

# عمق حياة الشكر

أمام تحديات الحياة



بقلم

القس رفيق إبراهيم

دكتوراه في اللاهوت الدفاعي

## الفهرس

### المقدمة

الفصل الأول : لاهوت الشكر وسط الألم

الفصل الثاني: كيف نشكر في الأوقات الصعبة؟

الفصل الثالث: نتائج العيش بعمق حياة الشكر!

الفصل الرابع: كيف نعيش حياة الشكر عملياً؟

### الخاتمة

## المقدمة

وسط ظروف هذه الحياة ليس من السهل دائماً تقديم الشكر، ولكن هذا هو الشيء ذاته الذي يجب أن نفعله لكي نرى إرادة الله تتحقق في حياتنا. هذه هي الطريقة التي ننتقل بها إلى عوالم أعلى من الإيمان لأنفسنا ومدينتنا وأمتنا. عندما نشكر في وسط حالة الألم، نُسر قلب الله ويبدأ النمو الروحي يتدفق إلى الحياة بإعماق جديدة.

عندما نتعود أن نتكلم بلغة الشكر، هذا يجعلنا لا ننظر إلى ما ذهب عنا، بل إلى ما تبقى لنا!! ويجعلنا نركز على ما لدينا من بركات وليس ما نسعى له من متطلبات، لذلك أدعوك قارئ الكريم إلى رحلة إلى أعماق معاني الشكر وأصلي أن نصل معاً من خلال هذه الدراسة إلى تطبيقات عملية عن حياة الشكر وكيف نطبقها في حياة كل واحد منا.

إن الله يبحث عن أشخاص يعيشون في عالم من التسبيح والشكر حيث لم يعد لدى العدو القدرة على السيطرة أو التلاعب بالذهن، تذكر يُهزم الشيطان عندما يكون لدينا قلب شاكر لأن الشكر أثناء الصعوبات الحياتية هو ذبيحة ترضي الله.

هل أنت شخص شاكر؟ هل أنت ممتن لظروفك الحالية؟ هل أنت ممتن لخلالك الأبدي وصدقاتك وعملك؟ هل أنت شاكر على الطريقة التي خلقك بها الله؟ هل أنت شاكر وسط الألم؟ من خلال هذا الكتاب سنحاول أن نساعدك على تطبيق عمق حياة الشكر الشكر لله يتطلب أن يتم ذلك من خلال الآخرين ومع الآخرين، بمعنى إنه كما أن مشاركة إيماننا برسالة الانجيل تهدف إلى إفادة الآخرين وبركتهم وتمجيد الله في نفس الوقت، كذلك فإن شكر الله يهدف إلى إفادة الآخرين وتمجيد الله. إنه يفيد الآخرين من خلال توجيههم إلى مصدر كل فرح وإنجاز، كما نخبر بكل ما فعله الرب معنا فعندما نشكر الله ونحمده، فإننا نشجع الآخرين على تقديم الشكر.

تذكر إننا نعيش في عالم يراقبنا يومياً !! وعندما نقول أن الله يستحق قبولنا الكامل وثقتنا فإن الآخرين سيتعلمون لغة الشكر وربما يتم هذا من خلال الفيس بوك النافذة الزرقاء وقريباً ستكون بتكنولوجيا ميتافيرس وستتحول الى ثلاثية الأبعاد في عالم افتراضي وهذا سيزيد التباعد الأجماعي الجسدي بين البشر ويستلزم الامر طرق جديدة لنا للتفكير خارج الصندوق لاستخدام هذا العالم الافتراضي لمجد الله وامتداد ملكوته وتوصيل الاخبار السارة للجميع، ربما نحتاج أن نفكر هل سوف لا نحتاج الى الاحتفال معاً في مكان إذا كان العالم الافتراضي سيوفر هذا اعتقد إنها قضية جدلية ولن تحسم في القريب !

ولكن نستطيع الاستفادة من كل الأماكن وفي كل شئ نقدم الشكر لله على ما يقدمه لنا لندعو الآخرين الى العيش في حياة الشكر التي تقود الى الفرح الحقيقي حيث العلاقة مع الرب يسوع.

إن امتلاك قلب ممتن يمكن أن يغير منظورك بالكامل ونظرتك إلى الحياة. من أفضل الطرق لتجربة قوة الشكر هي الصلاة. البعض إختبر حتى في خضم وباء COVID-19 - مع فقدان الوظائف والمرض وفقدان الأحباء، يمكننا أن نحظى بالبركات. عندما نقدم صلاة الشكر لله ، يتحول تركيزنا من مشاكلنا إلى بركاتنا. وهذا هو جمال الإيمان، يمكننا أن نشعر بالامتنان والشكر على الرغم من الظروف والعواصف التي تحيط بنا.

## الفصل الأول

### لاهوت الشكر وسط الألم

إنتهى شهر أكتوبر سريعاً وسيأتى علينا شهر نوفمبر وسنحتفل بالشكر يوم الخميس الأخير من نوفمبر كما تعودنا من كل عام، وقد مر العالم بظروف صعبة أثناء فيروس كورونا، أتذكر العام الماضى كان هناك إحتفالات عائلية لعدد محدود خوفاً من كورونا وهذه السنة سنحتفل بالشكر وسنفتح أبواب بيوتنا لنجتمع ونشكر معاً على صنيع الهنا القدير، وانه حافظ على حياتنا حتى هذه اللحظة!! وأنعم علينا بالصحة والبركة والخير لنا ولأولادنا ولكن سيبقى هناك معضله وهي كيف نعيش كمؤمنين حياة الشكر بعمق رغم المرض والفيروس والموت وكيف ستكون ردود افعالنا تجاه الماضى؟ الشكر ام التذمر والغضب والمرارة؟؟ وهل الشكر يعنى تسليم حقيقى وبفرح بما نحن عليه وما يحدث لنا ام مجرد تسليم عن ارادة ضعيفة ومغلوب الانسان لسبب ضعفه ومحدوديته ، ربما حان الوقت لمناقشة قضية الشكر كما تعلمنا اياها كلمة الله والفكر اللاهوتى وراء الشكر فى قلب الألم! وماذا يعلمنا الوحي المقدس عن حياة الشكر؟

حبقوق ٣:١٧ " فَمَعَ أَنَّهُ لَا يُزْهِرُ التَّيْنُ، وَلَا يَكُونُ حَمْلٌ فِي الْكُرُومِ. يَكْذِبُ عَمَلُ الزَّيْتُونَةِ، وَالْحُقُولُ لَا تَصْنَعُ طَعَامًا. يَنْقَطِعُ الْغَنَمُ مِنَ الْحَظِيرَةِ، وَلَا بَقَرٌ فِي الْمَذَاوِدِ، فَإِنِّي أَبْتَهِجُ بِالرَّبِّ وَأَفْرَحُ بِإِلَهِ خَلَاصِي. الرَّبُّ السَّيِّدُ قُوَّتِي، وَيَجْعَلُ قَدَمِي كَالْأَيَائِلِ، وَيَمَشِينِي عَلَى مُرْتَفَعَاتِي."

١٨:٥ تسالونيكي " اشكروا في كُلِّ شَيْءٍ، لَأَنَّ هَذِهِ هِيَ مَشِيئَةُ اللَّهِ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ مِنْ جِهَتِكُمْ."

من خلال النصوص الكتابية السابقة نجد:

أولاً: شكرا في وسط الازمة بسبب من هو الله:

السيد الرب ، الذي يتحكم في كل شيء ، والذي يعرف البداية من النهاية ، الذي يعمل كل الأشياء من أجل الخير المخلص ، الذي يسلم في وسط الأزمة وهو القوة التي تمكننا من المثابرة وإستكمال الرحلة، فكيف لا يفرح بحقوق بالله؟ كيف لا يشكر؟ لأنه عندما تتبنى لغة الشكر يتحول تركيزك من على المشكلات اليومية الى البركات الإلهية.

ثانياً: الشكر في وسط الازمة بسبب ما يفعله الله:

الهنا الصالح يعطي القوة حتى نتمكن من اجتياز المصاعب، هو يقدم ما نحتاجه للارتقاء فوق السلبية والإحباط والمرارة التي يمكن أن تنمو في خضم الأزمة ، مثل أقدام الغزلان التي تجري على الأرض الجبلية هو يمشينا فوق المرتفعات وهو يمكّننا من الانتصار على ما يمنعنا من النظر إلى الله كمصدر لكل ما نحتاجه في هذه الأوقات الصعبة ، مثل السير في المرتفعات حيث وُضعت الآلهة الأخرى، كيف لا يفرح بحقوق بالله؟ كيف لا يشكر؟ الله هو نفسه أمس واليوم وغداً وإلى الأبد، شخصيته وقدراته لا تتغير، وهو يواصل العمل نيابة عن شعبه، كيف لا نفرح بإلهنا حتى في خضم الأزمة؟ كيف لا نشكره؟ هو يستحق الشكر في كل أزمة لأن الشكر في هذا الوضع هو قوة حقيقية تساعدنا على التدريب والنمو في رحلة الأيمان وفهم عمق الأيمان والثقة في الله.

## الفصل الثاني

### كيف نشكر في الأوقات الصعبة؟

يقول Ryan Fehr: "في الأوقات الصعبة ، يكون الامتنان والشعور بالشكر أكثر أهمية من أي وقت مضى". "تظهر الأبحاث أن الامتنان يمكن أن يساعدنا في التعامل مع الأحداث المؤلمة ، وتنظيم مشاعرنا السلبية ، وتحسين رفاهيتنا. الأهم من ذلك ، يمكن أن يكون للامتنان تأثير إيجابي على أصدقائنا وعائلتنا أيضاً فهو يغير الحالة المزاجية يؤثر في العلاقات. إنها طريقة صغيرة لإحداث تأثير هادف."

يوصي الخبير العالمي ريان فيهر بالخطوات التي يمكنك اتخاذها لزيادة الامتنان، والشكر لديك هذا الأسبوع جرب الأتي :

خطوات فير الخمس للامتنان في الأوقات الصعبة

الخطوة 1: اكتب امتنانك على الورق

اكتب أسماء ثلاثة أشخاص أو أشياء في حياتك أنت ممتن لهم ولماذا.

الخطوة الثانية: قم بإجراء محادثة شكر

قم بإجراء محادثة مع صديق أو فرد من العائلة أو زميل في العمل لمشاركة أكثر ما تشعر بالامتنان تجاهه.

الخطوة 3: أخبر أي شخص أنك تقدره

حدد شخصاً معيناً في حياتك وأخبره عن سبب امتنانك له عبر الهاتف أو الدردشة المرئية.

#### الخطوة 4: دفعها للأمام

ابحث عن طريقة لإظهار امتنانك لشخص ما في حياتك من خلال مساعدته بطريقة بسيطة.

#### الخطوة 5: فكر وكرر

خذ بضع لحظات للتفكير في كيفية سير تمارين الامتنان والتزم بفعل امتنان واحد على الأقل كل أسبوع.

يقول المرنم في مزمور ١٠٩: ١ "السَّاكِنُ فِي سِتْرِ الْعَلِيِّ، فِي ظِلِّ الْقَدِيرِ يَبِيْتُ. أَقُولُ لِلرَّبِّ: مَلْجَأِي وَحِصْنِي. إِلَهِي فَاتَّكَلُ عَلَيْهِ" هذا الإدراك يجعلنا ممتنين لمن بيده الأمر فهو قدير وحصن لي على الدوام، كما ان الشكر يفتح الباب لتعبير عن مشاعرك الحقيقية للآخرين وحتى أثناء فقدان الوظائف والضغط المالية. الخبر السار هو أن الله أكبر من الدول والاقتصادات وأسواق الأسهم والعملات وأسواق العمل. عندما نبدأ في فهم هذا ، لا يتعين علينا أن نعيش في خوف ولكن يمكننا أن نعيش في إيمان بالله الذي يمكنه أن يعولنا في الأوقات الجيدة ، والأوقات السيئة ، وما بين الأوقات العادية، الايمان بقدرة الله يجعلك تشكر في كل حين.

قد رأيت الكثير من المقالات والمنشورات حول شكر الله على الأوقات الجيدة في حياتنا. لا أعلم أنني رأيت شخصا يشكره على الأوقات الصعبة التي نواجهها.

يعني من يجد بهجة في تجربة المواقف الصعبة؟ يتعارض القول ، "يا إلهي ، أشكرك على هذا التشخيص الصحي الرهيب." أو "يا رب ، أشكرك لأنني فقدت وظيفتي وأموالي ضيقة جداً لدرجة أنني لا أعرف كيف سأقوم بتسديد مدفوعات المنزل."



لقد مررت بفترة طويلة من المشاكل الصحية ، وسأكون صادقاً - لقد قمت بنصيب من التذمر والشكوى وسؤال الله لماذا لا يمكننا العثور على إجابات لما أصابني. لكنه منحني بعض رؤى الامتنان الجديدة مؤخراً ، وأريد مشاركتها معك:

1. يا رب ، أشكرك على ثقتك بي بما يكفي لإعطائي هذا الوضع. الله له هدف وخطة لكل لحظة في حياتنا. صلاتي هي أن أستجيب للموقف بموقف يشبه المسيح ، وأن يرى الآخرون أيضاً أن الله "كافٍ" لكل موقف.

2. أبي الهى الصالح ، أنا ممتن لما ستعلمني إياه خلال هذا الوقت الصعب. هناك شيء ما حول الخضوع للتجربة يجعلنا نتعلم أشياء لن نتعلمها بطريقة أخرى.

3. الهى القدير، أشكرك على هذا الامر لأنه سينضجني روحياً. هذه فرصة لتعلم الصبر والقبول لخطة الله لي - حتى لو لم تكن الخطة التي سأختارها. يا رب قربني إليك.

4. يا رب ، شكراً لك على الطريقة التي سيساعدني بها هذا الوضع الصعب في التعرف عليك عن قرب، كما رنم المرنم وقال "أما أنا فالاقتراب الى الرب حسناً لي. الأوقات الصعبة تصنع العجائب لحياة الصلاة وتقودنا إلى قضاء المزيد من الوقت في كلمة الله بينما نسعى للحصول على الراحة والإرشاد. وغالباً في تلك اللحظات سنراه بطرق لم نره من قبل ، عندما نشعر أن حضوره يقترب.

5. أبي ، أشكرك على الطريقة التي يمكنني بها أخذ ما تعلمته خلال هذه الأيام الصعبة واستخدامه لك.

لا تذهب أي من تجارب حياتنا سدى. يمكن أن يستخدمها الله جميعاً إذا سمحنا له. سواء كان ذلك كأس ماء بارد، أو قضاء بعض الوقت للصلاة مع صديق متضرر ، أو تقديم هدية نقدية لشخص يحتاجها أو مشاركة كيف كان الله مخلصاً لنا عندما كنا في حاجة إليه ، يمكننا المساعدة في إراحة الآخرين بسبب ما عشناه.

نشكرك يا الله على وجودك معنا في أيام صعبة. ساعدنا في البحث عن النعم في الأوقات الصعبة وساعدنا على أن نكون مخلصين لخدمتك بغض النظر عن الظروف التي نواجهها. آمين.

## الفصل الثالث

### نتائج العيش بعمق حياة الشكر!

أولاً: الحقيقة المؤكدة إن الشكر لله في الظروف السيئة لا يغير الظروف دائماً، ولكنه يغيرنا نحن دائماً ويبني شخصياتنا في الظروف الصعبة. يقول وليم باركلي "هناك دائماً شيء نشكر من أجله، حتى في أحلك يوم هناك بركات تحسب. يجب أن نتذكر أنه إذا واجهنا الشمس، فإن الظلال ستقع خلفنا ولكن إذا أدرنا ظهورنا للشمس ، فستكون كل الظلال أمامنا "

ثانياً: الشكر يجعلنا ظاهرين ومتميزين باننا أولاد النور، فموقف الشكر وروح الامتنان يجب أن يميز أولئك الذين سيتبعون الرب ورعية بيت الله. وبينما كان بولس وسيلا يجلسان في أعماق السجن في فيلبي ، وضربت أقدامهما بالمقصلة بسبب شهادتهما بالمسيح وبرغم ذلك صليا ورنما لله ، وسمعهما الأسرى (أعمال الرسل ١٦:٢٥). لم يسمحوا للظروف أن تمنعهم من تقديم التسبيح لله. في خضم العديد من الأشياء التي لا يمكننا فهمها أو عدم إعجابنا بها ، يجب أن نشكره على تلك الأشياء التي يمكننا فهمها ، والبركات التي يمنحنا إياها بسخاء. إذا نظرنا إلى الوراء ، يجب أن نشكره. بالنظر إلى المستقبل ، يجب أن نثق به. بالنظر حولنا ، يجب أن نخدمه. إنه يستحق كل الثناء والشكر اللذين نقدمهما له.

ثالثاً: الشكر يساعدك على ضبط النفس أن تكون ممتناً في الأوقات الصعبة من الأمور الصعبة فهل تستطيع وسط عملية قلب مفتوح أن تقول شكراً لك على الألم ووجع القلب. أن نكون شاكرين للخيانة والغدر من الأصدقاء أن نكون شاكرين وسط الشعور بالفشل والاحباط.

كلما قرأت أكثر في كلمة الله، أدركت أن الله كان جاداً حقاً في أن نكون شاكرين في كل حين. لذلك بدأت في تجربته. عندما يؤذي شخص ما مشاعري ، أشكر الله على ضبط النفس حتى لا أفرحهم بكلماتي. كان الأمر صعباً في البداية ، ولكن بمرور الوقت ، أصبح الشعور بالامتنان في الأوقات الصعبة أسهل من مشاعر اللوم فشكراً لله لأنه يعطينا القدرة على ضبط النفس.

رابعاً: الشكر يساعدنا أن نتعلم الغفران يمكنني أن أحمل ضعيفة مثل أن حياتي تعتمد عليها. لا أحب أن أغفر للناس ، خاصة عندما يؤذونني. هذا ليس عدلاً وغالباً ما أشعر أنني أتركهم يفلتون من المأزق.

الشكر يعلمنا التسامح ، خاصة عندما نكون في موقف صعب ، فالله يستخدم المواقف الصعبة كطريقة رائعة لتنمية قلب الشكر. في كل مرة لا أريد أن أغفر فيها ، أفكر كيف غفر الله لي الكثير من الذنوب في الماضي واشكره من عمق قلبي. عندما أفكر في ذلك لا يسعني إلا أن أشعر بالامتنان للنعمة التي منحت لي. وعندما أدرك أهمية ذلك يصبح من الأسهل بالنسبة لي أن أغفر للآخرين فمن غفر له كثيراً يستطيع أن يغفر القليل.

خامساً: الشكر يعلمنا قوة الفرح ويساعدك الحفاظ على تركيزك على الله وكما يساعدنا الشكر التخلي عن المرارة وعدم التسامح هكذا يساعدنا على الفرح، لذلك تأكد من قضاء

بعض الوقت في التمسك بفرحتك. عندما تضرِبنا الأوقات الصعبة ، غالباً ما يستخدم الشيطان تلك اللحظات لسرقة فرحتنا. لا تدعه يسرق فرحك!

لقد تعلمت على مر السنين أنني أستطيع أن أجد الفرح في أي ظرف من الظروف إذا كان لدي التركيز الصحيح. عندما أركز عيني على الله ، لا يغمرنني الآلام والألم.

يمكنني أن أستيقظ كل يوم وأكون شاكر لأنني لست مضطراً لمحاولة اكتشاف الأشياء بنفسني فهة معي، كما لم أعد أجد صعوبة في النوم. وأفضل ما في الأمر أنني تعلمت احتضان كلمة الله فهي مصدر الفرح والشكر.

## الفصل الرابع

### كيف نعيش حياة الشكر عملياً ؟

حياة الشكر تُنتج الفرح وشعور بالاكْتفاء ويبدأ نمو للعلاقات الصحيحة أما حياة التذمر والغضب تُنتج الامراض وتقطع العلاقات وتسود مشاعر صغر النفس واصلى ان يكون شهر نوفمبر من كل عام شهر استعادة العلاقات بالتعمق في حياة الشكر.

١-الشكر هو مفتاح حياتك:

إنه المفتاح الذي يقلب موقفك لأنه يغيرك ، وتوقعاتك ، وسلوكك. هناك قوة في القلب الشاكر. الشكر يجلب القناعة. موقف الشكر يقبل ويطيح مشيئة الله. ابدأ في شكر الله على كل النعم التي أعطاهها بدلاً من التركيز على السلبيات. السخط يجفف الروح. انظر إلى ما تقوله إليزابيث إليوت ، التي فقدت زوجها في مجال الإرسالية وواجهت العديد من الصعوبات عن محبة إرادة الله والرضا:

"أن تحب الله أن تحب مشيئته. إنه الانتظار بهدوء حتى يتم قياس الحياة من قبل شخص يعرفنا جيداً. يجب أن يكون راضياً عن توقيتته وتقسيمه الحكيم. إنها تتبع في خطوات السيد ، كما فعل بولس ، الذي كان قادراً على القول إنه تعلم القناعة مهما كانت الظروف. ظروفه عندما كتب ذلك؟ السجن. ليس درساً سهلاً ، بل ربحاً عظيماً ، وهو مجموع التقوى والقناعة - (تيموثاوس الأولى 6: 6) ."

٢- انظر إلى مثال شخص الرب يسوع:

لقد اتبع إرادة أبيه حتى النهاية. أطاع دون شكوى. في فيلبي 2: 5-8 ، يقول بولس أنه يجب أن يكون لنا نفس الموقف. لم يجعل يسوع نفسه شيئاً واتخذ طبيعة الخادم ذاتها.

أذل نفسه وأطاع حتى الموت. علينا أيضاً أن نتخذ نفس الموقف مع القبول المتواضع والشكر لإرادة الله في حياتنا. احتضن يسوع المشقة بدون شكوى. كان دوق ويلينجتون قائداً عسكرياً بريطانياً ندم لأنه لم يعرف سر الشكر خلال حياته. كان لديه العديد من الإنجازات العظيمة وحتى هزم نابليون في واترلو. لقد كان رجلاً لامعاً ومشهوراً ولكن عندما أصبح أكبر سناً ، أدرك أن هناك مجالات في حياته تحتاج إلى التغيير. سألتها امرأة في شيخوخته هذا السؤال ، "ما الذي ستفعله بشكل مختلف إذا كان لديك حياتك لتعيشها مرة أخرى؟" فكر ملياً وقال "سأقدم المزيد من الشكر." هذا درس لنا جميعاً، إن تعلم أن نكون أهل التسبيح والشكر لله طوال أيام حياتنا سيكون إنجازاً عظيماً.

### ٣- الشكر يشعرك بحالة من العظمة والسعادة.

هل تعرف من هو أعظم قديس في العالم؟ هو الذي يشكر الله دائماً، ويريد أن يصنع مشيئة الله ، ويتلقى كل شيء كمثال لصلاح الله وله قلب دائماً على استعداد للتسبيح لله من أجل انه يستحق، لذلك هل يمكنك أن تصنع المعجزات ، ولا يمكنك أن تفعل أكثر لنفسك من هذه الروح الشاكرة ، لأنها تحول كل ما يلمسه إلى سعادة.

يكتب داود في المزمور 116:17 ، "سأذبح تقديماً شكر لك وأدعو باسم الرب". هل تعلم أن شكر الله على الصعوبة هو في الواقع قربان يقدره عالياً؟ أنت تقدم هدية شكر له. من السهل جداً تقديم شكوى. من السهل جداً توجيه الإصبع والعتور على الخطأ. لكن القدوم إلى الموقف المعاكس وتقديم الشكر يجلب الرضا السار من قلب الاب.

4. الحمد لله والشكر على كل شيء في حياتك:

اشكره حتى على الصعوبات. إن القيام بذلك تضحية ولكن يمكنه تحويل المشاكل إلى انتصار. يشجعنا كاتب العبرانيين إنه من خلال يسوع دعونا نقدم باستمرار لله ذبيحة تسبيح - ثم شفاه تعترف باسمه (عبرانيين 13: 15).

5- لا تسمح لنفسك بالشكوى من أي شيء:

خلال الأوقات الصعبة ، كن حذراً جداً في مراقبة لسانك. بدلاً من الشكوى ، فكر في طرق يمكنك من خلالها تقديم ذبيحة الشكر لله. "افعلوا كل شيء دون شكوى أو جدال ، حتى تصيروا بلا لوم وأنقياء ، أبناء الله بلا عيب في جيل معوج وفساد ، تتألقون فيه كالنجوم في الكون" (فيلبي 2: 14-15).

6- لا تقارن نفسك بالآخرين:

لا تتمنى لو كانت حياتك مختلفة أو أن تكون مثل هذا أو ذاك ، الله يعلم ما هو الأفضل لك. يقول الكتاب المقدس أن وجود قلب شاكر هو مشيئة الله لك في المسيح يسوع. عندما نبدأ في شكر الله على ما لدينا ، بدلاً من مقارنة أنفسنا بالآخرين ، فهذا يفتح الباب لبركات الله. "يجب على كل واحد أن يختبر أفعاله. ثم يمكنه أن يفتخر بنفسه دون أن يقارن نفسه بشخص آخر" (غلاطية 6: 4).

7- معظمنا بحاجة إلى الصلاة:

العدو يقاتل بشدة بالسهم النارية من الإحباط والأكاذيب. الطريقة التي سنبدأ بها في التعامل مع الأكاذيب والطرق الشريرة التي يحاول بها تدمير فرحتنا هي من خلال قوة



القلب الشاكرين. بينما نزرع أسلوب حياة من العبادة والتسبيح في عظمة الله العظيمة ، سنكون قادرين على اختراق استراتيجيات العدو. حياة العبادة والشكر تتخلل الجو بحضور الله ، لأن العبادة هي الجو الذي يسكن فيه حق الله. لدينا خيار كل يوم أن نشكر الله. ابدأ بالتعبير عن امتنانك اليوم لأخلاقه وحبه في حياتك. نشكر الله على سيطرته السيادية على حياتنا، نشكر الله على الرجاء والفرح اللذين نشعر بهما بغض النظر عما نشعر به في الوقت الحالي. لذلك دع الله يغير قلبك ليقويك بسلامه وأفضل طريقة لهزيمة هجمات الشيطان من خيبة الأمل والخوف والقلق هي من خلال قلب ممتن! بالتأكيد لدينا الكثير لنشكره بسبب هبة الخلاص من خلال يسوع المسيح والسلام الذي يقدمه. دعونا نتعلم أن نشكر الله على كل تغيير يحدث لنا مع مواسم الحياة.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> <https://www.biblestudytools.com/bible-study/topical-studies/prayers-of-thanks-and-gratitude-to-god.html>

## الخاتمة

كان عام 2020 بالفعل عامًا لا يُنسى ، ونأمل ألا يتكرر. قد يقودنا هذا إلى التساؤل: كيف يمكننا أن نشكر في مثل هذه الظروف؟ حاولنا في هذا الكتاب أن نقدم طرق عملية تستطيع من خلال ممارستها لها ان تتعلم فضيلة الشكر وبينما أكتب هذا الكلام من على المكتب المريح لمنزلي ، قال الشعب في القديم عندما كان يمر بظروف صعبة في مزمور ١٣٧:٤ "كَيْفَ نُزَيِّمُ تَرْنِيمَةَ الرَّبِّ فِي أَرْضٍ غَرِيبَةٍ؟" كيف نغني ونفرح في أرض غريبة وعبودية؟" ربما تمر وانت تقرأ هذا الكلام في أرض غريبة!! ولكن ادعوك لتمتلك فضيلة الشكر فهي الكوبرى للعبور الى أرض الراحة والفرح الحقيقي.

الحقائق التي نجدها في الفلسفة اليونانية بعيدة عن الشكر والامتنان فنجد أرسطو ، وهو أشهر فلاسفة ما قبل المسيحية ، لم يكن متأثراً إلى حد ما بالامتنان. كانت الفضيلة بالنسبة لأرسطو ، شيئاً يزرعه المرء ، شيء يفعل المرء ، عادة تتشكل بمرور الوقت ومن خلال الممارسة.

الامتنان والشكر، من ناحية أخرى ، هو نوع من عدم الفعل: إنه في الأصل شعور يتلقى من شخص آخر. ومن المثير للاهتمام أن أرسطو وجدنا في كلامه صدى خافتاً في مقولة شهيرة عن الرب يسوع: "العطاء أكثر من الأخذ" (أعمال الرسل ٢٠:٣٥). لكن لطالما شدد المسيحيون وتعليم الإباء على أولوية أن يكونوا موجّهين نحو الآخرين وأن يكونوا في حالة عطاءً خارجياً لمن هم حولهم. هذه الفضيلة نسميها الحب، ومع ذلك في القصة المسيحية ، لا يُفهم الحب إلا بشكل صحيح في ضوء الصليب والقيامة - كلاهما عطايا عليا وابدية ، فهو أحبنا أولاً وليس لنا فضل في محبته الغير مشروطة.

إذاً بالنسبة للمسيحي المؤمن فالشكر يرتكز على المبادئ المركزية لإيماننا ، الملتف حول عطاء الابن. مما يجعل الامتنان للنعمة كممارسة مسيحية وفضيلة لاهوتية ممتعاً وأساسياً في الحياة الايمانية.

أخيراً نقول ان الشكر كما هو فضيلة هو أيضاً عادة مقدسة فاذا تعلمت أن تشكر وتعودت في كلامك على لغة الشكر فسوف تستطيع عندما تعلو الأمواج في حياتك أن تشكر ايضاً.

صلى معى هذه الصلاة:

"الهنا الصالح نشكرك على نعمة الحياة والوجود فهى الخبرة التي من خلالها نتعرف عليك ونفهم أعماق الحياة لذلك نشكرك على عطية العطايا وهو شخص الرب يسوع نفسه، الذى أحبنا وبذل نفسه من أجلنا لذلك أقدم نفسى إليك ذبيحة شكر لانك تستحق أنت وحدك أن تأخذ المجد وقيادة حياتى وحينما التقى بك في الأبدية أكون قد تعلمت فضيلة الشكر في الظروف الصعبة، ولهذا اضع نفسي بالكامل لتقودنى بروحك القدوس في رحلة التعلم في هذه الحياة واصلى لكل الاخرين كما أصلى لنفسي أن نكون شاكرين في كل حين".  
أمين

القس رفيق إبراهيم

مريتا-كاليفورنيا

نوفمبر ٢٠٢١