

كن ايجابيا

بقلم
جويس ماير

كن إيجابياً

المؤلف: جويس ماير

الناشر: P.T.W ت: ٦٦٧٨٩٨٠ ، ٦٦٧٨٩٨١

ص.ب ٩٥٦٧ قرية الطفل

الجمع التصويري:

المطبعة:

رقم الإيداع:

الترقيم الدولي:

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

Victorious Mind

Arabic

Printing 1 , Copies 30.000



Prepare The Way

www.ptwegypt.com

فكر المسيح

“لأنه من عرف فكر الرب؟ وأما نحن فلنا فكر”
(اكورنثوس ٢: ١٦).

لابد أنك عزمت أن تختار الأفكار السليمة لذلك دعونا نتأمل في الأفكار الصحيحة من وجهة نظر الله. ومن المؤكد أن هناك نوعية من الأفكار لم تخطر على بال المسيح أثناء حياته على الأرض. فإن أردنا أن نتبع خطاه ، علينا أن نبدأ بالتفكير كما كان هو يفكر.

و ربما تعتقد أنه أمر مستحيل قائلًا كان المسيح كاملاً في كل شيء. ربما تقصدون أن أطور طريقة تفكيري. فمستحيل أن أفكر مثلما فكر المسيح .”

تقول كلمة الله إن لنا فكر المسيح، وأنه أعطانا قلباً جديداً وروحاً جديداً. ”وأعطيكم قلباً ، وأجعل روحاً جديدة في داخلكم ، وأنزع قلب الحجر من لحمكم وأعطيكم قلب لحم وأجعل روحي في ، وأجعلكم تسلكون في فرائضي ، وتحفظون أحكامي وتعملون بها” (حزقيال ٣٦ : ٢٦ ، ٢٧).

يتمتع كل مؤمن بطبيعة جديدة التي هي طبيعة الله

التي نلناها بالولادة الجديدة. و يعلم الله أننا سنحتاج إلى قلب (ذهن) جديد و روح جديدة حتى نسلك بحسب وصاياه وفرائضه . كما يتحدث الكتاب في رومية ٨: ٦ عن اهتمامات الجسد (فكر الجسد) و اهتمامات الروح (فكر الروح)، و يقول إن اهتمام الجسد هو موت و اهتمام الروح هو حياة. فإن استطعنا التمييز بين الموت و الحياة نجحنا في إحراز تقدم علاقتنا مع المسيح.

فإن كنت تفعل أشياء تؤدي إلى الموت ، توقف عن فعلها على الفور و عندما تراود ذهنك أفكار تؤدي إلى الموت ، اعلم أنها ليست بحسب اهتمامات الروح. و لشرح الفكرة السابقة دعونا نفترض أنني أفكر في الظلم الواقع على من شخص آخر. وكلما فكرت في الموضوع شعرت بالغضب و شدة كراهيتي لهذا الشخص . فإن كنت قادرة على التمييز ، أدركت فوراً أن ذهني قد امتلأ بأمور تؤدي إلى الموت، و أن مشاعر الحزن و الضيق و الغضب و الإرهاق الشديد دون سبب واضح كلها ثمار التفكير الخاطيء . ولكن أن كنت أفكر في كم البركات و الإحسانات التي انعم

الله بها على، فسوف أدرك أن ذهني يمتلئ بأمور
تؤدي إلى الحياة.

من المهم جداً لكل مؤمن أن يميز بين الموت و الحياة
. و قد قصد المسيح أن نمتلئ بالحياة عندما وضع
في أذهاننا فكر المسيح . و هكذا يمكننا أن نفكر
بنفس الطريقة التي كان المسيح يفكر بها أثناء
حياته على الأرض.

و في الصفحات التالية ستجد قائمة بالأشياء التي
يجب أن تعلمها إن أردت أن يكون لك فكر المسيح:

١- لتكن أفكارك إيجابية

تساءل النبي عاموس "هل يسير اثنان معا إن لم
يتواعدا ؟" (عاموس ٣: ٢). فإن أراد الإنسان أن تكون
أفكاره بحسب فكر المسيح ، فمن المؤكد أن أفكاره
ستكون ايجابية

و لا يمكن أن أقول ما يوفي الإيجابية حقها. فإن
كنت تريد أن تكون ايجابياً مثل الله، عليك أن تضبط
نفسك على نفس الموجة معه و تفكر بطريقة
إيجابية. عليك أن تكون شخصية ايجابية بوجه عام.
لتكن أفكارك و مشاعرك ايجابية و لتكن توقعاتك و

انتظاراتك ايجابية أيضاً، اشترك في المحادثات الايجابية فقط.

كان المسيح ايجابياً في مشاعره و أفكاره ، فاحتمل كثيراً من الصعاب و المشاكل الشخصية عندما كذب عليه الآخرون ، و عندما تخلى عنه تلاميذه و هو محتاج إليهم و عندما سخر منه الناس و أساءوا فهمه ، و في كثير من الأمور الأخرى الغير المشجعة، و لكنه ظل ايجابياً طوال الوقت ، وكانت كلماته مشجعة، كما أنه كان يعطي الرجاء لكل من حوله.

إن فكر المسيح الموجود فينا هو فكر إيجابي. ففي كل مرة لا نسلك بفكر المسيح نجد فيها أنفسنا نفكر بطريقة سلبية. يعاني ملايين البشر من الاكتئاب ، و سبب ذلك هو السلبية التي يعيشون فيها، إلا إن كان السبب طبيياً. و حتى إن كان السبب طبيياً فمن المؤكد أن السلبية تزيد الحالة سوءاً.

يقول المرنم إن الرب هو مجدنا و رافع رأسنا (مزمور ٣: ٣) فهو يريد أن يرفع رجاءنا و مشاعرنا و حالاتنا المزاجية و أفكارنا و أيادينا و قلوبنا و كل حياتنا. هو رافع حياتنا. أما إبليس فيريد أن

ينكسها وهو يستخدم الأحداث و المواقف السلبية في الحياة حتى يصيبنا بالكآبة . و يعرف القاموس "الكآبة " بأنها انكسار و حزن في الروح و يعرف قاموس وبستر المكتتب بأنه الشخص الذي يعيش في مستوى روحي و نفسي أقل من المحيطين به، بمعنى الضالة. الكآبة تعني الغرق و الانكسار و العيش في مستوى ضحل. فعندما نستسلم للأفكار السلبية نسمح لأنفسنا أن تغوص في مستويات ضحلة. و لن تحل السلبية مشاكلنا لكنها ستزيد منها.

التغلب على الاكتئاب

يعطي مزمور ١٤٣ : ٣ - ١٠ وصفاً لحالة الاكتئاب و كيفية التغلب عليها . فلندرس هذا الجزء بالتفصيل و نشرح الخطوات العملية للتغلب على الاكتئاب :

(أ) حدد طبيعة المشكلة و سببها :

لأن العدو قد اضطهد نفسي. سحق إلى الأرض حياتي . أجلسني في الظلمات مثل الموتى منذ الدهر (مزمور ١٤٣: ٣).

فالشخص الذي يجلس في الظلمات مثل الموتى هو

بالتأكيد شخص مصاب بحالة اكتئاب . و لاحظ أن السبب في هذا الاكتئاب هو عدونا إبليس.

(ب) اعرف أن الكآبة تسلبك الحياة والنور:
“أعيت في روحي (اكتنفها الحزن). تخير في داخلي قلبي” (مزمو ر ١٤٣: ٤).

يسيطر الاكتئاب على قوة الإنسان الروحية و حريته. لقد أعطانا الرب روحاً قوية معززة بقوة الله . ولكن إبليس يسعى للسيطرة على هذه القوة و الحرية التي لنا في المسيح بأن يملأ أذهاننا بالظلمة و الضلال. فيجب أن نقاوم مشاعر الكآبة بمجرد أن نشعر بها في قلوبنا . فكلما ظلت بداخلنا وقتاً أطول ، كان من الصعب علينا أن نقاومها .

(ج) تذكر الأوقات السعيدة:

تذكرت أيام القدم لهجت بكل أعمالك. بصنائع يديك أتأمل (مزمو ر ١٤٣: ٥)

هنا يعبر المرنم عن رد فعله تجاه الحالة التي شعر بها . فالتذكرة و التأمل كلها من وظائف الذهن. لقد عرف أن أفكاره تؤثر في مشاعره ، فظل يفكر في ما يساعده على التغلب على الهجمات التي شنها إبليس

على ذهنه.

(د) سبح الرب في وقت المشاكل :

بسطت إليك يدي ،نفسى نحوك كأرض يابسة
(مزمور ١٤٣ :٦).

عرف المرئم أهمية التسبيح ، فرفع يديه مسبحاً الرب
معلناً عن احتياجه الحقيقي له . فالرب وحده قادر
أن يشبع حياته.

في معظم الأحيان يشعر الناس بالاكْتئاب لأنهم
يبحثون عن يسد احتياجاتهم و عادة يبحثون في
الإتجاه الخاطئ مما يزيد مشاكلهم . قال الرب ”
شعبي عمل شرين :تركوني أنا ينبوع المياه الحية
لينقروا لأنفسهم آباراً آباراً مشققة لا تضبط ماء”
(إرميا ٢:١٣). فلا يستطيع أحد أن يروي نفساً
عطشانة سوى الرب. لذلك لا تنخدع بأى شيء آخر
تعتقد أنه يقدر أن يسد احتياجك و لكنه لم يفعل،
ستصاب بخيبة الأمل . و خيبة الأمل ستؤدي حتماً
إلى الاكْتئاب.

(هـ) اطلب من الرب أن يعينك:

أسرع أجنبي يا رب. فنت روحى. لا تحجب

وجهك عني، فأشبهه الهابطين في الجب (مزمور ٧:١٤٣).
يطلب المرئم المعونة من الرب طالباً منه أن يسرع
لأنه لن يستطيع الصمود أكثر من ذلك

(و) استمع لصوت الرب:

“أسمعني رحمتك في الغداة، لأنني عليك توكلت. عرفني
الطريق التي أسلك فيها، لأنني إليك رفعت نفسي
(مزمور ٨:١٤٣).

يعرف المرئم أنه يحتاج لسماع صوت الرب ، يؤكد
له محبته و أمانته ، فهو في حاجة إلى رعاية الرب
وقيادته.

(ز) اطلب خلاص نفسك:

“أنقذني من أعدائي يا رب . إليك التجأت “ (مزمور
٩:١٤٣).

مرة أخرى يعلن المرئم أن الرب وحده يقدر أن ينقذه
و يخلصه . لاحظ أنه طوال المحنة لم يركز أفكاره
على مشاكله بل على الرب.

(ح) اطلب حكمة من الرب، و معرفة و قيادة:

علمني أن أعمل رضاك ،لأنك أنت إلهي.روحك
الصالح يهدينني في أرض مستوية (مزمور ١٠:١٤٣).

ربما يشير المرنم هنا إلى أنه خرج عن مشيئة الرب ، وفتح الباب أمام إبليس ليهاجم نفسه . ولكنه يريد أن يعود مرة أخرى لمشيئة الله، عندما علم أنه المكان الوحيد الآمن. ثم يطلب من الرب أن يهديه و يجعل مشاعره مستقرة، و هذا معنى " أهدني في ارض مستوية " أي ثبات المشاعر و عدم تذبذبها.

استخدم أسلحتك

"إذ أسلحة ليست جسدية، بل قادرة بالله على هدم حصون، هادمين ظنونا وكل علو يرتفع ضد معرفة الله، ومستأسرين كل فكر إلى طاعة المسيح (٢كورنثوس ١٠:٤،٥).

يصيب إبليس ملايين البشر لينجح في أن يدخلهم إلى الظلمة و اليأس. و عادة يكون الإنتحار أحد نتائج الشعور بالاكتئاب. ويشعر الشخص الذي يُقدم على الإنتحار بأن لا رجاء له. فلا تنس أن المشاعر السلبية هي نتاج أفكار سلبية. و العقل هو أرض المعركة، و المكان الذي تدور فيه الحرب. و قد يكون النصر حليفك و قد تنهزم. فلماذا لا تختار الآن أن تكون ايجابياً ، ترفض كل فكر سلبي و تستأسر كل

فكر لطاعة المسيح (٢ كورنثوس ١٠ : ٥).

٢ - ليكون لك فكر المسيح
“ذو الرأي الممكن تحفظه سالماً سالماً لأنه عليك
متوكل” (إشعيا ٢٦ : ٢).

كانت للمسيح علاقة مستمرة بأبيه السماوي . ومن
غير الممكن أن تكون لك علاقة مع شخص دون أن
تفكر فيه طول الوقت. فعندما يكلمني زوجي بينما
ذهني منشغل بأمر آخر لا يمكن أن نقول أننا نشارك
بعضنا، لأنني لم أعره الإهتمام الكافي. فعندما تكون
لنا شركة مع المسيح، تكون أفكارنا مرتكزة على الله
و على أعمال يديه.

تأمل في الله وفي أعمال يديه

“كما من شحم ودسم تشبع نفسي ، وبشفتي الإبتهاج
يسبحك فمي إذا ذكرتك على فراشي ، في السهد
ألهج بك” (مزمو ٦٣ : ٦،٥)
“والهج بجميع أفعالك و بصنائعك أناجي” (مزمو ٧٧ : ١٢).

“بوصاياك ألهج و ألاحظ سبيلك” (مزمو ١١٩ : ١٥).
“تذكرت أيام القدم. لهجت بكل اعمالك . بصنائع

يديك أتأمل “ (مزمور ١٤٣: ٥)

يخبرنا المرنم أنه كان دائماً يسبح الرب و يلهج بأعمال يديه و بطرقه وأفعاله. فيا له من أمر مشجع أن نفكر في صلاح الله و في عظمة أعمال يديه!

وكم أحب مشاهدة برامج التلفاز التي تعرض مناظر من الطبيعة و الحيوانات و البحار، لأنها تشهد بعظمة الله و تفرده في صنع المخلوقات، و أنه قادر على حمل كل هذه الأشياء بكلمة قدرته (عبرانيين ١ : ٣)

و نحتاج أن نتأمل في عظمة الله و أعماله بصفة منتظمة، و أن نجعلها جزءاً من أفكارنا و حياتنا إن أردنا أن نختبر النصر في حياتنا.

من الآيات المحببة إلى قلبي مزمور ١٧ : ١٥ “ أما أنا فبالبر انظر وجهك. أشبع إذ استيقظتُ بشبهك (لي شركة حلوة معك) “. و كم كانت أيامي تعيسة عندما أفكر في كل المشاكل و المصاعب التي تنتظرني بمجرد أن استيقظ في صباح كل يوم جديد. و لكني استعدت بهجتي و سعادتني عندما بدأت أفكر بفكر المسيح بمعونة الروح القدس الساكن بداخلي .

فالشركة مع الله مع بداية كل يوم جديد تساعد على التمتع بالحياة.

لتكن لك شركة مع الله

“ لكنني أقول لكم الحق: إنه خير لي أن انطلق، لأنه إن لم أنطلق لا يأتيكم المعزي. و لكن إن ذهبت أرسله إليكم ” (يوحنا ١٦:٧).

قال المسيح هذا قبل أن يصعد إلى السماء ليجلس عن يمين الآب.. ومن قوله هذا يتضح لنا أن الله قصد أن تكون لنا شركة معه .

ولا يوجد من هو أقرب إلينا من أفكارنا. فإن نجحنا في ملء أذهاننا بالرب سيكون في ضمائرنا، و سنتمتع بشركة معه تجلب السعادة والسلام و النصر لنفوسنا في كل يوم. فهو دائماً معنا بحسب وعده (متى ٢٨:٢٠ و عبرانيين ١٣:٥). و لكننا لن نشعر بوجوده معنا إن لم نفكر فيه. فقد أكون في الغرفة مع شخص ولكني لا أشعر بوجوده، لأن فكري مشغول بأمور أخرى وربما أغادر الغرفة دون أن أعرف أنه كان هناك. هذا هو الحال في علاقتنا وشركتنا مع الله فهو دائماً معنا و لكننا نحتاج أن

نفكر فيه حتى نشعر بوجوده .

٣ - تذكر أن الله يحبك

“ونحن عرفنا (فهمنا و أدركنا عن طريق الملاحظة و الاختبار) وصدقنا (آمنا و اتكلنا على) المحبة التي لله فينا. الله محبة، و من يثبت في المحبة يثبت في الله و الله فيه “ (ايوحنا ٤:١٦).

و ما ينطبق على وجوده معنا ينطبق على محبته لنا. فإن لم نفكر في محبته لنا، لا نشعر بها و لا نختبرها. صلى بولس الرسول طالباً لأهل أفسس أن يعرفوا محبة الله لهم ، فالله يحبنا . و لكن كم من أولاد الله ينقصهم إعلان محبة الله في حياتهم؟

عندما طلبت من الرب أن يخبرني بالرسالة التي يريدني أن أنقلها للناس في أول أسبوع بدأت في اجتماعات “ حياة في كلمة الله ” قال “ اخبري شعبي أنني أحبهم ”. فقلت “ يا رب، هم يعلمون أنك تحبهم. فأنا أريد أن أعظ عن موضوع مؤثر و ليس عن موضوع درس مدارس أحد مقتبس من يوحنا ٣:١٦! ” فقال لي “ قليلون يعرفون مقدار محبتي لهم، فلو علموا كم أحبهم لأختلف سلوكهم كل الإختلاف ”.

و عندما بدأت في دراسة موضوع قبول محبة الله أدركت أنني في احتياج شديد لهذا الأمر. وقادني الرب لقراءة ما جاء في ١ يوحنا ٤ : ١٦ حيث يكتب الرسول أننا يجب أن ندرك مقدار هذه المحبة ونكون واعين لها. كان فهمي لمحبة الله فهماً مبهماً غير واع، ولكن الله قصد أن تكون محبته لنا القوة المحركة في حياتنا، والتي نستطيع بها أن نعبر أحلك الظروف و أقصى التجارب لننال النصر.

و يشجعنا الرسول بولس في رومية ٨ : ٣٥ قائلاً "من سيفصلنا عن محبة المسيح ؟ أشدة أم ضيق أم اضطهاد جوع أم عري أم خطر أم سيف؟ ثم يستطرد قائلاً في عدد ٣٧ و لكننا في هذه جميعاً يعظم انتصارنا بالذي أحبنا ."

و درست هذا الموضوع لوقت طويل حتى أدركت و فهمت محبة الله لي عندما تأملت فيها، و اعترفت بها أمام الجميع. كما حفظت بعض الآيات الكتابية التي تتحدث عن محبة الله و تأملت في كلماتها و اعترفت بها بقمي أمام الناس و عندما فعلت ذلك لمدة شهور زادت معرفتي بمحبة الله غير المشروطة

إلى أن أصبحت واقعاً في حياتي . و الآن أصبحت محبته لي واقعاً ملموساً في حياتي حتى في أحلك الظروف، فقد عرفت مقدار محبته و لذلك لم أعد أعيش في خوف.

لا تخف

“لا خوف في المحبة، بل المحبة الكاملة تطرح الخوف إلى خارج” (١ يوحنا ٤: ١٨).

الله يحب كل فرد فينا كما هو. فيخبرنا الكتاب المقدس أن “الله بين محبته لنا لأنه و نحن خطاة مات المسيح لأجلنا” (رومية ٨: ٥) . فالمؤمن الذي له فكر المسيح لا يفكر ابداً في قبح ذاته ، و لكن أفكاره ستكون للبر و سيفكر دائماً و يتأمل في مكانته كإبن لله.

لتكن أفكارك للبر لا للخطية

“لأنه جعل الذي لم يعرف خطية خطية لأجلنا ، لنصير نحن بر الله فيه (مقبولين بلا لوم و في علاقة صحيحة مع الله)” (٢ كورنثوس ٥: ٢١).

يعذب عدد كبير من المؤمنين أنفسهم بأفكار سلبية حول ذواتهم معتقدين أن الله غير راض عنهم بسبب

ضعفاتهم ونقائصهم . فكم من الوقت نصرفه
شاعرين بالذنب و الدينونة؟ ويا لها من مضيعة
للوقت ، لأن مثل هذه الأفكار و المشاعر هي مضيعة
للوقت.

لا تفكر في مدى قبحك قبل أن تعرف المسيح، بل فكر
كيف صرت بر الله في المسيح. و تذكر أن الأفكار
تتحول إلى أفعال . فإن أردت أن يكون سلوكك
مختلفاً، يجب أن تغير من طريقة تفكيرك أولاً. فإن
صرفت الوقت في التفكير في كم أنت رديء، سيكون
سلوكنا رديئاً. لذلك ذكر نفسك دائماً بمحبة الله لك
في كل مرة تراودك أفكار سلبية عن نفسك. و تذكر
انك تتغير للأفضل في كل مرة، و أنك تنمو كل يوم
في حياتك الروحية. لقد أعد الله خطة رائعة لحياتك،
و تلك هي الحقائق التي يجب أن تفكر بها ، و هذا هو
ما يجب أن تفكر فيه بعقلك.

فكر عن قصد في كلمة الله، و لا تفكر في كل ما يراود
ذهنك معتقداً أنها أفكارك الخاصة. انتهر إبليس و
استمر في تقدمك للأمام عن طريق التفكير في أمور
الله.

٤ - قدم لعقلك مواعظ

“الواعظ (المشجع) ففي الوعظ (التشجيع)” (رومية ١٢ : ٨).
يفكر الشخص الذي له فكر المسيح بإيجابية في كل ما يبني و يشجع، سواء عن نفسه أو عن الآخرين أو عن الظروف. وكم نحتاج إلى خدمة التشجيع في أيامنا هذه. فإن لم تكن أفكارك جيدة عن الناس ، فلن تتمكن من تشجيعهم . و تذكر أنه من فضلة القلب يتكلم اللسان . لذلك فكر بمحبة في الآخرين عن قصد ، و بارك حياتهم بكلمات التشجيع.

و ربما لا تمتلك موهبة التشجيع، و لكن من المؤكد أنك تستطيع أن تشجع الآخرين. و اتبع القاعدة التالية : إن لم تكن أفكارك و كلماتك إيجابية فلا تفكر فيها ولا تنطق بها، فكل شخص لديه ما يكفيه من المشاكل ، و لا يوجد ما يدعو أن نزيدها بكلمات تهدم حياتهم . علينا أن نبني بعضنا البعض بالمحبة (أفسس ٤ : ٢٩) . و لا تنس أن المحبة تصدق أفضل ما في الآخرين (١ كورنثوس ١٣ : ٧).

و عندما تفكر أفكاراً تملأها المحبة عن الآخرين ، ستجد أنهم يتصرفون بطريقة أفضل ، فالأفكار و

الكلمات عبوة أو سلاح يحمل قوة خاصة ، قد تكون بناءة و قد تهدم . و يمكننا أن نستخدمها في حربنا ضد إبليس، و يمكننا أن نستخدمها لتحقيق خطط الدمار الخاصة به.

دعونا نفترض أن ابنك يعاني من مشاكل في سلوكه تحتاج إلى تغيير، فتطلب من الرب أن يعمل في حياته و يغير كل ما يحتاج إلي تغيير و الآن ماذا ستكون أفكارك و كلماتك عنه خلال فترة الإنتظار؟ في بعض الأحيان لا يرى الناس استجابة الله لصلواتهم لأنهم ينفون بأفكارهم و كلماتهم ما طلبوه من الرب. دون أن يعطوا الفرصة للرب أن يعمل في حياتهم نيابة عنهم.

فهل تصلي لأجل تغيير حياة ابنك و بعد ذلك تفكر بالسلب عنه؟ و هل تصلي لأجل تغيير في حياته ثم تقول لأصدقائك " لا فائدة من هذا الصبي، فهو لن يتغير أبداً. تعلم أن تكون أفكارك متوافقة مع فكر الله حتى تختبر النصر في حياتك. فلا يمكن أن تسلك بحسب كلمة الله إن كانت كلماتك و أفكارك عكس ما تنص عليه الكلمة . كما أننا لا يمكن أن

نسلك بحسب كلمة الله إن لم نفكر فيها .

فعندما تصلي لأجل شخص ما، تعلم أن تكون أفكارك و كلماتك مطابقة لما صليت لأجله و عندئذ سترى استجابة الله الرائعة لصلاتك.

و أنا لا أطلب منك أن تتطرف في تفكيرك. فإن كان طفلك يعاني من مشكلة في سلوكه و سألك أحد الأصدقاء عن تطور حالته ، يمكنك أن تقول " لم يتغير سلوكه بعد ، و لكني أوّمن أن الرب سيمد يده لهذا الصبي ، لأنه هيكل الله و سنراه يتغير من مجد إلى مجد يوماً بعد آخر".

٥ - كن شاكراً

“ادخلوا أبوابه بحمد دياره بالتسبيح، احمدوه، باركوا اسمه“ (مزمو ٤١٠٠).

إن امتلاً ذهن الشخص بفكر المسيح ، سيجد حياته تفيض بالتسبيح و كلماته بالشكر . أما الشكوى فتفتح الأبواب أمام إبليس. و يعاني بعض الناس من أمراض جسدية و يعيشون حياة سقيمة تخلو من القوة نتيجة هذا الداء اللعين الذي هو الشكوى و التذمر، الذي ينتقل عن طريق الأفكار و الكلمات. فإن

أردت أن تعيش حياة تمتلئ بالقوة ، يجب أن تكون شاكراً مسيحياً . يعلمنا الكتاب مرة و مرات عن أهمية التسبيح، أما الشكوى و التذمر سواء بالفكر أو القول فتحمل الموت للإنسان ، بينما التسبيح و الشكر يعطي حياة. فإن لم يمتلئ قلب الإنسان و ذهنه بالشكر لن تخرج كلمات المدح و الثناء من فمه. لذلك عبر عن شكرك و امتنانك عندما تشعر بهما في قلبك.

اشكر في كل وقت

“ فلنقدم به في كل حين لله ذبيحة التسبيح، أي ثمر شفاء معترفة باسمه ” (عبرانيين ١٣:١٥).

متى يا ترى نقدم ذبيحة التسبيح لله ؟ هل في كل وقت و في كل حال و على كل شيء ؟ إن كنا نفعل ذلك فلن ينجح إبليس في السيطرة على حياتنا، بل ستكون لنا الحياة المنتصرة في المسيح . و يسيطر المسيح على حياتنا إن كان فرح الرب يملأ قلوبنا في كل وقت و مهما كانت الظروف . و لكنني أعترف أن هذه النوعية من الحياة تتطلب تقديم ذبيحة شكر و تسبيح لله. أعترف أن هذه النوعية من الحياة

تتطلب تقديم ذبيحة الشكر و تسبيح لله. و لكن إن لم نقدم هذه الذبيحة يسلب منا إبليس فرحنا. لقد تعلمت هذا الدرس بعد تجربة مريرة . تعلمت أنه عندما أرفض تقديم ذبيحة الشكر للرب مفضلة أن أشكو و أتذمر، يُسلب مني فرحي و سلامي. فالشكوى تسلبنا الفرح.

يقول المرمن " أبارك الرب في كل حين ، دائماً تسبيحه في فمي " (مزمور ٣٤ : ١). فكيف نبارك الرب ؟ بتسبيحه دائماً في أفكارنا و بكلماتنا . ليمتلئ قلبك بالشكر ليس فقط للرب و لكن للآخرين أيضاً . اشكر الآخرين عندما يقدمون لك معروفاً، و اخبرهم أنك تقدر ما فعلوه لأجلك.

اظهر شكرك لأفراد أسرتك ، ففي كثير من الأحيان لا نفكر كثيراً بالبركات التي أنعم الرب بها علينا، و لا ندرك قيمتها إلا بعد فقدانها.

أكن لزوجي كل الإحترام و التقدير، و قد مر على زواجنا زمن طويل، و لكنني لازلت اخبره أنه جدير بكل احترام و تقدير، فهو رجل صبور، كما إنه يتحلى بكثير من الصفات الحميدة. فأنا أعرف أن التعبير

عن المحبة و الإمتنان و التقدير أمر مشجع يبني الآخرين. لذلك تعلم أن تعبر عن شكرك لأجل أمور معينه يقوم بها أحد أفراد عائلتك.

و بحكم تعاملي مع نوعيات كثيرة من الناس يدهشني وجود بعض الأشخاص الذين يشكرون لأجل أصغر الأشياء ، بينما يوجد من لا يشعرون بالرضا مهما فعل الآخرون لأجلهم . و أعتقد أن الكبرياء هو السبب الرئيسي في ذلك. فبعض الناس يمتلئون من ذواتهم لدرجة أنهم يعتقدون أنهم يستحقون أكثر مما يقدمه الآخرون لهم ، و نادراً ما يعبرون عن شكرهم و امتنانهم.

إن التعبير عن شكرنا لا يفيد الآخرين فقط و لكنه يعود بالنفع علينا أيضاً ، لأنه يملأ حياتنا بالفرح . فكر دائماً في الأمور التي تدعو للشكر و اشكر الله لأجلها في صلاتك، و ستجد قلبك يفيض بالحياة و النور.

اشكر على كل شيء

“ولا تسكروا بالخمر الذي فيه الخلاعة ، بل امتلئوا بالروح مكلمين بعضكم بعضاً بمزامير وتسابيح وأغاني

روحية، مترنمين ومرتلين في قلوبكم للرب شاكرين كل حين على كل شيء في اسم ربنا يسوع، لله والأب“ (أفسس ٥: ١٨-٢٠).

يا لها من آيات رائعة! سنبقى ممتلئين بالروح القدس عندما نكلم أنفسنا (عن طريق الأفكار) و الآخرين (عن طريق كلماتنا) بمزامير و تسابيح و أغاني روحية. أي عندما تمتلئ أفكارنا و كلماتنا بكلمة الله، و عندما تفيض قلوبنا بالشكر في كل وقت و على كل شيء.

٦ - لتثبيت الكلمة في أذهانكم

“ و ليست لكم كلمته ثابتة فيكم، لأن الذي أرسله هو لستم أنتم تؤمنون به (بالمسيح)“ (يوحنا ٥: ٢٨).
كلمة الله هي أفكاره التي كتبت على الورق حتى ندرسها و نسلك بها، لأنها تخبرنا بفكر الله حول كل أمر و موضوع. و قد وبخ المسيح غير المؤمنين في يوحنا ٥ : ٣٨ بسبب عدم ثبات كلمته في قلوبهم، لأن كلمة الله تعبر عن أفكاره. فإن أراد أحد أن يؤمن و يختبر كل الأمور الرائعة نتيجة إيمانه هذا، عليه أن يسمح لكلمة الله أن تكون رسالة حياة في

قلبه، و ذلك بالتأمل فيها و دراستها بصفة مستمرة. و بهذه الطريقة تصبح أفكارنا مثل فكر المسيح ، وهي الطريقة الوحيدة التي بها يكون لنا فكر المسيح.

يخبرنا الكتاب المقدس في يوحنا ١ : ١٤ أن المسيح كان الكلمة المتجسد على الأرض . و لولا أن ذهنه كان يمتلئ بكلمة الله باستمرار ، لما استطاع أن يصير كلمة الله المتجسد.

إن دراسة كلمة الله و التأمل فيها من أهم مبادئ الحياة المسيحية التي يجب أن نتعلمها. و يعرف قاموس فاين لشرح كلمات العهد القديم و الجديد كلمة " يتأمل " بأنها " الإهتمام بكلمة الله و ممارستها بالمعنى الفعلي للكلمة. التفكير فيها و الإنشغال بها ". و يضيف أحد المصادر الأخرى " ترديدها و إعلانها بصوت مسموع " .

ومهما قلت عن أهمية هذا المبدأ الكتابي، فلن أوفيه حق قدره. لهذا أطلق عليه " أسلوب حياة". فعندما نتأمل في كلمة الله ، تفيض الحياة من حياتنا لأنفسنا و للآخرين أيضاً

و أود أن أوضح لكم أن إبليس ليس عنده أفكار أصلية، بل يأخذ كل أفكاره من ملكوت النور وينقلها لملكوت الظلمة وعلينا أن نكون حكماء بالقدر الكافي حتى ندرك أن التأمل في كلمة الله يلحق خسائر لا حصر لها بملكوت الظلمة، كما أنه يعطي المجد و الكرامة لله. و مبدأ التأمل مأخوذ من كلمة الله مباشرة. دعونا نلقي نظرة سريعة حول ما تقوله كلمة الله عن هذا الموضوع.

إن تأملت في كلمة الله نجحت

“لا يبرح سفر هذه الشريعة من فمك، بل تلهج فيه نهاراً وليلاً، لكي تتحفظ للعمل حسب كل ما هو مكتوب فيه . لأنك حينئذ تصلح طريقك وحينئذ تفلح (يشوع ١ : ٨).”

تقول كلمة الله هنا أننا لن نتمكن من ممارسة كلمة الله بطريقة عملية إن لم نمارسها في أذهاننا أولاً. و يتحدث مزمو ١ : ٢ ، ٣ عن رجل الله أنه في ناموس الرب مسرته، و في ناموسه يلهج (يتأمل و يدرس) نهاراً و ليلاً، فيكون كشجرة مغروسة عند مجاري المياه التي تعطي ثمرها في أوانه و ورقها لا يذبل،

وكل ما يصنعه ينجح .”

إن تأملت في كلمة الله نلت الشفاء
“يا ابني ، أصغ إلى كلامي . أمل أذنك إلى أقوالي لا
تبرح عن عينيك . احفظها في وسط قلبك لأنها هي
حياة للذين يجدونها، ودواء لكل أمثال ٢٤:٤-٢٢).
ذكرنا سابقاً أن التأمل في كلمة الله يعني الإهتمام
والتفكير بها. ولهذا تقول هذه الآية إن كلمة الله هي
مصدر صحة الجسد وشفائه.

إن التأمل و التفكير في كلمة الله في أذهاننا يؤثر
على حالة الجسد. لقد تغير مظهري تماماً عما كنت
عليه قبل ثماني عشرة سنة. و كثيراً ما يقول لي
الآخرون إنني أبدو أصغر من عمري الحقيقي بخمسة
عشر عاماً على الأقل ، و ذلك منذ عكفت على دراسة
كلمة الله و جعلتها مركز حياتي كلها.

اسمع و احصد

“و قال لهم: انظروا ما تسمعون. بالكيل الذي به
تكيلون يُكال لكم و يزداد لكم أيها السامعون“
(مرقس ٤:٢٤).

كلما زرعت أكثر حصدت أكثر عندما يحين وقت

الحصاد . يقول الرب في مرقس ٤ : ٢٤ إنه كلما صرفت وقتاً أطول في التفكير و دراسة كلمة الله و الإستماع لها كلما حصدت فهماً و معرفة أكثر .

اقرأ و احصد

“ لأنه ليس شيء خفي لا يظهر و لا صار مكتوماً (بصفة مؤقتة) إلا ليعلن ” (مرقس ٤: ٢٢).

يتضح لنا من هذه الآية أن هناك كنوزاً مخفية و مكتومة و أسراراً تفيض منها الحياة يريد الله أن يعلنها لنا، و لكنها لا تعلن إلا لمن يتأمل في كلمة الله و يدرسها و يفكر فيها و يمارسها في ذهنه و يرددها بفمه.

و أستطيع أن أشهد بحقيقة هذا الأمر بصفتي معلمة لكلمة الله . و يبدو أنه لا نهاية لما يستطيع الله أن يعلنه لي من خلال آية واحدة. فعندما أدرس أحد أجزاء الكتاب المقدس، يعلمني الرب أمراً منه. وعندما أدرسه مرة أخرى أتعلم شيئاً آخر لم ألاحظه في المرات السابقة. و يستمر الله في إعلان أسرارهِ لمن يواظب على الثبات في كلمته . فلا تحاول أن تعيش على الإعلانات التي يعلنها الرب لشخص

آخر، بل ادرس كلمة الله بنفسك، و اسمح للروح القدس أن يبارك بها حياتك.

يجب أن يتعلم كل منا أن يدرس كلمة الله و يتأملها، لما لذلك من أهمية كبيرة في حياة كل مؤمن. أُطلب من الروح القدس كل يوم و أثناء قيامك بمهامك اليومية أن يذكرك ببعض الآيات حتى تتأمل فيها . و ستندهش من القوة التي ستفيض من حياتك نتيجة ممارستك هذا المبدأ الهام . فكلما صرفت وقتاً أكبر في دراسة كلمة الله و التأمل فيها ، زادت قوتك في أوقات التجارب و المصاعب . و تذكر أن القوة التي نحتاج إليها للسلوك بكلمة الله نستمدّها من التأمل فيها.

اقبل كلمة الله بترحيب

“لذلك اطرحوا كل نجاسة و كثرة شر فاقبلوا بوداعة (بتواضع و لطف) الكلمة المغروسة (في قلوبكم) القادرة أن تخلص نفوسكم” (يعقوب ١: ٢١).

نستطيع أن نخلص أنفسنا من العيش في خطية فقط عندما نقبل و نغرس كلمة الله في قلوبنا و أذهاننا. و غرس كلمة الله يأتي عن طريق الإهتمام بكلمة

الله و التفكير فيها أكثر من أي شيء آخر.
لكن إن فكرنا في مشاكلنا طوال الوقت سنصبح
مغروسين في مشاكلنا فإن ركزنا أنظارنا على
مشاكلنا أو مشاكل من حولنا، اقتنعنا أكثر بها و
فشلنا في رؤية الحل لها. إن التأمل و دراسة كلمة
الله هما الأداة الوحيدة التي نستطيع بها أن ننهل
من نهر الحياة الذي أعده لنا الرب.

تسمى الخدمة التي نقوم بها "حياة في كلمة الله".
ومن خلال خبرتي و تجاربي العديدة أستطيع أن
أشهد أنه بالحق توجد حياة في كلمة الله.

اختر الحياة

"لأن اهتمام الجسد هو موت و لكن اهتمام الروح
هو حياة و سلام" (رومية ٦٨).

مرة أخرى أود أن الفت انتباهكم لما ورد في فيلبي
٤ : ٨ "أخيراً أيها الإخوة كل ما هو حق ، كل ما هو
جليل ، كل ما هو عادل ، كل ما هو طاهر ، كل
ما هو مُسر ، كل ما صيته حسن ، إن كانت فضيلة
وإن كان مدح ، ففي هذه افكروا".

إن الحالة التي يجب أن يكون عليها ذهنك موجودة

في هذه الآية. و تذكر أن لك فكر المسيح فلماذا لا تبدأ في استعماله ؟ فإن كانت هناك أمور لم يفكر بها المسيح، فلا يجب أن تفكر فيها أنت أيضاً. و عندما تراقب أفكارك بصفة مستمرة ، ستستطيع أن تستأسر كل فكر لطاعة المسيح (٢كورنثوس ١٠:٥). و سيذكرك الروح القدس بمجرد أن يأخذك ذهنك للإتجاه المعاكس أنك تسلك في الإتجاه الخاطئ، و عندئذ يصبح القرار لك . فهل ستتبع اهتمامات الجسد أم اهتمامات الروح ؟ اهتمام الجسد يقود إلى الموت ، أما اهتمامات الروح فتقود إلى الحياة . و الإختيار لك .

فلماذا لا تختار الحياة؟

كن إيجابياً

“كما آمنت ليكن لك” (متي ٨: ١٣).

يولد الفكر الإيجابي حياة إيجابية، ويولد الفكر السلبي حياة سلبية. فالأفكار الإيجابية تمتلئ بالإيمان والرجاء، أما الأفكار السلبية فتمتلئ بالخوف والشك.

يخشى بعض الناس أن يأملوا في شيء بسبب تجارب سابقة مؤلمة في حياتهم عندما خابت آمالهم، فيعتقدون أنهم عاجزون عن مواجهة نفس الألم مرة أخرى، ويرفضون أن يأملوا في شيء حتى لا تخيب آمالهم مرة أخرى. ويكون رفضهم للأمل أحد أسلحة الدفاع عن أنفسهم حتى لا يتألموا مرة أخرى. ولما كانت خيبة الأمل أمراً مؤلماً، يختار البعض ألا يعلقوا آمالهم على كل شيء، والبعض الآخر يختار أن يؤمن أنه لن يرى شيئاً صالحاً، و تتحول حياتهم إلى سلسلة من الأفكار السلبية. ولا ننسى ما جاء في سفر الأمثال ٢٣ : ٧ فكما يفكر الإنسان في قلبه هكذا يكون.

منذ عدة سنوات كانت حياتي سلبية للغاية، وكنت

أقول إن الأفكار الإيجابية تصيب ذهني بالتوتر العضلي. وتلخصت فلسفتي في الحياة في العبارة التالية " إن لم تنتظر حدوث شيء جيد في حياتك، فلن تصاب بخيبة الأمل إن لم يتحقق".

لقد خاب الكثير من آمالي في الحياة، وحدثت معي أمور غير سارة بالمرّة، حتى أنني كنت أخشى توقع حدوث شيء جيد. وكانت نظرتي سلبية و عندما بدأت في دراسة كلمة الله، وآمنت أن الله قادر أن يعيد لحياتي بهجتها ، أدركت أن أول الأمور التي يجب أن أعالجها هي السلبية السائدة على حياتي . قال المسيح في متى ٨ : ١٣ إنه بحسب إيماننا يكون لنا . ولما كنت أوّمن بكل ما هو سلبي ، حدثت كل الأمور السلبية في حياتي.

وبالطبع هذا لا يعني أننا ننال ما نريده بمجرد أن نوّمن به . فعند الله خطة كاملة لكل فرد منا، ولا نستطيع نحن أن نحده بأفكارنا أو كلماتنا. و لكن يجب أن نفكر و نتكلم بكل ما يتفق مع مشيئته و خطته لحياتنا.

وإن كنت لا تعلم حتى هذه اللحظة ما هي مشيئة الله

من نحوك، فلماذا لا تبدأ بالتفكير قائلاً " بالرغم من عدم معرفتي بمشيئة الله من نحوي ، و لكنني أعلم انه يحبني ، وأنه يريد الخير لحياتي. لذلك سيباركني".

ابدأ بالتفكير بطريقة إيجابية في حياتك ، ومارس إيجابية التفكير في كل موقف يواجهك مهما كان سيئاً . فقط آمن أن الله سيحوله للخير كما وعد في كلمته.

كل الأشياء تعمل معاً للخير

" و نحن نعلم أن كل الأشياء تعمل معاً للخير (لتحقيق خطة الله الصالحة) للذين يحبون الله، الذين هم مدعوون حسب قصده " (رومية ٨ : ٢٨).

لا تقول هذه الآية إن كل شيء سيكون على ما يرام، وإنما تقول إن كل الأشياء ستعمل معاً للخير.

و لنفترض أنك تريد أن تتسوق، فتتوجه إلى سيارتك و لكنك تجدها معطلة. و هنا تستطيع أن تنظر للأمر بأحد طريقتين: إما أن تقول " كنت أعرف أن هذا سيحدث. ففي كل مرة أود القيام بعمل شيء ، تفشل خطتي التي وضعتها. كنت أعلم أن رحلة المشتريات

تلك ستنتهي بمأساة . وهذا ما يحدث لي دائماً في كل مرة أخطط فيها للقيام بأمر ما". أو أن تقول "كنت أود القيام بشراء بعض الأشياء، ولكن يبدو أنني لن أستطيع عمل ذلك الآن. يجب الانتظار حتى أصلح السيارة . ولكني أؤمن أن هذا التغيير في الخطة التي وضعتها سيكون لخيري. فلا بد أن هناك سبب لبقائي في المنزل اليوم، و لذلك سأتمتع بهذا الوقت". يوصينا الرسول بولس في رومية ١٢ : ١٦ أن نكون مستعدين للتكيف مع الأوضاع و مع الآخرين . و الفكرة هنا أن نتعلم كيف نخطط لحياتنا، و لكن علينا أيضاً ألا ننهار عندما يحدث تغيير أو تعديل لتلك الخطط.

أُتيحت لي الفرصة مؤخراً لكي أطبق هذا المبدأ الكتابي . كنت مع زوجي في مدينة دعانا الرب للخدمة فيها مدة ثلاث أيام. و عندما كنا نستعد لحزم أمتعتنا للتوجه للمطار، قررت أن أرتدي بنطلوناً و بلوزة و حذاءً مريحاً حتى تكون رحلة العودة مريحة. و لكنني لم أجد البنطلون الذي قررت أن أرتديه. و بعد أن بحثت عنه في كل مكان و جدته

في قاع الحقيبة و قد ظهرت عليه الكسر، فلم أستطع ارتدائه بالرغم من محاولاتني لإعادة كيه. فكان الإختيار التالي أن أردي فستاناً و حذاء بكعب عال. و بدأت أشعر بالغضب و الضيق .. هل رأيتم كيف تغلبنا مشاعرنا عندما تسير الخطط التي رسمناها على عكس ما نشتهي ؟ و أدركت على الفور أن هناك قراراً يجب أن أخذه . فإما أن تتوتر أعصابي لأن الأمور لم تسر بالطريقة التي أردتها، أو أن أتكيف مع الوضع الجديد و أستمتع برحلة العودة على أية حال. فحتى الشخص الإيجابي، لا يمكن أن يجعل كل الأمور تسير على هواه طوال الوقت. و لكنه يستطيع أن يقرر مسبقاً أنه سيتمتع بوقته مهما حدث. أما السلبي فلا يتمتع بشيء على الإطلاق.

ولا يوجد من يتمتع بصحبة الشخص السلبي ، فهو عادة يملأ الجو المحيط به بالكآبة، لأنه كثير الشكوى و التذمر ، و عادة يكون أول من يكتشف عيوب الآخرين . وحتى لو سارت الأمور على ما يرام يكون أول من يشعر بوجود مشكلة .

عندما كنت أذهب لزيارة أحد الأصدقاء بعد إجراء

بعض التعديلات في منزله، كنت ألمح على الفور العيوب الموجودة في المكان مثل ورق الحائط الغير مثبت جيداً، دون أن أرى كل الأشياء الجميلة الأخرى. و لكنني سعيدة جداً إني تحررت من طريقة التفكير السلبية تلك، و أستطيع الآن أن أتمتع بالحياة و أن أومن أن كل الأشياء، حتى لو بدت رديئة، سوف تعمل معاً للخير.

فإن كنت شخصاً سلبياً، أرفض إدانة إبليس لك، فالإدانة أمر سلبي. إن الهدف من مشاركتي لك بهذه الأمور هي أن أساعدك لترى مشكلتك و تثق في الله حتى يحرك من سلبيتك.

إن الطريق إلى الحرية يبدأ عندما نواجه مشاكلنا دون أن نحاول إيجاد عذر لها، فأنا واثقة أن كل شخص سلبي له أعذاره و مبرراته التي تسببت في أن يصبح على ما هو عليه. ولكن تذكر أننا صرنا كمؤمنين خليفة جديدة بحسب قول الكتاب؟

خليفة جديدة

“ إن كان أحد في المسيح فهو خليفة جديدة. الأشياء العتيقة(الطبيعة الروحية و الأخلاقية القديمة) قد مضت

هوذا الكل قد صار جديداً “ (٢ كورنثوس ٥: ١٧).
لأنك صرت خليقة جديدة ، لا تسمح لما حدث لك في
الماضي أن يؤثر على حياتك الجديدة في المسيح. لقد
أصبحت خليقة جديدة، و تجدد ذهنك بحسب كلمة
الله . لذلك توقع أن تحدث لك أشياء سارة. افرح، إنه
يوم جديد.

عمل الروح القدس

“ لكني أقول لكم الحق، إنه خير لكم أن أنطلق، لأنه
إن لم أنطلق لا يأتيكم المعزي (المشير و المعين و
الشفيع و معطي القوة و السند). و لكن إن ذهبت أرسله
إليكم. ومتى جاء ذاك يبكت العالم على خطية و
على بر و على دينونة “ (يوحنا ١٦: ٧، ٨).

أصعب جزء في عملية التحرير من السلبية هو عندما
تواجه الحقيقة قائلاً أنا شخص سلبي، و لكني أريد
أن أتغير. و أنا لا أستطيع أن أغير نفسي ، و لكن أوّمن
أن الله سيغرنني إن وثقت فيه. أعلم أن الأمر قد
يستغرق بعض الوقت ، و لكني لن أفشل ولن أياس .
لقد بدأ الله في عملاً صالحاً، وهو قادر أن يتممه
(فيلبي ١: ٦).

اطلب من الروح القدس أن يبكتك في كل مرة تكون فيها سلبياً، فهذا جزء من عمل الروح القدس. إنه يبكتنا على خطية وعلى بر. اطلب من الرب أن يعينك عندما يبكتك الروح القدس، ولا تتكل على ذاتك في معالجة الأمر. فقط اتكل على الرب.

لقد أراني الله أنه يستطيع أن يجعل مني شخصية إيجابية للغاية بالرغم من السلبية الشديدة التي عشت بها طوال سنين عمري. لقد صرفت وقتاً طويلاً في محاولات جادة حتى أفكر بطريقة إيجابية. والآن لا أحتمل التفكير السلبي على الإطلاق. مثل الشخص الذي لا يحتمل رائحة السجائر بعد أن ألقع عن التدخين، هكذا كان الحال معي. لقد دخنت لسنوات عديدة، و بعد أن أقلعت عن التدخين، لم أعد أحتمل رائحة الدخان. وبعد أن كنت سلبية إلى أقصى حد، لم أعد أحتمل رائحة السلبية الآن. لقد رأيت الرب يصنع في حياتي الكثير من الأمور الصالحة منذ أن تحررت من التفكير السلبي، فأصبحت ضد التفكير السلبي على طول الخط.

لقد واجهت الحقيقة، وأشجعك أن تفعل مثلي. فإن

شعرت بالمرض، لا تقل "أنا لست مريضاً" لأن هذا يخالف الواقع، و لكن قل "أؤمن أن الله سيشفيني". ولا تقل "من المحتمل أن تسوء حالتي وربما أضطر للذهاب إلى المستشفى". و لكن تستطيع أن تقول "يد الله الشافية ستلمس جسدي وأؤمن أن حالتي ستكون على ما يرام".

لا بد أن تكون حياتنا معتدلة. وهذا لا يعني أن نخلط الإيجابية ببعض من السلبية، بل أن يكون لنا الذهن الواعي المستعد للتعامل مع كل ما يحدث سواء كان ايجابياً أو سلبياً.

ذهن مستعد

"كان هؤلاء (أهل بيرية) أشرف من الذين في تسالونيكى، فقبلوا الكلمة بكل نشاط، فاحصين الكتب كل يوم: هل هذه الأمور هكذا؟" (أعمال ١٧: ١١).
تطالبنا كلمة الله أن نتحلى بذهن نشط مستعد، وهذا يعني أن يكون لنا الذهن المفتوح لقبول مشيئة الرب مهما كانت هذه المشيئة من نحونا،

تقابلت مؤخراً مع شابة انفصلت عن خطيبها منذ عدة أيام بعد أن صرفت معه وقتاً في الصلاة لأجل

علاقتهما، حتى يعلن لهما الرب بوضوح إن كانا يجب أن ينفصلا أم يستمران معاً. إلا أنها كانت تأمل أن تستمر علاقتهما، وكانت تفكر وترجو وتصلي حتى يعاود خطيبها الإتصال بها ليخبرها أنه يكنُّ لها نفس المشاعر القديمة. فطلبت منها أن تتحلى بالذهن المستعد لقبول كل شيء حتى تكون مستعدة إن لم يسر الأمر وفق ما تريد. فقالت "أليست هذه سلبية؟"

لا ، هذه ليست سلبية. فالسلبية أن تفكر " لم يعد لحياتي معنى، ولن يتقدم شاب آخر لخطبتي. لقد فشلت في علاقتي الأولى. يا لي من إنسانة تعيسة!". أما الإيجابية فهي أن تفكر: " لقد آلمني كثيراً ما حدث و لكنني أثق في الرب، وأتمنى لو أن يعاود خطيبي الاتصال بي. و سأصلي حتى تعود علاقتنا إلى ما كانت عليه. و لكنني أريد أن تتحقق مشيئة الله في حياتي قبل كل شيء. فإن لم تسر الأمور كما أردت، فلن تتوقف الحياة عند هذا الحد. قد يكون الأمر صعباً في بدايته، و لكنني أثق في إلهي و أوّمن أن كل الأشياء سوف تعمل معاً لخيري".

بهذه الطريقة تكون قد استطاعت أن تواجه الواقع
بذهن مستعد و بإيجابية. وهذا هو الاعتدال.

قوة الرجاء

“فهو (إبراهيم) على خلاف الرجاء (المنطق البشري)
آمن على الرجاء لكي يصير أباً لأُم كثيرة، كما قيل:
هكذا يكون نسلك. وإذا لم يكون ضعيفاً في الإيمان
لم يعتبر جسده وهو قد صار مماتاً ، إذ كان ابن
نحو مائة سنة ، ولا مماتية مستودع سارة. ولا بعدم
إيمان ارتاب في وعد الله ، بل تقوى بالإيمان معطياً
مجداً لله ” (رومية ٤ : - ٢٠).

زوجي وأنا نوّمن أن الرب سيبارك خدمتنا ويوسعها
عاماً بعد الآخر ، لأننا نشاق أن نخدم عدداً أكبر من
الناس. ولكن إن تغيرت خطة الله ومشئته ، وإن
بقيت خدمتنا في حجمها الذي بدأنا به ، فلا يجب أن
نجعل هذا التغيير يسلب منا فرحنا.

نحن نوّمن بأشياء كثيرة ، ولكن قبل كل شيء نوّمن
بالشخص الذي أوجد الأشياء الذي هو المسيح.
فنحن لا نعلم ماذا سيحدث في الغد، ولكننا نعلم أن
كل الأشياء سوف تعمل معا لخيرنا.

وربما تعتقد أن الظروف التي تمر بها أكثر من احتمالك وربما تقول لي " لو علمت ظروفي لما طلبت مني أن أكون ايجابياً".

لماذا لا تقرأ رومية ٤: ١٨ - ٢١ عن إبراهيم الذي درس الموقف جيداً، و لم يتجاهل حقيقة أنه أصبح متقدماً في العمر، و أن سارة لم تعد قادرة على الإنجاب. و لكنه آمن بالله. فبالرغم من عدم وجود ما يدعو للرجاء، إلا أنه آمن على رجاء ، لأنه فكر بإيجابية شديدة في موقف في منتهى السلبية.

يخبرنا الكتاب المقدس في عبرانيين ٦ : ١٩ إن الرجاء هو مرساة للنفس . فالرجاء أو الأمل هو ما يجعلنا ثابتين أثناء التجارب. لذلك لا تياس ولا تفقد الأمل، لأنك إن فعلت عشت حياة يائسة. فإن كنت تعيش حياة يائسة لأنك فقدت الأمل، عد و أحي هذا الأمل من جديد. لا تخش شيئاً . ولا أعدك أن تسير الأمور دائماً كما خططت لها، ولا أعدك ألا تخيب آمالك أبداً. ولكنك تستطيع أن تكون إيجابياً حتى عندما تخيب آمالك. فقط اخضع لعمل الله المعجزي ، وتوقع أن تحدث معجزات في حياتك،

وانتظر أموراً رائعة.

انتظر حتى تنال

“و لذلك ينتظر (يشتاق وينتظر ويتأنى) الرب ليتراءف عليكم، ولذلك يقوم ليرحمك، لأن الرب إله حق. طوبى لجميع منتظريه” (إشعياء ٣٠: ١٨).

هذه الآية المحببة إلى قلبي . فإن تأملتها امتلاً قلبك بالرجاء والأمل. يقول الله أنه يبحث عن شخص يتراءف عليه و يرحمه. وهذا الشخص لا يمكن أن يكون ذا تفكير سلبي، بل يجب أن يكون في حالة انتظار و اشتياق لكل ما ينعم الله به عليه.

التشاؤم

بعد فترة وجيزة من بدء دراستي لكلمة الله و بينما كنت أمشط شعري، شعرت بجو غريب يحيط بي و أن شيئاً مروعاً سوف يحدث لي. وزادت هذه المشاعر مع مرور ساعات النهار. وكنت واعية جداً لوجودها بداخلي. و سألت الرب ” ما هي هذه المشاعر التي أحس بها داخلي؟“ .
فأجاب ”إنه التشاؤم“ .

لم أكن أعرف معنى تلك الكلمة، و لم أكن قد سمعت بها من قبل. و بعد وقت قليل قرأت الآية الموجودة في أمثال ١٥ : ١٥ " كل أيام الحزين شقية (بسبب القلق والتشاؤم) أما طيب القلب فوليمة دائمة (بغض النظر عن الظروف) ". و أدركت وقتها أن حياتي كانت تعيسة بسبب الأفكار الشريرة والتشاؤم الذي كان يملأ حياتي. صحيح أن حياتي كانت مليئة بالظروف الصعبة. و لكن حتى في أوقات الرحب كنت أعيش تعيسة، لأن أفكاري كانت مُسمة فلم أكن قادرة على الاستمتاع بالحياة و بالأيام الجميله.

احفظ لسانك من التكلم بالشر

" لأن من أراد أن يحب الحياة و يرى أياماً صالحة، فليكف لسانه عن الشر و شفثيه أن تتكلما بالمكر" (ابطرس ١٠:٣).

يتضح من هذه الآية أن التمتع بالحياة مرتبط برؤية أيام صالحة، وأيضاً بالتفكير و الكلام الإيجابي. فحتى لو كان تفكيرك سلبياً إلي أقصى حد، ومهما كانت المدة التي ظلت فيها على هذا الحال، تستطيع

أن تتغير. والدليل علي ذلك أني تغيرت بالفعل. لقد
أستغرق الأمر وقتاً طويلاً ومعونة من الروح القدس،
ولكن النتيجة كانت تستحق. وأنت أيضاً ستعرف أن
الأمر يستحق كل المعاناة لتثق في الرب و لتكون
إيجابياً مهما حدث.

تأمل في ما تفكر فيه

“بوصاياك ألهج و ألاحظ سبلك (سبل الحياة التي تحددها الشريعة)“ (مزمور ١١٩: ١٥).

تعلمنا كلمة الله الأشياء التي يجب أن نفكر بها. يقول كاتب المزمور أنه يلهج بوصايا الله، و هذا يعني أنه كان يصرف الكثير من الوقت في التفكير و التأمل في طرق الله و تعاليمه ووصاياها. و في مزمور ١ : ٣ يقول عن الشخص الذي يفعل هذا إنه “ يكون كشجرة مغروسة عند مجاري المياه ، التي تعطي ثمرها في أوانه ، وورقها لا يذبل ، و كل ما يصنعه ينجح . فياله من أمر رائع أن نفكر و نتأمل في كلمة الله. فكلما صرف الإنسان وقتاً أكبر في التأمل في كلمة الله، حصد الخير الوفير.

كن حريصاً في ما تفكر فيه!

“ وقال (المسيح) لهم: انظروا (كونوا حريصين) ما تسمعون. بالكيل الذي به تكيلون (بالقدر الذي به تدرسون و تفكرون في الحق الذي تسمعونه) يُكال لكم و يزداد (بالقدر الذي تحصدون معرفة و خير) لكم أيها

السامعون“ (مرقس ٤: ٢٤)

يا لها من آية رائعة ! فكلما صرفنا وقتاً أكبر في التفكير والتأمل في كلمة الله التي نقرأها ونسمعها وكما علمنا الآخرين بها ، زادت قوتنا على العمل بها ، وزادت معرفتنا واستنارتنا بما نقرأه أو نسمعه . فنجني من كلمة الله ما استثمرناه فيها . لاحظ أيضاً الوعد أنه بقدر ما نفكر في كلمة الله ونعكف على دراستها بقدر ما ستكون لنا المعرفة والخير.

وفي قاموس فاين لتفسير كلمات الكتاب المقدس يقول إن الكلمة اليونانية "دوناميس" **dunamis** (والتي تعني القوة) كانت تترجم في بعض الأحيان بكلمة الخير . وفي قاموس سترونج لشرح كلمات الكتاب المقدس يقول إن أحد الترجمات لكلمة دوناميس هي القوة والمقدرة . لا يتعمق بعض الناس في كلمة الله ويتساءلون : لماذا تفتقر حياتنا الروحية إلى القوة والنصرة؟

والحقيقة هي أن معظمهم لا يجتهدون ولا يصرفون الوقت في دراسة كلمة الله ، ولكنهم يكتفون بسماع

عظات منها ، أو بالإستماع لشرائط كاسيت أو قراءة الكتاب المقدس من وقت لآخر ، و لكنهم لا يكسرون أنفسهم حتى تكون كلمة الله أولوية حياتهم الأولى . و هذا يشمل التفكير بها و التأمل فيها. إن الجسد كسول ، و بعض الناس يسعون لنوال بعض الأشياء دون أن يبذلوا أى مجهود . و لكن هذه الطريقة لا تجدي . ولذلك أكرر أن الإنسان يحصد من كلمة الله بقدر ما يستثمر فيها.

تأمل في كلمة الله

“طوبى للرجل الذي لم يسلك في مشورة الأشرار، (لم يستمع لنصائحهم) و في طريق الخطاة لم يقف (لم يشترك)، و في مجلس المستهزئين لم يجلس، لكن في ناموس الرب مسرته، و في ناموسه يلهج (يتأمل و يفكر) نهاراً و ليلاً” (مزمور ١ : ٢١).

يقول قاموس وبستر إن كلمة “ يلهج ” تعني ١. يفكر ٢. يخطط في ذهنه و يشترك في التفكير و التأمل. و في قاموس فاين لتفسير كلمات الكتاب المقدس يقول إن كلمة “ يلهج ” تعني الإهتمام و التطبيق في الحياة العملية، و ممارسة ما جاء في الكلمة و

التفكير و التخيل و التأمل.

و تقول كلمة الله في أمثال ٤: ٢٠ " يا ابني، أصغ إلى كلامي. أمل أذنك إلى أقوالي". فإن وضعنا هذه الآية إلى جانب تعريف كلمة "يلهج" سنرى أننا سنهتّم بكلمة الله إن تأملنا فيها و فكرنا بها و طبقتها على طريقة تفكيرنا. و الفكرة الرئيسية هنا هي أننا أردنا أن نفعل ما توصينا به كلمة الله، علينا أن نصرف الوقت في التأمل فيها و التفكير بها.

و تذكر القول المأثور إن الممارسة المستمرة تؤدي إلى الإتقان . فليس من المنتظر ان نصبح خبراء في أمر ما دون ان نمارسه ، فلماذا لا ينطبق هذا الكلام على الحياة المسيحية أيضاً؟

التأمل يؤدي إلى النجاح

"لا يبرح سفر الشريعة من فمك ، بل تلهج فيه نهراً و ليلاً، لكي تتحفظ للعمل حسب كل ما هو مكتوب فيه ، لأنك حينئذ تصلح طريقك و حينئذ تفلح" (يشوع ١: ٨).

إن أردت أن تنجح و تفلح في كل طرقك ، و إن أردت

أن يكون لك خير ، عليك أن تتأمل و تلهج في كلمة الله نهاراً و ليلاً بحسب قول الكتاب . فكم من الوقت تصرف في التفكير و التأمل في كلمة الله ؟ إن الإجابة الأمانة على هذا السؤال ربما تكون الحل للمشاكل التي تعني منها في حياتك.

لقد قضيت معظم حياتي دون أن أتأمل ما أفكر فيه.كنت ببساطة أفكر في كل ما يرد إلى ذهني أو يخطر عليه، و لم أكن أعلم أن إبليس يقدر أن ينفث أفكاره في ذهني.لذلك أمتلأ عقلي إما بأكاذيب حاول إبليس أن يخبرها عن نفسي و عن آخرين، أو أشياء لا قيمة لها، لا تستحق إهدار الوقت في التفكير بها. كان إبليس يسيطر على حياتي لأنه كان يسيطر على أفكاري.

تأمل في ما تفكر فيه

“الذين نحن أيضاً جميعاً تصرفنا قبلاً بينهم في شهوات جسدنا، عاملين مشيئات الجسد و الأفكار”
(أفسس ٢:٢).

يحذرنا الرسول بولس هنا من الخضوع لطبيعة الجسد و من طاعة شهواته و العمل بأفكار الذهن

الجسدية. و بالرغم من أني كنت قد قبلتُ المسيح مخلصاً، إلا أن حياتي كانت تمتلئ بالمشاكل لأنني لم أتعلم أن أسيطر على أفكاري . كنت أفكر في أشياء تشغل بالي و لكنها لم تكن أفكاراً إيجابية بناءة.

كنت في حاجة إلى تغيير أفكاري

وقد علمني الرب درساً رائعاً في بداية عهدي بمعركة الذهن. كان نقطة التحول في حياتي، عندما قال لي "تأملي في ما تفكرين فيه". و عندما فعلت أدركت على الفور سبب المشاكل التي كنت أعاني منها في حياتي. كان ذهني في حالة فوضى شديدة ! كنت أفكر في أشياء خاطئة.

كنت أذهب لحضور الإجتماعات وواظبت عليها لسنوات، و لكنني لم أكن أفكر في ما سمعته. كنت أستمع بأذن واحدة أما الأخرى فكانت في مكان آخر. وكنت أقرأ الكتاب المقدس و لكنني لم أفكر في ما أقرأه. لم أكن أهتم بكلمة الله و لم أعكف على دراستها و الإستماع إليها، و لذلك كانت معرفتي و قوتي ضئيلة إلى أقصى حد.

تأمل في أعمال الله

“ذكرنا يا الله رحمتك (محبتك الثابتة) في وسط هيكلك” (مزمور ٤٨: ٩).

يتحدث داود كثيراً عن التأمل و التفكير في كل أعمال الله العظيمة ، فيقول إنه يذكر اسم الرب، و رحمته في كل مكان و في كل وقت . فعندما شعر بالحزن كتب مزمور ١٤٣ : ٤ ، ٥ ” أعيت فيّ روعي ، تحير قلبي في داخلي . تذكرت أيام القدم . لهجت بكل أعمالك . بصنائع يدك أتأمل .”

من هاتين الآيتين يتضح أن رد فعل داود للأحزان لم يكن بأن يذكر مشكلته و يتأمل فيها ، و لكن بوقوفه ضد مشاكله بأن يذكر الأوقات السعيدة، سعادة أيام القدم ، و يفكر بأعمال الله و يتأمل صنع يديه .. لقد فكر في أشياء إيجابية، و هذا ساعده أن يتغلب على أحزانه.

وتذكر دائماً أن نهنك يلعب دوراً هاماً في نصرتك. صحيح أن النصره تتحقق في حياتنا بقوة الروح القدس العاملة من خلال كلمة الله، و لكن يجب أن تتفق أفكارنا مع فكر الله و كلمته. و لكن إن لم نفعل،

وإن اعتقدنا أن ما نفكر فيه ليس على هذا القدر من الأهمية، فلن نختبر النصر أبداً.

تغيروا بتجديد أذهانكم

“ولا تشاكلوا (تتكيفوا مع عادات و تقاليد) هذا الدهر (هذا الجيل)، بل تغيروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم (بالكامل)(حتى تتغير أفكاركم ونظرتكم للأمور) لتختبروا ما هي إرادة الله الصالحة المرضية الكاملة (في نظره من نحوكم)(رومية ١٢:٢).

يقول الرسول بولس في هذا الجزء إننا نقدر أن نختبر إرادة الله الصالحة و المرضية و الكاملة فقط إن تجددت أذهاننا. و تجديدها يعني أنها تتوافق مع فكر الله . و عندما تتجدد أذهاننا سنتغير لنصير ما أرادنا الله أن نكون عليه. و بموت المسيح على الصليب و قيامته من الأموات أصبح هذا التغيير ممكناً و واقعاً ملموساً عن طريق عملية تجديد الذهن. وحتى لا يحدث أى التباس ، فإن التفكير السليم لا علاقة له بالخلاص و الفداء . فالخلاص يعتمد على دم المسيح وحده و على موته على الصليب و قيامته. فكثيرون نالوا الخلاص لأنهم قبلوا المسيح مخلصاً

شخصياً لحياتهم، إلا أن بعضهم لم يختبروا حياة
النصرة، ولم يتمتعوا بخطة الله الصالحة لأن
أذهانهم لم تتجدد لتتفق مع كلمته.

لقد كنت مثل هؤلاء الناس لسنوات طويلة بالرغم من
إيماني بالمسيح وثقتي أنني سأذهب السماء . و
بالرغم من مواظبتي على حضور الاجتماعات، إلا أن
حياتي كانت تخلو من النصره . و السبب في ذلك هو
أنني كنت أفكر في أشياء خاطئة.

ففي هذه افكروا

“أخيراً أيها الأخوة، كل ما هو حق، كل ما هو جليل،
كل ما هو عادل، كل ما هو طاهر، كل ما هو مُسر،
كل ما صيته حسن، إن كانت فضيلة وإن كان مدح،
ففي هذه كلها افكروا“ (فيلبي ٤:٨).

يقدم لنا الكتاب المقدس تعاليم مفصلة عن الأشياء
التي يجب أن نفكر فيها. وواضح من آيات الكتاب
المقدس المتعددة أنه يحثنا على التفكير في كل ما
هو صالح وفي كل ما يبنينا.

ومن المؤكد أن أفكارنا تؤثر على تصرفاتنا و
حالتنا المزاجية . فتعاليم الله هي لخيرنا لأنه

يعرف ما يسعدنا و ما يتعسنا . و لكن عندما يمتلئ الإنسان بالأفكار الخاطئة تصبح حياته تعيسة . ومن واقع خبرتي أقول إنه عندما يكون الإنسان تعيساً ، فإنه يجلب التعاسة على حياة الآخرين أيضاً .

لذلك عليك ان تسأل نفسك باستمرار " فيما كنت أفكر؟" و اصرف بعض الوقت في امتحان أفكار قلبك .

و فحص ما تفكر فيه أمر هام جداً ، لأن إبليس عادة يخدع الناس بقبوله إن السبب وراء مشكلاتهم و تعاستهم يكمن في الظروف المحيطة بهم و لكن الحقيقة هي أن التعاسة التي يعيشون فيها سببها ما يدور بداخل أذهانهم .

لقد ظننت لسنوات أن سبب تعاستي هو ما يعمله الآخرون أو ما لا يعملونه لي . و كنت ألوم زوجي و أولادي على التعاسة التي كنت أعيش فيها . و كنت أعتقد أنهم لو تغيروا و انتبهوا أكثر لاحتياجاتي ، و إن تواجدوا في المنزل باستمرار لكنت أكثر سعادة . و استمر الحال هكذا لسنوات حتى واجهت الحقيقة و

أدركت أن ما أطلبه لن يقدر أن يجعلني أكثر سعادة،
وإنما يجب أن أختار أن يكون لي الفكر الصحيح. لقد
كانت أفكاري سبب تعاستي.

و دعوني أقولها مرة أخرى " افحص ما تفكر فيه."
لأنك إن فعلت ستكتشف سبب مشاكلك و تبدأ السير
في طريق الحرية.