

ALL !N مع جوردان إيزلي

بناء الصحة بطريقة الله

عش طويلاً وازدهر | الجزء الثاني | أمثال ٧:٣-٨ | كورنثوس ١٩:٦-٢٠

مقدمة

كم منكم يريد أن يعيش حياةً طويلة؟ معظمنا، أليس كذلك؟ لكن إليك سؤالاً أعمق: هل تريد أن تعيش طويلاً، أم أن تعيش جيّداً؟ هناك فرقٌ كبير — يمكنك أن تُضيف سنينَ إلى حياتك دون أن تُضيف حياةً إلى سنينك. يمكنك أن تُوجد زمناً طويلاً دون أن تحيا حقاً. لا أظنُّ أن الله يريد لنا مجرد البقاء؛ بل يريد لنا أن نزهدهر. لكن حين يسمع كثيرون كلمة «ازدهار»، يفكّرون في بيوتٍ كبيرة وسياراتٍ سريعة وأكوامٍ من المال — وليس هكذا يُعرّفه الكتاب المقدس. يتكلّم الكتاب عن صحتك بقدر ما يتكلّم عن ثروتك، لأن الله لا يهتم فقط بما في محفظتك؛ بل يهتم بما يجري في جسدك، وعقلك، ونفسك. «لَا تَكُنْ حَكِيمًا فِي عَيْنَيْ تَفْسِكَ. إِنَّ قِيَّ الرَّبِّ وَابْعُدْ عَنِ الشَّرِّ، فَيَكُونَ شِفَاءً لِسَرَّتِكَ وَسَقَاءً لِعِظَامِكَ» (أمثال ٧:٣-٨). طريقة سيرنا مع الله تؤثر في طريقة عيشنا في أجسادنا.

الأسبوع الماضي تكلمنا عن بناء الثروة بطريقة الله — أن الازدهار ليس في كم تحتفظ، بل في كم تُحسن الوكالة على ما أعطاك الله. لكن المال ليس كل شيء. يمكن أن يكون لك مالٌ في البنك وتبقى مُفلساً في جسدك أو عقلك أو روحك؛ يمكن أن تكون ناجحاً على الورق وفارغاً من الداخل إن أهملت واحدةً من أهمّ أجزاء حياتك — صحتك. فالיום نتكلّم عن بناء الصحة بطريقة الله، لأن الازدهار في عيني الله ليس في ما تكسبه فحسب، بل في كيف تعيش: قوّة، وطاقة، وهدف، وسلام. ومن أين يبدأ؟ يظنّ معظم الناس أن الصحة تبدأ بالغذاء أو الرياضة — وهذان مهمّان — لكن قبل أن يأمر الله آدم أن يعمل أو يتكاثر، وقبل أن تكون هناك قائمة مهامّ، وضع إيقاعاً في الخليقة. وقبل أن يأمرنا أن نتحرّك، أمرنا أن نستريح.

النقاط الرئيسية

١. استريح بانتظام

منذ البدء، أعطانا الله مثال الراحة: «وَقَرَعَ اللَّهُ فِي الْيَوْمِ السَّابِعِ مِنْ عَمَلِهِ الَّذِي عَمِلَ، فَاسْتَرَحَ فِي الْيَوْمِ السَّابِعِ مِنْ جَمِيعِ عَمَلِهِ الَّذِي عَمِلَ» (تكوين ٢:٢). هل كان الله مُتعباً؟ بالطبع لا — فهو لا يتعب أبداً. استراح ليُظهر الإيقاع الذي صمّمه لنا. نعيش في ثقافةٍ تُمجّد الانشغال؛ يتباهى الناس بقلة نومهم ويرتدون الإرهاق كوسام شرف. لكنّ الانشغال الدائم ليس بركة — قد يكون شكلاً من العصيان، لأن الله لم يخلقنا لنعمل على وقودٍ نافد، بل لنعمل بإيقاعٍ من العمل والراحة. لهذا قال يسوع: «تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتْعَبِينَ وَالثَّقِيلِي الْأَحْمَالِ، وَأَنَا أُرِيحُكُمْ» (متى ١١:٢٨). الراحة ليست كسلًا — بل طاعة؛ وليست ضعفاً — بل عبادة. حين تُغمض عينيك ليلاً واثقاً أن الله يقدر أن يُدير

الكون بلا مساعدتك، فتلك إيمان؛ وحين تكفّ عن الكدح وتختار السبب، فأنت تُعلن: «يا الله، أنت المسيطر، لا أنا».

هناك فرق بين الراحة الكتابية والراحة العالميّة. الراحة العالميّة تقول: «قد استحققت هذا»؛ والراحة الكتابية تقول: «أنا أحتاجه». العالميّة تطلب الهروب؛ والكتابية تطلب التجديد. عمل الله ستة أيام واستراح يومًا — لا يُدللنا، بل ليعلمنا الاتكال، إذ غرس في الخليقة تذكيرًا بأننا لا نستطيع أن نعمل فارغين إلى الأبد. فكّر في هاتفك: شغله بلا توقّف ولا تشحنه، فيموت مهما كانت الإشارة قويّة أو التطبيقات رائعة. وهكذا، أنا وأنت خلّقنا لنُتصل بالله — حين نتوقّف، ونكفّ عن الكدح، ونُعبد مواعمة قلوبنا، يُعيد شحنا للسباق الذي دعانا لنركضه. وهذه هي المفارقة: حين تستريح بطريقة الله، لا تتأخّر، بل تتقدّم، لأن الراحة تُضاعف الإثمار، وتُجذّر فيهِ، وحين تأتمنه على الغد تتخذ قراراتٍ أحكم وأصحّ اليوم. فلا تركز بجهدٍ أكبر فحسب — تعلّم أن تستريح بانتظام.

٢. كُلْ بِحِكْمَةٍ

«أَمْ لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ جَسَدَكُمْ هُوَ هَيْكَلٌ لِلرُّوحِ الْقُدُسِ الَّذِي فِيكُمْ، الَّذِي لَكُمْ مِنَ اللَّهِ، وَأَنْتُمْ لَسْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ؟ لِأَنْتُمْ قَدْ اسْتُرِيتُمْ بِتَمَنٍ. فَمَجِّدُوا اللَّهَ فِي أَجْسَادِكُمْ وَفِي أَرْوَاحِكُمْ الَّتِي هِيَ لِلَّهِ» (١) كورنثوس ٦: ١٩-٢٠). هذه حقيقة قويّة: جسدك ليس لك — ليس صندوق قمامة لكل ما تريد أن تُلقيه فيه، بل هيكلٌ يختار الله نفسه أن يسكنه، وما تُدخله فيه مهمّ. في العهد القديم أعطى الله إسرائيل شرائع طعام — لا قواعد عشوائية، بل حدودًا تُفرز شعبه وتحميهم جسديًا من أمورٍ لم يفهموها بعد. لسنا اليوم تحت تلك الشرائع لأن يسوع أكملها، لكنّ المبدأ يبقى: الخيارات الحكيمة تقود إلى القوّة، والحمقاء إلى الضعف. الطعام وقود؛ إن ملأت جسدك بما يهدمه، فلا تتوقّع أن يعمل بقوةٍ للرسالة التي دعاك الله إليها. حين ترى جسدك هيكلًا للروح القدس، تصبح كل وجبةٍ أكثر من مجرد أكل — تصبح عمل وکالّة وعبادة.

يُضيف سليمان تحذيرًا: «لَا تَكُنْ بَيْنَ شَرِبِييِ الْحَمْرِ، بَيْنَ الْمُشْرِفِينَ فِي اللَّحْمِ، لِأَنَّ السَّكْرَ وَالْمُسْرِفَ يَقْتَرَانِ، وَالنَّوْمُ يَكْسُو الْخَرَقَ» (أمثال ٢٠: ٢٣-٢١). لاحظ أنه يذكر السُّكْرَ والشرهة معًا، لأن كليهما ينبعان من الجذر نفسه — إنسانٌ تحكمه الشهوة بدل أن تقوده التظاميّة. مبدؤه بسيط: ما تُدخله يُحدّد ما تُخرجه؛ وما تسمح له بالدخول سيظهر دائمًا من خلال حياتك. الخمر مُزِلٌّ لا مُصِف — يجرد الصفاء والسلام والاتّجاه حتى، كما يقول سليمان، تُكسى بالخرق. ويضع الشرهة بجانبه، لأنك حين تعيش لإشباع الشهوات بدل تمجيد خالقك، يصير بطنك سيّدك — وما يتحكّم في بطنك يتحكّم في النهاية في قوّتك. لن تملأ سيارةً عالية الأداء بأرخص وقودٍ وأقذره، لأن الوقود يُحدّد الأداء. كُلْ لتعيش؛ لا تعيش لتأكل — زود جسدك بالوقود بدل أن تُطعم كل شهوة، فتُهَيِّئ نفسك لتركض أطول وأقوى وأبعد لأجل الربّ.

٣. مارِس الرياضة بأمانة

«لِأَنَّ الرِّبَاصَةَ الْجَسَدِيَّةَ تَأْفَعُهُ لِقَلِيلٍ، وَلَكِنَّ التَّقْوَى تَأْفَعُهُ لِكُلِّ شَيْءٍ، إِذْ لَهَا مَوْعِدُ الْحَيَاةِ الْخَاصِرَةِ وَالْعَيْدَةِ» (١ تيموثاوس ٤: ٨). لا تفوّت ما يقوله بولس — لا يرفض الرياضة، بل يقول إن لها نفعًا قليلًا: تفيد هنا والآن، بينما التدريب الروحيّ يفيدنا هنا وإلى الأبد. فنحن نحتاج توازنًا: أن نعتني بنفوسنا دون إهمال أجسادنا. فكّر في جسدك كالمركبة التي أعطاك الله إياها لنتمّ رسالته — إن

تعطلت المركبة، تباطأت الرسالة. لن تتجاهل ضوء المحرك ولا تقود آلاف الأميال بلا صيانة، لأن إهمال الصيانة يعني أن السيارة ستتتعطل بك في النهاية. أعطاك الله جسداً واحداً، ويتوقع أن تعتني به. هذا ليس غروراً؛ بل وكالة.

الرياضة ليست فقط أن تبدو أفضل أو أن ترتدي ثياباً أصغر — بل أن تملك الطاقة والصفاء والقدرة على الاحتمال لتفعل ما دعاك الله إليه. حين تشعر بأفضل، تخدم بأفضل؛ وحين يصفو ذهنك، تسمع صوت الله بأوضح؛ وحين يقوى جسدك، تقوى خدمتك. الصحة الجسدية لا تحل محل النمو الروحي، لكنها تسنده. فكر — لم يكن يسوع رخوًا ولا خارج اللياقة؛ كان نجارًا يعمل بيديه ويمشي إلى كل مكان ذهب إليه، من الجليل إلى أورشليم، ومن قرية إلى قرية، ميلاً بعد ميل، وكان على تلاميذه أن يجاروا خطاه. لو لم يقدرُوا على احتمال الرحلة، لفاتتهم الخدمة — والأمر نفسه ينطبق علينا. لهذا يشبه الكتاب الإيمان كثيرًا بركض سباق: الإيمان ليس عذوًا قصيرًا، بل ماراثون، ولا يمكنك أن تنتظر حتى الميل الأخير لتبدأ التدريب. لا يأتي عذاب أولمبي يوم السباق متوقعًا الفوز بلا سنواتٍ من الراحة والغذاء والانضباط وراءه. طريقة معاملتك لجسدك اليوم تُهيئك للفرص التي سيضعها الله أمامك غدًا — فإن أردت أن تُنهي سباقك بقوة، تدرب الآن.

٤. احرس روحياً

ليست كل مشكلة صحيّة تأتي مما تأكله أو مقدار ما تتمرن؛ بعض أعمق المشاكل التي نواجهها تأتي مما نسمح له بالدخول إلى قلوبنا وعقولنا. «قَوِّ كُلَّ تَحْفُظٍ احْفَظْ قَلْبَكَ، لِأَنَّ مِنْهُ مَخَارِجُ الْحَيَاةِ» (أمثال ٤:٢٣). قلبك برج مراقبة حياتك — كل ما يدخل ويخرج يمر من هناك. املاؤه مرارة فتخرج المرارة؛ املاؤه غضبًا فيفيض الغضب؛ أطعمه خوفًا فيقود خطاك. لكن املاؤه قلبك إيمانًا وفرحًا وحقًا، فتبدأ الحياة الحقيقية تفيض منك، لأن ما فيك سيخرج منك دائمًا. الطب الحديث يؤكد الآن ما قاله كلام الله منذ زمن بعيد: المرارة تُسبب الجسد، والتوتر يُضعف المناعة، والقلق يسرق الراحة، والغضب يرفع ضغط الدم، وعدم الغفران يأكل من الداخل، والهم هو حمل ثقل الغد بقوة اليوم — سيسحقك في كل مرة.

لكن الله أعطانا طريقًا أفضل: «لَا تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلَاةِ وَالِدُّعَاءِ مَعَ الشُّكْرِ، لِتُعْلَمَ طِلْبَاتُكُمْ لَدَى اللَّهِ. وَسَلَامُ اللَّهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلٍ يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ» (فيلبي ٦:٤-٧). النقط تلك الكلمة — يحفظ. حين تضع أحمالك أمام الرب، لا يمنحك لحظة هدوءٍ فحسب؛ بل يُقيم جنديًا اسمه سلام عند باب قلبك، وذلك السلام لا يترك مناوبته حين تضرب العاصفة — بل يقف حارسًا. السلام دواء، والفرح قوة، والرجاء شفاء، ولا تستطيع أن تنال هذه في أي مكان سوى حضور الله. هناك قصّة قديمة عن رجلٍ يحمل جملًا ثقيلًا قيل ركوب عربة مزارع، لكنه أبقى الجمل على ظهره — «كنت كريمًا إذ حملتني؛ لا يمكنني أن أطلب منك أن تحمل جملِي أيضًا». هذا بالضبط ما يفعله كثيرون منا مع الله: نأتمنه على نفوسنا لكننا نظلّ نحمل التوتر؛ نؤمن أنه يقدر أن يُخلصنا أبدًا لكن لا أن يعولنا يوميًا. حراسة قلبك تعني أن تكفّ عن السماح للعالم بأن يُملي سلامك، وأن تدع يسوع يقف حارسًا. فضع جملك أرضًا — إن كنت بحاجة إلى راحة، استريح؛ إن كنت بحاجة إلى تغيير عادة، ابدأ اليوم؛ إن كنت بحاجة إلى تسليم شيء، فلا تنتظر. لأنك حين تدع الله يحرس قلبك، سيقود خطاك، ويُجدد قوّتك، وبملا أيامك سلامًا وهدفًا. هكذا تعيش طويلاً. هكذا تزدهر.

أسئلة للتأمل

1. الراحة الكتابية تقول «أنا أحتاجه»، لا «قد استحققت هذا». أين تسلّل الانشغال كوسام شرف، وكيف سيبدو لك هذا الأسبوع إيقاعٌ حقيقيّ من العمل وراحة السبت؟
2. جسدك «هيكلٌ للروح القدس»، وما تُدخله يُحدّد ما تُخرجه. في الأكل أو الشرب أو الرياضة، أين تقودك شهوةٌ بدل النظاميّة — وما التغيير الواحد الذي يُعامل جسدك كهيكلٍ لله؟
3. «فوق كل تحفّظٍ احفظ قلبك». ما الذي كنت تحمله — همًّا، أو مرارة، أو عدم غفران، أو خوفًا — وتحتاج أن تضعه أرضًا وتدع سلام الله يقف حارسًا عليه؟
