

مكتبة المشورة الكتابية

حررني

التوتر

سلام وسط الضغوط

David Powlison



مركز دراسات
المشورة الكتابية

OUTHETIC

يارب،
لم يفخر قلبي،
ولم تتكبر عيناى،

ولم أسعَ للحصول على أمورٍ عظيمة
ولا الأمور التي تفوق قدرتي
ولكنني بالتأكيد، هدأتُ وسكّنتُ نفسي
كالطفل المفطوم عن والدته،
كالطفل المفطوم تتجه نفسي نحوى
ليترجّ إسرائيل الرب الآن وإلى الأبدى
مزمو ر ١٣١ (ترجمة المؤلف)

يتحدث إلينا الله بطرقٍ مختلفة. عندما تسمع عبارة
«حان الوقت لتجاوز الأمر»، تهدأ من أجل قصةٍ
جيدة. عندما يؤكّد الله «أنا هو» ثق بإعلانه عن ذاته.

Original English Title:

Stress

Peace amid Pressure.

Publisher: P&R Publishing

Author: David Powlison

© 2004

ALL RIGHTS RESERVED

اسم الطبعة باللغة العربية:

التوتر

سلام وسط الضغوط

الإعداد الغلبى: 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 : (+202) 22040827 - (+202) 22040809 - (+202) 01203084135

«Renovaré» كلمة لاتينية بمعنى «to Renew» أي «يجدد»

رسالتنا هي: فاتركوا سيرتكم الأولى بترك الإنسان القديم الذي أفسدته
الشهوات الخادعة، وتجددوا روحًا وعقلًا، والبسوا الإنسان الجديد الذي
خلقه الله على صورته في البر وقداسته الحق. (أفسس 4: 22-24)

الناشر باللغة العربية: مركز دراسات المشورة الكتابية «Nouthetic»

E-mail: Noutheticgypt@gmail.com

«Nouthetic» كلمة يونانية بمعنى المواجهة الشخصية

(بالتوبيخ أو الإنذار أو التعليم أو النصح) بمحبة شديدة

واهتمام بغرض التغيير والتطبيق الشخصي لحق الله

رسالتنا هي: «وأنا نفسي متيقن من جهنمك يا إخوتي أنكم أنتم مشحونون

صلاخًا ومملوون كل علم. قادرون أن ينذر (ينصح)

بعضكم بعضًا.» (رومية 15: 14)

مطبوعة: سلفر ستار : 01221066730

رقم الإيداع بدار الكتب:

التزقيم الدولي: 978-0-87552-660-7



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.

عندما يَعدُّ «أنا» سأعولك. عندما يخبرك «بالأمور التي ينبغي أن تفعلها والتي يجب ألا تفعلها»، نَفَّذ ما يقوله.

يظهر مزمور ١٣١ من منطلق مختلف، فإله يمنحنا منفذاً حميمياً لحياة الشخص الداخلية، الشخص الذي تعلّم الهدوء (رباطة الجأش). هذا الشخص هادئٌ من الداخل لأنه تعلّم السلام الوحيد الحقيقي والدائم. إنه يصف السلام الذي يأتي بالفهم والمشابه للسلام الموصوف في (فيلبي ٤: ٧)، ويدعونا للدخول فيه.

ومن المثير للدهشة أنّ هذا الشخص ليس صاحباً من الداخل، فهو غير مشغول ولا يبقي نفسه مشغولاً طوال الوقت. وليس مهووساً أو على حافة الهاوية. والتغلب على الضغوط لا يستنزفه؛ والفشل واليأس لا يطاردانه؛ والقلق لا يُسقطه؛ والندم

لا يأكل خبرته الداخلية. إنه لا يتعثّر في حقلٍ من الأشواق العمياء والخاوف.

إنه شخصٌ هادئ.

هل أنت شخصٌ هادئ من الداخل؟ هل ينطبق مزمور ١٣١ على تجربتك أيضاً؟ إذا كانت إجابتك لا، فما هو «الصخب» الذي يدور في داخلك؟ من أين يأتي هذا الصخب؟ كيف تصبح منشغلاً ومشغول البال؟ لماذا تفقد تماسكك وهدوءك؟ متى تصبح قلقاً، أو سريع الغضب، أو منهكاً أو عاجزاً؟ كيف يمكنك استعادة هدوئك؟

سنعرض هذه الأسئلة، إذ يجب عليها مزمور ١٣١. فالمزمور يظهر ويروي كيف تصبح هادئاً من الداخل. ولكن دعونا نضع أصابعنا في الماء قبل التكلّم عن الغطس.

ملاحظات عن المزمور

أولاً، فُكِّرَ بالشخص الذي يتحدث إلينا في مزمور ١٣١. إننا نستمع للحديث الداخلي لشخص دعاه الله «رَجُلًا حَسَبَ قَلْبِهِ» (صموئيل الأول ١٣: ١٤). بكلماتٍ أخرى، هذا الشخص تسيّر حياته بالطريقة المقصودة. وهذا يجعله شخصاً جديراً بالاستماع.

كتب داود الكلمات الأصيلة منذ ٣٠٠٠ سنة مضت. يحمل المزمور عنواناً هو مزامير المصاعد لداود. كغيره من المزامير التي لا تُنسى – ١٦، ٢٣، ٣١، ٣٢، ١٠٣، ١٣٩ – إنَّ مزمور ١٣١ يلفت الانتباه إلى جزء واحد من تجربة الإنسان. نحن نعلم الكثير عن داود ولكن هناك سمتان بارزتان: الأولى هي أنَّ الربَّ اختار داود ومَسَّحَه وأحَبَّه وباركَه، لقد كان الله مع داود. الثانية، عَرَفَ داود الربَّ إلهه. فقد عرف أنَّ سبب حياته هو الله، وسار مع الله.

هذا الرجل يضعك ضمن مجال تفكيره.

في الألفية التالية عاش شخصٌ آخر هذا المزمور، وبطريقةٍ أكثر اكتمالاً. عنوانه بعد التحديث: نشيد المصاعد ليسوع. يعبّر مزمور ١٣١ عن تجربة حياة يسوع، الأعمال الداخلية لوعيه. فُكِّرَ بالأمر. مُختار الله ومسيحُه وابْنُه المحبوب والمبارك يدعوك لأن تصغ. في مزمور ١٣١، أصبح الله إنساناً يفكر بصوتٍ عالٍ لأجلك. هذه ليست مجرد عظة عن كيفية التفكير بفكر المسيح، فتحقيق سلام يسوع الأبدي يحدث أمام عينيك.

ثانياً، لتكن لديك صورة واضحة عما ليس هو مزمور ١٣١. فهو لا يصوّر انفصلاً هادئاً أو لا مبالاة متّزنة. إنه لا يتحدث عن وجود شخصية هادئة أو توقعات متدنية. ليس هو التراجع عن مشاكل الحياة أو الانسحاب إلى حياة سهلة. إنه ليس إنهاء الصخب الداخلي الذي يمكن

أن تفعله كأسٌ من الخمر أو الذي يُحدثه Prozac. على أيِّ حال، كان يسوع وداود من بُناة الملكوت اللذين توقَّعا وحقَّقا أمورًا عظيمة في وسط الاضطراب والمشاكل. لقد اختبرا الضغوط، والفرح، والحزن، والغضب، والعاطفة، والشجاعة. وهكذا يأتي الهدوء الداخلي لمزمور ١٣١ وسط الأفعال والعلاقات والمشاكل.

ثالثًا، افهم وبشكلٍ صحيح ما يتكلَّم عنه مزمور ١٣١. هذا الهدوء أمرٌ يُعلَّم، ويتم تعلُّمه في العلاقة. وهذا النوع من الهدوء الهادف يتم الوصول إليه، فهو ليس أمرًا تلقائيًا. هو أمر يتم اختياره عن وعي وبحذر. إنه شكل من أشكال السيطرة على النفس بنعمة الله، «ولكنني بالتأكيد، هداًتٌ وسكَّنتُ نفسي.» مثلما يحدث في العلاقة الحيَّة مع شخص آخر، «فتنضببط» لتصل إلى مثل ذلك الهدوء. اصغِ وراقب باهتمام. حيث ستتوصل

لإدراك شكل التحكُّم بالنفس الذي ينشأ فقط ضمن العلاقة. هل يمكنك الحصول على هذا المكان الهادئ، هنا والآن، في حياتك العملية؟ نعم. فهذا المزمور صادر عن رجل يقودك ممسكًا بيدك. والعبارة الأخيرة من المزمور تتوقف عن الحديث مع الله وتتحدث إليك. يهدف مزمور ١٣١ لأن يصبح كلماتك أنت كابنٍ مختار ومبارك. سوف ننظر عن كثب على آليَّة ذلك. يحتوي مزمور ١٣١ على أمورٍ ضخمة في حزمةٍ صغيرة جدًا، ومقسَّمة إلى ثلاثة أجزاء.

الخلاص من الصَّخْب

يَا رَبِّ

لَمْ يَرْتَفِعْ قَلْبِي وَلَمْ تَسْتَعْلِ عَيْنَايَ

وَلَمْ أَسْأَلْ فِي الْعِظَائِمِ وَلَا فِي عَجَائِبِ فَوْقِي

مزمور ١٣١: ١

الإيمان يخّصك من أكبر مشكلاتك، الإرادة الذاتية المتفخرة. يقول داود للرب، «يا رب أنا لا أثق في نفسي، وأنا لستُ عنيدًا ومتصلبًا، أنا لست أعلى من الآخرين، ولا أحاول القيام بالمستحيل.» لا تزال العملية، التي تمّ ترويضه من خلالها، ضمنيةً (حتّى العدد ٢). ولا يزال السبب وراء هذا الهدوء المذهل والاتّضاع، ضمنيًا (حتّى العدد ٣). فنحن نرى النتائج أولاً ونذهل. داود شخصٌ هادئ، أبعَد نفسه بوعيٍ عن كل الأمور التي تفقدنا أعصابنا من الداخل. لكي تكون قادرًا على قول «أنا لا شيء»، يجب أن تتعلم تحديد الأمور التي تحدد هويتك.

بركة المياه في سكون الفجر تكون حساسة جدًا للاهتزاز. راقب السطح وستتمكن من كشف أضعف نسيم أو هزة خفيفة في الأرض. وستحدد موقع السمكة التي تشق طريقها بالتواء ولكنك لا تستطيع رؤيتها، أو خنفساء الماء الصغيرة التي تتزلج

على السطح. وبنفس الطريقة، يمكن أن يجعلك هذا المزمور الهادئ حساسًا جدًا «للصخب». فهو أداة لكشف الزواجر أو الهزات أو الانسحاق داخل النفس. ما الذي يجعلك صاخبًا جدًا من الداخل؟ حوّل المزمور إلى العكس، مضاد المزمور:

أيتها النفس

قلبي متفاخر، (فأنا غارق في ذاتي)

عيناى متكبرتان (أنظر من فوق إلى الآخرين، فهم في الأسفل)

أسعى وراء الأمور العظيمة جدًا والصعبة جدًا عليّ

لذا، أنا صاخبٌ بالطبع ومضطربٌ من الداخل؛ ويبدو الأمر طبيعيًا

كالرضيع الجائع الذي يهتاج في حضن أمه

كالرضيع الجائع، المضطرب بسبب احتياجاتي
ومخاوفي

فأترجى أي شيء وجميع الناس طوال الوقت.

الصخب يجعل الأمر منطقيًا تمامًا. يمكنك تحديد
مصدر الضوضاء الصاخبة تمامًا.

هل تتذكر أليس في بلاد العجائب، وكيف كانت
أليس إما كبيرة جدًا أو صغيرة جدًا؟ بسبب عدم
تواجدها بالمقاس الدقيق تمامًا، كانت مشوشة عادةً.
ونحن جميعًا نعاني من هذه المشكلة، فحجمنا غير
مناسب. نتخيل أنفسنا مستقلين ونتمتع بالحكم الذاتي:
قلوبٌ متكبرة، فنصبح منهمكين في تفاهات شنيعة
من ابتكارنا الخاص، ونسعى وراء عظمتنا وأمجادنا
الخاصة. أحد أعراض المرض هو أننا نصبح
صاخبين في الداخل.^١

١ كتب إشعياء «أما الأشرارُ فكأنَّهم المضطرب لأنَّهُ لا يستطيعُ أن يَهْدأَ وتَقْدِفَ
مِياهُهُ حَمأةً وطِينًا. لَيْسَ سَلامٌ قالَ لِهِي لِأَشْرَارٍ» (إشعياء ٥٧: ٢٠-٢١)

في القرن السابع عشر كان لدى الإنكليز كلمة
عظيمة لإثارة الكثير من اللغظ حول اللاشيء: المجد
الباطل. أو بكلمات Macbeth المريرة: «الحياة
ليست سوى السير في الظل، ممثلٌ فقير، يتبختر
ويغضب في ساعته على المسرح، ومن ثم لم يعد
يُسمع بعد؛ إنها حكاية يرويها أحق، بملء الصوت
والغضب، دالاً على لا شيء» (عدد٥).

بالتأكيد، قد لا يبدو هذا جزءًا كبيرًا من المشكلة
بينما نحن منشغلون في تسويق كيرياننا لأنفسنا
وللآخرين. «كل ما أريده هو القليل من الاحترام
والتقدير». بالتأكيد، أريد أن تعمل أجهزة المنزل
وأن يكون ميكانيكي السيارات صادقًا. فهذا أمر
طبيعي جدًا. أريد الاستحسان والتفهم. هل ما أطلبه
كثير؟ أريد أن تزدهر الكنيسة وأن تسير عظتي
بشكل جيد، ففي النهاية، أنا أقوم بها من أجل الله.
أريد أن أشعر بالرضى والتعويض عن الطرق التي

والطموح، جميعها تفسّر المنطق الذي يأتي منه كبرياء القلب. عندما لا تكون متكبرًا، عندئذٍ سيبدو الهدوء والسكينة أمران منطقيان.

ومما يتماشى مع الأمر أيضًا أننا متشبثون بآرائنا، ونصدر أحكامًا بشكلٍ روتيني ونستخف بالآخرين: عيونٌ مستعلية. فالكبرياء لا يتعلق بي فقط، ولكنه يتعلق بك أيضًا؛ فيجب أن أنظر إليك نظرةً دونيةً بطريقةٍ ما. حيث أنّ استيعابنا في آرائنا الناتجة عن إصدار الأحكام، عميق جدًا. يقول الكبرياء «أنا بارٌّ في ذاتي» وتقول العين المستعلية «أنا بارّةٌ مقارنةً مع الآخرين». هل سبق ولاحظت أنه حتى الأشخاص الذين يشعرون بالدونية تجاه أنفسهم، يصدرون أحكامًا على الآخرين؟ عندما تشعر بأنك أدنى منزلةً من الآخرين، لن تحترمهم أو تعاملهم برحمة، بل ستعاملهم بحسد وكرهية وشكوى ونقد. حتى ميول تحقير الذات – «عدم احترام الذات»، الشفقة على النفس، كراهية الذات، الخجل،

أخطأ بها الآخرون تجاهي. إنني لا أطلب بالكثير. فقط لو كانت صحتي أفضل، وحظيت بالمزيد من المال ولو قليلاً، أريد أن يكون عملي هادفًا أكثر، وأريد ملابس جميلة وأجازة مريحة، وعندئذٍ سأشعر بالرضى. أريد مقدارًا من النجاح – فقط القليل من التقدير – كرياضي، أو حنّاء جميل، أو مثقف، أو موسيقي، أو قائد، أو أم. أريد السيطرة؛ ومن لا يرغب بذلك؟ أريد أن أشعر بحالٍ جيدة؛ ألا يرغب الله أن أكون مرتاحًا؟ أريد أن أثق بنفسي أكثر، وأؤمن بنفسي. أريد... حسنًا، أريد طريقتي أنا. أريد الأمور الجيدة. أريد المجد. أريد من الله أن ينفذ مشيئتي. أريد أن أكون الله... ألا يريد الجميع ذلك؟

يبدو أنّ عبوديتنا للفساد الموجود في العالم بالشهوة (بطرس الثانية ٤: ٤) مقبولة جدًا. ويبدو أنّ ارتباكنا الذي لا يهدأ طبيعي، وبالتالي هو أمرٌ مرغوبٌ به، ولكنّه صاخب. وهذا الصخب يكشف عن الأسرار الموجودة داخلنا. فالقلق الثابت، والسخط، واليأس،

الخوف من الفشل والرفض – تعبّر بصورة أساسية عن كبرياء الفشل، ترهيب الكبرياء، بأس الكبرياء. ومثل هذا الكبرياء، حتى عندما يتعرض لضربٍ قاسٍ، يجد دائماً شخصاً آخر ينظر إليه بدونية.

في إحدى المرات وصفت إحدى صديقاتي هذه المشكلة بوضوح. فقالت إنه لم يكن لديها تقريباً أقرانٌ حقيقيون، وأناسٌ لتتواصل معهم بصورة شخصية. فلم تتسم علاقاتها بالكرم والصراحة أو الثقة. فلم يكن لديها سوى عدد قليل من «الناس الأساسيين» في حياتها، في اعتقادها أناسٌ لا يرتكبون أية أخطاء. كان هناك الكثير من «الناس المتدنيين» في حياتها، أناسٌ كانت تنظر إليهم بفوقيةٍ لسببٍ أو لآخر. لم ترتبط هاتان الفئتان سوى بالمصعد! فقد يسقط شخصٌ من مكانته العالية لينتهي به الأمر في الحفرة. كان لديها تاريخ حافل من خيبات الأمل في كل علاقة. ومن غير المفاجئ أنها كانت امرأة تعاني من الكثير من الصخب في داخلها: فقد كانت

عابسةً، منغمسةً في ذاتها، تشعر بالإهانة بسهولة، مكتئبة، تنافسية. ولكن بينما كانت تنمو في المسيح، كانت تنمو في السكينة. وكما تعلمت أن تعيش في طريق السلام، بدأت تكتشف وبشكلٍ عجيب الأقران وبدأت في بناء العلاقات.

الطريقة الأخرى لصياغة الأمر هي أنها توقفت عن السعي وراء المستحيلات. هذه العبارة الثالثة في مزمور ١٣١: لا تسعى وراء الأمور التي أبعد منك «أمور عظيمة ورائعة جداً» (ترجمة المؤلف). حتى الأمور الصغيرة اليومية التي يركض وراءها الجميع هي في الواقع «أبعد منا». من خبزك اليومي إلى قدراتك وفرصك، هي عطايا الله والتي لا يمكنك التحكم بها. ماذا يحدث عندما تحاول السيطرة على مواقف واختيارات شخصٍ آخر؟ تضع نفسك أمام اليأس أو الغضب، والقلق أو النشوة قصيرة المدى، والشك أو التلاعب. ماذا يحدث عندما تحاول أن تضمن بأنك لن تمرض أو تموت؟ ستصبح

الثانية ٢: ٢٢). عندما تسعى وراء الأمور الصحيحة، ستجد ما تبحث عنه.

عملية السلام

بَلْ هُدَّاتُ وَسَكَّتْ نَفْسِي كَفَطِيمٍ نَحْوَ أُمَّهِ. نَفْسِي
نَحْوِي كَفَطِيمٍ (مزمو ١٣١: ٢)

بعد أن شاهدت النتيجة، نرى الآن العملية. هدىء نفسك الصاخبة لتعرف السلام الذي يأتي بالفهم. أن تنال الهدوء هذا يعني أن تمرّ عبر عملية فطام. فالأمر الذي كان يمثّل كلّ شيء بالنسبة لك، يصبح لا شيء الآن. ما هو هذا الهدوء وهذه السكينة وهذا الفطام؟

لاحظ أنك مختلف بشكل قاطع في نهاية هذه العملية. فلن تكن «نوعاً ما هادئاً، تشعر بالسكينة نوعاً ما، مفطوماً نوعاً ما.» فمن قبل كنت صاخباً والآن تعلّمت الهدوء، وتتعلم دائماً من خلال

مهورساً بالحمية الغذائية والتمارين الرياضية، أو التنازعية تجاه الأطباء، أو المعاناة من الخوف من أيّ ألم مزعج قد يصيبك. ماذا يحدث عندما تكون مهووساً بإعجاب الناس بك؟ تصبح شخصاً يفرط في الإطراء أو التصنّع، جبان أو مخادع، شخص متقلّب أو منعزل. ماذا يحدث عندما تعيش من أجل النجاح في الرياضة، أو المهنة، أو مظهرك الخارجي؟ ستُجرح وتنعزل. إذ سيأتي شخص أفضل منك، وأنت ستكبر وستظهر علامات الشيخوخة عليك وتموت.

كم سيكون الأمر مختلفاً عندما تسعى وراء الأمور التي دُعيت لها! لقد اكتشفت ما خلقت لأجله. وهناك هدوء في داخلك. يصيغها الرسول بولس بهذه الطريقة: «أَمَّا الشَّهَوَاتُ الشَّبَابِيَّةُ فَاهْرَبْ مِنْهَا، وَاتَّبِعِ الْبِرَّ وَالْإِيمَانَ وَالْمَحَبَّةَ وَالسَّلَامَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ الرَّبَّ مِنْ قَلْبٍ نَقِيٍّ.» (تيموثاوس

عملية ما، ولكن مبدئيًا لا يوجد هناك تخرُّج أبدًا. فما أن تعرف كيف تهدِّء نفسك أو تبقى صاحبًا؛ إمَّا ترعى الرضيع أو الطفل المفطوم. تُرجمت الكلمة الأولى من مزمو ١٣١: ٢، «بل/ بالتأكيد»، يقترب داود من القَسَم: «إذا لم... إذا لم يكن...، عندئذٍ... أقسم أن...!» وهنا يقصد داود، أنه ملزم وعازم على مصارعة وهزيمة نفسه العنيدة.

الموت عن طرُق المضطربة والقلقة والسريعة الاهتياج لا يأتي بسهولة. فلا توجد صيغة أوتوماتيكية أو إجابة قاطعة؛ فأن تهدِّء نفسك يعني حرفيًا أن تجعلها مسطحة. فمُ بجرف موقع البناء، ولتحكم الإمساك بها. عندما قال يسوع للبحر الهائج «اسكت، ابك»، هَذَا الاضطرابات. أن تهدِّء نفسك يعني أن تُسكِّت الصَّخَب والاضطراب.

أسكِّت رغباتك، ومخاوفك، وآراءك، وقلقك، ومخططاتك، وتهيجاتك. ننظر إلى التفصيل في التأكيد الذي أدلى به داود عن نفسه في العدد

الأول. الآن نرى أن داود انتقل إلى آلات الصَّخَب وهدم السلاالم. هذا النوع من الهدوء والسكينة ليس هو عدم الاكتراث، وإنما التأهُب. إنه هدوءٌ واعٍ، وليس في اللاوعي. إنه التحكم بالنفس بالنعمة، هدوء النعسان.

كيف تنقِّي قلبك؟ كيف يصبح كبرياء القلب تواضعًا؟ ليس من خلال القيام بالتكفير ولا من خلال قهر النفس أو القيام بتسوية لإصلاح طرُقك. فيمكنك القيام بجميع هذا الأمور وتستمر في كبريانك. لا يمكنك تدمير الضوضاء التي تُحدثها الإرادة الذاتية عن طريق الإرادة الخالصة: «سأتوقف عن الغضب. سأتوقف عن العصبية. سأتوقف عن فرض إرادتي على الكون». هل يستطيع الفهد تغيير البقع التي على جسده؟ أنت لست قوي بما يكفي؛ أنت قوي جدًا. والطريقة الوحيدة التي ستتغلب بها على ذاتك، هي وعود الله. إنك تحتاج للمساعدة كما يحتاج الإنسان الغريق إلى المعونة من الخارج من أجل إنقاذه.

هناك أمر وحيد قوي بما يكفي ليتغلب على قوة الحياة الهائجة: وهو ما وعد بأن يفعله الله في يسوع المسيح ومن خلاله؛ إنه بالوعود العظيمة والثمينة لتتخلص من الفساد الذي في العالم بالشهوة (بطرس الثانية: ٤). من جانب الله، نحن ننجو بأنفسنا من خلال محبة يسوع المسيح لنا بالحضور القوي للروح القدس. من جانبنا نحن، ننجو بأنفسنا عن طريق تعلم نمط حياة التوبة المدركة، والإيمان الأصيل والطاعة المحددة.

في عام ١٧٠٠ كتبت Katarina Von Schlegel قصيدةً عن مصارعها في مواجهة وتهدة نفسها. إنها تخصيص موسّع لمزمور ١٣١: ٢، من المحتمل أنها كتبتها في سياق بعض الخسارات الكبيرة.

فلتهدي يا نفسي، فالرب بجانبك

احتملي بصبر صليب الحزن أو الألم؛

اتركي الأمر لله، لئِنْظَمَ ويؤمن؛

في كلّ تغيير، فهو سيبقى أمين

اهدأي يا نفسي: فلدك أفضل صديق سماوي

ومن خلال الطرق الشائكة يقودك للنهاية المفرحة

فكر في ذلك، وهدىء نفسك. تذكر نعمة الله،

وسيطرته، وإخلاصه، وصداقته. حافظ على صبرك

في معاناتك.

اهدأي يا نفسي: فإلهك يتعهدك

ليقود المستقبل كما قاد الماضي.

رجاؤه وثقته لا يدعان أي شيء يتزعزع؛

وكل ما هو غامض سيسطع أخيراً

اهدأي يا نفسي: فالأمواج والرياح ما تزال تعلمان

صوته الذي عندما أمرهما بالسكون.

لماذا لا تتوقف عن تذكير نفسها، «اهدأي

يا نفسي»؟ إننا نحتاج لأن نهدأ. من هو الشخص القوي بما يكفي ليحكم الأمور التي تتوح وتصرخ بداخلنا وتثير أعصابنا؟ إنه الله وحده، الفعّال في أولاده بشكلٍ مقصود. ستكون له الكلمة الأخيرة. لقد تحكّم المسيح بالعواصف، وما يزال يتحكّم بها، وسيحكّم بها أيضاً. يمكنك الثقة به وسط مخاوفك الحاضرة.

اهدأي يا نفسي: عندما يرحل أعزّ أصدقائك

والكل مظلمٌ في وادي الدموع

ومن ثم ستبصرين الأفضل وتعرفين محبته وقلبه،

الذي جاء ليُسكّن أحزانك ومخاوفك

اهدأي يا نفسي: فبسوءك يستطيع أن يسترد من كماله كل ما قد سُلِب.

ربما تكون الخسارة التي لا يمكن إصلاحها هي أصعب الأمور التي نواجهها. كموت شخص

نحبه، ولن يدخل ثانية من الباب ليلقي التحية عليك. فتسحب ولا تعود ثانية إلى العمل الذي تضع فيه كل موهبتك ووقتك واهتمامك. لن تُكُن شاباً مرة أخرى. لا توجد فرصة ثانية لإتمام دراستك الجامعية أو تكرار ذلك الزواج الفاشل. إنّ مثل هذه الأمور تدمّرنا. هل بإمكانك تهدئة نفسك؟ إنّ يسوع يقَدّم لنا ذاته.

اهدأي يا نفسي: فلم تَجِن الساعة بعد

حين نكون مع الرب إلى الأبد

حين تختفي خيبة الأمل والحزن والخوف

يُنسى الأسى، ويُسترد نقاء الحب والفرح

اهدأي يا نفسي: حين يصبح التغيير والدموع من الماضي

إذ سيلتقي جميع الآمنين والمباركين في اليوم الأخير.

كانت Katarina von Schlegel واقعيةً. فمعظم الصَّخَبِ الموجود في نفوسنا ناتج عن محاولاتنا للسيطرة على الأمور التي لا يمكن السيطرة عليها. إننا نفهم بعد هبوب الرياح، فنغضب ونخاف وفي النهاية نياس. ولكن ركزت الأخت الحكيمة على الرجاء الثابت. اهدأي يا نفسي. فكلّ ما هو قاسٍ اليوم سيُنسى وسط أفراح الحب النقي. وهذا الضيق اللحظي الضعيف هو تحضير لنا من أجل ثقل مجد الأبدية الذي هو أبعد من جميع التصورات (كورنثوس الثانية ٤: ١٧). يحيا زمور ١٣١ الإيمان بعيونٍ مفتوحة.

يقود داود هذا البيت باستعارة رائعة: **بَلْ هَدَأْتُ وَسَكَّتُ نَفْسِي كَفَطِيمٍ نَحْوَ أُمِّهِ. نَفْسِي نَحْوِي كَفَطِيمٍ.** تشدّد العبارة الأصلية على الموازة، وهي لا تحتوي حتى على فعل «يستريح»: «بَلْ هَدَأْتُ وَسَكَّتُ نَفْسِي كَفَطِيمٍ نَحْوَ أُمِّهِ. نَفْسِي نَحْوِي كَفَطِيمٍ.»

معظمنا رأى كيفية تنشئة طفل قبل بدء عملية الفطام. وبالنسبة للأمهات، تبدو هذه الصورة كالاستغاثة تحديداً. عندما يوضع الطفل الجائع في حضن أمه، وهو مهتاج، يتخطب في مكانه ويتلوى بلهفة. وإذا لم يحصل على الشبع مباشرةً، يغتاظ ويهتاج. فحليب الأم يعني الحياة والصحة والرضى والفرح. وإذا لم تعطه أمه الحليب الآن، فسيضرب من حوله، وستمتد مشاعره فوق مدى نطاق المشاعر الصاخبة والسلبية، الإصدارات الصبيانية للأمور التي تدمر الكبار: القلق، والاكتئاب، والغضب، والغيرة، والسخط، الاضطراب. جميعنا رأينا هذه الأمور.

ولكن هل سبق ورأيت نفس ذلك الطفل عندما يتم فطامه بنجاح؟ هناك تغيير درامي يحدث. فالآن يستريح الطفل لدى أمه، هادئاً ومسالمًا (مفترضًا أنها ستغرف الملعقة في الطعام المتماسك!). لقد تغيّر الطفل. تصوّر نفسك كطفل صغير يجلس

في حضنك. وأنت اعتدت على أن تكون صاحبًا
ومتشجعًا وكثير المطالب. والآن تجلس بهدوء.
هذه هي صورة السلام الذي يتم تعلمه.

سبب السلام

لِيُرْجُ إِسْرَائِيلُ الرَّبَّ مِنَ الْآنَ وَإِلَى الدَّهْرِ.
(مزمو ١٣١: ٣)

نظرنا أولاً على النتيجة، ومن ثم على العملية.
والسطر الأخير يطرح لنا السبب. الرب يسوع
المسيح هو رجاؤك. فيموت الكبرياء عندما
يحيا تواضع الإيمان؛ وتخفض الغطرسة عينيها
حين يرتفع الاعتماد على الرجاء عينيها؛ تتوقف
عن السعي وراء المستحيلات عندما تسعى وراء
الحقائق. هذه العبارة البسيطة تستخلص المعجزات.
تأمل في الأمر والدعوة التي تتلقاها الآن.

أولاً، أنت مدعو بالاسم. إسرائيل كتسمية
في الأصل هي عائلة ضئيلة من البدو. ومن ثم تم

تعريفها كدولة منفصلة كبيرة بشكل معتدل في الشرق
الأدنى القديم. ولكن الآن يتسع إطار مزمو ١٣١: ٣
إلى كل أمة وقبيلة ولسان وشعب؛ ومن ضمنهم
أنت. إننا مدعوون لوضع رجائنا في الرب الآن
وإلى الأبد. أحياناً يطبق يسوع الاسم القديم
على شعبه: «إِسْرَائِيلِ اللَّهِ» (غلاطية ٦: ١٦)،
أو اليهودي داخلياً مع قلب مختون (رومية ٢: ٢٩).
ولكننا الآن مدعوون بأسماء أخرى أكثر شيوعاً:

- محبوب
- مختار
- قديس (إلى جانب مجموعة القديسين)
- أبناء وبنات
- إخوة وأخوات
- عبيد
- الكنيسة
- تلاميذ

التلميذ هو الاسم الأكثر شيوعًا المستخدم لوصفك.
وأنت تتعلم وتتغير عمدًا وأنت تحيا مع معلمك يسوع
المسيح الذي يعلمك مدى الحياة.^٢

ثانيًا، أنت مدعو لأن تترجى الرب. من هو
هذا الشخص الذي أطاح بجميع السلالم إلى اللامكان
ويعطيك شيء أفضل؟

إنه الإله الحقيقي، فادينا الوحيد من الأصنام التي
أنشأناها. رجاؤك في «أنا هو»، الذي يصبح معروفًا
ببساطة «كرب».

وفي النهاية، يسمي نفسه فورًا وشخصيًا: الرب
يسوع المسيح.

ماذا تترجى تحديدًا؟ إنَّ مزمور ١٣١ موجز جدًا،
يعلن المبدأ العام بدون أي تفاصيل أبعد من الشخص.

٢ من المثير للاهتمام، أن الاسم الذي نستخدمه في أغلب الأحيان «مسيحي»،
استخدم ثلاث مرات فقط في الكتاب المقدس. فهو اسم غير شخصي قد يستخدمه
شخص آخر لتسميتك (أعمال الرسل ١١: ٢٦؛ أعمال الرسل ٢٦: ٢٨؛ بطرس
الأولى ٤: ١٦). ولكن المقصود من هذه الأسماء الأخرى أن يتردد صداها أكثر مع
المعنى الداخلي للهوية في العلاقة.

وأنت حرّ في تخصيص محتوى الرجاء مع وعود
من الكتاب المقدس بالكامل. ولكن على الأرجح
سيكون من الأحكم أن تبدأ بالمحيط المجاور
مباشرةً. فهناك هدف من اقتران مزمور ١٣١
مع مزمور ١٣٠، الذي يقدم لنا تفاصيل عمّا نترجّاه
تحديدًا (بالخط العريض).

مِنَ الْأَعْمَاقِ صَرَخْتُ إِلَيْكَ يَا رَبُّ.

يَا رَبُّ اسْمَعْ صَوْتِي.

لِتَكُنْ أذُنَاكَ مُصْغِيَتَيْنِ إِلَى صَوْتِ تَضَرُّعَاتِي.

إِنَّ كُنْتُ تُرَاقِبُ الْإِتَامَ يَا رَبُّ يَا سَيِّدَ فَمَنْ يَقِفُ؟

لَإِنَّ عِنْدَكَ الْمَغْفِرَةَ. لِكَيْ يُخَافَ مِنْكَ.

انْتَهَرْتُكَ يَا رَبُّ. انْتَهَرْتُ نَفْسِي وَبِكَلَامِهِ رَجَوْتُ.

نَفْسِي تَنْتَظِرُ الرَّبَّ أَكْثَرَ مِنَ الْمُرَاقِبِينَ الصُّبْحِ.

أَكْثَرَ مِنَ الْمُرَاقِبِينَ الصُّبْحِ.

لِيَرْجُ إِسْرَائِيلَ الرَّبَّ

لَأَنَّ عِنْدَ الرَّبِّ الرَّحْمَةَ وَعِنْدَهُ فِدَى كَثِيرٌ،
وَهُوَ يَفْدِي إِسْرَائِيلَ مِنْ كُلِّ آثَامِهِ.

الأمر المبيّنة بالخط العريض، تدعوك للرجاء. لن تخطيء أبداً إذا مارست مزمور ١٣١:٣ عن طريق الحياة وفقاً لمزمور ١٣٠. والشعور بالاحتياج والشغف والتوتر الداخلي من الانتظار على نحو فعال، يوضّح معنى الهدوء الذي يتحدث عنه مزمور ١٣١. إننا خيول سباق ولسنا أبقاراً حلوبة، مدعوون لتأهب وتركيز فريد من نوعه، لا لوداعة الأبقار واللامبالاة!

ثالثاً، أنت مدعو لمثل هذا الرجاء الآن وإلى الأبد. يتحدث داود بعمومية وحرافياً «من الآن وإلى الأبد». وهذا يغطي الأرض إلى حدّ كبير! ولكن يُحدد إطار زمن رجائنا بوضوح أكبر مما عرفه داود. إننا نضع رجاءنا بالكامل على النعمة الممنوحة عند إظهار

يسوع المسيح (بطرس الأولى ١:١٣). كلُّ من الآن و أبداً كلمتان تسطعان بمعانٍ أحدث وأكثر إشراقاً لنا نحن الذين نقرأ مزمور ١٣١ في نور المسيح.

بدل السطر الأخير لتُدريج به المسيح وأنت تضيف طابعاً شخصياً على المزمور، لأنّ فيه يكون لديك المزيد من التفاصيل لتُبلّغ عن الإيمان الواعي.

إضفاء الطابع الشخصي

على مزمور ١٣١

مشكلتك الكبرى هي إرادة الذات المتفاخرة. تلك هي أداة الصخب داخلك. وهناك طريقة للحصول على الهدوء والسكينة من خلال الرب. ماذا ينبغي أن تفعل الآن حتى تستطيع أن تقول بصدق «قلبي ليس متفاخراً»؟ كيف يمكن أن تجعل هذا المزمور خاصاً بك؟ كيف تهدّئ نفسك؟

أولاً، حدّد السلام التي لا تقودك لأي مكان، حيث يقيم الكبرياء

إلى أيّ شخص تحتك على السلالم التي تعتز بها جدًّا، فتنتقد الآخرين بحرية بخصوص بعض الأمور، لا على كل شيء. هذه السلالم المحددة التي تنظر من خلالها إلى الأسفل بازدرء هي تطلعاتك القيّمة والمتفخرة. فتشعر بالحسد أو اليأس عندما يرتفع أيّ شخص آخر (أو يهدد بالارتفاع) عليك في بعض الأمور، لا في جميع الأمور، فتطارد المستحيلات والأمور العظيمة والرائعة جدًّا. فلا عجب أن تكون صاحبًا من الداخل. سلالم من الرمال تبدو جيدة جدًّا، إذ أنها تعدك بأنها ستأخذك إلى مكانٍ ماء، ولكنّها تنهار تحت ثقل حياتك!^٢

ثانيًا، تعال لتعرف يسوع. إنه لم يتسلق السلالم التي لا تؤدي إلى أي مكان أبدًا. إنه محطّم التماثيل والذي يطيح بالسلالم ومحطّم الأوثان، إنه من يخترق الأكاذيب ويسحق الكبرياء. إنه واهب الحياة، يصنع

^٢ في صورة مذهشة، شخصية Bassanio في كتاب -The Merchant of Ven- ice, III: 2 لشكسبير، تتحدث عن جميع العروض المخادعة التي تبرز لأنّ «جميع القلوب مزيفة بمقدار تزييف سلالم الرمل.»

· أين ترفع سلالم الإنجاز؟ ما الذي تفعله من أجل الانتصار، المراتب، الترقية، الكنيسة الكبيرة، الحياة التعبدية المثالية؟

· أين تتسلق سلالم الاستحواذ؟ أين تقول «فقط لو»؟ أين تسعى وراء الأمور الجيدة والأمن والتقدير؟

· متى تلهث وراء سلالم الرغبة؟ متى تُشبع احتياجك لحياة السهولة أو السيطرة؟ متى تُشبع الجوع أو الشهوة أو التفوق؟

· متى تعرقل سلالم التجنّب؟ أين تبتعد عن الفقر، الرفض، المعاناة، الناس؟

الكبرياء هو الذي يؤسس هذه السلالم ويتسلق عليها عاليًا. والسكون الداخلي يكشف عن مكان كبريائك. فتشعر بالسعادة المتوترة عندما تتسلق بضعة درجات، وتشعر بالمرارة واليأس عندما تقع على كومة في الأسفل. العيون المستعلية تنظر

السلام، يعطي الفرح، يجعلك فوق. اطلب يسوع،
حاملاً خطاياك بين يديك.

بمفهوم مزمور ١٣١: السكوت وليس الهدوء،
التماسك وليس الانفصال. فتماسكه سمة سائدة،
إنه أمر يعلمه ويمنحه طوعاً. إنه عكس كل ما نعتزُّ
به بالفطرة، ولكنه يمنحنا شيئاً نعتزُّ به إلى الأبد.
إنك بحاجة ليسوع ليحرر قلبك بانقلاب.
فمزمور ١٣١ يطيح بالقوى التي من المفروض
أن تؤسس ملكه الذاتي.

هذا المزمور صغير جداً، ولكنه يحتوي
على ديناميكية ثورية. لقد وصِفَ كلُّ من ماركس
Marx ونيتشة Nietzsche وفرويد Freud بأنهم
«أسياد الشك»، فهم يرفعون البُرُقع عن البر الذاتي
المتحضر والرضى عن النفس. ويهزّون حالة
الاستقرار مع تحليلات ثقافية مضادة لحالة الإنسان.
وكالفن Calvin وهوبز Hobbes هم الجانب الآخر

ويقدمون الشكّ لمسة من نزوة باستنباط داخلي.
البيتز والهيبيون والوجوديون والفاسقون والقوطيون
يحاولون تقديم شكًا قابلاً للتطبيق في نمط الحياة،
فهم يرون شيئاً ما في حقيقته خطأ ويتطلعون لما هو
حقيقي. ولكن كيف يمكنك نقد الكبرياء في الآخرين
دون أن تقدم قرباناً عن الكبرياء الذي فيك؟ عندما
تبدأ بالشكّ، هناك شخص وحيد قادر على سحبه.

يسوع هو سيد أسياد الشكّ، وهو سيد نمط الحياة
البديلة أيضاً. والشخص الذي في مزمور ١٣١
ينخرط في شكّ بالنفس وشكّ اجتماعي، مُسقطاً
المجد الباطل في كلِّ مرة. ولكن هذا الشخص ينتهي
بطربٍ ومرح، لا بسخرية ونفاق. يمنحنا يسوع
فرحه الخاص، وثقافته المضادة تحدث هي نفسها
على المدى الطويل. وهي تحمل مبدأ تجديد الذات:
هدم الكبرياء، خلق السلام، التواضع، السكينة.
«وَهَذِهِ هِيَ الْحَيَاةُ الْأَبَدِيَّةُ: أَنْ يَعْرِفُوكَ أَنْتَ الْإِلَٰهَ

الْحَقِيقِيَّ وَحَدِّكَ وَيَسُوعَ الْمَسِيحَ الَّذِي أَرْسَلْتَهُ.»
 (يوحنا ١٧: ٣). يكشف يسوع النقاب عن عالمنا
 الداخلي ويغمر قلوبنا بالنور. ويفضح الرضى
 عن النفس الذي ينتج عن البرِّ الذاتي، والشكوك التي
 تنتج عن البرِّ الذاتي. ويقلب العالم الداخلي رأساً
 على عقب. ويفكك الآلات الصاخبة. إنه ينفذك
 من نفسك، يعلمك الهدوء ويمنحك ذاته.

ثالثاً، عِش بفكر مزمور ١٣١. عندما تضع رجاءك
 في المكان الصحيح، ستصبح بالحجم الصحيح. بدون
 كبرياء وبدون نظرة الاستعلاء وبدون المطاردة
 الحثيثة وراء الأحلام العسيرة. وستلتقي عواصف
 النفس بسيدها: «أُحْرَسُ وَأُحْرَجُ مِنْهُ!»، «مَا هَذَا؟
 مَا هُوَ هَذَا التَّعْلِيمُ الْجَدِيدُ؟ لِأَنَّهُ بِسُلْطَانٍ يَأْمُرُ حَتَّى
 الْأَرْوَاحَ النَّجِسَةَ فَتُطِيعُهُ!» (انظر، مرقس ١: ٢٥-
 ٢٧، ٣٩: ٤-٤١).

من المفترض قراءة المزامير واقتباسها حرفياً.
 اقرأ مزمور ١٣١ مرة أخرى، اقرأه ببطء وتأمل
 في كلِّ عبارة.

يَا رَبِّ لَمْ يَرْتَفِعْ قَلْبِي وَلَمْ تَسْغَلْ عَيْنَايَ
 وَلَمْ أَسْأَلْ فِي الْعِظَامِ وَلَا فِي عَجَائِبِ فَوْقِي.
 بَلْ هَدَأْتُ وَسَكَّتُ نَفْسِي كَفَطِيمٍ نَحْوَ أُمِّهِ. نَفْسِي
 نَحْوِي كَفَطِيمٍ.

لِيَرْجُ إِسْرَائِيلُ الرَّبَّ مِنَ الْآنَ وَإِلَى الدَّهْرِ

احفظ هذه الكلمات. لن يتطلب الأمر سوى بضعة
 دقائق حتى تصبح كلماتك الخاصة. فكّر بهذه الكلمات
 في ذهنك قبل أن تنام، وقبل تقديم المشورة لشخص
 آخر. فكر بها وأنت تقود سيارتك وعندما تقترب
 من الله لتتحدث إليه. اقرأ هذه الكلمات في اجتماع
 العبادة العامة. عِظْ أو علِّم عن هذا المزمور.
 قم بتلحينه ورنِّمه مع إخوتك وأخواتك.

المزامير التي تتعلّمها حرفيًا تعلّمك أن تعزف «موسيقى كلاسيكية»، مؤلفات تمّ التدريب عليها جيدًا، محفوظة وتُعزف بنغمةٍ مثالية.

من المفترض أن يعلّمك المزمور أيضًا أن تعزف «الجاز». فمزمور ١٣١ هو النموذج بينما أنت ترتجل في تجربة حياتك. معظم الحياة التي تشكّلها وأنت تتقدم. على الأرجح ستقول اليوم آلاف الكلمات بصوتٍ عالٍ. وهذه الكلمات لا تقارن أبدًا مع تدفق الصوت والصورة اللذين في داخل نفسك بوعي. إنّ غالبية خطابات الحياة مرتجلة، ولا تتمّ قراءتها من المخطوطة؛ وأعداد قليلة من مشاهد الحياة تكون مكتوبة أو مقروءة أو تمّ التدريب عليها. إنّ مزمور ١٣١ موجود من أجل موسيقى الجاز والموسيقى الكلاسيكية أيضًا. وهو مُعطى لك «كمثال» من أجل طريقة تفكيرك، ورسم الملامح العامة للحياة المرتبطة بالله بالإيمان الذي يعتمد

عليه. أنت تلوّن التفاصيل الحيّة، وتمثّل اختلافاتٍ شخصية على موضوع الكتاب المقدّس. ابتكر مثل هذه الأحاديث الداخلية لحظة بلحظة. «أفرحوا كلّ حين. صلّوا بلا انقطاع. اشكروا في كلّ شيء، لأنّ هذه هي مشيئة الله في المسيح يسوع من جهتكم». (تسالونيكى الأولى ٥: ١٦-١٨). يشكّل الروح القدس فيك قلبًا وحياءً تُنتج مزامير. وبينما تحيا في المسيح في جميع الظروف، يعلّمك يسوع أن تفكر بالطريقة التي يفكر بها.

David Powlison محرر

في مجلة Biblical Counseling

و عضو 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:

- 1- **مواجهات القوة** - استعادة المفهوم الكتابي للحرب الروحية.
- 2- **الرؤية بعيون جديدة** - المشورة والطبيعة البشرية من خلال عدسات الكتاب المقدس.

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: تخطي 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 تشبع أمام الرغبات، بقلم إدوارد ت. ويلش.

الزواج: حُلْمٌ 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.
المماثلة والتأجيل: الخطوات الأولى نحو التغيير، بقلم والتر
هينجر.

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 نعلمهم؟ 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.