

# العيش في مجتمع لا يعرف الراحة



## السَّبْتُ بَعْدَ الظُّهْرِ

المراجع الأسبوعية: تكوين ٢: ١-٣؛ إرميا ٤٥: ١-٥؛ خروج ٢٠: ١١؛ ٢ صموئيل ٧: ١٢؛ مرقس ٦: ٣٠-٣٢؛ تكوين ٤: ١-١٧.

آية الحفظ: «تَشْتَأُقْ بَلْ تَتَوَقُّ نَفْسِي إِلَى دِيَارِ الرَّبِّ. قَلْبِي وَلَحْمِي يَهْتَفَانِ بِالِإِلَهِ الْحَيِّ» (مزمور ٨٤: ٢).

دقت الساعة بثبات وبلا رحمة، قبل ساعتين فقط من بدء السبت. تنهدت ماري وهي تتفقد الشقة الصغيرة. كانت ألعاب الأطفال لا تزال متناثرة في جميع أنحاء غرفة المعيشة؛ كان المطبخ في حالة من الفوضى. سارة، أصغرهما، ترقد في الفراش وهي تعاني من الحمى. وقد وافقت ماري على الترحيب بالمتعبدين في الكنيسة يوم السبت، مما يعني أنهم اضطروا لمغادرة المنزل قبل ٣٠ دقيقة من الوقت المعتاد. فكرت ماري بحزن متمنية أن تحظى ببعض الهدوء غداً.

في نفس الوقت، على الجانب الآخر من المدينة، كان جوش، زوج ماري، يقف في الطابور لدفع ثمن البقالة الأسبوعية. ومرة أخرى، كانت حركة الزبائن البطيئة نتيجة الزحام كابوساً. وكانت طوابير دفع ثمن المشتريات طويلة. وقد بدا أن الجميع يقومون بالتسوق في تلك اللحظة. وبأنين داخلي، قال جوش في نفسه، «أنا بحاجة إلى بعض الراحة، لا أستطيع أن أستمع على هذا النحو». يجب أن يكون في هذه الحياة ما هو أكثر من مجرد القيام بهذه النشاطات الاعتيادية.

حياتنا تحكمها ساعات الذروة، وساعات العمل، والمواعيد الطبية، ومحادثات «سكايب»، أو غيرها من وسائل التواصل الاجتماعي، والتسوق، والفروض المدرسية. سواء كنا نستخدم وسائل النقل العام، أو نركب سكوتر صغيرة، أو نمتلك سيارة صغيرة لتنقلات عائلاتنا، فإن طبول التفاعل المستمر مع العالم من حولنا تهدد بتبديد ما هو مهم حقاً. كيف نجد الراحة وسط الكثير من الصخب والضجيج؟

\*نرجو التعمق في موضوع هذا الدرس استعداداً لمناقشته يوم السبت القادم الموافق ٣ حزيران (يونيو).

## مُنْهَكَ وَمُتَعَبٌ

اقرأ تكوين ٢: ١-٣. لماذا خلق الله يوم راحة قبل أن يبدأ أي شخص بالشعور بالتعب؟

إنه حتى قبل أن تنخرط البشرية في الحياة المجهدة التي فرضناها على أنفسنا، أسس الله يومًا ليكون بمثابة علامة وطريقة حياة لتنشيط ذاكرتنا. هذا اليوم هو الوقت المناسب للتوقف والاستمتاع بالحياة. يوم فيه نحظى بالراحة ولا نعمل شيئًا، يوم للاحتفاء بشكل خاص بعطية العشب والهواء والحياة البرية والمياه والناس، والأهم من ذلك كله، الاحتفاء بخالق كل عطية صالحة.

لم تكن هذه دعوة لمرة واحدة انتهت بطرد أبويينا الأولين من جنة عدن. أراد الله أن يتأكد من أن الدعوة يمكن أن تصمد أمام اختبار الزمن، وهكذا منذ البداية قام بتطريز السبت في نسيج الزمن. ستكون هناك دعوة، مرارًا وتكرارًا، للاحتفاء بعمل الخلق، من خلال الراحة، في يوم السبت من كل أسبوع على مر الزمان.

قد يعتقد المرء أنه مع وجود الآلات والأدوات والمعدات المتقدمة والمتطورة، يجب أن نكون أقل تعبًا جسديًا مما كان عليه الناس قبل مائتي عام. ولكن، في الواقع، يبدو أن هناك نقصًا في الراحة حتى يومنا هذا. حتى اللحظات التي لا نعمل فيها تُنفق في نشاط ذهني محموم. يبدو دائمًا أننا مقصرون إلى حد ما ولدينا ما ينبغي إنجازَه؛ فإنه بغض النظر عن مقدار ما يمكننا إحراره، هناك دائمًا المزيد لنقوم به.

تظهر الأبحاث أيضًا أننا نحصل على قسط أقل من النوم، وأن الكثير من الناس يعتمدون بشكل كبير على الكافيين للبقاء في حالة يقظة. على الرغم من أن لدينا هواتف خلية أسرع، وأجهزة حاسوب أسرع، واتصالات إنترنت أسرع، إلا أنه لا يبدو أن لدينا ما يكفي من الوقت.

ما الذي تعلّمه الآيات التالية عن سبب أهمية الراحة بالنسبة لنا؟ مرقس ٦: ٣١؛ مزمور ٤: ٨؛ خروج ٢٣: ١٢؛ تثنية ٥: ١٤؛ متى ١١: ٢٨.

عرف الله الذي خلقنا أننا بحاجة إلى الراحة الجسدية. لقد أوجد دورات زمنية — الليل والسبت — ليوفر لنا فرصة للراحة الجسدية. إن الاعتراف بأن يسوع هو رب حياتنا ينطوي أيضًا على أخذ مسؤوليتنا بجدية بحيث نعمل على توفير الوقت للراحة. فعلى كل حال، وصية السبت ليست مجرد اقتراح. بل هي حقًا وصية وأمر!

ماذ عن حياة العجلة التي تعيشها؟ ماذا يمكنك أن تفعل لتختبر بشكل أفضل، جسدياً وروحياً، الراحة التي يريد الله لنا أن نختبرها؟

٢٨ حزيران (يونيو)

الاثنين

## الإجهاد الجسدي الشديد

قلة النوم والإرهاق بسبب الإجهاد الجسدي هما مشكلتان حقيقتان. لكن الأمر الأكثر إثارة للقلق هو عندما نشعر أننا نعاني من فراغ عاطفي. وبالطبع، عندما يتم إضافة قلة النوم إلى التجارب العاطفية، يمكن أن نشعر بالإحباط المؤلم. لا بد أن باروخ، الكاتب الخاص للنبي إرميا، قد شعر بهذا الشعور غالباً خلال السنوات العاصفة الأخيرة في أورشليم، قبل الفوضى والمعاناة والخراب الذي كان سيعقب تدمير المدينة من قبل البابليين.

اقرأ إرميا ٤٥: ١-٥. اكتب تشخيصاً سريعاً للحالة الصحية العاطفية لباروخ.

هل يمكنك أن تتخيل كيف سيكون شعورك إذا أرسل الله رسالة مخصصة لك شخصياً؟ تلقى باروخ رسالة مباشرة من ساحة عرش الله (إرميا ٤٥: ٢). قيل لنا أن هذا حدث «في السنة الرابعة ليهوياًقيم بن يوشياً ملك يهوذا» حوالي ٦٠٥ أو ٦٠٤ قبل الميلاد. تمثل الآية في سفر إرميا ٤٥: ٣ ملخصاً جيداً لما يشعر به الناس عندما يركضون هباءً. من كل ما نعرفه من الكتاب المقدس عن هذه الفترة، من الواضح أن شكاوى باروخ لم تكن عوبلاً سطحياً. فقد كان لديه أسباب مقنعة للشعور بالإحباط والتعب الوجداني. كانت تحدث الكثير من الأشياء السيئة، وكان المزيد سيأتي.

كيف استجاب الله لأوجاع باروخ وآلامه؟ اقرأ إرميا ٤٥: ٤، ٥.

تذكرنا استجابة الله لألم باروخ الفعلي بحقيقة أنه لا بد وأن حزن الله وألمه كانا أكثر بكثير من ألم باروخ. فبعد أن بنى الرب أورشليم، كان على وشك تدميرها. وكان الله قد زرع بني إسرائيل كرمًا (إشعيا ٥: ١-٧)؛ وكان الآن على وشك اقتلاعهم وحملهم إلى السبي. لم يكن هذا ما أراداه الرب لشعبه، ولكن ذلك كان يجب أن يحدث بسبب تمردهم عليه. ولكن كان هناك نور في نهاية النفق بالنسبة لباروخ. فقد حافظ الله على حياة باروخ — حتى في خضم الدمار والسبي والخسارة.

اقرأ مرة أخرى كلام الله الموجه إلى باروخ. ما هي الرسالة العامة التي يمكن أن نأخذها من ذلك لأنفسنا؟ بمعنى، ما الذي يقوله لنا ما ورد هنا عن حقيقة أن الله حاضر دائماً للاعتناء بنا، بغض النظر عن ظروفنا؟

## الثلاثاء

٢٩ حزيران (يونيو)

# تعريف الراحة في العهد القديم

بالتأكيد، نحتاج جميعاً إلى الراحة، ولهذا السبب هي موضوع نجده في كافة أجزاء الكتاب المقدس. على الرغم من أن الله خلقنا للحركة والنشاط، فإن هذا النشاط يجب أن تتخلله الراحة. على سبيل المثال، يتضمن العهد القديم باللغة العبرية عدداً من المصطلحات التي تدل على الراحة. لوصف راحة الله في اليوم السابع الذي كان قد تم تأسيسه حديثاً في تكوين ٢: ٢، ٣ يُستخدم الفعل «شابات»، للإشارة إلى «التوقف عن العمل، الراحة، أخذ عطلة»، وهي صيغة الفعل من الاسم «السبت». يتم استخدام الفعل نفسه في خروج ٥: ٥ في صيغة سببية ويُترجم على أنه «جعل شخص ما يستريح» من عمله. وقد اتهم فرعون الغاضب موسى بجعل بني إسرائيل «يستريحون» من عملهم. الإشارة إلى مفهوم راحة الله في يوم السبت، اليوم السابع، في الوصية الرابعة يتم التعبير عنها من خلال الصيغة اللفظية العبرية «nuakh» (خروج ٢٠: ١١، تثنية ٥: ١٤). ويُترجم هذا الفعل على أنه «راحة» في أيوب ٣: ١٣ أو بشكل مجازي أكثر على أنه «مُسْتَقَر»، بالإشارة إلى تابوت العهد في سفر العدد ١٠: ٣٦. وتشير الآية في ٢ ملوك ١٥: ١٥ إلى أن روح إيليا «استقرت» على إيليشع.

شكل لفظي آخر هو «شاكات» بمعنى أن «تستريح، وتمنح الراحة وأن تكون وادعاً». ويتم استخدام هذا المصطلح في يشوع ١١: ٢٣، حيث يصف استراحة الأرض من الحرب بعد غزوة يشوع الأولى. وغالباً ما يرد هذا التعبير للإشارة إلى «السلام» في سفر يشوع والقضاة. يستخدم الفعل «رجا» أو «raga» أيضاً للإشارة إلى الراحة. في التحذيرات ضد العصيان في سفر التثنية، يقول الله لبني إسرائيل إنهم لن يجدوا الراحة في السبي (تثنية ٢٨: ٦٥). يظهر الفعل نفسه أيضاً في شكل سببي في إرميا ٥٠: ٣٤، حيث يصف عدم القدرة على توفير الراحة.

اقرأ تثنية ٣١: ١٦ و٢ صموئيل ٧: ١٢. ما نوع الراحة التي يتم التحدث عنها هنا؟

تستخدم كلتا الآيتين تعبيراً اصطلاحياً من الفعل «shaka» الذي يعني حرفياً «الاضجاع والنوم». في عهد الله مع داود، وعد الله ملك إسرائيل المستقبلي، داود، بأنه «مَتَى كَمَلْتُ أَيَّامَكَ وَأَضْطَجَعْتَ مَعَ آبَائِكَ، أَقِيمُ بَعْدَكَ نَسْلَكَ الَّذِي يَخْرُجُ مِنْ أَحْشَائِكَ وَأَثْبَتُ مَمْلَكَتَهُ» (٢ صموئيل ٧: ١٢).

تساعدنا القائمة الطويلة (وهنا غير المكتملة) للأفعال العبرية المختلفة التي تشير إلى الراحة على إدراك أن المفهوم اللاهوتي للراحة لا يرتبط بكلمة واحدة أو كلمتين معينتين. نحن نرتاح بشكل فردي وجماعي. الراحة تؤثر علينا جسديًا واجتماعيًا وعاطفيًا، وهي لا تقتصر على يوم السبت وحده.

الموت بالتأكيد هو عدو، وهو سوف يبطل ذات يوم. ورغم حزننا واشتياقنا لموتانا، فلماذا من المعزي معرفة أنهم على الأقل راقدون في الوقت الراهن؟

## الأربعاء

٣٠ حزيران (يونيو)

## الراحة في العهد الجديد

غالبًا ما توجد صيغة لفظية للراحة في العهد الجديد وهي «الراحة والاستجمام وإعادة التنشيط». ويتم استخدام أحد مشتقات كلمة الراحة في إحدى أشهر عبارات يسوع عن الراحة، متى ١١: ٢٨: «تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتْعَبِينَ وَالثَّقِيلِي الْأَحْمَالِ، وَأَنَا أُرِيحُكُمْ». يمكن أن تشير إلى الراحة الجسدية (متى ٢٦: ٤٥). في التحية الأخيرة إلى أهل كورنثوس، يعرب بولس عن فرحه بوصول الأصدقاء الذين أراحوا روحه (١ كورنثوس ١٦: ١٨).  
فعل آخر يستخدم للإشارة إلى الراحة، وهو يصف راحة التلاميذ في يوم السبت حين استراح يسوع في القبر (لوقا ٢٣: ٥٦). ولكنه يُستخدم أيضًا لوصف عيش حياة هادئة (١ تسالونيكي ٤: ١١) ويمكن أن يشير إلى أن شخصًا ما ليس لديه اعتراضات، وبالتالي، يبقى ساكنًا (أعمال ١١: ١٨).  
عندما تصف الرسالة إلى العبرانيين، في عبرانيين ٤: ٤، راحة خليقة الله في اليوم السابع، فإنها تستخدم الفعل اليوناني «katapauō»، أي «استراح»، وهي بذلك تعكس الترجمة السبعينية، التي هي الترجمة اليونانية للعهد القديم. من المثير للاهتمام أن معظم استخدامات هذا الفعل في العهد الجديد ترد في عبرانيين ٤.

اقرأ مرقس ٦: ٣٠-٣٢. لماذا طلب يسوع من تلاميذه أن يتنحوا جانبًا وأن يستريحوا، رغم الفرص التبشيرية العديدة التي كانت متوفرة؟ انظر إلى السياق الأكبر للأصحاح السادس من إنجيل مرقس بينما أنت تفكر في هذا السؤال.

إنَّ عبارة «تَعَالَوْا أَنْتُمْ مُنْفَرِدِينَ إِلَى مَوْضِعٍ خَلَاءٍ وَأَسْتَرِيحُوا قَلِيلًا» (مرقس ٦: ٣١) لا تأتي في صيغة دعوة. بل يتم التعبير عنها بصيغة الأمر، وهو أمر كان ينبغي إطاعته. فإن يسوع يهتم بتلاميذه وبصحتهم الجسدية والعاطفية.

لقد كانوا قد عادوا للتو من رحلة مهمة واسعة النطاق كان قد أرسلهم فيها يسوع اثنين اثنين (مرقس ٦: ٧). يصف مرقس ٦: ٣٠ عودتهم الحماسية. لا بد أن قلوبهم كانت مليئة بالاختبارات المثيرة. وقد أرادوا مشاركة انتصاراتهم وإخفاقاتهم مع يسوع؛ ومع ذلك، أوقف يسوع كل شيء ودعاهم إلى الراحة أولاً.

وقد أورد مرقس ملاحظة توضيحية: «لَأَنَّ الْقَادِمِينَ وَالذَّاهِبِينَ كَانُوا كَثِيرِينَ، وَلَمْ تَتَيَسَّرْ لَهُمْ فُرْصَةٌ لِلْأَكْلِ» (مرقس ٦: ٣١). إن كونك غارقاً ومشغولاً جداً في أعمال الله هو تحدٍ حقيقي. وقد واجهه تلاميذ يسوع الأولين أيضاً. وبيدركنا يسوع أننا بحاجة إلى العناية بصحتنا البدنية والذهنية من خلال التخطيط للحصول على فترات من الراحة.

ما هي الطرق التي من خلالها يمكنكم العمل على إراحة قس كنيستكم المحلية أو شيخ الكنيسة أو أي شخص تعرفون أنه منهك من القيام بعمل الرب دون الحصول على قسط من الراحة؟ ما الذي يمكنكم فعله للتعبير عن تقديركم ومساعدة هذا الشخص في الحصول على الراحة؟

١ تموز (يوليو)

الخميس

## تَائِهًا وَهَارِبًا

اقرأ تكوين ٤: ١-١٢. ما الذي جعل قايين «تَائِهًا وَهَارِبًا» (تكوين ٤: ١٢) في الأرض؟

لا يذكر النص الكتابي صراحةً لماذا «نَظَرَ الرَّبُّ إِلَى هَابِيلَ وَقَرَّبَانِهِ»، ولكنّه «لَمْ يَنْظُرْ إِلَى قايين وَقَرَّبَانِهِ» (تكوين ٤: ٤، ٥). لكننا نعرف لماذا. «مثل قايين أمام الله بروح التذمر والإلحاد في قلبه فيما يختص بالذبيحة الموعود بها وضرورة تقديم الذبائح الكفارية. ولم تكن تقدمته لتعبر عن توبته عن الخطية، وشعر كما يشعر كثيرون اليوم أن اتباع التدبير الذي قد رسمه الله هو اعتراف بالضعف، إذ أن ذلك يتطلب وضع ثقته الكاملة للخلاص في كفارة المخلص الموعود به. لقد اختار طريق الاعتماد على النفس، فهو يريد التقدم باستحقاقه الشخصي.» (روح النبوة، الآباء والأنبياء، صفحة ٥٢).

عندما قال الله إن قايين سيكون «تَائِهًا وَهَارِبًا» على الأرض، لم يكن الله هو الذي جعله بهذه الطريقة، بل هذا ما حصل نتيجة أفعال قايين وعصيانه. اكتشف قايين أنه عندما لم يجد الراحة في الله، فإنه لم يستطع العثور عليها بأية طريقة أخرى، على الأقل ليس الراحة الحقيقية.

الكلمة العبرية المترجمة «نَظَرَ» (تكوين ٤: ٤) تعني «نظرة فاحصة وبغاية». إن نظرة الله الفاحصة الممحصّة لم تكتثر بالفُرْبَانِ بقدر اكتراثها بموقف مقدم الفُرْبَانِ. إن رفض

الله لِقُرْبَانٍ قايين من الثمار لم يكن رد فعل تعسفي لإله متقلب المزاج. بدلاً من ذلك، فإنه يعكس عملية التفكير بعناية في تقييم صفات وموقف وسلوك الشخص الذي يقدم القربان. إنه مثال جيد على الدينونة الاستقصائية.

اقرأ تكوين ٤: ١٣-١٧ وقُمْ بوصف رد فعل قايين على دينونة الله.

عندما نحاول الهرب من حضور الله، نصبح مضطربين وقلقين ومتملمين. نحاول أن نملاً التوق إلى النعمة الإلهية بالأشياء أو العلاقات الإنسانية أو الحياة المشغولة للغاية. بدأ قايين في بناء سلالة ومدينة. كلاهما إنجازان عظيمان ويبرهنان عن عزيمة واقتدار، ولكن إذا كانت سلالة ملحدة ومدينة متمردة، فلن يكون لذلك قيمة في نهاية المطاف.

حتى لو انتهى بنا الأمر بمعاناة عواقب خطايانا كما نفعل عادةً، فكيف يمكننا أن نتعلم قبول المغفرة المقدمة لنا من الله عن هذه الخطايا، من خلال الصليب؟

٢ تموز (يوليو)

الجمعة

**لِمَزِيدٍ مِنَ الدَّرْسِ:** «وفي تقدير معلمي اليهود كانت خلاصة الدين أن يعيش الإنسان في غمرة ضجيج النشاط والعمل. وكانوا يعتمدون على بعض الممارسات الخارجية للإعلان عن تقواهم الممتازة. وهكذا فصلوا أرواحهم عن الله وابتكروا على الكفاية الذاتية. ولا تزال نفس تلك المخاطر باقية. فإذا يزيد نشاط الناس وينجحون في أي عمل يقومون به لله فهناك يكمن خطر الثقة بالخطط والوسائل البشرية. والإنسان في هذه الحالة يقلل من الصلاة والإيمان. فنحن كالتلاميذ معرضون لخطر إغفال الاستناد على الله والسعي في جعل نشاطنا مخلصاً لنا. إننا بحاجة دائمة للنظر إلى يسوع موقنين بأن قوته هي التي تنجز العمل. ففي حين أنه ينبغي لنا أن نكد ونتعب بكل غيرة لأجل خلاص الهالكين علينا أيضاً أن نقضي وقتنا في التفكير والتأمل والصلاة ودرس كلمة الله. إن العمل الذي يتم بقوة الصلاة الحارة بدون ملل، والذي يتقدس باستحقاق المسيح هو وحده الذي يتبرهن في النهاية أنه فعال للخير.» (روح النبوة، مشتهى الأجيال، صفحة ٣٥٠، ٣٥١).

أسئلة للنقاش

١. الضغط المستمر الناجم عن رغبتك في الإلمام بكل شيء، وأن تكون متاحاً (جسدياً أو فعلياً) طوال الوقت، ومحاولة الارتقاء إلى المثل العليا غير الواقعية أو غير الممنوحة من الله يمكن أن يجعل الناس مرضى — عاطفياً وجسدياً وروحياً.

كيف يمكن أن تصبح كنيستك مكانًا مُرحَّبًا بالأشخاص المتعبين والمنهكين الذين يتوقون للراحة؟

٢. الضغط المستمر الناجم عن رغبتك في الإلمام بكل شيء، وأن تكون متاحًا (جسديًا أو فعليًا) طوال الوقت، ومحاولة الارتقاء إلى المُثل العُلُيا غير الواقعية أو غير الممنوحة من الله يمكن أن يجعل الناس مرضى — عاطفيًا وجسديًا وروحيًا. كيف يمكن أن تصبح كنيستك مكانًا مُرحَّبًا بالأشخاص المتعبين والمنهكين الذين يتوقون للراحة؟

٣. هل من الممكن أن نكون مشغولين للغاية، حتى في قيامنا بعمل الخير في سبيل الله؟ فكر في قصة يسوع وتلاميذه في مرقس ٦: ٣٠-٣٢ وناقش تطبيقاتها في مجموعة مدرسة السبت الخاصة بك.

٤. تمعن أكثر في الفكرة القائلة بأنه حتى في عدن، قبل الخطية، تم تأسيس راحة السبت. إلى جانب المفاهيم اللاهوتية لهذه الحقيقة، ما الذي يجب أن نخبرنا به هذا عن مدى الحاجة للراحة حتى في عالم كامل بلا خطية؟