

بهدايا روحية هادئة
(١١٥)

مطرازية بني مزار
والبهنسا



روشتة لعلاج القلق

الأب أنتوني م. كونيارس
المعرب: ي. م

مراجعة وتقديم
نياافة الأنا أثناسيوس
أسقف بني مزار والبهنسا

روشتة لعلاج القلق



(مت ٦: ٢٢-٣٣)

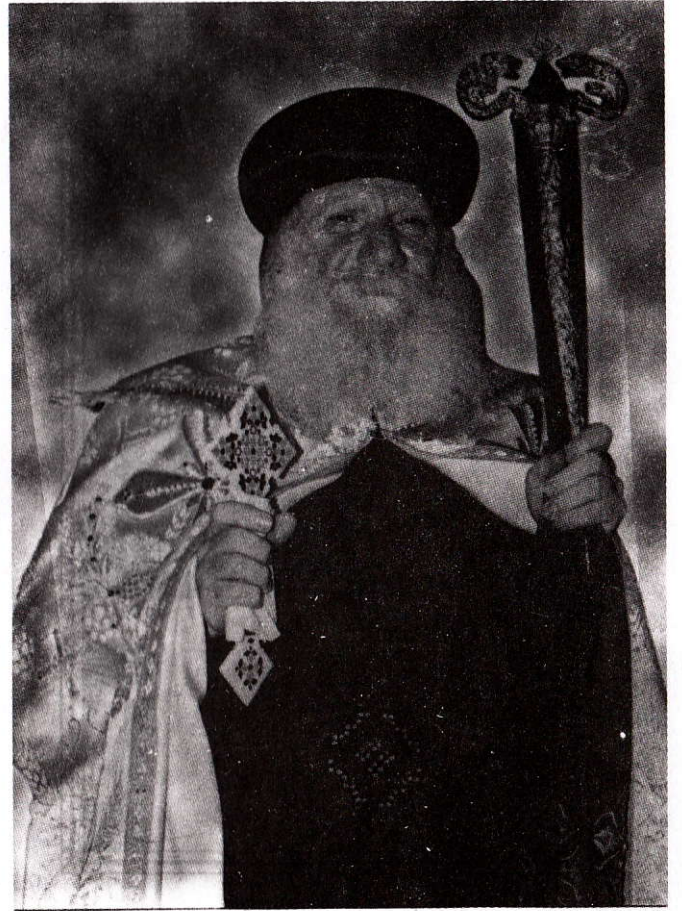
قال شخصٌ ما ذات مرّة: ”إذا لم تهتم، فسوف نذهب إلى ملجأ المُعوزين؛ وإن قلقتنا بزيادة، فسوف نذهب إلى مستشفى المجانين.“
الحياة هذه الأيام معقّدة جدًّا حتى إن أغلبنا لا يعرف كيف يهتم بالصواب. فمثلاً:

نحن نقلق ونهتم بسبب الروس^(١)، وإذ بعربة الجيران تدهمنا.

نحن نقلق ونهتم بسبب الإشعاعات الصادرة من المواد المُشعّة، وإذ بنا نتسمّم بالنيكوتين.

نحن نقلق ونهتم من التحطيم داخل الطائرة، وإذ بنا نتهشّم بسقوطنا من أعلى سلم ونحن ندهن المنزل.

نحن نقلق ونهتم لأجل أن نُجري تمارين كافية، فنحتسي كميات زائدة من القهوة فتضرّنا.



نيافة الحبر الجليل الأنبا أناسيوس

أسقف بني مزار والبهنسا

(١) المؤلف هنا يقصد خوف الأميركيان من الشعب الروسي أيام التسابق النووي.

ونصير ضحايا له، ويستنزف طاقتنا. المهمُّ يُشوِّه العالم، بما أننا بالخوف، يَشِلُّ الحركة، ويؤدِّي إلى كل أنواع المرض، نفسياً وجسدياً وعقلياً. قال د. مايو Dr. Mayo في إحدى المرّات:

”لقد ضاعفنا عدد المخبولين في ٣٠ عاماً. إنَّ الجنون حَشَرَ نفسه داخل المدينة وصار نتيجة مُلفتة لها. بين الأجناس البدائية عدد المصابين بالأمراض العقلية قليلون جداً. في اللحظة التي يبدأ فيها الإنسان أن يقلق، فإنَّه يعرِّض عقله للخطر“.

ما الذي يؤدِّي بالإنسان إلى هذا النوع من القلق المفرط غير العادي؟

أولاً: هو أن الشخص يقلق جداً عندما يأخذ دور الله. إنَّ الناس يمكنهم أن يقوموا ويلعبوا دور الله تماماً كأنَّهم الله. وهذا يحدث عندما يتصرَّفون كأنَّ كل شيء يعتمد عليهم. قال شخص في وقت ما: إنَّ اهتماماته أحياناً تتكَّدس وتطفو عالياً جداً حتى يظن أنَّه سوف ينفجر ويتحطَّم من جراء الضغط والتوتر، فأجابه صديق: ”لنَّ يحدث هذا على الإطلاق إن كنتَ تحمل فقط النصيب (الجزء)

إنَّه أمر ليس بسهولة أن نكتث بطريقة صحيحة، فكثير من الناس يقلقون إلى أن يؤدِّي بهم القلق إلى الموت، لذلك فدعنا نتمعَّن باختصار في أفضل الطرق للاهتمام.

إنَّ الاهتمام أو القلق ليس كله خطأ، فقد يؤدِّي بنا ويساعدنا لأن نعمل أشياء ضرورية. إنَّ لم نكتث قليلاً بخصوص الناس والظروف والأشياء التي نعملها، فلن نجد نمواً داخلنا. يقول د. هاستنج Dr. Hasting رئيس قسم الأمراض النفسية في جامعة مينيسوتا:

”إنَّ القلق ظاهرة صحيَّة، إنَّها عامل دافع على العمل“.

فمثلاً: إنَّه شيء طيب أن تهتم بحالتك الروحية وأين سوف تقضي أبديتك، يسوع يقول «ماذا ينتفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟» (مر ٨: ٣٦)، ولكن نحن نقلق بسبب أشياء خاطئة. شيء واحد طلب منَّا يسوع أن نقلق بسببه، إنَّه نفوسنا. مثل هذا الاهتمام سوف يقودنا لأن نحيا في المسيح وللمسيح.

الاهتمام هو جزء عادي في الحياة، ولكن يمكن بسهولة تحويله إلى شيء غير عادي، وعندئذ فهو يقهرنا ويتملكننا ويقوى علينا،

الخاص بك، ولا تحاول أن تأخذ عمل الله من يده".

كثير من اهتمامنا وقلقنا المتزايد يأتي عندما نحاول أن نأخذ عمل الله من يده، ونتصرف كما لو كان كل شيء يعتمد علينا.

ثانياً: إن القلق المفرط يتسبب من الإلحاد العملي، أي نتصرف كما لو كان لا يوجد إله.

قصة:

حدث في يوم ما أن قائداً دينياً كان قلقاً للغاية بسبب مشكلة، وإذا رآته زوجته أنه في حالة قنوط تام، سألته ما إذا كان الله قد مات؟

فأجابها: "كلاً، ما الذي دهاك لتسألني هذا السؤال الغيبي؟"

فأجابته: "لأنك تتصرف تماماً كما لو كان الله ميتاً، بترئسك وقلقك الذي أنت عليه الآن". علينا أن نتذكر أننا أولاد وبنات إله حي. نحن أولاد الله ولسنا يتامى.

وسبب ثالث للقلق المتزايد هو هذان الحرفان الصغيران "لو"،

"ماذا لو حدث هذا أو ذاك؟" "ماذا سيحدث لي؟" نحن نُسَمِّي هذا افتراضاً واستعارة المشاكل من المستقبل. وجد الإسبارطيون في غابر الأزمان علاجاً لهذا النوع من القلق. لعلكم تتذكرون أن الإسبارطيين كانوا شعباً مقاتلاً ولكنه كان شعباً قليل الكلام. تصاعد العداء واستحكم وقتاً ما بين الأثينيين والإسبارطيين، فأرسل الأثينيون سفيراً إلى إسبارطة حاملاً الرسالة: "إن أتينا إلى مدنكم فسوف نخرقها إلى الأرض"، فأعاد أهل إسبارطة السفير ومعه الإجابة التي تتكوّن من حرفان: "إن".

كان رجل أعمال في مدينة ديس مونيس Des Moines يحتفظ بدفتر يومية أعمال، وكان يكتب كل يوم باللون الأخضر الأشياء التي تزعجه جداً بخصوص الغد، وبعد مرور عشرة أعوام فإنه راجع الدفاتر ليجتبع بخصوص الأشياء التي كانت تزعجه جداً وهل تَمَّت، فإنه لم يجد علي الإطلاق ولا واحدة منها قد حَدَثَتْ.

يوجد علاج ناجح للقلق نجده في الإنجيل حيث يقول الرب

يسوع:

«تأملوا زنايق الحقل كيف تنمو، لا تتعب ولا تغزل،

ولكن أقول لكم إنه ولا سليمان في كل مجده كان يلبس
كواحدة منها، فإن كان عشب الحقل الذي يوجد اليوم
ويُطرح غدًا في التنور يُلبسه الله هكذا، أفليس بالبحري
جدًّا يُلبسكم أنتم يا قليلي الإيمان؟»

(مت ٦ : ٢٨ - ٣٠).

تأملوا في الكلمات «البحري جدًّا» وما تعنيه، فإن كان الله يشقُّ
عليه جدًّا ورقة عُشب، فكم بالبحري يهتم بواحد من أولاده
الأخصاء؟

كما يقول يسوع في موضع آخر: «فإن كنتم وأنتم أشرار تعرفون
أن تعطوا أولادكم عطايا جيدة، فكم بالبحري أبوكم الذي في السموات
يهب خيرات للذين يسألونه» (مت ٧ : ١١).

إنني أعجب بالكلمات: "فكم بالبحري" لأنها تُعبّر عن عناية الله
الهائلة بنا. إن مرض الهمّ القلق والاضطراب المتزايد يُولد فينا عندما
نحاول أن نأخذ مكان الله، عندما ننسى عنايته غير النهائية بنا.

يوجد مسيحيون كثيرون يقلقون بسبب مستقبل أولادهم، هذا
اهتمام حسن وانشغال صحي، ويلزم لنا جميعا أن نكون متحلّين بهذا

الاهتمام بشرط ألا ندعه يتخطى حدوده. إن كان لنا هذا
الاهتمام، فهو الذي سوف يدفعنا إلى أن نأخذ أولادنا إلى الكنيسة
كل يوم أحد حيث يأخذون الروح الذي به يعيشون مع المسيح
وله، وكذلك نهتم بأن ينالوا الأسرار المقدّسة بتواتر وانتظام حتى
يكون لهم القوة للحياة الروحيّة. كما يلزم علينا كأباء أن نهتم بأن
يلتزم أولادنا حضور مدارس الأحد، وأن يقضوا عطلاتهم في
رحاب الكنيسة، والمعسكرات الصيفيّة، والخلوات، والأنشطة
المختلفة التي تتكفّل بها كنائسنا لرعاية الشباب. يلزم أيضًا أن نهتم
بأن يكون بيتنا أيقونة السماء، به المذبح العائلي حيث نمارس
صلواتنا الأسريّة، وبعد أن نهتم ونُنظّم كل هذه الأمور، بقي أن
نترك الباقي على الله.

إجابة السؤال بخصوص القلق إذن هي أن نفعل ما
نستطيع، ثم ندع الله يهتم بالباقي.

قصة:

طلب صاحب عزب لتربية الخيل والبقر موظفًا للعمل لديه، فتقدّم
شخص له، وعندما سأله عن إمكانياته أجابه: "إنني أستطيع أن أنام

عندما تعصف الريح“. لم تُعجب هذه الإجابة صاحب العزبة، ولكن بعد أن يئس من أن يُقبل إليه أحد للعمل، فإنه قَبِلَ هذا الشخص، وحدث أن هبَّت عاصفة قويّة في ليلة من ليالي الشتاء فاستغاث صاحب العزبة مستنجداً بالموظف الذي كان لديه، ولكن لم يكن من يُجيب، فمضى بنفسه مُهرولاً ليتفقد حال العزبة، وما إذا كان كل ما فيها في حماية جيّدة على ما يرام، فوجد طاحونة الهواء مربوطة بإحكام وباب الزريبة مُغلَقاً جيّداً، ووجد مشمّع الوقاية المشبّع بالشمع (للحماية من المطر) موضوعاً فوق أكوام الدريسة وهو مربوط بالأوتاد والخوابير جيّداً، ثم ذهب صاحب العزبة ناحية مأوى الموظف فوجده يغط في نومه، عندئذ فقط فهم كلام الموظف ”أستطيع النوم عند ما هبّ العاصفة“. لقد عمل الموظف كل ما يستطيع، بقي عليه أن ينام مستريحاً في سلام. يلزمنا هذا الإيمان لكي نفعل هكذا بمشاكلنا، فبعد أن نعمل كل ما يجب علينا وما نقدر عليه، علينا أن نتحوّل إلى الله، ثم نسترخي ونستجِم ونستريح بدلاً من القلق المتزايد.

قصة:

حدث أن مرّت أرملة بظروف صعبة جداً، إذ تركها زوجها ولها

منه اثنا عشر طفلاً، ولكنها أدارت عملاً بنجاح مُبدع، وعندما سألتها شخصاً ما: كيف نجحت في هذا العمل، فأجابته: ”لقد دخلتُ في شركة وتضامن“ فسألها بدهشة: ”تضامن؟“، فأجابته: ”نعم“، فمنذ سنوات خلّت دخلتُ في شركة متضامنة مع الله، وتعاهدتُ معه وقلت له: ”أنا سوف أُديرُ العمل وأنت تهتم به، ومنذئذ وكل شيء يجري على ما يرام“.

رجل إدارة آخر إبّان الحرب العالمية الثانية كان ينشغل جداً لدرجة أن كثرة الهموم كانت تُقعده مريضاً، وأخيراً اكتشف السبيل الذي يريجه من هذا الاهتمام الزائد، وأصبح كل ليلة وهو يستعد للنوم، يركع ويصلي ويقول: ”لقد أجزيتُ العمل بكل ما أستطيع من قدرة طوال النهار، عليك أنت "يا رب" دورية الليل!“

قيل إن القلق هو الثمن المُقدّم الذي يدفعه الإنسان على المشاكل التي نادراً ما تحدث.

العالم الآن صار مُكدّساً بالمشاكل والصعوبات، وإن نزل موسى اليوم من فوق جبل سيناء، لا بدّ له أن يكسر لوعي العهد

الذين يحملهما.

بيّنت الدراسات الحديثة أن القلق قد يُسبب مرض الجلو كوما،
والعمى المستيري، وبلى الأسنان وتفتتها، وارتفاع ضغط الدم،
والحساسية وأزمات الصدر، والقولون العصبي، ومرض السُّكري،
ومشاكل في القلب، وتوعك الدورة الدموية وغير ذلك من أمراض لا
حصر لها.

من ثم، يجب علينا ألا نستغرب إن كان الرب يسوع يولي
موضوع القلق اهتماماً خاصاً.

دعنا الآن نتحاور في بعض الأمور الأساسية لنواجه مشكلة الحياة
العظمى التي نواجهها، ألا وهي: "القلق".

القلق بخصوص الأشياء التي يمكننا أن نغيرها:

أولاً: هناك حكمة عظيمة في أن نعرف أي الأشياء التي نقلق
بسببها. وبكلمات أخرى، لا تقلق على الأشياء التي من المحتمل ألا
يمكنك أن تُغيرها. اقلق على الأشياء التي يمكنك أن تُغيرها. كتب
شخص يقول:

"لا يمكنك أن تتحكّم في عدد سنيّ حياتك، ولكن يمكنك أن

تتحكّم في كم يجب عليك أن تُثري الأيام التي تحياها وتعيشها
في عمق.

لا يمكنك أن تتحكّم في شكل وجهك، ولكن يمكنك أن
تتحكّم في تعبيرات وجهك.

لا يمكنك أن تتحكّم في الفرص التي تأتي للآخر، ولكن
يمكنك أن تمسك بقوة في الفرص التي تأتي إليك أنت.

لا يمكنك أن تتحكّم في الجو، ولكن يمكنك أن تتحكّم في الجو
الأخلاقي الذي يحيط بك، ويمكنك أن تتحكّم في الجو
داخلك.

لا يمكنك أن تتحكّم في المسافة التي بين رأسك والأرض،
ولكن يمكنك أن تتحكّم في ارتفاع المحتويات داخل رأسك.

لا يمكنك أن تتحكّم في أخطاء الآخرين، ولكن يمكنك أن
تبتصر فيها حتى لا تعملها، أو تتكوّن لديك عادات رديئة.

لماذا تقلق على أشياء لا يمكنك أن تتحكّم فيها، بينما عليك أن

تنشغل بما يمكنك أن تتحكّم في الأشياء التي تعتمد عليك؟

لا يمكنني أن أنسى قط قصة الشخص الذي قال كيف تحسّن حاله تمامًا بعد أن تخلّى عن دوره كمدير عام للكون! وتترك إدارته لله.

المسيحي الحقيقي هو ذلك الشخص الذي يعرف جيّدًا ما يجب عليه أن يؤدّيه، كما أنّه أيضًا هو الذي — في سلامٍ كامل، مشوب بالأتضاع الكامل — يعرف ما يمكنه أن يعمل؛ وما لا يستطيع أن يعمل، يتركه في يد الله القديرة والقادرة أن تعمل، فهو إله كلّ الحب والقوّة.

الصلاة:

وعلاج آخر لمشكلة القلق هو الثقة والصلاة. اسمع الكتاب المقدّس وهو يقول لك:

«انظروا إلى طيور السماء: إنّها لا تزرع ولا تحصد ولا تجمع إلى مخازن، وأبوكم السماوي يقوّنها. ألستم أنتم بالحري أفضل منها?... تأملوا زنايق الحقل كيف تنمو! لا تعب ولا تغزل. ولكن أقول لكم: إنّ الله ولا سليمان في كلّ مجده كان يلبس

كواحدة منها. فإن كان عُشب الحقل الذي يوجد اليوم ويُطرح غدًا في الثُّور، يُلبسه الله هكذا، أفليس بالحري جدًّا يلبسكم أنتم يا قليلي الإيمان؟»

(مت ٦: ٢٨-٣٠).

إن كان الله يُلبس الزهور جمالًا، فكم بالحري أنتم!

قصة:

تحكي أسطورة مكتوبة تحت عنوان: "حوار مع نملة!!!" فتقول:

إذ أحبّ سليمان الحكيم الطبيعة، انطلق من وقت إلى آخر إلى حدائقه وأحيانًا إلى شواطئ النهر كما إلى الجبال والبراري، وكان يراقب بشيء من الاهتمام الحيوانات والطيور والأسماك حتى الحشرات، حيث يرى في تصرفاتها اهتمام الله بها وما وهبها من حكمة خلال الغرائز الطبيعيّة.

لفتَ نظره نملة صغيرة تحمل جزءًا من حبة قمح أثقل منها، تبذل كلّ الجهد لتنقلها إلى جحر صغير كمخزن تقتات بها.

فكر سليمان في نفسه قائلاً: "لماذا لا أسعد هذه النملة التي تبذل كل

هذا الجهد لتحمل جزءاً من قمحة؟ لقد وهبني الله غنىً كثيراً لأُسعد شعبي، فلماذا لا أُسعد أيضاً الحيوانات والطيور والحشرات؟"

أمسك سليمان بالنملة ووضعها في علبه ذهبية مبطنّة بقماش حريري ناعم وجميل، ووضع حبة قمح، وابتسامة لطيفة قال لها: "لا تتعي أيتها النملة، فإنني سأقدم لك كل يوم حبة قمح لتأكلها دون أن تتعي... مخازني تُشبع الملايين من البشر والطيور والحيوانات والحشرات". شكرته النملة على اهتمامه بها، وحرصه على راحتها. وضع لها سليمان حبة القمح، وفي اليوم التالي جاء بحبة أخرى، ففوجئ أنها أكلت نصف الحبة وتركت النصف الآخر. وضع الحبة وجاء في اليوم التالي ليجدها أكلت حبة كاملة واحتجزت نصف حبة، وهكذا تكرر الأمر يوماً بعد يوم.

سألها سليمان الحكيم: "لماذا تحتجزين باستمرار نصف حبة قمح؟" أجابته النملة: "إنني دائماً أحتجز نصف الحبة لليوم التالي كاحتياطي. أنا أعلم اهتمامك بي إذ وضعتني في علبه ذهبية، وقدمت لي حبراً ناعماً أسير عليه، ومخازنك تُشبع البلايين من النمل، لكنك إنسان... وسط مشاغلك الكثيرة قد تنساني فأجوع؛ قد تمرض فلا أجد مَنْ

يطعمني، قد تخرج للحرب فلا أجد مَنْ يهتم بي؛ لهذا أحتفظ بنصف حبة احتياطياً. أمّا الله، الذي يتركني أعمل وأجاهد لأحمل أثقال، لا ينساني، أمّا أنتَ فقد تنساني!"

«وقالت صهيون: "قد تركني الرب، وسيدي نسيني"، "هل تنسى المرأة رضيعها فلا ترحم ابن بطنها؟ حتى هؤلاء ينسين، وأنا لا أنساك. هوذا على كفيّ نقشْتُك"» (إش ٤٨: ١٤ و١٥).

يُرَدّد القديس بولس صدى كلام الرب يسوع في قوله: «لا تَهْتُمُوا بشيء»، ومثل الرب يسوع نجده لا يتوقّف في قوله عند هذا الحد، ولكنه يمضي ليقول لنا السر في طريقة هزيمة القلق: «بل في كل شيء بالصلاة والدعاء مع الشكر، لتعلم طلباتكم لدى الله، وسلام الله الذي يفوق كل عقل، يحفظ قلوبكم وأفكاركم في المسيح يسوع» (في ٤: ٦-٧). يطلب القديس بولس من المؤمنين أن يأتوا بقلقهم إلى الله، كل أنواع القلق، دائماً وفي كل شيء. يمكنك أن تتكلم بحريّة مع الله، وأي شيء تشعر أنّه حمل على ذاتك في الداخل، عليك أن تثق في معرفة الله وإدراكه المُطلق وفي محبته الكاملة وفي اهتمامه وعنايته المفرطة، وقدرته أن يعطينا أكثر

وأرحل من هذا العالم ترافقني بهجة قلبي وتهليل نفسي، فإن وراء هذا كله هو أنني اعتدتُ أن أتكئ برأسي على ثلاث وسائد:

وسادة أبوة الله الحانية،
ووسادة قدرته العظيمة،
ووسادة حكمته الفريدة.

تعودتُ كلَّ يوم أن أنام وأنا مستريح، وأستيقظ كل صباح متهلل النفس. كان إلهي يرعاني حتى في أحلامي، وها أنا أذهب لكي أتكئ في أحضانه الإلهية، أراه وجهًا لوجه، وأتمتع بكمال أسراره الفائقة!"

امتلات نفوس الحاضرين فرحًا، وكانت قلوبهم تتغنى قائلة: "نم مستريحًا على الوسائد الإلهية المريحة!"

ابسطه أمام الله:

وَصَلَّ إِلَى الْمَلِكِ حَزَقِيَا فِي الْعَهْدِ الْقَدِيمِ خُطَابَ تَهْدِيدٍ مِنْ عَدُوِّهِ.
كان مُحتوى الجواب كافيًا ليمنع النوم عمَّن يقرأه، ليلًا ونهارًا. ماذا عمل حزقيا؟: «أخذ حزقيًا الرسائل من أيدي الرسل وقرأها، ثمَّ صعد إلى بيت الرب، ونشرها حزقيًا أمام الرب، وصلَّى...»

جدًّا ممَّا نطلب أو نفتكر بحسب القوَّة التي تعمل فينا (أف ٣: ٢٠)، «تعالوا إليَّ يا جميع المتعبين والثَّقيلي الأحمال، وأنا أريحكم» (مت ١١: ٢٨).

قصة:

نم مستريحًا:

بينما كان الكل يئنون في الداخل وقد تسلَّت الدموع من أعين البعض، رَشَمَ الرجل المريض نفسه بعلامة الصليب وقد امتلات ملاحظه بالبهجة، ثمَّ أغمض عينيه لينام مستريحًا بين يدي الله. تمالك أخوه نفسه وربت بيده على كتفه وهو يقول له:

"كنتُ أعجبُ يا أخي أنَّك قضيتَ كلَّ حياتك لا تفارقك بشاشتك العذبة... لكنني الآن أعجب بالأكثر أنَّك تستقبل الموت كمن ينام مستريحًا. قل لي: ما هو سرُّ ذلك؟"

بالكاد فتح المريض عينيه، وفي بشاشة وجهه مع سلام قلبه الداخلي قال بصوت هادئ:

"لا تتعجَّب يا أخي الحبيب، إنني عشتُ مملوءًا فرحًا وسلامًا،

لماذا القلق حيث تكون صلاة؟

القلق؟ لماذا القلق؟ ما الذي يمكن أن يصنعه القلق؟ كل المشاكل والعلل تتولد منه. يُسبب لك عُسر الهضم، وينزع عنك ساعات النوم في الليل. ويملاً نهارك بالظلام والكآبة، مهما كان اليوم بهياً ورائعاً. هو يُقَطِّب الوجه، ويجعل نبرة الصَّوت حادَّة. يجعل حياتنا مع الآخرين غير مناسبة، وبالمثل مع أنفسنا. القلق؟ لماذا القلق؟ ما الذي يمكن أن يصنعه القلق؟ كل المشاكل والعلل تتولد منه.

يكتب شارلس ل. ألين. Charles L. Allen فيقول:

”الصلاة؟ لماذا الصلاة؟ ما الذي يمكن أن تصنعه الصلاة؟

الصلاة حقيقة تُغيِّر الأشياء، وتُجدِّد الحياة وتُنعِشها.

هي تُسهِّل عمليَّة الهضم، وتُعطي نومًا هادئًا في الليل.

اليوم الكئيب، اليوم المُعتم، تملأه بأشعة نور بهي.

الصلاة تضع بصماتها على الوجه، بابتسامة حلوة، وتجعل نعمة

الحُب في صوتك.

تجعلك لائقًا بأن تعيش مع الآخرين، وأن تعيش مع نفسك.

(٢مل١٩: ١٤-١٩). أيًا كان نوع القلق أو الاضطراب الذي يزعجك، ابسطه أمام الله في الصلاة.

يقول الرب يسوع: «لا تضطرب قلوبكم» ثم يمضي ليكشف لنا سر القلب غير القلق: «أنتم تؤمنون بالله فأمنوا بي» (يو ١٤: ١).

سُجِن ديتريخ بوهوفر Dietrich Bonhoeffer اللاهوتي الألماني إبَّان الحرب العالميَّة الثانية أيام هتلر، وأبعد عن محبِّيه حتى وقت إعدامه. بالتأكيد انتابه القلق، ولكنَّه استطاع من خلال يسوع أن يقهره، فكتب يقول:

”من لحظة يقظتنا إلى نومنا يجب أن نُسلم حياة أحيانا

بالكمال لله، وأن ندعهم بين يديه، مُحوِّلين كل اهتمامنا

عنهم إلى صلاة من أجلهم. ونتيجة هذه الثقة يجلُّ: "سلام

الله الذي يفوق كل عقل“.

لذلك، لماذا تقلق بخصوص أمور لا تقدر أن تُغيِّرها، بينما تكون لديك أمور كثيرة يمكنك أن تُغيِّرها؟ لماذا تقلق وكأنك أنت مُدبِّر الكون، اشكر الله أنك لست هو، ولا تحاول ذلك. لماذا تقلق وأنت تصلِّي؟

الصلاة؟ لماذا الصلاة؟ ما الذي يمكن أن تعمله الصلاة؟

تهبط لنا الله من السماء ، ليحيا ويعمل معك.

﴿ صلاة ﴾

بأبوتك الإلهية،

مع قدرتك وحكمتك أمتلي فرحاً،

أراك تملأني بالحُب،

عاملاً لحسابي!

أدرك أن لي موضعاً خاصاً،

على صدرك يا حنان!

لي نصيب خاص في أحضان الآب،

لي حق التمتع بسكنى روحك القدوس في.

لك كل المجد،

أيها الآب القدوس،

مع ابنك الوحيد والروح القدس،

من الآن وإلى الأبد.

آمين.