✣

كنيسة مارمرقس القبطية
الأرثوذكسية ـ بمصر الجديدة

وأقول أيضاً افرحوا

مراجعة وتقديم
أبونا/ داود لمعى

تأليـــف
دكتورة/ نيفين عادل

الكتـــــــاب: وأقول أيضاً افرحوا
تـأليـــــــف: دكتورة/ نيفين عادل.
مراجعة وتقديم: أبونا/ داود لمعى.
الناشـــــــر: كنيسة مارمرقس ـ بمصر الجديدة.
الطبعـــــــة: الطبعة الأولى ـ يناير٢٠١٦
رقـم الإيـداع:
المطبعـــــة: مطابع النوبار ـ العبور.

صاحب القداسة

الأنبا تواضروس الثانى بابا الإسكندرية

وبطريرك الكرازة المرقسية

المقدمة

"أَفْرَحُوا فِي الرَّبِّ كُلَّ حِينٍ وَأَقُولُ أَيْضاً افْرَحُوا"

(في ٤ : ٤)

الفرح الروحى... علامة الإنسان المسيحى الممتلىء بالروح... والفرح الروحى لا يرتبط بالغنى أو الصحة أو الناس أو الظروف... لكنه يرتبط بالصلاة والإنجيل والتوبة والتناول والخدمة.

والمسيحى لم يعط وعداً باللا ألم... واللا ضيق... واللا حزن... بل أعطى وعداً بأن الكل للخير... والنهاية فرح أبدى.

حياتنا هى مزيج من الأحزان والأفراح... لكن كيف نختار الفرح لأنفسنا... هذا هو موضوع الكتاب القيّم الذى يُراجع معنا بعض المفاهيم... ويضع أمامنا عشرات الآيات الفرحة والمعانى الإيجابية لنصارع بها أفكار الكآبة التى لا ترحم.

نشكر ابنتنا الغالية **الدكتورة/ نيفين عادل** على هذا الفكر العميق الذى لا يأتى فقط نتاج الدارسة الواعى... ولكنه بالأكثر يأتى نتاج خدمتها الطويلة فى حقل الإرشاد النفسى والمشورة الأسرية بفكر مسيحى أرثوذكسى مستنير.

ربنا يسوع المسيح مصدر كل تعزية يجعل هذا الكتاب سبب رجاء وفرح لكثيرين... بصلواتكم حضرة صاحب الغبطة قداسة البابا الأنبا/ تواضروس الثانى الرب يحفظ لنا حياته سنيناً كثيرة وأزمنة سلامة مديدة.

أبونا/ داود لمعى

مقدمة المؤلف

قد أتى اليوم الذى لا أرغب فيه والذى أعمل بكل الطرق أن أتجنب مجيئه، ولكنه دائماً الزائر الغير مرغوب فيه، يقتحم الحياة إقتحاماً غير مُراعى آداب الزيارة، ضيف ثقيل يفرض شروطه وإحتياجاته ليعلو صوته فوق الجميع، فوق كل منطق الحكمة بل أنه يتجاسر حتى على كلمة الله، فلا توقفه آية معزّية أو عظة مؤثرة أو رفقة صديق أو مشاركة قريب، أنه يوم الإكتئاب.

تعددت أسباب مجيئه من شخص لشخص ولكن ملامحه واحدة، فهو يسلب النوم صفاته، فها إناس يؤرق نومها وآخرون يكثرون النوم هروباً منه، فالنوم ينسّيهم آلامهم ويريحهم من مواجهته، والطعام يصبح الملاذ الآمن ليخفف قليلاً من حدته، أما المشاعر الإنسانية فتلبس السواد حداداً على روح المرح التى هربت من المكان، وحدث ولا حرج عن الأفكار التى توقفت تماماً عن العمل وما بقى منها إلا ثلاث (أنا لا أساوى شىء، أنا لا أستحق شىء، أنا لا أستطيع شىء) وتكون النتيجة أن أقرب الأصدقاء قد ينفر منا وتتأثر علاقاتنا بالآخرين، فمَن ذا الذى يستطيع أن يُصادق المكتئب.

ويأتى مَن يقترح أن (إفرحوا) ليزيد الوضع سوءاً، فالألم أصبح ألمين، ألم الحزن وألم الذنب، إن الإنسان لا يستطيع أن يفرح، وقد نسى

المُقترح أن بولس الذى قال "إفرَحوا" (٢كو ١٣ : ١١) ، (فى ٢ : ١٨) ، (فى ٣ : ١) ، (فى ٤ : ٤) ، (١تس ٥ : ١٦) هو أيضاً مَن قال "أَنَّنَا تَثَقَّلْنَا جِدّاً فَوْقَ الطَّاقَةِ، حَتَّى أَيِسْنَا مِنَ الْحَيَاةِ أَيْضاً" (٢كو ١ : ٨)، إذن هو قد ذاق اليأس.

عاش الحكماء والفلاسفة والعلمانيون الروحيون يبحثون عن أجوبة، وإذا كانت الأجوبة تتلخص فى القناعة والرضا والبساطة، فإن الصعوبة تأتى من طبيعة الإنسان الطامعة والساخطة والمعقدة.

الحل يكمن فى إرغام العقل على العمل والتفكير حتى تتمتع النفس بالفرح، قد لا نلجأ للخيال وأحلام اليقظة، ولكننا بالتأكيد سنلجأ للرؤية لتحقيق الحلم على أرض الواقع، سنخوض حرباً ضاربة مع إبليس وملائكته لننعم بمملكة الفرح، هذه الحرب المقدسة هى المَعبر إلى الفرح، تلك الحرب هى التى يتجنبها كثيرون ويفضلون الإستكانة للحزن بدلاً من الخوض فيها، ويا له من تفكير ساذج، فالذى لا يريد أن يقتنى الفرح خوفاً من تلك الحرب كالتى تفضل أن تبقى بلا أبناء لئلا تمر بآلام الولادة! نعم لابد أن نمر بالحزن الشديد لنحصد الفرح.

الفصل الأول

إفرحوا

إفرحوا... هكذا ببساطة الكلمة تقول الوصية إفرحوا... "أَفْرَحُوا فِي الرَّبِّ كُلَّ حِينٍ وَأَقُولُ أَيْضاً افْرَحُوا" (في ٤ : ٤)... كلنا نتمنى أن نفرح وأن نجد الفرح ولكن كيف ونحن كل يوم نصارع مع الآلام والأحزان والمنغصات من داخلنا وخارجنا حتى أصبح الوجه العابس سمة والإبتسامة خماراً لا يفصح عن حقيقة النفس الحزينة من ورائه.

والفرح ليس بالإختيار السهل، ولا نستطيع أن نقول لشخص أن الفرح قرار فإختيار فسلوك، فكثيرون يرغبونه ولكنه يأبى أن ينصاع لهم، فهو ليس كجارية يأمرها سيدها أن تأتى فتأتى، بل هو كملكة عظيمة تملى شروطها على طالبها فإذا ما إنصاع لها، صار ملكاً وعاش فى مملكتها، مملكة الفرح، وإذا رفض شروطها، ظل على حاله، فى بؤسه وشقائه.

شروط مملكة الفرح:

"فَرَحَ الرَّبِّ هُوَ قُوَّتُكُمْ" (نح ٨ : ١٠)... وكلمة "الرب" ليست وصية بقدر ما هى المفتاح الذى يفتح باب الفرح، لأن الفرح عاطفة ولا توجد مشاعر فرح حقيقية إلا بوجود آخر، فقمة الفرح هو الشعور بالحب الذى

هو أعلى إحتياجات الإنسانية، والحب لا يكون حباً إلا إذا توافر شخص المحب الذى يصل فى محبته لدرجة البذل والموت عن المحبوب، حتى أن كل قصص الحب المؤلفة العالمية منذ نشأة الخليقة تحدثت عن المُحب الباذل الذى لا يريد شيئاً من محبوبه إلا فرحه وسعادته وهنائه، حتى لو كان على حساب موت المحب. وكأن البشرية بطريقة لا شعورية تبحث عن الحب الإلهى مرة أخرى متجسداً فى إنسان... بطل الرواية... وتبحث عن الفردوس المفقود والذى هو مسرح الأحداث من حيث أنه الهدية التى قدمها الإله المتقد قلبه محبة هدية لعروسه النفس البشرية، وأيضا لأن قصة الحب تحتاج إلى موقع جميل لتتم فيه أحداث الحب... لذلك دائماً ما تأتى الأنهار والأشجار والأزهار خلفية لكل قصة حب، فالحب الإلهى قدم الفردوس وقدم العطاء بلا مقابل، وبما أن الفداء لم يكن قد حدث بعد فى الفردوس، أى لم ير بعد آدم الجانب البازل من الإله المحب ووجد فقط العطاء والفردوس، لم يكن ذلك كافياً للإنسان، فتمرد وبحث عن تحقيق ذاته فى عدم طاعة الله والأكل من الشجرة المحرمة.

وهنا قدم الإله الجانب الأعظم من صور الحب بوعده الفداء وأن نسل المرأة يسحق رأس الحية (تك ٣ : ١٥). وكان الصليب هو كيوبيد الحب الجديد الذى رشق فى عمق قلب الإنسان، ووجد القديسون ذاتهم المفقودة فى هذا النوع من الحب، فتركوا العالم وتركوا ذواتهم وتركوا كل شىء ليتبعوا هذا الإله فى البرية، وترك كل قديس منهم كبرياءه وسلك بتواضع يحمل هو

أيضاً صليباً آخر، ليبذل نفسه من أجل هذا الإله المحب حاملاً شعاراً "إِنَّنَا مِنْ أَجْلِكَ نُمَاتُ كُلَّ النَّهَارِ. قَدْ حُسِبْنَا مِثْلَ غَنَمٍ لِلذَّبْحِ" (رو ٨ : ٣٦)، نعم صار المسيحيون أغناماً تساق للموت كل يوم على مذبح المحبة ـ غير مبالين ـ بل مسرعين إلى الفردوس السماوى ليلتقوا بالحب الإلهى مرة أخرى، ليكتمل العرس بالمحبوبين والفردوس، ولأن كل عُرس يلزمه مدعوون، ولا تكاد فرحة العروسين تكتمل إلا بحضور الآخرين، صارت العلاقة المحبة بالآخرين جزء لا يتجزأ من تلك العلاقة، والعروس فى سفر النشيد تقول "اُجْذُبْنِي وَرَاءَكَ فَنَجْرِيَ" (نش ١ : ٤) فبالرغم من أنها تريد أن تدخل حجال الملك وحدها ليكونا وحدهما معاً إلا أنها فى الطريق تريد رفقة الآخرين قبل أن تتمتع به "أَدْخَلَنِي الْمَلِكُ إِلَى حِجَالِهِ" (نش ١ : ٤).

ولكن هل تكفى قصة الحب وحدها لإضفاء السعادة؟... نعم... للقديسين الكاملين فى المحبة، وكاملى الحب هم الشهداء والمعترفون والمتوحدون الذين تركوا كل شىء وتبعوه وقالوا "مَعَكَ لاَ أُرِيدُ شَيْئاً فِي الأَرْضِ" (مز ٧٣ : ٢٥) أما نحن الضعفاء فلا زلنا نُفطم عن العالم يوماً فيوم، والفطام لمَن لا يعرفه هو لحظات الألم التى يشعر بها الطفل حينما يبتعد عن شىء يحبه ـ لبن أمه ـ ليجرب بديلاً آخر، ولكى ما ننضج ونعرف الحب الحقيقى من الأم وندرك أنها ليست طعاماً فقط بل هى حنان وتفاهم وأمان وعلاقة. وهكذا أيضا ننتقل فى علاقتنا مع الله من أنه صدر كبير للعطايا المادية إلى صدر كبير نحتمى به وننام فى حضنه، فتصبح

علاقتنا ليس أن نأخذ منه بل أن نتحد به. ولذا فى الصفحات القادمة سنتشارك معاً كيف نُفطم من العالم بفضائل تساعدنا على الفرح بالله والتحرر من سيطرة ملذات العالم علينا.

تغيير الشفرة الداخلية فى القلب

السعادة شفرة داخلية فى القلب تدخل على مواقف الحياة فتصبغها بلون الفرح. فالإنسان الفرح هو مَن يفرح بقدر الإمكان فى أغلب الأشياء، هو مَن ينظر إلى الجزء الممتلئ من الكأس حتى لو كان هذا الجزء لا يتعدى مقداراً قليلاً من الكأس، بينما التعساء لا ينظرون للجزء الممتلئ من الكوب حتى لو كان هذا الجزء كبيراً جداً، هؤلاء لا يرون من الصفحة البيضاء إلا النقطة الوحيدة السوداء فيها.

شمشون يعلمنا أن لا ننظر إلى الأسد المتحلل بل إلى العسل الموجود فى جوفه حيث قال الآية الجميلة "مِنَ الآكِلِ خَرَجَ أَكْلٌ وَمِنَ الْجَافِي خَرَجَتْ حَلاَوَةٌ" (قض ١٤ : ١٤) فهو لا ينظر إلى الآكل الجافى بل إلى الأكل الحلاوة.

ولكن الإنسان الشاكر الذى ينظر إلى النصف الممتلئ من الكوب يجد مَن يحاول تعكير هذا القدر القليل من الماء، والإنسان الذى بدلاً من أن يلعن الظلام يُضيئ شمعة، يجد كثيرين يحاولون إطفاء هذه الشمعة، والذى يحاول الرضا بحاله وتواضع ظروفه لا يرضى به حاله ولا ظرفه، ومَن يقبل المُر بشكر يجد ما هو أمر منه، بل يجد المُر لا يرضى به،

ومَن يحتمل الألم يجده أصبح ألمين، ومَن يؤمن بالقول الآبائى «ليست نعمة بلا زيادة إلا التى بلا شكر» يجد أحيانا أن الشكر بدلا من أن يزيد النعم يزيد عليه حروب وحسد إبليس. نعم فإن إبليس لا يرضى بالنفس الشاكرة ولا يسعد بالإنسان الراضى، ولا يستقر له جفن إلا إذا تذمَّر الإنسان على حاله وظروفه بل على إلهه الذى خلقه.

ولذلك قد يدخل مؤمنون كثيرون فى حزن عميق وأسى، نعم فالحزن الشديد ليس صفة للخطاة وغير الشاكرين والمتذمرين، إنه صفة تعرَّض لها أقوى القديسين، ولكن لأن القديسين إنتصروا عليه لذا لم يدخلوا فى الإكتئاب، نعم كثيرة هى أحزان الصديقين، ولكن ينتصرون عليها وينقذهم الرب منها.

إيليا النبى بعد حربه مع أنبياء البعل وإنتصاره العظيم عليهم دخل فى حزن شديد بعد تهديد إيزابل له بالموت.

بولس الرسول يتحدث عن نفسه ويقول "أَنَّنَا تَثَقَّلْنَا جِدّاً فَوْقَ الطَّاقَةِ، حَتَّى **أَيِسْنَا** مِنَ الْحَيَاةِ أَيْضاً" (٢كو ١ : ٨)... "**مُكْتَئِبِينَ** فِي كُلِّ شَيْءٍ، لَكِنْ **غَيْرَ مُتَضَايِقِينَ. مُتَحَيِّرِينَ**، لَكِنْ **غَيْرَ يَائِسِينَ. مُضْطَهَدِينَ**، لَكِنْ غَيْرَ مَتْرُوكِينَ. مَطْرُوحِينَ، لَكِنْ غَيْرَ هَالِكِينَ. حَامِلِينَ فِي الْجَسَدِ كُلَّ حِينٍ إِمَاتَةَ الرَّبِّ يَسُوعَ، لِكَيْ تُظْهَرَ حَيَاةُ يَسُوعَ أَيْضاً فِي جَسَدِنَا. لأَنَّنَا نَحْنُ الأَحْيَاءَ نُسَلَّمُ دَائِماً لِلْمَوْتِ مِنْ أَجْلِ يَسُوعَ، لِكَيْ تَظْهَرَ حَيَاةُ يَسُوعَ أَيْضاً فِي جَسَدِنَا الْمَائِتِ." (٢كو ٤ : ٨ ـ ١١).

ولكن أنظر إلى الأفعال: (مكتئبين... متحيرين... مضطهدين... مطروحين) فهى تشرح ما يتعرض له المؤمن بالمسيح فى الحياة من ضيقات لأجل الله.

داود النبى يقول "لِمَاذَا أَنْتِ مُنْحَنِيَةٌ يَا نَفْسِي وَلِمَاذَا تَئِنِّينَ فِيَّ؟ ارْتَجِي اللهَ لأَنِّي بَعْدُ أَحْمَدُهُ لأَجْلِ خَلاَصِ وَجْهِهِ" (مز ٤٢ : ٥) ، (مز ٤٢ : ١١) ، (مز ٤٣ : ٥).

وإرميا النبى كتب سفراً كاملاً عن المراثى.

والسيد المسيح مر بأصعب ساعات الحزن بدأ من جثيمانى حينما قال "«نَفْسِي حَزِينَةٌ جِدّاً حَتَّى الْمَوْتِ! امْكُثُوا هُنَا وَاسْهَرُوا»" (مر ١٤ : ٣٤)، حتى أنه إبتدأ يدهش ويكتئب وإذ بجسده يتصبب عرقاً ومع العرق تنزل قطرات دم فى حالة نادرة من شدة الألم النفسى الذى تعرض له.

إذن الحزن الشديد ليس تهمة وليس رزيلة يخجل منها البعض، بل هو وضع نفسى يتعرض له أى إنسان على وجه الأرض.

هناك شخصيات كتابية لم ينتصر عليها الحزن ولم تُبتلع منه، ربما لم تذكر آيات صريحة أنهم فرحون، فلربما كانوا مختبرين للحزن لكن قدرتهم على ألا يُبتلعوا من الحزن هى إحدى طرق الفرح، وهؤلاء إستطاعوا أن لا يفقدوا سلامهم فى أحلك ظروف الحياة.

ستيفن كوفى يقول (إذا سلك شخص بطرق معينة فوصل بها إلى طريق النجاح، فأى شخص آخر يسلك فى تلك الطرق سيصل إلى النجاح).

المثابرة فى الألم

نظر أحدالأشخاص إلى الرسام العالمى بيكاسو متعجباً أنه إستطاع أن يرسم لوحة فى ثلاثين ثانية، فأجاب الفنان (لقد تمرّنت لمدة ثلاثين سنة حتى أرسم لوحة فى ثلاثين ثانية).

قضى السيد المسيح ثلاثين سنة يتذوّق الألم، بدأت من أول قشة فى المزود إخترقت جلده الرقيق وهو طفل رضيع إلى المسامير التى جرحت جسده وهو يعمل بالنجارة، إلى الآلام التى احتملها من جوع وعطش تلك الحياة القاسية الغير مرفهة كانت أحد العوامل فى قدرته أن يحتمل آلام الصليب لثلاث ساعات متواصلة.

بل إن الكثير من آيات الفرح لا تأتى إلا بعد معاناة:

- "وَيُقَالُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ: «هُوَذَا هَذَا إِلَهُنَا. انْتَظَرْنَاهُ فَخَلَّصَنَا. هَذَا هُوَ الرَّبُّ انْتَظَرْنَاهُ. نَبْتَهِجُ وَنَفْرَحُ بِخَلاَصِهِ»" (إش ٢٥ : ٩)... فالفرح أتى بعد آلام الإنتظار.
- "وَيَزْدَادُ الْبَائِسُونَ فَرَحاً بِالرَّبِّ وَيَهْتِفُ مَسَاكِينُ النَّاسِ بِقُدُّوسِ إِسْرَائِيلَ." (إش ٢٩ : ١٩)... فالفرح أتى لإناس زاقوا البؤس.
- "تَفْرَحُ الْبَرِّيَّةُ وَالأَرْضُ الْيَابِسَةُ وَيَبْتَهِجُ الْقَفْرُ وَيُزْهِرُ كَالنَّرْجِسِ." (إش ٣٥ : ١)... هنا أتى الفرح لبرية يابسة.
- تَفْرَحُ الْبَرِّيَّةُ وَالأَرْضُ الْيَابِسَةُ وَيَبْتَهِجُ الْقَفْرُ وَيُزْهِرُ كَالنَّرْجِسِ." (إش ٣٥ : ١٠)... أى أنهم ذاقوا الحزن والتنهد ليذوقوا الفرح.

✣ "فَإِنَّ الرَّبَّ قَدْ عَزَّى صِهْيَوْنَ. عَزَّى كُلَّ خِرَبِهَا وَيَجْعَلُ بَرِّيَّتَهَا كَعَدْنٍ وَبَادِيَتَهَا كَجَنَّةِ الرَّبِّ. الْفَرَحُ وَالاِبْتِهَاجُ يُوجَدَانِ فِيهَا. الْحَمْدُ وَصَوْتُ التَّرَنُّمِ." (إش ٥١ : ٣).

إنتشرت فى الآونة الأخيرة كنائس فى الغرب تدعو المؤمنين للتمتع بالغنى والمجد ورغد العيش مما يجذب الكثيرين إليها حتى باتت منتقدة من الكنائس الغربية الأكثر واقعية ودراية بطبيعة الحياة.

تعلم الفرح فى أوقات الفرح

لكى ما نصل للفرح فى الضيقات لابد أن نتعلم أولاً الفرح فى أوقات الفرح، فمَن لا يستطيع أن يفرح فى أوقات الرغد كيف سيفرح فى أوقات الألم؟!

وهل هناك مَن لا يفرح فى أوقات الفرح؟... نعم ولنا هنا مثالان، آدم وسليمان الحكيم:

- **آدم:**

كان فى الفردوس، ولم يقدّر قيمة كل ما حوله لأنه غير شاكر للنعم الكثيرة من حوله، وفى طمعه يريد أن يكون مساوياً لله.

أنه كمثل شاب أشترى له والده جزيرة خاصة بمليارات الجنيهات، ولكى يشعر الشاب بقيمته، جعله والده المدير التنفيذى لهذه الجزيرة، وأحضر له والده ملكة جمال لتكون له زوجة، فهل فرح الإبن؟... بلى، هو يريد أن يكون كوالده وشئ من الغيرة يدخل قلبه.

كل مَن لا يقدّر قيمة ما هو فيه من نعم سيسقط فى إكتئاب كبير إذا ما تعرض لأدنى درجات الألم، ولذلك لابد أن يتدرب أولاً على الفضائل المسببة للفرح ليفرح، وحينئذ يستطيع أن يفرح إذا ما جاءت أوقات المحنة.

عند تدريب الغواصين على الأخطار والمياه العميقة والبحار يبدأوا أولاً بتدريبات بسيطة فى أماكن ضحلة آمنة، بلا تيارات ولا أمواج ولا أى كائنات بحرية، ومَن إجتاز فيها بنجاح وحافظ على توازنه وتنفسه، يتقدم إلى الأعماق والصعوبات.

- **سليمان الحكيم:**

مهما إشتهته عيناه لم يمنعه عنهما وكانت النتيجة انه إكتئب لأنه لا يعرف أن يفرح بما عنده.

فليتعلم الإنسان أولاً أن يفرح بما عنده، أولاً يفرح بالأشياء المادية لكى يتعلم أن يفرح بالأشياء الروحية، وأقول يفرح ولا أقول يطلب لأننا عندما نطلب لابد أن نطلب ملكوت الله أولاً وهذه تذاد لنا.

البعد عن الفرح الزائل

مسكين مَن جعل أهداف حياته فقط فى المادة، وكثيرون ممَن يعيشون على الأرض يحيون بهذا المنطق، فلنأكل ونشرب لأننا غداً نموت "وَأَقُولُ لِنَفْسِي: يَا نَفْسُ لَكِ خَيْرَاتٌ كَثِيرَةٌ مَوْضُوعَةٌ لِسِنِينَ كَثِيرَةٍ. اِسْتَرِيحِي وَكُلِي وَاشْرَبِي وَافْرَحِي." (لو ١٢ : ١٩) يا إلهى على كم الطعام وأنواع الطعام

وطرق طهى الطعام وأطعمة من مختلف أرجاء العالم، من المطبخ الصينى والمطبخ اليونانى والمطبخ الإيطالى والمطبخ الأسبانى، هل مللت من الإطالة...، يا إلهى وكأن الإنسان لابد له أن يعرف كل المطابخ فى العالم وربما بعض الناس لا يعرفون من ثقافات الشعوب إلا طعامهم، بينما المعوزين لا يجدون ما يسد أقسى أنواع الجوع.

أما عن الشرب فباتت شركات الأغذية تتنافس على أنواع المشروبات ونكهات المشروبات ناهيك عن المشروبات الروحية، متناسين أن هناك شعوب تموت من قلة الغذاء والماء، وكثيرون لا يجدون كوب الماء النظيف الخالى من الأمراض ليشربوه.

بل إن حتى الفرح بالأبناء لأجل الأبناء فقط يحذرنا منه الحكيم سيراخ "لا تشته كثرة أولاد لا خير فيهم، ولا تفرح بالبنين المنافقين، ولا تسر بكثرتهم إذا لم تكن فيهم مخافة الرب" (سيراخ ١٦ : ١ ، ٢).

الفرح بأعمال الرب

- "وَإِذْ قَالَ هَذَا أُخْجِلَ جَمِيعُ الَّذِينَ كَانُوا يُعَانِدُونَهُ وَفَرِحَ كُلُّ الْجَمْعِ بِجَمِيعِ الأَعْمَالِ الْمَجِيدَةِ الْكَائِنَةِ مِنْهُ." (لو ١٣ : ١٧).
- "وَأَنْتُمْ صِرْتُمْ مُتَمَثِّلِينَ بِنَا وَبِالرَّبِّ، إِذْ قَبِلْتُمُ الْكَلِمَةَ فِي ضِيقٍ كَثِيرٍ، بِفَرَحِ الرُّوحِ الْقُدُسِ." (١تس ١ : ٦).
- "مُشْتَاقاً أَنْ أَرَاكَ، ذَاكِراً دُمُوعَكَ لِكَيْ أَمْتَلِئَ فَرَحاً." (٢تى ١ : ٤)

وهنا نفرح عندما نتذكر كيف حوَّل الله الألم إلى فرح.

الفرح الكامل

- "كَلَّمْتُكُمْ بِهَذَا لِكَيْ يَثْبُتَ فَرَحِي فِيكُمْ وَيُكْمَلَ فَرَحُكُمْ." (يو ١٥ : ١١)... وكلمة هذا تعود على الثبات فى الرب كما يثبت الغصن فى الكرمة وحفظ وصايا الله.
- "إِلَى الآنَ لَمْ تَطْلُبُوا شَيْئاً بِاسْمِي. اُطْلُبُوا تَأْخُذُوا لِيَكُونَ فَرَحُكُمْ كَامِلاً." (يو ١٦ : ٢٤).
- "أَمَّا الآنَ فَإِنِّي آتِي إِلَيْكَ. وَأَتَكَلَّمُ بِهَذَا فِي الْعَالَمِ لِيَكُونَ لَهُمْ فَرَحِي كَامِلاً فِيهِمْ." (يو ١٧ : ١٣).

الصبر إلى أن يأتى الفرح

- "اَلْحَقَّ الْحَقَّ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّكُمْ سَتَبْكُونَ وَتَنُوحُونَ وَالْعَالَمُ يَفْرَحُ. أَنْتُمْ سَتَحْزَنُونَ وَلَكِنَّ حُزْنَكُمْ يَتَحَوَّلُ إِلَى فَرَحٍ." (يو ١٦ : ٢٠).

كثيرا ما يأتى الفرح بعد الصبر على الألم، ومَن يرفض هذا الألم، كمَن ترفض إنجاب الأطفال تجنباً لآلام المخاض!

- "اَلْمَرْأَةُ وَهِيَ تَلِدُ تَحْزَنُ لأَنَّ سَاعَتَهَا قَدْ جَاءَتْ وَلَكِنْ مَتَى وَلَدَتِ الطِّفْلَ لاَ تَعُودُ تَذْكُرُ الشِّدَّةَ لِسَبَبِ الْفَرَحِ لأَنَّهُ قَدْ وُلِدَ إِنْسَانٌ فِي الْعَالَمِ." (يو ١٦ : ٢١)

إنتظار الرب

- "فَأَنْتُمْ كَذَلِكَ عِنْدَكُمُ الآنَ حُزْنٌ. وَلَكِنِّي سَأَرَاكُمْ أَيْضاً فَتَفْرَحُ قُلُوبُكُمْ وَلاَ يَنْزِعُ أَحَدٌ فَرَحَكُمْ مِنْكُمْ." (يو ١٦ : ٢٢)

لقد تفنن القديسون فى تغيير نظرتهم للأمور ليحولوا أكثر المواقف تعاسة إلى أكثر المواقف فرح.

- "بَلْ كَمَا اشْتَرَكْتُمْ فِي آلاَمِ الْمَسِيحِ افْرَحُوا لِكَيْ تَفْرَحُوا فِي اسْتِعْلاَنِ مَجْدِهِ أَيْضاً مُبْتَهِجِينَ." (١بط ٤ : ١٣).
- "اِحْسِبُوهُ كُلَّ فَرَحٍ يَا إِخْوَتِي حِينَمَا تَقَعُونَ فِي تَجَارِبَ مُتَنَوِّعَةٍ. عَالِمِينَ أَنَّ امْتِحَانَ إِيمَانِكُمْ يُنْشِئُ صَبْراً." (يع ١ : ٢ ـ ٣)

ولعل السيد المسيح يمثل أعلى بارادوكس، وهو نتيجة غير متوقعة من حدث معين، فالتطويبات "فطوبى لكم إذا ..." يتوقع الإنسان بعدها حدثاً جيداً فإذ به يُفاجئ بسلسلة من الآلام، فالتطويبات كلها تتحدث إلى أناس مساكين بالروح وحزانى وجياع وعطاش ومطرودين، ويتخللهم بعض قليلى الأنصبة من القوة والسطوة فى الحياة مثل الودعاء والرحماء وأنقياء القلوب وصانعى السلام والذين قد يلقبهم أهل العالم بالسذج والبسطاء (مت ٥ : ٣ ـ ١٠):

- طُوبَى لِلْمَسَاكِينِ بِالرُّوحِ لأَنَّ لَهُمْ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ.
- طُوبَى لِلْحَزَانَى لأَنَّهُمْ يَتَعَزَّوْنَ.

- طُوبَى لِلْوُدَعَاءِ لأَنَّهُمْ يَرِثُونَ الأَرْضَ.
- طُوبَى لِلْجِيَاعِ وَالْعِطَاشِ إِلَى الْبِرِّ لأَنَّهُمْ يُشْبَعُونَ.
- طُوبَى لِلرُّحَمَاءِ لأَنَّهُمْ يُرْحَمُونَ.
- طُوبَى لِلأَنْقِيَاءِ الْقَلْبِ لأَنَّهُمْ يُعَايِنُونَ اللَّهَ.
- طُوبَى لِصَانِعِي السَّلاَمِ لأَنَّهُمْ أَبْنَاءَ اللَّهِ يُدْعَوْنَ.
- طُوبَى لِلْمَطْرُودِينَ مِنْ أَجْلِ الْبِرِّ لأَنَّ لَهُمْ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ."

وتختتم التطويبات بقمة الدراما الإنسانية (مت ٥ : ١١ ، ١٢)

- "طُوبَى لَكُمْ إِذَا عَيَّرُوكُمْ وَطَرَدُوكُمْ وَقَالُوا عَلَيْكُمْ كُلَّ كَلِمَةٍ شِرِّيرَةٍ مِنْ أَجْلِي كَاذِبِينَ."
- "أَفْرَحُوا وَتَهَلَّلُوا لأَنَّ أَجْرَكُمْ عَظِيمٌ فِي السَّمَاوَاتِ فَإِنَّهُمْ هَكَذَا طَرَدُوا الأَنْبِيَاءَ الَّذِينَ قَبْلَكُمْ."

فالسيد يجد نظرة مختلفة مفرحة للأحداث لهؤلاء البؤساء

- "أَفْرَحُوا فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ وَتَهَلَّلُوا فَهُوَذَا أَجْرُكُمْ عَظِيمٌ فِي السَّمَاءِ. لأَنَّ آبَاءَهُمْ هَكَذَا كَانُوا يَفْعَلُونَ بِالأَنْبِيَاءِ." (لو ٦ : ٢٣)

تصرف كما لو كنت فرحاً

- "كن متهلل الوجه في كل عطية" (سيراخ ٣٥ : ١١)

دائماً ما تحدث الباحثون عن تأثير الوجدان على السلوك، حتى عكس أحد الباحثين هذه الفكرة وأكد أن السلوك حتى لو كان بالتظاهر الخارجى فقط قادر على أن يغير الوجدان، فالإبتسام الظاهرى قادر على زرع الفرح فى القلب.

فكرة وجود اللّه فى حد ذاتها تفرح

كثيرون من الملحدين تحدوا وجود الله ولم يقبلوا فكرة وجوده وعاشوا الحياة بطولها وعرضها، مستمتعين بالملذات والشهوات وظنوا أنهم فرحوا عندما تخلصوا من فكرة وجود الله، ولكن ما أن يقترب منهم مرض أو موت حتى ينتابهم الخوف والهلع من فكرة وجود إله قد يحاسبهم بعد الموت، وحتى إن لم يكونوا يخشون وجود إله ففكرة العدم والإحساس بأن كل ما ربحه الإنسان فى العالم من مركز ومال وجاه سيذهب هباء.

الشكر

"اشْكُرُوا فِي كُلِّ شَيْء" (١تس ٥ : ١٨) مما لا شك أن القديس بولس هو أكثر مَن قاوم الألم بالشكر، وليس معنى الشكر أن يخدع الإنسان نفسه ولا يرى الجانب المظلم فى حياته، بل أنه يميزه، ولكن بلا تركيز على سلبيات الحياة متذكراً دائماً نعم الله عليه حتى ينشغل العقل والقلب ببركات الله، فتتناسى النفس نقائص الحياة.

وفى القديم يُحكى أن ملكاً تعيساً حار بين الحكماء ليقتنى السعادة بلا فائدة، حتى نصحه أحد المؤمنين بالذهاب إلى أحد الرهبان المتوحدين ليصلى من أجله، وسار الموكب إلى أن إقترب من الراهب المتوحد، فوجدوه يصلى، فنصحوا الملك بالإنتظار إلى أن ينتهى الراهب من الصلاة، فإنتظر الملك وإستمع إلى صلاة الراهب: اللهم أشكرك لأنى أرى الشمس كل يوم تضيئ لى بينما اخوتى فى المطابق تحت الأرض لا يرونها فتصير حياتهم ظلمة طوال الوقت، اللهم أشكرك لأنى حر أتحرك كيفما أشاء، بينما اخوتى فى السجون مقيدون بالمقطرة لا يستطيعون القيام بأقل حركة، اللهم أشكرك على مغارتى التى أبيت فيها، بينما اخوتى يبيتون فى العراء، اللهم أشكرك على الأرض الثابتة لأمشى عليها بينما إخوتى فى البحار والأنهار يصارعون الموج والإعصار، اللهم أشكرك على صحتى "لا غني خير من عافية الجسم ولا سرور يفوق فرح القلب." (سيراخ ٣٠ : ١٦)... على بصرى... بينما... على سمعى... بينما... على موهبة النطق... وعلى... وعلى... وظل الراهب طوال الليل يشكر والملك يسمع، وأخيراً عندما لاح الفجر إختتم الراهب صلاته "بَارِكِي يَا نَفْسِي الرَّبَّ وَكُلُّ مَا فِي بَاطِنِي لِيُبَارِكِ اسْمَهُ الْقُدُّوسَ" (مز ١٠٣ : ١)، وهنا همت حاشية الملك للذهاب إلى الراهب، وهنا أوقفهم الملك قائلاً ما حاجتى بعد للحديث معه، قد أيقنت الدرس، فهذا الراهب يمتلك مفاتيح الفرح لأنه يُذكّر نفسه بنعم الله عليه بينما

أنا الشقى لا أشكر بل أذكّر نفسى بما ينقصنى مع أنه لا ينقصنى شئ، بل هو الطمع الذى يجعلنى لا أكتفى ولا أشبع ولا حتى أهنأ بما أملك.

يُخطئ مَن يظن أن الشكر وصية هدفها إرضاء قلب الله، فالله لا يحتاج إلى الشكر فالذى يشرق شمسه على الأبرار والأشرار لا ينتظر من الأشرار شكراً، بل قد أعطيت لنا وصية الشكر حتى يشعر الإنسان بالفرح إذا ما عدد نعم الله عليه. ومن محبة الله العجيبة أن تبدأ صلوات السواعى ـ بعد الصلاة الربانية ـ بصلاة الشكر أولاً ثم مزمور التوبة، مع أن الله تهمه التوبة أولاً ولكن الله المحب يجعلنا نبدأ بالشكر حتى يفرح الإنسان بنعم الله عليه فيزول من قلبه كل حزن ويمتلئ عقله تفاؤلاً، وهنا يستطيع بصفاء الذهن محاسبة نفسه وتقديم التوبة.

وليس معنى الفرح أن يعيش الإنسان سعيداً طول الوقت ولكن أن يفرح كلما سنحت له الفرصة، بل إن أوقات الألم تجعل الإنسان يقدّر قيمة الفرح، فالمرضى أكثر الناس تقديراً للصحة عند إنتهاء المرض، والمعدمين أكثر الناس تقديراً للمال، والأيتام أكثر الناس تقديراً للعلاقات الإنسانية، والبعيدين عن الله أكثر الناس تقديراً للحياة الروحية عند عودتهم إلى الله... وهكذا.

لذا تلخص الآيه الجميلة "فِي يَوْمِ الْخَيْرِ كُنْ بِخَيْرٍ وَفِي يَوْمِ الشَّرِّ اعْتَبِرْ. إِنَّ اللَّهَ جَعَلَ هَذَا مَعَ ذَاكَ لِكَيْلاَ يَجِدَ الإِنْسَانُ شَيْئاً بَعْدَهُ" (جا ٧ : ١٤)

أى إستمتع بيوم الخير أما يوم الشر فمنه قد نتعلم قيمة الأشياء الجميلة فى حياتنا والتى قد نفقدها فى يوم الشر.

ولكن هل يسمح اللّه لنا أن نفقد كل شئ حتى نستمتع به لاحقاً؟

من مراحم الله أنه لا يدعنا مثل أيوب نفقد كل شئ حتى نسعد بكل شئ، ولكن كما توزع المواهب والنعم والبركات على الناس هكذا توزع الآلام والضيقات على الناس، ليذق كل شخص نوعاً معيناً من الآلام فيرى الناس فيه أثار هذا الألم فيشكرون ويحمدون على ما هم فيه من نعم لم تؤخذ منهم.

فاليتيم وما آل إليه حاله يُعزى مَن له أب يحبه، والذى له أب قاس يُعزى مَن بلا أب، المريض الذى له أب يُعزى الصحيح الذى ليس له أب، والفقير يُعزى مَن لديه مال، وقاطنى أماكن الكوارث الطبيعية يُعزون مَن لديهم أرض ثابتة لا تتزعزع، بل أن الجيل الذى عاش أحداث زلزال أكتوبر سنه ١٩٩٢ وما تبعه من توابع حيث كان الناس فى الشوارع مرتعبين من العودة لبيوتهن لئلا تنهار عليهم، هذا الجيل أكثر الناس إمتناناً لبلد مثل مصر بعيدة عن أحزمة الزلازل، وأكثر الناس إمتناناً لصلاة "ثبتت ليَّ الأرض لأمشى عليها"، وهكذا الإنسان الحكيم يأخذ من كل متألم درس وعظة ومن كل نقص شكر، بل أن تاريخ البشرية والحروب والأهوال تجعلنا شاكرين لما نمر به من إستقرار نسبى فى هذه الأيام.

الجهاد و الإجتهاد

لابد أن لا ننسى أن الفرح يحتاج لجهاد، ففى أغلب الأحيان النعم حتى الجسدية هى نتاج إجتهاد، فصحيح الجسم هو فى الغالب مَن اعتنى بنفسه وطعامه ورياضته، وصاحب المال هو مَن اجتهد وعمل، والمتفوق دراسياً هو مَن سهر وذاكر، والناجح فى حياته الزوجية هو مَن اجتهد ليفهم الوصية ويفهم شريك حياته ويسرع إلى ما يسر قلبه سواء رجلاً أو إمرأة، والذى له سلام مع الله هو مَن ثابر فى علاقة ثابتة مع الله، والذى يملك الأصدقاء هو مَن اجتهد فى الحفاظ عليهم، والشخص المحبوب هو مَن ضحى بأشياء كثيرة ليرضى مَن حوله جاعلاً العلاقات أثمن من أى شئ مادى، وجاعلاً المحبة أثمن من أى كرامة أو مجد أرضى، وجاعلاً الصداقة أثمن مَن مكاسب شخصية، مثل إبراهيم أبو الآباء الذى تنازل عن حقه فى إختيار الأرض الجيدة لكى يربح ابن أخيه، فاستحق من أجل إهتمامه بالصداقة أن يصير صديق الله شخصياً ويُدعى خليل الله (إش ٤١ : ٨).

وبولس الرسول الذى يربح اليهود والأمم "فَصِرْتُ لِلْيَهُودِ كَيَهُودِيٍّ لأَرْبَحَ الْيَهُودَ" (١كو ٩ :٢٠) هو مع كل إنسان يشعره بأنه ينتمى إلى ما ينتمى إليه الآخر، غير متمسك بتعصب شديد إلى إنتماءاته وهكذا يربح الكثيرين بتواضعه، وهذا لا يعنى تنازله عن مبادئه، فهو يقول "وَلِلَّذِينَ تَحْتَ

النَّامُوسِ كَأَنِّي تَحْتَ النَّامُوسِ لأَرْبَحَ الَّذِينَ تَحْتَ النَّامُوسِ" (١كو ٩ :٢٠) حتى الذى يمتلك الجمال الجسدى هو مَن اهتم واعتنى بنفسه ووزنه... إلخ.

التفكير فى السماء

✣ "أَفْرَحُوا وَتَهَلَّلُوا لأَنَّ أَجْرَكُمْ عَظِيمٌ فِي السَّمَاوَاتِ فَإِنَّهُمْ هَكَذَا طَرَدُوا الأَنْبِيَاءَ الَّذِينَ قَبْلَكُمْ" (مت ٥ : ١٢)

قال المفكر الألمانى كارل ماركس (الدين أفيون الشعوب)... ونحن نشكره لأنه اختار بدقة نوع معين من المخدرات وهو الأفيون حيث أنه لا يلغى إدراك الإنسان بالألم ولكن الألم يكون أقل إيلاماً أو مضايقة للإنسان. ولكننا نميز بين فرق جوهرى وهو أن الأفيون فيه خدعة أما الدين فهو حقيقة.

نعم مهما عظمت الآلام فهناك نهاية لهذه الآلام وبداية حياة جميلة فى المستقبل، وكأن الحياة على الأرض هى فقط الفصل الأول من رواية طويلة جداً عدد فصولها لا ينتهى، ومن حقنا أن نحلم بها، لأن العقل البشرى قادر فى أحلام اليقظة على استحضار كل الفرح كما لو كان حقيقى، هكذا فتح لنا باب التأمل فى السعادة الأبدية ونعيشها فى الحاضر، فمثلا ما لا يوجد فى السماء:

- لا يوجد أشرار، إذن لا دسائس ولا مؤمرات ولا أحقاد ولا تجريح ولا إزاء ولا سوء تفاهم ولا خصام ولا نزاع ولا كراهية.
- لا تمييز جنسى أو عنصرى.

- لا يوجد إرهاب ولا عصابات مسلحة ولا حروب ولا مؤامرات ولا احتلال ولا صراعات دينية ولا صراعات قبلية.
- لا للطبيعة الغاضبة، إذن لا زوابع ولا عواصف ولا صقيع ولا ثلج ولا حر ولا عواصف مثيرة للأتربة ولا عواصف ثلجية.
- لا لآلام الجسد، إذن لا جوع ولا عطش ولا أى نوع من أنواع الألم، ولا شهوة تتسلط ولا رغبة تسيطر، بل الغالبين على الأرض لن يواجهوا تلك الصراعات فى السماء.
- لا لشقاء الأعمال الأرضية، إذن لا زرع ولا حصاد، لا تعدين ولا تصنيع، لا استذكار ولا إختبارات، لا إمتحانات كتابية أو شفهية أو عملية، لا أعمال حكومية أو خاصة، ولا للأعمال المنزلية اليومية الشاقة الكثيرة المتكررة، ولا لأعمال الصيانة الدائمة للأجهزة المتطورة، نعم قد قدمت التكنولوجيا الحديثة العديد من الآلات والأدوات التى تساعد الإنسان ولكنها فى نفس الوقت تتطلب العديد من الإهتمام والعناية والصيانة المستمرة للحفاظ عليها.

إذن كل مايقلقنا ويتعبنا فى الحياة لن يكون موجوداً فى السماء.

أما عن مباهج السماء فعلى سبيل المثال لا الحصر:

- سنلتقى بكل أحبائنا الأخوة والأقارب والأصدقاء الذين فارقونا، القديسين العظماء الذين طالما اشتقنا أن نراهم ولم نكن، ولكن عندئذ سنراهم وجهاً لوجه.

- الأمان الكامل لأننا سنكون تحت رعاية إله محب قادر، ولندرك القليل من هذا الإحساس دعنا نقارن الشعوب التى تفرح بقائد تلتمس فيه الرعاية مع أنه إنسان محدود معرض للإنحراف والسقوط، وحتى إذا كان فى كامل إخلاصه ومحبته لا يعرف كل فرد فى شعبه بصفة شخصية، فماذا يكون حالنا نحن وكل فرد منّا يعرفه الله بصفة شخصية.
- التسبيح والفرح بموسيقى إلهية ودوقة ملائكية ما أبهاها.
- المعرفة الإلهية، فالإنسان مخلوق يسعى للمعرفة.
- أما عن جمال المكان فقيل عنه "مَا لَمْ تَرَ عَيْنٌ وَلَمْ تَسْمَعْ أُذُنٌ وَلَمْ يَخْطُرْ عَلَى بَالِ إِنْسَانٍ: مَا أَعَدَّهُ اللهُ لِلَّذِينَ يُحِبُّونَهُ" (١كو ٢ : ٩) فإن كان الإنسان يشقى ويتعب على الأرض وأقصى أحلامه أن يدخر شيئاً ليقضى به وقتاً لطيفاً فى منتجع داخل أو خارج بلاده، فكم وكم تكون السماء منتجع فائق الجمال حيث مؤسسه هو الله بنفسه.
- "فَإِنِّي أَحْسِبُ أَنَّ آلاَمَ الزَّمَانِ الْحَاضِرِ لاَ تُقَاسُ بِالْمَجْدِ الْعَتِيدِ أَنْ يُسْتَعْلَنَ فِينَا" (رو ٨ : ١٨) فالإنسان المُهان والمظلوم والمضطهد فى السماء سيكون ممجد ذو قيمة بلا كبرياء واحساس بالذات.

لا تشته ما لقريبك

آخر وصية فى الوصايا العشر لعلها مفتاح هام من مفاتيح الفرح، فالإنسان الدائم النظر لما يمتلكه قريبه هو دائم الحقد والغيظ وليس لديه

الوقت للفرح بمقتنياته الشخصية كما يقول المثل الإنجليزى «إن حديقة الجيران أكثر خضرة»، فمَن هو دائم النظر إلى ممتلكات الآخر هو خاسر للفرح ويحكم على نفسه بالتعاسة طوال العمر.

فى بلد ما يوم العيد كان أغلب الناس يأكلون اللحم بينما رجل فقير رجع إلى بيته ليأكل الفول مع زوجته وقد اجتاحته مشاعر الألم من أنه يأكل الفول فى يوم العيد وكان يأكله ويلقى بالقشرة من النافذة، وعندما فرغ من تناول الطعام خرج خارج البيت ليجد فقيراً أكثر فقراً منه جالس تحت الشباك يتناول القشر المتساقط من الشباك مسبحاً الله الذى أوجد له طعام بدلاً من آلام الجوع، وهنا خجل الفقير صاحب البيت من هذا الرجل الأكثر فقراً منه لأنه يشكر الله على قشر الفول، بينما هو شبه متذمر من أكل الفول، إذ شعر أنه يعتبر غنى مقارنة بهذا الفقير المعدم.

ولعل أشهر رجل اشتهى ما لقريبه هو آخاب (١مل ٢١) الذى نظر إلى حقل جاره نابوت اليزرعيلى، واغتَّم أنه لا يمتلكه هو، لأن نابوت رفض بيع ميراث آبائه لآخاب، فما كان من الأخير إلا أن أحضر شهود زور ليتهموا نابوت بالتجديف على الله، فأعدمه وورثه آخاب، هكذا بمنتهى البساطة، ولكن غضب الله كان شديداً وإنتهت حياة آخاب فيما بعد نهاية مفجعة عقاباً على شروره الكثيرة.

وبغض النظر عن العقوبة، فالإنسان المشتهى ما لقريبه ومتلهف لإقتنائه لا يهنأ بما عنده، ويحيا فاقداً سلامه وفرحه.

المقارنة بالأقل حظاً

يميل البشر للمقارنات بمَن هم أوفر حظاً منهم فيمتلئ القلب بحسد وحقد وعدم فرح وعدم رضا، بينما الحكيم يقارن بالنعم التى يمتلكها ولا يمتلكها الآخر، فيشكر، وبدلاً من الشفقة على الذات يشفق على الآخر ولربما يشعر بالخجل لأنه يحظى بما لا يحظى به غيره.

والغريب أن الإنسان غير الشاكر عندما يشتهى لا يشتهى حياة الآخر كلها بفوائدها ونواقصها، بل تجده يشتهى أفضل شئ عند كل شخص، فمثلاً إذا وجد شخصاً غنياً جداً ولكنه مريض، فهو يريد غناه ولا يريد مرضه، وفى نفس الوقت يشتهى أن يمتلك صحة بطل كمال أجسام مصر، وقد يجد شخصاً آخر ناجحاً فى عمله ولكن بلا أسرة فيشتهى نجاحه وفى نفس الوقت يحسد مَن له أسرة رائعة، أى أنه يشتهى أفضل شئ عند كل شخص ويتمنى أن تجتمع كل هذه المزايا فى شخصه هو.

والأغرب أنه يريد أن يحصل على كل هذه الأشياء بلا تعب، متناسياً أن الناجح قد اجتهد، والغنى قد سهر، وصاحب الأسرة السعيدة هو مَن يهتم بالعلاقات الإنسانية ويتميز بالتضحية والإخلاص، حتى صاحب الجسم السليم يتميز بالإختيار السليم لطعامه وشرابه وممارسة الرياضة وتجنب المواد المؤذية.

عدم الفهم الخاطئ للطموح

الطمع بالتأكيد ضد الفرح، فالطماع دائم الرغبة فى المزيد والمزيد ولا يجلس قليلاً ليفرح بما يملك، أما الطموح فبالرغم من حداثة هذه الكلمة فلربما لا نجد لها مرادفاً فى لغة الكتاب المقدس، ولربما يفصل بينها وبين الطمع شعرة صغيرة، فالطموح هو مَن يسعى للتقدم للأمام وهو بالتأكيد شخص ناجح فى مجال طموحه ولكن ليس بالضرورة شخص سعيد، فالطموح المادى يجعل صاحبه يسعى ويسعى لإقتناء المال، دون أن يمتلك الوقت للإستمتاع به.

والطموح العلمى يجعل صاحبه منغمس فى العلم دون إيجاد وقت لحياته العائلية والإجتماعية والروحية، والطموح الروحى إذا ركز الإنسان على الإنجاز والخدمة فقط الذى هو من أجل إنجاز أعمال وتدريبات روحية أكثر، ربما يبتلع الشخص ولا يستمتع بالحياة الروحية مع الله، وتتحول الحياة إلى صراع يومى من أجل تتميم برنامج روحى بلا إحساس أو فرح فى الله، والأسوأ أن تتحول إلى نوع من أنواع جلد الذات وعدم الرضا عن النفس تحوّل حياة الشخص إلى كآبة وحزن.

العطاء

يُحكى أنه فى إحدى القرى بالصعيد كان هناك تاجر أمين، فإتفق مع آخر أن يبيع له عدة قنطارات من القطن بسعر معين على أن يمر التاجر الآخر بعد يومين ليأخذهم ويدفع ثمنهم، ولكن خلال اليومين ارتفع

سعر القنطار فجأة، فجاء التاجر الآخر بعد يومين ليأخذ بضاعته، فسأل التاجر الأول

- بكم ستبيع لى القطن؟
- فتعجّب التاجر الأول قائلاً لقد اتفقنا على السعر منذ يومين
- نعم ولكن القطن قد ارتفع ثمنه فلابد لك من رفع ثمنه علىَّ أنا أيضاً
- ولِما؟... كان القطن عندى وحينما بعته لك كنت رابحاً راضياً وسعيداً، أما وقد ارتفع ثمنه فهذا رزقك أنت ومبارك لك
- نعم ولكنى سأخذه منك بالسعر القديم وأبيعه بالسعر الغالى
- هذا رزقك
- ياسيدى ليس هناك حتى بيننا عقد مكتوب بالسعر القديم
- ومنذ متى ونحن نتعامل بعقود؟ أنا كلمتى عقد وقلت سأبيع لك بالسعر الفلانى ولن أرجع فى كلمتى.
- طيب دعنا على الأقل نقتسم الربح، لتأخذ منه شيئاً
- لا الربح كله لك لقد وعدتك وانتهى الأمر

وهكذا انتهى الحوار بين إثنين من أولاد الله محبين، أحدهما يحافظ على وعده بمحبة، والآخر يريد تحقيق العدل فى محبة أيضاً، لذا كان هؤلاء الناس سعداء بالعطاء والفضيلة وحب الآخر والثقة والأمان، ولنا أن نتخيل ماذا لو حدث نفس الموقف فى هذه الأيام.

القناعة

وهى الإحساس بالرضا على ما يمتلكه الإنسان، وإن كان الشكر هو الفرح بالنعم الإلهية للإنسان فربما القناعة هى الرضا بالقليل والإحساس بأنه كافى ومشبع، بل ومفرح أيضاً.

- كولريتيوس... (أعظم الثروات هى الرضا بالقليل، لأنه لا تكون هنالك حاجة حيث تكون القناعة).
- أبيقور... (مَن لا يرضى بالقليل لا يرضى أبداً).

وإن كان الشكر هو الفرح بأن الله أشبع احتياجاتنا الناقصة وأكملها فلربما القناعة هى أن نرضى بالنقص الذى عندنا ونجعل أنفسنا تُقنع وتشبع بهذا المستوى. ولذلك لربما كانت القناعة بالقليل هى فضيلة أقوى من الشكر على الكثير الذى يعطيه الله.

ولذلك وجد بولس الرسول الحل الروحى لمشاكله فهو لم يقل أصلى عندما أجوع لكى يعطينى الله ما أشبع به، بل "أَعْرِفُ أَنْ أَتَّضِعَ وَأَعْرِفُ أَيْضاً أَنْ أَسْتَفْضِلَ. فِي كُلِّ شَيْءٍ وَفِي جَمِيعِ الأَشْيَاءِ قَدْ تَدَرَّبْتُ أَنْ أَشْبَعَ وَأَنْ أَجُوعَ، وَأَنْ أَسْتَفْضِلَ وَأَنْ أَنْقُصَ" (في ٤ : ١٢)

التواضع

الإنسان المتضع يشعر أنه لا يستحق إلا الكفاية "فَإِنْ كَانَ لَنَا قُوتٌ وَكِسْوَةٌ فَلْنَكْتَفِ بِهِمَا" (١تي ٦ : ٨) لذلك تجده يفرح بأى شئ، يشكر على أى شئ، هو الوحيد الذى يستطيع أن يقول لإلهه "نشكرك على كل حال

ومن أجل كل حال وفى كل حال"، أما المتكبر فلا يعجبه أى حال ولا يشكر من أجل كل حال ولا فى كل حال، لأنه يظن أنه يستحق أفضل الأشياء، وإن وجد مَن هو أحسن منه حظاً فى بعض الأشياء، يغضب ويكتئب ويغتاظ، وإن وجد مَن يمتلك أشياء أفضل منه يغير ويحقد، ولعل شركات الدعاية تلعب على هذا الوتر المتكبر إذ تنادى بشعارات مثل (أنت تستحق الأفضل، لأنك متميز، فأنت من حقك أن تتمتع بترف العيش، لأنك الأفضل، فنحن نقدم لك الأحسن والأغلى فى العالم... إلخ) وهكذا تلعب هذه الشركات على مشاعر الكبرياء فى المستهلك.

التجرد

هناك مثل يقول كلما فقدت أكثر كلما كسبت أكثر "قَبِلْتُمْ سَلْبَ أَمْوَالِكُمْ بِفَرَحٍ، عَالِمِينَ فِي أَنْفُسِكُمْ أَنَّ لَكُمْ مَالاً أَفْضَلَ فِي السَّمَاوَاتِ وَبَاقِياً" (عب ١٠ : ٣٤) وبالتأكيد لا يريد أحد أن يتجرد طواعية، إلا الرهبان الذين تجردوا بكامل إرادتهم وتركوا بيوتهم وأموالهم بقناعة كاملة، ولكن إذا ما جردتنا الحياة من شئ فلنقبل هذا بروح متواضعة وخصوصاً إذا لم تكن هناك وسيلة للحصول على حقوقنا بالطرق المشروعة.

اللطف والوداعة

"طُوبَى لِلْوُدَعَاءِ لأَنَّهُمْ يَرِثُونَ الأَرْضَ" (مت ٥ : ٥)... فالوداعة أحد علامات الفرح. فالوديع هو مَن لا توجد خصومة بينه وبين نفسه أولاً، وبالتالى فهو متصالح مع الآخرين.

البساطة

الإنسان البسيط لا تقيده المظاهر ولكن تحركه احتياجاته الحقيقية، فهو يبحث عن الشئ المفيد وليس الشئ الفخم، يبحث عن سيارة جيدة وليست سيارة فاخرة، يبحث عن ملابس مريحة وليست ملابس متكلفة، حتى لو بحث عن الأشياء الجميلة فهو يبحث عنها لأنه يحب الجمال لا لكى يفتخر بالجمال، يبحث عن زوجة جميلة فى عينيه وليست باهرة فى عيون الناس، بينما المتكبر يتعامل مع الزوجة على أنها شئ يفتخر به فيكون همه الأول شكلها وعائلتها وماديتها ومظهرها، بينما الإنسان البسيط يبحث عن نصفه الآخر الذى يكمل نفسه ويشاركه حياته.

تقليل دائرة الإعتماد على الأشياء فى الحصول على الفرح

ولذلك يقول المثل كلما فقدت أكثر كلما ربحت أكثر، أى كلما فقدت أشياء أعتمد عليها فى حياتى كلما كسبت قدراً أكبر من السعادة، فالإنسان العصرى لا يتحرك إلا بـ Iphone و Ipad ولا يستطيع الإستغناء عنها أبداً، بينما البسيط قد يكفيه كتاب بسيط.

تقليل دائرة الإعتماد على البشر فى حصولنا على السعادة

كلما قل عدد البشر الذين نعتمد عليهم فى سعادتنا، كلما صرنا أكثر سعادة، حتى أن الإنسان الروحى المتوحد فى البرية وحده يحيا سعيداً بالرغم أنه لا يرى وجه إنسان، فقد تعود أن يترك الكل ليلتصق بالواحد،

ونحن كبشر عاديين لا نستطيع أن نترك الكل، فالإنسان بطبعه مخلوق إجتماعى، وبولس الرسول يشجع المؤمنين على أن يسندوا بعضهم بعضاً "شَجِّعُوا صِغَارَ النُّفُوسِ، أَسْنِدُوا الضُّعَفَاءَ. تَأَنَّوْا عَلَى الْجَمِيعِ" (١تس ٥ : ١٤)

ولكن كلما إزداد الإنسان فى النضج وارتفع فى الروحانية، كلما كان أكثر فرحاً حيث أصبح الله هو المصدر الأكثر وربما الوحيد فى الفرح.

مسكين الإنسان الذى يتصور أن سعادته فى أخوته، نعم الآية تقول ما أحلى أن يجتمع الأخوة معاً، ولكن ماذا يفعل إن هاجر الأخوة إلى مكان بعيد سواء على الأرض أو إلى السماء، ربما كان آدم قوياً عندما استأنف حياته بعد مقتل ابنه هابيل وهروب ابنه قايين، ربما كان داود قوياً بعدما استرد عافيته بعد وفاة ابنه من بتشبع، ربما كانت نعمى قوية بعد وفاة ابنيها وزوجها فى أرض غربتها، فهؤلاء جميعاً جعلوا الحياة تستمر بعد غياب المحبين.

البحث عن النجاح فى أصعب اللحظات

- إبيكتيتس... (لا يؤلمك ما أصابك من الظلم، عز نفسك، فما الشقى إلا الظالم)
- الكاردينال ريشليو... (لولا انتقاد أعدائى ولومهم ما نجحت فى كثير من أعمالى، ولولا تحقيرهم إياى ما كنت من الفائزين)
- وليم شكسبير... (الأمل بالفرح يساوى الفرح ذاته)

أفراح الخدمة

- "مَنْ لَهُ الْعَرُوسُ فَهُوَ الْعَرِيسُ وَأَمَّا صَدِيقُ الْعَرِيسِ الَّذِي يَقِفُ وَيَسْمَعُهُ فَيَفْرَحُ فَرَحاً مِنْ أَجْلِ صَوْتِ الْعَرِيسِ. إِذاً فَرَحِي هَذَا قَدْ كَمَلَ" (يو ٣ : ٢٩)
- "والْحَاصِدُ يَأْخُذُ أُجْرَةً وَيَجْمَعُ ثَمَراً لِلْحَيَاةِ الأَبَدِيَّةِ لِكَيْ يَفْرَحَ الزَّارِعُ وَالْحَاصِدُ مَعاً" (يو ٤ : ٣٦)
- "لأَنْ مَنْ هُوَ رَجَاؤُنَا وَفَرَحُنَا وَإِكْلِيلُ افْتِخَارِنَا؟ أَمْ لَسْتُمْ أَنْتُمْ أَيْضاً أَمَامَ رَبِّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ فِي مَجِيئِهِ؟" (١تس ٢ : ١٩)
- "وَلَكِنَّنِي لَسْتُ أَحْتَسِبُ لِشَيْءٍ وَلاَ نَفْسِي ثَمِينَةٌ عِنْدِي حَتَّى أُتَمِّمَ بِفَرَحٍ سَعْيِي وَالْخِدْمَةَ الَّتِي أَخَذْتُهَا مِنَ الرَّبِّ يَسُوعَ لأَشْهَدَ بِبِشَارَةِ نِعْمَةِ اللهِ" (اع ٢٠ : ٢٤)
- "فَقَالَ لَهُ سَيِّدُهُ: نِعِمَّا أَيُّهَا الْعَبْدُ الصَّالِحُ وَالأَمِينُ. كُنْتَ أَمِيناً فِي الْقَلِيلِ فَأُقِيمُكَ عَلَى الْكَثِيرِ. ادْخُلْ إِلَى فَرَحِ سَيِّدِكَ" (مت ٢٥ : ٢١)
- "قَالَ لَهُ سَيِّدُهُ: نِعِمَّا أَيُّهَا الْعَبْدُ الصَّالِحُ الأَمِينُ. كُنْتَ أَمِيناً فِي الْقَلِيلِ فَأُقِيمُكَ عَلَى الْكَثِيرِ. ادْخُلْ إِلَى فَرَحِ سَيِّدِكَ" (مت ٢٥ : ٢٣)

ونلاحظ فى هاتين الآيتين أن الكلام الذى قيل للعبدين واحداً، فلم يكن هناك تمييز بين صاحب الوزنتين وصاحب الخمس وزنات، وهذا فى حد ذاته يعطى احساساً بالفرح فلا تمييز بين العبيد على أساس وزناتهم أى مواهبهم بل أساس أمانتهم فى العمل.

فرح الخادم برجوع الخروف الضال:

- "وَإِنِ اتَّفَقَ أَنْ يَجِدَهُ فَالْحَقَّ أَقُولُ لَكُمْ إِنَّهُ يَفْرَحُ بِهِ أَكْثَرَ مِنَ التِّسْعَةِ وَالتِّسْعِينَ الَّتِي لَمْ تَضِلَّ" (مت ١٨ : ١٣)
- "هَكَذَا أَقُولُ لَكُمْ يَكُونُ فَرَحٌ قُدَّامَ مَلاَئِكَةِ اللهِ بِخَاطِئٍ وَاحِدٍ يَتُوبُ" (لو ١٥ : ١٠)
- "وَقَدِّمُوا الْعِجْلَ الْمُسَمَّنَ وَاذْبَحُوهُ فَنَأْكُلَ وَنَفْرَحَ" (لو ١٥ : ٢٣)
- "لأَنَّ ابْنِي هَذَا كَانَ مَيِّتاً فَعَاشَ وَكَانَ ضَالاًّ فَوُجِدَ. فَابْتَدَأُوا يَفْرَحُونَ" (لو ١٥ : ٢٤)
- "لأَنَّهُ أَيَّ شُكْرٍ نَسْتَطِيعُ أَنْ نُعَوِّضَ إِلَى اللهِ مِنْ جِهَتِكُمْ عَنْ كُلِّ الْفَرَحِ الَّذِي نَفْرَحُ بِهِ مِنْ أَجْلِكُمْ قُدَّامَ إِلَهِنَا؟" (١تس ٣ : ٩)

الفرح برؤية الرب

- "وَلَمَّا قَالَ هَذَا أَرَاهُمْ يَدَيْهِ وَجَنْبَهُ فَفَرِحَ التَّلاَمِيذُ إِذْ رَأَوُا الرَّبَّ" (يو٢٠ :٢٠)
- "فَقَبِلُوا كَلاَمَهُ بِفَرَحٍ وَاعْتَمَدُوا وَانْضَمَّ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ نَحْوُ ثَلاَثَةِ آلاَفِ نَفْسٍ" (اع ٢ : ٤١)

الفرح بالألم

- "وَأَمَّا هُمْ فَذَهَبُوا فَرِحِينَ مِنْ أَمَامِ الْمَجْمَعِ لأَنَّهُمْ حُسِبُوا مُسْتَأْهِلِينَ أَنْ يُهَانُوا مِنْ أَجْلِ اسْمِهِ" (اع ٥ : ٤١)

الألم والصليب، وهذا يختلف عن الماسوكية وهو التلذذ بالألم والذى هو فى الغالب مصحوب بالإحساس بالذنب والرغبة فى إيذاء النفس، فالإنسان المسيحى لا يسعى للألم بل يتقبل الألم إذا جاء إليه.

الصلاة من أجل الآخرين

✣ "دَائِماً فِي كُلِّ أَدْعِيَتِي، مُقَدِّماً الطِّلْبَةَ لأَجْلِ جَمِيعِكُمْ بِفَرَحٍ" (في ١ : ٤)

الباحثين عن دور لهم فى الحياة كثيراً ما يُحبطون من عدم توافر الفرص، وأنهم لا يحدثون التغيير المطلوب فى العالم.

ولكن إذ بالإله الحنون يفتح لنا باباً عظيماً يتخطى السلطات والقوات والقنوات الطبيعية لإحداث التغيير ويخترق إلى عرش ملك الملوك ورب الأرباب الذى بيده كل نسمة، فعندما نصلى للآخرين، مَن نعرفهم ومَن لا نعرفهم، تتحرك قوات السماء لتنجد المتضايقين والمسجونين والمطروحين والمرضى والمسبين والمنهزمين فى كل بقاع الأرض، فيشعر الإنسان بفرح لا ينطق به ومجيد، إذ أنه يؤثر فى العالم من موقعه، وإن كان مغلل بالقيود فصلاته لا يحدها جدران أو حدود، ولعل الصلاة للبعيد الذى لا نراه ولا نرى تأثير صلواتنا عليه تفرحنا لأن يقين الإيمان يطمئننا، بينما عندما نصلى للقريبين، يتحدى العيان إيماننا لأن حالهم يظل على حاله، فنظن أن السماء لم تسمعنا وأسقطت طلباتنا متناسين أن الإستجابة لابد أن تأتى ولو بعد حين، ولكن قلة صبرنا تحبط إيماننا فنترك الصلاة يائسين!

وإن كان الإنسان الأنانى لا يفرح إلا عندما يحدث التغيير من خلاله فقط، فالروحى يفرح بالتغيير متى جاء من أى شخص، فبولس الرسول يقول:

- "فَمَاذَا؟ غَيْرَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ وَجْهٍ سَوَاءٌ كَانَ بِعِلَّةٍ أَمْ بِحَقٍّ يُنَادَى بِالْمَسِيحِ، وَبِهَذَا أَنَا أَفْرَحُ. بَلْ سَأَفْرَحُ أَيْضاً" (في ١ : ١٨)
- "فَتَمِّمُوا فَرَحِي حَتَّى تَفْتَكِرُوا فِكْراً وَاحِداً وَلَكُمْ مَحَبَّةٌ وَاحِدَةٌ بِنَفْسٍ وَاحِدَةٍ، مُفْتَكِرِينَ شَيْئاً وَاحِداً" (في ٢ : ٢)
- "لَكِنَّنِي وَإِنْ كُنْتُ أَنْسَكِبُ أَيْضاً عَلَى ذَبِيحَةِ إِيمَانِكُمْ وَخِدْمَتِهِ، أُسَرُّ وَأَفْرَحُ مَعَكُمْ أَجْمَعِينَ" (في ٢ : ١٧)
- "وَبِهَذَا عَيْنِهِ كُونُوا أَنْتُمْ مَسْرُورِينَ أَيْضاً وَافْرَحُوا مَعِي" (في ٢ : ١٨)

الفرح لفرح الآخرين

فالإنسان العادى الأنانى لا يفرح إلا إذا كان الخير يأتى له، بينما الروحى يفرح جداً حتى إذا لم يأتى له الخير بل أتى لأخيه "فَرَحاً مَعَ الْفَرِحِينَ وَبُكَاءً مَعَ الْبَاكِينَ" (رو١٢ : ١٥)

ويحسبه كأنه له مثل يوحنا المعمدان الذى يفرح للمسيح الذى اقتنى العروس (الكنيسة) بينما هو لم يقتن إلا السجن والطبق الذى وضع عليه رأسه.

طلب الأشياء المفرحة من المحيطين بنا

✣ "فَقَالَ لأَبِيهِ: هَا أَنَا أَخْدِمُكَ سِنِينَ هَذَا عَدَدُهَا وَقَطُّ لَمْ أَتَجَاوَزْ وَصِيَّتَكَ وَجَدْياً لَمْ تُعْطِنِي قَطُّ لأَفْرَحَ مَعَ أَصْدِقَائِي" (لو ١٥ : ٢٩)

مشكلة الابن الأكبر أنه كان يمكن أن يسأل أباه جدياً، وكان أبوه سيوافق ولكنه لم يطلب قط، نخسر حينما لا نطلب مالنا.

الفرح بالأمومة الروحية

✣ "لأَنَّهُ مَكْتُوبٌ: «افْرَحِي أَيَّتُهَا الْعَاقِرُ الَّتِي لَمْ تَلِدْ. اهْتِفِي وَاصْرُخِي أَيَّتُهَا الَّتِي لَمْ تَتَمَخَّضْ، فَإِنَّ أَوْلاَدَ الْمُوحِشَةِ أَكْثَرُ مِنَ الَّتِي لَهَا زَوْجٌ" (غل ٤ : ٢٧)

الفرح بالأبناء الروحيين

✣ "لأَنَّ لَنَا فَرَحاً كَثِيراً وَتَعْزِيَةً بِسَبَبِ مَحَبَّتِكَ، لأَنَّ أَحْشَاءَ الْقِدِّيسِينَ قَدِ اسْتَرَاحَتْ بِكَ أَيُّهَا الأَخُ" (فل ١ : ٧)

✣ "لأَنْ مَنْ هُوَ رَجَاؤُنَا وَفَرَحُنَا وَإِكْلِيلُ افْتِخَارِنَا؟ أَمْ لَسْتُمْ أَنْتُمْ أَيْضاً أَمَامَ رَبِّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ فِي مَجِيئِهِ؟" (١تس ٢ : ١٩)

✣ "لأَنَّكُمْ أَنْتُمْ مَجْدُنَا وَفَرَحُنَا" (١تس ٢ : ٢٠)

✣ "لَيْسَ لِي فَرَحٌ أَعْظَمُ مِنْ هَذَا: أَنْ أَسْمَعَ عَنْ أَوْلاَدِي أَنَّهُمْ يَسْلُكُونَ بِالْحَقِّ" (٣يو ١ : ٤)

نتائج الحلول فى مملكة الفرح

✣ "فَرَجَعَ السَّبْعُونَ بِفَرَحٍ قَائِلِينَ: «يَا رَبُّ حَتَّى الشَّيَاطِينُ تَخْضَعُ لَنَا بِاسْمِكَ»" (لو ١٠ : ١٧)

هناك مَن يصارع الشياطين فتصرعه، وهناك مَن تخضع له الشياطين، فالإنسان الفرح لا تصرعه شياطين الحسد والغيرة والقلق والكبرياء ومظاهر هذا العالم الفانية، بل كلها تصير كتراب تحت قدميه، فما يظنه الآخرون ذهباً يلهثون وراءه، يراه هو باطل وقبض الريح، لا يشتهيه ولا يلهيه عن كنوز المخابئ التى يعدها له الله.

وفى النهايه ليست هناك خطوات محددة أو وصفة طبية نسلك فيها فنقتنى الفرح، ولكن بالحرى نحن نستخدم كل ما نستطيع من أدوات روحية وفكرية ونفسية وجسدية لنقلل من آلامنا قدر المستطاع، ونحاول أن ننتهز كل فرصة متاحة للفرح على قدر الإمكان لنمضى أيام حياتنا فى سلام إلى أن نلتقى بإله السلام والفرح فى الأبدية السعيدة محاطين بالمنتصرين الفرحين القديسين إلى الأبد آمين.

الفصل الثانى

قديسون عاشوا الفرح

نحن نفهم أن الصلاة فضيلة والصوم فضيلة والتعفف فضيلة وحمل الصليب فضيلة.... إلخ، لكن لماذا الفرح أيضاً وصية وفضيلة؟ لأن الفرح يحتاج إلى جهاد فالإنسان يميل فى كثير من الأحيان إلى الحزن، فالحياة كالبحر والضيقات كالأمواج، ما أسهل أن نُبتلع من الحزن، والإنسان الذى يفرح كأنه يقاوم الأمواج ليطفو على السطح، ولذلك فالفرح فضيلة لها جهادها وتدريباتها ودرجات النمو فيها، فالفرح لا يقال أنه فرح إلا إذا تغلب على الأحزان والضيقات.

والفرح ثمرة من ثمار الروح "وَأَمَّا ثَمَرُ الرُّوحِ فَهُوَ: مَحَبَّةٌ فَرَحٌ سَلاَمٌ، طُولُ أَنَاةٍ لُطْفٌ صَلاَحٌ، إِيمَانٌ." (غل ٥ : ٢٢) ولذلك دائماً ما إقترن الإمتلاء من الروح القدس بالفرح.

سنقترب من يوسف الذى انتقل من قمة التدليل فى بيت أبيه إلى قمة العبودية فى بيت فوطيفار، وسنقترب من آدم الذى انتقل من قمة الفرح فى الفردوس إلى قمة الشقاء على الأرض، وسنقترب من أيوب الذى إنتقل من قمة الثراء ورغد العيش والعلاقات الأسرية الدافئة إلى قمة الفقر وخسارة العلاقات لنعرف كيف إنتصر على الهجوم الكلى من الآلام دفعة واحدة

(كجرعات من مواد سامة مخلوطة كلها فى حقنة واحدة)، فإن كان الإنسان العادى قد يتجاوز الهجوم البطئ من الآلام والتى تمثل سموماً بطيئة المفعول تحاول القضاء على الإنسان بشكل تدريجى واحدةً تلو الأخرى، فأيوب تلاقاها كلها دفعة واحدة.

ولعل مَن ذاق الفرح أولاً يشعر بألم شديد عند فقد أسباب فرحه، وهذا بعكس مَن لم يذق السعادة من قبل وتربى على الشقاء منذ الصغر فيصير هناك اعتياد بينه وبين الحزن.

يوسف الصديق

- **المرحلة الأولى: فى بيت أبيه**

تشبه هذه المرحلة حياة أى طفل مدلل فى بيت أبيه ومشتهى أحلام أى أخ أن يصير الإبن المفضل لوالده دوناً عن أخوته، فهل كان يوسف سعيداً فى ذلك الوقت؟!! هل كان سعيداً بأنه لا يتعب ويذهب إلى الحقول مع أخوته؟!! هل كان يفتخر أنه ابن الزوجة المحبوبة راحيل؟!! ربما، ولكن لعل هناك شئ من عدم الإكتفاء وعدم القناعة فى حياته، ربما تكون مظاهره فى الحلم الذى رآه بأن أحد عشر كوكباً يسجدون أمامه، نعم فقد كان نماماً "وَأَتَى يُوسُفُ بِنَمِيمَتِهِمِ الرَّدِيئَةِ إِلَى أَبِيهِمْ" (تك ٣٧ : ٢)، أى أن قلبه كان يمتلك ولو قدراً قليلاً من النميمة، ولماذا يأتى بالنميمة إلى أبيه لتحدث وقيعة بين أخوته وأبيه أو ليظهر أنه أكثر ولاءاً لأبيه، ربما أيضاً لم

يكن المحب القوى لأخوته فلا يمكن أن يكون حقد أخوته عليه تشكل فى يوم وليلة عندما ذهب ليتفقدهم فى الحقل، ولكن فى الغالب تراكم هذا الحقد يوماً بعد يوم، بتصرفات صغيرة تلو الأخرى، وليس ذنب يوسف أن أباه اشترى له القميص الملون، ولكن ذنبه أنه ربما تباهى بالقميص الملون، وليس ذنب يوسف أنه رأى الحلم ولكن ذنب يوسف أنه روى الحلم لأخوته.

إذن الحياة المادية والمكانة الإنسانية والتدليل ليست من أسباب السعادة.

وللأسف كثيرون يسعون فى الحياة للراحة والتميز والمادة والتفوق على الآخرين وتكون نهايتهم هى أن يلقى بهم الناس فى بئر الحقد، مثلما ألقى أخوة يوسف به فى البئر، وهنا إنتهى الفصل الأول من حياة يوسف.

- **المرحلة الثانية: العبودية**

كان من المفروض أن يكون الإكتئاب هو سمة هذه المرحلة من حياة يوسف حيث تعرَّض للخيانة من أخوته وتعرَّض للبيع، والأشغال شبه الشاقة فى بيت فوطيفار والعبودية بكل آلامها وأتعابها، ولكننا فوجئنا بنفس صحيحة تنجح وتتفوق وتنجز.

مَن كان يتصور أن الطفل المدلل أصبح مجتهداً عاملاً، من المعروف أن أحد أسباب الفرح هو الإنجاز لأنه يعطى إحساساً بالثقة فى النفس.

- ثم كيف كان النجاح الذى كان يحققه فى كل ما تمتد إليه يديه؟ الإجابة "وَكَانَ الرَّبُّ مَعَ يُوسُفَ فَكَانَ رَجُلاً نَاجِحاً." (تك ٣٩ : ٢) وهذه الآية غريبة فهى لا تقول كان يوسف مع الرب، بل العكس، كان الرب مع يوسف فكان رجلاً ناجحاً، ربما أغلبنا فهم الآية فى الماضى بمعنى أن إلتصاق يوسف بالله كان سبب نجاحه، ولكننا نجد أن الرب هو الذى كان مع يوسف، ربما لم تكن من طموحات يوسف أن يكون الرجل الأول فى بيت فوطيفار ولكنه وجد النجاح يلاحقه ببركة عجيبة، وهذا يذكرنا بالآيه "وَالْقَادِرُ أَنْ يَفْعَلَ فَوْقَ كُلِّ شَيْءٍ أَكْثَرَ جِدّاً مِمَّا نَطْلُبُ أَوْ نَفْتَكِرُ، بِحَسَبِ الْقُوَّةِ الَّتِي تَعْمَلُ فِينَا" (اف ٣ : ٢٠) والجميل فى الآية أن الله يفعل ما لا نطلبه أو نفكر فيه، فتأتى النجاحات من حيث لا يتصور الإنسان.
- هناك علاقة وطيدة بين الإنجاز والفرح، فالإنسان مخلوق لأعمال صالحة، كل ما هو نافع ومفيد، نجاحات يوسف سبب مباشر فى سعادته، حتى لو على المستوى البسيط من الأعمال المنزلية داخل قصر فوطيفار.
- والإنجاز أحد الإحتياجات النفسية للإنسان والأطفال بصفة خاصة، ومَن يحرم ابنه من الإنجاز يحرمه من الثقة بالنفس والشعور بالقيمة، ولذلك كان الأطفال المدللون الذين لا يفعلون شيئاً فى الحياة هم أكثر الأطفال تعاسة، إن كان بولس الرسول يقول "أَنَّهُ إِنْ

كَانَ أَحَدٌ لاَ يُرِيدُ أَنْ يَشْتَغِلَ فَلاَ يَأْكُلْ أَيْضاً" (٢تس ٣ : ١٠)، فلعلنا نقول مَن لا يعمل فلن يسعد أيضاً، ففى بلاد مثل اليابان اكتشفوا نوع من الإكتئاب يأتى فقط فى يوم العطلة واكتشفوا أن هذا الشعب النشيط يكتئب لأنه لا يعمل فى هذا اليوم، هذا بعكس بلدنا التى يميل فيها بعض الناس للكسل والتراخى.

- الثقة التى حباه بها فوطيفار، وهذه الثقة غالية وتسبب السعادة للإنسان، فهى تشعره بقيمته، لذلك كان أولاد الله يحرصون على وعودهم وأقوال فمهم، لأنه مع الوقت يكتسبون تلك الثقة التى يفقدها الآخرون الذين يميلون للخداع من أجل مكاسب مادية.
- قبول الأمر الواقع وتجاوز تدليل الماضى وعدم ندب الحظ، مما لا شك فيه أنه لو كان يوسف يبكى كل يوم اغترابه عن أبوه وأخوه بنيامين، وينعى حياة الترف المتمثلة فى القميص الملون، ويتباكى على المعاملة المميزة التى تلقاها دوناً عن اخوته، لما إستطاع أن ينجح ويتجاوز محنته، ولكن سبب نجاحه أنه ما عاد يتمسَّح فى الماضى ولكن نظر إلى الأمر الواقع فرأى نفسه عبداً لسيد وليس له أى حقوق إلا السمع والطاعة وإلا أصبح المصير فى السجن الفرعونى، ووجد أنه ليحيا لابد أن يخضع ويطيع ويعمل ويجتهد ولا مجال لأحلام ولا شمس ولا قمر ولا ١١ كوكباً، ولعله سخر من حلمه حيث لم يجد إلا شمس حارقة فى الصباح وقمر قارص فى

الليل، ولعله نسى حلمه، بدلاً من ١١ كوكباً يسجدون له في كل مرة يسجد هو أمام سيده فوطيفار سجود الإحترام.

وما أن استقرت الأوضاع فى بيت فوطيفار وأصبح يوسف أهم رجل فى البيت، إذ بإمتحان جديد صعب يعصف بكل مكتسبات يوسف السابقة.

إمتحان العفة وهو الإمتحان الذى نجح فيه يوسف بإقتدار، وكثيرون يسقطون فى هذا الإمتحان، فبعدما تستقر الأمور بالنسبة للبعض إذ بالتراخى والتساهل مع الخطأ يغمر القلب، فكثيرون يسيرون مع الله فى أوقات الشدة ولكن بعدما تنقشع غيمة الألم ينسون الله ويسبحون فى شهوات قلوبهم، ولكن يوسف لم ينس الله ولم يسعَ وراء الشر، وعندما سعى الشر إليه رفض الشر وهرب منه رغم إلحاحه، وأصبح الشر يهدد لقمة عيشه ومسكنه ومأواه ولكنه ظل يقاوم ويقاوم إلى أن ترك ثوبه فى يد زوجة فوطيفار ولم يدرك فى تلك اللحظة أن دليل براءته ـ تركه الثوب ـ سيصير دليل إتهامه.

"فَكَيْفَ أَصْنَعُ هَذَا الشَّرَّ الْعَظِيمَ وَأُخْطِئُ إِلَى اللهِ؟" (تك ٣٩ : ٩)، إن كان أى ابن يسلك سلوك أبيه فيوسف لم يكن كأبيه بل تفوق عليه وتفوق أيضاً على إبراهيم أبو الآباء.

فيعقوب عندما كذب على أبيه اسحق لم يقل كيف أصنع هذا الشر العظيم وأخطئ إلى الله، وإبراهيم عندما كذب على أبيمالك لم يقل كيف

أصنع هذا الشر العظيم وأخطئ إلى الله، أما يوسف فكان دائماً فى حضرة الله لا يستطيع أن يخطئ إلى الله.

وهكذا إذ به يدخل إلى المرحلة الثالثة من إختبار الألم والفرح وهى مرحلة السجن.

- **المرحلة الثالثة: السجن**

وفيها ينزل يوسف لا من ابن إلى عبد فحسب، بل من عبد إلى سجين، وإن كان العبد يمتلك مركزاً أنه شخص فقير لكن على الأقل ليس مداناً أو محكوماً عليه كالسجين.

وإن كان العبد يحيا فى بيت جميل فيه شمس وهواء فالسجين يعيش فى مكان ضيق لا شمس فيه ولا هواء بل ظلمة مقبضة وضيق شديد.

يوسف ينظر إلى كل المرارة التى عبر بها فى حياته، ها هوذا ينتقل من حال سئ لأسوأ، كلما رضى عن ظروفه وتأقلم مع أحواله، إذ بالزمن يصفعه صفعة جديدة ويأخذه من حال ردئ لأردأ، نعم قد قال يوسف عن أحداث حياته لأخوته "أَنْتُمْ قَصَدْتُمْ لِي شَرّاً أَمَّا اللهُ فَقَصَدَ بِهِ خَيْراً لِكَيْ يَفْعَلَ كَمَا الْيَوْمَ لِيُحْيِيَ شَعْباً كَثِيراً" (تك ٥٠ : ٢٠) بعدما إكتملت حياته ورأى الصورة كاملة، ولكن يا ترى كيف كان يفكر المسكين عندما كانت حياته ليس بها إلا الآلام والسجن والعبودية؟ يعبّر يوسف تعبير فى غاية الغرابة لساقى الملك يصف به ما حدث له ليصل إلى العبودية والسجن

فيقول أنه تعرض للسرقة "لأَنِّي قَدْ سُرِقْتُ مِنْ أَرْضِ الْعِبْرَانِيِّينَ. وَهُنَا أَيْضاً لَمْ أَفْعَلْ شَيْئاً حَتَّى وَضَعُونِي فِي السِّجْنِ" (تك ٤٠ : ١٥) وكلمة سرقت تعنى أنه قد تمت سرقته من بيته ومن حياته كلها ليصير عبداً.

فى عام ٢٠١٤ فاز فيلم "عبد لمدة ١٢ عام" بجائزة أوسكار بأحسن فيلم بأميركا، ويحكى عن قصة حقيقية عن إنسان حر أسود اللون يجيد الكتابة والعزف على الكمان متزوج وله أبناء، قد تمت سرقته، اختطافه، وبيع كعبد وكان يُجلد يومياً إذا لم يجمع مقدار كافى من القطن، ويحكى الفيلم المأساة التى تعرض لها هذا الحر بعدما صار عبداً، ولكن نجح أخيراً فى إثبات أنه حر بمساعدة رجل أبيض لا يؤمن بالعبودية وساعده على إثبات هويته الحقيقة، وإن كان الرجل عاش عبداً ١٢ سنة فيوسف عاش عبداً قرابة ١٣ سنة.

أما الغريب فى يوسف فإنه لم يذكر خيانة أخوته... لماذا؟

هل يريد أن يبسط الأمر على نفسه فيسمى ما حدث له بالسرقة على أساس أنها أهون من الخيانة؟ أم هل لا يريد أن يفضح أخوته أنهم خائنون؟ فبالرغم أنه لا أحد يعرفهم، ولكن الإنسان لا يحب أن يفضح أخوته لئلا يفضح نفسه، أو ربما خشى أن لا يصدقه أحد، فمَن من الناس يصدق قصة الأخوة هذه؟ وربما السبب الأنبل أنه لا يريد أن ينتشر عن العبرانيين أنهم خائنون، فهو يفتخر بأصله العبرانى ويُدارى على عيوبهم، كيف تجاوز يوسف هذ الفترة؟

الأمل فى غد أفضل، وهذا الأمل قد يجابهه اليأس بسهولة بالأكثر حينما لا توجد أى مظاهر لغد أفضل، رأى يوسف أمامه مثالين، الساقى والخباز، هل سيأتى يوم يرفع فرعون رأسه أم سيأتى يوم يقطع فرعون رأسه، أم يا ترى كانت كل طموحات يوسف أن يبقى على قيد الحياة يوماً فيوماً فقط، وبذلك لعله كان شاكراً ممتناً لكل يوم يرى فيه أن رأسه لازالت على جسده، ولعل من بركات الألم أن الإنسان يشعر بالإمتنان من أبسط الأشياء، فبدلاً من أن يستيقظ الإنسان بطموحات الدنيا كلها فى رأسه، أريد وأريد وأريد، إذ بالإنسان يستيقظ شاكراً مع كل صباح قائلاً الحمد لله على رأسى واننى أرى صباح يوم جديد.

نعم قد ينظر البعض لطريقة التفكير هذه على أنها الشقاء بعينيه، ولكن الحقيقة أن آلام الحياة الشديدة تجعلنا نقدر أبسط الأشياء التى لم نكن لنشكر الله عليها من قبل معتبرين إياها حقاً مفروغ منه مستحق لكل إنسان غير واجب الشكر عليه، ولذلك تركز الكنيسة فى صلاة الشكر على أشياء قد لا تخطر على البال، تشكر الله ليس على صحة أو مال أو مركز أو جاه، بل على الستر والإعانة والحفظ وقبوله لنا وشفقته وتعضيده الذى أتى بنا إلى هذه الساعة حيث الحياة أثمن من الطعام والجسد أفضل من اللباس.

إذن بينما كانت ظروف يوسف تتدهور من الخارج، ها هوذا يوسف يصعد من مجد لمجد، من مستوى روحى إلى مستوى أعلى، فقد نجح فى

الرضا والقناعة فى بيت فوطيفار، وها هو ذا يدخل فى الإمتحان الأصعب، وينجح فى امتحان الرضا فى السجن.

فى مراحل النمو النفسى لأريكسون ينمو الإنسان وينتقل من مرحلة إلى مرحلة إذا استطاع التغلب على التحدى الذى يواجهه مع بداية كل مرحلة، وبهذا يكبر وينضج على المستوى النفسى.

نعود ليوسف الذى تكيف مع أوضاع السجن تدريجياً، ووصل إلى حالة مزاجية روحية مستقرة، وها هو ذا يفسر الأحلام لهذا ولذاك بمنتهى القدرة على التمييز والحكمة.

وبالمناسبة لا يعيبه أبداً أنه طلب من الساقى أن يذكره أمام فرعون، فهو يطالب بحق مسلوب منه أصلاً، ويحاول أن يدرأ ظلماً عنه ما استحقه من البداية، فطلبه هذا ليس إتكالاً على البشر بل محاولة لإنتهاز فرصة ربما أتيحت له من الله، وحقاً أنها لفرصة من الله، فهذا الساقى هو مَن صار فيما بعد رسول يوسف لدى فرعون، فرصة أجلها الله قليلاً لكى ما يخرج يوسف من السجن لا كسجين أفرج عنه، بل كحكيم أنقذ بلداً فصار حاكماً لها.

- **المرحلة الرابعة: يوسف الحاكم**

هى مرحلة الفرح وجنى الثمار، ومن المنطقى أن يفرح فيها يوسف، ولكن كثيرون مما يهب لهم الله بركات لا يهنأون بها بل يجعلون آلام ومرارة الماضى تفسد عليهم الفرحة، يعيشون للغل والإنتقام، فقد قال

أحد الحكماء (أن التعلم من الماضى ينقذ الحاضر أما العودة للماضى فتدمر المستقبل)، ولاشك أن يوسف كان قانعاً وراضياً بلقب الرجل الثانى وتناسى الماضى، وعاش بعكس أبشالوم الذى لم يرضى بمكانة الرجل الثانى، فقد أحب الشعب أبشالوم جداً، ولكن لطمعه فى المركز الأول ولمرارة الماضى والحقد على أبيه هلك.

آدم خرج من الفردوس

قبل الألم والعقوبة، تجاوز إحساس الحسرة والندم على ما كان بين يديه.

عندما يمتلك الإنسان شيئاً ثميناً ويفقده يقضى بقيه عمره فى حسرة وندم على ما قد فات، ولا يعمل ولا يتقدم فى شئ، ولكن ربما من فضائل آدم أنه تجاوز الحسرة وواصل حياته.

قايين يقتل هابيل، الابن الطالح يقتل الابن الصالح، فلو خيّر أى أب بين ابنيه فلربما اختار أن يبقى الصالح الحنون العطوف الذى يخاف الله، أما أن يُقتل البار ويبقى القاتل فهى فجيعة صعبة بكل المقاييس، ولكن ها هوذا آدم للمرة الثانية يتقبل الفقد ويكمل حياته وينجب شيث.

ويحيا آدم حياه طويلة جداً ويشبع أياماً، ربما ما جعله يحتمل، فكرة الخلاص أنه سيُقام من الأموات كل مَن مات، لعله عاش على رجاء أنه سيرى ابنه فى يوم ما.

أيوب ملك الآلام

أعظم صابر بين كل قديسى الكتاب المقدس، حتى أن الكنيسة لم تجد مَن يشبه السيد المسيح فى آلامه إلا هذا القديس، ولذلك يُقرأ سفر أيوب فى أربعاء البصخة المقدسة.

ومشكلة أيوب ليست فى صعوبة تجاربه، فلعل هناك قديسون آخرون ذاقوا ألماً أكثر منه، فلو قلنا أن أيوب مات أبناءُه فى يوم واحد، لعل القديستين رفقة أو دولاجى تتفوقا عليه بجدارة، وخصوصاً أن موت أبناهما كان بغدر وظلم الإضطهاد وليس بكرامة موت قضاء الله وقدره فى حالة أيوب.

ولو قلنا فقدان أيوب لكل ممتلكاته فى يوم واحد، لوجدنا آلاف القديسين الذين قبلوا سلب أموالهم بفرح من أجل المسيح، بل لعل أى راهب يترك ممتلكاته فى العالم يتساوى مع أيوب الذى فقد كل شئ، أما سخرية زوجته فهناك ملايين الأزواج الذين صدموا فى زوجاتهم وصمدوا، وإذا بقى مرضه الجلدى الذى هاجمه فلا شك أن أى قديس تعرض للعذابات تألم أكثر منه، ناهيك عن أمير الشهداء مار جرجس ودميانة وغيرهم.

ولكن سيظل الصبر على الألم هو صفة ملتصقة بأيوب أكثر من كل هؤلاء، لأن آلامه جاءت دفعة واحدة، فلو أتت الآلام متتالية لربما تمكن أيوب من التكيف عليها واحدة فواحدة، أما أن تأتى كلها فى وقت واحد فهذا ما لا يحتمله بشر، وقد قال أحد الحكماء "المصائب لا تأتى فرادى" فهى لو

أتت واحدة تلو الأخرى لتمكن الإنسان من التغلب عليها، وأما أن تأتى مجتمعة فهذا لتتمكن هى من الإنسان.

و الإنسان ينضج روحياً كلما تغلب على تحدى جديد وظل ثابتاً فى فضائله وعلاقته مع الله، ولعل أغلب القديسين مروا بهذه الطريقة من النمو، إلا أيوب الذى هبطت عليه التحديات، التجارب، كلها دفعة واحدة، إذا ألقى عليه إبليس بكل السهام مرة واحدة.

أيوب نجح نجاحاً باهراً فى إنتصاره على الألم، أما غضبه وإكتئابه فكان بسبب تشكيك أصدقائه فى سيرته وتأكيدهم على أن ما يمر به هو عقوبة من الله، وهذا ما لم يحتمله أيوب وشعر بعدم العدل، والغريب أننا إلى اليوم نحكم على أيوب بنفس حكم أصدقائه عندما نحاول إصطياد خطية عليه ونقول إنه البر الذاتى الذى أوقعه تحت عقوبة الله متناسيين أن الله نفسه قال عنه أنه "قَالَ الرَّبُّ لِلشَّيْطَانِ: هَلْ جَعَلْتَ قَلْبَكَ عَلَى عَبْدِي أَيُّوبَ؟ لأَنَّهُ لَيْسَ مِثْلُهُ فِي الأَرْضِ. رَجُلٌ كَامِلٌ وَمُسْتَقِيمٌ يَتَّقِي اللهَ وَيَحِيدُ عَنِ الشَّرِّ" (أي ١ : ٨)، فلو كان متكبراً كما يظن البعض لم يكن الله ليقول عنه أنه كامل ومستقيم، وربما لو لم يلتق أيوب بأصدقائه لما أخطأ من الأساس.

"هناك أناس يزيدون من وحدتنا عندما يأتون لإنقاصها"

ساشا غيترى

فهو منذ اللحظات الأولى لم ينسب إلى الله جهالة وقال مقولته الشهيرة "عُرْيَاناً خَرَجْتُ مِنْ بَطْنِ أُمِّي وَعُرْيَاناً أَعُودُ إِلَى هُنَاكَ. الرَّبُّ أَعْطَى وَالرَّبُّ أَخَذَ فَلْيَكُنِ اسْمُ الرَّبِّ مُبَارَكاً" (أي ١ : ٢١)، وعندما أصابه الجرب إغتمَّ، وليس على المريض حرج، نعم إنه متألم، نعم إنه متوجع وماذا فى هذا؟، إنه استطاع أن يصمد فى الضيقات المادية والمعنوية، فهو لا تهمه المادة، وأبناؤه سيقابلهم فى الحياة الآتية، أما الألم الجسدى المستمر فسبب له كآبه عظيمة.

قد يفقد إنسان عزيزاً له ولا ينصحه الأطباء بأدوية ضد الإكتئاب، ولكن عندما يُصاب الإنسان بأمراض جسمية مؤلمة يضيف الأطباء إلى علاجهم أدوية ضد الإكتئاب، لما تسببه الآلام من إحباط وإجهاد للشخص المريض.

نعم هناك آية تقول "رُوحُ الإِنْسَانِ تَحْتَمِلُ مَرَضَهُ أَمَّا الرُّوحُ الْمَكْسُورَةُ فَمَنْ يَحْمِلُهَا؟." (أم ١٨ : ١٤)، ولكن المرض شئ والألم شئ آخر، قد يكون الجسد فى وهن وضعف وعجز، فيشعر الإنسان بالمسكنة والإحتياج لله، وتسنده روحه بالإيمان والرجاء والفرح بوجود الله المعين، أما الألم المستمر فمزعج جداً للنفس.

أما الحكمة الأخرى التى عرفها أيوب فهى "أَٱلْخَيْرَ نَقْبَلُ مِنْ عِنْدِ اللهِ وَالشَّرَّ لاَ نَقْبَلُ؟" (اي ٢ : ١٠)، ولكن عن أى خير يتحدث أيوب وهو من زال عنه كل خير، أيوب يحسب الخير الذى كان وليس الآن أنه خير، فهو

ربما قال فى نفسه الحمد لله على الأيام الجميلة التى استمتعت فيها بوجود أولادى ومالى وخدمى وأموالى، كل هذا محفوظ فى ذكرياتى الجميلة، ولعل الأشخاص المتذمرة تفكر بطريقة عكسية قائلة "ياليتنى ما عرفت الخير لأنه لما زال افتقدته"، ولنقترب بحساسية شديدة من موضوع حساس، أيهما أفضل... أن نسعد بشئ أو شخص ثم نفقده؟... أم...أن لا نسعد به على الإطلاق؟

التعساء عندما يفقدون الشئ أو الشخص يقولون "يا ليتنا ما عرفنا هذا الشئ"، أما الشاكرون فإنهم يشكرون على أنهم على الأقل قد تعرفوا بهذا الشخص أو الشئ واستمتعوا بوجوده فترة حتى لو فقدوه فيما بعد، ويقولون أالخير نقبل من عند الله والشر لا نقبل؟!.

الفصل الثالث

العلاج بالكلمة

كان فى المعسكرات النازية، قُتِل أغلب أقاربه فى المعتقل، وأصبحت مراقبته لسلوك رفقائه المساجين سلواه فى الحبس، وأمسى أمله أن يخرج من المعتقل حتى يكتب تجربته إلى العالم، وصارت مدرسته العلاجية ـ العلاج بالمعنى ـ من أنجح الطرق العلاجية، أنه الطبيب النفسى اليهودى فيكتور فرنكل.

فقد اكتشف أن الهدف النبيل أمام المتألم هو طوق نجاته من الغرق فى مستنقع الحزن، والكلمة المؤثرة قادرة على نقل جبال الحزن من فوق القلب المكلوم، وأصبح العلاج بكلمة الله القائم منذ نشأة المسيحية معترفاً به من الأوساط العلمية التى لا تؤمن بوجود الله، على اعتبار أن الكتاب المقدس من أكثر الكتب التى تم الإقتباس منها للعلاج بالكلمة.

والآيات القادمة خير مثال، نقرأها فنشعر بنسيمها يهدئنا ويطمئننا ولها سحراً خاصاً غير منطوق به، وقد يفسد جمالها إذا حاولنا أن نعلق عليها:

- "اُجْذُبْنِي وَرَاءَكَ فَنَجْرِيَ. أَدْخَلَنِي الْمَلِكُ إِلَى حِجَالِهِ. نَبْتَهِجُ وَنَفْرَحُ بِكَ. نَذْكُرُ حُبَّكَ أَكْثَرَ مِنَ الْخَمْرِ. بِالْحَقِّ يُحِبُّونَكَ" (نش ١ : ٤)
- "مخافة الرب تلذ القلب، وتعطى السرور والفرح وطول الأيام" (سيراخ ١ :١٢)
- "العبادة تحفظ القلب وتبرره وتمنح السرور والفرح" (سيراخ ١ : ١٨)
- "فَتَسْتَقُونَ مِيَاهاً بِفَرَحٍ مِنْ يَنَابِيعِ الْخَلاَصِ" (اش ١٢ : ٣)
- "وَيُقَالُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ: «هُوَذَا هَذَا إِلَهُنَا. انْتَظَرْنَاهُ فَخَلَّصَنَا. هَذَا هُوَ الرَّبُّ انْتَظَرْنَاهُ. نَبْتَهِجُ وَنَفْرَحُ بِخَلاَصِهِ»" (اش ٢٥ : ٩)
- "وَيَزْدَادُ الْبَائِسُونَ فَرَحاً بِالرَّبِّ وَيَهْتِفُ مَسَاكِينُ النَّاسِ بِقُدُّوسِ إِسْرَائِيلَ" (اش ٢٩ : ١٩)
- "تَفْرَحُ الْبَرِّيَّةُ وَالأَرْضُ الْيَابِسَةُ وَيَبْتَهِجُ الْقَفْرُ وَيُزْهِرُ كَالنَّرْجِسِ" (اش ٣٥ : ١)
- "وَمَفْدِيُّو الرَّبِّ يَرْجِعُونَ وَيَأْتُونَ إِلَى صِهْيَوْنَ بِتَرَنُّمٍ وَفَرَحٌ أَبَدِيٌّ عَلَى رُؤُوسِهِمِ. ابْتِهَاجٌ وَفَرَحٌ يُدْرِكَانِهِمْ. وَيَهْرُبُ الْحُزْنُ وَالتَّنَهُّدُ" (اش ٣٥ : ١٠)
- "فَإِنَّ الرَّبَّ قَدْ عَزَّى صِهْيَوْنَ. عَزَّى كُلَّ خِرَبِهَا وَيَجْعَلُ بَرِّيَّتَهَا كَعَدْنٍ وَبَادِيَتَهَا كَجَنَّةِ الرَّبِّ. الْفَرَحُ وَالاِبْتِهَاجُ يُوجَدَانِ فِيهَا. الْحَمْدُ وَصَوْتُ التَّرَنُّمِ" (اش ٥١ : ٣)

- "وَمَفْدِيُّو الرَّبِّ يَرْجِعُونَ وَيَأْتُونَ إِلَى صِهْيَوْنَ بِالتَّرَنُّمِ وَعَلَى رُؤُوسِهِمْ فَرَحٌ أَبَدِيٌّ. ابْتِهَاجٌ وَفَرَحٌ يُدْرِكَانِهِمْ. يَهْرُبُ الْحُزْنُ وَالتَّنَهُّدُ" (اش ٥١ : ١١)
- "لأَنَّكُمْ بِفَرَحٍ تَخْرُجُونَ وَبِسَلاَمٍ تُحْضَرُونَ. الْجِبَالُ وَالآكَامُ تُشِيدُ أَمَامَكُمْ تَرَنُّماً وَكُلُّ شَجَرِ الْحَقْلِ تُصَفِّقُ بِالأَيَادِي" (اش ٥٥ : ١٢)
- "آتِي بِهِمْ إِلَى جَبَلِ قُدْسِي وَأُفَرِّحُهُمْ فِي بَيْتِ صَلاَتِي وَتَكُونُ مُحْرَقَاتُهُمْ وَذَبَائِحُهُمْ مَقْبُولَةً عَلَى مَذْبَحِي لأَنَّ بَيْتِي بَيْتَ الصَّلاَةِ يُدْعَى لِكُلِّ الشُّعُوبِ»" (اش ٥٦ : ٧)
- "عِوَضاً عَنْ كَوْنِكِ مَهْجُورَةً وَمُبْغَضَةً بِلاَ عَابِرٍ بِكِ أَجْعَلُكِ فَخْراً أَبَدِيّاً فَرَحَ دَوْرٍ فَدَوْرٍ" (اش ٦٠ : ١٥)
- "لأَجْعَلَ لِنَائِحِي صِهْيَوْنَ لأُعْطِيَهُمْ جَمَالاً عِوَضاً عَنِ الرَّمَادِ وَدُهْنَ فَرَحٍ عِوَضاً عَنِ النَّوْحِ وَرِدَاءَ تَسْبِيحٍ عِوَضاً عَنِ الرُّوحِ الْيَائِسَةِ فَيُدْعَوْنَ أَشْجَارَ الْبِرِّ غَرْسَ الرَّبِّ لِلتَّمْجِيدِ" (اش ٦١ : ٣)
- "فَرَحاً أَفْرَحُ بِالرَّبِّ. تَبْتَهِجُ نَفْسِي بِإِلَهِي لأَنَّهُ قَدْ أَلْبَسَنِي ثِيَابَ الْخَلاَصِ. كَسَانِي رِدَاءَ الْبِرِّ مِثْلَ عَرِيسٍ يَتَزَيَّنُ بِعِمَامَةٍ وَمِثْلَ عَرُوسٍ تَتَزَيَّنُ بِحُلِيِّهَا" (اش ٦١ : ١٠)
- "لأَنَّهُ كَمَا يَتَزَوَّجُ الشَّابُّ عَذْرَاءَ يَتَزَوَّجُكِ بَنُوكِ. وَكَفَرَحِ الْعَرِيسِ بِالْعَرُوسِ يَفْرَحُ بِكِ إِلَهُكِ" (اش ٦٢ : ٥)

وهنا لابد أن نعلق أن علاقة العريس بالعروس التى يقصدها الله هى علاقة العريسين قبل السقوط حينما كانت العروس من ضلع آدم، وليست العلاقة بعد السقوط التى فيها "إِلَى رَجُلِكِ يَكُونُ اشْتِيَاقُكِ وَهُوَ يَسُودُ عَلَيْكِ" (تك ٣ : ١٦).

- "بَلِ افْرَحُوا وَابْتَهِجُوا إِلَى الأَبَدِ فِي مَا أَنَا خَالِقٌ لأَنِّي هَئَنَذَا خَالِقٌ أُورُشَلِيمَ بَهْجَةً وَشَعْبَهَا فَرَحاً" (اش ٦٥ : ١٨)
- "فَأَبْتَهِجُ بِأُورُشَلِيمَ وَأَفْرَحُ بِشَعْبِي وَلاَ يُسْمَعُ بَعْدُ فِيهَا صَوْتُ بُكَاءٍ وَلاَ صَوْتُ صُرَاخٍ" (اش ٦٥ : ١٩)
- "لأَنَّهُ هَكَذَا قَالَ الرَّبُّ: رَنِّمُوا لِيَعْقُوبَ فَرَحاً وَاهْتِفُوا بِرَأْسِ الشُّعُوبِ. سَمِّعُوا سَبِّحُوا وَقُولُوا: خَلِّصْ يَا رَبُّ شَعْبَكَ بَقِيَّةَ إِسْرَائِيلَ" (ار ٣١ : ٧)
- "حِينَئِذٍ تَفْرَحُ الْعَذْرَاءُ بِالرَّقْصِ وَالشُّبَّانُ وَالشُّيُوخُ مَعاً. وَأُحَوِّلُ نَوْحَهُمْ إِلَى طَرَبٍ وَأُعَزِّيهِمْ وَأُفَرِّحُهُمْ مِنْ حُزْنِهِمْ" (ار ٣١ : ١٣)
- "وَأَفْرَحُ بِهِمْ لأُحْسِنَ إِلَيْهِمْ وَأَغْرِسَهُمْ فِي هَذِهِ الأَرْضِ بِالأَمَانَةِ بِكُلِّ قَلْبِي وَبِكُلِّ نَفْسِي" (ار ٣٢ : ٤١)
- "فَتَكُونُ لِيَ اسْمَ فَرَحٍ لِلتَّسْبِيحِ وَلِلزِّينَةِ لَدَى كُلِّ أُمَمِ الأَرْضِ الَّذِينَ يَسْمَعُونَ بِكُلِّ الْخَيْرِ الَّذِي أَصْنَعُهُ مَعَهُمْ فَيَخَافُونَ وَيَرْتَعِدُونَ مِنْ أَجْلِ كُلِّ الْخَيْرِ وَمِنْ أَجْلِ كُلِّ السَّلاَمِ الَّذِي أَصْنَعُهُ لَهَا" (ار ٣٣ : ٩)

- "صَوْتُ الطَّرَبِ وَصَوْتُ الْفَرَحِ صَوْتُ الْعَرِيسِ وَصَوْتُ الْعَرُوسِ صَوْتُ الْقَائِلِينَ: احْمَدُوا رَبَّ الْجُنُودِ لأَنَّ الرَّبَّ صَالِحٌ لأَنَّ إِلَى الأَبَدِ رَحْمَتَهُ. صَوْتُ الَّذِينَ يَأْتُونَ بِذَبِيحَةِ الشُّكْرِ إِلَى بَيْتِ الرَّبِّ لأَنِّي أَرُدُّ سَبْيَ الأَرْضِ كَالأَوَّلِ يَقُولُ الرَّبُّ" (ار ٣٣ : ١١)
- "لاَ تَخَافِي أَيَّتُهَا الأَرْضُ. ابْتَهِجِي وَافْرَحِي لأَنَّ الرَّبَّ يُعَظِّمُ عَمَلَهُ" (يؤ ٢ : ٢١)
- "وَيَا بَنِي صِهْيَوْنَ ابْتَهِجُوا وَافْرَحُوا بِالرَّبِّ إِلَهِكُمْ لأَنَّهُ يُعْطِيكُمُ الْمَطَرَ الْمُبَكِّرَ عَلَى حَقِّهِ وَيُنْزِلُ عَلَيْكُمْ مَطَراً مُبَكِّراً وَمُتَأَخِّراً فِي أَوَّلِ الْوَقْتِ" (يؤ ٢ : ٢٣)
- "فَإِنِّي أَبْتَهِجُ بِالرَّبِّ وَأَفْرَحُ بِإِلَهِ خَلاَصِي" (حب ٣ : ١٨)
- "تَرَنَّمِي يَا ابْنَةَ صِهْيَوْنَ. اهْتِفْ يَا إِسْرَائِيلُ. افْرَحِي وَابْتَهِجِي بِكُلِّ قَلْبِكِ يَا ابْنَةَ أُورُشَلِيمَ" (صف ٣ : ١٤)

الله هو المحب الحقيقى للنفس

- "الرَّبُّ إِلَهُكِ فِي وَسَطِكِ جَبَّارٌ يُخَلِّصُ. يَبْتَهِجُ بِكِ فَرَحاً. يَسْكُتُ فِي مَحَبَّتِهِ. يَبْتَهِجُ بِكِ بِتَرَنُّمٍ" (صف ٣ : ١٧)
- "فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ غَنُّوا لِلْكَرْمَةِ الْمُشْتَهَاةِ:. «أَنَا الرَّبُّ حَارِسُهَا. أَسْقِيهَا كُلَّ لَحْظَةٍ. لِئَلاَّ يُوقَعَ بِهَا أَحْرُسُهَا لَيْلاً وَنَهَاراً. لَيْسَ لِي غَيْظٌ. لَيْتَ عَلَيَّ الشَّوْكَ وَالْحَسَكَ فِي الْقِتَالِ فَأَهْجِمَ عَلَيْهَا وَأُحْرِقَهَا مَعاً. أَوْ

يَتَمَسَّكُ بِحِصْنِي فَيَصْنَعُ صُلْحاً مَعِي. صُلْحاً يَصْنَعُ مَعِي». فِي الْمُسْتَقْبَلِ يَتَأَصَّلُ يَعْقُوبُ. يُزْهِرُ وَيُفْرِعُ إِسْرَائِيلُ وَيَمْلَأُونَ وَجْهَ الْمَسْكُونَةِ ثِمَاراً." (أش ٢٧ : ٢ ـ ٦)

- "تَرَنَّمِي وَافْرَحِي يَا بِنْتَ صِهْيَوْنَ لأَنِّي هَئَنَذَا آتِي وَأَسْكُنُ فِي وَسَطِكِ يَقُولُ الرَّبُّ" (زك ٢ : ١٠)
- "مغبوط الإنسان الذي يفرح بالأولاد والذي يرى في حياته سقوط اعدائه" (سيراخ ٢٥ : ١٠)
- "لِذَلِكَ هَكَذَا قَالَ السَّيِّدُ الرَّبُّ: «هُوَذَا عَبِيدِي يَأْكُلُونَ وَأَنْتُمْ تَجُوعُونَ. هُوَذَا عَبِيدِي يَشْرَبُونَ وَأَنْتُمْ تَعْطَشُونَ. هُوَذَا عَبِيدِي يَفْرَحُونَ وَأَنْتُمْ تَخْزُونَ" (اش ٦٥ : ١٣)

سماع كلمة الله

فكلمة الله مفرحة حتى للقلوب المحجرة "وَالْمَزْرُوعُ عَلَى الأَمَاكِنِ الْمُحْجِرَةِ هُوَ الَّذِي يَسْمَعُ الْكَلِمَةَ وَحَالاً يَقْبَلُهَا بِفَرَحٍ" (مت ١٣ : ٢٠)

لكن مع الأخذ فى الإعتبار أن القلوب المحجرة أكثر الناس استماعاً لكلمات الله، لماذا؟ لما لها من تأثير فورى بالفرح، وعندما ينتهى المفعول المفرح، يلهث ذو القلب المحجر وراء عظة أخرى وهكذا يصير الإستماع إلى العظات نوع من الإدمان بلا أى تغيير حقيقى فى النفس.

✣ "أَيْضاً يُشْبِهُ مَلَكُوتُ السَّمَاوَاتِ كَنْزاً مُخْفىً فِي حَقْلٍ وَجَدَهُ إِنْسَانٌ فَأَخْفَاهُ. وَمِنْ فَرَحِهِ مَضَى وَبَاعَ كُلَّ مَا كَانَ لَهُ وَاشْتَرَى ذَلِكَ الْحَقْلَ" (مت ١٣ : ٤٤)

نعم كل مَن يرى الحقل من الخارج يتعجب من فرح الإنسان، لأنه لا يرى الكنز، ولذلك يتعجب أبناء العالم من أبناء الله ولا يدرون سر فرحهم.

الفصل الرابع

فرح السيد المسيح

ولنتحدث عن السيد المسيح فى فرحه لأن فرح السيد المسيح هو فى كمال بذله وفدائه، ولا يستطيع كائن مَن يكن أن يتحدث عن هذا النوع الإستثنائى من الفرح الذى لا يشمل أى عائد نفسى لذات السيد المسيح بل هو فرح مبتغاه خلاص العالم "نَاظِرِينَ إِلَى رَئِيسِ الإِيمَانِ وَمُكَمِّلِهِ يَسُوعَ، الَّذِي مِنْ أَجْلِ السُّرُورِ الْمَوْضُوعِ أَمَامَهُ احْتَمَلَ الصَّلِيبَ مُسْتَهِيناً بِالْخِزْيِ، فَجَلَسَ فِي يَمِينِ عَرْشِ اللهِ" (عب ١٢ : ٢)

والإنسان الأنانى بطبعه لا يجد متعة فى مثل هذا النوع من العطاء، وحتى الإنسان غير الأنانى والذى يتصور أنه غير أنانى مع أنه فى الحقيقة يحمل جزءً من الأنانية إذ أنه حتى فى عطائه ربما يبحث عن الغبطة التى أشار إليها القديس بولس فى "مَغْبُوطٌ هُوَ الْعَطَاءُ أَكْثَرُ مِنَ الأَخْذِ" (اع ٢٠ : ٣٥)، وها هو المعطى يأخذ غبطه. ولذا يتفوق عليه "لأَنَّ الْمُعْطِيَ الْمَسْرُورَ يُحِبُّهُ اللهُ" (٢كو ٩ : ٧) لأنه يعطى بفرح غير منتظر غبطة العطاء.

المهم أنه من المستحيل المقارنة بالسيد المسيح فى فرحه، لأن طعامه يختلف عن طعامنا، وطعامه أن يعمل مشيئة الذى أرسله، ربما

نحن كبشر نسعى للخير لنكافئ عنه فى السماء فنفرح، أما السيد الإله فقد كان فى كامل مجده وتركه من أجلنا، بل حتى وهو فى كامل مجده لم يهنأ به لأنه انتظر خلاص الإنسان، فلم يعلن عن اكتمال فرحه "إِذاً فَرَحِي هَذَا قَدْ كَمَلَ" (يو ٣ : ٢٩) إلا قبل الصلب، هل لم يكن فرح السيد كاملاً من قبل واكتمل فقط فى تلك الساعة؟! يا إلهى!! هل حقاً كان السيد كالأب المحب الذى لا يهنأ بأى فرح أو مجد طالما أن هذا المجد لا يشاركه فيه أبناؤه، وفقط عندما يشعر أن أبناءُه يقتربون من المجد يبدأ فى الشعور بالفرح الكامل؟!!! حقاًأنه نوع من الفرح لا نستطيع أن ندركه.

السيد المسيح يفرح من أجل تلاميذه

✣ "وَأَنَا أَفْرَحُ لأَجْلِكُمْ إِنِّي لَمْ أَكُنْ هُنَاكَ لِتُؤْمِنُوا. وَلَكِنْ لِنَذْهَبْ إِلَيْهِ" (يو ١١ : ١٥)

ونحن يجب علينا أن نفرح لأجل الله

"سَمِعْتُمْ أَنِّي قُلْتُ لَكُمْ أَنَا أَذْهَبُ ثُمَّ آتِي إِلَيْكُمْ. لَوْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَنِي لَكُنْتُمْ تَفْرَحُونَ لأَنِّي قُلْتُ أَمْضِي إِلَى الآبِ لأَنَّ أَبِي أَعْظَمُ مِنِّي" (يو ١٤ : ٢٨)... أى لو كنتم تحبوننى ستفرحون لأجلى لأنى سأخرج من آلام الجسد وأعود إلى سمائى ومجدى، بالرغم من أن تركى لكم سيحزنكم.

الفصل الخامس

التدريبات الإنسانية للفرح

إفرح باللحظة الحالية

تعلم أن تفرح بأبسط الأشياء فى الحاضر، ولعل هذا النوع من الفرح نتعلمه من الأطفال، فإذا نظرنا إلى طفل وهو يلعب نجده فى غاية التركيز والإهتمام بما فى يديه، ولست هنا أتحدث عن الأطفال الذين يلعبون بالأجهزة الإلكترونية، بل بالألعاب البسيطة، فالذى يدرك الفرح فى الأشياء البسيطة يدركه فى الأشياء الأكثر تعقيداً.

والعجيب أن الله جعل أجمل الأشياء هى أرخص الأشياء، فلو سألنا الأطفال ما هى أحلى لعبة، لكانت الإجابة على الفور "الرمال"، ولو سألنا الكبار ما أحلى منظر "الطبيعة" الأشجار والنباتات والأنهار والبحار، بل إن أجمل المنتجعات لن يكون لها نفس الجمال لو أزلنا منها الأنهار والبحار والنباتات.

تصرف كما لو كنت فرحاً

✣ "كن متهلل الوجه في كل عطية" (سيراخ ٣٥ : ١١)

دائماً ما تحدث الباحثون عن تأثير الوجدان على السلوك حتى عَكَسَ أحد الباحثين هذه الفكرة وأكد أن السلوك حتى لو كان بالتظاهر الخارجى فقط فإنه قادر على أن يغير الوجدان، وهذا هو مبدأ "تصرف كما لو كنت فرحاً".

فالإبتسام الظاهرى قادر على زرع الفرح فى القلب، والإنسان لو تصرف بطريقة سيئة مع الناس قد يكرههم، ولو تصرف بطريقة لطيفة مع الناس قد يحبهم، وهكذا يؤثر السلوك على المشاعر.

البحث عن السعادة داخل النفس

العلاقات الإنسانية المضطربة ربما أحد أسبابها أن الشخص ليس سعيد بحد ذاته مع نفسه، فهو يبحث عن السعادة من خلال الآخر، المرأة تريد أن يحبها رجل وتظل أسيرة هذا الحب ويظل ترمومتر سعادتها فى يد هذا الرجل، فإن لاطفها فرحت وإن ضايقها تضايقت وهكذا، بينما الإنسان السعيد من نفسه والسيد فى نفسه لا يضع مفاتيح سعادته فى يد آخر مهما كان هذا الآخر، نعم قد تضيف المعاملات الجيدة من الآخرين لسعادته قدراً، وقد تنتقص معاملات الآخرين السيئة قدراً من سعادته لكن أبداً لا تسحب كل رصيد السعادة، كما قال السيد "لاَ يَنْزِعُ أَحَدٌ فَرَحَكُمْ مِنْكُمْ"(يو ١٦ : ٢٢)، ولعل السيد هنا لا يتحدث فقط عن الأحداث المؤسفة التى تسرق سعادتنا، ولكن أيضاً عن الأشخاص الذين نجعلهم قائمين على أسباب فرحنا.

الغفران

الغفران وصية كتابية بالتأكيد ولكن العجيب أن علم النفس أدرك أهمية بل وحتمية هذه الوصية للوصول بالسلام مع النفس.

طالما أن الإنسان يحيا على الأرض فسيتعرض للإساءات يوماً بعد يوم، والإساءات تسبب له التعاسة، لذا كان لزاماً عليه أن يغسل تلك الإساءات أولاً بأول، وهذا ما يسمى بالغفران، فالغفران هو إزالة المرارة المتسببة من الإساءات ليعود الإنسان إلى صفائه الأول.

لماذا الغفران صعباً؟

أفكار خاطئة عن الغفران:

- نظن أن الغفران معناه التساهل مع السلوك المضر للآخرين.
- نظن أن الغفران معناه أن نعيد الشخص الضار لحياتنا مرة أخرى.
- نظن أن كرهنا للشخص يعطينا تحكم أو قوة أو قدرة.
- نظن أنه إن غفرنا قد نصاب بالأذى مرة أخرى.
- نريد أن نعاقب الجانى.

معرفة قيمة الإنسان فى الحياة

هناك يومان عظيمان فى حياة كل إنسان، اليوم الذى وُلِد فيه واليوم الذى عَرف لماذا ولد

ويليم باركلى

الصمت

اللّه صديق الصمت. أنظر إلى الطبيعة والأشجار والأزهار والعشب كيف تنمو فى صمت. أنظر إلى النجوم والشمس والقمر كيف يتحركون فى صمت. نحن نحتاج الصمت لنتلامس مع أرواحنا.

الأم تيريزا

قراءة التاريخ تفرح النفس

مآسى البشرية:

للأسف كلما إزدادت البشرية تقدماً، كلما إزداد الإنسان طمعاً وجحوداً، وكلما حصل الإنسان على حقوق وحرية أكثر كلما أساء استخدامها.

ولعل المتعمقى التفكير والقارئى التاريخ هم أكثر الناس شكراً على النعم التى وصلنا إليها فى عصرنا الحديث. فمَن يقرأ تاريخ الحروب الأهلية يشكر الله على إستقرار الأوضاع، ومَن يقرأ عن الحرب العالمية وما فعله النازيون، وما فعله الأتراك فى الأرمن، وما فعله الغازى الأبيض للمستوطنيين الأمريكيين والأستراليين والأفارقة، بل ما يفعله الفقر والجهل والجفاف والكوارث الطبيعية فى حياة الشعوب يجعل الناس شاكرين لكل الخيرات المحيطة بنا.

أحد الحكماء قال إن مَن يمتلك سيارة وتلفاز ومبرد فهو يحيا أفضل من أى ملك مهما بلغت عظمته من الملوك القدامى.

فالإنسان الآن ينتقل من مكان إلى مكان فى دقائق قليلة بينما الملوك يحملون على الأيدى والمركبات فى رحلة شاقة مهما بلغ حجم الترفيه بها.

وجهاز مبرد للهواء واحد قادر على التخفيف من حرارة الجو بأكثر جداً من حاملى الريش للملوك يحركونه ليخففوا من حرارة الجو.

وجهاز تلفاز واحد قادر على الترفيه بأكثر من عشرات المغنيين والمغنيات التى كان الملوك يمتلكونهم لهذه الأغراض.

تقدير القيمة فيما يفعله الإنسان

كان ثلاث عمال يبنون معاً بناءً:

- الأول قال أنا أرتب الطوب.
- الثانى قال أنا بناء وأعمل عملى بإتقان وأعيل منه أسرتى.
- الثالث كان سعيداً جداً وقال أنا أبنى أجمل كاتدرائية فى العالم، لا شك أن الثالث أكثرهم سعادة لأنه يرى قيمة كبيرة فى عمله.

الإكثار بما يفرحنا والتقليل بما يتعسنا

والدالاى لاما (القائد الروحى فى مدينة التبت) فى كتابه "فن السعادة" ينصح ببساطة أن يحدد الإنسان ما يفرحه فيكثر منه ويحدد ما يحزنه فيقلل منه على شرط أن لا تكون هذه الأشياء تتعارض مع طريق الفضيلة، وأن يتجنب الإنسان ما يقبض الروح:

- أن يعيش الإنسان دور الضحية.
- الشكوى من المشاكل.
- لوم الظروف أو الآخرين.
- الشعور بالذنب أو الخزى.

ما يفرح الروح

- الإستجابة للمشاكل كمنتصر.
- التركيز على الحل لا المشكلة.
- البحث فى كل مشكلة عن الدروس المستفادة والبركات.
- الحياة فى سلام مع النفس.

التدين السليم

ربما ظل علم النفس الغير مسيحى يهاجم الدين طوال عقود، على إعتبار أن الدين سبب تعاسة الإنسان مما يسببه من إحساس بالذنب والدونية الحرفية وجلد الذات، وبالرغم من إختلافنا الجزرى مع علم النفس الغير مسيحى فى رأيه فى الدين إلا أننا نجد أن التدين المريض والمريض فقط يؤدى بالناس إلى تعاسة بالغة وكآبة.

أما التدين السليم ففيه تمتع بالله الذى وصف نفسه بأنه محبه ولعل كل مشتهى الإنسان أن يجد مَن يحبه، ولذا كانت أغلب القصص العالمية تتحدث عن هذا الإحتياج العالمى للحب وتبيع به للقلوب المتعطشة لهذا

الحب، حتى لو كان فى قصص خيالية تأخذ الإنسان بعيداً عن عالم الواقع فى سحر يدوم لساعات هى وقت قراءة القصة أو عرض المسرحية... ولكن مع وقوع كلمة النهاية فى آخر الكتاب أو شاشة التلفاز أو غلق الستار فى المسرح تغلق على الإنسان فرحه الزائف ليجد أنه عاد من جديد إلى واقعه الخالى من الحب، أما هؤلاء الذين لا يعرفون الله أو يتصورونه قاسى فيالتعاستهم!!! فهم مثل أن يكون المرء تزوج بمَن لا يحب وحكم عليه قدره أن يحيا ملتصقاً بمَن لا يطيق عشرته، هؤلاء هم الذين لا يحبون الله فيحيون فى خلاف ونزاع وخصام مع الله

"وَيْلٌ لِمَنْ يُخَاصِمُ جَابِلَهُ"

(اش ٤٥ : ٩)

وأخيراً لا يسعنا إلا أن نطلب من ملك الفرح إن يمر بنا ويحيطنا برداء سعادته ويجعل زمننا زمن الحب والفرح لنحيا فى العرس الأبدى.

الموضـوعات

الموضـوع	رقم الصفحة
مـقـــدمـــة	٥
مقدمة المؤلف	٧
الفصل الأول: "افرحوا"	٩
• شروط ممكلة الفرح	٩
• تغير الشفرة الداخلية فى القلب	١٢
• المثابرة فى الألم	١٥
• تعلم الفرح فى أوقات الفرح	١٦
• البعد عن الفرح الزائل	١٧
• الفرح بأعمال الرب	١٨
• الفرح الكامل	١٩
• الصبر إلى أن يأتى الفرح	١٩
• إنتظار الرب	٢٠
• تصرف كما لو كنت فرحاً	٢١
• فكرة وجود الله فى حد ذاتها تفرح	٢٢
• الشكر	٢٢
• الجهاد والإجتهاد	٢٦
• التفكير فى السماء	٢٧
• لا تشته ما لقريبك	٢٩
• المقارنة بالأقل حظاً	٣١
• عدم الفهم الخاطئ للطموح	٣٢

الموضـوعات

الموضـوع	رقم الصفحة
• العطاء	٣٢
• القناعة	٣٤
• التواضع	٣٤
• التجرد	٣٥
• اللطف والوداعة	٣٥
• البساطة	٣٦
• تقليل دائرة الإعتماد على الأشياء فى الحصول على الفرح	٣٦
• تقليل دائرة الإعتماد على البشر فى حصولنا على السعادة	٣٦
• البحث عن النجاح فى أصعب اللحظات	٣٧
• أفرح الخدمة	٣٨
• الفرح برؤية الله	٣٩
• الفرح بالألم	٣٩
• الصلاة من أجل الآخرين	٤٠
• الفرح لفرح الآخرين	٤١
• طلب الأشياء المفرحة من المحيطين بنا	٤٢
• الفرح بالأمومة الروحية	٤٢
• الفرح بالأبناء الروحيين	٤٢
• نتائج الحلول فى مملكة الفرح	٤٣

الموضـوعات

الموضـوع	رقم الصفحة
الفصل الثانـى: قديسون عاشوا الفرح	٤٤
• يوسف الصديق	٤٥
• آدم خرج من الفردوس	٥٤
• أيوب ملك الآلام	٥٥
الفصل الثالث: العلاج بالكلمة	٥٩
• الله هو المحب الحقيقى للنفس	٦٣
• سماع كلمة الله	٦٤
الفصل الرابع: فرح السيد المسيح	٦٦
• السيد المسيح يفرح من أجل تلاميذه	٦٧
الفصل االخامس: التدريبات الإنسانية للفرح	٦٨
• إفرح باللحظة الحالية	٦٨
• تصرف كما لو كنت فرحاً	٦٨
• البحث عن السعادة داخل النفس	٦٩
• الغفران	٧٠
• لماذا الغفران صعباً	٧٠
• معرفة قيمة الإنسان فى الحياة	٧٠
• الصمت	٧١
• قراءة التاريخ تفرح النفس	٧١
• تقدير القيمة فيما يفعله الإنسان	٧٢

الموضـوعات

الموضـوع	رقم الصفحة
• الإكثار بما يفرحنا والتقليل مما يتعسنا	٧٢
• ما يفرح الروح	٧٣
• التدين السليم	٧٣