

# من أجل صحتك الروحية

بقلم د. أنيس متى بهنام  
تعريب د. نعيم متى بهنام  
الطبعة الثانية ١٩٩٧

## All Rights Reserved

جميع الحقوق محفوظة

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف ولا يجوز نشر أو إعادة نشر أو طبع هذا الكتاب بأي طريقة طباعية أو إلكترونية بهدف بيعها أو المتاجرة بها أو وضعها على شبكة الإنترنت إلا بإذن من الخدمة العربية للكراسة بالإنجيل. يمكنك أن تحتفظ بالكتب والمقالات للإستخدام الشخصي، كما يمكنك أن تنسخها لأجل توزيعها مجاناً لتعم الفائدة.

## إهداء

"أيها الحبيب، في كل شيء أروم أن تكون ناجحاً وصحيحاً"

(2)يو ٢

أهدي هذا الكتاب لكل أولاد الله المحبوبين، الذين قد تأثرت صحتهم الروحية بطعام هذا العالم، الطعام الضار. كما أهديه أيضاً إلى كل الذين يتوقون أن يتمتعوا بحياة روحية سامية، منتظرين اللحظة السعيدة التي فيها يوافقنا الرب من مجده والتي نكون فيها مثله لأننا سنراه كما هو.

## كلمة تقديم

كتاب "الصحة الروحية" هو كتاب جديد في أسلوبه، لأنه كُتب بواسطة "طبيب حبيب" وفي نفس الوقت خادم للكلمة، فلقد كتبه متخصص في صميم تخصصه. وككاتب متعلم في ملكوت السموات أخرج لنا من كنزه جُوداً وعتقاء، إذ أضفى على دراسته العلمية الأكاديمية القديمة بُعداً روحياً، فخرج هذا الكتاب.

إنه كتاب رائد، بحسب علمي. فلم يقع تحت بصري فيما سبق كتاب مثله. ولو أن الكاتب لم يفعل غير ما شجعنا الرسول بولس بالوحي عليه عندما قال "أليست الطبيعة نفسها تعلمكم" (أكو ١١ : ١٤)

فإذا كانت الطبيعة تعلمنا، فلا غرابة أن نتعلم أيضاً من علم الأمراض والوقاية منها دروساً روحية نافعة لنا.

ولقد كانت خطة المؤلف في هذا الكتاب هي الانتقال بالفكر من الأصغر إلى الأكبر (انظر مت ٦ : ٢٦ - ٣٠). فإذا كنا نهتم بصحتنا الجسدية - ولا غبار على ذلك - ألا يكون من الأجدر بنا جداً أن نهتم بصحتنا الروحية؟! فالكتاب المقدس يعلمنا أن الإنسان الداخلي أهم من الإنسان الخارجي (٢كو ٤ : ١٦) وأن النفس في نظر الله أهم من الجسد (أي ٣٣ : ١٨ - ٢٢). ولهذا كان المسيح في أيام جسده يقدم أولاً غفران الخطايا للنفس قبل أن يمتع العليل بشفاء البدن.

والكتاب المقدس يعتبر الخطية مرضاً، والمسيح المخلص من الخطية هو الطبيب العظيم. وبالتالي يمكننا القول أن العلاقة النظرة والشركة المستمرة مع الرب هما الصحة الروحية.

لقد قيل مرة لأحد الأمراء "لماذا يا ابن الملك أنت ضعيف هكذا من صباح إلى صباح. أما تخبرني؟" (٢صم ١٣ : ٤). لقد كان غريباً أن يبدو ابن الملك عليل الجسد. وإن المرء يتعجب أكثر عندما يرى بعضاً من أولاد الله الأعزاء في ضعف روحي. لبيت هذا الكتاب يكون بركة حقيقية لكل من تعثرت شركته مع الله، واعتلت صحته الروحية.

بالإجمال هذا الكتاب الصغير في حجمه، كثير النفع من الناحية العملية، وإننا نشكر الرب الذي شغل الأخ الحبيب المترجم ليقدمه إلى القارئ العربي. فلقد كانت المكتبة العربية بحاجة إلى نظيره. ومع أن الكتاب لا ينشغل كثيراً بالأمر النظرية، ولكنه يلمس أموراً عملية يحتاج إليها الجميع ولا سيما الشباب.

صلاتي إلى الرب الذي احتمل الضرب لنُشفى ... أن يهبنا نعمة حتى نوجد أمامه في ملء  
الصحة الروحية.

أمين،

يوسف رياض

## مقدمة

"إنما صالح الله ...

أما أنا فكادت تزل قدمائي. لولا قليل لزلقت خطواتي ...

ولكني دائماً معك.

أمسكت بيدي اليمنى ...

برأيك تهديني وبعد إلى مجد تأخذني ..

من لي في السماء ومعك لا أريد شيئاً في الأرض ...

(مزمور ٧٣ – مزمور لأساف)

قال ويليم كلي: أي عاقل عندما يكتب كتاباً فإنه يرغب طبعاً في تقديم فائدة إلى القارئ.

وليس لعرض معلومات جديدة كتب هذا الكتاب، بل بالأكثر لتذكير القديسين بالأمور "التي سمعناها من البدء". قال الرب يسوع لتلاميذه "ان علمتم هذا فطوباكم ان عملتموه" (يو ١٣ : ١٧)

فالغرض من هذا الكتاب إذاً هو التحريض. إذ يبدو أننا في هذه الأيام أصبحنا حكماء جداً من جهة أمور العالم أكثر بكثير من الأمور الروحية.

نحن نعيش في عصر زاد فيه اهتمام المؤمنين بالمأكل والملبس أكثر من الاهتمام بما يفيد حياتهم الروحية. ويبدو أننا عكسنا قول الرب "أطلبوا ملكوت الله وبره وهذه كلها (المأكل والملبس وغيرها) تُزاد لكم".

والحقائق الخاصة بالتغذية أصبحت معروفة لدى الكثيرين منا ... أليست الطبيعة نفسها تعلمنا أنه إذا أهمل أحد طعامه لأبد أن تتهور صحته! فنحن لا نتوقع صحة جيدة بدون طعام. ولا نظافة بدون اغتسال.

من الناحية الجسدية قد رأى الكاتب ما لا يُحصى من الحالات التي يتكلم عنها هذا الكتاب، وأما من الناحية الروحية فإنه يقر بكل تواضع، بل بكل أسف بأنه قد مر شخصياً بهذه التجربة المُحزنة عندما أهمل غذاءه الروحي، أو عندما كان يهمل القواعد الصحية الموضحة فيما يلي. ولذلك فقد كتب هذا الكتاب لكي يوفر على القارئ المرور بهذه التجربة المؤلمة على نفس المؤمن.

ولدت في مصر في عائلة مسيحية بالحق. وكان خدام الرب المتجولون يمكنون عندنا أوقاتاً طويلة، فسمعت بشاراة الإنجيل منذ طفولتي الباكرة. وفي سن الخامسة عشر صليت طالباً الخلاص، ومع إنني اختبرت حياة النصراة في بعض الأوقات إلا أنني قضيت أوقاتاً أخرى في حالة هزيمة كاملة. واستمرت هذه الحالة المؤلمة سنوات قليلة، حضرت بعدها إلى الولايات المتحدة لاستكمال دراستي الطبية العليا، والتي كانت تستغرق ساعات طويلة من العمل والدراسة، وكان لإهمالي الصلاة وقراءة كلمة الله عواقبه المُنزنة، فكنت كثيراً ما أقول لنفسي: هل أنا حقيقة ولدت ثانية؟ وكنت أعلم أن الأمور لا يمكن أن تستمر على هذا الحال. أما إذا كنت قد ولدت ثانية فعلاً في سن الخامسة عشر، أو في وقت لاحق ... فإنني لا أعلم. ولكنني سأعلم حتماً عندما أرى الذي خلصني له كل المجد. ولكنني أقول هذا لكي أوضح كيف أن المؤمن الذي يهمل الصلاة وكلمة الله ... يمكن أن يصل إلى حالة (غيبوبة روحي) يكون من الصعب فيها تحديد ما إذا كان حياً أو ميتاً. ولكن الراعي الصالح الذي وضع حياته عن الخراف، هو أيضاً "راعي الخراف العظيم" الذي يرد ويحفظ نفوسها.

بعد سنوات قليلة كنت أستعد للقيام بأجازة من العمل فأخذت معي كتابين كيفما اتفق ... كتاب عنوانه (موت أمة – The Death of a Nation) بقلم ستورمر. والأخر عنوانه (معذب من أجل المسيح – Tortured for Christ) بقلم ورمبراند. الأول أراني مصير العالم الذي نعيش فيه، والثاني أراني لمحة من حياة بعض المسيحيين الحقيقيين الذين كانوا أمناء حتى الموت. والحقيقة إنني قرأت كتباً دينية كثيرة ... ولكن الرب في صلاح أفكاره قد سُر بأن يستخدم هذين الكتابين لكي "يهديني إلى سُبُل البر من أجل اسمه"

وإذا سُر الله بأن يستخدم هذا الكتاب لبركة واحد فقط من المؤمنين الذين يهملون غذاءهم الروحي .. لكان في هذا مكافأة كافية وكاملة لي.

أنيس بهنام

## هل أنت حي

"من له الابن فله الحياة"

(يو ٥ : ١٢)

"وهذه هي الحياة الابدية ان يعرفوك انت الاله الحقيقي وحدك ويسوع المسيح الذي ارسلته"

(يو ١٧ : ٣)

"لان اجرة الخطية هي موت. واما هبة الله فهي حياة ابدية بالمسيح يسوع ربنا"

(رو ٦ : ٢٣)

قبل أن أتكلم عن ضروريات الصحة الجيدة. أود أولاً أن أتأكد أن قارئى العزيز حي فعلاً

وقد يبدو هذا الكلام غريباً ولكن هناك كثيرون يقرؤون الكتب ويناقشونها وهو أموات روحيًا. بل أن البعض الذين يلقون محاضرات عن الأمور الروحية وهم أنفسهم أمواتاً روحيًا.

والرسل بولس يتكلم عن أموات يمشون عندما قال "وانتم اذ كنتم امواتا بالذنوب والخطايا التي سلكتم (سرتم أو مشيتم) فيها قبلا حسب دهر هذا العالم " ( أفسس ٢ : ١ ، ٢ ) وهذا يعني أنهم كانوا أحياء جسدياً ولكنهم أمواتاً روحيًا. والكتاب المقدس يستعمل كلمة الموت في ثلاث معان:

١- الموت الجسدي:

(أو البيولوجي) الذي نعرفه كلنا وهو انفصال الروح عن الجسد. وهو كما يقول الكتاب (وضع للناس أن يموتوا مرة .... ) عب ٩ : ٢٧

٢- الموت الروحي:

وهو حالة شخص لم يولد بعد، فهو ما زال ميتاً في خطاياه في نظر الله، أي منفصلاً أو "متجنباً عن حياة الله" (أفسس ٤ : ١٨). وهذا الانفصال عن الله هو الموت الروحي الذي يشير إليه الرسول بولس في أفسس ٢ : ١ ، ٢ . وهذه حالة جميع الذين لم يقبلوا كلمة الرب يسوع المسيح كمخلص لهم.

٣- الموت الأبدي:

وهو المصير النهائي الأبدي لجميع الأموات روحياً. أي ستكون لهم أبدية تعيسة في الانفصال عن الله.

عندما يتوقف قلب الإنسان عن النبض Cardiac arrest لا يمكنه أن يستفيد من التعليمات الصحية كالاهتمام بالغذاء أو النظافة، ولن يفكر طبيب أن يلقنه درساً عن فوائد التمرينات الرياضية .. فهذا جهد ضائع، يجب أولاً إعادته إلى الحياة بإعادة النبض إلى القلب والتنفس إلى الرئتين وهو ما يسمى طبياً ( Cardio Pulmonary Resuscitation – CPR ) فإذا استجاب القلب واستعاد نبضه واستمرت الحياة .. هنا تصبح التعليمات والنصائح هامة ومفيدة له. فإذا كنت أيها القارئ لم تتل الحياة الأبدية بعد، دعني أقدم لك الشخص الوحيد الذي بوسعه أن يعطيك هذه الحياة. لقد أتى إلى العالم "لتكون لهم حياة وليكون لهم أفضل" (يو ١٠ : ١٠)

إنه المسيح يسوع الرب

وكل الذين يقبلونه أي يؤمنون باسمه يجعلهم أولاد الله بالميلاد الثاني (يو ١ : ١٢ ، ١٣)

توجد في العالم أجناس مختلفة من البشر. فهناك شريقيون وغربيون وبيض وسود ويهود وأمم ... الخ. ونسبة الأمراض وأنواعها قد تختلف من جنس إلى جنس ولكن بالنسبة للأمور الروحية لا يوجد سوى جنسين فقط.

١- الجنس الأول:

هم أولئك الذين ولدوا مرة واحدة وهو أبناء الناس

٢- والجنس الآخر:

هم الذين ولدوا ثانية وهم أولاد الله.

هذا الكتاب موجه للفريق الأخير. فإذا لم تكن من المولودين ثانية فلا تكمل القراءة للفصل التالي قبل أن تقبل المسيح كمخلص لك. إنه يريدك أن تفعل هذا. لا تؤجل ... إنه يكلمك الآن.

استمعوا إليه

انصتوا يا كل سكان الدنيا فإله العظيم يتكلم

اعطوا اهتماماً لكلماته المجيدة وأفعلوا ذلك عاجلاً

استمع يا صديقي لكلمات حبه العجيب فإن صوته الحلو يناديك

بالإيمان أجبته، والتفت إليه بذلك تولد من جديد

لقد مات عنك لكي تحيا أنت يالعظم نعمته الغنية

ليس له مثيل أو نظير ذلك الذي تألم لكي ننجو نحن

استمع إليه يا صديقي وتأمل ماذا تريد إن الملائكة تسرع في الاستماع إليه

لكنه على باب قلبك يقف وبكل الحب يتوسل إليك

استمع إليه قبل أن يأتي اليوم حيث يقول أبعثوا عني. أنا لا أعرفكم

تعال الآن يا صديقي، ولا تؤجل كُن مسرعاً ولا تضيع الفرصة

أ. م . ب

قال الرب يسوع:

"من يقبل إلي لا أخرجه خارجاً" (يو ٦ : ٣٧)

## التغذية

" وجدت كلامك فأكلته فكان كلامك لي للفرح ولبهجة قلبي "

(إر ١٥ : ١٦)

" ما احلى قولك لحنكي احلى من العسل لفمي "

(مز ١١٩ : ١٠٣)

قال علماء التغذية: أنت ما تأكل أي إذا أردت أن تعرف نفسك فأنظر ماذا تأكل!

وفي هذا التعبير كثير من الحق. فإذا أكلت طعاماً خالياً من الحديد لا بد أن تصاب بنوع من الأنيميا .... وإذا أكلت كثيراً ستُصاب بالتخمة والبدانة. وإذا امتنعت عن الطعام فسوف تُصاب بالهزال والنحول.

منذ بضع سنوات نشرت وسائل الإعلام أخبار مجاعات رهيبة ينكسر لها القلب، حدث هذا في بعض البلاد الفقيرة. ووصفت وصوّرت المجاعات كثيرين من الأطفال الجوعى وقد أصابهم الهزال الشديد، وعيونهم غائرة وضلوعهم بارزة. لقد تألمنا كثيراً من أجلهم، وكثيرون منا ساهموا بكرم وسخاء لهذه البلاد. ومع ذلك فهناك بيننا مشكلة أخطر كثيراً جداً من المجاعات الجسدية، ولكن لا يبدو علينا التأثير والاهتمام بها. وأنا طبعاً أقصد المجاعات الروحية. وفي الوقت الذي تحتاج فيه المجاعات الجسدية إلى أموال ضخمة ومبالغ باهظة لعلاجها (ومن الواجب علينا أن نساهم بسخاء في مثل هذه الأمور)، فإن الغذاء الروحي لا يتطلب منا أكثر من الرغبة فيه. ويجب علينا أن ندرك مدى خطورة نقص التغذية الروحية، والأمراض التي قد نتعرض لها بسببها. طبعاً غير المؤمنين لا يمكنهم إدراك هذه الحقيقة.

منذ بضع سنوات كان لي مناقشة مع شخص عند الحلاق، وكان يتحدث في موضوع المجاعات الموجودة في العالم. وقد وافقته بأن هذا أمر مؤلم حقاً ولكنني أضفت أن الأسوأ من هذا هو أن يهمل الإنسان خبز الحياة، الأمر الذي لم يوافقني عليه مطلقاً. وفي زيارتي التالية للحلاق أفادني بأن هذا الرجل قد سقط ميتاً أثناء فتحه باب منزله! وكم أتمنى أن يكون الرجل قد قبل الرب كمخلصه قبل موته.

ماذا ينبغي أن أكل؟ وما هي أنواع الأطعمة اللازمة للمؤمن؟ هذه الأسئلة هامة جداً. فالأم التي على وشك الولادة تريد أن تعرف أنسب الأطعمة لطفلها المنتظر. إن الطفل الوليد يحتاج إلى لبن الأم أو الأطعمة الخاصة بالرضع، ولكن عندما يكبر يحتاج إلى طعام أقوى. يهتم الوالدين بهذا الأمر جداً في الوقت الذي لا يُبدون فيه اهتماماً يُذكر بالمسائل الروحية.

مع أنه بالنسبة للطعام الروحي إن كان لبناً للأطفال أو طعاماً للبالغين، نجده كله في كلمة الله ... الكتاب المقدس.

إرميا النبي - ذو القلب الرقيق - الذي كان يعيش في إسرائيل في زمن كانت فيه كلمة الله تكاد تكون منسية، قال للرب "وُجد كلامك فأكلته. فكان كلامك لي للفرح ولبهجة قلبي" (إر ١٥ : ١٦). ومزمور ١١٩ كما نعلم هو أطول المزامير (بل هو أطول إصحاح في الكتاب المقدس) وبه ١٧٦ عدداً، منها على الأقل ١٧٠ ذُكرت فيها كلمة (الله). وفي ع ١٠٣ يقول " ما أحلى قولك لحنكي أحلى من العسل للمي". وهو أيضاً طعام لازم للحياة. وفي علم التغذية هناك عناصر لازمة، بمعنى أنه في حالة غيابها لا يمكن لوظائف الجسم أن تتم بطريقة صحية سليمة، ولا يمكن للجسم تصنيعها من مواد أخرى. والرب يسوع قد أكد أنه "ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان بل بكل كلمة تخرج من فم الله" إذا فالكتاب المقدس (كلمة الله) هو طعام الله لأولاده، وهو طعام حلو ومُعط للحياة.

دعنا الآن نناقش أمراض التغذية. وباختصار هناك أربع مشاكل في التغذية:

١- نقص التغذية

٢- البدانة (التخمة)

٣- سوء التغذية

٤- التسمم الغذائي

١- نقص التغذية

لا شك أن نقص التغذية هو من أخطر المشاكل وأكثرها انتشاراً بين المؤمنين في هذه الأيام. وبعكس نقص التغذية الجسدي فهي ليست بسبب ندرة الطعام، إذ أن رغبة قلب الله أبينا هي أن أولاده يتغذون غذاءً كافياً. قال الروح القدس على لسان بولس الرسول "لتسكن فيكم كلمة المسيح بغنى" (١كو ٣ : ١٦). وسفر المزامير يُفتتح بتطويب رجل يعطي ثمره في أوانه، لأن هذا الرجل يلهج في كلام الرب نهاراً وليلاً.

لماذا إذا يعاني كثير من المؤمنين من مرض نقص التغذية؟ إذا كنت من الذين قد تعودوا أن يلوموا إبليس في أي ظرف ... فأنت بلا شك مُحق تماماً في هذا الأمر أيضاً، فالشيطان لا يريدك أن تتغذى بكلمة الله، فهو يعلم جيداً أن هذا يدمر كل أساليبه. فبثلاثة أعداد فقط من

كلمة الله لقي هزيمة ساحقة من الرب يسوع في البرية (متى ٤ : ١ - ١١)، وهو يعلم أن "سيف الروح الذي هو كلمة الله" (أف ٦ : ١٧) لا بد أن ينتصر في كل وقت. وهذا بلا شك هو السبب في أن الشيطان قد حاول باستماتة أن يمحو كلمة الله على مر العصور، ولكنه فشل تماماً. وهو وإن كان قد نجح في حجبها على الناس لفترات معينة، ولكنه فشل في ذلك أيضاً في النهاية.

كيف إذاً يتمكن الشيطان من أن يحرم أولاد الله من التغذية بكلمة الله مع أنها حلوة المذاق وضرورية لصحتهم الروحية؟

الإجابة هي:

أ- بقتل شهيتهم: هل رأيت شاباً قوياً على مائدة الطعام وأمامه وجبته المفضلة ومع ذلك لا يمكنه أن يأكل بشهية؟ ألا تستنتج فوراً أن شيئاً ما قتل شهيته؟ إذا ملأ طفل معدته بمأكولات تافهة فلن يجد مكاناً للطعام الجيد، أي الطعام المغذي اللازم له. واعتقد أن هذه الحقيقة أخطر بكثير مما يتصور كثير منا.

هذا الطعام التافه (المرممة) قد يكون في حد ذاته غير ضار، مما قد يؤدي إلى الاعتقاد بأننا لا يجب أن نقف ضده بصرامة.... وتدرجياً يصبح هو طعامنا الرئيسي. وهناك أنواع كثيرة من هذه (المرممة) فبعضها مثلاً حريف وآخر له نكهة لذيذة، ولكن كلها صفة واحدة وهي أنها تملأ المعدة ولا تغذي الكيان.

ولما كان الشيطان يعرف أمزجة كل الأشخاص فقد جهز لكل شخص طعاماً خاصاً حسب نقطة الضعف التي فيه. فلبعض جهز قصصاً وروايات بريئة ولطيفة. وللآخرين جلسات التسلية أو لمسك سيرة الآخرين، والبعض الآخر جعل لهم برامج تليفزيونية مُسلية ومسللات مُثيرة... والنتيجة قتل الشهية.

ب- التأجيل: حيلة آخر يستعملها العدو معنا، وهي التأجيل - تأجيل الوجبة الروحية في قراءة كلمة الله. نفس الحيلة التي يستخدمها مع غير المؤمنين بتأجيل قبول المسيح كمخلص. وإذ وجد أن الخطة ناجحة، استخدمها مع المؤمن أيضاً. فهو يقول لربة البيت مثلاً بأن تقوم بالانتهاء من أعمال البيت أولاً. ثم يذكرها - إذا شرعت في قراءة الكتاب - بأمور أخرى هامة يجب إنجازها، نعم إنه يستطيع أن يعرض اقتراحات كثيرة لكل شخص والنتيجة واحدة: تعطيله عن قراءة كلمة الله.

العلاج

يجب تحاشي هذه الحالة الخطيرة. وإذا حدثت فيجب معالجتها بسرعة.

في العهد القديم أعطى الرب وصايا في هذا الموضوع، فقال لموسى "ولتكن هذه الكلمات التي أنا أوصيك بها اليوم على قلبك، وقصها على أولادك وتكلم بها حين تجلس في بيتك وحين تمشي في الطريق وحين تنام وحين تقوم"

(تث ٦ : ٦ ، ٧)

هل رأيت؟! إلى هذا الحد يجب أن تكون هذه التغذية مستمرة. وهذه التنبيهات تكررت مرات ومرات. والرب وعد إسرائيل أن هذا سيجعل أيامهم "كأيام السماء على الأرض" تث ١١ : ٢١

وفي العهد الجديد هناك تحريضات كثيرة لكي نزيد اشتهاً لكلمة الله. فالرسول بطرس يحرصنا ويعطينا نصيحة بأن ننتهي اللبن العقلي العديم الغش، كما يشتهي الرضيع لبن الأم. عندما يشتهي الرضيع اللبن ... يصرخ طالباً إياه ولا يمكن إسكاته أو ملاحاته عن طلبه هذا، ولا يهدأ حتى يحصل عليه. فالدمى والمناغة وغيرها لا يمكن أن تصرفه عنه حتى يجده لكي ينمو به. ولكن بكل أسف فإن البالغين المؤمنين يمكن صرفهم عن غذائهم الروحي بكل سهولة.

وعندما نعتاد الطعام التافه سيجد الشيطان سهولة في تقديم وجبات كاملة من النفاية أو كما وصفها الطبيب الحبيب لوقا "الخرنوب الذي تأكله الخنازير"

كثيرون من الآباء والأمهات سوف ينزعجون لو علموا أن أولادهم قُدمت لهم أطعمة من القمامة، في الوقت الذي يختلف فيه الأمر تماماً عندما يكون هذا بالنسبة للغذاء الروحي وهو الأهم.

قد يمتعض بعض القراء من هذا الكلام .... ولكن هذه هي المرة الحقيقية المؤلمة ... بدون أدنى مبالغة.

تحذيرات

أحذر المأكولات التافهة

أحذر من تأجيل وجبتك الروحية

"كم أحببت شريعتك. اليوم كله هي لهجي" مز ١١٩ : ٩٧

هكذا نرى الأهمية العظيمة في أن ننمي شهيتنا وشعورنا بالجوع إلى كلمة الله لكي يمكننا أن نتمتع بالصحة الروحية. وكلما ازدادت قراءتنا وتأملنا في كلمة الله، كلما ازداد تمتعنا بها وازدادت رغبتنا أكثر في القراءة والتأمل.

"اكشف عن عيني فأرى عجاب من شريعتك" مز ١١٩ : ١٨

وعلى الجانب الآخر فإن الطعام التافه الذي يقدمه لنا العالم والشيطان يبدو مقبولاً جداً للطبيعة البشرية. عندما كان بنو إسرائيل في البرية اشتهوا طعام مصر الأول: القثاء والثوم والبصل (عد ١١ : ٥). أنا أقدر مشاعرهم تماماً لأنني ولدت في مصر وبقت فيها ٢٨ عاماً، وبعدها استمر شوقي إلى طعامها حوالي سنة حتى تعودت على الطعام الجديد. فطعام مصر لذيذ بالفعل وله نكهة خاصة، ولكن معظمه قليل الفائدة الغذائية. وأكثر من هذا فإن الثوم والبصل يعطيان رائحة نفاذة غير محببة لعم الأكلين. كذلك طعام إبليس. فكلامك سيفضحك أمام إخوتك وسيعرفون على التو أنك لم تكن مع يسوع "فإنه من فضلة القلب يتكلم الفم" مت ١٢ : ٣٤.

هذا بعكس حال بني إسرائيل عندما كانوا يتمتعون بكنعان .... لم يشتاقوا إلى طعام مصر. لاشيء يصرفنا عن الطعام التافه نظير الشركة مع المسيح والتغذي المستمر بكلمته.

## ٢- البدانة

من المعروف الآن أن البدانة أو زيادة الوزن من أخطر الأمور على الصحة. ومن المؤكد أنها تزيد من خطورة أمراض كثيرة مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، وهناك مؤسسات كثيرة مهمتها فقط مساعدة الناس على إنقاص وزنهم. ولكن ترى ما هو سبب البدانة؟ السبب الرئيسي أنك تأكل أكثر مما تستهلك.

وأظن التطبيق الروحي واضح جداً. وهو درس هام لنا. والرسول بولس يقول "العلم ينفخ" ولكنه يقول "ولكن المحبة تبني" (١كو ٨ : ١) فإذا كنا نقرأ الكتاب لمجرد حشو رؤوسنا بالمعلومات ... فإننا سننتفخ.

فالمؤمنون في كورنثوس كانوا أغنياء في العلم وفي المواهب، ولكن لما عُرفت بينهم الفضيحة الأخلاقية (١كو ٥) لم يفعلوا شيئاً اتجاهاً. كانت معلوماتهم في رؤوسهم فقط. ويقول لهم الرسول "أفأنتم منتفخون؟" (١كو ٥ : ٢)

فالخطر للمؤمن ليس في زيادة التغذية من كلمة الله ولكن في عدم استخدامها في الحياة اليومية. فكمية الطعام التي تجعل الشخص كسول بديناً، هي نفسها التي تنمي العضلات لشخص آخر كثير الحركة والعمل. ولذلك: "فكما قبلتم المسيح يسوع الرب. اسلكوا فيه" (كو ٢: ٦)

كانت رغبة الرسول بولس للمؤمنين في كولوسي صحية جداً:

"لتسلخوا كما يحق للرب في كل رضى مُثمرين في كل عمل صالح. ونامين في معرفة الله" (كو ١: ١٠)

سلوك، عمل، معرفة

سلوك: كما يحق للرب

عمل: صالح ومثمر

معرفة: الله

النتيجة: متقوين بكل قوة

تحذير

لا تنتفخ بالمعرفة

"خبأت كلامك في قلبي لكيلا أخطئ إليك" مز ١١٩ : ١١

٣- سوء التغذية

منذ سنوات بعيدة لوحظ أن البحارة عندما يتغيبون طويلاً في رحلاتهم البحرية، يحدث لهم مرض الإسقربوط حيث يُلاحظ كثرة النزف من اللثة، كما لوحظ أنه في حالة أخذهم كميات كبيرة من البرتقال لا تظهر عليهم أعراض الإسقربوط. وهذا أدى - كما نعرف - إلى اكتشاف فيتامين ج. هؤلاء البحارة لم تكن مشكلتهم نقص التغذية بل سوء التغذية، فعندهم ما يكفي من الطعام ولكن تنقصهم عناصر غذائية معينة لازمة لهم لكي يتمتعوا بالصحة الجيدة.

أثناء تدريبي في كليات الطب، رأيت كثيراً من المرضى يبدو عليهم كأنهم أكثر صحة من الأطباء الذين يفحصونهم. ولكن بعد عمل الاختبارات والفحوص اللازمة تبين أن عندهم أمراضاً ناتجة عن نقص أنواع من الفيتامينات التي إن لم تُعالج بسرعة قد تقود إلى مشاكل صحية خطيرة. ومع أن هناك فرقاً واضحاً بين نقص التغذية وسوء التغذية، ولكي نقص التغذية الشديد لا بد أن يؤدي إلى ظهور نفس مشاكل سوء التغذية.

هناك أمثلة كثيرة لسوء التغذية في الحياة الروحية. فمثلاً المؤمن الذي يهمل أجزاء معينة من كلمة الله مثل النبوات (كأن "ما لا بد أن يكون عن قريب" رؤ ١ : ١ ليس بالأمر الهام)، لا بد بمثل هذا المؤمن أن يعاني من سوء التغذية. حقيقة هناك أجزاء وفصول معينة صعبة الفهم. ولكن هذا لا يعني أن نهملها بالكلية. فالشخص الراغب بإخلاص أن يفهم هذه الفصول الصعبة يستطيع أن يستعين بالشروحات والتفاسير المتوفرة بالفعل. ومن الجانب الآخر فإن المؤمن الذي يعرف كيف يفسر أسابيع دانيال السبعين (دا ٩ : ٢٤) ولكن لا يعرف حقيقة مركز المؤمن وثباته في المسيح فهو يعاني من نوع خطير جداً من سوء التغذية.

المؤمن لا بد أن يُصاب بسوء التغذية إذا أهمل بالكلية جزءاً من كلمة الله.

طبعاً هناك أجزاء من كلمة الله يلزم أن نقرأها ونلهج بها ونتأمل فيها أكثر من غيرها، ولكن لا يوجد جزء من كلمة الله يمكن الإصرار على تجاهله تماماً.

مثال آخر لسوء التغذية هو الروح الناموسية، وربما لا يوجد أصعب من الحياة مع مؤمن ناموسي. هذا الشخص هو في الحقيقة (قاتل للبهجة). ومع أن الناموسية مرض خطير، فإن ضحيته عادة ما يكون لديه نوع من الشعور بأنه يتمتع بصحة روحية أفضل من الذين حوله. ويتعجب لأن الآخرين لا يشاركونه في هذا الرأي عن نفسه. والاسم الطبي لهذه الحالة هو (يوفوريا Euphoria) أي توهم الإحساس بسعادة غير حقيقية زائدة عن الحد.

فمثلاً إن كنت تعلم أن من يذهب إلى هذا المكان أو يشاهد ما يُعرض على جهاز التليفزيون لا يمكن أن يكون مؤمناً حقيقياً، أكون ناموسياً. ولكن إن كنت أتحاشى هذه الأشياء لكي استفيد روحياً بالوقت وأشجع المؤمنين على إتباع هذا بروح المحبة، فهذه ليست روحاً ناموسية. يلزمنا كثيراً من الحكمة واللياقة في هذه الأمور. ولكن عموماً، القاعدة السليمة هي أن أكون صارماً – ما استطعت – مع نفسي، وأكون متحملاً للآخرين بقدر الإمكان وفي الحدود الكتابية طبعاً.

بعض حالات سوء التغذية تكون بسبب أن بعض العناصر الغذائية (مثل الفيتامينات) تحتاج إلى مواد أخرى (كالدهنات) لكي يتمكن الجسم من امتصاصها. والبعض الآخر حتى بعد

امتصاصه لا يمكن أن يؤدي إلى التأثير المطلوب إلا في وجود عناصر أخرى. وهكذا أيضاً في الروحيات، فضرورة التوازن السليم هو أمر هام جداً حتى في الروحيات. أمثلة أخرى:

"ها أنا آتي سريعاً" (رؤ ٢٢ : ٧) + "تاجروا حتى آتي" (لو ١٩ : ١٣)

فوعده مجيئه يعطينا الفرح والتشجيع أثناء خدمتنا للرب ونحن في هذا العالم. وأمثلة أخرى:

"الله محبة" (١ يو ٤ : ٨) + "الله نور" (١ يو ١ : ٥)

"لأن إلهنا نار آكلة" (عب ١٢ : ٢٩) + "إله كل تعزية" (٢ كو ١ : ٣)

أظن أن أهمية هذه الثنائيات واضحة جداً. فالواحدة بدون الأخرى إما أن تحرمنا من سعادتنا أو من فاعلية عملنا وتأثيرنا وفي النهاية سنفقد الاثنين معاً.

أحد مظاهر سوء التغذيةية المُحزنة التي تُصيب كثيراً من أولاد الله الأعزاء هو سوء الفهم الشائع عن ماهية الانفصال عن الشر. فكثير من المؤمنين المُصابين بسوء التغذيةية، وبحسن نية، قد أخذوا مواقف انفصالية وانعزالية عن أخوتهم الذين قد يكونون أقل منهم في كلمة الله، وبذلك فإنهم يحرمون أنفسهم - بلا داع حقيقي - من التمتع بالشركة الحلوة مع كثير من أولاد الله الأعزاء. وبذلك أيضاً تتعطل الشهادة للرب يسوع المسيح.

تنبيه

هل وجباتك متوازنة جيداً؟

وختاماً نقول أنه لكي نتجنب سوء التغذيةية، علينا أن نهتم بكلمة الله كلها وأن ندرسها جيداً ونطيعها.

"كل الكتاب هو موحى به من الله ونافع للتعليم والتوبيخ والتنقويم والتأديب الذي في البر. لكي يكون انسان الله كاملاً متأهباً لكل عمل صالح" (٢ تي ٣ : ١٦-١٧)

ولقد قال بولس في خطاب الوداع لشيوخ كنيسة أفسس "لاني لم أؤخر ان اخبركم بكل مشورة الله" (أع ٢٠ : ٢٧)

٤ - التسمم الغذائي

حذر الرسول بطرس الإخوة من المعلمين الكذبة الذين يدسون بدع هلاك (٢بط ٢: ١ - ٣). ويشبههم بالأنبياء الكذبة في العهد القديم الذين كان غرضهم تضليل الشعب وابعاده عن الرب وقيادته إلى الهلاك. بعضهم تكلم باسم آلهة غريبة وبعضهم تكلم باسم الرب بالكذب. ولكنهم جميعاً كان لهم ذات التأثير المهلك والمدمر.

ورغم أن الكنيسة قد حُذرت مقدماً، كما تنبأ بطرس وغيره بذلك، إلا أن كثيرين قد ضلوا وراء تعاليمهم الخبيثة. فبطرس مسوقاً من الروح القدس قال: "ولكن كان أيضاً في الشعب أنبياء كذبة كما سيكون فيكم أيضاً معلّمون كذبة الذين يدسون بدع هلاك واذ هم ينكرون الرب الذي اشتراهم يجلبون على أنفسهم هلاكاً سريعاً. وسيتبع كثيرون تهلكاتهم. الذين بسببهم يجدف على طريق الحق. وهم في الطمع يتّجرون بكم بأقوال مصنعة الذين دينونتهم منذ القديم لا تتوانى وهلاكهم لا ينعس" (٢بط ٢: ١ - ٣)

هذه الأعداد القليلة تمثل نبوة هامة وهي واحدة من الأدلة الكثيرة على وحي الكتاب المقدس. لقد درست بعض الديانات التي في العالم ولا أعرف واحدة منها تنبأت عن مستقبلها كما تفعل هذه النبوة!.

وبالتأكيد لو كان بطرس وباقي الرسل يحاولون تأليف دين جديد لما كتبوا مثل هذا الكلام! ومع ذلك فقد ذكر معظم كُتاب العهد الجديد نفس التحذير من الارتداد، وكذا من التعاليم المُخرَبة والمُضلة. لماذا؟ لأن التسمم الغذائي أمر خطير جداً.

ونظرة سريعة إلى كلمات الرسول بطرس السابقة تبين لنا الدافع والطريقة التي يتبعها هؤلاء المضلون. فالدافع هو الطمع، والطريقة هي أقوال مصنعة (أي غير صادقة). وهو فعلاً ما نراه حولنا في البدع الكثيرة المنتشرة في هذه الأيام. فأصحاب تلك البدع ينكرون حقيقة أو أكثر فيما يختص بربنا يسوع المسيح. ومهما اختلفت ضلالاتهم فكلها تنفق في إنكار الرب الذي اشتراهم. وقد تنبأ الرسول بطرس أيضاً بأن كثيرين سيتبعون تهلكاتهم. الأمر الذي نراه بوضوح في هذه الأيام. ولكن النبوة لم تدع أصحاب تلك البدع ليتباهوا بالملايين التي تسير في ركابهم، إذ تنبأ بطرس أيضاً عن دينونتهم التي لا تتوانى وهلاكهم الذي ينعس.

في العالم الطبيعي، غالباً ما ينتهي التسمم الغذائي بالموت، وهذا ما يعطيه أهمية خاصة في علوم الصحة.

وأما من الناحية الروحية فيجب الاحتراس الشديد من التسمم الغذائي. صحيح نحن نشكر الله لأن الحياة التي أعطاها لنا الرب عندما ولدنا ثانية منه، هي حياة أبدية، وبالتالي فهي تستمر إلى الأبد ولا تضيع من المؤمن، ولكن مع ذلك فإن التسمم الغذائي للمؤمن يمكن أن

يؤدي إلى حالة مرضية خطيرة قد تصل إلى أن يصبح هذا المؤمن معوقاً بالكُلّية. لا بد أنك سمعت عن هؤلاء الذين يعيشون بالتنفس الصناعي والمحاليل .... هؤلاء الأشخاص يصبحون عبئاً ثقيلاً على أحبائهم. إنهم غير مثمرين بالمرّة، بل أحياناً لا يمكنك أن تجزم بمجرد النظر إليهم إن كانوا أمواتاً أم أحياء.

عندما يريد شخص أن يسمم الآخر، لا يذهب إليه قائلاً: ها هو الطعام المسمم .. هيا تناوله! بالعكس، فعادة ما يضع الشخص، السم في طعام شهّي ويقدمه للشخص الآخر بطريقة جذابة. أليس هذا ما يحدث في هذه التعاليم المُضلة في هذه الأيام؟ هؤلاء المعلمون الكذبة يُظهرون غير شديدة في عملهم وقد يقومون بزيارة كل جيرانهم، فلا تدع الأمر يخدعك. بل إنهم قد يكونون مثاليين في تصرفاتهم وكلامهم .... أكثر من بعض المؤمنين الحقيقيين! لكن إياك أن تنخدع من هذا أيضاً.

### العلاج

أهم شيء هو تجنب هذه التعاليم، فدرهم وقاية خير من قنطار علاج. فقليلون جداً هو الذين بعد أن سقطوا في براثن تلك البدع أمكنهم الشفاء من ضلالاتها المُهلكة.

فكيف إذا نهرب من خطر التسمم الغذائي؟؟

يعطينا الرسول بطرس الإجابة في نفس رسالته الثانية، إذ يقول "لتذكروا الأقوال التي قالها سابقاً الأنبياء القديسون ووصيتنا نحن الرسل وصية الرب والمخلص" (٢بط ٣ : ٢)

أثناء كتابتي هذا الفصل قرأت عنواناً في جريدتنا المحلية يقول: "الإحصائيات تدل على إن معظم الأمريكيين يؤمنون بالدين" واسترسل الكاتب يقول إن إحصائيات جالوب تقرر أن نصف سكان الولايات المتحدة يذهبون إلى الكنيسة في أيام الأحاد. ومعظم البيوت بها على الأقل نسخة واحدة من الكتاب المقدس، وأن الأمريكيين يحترمون الكتاب، ولكن نادراً ما يقرأونه. ثم يكرر القول بأن نسبة الذين يقرأون في الكتاب المقدس يومياً ١٢%.

هل غريب بعد هذا أن تنتشر التعاليم الفاسدة والمُضلة بين من يُسمون مسيحيين؟ وما أضعف المقاومة التي تجدها التعاليم – إن وجدت!

طبعاً أنا لا أتعجب من أن أغلب غير المؤمنين لا يقرأون الكتاب، ولكن الحقيقة المُحزنة للنفس هي أن كثيرين من أولاد الله يهملون الكلمة، لدرجة أنه لا يمكنهم الإمام بالحقائق الجوهرية فيه.

إن تحريضات الرسول بولس المتكررة لابنه المحبوب في الإيمان تيموثاوس لا تحتاج بنا إلى تعليقة:

" اعكف على القراءة .... والتعليم " ( اتي ٤ : ١٣ )

" لاحظ نفسك والتعليم... " ( اتي ٤ : ١٦ )

"اجتهد ان تقيم نفسك لله مزكى عاملا لا يخزى مفصلاً كلمة الحق بالاستقامة. واما الاقوال الباطلة الدنسة فاجتنبها .... اللذان زاغا عن الحق قائلين ان القيامة قد صارت فيقلبان ايمان قوم " ( اتي ٢ : ١٥ - ١٨ )

تحذير

احترس من المعلمين الكذبة

احترس من التسمم الغذائي

" وصيتك جعلتني احكم من اعدائي لانها الى الدهر هي لي " ( مز ١١٩ : ٩٨ )

ولكن يجب أن نكون حريصين حتى لا نتهم كل الذين يختلفون معنا في الرأي في التفاصيل الدقيقة أو في معاني بعض الآيات بأنهم معلمون كذبة كالذين وصفهم بطرس الرسول. فالحقائق الجوهرية قد أعطيت لنا في الكتاب بصورة واضحة لا لبس فيها حتى لأبسط المؤمنين. ومن بين هذه الحقائق الجوهرية لاهوت ربنا يسوع المسيح وكفاية عمل الفداء على الصليب. كذلك الإيمان المطلق بالوحي الكامل لكل الكتاب المقدس وكفايته وسلطانه. أما عدم فهم بعض التفاصيل النبوية مثلاً فلا ينبغي أن نعتبره تسمماً غذائياً.

نحن نحتاج إلى مداومة الدراسة في كلمة الله بروح الصلاة وبتضاع حتى نتغذى بها وحتى نحفظ من التسمم الغذائي.

## الرياضة

"ولنحاضر (تركض) بالصبر في الجهاد الموضوع امامنا " (عب ١٢ : ١)

"كنتم تسعون (تركضون) حسناً. فمن صدكم حتى لا تطوعوا للحق " (غلا ٥ : ٧)

خلال السنوات القليلة الماضية كثر الكلام عن أهمية اللياقة البدنية

الاختراعات الحديثة قد حرمت الإنسان من ممارسة النشاط البدني (ويبدو أنها كذلك حرمت الكثيرين من النشاط الروحي أيضاً). فالراحة في غرفة معيشة بها العديد من كماليات الاختراعات الحديثة، أو حتى مجرد الجلوس في أمسية هادئة بدون عمل شيء – يبدو أنه أصبح أكثر جاذبية لكثير من المؤمنين من افتقاد أخ مريض أو زيارة تبشيرية لأحد الجيران بل أكثر جاذبية من حضور اجتماعات الصلاة ودراسة الكلمة، ونتيجة لذلك افتقدنا الكثير من قوتنا الروحية وأصبحنا في حالة ارتخاء روحي.

في هذه الأيام شاعت كثيراً مقولة "إجر لحياتك Run for your life". بمعنى أنك إذا أردت أن تعيش أكثر، وفي حالة أفضل، عليك أن تمارس بعضاً من رياضة الجري أو المشي السريع (الهرولة). وأنا شخصياً لست متأكداً إن كان هذا الموضوع مبالغاً فيه أم لا .... ولكن الشيء المؤكد أن مجرد الجلوس وعدم الحركة لمدة طويلة ضار بالصحة، وقد يصيب أوردة الساق بالجلطة، نفس العضو الذي قصدنا أن نريحه بالجلوس! لأننا حرمانه من الدورة الدموية السليمة.

ويبدو أن كنائس غلاطية كان عندها مشكلة من هذا النوع، والنتيجة أنهم أذعنوا لتعاليم خاطئة من أخوة كذبة، لذا فقد قال لهم بولس "كنتم تسعون (تركضون) حسناً. فمن صدكم حتى لا تطوعوا للحق " (غلا ٥ : ٧)

ما الذي يصدنا، أو يعطلنا، عن السعي (الركض) في السباق (الجهاد)؟ نجد الإجابة على ذلك في التحريض الموجه إلى العبرانيين "لنطرح كل ثقل والخطية المُحيطة بنا بسهولة ولنحاضر (تركض) بالصبر في الجهاد الموضوع امامنا ناظرين إلى رئيس الإيمان ومكمله يسوع .... " (عب ١٢ : ١)

من هذه الأقوال المباركة نجد أربعة أمور تساعدنا على السعي (الركض) في الجهاد جيداً:

١- لنطرح كل ثقل: كثيراً ما ينشغل المؤمنون في مشروعات لا لزوم لها وغير ضرورية. طبعاً علينا مسؤوليات وواجبات لا بد أن نؤديها. فمثلاً أنا عندي مرضى يجب أن أراهم وأعالجهم. ولكن كوني أصر على حضور جميع المؤتمرات الطبية وعلى المشاركة في كل

الأعمال الخيرية، فلن يتبقى لي وقت للأمر الروحية. وربة البيت التي عليها أن ترعى زوجها وأطفالها ثم بعد ذلك تقضي الساعات في الاهتمام بالزهور أو في الذهاب إلى نوادي السيدات أو غيرها، سنجد أنه من الصعوبة إن لم يكون من المحال عليها "أن تعكف على القراءة" (1 تي ٤ : ١٣)، هذه الاهتمامات في حد ذاتها ليست خطية ولكنها ستعوق سعيها. إذاً فعلينا أن نحدد الأولويات في حياتنا.

٢- نطرح الخطية المحيطة بنا بسهولة: ربما الخطية المُشار إليها هنا هي خطية عدم الإيمان. لكن الخطية في أية صورة من الصور إذا لم نعتزف بها، فهي حتماً ستعوقنا عن السعي. إن لها تأثيراً مخدراً، ولا يمكن أن نتوقع أن نسعى ونحن نصف نائمين.

٣- ولنحاصر بالصبر: كل شخص رياضي يعلم أنه لا يمكن أن يصير بطلاً بين عشية وضحاها. لكن عليه أن يواظب على التدريب من الصبر وضبط النفس.

٤- ناظرين إلى ..... يسوع : هنا يكمن سر النجاح، أنظر كم احتمل له المجد، من أجل السرور الموضوع أمامه.

هام جداً

حدد الأولويات

من المؤكد أن الرياضة البدنية يجب أن تبدأ في سن مبكرة. بينما من الناحية الروحية لا توجد سن متأخرة على خدمة الرب.

طبعاً من الأفضل أن تبدأ في سن مبكرة، وقد أعلم إرميا هذه الحقيقة "جيد للرجل أن يحمل النير في صباه" (مراثي ٣ : ٢٧). والملك سليمان أحكم ملوك الأرض (الذي يرمز إلى ملك الملوك) يقول "أذكر خالك في أيام شبابك". ثم يضيف بعد ذلك التطورات الجسمانية التي تحدث مع تقدم السن والتي تعوقنا عن الخدمة بالقوة التي نرجوها (اقرأ الجامعة ١٢ : ١ - ٦).

"أما منتظرو الرب فيجدون قوة. يرفعون أجنحة كالنسور. يركضون ولا يتعبون" (إشعيا ٤ : ٣١)

المؤمن موجود على الأرض لكي يمثل المسيح "الذي جال يصنع خيراً" (أع ١٠ : ٣٨). والرسول بولس الذي أعلن بكل وضوح بأننا مخلصون بالنعمة وليس بالأعمال ... ويضيف أن هذا الميلاد الجديد أي هذه الخليقة الجديدة في المسيح يسوع، هي "لأعمال صالحة قد سبق الله فاعدها لكي نسلك فيها" (أف ٢ : ٨ - ١٠). هو عين ما نراه في مثل السيد الذي يقول لعبيده "تاجروا (أي اعملوا) حتى آتي" (لو ١٩ : ١٣).

ومع ذلك فالخدمة تحتاج إلى الراحة. هل تذكر عندما رجع التلاميذ من إرساليتهم كيف قال الرب لهم "تعالوا أنتم منفردين إلى موضع خلاء واستريحوا قليلاً" (مر ٦ : ٣٠ ، ٣١). فالراحة ليست الكسل. الراحة بالمعنى الروحي هي الاختلاء بالرب في شركة خاصة.

جورج مولر – رجل الإيمان المعروف ومُنْتَسَى الملاجئ – كتب يوماً يقول "لقد سُرُّ الرب أن يعلمني حقيقة هامة واطببت عليها لأكثر من الأربعة عشر عاماً الماضية ... وهي أول وأهم شيء أحرص عليه كل يوم هو أن أجعل نفسي فرحاً بالرب. فأول شيء أهتم به في يومي، ليس كم يجب أن أعمل للرب اليوم بل كم يجب أن أكون فرحاً في الرب وكيف أُتيح للإنساني الداخلي أن يتغذى بالرب".

أحد أوجه الخدمة هو الشهادة للرب. والشهادة تتضمن من بين ما تتضمن، تقديم إنجيل النعمة للآخرين. وكقاعدة عامة عندما يخلص إنسان فهو يريد أن ينال الآخرون أيضاً هذه البركة، وهذا في حد ذاته يزيد من فرحة تعزياته.

قرأت عن شخص نال الخلاص في إحدى الفرص التبشيرية وبعد أسبوع قابل المبشر وأخبره أنه ليس سعيداً بالقدر الذي كان يتوقعه عند خلاصه. فسأله خادم الرب إن كان قد قام بالشهادة أمام أي شخص بقصة خلاصه، فاجابه بالنفي. وفي الأسبوع التالي كانت له الفرص للشهادة وكان هذا كفيلاً بعلاج حالته. والشهادة تتضمن أيضاً إعلان كل أوجه نعمة اله وصلاحه، والرسول بطرس بعدما أخبر المؤمنين بامتيازاتهم ومركزهم الفريد يضيف قائلاً:

"وإما انتم فجنس مختار وكهنوت ملوكي امة مقدسة شعب اقتناء لكي تخبروا بفضائل الذي دعاكم من الظلمة الى نوره العجيب " (١بط ٢ : ٩)

والشهادة هي بالأفعال والكلمات. ولا جدوى لواحدة بدون الأخرى. فإذا كانت أعمالنا صالحة ولكن لا أتكلم عن المسيح، فهذه ليست شهادة. وإذا كنت أتكلم عن المسيح ولكن أعمالنا لا تُظهر نعمة الله، فكلماتي بلا فائدة. قال الرب يسوع " ... لكي يروا أعمالكم الحسنة ويمجدوا اباكم الذي في السموات" (مت ٥ : ١٦)

قبل أن أختتم هذا الموضوع أود أن أقدم اقتراحاً عملياً ..

فوجب على كل مؤمن أن تكون له مشغولية خاصة في مشروع ما، أو خدمة معينة. فمثلاً واحد يقرر أن يرسل بالبريد نبذة لشخص ما كل يوم أو حتى كل أسبوع. والآخر يهتم بالخدمة في السجون، والثالثة يزور المستشفيات أو المصحات ودور المسنين ... ويمكننا أيضاً أن نشجع أطفالنا منذ الصغر على الخدمة ... كان يقتصدوا من مصروفهم اليومي شيئاً للخدمات مثل التبرع للأطفال الجوعى في البلدان الفقيرة.

المهم هو أن يكون لكل واحد منا أهداف ومسئوليات محددة ويجب على المؤمن أن يكون أيضاً يقظاً ومنتبهاً لأي فرصة أخرى تسنح له لخدمة الرب في اية مناسبة.

"إذا يا اخوتي الاحباء كونوا راسخين غير متزعزعين مكثرين في عمل الرب كل حين عالمين ان تعبكم ليس باطلا في الرب " ( ١كو ١٥ : ٥٨ )

## علوم الصحة العامة

(النظافة)

" .. ايها الاحباء لنظهر ذواتنا من كل دنس الجسد والروح مكملين القداسة في خوف الله " (٢كو ٧ : ١)

" انتم الآن انقياء لسبب الكلام الذي كلمتكم به" (يو ١٥ : ٣)

"بم يزكي الشاب طريقه بحفظه اياه حسب كلامك " (مز ١١٩ : ٩)

إذا نظرت إلى خريطة العالم يمكنك فوراً أن ترى أن البلاد التي تفتقر إلى قواعد الصحة العامة تنتشر فيها الأمراض والأوبئة.

وفي هذه البلاد ترتفع نسبة وفيات الأطفال. وهذه الأمراض التي عادة ما تكون خطيرة (وكثيراً ما تكون مُميتة) مثل التيفوس والتيفود والكوليرا، تكاد تكون غير معروفة أو بالحري غير موجودة في البلاد المتقدمة، حيث العناية الكبيرة بالصحة العامة، بينما تنتشر في البلاد الفقيرة حيث تقل العناية بالصحة العامة.

ومما لا شك فيه أن أهم طرق القضاء على هذه الأوبئة هو النظافة

قال بولس الرسول للقديسين في كورنثوس "فاذ لنا هذه المواعيد ايها الاحباء لنظهر ذواتنا من كل دنس الجسد والروح مكملين القداسة في خوف الله" ( ٢كو ٧ : ١)

وربما يكون المقصود بتعبير الجسد والروح المنظور وغير المنظور أو الظاهر والمستتر – وهذا يتضمن الأفعال والأفكار. أي ما يمكن للناس أن يروه .. وما يراه الله وحده.

قال الرب يسوع لبطرس "إن كنت لا أغسلك فليس لك معي نصيب" (يو ١٣ : ٨). هذا أمر خطير. ويبدو أنه هز بطرس من الأعماق. فبطرس كان يريد أن يكون له نصيب مع سيده أكثر من أي شيء آخر. وهكذا نرى أن النظافة مثل التغذية لها أهمية عظيمة جسدياً وروحياً.

كيف أصبح نقياً

يجب أن تعرف أولاً أن الخطية تجعل الإنسان نجساً في نظر الله. في العهد القديم كان الخاطئ يُمثل بالأبرص الذي كان عليه أن يقول على نفسه "نجس نجس" (لا ١٣ : ٤٥) ولكن في العهد الجديد نجد أبرصاً جاء إلى الرب يسوع وأعلن إيمانه بأن الرب – إذا أراد – يقدر أن يطهره (متى ٨ : ٢)، والرب قال له أنه يريد وبالفعل طهره من برصه. إذاً

فنحن نرى أنه إذا كانت الخطية تجعل الإنسان غير لائق للوجود في محضر الله بسبب نجاسته، فإن اله يريد أن يطهر الإنسان حتى يمكنه أن يكون في شركة معه.

في العهد الجديد يُذكر نوعان من التطهير:

أولاً: عندما نأتي أولاً للرب مؤمنين ونقبله كمخلصنا، ويطهرنا إلى الأبد. ولا يحتاج هذا التطهير إلى تكرار إذ أنه يجعلنا مقبولين "في المحبوب" (أف ١ : ٦)، أي "مملئون (كاملون) فيه" (كو ٢ : ١٠) وهذا بفضل دمه الثمين.

ثانياً: ولكن وإن كان مركزنا وقبولنا كاملين وتامين، وإلا أن سلوكنا وتصرفاتنا ليسا كذلك، هذا ما تصوره بوضوح المناقشة بين الرب وبطرس التي أشرنا إليها (يو ١٢ : ١ - ١٧). عندما قال الرب لبطرس إن كنت لا أغسل رجلك فليس لك معي نصيب، فأجابه بطرس أنه يود أن يغسل ليس فقط رجليه بل أيضاً يده ورأسه. ولكن الرب يعلن هنا حقيقة جوهرية وثمينة، وذلك أن من اغتسل (وهنا يستعمل الرب كلمة أخرى بمعنى "استحمام") لا يحتاج إلى تكرار هذا الاغتسال، بل يلزمه فقط غسل رجليه (أي تنقية سلوكه) حتى يمكنه التمتع بالشركة مع المسيح.

أما من جهة مركزه في المسيح فقط أعلن الرب أنه "طاهر كله" هذه حقيقة يجب أن تكون واضحة جداً.

الآن وقد رأينا أن مركزنا لا يتغير وقبولنا دائم أبدي. نعود إلى السؤال: كيف يمكنني أنا المؤمن أن أكون طاهراً حتى أتمتع بالشركة مع الرب؟

واضح أن الإجابة ذات شقين: الوقاية أولاً، والعلاج ثانياً. أي أن أتجنب الوقوع في الخطية وأن أغتسل وأطهر منها بمجرد التلوث بها. وكلاهما يأتي بدراسة كلمة الله بروح الصلاة والتأمل المستمر فيها.

الوقاية

"من كل طريق شر منعت رجلي لكي أحفظ كلامك" (مز ١١٩ : ١٠١)

"خبأت كلامك في قلبي لكيلا أخطئ إليك" (مز ١١٩ : ١١)

"بم يركى الشاب طريقه؟ بحفظه إياه حسب كلامك" (مز ١١٩ : ٩٠)

العلاج

"أنتم الآن أنقياء بسبب الكلام الذي كلمتكم به" (يو ١٥ : ٣)

"أحب المسيح الكنيسة وأسلم نفسه لأجلها لكي يقدسها مطرهاً إياها بغسل الماء بالكلمة"  
(أف ٥ : ٢٥ ، ٢٦)

الشخص الحريص على نظافته له قدرة أكثر من غيره على ملاحظة أبسط قذارة قد يتعرض لها مصادفة. بينما الشخص الذي اعتاد القذارة لن يلاحظ إلا أقذر الأمور التي لا بد أن تلفت نظر الآخرين. كلما أكثرنا من غسل أرجلنا، كلما كان من السهل علينا تنظيفها.

في الشرق، حيث يعمل الكثير من الفلاحين في الحقول حفاة، تتطلب عملية نظافة أرجلهم أكثر من مجرد الاغتسال العادي. إذ يحتاج الأمر للحك بحجر خفاف (خرفشة)، وكلما طال مدة بقاء الأرجل متسخة، كلما زادت عملية التنظيف إيلاًماً. وأظن الدرس الروحي المستفاد من هذا واضح لا يحتاج إلى تعليق.

إنه لشيء مُحزن أن نكون أكثر حساسية لنظافتنا البدنية من نقاوتنا الروحية. فنحن لا نسمح لأولادنا بأن يجلسوا معنا على مائدة الطعام قبل أن يغسلوا أيديهم، ومع ذلك نظن أنه يمكننا أن نتمتع بالشركة مع أبنائنا وإلهنا قبل أن نتأكد أولاً من أن أيدينا نظيفة، وألا يكون اهتمامنا في أحيان كثيرة بنظافتنا البدنية عند توجهنا إلى اجتماعات الصلاة ودراسة الكلمة، أكثر من اهتمامنا بالاغتسال بكلمة الله؟ ثم نتعجب لعدم تدفق فيضان البركات الروحية، ولا نجد منها إلا القطرات البسيطة! لو كنا اغتسلنا جيداً لانهمرت علينا البركات والأفراح الروحية.

سؤال:

هل تغسل يديك جيداً قبل الأكل؟

" اغسلني كثيراً من إثمي ومن خطيبي طهرني" (مز ٥١ : ٢)

"طهرني بالزورفا فأطهر. اغسلني فأبيض أكثر من الثلج" (مز ٥١ : ٧)

"قلباً نقياً اخلق يا الله وروحاً مستقيماً جدد في داخلي" (مز ٥١ : ١٠)

دم يسوع الثمين سفك في الجحثة

سُفك لأجل العصاة والخطاة بل سُفك من أجلي أنا

الدم الثمين فدانا والثمن دُفع بالكامل

والعفو التام صار نصيبنا والسلام قد صُنِع

إن كانت خطاياكم حمراء كالقرمز أو قاتمة جداً كالودودي

فدم يسوع الثمين هذا يجعلها أبيض من الثلج

(ترنيمة ل. هنرجال)

كنت ضالاً فوجدني يسوع كنت خاطئاً وحزيناً وحيداً

فقال إشتريتك يا حبيبي منذ الآن أنت لي

أيتها النفس انظري عجباً فاعلية الدم الثمين

إذ جعلني أبيض من الثلج على قمم الجبال وجعلني مقبولاً أمام الله

(من كتاب ترنيمات بالانجليزية)

أحد فروع علم الصحة هو الأمراض المعدية، والخطية مرض مُعد. والرسول بولس يُخبرنا أن المعاشرات الرديئة تُفسد الأخلاق الجيدة. وفصول كثيرة في العهد القديم تختص بعزل المرضى بأمراض معدية مثل الأبرص وكل ذي سيل (عد ٥ : ٢). ومعظم الأمراض المتعلقات يحرصن على أن يُبعدن أطفالهن عن المرضى بالدرن الرئوي مثلاً. إن مجرد الكلام مع هؤلاء المرضى يمكن أن ينشر العدوى بالرداذ. والأمهات لا يُردن أن يُصاب أطفالهن بالمرض. لكن ألسنا كثيراً ما نكون أقل حرصاً بالنسبة للأمراض الروحية؟ هل الأمراض الجسمانية أكثر خطورة في نظرنا من الأمراض الروحية؟ ياليتنا نفحص هذا الأمر بإخلاص أمام الرب.

"لذلك اخرجوا من وسطهم واعتزلوا يقول الرب ولا تمسوا نجسا فاقبلكم واكون لكم ابا وانتم تكونون لي بنين وبنات يقول الرب القادر على كل شيء " (٢ كو ٦ : ١٧ ، ١٨)

والآن دعنا نستعيد بعض الأفكار التي تكلمنا فيها. فقد رأينا أن كلمة الرب: ١- طعامنا ٢- الماء اللازم لغسل أرجلنا، فلنفترض أن شخصاً امتنع عن الطعام بضعة أيام أو امتنع عن الاغتسال عدة أسابيع. فماذا يكون حاله؟ بلا شك يدعو للثناء! وستتحطم قلوبنا إذا كان أقل اهتماماً بأولاده منا؟ ولنفترض أنك ذهبت تزور هذا الشخص، فقال لك أنا لا أعرف لماذا أشعر بالضعف الشديد؟! فليست في أية قوة! ألا يكون سؤاله عجيباً؟! أو أنه يسألك: لماذا يظن الناس أن رائحتي ليست على ما يُرام؟ ... هل يبدو لنا التشبيه عجيباً؟ هذا لأننا أصبحنا أكثر حكمة من جهة الأمور الجسدية عنها من جهة الأمور الروحية.

واضح أن مثل هذا الشخص محتاج إلى مساعدة ومعونة كثيرة. وهذا يدخل بنا إلى موضوع هام في دراستنا. كيف نساعد المُصابين بنقص التغذية، وهؤلاء الذين أهملوا نظافتهم الروحية؟

١- نقص التغذية: أكد الرب يسوع على أهمية إطعام الغنم. وكان هذا هو تكليفه الأخير لبطرس، والذي نقرأه في يو ٢١: ١٥- ١٧ "أطعم حملاني ... أرفع غنمي ... أطعم غنمي" وهو نفس ما فعله بطرس عندما تقدم في الأيام إذ أنه كلف الشيوخ بنفس الشيء (١ بط ٥: ١، ٢). وبذلك نرى أن التكليف برعاية أو إطعام المؤمنين هو امتياز عظيم.

وقد وصف الرب العبد الأمين الحكيم بأنه هو الذي يقدم لإخوته الطعام في حينه (مت ٢٤: ٤٥)، أي الطعام المناسب في الوقت المناسب. هذه النقطة تحتاج إلى تأكيد: فهناك وجبة قد تكون مناسبة لشخص، وغير مناسبة بل وضارة لشخص آخر تحت ظروف مختلفة. فإذا أتيت مثلاً إلى طفل مريض ممنوع من الطعام لعدة أيام وقدمت له الإفطار طعاماً دسماً، فالمرجح أن يسبب له قيئاً، وقد يرفض الطعام لأيام أخرى! فتقدم الطعام في حينه يحتاج قبل كل شيء إلى حكمة من فوق. فيجب أن نصلي لكي يرشدنا الرب لتقديم الطعام المناسب ... فلا يكون أكلاً جيداً ولا يُحتمل، ولا خفيفاً جداً وليس له فائدة تُذكر. ليس بارداً جداً، ولا ساخناً جداً. كذلك يكون مملحاً بملح كقول الرسول "ليكن كلامكم كل حين بنعمة مصلحاً بملح" (كو ٤: ٦) وأيضاً "حسب الحاجة كي يعطي نعمة للسامعين" (أف ٤: ٢٩).

وقد تنبأ إشعياء عن الرب يسوع قائلاً "اعطاني السيد الرب لسان المتعلمين لاعرف ان اغيث المعبي بكلمة" ثم يضيف قائلاً "يوقظ كل صباح. يوقظ لي اذنا لأسمع كالمعلمين.

٥ السيد الرب فتح لي اذنا وانا لم اعاند. الى الورااء لم ارتد" (إش ٥٠: ٤، ٥)

لاحظ أن الذي له لسان المتعلمين له أيضاً أذن المتعلمين.

٢- عدم الاغتسال (القذارة): لنا دروس ثمينة في يوحنا ١٣: ١- ١٧ من جهة غسل أرجل البعض

"اما يسوع قبل عيد الفصح وهو عالم أن ساعته قد جاءت لينتقل من هذا العالم الى الآب اذ كان قد احب خاصته الذين في العالم احبهم الى المنتهى.

٢ فحين كان العشاء وقد ألقى الشيطان في قلب يهوذا سمعان الاسخريوطي ان يسلمه.

٣ يسوع وهو عالم ان الآب قد دفع كل شيء الى يديه وانه من عند الله خرج والى الله يمضي.

٤ قام عن العشاء وخلع ثيابه واخذ منشفة واتزر بها.

٥ ثم صبّ ماء في مغسل وابتدأ يغسل ارجل التلاميذ ويمسحها بالمنشفة التي كان متزراً بها.

- ٦ ف جاء الى سمعان بطرس فقال له ذاك يا سيد انت تغسل رجليّ.
- ٧ اجاب يسوع وقال له لست تعلم انت الآن ما انا اصنع ولكنك ستفهم فيما بعد.
- ٨ قال له بطرس لن تغسل رجليّ ابدا. اجابه يسوع ان كنت لا اغسلك فليس لك معي نصيب.
- ٩ قال له سمعان بطرس يا سيد ليس رجليّ فقط بل ايضا يديّ وراسي.
- ١٠ قال له يسوع. الذي قد اغتسل ليس له حاجة الا الى غسل رجليه بل هو طاهر كله. وانتم طاهرون ولكن ليس كلكم.
- ١١ لانه عرف مسلمه. لذلك قال لستم كلكم طاهرين
- ١٢ فلما كان قد غسل ارجلهم واخذ ثيابه واتكأ ايضا قال لهم أتفهمون ما قد صنعت بكم.
- ١٣ انتم تدعونني معلّمًا وسيّدًا وحسنا تقولون لاني انا كذلك.
- ١٤ فان كنت وانا السيد والمعلّم قد غسلت ارجلكم فانتم يجب عليكم ان يغسل بعضكم ارجل بعض.
- ١٥ لاني اعطيتمكم مثالا حتى كما صنعت انا بكم تصنعون انتم ايضا.
- ١٦ الحق الحق اقول لكم انه ليس عبد اعظم من سيده ولا رسول اعظم من مرسله.
- ١٧ ان علمتم هذا فطوباكم ان عملتموه. "

نفهم من ع ٢، ع ٤٤ أن هذا حدث أثناء العشاء، وهذا يؤكد أهمية الموضوع. فنحن لانقوم عن العشاء لعمل أمور تافهة أو أمور يمكن تأجيلها لما بعد.

في ١٤، ع ٣٤ نرى أن الرب كان عالماً بكل ما سيحدث له، وهذا يتضمن معرفته بخذلان التلاميذ له، الذين كان مزماً أن يغسل أرجلهم، كما يتضمن معرفته بأن بطرس الذي أصر الرب أن يغسل قدميه كان مزماً أن ينكره ثلاث مرات.

كما نرى في هذه الأعداد أن الرب وهو يعلم أن في إمكانه أن يفعل أي شيء لأن الأب قد دفع كل شيء إلى يديه ... ولكنه اختار أن يغسل أرجل تلاميذه!! لماذا؟ لأنه "إذ كان قد أحب خاصته الذين في العالم (أي الذين مازالوا معرضين للتلوث من العالم)، أحبهم إلى المنتهى". إذا فأول الشروط المطلوب توافرها في الشخص لكي يغسل قدم الآخر هو المحبة

... وليس فقط (المحبة لأن) ... بل "المحبة برغم" أحياناً تكون الأقدام متسخة جداً والرائحة كريهة ولكن المحبة تتغلب على مثل هذه الصعوبات.

ثم نرى الرب له المجد، قد خلع ثيابه وانزر بمنشفة ... عملية خلع ولبس، وهذا بالنسبة للرب يسوع صورة لكل حياته على الأرض. ويشير بولس إلى هذا بقوله "أخلى نفسه آخذاً صورة عبد" (في ٢: ٦ - ٨). أما بالنسبة لنا فهي تعني أننا إذا أردنا أن نغسل أرجل إخواننا، يجب أن نضع جانباً، مركزنا الاجتماعي أو أي شيء من هذا القبيل لكي نتمكن من أن ننزر بالمنشفة (رمز الخدمة) بدون كبرياء. ثم ابتداءً الرب يغسل أرجلهم ... ولكي يفعل هذا كان عليه أن يجلس عند أقدامهم، وهذا اتضاع إيجابي. حاول أن تغسل أقدام أي شخص جالس على كرسي عالي ... دعني أقول لك إن هذا خطر عليك لأنك معرض أن تسقط فتكسر ذراعك أو عنقك " قبل الكسر الكبرياء وقبل السقوط تشامخ الروح" (أمثال ١٦: ١٨). وكما في حالة التغذية ورعاية الغنم كذلك في حالة الغسل، يجب ألا يكون الماء بارداً جداً أو ساخناً جداً .. ولأجل هذا يلزمنا الحكمة النازلة من فوق

وسنختتم هذا الجزء بقول الرب

"ان علمتم هذا فطوباكم ان عملتموه" (يو ١٣ : ١٧)

كلمة الله (مز ١١٩)

تعطي الحياة

" لا انسى وصاياك لانك بها احببتني" (ع ٩٣)

غذاء النفس

" ما احلى قولك لحنكي احلى من العسل لفي" (ع ١٠٣)

ماء للتطهير والتنقية

"بم يزكي (ينظف) الشاب طريقه بحفظه اياه حسب كلامك" (ع ٩٤)

نور في الطريق

"سراج لرجلي كلامك ونور لسبيلي" (ع ١٠٥)

سلاح للدفاع

"فأجوب معيري كلمة.لاني اتكلت على كلامك" (ع ٤٢٤)

"لكل كمال رأيت حدا. اما وصيتك فواسعة جدا " (٩٦ع)

"وصيتك جعلتني احكم من اعدائي لانها الى الدهر هي لي " (٩٨ع)

حتى الآن تكلمنا عن: التغذية، الرياضة، الصحة العامة

أسئلة:

- هل وجباتنا متوازنة: كافية ومنتظمة؟
- هل نتحاشى نقص التغذية وسوء التغذية؟
- هل نستعمل ما نتغذى به في حياتنا اليومية؟
- وهل نحن متنبهون لأخطار التسمم الغذائي؟
- هل نعمل كلما أمكننا العمل .. قبل أن تأتي أوقات لا يمكننا فيها العمل؟ وهل نذكر دائماً أننا مخلوقون في المسيح يسوع لأعمال صالحة؟ إذا كان الأمر كذلك، فعلينا أن نتخلص من كل المعوقات وخاصة الخطية ... محاضرين (راكضين) بالصبر .. وناظرين إلى ... يسوع!
- هل نحرص دائماً على نظافتنا (نقاوتنا) وهل نغتسل بمجرد تلوثنا بأقذار العالم؟ تذكر: أن الرب لم يوبخ بطرس لأن رجليه احتاجتا إلى الاغتسال. بل لأنه كان رافضاً أن يغتسل.
- ختاماً .. هل نحن مهتمون بالآخرين بخصوص هذه الأمور؟ إذاً فعلينا أن نفعلها، وليس بطريقتنا نحن، بل بطريقته هو.

## الاتجاهات النفسية

"بالهدوء والطمأنينة تكون قوتكم فلم تشاءوا" (إش ٣٠ : ١٥)

"لان فرح الرب هو قوتكم" (نحميا ٨ : ١٠)

" واما منتظروا الرب فيجددون قوة" (إش ٤٠ : ٣١)

نأتي الآن إلى فرع آخر من المشاكل الصحية لا يحدث بسبب التغذية، كنقص التغذية ولا يحدث بسبب الجراثيم كالأمرض الناجمة عن عدم إتباع القواعد الصحية السليمة كالنظافة، ولكن يحدث بسبب حالة الشخص النفسية.

قد يكون لها تأثير خطير على صحة الإنسان. لئأخذ مثلاً الحالة المعروفة والشائعة وهي الاكتئاب النفسي التي قد تقود الشخص إلى إهمال التغذية وعدم العناية بالنواحي الصحية. وهما هذه المرة ليسا السبب في المرض ولكنهما نتجا عنه. وحالة أخرى شائعة أيضاً، وهي القلق النفسي، التي تتسبب في سوء الهضم وكذلك فقدان الشهية بشدة قد تصل إلى درجة خطيرة. هنا يصبح نقص التغذية ناتجاً عن القلق، وبالتالي تُصبح كل نتائج نقص التغذية من مضاعفات القلق. هناك حالة اسمها العلمي "Anorexia Nervosa" أي فقدان الشهية العصبي الذي قد يكون له نتائج خطيرة بل في بعض الأحيان، مُميته!

ومن الناحية الروحية ... يمكننا أن نؤكد أن حالتنا النفسية تؤثر على الحالة الروحية. كما أن لها تأثيراً كبيراً على أفراننا وخدمتنا. ولا أنوي أن أخوض في هذا الموضوع بإسهاب، نظراً لأن كتباً كثيرة كتبها رجال أمناء أكثر تخصصاً مني في هذا الموضوع.

قد يظن البعض أن الاكتئاب والقلق هما من الحالات التي لم تكن موجودة في القديم، وأنهما مرضان حديثان ظهرا في أيامنا هذه فقط. وهذا طبعاً ليس صحيحاً على الإطلاق، ولو أنه قد زادت نسبتها في هذه الأيام.

بعض العظماء من رجال الله قد قاسوا من مثل هذه الحالات، خُذ مثلاً رجل الله الشجاع .. إيليا النبي الذي واجه يوماً الملك آخاب بدون خوف مُخبراً إياه بعقاب الله له بمنع المطر عن البلاد، بل أنه واجه مئات من الأنبياء الكذبة مع نفس هذا الملك وأظهر شجاعة فائقة. نفس إيليا هذا نراه بعد ذلك مباشرة يقاسي من الاكتئاب لدرجة أنه تمنى أن يموت إذ امتلأ قلبه بالخوف من إيزابل وكان الرد الإلهي على مشكلته "أذهب ... قف ... أمام الرب" لقد كان سبب خوفه أنه نظر إلى إيزابل. وسر نصرته كان في الوقوف أمام الرب (اقرأ ١ مل ١٧ : ١، ١٨ : ٢٢ - ٤٠، ١٩ : ٤ - ١١).

وانظر أيضاً إلى داود الذي قتل أسداً ودُباً.... بل أنه قتل جليات الجبار (اصم ١٧ : ٣٣ - ٣٧). وهو كاتب مزمور ٢٧ حيث يقول "الرب نوري وخلصي مم أخاف؟ .. إن نزل عليّ جيش لا يخاف قلبي ... إن قامت عليّ حرب ففي ذلك أنا مطمئن" (مز ٢٧ : ١ - ٣)، ومع ذلك أصابه لخوف والقلق بل والرعب .. حيث يقول الكتاب " وقام داود وهرب في ذلك اليوم من أمام شاول وجاء أخيش ملك جت ... وخاف جداً من أخيش ملك جت" (اصم ٢١ : ١ - ١٢). والعجيب أن ما خاف منه داود لم يحدث على الإطلاق، لأنه لم يمت بيد شاول، بل عاش بعد موت شاول ما يقرب من أربعين عاماً. فالذي مات هو شاول وليس داود، وأصبح داود ملكاً مكان شاول. وفي الواقع أن هذا هو الحال عادة في كثير من المخاوف التي تسبب لنا الاكتئاب أو القلق. ثم لنلاحظ أيضاً أن الخطة التي نفذها داود لم تنجح لأنه عندما ذهب إلى الفلسطينيين لم يستقبلوه بالترحاب الذي كان يتوقعه، فاضطر للتظاهر بالجنون ... ياله من أمر مُجمل ومُحزن لشخص مُسح من الرب ليملك! ولكن داود عند عودته كتب مزمور ٣٤ بعد أن عرف الحل الصحيح لمشكلته " .. طلبت إلى الرب فاستجاب لي ... ومن مخاوفي أنقذني. نظروا إليه واستناروا ووجوههم لم تخجل". وهكذا نرى أن داود عندما نظر إلى نفسه وظروفه، أصبح قلقاً ومرتباً. وكذلك عندما اتجه إلى الفلسطينيين لمساعدته أصابه الفشل والخزي والخجل، ولكن عندما طلب الرب استجاب له وانقذه من كل مخاوفه واستنار ووجوه لم يخجل!.

ومثل ثالث .. كاتب مزمور ٤٢، تأمل ماذا قال لنفسه " ... لماذا أنت منحنية يا نفسي ولماذا تنين في" - أي اكتئاب وقلق، الاثنان معاً عادة ... بل إن حدوثهما معاً أكثر من حدوث أيهما منفرداً! ما هو الحل الذي وجده المرئم لمشكلته؟ الإجابة تأتي بعدها فوراً "ترجي الله" لذلك نرى أن سبب الاكتئاب والقلق هو النظر للظروف، والعلاج هو في النظر إلى الرب.

في العهد الجديد يعطينا الروح القدس الدواء الشافي للقلق والاكتئاب في أعداد جميلة وجهها بولس إلى المؤمنين في فيلبي ( ص ٤ : ٤ - ٧ ) "فرحوا في الرب كل حين واقول ايضاً افرحوا. ليكن حلمكم معروفا عند جميع الناس. الرب قريب. لا تهتموا (لا تقلقوا) بشيء بل في كل شيء بالصلاة والدعاء مع الشكر لتعلم طلباتكم لدى الله. وسلام الله الذي يفوق كل عقل يحفظ قلوبكم وأفكاركم في المسيح يسوع". لا يمكن لأي إنسان أن يكتب كلمات في جمال وحكمة مثل هذه الأعداد القليلة! والرسول بولس يتناول مشكلة الاكتئاب بقوله " فرحوا في الرب كل حين " فلا يمكن لشخص يفرح كل حين أن يقاسي في الوقت نفسه من الاكتئاب! ولا يمكن لشخص أن يفرح كل حين إلا إذا كان يفرح في الرب. وهناك دلالة خاصة للمؤمنين في فيلبي في قول الرسول " .. وأقول أيضاً افرحوا" فإلى جانب أنها تؤكد

للفرح، فهي تعني بالنسبة لهم شيئاً آخر أيضاً. فنحن نذكر أن الرسول بولس عندما زار فيلبي مع سيلا، فإنهما ضُربا وطُرحا في السجن.

فماذا فعلا في السجن؟ إنهما لم يندبا حظهما العاثر، بل كانا في نصف الليل يصليان ويسبحان الله (أع ١٦: ٢٣ - ٢٥)، لقد كانا فرحين في الرب وعالمين أنه هو المسيطر على كل الأمور. ولهذا فكأن الرسول بولس يقول هنا: صدقوني أنا أعني تماماً ما أقوله. وأنتم تستطيعون أن تفرحوا دائماً في الرب. وأقول أيضاً أفرحوا.

ثم يتناول مشكلة القلق ... " لا تهتموا بشيء " أي لا ترتبكوا لأي شيء ولا تكونوا ضحايا للقلق. ولكن كيف يكون هذا؟ والإجابة: إن هذه الآية تأتي مباشرة بعد حقيقة حيوية جداً: "الرب قريب" (٥ع): أي أنك لست وحدك. فالرب بجوارك تماماً. وكل ما يلزمك هو أن تتجه إليه " في كل شيء بالصلاة والدعاء مع الشكر لتعلم طلباتكم لدى الله " والدعاء يعني أن تطلب منه بلجاجة وبشعور الاحتياج والتوسل وليس بالصلاة الباردة والكلمات الجافة الروتينية.

وعبارة "مع الشكر" تعني الثقة الكاملة في رغبته وقدرته على المساعدة. لنفرض مثلاً أنني طلبت منك أن تلقي خطاباً في صندوق البريد في طريق عودتك إلى المنزل. فإذا كنت واثقاً فيك فإنني سأطلب منك هذا وأشكرك في نفس الوقت. وكذلك عندما نطلب من إلهنا وأبينا، يجب أن نكون واثقين أنه سيعتني بأمر مشكلتنا التي تقلقنا، ولذلك علينا أن نشكره في نفس اللحظة. ومع أنه قد لا يستجيب بنفس الطريقة التي نريدها ولكنه على كل حال سيعمل ما هو لفائدتنا أكثر، وسوف نكتشف " أنه عمل كل شيء حسناً " (مر ٧ : ٣٧)، وأنه "القادر أن يفعل فوق كل شيء أكثر جداً مما نطلب أو نفتكر" (أف ٣ : ٢٠). وبذلك سنعلم المزيد عن الإعلان المجيد " أن كل الأشياء تعمل معاً للخير للذين يحبون الله " (رو ٨ : ٢٨) وهكذا نرى أن:

علاج الاكتئاب

هو

الفرح في الرب

وعلاج القلق

هو

الثقة في الرب

وبهذا الفرح في الرب والثقة في الرب يمكننا أن نبدل قلقنا واكتئابنا بهذا الأمر المجيد: سلام الله الذي يفوق كل عقل. هذا السلام سوف يحفظ (أي يحمي) قلوبنا وأفكارنا.

ثم يسترسل الروح القدس فيخبرنا في فيلبي ٤ : ٨، ٨ عن صفات الأشياء التي يجب أن نفكر فيها " كل ما هو حق، كل ما هو جليل، كل ما هو عادل، كل ما هو طاهر، كل ما هو مُسر، كل ما صيته حسن" وبذلك يأتي الوعد "وإله السلام يكون معكم"

أولاً سلام الله، والآن إله السلام نفسه!

هل يوجد شيء أروع من هذا؟ في الواقع ليس هناك شيء يمكننا أن نطلبه أكثر من هذا.

عند هذه النقطة يصبح واجباً أن نوضح الحقيقة التالية: وهي أن كل مؤمن له سلام مع الله. ولكن ليس كل مؤمن متمتعاً بسلام الله. فالسلام مع الله يعني أن المؤمن قد ارتبط بالله ولن يأتي إلى دينونة. ولكن سلام الله يتمتع به هؤلاء الذين يصنعون مشيئته ويلقون كل همهم عليه:

هذا سلام لي شراه رب الفدى بالصلب

كالنهر يجري في صفاه يروي ظماء القلب

هذا ما يُعبر عنه بالسلام مع الله

أما ما يُعبر عنه بسلام الله فنجدّه في عدد الترنيمة التالي:

إن تُلطم حولي النائبات كالموج وسط البحر

يدم سلامي في ثبات أساسه في الصخر

بعدا أن تكلمنا عن هاتين الحالتين الضاريتين، وهما الاكتئاب والقلق، لأنهما أكثر شيوعاً وخاصة في هذه الأيام، أود أن أذكر موقفاً آخر كان سبباً في شقاء كثير من المؤمنين كأفراد وجماعات، وهو موقف عدم التسامح. فالأخ الذي لا يغفر يعيش تعيساً ويصبح سبب تعاسة للآخرين أيضاً.

ثم يسجل الكاتب بعض أعداد من ترنيمات كتبها قديسون أفاضل، وهو يجتازون في وسط تجارب نارية. وذلك لتشجيع المؤمنين الذي يجتازون في ضيقات متنوعة.

آجالنا وأيامنا في يديك ونحن نريدها هكذا يا أبانا

حياتنا وأرواحنا وكل ما لنا هي موضوع رعايتك واهتمامك

أجالنا وأيامنا في يدك فلماذا نرتاب أو نخاف؟  
يداك يا أبانا لن تدعنا قط نُجرب بلا لزوم ولا فوق الاحتمال  
ما أطيب الرب الذي نعبده ذلك الحبيب الأمين غير المتغير  
حبه عظيم كذلك قدرته وليس لهما قياس أو قرار  
إنه يسوع الأول والآخر الذي يهديننا بروحه إلى دار الأمان  
لذا فإننا نشكره على كل ما فات كما نثق فيه بالنسبة لما هو آت

بعض الوصفات

(الروشتات)

للصحة النفسية

"افرحوا في الرب كل حين" (في ٤ : ٤)

" ملقين كل همكم عليه لأنه هو يعتني بكم" (١ بط ٥ : ٧)

"لا تخف أيها القطيع الصغير" (لو ١٢ : ٣٢)

"تشجعوا أنا هو لا تخافوا" (متى ١٤ : ٢٧)

"لأن أباكم السماوي يعلم أنكم تحتاجون إلى هذه كلها" (مت ٦ : ٣٢)

" لا تخف شراً لأنك أنت معي" (مز ٢٣ : ٤)

صوت الرب ناداني لا تخف يا بني لأنني معك

أعلمك وأرشدك لكي تتمتع بسلامي دائماً

كان من الصعب عليّ أن ألقى كل همي ولم أجروء على ترك كل همومي

فصرت في يأس عميق وكدت أسقط في شباك إبليس

ثم سمعت صوت الحبيب يناديني تعال يا بُني .. يا ابني العزيز

لا تبعد .. اقترب مني جداً ثق فيّ والحق عليّ كل همك

انظر يدي ورجلي ... هذا من أجلك وقلبي ينبض بالحب لك

سأغمر قلبك بالأفراح وفرحك سيكون كاملاً فيّ

دمه المجيد فاض في قلبي فهنتفت فرحاً .. أنت ربي

خذني إلى حيث تشاء للحياة السعيدة ... ثم إلى السماء

أ. ب. م

روشتات أخرى

"وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض شفقين متسامحين كما سامحك الله ايضاً في المسيح"

(أف ٤ : ٣٢)

"واسلكوا في المحبة كما احبنا المسيح ايضاً واسلم نفسه لاجلنا قرباناً وذبيحة لله رائحة

طيبة " (أف ٥ : ٢)

"وتسرّبوا بالتواضع لان الله يقاوم المستكبرين واما المتواضعون فيعطيهم نعمة " (١ بط

٥ : ٥)

"وتعلموا مني.لاني وديع ومتواضع القلب.فتجدوا راحة لنفوسكم " (مت ١١ : ٢٩)

وإذا أردت روشتات أخرى، فأذهب إلى المستودع الرئيسي ... كلمة الله ... الكميات فيه بلا

حدود .. وتُصرف فوراً ومجاناً ... ويمكنك أن تأخذ ما شئت منها

" واما ثمر الروح فهو محبة فرح سلام طول اناة لطف صلاح ايمان وداعة تعفف " (غلا

٥ : ٢٢ ، ٢٣)

## الإصابات والحوادث

" اصحوا واسهروا " ( ١بط ٥ : ٨ )

" اما الشهوات الشبابية فاهرب منها " ( ٢ تي ٢ : ٢٢ )

" يأخذ انسان نارا في حضنه ولا تحترق ثيابه. او يمشي انسان على الجمر ولا تكتوي رجلاه. " ( أم ٦ : ٢٧ ، ٢٨ )

يمكن لشخص ما أن يتبع جميع القواعد الصحية من تغذية متكاملة وسليمة ويمارس الرياضة البدنية، كما يتبع جميع الاحتياطات اللازمة ضد الأمراض المعدية ... ومع ذلك قد يُصاب في حادث ينتج عنه أضرار بالغة لصحته.

فقد يبطأ على شيء لثق فيسقط وتنكسر قدمه أو ذراعه. أو قد يعبر الطريق وهو مشغول البال فتصدمه سيارة مُسرعة. وفي هذه الأيام أصبحت الحوادث ونسبة حدوثها تمثل جانباً هاماً في دراسات العلوم الصحية. إذ أن نسبة كبيرة من الوفيات في العالم تنتج عنها. وبينما نرى هبوطاً في نسبة وفيات الأطفال الناتجة عن الأمراض المعدية، نلاحظ ارتفاعاً واضحاً في نسبة وفيات الحوادث وخاصة بين الصغار.

هناك ثلاث قواعد هامة تساعد على تجنب الإصابات بالحوادث:

١- التعريف بالأخطار

٢- اليقظة

٣- عدم ترك فرصة للظروف

١- التعريف بالأخطار

هناك دورات تدريبية بالنسبة لبعض المهن يتحتم على الشخص الراغب الالتحاق فيها أن يحضرها ويجتاز اختبارها قبل بدء عمله فيها لتبصيره بأخطار المهنة مثل العمل في مناجم الفحم وغيرها.

والكتاب المقدس به كل المعلومات التي تلزمنا بالنسبة للأخطار المحيطة بنا.

فيه تحذرننا من عدونا إبليس وتحرضنا أن نكون صاحين وساهرين لأنه كأسد زائر ( ١بط ٥ : ٨ ). إذا سمع شخص زئير أسد في المنطقة، لا بد أن يأخذ الاحتياطات اللازمة له ولأولاده. ولكن يبدو أننا نأخذ الأمر ببساطة أكثر فيما يتعلق بأعدائنا الروحيين، وربما كان

هذا لأننا لا نراهم بعيوننا. ولكن بولس الرسول يؤكد لنا وجود هؤلاء الأعداء كحقيقة مؤكدة، وكل مؤمن يعرف هذا أيضاً "فان مصارعنا ليست مع دم ولحم بل مع الرؤساء مع السلاطين مع ولاة العالم على ظلمة هذا الدهر مع أجناد الشر الروحية في السماويات" (أف ٦ : ١٢).

وذلك يحثنا أن نلبس سلاح الله الكامل. وياليت كل مؤمن (وخاصة الشباب) يقرأ كثيراً وأن يكون على علم تام بكل تفاصيل هذا السلاح. (اقرأ أفسس ٦ : ١٠ - ١٨ بعناية)، فالجندي يجب أن يكون متعوداً على استخدام الأسلحة التي له حتى يتمكن من الاستفادة الكاملة بها. وهكذا أيضاً بالنسبة لنا، يجب أن نتعرف على الخوذة التي تحمي رؤوسنا وعقولنا، وعلى الدرع الذي نحمي به قلوبنا وصدورنا. ولاحظ كيف أن هذا السلاح الكامل كاف لحماية كل الأجزاء الحيوية فينا. وفي النهاية، هناك يد تمسك بالسيف والأخرى تمسك بالترس.

وبالإجمال سيتضح لنا عند دراسة سلاحنا العجيب أهمية درايتنا بكلمة الله حتى نتمكن من الانتصار في معاركنا.

عدو آخر تُنبهنا إليه كلمة الله، اسمه العالم، وهو عبارة عن الأمور العالمية التي تجتذب المؤمن، مع أنها ضارة له من الناحية الروحية. والرسول يوحنا يوضح أن هذه الأمور تشمل: (شهوة الجسد، شهوة العيون، وتعظم المعيشة) ١ يو ٢ : ٢٦

ونحن في الواقع في حاجة شديدة إلى هذه التحذيرات لأن هذه الأمور لها جاذبية خاصة لطبيعتنا لاسيما وأن الحضارة الحالية قد جعلت الكثيرين من المؤمنين لا يميزون خطورة هذه الأمور، فسقطوا ضحايا جاذبيتها.

العدو الثالث الذي نحذر منه، هو طبيعتنا، والذي يُسمى الجسد. هذه الطبيعة القديمة إذا تُركت لتفعل ما تشاء فسوف تقودنا إلى الكبرياء والحقد والحسد ... (اقرأ غلاطية ٥ : ١٩ - ٢٦ بعناية)

## ٢- كُن يقظاً

مهما كانت معرفة الشخص ومعلوماته، فإنه إن لم يكن يقظاً، قد يصبح ضحي إصابات بالغة. كرجل الأعمال الذي يصادفه أثناء سيره في الطريق إعلان كبير مُلفت عن فرصة استثمارية عظيمة تشد انتباهه فيعثر في الطريق، ويسقط على وجهه، وبذلك لا ينال إلا خسارة كبيرة في الوقت والمال، بدل الصفقة المالية التي كان يحلم بها!

وأظن أن الدرس الروحي المُستفاد، واضح ولا يحتاج إلى بيان. في بعض الطرق السريعة (في الولايات المتحدة الأمريكية) توجد لافتات للتحذير تقول: القيادة وأنت نصف نائم قد

تقودك إلى النوم الذي لا يقظة بعهد! ونحن بالتالي لا يمكننا أن نسير في طريق العالم ونحن نصف نائمين، ولذلك كُتبت لنا تحريضات كثيرة لهذا الخصوص:

"استيقظ أيها النائم" (أف ٥ : ١٤)

"اصحوا واسهروا" (بط ٥ : ٨)

"إنها الآن ساعة لنستيقظ من النوم" (رو ١٣ : ١١)

٣- لا تترك فرصة للظروف

قال أحد كبار المسؤولين في المناجم، وهو رجل له خبرة طويلة في هذا المجال: "إن كثيراً من حوادث المناجم نتجت عن عدم إتباع التعليمات وترك الفرص للظروف. فالضحايا كانوا يظنون أن في إمكانهم عدم التقيد باللوائح والقوانين المنظمة للعمل. وقد يقول أحدهم "لماذا لا؟! أنا أعرف شخصاً فعل هكذا ولم يحدث له أي شيء". وهذا اتجاه فكري خطير جداً، وهو أكثر خطورة فيما يتعلق بالأمور الروحية. مؤمنون كثيرون قد تورطوا في مشاكل ومتاعب كثيرة، نتيجة قولهم: لا أظن أن ذهابي هنا أو هناك، أو سلوكي بهذه الطريقة قد يحدث منه أي ضرر ... فإن فلاناً - وهو مؤمن - يفعل هذا أيضاً! ولكن يا أخي إذا كان هناك أدنى خطورة في موضوع ما فابتعد عنه.

قرأت قصة عن أحد أثرياء العصور الماضية وقت أن كانت العربات التي تجرها الجياد هي طريقة الانتقال. وكان يسكن في قصر، والطريق المؤدي إليه كان على حافة جبل شديد الانحدار. وإذ كان في حاجة لتوظيف حوذي للعمل لديه، تقدم للوظيفة ثلاثة أشخاص. فسألهم الواحد تلو الآخر: ما هي أقل مسافة من حافة الطريق يمكنك أن تقود العربة فيها؟ فأجاب الأول أنه يمكنه بسهولة أن يقود العربة على بُعد قدم واحد من حافة المنحدر الجبلي. ولكن الثاني أجابه أنه لا يحتاج إلى هذا القدم، فهو بوسعه القيادة على حافة المنحدر تماماً! وعندما وجه السؤال للثالث. أجابه: سيدي، إذا كنت تبحث عن يقود العربة على حافة الطريق، فأنا لست المطلوب، لأنني سأقودها أبعد ما يكون عن المنحدر. وطبعاً فاز الثالث بالوظيفة. ولكن بكل أسف كثير من المؤمنين يسلكون على الحافة الخطيرة تماماً

للمعرفة: اقرأ كتابك المقدس

لليقظة: اقرأ بروح صلاة

لا تترك فرصة للظروف: أطع تعليمات كتابك المقدس

وفي الختام أود أن ابدي بعض الملاحظات عن:

١- أناس معرضين للحوادث أكثر من غيرهم

٢- مناطق تكثر فيها الحوادث أكثر من غيرها

١- أناس معرضين للحوادث أكثر من غيرهم

كلنا بدون استثناء معرضون للحوادث. ولكن بعض الناس معرضون للحوادث أثناء قيادة السيارة، وأكثر منهم أثناء تأدية أعمالهم والعكس صحيح للبعض الآخر. والبعض معرض للحوادث في أكثر من منطقة. ومع أن الواجب هو الاحتياط في كل الظروف، لكن يجب الاحتياط أكثر في المناطق التي يشعر فيها المرء بضعف خاص أكثر من غيرها. فبعضنا عنده ضعف في منطقة اللسان .. مثل الاغتياب (مسك السيرة) والكلام العاطل أو التافه، والبعض الآخر عنده ضعف في منطقة الطبع الحاد والغضب وآخرون عندهم ضعف في كيفية التصرف في الوقت والمال.

٢- مناطق تكثر فيها الحوادث أكثر من غيرها

كل يوم في طريقي إلى المستشفى أرى لافتة كبيرة تقول "منطقة كثيرة الحوادث" وبجوارها النور الأصفر المتقطع للتنبيه بوجود اللافتة. ومعنى هذا أنك إذا كنت عادة ما تقود سيارتك بحرص .. فإنه يلزمك هنا حرص مضاعف، لأن عدم اليقظة ولو لحظة قد يؤدي إلى نتائج مؤسفة.

وفي حياتنا المسيحية توجد مناطق ينطبق عليها هذا أيضاً، فمنطقة الإغراءات الجنسية مثلاً بالنسبة للشباب (وإن كنا لا نستثني الكبار) منطقة كثيرة الحوادث. ولذلك لا تستغرب إذ نرى أن الرسول بولس يستعمل اللافتة الكبيرة والضوء الأصفر المتقطع عندما يكلم ابنه الشاب تيموثاوس " وأما الشهوات الشبابية فاهرب منها" (٢ تي ٢: ٢٢). كذلك يكلم المؤمنين في كورنثوس "اهربوا من الزنا" (١ كو ٦ : ١٨). ولا بد أن يوسف في مصر قد تلقى تحذيراً مشابهاً بالهروب من زوجة فوطيفار "فترك ثوبه في يدها وهرب وخرج إلى خارج" (تك ٣٩ : ١٢)

ونحن كلنا نعرف كيف أكرمه الرب جداً بعد ذلك. حقاً إنه يُكرم الذين يكرمونه.

ولكن على الجانب الآخر نرى الملك داود قد سقط في هذا المجال (في تلك المنطقة الخطرة) وسبب لنفسه وللآخرين أيضاً - كما يحدث عادة - أسفاً وحنناً شديدين.

وفي أيامنا هذه عندما يتقدم شاب مؤمن في دراسته ويضطر للسكنى والإقامة مع الآخرين .. مثل المدن الجامعية والأماكن المختلطة، فإن هذه تُعتبر بالنسبة له مناطق خطيرة ويلزمه فيها أن يكون دائم اليقظة.

هناك مناطق خطرة كثيرة أخرى، ويجب علينا أن نعرفها جيداً لكي نتفادى الإصابات منها في حياتنا الروحية. وأود أن أذكر واحدة من هذه المناطق ... منطقة التعامل مع الأرواح الشريرة (مثل جلسات تحضير الأرواح) وباقي البدع الفكرية ذات الممارسات الخفية والسرية. هنا يلزم أن يلبس المؤمن خوذة مقواة لحماية رأسه وأفكاره، لا مجرد خوذة عادة، فهذه المنطقة هي منطقة شديدة الخطورة، بل نكاد نقول أنه محظور دخولها لأغلب المؤمنين، فليس كل المؤمنين قادرين على التعامل مع المساكين الذين أقتنصهم الشيطان في فحه الخطير هذا.

## الأعراض الخطيرة

" ولكن كل واحد يجرب إذا انجذب وانخدع من شهوته. ثم الشهوة إذا حبلت تلد خطية والخطية إذا كملت تنتج موتاً. " (يع ١ : ١٤ ، ١٥)

" وما اقله لكم اقله للجميع اسهروا " (مر ١٣ : ٣٧)

من أهم المبادئ الصحية هو الدراية بالأعراض الخطيرة

وأحد الخدمات الهامة التي تقدمها الجمعية الأمريكية للسرطان، هو البرنامج التعليمي: إذ عملوا قائمة خاصة بالأعراض الخطيرة لذلك المرض الخبيث مثل ظهور ورم في مكان ما بالجسم أو قرحة بالجلد لا تلتئم. أو نقص شديد في الوزن بدون سبب معروف أو إفرازات دموية أيا كان مصدرها ... الخ.

وكذلك في الحياة المسيحية توجد أعراض لها دلالة خطيرة. ولا يمكننا أن نبحت الآن جميع هذه الأعراض، ولكننا سنكتفي ببعضها.

فعندما يلاحظ المؤمن فقدان الشهية لكلمة الله، فإنه بلا شك مُقبل على مرض خطير. لأن هذا سيقوده طبعاً إلى نقص التغذية وسوء التغذية ... وعدم التنظيف ... إلى آخر سلسلة المضاعفات التي تصاحب هذه الحالات. وأحياناً تبدأ هذه الأعراض لأسباب قد تبدو مُقنعة كالانشغال في عمل الرب أو في قراءة الشروحات الكتابية، والتفاسير الروحية وغيرها. وطبعاً كل هذا مطلوب، ولكن ليس على حساب كلمة الله. وتلاحظ أنك عند الاستماع إلى أحد هؤلاء الذين يقرؤون الكتب الدينية دون كلمة الله، تجده يحاول أن يقتنع برأيه مستشهداً برأي الكاتب أو المفسر الفلاني، بدلاً من "هكذا قال الرب". أرجو ألا يساء فهمي فأنا مقتنع بحاجتنا إلى الكسب والتفاسير الصحيحة. ولكنني أحذر من الاكتفاء بالدراسات العقلية بدون التأمل في كلمة الله والتغذي بها.

وعلامة خطيرة أخرى هو الانشغال الشديد الذي يسلبنا وقت الصلاة. إذا كانت مشغوليتنا في الطريق الصحيح، فلا بد أن نشعر بحاجتنا الشديد للصلاة.

ويرتبط بالعلامتين السابقتين ارتباطاً وثيقاً بأمر آخر هو فقدان الشهية لحضور اجتماعنا المحلي سواء للوجود أو لدراسة الكلمة أو للصلاة. فإذا شعرت في نفسك برغبة في مشاهدة المباريات مثلاً، أكثر من حضور هذه الاجتماعات، فعليك أن تثق أن هذه علامة مرضية خطيرة.

هناك كثير من علامات الخطر. نحن كلما كنا أكثر حساسية لصوت الروح القدس، كلما كنا أكثر معرفة وملاحظة لهذه العلامات. ومثال ذلك سرعة الغضب، وعدم الاهتمام باحتياجات الآخرين وأعوازهم، والرغبة في سماع المديح، وصعوبة الرجوع عن الخطأ. وباختصار فإن كل ما تحذرنا منه كلمة الله هو علامة خطرة والأمر الذي أود أن أركز عليه بشدة هو عدم تجاهل هذه العلامات والانتظار حتى يستفحل المرض.

إن القاعدة المعروفة ... الخاصة بمرض السرطان اللعين .. هو أننا كلما بكرنا في التشخيص والعلاج كلما زادت فرصة الشفاء.

## الفحص الدوري

"ليمتحن الانسان نفسه ... لاننا لو كنا حكمنا على انفسنا لما حكم علينا " (١ كو ١١ : ٢٨ ،  
(٣١)

"اختبرني يا الله واعرف قلبي امتحني واعرف افكاري " (مز ١٣٩ : ٢٣)

من المعروف الآن أن الذهاب إلى الطبيب لا يجب أن يقتصر على المرضى فقط دون سواهم، بل يجب أن يذهب الجميع إليه لعمل الفحوص الدورية اللازمة لمعرفة الحالة العامة للإنسان

وواضح أن السبب في هذا هو احتمال وجود أمراض في الإنسان قد لا يشعر بها. ولكي نكتشف مثل هذه الأمراض قبل أن تستفحل، يجب أن نخضع لاختبارات وتحاليل معينة. فطبيعي أن الطبيب يعلم عن جسم الإنسان أكثر من المريض. وكثيراً ما اكتشف الأطباء أمراضاً خطيرة في مراحلها الأولى قبل أن يشعر بها المريض. وذلك فكثير من الشركات والمؤسسات الكبيرة – إذ أدركت قيمة هذه الفحوص الدورية – أجبرت كبار موظفيها والشخصيات الهامة التي لا يمكن تعويضها بسهولة على الانتظام الدوري لهذه الفحوص. وهناك مؤسسات طبية قد تخصصت في هذا المجال وتُسمى العيادات الشخصية.

وكل مؤمن له الحق الكامل في الفحص المجاني في عيادة الله التشخيصية. ويمكنه أن يطلب فحصاً شاملاً كاملاً! داود طلب من الرب مثل هذا الفحص عندما قال "اختبرني يا الله واعرف قلبي امتحني واعرف افكاري ... وانظر ان كان فيّ طريق باطل واهدني طريقاً ابدياً" (مز ١٣٩ : ٢٣ ، ٢٤).

وكثيراً ما أتساءل إن كنا نود أن نقول نفس الشيء للرب، أم نقول .... يارب اختبرني ولكن لا تدخل كثيراً إلى الأعماق؟ طبعاً داود كان يعرف أن الرب يعلم كل شيء قبل أن يسأله، أراد أو لم يُرد! وهذا بالضبط ما جعل داود في البداية غير مستريح إلى حد ما (اقرأ مزمور ١٣٩ : ١٢). لقد فكر إن كان في إمكانه أن يختبئ من الرب! ولكنه أجاب على نفسه: هذا مستحيل! وفي النهاية تأكد أن أفضل شيء له هو أن يدع الرب يفحصه ويختبره بالتمام.

وهذا عين ما يحدث أحياناً معنا، وعندما نطلب من الرب أن يختبرنا. فقد نخاف مما قد يكتشفه الرب فينا. ولكن في النهاية لا بد أننا سنفرح ونبتهج. وهذا يحدث أيضاً من جهة الفحوص الطبية. فقد نخاف لئلا يُكتشف أي شيء خطير. ولكن كم يكون فرحنا عندما يُخبرنا الطبيب بأن كل شيء على ما يرام. أو قد يُخبرنا باكتشاف مرض علاجه سهل ومضمون، في حين لو تأخرنا في تشخيصه مبكراً لاستفطت الأمور. في المجال الطبي، قد يكتشف الطبيب شيئاً ليس له علاج. ولكن في المجال الروحي، فالرب دائماً يشخص

ويشفي. ونرى هذا في صلاة داود، فهو يقول "وانظر إن كان في طريق باطل" ثم يقول "واهديني طريقاً أبدياً".

وفي العهد الجديد توجد تعليمات لنا بأن نمتحن أنفسنا، لنوفر على أنفسنا الكثير من الأسى والندم، فالرسول بولس يقول لنا بالروح القدس "ليمتحن الإنسان نفسه" كما يقول أننا إذا حكمنا على أنفسنا لا يُحكم علينا ... وإلا فلا بد أن نتوقع التأديب من الرب (١ كو ١١ : ٢٨ -٣٢)

أحياناً نظن أن المقصود بالحكم على النفس هو أن نقضي ساعة أمام الرب قبل التوجه إلى عشاء الرب (والبعض يقضي مجرد دقائق أو لا شيء بالمرّة!) وعادة نعمل هذا كعمل روتيني. ولكنني اعتقد أن المقصود هو أن نحكم على أنفسنا يوماً فيوماً، حتى نصبح في حالة لائقة للجلوس في نور الحضرة الإلهية للأكل من العشاء ونصنع ذكرى موته بضمائر غير ملومة.

ياليت الرب يساعدنا كلنا لكي نتعلم أن نحكم على أنفسنا، وفي نفس الوقت نطلب منه أن يختبرنا ويظهر لنا أخطائنا وضعفاتنا قبل أن تتضخم وتصبح حالات خطيرة.

النقطة التي أود أن أؤكد عليها في هذا الفصل وفي الفصل السابق (أي الفحص الدوري والتنبه للأعراض الخطيرة) هي البركة العظمى التي ننالها بالتخلص من المشكلة قبل أن ترسخ وتستفحل وقبل أن تصبح مصدر أضرار أكيدة. وبذلك يمكننا أن نقوم بالخدمة المُلقاة علينا كأوان نافعة لاستخدام السيد، كما أننا سوف نتفادى انقطاع الأفراح وتعطيل الشركة مع الرب.

وكما نعرف كلنا هناك كثير من الأمراض لها مدة حضانة حيث لا توجد أي أعراض في الوقت الذي تتكاثر فيه الجراثيم بسرعة رهيبية في جسم الإنسان ثم تظهر الأعراض بعد مدة الحضانة. والكتاب المقدس يرسم هذه التطورات كالأتي "ولكن كل واحد يجرب إذا انجذب وانخدع من شهوته.... ثم الشهوة إذا حبلت تلد خطية والخطية إذا كملت تنتج موتاً" (يع ١ : ١٤، ١٥). إذا ما نعرفه نحن كخطية هو عادة الصورة النهائية لخطية غير ظاهرة تُركت لتعمل في الخفاء لفترة ما في قلوبنا. قبل أن تظهر في أعمالنا. ولذلك فعلياً أن نحفظ قلوبنا فوق كل تحفظ لأن منها مخارج الحياة (أم ٤ : ٢٣). نفحص قلوبنا باستمرار ونطلب من الرب أن يختبرنا.

هام جداً

متى كان آخر فحص لك؟

## ومن الذي فحصك

قبل أن نختم هذا الجزء يجب أن نفرق بين الحكم على الذات والانشغال بالذات! والفرق يمكن أن يوضح بالمثال البسيط... هب أن عندي حديقة للفواكه بها بعض الأعشاب الطفيلية، فإذا ذهبت إليها وأخذت أتحدث عن جودة الفواكه وما كان ينتظر من هذه الحديقة، وأنوح على تلك الأعشاب التي شوهدت الحديقة وأتلفت ثمارها – فهذا هو الانشغال بالذات – أما إذا نرعت تلك الأعشاب الضارة التي أراها وقمت بباقي مسؤولياتي تجاه الحديقة، فهذا يكون بمثابة الحكم على الذات. فلا ينبغي إذا جعل الذات هو موضوع المشغولية، بل الرب ومجده. ياليت الرب يساعدنا لكي نفرق جيداً بين الحالتين.

## الطبيب الأعظم

".... أنا الرب شافيك " (خر ١٥ : ٢٦)

" فأحضروا له جميع السقماء .... فشفاهم " (مت ٤ : ٢٣)

"لايحتاج الأصحاء إلى طبيب بل المرضى " (مت ٩ : ١٢)

مهما كان الإنسان حريصاً على صحته فهو معرض لأن يقاسي من الأمراض. وسيان إن كان المرض بسبب خطأ من المريض أو بدون خطأ، فهو محتاج إلى المعونة من طبيب مقتدر.

وهذا هو الحال أيضاً في المجال الروحي " لأننا في أشياء كثيرة نعثر جميعنا " (يع ٣ : ٢). وقال الملك سليمان "لأنه لا إنسان صديق في الأرض يعمل صلاحاً ولا يخطئ" (جامعة ٧ : ٢٠). والرسول يوحنا يقول "إن قلنا إنه ليس لنا خطية نضل أنفسنا" ثم يضيف قائلاً "إن قلنا إننا لم نخطئ نجعله كاذباً" (١ يو ١ : ٨، ١٠)

ولا اعتقد أن أياً منا يعترض على هذه الحقيقة كما إنني واثق أننا جميعاً سعداء بأن الرب يسوع المسيح هو طبيبنا العظيم. فنحن نذكر كيف أنه "جال يصنع خيراً ويشفي جميع المتسلط عليهم إبليس" (أع ١٠ : ٣٨).

وقال للذين اعترضوا عليه إنه إنما جاء من أجل هؤلاء الخطاة لأن "الأصحاء" ليسوا في حاجة إلى طبيب بل المرضى (مت ٩ : ١٢). إن عودته العجيبة موجهة إلى "جميع المتعبين والثقيلي الأحمال" (مت ١١ : ٢٨) وعيادته مفتوحة طوال الأربعة والعشرين ساعة يومياً، ولا يلزم الحجز مقدماً، إذ على بابه توجد باستمرار لافتة كبيرة تقول "مرحباً: نفضل بالدخول".

جميع الخدمات مجانية، بلا مقابل لأن الأتعاب قد دُفعت مقدماً بواسطته. وهو لن يحولك إلى أخصائي آخر لأنه هو الطبيب العام الأخصائي القدير في الوقت نفسه.

بعض الأطباء عندهم مواساة ورأفة، والبعض الآخر أقرب إلى رجال الأعمال، وهناك طبيب ودود وآخر متهجم إلى حد ما، بعضهم لطيف رقيق والبعض الآخر ليس كذلك. أما بالنسبة لطبيبنا فإن "حلقة حلاوة وكله مشتبهات" (نشيد ٥ : ١٦) وهو رؤوف جداً "كما يترآف الأب على البنين يترآف الرب ... " مز ١٠٣ : ١٣

"إذ قد احب خاصته الذين في العالم، وأحبهم إلى المنتهى" (يو ١٣ : ١).

لا شيء مطلقاً يقدر أن يفصلنا عن محبة اله التي في المسيح يسوع ربنا (رو ٨ : ٣٩).  
وفوق كل ذلك فطبيبنا يظل يتابع الحالة إلى النهاية، وفي كل الأحوال ليضمن لنا الشفاء  
بنسبة مائة بالمائة ولكن ... له بعض الشروط:

أولاً: يجب على المريض أن يكون أميناً تماماً ويعترف بكل شيء. قال أحد مرضاه " إن  
راعت إثمياً في قلبي لا يستمع لي الرب" (مز ٦٦ : ١٨). وفي الواقع لا معنى لمحاولة  
إخفاء أي شيء على الرب، لأنه طبعاً يعرف الأمر كله بخفاياه مسبقاً. إذا لماذا يجب علينا  
أن نعتزف إذا كان هو يعلم كل شيء؟ الإجابة في غاية البساطة: إذا كان سيعالجنا ويشفيها  
رغم وجود خطية غير مُعترف بها، فسيقودنا هذا لأن نعتزف خطايانا وكأنه لا ضرر منها  
وبالتالي سوف تنعكس بنفس الداء مرة ثانية.

ثانياً: يجب أن نكون مستعدين لأخذ الدواء وإتباع التعليمات بكل حرص. أحياناً يكون الدواء  
غير مستساغ ولكن بعد تناوله سنفرح لأننا تجرنا، فمثلاً قد يكون العلاج أن أذهب إلى  
أحد أختوتي واعتذر له وأرجوه أن يسامحني، وطبعاً هذا دواء مر المذاق على الطبيعة  
البشرية. ولكن إن لم أنفذ ذلك، فلن اتمتع بالصحة الروحية التي أرجوها، وإذا تماديت في  
إصراري سوف يستفحل مرضي وأصبح عديم الفائدة في عمل الرب.

وأحياناً أخرى قد يقرر طبيبي إجراء جراحة لازمة. وهذا طبعاً شيء نكرهه بل ونخافه  
جداً. ولكن لا تنزعج فنسبة نجاح العملية مائة بالمائة. لأنه لم ولن يفقد حالة واحدة. وفي  
الواقع نحن بالنسبة له لسنا مجرد (حالات) ولكننا "أعضاء جسمه من لحمه ومن عظامه"  
(أف ٥ : ٣).

هذا الطبيب العجيب العظيم قد يسمح بأن نذرف الدموع ... هي مزيج من دموع الفرح  
والأسى في آن معاً. ولكننا سنكون دائماً سعداء في النهاية.

والشيطان الذي يكره أن يراك في صحة جيدة سيحاول دائماً أن يغريك بالتصرف في  
مشاكلك بنفسك دون الذهاب إلى الطبيب العظيم. وهذا يعني - بكلمات بسيطة - أن تسير  
في طريقك بدون الصلاة. فالإتصال بطبيبنا العجيب والعظيم هو عن طريق الصلاة من  
جهة وقراءة كلمة الله بروح الصلاة من الجهة الأخرى.

فبالصلاة نحن نكلمه وهو بالكلمة يتحدث إلينا. ونحن نذكر عند حديثنا عن سلاح الله الكامل  
أننا رأينا الدور الهام لكلمة الله التي هي سيف الروح. والآن تخيل جندياً مسلحاً بأحسن  
الأسلحة وأحدثها، يرسل هذا الجندي إلى ساحة القتال ثم تقطع عنه جميع الاتصالات! هذا  
هو حالنا تماماً بدون صلاة. ولذلك فالقطعة السابعة في سلاح الله والتي تلي سيف الروح

الذي هو كلمة الله مباشرة هي الصلاة " مصليين بكل صلاة وطلبة كل وقت بكل مواظبة"  
(أف ٦ : ١٨).

إذا كان الاتصال لازماً للجندى ليعرف التعليمات الصحيحة، فنحن كذلك في حالة ماسة إليه. وكما أن الجندى محتاج أن يكون على علم بكيفية التصرف في الطوارئ، وعلى دراسة بالإسعافات اللازمة، هكذا نحن أيضاً. وشكراً لله لأنه دائماً موجود ويعطينا عوناً في حينه. عنده أسرع نظام إسعاف وشعاره "قبلما يدعون أنا أجيب" (أشعيا ٦٥ : ٢٤). الصلاة لغير المخلصين عبء ثقيل أو على أحسن الظروف أمر روتيني. ولكن بالنسبة لأولاد الله، فالصلاة ليست فقط ضرورة بل فرحاً وامتيازاً عظيمين.

## تلخيص

في هذه الدراسة المختصرة عن ضروريات الصحة الروحية الجيدة ... رأينا الحاجة الماسة للإكثار والانتظام في دراسة كلمة الله بروح الصلاة.

### التغذية

فكلمة الله هي طعامنا. وإن كانت هناك أجزاء علينا أن نقرأها ونتأملها أكثر من غيرها ... ولكن لا يوجد جزء يمكن إهماله بالكُلِّية، الكتاب والتفسير السليمة مفيدة جداً، ولكن لا يمكن أن تعني عن قراءة كلمة الله، علينا أن نتجنب الرغبة الجسدية في زيادة المعلومات، وما نتعلمه يجب أن نعمل به وبذلك نتحاشى الانتفاخ، أخيراً: احترس من المعلمين الكذبة.

### الرياضة

لكي نحاضر (نركض) في الجهاد الموضوع أمامنا، علينا أن نتخلص من العراقيل والمعطلات. وكذلك نتعلم الصبر ... ناظرين إلى يسوع

### علوم الصحة العامة

إن كلمة الله هي طعامنا، وهي أيضاً إلى جانب ذلك الماء المطهر لنا. ولذلك يجب ألا نكون سامعين فقط بل عاملين أيضاً. كلما اغتسلنا بها أكثر، كلما طالت مدة بقائنا في حالة النقوّة. وزادت سعادتنا بالشركة مع الرب ومع بعضنا البعض.

### الاتجاهات النفسية

موقف المحبة والتسامح تجاه الآخرين. وكذلك موقف الثقة الكاملة في الرب ... ينشأ عنهما تحسن في الصحة الروحية.

### الإصابات والحوادث

اتبع التعليمات ولا تعتمد على الصدق ولا تترك فرصة للظروف، فالحوادث من أكبر مسببات الأمراض.

### الأعراض الخطيرة

كُن منتبهاً للأعراض والعلامات الخطيرة. وأطلب معونة الرب فوراً

### الفحص الدوري

تعلم وتدريب على فحص الذات (ولكن ليس المشغولية بالذات) وأقض فرصاً أمام الرب ليكشف لك عما بك.

الطبيب الأعظم

أهم من كل شيء تعرف أكثر وأكثر على الطبيب العظيم، وأعرض نفسك عليه باستمرار، ولا تُخف عنه شيئاً، واتبع تعليماته بحذافيرها.

وذلك تضمن

الصحة الجيدة

الخدمة العربية للكرزة بالإنجيل هي هيئة إرسالية شغفها نشر كلمة الله في العالم العربي عبر الإنترنت وعبر وسائل إلكترونية أخرى. وتقوم بتوزيع الكتاب المقدس مجاناً للجالية العربية في أميركا الشمالية والقطر العربي وبلدان العالم. بالإضافة إلى مجموعة من الأقراص المضغوطة التي تحتوي على كتب روحية، عظات، تراتيل والكتاب المقدس. لمزيد من المعلومات الرجاء الإتصال بنا.

يحفظكم الله ويملاً حياتكم بالصحة والسعادة والسلام.

أسرة الخدمة العربية للكرزة بالإنجيل