

كنيسة الأذفتست السبتيين
اتحاد الشرق الأوسط

دليل دراسة الكتاب المقدس

الربع الأول ٢٠١١
كانون الثاني (يناير) – آذار (مارس)

**"بكي يسوع": الكتاب المقدس
والعواطف الإنسانية**

ترجمة / أشرف فوزي

المحتويات

مقدمة

١. العواطف والأحاسيس
٢. التدابير الإلهية للتعامل مع الخوف والقلق
٣. الضغوط والإجهاد
٤. العلاقات الإنسانية
٥. الشعور بالذنب
٦. حُسن التفكير
٧. الرجاء ضد الكآبة
٨. القدرة على التكيف
٩. احترام تقدير الذات
١٠. الغيرة
١١. التحرر من الإدمان
١٢. الطبيعة كمصدر للصحة
١٣. الشراكة مع المسيح

بكي يسوع

كبشر، نحن أكثر مخلوقات العالم عقلانية. وبالرغم من روعة تكوينها، فإن الضفادع والكلاب واليرقات والحمير ليس لديها القدرة على التفكير. لكننا، بالإضافة إلى ما نمتلكه من قوة المنطق ورجاحة العقل، فنحن كائنات عاطفية أيضاً. وبإمكان المرء أن يجادل، بأن العواطف تسود على حياتنا بقدر أكبر بكثير من سيادة العقل عليها.

إن المشاعر والأحاسيس هي أمر جيد، فإننا بدونها بالكاد نكون بشراً. (فمن منا لم يختبر الحب أو الشفقة أو العطف أو الخوف أو الحزن؟). بإمكان الروبوت (الرجل الآلي) أن يؤدي وظائفه دون عواطف؛ أما نحن فلا يمكننا عمل ذلك أبداً. بالطبع، تجلب العواطف في كثير من الأحيان آلاماً مبرحة إلى نفوسنا، وذلك بحكم تواجدها في عالم تسوده الخطية. ففي ظل الأمراض والأسقام والحروب والفقر والكوارث الطبيعية والاضطرابات الاقتصادية والمشاكل الأسرية، كيف لا يمكن لهذه كلها تتسبب في أنواع الخوف والحزن والجزع والهلع التي نخبرها كلنا؟

انظر كذلك إلى رد الفعل العاطفي الذي أثاره عالمنا في المسيح، فقد "بكى يسوع" (يوحنا ١١: ٣٥). "فَنظَرَ [المسيح] حَوْلَهُ إِلَيْهِمْ بِغَضَبٍ" (مرقس ٣: ٥). وقال المسيح: "نَفْسِي حَزِينَةٌ جَدًّا حَتَّى الْمَوْتِ! أَمْكُثُوا هُنَا وَاسْهَرُوا" (مرقس ١٤: ٣٤). "فَلَمَّا رَأَاهَا يَسُوعُ تَبَكَي، وَالْيَهُودُ الَّذِينَ جَاءُوا مَعَهَا يَبْكُونَ، أَنْزَعَجَ بِالرُّوحِ وَاضْطَرَبَ" (يوحنا ١١: ٣٣). "مُحْتَقِرٌ وَمَخْذُولٌ مِنَ النَّاسِ، رَجُلٌ أَوْجَاعٌ وَمُخْتَبِرُ الْحَزَنِ، وَكَمْسَتَرَّ عَنْهُ وَجُوهُنَا، مُحْتَقِرٌ فَلَمْ نَعْتَدْ بِهِ" (إشعياء ٥٣: ٣).

ولقد عبّر سفر العبرانيين بشكل جيد عن هذا الحق المذهل بشأن ربنا إذ تقول الآية: "لأنّ ليس لنا رئيس كهنة غير قادر أن يرثي لضعفائنا، بل مجرب في كلّ شيءٍ مثلنا، بلا خطية" (عبرانيين ٤: ١٥). هذا هو الرثاء لضعفائنا، وكما نعلم جميعاً، فإن الرثاء لضعفائنا قد يكون مؤلماً للغاية.

الحزن والألم والأسى... هذه جميعها ليست خطأ، وهي ليست شريرة. فنحن لا نظهر عدم إيمان أو عدم ثقة عندما نستجيب لاضطرابات الحياة بعواطفنا. فالمسيح أيضاً استجاب لهذه الأمور بعواطفه وأحاسيسه.

نحن، اليوم، نبعد آلاف السنين عن "شجرة الحياة" (تكوين ٢: ٩). والحمض النووي يتضاءل وقد أصبحنا بضائع متضررة، وعلى نقيض نظرية النشوء والارتقاء، فإننا في تدهور متزايد وحالتنا تزداد سوءاً.

لا عجب إذن أنه بسبب الخطية ندفع نحن الآن ضريبة باهظة بصحتنا العاطفية أيضاً. لذا، فإننا في أغلب الأحيان، نجد أن عواطفنا تسيطر علينا بدلاً من أن نسيطر نحن عليها، لدرجة أنها تدفعنا حتى إلى أن نتخذ خيارات خاطئة جداً فتجعلنا نشعر بمزيد من الحزن والأسى. ولكن لحسن الحظ، ليس من الضروري أن يكون هذا دائماً هو الحال. فلدى الرب شيء أفضل لنا.

سيتطرق هذا الربع إلى العواطف الإنسانية وسيقدم لنا مبادئ كتابية حول كيف يمكننا فهم عواطفنا والسعي في طلب قوة الرب التي تضع هذه الأحاسيس تحت سلطته المحبة. سننظر إلى شخصيات من الكتاب المقدس، ونركز على ردود أفعالهم العاطفية نحو مختلف الظروف التي واجهتهم، سواء كانت جيدة أو سيئة، ومن ثم نسأل أنفسنا السؤال الهام: ما الذي يمكننا تعلمه من اختباراتهم من شأنه أن يساعدنا في اختباراتنا نحن؟

بالطبع، بعض الناس - وخصوصاً أولئك الذين تكون مشكلاتهم العاطفية بسبب بعض العوائق الجسدية، مثل عدم التوازن الكيميائي - بحاجة إلى مساعدة من قبل جهات متخصصة متى كان ذلك متوفراً، بالرغم من أنه ليس هناك حالة تستعصي على قوة الله الجالبة للشفاء لأي نفس من النفوس البشرية.

صلاتنا هي أن دروس هذا الربع، التي تتناول محاولة فهم عواطفنا وأحاسيسنا، تساعدنا على الاقتراب من الله، الذي أغدق علينا بأعظم عاطفة من بين كل العواطف: المحبة. وبالنهاية، وبغض النظر عن تقلبات عواطفنا، لبت كل واحد منا يتعلم الاستمتاع بتلك المحبة، خصوصاً في وقت الضيق والإحباط، ومن ثم ومن خلال نعمة الله، نعكس تلك المحبة نحو الآخرين. لأن المحبة، وبغض النظر عن أحزاننا، "لا تسقط أبداً" (1 كورنثوس 13: 8).

الدكتور جولييان ميلجوسا هو عميد كلية التربية وعلم النفس بجامعة "ولا" والأمريكية.

العواطف والأحاسيس

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: ٢ صموئيل ١٣؛ غلاطية ٥: ٢٢؛ كولوسي ٣: ١٢-١٤؛
لوقا ١٩: ٤١-٤٤؛ يوحنا ١٦: ٢٠-٢٤.

آية الحفظ: "الْحَقُّ الْحَقُّ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّكُمْ سَتَبْكُونَ وَتَتُوحُونَ وَالْعَالَمُ يَفْرَحُ. أَنْتُمْ سَتَحْزَنُونَ، وَلَكِنَّ حُزْنَكُمْ يَتَحَوَّلُ إِلَى فَرَحٍ" (يوحنا ١٦: ٢٠).

إن العواطف هي جزء هام من شخصية الإنسان. يمكن للعواطف أن تكون محفزاً جباراً، سواء للخير أو للشر. وعواطفنا هي التي تجعلنا سعداء، تعساء، خائفين، أو مسرورين.

ويمكن للأحاسيس "الإيجابية" أن تجلب شعوراً بالرضا والسعادة؛ في حين تميل الأحاسيس "السلبية" إلى التسبب في الألم والمعاناة. وبينما تساعد الأحاسيس "الإيجابية" على الارتقاء بالصحة الذهنية، فإننا نجد أن التعرض المطول للأحاسيس "السلبية" قد يتسبب في إحداث بعض المشكلات في السلوك والعلاقات. وهكذا يمكن للعواطف والأحاسيس أن تلعب دوراً هاماً في حالتنا العامة.

يريدنا الله أن نتمتع بتأثيرات الأحاسيس والعواطف الإيجابية. غير أننا، وبسبب الخطية، نواجه في أغلب الأحيان التأثيرات المضادة التي تنتج عن الأحاسيس والعواطف السلبية. فحتى شخصيات الكتاب المقدس لم تكن محصنة ضد التقلبات العاطفية كذلك. نجح البعض في السيطرة على هذه العواطف؛ في حين فقد آخرون السيطرة وسمحوا للعواطف السلبية أن تقودهم إلى التصرفات الخاطئة.

والعلاقة بين العواطف والسلوك ليست واضحة ومباشرة. فأحياناً تدفعنا عواطفنا المؤلمة إلى الجثو على ركبنا سعياً في طلب الله، مصدر الدعم والمساعدة الأعظم. وفي أحيان أخرى قد تقود الصراعات العاطفية إلى أن يتخلى المرء كلياً عن الإيمان.

كم هو مصيري إذن أن نتعرّف على عواطفنا والتأثير الذي لها على حياتنا.

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

الأحد - العواطف السلبية

اقرأ ٢ صموئيل ١٣، فستجد هناك قصة مكتظة باختبارات عاطفية متناقضة. وفي وسط هذه الاضطرابات، انتهى الأمر بالناس إلى إيقاع الألم العاطفي على بعضهم البعض. ولقد لمست نتائج سلوكهم كل أفراد العائلة الملكية، بل وكان لها بالغ الأثر على الأجيال التالية.

آية حالة عاطفية يمكن تمييزها في المشاركين التالي ذكرهم؟

أمنون

ثامار

داود

أبشالوم

لم يكن حب أمنون لثامار حباً حقيقياً، لكنه كان بالأحرى دافعاً جنسياً قوياً، لأنه بمجرد أن أنجز هدفه "أَبغَضَهَا أَمْنُونُ بُغْضَةً شَدِيدَةً جِدًّا، حَتَّى إِنَّ الْبُغْضَةَ الَّتِي أَبغَضَهَا إِيَّاهَا كَانَتْ أَشَدَّ مِنَ الْمَحَبَّةِ الَّتِي أَحَبَّهَا إِيَّاهَا" (عد ١٥). يظهر اختبار أمنون التطرف في العواطف والأحاسيس فنرى أنها تتحول من شغف وولع غير مسيطر عليهما (ضمن سياق علاقة الزنا) إلى كراهية. وبشكل دائم تقريباً يكون السلوك الذي تم في ظل مثل هذه الحالة من العواطف، سلوكاً غير متوازن ذا عواقب خطيرة. ولقد تحوّل "حب" أمنون بشكل فوري تقريباً إلى كراهية. ولقد ازدري بالتماس أخته وطردها من مكان إقامته بالقوة.

كانت ثامار هي حقاً الضحية. فهي لم تسمح بأي من عروض أمنون، الشيء الذي أحبطه. ولقد قامت بتقديم الطعام له إطاعة للملك. وعندما اتضحت نوايا أمنون، حاولت قصارى جهدها أن تقنعه بالعدول عما كان مزمعا أن يفعله وتوضيح العواقب الوخيمة لعمل أثيم مثل هذا. ولأن أمنون كان مصراً على القيام بفعلته تلك، لم يكن مستعداً لسماع النصيحة السديدة. لذا فقد شرع في إتمام مخططه.

وكأي امرأة عانت من الاغتصاب أو الاعتداء، فلا بد وأن تكون ثامار قد شعرت بالغضب والمذلة والابتلاء. ومن المؤكد أن احترامها لذاتها كان في أدنى مستوياته. ولم يقدم لها أخوها أبشالوم كثيراً من العون والعزاء، لكنه بدلاً من

ذلك، نصحتها بالصمت. مع ذلك، فقد وضع أبشالوم خطة لقتل أمنون انتقاماً لاغتصاب أخته، بالإضافة إلى أن مقتل أمنون كان سيزيد من فرصة جلوسه على عرش إسرائيل.

متى اختبرت الكراهية، الحزن، الخوف، الغضب، أو الغيرة؟ كيف تعاملت مع هذه العواطف؟ ما هو الشيء الذي كنت تتمنى التعامل معه بشكل مختلف؟

الاثنين - العواطف الإيجابية

إن الحالات العاطفية السلبية مثل الكراهية، القلق، الخوف، الغضب، والغيرة ينتج عنها استجابات فسيولوجية مباشرة: ضربات قلب مضطربة، عضلات متوترة، جفاف في الحلق، عرق بارد، اضطرابات في المعدة، وظواهر جسمانية أخرى. ولقد ارتبط التعرّض المتواصل لمثل هذه الأعراض بظهور تعقيدات واضطرابات قلبية وهضمية.

وعلى النقيض من ذلك، فإن الحالات العاطفية الإيجابية مثل الشفقة، اللطف، التواضع، الوداعة، الصبر يصحبها شعور بالرفاهية ونظرة إيجابية للحياة وتكوين علاقة مثالية مع الآخرين ومع الله، بالإضافة إلى شعور المرء بأن حالته العامة جيدة. يهدف علم النفس الإيجابي، وهو فرع من فروع علم النفس حديث العهد ولاقى قبولاً واسعاً، إلى تعزيز العواطف الإيجابية لدى الإنسان لإحراز السعادة وللمنع الإصابة بالأمراض العقلية. في الحقيقة، هناك دليل على أن إضمار بعض المشاعر السلبية يؤثر على الصحة وطول العمر بشكل عكسي؛ وعلى النقيض من ذلك، فإن تعزيز وجهات النظر الإيجابية من الحياة يمكنه أن يشجع على الصحة وطول العمر. بكلمات أخرى، كلما كانت عواطفك أكثر إيجابية كلما ازداد تمتعك بالصحة العامة والحياة.

اقرأ غلاطية ٥: ٢٢. كيف ينبغي لثمر الروح أن يحدث فرقاً في الطريقة التي يختبر بها الناس الحياة؟

اقرأ كولوسي ٣: ١٢-١٤. ما هي العاطفة الإيجابية الأكثر بروزاً بالنسبة لبولس؟ ما المعنى المقصود بقول "البسوا" كما تم التعبير عنها في هذه الفقرة؟ أية نتائج يتحصل عليها المرء عندما يضع كلمات بولس في هذه الفقرة حيّز التنفيذ؟

بالرغم من أن المحبة هي أكثر من مجرد عاطفة، إلا أنها لا تزال العاطفة الأسمى. الله محبة، إن خطة الله لأبنائه أن يختبروا محبتهم للآخرين ومحبة الآخرين لهم؛ يريدنا الله أن نعلم ما يعنيه أن نحبه وأن نُحَب من قِبَلِهِ. إن المحبة تصحب معها عدداً من العواطف والأحاسيس الإيجابية والمشاعر التي يمكن ترجمتها إلى تصرفات مرغوبة بشدة.

ماذا كان اختبارك الخاص حول مدى تأثير حالتك العاطفية على تصرفاتك؟ لماذا هو من المهم عدم اتخاذ قرارات هامة في وسط موجة من العواطف المضطربة، سواء كانت عواطف إيجابية أو سلبية؟

الثلاثاء - إحساس المسيح بالآخرين، جزء ١

إن "الشفقة" هي التي حفزت المسيح في مرقس ٨: ١-٣ على تدبير خطة لإطعام الجموع. ما من أحد آخر فكّر في الاحتياجات العملية للناس الذين لم يتناولوا سوى القليل جداً أو ربما لم يتناول البعض منهم أي طعام بالمرّة على مدى ثلاثة أيام. لقد لاحظ المسيح أن البعض منهم قد جاءوا من أماكن بعيدة؛ وهكذا أدرك أن قواهم قد تخور إذا هم عادوا إلى بيوتهم دون أن يأكلوا شيئاً.

إضافة إلى إطعام الجموع، ماذا كانت الأعمال الأخرى التي أجراها المسيح للحشود بدافع العطف والشفقة؟ مرقس ١: ٤٠ و ٤١؛ ٦: ٣٤

في أغلب الأحيان كان يتم التعامل مع المصابين بالبرص (الجدام) بازدراء واستتلاف. ولم يكن هناك مرض أو حالة ينتج عنها الرعب والشفقة أكثر من مرض البرص. وكان المصابون بهذا المرض المرئي يُمنعون من أي تفاعل اجتماعي، وكثيراً ما كانوا يُجبرون على العيش في مخيمات مخصصة لهم. ومتى حدث واقترب الآخرون من مخيمهم، كان على المصابين أن يصرخوا قائلين "نجس! نجس" لكي يحذروا الناس للابتعاد عنهم وتفادي العدوى. ولأن المسيح أشفق على هذا الرجل، فقد عالجه على الفور ثم أرسله وطلب منه عدم إخبار أي شخص. لكن الرجل الذي حصل على الشفاء لم يتمكن من كتم هذا التصرف الناجم عن المحبة أو الاحتفاظ به لنفسه، وبدأ في إخبار الجميع بما حدث له.

أشفق المسيح على الناس، ليس فقط عندما كانوا يفتقرون إلى الضروريات الجسدية الأساسية، لكنه أشفق عليهم أيضاً عندما كانوا بدون قيادة أو توجيه أو أهداف. وهكذا، فإن المسيح قبل أن يوفر الغذاء للجموع كان قد شعر بحاجتهم الروحية العميقة ومن ثم شرع في تعليمهم حول ملكوت الله.

يمكن ملاحظة شفقة المسيح أيضاً في مرقس ٩: ٣٦، حيث أكد على أهمية إظهار عطفنا وشفقتنا من خلال اللمسة الحنون. فقد أظهر محبته وعطفه على الأطفال ودعاهم إليه محتضناً إياهم بأحضان المحبة. كما أنه مدَّ يده ولمس المرضى بلمسة قوة الشفاء الإلهية.

وعند لقائه مع الشاب الغني (مرقس ١٠: ٢١ و ٢٢) أظهر المسيح محبته له رغم عدم اتباعه لتعليماته. وفي لحظة، شعر كلاهما بأحاسيس قوية: فقد شعر المسيح بالمحبة، في حين شعر الشاب الغني بالحزن.

ما هي بعض الطرق التي يمكنك أن تظهر العطف والشفقة من خلالها؟ مع العلم أن الفرق شاسع بين الشعور بالشفقة (معظم الناس يفعلون ذلك) وبين التعبير عن هذه الشفقة من خلال أعمال ملموسة. كيف يمكنك، من خلال الأقوال والأعمال أن تظهر بشكل أفضل الشفقة والعطف نحو المتألمين؟

الأربعاء - إحساس المسيح بالآخرين، جزء ٢

اقرأ لوقا ١٩: ٤١-٤٤. ما الذي دفع المسيح إلى ذرف الدموع على أورشليم؟ لا شك أن ذلك كان سببه الحزن الذي شعر به عندما رأى مصير أورشليم المستقبلي. لكن الأكثر من ذلك كان حزنه على الذين رفضوه من سكان المدينة. "إن الدموع التي ذرفها المسيح على الجبل وهو ينظر المدينة التي بها أحبائه، عندما كان الآلاف منهم يهتفون هتافات الفرح والتسبيح، كانت هي آخر توسلات المسيح المفعمة بالمحبة والشفقة اللتين رفضتا من قبل سكان أورشليم" (الن ج. هوايت، روح النبوة، مجلد ٣، صفحة ٢٠).

أشار كتبة الأناجيل إلى مناسبتين بكى فيهما المسيح. عادة ما يبكي الناس على أنفسهم، ولكن في هاتين المناسبتين كانت أحزان المسيح نابغة من شعوره العميق تجاه الآخرين.

ما هي بعض العواطف والمشاعر الأليمة التي اختبرها المسيح في السياقات التالية: متى ٢٦: ٣٧ و ٣٨؛ مرقس ٣: ٥؛ ٨: ١٢؛ يوحنا ١١: ٣٢-٣٨؛ مرقس ١١: ١٥ و ١٦. ما الذي تسبب في أن يختبر المسيح هذه المشاعر ويعاني منها؟

تؤكد الآيات القليلة الأولى من إشعياء ٥٣ أن المسيح كان رجل أوجاع ومختبر حزن. وبالرغم من أنه اختبر الكثير من لحظات البهجة، إلا أنه شعر بالآلام عاطفية حادة أيضاً. ومعظم المعاناة التي كان يشعر بها المسيح كانت نتيجة إحباطه لعدم تفهم تابعيه لمرسلته. وبالرغم من محبة المسيح الغامرة وبالرغم من كل ما كان يحمله من علامات خارقة للطبيعة، إلا أن الكثيرين لم يدركوا أن المسيح هو المسيح. وقد عانى المسيح كثيراً أيضاً إذ رأى نتائج الخطية على البشر.

وقد جلبت الأحداث التي أحاطت بموت لعازار الحزن إلى قلب المسيح أيضاً. فيخبرنا يوحنا أن المسيح قد انزعج بالروح واضطرب (يوحنا ١١: ٣٣). وهذه ترجمة لكلمة يونانية تشير إلى نوع قوي من الاضطراب العاطفي يكون مصحوباً بصوت مسموع من الحنجرة والأنف. وقد استخدم الكاتب المسرحي اليوناني اسكيلس (٥٢٥-٤٥٦ ق. م.) نفس هذه الكلمة لوصف شخير الخيول. وقد استخدمت هذه الكلمة خمس مرات في العهد الجديد، أربع مرات منها كانت تصف مشاعر المسيح وعواطفه.

إن التأمل فيما اختبره المسيح من مشاعر من شأنه أن يساعدنا على أن ندرك مقدرة المسيح على التعامل مع ما نواجهه نحن من اضطرابات عاطفية. تأمل في هذا النص: "لأن ليس لنا رئيس كهنة غير قادر أن يرثي لضعفاتنا، بل مجرب في كل شيء مثلاً، بلا خطية" (عبرانيين ٤: ١٥). كيف يمكن للرسالة الموجودة في هذا النص أن تأتي بنا إلى رابطة أقرب مع المسيح، خصوصاً في أوقات الألم والمعاناة؟

الخميس - خطة الله للتعامل مع الأحاسيس والعواطف المؤلمة

اقرأ يوحنا ١٦: ٢٠-٢٤. ما الذي وعد به المسيح فيما يتعلق بالألم والحزن؟

إن هذه الفقرة تقدم رجاء عظيماً لكل من يعاني من آلام جسمانية أو نفسية. فيما يلي بعض الأمور التي يمكن تعلمها من هذا النص:

- يبدو أن العالم مليء بالفرح والبهجة. كثيراً ما ينظر المؤمن حوله ويتذكر عدم إنصاف الحياة. حيث يبدو أن الأشرار يستمتعون، بينما يعاني من الألم الكثيرون ممن هم مكرسون لله. لكن المسيح يطمئننا بأن هذا الوضع لن يستمر إلى الأبد. إضافة إلى ذلك، فالمظاهر دائماً تكون خداعة. فنحن نميل بصورة طبيعية لأن نرى الآخرين كما لو كانوا أكثر سعادة وأكثر نجاحاً منا.
- سيتحول الحزن والألم والكرب إلى بهجة. هذا هو صميم وعد المسيح. يجب على المؤمنين أن يعززوا هذه الفكرة في قلوبهم، وهي أن الحزن لن يتلاشى فحسب، بل سيفسح المجال للبهجة والفرح ليحلا محله.
- سُنسي ألم الماضي. كثيراً ما تسبب ذكريات الماضي غير السارة ألماً وحزناً. ويعمل العديد من الأطباء النفسانيين بشكل جاد على إزالة آثار الماضي من حياة مرضاهم الحالية. ويطمئننا المسيح بأنه، كما تنسى المرأة آلام الولادة بعد رؤيتها للمولود الجديد، هكذا سيبتعد أتباعه يوماً ما عن آلام الماضي.
- ما من أحد سيستطيع سلب بهجتنا. ونوع البهجة الذي يقدمه المسيح ليس هو نفس نوع البهجة الذي نعرفه الآن. يقدم لنا المسيح سعادة تامة، حالة أبدية من الفرح لا يستطيع العدو سلبها من المخلصين.
- لن تكون هناك أية احتياجات. يؤكد المسيح على أن الأبرار سوف لا يعوزهم شيء. ولن يكونوا بحاجة للتقدم بطلبات وتضرعات إلى المسيح لأن كل احتياجاتهم ستلبي دونما سؤال.

كيف يمكنك التثبت بالوعد بأن حزنك سيتحول إلى فرح؟ كيف لهذا اليقين أن يساعدك على تخطي مصائب الحياة ومحنها؟ كيف يمكنك استخدام وعود المسيح لتشجيع شخص ما يعاني من الأحزان؟

الجمعة - لمزيد من الدرس

"وإذ حدَّقَ المسيح بعينه في ساحة الهيكل المدنَّسة، توجَّهت كل الأنظار تلقائياً صوبه. فأخمدت للتو أصوات الناس وقمَّع ضجيج المواشي. وتطلَّع كل من الكهنة والفريسيين وغير اليهود بدهشة مُخرِسةٍ ورهبة غامضة شاخصين نحو ابن الله الذي وقف أمامهم متسربلاً بجلال ملك السماء وقد أومض لاهوته متوهجاً من خلال ناسوته فكساه سموً ومجداً. وقد حلَّ بالناس خوف غريب. ومَن كانوا بالقرب منه ابتعدوا بصورة تلقائية عنه بقدر ما سمحت لهم الحشود المتزاحمة حولهم بذلك. وقد وقف المسيح وحيداً ما خلا بضعة من تابعيه. وقد

أُخْمِدَت كل الأصوات؛ وبدا الصمت العميق غير محتمل، وعندما انفرجت شفتا المسيح بالكلام ورن صوته بنغمات عالية، كانت هناك آهة أو تنهيدة ارتياح تلقائية من كل الحاضرين.

"لقد تحدث المسيح بلهجة واضحة وبقوة جعلت الناس يتماوجون كما لو بعاصفة عظيمة: 'مكتوب: إن بيتي بيت الصلاة. وأنتم جعلتموه مغارة لصوص'. تقدم المسيح في خطوته وبسلطة أعظم من تلك التي كان قد أظهرها هناك قبل ذلك بثلاث سنوات، وباستياء أقمع كل معارضة، وبنبرة رنت مثل بوق عبر جنبات الهيكل، أمرهم المسيح قائلاً: 'أخرجوا هذه الأشياء خارجاً'" (الن هوايت، روح النبوة، مجلد ٣، صفحة ٢٣ و ٢٤).

أسئلة للنقاش

١. كيف تصف مشاعر المسيح كما تم التعبير عنها في الفقرة المدونة أعلاه؟ أية دروس يمكننا تعلمها من هذا الاقتباس حول كمّ المشاعر التي يمكن لها أن تكون مصدراً للخير والصلاح، إذا وُجِّهت بشكل صحيح؟
٢. كيف يمكن التعويض عن (استبدال) العواطف السلبية بأخرى إيجابية؟ تأمل في اختبار مريم المجدلية ومريم الأخرى، اللتين ذهبتا لتفقد قبر المسيح، وخرجتا "بِخَوْفٍ وَفَرَحٍ" (متى ٢٨: ٨).
٣. تحتفل المجتمعات اليهودية بيوم "فُورِيم" لتذكر الوقت الذي "تَحَوَّلَ عِنْدَهُمْ مِنْ حُزْنٍ إِلَى فَرَحٍ وَمِنْ نُوحٍ إِلَى يَوْمٍ طَيِّبٍ" (أستير ٩: ٢٢). ناقش مع أعضاء الصف الخاص بك الطرق التي يمكننا من خلالها عدم نسيان المرات الكثيرة التي تحوّل فيها حزننا إلى فرح. شارك مع صفك الأوقات التي اختبرت فيها هذا التغيير في المشاعر والأحاسيس.
٤. كيف نتعلم التمسك بوعود الله في حين قد يبدو لنا الآن أن هذه الوعود بعيدة المنال؟

التدابير الإلهية للتعامل مع الخوف والقلق

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: تكوين ٣: ٦-١٠؛ ١٥: ١-٣؛ يوحنا ١٤: ١ و ٢؛ متى ٦: ٢٥-٣٤؛ ١٨: ٣؛ فيلبي ٤: ١١ و ١٢.

آية الحفظ: "مُلقِينَ كُلَّ هَمِّكُمْ عَلَيْهِ، لِأَنَّهُ هُوَ يَعْتَنِي بِكُمْ" (١ بطرس ٥: ٧).

الكتاب المقدس مليء بالآيات التي تحتوي على كلمات مثل الخوف والقلق والتوتر والتلهف والحنق والرعب والفرع. ومعظم هذه الآيات تشير إلى ما يخشاه الناس ويقلقون بشأنه؛ وتشتمل بعض الآيات الأخرى على الوعود الإلهية التي تطمئن الخائفين وتدعوهم إلى عدم القلق أو الخوف. ونجد عبارة "لا تخافوا" منتشرة عبر صفحات الكتاب المقدس بقوة وإصرار.

ولم لا؟ فالخوف والقلق، على كل حال، كانا جزءاً لا يتجزأ من وجود الإنسان منذ دخلت الخطية إلى هذه الأرض. إن القلق، أو الخوف مما قد يحدث، هو واحد من أكثر الأحاسيس خطورة على الصحة الجسدية والعقلية. تخبر أسطورة من القرون الوسطى عن مسافر حدث ذات مساء وأن قابل الخوف والطاعون في طريقهما إلى لندن، حيث كانا يتوقعان قتل ١٠,٠٠٠ شخص. سأل المسافر الطاعون إذا كان سيقوم هو بنفسه بكل عمليات القتل. فأجاب الطاعون قائلاً: "أوه لا، أنا سأقتل فقط بضعة مئات من الناس، أما صديقي الخوف فسيقتل الباقي".

يدور درس هذا الأسبوع حول كيف يمكننا، من خلال القوة الإلهية، أن نتخلص بعض الشيء من الخوف والقلق. إن الثقة في الله والشعور بالرضا والقناعة هما العنصران الأساسيان للنظر إلى المستقبل بثقة.

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

الأحد - التجربة المخيفة الأولى

اقرأ تكوين ٣: ٦-١٠. من الصعب علينا تصور إحساس آدم وحواء عند أول مواجهة لهما بالخوف، لأنه ليس بمقدور أي منا أن يتذكر المرة الأولى التي

واجه فيها عاطفة الخوف هذه. أكد علماء النفس المتخصصون بنمو الإنسان أن الأطفال الرضع يواجهون مخاوف معينة في طفولتهم المبكرة جداً، وتكون هذه المخاوف في الغالب نتيجة الجوع والضوضاء الحادة. ويختبر الأطفال الأكبر سناً والمراهقون أنواعاً مختلفة من المخاوف أيضاً: الخوف من الحيوانات، من الظلام، من الوحدة، من الحالات المتعلقة بالمدرسة، من الانفصال عن الوالدين، الخوف من عدم النمو، أو الخوف من أن يُرفض الفرد من قِبَلِ رفاقه. ويخضع البالغون أيضاً لمخاوف مرتبطة بظروف حياتهم: الخوف من عدم إيجاد شريك الحياة المناسب، أو من عدم إيجاد الوظيفة المناسبة، الخوف من الهجمات الإرهابية، أو الإصابة بمرض مزمن أو قاتل، أو الخوف من الاعتداء والخوف من الموت، الخ.

تقول روح النبوة أن آدم وبعد أن أكل من الشجرة "سرعان ما ملأه تفكيره في الخطية رعباً. فالهواء الذي كان إلى تلك الساعة لطيفاً ثابت الحرارة بدأ يملأ جسمي الزوجين المذنبين قشعريرة... وتركتهما المحبة والسلام اللذان كانا يتمتعان بهما، وحل عوضاً عنهما الشعور بالخطية" (الآباء والأنبياء، صفحة ٣٨).

**فكّر في عينات الوعود التالية والتي تعمل على التخلص من الخوف والقلق.
حدد المكوّن المميّز لكل عينة منها.**

مزمور ٢٣: ٤

أمثال ١: ٣٣

حجي ٢: ٥

ابطرس ٣: ١٤

ايوحنا ٤: ١٨ و ١٩

إن الخوف والقلق شائعان جداً في الحياة. وهما رائجان ومؤلمان ومدمران أيضاً. وتتضمن أعراض القلق العامة التحوّف والانشغال والأرق والتوتر والصداع والإعياء والدوخة والخفقان، وانقطاع النفس والعرق وصعوبة التركيز والإفراط في اليقظة. وقد يصحب القلق أيضاً هجمات من الرعب. يرغب الله في تحريرنا من مثل هذه الاختبارات الكريهة وهو يدعونا للوثوق به.

ما هي الأمور التي تخيفك بشكل خاص، ولماذا؟ هل شعورك بالخوف منطقي؟ ما هي بعض الخطوات العملية التي يمكنك اتخاذها إما لإزالة هذا الشيء الذي يخيفك أو إلى التخفيف من الخوف في حد ذاته؟

الاثنين - لا تخافوا

اقرأ تكوين ١٥: ١-٣. ماذا كان مصدر خوف أبرام؟ أية أسباب صحيحة ومقبولة كانت لديه ودفعته للخوف

لقد دعا الله أبرام ووعد أن يجعل منه أمة عظيمة. وعندما رأى أبرام أن السنين تمر ولم يكن لديه وريثاً بعد، انشغل أبرام بهذه المسألة، وصارت مؤرقه الدائم. والعددان ٢ و ٣ يُظهران جوهر مخاوف أبرام: "إِنَّكَ لَمْ تَعْطِنِي نَسْلاً، وَهُوَذَا ابْنُ بَيْتِي وَارِثٌ لِي". ويبدو أن موقف أبرام هذا هو رد فعل متأصل بالطبيعة البشرية حيث يحاول الناس تخليد شيء من أنفسهم ليحمل اسمهم وتأثيرهم حتى بعد موتهم. وكان رد الله على مخاوف أبرام: "لا تخف يا أبرام. أنا ترس لك. أجرك كثير جداً" (تكوين ١٥: ١). إن مستقبل حياتنا، وحتى مستقبلنا بعد موتنا، هو في يدي أبينا السماوي. وهو يعرف أن التحرر من القلق هو واحد من أعظم احتياجاتنا، وهو يريد أن نكون راضين اليوم وواثقين بشأن الغد.

اقرأ الآيات التالية: ما هي الظروف التي قال الرب في ضوئها عبارة "لا تخف"؟

تثنية ٣١: ٨

٢ أخبار الأيام ٢٠: ١٧

لوقا ٢١: ٩

يوحنا ١٤: ٢٧

ينجم القلق عن التوتر والحيرة بشأن المجهول. هذه المخاوف المجهولة قد تكون في الوقت الحاضر أو في المستقبل البعيد. وقد لا يحدث ما يخيفنا بالمرّة.

وقد تكون مخاوفنا موجودة فقط في عقولنا. رغم ذلك، فإن أعراض القلق حقيقية جداً ويظهر تأثيرها على أجسادنا وأحاسيسنا، ويمكن لهذه التأثيرات أن تكون مؤلمة جداً. فلا عجب في أن الرب يرغب في تحريرنا من هذه المقلمات.

كيف يمكنك الاستفادة المثلى من تأكيد الله القائل: "لا تخف" في مختلف الظروف التي تجد نفسك فيها؟ كيف لك أن تتذكر أنه مهما كان ما تواجهه من تحديات فإن الله أقوى وأعظم من تلك التحديات وبأنه يحبك محبة أعظم من تلك المخاوف التي لديك؟

الثلاثاء - الثقة نقيض القلق

تأمل في كلمات المسيح المعزية لتلاميذه في يوحنا ١٤ : ١ و ٢. ما الذي كان قد حدث قبل ذلك مباشرة؟ إلى أين وجّه المسيح أفكار تلاميذه؟

إن هذه الكلمات المفعمة بالمحبة تشجّع على الثقة. الثقة في الآب والثقة في المسيح، لأن هذه الثقة يمكنها أن تحرر القلب المضطرب من النظر إلى المستقبل بقلق وضيق. وعلى الفور يوجّه المسيح انتباه تلاميذه إلى الملكوت الذي يعده لهم. وبمعنى آخر فبغض النظر عما قد يصيبك هنا، أو عن سوء أحوالك، فالملكوت بانتظارك. وهكذا، فإن المسيح قد طلب من تلاميذه أن يثقوا فيه وفي عودته. وهذا هو تماماً ما يقوله المسيح لنا نحن الآن.

يقوم المرضى النفسيون في بعض الجلسات العلاجية بتمثيل أدوار ذات علاقة بظروف الحياة الواقعية، وتعمل هذه الطريقة على زيادة الثقة بالنفس وتحسّن من تقدير المريض النفسي لذاته. بالإضافة إلى ذلك، يتعلم المرضى كيفية التعامل مع أفكارهم عندما يقترب القلق منهم ويتشجعوا للتركيز على المواضيع الآمنة. ويتعلم أولئك المرضى أيضاً الاسترخاء وتقنيات التنفس التي تستخدم في الحالات الحرجة.

وعلى الرغم من أن تلك الاستراتيجيات العلاجية تتمتع بمستوى عال نسبياً من النجاح، إلا أنها تركز على أن يكسب المرء الثقة في ذاته للتقليل من فرص الشعور بالقلق والتوتر. هذا أمر مقبول لكنه ناقص، لأن الثقة في أنفسنا هي خطوة صغيرة نحو العلاج. نحن بحاجة لأن نتعلم الوثوق في الله.

كيف يقارن كاتب المزامير بين الثقة في الله وبين الوثوق في البشر؟ مزمو
١١٨ : ٨ و ٩

يمكن للبشر أن يكونوا متقلبي المزاج، بينما الله لا يتغير أبداً ولا تتغير وعوده. وعد كل من ملك إيطاليا وملك بوهيميا المصلح جان هس بالتنقل الآمن والحماية. إلا أنهما أخلاً بوعدهما، واستشهد هاس. وفي حالة أخرى، أرسل الملك تشارلز الأول بوثيقة إلى توماس وينتورث، أحد رجال الدولة، قال له فيها: "لك كلمتي كملك، أنك لن تعاني في هذا الحياة وإنما سيكون الشرف والثروة من نصيبك". مع ذلك، فقد وقّع نفس الملك مذكرة بالإعدام على وينتورث بعد ذلك بفترة قصيرة

ما الذي يقوله المسيح لنا في متى ١٨ : ٣؟

إن أول مهمة للأطفال الرضع هي بناء الثقة بينهم وبين أمهاتهم أو من يقوم برعايتهم. ومتى حدث ذلك، يشعر الصغار بالرضا والثقة بشأن العالم والمستقبل الذي ينتظرهم. هذه هي بداية الثقة. يطلب المسيح منا أن نتعلق به كتعلق الأطفال بأمهاتهم، وأن نسمح لأنفسنا بأن نسكن ونستريح في رعايته الحنونة. إلا أنه يجب علينا، مع ذلك، أن نقوم باختيارات واعية للقيام بهذا الشيء عينه.

اقض بضعة لحظات في تذكر الأوقات التي استجاب الله فيها لصلاتك أو أمذك بما هو الأفضل لك. كيف يمكن لاختبارات سابقة مثل هذه أن تساعدك على تحسين ثقتك في أبك السماوي اليوم بغض النظر عن الأحوال الصعبة التي تواجهها وبغض النظر عما يجعلك تشعر بالقلق والانشغال؟

الأربعاء - من الطيور وزنايق الحقل

بجانب نصيحة المسيح اللطيفة بعدم القلق، أية دروس يمكننا استخلاصها من مقاطع الموعظة على الجبل؟ متى ٦ : ٢٥-٣٣

من خلال هذا النص القوي، يعلم المسيح عدداً من المبادئ التي، إذا ما تم إتباعها بجديّة، لأمكنها أن تحمي المؤمن من الكثير من الضيق والاضطراب. ابق الأمور في منظورها الصحيح (عد ٢٥). إن الجدول المرهق قد يجعلنا نتغاضى عن الأمور الهامة حقاً. وقد يصرف الروتين اليومي انتباهنا بعيداً عما نعتقد أنه أساسي. لقد منحنا الله الحياة، وهو الذي خلق أجسادنا له. فإذا كانت لديه

القوة والاستعداد لعمل ذلك، أفلا يمدنا بالطعام للإبقاء على خليقته؟ ألا يرتب الله للملابس الضرورية لأجسادنا؟

تأمل بالأشياء البسيطة في الطبيعة واجعلها مصدر إلهام لك (عد ٢٦ و ٢١-٣٠). إن العصافير والزنايق هي من بين الأشياء الأكثر انتشاراً في الطبيعة. ولقد اختارها المسيح مقارنة بالتعقيدات البشرية الهائلة. من الواضح أن العصافير لا تهتم بشأن الغد ولا تكدح الزنايق كذلك للحصول على أحدث الأزياء لترتديها، ومع ذلك يعتني الله بها ويرعاها. "أفليس بالحري جداً يُلبسكم أنتم يا قليلي الإيمان" (عد ٣٠).

إن القلق عديم الفائدة وعديم الجدوى (عد ٢٧). قد يكون فحص المشكلات لإيجاد حل لها أمر جيد، لكن الانشغال لمجرد الانشغال لا يبقي على المشكلة دون حل فحسب بل ويعمل على تضخيم الجانب السلبي من الأمور أيضاً.

إعادة ترتيب الأولويات (عد ٣٣). قد يقع المؤمنون في دوامة الماديات أو أي شيء آخر لدرجة أن يصرف انتباههم بعيداً عما هو حقاً ذا أهمية في الحياة؛ لذلك يذكرنا المسيح: "لكن اطلبوا أولاً مَلَكُوتَ اللَّهِ وَبِرَّهُ، وَهَذِهِ كُلُّهَا تَزَادُ لَكُمْ".

قال وينستون تشرشل: "أنا أتذكر قصة الرجل العجوز الذي قال وهو على فراش الموت بأنه كان لديه الكثير من المشكلات في الحياة، معظمها لم يحدث" (المعلومة مأخوذة من الموقع الالكتروني التالي):

[http://www.saidwhat.co.uk/quotes/political/winst on_churchill].

ألق نظرة على الأمور التي تقلقك، وبعد ذلك اركع وصلي، اطلب من الله أن يتولى أمر كل مقلقاتك. ما هي بعض المخاوف التي يمكنك أن تلعب أنت دوراً في تقويمها؟ ما هي بعض الأمور الخارجة تماماً عن سيطرتك؟ قم بما أنت قادر على عمله لتقويم ما يمكنك تقويمه، وبعد ذلك اطلب من الرب أن يساعدك على تعلم الثقة فيه وفي أنه سيتعامل مع ما تبقى من أمور.

الخميس - يوم فيوم

اقرأ متى ٦ : ٣٤. ما الذي يخبرنا به المسيح هنا؟ كيف لنا أن نتعلم القيام بما يقوله لنا؟ لماذا يعد ذلك غاية في الأهمية؟

إن تطبيق ما جاء في متى ٦ : ٣٤ يجلب الكثير من السلام إلى الناس اليوم. إن المسيح لا يطلب منا تجاهل التخطيط أو أن نكون مهملين. هو ببساطة يطلب منا أن لا نهتم بشأن ما قد يحدث، وأن نبتعد بأفكارنا عن عبارة "ماذا لو"

الشهيرة: "ماذا لو مرضت؟"، "ماذا لو فقدت وظيفتي؟"، "ماذا لو واجهت
حادثة؟"، "ماذا لو مات طفلي؟"، "ماذا لو هاجمني شخص ما؟"
تظهر القائمة التالية النسب المختلفة التي تعتبر من أساسيات ما يقلق
الإنسان. يقلق الإنسان بنسبة:

- ٥٠% بشأن أحداث لن تتحقق أبداً
- ٢٥% بشأن أحداث بالماضي لا يمكن أن تتغير
- ١٠% بشأن نقد غير مؤكد من قبل الآخرين
- ١٠% بشأن الصحة (معظمها مخاوف من أمراض مترقبة لكنها غير
موجودة)
- ٥% بشأن مشكلات حقيقية سيواجهونها

كيف يلهمك اختبار الرسول بولس فيما يتعلق بالقناعة؟ فيلبي ٤: ١١ و ١٢

إن القناعة هي الطريقة التي يمكن للمرء من خلالها أن يعيش حياته يوماً
بיום دون القلق بشأن الغد، والقناعة هي الدواء الفعال ضد القلق والانشغال. إن
القناعة ليست موقفاً موروثاً لكنها صفة مكتسبة. يقول بولس: "أَعْرِفُ أَنْ أُنْضِعَ
وَأَعْرِفُ أَيْضًا أَنْ أَسْتَفْضِلَ. فِي كُلِّ شَيْءٍ وَفِي جَمِيعِ الْأَشْيَاءِ قَدْ تَدَرَّبْتُ أَنْ أَشْبَعَ
وَأَنْ أَجُوعَ، وَأَنْ أَسْتَفْضِلَ وَأَنْ أُنْقُصَ" (عد ١٢). هناك حاجة، في أيامنا هذه
وعصرنا الذي نعيش فيه ونواجه العديد من المشكلات، إلى تنمية روح القناعة
والرضا بما هو في حوزتنا اليوم وعدم الانشغال أو القلق بشأن ما قد يأتي غداً.

قال المسيح: "سَلَامًا أَتْرُكُ لَكُمْ. سَلَامِي أُعْطِيكُمْ. لَيْسَ كَمَا يُعْطِي الْعَالَمُ أُعْطِيكُمْ
أَنَا. لَا تَضْطَرُّ قُلُوبُكُمْ وَلَا تَرْهَبُ" (يوحنا ١٤: ٢٧). على المستوى العملي،
كيف تستفيد من تأكيدات المسيح المتعلقة براحة البال؟ شارك إجابتك في الصف
يوم السبت. ما الذي يمكننا تعلمه من بعضنا البعض؟

الجمعة - لمزيد من الدرس

"ليس العمل هو ما يقتل بل القلق. والطريقة الوحيدة التي يمكن بواسطتها
تحاشي القلق هي أن نسلم كل ما يزعجنا للمسيح. دعونا لا ننظر إلى الجانب

المظلم. دعونا ننمي روح الابتهاج" (روح النبوة، العقل، الصفات والشخصية، صفحة ٤٦٦).

"إذا نحن ثقّفنا نفوسنا ودرّبناها على امتلاك الكثير من الإيمان والكثير من المحبة والكثير من الصبر والاحتمال، وإذا كنا دربناها على تنمية ثقة أكمل في أبنينا السماوي، فسيكون لدينا سلام وسعادة أكثر إذ نجتاز بالصراعات في هذه الحياة. إن الرب لا يُسرُّ برؤيتنا حانقين قلقين ونحن خارج أذرع المسيح. فالمسيح هو مصدر النعمة الوحيد، وهو إتمام كل وعد وتحقيق كل بركة... إننا حقاً سنكون وحيدين في سياحتنا إذا نحن لم نتخذ المسيح مرافقاً لنا، فهو يقول "لأَ تَرُكُّكُمْ يَتَامَى. إِنِّي آتِي إِلَيْكُمْ" (يوحنا ١٤: ١٨). دعونا نتشبّث بعهوده ونصدق وعوده ونردها في النهار ونتأملها في المساء، هكذا نحرز السعادة" (روح النبوة، العقل، الصفات، الشخصية، صفحة ٤٦٨).

أسئلة للنقاش

١. كصف لمدرسة السبت، عودوا إلى أجوبتكم على السؤال الأخير بيوم الخميس وناقشوها معاً.
٢. هناك البعض، وبدون أي سبب حقيقي مباشر للقلق، يخشون المعاناة والموت؛ وهناك آخرون ممن يواجهون حالات خطيرة تهدد حياتهم. كيف يمكن تعزية أولئك الأشخاص في ظل مثل هذه الظروف؟
٣. لقد أظهر يعقوب "خوفاً عظيماً" (تكوين ٣٢: ٧) أثناء استعداده لملاقاة أخيه عيسو. وقد "ارتعد" (تكوين ٤٥: ٣) إخوة يوسف عندما أعلن لهم يوسف عن شخصيته الحقيقية. ناقشوا بعض الطرق المقبولة للتعامل مع المخاوف التي تنتج عن أخطائنا نحن. هل هناك فرق في التعامل مع المخاوف التي جلبناها نحن على أنفسنا من خلال أفعالنا الخطأ؟ وإذا كان الأمر كذلك، ما هو الفرق؟
٤. لقد أكد أيوب قائلاً: "لأنني ارتعباً ارتعبت فأتاني، والذي فزعت منه جاء عليّ" (أيوب ٣: ٢٥). هل يمكن لمخاوفنا أن تصبح مخاوف حقيقية من خلال التأثير بما يعرف بـ "النبوة المحققة لذاتها". بمعنى آخر، هل يمكن للتخوف المستمر من حدوث شيء ما أن يساعد على حدوث ذلك الشيء الذي نخشى حدوثه؟ ناقشوا هذه المسألة.
٥. فكر في الأمور التي قلقت بشأن حدوثها لكنها أبداً لم تحدث. أية دروس يمكنك تعلمها من هذه الاختبارات ويجب أن تساعدك، بشكل مثالي، على التقليل من قلقك الآن بشأن المستقبل؟

الضغوط

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: املوك ١٧: ٢-٤ و ١٥ و ١٦؛ ١٩: ١ و ٢؛ مرقس ٦: ٣١-٣٤؛ غلاطية ٦: ٢؛ يوحنا ١٥: ١٣.

آية الحفظ: "تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتْعَبِينَ وَالثَّقِيلِي الْأَحْمَالِ، وَأَنَا أُرِيحُكُمْ" (متى ١١: ٢٨).

ما من أحد مُحصَّن ضد الضغوط. فمتطلبات العمل، والأزمات العائلية والذنب والحيرة بشأن المستقبل، والاستياء من الماضي، هذه كلها أمور صعبة بما فيه الكفاية. هذه الأمور، بالإضافة إلى أحداث الحياة العامة، تضع ضغوطاً كثيرة على الناس لدرجة أنها تؤثر في صحتهم الجسدية والعقلية. قام الباحثان توماس هـ. هولمس وريتشارد هـ. راه بتطوير المقياس الاجتماعي التصنيفي المعدل الذي يعمل على إدراج أحداث الحياة للشخص موضع البحث مع إدراج قيمة رقمية موازية من الإجهاد (مجموعة من النقاط) تتناسب مع كل حدث منها. وقد وضع الباحثان التقديرات الرقمية التالية لكل حدث من الأحداث الوارد ذكرها: موت شريك الحياة - ١٠٠ نقطة؛ الإصابة الشخصية أو المرض - ٥٣ نقطة؛ تغيير السكن - ٢٠ نقطة؛ الخ. وهكذا فإن الشخص الذي يجمع ٢٠٠ نقطة أو أكثر من الضغوط في أي وقت من الأوقات تصل احتمالية أن يكون مريضاً بسببها إلى ٥٠%. أما من يصل مجموع نقاطه إلى ٣٠٠ أو أكثر من الضغوط فإنه يكون بذلك قد وصل إلى مرحلة الأزمة. إن الكميات المعتدلة من الضغوط ضرورية لزيادة الأداء، لكن ما زاد عن ذلك من ضغط يصبح خطراً يهدد الصحة.

وقد أظهر المسيح بالنصيحة والمثال أن التماس الله في وقت وزمن هادئين هو أفضل علاج للضغوط وللإجهاد (مرقس ٦: ٣١). وإذا نحن سمحنا له، فإن الرب سيساعدنا في التعامل مع الضغوط التي هي جزء لا يتجزأ من الحياة هنا على الأرض.

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

الأحد - أحداث الحياة المثيرة

كيف دبّر الله أمر تزويد إيليا بالطعام أثناء فترة المجاعة الطويلة في إسرائيل؟

املوك ١٧: ٦-٢ و ١٥ و ١٦

لا بد وأن يكون إيليا قد شعر بالقرب الشديد من الله الذي اهتم به اهتماماً شخصياً للغاية في وسط المجاعة الطويلة. أولاً، كانت لدى إيليا فرصة مشاهدة الغربان (الطيور السيئة عادة) تأتي لإطعامه مرتين في اليوم. يا لها من معجزة! ثم رأى بعد ذلك حصصاً لا نهاية لها من الخبز والزيت مصدرها مسحة زيت وقليل من الطحين (الدقيق)، حصصاً كانت كافية لإطعام ثلاثة أفراد مدة عامين. أي دليل أكثر من ذلك يحتاجه الإنسان لإدراك تدابير العناية الإلهية لتوفير احتياجاته؟

لقد طبقت روح النبوة دروس هذه القصة على شعب الله المؤمنين في نهاية الأيام: "رأيت أن الغذاء والماء سيكونان مضمونين في ذلك الوقت، وبأننا سوف لا نفتقر إلى الماء والغذاء أو نعاني من الجوع؛ لأن الله قادر على بسط مائدة في البرية من أجلنا. وإذا كانت هناك ضرورة لذلك، فإن الله سيرسل الغربان لتطعمنا، مثلما فعل ذلك لإطعام إيليا" (روح النبوة، الكتابات المبكرة، صفحة ٥٦).

ما هي الأمور الأخرى التي حدثت لإيليا، وأية دروس يمكننا استخلاصها لأنفسنا من هذه الأمور؟ املوك ١٧: ١٧-٢٢؛ ١٨: ٢٣-٣٩ و ٤٥

لقد استخدم الله إيليا لإقامة ابن الأرملة. يا له من اختبار للإيمان، ويا له من إثبات لقوة الله على الحياة والموت! إضافة إلى ذلك، فقد كان اختبار جبل الكرمل هو أيضاً برهاناً مدهشاً غير قابل للدحض حول قوة الله. وأخيراً، كانت الأمطار الغزيرة التي هطلت بعد انقطاع دام ثلاث سنوات هي برهاناً آخر حول تدخل الله في الشؤون البشرية. لقد كانت حياة إيليا مليئة بالتدخل الإلهي المباشر. ومن الصعب تخيل كيف يمكن لأي شخص، بعد كل ذلك، عدم الوثوق في الرب؛ رغم ذلك، فإنه بعد فترة قصيرة من هذه الأحداث، نجد أن إيليا قد أصيب بأعراض من الإجهاد واليأس والإحباط (انظر درس الغد).

لذلك نجد أن هناك درساً مهماً هنا. إنه بغض النظر عن المعجزات في حياتنا، نحن دائماً سنواجه العقبات. ما من أحد، ليس حتى نبي مثل إيليا، مُحصَّن ضد المشكلات والمعضلات التي تجلبها الحياة علينا.

هل يجلب لك كل من النجاح وحب الإنجاز الضغوط؟ قد تؤدي سلسلة من الأحداث (حتى لو كانت إيجابية) إلى زيادة حملنا من الضغوط والإجهاد. في الوقت ذاته، لماذا يجب علينا أن نكون حذرين حتى لا نعثر أو نكون راضين جداً عن أنفسنا أثناء الأوقات الطيبة؟

الاثنين - أحداث الحياة المرّة

اقرأ ١ ملوك ١٨ : ٤٠. سواء اشترك إيليا نفسه في قتل المئات من الناس أو لم يشترك فهو المسئول عن العملية، ولا بد وأن ذلك كان اختباراً عاطفياً مدمراً. لقد تم هذا الأمر بسماع من الله كالسبيل الوحيد لاستئصال عبادة الأوثان، التي كانت تتضمن تقديم الأطفال كذبائح (إرميا ١٩ : ٥).

بالإضافة إلى الضغوط التي سببتها تلك المحنة لإيليا، ما هو الشيء الآخر الذي واجهه النبي؟ ١ ملوك ١٩ : ١ و ٢

منذ بداية عهد آخاب، كانت إيزابل الشريرة مُصرّة أن يعبد زوجها البعل ويسجد له (١ ملوك ١٦ : ٣١). وكنتيجة لذلك، سقطت كل إسرائيل في الممارسات الوثنية. وكانت إيزابل ذات دور فعال في إعادة ممارسة عبادة عشتروت، إحدى أكثر أشكال عبادة الأصنام الكنعانية حقارة ودناءة. وحدث بعد موت كل الكهنة أن إيزابل قد شعرت بعدم الصبر والغضب.

كيف كانت ردة فعل إيليا على الرسالة التي أتته من إيزابل؟ ١ ملوك ١٩ : ٣ و ٤

كيف أمكن لرجل الله هذا، وبعد أن شهد سلسلة من المعجزات المدهشة، أن يكون في مثل هذه الحالة من اليأس؟ كيف وصل إلى النقطة التي طلب فيها من الله أن يأخذ نفسه؟ مع ذلك، انظر إلى المعجزات التي رآها إيليا بل واشترك حتى فيها!

"وهكذا استفاد الشيطان من ضعف البشرية، وسيظل دائماً على عمله بنفس هذه الطريقة. فكلما أحاطت بالإنسان سحب أو أربكته الظروف أو ألمه الفقر أو الضيق فالشيطان يقترب إليه ليجربه ويضايقه. إنه يهاجم نقط الضعف في أخلاقنا ويحاول أن يزعزع ثقتنا بالله الذي يسمح باجتيازنا في هذا الظرف أو ذاك" (روح النبوة، مشتهى الأجيال، صفحة ١٠٢).

كم مرة فعلت أنت الشيء ذاته ونسيت الطرق المدهشة التي تعامل الله بها معك في الماضي؟ لماذا من المهم التشبث بذكريات قيادة الله لنا في الماضي، خصوصاً في أوقات اليأس والضغط؟ لماذا ننسى بسهولة ما فعله الله من أجلنا؟ كيف للتسبيح والعبادة أن يساعدك على تخطي الأوقات الصعبة؟

الثلاثاء - علاج الله

اقرأ ١ ملوك ١٩: ٥-٩. ماذا كانت العلاجات البسيطة التي توفرت لإيليا خلال هذا الوقت المجهد في حياته؟ ما الذي يمكننا تعلمه من هذا؟ كيف تؤثر تصرفاتنا الجسدية في موقفنا العقلي، سواء للأصلح أو للأسوأ؟

كانت تعليمات الله لإيليا هي: النوم والأكل. ثم النوم مرة أخرى فالأكل مرة أخرى. ثم الانخراط في ممارسة الرياضة البدنية المكثفة وذلك من خلال التنقل مدة أربعين يوماً وأربعين ليلة من جبل الكرمل إلى جبل حوريب. من الشيق معرفة أن النوم والتمرينات الرياضية والحماية الصحية هي في الغالب ما يتم وصفها لمن يعانون من الضغط النفسي كوسيلة لمكافحة هذا الضغط والإجهاد.

من العلاجات الشائعة للمزاج المضطرب هي جدولة النشاط. وتشمل وضع جدول صارم من الأنشطة الهادفة والممتعة والتي من شأنها أن تدفع الشخص المكتئب إلى تنظيم الأمور وتوقعها ثم تنفيذها حسب الجدول الذي وضعه. هذا النظام يساعد الشخص على ملء الوقت بصورة إيجابية وتجنب رثاء الذات. وفي كثير من الأحيان تتضمن هذه الأنشطة التمارين الرياضية، لأنها تساعد على إنتاج الاندورفين وما يشبه المورفين وكلاهما عبارة عن مواد كيميائية طبيعية تعمل على تحسين المزاج وتخفف، مؤقتاً على الأقل، من حدة الاكتئاب.

ولقد اقتيد إيليا بتوجيه سماوي إلى خطوات كان من شأنها أن تعيد له صحته العقلية. وكما كان الحال مع إيليا، نحن أيضاً بحاجة إلى الانفتاح على التوجيه والقيادة الإلهيين. فحالما جلس إيليا تحت الرّثمة، صلى إلى الله. أجل، لقد

كانت النوعية الخطأ من الصلاة (إذ طلب من الله أن يأخذ حياته)، لكنها على الأقل كانت صلاة، كانت رغبة في أن يتولى الله زمام الأمور. ومع مرور الوقت تغلب إيليا على إحباطه الرهيب، وكان الله لا يزال قادراً على استخدامه (انظر املوك ١٩: ١٥ و ١٦؛ ٢ ملوك ٢: ٧-١١). وقبل أن يؤخذ إيليا إلى السماء في عربة نارية كان قد أعطى الشرف العظيم بمسح خليفته، كما قد شهد انفصال نهر الأردن، مما أتاح له ولأليشع عبور النهر على أرض يابسة. وأخيراً، أخذ إيليا إلى السماء، دون أن يختبر الموت بنفسه. فكانت نهايته عكس ما كان يطلب من الله، منذ وقت ليس ببعيد، أن يأخذ روحه!

ما هو الشيء الذي ن فقدته لو أننا صلينا فقط في أوقات الإحباط واليأس؟ قارن بين فوائد العيش في ظل الصلاة الدائمة مع تلك التي لا تكون الصلاة فيها إلا في حالات الطوارئ. كيف يمكنك تعلم العيش بأسلوب يتسم بالصلاة في جميع الأحوال؟

الأربعاء - أسلوب المسيح في التعامل مع الضغوط

مع ازدهار الهواتف الخليوية المحمولة في منتصف التسعينيات، قال قس أدفنتستي مخضرم: "أنا أبداً لن أقتني هاتفاً محمولاً! فأنا حين أزور الكنائس واستمع إلى مشاكل الناس أشعر بالاكتئاب والحزن. لكنني عندما أعود إلى سيارتي، أجد فيها ملجأً. فلو كان عندي هاتف خليوي، فما كنت لأجد راحة حتى في سيارتي". إن كل تابع للمسيح هو بحاجة إلى ملجأ هادئ فيه يشعر بالسكينة وفيه يصلي ويستمتع إلى الله من خلال كلمته المقدسة المكتوبة.

اقرأ مرقس ٦: ٣١. أي درس يمكننا استخلاصه من هذا لحياتنا؟ ما مدى قيامك بعمل هذا بنفسك، أم أنك دائماً تخلق الأعذار؟

كتبت روح النبوة، متحدثاً عن المسيح، تقول: "وكانت أسعد ساعاته هي تلك التي كان ينفرد فيها مع الطبيعة ومع الله. وكلما كانت لديه فرصة كان يترك عمله ليخرج إلى الجبل أو بين أشجار الوعر. وفي الصباح الباكر كان أحياناً كثيرة يذهب إلى موضع خلاء ليتأمل مفتشاً الكتب أو ليصلي. وكان يعود إلى بيته بعد تلك الساعات، ساعات الهدوء ليباشر أعماله من جديد وليقدم للناس مثلاً للصبر في العمل" (مشتهى الأجيال، صفحة ٧٥).

قد يكون الناس مصدراً إما للأسى أو للسلام. ولقد وجد المسيح سلاماً مع الأصدقاء الذين جلبوا الراحة والمودة لحياته. وقد وجد هذا في بيت لعازر، مارثا ومريم. "كان قلبه مرتبطاً بعائلة بيت عنيا بربط قوية وثيقة هي ربط المحبة الخالصة... وفي كثير من الأحيان عندما يكون متعباً وظامناً إلى عشرة الناس كان يفرح أن يهرب إلى هذه العائلة الوداعة... إن مخلصنا كان يعرف قيمة البيت الهادئ ويرحب بمن يصغون إلى كلامه باهتمام. كان يتوق إلى الرقة الإنسانية واللفظ والحب" (روح النبوة، مشتهى الأجيال، صفحة ٤٩٣).

كيف يمكنك تطبيق طريقة المسيح في التعامل مع الضغوط والإجهاد على حياتك أنت؟ ما هي النصيحة التي تقدمها لسكان المدينة الذي يضطر إلى السفر لساعات طويلة للوصول إلى الطبيعة؟ أو لشخص يعيش في أسرة كبيرة تضم الأقارب تحت سقف واحد؟ من ذا الذي ستذهب إليه، من بين أفراد أسرتك/أصدقائك، إذا وجدت نفسك مشوش المشاعر وبحاجة للدعم العاطفي؟

الخميس - توفير الراحة والعون للآخرين

ما هي السمات المحددة حول سلوك المسيح والتي استخدمها بطرس لوصف سيده؟ أعمال ١٠: ٣٨

كان نمط المسيح غير أناني في جوهره، نمط يخلو من الأثرة ناكراً للذات. فلقد كرّس كل طاقته لخدمة الآخرين، لإغاثتهم من خلال كلماته الرقيقة وقدرته الشافية. إن المسيح أبداً لم يستخدم قوته الإلهية لصالح نفسه. ولا بد وأن يكون ذلك قد ترك انطباعاً على بطرس دفعه إلى وصف سيده على أنه شخص "جَالٍ يَصْنَعُ خَيْرًا وَيَشْفِي جَمِيعَ الْمُتَسَلِّطِ عَلَيْهِمْ إِبْلِيسُ" (عد٣٨).

وفي معظم الحالات، تكون الأنانية هي السبب في الإجهاد والضغوط الناجمة عن العمل، والعلاقات، والمال، الخ. إن التركيز على الآخرين (بدلاً من الذات) هو وسيلة جيدة لإزالة الضغوط الشخصية. فقد أثبت أن هناك تزايداً في مشاعر السعادة والارتياح لدى الأشخاص الذين ينخرطون في العمل التطوعي، والمشاريع المجتمعية، وما إلى ذلك، مقارنة بمن لا ينخرطون في مثل هذه الأعمال.

اقرأ غلاطية ٦ : ٢ ؛ فيلبي ٢ : ٤ ويوحنا ١٥ : ١٣ . أية رسالة لنا في هذه الآيات؟

قدّم جون روكفلر (١٨٣٩-١٩٣٧) مثلاً حول كيفية التعامل مع الإجهاد من خلال الانتقال بالتركيز من على الذات وتوجيهه نحو الآخرين. فبحلول عام ١٨٩٧ كانت شركته، ستاندرد أويل، قد استولت على حوالي ٩٠% من عمليات تكرير البترول في الولايات المتحدة الأمريكية. وبلوغه الخمسين من العمر كان روكفلر أغنى رجل على قيد الحياة. لكن في عام ١٨٩١ أصيب بانهايار عصبي وأوشك على الموت. مع ذلك، فقد تعافى من مرضه في غضون بضعة أشهر فقط. كيف؟

إن روكفلر، بالإضافة إلى الالتزام بنظام غذائي بسيط، والراحة وممارسة التمرينات الرياضية، قد قرر التخلي عن ثروته وقضاء الأربعين عاماً الباقية من عمره مناصراً للقضايا الإنسانية. وقد بلغت ثروته ذروتها في أوائل القرن العشرين حيث وصلت إلى ما يقرب من الـ ٩٠٠ مليون دولار. وقد قدرت عقاراته عند وفاته بما يقرب من ٢٦ مليون دولار. ولقد ساعدت تبرعاته في الكثير من التحسينات بالعالم. أما فيما يتعلق بالصالح الشخصي الذي حققه روكفلر من خلال هذا الأسلوب، فقد اضاف إلى حياته ما يقرب من الـ ٥٠ عاماً، عاش خلالها مطمئناً حتى وفاته وهو يبلغ الـ ٩٧ عاماً من العمر.

ماذا كان اختبارك مع البركات التي جاءت نتيجة خدمتك للآخرين؟ لماذا لا تقوم ببذل المزيد من الجهد في هذا المجال متسماً بروح التكريس والصلاة؟

الجمعة - لمزيد من الدرس

"وإذ كان في أشد حالات التعب جلس تحت رتمة ليسترينج، وهناك طلب الموت لنفسه... كان هارباً بعيداً عن مساكن الناس وخارت قواه وتلاشت تحت ثقل الفشل المرير، لذلك لم يرد أن ينظر إلى وجه إنسان قط... تأتي على الجميع اختبارات فيها يحسون بخيبة أمل قاسية ووهن شديد. أيام يكون الحزن من نصيب الإنسان بحيث يغدو من الصعب عليه الاعتقاد أن الله ما زال هو المحسن الرحيم نحو أولاده الضعفاء، أيام تزعج فيها الضيقات النفس وتشرذمها حتى ليفضل الإنسان الموت على الحياة. وفي ذلك الحين يكف كثيرون عن التمسك

بالله ويقعون أسرى الشك وعدم الإيمان. فلو أمكننا في مثل تلك الأوقات أن نميز ببصيرتنا الروحية معنى أعمال عناية الله، لرأينا الملائكة يحاولون إنقاذنا من أنفسنا ويجاهدون لتثبيت أقدامنا على الآكام الدهرية لينبثق في أعماقنا إيمان جديد وحياة جديدة" (روح النبوة، الأنبياء والملوك، صفحة ١٣٧).

أسئلة للنقاش

١. هل سبق وكانت لك أوقات رأيت فيها بوضوح يد الله تعمل في حياتك، أوقات كان إيمانك فيها قوياً، ثم لتجد نفسك بعدها مباشرة غارقاً في اليأس مملوءاً بالشكوك حول الله وقيادته في حياتك؟ ما الذي تعلمته من مثل هذا النوع من الاختبار ويمكن أن يساعد الآخرين الذين ربما هم يواجهون الشيء ذاته الآن؟
٢. ما هو الأمر الذي يجعلنا نشعر بأننا أحسن حالاً عند مساعدتنا للآخرين؟ لماذا هذا هو الحال في أغلب الأحيان؟ في الوقت نفسه، لماذا هو من الصعب جداً أن نعطي من أنفسنا للآخرين؟ كيف نتعلم أن نكون أكثر استعداداً للموت عن الذات لتلبية احتياجات من يحيطون بنا بشكل أفضل؟
٣. الق نظرة متأنية إلى عاداتك الصحية الخاصة بك. ما الذي تأكله وتشربه؟ أي برنامج تمارينات رياضية تتبعه؟ كم من وقت الفراغ لديك؟ أية تغييرات يمكنك إحداثها ويمكن أن تساعد في جعلك تشعر بالتحسن عاطفياً وجسمانياً؟ بالرغم من أنه في بعض الأحيان يكون لدى الناس حاجات نفسية خطيرة يجب التعامل معها وتلبيها بشكل محترف، إلا أن التغيير في نمط عادات الحياة يمكنه إحداث فرق كبير بشعورنا.
٤. كم من وقت "الفراغ" لديك؟ ما الذي تفعله بذلك الوقت؟ كيف يمكنك الاستفادة بهذا الوقت بشكل أفضل لتحسين وتعزيز علاقتك مع الله؟

العلاقات الإنسانية

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: اصموييل ٢٥؛ أفسس ٤: ١-٣؛ بطرس ٣: ٩-١٢؛ لوقا ١٧: ٣ و ٤؛ ٢٣: ٣٤؛ يعقوب ٥: ١٦.

آية الحفظ: "فَكُلُّ مَا تُرِيدُونَ أَنْ يَفْعَلَ النَّاسُ بِكُمْ افْعَلُوا هَكَذَا أَنْتُمْ أَيْضًا بِهِمْ، لِأَنَّ هَذَا هُوَ النَّامُوسُ وَالْأَنْبِيَاءُ" (متى ٧: ١٢).

اعتاد كارز في المدن على تنظيم حلقات دراسية للتعامل مع الضغوط والإجهاد كمقدمة لاجتماعات كرازية. وقد وضع دراسة بسيطة يسأل من خلالها الحضور أن يدونوا أربعة أو خمسة أمور كانت من أكثر مسببات الضغوط والإجهاد لديهم. وقد جمع المساعدون الأجوبة وصنّفوها إلى فئات عامة كالتالي (الصحة، المال، العمل، العلاقات الإنسانية، الخ). وقبل أن تستكمل عملية سرد الأمور التي تسبب الضغوط والإجهاد، لاحظ أحد المساعدين في جمع أوراق الدراسة أن المتحدث قد أعدّ بالفعل مجموعة من الشرائح التوضيحية التي توضح أن موضوع "العلاقات الإنسانية" هو أول المصادر المسببة للإجهاد. وعندما سُئِلَ القس عن ذلك قال موضحاً إن كل نتائج استفساراته حول أمر الضغوط كانت دائماً هي ذاتها: فقد جاءت العلاقات السيئة بين الناس في أول القائمة كالمسبب الرئيسي للضغوط.

سواء كانت المشكلات مع شريك الحياة أو الأهل أو رئيس العمل أو رفقاء العمل، أو الجيران، أو الأصدقاء أو الأعداء، فإن الناس يميلون إلى أن يكونوا هم المسبب الرئيسي للضغوط وللإجهاد. وفي المقابل، فعندما تتسم العلاقات بين الناس بالإيجابية، فإنها ستكون مصدراً قوياً للارتياح. يبدو ذلك متناسقاً في كل مكان وفي كل ثقافة. فالناس هم من يجعلوننا سعداء وهم من يجعلوننا بؤساء. لهذا سنقضي بعض الوقت في التركيز على الموضوع الهام المتعلق بالعلاقات وبما يعملُه الكتاب المقدس حول هذا الموضوع.

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

الأحد - رقيق ومتواضع تماماً

اقرأ أفسس ٤: ٣-١. لماذا في اعتقادك يربط بولس بين التواضع والوداعة والاحتمال بالعلاقات الجيدة والانسجام؟ اذكر أمثلة من اختباراتك أنت فيها تركت المواقف أعلاه أثراً إيجابياً على علاقاتك الإنسانية؟

اقرأ ١ صموئيل ٢٥. ما الذي يمكننا تعلمه من تصرفات أبيجايل وداود بشأن السلوك المناسب في الظروف الصعبة والمتوترة؟

إن قصة داود، ونابال، وأبيجايل تمدنا بمثال ممتاز حول التفاعل الاجتماعي الناجح. أما النتائج الناجمة عن هذا التفاعل فقد تتفاوت تفاوتاً ملحوظاً وفقاً للطريقة التي يُقدّم بها الفرد نفسه، سواء كشخص متكبر ومتفوق على الآخرين، أو كشخص متساو معهم، أو كصديق متواضع، أو كشريك.

وكان داود قد أرسل جنوده إلى نابال متقدمين بطلب معقول وعادل. "وَالآنَ قَدْ سَمِعْتُ أَنَّ عِنْدَكَ جَزَائِرِينَ. حِينَ كَانَ رُعَاتِكَ مَعَنَا، لَمْ نُؤْذِهِمْ وَلَمْ يُفْقَدْ لَهُمْ شَيْءٌ كُلَّ الْأَيَّامِ الَّتِي كَانُوا فِيهَا فِي الْكَرْمِ. إِسْأَلْ غِلْمَانَكَ فَيُخْبِرُوكَ. فَلْيَجِدِ الْغِلْمَانُ نِعْمَةً فِي عَيْنَيْكَ لِأَنَّنا قَدْ جِئْنَا فِي يَوْمٍ طَيِّبٍ، فَأَعْطِ مَا وَجَدْتَهُ يَدُوكَ لِعَبِيدِكَ وَلِابْنِكَ دَاوُدَ" (١ صموئيل ٢٥: ٧ و ٨). وكان داود بكلمات أخرى يقول: "لقد قمنا بحماية رجالك وممتلكاتك؛ أعطنا ما بوسعك إعطائنا إياه". لكن نابال لم يعرف شيئاً عن اللطف أو الدبلوماسية. فلقد قيل لنا في الكتاب المقدس أنه كان رجلاً قاسياً وشريراً. وبعض ترجمات الكتاب المقدس الأخرى تستخدم مصطلحات مثل عابس، وحشي، خشن، صعب المراس، ووقح. وهو بالفعل قد أظهر هذه الصفات أمام رجال داود المحاربين.

في المقابل، لاحظ موقف داود المبدئي. فبالرغم من أنه كان يحمل سلطة عسكرية، إلا أن رسالته إلى نابال كانت مليئة بالرعاية والتواضع، وقد تمنى لنابال وأهل بيته حياة مديدة وصحة جيدة، وقد قدّم نفسه بقوله "ابنك داود" (عد ٨).

أما فيما يتعلق بأبيجايل، فالكتاب المقدس يخبرنا أنها كانت امرأة ذكية وجميلة. لاحظ سلوكها: فهي قد أعدت كميات وفيرة من المواد الغذائية؛ وقد أسرعت لاسترضاء داود وانحنت أمامه واصفة نفسها بأنها "أمتك" وخاطبت داود ملقبة إياه "سيدي" وطلبت منه المغفرة. كما أنها ذكرت داود بأنه، كرجل لله، كان بحاجة إلى تجنب إراقة دماء لا داعي لها.

وكانت نتيجة تصرفات أبيجايل الحريصة المتواضعة هي حدوث تحوُّل كامل في نوايا داود. ولقد سبَّح داود الله من أجل أنه بعث إليه بهذه المرأة كما امتدح أبيجايل لصواب حكمها. لقد أنقذت هذه الوساطة الفعالة، المليئة بروح الورع، حياة العديد من الرجال الأبرياء. أما فيما يتعلق بنابال، فإن داود لم يكن بحاجة إلى سفك الدماء، لأن نبال قد مات، ربما إثر الإصابة بنوبة قلبية من جراء المخاوف التي انتابته.

من السهل (عادة) أن نكون لطفاء مع من نحبه. لكن ماذا عن الذين لا نحبه؟ فكر في أولئك الذين تجدهم كريهين أو مزعجين. كيف ستكون ردّة فعلهم إذا أنت أظهرت نحوهم موقفاً يتسم بالتواضع والرقّة؟ حاول، من خلال نعمة الله، أن تظهر المحبة تجاه هؤلاء (تذكّر أنك أنت أيضاً قد لا تكون دائماً شخصاً محبوباً).

الاثنين - لا تقابلوا الشر بالشر

ما هو المقصد الحقيقي من ١ بطرس ٣: ٨-١٢؟ ما هي بعض الطرق المباشرة التي يمكنك من خلالها تطبيق هذه المبادئ على حياتك الخاصة؟

لقد ارتقى المسيح بنهج "العين بالعين" وعدّله إلى تحويل الخد الآخر (متى ٥: ٣٨ و ٣٩). ولقد كان هذا المفهوم الجديد مفهوماً ثورياً وهو لا يزال كذلك في العديد من الثقافات والتقاليد. وللأسف، فإنه حتى المسيحيين نادراً ما يقابلوا الشر بالخير. لكن المسيح يواصل القول: "تعلّموا مني، لأنّي وديعٌ ومُتواضع القلب، فتجدوا راحة لِنفوسِكُمْ" (متى ١١: ٢٩).

كان هناك زوجان لديهما أطفال صغار، وقد كان هذان الزوجان يعانيان من مشكلات كبيرة مع جيرانهما. وفي مناسبات عديدة، وبلهجة بغيضة، قال هؤلاء الجيران للزوجين الشابين أنه من غير المُطاق رؤية معدات اللعب موضوعة في الفناء وسماع الأولاد يلعبون بها. ولقد تذرّم الجيران بسبب أجزاء معينة من حديقة الزوجين واشتكوا كذلك من الإزعاج الذي يسببه الأولاد. لم يسعد الزوجان بحديث الجيران معهما بهذه القسوة الشديدة واللهجة الفظة. فإنهما على كل حال لم يقوما بعمل أي شيء فيه خرق لقواعد الجيرة. وحدث في أحد الأيام أن الأسرة كانت تجمع التفاح من الشجر الموجود بالساحة الخلفية من الحديقة، وقررت الأم الشابة تقديم فطيرتي تفاح طازجتين للجيران. قبل الجيران الفطيرتين بسرور. ولقد أحدث هذا العمل البسيط فرقاً في علاقة الجيران بهذين

الزوجين، ربما لأن الجيران لم يتوقعوا أي شيء من هذا القبيل من الأشخاص الذين كانوا هم يضايقونهم باستمرار.

كيف رد داود على هجمات شاول المستمرة والتي كانت تهدد حياته؟ اصموئيل ٢٤: ٤-٦. ماذا يخبرنا هذا عن شخصية داود؟ هل نحن بحاجة إلى تطبيق نفس هذا المسلك في اختبارنا نحن، خصوصاً عندما تكون لدينا مشكلات مع شخص قد يكون، بطريقته الخاصة، "مسيح الرب"؟

يدون سفر صموئيل الأول أربع مرات تصرف فيها داود بطريقة لا أخلاقية إذ رفع اليد ضد "مسيح الرب". وبالرغم من أن فرصاً كثيرة قد وافته للانتقام، إلا أنه حاول مراراً وتكراراً التودد إلى الملك ومسامحته. لقد اختار داود طريقة متواضعة وورعة في تعاملاته مع شخص لم يكن لطيفاً معه.

ألا ينبغي علينا جميعاً، أيّاً كان الظرف الذي نواجهه، أن نسعى في الحذو حذو داود؟

الثلاثاء - الغفران

من الممكن أن تظهر بمظهر من يعيش حياة دينية ثرية ومجدية، ومع ذلك تكون لديك مشكلات خطيرة في علاقاتك الإنسانية. إنها حقيقة من حقائق الحياة أننا كبشر نتعدى في معظم الأحيان على بعضنا البعض ونسبب الألم لواحدنا الآخر، حتى، بل وخاصة، في الكنيسة. ومن هنا، يظهر مدى أهمية تعلم فن الغفران والمسامحة.

اقرأ أفسس ٤: ٣٢. ما مدى إجادتك في تطبيق هذا الحق الكتابي في حياتك؟ من من الناس أنت بحاجة لأن تغفر لهم، ولماذا يُعد من الهام والصالح بالنسبة لك أن تغفر لهم وتسامحهم؟

فقط في السنوات الأخيرة، بدأت مهنة النصح والإرشاد النفسي بالنظر إيجاباً إلى أهمية المبادئ الروحية للصحة النفسية والعقلية. فلعمود كان علماء النفس والاستشاريون ينظرون إلى الدين والأمور الروحية كما لو كانت مصدراً

كامناً للشعور بالذنب والخوف. لكن الأمر لم يعد هكذا الآن. حيث يستفيد الكثيرون مما يقدمه المفهوم المسيحي من تأثيرات واقية للحالة النفسية. وقد صارت "علاجات" مثل الصلاة، المجالات الروحية، حفظ آيات رئيسية من الكتاب المقدس ومراسم المسامحة من الوسائل المعترف بها لمساعدة العديد من الأشخاص في التغلب على العديد من الاضطرابات العاطفية المختلفة. وتعدّ المُسامحة من بين الاستراتيجيات الأكثر فعالية في تهدئة المرضى النفسيين، حتى وإن كانت القدرة على أن نغفر ويُغفر لنا حقاً تأتي من عند الله فقط من خلال القلب الذي تغير بفضل تأثير الله عليه (حزقيال ٣٦: ٢٦).

اقرأ متى ٥: ٢٣-٢٥؛ لوقا ١٧: ٣ و٤؛ ٢٣: ٣٤. ما الذي تعلّمه هذه الآيات حول الغفران، كذلك؟

أحياناً قد يتصوّر المرء أن الصفح هو شيء من المستحيل تقريباً منحه وممارسته نحو الآخرين. لكن لا يوجد أي إنسان على الإطلاق احتمال الآماً وإذلالاً مثلما احتمال المسيح: فملك الكون وخالقه قد أهين ظلاماً وصلب على يد مخلوقاته. رغم ذلك، فالمسيح، وفي تواضع تام، اهتم بمخلوقاته لدرجة أنه يلتمس إلى الآب كي يغفر لهم.

في بعض الأوقات يظلم الناس آخرين دون إدراك منهم بالألم الذي يسببونه لهم. وفي أوقات أخرى يهين أناس أناساً آخرين لأنهم (من يقومون بالإهانة) غير آمنين أو لأنهم يعانون من مشاكل شخصية، ولهذا فهم يحاولون التخفيف عن أنفسهم من خلال إيذاء الآخرين. كيف يمكن لمعرفتك بمشكلات الآخرين أن تساعدك في منح الغفران لهم؟ كيف يمكنك تعلم المغفرة لأولئك الذين يحاولون عمداً إيذاءك؟

الأربعاء - اعترفوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ بِالزَّلَّاتِ

كيف تفسر توصية يعقوب بالاعتراف بزلاتنا لبعضنا لبعض؟ يعقوب ٥: ١٦. تأمل في هذه الآية واسأل نفسك كيف أنك بحاجة إلى تطبيق تعاليمها على حالتك أنت الخاصة؟

إن خطيتي في حق جاري تتطلب اعترافي له من أجل الحصول على الصفح واستعادة العلاقة إلى وضعها الصحيح. كما انها تظهر إنني على استعداد لتحمل المسؤولية عمّا قمت به، وبأني أتق وأرجو الحصول على القبول والصفح. وبنعمة الله، سوف تُمنح النفس النبيلة الصفح، بغض النظر عن حجم الإساءة التي وُجّهت إليها.

ثمة تفسير إضافي للآية المذكورة في يعقوب ٥: ١٦، من شأنه أن يقدم لنا فرصاً كبيرة للشفاء. فالاعتراف بالخطايا والأخطاء والتعديت لشخص تثق به يعود عليك بالشفاء العاطفي. والانفتاح والاعتراف بنقائصنا لشخص مسيحي تقى وورع سيساعد على التخفيف من عبء الخطية. بالإضافة إلى ذلك، فإن الاعتراف المتبادل بين الأشخاص يعمل على تعميق العلاقات بعضهم تجاه بعض. إن الثقة المتبادلة بين الشخصين تعمل على دعم الرباط الذي يجعل الصداقة حقيقية ودائمة. وفي الواقع، فإن مهنة الإرشاد النفسي برمتها مبنية على مبدأ أن الكلام نافع للنفس. وبالرغم من وجود اضطرابات نفسية تستلزم معالجة طبية محترفة ومتخصصة، إلا أن هناك العديد من مشاعر الضيق يمكن التعامل معها وتخفيفها في نطاق الكنيسة أو المجتمع الذي يعيش فيه الشخص. ويصدق ذلك خصوصاً على المشكلات الناجمة عن التدهور في العلاقات الشخصية مثل: سوء التفاهم، الافتراء، الغيرة، الخ. لذلك فإن إتباعنا لنصيحة يعقوب لا يخفف العبء النفسي فحسب بل يعمل أيضاً على تجديد القوة المطلوبة لتغيير السلوكيات المدمرة.

وهناك كلمة تحذير، بالرغم من أن الكشف عن خطايانا التي اقترفناها إلى صديق مقرب قد يجلب الكثير من الارتياح، إلا أن هذا قد يضعف من موقف الشخص ويجعله عرضة للخطر. هناك دائماً خطر أن يكشف أصدقائنا الآخرين ما أخبرناهم نحن به وأتمناهم عليه، هذا أمر مدمر للأشخاص المعنيين.

والأكثر أهمية، يمكننا دائماً أن نعترف بذنوبنا للرب واثقين تمام الثقة ومتيقنين من الغفران. اقرأ ١ بطرس ٥: ٧. إن العلاقات المعيبة قد تجلب عدم اليقين وحتى الخوف والقلق. قد يستطيع آخرون المساعدة، لكن العون الأكيد يأتي من عند الله، الذي هو على استعداد لحمل همومنا في أي وقت، تاركاً إيانا بشعور من الراحة كوننا قد تركنا أعباءنا بين يديه.

الخمس - بناء الآخرين

اقرأ الآيات التالية، واسأل نفسك حول كيف يمكنك تطبيق هذه التعاليم على حياتك أنت الخاصة. لماذا يعد ذلك غاية في الأهمية، ليس بالنسبة لك فقط ولكن بالنسبة للآخرين؟ أفسس ٤: ٢٩؛ ١ تسالونيكي ٥: ١١؛ رومية ١٤: ١٩

ينصح بولس مجتمعات الكنيسة الأولى بتفادي تدهور العلاقات الشخصية في "جسد المسيح". العديد من المصاعب بين الأشخاص تأتي نتيجة قسوتنا مع بعضنا البعض، وفي أثناء ذلك، نكون قد قمنا بأذية المجتمع بأكمله. إن الأشخاص الذين ينخرطون في الثرثرة واغتياب الغير غالباً ما تكون لديهم هم أنفسهم مشاكل مثل: الشعور بالنقص، الحاجة إلى لفت النظر، رغبة في السلطة أو السيطرة، وغيرها من الأمور التي تجعلهم يشعرون بعدم الأمان. إن أمثال هؤلاء هم بحاجة إلى المساعدة للتخلي عن هذه الطريقة المؤذية في التعامل مع الصراعات الداخلية التي يعانون منها.

في الواقع، إن شعور المرء بأنه على ما يرام يساعد على عدم التورط في القيل والقال وقذف الناس بالكلام. إن أعضاء جسد المسيح هم بحاجة إلى اعتبار أنفسهم أصحاب امتياز كونهم قد تسلموا عطية الخلاص (مزمور ١٧: ٨؛ ١ بطرس ٢: ٩). وبهذا المفهوم، يكون تركيز هؤلاء الأشخاص هو على بناء الآخرين والعمل على تثقيفهم بشأن هذا الأمر ليتخذ الآخرون حذوهم أيضاً. إن كلمات التشجيع والتأييد والاستحسان، والتركيز على الجانب الإيجابي من الأمور، والتواضع، والمواقف البهيجة هي سبل دعم لأولئك الذين يعانون من مشاكل شخصية.

طريقة أخرى لمساعدة مثل هؤلاء هي العمل كوسطاء. يدعو الله صانعي السلام "المباركين" و"أبناء الله" (متى ٥: ٩)، ويقول يعقوب أن صانعي السلام سيحصدون "ثمر البر" (يعقوب ٣: ١٨).

اقرأ متى ٧: ١٢. لماذا يعد هذا المبدأ أساساً رئيسياً لجميع العلاقات؟

من الممكن اعتبار هذا المبدأ كجوهر لا تقدر بثمن بالنسبة للعلاقات الاجتماعية. فهو يعتمد على الإيجابية في التعامل وعلى المحبة، وهو مبدأ عالمي، ويمتد إلى ما فوق وما وراء القانون الإنساني. إن "القانون الذهبي" يأتي كذلك بفوائد عملية لكل شخص معني.

كان هناك فلاح صيني يهتم بحقل الرز الخاص به والموجود على مدرجات الجبل المطلّة على الوادي والبحر. وفي أحد الأيام رأى الفلاح بداية لموجة المد البحري حيث تراجعت المياه إلى داخل البحر مُعْرِية جزءاً واسعاً من الخليج المائي، وقد أدرك الفلاح أن المياه سوف تعود مرة أخرى للأمام بقوة ستدمر كل شيء في الوادي. فكر في أصدقائه الذين يعملون في الوادي. ولكي

يلفت نظرهم إلى هذا الخطر الذي سوف يدمرهم إذا هم ظلوا بالوادي، قرر أن يشعل النار في حقل الرز الخاص به. وعندما رأى أصدقاؤه النار أسرعوا إلى تسلق الجبل لإخماد الحريق، وهكذا لم يتعرضوا للقتل بأموج المد البحري الشديد. ونتيجة لتوفر روح مساعدة بعضهم البعض تم إنقاذ حياة الناس المعنيين. **الدرس واضح.**

الجمعة - لمزيد من الدرس

اقرأ أفسس ٤: ٢٥-٣٢ وضع خطأً تحت الكلمات التي تلمس قلبك بصور مباشرة أكثر. تأمل في الأمور التي يمكنك عملها، بمعونة الله، لتحسين علاقاتك بالآخرين

هذه أجزاء من رسالة كتبتها الن هوايت في ١٩٠٨ إلى أحد الكارزين: "عندي هذه الرسالة من الرب لك: كن لطيفاً في حديثك، رقيقاً في تعاملاتك. راقب نفسك بعناية، لأنك تميل إلى أن تكون قاسياً وديكتاتوراً، وتميل إلى قول أشياء طائشة مدمرة... إن التعبيرات القاسية تحزن الرب؛ والكلمات غير المتعلقة تؤذي الغير. أنا مفوضة لأن أقول لك، كن لطيفاً في حديثك؛ راقب جيداً كلماتك؛ ولا تدع أي قسوة تأتي من كلماتك أو إيماءاتك..."

"إنك عندما تختبر النظر إلى المسيح والتعلم منه بصفة يومية ستظهر عن شخصية صحية متناغمة ومنسجمة. خفف من اعتراضاتك، ولا تنطق بكلمات فيها إدانة. تعلم من المعلم الأعظم. وستعمل كلمات العطف والشفقة عمل الدواء، وستشفي نفوساً كانت في يأس. وسيكون لمعرفة كلمة الله الموضوع حيز التنفيذ قوة شافية مُسرِّة. إن الكلمات القاسية لن تجلب النعمة عليك أو على أي شخص آخر" (روح النبوة، خدام الإنجيل، صفحة ١٦٣ و ١٦٤).

أسئلة للنقاش

١. ما مدى محبتك للاغتياب والنميمة؟ وحتى إن كنت أن لا تفعل ذلك بنفسك، ما مدى تلهفك وانفتاحك لسماع نميمة الآخرين؟ لماذا يعد ذلك بنفسك سوء كما لو أنك أنت نفسك تقوم بالنميمة والغيبة؟ كيف يمكنك التوقف عن أن تكون جزءاً مما يمكن أن يسبب ألماً عظيماً للآخرين؟
٢. من الممكن أن يكون الصفح للآخرين صعباً، خصوصاً لو كنا قد تأذينا بسببهم أذية بالغة جداً. كيف يمكنك أن تتعلم الصفح عن أولئك الذين لا

- يطلبون الصفح، أولئك الذين لا يهتمون لصفحك، والذين ربما يحتقرون صفحك لهم؟ ما هي مسؤوليتك في مثل هذه الحالات؟
٣. إن الاعتداء اللفظي والبدني داخل الأسر هو حقيقة تجلب الكثير من الألم على الأفراد والجماعات. ماذا ينبغي أن يكون موقف المسيحي للمساعدة في منع هذه المشكلة؟ ما الذي ينبغي التوصية به عندما لا يسبب الصفح أي تغيير في سلوك المسيء؟
٤. فكر في حياتك الآن. ما هي الخطوات التي يمكنك اتخاذها للتحسين من علاقاتك؟ لماذا يعد كل من التواضع، الثقة في الله، والرغبة في عمل الصواب أموراً هامة في مثل هذه العملية؟

الذنب

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: تكوين ٣: ٨-١٣؛ ايوحنا ١: ٩؛ مزمور ٣٢؛ اتيموثاوس ٤: ١ و٢؛ متى ٢٦: ٧٥؛ رومية ٨: ١.

آية الحفظ: "إِنْ كُنْتَ تَرَاقِبُ الْآثَامَ يَا رَبُّ، يَا سَيِّدُ، فَمَنْ يَقِفُ؟ لِأَنَّ عِنْدَكَ الْمَغْفِرَةَ. لِكَيْ يُخَافَ مِنْكَ" (مزمور ١٣٠: ٣ و٤).

إن الشعور بالذنب هو واحد من أكثر الاختبارات العاطفية إيلاماً وتعجيزاً. فهو قد يسبب الخزي، والخوف، والحزن، والغضب، والضيق، بل وحتى المرض الجسدي. ورغم أن هذه المشاعر هي مشاعر غير سارة في أغلب الأحيان، إلا أنها قد تستخدم من قِبل الله لقيادة المذنبين إلى التوبة وإلى أقدم الصليب، حيث يمكنهم الحصول على الغفران الذي يتوقون إليه. مع ذلك، فإن آلية الشعور بالذنب قد تجعل الناس يشعرون أحياناً بالذنب تجاه شيء هم عنه غير مسؤولين. كما هو الحال بالنسبة للناجين من حادث أو أبناء المطلقين. لكن عندما يكون للشعور بالذنب ما يبرره، فهو يعمل عمل الضمير الصالح. إن الشعور بالذنب ينتج ما يكفي من عدم الارتياح لدى الشخص بحيث يدفعه إلى عمل شيء من أجل معالجته. واعتماداً على الخيارات الشخصية، قد يكون الشعور بالذنب مدمراً للغاية، كما في حالة يهوذا، أو إيجابياً جداً، كما في حالة بطرس.

سندرس في هذا الأسبوع أربع حالات كتابية حول الشعور بالذنب كي نفهم هذه العملية بصورة أفضل ولكي نرى ما يمكننا تعلمه بشأن هذا الشعور. يمكننا أن نرى كيف للشعور بالذنب، إذا تم توجيهه بصورة صحيحة، أن يستخدم من قِبل الرب لمنفعتنا وصالحنا. ويعتمد الكثير جداً، في الواقع، على موقفنا تجاه الذنب الذي نشعر به والاختيارات التي نقوم بها.

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

الأحد - الخزي

اقرأ تكوين ٣: ٨-١٣. كيف أظهر كل من آدم وحواء شعور الذنب الذي أحسا به واختبراه؟ ماذا كان الخطأ في رد فعل آدم تحديداً؟

كان الذنب أول عاطفة سلبية شعر بها الجنس البشري. فبعد سقوط آدم وحواء في الخطية بفترة وجيزة، تغير سلوكهما. إذ "اخْتَبَأ... مِنْ وَجْهِ الرَّبِّ إِلَهِ فِي وَسْطِ شَجَرِ الْجَنَّةِ" (عد ٨). أشارت ردة الفعل غير المسبوقه هذه إلى خوف الزوجين من أبيهما وصديقهما، وأشارت في الوقت ذاته إلى الخزي الذي اعتراهما وجعلهما غير قادرين على مواجهة الله. لقد كانا، قبل سقوطهما، يجدان فرحهما في حضرة الله، لكنهما الآن يختبئان من أمامه إذ يقترب منهما. لقد كسرا رباطاً جميلاً. وبالإضافة إلى الخوف والخزي، فقد شعرا بالحزن والأسف، خاصة بعد أن أدركا العواقب الوخيمة نتيجة عصيانهما لله.

لاحظ كلمات آدم وحواء: "فَقَالَ آدَمُ: الْمَرْأَةُ الَّتِي جَعَلْتَهَا مَعِي" و"النَّحْيَةَ أَغْرَتْنِي...". يبدو أن الذنب يُسبب ردة فعل آلية لدى المرء بالقاء اللوم على شخص آخر أو لتبرير سلوكه بالجدال. يطلق سيجمند فرويد مؤسس علم النفس التحليلي على ردة الفعل هذه اسم "الإسقاط" وقال بأن الناس يسقطون (يلقون) بذنوبهم على الآخرين أو على الظروف من أجل التخفيف من عبء الشعور بالذنب. ويعتبر هذا "الإسقاط" آلية دفاعية. لكن إلقاء اللوم على الآخرين لا يعمل بشكل جيد بالنسبة للعلاقات بين الأفراد ويُشكّل عائقاً لغفران الله. إن الحل الحقيقي للشعور بالذنب هو قبول المرء لمسئولية تصرفاته كاملة والسعي في طلب مساعدة الوحيد الذي يمكنه توفير الحرية من الذنب: "إِذَا لَا شَيْءَ مِنْ الدِّيُونَةِ الْآنَ عَلَى الَّذِينَ هُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ، السَّالِكِينَ لَيْسَ حَسَبَ الْجَسَدِ بَلْ حَسَبَ الرُّوحِ" (رومية ٨: ١).

أحياناً يُعاني الناس من الشعور بالذنب للأسباب الخاطئة. فالأقرباء المقربون لأولئك الذين يقدمون على الانتحار أو للناجين من حادث جسيم أو لأبناء زوجين حديثي الطلاق هذه كلها أمثلة لما هو، في معظم الحالات، من مسببات الشعور بذنوب لا أساس له. يحتاج الناس الذين يواجهون هذه الظروف إلى التأكد من أنه لا يمكن تحميلهم مسؤولية سلوك الآخرين أو مسؤولية أحداث لا يمكن التنبؤ بها. وإذا حدث في بعض الحالات وكان عليهم بعض الملامة، وجب عليهم عندها تحمل مسؤولية تصرفاتهم والسعي في طلب الصفح والمسامحة من أولئك الذين قاموا هم بأذيتهم، ثم عليهم بعد ذلك بالتشبت بوعود كتابية مثل: "كَبُعدِ الْمَشْرِقِ مِنَ الْمَغْرِبِ أَبْعَدَ عَنَّا مَعَاصِينَا" (مزمو ١٠٣: ١٢).

ما هي ردة فعلك نحو الشعور بالذنب؟ هل تميل بسرعة، مثلما فعل آدم، إلى إلقاء اللوم على الآخرين لتصرفاتك الخاطئة؟ كيف تتعلم مواجهة الأمور الخاطئة التي اقترفتها ومن ثم، ومن خلال نعمة الله، تمضي قدماً في الحياة؟

الأحد - قلق إخوة يوسف

آية ذكريات معينة مثيرة للندم علقت في أذهان إخوة يوسف؟ تكوين ٤٢ : ٢١ .
ماذا يخبرنا هذا عنهم؟

إن الشعور بالذنب يرتبط بحادثة معينة في الماضي، قد يكون ذلك في بعض الأحيان صورة أو حدث وجيز يميل إلى أن يعيد ذاته بالعقل. وأحياناً أخرى يكون ذلك عبارة عن صورة ارتجاعية تغزو عقل الشخص أو تظهر في أحلامه أو كوابيسه. ولا بد وأن صورة يوسف في صباه وهو يتوسل لإخوته الأكبر منه سناً من أجل الإبقاء على حياته كانت تتبادر إلى أذهان أبناء يعقوب مراراً وتكراراً.

بأية طرق أخرى أثار الشعور بالذنب في إخوة يوسف؟ تكوين ٤٥ : ٣ _____

يعكف الأشخاص الشاعرون بالذنب على التفكير في ذنوبهم مراراً وتكراراً، باكين على حقيقة إقدامهم على عمل ما قد عملوه، مظهرين الخوف من النتائج، لائمين أنفسهم على ما ارتكبوه. إن مثل هذا التفكير ينتج عنه الضيق والإحباط والغضب من الذات لعدم عمل الأمور بشكل مختلف. وللأسف، مهما كان تكريسنا لاسترجاع تلك الأفكار، غير أن الماضي سيبقى دون تغيير. إن التوبة والصفح مطلوبان. ولقد برز نبل شخصية يوسف فقدم الصفح والتشجيع لهم طالباً منهم ألا يغضبوا من أنفسهم. وقد طمأنهم بأن هذه الأحداث قد تمت بقصد من الله لإنقاذ حياة الكثيرين. وحقيقة أن الله كان قادراً على استخدام تصرفاتهم الشريرة للخير لا تغير، مع ذلك، حقيقة أنهم كانوا مذنبين بارتكاب جريمة مروعة.

كيف تساعد طاعتنا لهذه الآيات على التعامل مع الشعور بالذنب؟ يعقوب ٥ :

١٦؛ ايوحنا ١ : ٩

إن كل الخطايا تجلب الألم على الخاطئ وكذلك على الله. كما تظال الخطايا العديد من الأشخاص. وهناك حاجة للتعامل مع كل زاوية من زوايا المثلث (الله -

الآخرون - الذات) لأجل تحقيق تسوية لأخطاء الماضي. يخبرنا يوحنا أن الله مستعد لأن يغفر لنا ويطهرنا من عدم البر. بالإضافة إلى ذلك، يخبرنا يوحنا أنه علينا الاعتراف لواحدنا الآخر بالزلات؛ علينا القيام بذلك، خصوصاً إلى أولئك الذين أخطأنا في حقهم وجورنا عليهم.

إن الاعتراف المتواضع هو السبيل الوحيد للتحرك من الشعور بالذنب. "قد تكون خطاياك كجبال أمامك، ولكن إذا كنت تتضع وتعترف بخطاياك متكللاً على استحقاقات المخلص المصلوب والمقام، فسيغفر لك ويطهرك من كل إثم. الله يطلب منك الامتثال الكامل لشريعته. هذه الشريعة هي صدى صوته القائل لك: كن أقدم وأقدس مما أنت. اطلب ملء نعمة المسيح. ليمتلئ قلبك بشوق حار إلى بره الذي تعلن كلمة الله أنه ينشئ سلاماً وينتج عنه الهدوء واليقين إلى الأبد" (روح النبوة، أعمال الرسل، صفحة ٤٩٢). ما الذي تحتاج إلى الاعتراف به من أجل أن تختبر الوعود المذكورة هنا؟

الثلاثاء - قوة مُستنزفة

اقرأ مزمور ٣٢. ماذا يعلمنا هذا عن الذنب والاعتراف؟ ماذا قصد داود بقوله "سَكْتُ"؟ ماذا يحدث عندما يلتزم الإنسان الصمت؟ ماذا كان حل داود للشعور بالذنب الذي كان يعاني منه؟

إن الاعتراف الصادق مفيد للروح، ومفيد على ما يبدو للجسد أيضاً. يشير كلام داود بوضوح إلى أن شعوره الذهني بالذنب كان يسبب له ألماً جسمانياً، كذلك: فقد بليت عظامه (عد ٣)، ووهنت قواه (عد ٤). ويدرك متخصصو الصحة اليوم الصلة الوثيقة بين الضغط النفسي والأمراض الجسدية. ولقد كان المصطلح "المرض النفسي الجسدي" جزءاً من لغة مختصي الصحة لعقود، وهو يشير إلى أعراض مرضية جسمانية ناجمة إلى حد كبير عن عمليات نفسية. وفي الآونة الأخيرة حدد حقل "علم المناعة النفسية العصبية".

psychoneuroimmunolog الدور المحوري الذي تلعبه حالتنا العقلية في حماية أجسادنا من الأمراض أو تعريض أجسادنا لها.

يسبب الشعور بالذنب، كغيره من العواطف السلبية القوية الأخرى، تدهوراً فورياً في السلوك ويمكن له، على المدى البعيد، أن يدمر الصحة البدنية. لكن بالنسبة لمن يعرفون الرب، ليس هناك حاجة لوضع أنفسهم في خطر. إذ تُظهر شهادة داود ترياق الشعور بالذنب: "أَعْتَرَفُ لَكَ بِخَطِيئَتِي... وَأَنْتَ رَفَعْتَ أَثَامَ خَطِيئَتِي" (عد ٥).

وبالتالي فإن مشاعر الخزي والندم والحزن واليأس الناتجة عن الإحساس بالذنب، يمكن اختفاؤها من خلال صفح الله المدهش، ويمكن للفرح والبهجة أن يحلا محل هذه المشاعر السلبية (عد ١١).

اقرأ ١ تيموثاوس ٤ : ١ و ٢. ماذا يقصد بالضمائر الموسومة؟

لقد حذر بولس تيموثاوس مسبقاً من الأشخاص الذين يعلمون المؤمنين بتعاليم غريبة. وهم يفعلون ذلك لأن ضمائرهم "موسومة" كما بحديد ساخن (عد ٢). فكما بإمكان النار أن تحرق أطراف الأعصاب وتجعل أجزاء من الجسم عديمة الإحساس، هكذا الضمير قد يصبح هو أيضاً موسوماً وذلك من خلال: (أ) الانتهاك المتكرر للمبادئ الصحيحة حتى لا يبقى هناك شعور بارتكاب الخطأ، (ب) تأثيرات بيئية قوية تتسبب في جعل الشخص ينظر إلى الشيء الخطأ بعدم اكتراث أو ربما حتى يرى أن الشيء الخطأ جيد.

ما هي الأشياء التي كانت تزعجك لكنها لم تعد تفعل ذلك الآن؟ وإذا كان الأمر كذلك، أيمن أن يكون السبب هو الضمير الموسوم (المحروق أو المصلب)؟ حاول التمعن وإلقاء نظرة فاحصة على الأمور التي تقوم بها والتي لم تعد تسبب إزعاجاً لضميرك في حين أنه كان ينبغي لها أن تفعل هذا؟

الأربعاء - البكاء المرير

واحد من أعظم مظاهر الشعور بالذنب نجده في متى ٢٦ : ٧٥. ما الذي جعل شعور بطرس بالذنب عظيماً جداً؟ هل سبق لك وأن اختبرت شيئاً مماثلاً؟ وإذا كان الأمر كذلك، ما الذي تعلمته من هذا الاختبار ويمكن أن يساعد في جعلك تتجنب ارتكاب خطأ مماثل؟

أكد بطرس في مناسبتين عن نيته في أن يكون حازماً وأن لا ينكر سيده أبداً. وقد جاءت مناسبة تأكيده الثانية حتى بعد أن كان الرب قد تنبأ بأن بطرس سينكره ثلاث مرات في تلك الليلة بالذات. وبعد مرور عدة ساعات تعرفت سيدتان على بطرس على أنه واحد من تلاميذ المسيح، وفي كل مرة أنكر بطرس ذلك. ثم تعرفت جماعة من جند رئيس الكهنة عليه، فصاح بطرس: "لست أنا" (يوحنا ١٨ : ٢٥). لاحظ أن متهميه كانوا (قُصّر، إناث، وعبيد) وكانوا في هذا

السياق يعتبرون من مرتبة اجتماعية متدنية. ويجب أن يكون هذا قد أضاف إلى خزي بطرس وشعوره بالذنب فيما بعد.

النقطة الحاسمة، مع ذلك، هي أن بكاء بطرس قد قاد إلى التوبة، إلى تغيير حقيقي، بغض النظر عن مدى إيلاء العملية نفسها. أحياناً يكون هذا هو ما يتطلبه الأمر: نحن بحاجة إلى أن نرى أنفسنا كما نحن عليه حقاً، لنرى ما بداخل قلوبنا حقيقة ولنرى الخيانة التي نحن قادرين عليها، وعندها سنطرح أنفسنا بانسحاق، مثل بطرس، أمام الرب.

"بعيون ملأتها الدموع مضى [بطرس] في طريقه إلى خلوة بستان جيثماني وهناك انكب ساجداً في المكان الذي رأى فيه هيئة مخلصه حين انسكب العرق الدامي من مساماته نتيجة معاناته العظيمة. تذكر بطرس بندم نومه بينما كان المسيح يصلي خلال تلك الساعة الرهيبة. سُحِقَ قلب بطرس المتكبر وانهمرت من عينيه دموع الندم والتوبة تبلل التربة المصبوغة مؤخراً بقطرات العرق الدامي لابن الله الحبيب. وقد غادر بطرس هذا البستان إنساناً متبدلاً متغيراً. فكان مستعداً بعدها أن يشفق على المجربين. لقد أتضع فأمكنه الرفق بالضعفاء والآثمين" (روح النبوة، شهادات للكنيسة، صفحة ٤١٦).

ويمدنا النصف الأول من سفر الأعمال بشهادة لا ريب فيها حول تحول بطرس وتجده. فلقد كانت قيادته وتبشيره ومعجزاته تفوق العادة، وأدت إلى خلاص الكثيرين. كما أدى عمله إلى تأسيس الكنيسة كجسد للمسيح. وقد تقبل بطرس الموت الذي سبق وتنبأ عنه المسيح كشرف، إذ أنه مات بنفس الطريقة التي مات بها سيده [مات مصلوباً].

بأية طرق جعلتك سقطاتك ومفشاتك أكثر إحساساً بسقطات ومفشات الآخرين؟ كيف يمكنك أن تتعلم خدمة الآخرين في الأهم كنتيجة لمرورك أنت بالأم من قبل؟

الخميس - الغفران التام

"إِذَا لَا شَيْءَ مِنَ الدَّيْنُونَةِ الْآنَ عَلَى الَّذِينَ هُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ، السَّالِكِينَ لَيْسَ حَسَبَ الْجَسَدِ بَلْ حَسَبَ الرُّوحِ" (رومية ٨: ١). ما الذي تعدنا به هذه الآية؟ كيف يمكننا أن نجعل من هذا الوعد وعداً خاصاً بنا؟

إن محبة الله عظيمة وعميقة وواسعة لدرجة أنه من المستحيل فهمها بالتمام. وإنه حتى أفضل نوعية من أنواع الصفح البشري لا يمكن مقارنتها

بمغفرة الله. فالله كلي الكمال، أما نحن فتشوبنا الخطية؛ ومع ذلك، ومن خلال تدابير الله نفسه المتاحة لنا في المسيح، يمكننا نحن جميعاً أن نحصل على غفران تام في اللحظة التي نطالب فيها بوعود الله لأنفسنا بإيمان وتسليم تامين للرب.

اقرأ النصوص الثلاثة التالية. كيف تمدنا هذه الآيات بالضوء الذي يساعدنا على أن نفهم وندرك مغفرة الله؟

● مزمو ١٠٣: ١٢

● إشعياء ١: ١٨

● ميخا ٧: ١٩

يستخدم الكتاب المقدس رموزاً من العوالم الثابتة لكي يساعدنا على فهم معاني المفاهيم الصعبة. فبقدر ما يمكننا الاستيعاب، نرى أن الثلج والصوف هما مثلان جيدان لوصف البياض الناصع: كما أن قاع البحر هو أيضاً من أعماق الأماكن التي يمكننا تخيلها؛ وما من شيء يمكنه أن يكون متباعداً جغرافياً مثل بُعد المشرق عن المغرب. مع ذلك، فهذه هي مجرد رموز محدودة لوصف غفران الله.

في دير إيلستو، هناك صورة مرسومة على زجاج النافذة مستوحاة من قصة جون بنيان "تقدم السائح المسيحي". ويمكن في هذا الرسم رؤية المسيحي، الشخصية المركزية، راکعاً عند أقدام الصليب. ويرى كذلك حمله الثقيل يتدحرج من على كتفيه، مما يجلب له راحة فائقة الوصف إلى نفسه. يقول المسيحي: "أنا لم أر حمله الثقيل من بعدها". لقد تلاشى الحمل واختفى ألمه وشوكته وخزيه إلى الأبد. وإنه لمن الصعب علينا فهم وإدراك غفران الله التام والشامل، وذلك لعدم كمالنا، ولأنانيتنا وعلاقتنا المعيبة الناقصة. نحن يمكننا ببساطة تقبل هذا الغفران بالإيمان والصلاة قائلين: "يا رب، أنا بكل تواضع أعترف لك بخطاياي وأقبل عفوك وتطهيرك. آمين".

كيف يمكننا أن نتأكد من أن خطايانا قد غفرت إذا كنا لا نشعر بأنها قد غفرت؟ أية أسباب لدينا تجعلنا نؤمن بأن خطايانا قد غفرت، بالرغم من مشاعرنا؟

الجمعة - لمزيد من الدرس

"عندما تصارع الخطية من أجل التملك على قلب الإنسان، وعندما يبدو أن الشعور بالذنب يقهر النفس ويثقل الضمير، وعندما يُغشى الشكُّ العقل، فمن ذا

الذي يدع أشعة النور تدخل؟ مَنْ ذا الذي نعمته تكفي لإخضاع الخطية؟ ومن ذا الذي يهب غفرانا وعتواً ثمينين عن كل أثمنا فيبدد الظلام ويجعلنا مبهجين في الله؟ إنه المسيح، المخلص صافح الإثم. إنه لا يزال محامينا في محاكم السماء؛ ولا بد لمن تختفي [تتحد] حياتهم مع المسيح في الله من أن ينهضوا ويضيئوا لأن مجد الرب قد أشرق عليهم" (روح النبوة، مدرسة الكتاب المقدس للتدريب، مايو ١٩١٥).

"إذا كنت قد أخطأت في حق صديق أو جار لك فعليك أن تقر بخطئك، ومن واجبه أن يغفر لك إذا هو أراد ذلك، ومن ثم عليك التماس غفران الله، لأن الأخ الذي جرحته هو ملك لله، وأنت بجرحك إياه قد أخطأت في حق خالقه" (روح النبوة، الإيمان الذي أحيأ به، صفحة ١٢٨).

أسئلة للنقاش

١. عاشت السيدة ماو، زوجة الزعيم الشيوعي السابق ماو تسي تونغ، في خوف دائم وشعور متواصل بالذنب وذلك بسبب العديد من الأفعال السيئة التي ارتكبتها. لقد كانت تعيش في ذعر، في الواقع، كانت مليئة بالشعور بالذنب لدرجة أن أي ضجيج مفاجئ أو أية أصوات غير متوقعة كانت تتركها في حالة من القلق الشديد أو الغضب. ولقد تدهورت حالتها لدرجة أنها طلبت من العاملين لديها إبقاء الطيور بعيداً عن مقر إقامتها حتى لا تسمع صوت تغريدها. مع أن هذه حالة متطرفة، ما الذي تخبرنا إياه حول مدى قوة الشعور بالذنب في تدمير حياتنا؟
٢. أي نصيحة تقدمها لشخص يتصارع مع الشعور بالذنب بسبب خطاياها السالفة، شخص يزعم قبوله للمسيح ومع ذلك لا يزال غير قادر على التخلص من مشاعر الذنب لديه؟ كيف يمكنك مساعدة مثل هذا الشخص؟
٣. في درس يوم الخميس قدم الكتاب المقدس لنا عدداً من الصور الرمزية لوصف غفران الله. اطلب من أعضاء الصف أن يأتوا ببعض من استعاراتهم الخاصة لوصف عمق الغفران الموجود في يسوع لأولئك الذين يقبلون هذا الغفران؟
٤. هل من الممكن أن يكون هناك شعور بالذنب في عالم لا وجود فيه لله؟ ناقشوا أجوبتكم.
٥. كما رأينا هذا الأسبوع، فإنه بإمكان الله أن يستخدم شعورنا بالذنب ليأتي بنا إلى الإيمان والتوبة. هل هناك أية "منافع أو فوائد" للشعور بالذنب؟ إذا كان الأمر كذلك، ماذا يمكن أن تكون هذه الفوائد والمنافع؟

حُسن التفكير

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: مرقس ٧: ٢١-٢٣؛ لوقا ٦: ٤٥؛ أعمال ١٤: ٢ و ١٥: ٢٤؛
غلاطية ٣: ١؛ مزمور ١٩: ١٤؛ كولوسي ٣: ١-١٧.

آية الحفظ: "أخيراً أيها الإخوة كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ، كُلُّ مَا هُوَ جَلِيلٌ، كُلُّ مَا هُوَ عَادِلٌ، كُلُّ مَا هُوَ طَاهِرٌ، كُلُّ مَا هُوَ مُسِرٌّ، كُلُّ مَا صَيِّئُهُ حَسَنٌ، إِنَّ كَانَتْ فَضِيلَةٌ وَإِنْ كَانَ مَذْحٌ، فَفِي هَذِهِ افْتَكِرُوا" (فيلبي ٤: ٨).

إن علاج السلوك بالإدراك هو أحد أكثر أشكال العلاج النفسي استعمالاً اليوم، وهو مبني على فرضية أنه يمكن معالجة معظم المشكلات النفسية من خلال التعرف على المفاهيم والأفكار والسلوكيات العاطلة لدى الشخص والعمل على تغييرها. يميل الناس المكتئبون إلى تفسير الحقائق والوقائع بصورة سلبية؛ ويميل الأشخاص القلقون إلى النظر إلى المستقبل بقلق وتخوف؛ كما يضخم من يعانون من تدني احترام الذات من نجاحات الآخرين في حين يقللون من شأن نجاحاتهم هم. لذا فإن علاج السلوك الإدراكي يدرّب الناس على التعرف على عادات تفكيرهم غير الصحية وتغييرها إلى عادات بديلة أفضل تعزز السلوك المرغوب فيه وتقضي على غير المرغوب فيه من سلوك.

والكتاب المقدس يعلمنا عن العلاقة بين الأفكار والتصرفات (لوقا ٦: ٤٥).
فأنماط الأفكار الجيدة ليست صحية فحسب ولكنها توفر أيضاً سبيلاً نحو السلامة:
"أَمَا يَضِلُّ مُخْتَرِعُو الشَّرِّ؟ أَمَا الرَّحْمَةُ وَالْحَقُّ فَيَهْدِيَانِ مُخْتَرِعِي الْخَيْرِ" (أمثال ١٤: ٢٢).

سنبحث في هذا الأسبوع في بعض من الحقائق الكتابية التي يمكن لها مساعدتنا في السيطرة على نشاطنا العقلي من خلال السماح للمسيح بتولي زمام أذهاننا.

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

الأحد - الأفكار: أساس السلوك

اقرأ مرقس ٧: ٢١-٢٣ ولوقا ٦: ٤٥. ماذا تخبرنا هذه الآيات عن أهمية السيطرة، ليس فقط على تصرفاتنا، ليس فقط على أعمالنا، ليس فقط على كلماتنا، بل وعلى أفكارنا، كذلك؟

إن الأشخاص الذين يعانون من عدم القدرة على السيطرة على انفعالاتهم يفشلون في مقاومة الدافع للسرقة أو مهاجمة شخص ما ويفشلون كذلك في مقاومة رغبتهم في المقامرة. ويدرك أطباء الصحة النفسية أن هذه الدوافع يسبقها فكر معين (أو سلسلة من الأفكار)، الأمر الذي يؤدي إلى سلوك غير مرغوب فيه. وبناء على ذلك، يتم تدريب المرضى على تحديد ما يحفز هذه الأفكار ويثيرها، ومن ثم يطلب من المرضى التخلص من هذه المثيرات وشغل العقل بشيء آخر. بهذه الطريقة، يسيطر المريض على أفكاره ويتجنب التصرفات التي كانت هذه الأفكار الخاطئة تقوده إلى عملها في أغلب الأحيان.

في الواقع، غالباً ما تكون الأفعال الآثمة مسبوقة بأفكار محددة. (أليس هذا هو ما تعنيه التجربة؟). إن واجب كل مسيحي هو أن يتعلم، بمساعدة من الله، التعرف على الخطوات الأولى في هذه العملية، لأن الانشغال الكثير والتمعن في الأفكار الخاطئة يؤدي تقريباً إلى ارتكاب الإثم بشكل لا يمكن تجنبه.

ما هو البديل الذي اقترحه بولس للتعامل مع السلوك غير الأخلاقي؟ رومية ٨: ٨-٥

يظهر بولس أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين العقل والسلوك. فإن العقل الذي يملأه الروح القدس سيسعى إلى عمل الصلاح، أما العقل الذي تسيطر عليه الخطية فسيجلب الأفعال الآثمة. فإنه ليس كافياً تغيير السلوك من أجل الظهور بمظهر التقوى والتدين أمام الناس. فالقلب (العقل) بحاجة إلى أن يتحول ويتغير، وإلا فإن الثمر بنهاية المطاف سيظهر الطبيعة الحقيقية لهذا القلب.

"نحن في حاجة مستمرة إلى الشعور بالتأثير العظيم لقوة الأفكار الطاهرة وكذلك التأثير الضار الهائل للأفكار الشريرة. دعونا نوجه أفكارنا صوب الأمور المقدسة. لتكن أفكارنا طاهرة وصادقة؛ لأن الأمن الوحيد لأي نفس هو التفكير الطاهر الصادق" (روح النبوة، مجلة علامات الأزمنة، ٢٣ آب (أغسطس)، ١٩٠٥).

لنفترض أنه كان عليك أن تعرب للآخرين، لفظياً، عن الأفكار التي راودتك خلال الـ ٢٤ ساعة الماضية. ما الذي ستقوله؟ ما مدى إحراجك عندها؟ ماذا تخبرك إجابتك على التغييرات التي أنت بحاجة إلى إحداثها؟

الاثنين - الأفكار كمصدر للمحن والضيقات

ما هي الأشياء التي تخيفك حقاً؟ ما هي بعض الطرق التي يمكنك أن تتعلم من خلالها الثقة في الرب، رغم مخاوفك؟ فإنه على حال، أليس قوة الله أعظم من أية مخاوف وتهديدات قد نواجهها؟

إن الكثير من المعاناة يمكن حدوثه من خلال التفكير. يصف عالم النفس فيليب زيمباردو في كتابه "علم النفس والحياة"، حالة إحدى الشابات التي نقلت إلى المستشفى لأنها كانت تخاف من الموت. ظاهرياً، بدا أنها لا تعاني من أية مشكلة، لكنه سمح لها بالبقاء في المستشفى خلال فترة الليل لمراقبة حالتها. وقد توفت الفتاة بعد ساعات من بقائها في المستشفى. وكشفت التحقيقات اللاحقة أن عراًفاً قد تنبأ بموتها في عيد ميلادها الثالث والعشرين. لقد ماتت هذه الفتاة ضحية ذعرها الخاص الذي انتابها بشكل مكثف في اليوم السابق ليوم بلوغها ٢٣ عاماً من العمر. لا شك في أنه يمكن للناس أن يعانون بشكل خطير من أفكارهم السلبية؛ ومن هنا تبرز الحاجة للتفكير بشكل صحي (درس الغد).

أيضاً، من المهم أن نتذكر الآتي: يمكننا التأثير سلباً في فكر الآخرين وذلك من خلال الإفصاح عن سلبيتنا أمامهم. إن الكلمات هي أدوات قوية للغاية، إما للخير أو للشر. كلماتنا إما تبني أو تهدم. هناك حياة أو موت فيما نتفوه به من كلمات. كم نحن بحاجة إلى أن نكون حذرين بشأن الأفكار والمشاعر التي تخرج من أفواهنا في صيغة كلمات.

اقرأ أعمال ١٤ : ٢ و ١٥ : ٢٤، وغلاطية ٣ : ١. ماذا تخبرنا هذه الآيات عن قدرتنا على التأثير في الآخرين سلباً؟

"إذا كنت لا تحس بالمرح والسرور فلا تتحدث عن مشاعرك. ولا تلق ظلاً قاتماً على حياة الآخرين. إن الديانة الفاترة غير المشرقة لا تجتذب النفوس إلى المسيح أبداً. بل هي تبعدهم عنه وتلقي بهم إلى الأشرار التي نصبها الشيطان للضالين" (روح النبوة، آفاق عيش أفضل، صفحة ٥٢١ و ٥٢٢).

فكر في أوقات أحبطتك فيها كلمات "مجردة" لشخص ما. كيف يمكنك التأكد من أنك أبدأ لن تفعل ذلك مع شخص آخر؟

الثلاثاء - ذَهْنَكُمُ النَّقِيَّ

"أخيراً أيها الإخوة كلُّ ما هو حق، كلُّ ما هو جليل، كلُّ ما هو عادل، كلُّ ما هو طاهر، كلُّ ما هو مسرِّ، كلُّ ما صيته حسن، إن كانت فضيلة وإن كان مدح، ففي هذه افتكروا" (فيلبي ٤ : ٨). ما هو جوهر كلمات بولس إلينا هنا؟ ما هو المفتاح والسبيل لعمل ما يقوله؟ انظر ٢ بطرس ٣ : ١ و ٢

إن التفكير والتأمل والتكرار والتذكير بكلمات الكتاب المقدس هو من أعظم البركات الروحية المتاحة لنا، وهو سبيل أكيد لتنمية ما يدعو به بطرس "ذَهْنَكُمُ النَّقِيَّ" (٢ بطرس ٣ : ١). ولقد حصل الكثير من الناس على بركات لا تقدر بثمن من خلال تذكرهم واعتزازهم بنصوص كتابية. وعندما كانوا يواجهون بلحظات من القلق، الشك، الخوف أو الإحباط أو الإغواء كانوا يرددون مثل هذه الأفكار في أذهانهم ويحصلون على الراحة والسلام من خلال قوة الروح القدس. ومع هذا العدد الكبير من المناقشات المغرية (تلفزيون، كمبيوتر، الخ.) نجد أن هذا الجيل من المؤمنين يغوى بوضع الكتاب المقدس جانبا. ومن الضروري بالتالي الالتزام بتكريس وقت لقراءة كلمة الله والتأمل فيها كل يوم. فإن كلمة الله هي الحصن الوحيد لنا ضد هجوم التيارات غير الروحية التي تأتي من العالم وتهدف إلى صرف انتباهنا بعيداً عن الحق.

انظر مجدداً إلى النص المذكور أعلاه. قم بكتابة قائمة بالأمور التي تواجهها وهي أمور جلييلة وعادلة وغير ذلك. ما الذي تتألف منه هذه القائمة؟ ما هي الأشياء المشتركة بين هذه الأمور؟ تعال بقائمتك الخاصة إلى الصف وشاركها مع الآخرين يوم السبت.

إن الصلاة هي وسيلة أخرى لإبقاء الذهن بعيداً عن المشاكل. فبينما نحن نتحدث إلى الله، لن تكون هناك فرصة متاحة للشهوة أو أي شكل آخر من أشكال الأفكار الأنانية. إن اكتساب عادات الورع والصلاة والتقوى هو حماية أكيدة من الأفكار الخاطئة وبالتالي، من الأعمال الشريرة.

الكتاب المقدس واضح: الله يهتم بأفكارنا لأن أفكارنا تؤثر في كلماتنا وفي تصرفاتنا وفي كياننا بأكمله. يرغب الله في أن تكون أفكارنا صالحة، لأن الأفكار الصالحة "ذهنكم النقي" فيها خير لنا، جسدياً وذهنياً. والأخبار السارة هي أنه من خلال التأمل في الكتاب المقدس، من خلال الصلاة، ومن خلال الاختيارات المسوقة من الروح القدس من جانبنا، فإنه يمكننا أن نبقى أذهاننا وقلوبنا مركزة على أمور ترفعنا والآخريين أيضاً.

الأربعاء - أفكار قلوبنا

اقرأ ١ ملوك ٨: ٣٩؛ مزمور ١٩: ١٤؛ ١ أخبار الأيام ٢٨: ٩، و١ صموئيل ١٦: ٧. أية نقاط هامة وحاسمة تشير إليها هذه النصوص؟ والأهم من ذلك، كيف ينبغي لهذا الحق أن يؤثر فينا وفي كيفية تفكيرنا؟ هل فكرة الحق هذه تجعلك متوتراً وخائفاً، أم تجعلك مملوءاً؟ أم هي تجعلك تشعر بالأميرين معاً؟
حلل أسباب جوابك

"فلما رأى جميع الشعب ذلك سقطوا على وجوههم وقالوا: «الربُّ هو اللهُ! الربُّ هو اللهُ» (١ ملوك ٨: ٣٩). إن كلمة "قلب" تستخدم في الكتاب المقدس غالباً على أنها أساس الأفكار والعواطف (انظر متى ٩: ٤). الله وحدة هو من له القدرة على الوصول إلى أعماق نشاطاتنا الذهنية، إلى حقيقة دوافعنا ونوايانا، وإلى توقنا وحنينا السري الدفين. لا شيء بالمرّة، حتى لو كان شكلاً من أشكال الفكر العابر، يمكنه أن يخفى عن الخالق.

ومعرفة الله لنفوسنا هي أمر لصالحنا. فعندما يكون الناس محبطين لدرجة لا تسمح لهم بالنطق بصلاة يعبرون فيها عن شعورهم، يعلم الله حاجتهم. بإمكان الناس أن يروا فقط المظهر الخارجي والسلوكيات، ومن ثم يحاولون تخيل ما يفكر فيه الشخص الآخر؛ غير أن الله يعلم الأفكار بطرق لا يمكن لأحد غيره معرفتها.

وبالمثل، فإن الشيطان وملائكته يمكنهم فقط الملاحظة والاستماع والتقدير التقريبي لما يمكن أن يكون حادثاً في نفس الإنسان. "الشيطان لا يمكنه قراءة أفكارنا، لكن بمقدوره رؤية أعمالنا، وسماع كلماتنا؛ ومن خلال معرفته الطويلة بالعائلة البشرية، يمكنه تشكيل إغراءاته وإغواءاته وتجاربه لاستغلال النقاط الضعيفة بشخصيتنا والاستفادة منها لتحقيق أغراضه" (روح النبوة، مجلة الريفيو أند هيرالد، ١٩ أيار (مايو)، ١٨٩١).

وإذ تقوم باتخاذ قراراتك اليومية (سواء الشخصية أو تلك التي ذات صلة بالعمل)، أو تفكر في الآخرين، توقف للحظة وابعث بصلاة قصيرة إلى الله. تمتع بإدراك الحوار الحميم بينك وبين الله فقط. وما من أحد في الكون أكمله يمكنه الإطلاع على هذا الاتصال الذي يتم بينك وبينه. إن السماح للمسيح بأن يستحوذ على فكرك من شأنه أن يحميك من الإغواءات والتجارب ويجلب عليك البركات الروحية. وستساعدك هذه الطريقة، دون شك، على بناء مسير أوثق مع الرب.

كيف يساعدك درس اليوم على أن تفهم بشكل أفضل التحذير الكتابي بعدم إدانة الآخرين؟ كم مرة تم فيها إساءة تقدير دوافعك من قبل أولئك الذين لا يعرفون قلبك؟ لماذا يعد من المهم، إذن، عدم إدانة الآخرين بالمقابل؟

الخميس - سلام المسيح في قلوبنا

اقرأ غلاطية ٣: ١-١٧. ما هي الإجراءات المحددة التي نحن مدعوون إلى القيام بها من أجل أن نعيش هذه النوعية من الحياة التي وعدنا بها في المسيح؟

يأخذنا هذا المقطع إلى أساس السلوكيات الأخلاقية وغير الأخلاقية، أي إلى القلب والعقل. وهو يشير أيضاً إلى الوحيد الذي يمكنه عمل الصلاح فينا من خلال توجيه وقيادة أفكارنا، يسوع المسيح: "وَلْيَمْلِكْ فِي قُلُوبِكُمْ سَلَامُ اللَّهِ" (كولوسي ٣: ١٥). لاحظ التعبيرات مثل "البسوا المحبة"، "وليملك في قلوبكم سلام الله"، "نقوا أذهانكم"، "ولتملاً كلمة المسيح". هذه جميعها تشير إلى أن تجنب الإثم والسعي في طلب الفضيلة، هي مسألة اختيار وإعداد، وليس ارتجالاً. يمكن قهر الخطية والتغلب عليها فقط من خلال تركيز قلوبنا وأذهاننا على أمور من فوق. إن المسيح هو مصدر الصلاح والخير والفضيلة. إن المسيح هو الوحيد القادر على جلب السلام الحقيقي إلى أذهاننا، حين نسمح له نحن بعمل ذلك.

ومن الضروري إذاً أن يخضع العقل، الذي هو صميم وجودنا البشري، تحت عناية المسيح. ذلك أمر أساسي لتطوير الشخصية، ولا يمكن له أن يُترك تحت رحمة الظروف. إن الميول الآثمة والبيئة الفاسدة يعملان كلاهما ضد طهارة الفكر. ومع ذلك، لا يتركنا الرب مهجورين؛ إنما يمد يد العون والحماية لكل من يريد ذلك. "إن أفكارنا، إذا بقيت مصوّبة نحو الله، ستوجهه بالمحبة والقوة الإلهيتين. لذلك نحن يجب أن "نحيا على الكلمة التي تخرج من شفاه المسيح" (روح النبوة، العقل، الصفات والشخصية، مجلد ٢، صفحة ٦٦٩).

وفي خضم الحرب الروحية قد يجد الإنسان أنه من الصعب التخلص من بعض الأفكار السلبية. وفي تلك اللحظات، يكون من الأفضل صرف انتباه المرء من خلال تغيير المكان أو النشاط أو السعي إلى شراكة جيدة. هذا قد يأتي بتغيير يسمح له بالصلاة والشعور بالاطمئنان.

الفكر هو عملية بشرية غامضة للغاية. نحن حقاً لا نعرف حتى على وجه اليقين ماهية الفكر أو كيفية عمله. ورغم ذلك، فإننا الوحيدون القادرون، بالأعماق الدفينة لضمايرنا، على الاختيار بخصوص ما سنفكر بشأنه. يمكن للفكرة أن تتغير في لحظة. نحن ببساطة علينا اتخاذ قرار بتغييرها. (في بعض الحالات، مع ذلك، يمكن للمرض العقلي أن يؤثر على قدرة الشخص على تغيير أفكاره بسهولة، لذا يمكن للعلاج المتخصص [إذا كان متوفراً] أن يكون مفيداً جداً. ماذا عن أفكارك؟ ما الذي ستفعله في المرة التالية حين تراودك أفكاراً سيئة؟

الجمعة - لمزيد من الدرس

"إن قوة الفكر الصائب هي أغلى ثمناً من ذهب أوفير. نحن بحاجة إلى إدراك قيمة السيطرة الصحيحة على أفكارنا... إن كل فكر غير طاهر يلوّث النفس، ويضعف الحس الأخلاقي، ويميل إلى طمس انطباعات الروح القدس. وهو يعتم البصيرة الروحية لكي لا يستطيع الناس رؤية الله. إن الله قد يغفر بل ويغفر لكل آثم نادم تائب؛ لكن بالرغم من حصول النفس على الغفران، تبقى مفسدة ومشوهة. لا بد من تلاشي كل شائبة في الحديث والفكر لدى كل من لديه الفطنة الروحية الحقيقية... علينا استخدام كل وسيلة وضعها الله بين أيدينا لإخضاع أفكارنا وتهذيبها. ينبغي لأفكارنا أن تكون منسجمة مع فكر المسيح. فسيقدم حق المسيح عندها أجسادنا ونفوسنا وأرواحنا، وسنتمكن من الارتقاء فوق التجارب والإغراءات" (روح النبوة، علامات الأزمنة، ٢٣ آب (أغسطس)، ١٩٠٥).

أسئلة للنقاش

١. في الصف، راجع القائمة التي أعدتها ليوم الثلاثاء وقارنها مع الآخرين في صفك. ما الذي يمكنكم أن تتعلموه من ملحوظات بعضكم البعض؟
٢. ما هو المعنى المقصود بعبارة "مُسْتَأْسِرِينَ كُلَّ فِكْرٍ إِلَى طَاعَةِ الْمَسِيحِ؟" ٢كورنثوس ١٠: ٥. كيف يمكننا تعلم عمل ذلك؟
٣. كيف يمكن للإنترنت والبرامج التلفزيونية والقراءات الترفيهية والإعلان وما إلى ذلك أن تعمل في ذهنك؟ إلى أي مدى يمكن لعقلك وفعلك أن يتأثرا

بهذه المصادر؟ لماذا نخدع أنفسنا إذا نحن اعتقدنا أن ما نقرأه أو نشاهده لا يؤثر على تفكيرنا؟

٤. ما هي الطرق التي يمكن بها لأعمالنا، التي نقوم بها لا شعورياً حتى، أن تكشف الأفكار التي في أذهاننا؟ كيف تظهر لغة الجسد ما يحدث في الداخل؟

٥. ما هي النصيحة التي تقدمها لشخص ما يصارع مع السلوك المتهور؟ أية وعود من الكتاب المقدس يمكنك تقديمها له؟ لماذا هو من المهم أيضاً أن تضع نصب عين مثل ذلك الشخص كل وعود الغفران والقبول الممنوحة له من خلال المسيح؟ كيف يمكنك منع مثل هؤلاء من الاستسلام في اليأس مطلق، معتقدين أن علاقتهم بالله هي على نحو ما ناقصة، كونهم لم يحققوا النصر التي أرادوها؟ كيف يمكنك مساعدتهم على تعلم عدم التخلي عن وعود الغفران أبداً، مهما كان شعورهم بعدم الاستحقاق؟

٦. ما مدى حرصك بشأن ما تتفوه به من كلمات، والتي تعكس ببساطة أفكارك؟ كيف يمكنك التأكد من أن كلماتك تعمل دائماً من أجل الخير وليس من أجل الشر؟

الرجاء ضد الاكتئاب

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: مزمور ٤٢؛ ٣١: ١٠؛ ٣٩: ٢-٧؛ ٣٢: ١-٥؛ ايوحنا ١: ٩؛ ميخا ٧: ١-٧؛ رؤيا ٢١: ٢-٤.

آية الحفظ: "قَرِيبٌ هُوَ الرَّبُّ مِنَ الْمُكْسِرِي الْقُلُوبِ، وَيَخَلِّصُ الْمُسْحَقِي الرُّوحِ" (مزمور ٣٤: ١٨).

إن الاكتئاب أو الإحباط الشديد إلى درجة الإعاقة كان اختبار البشر منذ ولادة الخطية. ولقد عانى عدد من شخصيات الكتاب المقدس من أعراض ما يُشخص اليوم على أنه اكتئاب.

إن اليأس هو عرض من أعراض الاكتئاب، ويمكن لرسالة الرجاء التي بالكتاب المقدس أن تقدّم لنا الكثير من الأمل على نقيض القليل جداً الذي يُقدّمه العالم. جميع الناس، في بعض الأحيان، يواجهون لحظات من الإحباط الشديد لأسباب متنوعة. ولا عجب، إذن، في أن كلمة الله مليئة بالوعود التي يمكن أن تشجعنا جميعاً، بغض النظر عن ظروفنا، وهي تقدم رجاءً في مستقبل أفضل، إن لم يكن في هذا العالم، إذن ففي العالم المقبل بالتأكيد.

وبطبيعة الحال، وعندما يكون الاكتئاب شديداً، يكون من المهم الحصول على مساعدة مهنية متخصصة، إذا أمكن هذا. فبمقدور الله أن يعمل من خلال هؤلاء الناس [الأطباء المتخصصين] لمساعدة أولئك الذين هم في حاجة إلى عناية خاصة. فإنه على كل حال، وبغض النظر عن علاقتك بالله، أنت ستسعى في طلب المساعدة من طبيب معالج إذا كنت تعاني من مرض جسماني. إن الأمر ذاته ينطبق على من يعانون من اكتئاب حاد، والذي ينتج في الغالب عن استعداد وراثي واختلال في التوازن الكيميائي في الدماغ. وبالتالي، فإنه حتى المسيحيين، في بعض الأحيان، قد يحتاجون إلى مساعدة مهنية متخصصة.

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

الأحد - النفس المكتئبة

اقرأ مزمور ٤٢. هل حدث وأن انتابتك مثل هذه المشاعر؟ ما هو الرجاء المعروض في المزمور ذاته؟

لقد اختبر داود تغيراً مزاجياً خطيراً، وكان ذلك في العديد من المناسبات بسبب الاضطهاد غير العادل (على سبيل المثال، ما لاقاه من شاول ومن أعداء إسرائيل). بالإضافة إلى ذلك، فقد نجم عن مخالفته لشريعة الله شعور عميق بالذنب (مزمور ٥١: ٤)، وكثيراً ما يرتبط الشعور بالذنب بالاكتئاب. وعندما ينظر الإنسان إلى نفسه نظرة سلبية ("أنا غبي")، فهو ينظر إلى العالم نظرة تشاؤمية ("الحياة دائماً غير عادلة")، فيتأمل المستقبل بحالة ميئوس منها ("أنا لن أتحسن مطلقاً"). وعندها تصبح فرص الاكتئاب عالية. ويسمى مثل هذا الموقف "التفكير الكارثي أو المأساوي". وقد يختار المسيحيون بدائل لتفسير الأمور، كالإعتقاد أن تلك هي خطة الله لهم.

انظر البدائل التالية:

- الطريقة التي ترى بها نفسك: لقد خلقت على صورة الله، لتسود على الخليقة (تكوين ١: ٢٦ و ٢٧). ولهذا فإن صفات الله هي لا تزال في داخلك، وإن تكن قد شوهتها. ويسوع المسيح، من خلال تضحيته، قد أنقذك وخلصك من الموت الأبدي ومنحك امتيازات - حيث صرنا شعبه المختار، كهنوت ملوكي، أمة مقدسة (١ بطرس ٢: ٩). وأنت في نظر الله ذا قيمة لا تنتهي.
- العالم: صحيح أن العالم فاسد وملئ بالشر. في الوقت ذاته، هناك أيضاً كثير من الحق، النبل، والأمور المثيرة للإعجاب في هذا العالم وهي تدعونا للتفكير (فيلبي ٤: ٨). وعلاوة على ذلك، يمكن للمسيحيين فهم وجود الشر دون يأس، لأنهم يعرفون أصل الشر ومصيره النهائي.
- المستقبل: يا له من مستقبل رائع محفوظ لأبناء الله! إن الكتاب المقدس مليء بالوعود مع اليقين بالخلاص (مزمور ٣٧: ٣٩).
- إن الحزن ليس خطيئة. انظر إلى عدد المرات التي شعر المسيح فيها بالحزن. يجب ألا نشعر بالذنب بسبب الحزن أو الاكتئاب الذي ينتابنا. إذ أننا في بعض الحالات نعاني من مؤذيات كبيرة تتسبب في اكتئابنا.

كيف يمكنك استعمال الحقائق الكتابية المذكورة أعلاه لتساعدك في تحمل الصراعات التي تواجهها الآن، أيًا كانت؟

الاثنين - النتائج المترتبة على الإحباط

"كسُؤنة مَرْقِزَةٍ هَذَا أَصِيحٌ. أَهْدِرُ كَحَمَامَةٍ. قَدْ ضَعُفَتْ عَيْنَايَ نَاطِرَةً إِلَى الْعَلَاءِ. يَا رَبُّ، قَدْ تَضَايَقْتُ. كُنْ لِي ضَامِنًا" (إشعياء ٣٨: ١٤).

إن الوصف الكتابي أعلاه لا يدع مجالاً للشك حول الألم الشديد الذي أبداه حزقيال بصراخه بصوت عالٍ. تختلف الطريقة التي يُظهر بها الناس ضيقهم العاطفي من ثقافة إلى أخرى. ففي بعض السياقات يعاني الناس في صمت، تحاشياً لإظهار شكواهم للعيان. أما آخرون (مثل حزقيال) فينوحون وينتحبون عند اختبارهم للأحزان. هناك أيضاً اختلافات شخصية؛ فبعض الناس قادرين على مواجهة الموت بهدوء أكثر من غيرهم. وعادة ما تكثر أعراض الاكتئاب لدى الأفراد الذين يصارعون مع المرض لمدة طويلة أو من يعانون من مرض مميت. ولقد كان حزقيا يعاني من المرض وكذلك من الحزن الشديد إثر سماع إعلان أن موته قد بات وشيكاً. وبالتالي، فهو قد شهد موجة من الكآبة كما هي موضحة في إشعياء ٣٨.

إن أعراض الاكتئاب مؤلمة لدرجة أن العديد من الناس يحاولون الانتحار للتخلص من هذا الاختبار المروع. في الواقع، إن أكثر من ١٠% من مرضى الاكتئاب يقتلون أنفسهم. فمن الواضح أن الاكتئاب هو أمر خطير ويجب التعامل معه على هذا الأساس.

ما هي الأعراض التي يتم الإعراب عنها في النصوص التالية؟

مزمور ٣١: ١٠

مزمور ٧٧: ٤

مزمور ١٠٢: ٤ و ٥

١ ملوك ١٩: ٤

يتسبب الاكتئاب في حالات عاطفية مختلفة ومؤلمة:

(أ) شعور عميق بالحزن (الأسى)، (ب) قلة الدافع لفعل أي شيء، حتى الأنشطة الممتعة، (ج) تبدل في الشهية والوزن إما نقص أو زيادة في الوزن، (د) اضطرابات في النوم، حيث ينام الشخص إما لفترة غير كافية أو لفترات أكثر من

اللازم، (هـ) شعور بعدم الثقة بالنفس (و) ضعف في الذاكرة وقدرة محدودة على التعليل، (ز) أفكار بشأن الموت والانتحار. يختبر بعض الناس نوعاً أو نوعين من هذه الأعراض، في حين يظهر آخرون العديد من هذه الأعراض ويعانون لعدة شهور حتى تنتهي الحلقة. وفي أي حالة، يكون عبء الاكتئاب هائلاً ويجب التعامل معه ومعالجته من خلال التدخل الطبي والروحي.

نحن جميعاً نعاني من الحزن والإحباط بشكل أو بآخر، ولسبب أو لآخر، وفي وقت أو في آخر. أية أمور تجلب إليك الاكتئاب ولماذا؟ تذكر حوادث لتوجيهات الله وقيادته لحياتك في الماضي. أي رجاء وتشجيع يمكنك الاستفادة منه من خلال تذكر قيادة الرب لك في الماضي؟ لماذا هو من المهم الاحتفاظ بهذه الذكريات حية في الذهن؟

الثلاثاء - الارتياح من الكآبة

اقرأ مزمور ٣٩: ٧-٢. ماذا حدث عندما بقي داود صامتاً؟ وماذا كانت نتيجة كلامه؟

مثل معظم الاضطرابات العاطفية، يجب على المتألم من الاكتئاب أن يفصح ويُعبّر عن صراعاته، فعمل ذلك في حد ذاته كفيل بأن يكون بداية في الشفاء. والاقتراب من الرب في صلاة مخلصه وصادقة هو وسيلة آمنة لإبعاد التوتر والألم النفسي. غالباً ما يكون هناك المزيد الذي ينبغي القيام به حيال هذا الأمر، لكن التماس الله هو بداية جيدة.

وإحدى الاستراتيجيات الأساسية لمواجهة الاكتئاب تتكون من التحدث إلى صديق (أو معالج) يعرف كيف يستمع، ومن المُفضّل أيضاً، أن يكون هذا الشخص قادراً على توفير الدعم المطلوب، إذا لزم الأمر. إن الأفكار والمشاعر متى تمّ التعبير عنها في صيغة كلمات إليها يصغي صديق أو معالج تصبح ذات تأثير له القدرة على الشفاء. وبإمكان المجتمع الكنسي توفير سياق رائع لمساعدة فاقد الثقة واليائسين، لكن في الغالب يكون هذا الأمر غير كاف، خصوصاً عندما تكون العناية الطبية المختصة مطلوبة. وعلى الرغم من هذا، من المهم لأي شخص يمر بصعوبات ويشعر بفقدان الثقة أو حتى الاكتئاب أن يكون لديه شخصاً آخر يثق في التحدث إليه. أحياناً يكون مجرد الحديث مع شخص ما عنصراً فعالاً جداً في مساعدة المرء على قطع شوط طويل في العلاج والشعور بتحسن.

اقرأ مزمور ٥٥ : ١٧. أي وعد في هذه الآية؟ لماذا ينبغي أن يعني هذا الوعد الكثير بالنسبة لنا؟

قد يصعب تحديد موعد لمقابلة الطبيب المختص بعلاج الاكتئاب، وقد يكون من غير الممكن مقابلته إلا بعد أسبوع، لكن مثل داود - الذي تعلم كيفية الحصول على المساعدة في أي ساعة من ساعات اليوم أو أي يوم من أيام الأسبوع - نحن أيضاً يمكننا التوجه إلى الرب في أي وقت. لقد عرف داود أن الرب يسمع صوته، ولقد شجّع هذا الأمر داود تشجيعاً كبيراً. حتى علماء النفس العلمانيين يُوصون مَنْ يؤمنون بالصلاة من مرضاهم أن يصلوا. إن كل واحد منا، حتى في عدم معاناتنا من أمور مثل الاكتئاب السريري، يمكنه ملاحظة كيفية عمل الصلاة إلى الرب على المساعدة في جعلنا نشعر بتحسن. بغض النظر عن كون أو مدى عمق إحباطنا، فبإمكان علاقتنا مع الله أن تقطع شوطاً طويلاً في جلب الرجاء والتشجيع والشفاء إلى حياتنا.

ذات مرة، وصفت روح النبوة الصلاة على أنها "فتح القلب لله كما لصديق" (شهادات للكنيسة، مجلد ٤، صفحة ٥٣٣). بالرغم من أن الصلاة لا تحل دائماً كل مشاكلنا، مع ذلك، كيف للصلاة أن تساعدنا على التعامل مع هذه المشاكل.

الأربعاء - الحاجة إلى الغفران

كيف وجد داود راحة لعذاباته؟ مزمور ٣٢ : ١-٥؛ انظر كذلك ايوحنا ١ : ٩. كيف لنا أن نجد الشيء ذاته لأنفسنا؟

إن الشعور بالذنب الناجم عن الخطايا المستترة (غير المعترف بها) قد يصبح مؤلماً للغاية. ونجد في التعبيرات التي استخدمها داود إشارة واضحة إلى الألم الداخلي المكثف. ويظهر مزمور ٣٢ وبعض مقاطع من المزامير الأخرى شدة آلام داود العاطفية.

وعند مقابلتنا لمن يعانون من الاكتئاب، علينا أن نكون في غاية الحرص وعدم توجيه اللوم لهم لعدم اعترافهم بخطاياهم! كما لا ينبغي لنا ببساطة أن نخلص إلى أنهم أشخاص شريريون وأن هذا هو السبب في محنتهم. إنه لمن المؤسف أن كثيراً من الناس يبدون اهتماماً وتقهماً لأولئك الذين يعانون من

مرض عضوي، أو اكتئاب أدّى بصاحبه إلى دخول المستشفى النفسي، ولكنهم يميلون إلى أن يكونوا ديّانين إلى حد كبير لأولئك الذين يعانون من مشكلات عقلية أو اضطرابات عاطفية ناجمة عن تصرفاتهم [المرضى] الخاطئة.

يشير ادغار ألن بو في كتابه "حكاية قلب" إلى قصة رجل ارتكب جريمة قتل وأخفى جثة الضحية تحت ألواح أرضية الغرفة التي اقترف فيها الجريمة. فقد تمنى هذا الشخص أن يحتفظ بذنبه مخفياً مع الجثمان، لكن إحساساً قوياً بالندم نشأ بداخله. وفي أحد الأيام سمع الرجل نبض قلب الضحية (القتيل)؛ وازداد صوت النبض مع الوقت. لكن اتضح للرجل فيما بعد أن النبض لم يكن صادراً من أسفل حيث دفن الضحية لكنه كان صادراً بالأحرى من قلبه هو [القاتل].

في الوقت نفسه، أيضاً، هناك أشخاص، بعد اعترافهم بخطاياهم، تجدهم لا يزالوا يعانون بشدة من الإحساس بالذنب على أي حال. هم غالباً ما يشعرون بعدم استحقاقهم للغفران ويندبون معاناتهم الرهيبة التي جلبوها على أنفسهم من خلال خطاياهم، بالرغم من أنهم قد اعترفوا بها، وبرغم من أنه قد غفر لهم، بالإيمان. هذا، أيضاً، يمكن أن يكون مصدراً كبيراً للاضطراب العاطفي. وفي مثل هذه الحالات، يكون من المهم التركيز على وعود الرب بالشفاء والقبول، حتى لأعتى الخطاة. نحن لا يمكننا التراجع عن الماضي أو تغييره؛ ما يمكننا القيام به، من خلال نعمة الله، هو السعي إلى التعلم من أخطائنا الماضية، وإلى تصحيح الأخطاء التي ارتكبتها، قدر ما كان ذلك ممكناً. فإن كل ما بوسعنا عمله على أي حال هو الاستسلام لله والتماس رحمته، ونعمته، وشفائه.

يعاني كثيرون، بعد الاعتراف بخطاياهم، من الشعور بالذنب بسبب هذه الخطايا. لماذا هو من المهم للغاية أن نعترف بخطايانا، ونتحمل مسؤولية ارتكابنا لها، ونتعلم المضي قدماً وتجاوز ما ارتكبناه من أخطاء مهما كانت؟

الخميس - الأمل ضد الكآبة

ماذا كان مخرج النبي مما يحيط به من مشاكل اجتماعية وشخصية؟ ميخا ٧:

٧-١

يصف ميخا، في ست آيات فقط، طائفة متنوعة كاملة من الأعمال غير الأخلاقية، الفاسدة، والعدوانية التي كانت موجودة في وقته. فالظلم وسوء المعاملة بمختلف أنواعها، قلة الاحترام، الفساد، والخداع، هذه جميعها كانت موجودة منذ دخلت الخطية العالم. ونحن نواجه هذه الأمور حتى في يومنا هذا. فقط تصفح

الصحيفة اليومية، وستجد تشابهاً كبيراً بين ما كان يعانيه الناس من بؤس في إسرائيل في ذلك الحين وبين ما يحدث في عالمنا اليوم. وتصبح هذه الفوضى الاجتماعية موجعة خصوصاً عندما تمس علاقتنا بأفراد أسرتنا، أصدقائنا، جيراننا، شريك حياتنا، طفلنا، أبانا أو أمنا (ميخا ٧: ٥ و ٦).

تسبب العلاقات الشخصية المختلة الكثير من التوتر والضغوط، وهي مرتبطة بالكآبة. وقد أكد ميخا موضحاً أن العنصر الحاسم للصدود في وسط الأزمة هو الأمل والرجاء.

إن الرجاء ضروري لكي نعيش حياتنا بقدر معقول من الصحة العقلية والذهنية. لا بد وأن يكون الرجاء حياً حتى في نفوس غير المؤمنين - الشببية الباحثون عن عمل والراغبون في الحصول على وظيفة، والمسافر الضال الذي يتمنى أن يجد سبيله، والمستثمر الذي فقد أمواله ويأمل في أوقات أفضل. إن العيش دون رجاء يقود إلى حياة بدون معنى، يقود إلى الموت.

عندما حاول الفيلسوف والشاعر الإيطالي دانتي أليغييري (١٢٦٥-١٣٢١م.) وصف الجحيم في كتابه "الكوميديا الإلهية"، تصوّر لافتة كبيرة عند مدخل الجحيم مكتوب عليها: "أيها الداخلون إلى هنا، تخلّوا عن كل رجاء وأمل!" إن أسوأ عقوبة ممكنة هي حرمان شخص من الرجاء والأمل. إن الرجاء المقدم في الكتاب المقدس يتجاوز التوقعات الإيجابية. وهو يشمل حلاً كاملاً في نهاية المطاف لما نعانيه من مآسي، فهو يشمل خلاصاً أساسه الفداء من خلال المسيح يسوع. لا بد "للرجاء التاريخي المبارك" الذي للأدفتست السبتيين أن يصبح النقطة المحورية في حياتنا. إن الرجاء في عودة المسيح يساعدنا على تخطي ما هو غير سار من الأمور التي تحيط بنا ويسمح لنا بالنظر نحو الأبدية في ثقة.

انظر إلى هذه الوعود. أي رجاء مُقدّم لنا فيها؟ إشعياء ٦٥: ١٧؛ ٢ بطرس ٣: ١٣؛ رؤيا ٢١: ٢-٤. لماذا، بأحد المعاني، يعتبر هذا هو الرجاء الوحيد لأي منا؟

يمكن لتصور الخليقة الجديدة بالإيمان أن يكون مطمئناً للنفس بنفس الطريقة التي تؤمّل بها المرأة التي في حالة وضع نفسها بالنتيجة النهائية حين تضع طفلها وسرعان ما "لا تعود تذكر الشدة" (يوحنا ١٦: ٢١). بإمكان النفس المضطربة، ومن خلال نعمة الله، أن تحصل على الرجاء في تصورها لله الذي

يهتم والذي يعدنا بعالم جديد يخلو من أي شيء من الأشياء التي تجلب علينا الكثير من الحزن في هذا العالم الحالي.

الجمعة - لمزيد من الدرس

اقرأ وتفكّر في متى ٢٦: ٣٦-٤٣. لقد كان المسيح مغموراً بالحزن وكانت نفسه "حزينة جداً حتّى الموت" (عد٣٨). حاول أن تتصور آلام المسيح، مع انعدام الدعم الاجتماعي وخيانة أحد تلاميذه له، وما بدا أنه انفصال عن الله، وعبء ذنوب الإنسانية الذي كان على عاتقه. لقد تجاوزت معاناة المسيح أي حادثة كآبة واجهها أي من البشر من قبل.

"عندما اقترب من جنسيمياني صمت صمتاً غريباً. لقد سبق له أن زار هذه البقعة مراراً للتأمل والصلاة. ولكنه لم يكن قط مثقل القلب بالحزن كما كان في هذه الليلة، ليلة آلامه الأخيرة. إنه مدى سني حياته على الأرض كان يسير في نور حضرة الله. وعندما كان يشترك في صراع مع أناس أشرار بتحريض من روح الشيطان ذاتها أمكنه أن يقول: 'والذي أرسلني هو معي ولم يتركني الأب وحدي لأنني في كل حين أفعل ما يرضيه' [يوحنا ٨: ٢٩]. أما الآن فقد بدا وكأنه منفي بعيداً عن نور وجه الله المعزي والمعين. ها هو الآن يحصى مع أئمة فعلية أن يحمل أثام الجنس البشري الساقط. فذاك الذي لم يعرف خطية ينبغي أن يوضع عليه إثم جميعنا. إن الخطية تبدو أمامه مخيفة جداً، وعبء الآثام الذي عليه أن يحمله يبدو ثقيلاً وهائلاً جداً حتى لقد جرّب أن يخشى لنلا ينفيه إلى الأبد بعيداً عن محبة أبيه. وإذ أحس بهول غضب الله ضد العصيان قال: 'نفسى حزينة جداً حتى الموت' [مرقس ١٤: ٣٤]" (روح النبوة، مشتهى الأجيال، صفحة ٦٤٩).

أسئلة للنقاش

١. أي دور عظيم يمكن لمجتمع كنيسةك المحلية أن يقوم به في مساعدة أولئك الذين يعانون من الاكتئاب أو الاضطراب العاطفي لأي سبب من الأسباب؟ مهما كان ما لديكم من موارد، مهما كانت محدودياتكم، ما هو المزيد الذي يمكنكم القيام به لمساعدة المحتاجين للمساعدة؟
٢. كيف يمكن مساعدة شخص يصلي، يستشير، ويحب الرب ويثق فيه، ومع ذلك لا يزال يشعر أنه مغلف بالحسرة والحزن حتى لو لم يكن يفهم السبب الذي يجعله يشعر كذلك؟ كيف تساعد مثل أولئك الأشخاص على عدم التخلي عن إيمانهم ومساعدتهم على التشبث بالرجاء والوعود المقدمة في كلمة الله؟

٣. واحد من أكبر الأخطاء التي يمكن للشخص أن يقع فيها هو الاعتقاد بأن ما يشعر به من يأس وإحباط واكتئاب معناه أن الله قد تخلى عنه. لماذا يعتبر هذا الاعتقاد، بادئاً ذي بدء، لا أساس له من الصحة؟ أية شخصيات في الكتاب المقدس (مثل إيليا وإرميا في السجن، يوحنا المعمدان في السجن، ويسوع المسيح في جثسيماني) يمكنك الإشارة إليهم لكي تظهر لأولئك الأشخاص المكتئبين أن الحزن والإحباط لا يعنيان أن الله قد تركنا؟ كيف يمكنك مساعدتهم على تعلم أن المشاعر ليست باروميتر [وحدة قياس] جيد للإيمان؟

المرونة

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: أيوب ١٩: ٢٥؛ يعقوب ٥: ١٠ و ١١؛ راعوث ١؛ إستير ٢؛ ٢كورنثوس ١١: ٢٣-٢٨؛ فيلبي ٤: ١١-١٣.

آية الحفظ: "اللَّهُ لَنَا مَلْجَأٌ وَقُوَّةٌ. عَوْنًا فِي الضَّيِّقَاتِ وَجَدَ شَدِيدًا. لِذَلِكَ لَا نَخْشَى وَلَوْ تَزَحَّزَحَتِ الْأَرْضُ، وَلَوْ انْقَلَبَتِ الْجِبَالُ إِلَى قَلْبِ الْبَحَارِ. تَعَجُّ وَتَجِيشُ مِيَاهَهَا. تَتَزَعَّزَعُ الْجِبَالُ بِطُمُوءِهَا" (مزمور ٤٦: ١-٣).

المرونة هي مواجهة الشدائد والصدمات النفسية والمآسي والتهديدات أو الضغوط العنيفة و"ارتدادات الدهر" بنجاح وبدون أن يصبح المرء متأثراً بالاختبار متأثراً سلبياً لدرجة كبيرة. ولقد لاقت فكرة المرونة هذه انتباهاً متزايداً بسبب الاستفادة التي يتحصّل عليها المرء عند تحلّيه بكم معقول من المرونة في مواجهة صعوبات الحياة. فَمَنْ مِنَّا، على كل حال، لا يواجه صعوبات كبيرة في الحياة، سواء بصورة أو بأخرى؟ السؤال هو كيف يمكننا التحلّي بالمرونة للتعامل مع ما يحدث وكيف نتحاشى دمارنا العاطفي في خضم ما يحدث من أمور؟

كتب كل من فيكتور وميلدريد جيورتنزيل كتاب "أسرة السمو والعلاء"، وهو الكتاب الذي قدم تحليلاً للسيرة الذاتية لأكثر من ٧٠٠ شخص ممن اجتازوا بمحن هائلة في طفولتهم (بيوت محطمة، ضائقات مالية، إعاقة جسدية أو نفسية، الخ)، وأحرز هؤلاء، مع ذلك، نجاحات عظيمة. ولقد تم تحديث الكتاب في عام ٢٠٠٤.

والكتاب المقدس أيضاً يخبرنا عن أشخاص كان عليهم مواجهة الشدائد ولكنهم، من خلال نعمة الله، تغلبوا على مشكلاتهم. فإنه برغم الظروف الصعبة بل وحتى العيوب في شخصياتهم، كانت لديهم القدرة على أن يُستخدموا من قِبَل الله لأنه كانت لديهم المرونة التي مكنتهم من المضي قدماً، حتى في ظل ظروف غير مواتية.

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

الأحد - صبر أيوب

اقرأ يعقوب ٥: ١٠ و ١١. ما الذي اتَّسم به أيوب وجعل منه مثلاً يحتذى؟
انظر أيضاً أيوب ٣-١

قالت سيدة، خضعت لجلسات علاج نفسي للتعافي من أزمة خطيرة، لصديقتها أن فكرة واحدة انتقلت من طبيبها النفسي إليها وكانت هي السر في تعافيتها التام. قالت السيدة: "إن ما ساعدني على الشفاء هو إصرار الطبيب النفسي على أن ظروفني المؤلمة يوماً ما ستنتهي. حيث كان يقول لي: 'إن الأمور تبدو مظلمة ولا نهاية لها الآن، لكن ذلك لن يستمر طويلاً.' لقد ساعدتني هذه الفكرة على اكتساب المرونة والتكيف مع الظروف". وبعبارة أخرى، لقد ساعد الطبيب النفسي المرأة على إبقاء الأمل حياً بداخلها.

كيف ننمو في الصبر والاحتمال؟ تقابل جورج جودمان من إنجلترا ذات مرة مع شاب كان بحاجة إلى أن يُصلى من أجله. ولقد عبّر هذا الشاب عن حاجته مباشرة إذ قال: "يا سيد جودمان، أتمنى أن تصلي من أجل كي ما أتحدى بالصبر".

أجاب الرجل المسن قائلاً: "نعم، أنا سوف أصلي من أجل أن تكون لك ضيقات".

أجاب الشاب قائلاً: "لا يا سيدي، إن ما أريده هو الصبر".

قال جودمان: "أنا أفهم ذلك، وسأصلي من أجل أن تكون لك ضيقات". ثم فتح هذا الأستاذ كتابه المقدس وقرأ على مسامع الشاب المندهبش رومية ٥: ٣ "وَلَيْسَ ذَلِكَ فِقْطَ، بَلْ نَفْتَخِرُ أَيْضًا فِي الضِّيقاتِ، عَالِمِينَ أَنَّ الضِّيْقَ يُنْشِئُ صَبْرًا"

تعرض لنا قصة أيوب مثلاً سامياً للمرونة. فإنه في وقت سابق من حياته، كان أيوب قد أدرك أن الله رحيم وبار. هو لم يفهم أسباب معاناته؛ ولم يجد الدعم من زوجته؛ ولقد ضاعت كل ممتلكاته وهلك أبناؤه، وبعدها أبتلي بمرض رهيب. ومع ذلك، فإنه وبشكل ما وفي وسط هذا كله، لم يفقد أيوب إيمانه واحتمل حتى انتهت المأساة.

اقرأ أيوب ١٩: ٢٥. أي رجاء تشبث أيوب به هنا؟ كيف يمكننا أن نتعلم التشبث بهذا الرجاء بشكل أفضل في شدائدنا ومحنتنا نحن، أيضاً؟

فكر في أوقات كنت تمر فيها بأمر رهيب. أي رجاء حفظك وأبقاك؟ أية أقوال نطق الآخرون بها وكانت مفيدة ومدعمة؟ أية أقوال نطق بها الآخرون ولم تكن مفيدة، بل كانت حتى ضارة؟ ما الذي تعلمته ويتيح لك فرصة مساعدة شخص ما يمر حالياً بمحنة أكبر؟

الاثنين - يوسف في السبي

اقرأ تكوين ٣٧: ١٩-٢٨ وتكوين ٣٩: ١٢-٢٠ وحاول أن تضع نفسك في مكان يوسف. فكّر في مدى الإحباط الذي ولا بد أن يوسف كان يعانيه. فكّر في احتمالية الغضب والمرارة التي كان يمكن لك أن تعاني منهما، حتى وإن كان لذلك ما يبرره.

بالرغم من أن الكتاب المقدس لا يخبرنا بالتفصيل عمّا شعر به يوسف، إلا أنه ليس من الصعب تصور الألم الذي عانى منه بسبب الخيانة والغدر. ومع ذلك، فقد توجّه يوسف وتحوّل إلى الرب في هذه المنعطفات، وفي نهاية المطاف، نجمت أمور صالحة من الأحداث التي مرّ بها. فبعد أن تم بيعه من قبل إخوته، اختبر يوسف بالفعل تجدداً وعلاقة أوثق بكثير مع الله. "وقد سمع أيضاً شيئاً عن مواعيد الله التي وعد بها يعقوب، وكيف تحققت، وكيف أنه في ساعة الحاجة أتاه ملائكة الله ليوجّهوه ويعزّوه ويحرسوه، كما كان قد تعلّم أيضاً عن محبة الله في إعداده فادياً للناس. كل هذه الدروس ظهرت واضحة جلية أمامه في تلك الآونة، فأمن يوسف بأن إله آبائه سيكون إلهه هو. في ذلك المكان وتلك الساعة سلّم نفسه للرب تسليماً كاملاً" (روح النبوة، الآباء والأنبياء، صفحة ١٨٤).

وعندما زج به في السجن ظلماً، فتح هذا الاختبار الطريق أمامه إلى بلاط فرعون لينجز المهمة ولينقذ العديد من النفوس وكذلك شعبه هو [من الموت جوعاً].

ماذا تخبرنا الآيات التالية حول كيف يمكن للظروف السيئة أن تتحول إلى ظروف جيدة وصالحة؟

رومية ٥: ٣-٥

٢كورنثوس ١: ٣ و ٤

إن الله لا يريد لنا أن نعاني بلا داع. في الواقع، إن البيئة التي أعدها المسيح لنا في السماء هي بلا دموع وبلا ألم (رؤيا ٢١: ٤). لكننا إذ ننتظر إتمام هذا الوعد، يبدو مؤكداً أن الألم هو السبيل إلى تعلّم بعض الدروس المعينة. فتنمية الشخصية والتعاطف والتواضع والتلمذة وفهم الخير والشر - هذه هي بعض الدروس التي يمكننا تعلّمها. وبالرغم من أنه من الصعب التفكير في فوائد المعاناة، خصوصاً في وسط المحن ذاتها، إلا أنه يمكننا أن نطلب من الله القوة الضرورية التي تساعدنا على المرور من خلال هذه المحن والصعوبات.

هل سبق وكان لك اختبار مروّع جاء في النهاية ببعض الخير، وبعض المنفعة؟ كيف يمكن لهذا أن يساعدك على تعلّم الثقة في الرب في أي شدة تمر بها، حتى وإن بدا أن لا منفعة أو صالح سينتج عن تلك الشدائد؟

الثلاثاء - نُعمي

ما هي بعض المحن التي اختبرتها نُعمي؟ راعوث ١

إن هجرة الإنسان من وطنه ليستقر في مكان آخر هو دائماً أمر مثير للخوف والقلق، خصوصاً عندما تكون المغادرة بدافع البقاء على قيد الحياة. لقد أجبرت المجاعة في يهوذا كل من إيمالك ونعمي وابنيهما على الهجرة إلى موآب، وهي منطقة زراعية حيث كان يمكنهم الحصول على الغذاء. وقد كان الموآبيون شعباً وثنياً (قضاة ١٠: ٦) وكانت معتقداتهم تتضارب مع المعتقدات اليهودية. ولا بد أن هذا في حد ذاته قد نتج عنه اضطراب كبير لدى الوافدين. وبعد استقرارهم في البلاد لفترة، مات زوج نعمي. ووجد كل من الابنين وأمهما أنفسهم في أرض أجنبية، وقد زاد ذلك من خزي العائلة التي باتت تتكون من أرملة وبتيمين دون حماية. ثم تزوج ابنا نعمي مَحْلُوثٌ وَكَلْيُوثُ من فتاتين من البلدة. ولا بد وأن هذه الحقيقة كانت قد جلبت نوعاً من الصراع لدى الأسرة، على الأقل في البداية، وذلك بسبب الاختلافات الدينية الواضحة بين الأزواج. وعلى الرغم من أن الشريعة لم تحظر الزواج بين اليهود والموآبيين، إلا أن

الشريعة نصّت على أنه لا يمكن للموآبيين أو أي من أحفادهم الدخول في جماعة المؤمنين إلا بعد مرور عشرة أجيال (تثنية ٢٣: ٣).
وفي وقت لاحق، مات كل من مَحْلُونُ وَكَلْيُونُ اللذين تعني أسماؤهما "المرض" و"الضياع"، على التوالي. من الصعب تخيل وضع أكثر مأساوية في حياة نعمي، فإنه ما من أحد ظل على قيد الحياة من أفراد أسرتها القريبة، وقد كان قريبها البعيد الباقي يعيش في بيت لحم.

ماذا كانت نقطة التحول في حياة نعمي؟ كيف قام الله بإصلاح المحن الشديدة التي ألمّت بها؟ راعوث ١: ١٦-١٨؛ ٤: ١٣-١٧

وفي أعرق لحظات التعب والمعاناة التي كانت تختبرها نعمي عملت كمنتهى راعوث كسند عاطفي من قبل الله مبعوث إلى نعمي. ولا بد وأن نعمي كانت امرأة رائعة إذ أمكنها إثارة روح الولاء في كنيها، وخصوصاً راعوث، التي قبلت إله إسرائيل واتخذت القرار الحاسم برعاية حماتها مدى الحياة في أرض كان قاطنوها، تاريخياً، أعداء لشعب إسرائيل.
وتورد الإصحاحات من ٢ وحتى ٤ تتابعاً جميلاً للأحداث التي انتهت بترتيب أسري سعيد. وقد تركت نعمي وراءها المعاناة التي لا توصف وعاشت لتشهد زواج راعوث من بوعز وولادة عوبيد أبو يسى أبي داود.

ولكن بقدر ما نحن بحاجة في نهاية المطاف إلى الثقة في الرب وإخضاع كل شيء له، إلا أننا في بعض الأحيان بحاجة إلى دعم من البشر، كذلك. متى كانت آخر مرة كنت حقاً فيها بحاجة إلى مساعدة شخص ما؟ ما الذي استفدت به من خلال هذا الاختبار؟

الأربعاء - أيام أستير التي عانت فيها من الإجهاد
ماذا كانت بعض المصائب، والصراعات والضغوط التي واجهتها أستير؟

أستير ٢: ٦ و ٧

أستير ٢: ١٠

أستير ٢: ٢١ و ٢٢

كانت أستير يتيمة منذ وقت مبكر. وبالرغم من أنها كانت متبناة من قبل ابن عمها الأكبر مردخاي، إلا أن وصمة الطفولة اليتيمة كانت صعبة بالتأكيد. وعلى الرغم من هذا، فقد نمت أستير كشابة مُتَزَنَة، عاقدة العزم قادرة على احتمال الضيقات.

وبعد أن أصبحت ملكة، لم تكشف أستير عن جنسيتها أو خلفيتها العائلية. ولقد كان ذلك تحدياً ثقیلاً للغاية. وكان على أستير محاولة الحفاظ على عقيدتها وهويتها اليهودية في ظل ما كانت محاطة به من طعام وترف وممارسات في حياة القصر الملكي. بالإضافة إلى ذلك، فإن خطر تمييزها كفرد من أفراد الشعب اليهودي كان خطراً حقيقياً، كما كانت نتائج إخفاء هويتها مجهولة وغير مؤكدة. وكان على أستير أيضاً أن تحمل إلى الملك الأخبار السيئة بأن رجال أمنه كانوا يتآمرون لقتله. لم تكن هذه مهمة سهلة لأنه، لو لم يتم التأكد من إثبات المؤامرة لاتهمت أستير وابن عمها بتهمة إثارة الشائعات، ومن كان يعرف النتائج التي كان يمكن أن تترتب على ذلك؟

لكن المسؤولية الكبرى التي كانت ملقاة على كاهل أستير هي إنقاذ شعبها. ولقد طلب مردخاي منها أن تتوسط لدى الملك نيابة عن اليهود، الشيء الذي لا يمكن لأستير عمله من دون أن تخاطر بحياتها. وعندما ترددت، قام ابن عمها بوضع المزيد من الضغوط عليها إذ قال لها: "لأنك إن سكّت سكّوتاً في هذا الوقت يكون الفرّج والنّجاة لليهود من مكان آخر، وأمّا أنتِ وبيتُ أبيك فتبيدون. ومن يعلم إن كنتِ لوقتٍ مثل هذا وصلتِ إلى الملك؟" (أستير ٤: ١٤). هذا هو الضغط والإجهاد بعينه!

وأخيراً ظهرت أستير أمام الملك، مدركة أن تصرفاً مثل هذا كان يحمل في طياته احتمالاً كبيراً للموت. وفي النهاية، مع ذلك، جرت الأمور على ما يرام، رغم خطورة ما كانت عليه الأوضاع أحياناً بالنسبة لتلك السيدة الشابة.

إن كل واحد منا، مثل أستير، مولود في ظل ظروف ليست من صنع أيدينا. ما هي خلفية حياتك؟ أية أمور تسلمتها، سواء جيدة أو سيئة، ولم تطلبها أنت لنفسك؟ كيف يمكنك تعلم تقدير الأمور الجيدة التي أعطيت إياها وكيف يمكنك التغلب على السيئ منها؟

الخميس - سر القناعة

ولد بولس وترعرع في طرسوس لأسرة يهودية من سبط بنيامين. ولقد حصل على الجنسية الرومانية عن طريق والده الذي كان مواطناً من الإمبراطورية الرومانية. ولقد صار بولس فريسياً، وهي مجموعة متدينة متقيدة بالشريعة (التوراه) بالإضافة إلى التقليد الشفهي (المشناه). وبخلفية مثل هذه، لا بد وأن بولس كانت له منزلة اجتماعية ودينية كبيرة.

مع ذلك، فعندما استجاب بولس لدعوة المسيح، تغيّر كل شيء. فبدلاً من كونه مضطهداً، أصبح هو هدفاً للاضطهاد المتطرف من قبل البعض من أمته، ومن قبل الرومان بالنهاية. لقد عانى بولس من المحن لثلاثة عقود وقد نُفذ فيه حكم الإعدام بعد أن كان قد سُجن في روما.

اقرأ ٢ كورنثوس ١١: ٢٣-٢٨، النص الذي يسرد بعضاً من المحن والشدائد التي كان على بولس مواجهتها. ثم اقرأ فيلبي ٤: ١١-١٣. فبعد الكثير من المعاناة، ما هو التقييم الذي استخلصه بولس بشأن حياته؟ أية دروس لنا هنا في خضم الصراعات التي نمر بها أياً كانت؟

إن القناعة هي عنصر هام لتحقيق السعادة والشعور النفسي بأن كل شيء على ما يرام. ويشعر بالقناعة أولئك الأشخاص الذين ينظرون إلى الجانب الإيجابي في الأمور، أولئك الذين ينظرون إلى الماضي بقبول ويتطلعون إلى المستقبل برجاء.

والمثير للاهتمام هو أن الحصول على "كل شيء" لا يضمن القناعة والسعادة. فإنه بالنسبة لبعض الناس، بغض النظر عما لديهم، ليس هناك ما يكفيهم. وآخرون، رغم القليل الذي لديهم، يشعرون بالرضا والقناعة. ما هو في رأيك الشيء الذي يحدث الفرق؟

واحد من العديد من التعريفات الحالية "للذكاء" هو القدرة على التكيف مع الأوضاع الجديدة. وهذا قد يعني العيش في أماكن جديدة، التعامل مع أشخاص جدد، واختبار ظروف اجتماعية واقتصادية جديدة. ولم تكن مقدرة بولس وراثية، لأنه، على وجه التحديد يقول: "قَدْ تَدَرَّبْتُ أَنْ أَشْبَعَ" (فيلبي ٤: ١٢). وهذه ليست قدرة يمتلكها البعض ويفتقر إليها آخرون. إن التكيف والقناعة في ظل مجموعة واسعة من الظروف هما أمران يمكنك تعلّمهما وهما يأتيان مع مرور الوقت والمزاولة.

ويقدم لنا عد ١٣ السر الجوهرى لمرونة بولس وقدرته على التكيف. فهو لا يمكنه أن يشعر بالقناعة والشبع في ظل القليل أو الكثير من الموارد المادية فقط، إنما هو يمكنه أن يفعل أي شيء وكل شيء في يسوع المسيح.

ما مدى ما تتمتع به من قناعة؟ وإلى أي مدى أنت متقائف ومخدوع بظروفك؟ ما هي الطرق التي يمكنك من خلالها أن تتعلم بشكل أفضل أن تكون "مكتفياً بما أنا فيه" (عد ١١)؟

الجمعة - لمزيد من الدرس

"إن قوى الظلام تحتشد حول النفس وتحجب المسيح عن بصرنا، وأحياناً لا يمكننا سوى أن ننتظر في حزن واندهاش إلى أن تمر غيوم الظلام وتمضي. وأحياناً تكون هذه الأوقات شاقة وفضيعة. ويبدو أن الرجاء يفشل، وأن اليأس يستولي علينا. وعلينا في هذه الأوقات المخيفة أن نتعلم الثقة، وأن نعتمد فقط على استحقاقات كفارة المسيح، وعلينا في عجزنا وعدم استحقاقنا أن نطرح أنفسنا عند استحقاقات المخلص المصلوب والمقام. ونحن بعملنا هذا لن نهلك أبداً - أبداً! وعندما يشرق النور في طريقنا، فلن يكون من الصعب بقاؤنا أقوياء في قوة النعمة. لكن الانتظار بصبر مع رجاء، حين تغلفنا غيوم الظلام، يتطلب إيماناً وخضوعاً. وهذا من شأنه أن يجعل إرادتنا تحتوى (تبتلع) في إرادة الله. نحن نشعر بالإحباط بسرعة كبيرة، ونصرخ بجديّة أن تزاخ التجارب عنّا، في حين ينبغي أن نلتمس الصبر لنحتمل والنعمة لننتصر" (روح النبوة، نعمة الله المدهشة، صفحة ١١٤).

أسئلة للنقاش

١. يسحق بعض الناس المصاعب التي تسحق آخرين تحتها. ما هو في رأيك الشيء الذي يحدث الفرق؟
٢. أمعن النظر أكثر في مسألة التجارب والمآسي التي لا يبدو أن لها أي نوع من أنواع النهايات السعيدة. ما الذي ينبغي علينا الاستفادة منه من هذه التجارب والمآسي؟ وكيف نوفق بينها وبين إيماننا ووعود الله لنا؟
٣. في الجملة الثالثة من الاقتباس الموجود تحت يوم الجمعة ("وعلينا في هذه الأوقات المخيفة أن...")، ما الذي تخبرنا روح النبوة إياه؟ إلى أين وجهت أنظارنا طلباً في الرجاء؟ لماذا، في النهاية، يُعد الإنجيل، كما هو مصوّر بهذه الكلمات، أملنا الوحيد، بغض النظر عن المآسي التي تحدث لنا الآن؟

٤. كيف يمكنك أن تطبق عملياً نصيحة بطرس في ابطرس ٤: ١٢ و ١٣؟ أن تبقى مرناً وأميناً في وسط التجارب هذا شيء، لكن هل بمقدورك أن تفعل ما يقوله بطرس؟ كيف يكون هذا ممكناً؟

٥. افترض أنك تتعامل مع شخص يمر بظرف مريع جداً، ظرف لا يبدو أن هناك مخرجاً منه، هذا من المنظور البشري. وافترض، أيضاً، أن لديك فقط خمس دقائق لتقضيها مع هذا الشخص، ما الشيء الذي يمكنك قوله لهذا الشخص ليمنحه الرجاء والأمل؟

احترام الذات

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: مزمور ١٠٠: ٣؛ أعمال ١٧: ٢٤-٢٨؛ رومية ١٢: ٣؛ متى ٢٢: ٣٩؛ ٢ صموئيل ٩؛ لوقا ١٥؛ أفسس ٤: ٢٣-٣٢.

آية الحفظ: "وَأَمَّا أَنْتُمْ فَجِنْسٌ مُخْتَارٌ، وَكَهَنُوتٌ مُلَوِّكِيٌّ، أُمَّةٌ مُقَدَّسَةٌ، شَعْبٌ اقْتِنَاءٌ، لِكَيْ تَخْبُرُوا بِفَضَائِلِ الَّذِي دَعَاكُمْ مِنَ الظُّلْمَةِ إِلَى نُورِهِ الْعَجِيبِ" (١ بطرس ٢: ٩).

إن انعدام احترام الذات أصبح مثل وبأ الطاعون. وغالباً ما يتم إحضار هذه المسألة إلى مكاتب الاستشاريين النفسيين أو رعاة الكنائس إما كمشكلة مستقلة بذاتها أو كجزء من مشاكل أخرى ذات صلة مثل تعاطي المخدرات، الاكتئاب، أو اضطرابات في الأكل. وقد لا تصل مشكلة تدني احترام الذات إلى مرحلة تصنيفها على أنها مرض يتطلب العلاج السريري، لكنها بكل تأكيد تؤدي العلاقات بين البشر وتضعف الأداء في الكثير من مجالات الحياة. ولعل السبب الرئيسي الذي يجعل الناس يعانون من هذه المشكلة أكثر من أي وقت مضى هو وسائل الإعلام، والتي غالباً ما تصور المشاهير كما لو أنهم أكبر من الحياة، تاركة الآخرين يشعرون بعدم كفاءتهم مقارنة بالرموز البشرية المعروضة أمامهم.

إن فكرة احترام الذات كما وردت في الكتاب المقدس لها منظور مختلف. يرى علم النفس التقليدي احترام الذات على أنه تقييم يقوم به شخص ما لصفاته وخصائصه على أساس الطريقة التي يرى هو بها نفسه وأيضاً على أساس مساهمات الآخرين بإبداء الرأي فيه. ويعرض الكتاب المقدس مكونين إضافيين على الأقل وهما: ما كان عليه الإنسان في الأصل (تكوين ١: ٢٦ و ٢٧)، والمكون الثاني هو ما يُفكّر فيه الله بشأن كل شخص وما يمنحه الله إياه (يوحنا ٣: ١٦). وعندما نضيف هذه المكونات، فإن الكثير بخصوص احترام الذات يمكن أن يتغيّر.

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

الأحد - الأصول (أصل وجودنا)

وجهتا نظر اثنتان سائدتان بشأن أصل الوجود البشري، تعارض كل واحدة منهما الأخرى. تصوّر إحداهما البشر على أنهم نتاج الصدفة البحتة، نتيجة لحادث كوني لم يكن مخططاً فيه لوجودنا. وهي ترى أنه قد حدث وأن جننا إلى الوجود صدفة. وبالرغم من أن وجهة النظر هذه كان لها ممن يؤيدونها، إلا أنها ازدادت شعبية في القرون الأخيرة وخصوصاً بعد اشتهار نظرية تشارلز داروين الخاطئة، ومنذ ذلك الحين واصلت فكرة مجيء البشر إلى الوجود عن طريق الصدفة المحضة خداعها لملايين البشر. وهكذا جاء الكثيرون للاعتقاد بأن تلك الحياة هي أصلاً بدون غرض؛ أو إذا كان هناك غرض فإن الأفراد هم الذين ينبغي أن يحاولوا صنع هذا الغرض لأنفسهم. ولآلاف السنين، اعتقد معظم الناس أن نشأتهم كانت من الله أو من الآلهة؛ أما اليوم، فإن الكثيرين يعتقدون أنهم جاءوا من القروء.

وعلى النقيض من ذلك، هناك وجهة نظر يتبناها الكتاب المقدس ويعلم بها.

اقرأ تكوين ١: ٢٦ و ٢٧؛ مزمور ٨: ٥ و ١٠٠: ٣؛ وأعمال ١٧: ٢٤-٢٨. كيف يختلف ما جاء في هذه الآيات حول أصل وجودنا اختلافاً جذرياً عن وجهة النظر التي سبق ذكرها؟ كيف ينبغي لكل وجهة نظر من هاتين أن تؤثر في شعورنا بقيمة الذات وبالثقة في النفس واحترامنا لذاتنا؟

إن الله لم يقصد خلقنا فحسب، بل وقد خلقنا على صورته. وقد خلق مخلوقات رائعة أخرى أيضاً، نباتات وحيوانات حية، لكن هذه المخلوقات في جمالها وكمالها لا تشابه خالقها مثلما يفعل الإنسان. علاوة على ذلك، فإن البشرية قد وُضعت فوق كل هذه المخلوقات من حيث السلطة والسيادة.

وعلى النقيض من الاعتقاد الإلحادي الذي يتعالى عن إيجاد غرض لما نمتلكه من خصائص بيولوجية ونفسية، فإن الكتاب المقدس يعلمنا أن الله قد اختار أن يشارك "صورته" مع العائلة البشرية. ومن الواضح أن كثيراً من هذه الصورة قد شوّه وفقدت بواسطة أجيال من الخطية. مع ذلك لا تزال بصمات هذه الصورة في كل شخص، ويمكن لهذه الصورة المفقودة أن تستعاد وتسترد تدريجياً من خلال قوة الروح القدس المَحولة في أولئك الذين سلموا للمسيح.

إن الله لم يخلقنا فحسب، بل هو قد فدانا أيضاً. في الحقيقة، لقد قالت روح النبوة أن المسيح كان على استعداد لأن يموت حتى وإن لم يكن هناك سوى

شخص واحد [على الأرض]. ماذا يخبرنا ذلك عن قيمتنا الكامنة، بغض النظر عما قد يعتقد العالم فينا؟ لماذا هو من المهم جداً أن نُبقي نصب أعيننا القيمة التي يوليها الله لنا؟

الاثنين - النظر إلى الذات وتصورها

إن نظرتي إلى ذاتي هي إحدى المكونات الهامة للثقة بالنفس. مع ذلك، فإن ما أراه يعد صورة غير كاملة وغالباً ما تكون صورة ناقصة ومعيبة. إن الذاتية يمكن أن تقود إلى سوء تفسير عند تقييمنا للناس، بما في ذلك أنفسنا. يوجه الكتاب المقدس تحذيراً قوياً ضد إدانتنا لشخص آخر: "لأنك في ما تدين غيرك تحكّم على نفسك" (رومية ٢: ١؛ وانظر أيضاً لوقا ٦: ٤١ و٤٢). يبدو أن التشويه هو أمر عالمي، والناس عرضة لارتكاب الأخطاء عند حكمهم على الآخرين. الشيء نفسه يحدث مع الذات. فهناك قدر كبير من الخطأ عندما يحكم الشخص على ذاته من حيث القدرة، المظهر، الشخصية، والقوة، الخ. دائماً سيكون هناك أناس أكثر منك ذكاءً، وأفضل منك مظهراً، وأوفر منك موهبة؛ في الوقت ذاته، سيكون هناك دائماً أناس ينظرون إليك ويشعرون بأنهم أقل منك شأنًا.

اقرأ بروح الصلاة والخشوع متى ٢٢ : ٣٩. ما هو الشيء المتضمن في هذه الآية فيما يتعلق بكيف ينبغي لنا أن ننظر إلى أنفسنا؟

تشير هذه الآية ضمناً إلى أنه ينبغي أن تكون هناك كمية معقولة من الحب موجّه إلى الذات (بالرغم من أن هذا ليس هو التركيز الرئيسي للنص). فلا بأس أن نشعر بالفخر بالأشياء التي تمت بصورة جيدة، أو بمهام أنجزت بشكل رائع، أو بالصفات والمميزات الجيدة التي قد يتحلى بها المرء. يجب أن يهدف أسلوبنا إلى حماية الذات والاهتمام بها. تأتي المشكلة عندما لا يعطي المرء الفضل لله، خالق كل الأشياء الجيدة والصالحة فينا.

كيف لنا أن نفهم رومية ١٢ : ٣ في ضوء ما اطلعنا عليه حتى الآن؟

هناك منطقة وسطية مرغوبة تكمن ما بين ثقة المرء المتدنية لذاته وبين الغرور. ويحذر بولس من الأخيرة. في الوقت ذاته، توضح الآيات في رومية

١٢ : ٨-٤ أن جسد المسيح بحاجة إلى مساهمات كل عضو، وفقاً للهبات الفردية التي منحت لهم بواسطة النعمة. ما من شيء خطأ في الاعتراف بكل موهبة لدى المرء واستخدامها لتقوية كنيسة المسيح وتقديم الشكر لله من أجل هذه المواهب.

قم بإدراج قائمة ذهنية تشمل السمات الشخصية والخصائص والقدرات التي أعطاك الله إياها. كيف يمكنك استخدام هذه المواهب وفي الوقت ذاته تبقى متواضعاً؟ كيف يمكن لنظرنا إلى الصليب بصفة يومية أن يساعد على أن يبقينا متواضعين؟

الثلاثاء - ما يراه الآخرون

في كثير من المجتمعات نجد أن قيمة الشخص تتحدد من خلال مواهبه، أو عطايه، أو مظهره، أو ما إلى ذلك (١ صموئيل ١٦ : ٧)؛ فإن ذلك على أي حال هو ما نستطيع رؤيته. وبالتالي، فإن مفهومنا للذات يُصاغ في كثير من الأحيان من خلال ردود الأفعال التي يظهرها الآخرون، استناداً إلى مراقبتهم الخارجية لنا. فإذا حدث وأخبرك الجميع بأنك جميل فمن المحتمل جداً أنك سترى نفسك جميلاً.

لكن هناك دائماً في الشخص أكثر بكثير مما تراه العين. والأشخاص الذين يُعانون من سوء تقدير للذات بحاجة إلى التفكير في أنفسهم من حيث الصفات والسمات الشخصية لديهم والتي هي ذات قيمة حقيقية، وليس ما يُقيّمه العالم من حولهم. لأن ما يضع الناس له قيمة هو في الغالب لا قيمة له في نظر الله.

ما هي الأشياء التي يضع عليها مجتمعك وثقافتك قيمة كبيرة جداً؟ ما مقدار قيمة هذه الأشياء في نظر الله، باعتقادك؟

قد تكون هناك استثناءات، ولكن معظم المجتمعات تميل إلى أن تضع قيمة مفرطة على السمات الخارجية والملحوظة. مع ذلك، تميل سمات أخرى مثل الأمانة واللطف والاعتدال أو الالتزام الراسخ بالمبادئ والمثل العليا إلى أن تأتي في المرتبة الثانية من حيث الطريقة التي يُقيّم بها المجتمع الأمور.

كيف يؤثر التحيز الجنسي (أي التفرقة بين الذكر والأنثى) والتحيز في الجنسية في قيمة الأشخاص واحترامهم للذات؟ ماذا ينبغي أن يكون موقف المسيحي من أمور مثل التحيز والتفرقة والإجحاف والتمييز؟ غلاطية ٣ : ٢٨

إن آثار التحيز والإجحاف لمدمرة لقيمة الذات والأداء. وينبغي أن تكون لنا كمسيحيين جهوداً مضيئة لرفع وتشجيع الآخرين، بغض النظر عن خلفياتهم. نجد في ٢ صموئيل ٩ قصة مَفْيُوشْت، الذي كان من الممكن أن يكون هدفاً للانتقام من قِبَل داود. وما من عجب في أن مَفْيُوشْت قد أظهر خوفاً، وسقط بوجهه على الأرض، ودعا نفسه "كلب ميت"، فقد كان مشلولاً أيضاً. ولا شك في أن استعادة ممتلكات عائلته، وإعادة تكليف الخدم للعمل عنده مجدداً والشرف الذي منحه داود إياه، لا شك في أن كل هذا قد أضفى على مَفْيُوشْت قدراً إضافياً من قيمة الذات واحترامها.

إن التأثير الذي لدى الناس على قيمة ذات الآخرين لقوي جداً. فنحن، أكثر مما ندرك، لدينا القدرة على تشكيل مفهوم الذات لدى الآخرين من خلال كلماتنا، وتصرفاتنا، بل وحتى الطريقة التي ننظر بها إليهم.

ما مدى حذرِك وحرصِك، أو إهمالك وعدم اهتمامك بالكيفية التي تؤثر بها على قيمة الذات عند الآخرين؟ فكّر بمن تربطك بهم علاقات مُقَرَّبَة وثيقة. كيف يمكنك مساعدة هؤلاء الناس بدلاً من تمزيقهم؟

الأربعاء - ما يراه الله

اقرأ لوقا ١٥. ما الذي ينبغي أن نخبرنا به هذا الإصحاح الواحد عن قيمتنا في نظر الله؟ كيف ينبغي لهذا أن يؤثر في شعورنا بقيمة الذات؟ ماذا تخبرنا هذه الأمثال عن ما يعتقد الله بشأننا؟ لماذا تعدُّ معرفة هذا الأمر والاحتفاظ به نصب أعيننا غاية في الأهمية؟

إذا انشغل شخص بفكرة أنه أقل شأنًا من غيره، أو أنه ضائع أو مرفوض، فعليه أن يتذكّر أن شيئاً آخر يأتي مع هذه الحالة - وهو الرعاية الخاصة والمكثفة من قِبَل الله وملائكته لذلك الشخص. لقد اهتم الراعي بالخروف الضال أكثر من اهتمامه بالتسعة والتسعين خروفاً الباقية. ولقد نست المرأة عملاتها الأخرى وفتشّت بعناية حتى وجدت العملة المفقودة. وبدا أن اهتمام الأب بطلبات الابن الضال غير المنطقية كان أكثر من اهتمامه بابنه البكر. ولقد أظهر كل من الراعي والمرأة والأب اهتماماً خاصاً بالأشياء الأقل قدراً من النجاح.

ثم يكون هناك فرح كبير وبهجة عظيمة في الأرض وفي السماء عند إيجاد مَنْ كان مفقوداً. انظر القوة التي تظهر بها هذه القصص محبة الله لكل واحد منا، بغض النظر عن عيوبنا.

يمكن لهذا المبدأ أن يعمل على مساعدة مَنْ هُمْ بحاجة. ويمكنك في كثير من الأحيان أن تصنع إحساناً بالناس إذا أنت فقط وفترت لهم جواً يتَّسم بالخصوصية والقبول ويخلو من التهديد. إن الناس، وخصوصاً المتأذين منهم، بحاجة إلى معرفة أن شخصاً ما يهتم بهم، خاصة في المهم.

يتمتع المسيحي بميزة واضحة غير متوفرة لدى الشخص الذي لا يقبل الرب أو يؤمن به. فالله موجود ومن الممكن طلبه على مدار الأربع والعشرين ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع ليُصغي إلى النفوس المكتئبة واليائسة والوحيدة. ينبغي لهذه العلاقة مع الله أن تكون سبباً كافياً للشعور بالخصوصية وللتحرر من الشعور بتدني قيمة الذات.

وبالطبع فإن أعظم مثال يدل على قيمتنا في عيون الله هو الصليب. إن الصليب أكثر من أي شيء آخر ينبغي أن يظهر قيمتنا في نظر الله، بغض النظر عما لدينا من ضعفات وعيوب. يعلمنا الصليب أنه بغض النظر عما يعتقدونه الآخرون بنا أو ما يظنه المجتمع فينا، فإننا ذات قيمة كبيرة في نظر خالق الكون. وعندما نعتبر كم هو زائل وعابر ومتغير هذا المجتمع وقيمه، فهل ينبغي أن تكون نظرة الآخرين والمجتمع ككل لنا ذات أهمية حقاً في نهاية المطاف؟

كيف يمكنك مساعدة الآخرين على تسلُّم الرسالة الموجودة في لوقا ١٥ وتطبيقها على أنفسهم؟ كيف يمكننا مساعدة الآخرين على إدراك أن المسيح يتحدث هنا عنهم هم بصفة شخصية؟

الخميس - نفسٌ جديدةٌ

اقرأ أفسس ٤: ٢٣ و ٢٤. ماذا يعني بولس بقوله "وَتَلَبَّسُوا" النفس الجديدة؟ ما هي طبيعة النفس الجديدة هذه؟

يحب الناس محاولة الظهور بمظهر جديد مثل: تغيير تسريحة الشعر، شراء أنواع جديدة من الملابس، وحتى شد الوجه أو زرع الشعر. لكن هذه التغييرات ستحدث اختلافاً محدوداً فقط بداخل الإنسان، حيث تبقى النفس الأساسية دون تغيير.

يتحدث بولس عن نفس جديدة، لا صلة لها بالمظهر الخارجي ولكنها جديدة في أسلوبها وطبيعة تفكيرها. وهو يتحدث عن "الإنسانَ الجَدِيدَ المَخْلُوقَ بِحَسَبِ اللهِ فِي البِرِّ وَقَدَاسَةِ الحَقِّ" (عد ٢٤).

لخصّ المواقف والسلوكيات التي تتبع من الإنسان الجديد. أفسس ٤: ٢٥-٣٢

إن الإنسان الجديد الذي أشار إليه بولس يُظهر ثماراً ناجحة (صدق، لطف، شفقة وتسامح). لاحظ، أيضاً أن كل مواقف الإنسان الجديد لها علاقة بالشخصية الجيدة والعلاقات الشخصية بين الناس، ويمكن أن يكون لهذه الصفات ارتباط مباشر بالسؤال المتعلق باحترام الذات وقيمتها. أما السلوكيات السلبية المذكورة في أفسس ٤ مثل الكذب والغضب والمرارة فهي تترك الشخص بإحساس فيه تناقص لقيمة الذات. في المقابل، فإن العطاء لمن له احتياج واللف والشفقة هي تصرفات من شأنها أن تعزز الثقة بالنفس ذلك لأنها تصرف الإنسان عن التركيز على الذات وهكذا تترك الشخص بإحساس من الإنجاز.

يحتاج المجتمع المسيحي إلى أناس مهتمين ببناء الآخرين بدلاً من تحطيمهم. إن مفهوم الذات يمكن بسهولة تدميره بواسطة كلمات نقد وقحة وبذيئة. "فعلى كل عائلة وفرد مسيحي يوضع واجب سد الطريق على الكلام الفاسد. فعندما نكون في رفقة من يكثر من كلام الغباء علينا أن نغير موضوع الحديث إذا أمكن. فعلياً بنعمة الله أن ننطق بكلام أو ندخل موضوعاً يحوّل الحديث في مجرى نافع" (روح النبوة، المعلم الأعظم، صفحة ٣٣٣).

لماذا يكون في مساعدتنا لشخص ما تعزيز لقيمة ذاتنا نحن الشخصية؟ اكتب قائمة بالأشياء الصغيرة التي يمكنك عملها لجارك، شريك حياتك، أو فرد من العائلة. قم بعمل هذه الأشياء؛ وقد تدهش بمقدار ما ستشعر به من استحسان لنفسك أنت.

الجمعة - لمزيد من الدرس

"إذا كان الله يهتم بعصفور... فكيف سيكون اهتمامه بمن أشتري بدم المسيح؟ إن نفساً بشرية واحدة لها أعلى من العالم بأسره. ولأجل نفس بشرية واحدة كان المسيح على استعداد لأن يمر بالأم الجلجنة لخلص تلك النفس

ودخولها الملكوت. 'لا تخافوا، أنتم أفضل من عصافير كثيرة'" (روح النبوة، ريفيو آند هيرالد، ٣ أيار (مايو)، ١٨٩٢).

"إننا نفقد بركات غنية وكثيرة لأننا نتجاهل السعي في طلب الله بقلوب متواضعة. فعندما نأتي لله بإخلاص قلب، طالبين منه أن يكشف لنا عن عيوبنا، فإنه سيظهر لنا صورة حقيقة عن أنفسنا، صورة تنعكس في مرآة كلمته. عندها، وبعد أن نرى أنفسنا كما يرانا الله، دعونا لا نغفل عن طبيعتنا كبشر. دعونا ندرس الملامح الناقصة والمعيبة في شخصيتنا دراسة ناقدة متفحصة ونسعى في طلب النعمة التي تجعل هذه الصفات متوافقة مع النمط المقدم في كلمة الله" (روح النبوة، هيرالد، ليك يونيون، ٣ تشرين ثاني (نوفمبر)، ١٩٠٩).

تعطينا الفقرتان أعلاه تبصراً إضافياً للحفاظ على التوازن بين الدونية والغرور. اقرأ رومية ١٢: ٢ و ٣ في ضوء الفقرتين السابقتين لمساعدتك في تكوين المفهوم الصحيح بشأن مبدأ الذات.

أسئلة للنقاش

١. لقد كان القرن العشرون واحداً من أعنف القرون على الإطلاق، حيث كانت هناك عمليات قتل جماعي على نطاق لم يسبق له مثيل. كيف يمكن للنظرية الداروينية بشأن أصل البشر ووجودهم، والتي تفترض أن كل الحياة هي نتاج التغير العشوائي والاصطفاء الطبيعي، أن تكون مسؤولة جزئياً عن هذا الاستخفاف التام بقداسة الحياة البشرية؟ بكلمات أخرى، إذا كان البشر هم مجرد قرود متقدمة مرتقية، نتاج الصدفة وحدها، فما هي القيمة المتأصلة لحياة الفرد البشري؟

٢. بحث درس الثلاثاء في الكيفية التي تؤثر تصورات الآخرين بشأن المرء على نظرة المرء إلى قيمته الذاتية. وبالرغم من أننا نرغب في تعضيد الناس ومساعدتهم كي يكون إحساسهم بقيمتهم الذاتية صحيحاً وسليماً، إلا أننا بحاجة أيضاً إلى توخي الحذر فيما يتعلق بما نقوله لهم عن أنفسهم، إذ ينبغي أن يتسم ما نقوله بالموضوعية وتحاشي التضخيم في وصف ما يتمتعون به من مميزات لئلا نضر بذلك بشخصياتهم ونؤذيها. كيف نحقق التوازن الصحيح هنا: أي تعضيد الناس وتثبيتهم دون أن نضر بهم أثناء عمل ذلك؟

٣. تمعن في دراسة المسألة المتعلقة بما يعلمنا صليب المسيح إياه حول القيمة الفردية للأشخاص. فكر فيما حدث عند الصليب، وفي من كان معلقاً على

الصليب وفي معنى موته. كيف ينبغي للصليب أن يساعد على أن يكون
عندنا إحساس أفضل حول ما تعنيه قيمة الفرد حقيقة؟

الحسد (الغيرة)

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: إشعياء ١٤: ١٢-١٤؛ يعقوب ٣: ١٦ و ١٧؛ خروج ٢٠: ١٧؛ تكوين ٣٧؛ اصموييل ١٨؛ متى ١٢: ١٤.

آية الحفظ: "الغضبُ قساوةٌ والسخطُ جُرافٌ، ومن يقفُ قدامَ الحسدِ" (أمثال ٢٧: ٤).

الحسد (أو الغيرة) هو واحد من أكثر المشاعر تدميراً. وهو أقدم أنواع الخطية (إشعياء ١٤: ١٤) ويمكن له أن يؤدي ليس العلاقات الشخصية بين الناس فحسب (٢كورنثوس ١٢: ٢٠) بل ويمكنه أن يؤدي صحتنا الجسدية، كذلك (أمثال ١٤: ٣٠).

يميل الحسد إلى أن يكون شخصياً؛ وهو يستهدف شخصاً قد نتصوره على أنه منافس لنا أو مصدر تهديد. وكنتيجة لذلك، يتسبب الحسد في العنف في أغلب الأحيان، سواء العنف النفسي (الإساءة اللفظية، النميمة، والنقد) أو العنف الجسدي. من منا لم يشعر، في نقطة معينة، بالبوؤس الذي تجلبه هذه العاطفة؟
يعدنا هذا الدرس بحالات لأفراد سمحوا للغيرة أن تؤثر في سلوكهم: الشيطان، إخوة يوسف، الملك شاول، ورؤساء الكهنة في أزمنة العهد الجديد. ولقد كانت النتيجة مصحوبة دائماً بالكوارث. ومن المثير للدهشة أيضاً هو أن هؤلاء الأفراد الحاسدين كانوا بادئاً ذي بدء يتمتعون بمنزلات وامتيازات عالية. مع ذلك، فقد سقط جميعهم في شرك كراهية شخص آخر بسبب ما كان عليه أو ما كان لديه.

ويحذرنا الرب كي نبتعد عن مثل هذا المسار الخاطئ ويحث أولاده على محبة أقربائهم لدرجة الابتهاج معهم فيما لديهم من عطايا، وما حققوه من إنجازات، وما لديهم من ممتلكات كما لو كانت كل هذه الأشياء ملكنا نحن.

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

الأحد - في جذور الشر

ماذا كان السبب في طرد الشيطان من السماء؟ إشعياء ١٤: ١٢-١٤. ما الذي تقوله هذه الآيات عن الحرية لدرجة أنه، في بيئة مثالية، السماء، كانت هذه السمة الفظيعة [الحسد] قادرة على الظهور؟

لقد أُعطي لوسيفر، وهو أكثر المخلوقات التي خرجت من بين يدي الله روعة، أعلى مكانة في السماء بعد اللاهوت. يا لسمو ما كان يتمتع به الشيطان من إكرام وجمال وذكاء، مع ذلك فقد نمت الخطية بداخله (حزقيال ٢٨: ١٢-١٥). ولقد أفسد سلام المخلوقات وتشوشت سعادتها كثيراً بعمل لوسيفر الذي اتسم بإعلاء الذات والغيرة تجاه المسيح.

"أَصْعَدُ فَوْقَ مُرْتَفَعَاتِ السَّحَابِ. أَصِيرُ مِثْلَ الْعَلِيِّ" (إشعيا ١٤: ١٤)، هذه كانت هي الفكرة التي أثارت الفتنة، والتمرد، والعنف والكثير من الألم لكل سكان السماء بأسرها ثم إلى الأسرة البشرية بأسرها، لاحقاً. "لقد كان الشيطان غيوراً من المسيح. ولقد تمنى أن يُستشار بشأن خلق الإنسان، ولأنه لم يُستشَر، امتلاً حسداً، غيرة، وكراهية. لقد أراد أن يحصل على أعلى مرتبة شرف وإكرام في السماء بعد الله مباشرة" (روح النبوة، الكتابات المبكرة، صفحة ١٤٥). وعلى النقيض من ذلك فإننا نرى رفض المسيح الجازم للخطية التي استهلت من خلال الحسد والأنانية [اللتين أظهرهما الشيطان] ونجده [المسيح] مستعداً لأن يتضع لأدنى حد بشري ولأن يقتل، كمجرم، لكي ما يكون من المتاح لكل شخص الخلاص من الهلاك النهائي الذي سببته الخطية (٢تسالونيكى ١: ٩).

اقرأ يعقوب ٣: ١٦ و ١٧. أية متباينات ومتغيرات وردت هنا؟ ماذا يجب أن يخبرنا هذا عن مدى ضرر الحسد وشيطانيته؟

إن طبيعتنا الآثمة تجعل ارتكابنا للإثم أسهل في كل مرة عن المرة التي سبقتها. وعندما يستهل طريق الخطأ بالحسد والطموح الأناني فإن النتيجة تبدو مجموعة منوعة من الخطايا يصفها يعقوب بقوله: "هُنَاكَ التَّشْوِيشُ وَكُلُّ أَمْرٍ رَدِيٍّ" (عد١٦). أما الأخبار الرائعة فهي أن هناك مجالاً لخيار آخر بديل، خياراً (بديل) يتسم بما فيه من أمور "طاهرة، ثمّ مُسَالِمَة، مُتَرْفِقَة، مُدْعِنَة، مَمْلُوءَة رَحْمَة وَأَثْمَارًا صَالِحَة، عَدِيمَة الرِّيبِ وَالرِّيَاءِ" (عد١٧). وهذا الخيار هو المحبة.

لم ينظر إبليس إلى ما كان لديه؛ بدلاً من ذلك، فقد اختار أن يتفكّر فيما كان عند المسيح. كم مرة نميل إلى عمل شيء مماثل؟ ما مدى ما تضمّره من غيرة وحسد ضد أولئك اللذين لديهم "أكثر" منك؟

الاثنين - إخوة يوسف

كثيراً ما تنشأ الغيرة والحسد بين أولئك الذين تربطنا بهم قرابة شديدة، الأمر الذي يزيد من إمكانية جعل النتائج أكثر تدميراً. في الحقيقة، إن جزءاً كبيراً من العدوانية (سواء البدنية أو النفسية) نجده ضمن محيط العائلة، وفي أكثر الأحيان يكون التنافس والغيرة بين أفراد الأسرة هو أساس تلك العدوانية.

اقرأ تكوين ٣٧. ما هي خلفية هذه القصة؟ ما الذي أدى إلى هذا العمل الإجرامي؟ ما هو الدور الذي لعبه كل من الحسد والغيرة؟

من الصعب أن نصدّق أن هؤلاء الإخوة أمكنهم أن يكونوا بهذه القسوة. أفلم يفكروا، أيضاً، في أثر مثل هذا التصرف على أبيهم؟ لقد كانت غيرتهم قوية جداً لدرجة أنها لم تتسلط فقط على إحساسهم العام ولكنها تسلّطت على آداب السلوك والمبادئ الأخلاقية لديهم، أيضاً. يا له من درس قوي ينبغي أن نتعلّمه جميعاً حول مدى خطورة ما يمكن أن تجلبه هذه العاطفة. لا عجب أن هناك وصية كاملة مُكرّسة لتحذيرنا ضد هذه العاطفة (انظر خروج ٢٠: ١٧).

وإلى جانب كل الألم الذي جلبته أفعالهم عليهم وعلى والدهم فإنهم كانوا يخشون أيضاً مما قد يفعله يوسف لهم بعد وفاة أبيهم يعقوب (تكوين ٥٠: ١٥). لكن موقف يوسف ما كان يمكن أن يكون أكثر نبلاً لأنه قال: "لا تخافوا. لِأَنَّهُ هَلْ أَنَا مَكَانَ اللَّهِ؟" (عد ١٩). لقد كان مفهوماً لدى يوسف أن واجبه كان يقتضى أن يغفر للجناة وأن يثق في رحمة الله وعدالته.

لقد تم مقارنة حياة يوسف بحياة يسوع المسيح. فدفع الحسد بإخوة يوسف إلى أن يبيعه كعبد؛ أما الكهنة والشيوخ الغيورون من المسيح، فقد أشعلت نار الغيرة تصرفاتهم الشريرة ضده. ولقد بيع يوسف للوثنيين؛ وكذلك بيع المسيح لأعدائه. وإتهم يوسف زوراً وزُجَّ به في السجن بسبب تقواه؛ أما المسيح فقد إتهم زوراً ورُفِضَ بسبب برّه. ولقد أظهر يوسف نبلاً خيراً صادقاً نحو إخوته؛ وغفر يسوع، أيضاً، لأعدائه. ولقد آلت إجراءات الشر ضد يوسف بالنهاية إلى الخير؛ والشيء نفسه حدث مع المسيح، بحيث أن الشر الذي أرتكب في حقّه قد تحوّل إلى خير، كذلك.

ما هو نوع الألم والمعاناة الذي جلبه كل من الغيرة والحسد - سواء من جانبك أو من جانب شخص آخر - إلى حياتك؟ أية دروس تعلّمتها من تلك الاختبارات؟

كم مرة، أيضاً، حدث وأن شعرت بالغيرة من أمور تبدو لك اليوم تافهة وبلا معنى؟ أية دروس ينبغي لك تعلمها من ذلك الأمر، كذلك؟

الثلاثاء - غيرة شاول من داود: جزء ١

يمكن رؤية حالة كلاسيكية توضح كيفية عمل الحسد في قصة شاول وداود. لقد كان شاول ملكاً، حاكماً على الأمة. وكان له كل ما يطلب، ومع ذلك، فقد دخلت الغيرة قلبه، وبدا أن الغيرة قد غيّرت كل شيء عنه. أم أن الغيرة قد أفصحت عما كان يختلج بأعماق شاول بالفعل من قبل؟

ماذا كان موقف شاول المبدئي تجاه داود؟ ١ صموئيل ١٨ : ١-٥

تدل تصرفات شاول هنا على أنه كان لديه موقفاً إيجابياً جداً تجاه داود، حيث قلّده مكانة عالية في جيشه. أيضاً، بالنظر إلى موقف ابن الملك [يونانان] تجاه داود نجد أنه من الواضح أن داود كان يلقي استحساناً ملكياً.

ما الذي غير موقف شاول؟ ١ صموئيل ١٨ : ٦-٩. لماذا يعد موقف شاول استجابة بشرية معتادة ومشاركة؟

يُظهر ما تبقى من ١ صموئيل ١٨ فقط مدى الضرر الذي أصبحت عليه غيرة شاول من داود. فلقد أدّت به غيرته إلى استخدام جميع أنواع المراوغات والخداعات، ومع ذلك فإن أياً منها لم تفلح. ولقد أصبحت الأشياء التي كان يخشاها شاول في داود أكثر وأكثر وضوحاً!

تولّد الغيرة سلسلة من المشاعر السلبية: تدني في احترام الذات، الكراهية، الشك والخوف، الشعور بالذنب والغضب. لقد كان شاول يخاف من داود، كما ذكر عدة مرات في الإصحاح. ولربما كان خائفاً من فقدان منصبه الملكي أو ربما هو كان يخشى من أن يصبح داود البطل المطلق في إسرائيل. لكن هذا المصدر الرئيسي من الخوف كان "لأنّ الرّب كان معه [داود]، وقد فارق شاول" (١ صموئيل ١٨ : ١٢).

كون شاول قد فُتِرِق من قبل الله كان سبباً كافياً لخوفه. لكن مخاوف شاول قد تفاقمت بسبب حقيقة أن "الرب كان مع داود" (عد ١٢). لم يكن شاول مستعداً للانصياع إلى منطق غمالاتيل البسيط: "إن كان هذا الرأى أو هذا العمل من

النَّاسَ فَسَوْفَ يَنْتَقِضُ، وَإِنْ كَانَ مِنَ اللَّهِ فَلَا تَقْدِرُونَ أَنْ تَنْقُضُوهُ" (أعمال ٥: ٣٨ و ٣٩). عندما يُبارك الله أناساً، فليس هناك من جدوى في تنمية الحسد نحوهم أو السعي لإهلاكهم، لأن الله سيواصل مباركتهم.

مهما كان موقف شاول، لماذا هو من السهل نسبياً تفهم موقفه؟ ما هو موقفك المباشر تجاه شخص ما ترى أنه قد يُشكّل تهديداً على منصبك أو مكانتك؟ هل تخضع كل شيء إلى الرب، أم أنك تشرع بالتخطيط في إستراتيجية مُضادّة؟

الأربعاء - غيرة شاول من داود: جزء ٢

اقرأ ١ صموئيل ١٩. أي مسار يمكنك أن ترى شاول ينتهجه؟ أية دروس لنا هنا؟

عمل شاول، في البداية، ببعض الخلسة والدقة سعياً في إزالة التهديد الملحوظ من قِبَل داود. وعندما لم تفلح هذه الوسيلة، أعلن للتو عن خطته القاتلة. وعلى الأرجح أنه، في البداية، لم يخطر بباله أنه سيتمادى في العند إلى هذا الحد. ومع ذلك، فإنه حالما تم فتح الأبواب على مصراعيها للخطية، فإن أحداً منا لا يُدرك مدى ما تقودنا إليه الطريق الخاطئ للخطية.

لقد أصبح قتل داود هاجساً لدى شاول. ولقد أُضمرت مشاعره السلبية نحو داود بداية عندما غنّت النساء ورقصت لإكرام داود، وسرعان ما وصل شاول بعدها إلى مرحلة في حياته حاول فيها مراراً قتل داود. ففي الإصحاحين ١٨ و ١٩ وحدهما نجد أن هناك ثماني محاولات محددة لقتل داود، سواء على يد أشخاص مُخوّلين من قِبَل شاول أو محاولات من قِبَل شاول نفسه.

وما تبقى من القصة هو جزء حزين، إذ تطوّرت الأمور للأسوأ بالنسبة لشاول. فمع تفاقم كراهيته وغيرته أصبح غير عقلاني وامتلاً تشككاً في داود، مهووساً بقتله، كما كان خائفاً من الفلسطينيين المحيطين بمملكته. وبحجة الانحياز إلى صف داود، قام شاول بقتل ٨٥ كاهناً من كهنة الرب والعديد من الرجال، والنساء، والأطفال، والرضع، وحيوانات المزارع في مدينة ثوب (١ صموئيل ٢٢: ١٧-١٩). انظر إلى ما اقتيد إليه شاول نتيجة غيرته وحسده!

وبسبب رهبته من توغل الفلسطينيين في مملكته، طلب شاول مشورة الرب. لكن شاول كان قد ابتعد بعيداً جداً عن الله، رافضاً النصح الإلهي مرّات كثيرة جداً، لذا هو لم يحصل على إجابة. وقد اختار، بالتالي، استشارة روح شرير من خلال عرّافة ساحرة، الممارسة التي كان هو نفسه قد لغاها. حتى ولقد

انحنى شاوول نفسه وسجد ووجهه إلى الأرض أمام الروح الشرير، الذي كان مُنتحلاً شخصية صموئيل المتوفي (اصموئيل ٢٨: ١٤). كان ذلك هو بداية نهاية شاوول، لأنه في اليوم التالي فقد شاوول وأبناؤه حياتهم على يد الفلسطينيين (اصموئيل ٣١)، وكما قد تمّ تحذيره من قبل الروح الشرير، فمن الواضح أن ذلك كان إعلان شيطاني.

إن شاوول بسماحه للغيرة أن تتمكن منه كان قد اتبع طريق الارتداد والخراب التامين. والأسوأ من ذلك هو أن ذنبه قد جلب الألم والمعاناة ليس فقط عليه هو وحده وإنما على عائلته الخاصة. إن الخطية سيئة بما يكفي عندما تؤذيها نحن كأفراد. مع ذلك، فنادرًا ما تكون الأذية والألم مقتصرين على الأثيم وحده. ففي عديد من الحالات، يكون لتصرفاتنا الآثمة تأثيراً سلبياً على الآخرين، أيضاً. انظر إلى كل الحالات التي درسناها حتى الآن. وستجد أنه في كل مرة كان للغيرة وللنتائج المترتبة عليها عواقب بعيدة المدى. ومن الأرجح أن معزز هذه العواطف نفسه لم يكن متوقفاً في بادئ الأمر أن تؤول غيرته إلى مثل هذه العواقب. كم هو حاسم وضروري بالنسبة لنا، إذن، أن نسعى بنعمة الله إلى أن نموت عن الذات في اللحظة التي تنشأ فيها هذه العاطفة القبيحة بقلوبنا.

الخميس - الغيرة من المسيح

"لأنّهُ عَلِمَ أَنَّهُمْ أَسْلَمُوهُ حَسَدًا" (متى ٢٧: ١٨).

تصفّح بسرعة الـ ١١ إصحاحاً الأولى من إنجيل متى مع التركيز بشكل مُحدّد على الأشياء التي عملها المسيح. ثم اقرأ متى ١٢: ١٤. ما هو الأمر المتعلق بالمسيح وبما فعله ودفع بالقادة إلى التصرف بهذه الطريقة؟ ما الذي كشفته تصرفاتهم حول ما بداخل قلوبهم؟ وإذ تفكّر في إجابة، تأمّل في السؤال المتعلق بما ستكون عليه ردة فعلك لو كنت في ظروفهم

كان رؤساء الكهنة والقادة على دراية بالشرعية وكانوا متشددين في حفظها ومراعاتها. لكن تحليلهم للحياة الدينية كان مجهرياً لدرجة أنهم فقدوا التّصوّر بشأن المغزى الرئيسي للدين. ولقد جاء المسيح بوجهة نظر جديدة للتقوى والورع، ولقد سمع شعب إسرائيل (بما في ذلك القادة الدينيين) أخبار الخلاص السارة. لكنهم، رغم ذلك، وبدلاً من أن يشكروا المسيح على تنبيههم من خطر مسارهم الذاتي المُدمر، سعوا إلى تدميره هو.

يسمح الناس، في أغلب الأحيان، لغيرتهم الخاصة أن تعميهم عن رؤية ما ينبغي أن يكون واضحاً. فبعد كل ما كان المسيح يفعله، المعجزات، الشفاء، طرد الشياطين، كان من الصعب تخيل أن يشك أحد في أن المسيح ليس من عند الله. فالدليل الذي قدّمه المسيح كان ينبغي أن يكون أكثر من مُقنع (انظر متى ١١: ٤ و٥).

أما عامة الناس، فربما لأنهم كانوا أكثر وعياً لحاجاتهم الخاصة لذلك كانوا أكثر انفتاحاً عند تعاملهم مع المسيح من الكثير من القادة الدينيين، الذين كانوا يخشون أن يُغيّر المسيح من وضعهم الراهن وبالتالي يُشكّل خطراً على منصبهم ومكانتهم. لقد كانت تعاليم المسيح مختلفة عن تعاليمهم من عدّة نواح، كما كانت رسالته أكثر جاذبية بكثير، وهذا كان من شأنه أن يجعل لديهم من الأسباب ما يكفي لأن يخافوا نفوذه. ومن سوء الحظ بالنسبة لهم، هو أنهم كانوا منشغلين بشأن الحفاظ على نفوذهم وتأثيرهم أكثر من انشغالهم بمعرفة الحق [أي المسيح] وإتباعه.

وحقيقة أن الغيرة كانت هي مُحفزهم لعمل ذلك لم تكن سراً. فحسب ما جاء في متى ٢٧: ١٨، فإنه حتى الحاكم الروماني، بيلاطس، كان على دراية بدوافعهم، لهذا الحد كانت غيرتهم واضحة جلية. وللأسف، كان هؤلاء القادة معييين بغيرتهم لدرجة اعتقادهم أن بعملهم هذا إنما هم يُدافعون عن العقيدة ويحمونها من مُحتمل كان يُضلل الناس. ولو أنهم استسلموا وخضعوا أمام الله بتواضع وإيمان، بدلاً من السماح للغيرة أن تسود على تفكيرهم العقلاني، لكانوا سيتفادون المسير المأساوي الذي قادهم بكل تأكيد إلى الهلاك الأبدي. وسنحسن صنعاً، إذا نحن في سياقات حياتنا، مهما كانت، تعلّمنا من أخطائهم.

الجمعة - لمزيد من الدرس

"لقد كان الشيطان ذات مرة ملاكاً مُكرّماً في السماء كرامة تلي تلك التي كانت للمسيح [ابن الله الحي]. وكان محياه لطيفاً ومعبراً عن السعادة مثل غيره من الملائكة. ولقد كانت جبهته شامخة وعريضة دليلاً على عظيم ذكائه. لقد كانت هيئته مثالية؛ وكان سلوكه نبيلاً وجليلاً. لكن عندما قال الله الأب لابنه 'نَعْمَلُ الْإِنْسَانَ عَلَى صُورَتِنَا كَشَبَهِنَا'، شعر الشيطان بالغيرة من المسيح. لقد تمنى الشيطان أن يُستشار بشأن خلق الإنسان، ولأنه لم يُستشّر، فقد امتلأ حسداً وغيرة وكراهية. ولقد رغب في الحصول على أعلى تكريم في السماء، تكريم يلي هذا الذي من نصيب الله" (روح النبوة، الكتابات المبكرة، صفحة ١٤٥).

"كان في أخلاق شاول نقص عظيم، وهو أنه أحبّ مدح الناس له، وكان لهذه الخلة تأثير تحكّم في أعماله وأفكاره، كما طبع كل شيء بطابع الرغبة في

المديح وتعظيم الذات... لقد كان مطمح شاول أن يكون هو الأول في اعتبار الناس، وعندما سمع أغنية المدح تلك رسخ في عقله اقتناع ثابت بأن داود سيستميل قلوب الشعب ويملك بدلاً منه. فتح شاول قلبه لروح الحسد الذي سمّم حياته" (روح النبوة، الآباء والأنبياء، صفحة ٥٨٥).

أسئلة للنقاش

١. كم هو عدد الأشياء التي لديك ويجب أن تكون شاكرًا من أجلها؟ لماذا هو من المهم التأمل في هذه الأشياء، بدلاً من التمتع في مشكلاتك؟
٢. هل يمكن أبداً أن تكون الغيرة جيدة، وهل يمكن لها أن تكون دافعاً لتحسين الذات؟ دافع عن إجابتك؟
٣. تفكر في بعض شخصيات الكتاب المقدس الذين أظهروا غيرة في درس هذا الأسبوع: الملاك الذي كان أعلى الملائكة مكانة في السماء، ملك إسرائيل، والقادة الدينيين في إسرائيل. لقد كان كل هؤلاء في مناصب جليلة؛ وقد كان لدى جميعهم الكثير والكثير. مع ذلك، فقد سمحوا للغيرة بالدخول إلى أعماقهم وإيقاع الخراب والفساد بنفوسهم. ماذا يخبرنا ذلك عن السبب الذي من أجله يُعتقد أن الغيرة هي مشكلة داخلية، مشكلة متعلقة بالقلب، وليس متعلقة بشيء ينشأ من الظروف الخارجية؟ ما الذي يجعل شخص ما يلدغ بلدغة الغيرة الشريرة رغم امتلاكه للكثير مما يقدمه هذا العالم؟
٤. كتبت روح النبوة في كتاب الآباء والأنبياء (انظر الاقتباس الثاني من درس يوم الجمعة) تقول أن النقص العظيم "نقص عظيم" الذي في شخصية شاول كان محبته للمديح من قبل الناس. لقد كان نقصاً "واحداً" ومع ذلك انظر ما حدث. ماذا يجب أن يخبرنا هذا حول خطر عدم السعي في التغلب على نقاط الضعف في شخصياتنا قبل أن تتغلب هي علينا؟ أية وعود كتابية يمكن المطالبة بها واستظهارها ويجب أن تمنحك تشجيعاً ورجاءً بأنه يمكنك النصر على هذه العيوب؟

التحرر من الإدمان

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: أمثال ٢٣: ٢٩-٣٥؛ ١كورنثوس ٧: ٢-٥؛ متى ٢٥: ١٥-٣٠؛ مرقس ١٠: ١٧-٢٧؛ ابطرس ٣: ٣ و٤.

آية الحفظ: "فإن حَرَّرَكُمُ الابْنُ فبالْحَقِيقَةِ تَكُونُونَ أحرارًا" (يوحنا ٨: ٣٦).

في السنوات الأخيرة، كسّر العديد من الناس قيود الاستبداد السياسي والاستعباد. لكن هناك نوعاً آخر من العبودية، نوعاً يمكن أن يكون بنفس قدر السوء أو ربما أسوأ من نظيره السياسي، إنه العبودية التي تأتي من كونك مدمناً. إن الكحول والتبغ وغيرهما قد استعبدا الملايين من البشر. وعلاوة على ذلك، فإن مُسببات الإدمان غير الكيماوية في طريقها إلى الانتشار والتزايد، أيضاً: الجنس، الإباحية، والمقامرة (أو الاستثمار المحفوف بالمخاطر)، وكذلك تراكم المال/السلع.

تخلق كافة أنواع الإدمان نوعاً من الاعتماد والاتكال والتبعية (حيث يشعر المرء بالإزعاج وعدم الراحة إلى أن يتناول المادة المدمنة أو إلى أن يقوم بالتصرف الذي اعتاد عليه بحكم إدمانه له) بالإضافة إلى درجة معينة من التجاوز (حيث يكون المرء بحاجة إلى المزيد قليلاً من الشيء الذي هو مدمن عليه للوصول إلى نفس تأثير المرات السابقة). وهكذا، فإنه يصبح من الصعب للغاية على الشخص المدمن أن يكسر القيود التي تدميه. ولهذا السبب يحتاج أولئك الذين سقطوا في شرك الإدمان إلى مساعدة الأسرة، الكنيسة، والأصدقاء. وربما هم بحاجة إلى عناية مهنية متخصصة، وقبل كل شيء هم بحاجة إلى قوة الله لتعمل في حياتهم وتمنحهم الحرية الموعودين بها في المسيح الرب.

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

الأحد - المشروبات الكحولية

لقد ارتبط النبيذ والبيرة والخمر وغيرها في العالم الغربي بذكريات لا تنسى ومناسبات سعيدة وعطلات ومعاملات تجارية هامة. وهكذا بدا ظاهرياً أن للمشروبات الكحولية وجهاً نظيفاً وبديعاً. فهي لم تُصبح مقبولة على المستوى الاجتماعي فحسب، ولكنها أصبحت أيضاً "ضرورة" في ظروف معينة. لكن

هناك، للأسف، وجهاً آخر للكحول لا يرغب من يتعايشون على بيعه أن يكشفوه
لربائهم.

اقرأ أمثال ٢٣ : ٢٩-٣٥. ما الذي تقوله هذه الآيات حول الآثار الضارة الناجمة
عن تعاطي الكحول؟ من اختباراتك أنت الشخصية، ما الذي رأيته من التأثيرات
الدمرة الناجمة عن تعاطي هذا السم؟

كم هي قوية تلك الصورة التي تصوّر الخمر في جمالها الظاهر على أنها
تلسع كالحية وكالأفعوان تلدغ، في نهاية المطاف. إن الجسم لا يتعامل مع المواد
الكيميائية المكوّنة للكحول على أنها غذاء بل باعتبارها مواد سامة. ويتم
امتصاص الكحول في المعدة وانتقاله عن طريق الدم إلى المخ، الرئتين، الكليتين،
والقلب وذلك في بضع دقائق فقط. ويُرهب الكبد بصورة خاصة لأن عليه التعامل
مع مادة يستغرق أمر تكسيرها ساعات من العمل الشاق. وعندما يكون وجود
الكحول في الجسم مُزمنًا ومُطوّلًا بشكل ملحوظ، فإن أعضاء الجسم ستسوء
وعندها يعاني الشخص من مرض أو أكثر.

وللأسف، فإن آثار الكحول تتخطى السكّير حيث يجلب تعاطي الكحول
معه تكلفة اجتماعية باهظة. فنجد أن نصف كل حوادث السيارات وأماكن العمل
له علاقة بتعاطي الكحول. وتترتكب العديد من الجرائم تحت تأثير الكحول.
وتُستنفذ كل السبل لتوفير الرعاية الصحية لعلاج الأمراض الناجمة مباشرة عن
الكحول. وعلى المستوى الأقرب، فغالباً ما يقع شريك الحياة والأطفال ضحية
للأذية اللفظية والجسدية.

إن الكحول، فضلاً عن أي مادة مُنشّطة أخرى، سيؤثر على قدرتنا على
القيام بالاختيارات الأخلاقية الصحيحة؛ فإنه من المرجح أن انزلاق الناس في
الخطية يكون أعمق وأعمق عند وقوعهم تحت تأثير الكحول أو غيره من المواد
المضرة الأخرى.

وينبغي على الذين وقعوا في شرك أي نوع من أنواع المواد المخدرة
ضرورة إدراك مشكلتهم وإدراك حاجتهم إلى مساعدة من قبل قوة أكبر من
أنفسهم - وهذا يشمل نعمة الله ودعم الأسرة أو مجتمع الكنيسة المهتم، بالإضافة
إلى العلاج الموصوف من قبل المختصين المؤهلين (إذا كان هذا ممكناً).

كأدفتست سبتيين، نحن نتخذ موقفاً متشدداً جداً إزاء تعاطي الكحول. كيف
يمكننا، دون أن نحاكم أو ندين، مساعدة أولئك الذين يعانون من هذه المشكلة

التي في نظر الله قد لا تكون بنفس سوء غيرها من المشكلات التي تعتبر أكثر قبولاً على المستوى الاجتماعي؟

الاثنين - إدمان الجنس

ماذا يقول الكتاب المقدس عن الجنس بوصفه مصدراً للتمتع وتعزيز العلاقات الزوجية؟ أمثال ٥: ١٨ و ١٩؛ ١ كورنثوس ٧: ٢-٥

إن الجنس هو واحد من العديد من العطايا الممتعة التي منحها الله للرجال والنساء. لقد صمم الله الجنس ليس فقط من أجل الإنجاب وإنما أيضاً ليكون مصدراً للفرح والقربة والوحدة - لكن فقط في نطاق الزواج بين رجل واحد وامرأة واحدة (تكوين ١: ٢٧ و ٢٨؛ ١ كورنثوس ٧: ٢). وعندما تنتزع عطية الجنس من هذا الإطار والغرض الإلهي، فإنها تصبح خطيئة - خطيئة ذات عواقب مدمرة في كثير من الأحيان (انظر ١ كورنثوس ٦: ١٨ و ١٩). الله وحده يعلم مدى الدمار الذي جلبه الفجور الجنسي على الأسرة البشرية.

إن الجنس هو دافع (رغبة) قوي للغاية، وبالتالي فإنه عرضة لإساءة الاستخدام. ويمكن له بسهولة أن يصبح هوساً يشد الانتباه، هوساً يصعب جداً السيطرة عليه. والأسوأ، هو أنه كلما انغمس المرء في الجنس أكثر كلما ازدادت حاجته الجنسية حتى يصل إلى مستوى الإشباع الذي حصل عليه في وقت سابق. إن الدعارة والزنا هما طريقتان تقليديتان للعهر والإدمان الجنسي (انظر أمثال ٥: ٣-١٤ و ٩: ١٣-١٨). وعلاوة على ذلك، فإن الأشكال الأخرى للإدمان الجنسي متاحة اليوم، مثل الخلاعة و جنس الإنترنت. ولقد أدت الإباحية عبر الإنترنت إلى خلق مشكلة خطيرة لأنه بمجرد بضع نقرات على فأرة الحاسوب يمكن إدخال أبشع الأفعال المهينة إلى بيوتنا ومكاتبنا. ومثل هذه الممارسات قادرة إلى أعلى درجة على بدء إدمان الجنس والإرغام عليه وتدهور وانحلال الروابط الزوجية والأسرية. إنه لمن المستحيل، على سبيل المثال، تقدير الضرر الذي سببه الزنا في العالم.

إن الفجور الجنسي هو أمر من السهل ابتداؤه، وأولئك الذين لم يسقطوا في شركه يُحسِنون صنعاً إذا هم واصلوا حفظ أنفسهم بعيداً عنه. كم هو ضروري إذن أن يتصرّف كل إنسان يُغوى ويُغرى بتجارب جنسية خارج نطاق الزواج أن يفعل مثلما فعل يوسف (تكوين ٣٩: ٧-١٢).

إن الله على استعداد لمنح العفو الكامل والحرية لكل شخص سقط في شرك إدمان الجنس. والخضوع لله هو أمر ضروري وحاسم (يعقوب ٤: ٧) لحصول

الشخص على هذا العفو والغفران. لكن إيمان آية الجنس معقد جداً لدرجة أنه قد يكون من الضروري طلب المساعدة المهنية المتخصصة للتخلص من هذا الإدمان. كما أن المجموعات المحيطة بالشخص، والتي ترى في الله المصدر الأساسي الذي يساعد مثل هؤلاء على التخلص من إدمان الجنس، يمكن لها أن تكون ذات منفعة كبيرة إذا هي قامت بتوفير المهارات المتخصصة اللازمة لمعالجة هذه المشكلة، إذا كانت تلك المهارات متوفرة.

كيف يمكنك مساعدة شخص ما يسعى، رغم أنه مذنب بارتكاب خطية من هذا النوع [إدمان الجنس]، إلى معرفة غفران الله وشفائه؟ افترض أنك أنت من يُصارع مع هذه الخطية. كيف يمكنك أن تعرف أن الأمل لم يتلاشى بعد، هذا طالما أنك أنت نفسك لم تفقد الأمل؟ فإن المسيح يغفر - ويشفي.

الثلاثاء - القمار والمقامرة

على الرغم من أن الكتاب المقدس لا يحذر من المقامرة بالاسم (إذ أنها لعبة جديدة) إلا أنه يصعب تخيّل المسيح أو بولس حول مائدة قمار في لاس فيجاس، أليس كذلك؟

في الوقت ذاته، يحذر بولس من محبة المال ويصنفها على أنها أصل لكل الشرور والسبب وراء تخلي الناس عن الإيمان (١ تيموثاوس ٦: ١٠). وبالنسبة للبعض، وبدافع رغبتهم في الثراء، يُصبح القمار هو الفخ الذي يستخدمه الشيطان سعياً إلى إهلاكهم وتدميرهم.

اقرأ متى ٢٥: ١٥-٣٠. كيف يمكن للمرء أن يطبّق التعاليم الموجودة هنا على مشكلة القمار، خاصة عندما نعلم أن غالبية الأشخاص الذين يقامرون يخسرون؟

إن القمار هو للخاسرين. وسر ازدهار صناعة القمار هو خسارة المقامرين لأموال تفوق تلك التي يربحونها بكثير. ما هي، على سبيل المثال، فرص الفوز في اليانصيب؟ إن كل احتمالات الفوز هي في الواقع ضدك. فإن فرصة أن تُصعق بالبرق هي أكبر بكثير من فرصة فوزك في اليانصيب. ينبغي للمنطق وحده أن يحذرنا ضد وضع أي أموال أو أي وقت في لعب القمار (فإنه لا يمكن لصناعة القمار أن تتواجد إلا عندما تكون خسارة الناس

أكبر من مكاسبهم من هذه اللعبة). مع ذلك، نجد الناس يقامرون، وهم في البداية يفعلون ذلك للمتعة، ولكن لاحقاً يجد البعض أنفسهم مقهورين على عمل ذلك.

لماذا؟ يبدو أن الحاجة إلى الشعور باحترام الذات هي السبب الجوهري. إذ يجد العديد من الناس إشباعاً نفسياً خاصاً وهم يتخيلون الفوز. وعندما لا يفوزون يصبحون أكثر تعشماً في الفوز في المرة القادمة. لذا هم يقامرون مراراً وتكراراً. وعندما تنفق كل النقود، فإنهم يستعيرون ويكذبون وقد يسرقون بالتالي للحصول على "جرعة" أخرى من هذا المخدر غير الكيميائي.

قد نعتقد أن إدمان القمار لا يحدث في كنيستنا، لكن روح النبوة كتبت حول هذا الأمر في أيامها، لأن القمار كان مشكلة حتى في زمانها. وليس هناك سبب يجعلنا نعتقد أن بعض أعضاء كنيستنا لا يعانون من هذه المشكلة اليوم (مع وجود القمار في كل مكان)، خصوصاً في ظل المقامرة على الإنترنت الأمر الذي جعل من الممكن الإتيان بكازينو القمار إلى داخل بيوتنا.

إن التخلص من إدمان القمار يتطلب العمل على جبهات متعددة: أولاً على المقامر أن يعترف أن لديه مشكلة خطيرة. ومن ثم يجب عليه التوقف عن المقامرة للتو والبحث عن ملجأ في ظل مجموعة (إن وجدت) من الأشخاص مستعدة لمساعدته في التغلب على هذه المشكلة، وذلك لكي يتفادى الانتكاسة التي قد تؤدي به إلى العودة للمقامرة مرة أخرى. وعلى الشخص أن يتوخى الحذر والابتعاد عن أي مثير أو محفز قد يغيره على المقامرة. كما أن التحسين من تقدير المرء لنفسه هو أمر ضروري أيضاً لتجنب الرجوع إلى المقامرة. والأمر الأكثر أهمية هو أن الشركة المتواصلة مع الله والتشبث بوعوده المتعلقة بالشفاء يعد أمراً حاسماً عند مواجهة المرء لأي إغراءات.

ما الذي يمكنك أن تقوله أو تفعله إذا قال لك شخص أنت تعرفه: "أنا مدمن لعب القمار، وأنا فقط لا يمكنني التحرر"؟ أية وعود كتابية يمكنك أن تقودهم إليها؟ انظر اكورنثوس ١٠: ١٣ وابطرس ٤: ٢ او ٢.

الأربعاء - محبة المال

"أَبْعِدْ عَنِّي الْبَاطِلَ وَالْكَذِبَ. لَا تَعْطِنِي فَقْرًا وَلَا غِنًى. أَطْعِمْنِي خُبْزَ فَرِيضَتِي، لِئَلَّا أَشْبَعَ وَأَكْفُرَ وَأَقُولَ: 'مَنْ هُوَ الرَّبُّ؟' أَوْ لِئَلَّا أَفْتَقِرَ وَأَسْرِقَ وَأَتَّخِذَ اسْمَ إِلَهِي بَاطِلًا" (أمثال ٣٠: ٨ و٩).

إن الكتاب المقدس لا يحد من كمية المال التي ينبغي أن يهدف الشخص إلى تحصيلها، لكنه يحذر من المواقف الخاطئة حيال الأموال والممتلكات، مواقف

مثل الطمع والجشع. فإن النظرة الخاطئة للمال قد تصيب الناس بالوسواس والقهر وإدمان تجارة ربح الأموال (حتى وإن كان كسبها بجدارة واستحقاق)، أو تراكم الممتلكات لديهم. بإمكان هذه الأمور أن تشغل الكثير من الوقت والجهد لدرجة أنها تصبح آلهة زائفة.

إن تكنولوجيا المعلومات قد جعلت الأمور أسهل، ولكنها، وفي الوقت ذاته، جعلتها أكثر خطورة بالنسبة لأولئك المعرضين للإدمان. على سبيل المثال، بإمكان مستثمري القطاع الخاص في سوق الأوراق المالية الآن القيام بتعاملاتهم النقدية فوراً على الإنترنت. وبهذه الطريقة، يسهل سقوط بعض الناس فريسة لقضاء ساعات طويلة أمام الحاسوب من أجل كسب المال؛ وهذا ليس نفس الشيء مثل أن يقوم الوكيل الجيد باستثمار المال بحكمة وعناية.

اقرأ مرقس ١٠ : ١٧-٢٧. انظر كذلك اتيموثاوس ٦ : ١٠ ولوقا ١٢ : ١٥. أي تحذير يجب علينا استخلاصه من هذه النصوص الكتابية؟

تخبرنا عبارات مثل "فاغتمَّ على القول" و"مَضَى حَزِينًا" (مرقس ١٠ : ٢٢) أن محبة هذا الرجل للثراء كانت أعظم من محبته لسيده. وتكديس المال ليس جيداً أو سيئاً في حد ذاته، إنما كل شيء يعتمد على المكان الذي فيه قلوبنا (متى ٦ : ٢١). تصبح الأموال خطراً عندما تقف عائقاً في طريق ما يجب أن يكون هو الهدف الأول: طلب ملكوت الله وبره (عد ٣٣).

تصادمت الباخرة "شانونجا" التي كانت في طريقها من ليفربول إلى أمريكا مع سفينة صغيرة من هامبورغ. ولقد غرقت الباخرة المكتظة بمائتي راكب بعد التصادم بنصف ساعة. ولقد تم إنزال قوارب الإنقاذ الخاصة بالباخرة شانونجا من أجل محاولة إنقاذ غرقى السفينة المحطمة، لكنه تم فقط إنقاذ ٣٤ شخصاً. لماذا تم إنقاذ مثل هذه النسبة الصغيرة من الركاب؟ كان السبب هو أن جميع الركاب تقريباً كانوا قد قاموا بحزم ما بحوزتهم من ذهب وفضة وربطوه حول خصورهم. فبرفضهم فقدان مالهم فقدوا حياتهم (وأموالهم)، بدلاً من ذلك.

مَنْ لا يحب المال؟ السؤال الذي يتعين علينا أن نسأله لأنفسنا هو: "هل أسيطر على رغبتني في المال، أم أن رغبة المال هي التي تسيطر عليّ؟"

الخميس - المظهر الخارجي

اقرأ ١ بطرس ٣: ٣ و ٤. ما هو مدى اختلاف ما يُقال في هذه الآيات عن هذا الذي يعملنا إياه المجتمع؟

لقد وضع المجتمع قيمة مفرطة على الصورة الشخصية. وهذا ضعف رافق البشر منذ بداية تاريخهم بأكمله. وفي أيامنا هذه، وصل التركيز على الجمال والرعاية الشخصية أبعاداً ساحقة. فإن صناعة مستحضرات التجميل وحدها تحتل أكثر من نصف سوق بيع المواد الغذائية بالقطاعين على المستوى العالمي. وبالإضافة إلى مستحضرات التجميل نجد أن الكثير من الناس ينفقون أموالاً لا طائل لها في كمال الأجسام وشد الوجه وزرع الشعر والجراحات التجميلية، والحمية الخاصة وما إلى ذلك، كل هذا كي يحسّن المرء من مظهره الخارجي.

إن هذه الرغبة المكثفة في أن يكون المرء جميلاً أو وسيماً قد تحمل معها خطر إدمان هذا الشيء. وهناك مَنْ يُدمنون ممارسة التمرينات الرياضية؛ ويدمن البعض الآخر تناول كميات أقل من الطعام في كل مرة إلى درجة تعريض حياتهم للخطر. وقد يصبح البعض منهمكين بشأن جمال شعرهم أو جلدهم، مُعرضين أنفسهم لعلاجات معقدة ومكلفة لا تنتهي.

كيف يمكنك تفسير متى ٦: ١٩-٢١ في سياق ما ندرسه هنا؟ كيف تنطبق نفس المبادئ؟

لا يوجد شيء خطأ في أن يكون المرء لائقاً، نظيفاً وحسن المظهر. لكن التركيز المتواصل على هذه الأمور هو الذي يمكنه أن يجذب قلوبنا إليها لدرجة السماح لها بأن تكون آلهة في حياتنا. لقد تحدّث المسيح عن الحاجة إلى أن نكنز لنا كنزاً في السماء، وليس على الأرض حيث الأشياء لا تدوم، وقد تصرف انتباهنا بعيداً عن ملكوت الله. في الحقيقة، هناك شيء واحد فيما يتعلق بمظاهرنا الخارجية يمكنك أن تكون متيقناً منه وهو أنه إن عاجلاً أم آجلاً سيقوم الزمان بسلبنا هذه المظاهر الخارجية.

ومثل الموارد المادية، فإن أجسادنا هي كنوز موكلة إلينا، لكن الخطر يكمن في جعلها أوثاناً بحياتنا إذا نحن أفرطنا في الاهتمام بها. وليس من السهل

دائماً معرفة تجاوزنا للخط الفاصل؛ وبالتالي، هناك حاجة لنا جميعاً لتوخي الحذر في هذا الصدد.

أي نوع من الرسائل نحمله لشبيبتنا في الكنيسة فيما يتعلق بالمظاهر الخارجية؟ ما هي الأمور التي نؤكد عليها من خلال رسائنا هذه؟ هل من الممكن أن نكون في خطر البعث برسالة خاطئة لشبيبتنا دون أن ندري؟ تعالوا بأجوبتكم إلى الصف يوم السبت.

الجمعة - لمزيد من الدرس

"تشهد الكلمات والتصرفات بوضوح عمّا يختلج بالقلب. فإذا كان ما يملأ القلب هو الغرور والكبرياء ومحبة الذات ومحبة اللباس، فإن حديث المرء سيكون عن الموضة واللباس والمظهر وليس عن المسيح أو ملكوت السموات. وإذا كانت مشاعر الحسد بالقلب ساكنة فإنها ستتجلى حتماً في الكلمات والتصرفات. إن من يقارنون أنفسهم بالآخرين ويفعلون مثلما يفعل الآخرون لن يبلغوا قدراً أعلى من هذا، وسيُرجعون السبب في ذلك إلى عيوب وأخطاء الآخرين. مثل هؤلاء يتغذون على القشور وسيظلون أقزاماً روحياً طالما، هم بذلك يُرضون الشيطان وينغمسون في شعور غير مُكرّس. وينشغل البعض بشأن ما سيأكلونه وما سيشرّبونه وكذلك بشأن ما سيلبسونه. وتتدفق هذه الأفكار من فضلة القلب، كما لو أن الأمور الدنيوية الزمنية هي الهدف الأسمى في الحياة، وكما لو أنها أقصى ما يمكن بلوغه من غايات. ينسى مثل هؤلاء الناس كلمات المسيح القائلة 'لكن اطلبوا أولاً ملكوت الله وبرّه، وهذه كُئها تزداد لكم'" (روح النبوة، الشهادات إلى الكنيسة، مجلد ١، صفحة ٥٠٠).

أسئلة للنقاش

١. في الصف، راجعوا أجوبتكم على آخر سؤال ورد بدرس يوم الخميس.
٢. لماذا هو من المهم جداً أن نكون غير ديانين للذين يُصارعون مع الإدمان أياً كان نوعه؟ بطبيعة الحال، من السهل أن نكون ديانين، ولكن لماذا ينبغي أن نكون حذرين جداً بشأن هذا الصدد؟
٣. تعتبر بعض أنواع الإدمان أكثر قبولاً لدى المجتمع من غيرها، الأمر الذي لا يمكن إلا أن يضيف إلى المأساة ويُظهر مدى خداع مثل هذه الأنواع من الإدمان. فعلى أي حال، من منا يرى شخصاً يدخل مصحة ليعالج من إدمان الثروة أو السلطة؟ كيف يمكننا تعلّم عدم السماح للقيم الاجتماعية المغلوطة أن تؤثر في نظرتنا إلى الأمور؟

٤. مهما كان ما قد تكون عليه قوة قبضة الإدمان في حياتك أو حياة أي شخص تعرفه، هل هناك أي شيء لا يستطيع الرب أن يحررنا منه؟ والمقصود هنا هو: لماذا لا ينبغي أن نستسلم إلى الإدمان كما لو كان من المستحيل التخلص منه؟ ما هو السبيل الوحيد الذي يمكننا من خلاله أن نسمح للمسيح أن يعمل في حياتنا حتى نتمكن من إحراز النصر؟ انظر لوقا ٩: ٢٣.

٥. ما هو نوع البرامج الذي توفره كنيسةك المحلية ويمكن أن يساعد الناس في صراعهم مع الإدمان؟ ما الذي يمكن للكنيسة القيام به لمساعدة أولئك الذين هم في احتياج إلى المساعدة؟ بأية طرق يمكن لبرامج مثل هذه أن تكون أدوات فعّالة للكراسة، كذلك؟

٦. اقرأ ١ بطرس ٤: ١ و ٢. ما هي رسالة الرب لنا هنا فيما يتعلق بالأمور المتضمنة للتغلب على شر الإدمان؟

الطبيعة كمصدر للصحة

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: تكوين ١: ٢٧-٢: ٢٥؛ تكوين ٣؛ إرميا ١٠: ١٢ و ١٣؛ مزمو ١٩: ١-٧؛ متى ٦: ٢٥-٣٤؛ مزمو ١٠٤.

آية الحفظ: "السَّمَاوَاتُ تَحَدَّثُ بِمَجْدِ اللَّهِ، وَالْفَلَكَ يُخْبِرُ بِعَمَلِ يَدَيْهِ. يَوْمٌ إِلَى يَوْمٍ يُذِيعُ كَلَامًا، وَنَيْلٌ إِلَى لَيْلٍ يُبْدِي عِلْمًا" (مزمو ١٩: ١ و ٢).

لقد خلق الله آدم وحواء على صورته. فأية مواصفات وراثية يمكن أن تكون أكثر كمالاً من هذا؟ ثم وضعهما الله بعد ذلك في جنة عدن، وأي مكان كان يمكن أن يكون أكثر مثالية من هذا؟ وهكذا عملت القوة الإلهية على خلق التوازن بين الوراثة والبيئة من أجل أن يستمتع الإنسان بصحة ذهنية وبدنية مثالية ويُبقى عليها هكذا.

إلا أن الخطية، مع ذلك، قد خربت كل شيء - وبحلول الجيل الثاني من البشر لوثت الغيرة والكراهية والعنف العالم. كما عانت البيئة الطبيعية من النتائج الأولية للخطية، وعندما أصبحت الخطية أمراً لا يُطاق، قام الطوفان بتغيير صورة الكرة الأرضية إلى الأبد. مع ذلك، فلا يزال هناك الكثير من الجمال والجودة باقيين في عالم الطبيعة. ولا تزال الطبيعة تمدنا بما يكفي من موارد لإشباع حاجتنا الأساسية. ويمكن للطبيعة أيضاً أن تمدنا بالفرح والسعادة والرفاهية للتعويض جزئياً عن المآسي التي تسببت فيها الخطية.

وبالتالي، فإنه على الرغم من تشنُّجها العنيف والمميت أحياناً، لا تزال الطبيعة مصدراً للصحة الذهنية والبدنية. ويمكنها أيضاً أن تُصبح وسيلة تقربنا أكثر إلى الخالق، الذي هو ينبوع كل جود وصلاح: "كُلُّ عَطِيَّةٍ صَالِحَةٍ وَكُلُّ مَوْهَبَةٍ تَامَّةٍ هِيَ مِنْ فَوْقُ، نَازِلَةٌ مِنْ عِنْدِ أَبِي الْأَنْوَارِ، الَّذِي لَيْسَ عِنْدَهُ تَغْيِيرٌ وَلَا ظِلُّ دَوْرَانٍ" (يعقوب ١: ١٧).

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

الأحد - بيئة مثالية

اليوم، وبينما نحن نعيش في عالم مُلوَّث ومُفسد بالخطية، لا يمكننا سوى أن نتخيَّل ما كان عليه حال أبويننا الأولين في عدن. حيث لم تكن هناك خطية ولا

مُعانة ولا موت - لم يكن هناك شيء يجلب عليهما الحزن والألم الذي نعرفه نحن جيداً. بمعنى، نحن قد تعودنا على هذه الحقائق، وهي معتادة جداً، لدرجة أننا نسينا أن كل هذه الأمور هي أمور دخيلة، أمور لم تكن موضوعة في الخليقة الأصلية، أمور أبداً ما قُصد لها أن تكون، أمور وُعدنا بأنها يوماً ما ستتلاشى وإلى الأبد.

اقرأ تكوين ١ : ٢٧-٢ : ٢٥. أية صورة مُقدّمة حول ما كانت عليه الحياة والبيئة في عدن؟ ما مدى ما كانت عليه الحياة من اختلاف عما نعرفه نحن اليوم؟ ___

وُضع الزوجان الأولان في الجنة التي أسّسها الله نفسه (تكوين ٢ : ٨). وبالرغم من أن السجل الكتابي بشأن هذا الأمر مُختصر، إلا أنه بالنظر إلى ما تُوفّره لنا الطبيعة من خيرات اليوم، يمكننا أن نتخيّل المزيح الفاخر من الوفرة الذي ولا بد أن جنة عدن كانت تجود به حينها. فلا بد وأن حواسهم كان تعرّض إلى مشاهد وأصوات وأذواق وأحاسيس وروائح كانت بكل تأكيد تجلب الرضا والرفاهية إلى أبويننا الأولين. لقد كانت جنة حقاً.

ليس هناك شك في أن البيئة كانت تلائم المخلوقين الجديدين وتناسبهما تماماً. فلقد كانت احتياجاتهما الجسمانية والعاطفية والذهنية أكثر من متممة. والحالات الذهنية مثل الحيرة والقلق والتوتر كانت مجهولة وغير معروفة تماماً لأنه لم يكن هناك شيء يسببها.

"لقد اختار الله لأبويننا الأولين أنسب بيئة لصحتهم وسعادتهم. فهو لم يضعهما في قصر ولا أحاطهما بالزيينات وأسباب الرفاهية الكاذبة التي يكافح الكثيرون اليوم في سبيل حيازتها... وفي الجنة التي أعدّها الله موطناً لولديه كانت أنظارهما تقع على الشجيرات الجميلة والأزهار النضرة في كل اتجاه. كانت توجد أشجار من كل نوع، وكثير منها كانت مُحمّلة بالإثمار اللذيذة العطرة، وعلى أغصانها كانت الأطيّار تترنم بأغاريد حمدها، وتحت ظلها كانت مخلوقات الأرض تلعب وتمرح بلا خوف" (روح النبوة، آفاق عيش أفضل، صفحة ٢٧٠).

حاول أن تتصور ما كانت تبدو عليه جنة عدن. فكّر في المشاهد والروائح والأذواق، لقد صُمم كل شيء لجذب الحواس ومناشدتها. ماذا يخبرنا هذا، من حيث المبدأ، حول حقيقة أن أجسادنا المادية قد خُلقت صالحة ولأجل استمتاعنا؟

الاثنين - الخطية والطبيعة

مهما كان ما يمكننا إيجاده في الطبيعة من زهو وجمال، إلا أن الطبيعة قد صارت اليوم سيفاً ذا حدّين. نعم هناك الجمال والزهو، ولكن هناك أيضاً المجاعات والزلازل والأوبئة والأمراض. إن شيئاً ما قد خرج عن مساره الصحيح.

اقرأ الإصحاح الثالث من تكوين حيث الحديث عن الطوفان. أية تغييرات مباشرة طرأت على كل من البشر والطبيعة نتيجة الخطية؟

لقد جلبت الخطية عواقب مادية وروحية مباشرة على حياة الإنسان. ولقد عانت الطبيعة، أيضاً، من آثار الخطية. وكان للخطية آثار مدمرة على الخليقة بثلاث طرق على الأقل:

(١) لعنت الأرض (تكوين ٣: ١٧). فبعد مغادرتها لجنة عدن مباشرة واجه آدم وحواء عقبات فورية في عملهما بالتربة. فقد بدأت التربة بإنتاج أشواك وأحساك غير مرغوب فيها. ومن المحتمل جداً أن تكون الحشرات قد عملت على عرقلة النمو الصحي للنباتات. ولقد ازدادت الأمور سوءاً بعد الدمار الذي حدث نتيجة الطوفان.

(٢) اختبر البشر تغييراً ملحوظاً وهاماً. فقد صار التعب والألم حقيقة واقعة. وتغيّرت العلاقة بين الرجل والمرأة. ويبدو أن الإصحاح يوحى بأن حواء لم يكن مقصود لها في الأصل أن تعاني من آلام الولادة. ولقد تغيّرت العلاقة بين آدم والأرض كذلك، وها العمل قد صار الآن أصعب بكثير مما كان عليه قبلاً. ونحن لا نعرف الأثر الذي ترتّب على إدراك الزوجين لحقيقة موتهما الوشيك، لكن ذلك لا بد وأن يكون قد غير نظرتهما للحياة تماماً.

(٣) لقد أثّرت الخطية في سلوك الإنسان والحيوان. وتسببت الكراهية والحسد والغيرة والأنانية والتكبر، الخ، في خلق العداوة ضد أفراد البشرية بعضهم البعض وضد الحيوان. وربما كانت هناك أضرار غير معروفة هدفت إلى تدمير البيئة (ربما أضرار مماثلة لما نشهده نحن اليوم). ولقد بدأت الحيوانات في قتل بعضها البعض من أجل الغذاء والقوة. وكما جاء وصفهما في تكوين ٣-٦، فإن الفساد والعنف قد تفاقما لدرجة أن الله حزن لصنعه كل المخلوقات (تكوين ٦: ٥-٧).

والمدى الحقيقي لهذه التحولات غير مُعلن لنا، لكن بإمكاننا أن نفترض مدى التغييرات العميقة التي حدثت. ومع ذلك، فإن الله برحمته الواسعة، قد احتفظ بقدر كبير من معطيات الخليقة الأصلية لمنفعة وصالح الجنس البشري [أي بعد السقوط والطوفان].

انظر حولك إلى عجائب الطبيعة أينما كنت. أية أصداء للخليقة الأصلية تبدو باقية؟ أي رجاء يمكنك استخلاصه من خلال هذه الأصداء ويشير إلى الوعود بعالم أفضل؟

الثلاثاء - عطايا الله من خلال الطبيعة

يقدم العالم الطبيعي شهادة قوية ليس لوجود الله فحسب وإنما لسلطته ولقوته أيضاً.

اقرأ إرميا ١٠: ١٢ و ١٣. أية صورة مُقدّمة هنا حول قوة الله الخالقة وتدخله الحاضر في الظواهر الطبيعية؟ ماذا يمكننا أن نتعلمه عن طبيعة الله وصفاته من خلال أعمال خلقه؟

بالطبع، وكما نعلم جميعاً، تتقلب الطبيعة في بعض الأحيان ضدنا، ناشرة الرعب من خلال الزلازل والبراكين والفيضانات، الخ. أما لماذا تحدث هذه المآسي ومتى وأين، فهذه أسئلة ليس لدينا أجوبة عليها الآن. ما نعرفه بالفعل، على أية حال، هو الإصحاحات الأولى في سفر أيوب والتي تكشف عن حقيقة الصراع العظيم بين الله والشيطان وتكشف أيضاً أن بمقدور الشيطان استخدام قوى الطبيعة لأغراض شريرة. وبالرغم من هذه الكوارث الفظيعة فإنه لا يزال بإمكاننا إدراك صلاح الله في العالم الطبيعي.

اقرأ مزمو ١٩: ٦-١، وقم بعد ذلك بصياغة الرسالة الأساسية مستخدماً كلماتك الخاصة

تقليدياً، يرى الأدفنتست السبتيون في الطبيعة كتاب الله الثاني. ولذلك فإن رصد العالم الطبيعي ودراسته، إذا تم بروح التواضع والانفتاح، سيعمل على

تعميق إيماننا وثقتنا في الله. وسيوفر لنا ذلك أيضاً مفهوماً إضافياً حول محبة الله لمخلوقاته. ويمكن لذلك أن يكون مصدراً هائلاً للراحة الذهنية والروحية. أحياناً، وعندما يفشل كل شيء آخر، يمكن لجمال الطبيعة، وما يشهد لنا فيها عن الله، أن يكون مصدراً عظيماً للراحة والعزاء والأمل.

إذا حدث، أثناء شهادتك لشخص ما حول صلاح الله وجوده (خصوصاً كما هما معلنان في الطبيعة)، أن سألك هذا الشخص عن الأعاصير الهائلة والزلازل والمجاعات وما شابه، فكيف ستجيبه؟ ماذا تخبرنا حقيقة هذه الكوارث الطبيعية حول حدود ما يمكن للطبيعة أن تعلمنا إياه حول الله؟

الأربعاء - الشركة والتواصل مع الله في الطبيعة

"انظروا إلى طيور السماء: إنها لا تزرع ولا تحصد ولا تجمع إلى مخازن، وأبوكم السماوي يقوتها. ألسنتم أنتم بالحري أفضل منها؟" (متى ٦: ٢٨).

تجدد شاب في أوائل العشرينات من عمره بعد أن كان ملحداً طيلة حياته السابقة. وبعد ولادته الجديدة مباشرة، عاش لعدة شهور في الأرياف وكان غالباً ما يهيم على وجهه في الغابات مندهشاً من عجائب الله الذي خلق مثل هذا الجمال. هو بالطبع كان قد رأى أشياء مذهشة في عالم الطبيعة من قبل، لكنه الآن فقط صار قادراً على رؤية طبيعة الرب الذي خلق كل الأشياء. قال الشاب: "كان الأمر كما لو أن عيني تفتحت للمرة الأولى في حياتي". ولم يعرف هذا المسيحي الجديد الرب معرفة حقيقية إلا خلال تلك الفترة.

اقرأ متى ٦: ٢٥-٣٤. ما هو الشيء الذي قال المسيح أننا نستطيع تعلمه من دراستنا للطبيعة؟

ما من شك في أنه يمكننا في الواقع أن نتعلم الكثير من الدروس الروحية القيّمة من خلال دراستنا للعالم الذي خلقه الله. لكن بإمكان الطبيعة أن تعمل لصالحنا روحياً بطريقة أخرى، كذلك. تقول الآية في لوقا ٥: ١٦ عن المسيح "وَأَمَّا هُوَ فَكَانَ يَعْزِلُ فِي الْبَرَارِيِّ وَيُصَلِّي". الشيء الذي قالت روح النبوة أن المسيح كان في كثير من الأحيان يفعله. أحياناً نكون نحن أيضاً بحاجة إلى الابتعاد عن كل شيء وأن نكون فقط بمفردنا مع الرب في البيئة الطبيعية. فإن الجمال والراحة والسلام والصفاء الذي يجده المرء غالباً في عالم الطبيعة يمكنه

أن يتحدّث إلى قلوبنا وأذهاننا بطريقة لا يمكن لأي شيء سواها أن يفعله. ربما لا يكون هناك أي وحي مفاجئ بالحق؛ وقد لا يكون هناك تبصراً جديداً بشأن معتقد مسيحي ما أو نص كتابي ما. لكن ما يمكن العثور عليه، بدلاً من ذلك، هو اعتراف غير مُعلن عن محبة وقوة مَنْ خلق كل هذه الأشياء. مع ذلك، فربما نختبر نحن الرب بهذه الطريقة بصفة فردية، وما من شك في أن قضاء وقت بمفردنا، في شركة مع الله، يمكنه أن يجلب الشفاء والسلام لأجسادنا ونفوسنا.

"إن كل مَنْ هم تحت تدريب الله يحتاجون إلى ساعة الهدوء ليكونوا في شركة مع قلوبهم ومع الطبيعة ومع الله. وستعلن فيهم حياة غير مشاكلة للعالم ولا متوافقة معه، ولا مع عاداته ولا مع أعماله، وهم بحاجة إلى أن يكون لهم اختبار شخصي في الحصول على معرفة مشيئة الله. فعلى كل فرد منا أن يسمع الله مخاطباً قلبه. فعندما يسكن كل صوت آخر وفي هدوء وسكوت ننتظر أمام الرب فإن سكون النفس يجعل صوت الله أكثر وضوحاً" (روح النبوة، آفاق عيش أفضل، صفحة ٤٦).

متى كانت آخر مرة قمت فيها بالشركة والتواصل مع الله في الطبيعة؟ إذا كان من الممكن، التمس عمل هذا عينه. وقد تتدهش حيال التأثير الروحي الإيجابي الذي سوف يجلبه عمل هذا عليك.

الخميس - مزمور ١٠٤

في القرن التاسع عشر، كان هناك اعتقاد شائع يُعرف باسم الربوبية ويُصرّح هذا المعتقد بأن الله قد خلق العالم لكنه تركه وشأنه، بعد ذلك. وبكلمات أخرى، ووفقاً لهذا الموقف، يكون الله موجوداً لكنه لا يرغب في التداخل.

إلا أن وجهة النظر هذه، مع ذلك، هي ليست ما يُعلّمه الكتاب المقدس. فإن الله لم يخلق العالم كما لو كان ساعة تعمل بالمفتاح ومن ثم تركها تمضي وشأنها، وليحدث ما يحدث. فإن الله، وفقاً لما جاء في الكتاب المقدس، مُتدخل بشكل غير مباشر في كل ما يحدث هنا على هذه الأرض. فما الذي يعنيه الصليب ما لم يكن الله متدخلاً بحميمية مباشرة في الشؤون الإنسانية!

اقرأ بروح الصلاة والخشوع مزمور ١٠٤. ماذا يخبرنا حول دور الله في الخليقة وفي العالم الطبيعي؟

ربما كان الشيء الأكثر صدقاً وتعبيراً بشأن مزمو ١٠٤ هو الحماس والإثارة اللذين ينبعان من الكلمات ذاتها. فكاتب المزامير يفرح ويتهلل بقوة الرب المبدعة والراعية. أنت تكاد تقريباً تسمعه وهو يهتف بهذه الكلمات في تسبيح وتوقير. فهو يرى حقيقة الله في الوظائف اليومية لعالم الطبيعة.

إن الله المُقَدَّم في هذا المزمور ليس هو إله الربوبية، إنما هو الله الذي يتدخل في كل ما يحدث هنا. ما من شك في أنه مهما كانت المشاكل الشخصية لكاتب المزامير فإنه كان يجد عزاء ورجاء في قوة الرب. بكل تأكيد، لم يعمل تأمل الطيور في أعشاشها أو الأسود وهي تسعى في البحث عن غذائها على حل الصراعات اليومية التي كان يواجهها كاتب المزامير، مهما كانت، لكنه استطاع أن يرى في الطبيعة أشياء تحدثه عن صلاح الله وقوته، وقد منحه هذا رجاءً وأملًا.

ويمكن للطبيعة أيضاً أن تكون مصدر شفاء للجسد والعقل والروح. ففي كثير من الأحيان يمكن للهواء النقي وضوء الشمس والماء وإتباع حمية صحية أن يصنع العجائب لنا على المستوى الجسدي بل والذهني كذلك. وتبقى العلاجات الطبيعية وسيلة قوية وفعّالة للصحة والشفاء.

ويبحث بعض الأطباء، أيضاً، الناس على الابتعاد عن العمل والإجهاد وإيجاد الراحة والاسترخاء في المشاهد الطبيعية في مكان ما. وتظهر بعض الأبحاث مدى أهمية الطبيعة الجيدة والبيئة الطبيعية بالنسبة لنا. فإن الله، على كل حال، قد وضع أبوين الأولين في حديقة، وليس في مدينة. هناك شيء فينا يتناغم أفضل مع الحقول والزنايق أكثر من تناغمه مع أسفلت أماكن وقوف السيارات.

إن الطبيعة هي واحدة من عطايا الله العظيمة. علينا أن نفعل كل ما بوسعنا لنستفيد منها. ما هي الطرق التي يمكنك من خلالها الاستفادة بصورة أفضل مما قد أعطانا الله إياه في الطبيعة؟

الجمعة - لمزيد من الدرس

"لقد رسم أن يكون بيت أبونا الأولين نموذجاً للبيوت الأخرى حين يخرج أولادهما لامتلاك الأرض. وذلك البيت الذي جمّله الله نفسه بيده لم يكن قصراً فخماً. إن الناس في كبرياتهم يسرون بالسكنى في العمارات الفخمة الغالية القيمة، ويفخرون معترزين بأعمال أيديهم، ولكن الله وضع آدم في جنة، وكان هذا مسكنه، فكان يعيش تحت القبة الزرقاء، ويفترش الأرض التي ازدانت بالأزهار الجميلة والأعشاب اليانعة الخضراء، وكانت مظلتها أغصان الأشجار الجميلة الغيباء. وكانت تتدلى من جدران ذلك المسكن أجمل الزينات - صنعة يدي الفنان الماهر

الحكيم. وفي كل ما كان يحيط بذينك الزوجين القديسين درس لكل عصور التاريخ. إن تلك السعادة الحقيقية لا نجدتها في الانغماس في الكبرياء والترف، بل في الشركة مع الله عن طريق أعماله التي خلقها، فلو أن الناس لا يلتفتون كثيراً إلى الأمور المصطنعة الكاذبة بل عكفوا على البساطة لكانوا يزدادون قرباً إلى تحقيق قصد الله في خلقهم" (روح النبوة، الآباء والأنبياء، صفحة ٣٠).

"إن الاتصال المستمر بأسرار الحياة وحسن الطبيعة، فضلاً عن الحنان والرقّة المطلوبين لرعاية الأشياء الجميلة التي خلقها الله، يميل إلى إنعاش الذهن وتهذيب الصفات والسمو بها" (روح النبوة، البيت الأدفنتستي، صفحة ١٤٣).

أسئلة للنقاش

١. كيف يمكننا أن نتأكد من أننا لا نعبر الخط الفاصل بين أن نكون محبين للطبيعة وبين أن نكون مُتعبدين لها؟ كيف يمكن لهذا التمييز أن يكون أمراً لا يسهل دائماً عمله؟ مهما كان للطبيعة من روعة وجمال، إلا أنه يجب علينا دائماً أن نتذكر أنها لا تستطيع في النهاية أن تخلصنا. فقط الله الذي خلق الطبيعة هو القادر أن يخلصنا. لماذا هو من المهم الإبقاء على هذه الحقيقة في الذهن دائماً؟
٢. ماذا ينبغي لنا، كأدفنتست سبتيين، أن نقوله فيما يتعلق بمسألة البيئة؟ ما الذي في تعاليمنا، إذا كانت لدينا تعاليم بهذا الخصوص، ويمكن أن يكون عنصراً مفيداً وضرورياً للتعامل مع هذه المسألة الهامة؟ في الوقت ذاته، كيف يجب أن نرد على الفكرة التالية: "حسناً، نحن نعلم أن الرب آت سريعاً، وبأن هذا العالم سيُدمر ويُعاد صنعه من جديد، إذن، فهل البيئة حقاً بهذه الأهمية؟"
٣. بأية طرق ينبغي للتطورات العلمية المدهشة في العلوم والمعرفة الطبيعية أن تساعد في زيادة محبتنا وتقديرنا لقوة الله؟ فكر في كل الأمور التي نعرفها عن عالم الطبيعة اليوم، أمور لم يحظ القدماء بمعرفة لمحة عنها. وبالتالي، بأية طرق نحن نمتاز كثيراً عن القدماء [إثر ما عرفناه عن الطبيعة من خلال التطور العلمي] ويجب أن يثير اندهاشنا وتعجبنا من قوة الرب الخالقة المبدعة؟

الشراكة مع يسوع

السبت بعد الظهر

المراجع الأسبوعية: مرقس ١: ٢١-٣٥؛ لوقا ٤: ٣١-٤٢؛ متى ٦: ١٤ و ١٥؛
٢٥: ٣٤-٤٦؛ ٢٦: ٣٦-٤٤؛ مزمور ٣١: ٢٤.

آية الحفظ: "أثبُتُوا فِيَّ وَأَنَا فِيكُمْ. كَمَا أَنَّ الْغُصْنَ لَا يَقْدِرُ أَنْ يَأْتِيَ بِثَمَرٍ مِنْ
ذَاتِهِ إِنْ لَمْ يَثْبُتْ فِي الْكَرْمَةِ، كَذَلِكَ أَنْتُمْ أَيْضًا إِنْ لَمْ تَثْبُتُوا فِيَّ" (يوحنا ١٥:
٤).

في السنوات الأخيرة، أشارت الأبحاث إلى الآثار الإيجابية للتدين والإيمان
والحياة الروحية والصلاة والصفح والأمل وحضور الكنيسة على الصحة بما في
ذلك الصحة النفسية. وقد أفادت منشورات علمية بارزة بأن هناك صلة إيجابية
بين الإيمان الديني وبين السعادة الذهنية والعاطفية. إنها مفاجأة المفاجئات!
ومع ذلك، فهذا ليس سحراً. فإن عنصر الإيمان ينطبق فقط على أولئك
الملتزمين بمبادئهم الدينية بشدة. يقول الطبيب النفسي، مونتاجو باركر، وهو
خبير في العلاقة بين الدين والصحة العقلية، أن الدين هو واق فعّال ضد المرض
العقلي، لكن فقط عندما يمتلك المؤمنون تكريساً والتزاماً قويين لمعتقداتهم. وما لم
يكن هكذا، فإن الدين قد يُصبح مصدراً للشعور بالذنب ومسبباً للاضطرابات
العاطفية والذهنية والسلوكية.

سننظر في هذا الأسبوع إلى أفضل مثال لدينا، وهو السيد المسيح، لنتعلم
منه كيف يمكننا أن نكون أقوياء في الإيمان. إننا من خلال دراستنا لحياة المسيح
والإبقاء على علاقتنا الوثيقة معه يمكننا أن نبني آلية صلبة للنمو الروحي الذي
يمكن له في حد ذاته أن يقود إلى التحسين من الصحة الذهنية لدينا.
إن الصلاة ودراسة الكتاب المقدس وممارسة الصّبح والمسامحة وخدمة
الآخرين والرجاء والثقة في الله هي مسارات أكيدة لتنمية الصحة الروحية
والذهنية. إننا لا يمكن أن نضل طالما كان المسيح مثالنا وقدوتنا.

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

الأحد - رَبُّ الصَّلَاةِ

اقرأ مرقس ١: ٢١-٣٥ ولوقا ٤: ٣١-٤٢. أية دروس يمكنك تعلمها حول عادات الصلاة؟ ماذا ينبغي أن نخبرنا هذا عن مدى حاجتنا للصلاة؟

ذهب المسيح في ذلك السبت إلى الهيكل في كفرناحوم، وأخذ يُعلِّم الشريعة لجماعة مُندهشة من الناس والذين اعترفوا بسلطته وشهدوا شفاؤه لرجل تسكنه الشياطين. وبعد الاجتماع ذهب المسيح وتلاميذه إلى بيت بطرس واندراوس، وهناك قام المسيح بشفاء حمة بطرس. وعند الغروب، التفَّ الكثيرون ("المَدِينَةُ كُلُّهَا") [مرقس ١: ٣٣] حول المسيح وقَدَّموا له جميع السقماء والمجانين لكي يشفيهم.

"لم يشهد كفرناحوم يوماً مثل هذا من قبل. فلقد امتلأ الجو بصوت الانتصار وهتافات الخلاص. ولم يتوقف المسيح عن العمل إلا بعد أن فرغ من شفاء آخر مُتألِّم هناك. ولم تغادر الجموع إلا في ساعة متأخرة من الليل وعندها حلَّ السكون على بيت سمعان" (روح النبوة، أرفعوه عالياً، صفحة ٨٦).

لا شك في أن هذا كان يوماً مُرهقاً بالنسبة ليسوع. مع ذلك، فهو لم يستيقظ متأخراً في اليوم التالي. فلقد كان بحاجة إلى أن يكون على اتصال بأبيه؛ لذا فقد استيقظ قبل الفجر وذهب إلى موضع خلاء ليقضي وقتاً في الصلاة. شعر المسيح، ابن الله، مَنْ كان مع الآب قبل تأسيس العالم (يوحنا ١٧: ٥)، مَنْ خلق العالم بأكمله (يوحنا ١: ٣)، شعر بالحاجة إلى الصلاة. المفهوم رائع.

نحن نميل، بعد اختبار أيام مرهقة، إلى تأجيل الصلاة والشركة مع الله. لكننا بحاجة في مثل هذه الأوقات التي نعاني فيها من النزيف النفسي إلى بلسم الصلاة وإلى وقت نمضيه في كلمة الله. لقد أدرك المسيح ذلك واحتفظ بقراءة وثيقة مع الآب. فإذا كان هذا الأمر ذا أهمية بالنسبة للمسيح، فكم ينبغي أن تكون أهميته بالنسبة لنا؟ إن الصلاة هي عنصر إيجابي لتوفير الصحة الذهنية والعقلية. ومهما كان الكثير الذي لا نفهمه حول الصلاة، وحول كيفية عملها أو حتى حول سبب عملها، إلا أننا محثون إلى الصلاة (لوقا ١٨: ١ و ٢١: ٣٦؛ رومية ١٢: ١٢). مَنْ مِنَّا، مِمَّنْ أمضوا وقتاً في الشركة مع الرب من خلال الصلاة وقراءة الكلمة المقدسة لم يشعر بالتأثير الإيجابي الذي يمكن أن يتركه ذلك على أرواحنا وأذهاننا؟ ليس من الضروري لنا أن نفهم كل أسرار الصلاة كي نعرف مدى أهمية وحتمية أن تكون لنا علاقة وثيقة مع الرب.

أي نوع من أنواع حياة الصلاة لديك؟ كم من الوقت تقضيه في دراسة كلمة الله؟ ما هي الطرق التي يمكنك من خلالها أن تجعل من وقت العبادة وقتاً أكثر جدوى وتغييراً للحياة؟ مهما كانت أهمية أن نمضي وقتاً في الصلاة وقراءة الكلمة، فإن الوقت ليس هو العنصر الوحيد. ما هي بعض العوامل الأخرى المطلوبة؟

الاثنين - العبادة والمجتمع الكنسي

كان المسيح يذهب بانتظام إلى الهيكل في السبت (لوقا ٤: ١٦) وينبغي لمثاله أن يتحدّث إلينا حول مدى أهمية الشركة والتواصل. ومفهوم "المسيحي الوحيد والمنعزل" مستقلاً عن الجسد الكنسي ليس مفهوماً كتابياً. ووجود بعض الأمثلة العرضية في الكتاب المقدس ليس أثباتاً على أنّ هذه هي خطة الله. فإننا نجد عبر كل الكتاب المقدس نماذج لشعب الله كمجتمع، جماعة تعمل معاً من أجل المنفعة المتبادلة بين بعضهم البعض ومن أجل منفعة الكنيسة ككل.

اقرأ ١ كورنثوس ١٢: ١٢-٣١ وأفسس ٤: ١٥ و ١٦. ما الذي تخبرنا هذه الآيات إياه حول دورنا ومكاننا في المجتمع الأوسع للكنيسة؟

من المثير للاهتمام، أيضاً، أن دراسات شهيرة قد أظهرت أن أولئك الذين يحضرون الخدمات الكنسية ويشاركون فيها (مقارنة بمن لا يفعلون أيّاً من الأمرين) بصفة منتظمة هم:

- أقل عرضة لتعاطي المخدرات والمعاناة من النتائج السيئة لذلك.
- أكثر ميلاً لأن يكونوا مسؤولين جنسياً.
- أقل انغماساً في السلوكيات المحفوفة بالمخاطر.
- أكثر ميلاً لمزاولة أخلاقيات متعلقة بالعمل والوظيفة.
- أكثر ميلاً للتمتع بشبكة إجتماعية أوفر ودعم جماعي أكثر.
- أكثر ميلاً لإظهار مستوى أعلى من احترام الذات والكفاءة الشخصية.
- أكثر ميلاً للتعامل مع الخسائر (موت أشخاص أعزاء، كوارث، تعقيدات صحية، الخ) بشكل أفضل.
- أكثر ميلاً لإيواء واقتناء عواطف إيجابية (محبة، صفح، قناعة، الخ).
- أقل ميلاً لإيواء عواطف سلبية (ذنب، خوف، عدا، غضب، الخ).

يمكن للانتماء لكنيسة أن يكون مصدراً كبيراً للبركات. فبيئة مثل هذه يمكن أن تكون علاجاً للروح والبدن. صحيح، تنشأ في بعض الأحيان مشكلات في

المجتمع [الكنسي]، ويغادر البعض الكنيسة غاضبين شاعرين بالمرارة؛ لكن في أكثر الأحيان، يمكن لمن يعملون على حل مشكلاتهم أن يجدوا في الكنيسة دعماً وشراكة وتشجيعاً قد لا يجدونه في أي مكان آخر. فكّر في ما يمكن أن تكون عليه الكنيسة لو أن كل عضو من الأعضاء أتبع كلمات بولس القائلة: "إِحْمِلُوا بَعْضُكُمْ أَنْقَالَ بَعْضٍ، وَهَكَذَا تَمَّمُوا نَامُوسَ الْمَسِيحِ" (غلاطية ٦: ٢).

ما هي علاقتك بجسد كنيستك المحلية؟ هل أنت أخذ أم معطاء؟ لماذا، في بعض الأحيان، قد تحتاج إلى أن تأخذ من الكنيسة؟ وفي الوقت ذاته، ما الذي سيحدث لمجتمعنا الكنسي لو أننا جميعاً ذهبنا إلى الكنيسة بدافع تقديم ذواتنا، كلما وحيثما كان ذلك ممكناً؟

الثلاثاء - الغفران

"يَا أَبَتَاهُ، اغْفِرْ لَهُمْ، لِأَنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ مَاذَا يَفْعَلُونَ" (لوقا ٢٣: ٣٤).

اقرأ متى ٦: ١٤ و ١٥. أية رسالة قوية يعطيها المسيح لنا هنا؟ ما الذي يقوله المسيح وفيه عواقب أبدية بالنسبة لنا جميعاً؟

لقد علّم المسيح تلاميذه أن يُصَلُّوا قائلين: "وَاعْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا كَمَا نَعْفِرُ نَحْنُ أَيْضًا لِلْمُذْنِبِينَ إِلَيْنَا" (عد ١٢). ثم شدّد المسيح على أنه إن كنا لا نرغب في المغفرة للآخرين فإن الله لن يغفر لنا.

والفكرة مرعبة. فإننا جميعاً خطاة على أي حال، وبالتالي فنحن جميعاً بحاجة إلى المغفرة الإلهية. وهكذا، علينا جميعاً تعلّم المغفرة إذا كنا نريد أن يُغْفَرَ لنا نحن أنفسنا!

والمغفرة مهمة جداً لأنها أساسية في إصلاح العلاقات والحفاظ عليها في صورة جيدة. يعلم الله مدى إيلام عبء الخطية وكيف ينبغي لهذا العبء أن يُزاح من خلال المغفرة - من خلال الغفران الذي نحصل عليه من الله ومن خلال الغفران الذي نحصل عليه من الآخرين.

واختبار الغفران اختبار نافع ومفيد ليس فقط لمن يحصل على الغفران ولكن أيضاً بالنسبة لمن منحوا المغفرة. إن شعور النعمة والسخاء الذي يختبره أولئك الذين يغفرون ويسامحون يُقربهم من الله أكثر ويساهم في بناء الشخصية والصفات.

أوضحت دراسة أجريت مؤخراً بين المُطلقين حديثاً الفرق بين أولئك الذين هم على استعداد للصفح وبين من هم غير مستعدين للصفح والمغفرة. قام مارك راي من جامعة أيوا الأمريكية بتطويع ١٩٩ فرداً مطلقاً من بين أفراد المجتمع العادي وكذلك من بين أفراد المجتمعات الكنسية التي تساعد المطلقين على التعافي من صدمة الطلاق. وليس من المدهش بشيء أن الباحثين قد وجدوا أن أولئك الذين منحوا الغفران والصفح لأزواجهم السابقين كانوا يتمتعون بمعدلات أعلى من الصحة الذهنية. وعندما تمّت مقارنة هؤلاء بأولئك الذين كانوا غير مُستعدين للصفح والمغفرة وُجد أن الأشخاص الذين غفروا وسامحوا اختبروا معدلات أعلى من الرضا والسعادة والإشباع الديني واختبروا كذلك معدلات أقل من الغضب والكآبة.

وهذه ليست تجربة منعزلة. فالدراسات التي تمّت على مدار العقد الماضي واضحة. إن الغفران يُقلّل من الاكتئاب والقلق ويزيد من احترام الذات، ويعمل على تحسين المشاعر عامة. وباختصار، فالغفران جيد من عدة أمور. في الوقت ذاته، يُشكّل إضمار الحقد خطراً كبيراً على الجسد والنفس. وهل هذا أمر غير متوقع؟ مَنْ مِنَّا لم يختبر الشفاء والراحة الناتجين عن منحنا الغفران والصفح لمن أذونا وأضروا بنا؟

كيف يمكنك العمل بمشورة بولس: "مُحْتَمِلِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا، وَمُسَامِحِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا إِنْ كَانَ لِأَحَدٍ عَلَى أَحَدٍ شَكْوَى. كَمَا غَفَرَ لَكُمْ الْمَسِيحُ هَكَذَا أَنْتُمْ أَيْضًا" (كولوسي ٣: ١٣). أية خيارات عليك القيام بها من أجل أن تغفر لمن أذوك؟

الأربعاء - الخدمة

تاريخياً، اشتملت مهمة الأدفنتست السبتيين في الوصول إلى العالم والكراسة له على فرعين أساسيين: التعليم/الوعظ والشفاء/المساعدة. وهذان الفرعان يمثلان المهمتان الرئيسيتان في خدمة المسيح (انظر متى ٩: ٣٥ وأعمال ١٠: ٣٨). علاوة على ذلك، فإن الناس في كافة أنحاء العالم يعرفون الأدفنتست من خلال رسالتهم الصحية وأعمالهم الإنسانية.

في الوقت نفسه، نجد أن هذين الفرعين قد أصبحا في عديد من الأماكن ذا طابع مؤسساتي. وكنتيجة لذلك، قد يخفق العضو العادي في الانغماس مباشرة في هذه الخدمات. فنجد أن هناك مَنْ يقوم بتقديم الدعم المادي لهذه المؤسسات، في حين يترك البعض الآخر هذه الخدمات بين يدي المحترفين؛ والبعض الآخر،

للأسف، ينظرون إلى هذه الخدمات بلامبالاة. وفي النهاية، لا ينخرط الكثيرون بصورة مباشرة في مهمة التجوال "الصنع الخير" وهكذا يفقدون بركة كبيرة. لماذا؟ لأن هناك بركة شخصية عظيمة تأتي من إسعافنا لاحتياجات الآخرين. فإن مشاركة ما لدينا مع المحتاجين أو مساعدة شخص مريض أو حتى الإصغاء إلى مشكلات الآخرين بلطف وانتباه، كل هذا سينتج عنه بركات هائلة للشخص الذي قام بالخدمة والمساعدة. هناك شيء دفين بداخلنا، شيء لم تستأصله الستة آلاف عام من الخطية، شيء يجعلنا نشعر بالارتياح، بل بالصحة والتمام، عندما نساعد ونخدم الآخرين.

اقرأ متى ٢٥ : ٣٤-٤٦. ما الذي يقوله المسيح لنا هنا؟ ما معنى هذا في ضوء أفسس ٢ : ٨ و ٩؟

لا يمكن الحصول على الخلاص بالأعمال. ولو كان الأمر كذلك، لما خلص أحد. إن نعمة الله المتجالية لنا في ذبيحة يسوع نيابة عنا هي السبيل الوحيد للخلاص. في الوقت ذاته، نجد أن القبول الشخصي لنعمة الله ينتج أعمالاً صالحاً، وتظهر هذه الأعمال حقيقة سيرنا مع الرب. يجب أن تكون الأعمال الصالحة التي نقوم بها نتيجة مباشرة لإدراك أننا بالفعل قد حصلنا على الخلاص في المسيح، نتيجة أعماله من أجلنا. الأعمال هي الثمر الطبيعي لكوننا قد خلصنا، وليس وسيلة للحصول على الخلاص. كم هو ضروري وحاسم بالنسبة لنا أن نبقى على هذا التمييز نصب أعيننا.

في الوقت ذاته، توجد هناك بركات عاطفية وروحية وفيرة لأولئك الذين، بدافع الشكر لله من أجل الخلاص الذي حصلوا عليه في المسيح، يعطون من ذواتهم للآخرين. وسيشعر العديد من الناس الذين يُعانون من مسائل عاطفية بتحسُّن كبير جداً لمجرد توجيه أفكارهم بعيداً عن أنفسهم وتحويلها نحو الآخرين.

هل أنت غير سعيد وغير راضٍ؟ إن سبب ذلك على الأرجح هو تركيزك الزائد على الذات. فقط انغمس في مساعدة الآخرين وراقب ما يحدث.

الخميس - الرجاء والثقة في الله

"لِتَشَدُّدْ وَلِتَشَجَّ قُلُوبُكُمْ، يَا جَمِيعَ الْمُنتَظِرِينَ الرَّبَّ" (مزمور ٣١ : ٢٤).
أية أسباب لدينا لوضع رجاءنا في الرب؟

تشير الدراسات إلى أن الرجاء هو عامل حاسم في الصحة الذهنية والعقلية. فموقف الرهائن المملوء بالأمل يحدث كثير الاختلاف في قدرتهم على المثابرة والاحتمال بينما هم تحت ظروف قاسية ومرعبة. إن الرجاء هو مُحفِّز عظيم وهو مصدر للاحتمال والمثابرة الذهنية والجسدية. وتحسن كثيراً حالة مَنْ يُعانون من الكآبة عند تلقيهم العلاج إذا كانت لديهم القناعة بأن حالتهم المزاجية يمكنها أن تتحسن بشكل ملحوظ، وكذلك مَنْ لديهم القناعة أن بالإمكان مساعدتهم. في الواقع، غالباً ما يصيب الاكتئاب أولئك الذين تتسم نظرتهم إلى الحياة بالتشاؤم وتوقُّع حدوث الكوارث واليأس. إن الموقف المتفائل من الحياة يمكنه أن يحدث فرقاً كبيراً في وجهة نظرنا الذهنية للأمور.

لكن هناك ما هو أكثر من الرجاء العام، وهو الشعور بأنه مهما كانت التجارب الحالية، فإن الأمر سينتهي نهاية حسنة. إن الرجاء الديني يتجاوز المحدود ويُركِّز على ما هو أبدي. إنه يوجِّهنا إلى حقائق ووقائع ووعود لا يمكن للعالم، في حد ذاته، أن يقدمها لنا. إنه رجاء مؤسس على الله الخالق، الذي بإمكانه هو وحده أن يعطينا ما لا يستطيع أي شيء آخر في العالم إعطاؤنا إياه.

اقرأ متى ٢٦ : ٣٦-٤٤. ما الذي يمكننا تعلُّمه من مثال المسيح حول الثقة في الله، حتى في الأوقات العصيبة؟

تخبرنا الفقرة عن الحالة المثبطة التي كان فيها المُخلِّص. ولقد أنتقيت الكلمات بحرص وعناية لوصف مشاعر المسيح المؤلمة فهو قد كان: مكتئباً ونفسه حزينة حزناً شديداً. فقد كان مُنسحق القلب كسير الفؤاد، مُتجاهل من قِبَل أصدقائه [تلاميذه] الذين تخلَّوا عنه، وقد سقط المسيح ليس فقط على ركبتيه ولكن على وجهه وقد طلب النجدة من عند الأب. وعندما لم تأت، طلب ذلك مرة أخرى، وأخرى. لاحظ أن المسيح في كل مرَّة كان يتقدم فيه بطلبته كان يسأل أن تتم مشيئة الله. وفي النهاية وضع المسيح كل ثقته في الأب. وبغض النظر عمَّا كان سيحدث فإن المسيح أراد تسليم ذاته لأبيه. هذا كان أسلوب المسيح في التعامل مع المحببات والمثبطات والآلام، ويجب أن يكون ذلك هو أسلوبنا نحن أيضاً.

أن نثق في الرب في الأوقات الجيدة، هذا شيء. لكن كيف يمكننا تعلُّم الثقة فيه في الأوقات العصيبة؟ كيف نتعلَّم الثقة عندما لا تستجاب صلواتنا على النحو الذي كنا نريده ونتمناه؟

الجمعة - لمزيد من الدرس

"وكل واحد بحاجة إلى أن يكون عنده اختبار شخصي بمعرفة إرادة الله. فعلى كل منا أن يسمع صوته يهمس في قلبه. فعندما يصمت كل صوت آخر ونمثل أمام الرب في خشوع وصمت، فإن صمت النفس يجعل صوت الله أكثر وضوحاً. إنه يقول لنا: 'كُفُّوا وَاعْلَمُوا أَنِّي أَنَا اللهُ' [مزمور ٤٦: ١٠]. هنا فقط يُمكن الحصول على الراحة الحقيقية. وهذا هو الإعداد الفعّال لكل مَنْ يخدمون الله. ففي وسط الجموع المُسرّعة في سيرها، وفي وسط الإجهاد العظيم الواقع على قوى الإنسان، فالنفس التي تحصل على مثل هذا الانتعاش ستكون مُحاطة بجو كله نور وسلام. وسيصعد من النفس عبير زكي منعش وتعلن قوة الله التي تصل إلى قلوب الناس" (روح النبوة، مشتهى الأجيال، صفحة ٣٤١).

"كل شعاع ضوء يُسلط على الآخرين سوف ينعكس على قلوبنا نحن. إن كل كلمة طيبة تواسي المحزنين، كل عمل فيه تخفيف عن المظلومين، وكل عطية تلبي احتياجات إخواننا من البشر، بقصد تمجيد الله، ستؤول بالبركة على المُعطي. فإن مَنْ يفعلون ذلك يُطيعون شريعة السماء وسينالون قبول الله ورضاه. إن السعادة الناجمة عن عمل الخير للآخرين تمنح العواطف توهجاً يومض عبر الأعصاب فينعش الدورة الدموية وهذا من شأنه التأثير إيجاباً على الصحة الذهنية والبدنية" (روح النبوة، شهادات للكنيسة، مجلد ٤، صفحة ٥٦).

أسئلة للنقاش

١. ما الذي أحدثته الصلاة ودراسة الكتاب المقدس في مسيرك مع الرب؟ أين كنت ستكون روحياً لو أنك توقفت عن عمل ذلك؟ قم بكتابة شهادة توضح فيها ما الذي تعنيه تلك الممارسات بالنسبة لك ولماذا هي مهمة جداً في مسيرك مع الرب؟
٢. ماذا كان اختبارك مع مجتمع كنيستك المحلية؟ كيف يمكنك التحسين من ذلك الاختبار؟ كيف يمكنك العمل مع كنيستك لجعلها مكاناً يشعر الناس فيه بالراحة عند مجيئهم إليه، مكاناً يشعر فيه كل شخص أنه موضع ترحيب، مكاناً يمكن لجميع الناس فيه معرفة الخلاص ومعرفة رسالة الحق الحالية التي لدينا للعالم؟ ما هي مجالات القوة في كنيستك، وما هي المجالات التي هي بحاجة إلى تحسين؟
٣. ماذا كان اختبارك فيما يتعلق بغفرانك للناس وغفران الناس لك؟ ما الذي تعلّمته ويمكن أن يساعد أولئك الذين هم في حاجة إلى تعلّم المغفرة؟

٤. افترض أن أحداً جاء إليك وقال: "نعم أن أوْمَن بالله، في المسيح، في الخلاص، لكنني فقط لا أعرف كيف أسير في الإيمان. أنا فقط لا أعرف كيف أثق في الله." أية نصيحة عملية تقدمها إلى مثل هذا الشخص؟