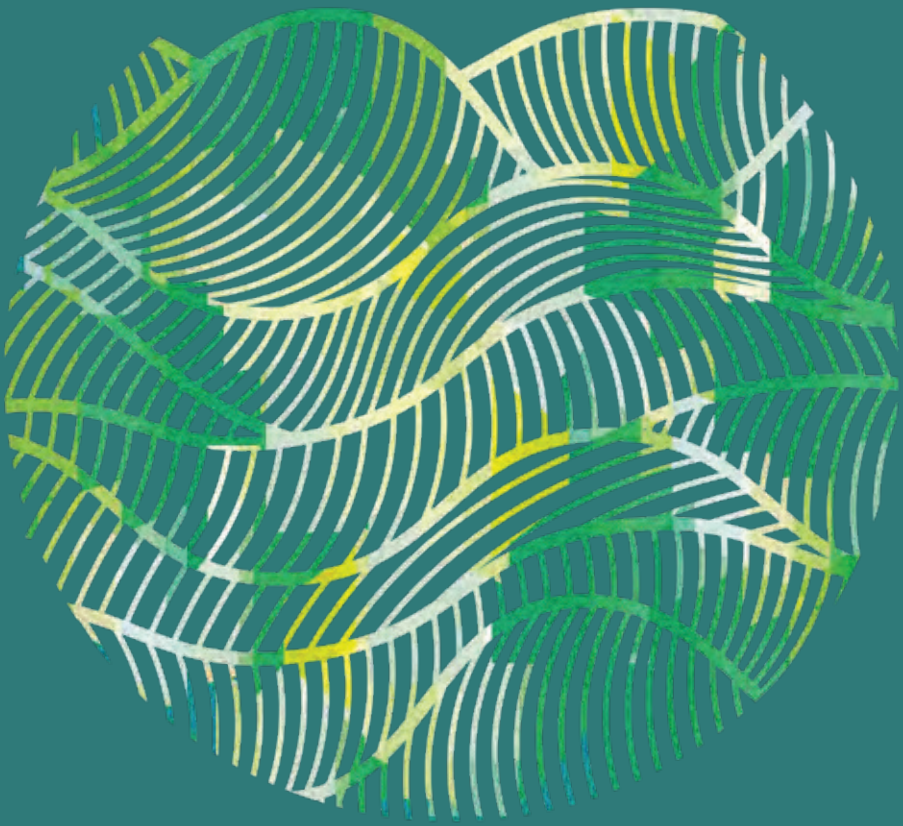
لما ينقلب عالمك!!



طبعة خاصة

لما ينقلب عالمك!!

بناؤك الروحي خلال الأزمات

المحتويات

ما الذي يحصل الآن؟

اليوم ١	عينني يا رب!
اليوم ٢	الإحساس بالضعف
اليوم ٣	مَ قدرش اتحمّل!
اليوم ٤	هل الله بيعاقبحنا؟
اليوم ٥	دموع غزيرة
اليوم ٦	من اللي يفهم؟
اليوم ٧	هل الله فعلا صالح؟
اليوم ٨	وحدي في الحزن
اليوم ٩	الأمان داخل الفوضى
اليوم ١٠	الاشتياق للمجتمع
اليوم ١١	الغضب
اليوم ١٢	كأنه مافيش علاقة بيني وبين الله؟
اليوم ١٣	غير قابلين للفصل!
اليوم ١٤	لازم تتجرأ انه يكون عندك رجاء وأمل!
اليوم ١٥	الإحساس بأنك حانب

اليوم ١٦	مافيش يقين – أمر مضمون
اليوم ١٧	انتهاء الضيق
اليوم ١٨	أنا مش نفس الانسان اللي كان قبل
اليوم ١٩	لازم نوجد الفرح في الحياة
اليوم ٢٠	خطوة لقُدّام
اليوم ٢١	الشعور بالرضا
اليوم ٢٢	محبة كريمة غزيرة
اليوم ٢٣	المشاركة بالتشجيع
اليوم ٢٤	هدية التشجيع
اليوم ٢٥	حبوا بعضكم البعض
اليوم ٢٦	اختيارك بانك تسامح وتغفر
اليوم ٢٧	ملانة الحياة
اليوم ٢٨	استعادة الامل
اليوم ٢٩	العيش بصورة كويسة
اليوم ٣٠	قوة عشان بكرة

دي الكارثة غيرت عالمنا كله.

ما الذي يحصل الآن؟

لما توقع كارثة كبيرة، نكون عاجزين في التعامل معها. نلاحظ انه ما يكونش عندنا وقت عشان اتفاجأنا بها، يعني نرتبك جدا وما نعرفش نتعامل معها أبدًا. ونفس الحال بالنسبة حتى للحكومات. هي بذاتها ما تقدرش فعلا تعمل حاجة لحظتها. تتوقف كل حاجة فيما يخص الخدمات والمؤسسات، ونحس بضغط كبير. وعلى المستوى الشخصي أكثر، نلاحظ أنحنا نكون مرتبكين وخايفين مش عارفين ايش نعمل بالضبط.

قليل مننا واجهوا حاجة زي كذا. لكن اغلبنا ما يعرفوش هذه المفاجآت اللي بتغير شغلات كثيرة في الأشياء اللي كنا بنعملها بشكل طبيعي يوميًا.

كل شيء خططنا له من قبل، تحصل مثل دي المفاجآت الكبيرة وينقلب رأسًا على عقب. ما نحناش داريين ايش نعمل. ويظل بكرة وبعده بالنسبة لنا ضبابيين كثير حاجة مجهولة مش عارفين أيش ممكن يكون. ونظل في حيرة، يعني الحاجات اللي كنا بنشوفها على التلفزيون ممكن تصير عندنا كمان؟

وسط هذي الدوشة، وهذا الاضطراب، اكيد نحنا بأمس الحاجة للي يقوينا ويعيد فينا الأمل. بنشوف هنا ان الكتاب المقدس او اللي نعرفه باسم التوراة والانجيل وعموما هو كلام ربنا، هي القصة اللي لازم نرجع لها وهي بتقول لنا ايش نعمل، وكيف نتصرف؛ لانه مليان بالقصص المشابهة. هذا الكتاب بالذات يعطي نحنا تشجيع قوي جدا في مثل دي الأوقات. يخلينا نشوف ايش ممكن يكون نستعيد الامل والتفاؤل، ونثق جدا ان الله مستحيل يترك نحنا.

هذه قراءات يومية، بتخليك تشوف كل مرة مشاعر وأفكار ممكن تملأ نحنا في مثل هذه الظروف.

كل قراءة من هذه القراءات تشمل سؤال أو فكرة مأخوذة من الناجين من مثل هذه الكوارث والأزمات والاضطرابات. مقطع صغير من الكتاب المقدس من كلام الله بيخلينا نلاقي تشجيع في المساعدة والتكيف مش طبيعي مع مثل هذه التحديات والحاجات اللي تجي من فوق الراس. وبيكون حلو كل مرة، انحنا ندون ونكتب أهم الأشياء اللي بنمر فيها يوميا، هذا بيساعدنا انه نطرحها في الصلاة.. بنصلي ونطرح امام الله كل شيء تمر فيه.. كلام من القلب للقلب.

احنا بنصلي ان الرب يباركك ويحفظك دايما، وكل يوم تكون اكثر واحد يتبع يسوع المسيح بكل اخلاص وامانة وصدق، حتى لو كان عالمك بيتشقلب شوية أو كثير. بيظل هناك في امل ورجاء واحنا مش ممكن نستسلم.

عينني يا رب!

انا مصدوم! سمعت من قبل انه الواحد لما ينجي من كارثة يمكن تكون هذه النجاة مش حلوة له. وانا ماكنتش متخيل ان دا ممكن يحصل معي وعائلتي وعيال الحافة ومجتمعي.

الموضوع طلع اكبر مما كنت متوقعه.

حتى لو كنت عامل كل شيء كما يجب، برضه ما بكونش متيقن ان اغلى الاحباب والناس عندي بيكون بأمان.

فأيش ممكن اسوي الآن؟

فين بلاقي المعونة؟

اليوم ١

كلنا شفنا اخبار عن كوارث. صور وفيديوهات مناطق الزلازل والسيول والحروب والمجاعات والأمراض، الله ينجينا منها، لكن كنا متفرجين من بعيد فقط. إنما ماكناش قد عرفنا دا الشيء وعايشناه وعرفنا مقدار الألم والخسارة.

التكيف مع اللي يحصل يشل طاقتنا وقدرتنا وأكثر.

احنا مش الوحيدين اللي نحس بالتعب والضعف وغياب الكفاءة. كثيرين غيرنا احتاجوا العون في مثل دي الظروف الصعبة كمان.

المقاطع ذول مأخوذين من كتاب الزبور حق النبي داود، اللي كان إنسان يعرف معنى التعب والحزن. ممكن يكون يوصف بعض المشاعر اللي بتمر فيها الآن:

ارحمْني يا ربُّ، فأنا في ضيق:
كَلَّتْ عيناي غمّاً،
واعتلَّت نفسي ودخيلتي أيضاً.
لأنّ حياتي قد فنيتْ بالحزن،
وسنيّ حياتي بالتنهّد.
خارت قواي ...

مبارك الرب
لأنّه أحاطني برحمته العجيبة
وكأني في مدينةٍ مُحصَّنة.
تسرَّعتُ في رعبي وقلتُ:
"قد تخلَّى الربّ عنّي"
ولكنَّك سمِعتَ صوت تضرُّعي
عندما استغثتُ بك.
مزمور ٣١: ٩-١٠، ٢١-٢٢

ايش اللي تحب تقوله لله عن الكارثة اللي مريت بها وايش كان مدى تأثيرها عليك اليوم؟

الإحساس بالضعف

حصلت حاجات كتيرة، وما زالت تحصل دايما.

ما بقدرش أوقف الاخبار المش حلوة اللي بتجيني. وكمان مش قادر اني احمي بيتي واسرتي وأوفر احتياجاتهم.

واحيانا كثيرة احس بالعجز والضعف.
والعالم كمان مافيش فيه مكان امن.

بس ليش بنحس ان الكوارث هكذا بتخوفنا؟ لانها ببساطة خارج قدرتنا على السيطرة. فما نعرفش أيش ممكن يحصل، ولو عرفنا ما نعرفش برضه الى أي مستوى بيوصل التأثير علينا وكيف ممكن نتعافى منها.

اليوم ٢

كثير منا بتتكون عنده مشاعر صعبة فيها استياء ومافيش ثقة ومافيش حاجة متأكدين منها. ولذلك، متى بترجع حياتنا لطبيعتها كما كانت؟ ما نعرفش.

نكون متعودين انحنا معتمدين على قدرتنا ومهارتنا وعشان كذا نحس بالأمان، وبس تجي مثل دي الكوارث نعرف كثير كيف انحنا ولا شي انحنا ضعاف جدا، ومش قادرين نتحكم بأي حاجة.

بس لما نوصل لدي المرحلة من العجز في مساعدة انفسنا، يظل هناك امل وحيد ورجاء وحيد وهو الله اللي يبقى لنا السند والملجأ، هو الخالق وهو القوي والقدير والصالح وكل شي وهو اللي حيقدر يساعدنا.

فمتى نصير أقوياء جدا؟ فقط لما نكون مرتبطين بالله. ليش؟ لانه صاحب القوة اللي بتعطي كل الحياة لكل الكون.

يُحِبُّ (الربُّ) البرَّ والعدلَ،
ورحمته تغمر الأرض.
بكلمةٍ من الرّبّ صُنِعت السماوات،
وبنسمة فمه كلُّ مجموعات الكواكب.
يجمع البحار ككومةٍ،
واللججَ في أهراء.
لتخف الربَّ الأرضُ كلُّها،
وليوقِّره جميعُ سكّانِ العالم.
قال كلمةً فكان، وأمرَ فصار!

أنفسنا تنتظر الرّبَّ. عوننا وترسنا هو.
به تفرح قلوبُنا، لأنّنا على اسمِه القدّوس توكّلنا.
لتكُن يا ربُّ رحمتُك علينا
بمقتضى رجائنا فيك.
مزمور ٣٣: ٥-٩، ٢٠-٢٢

قوة الله وسلطانه وصلاحه ما يعجزوش أبدا أبدا امام أي كارثة توقع علينا.

ما نواحي الضعف والعجز التي ستثق فيها بمعونة الله وحمايته؟

مَ قدرش اتحمّل!

يكفينا الذي فينا.. مَ قدرش اركز على أي شي.

صعب جدا أتذكر اللي بيحاول الناس يقولوه لي. انا تعبان جدا، وم قدرش انام. احس بالغاثي وم قدرش آكل.

معصب من الكل، الصبر زلج، م عاد اقدرش اتحمل أي شي. كل امنيتي فقط تروح مننا كل هذه الظروف الصعبة.

دايما التعامل مع أي كارثة او طارئ او ازمة نلاحظ انه امر صعب من اكثر من ناحية ومش سهل. ممكن يتعطل جزء من حياتنا بسبب اللي يحصل، وتتغير طريقتنا الاعتيادية في عمل الأمور الحلوة اللي كنا بننجح بها. ممكن حتى لمجرد عمل أي شيء يصير تحدي كبير امامنا. ووسط دي الكركبة ما نعرفش بالضبط ايش نعمل ومن فين نبدأ!!

فهم الأمور اللي كان بالاول شيء اعتيادي جدا لنا، صار قدامنا شي صعب جدا انه نفهمه.

اليوم ٣

بمجرد نقوم باي شي اعتيادي كنا نقوم به بسهولة، نجلس الان نتذكر ايش فقدناه بالأمس وايش ممكن يحصل بكرة؟ نلاحظ اننا دخلنا في حالة من اللا يقين، مش عارفين ايش ممكن يكون. وبسبب الحزن والتعب ودي الدوامة، نحس ان طاقتنا خلاص تخور وتنزف تدريجيا ويمكن تنتهي. يعني نوصل لمرحلة الانهاك تماما.

لكن ممكن نثق بالله في مثل هذه الظروف ومثل هذه اللحظات، ونوقن انه يسمعنحنا ويشاركنا هذا التعب ويحضر يطمنا ويجلس معانا.

اصغَ يا الله إلى صلاتي،
ولا تتغافل عن تضرُّعي.
استمعْ لي واستجبْ،
لأنّي حائرٌ ومُضطرِب في كربتي.

قلبي يتوجَّع في داخلي،
وأهوال الموت أحاطت بي.
اعتراني الخوف والارتعاد،
وطغى عليّ الرعب.
فقلتُ: "ليتَ لي جناحاً كالحمامة
فأطيرَ وأستريحَ.
كنتُ أشرد هارباً
وأبيت في البرّيّة،
كنتُ أُسرِع للنجاة
من الرّيح العاصفة، ومن نوء البحر".

بالربّ أستغيثُ،
والربُّ يخلّصني.
مساءً وصباحاً وظهراً أشكو له،
صارخاً ونائحاً،
فيسمع صوتي.
مزمور ٥٥: ١-٢، ٤-٨، ١٦-١٧

كيف تدعي الله انه يكون لك قوة وعون وسند وينقذك في مثل هذه الظروف الصعبة؟

هل الله بيعاقبحنا؟

لما أكون لحالي اسأل نفسي هكذا: الله ليش سمح بوقوع دي الكارثة.

هل الله زعلان مننا؟

هل الله بيعاقبحنا؟

بعض الناس بيقولوا انه فعلا زعلان وبيعاقبحنا، واننا كمان نستحق اللي يحصل فينا. وهذا الشي يخلينا نحس فعلا بالذنب قدام اللي بيحصل معنا.

وبنسأل كمان: طيب هل الله بيحبحنا والا خلاص تركنا وابتعد مننا؟

الكتاب المقدس بيكلمنا في قصة مهمة جدا من قصصه عن رجل اسمه أيوب، وهو معروف طبعا عندنا باسم النبي أيوب. كان تعرض لكوارث ورا بعض بشكل مش متخيل يصعب على أي انسان انه يتخيله. كل عياله ماتوا، وراحت فلوسه الضخمة، ووقع فيه مرض يا لطيف الطف. مرض مرة صعب وقاسي لأخر درجة. وكان معه أصدقاء كانوا يشوفوا اللي بيحصل معه على انه اكيد في حاجات عملها أيوب ما كانتش حلوة وكانت هذه الكوارث بسببها، يعني ان الله بيعاقبه.

واحد من أصدقائه كان اسمه أليفاز، قال لايوب:

اذكر. هلْ هَلَكَ أحدٌ وهو بريءٌ؟ أو أين أُبيد الصالحون؟
بل كما شاهدتَ فإنّ الحارثين إثماً،
والزّارعين شقاوةً هم يحصدونهما،
وبنسمة الله يفنون، وبعاصفة غضبه يهلكون.
أيوب ٤: ٧-٩

اليوم ٤

تخيل ايش كانت مشاعر أيوب قُدّام هذه القساوة في تحميله المسؤولية وإعادة كل الأسباب له شخصيًا لانه احتمال يكون عمل شي وهذه الان عقوبة الله له. بس تعرف الله لما تكلم ايش قال؟ الله قال ان صديق أيوب هذا هو الغلطان مش أيوب. ليش؟ لان الله مالوش علاقة باللي كان يحصل لايوب من كوارث ومآسي اللي ممكن تحدث لأي شخص. لكن لازم نفهم حاجة في غاية الأهمية انه لما تفاجئنا مثل هذه الظروف فلازم نثق أن الشر مش من الله وان محبة الله لنا ثابتة ما تتغيرش ابدا.

أذكُر بليتي وتيهاني،
والأفسنتينَ والمرارةَ.
ما برِحت نفسي تذكرها،
وهي منحنية في داخلي.
ولكنْ هذا ما أُناجي به نفسي،
لذلك يغمرني الرجاء:
من إحسانات الرّبّ أنّنا لم نفنَ،
لأنّ مراحمه لا تزول.
تتجدَّد في كلِّ صباح.
فائقةٌ أمانتُك.
مراثي إرميا ٣: ١٩-٢٣

نحنا بنخاف كثير من انحنا نتسبب على انفسنا بأي كارثة أو مأساة، وهو شعور ثقيل جدا على طاقتنا. انما لازم نثق بالله لانه محبته واحسانه لنا ثابتين ما يتغيروش ابدا. وعشان كدا احنا مش مضطرين نفكر كذا ونخاف. لازم دايما نفكر بالله ونلاقي فيه السند والعون ونرتاح بحضوره معانا.

تحدَّث إلى الله عمّا تعنيه محبّته لك في هذا الوقت.

دموع غزيرة

فجأة ألاقي نفسي أبكي.

الامر متعب جدا ومزعج لما أكون لوحدي، ولما ابكي قدام الاخرين احس بالضعف والاحراج. واحس انه لازم اشرح ليش ابكي، لكن في معظم الأحيان أكون عاجز عن التحكم بمشاعري.

احس بالحزن والإحباط بشكل مش طبيعي لدرجة لا تُحتمل.

طبيعي انه الانسان يحس بعدم السيطرة على مشاعر الحزن والألم أو أي مشاعر ثانية اذا تعرض لأزمة وخسارة.

دي عواطف موجودة عادة مع كل انسان. بالتالي انه نعبر بها ومن خلالها حتى لو بكينا فشي طبيعي جدا. وهذا التعبير بالمشاعر بيكون صحي للتكيف مع اللي بيحصل والتعافي منه. احنا بنؤمن بمحبة الله الكبيرة لنا، فيعني احنا مش مضطرين نخفّي دي المشاعر في قلوبنا. احنا نقدر نكلم الله بكل شي بكل حزن وبكل ألم بقلوبنا.

الله بيفهم حقيقة الألم البشري فهم عميق جدا. وهو بيقول لنا دايما ان ندعوه ونصرخ اليه لما نتألم.

احنا لما نكون منزعجين زعلانين مش مرتاحين، الله بيحس بألمنا.

اليوم ٥

ولما نحزن، الله بيحزن معنا برضه.

مافيش أي كارثة أو مأساة أو ضيق أو أي مشكلة عاطفية ما يقدرش الله انه يتدخل عشان يسندنحنا ويدعمنحنا.

استغاثت قلوبهم بالرّبّ.
لتجرِ الدموع،
يا أسوار ابنة صهيون،
كالنّهر ليلاً ونهاراً.
لا تستكيني ولا تكُفَّ عيناك عن البكاء.
قومي وانتحبي في الربع الأول من الليل،
اسكبي كالماء قلبَك في محضر الرّبّ. ...

لن تكفَّ عيناي عن البكاء أبداً،
حتى يُشرف الرّبّ من السماء ويُبصِر.

استغثتُ باسمك يا ربّ
من أعماق الجبّ،
فسمعتَ صوتي.
لا تصُمَّ أذنيكَ
عن صراخِ استغاثتي.
اقتربتَ حين دعوتُكَ،
إذ قلتَ: "لا تخف."
مراثي إرميا ٢: ١٨-١٩؛ ٣: ٤٩-٥٠، ٥٥-٥٧

يقف الله إلى جانب الذين يتألمون. يمكننا أن نثق به وباقترابه إلينا حين نصرخ إليه بالألم الذي في قلوبنا.

ايش هي الصلاة اللي بتشكر الله بها على مساعدته لك وقت ألمك؟

من اللي يفهم؟

كنت احسب ان الأمور بتتحسن شوية، لكن الاخبار اليوم ماكانتش كويسة.

تعبت بسبب دي الفوضى وباحس باحباط قوي.

مااحبش اسمع او اشوف أي تقرير صحفي او تلفزيوني.
وابدا مش محتاج احد يذكرني بانه ممكن يحصل الأسوأ مما هو عليه الان.

ومشتيش حد يجي يقولي وهو مبتسم انه بس نمر من دي الظروف بنكون كويسين وبتكون شخصيتي افضل وبنتكاتف اكثر.

كلهم مش فاهمين اللي احس فيه تجاه اللي بيحصل.

وبالفعل، مافيش حد منا يعرف او يفهم ايش اللي بيمر فيه انسان تاني في تعامله مع دي الأزمة والكارثة.

ممكن احنا نشتي نساعد ونشجع بعض، لكن في اغلب الأحيان ما نعرفش كيف نعمل دا الشي. وعشان كدا، اذا ما قدرناش نستمع استماع حقيقي للكلام اللي بيقوله الشخص التاني، فكثير مرات احنا بنتورط ونقول كلام مش مليح ابدا، وما بيكونش من هذا الكلام الا بأنه يزيد الإحباط والألم بدل ما يواسي الشخص المتألم.

اليوم ٦

لكن هناك من يعرفك معرفة كبيرة وقوية، ويحبك حب مافيش مثله. بيعرف كل شي عنك، وبيفهمك ما حد بيفهمك زيه، وبيفهم كل احتياجاتك واكثر من كذا بيدعوك دايما تجي لعنده:

"تعالوا إليّ يا جميعَ المُتعَبين والثقيلي الأحمال، وأنا أريحكم. احملوا نيري عليكم، وتعلَّموا منّي، لأنّي وديع ومتواضع القلب، فتجدوا الراحةَ لنفوسكم. فإنّ نيري هيّن وحملي خفيف".
متى ١١: ٢٨-٣٠

كلماته دايما بتقدم تقوية وموانسة حقيقية للي يطلبوه ويدعوه:

يا ربُّ قد فحصتَني وعرفتَني.
أنتَ عرفتَ قعودي وقيامي.
فهمتَ فكري من بعيد.
أنتَ تقصّيتَ مسلكي ومرقدي،
وتعرِف كلَّ طرقي.
عرفتَ كلَّ كلمةٍ
من قبل أن يتفوَّه بها لساني.
مزمور ١٣٩: ١-٤

بالله ما تحسش بالراحة لما يكون هناك اللي يعرفك ويفهمك كويس وانك تلاقي عنده الراحة من التعب اللي انت فيه؟ لما تواجهك دي الظروف فعلا انت مش وحدك. هناك دايما من هو معك ويعرف كل شي عنك.

هل انت واثق ان الله يعرفك بشكل مليح وقادر انه يمنحك الراحة؟

هل الله فعلا صالح؟

انا مش عارف كيف الله سمح بوقوع دي الكارثة.

زلازل، سيول، فيضانات، أعاصير، أو حرائق غابات في بعض الأماكن. كوارث وحروب تجتاح مجتمعات لا حول لها ولا قوة، تكسر البيوت، تهدم كل شيء، وكمان مع هذا تروح الذكريات والحياة. دي الكوارث ما تخليش حاجة توقف بطريقها، كل شيء يصير دمار.

دا مش عدل! كيف يسمح الله بوقوع حاجة زي كدا؟

لما نعاني من ازمة مفاجئة ومؤلمة، بالفعل احنا بنطرح زي كدا أسئلة بشكل طبيعي.

لانه نحنا نشتي نعرف الى من بنحط اللوم عليه، ومن المتسبب بوقوع حاجة زي كدا، وايش كان ممكن يعمل عشان يمنع وقوعها، وايش يعمل الله في مثل دي الظروف؟

أسئلة صعبة فعلا، وطرحها كدا امر مؤلم، خاصة انه نحنا ولا فاهمين شي، ونروح نسأل عن طبيعة الله وايش دوره في اللي يحصل.

اليوم ٧

واحنا مش لحالنا لما بنعمل ده. أيوب لما فقد أولاده وكل ما يملك وفقد صحته كمان، تألم جدا بسبب اللي يحصل معه. وكان أيوب بيدافع عن صلاحه انه انسان كويس وكان بيطرح أسئلة على الله، لحتى وصل الحال انه يتهم الله، وبرضو كان يطالب الله انه يجاوبه. والشيء العجيب ان الله كان بيسمع لكل كلمة قالها أيوب، وظل يسمعه لما كمل كل كلامه، ووقتها كلمه الله الخالق اللي بيحب وبيهتم اهتمام حقيقي بكل تفاصيل الكون، قال الله:

"أيخاصم اللائمُ القديرَ؟
ليُجِب المشتكي على الله."
عندئذٍ أجاب أيّوب الرَّبَّ:
"انظر، أنا حقيرٌ، فبماذا أجيبُك؟
ها أنا أضِع يدي على فمي.
لقد تكلَّمتُ مرّةً، ولن أجيب"

"قد أدركتُ أنّك تستطيع كلَّ شيء،
ولا يتعذَّر عليك أمرٌ.
تسألني: مَن ذا الذي يخفي المشورة من غير معرفة؟
حقّاً قد نطقتُ بأمورٍ لم أفهمها،
بعجائبَ تفوقُ إدراكي."
أيوب ٤٠: ٢-٥؛ ٤٢: ٢-٣

ممكن اننا ما نوصلش لإجابات حول الأشياء اللي بتضايقنا وتزعجنا، لكن الله صالح ومحب، الله بيحبنا كثير جدا. وهو دايما بيعمل بطرق قوية وعظيمة ما نقدرش نتخيلها.

ايش الاحباطات والاسئلة اللي تحتاج تكلم الله عنها اليوم؟

وحدي في الحزن

قلبي معصور وجع!

الناس ممكن تخسر اعمالها ووظائفها وبيوتها كمان. وممكن يخسر الطلاب الفرص المستقبلية امامهم. حتى بعض أصحاب العمل خسروا مصادر دخلهم ومدخراتهم.

خسائر الحياة حاجة فظيعة جدًا!

وبيقول كل واحد يتعرض لهذا الشيء: يوصل الإحباط أحيانا اننا اضيع كل شيء وما اقدرش اكمل الطريق.

لكن الله ما خلقناش عشان نكون وحيدين لحالنا ساعة الحزن. الله حطنا وسط عوائل وأصدقاء ومجتمعات عشان نشارك بعضنا البعض الأوقات والظروف سواء الحلوة أو المرة.

الكتاب المقدس يؤكد دايما على قيمة علاقاتنا الإنسانية لبعضنا البعض. يكلمنحنا بوضوح ان اثنين افضل من واحد، ويشجعنحنا على اننا نحب بعضنا البعض، نقاش شخصي مع حد او نتناول الأكل مع بعض ممكن انه يرفع ويشجع أرواحنا.

لكن ايش نعمل لو اننا كنا محبطين وتعبانين؟ وين ممكن يكون رجائنا عشان نلاقي تشجيع وسند وتقوية؟ الكتاب المقدس بيكملنا عن النبي إيليا أو إلياس، اللي واجه حالة من الفوضى هددت حياته، وللحظة حس انه لحاله وحيد متروك مافيش معه أي حد، وأصابه اليأس.

اليوم ٨

وقال: «قد كفى الآنَ يا ربّي، خُذْ نفسي فلستُ خَيراً من آبائي.»
واضطجع ونامَ تحتَ شجرةِ الشّيح.

وإذا بملاكٍ يَمسُّه ويقول: «قُم وكُلْ.»
فتطلَّع حولَه وإذا به يرى عند رأسِه رغيفاً مخبوزاً على الجمر وجرَّة ماء.
فأكلَ وشرِب، ثم عاد ونام.

ومسَّه ملاكُ الرّبّ ثانيةً قائلًا: «قُمْ وكُلْ، لأنّ أمامك مسافةً طويلةً للسّفر.»
فقام وأكلَ وشرب، ومشى بقوّة تلك الوجبة أربعين نهاراً وأربعين ليلةً، حتّى بلغ جبل الله حوريب.
ملوك الأول ١٩: ٤-٨

الله عرف ايش اللي كان يشعر ويحس فيه النبي إلياس من احباط ويأس، واللي حصل انه ارسله معونة بطريقة مش متوقعة ابدا. الله بيدرك ويفهم حزن القلب اللي انت فيه.

يا ليت تصلي لأجل انه يكون معك قلب يكون جاهز لتقبل التشجيع من الله وتقبل الهدية الإلهية اللي عادة ما تكونش متوقعة من يد الله.

أمان داخل الفوضى

كل يوم بيجيب تغيرات جديدة في الحياة.

مافيش شي، حتى لو هو شراء الخبز أو الحليب، بيكون عادي زيما كان قبل.

بنحس انه كل شيء صار في حالة فوضى.

صرت بخاف من أي شيء ممكن يجي بكرة. ايش ممكن يوقع اذا ما قدرت احصل على الطعام او الداوء؟ هل بترجع الحياة إلى طبيعتها زيما كانت؟

الكارثة بتجيب تغيرات مؤلمة جدا وضياع في حياتنا اليومية.

النتيجة فوضى، والاحوال ما تستقرش ابدا.

ولما نتكيف على حياتنا اليومية "الطبيعية الجديدة" على الأرض، بنفهم انه ما حصلش تغيير في الله. فنلاقي انه ما زال يحبنا، وما زال يهتمبنا. ما زال الصخرة الراسخة اللي نستمد منها رجائنا وقوتنا، وهو قد وعدنا من قبل انه يكون معانا مهما كانت الكوارث اللي ممكن توقع علينا.

الله لنا ملجأٌ وقوّة،
عوْنُه متوافرٌ لنا دائماً في الضيقات.
لذلك لا نخافُ ولو تزحزحتْ الأرض
وانقلبتْ الجبالُ إلى قلبِ البحار.
تهيجُ وتُزبِد مياهُها،
تتزلزل الجبالُ من عنفِ جيشانها.
مزمور ٤٦: ١-٣

اليوم ٩

لا تخفْ لأنّي معك،
لا تتلفَّتْ حولَك جزَعاً، لأنّي إلهُك،
أشدِّدُك وأُعينُك،
وأعضدُكَ بيمين برّي.
إشعياء ٤١: ١٠

إنَّ الرَّبَّ قريبٌ. لا تقلقوا من جهةِ أيِّ شيءٍ، بل في كلِّ أمرٍ لتكُنْ طلباتكم معروفةً لدى الله، بالصّلاة والدّعاء، مع الشّكر.
وسلامُ الله، الذي تعجزُ العقول عن إدراكه، يحرس قلوبَكم وأفكارَكم في المسيح يسوع.
فيلبّي ٤: ٥-٧

اطلب من الله سلام عشان يهدي قلقك
وتخوفاتك وشعورك بعدم الأمان.

خليك متوكل عليه في انه يساعدك ويعطيك
العون والقوة في مثل دي الظروف.

الاشتياق للمجتمع

الكارثة عادة بتخليك بعيد عن نشاطاتك اليومية، وعن ناس مقربين وأصدقاء لهم مكانة خاصة عندك.

لكن هذا ما منعناش عن حضور اجتماعاتنا الروحية في الكنيسة عن طريق تلفوناتنا أو أجهزة الكمبيوتر. انا أقدر جدًا تعاليم الراعي، لكني افتقد جدا لروح اللمة، والحديث، والصلوات، والتشجيع.

أوقات الانفصال عن مجتمعاتنا اللي بنلاقي فيها اللمة والمونسة والسند، صعب للغاية.

الله يشتينا ان نستمتع نحنا أعضاء جسد المسيح اللي هي الكنيسة، بعلاقات تكون مليانة بالمحبة والمعنى – وهي العلاقات اللي بنشتاق لها أكثر لما نكون منفصلين.

المسيحيين الأوائل كان عليهم انه يتحملوا الانفصال عن عائلاتهم الروحية في بعض الأحيان.

فأُناشِدكُم، أيُّها الإخوة، بربِّنا يسوع المسيح وبمحبّة الرّوح، أنْ تجاهدوا معي في الصّلوات إلى الله من أجلي، حتّى أجيءَ إليكم في فرحٍ بمشيئةِ الله فأنتعِش عندكم وأستريح. وليكُنْ إلهُ السّلام معكم جميعاً. آمين.
روما ١٥: ٣٠، ٣٢-٣٣

اليوم ١٠

إنّنا نشكر اللهَ دائماً من أجلكم جميعاً، إذْ نذكُركم في صلواتنا دون توقُّف؛ متذكّرين، أمامَ إلهنا وأبينا، ما لكم من عملِ الإيمان واجتهادِ المحبّة وثبات الرجاء، في ربّنا يسوع المسيح.

لذلك عزُّوا بعضُكم بعضاً وشدِّدوا أحدُكم الآخر، كما أنتم فاعلون.

افرحوا على الدّوام؛ صلُّوا دون انقطاع؛ ارفعوا الشُّكر في كلِّ حال: فهذه هي مشيئة الله لكم في المسيح يسوع.
تسالونيكي الأولى ١: ١-٣؛ ٥: ١١، ١٦-١٨

فعلا، انه نحنا نعبر عن محبتنا ونحافظ على علاقة حلوة مع مجتمعنا لما ننفصل دا الشيء يحتاج جهد اكبر. لكن حتى لما نكون بعيدين عن بعض، بنلاقي ان علاقتنا بالسيد المسيح تربطنا اكثر. وبنفرح اكثر لما نرجع ونلتقي فيبه.

في مثل دي الأوقات، لازم تصلوا لبعضكم البعض. لازم تجتهدوا في الحفاظ على علاقاتكم الروحية المهمة في ظروف زي كدا.

الغضب

بتسألني: "هل انت غضبان؟" ايش رأيك؟

أصلا فقدت بيتي واحتمال وظيفتي كمان. مش ممكن اسدد احتياجات اسرتي الأساسية، وبعتمد على الآخرين. اكيد انا غضبان، وغضبان جدا عشان كل شي.

بنلاحظ اننا نصاب بيأس شديد لما نفقد السيطرة بصورة كبيرة على حياتنا. لما تكون عندنا احتياجات مش قادرين نسددها ولا قادرين ندبرها، بيزداد احساسنا بالخوف وما نحسش بالأمان. ودي المشاعر بتغذي زعلنا وغضبنا وبتظل تزيد اكثر لما توصل لمرحلة المشاعر المدمرة.

الغضب مش خطأ بذاته.

حتى الله ارحم الراحمين يغضب.

لكن غضبه مختلف عن غضبنا. وهو يشتينا نتعلم منه.

الربُّ رحيمٌ ورؤوف،
بطيءُ الغضب ووافرُ الرّحمة.
لا يسخط إلى الأبد،
ولا يحقد إلى الدهر.
لم يعاملْنا حسب خطايانا،
ولم يجازِنا حسب آثامنا.
مزمور ١٠٣: ٨-١٠

اليوم ١١

لذلك، يا إخوتي الأحبّاء، على كلِّ واحدٍ منكم أن
يكونَ مُسرِعاً إلى الإصغاء، غير متسرِّع في الكلام،
بطيءَ الغضبِ. لأنّ الإنسان، إذا غضِبَ، لا يعمل
الصّلاح الذي يريده الله.
يعقوب ١: ١٩-٢٠

"إنْ غضبتُم فلا تخطئوا."
... انزعوا عنكم كلَّ حقدٍ
ونقمةٍ وغضبٍ وصخَبٍ وسُبابٍ وكلَّ شرٍّ.
وكونوا لُطفاء بعضُكم نحو بعضٍ، شفوقين،
مُسامحين بعضُكم بعضاً كما سامحَكُم اللهُ في المسيح.
أفسس ٤: ٢٦، ٣١-٣٢

الله بيعرف وجعنا ويأسنا وغضبنا. احنا مش مضطرين نخفي مشاعر زي كدا عنه. لكنه بيطلب مننا برضه انه نحنا نضبط غضبنا وما نهاجمش الآخرين ونآذيهم، عشان ما نفشلش في اننا نحقق اللي الله يشتي يشوفه فينا.

كلّمْ الله حول غضبك واطلب مساعدته كمان في انك تعيش بأمانة في كل الظروف.

كأنه مافيش علاقة بيني وبين الله؟

أحس ان الله بعيد جدا، ما يباليش ولا يشعر ابدا.

هل هو يتجاهلني؟ هل هو مشغول بحاجات ثانية؟ هل ما زال مهتمًا فعلًا؟

احس أنني وحيد مرة. معرفتي انه الله ما بيتركناش في وقت الشدة والاحتياج له امر بيعيني كثير.

التوراة والزبور والانجيل اللي هو الكتاب المقدس من بدايته لنهايته هو قصة حب الله لكل إنسان لكل البشر، وبيؤكد لنا ان الله يشتي يعيش مع شعبه ويكون على طول متصل بهم بشكل عميق.

رغبة الله انه يكون معانا في كل أمور الحياة ما تتغيرش ابدا مهما كانت ظروفنا أو الاحساس اللي بنحس فيه.

الله لما خرّج شعب إسرائيل من مصر وجابهم للأرض اللي كان قد وعدهم بها، وقف قدامهم أعداء مخيفين. والله عرف انهم بيحسوا بالوحدة والخوف وانهم متروكين، عشان كذا، النبي موسى وصّل لشعب إسرائيل رسالة مهمة من الله:

"ولكنّ الرّبَّ إلهَكم عابرٌ أمامكم، وهو يبيدُ تلك الأُمَم
من قدّامكم فترثونهم ...

تقوَّوا وتشجَّعوا. لا تخشوهم
ولا تجزعوا منهم، لأنّ الرّبَّ إلهَكم سائرٌ معكم،
لا يُهمِلُكم ولا يترُكُكم.

هوذا الرّبّ يتقدَّمُكَ، هو يكونُ معك، لا يهمِلُك
ولا يترُكُك. لذلك لا تخفْ ولا ترتعب".
تثنية ٣١: ٣، ٦، ٨

اليوم ١٢

أبدا ما حصلش ان رغبة الله بانه يكون معنا قد نقصت. ولما جاء يسوع المسيح إلى الأرض، الله أعطاه اسم خاص ورائع وعظيم اللي هو "عمانوئيل" واللي معناه "الله معنا". ولما يسوع ترك الأرض عشان يرجع للسماء الى الاب السماوي، وعدنحنا انه بايجي الروح القدس عشان يسكن وسط كل احبابه وشعبه. ولأنه الله بيستمر في العيش وسط احبابه، المسيح شجعهم بدي الكلمات:

"سلاماً أترُكُ لكم. سلامي أُعطيكم. ليس كما يُعطي العالمُ
أُعطيكُم أنا. فلا تضطربْ قلوبُكم، ولا ترتعب."
إنجيل يوحنا ١٤: ٢٧

ففلما نشعر بالحزن وانحنا وحيدين،
الله ما يكونش بعيد مننا ابدا.
خليك قريب منه لانه جدا قريب منك.

غير قابلين للفصل!

اللي بشوفه ان الكارثة مستمرة وتخرج عن السيطرة أكثر. واللي بشوفه كمان انه بس نتكيف بشكل معين، نقدر نتكيف بشكل آخر كمان مع أي شي جديد.

كل ما تحصل حاجة، تحاول الظروف الجديدة تفصلنا عن بعضنا البعض. ممكن يكون دا الشي لمصلحتنا، لكن بحس اننا وحيد مقطوع من كل شي، وبحس بالانفصال الروحي كمان.

الازمات والكوارث بكل أنواعها، تحاول قطع علاقاتنحنا مش بس مع الاسرة والأصدقاء لكن برضه علاقتنا مع الله كمان.

التعب بسبب انه نحنا متوترين وهناك مسؤوليات كثير علينا، والحزن بسبب الخسارت اللي نتعرض لها، والخوف بسبب فقدان ايماننا ويقينّا باللي ينتظرنا. كل دا بيقودنحنا للاحساس بالبُعد والوحدة والانفصال، نكون بعيدين ووحيدين ومنعزلين، منفصلين عن الكل. فالسؤال هنا هل نشوف ان علاقتنا مع الله آمنة وكويسة كما نظن ولا لا؟

ولو احسسنا بالانفصال الروحي زيما نسميه، أو كمان غياب الامل، عدم اليقين، بخصوص محبة الله وحضوره معنحنا في مثل دي الظروف المزعجة، الله بيوصل لنا خبر طيب مرة.

مافيش أي حاجة تقدر تفصلنا عن محبة الله اللي بيحبنا اكثر.

فمن سيفصلُنا عن محبّة المسيح لنا؟ هل الشّدّة أم الضّيق أم الاضطهاد أم الجوع أم العُري أم الخطر أم السّيف؟ ...

اليوم ١٣

ولكنّنا، في جميعِ هذه الأمور نُحرِز ما يفوق الانتصار بالّذي أحبَّنا. فإنّي لعلى يقينٍ بأنّه لا الموت ولا الحياة، ولا الملائكة ولا الرّياسات، ولا الأمور الحاضرة ولا الآتية، ولا القوّات، ولا الأعالي ولا الأعماق، ولا خليقة أخرى، تقدر أن تفصلَنا عن محبَّة الله التي لنا في المسيح يسوع ربِّنا.
روما ٨: ٣٥، ٣٧-٣٩

كل دا قائمة كبيرة من الصعوبات اللي بتعجز انها تفصلنحنا عن الله. وإلى جانب دا، بيذكرنا تعليم الرسول بولس انه المحبة ما تسقطش وما تعرفش الفشل ابدا. محبة الله في المسيح يسوع ثابتة دايما، مهما كان صراعنا عشان نظل نشعر بالارتباط والاتصال بهذي المحبة.

كلم الله عن أي حاجة بتحس انه ممكن تكون عائق لك وتمنعك من الشعور بمحبته لك.

لازم تتجرأ انه يكون عندك رجاء وأمل!

أحيانا بنحس بحاجة اسمها فقدان الامل واستحالة الاستمرار. لان الأمور اللي كنت بظل اشوف لعندها وبأمل بها، ماعدهيش موجودة، ومعرفش هل بشوفها في المستقبل ولا لا.

دايما يجينا التفكير بمقولة قديمة: الحياة صعبة بعدها تموت، يعني الحياة صعبة وقدها موتة وخلاص. لكن عندي رأي تاني حول دا الشي الآن، أنه: ايش بتسوي اذا كانت الحياة صعبة لكن بتعيش؟

خسارات الحياة والاحباطات واليأس والتجارب الصعبة بتحاول تسرق منا الرجاء والامل، حتى لما نكون مصرين على التمسك بالرجاء والامل.

الله بيعرف ضعفنا. ومن قبل كان قد سمع صياح أيوب وصراخه وسط الوجع والألم والتجارب العظيمة اللي تعرض لها:

إذا رجوتُ أنْ تكونَ الهاويةُ مقراً لي،
ومهّدتُ في الظّلام فراشي، ...
فأينَ إذاً آمالي؟
ومن يُعاين رجائي؟
أيوب ١٧: ١٣، ١٥

الله فرِحْ لما شاف خادمه داود الفرح والقوة والمعونة في رجاؤه بالرب.

انتظرَتْ نفسي اللهَ وحدَه، من لدنه يأتي خلاصي.
هو وحدَهُ صخرتي وخلاصي وحصني المنيع،
لذلك لا أتزعزع أبداً.
مزمور ٦٢: ٥-٦

اليوم ١٤

الله بيعرف أهمية انه يكون لنا رجاء وامل لا يخيب. الله بمحبته العظيمة بيقدم لنا هذا الرجاء والامل.

... إنّ الرّبَّ هو إلهٌ سرمديّ
وخالق أقاصي الأرض.
لا يهِن ولا يخور،
وفهمُه لا يُستقصَى.
يهبُ المنهوكَ قوّةً،
ويمنحُ الضّعيف قدرةً عظيمةً.
إنّ الشّبيبة ينالُها الإعياء والإرهاق،
والفتيان يتعثّرون أشدَّ تعثُّرٍ،
أما الرّاجون الرّبَّ
فإنّهم يجدّدون قوّتَهم،
ويحلّقون بأجنحة النّسور.
يركضون ولا يعيون،
يمشون ولا يتعبون.
إشعياء ٤٠: ٢٨-٣١

فين جالس تدور على الرجاء والامل؟
لازم تتجرأ وتشوف الى ورا التجارب الصعبة اليوم، وتوثق بالرجاء والامل اللي بينبع من محبة الله عشانك.

الإحساس بأنك حانب

دايما افكر بكل شي حصل من لما حصلت الكارثة، حزن العوائل اللي ماتوا احباءها، تضحيات العاملين في مجال العناية الصحية، وكمان بالاخرين اللي كانوا يحاولوا ينقذوا الناس، وباللي فقدوا بيوتهم واعمالهم، واصبحوا مش قادرين يشتروا طعامهم او يدفعوا ايجارات بيوتهم.

اشتي اساعد لكن احس اننا حانب بداخل كابوس.

آلام وخسائر الكوارث والحروب حاجة فظيعة، وبتؤثر على كل واحد مننا.

مش مشكلة اننا نحزن بسبب دي الخسائر والاهتمام بآلام واحتياجات الناس اللي من حولنا. لكن المشكلة لو سمحنا لمشاعر القلق والأحاسيس دي بأنها تسيطر علينا. بنحس وقتها انه نحنا حانبين في بير وبتزيد همومنا لدرجة اصعب. واحتمال كمان نفقد الرجاء والامل في انه الأمور بتتحسن بكرة وبعده.

بيقدم لنا يسوع خيار اخر. لانه علم تلاميذه اللي هم حواريه كيف يحيوا ويعيشوا من دون ما يسيطر عليهم القلق لما يمروا بظروف صعبة، وكيف انهم يكونوا مركزين أفكارهم في طريق افضل.

"فلا تحمِلوا الهمَّ قائلين: 'ماذا نأكلُ؟' أو: 'ماذا نشربُ؟' أو: ماذا نلبس؟ فهذه كلُّها يسعى إليها أهلُ الدّنيا. فإنّ أباكم السّماوي يعلم حاجتكم إلى هذه كلّها. أمّا أنتُم، فاطلبوا أوَّلاً ملكوتِ الله وبرِّه، وهذه كلُّها تُزاد لكم."
متى ٦: ٣١-٣٣

من دا الجانب، يسوع علّم حواريه كيف يكونوا يصلوا عشان معيشتهم وقي نفس الوقت يطلبوا ملكوت الله.

أبانا الذي في السماوات،
ليتقدَّس اسمُكَ!
ليأتِ ملكوتُكَ!
لتكُن مشيئتُك على الأرض كما هي في السّماء!
خبزَنا كفافنا أعطِنا اليوم!
واغفرْ لنا ذنوبنا،
كما نغفرُ نحنُ للمُذنبين إلينا!
ولا تُدخِلْنا في تجربةٍ،
لكنْ نجِّنا من الشّرّير!
متى ٦: ٩-١٣

فمهما استاءت ظروفنحنا، الله يشتينحنا انه نكون شركاؤه في عمل إرادته على الأرض.

حاول تفكر بأي شي يخليك تركز عليه اليوم، عشان يساعدك في الانتقال من الانشغال بأفكار تشلك للعيش بمحبة وصلاح ورجاء ملكوت الله على الأرض.

مافيش يقين – أمر مضمون

ما بيبقيش أي شي زيما كان من قبل.

تغيرات كثيرة جدا حصلت: كيف نروح نتسوق ونشتري الأكل، احساسنا بالانتماء، وكيف بنعمل داخل مجتمعنا، كمان كيف بنعيش مع بعض كأسرة. ماعادناش عارف ايش ممكن اعتمد عليه.

فعلا، الحياة صارت مختلفة أحيانا، بينما نتعافى من اثر دي الكارثة، وبعض الأمور ما بترجعش ابدا زيما كانت عليه من قبل. لكن التغيرات والخسائر المؤلمة مش هي صاحبة الكلمة الأخيرة اللي بتفصل وخلاص.

لما نوجد داخل ظروف صعبة، ما يعنيش ان الله تركنحنا وان الحياة خلاص ما بتعودش حلوة وكويسة مرة تانية.

الكتاب المقدس، اللي هو التوراة والانجيل والزبور، بيحكي لنا قصة يوسف اللي بنعرفه باسم النبي يوسف، وهو كان صدّيق يعني كان رجل يعمل الخير، واللي كان الابن المفضل عند ابوه. وعشان كذا كانوا اخوانه يغاروا منه. يوسف تعرض لظروف صعبة لما باعوه اخوانه زي العبد. لكن رغم خيانتهم دي وغدرهم فيه، الا انه صار عبد كويس في بيت مسؤول مهم. هذا المسؤول كافأ يوسف بانه خلاه مسؤول عن إدارة كل حاجات بيته. لكن بعدين يوسف انسجن سنوات كثيرة والسبب انهم اتهموه بحاجات ماعملهاش ابدا.

واللي صار، انه الظروف السيئة دي ابدا ما اعاقتش الله انه يتمم عمله. بالعكس، داخل دي الصعوبات والآلام والحاجات الصعبة، الله علّم يوسف طرق جديدة هي طرق الله وأعده كويس عشان يكون قائد حكيم. في النهاية، كان يوسف في منصب القائد لمصر لما حصلت المجاعة الكبيرة اللي شملت مناطق كبيرة. حتى عائلة يوسف نفسها اجت لمصر عشان تطلب الطعام.

اليوم ١٦

برأيك، ايش اللي فهمه يوسف من دا التغيير اللي ما كانش متوقع ابدا في مسار دي الاحداث؟ شوف رده على اخوانه اللي ظنوا انه احتمال ينتقم منهم عشان اساؤوا له:

> "وقالوا: 'ها نحنُ عبيدُك.' فقال لهم: 'لا تخافوا: هل أنا أقوم مقام الله؟ أنتُم نويتُم لي شرّاً، ولكنّ الله قصد بالشّرِّ خيراً، لينجِزَ ما تمَّ اليوم، لإحياء شعبٍ كثير. لذلك لا تخافوا، فأنا أعولُكم أنتُم وأولادَكم.' فطمأنهم وهدَّأ روعَهم. "
> التكوين ٥٠: ١٨-٢١

المستقبل دايما بيتضمن حاجات غير متوقعة. يوسف بعد كل اللي صار معه، عرف ان الله هو دايما المسيطر اللي بينجز عمله الصالح.

لما تواجه ظروف الحياة الصعبة، هل ايمانك بصلاح الله بيعطيك الرجاء والامل بحدوث الأفضل؟

انتهاء الضيق

اللي بشوفه ان خسائر الكارثة ومخاوفها ما زالت بتسيطر عليّا، لكن أحيان باحس بانتهاء الضيق.

الحاجات الحلوة بدأت ترجع من جديد.

ابدأ افتش عن صباح حلو عن غروب جميل.

اروح اشم هواء زي ريحة المطر بعد عاصفة. افرح جدا لما يجيلي اتصال من صديق، واضحك مع عيالي.

كمان بفكر بوسائل جديدة وطرق امنة اقدر اساعد بها جيراني اللي بيحتاجوا المساعدة.

بنظل لمدة نشعر بآثار ما بعد الكارثة. الحياة على الأرض ما بتكونش كاملة او خالية من الوجع والألم. ما بنقومش الصباح فجأة من النوم ونشوف الحياة اللي كانت عندنا قبل وقوع دي المصيبة. ممكن نحزن عشان بعض الخسائر مدة مش بسيطة، لكننا بنلاقي جانب تاني من القصة، انه ممكن نتشجع لما نشوف بعض التحسن ولو كانت تفاصيل صغيرة، ونكون قادرين على تقبل الشفاء لما يجي. معنوياتنا بتزداد اكثر لما نروح نقضي وقت نشكر الله على كل اللي اعطانا ياته وعشان محبته وعنايته لنا.

المقطع التالي من زبور داود اللي بيسميه الكتاب المقدس "المزامير"، كُتب عشان تقديم الشكر لله على عنايته بنا في ظرف صعب، بنلاقي مشاعر قوية بيقدمها داود بكل امتنان ورجاء وأمل للرب عشان المستقبل:

إنّي أُحِب الرّبَّ لأنه يسمع ابتهالي،
ويستجيب إلى تضرُّعاتي.
أمال أذنَه إليّ،
لذلك أدعوه ما دمتُ حيّاً.
الرّبّ حنونٌ وبارّ.
إلهُنا رحيم.
الرّبّ حافظُ البسطاء.
تذلَّلتُ فخلّصني.
عودي يا نفسي إلى طمأنينتك،
لأنّ الربَّ قد أحسنَ إليك.
لأنّك يا ربّ أنقذتَ نفسي من الموت،
وعيني من الدمع،
وقدَمَيَّ من التعثُّر.
لذلك أسلُكُ بطاعةٍ أمام الرّبّ
في ديار الأحياء.
مزمور ١١٦: ١-٢، ٥-٩

اليوم ١٧

لما تكوّن لك نظرتك الجديدة عشان اللي واجهته وتعرضت له، ايش اللي يمكنك ان تشكر ربنا عليه؟ وكيف بتعبر عن امتنانك له؟

انا مش نفس الانسان اللي كان قبل

ما توقعتش ان الأمور تتغير بدا الشكل.

احس بتحدي في أني أجمّع حياتي مرة تانية عشان أعيش الواقع الجديد بدون الموارد والحاجات اللي كنت متعود عليها.

احنا بنفكر دايما بالمهم، وبناخذ قرارات عشان أمور ما فكرناش فيها من قبل.

بدأت اعرف اننا تغيرت. نظرتي للامور ماعادتش بالطريقة نفسها اللي كانت من أول.

انا مش الانسان نفسه اللي كان.

لما تتغير ظروف حياتنا، او الحاجات الروتينية والاولويات، او علاقاتنحنا الاجتماعية او الطريقة اللي نشوف بها العالم من حولنا، ننتبه لحظتها الى انفسنحنا وقيمتنا والهدف اللي بنحاول نحققه.

لما يغيب اليقين مع التغيرات اللي ممكن تجيبها كارثة، ممكن تصير عامل جديد محفز على التغيير والتجديد في حياتنحنا. ممكن يكون عندنا اهتمام جديد وحاجة جديدة زي الاكتشاف بنحس انه يستحق نروح وراه ونبذل جهدنا عشان تحقيقه في عالم مختلف ومتغير.

الله خلقنا وبيحبنا. ويشتينحنا نلاقي أساس قوي وثابت فيه ونختبر التغيير الحقيقي اللي بيعطينحنا قوة متجددة ورجاء وامل حي وهدف مهم في الحياة.

الكتاب المقدس مليان قصص عن محبة الله اللي غيرت حياة ناس تعرضوا لصدمات وتغيرات مش مرغوب بها. ممكن تفكر بما يقوله البعض عن مسألة التوكل على الله بوصفه أساس ثابت لهم ولحياتهم:

انتظرتْ نفسي اللهَ وحدَهُ،
من لدنِهِ يأتي خلاصي.
هو وحده صخرتي وخلاصي وحصني المنيع،
لذلك لا أتزعزع أبداً.
في الله خلاصي ومجدي.
والله هو صخرةُ قوّتي وملجأي.
مزمور ٦٢: ٥-٧

اليوم ١٨

لهذا، لا تخورُ عزيمتُنا! ولكنْ، ما دامَ الإنسانُ الظاهر فينا يفنى، فإنّ الإنسان الباطن فينا يتجدَّد يوماً فيوماً. ذلكَ لأنّ ما يضايقنا الآن من صعوباتٍ بسيطة عابرة، يُنتِج لنا بمقدارٍ لا يُحَدُّ وزنةً أبديّةً من المجد، إذ نرفع أنظارنا عن الأمور المنظورة ونثبّتها على الأمور غير المنظورة. فإنّ الأمورَ المنظورة إنّما هي إلى حين، وأمّا غير المنظورة فهي أبديّة.
كورنثوس الثانية ٤: ١٦-١٨

هل ممكن توثق بالله وبحضوره الدايم معك وتتوكل عليه عشان يكون أساس ثابت وقوي لحياتك؟

لازم نوجد الفرح في الحياة

ليش عشت انا اخرين ماتوا؟

الكارثة كانت عشوائية جدا.

الحياة بتظهر انها هشة دي الأيام.

نحنا نحب انه الحياة تكون مختلفة، لكن في الواقع نلاقيها هشة.
مافيهاش ضمان بالسعادة أو طولة العمر.

الكتاب المقدس بيؤكد لنا دايما على حقيقة دا الضعف في الحياة على الأرض، لكنه يوعدنا بحاجة كويسة بحاجة افضل.

أيّام الإنسان مثلُ العشب وزهرِ الحقل،
تهبُّ عليه الرّيحُ فيفنى،
ولا يعودُ موضِعُه يتذكَّره فيما بعدُ.
أمّا رحمةُ الرّبّ فهي من الأزل وإلى الأبد على متّقيه.
مزمور ١٠٣: ١٥-١٧

ويبتهجُ جميعُ المتّكلين عليك.
إلى الأبد يترنّمون،
لأنّك تظلّلهم بحمايتك،
فيفرح بك الذين يحبّون اسمك.
مزمور ٥: ١١

عشان محبة الله الحقيقية لنا، بنلاقي ان طبيعة الحياة اللي بتمر معانا أحيانا مش نهاية القصة. ممكن نلاقي فرح مستمر واصل لما نروح ونلتجئ لغفران الله ونخلي انفسنا دايما مشغولة بانه نحنا نعيش الحياة اللي ترضيه.

(أُصلّي) لكي تسلكوا سلوكاً لائقاً بالرّبّ ومُرضياً في كلّ شيء، منتِجين الثمرَ في كلّ عملٍ صالح ونامين في معرفة الله إلى التّمام، متشدِّدين بكلّ قوّةٍ موافِقةٍ لقدرةِ مجدِه، لتتمكَّنوا تماماً من الاحتمال وطول البال، رافعين الشُّكرَ بفرحٍ لآب الذي جعلكم أهلاً للاشتراك في ميراث القدّيسين في النّور، هو الذي أنقذنا من سلطة الظلام ونقلنا إلى ملكوتِ ابن محبَّتِه، الذي فيه لنا الفداء، أي غفران الخطايا.
كولوسي ١: ١٠-١٤

اليوم ١٩

بشكر الله على انه اعطانا الحياة ووهبنا واكرمنا وكمان اعطانا الغفران.

لما تعيش وتدوّر بتفاصيل يومك، يا ليت لو انك تدوّر على أوقات تخليك مليان بالفرحة والهدف، وانك تشكر الله على الحياة الأبدية حياة الاخرة اللي بيشاركها معك من الان مش بعد الانتقال للعالم الاخر؛ لا نه الأبدية انك تبدأ تعيشها من الان.

خطوة لقُدّام

احس اننا اقدر أتقدم خطوة لقُدّام.

بديت احس انه كل دي الظروف الصعبة بتنتهي سريع.

اشتي احتفل واركز على مستقبلي. لكن بيجينا شعور بالذنب اننا اخون اللي ماتوا.

الحياة فيها أوقات ومواسم نقدر نميزها.

دي الأمور ما تبقاش لوقت طويل، ما تطوّلش. لكن لما تنتهي فوضى دي الكارثة بتذكرنا القصيدة التالية اللي اجت في الكتاب المقدس خاصة في صحف الأنبياء، بأن في هناك وقت للبكاء، ووقت للفرح والشفاء كمان، وبرضو في هناك وقت عشان نسير لقدّام نحو المستقبل.

لكلِّ شيءٍ أوانٌ،
ولكلِّ أمرٍ تحتَ السّماء زمانٌ.
للولادة وقتٌ وللموت وقتٌ.
للغرس وقتٌ ولاستئصال المغروس وقتٌ.
للقتل وقتٌ وللعلاج وقتٌ.
للهدم وقتٌ وللبناء وقتٌ.
للبكاء وقتٌ وللضحك وقتٌ.
للنَّوْح وقتٌ وللرقص وقتٌ.
لبعثرة الحجارة وقتٌ ولتكويمها وقتٌ.
للمعانقة وقتٌ وللكفّ عنها وقتٌ.
للسّعي وقتٌ وللخسارةِ وقتٌ.
للصيانة وقتٌ وللبعثرةِ وقتٌ.
للتّمزيق وقتٌ وللخياطة وقتٌ.
للصّمت وقتٌ وللإفصاح وقتٌ.
للحبّ وقتٌ وللبَغضاء وقتٌ.
للحربِ وقتٌ وللسَّلام وقت.
الجامعة ٣: ١-٨

اليوم ٢٠

اذا كانت مشاعر الذنب أو الخيانة بتمنعك من انك تتقدم للأمام، اعمل لك شاهد تذكاري ممكن يساعدك دا الشاهد انك تنطلق وتروح للمستقبل. الله أسس زي دا الشاهد التذكاري اللي بيسموه "النُصُب" في القديم في شعب إسرائيل الشعب اليهودي. كان قد أمر بني إسرائيل انهم يعملوا شغلات تذكرهم بمساعدته لهم في عبور نهر الأردن للأرض اللي كان قد وعدهم فيبه.

ممكن تفكر بطريقة عملية بتفيدك في تذكّر دي الظرف اللي مريت فيبه في حياتك، او حتى للاحتفال بذكريات احباءك اللي بتفتقدهم وتشتاقلهم كثير.

الشعور بالرضا

لاقيت نفسي في أمور كثيرة بالفترة الأخيرة، عقلي بيعمل استرجاع لكل لحظة، أسمع أصوات واشوف صور واتذكر وجوه.

الامر ما يعنيش اننا اشتي انسى كل شي حصل، لكن اشتي ألاقي السلام من كل هذي الدوشة، وان يتكون عندي منظور جديد لكل اللي حصل.

لما نخدم آخرين خلال ازمة او كارثة، ممكن ما يكونش عندنا الا القليل من السيطرة على ظروفنحنا، هذا لو كان عندنا حتى شي بسيط منها. ممكن نظل نعمل ساعات طويلة بدون راحة. وقد ما يكونش عندنا أي خيار حول قائمة الأكل مثلا (هذا لو كان هناك أكل أساسا). وقد يكون قُدّامنا نستخدم أدوات او وسائل حماية مش كافية مثلا. وقد يحتاج لنا كثيرين.

دي الظروف ممكن تكون مصدر ازعاج لنا وما نكونش راضيين عنها.

الشعور بالرضا في كل المواقف بيبدأ بموقف انه نحنا نكون متكلين على ارشاد الله الأمين لنا، وعنايته اللي بتحبنا وكمان نكون واثقين جدا بهذا الارشاد والعناية.

هذا الشعور بالرضا انحنا نكون راضيين ممكن يتقوى بالأشخاص اللي نقضّي الوقت معهم.

الصديق ممكن يخلي أمام عيني حاجة حلوة جديدة، وبيدعمنا، وممكن يكون مستمع جيد في الوقت المناسب. لما نبدأ نشعر بالإحباط واليأس ونبدأ نشكي ونبكي، ممكن يساعدنحنا صديق في اننا نشوف الوضع اللي احنا فيه بطريقة جديدة ومختلفة.

الرسول بولس كتب من اللي تعلمه من الشعور بالرضى وانه كمان يكون مكتفي في مختلف الظروف، وقال:

> لستُ أعني أنّي كنتُ في حاجةٍ، فأنا قد تعلَّمتُ أن أكونَ قنوعاً في كلِّ حالٍ. وأعرف كيف أعيشُ في العَوَز، وكيف أعيش في الوَفرة. فإنّي، في كلِّ شيءٍ، وفي جميع الأحوال، متدرِّبٌ على الشّبَع وعلى الجوع، وعلى العَيش في الوَفرة أو في العوَز. إنّي أستطيع كلَّ شيءٍ في المسيح الذي يقوّيني. إلا أنّكم حسناً فعلتُم إذْ ساهمتم في تبديد ضيقتي.
> فيلبي ٤: ١١-١٤

ممكن تخصص وقت عشان تشارك في حل مشكلة شخص معيّن.

اليوم ٢١

ايش اللي تتأمل انك تتعلمه عشان الشعور بالرضى انك تكون راضي من تعاملك مع داك الشخص؟

محبة كريمة غزيرة

كنت اشوف حالي كريم، لكن حصل شي غريب لما رحت اشتري بعض الحاجات.

كانوا بيقللوا بعض الأشياء اللي كنت بحتاجها، وكانت ردة فعلي الأولى انه احصل على اكبر قدر منها! ومع انه نحنا كنا نحتاج قطعة واحدة بس منها، رحت اشتي ثنتين لأننا كنت اقدر اعمل كدا. بعدين، شعرت بالذنب، سألت حالي: افترض انه في شخص ثاني بحاجة اكثر جدا لدا الشي، وما حصلوش؟

انك تحافظ على مفهوم صحي وبتقدّر وبتكون كريم كمان في أي ازمة، هذا الشي بيكون تحدي كبير قدامك، خاصة لما ما تعرفش انك بتقدر تلاقي الإمكانات اللي بتحتاج لها للاستمرار والبقاء.

بتشوف كرمك انه يساعد في التعبير عن محبة الله وعدالته في العالم، وبتتكافأ عليه.

سعيدٌ هو الرجل الذي يتحنَّن ويُقرِض مجّاناً،
ويدبِّر شؤونه بالحَيْطة والعدل.
مزمور ١١٢: ٥

والكتاب المقدس بيخبرنا أن كرمنا بيقودنا لتقديم الشكر والحمد لله.

فليتبرَّع كلُّ واحدٍ بما نوى في قلبِه، لا بأسفٍ ولا عن اضطرار، لأنّ الله يُحِبُّ مَن يُعطي بسرور. والله قادرٌ أن يجعل كلَّ نعمةٍ تفيض عليكم، حتّى يكون لكم اكتفاء كلّي في كلِّ شيءٍ وكلّ حين، فتفيضوا في كلِّ عملٍ صالح؛ وفقاً لما قد كُتِب:
"وزَّع بسخاء، أعطى الفقراء، برّه يدوم إلى الأبد!"
إذ تغتنون في كلِّ شيءٍ، لأجلِ كلِّ سخاءٍ طوعيٍّ يُنتِج بنا شكراً لله.
ذلك لأنّ خدمةَ الله بهذه الإعانة لا تسُدُّ حاجة القدّيسين وحسب،
بل تفيضُ بشكرٍ كثيرٍ لله.
فإنّ القدّيسين، إذ يختبرون هذه الخدمة، يمجِّدون الله على طاعتكم في الشّهادة لإنجيل
المسيح وعلى السّخاء الطّوعي في مشاركتِكم لهم وللجميع.
كورنثوس الثانية ٩: ٧-٩، ١١-١٣

اليوم ٢٢

ايش أهمية انك تظهر حب الله من خلال العطاء الكريم والتطوعي اللي بتقدمه بكل فرح؟ وكيف ممكن تعمل حاجة زي كدا؟

المشاركة بالتشجيع

بعدما وقعت الكارثة، كنت لحالي ومنعزل.

بالنسبة لشخص متحفز بشكل دايم للعمل والانجاز، الوقت دا بيكون سأم وعذاب.

كنت تعبان جدا لدرجة اننا ما كنتش اقدر آكل. كنت لحالي وحيد وخايف.

المتألم في مثل دي الحالات، بيحس عادة بوحدة قاسية.

قد ما يكونش معانا من يعزينا ويشجعنا. وممكن نحس انه مافيش حد يفهمنحنا ويفهم ألمنا. بنلاحظ انه من بعض النواحي، تكون تجربتنا مع الألم حاجة خاصة كدا متفردة، ومافيش انسان اخر غيرنا يقدر يعرف أو يفهم كويس اللي نشعر ونحس به. ومن بعض النواحي كمان، بنلاقي ان الألم شي نشترك فيبه كلنا. ولما نختبر حضور الله اللي بيعزينا ويشجعنا، نحس انحنا نقدر نشارك دي التشجيعات مع آخرين بيتألموا ويعانوا من العزلة زينا.

الرسول بولس تعرض لألم كبير جدا في حياته وخدمته، أي العمل الدعوي اللي كان يقوم فيبه، للدرجة اللي خلته يحس باليأس مش الحياة. لكن لما كتب دي المعاناة، وصفها باعتبارها حاجة حلوة ممكن انه يشاركها مع الآخرين، وهنا حاجة حلوة يعني انه ممكن أخذ العبرة من اللي حصل وكيف انه اتقوى بعدها وما ضعفش لانه لجأ لله وكان الله بيسنده وبيشجعه.

> تبارَكَ الله، أبو ربِّنا يسوع المسيح، أبو المراحم وإلهُ كلِّ تعزية، هو الذي يشجِّعنا في كلِّ ضيقةٍ نمرُّ بها، حتّى نستطيع أن نشجِّع الذين يمرّون بأيّة ضيقة بالتّشجيع الذي به يشجِّعنا الله. فكما تفيضُ علينا آلام المسيح، يفيض علينا أيضاً التّشجيع بالمسيح. فإن كُنّا في ضيقةٍ، فذلك لأجل تشجيعكم وخلاصكم، وإن كُنّا متشجِّعين، فذلك لأجل تشجيعكم، ممّا يعمل فيكم على احتمال نفس الآلام التي نتألَّم بها نحنُ أيضاً. وإنّ رجاءنا من أجلِكم هو رجاءٌ وطيدٌ، إذ نعلَم أنَّكم كما تشتركون معنا في احتمال الآلام، ستشتركون أيضاً في نوال التّشجيع.
> كورنثوس الثانية ١: ٣-٧

في أوقات بنعتبر فيها الألم والخسارة وقت ضايع ومافيش منه فايدة. لكن الله له رأي آخر، لان هذه الأمور وهذه الصعوبات اللي تحصل معانا تعطينا فرصة لا مثيل لها للاشتراك في آلام الآخرين.

ايش التعزية والتشجيع اللي تلقيتها من الله؟ وكيف ممكن تشاركها مع الآخرين؟

هدية التشجيع

خسرنا بيتنحنا وكل ممتلكاتنحنا. كان قبولنا للمساعدة حاجه حسستنا للحظة بالضعف والانكسار؛ لأنه نحنا اللي نهتم بأنفسنا في العادة.

ما حبيناش ابدا اننا نكون محل شفقة، مع انه نحنا كنا ممتنين للمساعدة اللي قدموها لنا.

مساعدة الاخرين أوقات الازمات ممكن تظهر انها شي بسيط، لكن ممكن يكون للمساعدة معنى وتأثير مختلفين، على حسب كيفية تقديمها وكيفية تلقيها.

بعض الناس بيشوفوا ان المساعدة ببساطة هي تقديم احتياجات وخدمات لأشخاص ما يقدروش يحصلوا عليها. لكن بالنسبة لاخرين ممكن تكون هذه المساعدة نابعة من الحب والاهتمام بظروف الاخر.

فممكن يكون تقديم المساعدة بدافع الكرم، وممكن يكون مصاب بالشفقة والذنب. قد تشعر هذه الحاجة للمساعدة صاحبها بالضعف او اليأس أو الفشل. لكن كمان ممكن تشعرك هذه المساعدة بالراحة والامتنان والامل.

مساعدة المحتاجين اذا كانت بفهم وتعاطف ورحمة وحب، ممكن تسيب اثر كبير وطويل المدى. وبنلاحظ ان مساعدة الاخرين تقدر تظهر وتبين محبة الله ومقدار اهتمامه بهم.

ممكن تفكر بالرسائل الخاصة بالمساعدة والمعونة في هذه القصة من حياة وخدمة يسوع.

وأخذ يسوعُ يتنقَّل في المدن والقُرى كلّها يعلّم في مجامع اليهود وينادي ببشارة الملكوت، ويشفي كلَّ مرضٍ وعلَّةٍ. وعندما رأى الجموع، أخذتْه الشّفقةُ عليهم، إذ كانوا مُعذَّبين ومُشرَّدين كغنمٍ لا راعي لها.

فجاءت إليه جموعٌ كثيرةٌ ومعهم عُرجٌ ومشلولون وعميٌ وخُرسٌ وغيرُهم كثيرون. وطرحوهم عند قدميه، فشفاهم. فدُهِشت الجموع إذ رأوا الخُرْس ينطقون، والمشلولين أصحّاء، والعُرج يمشون، والعُمي يُبصِرون، ومجَّدوا إلهَ إسرائيل.
إنجيل متّى ٩: ٣٥-٣٦؛ ١٥: ٣٠-٣١

لما تساعد انسان محدد، ممكن تفكر باللي تعني له اعمالك دي وتأثيرها. صلي وادعو الله عشان يعينك تفهم الناس المحتاجين وتقدر تتجاوب مع احتياجاتهم بنفس الطريقة اللي تجاوب بها يسوع.

ممكن تطلب من الله ان يبارك المساعدة اللي بتقدمها عشان الناس يشوفوا محبة الله لهم ويسبحوه على صلاحه.

حبوا بعضكم البعض

بعدما وقعت الكارثة، كنت لحالي، ماكانش عندي أي حد من عائلتي يعيش قريب مني.

اشتقت لعائلتي وزملائي في العمل، واللقاء باصدقائي، وكل الأنشطة اللي كنت متعود عليها. في بعض الأحيان، وبسبب العزلة كنت احس اننا مَصلحش للعيش في المجتمع، واننا معد اعنيش أي شي لحد.

نحنا انخلقنا عشان نعمل ونحيا في جو من العلاقات مع الله والاخرين، عشان كذا بنلاحظ انه للعزلة عواقب وخيمة.

لما نشعر بالوحدة والعزلة او عدم الأمان، بإمكانحنا التواصل مع افراد العائلة والأصدقاء برسالة نصية اس ام س او اتصال او ايميل، عشان نعبر لهم عن حبنا واهتمامنا ببعضنا البعض.

ولانه نحنا مؤمنين، احنا متميزين بانه نحنا نقدر نوحد قلوبنا مع بعض ونصلي لاجل بعضنا البعض.

وفوق هذا كلّه البِسوا المحبّةَ، فهي رابطةُ الكمال.
وليملِك في قلوبكم سلامُ المسيح، فإليه قد دُعيتُم في
الجسد الواحد، وكونوا شاكرين!
لتسكن كلمة المسيح في داخلكم بغنى في كلِّ حكمةٍ،
مُعلّمين وواعظين بعضكم بعضاً، مرنِّمين بمزامير
وتسابيح وأناشيد روحيّة في قلوبكم لله، رافعين له
الحمد. ومهما كان ما تعملونه، بالقول أو بالفعل، فليجرِ
كُلُّ شيءٍ باسم الرّبّ يسوع، رافعين به الشُّكرَ لله الآب.
كولوسي ٣: ١٤-١٧

الله ما يشتيناش نعيش بعيدين عن الاخرين، العزلة مش مليحه ابدا. لما نكون متوحدين بحبل الايمان، نقدر ندعم ونشجع بعضنا البعض بالصلاة.

هل معك شخص ممكن انك تصلي معه عشان احتياجاتكم مع بعض، وعشان تتشجعوا في الايمان؟ ممكن تصلي كمان عشان مجتمعك وكل اللي بيتألموا في كل مكان.

اختيارك بانك تسامح وتغفر

بلاحظ اننا استمر في السؤال: من المسؤول عن كل دي الفوضى؟

بشوف ان معرفة من اللي بقدر ألومه، ممكن يوقف الأفكار المزعجة اللي في راسي.

لما تخرج الأمور عن السيطرة، ونتعرض لظروف صعبة، ولما نعاني من خسارة، نكون معرضين اننا نفكر بأن حصولنا على إجابات بشأن الأمور اللي ما مشتش كما نحب، او معرفة المسؤول عن اللي نواجهه، ممكن يكون شي بيحسسنا بالتحسن. وعشان كدا بنلاحظ انه تظهر نظريات المؤامرة أوقات الازمات.

دي الإجابات ممكن تخفف شوية من ضغط الضبابية او ما يسموه بعدم اليقين، وتهدي حيرتنحنا لبعض الوقت. لكن الاتهام وتوجيه اللوم ما بيغيرش الظروف، وما بيحسنش موقفنا وقدرتنا على التكيف مع اللي حصل.

الحقيقة ان التعامل مع أي كارثة بيكون صعب ومعقد. مامعاناش كل الإجابات، وتحصل أمور غير متوقعة. والقرار الذكي والحكيم اللي بناخذه اليوم ممكن يكون بكرة مش حكيم. ونلاحظ كمان ان وجودنا تحت ضغط قوي بيخلي حكمنا قاسي على الناس. لما نفكر بماضينحنا بيكون لكل واحد مننا أشياء بيندم على عملها. هنا ممكن ندرك انه كان بإمكاننا ان نأخذ قرارات اكثر حكمة وذكاء. لكن ورغم كل شي مش لازم نبقى حانبين في دوامة اللوم. ممكن تكون مسامحتنا لانفسنا وللاخرين على الأخطاء والأمور اللي فشلنا وفشلوا بها امر صعب، لكنها خطوة مهمة عشان تحررحنا لاجل نشفى وننمو وننطلق الى المستقبل، ونحنا مليانين بالأمل والرجاء.

... محتملين بعضُكم بعضاً ومسامحين بعضُكم بعضاً. إن كان لأحدِكم شكوى على آخر،
كما سامحكم الربّ هكذا افعلوا أنتُم أيضاً.
كولوسي ٣: ١٣

كونوا لطفاء بعضُكم نحو بعض، شفوقين مسامحين بعضُكم بعضاً كما سامحكم الله في المسيح.
أفسس ٤: ٣٢

الله بيغفر لنا كل اخطاءنا والحدود اللي تعديناها، وعشان كذا احنا ممكن نعمل نفس الشي مع الاخرين. يعني الله سامحنا واحنا لازم نسامح الاخرين كمان. هل هناك انسان بتلومه بدون ما يكون معك حق في انك تلومه؟ ايش هي الاساءات اللي وقعت بحقك واللي بتخليك حانب داخل سجن الماضي؟

اليوم ٢٦

الله غفر لك بدون مقابل بالمجان.

فلمن بتقدم عطية هذا الغفران؟

ملانة الحياة

مشتاق لحياتي القديمة.

بتمنى لو ان كل شي يعود لوضعه الطبيعي مرة ثانية.

عارف انه صعوبات ومخاوف اليوم بتنتهي.

بشوف في أماكن متفرقة علامات بتبشرنحنا بحياة جديدة قدامنا.

لكن برغم من كل دا ما اظنش انه الحياة بتكون زي كانت من قبل.

لما يجي الوقت عشان نستعيد الحياة الطبيعية بعدما نعدي على أي ازمة، بالعادة نظل نتوقع حاجات كبيرة. لكن لما نقابل الواقع الجديد للحياة اليومية، ممكن تحبطنحنا خيبات الامل والتحديات اللي بتواجهنحنا. لكن بنشوف انه دي الحاجات ممكن تقدم لنا كمان فرص نعيش فيها الحياة بطريقة ما كناش نتخيلها من قبل.

هل انت منفتح وبتقبل انك تعيش حياة جديدة؟ هل بتقبل دي الفكرة؟ التغيير يعطينا فرصة انه نحنا نبدأ من جديد، ونبني حياة

كويسة. بامكانحنا نعيد التفكير باللي نؤمن فيه حول الله واللي عليه انه يعمله في حياتنا.

في الفترة اللي عاشها يسوع المسيح على الأرض، كان يظهر للناس معنى الحياة المليانة الكاملة اللي بيقدمها ويعلمهم عليها. بعض الناس رفضوه، لكن اخرين شافوا امل ورجاء كبير في تعليمه، وقبلوا الأهداف اللي قدمها لهم. يسوع يعلمهم ويقول:

> السّارق لا يأتي إلّا ليسرق ويذبح ويُهلِك. أما أنا فقد
> أتيتُ لتكون لهم حياةٌ، بل ملء الحياة.
> إنجيل يوحنا ١٠: ١٠

والرسول بولس كان بياخذ ويستدل من كلمات النّبي إشعيا اللي وصف فيها الحياة المليانة اللي يوهبها ويهديها الله للي بيحبوه وبيمشوا معه:

> ولكنْ، وِفقاً لما كُتِب:
> "إنّ ما لم ترَه عينٌ،
> ولم تسمع به أذنٌ،
> ولم يخطُر على بالِ بشرٍ"
> قد أعدَّه الله لمُحبّيه.
> ولكنّ الله كشف لنا ذلكَ بالرّوح.
> فإنّ الرّوح يتقصَّى كلَّ شيء، حتّى أعماق الله.
> كورنثوس الأولى ٢: ٩-١٠

الرب بيقدم لكل واحد مننا فرصة عشان نحيا حياة جديدة مليانة ودايمة ابدية ما يقدرش أي حد حولنا انه يسرقها مننا، او أي شي على الأرض يحصل ويدمرها، ما يقدرش ابدا.

فين توجد الحياة المليانة، اللي بيقدمها الله في مخططاتك؟

استعادة الامل

الحياة ممكن تكون قاسية جدا.

اليوم تكون بصحة كويسة، كما كنت متعود، وفجأة من دون أي استئذان، وبدون ما تعمل أي شي مختلف، بتجي كارثة وبتفقد كل شي.

بواجه صعوبة في تقبل فكرة انه الحياة مفروض انها تكون على دا الحال.

بالنسبة لي، الحياة خلاص ماعادهيش كويسة.
باشك بكل ما تعنيه.

الله لما خلق العالم، كان العالم كامل من كل ناحية. كل ما خلقه الله كان بيعكس صورته: طبيعته ومقصده ونماذجه الحلوة. كان كل شي حلو. وفعلا ادار الأمور كما كان يقصد كويس. لكن الخطية والتمرد على الله جل جلاله، حطم العالم الجميل والحلو والكامل اللي كان. اجت الفوضى محل النظام الهادئ اللي الله كان يشتيه واللي كان مليان بالسلام والاستقرار واللي بيسموها السكينة يعني الراحة والهدوء. وعشان كذا من داك الوقت والعالم بيعيش منفصل عن علاقته اللي كانت حلوة وسليمة مع الله.

فعلا، العالم ماعادوش بالصلاح والجودة الحلوة اللي الله خلقه بهم. اللي نشعر فيبه من ألم وحزن وفوضى وتشوش وقلق قدام دي الكارثة هو اللي بيعكس علاقتنا المكسورة مع خالقنا. لكن مَ حُناش مضطرين نظل ونبقى في دا الوضع المؤلم اللي بنشوفه خالي من الامل. الله قد ارسل ابنه يسوع المسيح عشان يستعيد اتصاله وتواصله وارتباطه وعلاقته بنحنا. وقد اعطالنا وعد انه في يوم من الأيام كل الخليقة بترجع لوضعها السابق اللي هو حالة الكمال.

> لأنّه هكذا أحبّ الله العالم حتّى بذل ابنَه الوحيد،
> لكي لا يهلك كلُّ مَن يؤمن به، بل تكون له الحياة الأبدية.
> فإنَّ الله لم يرسِل ابنَه إلى العالم ليدين العالم، بل ليخلِّص العالم به.
> إنجيل يوحنا ٣: ١٦-١٧

> فليملأْكم إلهُ الرجاء كلَّ فرحٍ وسلام في إيمانكم
> حتّى تزدادوا رجاءً بقوَّة الرّوح القدس.
> روما ١٥: ١٣

لما يغفر الله خطايانا وأخطاءنا ونستعيد علاقتنا فيبه، نقدر انه نحنا نعيش ونحيا بسلام وامل ورجاء. ووقتها ممكن نلاقي فرصة افضل بهدف جديد ومتجدد في الحياة: بانه نعرف الله ونثق فيبه ونخدمه في كل ما نعمله.

ثقتك بالله، كيف ممكن تغيّر رؤيتك للحياة في الأوقات الصعبة؟

العيش بصورة كويسة

صعب انه الواحد يعيش بصورة كويسة بعدما توقع كارثة. الروتين اللي هو الحاجات اللي كنا متعودين عليها، واهتمامات الحياة اليومية كل شي تغير. ولما اظن اننا قدنا فاهم اللي بيحصل، بشوف ان الأمور تتغير مرة ثانية كمان.

دايما كنت قادر على انه امد يدي واساعد الاخرين، لكن الان ما معدنيش عارف ايش اللي يحتاجوله الناس، أو ايش اللي بقدر اعمله عشان اساعدهم.

الله خلقنا عشان نكون شركاؤه في تقديم محبته واظهارها وفي تقديم المساعدة للي بيحتاج لها.

عشان كذا، مش مفاجئ انه نحنا نحس بالرضا والسعادة لما نقدر نعمل الخير للآخرين. لانه دا هو الهدف اللي خلقنا الله عشانه.

الرّبُّ قريبٌ من مُنكسِري القلب،
ويخلِّص منسحقي الرّوح.
مزمور ٣٤: ١٨

لما اجا يسوع للأرض، كان كريم وحنون ومشجع للكل. وكان بيهتم بالآخرين وكان بيظهر لهم كيف انه يمكنحنا نعيش بصورة كويسة من خلال محبتنا للاخرين.

روحُ السّيّد الرّبّ عليّ،
لأنّ الرّبّ مسحني
لأبشِّر المساكين،
أرسلَني لأضمِّد جراحَ المنكسري القلوب،
لأنادي للمسبيّين بالعتق
وللمأسورين بالحرّيّة،
لأعلِنَ سنة الرب المقبولة،
ويومَ انتقام لإلهنا،
لأعزّي جميع النّائحين،
لأمنحَ نائحي صهيونَ تاج جمال بدلَ الرّماد،
ودُهنَ السُّرور بدل النّوح،
ورداء تسبيح بدلَ الرّوحِ اليائسة،
فيُدعون أشجارَ البرِّ
وغرس الرّبّ لكي يتمجَّد.
إشعياء ٦١: ١-٣

ايش هو الشفاء والتشجيع والحاجة الحلوة اللطيفة اللي تلقيتهم من الله؟
وايش هي الطرق اللي تقدر فيبه انه تشارك دي الحاجات الحلوة دا الحب والعناية مع الآخرين؟

قوّة عشان بكرة

بلاقي صعوبة في التعامل مع اضرار الكارثة اللي كانت مؤلمة جدا مع اللي فقدوا احبابهم، وكانت مدمرة لآخرين كمان على المستوى المالي.

بتمنى انه تكون عندنا القوة عشان نتعامل مع كل اللي بينتظرنا.

انه نتعافى ونشفى من الكارثة ما بيحصلش بين يوم وليلة. دايما عشان نستعيد الحياة ونبني من جديد بتتطلب وقت كثير.

لما نعيش في حالة من عدم اليقين حالة من الارتباط مش عارفين احنا فين، فدا الشي بيذكرنحنا انه نحنا ضعاف ما نقدرش نسيطر على اللي ممكن يحصل بكرة وبعده. لكن الكتاب المقدس بيؤكد لنا ان الله هو الامل والرجاء وهو قوتنحنا مهما كان اللي حصل. الرسول بولس كان واثق جدا ان الله بيقوي الكنيسة عشان تحقق قصدها وهدفها عشان تعرّف بالله حتى ولو كانت وسط الألم الشديد. عشان كذا كتب يقول:

(أصلّي إلى الآب) لكي يمنحكم، وفقاً لغنى مجده، أن
يُمِدَّ الرّوحُ الكيانَ الدّاخليَّ في كلٍّ منكم بالقوّة المؤيِّدة،

ليسكن المسيح في قلوبكم بالإيمان؛ حتّى إذا تأصَّلتُم
وتأسَّستم في المحبّة، تصيرون قادرين تماماً أن تدرِكوا،
مع القدّيسين جميعاً، ما هو العرض والطّول والعلوّ
والعمق، وتعرفوا محبّة المسيح التي تفوق المعرفة،
فتمتلئوا حتّى تبلغوا ملءَ الله كلّه.
والقادر أن يفعل، وفقاً للقدرة العاملة فينا، ما يفوق بلا
حصرٍ كلَّ ما نطلب أو نتصوَّر، له المجد في الكنيسة،
في المسيح يسوع، مدى الأجيال والدهور! آمين.
أفسس ٣: ١٦-٢١

مافيش انسان بيقدر يعرف الحاجات الحلوة او المش حلوة اللي بتوقع بكرة. بنعرف ان الله بيحبنا اكثر مما نحاول نتخيل، وان قوته هي اللي تقوينحنا عشان نواجه اللي ممكن يحصل في المستقبل.

كيف بيؤثر الوعد بقوة الله وهدفه لحياتك على الطريقة اللي بتواجه فيها المستقبل المجهول اللي ما تعرفوش؟

يمكن تكون قد تعرضت لألم وخسارة من قبل، لكن دي الكارثة شقلبت حياتك بشكل كبير. الألم والخسارة بيؤثروا على كل جزء وناحية بحياتك، وفقدان السيطرة اكيد امر مؤلم، ومتعب، ومرهق. لكن طبعا احنا بنعرف بشكل ما ان دي الفوضى ابدا مش من الله. لما بدأ عالمنحنا، كانت الخليقة مكان سلام ووئام وسكينة. دا المكان تمتع فيه البشر بعلاقة حلوة منسجمة مع الله، وكانوا يهتموا ويعتنوا بخلقيته الحلوة الصالحة.

لكن ادم وحواء شافوا ان طريقهم افضل من طريق الله، عشان كذا اختاروا طريق دقدق كل علاقات البشر مع الله وفيما بينهم البين ومع الخليقة كمان بسبب الخطية والموت. ومن داك الوقت والألم والصراع والخراب والحزن بيسود ويتحكم بالعلاقات البشرية وبيفسدها. لكن الله حَبّ انه يستعيد خليقته المتمردة عليه، وعشان كذا اختار مجموعة من الناس، اللي هم بني إسرائيل، عشان يظهروا محبته للعالم. واللي عملوه بني إسرائيل هو انهم جاهدوا عشان يكونوا جزء من الحل، لكن المشكلة برضه مكانها قايمة. ومع ذلك، الله ما استسلمش ابدا، ولا يعرف الاستسلام؛ لانه الاله جل جلاله وتعظم سلطانه، ما تخلاش ابدا عن هدفه وقصده لأجل البشرية اللي خلقها بكل حب.

عشان كدا، ارسل الله ابنه الوحيد اللي هو يسوع له كل المجد الى العالم، فكان هو ملك إسرائيل. جاء يسوع عشان يكشف للبشر الهدف اللي انخلقوا عشانه. اجا عشان يعمل اللي فشل بني إسرائيل انهم يعملوه: وهو إظهار محبة الله لكل انسان لكل البشرية، واجا كمان عشان يخلص العالم.

دي الكارثة غيرت عالمنا كله.



يسوع ما استلسمش ابدا للخطية والموت مثلما استسلم ومات كل انسان، لكنه واجه الخطية والموت وهزمهم. لكن بتقولوا كيف عمل كدا؟ يسوع اعلن حاجة اسمها مجيء ملكوت الله، أي سلطان الله وملكه السماوي، لكن الملوك والسلطات اللي كانوا في زمنه مَ عْجبهمش دا الكلام لانه يمثل لهم تهديد لسلطتهم ونفوذهم. دون كانوا يحافظوا على حكمهم ونفوذهم بالموت بالحديد والنار. وفي الحقيقة، عشان يهزموا يسوع، حاولوا استخدام سلطة الموت وعلقوه على الصليب عشان يموت.

لكن بعد ثلاث أيام، خسرت سلطتهم شوكتها وقوتها دي؛ لانه يسوع قام من بين الأموات، هزم الموت وقام، واظهر ان قوة قيامة الله اعظم من الخطية والموت. وكدا, محبة وحياة الله هزمت قوات الشر كلها.

لما نواجه تهديدات الظلمة اللي بنسميها الغدرة او الظلام، مثل اللي نواجهها اليوم، احنا مش مدعوين انه نحنا نتجاهل دي الظلمة. لان الله بيعطينا امل وقصة رجاء، قصة عظيمة يهزم فيها النور كل غدرة.

احنا كلنا كنا جزء من دي الغدرة، لما اخترنا اننا نتبع افكارنا ورغباتنا بدل ما نتبع أفكار الله ورغباته. لكن الله هدفه انه يجدد خليقته ويشتي يعيدك الى ما كان قد عمله عشانك أصلا عشان تكون معه ويغفر حقك الخطايا، وعشان تقدر تجي لعنده ولعالمه هو بدي الحياة الجديدة وتكون انسان كويس.

الله قصده انه يجدد كل الخليقة، مش واحد وواحد لا، عشان ما يبقيش العالم يعاني من الكوارث والخراب. بيكون مسكن الله في الخليقة الجديدة وسط شعبه، بيسكن معهم وبيكون إلههم. «وسيمسح (الله) كلَّ دمعةٍ من عيونهم، إذ يزولُ الموت والحزن والصُّراخ والألم، لأنّ الأمورَ القديمة كلّها قد زالت» (رؤيا يوحنا ٢١: ٤).

في الوقت الحاضر، الله يشتي انه يلتقي بك حيثما تكون، ويشجعك. لكنه برضه يشتيك تتبعه، تترك الغدرة حقك وتروح لنوره، عشان تصبح منارة تصبح نور تدل الناس عليه. الكثير من الألم مكانه باقي وما زال في العالم، وهناك كثير من الناس بحاجة كبيرة للأمل والرجاء، وهم بحاجة أكثر انهم يعرفوا انه يسوع هو اللي بيعطينحنا القدرة على انه نحنا ننتصر على الظلام وكل أنواع الغدرة اللي في حياتنا والعالم. احنا مش قادرين نعمل دا الشي لوحدنا، وعشان كذا الله اعطانا روحه عشان يحيا فينا، واعطانا كلمته عشان تقول لنا القصة، واعطانا بعضنا البعض عشان نتشارك حياتنا مع بعض. وعشان كذا، احنا نشجعك انك تدعو روح الله تجي لحياتك، وانك تلاقي جماعة من اتباع يسوع عشان تكون على صلة واتصال وتواصل معهم، وان تحصل كمان على نسخة من الانجيل من كلام الله عشان تقرأها وتتفاعل معها وتخليها تترك اثرها فيك وفي كل حياتك.

تأسَّست خدمات "بِبليكا" Biblica عام ١٨٠٩ في مدينة نيويورك، وهي تعمل على ترجمة الكتاب المُقدَّس إلى لغاتٍ عديدة وعلى إعداد برامج للكتاب المُقدَّس من أجل تعزيز معرفة أعمق للكتاب المُقدَّس والاستفادة من هذه المعرفة واستخدامها. نساعد النّاس في الحصول على الكتاب المُقدَّس وفي أن يفهموا كيف يطبّقونه في حياتهم اليومية. في الحاضر، تخدم "بِبليكا" في ٥٥ بلداً، حيث تُوصِل كلمة الله إلى أكثر من ١٠٠ مليون إنسان في كلِّ سنة. صلاتنا أن تختبر القوّة المغيِّرة للحياة التي لا يستطيع منحها سوى كلمة الله.

المعهد الإنساني للكوارث

Biblica

جمعية الكتاب المقدس الدولية

في عام ٢٠١١، تأسَّس "المعهد الإنساني للكوارث - كلية ويتون

Humanitarian Disaster institute, Wheaton College

ويُختصَر بـ (HDI) وهذا المركز البحثي الأكاديمي في الكوارث هو الأول في اعتماده على الإيمان من أجل تمويله. رسالتنا هي مساعدة الكنيسة في أن تتجهّز لخدمة عالم يمتلئ بالكوارث وأن تكون قادرةً على أن تهتمّ به. نستخدم بحوثنا لوضع مصادر وللترتيب لعقد فعاليات وأنشطة تستهدف الطلاب والناجين من الكوارث ومُقدِّمي المساعدة والباحثين. وقد بدأ "المعهد الإنساني للكوارث" في عام ٢٠١٨ برنامج ماجستير في تخصُّص Humanitarian and Disaster Leadership ""قيادة العمل الإنساني والكوارث في كلية ويتون من أجل إعداد الجيل التالي من المختصّين في العمل الإنساني والكوارث ليخدموا ويقودوا بإيمان وتواضع، وليتّبعوا الممارسات المبنية على الأدلة، وليخدموا النّاس الأكثر تعرُّضا للكوارث والكنيسة في كل العالم.

لما "ينقلب" عالمك!!

حقوق النشر محفوظة لببليكا ٢٠٢٤

جميع الحقوق محفوظة في كلّ العالم.

الاقتباسات الكتابية مأخوذة من ترجمة **"الكتاب المُقدَّس - كتاب الحياة"**.

حقوق النشر محفوظة لببليكا، ١٩٨٨، ٢٠١٣

الترقيم الدولي: ٤-٥٤٤-٦٤٩٧٦-١-٩٧٨

ISBN: 978-1-64976-544-4



Biblica®

Humanitarian
DISASTER INSTITUTE