

## الفصل العاشر:

## إشراق الحياة من القيم الأساسية اللياقة الروحية بعد الأربعين



تتسم اللياقة بأن لها بعداً روحياً أيضاً. وكما بينت في فصل سابق تقع اللياقة الروحية في مركز الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة. لماذا؟ لأن إيمان الإنسان بالله، والعلاقة بين الله والإنسان، والعلاقة التي يريد الله من الناس أن تكون بينهم كلها ترتبط مباشرة بلياقة الشخص العاطفية والعقلية والاتجاهية. وهي ما يضعه الشخص من أهداف تتصل بمجالات اللياقة هذه، التي بدورها تؤثر في الأهداف المتعلقة باللياقة البدنية والغذائية، وسمحوا لي بتوضيح ذلك.

أتى جون إلى البرنامج عندما كان في الخامسة والأربعين من عمره، وكان ذلك معلم يوم الولادة السحري لديه. كان جون يعمل بائعاً دولياً في صناعة تتعلق بالطاقة، ويشكو ازديادَ وزنه في أثناء سفره في رحلات العمل التي غالباً ما تستغرق أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع في كل مرة عبر مناطق كثيرة.

وقال لي: «لقد كنت دائماً قادراً على التخلص من تلك الأربطال الزائدة بعد بضعة أيام من عودتي، بوساطة التمرينات في صالة الرياضة، ولكن الأمر لم يعد كذلك ألبتة. فجسمي لم يعد مطواعاً كما كان في السابق، وإنني بحاجة لأن أصبح أكثر لياقة».

أخذت أشرح لجون أن برنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة يُعنى بما هو أكثر كثيراً من اللياقة البدنية. وكان جون يبدو مستعداً لمجمل ما يقدمه البرنامج. واعترف عن طيب خاطر بأن لديه بعض النقاط المتعلقة باللياقة الغذائية، وأنه على استعداد لمعالجة بعض النواحي الفكرية والعاطفية. وبدأ متشوقاً تقريباً لوضع أهداف اللياقة الاتجاهية. عندئذ سألته عن شعوره تجاه أهداف اللياقة الروحية. وهنا توقف جون قليلاً.

وقال: «إنني لم أكن أذهب كثيراً إلى الكنيسة، وأعرف أنك مسيحي متدين، وإنني أحترم إيمانك. ولكن بالنسبة لي - حسناً، أظن أنني سوف أكتب كلمة «مسيحي» في استمارة مستشفى قد تسألني أن أبين ديناً معيناً، ولكنني لم أذهب إلى كنيسة منذ كان عمري ست سنوات. فالكنيسة لم تكن من أولوياتي».



قلت له: «إن هذا البرنامج لا يخص الكنيسة، فاللياقة الروحية تتعامل مع بعض المعتقدات الأساسية جداً». وتابعت شرحي بأن اللياقة الروحية تبدأ بثلاث مجموعات من الأسئلة:

1- ماذا تعتقد بشأن سبب وجودك على هذه الأرض؟ أذلك مجرد مصادفة عشوائية دون غاية، أم أنك تعتقد أن الله خلقك من أجل غاية؟ ومن الواضح أن الإجابة تتعلق بأهداف اللياقة الاتجاهية الإجمالية التي ستضعها لنفسك. والسبب الأساسي ليكون المرء صحيح الجسم ما أمكن، ويتعلق مباشرة باللياقة البدنية والغذائية، هو أن يحيا حياة عالية الجودة أكثر ما يمكن وأطول ما يمكن؛ ليحقق قدر الإمكان سبب وجوده. فإذا لم يكن لدى الشخص سبب ليعيش من أجله، فمن المحتمل أن توقعات ذلك الشخص متدنية كثيراً بخصوص مقدار الصحة الجيدة التي يمكن أن يكون عليها.

2- أتعقد أن الله قريب منك؟ أترغب في أن تكون على علاقة مع الله؟ إذا كنت لا تعتقد أن الله قريب منك، أهنالك جزء منك يرغب أن يكون ذلك ممكناً؟ أتحب أن تعرف أن الله إلى جانبك؟ إن الإجابات تذهب مباشرة إلى قلب الحافز. أتحيا من أجل غاية واحدة فقط هي إسعاد نفسك، أم تحيا لإرضاء خالقك؟ ألتصرف بطرق تتركز على ذاتك أم تتركز على طاعة، وصايا ورغبات من هو أعظم منك؟



3- أعتقد أن البشر مقدر لهم أن يعيشوا في علاقات، مع بعضهم؟  
 من الواضح أن الرجال والنساء مقدر لهم إنجاب الأطفال، وهذا  
 يعني أنه منذ بدء خلق البشر أن الناس مقدر لهم أن يعيشوا  
 في أسر وعائلات ممتدة (قبائل) ومجتمعات. فما هي القوانين  
 والمبادئ التي تحكم هذه العلاقات؟

كان جون يبدو من الخارج شاباً قاسياً في مظهره وتصرفه، ولكن  
 إجابته أدهشتني، عندما قال: «إنني أعتقد أن كل شيء يتحدر من الحب،  
 فسبب وجودي على الأرض لكي أحب شخصاً ما - ربما بضعة أشخاص،  
 أو ربما أكثر من ذلك. إنني أوّمن بالحب».

فسألته: «هل الحب هو القيمة الأساسية؟».

فأجاب: «نعم، أعتقد ذلك».

فقلت: «إذاً، لنبدأ من هناك، فالحب هو القيمة الرئيسة للياقة  
 الروحية التي لديك».

عندئذ عرضت لجون هذا التعريف الأساسي للياقة الروحية:

معرفة القيم الأساسية لديك، والسبب الذي يجعلك تحملها؛

لكي تبني عليها وتعبر عنها على نحو كامل قدر الإمكان.

حين تتعلق المسألة باللياقة الروحية فإن أول تحدٍ لك هو تعريف  
 قيمك الأساسية، وأشك في أن تكون مختلفة كثيراً عن القيم التي حددها  
 جون.

## محبة الآخرين

يعد وجود من نحبهم، لدى معظم الناس، سبباً جيداً للاستيقاظ كل صباح! ويبدو أن حب الأسرة على وجه الخصوص، يشكل جزءاً كبيراً من التعريف الذي لدى جُلِّ الناس. إنه القيمة الأساسية. فما هو مقدار لياقتك عندما يتعلق الأمر بحب أفراد عائلتك وأصدقائك.

إن كونك لائقاً روحياً يعني امتلاكك للطاقة والقدرة والرغبة في التعبير عن قيمك للآخرين. وعندما يتعلق الأمر بالحب فأنت تحتاج إلى امتلاك الحب؛ لتكون قادراً على تقديمه. فإذا كنت لا تتلقى حباً كافياً في حياتك، فماذا يمكنك أن تفعل لتقديم مزيد من الحب؟ ولمن يمكنك أن تقدم المزيد من الحب، وماهي الطرق المناسبة؟

يجب أن تكون مصمماً على البحث عن الأوقات والطرق التي تعبر فيها عن الحب. فالحب لا يحدث هكذا من دون مشقة، إنه لا يطفو في الجو مثل بعض المواد التي تثير الحساسية وتنتظر أن يستنشقتها قلب شخص ما. بل يجب أن يغرس ويلقى العناية والرعاية من الناس.

وعندما تبدأ في تحديد أهداف لياقتك الروحية، وجه اهتماماً خاصاً إلى الطرق التي يمكنك بوساطتها أن تطور على نحو أفضل علاقات محبة أصيلة مع الآخرين.

كلمة تحذير: لا تخلط بين الحب والشهوة، ولا تخلط بين المغازلة والحب. فالحب الأصيل الحقيقي يتصف بالعمق والنقاء اللذين يتجاوزان الجاذبية الجنسية، كما أن الحب بعيد جداً، حتى عن كون الإنسان لطيفاً

مع صديق أو فرد من أفراد العائلة. ولحب الأصيل صفة التضحية. فالشخص الذي يحب مستعد للعطاء، حتى وإن كان ذلك العطاء يكلفه الوقت أو الطاقة أو الموهبة أو الثروات. والحب الحقيقي يتضمن العطاء، حتى عندما يكون العطاء غير ملائم وغير متبادل.

## الصفح

يعد الصفح من أهم مظاهر الحب الحقيقي. لاحظ أن كلمة يعطي (give) هي في قلب كلمة الصفح (forgiveness). والحق أنها هدية يقدمها كل منا إلى الآخر. إنها تجعل الإنسان الذي آذاك حراً طليقاً من زنانة سجن قلبك، حيث كنت تحتجزه؛ لكي تنتزع العدالة من أجل الألم الذي عانيته. فعندما تطلق ذلك الشخص ليذهب «حراً» فإنك تحرر نفسك أيضاً؛ إذ إنك لم تعد بحاجة إلى الخوف من حضور ذلك الشخص، كما أنك لم تعد مقيداً عاطفياً بمشاعر المرارة أو الغضب أو الاستياء.

كن سريعاً في العفو. إنه أحب الأشياء التي يمكنك القيام بها.

سألني رون: «ولكن ماذا لو أن الشخص الذي تصفح عنه لم يتقبل ذلك، أو حتى لم يعتقد أنه بحاجة إلى عفوك؟».

ليس من المهم أن يطلب شخص آخر صفحك. فاصفح على أي حال. فالصفح يحدث في قلبك. قل بصوت عالٍ في الهواء الفارغ إذا كنت بحاجة لذلك: «إنني أسامحك» واذكره بالاسم، وحرر هذا الشخص من قلبك. ولربما لن يعرف البتة أنك قمت بذلك. ولكنني أضمن لك إذا كنت قد



حررت ذلك الشخص حقاً، بأنه سوف يشعر بصورة حدسية بتلك الحرية في المرة القادمة عندما يكون قريباً منك.

إن الشخص الذي سامحته لن يشعر بعد ذلك بأنه موضع ارتباك أو تلاعب أو نقد أو أنه مقيد بك. وهذه أعجوبة عظيمة، فكيف حدث ذلك؟ ولكنني أعرف أنه حدث، وقد يشعر الآخر بالدهشة، وربما يستنتج أنك لا تبالى. وفي الحقيقة، فإنك اهتمت كثيراً لكي تقوم بالشيء الذي تستطيع القيام به ألا وهو أنك منحت ذلك الشخص الحرية؛ ليحكم على نفسه.

وبالطريقة نفسها، إذا أتى إليك شخص ما، وطلب عفوك فأسرع بمنحه العفو، حتى لو كنت غير مدرك أن هناك مشكلة. ولا تحاول أن تبرر سلوكك أو تشير إلى عيوب أخرى عند الشخص الآخر. بل امنح صفحك كاملاً وبسرعة وحرية.

إذا جاءك أحدهم ليقول لك: إنك آذيتة أو أخطأت في حقه فإياك أن تجادل أو تحاول تبرير سلوكك، بل اسأله بكل بساطة عما يمكنك القيام به من أجل المصالحة، وقل: إنك آسف، واطلب منه العفو؛ إذ ليس المهم من هو على صواب. وإنما أن تعيشا معاً بسلام ومغفرة.

يعد العيش بحالة صفح وعفو مع الآخرين، ولا سيما أولئك الذين أنت على تماس وثيق معهم يومياً، أمراً حيوياً للياقة الروحية واللياقة العاطفية. وإياك أن تتعدى على الآخرين. وبكلمات أخرى، لا تتعد على ما يخصهم شخصياً أو عاطفياً. وقد علمنا يسوع المسيح هذا في صلواته: «واغفر لنا ذنوبنا كما نغفر نحن لمن أساء إلينا (إنجيل متى 12:6). وإياك أن تحفظ آثام الآخرين وتستخدمها ضدهم. وفي أثناء تقصيك لأهداف اللياقة

الروحية، حدّد الأشخاص الذين قد تحتاج إلى الصفر عنهم - وذلك لأجلهم ولأجلك. وإذا كنت بحاجة إلى طلب الصفر من أحدهم فضع خطة محددة للقيام بذلك.

### نموزج الحب الذي يحتذى

لدي إدراك قوي جداً كل يوم بأنني أشكل لأولادي الثلاثة النموزج الذي يقتدون به، وإنني أحمل هذه المسؤولية بكل جدية، وبالرغم من أنه ليس مطلوباً من زوجتي إطلاقاً أن تحذو حذوي، إلا أنني أدرك أنها متأثرة جداً بالطريقة التي أتكلّم وأتصرف بها، تماماً مثلما أنا متأثر جداً بالطريقة التي تتكلّم، وتتصرف هي بها، وإنني أسعى كل يوم أن أعيش في علاقة محبة مع زوجتي وأولادي. إنني أريد للحب أن يتدفق بحرية في بيتنا، وأرغب أن يقوم أولادي بجعل حب عائلتنا يمتد إلى أصدقائهم، وفي يوم ما، إلى أزواجهم وزوجاتهم، ونسعى إلى أن يكون النموزج الذي نقتدي به في عائلتنا أن يكون هو ما نحتذي به في كنيستنا ومجتمعنا.

يكون التعبير عن الحب في المقام الأول عن طريق الحضور (الوجود من أجل الآخرين، ولا سيما أوقات الأزمات) والهدايا الملموسة (التي تتصل بالحاجات أو مجرد تعبيرات سخية عن الحب) والكلمات (ليس هناك بديل عن تكرار قول: «أحبك» بإخلاص صادر من القلب) والعاطفة المعبر عنها جسدياً (العناق والقبلات والتربيت على الكتف... إلخ - وكل ما هو مناسب للعلاقة). وأحياناً يمكن أن يكون مجرد الاتصال بشخص ما برسالة أو مكالمة هاتفية تعبيراً عن الحب. والمهم هو التعبير عن الحب



للآخرين بطرق يستطيعون بها استقبال هذا الحب والرغبة فيه. قم بما يعده الشخص الآخر ذا دلالة، وليس الشيء الذي يبدو مناسباً أو سهلاً. أو ذا دلالة لك أنت، وهذا هو العطاء.

وعندما تضع أهداف لياقتك الروحية حدّد الطرق التي يمكنك بواسطتها تعليم الآخرين أن يحبوا بالقدوة وليس بالكلام فقط؛ إذ إن إظهار كيفية تقديم الحب وتلقيه لشخص آخر أقوى كثيراً من مجرد القول له بأن يكون محباً أكثر. كما ينبغي أن تحدد الطرق التي يمكنك بواسطتها أن تعبر عن محبتك لأناس محددين على نحو أفضل.

### الذات المحبة

كنت قد أشرت سابقاً، إلى أنه من المستحيل أن تقدم للآخرين الحب العظيم إذا لم تمتلك في قلبك ذخيرة من الحب تأخذ منها، بيد أنه من الممكن دائماً تقديم بعض الحب. فابدأ بما يجب عليك تقديمه، واعمل على بناء خزان كبير من الحب في قلبك، بحيث تستطيع تقديم المزيد من الحب مع ما تظهره لك الأسابيع والأشهر والأعوام.

كيف يمكنك «الحصول» على الحب؟ ابدأ بالعطاء - إلى شخص ما. وأوصِ بالأولاد المحتاجين. فهم دائماً تقريباً يستجيبون بسرعة وسخاء لتعبيرات الحب الخالص من الآخرين. فتنعم بعناقهم وسرورهم؛ لكونهم معك. كما يستحق المسنون المحتاجون تعبيرك عن الحب لهم. فقدّم لهم الحب بسخاء من دون أن تفكر في أي مقابل، فسوف تشعر بالحب مقابل ذلك حين تدرك مقدار ما أضفيته على يومهم من تألق وسرور؛ إذ جعلتهم يشعرون أن لهم قيمة وأهمية.



ولتقم بقليل من الاستبطان فيما يتصل بما تشعر به حيال حياتك، وقد تطرقنا لذلك في الفصل الخاص باللياقة العاطفية. فإذهب الآن إلى أعماق من ذلك. أترى أي شيء في حياتك يبعثك عن أن تكون جديراً بالحب؟

يؤدي الشعور بالذنب والشعور بالخزي إلى تقييد الكثير من الناس. ويأتي الشعور بالذنب عندما نعرف أننا ارتكبنا خطأ ما. ويأتي الشعور بالخزي عندما نعرف أن خطأ ما قد ارتكب بحقنا وأننا ضحايا أبرياء أو شركاء، لا إرادة لنا في السلوك الخاطئ. وهذان الشعوران يمكن أن يمحوهما الصفح والغفران. ولكوني مسيحياً أجعل مما يقدمه الله لنا من مغفرة لا حدود لها منطلقتي في مسامحة نفسي.

إذا كنت بحاجة لطلب العفو من شخص آخر، فتلك أيضاً خطوة مهمة في كوني قد تحررت من الذنب. وإذا كنت أشعر بالخزي من شيء قد حدث لي، فعند ذلك علي أن أغفر لذلك الشخص الذي وضعني في ذلك الموضع المخزي. وأخيراً، أدرك أنني بحاجة إلى أن أسامح نفسي - وأن أترك عبارات: «ماذا لو» و«لماذا» المتعلقة بالسلوك الماضي الخاطئ، وأواصل حياتي. وعلي أن أحرر عقلي وقلبي من الذكريات والمشاعر المؤلمة.

وإنه لمن الصعوبة بمكان أن تحب نفسك إذا كنت لا تزال تلومها وتستمر في رؤية نفسك شخصاً غير جدير بالحب، أو تبتعد عن ألم قوة فظة سببها رفض صريح. فاطلب من الله أن يعيد إليك الإحساس العميق بذاتك، والتمس المغفرة، ثم سامح نفسك بحرية.



## محبة الله

نظراً لكوني مسيحياً، فإن جزءاً من جوهر لياقتي الروحية هو حب عميق لله. فعلاقتي الطيبة بـ الله مسألة مهمة في حياتي، ولا أعرف كيف يمكن أن أشعر بأنني قد حظيت بالمغفرة وتطهرت من جميع الخطايا والذنوب والخزي من دون أن تكون لي علاقة بالله. فكل شيء متعلق بسبب وجودي والطرق التي بوساطتها أختار أن أحيأ بعلاقة مع الناس الآخرين مرتبط بطريقة ما بعلاقتي بالله وإطاعة وصاياه طوال حياتي.

كيف يمكن للمرء أن يظهر الحب إلى إله لا يرى، ومرهوب وغير محدود؟ أولاً عبر طاعته. وذلكم هو المحك الأول الذي يقدمه الكتاب المقدس. ولقد قال يسوع المسيح لأتباعه: «إن كنتم تحبونني فاحفظوا وصاياي» (إنجيل القديس يوحنا 14:15).

إننا نحب الله بطاعتنا لوصاياه بشأن سلوكنا، وباتباعنا لطرقه الموصوفة، بما فيها الطريقة التي وصفها بخصوص المغفرة التامة لخطايانا - أي قبول يسوع المسيح مخلصاً لنا، ثم السعي لاتباع تعاليمه. والآية الأعظم شهرة في العهد الجديد تقول: «لأنه هكذا أحب الله العالم، حتى إنه بذل ابنه الوحيد، لكي لا يهلك كل من يؤمن به، بل تكون له الحياة الأبدية» (إنجيل يوحنا 3:16). ولقد وعدنا الله أننا عندما نؤمن أن عيسى هو المخلص سوف نشعر بالمغفرة التامة لخطايانا، وندخل في علاقة محبة شخصية كاملة مع خالقنا ونتلقى هبته ألا وهي الحياة الأبدية.

يعد السعي إلى تحقيق الغاية التي من أجلها خلقنا الله، من الطرق الرئيسية في طاعته، فيجب علينا أن نجد غايتنا ونسعى لتحقيقها - وذلك هو معنى اللياقة الاتجاهية. وإنما نطيع الله عندما نحدد مواهبنا ونطور المهارات التي تحسنها، ثم نهب هذه القدرات إلى الذين يحتاجونها. كما أننا نطيع الله عندما نشجع الناس على القيام بذلك.

ثانياً: إننا نعبر عن حبنا لله بما نقدّمه له، فماذا يمكننا أن نقدم له؟ التقوى والعبادة والثقة والطاعة ووقتنا وصلواتنا وإظهارنا للحمد والشكر. ويمكننا أن نقدم ثرواتنا من أجل الجهود التي تعزز خطة الله وغاياته على هذه الأرض - ليس فقط خطته للمغفرة، ولكن أيضاً خطته للعناية بحاجات عباده.

ويبدو أن الكثير من الناس يرون الطاعة صعبة وخدمة الله عملاً شاقاً. ويعدون ما يقدم إلى الله، بما في ذلك تلك النواحي من العطاء التي هي انضباطات روحية، التزامات تقضي على ثروات الشخص وهويته. أما أنا فأرى هذه الأمور على نحو معاكس تماماً. فوصايا الله لصالحننا، ليس في الحياة الأبدية وحسب، وإنما في الحياة الدنيا أيضاً. فإذا حافظ كل شخص على الوصايا العشر فإن هذا العالم لن يكون أكثر إضجاراً ولا أقل إبداعاً، بل أكثر إثارة وحباً وإمتاعاً وسلاماً وإبداعاً ونشاطاً. ولنسوف يكون عالماً أقل إجهاداً وقلقاً ومعاناة، كما سيكون أقل شبهاً بالجحيم وأكثر شبهاً بالفرديوس.

إن عطاءنا لله - أي تقديم شيء جيد برضا وسرور - يجعل المرء يجني دائماً محصولاً هائلاً يفوق ما قدمه. وهذا مبدأ شامل في العهد الجديد.



وقد قال المسيح: «أعطوا تعطوا. إنكم تعطون كيلاً صالحاً ملبداً مهزوزاً فائضاً في أحضانكم؛ لأنه بالكيل الذي تكيلون به يكال لكم» (إنجيل القديس لوقا 6:38).

وكل بذرة تزرع وتنمو على هذه الأرض تعطي محصولاً من البذور أكثر من البذرة التي زرعت. وذلك هو القانون الأساسي للطبيعة. فالمحصول الأكبر موعود من أجل الخير الذي نزرعه في عالمنا. ولقد جاء في العهد الجديد أيضاً: «فلا نفضل في عمل الخير، فإننا سنحصد في الأوان بغير كلال» (رسالة القديس بولس إلى أهل غلاطية 6:9).

إن جزءاً من عطائنا لله أن نقدّم حياتنا قرباناً إلى الله - لكي نستخدمنا كما يشاء. وقد كتب القديس بولس إلى الكنيسة المسيحية القديمة في روما عن هذا الأمر، فقال: «فأسألكم أيها الإخوة، بمراحم الله أن تقربوا أجسادكم ذبيحة حية مقدسة مرضية عند الله عبادة منكم عقلية» (رسالة القديس بولس إلى أهل رومية 12:1). وأحد أهدافنا للياقة الروحية الشخصية أن أقدم لله «اليقظ» دون نافا؛ لكي يستخدمني إلى الحد الأقصى.

إنني لست نجاراً، ولكن لدي أصدقاء يعملون في النجارة. وهم يخبرونني عن الوقت الذي يقضونه في العناية بأدواتهم وشحنها في ورشاتهم، وهم يصنعون الأشياء؛ إذ يجب أن تكون لديهم أدوات بحالة جيدة. ومن الضروري أن تكون المناشير والفؤوس حادة، والأدوات ذات المقابض والقطع المتحركة يجب أن تثبت مع بعضها على نحو متين، وأن

تكون الأدوات ذات المحركات والموتورات مزودة بالوقود ومزيتة، وهلم جرّاً. وإنني أوّمن بقوة أن كل شخص أداة من نوع ما في يدي الله. وعلينا القيام بدورنا؛ لنحافظ على أنفسنا بأفضل حال ممكن ونثق بالله؛ ليشحذنا وينقينا ويستخدمنا حسب ما يشاء.

إذا كان حب الله جزءاً من تعريفك للياقة الروحية، فإنني أشجعك بقوة للتفكير ملياً في أهداف اللياقة الروحية التي ترمي إلى طاعة أكبر لوصايا الله والمزيد من الخضوع لله.

### الصفات الروحية الأخرى التي هي جزء من اللياقة الروحية

لا ريب في أن ثمة نواحي روحية أخرى تعد جزءاً من اللياقة الروحية ألا وهي: الطهارة والإيمان والإمكان والإبداع والحكمة. وقد ترغب في أن تراعي هذه الصفات في حياتك الروحية وتحترمها وتبدأ العمل الآن بوضع تعريفك الخاص للحياة اللائقة روحياً بتفحص أول ناحيتين.

### الطهارة

تدعو الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة إلى الطهارة في مجالات الحياة كافة، فالتمرين البدني ينقي الجسم بمساعدته على التخلص من الدهون والإجهاد، وتناول الأطعمة النقية وشرب الماء النقي هي عوامل رئيسة في اللياقة الغذائية؛ والتفكير بنوايا خالصة يسهم في اللياقة العقلية؛ وترسيخ العلاقات بنقاء أساس اللياقة العاطفية، والسعي لتحقيق أهداف طاهرة يهب الحياة اتجاهها ومعنى أعظم.



كما أن الطهر والنقاء يسمان الحياة الروحية إلى درجة ما: وهنالك ديانات عديدة لها طقوس تتعلق بالطهارة - الصوم والاختزال والاستحمام والعمادة، وهلمّ جرّاً. وتدعو ديانات كثيرة إلى تنقية العقل والروح بوساطة طقوس متنوعة متلازمة مع الطهارة. وثمة صلة بين ما نقوم به لتطهير الجسم والعقل، وما يقوم به الله لتطهير الروح. وإني أشجعكم على القيام بما يعد من اللياقة الروحية، ألا وهو أن تسألوا أنفسكم هذه الأسئلة الأربعة المتعلقة بالنقاء:

- 1- أَدْخَلَ فِي جِهَازِي - الْجِسْمَ وَالْعَقْلَ وَالرُّوحَ - أَشْيَاءَ تَسْهَمُ فِي النِّقَاءِ؟
- 2- أَأَشَارَكَ عَلَى نَحْوِ رُوتِينِي فِي الْعَادَاتِ الَّتِي تَسْهَمُ فِي نِقَاءِ الْعَالَمِ حَوْلِي؟
- 3- أَسْتَجِيبُ لِلْحَيَاةِ وَأَضَعُ الْأَهْدَافَ الَّتِي تَعَكْسُ نِقَاءَ الدِّافِعِ وَالشَّخْصِيَّةِ؟
- 4- أَسْعَى إِلَى بِنَاءِ عِلَاقَاتٍ نَقِيَّةٍ - بَرِيئَةٍ مِنَ الْفُجُورِ وَغَيْرِ الشَّرْعِيَّةِ وَخَالِيَةٍ مِنَ السُّلُوكِ غَيْرِ الْقَوِيمِ وَالْمُؤْذِي؟

### الإيمان

تتجذّر كل ديانة، بطريقة أو بأخرى، في الإيمان. فما يؤمن به الشخص بخصوص الله والنفس والناس الآخرين والطرق المتعلقة بالاتصال بالله هي في القلب من كل ديانة. فضلاً عن أن كل ديانة تتطلب من أتباعها أن يجسدوا معتقداتهم في أفعالهم، ويمكن توقع بعض أشكال تطبيق الإيمان



والقيم فيما يتعلق بما يفكر الشخص فيه ويقول ويفعله، وهناك سؤالان أمل أن تفكروا فيهما ملياً عندما تقبلون الرأي في مختلف نواحي اللياقة الروحية في حياتكم.

1- أعتقدون أن الله يرغب في أن تكونوا متمتعين باللياقة الكاملة؟

2- أعتقدون أن الله سيساعدكم لتصبحوا أكثر لياقة، وأن تعيشوا

حياة تتصف باللياقة الكاملة؟

من المؤكد أن إجابتي عن هذين السؤالين هي بلى، على نحو لا لبس فيه.

وكان غريغ قد سألتني: «كيف أطلب من الله أن يساعدني في تحقيق

أهدافي الخاصة بالحياة التي تتصف باللياقة الكاملة؟

فقلت: «استخدم هذه الكلمات الأربع: أرجوك يا الله، أن تساعدني»

وليس لدي أي شك ألبتة إذا قال شخص تلك الكلمات لله بقلب مخلص

ورغبة حقيقية بأن يقوم بما يسهم في تحقيق العافية التامة، فإن الله

سيقدم العون له.

ولقد أفاد الكثيرون عبر السنين من الصلاة والابتهاال إلى الله؛ لكي

يساعدهم في أثناء سعيهم لتحقيق أهدافهم في المجالات المتنوعة لبرنامج

الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة:

«أرجوك يا الله، أن تساعدني؛ على تناول الأطعمة الجيدة اليوم».

«أرجوك يا الله؛ أن تساعدني كي أستيقظ غداً في الصباح الباكر، وأنا

أشعر بالراحة والاستعداد للقيام بالتمارين الرياضية».



«أرجوك يا الله أن تساعدني على التفكير في الأفكار المناسبة».

«أرجوك يا الله، أن تساعدني؛ كي أستجيب للآخرين اليوم كما تشاء

لي أن أستجيب لهم - بالحب والعفو».

ولقد وجدت في حياتي الخاصة أنني عندما أجمع مع صلواتي ودعائي إلى الله عبارات: «إنني سوف»، يكون لدي قوة إرادة أكبر كثيراً. ويدعم الله إرادتي بقوته - وذلكم هو أعظم شكل أعرفه لقوة الإرادة.

### ربط إرادتك بإيمانك

لقد قابلت على مدى السنين الكثير من الناس - أكثرهم في الأوساط المسيحية- الذين كانوا يرون أن ثمة تعارضاً بين إرادتهم وإيمانهم. فهم يعتقدون أنهم إذا كانوا يريدون القيام بشيء ما فإنهم لا يتكلموا على الله بصورة كافية. وهناك آخرون يعتقدون أنه لا يحق لهم أن يتكلموا على الله ليقوم بكل الأعمال في حياتهم. وهم عادة ما يقولون أشياء مثل: «لقد أعطاني الله عقلاً جيداً وجسماً صحيحاً، وهو يتوقع مني أن أستخدمهما».

لكنني لا أرى تعارضاً بين الإرادة والإيمان ، وأعتقد أن الله خلقهما للعمل معاً. فعندما أقول: «أنا أريد» أقول عادة: «بعون الله». وفي أوقات أخرى، أعرف أن «بعون الله» دعامة متينة لموقفي، فعندئذٍ، حتى لو قلت: أنا أريد فإنني حقاً أعتقد أن الذي سأقوم به هو جزء من إرادة الله لي، ولذلك فإن الله يساعدني على إنجاز ما هيأت نفسي للقيام به.

يبدو أن المفتاح هو معرفة أن ما تختار القيام به هو أيضاً ما اختاره الله لك - فإذا كنت مسيحياً، أيرغب الله لك أن تكون شخصاً شاهداً على حب ونعمة المسيح المخلص؟ أجل، بالتأكيد. فإذا اخترت أن تنطق اسم عيسى لشخص لا يعرفه، أو لشخص بحاجة إلى تذكيره بالمسيح وقدرته على الشفاء والخلص والمصالحة والإنقاذ - فلا ريب في أن الله قد اختار لك ذلك.

أختار الله لك أن تكون شخصاً محباً، مرحاً، محباً للسلام، معانياً، لطيفاً، جيّداً، مخلصاً قادراً على ضبط نفسك ولسانك وجسدك؟ بالتأكيد، فقد قال ذلك، وأسماهم ثمر الروح القدس في حياة الشخص المسيحي (رسالة القديس بولس إلى أهل غلاطية 22: 5 - 23).

فإذا اخترت أن تعمل عملاً محبباً وتقول مديحاً ممتعاً وشكراً أو تشارك في تعبير لطيف عن رحمة الله - فإن الله بالتأكيد قد اختار لك ذلك.

ويمكنني القول بثقة كبيرة:

- (أنا) سوف أقرأ فصلاً من العهد الجديد. (أعلم أن الله راضٍ تماماً عن عملي ذلك).
- (أنا) سوف أسر كل فكرة شاردة، وأنا أقرأ كلمة الله. (ذلك بالتأكيد متفق تماماً مع ما يريده الله لي).
- (أنا) سوف أصلي من أجل كل فرد من أفراد عائلتي. (إن الله يريد مني القيام بذلك، وأنا أعتقد، وأنا أصلي أنه يذكرني باهتمامات أخرى؛ لكي أصلي من أجلها).



• (أنا) سوف أعامل كل شخص أقابله بأقصى احترام وحب (إن الله يريد ذلك مني في جميع علاقاتي، حتى مع الغرباء أو الذين لا أهتم بهم كثيراً في قلبي).

• (أنا) سوف أكون شاعراً بقيادة الله إبان تعيين موعد العمل القادم.

(أريد الله مني أن أتوكل عليه في كل شيء - القرارات، والاختيارات، والمحادثات، والمعاملات التجارية؛ إنني أعتقد أنه يريد ذلك، وأستطيع القول: «أنا سوف» بثقة كبيرة).

هناك أمور لا تعدُّ ولا تحصى أستطيع القول بشأنها: أنا أريد، عارفاً بكل ثقة الإيمان أن وعد الله لي هو أمين لذلك النشاط أو التطوير للميزات الشخصية تلك في حياتي.

وحتى عندما أقول: أنا أريد، فإنني أكون على ثقة أيضاً بأن الله سيساعدني؛ كي أقوم بما أنا مستعد للقيام به. وإنني أثق بأن الله يستخدمني خادماً لإرادته في كل وضع، حتى وأنا أثق بأن الله سيقوم بعمله الجيد المكتمل في داخلي عبر كلمات وأعمال الناس الآخرين.

إن الإرادة والإيمان مرتبطان بوضوح، في أي وقت نقول: «أنا أوّمن بالله» أو «أنا سوف أتوكل على الله»، وعندما يصل الأمر إلى أهداف لياقتك الروحية، فربما تجد فائدة كبيرة في قول: «أنا أوّمن بالله من أجل -»، أو «أنا أثق بالله؛ ليساعدني» ثم أعلن اختيارك المحدد بالهدف، أو القرار أو الوضع أو الظرف الذي يواجهك.



### أمثلة:

- إنني أثق بالله؛ ليستخدمني بأي طريقة يريد، وأنا أريد أن أبذل كل ما أستطيعه لأكون محباً، وأستمع بتعاطف وأقدم كل ما يمكنني تقديمه.
  - إنني أثق بالله؛ ليساعدني على أن أسمع بال ضبط ما يسعى إلى تعليمي إياه بوساطة موعظة القس هذا الصباح، وأنا سوف أستمع بانتباه قدر الإمكان.
  - إنني أثق بالله؛ ليكشف حكمته لي، وأنا أدرس كلمته، وأنا سوف أبقى يقظاً في أثناء قراءة كتابي المقدس.
- عندما يتم تفعيل إرادتنا وإيماننا، في أن واحد، تتكون لدينا قوة روحية قوية.

### أهداف اللياقة الروحية ودورات عشرة الأسابيع

إن المكان للبدء في وضع الأهداف الروحية ينبغي أن يكون لدينا لمحة عن اللياقة الروحية. قم بوضع لائحة تتضمن العديد من الكلمات المهمة لفهمك للياقة الروحية. وتتضمن لائحتي هذه الكلمات: محب/معطاء، ومطيع، ومسامح، ومصلِّ وناضج.

فقم بوضع لائحتك، ثم حدد الأهداف المتعلقة بكل كلمة في لائحتك، وكن عملياً جداً في وضع هدفك. وعلى سبيل المثال، تحت كلمة ناضج أدرجت في



اللائحة هذه التصرفات التي أعتقد أنها حاسمة؛ كي تزداد علاقتي مع الله وينمو فهمي لما يريد مني أن أسعى إليه وأحققه في حياتي:

- امتلاك وقت للعبادة صباح كل يوم.
- الانخراط في نشاط واحد كهنوتي على الأقل في كنيسة.
- التحدث عن المسيح مع شخص واحد على الأقل كل يوم.
- التأمل بآية واحدة في الكتاب المقدس كل يوم.

عندما يتعلق الأمر بوقت عبادتي الصباحية يكون لدي تحديد واضح لما يتضمّنه.

وهذا يعني قضاء خمس عشرة دقيقة على الأقل في بداية كل يوم -وعلى نحو نموذجي أكثر من ذلك كثيراً- في قراءة الكتاب المقدس والابتهاال إلى الله. وقد أصبحت هذه التصرفات اعتيادية في حياتي، ولكن في البداية كان علي أن أكون عازماً ومصمماً جداً على القيام بالأنشطة هذه.

ولقد وضعت، في أوقات مختلفة، أهدافاً محددة جداً تتعلق بالعضو والطاعة. وأنا مستمر في أن يكون لدي أشياء محددة أصلي من أجلها، بما في ذلك لائحة الناس الذين من أجلهم أصلي بانتظام. وتعد مدة كل عشرة أسابيع وقتاً جيداً لإعادة تقويم لائحة الصلاة وتدوين ملاحظات حول الصلوات التي تمت الاستجابة لها؛ لكي أستطيع تحويلها إلى تسبيح وتمجيد!

كما أنني وضعت أهدافاً محددة بشأن ما أريد أن أقدمه، أو كيف أريد التعبير عن الحب لمختلف الناس ضمن إطار الأسابيع العشرة القادمة.

وبما أن قراءة الكتاب المقدس جزء مهم من وقت صلاتي الصباحية اليومية، فإنني أكتب أحياناً أهدافاً محددة لقراءة الكتاب المقدس لدورة الأسابيع العشرة. أو ربما أجد موضوعاً معيناً أرغب في دراسته في أثناء الأسابيع العشرة اللاحقة.

### اللياقة الروحية وفريقك الثلاثي®

من المهم جداً لك ولفريقك الثلاثي® إيجاد طريقة لمساءلة كل منكم الآخر بشأن أهداف اللياقة الروحية. وإنني أشجعك قدر الإمكان أن تكون ضمن فريق مع شخصين يشاركانك إيمانك / أو ربما يرتادان كنيستك أو يكونان أعضاء في طائفتك نفسها. وبتلك الطريقة من المحتمل أن تكون أهدافكم مشتركة، ويمكن أن يشجع أحدهم الآخر على تحقيقها. وقد وضع فريق ما الأهداف المشتركة الآتية:

العبادات اليومية	<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> لا
النأمل بأية واحدة من الكتاب المقدس	<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> لا
الصلاة	<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> لا
دراسة الكتاب المقدس	<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> لا

كنت قد تحدثت منذ بضع سنين مع فريق ثلاثي® كانوا قد اتفقوا بالإجماع على هدف حضور قداس الكومينيون (العشاء الربّاني) ظهراً في كنيستهم ظهر كل يوم في أثناء الصوم الكبير قبل عيد الفصح بخمسين يوماً. وبدؤوا دورة عشرة الأسابيع في أربعاء الرماد، أول يوم من أيام الصوم الكبير، وقرروا



أن يستمروا في حضور صلوات الظهر مدة أربعين يوماً بعد الصوم الكبير مما أوصلهم إلى عيد الصعود. وبصورة إجمالية، كانوا يريدون حضور صلوات العشاء الرباني خمسة أيام في الأسبوع مدة تسعين يوماً، أو اثني عشر أسبوعاً ونصف الأسبوع.

فكرت أن ذلك وقت طويل، والواقع أن الفريق قد اعترف لي بأن الأسابيع الثلاثة الأخيرة من التزامهم كانت الأصعب. ومع ذلك، فقد حققوا هدفهم. ولم يفوتوا إلا ستة أيام من صلوات العشاء الرباني. أكان لهذا معنى روحي لكل عضو في الفريق؟ أجل وقد أفادهم كثيراً. وهم ما زالوا يذكرون ذلك الوقت على أنه وقت خاص للنمو الروحي والتطور في حياة كل منهم إفرادياً، وكذلك في صداقتهم. (لا يزال أفراد هذا الفريق الثلاثي<sup>®</sup> يعملون معاً بعد أربع سنوات، وقد بدؤوا للتو، دورة عشرة الأسابيع الحادية والعشرين).

مهما كانت الأهداف المشتركة التي تتفقون عليها، كونوا حساسين في استجابتكم إذا لاحظتم أن عضواً في الفريق وضع كلمة: «لا» لنشاط اللياقة الروحية عدة أيام متصلة. وتذكر دائماً أن دورك ليس أن تحكم أو تدين، بل أن تشجع وتبني، وكذلك ليس تحدي إيمان الشخص، بل تشجيعه على السعي لتحقيق أهداف اللياقة الروحية.

إنني أشجع بقوة الفريق الثلاثي<sup>®</sup> بأن يصلي كل منهم من أجل الآخر، وأن تقوم بذلك حتى إن كنت مرتبطاً بأناس قد لا يشاركونك إيمانك أو التزامك بيسوع المسيح المخلص، ويمكنك دائماً أن تصلي من أجل شخص آخر، حتى إن كان ذلك الشخص لا يدري بذلك أو لا يرغب أن تقوم به.

ويجب أن تكون حذراً، على أي حال، حين الصلاة مع أعضاء فريق ثلاثي<sup>®</sup> ربما لا يريدونك أن تصلي معهم. فاسأل دائماً قبل أن تقوم بالصلاة.

إذا كنت مرتبطاً بأعضاء فريق ثلاثي<sup>®</sup> تشترك معهم في الإيمان وعندكم الفهم الأساسي للصلاة نفسه، فقد تجد أن الصلاة هي التي تربطكم على نحو وثيق. وإن طلبك للصلاة من أعضاء فريقك قد يكون المفتاح لمساعدتك في أثناء مدة صعبة من سعيك لتحقيق أهدافك، ولا سيما أهداف لياقتك الروحية.

### العبارات الإيجابية المتعلقة باللياقة الروحية

إنك بحاجة، كما هو الحال في المجالات الأخرى، إلى وضع عبارات إيجابية روحية تتعلق مباشرة بنوع الشخص الذي ترغب أن تكونه - والسماوات التي ترغب في امتلاكها، والهوية التي تريد أن تكون لك بوصفك كائناً روحياً، والعلاقة التي ترغب أن تكون لك مع الله والناس الذين يشاركونك إيمانك، ومن لا يشاركونك اعتقادك. فحدث نفسك بهذه العبارات الإيجابية الروحية كل يوم، ولعلك تجعلها جزءاً من وقت العبادة الصباحية.

### العبارات الإيجابية الممكنة للياقة الروحية

1- (أنا) شخص محب.

2- (أنا) أخدم الله من كل قلبي.

3- (أنا) شخص مصلّ

4- (أنا) ممتن لبركات الله.

5- (أنا) مسير تقودني الروح القدس.

6- (أنا) أحيأ حياة اليسر والنعمة.

7- (أنا) أتأمل في كلمة الله.





## لوح المدرب

أنا مدرب، ويعطي المدربون لاعبيهم تمارين محددة بوصفها جزءاً من تدريباتهم. إذاً هذه تمارينتك لهذا الفصل!

### قم ببناء جوهرك

التمرين: حدّد قيمك الروحية الأساسية - أدرج في القائمة واحدة على الأقل، وليس أكثر من خمس. (أمثلة: قيادة، رحمة، ضيافة، عطاء، تحدث، خدمة، الفوز، الروح).

### حدّد أهدافك

التمرين: ضع أهدافاً بعيدة المدى لكل من هذه القيم، ثم قسمها إلى مجموعة أهداف لدورة عشرة أسابيع.

### ابدأ التغيير

التمرين: حدّد عبارات: «أنا سوف» و «أنا أعتقد» للمضي بأهدافك. (جمل: «أنا سوف» تتعلق بسلوك محدد، وجمل: «أنا أعتقد» تخص إيمانك فيما يتصل بنتائج سلوكك).

التمرين: ضع العبارات الإيجابية التي تبدأ بـ «أنا» للهوية الروحية التي تسعى لتطويرها وامتلاكها. كرر هذه الأقوال كل يوم - ربما عدة مرات يومياً.

### كن مسؤولاً أمام الآخرين

التمرين: قم يومياً بإعلام فريقك الثلاثي<sup>®</sup> عن تقدمك نحو أهدافك للياقة الروحية الخاصة بالأسابيع العشرة.

حقيقة الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة

روحانيتك هي أنت، حين تخطون نحو  
الأبدية بعد الموت

