

جويس ماير

الإلتصاف

في

السعاريك

الشفعية

بإستخوار

قوة

كلمة الله

ساعدني

أنا مضغوط

JOYCE MEYER

Help Me I'm

***Stressed***

١

# ساعدي أنا مضغوط

الإنتصار في المعارك النفسية  
باستخدام قوة كلمة الله

بقلم  
جويس ماير

# ساعدنى أنا مضغوط

المؤلف: جويس ماير

الناشر: P.T.W تليفون ٤٠٩١٧٤٣ - ٤١٢٤٨٤٥

المترجم: داليا وهيب

الجمع التصويرى: J.C.Center

ت: ٦٣٣٧١٢٤ - ٦٣٧٣٦٨٦

المطبعة: أوفست للطباعة ت: ٢٩٠١٣٩٠

رقم الإيداع: ٢٠٠٣|٢٠٥١٦

ترقيم دولى: I.S.B.N. ٩٧٧-٦١٢٤-١٣-٥

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

Arabic

Help me I am Stressed

Printing ١, Copies ٣٠,٠٠٠

[www.ptw-me.com](http://www.ptw-me.com)

## المقدمة

يعيش المؤمنون بيسوع في العالم، ولكنهم ليسوا من العالم (يوحنا ١٧ : ١٤ ، ١٥)، وهذه بشارة سارة لنا كمؤمنين يعيشون في عالم اليوم المليء بالضغوط!

يحيا الناس في العالم تحت ضغوط كثيرة، فعادة ما يكونون مسرعين، ويتسمون بالعنف والعصبية والإحباط، لأنهم يمرّون بضغوط مادية، وضغوط في حياتهم الزوجية، وضغوط في تربية أولادهم في هذا العالم المتغير. فيبدو بعض الناس مثل القنابل الموقوتة علي وشك الانفجار بسبب الضغوط الذهنية في العمل، والضغوط البدنية بسبب العمل الزائد عن الحد والأعصاب المتوترة!، وليس للمؤمنين أن يخضعوا لتلك الضغوط التي تؤثر علي من يعيشون في العالم والذين لا يعرفون يسوع كمخلص ورب. فليس علينا أن نعمل وفقاً لنظام العالم في التكبير

والحديث والعمل، بل يجب أن يكون اتجاهنا مختلفاً تماماً عن اتجاه العالم.

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

في سعبي نحو الحصول علي السلام تعلمت أنه يجب أن أختار طاعة الرب في كل موقف لأتمتع بالسلام، بدلاً من العيش تحت ضغط الضغوط.

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

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

# الجزء الأول

هل يسوع ممجد في  
حياتك،  
أم أنك متعب؟

## ١- تخطّ الحدود المعقولة

“أَمْ لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ جَسَدَكُمْ هُوَ هَيْكَلٌ  
لِلرُّوحِ الْقُدُسِ الَّذِي فِيكُمْ، الَّذِي لَكُمْ مِنَ اللَّهِ، وَأَنْتُمْ  
لَسْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ؟ لِأَنَّكُمْ قَدْ اشْتَرَيْتُمْ بِثَمَنٍ، فَمَجَدُّوا  
اللَّهِ فِي أَجْسَادِكُمْ وَفِي أَرْوَاحِكُمْ الَّتِي هِيَ  
لِلَّهِ” (١ كورنثوس ٦: ١٩، ٢٠)

كلمة “ضغط” في الأصل مصطلح هندسي  
يستخدم لكمية القوة التي تتحملها الرافعة أو أي  
دعامات مادية أخرى دون أن تنهار تحت مقاومة  
ثقل ما.

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

لقد خلقنا الله كبشر لنتحمل قدراً معيناً من  
الضغوط والتوتر. ولكن المشكلة هي أننا ندفع

بأنفسنا إلي ما وراء تلك الحدود، بأبعد مما خلقنا الله لنحتمله دون أن تحدث لنا خسارة مستديمة.

علي سبيل المثال، المقعد مصمّم لكي نجلس عليه، ونُقَدِّم التصميم ليتحمل قدراً معيناً من الوزن. فإن تم استخدام هذا المقعد بطريقة سليمة يبقى للأبد. ولكن لو وُضع عليه حمل أثقل مما صُمم ليحمله ينهار تحت المقاومة والضغط.

وهكذا نحن أيضاً، خلقنا الله لنحتمل قدراً معيناً من الضغط العاطفي والذهني والجسدي يوماً بعد الآخر. وتظهر المشكلة عندما نسمح لأنفسنا بالخضوع تحت مزيد من الثقل أكثر مما يمكن أن نحتمل.

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

منذ عدة سنوات ذهبت إلي الطبيب لأنني مرضت بأحد الأمراض التي يُقال إن سببها غير



معروف. ولكن الطبيب أخبرني بأن هذه الأعراض نتجت عن تعرضي للضغوط!

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

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

وبعد فترة أدركت أن ما يقوله لي الأطباء سليم، فقد كنت مضغوطة، فأنا أعمل بمنتهى الجد، ولا أحصل علي ساعات نوم كافية، ولا أتناول طعاماً صحياً. وكنت أدفع بنفسني لأقوم بالمزيد من العمل تحت شعار "خدمة يسوع!".

وكننت أفعل ما قررت أنا أنه يريدني أن أفعله، دون أن أسأله لأعرف ما هو العمل الذي يريدني أن أفعله، ومتي يريدني أن أفعله وأي قدر منه.

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

وبالإضافة إلى هذا الجهد البدني الذي أضعه علي جسدي، كنت تحت ضغط عقلي خاص بتعلم إدارة خدمة جديدة بكل ما يحويه هذا الأمر من تحديات، وأتعامل مع الضغوط العاطفية الخاصة بالعائلة والخدمة.

نتيجة لهذا كنت أعاني من صداع مستمر وآلام مستمرة في الظهر والمعدة والرقبة وكل الأعراض الأخرى الخاصة بالضغوط، ولكني لم

أدرك أو لم أعترف أنني كنت تحت ضغوط حتي أتعامل معها.

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

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

## الضغط الحرارى

عرفت بعض المعلومات الهامة عن الضغط من

زياراتي للطبيب، فهناك أنواع عديدة من الضغوط. علي سبيل المثال يمر الجسم بضغط حراري عندما ينتقل من درجة حرارة معينة إلي أخرى.

فسر أحد الأطباء الأمر هكذا: "إن كانت درجة الحرارة ٤٠ درجة مئوية في الخارج وتركت غرفتك المكيفة الهواء وقفت في سيارتك وأدرت جهاز تكييفها منتظراً حتي يصبح الجو بها لطيفاً، فإن جسدك يمر بتغيير عنيف. وعندما تصل إلي وسط المدينة تخرج من سيارتك المكيفة الهواء لتجتاز جواً حاراً مرة أخرى حتي تدخل إلي المبني المكيف الهواء الذي تقصده، ثم تخرج منه لتصل إلي مكان انتظار السيارة، فتدخلها وتدير تكييف الهواء فيها وترجع إلي منزلك إلي حد ما مرتاحاً، لتسرع من السيارة مجتازاً بتلك الحرارة العالية لتصل إلي غرفتك المكيفة، وبهذا تضع كل هذه التغيرات في درجات الحرارة ضغوطاً علي جسدك. ويُطلق عليها "ضغوط حرارية".

ويضع الضغط الذهني إجهاداً علي الذهن

والأعصاب تماماً مثلما يضع الضغط الحراري  
إجهاداً علي الجسم الإنساني.

## الضغط الذهني

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

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

وذات مرة عندما رجع إلي المنزل بعد يوم  
طويل من العمل قال إنه يشعر كما لو أن هناك  
فيلماً أمام عينيه وضباباً علي ذهنه، وشعر أنه لا  
يستطيع أن يفكر بطريقة سليمة لبعض الوقت.  
هل هذا يعني أن جسده يخبره بأنه قد عمل كثيراً؟

لا ليس بالضرورة، ولكنه ببساطة يعني أن جسده يرسل رسالة له يقول فيها: "أنا أتحرك الآن بما يفوق طاقتي، فدعني آخذ قسطاً من الراحة".

عندما تعطينا أجسادنا هذه الرسالة لكي نرتاح قد لا نطيع، بل ندفع أنفسنا إلي مزيد من الأحمال التي تفوق طاقة أجسادنا. ولكن لو جلسنا وهدأنا أنفسنا وفعلنا شيئاً يبعث علي الشعور بالسلام لمدة ٥١ دقيقة فقط، سنشعر بانتعاش، فلأجسادنا قدرة عجيبة علي تجديد نفسها والرجوع إلي الحالة الطبيعية بمنتهي الهدوء.

أما إن رفضنا أن نعطي الراحة لأجسادنا المتعبة، فإننا نُدخل أنفسنا في مشاكل، ويتسبب هذا في دخولنا إلي مزيد من الأحمال والاستمرار في ذلك كما لو كان الواحد منا "سوبر مان" أو "مؤمن سوبر"! فتقابلنا الضغوط الجسدية أكثر إن عاجلاً أو آجلاً.

فإن جلستُ علي مقعد وسمعت صوت طقطقة أرجله، فمن الأفضل أن أرفع ثقلي عنه بسرعة حتي لا ينتهي بي الأمر علي الأرض!

ولكن كثيرين ينتهي بهم الأمر علي الأرض في حالة من الانهيار والتعب، لأنهم لم يذعنوا لعلامات التحذير التي قدمتها لهم أجسادهم، والتي كانت قوية للغاية مثل الأصوات التي صدرت عن أرجل المقعد!

اسمع الشباب يقولون: “يمكنني أن أكل كل ما أريد وأقضي بعض الأيام دون الحصول علي قدر كاف من النوم فهذا لا يزعجني أبداً”.  
فإن كنت شاباً تدفع بجسدك إلي أبعد من حدودك الجسمانية فربما تستمر في هذا الأسلوب لفترة وتشعر بأن الأمور تسير علي ما يرام، ولكن ربما وغالباً ستدمر نفسك، وفجأة ستجد جسدك يقول في يوم ما: “لا يمكنني أن أفعل هذا بعد الآن”.  
وسينكسر شيء ما في جسدك أو ذهنك، أو سيصبح مريضاً.

عندما تدفع بجسدك إلي نقطة الخسارة لأنك لا تقدم له الراحة والطعام الذي خلقه الله ليحصل عليهما، فهذا عصيان، إذ يتأثر جسدك بشدة نتيجة لهذا العصيان. وبالطبع الله هو الشافي وهو رحيم،

ولكن بعد عدة سنوات من عصيانك له ربما تجد أن الشفاء صعب المنال. فأمن بأن الله يمنحك الصحة طوال الحياة، وأضف هذا لإيمانك وطاعتك لنواميس الله المتعلقة بالصحة، فيعلمنا الكتاب المقدس أن نأكل بطريقة سليمة ونحصل علي الراحة، ولا نكون كسالي ونمارس التمرينات الرياضية.

### الضغط الجسماني

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

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



اعتدت الرجوع إلي المنزل من رحلات الخدمة الطويلة في كل نهاية أسبوع، فلا أحصل علي قدر كافٍ من النوم لأنني أكون بعيدة عن المنزل، ولأننا نعمل بجد ونعيش في ظروف متغيرة، فنتنقل بين الفنادق في كل ليلة ونغير الأسرّة، وأصلي للناس حتي وقت متأخر من الليل، ثم أستيقظ مبكرةً في الصباح لأبدأ الخدمة من جديد.

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

ولم أعد أفعل هذا، والآن أخذ إجازة حتي أقضي وقتاً مع الرب، فأجلس في محضره وأقضي وقتاً معه لكي أستردّ نفسي مرة أخرى. وبعدها يجدد جسدي نشاطه أصبح قادرة علي فعل ما يفترض أن أفعله وما يريدني الله أن أفعله.

## الضغط الطبي

أحياناً إن أجهدت نفسي جسمانياً أصاب بفيروس أو بنزلة برد، فأهدأ وأقضي بعض الوقت في الراحة. ولكن في اللحظة التي أشعر فيها بتحسن بسيط أعود إلي عملي مليئة بالقوة، ثم أتعب مرة أخرى أو أصاب بنكسة، ثم أتساءل: لماذا! وأطلق علي هذا "الضغط الطبي".

يحاول زوجي أن يقول لي: "هونّي عليكِ لفترة، فجسدك ما زال مجهداً لأنك لا تشعرين بأنك علي ما يرام. ربما تحتاجين إلي النوم مبكرةً لمدة أسبوع أو اثنين، أو الحصول علي مزيد من الراحة في فترة المساء".

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

وبالطبع عندما يهاجمني المرض أو يهاجم زوجي نصلي فوراً من أجل الشفاء. ولكن إن مرضت نتيجة أنك تجعل جسدك يعمل فوق طاقته، وأكثر مما منحك الله من الصحة، فلا بد

أنك تحتاج للراحة وكذلك للصلاة من أجل استعادة صحتك. فالحدود التي وضعها الله لنا هي لأجل مصلحتنا. وإن لم نطعه وخرجنا خارج تلك الحدود نفتح أنفسنا علي المعاناة من عواقب ما نفعله، ولن يعمل جسدنا بطريقة سليمة. والله إله رحيم، ولكن العصيان المتكرر يمكن أيضاً أن يجعلنا نحصد ما زرناه (غلاطية ٦ : ٨).

## الذكاء

“أنا الحكمة أسكنُ الذكاء، وأجدُ معرفةَ التدابير”  
(أمثال ٨ : ١٢).

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

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

نحتاج كلنا أن نعرف كم الأشياء التي نستطيع التعامل معها، ويجب أن نكون قادرين علي إدراك متي نصل إلي "القدرة الكاملة" أو "يكون الحمل أكثر من طاقتنا". فيجب أن نستمع للرب ونطيع ما يخبرنا أن نفعله، ولا ندفع أنفسنا لنزيد من كم الأحمال التي نحملها لنرضي الآخرين أو نشبع رغباتنا أو نحقق أهدافنا الشخصية. لهذا يجب أن نتبع الحكمة حتي نتمتع بحياة مباركة.

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

## مصادر الضغوط

يمكن أن يتحول أي شيء لمصدر ضغط.  
فمثلاً قد يكون الذهاب إلي محل البقالة  
والتضاييق من الأسعار المرتفعة مصدراً لشعورك  
بالضغط.

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

وقد تتعطل سيارتك وتتوقف في منتصف  
الطريق.

فإن لم يتم التعامل مع مصادر الضغط بالطريقة  
السليمة تتراكم واحدة تلو الأخرى لتصل بنا إلي  
نقطة معينة. لهذا يجب أن نركز علي تقليل  
تأثيرات مصادر الضغوط علينا لأنه ربما لا  
نتمكن من إزالة العديد منها أو تقليلها، ويجب أن

نطيع رومية ١٢ : ١٦ والتي تقول "مُهْتَمِّينَ  
بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ اهْتِمَامًا وَاحِدًا، غَيْرَ مُهْتَمِّينَ  
بِالْأُمُورِ الْعَالِيَةِ" ومعناها أن نكون مستعدين  
لنكيف أنفسنا مع الناس، والأشياء. فعندما لا  
نستطيع السيطرة علي ظروفنا، يمكننا أن نتنبأ  
اتجاهاً أو نعدله حتي لا ندع الضغوط تأتي علينا.

### حارب أو اهرب!

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

فمثلاً عندما تقود سيارتك وتري سيارة  
أخري وكأنها علي وشك الاصطدام بك، فبدون  
تفكير واع تجد جسدك يفعل شيئاً عفويماً ليتخذ  
الإجراءات الدفاعية اللازمة، مثل سريان  
الأدرينالين استعداداً لمواجهة الموقف أو تجنبه.  
ويشير الخبراء إلي رد الفعل هذا علي أنه  
"المقاومة أو الحركة السريعة" فجسدك مستعد

لكي يتحمل الموقف ويواجهه، فإما أن يقاوم أو أن يهرب من الخطر.

في أي الحالتين فإن جسدك يقوم برد فعل داخلي بطريقة ربما لا تدركها تماماً. ومن الواضح أن ردود الفعل هذه تسبب ضغطاً علي جهازك العصبي.

### التخيلُ له نفس قوة الواقع.

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

هل استلقيت علي الفراش في وقت متأخر من الليل وسمعت بعض الضوضاء التي جعلت ذهناك يبدأ في العمل؟ فأنت ترقد في سلام وأمان،

ولكنك تبدأ في إفراز العرق وتشعر بجفاف في حلقك ويخفق قلبك بقوة، وهكذا.

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

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

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

## نتائج الضغط

كل موقف مخيف أو مجهود يأتي علي أذهاننا أو



مشاعرنا له نفس الأثر علي أجسادنا مثل الموقف الحقيقي.

قرأت وصفاً لما يحدث للجسد عندما يتفاعل مع الموقف المجهّد، فيتسبب مصدر الضغط مهما كان في إرسال إشارات إلي المخ، الذي يجمع العواطف مع المنطق ويكملهما، وبهذا يحلّل الفرد رد الفعل تجاه مصدر القلق من خلال هذه العملية. فإن استوعب الموقف علي أساس أنه تهديد، يستمر جسده في التجاوب بأسلوب “حارب أو اهرب”.

يتجاوب الجهاز العصبي بثلاث طرق، فيحفز بطريقة مباشرة أعضاء معينة مثل القلب والعضلات والجهاز التنفسي بإشارات إلكترونية ليسبب زيادة سريعة في ضربات القلب وضغط الدم والتنفس، ويبعث إشارات إلي الحشوة الكظرية التي هي جزء من الغدة الكظرية لتطلق هرمون الأدرينالين الذي ينبه الجسم ليأخذ فعلاً معيناً ويجهزه لهذا. ويبدأ رد الفعل هذا بعد مضي نصف دقيقة من الحدث ويستمر طويلاً.

ويحفز الجهاز العصبي أيضاً الهايبوتلاموس في المخ ليطلق تكوينات كيميائية تحفز الغدة النخامية لتطلق هرموناً يجعل الغدة الكظرية تستمر في إطلاق الأدرينالين ولكي تبدأ في إطلاق هرمون القشرة الكظرية الذي يؤثر علي التمثيل الغذائي، بما في ذلك زيادة في إنتاج الجلوكوز. ويساعد رد الفعل الثالث هذا علي الحفاظ علي الطاقة اللازمة للتجاوب مع موقف التهديد، وتقريباً تشترك كل أجهزة الجسم في الأمر، ولو أن بعضها يشترك بدرجة أكبر من الأجهزة الأخرى في التجاوب مع مصدر الضغط. في كل مرة نواجه فيها مصدر إثارة أو حافظاً أو مصدراً للضيق علي الرغم من أننا قد لا ندرك ذلك، فإن جهازنا كله يتحفز ليقاوم أو يأخذ حركة سريعة ليدافع عن نفسه من التهديد أو الموقف الخطير الذي يواجهه.

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

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

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

### هل أنت مقيدٌ بعُقد؟

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

عندما أعمل في مكثبي وأقطع الأستيك  
المطاطي أقوم بعقد طرفيه معاً لأنني بحاجة  
لاستخدامه لأربط به شيئاً ما. وأحياناً في حياتنا  
اليومية نشد أنفسنا بأكثر مما هو ممكن أو مقبول

حتى ننتقل مثل الأستيك المطاطي، ثم نحاول أن  
 “نجمع ونعقد الطرفين معاً” ونستمر في نفس هذا  
 السلوك الذي يتسبب في شد أنفسنا حتى ننتقل  
 مرة أخرى.

وعندما ينقطع الأستيك المطاطي الذي  
 ربطت طرفيه معاً مرة أخرى من جزء آخر، أقوم  
 بربط عقدة أخرى فيه في الطرفين اللذين انقطعاً.  
 وعندما نستمر في شد أنفسنا ثم ننتقل ونحاول  
 ربط الطرفين معاً نشعر كما لو أن هناك الكثير  
 من العقد داخلنا!

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

لقد ترك يسوع سلامه لنا، وقال:  
 “سَلاماً أَثْرُكُ لَكُمْ. سَلامِي أُعْطِيكُمْ. لَيْسَ كَمَا

يُعْطِي الْعَالَمُ أُعْطِيكُمْ أَنَا. لَا تَضْطَرِبْ قُلُوبَكُمْ وَلَا تَرْهَبْ” (يوحنا ٤١ : ٧٢).

لم يقل يسوع أبداً إننا لن نتعامل مع أي شيء يزعجنا أو يحبطنا، ولكنه يقول في يوحنا ٦١ : ٣٣ “فِي الْعَالَمِ سَيَكُونُ لَكُمْ ضَيْقٌ”. ولكنه أيضاً وعد أن الرب سينجيننا (مزمو ٣٤ : ١٩). وتبدأ آية يوحنا ١٦ : ٣٣ بالقول : “كَلَّمْتُكُمْ بِهَذَا لِيَكُونَ لَكُمْ فِي سَلَامٍ” وتنتهي بالقول : “وَلَكِنْ ثَقُّوا : أَنَا قَدْ غَلَبْتُ الْعَالَمَ”. فقد حرم المسيحُ العالمَ من قوته علي إيقاع الأذي بنا أو الانتصار علينا.

وبالرغم من أنه سيكون علينا أن نتعامل مع أمور مزعجة، إلا أنه يمكننا الحصول علي سلام يسوع لأنه انتصر علي العالم، وجرده من قوته علي إيذائنا، ورفعنا بقوة لتوقف عن “الاضطراب”! فالسلام أمر متاح. ولكن يجب أن نختاره!

## سلطان الرب

أرسل يسوع الاثني عشر تلميذاً والسبعين

الآخرين اثنين اثنين إلي كل مكان كان علي وشك الذهاب إليه. وقال لهم قبل أن يرحلوا “إذهّبوا. ها أنا أُرسلُكم مثلَ حملانٍ بينَ ذنابٍ” (لوقا ١٠: ٣)، ولكنه أعدهم للمقاومة التي سيواجهونها، فبعدما رجعوا أخبروه: “يا ربُّ، حتّي الشياطينُ تخضعُ لنا باسمِكَ” (آية ١٧)، فقال: “ها أنا أعطيتُكم سلطاناً لِنُدوسوا الحياتِ والعقاربَ وكلَّ قوّةِ العدوِّ، ولا يضرُّكم شيءٌ” (لوقا ١٠: ١٩).

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

## ٢ - مفتاح التخلُّص من الضغوط

“وَأَمَّا الْآنَ فَقَدْ تَحَرَّرْنَا مِنَ النَّامُوسِ (لسنا تحت سلطانه).. حَتَّى نَعْبُدَ بِجِدَّةِ الرُّوحِ” (رومية ٧:٦)

“إِنْ سَمِعْتَ سَمْعًا لِصَوْتِ الرَّبِّ إِلَهَكَ لِتَحْرُسَ أَنْ تَعْمَلَ بِجَمِيعِ وَصَايَاهُ الَّتِي أَنَا أَوْصِيكَ بِهَا الْيَوْمَ، يَجْعَلُكَ الرَّبُّ إِلَهَكَ مُسْتَعْلِيًا عَلَي جَمِيعِ قَبَائِلِ الْأَرْضِ.. وَيَجْعَلُكَ الرَّبُّ رَأْسًا لَا ذَنْبًا، وَتَكُونُ فِي الْارْتِفَاعِ فَقَطْ وَلَا تَكُونُ فِي الْانْحِطَاطِ” (تثنية ٢٨ : ١ ، ١٣).

عندما بدأتُ في إعداد هذه الرسالة عن الضغوط، طلبت من الرب أن يُظهر لي كيف يريدني أن أقدم هذه المادة، فقد كان بإمكانني التعامل مع الموضوع بأساليب مختلفة. وأعتقد أن إجابة الرب لي كانت رسالة وكلمة من قلب الآب إلي جسد المسيح في هذه الساعة وهذا الزمان.

## وهذه الكلمة هي الطاعة.

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

ربما نعاني من الضغوط، ولكننا سنكون فوق هذه الضغوط لا تحتها. وهناك فرق كبير بين أن تكون تحت الضغوط وأن تكون فوق الموقف! أتى يسوع لينقض أعمال إبليس (أيوحنا ٣: ٨)، وأعطى له كل سلطان وقوة في السماء وعلو الأرض (متي ٢٨: ١٨)، وقد جعل هذا السلطان والقوة علي إبليس لنا (كما رأينا في لوقا ١٠: ١٩).

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

ولكن لا يستطيع أي شخص أن يمنع موقفاً يضطرب قلبه بسببه، فجميعنا نقابل أموراً لا نجها تعترض طريقنا. ولكن يمكننا أن نجتاز تلك المواقف بقوة الله دون أن نشعر بالضغط، ويمكننا



أن نكون فوقها “رأساً لا ذنباً” ونكون في الارتفاع فقط، ولا نكون في الانحطاط في كل موقف يواجهنا.

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

### الأهمية الكبيرة لطاعة الأمور الصغيرة

“لَكِنْ شُكْرًا لِلَّهِ الَّذِي يَفُودُنَا فِي مَوْكِبِ نُصْرَتِهِ” (٢كورنثوس ٢: ١٤)

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

ولكن عندما يسمع كثير من المؤمنين كلمة

“طاعة” يعتقدون علي الفور أن الرب سيطلب منهم التخلي عن مقدار كبير من المال، أو الانتقال إلي أفريقيا للعمل في حقل الإرسالية، أو فعل شيء آخر كبير لا يريدون أن يفعلوه! ولا يدركون أن طاعة الرب تنطوي دائماً علي أمر صغير سيصنع فرقاً كبيراً، فإن طاعة الرب في الأمور الصغيرة يصنع فرقاً كبيراً ينأي بحياتنا عن الضغوط.

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

### إرشادات الروح القدس

وَأَمَّا الْآنَ فَقَدْ تَحَرَّرْنَا مِنَ النَّامُوسِ، إِذْ مَاتَ  
الَّذِي كُنَّا مُمَسَّكِينَ فِيهِ، حَتَّى نَعْبُدَ بِجِدَّةِ الرُّوحِ  
(بطاعة إرشاداته) لَا يَعْتِقُ الْحَرْفِ” (رومية ٧:  
(٦).

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

“وَإِذَا بِالرَّبِّ عَايِرٌ وَرِيحٌ عَظِيمَةٌ وَشَدِيدَةٌ قَدْ شَقَّتِ الْجِبَالَ وَكَسَّرَتِ الصُّخُورَ أَمَامَ الرَّبِّ، وَلَمْ يَكُنِ الرَّبُّ فِي الرِّيْحِ. وَبَعْدَ الرِّيْحِ زَلْزَلَةٌ، وَلَمْ يَكُنِ الرَّبُّ فِي الزَّلْزَلَةِ. وَبَعْدَ الزَّلْزَلَةِ نَارٌ، وَلَمْ يَكُنِ الرَّبُّ فِي النَّارِ. وَبَعْدَ النَّارِ صَوْتٌ مُنْخَفِضٌ خَفِيفٌ”.

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

ولا يكون هذا بالضرورة صوتاً، ولكنه قد يكون حكمة الله التي تعطيك الإرشاد في تلك اللحظة، كما جاء في ١كورنثوس ١: ٣٠ “وَمِنْهُ

أَنْتُمْ بِالْمَسِيحِ يَسُوعَ الَّذِي صَارَ لَنَا حِكْمَةً". إن كنا قد حصلنا علي الولادة الثانية، فيسوع يحيا فينا، وإن كان يسوع في داخلنا فلدينا حكمة الله فينا لكي ترشدنا في أي وقت! ولكن إن لم نستمع للحكمة فلن ينفع الأمر.

وبما أن الصوت منخفض، فمن السهل أن تشك أنه من الرب، ومن السهل أن تتجاهله تماماً. ذات مرة عندما كنت أتسوق وقضيتُ في ذلك ما يقرب من ثلاث أو أربع ساعات سمعت إرشاداً من الروح القدس يخبرني: "يجب أن تعودني إلي المنزل الآن". ولم أكن قد انتهيت بعد من شراء كل شيء في قائمة المشتريات، لهذا تجاهلت هذا الإرشاد.

ولم تكن البنود المتبقية في القائمة أشياء نحتاجها فوراً، وعلي الرغم من أن إرشاد الروح القدس في داخلي أخبرني أن أتوقف عن فعل ما أفعله وأذهب إلي البيت، إلا أنني لم أكن لأترك مسألة التسوق دون الانتهاء من كل بند في بنود القائمة، مثلي مثل كثيرين من الناس الذين نصفهم

بأنهم موجّهون نحو تحقيق هدف ما وضعوه لأنفسهم.

ووصلت إلي البند الثامن والأخير في قائمة المشتريات، وكان علي أن أخرج من المجمع التجاري بهذه الأشياء الثمانية، ولم أهتم إذا ما كنت أجري جسدتي جرّاً إلي خارج المجمع التجاري، فقد كنت مصممة أن أخرج بكل ما كتبت في القائمة.

ووصلت إلي مرحلة شعرت فيها بأني متعبة للغاية ومتضايقة، وفكرت في نفسي قائلة: "أريد الانتهاء من كل شيء والخروج من هنا" فأحياناً عندما تكون مهذباً لا تستطيع أن ترفض طلب أي شخص منك، وتصبح الأمور صعبة للغاية، ولا أستطيع أن أتذكر عدد المرات التي فعلت فيها هذا بنفسني، إذا أنني أدفع نفسي بعيداً عن إرشاد الروح القدس. وبدأت شجاراً مع زوجي بسبب الحالة التي وصلت إليها، فمن العلامات الواضحة علي أننا نعمل أكثر من طاقتنا هي أننا لا نعود قادرين أن نثمر ثمار الروح من محبة وفرح وسلام وطول أناة

ولطف وصلاح وإيمان ووداعة وتعفف كما في  
غلاطية ٥: ٢٢ ، ٢٣.

كان بإمكانني أن أطيع الروح القدس ببساطة،  
وأخضع لهذا الصوت "الهادئ المنخفض  
الخفيف" وأذهب إلي المنزل وأرتاح من ضغوط  
هذا الموقف، ولكنني قررت استكمال الأمر،  
وسمحت لتصميمي الجسدي علي تحقيق أهدافي  
أن يأتي بضغوط علي نفسي و علي كل من حولي!

### مسحة الله علي الطاعة

إن نعمة الله وقوته متاحة لنا لنستخدمها، ولكن  
الله يعطينا مسحة الروح القدس لنفعل ما يأمرنا  
بفعله، فأحياناً بعدما يرشدنا للذهاب إلي اتجاه آخر  
نظل علي حالنا بالاستمرار في خطتنا الأصلية،  
ونطلب منه أن يساعدنا لنفعل ما أخبرنا ألا نفعله!  
فنقول: "يا رب ساعدني، فقد اقتربت من الانتهاء.  
يا رب ساعدني أن أفعل المزيد". فإن فعلنا شيئاً لا  
يوافق عليه الرب فالرب ليس ملتزماً أن يعطينا  
القدرة علي فعله.

إننا بهذا نعمل بقوتنا لا تحت قيادة الروح القدس، لأننا نفعل شيئاً أخبرنا الرب ألا نفعله! ثم نُصاب بالإحباط الشديد، والتعب والإجهاد الشديد ونفقد سيطرتنا علي أنفسنا كما حدث معي في المجمع التجاري لأنني تجاهلت إرشادات الروح القدس.

أعتقد أن السبب الرئيسي وراء شعور كثيرين بالضغط والإجهاد هو أنهم يسرون وفقاً لخطتهم لا لخطّة الله، فينتهي بهم الأمر إلي الإجهاد. لقد ذهبوا في اتجاه آخر غير الاتجاه الذي أرشدهم له الرب فيصيبهم الإجهاد بسبب عصيانهم وصراعهم لينتهوا مما بدأوه خارج توجيه الله، ويطلبون من الله أن يمسخهم.

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

## الله يبارك الطاعة

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

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

وعندما نتساءل إن كان الله سيطلب منا أن نطيعه في شيء كبير مثل الذهاب إلي حقل الإرسالية، مع أننا نعصاه في أمور صغيرة (مثل العودة للمنزل من المجمع التجاري) فسيعمل في



داخلنا وفقاً لمستوانا. وعندما ننمو في الطاعة في الأمور الصغيرة سيقودنا إلي الأمور الكبيرة.

## طاعة خاصة

يضع الله متطلبات محددة علي كل منا، قد تبدو أنها غير منطقية لأي شخص آخر، فيعلم الله ما يحتاجه كل منا لإتمام خطته لنا. أطاع يسوع متطلبات خطة الله التي مكنته من تكميل خلاص البشرية.

“مَعَ كَوْنِهِ ابْنًا تَعَلَّمَ الطَّاعَةَ مِمَّا تَأَلَّمَ بِهِ. وَإِذْ كَمَّلَ صَارَ لِجَمِيعِ الَّذِينَ يُطِيعُونَهُ سَبَبَ خَلاصِ أَبَدِيٍّ” (عبرانيين ٥ : ٨ ، ٩).

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

وبول من أهدأ وأسهل الشخصيات التي ترغب في التعامل معها، فلا يوجد ما يزعجه أو

يضايقه، ولكنه أخبرني أنه لم يكن هكذا، وعندما سلم حياته للرب كان علي النقيض تماماً، فلم يكن يستطيع أن يجلس هادئاً، ولم يكن ليتحمل أن يبقي في المنزل لمدة خمس دقائق.

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

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

## اعرف الرب

“تَوَكَّلْ عَلَيَّ الرَّبُّ بِكُلِّ قَلْبِكَ، وَعَلَيَّ فَهَمِّكَ لَا تَعْتَمِدْ. فِي كُلِّ طَرِيقِكَ اعْرِفْهُ، وَهُوَ يَقُومُ سَبْلَكَ”  
(أمثال ٣ : ٥ ، ٦).

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

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

## كفوا واعلموا أني الله

“كُفُّوا وَاعْلَمُوا أَنِّي أَنَا اللَّهُ، أُنْعَالِي بَيْنَ الْأُمَمِ، أُنْعَالِي فِي الْأَرْضِ” (مزمور ٤٦ : ١٠)

من الأسباب الأساسية لشعور كثيرين منا بالإجهاد والضغط هو أننا لا نعرف كيف نهذاً ونعلم الله ونعرفه، فعندما نقضي وقتاً معه نتعلم سماع صوته. وعندما نعرفه يقوم سبلنا. وإن لم نقض وقتاً هادئين لكي نعرفه ونسمع صوته،

فسنعمل بقوتنا في الجسد، وكما رأينا من قبل من الممكن أن نُجهد لأن الله غير ملتزم بأن يمسخنا لنفعل الأشياء التي لم يوجهنا إلي فعلها.  
يجب أن نتعلم كيف نهدأ من الداخل وننظر في تلك الحالة حتي نكون مستعدين دائماً لسماع صوت الله.

يجري كثيرون اليوم من شيء لآخر، ولا يعرفون كيف يهدأون لأن أذهانهم لا تعرف الهدوء. في أحد المرات لم أعرف كيف أقضي أمسية في البيت وكنت شخصية بالغة.  
فشعرت أنه يجب أن أفعل شيئاً كل مساء، فيجب أن أقوم بعمل شيء، وأكون جزءاً من كل ما يحدث، واعتقدت أنه لا يمكنني تحمل أن يفوتني أي شيء يحدث لأنني لم أكن أريد أن يحدث شيء لا أعرف عنه شيئاً. لم أستطع أن أهدأ لأتأمل في شجرة في الحديقة الخلفية أو لتناول فنجان من القهوة، فلا بد وأن أقوم بشيء ما، فلم أكن كائناً بشرياً، ولكني كنت "فاعلاً بشرياً".

كان صديقنا الشاب بول هكذا، وفي سن الثانية والعشرين دعاه الرب ولكنه لم يعرف. وقد كان بول معتاداً أن يفعل شيئاً ما، وطلب منه الرب أن يفعل شيئاً واحداً فقط: أن يبقي في البيت مع عائلته لمدة سنة.

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

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

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

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

### الإرشاد، والطاعة

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

لو أنك متحدث مثلي فستدرك لماذا هناك مسحة من الروح القدس في الحديث، ثم لماذا هناك حديث فارغ وبلا جدوي مثل هذا الذي حذر منه بولس في رسالته لتيموثاوس "وَأَمَّا الْأَقْوَالُ الْبَاطِلَةُ الدَّنِيسَةُ فَاجْتَنِبْهَا، لِأَنَّهُمْ يَنْقَدِّمُونَ إِلَيَّ أَكْثَرَ فُجُورٍ" (٢ تيموثاوس ٢: ١٦).

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

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

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

وكنت علي وشك الاستمرار عندما قام زوجي فجأة وقال: "حسناً. لقد حان وقت الرجوع إلي المنزل". فأنفذني من الاستمرار في حديث عابث باطل. وبما أنني استمررت فيما وراء إرشاد الله فقد شعرت بأني ثرثارة.

وكان الطلب الخاص من الرب لي أن أتعلم أن أقول ما يريدني أن أقوله ثم أتوقف.  
 "لأنَّ اللَّهَ يُقَاوِمُ الْمُسْتَكَبِرِينَ، وَأَمَّا الْمُتَوَاضِعُونَ فَيُعْطِيهِمْ نِعْمَةً" (ابطرس ٥ : ٥).

عندما نشعر بالإحباط عادة ما نلوم إبليس، ولكن يحدث الإحباط الذي نشعر به عندما ندفع



أنفسنا فيما وراء النقطة التي يخبرنا بها الله لأننا نستمر بقوتنا، فقد توقف عن مساعدتنا! فإن كان الله يوافق علي ما فعله، سواء كان تسوقاً أو غسل الأطباق أو الحديث، فإنه يعطينا الطاقة ويعمل من خلالنا.

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

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

لقد اعتدت أن أفعل هذا عندما أبدأ في مناقشة زوجي في أمر ما، وبدون أن أتوقف لأفكر أبدأ في إلقاء تعليقات ساخنة، وعلي الفور

يحثني الروح القدس في داخلي قائلاً: “لا تقولي أي كلمة أخرى”.

ولكني أفكر: “سأقول كلمة واحدة فقط! كلمة واحدة فقط! ولن يكون الأمر سيئاً. وبالطبع لن أدخل في مشكلات بسبب كلمة واحدة!” ولكن بعدما أجادل بشأن “كلمة واحدة أخرى” أتذكر أهمية الطاعة الفورية للإرشاد! واكتشفت من رد فعل زوجي أن أسوأ شيء أفعله هو النطق بكلمة أخرى، وأتذكر طلب الرب الخاص مني لأقول ما يريدني أن أقوله “فقط وليس أكثر”.

عندما نقول شيئاً بعدما يرشدنا ذلك الصوت الهادئ المنخفض، ويقوم الشخص الذي أمامنا برد فعل، نتساءل فيما بعد عن الأمر بأكمله، ونقول: “يا الله! لا أفهم ما حدث!” وما حدث بسيط للغاية وكان يمكن تجنبه بسهولة، فقد أخبرنا الله أن نفعل شيئاً ما ولكننا لم نطعه، فرحلت المسحة عنا وفوراً بدأ الإحباط. ولو كنا أطعنا إرشاد الروح وبقينا هادئين لاستقرت الأمور

خلال خمس دقائق، وكان الروح سيعرفنا أنه من الممكن استكمال هذا الحديث.

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

وسريعاً ما نكتشف الفرق الذي يصنعه عصيان الصوت الهادئ، ففي اللحظة التي يقول فيها الروح القدس: “هذا يكفي” يجب أن نتوقف، لأن استمرارنا يؤدي بنا إلي الإحباط والهزيمة. فلو قال الروح: “لا تقل كلمة أخرى” فهو يعني تماماً ما يقوله. وأحياناً يكون لدينا مفهومنا الخاص عن الطاعة، فنفسر هذا الإرشاد من الرب علي أنه: “لا تقل كلمة أخرى، ولكن إن أردت أن تقول جملتين أو ثلاثاً فهذا جيد”.

عندما ندرك أن الاستمرار هو خارج مشيئة الرب، وأن هذا عصيانٌ، فسنتمكن من فهم “ما حدث”. فقد رحلت مسحته عنا ودخل الإحباط. ونستطيع أيضاً أن نفهم لماذا تُعتبر طاعة إرشادات الله في الأمور البسيطة أمراً هاماً للغاية.

### خمس دقائق من الطاعة

كنت أدرس بجد وشعرت بالإرهاق الذهني الشديد، فأرشدني الروح القدس قائلاً: “توقفي عن الدراسة، وخذي راحة لمدة خمس دقائق”. قبل عدة سنوات كنت سأدفع بنفسني حتى أتأكد من أنني غطيت كم المواد التي حددتها لنفسني لأدرسها، ولكنني أطعت إرشاد الروح القدس ونزلت إلي الطابق السفلي وتجولت لفترة قصيرة وتحدثت مع ابنتي وشربت مشروباً ونظرت من الشباك لعدة دقائق. وعندما شعرت أنني مستعدة مرة أخرى، صعدت إلي الطابق العلوي ورجعت إلي دراستي، فقد انتعشت.

لقد أراحتني تلك الدقائق الخمس من الضغوط التي بداخلي. ولو أنني تجاهلت هذه الإرشادات واستمررت في الدراسة حتي أحقق هدفي الذي وضعته لنفسى ما أثمرت دراستي، وربما شعرت بالضيق والتعب الشديد! إن استمررنا في دفع أنفسنا والعمل في الأمر الذي نهانا الروح أن نعمله، فلن نحقق ما يمكن أن ينتج تحت مسحة الروح القدس.

## ٣ - تسلّح بالبركة

“قَالَ صَمُوئِيلُ: “هَلْ مَسَرَّةَ الرَّبِّ بِالْمُحْرَقَاتِ وَالذَّبَائِحِ كَمَا يَسْتِمَاعُ صَوْتِ الرَّبِّ؟ هُوَذَا الْإِسْتِمَاعُ أَفْضَلُ مِنَ الذَّبِيحَةِ وَالْإِصْغَاءِ أَفْضَلُ مِنْ شَحْمِ الْكِبَاشِ” (١ صموئيل ١٥ : ٢٢).

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

لقد حثني الرب علي الرجوع إلي المنزل من التسوق في هذا الوقت لأنه علم أنني علي وشك الشعور بأن أمامي الكثير من الأمور لأفعلها، وعلي وشك أن أظهر أي شيء فيما عدا ثمار الروح! فلو أنني أبطأت من البداية وهدأت ذهني بدرجة كافية لأسمع صوته وتوجيهاته لكان أراني أية محلات تلك التي أبحث فيها عما أحتاجه،

ولكان بإمكانني الانتهاء من جولة المشتريات في  
خلال ثلاثين دقيقة، وبسلام!

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

“لِيَكُونَ لَهُمْ.. خَيْرٌ إِلَيَّ الْأَبَدِ” تخبرنا (تثنية

٥ : ٢٩)

“يَا لَيْتَ قَلْبَهُمْ كَانَ هَكَذَا فِيهِمْ حَتَّى يَبْقُونِي  
وَيَحْفَظُوا جَمِيعَ وَصَايَايَ كُلِّ الْأَيَّامِ، لِيَكُونَ لَهُمْ  
وَلأَوْلَادِهِمْ خَيْرٌ إِلَيَّ الْأَبَدِ”

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

كان علي صديقنا الشاب بول أن يضيف الفعل إلي  
توجيهات الرب له لكي يبقي في المنزل لمدة سنة  
حتي يفعل فيه الرب ما أراد. كان صعباً علي بول  
أن يطيع طلبات الرب منه، وقد استغرق ذلك منه

وقتاً. ولكن الرب وعده بالبركة، وكانت النتيجة هي التغيير التام لأن بول أطاع الرب! عادة ما يريدنا الرب أن نقضي معه وقتاً حتي ننعشنا. في الليل يجلس كثيرون أمام شاشة التلفزيون لأنهم يشعرون بالتعب، وعندما يشعرون بتوجيهات الروح القدس: "اغلق التلفزيون وتعال اجلس معي" لا يدركون أن الرب يحاول أن يسلمهم بالبركة! فيقولون: "يا رب، أنت تعلم أنني كنت أعمل طوال اليوم، وأود أن أسترخي لفترة قصيرة أمام التلفزيون".

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

ولا أعني ببساطة أن مشاهدة التلفزيون من أجل الحصول علي الاسترخاء أمر سيء، فأنا



أحياناً أحب عمل الفيشار واحتساء مشروب ومشاهدة فيلم جيد في التلفزيون مع عائلتي لمجرد الاسترخاء، ولكن ما أود تأكيده هو أهمية طاعة تعليمات الرب.

ففيما أنا جالسة هناك أشاهد التلفزيون قد يحثني الروح القدس قائلاً: “اصعدي إلي الدور العلوي لمدة نصف ساعة”. ولكن المشكلة تحدث عندما أفكر: “ولكني صليت هذا الصباح يا رب”. وأعصي هذا الإرشاد! فقد يكون هذا أحد الأوقات التي أفكر فيها: “لا يمكن أن يكون هناك فرق بين مشاهدة الفيلم مع عائلتي وقضاء بعض الوقت مع الرب فيما بعد”. فإن استمررت في مشاهدة التلفزيون عادة ما لا أستمتع بالفيلم، ثم أنام وأنا أشعر بالإحباط وأفكر: “لقد أضعت كل الأمسية!”.

فقد كان بإمكانني التجاوب مع إرشاد الرب لي بأن أقول لعائلتي: “أستأذنكم في أن أعود بعد قليل”. وبعد أن أقضي نصف ساعة مع الرب أرجع وسلامه يملأني، ويكون بإمكانني الاستماع

إلي أي إرشاد يعطيني إياه بتغيير القناة علي فيلم معين نستمتع به جميعاً أكثر!

## طاعة الله ببساطة

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

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

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

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

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

### الاستماع خير من الذبيحة

يخبرنا اصموئيل ١٥: ٢٢ “هُوَذَا الاسْتِمَاعُ أَفْضَلُ مِنَ الذَّبِيحَةِ”. هناك أوقات يجب أن نقدم فيها ذبائح في طاعة حقيقية للرب، ولكن الذبائح التي نقدمها نتيجة تحركنا بالجسد تقود إلي شعورنا بالضغط، فربما “تجتهد في عمل الرب”

وفقاً لأفكارنا بدلاً من أن نقضي وقتاً في هدوء لكي نستمتع له ليخبرنا بما يريدنا أن نفعله.

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

فإن استمررنا في فعل ما يحثنا الروح القدس علي فعله بعدما يخبرنا أن نتوقف، سنعاني، لأن الفعل دون مسحة الرب لن يكون سهلاً! ولكن الله لن يتركنا أبداً (عبرانيين ١٣: ٥)، ويستمر في عمله معنا حتي علي الرغم من اختيار اتنا الخاطئة.

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

يجب أن نذكر أنفسنا أننا لسنا كاملين، ولن نتخذ دائماً الاختيار الصائب ونفعل الأمر السليم

أو نطيع الرب تماماً في كل مرة، فجميعنا نخطئ. وعندما نخطئ فالشيء الوحيد الذي يمكننا أن نفعله هو أن نطلب من الله أن يغفر لنا ونستمر في حياتنا.

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

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

ربما يبدو أن تلك المتطلبات الخاصة التي يضعها في حياة كل منا ليس لها معنى بالنسبة لأي شخص آخر أو حتي بالنسبة لنا في وقت ما! ولكن بمجرد أن نفهم كم يحبنا الله وندرك تماماً أن كل ما يطلب منا أن نفعله هو أمر يقودنا إلي

مستوي أعلي من البركة، فسنسلم نفوسنا له  
 واثقين فيه! وسنرغب في أن نضع أنفسنا في  
 مكانة من السلام لكي نستطيع أن نستمع له  
 ونتجاوب معه علي الفور!

ربما يوجهك الله أن تذهب للبيت وأنت  
 تتسوق لكي يحفظك من الإصابة بالإجهاد والتعب  
 وأمور لا يمكنك احتمالها، وربما يخبرك بأن  
 تغلق شفتيك لأنه يعرف أنك ستقول شيئاً وستتمني  
 لو أنك لم تقله! وربما يطلب منك أن تطيعه  
 بالتوقف عما تفعله، وأن تتهض وتتمشي وتأخذ ما  
 يقرب من خمس أو عشر دقائق من الراحة لترتاح  
 من الضغط الذي تشعر به وتشعر بالانتعاش مرة  
 أخرى، وربما يطلب منك أن تبتعد وتبقي هادئاً  
 في محضره لمدة نصف ساعة.

## لنرفع يسوع

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

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

أخبرني الرب أنه لو بدأنا في إعلاء يسوع  
لن نتعب، وإن بدأنا في رفع يسوع بأن نعطيه  
المكانة الأولي والصدارة في حياتنا اليومية من  
خلال الاستماع له وطاعته وفعل ما يريه لنا، فلن  
نتعب، ربما نرفع أيدينا ونقول: “ترفعك يا يسوع  
الملك”. ولكننا نرفعه حقاً عندما نطيعه في كل ما  
يطلبه منا.

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

ربما تفكر في مجالات معينة في حياتك حيث تجد أن الطاعة في الأمور البسيطة التي يخبرك أن تفعلها سيرحك من كم كبير من الضغوط. وأعتقد أنك ستدهش كثيراً عندما تكتشف أنك عندما تبدأ في تطبيق هذا المبدأ بطاعة إرشادات الروح القدس علي الفور، ستتمكن من أن تقول بعد أسبوع واحد فقط إنك شعرت بضغوط أقل من تلك التي عانيت منها في الأسبوع السابق.

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



الجزء الثانى

آيات كتابية

## آيات كتابية تنعش المضغوط، وتبني القوة، وتزيل الضغوط وتمنعها

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

### إنعاش المضغوطين

استقبل السلطان والقوة من الرب  
عندما نشعر بالضغوط سيقوينا الرب وینعشنا، إذ  
أنه سینعش أجسادنا وأنفسنا.

أحياناً عندما أخدم عدداً كبيراً بالصلاة لأجلهم  
أشعر بأني علي وشك السقوط جسدياً وذهنياً،  
فأتوقف للحظة وأقول في داخلي: "يا رب، أنا  
محتاجة إلي مساعدتك هنا، فأنا بحاجة إلي  
الانتعاش". فيزيد قوتي ويضاعفها كما يخبرنا  
الكتاب المقدس.

لو أنك تجلس علي مكتبك أو تتظف المنزل، أو لو  
أنك تعمل طوال اليوم وما زال عليك أن تعود إلي

المنزل وتقليم الحشائش أو تغيير الزيت في سيارتك، بإمكان الرب أن ينعشك. استرخ لدقيقة ودعه يعطيك هذه القوة

“أَمَا عَرَفْتَ أَمْ لَمْ تَسْمَعْ؟ إِلَهُ الدَّهْرِ الرَّبُّ، خَالِقُ أَطْرَافِ الأَرْضِ، لَا يَكِلُ وَلَا يَعْيَا. لَيْسَ عَنْ فَهْمِهِ فَحْصٌ. يُعْطِي المُعْيِيَ قُدْرَةً، وَلِعَدِيمِ القُوَّةِ يُكَثِّرُ شِدَّةً” (إشعيا ٤٠: ٢٨، ٢٩).

### الرب يجدد قوتك

“الغلمانُ يُعْيُونَ وَيَتَعَبُونَ، وَالْفِثْيَانُ يَتَعَثَّرُونَ نَعَثَرًا. وَأَمَا مُنْتَظِرُو الرَّبِّ فَيُجَدِّدُونَ قُوَّةً. يَرْفَعُونَ أَجْنَحَهُ كَالنُّسُورِ. يَرْكُضُونَ وَلَا يَتَعَبُونَ، يَمْشُونَ وَلَا يُعْيُونَ” (إشعيا ٤٠: ٣٠، ٣١)

### تعالوا إليَّ يا أيها المجهدون

علاج الإجهاد هو قضاء وقت مع الرب، بغض النظر عن الكم الذي تقرأه أو عدد المؤتمرات التي تحضرها عن الضغط، إلا أنك ستجد الراحة التي

تريدها من الضغوط والإجهاد عندما تذهب للرب  
وتسمح له أن ينعش نفسك.  
فسيعطيك الرب الراحة من الأحمال الزائدة،  
وبمعني آخر سيعطي الراحة للمجهدين!

“تَعَالُوا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتْعَبِينَ وَالتَّقِيلِي  
الأحمال، وأنا أريحكم” (متي ١١ : ٢٨).

“الرَّبُّ رَاعِيٌّ فَلَا يُعْوزُنِي شَيْءٌ. فِي مَرَاعِ  
خَضِرٍ يُرْبِضُنِي. إِلَيَّ مِيَاهُ الرَّاحَةِ يُورِدُنِي. يَرُدُّ  
نَفْسِي” (مزمور ٢٣ : ١ ، ٣).  
حمل الرب خفيف وسهل، فلنحمل نيره علينا بأن  
نطيع إرشاده.

“إِحْمَلُوا نِيرِي عَلَيْكُمْ وَتَعَلَّمُوا مِنِّي، لِأَنِّي  
وَدِيعٌ وَمَتَوَاضِعُ الْقَلْبِ، فَتَجِدُوا رَاحَةً لِنُفُوسِكُمْ.  
لَأَنَّ نِيرِي هَيِّنٌ وَحِمْلِي خَفِيفٌ” (متي ١١ : ٢٩ ،  
٣٠).

لندخل إلي راحة الرب بالإيمان والثقة  
ونتكل عليه.

“لأننا نحنُ المؤمنِينَ نَدْخُلُ الرَّاحَةَ، كَمَا قَالَ:  
“حَتَّى أَقْسَمْتُ فِي غَضَبِي لَنْ يَدْخُلُوا رَاحَتِي!” مَعَ  
كَوْنِ الْأَعْمَالِ قَدْ أُكْمِلَتْ مُنْذُ تَأْسِيسِ الْعَالَمِ”  
(عبرانيين ٣: ٤).

### استمتع بحياتك

“السَّارِقُ لَا يَأْتِي إِلَّا لِيَسْرِقَ وَيَذْبَحَ وَيُهْلِكَ، وَأَمَّا  
أَنَا فَقَدْ أَتَيْتُ لِيَتَّكُونَ لَهُمْ حَيَاةً وَلِيَكُونَ لَهُمْ أَفْضَلُ”  
(يوحنا ١٠: ١٠).

“أَمَّا الْآنَ فَإِنِّي آتِي إِلَيْكَ. وَأَتَكَلَّمُ بِهِذَا فِي  
الْعَالَمِ لِيَكُونَ لَهُمْ فَرَحِي كَامِلًا فِيهِمْ” (يوحنا ١٧:  
١٣).

## لمنع الضغوط استخدم الحكمة

جسدك هو هيكل للروح القدس  
 “أَمْ لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ جَسَدَكُمْ هُوَ هَيْكَلٌ لِلرُّوحِ  
 الْقُدُّوسِ الَّذِي فِيكُمْ، الَّذِي لَكُمْ مِنَ اللَّهِ، وَأَنْتُمْ لَسْتُمْ  
 لِأَنْفُسِكُمْ؟ لِأَنَّكُمْ قَدْ اشْتَرَيْتُمْ بِثَمَنٍ، فَمَجِّدُوا اللَّهَ  
 فِي أَجْسَادِكُمْ وَفِي أَرْوَاحِكُمْ الَّتِي هِيَ لِلَّهِ”  
 (١ كورنثوس ٦: ١٩، ٢٠)

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

إن أردت أن تتدفق قوة الله من خلالك ويعمل  
 فيك، فيجب أن تهتم بجسدك حتي يستخدمك الله.

فإن أفئينا جسدنا لن يكون هناك قطع غيار في مكان ما لكي نأخذها!

### استرح في يوم الرب

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

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

“سِنَّةٌ أَيَّامٍ تَعْمَلُ عَمَلَكَ. وَأَمَّا الْيَوْمُ السَّابِعُ فَفِيهِ تَسْتَرِيحُ، لِيَسْتَرِيحَ ثَوْرُكَ وَحِمَارُكَ، وَيَتَنَفَّسَ ابْنُ أُمَّتِكَ وَالْغَرِيبُ” (خروج ٢٣: ١٢)

## أطع الله في ما تلتزم به

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

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

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

## اهتم برضي الله لا الناس

«أفأَسْئَلُ تَعْطِفُ الْآنَ النَّاسَ أَمْ اللَّهَ؟ أَمْ أَطْلُبُ أَنْ



أَرْضِي النَّاسَ؟ فَلَوْ كُنْتُ بَعْدُ أَرْضِي النَّاسَ لَمْ أَكُنْ عَبْدًا لِلْمَسِيحِ” (غلاطية ١ : ١٠).

### ابقَ هادئاً

“طوبى للرجل الذي تُودبُهُ يَا رَبُّ وتَعَلَّمُهُ مِنْ شَرِيعَتِكَ، لِثَرِيحَةِ مِنْ أَيَّامِ الشَّرِّ، حَتَّى تُحْفَرَ لِلشَّرِّيرِ حُفْرَةً” (مزمور ٩٤ : ١٢ ، ١٣).

“لَا تَهْتَمُوا بِشَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلَاةِ وَالِدُّعَاءِ مَعَ الشُّكْرِ، لِتَعْلَمَ طِبَابَتُكُمْ لَدَى اللَّهِ. وَسَلَامُ اللَّهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلِ يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ” (فيلبي ٤ : ٦ ، ٧).

“مُتَّقِينَ كُلَّ هَمِّكُمْ عَلَيْهِ لِأَنَّهُ هُوَ يَعْتَنِي بِكُمْ” (١ بطرس ٥:٧).

### ليكن السلام أسلوب حياتك

“عَبْدُ الرَّبِّ لَا يَجِبُ أَنْ يُخَاصِمَ، بَلْ يَكُونُ مُتَرَفِّقًا بِالْجَمِيعِ، صَالِحًا لِلتَّعْلِيمِ، صَبُورًا عَلَي الْمَشَقَّاتِ، ٥٢ مُؤَدَّبًا بِالْوَدَاعَةِ الْمُقَاوِمِينَ، عَسَى أَنْ

يُعْطِيهِمُ اللَّهُ تَوْبَةً لِمَعْرِفَةِ الْحَقِّ” (٢ تيموثاوس ٢ :  
٢٤ ، ٢٥).

“مُهْتَمِّينَ بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ اهْتِمَامًا وَاحِدًا، غَيْرَ  
مُهْتَمِّينَ بِالْأُمُورِ الْعَالِيَةِ، بَلْ مُتَقَادِينَ إِلَى  
الْمُتَضِعِّينَ. لَا تَكُونُوا حُكَمَاءَ عِنْدَ أَنْفُسِكُمْ” (رومية  
١٦ : ١٢).

“أَيُّهَا الْآبَاءُ، لَا تُغَيِّظُوا أَوْلَادَكُمْ لِنَلَّا يَفْشَلُوا”  
(كولوسي ٣ : ٢١).

### ثِقْ فِي الرَّبِّ

“السَّاكِنُ فِي سِتْرِ الْعَلِيِّ فِي ظِلِّ الْقَدِيرِ يَبِيْتُ. أَقُولُ  
لِلرَّبِّ: “مَلْجَايَ وَحِصْنِي. إِلَهِي فَأَتَكَلَّ عَلَيْهِ”  
(مزمور ٩١ : ١ ، ٢).

“اتَّكَلْ عَلَى الرَّبِّ وَافْعَلِ الْخَيْرَ. اسْكُنِ الْأَرْضَ  
وَارْعَ الْأَمَانَةَ” (مزمور ٣٧ : ٣).

## صلاة لمواجهة الضغوط

أيها الآب،

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

أعلم أنه عندما أضع قضاء وقت معك أولاً،

ستجعلني أفعل كل الأشياء التي يجب أن أفعلها.

وأعلم أنك تريد أن يكون لي سلام في كل مجالات

حياتي. وأنت تعطيني هذا السلام. أشكرك لأنه

عندما نطلب منك الحكمة ستعطيها لنا، وأطلب

منك أن تقودني وتعطيني الحكمة حتي أعرف

بوضوح التزاماتي.

وأشكرك يا رب لأنني أستخدم كل طاقاتي

بالأسلوب الذي تريدني أن أستخدمهم به، في اسم

يسوع أصلي. آمين.

## صلاة من أجل الدخول في علاقة شخصية مع الرب يسوع

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

أيها الأب،

لقد أحببت العالم جداً، وأرسلت ابنك الوحيد  
ليموت من أجل خطايانا حتي أن كل من يؤمن بك  
لا يهلك، بل تكون له حياة أبدية.  
كلمتك تقول إننا نخلص بالنعمة بالإيمان الذي هو  
عطية منك، ولا يوجد شيء يمكننا أن نفعله حتي  
نحصل علي الخلاص.

أؤمن وأعترف بفي أن يسوع المسيح هو  
ابنك مخلص العالم، وأؤمن أنه مات علي الصل

يب من أجلي وحمل جميع خطاياي، ودفع ثمنها،  
 وأؤمن في قلبي أنك أقمت يسوع من الأموات.  
 أطلب منك أيها الآب أن تغفر لي خطاياي،  
 وأعترف بأن يسوع ربي، فقد خلصت، وسأقضي  
 الأبدية معك وفقاً لكلمتك، وأشكرك أيها الآب  
 جداً! في اسم يسوع آمين.

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

## الفهرس

٣	المقدمة
٥	الجزء الأول: هل يسوع ممجد في حياتك
٦	١- تخطّ الحدود المعقولة
٣٠	٢- مفتاح التخلص من الضغوط
٥٣	٣- تسلح بالبركة
٦٤	الجزء الثاني: آيات كتابية تنعش المضغوط
٦٥	إنعاش المضغوطين
٦٦	الرب يجدد قوتك
٦٦	تعالوا إليّ يا أيها المجهّدون
٦٨	استمتع بحياتك
٦٩	لمنع الضغوط
٦٩	استخدم الحكمة
٧٠	استرح في يوم الرب

- ٧١ أطع الله في ما تلتزم به
- ٧١ اهتم برضي الله لا الناس
- ٧٢ ابقَ هادئاً
- ٧٢ ليكن السلام أسلوب حياتك
- ٧٣ ثق في الرب
- ٧٤ صلاة لمواجهة الضغوط
- ٧٥ صلاة من أجل الدخول في علاقة شخصية مع الرب يسوع