسمنا، فما من عجب في أننا بحاجة إلى هواء نقي ونظيف قدر الإمكان. الأخبار السارة حول الهواء النقي هي أن هذا الهواء ليس مجانياً فحسب، بل ويمكن للناس في معظم الحالات الحصول عليه.

نظرة خاطفة إلى موضوع هذا الأسبوع: الهواء النظيف النقي هو عنصر حيوي في الحفاظ على صحة جيدة، وينبغي لنا عمل ما بوسعنا لتنفس أكبر قدر ممكن من الهواء النقي.

* نرجو التعمق في موضوع هذا الدرس استعداداً لمناقشته يوم السبت القادم.

الأحد - الخليقة

اقرأ تكوين ١ : ١ و ٢. كيف يمكنك من هذه الآيات وصف هذه الأرض البدائية؟

كانت الأرض في تلك المرحلة خربة وخالية؛ وكان هناك ظلام وفراغ، ولم يكن للأرض شكل محدد. ومهما كان من الصعب علينا أن نفهم بصورة تامة ما الذي كان موجود بتلك الأرض أو ما الذي كان يحدث، فمن الواضح أنه لم تكن توجد هناك أية حياة مخلوقة على الأرض في هذا الوقت. مع ذلك، يتضح حضور الله حتى في وسط هذه الفوضى البدائية. يظهر ذلك في العبارة التي تقول: "وَرُوحُ اللَّهِ يَرِفُّ عَلَى وَجْهِ الْمِيَاهِ". لا يمكننا الآن سوى أن نخمن ما يعنيه ذلك.

ووفقاً للآيات، نجد أن الله وعلى مدى الأيام القليلة التالية قد بدأ في عملية إعداد الأرض للحياة. تظهر لنا الآيات في تكوين ١ : ٣-١٠ جزءاً من هذه العملية. لاحظ تكرار الفصل والتقسيم. لقد فصل الله النور عن الظلمة، فصل الله مياه الجلد، وفصل الله اليابسة عن الماء. نجد خلال كل هذه العملية أن هناك تقسيمات كبيرة لهذه العناصر الرئيسية. وبعد أن تمت هذه التقسيمات الأولية، خلق الله أول حياة على الأرض.

اقرأ تكوين ١ : ٩-١٢، وتكوين ١ : ٢٠-٢٦. ما الذي خلقه الله بعد ذلك؟ ماذا كانت الشروط اللازمة لحدوث هذا؛ ما معناه، ما هو الشيء الذي كان مطلوباً كي يتمكن جزء الخليقة هذا من البقاء على قيد الحياة؟

كانت لدى الله خطة رئيسية لخليقته، واقتضت هذه الخطة وجود الكثير من أنواع الكائنات الحية - كائنات تتطلب دعماً مستمراً لتبقى على قيد الحياة. وإذا تتكشف قصة الخليقة، يتضح لنا أن الله كان يخطط للعديد من مخلوقاته أن تعيش على اليابسة. ويتضح أيضاً أنه كان يعرف أن هذه المخلوقات كانت ستحتاج إلى الأوكسجين بشكل ما لتبقى على قيد الحياة. نرى تحقيق هذه الخطة في اليوم الثاني من الخليقة، وذلك عندما فصل الله بين المياه وقام بخلق الغلاف الجوي. وبالتالي فقد كان يتم إعداد الفضاء بين المياه التي في جلد السماء والمياه التي بالأسفل (على الأرض) لاستقبال بقية الكائنات التي كانت ستعقب ذلك في الخليقة.

إن سجل الخليفة يُعلم أن الخليفة كانت حدثاً منظماً جداً تم التخطيط له بعناية ونفد بدقة. وهذه الخليفة لا تترك مجالاً للصدفة من أي نوع. ماذا يخبرنا ذلك عن طبيعة وقوة الله؟ كيف يمكن لهذا الإدراك بشأن طبيعة الله وقوته أن يساعدك في التعامل مع الصراعات التي قد تمر بها الآن، مهما كانت هذه الصراعات؟

الاثنين - أهمية الهواء

هناك شيء مشترك بين الحيوانات التي خلقت لتعيش على الأرض وهو حاجتها للأوكسجين لتبقى على قيد الحياة. الهواء هو مزيج من الغازات. يشكل الأوكسجين فيه حوالي ٢١ بالمائة من إجمالي الناتج (يوزن الغلاف الجوي بأكمله حوالي خمسة آلاف تريليون طن!). ومن الغازات الأخرى التي يتكون منها الهواء هناك النيتروجين والأرجون والهليوم والهيدروجين، والغازات النادرة الصغيرة. ونسبة الأوكسجين في الهواء هي النسبة المثالية المطلوبة لتنفس المخلوقات التي صنعها الله. وفي هذا شهادة أخرى للدقة والحرص اللذين استخدمهما الله عند خلقه لنا.

ما هي الطريقة الفريدة التي استخدم الله فيها الهواء لخلق آدم؟ تكوين ٢: ٧. كيف يختلف هذا الوصف عن الوصف الذي جاء بشأن الطريقة التي خلق بها الله المخلوقات الأخرى؟ ماذا يخبرنا هذا عن أنفسنا وعن تفردنا في أعين الله؟

من الواضح أن الهواء كان ضرورياً في خلق جميع الحيوانات، وذلك لأن كل هذه الحيوانات تحتاج إلى الهواء لتبقى على قيد الحياة. ومع ذلك، كانت خليفة البشر مختلفة. فلقد "نفخ" الله في آدم "نسمة" حياة. لقد كان الهواء، الهواء المانع الحياة، بكل تأكيد عنصراً من عناصر عمل الخليفة المعجزي هذا، لأنه بعد أن نفخ الله نسمة الحياة هذه في آدم، صار آدم نفساً حية. فعندما تم تشكيل آدم أول الأمر، بكافة أعضائه، بكل جسمه، وبكل العناصر البدنية الضرورية للحياة، كان آدم لا يزال بلا حياة، كان آدم نوعاً ما "جثة". كان يلزم آدم شيئاً إضافياً آخر، وكان ذلك الشيء هو الحياة نفسها التي لا يستطيع أحد سوى الله، مانح الحياة، توفيرها. ولقد فعل الله ذلك الشيء عينه، ونحن أنفسنا نشترك كل يوم في عطية الحياة هذه. في الواقع، إن عطية الحياة التي صاحبت هذا النفس، تم مشاركتها مع الجنس البشري بأكمله منذ ذلك الحين. ومن خلال أبونا الأول، آدم، تم تمرير نفس الله لجميعنا. ومن خلال عملية التنفس نحتفظ بنسمة الحياة الأصلية حية فينا. ينبغي لكل نفس نتنفسه أن يذكرنا بذلك النفس الأصلي الذي تم نفخه في أنف آدم!

خذ نفساً عميقاً. ما لم تكن تعاني من مشاكل تنفسية سيبدو أن ذلك أمراً في غاية البساطة، طبيعياً جداً، سهلاً جداً، ومع ذلك، فهذا النَّفْسُ هو معجزة من عند الله، إنها تركة انتقلت إلينا من عدن. ما مدى شكرك على عطية الحياة؟ لماذا الانتظار حتى يهدد حياتك الخطر قبل أن تتوقف عن أخذ الحياة كما لو كانت أمراً مُسَلِّماً به؟

الثلاثاء - الهواء الذي فوق رؤوسنا

"ولا يُخَدِّمُ بأيادي الناس كأنه مُحتَاج إلى شيءٍ، إذ هُوَ يُعْطِي الجَمِيعَ حَيَاةً وَنَفْسًا وَكُلَّ شَيْءٍ" (أعمال ١٧ : ٢٥).

انظر الآيات التالية: دانيال ٥ : ٢٣؛ مزمور ١٠٤ : ٢٩؛ ١٤٦ : ٤. ماذا تخبرنا هذه الآيات عن الصلة الموجودة بين الحياة والنفس (نسمة الحياة)؟

للحواء الكثير من الصفات الوقائية. وعلى الصعيد الكوني فإن الهواء وبخار الماء العالق به يحميان الأرض وسكانها من الإشعاع الشمسي ومن الفضاء الخارجي البارد. يقوم الهواء بتدوير الماء والعديد من المواد الكيميائية لجعل المناخ معتدلاً. نجد ضمن هذا الغلاف الجوي أن هناك حياة داخل نطاق واسع جداً من الارتفاعات وفي درجات حرارة مختلفة. تتطلب بعض أشكال الحياة مستوى عالٍ من الضوء والدفء. في حين أن أشكالاً أخرى من الحياة لا تتطلب سوى القليل من الضوء وقليل جداً من الحرارة للبقاء على قيد الحياة. تتطلب بعض الحيوانات الكبيرة كميات كبيرة من الأوكسجين، في حين لا يتطلب البعض الآخر سوى كمية ضئيلة منه.

وعلى مستوى شخصي أكثر فإن الهواء عالي النقاء عالي الجودة هو الأنسب لنقل الأوكسجين إلى الدم من خلال الرئتين وحمل ثاني أكسيد الكربون الذي ينتجه الجسم إلى الخارج. ويتواجد مثل هذا النوع عالي الجودة من الهواء في البيئات الطبيعية، حيث تتوفر الأشجار، النباتات، والمياه المتدفقة. تقوم النباتات بامتصاص ثاني أكسيد الكربون مقابل الأوكسجين الذي ينتج عن عملية البناء الضوئي فيجدد محتوى الهواء.

ونشير هنا إلى أن الله قد وضع آدم وحواء في حديقة محاطين بالنباتات من جميع الأنواع. وكان آدم وحواء يُرويا من نهر كان يتدفق عبر الجنة وقد أصبح منبعاً للأنهار الكبرى بالأرض العتيقة. الرسالة بالنسبة لنا إذن هي: للحصول على

أفضل صحة، يكون الهواء النقي أمراً هاماً وضرورياً. وينبغي أن نسعى إلى عمل ما بوسعنا حتى نتمكن من تنفس أنقى وأنعش هواء يمكن توفره.

يحمل الشخص في أي وقت من الأوقات حوالي ٢ كوارت [الكوارت يساوي ربع جالون] من الأوكسجين في الدم والرئتين وأنسجة الجسم. وكل خلية بأجسامنا تتطلب هواء حتى تعمل، ولا توجد حياة في غياب الهواء. والواقع أن خلايا المخ إذا حُرمت من الأوكسجين لأكثر من أربع دقائق فإنها تبدأ في الموت، وسيموت الشخص، كذلك.

ما مدى استفادتك من الهواء النقي الطلق؟ أية تغييرات يمكنك إحداثها وتزيد من فرصة حصولك على مزيد من الهواء النقي؟ أحياناً قد لا يتطلب الأمر أكثر من فتح النافذة.

الأربعاء - هواء رديء وهواء جيد

أحد أكبر التحديات التي يواجهها العديد من الناس، ولا سيما أولئك الذين يعيشون في المدن، هو أن الهواء في كثير من الأحيان مترب وملوث. ومن العوامل الأخرى التي تعمل على تلوث الهواء هناك دخان التبغ، وبخاصة عند انتشاره في مباني المكاتب. قد يؤدي تنفس الهواء غير النقي إلى العديد من المشاكل الصحية، بما في ذلك الصداع النصفي، الغثيان، القيء وأمراض العيون والجهاز التنفسي. في بعض أجزاء من العالم يعاني ملايين الناس، وبخاصة الأطفال، من أمراض تهدد الحياة بسبب تنفس الهواء الرديء (غير النقي)، وغالباً ما يكون ذلك نتيجة مرافق الطهي سيئة التهوية.

وعلى النقيض من ذلك، فعادة ما يكون الهواء الجيد النقي متواجداً بوفرة في البيئات الطبيعية خارج المباني، ولا سيما حول الأشجار دائمة الخضرة، والنباتات الخضراء في الجبال والغابات، وبالقرب من المياه الجارية كالمحيطات والبحيرات والشلالات، وبعد هطول المطر. ومن المقدر أن الطحالب التي في المحيطات توفر ما يقرب من ٩٠ بالمائة من الأوكسجين الموجود في غلافنا الجوي بينما تأتي النسبة المتبقية من النباتات. ويمكن للنباتات المزروعة ببيتك أن تساعد في تنقية الهواء والتخلص من ثاني أكسيد الكربون.

كم هو مهم إذن أن نبذل قصارى جهدنا لتنفس هواء نقي. إن ممارسة التمرينات الرياضية في الهواء الطلق، خصوصاً في الصباح، أفضل من ممارستها في المنازل، إذا كان ذلك ممكناً. بالإضافة إلى ذلك، وخصوصاً بالنسبة لأولئك الذين يعملون داخل أبنية، يكون من المهم جداً أخذ فترات منتظمة من الراحة والخروج من المبنى لتنفس الهواء النقي، هذا إذا كان بالإمكان عمل ذلك،

عار خطية محبوبة. وكل إنسان نختلط به لا بدّ أن يتأثر بالجو المحيط بنا، سواء علم بذلك أو لم يعلم" (روح النبوة، المعلم الأعظم، صفحة ٢٦٤).
قد تزدهر حياة الفرد أو يموت، وهذا يتوقف على طبيعة مثل هذه الأجواء سابقة الذكر. دعونا الآن ننظر إلى جو السماء- جو روعي من التسبيح والفرح - وندرس التأثير الذي يمكن أن يكون لهذا الجو على حياة المؤمنين الذي يعيشون هنا على الأرض الآن.

ما الذي يمكنك تعلمه عن جو السماء من الآيات التالية؟

أيوب ٣٨: ٦ و ٧

مزمور ١٠٣: ٢٠-٢٢

مزمور ١٤٨: ٢

لوقا ١٥: ٧

رؤيا ٢١: ٤

من الواضح أن جو السماء هو جو من الفرح والتسبيح لله. العديد من الآيات المذكورة أعلاه تدعو حشد الملائكة إلى تسبيح الله. إنه اختبار ثري إذ نرى بعيون عقولنا هذه الكائنات العظيمة المضيئة (المخلوقة من نور) مجتمعة حول عرش الله بتسبيح من أجل محبته ورحمته ونعمته. لا بد وأن تكون السماء مكاناً يسوده الفرح والتسبيح والسعادة.

والأخبار السارة هي أنه يمكننا، عن طريق قبول سكنى المسيح الدائم وكذلك الأب السماوي في حياتنا (يوحنا ١٤: ٢٣)، أن نبدأ في اختبار هذه الأمور الآن. نحن مدعوون للعمل ولتنفس هواء السماء النقي الآن ومدعوون لأن نحاط بجو من البيت السماوي بينما نحن نواصل سياحتنا على هذه الأرض.

أي نوع من الأجواء يحيط بك؟ ما معناه، هل كلماتك (عبارتك)، سلوكك الخاص ومواقفك انعكاس لمنخفضات الأرض أم للوعود السماوية؟ ماذا تخبرك إجابتك عن نفسك وعن حاجتك للتغيير؟

الجمعة - لمزيد من الدرس

اقرأ لروح النبوة الفصل الذي تحت عنوان، "لا إداثة، ولكن عمل"، صفحة ١٢٣-١٥٢، من كتاب "المعلم الأعظم"؛ والفصل الذي تحت عنوان "النمو في المسيح"، صفحة ٥٩-٦٧، من كتاب طريق الحياة؛ والفصل الذي تحت عنوان "مبادئ الصحة العامة"، صفحة ١٦٧-١٧٠، من كتاب خدمة الصحة والشفاء.

"إن الله يدعو شعبه إلى النهوض والخروج من الجو البارد الذي يعيشون فيه وتتشعر له الأبدان، وأن ينفضوا عنهم الانطباعات والأفكار التي جمدت نبضات المحبة وكبلتها بخمول الأنانية. إن الله يدعوهم للنهوض من مستواهم الأرضي المنخفض ليتنفسوا جو السماء النقي المشمس" (روح النبوة، شهادات للكنيسة، مجلد ٥، صفحة ٦٠٧).

"أولئك الذين يسكن المسيح معهم سيحاطون بجو رباني. وستعطر ثياب طهارتهم البيضاء بعطر من جنة الرب" (روح النبوة، المعلم الأعظم، صفحة ١٣٥).

"ولئن كنا محاطين بجو فاسد مميت، لا يتحتم علينا أن نستنشق هواءه المفسد. في إمكاننا أن نحيا في جو السماء النقي المنعش بأن نوصد كل باب في وجه التصورات النجسة والتفكرات الدنسة، ونرفع قلوبنا إلى الله في صلاة خالصة، فالذي يرفع نفسه إلى الله لقبول عونه وبركته يسير في جو أقدس من الذي يحيط بالأرض، ويتصل بالسماء اتصالاً وثيقاً دائماً" (روح النبوة، طريق الحياة، صفحة ٨٤).

أسئلة للنقاش

١. ما هي نوعية الهواء بالمكان الذي تعيش فيه؟ إذا كنت تعيش في الأرياف فهذا أمر جيد إذ من الأرجح أنك تستطيع تنفس الكثير من الهواء عالي النقاء. وإذا كنت تعيش في المدينة فما هي التحديات التي تواجهها؟

٢. إن السؤال المتعلق بتلوث الهواء هو مسألة خطيرة. ماذا يمكنك كفرد القيام به، حتى وإن كان على نطاق ضيق ويمكن أن يساعد في التعامل مع هذه المشكلة؟ ما هي التزاماتنا ككنيسة نحو محاولة المساعدة في التخفيف من هذه المشكلة؟

٣. "في الشركة مع الله، مع يسوع، ومع الملائكة المقدسين، يُحاط المؤمنون بجو سماوي، جو يجلب الراحة إلى الجسد والحيوية إلى الذهن والفرح إلى

النفس" (روح النبوة، خُدَّام الإنجيل، صفحة ٥١٣). كيف يمكن لأعضاء الصف مساعدة واحداهم الآخر في تحقيق هذا الهدف؟

٤. هل تعرف أشخاصاً يعانون من بعض المشاكل الصحية بسبب سوء نوعية الهواء المحيط بهم؟ إذا كان الأمر كذلك، كيف يمكنك المساعدة؟ لماذا لا تساعداهم على قضاء بعض الوقت في أماكن فيها الهواء نقي وعليل؟

٥. تعال إلى الصف بمتخصص في الصحة يمكنه أن يشرح بتفصيل أكثر فوائد الهواء النقي.

الاعتدال

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: تكوين ٩: ٢٠-٢٧؛ أمثال ٢٠: ١ و ٢٣: ٣١-٣٥؛
اكورنثوس ٦: ١٩ و ١٠: ٣١؛ بطرس ١: ٥-٩.

آية الحفظ: "لِيَكُنْ حِلْمُكُمْ مَعْرُوفًا عِنْدَ جَمِيعِ النَّاسِ. الرَّبُّ قَرِيبٌ" (فيلبي ٤: ٥).

لقد كان قاضياً محترماً، لكنه يعيش الآن في فقر، فهو ضحية تعاطي
الخمور. وبسبب هذا الإدمان الرهيب الذي سلبه ليس فقط كرامته ولكن عائلته
ومصدر رزقه كذلك استبدل ثياب منصبه القضائي بخرق صعلوك متسول.

يا لها من نهاية مأساوية لحياة كانت مزدهرة ونافعة.

في عام ٢٠٠٧، امتلأت نشرات الأخبار بالأخبار المأساوية عن الفتاة التي
لاقت حتفها دون داع بسبب شرب الكثير من الماء!

الماء؟ نعم. فكجزء من مسابقة للإذاعة، شربت هذه الفتاة كمية زائدة من
المياه توفت على أثرها في وقت لاحق من ذلك اليوم. ولم يسفر التشريح عن وجود
أي سبب آخر للوفاة سوى التسمم بسبب كثرة شرب الماء. فالمياه وإن كانت
ضرورية للحياة وعادة ما تكون غير ضارة، يمكنها أن تقتل إذا تم جرغ كميات
زائدة منها.

سندرس في هذا الأسبوع عن الاعتدال في عالم يُعتبر فيه الحصول على
المزيد من كل شيء نجاحاً. يُظهر الإيضاح السابق أن الأمور غير الصحية يجب
تحاشيها تماماً، كما ينبغي تداول واستخدام المواد والممارسات الصحية باعتدال.
وفي كثير من الأحيان نجد أن الاعتدال هو العنصر الرئيسي المفقود.

دعونا نلقي نظرة على ما هو الاعتدال الصحيح وعن الأسباب التي من
أجلها يريد الرب منا أن نكون معتدلين.

نظرة خاطفة إلى موضوع هذا الدرس: كبشر، نحن قد اشترينا بدم يسوع المسيح.
ومن ثم فإن لدينا مسؤولية أخلاقية لرعاية أجسادنا، والاعتدال هو المفتاح لتحقيق
وإنجاز هذه المسؤولية.

* نرجو التعمق في موضوع هذا الدرس استعداداً لمناقشته يوم السبت القادم.

الأحد - أول سكران بالكتاب المقدس

ماذا تريد أن تكون تركتك (ميراثك الذي تتركه بعد رحيلك) الخاصة بك؟ وعلى وجه التحديد، ما الذي تريد أن يتذكرك الناس به بعد موتك؟ بأنك كنت غنياً، مشهوراً، أو قوي سياسياً؟ ما هي الأمور ذات الأهمية حقاً؟ نجد عبر صفحات الكتاب المقدس شخصيات تركت موروثات وتركات. بعض هذه الموروثات جيد وبعضها رديء جداً، والبعض كان خليطاً من هذا وذاك.

انظر إلى نوح. ربما أفضل وصف لنوح هو أنه كان أول كارز بالرغم من أنه لم يحقق نجاحاً كبيراً في هذا المجال. فلقد كرر لمدة ١٢٠ عاماً ولم يحظ سوى بحفنة من المتجدين الذين كانوا من عائلته المباشرة. غير أن نظرة الله لنوح، مع ذلك، كانت إيجابية جداً. فإن نوحاً في وسط شرور وأثام العالم العتيق قد "وَجَدَ نِعْمَةً فِي عَيْنِي الرَّبِّ" (تكوين ٦ : ٨).

كيف وجد نوح نعمة في عيني الرب؟ تكوين ٦ : ٩ و ٢٢ ؛ ٧ : ١

على الرغم من وفاء نوح وطيافته وقيامه بكل ما طلب الله منه عمله، إلا أن هناك قصة أخرى تم تسجيلها لنا أيضاً. اقرأ تكوين ٩ : ٢٠-٢٧. ما هي الدروس التي يمكن لنا تعلمها من هذه القصة الدينية؟

لقد حقق نوح شهرة بكونه أول سكران في الكتاب المقدس. كم هو مؤسف أن رجلاً مثله قام بعمل الكثير من الأمور الحسنة للرب، رجلاً أعطي الكثير من المسؤوليات وكان له شأن كبيراً، يسقط بهذه الطريقة. إن العقل هو أهم قناة للاتصال ويجب أن يظل خالياً من السموم والمواد التي تشوش الحكم والتفكير والمنطق. إن تجربة نوح هي تحذير ومثال لتعليمنا أنه، حتى "الأفضل" من بيننا، حتى الأقوى والأكثر أمانة، هم ليسوا محصنين ضد التجربة وهم ليسوا محصنين حتى ضد الإثم الصريح. إن شرب الخمر كان أمراً سيئاً بما فيه الكفاية، لكن يبدو وكأن نوحاً قد أفرط في شرب الخمر لدرجة أنه راح في نوبة سكر. وإذا كان نوح قد سقط هكذا، فماذا عنا نحن؟

هل تعرف قائد كنيسة وقور جداً سقط بشكل أو بآخر؟ إنه من المؤلم لنا أن نرى شخصاً نوقره ونأخذُه لنا قدوة يتعثر ويسقط. هذا يجعلنا نشعر بخيبة الأمل. كيف نتعلم بسط وعود النعمة لتشمل حتى أولئك الذين هم مثلنا لا يستحقونها؟

الاثنين - الكحول اليوم

في العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، تسببت المشروبات الكحولية في مقتل ما يقرب من ١,٨ مليون شخصاً سنوياً؛ الأمر الذي يُترجم إلى أن ٣,٢ في المائة من مجموع الوفيات بجميع أنحاء العالم سنوياً هم من ضحايا شرب الكحول. إن كمية الكحول المستهلكة هي في ازدياد مطرد. إن الإفراط في شرب الكحول بين صفوف المراهقين والشبيبة ينمو بشكل مثير للقلق (حيث يشرب الذكور من أربعة إلى خمسة كؤوس متتالية بينما الإناث يشربن من ثلاثة إلى أربعة كؤوس متتالية). ولا يوجد هناك دليل على توقف هذا الأمر. إن لشرب الكحول عواقب وخيمة تنتج عن السكر والتسمم والإدمان، بالإضافة إلى التأثيرات الكيميائية الأخرى التي تطال الجسم.

آية تعليمات، اختبارات، وتحذيرات موجودة في الكتاب المقدس وتحذرننا ضد الكحول؟ قضاة ١٣: ٨-٢؛ أمثال ٢٠: ١ و ٢٣: ٣١-٣٥؛ إشعياء ٥: ١١؛ أفسس ٥:

١٨

من المثير للاهتمام أنه قبل أن تصدر آية أوصاف علمية حول الآثار السلبية الناجمة عن تعاطي الكحول (تشوهات الجنين الناتجة عن الكحول)، حذرت أم شمشون بعدم شرب الكحول أثناء حملها. كما حذر سليمان أيضاً من آثار الكحول، خصوصاً النبيذ والبيرة. فإنه من خلال ملاحظاته، وربما أيضاً من خلال خبرته، يصف سليمان كيف يُغيّر الكحول من السلوك ويحوّله، وعادة ما تؤدي النتائج المترتبة على ذلك إلى الندم. كما يصف إشعياء النبي بشكل تصويري كيف كان الكهنة يتصرفون بشكل غير لائق وهم في حالة السكر، كما يؤكد بولس على التحذيرات التي أعطاها كتبة الكتاب المقدس الآخرين بشأن الكحول.

يصف الكتاب المقدس تعاطي الكحول على أنه سلوك غير لائق وغير مرغوب فيه ويحذر من شربه ونتائجه.

"أصْحُوا وَاسْهَرُوا. لَأَنَّ إِبْلِيسَ خَصَمَكُم كَأَسَدٍ زَائِرٍ، يَجُولُ مُلْتَمِسًا مَنْ يَبْتَلَعُهُ هُوَ" (١ بطرس ٥: ٨). يمكننا أن نتأكد من أن تعاطي الكحول هو واحد من أكبر فخاخ الشيطان. كم من ملايين الأرواح قد دمرت على مر القرون من خلال

تعاطي هذا المخدر الخطر الذي هو سم لكل من الجسد والعقل. ليس هناك شيء أفضل لنا ولأحبائنا من تفادي هذا الفخ الخطير تماماً ودون مساومة على الإطلاق.

مَنْ لا يعرف أناساً تأذت حياتهم بالكحول، سواء من خلال تعاطيهم هم له أو من خلال تعاطي آخرين. لماذا تغامر بنفسك؟ ما هي الخطوات التي يمكنك اتخاذها للمساعدة على ضمان أنك، أو أي من أحبائك، أبداً لن تسلكوا هذا السبيل الخطير، الذي لا يعد بشيء جيد ولكنه يعد فقط بالحزن والألم.

الثلاثاء - "لكن أليس الكحول جيداً للقلب"

منذ أوائل السبعينيات والنقاش محتدم حول فوائد النبيذ والمشروبات الكحولية عموماً على صحة القلب. لقد كُتِبَ الكثير في الصحافة العامة والعلمية عن الدراسات التي أجريت في فرنسا حول هذا الموضوع. وفي السنوات الأخيرة، ومع إعادة تحليل البيانات حول سكان فرنسا، بالإضافة إلى المزيد من المتابعة بخصوص هذا الموضوع، أُلْقَت نتيجة البيانات المحللة بظلال كبيرة من الشك على النظرية بأكملها. إن المسؤولين عن تصنيع المشروبات الكحولية حافظوا على أن يظل أمر تعاطي الكحول هكذا جذاباً أمام الرأي العام. والعديد من أعضاء الكنيسة يتساءلون إذا ما كانت صحتهم تعاني بسبب عدم شرب الكحول على نحو منتظم.

لم تكتب أية مواضيع تظهر أي فوائد واضحة أو حقيقية للكحول على صحة الشباب. ولقد طَعَنَت المؤلفات (الأبحاث) العلمية الحديثة بشكل قوي في الادعاء بأن هناك فوائد صحية للكحول على الأوعية الدموية للقلب عند الأشخاص الذين هم في منتصف العمر.

وفي الدراسات التي أظهرت فوائد ظاهرة للكحول، تم إرفاق الذين كانوا يشربون الخمر في السابق إلى مجموعات التحكم (أي المجموعات التي لا تشرب الكحول)؛ وقد كان بعض من هؤلاء قد توقفوا عن شرب الخمر بسبب مشاكل صحية متعلقة بشرب الكحول. كانت مجموعات التحكم ذاتها، وبصورة عامة، في صحة هزيلة أكثر من مجموعة الأشخاص الذين كانوا يشربون الكحول في ذلك البحث. وبإعادة تحليل البيانات، لتصحيح هذه العيوب في تصميم الدراسة، ظهر أنه لا توجد أية فوائد صحية لمن يشربون الكحول بكميات معتدلة مقارنة بمن لا يشربون الكحول على الإطلاق. علاوة على ذلك، فقد أظهر المزيد من التحليل لبيانات المجموعات التي تم دراستها أن المجموعة التي كانت تشرب الكحول باعتدال والذين كان يُعْتَقَد في الأصل أن نتائج حالتهم الصحية أفضل [نتيجة اعتدالهم في شرب الكحول]، أظهر التحليل أن هذه المجموعة كانت تختلف عن

بقية مجموعات التحكّم الأخرى في الدراسة نتيجة بعض الممارسات الأخرى التي كانوا يقومون بها. فقد اتضح أنهم يتناولون وجبات غذائية أفضل، ويمارسون الرياضة بصورة منتظمة، كما كانت أوضاعهم الاقتصادية أعلى من غيرهم في مجموعات التحكّم الأخرى، كما كانت لهم فرصاً أكبر في الحصول على الرعاية الصحية. ومن المعروف أن لهذه العوامل تأثيراً إيجابياً على تحسين الصحة وإطالة العمر. لذا لم تكن الفوائد التي ظهرت على هذه المجموعة من مجموعات التحكّم نتيجة شرب الكحول باعتدال، بل كان سبب هذه الفوائد ممارسات حياتية أخرى كان أولئك الأشخاص ينتهجونها.

كم نحن مباركون لأن لدينا رسالة صحية تحذرننا بالتفصيل من ويلات هذه السموم، حتى قبل أن يخبرنا بها علماء الأمراض الوبائية. كم هو خطير أن نسعى في طلب ما لا يشتمل على أية منافع صحية [الكحول] في حين أن له الكثير من الأضرار الخطيرة. ومن بين هذه الأضرار ما يلحق بالمهارات الحركية للجسم بالإضافة إلى الدمار الناجم عن الصدمات النفسية مثل العنف، الحوادث، العنف المنزلي، تليّف الكبد، السرطان، الإدمان، بل وحتى الجنون.

إن كأساً واحدة من الكحول قد تتلف الوظائف العصبية للمخ بل ويمكن حتى أن يسبب إدماناً للكحول. والأهم من ذلك هو أن الكحول قد يضعف قدرتنا على إصدار الأحكام السديدة والاستجابة للروح القدس. من منا لم ير أشخاصاً يجعلون من أنفسهم مسخرة، أو حتى أسوأ من هذا، من خلال شربهم للكحول؟

اقرأ ١كورنثوس ١٠: ٣١. كيف يمكن لهذه الآية أن تنطبق على الموضوع المطروح هنا؟ وعلى المستوى الشخصي، كيف يمكن لك تبني هذا المبدأ وتطبيقه على حياتك الخاصة؟ ما هي التغييرات التي ربما تحتاج إلى إحداثها حتى تظهر في حياتك ما يقوله الكتاب المقدس هنا بصورة أفضل؟

الأربعاء - الاعتدال في كل شيء

يبدو في بعض الأحيان أن "الاعتدال" هو كلمة عفا عليها الزمن. ونحن غالباً ما نساوي بينها وبين الحركات والمنظمات التي تركز بصفة خاصة على محاربة شرب الكحول وتدخين التبغ. ونفكر في تلك الترانيم القديمة التي كانت تلك الحركات تروج لها والتي كانت كنيسةنا الأولى ترنمها محذرة الشباب من العادات المثيرة للاشمئزاز التي يمارسها من يمضغون التبغ ويصقونه. نحن تقريباً نجعل من المسألة برمتها كاريكاتيراً مضحكاً، ونتجنب ذكر هذه الكلمة "الاعتدال" في عصرنا المعقد.

ويُعتقدُ في بعض الأحيان أنه من الأسهل حتى عدم الحديث عن الاعتدال بالمرة. وفي حين أننا نفشل في التحدث عن الاعتدال وإرشاد الناس إليه نجد أن البعض في كنائسنا قد تم التغلب عليهم بأشياء كنا نعتقد يوماً أنها مشاكل تخص "العالم" وحده.

اقرأ ٢ بطرس ١: ٩-٥. كيف ينبغي لهذه الكلمات أن تُطبَّق في جميع مجالات حياتنا، وخاصة عندما يتعلق الأمر بعادتنا الصحية؟ كيف لنا أن نغتنم هذه النصيحة الكتابية ونجعلها حقيقة لأنفسنا؟

إن الاعتدال هو أكثر بكثير من عدم التدخين، وعدم تعاطي المخدرات غير المشروعة وعدم شرب الكحول، أو حتى الشاي والقهوة والمشروبات الغازية. وذلك لأنه حتى الأشياء الجيدة إذا تم تناولها بشكل زائد فإنها يمكن أن تسبب المشاكل.

ما هي عاداتك في العمل؟ هل تعمل عدد ساعات معقول؟ هل هناك وقت تخصصه لله وقت تخصصه للعائلة والترفيه واللياقة البدنية وخدمة الآخرين؟

كم من الوقت تمضيه في النوم، أم أنك تعمل طوال الوقت؟ أو من ناحية أخرى هل تنام أكثر من اللازم؟ إن النوم الزائد وكذلك القليل جداً من النوم كلاهما يمكن أن يكون لهما أثراً صحياً سلبياً.

ماذا عن الغذاء؟ ربما أنت لا تأكل لحم الخنزير، أو حتى الدجاج، ولكن هل تملأ طبقك عن آخره بالأطعمة لدرجة أنك قد تجد صعوبة في النهوض من على المائدة لكثرة ما أكلت؟

نحن نعرف أن ضوء الشمس جيد ومفيد بالنسبة لنا. لكن الكثير من ضوء الشمس قد يتسبب في الإصابة بالسرطان. التمرينات الرياضية هي أمر هام كذلك. كثيرون لا يمارسون التمرينات الكافية وهذا سيء، ولكن التمرينات الزائدة يمكن أن تضر بالجسم كذلك. حتى المقدرة الجنسية، في حين أنها هبة من الله، إلا أنه إذا تم التعامل معها بشكل زائد عن الحد فسيكون لها أثراً جانبياً سيئاً.

لقد لخصت روح النبوة جوهر الاعتدال الحقيقي بهذه العبارة البسيطة: "إن العفة الحقيقية تلزمنا بأن نستغني كلية عن كل ما يضر، وأن نستعمل الأشياء الصحية بدراية" (روح النبوة، الآباء والأنبياء، صفحة ٥٠٢).

انظر إلى جميع مجالات حياتك. ما هو مدى اعتدالك؟ وفي أية مجالات أنت بحاجة إلى تغيير؟ أو ربما أنت تعاني الآن من بعض الآثار السلبية للممارسات

الخاطئة التي قمت بها قبلاً! لماذا لا تسعى في طلب المساعدة لإحداث التغييرات المطلوبة؟

الخميس - اشترىتم بثمن

إن فلسفة الكثيرين اليوم هي أن أجسادنا ملك لنا ويمكننا أن نفعل بها ما يحلو لنا. قد يبرر البعض هذا النهج بقولهم مجادلين أنهم بالعيش هكذا لا يضررون أحداً سوى أنفسهم. نحن مع ذلك نعرف أن مثل هذا النوع من التفكير هو خطأ.

ما هي بعض الطرق التي تَسبَّبَ عدم اعتدال الآخرين فيها في أذيتك أو في أذية شخص تعرفه؟ أو حتى بشكل شخصي أكثر، كيف يمكن أن يكون إسرافك أنت وعدم اعتدالك قد يتسببان في أذية الآخرين؟

يتحدث الكتاب المقدس عن أهمية الجسد كمكان للسكنى. وهذا المسكن هو ليس لفائدتنا الخاصة وفائدة أفكارنا ومخططاتنا وتصرفاتنا؛ إن أجسادنا هي في الحقيقة هياكل لله. يا له من شرف ويا لها من مسؤولية. أحياناً نكون أكثر اهتماماً بالبيوت التي نعيش فيها من اهتمامنا بأجسادنا.

لماذا ينبغي أن نعتني بأجسادنا؟ أي موضوع يأتي من هذه الفقرات الكتابية التالية ويجب على هذا السؤال؟ لماذا تكون هذه النصوص ذات معنى فقط إذا كان الله قد خلقنا على نقيض النظرية التي مفادها أننا جننا للوجود نتيجة قوى كونية بلا غاية؟ يوحنا ٢: ١٩-٢١؛ ١ كورنثوس ٦: ١٩ و ٢٠

أشار المسيح إلى جسده على أنه هيكلي. يؤكد بولس على هذا الموضوع في كثير من الأحيان ويتوسع حوله كذلك بإشارته إلى أننا لا ننتمي إلى أنفسنا "وأنكم لستم لأنفسكم؛ لأنكم قد اشترىتم بثمن. فَمَجِّدُوا الله في أجسادكم" (١ كورنثوس ٦: ١٩ و ٢٠).

يا له من ثمن هذا الذي دُفِعَ من أجل فدائنا واستردادنا. فقط عندما نتأمل في الصليب وما حدث هناك يمكننا حتى أن نبدأ في فهم قيمتنا واستحقاقنا في نظر الله. إن هذه الفكرة وحدها لكفيلة بأن تساعدنا على أن نفهم المسؤولية المقدسة الملقاة على عاتقنا للاعتناء بأنفسنا، ليس فقط روحياً بل وجسدياً أيضاً.

لقد أفرغ الله السماء وسمح لدم المسيح أن يُسفك لأجل خلاصنا. نحن لسنا ملكاً لأنفسنا؛ فلقد افتدينا ونحن ننتمي لله وندين له بكل ما لدينا، بما في ذلك الوكالة الأمانة في استخدام أجسادنا.

أمعن النظر أكثر في الصليب وفيما فعله يسوع من أجلنا. لماذا ينبغي لهذا أن يكون محفزاً لنا في كل ما نقوم به؟ إذا كنت تؤمن حقاً أن المسيح، الرب، مات من أجل خطايك حتى تنال الوعد بالحياة الأبدية، أفلا ينبغي أن تكون تلك الحقيقة مركزية ومحورية في حياتك؟ كيف ينبغي لهذا الحق الرائع أن يحفزك للاعتناء بهيكل جسدك بصورة أفضل؟

الجمعة - لمزيد من الدرس

بالرغم من تزايد مشكلة السمنة في كثير من أنحاء العالم، إلا أن الشراهة هي أمر مُشجّع ومقبول. وأن داء السكر من النوع الثاني قد أصبح مشكلة حقيقية بسبب النظام الغذائي، كما تؤثر السمنة وعدم ممارسة التمرينات الرياضية حتى في المراهقين. وقد تسبب إدمان أنشطة الإنترنت والمواد الإباحية في تعزيز حالات العنف والاعتداءات الجنسية بصورة غير معقولة. ولا يزال التبغ هو أكبر مسبب منفرد للوفيات التي يمكن الوقاية منها، حيث يموت خمسة ملايين شخصاً بجميع أنحاء العالم بسبب التدخين سنوياً. توجد تحذيرات على علب السجائر لكنها تذهب أدراج الرياح ولا يأبه لها الكثيرون. إن المعلومات في حد ذاتها ليست أمراً وقائياً ما لم نتخذ الخطوات اللازمة لوضع هذا المعلومات حيز التنفيذ.

لقد أعطى الله، من خلال مصادر مختلفة، توجيهات ثابتة ومتوافقة بشأن الطرق التي نكون أصحاء وسعداء ومقدسین من خلالها. كم سنكون مباركين إذا نحن اتبعنا هذه النصائح والتعليمات.

"أمنوا بالربِّ إلهكم فتأمنوا. آمنوا بأنبيائه فتقلحوا" (٢ أخبار ٢٠: ٢٠).
"قليلون هم الذين يدركون بشكل واضح التأثير الذي لعاداتهم الغذائية على صحتهم وطباعهم وجدواهم في هذا العالم وكذلك مصيرهم الأبدي. ينبغي أن تكون الشهية خاضعة دائماً للقوى المعنوية والفكرية للإنسان. ينبغي أن يكون الجسد عبداً للعقل، وليس العقل عبداً للجسد" (روح النبوة، توجيه الطفل، صفحة ٣٩٨).

أسئلة للنقاش

١. انظر إلى الاقتباس أعلاه: "قليلون هم الذين يدركون بشكل واضح التأثير الذي لعاداتهم الغذائية على صحتهم، طباعهم وجدواهم في هذا العالم وكذلك على مصيرهم الأبدي". ما الذي يعنيه هذا من الناحية العملية؟

٢. كيف يؤثر المجتمع الذي تعيش فيه في موقفك من الاعتدال؟ هل يشجع مجتمعاك على الاعتدال أم أنه يعزز المواقف التي تجعل الاعتدال يبدو أمراً رجعياً؟ لماذا من المهم إدراك تأثيرات المجتمع هذه، وإذا لزم الأمر، كيف يمكنك أن تتعلم مساعدة الآخرين، وبخاصة الشباب، وحثهم على عدم الانصياع وراء مثل هذه المواقف الخاطئة التي تناهض الاعتدال؟

٣. إذا كان بالإمكان تعال بخبير في الصحة ليتحدث في الصف عن أهمية وكيفية تحقيق التوازن الصحيح للأمور المختلفة مثل النظام الغذائي وممارسة الرياضة والنوم والتعرض لضوء الشمس.

٤. يعتقد بعض الناس أنه إذا كان القليل من شيء ما جيد بالنسبة للإنسان، فلا بد وأن يكون المزيد من هذا الشيء أفضل كثيراً للإنسان. على سبيل المثال، إذا كان القليل من الملح مفيد للجسم، إذن فلا بد وأن يكون المزيد من الملح أفضل بكثير للجسم. ما هو الخطأ في مثل هذا النوع من التفكير؟

الاستقامة: الكمال والقداسة

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: تكوين ٣٩: ٦-١٢؛ اصموئيل ٢٤: ١-١٠؛ دانيال ٦: ١-١٠؛ متى ٤: ١-١١؛ رومية ١: ٢٦ و ٢٧؛ أفسس ٣: ١٤-٢١.

آية الحفظ: "مُقَدِّمًا نَفْسَكَ فِي كُلِّ شَيْءٍ قَدْوَةً لِلْأَعْمَالِ الْحَسَنَةِ، وَمُقَدِّمًا فِي التَّعْلِيمِ نِقَاوَةً وَوَقَارًا وَإِخْلَاصًا وَكَلَامًا صَحِيحًا غَيْرَ مَلُومٍ، لِكَيْ يُخْزَى الْمُضَادُّ، إِذْ لَيْسَ لَهُ شَيْءٌ رَدِيٌّ يَقُولُهُ عَنْكُمْ" (تيطس ٢: ٧ و ٨).

غضب الواعظ بسبب صخب الأطفال. وما زاد الأمر سوءاً هو أن هؤلاء الأطفال كانوا أبناء الواعظ نفسه. وبالنهاية كان عليه التوقف عن الوعظ وإخبار الأطفال بأنه سيعاقبهم فور انتهاء الخدمة. ساد الصمت، ليس على الأطفال فحسب، ولكن على الجميع. تمت العظة وانتهت الخدمة وكانت وجبة الغداء ممتعة. ضحك الزوّار واسترخوا وكان سبتاً سعيداً.

في ذلك المساء، طرأت نشوة سارة على البيت بأكمله. وجاءت البنت الصغيرة، وربما كانت تشعر بحرية الاسترخاء، وقالت لأبيها الواعظ: "يا أبي، لقد وعدت بأنك ستعاقبني ولم تفعل. لقد كذبت عليّ".

لا شك في أن الحديث عن الاستقامة هو أسهل بكثير من عيشها. حتى "الأفضل" منا قد يجدون أنفسهم عرضة لخطر المساومة ما لم نكن حذرين. فإنه من السهل حقاً وقوعنا في الخطأ في "صغرى الأمور".

سنلقي نظرة في هذا الأسبوع إلى هذا الموضوع وتأثيره في حياتنا على كثير من المستويات.

نظرة خاطفة إلى موضوع هذا الدرس: إن الاستقامة الأخلاقية تؤثر في صحتنا روحياً، عقلياً، وجسمانياً.

* نرجو التعمق في موضوع هذا الدرس استعداداً لمناقشته يوم السبت القادم.

الأحد - المسيح في البرية

إن المساومة سهلة جداً، أليس كذلك؟ خصوصاً مع تقدم الإنسان في العمر حيث لا تبدو الأمور بنفس السواد أو بنفس البياض التي كانت عليه قبلاً. نحن نستسلم هنا قليلاً وقليلاً هناك، ومنتشبت بموقفنا الجديد. ثم، ومع مرور الوقت، نتنازل قليلاً هنا وقليلاً هناك، ثم نعود ومنتشبت بأحدث ما لدينا من مواقف. ثم ومع مرور الوقت ومن أحدث مواقفنا، نتنازل ونساوم قليلاً هنا وقليلاً هناك، ثم نعود لنتبث بأحدث ما لدينا من مواقف. وبعد فترة، نجد أنفسنا في مكان ما كنا ذات مرة لنتمنى التواجد فيه. هذا ما تعنيه المساومة.

أقرأ متى ٤: ١-١١. عندما جُرب المسيح من قبل إبليس في البرية، ماذا كانت مداخل التجارب الثلاثة التي جاء الشيطان للمسيح من خلالها؟ كيف دحض المسيح تلك التجارب، وما الذي نستطيع استخلاصه من هذا الحدث لأنفسنا؟

لقد وجد الشيطانُ المسيحَ جداراً منيعاً. فعلى الرغم من كل ما حاول الشيطان عمله، فقد فشل في جعل المسيح يساوم على أي شيء. لقد كان المسيح منيعاً وحصيناً كمناعة سور الصين العظيم التي دامت لقرون عديدة. بل كان المسيح أكثر مناعة منه. هذا لأن سور الصين العظيم قد تم اختراقه ذات مرة. وقد تم اختراق السور هكذا: فقد قام شخص برشوة حارس البوابة! وقد أصبح كل هذا السور الحجري العظيم بلا فائدة تقريباً عندما توقف حارس واحد فقط عن عمل ما كان من المفترض عليه عمله.

نعم، المساومة أمر سهل. سهل جداً. وسيعمل الشيطان من خلال شهيتنا، من خلال افتراضاتنا والكبرياء، ومن خلال رغبتنا في الأمور الدنيوية، ومن خلال أي وسيلة يستطيع منها قيادتنا إلى المعصية والإثم ليجعلنا ننتهك كرامتنا ونزاهتنا، وليدفعنا بعيداً عن المسيح. نحن لسنا فقط بحاجة إلى نكون على علم بأساليب الشيطان، لكننا بحاجة إلى المطالبة بعودة الله وعدم الاستدراج إلى عمل ما نعرف أنه خطأ. فقط من خلال الاعتماد المستمر والثابت على قوة الله، والاستعداد للموت عن الذات، نستطيع تحقيق الغلبة على الشيطان.

في أية مجالات من حياتك قمت بالمساومة على ما كنت تعرف أنه الصواب؟ كيف شعرت أول مرة قمت بذلك؟ هل يُشكّل لك أمر هذه المساومة إزعاجاً أقل عمّا كان عليه في البداية؟ أم أن الأمر لا يزعجك حتى بالمرّة؟

الاثنين - الحفاظ على الاستقامة

هناك الكثير من التجارب، تجارب غالباً ما تؤدي إلى المساومة الأخلاقية. من السهل على أحد موظفي الكنيسة المسافرين في مهمة عمل إعداد قائمة مصروفات وهمية طائلة يقدمها إلى الكنيسة ليأخذ عنها بدلاً. كم هو سهل على الرجل التسلّل بالنظر إلى قليل من المواد الإباحية على الإنترنت! كم من السهل على الأطفال أن يكذبوا على آبائهم! كم هو سهل على الناس المراوغة والخداع في دفع الضرائب! وكم هو سهل الإفراط في تناول الأكل والشراب! وكم هو سهل الغش في المدرسة! وكم هو سهل... وتطول قائمة ما يمكن المساومة عليه.

اقرأ الأوصاف التالية. بأية طرق كان من السهل جداً على هؤلاء الرجال انتهاك استقامتهم؟ ما الذي يمكننا تعلمه من هذه القصص؟ وإذ تقرأ كل قصة، فكر في خلفية هذه الإغراءات والتجارب، فكّر في مدى الضغط الذي كان على هؤلاء الرجال لحثهم على المساومة والتنازل، فكّر في كم كان من السهل عليهم تبرير أي خيار كان من الممكن لهم الإقدام عليه.

تكوين ٣٩: ٦-١٢

اصموييل ٢٤: ١-١٠

دانيال ٦: ١-١٠

إذا كنا صادقين مع أنفسنا فسيُعترف الكثيرون منا بأننا ملتون (مخادعون) أو على الأقل أقل من شفافين في الكثير من معاملتنا. أحياناً نحن لن نكذب، ولكننا لا ننقل الحقيقة بوضوح. ربما نعتقد أن الصراحة لن تساعد في ظرف ما. مثل هذا السلوك يمكن تواجده في كثير من مجالات الحياة. ما هي بعض الطرق التي ربما تكون قد اخترت من خلالها التذرع بالأعذار بدلاً من الوضوح والصراحة؟ لماذا من السهل عمل ذلك؟

فكّر في الشخصيات غير الكتابية، سواء من التاريخ أو من الأخبار أو ممن تعرفهم بصفة شخصية، شخصيات ترى أنهم يتسمون بالاستقامة. ما هي السمات التي لدى مثل هؤلاء الأشخاص وتتمنى أن تكون لديك؟ كيف يمكنك السعي في محاكاة تلك السمات على نحو أفضل في حياتك الخاصة؟

الثلاثاء - الاستقامة في حياتنا الروحية

اشترى شاب قارباً سياحياً بمحرك صغير ومقطورة. بدا القارب بملحقاته نظيفاً ومريحاً، وحيث أن الشاب قد اشترى القارب مستعملاً فهو لم يجده مكلفاً كثيراً. وبسبب لهفته على اختبار قاربه الجديد، قام الشاب باصطحاب بعض الأصدقاء وأخذ القارب إلى مزلق سفن عام وأطلقه في الماء. وقد أبحر القارب على ما يرام، وتوجهت المجموعة بالقارب نحو جزيرة صغيرة قبالة البر الرئيسي في بحيرة أونتاريو.

وبعد إرساء القارب الصغير، استكشف الشباب الجزيرة وعادوا إلى القارب متوجهين إلى ديارهم. وبعد مسافة قصيرة من الإبحار، نبههم صوت تناثر المياه إلى حقيقة أن القارب قد ثُقب وبأن الماء قد بدأ يملأه. وبسرعة انقلب القارب وسقط الأصدقاء في المياه الباردة.

ماذا حدث؟ بعد فحص القارب، وُجد أن لوحاً خشبياً واحداً من الألواح التي صُنع منها هيكل القارب قد تعفن، ومع حركة الأمواج المستمرة على الشاطئ، أدى ذلك إلى انقسام وتفسخ في ذلك اللوح. لوحاً خشبياً واحداً متعفنًا ومتهرئ، من بين كل الألواح الأخرى، كان كافياً لأن يغرق القارب.

ما مدى ما يمكن أن تكون عليه حياتنا من تشابه مع هذا الأمر؟ فقد نكون أقوياء جداً ومخلصين جداً وثابتين لا نتزعزع بعدة طرق، ومع ذلك، فمن خلال مجال من المجالات، مجال لم نسلّم فيه ذواتنا لله، مجال واحد أثيم نسعى للتشبث به، نجد أنفسنا غارقين في مشاكل أخلاقية وروحية بل وحتى جسدية عميقة.

اقرأ أفسس ٣: ١٤-٢١. ما الذي يقوله بولس لنا هنا؟ كيف يساعد ذلك على المستوى الشخصي؟ كيف يمكننا اختبار هذه الوعود في حياتنا؟

هناك الكثير من الوعود الممنوحة لنا في هذه الآيات. بإمكان الروح القدس أن يقوينا من الداخل؛ معنى ذلك أن بإمكان الروح القدس أن يغيّرنا، ليس مثل بعض عمليات التجميل الجراحية، ولكن مثل جراحة القلب، شيء يعمل بأعمقنا. ويأتي هذا التغيير بواسطة الإيمان وبمعرفة حقيقة محبة الله لنا. إن الرب يطلب

ويسعى لتحوُّل تام في حياتنا؛ هو يرغب في أن "تمثلنوا إلى كلِّ ملءِ الله". لاحظ أيضاً أنه خلافاً لكثير من المساعدات الذاتية وفلسفات العصر الجديد، لا يتحدث بولس عن استفادتنا من بعض القوى الفطرية بداخلنا. لا، إن القوة "العاملة فينا" هي قوة الله الذي يمكنه أن يفعل أكثر مما نطلبه أو نفكر فيه. السؤال هو، هل نسمح نحن له بعمل ذلك، أم أن طبيعتنا البشرية بدلاً من ذلك هي السائدة؟

ما الذي قد يعنيه أن نكون مملوئين "إلى كلِّ ملءِ الله"؟ كن مستعداً للتحدث عن إجابتك في الصف.

الأربعاء - النزاهة والعفة الجنسية

اقرأ رومية ١: ٢٦ و ٢٧؛ ١ كورنثوس ٦: ١٥-١٨؛ ١ تسالونيكي ٤: ٣؛ يهوذا ١: ٧. ما هي الرسالة الأساسية في كل هذه الآيات لنا نحن اليوم؟

سافرت الشابة ميغان إلى الجامعة. وكانت هذه أول مرة تغيب فيها عن البيت لفترة طويلة. وبالرغم من أنها قد عرفت عن الفساد الجنسي وبالرغم من أنها كانت تعلم ما يعلمه الكتاب المقدس والكنيسة حول هذا الموضوع، إلا أنها فجأة وجدت نفسها في ظروف كان فيها الضغط شديداً لدرجة الاستسلام. كانت تعلم أن الانحلال الجنسي خطأ، وكانت تعلم أن هذا ليس هو ما أرادته لحياتها، كما كانت تعرف أن الله شيء أفضل بالنسبة لها. في البداية كانت قوية؛ في البداية قاومت. ثم، ببطء، لكن بثبات، ساومت، خطوة فخطوة. في البداية كان الإحساس بالذنب فظيماً، لكن مع مرور الوقت لم تشعر بفداحة الأمر كما كانت تشعر قبلاً. ليس قبل أن تجد نفسها وقد أصيبت بمرض عضال من الأمراض التي تنتقل عن طريق الممارسات الجنسية. عندئذ، وعندئذ فقط، بدأت حقاً في التفكير بحقيقة أخطائها.

إن الفساد الجنسي في حد ذاته هو أمر سيء بما فيه الكفاية. إنه إثم (خطية)، والخطية تدمر علاقتنا مع الله ومع الآخرين. لكن في عصرنا الحالي يمكن للفساد الجنسي أن يكون خطراً جسماً حقيقياً. هناك العديد من الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي، منها الحلا أو (الهيريس: فيروس يصيب الأعضاء التناسلية)، فيروس العوز المناعي البشري (الأيدز)، وهي أمراض يمكن لها تدمير الجسد. وأضمن طريقة لحماية نفسك من هذه الأمراض هو إتباع المبادئ الكتابية فيما يتعلق بالأخلاقيات الجنسية. إن المتعة الجنسية هي لرجل وامرأة داخل نطاق الزواج فقط. وأي شيء خارج هذا النطاق هو خارج عن خطة الله

ومن الخطأ عمله؛ بل والأسوأ من ذلك هو أن الممارسات الجنسية خارج نطاق الزواج قد تؤدي إلى بعض العواقب الجسدية الخطيرة أيضاً.

ليس عواقب جسمانية وخيمة فحسب، بل ويمكن للخسارة العاطفية أن تكون فادحة ورهيبة، خاصة بالنسبة للنساء اللواتي غالباً ما تقع عليهن وصمة الفساد الجنسي بشكل أعنف، وإن كان في ذلك ظلم. حتى المنظمات العلمانية تتفق على أن الامتناع عن الممارسات الجنسية خارج نطاق الزواج هو الخيار الأفضل الذي يمكن للمرء اتخاذه.

ومما يثير القلق بصفة خاصة اليوم هو مسألة المواد الإباحية، التي ومنذ ظهور الإنترنت باتت أكثر انتشاراً من أي وقت مضى. الله وحده يعلم كم هو عدد الملايين من النفوس التي ستهلك من خلال هذه الآفة الرهيبة. هناك رجاء لمن يرغبون في التخلص من هذه العادة إذا هم طلبوا المساعدة، لكن بالنسبة للكثيرين يبدو عار هذا الأمر كبيراً جداً وهم يخشون طلب المساعدة التي يحتاجون إليها.

ما هي مغرياتك وصراعاتك وإحباطاتك ومخاوفك في هذا المجال الخاص (الاستقامة، النزاهة، العفة الجنسية) من الحياة البشرية؟ مهما كانت حالتك، كيف يمكن لك الاستفادة من وعود الله بشكل يمكّنك من التغلب على ما لديك من صعاب؟

الخميس - التصرف حسب الإيمان

في رومية ١٢: ١ و ٢، يناشد بولس المسيحي ليقدم نفسه في كمال للرب في الخدمة. ينبغي تقديم كل من الجسد والعقل والروح بالتمام والكمال لله. يتطلب ذلك استقامة ونزاهة وعفة في كل جزء من هذه الأجزاء.

يفهم البعض بسهولة أهمية أن تكون أذهانهم نقية، ولكنهم يتراخون بشأن أجسادهم المادية. وكما رأينا، فهذا ليس موقف الكتاب المقدس. إن أجسادنا هي عطية من الله ولهذا السبب نحن مأمورون من الله للاعتناء بها.

إن الاستقامة تقتضي أن تعكس أعمالنا معتقداتنا. في يومنا هذا، لا يبقى مجال كبير للجدل حول أهمية مبادئ العيش الصحي. فالعلوم الطبية تعلم ما عرفناه لسنوات الآن. التمرينات الرياضية مهمة للجسم. إذا كنا نعرف ذلك فإننا نظهر نقصاً في الاستقامة إذا نحن تجاهلنا منح أجسامنا ما تحتاج إليه من تمرينات رياضية. المياه النقية النظيفة والكميات المعتدلة من ضوء الشمس هي ذات فائدة كبيرة جداً. ولأننا نعرف هذه الأمور فإننا مطالبون بإتباعها.

في الوقت الذي يجتاح فيه وباء السمنة دولاً مختلفة، نجد أن قليلين هم من يدحضون مخاطر النهم والشراهة في الأكل. لا بد لنا كأفراد أن نقرر ونختار

بشأن كمية الطعام التي ينبغي لنا تناولها، ونوع الطعام الذي نأكله، خصوصاً إذا كانت لدينا مشاكل مع الوزن. الجميع تقريباً يعترفون بأن التبغ هو مسبب الوفاة الأوسع انتشاراً في العالم. كما قد أودى تعاطي الكحول والماريجوانا والكوكايين وغيرها من المواد الضارة بحياة الملايين من البشر. لم تعد روح النبوة تقف وحيدة في الدعوة إلى تناول الفواكه الطازجة والخضروات والحبوب الكاملة والمكسرات. فحتى إدارات الزراعة بالحكومات توصي بتخفيض استهلاك الكثير من الأطعمة عالية الدسم مثل اللحوم. باختصار، إن إتباع نظام غذائي نباتي هو أمر غاية في الأهمية خصوصاً عندما نعلم أن ذلك مفيد لصحتنا.

"إن الدين الصحيح وقوانين الصحة يمضيان جنباً إلى جنباً. ومن المستحيل العمل من أجل خلاص الرجال والنساء دون أن نوضح لهم ضرورة الابتعاد عن المسرات الآثمة التي تدمر الصحة وتحط من النفس وتمنع الحق الإلهي من التأثير في العقل. يجب أن يُلفت نظر الرجال والنساء إلى فحص كل عادة وكل ممارسة والابتعاد فوراً عن هذه الأشياء التي تتسبب في ظروف غير صحية للجسم، فتلقي بالتالي بسحابة قاتمة على العقل. يرغب الله من حملة النور الاحتفاظ بمقياس عال نصب أعينهم. ويجب عليهم، من خلال السلوك والمثال، الاحتفاظ بمعايير الكمال الخاصة بهم عالية فوق معايير الشيطان الكاذبة الزائفة التي، إذا ما اتبعت، فستؤدي إلى البؤس والتدهور والمرض والموت لكل من الجسد والنفس" (روح النبوة، إرشادات حول الصحة، صفحة ٤٨٠).

راجع كل عاداتك الصحية الشخصية. هل تعيش وفقاً للنور الذي تسلمته؟ وإن لم يكن الأمر كذلك، ما الذي يعوقك عن إحداث أنواع التغييرات التي سيكون فيها صالحك تماماً.

الجمعة - لمزيد من الدرس

"إن حاجة العالم العظمى هي إلى الرجال، الرجال الذين لن يباعوا ولن يشتروا، الرجال الذين يضمرون في أعماق نفوسهم الإخلاص والأمانة، الرجال الذين لا يخشون من أن يدعوا الخطية باسمها الحقيقي، والذين ضميرهم مخلص للواجب ومنجذب إليه كإبرة البوصلة للقطب، الرجال الذين يقفون إلى جانب الحق ولو سقطت السماء" (روح النبوة، التربية، صفحة ٦٦ و ٦٧).

"هناك عمل قاس علينا القيام به، عمل جاد. يجب أن نتقّف كل عاداتنا وأذواقنا وميولنا لتكون في تناغم وانسجام مع قوانين الحياة والصحة. وربما يمكننا من خلال هذه الوسيلة تأمين أفضل الظروف للجسم، والحصول على صفاء ذهني

للتمييز بين الشر والخير" (روح النبوة، إرشادات حول النظام الغذائي والأطعمة، صفحة ٢٨).

"إن الخطر الذي يتهددنا ليس في الندرة، ولكن في الوفرة. نحن باستمرار نغوى لطلب المزيد. يجب على كل من يرغبون في الحفاظ على قواهم ومقدراتهم سليمة لأجل خدمة الله التقيد الصارم بالاعتدال في استخدام خيراته، وكذلك بالامتناع التام عن كل إفراط ضار ومهين" (روح النبوة، النظام الغذائي والأطعمة، صفحة ٢٩).

أسئلة للنقاش

١. انظر إلى آخر اقتباس من روح النبوة أعلاه. ما الذي تعنيه بقولها أن الخطر الذي يتهددنا ليس في الندرة ولكن في الوفرة؟

٢. ضوء الشمس هو عنصر هام للتمتع بصحة جيدة. وهنا، أيضاً، نحن بحاجة إلى تحقيق التوازن: فبضع دقائق من ضوء الشمس يومياً يمكن أن تكون نعمة كبيرة بالنسبة لنا؛ ومن ناحية أخرى، يمكن للتعرض المفرط لضوء الشمس أن يؤدي إلى مشاكل صحية؟ كيف نحقق التوازن الصحيح هنا كما مع كل شيء آخر؟

٣. ما الذي تستطيع كنيسةك المحلية أن تفعله للمساعدة في التعامل مع مشكلة فيروس نقص المناعة (الإيدز) في مجتمعك المحلي؟ وإن كانت هذه المشكلة أكبر من غيرها في بعض أجزاء العالم، إلا أننا جميعاً نستطيع القيام ولو بجزء بسيط للمساعدة في هذه المشكلة.

٤. ما الذي يمكنك عمله لتشجيع الشبيبة في كنيسةك على الامتناع عن ممارسة النشاطات الجنسية خارج نطاق الزواج؟ لماذا يعد ذلك غاية في الأهمية؟ كيف يمكن للكنيسة المساعدة، ليس فقط في الأمور المتعلقة بالممارسات الجنسية ولكن في أمور أخرى يتصارع معها الشبيبة كذلك؟ كيف يمكنك مساعدة الشبيبة (أو الكبار) على اتخاذ الخيارات الصحيحة فيما يتعلق بالمخدرات والكحول والتبغ؟ إن تحذيرهم فقط لا يكفي، بل عليك القيام بأشياء تساعدهم على تحاشي اتخاذ الخيارات الخطأ وكذلك تقديم المساعدة لهم إذا هم أخطأوا.

التفاؤل: سعادة وشفاء

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: املوك ١٩: ٢-١٨؛ مزمور ٢٧؛ مزمور ٤٢؛ لوقا ٨: ١٤؛
١٠: ٣٨-٤٢؛ رومية ٨: ٣٥-٣٩؛ ٢كورنثوس ١٢: ٩
و ١٠؛ اتسالونيكي ٥: ١٦ و ١٧.

آية الحفظ: "أرددُ هذا في قلبي، من أجل ذلك أرجو. إنه من إحسانات الربِّ أننا لم نفن. لأن مراحمة لا تزول. هي جديدة في كلِّ صباح. كثيرة أمانتك" (مراثي إرميا ٣: ٢١-٢٣).

رجلان في السجن. عين أحدهما تنظر النجوم اللامعة البراقة التي ترصع السماء المخملية. وإذ يتأمل في جمال وعظمة هذا المشهد، يمتلئ تفاؤلاً وأملاً: فهناك شيء أفضل وراء هذه القضبان! ويركز الشخص الآخر انتباهه على الوحل المحيط بأرض زنانات السجن حيث لا يوجد هناك شيء يشجعه، وهكذا يصبح أقل وأقل تفاؤلاً. لقد سلبَ هذا الشخص الرجاء بسبب اتجاه نظرتة، إلى حد كبير. يصور الكتاب المقدس قضايا الحياة الواقعة من حيث ما ينطبق علينا اليوم. فنحن لسنا بمنأى عن الحالات التي تقود إلى اليأس، حتى بالنسبة لتلاميذ الرب الأوفياء. لحسن الحظ، تشتمل كلمة الله على وفرة من التشجيع وينايع من الأمل والتفاؤل.

إن الأمل يؤثر في وجهة نظرنا نحو كل ظرف من ظروف حياتنا. هو يمكننا من أن نكون متفائلين حتى في وسط الظروف المضطربة. يؤثر هذا التفاؤل في الطريقة التي نشعر بها عاطفياً، وللتفاؤل تأثير إيجابي كذلك على صحتنا الجسمانية كما يعزز من قدرة المناعة بالجسم ويعطي شعوراً عاماً بالسعادة والصحة.

ونحن في كثير من الأحيان لا نستطيع تغيير الظروف الخارجية، لكننا كثيراً ما نستطيع تغيير مواقفنا تجاه هذه الظروف. سننظر في هذا الأسبوع إلى هذا المبدأ (التفاؤل). وسنرى من منظور كتابي لماذا يجب أن يكون هناك الكثير الذي ينبغي أن نكون متفائلين بسببه.

نظرة خاطفة إلى موضوع هذا الدرس: يمكن أن يكون للتفاؤل والأمل تأثير إيجابي للغاية على صحتنا.

* نرجو التعمق في موضوع هذا الدرس استعداداً لمناقشته يوم السبت القادم.

الأحد - الاكتئاب واليأس

الاكتئاب هو مأساة عامة اليوم. سويماً مع الحزن العام الذي يصاحب الاكتئاب، يكون هناك فقدان التمتع بهذه الأشياء التي كانت ممتعة في السابق. كما يختبر من يعانون من الاكتئاب إحساساً بالتعب وعدم القيمة واليأس وفقدان الطاقة. كما يعاني المكتئبون من نوم مضطرب وكذلك العديد من المشاكل المتعلقة بسوء الهضم والصداع وآلام الظهر وما إلى ذلك من مشكلات.

وما لم يُعترف بالاكتئاب ويتم التعامل معه فقد يؤدي إلى الانتحار. تطل هذه المشكلة جميع الفئات العمرية، ولكن في بعض المجتمعات يكون من هم في سن ٢٤ عاماً وما دون هم بصفة خاصة الأكثر عرضة للإصابة به.

هناك نوعان من الاكتئاب. يحدث الأول استجابة لظروف غير سارة في الحياة، مثل الموت، المرض، فقدان الوظيفة، أو انتهاء (كسر) علاقة عاطفية. جميعنا نختبر بعضاً من هذه الظروف في وقت أو في آخر. أما النوع الآخر من الاكتئاب فهو مرتبط بالخلل الكيميائي في الجهاز العصبي المركزي. يكون هذا النوع وراثياً في كثير من الأحيان. وهو يعد مرضاً مثل أي مرض آخر. نحن بحاجة لتقبل هؤلاء الناس الذين يعانون من مثل هذه التحديات وعلينا تجنب إصدار الأحكام ضدهم ووصمهم بعار المرض.

فيما يلي أمثلة كتابية عن شخصيات عظيمة عانت من أعراض الاكتئاب. من كان هؤلاء، وماذا كانت الأعراض التي ظهرت عليهم؟

مزمور ٤٢

١ ملوك ١٩ : ١٨-٢

عانا هذان البطلان من أبطال العهد القديم كثيراً عندما أظلمت حياتهما بظلال اليأس السحيق. فقد قضى داود أياماً وليال يبكي. وكان إيليا ميالاً للانتحار، لكنه بدلاً من أن يتخلص هو من حياته بنفسه طلب من الرب أن يميته (١ ملوك

١٩ : ٤). وبلغة اليوم نستطيع أن نقول أن إيليا كان يبكي على كونه الأذفنتستي الوحيد الذي يلتزم بالمعايير الإلهية المطلوبة!
ويتعامل الله، بطريقته السمحة باستمرار، بكل لطف مع كل من داود وإيليا. فنجد أنه قد طلب من داود أن يضع رجاءه في الله (مزمور ٤٢ : ١١)، وستكون النتيجة حياة ملؤها التسبيح والحمد. وبعد أن أطمع إيليا، نجد الله، بصوت هادئ لطيف، يُذكر إيليا بمهمته وبمصدر قوته. وعندها واصل إيليا دعوته وبدأ في تدريب إيشع الذي كان سيتولى الكرازة والقيادة بعد صعوده عملياً للخدمة.

جميعنا نعاني في مراحل مختلفة من حياتنا من الصراع مع الاكتئاب. وبينما هذا هو أمر لا مفر منه فإنك لا تزال قادراً على القيام باختيارات تساعدك على تجنب الظروف التي من المحتمل لها أن تسبب لك اكتئاباً. ما هو نوع الاختيارات التي تتخذها وإلى أين تقودك هذه الاختيارات على الأرجح؟

الاثنين - هموم هذه الحياة

نجد في أغلب الأحيان أن رجاءنا وتفاؤلنا قد تزامنا ببرامج حياتنا المنشغلة. إننا قد نصبح مركزين على أمور وأشغال، بل وحتى نشاطات جيدة وضرورية لدرجة أننا نخسر علاقتنا مع المسيح. غير أن هذه العلاقة أساسية لنمونا في كل جوانب حياتنا.

اقرأ الآيات التالية. ماذا تخبرنا عن كيف ينبغي لنا أن نعيش حياتنا؟ ما هي الدروس التي يمكننا الاستفادة منها في كل مثل من هذه الأمثلة؟

ميخا ٦ : ٨

لوقا ٨ : ١٤

لوقا ١٠ : ٣٨-٤٢

لوقا ١٢ : ١٦-٢١

إن النجاح شيء يُشتهى ويُطمح إليه. في كثير من الأحيان، ينفق الناس ساعات طوال في تحقيق هذا الهدف. وكم مرة نسعى نحن وراء تحقيق هذا الهدف في حين ينبغي أن يكون هدفنا الحقيقي هو شيء ذا مغزى. هل كل ما أفعله وأقوله

وأفكر فيه ذا مغزى، أم أنني مثل المزارع "الناجح" في المثل والذي عندما جاء ليعطي حساباً في النهاية وُجد غيبياً؟ (انظر كذلك لوقا ٢١ : ٣٤).

لقد كانت مرثاً منهيمة في مهمات توفير الطعام والشراب لضيوفها. ومثلنا، فقد أصبحت مشغولة للغاية في العمل من أجل الرب لدرجة أنها أهملت العلاقة مانحة الحياة مع الرب صاحب العمل. ولقد ذكّر يسوع مرثاً بأن مريم قد اختارت بحكمة أكثر وفضّلت بناء علاقة ذات أهمية مع الرب يسوع على النجاح في العمل.

وأحياناً، مثل البذرة، يمكن لمشاكل هذه الحياة أن تتغلب علينا لمجرد محاولتنا البقاء على قيد الحياة. وقد تتضمن هذه المشاغل التأكد من إمداد الأسرة بضروريات العيش، تعليم أولادنا، أو مجرد مواكبة توفير مطالب العيش على هذا الكوكب المضطرب. إن تعزيز علاقتنا مع المسيح يؤثر في كل جوانب الحياة الأخرى ويسمح لنا بأن نبداً بمظهر ملؤه البهجة والتفاؤل حتى في أوقات الشدة والضغطات.

كم من أمور تقوم بها هنا على الأرض وسيتم تذكرها في الأبدية؟ وفي المقابل، كم من أمور تقوم بها هنا على الأرض ويوماً ما ستنسى إلى الأبد؟ ماذا تخبرك إجابتك عن ذلك وعن الطريقة التي تعيش بها حياتك، وربما عن الاختيارات التي تقوم بها؟

الثلاثاء - افرحوا كل حين

اقرأ ١ تسالونيكي ٥ : ١٦ و ١٧. كيف يتصل ويرتبط التحذيران بواحدهما الآخر؟

في العقود الثلاثة الماضية، كتبت الكثير عن تسبيح الله في كل الظروف، وهو أمر جيد من حيث المبدأ. ومع ذلك، فإن الكثير من هذه الكتابات انهارت بإلقاء الذنب والملامة على أولئك الذين يتألمون ويحزنون عندما يواجهون الخسارة والمآسي والعجز وموت الأحبة والأقارب، وكأن هؤلاء الناس في حزنهم هذا غير مخلصين للرب ولا يعيشون كما ينبغي للمسيحي أن يعيش، لمجرد أنهم لم يفرحوا ويسعدوا ولم يمثلوا بالتسبيح خلال هذه الأزمات.

نحن دائماً لا نفرح في كل الظروف. والمسيح بكل تأكيد لم يفرح كل حين (متى ٢٦ : ٣٨؛ يوحنا ١١ : ٣٥)، ومن سيتهم المسيح بعدم الإخلاص؟ أيوب أيضاً

بالرغم من أنه كان أميناً للرب، لم يبذُ أنه كان فرحاً كثيراً عبر صفحات السفر الذي يحمل اسمه. على العكس من ذلك، فقد كان أيوب حُطاماً بائساً منتحباً. مع ذلك، وحتى في وسط آلام الحياة ومآسيها نحن لا تزال لدينا أسباب للفرح والتفاؤل مهما انتابنا الشعور بأن أسباب الفرح هذه مدفونة تحت الويلات والانشغالات التي تزعجنا كثيراً. وسبب فرحنا هو علمنا بأن هذه الأمور السيئة مؤقتة، وذلك بفضل المسيح والوعود التي حصلنا عليها منه؛ وسبب فرحنا هو أننا نعلم أيضاً أن الأمور السيئة التي ألمّت بنا لم تباغت الله أو تأخذه على غرة؛ وأنه بالرغم من كل هذه الأمور السيئة مجتمعة ومدى صعوبة ما نعانیه منها فإن الله يحبنا ويهتم بنا. إننا نتشبت بهذه الوعود ونتمسك بالرجاء الموضوع أمامنا بينما نحن نعيش في ظل المعاناة. وعندها نجد سبباً للفرح والتفاؤل حتى خلال أسوأ الظروف والحالات.

أي رجاء وتفاؤل يمكنك إيجادهما في هذه الوعود؟

رومية ٨: ٣١

رومية ٨: ٣٥-٣٩

ايوحنا ٣: ١

رؤيا ٢١: ٤

أية وعود أخرى في الكتاب المقدس يمكنك التشبت بها وتعطيك أسباباً للتفاؤل والأمل حتى في ظل الظروف الشاقة والمرهقة؟

الأربعاء - الضحك والشفاء

اقرأ ٢ كورنثوس ١٢: ٩ و ١٠. ما الذي يقوله بولس هنا، وكيف يمكننا تطبيق هذا المبدأ في حياتنا نحن الشخصية، خاصة في أوقات المحن والضيقات؟

كان كوزينز نورمان، مؤلف كتاب "تشریح مرض"، يعمل رئيس تحرير مجلة مشهورة في الولايات المتحدة الأمريكية لمدة ثلاثين عاماً. وفي عام ١٩٦٤ أصيب كوزينز بمرض أثّر في الكولاجين [المادة البروتينية التي في النسيج الضامّ وفي العظام: قاموس المورد] بالجسم. تعرّض كوزينز لألم شديد. وكان يجد صعوبة في تحريك أصابعه وأطرافه وحتى فكه. ووجد صعوبة في التقلّب على الفراش. وفي غضون ذلك بدأت الأورام تتشكل بجميع أجزاء جسمه كذلك. وبمجرد إنتهاء الأطباء من فحصه، قاموا بوصف كل أنواع المسكنات والمهدئات مثل الأسبرين والكودايين وغيرها من المخدرات، بما في ذلك العديد من الحبوب المنومة. وفي وقت من الأوقات، بدأ جسم كوزينز برودة فعل ضد العقاقير عانى بسببها من آلام أشد حتى من آلام المرض نفسه. كانت الأمور تبدو سيئة لنورمان، خصوصاً وأن مريضاً واحداً من بين كل ٥٠٠ مصاباً بهذا المرض يتم شفاؤه. وأخيراً، وبعد أن سئم نورمان كل هذه الأدوية والآثار الجانبية السيئة المترتبة عليها، بدأ في مشاهدة بعض الأفلام المضحكة التي تُعرض في برنامج شهير اسمه "الكاميرا الخفية". وكان نورمان يضحك ويضحك في سريره على ما يراه من غرائب مضحكة. وعلى الفور تقريباً لاحظ تغييراً. وكان كلما ضحك أكثر يشعر بتحسّن أكثر. وكانت الممرضة أحياناً تقرأ له بعض القصص المليئة بروح الدعابة والمرح والتي تجعله يتهلل غبطة وضحكاً. وبمرور الوقت، أثبتت الفحوصات التي أجراها الأطباء عليه أن صحته كانت تتحسن. وبعد فترة قصيرة بدأت الأورام التي في جسده تنقلص، وعاد كوزينز إلى وظيفته. وبعد فترة وجيزة، بدأ الرجل الذي كان يجد صعوبة في قلب جسمه على السرير يلعب كرة المضرب والجولف ويمارس رياضة ركوب الخيل ويعزف على البيانو!

وإن كان الضحك ليس هو الحل لجميع المشاكل الطبية، إلا أنه ما من شك في أن مواقفنا الإيجابية من الحياة يمكن أن يكون لها أثراً إيجابياً على صحتنا.

كثيراً ما يكون موقفك من الأمور ومن الحياة بشكل عام هو شيء يمكنك التحكم فيه إذا أنت أردت هذا، أليس كذلك؟ ما هو موقفك العام؟ كيف يمكنك أن تتعلم أن تكون أكثر تفاؤلاً؟ وكيف ينبغي للتركيز على الصليب وما يعلنه عن الله أن يساعدنا على أن تكون لدينا نظرة أكثر إيجابية نحو الحياة؟

الخميس - القلب الفرحان - التفاؤل العملي!

"القلبُ الفرحانُ يُطَيَّبُ الجسمَ، والرُّوحُ المنسجحةُ تُجفِّفُ العَظْمَ" (أمثال

١٧: ٢٢).

نعم هناك فوائد جسمانية للضحك والتفكير المرح. إن الضحك يُمرّن الرئتين وينشّط الدورة الدموية. ونتيجة لذلك تزيد نسبة الأوكسجين التي تدخل الدم. يعمل الضحك كعامل مساعد على الاسترخاء، وعلى المدى الطويل يمكن للضحك أن يترافق مع انخفاض طفيف في ضغط الدم. يزيد الضحك من إنتاج المواد الكيماوية التي تسمى إندوفراينز وهي التي تعمل على تهدئة واسترخاء العقل وتخفيف الآلام ورفع المزاج، وتزيد من نشاط الخلايا المناعية. وسيكون هذا التفاؤل وهذا المرح ملائمين تماماً لأنهما مؤسسان على إدراك منّا بأن الله هو المسيطر على حياتنا. نحن نعلم أنه ليس من الممكن أو من العملي الضحك باستمرار. مع ذلك، يمكننا أن نسعى لأن يكون لدينا موقفاً إيجابياً من الحياة.

اقرأ إشعياء ٢٦: ٤-١. كيف يمكنك تطبيق هذه الفقرة عملياً في حياتك؟

عندما تكون عقولنا راسخة ونكون واثقين في الله، فإننا سنجني فوائد واضحة لا شك فيها. لقد أظهرت الدراسات أن النظر إلى الآخرين بطريقة إيجابية خيرة يمكن له أن يؤثر في مقاومتنا للمرض (ويجعل من حضورنا شيئاً مسرّاً للآخرين كذلك!). وإذ ننمّي ونرعى علاقتنا مع المسيح نجد أن صحتنا الجسدية تنتفع أيضاً، كما نستطيع أن نجد نوع الشفاء العاطفي والروحي الذي يمكنه المساعدة في شفائنا الجسدي كذلك.

نحن نواجه باختيارين في أمثال ١٧: ٢٢: القلب الفرحان يكون له تأثير جيد أما الروح المنسحقة فلها تأثيرات سلبية على كياننا بأكمله. تعلم داود أهمية هذا الاختيار وذكّر نفسه بدور الله الحافظ في هذا الصراع المستمر.

اقرأ مزمور ٢٧. أي رجاء مُقدّم هنا؟ كيف يمكننا تطبيق هذه الكلمات على أنفسنا؟

هناك أدلة وافرة على أن إقامة علاقة قوية مع الله تؤثر في كياننا بأكمله. ما هي التغييرات التي أنت بحاجة إلى إحداثها من أجل أن تكون لك علاقة أفضل مع الرب؟

الجمعة - لمزيد من الدرس

اقرأ لروح النبوة الفصل الذي تحت عنوان "معالجة المرض العقلي" صفحة ١٥٠-١٦٠ من كتاب خدمة الشفاء.

"لا شيء يؤول بالأكثر إلى ترقية صحة الجسد والنفس أكثر مما تفعل روح الشكر والحمد. فهذا واجب لازم كل اللزوم لمقاومة الكآبة والأفكار والمشاعر المتبرمة - وهو واجب لازم كالصلاة. إذا كنا سائحين في طريقنا إلى السماء فكيف نسير كفرقة من النائحين الباكين متأوهين ومشتكين طول الطريق إلى بيت أبينا؟" (روح النبوة، خدمة الشفاء، صفحة ١٥٦).

"بدون الصليب ما كان يمكن للإنسان أن يتحد بالآب، فعليه يتوقف كل رجائنا، ومنه تنبعث أنوار محبة المخلص، وعندما ينظر الخاطئ وهو عند أسفل الصليب إلى فوق، إلى ذاك الذي قد مات ليخلصه، يمكنه أن يفرح بملء الفرح لأن خطاياه مغفورة. وإذ يجثو بإيمان عند الصليب يكون قد وصل إلى أرفع مكان يمكن أن يبلغه إنسان" (روح النبوة، أعمال الرسل، صفحة ١٧٥).

"لقد ابتهج المسيحيون الأولون وتهللوا برجاء هذا الميراث في الأرض الجديدة حتى في أوقات التجارب والألام القاسية. فكتب بطرس يقول: 'الذي به تبتهجون مع أنكم الآن إن كان يجب تَحزَنون يسيراً بتجارب متنوعة لكي تكون تزكية إيمانكم وهي أثن من الذهب الفاني مع أنه يمتحن بالنار توجد للمدح والكرامة والمجد عند استعلان يسوع المسيح الذي وإن لم تروه... تبتهجون بفرح لا يُنطق به ومجيد نائلين غاية إيمانكم خلاص النفوس' [١بطرس ١: ٦-٩]" (روح النبوة، أعمال الرسل، صفحة ٤٥١).

أسئلة للنقاش

١. هل تعرف شخصاً ما يعاني من الاكتئاب؟ إذا كان الأمر كذلك ما الذي يمكنك القيام به للمساعدة؟ في كثير من الأحيان يمكن لكلمة ودية أو حتى لفظة صدوقة أن تقطع شوطاً طويلاً في جعل شخص يشعر بأنه أفضل حالاً. ماذا يمكن لصفك أو للكنيسة ككل أن تفعله لمساعدة أولئك الذين يعانون من الاكتئاب والإحباط؟

٢. تقول الفقرة في أمثال ٣: ٧ و ٨، "لا تكن حكيماً في عيني نفسك. اتق الربّ وابتعد عن الشرّ، فيكون شفاء لسرّتك، وسقاء لعظامك". كيف تتناسب هذه الفقرة مع درس هذا الأسبوع؟

٣. في المرة القادمة التي تشعر فيها بالإحباط، ابذل جهداً مكثفاً في التركيز على الأمور الإيجابية. فكّر في محبة الله. اقرأ بعض الفقرات الكتابية التي تحبها بصفة خاصة. سبّح الله بالترنيم والصلاة. وربما ستتدهش من مدى ما ستشعر به من تحسن عند عمالك ذلك.

٤. على الرغم من أن التركيز في هذا الأسبوع كان على مشاعرنا وعلى أهمية شعورنا بأننا بخير، إلا أنه لا بد من تذكّر أن الإيمان ليس شعوراً. وبعبارة أخرى، فإن مجرد شعورنا بالإحباط والاكتئاب أو باليأس لا يعني أننا فقدنا صلتنا بالله. ما هو الفرق بين الإيمان والشعور، ولماذا من المهم معرفة هذا الفرق؟

التغذية في الكتاب المقدس

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: تكوين ١: ٢٦-٣٠؛ ٧: ١ و ٢؛ ٨: ٢٠؛ لاويين ١١؛ تثنية ١٤؛ أمثال ٢٣: ١٩-٢١؛ أعمال ١٠: ١-٢٨؛ رومية ١٤: ١٧؛ اتيموثاوس ٤: ١-٥.

آية الحفظ: "فَإِذَا كُنْتُمْ تَأْكُلُونَ أَوْ تَشْرَبُونَ أَوْ تَفْعَلُونَ شَيْئًا، فَافْعَلُوا كُلَّ شَيْءٍ لِمَجْدِ اللَّهِ" (١كورنثوس ١٠: ٣١).

اعترض أحد الكُتَّابِ اعتراضاً تاماً على فكرة الإيمان بالله أو الإيمان بأية قوة خارقة، أو في أي حقائق روحية أخرى. لقد كان يُصدِّق في العالم المادي فقط، كان يُصدِّق فقط في الأمور المادية الملموسة.

قال هذا الكاتب: "إن الإنسان هو ما يأكل. ولا شيء غير ذلك".

مهما بدا هذا الموقف متطرفاً إلا أنَّ هذا الكاتب لديه نقطة هامة، على الأقل بعض الشيء. فبالرغم من أننا أكثر من مجرد ما نتناوله من طعام، غير أنَّ ما نأكله يجعل منا ما نحن عليه. فإنَّ دماغنا وعظامنا والدهون والأنسجة جميعها تتغذى على الطعام الذي نضعه بأجسامنا. نحن نعلم أنه إذا توقفنا عن تناول الطعام فإننا سنموت. ونحن نعلم أيضاً أن ما نتناوله من طعام يؤثر في كياننا المادي بطرق عدة. يعرف أي شخص حدث وتناول كميات زائدة من الطعام أو تناول الأطعمة الخاطئة وأصبح مريضاً مدى تأثير الطعام على حالتنا الجسدية والذهنية كذلك. في الواقع يمكن لما نتناوله من طعام أن يؤثر في أفكارنا، الأمر الذي لا ينبغي أن يكون مثيراً للدهشة، لأن العقل مركزي بالنسبة للأفكار وعقلنا يتأثر بالطعام الذي نغذيه به.

سنلقي في هذا الأسبوع نظرة إلى نظامنا الغذائي - هذا العنصر الهام جداً من عناصر نمط الحياة الصحية.

نظرة خاطفة إلى موضوع هذا الأسبوع: إن الغذاء الجيد هو عامل من العوامل الهامة جداً في انتهاج أسلوب حياة صحي.

* نرجو التعمق في موضوع هذا الدرس استعداداً لمناقشته يوم السبت القادم.

الأحد - الوجبة الغذائية الأصلية

اقرأ تكوين ١: ٢٦-٣٠. ماذا تخبرنا هذه الفقرة عن الحمية (الوجبة الغذائية) الأصلية؟ ما الذي قد يعنيه كون أن الإنسان والحيوان كانت لهما حمية (طعام وشراب) مماثلة؟

لقد زرع الله حديقة مليئة بالفواكه والمكسرات لتغذية أبونا الأولين. إلا أنه لا يمكننا سوى أن نتكهن بشأن ما كان عليه هذا المنتج من اختلاف عما هو متاح لنا اليوم، ونحن نتصور أنه كانت هناك تشكيلة واسعة من الفواكه والمكسرات المزدهرة الألوان طيبة المذاق في هذا الكم الوفير الذي قدّمه الله لآدم وحواء. يمكننا أن نتخيل شجرة الحياة مزروعة بالقرب من النهر الجميل، محمّلة باثني عشر محصولاً من الفاكهة التي تعطي ثمارها كل شهر. وكانت أوراقها لشفاء كل الناس وللوقاية من جميع الأمراض والعلات. هذه هي الطريقة التي وصف بها الرسول يوحنا في رؤيا ٢٢: ٢ و٣؛ إلا أن هذا الوصف للحياة في جنة عدن مختصر جداً، فنجد أن هناك كثيراً من الأسئلة التي لم نحصل لها على جواب. ولكننا نعرف أن آدم وحواء كانا يتمتعان بثمر شجرة في الجنة [شجرة الحياة] لم تعد متاحة لنا نحن الآن.

أكد البحث العلمي على أن الحمية النباتية صحية أكثر من الحمية الغنية باللحوم والمتشبعة بالدهون الكاملة. قارنت الدراسة الأدفنتستية التي أجرتها جامعة لوماليندا بين مجموعتين من أعضاء كنيسة الأدفنتست السبتيين في الولايات المتحدة الأمريكية. وقد اشترك أفراد المجموعتين وتشابهوا في الخصائص السكانية وأسلوب الحياة ما عدا أن كل مجموعة من هاتين المجموعتين كانت تتناول نوعاً مختلفاً من الحمية. وعندما تم مقارنة المجموعة التي تناولت حمية نباتية بالإضافة إلى اللبن والبيض مع المجموعة التي اشتملت حميتهم على اللحوم الحمراء والبيض، وُجِدَ أن المجموعة النباتية عانت من أمراض قلبية أقل، وأنواع أقل من السرطان، وارتفاع ضغط دم أقل، وإصابة بالسكر أقل، واختلال عقلي (خرف) أقل، وهشاشة عظام أقل - كل هذا أدى إلى زيادة في متوسط العمر المتوقع. حيث استمتع الأدفنتست النباتيون بسنوات عمرية صحية إضافية تتراوح ما بين ٨ إلى ١٠ سنوات. كان هؤلاء يتناولون الكثير من الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات والبقوليات والمكسرات. كما كانوا يتناولون كذلك كميات أقل من منتجات الحبوب المكررة والسكر والأغذية المحفوظة.

أجريت دراسات أخرى مماثلة في كل من أوروبا وأستراليا وأمريكا الجنوبية، وجميعها أكدت هذه النتائج. وقد تم إعداد أكثر من ٤٠٠ تقرير عن صحة الأدفنتست السبتيين حتى الآن نُشرَت جميعها في المجلات العلمية.

يميل بعض الناس إلى جعل النظام الغذائي محور دينهم الرئيسي استناداً إلى الفكرة التي مفادها أنه كلما كنت صارماً في نظامك الغذائي كلما كنت أكثر قداسة. في الوقت ذاته، لماذا هو من المهم مراقبة حميتنا والسعي قدر المستطاع إلى تناول أغذية صحية؟

الاثنين - الحمية (الطعام) بعد الطوفان

علينا ألا ننسى كمسيحيين حقيقة أن الخطيئة الأولى للإنسانية كانت تتعلق بالشهية. فلقد قيل لأدم وحواء ألا يأكلا من شجرة معينة (تكوين ٢: ١٦ و ١٧)، وقد أكلا منها على أي حال (تكوين ٣: ٦). وكان ما فعلاه خطيئة مؤكدة. وبالتالي علينا أن نكون حريصين على عدم صنع آلهة من نظامنا الغذائي وعلينا أن لا نقلل من أهميته كذلك. وفي خضم هذه العدد الكبير من الأصوات المتباينة في مواقفها، نحن بحاجة إلى طلب الحكمة من أجل إيجاد التوازن الصحيح بشأن ما ينبغي أكله وشربه.

اقرأ تكوين ٩: ٣ و ٤، وقارن هذه الآيات بتكوين ١: ٢٦-٣٠. أي تغيير طرأ على الغذاء البشري بسبب الطوفان؟ لماذا في اعتقادك حدث هذا؟ كيف يعكس هذا التغيير تنافراً أكبر حتى من ذلك الذي حلّ بالأرض بسبب الخطيئة؟

فقط بعد الطوفان، بعد دمار كثير من النباتات، أعطى الله تصريحاً للبشر بأكل اللحوم. يا له من تحوّل كبير في ميزان العلاقة برمتها بين الإنسان والحيوان. نحن معتادون على الأمر الآن لدرجة أننا لا ندرك حقاً مدى هذا التغيير المخيف الهائل.

اقرأ تكوين ٧: ١ و ٢؛ ٨: ٢٠. كيف تبدد هذه الفقرات وتزيل الفكرة التي تزعم بأن التمييز بين الأطعمة الطاهرة وغير الطاهرة قد بدأ مع الأمة اليهودية؟

تثبت هذه الآيات أن التمييز والتفريق بين اللحوم الطاهرة والنجسة لم ينشأ مع ظهور الأمة اليهودية قديماً. كيف يمكن حدوث ذلك في حين لم يكن هناك يهود أو أمة يهودية في ذلك الوقت؟ لا شك في أن الله بعد أن دعا اليهود وجعلهم شعباً منفصلاً بموجب عهدهم معه، لا شك أنه أعطاهم إعلاناً مفصلاً بشأن التمييز بين اللحوم الطاهرة والنجسة. وتعرض الأصحاحات في كل من لاويين ١١ وتثنية ١٤ شرحاً شاملاً جداً لهذا الموضوع. وبالرغم من أن هناك قدراً من الجدل في العالم اللاهوتي وحتى العالم الطبي فيما يتعلق بالتمييز، مع ذلك يبدو أن العنصر الصحي هو من الأسباب الواضحة لهذا التمييز. فمعظم الحيوانات التي أُعتبرت غير طاهرة لا تشكل على وجه الدقة الأطعمة التي فيها صحة كبيرة للإنسان الذي يتناولها في جسده (مثل الفئران والخنازير والثعابين والعقبان)، أليس كذلك؟ فإذا كان الله، كما نعتقد، يريد لنا أن نهتم بأجسادنا ونرعاها، فمن المنطقي أن يبين لنا ما هي الأشياء غير الجيدة التي لا يجب علينا تناولها.

الخميس - الطعام في العهد الجديد

كما رأينا أمس، فإن التمييز بين الطاهر والنجس من الأطعمة لم يبدأ مع الأمة اليهودية. مع ذلك، فإن العديد من الناس اليوم يؤكدون على أن الكتاب المقدس قد طمس هذا التمييز بين الأطعمة في زمن العهد الجديد، وأن ما يأكله الناس لا يهم.

مع ذلك، فهذا الاعتقاد، إذا فكرت فيه، لا يبدو منطقياً حقاً لأن النظام الغذائي يلعب دوراً هاماً جداً في صحتنا. لهذا، من الصعب أن نتصور لماذا لا يُبدي العهد الجديد أي اهتمام بشأن الحمية التي هي أمر حاسم للغاية في العيش الصحي.

اقرأ ١ تيموثاوس ٤: ١-٥. ماذا يقول بولس؟ هل هذا يعني أن بوسعنا الآن أكل اللحوم النجسة؟

في هذه الحالة بالذات، كان بولس يتعامل مع بدع مستقبلية كان من شأنها أن تمنع المؤمنين من الاشتراك في أمرين كان الله قد منحهما للبشرية منذ الخليفة، الطعام والزواج. والأطعمة المتضمنة هنا هي الأطعمة التي خلقها الله للاستهلاك الآدمي. ولا ينبغي أن تؤخذ كلمات بولس هنا على أنها تعني أن الأطعمة النجسة هي "أطعمة قد خلقها الله لتتناول بالشكر من المؤمنين وعارفي الحق"

(اتيموثاوس ٤ : ٣). لأنه إذا كان الأمر كذلك فينبغي علينا "تناول الفأر مع الشكر!"

في رسائله إلى أهل رومية وأهل كورنثوس (رومية ١٤ ، ١ كورنثوس ٨ : ٤-١٣)، كان بولس يتعامل مع الممارسات واسعة الانتشار بين المسيحيين من الأمم (غير اليهود) المتعلقة بتقديم أطعمة حيوانية (لحمية) للأوثان. وقد كان المسيحيون الأوائل يصارعون مع فكرة إذا ما كان الأكل من هذه الأطعمة المقدمة للأوثان يعد تصرفاً فيه عبادة للأوثان. ولم يعتقد مَنْ كان لديهم إيماناً قوياً أن في ذلك عبادة للأوثان، وبالتالي كان يمكنهم تناول كل ما هو صالح للأكل مما قُدم للأوثان. وَمَنْ لم يكن لديهم إيمان بهذه القوة، كانوا يتناولون الخضروات فقط، وهي التي لم تتقدم للأوثان. لذلك فقد أكد بولس على أنه لا ينبغي احتقار الأشخاص الذين لا يتناولون سوى الخضروات، وناشد كذلك بعدم إدانة من يأكلون "كل الأشياء" الصالحة للأكل.

ما الخطأ في استخدام أعمال ١٠ كبرهان على أن العهد الجديد قد قام بإلغاء التمييز بين ما هو ظاهر وبين ما هو نجس فيما يتعلق بالحمية البشرية؟ انظر أعمال ١٠ : ٢٨

ما هو موقفك من مجمل السؤال المتعلق بالحمية؟ أية تحسينات تعرف أن عليك القيام بها بشأن ما تأكله وبشأن الكيفية التي تأكل بها أو حتى بشأن كمية الطعام التي تتناولها؟

الأربعاء - الوجبة الغذائية المتوازنة

"اسْمَعِ أَنْتِ يَا ابْنِي، وَكُنْ حَكِيمًا، وَأرْشِدْ قَلْبَكَ فِي الطَّرِيقِ. لَا تَكُنْ بَيْنَ شَرِيْبِي الخَمْرِ، بَيْنَ الْمُتَلَفِّينَ أَجْسَادَهُمْ، لِأَنَّ السَّكِّيرَ وَالْمُسْرِفَ يَفْتَقِرَانِ، وَالنَّوْمَ يَكْسُو الخَرَقَ" (أمثال ٢٣ : ١٩-٢١). أي مبدأ صحي هام نجده في هذه الآيات؟ كيف يمكننا أن نتعلم كيف نطبّق هذا المبدأ على أنفسنا في مجالي الصحة والاعتدال؟

"فحتى نعرف ما هي أفضل الأطعمة علينا أن ندرس تدبير الله أصلاً لأجل غذاء الإنسان. إن الذي خلق الإنسان ويفهم حاجاته عيّن لآدم طعامه... إن الحبوب والثمار والمكسرات والخضر... المُعدّة بأبسط طريقة طبيعية ممكنة هي أعظم

الأطعمة الصحية المغذية. فهي تمنح القوة، قوة الجَلَدِ والاحتمال والنشاط العقلي مما لا يمكن توفره في الطعام الأكثر تعقيداً وتنبهها" (روح النبوة، خدمة الشفاء، صفحة ١٨٣).

مجرد تناول شخص ما لحمية نباتية لا يعني بالضرورة أنه يتناول وجبة غذائية صحية؛ في الوقت ذاته، لا يعني تناول شخص ما للحوم أنه يدنس هيكل جسده تلقائياً. فهناك عوامل أخرى للحمية الجيدة أيضاً.

يمكنك أن تكون نباتياً لكنك في الوقت نفسه تستهلك الكثير من الدهون، والكثير من الملح، أو الكثير من السكر، ويمكن لهذه الأمور أن تقود إلى مسائل صحية خطيرة مثل أمراض السكر والنوبات القلبية والسكتة الدماغية والسرطان.

ويمكن أن تكمن المشكلة بكل بساطة في استهلاكك للكثير من المواد الغذائية بصفة عامة. ويمكن أن تكون متبعاً لأدق مكونات الحمية الغذائية النباتية الممكنة ولكن مع ذلك ولأنك تتناول الكثير منها فقد تزيد في الوزن مما يترتب عليه بعض العواقب شديدة الخطورة على الصحة.

لهذا فإن الاعتدال في النظام الغذائي، كما في كل شيء آخر، هو غاية في الأهمية. فالكثير، حتى من الطعام الجيد، يمكن أن يكون ضاراً بالصحة. وبصفة عامة ينبغي تناول كميات متنوعة من الأغذية الصحية، كميات كافية لتلبية كافة احتياجات الجسد الغذائية. وفي الوقت ذاته ينبغي أن تكون هذه الكميات غير زائدة أو مرهقة لنظام الجسم. وكما هو الحال مع كل ما هو متعلق بالصحة، فإن الاتزان (الاعتدال) هو المفتاح والحل.

إن كنيسةنا لا تجعل من كون الإنسان نباتياً اختباراً للشركة. ويجب ألا تفعل ذلك أيضاً. يختار العديد من الأذفتست المخلصين أن لا يكونوا نباتيين. ما هي، مع ذلك، فوائد كونك نباتياً، هذا إذا كنت في وضع يسمح لك بالحصول على ما يكفي من الأطعمة الصحيحة لإعداد وجبات غذائية نباتية صحية ومناسبة؟

الخميس - الحمية (النظام الغذائي) اليوم

"لأن ليس ملكوتُ الله أكلًا وشُربًا، بل هو بر وسلامٌ وفرحٌ في الروح القدس" (رومية ١٤ : ١٧). كيف لنا أن نفهم هذه الآية في سياق مجمل السؤال المتعلق بالنظام الغذائي والصحة؟ ما هي بعض المواقف المتطرفة التي يجب علينا تحاشيها؟

ينبغي لنا كأدفتنتست أن نكون شاكرين جداً من أجل الإرشادات الصحية التي أعطيت لنا. إن أفضل العلوم الطبية تؤكد على المبادئ الأساسية لنوع الحمية الذي ندعو نحن إليه. في خطاب روح النبوة الأخير للمجمع العام في عام ١٩٠٩، نصحت قائلة: "إننا لا نضع أي نمط دقيق يتبع فيما يتعلق بالحمية؛ لكننا نقول أنه في البلدان التي توجد فيها الفواكه والحبوب والمكسرات بوفرة، لا تكون الأطعمة المشتملة على اللحوم هي الطعام الصحيح لشعب الله" (روح النبوة، إرشادات للكنيسة، مجلد ٩، صفحة ٥٩). بعبارة أخرى، إذا كنا في وضع يسمح لنا بتناول هذه الأطعمة النباتية فعلياً أن نسعى إلى عمل ذلك. هذا لا يجعلنا أبراراً ولا يجعلنا مقدسين، وهذا بالتأكيد لا يضعنا في وضع الحكم على أولئك الذين لا يتبعون نظاماً غذائياً نحن نعتقد أنه الأفضل. مع ذلك، فبإمكان الحمية النباتية أن تجعلنا أكثر صحة، ومن منّا لا يبتغي صحة جيدة!

واليوم، نجد أن علماء التغذية يتحدثون عن ما يسمى في كثير من الأحيان بهرم الطعام أو الهرم الغذائي، وهو رسم بياني يوضح ما هي أفضل الأطعمة والكمية التي يجب أن تستهلك منها. وفي قاعدة الهرم الغذائي هذا تأتي الحبوب الكاملة والخبز والمعكرونة والأرز البني. يجب تناول هذه الأطعمة بكميات كبيرة من ٥ إلى ١١ حصة يومياً. يلي تلك القائمة في الهرم الغذائي منتجات الألبان والبيض، وينصح بتناول من ٢ إلى ٣ حصص يومياً. ويمكن لهذه الحصة من الطعام أن تكون مهمة بالنسبة للنباتيين وذلك من أجل التأكد من اشتمال وجبتهم الغذائية على فيتامين ب ١٢. ويجب على جميع النباتيين تناول مكملات فيتامين ب ١٢. تشتمل المجموعة الثالثة، وهي في قمة الهرم الغذائي تقريباً (مما يعني وجوب تناولها بكميات صغيرة جداً) على البقول، المكسرات، البذور، وبدائل اللحوم بالنسبة للنباتيين. وتشتمل الحمية غير النباتية على سمك وطيور ولحوم، لكن بكميات معتدلة فقط. أخيراً، وفي قمة الهرم الغذائي، ما يعني أنه علينا تناول أقل كميات من هذه الأطعمة، تأتي الدهون والزيوت والحلويات والملح المعالج باليود.

إن صحتنا هي عطية ثمينة والحمية تلعب دوراً هاماً في الصحة. كم سيكون من الحكمة بالنسبة لنا إذن السعي إلى عمل أفضل ما لدينا للتأكد من صحة وسلامة ما نأكله. كم هو مهم بالنسبة لنا ممارسة الانضباط الذاتي وضبط النفس، هذا عندما نغوى لتناول ما نعرف أنه غير مفيد أو صحي لنا. لقد أعطى الله هذه الحقائق لنا لمنفعتنا. وعندما نهملها فنحن نؤذي أنفسنا، وهذا ما نفعله في أغلب الأحيان، كما يتأذى الآخرون من إهمالنا إياها بالنتيجة.

الجمعة - لمزيد من الدرس

نقرأ من دليل كنيسة الأدفنتست السبتيين: "السلوك المسيحي يعني... أنه بما أن أجسادنا هي هياكل الروح القدس، فإنه علينا الاهتمام بها بشكل ذكي عاقل. وبالإضافة إلى التمرينات الرياضية الكافية والراحة، علينا تبني أفضل حماية صحية ممكنة والامتناع عن الأطعمة غير الطاهرة التي تم تمييزها في الكتاب المقدس".

المبدأ الحادي والعشرون: "الوجبة الأصلية. لم يُحرّم الكتاب المقدس أكل لحوم الحيوانات الطاهرة. لكن وجبة الله الأصلية للإنسان لم تتضمن أطعمة من لحوم لأن الله لم ينو القضاء على حياة أي حيوان ولأن الوجبة النباتية المتوازنة هي الأفضل للصحة، وهذا واقع يقدّم العلم بيّنات مطردة حول صحته. "إن النظام الغذائي الذي أمر الله به في جنة عدن - النظام النباتي - هو الأمثل، لكننا أحياناً لا نستطيع الحصول على ما هو مثالي. وعندها ينبغي على الراغبين في التمتع بصحة مثالية تناول أفضل طعام يمكنهم الحصول عليه في المحيط الذي يعيشون فيه".

تحت عنوان إرشادات حول الوجبة الغذائية النباتية، أوصى مجلس الأغذية بالمجمع العام للأدفنتست السبتيين في بيانه لعام ٢٠٠٦ بالآتي: "نحن نوصي بتناول الكثير من الحبوب والخضار والفواكه؛ وبتناول كميات معتدلة من منتجات الألبان قليلة الدسم (أو البدائل الغذائية المكافئة لها)، وكذلك البقول والمكسرات والبقول؛ ونوصي بتناول كميات محدودة جداً من الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والكستروول والسكر والملح".

أسئلة للنقاش

١. ما هي بعض التحديات المتعلقة بالنظام الغذائي التي تواجهونها في المنطقة التي تعيشون بها؟ هل هناك وفرة في الطعام، الشيء الذي قد يقود ليس فقط إلى تناول الأطعمة الخطأ بل وإلى الإفراط في تناول هذه الأطعمة؟ أم أن هناك صعوبة في الحصول ما يكفي من الأطعمة المناسبة؟ ماذا يمكنكم، كصف، عمله لمساعدة من قد يكونوا في صراع مع أي من هذين الأمرين؟

٢. ما هي بعض الأمور المتطرفة فيما يتعلق بالغذاء نحن بحاجة إلى تجنبها؟

٣. كيف ينبغي لفهمنا للطبيعة البشرية أن يؤثر في مفهومنا حول مدى أهمية أجسادنا المادية؟ بعبارة أخرى، لأننا لا نؤمن بخلود النفس، ولا نؤمن كذلك

بأنه يمكنها أن توجد مستقلة عن الجسد، ألا ينبغي لهذا الإدراك أن يجعلنا نهتم بأجسادنا بشكل أفضل؟ أشرح.

٤. العديد من الأذفنتست السبتيين الجدد لا يعرفون أي شيء عن الحمية الصحية. كيف يمكننا مساعدة هؤلاء على معرفة هذا الموضوع الهام بطريقة معتدلة لا تدفعهم إلى التطرف؟

الدعم الاجتماعي: الرباط الذي يحقق التماسك

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: تكوين ١: ٢٧؛ يوحنا ١: ٣-١؛ رومية ١٤: ٧؛ ١كورنثوس ١٢: ١٤-٢٦؛ ١كورنثوس ١٣؛ غلاطية ٦: ٢؛ أفسس ٤: ١٦-١.

آية الحفظ: "وَصِيَّةٌ جَدِيدَةٌ أَنَا أَعْطَيْتُكُمْ: أَنْ تُحِبُّوا بَعْضُكُمْ بَعْضًا. كَمَا أَحْبَبْتُمْ أَنَا تُحِبُّونَ أَنْتُمْ أَيْضًا بَعْضُكُمْ بَعْضًا. بِهَذَا يَعْرِفُ الْجَمِيعُ أَنَّكُمْ تَلَامِيذِي: إِنْ كَانَ لَكُمْ حُبٌّ بَعْضًا لِبَعْضٍ" (يوحنا ١٣: ٣٤ و ٣٥).

من الواضح جداً أنه إذا كان هناك شخص ما يعاني من العزلة والوحدة وعدم المحبة فإن ذلك سيزيد من احتمالات ظهور مختلف السلوكيات المحفوفة بالمخاطر. كما تزداد معدلات المرض والوفاة المبكرة لدى مثل هؤلاء الأشخاص بنسبة تتراوح بين ٢٠٠ إلى ٥٠٠ في المائة أو أكثر. والأمر الأكثر حزناً هو أن العزلة تحرم الإنسان من فرح الحياة اليومية، الفرح الذي يأتي من العلاقات المرضية والمقنعة. أجريت دراسة على ١٧٠ زوجة من المتزوجات برجال عسكريين كن يتلقين العناية السابقة للولادة بالمستشفى العسكري. أظهر البحث أن السيدات اللاتي لم يتوفر لهن الدعم العاطفي والنفسي قد أصبن بمضاعفات تقدر بنسبة ثلاثة أضعاف تلك التي واجهتها السيدات اللاتي تلقين دعماً كافياً.

إن كل شيء من شأنه أن يعزز شعور العزلة قد يؤدي إلى المرض والمعاناة. أما كل ما يعزز المحبة والعلاقة الحميمة بين الأفراد وبعضهم البعض وبين الأفراد والمجتمع فيجلب الشفاء ويأتي بالصحة. ولا عجب في ذلك لأننا كبشر قد قُصِدَ لنا العيش في مجتمع والشركة مع بعضنا البعض.

مع وضع هذه الأفكار في الاعتبار، نأتي إلى آخر أسبوع في دراستنا عن الصحة والاعتدال، ويتعامل موضوعنا لهذا الأسبوع مع المسألة الهامة المتمثلة في علاقاتنا بواحدنا الآخر وكيف يمكن لهذه العلاقات أن تؤثر على حياتنا الجسدية.

نظرة خاطفة إلى موضوع هذا الدرس: إن السمة المميزة لتلاميذ المسيح هي محبتهم لواحدهم الآخر. فالمحبة لا تأتي بالبركة على متلقيها فقط، وإنما على معطيها كذلك.

* نرجو التعمق في موضوع هذا الدرس استعداداً لمناقشته يوم السبت القادم.

الأحد - الصورة الأصلية

نحن كبشر منغمسون في الخطية لدرجة أننا غالباً ما ننسى مدى شرّها ورداءتها ومدى ما سببته لنا من تأثير ضار. وليس من السهل علينا إدراك مدى سقوطنا في الخطية لأننا قد سقطنا فيها لمدة طويلة.

اقرأ تكوين ١ : ٢٧. كيف يمكن لحقيقة أن المسيح نفسه هو الله أن تساعدنا على أن نفهم بصورة أفضل ما يعنيه أن نكون قد خُلِقنا على صورة الله؟ كيف تساعدنا معرفتنا عن المسيح على فهم نوع الصفات التي كانت لأبويننا الأولين عند الخليقة؟

الكتاب المقدس واضح: لقد خُلِقنا على صورة الله. ومن الواضح أيضاً أن المسيح هو الله (انظر يوحنا ١ : ١-٣). ولذلك كان البشر في البداية إلى حد ما يعكسون طبيعة المسيح. المسيح الذي أحبنا كثيراً لدرجة أنه انحدر إلى أسفل آخذاً بشريتنا كي يخلّصنا. المسيح الذي كان مستعداً لخدمة الآخرين بغسل رجلي خائنه - هذا، إلى حد ما، هو ما كان عليه البشر في الأصل: عاكسين لطبيعة المسيح. المسيح الذي حتى عندما كان يموت على الصليب أفرز وقتاً لتعزية اللص المحتضر - هذا ما كان عليه البشر في الأصل: عاكسين لطبيعة المسيح. المسيح الذي صرخ قائلاً: "يا أبتاه، اغفر لهم لأنهم لا يعلمون ماذا يفعلون"، هذا إلى حد ما هو ما كان عليه البشر قبل دخول الخطية.

لا بد وأن تكون المحبة الخالية من الأثرة التي اتسمت بها حياة المسيح في محبته غير الأنانية للآخرين وحرصه عليهم هي نفسها التي ظهرت وانعكست إلى حد كبير على حياة آدم وحواء قبل السقوط، فإنهما قد خُلِقا "على صورة الله وشبهه".

ومن هنا فإن فكرة كوننا كالمسيح تعني إعادة صنعنا إلى نفس الصورة التي خُلِقنا عليها في الأصل. ويتضح من النظر إلى المسيح، وبالنظر إلى الطريقة التي عاش بها، وبالنظر إلى الطريقة التي عامل الناس بها وإلى محبته حتى

لأعدائه، يتضح من كل هذا أن المحبة الخالية من الأثرة نحو الآخرين كانت هي جوهر طبيعة المسيح وشخصه. بناءً عليه نكون نحن كبشر قد خُلِقنا في الأصل لنهتم بمن هم حولنا ونحبهم محبة تخلو من الأنانية. هذا بكل تأكيد هو جزء مما يعنيه أن نكون قد خلقنا على صورة الله.

بالتالي، فنحن قد خُلِقنا لكي نُحِب ولكي نُحَب، ونحن لا نستطيع عمل هذا في فراغ. نحن بحاجة إلى أناس لنحبهم تماماً كما أن الناس بحاجة إلى أن يُحَبَّوا. هذا ما يعنيه المجتمع والأسرة.

تمعن أكثر في الفكرة التي تدور حول ما يعنيه أن نكون قد خُلِقنا على صورة الله وبأن المسيح هو الله. كيف لهذه الفكرة أن تساعدنا على أن ندرك مدى سقوطنا ومدى حاجتنا إلى مُخْلِص؟ والأكثر من ذلك، كيف ينبغي أن يساعدنا ذلك على أن نعامل الناس بطريقة أفضل من تلك التي نعاملهم بها في كثير من الأحيان؟

الاثنين - الناس: كائنات اجتماعية

البشر كائنات اجتماعية. فبعد خلق آدم بفترة ليست بالطويلة أمده الله بشريك له. قال الله: "ليس جيداً أن يكون آدمٌ وَحْدَهُ" (تكوين ٢: ١٨). نحن بحاجة إلى بعضنا البعض.

من ثم تكون هناك نقطة حاسمة بشأن هذه الحقيقة ينبغي فهمها وإدراكها.

اقرأ رومية ١٤ : ٧. أي مبدأ هام نجده في هذه الآية؟ كيف اختبرت الحقيقة القوية لهذا الحق؟

في الحياة أو في الموت نحن نؤثر في واحدنا الآخر، ولا سيما من هم في نطاق عائلاتنا. لذا فإن العناية المسؤولة بصحتنا الخاصة تأتي بالبركات ليس على أنفسنا فقط ولكن على من نشارك حياتنا معهم كذلك.

ما الذي تخبرنا به هذه الفقرات حول كيف أن العلاقات الاجتماعية قُصد لها أن تكون بركة بالنسبة لنا؟ تكوين ٢ : ١٨؛ جامعة ٤ : ٩-١٢؛ ١ كورنثوس ١٢ : ١٤-٢٦؛ غلاطية ٦ : ٢

ولأن العلاقة الطيبة تؤثر تأثيراً إيجابياً على حياتنا و حياة الآخرين فإنه علينا أن نتعلم أن نعطي ونتسلم بكرم وسخاء. من الخطأ قولنا: "إن هذا جسدي، وجسدي هذا ليس من شأن أحد إنما هو شأني أنا". إن المجتمع يدفع، سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة، ثمن الاختيارات السيئة المتعلقة بالصحة لكل شخص. إن الحياة البشرية، خليفة الله الثمينة، تكتسي بأهمية قصوى وهي تستحق المحافظة عليها. في أماكن عدة بالعالم نجد أن الحياة لا قيمة لها؛ أما بالنسبة للمسيحي فكل شخص له قيمة. ومن المهم الاهتمام ليس فقط بصحتك ولكن بصحة الآخرين كذلك.

قام طبيب بدراسة أهمية الروابط الاجتماعية والدعم الاجتماعي فيما يتعلق بالمرض ومعدل الوفيات. جاءت اليابان بترابط مجتمعي وثقافتها وروابطها التقليدية تحتل النتائج الصحية المثالية. فكلما كانت الروابط الاجتماعية أفضل كلما كانت الصحة أفضل. أشار الطبيب الباحث أيضاً إلى أن العزلة الاجتماعية ينتج عنها صحة سيئة وزيادة في معدل الوفيات. كما وجد أن العلاقات الاجتماعية الفعالة تؤثر إيجابياً في السلوكيات الجسدية والعقلية والعاطفية.

بأية طرق استفدت أنت من الروابط الاجتماعية؟ كيف تساعد الآخرين على أن يستفيدوا بنفس الطريقة التي استفدت أنت بها؟ هل تميل أكثر إلى العطاء لمحيطك المجتمعي أم تميل أكثر إلى الأخذ منه؟ ما الذي تقوله إجابتك عنك؟

الثلاثاء - الوحدة في الفداء

البشرية كلها مرتبطة ومتصلة بواسطة رابطة الدم الواحد الذي صنَعنا منه (أعمال ١٧ : ٢٦). ونحن مترابطون ومتصلون أيضاً من خلال محبة الله لنا جميعاً. وبإمكان كل شخص أن يُفقدى بدم المسيح الثمين لأن الله لا يريد أن يهلك أحداً (٢ بطرس ٣ : ٩).

الكتاب المقدس واضح في أنه ينبغي سقوط كل الحواجز التي بيننا كبشر من خلال الفداء المقدم لنا في المسيح. وذلك لأننا جميعاً سواسية أمام الله: خطاة بحاجة إلى نعمة الله.

كيف يصف بولس الأشخاص المفديين بدم المسيح؟ أفسس ٤ : ١-١٦. ما الذي يعنيه هذا فيما يتعلق بالطريقة التي ينبغي أن نتواصل بها مع واحدنا الآخر؟

ما من أحد يكره جسده (أفسس ٥: ٢٩ و ٣٠). كل أجزاء الجسد تتفاعل معاً لتعمل بكفاءة. وإذا عانى جزء من أجزاء الجسد تتأثر كل الوظائف بالجسم. كلما اقتربنا من الآخرين كلما شعرنا بمشكلاتهم وبتأثيرها بصورة أسرع وأقوى. عندما نتفاعل مع الآخرين بشكل اجتماعي ومفيد فإن من شأن ذلك أن يحسّن الصحة. تم تعريض ٢٧٦ متطوعاً أصحاء لفيروس نزلات البرد المعروف. وقد تم من خلال هذا الاختبار دراسة تأثير العلاقات الشخصية المتنوعة وعلاقتها بمقاومة المرض. وجاء في التقرير أن الأشخاص الذين كانت لديهم صلات اجتماعية أقل عانوا من مخاطر مضاعفات نزلات البرد بنسبة تصل إلى أربعة أضعاف الأشخاص الذين أظهر التقرير أنهم يتمتعون بعلاقات اجتماعية أكثر. لم تكن هذه الاختلافات التي ظهرت في الدراسة نتيجة عوامل مثل المناعة والتدخين والتمارين وكمية النوم التي يحصل عليها كل شخص أو كمية الكحول التي يتناولها، وما إلى ذلك. فقد أظهرت الدراسة أن تنوع العلاقات كان أكثر أهمية من مجرد عدد الأشخاص الذين يتعامل معهم الفرد. فقد وُجد أن الدعم المتبادل والعلاقات الإنسانية المختلفة تزيد من مقاومة الجسم للمرض، على الأقل حسب ما جاء في هذه الدراسة.

كل هذا يشير إلى ما كنا نتحدث عنه طوال هذا الربع: يمكن لصحتنا العاطفية والعقلية والروحية أن يكون لها تأثير قوي على صحتنا الجسدية. والشيء المحوري لصحتنا العاطفية والروحية هو نوع العلاقات والصلات التي نُكوّنُها مع الآخرين.

من المؤكد أن هناك أوقاتاً يشعر فيها كل شخص أنه بحاجة إلى أن يكون بمفرده، لكن ذلك لا ينفي أن تكون جزءاً من مجتمع أوسع يمكنه أن يعمل كجماعة يدعم فيها الناس بعضهم البعض، خاصة في وقت الحاجة.

كيف يمكنك أن تنخرط بصورة أفضل في حياة مجتمع الكنسي؟ ما هو مقدار الموت عن الذات [التضحية] الذي يتطلبه انغماسك في هذا المجتمع الكنسي؟ ما هي العطايا التي لديك ويمكن لها أن تفيد الآخرين؟

الأربعاء - ادموا بعضكم البعض

إنه من خلال إدراك الفوائد الكبيرة الناجمة عن خدمة واحدنا الآخر نستطيع أن نفهم لماذا أدلت روح النبوة بالتصريح التالي في الخدمة الطبية: "لا بد من إظهار اللطف المسيحي والتكريس الجاد بشكل مستمر في الحياة" (روح النبوة، الخدمة الطبية، صفحة ٢٠٤). بإمكان الشخص الحصول على كل المعرفة اللاهوتية في العالم لكن إذا كان هذا الشخص غير لطيف وغير مُحب وغير مهتم

بالآخرين فأى صلاح أو نفع لهذه المعرفة؟ يبدو أن ذلك هو شعار بولس الرسول في ١ كورنثوس ١٣. من الجيد لنا قراءة هذا الإصحاح بين الحين والآخر ومن ثم نسأل أنفسنا عن مدى إتباعنا لما يقوله بولس فيه.

ما الذي تعلمنا الآيات التالية إياه حول كيف ينبغي لنا أن نتعامل ونتواصل مع واحدنا الآخر؟

يوحنا ١٣ : ٣٥

رومية ١٥ : ٧

أفسس ٤ : ٣٢

كولوسي ٣ : ١٣

١ تسالونيكي ٤ : ١٨

يعقوب ٥ : ١٦

١ بطرس ٣ : ٨

١ بطرس ٤ : ٩

١ يوحنا ١ : ٧

يُحسن المسيحي صنفاً إذا هو أتبع مثال المسيح في محبته للناس بغض النظر عن ضعفاتهم. لقد أحبَّ المسيح تلاميذه بغض النظر عن تقصيراتهم الكثيرة وسقطاتهم. لقد كان المسيح حنوناً ومهتماً وشاملاً حتى عندما رُفض وتمت خيانتة. نحن مدعوون لعمل الشيء ذاته. يمكن لهذا أن يحدث فقط إذا عمل المسيح في حياتنا، وهو يستطيع عمل ذلك ضمن نطاق تسليمنا وسماحنا له. وإذ ندرك مقدار النعمة والرحمة الممتدتان نحونا من قبل الله، عندها نبدأ في عمل الشيء ذاته للآخرين. أن نحب المحبوبين والطفاء هو إلى حد ما أمر سهل نسبياً؛ معظمنا يمكنه عمل ذلك. لكن عندما ندعى لأن نحب غير المحبوبين، عندما ندعى لأن

نحب الأشخاص الذين يصعب التعامل والإنسجام معهم، عندما نُدعى لأن نحب الأشخاص الذين يعاملوننا بخبت وبغير عدل، عندها يتطلب الأمر نعمة الله العاملة فينا.

ما مدى تمكنك من محبة أولئك الذين ليس من السهل محبتهم؟ كيف يمكنك تعلّم الأداء بشكل أفضل في هذا المجال؟ كيف كان المسيح سيعامل مثل هؤلاء الأشخاص؟ إذهب وأفعل مثلما كان سيفعل المسيح لو كان في مكانك.

الخميس - اخدموا بعضكم بعضاً

كانت حياة المسيح على الأرض حياة الخدمة. من الأيام الأولى لخدمته وحتى النهاية كان المسيح في خدمة الإنسانية. في الواقع، ووفقاً للكتاب المقدس، فإن المسيح لا يزال يخدمنا اليوم (عبرانيين ٢: ١٧ و ١٨).

نحن جميعاً قد خلقنا بعطايا ومواهب روحية معينة لاستعمالها في الخدمة. ما هي العطايا الروحية المختلفة والخدمات الموجودة في الآيات التالية؟

رومية ١٢: ٤-٨

كورنثوس ١٢: ١-٥

أفسس ٤: ٨-١١

لقد خلقنا نحن كبشر وكما رأينا لنحب الآخرين كما أحبنا المسيح جميعاً. وعندما نفعل ذلك فإننا ببساطة لا نفيد الآخرين فحسب، بل ونفيد أنفسنا كذلك. فكّر للحظة في مدى ما تشعر به من استحسان لنفسك عندما تمد يد العون والمساعدة للآخرين وعندما تعطي ذاتك دون أثره وبدون أي دافع في الحصول على أي شيء مقابل ما تفعله نحو الآخرين. إننا نشعر عند قيامنا بذلك أن هناك شيئاً ما بداخلنا قد لُمس ونشعر بالصحة؛ إننا نحصل من خلال مساعدتنا للآخرين على رضا وارتياح لا يمكن مباراتهما بشيء آخر حقاً. هذا لأننا ومن خلال تقديم

أنفسنا عطية نعيش وفقاً لما كان مقصوداً لنا أن نعيش. إننا بهذا نقوم بما خلقنا في الأصل لعمله.

وكما رأينا فإن النظرة العقلية الإيجابية للحياة يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على جسدنا أيضاً. فإن أجسادنا تتفاعل بطريقة أفضل عند شعورنا بالإيجابية والسعادة والرضا.

ما من عجب إذن أن الدراسات العلمية أظهرت أن هناك فوائداً صحية تنشأ عن عمل الخير للآخرين. هذا يبدو منطقياً للغاية: لأنه من خلال مساعدة الآخرين نشعر نحن بالتحسُّن، وعندما نشعر بالتحسن يتحسن كذلك كياننا الجسماني. يا له من مزيج مثالي متكامل!

"فإنكم إنما دُعِيتُم للحرية أيها الإخوة. غير أنه لا تُصَيَّرُوا الحُرِّيَّةَ فرصةً للجسد، بل بالمَحَبَّةِ اخدمُوا بَعْضُكُمْ بَعْضًا" (غلاطية ٥: ١٣). ماذا يعني أن نخدم بعضنا البعض بالمحبة؟ كيف لك أن تتبنى هذه الكلمات وتضعها حيِّز التنفيذ في حياتك أنت الخاصة الآن؟ فُكِّر في شخص ما يمكنك "خدمته بمحبة" وافعل ذلك، حتى إذا تطلب هذا الأمر إنكاراً للذات من جانبك، فإنه على كل حال لا شك من أن هناك شخصاً ما بحاجة إلى مساعدتك.

الجمعة - لمزيد من الدرس

اقرأ لروح النبوة الفصل الذي تحت عنوان "الخلق"، صفحة ٢٤-٣٢، من كتاب الآباء والأنبياء؛ والفصل الذي تحت عنوان "خلصوا ليخدموا"، صفحة ٦٠-٧٠، من كتاب خدمة الشفاء؛ وكذلك الفصل الذي تحت عنوان "النمو والخدمة"، صفحة ٣٩٨-٤٠٣، من كتاب خدمة الشفاء أيضاً.

"كثيرون يحسون أنه امتياز عظيم أن يزور الإنسان مشاهد حياة المسيح على الأرض ويسير في الأماكن التي وطأتها قدماه، وينظر إلى البحيرة التي أحب أن يعلم بجوارها والتلال والوديان التي طالما وقعت عليها عيناه. ولكننا في غير حاجة للذهاب إلى الناصرة أو كفر ناحوم أو بيت عنيا حتى نقتفي آثار خطوات يسوع. إننا نجد آثار قدميه إلى جوار أسرة المريض، وفي مواطن الفقر، وفي الأزقة المزدهمة في المدن الكبيرة، وفي كل مكان توجد فيه قلوب بشرية بحاجة إلى العزاء.

"علينا أن نشبع الجوع ونكسو العراة المتألمين والمحزونين. علينا أن نخدم البائسين ونلهم بالرجاء قلوب القانطين العديمي الرجاء.

"إن محبة المسيح الظاهرة في الخدمة الخالية من الأثرة ستكون أفضل في إصلاح فاعل الشر مما يمكن أن يفعله السيف أو محكمة القضاء. إن حد السيف وحكم القضاء لازمان لإلقاء الرعب في قلب من يتعدى القانون، ولكن المُرسَل المُحَبُّ في إمكانه أن يفعل أكثر من هذا. كثيراً ما يحدث أن القلب الذي يقسيه التوبيخ تذييه محبة المسيح" (روح النبوة، خدمة الشفاء، صفحة ٥٤).

أسئلة للنقاش:

١. تمعن أكثر في فكرة أن أبونا الأولين [آدم وحواء] كانا على صورة الله وشبهه بالرغم من أنه كان لا يزال أمامهما الكثير ليتعلماه. كيف يساعدنا هذا على فهم حاجتنا إلى مُخلِّص (فإنه يمكننا على أي حال أن نقارن أنفسنا بالمسيح ونرى إلى أي مدى قد سقطنا ونحتاج إلى مُخلِّص).

٢. فكّر في الحالة الخاصة بكنيستك وناقش مع صف مدرسة السبت التابع له إذا ما كان بالإمكان التحسين من سمة الشركة. ماذا يمكنك عمله بصفة شخصية لتحسين مستوى الشركة المسيحية بداخل كنيستك؟ ما الذي باستطاعة صفك ككل عمله لتعزيز العلاقات داخل جسد الكنيسة بشكل أفضل؟ ما مدى نجاح كنيستك في التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة مثل الملازمين لبيوتهم أو لمصحة بسبب مرض ما أو مثل الأشخاص الانعزاليين؟

٣. في الصف تحدثوا عن الفوائد والمسرات التي تأتي نتيجة تقديم خدمات للآخرين. لماذا نحصل على الكثير من الرضا من خلال خدمتنا للآخرين؟ ما هي الأمور التي تعوقك عن عمل ذلك بصورة متكررة؟ كيف يمكننا، من خلال قوة المسيح أن نكافح ضد الأنانية المتأصلة فينا والتي تُبقينا مُركزين على أنفسنا وعلى احتياجاتنا الشخصية بدلاً من التركيز على احتياجات الآخرين؟ ما هو اختبارك الشخصي مع الأنانية؟ ما معناه، كيف رأيت في حياتك الشخصية مدى ما يمكن أن تشعر به من عدم سعادة في حالة عيشك حياة أنانية؟