عندما ينقلبُ
عالمُك

عندما ينقلبُ
عالمُك

بناؤك الروحيُّ خلالَ الأزمات

المحتويات

الحاصل شنو حالياً؟

اليوم ١	أعنِّي!
اليوم ٢	الشعورُ بالضعف
اليوم ٣	ما قادر اتحمل اكتر
اليوم ٤	هلِ ربنا بيعاقبنا؟
اليوم ٥	دموعٌ ما بتنشف
اليوم ٦	من يفهم؟
اليوم ٧	هلِ اللهُ بالفعلِ صالحٌ لحياتي؟
اليوم ٨	وحيدٌ وسْطَ أحزاني
اليوم ٩	أمانٌ وسْطَ الفوضى
اليوم ١٠	الاشتياقُ للعودةِ إلى المجتمع
اليوم ١١	الغضب
اليوم ١٢	هل أنا منفصلٌ عنِ الله؟
اليوم ١٣	غيرُ قابلٍ للانفصالِ عنه!
اليوم ١٤	تجرأْ على أن يكونَ لديك رجاء!
اليوم ١٥	الشعورُ بأنك عالقٌ فيما حدث

اليوم ١٦	ما بين تقلباتِ الحياةِ والطمأنينة
اليوم ١٧	انقشاعُ الغُمة
اليوم ١٨	ما بيقيت نفس الزول
اليوم ١٩	إيجادُ الفرحِ في الحياة
اليوم ٢٠	المضيُّ قُدمًا في الحياة
اليوم ٢١	الشعورُ بالرضا
اليوم ٢٢	محبّةٌ سخيّة
اليوم ٢٣	تعزيةُ الآخرين
اليوم ٢٤	هبةُ المساعدة
اليوم ٢٥	أحبّوا بعضُكم بعضًا
اليوم ٢٦	اخترْ أن تغفر
اليوم ٢٧	حياةٌ فيّاضة
اليوم ٢٨	استردادُ الرجاء
اليوم ٢٩	حياةٌ كريمة
اليوم ٣٠	قوةٌ للغد

لقد غيَّرتِ الكارثةُ عالمَنا كلَّه.

الحاصل شنو حالياً؟

لما تحصل كارثةٌ كبيرة، طبعا بتشل حركتُنا. الاحتياجُ الهائلُ البيظهر لما الكارثه دي تقع ، وعنصرُ المفاجأةِ في حصولها، كلُّ دا بيربكُ الحكوماتِ والأنظمةِ البتقدم العنايةِ الصّحّية، وبرضو بيُرهِقُ البنيةَ التحتيةَ البتقدِّمُ السلعَ والاحتياجاتِ والخدماتِ الأساسية. وعلى المستوى الشخصيّ، فبنلقى انه احنا بنجاهدُ عشان نتعايشَ وسْطَ المشاعرِ بتاعت التشويشِ والحيرةِ والخوفِ والمعاناةِ من الخسائرِ الكبيره الناتجةِ من الأزمة دي.

بسيط مننا الواجَهوا أزمةً زي دي. ما حصل لمعظمِنا أنوا أُتجبروا بانهم يتكيّفوا مع تغييراتِ جِذريّةِ كدا في روتينِ حياتِهم اليومية.

الكارثةُ بتأثر على كلِّ فكرةٍ، وكلِّ قرارٍ، وكلِّ حاجه احنا بنعملا في كلِّ لحظةٍ من يومِنا. ما عارفينَ بكرا حيجيب لينا شنو. وممكن نتساءل هل ممكن القصص ال حسا بنشوفا فى الاخبار فى التلفزيون دي تبقى قصتنا احنا بكرا؟

وسطَ كلِّ الاضطرابِ الحاصل في العالم دا، احنا بننتظر باشتياق لل التعزية، والراحةِ والاستقرارِ والأمل.

الكتابَ المقدس، كلمةَ اللهِ المُرسَلةَ لل بشرية، هو قصّةُ مَحبّةِ اللهِ المستمرةِ والصادقةِ لكلِّ زول فينا أيًا كانتِ الظروفُ البيمر بيها. بيقدر الكتابُ دا أنه يديك رجاءً وسْطَ الألم. حتلقى فيهو قصص لي ناس مروا بظروف قريبه ليك: غضِبوا وحزِنوا وخافوا وفقدوا الأمل.
عشان كدا هو ما بعيدٍ من الحاجه ال انت بتمر بيها ، حتلقى فيهو تعزيةً لليومِ وقوةً عشان تواجه الحيجيبو ليك بكرا . هو كتابٌ بيساعدُنا أنه نشوف أبعدَ من تحدياتِنا الحالية، فنشوف الرجاءَ الأبديَّ البيديهو لينا الله.

الكتابُ ال بين يدَينك دا هو عبارةٌ عن قرايات يومية، بنستعرضُ من خلالِها بعضَ المشاعرِ والأفكارِ الشائعة الممكن تجينا وتملانا بعد وقوعِ أيِّ كارثة.

بتشملُ كلُّ قرايه على سؤال أو فكرةً من ناس ناجيين من كوارثَ وأزمات، ومقطع من الكتابِ المقدس، وجزء تشجيعي يساعدك على انك تتكيف مع التحديّاتِ الجديدةِ ال بتواجهُها في حياتِك اليومية. وبتُختَمُ كلُّ قراءةٍ بفكرةٍ أو سؤالٍ عليك أن تحتفظَ بيهو في قلبِك انت وبتكمِلُ يومَك أو تستعمله كمحفِّزٍ عشان تكتب يومياتِك أو خواطرِك أو تستخدمَه كمساعد ليك في وقتِ الصلاة.

ندعو اللهَ أن يباركَك ويحفظَك، ويساعدَك أنْ تتبعه بإخلاصٍ من كلِّ قلبِك ومن كلِّ فكرِك ومن كلِّ قدرتِك حتى لو اتغيّرَ عالمُك واتقلب.

أعنّي!

أنا مذهول.

سمعتَ أن انك تنجو من كارثة، دي حاجه واقعُها سيّء شديد، لكن ما أتخيلت ابدا انه الحاجه دي تحصل لي انا ولي، وعيلتي ومجتمعي.

صراحه أسوأُ شديد من الحاجه الاتوقعتها.

حتّى لو اخدتا كل الاحتياطاتِ اللازمة، ما بقدر اضمن أنّه أغلى النّاسِ عندي حيكونوا بأمان.

اعمل شنو حسا؟

وين ممكن القى معونه؟

اليوم ١

كلنا شوفنا على اخبار كوارث. صُوَرًا وفيديوهاتٍ لمناطقَ فيها زلازلُ وفيضاناتٌ ونزاعاتٌ مُسلحَّةٌ ومجاعاتٌ وأوبئة. ولكننا في كلِّ الأحوالِ بنشوفها كمتفرجين ، وابداً ما كنا جزء منها. بنتشوفها لكنها ما بتنقلُ لينا مشاعرَ الحيرةِ والخسارةِ والألمِ البيعاني منها الناس المتضرره.

اننا نتكيف مع تداعياتِ الكارثةِ دا ممكن يشل مننا طاقتَنا وقدرتَنا، واكتر كمان.

احنا ما برانا البنشعرُ بالإنهاكِ والضعفِ وعدمِ الكفاءة فى اننا نواجه التوابع. في ناس كتيرة تاني احتاجوا للعونِ في ظروفٍ صعبةٍ شبه ظروفنا دي.

المقاطعُ الجاية مأخوده من المزامير (الزبور) لي داود النبي، وهو رجلٌ اختبر معنى الألمِ والحزن. وممكن تشعرُ أنه بيوصف جزء من المشاعرِ ال انت بتمر بيها حسا:

ارْحَمْنِي يَا رَبُّ فَأَنَا فِي ضِيقٍ: كَلَّتْ عَيْنَايَ غَمًّا، وَاعْتَلَّتْ نَفْسِي وَدَخِيلَتِي أَيْضًا.
لأَنَّ حَيَاتِي قَدْ فَنِيَتْ بِالْحُزْنِ وَسِنِي حَيَاتِي بِالتَّنَهُّدِ. خَارَتْ قُوَايَ مِنْ قَصَاصِ إِثْمِي.
مُبَارَكٌ الرَّبُّ لأَنَّهُ أَحَاطَنِي بِرَحْمَتِهِ الْعَجِيبَةِ وَكَأَنِّي فِي مَدِينَةٍ مُحَصَّنَةٍ .
تَسَرَّعْتُ فِي رُعْبِي وَقُلْتُ: «قَدْ تَخَلَّى الرَّبُّ عَنِّي» وَلَكِنَّكَ سَمِعْتَ صَوْتَ تَضَرُّعِي عِنْدَمَا اسْتَغَثْتُ بِكَ.
مزمور ٣١ : ٩، ١٠، ٢١، ٢٢

عاوز تقول شنو لي ربنا بخصوص الكارثه ال مريت بيها والتأثير بتاعا عليك؟

الشعورُ بالضعف

حصلت كتير من الأحداث، وفي احداث لسه مستمرة.

ما بقدر أوقِفَ كيترات الأخبارِ السيّئة. والأصعبُ من كدا أني ما بقدر أحمي بيتي وأسِدَّ احتياجاتِ عيلتي.

انا حاسي بالعجزِ والضعف

ما بيقيت أحس بالامان في العالم دا.

الكوارثُ مخيفةٌ ومرعبةٌ لأنها ببساطةٍ برا النطاق بتاع سيطرتِنا. ممكن نعرفُ الحاصل لأننا بنشوفه بعيونا، لكن ما بنعرف مدى تأثيرِه علينا بعد كدا، ولا بعد كم حنقدر نتعافى منه.

ما بنعرف متين حنتعافى، أو لو حياتُنا حترجع لى طبيعتِها.
كتير مننا بيستاؤوا من اوقات الحيرة دي.

اليوم ٢

لما يعتمدُ شعورُنا بالأمانِ على قدرتِنا ونفوذِنا فأكيد حنشعرُ بالضعفِ لما تحصل أيّةُ كارثة، لانه بنكون فقدنا التحكم. لكنْ في الوقتِ البنعجزُ فيه عن مساعدةِ نفسنا، يبقى الله، خالقُ السماواتِ والأرض، قوي وقدير وصالح. هو كافي عشان يقدم لينا العون.

بننالُ قوةً لما بنقرب لي ربنا، فهو صاحبُ السلطانِ، وهو الواهبُ حياةً للكونِ بكلمة منه:

يُحِبُّ (الربُّ) الْبِرَّ وَالْعَدْلَ. وَرَحْمَتُهُ تَغْمُرُ الأَرْضَ.
بِكَلِمَةٍ مِنَ الرَّبِّ صُنِعَتِ السَّمَاوَاتُ وَبِنَسْمَةِ فَمِهِ كُلُّ مَجْمُوعَاتِ الْكَوَاكِبِ.
يَجْمَعُ الْبِحَارَ كَكَوْمَةٍ وَاللُّجَجَ فِي أَهْرَاءٍ.
لِتَخَفِ الرَّبَّ الأَرْضُ كُلُّهَا، وَلْيُوَقِّرْهُ جَمِيعُ سُكَّانِ الْعَالَمِ.
قَالَ كَلِمَةً فَكَانَ. وَأَمَرَ فَصَارَ!
أَنْفُسُنَا تَنْتَظِرُ الرَّبَّ. عَوْنُنَا وَتُرْسُنَا هُوَ.
بِهِ تَفْرَحُ قُلُوبُنَا، لأَنَّنَا عَلَى اسْمِهِ الْقُدُّوسِ تَوَكَّلْنَا.
لِتَكُنْ يَا رَبُّ رَحْمَتُكَ عَلَيْنَا بِمُقْتَضَى رَجَائِنَا فِيكَ.
مزمور ٣٣ : ٥ - ٩، ٢٠ -٢٢

قوّةُ اللهِ القديرِ وصلاحُه ما بتعجز على مواجهةِ أيّةِ كارثة.

شنو هي نقاط الضعف ال في حياتك ال انت واثق انه ربنا حيكون خير معين ليك فيها، ويساعدك تتغلب عليها؟

ما قادر اتحمل اكتر!

خوفتا من الحصل لي! ما قادر اركز في أيِّ شيء.

بيصعَبُ عليَّ انه استوعب نصايح الناسِ لي وقتَ الأزمة. أنا تعبان جدًا، لكن برضو ما قادر النوم. حاسي ب طُمام، وما قادر آكل.

أنا منزعج من اي زول، وما عندي طاقةَ اعمل أيِّ شيء. كل الدايرو بس انه ابعِد.

التعامُلُ مع كارثةٍ أو أزمةٍ موضوع صعبٌ من كذا ناحية. ف ممكن تتعطلُ حاجات كتيره في حياتِنا بسببِها. بنلقى أنه الطرقَ الاتعودنا انه ننجز بيها حاجاتنا بقت ما نافعه بعد كدا. وبقى انه تنجز اي شي دا فى حد ذاته تحدي. وعشان قدامنا حاجات كتيره نعملا بيقينا ما عارفين نبدا من وين.

انك تكتشف الحاجه المفروض تعملا دي حاجه صعبه شديد.

اليوم ٣

بعد ما تحصل كارثة، بنلقى انه لما نجي نعمل حاجاتنا اليومية بيذكرنا بالفقدناهو امبارح، وبيخلينا محتارين بالحيجيبوا لينا بكرا. حزنُنا على الخسايرِ ومواجهةُ مخاوفِنا ديل حاجتين بيستنزفونا عاطفيًا. عشان كدا ما نتعجب من شعورنا بالضعف والتعب.

ولكنْ وسْطَ كلِّ دا بنقدر أنه نثق: في ضيقِنا ربنا بيسمعُ لينا، وبيخلينا نلمسُ قدر شنو هو قريبٌ مننا.

أَصْغِ يَا أَللهُ إِلَى صَلاتِي، وَلَا تَتَغَافَلْ عَنْ تَضَرُّعِي
اسْتَمِعْ لِي وَاسْتَجِبْ، لأَنِّي حَائِرٌ وَمُضْطَرِبٌ فِي كُرْبَتِي.

قَلْبِي يَتَوَجَّعُ فِي دَاخِلِي، وَأَهْوَالُ الْمَوْتِ أَحَاطَتْ بِي. اعْتَرَانِي الْخَوْفُ وَالارْتِعَادُ، وَطَغَى عَلَيَّ الرُّعْبُ. فَقُلْتُ: "لَيْتَ لِي جَنَاحًا كَالْحَمَامَةِ فَأَطِيرَ وَأَسْتَرِيحَ. كُنْتُ أَشْرُدُ هَارِبًا وَأَبِيتُ فِي الْبَرِّيَّةِ. كُنْتُ أُسْرِعُ لِلنَّجَاةِ مِنَ الرِّيحِ الْعَاصِفَةِ، وَمِنَ نَوْءِ الْبَحْر"

أَمَّا أَنَا فَبِالرَّبِّ أَسْتَغِيثُ وَالرَّبُّ يُخَلِّصُنِي.
مَسَاءً وَصَبَاحًا وَظُهْرًا أَشْكُو لَهُ صَارِخًا وَنَائِحًا، فَيَسْمَعُ صوتي..
مزمور ٥٥ : ١، ٢، ٤، ٨، ١٦، ١٧

بأيّةِ طريقةٍ تدعو اللهَ ليكونَ ملجأً لك وقوةً وقتَ الأزمات؟

هل ربنا بيعاقبُنا؟

لما اكون قاعد فى خلوه مع نفسي، للحظاتٍ بساءل: "ليه ربنا سمح بوقوعِ الكارثة دي؟"

هل هو غاضبٌ علينا؟

هل يعاقبُنا؟

كتير من الناس بيعتقدُوا أننا بنستحقُ البيحصل لينا، ودا كله عقاب وغضب ربنا علينا. ودا بيخليني أحس بالذنب.

هل لسه ربنا بيحبنا ولا غضبان علينا؟

بيحكي لينا الكتابُ المقدسُ عن راجلٍ اسمُه أيوب، أتعرّض لي كوارث وتجارب كتيره ورا بعض. فقَدَ أولادِه كلهم، وبرضو خسر كلَّ ممتلكاتِه، ما كدا بس لكن جاهو مرض وضرب جسمه كله. جزء من اصحابوا كانوا مُصرين انه عمل حاجه ما كويسه ف عشان كدا ربنا ابتلاه رسلوا كل الحاجات دي.

اليوم ٤

وقال له صديقُه أليفاز:

اذْكُرْ. هَلْ هَلَكَ أَحَدٌ وَهُوَ بَرِيءٌ؟ أَوْ أَيْنَ أُبِيدَ الصَّالِحُونَ؟
بَلْ كَمَا شَاهَدْتَ فَإِنَّ الْحَارِثِينَ إِثْمًا، وَالزَّارِعِينَ شَقَاوَةً، هُمْ يَحْصُدُونَهُمَا،
وَبِنَسَمَةِ اللهِ يَفْنَوْنَ وَبِعَاصِفَةِ غَضَبِهِ يَهْلِكُونَ.
أيوب ٤ : ٧- ٩

أتخيَّلْ معاي احساس أيوبُ كان شنو بعد «التبكيتِ» دا من صحبه! ولكنّ العجيبَ في الموضوع أنه ربنا شاف انه صاحب أيّوبَ غِلِط في حكمِه. ف ربنا ما كان وراءَ التجارب والمآسي في حياةِ أيوب.

المآسيَ والأوقاتِ المؤلمةَ ممكن يمرُّ بها أيُّ زول. ولكنْ لما نمر بأوقات زي دي، نقدر نطمن، لأنه محبةَ ربنا لنا ثابتةٌ وما بتتغيّرُ أبدًا.

اُذْكُرْ بَلِيَّتِي وَتَيَهَانِي وَالأَفْسَنْتِينَ وَالْمَرَارَةَ. ما بَرِحَتْ نَفْسِي تَذْكُرُهَا وَهِيَ مُنْحَنِيَةٌ فِي دَاخِلِي.
وَلَكِنْ هَذَا مَا أُنَاجِي بِهِ نَفْسِي، لِذَلِكَ يَعْمُرُنِي الرَّجَاءُ: مِنْ إِحْسَانَاتِ الرَّبِّ أَنَّنَا لَمْ نَفْنَ،
لأَنَّ مَرَاحِمَهُ لَا تَزُولُ. تَتَجَدَّدُ فِي كُلِّ صَبَاحٍ. فَائِقَةٌ أَمَانَتُكَ.
مراثي إرميا ٣ : ١٩ - ٢٣

خوفُنا من أنْ نكون سبب في الكوارثَ البتحصل لينا هو حِملٌ تقيل شديد. ولكنْ بسببِ محبةِ ربنا الثابتةِ لينا، احنا ما مُضطرين أنه نشيل الثقلَ دا بعد كدا. احنا بنقدر نلقى التعزيةَ والراحةَ في محبتِه.

أُشكرِ ربنا على محبتِه، والبتعنيه ليك في الوقتِ الصعب دا.

دموعٌ ما بتنشف

بتجيني نوباتٌ فجأه كدا بتاعت بكى.

و النوباتُ دي سيئةٌ لما تجيني واكون براي ، ولكنْ لما تجيني قدام ناس تانيين بحس بالحرجِ والضعف. بحس بأنه مفروض أوضّحَ سببَ ال بكى بتاعي دا، لكن في اوقات كتيره ما بقدر اعمل كدا.

حاسي بحالةٍ من الحزنِ والإحباطِ غيرِ المحتمَل.

من الطبيعيِّ، لأيِّ زول، أن يمتلئَ بمشاعرِ الحزنِ والألم أو أيةِ مشاعرَ مربكة تانيه، خلالَ تعرُّضِه لأزمةٍ معينه.

انه نعبر عن العواطف دي، بما فيها البكى، ممكن يكونُ علامةً صحيّةً عشان نقدر نتكيف مع البنمرُّ بيهو. وبسببِ محبةِ ربنا العظيمةِ لينا ف احنا ما مضطرين انه نَدِس المشاعرَ دي في أعماقِنا، ف بنقدر انه أثناءَ صلاتِنا نتكلم معاهو بتلقائيةٍ عن كلِّ حزنٍ أو ألمٍ مالي قلوبَنا.

ربنا عارف عمقَ الألمِ البشريّ، وهو يدعونا لأن نصليَ ونلجأَ ليهو لما نتألم.

في وقتِ الانزعاجِ والقلق، يشعرُ اللهُ بنا.

في وقتِ الحزن، هو يشفقُ ويحنو على جُبلتِنا.

اليوم ٥

مافي كارثةٍ أو مأساةٍ أو معاناةٍ او تجارب نفسية ما بيشملُها اللهُ برحمتِه ومحبتِه الخالصة.

اسْتَغَاثَتْ قُلُوبُهُمْ بِالرَّبِّ. لِتَجْرِ الدُّمُوعُ، يَا أَسْوَارَ ابْنَةِ صِهْيَوْنَ، كَالنَّهْرِ لَيْلًا وَنَهَارًا. لَا تَسْتَكِينِي وَلا تَكُفَّ عَيْنَاكِ عَنِ الْبُكَاءِ.
قُومِي وَانْتَحِبِي فِي الرُّبْعِ الأَوَّلِ مِنَ اللَّيْلِ.
اسْكُبِي كَالْمَاءِ قَلْبَكِ فِي مَحْضَرِ الرَّبِّ.
ارْفَعِي إِلَيْهِ يَدَيْكِ مِنْ أَجْلِ نُفُوسِ أَطْفَالِكِ الْمَغْشِيِّ عَلَيْهِمْ مِنَ الْجُوعِ عِنْدَ نَاصِيَةِ كُلِّ شَارِعٍ..

لَنْ تَكُفَّ عَيْنَايَ عَنِ الْبُكَاءِ أَبدًا، حَتَّى يُشْرِفَ الرَّبُّ مِنَ السَّمَاءِ وَيُبْصِرَ.

اسْتَغَثْتُ بِاسْمِكَ يَا رَبُّ مِنْ أَعْمَاقِ الْجُبِّ، فَسَمِعْتَ صَوْتِي. لَا تَصُمَّ أُذُنَيْكَ عَنْ صُرَاخِ اسْتِغَاثَتِي.
اقْتَرَبْتَ حِينَ دَعَوْتُكَ إِذْ قُلْتَ: "لا تَخَفْ"
مراثي إرميا ٢ : ١٨ - ١٩؛ ٣ : ٤٩ - ٥٠، ٥٥ - ٥٧

ربنا بيقيفُ في صفّ المتألمين. بنقدر نثق أنه قريبٌ حينما ندعوه ونحنا في عمقِ الآلامِ لأنه اكيد حيستجيب.

شنو هو الدعاء البترفعُه حمد وشكر لربنا عشان قربه منك وتعضيدِه ليك وقتَ معاناتِك؟

مَن يفهم؟

افتكرت انه الامور ماشه تتحسن شويه، لكن الاخبار بتقول عكس كدا.

حاسي بأحباط وانهاك شديد بسبب الفوضى الحاصلة دي.

ما عايز أشوف ولا أسمع اي تقارير إخباريه بعد كدا.

ما محتاج لي زول يذكرني بأنه كان ممكن يحصل أكعب من كدا لانه الوضع كعب جداً بالنسبه لي.

ما داير اشوف النوعِ من الناس البيبتسموا ويقولوا "انه كل الاحنا بنعاني منه حيبنِي لينا شخصياتنا اكتر و يخلينا نتكاتف مع بعض".

هم ما فاهمين انا حاسي بي شنو.

ودا كلام صح. مافي زول فينا عارف ولا فاهم الزول التاني بيعاني من شنو بسبب الكارثه دي.

ممكن نكون دايرين نساعدَ ونشجِّعَ بعض ، ولكنْ غالبًا ما عارفين كيف نعمل كدا. عشان كدا لازم نعرف كويس جداً: من دونِ ما نسمع كويس و باهتمامٍ للكلام البيقولوا الزول المتألم، حنقول كلام متسرع و ضعيف يخللي شعوره بالألم والاحباط يزيد بدل ما يديهو تعزية.

اليوم ٦

ولكنْ عايزك تطمن، فى واحد بيعرفك حقَّ المعرفة، ويحبُّك حب بيفوقُ تصورَّك. عارف كلَّ شيءٍ عنك، كلَّ شعورٍ في قلبَك وكلَّ فكرةٍ في ذهنَك. ولأنه عارف تمامًا عمقَ احتياجِك، فهو بيدعوك انه تمشي ليهو:

تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتْعَبِينَ وَالثَّقِيلِي الأَحْمَالِ، وَأَنَا أُرِيحُكُمْ.
اِحْمِلُوا نِيرِي عَلَيْكُمْ، وَتعَلَّمُوا مِنِّي، لأَنِّي وَدِيعٌ وَمُتَوَاضِعُ الْقَلْبِ،
فَتَجِدُوا الرَّاحَةَ لِنُفُوسِكُمْ. فَإِنَّ نِيرِي هَيِّنٌ، وَحِمْلِي خَفِيفٌ"!
إنجيل السيد المسيح المدون من التلميذ متّى ١١ : ٢٨ - ٣٠

كلماتُ ربنا وقربُه منّنا هما تعزيةٌ حقيقيّةٌ للذين يطلبونه:

يَا رَبُّ قَدْ فَحَصْتَنِي وَعَرَفْتَنِي.
أَنْتَ عَرَفْتَ قُعُودِي وَقِيَامِي. فَهِمْتَ فِكْرِي مِنْ بَعِيدٍ
أَنْتَ تَقَصَّيْتَ مَسْلَكِي وَمَرْقَدِي، وَتَعْرِفُ كُلَّ طُرُقِي.
عَرَفْتَ كُلَّ كَلِمَةٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَتَفَوَّهَ بِها لِسَانِي.
مزمور ١٣٩ : ١ - ٤

ما بيريحك أنه يكونَ في زول بيعرفُك ويفهمُ الألم ال بتمر بيهو؟ انت ما مضطر انك تشيل كل الحِمل دا براك.

هل انت واثق انه ربنا بيعرفك حق المعرفة و قادر انه يريحك؟

هلِ اللهُ فعلاً صالحٌ لحياتي؟

ما فاهمُ ليه ربنا سمح بالكارثة دي.

زلازل، فيضانات، أعاصير، أو حرائقُ غابات، كوارثُ تجتاحُ مجتمعاتٍ عاجزة، وتهدمُ بيوت، وتمحو ذكرياتٍ وحياةً بالكامل، بتكتسحُ ، ما بيقيفُ في طريقِها ولا بتشتغل بالدمار البتسيبوا وراها.

دا ظُلُم! كيف ربنا يسمح بحصول دا ؟

لما نعاني من أزمةٍ مؤلمة، من الطبيعيِّ أنه يتملي فكرُنا بالتساؤلات.

ف احنا دايرين نعرف نرمي اللوم على منو ؟ و منو السبب فى حصول الازمه دي؟ وشنو كان ممكن يتعمل عشان نمنع حصول الأزمه دي؟ وشنو الممكن نعملوا عشان نوقفا ؟ زالاهم من دا كله وبين ربنا من كل الحاصل دا؟

طرحُ الأسئلةِ البتكون صعبه تتفهم دي حاجة مؤلمه شديد، خاصّة لما ما نحصلُ على أيةِ إجابات شافية، ونبدأُ وقتَها نشكك في طبيعةِ اللهِ نفسِه وموقفِه من الحاصل دا.

اليوم ٧

وما تستغربْ، ف احنا ما برانا البيتفاعل بالطريقة دي. لما فقد أيّوبُ أولادَه وأملاكَه وصحّتَه، ناح واتحسر من شدةِ الألم. و دافع عن استقامتِه قدام اصحابه، وختتا الاسئله والشكوى بتاعتو قدام ربنا وطلب منه أنه يجيبَه. والمُدهِشُ الغريب أنّ ربنا سمع لي كلّ كلمةٍ قالها أيّوب، لا وكمان انتظر لحد ما انتهى من كلامِه، بعد كدا وراهو يعني شنو يكونَ هو الإلهُ الخالقُ القديرُ العظيم، كليُّ القدرةِ والجلال، وفى نفسِ الوقتِ هو الإلهُ الذي يحبُّ ويهتمُّ اهتمام حقيقي بكلّ تفاصيلِ الكون! قال ليهو:

"أَيُخَاصِمُ اللاَّئِمُ الْقَدِيرَ؟ لِيُجِبِ المُشْتَكِي عَلَى اللهِ"
عِنْدَئِذٍ أَجَابَ أَيُّوبُ الرَّبَّ:
انْظُرْ، أَنَا حَقِيرٌ فَبِمَاذَا أُجِيبُكَ؟
هَا أَنَا أَضَعُ يَدِي عَلَى فَمِي
لَقَدْ تَكَلَّمْتُ مَرَّةً وَلَنْ أُجِيبَ، وَمَرَّتَيْنِ وَلَنْ أُضِيفَ.
أيوب ٤٠ : ٢ - ٥

"قَدْ أَدْرَكْتُ أَنَّكَ تَسْتَطِيعُ كُلَّ شَيْءٍ وَلا يَتَعَذَّرُ عَلَيْكَ أَمْرٌ.
تَسْأَلُنِي: مَنْ ذَا الَّذِي يُخْفِي الْمَشُورَةَ مِنْ غَيْرِ مَعْرِفَةٍ؟
حَقًّا قَدْ نَطَقْتُ بِأُمُورٍ لَمْ أَفْهَمْهَا، بِعَجَائِبَ تَفُوقُ إِدْرَاكِي.
أيّوب ٤٢ : ٢- ٣

ممكن ما نلقى إجاباتٍ شافيةٍ لكل البيضايقنا و يزعجنا، ولكنّ اللهَ صالحٌ ومُحب، وهو يعملُ دائمًا بطرقٍ عظيمةٍ ما بنقدر نتصورها.

شنو هي الإحباطاتُ والتساؤلاتُ ال بتحتاجُ أنه تخُتها حسا قدام ربنا؟

وحيدٌ وسْطَ أحزاني

قلبي يعتصرُه الألم!

ناس كتيره فقدوا وظائفَهم، وبيوتَهم، والطلاب خسروا فرص نافعةً لمستقبلِهم. و أصحابِ الأعمالِ فقدوا مصادرَ دخلِهم ومدّخراتِهم.

حاسي بإحباطٍ شديدٍ وفي بعضِ الاوقات ما بكون عارف كيف اكمل المشوار.

ربنا ما خلقنا عشان نواجه اوقات الحزن برانا. لكنه خلانا نكون فى عيلات ووسط اصحاب و مجتمعات عشان نتشارك مع بعض فى الحلوة و المرة.

وبيأكّدُ الكتابُ المقدسُ على قيمةِ العلاقاتِ الإنسانيّةِ وأهميتِها، بيقول أنّه "اثنين أفضلُ من واحد"، وبرضو بيشجّعُنا على أن نحِبَّ بعضُنا بعضًا. لما نتلاقى مع اصحابنا او ناكل مع بعض كجماعة دا ممكن يرفع من معنوياتنا و يشجعنا.

ولكنْ نعملُ شنو لما نكونُ محبَطين وتعبانين؟ وين بيكون رجاءنا البنحصل منه على التعزيةِ والتشجيع؟ يَحكي لنا الكتابُ المقدسُ قصصًا مشابهةً لل بنمرُّ بيهو الليله، يحكي لنا عن إيليا النبي، ال واجه حالةً من الفوضى في المجتمعِ ال كان بيعيشُ فيه، واتعرّض لي تهديداتٍ بالقتل، والحاجه دي خلاو يشعرُ بالوحدةِ وبقى محبط و يائس حتى أنه تمنّى لنفسِه الموت.

ثُمَّ هَامَ وَحْدَهُ فِي الصَّحْرَاءِ مَسِيرَةَ يَوْمٍ،
حَتَّى أَتَى شَجَرَةَ شِيحٍ، فَجَلَسَ تَحْتَهَا، وَتَمَنَّى الْمَوْتَ لِنَفْسِهِ وَقَالَ:
«قَدْ كَفَى الآنَ يَا رَبِّي، خُذْ نَفْسِي فَلَسْتُ خَيْرًا مِنْ آبَائِي
وَاضْطَجَعَ وَنَامَ تَحْتَ شَجَرَةِ الشِّيحِ، وَإِذَا بِمَلاكٍ يَمَسُّهُ وَيَقُولُ:
"قُمْ وَكُلْ". فَتَطَلَّعَ حَوْلَهُ وَإِذَا بِهِ يَرَى عِنْدِ رَأْسِهِ رَغِيفًا مَخْبُوزًا عَلَى الجَمْرِ وَجَرَّةَ مَاءٍ.
فَأَكَلَ وَشَرِبَ، ثُمَّ عَادَ وَنَام. وَمَسَّهُ مَلاكُ الرَّبِّ ثَانِيَةً قَائِلًا: "قُمْ وَكُلْ، لأَنَّ أَمَامَكَ مَسَافَةً طَوِيلَةً لِلسَّفَرِ"
فَقَامَ وَأَكَلَ وَشَرِبَ، وَمَشَى بِقُوَّةِ تِلْكَ الْوَجْبَةِ أَرْبَعِينَ نَهَارًا وَأَرْبَعِينَ لَيْلَةً، حَتَّى بَلَغَ جَبَلَ اللهِ حُورِيبَ.

الملوك الأول ١٩ : ٤- ٨

ربنا عرف عُمقَ البيشعرُ بيهو ايليا النبي من إحباطٍ ويأس، فرسل ليهو المعونةَ بطريقةٍ ما متوقَّعة. عشان كدا اطمئنْ ربنا بيفهمُ عمقَ حزنِك أنتَ كمان.

أُدعُ ربنا انه يفتحَ قلبَك عشان تستقبل عطاياهُ المشجعةَ وال ما متوقعة.

أمانٌ وسْطَ الفوضى

يأتي كلُّ يومٍ بتغيُّراتٍ جديدةٍ في الحياة.

ما بقى فى اي شي بسيط ولا حتى انه نمشي نشتري عيش او لبن زي ما اعودنا عليهو.

كلُّ شيءٍ في حالةٍ من الفوضى.

بيقيت بخاف من الحيجي بكرا. حيحصل شنو لو ما قدرتا اجيب اكل ولا دوا؟
يا ربي هل الحياه حترجع لي طبيعتا زي ما كانت؟ دي كلها شكوك بتجيني.
بتجي الكارثه بتغيرات جذرية و تقلبات فى حياتنا اليومية.

النتيجةُ هي الفوضى، وعدمُ الاستقرار.

وبينما احنا بنحاولُ نتكيف مع حياتِنا اليوميةِ بـ "طبيعتِها الجديدةِ" ال بقت عليها، لازم يكون جوانا يقين بأن اللهَ ثابتٌ، فهو الوحيدُ ال ما بيتغير. لسه يحبُّنا، وبيهتم بينا. لسه هو الصخرةَ الراسخةَ البنستمدُّ منها رجاءَنا وقوّتَنا، فهو وعدَ بأنه يكونَ معانا كلَّ الأيامِ مهما كانتِ الكوارثُ ال بنواجهُها.

اللهُ لَنَا مَلْجَأٌ وَقُوَّةٌ، عَوْنُهُ مُتَوَافِرٌ لَنَا دَائِمًا فِي الضِّيقَات.
لِذَلِكَ لَا نَخَافُ وَلَوْ تَزَحْزَحَتِ الأَرْضُ وَانْقَلَبَتِ الْجِبَالُ إِلَى قَلْبِ الْبِحَارِ.
تَهِيجُ وَتُزْبِدُ مِيَاهُهَا؛ تَتَزَلْزَلُ الْجِبَالُ مِنْ عُنْفِ جَيَشَانِهَا.
مزمور ٤٦ : ١- ٣

اليوم ٩

لَا تَخَفْ لأَنِّي مَعَكَ. لَا تَتَلَفَّتْ حَوْلَكَ جَزَعًا، لأَنِّي إِلَهُكَ،
أُشَدِّدُكَ وَأُعِينُكَ وَأَعْضُدُكَ بِيَمِينِ بِرِّي.
إشعياء ٤١ : ١٠

لِيَكُنْ طُولُ بَالِكُمْ مَعْرُوفًا لَدَى النَّاسِ جَمِيعًا. إِنَّ الرَّبَّ قَرِيبٌ.
لَا تَقْلَقُوا مِنْ جِهَةِ أَيِّ شَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ أَمْرٍ لِتَكُنْ طِلْبَاتُكُمْ مَعْرُوفَةً لَدَى اللهِ،
بِالصَّلاَةِ وَالدُّعَاءِ، مَعَ الشُّكْرِ.
وَسَلاَمُ اللهِ، الَّذِي تَعْجَزُ الْعُقُولُ عَنْ إِدْرَاكِهِ، يَحْرُسُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ.
رسالة بولس الرسول إلى أهل فيلبّي الفصل ٤ : ٥ - ٧

أُطلبْ من اللهِ أن يمنحَك سلامًا يُطمئنُ قلبَك.

اتوكّلْ عليه عشان يمنحُك المعونةَ والقوّةَ عشان تقدر تتغلب على كل البتمر بيهو.

الاشتياقُ للعودةِ للمجتمع

الكارثةُ بتبعدك من الانشطه الاتعودتا تعملا او عن ناس بيعنوا ليك كتير.

بالرغم من اني بأسمعُ الصلواتِ والعظاتِ فى الإنترنت، لكن بأفتقدُ بشدةٍ دفءَ العلاقاتِ والتواصلَ مع ال بأحبُّهم وجه لي وجه.

أوقاتَ العزلةِ والبعد عن مجتمعاتِنا - ال بنستمدُّ منها الدعم - هي أوقاتٌ صعبه شديد.

ربنا داير أنه يتمتعَ المؤمنين بعلاقاتٍ هادفةٍ ومليانه بالمحبّة – علاقاتٍ نفتقدُها لما تجبرُنا الظروفُ انه نبعد.

و برضو كان على المسيحيّين الأوائلِ أن يحتملوا في بعضِ الأحيان ألمَ الانفصالِ عن عائلاتِهم الروحيّة.

فَأُنَاشِدُكُمْ، أَيُّهَا الإِخْوَةُ، بِرَبِّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ وَبِمَحَبَّةِ الرُّوحِ، أَنْ تُجَاهِدُوا مَعِي فِي الصَّلَوَاتِ إِلَى اللهِ مِنْ أَجْلِي، ... حَتَّى أَجِيءَ إِلَيْكُمْ فِي فَرَحٍ بِمَشِيئَةِ اللهِ فَأَنْتَعِشَ عِنْدَكُمْ وَأَسْتَرِيحَ. وَلْيَكُنْ إِلهُ السَّلامِ مَعَكُمْ جَمِيعًا. آمِينَ!
رسالة بولس الرسول إلى أهل روما ١٥ : ٣٠، ٣٢ – ٣٣

اليوم ١٠

إِنَّنَا نَشْكُرُ اللهَ دَائِمًا مِنْ أَجْلِكُمْ جَمِيعًا، إِذْ نَذْكُرُكُمْ فِي صَلَوَاتِنَا دُونَ تَوَقُّفٍ؛ مُتَذَكِّرِينَ، أَمَامَ إِلَهِنَا وَأَبِينَا، مَا لَكُمْ مِنْ عَمَلِ الإِيمَانِ وَاجْتِهَادِ الْمَحَبَّةِ وَثَبَاتِ الرَّجَاءِ، فِي رَبِّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ؛

لِذَلِكَ عَزُّوا بَعْضُكُمْ بَعْضًا وَشَدِّدُوا أَحَدُكُمُ الآخَرَ، كَمَا أَنْتُمْ فَاعِلُونَ...

اِفْرَحُوا عَلَى الدَّوَامِ؛ صَلُّوا دُونَ انْقِطَاعٍ؛ ارْفَعُوا الشُّكْرَ فِي كُلِّ حَالٍ: فَهذِهِ هِيَ مَشِيئَةُ اللهِ لَكُمْ فِي الْمَسِيحِ يسوع.
رسالة بولس الرسول الأولى إلى أهل تسالونيكي ١ : ٢ - ٣؛ ٥: ١١، ١٦ - ١٨

ايوا ، انه نحافظ على علاقاتِنا بيتطلَّبُ جهد مضاعف لما نبعد عن بعض غصباً عننا. ولكنْ حتّى لو بعّدنا، ف علاقتَنا في المسيح كِافيةٌ انه تربطَنا مع بعض. وحيملانا الفرحُ لما نتلاقى مره تانيه.

أما في الوقتِ الحاليّ دا، ف احنا علينا بس به أنه نصليَ بعضُنا لأجلِ بعضٍ في أوقاتِ العزلةِ الإجبارية. اجتهدْ أنه تحافظَ على علاقاتِك الرّوحيّة.

الغضب

شايفني غضبان؟ رأيك شنو؟

انا فقدتَ بيتي، وكمان شغلي. ما قادر أسدد الاحتياجاتِ الأساسيةِ لأسرتي. مفروض اعتمد على ناس تاني عشان يعملوا كدا.

ايوا، انا زعلان و زعلان جداً كمان.

بعد ما نتعرض لي اي كارثة، بنُصابُ بإحباطٍ شديد، بنفقدُ السيطرةَ بشكلٍ كبيرٍ على شؤونِ حياتِنا. لما يكونُ عندنا احتياجاتٌ ما مُسدَّدة، وما بنقدر نعرفُ كيف ندبرُها، بيزيد شعورُنا بالخوفِ وعدمِ الأمان. كلُّ دي عواملُ بتزيدُ من احساسنا بالغضب. وممكن يزيد شديد الموضوع دا جوانا ، وبينتج عنه مشاعرُ مدمِّرة.

الغضبُ في ذاتِه ما غلط.

ربنا نفسُه بيغضب. ولكنّ غضبَه مختلفٌ عن غضبِنا، وهو دايرنا نتعلمَ منه.

الرَّبُّ رَحِيمٌ وَرَؤُوفٌ، بَطِيءُ الْغَضَبِ وَوَافِرُ الرَّحْمَةِ. لَا يَسْخَطُ إِلَى الأَبَدِ وَلَا يَحْقِدُ إِلَى الدَّهْرِ. لَمْ يُعَامِلْنَا حَسَبَ خَطَايَانَا وَلَمْ يُجَازِنَا حَسَبَ آثَامِنَا.

مزمور ١٠٣ : ٨ - ١٠

لِذَلِكَ، يَا إِخْوَتِي الأَحِبَّاءَ، عَلَى كُلِّ وَاحِدٍ مِنْكُمْ أَنْ يَكُونَ مُسْرِعًا إِلَى الإِصْغَاءِ، غَيْرَ مُتَسَرِّعٍ فِي الْكَلامِ، بَطِيءَ الْغَضَبِ لأَنَّ الإِنْسَانَ، إِذَا غَضِبَ، لَا يَعْمَلُ الصَّلاحَ الَّذِي يُرِيدُهُ اللهُ..

رسالة يعقوب الرسول ١ : ١٩ – ٢٠

اليوم ١١

"إِنْ غَضِبْتُمْ، فَلا تُخْطِئُوا؛ لَا تَدَعُوا الشَّمْسَ تَغِيبُ وَأَنْتُمْ غَاضِبُونَ،

...انْزِعُوا عَنْكُمْ كُلَّ حِقْدٍ وَنَقْمَةٍ وَغَضَبٍ وَصَخَبٍ وَسُبَابٍ وَكُلَّ شَرٍّ. وَكُونُوا لُطَفَاءَ بَعْضُكُمْ نَحْوَ بَعْضٍ، شَفُوقِينَ، مُسَامِحِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا كَمَا سَامَحَكُمُ اللهُ فِي الْمَسِيحِ.

رسالة بولس الرسول إلى أهل أفسس ٤ : ٢٦، ٣١ - ٣٢

ربنا بيعرفُ الاحنا بنشعرُ به من ألمٍ وإحباطٍ وغضب. احنا ما مُضطرين أن ندِس عنه المشاعر دي. ولكن هو بيطلبُ منّنا أن نضبطَ غضبَنا، فما نهاجمَ الناس التانيين ونأذيَهم، فنفشلَ في أنه نعيشَ زي ما هو دايرِ مننا.

اتكلم مع ربنا على الحاجه البتضايقك واطلب منه انه يساعدك عشان تعيش بأمانة فى كل حاجه بتواجهك في حياتك.

هل أنا منفصلٌ عنِ الله؟

حاسي زي كأنو ربنا بعيد عني شديد و ماشغال ب ال انا فيهو.

هل يتجاهلُني؟ طيب هل يحبُّني؟ هو لسه مهتمي بي؟

حاسي بآلامِ والوحدة. لو عرفت و فهمت أن ربنا ما بيسيبني وقت ما اكون محتاج ليهو، اكيد دا حيشدّدُ من عزيمتي ويسندُني.

الكتابُ المقدس، من البدايةِ لل النهاية، ما هو إلا تعبيرٌ عن محبةِ اللهِ لكلِّ البشريّة. وبرضو بيؤكِّدُ لنا أنه داير يكونَ قريب من شعبِه ومعين ليهم في الضيق.

رغبةُ اللهِ في أن يكونَ معانا كلَّ الأيامِ ما بتتغيَّرُ أيًا كانتِ الظروفُ وأيًا كان ال احنا حاسين بيهو.

لما ربنا عمل معجزاتٍ طلّع بيها بني إسرائيلَ من العبوديةِ في مصر، وجابُم لل الأرضِ ال وعدهم بيها، واجهوا في طريقِهم أعداءَ مُرعبين جداً. و ربنا عرف بعلمِه المسبقِ أنّهم ح يشعروا بالوحدةِ والتركِ والخوف. عشان كدا خللى موسى النبي يقول ليهم رسالةٍ مهمه:

"وَلَكِنَّ الرَّبَّ إِلَهَكُمْ عَابِرٌ أَمَامَكُمْ،
وَهُوَ يُبِيدُ تِلْكَ الأُمَمَ مِنْ قُدَّامِكُمْ فَتَرِثُونَهُمْ...

تَقَوَّوْا وَتَشَجَّعُوا. لَا تَخْشَوْهُمْ وَلا تَجْزَعُوا مِنْهُمْ، لأَنَّ الرَّبَّ إِلَهَكُمْ سَائِرٌ مَعَكُمْ، لَا يُهْمِلُكُمْ وَلا يَتْرُكُكُمْ.

"هُوَذَا الرَّبُّ يَتَقَدَّمُكَ، هُوَ يَكُونُ مَعَكَ، لَا يُهْمِلُكَ وَلا يَتْرُكُكَ. لِذَلِكَ لَا تَخَفْ وَلا تَرْتَعِبْ"
التثنية ٣١ : ٣، ٦، ٨

اليوم ١٢

ربنا ما غيّر وعده لينا انه يكون معانا كل الايام.
لما جاء السيدُ المسيحُ لل الأرض دُعي بالاسمِ الرائع «عِمّانوئيل»، أيِ "اللهُ معنا". ولما ساب الأرضَ ورُفع للسّماء، وعد بأن حيجي الروحُ القدسُ عشان يسكن في قلب كل زول قِبله. ولأنه ربنا حيستمرُّ يعيش وسْطَ القبلوه، شجع السيدُ المسيحُ تلاميذَه بالكلمات دي:

سَلامًا أَتْرُكُ لَكُمْ. سَلامِي أُعْطِيكُمْ.
لَيْسَ كَمَا يُعْطِي الْعَالَمُ أُعْطِيكُمْ أَنَا. فَلا تَضْطَرِبْ قُلُوبُكُمْ، وَلا تَرْتَعِبْ.
إنجيل يوحنا ١٤ : ٢٧

لما نشعرُ بالحزنِ والوحدة، خلونا نكون عارفين انه ربنا ما بعيد مننا.
اقتربِ ليهو، فهو قريبٌ منك.

غيرُ قابلٍ للانفصالِ عنه!

يبدو أنه التداعياتِ بتاعت الكارثةِ بتخرجُ عن السيطرةِ أكتر و أكتر. ما إنه نتكيَّفُ على وضعٍ ، ونبدأُ نشعر بالاستقرار، تقوم تظهر كدا متغيراتٌ تانيه مفروض نتأقلم معاها.

كلُّ تغييرٍ بيُبعِدُنا ويفصلُنا أكتر من بعضُنا البعض. يُفترَضُ أن المتغيراتِ دي تكون في صالحِنا، ولكنّ دا ما بيمنع، فأنا بحس بأني منفصلٌ عن كلِّ شيء، لدرجةِ أنّني بديت أشعرُ بغيابِ ربنا عن المشهد.

يمكنُ للأزماتِ وللكوارثِ بكلِّ أنواعِها أن تتسببَ في تمزِّقِ علاقاتِنا، ما علاقتِنا مع عائلاتِنا وأصحابنا بس، لكن برضو علاقتِنا مع اللهِ.

فالإنهاكُ الناتجُ من ضغطِ المسؤولياتِ المتزايدةِ علينا، والحزنِ بسببِ الخسائرِ ال بتقعُ علينا، والخوفِ والقلق من الراجينا في المستقبل، كلُّ دا بيقودُنا لل العزلةِ والانفصال. و ممكن نتساءلُ "هل علاقتُنا باللهِ لسه آمنة؟"

وحتّى لو جانا شك في محبّةِ اللهِ ومساندتِه لينا في الظروفِ الضاغطة، ف هو عنده لينا بشرى سارةً شديد:

مافي اي شي يقدر أنه يفصلَنا عن محبّتِه.

فَمَنْ سَيَفْصِلُنَا عَنْ مَحَبَّةِ الْمَسِيحِ لَنَا؟
هَلِ الشِّدَّةُ أَمِ الضِّيقُ أَمِ الاِضْطِهَادُ أَمِ الْجُوعُ أَمِ الْعُرْيُ أَمِ الْخَطَرُ أَمِ السَّيْفُ؟

اليوم ١٣

وَلكِنَّنَا، فِي جَمِيعِ هَذِهِ الأُمُورِ، نُحْرِزُ مَا يَفُوقُ الانْتِصَارَ بِالَّذِي أَحَبَّنَا. فَإِنِّي لَعَلَى يَقِينٍ بِأَنَّهُ لَا الْمَوْتُ وَلا الْحَيَاةُ، وَلا الْمَلائِكَةُ وَلا الرِّيَاسَاتُ، وَلا الأُمُورُ الْحَاضِرَةُ وَلا الآتِيَةُ، وَلا الْقُوَّاتُ، وَلا الأَعَالِي وَلا الأَعْمَاقُ، وَلا خَلِيقَةٌ أُخْرَى، تَقْدِرُ أَنْ تَفْصِلَنَا عَنْ مَحَبَّةِ اللهِ الَّتِي لَنَا فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ رَبِّنَا.
رسالة بولس الرسول إلى أهل روما ٨ : ٣٥، ٣٧ – ٣٩

بيذكرُ بولسُ الرسول في المقطعِ دا قائمةً كبيرةً من المعوِّقاتِ ال ممكن تقابلُنا في الحياة، ولكنّ كلها بتعجزُ عن أنه تفصلَنا عن محبةِ الله! و زي ما قال في رسالةِ تانيه: "المحبّةُ لا تسقطُ أبدًا." فمحبّةُ اللهِ في السيدِ المسيحِ ثابتةٌ دائمًا، حتّى لو كُنّا بنصارعُ انه نشعرَ بالتواصلِ مع المحبّة دي.

في دعائِك لربنا اتكلم معاهو عن أيِّ شي بيُعيقُك من انه تشعر بمحبّتِه ليك.

تجرّأْ أن يكونَ عندك رجاء!

أحيانًا بنفقدُ الرجاءَ ونشعرُ انه مستحيل نستمر في مسيرةِ الحياة.

ف الحاجات الاتعودتا انه اكون متطلع انه اوصل ليها بقت مافي، ولا عارف اتطلع لي شنو فى المستقبل.

بفكّرُ باستمرارٍ بمقولة قديمة: "نعيشُ حياةً صعبة، وفي النهايةِ نموت". ولكنِ حسا، نظرتي أتغيرت من الناحيه دي و بقى تساؤلي: "حنعمل شنو لو كنّا بنعيشُ حياةً صعبة، وبعد كدا علينا أنه نستمرَّ نكون عايشين؟"

الفقدُ، والإحباطُ وتجاربُ الحياةِ ممكن تسرق مننا الرجاءَ حتّى لو كنا مُصرين نتمسك بيهو.

ربنا عارف ضعفَنا. سمع صراخَ أيّوبَ النبي ومعاناتِه وسْطَ ضيقاتِه وتجاربِه المؤلمة:

إِذَا رَجَوْتُ أَنْ تَكُونَ الْهَاوِيَةُ مَقَرًّا لِي، وَمَهَّدْتُ فِي الظَّلاَمِ فِرَاشِي، وَإِنْ قُلْتُ لِلْقَبْرِ أَنْتَ أَبِي، وَلِلدُّودِ أَنْتَ أُمِّي أَوْ أُخْتِي، فَأَيْنَ إِذًا آمَالِي؟ وَمَنْ يُعَايِنُ رَجَائِي؟
أيوب ١٧ : ١٣، ١٥

ربنا كان مسرور جدا من داود النبي لما داود ختا رجاءه فيه وقال:

انْتَظَرَتْ نَفْسِي اللهَ وَحْدَهُ؛ مِنْ لَدُنِهِ يَأْتِي خَلاصِي.
هُوَ وَحْدَهُ صَخْرَتِي وَخَلاصِي وَحِصْنِي الْمَنِيعُ، لِذَلِكَ لَا أَتَزَعْزَعُ أَبَدًا.
مزمور ٦٢ : ٥ – ٦

ربنا عارف اهمية انه يكون عندنا رجاء ما بيخيب. و ربنا في محبته العظيمة بيقدم لينا النوع دا من الرجاء.

اليوم ١٤

أَلَمْ تَعْلَمُوا؟ أَلَمْ تَسْمَعُوا؟ إِنَّ الرَّبَّ هُوَ إِلَهٌ سَرْمَدِيٌّ وَخَالِقُ أَقَاصِي الأَرْضِ. لَا يَهِنُ وَلا يَخُورُ، وَفَهْمُهُ لَا يُسْتَقْصَى. يَهَبُ الْمَنْهُوكَ قُوَّةً وَيَمْنَحُ الضَّعِيفَ قُدْرَةً عَظِيمَةً. إِنَّ الشَّبِيبَةَ يَنَالُهَا الإِعْيَاءُ وَالإِرْهَاقُ، وَالْفِتْيَانُ يَتَعَثَّرُونَ أَشَدَّ تَعَثُّرٍ، أَمَّا الرَّاجُونَ الرَّبَّ فَإِنَّهُمْ يُجَدِّدُونَ قُوَّتَهُمْ، وَيُحَلِّقُونَ بِأَجْنِحَةِ النُّسُورِ. يَرْكُضُونَ وَلا يُعْيُونَ. يَمْشُونَ وَلا يَتْعَبُونَ.
إشعياء ٤٠ : ٢٨ - ٣١

وين بتفتش عن الرجاء؟

اتجرأ انك تعاين لي أبعدُ من البتعاني منه لليله، خُت ثقتَك في الرجاءِ النابعِ من محبّةِ اللهِ ليك.

الشعورُ بأنّك عالقٌ فيما حدث

طوالي بفكر في كل حاجه حصلت من ما الكارثه دي وقعت:

حزنِ العائلاتِ ال فقدت أحباءَها، وتضحياتِ الناس الشغالة في مجالِ العنايةِ الصّحّيّة، محاولاتِ الإنقاذ من الناس، الناس الفقدوا بيوتَهم و أشغالم وما قادرين يشتروا الاكل او يدفعوا ايجار البيوت.

داير اقدم مساعدة، ولكنّني حاسي أني عالقٌ كدا في الحصل، وكأني في كابوسٍ ما صيحيت منه.

آلامُ الكوارثِ وخسائرُها بتكونُ ملموسةً شديد، وبالتأكيدِ بتخللي أثرًا كبيرًا على كلِّ زول مننا.

عشان كدا مافي مشكله من انه نعبر عن أحزانِنا ونهتم بآلامِ الناس الحوليَنا واحتياجاتِهم، ولكنْ لازم نحزر، انه لو سمحنا لمشاعرِ الخسارةِ والقلقِ أن تستحوذَ علينا، ممكن نقعُ في فخِّ الهمِّ والاكتئاب. و نفقدُ الرجاءَ في انه بكرا احسن.

وهنا بيقدِّمُ لينا السيدُ المسيحُ خيارًا تاني. ف هو علَّم أتباعَه كيف يحيَوْا من دون قلقٍ لما يمرّوا بظروفٍ صعبة، وكيف يركزوا أفكارَهم على ما هو أفضل.

فَلا تَحْمِلُوا الْهَمَّ قَائِلِينَ: مَاذَا نَأْكُلُ؟ أَوْ: مَاذَا نَشْرَبُ؟ أَوْ: مَاذَا نَلْبَسُ؟
فَهَذِهِ كُلُّهَا يَسْعَى إِلَيْهَا أَهْلُ الدُّنْيَا. فَإِنَّ أَبَاكُمُ السَّمَاوِيَّ يَعْلَمُ حَاجَتَكُمْ إِلَى هَذِهِ كُلِّهَا
أَمَّا أَنْتُمْ، فَاطْلُبُوا أَوَّلًا مَلَكُوتَ اللهِ وَبِرَّهُ، وَهَذِهِ كُلُّهَا تُزَادُ لَكُمْ.
إنجيل متّى ٦ : ٣١ - ٣٣

فمن منطلقِ المنظور دا، علَّمهمُ السيدُ المسيحُ كيف يصلّوا لأجلِ احتياجاتِ الحياةِ بينما يطلبوا ملكوتَ اللهِ أولًا.

فَصَلُّوا أَنْتُمْ مِثْلَ هَذِهِ الصَّلاةِ: أَبَانَا الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ، لِيَتَقَدَّسِ اسْمُكَ!
لِيَأْتِ مَلَكُوتُكَ! لِتَكُنْ مَشِيئَتُكَ عَلَى الأَرْضِ كَمَا هِيَ فِي السَّمَاءِ!
خُبْزَنَا كَفَافَنَا أَعْطِنَا الْيَوْمَ!
وَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا، كَمَا نَغْفِرُ نَحْنُ لِلْمُذْنِبِينَ إِلَيْنَا!
وَلا تُدْخِلْنَا فِي تَجْرِبَةٍ، لَكِنْ نَجِّنَا مِنَ الشِّرِّيرِ، لأَنَّ لَكَ الْمُلْكَ وَالْقُوَّةَ وَالْمَجْدَ إِلَى الأَبَدِ. آمِين.
إنجيل متّى ٦ : ٩- ١٣

مهما ساءت ظروفُنا، ربنا دايرنا أن نشتركَ في إتمامِ مشيئتِه على الأرض.

فكِّرِ الليله في حاجه ممكن انه تركز عليها فتساعدك انه تتنقل من الانحصار فى افكار بتخليك عاجز انه تتقدم و تتمتع بمحبة الله وصلاحه، والرجاء في انه تشوف ملكوته بيتحقق على الارض.

ما بين تقلباتِ الحياةِ والطمأنينة

مافي شيءَ بيبقى على حالِه.

حصلت تغيُّراتٌ كتيره شديد على حاجات اتعودنا نعملا: الطريقةِ ال كنا بنمشي بيها السوق ونشتري الاكل، إحساسِنا بالانتماء، كيفيةِ انخراطِنا في المجتمع، وكمان كيف نعيش مع بعض كأسرة. ما بيقيت عارف شنو الممكن أعتمد عليهو.

دي حقيقةٌ واقعة. ح تكونُ الحياةُ مختلفةً بعضَ الوقتِ بينما نتعافى من أثرِ أيّةِ كارثة، وفي حاجات ما حترجع زي ما كانت. ولكنّ التغيُّراتِ والخسائرَ المؤلمةَ والضيقاتِ ما ليها الكلمةُ الأخيرةُ في حياتِنا.

مرورُنا بأوقاتٍ صعبةٍ ما بيعني أنّ اللهَ أتخلّى عنّا أو أنّ ظروفَ الحياةِ ما حتتحسن.

بيحكي لينا الكتابُ المقدسُ عن قصّةِ يوسفَ النبيّ، ال كان الولد المُفضَّلَ عند أبوه، وكانوا اخوانه بيغيروا منه. تعرَّض يوسفُ لظروفٍ صعبةٍ، أخوانه باعوه كعبد! وبالرغمِ من خيانتِهم ليهو وغدرهِم به، إلا أنه عاش كعبدٍ صالحٍ في بيتِ راجلٍ مسؤول. و كافَأ المسؤولُ دا يوسفَ النبيَّ بأنه خلاهو رئيس على كلِّ شؤونِ بيتِه. لكنْ بعد كدا، سُجِن يوسفُ لسنواتٍ طويلةٍ بسببِ اتّهاماتٍ زورٍ اتلفقت ضدَّه.

ولكنّ الأحداثَ السّيّئةَ ما تعطّلُ ربنا عن تحقيقِ الحاجه الدايرا. من خلالِ المعاناةِ والألم، علَّم اللهُ يوسف النبيَّ طرقَه وأعدَّه عشان يكون قائد حكيم. وفي النهاية، كما نعرفُ من القصةِ يوسفُ النبيُّ بقا القائمَ على شؤونِ مصر، و دبّر تخزينَ كمياتٍ كبيره من القمحِ عشان ينقذ الشعوبِ من مجاعةٍ شملت مناطقَ واسعة. حتّى إن عيلته جات لى مصرَ عشان تطلب الاكل.!

في رأيك، شنو ال فهِمه يوسف النبيُّ من التغيُّرِ غيرِ المتوقعِ في مسارِ الأحداث؟ لاحظْ ردَّ فعلِه مع اخوانه الافتكروا انه ممكن ينتقم منهم عشان عاملوهو بطريقه كعبه:

اليوم ١٦

وَجَاءَ إِخْوَتُهُ أَيْضًا وَانْطَرَحُوا أَمَامَهُ وَقَالُوا: "هَا نَحْنُ عَبِيدُكَ" فَقَالَ لَهُمْ: "لا تَخَافُوا: هَلْ أَنَا أَقُومُ مَقَامَ اللهِ؟
أَنْتُمْ نَوَيْتُمْ لِي شَرًّا، وَلَكِنَّ اللهَ قَصَدَ بِالشَّرِّ خَيْرًا، لِيُنْجِزَ مَا تَمَّ الْيَوْمَ، لإِحْيَاءِ شَعْبٍ كَثِيرٍ.
لِذَلِكَ لَا تَخَافُوا، فَأَنَا أَعُولُكُمْ أَنْتُمْ وَأَوْلادَكُمْ». فَطَمْأَنَهُمْ وَهَدَّأَ رَوْعَهُمْ.
التكوين ٥٠ : ١٨ - ٢١

المستقبلُ ممكن يكون غامض شويه. ولكن، خلونا نشوف يوسفَ النبيّ، فبعد كلِّ الأحداثِ ال مرّ بها، أدرك في نهايةِ الأمرِ أن اللهَ هو المتحكّمُ دائمًا في مجرياتِ الأمور، وهو العاملُ على إنجازِ أعمالِه الصالحة.

لما تواجهُ ظروفًا وتقلُّباتٍ في الحياة، هل بتطمن جواك عشان اللهِ صالح وأنه بيعملُ لخيرِك؟

انقشاعُ الغُمّة

لسه المخاوف و الخساير الحصلت من الكارثه ماليه افكاري، لكن مرات كنت بحس انه الغُمه دي خلاص بدت تنتهي.
وتبدأُ مسرّاتُ الحياةِ تتلألأُ من جديد.

بلقى نفسي بانتظر شروق الشمس المبهج و كمان ارجع اشوف الغروب الجميل.
بطلع اشم الهوا بعد ما المطره تنزل. وافرح بمكالمة بتاعت تلفون من صاحبي، واقضي وقت حلو مع أولادي.

أفكّرُ في وسائلَ وطرقٍ آمنةٍ أساعدُ بها جيراني العندهم احتياجات.

ممكن نعاني لمده من الوقت بسبب الكارثه الحصلت لينا. فالحياةُ ما بتخلوَ من الألم. ما حنصحى يوم فجأه ونلقى حياتنا زي ما كانت قبل الكارثة. ممكن تطوِّل اوقات الحزن بتاعتنا على الحاجات الفقدناها، لكن ممكن نتشجع لما نشوف ولو حاجات صغيره حاصله، بتنبّئُ عن التعافي. ولو احتضنّا عمليةَ الشفاءِ لما تبدأ، ح تنمو بوادرُ الأملِ كلّما قضينا وقت في انه نشكر ربنا على عطائِه وعنايتِه وأمانتِه ومحبتِه لنا.

المزمورُ الجاي دا، اتكتب للتعبيرِ عن الشكرِ للهِ على عنايتِه الخاصةِ في ظرفٍ صعب، ممكن يعكسُ مشاعرَ الامتنانِ والرجاءِ عندك بخصوص المستقبل.

إِنِّي أُحِبُّ الرَّبَّ لأَنَّهُ يَسْمَعُ ابْتِهَالِي وَيَسْتَجِيبُ إِلَى تَضَرُّعَاتِي. أَمَالَ أُذُنَهُ إِلَيَّ لِذَلِكَ أَدْعُوهُ مَادُمْتُ حَيًّا.

الرَّبُّ حَنُونٌ وَبَارٌّ. إِلَهُنَا رَحِيمٌ. الرَّبُّ حَافِظُ الْبُسَطَاءِ. تَذَلَّلْتُ فَخَلَّصَنِي.

عُودِي يَا نَفْسِي إِلَى طُمَأْنِينَتِكِ، لأَنَّ الرَّبَّ قَدْ أَحْسَنَ إِلَيْكِ. لأَنَّكَ يَا رَبُّ أَنْقَذْتَ نَفْسِي مِنَ الْمَوْتِ، وَعَيْنِي مِنَ الدَّمْعِ، وَقَدَمَيَّ مِنَ التَّعَثُّرِ، لِذَلِكَ أَسْلُكُ بِطَاعَةٍ أَمَامَ الرَّبِّ فِي دِيَارِ الأَحْيَاء.

مزمور ١١٦ : ١- ٢، ٥- ٩

اليوم ١٧

انت و بتسعى عشان تكون رؤيه جديدة عن الشدائدِ ال اتعرَّضتَ ليها مؤخّرًا، وبحثِك عن الرجاءِ وأنت ماشي في الحياةِ ، شنو الحاجه الممكن تشكر ربنا عليها ؟ وكيف حتعّبِر ليهو عن امتنانِك؟

ما بيقيت نفس الزول

ما اتوقعتا انه الامور تتغير بالطريقة دي.

ɪدا تحدي كبير انه الملم شتات حياتي عشان اعيش واقعي الجديد: أعيشَ من دونِ الموارِدِ والفرصِ الاتعودتا انها متوفره.

أولوياتنا اختلفت، و بيقينا بنفكّرُ في المهمِّ بالنسبةِ لينا، وبدينا ناخد قراراتٍ بخصوص أمورٍ ما كانت بتجي في بالنا قبل كدا.

عارف اني اتغيَّرت. ما بيقيت اعاين للامور زي زمان.

ما بيقيت نفس الزول الكنتو زمان.

لما تتغيَّرُ ظروفُنا وينقلبُ نظامُ حياتِنا اليوميةِ وأولوياتِنا، ويتغيرُ شكلُ علاقاتِنا الاجتماعية، أو تتبدلُ نظرتُنا للعالم، عادةً ما بنبدأُ ننتبه لى كذا حاجه: احنا منو في حقيقةِ الأمر؟ وشنو البيشكلُ قيمةً في حياتِنا؟ والهدف شنو الاحنا بنسعى ليهو؟

عدمُ اليقينِ والتغيُّراتُ البتجيبا لينا الكارثه او الازمات ، ممكن أنه تبقى عواملَ محفّزةً على التغيّرِ والتجدّدِ في حياتِنا. ممكن تولدُ جوانا رغبةً جديدةً في اكتشافِ البيستحق نسعى وراهو ونتمسك بيهو في عالمٍ متغيِّر.

ربنا الخلقنا هو بيُحِبُّنا. ودايرنا أنه نلقى فيه الأساسَ الثابتَ ال بنرتكنُ إليه فنختبرَ تحول حقيقي في حياتِنا، فهو بيدينا قوّةً متجدِّدةً ورجاءً حيّ وهدف سامي في الحياة. الكتابُ المقدسُ مليان بقصصٍ بتشهدُ عن محبّةِ اللهِ المغيِّرةِ في حياةِ ناسٍ اتعرّضوا لصدماتٍ وتغيُّراتٍ ما كانوا دايرينا ولا سعَوا ليها. اتأملْ في البيقوله بعضُهم عن الوثوقِ باللهِ تعالى والاتكالِ عليه بوصفِه الأساسَ الثابتَ الذي لا يتزعزع:

انْتَظَرَتْ نَفسِي اللهَ وَحْدَهُ؛ مِنْ لَدُنِهِ يَأْتِي خَلاصِي. هُوَ وَحْدَهُ صَخْرَتِي وَخَلاصِي وَحِصْنِي الْمَنِيعُ، لِذَلِكَ لَا أَتَزَعْزَعُ أَبَدًا. فِي اللهِ خَلاصِي وَمَجْدِي. وَاللهُ هُوَ صَخْرَةُ قُوَّتِي وَمَلْجَإِي.
مزمور ٦٢ : ٥- ٧

اليوم ١٨

لِهَذَا، لَا تَخُورُ عَزِيمَتُنَا! وَلَكِنْ، مَادَامَ الإِنْسَانُ الظَّاهِرُ فِينَا يَفْنَى، فَإِنَّ الإِنْسَانَ الْبَاطِنَ فِينَا يَتَجَدَّدُ يَوْمًا فَيَوْمًا. ذَلِكَ لأَنَّ مَا يُضَايِقُنَا الآنَ مِنْ صُعُوبَاتٍ بَسِيطَةٍ عَابِرَةٍ، يُنْتِجُ لَنَا بِمِقْدَارٍ لَا يُحَدُّ وَزْنَةً أَبَدِيَّةً مِنَ الْمَجْدِ، إِذْ نَرْفَعُ أَنْظَارَنَا عَنِ الأُمُورِ الْمَنْظُورَةِ وَنُثَبِّتُهَا عَلَى الأُمُورِ غَيْرِ الْمَنْظُورَةِ. فَإِنَّ الأُمُورَ الْمَنْظُورَةَ إِنَّمَا هِيَ إِلَى حِينٍ؛ وَأَمَّا غَيْرُ الْمَنْظُورَةِ فَهِيَ أَبَدِيَّةٌ.
رسالة بولس الرسول الثانية إلى أهل كورنثوس ٤ : ١٦ - ١٨

هل تؤمنُ بأن اللهَ هو الأساسُ الثابتُ لحياتِك وهو القادرُ على تغييرِها؟

إيجادُ الفرحِ في الحياة

ليه انا نجيت وفي ناس تاني ماتوا؟

الحصادُ بتاع الكارثةِ كان عشوائي شديد.

الحياةُ هشّةً شديد.

يمكن اتمنينا أنه تكونَ الحياةُ مختلفةً عن ال هي
عليهو، ولكنّها في الحقيقةِ هشّة.
مافي ضمان فيها للسعادةِ أو امتدادِ العمر.

ومع أنّ ربنا بيؤكدُ في كلمتِه على حقيقةِ أن حياتَنا على الأرضِ هشّةٌ وضعيفة، إلا أنه بيوعدنا بحياةٍ أفضل.

أَيَّامُ الإِنْسَانِ مِثْلُ الْعُشْبِ وَزَهْرِ الْحَقْلِ، تَهُبُّ عَلَيْهِ الرِّيحُ فَيَفْنَى، وَلَا يَعُودُ مَوْضِعُهُ يَتَذَكَّرُهُ فِيمَا بَعْدُ. أَمَّا رَحْمَةُ الرَّبِّ فَهِيَ مِنَ الأَزَلِ وَإِلَى الأَبَدِ عَلَى مُتَّقِيهِ، وَعَدْلُهُ يَمْتَدُّ إِلَى بَنِي الْبَنِينَ.
مزمور ١٠٣: ١٥ - ١٧

وَيَبْتَهِجُ جَمِيعُ الْمُتَّكِلِينَ عَلَيْكَ. إِلَى الأَبَدِ يَتَرَنَّمُونَ، لأَنَّكَ تُظَلِّلُهُمْ بِحِمَايَتِكَ، فَيَفْرَحُ بِكَ الَّذِينَ يُحِبُّونَ اسْمَكَ.
مزمور ٥ : ١١

بسببِ محبّةِ اللهِ العظيمةِ لينا لازم نتأكد من انه الطبيعه الفانيه للحياه دي ما هي اخر المطاف. فممكن أنه نلقى فرح دائمًا لما نلتمسُ ملجأً في غفرانِ الله، ونكرس نفسنا انه نعيش فى رضاه.

لِكَيْ تَسْلُكُوا سُلُوكًا لائِقًا بِالرَّبِّ وَمُرْضِيًا فِي كُلِّ شَيْءٍ، مُنْتِجِينَ الثَّمَرَ فِي كُلِّ عَمَلٍ صَالِحٍ وَنَامِينَ فِي مَعْرِفَةِ اللهِ إِلَى التَّمَامِ، مُتَشَدِّدِينَ بِكُلِّ قُوَّةٍ مُوَافِقَةٍ لِقُدْرَةِ مَجْدِهِ، لِتَتَمَكَّنُوا تَمَامًا مِنَ الاحْتِمَالِ وَطُولِ الْبَالِ، رَافِعِينَ الشُّكْرَ بِفَرَحٍ لِلآبِ الَّذِي جَعَلَكُمْ أَهْلًا لِلاشْتِرَاكِ فِي مِيرَاثِ الْقِدِّيسِينَ فِي النُّورِ، هُوَ الَّذِي أَنْقَذَنَا مِنْ سُلْطَةِ الظَّلامِ وَنَقَلَنَا إِلَى مَلَكُوتِ ابْنِ مَحَبَّتِهِ الَّذِي فِيهِ لَنَا الْفِدَاءُ، أَيْ غُفْرَانُ الْخَطَايَا.
رسالة بولس الرسول إلى أهل كولوسّي ١ : ١٠ - ١٤

اليوم ١٩

أُشكرِ اللهَ على نعمةِ الغفرانِ والحياة!

في مسيرةِ يومِك، اتأملْ في لحظاتٍ محددةٍ ليقيت فيها معنىً للحياةِ وهدف وفرح، واشكرِ اللهَ على الحياةِ الأفضلِ ال بيديها ليك.

المضيُّ قُدمًا في الحياة

انا حاسي انه بقدر امشي لي قدام في حياتي.

بديتُ أشعرُ انه الظروفِ الصعبة دي قربت تنتهي.

داير أركِّزَّ على مستقبلي وأفرحَ بالحاجه البعملا. لكن بأشعرُ بالذنبِ وبأفكرُ أنني لو قمت و ركزت انه اتقدم في حياتي ف دا معناها اني بخون الناس الفقدتهم في حياتي.

لكن علينا أن نعرفَ أن الحياه دي عندها مواسمَ ودوراتٍ وأنماطٍ يمكنُ تمييزُها.

لما تجي فوضى زي الكارثة دي، بأشجعُك انه تقرا الجزءِ الجاي من الكتابِ المقدس، ح يذكّرُك بأنّه لكلِّ شيءٍ وقت، للنَوحِ وقتٌ وللشفاءِ وقت....، وأخيرًا في وقت برضو انك تمشي نحو المستقبل.

لِكُلِّ شَيْءٍ أَوَانٌ، وَلِكُلِّ أَمْرٍ تَحْتَ السَّمَاءِ زَمَانٌ. لِلْوِلادَةِ وَقْتٌ وَلِلْمَوْتِ وَقْتٌ. لِلْغَرْسِ وَقْتٌ ولِاسْتِئْصَالِ الْمَغْرُوسِ وَقْت. لِلْقَتْلِ وَقْتٌ وَلِلْعِلاجِ وَقْتٌ. لِلْهَدْمِ وَقْتٌ وَلِلْبِنَاءِ وَقْتٌ. لِلْبُكَاءِ وَقْتٌ وَلِلضَّحِكِ وَقْتٌ. لِلنَّوْحِ وَقْتٌ وَلِلرَّقْصِ وَقْتٌ. لِبَعْثَرَةِ الْحِجَارَةِ وَقْتٌ وَلِتَكْوِيمِهَا وَقْتٌ. لِلْمُعَانَقَةِ وَقْتٌ وَلِلْكَفِّ عَنْهَا وَقْتٌ. لِلسَّعْيِ وَقْتٌ، وَلِلْخَسَارَةِ وَقْتٌ. لِلصِّيَانَةِ وَقْتٌ وَلِلْبَعْثَرَةِ وَقْتٌ. لِلتَّمْزِيقِ وَقْتٌ وَلِلْخِيَاطَةِ وَقْتٌ. لِلصَّمْتِ وَقْتٌ وَلِلإِفْصَاحِ وَقْتٌ. لِلْحُبِّ وَقْتٌ وَلِلْبَغْضَاءِ وَقْتٌ. لِلْحَرْبِ وَقْتٌ وَلِلسَّلامِ وَقْتٌ.
الجامعة ٣ : ١- ٨

إن كانت مشاعرُ الذنبِ أو الخيانةِ بتمنعُك انه تتقدم في حياتِك، فأعمل ليها نُصب تذكاري. ممكن يساعدُك النُّصبُ دا في أن تنطلقَ نحو المستقبل. زمان ، ربنا أمرَ بني إسرائيلَ أن يبنوا نُصبًا تذكاريًا حجريًا يذكّرُهم بمعونتِه ليهم في عبورِ نهرِ الأردنِّ لي الأرضِ ال وعدهم بيها.

في ضوءِ ما شاركناه، كيف تتعاملُ مع الذكرياتِ المؤلمةِ المريت بيها؟

وكيف تُحيي ذكرى الأحباءِ ال فقدتَهم؟

الشعورُ بالرضا

حصل في حياتي مؤخرًا كثيرٌ من المتغيرات. بسترجع بذهني كلَّ تفصيلةٍ في الكارثةِ الحصلت لي، الأصواتُ في أضاني، والمشاهدُ المؤلمةُ قدام عينيَّ، والوشوش لسه متزكرا.

ما الموضوع انه انا داير انسى كل الحصل، لكن داير القى السلامَ وسْطَ فيضِ الأفكارِ ال بتجتاحُني، وأتمنى أن يتكوَّنَ عندي منظورٌ جديدٌ في رؤيتي للأمور.

لما نخدُمُ آخرين خلالَ أزمةٍ أو كارثةٍ ما، ممكن تكونُ سيطرتُنا على الأمورِ المحيطةِ بينا قليلةً أو تكادُ تنعدم. ممكن نشتغل ساعاتٍ طويلةً بدون راحة. وممكن ما تكونُ عندنا رفاهيةُ اختيارِ الاكل البناكلو (دا اذا كان في اساسا). وممكن نستعمل أدواتٍ أو وسائلَ حمايةٍ غيرَ كافية. وممكن يكون في كتار محتاجين لمساعدتِنا.

يمكنُ للظروفِ دي أن تكونَ مصدرًا للانزعاجِ وعدمِ الرضا.

الشعورُ بالرضا في كلِّ الظروفِ يبدأُ من الثقةِ البنختها في ربنا أنه خيرُ مرشدٍ ومعينٍ لينا.

ويمكنُ للشعورِ بالرضا دا أن يتقوّى ويتعزَّزَ بالناس البنقضي معاهم أوقاتَنا.

ممكن لصديقٍ أن يساعدَني اشوف الأمورِ من منظورٍ جديد، أو أن يقدمَ لي دعمًا خاصًا في الوقتِ المناسب. ولو بدأنا نشعرُ بالإحباطِ والتذمر، فقد يساعدُنا صديقٌ على الخروجِ من المأزق دا.

بيقول لينا الكتابُ المقدسُ من خلالِ حياةِ بولس الرسولِ كيف أنه تعلم الشعورَ بالرضا والاكتفاءِ في ظروفٍ مختلفةٍ كثيرة:

لَسْتُ أَعْنِي أَنِّي كُنْتُ فِي حَاجَةٍ، فَأَنَا قَدْ تَعَلَّمْتُ أَنْ أَكُونَ قَنُوعًا فِي كُلِّ حَالٍ. وَأَعْرِفُ كَيْفَ أَعِيشُ فِي الْعَوَزِ، وَكَيْفَ أَعِيشُ فِي الْوَفْرَةِ. فَإِنِّي، فِي كُلِّ شَيْءٍ، وَفِي جَمِيعِ الأَحْوَالِ، مُتَدَرِّبٌ عَلَى الشَّبَعِ وَعَلَى الْجُوعِ، وَعَلَى الْعَيْشِ فِي الْوَفْرَةِ أَوْ فِي الْعَوَزِ. إِنِّي أَسْتَطِيعُ كُلَّ شَيْءٍ، فِي الْمَسِيحِ الَّذِي يُقَوِّينِي. إِلَّا أَنَّكُمْ حَسَنًا فَعَلْتُمْ إِذْ سَاهَمْتُمْ فِي تَبْدِيدِ ضِيقَتِي.
رسالة بولس الرسول إلى أهل فيلبّي ٤ : ١١ - ١٤

خصصْ وقت عشان تشاركَ الآخرين آلامَهم.

اليوم ٢١

ما الذي تأملُ في تعلُّمِه عنِ الشعورِ بالرضا من خلالِ تفاعلِك معهم؟

محبّةٌ سخيّة

كنتُ دايما بفتكر انه انا سخي و كريم في العطاء و بدي كتير، ولكنْ حصلت حاجه غريبه شديد لما مره مشيت الدكان اشتري مستلزمات دايرا.

كان ذلك المتجرُ يقنِّنُ كان الدكان موجود فيها كميةَ ما يمكنُ الحصولُ عليه من منتجاتٍ بعينِها، وكان ردُّ فعليَ الأولُ هو أنه اشيل كميه كبيره من الحاجات دي لي و لي اسرتي. ومع أنّه كُنّا بنحتاجُ بس لي قطعةٍ واحدةٍ بس منها، إلا أني تلاعبتُ عشان اشيل اكتر من قطعه، لأنه كنت بقدر اعمل كدا. ولكن بعد كدا، شعرتُ بالذّنب. وفكرتُ جواي: "كيف لو كان في زول تاني محتاج الحاجه دي و ما لقاها بسبب الطمع حقي؟

الحفاظُ على منظورٍ صحيٍّ في تقييمِ الأمور، منظورٍ مليان بالمحبةِ والسخاء، في أيّة أزمة نمرُّ بها، يُعدُّ تحدّيًا كبيرًا، خاصّةً لو كنا ما بنضمنُ توفّرَ الموارِدِ البنحتاجُ ليها عشان نستمر عايشين في الحياه دي.

ولكنِ خليك عارف كويس انه سخاءَك في العطاءِ وقتَ الأزماتِ بيُظهرُ محبةَ اللهِ وعدلَه للآخرين. وبكلِّ تأكيدٍ حيجازيك ربنا خير.

سَعِيدٌ هُوَ الرَّجُلُ الَّذِي يَتَحَنَّنُ وَيُقْرِضُ مَجَّانًا وَيُدَبِّرُ شُؤُونَهُ بِالْحَيْطَةِ وَالْعَدْلِ.
مزمور ١١٢ : ٥

زي ما بيقول لينا الكتاب المقدس أنّ سخاءَنا في العطاءِ يشجعُ الآخرين انه يقدموا شكر لله.

فَلْيَتَبَرَّعْ كُلُّ وَاحِدٍ بِمَا نَوَى فِي قَلْبِهِ، لَا بِأَسَفٍ وَلا عَنِ اضْطِرَارٍ، لأَنَّ اللهَ يُحِبُّ مَنْ يُعْطِي بِسُرُورٍ. وَاللهُ قَادِرٌ أَنْ يَجْعَلَ كُلَّ نِعْمَةٍ تَفِيضُ عَلَيْكُمْ، حَتَّى يَكُونَ لَكُمُ اكْتِفَاءٌ كُلِّيٌّ فِي كُلِّ شَيْءٍ وَكُلِّ حِينٍ، فَتَفِيضُوا فِي كُلِّ عَمَلٍ صَالِحٍ؛ وَفْقًا لِمَا قَدْ كُتِبَ: «وَزَّعَ بِسَخَاءٍ، أَعْطَى الْفُقَرَاءَ، بِرُّهُ يَدُومُ إِلَى الأَبَدِ!

إِذْ تغْتَنُونَ فِي كُلِّ شَيْءٍ، لأَجْلِ كُلِّ سَخَاءٍ طَوْعِيٍّ يُنْتِجُ بِنَا شُكْرًا للهِ، ذَلِكَ لأَنَّ خِدْمَةَ اللهِ بِهذِهِ الإِعَانَةِ لَا تَسُدُّ حَاجَةَ الْقِدِّيسِينَ وَحَسْبُ، بَلْ تَفِيضُ بِشُكْرٍ كَثِيرٍ لِلهِ. فَإِنَّ الْقِدِّيسِينَ، إِذْ يَخْتَبِرُونَ هذِهِ الْخِدْمَةَ، يُمَجِّدُونَ اللهَ عَلَى طَاعَتِكُمْ فِي الشَّهَادَةِ لإِنْجِيلِ الْمَسِيحِ وَعَلَى السَّخَاءِ الطَّوْعِيِّ فِي مُشَارَكَتِكُمْ لَهُمْ وَلِلْجَمِيعِ.
رسالة بولس الرسول الثانية إلى أهل كورنثوس ٩: ٧ - ٩، ١١ - ١٣

اليوم ٢٢

ما مدى أهميةِ أن تُظهرَ محبةَ اللهِ من خلالِ سخائِك وفرحِك في العطاء؟ كيف تعمل كدا؟

تعزيةُ الآخرين

بعد التجربه الحصلت دي، انا كنتُ وحيد ومنعزل.

بالنسبةِ لي زول زيي عنده دايما حافز للشغل وانه ينجز دايما ، فالوقت دا كان زي التعذيب بالنسبه لي.

كنتُا تعبان شديد لدرجةِ اني ما كنت قادر اكل. وكنت حاسي بالوحده والخوف الشديد.

عادةً الزول المتألم بيحس بوحده شديدة.

ممكن ما يكون عندنا زول يعزِّينا أو يشجِّعُنا. وممكن نشعر انه مافي زول حاسي بالام ال احنا بنمر بيهو. من ناحية، ف تجربتَنا مع الألمِ فريدة، وصعب لزول تاني يشعر او يفهم الحاجه الاحنا حاسين بيها. ولكن من ناحيةٍ تانيه، الألمُ هو عنصرٌ في الحياةِ بتشتركُ فيه البشريةُ كلها. لما نختبرُ تعزيةَ ربنا لينا وقتَ الألمِ ممكن انه نشارك التعزية دي مع ناس تانيه بيعانوا من الالم و العزله.

بولسُ الرسول عانى الام عظيمةً في حياتِه وأثناءَ خدمتِه، حتى إنه قال "تثقّلنا جدًا فوقَ الطاقةِ حتى أيِسنا من الحياة!" ولكنه لما كتبَ عن الضيقات دي، وصفها باعتبارِها هبةً ممكن انه يشاركَها مع الآخرين.

تَبَارَكَ اللهُ، أَبُو رَبِّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ، أَبُو الْمَرَاحِمِ وَإِلَهُ كُلِّ تَعْزِيَةٍ، هُوَ الَّذِي يُشَجِّعُنَا فِي كُلِّ ضِيقَةٍ نَمُرُّ بِها، حَتَّى نَسْتَطِيعَ أَنْ نُشَجِّعَ الَّذِينَ يَمُرُّونَ بِأَيَّةِ ضِيقَةٍ، بِالتَّشْجِيعِ الَّذِي بِهِ يُشَجِّعُنَا اللهُ. فَكَمَا تَفِيضُ عَلَيْنَا آلامُ الْمَسِيحِ، يَفِيضُ عَلَيْنَا أَيْضًا التَّشْجِيعُ بِالْمَسِيحِ. فَإِنْ كُنَّا فِي ضِيقَةٍ، فَذَلِكَ لأَجْلِ تَشْجِيعِكُمْ وَخَلاصِكُمْ؛ وَإِنْ كُنَّا مُتَشَجِّعِينَ، فَذَلِكَ لأَجْلِ تَشْجِيعِكُمْ، مِمَّا يَعْمَلُ فِيكُمْ عَلَى احْتِمَالِ نَفْسِ الآلامِ الَّتِي نَتَأَلَّمُ بِها نَحْنُ أَيْضًا. وَإِنَّ رَجَاءَنَا مِنْ أَجْلِكُمْ هُوَ رَجَاءٌ وَطِيدٌ، إِذْ نَعْلَمُ أَنَّكُمْ كَمَا تَشْتَرِكُونَ مَعَنَا فِي احْتِمَالِ الآلامِ، سَتَشْتَرِكُونَ أَيْضًا فِي نَوَالِ التَّشْجِيعِ.

رسالة بولس الرسول الثانية إلى أهل كورنثوس ١ : ٣- ٧

قد نعتبرُ انه أوقاتَ الألمِ والخسارةِ أوقات ضايعةً أو بدون فايدة. ولكنّ قصدَ اللهِ هو أن تكونَ الأوقاتُ والظروفُ دي فرص ما ليها مثيلَ عشان نتشارك مع الام الاخرين.

شاركْ بموقفٍ رسل ليك ربنا فيهو تعزيةً خاصة.
كيف يمكنُك أن تعزّيَ الآخرين؟

هبةُ المساعدة

فقدنا بيتَنا وكلَّ ممتلكاتِنا. كونو انه نقبل المساعده من ناس تانيه كان محتاج مننا تواضع كبير لانه احنا اتعودنا انه نهتم بي نفسنا من غير ما نحتاج لي اي زول.

ما كنا دايرين نكون محل شفقه ، ولكنْ مع كدا كُنّا ممتنّين لي اي زول ساعدنا.

مساعدةُ الآخرين في أوقاتِ الأزماتِ ممكن يظهر انه موضوع بسيط شديد. ولكنْ يمكنُ أن يكونَ عنده معنىً وتأثيرٌ مختلف، ودا بيعتمدُ على كيفيةِ التقديم والتلقي بتاع المساعدات دي.

بعضُ الناسِ بيشوفوا أنَّ المساعدةَ ببساطةٍ هي تقديمُ الاحتياجاتِ أو الخدماتِ لي ناس ما بيقدروا انه يعولوا نفسهم. وبالنسبةِ لآخرين تبُعدُّ المُساعدةُ تعبير عنِ المحبةِ والاهتمامِ بمصلحةِ الآخرين.

وممكن يكون تقديمُ المساعدةِ دافعُه السخاء، أو نابع من شفقةٍ وشعورٍ بالذنب. وممكن كمان يظهر انه الاحتياجُ لي مساعدةٍ نوع من الضعفِ أو ناتج عن الفشل. تلقّي المساعدةِ ممكن يبُثُّ راحةً

وامتنان ورجاء. مساعدةُ المحتاجين، لما يتعمل بفهمٍ ورأفةٍ ومحبّة، ممكن تسيب أثر عظيم طويل الامد. مساعدةُ الآخرين ممكن تُظهِرُ طبيعةَ اللهِ ومقدارَ محبَّتِه للبشرية.

من خلالِ اللقطةِ دي من حياةِ السيدِ المسيح، اتأملْ في الرسالةِ الخاصةِ دي عن فكرةِ تقديمِ المساعدة:

وَأَخَذَ يَسُوعُ يَتَنَقَّلُ فِي الْمُدُنِ وَالْقُرَى كُلِّهَا، يُعَلِّمُ فِي مَجَامِعِ الْيَهُودِ وَيُنَادِي بِبِشَارَةِ الْمَلَكُوتِ، وَيَشْفِي كُلَّ مَرَضٍ وَعِلَّةٍ. وَعِنْدَمَا رَأَى الْجُمُوعَ، أَخَذَتْهُ الشَّفَقَةُ عَلَيْهِمْ، إِذْ كَانُوا مُعَذَّبِينَ وَمُشَرَّدِينَ كَغَنَمٍ لَا رَاعِيَ لَهَا.

فجاءت إِلَيْهِ جُمُوعٌ كَثِيرَةٌ وَمَعَهُمْ عُرْجٌ وَمَشْلُولُونَ وَعُمْيٌ وَخُرْسٌ وَغَيْرُهُمْ كَثِيرُونَ، وَطَرَحُوهُمْ عِنْدَ قَدَمَيْهِ، فَشَفَاهُمْ. فَدُهِشَتِ الْجُمُوعُ إِذْ رَأَوْا الْخُرْسَ يَنْطِقُونَ، وَالْمَشْلُولِينَ أَصِحَّاءَ، وَالْعُرْجَ يَمْشُونَ، وَالْعُمْيَ يُبْصِرُونَ؛ وَمَجَّدُوا إِلهَ إِسْرَائِيلَ.
إنجيل متّى ٩ : ٣٥ - ٣٦؛ ١٥ : ٣٠ - ٣١

لما تساعد زول، فكّرْ في الحاجه البتعنيها المساعده دي والتأثير بتاعا. اُطلبْ من ربنا أنه يعينَك عشان تفهمَ وتتجاوبَ مع مَن هم في احتياج، بنفسِ الطريقةِ ال اتجاوبَ بيها السيدُ المسيحُ مع المحتاجين.

اُطلبْ من اللهِ أن يساعدَك في أنه تُظهرَ محبتَك في كلِّ خيرٍ بتعمله مع الآخرين. اُشكرِ اللهَ لأجلِ صلاحِه.

أحبُّوا بعضُكم بعضًا

بعد وقوعِ التجربه دي كنتُ وحيدًا، بعيدًا عن كلِّ الناس البحبهم.

اشتقتُ لي عيلتي، وزملائي في الشغل، واصحابي، اشتقتُ اني امارس نشاطاتي لاتعودت عليها. وفي بعضِ الأحيان العزلةُ خلتني أشعرُ بأنّي ما بيقيت مناسب اعملِ أيِّ شيء، ومافي زول بقى بيهتم بي.

خُلِقنا لنعملَ ونحيا في جوٍّ من العلاقاتِ مع اللهِ ومع الآخرين، ولذا فإن للعزلةِ عواقبَ غيرَ مرغوبٍ فيها.

لما نشعرُ بالوحدةِ أو عدمِ الأمان، ممكن انه نتّواصلُ مع أفرادِ العيله والاصحاب برسالةٍ أو مكالمة تلفون أو برسالةٍ بالبريدِ الإلكترونيّ، ودا تعبيرِ عن محبتِنا واهتمامِنا ببعضِنا البعض.

وبسببِ إيمانِنا في ربنا، عندنا امتيازٌ ورجاءٌ بأن قلوبَنا تتوحدُ معًا بالصلاة، حتى لو بعدنا بالجسد.

وَفَوْقَ هَذَا كُلِّهِ الْبَسُوا الْمَحَبَّةَ، فَهِيَ رَابِطَةُ الْكَمَالِ. وَلْيَمْلِكْ فِي قُلُوبِكُمْ سَلامُ الْمَسِيحِ، فَإِلَيْهِ قَدْ دُعِيتُمْ فِي الْجَسَدِ الْوَاحِدِ؛ وَكُونُوا شَاكِرِينَ! لِتَسْكُنْ كَلِمَةُ الْمَسِيحِ فِي دَاخِلِكُمْ بِغِنىً، فِي كُلِّ حِكْمَةٍ، مُعَلِّمِينَ وَوَاعِظِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا، مُرَنِّمِينَ بِمَزَامِيرَ وَتَسَابِيحَ وَأَنَاشِيدَ رُوحِيَّةٍ فِي قُلُوبِكُمْ لِلهِ، رَافِعِينَ لَهُ الْحَمْدَ. وَمَهْمَا كَانَ مَا تَعْمَلُونَهُ، بِالْقَوْلِ أَوْ بِالْفِعْلِ، فَلْيَجْرِ كُلُّ شَيْءٍ بِاسْمِ الرَّبِّ يَسُوعَ، رَافِعِينَ بِهِ الشُّكْرَ لِلهِ الآبِ.
رسالة بولس الرسول إلى أهل كولوسّي ٣ : ١٤ – ١٧

قصدُ ربنا ما أنه نعيشَ بعيدين في عزلةٍ من باقي الناس. لما نكونُ في وحدةٍ برباطِ الإيمان، بنقدر أنه ندعمَ ونشجِّعَ بعضُنا بعضًا من خلالِ الصلاة.

هل عندك زول قريب منك تقدر تلاقيهو
وتصلوا سوا عشان احتياجاتكم وتشجعوا بعض؟

صلِّ من اجل مجتمعِك ومن اجل المتألمين في كلِّ أنحاءِ العالم.

اِخترْ أن تغفر

بستَمِرُّ في التساؤُل "مَنِو المسؤولُ عن كلِّ الفوضى دي؟"

انه اكون عارف انا مفروض الوم منو دا شويه بيهدي من انزعاجي.

لما تطلع الأمورُ عن السيطرة، ونتعرَّضُ لظروفٍ صعبة، ولما نعاني من الخسارة، ممكن نفكّرُ أن حصولَنا على إجاباتٍ لتساؤلاتٍ بنسالها وبتجي في بالنا: زي "ليه الامور اتلخبطت كدا وما مشت كويس؟ " أو "مَنو المسؤولُ من البيحصل لينا حسا؟" دا كفيلٌ بأنه يخلينا نحس بتحسّن. عشان السبب دا، وقتَ الأزمات، بنلقى أنه نظريةَ المؤامرةَ تظهر في الأفق.

ممكن يخفِّفُ حصولُنا على إجاباتٍ من وطأةِ الحيرةِ والشك، وممكن نهدأُ لوقت. ولكنّ تبادلَ الاتهاماتِ وتوجيهِ اللومِ ما بيغيِّروا الظروف، وما بيُحسِّنا من وضعِنا وقدرتِنا على التكيُّفِ مع الحصل.

الحقيقةُ هي أنّه التعاملَ مع أيّةِ كارثةٍ موضوع صعبٌ ومُعقَّدٌ شديد. ف ما عندنا كلُّ الإجاباتِ على الأسئلةِ ال بتحيّرُنا، وكمان ممكن تحصل

حاجات ما متوقَّعة. وتكون الفوضى سيدَ الموقف: فالقرارُ الذكيُّ البيتاخد الليله ممكن يظهر انه ما قرار حكيم بكرا. ووجودُنا تحتَ ضغطٍ شديدٍ ممكن يخللي حكمَنا على النّاسِ أقسى مما ينبغي. لما نرجعُ بفكرِنا لي ورا، ممكن نندمُ على العملناهو. وفي بعضِ الأحيانِ بنسيب. بنعرف انه كان ممكن نتعامل مع امور معينه بطريقه احسن. كان ممكن أنه نأخذَ قراراتٍ بحكمه اكتر. ولكنْ برغمِ كلِّ دا علينا انه نبقى عالقين في اللعبه بتاعت اللومِ ودوّاماتِه. ممكن تكونُ مسامحتُنا لي نفسنا والآخرين على اخطاءِ وامورِ فشِلنا وفشِلوا فيها خطوةً صعبة، ولكنّها مهمه جدًا؛ فهي بتحرّرُنا لنُشفى وننموَ وننطلقَ نحو المستقبلِ واحنا مليانين بالرجاء.

مُحْتَمِلِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا، وَمُسَامِحِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا.
إِنْ كَانَ لأَحَدِكُمْ شَكْوَى عَلَى آخَرَ، كَمَا سَامَحَكُمُ الرَّبُّ، هكَذَا افْعَلُوا أَنْتُمْ أَيْضًا.
رسالة بولس الرسول إلى أهل كولوسّي ٣ : ١٣

وَكُونُوا لُطَفَاءَ بَعْضُكُمْ نَحْوَ بَعْضٍ، شَفُوقِينَ، مُسَامِحِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا كَمَا سَامَحَكُمُ اللهُ فِي الْمَسِيحِ.
رسالة بولس الرسول إلى أهل أفسس ٤ : ٣٢

ربنا بيغفر لينا كلَّ خطايانا وتعديّاتِنا وتجاوزاتِنا. وعشان كدا علينا احنا كمان أن نغفرَ للبيسيءُ وبيغلط فينا. هل في زول وجّهتَ ليهو لوم بدون ذنب؟ شنو الإساءاتُ الاتعملت في حقِّكَ ولسه ماسكا على الغلطوا فيك، ف دا بيخليك سجينَ الماضي؟

إن اللهَ غفورٌ ورحوم. وتذكّرْ أنه قد غفر لك وأنتَ غيرُ مستحق.
لمَن عليك أن تغفرَ أنتَ أيضًا؟

حياةٌ فيّاضة

مشتاق لي حياتي القديمة.

بتمنى لو كل شي يرجع عادي تاني.

عارف أنّ الصعوباتِ والمخاوفَ الحاليةَ حتنتهي.

شايف مؤشراتٍ هنا وهناك لي انبثاقِ شعاعٍ لحياةٍ جديدةٍ في المستقبل.

لكنْ بالرغم من كدا ما اظن انه حياتنا حتكون زي ما كانت قبل كدا.

بعد اجتيازِ أزمةٍ ما، لما يجي الوقتُ انه نرجع لحياتنا الاعتياديّة، عادةً ما نستقبلُه بتوقُّعاتٍ عظيمة. ولكنْ، لما نلقى نفسَنا في الواقعِ الجديدِ للحياةِ اليومية، ممكن نُحبطُ من خيباتِ الأملِ والتحدّياتِ ال بنواجهُها. ولكن لازم ننتبه، دا ممكن يُقدِّم لينا فرص عشان نعيشَ الحياةَ بطريقةٍ ما اتخيلناها قبل كدا.

هل أنتَ منفتحٌ لفكرةِ عيشِ حياةٍ جديدة؟ التغييرُ بيدينا فرصةً عشان نبدا من جديدٍ ونبنيَ حياةً أفضل. ممكن أنه نُعيدَ التفكيرَ بأولوياتِنا وحياتِنا. وممكن أنه نخُت منظورَنا الجديدَ للحياةِ موضعِ التنفيذ. وممكن أنه نشتغل على استردادِ علاقاتِنا القديمة. ممكن أنه ننمّيَ عاداتٍ صحيّةً أكثرَ في حياتِنا. وكمان ممكن أن نُعيدَ التفكيرَ في منظورِنا للهِ نفسِه.

في الفترةِ ال عاشها السيدُ المسيحُ على الأرض، أظهر للنّاسِ معنى الحياةِ الفيّاضةِ الكاملةِ ال بيقدِّمُها وعلّمهم عنها. في بعض الناس رفضوهو، وفي ناس تاني لقوا رجاء في التعليم بتاعو، وقبلوا الأهدافَ ال قدَّمها. علَّم السيدُ المسيح وقال:

السَّارِقُ لَا يَأْتِي إِلَّا لِيَسْرِقَ وَيَذْبَحَ وَيُهْلِكَ. أَمَّا أَنَا فَقَدْ أَتَيْتُ لِتَكُونَ لَهُمْ حَيَاةٌ، بَلْ مِلْءُ الْحَيَاةِ!
إنجيل يوحنا ١٠ : ١٠

واقتبسَ الرسولُ بولسُ كلماتِ النّبيِّ إشعياءَ ال وصف بيها الحياةَ الفيّاضةَ ال بيهبُها الله:

وَفْقًا لِمَا كُتِبَ: "إِنَّ مَا لَمْ تَرَهُ عَيْنٌ، وَلَمْ تَسْمَعْ بِهِ أُذُنٌ، وَلَمْ يَخْطُرْ عَلَى بَالِ بَشَرٍ قَدْ أَعَدَّهُ اللهُ لِمُحِبِّيهِ!" وَلَكِنَّ اللهَ كَشَفَ لَنَا ذَلِكَ بِالرُّوحِ. فَإِنَّ الرُّوحَ يَتَقَصَّى كُلَّ شَيْءٍ، حَتَّى أَعْمَاقَ اللهِ.
رسالة بولس الرسول الأولى إلى أهل كورنثوس ٢ : ٩- ١٠

يقدِّمُ اللهُ لكلِّ واحدٍ منّنا فرصةً انه نحيا حياةً جديدةً فياضةً وأبديّةً ما بيقدر اي زول أنه يسلبَها أو يدمِّرَها.

وين انت من الحياةِ الفياضةِ ال بيهبُها ليك الله؟
ووين هي من خططِك البتختها لنفسِك؟

استردادُ الرجاء

يمكنُ للحياةِ أن تكونَ قاسيةً شديد.

أنتَ بصحّةٍ ممتازة، بتعيشُ حياتَك زي ما اتعودت دايما، بعد كدا فجأةً من دونِ اي سابقِ إنذار، تجي عليك كارثةٌ أو ظروف وتُفقدُك كلَّ شيء.

أواجهُ صعوبةً في قبولِ فكرةِ أنّ الحياةَ يُفترَضُ أن تكونَ بالشكل دا.

بالنسبةِ لي، ما بقت الحياه حلوه زي ما كانت اول.
وبيقيت افكر: "هي شنو الفايده منها؟"

لما ربنا خلق العالم، كان حلو من كلّ جهة. كلُّ حاجه خلقها كانت حسنَة جدًا. وكانت كلُّ الخليقةِ بتعلنُ عن عظمتِه وقدرتِه وجلالِه ومشيئتِه. كان كلُّ شيءٍ جميل، وأدار الأمورَ زي ما قصدَ تمامًا. ولكنّ الخطيّةَ حطمت العالمَ المثاليَّ الكامل. فبقت الفوضى محلَّ نظامِ اللهِ الهادئِ الممتلئِ بالسّلامِ والسّكينة. ومن الوقت داك والعالمُ بيعيشُ في ظلام، بعيدًا عن علاقتِه الصحيحةِ مع خالقِه.

وبي كدا، ف العالمَ ما بقا بالكمالِ الاتخلق عليه. البنشعرُ بيهو من ألمٍ وحزنٍ وتشويشٍ وقلقٍ تجاهَ الكارثة دي هو انعكاسٌ لعلاقةٍ ما في مسارِها الصحيحِ مع الخالق. ولكنْ ما مُضطرين انه نبقى في الوضعِ المؤلمِ دا الخالي من الرجاء. ف الله رسل ابنَه يسوعَ المسيحَ عشان نقدر نرجع علاقتِنا بيهو. و وعد أنّه في يوم حتُستردُّ كلُّ الخليقةِ أيضًا إلى حالِ الكمال.

لأَنَّهُ هكَذَا أَحَبَّ اللهُ الْعَالَمَ حَتَّى بَذَلَ ابْنَهُ الْوَحِيدَ، لِكَيْ لَا يَهْلِكَ كُلُّ مَنْ يُؤْمِنُ بِهِ، بَلْ تَكُونُ لَهُ الْحَيَاةُ الأَبَدِيَّةُ. فَإِنَّ اللهَ لَمْ يُرْسِلِ ابْنَهُ إِلَى الْعَالَمِ لِيَدِينَ الْعَالَمَ، بَلْ لِيَخْلُصَ الْعَالَمُ بِهِ.
إنجيل يوحنا ٣ : ١٦ - ١٧

فَلْيَمْلأْكُمْ إِلهُ الرَّجَاءِ كُلَّ فَرَحٍ وَسَلامٍ فِي إِيمَانِكُمْ حَتَّى تَزْدَادُوا رَجَاءً بِقُوَّةِ الرُّوحِ الْقُدُسِ.
رسالة بولس الرسول إلى أهل روما ١٥ : ١٣

لما تُغفَرُ خطايانا وتُستعادُ وترجع علاقتُنا باللهِ بنقدر أنه نحيا في سلامٍ ورجاء. بعد كدا بنقدر أنه نحظى بهدفٍ متجدِّدٍ في الحياة: أن نتقربَ لربنا، ونستردَّ علاقتِنا الصحيحةَ معاو، ونخدمَه في كلّ شي بنعملو.

كيف غيَّرتْ ثقتُك في اللهِ منظورَك للأوقاتِ الصعبةِ البتمر بيها في حياتِك؟

حياةٌ كريمة

من الصعبِ أن نعيشَ حياةً كريمةً بعد وقوعِ كارثة. فحتّى النظامُ اليوميُّ الاتعودنا عليهو، ومهمّاتُ الحياةِ البنقومُ بها، كلُّها اختلفت. ولما أبدأُ في التأقلمِ مع الوضعِ الجديدِ القاهو بيتغيّرُ تاني.

كنتُ دائمًا قادر اساعد الاخرين، لكن حسا ما عارف الناس متاجه شنو ، أو ممكن اعمل شنو عشان اساعدهم.

خلقنا اللهُ عشان نشترك في إظهارِ محبتِه للآخرين ونقدم المساعدةِ للمحتاجين.

وعشان كدا، ما مفاجئه أن نحس بالرضا لما نقدر نساهمَ في حاجه في مصلحةِ الآخرين، ف دي الحاجه الخلقنا ربنا عشان نعملا.

الرَّبُّ قَرِيبٌ مِنْ مُنْكَسِرِي الْقَلْبِ، وَيُخَلِّصُ مُنْسَحِقِي الرُّوحِ.
مزمور ٣٤ : ١٨

لما جا السيدُ المسيحُ للأرض، شوفنا في حياتِه أنه كان سخيّ وحنون ومريح للناس. وباهتمامِه بالآخرين، أظهر لينا كيف بنقدر أن نعيشَ حياةً كريمةً من خلالِ تقديمِ المحبةِ الخالصةِ للآخرين.

رُوحُ السَّيِّدِ الرَّبِّ عَلَيَّ، لأَنَّ الرَّبَّ مَسَحَنِي لأُبَشِّرَ الْمَسَاكِينَ، أَرْسَلَنِي لأُضَمِّدَ جِرَاحَ الْمُنْكَسِرِي الْقُلُوبِ، لأُنَادِيَ لِلْمَسْبِيِّينَ بِالعِتْقِ وَلِلْمَأْسُورِينَ بِالْحُرِّيَّةِ، لأُعْلِنَ سَنَةَ الرَّبِّ الْمَقْبُولَةَ، وَيَوْمَ انْتِقَامٍ لإِلَهِنَا، لأُعَزِّيَ جَمِيعَ النَّائِحِينَ. لأَمْنَحَ نَائِحِي صِهْيَوْنَ تَاجَ جَمَالٍ بَدَلَ الرَّمَادِ، وَدُهْنَ السُّرُورِ بَدَلَ النَّوْحِ، وَرِدَاءَ تَسْبِيحٍ بَدَلَ الرُّوحِ الْيَائِسَةِ، فَيُدْعَوْنَ أَشْجَارَ الْبِرِّ وَغَرْسَ الرَّبِّ لِكَيْ يَتَمَجَّدَ.
إشعياء ٦١ : ١- ٣

شاركْ معنا الاختبرته في حياتِك مع اللهِ من شفاءٍ ومحبةٍ وتعزية.

كيف بتقدر تشاركَ الاختبرتَه مع آخرين؟

قوّةٌ للغد

بلقى صعوبةً في التعامُلِ مع عواقبِ الكارثة. وبالتأكيدِ هي مؤلمةٌ شديد للناس الفقدوا أحباءَهم.

بتمنى أن تكونَ عندنا القوّةُ عشان نتعامل مع كلِّ ما ينتظرُنا في مسيرةِ الحياة.

التعافيَ أو التخلص من كارثةٍ ما بيحصل بين يوم وليله. وانه ارجع حياتي وابنيها تاني دا داير وقت كتير شديد.

العيشُ في حالةٍ من عدمِ اليقينِ دا تذكيرٌ مستمرٌّ لينا بمدى ضعفِ سيطرتِنا على الحيحصل بكرا. ولكنّ الكتابَ المقدسَ بيأكد لينا أنّ اللهَ هو رجاؤنا، وفيه قوتُنا ال بنغلبُ بيها مهما حصل. كان بولسُ الرسولُ واثقًا في أن ربنا حيخللي الكنيسة - حتى في أصعب الأوقات - من انه تتم دورِها في الكرازةِ بإنجيلِ الحق، والإعلانِ لكلِّ الشعوبِ عن منو هو الله، وعشان كدا كتب يقول:

لِكَيْ يَمْنَحَكُمْ، وَفْقًا لِغِنَى مَجْدِهِ، أَنْ يُمِدَّ الرُّوحُ الكِيَانَ الدَّاخِلِيَّ فِي كُلٍّ مِنْكُمْ بِالْقُوَّةِ الْمُؤَيِّدَةِ، لِيَسْكُنَ الْمَسِيحُ فِي قُلُوبِكُمْ بِالإِيمَانِ؛ حَتَّى إِذَا تَأَصَّلْتُمْ وَتَأَسَّسْتُمْ فِي الْمَحَبَّةِ، تَصِيرُونَ قَادِرِينَ تَمَامًا أَنْ تُدْرِكُوا، مَعَ الْقِدِّيسِينَ جَمِيعًا، مَا هُوَ الْعَرْضُ وَالطُّولُ وَالْعُلُوُ

وَالْعُمْقُ، وَتَعْرِفُوا مَحَبَّةَ الْمَسِيحِ الَّتِي تَفُوقُ الْمَعْرِفَةَ، فَتَمْتَلِئُوا حَتَّى تَبْلُغُوا مِلْءَ اللهِ كُلَّهُ. وَالْقَادِرُ أَنْ يَفْعَلَ، وَفْقًا لِلْقُدْرَةِ الْعَامِلَةِ فِينَا، مَا يَفُوقُ بِلا حَصْرٍ كُلَّ مَا نَطْلُبُ أَوْ نَتَصَوَّرُ، لَهُ الْمَجْدُ فِي الْكَنِيسَةِ، فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ، مَدَى الأَجْيَالِ وَالدُّهُورِ! آمِينَ.
رسالة بولس الرسول إلى أهل أفسس ٣ : ١٦ - ٢١

مافي زول عارفبكرا حيجيب خير ولا شر. ولكن ال بنعرفُه هو أن اللهَ بيحبُّنا أكثرَ ممّا نقدر أن نتخيَّل، وأن قوّتَه هي ال بتشدّدُنا عشان نواجه الحيحصل في المستقبل.

تأملْ لحظاتٍ وفكِّرْ كيف يقدرُ الإيمانُ بقدرة اللهِ وقوتِه ومقاصدِه الصالحةِ لحياتِك أن يغيّرَ الطريقةَ التي تواجهُ بها المستقبلَ الغامض؟

ممكن تكون سبق اتعرَّضتَ لألمٍ وخسارةٍ في حياتِك، ولكنّ الكارثةِ دي بالتحديدِ غيَّرت حياتَك على نحوٍ جِذريّ. الألمُ والخسارةُ بيأثروا على كلِّ جزءٍ في حياتِنا، و زي ما قلنا قبل كدا انه عدمَ القدرةِ على الإمساكِ بزمامِ الأمورِ مؤلمٌ وصعبٌ شديد.

في البدايه، كان العالمُ الخلقه اللهُ مكان مليان بالسّلامُ والسّكينة. كان مكان بيتمتَّع فيه الإنسانُ بعلاقةٍ منسجمةٍ مع الله، حيث كان يهتمُّ بالخليقةِ الجميلةِ ويعتني بها.

ولكنْ آدمُ وحواءُ عصوا وصيةَ الله. وكان تأثيرُ المعصيةِ ونتائجُها مدمّرة، ما بس على آدم ولكن على البشريةِ كلّها. الإنسانُ بِعِد عن المسارِ الصحيحِ في علاقتِه باللهِ وفسدت علاقتُهم مع بعض. ومن الوقت داك أصابتِ الإنسانُ لعنةَ الألمِ والصراعِ والخرابِ والحزن.

ولكنّ اللهَ أراد أن يستردَّ خليقتَه وينقذَها من الوضعِ الفاسد.

عشان كدا، رسل اللهُ ابنَه الوحيد، يسوعَ (المسيّا) للعالم. جا يسوعُ عشان يظهر للبشرِ الهدفَ العشانوا هم اتخلقوا. أظهر يسوعُ محبّةَ اللهِ لكلِّ البشرية، وجا عشان يكونَ ملكَ العالمِ ومُخلِّصِه.

هذه الكارثةُ قد غيرت عالمَنا كلَّه.

وبدل من أن يستسلمَ السيدُ المسيحُ للخطيةِ والموتِ زي أيِّ إنسانٍ تاني، واجَههم. وبموتِه وقيامتِه قهر الموت. لكنْ، كيف عمل كدا؟ أعلنَ السيدُ المسيحُ مجيءَ ملكوتِ الله. ولكنّ الملوكَ والحكامَ في زمنِه اعتقدوا أنه جاء عشان ينافسهم ويستوليَ على نفوذِهم وسلطتِهم، عشان كدا قاوموه بشدةٍ ورفضوا قبولَ رسالته، لدرجة طالبوا بموتِه معلّقًا على صليب.

ولكنْ بعد ثلاثةِ أيّام، قام السيدُ المسيحُ من بين الموت، وأظهر أنّ قوةَ قيامتِه أعظمُ من الخطيةِ والموت. وبي كدا، هزمت محبةُ اللهِ وحياةُ السيدِ المسيحِ ال بلا خطيةٍ قوى الشرّ.

لما نواجهُ تهديداتِ الشرِّ والظلمة، زي ال بنواجهُها الليله، ما مفروض انه نتجاهلَها، لكنْ نفرحْ لأن ربنا ادانا الرجاءَ في المسيح، فهو نورُ العالم، وفي النورِ تنهزمُ كلُّ ظلمة.

كُنّا كلنا جزءًا من الظّلمة دي، ف احنا اخترنا أن نتبعَ أفكارَنا ورغباتِنا بدلَ ما نطيعَ شريعةَ اللهِ ووصاياه. ولكنّ اللهَ من محبتِه لينا كان عايز يرجع خليقتَه لي صورتِها الأصليةِ الأولى، واختار أن يغفرَ لنا خطايانا ويدينا حياةً جديدةً في المسيح.

قصْدُ اللهِ هو أن يستردَّ كلَّ الخليقة، فما يرجع العالمُ يعاني من الكوارثِ والخراب. في الخليقةِ الجديدة، يظلُّ اللهُ قريبًا من شعبِه «وَسَيَمْسَحُ كُلَّ دَمْعَةٍ مِنْ عُيُونِهِمْ. وَيَزُولُ الْمَوْتُ وَالْحُزْنُ وَالْبُكَاءُ وَالْأَلَمُ، لِأَنَّ الْأُمُورَ الْقَدِيمَةَ كُلَّهَا انْتَهَتْ.»
رؤيا يوحنا ٢١ : ٤

ربنا عايز أن يقترب ليك في مكانك، عايز أن يريحَك من أتعابِك. ولكنّه عايزك برضو أن تتبعَه وتطلع من ظلمةِ الحياة ودي، وتبقى نور بيشهدُ عنه لآخرين. الألمُ والمعاناةُ مستمرين في العالم دا. وفي كتيرين بحاجةٍ للرجاءِ دا الانكشف ليك حسا، بحاجةٍ انه يعرفوا أن السيدَ المسيحَ هو البيدينا النصرةَ في أحلكِ الأوقات. ما بنقدر نعبر من محطاتِ الألمِ برانا، عشان كدا ربنا ادانا روحَه عشان يحيا فينا، وكلمتَه عشان تحكي لينا قصةَ محبتِه للبشرية.
اُدعُ السيدَ المسيحَ انه يجي لي حياتِك، فهو المخلصُ ال جاء للعالمِ عشان يطلب ويخلّصَ ما قد هلك. اُدعُه فهو قريب.

تأسَّست خدماتُ "بِبليكا "Biblica عامَ ١٨٠٩ في مدينةِ نيويورك، وهي بتعملُ على ترجمةِ الكتابِ المُقدَّسِ للغاتٍ كتيره، وعلى إعدادِ برامجَ للكتابِ المُقدَّسِ من أجلِ تعزيزِ معرفةٍ أعمقَ لكلمةِ الله، والاستفادةِ من المعرفةِ دي واستخدامِها. نساعدُ النّاسَ في الحصولِ على الكتابِ المُقدَّسِ وفي كيفيةِ تطبيقِه في حياتِهم اليومية. في الوقتِ الحاليّ، تخدمُ "بِبليكا" في ٥٥ بلدًا، حيث تُوصِلُ كلمةَ اللهِ إلى أكثرَ من ١٠٠ مليونَ إنسانٍ سنويًا. صلاتُنا أن تختبرَ القوّةَ المغيِّرةَ للحياةِ ال مافي زول يقدر يديها غير كلمةِ الله.

Biblica®
THE INTERNATIONAL BIBLE SOCIETY

Humanitarian
DISASTER INSTITUTE

في عام ٢٠١١، تأسَّس "المعهدُ الإنسانيُّ للكوارث - كلية ويتون Humanitarian (Disaster
Institute - Wheaton College ، ويخُتصَر بـ HDI) وهذا المركزُ البحثيُّ الأكاديميُّ في الكوارثِ هو الأولُ في اعتمادِه على الإيمانِ من أجلِ تمويله. رسالتُنا هي مساعدةُ الكنيسةِ في أن تتجهّزَ لخدمةِ عالمٍ يمتلئُ بالكوارث، وأنه تكونَ قادرةً على أن تهتمَّ به. نستخدمُ بحوثَنا لوضعِ مصادر، وللترتيبِ لعقدِ فعالياتٍ وأنشطةٍ تستهدفُ الطلابَ والناجين من الكوارث، ومُقدِّمي المساعدةِ والباحثين. وقد بدأ "المعهدُ الإنسانيُّ للكوارث" في عام ٢٠١٨ برنامجَ ماجستير في تخصُّصِ "قيادةِ العملِ الإنسانيِّ والكوارث"
Humanitarian and Disaster Leadership في كليةِ ويتون من أجلِ إعدادِ الجيلِ التالي من المختصّين في العملِ الإنسانيِّ والكوارث، ليخدموا ويقودوا بإيمانٍ وتواضع، وليتّبعوا الممارساتِ المبنيةِ على الأدلة، وليخدموا النّاسَ الأكثرَ تعرُّضًا للكوارث، والكنيسةَ في كلِّ العالم.

عندما ينقلبُ عالمُك

حقوقُ النشرِ محفوظةٌ لبيبليكا، 2023
جميعُ الحقوقِ محفوظةٌ في كلِّ العالم.
الاقتباساتُ الكتابيةُ مأخوذةٌ من ترجمة "الكتابُ المُقدَّس - كتابُ الحياة".
حقوقُ النشرِ محفوظةٌ لبيبليكا، 1988، 2013
جميعُ الحقوقِ محفوظةٌ في كلِّ العالم.
الترقيمُ الدُوَليّ: ٩٧٨-١-٦٤٩٧٦-٤٦٦-٩
ISBN: 978-64976-466-1-9

THE INTERNATIONAL BIBLE SOCIETY