

جويس ماير

ساعدني

أنا محبط

بالتصان

في

الشعار

النفية

بإستخراة

قوة

كلمة الله

JOYCE MEYER

Help Me I'm

*Discouraged*

# ساعدنى أنا محبط

الإنتصار في المعارك النفسية  
باستخدام قوة كلمة الله

بقلم  
جويس ماير

## ساعدنى أنا محبط

المؤلف: جويس ماير  
 الناشر: P.T.W. تليفون ٤٠٩١٧٤٣ - ٤١٢٤٨٤٥  
 المترجم: داليا وهيب  
 الجمع التصويرى: J.C.Center  
 ت: ٦٣٣٧١٢٤ - ٦٣٧٣٦٨٦  
 المطبعة: أوفست للطباعة ت: ٤٩٠١٣٩٠  
 رقم الإيداع: ٢٠٠٣|٢٠٥١٢  
 ترقيم دولى: ٩٧٧-٦١٢٤-٠٩-٧ I.S.B.N.

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

Arabic  
 Help me I am Discouraged

Printing ١, Copies ٣٠,٠٠٠  
 com.www.ptw-me

## مقدمة

نشعر جميعاً بالإحباط وخوار العزيمة في وقت أو آخر. وقد نندهش لو قضينا أسبوعاً دون أن نواجه نوعاً من خوار العزيمة والإحباط، فنحن نأخذ اتجاهات معينة لحدوث شيء ما بطريقة معينة. وعندما لا يحدث هذا الشيء بتلك الطريقة تخور عزيمتنا ونشعر بالإحباط.

فإن لم نعالج الشعور بخيبة الأمل، يتحول هذا الشعور إلي إحباط، ولو استمر الإحباط فترة طويلة أصبح عرضة للخوار النفسي، ويتركنا هذا الخوار عاجزين عن التعامل مع أي شيء.

يقف كثير من المؤمنين الخائرين علي جانبي طريق الحياة لأنهم لم يتعلموا التعامل مع الإحباط، فالخوار النفسي الذي يمرُّون به الآن بدأ بسبب بعض حوادث الإحباط البسيطة التي لم يتم التعامل معها.

تعامل يسوع مع كل من تسلط عليهم إبليس (أعمال ١٠ : ٣٨)، فالله لا يريد أن نحيا محبطين أو يتسلط علينا الشيطان! عندما نصاب

بخيبة الأمل يجب أن نشحذ أنفسنا حتي لا نصاب  
بالإحباط ثم الخوار النفسي.  
عندما نتعلم أن نضع رجاءنا وثقتنا في يسوع  
الصخرة (اكورنثوس ١ : ٤)، ونقاوم  
الشیطان، سنعيش في فرح الرب وسلامه بلا  
إحباط.

الجزء الأول

أحرار من تسلط  
إبليس علينا

## ١ - الأعمم يحيا فينا

(يَسُوعُ الَّذِي مِنَ النَّاصِرَةِ كَيْفَ مَسَحَهُ اللهُ  
بِالرُّوحِ الْقُدُسِ وَالْقُوَّةِ، الَّذِي جَالَ يَصْنَعُ خَيْرًا  
وَيَشْفِي جَمِيعَ الْمُتَسَلِّطِ عَلَيْهِمْ إِبْلِيسُ، لِأَنَّ اللَّهَ كَانَ  
مَعَهُ)

(أعمال ١٠ : ٣٨)

أثناء خدمة يسوع علي الأرض والتي يمكن أن نطلق عليها أيضاً (وظيفته) كان يجول بمسحة الروح القدس عليه يحرر الذين تسلط عليهم إبليس. وهذه القوة هي لنا اليوم، فليست إرادة الله لأولاده أن يتسلط عليهم أحد أو يضايقهم باستمرار. وقوة يسوع هي لنا لكي نحررنا من تسلط إبليس علينا اليوم.

تعرف القواميس العدوانية بأنه الذي يبادر باتخاذ فعل قوي وأن يكون (فعالاً، أو ثابتاً بكل مجاهرة ومغامراً). الأمر الذي يعني أن تكون خلاقاً.

عندما خلق الله قدرة الإنسان علي التخيل لم يكن يقصد أن تتحول هذه القدرة إلي شيء شرير،

ولكن الخيال المبدع للإنسان يبدع أفكاراً جديدة ويأتي بعمليات جديدة. فكر كيف كان آدم مبدعاً عندما أطلق علي الحيوانات أسماء عندما كان في حالة مقدسة قبل سقوطه في الخطية.

## منقاد بالروح

عندما نتبع قيادة الروح القدس ونسمح لثمار الروح أن تظهر في حياتنا (غلاطية ٥ : ٢٢، ٣٢)، نصبح مبدعين ونأخذ زمام المبادرة. ويشعر كثيرون بالملل لأنهم يشعرون أن هناك من يسيطر عليهم بدلاً من أن يكونوا هم المبادرين بما أسميه (العدوان التقوي). وممارستنا لقوة الإبداع التي وهبها لنا الله تقلل من شعورنا بالملل! يجد بعضنا نفسه أكثر إبداعاً بطبيعته وأكثر تخيلاً وأكثر مبادرة من الآخرين، ولكن يمكننا جميعاً أن نستخدم قدرتنا الإبداعية والتخيلية وقدرتنا علي المبادرة التي وضعها الله فينا ليجعل حياتنا أكثر شبعاً وإثماراً.

فيمكننا أن نأخذ زمام المبادرة بدلاً من انتظار حدوث شيء ما. فيمكننا مثلاً أن نبادر بإقامة

صداقات مع الآخرين بدلاً من أن ننتظر من الآخرين أن يكونوا ودودين معنا.

### اجعل إبليس يهرب

إبليس يكذب علينا (يوحنا ٨ : ٤٤)، فإن لم نأخذ بزمام المبادرة ونمتنع عن الاستماع لأكاذيبه سيسيطر علي حياتنا، فهو يجول مثل أسد زائر (ابطرس ٥ : ٨)، ولكن لدينا أسد يهوذا أي يسوع في داخلنا. فيجب أن نكون المبادرين بالزئير في وجهه!

عندما يتحرك الشيطان تجاهنا، يجب أن نكون في حالة مرتفعة من الانسجام الروحي حتي نعي تماماً ما يحاول أن يفعله ونجعله يتراجع، ولا يستغرق هذا الأمر أكثر من ثوانٍ معدودة.

يحاول الشيطان دائماً أن يعوقنا، وطالما أننا نتراجع فهو يستمر في تقدمه، ولكن سيترجع لو اتخذنا خطوة واحدة ضده بسلطان يسوع المتاح لنا.

يجب أن نستمر في مقاومته بسلطاننا، فإن توقفنا سيبدأ في التقدم تجاهنا، ليجعلنا نتراجع،

فالشيطان كذاب ومخادع ويستقوي علي من هم  
أضعف منه، فهو يأتي كأسد ولكنه ليس بأسد. فلنا  
نحن المؤمنين بيسوع المسيح سلطان ذاك  
الشخص الأعظم الذي يعيش فينا (لأنَّ الَّذِي فِيكُمْ  
أَعْظَمُ مِنَ الَّذِي فِي الْعَالَمِ) (ايوحنا ٤ : ٤).

يجب أن تعرف الكلمة المقدسة معرفة جيدة حتي  
أنه في اللحظة التي تأتي لذهنك فكرة لا تتوافق  
مع كلمة الله يمكنك أن تقول للشيطان : (أنت  
كذاب، ولن أستمع لك).

يمكنك أن تقضي حياتك وأنت تهرب وتختبئ  
من أمام الشيطان، أو تقضيها وأنت تدفعه لكي  
يرحل من أمامك.

## اختر الحياة

(أشهدُ عَلَيْكُمْ اليَوْمَ السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ. قَدْ جَعَلْتُ  
قُدَامَكَ الْحَيَاةَ وَالْمَوْتَ. الْبَرَكَاتِ وَاللَعْنَةَ. فَأَخْتَرِ  
الْحَيَاةَ لِتَحْيَا أَنْتَ وَنَسَلُكَ)

(تنثية ٣٠ : ١٩)

لا تأتي السعادة والفرح من الخارج ولكنهما  
يأتيان من الداخل، فهما قرار إرادي واختيار  
محدد يجب أن نتخذه بأنفسنا في كل يوم نحياه.  
تعمل معنا شابة في الخدمة تود أن تري أشياء  
كثيرة تتغير في حياتها. وبالرغم من كل تلك  
التحديات التي أمامها إلا أنها سعيدة وفرحة.  
تمتلى هذه الشابة بالسعادة والفرح لأنها لا  
تعاني من مشكلات ولكن بسبب القرار الذي  
اتخذته وهو أن تستمتع بحياتها وتعمل في وسط  
تلك الظروف الصعبة.

ففي كل يوم لديها اختيار : إما أن تمتلى  
بالبؤس، أو أن تمتلى بفرح الرب.  
وهو نفس الاختيار الذي نواجهه كلنا في كل يوم  
من حياتنا.

فإما أن نختر الاستماع للشيطان ونسمح له أن يدمر حياتنا ويجعلنا بئسين، أو أن نختر أن نقاومه بشدة حتي يمكننا أن نحيا ملء الحياة التي يعطيها لنا الله في ابنه يسوع المسيح.

والطريقان سيصلان بنا إلي السماء. ولكن هل نود أن نذهب إلي السماء ونكتشف كم المتعة التي كان يمكننا أن نحصل عليها في الطريق؟ لنختر الحياة الآن ونستمتع بها بالطريقة التي يريدنا الله.

## ٢ - اسهروا وصلوا

(اسهروا وصلوا لئلا تدخلوا في تجربة. أمّا الروح فنشيط، وأمّا الجسد فضعيف)

(متي ٢٦ : ١٤)

افترض أنك عرفت أن منزلك محاط بالأعداء وأنه بإمكانهم في أي لحظة أن يكسروا الباب ويدخلوا ليهاجموك، هل تعتقد أنك ستظل مستيقظاً وتراقب الباب؟

ماذا ستفعل لو أنه لسبب ما لم يمكنك أن تظل مستيقظاً لتراقب الباب؟ ألن تتأكد من أن هناك شخصاً آخر في العائلة قد استيقظ وانتبه لهذا الخطر؟

يخبرنا يسوع في هذه الآية أن نظل مستيقظين، ومنتبهين نصلي ونسهر. يجب أن نكون منتبهين وأحياء وساهرين بصفتنا مؤمنين، ثم يجب أن نكون مستعدين لمواجهة هجمات العدو إن لزم الأمر.

## كن مجاهداً

(جَاهِدْ جِهَادَ الْإِيمَانِ الْحَسَنِ)

(تيموثاوس ٦ : ١٢)

معني أن تبدأ بالعدوان أن تكون محارباً ومجاهداً.

فكما قال الرسول بولس (جَاهَدْتُ الْجِهَادَ الْحَسَنَ) (٢ تيموثاوس ٤ : ٧)، ولهذا يوجه تلميذه تيموثاوس إلي ضرورة أن يجاهد هو أيضاً جهاد الإيمان الحسن.

وهكذا يجب عليك أن تجاهد جهاد الإيمان الحسن ضد الأعداء الروحيين في الأعالي وفي ذهنك وقلبك.

من الجوانب الهامة لكي تجاهد جهاد الإيمان الحسن أن تتمكن من التعرف علي العدو، ومتي تكون الأمور طبيعية ومتي لا تكون علي ما يرام.

### دعني أوضح لك الأمر بمثال :

منذ فترة كنت مشغولة بالحديث مع شخص معين، وفيما كنت أستمع لهذا الشخص شعرت بالتشويش، وكان هذا يحدث في كل مرة أحاول فيها التحدث مع هذا الشخص.

عادة ما أفكر قائلة : (أين الخطأ؟ أنا لا أفهم ما يحدث، ولا أشعر بالراحة تجاه هذا الشخص). وكلما فكرت في الأمر رأيت المشكلة. ففي كل مرة نتقابل فيها ونتحدث أشعر بالقلق من أن يسيء هذا الشخص فهم شيء مما فعلته.

وقررت أن أتخذ اتجاهاً أكثر عدوانية، فتوقفت عن الحديث وصليت : (باسم يسوع المسيح لي سلطان علي هذه الروح، ولن أقلق، فإن لم يعجب ذلك الشخص بما فعلت فهذا بينه وبين الله).

(يجب أن أتحرك. لا يمكنني أن أقضي كل حياتي أتخذ قرارات بناءً علي ما سيعتقده الآخرون في. يا إبليس، لن أقلق بهذا الشأن، في اسم يسوع، لقد انتهى الأمر).

أخذت هذا الموقف وشعرت بالحرية، فقد كان الشيطان يعذبني طوال الوقت الذي كنت فيه سلبية.

هذه هي مشكلتنا : إننا سلبيون للغاية! كثيراً ما لا نفعل شيئاً تجاه العدو عندما يهاجمنا بالقلق أو الخوف أو الشك أو الشعور بالذنب، فننسحب لركن في مكان ما ونسمح له أن يضر بنا.

ليس من المفترض أن أكون أنا وأنت مجرد جراب ملاكمة للشيطان، ولكن من المفترض أن نكون محاربين.

الشيطان يريدنا أن ندخل في حروب مع كل من هم حولنا، ولكن الله يريدنا أن ننسي كل التوافه التي يثيرها في داخلنا حتي يجعلنا نغضب من الآخرين، ويريدنا أن نحارب الأعداء الروحانيين الذين يحاولون شن حرب علي حياتنا ويسلبون منا السلام والفرح.

### ما هو الطبيعي؟

(لأنه حيثُ الغيرةُ والتَّحزُّبُ هناكُ التَّشويشُ وكُلُّ أمرٍ رديءٍ. وأمَّا الحكمةُ التي من فوقُ فهيَ أولاً طاهرةٌ، ثمَّ مسالمةٌ، مترقِّفةٌ، مُدعِنةٌ، مملوءةٌ رحمةً وأثماراً صالحَةً، عديمةُ الرِّيبِ والرِّياءِ)

(يعقوب ٣ : ١٦ ، ١٧ )

ليس التشويش هو الوضع الطبيعي للمؤمن الذي حصل علي الولادة الثانية. هذا من وجهة نظر الله علي الأقل، لهذا ففي أي وقت نشعر فيه بأن هناك تشويشاً يجب أن نهاجمه.

ولكن كثيراً ما نمضي في حياتنا نفكر أنه لا بد وأن هناك شيئاً ما خطأ في داخلنا بدلاً من أن ندرك أن المشكلة هي أننا تحت وطأة هجوم روعي.

ونرتكب خطأ آخر، هو أننا نحاول أن نفهم كل شيء بدلاً من أن نسهر ونصلي كما أمرنا يسوع. عندما تشعر أنك غير طبيعي، وأن هناك أمراً ما يضغطك أو أن هناك ثقلاً في روحك، اسهر وصل، وهكذا تنتقل إلي الصلاة بلا انقطاع (١ تسالونيكي ٥ : ١٧)، فأنت مستعد في أي وقت عندما تشعر بأنك بحاجة إلي الصلاة.

ولكن ما هو الطبيعي بالنسبة للمؤمن؟ لنبدأ بالتأمل فيما هو ليس طبيعياً لكي نجيب عن هذا السؤال.

ليس من الطبيعي أن تقلق، ولا أن تتعذب بالتفكير محاولاً فهم الأمور التي ليس لدينا إجابة عنها. وليس من الطبيعي أن تُصاب بوباً التفكير فيما سيعتقده الجميع فيك. وليس من الطبيعي أن تشعر بالاكئاب أو أن تشعر بثقل أو أن تفكر في

أنك بلا فائدة. وليس من الطبيعي أن تشعر أنك فاشل.

ربما تصبح هذه الأشياء أموراً طبيعية بالنسبة للبعض، ولكن الله لا يريد أن تكون الحياة بهذه الطريقة فنجحاً في عذاب دائم من أفكارنا. عندما تتبادر إلي أذهاننا مثل تلك الأفكار يجب أن نتمكن من التعرف عليها كما هي.. إنها أكاذيب العدو!

كتب (وتشمان ني) في كتابه (الإنسان الروحي) في فصل بعنوان (أحمال الروح) أنه في مثل هذه المواقف (يجب أن تكون الروح في حالة حرية تامة. يجب أن تكون خفيفة كما لو أنها تسبح في الهواء.. يجب أن يدرك المؤمن ما هي الأحمال الموضوعة علي روحه، فعادة ما يشعر بأنه تحت ثقل كما لو كان هناك حمل وزنه ألف رطل يضغط علي قلبه.. فيستخدم العدو مثل هذه الأحمال ليهاجم الإنسان الروحي، وليحرمه من الفرح والخفة، وليمنع روحه من العمل مع الروح القدس.. فالروح الحرة هي أساس النصر..

وعندما تعاني الروح من الضغوط لا يمكن أن يعمل الذهن بطريقة سليمة).

تعمل جميع أعضائنا معاً، فيجب علينا أن نحفظ أنفسنا في حالة الحرية وفي حالة الاتزان. ويجب أن نضع أنفسنا تحت قيادة الرب يسوع المسيح لكي نفعل هذا.

### سيادة المسيح

(هَادِمِينَ ظُنُوناً وَكُلَّ عُلُوٍّ يَرْتَفِعُ ضِدَّ مَعْرِفَةِ اللَّهِ،  
وَمُسْتَأْسِرِينَ كُلَّ فِكْرٍ إِلَى طَاعَةِ الْمَسِيحِ)

(٢كورنثوس ١٠ : ٥)

سيعطينا الرب النصر على الشيطان، ولكنه سيفعل هذا في حالة واحدة فقط : عندما نصرخ له ونطلب منه أن يكون الأساسي في حل مشكلاتنا. فلن يتغير شيء في وضعنا إن كان كل ما نفعله هو أننا نجلس ونتمني لو أن الأمور كانت مختلفة. فيجب أن نفعل شيئاً.

الرب مستعد، ويرغب ويستطيع أن يفعل شيئاً لشعبه في مجال السلبية والفتور والكسل، والبلادة والإرجاء وكل تلك الأشياء التي تحيط بنا وتجذبنا

نحو الاكتئاب والإحباط وخوار العزيمة واليأس.  
ولكن علينا دوراً لنلعبه!  
لسنا مدعوين لنتعامل مع الأمور وفقاً  
لمشاعرنا، ولكننا مدعوون لنتمسك بكلمة الله  
ونطبقها علي حياتنا اليومية، ولهذا يجب أن نظل  
متيقظين روحياً طوال الوقت.

### ٣- ستة أشياء تفعلها بكل قوتك

(وَمِنْ أَيَّامِ يُوحَنَّا الْمَعْمَدَانِ إِلَى الْآنَ مَلَكَتِ  
السَّمَاوَاتِ يُغْصَبُ، وَالْغَاصِبُونَ يَخْتَطِفُونَهُ)

(متي ١١ : ٢١)

يجب أن تغتصب ملكوت السموات بالقوة، أي  
البر والسلام والفرح (رومية ١٤ : ١٧).  
بمجرد أن تشعر أنك محبط، أوقف العدو بقوة من  
بداية الهجوم.

تعلّمت من سنوات خدمتي ومن السنوات التي  
قضيتها في مسيرة الإيمان أن هناك ستة أشياء  
يجب أن نبادر بالهجوم فيها.

### ١- بادر بالتفكير

(وَأَيُّ مَلِكٍ إِنْ ذَهَبَ لِمُقَاتَلَةِ مَلِكٍ آخَرَ فِي  
حَرْبٍ، لَا يَجْلِسُ أَوَّلًا وَيَتَشَاوَرُ : هَلْ يَسْتَطِيعُ أَنْ  
يُلَاقِيَ بَعَشْرَةَ آلَافٍ الَّذِي يَأْتِي عَلَيْهِ بَعِشْرِينَ أَلْفًا؟)

(لوقا ٤١ : ٣١)

التفكير والتخطيط من الاستعدادات الهامة في الحرب، فيخطط المرء ويحسب كيف يمكنه الاشتباك مع العدو وهزيمته بأقل مخاطرة ممكنة من جانبه ومن جانب جيشه.

نحتاج أنا وأنت إلي فعل نفس الأمر في حروبنا الروحية وكذلك في حياتنا اليومية.

فيجب أن نفكر : (كيف يمكنني سداد هذا الدين؟ كيف يمكنني أن أنظف منزلي؟ كيف يمكنني أن أرعي عائلتي بطريقة أفضل؟).

ولكن يجب أن نفكر أيضاً : (كيف يمكنني أن أصل إلي مزيد من النفوس من خلال خدمتي؟ كيف يمكنني أن أوثر علي جيراني تأثيراً جيداً؟ كيف يمكنني أن أكون بركة للفقير؟ وكيف يمكنني أن أقدم المزيد لله؟).

فكر في الأمر، وأسأل نفسك كيف يمكنك أن تشترك أكثر في عمل الرب، وكيف يمكنك أن تكون أكثر فعالية فيه.

إن كانت لديك أسرة فلا بد أن يكون لها الأولوية، فهي مسؤوليتك الأولى، ويجب ألا تغير ترتيب أولوياتك إن كان لديك أطفال صغار، فيجب أن

تقضي معهم وقتاً طويلاً وبصفة خاصة أثناء سنوات تشكيلهم.

ولكن أحياناً يمكنك أن تتولي مسؤولية أسرتك ومسؤولية في الخدمة أيضاً، وقد فعلتُ هذا لسنوات طويلة، وبدأت خدمتي (حياة في الكلمة) عندما كان عمر ابني سنة واحدة.

ستجد أنه بإمكانك أن تفعل أي شيء قد يبدو للوهلة الأولى أنه مستحيل إن كان الله دعاك لتفعل هذا الأمر، وإن كنت ترغب بشدة في فعله.

فكر بأسلوب مبدع، لا تجلس متمنياً أن تفعل المزيد، ولكن خذ زمام المبادرة وابدأ.

## ٢ - بادر بالصلاة

(فَلَنَنْقَدَّ بِثِقَةٍ إِلَى عَرْشِ النُّعْمَةِ لِكَيْ نَنَالَ رَحْمَةً، وَنَجِدَ نِعْمَةً، عَوْنًا فِي حِينِهِ)

(عبرانيين ٤ : ١٦).

كيف سنأتي أمام عرش النعمة؟ هل بلا خوف وبتقوى وبكل مجاهرة؟

وهذا يعني أن نأخذ زمام المبادرة بالصلاة! فيجب ألا نكون أنا وأنت خجولين أو جبناء أمام

الله، فيمكننا أن نخطو للأمام بثقة ونخبره بما نحتاج، ويمكننا أن نطلب منه ما نتوقع أن يفعله لنا وفقاً لو عوده في كلمته.

ففي أفسس ٣ : ٢٠ يخبرنا بولس أن الله هو (الْقَادِرُ أَنْ يَفْعَلَ فَوْقَ كُلِّ شَيْءٍ أَكْثَرَ جِدًّا مِمَّا نَجْرُو أَنْ) نَطْلُبُ أَوْ نَقْتَكِرُ (ما نرجوه ونحلم به).

لاحظ كلمة (نجرؤ)، فيجب أن نكون مؤمنين واثقين شجعان، ومبادرين ولنا جرأة. عندما نقرب من عرش الله يجب أن نقرب بكل ثقة!

### ٣- بادر بالكلام

(إِنْ كَانَ يَتَكَلَّمُ أَحَدٌ فَكَأَقْوَالِ اللَّهِ)

(١بطرس ٤ : ١١)

بما أننا أولاد الله فلدينا صوت قوي. عندما أتحدث عن أخذ زمام المبادرة في الكلام فأنا لا أتحدث عن أن أكون عدوانياً بالجسد، ولكني أتحدث عن العدوانية الروحية ضد قوي الشر.

دعني أوضح هذا الأمر بمثال :  
يُعَلِّمُنَا الْكِتَابَ الْمَقْدَسَ أَنْ نَكُونَ وَدَعَاءَ كَالْحَمَامِ  
(متي ١٠ : ١٦)، وَيُعَلِّمُنَا فِي مَكَانٍ آخَرَ أَنْ  
يَكُونَ الْمُؤْمِنُ مَنَافِي جِرَاةِ الشَّيْبَلِ (أمثال ٢٨ :  
١). وَقَدْ قُضِيَتْ وَقْتًا عَصِيْبًا فِي الْمَصَالِحَةِ بَيْنِ  
الصُّورَتَيْنِ.

ثم فكرت في شخص كان في وظيفته عندما  
استدعاه رئيسه غير المؤمن، ليوبخه. وبدأ يعنفه  
ظلماً، وعرف هذا الموظف أنه لو رد علي رئيسه  
فسيفصله، لهذا لم ينبس ببنت شفة منتظراً الرب  
ليحامي عنه.

وعلي الرغم من أنه كان وديعاً كالحمام من  
الخارج إلا أنه من الداخل كان قوياً وجريئاً  
وشجاعاً مثل الأسد.

وبهذا ربما يكون علي • وعليك في بعض  
الأحيان أن نقف سلبين في الجسد، ولكن أن نأخذ  
رد فعل عنيف بالروح، فيمكننا أن نسمح للكلمات  
القاسية أن توجه لنا جسدياً، ولكن يجب أن نرفض  
تلك الكلمات روحياً.

يمكننا أن نرفض السماح لأنفسنا أن نأتي تحت الدينونة، ويمكننا أن نصلي بالروح عندما نتعرض لإهانة في الجسد.

ثم بمجرد أن نخرج من الموقف يمكننا أن نتحدث بكل قوة من أفواهنا ونأخذ سلطاناً علي الأعداء الروحيين الذين أتوا بمثل هذا الموقف السيء ضدنا.

عندما يبدأ شخص ما في الوقوف ضدي بالجسد، أبدأ علي الفور في الصلاة بالروح، وأنا أعلم أنه ليس علي • أن يتقل كاهلي بسوء المعاملة. لهذا أحمي نفسي روحياً.

لسنوات طويلة سمحت للآخرين أن يثقلوني بكل التقاهات، ثم حاولت أن أقف ضدهم بالجسد، وأخيراً تعلمت أن الأسلوبين لا ينجحان. ومنذ ذلك الحين اكتشفت ما هو الشيء الذي ينجح في التعامل مع مثل هذه المواقف.

اكتشفت أننا لا نحارب جسداً ودماءً، لكننا نقف ضد أجناد الشر الروحية في السماويات، لهذا تعلمت كيف أشن حرباً روحية.

ربما تحتاج أن تتعلم نفس الشيء، ولكن كن وديعاً كالحمام وشجاعاً جريئاً كالأسد، وليكن لك صوت قوي.

عندما تتحدث إلي الناس لا تحن رأسك وتدمم أو تتمتم أو تتحب، ولكن قف منتصباً وانظر لهؤلاء الناس في عيونهم وحدثهم بإيجابية وبوضوح وبأسلوب محدد. ولتنطق كلماتك بكل وضوح حتي يفهمك من تحدثهم.

لا تتملقهم، ولا يجب أن ينتابك شعور بعدم الأمان وعدم الثقة، ولكن كن شجاعاً جداً حتي تفتح فمك وتتحدث بما يجب أن تقوله بكل ثقة. وإن كنت سترنم وتتعبد للرب فلتقل هذا بكل قوة، فحينما تفتح فمك لتنطق بأي شيء أفعّل هذا كما لو أنك تتكلم بأقوال الله، بكل حماس، وبفرح ومجاهرة.

#### ٤ - بادر بالعطاء

(أَعْطُوا تُعْطُوا كَيْلًا جَيِّدًا مُلَبَّدًا مَهْزُوزًا فَائِضًا يُعْطُونَ فِي أَحْضَانِكُمْ. لِأَنَّهُ يَنْفَسُ الْكَيْلَ الَّذِي بِهِ تَكِيلُونَ يَكَالُ لَكُمْ)

(لوقا ٦ : ٣٨)

عندما نعطي فنحن نعطي بسخاء وبكل قوتنا،  
لأنه بنفس الطريقة التي نعطي بها سنأخذ أيضاً.  
عندما ننظر إلي محفظة النقود، فلن نسحب منها  
أصغر عملة نجدها، ولكن يجب أن نعطي كما  
يعطينا الرب بسخاء.

والآن أدرك أنه ليس هناك مقدمة صغيرة  
للغاية ولا توجد أيضاً مقدمة كبيرة للغاية، ولكن  
في نفس الوقت يجب أن نتعلم أن نكون مبادرين  
في العطاء كما هو الحال في باقية جوانب حياتنا  
المسيحية الأخرى.

إنني أسعي أن أكون معطاءة، وأرغب أن  
أعطي طوال الوقت.

ذات مرة كنت في مكتبة مسيحية، ورأيت  
صندوق للعطاء لإرسالية مسيحية تطعم الأطفال  
الجائعين، وعليه لافتة تقول : (يمكن لطفلين أن  
يأكلا مدة يومين بخمسين سنتاً).

ففتحت محفظتي وقدمت منها، وإذا بصوت داخلي  
يقول : (لا يجب أن تفعلني هذا، فأنت تعطين  
طوال الوقت).

وفي الحال أصبحت عنيفة روحياً، ولا يمكن لأحد أن يشعر بهذا العنف من الخارج ولكنني شعرت بعنف شديد من الداخل، فأخذت محفظتي مرة أخرى وأخرجت منها مالا أكثر وضعته في الصندوق حتي أثبت أنه بإمكانني أن أعطي بإرادتي الحرة!

يمكنك أن تفعل نفس الأمر. فعندما تُجرب بأن تتراجع عن العطاء، أعط أكثر! أظهر للشيطان أنك تبادر بتقديم العطاء بكل قوة.

### ٥- بادر بالعمل

(كُلُّ مَا تَجِدُهُ يَدُكَ لِتَفْعَلَهُ فَاَفْعَلْهُ بِقُوَّتِكَ)

(جامعة ٩ : ١٠)

كل ما نضع أيادينا فيه لنفعله فلنفعله بكل قوة. لا تواجه أية مهمة من مهام حياتك خائفاً، وبداخلك رغبة للتهرب من القيام بتلك المهمة، ولكن لتحفز نفسك بالروح القدس وتعلن بكل مجاهرة: (هذا هو العمل الذي أعطاه لي الرب، وسأفعله بكل قوتي من أجل مجد الله بمعونة الروح القدس!).

## ٦ - بادر بالمحبة

(هَذِهِ هِيَ وَصِيَّتِي أَنْ تُحِبُّوا بَعْضُكُمْ بَعْضًا كَمَا أَحْبَبْتُمْ. لَيْسَ لِأَحَدٍ حُبٌّ أَعْظَمُ مِنْ هَذَا أَنْ يَضَعَ أَحَدٌ نَفْسَهُ لِأَجْلِ أَحِبَّائِهِ)

(يوحنا ١٥: ١٣، ١٢)

بما أننا أولاد الله يجب أن نحب الآخرين كما أحبنا الله. وهذا يعني أن نحب بكل قوتنا، وأن تكون محبتنا مضحية.

فالمحبة جهد نبذله، ولن نحب أي شخص إن لم تكن لدينا الرغبة في دفع الثمن.

ذات مرة أعطيت امرأة حلقاً جميلاً كنت أريد أن أحتفظ به لنفسى، ولكن روجي قالت إنني يجب أن أطيع الرب وأعطي الحلق لهذه السيدة. وفيما بعد وقفت تلك السيدة في اجتماع وقالت إنها حصلت علي ذلك الحلق الذي ترتديه (كعطية مجانية).

وقال الرب لي : (كان هذا عطية مجانية لها، ولكنه كلفك. فهذا مثل الخلاص الذي هو عطية مجانية لكِ ولكنه كلف يسوع حياته).

المحبة هي أعظم عطية علي الإطلاق. وعندما

نُظهر محبة الله، افعل هذا مجاناً وبتضحية وبكل  
قوة.

## ٤ - معالجة الإحباط

الإحباط هو الفشل في تحقيق رجاء أو رغبة أو توقع.. فعندما نضع لأنفسنا آمالاً أو رغبات أو توقعات ولا نتممها سنُصاب بخيبة الأمل.

لا يوجد مكان أو شخص في العالم لا يواجه خيبة الأمل، فخيبة الأمل إحدي حقائق الحياة التي يجب أن نواجهها ونتعامل معها لأننا لو لم نواجهها تقودنا إلي الإحباط الذي يدمرنا.

عندما ينتهي الأمر بأحد إلي الدمار، وهو لا يفهم السبب وراء هذا، يجب أن يدرك أن مشكلته بدأت منذ وقت طويل بخيبة أمل بسيطة، كان يجب أن تكون مؤشراً علي مجيء مزيد من المشكلات بعدها.

### انتبه لعلامات الخطر

إن استيقظت في الصباح وعطست وشعرت بوجود التهاب في حلقي وبصداع، أدرك أنني مصابة بالبرد، وقد وجدت أنه لو صليت وأخذت

مزيداً من فيتامين أ، ج، وحصلت علي مزيد من الراحة، ففي أحيان كثيرة أتغلب علي المرض. فعادة ما تصاحب المرض أعراض مبكرة وعلامات تدل علي أن هناك شيئاً ما ليس علي ما يرام ويحتاج إلي بعض العناية حتي لا يتطور الأمر للأسوأ.

تعمل خيبة الأمل بنفس الطريقة، فعادة ما تسبقها علامات تحذيرية تخبرنا بأننا نحتاج إلي اتخاذ فعل جريء ضد ما نشعر بأنه يواجهنا. وكما قلنا فإنه بمجرد أن نكتشف العلامات الأولي التي تدل علي أن هناك هجوماً من الشيطان علينا، يجب أن نقاومه في الحال، فمن الأكثر فعالية أن نتخذ موقفاً من البداية عندما نشعر بأية خيبة أمل، ولا ننتظر حتي نكون في أعماق خيبة الأمل واليأس.

فجميعنا نعرف أنه من الأسهل جداً أن نغفر لشخص ما أخطأ في حقنا في الحال بعدما ارتكب خطأه عن أن نغفر له بعدما نعطي للشيطان وقتاً ليعمل فينا ويجعلنا نشعر بالغضب والمرارة وصعوبة الغفران.

وينطبق نفس الأمر علي خيبة الأمل، فمن الأسهل والأكثر فعالية أن نتعامل معها في الحال، ولا ننتظر حتي تتحول خيبة الأمل إلي إحباط واكتئاب وخوار داخلي.

### أسباب خيبة الأمل

افترض أنك تخطط للقيام بنزهة أو حفل شواء أو أي نشاط آخر خارج المنزل مثل حفل زفاف، ووجدت أن السماء قد أمطرت. لقد دعوت كل أفراد أسرتك وأصدقائك، وقمت بعمل استعدادات كبيرة، وقضيت وقت طويلاً، وأنفقت مصروفات كثيرة لكي تري كل شيء علي أكمل وجه، ثم ينتهي بك الأمر إلي الأمطار الغزيرة.

هذه خيبة أمل، ولكنها علي نطاق صغير، أي يمكن النجاة منها.

لقد تعلمت أن أقول في مثل هذه الأوقات : (هذه خيبة أمل ولكنها ليست نهاية العالم، سيكون علي • أن أستفيد من هذا الموقف بأفضل طريقة ممكنة، بدلاً من الشعور بإثارة مشاعري.

وهناك أشكال أخرى من خيبة الأمل أكثر قدرة علي تدمير الإنسان، وبصفة خاصة إن كان الأمر يتعلق بأناس لا بأشياء مثل الجو.

### ثق في قليلين

(لكن يسوع لم يَأْتَمِنُهُمْ عَلَي نَفْسِهِ، لِأَنَّهُ كَانَ يَعْرِفُ الْجَمِيعَ)

(يوحنا ٢ : ٢٤)

وإلي جانب خيبة الأمل التي يجب أن نواجهها جميعاً لأن الحياة ليست كاملة، هناك أيضاً خيبة الأمل التي يجب أن نتحملها بسبب أن الناس أنفسهم ليسوا كاملين.

فسخيّب الناس جميعاً أملنا بغض . النظر عن من هم، إن وضعنا فيهم ثقة كبيرة. وليس هذا إدانة أو سخرية، ولكنها حقيقة الحياة! فمن الأفضل ألا نعتمد علي الآخرين حتي ولو كانوا أقرب الناس إلينا.

والآن قد يبدو هذا غريباً وبصفة خاصة عندما يأتي من شخص قضي سنوات طويلة محاولاً أن يتعلم الثقة في الناس.

ولكن كما رأينا في حياة يسوع : من الممكن أن نتق في الناس إلي حد معين دون أن نفتح أنفسنا عليهم بطريقة غير حكيمة وغير متزنة.

ويجب علينا أن نحب بعضنا بعضاً مثلما أحبنا يسوع، ولكننا لسنا مطالبين أن نتق في الجميع بنسبة مائة بالمائة، فالحمقي فقط هم من يفعلون هذا. لماذا؟ لأن الناس سيحبطوننا إن عاجلاً أم آجلاً، تماماً كما نحبط نحن الآخرين أيضاً إن عاجلاً أم آجلاً.

فالقابلية للسقوط في الخطأ جزء من الطبيعة الإنسانية. والحكيم هو الذي يحفظ نفسه من هذا الأمر سواء كان مع نفسه أو مع الآخرين.

إن أفضل حل لخيبة الأمل هو تجنبها بقدر الإمكان، وأفضل طريقة لهذا هو أن نكون واقعيين في آمالنا ورغباتنا وتوقعاتنا، وبصفة خاصة فيما يتعلق بالجنس البشري بما في ذلك أنفسنا.

(الابنُ الحَكِيمُ يَسْرُ أَبَاهُ، وَالابْنُ الْجَاهِلُ حَزْنُ أُمِّهِ) (أمثال ١٠ : ١)

أحياناً يكون الأطفال سبب خيبة أمل لآبائهم، واليوم يبدو بالنسبة لكثير من الأمهات والآباء أن أطفالهم لا يسمعون كلمة مما يقولونه، وأن كلامهم يدخل من أذن ويخرج من الأخرى.

أعرف معني هذا، فعندما كان ابني دانيال في مرحلة النمو كان بهذا الشكل، فكنت أحاول الحديث معه عن بعض الأمور الهامة ولكنه كان ينظر إلي • محملاً كما لو أنه لم يسمع كلمة مما أقول.

وذات مرة ارتكب حماقة في المدرسة، فكان عليه أن يمكث في المدرسة أثناء الظهر عقاباً له. وعندما سألته لماذا فعل هذا، هز كتفيه.

فقلت : (هذه ليست إجابة. أخبرني لماذا فعلت هذا؟)

فقال : (لقد فعلتها)

وبغض النظر عن عدد المرات التي سألته فيها عن السبب وراء ارتكابه لهذه الحماقة كانت إجابته هي نفسها : (لقد فعلتها).

فأعطيته محاضرة صغيرة عن أهمية أن يهذب نفسه، وأن ينتبه ويتعلم كل ما يمكن أن يتعلمه حتي يستعد لمواجهة مستقبل حياته.

وفي اليوم التالي أرسلته إلي المدرسة متوقعة أن أري تقدماً ملحوظاً في سلوكياته واتجاهاته. ولكنه رجع من المدرسة ومعه ملحوظة من المدرس تقول إنه قضي أسوأ يوم منذ بداية المدرسة.

وهذا كان بمثابة خيبة أمل لأي أم، وعادة ما يزداد الأمر سوءاً كلما تقدم الطفل في العمر لأنك تتوقع الكثير منه.

كلما كان الأمل أو الرغبة أو التوقع كبيراً كانت خيبة الأمل كبيرة. ولكن يمكن أن تتسبب الأحداث الصغيرة في حدوث إحباط وخبية أمل مريرة يمكن أن تقودنا إلي مشكلات أكثر خطورة إن لم تتم معالجتها في الحال وبطريقة سليمة.

### **الثعالب الصغيرة التي تفسد الكروم**

(خُدُوا لَنَا الثَّعَالِبَ، الثَّعَالِبَ الصَّغَارَ الْمُفْسِدَةَ)

## الكرُوم) (نشيد الأنشاد ٢ : ١٥ )

يمكن لخيبة الأمل البسيطة أن تقودنا للشعور بالإحباط، والذي بدوره قد يدخلنا في مشكلات أكبر يمكن أن تتسبب في حدوث خسائر كبيرة. يمكننا أن نتضايق ونشعر بالإحباط بسبب سلسلة من المضايقات التافهة، هذا إلي جانب أحداث خيبة الأمل العظيمة التي يمكن أن تحدث عندما نفشل في الحصول علي وظيفة أو ترقية في عملنا أو المنزل الذي نريده.

فعلي سبيل المثال افترض أن هناك شخصاً ما يجب أن تقابله لتناول الغداء معاً ولم يظهر في الموعد المحدد. أو افترض أنك ذهبت إلي وسط المدينة أو إلي أحد المجمعات التجارية لتشتري شيئاً معيناً في التخفيضات، وعندما تصل إلي المكان تجد هذا الشيء قد نفذ. أو افترض أنك ارتديت ملابسك لتذهب إلي مناسبة معينة وفجأة لاحظت في اللحظة الأخيرة أن هناك تمزيقاً بسيطاً في ملابسك.

كل هذه الأشياء تعتبر تافهة. ولكن إن تراكمت عليك من الممكن أن تسبب لك كثيراً من الحزن، ولهذا يجب أن نعرف كيف نتعامل معها ونضعها في نصابها السليم، وإلا سيخرج الأمر عن نطاق سيطرتنا، وهذا بدوره يمكن أن يعرضنا لمشكلات خطيرة عندما نواجه تحدياً حقيقياً.

### دعني أوضح لك هذا الأمر بمثال :

تخيل أنك بدأت يومك متأخراً، وبالتالي فإنك بالفعل تشعر بالإحباط. وفي طريقك إلي مكتبك تسبب المرور في تعطيلك عن الوصول في الميعاد الذي كان من المفترض أن تصل فيه.

وعندما وصلت أخيراً إلي مكان عملك وجدت أن هناك شخصاً آخر ينم عليك من وراء ظهرك.

فتذهب لتناول القهوة لكي تساعدك علي الهدوء ولتتماسك فتسكبها علي نفسك! هذا علماً بأن لديك اجتماعاً هاماً مع رئيسك ولا يوجد وقت لتغيير ملابسك!

كل تلك الأمور قد تتراكم واحداً تلو الآخر حتي تجد نفسك قلقاً للغاية.

وبعدها تحصل علي تقرير من الطبيب لا يتماشى

مع أملك وصلواتك. والأكثر من كل ذلك تتصل بك خطيبتك في التليفون وتهددك بفسخ الخطبة التي تم إعلانها للعالم كله!  
 ماذا سيكون رد فعلك؟ الإيمان؛ أم الغضب الشديد؟

لقد شعرت بالضيق الشديد بسبب تلك الأحداث المحبطة الخاصة بالمرور والنميمة والقهوة والتي استنفدت طاقتك عندما واجهت مشكلة كبيرة مثل المرض أو علاقة فاشلة.

لهذا يجب أن نحترس من الثعالب الصغيرة التي تقسد الكروم، لأنها تفعل نفس الخسارة التي يتسبب فيها الشعور بخيبة الأمل الحقيقية التي عادة ما تصاحبهم أو تتبعهم.

يجب أن نفعل كما فعل بولس في مالطة عندما نشبت الحياة في يده، فنفضها ببساطة! (أعمال ٢٨ : ١-٥). فإن عالجن الشعور بخيبة الأمل بسرعة بمجرد أن يظهر لن تتراكم الأمور لتصبح جبلاً.

## ٥- الثقة في يسوع

(لِمَاذَا أَنْتِ مُنْحَنِيَةٌ يَا نَفْسِي، وَلِمَاذَا تَتَبَّيْنِ فِيَّ؟  
ارْتَجِي اللَّهَ لِأَنِّي بَعْدُ أَحْمَدُهُ، لِأَجْلِ خَلَاصِ وَجْهِهِ)  
(مزمو ر ٤٢ : ٥)

يجب ان نضع رجاءنا في الله لأننا لا نعرف ما  
يخبئه المستقبل لنا.

في أماكن كثيرة في الكتاب المقدس (مثل ١  
كورنثوس ١٠ : ٤) يوصف المسيح بأنه  
(صخرة). ويأمرنا الرسول بولس في كولوسي ٢  
: ٧ أن نكون متأصلين وموطّدين في المسيح.

ولكن الكتاب لا يقول أبداً أن نتأصل ونتوطد  
في بشر أو وظيفة أو كنيسة أو أصدقاء، أو حتي  
في ذواتنا!

فإن تأصلت جذورنا في المسيح صخرنا نكون  
علي ما يرام. ولكننا نقع في المشاكل إن تأصلنا  
في أي شخص أو شيء عداه.

لا يوجد من هو أثبت وأضمن من المسيح. لهذا لا أريد أن يتأصل الناس فيّ أو في خدمتي. أريد أن أوجه النظر إلي يسوع وحده، فإنني أعلم أنني سأخيب انتظاراتهم فيّ، كما أعلم أنهم سيخيبون انتظاراتي فيهم!

هذه مشكلتنا نحن البشر : إننا معرضون للفشل!

وليس هذا حال يسوع. وأصل وتوطد في يسوع. ضع رجاءك الذي لا يتغير فيه، ولا تضعه في إنسان أو ظروف أو رصيد بنك أو وظيفة، أو أي شيء آخر. إن لم تضع ثقتك ورجاءك في صخرة خلاصنا فإنك تسعي وراء خيبة الأمل المدمرة.

### البشر خطاؤون

(سِينُ مَهْثُومَةٌ وَرَجُلٌ مُخْلَعَةٌ النَّقَّةَ بِالْخَائِنِ فِي يَوْمِ الضَّيِّقِ)

(أمثال ٢٥ : ١٩)

كانت ابنتي مخطوبة علي وشك الزواج، وقد

اشترى خاتم الزواج ودبر المال اللازم للزواج ورتبا كل شيء.

وبعد إعلان الخطبة بوقت قصير تم فك الخطبة بسبب عدم أمانة العريس.

كان الموقف محزناً خصوصاً للعروس الجميلة الشابة التي عانت من خيبة أمل كثيرة قبل ذلك.

ولكنها هذه المرة هاجمت هي الشيطان، وبدل أن ترثي لذاتها وخبية أملها قالت : (أشكرك يا رب لأنني اكتشفت هذا الرجل علي حقيقته قبل الزفاف. ولو كنت اكتشفته بعد ذلك لكان الوقت سيكون قد تأخر للغاية ولا يصلح أن أفعل شيئاً تجاه الأمر).

وكنت فخورة بها، وسُررت بالأسلوب الذي تعاملت به مع هذا الموقف المخيب للأمل.

وعلي الرغم من أنها الآن تعرف أنه كان من الأفضل أن يحدث هذا قبل الزفاف بدلاً من أن يحدث بعده، إلا أنها ما زالت تشعر بالألم، لهذا شَجَعَتْها ووالدها، وقدمنا لها المشورة وصلينا لأجلها.

بالإضافة إلي ذلك بدأت تستمع لبعض الشرائط من تعليمي وتقرأ كتباً شجعتها ورفعتها.  
وقد اجتازت هذه الصعاب، ولم تضع إيمانها وثقتها في إنسان معرض للسقوط، ولكن في يسوع الذي هو بلا خطية. وظلت تنظر إليه علي أنه قدوتها في المثابرة في وجه الشعور بخيبة الأمل والإحباط، وهو ما يجب أن نتعلمه كلنا.  
واليوم هي متزوجة من إنسان رائع وهما يعملان معنا في الخدمة.

### استمر في النظر إلي يسوع

(لِذَلِكَ نَحْنُ أَيْضاً إِذْ لَنَا سَحَابَةٌ مِنَ الشُّهُودِ  
مِقْدَارُ هَذِهِ مُحِيطَةٌ بِنَا، لِنَطْرَحَ كُلَّ ثِقَلٍ وَالْخَطِيئَةَ  
الْمُحِيطَةَ بِنَا بِسُهُولَةٍ، وَلِنُحَاضِرَ بِالصَّبْرِ فِي  
الْجِهَادِ الْمَوْضُوعِ أَمَامَنَا، نَاطِرِينَ إِلَي رُبَّيسِ  
الْإِيمَانِ وَمَكْمَلِهِ يَسُوعَ، الَّذِي مِنْ أَجْلِ السُّرُورِ  
الْمَوْضُوعِ أَمَامَهُ احْتَمَلَ الصَّلِيبَ مُسْتَهِيناً بِالْحَزْبِيِّ،  
فَجَلَسَ فِي يَمِينِ عَرْشِ اللَّهِ. فَتَفَكَّرُوا فِي الَّذِي  
احْتَمَلَ مِنَ الْخَطَاةِ مَقَاوِمَةً لِنَفْسِهِ مِثْلَ هَذِهِ لِنَلَّا  
تَكَلُّوا وَتَحُورُوا فِي نَفُوسِكُمْ)

(عبرانيين ١٢ : ١ - ٣)

لا يحتاج الأمر إلي مهارة خاصة لتقف علي طريق الحياة وتقول : (توقفت ولن أكمل المسيرة). فيمكن لأي شخص غير مؤمن أن يفعل هذا.

فليس عليك أن تكون مؤمناً لكي تتوقف عن فعل أي شيء.

ولكن بمجرد أن تتمسك بيسوع، أو دعني أقول (بمسك هو بك) ويضخ قوته وطاقته وشجاعته فيك فإن شيئاً غريباً ورائعاً سيحدث، إذ لن يسمح لك أن تتوقف.

ربما تقول : (يا رب، فقط دعني وشأني، فأنا لا أريد الاستمرار). ولكنه لن يدعك تياس حتي ولو أردت هذا.

اعتدت أن أربح في التوقف والياس، ولكني الآن أقوم من السرير وأبدأ كل يوم جديد بالصلاة وقراءة الكتاب المقدس والتحدث بالكلمة وطلب الله.

ربما يصرخ الشيطان في أذني : (لن يجدي هذا، فقد فعلته لسنوات طويلة، ومع ذلك لم يفلح، فما زلت في مشكلة).

وعندها أقول : (اخرس يا شيطان! فالكتاب المقدس يخبرني أنني يجب أن أتبع يسوع، فهو قائدي ورئيس إيماني ومُكِّمِه).

وهذا هو ما فعلته ابنتي لكي ترفع روحها وتواصل حياتها بالرغم مما حدث لها، فكان بإمكانها أن تنظر إلي سجل ماضيها وتقول : (حسناً! لقد تكرر الأمر معي مرة أخرى، وواجهتُ مزيداً من الرفض. لقد حدث هذا مرة ثم مرتان، والآن تكرر للمرة الثالثة). ولكنها ثبتت نظرها علي يسوع.

يجب أن نأخذ قراراً اليوم أنه مهما يحدث فسنستمر في مسيرتنا.

## تشجع

مُهْتَمِّينَ بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ اِهْتِمَامًا وَاِحْدًا، غَيْرَ مُهْتَمِّينَ بِالْأُمُورِ الْعَالِيَةِ، بَلْ مُتَقَادِينَ إِلَيِ الْمُتَضَعِينَ)

(رومية ١٢ : ١٦ )

مؤخراً كنت أفكر في كل ما فعله الرب لأجلي في مسيرة حياتي وخدمتي. وهو شيء رائع عندما أنظر إلي الوراء، ولكن لم يكن الأمر سهلاً، فقد كانت هناك أوقات عندما أردت بشدة أن أتوقف. لقد شاركتكم كيف أنه عندما أخذت وأشعر بالإحباط يقول لي الرب : (يا جويس، عندما ينتابك الشعور بالإحباط يجب أن تتشجعي لأنك إن لم تتشجعي فسينتهي بك الأمر إلي الإحباط وسيدمرك هذا).

لهذا يجب أن نتعلم أن نُكَيِّف أنفسنا ونُغَيِّر اتجاهنا. فهذا ما فعلته ابنتي وقادها هذا إلي حياة جديدة ومختلفة تماماً.

والآن لن يكون الأمر سهلاً بالطبع، فالأصعب هو أن نتقبل فسخ خطبة عن أن تَتَقَبَّلَ جواً ممطراً أثناء نزهة! ولكن الإجابة هي نفس الإجابة بغض النظر عن الظروف التي تواجهها أو يجب أن تعالجها.

فإن لم نتعلم أن نتشجع وأن نتكيف مع وضعنا وأن نحصل علي اتجاه جديد، فلن نكتشف أبداً

الحياة الجديدة المثيرة التي يدخرها الله لنا  
ونستمتع بها.

## ٦ - الهج في أمور الله

(لَا تَهْتَمُوا بِشَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلَاةِ  
وَالدُّعَاءِ مَعَ الشُّكْرِ، لِتَعْلَمَ طِلْبَاتُكُمْ لَدَى اللَّهِ. وَسَلَامُ  
اللَّهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلٍ يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي  
الْمَسِيحِ يَسُوعَ)

(فيلبي ٤ : ٦ ، ٧ )

إن أردت إلا يدمرك الإحباط فلا تفكر في  
الأمر التي سببت لك شعوراً بخيبة الأمل.  
هل تعرف أن مشاعرك مرتبطة بتفكيرك؟ فإن  
اعتقدت أن هذا ليس صحيحاً، اصرف عشرين  
دقيقة لا تفكر فيها إلا في مشكلاتك، وأؤكد لك أنه  
بنهاية هذا الوقت ستتغير مشاعرك وربما أيضاً  
ملامح وجهك، وتصبح مكتئباً أو غاضباً أو  
متضائلاً، ولكن لم يتغير موقفك قيد أنملة.  
لهذا يمكنك أن تذهب إلي الكنيسة وترنم وتسمع  
العظات، وترجع بنفس الاتجاه والنظرة السلبية  
التي شعرت بها حين تركت منزلك. وهذا لأنك  
جلست في الكنيسة ولهجت في مشكلاتك بدلاً من

أن تركز ذهنك وروحك علي الرب .

### مع من تتعامل؟

في أحد الأعداد الصادرة من مجلتي الشهرية  
أثرتُ هذا السؤال : (هل تعبد الله أم تعبد  
مشكلاتك؟).

والسبب وراء توجيه هذا السؤال للقراء أن الرب  
وجّه لي هذا السؤال في ذلك الصباح. فاستيقظت  
وذهنِي يفكر في مشكلتي، وفجأة تحدث إلي •  
روح الله، ويمكنني أن أخبرك من نبرة صوته أنه  
كان غاضباً مني.

وقال لي : (جويس، هل ستعبدين مشكلتك أم  
ستعبديني؟). ثم استمر يقول لي : (لا تلهجي في  
الأمر التي جعلتكِ تشعرين بخيبة الأمل).  
عندما تشعر بخيبة أمل لا تجلس وتشعر بالأسى  
علي نفسك، لأنه مهما كان ما تشعر به فلن يصنع  
هذا فرقاً.

أحياناً يصعب علينا أن ندرك هذا لأن الشيطان

يحاول بكل جد أن يجعلنا نفكر أننا الوحيدون الذين نمر بهذه الظروف الصعبة. وهذا ليس صحيحاً.

ذات يوم شجعت ابنتي بقوة لأنني جلست معها وشاركتها بشكل حياتي من سن الثامنة عشرة حتي سن الثالثة والعشرين، وعندما انتهيت من حديثي معها شعرت بأن هناك بركة في حياتها.

فقد عانت من بعض الأمور السيئة التي يمكن أن تحدث لأي شخص من وقت لآخر، ولكنني قضيت سنوات وسنوات من حياتي في مأساة فظيعة. فأخبرتها عن نفسي حين كنت في الثامنة عشرة أو التاسعة عشرة ووجدت نفسي أجلس في حجرة في منزل بأوكلايد بولاية كاليفورنيا علي بُعد ثلاثة آلاف ميل من منزلي، بلا سيارة أو جهاز تليفزيون أو تليفون، ولا يوجد من يهتم بي. وأخبرتها كيف كنت أجلس كل ليلة وأكتب قصائد حزينة وأشعر بالأسى علي نفسي، ثم أستيقظ في صباح اليوم التالي لأذهب إلي عملي سيراً علي

## الأقدام.

وقلت لها : (اشكري الله لأنه لديك عائلة جيدة، ووظيفة، ومنزل وسيارة لأنه لم يكن لدي أي شيء من هذه).

وعندما انتهيت من إخبارها بقصتي في الحياة شعرت بالسعادة تجاه موقفها الحالي ومستقبلها. هذا خيار لكل واحد منا، فيمكننا أن نشعر بالسعادة بالتفكير في كل ما نملكه وكل ما يمكن أن نملكه أو يمكن أن نصاب بالإحباط بالتفكير في كل ما لا نملكه.

فإن لم يكن هذا لدينا فهو ليس لدينا. والجلوس والرغبة في أن نملكه لن يغير شيئاً، وربما رغبتنا في أن يغير هذا من الأمر شيئاً ولكنه لا يغير. فإن أردنا أن نتغلب على الشعور بخيبة الأمل ونتجنب الإحباط فيجب أن نكون واقعيين ونتعامل مع هذه الحقائق.

والحقيقة هي أن لدينا اختارين مهما بدت الأمور سيئة : فربما نختر أن نعبد مشكلاتنا؛ أو نعبد الله. لا يهم ما فقدناه أو كيف نشعر، فما زال لدينا القدرة على توجيه أفكارنا بعيداً عن الأمور

السلبية إلي الإيجابية.

### في هذه افكروا

(أخيراً أيها الإخوة، كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ، كُلُّ مَا هُوَ جَلِيلٌ، كُلُّ مَا هُوَ عَادِلٌ، كُلُّ مَا هُوَ طَاهِرٌ، كُلُّ مَا هُوَ مُسِرٌّ، كُلُّ مَا صَيِّئُهُ حَسَنٌ- إِنْ كَانَتْ فَضِيلَةٌ وَإِنْ كَانَ مَدْحٌ، فَفِي هَذِهِ افْتَكِرُوا)

(فيلبي ٤ : ٨)

في الآيتين ٦ و ٧ من فيلبي ٤ يخبرنا الكتاب أنه إن صادفتنا مشكلة فلا يجب أن نقلق أو نغتاظ، ولكن علينا أن نضعها أمام الرب في الصلاة، ويؤكد لنا أنه إن فعلنا هذا، فإن سلام الله سيحفظنا من الخوف والقلق وسيحرس قلوبنا وأفكارنا.

ولكن هنا في الآية ٨ نري أن هناك شيئاً آخر يجب أن نفعله لنحصل علي الفرح الرائع وسلام الله ونتمتع بهما، فيجب أن نسيطر علي أفكارنا، ونوجه أذهاننا بعيداً عن الأمور السلبية، ونركزها علي الأمور الإيجابية.

وأول ما يخبرنا الكتاب المقدس أن نفعله هو أن نفكر في ما هو حق، وهذا لا يعني ألا نفكر الأشياء السيئة التي حدثت لنا في الماضي، لأنها حدثت بالفعل.

فهناك فرق بين الحق والحقيقة، فالأشياء التي حدثت في الماضي هي حقائق، ولكن يسوع والكلمة هما الحق وهما أعظم من الحقائق. دعني أوضح لك هذا الأمر مستخدمة مثلاً من حياة إحدى صديقتي.

منذ فترة مات زوج صديقتي هذه، وذهب ليكون مع الرب، فهو الآن في السماء ولن تري صديقتي هذه زوجها مرة أخرى حتي تذهب هي أيضاً إلي السماء.

### هذه حقيقة.

ولكن الحق يقول إن حياتها لم تنته، وإنه الآن لم يعد لديها شيء لتحيا من أجله، فالشيطان يريدنا أن تصدق هذا، ولكن الأمر ليس كذلك.

والحقيقة أيضاً هي أن الشاب الذي خُطبت له ابنتي كذب عليها وجرحها. ولكن الحق أن حياتها

لم تنته بخيبة أملها في هذا الأمر، فالحق يقول إنه ما زال أمامها حياتها كلها، وأن حياتها ستمتلئ بالكثير من البركات.

الحقيقية هي أنها فقدت خطيبها، ولكن الحق أن ما زال أمامها مستقبل ومنزل مسيحي وعائلة وسيارة ووظيفة جيدة وأصدقاء يهتمون بها ومحبة الله لها.

لقد حدثت هذه الخسارة قبل عيد ميلادها التاسع عشر، ويا لها من هدية في عيد ميلادها! ولكن بدلاً من أن تشعر بالحزن والمرارة اختارت أن تأخذ توجهاً ومسلكاً مختلفاً.

قالت : (غداً سيكون عيد ميلادي التاسع عشر، وبقدر علمي فإنه أول يوم في باقية حياتي).

لقد دُهِشت من موقفها ومن نظرتها للموقف حتي أنني أهديتها مفكرة صغيرة وقلت لها : (دوئي في هذه المفكرة كل المعجزات التي يفعلها الله من أجلك في السنة التالية، وفي عيد ميلادك العشرين سنقرأها معاً ونحتفل بها).

وهذا ما فعلناه.

وهذا ما يجب أن نفعله أنا وأنت. فبالرغم من أننا لا نملك القدرة دائماً لمنع حدوث خيبة الأمل، إلا أن لدينا القدرة لنختار كيف سنتجاوب معها. يمكننا أن نسمح لأفكارنا أن تمتلئ بخيبة الأمل حتي تُحبط تماماً، أو يمكننا أن نوجه انتباهنا لكل الأشياء الصالحة التي حدثت في حياتنا، وعلي كل الأشياء الصالحة التي ما زال الله يذخرها لنا في الأيام المقبلة.

## ٧ - آمال وتوقعات

(لأَعْرِفَهُ، وَقُوَّةَ قِيَامَتِهِ، وَشَرَكَةَ الْآمِهِ، مُتَشَبِّهًا  
بِمَوْتِهِ)

(فيلبي ٣ : ١٠)

قال بولس في هذه الآية إنه فعل شيئاً أعتقد أننا جميعاً بحاجة إلي فعله، وهو أنه وضع هدفاً لحياته.

يجب أن يكون لديك هدف، يجب أن يكون لدينا رجاء واتجاه وتوقع في الحياة. أحياناً عندما يشعر الناس بخيبة الأمل مرات ومرات، يفقدون الاتجاه والتوقع، ويصيبهم الخوف من أن يضعوا رجاءهم في أي شيء أو أي شخص خشية أن يصابوا بخيبة الأمل مرة أخرى، فيكرهون الألم المترتب علي خيبة الأمل كثيراً لدرجة أنهم يفضلون ألا يؤمنوا علي الإطلاق عن أن يخوضوا مغامرة الشعور بالألم. الجزء المحزن هو أنه في لعبة الحياة هم الخاسرون وليسوا الرابحين، لأن النصر لا تأتي

إلا من خلال المخاطرة.

## الألم ينتج الشك (لعلِّي أبلغُ إلي قيامةِ الأمواتِ)

(فيلبي ٣ : ١١)

عندما تعاني فتاة من شاب تكون قد اهتمت به مرتين أو ثلاث مرات، تفكر في نفسها قائلة : (لن أثق بأي شخص مرة أخرى). وهذا ما يريد منا الشيطان أن نفعله.

فلو أن لدينا أصدقاء خذلونا، فإن الشيطان يريدنا أن نقول : (هذا ما سيحدث. لن نثق في أي شخص مرة أخرى).

عندما نفعل هذا نصبح في يدي الشيطان. قال أحدهم : (إن شعرت بالألم أو الأذى فإنك تصبح متشككاً).

ربما يكون هذا صحيحاً. ولكن هذه مجرد أداة أخرى من الأدوات التي يستخدمها الشيطان ليخدعنا ويبعدنا عن الوصول إلي الهدف الذي وضعه الله لحياتنا.

يريدنا الشيطان أن نؤمن أن الجميع يشبهون  
الذين أصابونا بخيبة الأمل.

ولكن ليست هذه هي الحقيقة.

فعادة ما يحاول الشيطان أن يأخذ بعض  
الخبرات السيئة القليلة ويستخدمها ليقنعنا أننا  
يجب ألا نثق في أحد.

إن كنت قد تألمت، لا تفكر أنه لا يمكنك أن  
تثق في أي شخص. لو فعلت هذا ستسمح للشيطان  
أن يسلب منك كثيراً من بركات الله العظيمة.

كان للرسول بولس هدف (أي حلم روحي) :  
أن يصل إلي المكان الذي لا يهتم فيه ما يحدث له  
في الحياة، فهو لا يؤثر عليه أو يبعده عن أن يحيا  
ملء هذه الحياة الأرضية وهو يتم الهدف الذي  
أعطاه له الله.

ولكي يحقق الرسول بولس هذا الهدف كان  
عليه أن يخاطر. لم يكن عليه أن يثق في الله  
وحسب ولكن كان عليه أن يثق في الآخرين  
أيضاً، كان يجب أن يفتح نفسه علي المخاطرة  
بالشعور بالألم والخسارة.

وهكذا نفعل أنا وأنت. يجب أن نستمر في مسيرتنا علي الرغم من كل شيء قد يلقيه العدو في طريقنا مما قد يصيبنا بالإحباط واليأس والابتعاد عن الوصول إلي الهدف.

### امتد!

(ليس أني قد نلتُ أو صيرتُ كاملاً، ولكني أسعي لعلي أدركُ الذي لأجله أدركني أيضاً المسيح يسوع. أيها الإخوة، أنا لستُ أحسبُ نفسي أني قد أدركتُ، ولكني أفعلُ شيئاً واحداً: إذ أنا أنسي ما هو وراءُ وأمتدُّ إلي ما هو قدامُ. أسعي نحو الغرض لأجل جعالة دعوة الله العليا في المسيح يسوع)

(فيلبي ٣: ١٢-١٤)

في آية ٢١ يقول بولس إنه بالرغم من أنه لم يحقق هدفه بعد أو يصل إلي غايته، ألا أنه لن يتوقف، ولكنه يمتد!

ويستمر في آية ٣١ ليخبرنا أنه يفعل شيئاً واحداً. هذا الشيء الواحد يجب أن نعيه اهتمامنا

وانتباهننا، لأنه شيء يأتي من رجل كتب ثلثي العهد الجديد بإعلان من الروح القدس.

ما هو المبدأ الذي عمل به الرسول بولس في حياته والذي يعتقد أنه مسؤول عن أن يصل به إلي تحقيق أحلامه وأهدافه؟

يتكون هذا المبدأ من جزئين : الأول نسيان ما هو وراء في الماضي؛ والثاني هو الامتداد إلي الأمام تجاه ما ينتظرنا في المستقبل. وهذا درس هام لنا جميعاً لكي نتعلمه.

فكر مثلاً في السيدة التي فقدت زوجها. عندما نقول إنها يجب أن تنسى ما هو وراء في الماضي وتمتد نحو ما ينتظرها في المستقبل، فنحن لا نقول إنها يجب أن تنسى كل شيء يتعلق بزوجها ولا تذكره أبداً. ولكننا فقط نقول إنه إن ركزت تفكيرها كثيراً علي حياتها القديمة فستقع في مشكلات، وتحيا في الماضي بدلاً من أن تتقدم نحو المستقبل.

وقد تَدَكَّرْتُ سيدة في كنيسةنا مات ابنها مصاباً بسرطان الدم في سن السادسة عشرة، وصلينا

جميعاً وآمناً أن الله سيشفيه، وشفاه بطريقته، فقد ذهب ليكون مع الرب. وفي وسط هذا الضياع المأساوي شجع الرب هذه الأم الشابة.

وفي أحد الأيام بعد ذكرى وفاته كانت تقوم بغسل الملابس ووقع بصرها علي أحد قمصانه. فأخذته واحتضنته وبكت دون أن تسيطر علي نفسها، وملك الحزن عليها.

وعندما أدركت ما يحدث معها، بدأت فجأة تتحدث باسم يسوع، فأخذت قميص ابنها وأعلنت بكل مجاهرة : (أيها الشيطان، هل تري هذا؟ سأستخدمه كرداء تسبيح، ولن أغرق في الحزن ولكني سأقوم لأسبح الرب!).

من الطبيعي أن نحزن علي ما حدث في الماضي ولكن فقط إلي مرحلة معينة وإلي وقت معين. وأجلاً أم عاجلاً يجب أن نسيطر علي أحزاننا وخسارتنا، ونقرر أن نضعها وراءنا ونستمر في حياتنا.

يتحدث بولس عن نقائصنا عندما يتحدث عن نسيان ما هو وراء والامتداد نحو ما هو قدام.

لكن يمكننا أن نطبق هذا المبدأ علي كل الحياة.  
فإن كنا سنتمم ما دعانا الله لأجله ومسحنا وأعطانا  
إياه لنتممه في هذه الحياة، يجب أن يكون لنا هدف  
لنتقدم نحو تحقيقه مثل بولس.

## ٨ - أمر جديد

(لَا تَذْكُرُوا الْأَوْلِيَّاتِ، وَالْقَدِيمَاتُ لَا تَتَأَمَّلُوا بِهَا.  
هَنَذَا صَانِعُ أَمْرٍ جَدِيداً. الْآنَ يَنْبُتُ. أَلَا تَعْرِفُونَهُ؟  
أَجْعَلُ فِي الْبَرِّيَّةِ طَرِيقاً، فِي الْفَقْرِ أَنْهَاراً)  
(إشعياء ٤٣ : ١٨ ، ١٩)

عندما نتعامل مع الماضي يجب أن نتجنب  
خطر السماح له بأن يبقينا في الحزن بدلاً من أن  
نكون منتمين إلي ما سيحدث وما نتوقعه أن  
يحدث.

كان علي • أن أترك مكانتي كراعية في كنيسة  
حتي أبدأ خدمتي. وكان أمراً صعباً للغاية. وقد  
حزنت لفترة طويلة علي خسارة علاقاتي مع  
الناس في هذه الكنيسة والأشياء التي اعتدنا أن  
نفعلها معاً ولم نعد نفعلها معاً.

كان يجب أن أترك الماضي وأستمر، ولكن  
حاول ذهني وعواظي التعلق به، وأخيراً حصلت  
علي النصر، وأصبحت شغوفة بالمستقبل. ولكن

في نفس الوقت كنت أشعر بخيبة أمل بسبب  
فقداني لهذا المنصب وللعلاقات الحميمة مع  
الناس.

وكان هذا الشعور بخيبة الأمل يؤثر علي  
فرحي بخدمتي الجديدة، وكان بمثابة وقت مشوش  
بالنسبة لي، ولكنني تعلمت من خلاله أن أترك  
الأمر التي في الماضي ورأئي وأتقدم نحو  
الأمام.

وكان الله يذكرني مراراً وتكراراً : (يجب أن  
تنسى ما هو وراء، فلم يعد الماضي هو حياتك،  
فأنا الآن أفعل أمراً جديداً).

## أهيه

(فَقَالَ اللهُ لِمُوسَى : (أَهْيَهُ الَّذِي أَهْيَهُ). وَقَالَ :  
(هَكَذَا تَقُولُ لِبَنِي إِسْرَائِيلَ : أَهْيَهُ أَرْسَلَنِي إِلَيْكُمْ).  
وَقَالَ اللهُ أَيْضاً لِمُوسَى : (هَكَذَا تَقُولُ لِبَنِي إِسْرَائِيلَ  
: يَهُوَهَ إِلَهُ آبَائِكُمْ، إِلَهُ إِبْرَاهِيمَ وَإِلَهُ إِسْحَاقَ وَإِلَهُ  
يَعْقُوبَ أَرْسَلَنِي إِلَيْكُمْ. هَذَا اسْمِي إِلَى الْأَبَدِ وَهَذَا  
ذِكْرِي إِلَي دَوْرٍ قَدَوْرٍ)

(خروج ٣ : ١٤، ١٥)

لو أننا ركزنا طويلاً علي الماضي، سنواجه مشكلات، فمن وقت لآخر علي الرب أن يذكرنا (كما فعل مع موسى وبني إسرائيل) أنه هو (أهيه الذي أهيه) (الكائن الذي يكون).

يجب أن نتذكر كل الأشياء الصالحة التي فعلها الله لأجلنا في الماضي، كما فعل مع إبراهيم وإسحاق ويعقوب وكل الرجال والنساء الأمناء في الكتاب المقدس. ولكن يجب ألا نتعلق كثيراً بأفراح الماضي وانتصاراته حتي لا نقدر ما يفعله الله معنا الآن ونستمتع به، ولا نقدر ما يذخره لنا المستقبل ونستمتع به.

نقرأ في يوحنا ٨ : ٥٨ (قَالَ لَهُمْ يَسُوعُ :  
 (الْحَقُّ الْحَقُّ أَقُولُ لَكُمْ : قَبْلَ أَنْ يَكُونَ إِبْرَاهِيمُ أَنَا  
 كَائِنٌ). وتخبرنا الرسالة إلي العبرانيين ١٣ : ٨  
 (يَسُوعُ الْمَسِيحُ هُوَ هُوَ أَمْسًا وَالْيَوْمَ وَإِلَى الْأَبَدِ).

فهذا هو الأسلوب الذي يجب أن يكون عليه  
 إيماننا الآن!

## لا تنتظر إلي الوراء

(فَقَالَ لَهُ يَسُوعُ : (لَيْسَ أَحَدٌ يَضَعُ يَدَهُ عَلَي  
الْمِحْرَاثِ وَيَنْظُرُ إِلَي الْوَرَاءِ يَصْلِحُ لِمَلَكُوتِ اللَّهِ)  
(لوقا ٩ : ٦٢ )

لا يريدنا الله أن نحيا في الماضي، فهو يعلم أنه  
حتى لو كان باستطاعتنا أن نرجع للوراء ونعيد  
خلق كل شيء كما كان في أيام الماضي، فلن  
تكون لنا نفس الأشياء. هل تعرف لماذا؟ لأن هذا  
كان في الماضي، والذي نعيش فيه هو الآن.

لقد ذهب الماضي، ونحن نعيش الآن ولدينا إله  
لآن، ونحن شعبه الآن ويجب أن نحيا حياتنا  
الآن، كل يوم.

يفقد الناس فرحهم لأن لديهم شيئاً في الماضي  
جعلهم فرحين ولكنه زال عنهم الآن. وكثيرون  
تعلقوا بحركة الله التي كانت في الماضي ولم تعد  
موجودة الآن.

هذا سيء للغاية، فلم تعد تلك الأمور كما  
كانت، ولا يوجد ما يمكننا أن أفعله إزاء هذا.  
ولكن يجب أن نتعلم أن نحيا الحاضر فإله يتحرك  
الآن. دعونا نستمتع بالآن!

يجب أن نضع الماضي وراءنا ونتقدم نحو ما يفعله الله في حياتنا حيث نحن في تلك اللحظة. شكراً لله لأنه يمكننا أن نمتد إلي ما يدخره لنا، ولكن في الوقت المناسب يجب أن نضع أيدينا علي المحراث ونتوقف عن النظر للوراء إلي ما كان موجوداً في وقت ولن يكون موجوداً فيما بعد.

### ترجع للوراء أم تمتد؟

(فَإِنَّ الَّذِينَ يَقُولُونَ مِثْلَ هَذَا يُظَاهِرُونَ أَنَّهُمْ يَطْلُبُونَ وَطَنًا. فَلَوْ ذَكَرُوا ذَلِكَ الَّذِي خَرَجُوا مِنْهُ، لَكَانَ لَهُمْ فُرْصَةٌ لِلرُّجُوعِ. وَلَكِنِ الْآنَ يَبْتَغُونَ وَطَنًا أَفْضَلَ، أَيِ سَمَاوِيًّا. لِذَلِكَ لَا يَسْتَحِي بِهِمُ اللَّهُ أَنْ يُدْعِيَ إِلَهُهُمْ، لِأَنَّهُ أَعَدَّ لَهُمْ مَدِينَةً)

(عبرانيين ١١ : ١٤ - ١٦)

تشير هذه الآيات إلي بني إسرائيل الذين تركوا أرضهم، وكان عليهم أن يمروا ببعض الصعاب ليصلوا إلي وطنهم الجديد.

وتقول إنه لو أنهم كانوا يشعرون بحنين عند تذكر وطنهم القديم الذي تركوه لتوهم، لكانت لديهم فرصة أن يرجعوا له. ولكنهم كانوا ينظرون نحو وطنهم الجديد الذي أعده الله لهم، فاستمروا يتقدمون للأمام برغم الصعاب والعوائق.

هذا هو الاختيار الذي يجب أن نتخذه أنا وأنت، فيمكننا أن نختار النظر للوراء، وشعوراً بحنين نحو ذكريات الماضي؛ أو يمكننا أن نختار النظر للأمام بتوقع.

لا يعني هذا الجزء أننا يجب ألا نسترجع الأوقات الجيدة من ماضينا، أو ننسى أحبائنا الذين رحلوا، ولكنها تعني أننا يجب ألا نركز أفكارنا وقلوبنا باستمرار نحو الماضي، لأننا لو فعلنا هذا سنفقد ما يعده الله لنا في المستقبل.

نحن بحاجة أن نأخذ عهداً بأننا لن نضيع حياتنا بالنظر إلي الوراء، ولكننا سنتقدم إلي الأمام.

هذه هي رسالة اليوم، وهو شيء يمكننا أن نفعله اليوم وفي كل يوم جديد من أيام حياتنا، وهو ما يجب أن نفعله.

اعتدت أن أفكر في أن نسيان الماضي ينطبق فقط علي الأخطاء والإخفاقات، ثم أدركت أنني السبب وراء شعوري بالبؤس باستمرار عندما أستعرض انتصاراتي ونجاحي في الماضي.

عندما ينتهي شيء يجب أن تُسدل عليه الستائر ونتجه إلي الأمر التالي دون أن نقارن بينهما، فيجب ألا نقارن بين أخطاء الحاضر أو انتصاراته مع أخطاء الماضي وانتصاراته. فلو فعلنا ذلك سنختبر إما الشعور بالإحباط أو الكبرياء.

يجب أن نستمتع بحياتنا بالكامل كما نختبرها الآن، فيمكننا أن نفعل هذا بألا نقارن بين خبرات الماضي أو أجزاء من حياتنا في الماضي.

لهذا أخبرنا الرب في إشعياء ٤٣ : ١٨ ، ٩  
 ١ ألا نتذكر القديمات. لماذا؟ لأنها ذهبت وانتهت.  
 والآن يفعل الله أمراً جديداً، ينبت الآن أمام أعيننا،  
 ويجب أن نفهمه ونعطيه انتباهنا إن كنا نريد أن  
 نكون جزءاً منه وننتفع به.

## أزرع بالدموع واحصد بالابتهاج (الَّذِينَ يَزْرَعُونَ بِالذُّمُوعِ يَحْصُدُونَ بِالِابْتِهَاجِ) (مزمور ١٢٦ : ٥)

لا يهم ما حدث لنا في الماضي أو ما يحدث لنا الآن، لأن حياتنا لم تنته بعد. لهذا يجب ألا نسمح للشيطان أن يقنعنا بأنها انتهت.

سيحاول عدونا أن يخبرنا أننا ارتكبنا نفس الخطأ مرات عديدة وقد فات الأوان.

يجب ألا نسمع له ولكن يجب أن نقول له : (يا شيطان، أنت كذاب وأبو الكذاب. وهذا يوم جديد وأنا أتوقع فيه معجزة).

والسبب وراء أننا نمضي في حياتنا متوقعين معجزة في أي وقت هو أننا لا نعرف أبداً متي ستحدث المعجزة، ولا متي سيمر الله من طريقنا. وهذا ما يجعل الحياة مثيرة للغاية.

يريدنا الشيطان أن نفكر أن وقتنا لن يأتي أبداً وأن معجزتنا لن تحدث، ولكن لو أننا استمررنا في غرس أنفسنا في يسوع المسيح فحتماً سيأتي وقتنا وستحدث معجزتنا.

ولكن يجب أن نكون مستعدين لها. ولهذا يجب أن نمنع الشيطان من أن يحبطنا حتي لا نياس ونتوقف. فلو أننا يئسنا وتوقفنا فلن يتم ما خطه الله لأجلنا لأنه لن يحدث.

لهذا يحتثنا الله في الكتاب المقدس علي ألا نياس أو نحبط، لأنه يعلم أنه (لأنَّ لِلْحِظَّةِ غَضَبَهُ حَيَاةٌ فِي رِضَاةٍ. عِنْدَ الْمَسَاءِ يَبِيْتُ الْبُكَاءِ، وَفِي الصَّبَاحِ تَرْتُمُ) (مزمور ٣٠ : ٥)

### سيتم الله عمله

(وَأَتَقًا بِهِذَا عَيْنِهِ أَنَّ الَّذِي ابْتَدَأَ فِيكُمْ عَمَلًا صَالِحًا يُكْمَلُ إِلَيَّ يَوْمَ يَسُوعَ الْمَسِيحِ)

(فيلبي ١ : ٦)

لا يبدأ الله في شيء لا ينوي إتمامه، فهو الرئيس والمكمل (عبرانيين ١٢ : ٢).  
عادة ما نكون نحن سبب المشكلة لا الله، فنحن مرتبطون بالماضي وبالأشياء القديمة. لهذا لا نعي الأمور الجديدة التي يفعلها الله هنا والآن ولا نتجه نحوها. والسبب وراء عدم انتباهنا للأمور

الجديدة هو أننا ما زلنا متعلقين بالأمر القديمة.  
فما فعله في حياتنا بالأمس كان رائعاً، ولكنه لديه  
القدرة ليضاعف ما فعله لنا بالأمس اليوم وغداً.  
هذا فالسؤال الذي يجب أن نسأله لأنفسنا هو :  
ما الذي نريده؟ الأمر القديمة أم الأمر الجديدة؟

## ٩ - خمر جديدة وزقاق جديدة

(وَقَالَ لَهُمْ أَيْضاً مَثَلًا : (لَيْسَ أَحَدٌ يَضَعُ رُقْعَةً مِنْ ثَوْبٍ جَدِيدٍ عَلَيَّ ثَوْبٍ عَتِيقٍ، وَإِلَّا قَالَ الْجَدِيدُ يَشُقُّهُ، وَالْعَتِيقُ لَا تُوَافِقُهُ الرُّقْعَةُ الَّتِي مِنَ الْجَدِيدِ. وَلَيْسَ أَحَدٌ يَجْعَلُ خَمْرًا جَدِيدَةً فِي زِقَاقٍ عَتِيقَةٍ، لِيَلَّا تَشُقَّ الْخَمْرُ الْجَدِيدَةُ الزَّقَاقَ، فَهِيَ تُهْرَقُ وَالزَّقَاقُ تَنْثَلِفُ. بَلْ يَجْعَلُونَ خَمْرًا جَدِيدَةً فِي زِقَاقٍ جَدِيدَةٍ، فَتُحْفَظُ جَمِيعًا)

(لوقا ٥ : ٣٦ - ٣٨)

في السنوات الأخيرة أعطاني الله فهماً لهذا الجزء من كلمته.

كنت أعتقد أن هذه الآيات تتطبق علي الخلاص بالنعمة بدلاً من الخلاص بحفظ الناموس فقط، ولكني الآن أرى أنها تتطبق علي أسلوب الحياة الجديدة، وعلي ذهن الذين أصبحوا خليقة جديدة في المسيح.

فعادة ما نرغب في أن نحصل علي الجديد ونحتفظ بالقديم، ولكن يسوع يقول إن هذا غير ممكن، ويوضح وجهة نظره إذ يخبرنا بهذا المثل

عن الرقعة الجديدة في الثوب العتيق، وعن وضع  
الخمير الجديدة في زقاق قديمة.

### مَثَلُ الرِّقْعَةِ

يعرف الذين يمارسون الخياطة أنه لا يمكنك أن  
تضع رقعة جديدة في ثوب قديم.  
فلو أن لديك ثوباً عتيقاً غسلته وانكمش وبهت  
لونه أو تمزق، وتحاول أن تضع عليه رقعة  
باستخدام قطعة قماش جديدة، ستتكمش قطعة  
القماش الجديدة مع الوقت وستقطع. وحتى لو لم  
يحدث هذا فإن القطعة الجديدة لن تتماشى مع  
الثوب القديم لأنها لم تُستخدم ولم تبهت بفعل  
الزمن والغسيل.

يخبرنا يسوع في هذا المثل ألا نحاول أن نأخذ  
حياة جديدة ونرقع بها حياتنا القديمة، فلن يفلح هذا  
الأمر.

وكذلك لن يفلح أن تضع خمراً جديدة في زقاق  
عتيقة.

## أيهما أفضل؟

(وَلَيْسَ أَحَدٌ إِذَا شَرِبَ الْعَتِيقَ يُرِيدُ لِلْوَقْتِ الْجَدِيدِ،  
لَأَنَّهُ يَقُولُ : الْعَتِيقُ أَطِيبُ)

(لوقا ٥ : ٩ : ٣)

هل تعلم لماذا يقول المرء إن الخمر العتيقة  
أطيب

من الخمر الجديدة؟ يقول هذا لنفس السبب  
الذي نفضل نحن لأجله الحياة القديمة علي  
الجديدة، لأن القديم مريح أكثر.

يفضل معظمنا الحياة القديمة علي الحياة الجديدة  
لأننا اعتدنا عليها، فحتي لو كان هناك جزء منا  
يريد الخمر الجديدة والشيء الجديد واليوم الجديد  
والحركة الجديدة، فهناك جزء آخر منا يريد  
التشبث بالقديم لأن هذا هو ما نشعر تجاهه  
بالراحة.

فنحاول أن نبقي حيث نحن لأن هذا أسهل  
بكثير؛ بدلاً من أن نتقدم للأمام مع الرب، فالتقدم  
للأمام صعب.

صعب أن تنتقل إلي مدينة جديدة وأن تقيم

صداقات جديدة وأن تجد طبيباً ومدرسة وكنيسة جديدة. (أحياناً أشعر أنه صعبٌ أن أضع قطعة أثاث جديدة في مكاني القديم)، فإنه من المريح أكثر أن نبقي حيث نحن ونتمتع بما لدينا وبما نعرفه.

ولكننا نرغب في أن ننسي أننا كمؤمنين قد أصبحنا خليفة جديدة.

## جاء الجديد!

(إِنْ كَانَ أَحَدٌ فِي الْمَسِيحِ فَهُوَ خَلِيقَةٌ جَدِيدَةٌ. الْأَشْيَاءُ الْعَتِيقَةُ قَدْ مَضَتْ. هُوَذَا الْكُلُّ قَدْ صَارَ جَدِيداً)  
(٢كورنثوس ٥ : ١٧)

يجب أن ندرك أننا خليفة جديدة في المسيح يسوع ونفهم هذا جيداً، فقد دُعينا إلي حياة جديدة تماماً فيه، ويجب ألا نشعر بالخوف الشديد من التنازل عن طبيعتنا القديمة، وما كان لدينا في حياتنا القديمة لدرجة أنه لا يمكننا أن نقبل ما يدخره الله لنا في حياتنا الجديدة ونستمتع به.

وقد فهمت هذا الأمر عندما تحدث الله إلي وقال :  
(ألا تدركين يا جويس أن أساس حقيقة الخليفة

الجديدة أن الأشياء العتيقة قد مضت، وهوذا الكل قد صار جديداً؟).

وهذا ليس صحيحاً فقط عندما نجيب علي دعوة الله بالإيجاب ونأخذ قراراً بأن نتبع المسيح، ولكنه مبدأ مستمر لأسلوب حياة الخليقة الجديدة.

### مضي القديم وجاء الجديد

(إِذْ سَبَقَ اللَّهُ فَنظَرَ لَنَا شَيْئاً أَفْضَلَ، لِكَيْ لَا يُكْمَلُوا  
بِدُونِنَا)

(عبرانيين ١١ : ٤٠)

ألم تدرك بعد أن ما تمتلكه الآن ليس سيئاً للغاية إن توقفت عن مقارنته بما كان لديك؟  
عندما ذهبنا للخدمة في الهند حيث ينتشر الفقر والأحوال المعيشية السيئة للغاية، كان انزعاجنا من حالة الناس أكبر من انزعاجهم. لماذا؟ لأن ليس لديهم شيء آخر يقارنون به أسلوب حياتهم.  
فما نراه لدي الناس في الهند اليوم هو ما كان لديهم دائماً، وقد عشنا دائماً في أمريكا، وهي أرض الرخاء، وبالتالي عندما نذهب إلي الهند فكل مكان ننظر إليه نري فيه أحوالاً فظيعة

بالمقارنة بالأحوال التي اعتدنا عليها.  
 ما هو شعورك عندما تحيا يوماً محبطاً ومكتئباً  
 وخائراً لأن الحياة القديمة لم يعد لها وجود؟  
 لا تجلس وتفكر في الأمور القديمة، ولا تتذكر  
 الأوليات فيما بعد، فقد ذهب كل هذا الآن وحل  
 محله شيء جديد وأفضل، لو أنك لم تعرف غيره

### امتد إلي الأشياء التي قدام.

ماذا ستفعل عندما يأتي الإحباط، وهو ما سيحدث  
 لأن هذا أحد حقائق الحياة؟ ربما يكون شيئاً  
 صغيراً أو كبيراً، وقد يكون في أمر غير هام مثل  
 الاستعداد للخروج لنزهة ثم نجد أن السماء قد  
 أمطرت، أو في أمر ضخم وهام مثل فسخ خطبة.  
 مهما كان شكل الإحباط وخيبة الأمل التي ستأتي  
 عليك، ولكن عندما تصبح ثقلاً عليك مثل الحجر  
 يمكنك أن تفعل أمراً من اثنين : إما أن تسمح لها  
 أن تضغط عليك فتُحبط بل وتتدمر نفسياً؛ أو  
 يمكنك أن تستخدمها كدرج سلم إلي أمور أفضل  
 وأعلى.

فلا يوجد سبيل لأن تجلس وتفكر بطريقة سلبية

وتحظي بحياة إيجابية، فهذا لن يفلح، فكلما فكرت في الأحداث التي أصابتك بخيبة أمل أصبحت محبباً. ولكن إن كنت قد عانيت من الإحباط لفترة طويلة فستعاني من التدمير النفسي، وعندما تتدمر نفسياً تكون قد أوقعت نفسك في مشكلة كبيرة.

ولكن عند الله أمور أفضل من هذا لك!

فهذا يوم جديد. ففي المرة التالية التي تعترض فيها خيبة الأمل طريقك، تشجّع وتكَيّف مع الوضع، وانسَ ما وراء وامتد إلي ما هو قدام.

تذكر أن الرب يفعل أمراً جديداً في حياتك. فانسَ الماضي وعشْ في ملء الحياة الجديدة التي أعدها لك.

## الخاتمة

(لِيَجَلَّ الْمَسِيحُ بِالْإِيمَانِ فِي قُلُوبِكُمْ، وَأَنْتُمْ مُتَّصِلُونَ وَمُتَأَسِّسُونَ فِي الْمَحَبَّةِ)

(أفسس ٣ : ١٧ ، ١٨ )

أشجعك أن تنتبه إلي المكان الذي تضع فيه رجاءك وثقتك.

تخبرنا أفسس ٣ : ١٧ أن نتأصل ونتأسس في المحبة، فيجب أن نتأصل ونتأسس في محبة المسيح يسوع. (فيه) لا في الآخرين ولا في أولادنا ولا في أصدقائنا ولا في وظيفتنا، ولا في أي شيء آخر.

يسوع هو الصخرة، ثابت دوماً دون تغيير. فإنك كانت جذورك متأصلة في الصخرة، عندما تواجهك بعض الأحداث البسيطة التي قد تجعلك تشعر بخيبة أمل فستقول : (حسناً) وتستكمل مسيرة حياتك. وعندما تأتي أحداث ضخمة تجعلك تشعر بخيبة الأمل يمكنك أن تحصل علي شفاء

عاطفي من الرب. ومن خلال قوته يمكنك أن  
تقرر مواصلة الحياة.

فلو أنك متأصل ومتأسس في أي شيء آخر  
سينتهي بك الأمر إلي خيبة الأمل والإحباط  
والاكتئاب والدمار، لأنه لا يوجد شخص آخر أو  
شيء آخر ثابت. يسوع المسيح وحده هو الصخر  
الثابت!

تعلم أن تتكيف مع وضعك. ويمكنك أن تفعل  
هذا! لماذا يجب أن تفعل هذا؟ من أجل نفسك ومن  
أجل مصلحتك.

احسبه امتيازاً أن تتكيف مع المواقف  
والأشخاص المختلفين.

لا تلهج في الأحداث التي تسببت في شعورك  
بخيبة الأمل. دعها تمضي ودع الرب يهتم بك.  
واجه خيبة الأمل من بدايتها وكن سريعاً في اتخاذ  
كافة التعديلات المطلوبة حتي تُشفي من الموقف  
الذي تعرضت له.

ركز علي الله بدلاً من أن تركز علي مشكلاتك  
وتشعر بالإحباط. الهج في وعوده. اعترف بصدق  
كلمته وسلم نفسك له في الصلاة.

ضع قائمة بكل الأمور التي بقيت لك، لا بالأمور التي فقدتها، فهذا يجعل ذهنك مركزاً علي الحاضر حيث يوجد الله. وتذكر أن يسوع قال عن نفسه (أنا هو) لا (أنا من كان) أو (أنا من سيكون). فهو هنا من أجلك الآن، واليوم يمكنك أن تبدأ في الاستمتاع بحياتك!

الجزء الثاني  
آيات كتابية

## آيات كتابية لمواجهة الإحباط

(لَوْلَا أَنِّي آمَنْتُ بِأَنْ أَرِي جُودَ الرَّبِّ فِي أَرْضِ  
الْأَحْيَاءِ- أَنْتَظِرِ الرَّبَّ. لِيَتَشَدَّدَ وَلِيَتَسَجَّعَ قَلْبُكَ،  
وَأَنْتَظِرِ الرَّبَّ)

(مزمور ٢٧ : ١٣، ١٤)

(لِكُلِّ كَمَالٍ (إنساني) رَأَيْتُ حَدًّا، أَمَّا وَصِيَّتُكَ  
فَوَاسِعَةٌ جِدًّا (إِلَى الْأَبَدِ))

(مزمور ١١٩ : ٩٦)

(سِنَّ مَهْثُومَةٌ وَرَجُلٌ مُخْلَعَةٌ النَّقَّةُ بِالْخَائِنِ فِي يَوْمِ  
الضِّيْقِ)

(أمثال ٢٥ : ١٩)

(لَأَنِّي عَرَفْتُ الْأَفْكَارَ الَّتِي أَنَا مُفْتَكِرٌ بِهَا عَنْكُمْ  
يَقُولُ الرَّبُّ، أَفْكَارَ سَلَامٍ لَا شَرٍّ، لِأَعْطِيَكُمْ آخِرَةً  
وَرَجَاءً)

(إرميا ٢٩ : ١١)

(وَلَكِنِّي أُرَاقِبُ الرَّبَّ. أَصْبِرُ لِإِلَهِ خَلَاصِي.  
يَسْمَعُنِي إِلَهِي)

(مِخَا ٧ : ٧ )

(مُهْتَمِّينَ بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ اهْتِمَامًا وَاحِدًا، غَيْرَ  
مُهْتَمِّينَ بِالْأُمُورِ الْعَالِيَةِ، بَلْ مُتَقَادِينَ إِلَيَّ  
الْمُتَضِعِينَ. لَا تَكُونُوا حُكَمَاءَ عِنْدَ أَنْفُسِكُمْ)

(رُومِيَّة ١٢ : ١٦ )

(لَا تَنْتَقِمُوا لِأَنْفُسِكُمْ أَيُّهَا الْأَحْيَاءُ، بَلْ أَعْطُوا مَكَانًا  
لِلْغَضَبِ، لِأَنَّهُ مَكْتُوبٌ : (لِيَ النِّقْمَةُ أَنَا أَجَازِي  
يَقُولُ الرَّبُّ)

(رُومِيَّة ١٢ : ١٩ )

(أَمِينٌ هُوَ اللَّهُ الَّذِي بِهِ دُعِيتُمْ إِلَيَّ شَرَكَةَ ابْنِهِ  
يَسُوعَ الْمَسِيحَ رَبَّنَا)

(اِكُورِنْثُوس ١ : ٩ )

(بَلْ كَمَا هُوَ مَكْتُوبٌ : (مَا لَمْ تَرَ عَيْنٌ، وَلَمْ تَسْمَعْ أُذُنٌ، وَلَمْ يَخْطُرْ عَلَيَّ بِأَلِ إِنْسَانٍ : مَا أَعَدَّهُ اللَّهُ لِلَّذِينَ يُحِبُّونَهُ)

(١كورنثوس ٢ : ٩ )

(وَلَكِنْ شُكْرًا لِلَّهِ الَّذِي يَقُودُنَا فِي مَوَكِبِ نُصْرَتِهِ فِي الْمَسِيحِ كُلِّ حِينٍ، وَيُظْهِرُ بِنَا رَائِحَةَ مَعْرِفَتِهِ فِي كُلِّ مَكَانٍ)

(٢كورنثوس ٢ : ١٤ )

(فَلَا نَفْسَلُ فِي عَمَلِ الْخَيْرِ، لِأَنَّنا سَنَحْصِدُ فِي وَقْتِهِ إِنْ كُنَّا لَا نَكِلُ)

(غلاطية ٦ : ٩ )

(إِذْ سَبَقَ فَعَيَّنَا لِلتَّبَيُّ بِيسوعَ الْمَسِيحِ لِنَفْسِهِ، حَسَبَ مَسْرَّةِ مَشِيئَتِهِ، لِمَدْحِ مَجْدِ نِعْمَتِهِ الَّتِي أَنْعَمَ بِهَا عَلَيْنَا فِي الْمَحْبُوبِ)

(أفسس ١ : ٥، ٦ )

وَالْقَادِرُ أَنْ يَفْعَلَ فَوْقَ كُلِّ شَيْءٍ أَكْثَرَ جِدًّا مِمَّا  
 نَطْلُبُ أَوْ نَفْتَكِرُ، بِحَسَبِ الْقُوَّةِ الَّتِي نَعْمَلُ فِيهَا  
 (أفسس ٣ : ٢٠)

(أما أنتم أيها الإخوة فلا تفتشلوا في عمل الخير)  
 (٢تسالونيكى ٣ : ١٣)

## صلاة للتغلب علي الإحباط

**أبي السماوي،**

سراج لرجلي كلامك ونور لسبيلي.  
أصلي أن تحفظني من التعلق بالآمال والتوقعات  
في بشر مثلي، لأننا جميعاً نحبط بعضنا بعضاً.  
دعني أطلق الغفران نحو هؤلاء الذين  
أحبطوني في الماضي، وأنسي كل الذكريات  
المؤلمة الخاصة بهذا الإحباط.

يا رب امتلكني بالتمام حتي أشبهك أكثر  
وأكثر. زد أنت فيّ واجعلني أنا أنقص وأنقص.

أطلب منك هذا باسم ابنك يسوع القدوس.

**أمين.**

## صلاة من أجل علاقة شخصية مع الرب

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

### أيها الأب،

لقد أحببت العالم جداً، وبذلت ابنك الوحيد ليموت من أجل خطايانا حتي أن كل من يؤمن بك لا يهلك، بل تكون له حياة أبدية.

كلمتك تقول إننا نخلص بالنعمة بالإيمان الذي هو عطية منك، ولا يوجد شيء يمكنني أن أفعله حتي أحصل علي الخلاص.

أؤمن واعترف بغمي أن يسوع المسيح هو ابنك مخلص العالم، وأؤمن أنه مات علي الصليب من أجلي وحمل جميع خطاياي، ودفع ثمنها، وأؤمن في قلبي أنك أقمت يسوع من الأموات.

أطلب منك أيها الآب أن تغفر لي خطاياي،  
وأعترف بأن يسوع ربي، فقد خلصت وسأقضي  
الأبدية معك وفقاً لكلمتك، وأشكرك أيها الآب  
جداً! في اسم يسوع  
أمين.

اقرأ: يوحنا ٣ : ١٦ وأفسس ٢ : ٨،  
٩ ورومية ١٠ : ١٠، ٩ و اكورنثوس ١٥ : ٣، ٤  
وايوحنا ١ : ٩، ٤ : ١٤-١٦؛ ٥ : ١، ١٢،  
١٣.

## الفهرس

٣	مقدمة
٥	الجزء الأول: أحرار من تسلط إبليس علينا
٦	١ - الأظم يحيا فينا
١٢	٢ - اسهروا وصلوا
٢٠	٣ - ستة أشياء تفعلها بكل قوتك
٣١	٤ - معالجة الإحباط
٤١	٥ - الثقة في يسوع
٤٩	٦ - الهج في أمور الله
٥٧	٧ - آمال وتوقعات
٦٤	٨ - أمر جديد
٧٤	٩ - خمر جديدة وزقاق جديدة
٨١	الخاتمة
٨٤	الجزء الثاني آيات كتابية لمواجهة الإحباط
٨٩	صلاة للتغلب علي الإحباط
٩٠	صلاة من أجل علاقة شخصية مع الرب