

خطوات الانتصار على القلق

خطوات الانتصار على القلق (خطوات السعادة)

أولاً: الرجوع لله

"ليس سلام قال إلهي للأشرار" (إش ٥٧: ٢١) خارج المسيح لا يوجد سلام حقيقي،

ثابت ومتجدد. والرجوع إلى الله يتم عن طريق الخطوات التالية:

١- قف على الطريق لتسأل نفسك "أين أنا من المسيح؟" وأنت بجواب إحترس من :

أ- فلا تدافع عن نفسك وتبررها، بل واجهها بصدق.

ب- ولا تقيس نفسك بالآخرين وتتحجج بأن الكل يحيا في الخطية.

ج- ولا تخدع نفسك، بل قدم كل ما فيك للمسيح، دون إستثناء.

٢- كن مستعداً للتغيير .. فأنت تسعى لتعديل حياتك كلها وهنا تذكر:

أ- أن التغيير يجب أن يمتد لكل جوانب حياتك لا بعضها.

ب- وأن التغيير يجب أن يكون كلياً لا جزئياً - لا تقل في نفسك إن "الخطية

ستحرمني من اللذة"، ولكن قل أن المسيح "سيحرمني من الموت الناتج من هذه

الخطية"!

ج- وأن التغيير يجب أن يكون الآن، وإلا دخلت في حيز المراوغة والتحايل.

٣- ارتبط بشخص المسيح .. وليس بمجرد وصايا. إسع نحو شخص المسيح لتمتلي

منه وحينئذ يمكنك أن تحيا بمقتضى وصاياه.

٤- كن إيجابياً في القبول .. افتح كيانك لعمل النعمة بصدق وإخلاص لتفيض فيك قوة

حياة. المطلوب منك أن توافق على عمل الله فيك، إقبل سكناه في قلبك برضاك.

٥- آمن ثم إبدأ .. ثق في حب الله وقبوله لك، ثم تحرك بناء على هذه الحقيقة وعلى

هذا الوعد.

ثانياً: تعلم فن الصلاة، وذلك بأن ..

١- تكرر وقتاً للإختلاء ويفضل في بدء اليوم، لتبدأ من خلال المسيح.

- ٢- لا تبألف فى ءءءء ءءء الصلاة .. فكن عملياً ءوءاعياً.
  - ٣- إصغ لصوء الله من ءلال آءاء الكءاب.
  - ٤- ءءء إلهك عن كل شئ بالءفصئل.
  - ٥- ءعلم الصلاة بءءءء.
  - ٦- صلى بءقة فى ءعد الله، وأشكره مسبقاً على ما سوف ىءءء.
  - ٧- صلى لأجل الآءرئن، وأءرج من الصلاة بشءنة ءب نءوهم.
  - ٨- إملاً فراغات الءوم بالصلوءاء السهمفة (فا ربى يسوع المسفء إرءمنى أنا ءاظى).
- ءالئاً : آمن بءطة الله**

الله فى ءبه رسم لك ءطة ذاء أربعة ممفزاء ..

- ١- ءطة ءفراء ءسءهء ءفرك لا مجرد راءءك.
  - ٢- ءطة عاملة ءءى ءلو ظهر لك أن الله صامء، فهو ىعمل من وراء الأءءاء.
  - ٣- ءطة مءكاملة قد لا ءعلن ءكمة ءطة من ءءء ءاءء، ءلكنها ءءبلور من ءءابع الأءءاء لءرسم الصورة الكاملة المءكاملة.
  - ٤- ءطة شامله فءب الله لك، ىرءب أءق ءفاصل وأصغرها، ولا ىوءء ظرف ءارج عن ءببره مهما صغر ومهما بدأ أنه ضار.
- راءباً : أءبل نءسك**

لا ءرفض مءءوءفاءك بل ..

- ١- إءءع بفكرة ءبول النفس كمطلب روءى ونفسى.
- ٢- أرفض الشعور بالنقص ولا ءسءسلم له وائقاء بامكانفاء الله الفاءقة ءى فىك.
- ٣- أءبل مءءوءفاءك وكرسها لله وائقاء أنه ىسءءم ضءفك وىكمله.
- ٤- ءعلم الواءفة مع نءسك ومع الآءرئن، وأبء بالقلئل ءم ءءرج نءو أهءاف كبرى.
- ٥- إذا ءبلء نءسك، وإنءلقت بها نءو النمو، سءءعلم أن ءقبل الآءرئن كما هم بءفوفهم، ذلك لأن الله ءبلنا أولاً كما نحن بءطافانا.

خامساً : واجه صراعاتك وانتصر عليها

لا تترك في نفسك صراعاً لم تحله بعد بل:

- ١- تعرّف على أسباب الصراع.
- ٢- إتخذ بشأنه قراراً حاسماً بعد الدراسة والبحث.
- ٣- ضع القرار بين يدي الله، ولا تتدم على شيء، فالله يمكنه أن يحول كل شيء للخير.

سادساً : كن إيجابياً

ارفض الفكر السلبي الذي يسكن في الذهن، وينساب إلى سلوكك بل وإلى كيانك

لذلك:

- ١- إملأ فكرك بآيات الكتاب المقدس الإيجابية ورددها أثناء اليوم مرات عديدة بنقّة ووعي وتجاوب.
- ٢- أرفض الكلمات السلبية من أحاديثك، وتعلم الكلمات الإيجابية لا تقل "إن هذا اليوم سيء" بل قل "هذا اليوم مفرح لأن الله معي فيه".
- ٣- لا تهرب من المواقف بل واجهها مستعيناً بالله الساكن فيك.
- ٤- قدم عمل حب إلى كل من حولك، كلمة تشجيع، أو ابتسامة أو صلاة سرية. أخرج من ذاتك للآخرين.

