

ترياق القلق

بقلم بيرك بارسنس

الكلمة اليونانية التي تُرجمت إلى "قلق" أو "هم" في العهد الجديد هي كلمة مثيرة للاهتمام، ومعناها أن يتمزّع أحدهم من جراء جذبه في اتجاهين متضادين، أو أن يُقَطَّع إلى أجزاء. فعندما نهتم بالغد، يشَتَّت انتباهنا عمّا هو أمام عينينا مباشرة، وينصرف اهتمامنا عن التركيز على اليوم. ولهذا السبب تحديداً نعاني من التوتر عندما يساورنا القلق، لأننا نشعر كما لو كنا نتمزّع أو نتمزّق، ونشعر أيضاً بأننا عاجزون عن أن نولي اهتمامنا الكامل لما وضعه الله أمام عينينا اليوم. قال تشارلز سبرجن: "لا يُفْرِغ القلق الغد من آلامه، لكنه فقط يفرغ اليوم من قوّته".

للقلق أسلوبٌ يُشعرنا به بأننا محاصرون وعالقون، مع أننا في حقيقة الأمر قد تحرّرتنا من القلق حيال الغد. وإذ قد تحرّرتنا بالروح القدس، صار بمقدورنا الآن أن نطيع وصية يسوع بألا نهتم بالغد (متى ٦: ٣٤). لكنّ الكثير من المؤمنين علّموا بأن يسوع يطلب منا في هذه الكلمات ألا يكون لنا أيُّ اهتمام بالمستقبل، وأنه يخبرنا بأن اتخاذاً أية احتياطات حكيمة، أو تخطيطنا للمستقبل، معناه أننا بشكلٍ ما لا نتكل على الله أو نضع ثقتنا فيه. لكنّ الكتاب المقدس مليء بالحكمة فيما يتعلّق بكيفية التفكير في المستقبل والتخطيط له. وبالتالي، فبينما نصلي إلى أبينا طالبين خبزنا اليومي، مثلما كان على شعب إسرائيل أن يتكلوا بشكل يومي على المن النازل إليهم من السماء، نعبر بهذا عن اتكالنا على الله، لكننا في الوقت نفسه نجتهد أيضاً للتخطيط والإعداد للمستقبل.

ومع ذلك، فإننا لا زلنا نصارع مع القلق، لأننا نهتم بخيرنا وبخير أحبائنا أيضاً. فإننا نقلق حيال مستقبل عائلتنا، وصحتنا، وكنائسنا، ووظائفنا، واستثماراتنا، وبلادنا لأننا نهتم بتلك الأمور. فإننا نقلق لأننا نهتم، ونهتم لأننا نحب. إلا أن محبتنا واهتمامنا سيؤدّيان بنا إلى القلق إذا لجأنا إلى أنفسنا بدلاً من أن نلجأ إلى الله.

يوصينا الله بأن نحبه أكثر من أي شيء آخر، ويدعونا إلى أن نلقي كل همّنا عليه لأنه هو يعتني بنا. فهو لم يوصنا بأن نلقي بعضاً من همومنا عليه، بل بأن نترك له كل همومنا، حتى تلك الهموم التي نظن أنها في نطاق سيطرتنا. فإننا نقلق لسبب معروف، وهو أننا نظن أننا متحكّمون في الأمور. وبالتالي، عندما نعاني من القلق، دعونا نتذكر أن الله يهتم بنا أكثر كثيراً من اهتمامنا نحن بأنفسنا. دعونا إذن نركض إليه في الصلاة، لأن هذا هو ترياق القلق. فعندما نصلي، نعترف بأننا لسنا الله، ولسنا المسكين بزمام الأمور، لكنه هو المسك به، وهو الذي يجعل كل الأشياء تعمل معاً لخيرنا. فقد اكتشفتُ أن الذين يصلّون أكثر يقلقون أقل.

د. بيرك بارسنس هو كبير رعاة كنيسة سان أندروز بمدينة سانفورد، ولاية فلوريدا. وهو كبير مسؤولي النشر في هيئة خدمات ليجونير، ومحرّر في مجلة تيبولتوك، وأحد مسؤولي التعليم في هيئة خدمات ليجونير. وهو مؤلف الكتاب بعنوان *Why Do We Have Creeds?* ("لماذا قوانين الإيمان؟").

تم نشر هذه المقالة في الأصل في مجلة [تيبولتوك](#).