

لا تهتمُّوا بشيء

العثور على الهدوء وسط عالم حافل بالقلق

لا تهتمُّوا بشيء

العثور على الهدوء وسط عالم حافل بالقلق

ماكس لوكادو

ترجمة: عطالله البخيتان



ophir

Anxious for Nothing: Finding Calm in a Chaotic World© 2017 Max Lucado

“Published by arrangement with Thomas Nelson, a division
of Harper Collins Christian Publishing, Inc.”

Arabic Edition Copyright © 2022 by **Ophir Printers & Publishers**.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording or any other – except for brief quotations in printed reviews, without prior permission of the publisher.

لا تهتمُّوا بشيء: العثور على الهدوء وسط عالم حافل بالقلق

الطبعة العربية الأولى ٢٠٢٢م
حقوق الطبع محفوظة

أوفير للطباعة والنشر

ص.ب. ٣٠٦٢، عَيَّان ١١١٨١، الأردن

هاتف: ٩٦٢ ٦٤٦٣ ٣٣٨١+

Email: info@ophir.com.jo

www.ophir.com.jo

رقم الإيداع: ٤٤٩٤/١١/٢٠٢٠

ISBN: 978-90-5950-283-3

جميع الحقوق محفوظة، لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب، أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقلها، أو استنساخه بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

المحتويات

- ٧ الفصل الأول: قلقٌ أقلٌ وإيمانٌ أكثر
- ٢٣ القسم الأول: افرحُ بصلاح الله
- ٢٥ الفصل الثاني: افرحُ بسيادة الربِّ
- ٤٥ الفصل الثالث: افرحُ برحمة الربِّ
- ٥٩ الفصل الرابع: افرحُ في الربِّ كلَّ حين
- ٧٥ القسم الثاني: اطلبُ العون من الله
- ٧٧ الفصل الخامس: الهدوءُ المُعدي
- ٩١ الفصل السادس: الصلاة، لا اليأس
- ١٠٣ القسم الثالث: دَعْ مَخاوِفَكَ لَدَى اللَّهِ
- ١٠٥ الفصل السابع: عرفانٌ عظيمٌ
- ١١٥ الفصل الثامن: سلامٌ اللهُ وسلامُكَ

١٣١	القسم الرابع: افْتِكِرْ في أمورٍ صالحة
١٣٣	الفصل التاسع: فَكَّرْ في ما تُفَكِّرُ فيه
١٤٥	الفصل العاشر: الثبَاتُ في المسيح
١٥٩	الفصل الحادي عشر: ا.هـ.د.أ
١٧٣	أسئلة للتأمل
٢٢٥	الشواهد الكتابية
٢٤٥	الملاحظات

الفصل الأوّل

قلقٌ أقلُّ

وإيمانٌ أكثر

هو خوفٌ منخفضُ الدرجة. توترٌ ورُعب. رياحٌ باردةٌ لا يهدأ صفيها.

هو ليس عاصفةً بل يقينٌ أنّ واحدةً ستأتي. ستأتي... دائماً. فما الأيام المشمسة
إلا استراحة. ليس بمقدورك الاسترخاء. لا يمكنُ أن يغفوَ حذرُك؛ فالهدوء مؤقَّتٌ
ويدومُ مدّةً قصيرة.

هو ليس رؤيةً دُبِّ، بل هو الشكُّ في وجودِ واحدٍ أو اثنين أو عشرة. خلف
كلِّ شجرة. وراء كلِّ منعطف. إنّه أمرٌ حتمي. إنّها مسألة وقتٍ فقط حتّى يقفز
الدبُّ خارجَ الظلال ويكشُر عن أنيابه، ويلتهمك أنت وأسرتك وأصدقاءك وكلّ
أموالك وبلدك.

هناك مشكلة! لذا تعجّر عن النوم بهناء.

لست تضحك كثيراً،
ولا تستمتع بالشمس.
ولا حتّى تُصفرّ بينها تتمشى.

وعندما يفعل الآخرون ذلك، ترمقهم بتلك النظرة التي تعني: "أأنت ساذجٌ؟"
وقد مخاطبهم قائلاً: "ألم تقرأ الصُّحف وتسمع التقارير وتطلّع على الدراسات؟".

ها إنَّ الطائراتِ تسقط من السماء، والسوقَ الماليَّةَ الصاعدةَ تتدهور، والإرهابيون يمارسون إرهابهم، والأخبار ينقلون أشراراً، وستقع الفأس في الرأسِ حتّى. ستكتشف التفاصيل الصغيرة. سوء الحظّ متربّصٌ هناك، والمسألة ليستْ إلاّ مسألةَ وقت.

القلق هو كمّ هائلٌ من أسئلةٍ "ماذا لو...؟": ماذا لو لم أتمم صفقة البيع؟ ماذا لو لم أنل المكافأة الماليَّة نهاية العام؟ ماذا لو لم أتمكّن من تسديد الأقساط المدرسيَّة لأطفالي؟ ماذا لو طُرد أطفالي من المدرسة جرّاء ذلك؟ ماذا لو عدم إنهاء دراستهم كان السبب في عدم حصولهم على عملٍ أو شريك حياة أو تكوين صداقات؟ ماذا لو انتهى المطاف بهم مُشرّدين وجياعاً؟

القلق هو كمّ هائل
من أسئلةٍ
"ماذا لو...؟"

القلقُ دُعْرٌ.

إنَّه شكٌّ وهاجسٌ، وحياةٌ كثيية بمخاوف فظيعة. هو ترنُّح دائمٌ فوق لوح الإعدام في سفينة القراصنة.[†]

نصفكُ يخشى الأمور السيئة التي يتوهّمها، كما في قصّة "الدجاجة الصغيرة"

* استخدم الكاتبُ هنا مصطلحين بالإنكليزيَّة "Bull Markets" (سوق الثيران) في إشارة إلى السوق الماليَّة الصاعدة المزدهرة، و" Bear Markets" (سوق الدببة) في إشارة إلى السوق المتدهورة، وانخفاض أسعار الأسهم (المترجم).

† لوح الإعدام: هو طريقة إعدام القراصنة للرّهائن بُغية ترويضهم. فيها يُقيّدُ القراصنةُ ذراعَي الأسير لتلاً يستطيع السباحة، ويُدفع من فوق لوح الإعدام بسيف القراصن حتّى يسقط في الماء (المترجم).

(Chicken Little)؛*، ونصفك الآخر متشائمٌ جدًّا تمامًا مثل إيبور[§] (Eeyore). إنَّ السَّماءَ تَسْقُطُ فعلاً كما ظنَّتِ الدَّجاجة الصغيرة، وهي تَسْقُطُ عليك أنت أكثر من البقيَّة.

نتيجةً لذلك أنت قلُّ. يُجِئُ عليك إحساسٌ
بالرَّهبة، ويخترق قلبك ويتولَّد لديك إحساسٌ
غامضٌ حيال الأمور التي قد تحدث... ربَّها تحدثُ...
يوماً ما في المستقبل.

القلق والخوف قريبان، لكنَّهما ليسا توأمين؛ فالخوف يرى خطراً، في حين يَخْتَلِقُ
القلق ذلك الخطر.

عند الخوف تُقرَّرُ المواجهة أو الفرار، في حين يولِّدُ القلقُ في النَّفسِ الشَّوْمَ
والكآبة. الخوف هو النَّبْضُ الخافقُ عندما ترى أفعى تتلوَّى في فناء الدار، أمَّا القلقُ
فهو الصَّوتُ الذي يُجذِّرك: لا تمشِ بتأتاً حافي القدمين فوق العشب؛ فلربَّما هناك
أفعى... في مكانٍ ما.

في الإنكليزيَّة، تُعطي كلمة ”القلق“ تعريفاً عن ذاتها. هي مرَّجٌ ما بين كلمة
”القلق“ (Angst) والمقطع الصوتي ”شص“ (Xious). تعني كلمة ”القلق“ الشعور
بعدم الراحة، ويعني المقطع الصوتي ”شص“ الصوت الذي يُصدِّره المرء عند بلوغه
الدرجة العاشرة من سلَّم النجاة في أثناء الهرب، وعندها يخفق قلبه سريعاً، ويكاد

‡ الدجاجة الصغيرة (Chicken Little): قصَّةٌ من التراث الشعبيِّ الأوروبيِّ، تتحدَّثُ بشأن دجاجة ظنَّت
أنَّ السماء ستقع؛ لأنَّ حبةً بلوط سقطت على رأسها. صادفت حيوانات عدَّة، وأخبرتهم بأنَّ السماء ستسقط.
يسمع الذئب بالخبر ويدعو الحيوانات لتختبئ في جحره ويأكلها هناك. المغزى من القصَّة هو أنَّ على الإنسان
ألا يصدِّق كلَّ ما يسمع. وتُشير القصَّة أيضاً إلى اضطراب في علم النفس يُسمَّى ”اضطراب القلق المعمم“ أو
”اضطراب الدجاجة الصغيرة“ (المترجم).

§ إيبور (Eeyore) هو شخصيةٌ كرتونيةٌ في مجموعة قصص ”الدبُّ ويني“ (Winnie-the-Pooh). إيبور هو
حمارٌ يُشْتَهَرُ بكونه متشائماً وكثيراً (المترجم).

الأكسجين ينقطع عنه، ويُسمعُ لهائهُ. وهذا ما يدفعني لأتساءل ما إذا كان الناس القلقون على هذه الحال: أشخاصٌ مقطوعو النَّفسِ بسبب قلق الحياة.

من المؤكَّد أنَّ القلق يسرقُ أنفاسنا. ويا ليتهُ يسرق ذلك فحسب! فهو يسرق نومنا وطاقتنا وعافيتنا أيضًا. كتب ناظم المزمور: "لَا تَعْرُ لِفِعْلٍ الشَّرِّ" (مزمور ٣٧: ٨). إِنَّهُ مُضَرٌّ لِلرَّقِبةِ وَالْفَكِّينِ وَالظَّهْرِ وَحرِكةِ الأمعاء. يمكن للقلق أن يجعلَ عيوننا تتنفّضُ،^١ ويرفعَ ضغط دمنا، ويسببُ الصداعَ وتعرُّقَ الإبطين. لكي ترى نتائج القلق، فعليك فقط أن تقرأَ نحو نصف الأمراض في مرجعٍ طبيّ.

ما من متعة في القلق.

على الأرجح أنت أو شخصٌ تعرفه يعاني جدًّا جرَّاءَ القلق. وفقًا للمعهد الوطني للصحة النفسية (National Institute of Mental Health)، فإنَّ اضطرابات القلق ناهزت مستويات وبائية. في العام الواحد، سيُشعر نحو خمسين مليون أميركيّ بآثار نوبات الهلع والرهاب وأيِّ اضطراباتٍ قلبيّ أخرى. ستضيق أنفاسنا، وسنُشعر بالتشويش والدوار. سنخشى التجمُّعات ونتجنَّبها. اضطرابات القلق في الولايات المتحدة هي "المشكلة النفسية الأولى عند النساء... والثانية خلف الكحول والمخدِّرات عند الرجال".^١

١١ نفضة العين (رفقة العين) هي اضطرابٌ حركيٌّ في العضلات المحيطة بالعين، أهمُّ أسبابه الإجهاد والتوتر (المترجم).

** لا تختلف الحال كثيرًا في الدول العربية؛ فوفقًا لمنظمة الصحة العالمية، فإنَّ الاضطرابات النفسية في انتشار متزايد وبمستويات مرتفعة في الدول العربية، لكن غالبًا ما يجري تجاهلها. علاوةً على ذلك، فإنَّ معدَّلات علاج الأشخاص والموارد الماليَّة المخصَّصة للعلاج شحيحة (المترجم).

”الولايات المتحدة هي الآن أكثر دولة قلقة في العالم.“^٢ (هنيئاً لنا جميعاً!) أصبحت بلادُ النجوم والخطوط^{††} بلاد التوتّر والصراع. هذا إنجازٌ مكلفٌ؛ إذ تُكَلِّفُ الأمراضُ المرتبطة بالقلق الدولة ٣٠٠ مليار دولار سنوياً ما بين فواتير علاجية وفقدان للإنتاجية في العمل. ويرافق ذلك ارتفاعُ استهلاكنا للأدوية المهدئة، حيث أنفقَ الأميركيون ما بين عامي ١٩٩٧ و ٢٠٠٤م، ما يفوق الضّعفين على علاجاتٍ مضادة للقلق مثل ”زاناكس“ (Xanax) و”فاليوم“ (Valium)، حيث ارتفع الإنفاق من ٩٠٠ مليون دولار إلى ٢,١ مليار دولار.^٣ أشارت ”مجلة الجمعية الطبية الأمريكية“ (*The Journal of the American Medical Association*) إلى دراسةٍ أكدت ارتفاعاً هائلاً في نسبة الاكتئاب. كان الناس من كافة الأعمار في القرن العشرين ”أكثر عرضةً للاكتئاب بثلاث مرّات“ من الناس في الجيل السابق.^٤

كيف يُمكن أن يحدث ذلك؟ سيّاراتنا اليوم آمنة أكثر من السابق. لدينا الطعام والماء والكهرباء. ورغم وجود بعض أعمال الشغب في الشوارع، فإنّ الناس لا يعيشون في خطرٍ هجوم وشيك. لكن لو كان القلق مدرّجاً ضمن رياضات الألعاب الأولمبية، لربحنا الميدالية الذهبية!

طلابنا في المدارس يشعرون بذلك أيضاً. في دراسة تضمّنت أكثر من مئتي ألف طالبٍ جديدٍ ”أشار الطلاب إلى انخفاضات دائمة في الصحّة النفسيّة والاستقرار الوجداني“.^٥ كما قال الطبيب النفسيُّ روبرت ليهي (Robert Leahy): ”تعرّض متوسّطُ الأطفال اليوم إلى مستوى القلق نفسه الذي تعرّض له متوسّطُ المرضى النفسيين في خمسينيّات القرن الماضي“.^٦ يملك الأطفال ألعاباً وثياباً وفرصاً أكثر من أيّ وقتٍ آخر، لكن عندما يميّن وقتٌ مغادرتهم المنزل، يكونون مكبلين أكثر من المومياء.

†† النجوم والخطوط (Stars and Stripes) هي كناية عن العلم الأمريكي، واستخدم المؤلف كلمة ”Strife“ التي تُرجمت هنا إلى صراع، فصارت هناك تورية في الإنكليزية ما بين ”Strife“ و”Stripes“ (المترجم).

نحن متوترون.

لماذا؟ ما سبب القلق؟

التغيير هو السبب الأول. توقع الباحثون أن "بيئة العالم ونظامه الاجتماعي قد تغيراً أكثر في الأعوام الثلاثين الأخيرة جرّاء التغيير الذي حدث في القرون الثلاثة المنصرمة".^٧ فكّر في ما تغير. التكنولوجيا والإنترنت متاحان. التحذيرات المتزايدة حول الاحتباس الحراريّ والحرب النوويّة والهجمات الإرهابيّة. لقد جلبت التغييرات والتهديدات الجديدة إلى حياة كلّ منّا في كلّ ثانية، وذلك بسبب الهواتف الذكيّة وشاشات التلفاز والحاسوب. في أيّام والدينا تنقل نشرات الأخبار المسائيّة خبر الكارثة، والآن لا يتطلّب الأمر سوى دقائق. وحالما نستوعب أزمة ما، وإذا بأخرى تتبّعها.

علاوة على ذلك، نحن ننقل بسرعة أعلى من ذي قبل. سافر أسلافنا بقدر ما يستطيع الحصان أو الجمل نقلهم نهاراً. وماذا عنّا؟ ننتقل ما بين مدنٍ بتواقيت مختلفة كما لو أنّها شوارع في حيّ. كان أجدادُ أجدادنا يتوقّفون عن العمل ويستعدّون للنوم عند مغيب الشمس. وماذا عنّا؟ نحن نُشغل الأخبار، والحاسوب الشخصي، أو نشاهد أحدث مسلسل (كلّ ذلك قبل النوم). تابعت على مدى سنواتٍ عدّة نشرة أخبار العاشرة. ما من شيء يضاھي الغرق في النوم مباشرةً بعد سماع قصص القتل والكوارث.

وماذا عن هجمة التحديّات الشخصية؟ يواجه كثير منّا حبس الرهن^٨، أو صراعاً مع سرطان، أو طلاقاً أو تسريحاً من العمل.

٨ إذا حصل شخص على قرضٍ ورهن العقار ضماناً للقرض، فيجوز للدائن أن "يجسّ" الرهن إذا عجز المقرض عن السداد (المترجم).

جميعنا دون استثناء نكبر في العمر. وبمرور العمر تأتي تغييراتٌ عدّة. وجدت زوجتي تطبيقًا على الهاتف النقال يُحسِّنُ عمرَ الشخص بوساطة تقييم صورةٍ لوجهه. لقد أخطأ البرنامج تقدير عمر زوجتي دينلين (Denalyn) بخمسة عشر سنة أصغر. وقد أعجبها ذلك. وأخطأ في تقدير عمري بخمس سنين أكبر. لذا أعدت المحاولة مرّةً أخرى. أضاف إلى عمري سبع سنين، ثمّ عشرة، فتوقفت عن المحاولة قبل أن يُعلن وفاتي!

ربّما يعتقد أحدُهم أنّ المؤمنين بالمسيح مستثنون من القلق. لكنّ الأمر ليس كذلك. سبق وتعلّمنا أنّ الحياة المسيحيّة هي حياة سلام، وعندما لا نشعر بالسلام نفترض أنّ المشكلة تكمنُ فينا. نشعر ليس فقط بالقلق، بل أيضًا بالذنب جراء قلقنا. ونتيجة ذلك هي دوامةٌ من القلق ثمّ الذنب المتواصلين في حلقةٍ مُفرّغة.

يكفي دفع المرء لأن يصبح قلقًا. يكفي دفعنا إلى التفكير في ما لو كان الرسول بولس مفصولاً عن الواقع عندما كتب "لا تهتمُّوا بشيءٍ" (فيلبي ٤: ٦).

وستكون جملةٌ مثل "كونوا قلقين حيال أمورٍ أقلّ" تحدّيًا كافيًا. أو مثلاً "كونوا قلقين أيّام الخميس فقط". أو "كونوا قلقين في أوقات المآسي القاسية فقط".

لكنّ لا يبدو أنّ بولس يُقدِّم أيّ هامشٍ لذلك. لا تهتمُّوا بشيءٍ. لا شيء، بتاتًا. هل هذا ما عناه حقًا؟ ليس تمامًا. كتب هذه الجملة، بحسب القواعد اللغوية، في زمن الحاضر. ويعني هذا حالةً من الاستمراريّة. هي حياةٌ من القلق الدائم التي

يسعى بولس إلى معالجتها. بحسب ترجمة لوكادو

المنقّحة (*Lucado Revised Translation*) تكون:

"لا تسمحوا لأيّ أمرٍ في الحياة بأن يسرق أنفاسك،

ويجعلك قلقًا على الدوام". لا مفرّ من وجود القلق،

لكنّ سجن القلق اختياريّ.

لا مفرّ من وجود
القلق، لكنّ سجن
القلق اختياريّ.

القلق بحد ذاته ليس خطيئة؛ فهو شعورٌ (لذا لا تقلق حيال قلقك). لكن يمكن أن يُفضي القلق إلى سلوكٍ آثم. عندما نُخدِّرُ مخاوفنا بعضلات معدة بارزة أو بالإفراط في الطَّعام، أو عندما ينفجرُ غضبنا كبركان كراكاتو (Krakatu)^{SS}، عندما نعرضُ مخاوفنا على أيِّ شخص قد يشترها، عندها نقترف خطيئة. إذا أفضى القلقُ السأمُ لأنَّ تتخلَّى عن شريك حياتك وتهمل أطفالك وتحثِّب بعهودك وتفتقر القلوب، فعندها عليك الحذر. قال يسوع المسيح هذه الجملة: ”فاحترزوا لأنفسكم لئلا تثقل قلوبكم في... هُموم الحياة“ (لوقا ٢١: ٣٤). هل أثقلت الحيرة قلبك؟

ابحث عن هذه العلامات:

- ♦ هل قلَّ ضحكك عن السابق؟
- ♦ هل ترى مشكلاتٍ في كلِّ وعد؟
- ♦ هل أفضل ما يصفُك به من يعرفونك هو أنك سلبيٌّ وانتقادك متزايد؟
- ♦ هل تفترض أن أمراً سيئاً سيحدث؟
- ♦ هل تُخفف وتقلل من أهميَّة الأخبار الجيدة بجُرعات من رؤيتك الخاصَّة للواقع؟
- ♦ في أحيانٍ كثيرة، تكون راغباً في المكوث في السرير بدلاً النهوض؟
- ♦ هل تُضخم السلبيِّ وتهمسُ الإيجابيِّ؟
- ♦ لو أعطيتِ الفرصة، هل ستتجنَّب أيَّ تعاملٍ مع البشر لبقية حياتك؟

إذا أجبت بنعم على معظم هذه الأسئلة، في صديقٍ أو ذُو أن أعرفك إليه. لديَّ نصُّ كتابي لتقرأه. لقد قرأتُ كلماته مرَّاتٍ عدَّة حتى إننا صرنا صديقين. أحبُّ أن

^{SS} بركانٌ يقع في جزيرة ”راكاتا“ (Rakata) الإندونيسية. كان ثورانه عام ١٨٨٣م أحدَ أشدِّ الثورات البركانيَّة في التاريخ (المترجم).

أُرْسِحَ لَكَ هَذَا الْمَقْتَعِ مِنَ الْكِتَابِ الْمُقَدَّسِ. يَجِبُ أَنْ يُعْرَضَ جِدَارُ الْمُتَحَفِ الَّذِي يَتَضَمَّنُ جِدَارِيَّاتٍ لِمَقَاتِعَ مَشْهُورَةً مِثْلَ الْمَزْمُورِ ٢٣ وَالصَّلَاةِ الرَّبِّيَّةِ وَيُوحَنَّا ٣: ١٦، مَقْتَعًا مِنْ رِسَالَةِ فِيلِيِّي ٤: ٤-٨:

”أَفْرَحُوا فِي الرَّبِّ كُلَّ حِينٍ، وَأَقُولُ أَيْضًا: أَفْرَحُوا. لِيَكُنْ حِلْمُكُمْ مَعْرُوفًا عِنْدَ جَمِيعِ النَّاسِ. الرَّبُّ قَرِيبٌ. لَا تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلَاةِ وَالذُّعَاءِ مَعَ الشُّكْرِ، لِتُعَلِّمَ طَلِبَاتِكُمْ لَدَى اللَّهِ. وَسَلَامٌ مِنَ اللَّهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلِ، يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ. أَحْيَا أَيْهَا الْإِخْوَةُ كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ، كُلُّ مَا هُوَ جَلِيلٌ، كُلُّ مَا هُوَ عَادِلٌ، كُلُّ مَا هُوَ طَاهِرٌ، كُلُّ مَا هُوَ مُسَرٌّ، كُلُّ مَا صَيِّئُهُ حَسَنٌ، إِنْ كَانَتْ فَضِيلَةٌ وَإِنْ كَانَ مَدْحٌ، فَفِي هَذِهِ افْتَكِرُوا“.

خمس أعدادٍ بأربعٍ وصايا تقودُ إلى وعدٍ رائعٍ: ”سَلَامٌ مِنَ اللَّهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلِ، يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ“ (ع. ٧).

افرحُ بِصَلَاةِ اللَّهِ. ”أَفْرَحُوا فِي الرَّبِّ كُلَّ حِينٍ“ (ع. ٤).

هَيِّئِ نَفْسَكَ لَوْضَعِ طَلِبَاتِكَ لَدَى اللَّهِ. ”لِتُعَلِّمَ طَلِبَاتِكُمْ لَدَى اللَّهِ“ (ع. ٦).

دَعْ مَخَافَكَ مَعَ اللَّهِ. ”...بِرُوحِ الشُّكْرِ“ (ع. ٦).

افْتَكِرْ فِي أُمُورٍ صَالِحَةٍ. ”إِنْ كَانَتْ فَضِيلَةٌ وَإِنْ كَانَ مَدْحٌ، فَفِي هَذِهِ افْتَكِرُوا“ (ع. ٨).

افرح. هَيِّئْ. دَعْ. افْتَكِرْ. تَكُونُ الحروف الأولى لهذه الأفعال الفعل: "اهدأ". لذا اطمئن واسترخ.

هل تحتاج لأن تهدأ قليلاً؟ إذا كنت تحتاج إلى ذلك، فأنت لست وحدك. الكتاب المقدس في قارئ "كيندل" (Kindle) من أمازون هو أكثر كتاب تُستخدم فيه خاصية تظليل الكلمات. والعددان في فيلبي ٤: ٦-٧ هما أكثر مقطع جرى تظليله.^٨ من الواضح أننا جميعاً نحتاج إلى كلام يهدئ من روعنا. الله مستعدُّ ليقدم إلينا هذا الكلام.

برفقة الله مُعينك، ستتعلم بنوم أفضل وتضحك أكثر غداً. ستعيد صياغة كيفية مواجهة مخاوفك. ستتعلم الكيفية التي تُهدئ بها من روعك، وتنظر إلى الأخبار السيئة بعدسات سيادة الله، وتُميِّز أكاذيب الشيطان، وتُخبر نفسك بالحقيقة. ستكتشف حياة تتميز بالهدوء وتُطور أدوات لمواجهة نوبات القلق.

سيتطلب ذلك بعض العمل منك. وأنا بالتأكيد لا أهدف إلى ترك انطباع أنه يُمكن التخلص من القلق بحديث بسيط. في الحقيقة، سيتضمن شفاء الله لبعضكم مساعدة من اختصاصي و/أو دواء. إذا كان الأمر كذلك، فلا تعتقد - ولو للحظة - أنك مواطنٌ سوايٌّ من الدرجة الثانية. اطلب إلى الله أن يرشدك إلى اختصاصي مؤهلٍ أو طبيبٍ يُقدم العلاج الذي تحتاج إليه.

والمؤكد الآن هو هذا: ليست إرادة الله أن تحيا في قلقٍ دائم. ليست إرادته أن تواجه كل يوم بخوف. لقد خلقك حياة أفضل من تلك التي يُخالطها قلقٌ يخطف أنفاسك، وحيرة تُربكك؛ إذ إنَّ لديه فصلاً جديداً لحياتك. وهو مستعدُّ لكتابته.

عندي ذكرى مُفرحةٌ من أيام الطفولة. أحبُّ أبي خبزِ الذُّرة ومخيض الحليب الحامض. (يمكنك توقُّع أنني ترعرعتُ في إحدى بلدات غرب ولاية تكساس). نحو الساعة العاشرة من كلِّ ليلة، تراه متسلِّلاً نحو المطبخ ليفتت قطعةً من خبز الذرة في كأس من المخيض. يقفُ عند الطاولة وهو يتناولُه.

بعد ذلك يقومُ بجولةٍ على الأبواب الأمامية والخلفية ليتحقَّق أنَّها مُقفلة. عندما يطمئنُّ أن كلَّ شيء آمن، يدخل غرفة النوم الذي تشاركُها مع أخي ويقول شيئاً من قبيل: "كلُّ شيء آمن، يا أولاد. ناموا مطمئنين الآن".

وحينها أفكّر في هذا الجزء الأخير، أرى أن الله يُحبُّك أكثر بكثير. هو يُشرفُ على عالمك، ويراقبُ حياتك. لا يحتاج إلى تفحص الأبواب؛ فهو الباب. ما من شيء سيعوقُ طريقك دون إذنه.

ليست إرادة الله أن تحيا في قلقٍ
دائم. ليست إرادته أن تواجه كلَّ
يومٍ بخوف. لقد خلقك لحياءٍ أفضل
من تلك التي يُخالطها قلقٌ يخطفُ
أنفاسك، وحيرةٌ تُربكُ؛
إذ إنَّ لديه فصلًا جديدًا لحياتك.
وهو مستعدُّ لكتابته.

أصغ بانتباهٍ ستسمعه يقول: ”كلُّ شيءٍ آمن. يمكنك أن تستريح الآن“. بقوَّته
 ”لن تهتمَّ بشيءٍ“، واكتشف ”سَلامه الذي يُفوقُ كُلَّ عَقْلٍ“.

أبي السايوي،

أنت انتهرت العواصف. هَلَّا تنتهرُ العواصفَ التي تواجهنا؟
 لقد أرحتَ قلوبَ التلاميذ، هَلَّا تهدئُ الفوضى التي فينا؟ قلتَ
 لهم إنَّ عليهم ألاَّ يخافوا. قلُّ لنا الأمر ذاته. أمهكَّتنا مخاوفنا وصرَّبتنا
 عواصفُ الحياة أو أدلَّتنا. يا رئيس السلام، هبنا روحَ السَّكينة.

حالمًا نقلبُ الصفحة من هذا الكتاب، هَلَّا تقلبُ ورقةً جديدةً
 في حياة كلِّ منَّا؟ أطفئِ سعيرَ القلق. بثَّ الشجاعة. نريدُ تعلُّمَ أن
 نقلقَ أقلَّ ونؤمنَ أكثر.

بِاسْمِ يَسوعَ المَسيحِ، آمين.