مكتبة المشورة الكتابية

حررني

القلق

البحث عن طريق أفضل للسلام

David Powlison

مركز دراسات المشورة الكتابية
NOUTHETIC

اسم الطبعة باللغة العربية:
القلق
البحث عن طريق أفضل للسلام
الإعداد الفني: خدمة «ذهن جديد»
New Renovaré Ministry
www. nermo.net
email:info@nermo.net
المسئول: د. ياسر فرح
المترجمة: مرام نافع طحان
المراجعة اللغوية والتعريب: وائل اليان حداد
التليفون : 22040827 (202+) - 22040809 (202+) - 01203084135 (2+)

«**Renovaré**» كلمة لاتينية بمعنى «**to Renew**» أي «**يجدد**»
رسالتنا هي: فاتركوا سيرتكم الأولى بترك الإنسان القديم الذي أفسدته الشهوات الخادعة، و**تجددوا** روحًا وعقلًا، والبسوا الإنسان الجديد الذي خلقه الله على صورته في البر وقداسة الحق. (أفسس 4: 22-24)

الناشر باللغة العربية: **مركز دراسات المشورة الكتابية «Nouthetic»**
E-mail: Noutheticegypt@gmail.com

«**Nouthetic**» كلمة يونانية بمعنى **المواجهة الشخصية** (بالتوبيخ أو الانذار أو التعليم أو النصح) **بمحبة شديدة** واهتمام **بغرض التغير والتطبيق الشخصي** لحق الله
رسالتنا هي: «وأنا نفسي متيقن من جهتكم يا إخوتي أنكم أنتم مشحونون صلاحًا ومملوؤن كل علم. قادرون أن **ينذر (بنصح)** بعضكم بعضًا.» (رومية 15: 14)

مطبعة: سلفر ستار : 01221066730
رقم الإيداع بدار الكتب:
الترقيم الدولي: 978-0-87552-696-6

Original English Title:
Worry
Pursuing a better Path to Peace.

Publisher: P&R Publishing
Author: David Powlison
© 2004
ALL RIGHTS RESERVED

The project of securing the publication rights to, raising the funds for, and overseeing the translation of biblical counseling-related books and training materials is a ministry of Overseas Instruction in Counseling (www.DiscoverOIC.org) a United States-based mission agency that trains biblical counseling trainers around the world.

© جميع حقوق النشر والتدريب والتعليم محفوظة للناشر

وَقَالَ [يسوع] لِتَلاَمِيذِهِ: مِنْ أَجْلِ هَذَا أَقُولُ لَكُمْ: لاَ تَهْتَمُّوا لِحَيَاتِكُمْ بِمَا تَأْكُلُونَ وَلاَ لِلْجَسَدِ بِمَا تَلْبَسُونَ. اَلْحَيَاةُ أَفْضَلُ مِنَ الطَّعَامِ وَالْجَسَدُ أَفْضَلُ مِنَ اللِّبَاسِ. تَأَمَّلُوا الْغِرْبَانَ: أَنَّهَا لاَ تَزْرَعُ وَلاَ تَحْصُدُ وَلَيْسَ لَهَا مَخْدَعٌ وَلاَ مَخْزَنٌ وَاللهُ يُقِيتُهَا. كَمْ أَنْتُمْ بِالْحَرِيِّ أَفْضَلُ مِنَ الطُّيُورِ! وَمَنْ مِنْكُمْ إِذَا اهْتَمَّ يَقْدِرُ أَنْ يَزِيدَ عَلَى قَامَتِهِ ذِرَاعًا وَاحِدَةً؟ فَإِنْ كُنْتُمْ لاَ تَقْدِرُونَ وَلاَ عَلَى الأَصْغَرِ فَلِمَاذَا تَهْتَمُّونَ بِالْبَوَاقِي؟ تَأَمَّلُوا الزَّنَابِقَ كَيْفَ تَنْمُو! لاَ تَتْعَبُ وَلاَ تَغْزِلُ وَلَكِنْ أَقُولُ لَكُمْ إِنَّهُ وَلاَ سُلَيْمَانُ فِي كُلِّ مَجْدِهِ كَانَ يَلْبَسُ كَوَاحِدَةٍ مِنْهَا. فَإِنْ كَانَ الْعُشْبُ الَّذِي يُوجَدُ الْيَوْمَ فِي الْحَقْلِ وَيُطْرَحُ غَدًا فِي التَّنُّورِ يُلْبِسُهُ اللهُ هَكَذَا فَكَمْ بِالْحَرِيِّ يُلْبِسُكُمْ أَنْتُمْ يَا قَلِيلِي الإِيمَانِ؟ فَلاَ تَطْلُبُوا أَنْتُمْ مَا تَأْكُلُونَ وَمَا تَشْرَبُونَ وَلاَ تَقْلَقُوا فَإِنَّ هَذِهِ كُلَّهَا تَطْلُبُهَا أُمَمُ الْعَالَمِ. وَأَمَّا أَنْتُمْ فَأَبُوكُمْ يَعْلَمُ أَنَّكُمْ تَحْتَاجُونَ إِلَى هَذِهِ. بَلِ اطْلُبُوا مَلَكُوتَ اللهِ وَهَذِهِ كُلُّهَا تُزَادُ لَكُمْ.

لاَ تَخَفْ أَيُّهَا الْقَطِيعُ الصَّغِيرُ لأَنَّ أَبَاكُمْ قَدْ سُرَّ أَنْ يُعْطِيَكُمُ الْمَلَكُوتَ. بِيعُوا مَا لَكُمْ وَأَعْطُوا صَدَقَةً. اِعْمَلُوا لَكُمْ أَكْيَاسًا لاَ تَفْنَى وَكَنْزًا لاَ يَنْفَدُ فِي السَّمَاوَاتِ حَيْثُ لاَ يَقْرَبُ سَارِقٌ وَلاَ يُبْلِي سُوسٌ لأَنَّهُ حَيْثُ يَكُونُ كَنْزُكُمْ هُنَاكَ يَكُونُ قَلْبُكُمْ أَيْضًا. (لوقا١٢:٢٢-٣٤)

يتحدث يسوع إلى جمعٍ كبير خارجًا في الهواء الطلق، على تلّةٍ تطلّ على بحر الجليل. كان الجَمْعُ من الناس البسطاء عمومًا: مزارعون، وصيادون، ونساء فلّاحات. وكان يسوع يتحدث إليهم عن أمرين: الشخص الذي يخشونه – الله أو الآخرين – ومواقفهم تجاهه.

قاطعه أحد الأشخاص قائلاً: «**يَا مُعَلِّمُ قُلْ لأَخِي أَنْ يُقَاسِمَنِي الْمِيرَاثَ**» (لوقا١٢:١٣). فيقاطع يسوع الرجل ليقول بشكلٍ أساسي «لن أقوم بتقسيم الميراث من أجلك. فأنا لديّ خطة مختلفة.» ولكن منذ أن تحولت مداخلة الرجل إلى نقاشٍ

عن المال والممتلكات، التفت يسوع إلى الجَمْع ليقول «انتبهوا من جميع أشكال الطمع. فالمال لا يحدّد مَن تكون.»[١]

ومن ثَم يروي يسوع قصةً عن رجلٍ كان لديه الكثير من المال (لوقا١٢:١٦-٢١). لقد عاشَ حياةً مريحة واعتقدَ أنه لا يوجد هناك ما يُقلقه. ولكن قال الله لذلك الرجل، «يا غبي! اليوم ستموت. فمَن سيأخذ كل ما عملت لأجله طوال حياتك؟ أنت لا تملك أيّ شيء. حياتك ضاعت تمامًا.»

ينسج يسوع تحذيرًا من خلال القصة كاملة: «**انْظُرُوا وَتَحَفَّظُوا مِنَ الطَّمَعِ**» (عدد١٥). لقد مرّت هذه الفكرة في المقطع السابق (الأعداد١٣-٢١) تمامًا إلى العدد٢٢؛ «احفظوا حياتكم لتكون خالية من **كل** أشكال الطمع، من الأنانية (أريد ما هو لي) شكل من أشكال الطمع، وحتّى من الشعور بالرضى

١ تمّت إعادة صياغة الكثير من الاقتباسات الكتابية في هذا الكتاب من قِبل المؤلّف.

عن النفس (لأنني أمتلك الكثير، يمكنني الجلوس والاسترخاء) كشكل من أشكال الطمع.»

تابع يسوع هذا الموضوع وهو يتحدث بشكلٍ صريح مع تلاميذه – أصدقائه والناس الذي يحبهم ويعرفونه.

«**مِنْ أَجْلِ هَذَا أَقُولُ لَكُمْ: لاَ تَهْتَمُّوا لِحَيَاتِكُمْ بِمَا تَأْكُلُونَ.**» يقول إنه حتّى وإن لم يكن لديك الكثير من المال أو المقدار الذي تعتقد أنك تحتاجه، المال ليس هو حياتك. لذلك لا تقلق. فلا يمكن للمال أن يصنعك أو أن يكسرك. تذكّر أنّ يسوع يتحدث في ثقافة مورد الرزق: مزارعون يحفرون بالمحراث، وصيادون فقراء، وأناس يبيعون القليل من المواد في السوق – كقُرى العالم الثالث. ينظر الكثير منّا في الولايات المتحدة الأمريكية إلى الطعام واللباس على أنها من المسلَّمات، ولكننا نقلق بشأن المال أيضًا. مع أنّ أوضاعنا مختلفة، ولكننا نتشارك

بنفس المسائل ونفس المواقف ونفس المغريات. «إنّ حياتك أكثر من مجرد طعام. حياتك أكثر من مجرد أموال.»

سجَّل يسوع السببَ تلو الآخر عن وجوب عدم سيطرة الخوف والقلق علينا. يقول أولاً، «**تَأَمَّلُوا الْغِرْبَانَ.**» بينما كان يسوع يتحدث في الهواء الطلق في فلسطين، كانت الغربان تطير في السماء أو تتنقّل على الأرض وهي تتنازع. «**تَأَمَّلُوا الْغِرْبَانَ: إِنَّهَا لاَ تَزْرَعُ وَلاَ تَحْصُدُ وَلَيْسَ لَهَا مَخْدَعٌ وَلاَ مَخْزَنٌ وَاللهُ يُقِيتُهَا. كَمْ أَنْتُمْ بِالْحَرِيِّ أَفْضَلُ مِنَ الطُّيُورِ!؟**»

يضيف سببًا آخر: «**وَمَنْ مِنْكُمْ إِذَا اهْتَمَّ يَقْدِرُ أَنْ يَزِيدَ عَلَى قَامَتِهِ ذِرَاعًا وَاحِدَةً؟ فَإِنْ كُنْتُمْ لاَ تَقْدِرُونَ وَلاَ عَلَى الأَصْغَرِ فَلِمَاذَا تَهْتَمُّونَ بِالْبَوَاقِي؟**»

يحافظ يسوع على مراكمة الأسباب: «**تَأَمَّلُوا الزَّنَابِقَ.**» إنه يتحدث عن الزهرة البرية التي تنمو

بصعوبة في المناطق الشاغرة تمامًا أو على جانب الطريق بين الأعشاب. «**تَأَمَّلُوا الزَّنَابِقَ كَيْفَ تَنْمُو! لاَ تَتْعَبُ وَلاَ تَغْزِلُ**» – لا تبذل أيّ مجهود لتبدو جميلة. «**وَلَكِنْ أَقُولُ لَكُمْ إِنَّهُ وَلاَ سُلَيْمَانُ فِي كُلِّ مَجْدِهِ كَانَ يَلْبَسُ كَوَاحِدَةٍ مِنْهَا. فَإِنْ كَانَ الْعُشْبُ الَّذِي يُوجَدُ الْيَوْمَ فِي الْحَقْلِ وَيُطْرَحُ غَدًا فِي التَّنُّورِ يُلْبِسُهُ اللهُ هَكَذَا فَكَمْ بِالْحَرِيِّ يُلْبِسُكُمْ أَنْتُمْ يَا قَلِيلِي الإِيمَانِ؟**»

ومن ثم يعرض لنا يسوع السبب الرابع. وهذا السبب لا يتعامل كثيرًا مع مشاعر القلق بقدر ما يتعامل مع الأمور التي نحيا لأجلها. يصف يسوع أولئك المُقادين والمهووسين والمنهمكين بالمال والممتلكات. «**فَلاَ تَطْلُبُوا أَنْتُمْ مَا تَأْكُلُونَ وَمَا تَشْرَبُونَ وَلاَ تَقْلَقُوا.**» بالطبع ينبغي أن تكون لدينا أعمال ويجب أن نكسب المال. ولكن التحذير هنا ألاّ يكون المال هو هدف الحياة. «**فَإِنَّ هَذِهِ كُلَّهَا تَطْلُبُهَا أُمَمُ الْعَالَمِ.**» بكلماتٍ أخرى، هذه الأمور

التي تشغل جميع الناس في العالم. ولكن هذا عملهم. «**وَأَمَّا أَنْتُمْ فَأَبُوكُمْ يَعْلَمُ أَنَّكُمْ تَحْتَاجُونَ إِلَى هَذِهِ. بَلِ اطْلُبُوا مَلَكُوتَ اللهِ وَهَذِهِ كُلُّهَا تُزَادُ لَكُمْ.**» يقول الله، لا تحيا لأجل الأمر الذي يحيا لأجله جميع الناس. فأنا سأعطيك ما هو أفضل – وطوال الطريق سأعتني بك من الناحية المالية.

ولئلا نشكك في مدى حقيقة «أنّ المسيح سيعطينا ما هو أفضل»، يقدم لنا يسوع السبب التالي. فيقول، «**لاَ تَخَفْ أَيُّهَا الْقَطِيعُ الصَّغِيرُ.**» هذا المكان الوحيد في الكتاب المقدَّس الذي يُستخدم فيه مصطلح «**الْقَطِيعُ الصَّغِيرُ**». إنها صورة حيّة عن قطيعٍ صغير من الخراف، حتّى إنّ الراعي يعرف أسماءهم جميعًا، وشخصياتهم وكلّ ما يواجهه كلّ واحدٍ منهم. يحرَص يسوع على أن نعرف أنّ الله لا يتردد في محبتنا. لا تقلق «**لأَنَّ أَبَاكُمْ قَدْ سُرَّ أَنْ يُعْطِيَكُمُ الْمَلَكُوتَ.**»

لقد راكم يسوع الأسباب كيلا نتعلق بالمال، حتّى عندما يكون البقاء على قيد الحياة في خطر. وهذا ما يقود للآثار المتطرفة في أسلوب حياتك «بِيعُوا مَا لَكُمْ وَأَعْطُوا صَدَقَةً.» عوضًا عن التميّز بجميع أشكال الطمع، حيث نقول «هل كل ما هو موجود لي؟ أريد نصيبي! لقد حصلت على الكثير، فربما أستطيع الجلوس براحة الآن! ماذا لو لم يكن لديّ ما يكفي؟ ربما لن أحصل على ما أحتاجه!» – عوضًا عن كل هذا، يمكنك أن تُعطِ لأنك أخذت. لماذا؟ لأنّ أباك السماوي يحبك ويعطيك الحياة التي يمكن أن تهَبها دون أن تخسر. «**اِعْمَلُوا لَكُمْ أَكْيَاسًا لاَ تَفْنَى وَكَنْزًا لاَ يَنْفَدُ فِي السَّمَاوَاتِ حَيْثُ لاَ يَقْرَبُ سَارِقٌ وَلاَ يُبْلِي سُوسٌ لأَنَّهُ حَيْثُ يَكُونُ كَنْزُكُمْ هُنَاكَ يَكُونُ قَلْبُكُمْ أَيْضًا.**»

حصلتَ على الكثير من الأسباب الجيدة لتشعر بالقلق!

نحتاج لهذه الكلمات القوية والمعزّية، إذ لدينا الكثير من الأسباب الجيدة التي تدفعنا للقلق. انظر للناس الذين كان يسوع يتحدث إليهم. إنهم أناسٌ فقراء يعيشون بمرافق صحية بدائية وليست لديهم رعاية صحّية. وعندما يأتي الجفاف، يموتون.

تُظهر لنا هذه الفقرة أننا جميعًا نقلق بشأن العديد من الأمور. ونُصاب بالهوس حيال العديد من الأمور. فإذا كنت في السادسة من عمرك، ربما سيكون مستوى قلقك على النحو التالي: «يحصل أخي على ثلاثة دولارات كعلاوة له. فقط لو تمكنت من الحصول على هذه الدولارات الإضافية.» وإذا كنت أخًا في العاشرة من العمر، قد تفكر «أختي محظوظة، لأنّها تعمل. فقط لو تمكنت من الحصول على عملٍ ما!» وبعدئذٍ عندما

تحصل على العمل – الذي اعتقدت أنه سيحلّ لك جميع مشاكلك. ولكن الآن لديك فواتير لتدفعها، وكل ما تريده يكلّف المزيد من المال.

لنفترض أنك حصلت على عملٍ بعد المدرسة ويمكنك وضع بعض المال في جيبك. لا تزال قلقًا. «كيف سأدفع للجامعة؟ ما نوع العمل الذي سأعمل به إلى جانب الدراسة أو ما نوع القرض الطلابي الذي سأحتاجه؟» إذا كنت في الجامعة أو قد تخرجت للتوّ، ستقلق بشأن «هل سأحظى بعملٍ لائق؟ ماذا لو لم أجد عملاً؟» وعندما تجد عملاً حقيقيًا، «هل سأحصل على ما يكفي من المال لشراء منزل؟ كيف سنتحمّل تكاليف الأطفال؟» هناك المزيد من الأسباب التي تدفعنا إلى الشعور بالقلق باستمرار. هل تبدو جميع هذه الأمور مألوفةً بالنسبة لك؟ وحتّى عندما يكون لديّ ما يكفي من المال لدفع جميع الفواتير، أغادر جلسات دفع الفواتير بقلق

مبهم، ولا يتبقى لديّ المزيد من المال. فيتسلل إلينا القلق بدرجة منخفضة. في ميزانيتي هناك دائمًا مكان لطبيب الأسنان وميكانيكي السيارات. لم يكن لهما مكان في ميزانيتي، ولكن بسهولة أصبحا ضمن قائمة الأمور التي أقلق بشأنها.

وعندما تتقدم في السنّ، تبدأ بالتخطيط المالي من أجل التقاعد – الأمر الذي فكرت به في العشرين سنة الماضية (أمر آخر يثير القلق). يعرض المخططون عليك مخططات بيانية للمدخرات المتوقعة. ترتفع الكمية قليلاً ومن ثم تبدأ بالانخفاض في سنّ الخامسة والسبعين. لذا من الأفضل أن تموت قبل الوصول لسنّ الثانية والثمانين وإلاّ سيتمّ وضعك في ملجأ للفقراء أو ستضطر للاعتماد على أبنائك. أيضًا هناك قلق بالأمور المالية: تعطّل البورصة....

هناك دائمًا ما تقلق حياله. مِن الأمور التي تجعل المال مصدرًا قويًا للقلق، عنصر الاستحواذ الذي

فيه. فهو موجود دائمًا. يقول لك «تصبح على خير» ويوقظك في منتصف الليل. ويلقي عليك تحية الصباح قائلاً «مرحبا، أنا موجود هنا. فلتفكّر بي.» المخاوف المالية تدور في ذهنك، وجميع المخاوف الأخرى تعمل بالطريقة نفسها. الأمر المشترك الذي تراه فيها جميعها هو أنها غير مؤكَّدة. فتتساءل «هل سأحصل على ذلك؟ ربما نعم، وربما لا. إذا حصلت عليه، هل سأخسره؟ ربما نعم، وربما لا.» إننا نشعر بالقلق بشأن الأمور غير المؤكّدة بطبيعتها. فلا يمكن أن تكون على يقين أبدًا. المال مثالٌ رائع، ولكن ما هي الأمور الأخرى التي تزعجك؟ ما هو الأمر أو الأمران أو دزينة الأمور التي تميل للقلق حيالها؟ هل تجد نفسك تُسهب في تفاصيل الأمور التالية:

- هل لديّ صديق حقيقي؟
- ماذا لو لم يتمّ تمثيلي في الفريق؟

ماذا لو نسيت الكلمات التي سأقولها في المسرحية؟ ماذا لو تمّ اختيار شخص آخر من أجل تلك اللجنة؟

- هل سأجد شريك حياتي؟
- إذا وجدت شريك حياتي، هل ستكون/سيكون مخلصًا لي؟
- هل أستحقّ الزواج؟
- هل سأكون قادرًا على إنجاب الأطفال؟
- إذا كان لديّ أطفال، كيف سينتهي بهم الحال؟
- ماذا عن صحتي؟ لقد توفي أحد أصدقائي بالسرطان. هل سأُصاب به أيضًا؟ هل سأُصاب بمرض الزهايمر وأموت وأنا غير قادر على تمييز الناس الذين أحبهم؟

يحتدم القلق عندما يتعلق الأمر بصحتك، ومالك، وعلاقاتك، وإنجازاتك. يمكن لأيٍّ من هذه الأمور أن يختطف السيطرة في ذهنك. والحقيقة هي أنك لا تستطيع السيطرة على أيٍّ منها. اسأل نفسك: ما الذي يُقلقك؟

ولكن هناك سؤال آخر لتطرحه على نفسك: بما أنّ كلّ شيء قد قيل وتمّ، لماذا تقلق؟ لماذا تقلق بشأن هذه الأمور في المرتبة الأولى؟ لماذا أصبحت مشغول البال، أو مُقادًا، أو تُصاب بنوبات هلع أو بالاكتئاب أو أيًّا كان ما يصيبك، وذلك بسبب القلق الذي تشعر به؟

نحصل على الجواب السهل عندما يشير إصبعك إلى ما تقلق بشأنه، فهو يوضّح المسألة. «أشعر بالقلق لأنني لا أعلم إن كنت سأحظى بعمل. أشعر بالقلق لأنني لا أملك ما يكفي من المدخرات لمرحلة التقاعد. أشعر بالقلق بسبب تاريخ العائلة المليء

بمرض السرطان.» ولكن يسوع لا يسمح بذلك، فهو يفسِّر مخاوفنا لا عن طريق الإشارة إلى مدى غموض الحياة وإنما عن طريق الإشارة إلى أمرٍ ما في داخلنا. فيقول في هذه الفقرة: «أنت تقلق بسببك أنت، لا بسبب الأشياء.» لهذا السبب قال «**انْظُرُوا وَتَحَفَّظُوا مِنَ الطَّمَعِ.**» عبارة «أريد نصيبي من الميراث» إحدى أشكال الطمع. والطمع الجشع سيجعلك غاضبًا ومراوغًا. حتّى إنك ستقاطع يسوع وهو يتكلم!

«أنا مُحدَّد. يمكنني أن أدفع رشوة. لقد حصلتُ على الكثير!» هذه صيغ مختلفة للطمع. إنّ الشعور بالرضى عن الذات، والطمع المُشبع يجعلك أقلّ اهتمامًا بما هو مهم بالفعل لأنه يهدئك كي تنام.

في هذه الفقرة الكتابية حيث يتحدث يسوع مع تلاميذه كي لا يقلقوا، يقتفي أثر الصيغة الثالثة للطمع. «ماذا لو لم يكن لديّ ما يكفي؟

ماذا لو لم أجد ما أحتاج؟» هذا هو قلق الطمع. أريد شيئًا قد لا أحصل عليه، لذلك أشعر بالقلق.

لاحقًا ينظر يسوع إلى نفس النقطة من زاوية مختلفة: «يا قليل الإيمان!» قلّة الإيمان لا تعني عدم وجود الإيمان. ولكنها كالمصباح اليدوي الذي فرغت بطاريته. ما يزال مضيئًا، ولكن الضوء يومِض وغير واضح. الإيمان يزول. إننا نفقد رؤية الله لأننا لا نرى سوى ما نريد (وما نقلق بشأنه). يساعدنا يسوع على التركيز على الأمور: «ما الذي يجعلني أنفجر؟ ما الذي يجعلني أنسى؟ لما أنا متضايق؟ لماذا خسرت؟» عندما يزول الإيمان، يأتي الطمع والقلق إلى الحياة.

في منتصف الفقرة الكتابية هناك سببٌ آخر للقلق: «**وَمَنْ مِنْكُمْ إِذَا اهْتَمَّ يَقْدِرُ أَنْ يَزِيدَ عَلَى قَامَتِهِ ذِرَاعًا وَاحِدَةً؟ فَإِنْ كُنْتُمْ لاَ تَقْدِرُونَ وَلاَ عَلَى الأَصْغَرِ فَلِمَاذَا تَهْتَمُّونَ بِالْبَوَاقِي؟**» يتصرف القلقون وكأنّ بإمكانهم

السيطرة على الأمور. «فقط لو استطعت الحصول على حقّ التقاعد، بإمكاني التحكّم بالمستقبل،» «لو تمكّنت من القيام بنظامي الغذائي والحصول على الدواء المناسب، فلن أُصاب بالسرطان.» «فقط لو تمكنت من اكتشاف تقنية تربية الأطفال الصحيحة، سأضمن النهاية التي سيصل إليها أبنائي.» يفترض القلق إمكانية السيطرة على الأمور التي لا يمكن السيطرة عليها. ويستتر وهم السيطرة داخل القلق. فالقلق والسيطرة هما وجهان لعملة واحدة. فعندما لا يمكننا السيطرة على أمرٍ ما، نبدأ بالقلق حياله.

التعليق الأخير ليسوع يُظهر سببًا آخر لقلقنا. الشخص الذي يقلق يُخزّن «كنزه» في المكان الخطأ. فإذا أُخِذ منك أو تمّ تدمير أكثر ما تقيّمه، حينئذٍ يمكن أن ينشأ في داخلك القلق. سواء كان هذا القلق يدور حول المال، الصحّة، صداقة معيّنة، حلم الزواج، النجاح في الرياضة أو العمل، الصورة التي

سيكون عليها ابنك، أنت بهذا تبني بيتك على الرمل. حتّى وإن كنت تشعر بالراحة في داخلك أو أنّ جميع الأمور تسير بالطريقة التي تريدها، أنت تبني بيتك على الرمل. فكنزك ضعيف. وفي كلّ مرة يتمّ تهديد ما هو «ثمين» لديك، سيسيطر عليك الخوف. أين تضع كنزك؟ في الأمور غير المحددة أم في الثوابت؟

إذًا لماذا تقلق؟ ما هي أهداف الحياة التي تُطفىء إدراكك لله؟ ما الذي يجعلك تريد السيطرة على عالمك؟ إنّ فهمك لتلك الأمور ولبدائل يسوع، سيصبح ثمينًا جدًا بالنسبة لك.

لقد حصلتَ على أسبابٍ أفضل لعدم القلق!

لا يهتم يسوع بمجرد الحديث عن الأخطاء التي في داخلنا. ولكنه يتّجه دائمًا إلى ما هو جيد. إنه يشير إلى مغرياتنا وإخفاقاتنا، ولكنه يهتم أكثر

بإعطائنا أسبابًا قاطعة كيلا نقلق. نعم، لديك سبب لتقلق لأنّ الأمور غير مؤكّدة. ولكن لديك أسباب أفضل بكثير كيلا تقلق!

يحدّد يسوع هذه الأسباب لتلاميذه، ويجتذبهم ويُبلغهم ويشجعهم. فلتقتنع ولتتشدّد عزيمتك وأنت تقرأ. عبارة «لا تقلق» ليست عبارة فارغة كقولٍ أخلاقي مُبتذل! فيسوع يقدّم لنا أسبابًا قاطعة لنحيا بدون ضيق – حتّى ونحن نواجه أمورًا صعبة جدًا غير مؤكّدة بطبيعتها ولا يمكن السيطرة عليها.

وفيما يلي سبعة وعود يجعلها يسوع سبعة أسباب كيلا تقلق. أيٌّ منها أكثر جاذبية بالنسبة لك؟ أيٌّ منها تجده ضروري ومساعد جدًا بالنسبة لك عندما تقول «إذا تذكرتُ ـــ، سأكون شخصًا مختلفًا هذا الأسبوع. لن أقلق بشأن المال، والصحة، والأصدقاء، أو بشأن أيّ شيء»؟ من بين هذه الأسباب الأفضل، ما هو السبب الذي تحتاجه بشكلٍ أكبر؟

١. **حياتك أكثر بكثير من مجرد الطعام أو الملابس**. ففي كيانك هناك أكثر بكثير مما تملك أو لا تملك. يرجع يسوع إلى قصة الغني الغبي الذي لم يمنحه المال الهوية أو معنى الأمان أو الحياة. لذلك يضيف يسوع «إذا كانت حياتك غير مصنوعة بالمال الذي تملك، إذًا لا يمكن ألا تُصاغ حياتك بفقدانك له!» الأمر الأهم هو «ممَّن تخاف؟» و«ما الذي تفعله مع يسوع؟» وهاتان مسألتا حياةٍ أو موت.

الجميع يعرفون الناس الذين يعيشون للأمور الفارغة والسخيفة. فالمرأة ذات الثالثة والعشرين عامًا التي تحيا كي تكون جميلة، ستجد فقط أنها تتقدم في السنّ وتكثر لديها التجاعيد. إنه رهانٌ خاسر من البداية.

وأولئك الذين يعيشون من أجل الصحة أو الألعاب الرياضية أو المغامرات، سيُصابون حتمًا بإصاباتٍ في الركبة بعد سنّ الخامسة والثلاثين. وتصبح ردات الأفعال بطيئة. وتبدأ الأنظمة بالانهيار. وبالتأكيد سيأتي الموت عاجلاً أم آجلاً. هذه حماقة! ففي الحياة هناك أكثر من الصحة والرياضة والإجازات!

وكأنّها كل ما نحيا لأجله – ونقلق عليه. إن كنت تعيش من أجل المال، ستعتمد على العيش الكريم. «فالسيارة» كالليمون؛ تتحطم دائمًا وتعطيك سببًا لتقلق. هناك أمـورًا أفضل لتضع طاقاتك فيها. هناك أمورًا تدور في حياتك أهم بكثير من الأشياء التي تقلق بشأنها. قم بتجاوز قائمة مخاوفك الواحدة تلو الأخرى. يَعِد يسوع بأنّ «حياتك أكثر من _____.» هذا الوعد رقم واحد.

٢. **يخبر يسوع الناس بأن ينظروا للعالم من حولهم**. في هذه الحالة، طلب منهم أن ينظروا إلى الغربان. يقول يسوع «انظروا الغربان. الله يقيتها مع أنها لا تزرع ولا حبّة واحدة في الأرض. كما أنها لا تسقي محاصيلها أبدًا. لا يخزّنون أيّ شيء للعام المُقبل – ولا حتّى للغدّ. إنهم يعيشون اللحظة الحالية، ولكن الله يزودهم بما يحتاجونه.»

كيف يُطعمهم الله؟ الطريقة غير رومانسية في أقلّ تقدير. فالغربان تنبش الفضلات. إنها قذرة، وقاسية، وعدوانية، وذكية. إنها صاخبة وآفة بغيضة. كيف يطعمها الله؟ من الجثث على الطريق. بالتقاط القمامة. مداهمة محاصيلك، لهذا السبب يوجد لديك فزّاعات. الله يُطعم الغربان وهي تسرق طعامك وتلتقط قمامتك!

في أحد فصول الصيف، تذكّرت بشكلٍ واضح إطعام الله للغربان. ففي حديقتنا نمت شجرة خوخ قيّمة. وفي تلك السنة كانت تلك الشجرة هي الوحيدة التي حملت ثمار من بين خمس أشجار مثمرة أخرى. وما أنّ حلّ فصل الصيف، وجدنا أربعين ثمرة جميلة ناضجة من الخوخ (لقد قمت بعدّها!). لم أستطع الانتظار!

وفي أحد الأيام عندما عدتُ إلى المنزل، لم يكن هناك سوى عشرون ثمرة على الشجرة. فمجموعة من الغربان كانوا يقيمون وليمةً على ثماري العزيزة! في وقتٍ سابق من تلك السنة، انتقلت هذه المجموعة المؤلَّفة من ستة غربان إلى منطقتنا. وقد سميّتهم Crow Boys (بنين الغراب). كانوا يُحدثون كل أنواع الضجيج في الصباح الباكر وكانوا دائمًا يجمعون الفضلات. وجدت مجموعة الغربان شجرة البرقوق الخاصة بي، لم أكن سعيدًا، فقد زرعنا

هذه الشجرة كعائلة، وقد قلّمتها بانتظام ورششتها بأمانة. وكنت أتطلع بفارغ الصبر إلى تلك الثمار الأربعين الغضّة. والآن لم يتبقَّ سوى عشرين.

قمتُ بحشدّ طرقنا الدفاعية. فرميت مكعبات الثلج على الغربان، وأغلقت حاويات القمامة بإحكام، وهرعت لشراء الشباك لأضعها على الشجرة. وعندما عدتُ لم أجد سوى اثنتي عشرة ثمرة خوخ على الشجرة، فلففت الشباك. وفي حال حاول أيّ غراب الوقوف على الشجرة، كان سيحظى بمفاجأة كبيرة وغير سارّة. وبالطبع، بعد بضعة دقائق، انقضّ الغراب الأول على الشجرة. فاصطدم بالشباك، فتشابكت قدماه واهتاج ورفرف خارجًا من الشباك بانفعال، وأخذ ينعق... ففكرت بأنني ربما نجحت!

ولكن في نهاية اليوم لم يتبقَّ ولا ثمرة واحدة على شجرتي! كانت تلك الغربان ذكية جدًا. فقد اكتشفوا كيف يأتون من أسفل الشجرة. فكانوا يهبطون

على الأرض، ويقفزون من خلال الفروع ويقتربون من الجذع الذي لم تصل إليه الشباك. وهكذا استهلكوا كل ما هو موجود!

إنّ إحساس الله بالتوقيت والفكاهة مثير للاهتمام جدًا: ومن المصادفة أنه كان عليّ أن أعظ عن هذه الفقرة بعد شهر من تلك الحادثة. يقول يسوع لي: «يا David، بالمناسبة، انظر كيف يؤمِّن الله طعام الغربان.» نعم يزوِّدهم بالطعام عن طريق ثمار شجرتي! ولكن إليك الوعد: أنت أهم بكثير من الغربان. نعم، جامعة الفضلات تلك تحظى بالطعام. ولكن كم بالحري يهتم الله بك أكثر بكثير؟ هل ترى ما يقوله يسوع هنا؟ الله يُطعِم الطير، وحتّى حيوانات العهد القديم غير الطاهرة، الطير الذي يعيش على الجثث الموجودة على الطريق وعلى السرقة. ولكن الله يهتم بالناس أكثر بكثير. وهذا هو الوعد الذي يمكن أن تأخذه معك.

٣. **من مِنكم إذا اهتمّ يمكنه أن يضيف ساعة واحـدة إلـى حياته؟** يقول يسوع حرفيًا «**وَمَنْ مِنْكُمْ إِذَا اهْتَمَّ يَقْدِرُ أَنْ يَزِيدَ عَلَى قَامَتِهِ ذِرَاعًـا وَاحِـدَةً؟**» الـذراع هي وحدة لقياس المسافة: ٥٤ سم، من مرفقك حتّى إصابعك. يُصوّر الكتاب المقدَّس الحياة «كنزهة»؛ فأنت تسير أثناء حياتك، خطوة بخطوة. ويقول يسوع «لا يمكنك أن تزيد على طولك ولا حتّى ٥٤ سم بالقلق.» فالقلق لا يفعل... أيّ شيء. ولا يحقق سوى... صفر. لن يزيد ٥٤ سم على مسيرتك في الحياة.

٤. «**تَـأَمَّـلُـوا الـزَّنَـابِـقَ كَيْفَ تَنْمُو! لاَ تَتْعَبُ وَلاَ تَغْزِلُ وَلَكِنْ أَقُولُ لَكُمْ إِنَّهُ وَلاَ سُلَيْمَانُ فِي كُلِّ مَجْدِهِ كَانَ يَلْبَسُ كَوَاحِدَةٍ مِنْهَا.**» مرة أخرى يشير يسوع إلى الأزهار التي تنمو في الأراضـي الفارغة. الأزهـار التي تنمو وحـدهـا، وهـي جميلة بـدون أيّـة رعاية

أو اهتمام سوى من الله. يبدأ يسوع بنفس المنطق الذي بدأ به في موضوع الغربان: النظر إلـى شـيء مألوف – ولكنه يرفع المستوى الآن. إذا جعل الله مـن مجرد زهرة برّية أن تكون رائعةً للغاية لدرجة أنّ جمالها أبهرَ سليمان، فكم بالحري ستكون أنت أكثر تألقًا من الزنابق، يا قليل الإيمان! هذا الوعد أكثر بكثير من مجرد أنّ «الله سيعتني بك». الوعد هو أنّ «الله لن يكسوك بما هو أقلّ من مجده المشرق!» «إذًا لماذا تقلق بشأن الملابس التي ترتديها؟ وأنا سألبسك مجدي الخاص! لماذا تقلق بشأن صحتك؟ وأنا سأقيمك من الموت إلى الحياة الأبدية. لماذا تقلق بشأن المال، بضعة دولارات؟ وأنـا سأعطيك الأرض كلها كميراثٍ لك. لماذا تقلق عندما لا يُعجَب بك أحدهم؟ وأنا سأجعلك تعيش في مملكة محبتي!»

هذا الوعد الرابع هو السبب المذهل الذي يدفع نحو عدم القلق، في حال تمّ فهمه بشكلٍ صحيح. فالله يمنحك الحياة المشرقة، والأبدية المليئة بالمجد. وأنت ستنبهر. إذا زيّن الله مجرد زهرة برية بهذا المجد، فكم بالحري سيجعلك متألقًا مثله!

٥. «**فَلاَ تَطْلُبُوا أَنْتُمْ مَا تَأْكُلُونَ وَمَا تَشْرَبُونَ. وَلاَ تَقْلَقُوا**» – كلمة قلق هنا تعني أكثر من مجرد الهمّ؛ فهي تعني أن تكون مهووسًا، مُقادًا، مشغول البال – «**فَإِنَّ هَذِهِ كُلَّهَا تَطْلُبُهَا أُمَمُ الْعَالَمِ.**» يمكننا صياغتها بالطريقة التالية: انظر إلى ما يهتمّ به الجميع. هل ستسير مع الجمع فقط لأنّ الجميع يفعلون ذلك؟

على سبيل المثال، خذ صحيفة يوم الجمعة. ما نسبة المقالات التي تتحدث عن المال فيها؟ تسعون بالمئة؟ والأمر لا ينطبق على الأقسام المالية والعمل. انظر إلى قسم السيارات، وقسم السكن،

وإعلانات الاحتياج، والأعمال، والقسائم، وجميع الإعلانات الأخرى. معظم مقالات الأخبار – تغطية الحروب، والجريمة، والميزانيات، والضرائب – جميعها تتحدث عن المال أيضًا. وحتّى قسم الرياضة يُسهب في الضربات المحتملة والرواتب. تغطي الصحيفة ما بداخل الجميع – ٩٠٪ عن المال.

إذًا وِفقًا لصحيفة يوم الجمعة، الحياة تدور حول المال. وهذا ما يُعتبر بمثابة الأخبار. هذا ما يهتم به الناس. ولكن ماذا عن الكتاب المقدَّس؟ إنه يتحدث كثيرًا عن المال – ربما بنسبة خمسة بالمئة بشكلٍ مباشر عن المال والممتلكات. ولكن يتحدث الكتاب المقدَّس بنسبة ١٠٠٪ عن الأمور الهامة بالفعل. فهو يسأل، «ما هو موقفك تجاه المال؟ فالناس يعيشون إمّا لله أو للمال – وأنت لمن تعيش؟» يدور الكتاب المقدَّس حول الأمور التي تدوم حقًا، حول ما هو مؤكَّد. إنه يدور حول الله الحيّ، الذي صنعنا على صورته، والذي صنعنا كي نحيا حياتنا

من أجل ما هو أكبر وأفضل من الأمور التي نميل للقلق حيالها والتي نحدّد حياتنا بها.

نعم لدينا احتياجات اقتصادية. يقول يسوع «**وَأَمَّا أَنْتُمْ فَأَبُوكُمْ يَعْلَمُ أَنَّكُمْ تَحْتَاجُونَ إِلَى هَذِهِ.**» أنت تحتاج لعمل. فليس من الخطأ أن تحتاط لتقاعدك، وأن تدفع رهانك وفواتيرك، وأن يكون لديك سيارة خاصة. فأبوك يعلم أنك تحتاج لهذه الأمور. ولكن حول ماذا ستدور حياتك؟ هل تتمركز حياتك حول المال؟ جميع الناس تتمركز حياتهم حول المال؛ يقول يسوع «**فَإِنَّ هَذِهِ كُلَّهَا تَطْلُبُهَا أُمَمُ الْعَالَمِ. وَأَمَّا أَنْتُمْ فَأَبُوكُمْ يَعْلَمُ أَنَّكُمْ تَحْتَاجُونَ إِلَى هَذِهِ.**» فقط إن حصلت على الأمور الكبيرة بطريقة صائبة، ستحصل على ما تحتاج في الأمور الصغيرة. فجميع الأمور التي تستحوذ على تفكير الناس، يجعلها الله في المرتبة الثانية. سيمنحك ما تحتاجه للحياة إذا احتجت إليه هو في حياتك.

٦. **الله يَعِدك... بذاته**. يستمر يسوع في تقديم أسبابٍ أفضل، الواحد تلو الآخر. ووعده السادس هو الأهم بينها جميعًا. قد يُفقد بعضٌ مما قاله يسوع عند قراءة الصحيفة، أو النظر إلى الغربان، أو النظر إلى الورود، أو التفكير للحظة بعدم جدوى القلق. إنه عالَم الله، لذلك فالحياة تعمل بالطريقة التي يأمر بها. ولكنك لن ترى أبدًا مدى اهتمام الله بالغربان والورود ما لم يخبرك هو بذلك. السبب السادس هو نقطة الانطلاق، هو ذروة نقاش يسوع. في الواقع، ما يقوله يسوع هو «**فَأَبُوكُمْ يَعْلَمُ أَنَّكُمْ تَحْتَاجُونَ إِلَى هَذِهِ.**» إذا كان ما يشغلك هو **ملكوته**، عندئذٍ ستُضاف جميع الأمور التي تحتاجها. اجعل حياتك تدور حول الأمور التي تدور حولها حياة **أبيك**.

يلتقي هذا الوعد مباشرةً مع ميلنا للقلق. إننا نعلم ما الذي يحدث إذا عشنا من أجل المال، الصحة،

والـجـمـال، وإيـجـاد صديق أو صديقة، النجاح في العمل. ولكن ما الذي يضمن ألاّ يتحول ملكوت يسوع إلى رهـان آخر مشكوك فيه، وخيبة أمل أخرى؟ يؤكّد يسوع بحزم وبرقّة هذا الوعد: «أبوكم يعلم احتياجاتكم... لا تخف أيها القطيع الصغير، لأن أباكم اختار أن يعطيكم بكلّ سرور...» يمكنك أن ترتكز على هذا الوعد. فيسوع جعله وعدًا شخصيًا وحميميًا وسخيًا قدر الإمكان. ويريدك أن تفهم هذا فعليًا، لتراهن بحياتك على أساس هذا الوعد ولا تُحبط أبدًا. وكما قلنا سابقًا، إنّ راعي «القطيع الصغير» يعرف كل خـروفٍ بِاسمه. يعرف كلّ شيء عنك، ويُسَرّ بأن يعطيك الملكوت. وهو يدعوك «اترك قلقك المُربك، واطلب ملكوتي.» ويمكننا قول مئات الأمور عن معنى ذلك الملكوت.

تحدثت في إحـدى المرات مع صديقة مقرّبة لي، كانت تصف سلسلةً من التجارب المؤلمة.

لقد أصبحت محبَطة جـدًا، تتصرف بكثيرٍ من القلق والإحباط والتخبّط. لم تحصل على قوة الدفع في حياتها، وشعرت بأنها تنجرف بالتوتر والاضـطـراب. كانت تطلب الله، ولكن يبدو أنها لم تتمكن من إيجاده. ومن ثم، تبادرت إلى ذهنها فكرة كالصاعقة «أبوكِ هو... الله. أبوكِ هو الله.» وأوضّحت كيف تغيّرت مخاوفها. لم تختفِ ظروفها: إعاقة الطفل، ومشاكل الزوج المالية، وشكوك بشأن صحتها، وصراعات في عائلتها الكبيرة، والأمور البائسة التي لا تزال قائمة من ماضيها. ولكن كان ثِقل الوعد أكبر: «أبوكِ هو الله.» ارتفع هذا الوعد الأسمى والبسيط وأعـاد ترتيب طريقة رؤيتها للحياة والأمور التي تحيا لأجلها. لقد أفرغ الحياة من مخاوفها. يمكنك أن تقول «أبي هو الله. ولديه رغبة أكبر في إعطائي ملكوته. وهذا ما يُسِرّه. لقد اختار بسرورٍ أن يحبني.» أحد معاني الملكوت بالنسبة لك هو «الله أبي».

شاهدتُ في إحدى المرات طفلةً صغيرة تتقدم بصعوبة إلى داخل النهاية الضحلة في بركة الأطفال. لقد توجّهت بجرأة إلى النهاية العميقة دون خوف. بدأت بالانطلاق – وبدأت الماء تغطي كاحليها ومن ثم ركبتيها ومن ثم وصلت إلى وسطها. وسرعان ما ارتفعت إلى مستوى كتفيها. وتابعت الطفلة تقدمها إلى النهاية العميقة. ماذا لو تعثّرت؟ لِمَ بقيت ثابتة على قدميها حتّى الآن. ولكن خلفها تمامًا كانت والدتها تسير خلفها، بذراعين ممدودتين ويدين حذرتين تحفظان توازن ذراعي الفتاة الصغيرة. وفي مرحلةٍ ما، انزلقت الفتاة قليلاً. لا أعتقد أنها أدركت ذلك، ولكن والدتها مدّت يدها وثبتتها. «الله هو أبوك». هناك شخصٌ موجود، كتلك الأم مع طفلتها الصغيرة.

ما الأمر الآخر الذي يندرج ضمن معنى منحك الملكوت؟ إنّه قدرتك على قول «**مَعُونَتِي**

مِنْ عِنْدِ الرَّبِّ صَانِعِ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ.» أو التأمل في «مُنقذي هو مسيح العالم، يسوع.» أو «مخلصي الذي يحمل التضحية البديلة، إنّه حَمَل الله، الشخص الصالح الوحيد، مخلِّص العالم الوحيد.»

أو قول «راعيّ هو الرب. فلن يعوزني شيء. لماذا سأخاف؟ ما الذي سيجعلني متوترًا جدًا؟ إذا كانت الحياة كالنطاق الكهرومغناطيسي، من الأشعة تحت الحمراء للأشعة فوق البنفسجية مع طول الموجة بينهما، لماذا نحن مهوسون جدًا ومغتاظون، وكأن الحياة بأكملها وجِدت في النطاق الأخضر، ونطاق المال؟ المال جزء من الحياة، ولكن استيقظ! أبوك يهتم بكامل النطاق. ومسرّته أن يمنحك ملكوته، يا أيها القطيع الصغير، والأبناء المحبوبون.

٧. **بعد إعطائك الكثير، يدعوك أبوك إلى الحرية الجوهرية بتقديم حياتك**. يُعتبر هذا سبب

وبديل في نفس الوقت. فكل شيء من قبل كان يدور حول الحصول على شيء ما. فنُصاب بالقلق لأننا نريد الحصول على شيء ما، ولا نريد أن نخسر ما حصلنا عليه. نصبح مغرورين ومستهترين في الحياة في أوقات الفراغ، لأننا حصلنا على ما نريد. كل شيء يرتكز على ما حصلنا عليه، وما نحصل عليه. ولكن رسالة يسوع الأخيرة هي أن تعطِ الكلّ. لأنك مُنِحتَ أمرًا مؤكّدًا، ولأنه لا يوجد ما يدعوك للقلق، لذلك أعطِ. من دواعي سروره أن يعطيك، لذا يمكنك أن تعطِ أيضًا. عندما يُحفر هذا الأمر في داخلك، سيحدث تحولٌ رائع. إذ لديك أسباب جيدة كيلا تقلق. ونحن – الذين نميل لأن نكون مهووسيين وقلقين بشأن المال – نصبح قادرين على فتح أيدينا للعطاء.

يقول يسوع، «**بِيعُوا مَا لَكُمْ وَأَعْطُوا صَدَقَةً.**» هـذا لا يعني أنــه عليك أن تحيا كفرانسيس

الأسيـزي – ولكن يعني أن يكون لديك موقف Francis of Assisi. وبهذا فقط تجد الحرية الحقيقية والسعادة الحقيقة. إنه موقف الثقة في أبيك وأن تحيا الحياة التي لها قيمة. يمكنك أن تَهب نفسك، ويمكنك استخدام مواهبك، وهكذا تتمركز حياتك حول العطاء. هناك عالم يجب الوصول إليه، وهناك أناسٌ لِنحبهم وأعمالٌ يجب أن تُنجز، ويمكننا تقديم أنفسنا من أجل هذا الغرض. أبوك يعلم ما تحتاج إليه، وهو وعَد بأن يمنحك كل ما تحتاج إليه. ولكن لِتدرك أولاً الأمور الأولى. عِش من أجل الملكوت، وعندما تفعل ذلك، هذا ما سيعمل مباشرةً ضدّ عدم اليقين في الأمور التي نقلق بشأنها.

يصف يسوع استثمار الملكوت هذا مثل «أحزمة المال التي لا تبلى.» يمكنك امتلاك شيء لا يشيخ، لا يفنى ولا ينتهي. كنزٌ ثابت. يمكنك أن تحيا من أجل أمر لا ينضب، وأن تقدمه للآخرين أيضًا. نعم، هذا التصدّع في الدخل التقاعدي قد يعني نفاذ

ممتلكاتك. ولكن إليك هنا الكنز الذي لا ينضب. فالنبع يفيض دائمًا، ولا شيء ولا أحد يستطيع أن يأخذه منك. وهذه «المحفظة» لا يمكن أن تُسرق أبدًا، ولا يأكلها العثّ ولا تُهدَر أو تُفقد.

يقول يسوع «أعِدك بأنّ الأمر الأفضل الذي قد ترغب به، لن يضيع أبدًا.» هذه حقيقة مذهلة! جميع الأمور التي نقلق بشأنها، هي الأمور التي نريدها ولكن يمكن أن نخسرها، لهذا السبب نشعر بالقلق. الأمر الأفضل الذي يمكن أن ترغب به، لن يضيع أبدًا، ويمكنك تقديمه للآخرين دائمًا. «إذا مُتَّ لأجلي، ستحيا» هذا هو الوعد. وهذه الطريقة الأساسية التي يعمل من خلالها الفداء. إذا مُتّ من أجل المسيح، ستحيا. إنّ أباك سيؤمّن لك كل ما تحتاجه، لذا يمكنك أن تعطِ بسخاء.

صدّ البرابرة الهمجيين في ذهنك

يعرض سفر الأمثال٢٥:٢٨ وصفًا جيدًا لما يحدث مع القلق. «**مَدِينَةٌ مُنْهَدِمَةٌ بِلاَ سُورٍ الرَّجُلُ الَّذِي**

لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى رُوحِهِ.» كيف ستسيطر عندما يثير البرابرة أعمال الشغب في شوارع عقلك؟ عندما يستولي عليك الخوف والقلق ولا يوجد أيّ شيء آمن أو مؤكَّد.

القلق تجربةٌ إنسانية عالمية، ويجب التعامل معه بتخطيط. والخطة ليست صيغة/وصفة. فمدرب كرة القدم لا يعلم جميع الأمور التي ستحدث بعد صافرة الحكم الافتتاحية. حتّى إنه لا يعلم من سيبدأ إلى أن يقذف العملة المعدنية. ولكنه مستعد؛ فهو يدخل الملعب ولديه خطة للعب، توجُّه أساسي لتقدّم المباراة. إليك هنا ستّة أمور لتستخدمها وأنت تخطط للّعبة عندما تبدأ بالقلق أو الهَوَس.

١. **حدّد الضغوطات.** إنك دائمًا تشعر بالقلق حيال أمرٍ ما. ما الأمور التي تميل إلى ربطك؟ ما هي «الأسباب الجيدة» التي لديك لتقلق؟ في كثيرٍ من الأحيان يكون فعل تحديد ذلك

الأمر مساعد جدًا بحدّ ذاته. ففي وسط تجربة القلق، يبدو هناك الكثير من الأمـور التي تسحقك. وكأنك تقذف الأطباق بشكلٍ دائري مرارًا وتكرارًا. ولكنك في الواقع تقذف ستة أطباق فقط – أو ربما يسيطر عليك طبق واحـد. من المفيد أن تحدّد الأمر أو الستة أمور التي تستمر في الـدوران في ذهنك. يجعلك القلق تشعر بأنه لا ينتهي ولا حدود له – ولكنه محدود ومحدّد.

٢. **حـدّد الطريقة التي تعبّر بها عن القلق.** كيف يظهر القلق في حياتك؟ بالنسبة لبعض الناس يظهر كمشاعر من الذعر التي تتشبث بحنجرتهم، أو شعور غامض بعدم الارتياح فقط. وبالنسبة للبعض الآخـر، هي أفكار متكررة ومُلحّة: «آه، هذه المرة الرابعة التي أكرّر فيها نفس السيناريو في ذهني.» بالنسبة للبعض تكون العلامة هي الغضب،

فيغضبون، ولكن عندما يـعـاودون العمل يُدركون ما بداخلهم «لقد كنتُ خائفًا وقلقًا حيال أمرٍ ما.» وبالنسبة للبعض الآخر، يظهر القلق في أجسادهم (مثال، صداع التوتر) أو في العلاجات الرخيصة المُصنّعة للخطية التي تجعلنا نشعر بأننا بحالٍ أفضل (مثال، التهام المثلجات، والرغبة العارمة للمشروبات القوية). حدّد العلامات. كيف يمكن أن تصبح إشارات بالنسبة لك؟ «أنا أفقدها، أنا أنسى الله، وميضي بدأ يخفت.»

٣. **اسأل نفسك، لماذا أشعر بالقلق؟** يحتوي القلق على منطق داخلي دائمًا. الناس القلقة «قليلة الإيمان». فإذا نسيت الله، مَن أو ما الذي يبدأ يحكم مكانه؟ حدّد الخاطف. يقع الأشخاص القلقون في إحـدى المجموعات الفرعية من «الطمع». ما الـذي أريـده، وأحتاجه، وأتوق إليه، وأتوقعه، وأطالب به، وأشتهيه؟

أو ما الذي أخشاه سواء كان خسارة أمرٍ ما أو عدم الحصول عليه؟ مَن يشعرون بالقلق يسعون بشغف وراء العطايا أكثر من المعطي. إنهم يستودعون الكنوز في المكان الخطأ. ما الذي يشغل بالي، لدرجة أنني أسعى وراءه بكل قلبي؟ حدّد جوهر عاطفتك.

٤. **أيٌّ من وعود يسوع تحدّث إليك أكثر؟** فكّر جديًا بالوعود السبعة. جميعها أسبابٌ جيدة، ولكن من الصعب تذكُّر سبعة أشياء في آنٍ واحد، لذا اختَر واحدًا منها. لفترة من الزمن، كان الوعد الأكثر فائدة بالنسبة لي «إذا كان الله يُطعِم الغربان، ألا يمكن أن يؤمّن لك ما تحتاجه؟» لقد جعلني هذا الوعد أضحك حتّى بمجرد التفكير به. تلك المجموعة من الغربان اعترضت الكثير من إغراءات القلق. لقد أسدوا لي معروفًا. تمسّك بوعدٍ واحد واعمل به.

٥. **اذهب إلى أبيك.** تحدث معه. فأبوك يهتم بالأمور التي تُقلقك. إنه يعلم احتياجاتك. ألقِ بهمومك عليه، لأنه يهتم بك. يجب أن تترك مخاوفك معه – فهي دائمًا خارج نطاق سيطرتك! كيف سينتهي الأمر مع أطفالك؟ هل ستُصاب بمرض الزهايمر؟ ما الذي سيحدث بالاقتصاد؟ هل سيأتي والدك إلى الربّ؟ لديك أسباب جيدة لتقلق بشأن مثل هذه الأمور، ولكن لديك أسبابًا أفضل لتأخذها إلى الشخص الذي يحبك. كتلك الفتاة الصغيرة التي كانت أمها تتعقبها، حتّى أعمق نهاية في الحياة ستكون آمنة.

أعطِ. افعل وتكلم بأمور بنّاءة. اهتم بالآخرين. مارس العطاء لتسديد احتياجات الإنسان. ففي الحفرة المظلمة، عندما تكون الحياة في أقسى حالاتها، هناك دائمًا طرق تَهب بها نفسك للآخرين. قد تبدو المشكلة

ساحقة. يمكنك أن تقلق وتستمر بالقلق، ولكن أنت مدعو للقيام بأمرٍ بسيط. هناك دائمًا أمرٌ ما يمكنك الاهتمام به، وطرق يمكن أن تُعطِ بها. قال يسوع المزيد عن هذا الأمـر في متّى٦، مقطع مـوازٍ: «**فَلاَ تَهْتَمُّوا لِلْغَدِ لأَنَّ الْغَدَ يَهْتَمُّ بِمَا لِنَفْسِهِ. يَكْفِي الْيَوْمَ شَرُّه.**» اهتم بمشلكة اليوم فقط. ودع الأمور غير المؤكَّدة لأبيك.

ألاّ يُسرّ أبوك بإعطائك الملكوت. أبوك هو الله. فلا تقلق.

David Powlison
محرِّر في مجلة *Biblical Counseling*
وعضو في هيئة التدريس وطاقم المشورة
في مؤسسة المشورة والتربية المسيحية
Christian Counseling
and Educational Foundation
في Glenside, Pennsylvania

قمنا أيضًا بطباعة ونشر الكتب التالية للمؤلف:

١- **مواجهات القوة** - استعادة المفهوم الكتابي للحرب الروحية.

٢- **الرؤية بعيون جديدة** - المشورة والطبيعة البشرية من خلال عدسات الكتاب المقدّس.

سلسلة كتيبات «حررني»

اضطراب نقص الانتباه (A.D.D.): عقول شاردة وأجساد مربوطة، بقلم إدوارد ت. ويلش.

الغضب: الهروب من المتاهة، بقلم ديفيد باوليسون.

غاضب من الله؟: أحضر إليه شكوكك وأسئلتك، بقلم روبرت د. جونز.

ذكريات سيئة: تخطّي ماضيك، بقلم روبرت د. جونز.

الاكتئاب: الطريق للنهوض عندما تكون منحنيًا، بقلم إدوارد ت. ويلش.

العنف الأسري: كيفية المساعدة، بقلم ديفيد باوليسون، وبول ديفيد تريب، وإدوارد ت. ويلش.

الغفران: «لا أستطيع أن أغفر لنفسي!»، بقلم روبرت د. جونز.

محبة الله: أفضل من المحبة غير المشروطة بقلم ديفيد باوليسون.

الإرشاد: هل فقدت أفضل ما لدى الله لي؟ بقلم جيمس س. بيتي.

الجنسية المثلية (الشذوذ الجنسي): قول الصدق في محبة، بقلم إدوارد ت. ويلش.

«واحدة أخرى فقط»: عندما لا تقول «لا» ولا تَشبع أمام الرغبات، بقلم إدوارد ت. ويلش.

الزواج: حُلمُ مَنْ؟ بقلم بول ديفيد تريب.

الدوافع: «لماذا أفعل الأشياء التي أفعلها؟» بقلم إدوارد ت. ويلش.

اضطراب الوسواس القهري (OCD): الحرية لمن يعانون من الوسواس القهري، بقلم مايكل ر. إمليت.

الانغماس في الإباحية: قتل التنين، بقلم ديفيد باوليسون.

مرحلة ما قبل الزواج (المواعدة/الخطوبة): ٥ أسئلة يجب أن تسألونها لأنفسكما، بقلم ديفيد باوليسون وجون ينكشو.

الأولويات: إتقان إدارة الوقت، بقلم جيمس س. بيتي.

المماطلة والتأجيل: الخطوات الأولى نحو التغيير، بقلم والتر هينيجر.

إيذاء الجسد: عندما يكون الألم سببًا للراحة، بقلم إدوارد ت. ويلش.

الخطية الجنسية: مقاومة الانجراف والخيانة، بقلم جيفري س. بلاك.

التوتر: سلام وسط الضغوط، بقلم ديفيد باوليسون.

المعاناة: الأبدية تصنع اختلافًا وتغييرًا في المفاهيم، بقلم بول ديفيد تريب.

الانتحار: الفهم والتدخل بقلم جيفري س. بلاك.

المراهقون والجنس: كيف يجب أن نعلّمهم؟ بقلم بول ديفيد تريب.

الشكر: حتى في وقت الألم، بقلم سوزان لوتز.

لماذا أنا؟: عزاء للمنكوبين بقلم ديفيد باوليسون.

القلق: البحث عن طريق أفضل للسلام، بقلم ديفيد باوليسون.