

عوضًا عن القلق بقلم تيم ويتمر

"ماذا؟ أنا أقلق؟" يتذكر الكبار منا أسلوب ألفريد نيومان الطائش لمواجهة القلق. وبالمثل، هناك الأغنية الساحقة النجاح لبوبي ماكفرين "لا تقلق، ابتهج" (Don't Worry Be Happy) والتي استمر صداها مع ملايين من الناس الذين تمنوا أن يكون الأمر بهذه السهولة. لكنه ليس كذلك. فكلنا نصارع مع القلق. في الواقع، لدينا الكثير من الأشياء التي تدعو للقلق: المال، والصحة، والعائلة، والوظيفة... يمكنك استكمال الباقي.

أحد الأساليب الشهيرة في هذه الأيام لمواجهة القلق هو الاقتراح بتخصيص نصف ساعة من الوقت للقلق. هل حاولت تطبيق ذلك؟ هذا الأسلوب غير مجدى. فمحاولة حصر القلق لفترة زمنية محددة يشبه في التنفيذ محاولة رعي القطط كقطيع.

إن الأخبار السارة هي أن الكتاب المقدس يعطينا إرشادًا واضحًا عندما تضغط علينا هموم الحياة. كان بولس رجلاً لديه الكثير يقلقه. فكانت هناك صراعات تواجه الكنائس الجديدة، وانشغاله بمن لم يسمع عن رسالة الإنجيل بعد، ناهيك عن صحته وسلامته الشخصية. ولكن أثناء احتجاز بولس في روما، كتب أكثر الكلمات التي لا تُنسى عن القلق والهلم، كلمات استخدمها الله لتشجيع شعبه منذ ذلك الحين. هذه الكلمات الرائعة نجدها في فيلبي ٤: ٦-٨. تعطينا هذه الآيات مضادات للقلق والهلم سوف نستعرضها.

عوضًا عن القلق، صلي:

يكتب بولس في الأعداد من ٦-٧ التالي:

لَا تَهْتَمُوا بِشَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلَاةِ وَالِدُّعَاءِ مَعَ الشُّكْرِ، لِتُعْلَمَ طِلْبَاتِكُمْ لَدَى اللَّهِ. وَسَلَامُ اللَّهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلٍ، يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ.

هذه الكلمات رائعة. يخبرنا بولس ألا نهتم بشيء بل نصلى لأجل كل شيء. توجد كلمات مختلفة عن "الصلاة" في العدد السادس. الأولى هي الكلمة العامة عن الصلاة، ولكن تشير الكلمتان التاليتان إلى طلبات محددة للصلاة. فنحن نقلق لأجل أمور محددة لذا نحتاج أن نصلى بشكل محدد. هل تقلق بشأن فاتورة غير متوقعة؟ صلي تحديداً لأجل تسديد الله للأمر. هل تقلق بشأن تشخيص للمرض؟ صلي تحديداً لأجل حكمة في اختيار طريقة العلاج.

المُلفت للنظر أن النص يعدنا بأننا عندما نصل، سوف يعطينا الرب سلامًا عوضًا عن القلق. وهو نوع من السلام يتحدى الظروف التي نواجهها. إن سلام الله لا يعنى غياب الصراع بل هو أمان ثابت مترسخ في علاقتنا معه. يكتب بولس عن السلام الناتج سيحفظ قلوبنا وأفكارنا. يصف مارتن لويد-جونز هذه الأمر كالتالي:

ما يحدث هو أن سلام الله هذا سوف يحيط بأسوار وحصون حياتنا التي نقبع بداخلها. تُنتج أفكارٌ وأفعال القلب والعقل تلك الضغوط والهموم والقلق من الخارج. ولكن سلام الله يبقئهم في الخارج وتتمتع نفوسنا في الداخل بالسلام الكامل.

لا تنسى أن تصلى. ولكن بولس لم يتوقف عند هذه الخطوة. بل يعطينا علاج آخر للقلق.

فكر فيما يشغل تفكيرك:

يوجد سبب وجيه لوجود الآية ٨ بعد الآيات ٦-٧. ففي الآيات ٦-٧ يخبرنا بولس بأن الصلاة هي نقطة البداية. وفي الآية ٨ يخبرنا بما يجب أن يشغل تفكيرنا عوضًا عن القلق. بصدق، أنا لا أعرف أحدًا يمكنه الصلاة طوال الوقت. يقدم لنا بولس بعض المبادئ الهامة لتشغل تفكيرنا عوضًا عن القلق.

أخيراً أَيُّهَا الإِخْوَةُ كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ، كُلُّ مَا هُوَ جَلِيلٌ، كُلُّ مَا هُوَ عَادِلٌ، كُلُّ مَا هُوَ ظَاهِرٌ، كُلُّ مَا هُوَ مُسِرٌّ، كُلُّ مَا صِيئُهُ حَسَنٌ، إِنْ كَانَتْ فَضِيلَةٌ وَإِنْ كَانَ مَدْحٌ، فَفِي هَذِهِ افْتَكِرُوا. (آية ٨)

يتحدانا النص بشكل أساسي لفكر فيما يشغل تفكيرنا. تمثل كل من هذه الكلمات آفاقًا جديدة لتحل محل زوان القلق التي يمكن أن تزحم تربة أذهاننا. لنأخذ أول عبارة "كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ". فهي الأساس لكل العبارات الأخرى. إننا مباركون لأن لدينا الحق في كلمة الله، الذي يشمل جميع وعوده الرائعة. هل أنت قلق بشأن الأمور المالية؟ الحق الكتابي يقول: "فَيَمَلَأُ إِلَهِي كُلَّ احتِياجِكُمْ بِحَسَبِ غِنَاهُ فِي المَجْدِ فِي المَسِيحِ يَسُوعَ" (٤: ١٩). هل أنت قلق ألا يكون لديك قدرة لتواصل المسير؟ الحق الكتابي يقول: "أَسْتَطِيعُ كُلَّ شَيْءٍ فِي المَسِيحِ الَّذِي يُقَوِّينِي" (٤: ١٣). إن كنت تشعر بالوحدة، أو العزلة، أو الإهمال، فالحق الكتابي يقول: "لَا أَهْمِلُكَ وَلَا أَتْرُكُكَ" (عبرانيين ١٣: ٥). عوضًا عن القلق، أفضي وقتًا في البحث والتنقيب عن أعماق هذه الطريقة الجديدة للتفكير.

يمكنك الملاحظة بأن مضادات القلق والهم هذه تأخذ في اعتبارها علاقتك الرأسية بالله من خلال يسوع المسيح. لذا تذكر أن تنظر الى العلاء للإله الذي يسمعك عندما تصرخ إليه، والذي أعطاك وعوده المذهلة لتتأمل وتفكر فيها وأنت وسط عواصف الحياة.

الدكتور تيموثي ويتمر هو راعي كنيسة القديس ستيفن المُصلحة في هولندا الجديدة، بولاية بنسلفانيا. والأستاذ الشرفي للاهوت العملي بكلية وستمنستر للاهوت بمدينة فيلاديلفيا. وهو مؤلف كتاب **مخطط أرض الذهن** (*Mindscape*)، وكتاب القائد الراعي (*The Shepherd Leader*).

تم نشر هذه المقالة في الأصل في مجلة تبولتوك.