

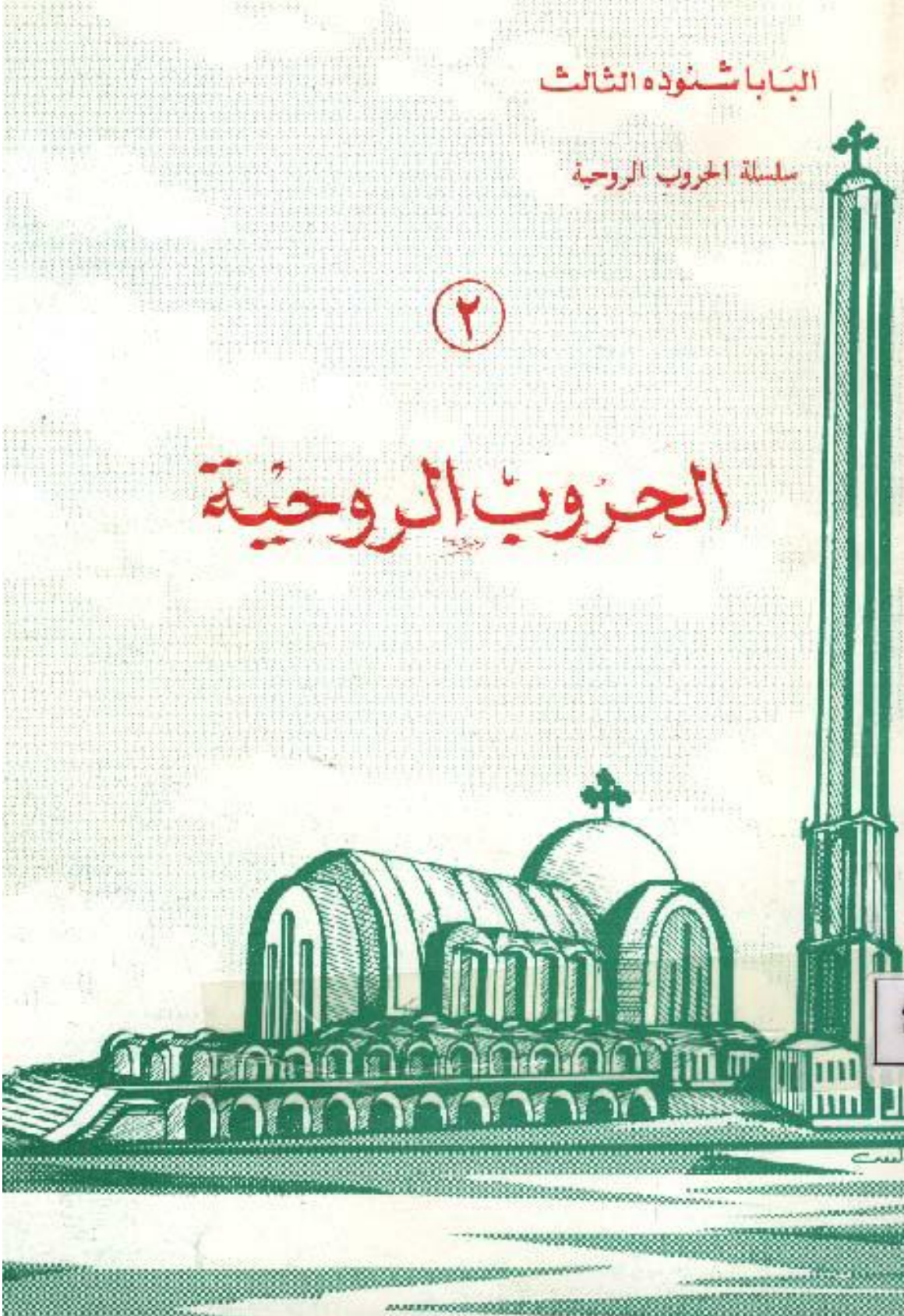
القمص بطرس السرياني

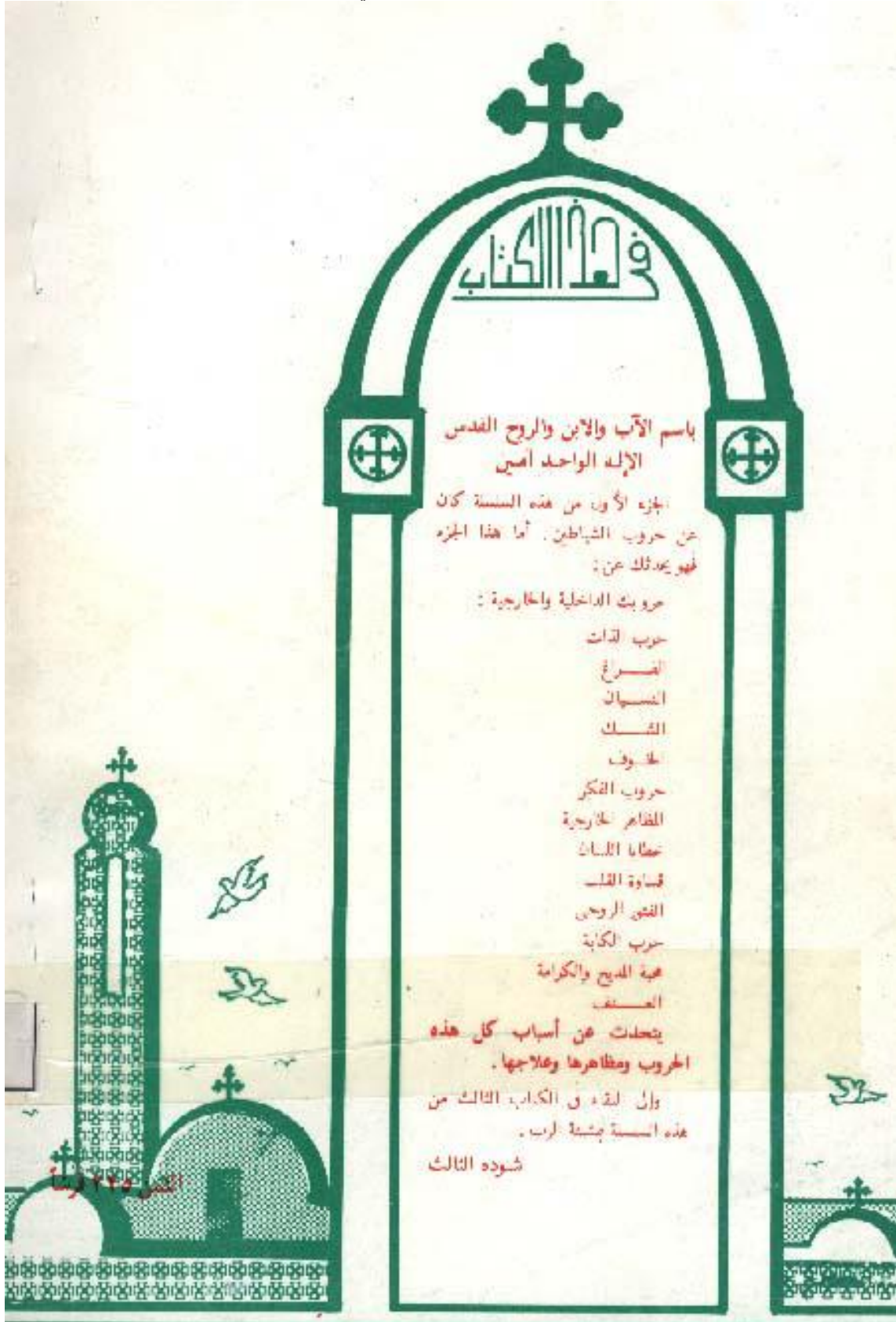
البابا شنودة الثالث

سلسلة الحروب الروحية

٢

# الحروب الروحية





القمص بطرس السرياني

البابا شنودة الثالث  
سلسلة الحروب الروحية

٢

# الحروب الروحية

Spiritual Warfare ( 2 )

by H.H. Pope Shenouda III

3rd print

July 1992

Cairo

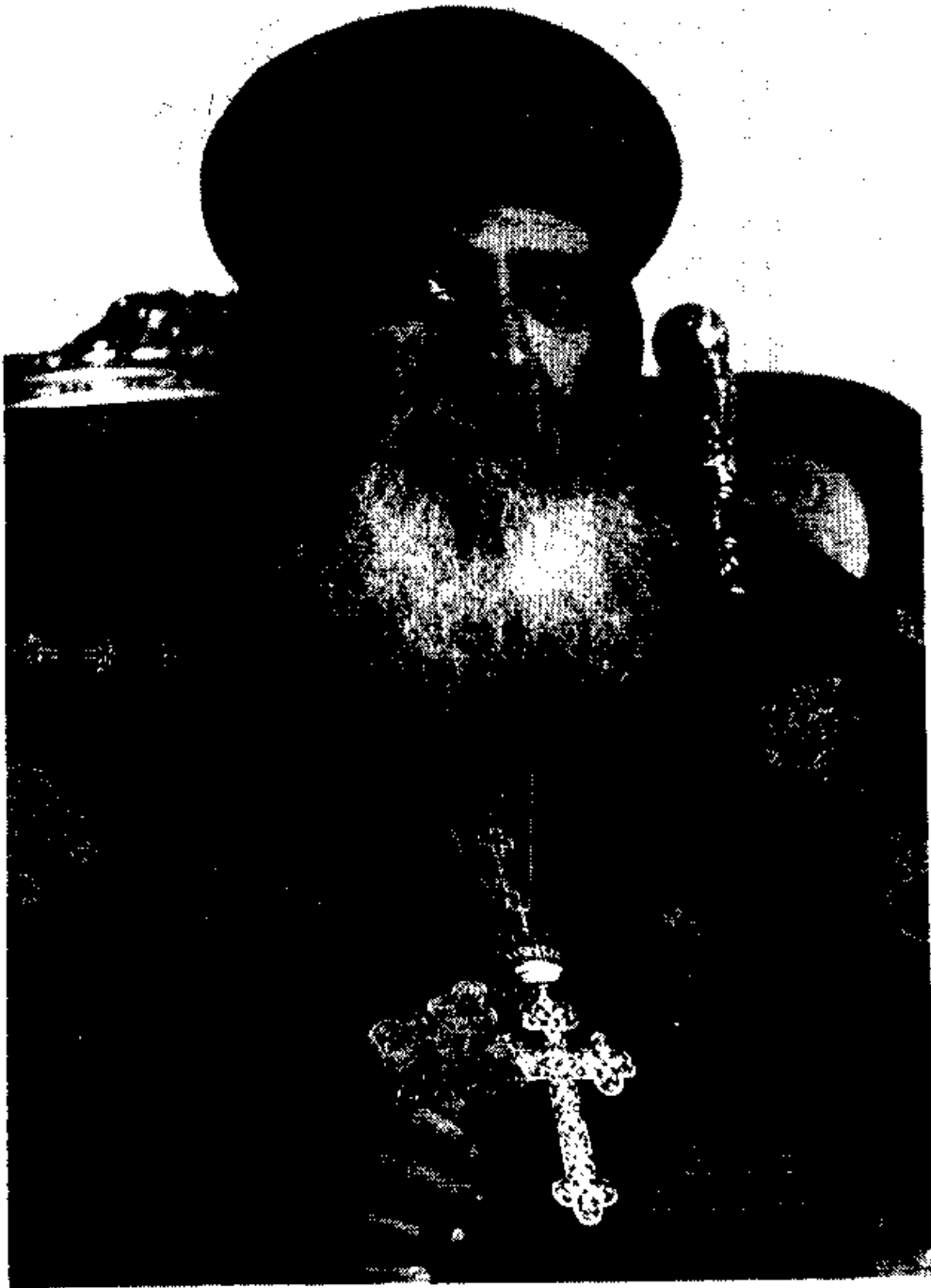
الطبعة الثالثة

يوليو ١٩٩٢

القاهرة

- . الكتاب : الحروب الروحية ( ٢ ) .
- . المؤلف : قداسة البابا شنودة الثالث .
- . الطبعة : الثالثة ١٩٩٢ م .
- . المطبعة : الأنبا رويس ( الأوفست ) العباسية - القاهرة .
- . الناشر : الكلية الإكليريكية للأقباط الأرثوذكس .
- . رقم الإيداع بدار الكتب : ٢٩٦٦٣ / ١٩٨٨ م .

القمص بطرس السرياني



قلاسيكيات البنايات في نواحي الثالث  
بابا القمص السرياني والبرازيل (١١٧) سنة

## صية هذا الكتاب

كان لابد من أن ننشر مجموعة من الكتب عن الحروب الروحية ، لأنها من الموضوعات الهامة التي تتعلق بحياة كل إنسان . وكان أول كتاب أصدرناه من هذه السلسلة هو [حروب الشياطين] .

والكتاب الذي بين يديك هو الجزء الثاني من هذه السلسلة التي ألقينا محاضراتها منذ الستينيات . فأقدم مقالة فيه [حجة المديح والكرامة] كنا قد ألقيناها في مؤتمر للخدام عقد في كنيسة مار مينا بالمنندرة بالاسكندرية سنة ١٩٦٥ م . وطبعها ونشرتها كنيسة العذراء بمحرم بك ، وأعدت طبعها مرات عديدة . ولكنها أدمجت في هذا الكتاب مع تغيير كبير .

ثم نشرت هذه المقالات في جريدة وطني خلال العام الماضي (١٩٨٥) . ورأينا نشرها في كتاب لتكون سهلة في تناول أيدي الجميع .

وهناك موضوعات أخرى كثيرة سننشرها تباعاً إن شاء الله ضمن مجموعة [سلسلة الحروب الروحية] . ومن ضمنها كتاب عن [الغضب] . وربما كتاب آخر عن خطايا اللسان التي لخصناها في إحدى مقالات هذا الكتاب تلخيصاً شديداً .

وكان بعض الآباء قد عرضوا لموضوع الحروب الروحية في مقالاتهم عن الثمانية أفكار المحاربة للنفس ، التي هي البطنة والزنا والغضب والكآبة والكسل وشهوة القنية والمجد الباطل والكبرياء . وغالبيتها عرضت بطريقة رهبانية ، كما في كتابات يوحنا كاسيان ، والقديس مار أوغريس . فيمكن الرجوع إلى ما ورد عن هذه الموضوعات في كتابات الآباء ...

وإلى أن نلتقى في الجزء الثالث من الحروب الروحية ، أرجو لكم نجاحاً في كل جهادكم الروحي ، لكيما يقودكم الرب في موكب نصرته (٢ كو ١٤:٢) .

وقد راعينا في هذا الكتاب أن نحوى كل حرب روحية ، طرق علاجها ، إلى جوار أسبابها ومظاهرها .

البابا شنودة الثالث

## الفصل الأول

# الحروب

## التى من داخلك و خارجك

معاربات تأنيك من داخلك :  
حرب الأفكار كيف تنتصر على الفكر  
حرب الشهوات

معاربات تأنيك من الخارج :  
حروب من الشيطان  
الصدقات الضارة  
العثرات  
البيئة



## مقدمة

حياة كل إنسان لا تخلو من الحروب ...

حتى سير الآباء القديسين ، لا تخلو من حروب روحية ، بعضها خارجي كان من الشياطين ، والبعض - وهو قليل - كان من داخلهم .

والحروب التي من الشياطين أصدرنا لأجل شرحها كتاباً خاصاً ، تحدثنا فيه عن ٢٥ نوعاً من محاربات الشياطين . كما تحدثنا أيضاً عن ١١ طريقة في كيفية الانتصار على تلك الحروب . لذلك سنمر على هذه الحروب الشيطانية مروراً عابراً في هذا الفصل ...

من الحروب الخارجية أيضاً حروب تأتي من العثرات الخارجية ، من البيئة ومن الصداقات الضارة . وسوف نتحدث عن هاتين النقطتين وننصح بقراءة ما يتعلق بهما كذلك في كتابنا [ حياة التوبة والنقاوة ] .

ومن جهة الحروب الداخلية ، ركزنا على نقطتين هامتين هما الأفكار والشهوات : الأفكار تحارب العقل . والشهوات تحارب القلب والحواس . على أن حروب الفكر رأينا - بالإضافة إلى ما ورد في هذا الفصل - أن نخصص لها باباً مستقلاً في هذا الكتاب .

نترك الآن إلى الصفحات المقبلة لتقرأ عن الحروب الداخلية والخارجية ، واعتبر ما تقرأه مجرد مقدمة للحروب الروحية بوجه عام ...



الحروب الروحية قد تأتي إلى الإنسان  
من داخل نفسه ، أو من الشيطان ، أو من  
العالم ، أو من الناس الأشرار ، أو قد  
تتحول من حالة إلى حالة .

## الحروب

### النقى من واجتلاك

تأتي من شهوات القلب من الداخل ، ومن أفكار العقل ، ومن حركات الجسد .  
والحرب الداخلية أصعب من الحرب الخارجية ، لأن الإنسان يكون فيها عدو  
نفسه . وهذه الحرب تكون صعبة ، لأنه يشتهيها ولا يريد مقاومتها ..  
لذلك كانت نقاوة القلب هي أهم شيء في حياة الإنسان . وكما قال أحد  
القديسين : إن القلب النقي حصن لا ينال ..  
القلب يشبه البيت المبني على الصخر مهما هبت الزوابع عليه من الخارج ، لا  
يمكن أن تضره بشيء ( مت ٧ : ٢٤ ، ٢٥ ) ..

والذى لا تكون له حروب من الداخل ، فهذا إن اتته حرب من الخارج  
تكون خفيفة عليه . ويمكنه الانتصار عليها ، لأن قلبه رافض لها : وإرادته لا تميل  
إلى التجاوب معها وقبولها ..

والحرب الداخلية ربما يكون سببها طبع اندمج في الخطيئة . وهنا يكون قد ترسب  
من الماضي في قلب الإنسان وفكره ما يجاربه .

وقد يكون سببها حالة فتور ، أو طبيعة ضعيفة تستسلم للخطأ .. وربما يكون سببها

اهمال من الإنسان في ممارسة الوسائط الروحية فيضعف القلب من الداخل ، ويترك الفكر يطيش حيثما يشاء بلا ضابط .

وربما تبدأ بالتراخي في ضبط الحواس .. والحواس هي أبواب يدخل منها الفكر .  
والحرب الداخلية قد تأتي خفيفة أو عنيفة . وحتى إن بدأت خفيفة : كلما تراخي الإنسان لها ، تسيطر عليه ..  
ومن الحروب الداخلية حرب الأفكار .

## حرب الأفكار

قد تكون الأفكار في اليقظة . وقد تكون في المنام . والأفكار أثناء النوم ربما تكون مترسبة من أفكار وأخبار النهار، مما ترسب في العقل الباطن من شهوات ومن أفكار، وما جلبته الأذن من أخبار وحكايات ، وما قرأه الشخص من قراءات رسبت في ذهنه . كل هذه تأتي في أحلام ، أو في سرحان ، أو ما يسمونه أحلام اليقظة . ويستمر فيها الإنسان طالما كان القلب قابلاً لها .. فإن كان رافضاً لها تتوقف ، ويصحو لنفسه ..

وإرادة الإنسان ضابط هام للفكر فهي التي تسمح بدخول الفكر .. وحتى إن دخل خلصة ، هي التي تسمح باستمراره أو بايقافه ..  
ومن هنا تأتي المسؤولية ..

ومن هنا نرد على السؤال القائل : هل هذه الأفكار إرادية ، أم غير إرادية أم شبه إرادية ، أي من النوع الذي هو غير إرادي الآن ، ولكنه تابع من إرادة سابقة نسبت فيه .

فقد يغرس الشيطان فكراً في عقل الإنسان ، يدخل إليه بغير إرادته . ولكن حتى هذا الفكر، الذي لا مسئولية عليك في دخوله ، توجد مسئولية عليك في قبوله .

إن أردت ، يمكنك أن تطرد الفكر ، ولا تتعامل معه ، ولا ترحب به .. لانك إن

قبلت الفكر الخاطيء ، تكون خائناً للروح القدس الساكن فيك ، وخائناً لمحبة الله ، ومقصرأ في حفظ وصاياه ، وفي صيانة قداسة قلبك من الداخل .

وقد يأتيك الفكر الخاطيء في حلم .. فإن كنت نقيأ تماماً ، سوف لا تقبله في الحلم أيضاً .. وإن كنت لم تصل إلى هذا المستوى وقبلته ، فستحزن بسببه كثيراً في يقظتك ، ويترك حزنك هذا أثره العميق في عقلك الباطن ، لرفض كل حلم مماثل في المستقبل : إن لم يكن مباشرة ، فبالتدرج إلى أن تصل إلى نقاوة العقل الباطن .

إذن قاوم الفكر الخاطيء بالنهار ، أثناء يقظتك ، لكي تتعود المقاومة حتى بالليل أثناء نومك ، وتنغرس هذه المقاومة في أعماق شعورك ، ويتعودها عقلك الباطن .

إن زمام أفكارك في يدك ، سواء منها الأفكار التي تصنعها بنفسك ، أو التي ترد إليك من الخارج ، من الشيطان أو من الناس . وما أصدق قول المثل :

إن كنت لا تستطيع أن تمنع الطير من أن يحوم حول رأسك ، فإنك تستطيع أن تمنعه من أن يعيش في شعرك !

وبإرادتك ، واشتراكك مع عمل النعمة فيك ، يمكنك السيطرة على الأفكار ، فلا تجعلها تأخذ سلطاناً عليك . ولا تستطيع الأفكار الخاطئة أن تفقدك نقاوتك ، وذلك لانك لا تتجاوب معها . وما أصدق قول القديس يوحنا ذهبي الفم :

لا يستطيع أحد أن يضر إنساناً : ما لم يضر هذا الإنسان نفسه .

لذلك لا تستسلموا للأفكار . وليكن كل إنسان حكيماً . يعرف الفكر ، وكيف يبدأ عنده ، وكيف يتطور ، وما خط مسيره داخل ذهنه ؟ وما نوع الأفكار التي تبدأ بريئة وهادئة وتنتهي بنهاية خاطئة ؟ وليحترس من أمثال هذه الأفكار ، ولا يعطى مجالاً للفكر حتى يشتد ..

وإن اشتدت عليك الأفكار بطريقة ضاغطة ومستمرة ، فلا تيأس ، ولا تقل لا فائدة من المقاومة ، وتستسلم للفكر .

إن اليأس يجعل الإنسان يتراخى مع الفكر ، ويفتح له أبوابه الداخلية ، ويضعف أمامه ويسقط ، أما أنت فحارب الأفكار وانتصر .. وكيف ذلك ؟

## كيف نتصارع على الأفكار؟

- ١ - لا تخف من الأفكار ، ولا تفترض هزيمتك أمامها . بل قل مع الرسول :  
« أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني » ( في ٤ : ١٣ ) .  
واصمد في قتال الأفكار متذكراً تلك العبارة الجميلة : « مستأسرين كل فكر لطاعة المسيح » ( ٢ كو ١٠ : ٥ ) .
- ٢ - درب نفسك على أن تتولى قيادة أفكارك . ولا تجعل الأفكار تقودك .
- ٣ - إملأ فكرك باستمرار بشيء روحى .. حتى إذا أتاه الشيطان بفكر ردىء ، لا يجد الذهن متفرغاً له . اشغل نفسك .. فهذا علاج وقائى .  
إذن لا تترك عقلك في فراغ ، خوفاً من أن يحتله الشيطان ويغرس فيه ما يريد .  
ولهذا فإن القراءة الروحية مفيدة جداً .. ليس فقط في شغل الذهن ومنع الأفكار الرديئة عنه ، وإنما أيضاً لها فائدة إيجابية ، لأنها تعطى الفكر مادة روحية للتأمل ، وتعطى القلب مشاعر محبة لله تجعله قوياً في طرد الأفكار المضادة ..
- ٤ - كن متيقظاً باستمرار ، ساهراً على نقاوة قلبك ، فلا يسرقك الفكر الخاطيء دون أن تحس .  
واطرد الأفكار من بادىء الأمر حينما تكون ضعيفة ، وأنت لا تزال قوياً ..  
لأنك إن تركت الأفكار الخاطئة باقية فترة في ذهنك ، لا تلبث أن تثبت أقدامها وتقوى عليك . وكلما استمرت واستقرت في داخلك ، تضعف أنت ولا تستطيع مقاومتها وتسقط . لذلك كن متيقظاً وسريعاً في طرد الأفكار . وتذكر قول المرتل في الزمور :  
« يا بنت بابل الشقية ، طوبى لمن يمسك أطفالك ويدفنهم عند الصخرة »  
(مز ١٣٧) .

فهو يخاطب بابل أرض السبي ، التي تسبى إليها قلبه . فيقول طوبى لمن يمسك أطفالك ، أى الخطايا وهى صغيرة ، وهى فى مبدئها ، قبل أن تتطور ، ويدفنها عند الصخرة . « والصخرة كانت المسيح » ( ١ كو ١٠ : ٤ ) .

٥ - اهتم بالفضيلة الروحية التى يسمونها « استحياء الفكر » .

أقصد بهذا انه عندما يكون فكرك ملتصقاً بالله ، بالصلاة ، بالتأمل ، بعبارات الحب ، بالتسبيح وبالترتيل . حينئذ يستحي الفكر - وهو ملتصق بالله .. ومن أن تشغله أفكار الخطية ، فيرفضها ، وهذا علاج روحى ..

من هنا كان إنشغال الفكر بالله علاجاً وقائياً من الأفكار الخاطئة . إذ يستحي من التصاقه السابق بالرب .

٦ - ومن الناحية المضادة ، ابتعد عن العثرات التى تجلب لك أفكاراً خاطئة .

ابتعد عن كل لقاء ضار ، وعن كل صداقة أو معاشرة خاطئة . ابتعد عن القراءات التى تجلب أفكاراً مدنسة أو على الأقل تتهيك عن الفكر الروحى . ابتعد عما يشبه هذا من السماعات والمناظر والأحاديث وكل مسببات الفكر البطال .

٧ - وما دامت الحواس هى أبواب الفكر ، فلتكن حواسك نقية ، لتجلب لك أفكاراً نقية .

إن تراخيت مع الحواس ، فإنك بذلك إنما تحارب نفسك بنفسك ، فاحترس إذن . ولتكن حواسك معك وليست ضدك . ومن هنا كان التأمل فى صور القديسين ، وسماع أخبارهم ، وسماع الألحان والقداسات ، وجو الكنيسة من بخور وأنوار وأيقونات وطقوس روحية ، كل ذلك يجلب للقلب أفكاراً روحانية .

٨ - إحترس من الأفكار المتوسطة ، التى ليست هى خيراً ولا شراً .

لأنها كثيراً ما تكون تمهيداً لأفكار خاطئة . فالذى لا يضبط فكره ، وإنما يتركه شارداً هنا وهناك ، قد يرسو على موضوع خاطئ ويستقر فيه .. فمن الناحية الإيجابية اربط فكرك بحجة الله ، أو بأى موضوع نافع ، أو حتى بعملك ودراساتك وخدمتك ومسئولياتك ، لكى لا يسرح فى أمور عديمة الفائدة .

٩ - إذا أتعبك الفكر ولم تستطع أن تنتصر عليه ، اهرب منه بالحديث مع الناس .

حتى إن كنت في وحدة أو خلوة ، اترك وحدتك وخلوتك واختلط بغيرك . لأن حديثك مع الناس يطرد الفكر الخاطيء منك ، إذ لا يستطيع عقلك أن ينشغل بموضوع الفكر وبالأحاديث في نفس الوقت .

واعرف أن الوحدة بمعناها الروحي هي اختلاء مع الله . فان تحولت إلى اختلاء مع الأفكار الشريرة ، فالخلطة أفضل منها طبعاً ..  
١٠ - استعن على طرد الفكر بالصلاة .

والأب الكاهن يقول للرب في القداس الإلهي : « كل فكر لا يرضى صلاحك ، فليبعد عنا » .

وهناك قاعدة روحية أحب أن أقولها لك في محاربة الأفكار وهي :

١١ - الهروب من الأفكار خير من محاربتها . لان الفكر الشرير الذي ينشغل به عقلك : حتى لو انتصرت عليه ، يكون قد لوثك في الطريق .

لا تخدع نفسك قائلاً : [ سأرى كيف يسير الفكر وكيف ينتهي ] - ولو من باب حب الاستطلاع ..! لانك تعرف تماماً أن هذا الفكر سيضرك . فلا داعي لتجربة تعرف نتيجتها ..

ولا تتهاون أيضاً قائلاً : [ أنا أستطيع أن أهزم الأفكار . ولكنني أناقشها لأظهر ضعفها ] .. فربما تغلبك الأفكار ، وهي التي تظهر ضعفك ..

ثم لماذا تضيع طاقاتك في القتال ؟

اشغل عقلك بشيء طاهر مقدس يقويك في الحياة الروحية ، ويزيد حرارتك ، بدلاً من هذه الصراعات التي لا تفيدك شيئاً بل تضرك .

١٢ - اعرف أيضاً أن الأفكار إذا استمرت ، قد تقود إلى أفكار أو شهوات فتكون أخطر لأنها تنتقل من الذهن إلى القلب ، ومن الفكر إلى العاطفة .

وهنا تنتقل إلى نقطة أخرى وهي :

## مرب السهوات

وهى كثيرة منها شهوة الجسد ، وشهوة المعرفة ، وشهوة الرئاسة والمناصب ، وشهوة الانتقام ، وشهوة السيطرة ، وشهوة المال ، وشهوة الامتلاك ، وشهوة العظمة والشهرة .  
وهنا تكون ملكية القلب قد انتقلت من الله إلى غيره . وتفشل في الاستجابة لقول الرب : « يا ابني اعطني قلبك » ( أم ٢٣ : ٢٦ ) .

١ - فإن وصلت إلى الشهوة لا تكملها ، بل حاول أن تتخلص منها . وتذكر تلك العبارة الجميلة :

« افرحوا لا لشهوة نلتموها : بل لشهوة أذلتتموها » .

إن أكثر شيء يفرح الإنسان هو أن ينتصر على نفسه . حقاً إن لذة الانتصار على النفس هي أعمق من اللذة بأية شهوة أخرى .

٢ - وإن تعبت من شهواتك ، لا تيأس . ولا تظن أنه لا فائدة .

انظر إلى ما يستطيع المسيح أن يعمله لأجلك ، وليس إلى ما تعجز أنت عن عمله .

إن المسيح قادر أن يحول السامرية إلى مبشرة ، والمجدلية إلى قديسة .

لا تظن مطلقاً أنك تحارب وحدك ، فالله بكل نعمته يعمل معك كما عمل مع غيرك .

٣ - لذلك تذكر الذين انتصروا . ولا تضع أمامك انهزاماتك السابقة وضعف طبيعتك .

إن الله يحبك كما أحب هؤلاء ، وسيعمل فيك كما عمل فيهم . وكلما تزداد الحرب تزداد النعمة جداً . فالتصق بالله واطلب معونته .

٤ - في شهواتك ، جاهد مع الله كثيراً ، حتى ترجع السحابة فوق الخيمة .

لا تنجبل من الصلاة وأنت في عمق الخطية . ولا تفعل مثل أبينا آدم الذى حينما



أخطأ ، هرب من الله واختبأ خلف الشجر! وكلما سقطت ، تمسك بالله أكثر ، لكي ينجيك وينقيك ويقودك إلى التوبة .

قل له : [ حارب يارب فيّ ، وانتصر على أعدائي وأعدائك ، ولا تتركني وحدي ] .

قل له : [ أنا إن انهزمت يارب أمام الخطية ، فأنا لا أزال إينك ، محسوب عليك ، ومنسوب إليك ، أنا من قطيعك وإن كنت قد ضللت . وأنا ابنك وإن سكنت في كورة بعيدة . أنا مازلت درهمك وإن لم أكن موجوداً في كيسك ..

أنت لا تتخلي عني ، وأنا لا أتخلي عنك ، مهما حاول العدو أن يوجد انفصلاً بيني وبينك . إن كنت قد تركتك بالفعل ، فأنا لم أتركك بالقلب ولن أتركك . مازلت أحبك ، وإن كنت قد أخطأت إليك ] .

إفعل مثل القديس بطرس ، الذي بعد أن أنكر المسيح ، وجدف ولعن وقال لا أعرف الرجل ، جرؤ أن يقول للمسيح في ذلة العارف بمشاعره : « أنت تعلم يارب كل شيء . أنت تعرف أنني أحبك » ( يو ٢١ : ١٧ ) .

٥ - لا تجعل الخطية تفصلك عن محبة الله ، بل افتح له قلبك وقل له :

تأكد يارب انها خطية ضعف ، وليست خطية بغضة ، ولا خطية خيانة .

٦ - وأنت نفسك ، تأكد أن الله يعرف ضعفك ، وانه لا يزال يحبك .

ثق إنك وأنت في الخطية ، هو يعمل على إنقاذك ، واجتذابك إليه ، وردك إلى ربتك الأولى . إنه الله الذي سعى وراء آدم ليخلصه ، دون أن يسعى آدم إلى التوبة .

٧ - شهواتك الخاطئة ، أضف إليها ما تستطيعه من عمل روحي ، لكي تقلل من حدتها وخطورتها ، ولكي تقيم توازناً داخل قلبك .

وثق أن الجانب الخير سينمو داخل قلبك شيئاً فشيئاً حتى تتخلص من شهوات الخطية .

وإن شعرت بعمل الروح القدس في قلبك ، فلا تهمله وتستمر في شهواتك ، بل اعمل معه ...

٨ - وإن عرفت ضعفك فلا تُعرض نفسك للحروب مرة أخرى .

# مخاريب تأتيك من الخارج

وهذه الحروب تأتي عليك من مصادر معروفة: إما من الشيطان، أو من الناس سواء كانوا أعداء أو أصدقاء وأحباء! وقد تأتي من العالم، من المادة، من البيئة المحيطة بكل ما فيها من عشرات ...

## حروب من الشيطان

حروب الشيطان إما أن تكون بطيئة طويلة المدى، أو أن تكون فجائية وعنيفة ..

الحروب البطيئة، قد لا نشعر بها يجذب بها الشيطان ضحاياه بتدرج طويل، لا يكادون يشعرون فيه بما يحدث لهم.

يخدرهم قليلاً قليلاً، وينقص من حرارتهم الروحية شيئاً فشيئاً على مدى واسع حتى تتغير حياتهم وهم لا يدركون ذلك إلا بعد فوات الفرصة، حين يضربهم بعد ذلك ضربته الشديدة وهم غير مستعدين لها.

ولعله بهذه الطريقة حارب سليمان الحكيم، بالترف والمتعة وكثرة النساء وبجاملتهن، إلى أن سقط (١ مل ١١ : ١-٨). وكان سقوطه في زمان شيخوخته !!

أما الحروب العنيفة الفجائية، فقد تشبه الظهورات المفزعة، أو الرؤى الكاذبة وأمثال هذه من الضلالات الشيطانية.

وقد جُرب القديس أنطونيوس الكبير بحروب مثل هذه ، وانتصر عليها بالاتضاع والافراز والصلاة . وهزم الشياطين حتى هربت منه في خزي .

على أن الله لا يسمح بأن تحدث هذه الحروب لكل أحد ، لأنه « أمين لا يدعكم تجربون فوق ما تستطيعون » ( ١ كو ١٠ : ١٣ ) .

ولعل من أمثلة الحروب العنيفة الشيطانية التي حدثت فجأة ، التجربة التي أصابت أيوب الصديق ( أي ١ ، ٢ ) . ونلاحظ أنها كانت بسماع من الله ، في حدود معينة ، وفي طاقة احتمال أيوب ، وانتهت بخير وبركة ( أي ٤٢ ) .

على أن حروب الشيطان ليست كلها فزعاً ومناظر كما حدث للقديس أنطونيوس ، وليست كلها أمراضاً وخراباً ، كما حدث لأيوب الصديق .

فهناك حروب أخرى من الشيطان بأفكار يلقبها في الذهن ، أو شهوات يلقبها في القلب .

وهذه الحروب تكون ضعيفة في أولها ، لأنها ليست نابعة من داخل الإنسان ، بل هي غريبة عليه وتظل هكذا ضعيفة إلى أن يفتح لها الإنسان باباً لتدخل منه إلى قلبه وإلى مشاعره وهنا يكون قد أخطأ .

وتعتبر خيانة روحية أن تفتح أبوابك لعدو الخير الذي يريد تحطيم ملكوت الله داخلك .

إنها خيانة للرب الذي رضى أن يدخل بيتك ويبيت فيه ، وأنت بإرادتك تدخل عدوه إليه في داخل قلبك ، ليحل فيه بدلاً من الله !

إنها خيانة للرب الذي إشتراك لنفسه وأحبك حتى المنتهى ، واستأمنك على سرائره المقدسة ، وجعل قلبك هيكلًا لروحه القدس ( ١ كو ٦ : ١٩ ، ٢٠ ) وهوذا أنت تستجيب للشيطان وتفتح له قلبك ، وتقبل أفكاره المضادة !!

وفي خيانتك ، إذ ترفض عمل النعمة فيك ، يقوى عليك الشيطان .

لا تحتج بأن الحروب الخارجية قوية ؟

إنك تجعلها قوية حينما تستسلم . أما إن قاومت فسيضعف الشيطان أمامك كقول الرسول : « قاوموا إبليس فيهرب منكم » ( يع ٤ : ٧ ) .

إن القلب القوى الثابت في الله ، الأمين في محبته ، يستطيع أن يطفىء جميع سهام الشرير الملتهبة ( أف ٦ : ١٦ ) .

عندما تقوى قلب داود بالإيمان ، تضاءلت أمامه كل قوة جليات الجبار ( ١ صم ١٧ : ٢٦ ) . وعندما قوى قلب موسى النبي ، تضاءلت أمامه قوة فرعون وكل جيشه ولم تخفه أمواج البحر الأحمر . وأنت كلما كان قلبك من الداخل قوياً ، لا تضعف مطلقاً أمام حروب الشياطين بل تعزيك كلمة الروح القدس الناطق في الأنبياء :

« من أنت أيها الجبل العظيم ؟! أمام زربابل نصير سهلاً » ( زك ٤ : ٧ ) .

إننا إن ضعفنا نحن ، نجعل للشيطان كرامة ليست له ، ونجعله يتجراً علينا بينما يكون هو خائفاً منا في بادئ الأمر!

يخيل إليّ أن رئيس الشياطين ، حينما يرسل شيطاناً من أعوانه لمحاربة أحد المؤمنين ، يرتعب هذا الشيطان ويقول : كيف أحارب هذا الإنسان الذي هو صورة الله وهيكلك لروحه القدوس ؟! كيف أحارب هذا الجبار الذي تحيط به ملائكة الله لتنتجيه ؟! كيف أقرب من ابن الله يلبس درع الإيمان وخوذة الخلاص ( أف ٦ : ١٢ ) ؟

ماذا أفعل إذا رשמى بعلامة الصليب ؟! وإلى أين أهرب إن رفع يديه يصلى ؟! وكيف أخزي أن طردنى قائلاً : إذهب يا شيطان ...

ولعجب هذا الشيطان الضعيف ، يرى الإنسان خائفاً منه هارباً أمامه ، فيتجراً عليه وعتقره ... ؟!

فيقص له شعره - كما صنّع بشمشون - ويفقأ عينيه ، ويجعله يجر الطاحون وهو هزأه للأطفال ( قض ١٦ : ١٩ - ٢١ ) .

لذلك لا تخافوا من الشياطين ، لثلا تقوى عليكم . وأنت أيها الإنسان يا صورة الله ، احترم نفسك .. مع الشياطين .

من أمثلة حروب الشياطين المعروفة حروب الشك في الله ، تتبعها حرب أخرى هي اليأس . فلا تخف ، هذه الأفكار ليست منك . إنها حرب خارجية لا دخل لك فيها !

الشيطان يلقي إلى ذهنك أفكاراً تشك في وجود الله ، وفي محبته وعنايته ، وأفكاراً

ضد فاعلية الصلاة وضد شفاعة القديسين . ثم بعد ذلك يقول لك : كيف تخلص وفي داخلك هذه الأفكار؟! بينما تكون أنت رافضاً أفكار الشك ، ومقاوماً لها ، غير راضٍ عنها ، بل تصلى أن يرفعها الرب عنك ! كل هذا يدل على أن هذه الأفكار ليست منك .

إنها حرب بالفكر ، وليست سقوطاً بالفكر . حتى إن سقطت إلى لحظات يكون ذلك عن ضعف وليس خيانة للرب والرب يغفر لك ...

ونصيحتي لك : امتنع عن القراءات التي تجلب لك الأفكار ، وكذلك المعاشرات الرديئة التي توصل إليك هذه الأفكار وأمثالها ، فغالباً ما تكون هذه الأفكار وهذه السماعات ، هي أسلحة من الشيطان استخدمها لمقاتلتك كن حكيماً إذن .

وهذا الأمر يقودنا إلى النقطة التالية :

## ٥. الصداقات الضارة

هذه الصداقات التي تضرك في روحياتك ، أو في عقيدتك ، أو في فكرك ، والتي تلف قلبك ومشاعرك ..

أول سقطة لأنا حواء ، كانت من معاشرة رديئة بجلوسها مع الحية .

وسقطة آخاب الملك كانت بسبب زوجته ايزابل الشريرة . وكذلك كانت سقطة سليمان الحكيم بسبب زوجاته الأجنبية .

لذلك أنصحكم باختيار أصدقائكم الذين ما أسهل أن يؤثروا عليكم بأفكارهم .

وأنصحكم بحسن اختيار شركائكم في الحياة الزوجية لأن لهم تأثيراً بلا شك على حياتكم الروحية بالعلو أو الهبوط ...

والأزواج في تأثيرهم أكثر خطراً وعمقاً من الأصدقاء أو المعارف والزملاء ..

فالصديق قد يلتقى بك في أوقات محددة . أما الزوج فهو شريك الحياة باستمرار . فيجب انتقاؤه وصالحاً من كل جهة ، ليس من الناحية الاجتماعية فحسب ، بل أيضاً من النواحي الروحية والعقائدية ، وبعمق . ولا يصح الاكتفاء بالشكليات .

ولنتذكر في كل ذلك قول الكتاب :

« المعاشرات الرديئة تفسد الأخلاق الجيدة » ( ١ كو ١٥ : ٣٣ ) وقوله أيضاً : « أعداء الإنسان أهل بيته » ( مت ١٠ : ٣٦ ) .

مثال ذلك الآباء والأمهات ، حينما ينعون أولادهم عن الصوم ، وعن التدين ، وعن التكريس ، وعن الكنيسة والاجتماعات . بل ويدعونهم إلى الزينة وإلى الترفيحات المتنوعة ، ولا يقدمون لهم قدوة صالحة ببيت متدين !

ومثال ذلك الزوج غير المتدين الذي يجبر زوجته معه إلى نفس الضياع الذي هو فيه ، ويسخر من تدينها ، ولا يشجعها على الممارسات الروحية ويمنعها من الخدمة ، ولا يعطيها فرصة للصوم ولا للتناول ..! لذلك قال الرب في الإنجيل :

« من أحب أباً أو أمّاً أكثر مني ، فلا يستحقني ... » ( مت ١٠ : ٣٧ ) .

والإنسان ربما لا يستطيع أن ينفصل عن أقاربه وأهل بيته . ولكن ينبغي أن يحب الله أكثر منهم ، ويطيع الله أكثر منهم ، ولا يضحى بروحياته أو بدينه من أجل أقربائه .

وليذكر باستمرار قول الرسول : « ينبغي أن يطاع الله أكثر من الناس » ( أع ٥ : ٢٩ ) .

لا يوجد أعز من الله ، ولا أحب من الله . ولا يوجد أهم من مصيرك الابدي .

ومع ذلك فهناك أشخاص يجب الابتعاد عنهم من الأقارب .. إن لم يكن ابتعاداً بالجسد ، فعلى الأقل يكون الابتعاد عن طريق عدم الاشتراك معهم في التصرف ، ولا في الحديث ، ولا في أى شيء خاطيء .

على أن البعض قد يمنعهم الخجل من البعد عن الخاطئين أقارباً كانوا أو أصدقاء .. وبهذا يشتركون في الخطأ بسبب الخجل !

فينبغي للإنسان الروحي أن يعرف أن هناك حدوداً للخجل وأن هناك مواقف تحتاج إلى حزم وإلى قوة شخصية ، وإلى تصرف جاد يبعد به عن العثرة ومسبباتها .

لقد صدق المثل القائل : [ إسأل عن الرفيق قبل الطريق ] فرمما يؤثر عليك أحد

أقربائك تأثيراً يتلف نفسك أو يدخل إلى قلبك وإلى ذهنك مبادئ وأفكاراً تقود حياتك في إتجاه خاطيء .

اعلم أن قريبك الحقيقي هو الذى يقربك إلى الله ، وصديقك الحقيقي هو الذى يكون صديقاً فى روحياته وصادقاً فى حفظه لسمعته وفى اهتمامه بخلاص نفسك ... ننتقل إلى حرب خارجية أخرى هى :

## العثرات

العثرة هى كل ما يسقطك من الخارج ، أو كل ما يجلب لك فكراً خاطئاً ، أو شعوراً خاطئاً ، أو شهوة خاطئة . وقد تأتى العثرات من السمع أو النظر أو القراءة أو من باقى الحواس . فعليك أن تبعد بقدر إمكانك عن العثرات ، كما يجب أنك أنت لا تكون عثرة لغيرك .

والعثرات ربما تفرض نفسها علينا وربما نسعى نحن برغبتنا إليها .

فالتى تفرض نفسها تكون حرباً خارجية ، والتى نسعى إليها تكون حرباً داخلية تتطلب إشباعاً لها من الخارج . وفيها تجتمع الحربان الداخلية والخارجية . وهذه دينونتها أشد ، والنجاة منها أصعب ..

والسيد الرب كان حازماً جداً فى أمره الإلهى بالبعد عن العثرات ..

وذلك بقوله : « إن كانت عينك اليمنى تعثر ، فأقلعها وإلقها عنك وإن كانت يدك اليمنى تعثر ، فأقطعها وإلقها عنك » (مت ٥ : ٢٩ ، ٣٠) .

وكثير من الآباء يفسرون عثرة العين اليمنى ، بالعثرة التى تأتىك من أعز إنسان إليك . أما اليد اليمنى فتشير إلى أكثر الناس مساعدة لك .

وبهذا على الإنسان أن يقطع نفسه عن هؤلاء الأحياء والأعزاء .. إن كانت صلته بهم ستفقدته أبديته ... وتجلب له حروباً خارجية لا يضمن هل يصمد أمامها أم لا ...

المهم أن تبعد عن الحرب الخارجية مهما كان الثمن ، ولا تقع فيها بإرادتك



لأنك تصل كل يوم قائلاً: «لا تدخلنا في التجارب، لكن نجنا من الشرير»  
(مت ٥: ١٣).

إن هناك عشرات تستهوى الإنسان فيحوم حولها مثلما تحوم الفراشة حول النار، وتظل تحوم حولها حتى تحترق.. ومع أنها ترى فراشات كثيرات قبلها قد احترقت بالنار، إلا أنها لا تهدأ حتى تحترق مثلها..!

وقد يوجد من يعثرك ويسقطك . ثم يفلت هو ، وتضيع أنت : وقد يمكنه هو أن يتوب، وتجد أنت صعوبة في التوبة ! لذلك احرص بكل قوتك وبكل عمل النعمة فيك ، أن تبعد عن العثرة ، وتهرب بذلك من كل حرب خارجية على قدر طاقتك ..

ومن مصادر العثرة والحروب الخارجية ، ألوان معينة من القراءات .

القراءات تؤثر في أفكار الإنسان ، وتؤثر في مشاعره . وربما تشكل مبادئه ، وتقود مساره في الحياة ..

وهناك قراءات أخرى واضحة الخطأ ، يجب عليك الابتعاد عنها تماماً ، ولا تحتاج هذه إلى مشورة أو سؤال .

وهناك قراءات تجلب شكوكاً أو بلبلة ، وأخرى تثير مشاعر وشهوات .

ولا يكفي للإنسان الروحي أن يبعد عن القراءات الضارة ، إنما ينبغي من الناحية الإيجابية أن يقرأ ما يعمق محبته لله ، وهذا يكون كعلاج وقائي له في الحروب الخارجية .

وإن كان الإنسان محارباً بحب المعرفة ، وهو يعلم تماماً أنه ليست كل معرفة نافعة ، بل قد توجد معارف تفقده بساطته ، أو تفقده نقاوته ، وتجعل نظرتَه إلى الأمور تتغير إلى أسوأ!.. لذلك يجب على كل شخص روحي أن يدقق كثيراً في نوعية قراءاته ، حتى لا يجلب على نفسه حروباً ...

لأنه من مشاكل القراءة أيضاً أنها تلصق بالعقل أفكاراً ليس من السهل عليه أن يحوها وينساها.. وقد تحتاج إلى وقت طويل جداً حتى تفارق ذاكرته!..

من أسباب الحروب الخارجية أيضاً :

## ٥٠. البيئة

ويعنى بها الجو العام المحيط به .. أفكار البيئة التى يعيش فيها، واتجاهاتها، ونوعية الحياة، والمبادئ السائدة فى المجتمع، وأسلوب التعامل، والمفاهيم التى يمتنعها الكل أو الغالبية..

وبالأكثر صعوبة أن يحيا شاذاً عن هذه البيئة ، بمبادئ روحية لا يفهمونها . وهكذا يجد البار أنه يعذب نفسه يوماً بعد يوم ( ٢ بط ٢ : ٨ ) ، أو على الأقل يبذل جهداً ضخماً ليحتفظ بأسلوبه الروحى فى الحياة أو على الأقل : يجد أن منهجه الروحى يعرضه لعديد من الحروب .. فماذا يفعل ؟

إن كان بإمكانه أن يغير البيئة ، فهذا أفضل جداً . وإن لم يستطع فليصمد .. وليجاهد ويفلب . والله لا ينسى تعب محبته .

حياتنا هى أن نشهد للحق ، إن لم يكن بلساننا ، فعلى الأقل بأسلوبنا العملى فى الحياة . وقد نصحتنا الرسول قائلاً : « لا تشاكلوا هذا الدهر » ( روم ١٢ : ٢ ) . والحياة الروحية يلزمها الجهاد والصبر والثبات .

وليثق هذا الإنسان أنه فى كل جهاده لا يحارب وحده ، بل نعمة الرب تعمل معه . ومن يصبر إلى المنتهى فهذا يخلص ( مت ١٠ : ٢٢ ) .

إن المحاربات الروحية كثيرة وعلينا نحن أن نجاهد ونغلب . وما أكثر النعم التى وهبها الرب للغالبين ( رؤ ٢ ، ٣ ) .

فجاهد أن تكون من الغالبين ، حتى لا تفقد إكليلك ، الذى يهبه لك فى ذلك اليوم الديان العادل ( ٢ تى ٤ : ٨ ) الذى سيعطى كل واحد أجرته بحسب تعب ( ١ كو ٣ : ٨ ) .

## الفصل الثاني

# حرب الذات

- خطورة الذات
- الذات والخطية
- المحبة الخاطئة للذات
- تصطدم بالله وبأب الاعتراف
- الشعور بالذات ، وتكبيرها
- الذات في محيط العطاء
- أخطاء الذات في المعاملات
- إنكار الذات ، وبذل الذات
- الزهد — قهر الذات
- الذات في محيط الخدمة
- الميل الثاني ، والمتكأ الأخير
- إدانة الذات

## خطورة الذات

أقدم عدو حارب البشرية ، وأخطر عدو ، هو الذات ، إن الشيطان لا يحاربك بقدر ما تحاربك ذاتك . مشكلتك الكبرى هي الذات .

الذى ينتصر على ذاته من الداخل ، يستطيع أن ينتصر خارجاً على العالم وعلى جميع الشياطين ، والذى تهزمه ذاته ويضعف هو أمامها ، يمكن أن يقع في أية خطية .

وإذا استعرضنا تاريخ الخطية في العالم ، نجد أن الذات متداخلة في كل خطية . ولذلك فالإنسان المنتصر على ذاته ، يكون منتصراً في كل حرب روحية ، مادامت ذاته لا تخونه ولا تفتح أبوابه للأعداء ، فلا يهمله أى عدو خارجي ، وصدق القديس يوحنا ذهبى الفم حينما قال :

لا يستطيع أحد أن يؤذى إنساناً ما لم يؤذ هذا الإنسان نفسه .

والأذية الحقيقية هي فقدان الملكوت وفقدان السلام الداخلي ، وهذا لا يأتيك مطلقاً من الخارج ، مادامت نفسك قوية في الداخل .

ولعل إنساناً يسأل : ألا تأتي عثرة من الخارج ؟ إغراء .. شهوة .. محاربة خارجية ؟

نقول إن الحروب الخارجية تأتي وكذلك العثرات ، ولكن لا سلطان لها عليك ، السلطة هي لإرادتك ، المرجع الأخير هو ذاتك ؟

هل أنت في داخلك تقبل العثرة أو الإغراء ، أو لا تقبل ؟ هل أنت تصمد أمام الحرب الخارجية أم لا تصمد ؟

إن يوسف الصديق تعرض لحرب عنيفة من الخارج من امرأة فوطيفار . ولكنه لم يسقط ، لانه كان رافضاً الخطية في داخل قلبه . فلم يقبل الإغراء ، وانتصر على العثرة .

إن الشيطان يقترح عليك اقتراحات ولكنه لا يرغبك على التنفيذ .

## الذات والخطية

إذن الوقوع في الخطية سببه الذات دون التركيز على الإغراءات الخارجية التي هي مجرد عروض تقبلها الذات أو ترفضها .

حقاً أن كثرة إلحاح هذه الإغراءات يسبب ضعف الذات من الداخل ، فتستسلم أخيراً وتسقط .

ويكون ضعف الذات هو السبب المباشر . أما العثرات فهي سبب غير مباشر .

ولذلك فإن الذات القوية من الداخل تبعد عن العثرات الخارجية ، حتى لا تؤثر عليها هذه الاغراءات ، فتضعف أمامها . وهكذا حذرنا المزمور الأول من طريق الأشرار، ومجالس المستهزئين وقال القديس بولس : «أما الشهوات الشبابة فأهرب منها» ( ١ تى ٢ : ٢٣ ) .

والهروب هنا يكون دليلاً على نقاوة الذات ، لأنها ترفض التأثير الخارجى الخاطيء ..

ولذلك حسناً هرب يوسف الصديق ، ولم يكن هروبه دليل ضعف ، بل دليل قوة .. كان برهاناً على قوته التي استطاعت أن ترفض الخطية وتبعد عنها .

الذات النقية ترفض حتى الفكر الخاطيء ، وليس فقط العثرة الخارجية انها ترفض أن تتفاوض مع هذا الفكر، إنما تطرده بسرعة ، حتى لا تعطيه فرصة للاستقرار، وفرصة لإضعافها من الداخل .

وقوة الذات تأتي هنا في غلق أبواب الفكر وأبواب القلب أمام كل اقتراح خاطيء من الشياطين ..

ولهذا فإن المرتل يسبح الرب في المزمور قائلاً : « سبحى الرب يا أورشليم ... سبحى إلهك يا صهيون ، لانه قوى مغاليق أبوابك ، وبارك بنيك فيك » ( مز ١٤٦ ) .

وسفر النشيد يطوب الذات التي هي « جنة مغلقة ، عين مقفلة ، ينبوع مختوم »  
(نش ٤ : ١٢) .

ولقد صدق المثل الذي قال :

أنت لا تستطيع أن تمنع الطير من أن يحوم حول رأسك ، ولكنك تستطيع أن تمنعه من أن يعشش في شعرك .

لابد أن تأتي العثرات . ولكن ما هو موقف ذاتك منها ؟ ما مدى استجابة الذات أو رفضها لهذه العثرات ؟

انك لابد ستقابل في يوم من الأيام شخصاً يقول لك كلاماً مثيراً.. ولكن المهم هل أنت في الداخل، ستفعل وتثار؟ أم ستكون أقوى من الإثارة؟ وهذا الكلام الذي قد يكون مثيراً لغيرك، لا يكون مثيراً لك، إنما تقابله في هدوء ورياسة وحكمة .

وهنا اختبار الذات : اختبار نقاوتها وقوتها ، ومدى صمودها أمام المثيرات .

فإن سقط الإنسان ، لا أقول إن السبب كله يقع على الحروب الخارجية إنما هناك حرب داخلية مع الذات . فإن كانت الذات قد خانت الله ، وقبيل الأعداء الخارجيين ، أعداءها وأعداء الله ، فلا نستطيع هنا أن نعفيها من المسئولية ..

وهنا نسأل : هل ذاتك صديقتك أم عدوتك ؟ هل هي معك أم عليك ؟ وصدق مار إسحق حينما قال ..

إن اصطلحت مع ذاتك ، تصطلح معك السماء والأرض .

أى إن استطعت في داخلك أن تقيم صلحاً بين جسدك وعقلك وروحك ، ويسير الثلاثة معاً في طريق واحد هو طريق الروح ، ولا يشتهي الجسد ضد الروح ، ولا الروح ضد الجسد حينئذ تصطلح معك السماء والأرض ، فلا تخطيء إلى الله ، ولا إلى الناس ولا تخطيء إلى نفسك ..

ولكن لعل إنساناً يقول إنه يجب ذاته ، وذاته تحبه ، وهو يسعد ذاته على الدوام ، وهنا نعرض لنقطة هامة وهي :

## المحبة الخاطئة للذات

ما معنى أن تحب ذاتك ؟ هل معنى ذلك أن تدلل ذاتك ، وتعطيها كل ما تطلب كل ما تشتهي ؟ وهل محبتك لذاتك هي أن تمدح هذه الذات ، وتمجدها ، وتفضلها ل جميع الناس .

إن كنت تفعل هذا وما يشابهه ، إذن فأنت تحب ذاتك محبة خاطئة ..

المحبة الحقيقية للذات هي أن تسيروا في طريق روحى ، وتلصقها بمحبة لله ، وتوصلها إلى ملكوته .

والمحبة الحقيقية للذات هي أن تؤدب هذه الذات إن أخطأت ، وتقوم طريقها لما انحرفت ، وإن أدى الأمر أن تعاقبها ، أو أن تقف ضد رغباتها الخاطئة .

غير أن الذات قد تريد أحياناً أن تعيش في حياة اللذة ، سواء كانت لذة جسدية . حسية ، أو لذة بالعالم وشهواته .. وهنا تكون ذاتك حرباً عليك .. ويكون واجبك أن تف ضدها بكل قوة .. وتتذكر باستمرار قول الرب :

« إن أراد أحد أن يأتى وراثى ، فليترك نفسه ، ويحمل صليبه كل يوم . يتبعنى » ( لو ٩ : ٢٣ ) .

يضع أمامنا الرب فضيلة - إنكار الذات - كفضيلة رئيسية في الحياة معه ، ولو أدى الأمر أن يحمل الإنسان صليبه كل يوم ، وربما يكون صليباً في مقاومة هذه الذات ، وفي نخضاعها .

ولكن ما أكثر الذين يحبون ذواتهم محبة خاطئة ، ومن مظاهر ذلك ..

## تكبير الذات

يريد أن تكون ذاته باستمرار كبيرة وعظيمة ، ولكنه يخطئ في الوسيلة إذ يسمى ذلك بطريقة خاطئة .

فهو يريد أن تكون نفسه كبيرة من الخارج ، وليس في الداخل .



كبيرة من الخارج ، أى بمظاهر خارج النفس ، كالمناصب والألقاب ، والغنى والشهرة ، ومدح الناس ، وكل هذه أمور لا علاقة لها بطبيعة النفس ونقاوتها ، بل هى ضدها وتدل على جهل وعدم فهم . بينما يقول لنا الوحي فى الزمور:

كل مجد ابنة الملك من الداخلى (مز ٤٥) .

على الرغم من أنها « مشتملة باطراف موشاة بالذهب ، ومزينة بأنواع كثيرة » (مز ٤٤) .

فما هو هذا المجد الداخلى ، لمن يريد لنفسه أن تكون كبيرة حقاً ، وبطريقة روحية ؟

المجد الداخلى ، هو أن تكون الذات صورة الله ومثاله ، كما سبق الله وخلقها على شبهه (تك ١ : ٢٦، ٢٧) .

المجد الداخلى للذات هو أن تشتمل بشمار الروح التى هى محبة فرح سلام وداعة لطف ... إلخ . (غل ٥ : ٢٢) . وأن تكون الذات نقية قديسة طاهرة بلا لوم فى كل شئ ، متضعة هادئة رحيمة حكيمية .. فهذا هو المجد الحقيقى والذى يوصل نفسه إلى هذه الفضائل فهو الذى يجب نفسه محبة حقيقية روحية .

أما كسب المدح للذات ، وتمجيدها من الخارج . وأما السعى إلى احترام الناس لهذه الذات . وتقديرهم لها . فهى أمور خارجية ، من المفروض فى الإنسان الروحى أن يرتفع عن مستواها ..

ما الذى تستفيد به الذات روحياً ، إن مدحها الآخرون ؟ وما قيمة هذا المدح بالنسبة إلى أبديتها ؟ وهل الكرامة الخارجية هى وسيلة روحية لتكبير الذات ، أم هى حرب روحية يسقط فيها الكثيرون ؟

من مظاهر هذه الحرب . ما يسمونه عبادة الذات ، أو عشق الذات ...

إذ يريد الإنسان أن تكون ذاته جميلة فى عينيه ، جميلة فى أعين الناس ، بلا عيب أمامهم ولا نقص .. كما لو كان يؤمن بعصمة ذاته ، أو بأنه لا يمكن أن يخطئ .

إنه إنسان معجب بذاته ، كمن يجب باستمرار أن ينظر إلى مرآة ، ويتأمل محاسنه .

مثل هذا الإنسان لا يمكن أن يحتمل اهانة ، مهما كانت ضئيلة ، ولا يحتمل نقداً ، ولا يحتمل أن يكلمه أحد بصراحة .

إن هذا كله ، يراه مشوهاً لصورته التي يريد لها أن تبقى جميلة رائعة أمام الناس .. وإذا لا يقبل الصراحة أو النقد ، يبقى كما هو في أخطائه ، ولا يصحح مسيرته ، ولا يغير صفاته ، وهكذا تكون محبة الذات سبباً في إبعاده عن النقاوة الداخلية .

وتكون محبة الذات هذه خطراً على أبعده ، لأنها ليست محبة حقيقية .

إنها محبة لسمعة هذه الذات . ولصورتها أمام الناس ، وليست محبة لأبعدها ، ولا محبة لنقاوتها ، إنها محبة غير روحية تشكل خطراً ، وتجلب ضرراً ، ونستطيع أن نقول إنها ليست محبة ، بل هي حرب روحية .

ومع ذلك ، فإن محاولة تكبير الذات بمحبة مديح الناس ، هي حرب يسقط فيها كثيرون ..

والذي يجب المديح ، لا يكتفى بمديح الناس ، بل يتطور إلى أن يتحدث كثيراً عن نفسه ، ويمتدحها أمام الآخرين ؟

وفي حديثه عن نفسه ، لا يكون عادلاً ، ولا يذكر حقيقة ذاته كاملة ، فهو لا يتحدث إلا عن محاسن ذاته وانتصاراتها وأبجاده ، وفي نفس الوقت يخفي ما فيها من عيوب ، وإن أظهر له أحد هذه العيوب أو بعضها يحاول أن يبررها ويدافع عنها .

## إنها حرب قديمة .

إنها الحرب التي حورب بها أبوانا الأ ولان ، حينما أغرهما الشيطان ، قائلاً : «تصيران مثل الله ، عارفين الخير والشر» (تك ٣ : ٥) .

وكما كان كبر الذات حرباً للإنسان كان هو نفسه سقطة الشيطان .

وفي ذلك ويخه الوحي الإلهي قائلاً : «وأنت قلت في قلبك : أصعد إلى السموات . أرفع كرسي فوق كواكب الله . أصعد فوق مرتفعات السحاب .. أصير مثل العلي » (إش ١٤ : ١٣ ، ١٤) . فتكرار كلمة «أصعد وكلمة فوق مع كلمة

مرتفعات» كلها تدل على محاولة تكبير الذات .

بل أن تكبير الذات وصل هنا إلى درجة التآله .. أصير مثل العلي .

هل ترون خطورة للذات أكثر من هذا الارتفاع ، أو من هذا الانحدار؟ .. لقد حارب هيرودس بهذه الحرب ، فضربه ملاك الرب ، فأكله الدود ومات (أع ١٢ : ٢٢، ٢٣) .

ومن مظاهر تكبير الذات أن يكون الإنسان باراً في عيني نفسه .

وقد قيلت هذه العبارة في سفر أيوب « فكف هؤلاء الرجال الثلاثة عن مجاوبة أيوب . لكونه باراً في عيني نفسه » (أى ٣٢ : ١) .

بل وبخه اليهود قائلين له : « .. قلت أنا أبر من الله » (أى ٣٥ : ١) .

ومن مظاهر تكبير الذات في القديم ، قصة برج بابل :

هؤلاء الذين قالوا : « هلم نبين لأنفسنا مدينة وبرجاً ، يكون رأسه في السماء .. ونصنع لأنفسنا اسماً » (تك ١١ : ٤) .

وكانت النتيجة أن الله عاقب كبرياء هؤلاء ، بأن بلبل ألسنتهم وبددهم في الأرض .

يقودنا هذا أن نبحث نقطة أخرى وهي أن عجة الذات

## نصنحهم بالله

إذا وثق الإنسان بذاته ، يبدأ بعمل خطير وهو : استقلال ذاته عن الله ..

يثق بتدبيره لنفسه ، وتحلو تدابيريه في عينيه ، فلا يستشير الله في شيء ويقول : مادمت أعرف ، فلماذا أطلب معرفة من الله ، ولماذا أطلب معونة ؟

لذلك فالوائق بذاته : تصعب عليه جداً حياة التسليم .

حياة التسليم تحتاج إلى اتضاع قلب ، وعدم التمسك بالرأى الخاص ، وبالتالي تقف ضدها تماماً حرب الذات .

هنا وتذكر الخطأ الذي وقع فيه يونان النبي ، الذي هرب من الله ، إذ كان له مشيئة خاصة لم تتفق وقتذاك مع مشيئة الله .

ولما عفا الله عن نينوى - غم ذلك يونان غمماً شديداً فاغتاظ - حتى وبخه الله قائلاً : « هل اغتظت بالصواب ؟ » ( يون ٤ : ١ ، ٤ ) .

حقاً انها مأساة ، أن يغتاظ إنسان من مشيئة الله ، اغتياظاً يطلب به الموت .. ولكنها الذات !! حتى بالنسبة إلى نبي عظيم كيونان ، حورب كما حورب غيره .

على أن هناك اتجاهات أخرى في مشكلة الذات ، وهورفض الله كلية .

وقع في هذا الخطأ المرعب ، الوجوديون الذين رأوا بسبب شهواتهم الخاصة أن وجود الله يعطل وجودهم .

ورأوا أن محبة الله تقف ضد رغباتهم ، وضد تحقيق الذات عندهم بالصورة التي يحبونها في حياة اللذة والمتعة ، وفي حياة الحرية المطلقة التي تريد أن تفعل ما تشاء ، حتى لو كان ضد القيم والآداب والمثل ، وضد وصايا الله .

إن الحرية المطلقة التي تطلبها الذات ، هي حرب من حروب الذات ، تهدف إلى الاباحية ، وتنتهي إلى الالحاد .

وبعض الناس دخلوا في هذا النطاق ولكن بأسلوب مختلف ، ولكنه للأسف ينتهي إلى نهايات مشابهة ..

هؤلاء هم اللاهوتيون الذين أعطوا أنفسهم حرية في العقيدة بغير حدود .

وكل ما لم يوافقهم من تعليم الكتاب انكروه ، أو اعتبروه أساطير أو حاولوا ترجمته حسب اتجاه الذات عندهم .

قصة فلك نوح لا تعجب عقلهم مثلاً ، إذن لا مانع من اعتبارها أسطورة ..

على أن هناك نوعاً آخر اتخذت عنده الذات أسلوباً ضد وصية الله ولكنه أخف من هذا بكثير ..

مثال ذلك الذين لا يحفظون وصية يوم الرب بسبب الذات ومشاغلتها أو الذين يكسرون وصية العشور ، بسبب الذات وانفاعاتها .

هؤلاء اصطدمت عندهم الذات بالله سلوكياً وليس عقيدياً ..

محبة الذات تصطدم أيضاً بأب الاعتراف :

## تصطدم بأب الاعتراف

الإنسان المعتد بذاته ، يكون أب الاعتراف بالنسبة إليه مجرد شكليات .

إنه لا يطلب إرشاداً من أب اعترافه لأنه يعرف كل شيء والخل حاضر في ذهنه ، وهو لا يطلب منه قيادة حياته الروحية ، لأنه يعرف كيف يقودها ويعرف الخير لها بالأكثر.. !!

كل ما يطلبه من أب الاعتراف هو الموافقة عما يُعرضه هو عليه ، حتى يستوفي الشكليات من جهة موافقة أب الاعتراف ، وإن لم يوافق ، يظل يجادله وبلح .

ويشرح ويبدى اعتراضات عملية على الحلول الأخرى التي يعرضها أب الاعتراف ، لكي يستقر أخيراً على رأيه .

وبالاختصار نقول عن الواقع في حرب الذات أن الطاعة صعبة عليه ، وأنه يسلك دائماً حسب هواه ..

إنه يفكر لنفسه ، والفكر الذي يأتيه من غيره ، هو مجرد اقتراح لا يلتزم به ، مهما كان مصدره . وإن كان سلوكه هكذا مع أب اعترافه ، فبلاشك سيسلك هكذا مع رؤسائه المدنيين .

لذلك كثيراً ما نرى المعتد بذاته يصطدم برؤسائه في العمل .

ويمكن أن يصطدم ببعض زملائه أيضاً ، إنه يشعر أنهم يتدخلون في عمله .

## الشعور بالذات

شعور الإنسان بذاته ومركزه حولها له أسباب نذكر منها :

أول شيء يجعل الإنسان يشعر بذاته ، هو التفوق ، والمواهب ، والقدرات غير العادية والشعور بالقوة .

كل هذه أمور قد تحاربه من الداخل وربما تريد أن تعبر عن وجودها بأى مظهر خارجي يثبت به الإنسان أنه صاحب مواهب ومقدرات ..

وتزيد الحرب عليه ، إن دخلت في دور من المقارنة ..

وشعر أنه أفضل من غيره في شيء ما ، أذكى منه ، أو أكثر معرفة أو أكثر خبرة ، أو أقوى جسداً ، أو أجمل شكلاً ، أو صاحب موهبة معينة ، في الرسم ، في الموسيقى ، في الشعر ، في عمل اليد عموماً ، في اللغة ... إلخ .

وحتى في خدمة الرب قد تبرز الذات .. إن شعر الإنسان أن له طاقات في الخدمة أكثر من غيره .

كأن يكون أكثر حفظاً في الألحان أو أجمل صوتاً ، أو أن يكون أكثر من غيره دراسة للكتاب ، أو إلاماً بأقوال الآباء ، أو أن يكون أعمق تأثيراً في خدمته ، أو في وعظه ، أو في تدبيره ، أو في مشروعاته .

وقد يكون سبب الشعور بالذات : المركز ، المنصب ، الغنى ، الشهرة .

ربما تكون كل هذه أسباب شعور بالذات ، ولكن المتواضعين يفتنون منها ، إن استخدموا كل ذلك في مجال خدمة الآخرين ، وليس في مجال ظهور ذواتهم أو الافتخار بها ، أو الارتفاع على غيرهم ..

إن المواهب لها بلا شك خطورتها

فقد ترفع القلب من الداخل ، وربما ترفعه في الخارج أيضاً ، وتقود إلى حرب المجد الباطل ، ولذلك قد يتساءل الفكر عن الذين أعطاهم الرب موهبة صنع المعجزات ، كيف كانوا يحتفلون بها ؟ وبخاصة لو كانت إقامة موتى ، أو فتح أعين العميان ..

ولهذا قال أحد الآباء :

إن وهبك الله موهبة ، فاسأله أن يهبك معها اتضاعاً ليحميها ، أو اسأله أن يرفعها عنك .

وهنا وتتعجب من الذين ، بدلاً من أن يطلبوا من الله أن يمنحهم نقاوة القلب وثمار الروح ، تراهم يطلبون منه موهبة التكلم بالسنة مثلاً ..

ولا تكون في ذهنهم وقتذاك خدمة الكلمة في مجاهل أفريقيا أو في الصين أو اليابان.. وإنما يطلبون الموهبة وكفى .

الأى يحتمل جداً أن تكون وراء طلب مثل هذه المواهب ، حرب من الذات ؟ ماذا تفيدك أيها الأخ أمثال هذه المواهب ، التي قد تكون حرباً عليك ، ولماذا يحزن قلبك إن لم تكن لك ؟ هوذا الرب يأمرنا أن نطلب ملكوت الله وبره .  
أما إن شاء تديره الإلهى ، أن يهبنا شيئاً من هذه المواهب الفاتحة فليكن معها أيضاً الاتضاع ، الذى تختفى في وجوده الذات .

ولكنك أنت يا أخى المحبوب ، إن حوربت بهذه الحرب ، فقبل أن تطلب لنفسك موهبة ، إسأل ذاتك أولاً : هل في مقدرتى احتمال هذه الموهبة أم من الجائز أن تقودنى إلى كبرياء تضيع أبديتى ؟

## نتائج عبارة الزمان

الإنسان المعتد بذاته يصل إلى العناد وتصلب الرأى .

فكره هو فوق الكل ، لا يقبل فيه معارضة ، بل يعادى من يعارضه أو يكرهه ، أو يعمل على تحطيمه ، أو على الأقل يتجاهل الرأى الآخر .

إنه اعتداد بالذكاء الشخصى أو بالمعرفة الشخصية . وفيه يكون الشخص صعب التفاهم جداً .

وأمثال هؤلاء ، إن حدثهم أحد ، يردون عليه قبل أن يكمل حديثه ، وقد يقاطعونه أثناء الكلام أكثر من مرة .. ومهما أورد محدثهم من أدلة قوية ، يقولون على رأيهم كأن لم يقل شيئاً ..

ولذلك يتجنبهم الناس ، أو يتجنبون النقاش معهم ، شاعرين أنه لا فائدة .

والمعتد بذاته ، إذا تولى رئاسة ، يصل إلى أسلوب من التسلط .

ليس فقط من جهة تصلبه في الرأى إنما أيضاً من جهة تنفيذ هذا الرأى ولو بالقوة ،

وقد يحدث هذا حتى في محيط الخدمة ، حينما يلغى أحد الخدام شخصية كل الخدام الآخرين والنقاش معهم ، إذ لا فائدة من النقاش ! أنا قلت كده يعنى كده !  
وهنا عبادة الذات ، تفوق حتماً إلى الغرور ، والكبرياء ، وحب العظمة .  
وفيها ينتقد الإنسان حياة الوداعة والتواضع والهدوء ، ويصل من التسلط إلى التأنه . على أن هناك جانباً آخر ، قد يقع فيه لون آخر من محبي الذات ..

## الإشباع الخاطيء للذات

وذلك هو الاشباع الخاطيء لمحبة الذات ونقصه به اشباع الذات عن طريق اللذة وليس عن طريق الكبرياء .

يجمع الأمرين معاً قول القديس يوحنا الرسول ، شهوة الجسد وشهوة العيون ، وتعظم المعيشة ( ١ يو ٢ : ١٦ ) .. فشهوة الزنا تدخل في حرب الذات وشهوة الطعام هي حرب أخرى للذات في نطاق الجسد .

لان حرب الذات قد تأخذ اتجاهاً جسدياً ، كما تأخذ اتجاهاً نفسياً .

وقد يدخل في إشباع الجسد ، عدم القدرة على الصوم ، والتهالك على الطعام الشهى ، وعلى شرب الخمر ، وعلى أنواع المكيفات ، ربما تصل إلى حد الادمان .  
والحديث عن شهوات الجسد ، موضوع طويل ليس الآن مجاله ..

## الذات في حيز العطاء

محبة الذات تقف حائلاً منيعاً ضد محبة الآخرين ، وضد حياة البذل ،  
والعطاء .

مثال لذلك الغنى الغيبي واهماله للعازر المسكين ( لو ١٦ ) .

ومثال لذلك أيضاً كل المصابين بالبخل والتقتير ، والذين يهملون دفع البكور والعشور والندور ، لكي ينفقوه على الذات .



على أن المحب لذاته قد يعطى ، ولكن في حدود معينة لا تصطدم بذاته  
ورغباتها ..

هو قد يعطى من فضلاته ولا يستطيع مطلقاً أن يعطى من أعوازه ، كما فعلت تلك  
الأرملة القديسة التي طوبها الرب له المجد ( لو ٢١ : ٤ ) .

ومهما أعطى ، فانه يعطى خارج ذاته ، ولا يمكنه مطلقاً أن يبذل ذاته .

المحب لذاته ، لا يمكنه أن يضحي بذاته من أجل غيره ، ولا يمكنه أن يفقدى غيره  
بنفسه . وإن وجد خطراً يلحق به إن دافع عن غيره ، يضع حداً لدفاعه . لان ذاته هي  
الأهم في نظره! ... حقاً ما أبعد محبة الذات عن التضحية ، وعن الفداء ، وعن  
الاستبسال في الدفاع عن الآخرين .

بل قد تقف الذات حائلاً ضد الخدمة أيضاً ، بحجة ضيق الوقت أيضاً .

فالمحب لذاته يعطى للخدمة ما فضل من وقته كما يعطى الفقراء من فضلاته .

ومن الجائز أن يعتذر عن الخدمة ، ولا يلتزم بمواعيدها ، إن طرأت عليه مشغولية  
ما ، فانه يفضلها على الخدمة ، مهما كانت نتائج ذلك بالنسبة إلى الخدمة .

إن كان الأمر هكذا ، فماذا نقول إذن عن الاستشهاد ؟

المحب لذاته لا يستطيع أن يقدم على الاستشهاد ، لأن نفسه عزيزة عليه ، ولهذا  
كان لا بد للشهيد أن يتخلص أولاً من محبة الذات والاهتمام بها هذا الاهتمام الباطل  
الذى لا يحفل بأبديتها .

الشهيد من أجل الله يبذل ذاته .

وهناك درجة أقل من الشهادة ، وهى إعطاء الإنسان ذاته لله بتكريسها له .

فالتكريس درجة عليا في الخدمة ، يهب الكرسي فيها كل وقته لله ، على شرط أن  
يبعد التكريس أيضاً عن محيط الذات . فلا يكون تكريساً تكبر به الذات ، إنما  
تكريس تبذل فيه الذات .

والإنسان المنكر لذاته ، حينما يعطى إنما يعطى خيراً ما عنده .

لأنه لا يحب الخير لذاته ، بقدر ما يحب الخير لغيره ، وفي ذلك يقول الرسول عن المحبة إنها « لا تطلب ما لنفسها » ( ١ كو ١٣ ) .

المحب لذاته لا يمكنه أن يعطي خيراً ما عنده ، بل يحتجزه لنفسه .

وأسوأ ما في محبة الذات في هذه الناحية أن يعطي الإنسان شيئاً ثم يندم عليه فيسترجعه .

نتقل الآن إلى نقطة أخرى عن الذات وهي :

## أخطاء الذات في المنافسة

أحياناً يجد الإنسان المحب لذاته ، انه لا بد أن يقف ضد الآخرين لاثبات ذاته .  
وأول خطوة في ذلك هي المنافسة .

المنافسة إن كانت مباراة في النفع العام ، بحيث يتنافس الكل في خدمة المجتمع ، حينئذ تكون المنافسة خيراً .. وكما قال الكتاب : « حسنة هي الغيرة في الحسنى » ( غل ٤ : ١٨ ) .

أما إن كانت المنافسة هي محاولة انتصار فريق على الآخر ، ولو بتحطيمه فهنا تظهر الذات ومعها عدم محبة الآخرين .

حسن أن يتبارى الجميع في التفوق أما أن يكره شخص من يتفوق عليه فهنا أيضاً تظهر خطورة محبة الذات .

هنا تقود الذاتية إلى الحسد وإلى الغيرة وإلى الكراهية .

إنها الغيرة الطائشة التي تريد أن يصل إليها وحدها كل شيء ، ولا يصل إلى أحد شيء ، هي وحدها التي تكبر والتي تملك ، وهي وحدها التي تتفوق ، والتي تمدح ، وهي التي تُسلط عليها الأضواء ، ولا تُسلط على غيرها .. والأ ..

والأ تبدأ الذات حرباً مع كل من ينافسها ، أو يسير في نفس الطريق معها .

ذات تريد أن تكبر ، وذات أخرى تريد أن تكبر وحدها ، وهنا الخطورة حيث تثير هذه الذات جواً ضد غيرها دون عيب فيه ، ودون أن يقترف ذنباً ضدها أو ضد أحد ..

إنه صليب يحمله المتفوقون ، مَن يحسدونهم على تفوقهم .

وهذا هو الذى لاقاه داود النبى من شاوول الملك ، أو هذا هو الذى لاقاه يوسف الصديق من إخوته ، ولنفس السبب قام هيروودس ضد السيد المسيح منذ مولده ، وبنفس الشعور قال : الفريسيون بعضهم لبعض : « انظروا انكم لا تنفعون شيئاً .. هوذا العالم قد ذهب وراءه » ( يوحنا : ١٢ : ١٩ ) .

حقاً ما أصعب تلك العبارة التى قيلت فى سفر التكوين

« لم تحتملهما الأرض أن يسكنا معاً » ( تك : ١٣ : ٦ ) .

إذا أرادت الذات أن تملك ، تكون مستعدة أن تحطم كل مَن ينافسها ، مثلما حدث أن آخاب قتل نابوت اليزرعيلي .

ونفس الوضع فى الاحترام والمديح .

إن كان من مشاكل المحب لذاته ، أنه يجب مدح الناس واهتمامهم به واحترامهم له ، فأخطر من هذا ، شخص يريد أن يكون الوحيد الذى هو موضع الاحترام والاهتمام والمدح وأسوأ من هذا إن قاده هذا الشعور إلى معاداة كل شخص فى مجاله يتمتع بتقدير الآخرين .

ومن هنا تأتى الصراعات بين أصحاب المهنة الواحدة ، أو الذين يعملون فى نشاط واحد ، أو يتنافسون على رئاسة .

مريم كانت جالسة عند قدمى المسيح تستمع إليه ، ولم تفعل شيئاً ضد مرثا .

ولكنها لم تسلم من انتقادها .. إنها الذات التى دفعت مرثا إلى انتقاد أختها مريم ، لماذا أتعب أنا وحدى ، تقوم هى لتتعب معى ، أو لماذا هى تتمتع بجلسة التأمل واحرم أنا منها ؟ ( لو : ١٠ : ٤٠ ) .

وكما حدث من أجل الذات أن مرثا انتقدت مريم ، حدث لنفس السبب أن الابن الأكبر انتقد أخاه الأصغر ( لو : ١٥ ) .

نقطة أخرى فى محبة الذات . وهى أن المحب لذاته لا يمكن أن يأتى بالعب على نفسه ، وإنما ..

يلقى بمسئولية أخطائه على غيره .

حتى إن رسب في الامتحان ، فإما أن واضع الامتحان كان قاسياً في أسئلته ، وإما أن المصحح لم يكن رحيماً في تصحيحه . وإما أن الله لم يسنده في امتحاناته على الرغم من الصلوات التي رفعت إليه .

ولذلك يرى نفسه مظلوماً باستمرار. المحب لذاته .. إما أن يصل وإما دائماً يسخط ، ويتذمر، ويشكو.

يشكو والديه ، ويشكو المجتمع ويشكو الزمان الذي يعيش فيه ، ويشكو معاملات الآخرين ، ويشكو أسباباً عديدة لعدم وصوله ، وينتقد كل الذين وصلوا ، وأساليهم التي أرتفع هو عن مستواها ..

أما ذاته فهي الوحيدة التي لا يشكوها والوحيدة التي لم تخطيء ..

ومن أجل هذا ، هو لا يصلح عيباً فيه ، لان ذاته تبدو أمامه بلا عيب .. وإذ تستمر متاعبه ويستمر عدم اصلاحه لنفسه ، تستمر بالتالي شكاواه التي لا تنتهي .

إن كان رئيساً يشكو من أخطاء مرؤوسيه .. وإن كان مرؤوساً يشكو رؤساءه وزملاءه ... وإن كان ولا أحد من هؤلاء قد أخطأ ، حينئذ يشكو الأنظمة والقوانين واللوائح ! المهم أنه يدافع عن ذاته إن ارتكب خطأ : فيغطيه بالكذب أو بتبريرات عديدة ، أو يلقي التبعية على غيره ، أو يقول إنه ما كان يقصد... وهكذا بدلاً من أن يصلح ذاته ، يغطيها !

والمحب لذاته حساس جداً نحو كرامته ، يعامل نفسه والناس بميزانين مختلفين .

يدقق جداً في أقل كلمة توجه إليه بينما لا يبالي بما يقوله هو للناس .

ويريد معاملة ، لا يعامل بها غيره .

هو حساس نحو كرامته ، ولكنه ليس حساساً نحو كرامة الناس في معاملته لهم .

متى وكيف ينكر الإنسان ويدين ذاته هذا ما أود أن أحدثك عنه الآن

# رسالة الذات

## المثال العظيم

إن كان الإنسان الأول قد إنهزم في حرب الذات ، واشتهى أن يصير مثل الله (تك ٣ : ٥) فإن السيد المسيح الذى بارك طبيعتنا فيه ، صحح هذه النقطة . وكيف كان ذلك ؟ يقول عنه الرسول إنه :

« أخلى ذاته . وأخذ شكل العبد صائراً في شبه الناس » ( في ٢ : ٧ ) .

وعاش على الأرض فقيراً ، ليس له أين يسند رأسه ( لو ٩ : ٥٨ ) بلا وظيفة رسمية في المجتمع . وتنازل عن كرامته . « ظلم . أما هو فتذلل ولم يفتح فاه .. واحصى مع أئمة » ( إش ٥٣ : ٧ ، ١٢ ) ولم يدافع عن نفسه ..

أنكر ذاته من أجلنا . ووضع ذاته لكي يرفعنا نحن . ووقف كمذنب . لكي نتبرر نحن . ذاته لم يضعها أمامه بل وضعنا نحن ..

ومع أن المعمودية يوحننا كانت للتوبة ولم يكن السيد المسيح محتاجاً إلى توبة ، وبالتالي ما كان محتاجاً إلى المعمودية ، إلا أنه من أجلنا تقدم إلى العماد . وفي نكران للذات قال لعبده يوحننا : « اسمح الآن » ( مت ٣ : ١٥ ) .

إن إخلاء المسيح لذاته موضوع واسع ، ليس الآن مجاله . يمكن أن تقرأ عنه مقالاً طويلاً في كتابنا ( تأملات في الميلاد ص ٧ إلى ٢٨ ) .

نتابع الآن عناصر إنكار الذات :

## بذل الذات

سواء كان هذا البذل من أجل الله ، أو من أجل الكنيسة ، أو من أجل أى إنسان قريب أو بعيد . وما أجل قول القديس بولس الرسول في هذا الشأن :

« ولا نفسى ثمينة عندى » ( أع ٢٠ ، ٢٤ ) وهكذا بذل الرسول نفسه فى خدمته .

« فى تعب وكد . فى أسهار ، فى أصوام . فى جوع وعطش ، فى برد وعرى ، بأسفار مراراً كثيرة ، بأخطار فى المدينة ، بأخطار فى البرية ، بأخطار فى البحر ، بأخطار من إخوة كذبة » ( ٢ كو ١١ ) « فى شدائد ، فى ضرورات ، فى ضيقات ، فى سجون » ( ٢ كو ٦ : ٤ ، ٥ ) .

وهكذا أعطى نفسه مثلاً للخدمة التى لا تبحث عن الراحة . إنما تبذل ذاتها وتتعب فى الكرازة والتعليم وفى البحث عن الضال ...

إنه نفس مثال الشمعة التى تذوب لتنير للآخرين ، ومثال حبة البخور التى تحترق لتعطى رائحة ذكية لغيرها .

إنه مثال تقدمه لمن يشترط لتكريسه أن يكون ذلك فى بلدة كبيرة ، أو فى كنيسة غنية ، أو فى كنيسة قريبة من بيته !

من أجل الكرازة تغرب الرسل فى بلاد بعيدة . وكرز البعض وسط شعوب من آكلى لحوم البشر . المهم أن تنتشر كلمة الله .

إذا دعيت يا أخى للخدمة ، لا تفكر فى ذاتك ، ولا فى راحتك ، ولا فى احتياجاتك المالية والمادية ، فالله يعتنى بكل هذه . إنما ركز تفكيرك كله فى احتياج النفوس إلى الله . وابحث عن الأحياء المحتاجة ، والمناطق غير المخدمة مهما بذلت فى سبيل ذلك ..

وتذكر فى الخدمة قول الرب :

« من وجد حياته يضيعها . ومن أضاع حياته من أجلى يجدها » ( مت ١٠ : ٣٩ ) .

فما معنى هذه العبارة العجيبة ؟ وما هى أعماقها الروحية ؟ وما أمثلتها ؟

## من أضع نفسه

لعل البعض كان يظن أن موسى النبي - من أجل غيرته المقدسة - قد ضيع نفسه ، حين ترك الامارة والقصر الملكي !! « مفضلاً بالأحرى أن يُذَلَّ مع شعب الله ... حاسباً عار المسيح غنى أفضل من خزائن مصر » (عب ١١ : ٢٥ ، ٢٦) .

ولكن نفس موسى لم تضع ، وإنما وجدها في راحة الآخرين ، وفي إيمانهم ، وفي عمل الله به . وهكذا صار زعيماً للإيمان في أيامه .

وأول من ائتمنه الله على شريعة مكتوبة .

ووقف موسى على جبل التجلي مع المسيح وإيليا . أما الامارة التي ضيعها فكانت نفاية إلى جوار الأجداد التي حصل عليها .

على أن موسى ما كان ينظر إلى هذه الأجداد حينما ترك قصر فرعون .. إنما كان يهيمه أن يبذل ذاته لأجل الشعب مفضلاً أن يُذَلَّ معهم على التمتع بالقصور!! ..

ونفس الوضع نراه مع إيليا إبراهيم . فحينما دعاه الله ، إنما دعاه إلى البذل ، بأن يترك أهله وعشيرته وبيت أبيه ، ويذهب ليتغرب بعيداً في أرض لا يعرفها (تك ١٢) .

ثم دعاه بعد ذلك إلى اختبار أصعب ، إلى بذل ابنه الوحيد .

« وإبراهيم لما دُعي أطاع » (عب ١١ : ٨) .

وبذل إبراهيم صار صورة مضيئة عبر الأجيال . وعوضه الله عنه بنسل كنجوم السماء وزمّل البحر . وكلنا أبناء لإبراهيم (رو ٤ : ١١ ، ١٦) .

هل كان إبراهيم يفكر في ذاته ، حينما رفع السكين ليذبح ابنه ؟! كلا ، لم تكن ذاته أمامه اطلاقاً ، بل كانت أمامه وصية الله . وبنفس الشعور ترك إبراهيم وطنه ، وهو لا يعلم إلى أين يذهب (عب ١١ : ٨) .

ولكن الله وضع المكافأة لهذا الذي بذل ، ولكل من يبذل .

إبذل ذاتك إذن . وثق أن هذه الذات ستكون عزيزة وغالية جداً عند الله .  
ولن يتركها تضيع . بل سيردها إليك أضعافاً . وتجدها فيه .

ننتقل إلى نقطة أخرى في إنكار الذات ، وهى :

## الزهد وعدم التنعم

الإنسان الذى يهتم بذاته وشهواتها يقول كما قال سليمان من قبل : « بنيت  
لنفسى بيوتاً ، غرست لنفسى كروماً ، عملت لنفسى جنات وفراديس ...

ومهما إشتهته عيناي . لم أمسكه عنها ... » ( جا ٢ : ٤ - ١٠ ) .

هنا التنعمات المادية والجسدية للذات والتي ينطبق عليها قول الرب : « من وجد

حياته يضيعها » ( مت ١٠ : ٣٩ ) .

وعكس ذلك الزهد ، فى الأكل ، فى الملبس ، فى كل شىء .

الذين تنعموا استوفوا خيراتهم على الأرض . كما قيل لغنى لعازر ( لو

١٦ : ٢٥ ) أما الزاهدون فأجرهم فوق مع الله فى السماء .

كل قصص الآباء الرهبان والمتوحدين والسواح ، إنما هى أمثلة رائعة عجيبة فى

حياة الزهد التى تجحد الذات وكل شهواتها .

وهناك أمثلة فى الزهد ، حتى لاشخاص عاشوا فى قصور الملوك مثل دانيال النبى

الذى قيل عنه : « وأما دانيال ، فجعل فى قلبه أنه لا يتنجس بأطياب الملك ولا بخمر

مشروبه » ( دا ١ : ٨ ) . وقال هو عن نفسه فى صومه :

« لم أكل طعاماً شهياً . ولم يدخل فى فمى لحم ولا خمر . ولم أدهن . حتى

تمت ثلاثة أسابيع أيام » ( دا ١٠ : ٣ ) .

اين الذات هنا ، بالنسبة إلى إنسان يعيش فى قصر ملك ، ويرفض كل أطايبه .

ويكتفى بالقطنى؟! ومع انه كان رئيساً للولاة ، لا يضع فى فمه شيئاً شهياً ...

إن تداريب الصوم هى محاولات عملية لقهر الذات . وكذلك السلوك

بالعفة .



## قهر الذات

الصوم والعفة هما قهر للذات من جهة طلبات الجسد وشهواته . وهناك قهر آخر للذات من جهة النفس ...

سعيد هو الإنسان الذى يراقب ذاته ويمنعها كلما تشرذ نحو التمتع العالمية .

فقد تميل النفس إلى حب الظهور ، وإلى الاعلان عن ذاتها ، والسعى وراء العظمة . وفي كل ذلك ينبغي أن تقاومها .

وتقنع ذاتك بأن التمتع بالله أفضل وأنه خير لها أن تكتنز خيراتها في العالم الآخر .

إن الذين يريدون أن يتنعموا هنا ، لا بد يقف أمامهم قول الرب : « الحق أقول لكم إنهم قد استوفوا أجرهم » ( مت ٦ : ٥ ) .

لا تحاول إذن أن تأخذ كل حقوقك على الأرض ، فمن الخير أن تأخذها هناك ، حيث يمسخ الله كل دمة من عينيك .

فإن مالت نفسك . أو مال جسدك إلى متع العالم الحاضر . امنعها بشدة لا قسوة عليهما . إنما ضمناً لا بديتهما .

فالذى يدلل ذاته هنا ، إنما يهلكها .. والذى يتراخى في ضبط ذاته ، تقوى ذاته عليه وتتمرد على سلوكه الروحي . بعكس الذى يدرّب ذاته ويروضها في دروب الرب .

وثق أن في قهر الذات لذة روحية لا تعادها كل ملاذ الجسد .

ولعلنى أكون قد كلمتك عن قهر الذات في مقال سابق عن التغصّب .

ومن العجيب أن الذات تحب أن تظهر حتى في الخدمة ! حيث يجب أن تختفى تماماً .

## الذات في الخدمة

إن الشيطان إذا وجد الإنسان حريصاً يقهر ذاته في كل ملاذ الجسد، قد يحاول أن يدخل معه في حرب أخرى، لكي يجعل للذات مجالاً للظهور في محيط الخدمة!  
وما أسهل أن يجد الإنسان في الخدمة مجداً وظهوراً واشباعاً للذات .

ما أسهل أن يتخذ إنسان العظة لعرض معلوماته ، والاعلان عن مواهبه ومعارفه ، حتى إن كان كل ما يقوله بعيداً كل البعد عن خلاص النفس وعن موضوع العظة !  
ويقف الشيطان ضاحكاً راضياً عن العظة التي تهلك الواعظ ، ولا تفيد أحداً من الموعوظين !

ما أسهل أن الخادم يربط المخدمين بشخصه وليس بالله . أو يكون منهم فريقاً يناصره إذا تعب . وهنا تبدو الذات واضحة .  
أما الروحانيون فهم ليسوا كذلك .

العظة بالنسبة إليهم هي محاولة مغلصة للدخول إلى أعماق النفس لأجل تطهيرها وتقريبها إلى الله ، بترك خطاياها ، وبمحبة الخير والله ، أياً كانت اللغة أو الأسلوب .  
فالمهم هو الهدف الروحي .

شتان بين عظة يخرج منها السامعون قائلين [ هذا واعظ علامة ] وبين عظة يخرجون منها قائلين نريد أن نتوب ...

ذات الواعظ أو المعلم أو الكارز ، ليست هي الهدف ، إنما الهدف هو خلاص النفس . والواعظ الناجح هو الذي يكسب نفوساً للرب ، وليس الذي يكسب تقديراً شخصياً من سامعيه .. وما أجل قول المرزم في المزمور :

« ليس لنا يارب ليس لنا . لكن لاسمك القدوس أعط مجداً » ( مز ١١٥ : ١ ) .

العظة هي أن تكشف للموعوظ ذاته وحرابه : ونعلمه كيف يدين ذاته

وكيف ينتصر عليها : لا أن نقدم له معلومات لا يدان في اليوم الأخير على جهله  
أياها !

ولو أن كل واعظ نقى عظته من الذات ، وركزها على خلاص الآخرين ،  
لكسبنا للملكوت كسباً عظيماً ...

في مجال الخدمة ما أعظم مثال القديس يوحنا المعمدان في قوله عن السيد الرب :

« ينبغي أن ذاك يزيد . واني أنا أنقص » ( يو ٣ : ٣٠ ) .

وهكذا كان يوحنا يحول كل محبة الناس إلى المسيح و يحتفى هو . إنه لم يأت  
ليشهد لنفسه ، وإنما « ليشهد للنور ، ليؤمن الكل بواسطته » ( يو ١ : ٧ ) .

جاء يعد الناس لاستقبال المسيح ، ويهيب له شعباً مستعداً ( لو ١ : ١٧ )  
وينجح يوحنا في رسالته لاختفاء ذاته . ونسجل هنا حقيقة هامة :

هناك أمران تنجح الخدمة بهما :

١ - ان يكون الله هو الهدف .

٢ - وان يكون الله هو الوسيلة ولا تكون الذات هدفاً ولا وسيلة .

ذلك لأن كثيرين يعتمدون على ذاتهم في الخدمة اعتماداً أساسياً ، على ذكائهم  
ومعلوماتهم وتأثيرهم الشخصي كما يعتمدون على شهرتهم وهيبتهم في قبول الناس  
لتصرفهم ولكلامهم ..! وأين الله ؟

وإذ لا يدخل الله في الخدمة ، تفشل وتظهر الذات . وإذ تقل الصلاة في الخدمة ،  
تضعف لأن الله لم يباركها .

إن خدمة الروحانيين لها طابعها الخاص : تشعر فيها أن الله هو الذى يعمل .  
وهو الذى يبارك كل خطوة وأنها ليست نتيجة فلان أو فلان ...

لذلك يوجد أيضاً السلام في محيط الخدمة ، وتوجد المحبة أيضاً والتعاون .

وليس فقط كل واحد يحتفى لكى يظهر الله ، إنما أيضاً يحتفى لكى يقدم غيره من  
الخدامين على نفسه .

أما إن وجد في الخدمة بولس وأبولس . فهنا توجد الذات . وتوجد معها الشقاكات ( ١ كو ٣ : ٣ ، ٤ ) .

ولهذا نصح السيد المسيح تلاميذه بأن يبعدوا الذات عن محيط الخدمة ، حينما فكروا من يكون الأول فيهم . وقال لهم :

« لا يكون هكذا فيكم ، بل من أراد أن يكون فيكم عظيماً ، فليكن لكم خادماً كما أن ابن الإنسان لم يأت ليخدم بل ليخدم . ويبذل نفسه فدية عن كثيرين » ( مت ٢٠ : ٢٦ - ٢٨ ) .

وما أجل قول الشيخ الروحاني :

**[ كل مكان حللت فيه . كن صغير إخوتك وخدمهم ]**

إن محبة الرئاسة حرب شديدة قد تعمل على إفساد الخدمة . وكذلك التنافس ومحبة الظهور . وكلها ناتجة عن الذات .

وهذه كلها عاجلها السيد المسيح بمبدأ « المتكأ الأخير » ( لو ١٤ : ١٠ ) .

## المتكأ الأخير

ولسنا نعننى هنا الأخير من جهة المكان ، إنما من جهة المكانة .

فلا تحسب نفسك أنك أهم الموجودين في المكان الذي تحل فيه .

وان رأيك هو أهم الآراء ، وقرارك هو أهم القرارات . ومركزك هو الأهم .. وينبغى أن تكون أنت المطاع ، وأنت المحترم وسط الكل ، وإلأ تغضب وتثور !!

لا تعط لنفسك كرامة وتفرضها على الآخرين . إنما اترك الناس يكرمونك من أجل ما يرونه من وداعتك واتضاعك .

لا ترغم الناس على احترامك .. فالاحترام شعور داخل القلب ، لا يأتي بالارغام ، إنما بالتقدير الشخصي .

قد ترغم إنساناً على طاعتك ولكنك لا تستطيع أن ترغمه على احترامك .

القمص بطرس السرياني

والارغام في هاتين الحالتين كليهما لون من سيطرة الذات ...  
وفي معاملاتك مع الناس . كن نسيماً ولا تكن عاصفة !  
كثيرون يحبون صفة - العاصفة - لأن فيها القوة . أما النسيم فيمثل الوداعة  
واللطف ، اللذين ينبغي أن يتصف بهما كل من ينكر ذاته .  
في معاملاتك مع الناس . لا تفضل نفسك على غيرك .  
فإن الرسول يقول لنا : « مقدمين بعضكم بعضاً في الكرامة » ( روم ١٢ : ١٠ ) .  
على أن يكون ذلك من عمق القلب ، وبعمق الاتضاع ، وبغير رياء ...  
وهناك درس آخر في التعامل مع الناس ، قدمه لنا الرب في العظة على الجبل ،  
وهو :

## الميل الثاني

وقال في ذلك : « من سخرك ميلاً واحداً ، فاذهب معه اثنين . من أراد أن  
يخاصمك ويأخذ ثوبك ، فاترك له الرداء أيضاً » ( مت ٥ : ٤٠ ، ٤١ ) .  
وبنفس الوضع تحدث الرب عن الخلد الآخر .  
فقال : « من لطمك على خدك الأيمن فحول له الآخر أيضاً » وكأنه أراد بهذا  
كله أن يقول لنا :  
كن مظلوماً لا ظالماً . وكن مصلوباً لا صالِباً . لا تنتقم لذاتك .  
إن الذات تريد أن تأخذ حقها ، وتأخذها بنفسها ، وهنا على الأرض ، وبسرعة  
على قدر الإمكان .  
أما تعليم الرب لنا في إنكار الذات فيقول لنا فيه :  
« لا تقاوموا الشر » ( مت ٥ : ٣٩ ) .  
لا تجعل ذاتك تتدخل ، لتنال حقوقك أو لتنتقم . واذكر قول الكتاب : « لى

النقمة ، أنا أجازى ، يقول الرب « ( رو ١٢ : ١٩ ) .

ومع أن النقمة للرب ، لا تطلب أنت منه هذه النقمة . فالكتاب يقول :

« المحبة لا تطلب ما لنفسها » ( ١ كو ١٣ )

ولماذا لا تطلب ما لنفسها ؟ ذلك لأنها بعيدة عن الذات .

وفي نفس الوقت الذى لا تمجد فيه نفسك ، ينبغى على العكس أن تدين ذاتك .

مشكلة المشكلات ، فى كل المعاملات ، أن يعتقد الإنسان أنه على حق !

على طول الخط !

## إداته الذات

لذلك إذا أخطأ لا يعتذر ، لأنه يشعر انه على حق ولم يخطئ . وإذا ساء تفاهمه مع أخيه لا يذهب ليصلحه ، لأنه يأمل أن طلب الصلح لا بد يأتي من الطرف الآخر ! لماذا ؟ إنها الذات .

بل حتى مع الله ، قد لا يعترف بأخطائه ، لأن ذاته تقنعه أنه لم يخطئ .

إدانة الذات تأتي من الاتضاع . والاتضاع يأتي بنكران الذات . وغير المتضع لا يدين ذاته ولا يلومها . بل دائماً يدين ويلوم الآخرين !!

وإن قلت له : لماذا تلوم الآخرين كيلومك لأنك تقول له هذا .

الإنسان الذى لا يعكف على تمجيد ذاته وتكبيرها ، بأسلوب علمانى ، والذى يهدف باستمرار إلى تنقية ذاته من كل الأخطاء والنقائص ... تراه باستمرار يلوم نفسه ، ويفحص أخطائه ويدين ذاته عليها ..

فى إحدى المرات زار البابا ثاوفيلس منطقة القلاى ، وسأل الأب المرشد فى الجبل عن أحسن الفضائل التى أقتنوها ، فأجابته :

[ صدقنى يا أبى ، لا يوجد أفضل من أن يأتي الإنسان بالملامة على نفسه فى

كل شيء ... ] .

هذا هو الأسلوب الروحي الذي يسعى به الإنسان إلى تقويم ذاته : يأتي بالملامة على نفسه ، وليس على غيره وليس على الظروف المحيطة به ... وليس على الله ظاناً أنه قاصر في معونته ..!

والذي يدين نفسه ههنا ، ينجو من الدينونة في العالم الآخر .

لأنه بإدائته لنفسه يقترب من التوبة ، وبالتوبة يغفر له الرب خطاياہ . أما الذي لا يدين ذاته ، من أجل اعتزازه بهذه الذات ، فإنه يبقى في خطاياہ ، ولا يتغير إلى أفضل ، ويكون تحت الدينونة . وصدق القديس الأنبا أنطونيوس حينما قال :

[ إن دنأ أنفسنا ، رضى الديان عنا ] ..

[ إن ذكرنا خطايانا ، ينساها لنا الله . وإن نسينا خطايانا ، يذكرها لنا الله ] .

وإدائتنا لأنفسنا تساعد على المصالحة بيننا وبين الناس . يكفي أن تعتذر لإنسان وتقول له : [ لك حق . أنا أخطأت في هذا الأمر ] ... لكي تضع بهذا حداً لغضبه ويصطلح معك ... أما إن ظللت تبرر موقفك ، فإنك ترى خصمك يشتد في إثبات إدانتك . وما أجمل قول القديس مقاريوس الكبير في هذا المجال :

[ احكم يا أخى على نفسك ، قبل أن يحكموا عليك .. ] .



## الفصل الثالث



هناك حروب روحية كثيرة تخارب الإنسان في طريقه الروحي : بعضها من داخله ، وبعضها من خارجه ، من الشياطين أو الظروف المحيطة . وسنتحدث اليوم عن الفراغ كأحد هذه الحروب ..  
والفراغ على أنواع منها :

### فراغ الوقت

إن الفراغ يتعب من يشعر به ، وقد يقوده إلى أخطاء روحية عديدة ، إذا أساء الطريقة في ملء هذا الفراغ .  
لذلك عندما خلق الله أبانا آدم ، لم يتركه في فراغ ، بل أوجد له عملاً يعمله ..

وهكذا يقول الكتاب : « وأخذ الرب آدم ووضع في جنة عدن ، ليعملها ويحفظها » (تك ٢ : ١٥) . ولم يعمل آدم وحواء من أجل الرزق إذ كان وفيراً في الجنة ، بل من أجل ألا يوجد فراغ في حياتهما يتعبهما . ويخيل إلى أن الخطية حاربتهما في وقت فراغ ولو كانا مشغولين وقتذاك ، لما وجد الشيطان فرصة للحديث وللإغراء .

وحتى الرهبان ، أصبح العمل جزءاً من حياتهم ، بشرط ألا يعطلهم عن روحياتهم .



عمل اليد شيء معروف في بستان الرهبان .. ومازال موجوداً حتى الآن لأن  
الراهب حينما يبدأ حياته الرهبانية لا تكون له القدرة على قضاء الوقت كله في  
الصلاة . فخوفاً من أن يقع في فراغ يتلف حياته ، يعطيه الدير عملاً ومن فائدة العمل له  
أيضاً أن يشترك في خدمة الدير ومحبة إخوته ، وأن يكتشف أخطائه أثناء تعامله مع  
الآخرين ويعالجها ..

إن الفراغ يسبب الشعور بالملل والضجر ، لذلك يهرب منه الإنسان إلى تسلية  
ترجحه . وقد يخطيء في اختيار هذه التسلية .

ربما يلجأ إلى الثرثرة مع الناس ، بطريقة تضيع وقته ، ووقت الآخرين ، وقد  
تتعهم .. وقد يلجأ إلى الملاهي أو المقاهي أو النوادي ، وما أكثر ما يصادفه هناك من  
أخطاء ، وقد يلجأ البعض إلى مجرد المشي - أو ما يسميه البعض بالنزهة - بلا هدف .

أو قد يصب فراغه في الآخرين فيضيع وقتهم ..

واضاعة الوقت هكذا - وقت الفراغ - هي اضاءة جزء من حياة الإنسان ،  
كان يمكن استغلاله فيما يفيد ويفيد غيره ..

والذي يضيع وقته ، لا شك انه لا يشعر بقيمة حياته ، وغالباً ليس أمامه هدف  
كبير يسعى إليه . لان الذي يضع أمامه هدفاً كبيراً ، إنما يستغل كل وقته لتحقيق هذا  
الهدف .. وقد يشعر أحياناً أنه محتاج إلى وقت ، ولا يجد .

لذلك عليكم أن تملأوا فراغكم بشيء مفيد ، وكذلك فراغ أولادكم .

ربما تتضايقون أحياناً من الضوضاء التي يحدثها الأطفال ، وتشبعونهم توييحاً ولوماً  
وانتهاراً ودروساً في الاخلاق ، وتكثر أوامرهم ونواهيكم ، وعقوباتكم وتهديداتكم  
لهؤلاء الأطفال . وغالباً ما يكون سبب إشكالاتهم كلها هو الفراغ ، ولو إنكم استطعتم  
أن توجدوا لهم طريقة سليمة يملأون بها هذا الفراغ لاسترحتم واستراحوا من هذا كله ..  
فكروا إذن في شغل وقت الفراغ عند أولادكم بما ينفعهم ويريحكم ..

وهنا نسأل : كيف تقضون وقت فراغكم ؟ وهل الطريقة سليمة ؟ وهل هي

نافعة ؟

أستغل هذا الوقت من أجل نموك الروحي ، أو الفكري ، أو في خدمة الآخرين أو في أية تسلية غير ضارة ، أو عمل محبة نحو الناس وافتقادهم ؟ أم وقت فراغك هو وقت ضائع ، ربما تقضيه إلى جوار الراديو أو التلفزيون الذي أحياناً لا يأخذ وقت فراغك فقط وإنما يطغى على وقتك كله حتى اللازم لمسئولياتك أيضاً ؟ وهنا نسأل :

هل معالجتك فراغ الوقت تؤدي بك إلى فراغ في الروح ؟

## فراغ الفكر

أحياناً يؤدي فراغ الوقت إلى فراغ في الفكر ، ويبقى العقل بلا عمل . فيأتي الشيطان ليشغله أو ليشاغله . وكما قال المثل ..

عقل الكسلان معمل للشيطان ..

لذلك من الخطورة بمكان الوحدة أو الخلوة التي لا تشغل بعمل روحي . فإذا لم يوجد فكر روحي يضبط العقل فإن يطيش في فكر خاطيء ..

إنما مفهوم الوحدة في معناها الروحي انها خلوة مع الله ، فهي ليست فراغاً ..

ويوجد فراغ آخر في الفكر من جهة عدم امتلائه بالمعرفة ، ونقص المعرفة النافعة . فالإنسان الذي لا يدأب على تثقيف نفسه بالمعلومات المفيدة له روحياً وكنسياً بالإضافة إلى المعلومات الثقافية العامة اللازمة له ، فإن مثل هذا الإنسان يوجد نفسه في فراغ فكري بحيث إذا تحدث مع غيره ، لا ينطق بشيء له عمق أو له فائدة .

إن تعليم المرأة أمكن أن يخرجها من هذا الفراغ الذي عاشته في عصور مظلمة . وكذلك تعليم الريفيين أخرجهم أيضاً من الفراغ الفكري ..

وإن خدمة الكلمة لازمة جداً لاجراج الناس من الفراغ الفكري ، إلا إذا كان ما يقدم لهم هو فراغ أيضاً .

وهذا يقع فيه الخدام الذين لا يهتمون بتحضير دروسهم وعظاتهم ، فلا يقدمون للسامعين شيئاً يفيدهم ، ومثلهم الذين يقدمون معلومات معروفة متكررة لا عمق فيها

ولا جديد ولا تأثير. إنه فراغ، ومثال هؤلاء أيضاً الذين يقدمون فكراً لا روح فيه مجرد معارف ومعلومات، لا تتصل بالقلب في شيء. تشعر الروح فيها أنها فراغ.. وهذا يقودنا إلى نقطة أخرى هي الفراغ الروحي.

## الفراغ الروحي

خلق الله الروح في الإنسان الأول على صورة الله ومثاله.. لذلك فإن الروح لا يمكن أن يملأها إلا الله وحده.

الروح التي تحيا بعيدة عن محبة الله تعيش في فراغ، مهما كانت ألوان العواطف المقدمة لها. كلها لا تشبعها.

وربما يوجد أشخاص لهم مشغوليات كثيرة تملأ كل وقتهم. وهم مشروعات ضخمة يقومون بها، ومشغوليات خطيرة ملقاة على عواتقهم. وقد تكون لهم معلومات واسعة جداً، وهم دراسات عميقة، ومع ذلك يعيشون في فراغ روحي. وكل ما يقومون به من عمل لا يشبع مطلقاً الروح التي فيهم التي هي على صورة الله وشبهه..

قد يتعب هؤلاء في حياتهم من أجل أهداف متعددة يحققون بعضها..

ولكن تبقى في قلوبهم رغبة لم تتحقق بعد، تشعرهم باستمرار بفراغ أرواحهم وهذه الرغبة لا تحققها إلا الصلة العميقة بالله، والثبات في محبته.

وهؤلاء إن انطلقت أرواحهم من الجسد، وإن بعدت عن المادة، ستشعر تماماً بكل يقين كم هي فارغة. وكل أمور العالم التي عاشت فيها لم تسد شيئاً من هذا الفراغ، لذلك من الآن، ونحن في هذا العالم، يرن في آذاننا قول الرسول:

« امتلئوا بالروح » ( أف ٥ - ١٨ ) .

إنه لا ينفعك بشيء أن تملأ حياتك بأمر كثيرة، دون أن تملأ قلبك بالله.

ما أسهل أن يتحول الإنسان إلى ماكينة دائمة الدوران، بلا روح، ولكن تعمل بكل نشاط وقوة.. الوقت مملوء بمشغوليات، ولكن لا روح فيها. وعلى الرغم من العمل

الكثير، ينظر الله إلى مثل هذا الإنسان فيجده فارغاً .

فيقول له نفس العبارة التي قبلت لراعى كنيسة لاوديكية : « لانك تقول إنى أنا غنى وقد استغنيت ، ولا حاجة لى إلى شىء .. ولست تعلم أنك الشقى والبائس وفقير وأعمى وعريان » ( رؤ ٣ : ١٧ ) .

لذلك املاؤا أرواحكم بحبة الله ومعرفته ، لأن أرواحكم تشعر بفراغ إن بعدت عن الله ومحبتة ومعرفته .

ولا يكفى أن تذوقوا ما أطيب الرب ، إنما يجب أن تمتلكوا به .

وان امتلأتم يمكنكم أن تفيضوا على الآخرين . الحب الذى فيكم يملأ قلوبهم حباً . والسلام الذى فيكم يملأ حياتهم سلاماً . والروح الذى يعيشون به يقودهم إلى السلوك بالروح .

ما أجل - بعد عمر طويل - حينما تصعد أرواحكم إلى الله ، تصعد وهى ممثلة حباً وفرحاً وسلاماً وإيماناً ، مع كل ثمار الروح الأخرى « غل ٥ : ٢٢ » ..

املاؤا أرواحكم بالغذاء الروحى ، لكى تمتلىء أرواحكم من ثمار الروح . كالشجرة التى تقدم لها ما تحتاجه من الماء والسماد ، فتقدم لك ما تحتاجه أنت من زهر وثمر ..

أشعر أن روحك فى فراغ ، املاها إذن من كل وسائل النعمة . قدم لها ما تحتاجه من القراءات الروحية العميقة وفى مقدمتها كلمة الله . قدم لها ما تحتاجه من تأملات وصلوات وتساييح ومزامير وأغانى روحية ( أف ٥ : ١٩ ) .

ولا تترك روحك فارغة ، ولا معوزة شيئاً من أعمال النعمة .

الروح القوية تكوّن شخصية قوية . والروح الفارغة تنتج شخصية فارغة وهذا يجعلنا نتحدث عن نقطة أخرى فى الفراغ هى فراغ الشخصية .

١ - إما أن تكون الممارسة بطريقة روتينية خاطئة . وفي هذه الحالة تحتاج إلى أن تؤدي بفهم وعاطفة وتركيز، وبروح .

٢ - وإما أن تكون هناك حرب خارجية ، وينفع هنا الصبر، إلى أن يرفع الله هذه الحرب ، أو يساعد في الانتصار عليها . مع الثبات في العمل الروحي .

٣ - والفتور في الوسائط الروحية لا يعنى التوقف عنها أو الغاءها . والآن يكون الإنسان قد هبط بالأكثر إلى أسفل ، بدلاً من اصلاح حالته ...

وتذكر من أهم هذه الوسائط : صلوات الساعات ( صلوات الاجبية ) فلا شك أن المصلي بها ، لا بد ستنخس ضميره بعض عبارات لكى توقظه .. فإن لم يتأثر بها الآن ، لا بد سيتأثر بها بعد حين .

فصلاة النوم مثلاً تذكره بالموت والدينونة والأبدية ، وكذلك صلاة نصف الليل ، تدعوه إلى اليقظة والتوبة .

وصلاة الغروب تذكره بخطاياہ وتكاسله ، وتدعوه إلى التوبة وطلب المغفرة .

وصلاة باكر تذكره بأن يسلك روحياً طوال النهار ، وأن يبدأ بدءاً حسناً ..

وهكذا باقى الصلوات ، كل منها لها تأثيرها الروحي . وإن التفت المصلي إلى معانيها لا بد أن يستيقظ ضميره .

وإن لم يحدث هذا التأثير ، فلا بد بمداومة الصلاة بها يحدث التأثير بعد وقت ، يقول خلاله المصلي : « انتظرت نفسى الرب ... من محرس الصبح إلى الليل » (مز ١٣) .

وهناك من الناحية المقابلة سبب آخر للفتور ينبغى الالتفات إليه ، وهو :

### الظن بأن الروحيات

#### هي مجرد ممارسات

البعض يظنون أن الحياة الروحية هي مجرد صلاة وصوم ، واعتراف وتناول ، واجتماعات وخدمة ، وجدول روحى لهذه الوسائط يحاولون أن يملأوه لكى تستريح

« كل مجد ابنة الملك من داخل » ( مز ٤٥ ) .

ليت المجتمع يستطيع أن يعالج أمثال هؤلاء الذين يشعرون بفراغ في الشخصية، بأن يوجد لهم ما يشغلهم ويستغل طاقاتهم المعطلة، إن كانت لهم طاقات يمكن الاستفادة بها .

وبا لیت كل إنسان يكتشف طاقاته ، ويحاول أن يستغلها للخير . والذي يشعر بفراغ شخصيته، عليه أن يملأها، بدلاً من محاولة تغطيتها بطرق خاطئة .

وعلى كل إنسان أن يسأل نفسه كل يوم : ما هو الشيء المفيد الذي فعله في هذا اليوم؟ ويجاهد لكي يعمل عملاً، ليس من أجل أن يشعر بالامتلاء، إنما حباً في الخير، وحباً للناس . حينئذ سيمتلئ دون أن يسعى إلى ذلك .

وليت كل إنسان يكون له هدف كبير يسعى إليه، ويبدل كل طاقاته لتحقيقه وكلما كان هذا الهدف روحياً ونافعاً، فإن العمل لأجله ينقذ صاحبه من الشعور بالفراغ .

وهكذا يكون الطموح علاجاً للشعور بالفراغ ، على أن يكون طموحاً سليماً، وبعيداً عن الغرور والذاتية .

نتقل إلى نقطة أخرى في موضوع الفراغ وهي الفراغ العاطفي .

## الفراغ العاطفي

وهذا الفراغ على نوعين :

أحدهما حالة إنسان يشعر أن له قلباً كبيراً ولا يجد من يملأ قلبه .

يريد أن يوزع محبته ، ولا يعرف أين ؟ فيشعر بفراغ في قلبه من جهة الاعطاء . وهذه حالة سهلة في علاجها .

فلو أمكن لهذا الإنسان أن يوزع محبته في مجالات الخدمة ، لشعر بالسعادة بلا شك : إن خدمة الأطفال تشبع القلب . وكذلك خدمة اليتامى ، والمعوزين ، والفقراء ،

والمعوقين ، والمرضى ، وكل من هو في حاجة ، وحل مشاكل الناس ..

ولكن حذار لأصحاب هذا الفراغ العاطفى من الانحراف !

والنوع الثانى من الشاعرين بالفراغ العاطفى ، هم الذين يشعرون أنهم في حاجة إلى من يحبهم ولا يجدونه .

ومثال ذلك ابنة تعيش في بيت بعيد عن الحب : مع أب حازم جداً وشديد في معاملته ، كثير التوبيخ ، كثير العقاب . وإلى جواره أم قاسية لا تجد الابنة منها حناناً على الإطلاق ...

ما أكثر ما تنحرف البنات اللاتى لا يجدن حباً وحناناً من الوالدين والأسرة !

ربما - وهى في هذه الحالة النفسية - تجد من يقدم لها هذا الحب بطريقة مخالفة أو بطريقة خاطئة ، فتقبل ذلك ، بل وتقبل عليه ، لأنها في حاجة إلى قلب ، أى قلب .

ونحن إذ ننصح الآباء والأمهات بمحبة أبنائهم وبناتهم حماية لهم من الانحراف ، إنما في نفس الوقت نحث الأبناء والبنات بالبحث عن الحب بطريقة سليمة طاهرة .

ولا بد سيجدون هذا في محبة الله وملكوته ، وفي الصداقات البريئة الطاهرة . وأيضاً في محيط الخدمة . وكذلك في العطاء .

فالذى يعطى حباً وحناناً مقدساً لغيره ، يأخذ في نفس الوقت من الحب والحنان أكثر مما يعطى ..

المهم أن القلب يمتلىء بالعاطفة ، سواء معطياً أم آخذاً . وحالة الاعطاء هى في نفس الوقت حالة أخذ .

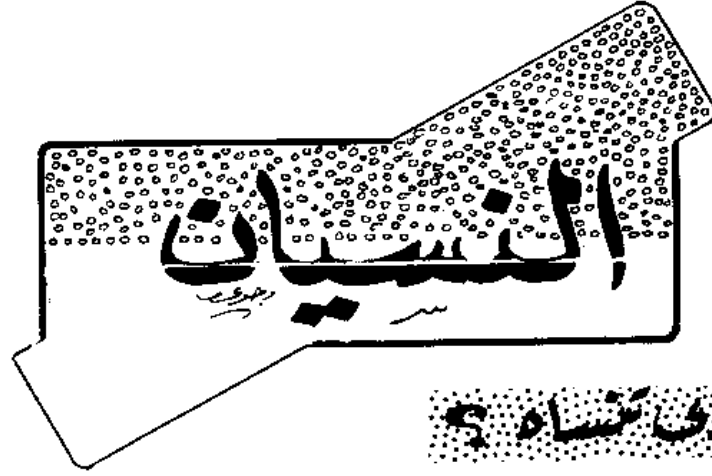
إن داود النبى وجد في صداقة يونانان محبة أعجب من محبة النساء ( ٢ صم ١ : ٢٦ ) ويوحنا الحبيب وجد في محبة الرب أعظم محبة في الوجود .

والذين عاشوا في الرهبة والتولية ، وجدوا في محبة الله ما أنساهم الكون كله وما فيه . وما أجمل قول الشيخ الروحانى :

[ محبة الله غربتنى عن البشر والبشرىات ] .

وبعد . اترانا قلنا كل ما يجب أن نقوله عن الفراغ ؟ لا شك هناك أمور أخرى باقية .

## الفصل الرابع



### ما الذي نساها ؟

قال أحد القديسين : كل خطية ، يسبقها إما الشهوة أو الغفلة أو النسيان .  
وأريد اليوم أن أكلمكم عن النسيان باعتباره حرباً روحية تؤدي إلى السقوط .  
ففي وقت الخطية ، نكون ناسين الله ، وناسين الوصية ، وناسين حياتنا  
الروحية كلها ، بل أيضاً ناسين الموت والابدية ، وناسين أرواح الملائكة وأرواح  
القديسين التي تبصرنا ونحن في ذات الفعل !!  
ولو أن الإنسان تذكر كل هذا ، ما كان يخطيء ، أو على الأقل كان يؤجل ، أو  
أنه كان ينجل أو يخاف ، ويتعد...

في الواقع ان الإنسان في ساعة الخطية ، لا يكون شيء من هذا كله في ذاكرته .

يخدره الشيطان تخديراً كاملاً لكي ينسى . أو تخدره الشهوة أو الانفعال .

ينسى أو يتناسى ، ولا يجب أن يذكره أحد بالله والوصية والابدية ، بل ينسى أيضاً  
الأيام المقدسة ، إن كان ذلك في صوم أو في عيد... وينسى المواضع المقدسة ، وينسى  
انه هيكل الله ، وروح الله ساكن فيه ، وينسى دم المسيح الذي سُفك من أجله ،  
وينسى وعوده وعهده الله .

وما هو الوعظ ، سوى أن الواعظ يذكر الناس بكل هذا . حتى يبعدهم  
التذكر عن جو الخطية ، خوفاً وخجلاً واستحياء ، وسموا بأنفسهم عن السقوط ..



## الله يذكركنا

ولإن الله يعرف أضرار النسيان ، ويريد انقاذنا ، لذلك وضع أشياء عديدة ، بها نصحو ونفيق . فما هي هذه الأمور، التي يعالج الله بها نسياننا...؟

كان الله قد وضع في داخلنا الضمير لكي يذكركنا بطريق البر .

إنه يسمى الشريعة الطبيعية ، التي بها كتب الله شريعته على قلوبنا .

فيوسف الصديق مثلاً ، حينما قال : « كيف أفعل هذا الشر العظيم ، وأخطيء إلى الله ! » ( تك ٣٩ : ٩ ) لم تكن أمام يوسف وصية مكتوبة ، وإنما كانت في داخله الشريعة غير المكتوبة ، الشريعة الطبيعية التي تذكره بأن هذه خطية ...

ولما بدأ البشر ينسون الشريعة الطبيعية ، أعطاهم الله على يد موسى النبي أول شريعة مكتوبة ...

وأمرنا الله أن نضع هذه الشريعة أمامنا في كل حين ، حتى لا ننسى ..

فقال : « لتكن هذه الكلمات التي أنا أوصيك بها اليوم على قلبك . وقصها على أولادك ، وتكلم بها حين تجلس في بيتك ، وحين تمشي في الطريق ، وحين تنام وحين تقوم . واربطها علامة على يدك . ولتكن عصائب بين عينيك . وأكتبها على قوائم أبواب بيتك وعلى أبوابك » ( تث ٦ : ٦-٩ ) .

كل ذلك لكي لا ننسى الوصية وأمرنا أن نلهج بها نهاراً وليلاً .

وهكذا قال داود النبي : « لو لم تكن شريعتك هي تلاوتي ، هلكت حيثئذ في مذلتى » ( مز ١١٩ ) .

وقال عن الرجل البار في المزمور الأول : « في ناموس الرب مسرتي ، وفي ناموسه يلهج نهاراً وليلاً ، فيكون كشجرة مفروسة على مجارى المياه » ( مز ١ : ٢ ، ٣ ) .

وقال الرب ليشوع بن نون :

« لا يبرح سفر هذه الشريعة من فمك . بل تلهج فيه نهاراً وليلاً ، لكي تتحفظ للعمل حسب كل ما هو مكتوب فيه » ( يش ١ : ٨ ) .

ولما رأى الله أن أسفار الشريعة الخمسة قد كثرت على الناس ، ساعدهم على تذكرها بأن لخصها لهم في سفر واحد هو سفر التثنية ، أو تثنية الاشرع .  
وسفر التثنية هذا ، كان يأخذه كل ملك ، تدون له نسخة لكي يقرأها باستمرار حتى لا ينسى ويخطيء .

وهذه الوصايا كانت توزع للقراءة على الناس في الهيكل والمجامع على مدار السنة حتى لا ينسوها .

وما زالت الوصايا موزعة علينا نسمعها في الكنائس في كل قداس وكل صلاة طقسية ، حتى لا ننسى .

ففي كل قداس نستمع إلى قراءات من الإنجيل ومن الرسائل ومن المزامير وفي الصوم الكبير وفي أسبوع البصخة تتلى علينا فصول من العهد القديم . وفي ليلة سبت النور (أبو غالمسيس) يقرأ علينا سفر الرؤيا وكل تسابيح وصلوات الأنبياء . كل ذلك لكي لا ننسى .

ولكي لا ينسى البشر أرسل الله لهم الأنبياء والرسول . بل أرسل لهم الروح القدس قائلاً : « يذكركم بكل ما قلته لكم » (يو ١٤ : ٢٦) .

ولنفس الغرض أرسل الله الرعاة والوعاظ والمعلمين وكل رتب الكهنوت ، لكي يذكروا الناس بكلمة الله حتى لا ينسوها . وسماهم « خدام الكلمة » وقال القديس بولس الرسول عن ذلك : « كأن الله يعظ بنا » ( ٢ كو ٥ : ٢٠ ) .

وما أجل قول مار أوغريس :

كل فكر بحاربك ، ضع أمامك وصية ، حينئذ يضعف وتنتصر عليه .

إنك بهذا تأخذ قوة من الوصية ، وتأخذ معرفة واستنارة ، فتميز فكر المحاربة وتطرده . وهذا القديس بولس الرسول يعزينا قائلاً :

« كلمة الله حية وفعالة ، وأمضى من كل سيف ذى حدين » ( عب ٤ : ١٢ ) .

ولكي لا ننسى أعطانا الرب وسيلة أخرى هي المواسم والأعياد .

فمثلاً لكي لا ننسى صلبه من أجلنا ، مع ما يقدمه هذا الصלב من مشاعر مقدسة... وضعت لنا الكنيسة أسبوع الآلام كتذكارات سنوية . ووضعت لنا صوم الأربعاء والجمعة كتذكارات اسبوعية ، ووضعت لنا صلاة الساعة السادسة من النهار كتذكارات يومية .

كل ذلك حتى لا ننسى الدم الطاهر الذي سَفَكَ لأجلنا ، فنستحي من الخطية .

ولذلك فإن الذي لا يصوم ، يمكن أن ينسى . أو الذي يصوم بغير فهم ولا عمق ، يمكن أن ينسى . والذي لا يصلي صلوات الساعات ، يمكن أن ينسى . وهكذا ما أسهل أن يسقط من لا يمارس هذه الوسائط الروحية .

## الكنيسة تذكركنا

كل احتفالات الكنيسة بالمواسم والأعياد ، تذكركنا بحقائق إيمانية نافعة لنا ، وتهبنا مشاعر روحية تمنعنا من الخطية .

ونفس الوضع بالنسبة إلى الأصوام ، وكذلك كل طقوس الكنيسة وصلواتها ، وكل ما فيها من أنوار وأيقونات وبخور .

ولهذا كانت الأصوام أياماً روحية تمنع عنا حروباً كثيرة . وعلى الأقل تذكركنا بأن الروح يجب أن تنتصر على رغبات الجسد ، ليس في الأكل فقط ، بل في كل شيء .

والأيقونات تذكركنا بحياة القديسين ، وسيرتهم العطرة ، لنأخذها مثلاً .

والأنوار تذكركنا بأننا نور العالم ( مت ٥ : ١٤ ) . والشموع تذكركنا بأن نبذل أنفسنا لننير للآخرين .

بل الأنوار تذكركنا أيضاً بالملائكة . وبأن الكنيسة كالسما ، وبأننا نفهم كاللكواكب في السماء ، وتذكركنا الأنوار بكلمة الرب التي هي مضيئة تنير العينين ( مز ١٩ ) والتي قال عنها داود النبي : « مصباح لرجلي كلامك ، ونور لسبيلي » ( مز ١١٩ : ١٠٥ ) .

وصلاة القداس نفسها ، تذكرنا بحياة الرب كلها وعموته عنا ومعجئته الثاني  
ليدين العالم ...

وتذكرنا بأن ننتظره إلى أن يجيء . بل تذكرنا أيضاً بالاستعداد الروحي اللازم لنا  
لكي نتناول من تلك السرائر الإلهية التي تهينا الحياة ..

## عن حوائج التذكير

التذكر يساعدنا لكي لا نخطيء . وهكذا فعل الرب مع آدم وحواء  
ونسلهما .

كان الموت هو أجرة الخطية . وهذا الموت تخلصنا منه بالكفارة والفداء . وعلى  
الرغم من تمام الفداء وكفايته ، وضع الله عقوبة لآدم انه بعرق جبينه يأكل خبزه .  
وعقوبة لحواء انها بالوجع تحبل وتلد أولاداً ( تك ٣ : ١٩ ، ١٦ ) .

استبقى الله هذه العقوبة بعد الفداء ، لكي نتذكر ، فنتضع ونتوب .

ويمكن لمحبة الله أن تغفر كل شيء ، ولكن العقوبة لازمة لنا ، حتى لا ننسى أن  
الخطية خاطئة جداً ، وحتى لا ننسى الدينونة أيضاً .

لذلك لا يليق بنا أن نتذمر بسبب العقوبة . إنما نستفيد منها روحياً .

كما أن تذكرنا لخطايانا يفيدنا أيضاً .. وهكذا قال داود النبي : « خطيتي أمامي  
في كل حين » ( مز ٥٠ ) .

نتذكر خطايانا ، لكي نندم عليها ، ولكي ننسحق بسببها ، ولا نرتفع مهما  
وصلناه إلى مستوى روحي بعد التوبة ..

وهكذا فان القديس بولس الرسول حتى بعد أن صعد إلى السماء الثالثة لم ينس  
انه اضطهد الكنيسة فقال : « أنا الذي لست أهلاً لأن أدعى رسولاً لانني اضطهدت  
كنيسة الله » ( ١ كو ١٥ : ٩ ) .

ولماذا أيضاً لا ننسى خطايانا ؟

لا ننساها ، لكي نشفق على الساقطين ( عب ١٣ : ٣ ) . وأيضاً لكي نحترس فلا تقع في الخطيئة مرة أخرى.. كذلك نذكرها لكي يغفرها لنا الله .

وفي ذلك قال القديس أنطونيوس الكبير : [ إن نسينا خطايانا ، يذكرها لنا الله . وإن ذكرنا خطايانا ، ينساها لنا الله ] .

لا تقل إذن : مادام الله قد غفر لي خطاياي ، فلأنسها ، إنها محيت !!

إنك لست أفضل من داود النبي ، ولست أفضل من بولس الرسول . وكل منهما ذكر خطاياهم بعد مغفرتهم له .

وكما لا تنسى خطاياك ، لا تنس إحسانات الله إليك . لأن نسيانك إحسانات الله ، يفقدك فضيلة الشكر ، ويقلل محبتك لله .

وهذان الأمران لهما خطورة كبيرة على حياتك الروحية ..

أمر الرب الشعب أن يقيموا تذكاراتاً لكي لا ينسوا عبور الأردن ( يش ٤ : ٩ ) وعبور البحر الأحمر لانساه في التسبحة والمن وضع تذكاره في تابوت العهد وكذلك عصا هارون التي أفرخت .

أذكر احسانات الله ، واذكر معها وعودك لله وندورك ، فهذا نافع لروحياتك .

أذكر كل ما وعدت الرب به في ضيقاتك ، وفي خطاياك التي سترها .. واذكر ما وعدت الله به في كل اعتراف وتناول ، وانجبل من موقفك بعد كل ذلك .

إن القديسين لم ينسوا مطلقاً كل ما فعله الرب معهم من احسانات .

إذا وضعت محبة ربنا أمامك .. تشتعل محبته في قلبك ..

الكنيسة وضعت لنا صلاة الشكر في مقدمة كل صلاة ، لكي لا ننسى احسانات الله . أضف إليها في ذاكرتك تفاصيل من عندك . وهكذا تحب الله ، وتنجبل من محبته لك ، فلا تخطيء .

كذلك لا تنسى وعود الله وعنايته ، حتى لا تقع في الخوف أو في القلق .

كلما تحيط بك ضيقة . تذكر أبوة الله لك ، وحفظه ورعايته ، وقوله : « لا أهلك ولا أتركك - لا يقف إنسان في وجهك كل أيام حياتك » (يش ١ : ٥) « أنا معك . لا يقع بك أحد ليؤذيك » (أع ١٨ : ٩) .

» يسقط عن يسارك أوف ، وعن يمينك ربوات . وأما أنت فلا يقتربون إليك » (مز ٩١ : ٧) .

إن الذي يخاف ويقلق . هو بلا شك إنسان ينسى محبة الله ووعوده .

وحتى إن نسي ، عليه أن يقول للرب كما قال داود النبي : « اذكر لي يارب كلامك الذي جعلتني عليه أتكل . هذا الذي عزاني في مذلتني » (مز ١١٩) .

هذا كله يحميك أيضاً من حروب الشك وقت التجربة .

لذلك أحفظ الآيات التي تمنحك الرجاء والثقة في عمل الله من أجلك ، وتمنحك أيضاً عمقاً في الإيمان . ضعها في ذهنك باستمرار . ورددها كثيراً لكي لا تنساها ، ولكي تطمئن وتفرح بالرب .

هناك أمر هام آخر يجب ألا تنساه مطلقاً وهو :

## أذكر غريبك على الأرض

في هذا الأمر كان داود النبي يتأمل باستمرار قائلاً في صلواته : « غريب أنا على الأرض ، فلا تخف عني وصاياك » (مز ١١٩) ، « أنا غريب عندك ، نزيل مثل جميع آبائي » (مز ٣٩ : ١٢) .

والشعور بالغبرة - كان يذكر داود أيضاً بالموت .. فتنفعه الذكرى .

لذلك هو يقول : « عرفني يارب نهايتي ، ومقدار أيامي كم هي ، فأعلم كيف أنا زائل » (مز ٣٩ : ٤) .

وليس داود النبي فقط ، بل جميع الآباء أيضاً ، قال عنهم القديس بولس الرسول : « أفروا أنهم غرباء ونزلاء على الأرض » ولذلك كانوا « يبتغون وطناً أفضل أي سماوياً » (عب ١١ : ١٣ ، ١٦) .

إن تذكر الإنسان للأبدية ، يمنعه عن الخطية . كل الآباء النساك كانوا يذكرون الموت .

نقطة أخيرة هي : اذكر ضعفك ..

## أذكر ضعفك

حينما تفكر ضعفك ، ستبتعد عن مجالات الخطية وعن كل العثرات .. وأيضاً ستحترس وتدقق في حياتك . وبهذا تنجح في حروبك الروحية .

إن الذين اغتروا بأنفسهم سقطوا .

وقد قيل عن الخطية إنها « طرحت كثيرين جرحى ، وكل قتلاها أقوياء » (أم ٢٦:٧) .

أما الذى يشعر بضعفه ، فإنه يتضع والاتضاع سلاح قوى تخافه الشياطين . والذى يتضع يصلى طالباً معونة الله ، والصلاة سلاح يجعله ينتصر .

إن عرفت هذا كله ، قاوم النسيان الضار . واستغل نسيانك فيما يفيد .

كأن تنسى إساءات الناس إليك ، وتنسى الأعمال الطيبة التى عملتها ، وتنسى أمور العالم الباطل ، وتنسى كل المخاوف التى يخوفك بها العدو .

## سؤال

ولعل البعض يسأل - من جهة التذكر والنسيان - هل أنا مطالب بأن أضع خطيتى أمامى فى كل حين (مز ٥٠) ، إذا كنت حينما أتذكر خطاياى ، أعود فأسقط فيها مرة أخرى ؟

وطبعاً ليس المقصود بتذكر الخطايا ، أن يتذكر الإنسان التفاصيل المعثرة التى تتبعه وتسقطه . على أننى بمشيئة الرب سأجيب على هذا السؤال بالتفصيل فى الباب الخاص بحروب الفكر (انظر ص ١٠٨) .

## الفصل الخامس

# الشك

### • الشك واضرار •

الشك هو حالة من عدم الايمان ، ومن عدم الثبات . ولذلك قال الرب لبطرس :  
« يا قليل الايمان ، لماذا شككت ؟ » ( متى ١٤ : ٣١ ) . إنها مرحلة زعزعة ، وعدم  
وضوح للرؤية . والشك أيضاً حالة من عدم التصديق ...

الشك جحيم للفكر وللقلب معاً ..

قد يكون دخوله سهلاً . ولكن خروجه صعب جداً . وقد يترك أثراً مخفياً ما  
يلبث أن يظهر بعد حين .

الشك يجعل الإنسان يفقد سلامه ، ويفقد طمأنينته .

والمعجزات قد لا تحدث بسبب الشك بينما تحدث للبسطاء الذين يصدقون .

وإذا استمر الشك يتحول إلى مرض وإلى عقد لها نتائجها ..

وهذا الشك قد يتلف الأعصاب ، وقد يدعو إلى الحيرة وكثرة التفكير، ويمنع

النوم .. ومن نتائجه أيضاً التردد والحجل ، وعدم القدرة على البت في الأمور ..

والشك على أنواع كثيرة ...

### • أنواع الشك •

منها الشك في الدين والله والعقيدة . والشك في الناس ، وفي الأصدقاء ، بل الشك



في النفس أيضاً. والشك في الفضائل، وفي إمكانية التوبة أو في قبولها، والشك في الخدمة وفي طريق الحياة.

## ١ - الشك في الله :

كأن يشك الشخص في وجود الله . وهذه حرب فكرية مصدرها الشيطان، تأتي في سن معينة، وهي دخيلة على الإنسان .

وقد يكون سببها الكتب وأفكار الملحدين أو معاشرتهم ، والمناقشة في أمور أعلى من مستوى الإنسان . وقد تأتي من بحوث منحرفة في الفلسفة أو في العلوم أو في تاريخ الكون ونشأته . وقد يثيرها أشخاص على مبدأ [خالف تعرف] ..

وقد لا يكون الشك في وجود الله ، وإنما في معونته وحفظه ، وفي محبته وفي صدق مواعيده ، وفي جدوى الصلاة ..

إن رفقة لما شككت في مواعيد الله من جهة مباركة يعقوب ، لجأت إلى طريقة بشرية خاطئة فيها خداع لإسحق . ( تك ٢٧ ) .

وإبراهيم أبو الآباء لما شك في وعود الله من جهة نسل كنجوم السماء ورمل البحر، لجأ هو أيضاً إلى طرق بشرية ... ( تك ١٦ ) .

## ٢ - الشك في العقيدة :

وقد يأتي من تأثير الطوائف الأخرى بحضور اجتماعاتهم ، أو قراءة كتبهم ونبذاتهم، وبخاصة لمن ليس له أساس راسخ في العقيدة ... كمن يحضر اجتماعات السبتيين أو يستقبل مبشرين من شهود يهوه، أو يتأثر بكتابات أو عظات غير أورثوذكسية .. فيبدأ الشك يدخل إلى قلبه وفكره ...

والمفروض أن يكون الإنسان ثابتاً في عقيدته . وما أجل قول الرسول :

« مستعدين كل حين ، لمجاوبة كل من يسألكم عن سر الرجاء الذي فيكم » ( ١ بط ٣ : ١٥ ) .

وهكذا يكون الإنسان في عقيدته مبنياً على الصخر ، وقد يحاول البعض أن يقنعك بأن دراسة العقيدة جفاف بعيد عن الروحانية ، لكي لا تدرس ثم تقع في الشك إذا حوربت بسؤال صعب . أما أنت فاقرأ الكتب الروحية ، وادرس الكتب العقيدية واللاهوتية أيضاً ...

### ٣ - الشك في الأصدقاء :

هذا الشك سببه قلة الثقة ، أو قلة المحبة . لأن الإنسان إذا أحب شخصاً محبة حقيقية ، يثق فيه ، وبالتالي لا يشك ..

والعلاج هو العتاب ، بجو من الصراحة والمواجهة ، وفي محبة ...

وكذلك عدم التأثر بالسماعات والوشايات ، وعدم تصديق كل ما يُقال .. لأنه كثيراً ما يكون الاتهام مبنياً على ظلم ، مهما كانت تبدو الدلالات واضحة ...! ولا يصح أن تحكم على أحد حكماً سريعاً ، وبدون الاستماع إليه ..

### ٤ - الشك في الناس :

ربما خطأ فردي ، تطبقه على الكل .. خطأ فرد في جماعة ، يطبق على كل الجماعة ! أو سقطة فرد في أسرة ، تجلب الشك في كل الأسرة ، وربما يكون بعض أفرادها صالحين جداً ... بل قد يتمادى الشك حتى يشمل شعباً بأكمله أو بلداً بأكمله ...

### ٥ - الشك في الفضائل :

كان يشككك شخص قائلاً : ما لزوم الصوم ؟ وهل الفضيلة الجسدية لها قيمة ؟ وما معنى الحرمان ؟ وما لزوم العفة ؟! وما لزوم الصلاة مادام الله يهتم بنا دون أن نصلى ؟!

وقد يتمادى ليقول لك : ما لزوم الفضائل ؟! انها أعمال . أو ناموس !!  
والإنسان لا يتبرر بالناموس !!

أو قد يقول لك : خذ راحتك ! مادمت مؤمناً ، فلن تهلك ! حتى إن سقطت سبع مرات فلا بد ستقوم !

وقد يأتي الشك في المبادئ والقيم .

الشك في ما هو الحلال وما هو الحرام ؟

الشك في المخترعات الحديثة كالتلفزيون والراديو والسينما والموسيقى ، وهل هي حرام أم حلال ؟ والشك في أشياء كثيرة جديدة على المجتمع ، مثل تحديد النسل ، وأطفال الأنابيب ... إلخ .

والأمر يتوقف على الروح وليس الحرف . وكذلك على الفهم والدراسة .

فالسنيما حسب نوعية استخدامها ، تكون حراماً أو حلالاً ، وكذلك التلفزيون والراديو والفيديو والموسيقى والتمثيل .. هل هي تستخدم للخير أم للشر ؟

## ٦ - الشك في النفس :

أحياناً يشك الإنسان في نفسه ، فلا تكون له ثقة في نفسه ، ولا في قدراته وإمكانياته ..! كالتائب يشك في قدرته على النجاح ، أو في كفاية الوقت له ... أو إنسان يشك في تصرفاته ، هل هي سليمة أم خاطئة ؟ وهل هو محبوب من الناس أم مكروه .

الطفل يحدث له هذا . ولذلك نعطيه الثقة في نفسه بالمدح والتشجيع .

أما التربية القاسية وكثرة التوبيخ ، فقد تولد عقدة الشك في النفس .

حتى الكبار يحتاجون أيضاً إلى تشجيع وإلى كلمة طيبة ، وإلى رفع روحهم المعنوية ، وبخاصة إن كانوا في حالة مرض أو ضيق ، أو في مشكلة وضائقة ، حتى لا يدركهم اليأس . وحتى لا يقول الواحد منهم .. لا فائدة .. قد ضعت !!

وهكذا يشك في مصيره ..

وقد يشك الإنسان في طريقه في الحياة ، وما الذي يناسبه ويصلح له ؟

هل حياة الزواج أم البتولية ؟ أم الرهبنة أم الخدمة أم التكريس هل يقوى على هذا الطريق أم لا ؟ وهل يثبت فيه أم يتدم عليه وهل تصلح له هذه الدراسة أو هذه الوظيفة أم لا تصلح ؟

ربما تكون مجرد أسئلة ، وقد ترتفع إلى مستوى الشكوك وتنعب النفس وتخبرها .

وقد يصل فيها الشخص إلى مرحلة من التردد يعجز أن يبت فيها بقرار . وقد يلجأ إلى الاستشارة ويستمر معه الشك ، أو يلجأ إلى القرعة ويستمر أيضاً معه الشك .

بعض الناس : المراحل المصيرية أمامهم محاطة بالشكوك ، وطريقهم غير واضح لهم ، يقفون أمامه في تردد .

والأمر يحتاج إلى الثبات في الهدف وفي الوسيلة ، وفي المبادئ الروحية . ويحتاج أيضاً إلى معرفة للنفس وصراحة في مواجهتها وتحديد اتجاهاتها وامكانياتها .

أما الشك في القدرة ، فيسندة قول القديس بولس الرسول : « أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني » ( في ٤ : ١٣ ) .

## ٧ - الشك في الخدمة :

كثيراً ما يشك الخادم في خدمته ، هل هي ناجحة أم فاشلة ؟ وهل يستمر فيها أم ينقطع عنها ؟

وربما يكون السبب انه يهتم بالثمر السريع . فإذا لم يأت ، يشك في خدمته . ولعلنا نأخذ درساً من الزراعة ، إذ تحتاج البذرة إلى وقت حتى تنمو، وإلى وقت حتى تشتد وتصبح شجرة .

إن أم أوغسطينوس استمرت تصلى من أجل أوغسطينوس صلوات طويلة ، دون أن يبدو هناك ثمر . ولم تشك ..

## أسباب الشك

قد تكون أسباب الشك داخلية ، نابعة من الإنسان نفسه . وقد يكون للشك أسباب خارجية . وسنحاول أن نتأمل كل هذا ، لكيما نعرف العلاج المناسب ..

### ١ - قد يكون سبب الشك هو طبيعة الشخص نفسه :

كأن تكون شخصيته مهزوزة أو معقدة ، يسهل أن تقع في الشك . أو قد يكون موسوساً ، وطريقته في التفكير تجلب له الشك ...  
وقد يكون ضيق التفكير ، ليس أمامه سوى الشك . ولو كان واسع الأفق لزال شكه ...

### ٢ - البساطة أو العمق :

قد يكون إنسان بسيطاً ، يصدق كل شيء ، فلا يقع في الشك .  
وربما هذا البسيط نفسه يقبل كل ما يقال له فيقع في شكوك ، كأن يحكي له شخص عن أخطاء صديق له في حقه ، فيصدقها ويشك فيه .  
أو لبساطته يمدعه الناس من جهة عقيدة أو إيمان ويوقعونه في شكوك .  
وبنفس الوضع نرى أن الإنسان العميق التفكير قد يصل إلى النتيجة معاً :  
الشك وعكسه ..

فبالعمق قد يكشف زيف الشكوك فلا يقع فيها .

وأحياناً شدة التفكير تقوده إلى لون من العقلانية يفقد فيها بساطة القلب ، ويجب أن يستوعب أسراراً لاهوتية أو روحية بعقله القاصر ، فيقع في الشك . وهكذا ما أكثر وقوع فلاسفة في الشكوك ...

### ٣ - الخوف :

الخوف والشك يتلازمان في كثير من الأحوال . وقد يكون أحدهما سبباً ، وقد يكون

### فالخوف يجلب الشك . والشك يكون من نتائجه الخوف .

فبطرس الرسول حينما مشى على الماء ، ثم شك ، خاف نتيجة لشكه . ولما خاف زادت شكوكه فسقط في الماء ، وصرخ ...

### ٤ - حروب الشياطين :

كثيراً ما يكون الشك حرباً من الشيطان . وهي حرب قديمة ، مثلما فعل الشيطان مع أبويننا الأولين ، ليجعلهما يشكان في طبيعة الشجرة المحرمة ، وفي نتيجة الأكل منها ، وبالتالي يشكان في وصية الله لهما ..

وقد حاول أن يجارب السيد على الجبل بالشك أيضاً فلم يفلح . وكذلك على الصليب « إن كنت ابن الله ، انزل من على الصليب » . (متى ٢٧ : ٤٠) .

وبالشك حاول الشيطان أن يثنى القديس أنطونيوس عن طريق الرهينة .

وربما يأتي الشيطان بشكوك للإنسان في ساعة الموت حتى يهلكه ...

إن الشيطان يعرف كل الشكوك التي مرت على العالم من آلاف السنين ، ويمكنه أن يجارب بها ...

وهو يلقي الشكوك في كل شيء .. في الإيمان ، وفي العلاقات مع الآخرين ، لكي يبلبل فكر الإنسان ويلقيه في حيرة . والشكوك لا تأتي من الشيطان فقط ، وإنما ...

### ٥ - من البيئة :

من الوسط المحيط . مثلما حدث لمريم المجدلية : التي رأت السيد المسيح بعد القيامة ، وكلمها ... ومع ذلك لما وجدت نفسها في وسط كله شكوك وقد ألقى اليهود الشائعات التي ملأت المكان ، حيثئذ شكت المجدلية أيضاً ! (يو ٢٠) .

وقد تأتي الشكوك أيضاً من معايشة الشكاكين . وكما أنه بمعايشة الوثائق والمؤمنين ، ينتقل الإيمان والثقة إليك ، كذلك بمعايشة الشكاكين ينتقل الشك . فابعد عن عشرة هؤلاء أو على الأقل احترس من كلامهم ولا تصدقه .

ومن المصادر التي تنقل الشك ، القراءة التي تحوى شكوكاً ، فابعد عنها . وليكن اختيارك للكتب من النوع الذى يبينك وليس من النوع الذى يحطم فيك العقائد أو القيم !

لأن هناك كتاباً هويتهم أن يشكوا القارىء في المسلمات الثابتة، لكى يظهرُوا أنهم يفهمون ما لا يفهمه الغير!

ومن مصادر الشك أيضاً : الشائعات وكثيراً ما تكون خاطئة . لذلك لا تصدق كل ما يقال ، ولا تردد هذه الشائعات أنت أيضاً ، وإلا يكون الشك قد دخل إلى نفسك .

ومن أسباب الشك أيضاً :

## ٦ - الانحصار في سبب واحد :

ربما لا يحضر صديق حفلة تقيمها . وتكون هناك أسباب عديدة لعدم حضوره ولكنك إن حصرت التعليل في سبب واحد تخيلت به اهماله لمشاعرك ، حينئذ يدخلك الشك . كذلك في تأخر زوج عند موعد رجوعه إلى بيته .. إن حصرت الزوجة تفكيرها في سبب واحد ، يدخلها الشك .

لذلك - فليكن ذهنك متسعاً وافترض أسباباً عديدة ، وحللها ، حتى لا تظلم أحداً ، وحتى لا تشك في مجيبك ..

والعجيب أن الذين ينحصرون في سبب واحد ، قد يتخيرون أسوأ الأسباب التي تتعبهم وتبليبل أفكارهم .. ..

مثل أم تتأخر ابنتها عن ميعاد عودتها إلى البيت ، فتشك انه قد اصابها حادث أو أن أحداً خطفها ، أو حدث لها سوء من أى نوع . وتظل في قلق حتى تعود .. وربما يكون قد دخلها الشك في انها ستعود ..!

وقد يأتي الشك من سبب آخر هو :

## ٧ - طول المدة :

مثلما حدث لأبينا إبراهيم ، لما طالقت المدة عليه ولم ينجب نسلًا .  
ومثلما يحدث إن أناساً تطول عليهم المدة في ضيقة أو في مشكل ، دون حل...  
وهنا نتطرق إلى سبب آخر هو:

## ٨ - الشك بسبب الضيقات :

مثلما حدث لجدعون الذى شك قائلاً للملاك : « إذا كان الرب معنا ، فلماذا  
أصابتنا كل هذه (البلايا) ؟ وأين عجائبه التى أخبرنا بها آباؤنا ؟ » (قض  
١٣:٦) .

ومثل شكوك الشعب في البرية ، وكذلك أمام البحر الأحمر... (خر ١٤)

إن شدة الخطر قد تجعل الإنسان يشك . وهكذا كانت مشاعر الجيش أمام جليات  
الجبار، بعكس داود النبي الذى لم يشك مطلقاً ، وقال للجبار في ثقة : « اليوم يحسبك  
الرب في يدي » (١ صم ١٧ : ٤٦) .

وإذا طالقت المدة في الضيقة ، ووصل صاحبها إلى اليأس ، فقد يشك في  
رحمة الله ، أو يشك في أن هناك عملاً قد عُملَ له ، ويبدأ في زيارة المشعوذين  
ليفكوا له هذا العمل ... !

إن الضيقات وطول المدة ، تحتاج إلى قلب قوى لا تلعب به الأفكار والشكوك .  
ومن أسباب الشك أيضاً :

## ٩ - تعميم الخطأ :

كإنسانة تعيش في بيت مملوء بالنزاع والشجار بين أبيها وأمها ، فتخاف من  
الزواج ، وتشك في أنها إذا تزوجت ، لا بد سيحدث لها مثل هذا . تشك في كل زوج  
انه سيكون مثل أبيها في معاملته لأمها ... !  
أو كإنسان قال سرّاً لصديق فأذاعه . وحينئذ يشك في جميع الأصدقاء واخلاصهم .



وربما تكون النتيجة أنه ينطوى على نفسه ، ولا يقول كلمة سر لأحد مهما كان قريباً إلى قلبه ويقول .. لعله يفعل مثل فلان !

لا شك أن كل الناس هكذا ! فيقول لك أحدهم : شعب البلد الفلانية كلهم بخلاء . أو احترس أن تتزوج أحداً من بلد كذا... كل ذلك بسبب حادث فردي ..

### ١٠ - الشك بسبب الوهم :

فقد يتوهم شخص أن رقم ١٣ لا بد أن وراءه شراً . فيدخله الشك في كل يوم يكون تاريخه ١٣ أو مضاعفاته ، سواء من الشهر الميلادي أو العربي أو القبطي ... ويشك ان كان رقم بيته ١٣ ، أو رقم تليفونه ، أو رقم طلبه المقدم لوظيفة... وتكبر المسألة في ذهنه إلى حد الوسوسة...

ويكون من الصعب أن تخرج هذه ( العقيدة ) من ذهنه ...



القمص بطرس السرياني

## الفصل السادس

# الخوف

مقدمتان عامتان

الخوف المقدس

الخوف الطبيعي

الخوف من الموت

الخوف من الناس

الخوف من الشيطان

الخوف بلا سبب

علاج

## مقدمتان هامتان

في موضوع الخوف لا بد أن نضع أمامنا مقدمتين هامتين وهما :

١ - ليس كل خوف خطيئة أو حرباً فهناك خوف مقدس ..

٢ - لم يكن الخوف في طبيعة الإنسان عند خلقه ، قبل خطيئة أبويننا الأولين ..

فلما خلق الله آدم ، كان يعيش مع الوحوش ولا يخاف . وكانت علاقته مع الله أيضاً خالية من الخوف .

ولكنه بعد الخطيئة بدأ يخاف . ومن فرط خوفه أختبأ وراء الأشجار . وقال الله : « سمعت صوتك في الجنة فخشيت » ( تك ٣ : ١٠ ) .

وزاد مرض الخوف بعد قتل قايين لأخيه : وتحول إلى رعب .

وهكذا قال قايين لله : « انك قد طردتني اليوم من وجه الأرض ، ومن وجهك أختفى ، وأكون تائهاً وهارباً في الأرض فيكون كل من وجدني يقتلني » ( تك ٤ : ١٤ ) .

ومن ذلك الحين ، أصبح الخوف أحد الأمراض النفسية ، ودخل في طبيعة الإنسان .

وتعددت أسباب الخوف ، وتعددت نتائجه . وصار إحدى الحروب الروحية التي يجارب بها الشيطان الإنسان .

وأصبحت هناك درجات من الخوف ، الخشية والجبن والفرع ، والهلع ، والرعب .

بل يمكن أن يموت الإنسان من شدة الخوف ، ويمكن أيضاً أن يفقد عقله ، أو تنهار أعصابه ويرتعش جسمه خوفاً ..

## الخوف المقدس

وتدخل فيه عبارة « رأس الحكمة مخافة الله » ( مز ١١١ : ١٠ ؛ أم ٩ : ١٠ )  
وعبارة « سيروا زمان غربتكم بخوف » ( ١ بط ١ : ١٧ ) .

وقد قال السيد المسيح : « لا تخافوا من الذين يقتلون الجسد . ولكن النفس لا يقدرون أن يقتلوها . بل خافوا بالحرى من الذى يقدر أن يهلك النفس والجسد كليهما فى جهنم » ( مت ١٠ : ٢٨ ) « نعم أقول لكم من هذا خافوا » ( لو ١٢ : ٥ ) .

وهنا يقدم لنا السيد المسيح نوعين من الخوف : أحدهما مطلوب ، والآخر خوف خاطئ .

ومخافة الله تدعو إلى مهابته وطاعته وحفظ وصاياه ، وتقود إلى محبته وإلى حياة التوبة وحياة الخشوع .

على أن الخوف المقدس بكل أنواعه ليس هو موضوع حديثنا اليوم ، لاننا نركز هنا على الحروب الروحية .

## الخوف الطبيعى

قال أحد علماء النفس إن الإنسان يخاف من ثلاثة أسباب : الظلام والمجهول والحركة المفاجئة ..

وواضح أن هذه الأسباب الثلاثة تتركز فى سبب واحد ، هو المجهول . فالظلام يطوى خلفه مجهولاً . والحركة المفاجئة لها سبب مجهول ..

على أن هناك أشخاصاً لهم جسارة قلب ، لا يخافون من الظلام ولا من الحركة المفاجئة ، ومع ذلك ليسوا روحيين .. !

## الخوف من الموت

وغالبية الناس أيضاً يخافون من الأذى ، ومن الموت ومسبباته ..

يندر أن يوجد إنسان لا يخاف من الموت . وربما يكون هذا الخوف هو أيضاً خوف من المجهول .

فالموت شيء مجهول ، لم يجربه الخائف وكذلك ما وراء الموت شيء مجهول أيضاً .

والإنسان يخاف هذا الموت لأنه مجهول كيف يموت ؟ كيف تخرج روحه من جسمه ؟ كل هذه الأسباب تخيف الكثيرين ..

أما الذى يضمن مصيره بعد الموت ، فإنه لا يخافه ، بل يشتهييه .

وهكذا يقول القديس بولس الرسول : « لى إشتهاء أن أنطلق وأكون مع المسيح ذاك أفضل جداً » ( فى ١ : ٢٣ ) ولا شك أن اللص اليمين ما كان يخاف الموت ، بعد سماعه وعد الرب له : « اليوم تكون معى فى الفردوس » ( لو ٢٣ : ٤٣ ) . ولا سمعان الشيخ كان يخاف الموت ، لانه طلبه من الرب : « الآن يارب تطلق عبدك بسلام حسب قولك ، لأن عينى قد أبصرتا خلاصك » ( لو ٣ : ٢٩ ، ٣٠ ) .

إنما يخاف الموت غير التائب ، وغير المستعد له . وخافه من يحب العالم الحاضر .

وكل هذا يدل على أن فى الأمر خطية . حتى إن كان خوف الموت شيئاً طبيعياً ، إلا أن الأسباب التى دعت هنا إلى هذا الخوف ، تحمل معنى الخطية .

وبعض القديسين المشهورين بالاتضاع كانوا يخافون الموت قائلين إنهم خطاة .

وخوف الموت إما يجعل الإنسان يستعد له ، أو يهرب منه .

الإنسان الروحى يستعد للموت بالتوبة والسلوك فى محبة الله ، وحينئذ يخفى الخوف منه ، وينحه الله أطمئناناً .

ولكن الشيطان قد يستغل خوف الموت ، ليلقى بضحيته فى إتجاه عكسى .

يجعله يهرب من الموت ، ومن سيرته ومن اخباره ، وينهمك في ملاذ الحياة  
فلا يسمع عن هذا الموضوع المتعب !

وللاسف نجد مرضى في حالة خطيرة وعلى حافة الموت ، بينما أقاربهم يعدون  
عنهم هذا الاسم المخيف وكذلك اطباؤهم ، بأكاذيب ، وطمأنة خادعة ، ويشغلونهم  
في أحاديث وسمر وهو وتسلية ، لكي ينسوا .

وهكذا يريحونهم من خوف الموت ، إلى أن يدهمهم فجأة بدون استعداد .

أو قد يغري الشيطان ضحيته قائلاً : مادمت ستموت . تمتع إذن بالدنيا على قدر  
استطاعتك ، قبل أن تتركها . مثال ذلك قول الابقوريين : « فلنأكل ونشرب لأننا غدأ  
نموت » ( ١ كو ١٥ : ٣٢ ) .

وهكذا نجد الخوف من الموت سلاحاً والبعد عن خوف الموت سلاح آخر .

والشيطان يجارب بالاثنين كليهما فإذا تأكد الإنسان أنه سيموت ، قد يجاربه  
الشيطان بطريقة أخرى تمنع عنه التوبة والاستعداد للموت ، وهى :

يجعل خوف الموت يشل تفكيره فيحصره في الخوف ، وليس في الاستعداد  
لأبديته .

لا يجعل أمامه سوى رعب الموت ، بحيث يكون هو الصورة الوحيدة القائمة أمامه ،  
بكل ما تحوى من ترك الحياة وترك الأحياء وترك الملاذ . وما في هذه الصورة من يأس  
والم .. دون التفكير في الابدية والاستعداد لها .

وفي حالات أخرى ، قد يتخذ الشيطان خوف الموت ، ليلقى بالإنسان في  
خطايا مميتة ، كإنكار الإيمان مثلاً .

وهنا نقول إن الشهداء والمعترفين ما كانوا يخافون الموت إطلاقاً ، بل كانوا يشتهونه  
ليصلوا إلى الحياة الأفضل ، في عشرة الله وملائكته وقديسيه .

إن محبة الابدية ، تنجى القلب من خوف الموت ، وتعطيه روح الاستعداد .

الحديث عن الابدية ، وعن أورشليم السماوية ، وعن القيامة الممجدة والحياة  
بالروح .. كلها من الموضوعات الجميلة التى يلزم لأولاد الله أن يتأملوها ، ويتركوا

القمص بطرس السرياني

تأثيرها يتعمق في قلوبهم وفي أفكارهم وأحاسيسهم .

الذي يخاف الموت ، يخاف أيضاً من أسبابه ، كالمريض مثلاً ..

وفي خوف المرض ، يخاف العدوى والجراثيم ، وضعف الصحة . وقد يحاول الوقاية من كل هذه المسببات بطريقة مرضية أيضاً قوامها الخوف الزائد عن الحد ، الذي يشك في كل شيء ..

وقد يتخذ الشيطان خوف المرض ، ليلقى بالإنسان ، في ملاذ الحياة ..

في الأكل والشرب والمقويات ، حتى تتحسن صحته .. وفي الرياضة وتغيير الجو ، وعدم حمل الهموم ، والتخفيف من العمل ، ومن النشاط الزائد والكد والجهد .. بطريقة مبالغه جداً ، وخائفة جداً ، حتى يهمل ضروريات روحية هامة ، ويهمل الاخلاص لواجبه ، ويتعد عن زيارة المرضى . وتصبح صحة الجسد هي هدفه ، وليس نشاط الروح !!

على أن المرض ليس هو السبب الوحيد للموت . فقد يموت الإنسان نتيجة لشجاعته وبسالته ، كالجندى مثلاً ..

فإذا زحف خوف الموت إلى قلب إنسان ، قد يسلبه الشجاعة والجرأة ويحوّله إلى مخلوق جبان ، مهلهل النفسية ، ينتزع الخوف منه كل مقومات الشخصية . ولذلك حسناً قال القديس أوغسطينوس :

[ جلست على قمة العالم ، حينما أحسست في نفسي أنني لا أخاف شيئاً ولا أشتهى شيئاً ] .

وهذه النقطة تنقلنا إلى عنصر آخر من عناصر الخوف وهو :

## الخوف من الناس

إنها حرب روحية أخرى تصيب البعض ممن تضعف نفوسهم ، وهي خوف الناس .

وقد لا يخافون الله ، مثلما يخافون الناس ، ويخشون أذاهم !!

يتصورون في الناس قوة قد تبطش بهم ، أو تضيع مستقبلهم ، أو تتعبهم وتؤذيهم ، أو تتحدث سمعتهم ، أو تتقف في طريق آمالهم .. لذلك هم يعملون للناس ألف حساب .. ويستغل الشيطان خوفهم من الناس لكي يلقبهم في الملق والرياء والنفاق . يظنون أنهم يتملق الناس يكسبون محبتهم ورضاهم عنهم ، أو على الأقل بهذا الرياء يبعدون أذيتهم عنهم . وهكذا ترخص نفوس الناس ، ويهبط مستواهم . ولا مانع من أجل ارضاء الناس أن يقولوا عن المرّ حلواً، وعن الحلواً مرّاً، وأن يعادوا من يعاديه هؤلاء ، ويصادقوا من يصادقوه !!

**وتضيع المبادئ والقيم في طريق الخوف ، بل قد يضيع الإيمان نفسه !! وقد يقع الإنسان في خيانة أحبائه خوفاً .**

وينسى قول الكتاب : « ينبغي أن يطاع الله أكثر من الناس » ( أع ٥ : ٢٩ ) وينسى أيضاً قول الوحي الإلهي : « مبريء المذنب ، ومذنب البريء ، كلاهما مكرهة للرب » ( أم ١٧ : ١٥ ) . ويصبح كل ما يشغل هذا الخائف هو كيف ينجوياً كانت الوسيلة خاطئة أو متعبة للضمير .

**وفي الخوف ، وفي صغر النفس ، لا يذكر إلا تلك العبارات ..**

- . أرضهم ، مادمت في أرضهم .
- . ودارهم ، مادمت في دارهم .
- . وحيهم ، مادمت في حيهم .

يفعل ما يفعلون ، يقول ما يقولون، ولا مانع من أن يتقلب مع الجو .

**إن الخوف يجرفه مع التيار فيسيره الخوف وليس الضمير .**

وقد تعاتب هذا الإنسان ، وتذكره بالمبادئ الروحية ، فيقول لك : [ ماذا أفعل ؟ حياتي في يد هؤلاء ] ! فإذا قلت له : بل حياتك في يد الله وحده تكون كمن يتكلم كلاماً نظرياً بعيداً عن الواقع والحياة العملية .

**حقاً ، ما أكثر الذين حطمهم الشيطان بالخوف . وكان إيمانهم القلبي أقل بكثير من المخاوف الخارجية .**



وكثيرون عبدوا البشر وليس الله . لا بسبب خوفهم من الأذى فحسب ، إنما أيضاً لخوفهم من أن تضيع شهوات لهم أو مكاسب عالمية ، هي في أيدي هؤلاء الناس ، يمنعونها أو يمنعونها ..! والذي يشتهي يخاف أن يفقد ما يشتهي ، فيسير في التيار .

هؤلاء لم يخافوا فقط من رؤسائهم في العمل ، أو مصادر المادة بالنسبة إليهم ، إنما كذلك مصادر متعتهم !!

وهنا ما أكثر أخطاء الساقطين : محبة المتعة خطأ . والخوف من فقد هذه المتعة خطأ آخر . وتلق من يخافون أن يفقدتهم متعتهم خطأ ثالث . واستمرارهم في هذا الخوف ، من أجل استمرار المتعة خطأ رابع .. وهكذا دواليك ..

وقد يخاف البعض من يخشون أن يكشفوهم في أخطائهم .

فإما أن يعاملوهم بخوف ، في محاولات للارضاء والاسكات . وإما أن يقودهم الشيطان إلى التخلص بجرعة من هؤلاء !

كالسارق الذي يقتل من يراه وهو يسرق . وكالزاني الذي يقتل من قد يفضح خطيئته . ولا يكون القاتل في هذه الحالة في مركز القوة ، إنما على العكس : في مركز الضعف والخوف ..

والناس عموماً يخافون من هم أقوى منهم .

سواء من هم أقوى منهم عقلاً ، أو أقوى منهم بطشاً ، أو أقدر على الانتقام ، أو على تدبير المشاكل ..

والخوف من الناس يزيدهم إيذاء .

يشعرون أن الذي أمامهم غير قادر عليهم ، فيقدرون هم عليه ، أو يستمرون في تخويفهم له . وفي خوفه ، يخضع بالأكثر . وفي خضوعه يزداد إيذاء من يخيفونه . والدائرة تدور ..

وبنفس الطريقة يسلك الشيطان مع الناس . فلنتقل إلى هذه النقطة :

## الخوف من الشيطان

الشيطان يفرحه أن تخافه . فإذا خفت ، تستسلم له . أو تيأس من حربه فلا تقاوم . أو تستشعر الهزيمة كلما حاربك ، فلا تستبسل في مصارعتة . بينما الرسول يقول :

« قاوموه راسخين في الإيمان » ( ١ بط ٥ : ٩ ) حتى لو كان كأسد يزار..

القديس الأنبا أنطونيوس ، حاربه الشيطان بكل الأساليب ، فلم يخف منه .. حتى حينما كان يظهر له بمناظر مفرعة ، ما كان القديس يفرع .

كان الأنبا أنطونيوس لا يخاف أن يبيت في مقبرة وسط العظام . وكذلك القديس مقاريوس الكبير ، ما كان يخاف من المثل وهو متوسد حجمة ، يكلمه الشياطين من داخلها .. ؟

أباؤنا انتصروا على الشيطان ، لأنهم ما كانوا يخافونه ، ولأن الرب أعطاهم . وأعطانا - سلطاناً على جميع الشياطين .

حقاً ، ما أجمل قول السيد المسيح : « رأيت الشيطان ساقطاً مثل البرق من السماء » ( لو ١٠ : ١٨ ) .

لا تخف إذن من الشياطين ، لأن القوة الإلهية التي معك هي أعظم بكثير من قوتهم التي يهاجمونك بها .

وأيضاً لا تخف ، لأن الله لا يسمح بأن تجرب فوق ما تطيق ( ١ كو ١٠ : ١٣ ) .

والشيطان لا يستطيع أن يقرب إليك ، بدون سماح من الله ، كما هو واضح في قصة أيوب الصديق .. والله لا يسمح له إلا في حدود استطاعتك أنت في أن تنتصر .

فلا تعطِ الشيطان قدراً فوق قدره ، ولا تخف منه فوق ما ينبغي ..

واعلم أن ما يلزمك في معاملة الشياطين ، هو الحرص وليس الخوف . ولا نترك هذه النقطة بدون ملاحظة أخرى ، وهي :

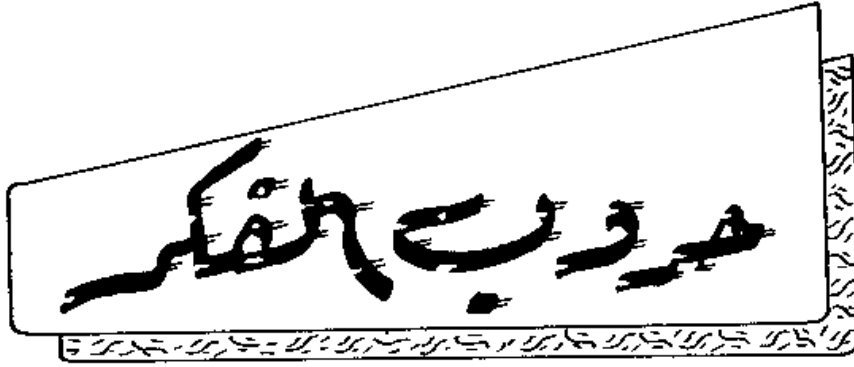
## الخوف بلا سبب

كثيرون يخافون بدون سبب جدى يدعو فعلاً إلى الخوف .  
خوفهم إما خوف طفولى ، أو قد يكون لوناً من الخوف المرضى ..  
فالطفل قد يخاف من لصوص فى البيت أو أشباح ، بينما لا يكون هناك لصوص  
ولا عفاريت .  
والكبار بنفس الوضع قد يخافون من أسباب لا وجود لها ، أو يتصورون مخاوف  
وهمية ، لا حقيقة لها على الاطلاق . إنما يخلقها خيالهم المريض ؟  
وهناك أمراض نفسية من هذا النوع ، فيها عقدة الخوف ، يتصور فيها  
المريض أن هناك من يعملون على إيذائه . بينما لا يؤذيه إلا مرضه النفسى ..!  
وقد يكون لهذا الخوف أسباب من حروب الشياطين التى تغرس فيه الخوف ، أو  
تضع فى عقله شكوكاً غير موجودة ، أن هناك من يدبر ضده تدابير ، أو يترصده ، أو  
يحاول إيذائه .

## علاج :

يحتاج الإنسان أن يتذكر وعود الله الكثيرة التى تقول له لا تخف .. لا يقع بك أحد  
ليؤذيك ( أع ١٨ : ١٠ ) . ويتذكر باستمرار حفظ الله ومعونته .  
والإيمان يمنع الخوف ، ويذكر الخائف بالقوة الإلهية الحافظة له ..  
وما أجل قول داود النبى : « إن سرت فى وادى ظل الموت ، فلا أخاف شراً ،  
لأنك أنت معى » ( مز ٢٣ ) .

## الفصل السابع



الأفكار الخاطئة  
بداية الفكر  
مصادر الفكر الخاطيء  
الحرب ، والسقوط  
ما يساعد على السقوط  
أنواع من حروب الفكر  
لا تعايش الفكر  
مضار استبقاء الفكر  
العبودية للفكر .. والانتصار  
سؤال وجواب

## الأفكار الخاطئة .

المفروض في الإنسان أن يعيش نقياً، وهذه النقاوة تشمل روحه وجسده ونفسه وفكره ومشاعره، وكل شيء.. ونحن نصلى إلى الله في قداساتنا قائلين: « كل فكر لا يرضى صلاحك، فليبعد عنا » .

ونقول أيضاً في صلواتنا: « طهر نفوسنا وأجسادنا وأرواحنا، وأفكارنا ونياتنا »  
إذن الأفكار أيضاً تحتاج إلى تطهير.

والأفكار الخاطئة التي تمر على العقل قد تكون أفكار غضب أو انتقام، أو أفكار عظيمة وكبرياء ومجد باطل وأحلام يقظة، أو أفكار حسد وغيره، وشهوات عالمية، أو قد تكون أفكار زنا ونجاسة.. وما إلى ذلك، ولهذا يقال في القداس أيضاً:  
« تذكر الشر الملبس الموت » .

أى الذى يؤدي إلى الموت الروحي، هذا ينبغي ألا نجعل ذكره تجول في أذهاننا .

## البعد عن تذكر الشر .

تذكرك خطايا الآخرين، قد يوقعك في خطية الإدانة، أو تحقير الناس والتشهير بهم.. وتذكرك إساءات الناس إليك، قد يوقعك في كراهيتهم وفي خطية الغضب وربما شهوة الانتقام.. وتذكرك الخطايا الجسدية، قد ينجس فكرك ويوقعك في شهوة الجسد مرة أخرى .

إن تذكر الشر باستمرار، يثبت الفكر الشرير في أعماق النفس . يثبت في العقل الباطن . ومن الأفكار الخاطئة المترسبة في العقل الباطن، تصدر أفكار شريرة، وظنون سيئة، وشكوك وتصدر أيضاً شهوات . وقد تظهر الخطايا في هيئة أحلام .

القصص بطرس السرياني

لذلك ابعده عن الفكر الشرير ، ولا تحاول أن تتذكره .. حتى في تبيكيت النفس عليه . فما أدراك ؟ قد يبدأ دخول الفكر إليك بالتبيكيت ، ثم يتحول إلى حرب داخلية تعود فيها المناظر الشريرة ، لا بأسلوب ندم ، إنما بانفعال وشهوة ..

ولعل إنساناً يسأل : ألا يجوز لي أن أضع خطيئتي أمامي في كل حين ، وابكت نفسي عليها ، لاكتسب التوبة والاتضاع ؟

أقول : يمكن أن تتذكر خطيئتك بصفة عامة ، ولكن حذار أن تدخل في التفاصيل المعثرة ، أو في التفاصيل المثيرة .

ونقول هذا بالذات عن الخطايا الانفعالية ، والخطايا الشهوانية ، وبخاصة إن كان الإنسان لم يتخلص منها تماماً ، ولم يصل فيها إلى النقاوة الكاملة ، ويمكن أن تعود فتحاربه ..

إنك إن بدأت تتذكر تفاصيل هذه الخطايا ، إنما تدخل نفسك في دائرتها مرة أخرى .

وقد يكون التبيكيت على الخطية ، مجرد خدعة يلجأ إليها الشيطان ليدخل بها الفكر إليك ، أو أنه ينتهز هذه الفرصة المقدسة لكي يحوها عن مسارها إلى اتجاه مضاد .

## بداية الفكر

إن فكر الخطية قد لا يبدأ بخطية .. لأنه لو بدأ هكذا ، يكون قد كشف عن نفسه ، وعندئذ يهرب منه القلب النقي ، أو يطرده ، أو يقاومه بكل السبل حتى لا يثبت .

ولكنه قد يبدأ بصورة خداعية .. ربما يبدأ مثلاً بالغيرة المقدسة ، ومحبة الرغبة في بناء الملكوت .. ويتطور إلى دراسة الأخطاء التي تحتاج إلى اصلاح . ويتدرج من الأخطاء إلى المخطئين . ومن الرغبة في اصلاحهم إلى القسوة عليهم . وحينئذ يصبح الفكر كله إدانة وسخط على هؤلاء ، وكراهية لهم ، ورغبة في القضاء عليهم . وهنا فقط يكشف الفكر عن ذاته .

وقد يبدأ الفكر بعكس هذا ، بالعطف على الساقطين ومحاولة انقاذهم .

وهنا يستعرض نوعية السقوط ، ودرجته وأسبابه وقصصه .. وربما يتفعل بكل هذا انفعالاً أليماً ، فيسقط فكرياً في نفس الأمر..

لذلك ليس كل إنسان يصلح في العمل على إنقاذ الآخرين ، ولا في ميدان الإصلاح .

الفكر الخاطيء قد لا يبدأ بصورة خطية . وأيضاً قد يبدأ ضعيفاً .

يخيل إليك أنك تستطيع بسهولة أن تنتصر عليه .. ولكنك كلما تستبقه داخلك ، وكلما تأخذ وتعطى معه .. يثبت هو أقدامه ويقوى عليك . ذلك لأنك مكنته من وضع اليد على أرض مقدسة داخل نفسك .

كما إنك أشعرت الفكر أنك تريد به باستبقائك إياه .. ومادمت تريد ، إذن فأنت تعجز عن طرده .

كذلك في استبقائه ، يكثر الحاحه عليك ، وضغطه على مشاعرك ، وحينئذ قد تضعف أمامه ، لأنك لم تعد في قوتك الأولى التي كانت لك في بداية الفكر.. ولم يعد هو في ضعفه الذي بدأ به .. وهنا تبدو الحرب غير متوازنة ، وتحتاج إلى مجهود أكبر للسيطرة عليها .

أما حواء ، لما بدأ معها الفكر ، كان أضعف منها ، مجرد سؤال .

وقد تمكنت فعلاً من الرد على الفكر بقوة ، فلم تذكر فقط أن الله قال لها : « لا تأكلا من الشجرة » بل أنه قال بالأكثر « لا تمسأه » .. ولكن حواء مع معايشة الفكر الخاطيء ، واستمرار عروضه وإغراءاته ، بدأت تضعف ، وتحولت من الفكر، إلى الشك ، وإلى الشهوة ، وأخيراً مدت يدها وقطفت وأكلت ، وسقطت واسقطت غيرها .

وبالمثل حدث لقايين ..

قال له الله إن الخطية رابضة على الباب ، انها لم تدخل بعد ، انه (أى قايين) « يسود عليها » (تك ٤ : ٧) . ومع ذلك بتوالى الفكر، وسماحه له أن يدخل إلى قلبه

ومداولته معه ، خضع قاين أخيراً للفكر الذى سيطر عليه ، وقاده إلى قتل أخيه ..

نقطة أخرى فى سبب سيطرة الفكر عليك بعد أن كان ضعيفاً :

وهى انك باسترخائك فى طرد الفكر الخاطيء ، إنما تخون الرب ، باستبقائك فكراً ضده ، وبسبب هذه الخيانة تتخلى عنك النعمة التى كانت مصدر قوتك .

وحينئذ يصبح من السهل سقوطك .. وربما هناك سبب آخر لبعد النعمة عنك .. وهو انك فى استبقائك للفكر ربما كان فى داخلك لون من الكبرياء ، شعور بالذات ، يقنعك أنك أقوى من الفكر ، وأنتك تستطيع طرده فى أية لحظة أردت !!

ولذلك تترك النعمة لتشعر بضعفك فتهرب فى المستقبل من أى فكر خاطيء يأتيك .. وهكذا تنتصر عليه بالانتضاع وليس بادعاء القوة والقدرة على طرده .

وربما الفكر الضعيف الذى أتاك ، استطاع أخيراً أن يقوى عليك ، لأنك حاربتة وحدك ، ولم تلجأ إلى الله بالصلاة لكى ينقذك منه ، ونسيت أن ترشم ذاتك بعلامة الصليب وتطلب قوة من فوق ..

## مصادر الفكر الخاطيء .

١ - قد يأتى الفكر من فكر سابق ...

فالأفكار ليست عقيمة ، انها تلد أفكاراً من نوعها ، كجنسها ، ربما فكر بدأت به من أيام ، ويريد أن يكمل .. قصة بدأت ، ولم تصل إلى نهاية ، وتريد مزيداً من التفاصيل . ولو من باب حب الاستطلاع ، فاهرب من ذلك .

٢ - وقد يأتى الفكر الخاطيء من الخبرة .

٣ - أوروبما تركزت فى عقلك الباطن قصص أو مشاعر أو رغبات ، تحب أن تطفو على عقلك الواعى ، وتتفاوض معك !! ..



فاحرص على نقاوة عقلك الباطن ، ولا تختزن فيه أشياء تعكر نقاوة فكريك .. وإن كنت قد اختزنت فيه خطايا أو معثرات قديمة ، فلا تستعملها . بالوقت والاهمال يتنقى منها ، بحلول أفكار نقية جديدة تحل محلها داخلك .

٤ - والعقل الباطن يخزن من مصادر متعددة ، منها القراءات ، والسماعات ، والمناظر، والأفكار، والشهوات ..

عليك إذن أن تكون حريصاً على نقاوة قلبك في كل ما تقرؤه وما تسمعه وما تراه، وكل ما تفكر فيه .. وإن تجعل رغباتك أيضاً نقية، كما تحرص على نقاوة حواسك، وعلى رأى مار إسحق .

٥ - الحواس هي أبواب الفكر .

احترس إذن من الحواس التي عملها هو « الجولان في الأرض والتمشى فيها » (أى ١ : ٧) . فهي تحول هنا وهناك تجلب للعقل أفكاراً من النظر الطائش غير النقي ، ومن السماعات البطالة ، ومن كل ما تشم وما تلمس .

الحواس النقية تجلب أفكاراً نقية . والحواس الدنسة تجلب أفكاراً دنسة .

والحواس الطائشة تجلب أفكاراً طائشة .

وضبط الحواس يساعد بلا شك على ضبط الفكر أيضاً .. والذي جاهد للحصول على نقاوة الفكر عليه أن يراقب حواسه ، ويدربها على الحرص الروحي .

٦ - والفكر الخاطيء قد يأتي أيضاً من الشيطان ، أو من الناس .

سليمان كان أحكم أهل الأرض ، وبالوقت تأثر بنسائه ( ١ مل ١١ :

٣) .

وكم من زوج فشل في حياته الروحية بسبب ما تصبه أمه أو أخته في أذنيه من جهة زوجته ، فتأثر بذلك ، ودخلته أفكار لم تكن عنده من قبل في فترة الخطوبة وفي الشهور الأولى للزواج. وكذلك كم من زوجة فشلت بسبب نصائح أهلها .

أفكار غريبة تأتي لأي شخص ، ليست هي منه ، ولكنها تستطيع أن تغير طبيعه وأسلوبه .

لذلك راجع أفكارك باستمرار ، ولا تكن تحت تأثير أو سيطرة شخص ما ، تعتنق ما يقوله من أفكار، بغير فحص ..

وعدت هذا أيضاً من بعض المرشدين الروحيين ، وقرن يقومون بالتعليم .

فكثيراً ما يصير مريدوهم وتلامذتهم صوراً كربونية منهم ، يقولون كما يقولون ، ويفكرون بما يفكرون في اعتناق لكل أفكارهم مهما كانت خاطئة أو خطية .

٧ - وقد تأتي الأفكار من الشيطان يلقبها في ذهن الإنسان ولو كافتراح .

وعلى الإنسان أن يميز ، ليرى هل هذا الفكر من الله أم من الشيطان ؟ وإن لم تكن له موهبة الافراز، يمكنه أن يستشير من له هذه الموهبة .

إن الشيطان لا يرغب إنساناً على قبول أفكاره ، إنما هو يقدم عروضاً، ويقدمها في إغراء .

وهكذا فعل مع أبونا الأولين ..

والإنسان الروحي يقاوم كل فكر ضد وصية الله .. وكما قال الرسول : «قاوموه راسخين في الإيمان» ( ١ بط ٥ : ٩ ) .

على إننا نود أن نضع في هذه النقطة قاعدة هامة وهي :

## الهرب والسقوط .

ليس كل فكر خاطيء يأتي إلى عقل الإنسان يعتبر خطية .. فقد يكون مجرد حرب .. وهناك فارق بين الحرب ، والسقوط .

في الحرب الروحية ، تكون هناك أفكار خاطئة تلح على عقل الإنسان الحاحاً ، وبشدة ، وربما لمدة طويلة وهو رافض لها ، يقاومها بكل ما يستطيع من قدرة ، ومع ذلك هي مستمرة ، وضاغطة .

أما السقوط بالفكر ، فهو قبول الفكر وعدم مقاومته ، أو مقاومته بمقاومة شكلية ضعيفة ، هي في الحقيقة مستسلمة وراضية !!

وقبول الفكر الخاطيء تقول إنه خيانة لله ، لانه فتح أبواب القلب لأعداء الله ، وقبلهم مكانه . ولأن الإنسان أثناء هذا الفكر يكون قد دنس هيكله المقدس الذي هو أصلاً هيكل للروح القدس ( ١ كو ٣ : ١٦ ) . وكأنه يطرد روح الله من قلبه ، لأنه « لا شركة للنور مع الظلمة » ( ٢ كو ٦ : ١٤ ) .

وفي السقوط بالفكر ، يكون الإنسان ملتذاً بالفكر ، أو متعاوناً معه ، ينميه ويقويه ويستديمه ويكمل عليه .

ويكون هو والفكر شيئاً واحداً ، وروحاً واحداً ، ولا يستطيع أن يميز في مجرى التفكير الخاطيء بين الفكر الذي بدأ كالحرب ، والفكر الصادر من هذا الإنسان الساقط .. من قلبه وعقله هو!

وفكر السقوط قد يكون مصدره شهوة أو رغبة .. والشهوة والفكر يتبادلان الوضع كسبب ونتيجة ..

فالفكر الخاطيء تنتج عنه الشهوة والشهوة ينتج عنها الفكر الخاطيء .  
وكل منهما سبب للآخر أو نتيجة له ، يقويان بعضهما البعض في خط واحد .  
وفي هذه الحالة يتعاون الفكر الذي من الخارج ، مع الفكر الذي من الداخل .

## فإيساعد على السقوط .

والسقوط بالفكر تساعد عليه أمور أخرى منها الاسترخاء ، والفراغ ، والضعف ، والاستسلام ، ومحبة الحكايات ، والرغبة .

١ - فإن حورب الإنسان بفكر خاطيء وبقي في حالة فراغ واسترخاء ، لا بد أن يشتد الفكر عليه ، وقد يقوى بسهولة على اسقاطه .

لأنه في حالة الفراغ ينفرد الفكر بالإنسان ، بلا مقاومة ، وبلا دفاع .

وقد قيل في الأمثال : « عقل الكسلان معمل للشيطان » وقيل عن هذه الحالة في الإنجيل ان الشيطان يأتي إلى هذا البيت ، فيجده مزيناً مكنوساً ، فيذهب و يأخذ معه سبعة أرواح أشر منه ، فتدخل وتسكن هناك ( لو ١١ : ٢٤ ، ٢٥ ) .

لذلك احترس في وقت فراغك من الأفكار التي تأتي إليك .. والأفضل أنك لا تترك فكرك في حالة فراغ .

إن العقل من طبيعته أنه دائماً يعمل ، وهو في انشغال مستمر، إما بأمور هامة ، وإما بأمور تافهة .. ولكنه لا يتوقف .

٢ - ففي حالة الاسترخاء ، قد يفكر في أى موضوع ، وقد يعبر على عديد من القصص والأخبار والأفكار..

هنا قد يستغل العدو استرخاءه فيلقى إليه بفكر خطية أو بفكر يؤول إلى خطية .. دون أن يشعر .

وهنا ينبغي أن يستيقظ الإنسان لنفسه ، ويطرد هذا الفكر بسرعة ، قبل أن يستقر ويستمر ..

ويحسن في حالة الاسترخاء ، أن تشغل نفسك بشيء هادىء بسيط ، لا يقود إلى خطية .

والاسترخاء معناه إراحة الأعصاب وليس معناه القاء النفس إلى الأفكار..

٣ - قلنا إنها تساعد على السقوط بالفكر أيضاً حالة الضعف الروحي ، التي لا تقدر على المقاومة فتستسلم للأفكار .

لذلك إن وجد الإنسان الروحي أنه في حالة ضعف ، عليه أن يهتم بنفسه بالأكثر، ويكون في حالة حرص مشددة، ويراقب نفسه بكل قوة، ويقدم لها في نفس الوقت كل الأغذية الروحية التي تقويها وتنتشلها من ضعفها .

احترس جداً من حالات الضعف ، واهرب أثناءها من كل مسببات العثرات والأفكار..

ولعله عن أمثال هذه الحالة ، قال الرب : « صلوا لكي لا يكون هربكم في

القمص بطرس السرياني

شياء ، ولا في سبت » (مت ٢٤ : ٢٠) ..

« في شتاء » - حسب الرمز - تعنى فترة البرودة الروحية التي لا حرارة فيها .

و « في سبت » أى فترة الراحة والاسترخاء .. فكلا الأمرين لهما خطورتهما . على

اننى أقول لك في هذا :

٤ - مهما كنت ضعيفاً ، لا تستسلم .

اثبت في قتالك مع عدو الخير ، إلى أن تأتيك قوة من فوق ، فتنشلك مما أنت فيه ،

وتنتهر الشيطان من أجلك .

وذلك كما حدث لهوشع الكاهن الذى بسببه قال ملاك الرب :

« لينتهرك الرب يا شيطان ، لينتهرك الرب .. أليس هذا شعلة منتشلة من

النار » (زك ٣ : ٢) .

والضعف ليس حجة للسقوط ، إنما هو حجة لطلب المعونة ، التي بها تقاوم

الشيطان .

أما كيف تقاوم الفكر ، فهذا ما أريد أن أحدثك عنه في المقال المقبل ...

٥ - لا تكن في داخلك محباً للحكايات الخاطئة .

لأنك إن كنت هكذا ، فستجد لذة في تأليف قصص خاطئة تؤذيك روحياً ،

تشبع رغبات خاطئة داخل نفسك .

وهنا تكون الخطيئة في داخلك ، نابعة منك ، من ( مواهبك ) !

وكثيرون من هواة تأليف القصص ! إما يبدؤون بها ، أو أن الشيطان يلقي إليهم

بفكر ، فيؤلفون عليه حكايات طويلة لا تنتهى ...

وتكون الأفكار مجرد عمل إرادى ، لإشباع رغبات خاطئة ..

مثل فكر انتقام ، أو زنا ، أو أحلام يقظة ...

## أنواع من حروب الفكر

### ثلاثة أنواع من الناس :

ثلاثة أنواع من الناس تتعهم الأفكار :

- ١ - النوع الذي يسعى إلى الفكر .
  - ٢ - والذي يعايش الفكر ويستبقه .
  - ٣ - والنوع الخصب في خياله ، الذي يمكنه أن يؤلف أفكاراً وقصصاً .
- كل هؤلاء ، إن كانت أفكارهم تحوم حول خطايا معينة ، فلا شك أن الأفكار تستطيع أن تتعهم جداً ، لأنها لا تجد في داخلهم مقاومة بل ترحيباً .

### يسعى وراء الفكر

هذا لا تأتيه الأفكار وتتعبه ، إنما هو الذي يتعب الأفكار !

هو الذي يفتش عن مصادر الفكر ، يسعى ليحصل على مادة للفكر . يرسل حواسه هنا وهناك ، بقصد ونية ، لكي تحصل له على مادة تغذي فكره ، ويفرح بذلك جداً ويشتهي .

هذا هو النوع المحب للاستطلاع ، الذي يبحث عن أخبار الناس وأسرارهم .

ويسره أن يتحدث في أمثال هذه الموضوعات ، ويزيد على ما يسمعه تعليقات

واستنتاجات من ذهنه ، وبخاصة في كل ما هو سيء وشرير . وكل هذا يكتنز في ذهنه صوراً تؤذيه روحياً ...

وهكذا يقع في نوعين من الخطايا : خطايا اللسان ، وخطايا الفكر .  
وكل منهما يقوى الآخر ويسببه ..

إن جلس هذا النوع مع أحد من اصدقائه ومعارفه ، يبادره على الفور : ماذا عندك من أخبار؟ ماذا حدث لفلان ، وماذا حدث من فلان؟ ماذا رأيت وماذا سمعت؟ وما رأيك في كل هذا؟ وماذا تعرف أيضاً؟

ويظل ممسكاً بهذا الصديق ، يستخرج كل ما عنده ، مثل فلاح ي حلب بقرة ، ولا يترك ضرعها حتى يخرج كل ما فيه !

وبهذا يضر نفسه ، ويضر غيره ، بما حواه الحديث من أسرار الناس .

إنه يهوى معرفة أخبار الناس . وكل شخص يصادفه في الطريق ، يحاول أن يصطاد منه خبراً ! وإن جلس إلى مائدة يأكل مع غيره ، تجول عيناه ليعرف ما الذي يأكله فلان ، وما طريقته في الأكل ، وما الذي يجبه ، وما الذي لا يستسيغه؟! وهكذا في باقى الأخبار، حتى في صميم الخصوصيات !!

والعجيب في مثل هذا انه : إن كان هناك شيء ردىء يتهافت على سماعه . وإن وجد شيء حسن ، لا يستقبله بحماس !

إنه يجمع الاخبار والأسرار والأفكار . حواسه طائشة ، يتعبها « الجولان في الأرض والتمشى فيها » (أى ٢: ٢) .

وتسأله ما شأنك بهذا؟ أو ما الذى تستفيدة؟ فلا تجد جواباً . انه مرض . يصبح عادة عند البعض ، جزءاً من طبيعه !

أتسأل مثل هذا : ما أسباب الفكر عنده؟ إنها عادته في محبة الاستطلاع .

كم من أناس أضروا أنفسهم ، وأضروا غيرهم بحب الاستطلاع ، ومحاولة كشف كل ما هو مستور ، وربما بحيل غير لائقة تشتمل على خطايا أخرى كثيرة ...

القمص بطرس السرياني

ولكن لعلك تقول ، ماذا أفعل إذا لم أكن أنا مصدر الفكر ، وإنما أتاني من آخرين ، وكنت أنا الضحية ؟

أقول لك : إن الفكر الخاطيء ، لا يجوز لك أن تسمع عنه ، أو تفكر فيه ، أو تقرأ عنه ، أو تكلم أحداً في موضوعه . لا تعايشه على الإطلاق .

## لا تعايش الفكر

فلا أنت تعيش معه ، ولا تتركه يعيش فيك . بل اطرده بسرعة .

لا تستبقه في ذهنك ، ولا حتى في أذنيك . وابتعد بكل جهدك عن الأشخاص الذين يسبون لك الفكر . وإن اضطررت إلى الاستماع إليهم ، بسبب خارج عن إرادتك ، فلا تنصت .

واشغل نفسك أثناء الحديث بموضوع آخر . ولا تأخذ معهم ولا تعط أثناء عرضهم لكلام معثر ..

وما اضطررت إلى سماعه من كلام خاطيء ، لا تعاود التفكير فيه مرة أخرى ، فإن ذلك يشبه في عقلك الباطن . واذكر باستمرار الزمور الأول الذي يأمرك بالبعد عن طريق الخطاة ومجالس المستهزئين .

إذن لا تعايش الفكر ولا مسبباته ..

ابتعد عن الشخص الذي يصب في أذنيك أخباراً تجلب أفكاراً ، أو الذي يكون مجرد منظره أو حركاته أو أسلوبه مصدراً للأفكار .

إن داود لما عايش مسببات الفكر سقط ليس في الفكر وحده ، بل فيما هو أشد منه وأبشع . وكذلك كان الحال مع شمشون ومع غيرها ممن كانوا أقوياء ..

وأخاب الملك ظل الفكر يتعبه من جهة حقل نابوت اليزرعيلي . وإذا استمرت معه الأفكار ، واشتعل بخطية السطو على نصيب غيره ، وإذا أضافت زوجته ايزابل وقوداً إلى هذا الاشتعال ، تطور آخاب من مجرد الفكر ، حتى وصل إلى القتل والسلب والظلم .



واعرف أنك إن تهاونت في طرد الأفكار فقد تلد أفكاراً أخرى ، إذ لا يوجد فكر عقيم .

قد يلد الفكر فكراً من نوعه أو من نوع آخر . وقد يلد انفعالاً ، أو شهوة أو مشاعر رديئة عديدة . وقد يلد خطايا كثيرة يصعب حصرها و يصعب طردها .

و يصبح الفكر أباً لعائلة كبيرة .

إذن اطرده من أوله ، قبل أن ينمو وينتشر في داخلك ، وقبل أن يسيطر على إرادتك . واعرف أن طرد الفكر يكون سهلاً في أوله . ولكنه يصبح صعباً إن استمر .

إن الفكر الخاطيء يجس نبضك أولاً ليعرف مدى نقاوة قلبك ، ومدى استعدادك الداخلى للتفاوض معه ..

فإن رفضت التفاهم معه ، يعرف انك لست من النوع الرخيص السهل الذى يجب الأفكار، فيتركك . وإن حاول أن يستمر يكون ضعيفاً بسبب نقاوتك الداخلية .

## أغلق أبوابك

لذلك حذار أن تفتح باباً للفكر .

تفتح الباب له ، معناه انك بدأت تخضع له ، وبدأت ترحب به وتخون سيدك ... بل عليك أن تتذكر ما قيل عن عذراء النشيد :

« اختى العروس جنة مغلقة ، عين مغلقة ، ينبوع مختوم » ( نش : ٤ : ١٢ ) .

إنها مغلقة أمام كل فكر شرير يطرق باب الذهن ، وأمام كل شهوة خاطئة تطرق باب القلب ... لا تفتح بابها لكل أحد . بل لا تفتح إلا لكل فكر مقدس طاهر ...

أما من جهة الأفكار الخاطئة ، فإن الملائكة تغنى لهذه النفس قائلة :

« سبحى الرب يا اورشليم ، سبحى إلهك يا صهيون ، لأنه قوى مغاليق أبوابك ،

وبارك بنيك فيك » ( مز ١٤٧ : ١٢ ، ١٣ ) .

هذه الأبواب المغلقة هي أبواب النفس الابية التي لا تفتح لكل طارق من أفكار العدو. بل هي نفس مخلصه لربها. لذلك بارك بنينا فيها، بنينا المولودين فيها من الروح القدس، أى المشاعر المقدسة.

إغلق أبوابك أمام الفكر الخاطيء، لأنه لا يستريح حتى يكمل.

الفكر هو مجرد خادم مطيع ترسله الشهوة ليمهد الطريق أمامها.

من الصعب أن يبقى الفكر فكراً، دون أن يتطور إلى ما هو أخطر. الفكر إذن هو مجرد مرحلة في حروب العدو. فاحترس منه جداً، حتى لا يقودك سهلاً إلى مرحلة أخرى لا تدري مدى خطورتها.

الفكر يتطور في تنقلاته، من الحواس إلى الذهن، إلى القلب، إلى الإرادة.

إذا استبقيت الفكر في اذنيك ولو قليلاً، يزحف إلى عقلك، وهنا قد يتناول الخيال فيلد منه أبناء عديدين، وينمو الفكر داخلك، حتى يصل إلى قلبك وإلى مشاعرك وعواطفك وغرائذك وشهواتك. وهنا تكون الحرب قد وصلت إلى قمتها...

إذن بتداولك مع الفكر، يأخذ سلطاناً عليك، لأنه أصبح داخلك. اجتاز حصونك، وصار داخل المدينة مختلطاً بأهلها!!

ما أخطر هذه المرحلة عليك!

لأنه في هذه الحالة يكون قلبك هو الذى يحاربك، أو تكون لك حربان داخلية وخارجية، والداخلية أصعب. ويكون وصول الفكر إلى قلبك هو أقصى ما يتمناه. وحينئذ يجتمع أولاده حوله ضدك. وأولاده هم شهوات القلب.

فإن سقط القلب في يد الفكر، تسقط بالتالى الإرادة بسهولة، إذ يضغط القلب عليها.

الإرادة تكون قوية، حينما يكون القلب قوياً، وحينما يكون الفكر فى الخارج. ولكن حينما يضعف القلب، تضعف الإرادة تلقائياً. وإن لم تفتقد النعمة بقوة من فوق، ما أسهل أن تستسلم وتسقط فى خطية عملية.

إذن اغلق أبوابك من بادىء الأمر، حتى لا تتطور إلى مراحل خطيرة.

قال القديس دوروثيوس : [ من السهل أن تطلع عشبة صغيرة ، ولكن إن أهملتها حتى تصير سنديانة ضخمة حينئذ يكون من الصعب عليك اقتلاعها ] .  
لذلك اقتلع الأفكار من أول خطوة تخطوها إليك ، وما أجل ما قيل عن ذلك في المزمور :

« طوبى لمن يمسك أطفالك ، ويدفنهم عند الصخرة » (مز ١٣٧ : ٩) .  
أى يمسك الخطايا وهي أطفال ، وهي أفكار ، قبل أن تنمو ، ويدفنها عند الصخرة ، والصخرة كانت المسيح ( ١ كو ١٠ : ٤ ) .

### مضار استيقاء الفكر

قلنا إن الفكر إذا لم يطرده الإنسان بسرعة ، يتقوى عليه ، ويصبح داخله ويصل إلى القلب وإلى الإرادة ، ويتعب النفس ، ويصبح مادة لأفكار أخرى ولخطايا أخرى ..  
وحتى إن أمكن للإنسان أن ينتصر بعد كفاح مرير ، فإن الحرب لا بد ستطول .

وطول هذه الحرب الروحية ينهك الإنسان ، الذي ربما يصبح قريباً من اليأس والاستسلام ، لأنه يكون قد بدأ يشعر بضعفه أمام الفكر .

وطول فترة القتال مع الفكر ، قد يثبته في العقل الباطن .

ويضيف إلى ذاكرة الإنسان صوراً ما كان يود أن تضاف إلى ذاكرته ، لتلا تصبح في المستقبل مصدراً لأفكار أخرى ولشهوات وأحلام وظنون .

وحتى إن انتصر الإنسان أخيراً ، يكون عقله قد اتسخ أثناء القتال

إذ أتيج للفكر أن يصب فيه قتالات وتأثيرات ومشاعر ، كما أن الفكر في فترة بقاءه يكون قد دغدغ الحواس وترك تأثيره على القلب وعلى الجسد أيضاً .

وكمثال للتأثير على الجسد :

إنسان ذكره العدو بمشاجرة بينه وبين شخص آخر ، فتهاون في طرد الفكر، حتى

بدأ يتذكر تفاصيل المشاجرة كلها ، في ذلك يجد نفسه قد عاد إلى الغضب . يجد جسده قد سخن ، اندفعت الدماء إلى عروقه ، واحمرت عيناه ، واكفهرت ملامحه ، وبدأ يفكر كيف ينتقم لنفسه .

### انظر إلى داود النبي يحكى ضغوطات الافكار فيقول :

« إلى متى يارب تنساني ، إلى الانقضاء ؟ حتى متى تحجب وجهك عني . إلى متى أردد هذه المشورات في نفسي ، وهذه الأوجاع في قلبي النهار كله ؟ إلى متى يرتفع عدوى عليّ .. أنر عيني لثلا أنام نوم الوفاة ، لثلا يقول عدوى قد قويت عليه » (مز ١٢) .

إذن اهرب من الفكر ولا تستبقه ، فأنت لا تعرف إلى أين يقودك ، وإلى أين ينتهي ..

والهروب أيضاً فيه اتضاع قلب ، والاتضاع هو أكبر سلاح لهزيمة الشيطان ، أما الذي يعتد بقوته ، وبقدرته على قتال الأفكار ، فقد تتخلى عنه النعمة قليلاً ، حتى إذا ما دخل في الحرب الروحية وعنفها حينئذ لا يدعى القوة مرة أخرى ، ويعتمد على الله أكثر مما يعتمد على إرادته الخاصة وصمودها وقوتها .

لهذا كثيراً ما يسمح الله بالحروب ، لكي يقننى الإنسان الاتضاع .

لا شيء يغيظ الشيطان ، قدر رفضك للتفاوض معه ..

لقد كان تفاوض حواء مع الحية ، هو أول خطوة في السقوط ، واستطاع الشيطان في حديثه معها ، أن يتولى توجيه فكرها وحواسها ، وصارت لعبة في يديه وتحت قيادته وتأثيره .

إنك بالتفاوض مع الفكر الشرير إنما تدخل نفسك في دائرته .

على الأقل يشعر انه لا مانع لديك من التفاهم معه ، وكم من علاقة خاطئة بدأت بالجدل أو بالمقاومة ، وانتهت إلى الاستسلام . أما رفض التفاهم مع الفكر ، فهو طرد صريح له من بادىء الأمر ، وعدم اعطائه فرصة لتجربة تأثيره .

انت قد تدخل الفكر إليك ، ثم لا تعرف كيف تخرجه ..

القمص بطرس السرياني

لذلك فان رفضه ، وعدم معاشته ، هو حل سليم لا نقاش فيه .  
ذلك أن استبقاء الفكر ، قد يؤدي إلى سيطرته ، وإذا استمر فترة طويلة فقد يؤدي  
إلى حالة من العبودية .

## العبودية للفكر

إذا سيطر الفكر على الإنسان ، ليس فقط يقوده إلى السقوط ، إنما بالأكثر إلى  
الخضوع الدائم للفكر، والاستعباد له .  
إن شعر الفكر أنه وصل إلى القلب وأن الإنسان أصبح يريد ، لذلك لا مانع من  
أن يطرده باستمرار .

فيستمر الفكر أياماً أو أسابيع في ذهن هذا الإنسان المستعبد له ..  
وفي كل حين يضيف إليه شيئاً جديداً ويبقى معه باستمرار ، يطرد منه كل فكر  
خير، ينام والفكر في ذهنه ، ويصحو والفكر في ذهنه ، ويمشي ويعمل والفكر قائم .  
إذن كيف يمكن للإنسان أن ينتصر ؟

## الانتصار على الفكر

أول الوسائل ، ذلك المثل القائل :

الوقاية خير من العلاج ..

لا تأخذ باستمرار موقف المدافع ، فانك في دفاعك قد تنتصر حيناً ، وتنهزم حيناً  
آخر .

إنما خذ موقف الحصانة الداخلية ، بالعمل الروحي الإيجابي الذي يحصن  
قلبك ضد الأفكار .

ليكن لك برنامج روحي قوى مستمر من صلوات ومزامير ، وقراءات روحية  
وتأملات ، وتراتيل وألحان ، واجتماعات روحية ، وصدقات روحية ، وغذاء روحي

القمص بطرس السرياني

دائم يملأ القلب بمشاعر نقية وحيثئذ ينطبق عليك قول الرب :

« الإنسان الصالح من كنز قلبه الصالح يخرج الصلاح ، والإنسان الشرير من كنز قلبه الشرير يخرج الشر » ( لو ٦ : ٤٥ ) .

إذن قلبك هو منبع الأفكار ، ان كانت مشاعره روحية تخرج منه أفكار روحية ، وإن أتته أفكار شريرة من الخارج ، يرفضها .

فلنهتم إذن بالقلب وخزينه الروحي بدلاً من أن نقضى الحياة الروحية صراعاً مع الأفكار .

وثق انك إن كنت مشغولاً باستمرار بفكر روحي نقي ، فان الأفكار الشريرة لن تجد لها مكاناً فيك ، ولن تعوزك اطلاقاً إلى القتال معها .

لذلك غالباً ما نجد الأفكار الشريرة تتعب الإنسان في فترات فتوره .

وإذ يكون فكره خالياً من العمل الروحي ، يأتي الشيطان ويعشش فيه .

أما إن كان منشغلاً بصلاة ، أو قراءة روحية ، أو تأمل روحي ، فإن الأفكار لا تقدر عليه .

ولعلك هنا تسأل : هل الأفكار لا تحارب الإنسان في حالة نشاطه الروحي ؟

أقول إنها تحاربه ، ولكنها لا تقدر عليه ، ولا تتعبه .

فالأفكار حاربت القديسين ، ولكنها لم تتعبهم ولم تهزمهم ، بل قالوا مع القديس بولس : « مستأسرين كل فكر لطاعة المسيح » ( ٢ كو ١٠ : ٥ ) .

والانشغال الروحي يطرد الأفكار ، بشرط أنه يكون انشغالاً بعمق .

فالقراءة السطحية ، والصلاة غير العميقة ، قد لا تطرد الأفكار ، ومن هنا كان البعض يسرح أثناء صلاته ، في أي فكر .

عيشوا في عمق روحي ، تهرب الأفكار منكم ، بنعمة الرب ..

## سؤال وجواب

### سؤال

إذا كنت حينما ا تذكر خطاياى أقع فيها مرة أخرى ، فهل أنا مطالب بقول دود  
النبي : « خطيتى أمامى فى كل حين » ؟ ( مز ٥٠ ) .

### الجواب

ليس المقصود بهذه العبارة أن تذكر التفاصيل المعثرة التى تتعبك .  
يكفى فى حالتك أن تذكر الخطية جملة وليس تفصيلاً .  
ونقطة أخرى : هى أن الآباء قالوا إن الخطايا الشهوانية أو الإنفعالية هى التى  
تجارب الإنسان بالخطايا مرة أخرى .  
فلنفرض مثلاً أنك اشتهيت مركزاً معيناً ، أو اشتهيت أن تقتنى شيئاً تحبه ، أو  
انك وقعت فى شهوة جسدية فتذكر تفاصيل هذه الشهوات قد يتعبك .  
أو ان وقعت فى خطية إنفعالية مثل الغضب أو الحسد أو الرغبة فى الانتقام ، فربما  
تذكر التفاصيل يتعبك .

وعن هذه الخطايا وأمثالها ، قيل فى القداس الإلهى :

« تذكر الشر الملبس الموت » .

لذلك يمكن أن تذكر خطاياك فى إنسحاق لتندم عليها وتتضع . أما إن وجدت  
التذكر سيدنس فكرك ، أو يعيد شهوة رديئة إلى قلبك ، أو انه يجعلك تنفعل بالغضب  
أو الحسد أو الانتقام أو محبة العالم .

فحينئذ اهرب من تذكر الخطية . تذكر الخطية هو وسيلة هدف .

وكل ممارسة روحية ، اعملها بحكمة ولا تكن حرفياً فى ممارسة الفضائل .

## الفصل الثامن

# المظاهر الخارجية

### مراجعات العهد

لقد هاجم السيد المسيح محبة المظاهر الخارجية . وذلك في توبيخه الكتبة والفريسيين المرثيين ، « لأنكم - الكتبة والفريسيين المرثيون - تنقون خارج الكأس والصحفة ، وهما من داخل مملوآن أختطافاً ودعارة » . وقال لهم أيضاً : « ويل لكم .. لأنكم تشبهون قبوراً مبيضة تظهر من خارج جميلة ، وهى من داخل مملوءة عظام أموات وكل نجاسة » (مت ٢٣ : ٢٥ ، ٢٧) .

ونفس الوضع كان في العهد القديم .

إذ أنه لم يقبل المظاهر الدينية من اليهود ، كاحتفالات بأوائل الشهر والأصوام والصلوات والبخور والذبائح ، مع عدم نقاوة القلب ..!

فقبل في سفر إشعياء : « لماذا لى كثرة ذبائحكم - يقول الرب - ... لا تعودوا تأتون بتقدمة باطلة . البخور هو مكرهة لى ... رؤس شهوركم وأعيادكم أبغضتها نفسى . صارت على ثقلاً . مللت حملها . فحين تبسطون أيديكم ، أستتر عيني عنكم . وإن أكثرتم الصلاة ، لا أسمع .. أيديكم ملآنة دماً » (إش ١ : ١١ - ١٥) .

إن الله يهيمه القلب قبل كل شيء ، وليس المظاهر الخارجية .

ولذلك فإنه قال ، « فوق كل تحفظ ، احفظ قلبك ، لأن منه مخارج الحياة » (أم ٤ : ٢٣) وقال أيضاً : « يا ابنى اعطنى قلبك ، ولتلاحظ عيناك طريقي » (أم ٢٣ : ٢٦) .

فالفضائل التى لا تنبع من القلب ومن الحب ، مرفوضة من الله ..



## القمص بطرس السرياني

لأن الله لا يحب المظاهر الخارجية . انه يريد حقيقة الإنسان من الداخل . يريد مشاعره وعواطفه ومحبهه ، وليس مجرد عمل خارجي لا قيمة له .

الصلاة من قلب نقي ، أو من قلب منسحق ، هي صلاة مقبولة . أما صلاة الأشرار فمرفوضة .

لهذا قبل الله صلاة العشار ، ولم يقبل صلاة الفريسي المزوجة بالكبرياء والافتخار وإدانة الآخرين . كذلك لم يقبل صلوات هؤلاء الذين قال لهم : «أيديكم ملآنة دماً» (إش ١ : ١٥) كما أن الكتاب قال في وضوح :

« ذبيحة الأشرار مكرهة للرب » ( أم ١٥ : ٨ ) « ذبيحة الشرير مكرهة ، فكم بالحري حين يقدمها بغش » ( أم ٢١ : ٢٧ ) . وقال أيضاً : « من يحول أذنه عن سماع الشريعة ، فصلاته أيضاً مكرهة » ( أم ٢٨ : ٩ ) .

لذلك ينبغي التركيز على النقاوة الداخلية ، التي هي المصدر الحقيقي لكل نقاوة من الخارج .

## النقاوة الداخلية ، وليس الخارجية

أحياناً بعض الوعاظ والخدام والمربين ، يهتمون كل الاهتمام بالنقاوة الخارجية فقط ، ويركزون عليها .

فبالنسبة إلى الفتاة مثلاً : يهتمون بمظهرها .. هل تتفق ملابسها وقواعد الحشمة ؟ هل هي تسرف في زينتها ؟ ويركزون عظاتهم على هذه السلبيات ..

ويتركون الباعث الداخلي الذي يكمن في القلب ، وراء عدم الحشمة !

والمفروض أن يكون التركيز على الداخل : على محبة الله ، ومحبة الفضيلة ، ونقاوة القلب . وإذا صار القلب نقياً من الداخل ، وتخلص من المشاعر التي تدفع الفتاة إلى التبرج في زينتها ، حينئذ هي نفسها ، من تلقاء ذاتها ستتخلي عن كل هذه المظهرات .

إن التوبيخ والعنف والضغط ، ليست هي الأمور التي تصلح . ربما تقدم مجرد مظهر خارجي .

ويبقى القلب في الداخل كما هو ، بنفس رغباته وشهواته . وربما يضاف إليه التذمر والكبت والضيق .. أما إذا تنقى القلب ، فإنه حينئذ سينفذ كل تلك النصائح برضى واستماع ، وبدرجة أرقى من الناحية الروحية .

وبالمثل مع الشاب الذي يطيل شعره ، ويلبس ملابس غير لائقة به كشاب متدين ..

يحتاج أن يعرف ما هي معاني الرجولة ؟ وما هي مظاهر قوة الشخصية ؟ وكيف يمكنه أن يكتسب احترام الآخرين ؟ بالاضافة إلى نقاوة القلب . فإن اقتنع بكل هذا ، لا بد سترك كل تلك الأخطاء بدون توبيخ ، وبدون قهر ..

ليس المهم أن ننظف خارج الكأس ، بينما الداخل كله نجاسة :

إن الاصلاح من الداخل هو أكثر ثباتاً ورسوخاً في النفس : وبه ينصلح الإنسان بطريقة حقيقية ، ولا يكون واقعاً في تناقض ما بين داخله وخارجه . كما أنه لا يكون تحت ضغط ، بحيث يتلمس ظروفاً للانفلات من هذا القهر الخارجي !!

فلنبحث إذن عن الأسباب الداخلية التي تؤدي إلى الخطأ الخارجي ، ونعالجها :

خذوا الكذب مثلاً ، كظاهرة :

الشخص الذي يكذب ، هل ستصلحه عظات عن الكذب ؟ أو توبيخ له على كذبه ؟ أم أن الاعمق تأثيراً عليه واصلاحاً له ، هو البحث عن الأسباب التي تجعله يكذب : هل هي الخوف من إنكشاف شيء ؟ أو الرغبة في الحصول على منفعة معينة ؟ أو القصد من الكذب هو التباهي ؟ أو التخلص من الاحراج ؟ أو السبب هو الخجل ؟ أم هي قد أصبحت عادة ، بحيث يكذب بلا سبب ؟ أم هو يكذب بقصد الفكاهة ، أو بقصد الإغاضة ؟ أو التلذذ بالتهكم على الناس !!؟

نبحث عن سبب الكذب ، ونعالجه ، ونقنع صاحبه بعدم جدواه . ونقدم له حلولاً عملية للتخلص من كذبه ، أو بدائل لا خطأ فيها ..

كالصمت أحياناً ، أو الهرب من الاجابة بطريقة ما ، أو الرد على سؤال بسؤال ، أو الاعتذار من خطأ بدلاً من تغطيته بالكذب ، وكذلك الاقتناع بخطأ التباهي ، وخطأ التهكم على الناس . مع الاقتناع أيضاً بكسب ثقة الناس واحترامهم بأسلوب الصدق . وهكذا نعالج الداخل ، فيزول الخطأ الخارجي تلقائياً ، كنتيجة طبيعية ... وبهذا لا نهمل الخارج تماماً . وكيف ذلك ؟ ولماذا ؟

### ولا نهمل الخارج

ليس الاهتمام بالداخل ، معناه أننا لا نهتم بأعمالنا الخارجية ... فالمفروض أن نكون قدوة . كما أن أخطاءنا الخارجية قد تعثر الآخرين . وفي هذا قال السيد الرب : « فليضء نوركم هكذا قدام الناس ، لكي يروا أعمالكم الحسنة ، ويمجدوا أباكم الذي في السموات » (مت ٥ : ١٦) وواضح من هذه الآية أن الغرض هو تمجيد الله ، وليس تمجيد الذات . وقيل أيضاً : « معتنين بأمور حسنة قدام جميع الناس » (رو ١٢ : ١٧) . لانه هكذا ينبغي أن يكون أولاد الله . وكما قال القديس يوحنا الحبيب : « كل من هو مولود من الله لا يفعل خطية .. بهذا أولاد الله ظاهرون .. » (١ يو ٣ : ٩ ، ١٠) . ومن جهة العثرات ، قال السيد الرب : « ويل لذلك الإنسان الذي به تأتي العثرة » (مت ١٨ : ٧) .

فالمفروض أن يسلك الإنسان من الخارج سلوكاً حسناً مع اعتبارين :

- ١ - ان يكون ذلك لتمجيد الله ، وليس لتمجيد ذاته .
- ٢ - ان يكون السلوك الخارجي طبيعياً ، نابعاً من نقاوة القلب الداخلية . وإن كنت لم تصل بعد إلى نقاوة القلب الداخلية ، فاغضب نفسك على ذلك . حقاً أنه من فضلة القلب يتكلم اللسان . فإن كانت مشاعر قلبك لم تتنق بعد من

جهة بعض الناس ، فليس معنى هذا أن تخطيء إليهم بلسانك ، لكى يكون لسانك وقلبك فى خط واحد ! كلا . بل احترس بلسانك حتى لا تخسرهم .  
ثم بعد ذلك عود قلبك أن يكون مثل لسانك فى كلامه الطيب .  
وهنا يكون التفصب والرغبة فى كسب الناس باحترامهم ومحبتهم ، من الاعترافات التى تضاف إلى وجوب السلوك الخارجى الحسن .  
ولا يعتبر هذا لونا من الرياء ، إنما يكون فى هذه الحالات لونا من ضبط النفس .  
وضبط النفس من الخارج لازم ومطلوب . ويدخل فى نطاق التدريبات الروحية التى يصل بها الإنسان إلى حياة النقاوة .  
إذن نظف الداخلى ليتفق مع الوضع الخارجى السليم . ولا تهبط بالخارج إلى مستوى الداخلى ، إن كان داخلك غير سليم ..  
المفروض أن تكون نقياً من الداخلى ومن الخارج ، فحاول أن تصل إلى الأمرين معاً . وإن بدأت بأحدهما ، اكمل بالآخر أيضاً .  
واحتراسك الخارجى ممدوح . ولكن لا تكن مكتفياً به ، بل أضف إليه النقاوة الداخلية . وليكن هذا هو تدريبك فى كل الفضائل .

### تدريب على الفضائل

خذ مثلاً هو الصوم ، من جهة السلوك الخارجى ، والعمل الداخلى .  
ليس الصوم هو مجرد فضيلة خارجية خاصة بالجسد وحده . كأن يمتنع الجسد عن تناول ما يشتهي من الطعام ، مع قهر نفسه على الانقطاع كلية عن الطعام فترة معينة ، إنما ينبغى أيضاً أن يمنع نفسه عن الأخطاء . ويتمشى مع النفس مع منع الجسد .  
فإن كان لم يصل إلى هذا المستوى الروحى فى داخله فليس معنى هذا أن يكسر صومه ويفطر !  
والأى يكون قد انحل جسداً وروحاً ! بل عليه أن يدرب قلبه من الداخلى ، ليشتمى

مع صوم الجسد من الخارج ، ولو بالجهد وبالوقت وبالتدريب ، إلى أن يصل بنعمة الرب .

وبهذا يمكننا أن نضع قاعدة روحية للتوازن بين المستويين الداخلي والخارجي ، وهي هذا :

إن كان أحد المستويين مرتفعاً ، والآخر منخفضاً ، فارفع المنخفض إلى مستوى المرتفع .

ولكن لا تكتف مطلقاً بأن تسلك حسناً من الخارج . فإله ينظر إلى القلب . إنما جاهد باستمرار أن تنقى قلبك ، وأن يكون كل سلوكك الخارجي السليم مجرد تمهيد أو تدريب للعمل الجواني .

وكثيراً ما تكون التنقية الخارجية وسيلة للتنقية الداخلية ..

مثال ذلك شاب ، تحاربه في داخله أفكار شهوانية جسدية ومشاعر نجسة لا تتفق مع حياة العفة ، وربما تسبب له أحلاماً دنسة تتعبه .. أترأه يستطيع أن يسلك من الخارج هكذا ، ليكون خارجه تماماً كداخله ؟! كلا بلا شك ، وإلا فإنه يضيع نفسه ، ويضيف إلى خطايا الفكر والقلب ، خطايا العمل والحس والجسد !

مثل هذا ، عليه أن يحترس جداً من الخارج . وهذا الاحتراس الخارجي يساعده على النقاوة الداخلية ، مع عدم الاكتفاء بالحرص الخارجي ..

لذلك لا تياس مطلقاً . ولا تقل : ما فائدة النقاوة الخارجية ، إن كنت في داخل دنساً ؟! وما فائدة عفة الجسد ، إن كانت روحى زانية ؟!

هذه حرب من الشيطان ليوقعك في اليأس وفي الخطية .

إن صمودك الخارجي يعنى رفضك للخطية . أضف إليه صموداً آخر ضد الأفكار . وثق أن الله لا يبد سيرسل نعمته لمعونتك ..

ومن أجل أمانتك من الخارج ، سيعينك الله من الداخل ، مادمت تطلبه وتستغيث

به .

كن أميناً في هذا القليل الذى هو الخارج ، فيقيمك الله على الكثير الذى هو النقاوة الداخلية .

ولكن في نفس الوقت لا تهمل داخلك ، فالله يريد القلب . جاهد في داخلك ،  
أيضاً ..

ادخل في حرب الأفكار في الداخل ، كما انتصرت في حرب الجسد  
والحواس من الخارج ..

وسيتعاون الأمران معاً . احتراسك من الخارج ، سيمنع عنك حروباً داخلية  
كثيرة . وعلى الأقل سوف لا تحارب في ميدانين في وقت واحد . وحرصك الخارجي  
سيدخل عنصر الحرص في حياتك ، ويدربك على الحرص من الداخل أيضاً . ثم  
يضاف إليها معونة تأتيك من فوق ، يرسلها الله مكافأة على امانتك ...

إن الأشخاص المبتدئين ، قد يكتفون بالانتصار في الحروب الخارجية ، لكنهم  
يتدرجون بعد ذلك إلى الدخول في الحروب الداخلية وهي أصعب ولكنها أعمق جداً ،  
وتوصل إلى نقاوة القلب والفكر . وبذلك يصبح القلب مسكناً لله .

ونقاوة القلب تعنى رفضه للخطية وكرهيته لها . والوصول إلى ذلك يساعده  
تماماً في الانتصار على الحروب الخارجية ، إذ لم يعد لها سلطان عليه .

حتى إن جاءت الخطية في حلم ، وهو ليس في وعيه ، يكون عقله الباطن متنبهاً لها  
تماماً ، ورافضاً لها . وهكذا لا يمكن أن يخطيء في احلامه ، لأن قلبه وعقله يرفضانها .  
وان حدث أن الخطية ضغطت عليه جداً في حلم ، بالحاح شديد للتنفيذ ، لا بد حينئذ  
سيستيقظ ، لأن قلبه النقي يرفض أن يخطيء . وينطبق عليه قول الرسول :

« ولا يستطيع أن يخطيء » ( ١ يو ٣ : ٩ ) .

ويبرر الرسول ذلك بقوله : « لأن زرعته يشبت فيه » ويقول عنه أيضاً أنه « يحفظ  
نفسه ، والشريير لا يمسه » ( ١ يو ٥ : ١٨ ) .

هذا من الناحية السلبية ، من جهة الخطية . فماذا أيضاً من الناحية الإيجابية ؟  
نقول :

إذا تنقى القلب ، تكون كل أعماله الفاضلة دوافعها روحية ، ومن أجل الله  
وحده ..

## من أجل الله، وليس الناس

وأيضاً من أجل الله ، وليس من أجل الذات .

فلا يكون فعله للخير ، من أجل أن تكبر ذاته في عينيه ، أو من أجل أن تكبر ذاته في أعين الناس ... وكلا الأمرين يدخلان في نطاق خطية المجد الباطل التي تدفع إلى خطية الرياء .. وما أدق قول السيد المسيح عن ذلك في حديثه عن الكتبة والفريسيين :

« وكل أعمالهم يعملونها ، لكي تنظرهم الناس » ( مت ٢٣ : ٥ ) .

وهنا يدخلون في خطية محبة المظاهر الخارجية . ويكون الخير الذي يفعلونه ليس خيراً حقيقياً ، إذ قد امتزج بمحبة الذات ، ومحبة المجد الباطل ، ولا يكون هدفه نقياً . ليس هدفه محبة الله ، ولا محبة الخير ، وليس مقصوداً لذاته ، وليس صادراً عن طبيعة نقية . وهنا يسأل البعض :

هل معنى هذا أننا لا نفعل الخير أبداً أمام الناس ؟ حتى لا ينظروننا ، وحتى لا يأتينا مديح منهم بسبب ذلك !!

كلا طبعاً ، فالكتاب يقول : « معتنين بأمور حسنة قدام جميع الناس » ( رو ١٢ : ١٧ ) .

ومن جهة المديح ، كان الرسل والقديسون جميعاً يقابلون بمديح من الناس . وما زال المديح يلاحقهم حتى بعد موتهم . ولم يكن في ذلك خطية . ومن غير المعقول أن يتوقف البار عن عمل الخير تماماً ، لكي ينجو من مديح الناس !!

إذن كيف نوفق بين كل هذا ، وبين الوصايا الخاصة بعمل الخير في الخفاء !!

هوذا الرب يقول : « متى صليت ، فادخل إلى مخدعك واغلق بابك ، وصل إلى أبيك الذي في الخفاء . وأبوك الذي يرى في الخفاء ، يجازيك علانية » ( مت ٦ : ٦ ) ، وقوله أيضاً : « متى صنعت صدقة ، فلا تعرف شمالك ما تفعله يمينك » ( مت ٦ : ٣ ) ، وقوله أيضاً : « ... لكي لا تظهر للناس صائماً ، بل لأبيك الذي في الخفاء » ( مت ٦ : ١٨ ) .

وللتوفيق بين كل ذلك أقول لك :

### ١ - على قدر امكانك أعمل الخير في الخفاء .

ولكنك في أحوال كثيرة قد لا تستطيع . فأنت أمام الناس تذهب إلى الكنيسة وتصلى ، وتواظب على الاجتماعات ، وبيرونك وأنت تتناول باستمرار ، وتصوم كل الأصوام الكنسية . وخدمتك معروفة في الكنيسة ، وربما عطاياك للفقراء تصير معروفة ، مثل عطايا الأنبا إبرام أسقف الفيوم ، والأنبا إبراهيم الجوهري ، والأنبا صرابامون أبو طرحة .

فما هو الحل أمام هذه المعرفة ؟

٢ - ليست خطيئة أن يعرف الناس ما تفعله من خير ، إنما الخطيئة هي أن يكون الهدف من عمل الخير هو أن يراه الناس ويمدحوه !!

وهذا ما عناه السيد المسيح بقوله : « متى صنعت صدقة ، فلا تصوت قدامك بالبوق كما يفعل المراؤون في المجمع وفي الأزقة ، لكي يمجدوا من الناس » ( مت ٦ : ٢٠ ) .

وأيضاً قوله : « فانهم يحبون أن يصلوا قائمين في المجمع وفي زوايا الشوارع ، لكي يظهروا للناس » ( مت ٦ : ٥ ) . وأيضاً « فانهم يغيرون وجوههم ، لكي يظهروا للناس صائمين » ( مت ٦ : ١٦ ) .

واضح هنا أن الهدف هو أن يظهروا للناس ، ولكي يمجدوا من الناس .. هنا المظهرية ، أو محبة المظاهر الخارجية .

فإن كنت تفعل الخير ، وقلبك نقي من محبة المظاهر ، وليس هدفك أن يراك الناس ، بل تهرب من هذا .. إذن لا يهمك مطلقاً أن يعرف الناس أنك فعلت ذلك .

٣ - اهرب من معرفة الناس .. فان عرفوا ، لا تجعل ذلك يؤثر على قلبك . انسه ولا تهتم .

القديس بولس الرسول قال عن خدمته وخدمة معاوية : « بصيت حسن ، وصيت رديء » « بمجد وهوان » ( ٢ كو ٦ : ٨ ) . ولم يرتفع قلبه بالمجد ولا بالصيت الحسن .



والقديس مقاريوس الكبير قال : كن كالميت الذى لا يبالي بكرامة ولا بهوان .

٤ - إن وصل المديح إلى اذنك ، لا تدخله إلى قلبك . بل تذكر ضعفاتك وخطاياك ، لكي تغطى عليه .

٥ - وهناك أمور تستطيع أن تخفيها حتى في أعمالك الظاهرة . فقد يعرف الناس أنك صائم ، ولكنك بقدر إمكانك تخفى عنهم درجة صومك ، من جهة موعد انقطاعك والاصناف التي تأكلها . فان عرف البعض شيئاً منها ، لا تجعل الكل يعرفون . وبالمثل في العطاء ، قد يعرفون انك تعطي ، ولا يعرفون كل ما تُعطي ...

وقد يعرف البعض أنك تصلي ، ولكنهم لا يعرفون حالة قلبك في الصلاة .

وقد يعرف البعض أحياناً بالنسبة إلى الصلوات العامة ، كصلوات الكهنة في القداسات .

ونصيحتي في هذا الأمر أن ينسى الكاهن تماماً أن هناك شعباً يسمعون . ويركز فقط في أنه قائم أمام الله ، وأنه يخاطب الله وحده سواء سمعه الناس أم لم يسمعه ..  
فإن جعل في ذهنه أن يعجب الناس بصلاته ، يكون قد وقع في محبة المظاهر؟

ولا تكون الصلاة هنا موجهة إلى الله ، وإنما موجهة إلى الناس ، من أجل الذات !  
كذلك إن قام الكاهن بأنشطة كثيرة ووضع في نفسه أن يعجب بها الناس ، وليس أن يخدم بها الملوك .

وهنا يكون قد وقع في المظهرية ، ويزيد الأمور سوءاً ، إن كانت مجرد أنشطة ومشروعات ، ولا نصيب للروح فيها ..

وبعد ، يخيل إليّ أننا لا بد أن نلتقى حول هذا الموضوع مرة أخرى لتكميله ، إن أحببت نعمة الرب وعشنا ..

## الفصل لتاسع



### خطايا اللسان .

اللسان سيف ذو حدين ، يمكن أن يستخدم في الخير ، كما يمكن أن يستخدم في الشر ولهذا قال الكتاب :

« بكلامك تبرر ، وبكلامك تدان » ( مت ١٢ : ٣٧ ) .

وقد قال الرب للعبد البطال : « من فمك أدينك أيها العبد الشرير » ( لو ١٩ : ٢٢ ) . وداود النبي قال للغلام الذي بشره بموت شاوول الملك : « فمك شهد عليك » ( ٢ صم ١ : ١٦ ) ولما تكلم بطرس قالوا له : « لغتتك تظهرك » . وقال الرب في خطورة الكلام البطال :

« كل كلمة بطالة تكلم بها الناس ، سوف يعطون عنها حساباً في يوم الدين » ( مت ١٢ : ٣٦ ) .

والمقصود بالكلمة البطالة ، ليس فقط الكلمة الشريرة ، إنما أيضاً الكلمة التي بلا منفعة .

ذلك لان الله لم يخلق اللسان عبثاً ، وإنما خلقه لفائدة ، إن لم يؤدها يكون طاقة معطلة . فليس كل فضل اللسان أنه لا يخطيء . بل لا بد أن يكون له عمل إيجابي . لانه هل من المعقول أن توجد آلة ، كل فائدها أنها لا تضر أحداً؟! أم لا بد أن يكون لها إنتاج مفيد؟ هكذا اللسان ..

لذلك فالثرثرة إحدى خطايا اللسان .

لأنها استخدام للسان بطريقة خاطئة ، وربما بطريقة مزعجة . ولأنها أيضاً اضاءة لوقت السامع ، ولوقت المتكلم كذلك ..

ولأن اللسان قد ينفع وقد يضر ، لذلك يتعجب الرسول قائلاً : « أعل ينبوع ينبع من نفس عين واحدة : العذب والمر؟! » ( يع ٣ : ١١ ) .

وخطورة اللسان يشرحها القديس يعقوب الرسول باستفاضة ، بقوله :

« إن كان أحد لا يعثر في الكلام ، فذاك رجل كامل ، قادر أن يلجم كل الجسد أيضاً » ( يع ٣ : ٣ ) .

ويقول فيه أيضاً - هكذا اللسان - هو عضو صغير ويفتخر متعظماً . هوذا نار قليلة ، أى وقود تحرق . فاللسان نار ، عالم الإثم .. يدنس الجسم كله ، ويضرم دائرة الكون ، ويضرم من جهنم ( يع ٣ : ٥ ، ٦ ) .

وفي خطورة اللسان ، أعتبرت خطيئته دنساً ، وأعتبرت أيضاً نجاسة :

وفي هذا قال السيد المسيح أيضاً عن نجاسة خطايا اللسان : « ليس ما يدخل الفم ينجس الإنسان ، بل ما يخرج من الفم ، هذا ينجس الإنسان » ( مت ١١ : ١٥ ) .

إذن النجاسة ليست هي خطايا الزنا مثلاً ، بل أيضاً خطايا اللسان !

وهذا يعطى خطايا اللسان خطورة :

ولهذا وصفها القديس يعقوب الرسول بأنها سم مميت ، وشر لا يضبط وعالم الإثم ، وتدنس الجسد كله ، وتضرم من جهنم ..

### أخطاء اللسان

ما أكثر الأخطاء والخطايا التي يقع فيها اللسان . من الصعب حصرها .

منها خطايا الكبرياء :

مثل الافتخار ، وتبرير الذات ، ويدخل فيها العناد ، -المقاوحة- ومقاطعة الآخرين أثناء كلامهم ، ليتكلم هو الحديث بغطرسة .

### من أخطاء اللسان ، خطايا الكذب :

مثل الكذب الصريح ، والمبالغة ، وأنصاف الحقائق ، والغش ، والخذاع ، والتضليل ، والتلفيق ، وشهادة الزور ، والمغالطة والمكر .

### كذلك توجد أخطاء للسان ضد المحبة .

مثل كلام الشتيمة ، والتزفة ، والسب واللعن ، وإدانة الآخرين ، وتحقيرهم .  
والتهكم عليهم ، ومسك سيرتهم ، والغيبة ، والنميمة ، والدسيسة . كذلك الفاظ التهديد ، والتعير وإفشاء أسرار الناس ، والتشهير بهم ، والقاء المسئولية عليهم والهروب من المسئولية ونشر الشائعات .

### ومن هذه أيضاً : خطايا القسوة :

ومنها الكلام الجارح الموجه الذي لا يبالي فيه قائله بمشاعر من يتحدث إليه . وكذلك الفاظ التهديد والتخويف ، وما إلى ذلك .

### ومن خطايا اللسان : عدم العفة :

مثل القصص البطالة ، والفكاهات الماجنة ، والأغاني العابثة ، والعبارات الجنسية ، وكل كلام الاغراء ، والكلام المكشوف ، والأسلوب غير المهذب ، والأسلوب الوقح ، وما تستحى الأذن الحسنة المحتشمة من سماعه .

### كذلك توجد أخطاء للسان في العقيدة .

مثل كلام التجديف ، ونشر الشكوك في الدين والعقيدة ، ونشر البدع والمهرطقات وإعثار العارفين بها ، واستخدام اسم الله باطلاً ، وتشويه الفكر بالخرافات .

### وهناك أخطاء هي صغر نفس :

مثل كلام التملق ، والمديح الزائف ، ومجازاة المخطئين في أخطائهم . والسلوك بلسانين ، ومع كل ربح ، والنفاق ، والرياء ، وكثرة الشكوى والتذمر ، وعبارات الخوف واليأس ..

## مدحظة هامة

تشبه خطايا اللسان ، خطايا أخرى تنضم إلى نفس الموضوع ، وإن لم تكن خطايا لسان بالمعنى الحرفي للكلمة ..

ونعني بها الألفاظ ، التي قد لا يلفظها الإنسان بشفتيه ، ولكنه يلفظها على ورق مكتوب ، أو على ورق مطبوع .

إنها نفس الخطايا ، ونفس الحرب وقد تكون أكثر بشاعة من خطايا اللسان . لأن الذي يسجل على نفسه كتابة أو طباعة ألفاظاً من هذا النوع إنما يدل على استهائه بمسئولية هذه الألفاظ ..!

وعلى كل فالخطية هي نفس الخطية .

سيان ان تشتم إنساناً بلسانك ، أو أن تشتمه في ورقة .

الشتيمة هي نفس الشتيمة .. والاستهانة بالشخص ونفسيته ، هي نفس الاستهانة . والدوافع النفسية في الحالين هي نفس الدوافع ، ولكن قد تختلف المسئولية من حيث اختيار الأسلوب الكتابي بدلاً من الأسلوب الشفاهي ..

وهل السبب هو أن الكتابة أسهل من المواجهة ؟ .. إذ يجروء إنسان أن يكتب ألفاظاً ، لا يجروء أن يقوها مواجهة ؟

وعلى أية الحالات ، فإن خطايا اللسان تدل على خطايا أخرى تقف معها وتسيها : خطايا داخل القلب .

## خطايا صدرها القلب

قد يغضب اللسان ، ويتلفظ أثناء غضبه بألفاظ شديدة غير لائقة ، ومع ذلك قد يعتذر عنه أصدقاؤه ، بأنه على الرغم من أخطائه هذه ، قلبه أبيض ..

وهذا خطأ واضح ، لأن القلب الأبيض الفاظه بيضاء مثله ، وقد قال الكتاب : « من فضلة القلب (أو من فيض القلب) يتكلم اللسان » (مت

١٢ : ٣٤) .

« الإنسان الصالح ، من كنز قلبه الصالح ، يخرج الصالحات ، والإنسان الشرير: من كنز قلبه الشرير، يخرج الشرور - لأن من الثمر، تعرف الشجرة» (مت ١٢ : ٣٣-٣٥) .

إذن الألفاظ الخاطئة ، تدل على وجود نفس الأخطاء داخل القلب .. فخطية اللسان هنا خطية مزدوجة .

الألفاظ القاسية تدل على قلب قاسٍ والألفاظ المتكبرة تدل على قلب متكبر والألفاظ المستهترّة تدل على قلب مستهتر، والألفاظ الحاقدة تدل على قلب حاقد.. وهكذا .

فالذي يريد أن يصلح ألفاظه ، عليه أن يصلح قلبه أولاً .

والأفان سوف يقع في خطية أخرى هي الرياء ، إن كان يقول ألفاظاً بلسانه ، هي عكس المشاعر التي في قلبه ، أو إن كان يدعى مشاعر في قلبه ، عكس الألفاظ التي يقولها لسانه .

إذن خطايا اللسان ، ليست هي مجرد خطايا لسان ، بل هي في واقعها خطايا مركبة ..

فخطية اللسان ، غالباً ما تكون الخطية الثانية أو الثالثة ..

### خطية ثانية أو ثالثة

ولنضرب مثلاً بخطية الكذب :

يندر أو يستحيل ، أن تكون خطية الكذب هي خطية أولى : وإنما في غالبية الحالات أو فيها كلها ، تكون خطية ابنة لخطية أم .

فالكذب خطية يغطي بها الإنسان خطية أخرى سابقة لها ، وغالباً ما ترتبط بالكذب خطية ثالثة هي الخوف .

فنتيجة للخطية التي يراد إخفاؤها ، متحدة بخطية الخوف ، تتولد خطية الكذب ، ويكون ترتيبها : الخطية الثالثة ..

وكثيراً ما يعترف الإنسان على الأب الكاهن ، بأنه قد يكذب ، دون أن يذكر الخطيئتين الآخرين .

**وخطية النرفة كذلك ، هي خطية ثالثة أو رابعة ..**

الألفاظ الشديدة أو القاسية ، التي يقولها الإنسان في نرفته ، لم تصدر من فراغ .. إنما هي قد ولدت من خطايا أخرى ، ربما منها محبة الذات وكرامتها أو مصلحتها ، مع خطية عدم الاحتمال ، وكذلك خطية القسوة وأيضاً عدم محبة أو احترام الشخص الذي وجهت إليه هذه الألفاظ .. من هذه الخطايا الأربع تولد خطية الألفاظ القاسية في النرفة ، وتكون هي الخطية الخامسة في الترتيب .

**والذي يريد أن يعالج نفسه من الغضب ومن الفاظه القاسية ، عليه أن يعالج قلبه أولاً من الخطايا الأربع السابقة .**

أما إذا أراد أن يبرر نفسه في غضبه وفي ألفاظه القاسية ، فإن الكلام الذي يلفظه لسانه لتغطية نرفته ، إنما يشكل خطية سادسة في الترتيب ، هي خطية تبرير الذات .

**فالمفروض في الإنسان الروحي انه لا يبرر ذاته ، إنما يدين ذاته .**

بنفس الوضع إن فحصنا جميع خطايا اللسان ، سنجدها كلها خطايا مركبة يمكن بتحليلها ان تشمل كل منها عديداً من الخطايا ..

وبالاضافة إلى كل هذا ، نضع :

**نَسَائِحِي لَا تَمْلِكَنَّهَا .**

١ - النتيجة الأولى هي أن الكلمة التي خرجت من فمك ، لا تستطيع أن

تسترجمها .

ربما تندم عليها ، أو تحاول تبريرها أو الاعتذار عنها . ولكن الأمر الذي خرج عن إرادتك هو أن غيرك قد سمعها ، بكل ما يحمل هذا السماع من تأثيرات .

وهنا تختلف خطايا اللسان عن خطايا الفكر وخطايا القلب التي هي

داخلك . أي التي هي قاصرة عليك وحدك ، لم تنكشف أمام الآخرين .

وهنا ننتقل إلى النتيجة الثانية ، وهي :

## ٢ - تأثير خطايا اللسان على سامعيها :

لنفرض أنك حققت على إنسان ، وساءت مشاعرك من نحوه . مازال هذا الأمر داخل قلبك لم يصل إليه ، ولم يسء إلى العلاقة بينك وبينه ، أو لم يزددها سوءاً ..

أما إن انكشفت مشاعرك بألفاظ أساءت إليه ، فكيف تعالج الأمر ؟

لم يعد الأمر هنا قاصراً على خطية داخلك إنما تطور إلى علاقة خارجية .

وربما تحاول أن تُصلح هذه العلاقة فلا تستطيع ، أو أن تصالح من ساءتك ، فيرفض ذلك ، لأن ردود الفعل التي حدثت نتيجة لكلامك ، مازال تأثيرها يعمل داخل قلبه ، وربما لا يغفر بسهولة .

فإن كان كلام الإساءة قد سمعه آخرون أو سمعه كثيرون ، حينئذ تكون الدائرة قد اتسعت .

فقد يتحمس له الذين سمعوا ، وقد تتغير قلوبهم نحوك أو يردون بالمثل وربما يغفر لك من أسأت إليه ، ولا يغفر لك من سمعوا إساءتك .

وحتى الذي يغفر ، ربما يكون قد أخذ عنك فكرة ، لا يستطيع بسهولة أن يغيرها ..

وبقدر ما يكون كلامك جارحاً ، فعلى هذا القدر يكون تأثيره أعمق . وقد يزداد التأثير أن كانت لهجة صوتك تماثل قسوة الفاظك ، وتشابههما ملامحك ، وهكذا تكون الأمور قد إزدادت تعقيداً ..

كلما تكلمت ، ضع أمامك أن ذاكرة الناس ربما لا تنسى .

إنك قد تنفس عن مشاعرك الداخلية ولكنك للأسف تنسى مشاعر سامعك ، وتأثيراته ، وفكرته التي يأخذها عنك وكذلك فكرة باقي السامعين ، أو من يسمعون عما حدث بطريق غير مباشر .. لذلك حسناً قال الكتاب إنك « بكلامك تدان » .

## ٣ - من النتائج الأخرى لخطايا اللسان :

إنك قد تتوب عن هذه الخطايا ، بينما سامعك لا يتوب ، ويطلبك الله

بدمه ..



كلامك ربما يغرس خطية معينة في ذهن أو قلب سامعك : قد تكون خطية شك ، إن كان كلامك يحوى شكوكاً ، وقد يتغير قلبه من جهة أشخاص آخرين نتيجة لتشهيرك بهم . وقد صدق ما قلته أنت من كذب ، ويترك ذلك في نفسه أثراً ، وقد يردد ما رويته من حكايات ماجنة ونكات بذیثة ، ويتأثر بها هو ومن يسمعه .

ثم تتوب أنت عن خطايا لسانك ، ولا يتوب من سمعك ، فماذا يكون موقفك ؟

وكيف تعالج خطايا من أخطأ بسبب كلامك ؟ أم تظل خطايا محسوبة عليك ، مستمرة ضدك حتى بعد توبتك .

وربما تبقى من الخطايا التي لا تعرفها لأنك لم تدر عمق خطاياك باللسان وعمق نتائجها بالنسبة إلى غيرك ..

ما أسهل انك تقدم للناس مبدأ خاطئاً يسرون عليه . ثم تصحح أنت هذا المبدأ داخلك ، بينما يكون سامعوك قد جعلوه دستوراً لحياتهم ..

حقاً إن خطايا اللسان ليست خطايا عقيمة . فما أكثر أولادها ..

وفي خطورة خطايا اللسان ، تأمل قول الرب في العظة على الجبل :

« من قال لأخيه رقاً ، يكون مستوجب المجمع ، ومن قال يا أحمق يكون مستحقاً نار جهنم » (مت ٥ : ٢٢) وقد قال القديس أوغسطينوس : إن كلمة رقاً هي أقل عبارة تدل على عدم احترام .

لهذا ينبغي الاحتراس جداً من أخطاء اللسان ، ومن فسوة الألفاظ ، ومن عبارات التهكم والاستهزاء .

### الحرص في الكلام

أول قاعدة هي الإبطاء في الكلام .

لا تسرع إطلاقاً في كلامك ، وبخاصة لو كنت في حالة انفعال أو غضب ، فربما لا تستطيع أن تضبط نفسك ، ولا أن تدقق في اختيار الألفاظ المناسبة فتكون عرضة للخطأ ، وتذكر قول الرسول :

« ليكن كل إنسان مسرعاً في الاستماع مبطئاً في التكلم ، مبطئاً في الغضب ، لأن غضب الإنسان لا يصنع بر الله » ( يع ١ : ١٩ ، ٢٠ ) .

وإن غضبت ، نصيحتي لك أنك لا تسرع بالرد ، لا تتكلم ولا تكذب .. إنما هدىء نفسك أولاً ، لأن إنفعالك هو الذى سوف يجيب ، وليس عقلك ولا روحك .. والانفعال خطر عليك وعلى سامعك ، وربما لا تستطيع معالجة نتائجه .

وإن كنت رئيساً لغيرك ، أو من رجال الدين ، أو أباً جسدياً ، فلا تعط نفسك الحق في الكلام بلا ضابط أو بلا مراعاة لمشاعر غيرك .

لأن - الكبار - كثيراً ما يعطون أنفسهم حقوقاً أزيد مما يجب ، لا يراعون فيها إحساسات من هم أصغر منهم سناً أو مركزاً ، محتجين بأن لهم الحق في أن يوبخوا وأن يؤدبوا وأن يعلموا ناسين أن كل هذا ينبغي أن يكون بلياقة وحسب ترتيب ( ١ كو ١٤ : ٤١ ) وناسين قول الكتاب : « لتصر كل أموركم بحبة » ( ١ كو ١٦ : ١٤ ) وناسين أن من ثمر الروح : « لطف » ( غل ٥ : ٢٢ ) .

إنه أمر محزن ، أن يفقد - الكبار - أبديتهم في توبيخ من هم أصغر منهم .. وأمر محزن أيضاً أن يظن - الكبار - أنه قد رفعت عنهم التكاليف .. فما عاد الله يطالبهم بالوداعة والتواضع والرفقة وآداب الحديث ، كأنهم ارتفعوا فوق مستوى الوصية .. لذلك لا تكن كبيراً في عيني نفسك واستمر حريصاً في كلامك ..

قديسون كثيرون وجدوا أن الصمت علاج نافع لأخطاء اللسان .

وهذا المرتل يقول : « ضع يارب حافظاً لسمى ، باباً حصيناً لشفتي » ( مز ١٤٠ )  
بل أن القديس العظيم الأنبا أرسانيوس معلم أولاد الملوك يقول عبارته المشهورة :  
[ كثيراً ما تكلمت فندمت . وأما على سكوتي ، فما ندمت قط ] .

لذلك حاول أن تدرب نفسك على الصمت ، وإن تكلمت ، فليكن كلامك للضرورة ، وباختصار وحسب حاجة الموقف ، وبصوت هادىء رصين .. وتذكر أنه قيل عن السيد المسيح انه كان :

« لا يخاصم ولا يصيح : ولا يسمع أحد في الشوارع صوته » ..

ولا تكن شغوفاً بتعليم غيرك ، أو بالحديث عن معلوماتك ، أو بالتحدث في أى موضوع حتى لو كان خارج دائرة اختصاصك . واعلم أن الخطأ في التعليم - وبخاصة في مجال الدين - له أضرار أخطر بكثير من إساءة مشاعر أحد بالكلام . وهوذا الرسول يقول :

« لا تكونوا معلمين كثيرين يا إخوتى عالمين أننا نأخذ دينونة أعظم . لأننا في أشياء كثيرة نعثر جميعنا » ( يع ٣ : ١ ، ٢ ) .  
ونصيحة أخرى ، انك في كلامك مع كل أحد ، راع آداب الحديث . ولعلنى أكلمك عنها في كتاب عن الصمت والكلام ، إن أحببت نعمة الرب وعشنا .

حاول أن تأخذ درساً من كل أخطائك السابقة في الكلام .  
ولتكن كل كلمة من كلامك بميزان دقيق .. وليكن كلامك للمنفعة .



القمص بطرس السرياني

## الفصل العاشر



نوعان من القساوة  
موقف المسيح من القسوة  
صفات القلب القاسي  
أسباب قساوة القلب  
معالجة القسوة

## نوعان من القسوة

إن قسوة القلب لها إتجاهان : قسوة نحو الله ، وقسوة نحو الناس .  
القسوة نحو الله ، هي الرفض المستمر لله وإغلاق القلب أمامه ، وعدم الانجذاب نحو إحسانات الله ومحبتة التي يظهرها لنا ، ولا لقرعه على باب قلوبنا .  
أما القسوة نحو الناس ، فمظهرها قسوة المعاملة : الكلمة القاسية ، والنظرة القاسية ، والعقوبة القاسية والتوبيخ القاسي ، وقد تكون القسوة على الجسد في تعذيبه ، أو قد تكون قسوة على النفس في إذلالها وسحقها والتشهير بها ، والعنف في معاملتها .

والإنسان الخاطيء يقع في الأمرين معاً .

وعكس القسوة : الرحمة والحنو والعطف والاشفاق . وما أكثر كلام السيد المسيح عن الرحمة ، حتى انه قال : « طوبى للرحماء فانهم يرحمون » ( مت ٥ : ٧ ) . وجعل الرحمة شرطاً لدخول الملكوت ( مت ٢٥ : ٣٥ ، ٣٦ ) وقد حرم غنى لعازر من الملكوت ، لأنه لم يشفق على لعازر ( لو ١٦ : ٢١ ) .

## موقف المسيح من القسوة

كان يشفق على الزناة والخطاة ، ويقبل دموع التائبين منهم ، ويعاملهم بكل حنان ، مثلما دافع عن المرأة الخاطئة التي ضبطت في ذات الفعل ( يو ٨ : ٧ ) .

ولكنه في نفس الوقت ، ما كان يقبل القساة مطلقاً ، بل كان يوبخهم بشدة .

لقد وبخ الكتبة والفريسيين المتشددين في الدين ، لانهم كانوا في تعليمهم « يحزمون أحمالاً ثنيلة عسرة الحمل ، ويضعونها على أكتاف الناس ، وهم لا يريدون أن يجركوها بأصبعهم » (مت ٢٣ : ٤) .

ولذلك قال لهم : « ويل لكم أيها الكتبة والفريسيون المراؤون ، لانكم تغلقون ملكوت السموات قدام الناس فلا تدخلون أنتم ، ولا تدعون الداخلين يدخلون » (مت ٢٣ : ١٣) .

إن القسوة كثيراً ما تكون مظهراً أو نتيجة لكبرياء القلب . لذلك كان الرب أيضاً ضد المتكبرين . بل يقول الكتاب : « الرب يقاوم المستكبرين » (١ بط ٥ : ٥ ؛ يع ٤ : ٦) .

وهكذا يدعو الله دائماً إلى الخنان والعطف . ويحذر القساة من أنهم سوف يلاقون نفس المعاملة ، ويعاملون بنفس الأسلوب . فيقول لهم : « بالكيل الذي به تكيلون ، يكال لكم ويزاد » ويقول لهم أيضاً : « بالدينونة التي بها تدينون تدانون » (مت ٧ : ٢ ، ١) .

فليحترس القساة إذن ، وليخافوا على أنفسهم من قسوة أنفسهم .

إن القسوة حرب شيطانية . ومن يتصف بها يشابه الشيطان في صفاته . لأن القسوة ليست من صفات الله ، بل الله رحيم باستمرار ، شفوق على الكل ..

وليست القسوة مكروهة من الله فقط ، بل أيضاً من الأبرار أصحاب القلوب الرقيقة . وهكذا نرى أن يعقوب أبا الآباء يوبخ قسوة أبنيه شمعون ولاوى ، فيقول عنهما :

« ملعون غضبهما فإنه شديد ، وسخطهما فإنه قاس » ( تك ٤٩ : ٧ ) .

إن القلب الطيب قريب من الله . انه مثل عجينة لينة في يد الله ، يشكلها مثلما يشاء ، بعكس الأشرار الذين لهم قلوب صخرية صلبة قاسية ، لا تخضع لعمل الله فيها

القمص بطرس السرياني

ولا تسجيب ولا تتشكل .. ولذلك يحذرنا الرسول « هذه القسوة فيقول :

« إن سمعتم صوته ، فلا تقسو قلوبكم » ( عب ٣ : ٨ ، ١٥ ؛ عب ٤ : ٧ ) .

إن الله ينظر إلى الخطية باستمرار على اعتبار أنها قساوة قلب ، لأن القلوب الحساسة لا تعاند الله مطلقاً ، ولا تغلق أبوابها في وجهه . انها حساسة لصوت الله ولدعوته ، سريعة الاستجابة له . تتأثر جداً بمعاملات الله ويعمل نعمته . وان بعدت عنه تحن إلى الرجوع بسرعة .

أقل حادثة تؤثر فيها . وكل كلمة من الله تذيب قلبها وتعيده إليه .

وعكس ذلك كان فرعون في قساوة قلبه ، إذ كان لا يلين مطلقاً ولا يتوب مهما كانت الضربات شديدة ..!

القلب القاسي إذن : توبته ليست سهلة ، وتأثره بوسائط النعمة ضئيل جداً ووقتي وسريع الزوال ، بل قد لا يتأثر على الاطلاق ..! وهذا يجعلنا ندرس موضوعاً هاماً وهو:

## صفات القلب القاسي

القلب القاسي - من جهة تعامله مع الله - يعيش في جو من اللامبالاة . كلمة الله لا تترك تأثيرها في قلبه . بل كما حدث مع أهل سادوم ، لما كلمهم لوط وحذرهم من غضب الله « كان كمازح في أعين أصهاره » ( تك ١٩ : ١٤ ) .. كلمة الله بالنسبة إلى قلوب القساة مثل بذار وقع على صخر .

القاسي القلب ، ليس فقط لا يتأثر بكلام الروح ، بل قد يسخر وينهكم ، ويرفض السماع !

ويرفض المجال الذي تقال فيه كلمة الله وذلك إذا تقسى قلب إنسان من جهة الله ، يبعد عن الكنيسة والاجتماعات ، ويبعد عن الكتاب المقدس وعن الصلاة ، وعن كل الممارسات الروحية . ولا تعود هذه الأمور تؤثر فيه كما كانت قبلاً ..

نصبح وصايا الله ثقيلة عليه ، بينما الثقل هو في قلبه ..

قلبه قاس لا يتأثر بأى دافع روحى لا يتأثر بحنان الله ، ولا بانذاراته وعقوباته .  
ولا يتأثر بالحوادث ولا بالأحداث ، لا بالمرض ولا بموت أحبائه ولا تؤثر فيه صلاة ولا  
كلمة روحية . واحسانات الله يقابلها بنكران للجميل أو ينسبها إلى أسباب بشرية .  
وينطبق عليه قول الرب :

« بسطت يدي طول النهار إلى شعب معاند ومقاوم » ( رو ١٠ : ٢١ ) .

وهكذا فان قساوة القلب تقود إلى العناد والمقاومة . وربما شخص مخطيء تشرح له  
خطأه لمدة ساعات طويلة ، وكأنك لم تقل شيئاً هو مصرّ على موقفه ، يرفض أن يعترف  
بالخطأ . القلب صخرى لا يستجيب ..

ما أصعب أن تتخلى النعمة عن مثل هذا الشخص ، كما قال الرب :  
« فسلمتهم إلى قساوة قلوبهم ، ليسلكوا في مؤامرات أنفسهم » ( مز ٨١ : ١٢ ) .  
أو كما قيل : « أسلمهم الله إلى ذهن مرفوض ليفعلوا ما لا يليق » ( رو  
١ : ٢٨ ) لذلك أسلمهم الله إلى أهوان الهوان ( رو ١ : ٢٦ ) .

وهكذا إذا استمرت قساوة القلب ، تكون خطيرة جداً ، لانها تقود إلى التخلي من  
جانب الله ، والضياع من جهة الإنسان ..

الإنسان الحساس دموعه قريبة . أما القاسى ، فيندر أن تبتل عيناه .

مهما كانت الأسباب .. لأن الدموع دليل على رقة الشعور ، والقاسى لا رقة في  
مشاعره ، سواء في تعامله مع الله أو مع الناس ..

بل على العكس ، تقوده قساوة القلب إلى الحدة وإلى الغضب .

فالقاسى تشتعل مشاعره ضد الآخرين بسرعة ، ويحتد ، ويشور ، ويهدد وينذر ولا  
يحتمل أن يمسه أحد بكلمة . وفي نفس الوقت لا يراعى مشاعر الآخرين بجرح غيره  
بسهولة وفي لامبالاة . ولا مانع من أن يهين غيره ويشتمه . ولا يتأثر من جهة وقع  
الألفاظ عليه ..

وهنا يجمع القاسى القلب بين أمرين متناقضين : فيكون حساساً جداً من  
جهة المعاملة التى يعامله بها الناس ولا إحساس من جهة وقع معاملته على  
الآخرين .



القمص بطرس السرياني

فهو إذا وبخ غيره بحق أو بغير حق يكون كثير التوبيخ وعميقه . وإذا غضب على أحد ، يكون طويل الغضب وعنيفه .

في قسوته لا يحتمل أحداً ، ويريد أن يحتمله الكل ، فلا يشورون لثورته بل يتقبلونها في شعور بالاستحقاق لما ينالهم منه :

على كل ، القسوة منفرة ، ومن يستسلم لحروب القسوة ، يخسر الناس ويفشل في حياته الاجتماعية ..

لذلك احترسوا جميعاً من قساوة القلب « وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض » ( أف ٤ : ٣٢ ) وتذكروا أنه من ثمار الروح : « وداعة وطف و طول أناة » ( غل ٥ : ٢٢ ) .  
ومن ثمارها أيضاً المحبة والسلام ..

مادام الأمر هكذا ، فلنعرف ما هي أسباب قساوة القلب لكي نتفادها .



من جهة قساوة قلب الإنسان من نحو الله فان أهم سبب هو محبة الخطية .

**محبة الخطية**

إن محبة الخطية تسبى القلب ، فتجعله يتعلق بها ، وينسى الله وكل ما يختص به ، بل ينظر إلى الله كعدو يريد أن يمنعه عن الخطية التي يحبها . وهكذا يتقسي قلبه من جهته .

ولعله لهذا السبب قال الكتاب إن « محبة العالم عداوة لله » ( يع ٤ : ٤ ) .

الشاب الغني لما أحب المال ، تقسى قلبه أمام المسيح ، وتركه ومضى حزينا ( مت

١٩: ٢٢). وامرأة لوط لما أحبت خيرات سادوم ، تقسى قلبها حتى حينما كان الملاك ممسكاً بيدها ولم تنظر إلى الله الذي انقذها ومحبته لها بل نظرت إلى سادوم ، فتحولت إلى عمود ملح (تك ١٩).

وأكثر من الشاب الغني وامرأة سادوم ، تقسى قلب فرعون ، لما أحب سلطته من جهة وأحب أن ينتفع بتسخير شعبه بأكمله. لذلك لم يستفد من كل المعجزات والضربات .

كذلك فان الوجوديين الملحدون الذين أحبوا أن يتمتعوا بوجودهم بعيداً عن وصايا الله من أجل محبتهم للعالم تقسى قلبهم حتى أنكروا وجود الله نفسه . وقال فيلسوفهم : [ خير لي أن الله لا يوجد ، لكي أوجد أنا ] !

ومحبة الخطية أثرت على شمشون الجبار فنسى نذره ونسى كرامته ، وباح بسر قوته ، إذ كان قد تقسى قلبه من جهة الله في تلك اللحظات بالذات ، فنسى كل شيء .

ولا ننسى أن قساوة القلب تجعل الإنسان يتمسك بالخطية ويؤجل التوبة وكلما يسمع صوت الرب في قلبه ، يطغى عليه صوت الخطية ومحبة العالم والجسد فيتقسى القلب ويرفض عمل النعمة فيه ..

### الصحة الشريرة .

قد يتقسى القلب أيضاً بسبب الصحة الشريرة وتأثيرها على الإنسان . ونضرب مثلاً لذلك آخاب الملك ومدى تأثير زوجته ايزابل الشريرة عليه في تقسية قلبه .

لقد كان آخاب حزيناً لا يعرف كيفية الحصول على حقل نابوت اليزرعيلي . واضطجع على سريريه ولم يأكل خبزاً (١ مل ٢١) . ولكن ايزابل رسمت له الخطة كيف يلفق تهماً حول نابوت اليزرعيلي ، وكيف يتمكن من قتله والحصول على حقله ..

فتقى قلب آخاب ، وقام من حزنه ويأسه ، ونفذ الخطة وقتل نابوت .

ومن تأثير الصحة الشريرة في تقسية القلب نصائح الشباب لرحبعام ابن سليمان في معاملة الشعب الذى طلب تخفيف النير عنه ..

كان الشيوخ قد نصحوه بالهدوء واللين والحب في معاملة الشعب . وقالوا له : « إن صرت اليوم عبداً لهذا الشعب ، وخدمتهم واحببتهم وكلمتهم كلاماً حسناً ، يكونون لك عبداً كل الأيام » ( ١ مل ١٢ : ٧ ) .

ولكن الشباب أدخلوا القساوة إلى قلبه ، واقنعوه بأهمية السلطة والكرامة ووجوب خضوع الناس له .

وقالوا له : هكذا تخاطبهم قائلاً « ان خنصرى اغلظ من متنى أبى . أبى أدبكم بالسياط ، وأنا أؤدبكم بالعقارب . أبى حملكم نيراً ثقيلاً . وأنا أزيد النير عليكم » ( ١ مل ١٢ : ١١ ، ١ ) . ونفذ رحبعام نصيحة الشباب بكل قوة وكانت النتيجة إنشقاق الملكة عنه .

ما أسهل أن يتقى قلب أى شاب بأصدقاء يتأثر بهم ، يدخلون في قلبه معانى جديدة عن القوة والبطولة ، أو عن الحرية ، والحقوق التى يطلبها ..

وهكذا يثور على كل سلطة ورياسة سواء في البيت أو المدرسة أو الشارع بل قد يثور أيضاً على النظام وعلى القانون ويرى الرجولة في أن يفرض رأيه . وكثير من الشباب في بعض بلاد الغرب يرفضون الخضوع لآبائهم حينما يكبرون ، بحجة الحرية الشخصية .

ويعتبر الشاب أن نصيحة والده له ، هي مجرد رأى ، قابل للصحة والخطأ يمكن أن يأخذ به أو لا يأخذ !

وهكذا يتقى قلبه من جهة والده ، وأيضاً من جهة أى أب روحى أو مرشد ويعتد برأيه ، ويعتد برأيه . ويصر على أنه صاحب القرار، مهما كان حدثاً أو قليل الخبرة في الحياة !

إننا نحتاج أن نربى أولادنا منذ طفولتهم المبكرة حتى لا تتلفهم أفكار جديدة عليهم ، تتلفهم وتقسى قلوبهم .

نحتاج أن نحصن أولادنا قبل أن تقسى قلوبهم أفكار تدفعهم إلى الجدل في  
البديهيات ، ورفض كل شيء لمجرد الرفض ..

الأفكار التي تصور لهم الطاعة ضعفاً والخضوع خنوعاً ، والمدوء خوفاً وجبناً وفي  
تقسية قلوبهم تقلب لهم كل الموازين فيفرحون بهذا إحساساً بالوجود والشخصية ..

وإن تكلمنا عن أثر الصحبة الشريرة في تقسية القلب ، لا نقصد بهذه الصحبة مجرد  
أشخاص ، وإنما أيضاً الكتب والمطبوعات وكل وسائل الإعلام ، والوسائل السمعية  
والبصرية ، التي يجب أن نتأكد من سلامتها .

وما نقوله عن الصغار ، يمكن أن نقوله عن الكبار أيضاً : في محيط الأسرة  
مثلاً ..

مثال ذلك زوجة تقسى قلب زوجها على أولاده من زوجة سابقة . وتظل تحدته  
عن أخطائهم وخطورتها حتى يثور عليهم ويقسو في معاملتهم .. أو مثل أم تظل تصب  
في أذن ابنها المتزوج أحاديث عن أخطاء زوجته ، أو إهانات هذه الزوجة لها حتى  
تغير معاملته لزوجته ويقسو عليها ..

فعلى كل إنسان أن يكون حريصاً ولا يسمح للقسوة أن تزحف إليه من  
الآخرين ولا يصدق كل ما يسمعه .

### الكبرياء

من أسباب قساوة القلب أيضاً الكبرياء التي تدفع الإنسان إلى أن يبالغ في كرامته  
وعزة نفسه ، واحترام الناس له ، بأسلوب يجعله يقسو على كل شخص يشعر أنه يمس  
كرامته في شيء ..

والكبرياء تجعل القسوة تظهر في ملامحه وفي نظراته ، وفي حدة صوته وفي نوعية  
الفاظه ، وطريقة معاملاته .

## الطبع والوراثة

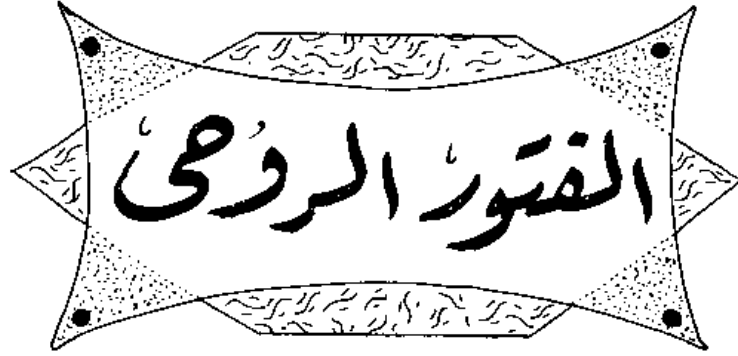
وقد تكون من أسباب القسوة طباع موروثه . وهنا قد يسأل البعض :  
ما ذنب إنسان ورث طبعاً قاسياً ، بينما غيره قد ولد وديعاً ، وليس في حاجة إلى  
بذل مجهود لمقاومة قسوة فيه ؟!  
وهنا نقول إن الطبع يمكن تغييره مهما كان موروثاً . والذي يبذل جهداً لتغيير  
طبعه تكون مكافأته عند الله أكثر .  
وأماننا مثال القديس موسى الأسود الذي تغيرت طباعه من القسوة الشريرة إلى  
العكس ، وصار وديعاً خدوماً محباً للآخرين .  
هناك أسباب أخرى للقسوة ليس الآن مجالها ، إنما ذكرنا ما سبق كمثال .. ونريد  
أن نختم بكلمة بسيطة عن :

## معالجة القسوة

يمكن معالجتها بحياة التوبة كالقديس موسى الأسود . ويمكن أن يكون ذلك  
بمعاشرة الودعاء والرحومين وما يتركونه في النفس من تأثير وقدوة حسنة .. يُضاف إلى  
هذا قصص القديسين الذين أشتهروا بالوداعة والطيبة والشفقة على كل أحد .  
ويمكن أن يأخذ الإنسان درساً من مضار كل مناسبة تقسى قلبه فيها .  
كذلك مما يساعد على رقة القلب الاتصال بالأمم المجتمع ، وخدمة المحتاجين  
والفقراء ، والمرضى والمعوزين واليتامى والأرامل . وكذلك المساهمة في حل  
مشاكل الناس . ومما يساعد على رقة المشاعر ألوان من الموسيقى الهادئة وعلاج لتوتر  
الأعصاب ، مع الصلاة أن يغير الله الطبع القاسي .

القمص بطرس السرياني

## الفصل الحادي عشر



- الحرارة والفتور
- أنواع من الفتور
- مظاهر خطيرة للفتور
- من الحب إلى الروتين
- أسباب الفتور وعلاجها :
- الانشغال عن الله
- البعد عن التوبة
- الاكتفاء وعدم النمو
- خطورة المتكآت الأولى
- دخول الآخرين إلى حياتك
- البعد عن وسائط النعمة
- الظن أن الروحيات ممارسات
- وجود خطية أو شهوة
- الكبرياء ، وتقليل فترة الانسحاق
- الكسل والتهاون

## الحرارة والفتور

الفتور هو نقص في الحرارة الروحية ، والكتاب يطلب منا أن نكون « حارين في الروح » (رو ١٢ : ١١) .

والروح القدس حل في يوم الخمسين كألسنة من نار ( أع ٢ : ٣ ) ألهبت الرسل القديسين . والله ظهر لموسى النبي كنار ملتهبة في العليقة ( خر ٣ : ٢ ) وقد قيل أيضاً : « إلهنا نار آكلة » ( عب ١٢ : ٢٩ ) .

فالذى يحل فيه روح الله ، لا بد أن يكون حاراً في الروح .

تكون الحرارة في قلبه ، وفي حبه وفي صلواته وعبادته وخدمته . حرارة تشمل حياته كلها . وكل مكان يحل فيه يلتهب بحرارته ، يلتهب بالنشاط ، وبالغيرة المقدسة التي فيه .

الإنسان الروحي يحب الله والناس . والمحبة شُبهت في الكتاب المقدس بالنار وقيل في ذلك : « مياه كثيرة لا تستطيع أن تطفىء المحبة » ( نش ٨ : ٧ ) .

لذلك فالخدام المحب يلتهب ناراً ، كما قال بولس الرسول عن خدمته :

« قن يعثر ، وأنا لا ألتهب ؟ » ( ٢ كو ١١ : ٢٩ ) . وهذه الحرارة التي في الإنسان الروحي تسرى إلى غيره .

والملائكة القديسون الذين يعملون عمل الرب بكل حرارة ونشاط ، قيل عنهم : « الذى خلق ملائكته أرواحاً ، وخدامه ناراً تلتهب » ( مز ١٠٤ : ٤ ) .

غير أن كثيرين من أولاد الله الروحانيين لا تستمر معهم الحرارة الروحية، فيصيرهم  
الفتور.. ولا ييقون على محبتهم الأولى، وتكون هناك أسباب بلا شك قد أدت إلى هذا  
الفتور.

إنهم يؤدون صلواتهم، ولكن ليس بنفس الحب - ولا بنفس العمق، ولا  
بنفس الروح. وهم يقرأون الكتاب ولكن بلا تأثير، وكذلك الاجتماعات  
الروحية والقداسات لم يعد لها نفس التأثير في قلوبهم كما كانت قبلاً.

أصبحت عبادتهم كأنها جسد بلا روح، لها صورة التقوى، وليس لها قوتها  
(٢ تي ٣: ٥). يكلمون الله دون أن يشعروا بوجوده أمامهم، ولا بوجوده في حياتهم.

وما أشد كراهية الله لهذا الفتور، كما عبر عن ذلك في سفر الرؤيا.

إذ قال لملاك كنيسة لاودكية:

« هكذا لأنك فاتر، ولست بارداً ولا حاراً، أنا مزعم أن أتقياك من فمي »  
« ليتك كنت بارداً أو حاراً » (رؤ ٣: ١٦، ١٥).

على أن حالة الفتور هي حالة نسبية بالنسبة إلى مستواها

فما يعتبر فتوراً بالنسبة إلى القديسين الكبار، قد يعتبر حرارة بالنسبة إلى  
الأشخاص العاديين؟

إنهم نزلوا درجة عن مستواهم العالی ولكنهم لا يزالون أعلى بكثير من غيرهم على  
الرغم من نزولهم هذا.

## أنواع من الفتور

هناك فتور عادي يحدث لجميع الناس حتى للقديسين، وهناك فتور خطر، يهدد  
الحياة الروحية بالسقوط. وهناك فتور نسبي، إذا قورنت حياة روحية لشخص بحياته  
في فترة أخرى، وكل منهما قوية..

الفتور العادي هو مظهر لطبيعتنا القابلة للميل، التي لا تستقر على الدوام



في خط قوى دائم الارتفاع .

أما الفتور الخطر ، فهو الذى يستمر مدة طويلة ، ويكون بعمق ، وبدون توبيخ داخلى . وقد يعتاده الإنسان ، فلا يبذل جهداً للقيام منه . وقد يلبس أحياناً ثياب الحملان .

كإنسان تعود على جو الكنيسة ، فأصبح بالاعتیاد يدخلها بلا هيبه لها ولا وقار ، وبلا خشوع منه ولا تأثر . وقد ينهى فيها ويأمر ، ويرفع صوته ويصيح . وربما يتخذ حجة حفظ النظام لكى ينتهر ويقسو ، أو يقاطع الكاهن أو الشماس فى صلاته مصححاً خطأ تحويلاً ويبحث فى كل ذلك عن روحياته فلا يجدها ، أو قد لا يبحث ظاناً انه يفعل شيئاً حسناً .

وهنا يكون قد تحول من الفتور إلى الخطية .. دون أن يشعر . أو قد يشعر ويحاول تبرير ذاته .

يكون فى حالة الفتور قد فقد وداعته ، أو فقد اتضاعه ، أو فقد احترامه للمكان ، واحترامه للآخرين ..

## مظاهر خطيرة للفتور

الفتور هو عملية هبوط . كيف ؟

الفتور هو هبوط من الحب إلى الروتين . أو هبوط من الروح إلى العقلانية . أو هبوط من فضائل الروح إلى فضائل الجسد . أو هو هبوط من الإنشغال بالله إلى الإنشغال بالناس .

أو الفتور هو توقف فى الحركة .. أو هو تعامل مع الله من الخارج ، وليس من الداخل . أو هو الاهتمام بالفضائل من حيث مقياس الطول ، وليس مقياس العمق ... وكل بند من هذه الأمور له حديث طويل سنحاول هنا أن نوجزه ونشرح ليس فقط مظاهر الفتور ، وإنما أيضاً أسبابه ..

## من الحب الى الروتين

المفروض في الحياة الروحية أن تكون حياً لله ، يتخلل كل فضيلة من الفضائل .

فأنت تصلى لانك تحب الله ، وتقول : « إشتاقت نفسي إليك يا الله كما تشاق الارض العطشانة إلى الماء » (مز ٦٣) ، « محبوب هو اسمك يارب فهو طول النهار تلاوتى » (مز ١١٩) .

أما في حالة الفتور ، فقد تتحول الصلاة إلى واجب، إلى فرض ، تؤديه لكي لا يتعبك ضميرك ، ويتهمك بالتقصير .

وقد تصلى بغير رغبة ، وبغير عاطفة وبغير حرارة ، وربما أيضاً بغير فهم . وتفقد عناصر الصلاة الروحية ، فلا تكون صلاة بانسحاق وبخشوع ، ولا تكون الصلاة بإيمان ، ولا بتأمل ، ولا بحب ، وإنما أنت تصلى وكفى . وقد تحولت الصلاة إلى روتين .

وما يُقال عن الصلاة في حالة الفتور قد يُقال أيضاً عن باقى الوسائط الروحية .

فتصبح قراءتك للكتاب روتينية أيضاً تقرأ بغير فهم ، ولا تأمل ، وبغير تطبيق على حياتك وبغير تداريب ، وبغير لذة في كلام الله ، كما قال داود النبي :  
« فرحت بكلامك كمن وجد غنائم كثيرة » ( مز ١١٩ ) وإنما تقرأ كروتين وواجب ..

لعلك بدأت حياتك الروحية بالحب الإلهي ، ولكنك لم تستمر . فلماذا ؟  
ربما أوصلك إلى هذا الفتور ، اهتمامك بالكمية ، وليس بالتنوع ، فتحولت إلى شكلية العبادة .

تريد أن تصلى عدداً من الزامير ، وعدداً من الصلوات ، وتريد أن تقرأ عدداً معيناً من الاصحاحات ، وتضرب عدداً محدداً من المطانيات .

## وفي ذلك لا يهملك : كيف ؟

لم تعد تهملك الروح ، وإنما العدده فإن وصلت إلى هذا العدد ، تصبح للأسف راضياً عن نفسك ، ولا يهملك مدى رضى الله عن أسلوبك هذا .

وعلى رأى مار إسحق ، حينما تعرض لموضوع كهذا ، نصح بأنك ينبغي أن تقول لنفسك ، أنا ما وقفت أمام الله لكى أعد ألفاظاً ..

ومعلمنا بولس الرسول فضل خمس كلمات بفهم على عشرة آلاف بلسان ( ١ كو ١٤ : ١٩ ) .

وربما ، لكى تكمل واجبك هذا ، يدخل فى صلاتك عنصر السرعة ، ومع السرعة عدم الفهم وعدم التأمل .

وهكذا يكون هدفك أن تنتهى من أداء هذه الفريضة !! التى يسميها الرهبان قانوناً - ولا يكون هدفك هو المتعة بالحديث مع الله فى حب .

وانحراف الهدف عن مساره الروحى يوصلك حتماً إلى الفتور ، لانه يبعدك عن روحانية الصلاة التى تسبب حرارتها .

كثيرون فى بدء استلامهم للألحان ، كانوا لا يحفظونها ، وكذلك الابصلمودية فكانوا يصلونها ببطء ، وبالتالي ، بتأمل وبروح • وبالمران لما وصلوا إلى مرحلة الحفظ ، إزدادت سرعتهم تبعاً ، حتى أصبحوا يرتلون التسبحة فى سرعة ربما لا تتضح فيها الألفاظ تماماً .

ومع السرعة والحفظ ، قل الفهم ، وقلت المشاعر ، وقل التأمل ، وأصبحت الألحان مجرد موسيقى تخلو من روح الصلاة .

إذا حوربت بشيء من كل هذا ، أو بكل هذا معاً ، قل لنفسك : أنا أريد أن أصلى . أريد أن أكلم الله من قلبى ، ولو بكلمات قليلة ، مثلما كلمه العشار بجملته واحدة ، ومثلما خاطبه اللص على الصليب بعبارة واحدة .

لذلك ربما يكون من أسباب فتورك اكتفاؤك بالصلوات المحفوظة ، تلوها ولا تصلحها .. دون أن تضيف إليها صلوات خاصة تقوها من قلبك ، ومن عاطفتك .

ما أعمق صلوات المزامير وباقي الصلوات المحفوظة . ليتك تصلبها بفهم ومن قلبك .. إنها كنوز روحية ، ولكن بالاضافة إليها ، تحتاج أن تصل صلواتك الخاصة ، بألفاظ من عندك تعبر عما في قلبك ، تخاطب بها الله في صراحة كاملة وفي حب ، كأنك واقف أمامه تراه .

ادخل في تداريب هذه الصلوات الخاصة ، كلما حوربت بالفتور ، وأيضاً في فترات حرارتك الروحية ، وتأمل نتيجتها في حياتك .

اخرج إذن من عبودية الكمية والسرعة والروتين والقانون ، وحاول أن تصل بروح ، وبفهم ، وعاطفة . وكذلك أعمل في كل وسائلك الروحية . ولكن احذر من أن تهبط إلى أسفل .

إن كنت في فتور ، صل عدداً أقل ولكن بعمق أكثر، ثم حاول أن تصل إلى نفس الكمية بنفس العمق ..

والأ فائت عند العدد القليل ، فالعمق أهم ، انه يعالج فتورك ..

والفتور لا يقتصر مطلقاً على موضوع الصلاة والقراءة والتأمل ، وباقي الوسائل الروحية ، إنما قد يوجد فتور أيضاً في مشاعر القلب الداخلية ، وفي ثمار الروح المتنوعة ، وفي الحياة الروحية بوجه عام ... فربما الغيرة المقدسة في الخدمة ليست كما كانت في حرارتها السابقة . وربما الاشتياق إلى التكريس قد قل وفتور . أو الحرارة في محاسبة النفس وفي حياة التوبة قد فقدت قوتها ... إلخ .

وفي موضوع الفتور ، ربما نجد مظاهره وأسبابه قد تشابهت ...

فالإنشغال عن الله مثلاً : قد يكون مظهراً من مظاهر الفتور ، وقد يكون أيضاً سبباً للفتور... وسياسة الاكتفاء وعدم النمو: قد تكون أيضاً من أسباب الفتور، كما أنها مظهر من مظاهره . وقد تحدثنا في هذا الفصل عن الانتقال من الحب إلى الروتين كمظهر من مظاهر الفتور . ويمكن أن نعتبر هذا الانتقال إلى الحياة الروتينية من أسباب الفتور أيضاً . لذلك سنتابع باقي الحديث عن الفتور تحت عنوان أسبابه ونتائجه .

نتنقل إلى سبب آخر من أسباب الفتور وهو المشغولية .

# أسباب الفتور

## وعلاجه

### الانسحاق عن الله

من أخطر أسباب الفتور أن ينشغل الإنسان إنشغالاً لا يجد فيه وقتاً لله أو وقتاً لروحياته ..

ولا يصبح العمق لله ، بل للمشغوليات ولا تكون لله الأولوية ، بل يوضع في آخر القائمة .. وهكذا تضيع الوسائط الروحية التي تبعث الحرارة في القلب فيفتتر.

والمشغوليات على أنواع : بعضها عالمية ، وبعضها في نطاق الخدمة الدينية ..

قد ينشغل الإنسان بمسائل عائلية ، أو بدراسة ، أو بأي نشاط من الأنشطة أو ينشغل بتسلية أو بهواية ، أو بعمل .. بحيث لا يجد وقتاً لروحياته الخاصة ..

ولثل هذا نقدم نصيحتين :

١ - تحتاج إلى تنظيم وقتك ..

٢ - ماذا ينفع الإنسان ، لو ربح العالم كله وخسر نفسه (مت ١٦ : ٢٦) .

ولكى تنظّم وقتك ، بحيث تترك فيه جزءاً لروحياتك ، لابد أن تشعر بقيمة الوسائط الروحية في حياتك ، وبقيمة أبديتك ، فإن وصلت إلى هذا التقييم ستصل بالتالي إلى الاهتمام ، ثم تخصص وقتاً لروحياتك مهما كانت مشاغلك .

واحترس من المشغوليات الخاصة بالخدمة والكنيسة ، لأنها أحياناً تعطلك عن روحياتك ، بأسلوب يرضى عنه ضميرك ..

اعرف تماماً انه إن ضعفت روحياتك ضعفت بالتالى خدمتك ، ولا يكون لها ثمر.. لان الخدمة ليست مجرد نشاط إنما هى روح تنتقل من شخص لآخر.. وهى حياة يمتصها المخدم من الخادم .

واعرف أن الخدمة ليست عذراً يبرر منعك عن التمتع بالله وعشرته .. كما أن الله لا يطالبك بخدمة تبعدك عن الصلاة والتأمل ، والحياة السرية معه .. أنت تحتاج إذن إلى أن تنظم خدمتك ..

وتذكر قصة الابن الكبير الذى قال لأبيه : « ها أنا أخدمك سنين هذه عددها .. وجدياً لم تعطنى قط ، لأفرح مع أصدقائى » ( لو ١٥ : ٢٩ ) . ومع خدمته هذه الطويلة ، كانت مشيئته ضد مشيئة الآب ، وكانت روحياته ضعيفة ، فى حديثه مع أبيه ، وفى حديثه عن أخيه ، وفى عدم مشاركته لأبيه فى فرحه بعودة هذا الأخ .

فلا تكن مثل هذا الابن الكبير ، الذى خدم خدمة عطلته عن التمتع بأبيه ، وعن الاهتمام بنفسه وروحياته ..

وحاول أن تقبل من المشغوليات ما هو فى حدود طاقتك .

ومن أجل روحياتك ، تنازل عن بعض المشغوليات ، وما أكثر المشغوليات التى يسهل التنازل عنها ، مثل بعض المسليات ، وبعض المقابلات ، وكثير من الأحاديث ..

وعلى الأقل تستطيع أن ترفع قلبك إلى الله ، بين الحين والحين أثناء مشغولياتك حتى إن أخذت كل وقتك ، لا تأخذ كل قلبك .. ولا تجعلها تأخذ كل وقتك ، لأنك لا تملك هذا الوقت كله لتبعثه .. أين ملكية الله ؟

ولا أريد أن أحدثك عن ملكية الله لكل حياتك .. وإنما على الأقل فى وسط مشغولياتك العديدة ، ليتك تتذكر أمرين هامين من جهة نصيب الله فى وقتك .

١ - اذكر يوم الرب لتقدسه ..

٢ - اذكر وصية البكور فى وقتك .

اعرف انك إن كنت أميناً في تنفيذ وصية يوم الرب ، فلا بد ستأخذ منها رصيماً روحياً يمنع عنك الفتور طول الاسبوع التالي ..

ولو كنت أميناً في وصية البكور ، وأعطيت الله بكور يومك ، فإن الحرارة الروحية التي تأخذها من هذا ، ستبقى معك طول يومك ، وستدفعك إلى تخصيص أوقات أخرى لروحياتك ..

٣ - ملاحظة أخرى أفوها لك :

إنك إن إنشغلت طول يومك في عمق بأمور العالم ، فإن هذه الأمور ستملك داخلك ، وتسيطر على قلبك وفكرك بحيث إذا وقفت بعدها للصلاة ، تجد عقلك يسرح فيها ، وتكون صلاتك فاترة .

وهكذا حينما نتكلم عن المشغولية ، كسبب من أسباب الفتور ، لا نقصد فقط مشغولية الوقت ، وإنما مشغولية القلب والفكر أيضاً .. وهي مشغولية أكثر خطراً ، لأنها تدخل إلى داخل الإنسان ..

٤ - لذلك وضعت لنا الكنيسة المقدسة نظام الصلوات السبع ، حتى تقطع مشغوليات اليوم بصلة مع الله ..

ووضعت هذه الصلوات ، بحيث لا تمر ثلاث ساعات ، دون أن يرفع الإنسان قلبه إلى الله ، ويتحدث معه بعيداً عن مشغوليات العالم واهتماماته وهكذا يحتفظ بحرارته الروحية .

لهذا إن كنت أميناً في صلوات النهار ، لن تفتر ، لأن ذكر الله لم ينقطع من ذهنك طول اليوم .

لا شك أنه من أسباب الفتور ، الغربة عن الله فترة طويلة ، كما يحدث للبعض الذين يصلون صلاة باكر وصلاة النوم ، ولا صلاة يصلونها فيما بينهما ، في أدق ساعات النهار وأكثرها مشغولية ، وأكثرها محاربات وعثرات .

أتريد أن تبعد عن الفتور ، ارفع قلبك بين الحين والحين إلى الله ، ولو بجملة واحدة ، أو صلاة قصيرة لا تستغرق دقيقة واحدة ، أو عدة ثوان .

## البعد عن التوبة .

إثنان هما حرارة في الروح .

أحدهما قريب العهد بالتوبة ، متضع ومنسحق القلب ، ودموعه قريبة من عينيه ، ويريد أن يعوض السنوات السابقة التي أكلها الجراد .. لذلك فهو يجاهد بكل حرارة لكي يصل .

والثاني هو إنسان وصل إلى الحب الإلهي :

والحب في قلبه نار تلتهب ، تملأ قلبه بالحرارة الروحية ، سواء في صلواته أو في خدمته ، أو أي عمل روحي يعمله .

أما الذي هو في وضع متوسط ، فإنه يكون في فتور .

إنه يشبه الشعب الإسرائيلي في البرية ، لا هو خارج من أرض العبودية يطلب من الله الخلاص ويرى عجائب الله معه .. ولا هو وصل إلى كنعان في أرض تفيض لبناً وعسلاً ، ولا هو يتغذى بالمن والسلوى . هكذا الذي في المرحلة المتوسطة :

لا هو في حرارة التوبة . ولا هو في حرارة الحب .

ليست له حرارة العشار الواقف من بعيد ، ولا يجزؤ أن يرفع نظره إلى السماء . وليست له حرارة يوحنا الرسول الذي يتكىء على صدر المسيح في دالة وفي حب . إنما في مرحلة متوسطة ، فاترة .

يشتاق إلى الأيام التي كان فيها يبكي على خطاياها ، فلا يجدها ..

لقد غطت عليه شكلية من عبادة لا روح فيها ولا عمق ...

إنه الآن يصل ويصوم ، ويقرأ الكتاب ، ويحضر الاجتماعات الروحية ويعترف . يتناول ، وربما يجدم أيضاً . وفي كل هذا لا يجد سبباً لانسحاق القلب ..

وقد مرت عليه فترة بعيداً عن السقوط فقد معها تبيكيت الضمير من الداخل ، وفقد لشعور بعدم الاستحقاق ، وفقد دموع التوبة وحرارتها . وفي نفس الوقت يمارس كل



الوسائط الروحية بلا عمق وبلا حب . فلا هو في سماء ولا هو في أرض .. إنه في فتور ..

على مثل هذا الإنسان أن يلتصق بأمثلة عالية في الروح ، سواء بالخلطة أو القراءة ، تشعره بأنه لا شيء ، فتعود إليه مشاعر التوبة والانسحاق وبالتالي حرارة التوبة .

أو يمكنه أن يدخل في تداريب روحية : إما أن تقويه وترجع إليه حرارة الروح ، أو أنها تشعره بضعفه وعجزه عن الوصول إلى عمق التدريب ، فيدخل مرة أخرى في حياة التوبة ، ولكن بمستوى آخر .

أو يحاول أن يتدرب على روحانية الصلاة وروحانية الصوم ، وروحانية كل الوسائط الروحية الأخرى .

يخرج من نطاق شكلياته ، ويدخل في عمق الصلة مع الله ، ويصارع نفسه أن صلاته ليست صلاة ، وصومه ليس صوماً ، وقراءته ليست قراءة . وعليه أن يتعلم من جديد كيف يصلي و يصوم و يقرأ ..

وهكذا يبدأ من جديد حياة توبة حقيقية ، شاعراً أن عبادته الحالية تحتاج إلى توبة .. وهذا البدء من جديد بطريقة سليمة يوصله إلى الحرارة .

وربما تكون توبته على أساس غير سليم ، أو غير قوى ، تسبب في فتوره ، فعليه أن يصلح أساس توبته لكي يحيا في حرارة روحية حقيقية ..

زوال التأثير الوقتي المسبب للتوبة ، صار سبباً للفتور . فيجب أن يبني علاقته بالله على أساس مستقيم من حب الخير وحب الله .. والافتناع بالحياة الروحية ، وبهذا يبعد عن الفتور .

الدافع الأول كان مجرد مرحلة وانتهت ولكن لا يصح أن يحيا التائب في مستواه ، بل يصحح دوافعه الروحية لكي تستمر حرارته .

هناك سبب آخر للفتور هو :

## الوقتاء وعزم القمو

طالما الإنسان الروحي يمتد إلى قدام فانه يحتفظ بحرارته الروحية، لأن الحركة فيها حرارة، أما إذا وصل إلى مستوى معين ووقف عنده، فانه يصاب بالتحجر أو بالفتور.

وكثير من الناس يقعون في هذه المشكلة، كانوا قبل التوبة بعيدين عن الصلاة، فبدأوا يذوقون حلاوة الصلاة، ووجدوا في ذلك لذة ملأت قلوبهم بالحرارة الروحية.

ثم وصلوا إلى وضع معين في الصلاة، ووقفوا عنده .. وبالوقت أصبحوا يكررونه في غير وعى، وبهذا الجمود فتراوا.

ونفس الأسلوب اتبعوه في باقى الوسائط الروحية، من صوم وقراءة وخدمة ..

إنهم يذكروننا بالسيارة، التى كلما تتحرك، تحتفظ بحرارتها. فإن وقفت بردت. وإن طال وقوفها، تضعف بطايرتها، وتحتاج إلى شحن من جديد.

ونخذ مثلاً من القديس بولس الرسول الذى على الرغم من أنه صعد إلى السماء الثالثة (٢ كو ١٢ : ٢). كان يقول :

« أنسى ما هو وراء، وأمتد إلى ما هو قدام .. أسعى نحو الغرض .. أسعى لعلى ادرك .. » (فى ٣ : ١٢-١٤).

فإن كان الرسول العظيم يسعى، ويمتد إلى قدام، فماذا تقول أنت عن نفسك؟ .. إن امتدادك إلى قدام، يجعلك باستمرار غير راض على الوقوف عند أى مستوى تصل إليه، وبالتالي تتحرك .. وبهذا لا تفتت.

إن الوقوف له أخطاره . إذ ليس فقط يقود إلى الفتور، بل قد يتدرج من الفتور إلى السقوط .

لأن الذى يقف، ليس هو فقط لا يمتد إلى قدام، بل هو أيضاً عرضة للرجوع إلى الورا .. !

إن الحياة الروحية ، هي حياة دائمة الحركة ، دائمة الحرارة ، دائمة النمو تسعى حتى تصل إلى ملء القامة .

لا يكتفى المؤمن بأن يحيا بالروح وحسب الروح ، وإنما يسعى ليتم قول الرسول : «امتلكوا بالروح» (أف ٥ : ١٨) .

وفي هذا الامتلاء لا يفتر .

ولكن في هذا النمو ، وفي هذا الامتلاء ، احترس من سبب آخر من أسباب الفتور وهو :

## خطورة المتكآت الأولى .

الإنسان في بدء حياته الروحية يعيش في حياة الاتضاع والانسحاق . وتعيش النعمة قريبة منه ، لأنه « قريب هو الرب من المسحقين بقلوبهم » .

وهكذا بالاتضاع وبالإنسحاق والنعمة يعيش في حرارة روحية .

ولكن يحدث كلما ينمو أن تعهد إليه بمسئوليات ، ويبدأ أن يجلس في المتكآت الأولى .

وليست الخطورة في المتكآت الأولى ذاتها ، وإنما في ارتفاع القلب بها ، والبعد عن حياة الحرص والتدقيق والاتضاع ، وبهذا تفتت الحياة الروحية .

في بادئ توبته ، كان يدخل إلى الكنيسة ، وهو يقول : نشاز أنا يارب في هذا اللحن الجميل . وغريب أنا في وسط جماعة القديسين . وغير مستحق أن أكون في هذا الموضع المقدس ... بل أنا « بكثرة رحمتك أدخل إلى بيتك » ..

أما الآن ، فإنه يدخل إلى الكنيسة لكي يعلم ، أو لكي ينظم ، أو لكي يدبر !

يدخل كأحد القادة ، وقد نسي الشعور بعدم الاستحقاق .. ربما في غير خشوع وفي غير ركوع ، وفي غير دموع .. كما كان قبلاً !

ربما يدخل إلى الكنيسة لكي يأمر هذا أو ذاك، أو لكي ينتهر هذا أو ذاك أو ليناقد نظاماً معيناً، أو ليدير عملاً ما. أو ليقوم بخدمة أو بنشاط من انشطته العديدة. ومن الجائز في هذا كله، أن ينسى الله، أو ينسى أن هذا هو بيت الله.

وطبعاً قد اختفت تماماً عبارته السابقة .. أنا نشاز في لحن جيل ..

ومن الجائز هنا أن تكون - الكلفة - قد رفعت بين هذا ( التائب ) وبين بيت الله ! وتكون الكنيسة قد فقدت هيبتها في نظره، ويصبح وهو داخل الكنيسة يتحدث مع هذا وذاك، ويضحك مع أصدقائه، ويرتفع صوته وهو ينادى على من يريد، في غير خشية.

وقد يتطور الأمر، فيفقد الخشية بالنسبة إلى الصلوات والأسرار.

فالصلوات بالنسبة إليه تصبح ألقاً يتقن موسيقاها، وألقاً يعرفها، ويعرف أعماق معناها، وليست حديثاً موجهاً إلى الله.

أبوجد فتور أكثر من هذا ؟

والعجيب أنه قد يغطي على كل هذا الفتور، بأنه ارتفع إلى مستوى المحبة التي تطرح الخوف إلى خارج ( ١ يو ٤ : ١٨ ) !!

وإذ يفقد الخشوع والاتضاع، وإذ ينسى حياة الإنسحاق، يحيا في فتور.

احترس يا أخى من أن تعتبر نفسك عموداً من أعمدة الكنيسة، شاعراً باهميتك، وشاعراً بأنك إذا غبت ستترك فراغاً لا يمكن ملؤه ..

واحترس من أنك إذا اختلفت يوماً مع المسؤولين عن الخدمة، تهددهم بأنك ستترك الخدمة، ظاناً أن تركك للخدمة لا بد سيزعزع أساسات الكنيسة.

اعلم أن وراء كل هذا شعوراً بأهمية الذات، تكمن وراءه كبرياء خفية هي سبب فتورك ..

من أجل هذا لا مانع لدى الرب أن يبعثك بعض الوقت عن الخدمة، ليريك أن الكنيسة مازالت هي الكنيسة من غيرك، ولكي يتضع قلبك، ويعود إليك انسحاقك، فتعود إليك أيضاً حرارتك الروحية ..

إن إيليا النبي العظيم ، بعد انتصاره في جبل الكرمل ، وبعد تخليصه الجو الروحي من كل أنبياء البعل وأنبياء السواري ، وبعد أن انفتحت السماء بصلواته مرة أخرى ، قال له الرب تلك العبارة المؤثرة :

« واذهب راجعاً .. وامسح اليشع بن شافاط نبياً عوضاً عنك » ( ١ مل ١٩ : ١٥ ، ١٦ ) .

وأخذ اليشع اثنين من روح إيليا ، وعمل معجزات أكثر منه ، وبقيت الأرض بعد ارتفاع إيليا إلى السماء ، ولم يكن هذا انتقاصاً من قدر هذا النبي العظيم ، الذي مجده الله برفعه إلى السماء وبوقوفه على جبل التجلي ..

إنما في جعبة الله سهام كثيرة .. وهو « قادر أن يقيم من الحجارة أولاداً لإبراهيم » ( مت ٣ : ٩ ) ..

لذلك ان أستمثك الله على خدمة ، قل له : من أنا يارب حتى تجعلني من عداد خدامك ، وأنا ثقيل الفم واللسان ( خر ٤ : ١٠ ) . وقد أكون عشرة للخدمة ، أو مقصراً في كل مسئولياتها وعندك ولا شك خدام كثيرون أفضل مني .. انه تشجيع منك لي أن تستخدمني في كرمك ، على غير استحقاق مني .

بهذه الروح المتضعة ينبغي أن تسلك في المتكآت الأولى ، حتى لا تفتر ، وإن أذاك مديح من الناس ، تذكر خطاياك وضعفائك ..

واحذر من أن تقبل المديح ، أو أن تجعله يدخل إلى نفسك ، لئلا تفارقك النعمة وتبرد حرارتك . بل ارجع المجد كله لله .. وقل كما قال القديس بولس المتواضع :

« ولكن لا أنا ، بل نعمة الله التي معي » ( ١ كو ١٥ : ١٠ ) .

وإذا دخلت إلى المتكآت الأولى كمعلم ضع أمامك قاعدة هامة وهي :

احترس من أن تتحول من عابد إلى عالم ..

احترس من أن يجرفك الفكر ، وتجرفك الكتب ، وتصبح باحثاً عن مجرد المعرفة ، أو أن تتحول إلى مصدر من مصادر المعلومات .

وفي ميدان الفكر تنسى الروح .. !!

تستهويك الكتب والقراءة ، وتلهيك عن نفسك وعن أبديتك ..

واحترس من أن يستهويك الجدل ، فتنشغل به ، وفي سبيله تقع في خصومات لا تحصى ، وتفقد محبتك للآخرين ، وتحب أن تنتصر في النقاش وتهزم غيرك ..

أو أنك في جدلك تتعالى على الآخرين أو تجرحهم وتهينهم وتنقص من قدرهم أو أن تثق بنفسك في كل ما تقول ، وتعتد برأيك ، ولا تريد أن تنازل عن شيء .. واحترس من أنك في جدلك لا تقبل أن يعارضك أحد ، ولا تقبل أن يناقشك أحد ، ولا تكلم أحداً إلاً من فوق .

كل هذه الأساليب في الجدل ، حتى إن كانت من أجل العقيدة ، تصيبك بالفتور الروحي ، وقد تكسب الجدل عقلياً ، وتخسر نفسك روحياً .. وربما تخسر الاثنين ..

كثيرون أصبحوا خزائنة معلومات ، بينما أرواحهم بقيت فارغة ..

قليل من العلم ، مع اهتمام بالتطبيق أهم بكثير ، من علم واسع بلا تطبيق . قد تهتم بقراءة عدد من الاصحاحات كل يوم ، بدون عمق في الفهم ، وبدون تأمل ، وبدون تطبيق ، وبدون تداريب ، وبدون صلاة ، فلا تستفيد روحياً .

وتظل حياتك فاترة على الرغم من القراءات الكثيرة .

ليس المهم هو مقدار ما نقرأ ، وإنما روحانية القراءة وعمقها ..

لا تضع نفسك في المتكآت الأولى ، ولا تسع إلى ذلك ، سواء كان ذلك في المستوى الادارى أو العلمى أو القيادى . وكن صغيراً في عينى نفسك ولا تدع المعرفة بكل شيء ، ولا مانع في بعض الأمور أن تقول لا أعرف ..

من الأسباب الأخرى للفتور ..

## وتحول الآخرين لحياتك

من الخطورة أن يتحول هدفك في حياتك الروحية من الله إلى الناس .  
كنت في الأول تحيا روحياً من أجل أبديتك ، ومن أجل محبتك لله ، ولكن يحدث بعد أن تتقدم في الروحيات ، أن يدخل الآخرون في حياتك ، ويشكلوا جزءاً من أهدافك ..

ربما يصبح أهم أهدافك من السلوك الروحي هو القدوة أو البعد عن العثرة .  
فليس من أجل حب الخير ، أو حب الله ، تفعل الخير.. وإنما تفعله حتى تكون قدوة للناس .. حتى تقدم لهم مثلاً عملياً في الحياة الروحية ، كنور للسالكين في الظلمة ..

وينفس الوضع تبعد عن الخطأ حتى لا تعثرهم ، وليس كراهية للخطية ، التي ربما تتساهل معها في الخفاء ، مادامت لا تعثر أحداً .

وهكذا يكون دافعك الروحي من الخارج وليس من الداخل ، فتفتر . وقد تتحول إلى إنسانين .. أحدهما محترس لأجل الناس .. والآخر متهاون خارج نطاق رؤيتهم .

وفي كل ما تقول وما تفعل ، قد يهملك جداً تعليق الناس ، وأحكامهم .. وتتطور إلى أن تفعل ما يرضى الناس ، وشيئاً فشيئاً قد يصبح الناس هم هدفك ويضيع هدفك الروحي ، فتفتر حياتك .

قد تصلى في اجتماع ، ويهملك رأى الناس في صلاتك ، وتصبح صلاتك لأجل الناس وليس لأجل الله .

وقد تعجبك الصلاة بدموع ، وليس من أجل الله ، ولكن لكي يمدح الناس روحانية صلاتك ، أو لكي ترضى أنت عن نفسك . وفي كل هذا يكون الله قد اختفى من حياتك ..

والناس لهم آراء متنوعة .. وقد صدقت الأم سارة الراهبة حينما قالت :

[ لو اننى أرضيت الكل ، لوجدت نفسى تائهة على باب كل أحد ] .  
ما أسهل أن يحسب الناس التدقيق تطرفاً ، فهل نترك التدقيق لكى نرضى  
الناس ؟

وقد تفتت حياتك أيضاً بسبب مجاملاتك الكثيرة للناس .

من أجلهم تضيع الكثير من وقتك فى ما لا يفيد.. ومن أجلهم قد تدخل فى  
أحاديث ومناقشات تتعب نفسك ، ومن أجلهم قد تتعطل صلواتك وتأملاتك ، وما  
أعمق قول بولس الرسول : « أم أطلب أن أرضى الناس ؟ فلو كنت بعد أرضى الناس ،  
لم أكن عبداً للمسيح » ( غل ١ : ١٠ ) ..

لذلك اجعل علاقة الناس بك فى حدود روحية حتى لا تفتت روحياتك .

### البيد عن الوسائط الروحية

## ● وعن صلوات الساعات ●

يندر أن يفتر إنسان فى روحياته ، إلا ويكون من أسباب فتوره تقصيره فى ممارسة  
الوسائط الروحية ، وإهماله صلوات الساعات ...

ذلك لأن الوسائط تذكر الإنسان بالله ، وتشوقه إلى العمل الروحى ، وتقوى  
قلبه فى الداخلى . فإن أهملها يضعف روحياً ويفتر...

ونعنى بالوسائط الروحية : الصلاة والقراءة والتأمل ، والصوم ، والاعتراف  
والتناول ، والاجتماعات الروحية ، والمواظبة على الكنيسة ، والخدمة .  
والمفروض أن تكون ممارستها بطريقة روحية .

ولعل سائلاً يسأل : ولكننى أمارس كل هذه الوسائط ، ومع ذلك أحيا فى  
فتور . فما السبب ، وما العلاج ؟  
والإجابة على هذا السؤال هى :



١ - إما أن تكون الممارسة بطريقة روتينية خاطئة . وفي هذه الحالة تحتاج إلى أن تؤدي بفهم وعاطفة وتركيز، وبروح .

٢ - وإما أن تكون هناك حرب خارجية، وينفع هنا الصبر، إلى أن يرفع الله هذه الحرب، أو يساعد في الانتصار عليها . مع الثبات في العمل الروحي .

٣ - والفتور في الوسائط الروحية لا يعنى التوقف عنها أو الغاءها . وإلا يكون الإنسان قد هبط بالأكثر إلى أسفل ، بدلاً من اصلاح حالته ...

ونذكر من أهم هذه الوسائط : صلوات الساعات ( صلوات الاجبية ) فلا شك أن المصلي بها ، لابد ستنخس ضميره بعض عبارات لكى توقظه .. فإن لم يتأثر بها الآن ، لابد سيتأثر بها بعد حين .

فصلاة النوم مثلاً تذكره بالموت والدينونة والأبدية ، وكذلك صلاة نصف الليل ، تدعوه إلى اليقظة والتوبة .

وصلاة الغروب تذكره بخطاياہ وتكاسله ، وتدعوه إلى التوبة وطلب المغفرة .  
وصلاة باكر تذكره بأن يسلك روحياً طوال النهار ، وأن يبدأ بدءاً حسناً ..  
وهكذا باقى الصلوات ، كل منها لها تأثيرها الروحي . وإن التفت المصلي إلى معانيها لابد أن يستيقظ ضميره .

وإن لم يحدث هذا التأثير ، فلا بد بمداومة الصلاة بها يحدث التأثير بعد وقت ، يقول خلاله المصلي : « انتظرت نفسى الرب ... من محرس الصبح إلى الليل » (مز ١٣) .

وهناك من الناحية المقابلة سبب آخر للفتور ينبغى الالتفات إليه ، وهو :

## الظن بأن الروحيات

### ❁ هي مجرد ممارسات ❁

البعض يظنون أن الحياة الروحية هي مجرد صلاة وصوم ، واعتراف وتناول ، واجتماعات وخدمة ، وجدول روحى لهذه الوسائط يحاولون أن يملأوه لكى تستريح

ضمايرهم . وفي كل هذا يقعون في الفتور . فلماذا ؟

ذلك لأنهم افتصروا على هذه الممارسات ، ونسوا نقاوة القلب من الداخل ،  
التي هي الأساس الذي يعتمد عليه العمل الروحي . وبدون هذا الأساس يفتر  
الإنسان .

إن مجرد الممارسات الروحية ، بدون ثمار الروح في الداخل ، قد تحول المكتفى  
بها إلى فريسية واضحة ...

تحوله إلى قبور مبيضة من الخارج ، كما كان يفعل الفريسيون يدققون في  
الممارسات الخارجية ، وقلوبهم خالية من المشاعر الروحية الحقيقية .

اهتم إذن بالعمل الداخلي ، بالفضائل الرئيسية كالمحبة والإيمان والتواضع  
والوداعة والنقاوة والطهارة ... وحينئذ ستجد صلاتك لهيب نار ، لأنها نابعة من  
قلب نقي مملوء من محبة الله ومحبة الفضيلة ...

ذلك لأنه - للأسف الشديد - قد يوجد من يصلى ، وبينه وبين غيره خصام شديد .  
أو يصلى ويقرأ ويعظ ويعلم ، وفي داخله غضب ونفرة وكبرياء ... وما إلى ذلك ...  
فكيف تكون له حرارة في الصلاة ، بينما قلبه بعيد عن الروحيات ، بل كيف تكون  
له صلة بالله في صلاته ، وقلبه بعيد عن الله بالغيظ والحقد والخصام !؟

إذا أردت إذن أن تتخلص من الفتور احرص على أن يكون عملك الروحي  
مرتكزاً على ثمار الروح من الداخل ( غل ٥ : ٢٢ ) .

وتذكر في كل ممارساتك الروحية ، قول الرب الصريح : « يا ابني اعطني قلبك »  
( أم ٢٣ : ٢٦ ) وتوبيخه لليهود في سفر إشعياء النبي « حين تبسطون أيديكم ، استر  
وجهي عنكم . وإن أكثرتم الصلاة ، لا أسمع . أيديكم ملآنة دمًا » ( إش ١ : ١٥ ) ...  
وهذا ينقلنا إلى نقطة أخرى من أسباب الفتور ، وهي :

## ⊙ عبور خطية أوشهوة ⊙

ربما يسير الشخص في طريق روحى سليم ، ويستمر على هذا وقتاً ، ثم تأتي محبة  
معينة أو شهوة ما ، لكى تشغل قلبه ومشاعره ، وتأخذ جزءاً من مكان الله ومكانته في

داخله ، فتفتر حياته .

**ولأنه ترك محبته الأولى ، تركه الحرارة الروحية ، فيقع في الفتور .**

ابحث إذن ، ما هو الدخيل الذى يحتل مكان الله فى قلبك ؟ وابحث ما هى الخطية التى زحفت إليك ، سواء كانت واضحة أو غير واضحة ، أو كانت خطية تلبس ثياب الحملان ، وتأتيك فى زى فضيلة لتخدعك !

**ولعله من أنواع هذه الفضائل : الغيرة والدفاع عن الحق ، ومحبة الاصلاح ، إن كان ذلك بغير افراز وفهم !**

وباسم الدفاع عن الحق ، يخاصم الناس ويعاديهم ، ويتنهر ويوبخ فى غير رفق ، وفى غير حب ، وربما فى غير فهم . وباسم الاصلاح ينتقد ويدين وربما يشتم ، ويقسو فى أسلوبه ، ويتحول إلى نار تلتهم كل ما أمامها . بل يتحول أيضاً إلى عين نقادة ، لا ترى سوى السوء ، ولا ترى فى الناس خيراً ، وتشك فى الآخرين وتتهمهم اتهامات باطلة ...

**وفيما هو يدعى انه ينزع الزوان من الأرض ، يتحول هو أيضاً إلى زوان ، ويبحث عن روحياته فلا يجدها . وتصبح حياته فاترة ، يقول له الرب فيها : «أنا مزعم أن أتقياك من فمى» ( رؤ ٣ : ١٦ ) .**

ليس معنى هذا ، أن يبعد الإنسان عن الاصلاح والغيرة والدفاع عن الحق ، وإنما ينبغى أن يكون ذلك بفهم وبحكمة ، وبأسلوب روحى كما قال الكتاب : « لتصر كل أموركم فى محبة » ( ١ كو ١٦ : ١٤ ) وأيضاً يقول الرسول : « من هو حكيم وعالم بينكم ، فليبر أعماله بالتصرف الحسن فى وداعة الحكمة . ولكن إن كان لكم غير مرة وتحزب فى قلوبكم ، فلا تفتخروا وتكذبوا على الحق . ليست هذه الحكمة نازلة من فوق ... » ( يع ٣ : ١٣-١٥ ) .

**هذه هى روح الإصلاح : فى محبة ، فى وداعة الحكمة ، وهنا لا يخطئ الإنسان فى غيرته ولا تفتر روحياته .**

وما أجمل قول الرسول فى طريقة إصلاح الآخرين : « اصلحوا أنتم الروحانيين مثل هذا بروح الوداعة ، ناظراً إلى نفسك لئلا تجرب أنت أيضاً . احملوا بعضكم أثقال بعض » ( غل ٦ : ١ ، ٢ ) .

نقول هذا لأن كثيرين يبدأون توبتهم بحرارة روحية، يعجب بها الناس، فيرشحونهم للخدمة. وفي الخدمة تتملكهمغيرة بغير معرفة (رو ١٠: ٢) فتفقدهم حرارتهم فيفترون!

### حقاً إن التركيز على اصلاح الآخرين أضاع أناساً كثيرين !!

يريد الشخص أن يصلح غيره . ومن أجل هذا يفكر طول الوقت في خطايا الآخرين . وفي ذلك ينسى خطاياهم فيفترون . وفيما كان في بدء توبته يركز على روحياته، ويهتم بخلص نفسه ، نراه في الخدمة قد نسي نفسه تماماً ، وأصبح مشغولاً بخلص الآخرين أو بأخطاء الآخرين ، أو باصلاح المجتمع ! وليته بفعل ذلك بطريقة سليمة، إنما يسلك بأسلوب خال من الحب ، وربما يحوى أيضاً كبرياء داخلية !

أيسأل مثل هذا عن أسباب الفتور ؟ هي هذا السلوك الذي يجياه ! ليته عاش في اتضاع ، يبحث في إنسحاق عن خلاص نفسه ..

يا أخى ، فكر في نفسك ، انك أنت أيضاً خاطيء تحتاج إلى اصلاح ، بدلاً من انشغالك بالناس وأخطائهم مما تفترون معه روحياتك .

وكلمة أخرى اهس بها في أذنك ، ربما تكون هي السبب في فتورك ، وهي السبب كذلك في أخطائك حينما تعمل في مجال الغيرة والاصلاح .

ربما تكون في طباعك قسوة أنت غير متنبه إليها . فلما دخلت في الحياة مع الله ، انسلت هذه القسوة داخله معك دون أن تشعر . وظهرت في معاملاتك حينما تشتغل بالغيرة والاصلاح باسم الله !

انظر إلى بولس الرسول ، الذى قال لتلميذه تيموثاوس الأسقف : « وبخ . انتهر . عظ » (٢: ٤) . كيف كان القديس بولس هذا يعظ ؟ انه يقول لكهنة أفسس حينما استدعاهم من ميليتس . يقول لهم عن أسلوبه : « متذكرون اننى ثلاث سنين ليلاً ونهاراً لم أفر عن أن أنذر بدموع كل أحد » (أع ٢٠: ٣١) .

هذا لم يفترون القديس بولس وهو ينتهر الناس ، لأنه كان يندرهم بدموع . وفي دموعه كانت توجد رقة وحب ...

إذن القسوة سبب من أسباب الفتور وإدانة الآخرين سبب آخر، لأن في كليهما تبعد النعمة عن الإنسان، لتشعره بأنه «تحت الآلام» (يع ٥: ١٧) مثل كل هؤلاء. وإذا تبعد عنه النعمة يفتر.

لأن الحرارة الروحية ليست من مجهوده البشري، إنما من عمل الروح فيه. فإن بعد بالقسوة والإدانة عن عمل الروح، حينئذ يفتر... هناك سبب مشابه، يقود إلى الفتور وهو الكبرياء :

## الكبرياء

والكبرياء على أنواع كثيرة ...

نذكر كمقدمة لها قول الكتاب : « قبل الكسر الكبرياء ، وقبل السقوط تشامخ الروح » (أم ١٦: ١٨).

فإن كانت الكبرياء تقود إلى الكسر والسقوط ، فعلى الأقل توصل إلى الفتور..

ومن أمثلة الكبرياء شعور الإنسان أنه قد وصل . وحينئذ يفتر !

كإنسان يستقل قطاراً ، وهو في حرارة الاشتياق لأن يصل ، فإن وصل أو شعر بذلك ، تفارقه حرارة الاشتياق .

أما الذين مهما فعلوا كل ما أمروا به ، يقولون إنهم عبيد بطالون (لو ١٧: ١٠) ، فهؤلاء لا يدركهم الفتور. لأنهم مازالوا في حرارة الاشتياق إلى الوصول ، يقول كل منهم - مهما بلغ من كمال - « لست أحسب أنني قد أدركت ... ولكنني أسعى لعلني أدرك . انسى ما هو وراء وامتمد إلى ما هو قدام » (في ٣: ١٢، ١٣).

وهذا السعى يمنح حرارة تمنع الفتور . بل فيه يرى الإنسان - كلما ينمو.. أن حياته السابقة - في كل علوها - كانت فتوراً . فيسعى بالأكثر، بحرارة أكثر...

نوع آخر من الكبرياء يجلب الفتور ، وهو شعور الإنسان انه قد صار كبيراً وان غيره أصغر منه ، وانه ينبغي أن يعامل ككبير، له الاحترام ، وله الخضوع ، وله التسليم في كل ما يشاء .

لم يكن هكذا في بدء توبته ، حينما كان يشعر بالانسحاق وعدم الاستحقاق. أما الآن - وقد كبر في عيني نفسه - تفارقه النعمة ، فيفتر ، ليضع بضعفه فيتضع .

إن الحرارة الروحية لا يمكن أن تجتمع مع الكبرياء في مكان واحد.. فإن حدث أن دخلت واحدة على الأخرى تقول هذه لتلك : « أعتزلى عني . إن ذهبيت شمالاً ، فأنا يميناً . وإن ذهبيت يميناً ، فأنا شمالاً » ( تك ١٣ : ٩ ) .

ومع ذلك فأصحاب المواهب - فكرية كانت أو روحية ، قد يبدأون بدءاً حسناً . ثم تحاربهم مواهبهم فيفترون .

لذلك فإن الله - من محبته للبشر - لا يمنح مواهبه لكل أحد . لأنه ليس الجميع يهتمون المواهب !! فقد تكبر قلوبهم ، ويكون ذلك سبباً في فتورهم !

صدق أحد الآباء حينما قال : إن منحك الله موهبة ، فاسأله أن يمنحك اتضاعاً لتحتملها ، أو اسأله أن ينزع هذه الموهبة منك ...

لذلك ما أجمل قول داود النبي : « خير لي يارب أنك أذلتني ، حتى أتعلم حقوقك » ( مز ١١٩ : ٧١ ) .

« قريب هو الرب من المنسحقين بقلوبهم » ( مز ٣٤ : ١٨ ) . لذلك اتضع ، ولينسحق قلبك ، ليقرب منك الله ، ويمنحك حرارة الروح ، فيفارقك الفتور .

تنقلنا هذه النقطة إلى سبب آخر من أسباب الفتور ، وهو :

تقليل فترة الانسحاق

## ● والإسراع إلى الفرح ●

في بدء حياة التوبة ، كثيراً ما يكون الإنسان منسحقاً متضعاً يبكي على خطاياها ، وفيما هو هكذا... ، يأتيه من ينصحه بترك الحزن ، على اعتبار أن المسيح قد غفر له خطاياها ، وبالتالي يدعوه إلى حياة الفرح ! فيترك انسحاقه الذي هو سبب حرارته . ويمضي الوقت يفتري .

إن كل خطية لم تستوف ما يلزمها من الانسحاق ، يمكن أن تعود . أو على الأقل يعتاد الإنسان اللامبالاة ، فيفتقر .

القديس بولس الرسول في كل مجده الروحي ، لم يفارقه إنسحاقه ، ولم ينس خطاياها ، بل كان يقول : « أنا الذى لست مستحقاً أن أدعى رسولاً ، لأنى اضطهدت كنيسة الله » ( ١ كو ١٥ : ٩ ) .

وداود النبي كذلك ، بعد أن نال الوعد بمغفرة خطيته ، وضعها أمامه في كل حين ( مز ٥٠ ) . وكان في كل ليلة بدموعه يبيل فراشه ( مز ٦ ) .

وإذ حافظ القديس بولس ، وداود النبي القديس على إنسحاق قلوبهما ، استمرا في حرارتها الروحية ولم يفترا .

لا تسرع إذن إلى حياة الفرح . بل إن أتاك ، قل : [ أنا لا أستحقه ] . أو على الأقل : ليكن لك انسحاقك الداخلى ، مهما عشت في فرح الروح ...  
سبب آخر للفتور هو الكسل :

## الكسل والتراوت

إنهما سببان واضحان من أسباب الفتور لا يحتاجان إلى شرح .

فهما ضد الجهاد الروحي ، وضد السعى إلى الكمال . وبهما يقصر الإنسان في الصلاة والسهر ، وفي التنصب اللازم لكبح جماح النفس ...

إن ملكوت الله لا يعطى للكسالى ، وإنما للذين يجاهدون . وقد قال الكتاب : « ملعون من يعمل عمل الرب برخاوة » ( إر ٤٨ : ١٠ ) .

## خاتمة

وبعد ، إن موضوع الفتور موضوع طويل ، أكتفى بهذا الذى قلناه فيه ، على أن أعود إليه في كتاب خاص إن شاء الله

القصص بطرس السرياني

## الفصل الثاني عشر



الكآبة المقدسة  
الكآبة الطبيعية  
الكآبة الخاطئة  
الكآبة المرضية  
علاج الكآبة  
العلاج النفسي  
العلاج بالعقاقير  
التدين المريض  
العلاج الروحي للكآبة



ما هي الكآبة؟ ما مظاهرها ، وما أسبابها؟ وما نتائجها ، وما علاجها؟ هذا ما نود أن نتحدث عنه اليوم، مفرقين بين الكآبة السليمة والكآبة السقيمة، حرباً كانت أم مرضاً..

## الكآبة المقدسة

لا شك أنه توجد كآبة مقدسة ، تدفع إليها دوافع روحية ، ويسلك فيها الإنسان بأسلوب روحي ، وتكون مؤقتة وليست منهج حياة..

١ - مثال ذلك نحميا ، الذي لما سمع أن أورشليم سورها منهدم ، وأبوابها محروقة بالنار، وشعبها في عار عظيم.. يقول: «فجلست وبكيت ، ونمت أياماً وصليت..» (نح ١ : ٤) . حتى أن الملك ارتحشستا لاحظ عليه ذلك وقال له: «ما هذه إلا كآبة قلب» فأجابه نحميا: «كيف لا يكمد وجهي ، والمدينة بيت مقابر آبائي خراب ، وأبوابها قد أكلتها النار» (نح ٢ : ٢ ، ٣) .

هذه الكآبة دفعت نحميا إلى الصلاة والصوم ، وإلى عمل إيجابي فعال أزال به أسباب كآبته ، وانتهت بفرح عظيم لكل الشعب (نح ١٢ : ٤٣)

٢ - ومثل نحميا كان عزرا الذي لما رأى أخطاء الشعب ، اكتأب وصام وصلى ، نجح في تطهير الشعب ، ولم تستمر كآبته (عز ٩ ، ١٠) .

٣ - ونقرأ في بستان الرهبان عن دموع الآباء القديسين ، وعن تلك النصيحة المشهورة: [إجلس في فلايتك وابك على خطاياك] .

٤ - نسمع أيضاً عن الكآبة التي تصحب التوبة والصوم ، وتساعد على التواضع وانسحاق القلب .

ومن أمثلتها ما ذكر عن الصوم في سفر يوثيل (يوء ٢ : ١٢ - ١٧) . وما ذكر عن صوم أهل نينوى وتذللتهم أمام الله في المسوح والرماد (يون ٣) . كذلك توبة داود وكيف كان يبلى فراشه بدموعه (مز ٦) .

كانت كآبة الخطاة تتحول إلى توبة ، وتنتهي بالفرح ، وبغزاء داخلي في أعماق القلب ، وتؤدي إلى اصلاح السيرة كلها .

ولعل هذا ما يقصده الكتاب بعبارة « بكآبة الوجه يصلح القلب » (جا ٧ : ٣) .  
ونسمع أيضاً عن الكآبة في الخدمة مثل قول القديس بولس الرسول : « مكثيين في كل شيء ، لكن غير متضايقين » (٢ كو ٤ : ٨) .

وهكذا كانت الكآبة في الخدمة مصحوبة بالغزاء ، كقول الرسول : « إن الله يعزينا في كل ضيقتنا ، حتى نستطيع أن نعزي الذين هم في ضيقة » (٢ كو ٤ : ١) .

ولعل من أروع الأمثلة للكآبة المقدسة ، أن السيد المسيح في البستان حزن واكتأب (مت ٢٦ : ٣٧ ، ٣٨) وكانت نفسه حزينة حتى الموت .

ومن أمثلة هذا النوع أيضاً - مراثى إرمياء - وكثير منها نبوءات عن السيد المسيح .  
ومع ذلك قال المسيح لتلاميذه :

« لكنى سأراكم أيضاً فتنزع قلوبكم ولا ينزع أحد فرحكم منكم » (يو ١٦ : ٢٠) .

من كل هذا نرى أن الكآبة المقدسة تكون لأسباب روحية ، ومصحوبة بالغزاء وبالرجاء ، وتتحول أخيراً إلى فرح ، وهي مؤقتة وليست صفة مستمرة .

## الكآبة الطبيعية

ومن أمثلتها الحزن على وفاة عزيز بكاء مريم ومرثا عند قبر لعازر .

ومن أمثلة هذا النوع أيضاً - أيوب بعد وفاة أولاده ، وبناته وخراب بيته ، وضياع صحته .

وكذلك بكاء يعقوب ، لما سمع أن ابنه يوسف قد افترسه وحش ردىء (تك ٣٧ : ٣٤) .

هذا حزن طبيعي ، ننتقل منه إلى نوع آخر ، هو الكآبة الخاطئة .

## الكآبة الخاطئة وأسبابها

هى التى تحوى الخطية داخلها :

١ - مثل كآبة إنسان فى قلبه شهوة خاطئة لم يستطع أن يحققها .

مثال هذا النوع كآبة آخاب الملك ، لما رجع إلى بيته مكتئباً مغموماً ، لأنه لم يستطع أن يغتصب حقل نابوت اليزرعيلى (١ مل ٢١ : ٤) . وقد قادته هذه الكآبة إلى القتل والظلم والكذب ليحقق شهوته .

٢ - وهناك كآبة سببها الغيرة ، والحسد ..

مثالها كآبة الابن الأكبر الذى رفض أن يدخل بيت أبيه ليشارك فى الفرح بأخيه ، قائلاً إن أباه لم يعطه جدياً ليفرح مع أصدقائه ، بينما ذبح لأخيه العجل المسمن (لو ١٥ : ٢٨-٣٠) .

ومثال ذلك أيضاً كآبة أى إنسان يشعر أن غيره قد حصل على شىء ، بينما هو أحق منه به .

٣ - هناك كآبة أخرى سببها الفشل .

بينما الفشل لا يعالج بالكآبة ، وإنما بمعرفة أسبابه ، ومعالجة هذه الأسباب بطريقة إيجابية ، أما مجرد الكآبة ، فإنها تضيف إلى الفشل مشكلة أخرى تحتاج إلى حل .

وتزداد الخطورة فى مثل هذه الكآبة إذا كان سببها الفشل فى ارتكاب خطية كفشل امنون أولاً فى الخطيئة مع ثامار (٢ صم ١٣) . وكفشل آخاب أولاً فى اغتصاب حقل نابوت .. ومثل فشل أى طالب فى القدرة على الغش أثناء الامتحان ، أو فشل إنسان فى الانتقام لمقتل أحد أقربائه - انه فشل فى ارتكاب خطية الاكتاب عليه هوخطية أخرى .

٤ - وهناك كآبة سببها اليأس :

مثل يأس عيسو ، لما علم أن البركة قد انتقلت إلى أخيه وانتهى الأمر ، وقال له

أبوه إسحق : « ماذا أصنع لك يا ابني ؟ قد جاء أخوك بمكر ، وأخذ بركتك ، انى قد جعلته سيداً لك » فلما سمع عيسو كلام أبيه ، صرخ صرخة عظيمة ومرة جداً ( تك ٢٧ : ٣٣-٣٨ ) . ورفع صوته وبكى ..

٥ - وهناك كآبة إنسان ينحصر بالضيقات ، ويبقى فيها حزيناً بلا رجاء .

وعلاجه أن يقول لنفسه كما قال داود النبي : « لماذا أنت كئيبة يا نفسى ؟ ولماذا تحزينتنى ؟ توكل على الله » ( مز ٤٢ : ١١ ) .

لا تجمع المشاكل ، وتكومها أمامك وتقف حزيناً ، بلا حل ، بلا رجاء ، بلا إتكال على الله ، إذ كر قول الكتاب :

« لا تحزنوا كالباقيين الذين لا رجاء لهم » ( ١ تس ٤ : ١٣ ) .

إن الكآبة التى بلا رجاء ، هى كآبة خاطئة . حتى لو كانت بسبب طبيعى ، كالبكاء على ميت ، أو بسبب روى كالبكاء على خطية .

لذلك إن أحاطت بك المشاكل ، فرقها ، ضع الله بينك وبينها ، فتختفى ويظهر الله ، بمعونته .

٦ - هناك كآبة أخرى سببها الحساسية الزائدة ..

إذ قد يوجد إنسان حساس جداً نحو كرامته ، أو حساس جداً نحو حقوقه ، يتضايق جداً لأى سبب ، أو لأقل سبب ، أو بلا سبب ، يريد معاملة خاصة ، فى منتهى الرقة ، فى منتهى الدقة ، فى منتهى الحرص فإن لم يجدها ، وطبعاً نادراً ما يجدها حينئذ يكتب ..

٧ - وهكذا يأتى الاكتئاب أيضاً للذين لا يعيشون فى الواقع بل يرفضونه ، ولا يضعون له سوى بديل خيالى لا يتحقق .

فهم ثائرون على وضعهم ، ولكنهم لا يحاولون تغييره بطريقة عملية ، توصلهم إلى ما يريدون ، إنما يكتبون بالثورة ، ويبقون حيث هم فى كآبة وفى سخط على كل شىء .  
وإن أتنهم لحظات سعادة تكون ببعض أحلام اليقظة التى يعيشون فيها فى خيال يتمنونه ، ثم يستيقظون من أحلامهم وخيالاتهم ، ليجدوا واقعهم كما هو ، فيزدادوا سخطاً عليه ، وتزداد كآبتهم .

ونصيحتنا لهؤلاء أن يكونوا واقعيين فإما أن يعيشوا في قناعة تسعدهم ، راخين بما عندهم بل شاكرين أيضاً ، وإما أن يعملوا على تغيير الواقع عملياً ، ولا يكتفون بالكآبة .

#### ٨ - وقد يأتى الاكتئاب بسبب ضيق الصدر وعدم الاحتمال ..

الإنسان الواسع الصدر والقلب يستطيع أن يمرر أشياء كثيرة، تذوب في قلبه الواسع ولا يضيق بها ، أما الذين لا يهتملون ، فلا بد أن يصلوا إلى الكآبة .

كذلك سعة الفكر تعالج الكآبة .. فبدلاً من الإكتئاب ، يفكر في حل .

الإنسان الذكي ، إذا أحاطت به مشكلة أو ضيقة ، بدلاً من ارهاق أعصابه ونفسيته بالمشكلة ومتاعبها .. يشغل ذهنه بايجاد حل للخروج من المشكلة ، فإن وجد الحل ، يتتهج ، وتزول حدة المشكلة . وإن لم يجد ، يصبر ، والذي لا يستطيع أن يصبر ، لا شك أنه ضيق الصدر ، وهذا تزداد كآبته و يكون سببها قلة الحيلة .

#### ٩ - وقد تحدث الكآبة بسبب حرب خارجية من عدو الخير ، دون ما سبب

ظاهر ..

يفرس في النفس أسباباً للضيق ولو اخترعها اختراعاً ، أو يكبر و يضخم في أسباب تافهة لا تدعو إلى الكآبة ، أو يحاول أن يلهو بالإنسان كلما يسعد بوضع ، يغيره بأوضاع أخرى كأنها أفضل مما هو فيه ، فإن وصل إليها ، يغيره بغيرها ، أو بوضعه الأول .

ويوجد في جو من التردد وعدم الثبات : يكون سبباً في الكآبة .

فمثلاً إن كان راهب يعيش في الوحدة ، يغيره بالخدمة و الكاليل الاشتراك في بناء الملكوت ، وإن كان يخدم ، يغيره بالوحدة و حياة التأمل والسكون والصلاة الدائمة ، و متعة الوجود الدائم في حضرة الله .. وهكذا لا يثبت على حال فيكتب .

وهذا يقودنا إلى سبب آخر للكآبة وهو الشك ..

#### ١٠ - الشك إذا استمر ، يحطم النفس ، ويجعلها في حالة كآبة وقلق .

سواء كان شكاً في إخلاص صديق أو في أمانة زوجة وعفتها ، أو كان شكاً في حفظ الله ومعونته ، أو شكاً في الإيمان .. أو قد يكون الشك في الطريق الذي يسلكه الإنسان أهو حسب مشيئة الله أم لا ؟ أو قد يكون شكاً في تدابير تدبر ضد الإنسان ، وهو لا يدري ..

أفكار الشك تخرج من العقل : لكي توجد عذاباً في النفس ، وتقود إلى تصرفات تناسب في الخطأ مع هذه الشكوك وحدتها .

مثل زوج يشك في عفة زوجته ، فيغلق عليها الأبواب والنوافذ ، ويتجسس عليها ، ويسمح لنفسه أن يفتش خطاباتهما ، وأدراجها ، ويحقق معها في كل ما يشك فيه ، ويجعل حياتها عذاباً .. وقد تكون بريئة كل البراءة ..

يحاسبها على كل ابتسامة ، وعلى كل كلمة ، وعلى كل لقاء ، وعلى كل حركة .. حياته تصبح في جحيم ، وحياتها تصبح في جحيم ، وتكون للكآبة نتائج أخرى خطيرة ..

إن حرب الكآبة حرب معروفة ، ومشهورة ، على أننا نريد أن ننتقل إلى النوع الرابع منها وهو :

## الكآبة المرضية

كما أن الشك المسبب للكآبة ، إذا تطور قد يتحول إلى مرض ، كذلك الكآبة قد تتحول إلى مرض .

إذ تضغط الأفكار فيها على الإنسان حتى تحطم كل معنوياته ، وتزيل منه كل بشاشة .

فكر الكآبة يلصق بالمرضى ولا يفارقه .. يكون معه في جلوسه وفي مشيه في نومه وفي صحوه ، بأفكار سوداء كلها حزن وقلق وخوف ، وصور كئيبة أمامه ، بلا حل ولا رجاء .

كآبة تضيع حياته ، وروحياته ، ونفسيته وعقله ، باقتناع داخله انه قد ضاع وانتهى ..

١ - كإنسان يظن مثلاً أن خطيته لن تغفر وانه وقع في التجديف على الروح القدس (مت ١٢ : ٣١) .

وربما يكون الشيطان هو الذى ألقى في ذهنه هذا الفكر ، حتى يوقعه في الكآبة ،

ثم في اليأس ، على اعتبار انه قد فقد أبديته ، وانه لا سبيل إلى الخلاص حسب تعليم الكتاب .

أو قد يوصله إلى نفس الفكر ونفس الكآبة بأن يذكره بما قيل عن عيسوانه :

« لم يجد للتوبة مكاناً ، مع انه طلبها بدموع » ( عب ١٢ : ١٧ ) .

ويخفى عنه كل الآيات الخاصة بقبول الله للخطاة مثل قوله : « من يقبل إلى لا أخرجه خارجاً » ( يو ٦ : ٣٧ ) . ومثل قول الرسول إن : « الله يريد أن جميع الناس يخلصون ، وإلى معرفة الحق يقبلون » ( ١ تي ٢ : ٤ ) . أو يضع أمامه تلك الآية :

« وأعطيتها زماناً لكي تتوب عن زناها : ولم تتب » ( رؤ ٢ : ٢١ ) .  
ويشعره الشيطان بأن التوبة لها زمان محدد ، وأن زمانه قد فات .

وهكذا يقطع رجاءه من الخلاص ، حسبما قال داود في المزمور : « كثيرون يقولون لنفسى ليس له خلاص بإلهه » ( مز ٣ ) . يضع أمامه ما ورد في ( عب ٦ : ٤ - ٨ ) ويدقق على عبارة : « لا يمكن تجديدهم للتوبة » .

وهذه هي طريقة الشيطان ، قطع الرجاء ، ليوقع في الكآبة واليأس .

وطبعاً كل الآيات السابقة لها تفسير ومثل هذا الإنسان يحتاج إلى من يفهمه معنى الكلمات ، ويكلمه عن محبة الله التي لا حدود لها ، وانه قبل اللص في آخر حياته ، دون أن يحدد له زماناً ..

وكآبة اليأس ليست هي كآبة الوجه التي يصلح بها القلب ( جا ٧ : ٣ ) .

٢ - وقد يكون سبب الكآبة المرضية هو عقدة الذنب .

كأن يموت له أب أو ابن ، فيشعر انه السبب في موته ، ويظل هذا الأمر يتعبه ، ويجلب له حزناً لا ينقطع .

ويظل يقول : ربما أكون قد قصرت في حقه ، ولولا تقصيري ما مات . ويظل الشيطان يذكره بمناسبات للتقصيره وان قال له أحد إنك لم تقصر ، وجلبت له الأطباء والدواء ، يقول في كآبته المرضية ، ربما لو أحضرت له طبيباً أكثر شهرة ، ما مات .. ربما لو سافر إلى الخارج .. وهكذا تطوف به الأفكار وكلها كآبة .

٣ - وربما سبب الكآبة هو مرض له ، يظن انه بلا شفاء ..

أو يتوقع له نتائج خطيرة يصورها له الوهم بأسلوب يتعب نفسيته ..

وما أكثر الأسباب التي تؤدي إلى الكآبة المرضية ، والتي تصيب الإنسان بحزن لا يتخلص منه ، ولا يعطى نفسه فرصة للشفاء منه .

## الاعراض والصالح

والمريض بالكآبة ، قد يكون ساهماً باستمرار ، كتيب الوجه ، والملامح ، كثير البكاء ، كثير الشكوى ، يائساً تطحنه الأفكار السوداء بلا رجاء .

يظن أنه قد ضيع أبعديته ، أو ضيع نفسه ومستقبله ، أو ضاعت صحته ، أو أنه تسبب في ضياع غيره ، أو أن ما ينتظره أسوأ مما هو كائن ..

وقد تحاول أن تصحح له أفكاره فلا يقبل ، وينظر إليك في يأس ثم يبكي ، فهذا الذي تقوله ، قد سبق أن سمعه من ذهنه قبل ذلك ، وظهر له أنه حل عديم الجدوى .

أو قد يرفض الحديث جملة ، إذ لا فائدة منه ، ويشعر أن من يكلمونه لا يحسون به .

وهناك نوع عكسي ، يريد أن يحكى عن متاعبه ، لكي يجد حلاً ..

ومشكلة هذا الشخص هي انه إما لا يجد حلاً ، فتزداد كآبته . أو يجد الشخص الذي يستريح إليه ، فيظل يتردد عليه كثيراً ، وفي كل مرة يقضى ساعات في الكلام والحوار حتى يهرب منه هذا الشخص المريح ، فيتعبه هذا الهروب ، ويرى أنه يفقد القلب الذي أراحه ، وفقدانه يزيد كآبته .

ومن جهة العلاج ، هناك نوعان من المصابين بالكآبة ..

أ - نوع يرفض العزاء ويرفض التفاهم .

ب - ونوع يتشبث بالفكر ، كلما يخرجونه منه يعود إليه ، وكلما يشفى يعود مرة أخرى إلى مرضه كما كان ، وربما أزيد ..



ربما تخطر عليه فكرة الانتحار ..

لكي يتخلص به من آلامه ومن حزنه فإما أن ينفذ الفكرة ، أو يجدها هي أيضاً بلا فائدة ، وذلك إن كان يؤمن بالابدئية ، أو لانه يفضل الكتابة على الموت ، أو لانه يحاول أن يحل مشاكله عن طريق الخيال والفكر وأحلام اليقظة .

وعموماً يكون للكتابة تأثيرها السيء على صحته ..

من جهة إنهاك الأفكار ، التي هي أيضاً تنهك الأعصاب ، وأيضاً من جهة التعب النفسي وتأثيره على الجسد .

وكذلك من جهة فكرة واحدة محيطة به ، لا يعرف كيف يخرج من حصارها له ..

إنه مرض يتعبه ، ويتعب كل الذين حوله ، ويتعب طبيبه ، ويتعب مرشده الروحي .. ويختار أب الاعتراف كيف يتصرف معه .

إذن ما هو العلاج ؟

## الكتابة ليست علاجاً لمشاكلك

إن أول علاج لك هو أن تعتقد تماماً من أعماق قلبك أن الكتابة ليست علاجاً لمشاكلك .

تحدث لك مشكلة ، كما أن جميع الناس تحدث لهم مشاكل . فتسبب لك هذه المشكلة حزناً في قلبك أو ضيقاً . وهذا أيضاً يحدث لجميع الناس .. ولكنك أنت بالذات تستمر معك الكتابة مدة أطول مما يجب ، حتى يلاحظ الكل أنها ليست كتابة طبيعية .

ومحاولون أن يعزوك . أو أن يخففوا عنك . ولكنك باصرار شديد ترفض أن تتعزى . فيسأم الناس من الحديث معك ويتركونك . فتجلس في كتابة أكثر وفي انطواء ..

وهنا أسألك : هل استفدت شيئاً من كتابتك ؟ هل عاجلت مشكلتك ؟ هل أراحتك نفسياً من الداخل .. أم تعبت بالأكثر؟! وهل أراحتك من جهة علاقتك

القصص بطرس السرياني

بالناس . أم تعقدت علاقاتك بالأكثر؟!

لا شك أنك خسرت بالكآبة . أكثر مما كنت تتوقع .

وأصبحت كآبتك بسبب المشكلة ، هي مشكلة أضخم من المشكلة التي  
اكتأبت بسببها! ..

وبقيت المشكلة الأولى لم تحل .. مع اضافة مشكلة الكآبة إليها ، ومع ما نتج عن  
ذلك من انطواء ، ومن سوء علاقة مع الناس وخسارة الجو الهاديء الذي كنت تعيش  
فيه . كما إنك عرضت على الناس نقصاً ما كانوا يعرفونه فيك . وهو عدم احتمالك ،  
وعجزك عن احتمال المشاكل ... فلماذا هذا الاتلاف ؟ ...

كن واقعياً . وفكر في حل مشاكلك ولا تركز على الاكتئاب . وإن لم تجد  
حلاً لمشكلتك ، انتظر الرب ... أو احتمال وعش في واقعك

وإن اكتأبت بحكم الطبيعة البشرية لا تجعل هذه الكآبة تطول ، ولا تجعلها  
تستمر ، ولا تكشف نفسك هكذا قدام الناس . ولا تجعل الناس ينظرون إليك في  
إشفاق ، أو في يأس من تغيير حالتك .

حاول أن تكون أقوى من المشكلة .

وإن لم تستطع ، حولها إلى الله الذي هو أقوى من الكل ، والذي كل شيء  
مستطاع عنده (مت ١٩ : ٢٦) .. وبعد ذلك انسها في يدى الله . ولا تعد تفكر فيها .

هناك مشاكل كثيرة ، يمكن أن تحل بالإيمان ، وبالتسليم ، وبالصلاة ...

ولكن لا توجد مشكلة واحدة يمكن حلها بالكآبة . إذن عليك أن تؤمن بأن الله  
موجود ، وأنه لا بد أن يتدخل وهو ضابط الكل ، يرى كل شيء ، ولا تفوته ملاحظة  
شيء ، وهو يعرف متاعبك أكثر مما تعرفها ، ويشفق عليك أكثر مما تشفق على نفسك .

ومادام الله يهتم ، فلا تحمل أنت هموماً على كتفك . اترك الأمر لله .

هناك مشاكل في إمكانك حلها .. وهناك مشاكل أخرى حلها في تركها، أو حلها  
في نسيانها . وربما تكون مشكلتك ( التي تبدو لك بلا حل ) هي من هذا النوع .

ولعلك تقول : وكيف أنسى ؟

كيف أنسى المشكلة ، وهي لاصقة بذهني أكثر من التصاق جلدي بلحمي ؟ أفكر فيها كل حين ، في جلوسى ، في مشيى ، في وجودى وحدى ، وفي وجودى مع الناس ، لا أفكر إلا فيها وإن قرأت أسرح فيها ، ولا أتحدث في موضوع سواها . هى بالنسبة إالىّ كالتفّس الداخلى والخارج ، أحسست أو لم أحس ... !!  
هنا ، أقدم لك حلاً عملياً وهو :

## المشغولية

إشغل نفسك باستمرار : واهرب من الفكر ، من هذا الفكر الكتيب الذى فيك ..

لا بد أن تقتنع أن مداومة التفكير فى المشكلة تضرك من كل ناحية : تضرك جسدياً وعصبياً ونفسياً ، وترهقك ، وتزيد المشكلة ، وفي نفس الوقت لا وصول إلى حل ...  
إذن اترك هذا التفكير المرضى .. وفي صراحة قل لنفسك : كفانى تعباً من هذا التفكير الذى لم يفدنى بشيء ...

وإن لم تستطع ، اشغل نفسك باستمرار . اشغل نفسك بأى شيء يبعد عنك الفكر المرهق .

ومن هنا كان العمل المستمر مفيداً للذين يشكون من الكآبة ، إلى أن يتعبوا من العمل ، فيناموا فى راحة ، وهكذا تستريح أعصابهم من إرهاق الفكر لها ..

كما أن العمل يُشعر الإنسان أنه قادر على إنتاج شيء ، أو قادر على تحمل مسئولية ، فيريحه هذا نفسياً . كما تريحه ثمار عمله . وفي خلال ذلك يكون قد بعد عن الفكر ...

غير أن البعض قد يرفضون العمل أو يهربون منه ، لكى يخلو عقلم مع الفكر ...!

الفكر المرضى أصبح للأسف الشديد يشكل أهمية كبرى فى نفوسهم ، لا يستغنون عنها . فهم يريدون أن يفكروا فى المشكلة . يريدون أن يستمروا دائرين فى هذه الدائرة

المفرغة التي لا توصل إلى حل ..!

**فإن قبلوا العمل ، تكون علامة صحية ..**

علامة على أنهم قبلوا الاستغناء عن الفكر ، ولو قليلاً ، في فترة العمل ... وهذا حسن جداً .. مجرد قبولهم العمل ، أمر مفيد ، حتى لو كان ذلك تغصّباً . وترداد حالتهم تحسناً ، كلما قبلوا العمل برضى وبفرح ووجدوا فيه لذة ...

وأحياناً يكون رفضهم للعمل ، بحجة أن أعصابهم مرهقة ، وقدرتهم الجسدية لا تمكنهم من العمل ..!

وهذه الحجة قد تكون حقيقية عند البعض إلى حد ما .. وقد تكون وهمية عند البعض الآخر . أو يكون وراءها عامل نفساني .. مثل شخص كلما يُعرض عليه العمل ، يشعر باعياء جسدي مفاجيء ، هو رد فعل لرغبته الداخلية في عدم العمل .

على أية الحالات ، يكون العمل حسب الطاقة ، وقد يكون أيضاً عن طريق التدرج ، حسبما يقدر المكتئب ، وحسبما يستجيب للعمل . ويحسن عرض أعمال عليه ، يختار منها ما يناسبه ...

فإن لم يقدر على العمل اليدوي ، هناك أنواع أنشطة يمكن أن يقوم بها .. وهناك ألوان من التسلية والترفيهات والقراءة قد تشغله .. وهناك علاج آخر هو الموسيقى .

## الموسيقى كعلاج

لا شك أن هناك أنواعاً من الموسيقى لها تأثير قوى على النفس ، ويمكنها أن تريح وأن تهديء ، وأن تبعد الإنسان عن جو الحزن والكآبة ، وتنقله إلى أجواء أخرى ...

ويمكن إختيار قطع الموسيقى المفيدة ، التي لا تضر روحياً . وفي نفس الوقت يكون لها العمق والتأثير ، والقدرة على نقل المشاعر المتألّمة ، وفتح أبواب من الرجاء أمامها ..

وهنا أذكر أن ابنتنا الدكتورة نبيلة ميخائيل ، قد نالت درجة الماجستير ودرجة الدكتوراه في العلاج بالموسيقى ببحوث علمية نالت تقديرها من الجامعة ومن أوساط كثيرة ...

ولا أظن أن الإنسان المكتئب يرفض الموسيقى . والموسيقى ليس المقصود بها الغناء ، فهناك موسيقى عميقة لا يصاحبها غناء .

والموسيقى الدينية ذات تأثير كبير في النفس . والمفروض طبعاً البعد عن الموسيقى الحزينة ، التي قد تبقى المريض في ألمه وحزنه وانطوائه .

إن الموسيقى هي علاج للنفس من الداخل ، علاج للمشاعر والأحاسيس .. وقد تكون أكثر تأثيراً من العظمت في كثير من الأحيان . وربما تشبهها في بعض الأوقات تراتيل وألحان معينة .

على أن البعض قد يلجأ إلى العلاج الكيميائي عن طريق العقاقير .

ولى ملاحظة على هذا العلاج ، مع مقارنته بالعلاج النفساني ، ثم أيضاً بالعلاج الروحي .

## العلاج بالعقاقير والعلاج النفسي

العلاج بالعقاقير قد يكون مقبولاً ، حينما يكون المريض في حالة عصبية معينة ، أو في حالة نفسية لا تقبل التفاهم ولا الحوار ، أو في حالة تصميم شديد على ما هو فيه ... فيعطونه العقاقير للتهديئة ، وربما تهدأ أعصابه ، وتصبح في حالة تسمح بالعلاج النفسي ...

كأن يكون هناك فكر يرهق المريض جداً .. ويضغط على أعصابه ونفسيته ضغطاً عنيفاً لا يحتمله . بل قد يطرد عنه النوم طرداً من كثرة التفكير .. ولذلك فهو في حاجة ماسة إلى فترة من الراحة ، تهدأ فيها أعصابه وبالتالي تهدأ نفسه .. وهنا يعطونه العقاقير كمسكنات أحياناً ، أو لكي ينام ويستريح من الفكر .

وهنا قد تبدو العقاقير ضرورة ، وبخاصة للمريض الهائج ، الذي يرفض الاعتراف بأنه مريض ، ويرفض العلاج .

نقول هذا مع اعترافنا بأضرار كثير من العقاقير ، وما تحدثه من تأثيرات أخرى ضارة بالصحة .. ولكن في مثل تلك الحالات الصعبة ، ربما لا يجد الطبيب علاجاً غيرها في ذلك الوقت . ولكني أقول في صراحة ..

لا يصح أن تكون العقاقير علاجاً دائماً ، أو العلاج الوحيد . ولكن العلاج النفسي في موضوع الكتابة أفضل منها بكثير، حينما يأتي موعده ..

إن المريض قد يأخذ المهدئات أو المسكنات أو المنومات ، لكي يستريح من الفكر الذي يتعبه . وقد يهدأ أو ينام ، ثم يصحو أو يفيق ، فيجد الفكر مازال أمامه ، فيأخذ قدراً آخر من العقاقير وتكرر العملية ...

وقد لا يأتي العقار بنتيجة ، فتزداد الكمية المعطاة ، أو يعطونه عقاراً آخر حتى لا يعتاد العقار الأول ، أو عقاراً آخر أشد تأثيراً ، أو يستبدل المسكن بمنوم .

ومن كثرة المنومات قد يترهل جسمه أو تضعف ذاكرته ، أو يصبح في حالة (دروخة) مستمرة . ويستمر الفكر المتعب معه .

وهنا أحب أن أقول حقيقة هامة وهي :

إن العقاقير ربما تكون لعلاج النتائج وليس لعلاج الأسباب .

والأسباب هي الأفكار والمشاعر التي سببت الكتابة ، وأيضاً أسباب هذه الأفكار وهذه المشاعر ، وأيضاً نوعية النفسية ، ونوعية العقل والتفكير ..

ما علاقة العقاقير بكل هذا ؟

وإن عالجت العقاقير سبباً ، ربما تتلف إلى جواره شيئاً آخر . فإن جعلت المريض ينسى الفكر المرهق ، ربما تؤثر على ذاكرته بوجه عام .

إن أسباب الكتابة ، قد يصلح لها العلاج النفساني بأسلوب أعمق ... والمشكلة أن العلاج النفساني يحتاج إلى وقت ...

المريض يريد أن يفرغ كل ما في داخله ، ويحكى كل ما يتعبه . وقد يستمر ذلك بالساعات . والطبيب ليس لديه وقت ... وبخاصة إذا ما تعود المريض هذه الإطالة وحكاية القصص التي لا تنتهي . وهنا قد يسأم الطبيب ويشفق على وقته الخاص .

وسأم الطبيب أو ملله ، يجعله لا يستمع أكثر ، فيتوقف العلاج النفسي .

ونحن لا نلوم الطبيب ، فقد يكون له عذره ، وبخاصة إذا كان كلام المريض متكرراً ، أو كان يعيد نفس الكلام الذي تعب الطبيب معه في التعليق عليه . وقد

يحتاج الطبيب بأن تدليل المريض لا يفيد، بل قد يضره ويشجعه على إطالة الجلسة، أو يؤدي إلى وجود دالة بينه وبين الطبيب فيطلبه باستمرار، وفي أوقات عمله مع آخرين. وفي أوقات راحته..

لا شك أن العلاج النفسي يحتاج إلى وقت، وإلى صبر واحتمال، كما يحتاج أيضاً إلى حكمة، ومعرفة بالنفس البشرية.

فقد يرى الطبيب أن شكوك المريض ليست سليمة، وأن ما يقدمه من أسباب لتعبه، هو كلام مبالغ فيه، أو مجرد أوهام، أو الحقيقة عكس ذلك تماماً. ويشرح كل ذلك للشخص المكتتب، ومع ذلك يبقى مصراً على فكره، بل ربما يشك أحياناً في الطبيب ذاته، وفي كفاءته وفي إخلاصه! إنه مرض...

لقد تحولت الكآبة من حرب داخلية أو حرب خارجية، إلى مرض..

وعلينا أن نبحث كل ذلك، لندخل في علاجه. بل ونقدم نوعاً آخر من العلاج، هو العلاج الروحي. وهنا لا بد من التعرض لنقطة هامة هي:

## التدين المريض

والتدين المريض له أسباب وأعراض عديدة.. ولكننا نركز على النقاط الآتية:

١ - الكآبة كمنهج روحي.

٢ - الصرامة في معاملة النفس والآخرين.

٣ - المثاليات التي هي فوق الطاقة.

كثيرون من المرشدين الروحيين يركزون على عبارة: « بكآبة الوجه يصلح القلب » (جا ٧: ٣)..

ويركزون أيضاً على قول الآباء في بستان الرهبان: [ ادخل إلى قلايتك، وابك على خطاياك ]. ويعطون كثيراً عن الدموع وفوائدها. وكل هذا كلام روحي له فائدته وله وقته.

لكن الكآبة قد تصلح لوقت، ولكنها لا تكون منهجاً دائماً للحياة.

وهؤلاء المرشدون لا يتحدثون عن الفرح ، بل ربما يعتبرونه ضد التوبة .. كما يعتبرون الضحك علامة انحلال روحي !

وينسى هؤلاء قول الكتاب : « افرحوا في الرب كل حين ، وأقول أيضاً افرحوا » ( في ٤ : ٤ ) . وقوله أيضاً إن ثمار الروح « محبة وفرح وسلام » ( غل ٥ : ٢٢ ) . وقول السيد المسيح : « أراكم تفرح قلوبكم . ولا ينزع أحد فرحكم منكم » ( يو ١٦ : ٢٢ ) . ونفس السفر الذي وردت فيه عبارة : « بكآبة الوجه يصلح القلب » ، ورد فيه أيضاً :

« للبكاء وقت وللضحك وقت » ( جا ٣ : ٤ ) .

إن التزمت الدائم ، والحديث المستمر عن وجوب الكآبة ، يغرسان الكآبة في أعماق النفس . وربما يسلك البعض فيها بحكمة واتزان ، بينما تتحول عند البعض الآخر إلى مرض !

ويصبح كل شيء يدعو إلى الكآبة !

التوبة تدعو إلى الكآبة ، لان داود النبي كان في كل ليلة يبيل فراشه بدموعه والخدمة تدعو إلى الكآبة ، كما بكى نحميا على اورشليم ، وكما بكى إرمياء في مراثيه ، وكما قال داود في مزاميره : « الكآبة ملكتني من أجل الخطاة الذين تركوا ناموسك » ( مز ١١٩ ) .

التواضع أيضاً لا بد أن تصحبه الكآبة !

ثلا الفرح يقوده إلى إرتفاع القلب !

والصلاة أيضاً قد تكون بكآبة شديدة ! وتنظر إلى ملامح شخص من هؤلاء أثناء صلاته ، فتجدها متجهمة جداً متأزمة ، يتعبك التطلع إليها !

حقاً هناك كآبة روحية ، ولكن معها عزاء . وهناك حزن مقدس ، ولكن معه رجاء . والفرح بالرب يختلط بكل تلك المشاعر .

أما للذين يركزون على الكآبة وحدها بدون عزاء ، بدون رجاء ، بدون فرح بالرب



وعمله ، فهؤلاء لم يفهموا المسيحية كما ينبغى ، ولم يفهموا الإنجيل الذى هو «بشارة مفرحة» .

هؤلاء يقدمون للناس قدوة كئيبة .

بل قد يهرب البعض ويخافون من التدين ، لئلا يصيروا فى هذه الصورة المحزنة ، الدائمة التجهم ، التى لا تضحك مطلقاً ، وقد فقدت البشاشة والابتسامة والوجه المضىء ! وأصبحت الروحيات عندها هى دموع لا تنقطع وصرامة لا تنفرج .

هؤلاء ينبغى أن يفرقوا بين الدموع الروحية التى تؤول إلى فرح ، وبين الدموع التى تحرق النفس وتمزقها ، وتدخلها فى ظلمة محزنة !

هل العلاقة مع الله هى علاقة حزن دائم بلا عزاء؟! وهل الله المحب الحنون ، لا يود أن يرانا إلاً باكين مكتئبين؟! وهل الكتابة التى تصلح القلب ، تستمر كتابة بعد أن تصلحه؟!

أم تعطى مكانها للفرح والعزاء؟ ..

نقطة أخرى وهى المثاليات ..

حسن وواجب أن ندعو إلى المثاليات . ولكن يجوز أن يوصلنا هذا إلى الكتابة المستمرة ، بحجة أننا لم نصل بعد إلى الكمال المطلوب ، ومازلنا فى الموازين إلى فوق فطريق الكمال طويل ، والسلوك فيه يحتاج إلى جهاد وصبر .

ويلىق بنا أن نفرح بكل خطوة نخطوها فى الطريق ، وليس أن نحزن ونكتئب بسبب الخطوات الباقية التى علينا أن نخطوها فيما بعد ...

ولا نظن أن مثل هذا الفرح ، فيه كبرياء أو ارتفاع قلب ، لأنه فرح بالله الذى أعاننا ، وليس بقدرتنا ومجهودنا البشرى .

وبدلاً من أن نكتئب على ما ينقصنا نصلى لكى يعين الله ضعفنا ويكمل نقصاتنا .

إن الكتابة لا تعالجنا ، بل قد تعطلنا وقد يتخذها العدو لالقائنا فى اليأس ..

هنا ونتكلم عن العلاج الروحى .

## العلاج الروحي للكآبة

الإنسان الروحي هو بعيد تماماً عن الكآبة المرضية . قد يكتب أحياناً كآبة روحية أو طبيعية ، إلى حين . أما الكآبة المرضية ، فعنده حصانة ضدها ، مبنية أساساً على روحانية سليمة ، نذكر من خصائصها سبع فضائل هامة هي :

الإيمان بالله وعمله ، والرجاء ، والقناعة أو التجرد ، حياة الشكر، الفرح والبشاشة، الواقعية، الصبر والاحتمال وسنحاول أن نتكلم بإيجاز عن كلٍ من هذه الفضائل ، وعلاقتها بعلاج الكآبة، أو بالوقاية منها .

### الإيمان كعلاج ووقاية

نحن نؤمن أن الله ضابط للكل ، يدبر هذا الكون ، ويهتم بأولاده، في عجة لهم ، وعناية بهم ، قد نقشهم على كفه (إش ٤٩ : ١٦) وشعرة واحدة لا تسقط من رؤوسهم بدون إذنه (لو ٢١ : ١٨) وإن سمح بضيقات تصيبهم ، فلا بد أن ذلك من أجل خير في المستقبل . وكما قال الكتاب :

« إن كل الأشياء تعمل معاً للخير للذين يحبون الله » (رو ٨ : ٢٨) .

ولذلك قال القديس يعقوب الرسول : « احسبوه كل فرح يا إخوتي حينما تقعون في تجارب متنوعة » (يع ١ : ٢) .

إذن التجارب والضيقات بالنسبة إلى المؤمن - تنشئ فرحاً لا حزناً ، متذكراً قول الكتاب إنه :

« بضيقات كثيرة ينبغي أن ندخل ملكوت الله » (أع ١٤ : ٢٢) .

وهو بهذا يرى أنه يدخل في شركة آلام المسيح ( في ٣ : ١٠ ) وينفذ وصيته في حمل الصليب، إذ قال : « مَنْ لا يحمل صليبه ويتبعني فلا يستحقني » (مت ١٠ : ٣٨) وكذلك فهو ينفذ وصيته في الدخول من الباب الضيق، لانه « ما أضيق الباب وأكرب الطريق الذي يؤدي إلى الحياة وقليلون هم الذين يجدونه » (مت ١٤ : ٧).

لذلك فالمؤمن الحقيقي لا يحزن ان صادفته مشاكل ، بل على العكس يحزن إن كان طريقه خالياً من الضيقات التي هي علامة من علامات الطريق . فهو إن عاش في راحة دائمة ، يقول في شك : لعلني أخطأت الطريق .

المؤمن الحقيقي يفرح بالضيقات ، كقول الرسول : « لذلك أسر بالضعفات والشنائم والضرورات والاضطهادات والضيقات لأجل المسيح » ( ٢ كو ١٢ : ١٠ ) ويشعر كلما أصابته ضيقة أنه يسير في طريق الرسل والآباء ، والأنبياء الذين كانت حياتهم هكذا ..

يفرح بطريق أيوب ولعازر المسكين ، لان تعزيات كثيرة في انتظاره ،

لذلك فإن المؤمن الحقيقي يرفض أن يستوفى أجره على الأرض ، أو أن ينال خيراته ههنا ، واضعاً آماله كلها في « المدينة التي لها الأساسات ، التي صانعها وبارئها الله » (عب ١١ : ١٠) .

ويعتدل كل ذلك في فرح ورضى .

يحتاج في كل ذلك أن يقرأ عن محبة الرب وحنوه وإشفاقه ، مع أمثلة كثيرة عن معاملاته لأولاده .، كإشفاقه على إيليا والأرملة أثناء المجاعة ( ١ مل ١٧ ) وإرساله ملاكاً لدانيال سد أفواه الأسود ، وأنقاذه للفتية في أتون النار .

وليقرأ قصصاً في رعاية الله للآباء السواح والمتوحدين ، وللشهداء والمعترفين ، وقصصاً في قبول الله للتائبين .

وإلى جوار هذا الإيمان ، فليكن هناك رجاء في عمل الله معه في المستقبل ، وهنا تطرق نقطة أخرى وهي :

## الرجاء كعلاج للكآبة

ونقصد بالرجاء النظرة المستبشرة من جهة المستقبل ، وعدم الاستسلام لليأس مهما كانت الظروف ضاغطة ومهما كانت الحالة سيئة ..

إن الذي يعيش في الرجاء ، لا ترعجه الضيقة الحاضرة ، إنما يبهبه الحل القريب لهذه الضيقة ، وهكذا يكون الإنسان دائم التفاؤل ، واثقاً تماماً أن كل خطأ لابد سيصحح ، وكل باب مغلق لابد سينفتح .

طبعي أن اليأس يلد كآبة ، والكآبة هي أيضاً تلد يأساً .

وكل منهما يكون بالنسبة إلى الآخر سبباً ونتيجة ، أما المؤمن الحقيقي فهو بعيد عن كليهما .

بالرجاء يرى الحل قائماً أمامه ، وبهذه الرؤية يفرح قلبه ويسر ، وكما قال الرسول :

« فرحين في الرجاء » ( رو ١٢ : ١٢ ) .

وفي الفرح بالرجاء ، وبالحل الآتي عن طريق الإيمان ، يمكنه أن يصبر ويحتمل .

## الصبر كعلاج

الذي يريد حلاً سريعاً لمشاكله ما أسهل أن يقع في الكآبة كلما وجد الأيام تمر به والحالة كما هي في ضيقها .

أما الإنسان الواسع الصدر ، فيعطى مدى زمنياً للمشكلة لكي تنحل .

ويكون مستعداً للصبر ولو إلى سنوات طويلة ، واثقاً بأن الرب سيأتي ولو في الهزيع الأخير من الليل .

ولا ينتظر وهو متضايق كئيب ومنحصر في نفسه ، إنما وهو راضى القلب ، في ثقة كاملة بعمل الله .

يقول لنفسه : لا بد أن الرب سيأتى ولا يهمنى متى ؟ إنما الذى يهمنى هو  
ثقتى بمجيئه ..

وهو يرى أن الوقت الذى يختاره الله ، هو أفضل الأوقات ، هو الوقت المناسب  
الذى تحدده حكمة الله ، ورضاه حسن تدبيره الإلهى .. لهذا يقول المزمور :

« انتظر الرب ، تقو وليتشدد قلبك وانتظر الرب » ( مز ٢٧ : ١٤ ) .

وتسأل إلى متى فيجيبك : « انتظرت نفسى الرب من محرس الصبح حتى الليل »  
( مز ١٣٠ ) . تقول : وإذا لم يكن عندى صبر ؟ أقول لك : دع المشاكل تعلمك  
الصبر . وأيضاً فإن الإيمان والرجاء يدربانك على الصبر .

وإن لم تصبر ، ستتعب نفسك وتكتئب ..

الصبر أفضل ، وليكن صبراً فى ثقة وفى يقين بعمل الرب ..

نتنقل إلى نقطة أخرى فى معالجة الكآبة وهى :

## التجاعة أو التجرد

فضيلة التجرد تقضى على الكآبة تماماً .. لأن الذى تخلص من جميع الرغبات  
والشهوات ، على أى شىء سوف يكتب ؟ .. انه لن يجد مطلقاً سبباً يدعو إلى  
الاكتئاب . ولهذا نسمع فى كل قداس قول الكتاب :

« لا تحبوا العالم ، ولا الأشياء التى فى العالم .. العالم يمضى ، وشهوته  
معه » ( ١ يوحنا ٢ : ١٥ ، ١٧ ) .

كل أمور العالم زائلة ، بما فى ذلك الكرامة ، والصيت والغنى والسلطة .. فإن ضاع  
من إنسان مؤمن شىء من هذا أو ما يشابهه ، فلن يحزن بسببه أو يكتئب .. بل أن  
القديس بولس الرسول يقول :

« خسرت كل الأشياء ، وأنا أحسبها نفاية » ( فى ٣ : ٨ ) .

وطبيعى أن الذى يحسب كل شىء نفاية ، لن يكتئب بفقدان شىء ، وكما قال

القديس أوغسطينوس : [ جلست على قمة العالم ، حينما أحسست في نفسي أنى لا أخاف شيئاً ولا أشتهى شيئاً ] ..

فإن لم تكن عند الإنسان فضيلة التجرد فلتكن عنده على الأقل فضيلة القناعة .

فيكتفى بما هو فيه ، ولا يطلب ما هو أكثر ، أو ما هو أفضل ، إلا في حدود ما يسمح له الله به .. لا يرتضى فوق ما ينبغى .. بل يحيا « حسبما قسم الله له نصيباً من الإيمان » ( رو ١٢ : ٣ ) .

مثل هذا الإنسان لا يمكن أن يكتب بل يقول في رضى :

مادم الله المحب يرضى لى بهذا الوضع ، فأنا أيضاً راض به ..

وبهذا الشعور ، لن يتخلص فقط من الكآبة ، بل بالأكثر يصل إلى حياة الشكر ..

## حياة الشكر وفتاية وعلاج

الإنسان المتدرب على حياة الشكر لن يُصاب إطلاقاً بالكآبة ..

ولهذا يقول لنا الرسول : « شاكرين في كل حين ، على كل شيء » ( أف ٥ :

٢٠ ) ويقول أيضاً : « افرحوا كل حين ... اشكروا في كل شيء » ( ١ تس ٥ :

١٦ ، ١٨ ) .

وهكذا تضع لنا الكنيسة صلاة الشكر في مقدمة كل صلاة ، لا لكى

نصليها فقط ، بل لكى نحيا حياة الشكر ..

نشكر الله على كل حال ، ومن أجل كل حال ، وفي كل حال .. حتى في وفاة

أى حبيب نبدأ الصلاة عليه بالشكر .

وإن كنا نشكر ، فلماذا نكتب ؟

يقيناً أن هناك من يصلى هذه الصلاة دون أن يحياها ..

عود نفسك إذن على حياة الشكر وفي كل ما يربك من أحداث ، قل أشكرك

يارب . لا بد أن وراء هذا خيراً ، وإن كنت لا أعلم ..

حتى ان كان هناك شر ، ستحوله أنت إلى خير : يا صانع الخيرات يا محب البشر..

الإنسان الذى يحيا فى الشكر ، هو بلا شك إنسان مؤمن .. مؤمن بخيرية الله وصلاحه ، ومحبه ، وحكمته . فإن فقد الشكر ، وبالتالي فقد حياة التسليم للمشيئة الإلهية ، وهكذا انحدر إلى الكآبة .. يكون إيمانه قد اهتز..

أما الذى يشكر على كل شيء ، فإنه ليس فقط يرتفع فوق مستوى الكآبة وإنما أكثر من هذا يصل إلى حياة الفرح .

## الفرح عماد ووقاية

المؤمن الذى يحيا فى حياة الفرح بالرب ، لا تستطيع الكآبة أن تصل إليه . هو فرحان لانه وجد الرب . ومع الرب أصبح لا يريد شيئاً ، ولا يكتب بسبب شيء ، يكفيه الله .

الذى تعود حياة الفرح ، يهرب بطبيعته من الكآبة وكل أسبابها . وإن صادف شيئاً متعباً ، لا يفكر فيه كثيراً ، ولا يفحص أعماقه المحزنة إنما يلقيه جانباً ، حتى لا يعكر فرجه بالرب .

إنه يرى الكآبة حرباً من الشيطان ، يحاول بها أن ينزع فرجه الإلهى منه ليلقيه فى الحزن .

وهو لا يستسلم لحرب الشيطان ، بل يتمسك فى إصرار بقول الرب لتلاميذه : « ولا ينزع أحد فرحكم منكم » (يو ١٦ : ٢٢) .

لذلك عيشوا فى حياة الفرح ، والبشاشة ، وابتعدوا عن التدين المريض الذى يدعوكم إلى الكآبة .

اجمعوا آيات الكتاب التى تدعو إلى الفرح ، وأحفظوها عن ظهر قلب ، ورددوها بين الحين والآخر . واسترجعوها فى ذاكرتكم كلما أحاطت بكم الضيقات وكلمتا حاربتكم الكآبة .

وثقوا أنكم بالفرح والبشاشة تقدمون مثلاً طيباً عن التدين السليم وثمره في القلب ..

وهكذا ينجذب الناس إلى الدين ، الذي استطاع أن يجعل حياتكم سعيدة .  
أما التدين الذي يلقي صاحبه في كآبة ، فإن الناس يخافونه ويهربون منه ، لئلا يصيبهم منه ما أصاب غيرهم ..

وحينما أقول الفرحة ، لا أقصد الفرحة العالمة ، بل الفرحة بالرب ، وهو فرحة أعمق وأصدق .

والبشاشة أيضاً، ليست هي ما في أهل العالم من انحلال أو استهتار، وإنما هي نور الفرحة الإلهية ، والسلام الداخلي ، والإيمان ، يشع على الوجه فيسقط ملامحه ، ويعلن أنه سعيد بالحياة المقدسة التي يحياها ..

والإنسان البشوش دائماً يتعزى الناس بمنظره في وسط الضيقات ، وهو كلما أحاطت به مشكلة ، يتركها خارج قلبه ، ولا يسمح أن تدخل داخل قلبه ..  
هو بعيد عن التعقيد ، يأخذ كل المشاكل ببساطة قلب ، وإن أحاطت به مشكلة ، يعمل على حلها بقدر ما يستطيع ، ويقول أنا أقيتها بجملتها على الله ، ويستمر في فرحه .

نقطة أخرى في علاج الكآبة وهي :

## الواقعية

ونقصد بها أن تعيش في الواقع وليس في الخيال ، ولا في مثاليات خيالية ..  
لا تتصور وضعاً خيالياً لتعيش فيه أو مثاليات خيالية لتعيش فيها غيرك فإن لم تجد هذا ولا ذاك ، تلقى بنفسك في الكآبة ..  
إن مات لك حبيب أو إن فانتك فرصة ، أو إن فقدت شيئاً ، أو إن أصابك مرض ، عش في واقعك .



أعمل ما عليك ، واترك الباقي لله ولا تعش في كآبة ، متخيلاً الوضع المثالي الذي كان ينبغي أن تكون فيه. لنفرض أن إنساناً أصيب في حادث وبترت له ساق أو ذراع ، أيجيا في كآبة طول عمره أم أنه يرضى بواقعه ، ويتأقلم حسب الوضع الذي هو فيه .

كذلك لا نفترض مثالية خيالية في جميع الناس ، ولا حتى في خدام الكنيسة ، افترض الواقع ، انهم بشر لئلا إذا صدمت بمثالية أحدهم ، تتحطم وتتعب وتكثب ..

إن أخطأ منهم أحد ، صل من أجله ، ولا تتعقد بسببه . إن الكتاب قد شرح لنا أخطاء رسل وأنبياء وقديسين ، وبقوا في حكم الله كما هم ، على الرغم من أخطائهم . أخطاء الناس اعتبرها طبيعية ، جزءاً من طبيعة الإنسان المائلة ، ولا تدعها تحطم نفسيتك .

كثير من الناس يتعبون من معاملات الآخرين وأخطائهم ، كما لو كانوا يفترضون في هؤلاء الآخرين عصمة لا تخطيء ، بينما العصمة هي لله وحده ..  
نتنقل إلى نقطة أخرى في علاج الكآبة وهي :

## علاج الكآبة داخل التدين

ومن أمثلة ذلك سوء الفهم لآيات يفهم منها أن خطاياها لا تغفر .

وهذه الآيات تحتاج إلى فهم سليم إذا لم يستطع أن يصل إليه ، عليه أن يسأل العارفين ، وإن لم يقنعه أحدهم ، يسأل غيره ، ولكن لا يدفعه كل ذلك إلى الكآبة ، ومن أمثلة هذه الآيات :

### ١ - خطية التجديف على الروح القدس :

ربما يصل إنسان إلى كآبة مرضية ، شاعراً أنه هالك ولا رجاء فيه ، لوقوعه في خطية التجديف على الروح القدس وهذا نقول له :

إن الذين أنكروا لاهوت الروح القدس لما تابوا قبلتهم الكنيسة .

فليس التجديف هو أن يأتيك فكر ردىء من جهة روح الله ، أو أن تلفظ بكلمة إزدراء عليه .. فكل ذلك يمكن مغفرته ، والخطية الوحيدة التي بلا مغفرة ، هي التي بلا توبة .

**والتجديف على الروح القدس هو رفض مدى الحياة لكل عمل للروح القدس في قلبك . وبهذا لا تتوب ، لان التوبة تأتي بعمل الروح**

ومع عدم التوبة يكون عدم المغفرة . إما إن تبت ولو بعد عشرات السنين ، لا يكون رفضك السابق تجديفاً لأنه ليس مدى الحياة .

٢ - مثال آخر يتعب البعض ، وهو قول الكتاب عن عيسوإنه :

« لم يجد للتوبة مكاناً ، مع انه طلبها بدموع » ( عب ١٢ : ١٧ ) .

وهذا الأمر ليس عن خطية معينة ، وإنما عن بيعه البكورية ، وكان البكر سيأتى من نسله المسيح ، فأصبح المسيح سيأتى من نسل يعقوب الذى أخذ البكورية ، ومن المحال أن يأتى من نسل يعقوب وعيسو معاً .

**هذا هو الأمر الذى تاب عيسو عنه ولكن بعد فوات الفرصة ..**

أما كل توبة أخرى ، فلها مغفرة والسيد المسيح يقول : « من يقبل إلى لا أخرجه خارجاً » ( .يو ٦ : ٣٧ ) . فمتى أقبلت إليه تائباً لا يمكن أن يطرحك خارجاً ، حسب وعده الإلهي .

٣ - ومن الأخطاء التى يقع فيها البعض وتوصل إلى الكآبة ..

**التركيز على ثقل الخطية وليس على محبة الله ..**

وقد رد الله على ذلك بقوله : « إن كانت خطاياكم كالقرمز ، تبيض كالثلج » ( إش ١ : ١٨ ) . وقد قال أحد الآباء إن كل خطايا البشر بالنسبة إلى حنان الله ورحمته ، مثل قطعة من الطين ألقيتها في المحيط ..

لذلك على الوعاظ والمرشدين إن وجدوا إنساناً على حافة اليأس ، ألا يركزوا على بشاعة الخطية ، بل على حنان الله واشفاقه و يضرّبون أمثلة من مغفرته للمخاطئين ..

٤ - مما يجلب الكآبة أيضاً :

الحديث عن الكمال الصعب الوصول إليه ..

إلى جوار الحديث عن الكمال ، ينبغي الكلام عن أن الله يقبل كل عمل صغير مهما كان تافهاً ، كامتداحه كأس الماء البارد ، وذهاب ملكة التيمن إلى سليمان ، وفلسى الأرملة .

كما أن الكمال يصل إليه الإنسان بالتدرج .. والله يقبل كل خطوة ..

٥ - كذلك مما يدفع البعض إلى الكآبة محاولة تقليد دموع القديسين .

ومع امتداح دموع التوبة والحب .. فإن القديسين كانت لهم بشاشة ، واضحة في حياة القديس أنطونيوس ، والقديس سراييون الكبير والقديس مقاريوس الاسكندري .

## وبعد

نحن ننصح الجميع بعدم التطرف في حياتهم الروحية ، ونقول لهم :  
هذا العالم الحاضر لا يخلو من المتاعب فلنعش في واقعية ، وندرب أنفسنا على الفرح مهما كانت ضيقاته .

ولا نبالغ في حجم المشاكل ولا في صعوبة حلها ، فلكل مشكلة حل .  
وإن وقع أحد في الكآبة ، عليه أن يخرج منها ، مهما كان سببها . وترك الكآبة في نفسه يتعبه ويمرضه و يعطل حياته الروحية ، و يعوق صلته بالمجتمع المحيط به .  
وترك النفس في الكآبة يتعبه ويمرضه فلا داع للبقاء فيها .



القاص بطرس السرياني

## الفصل الثالث عشر

### محبته

# المديح والكرامة

الذين لا يحبون المديح  
محبو المديح ( ٦ أنواع )  
شروط تنتج عن محبة المديح  
علاج محبة المديح والكرامة  
بطلان الكرامة العالمية  
المديح ليس دائماً  
التخلص من إعجابك بنفسك  
تذكر خطاياك  
تذكر درجات أعلى  
تذكر عمل النعمة معك  
احتمال مذمة غيرك  
إخفاء الفضائل  
الهروب من محبة الرياسة  
مثال القديس بنونيوس

تحدثنا في مقال سابق عن محبة المظاهر الخارجية . ومحبة المظاهر ناتجة عن محبة المجد الباطل ، وفي مقدمتها محبة المديح والكرامة . وهنا نوجه النظر إلى مبدأ هام وهو: المديح شيء . ومحبة المديح شيء آخر وقد يمدح الإنسان ولا يخطيء . ولكنه إذا أحب المديح يكون قد أخطأ .

لا شك أن المتفرقين والبارزين وأصحاب المواهب قد مدحوا في حياتهم والرسول والأنبياء والآباء قد سعى إليهم المديح أيضاً دون أن يخطئوا حينما سمعوه والقديس بولس الرسول قال عن خدمته وخدمته رفائيه : « بمجد وهوان ، بصيت حسن وصيت رديء » ( ٢ كو ٦ : ٨ ) .

إذن نالوا مجداً وصيتاً حسناً ، ولم يخطئوا في كل ذلك .

والسيد المسيح نفسه كثيراً ما كانوا يمدحونه ، ويبهتون من كلامه وتعليمه ويقول بعضهم لبعض ، ما رأينا قط مثل هذا ولكنه ما كان يهتم بهذا ، بل كان يقول : « مجداً من الناس لست أقبل » ( يو ٥ : ٤١ ) .

### النوع الثالث من المديح المسيحية

- ١ - نوع يسمعه : وكأنه لم يسمع .. وكما قال القديس مقاريوس الكبير: [ لا يبالي بكرامة ولا بهوان ] .. مات عن كليهما ..
- ٢ - نوع آخر يهرب من المديح الذي يأتي إليه ، سواء كان مديحاً من الناس أو من داخل نفسه ، أو من الشياطين .
- ٣ - والنوع الثالث ، من مبالغته في كراهية المديح ينسب إلى نفسه عيوباً ليست فيه ..

كبعض القديسين الرهبان الذين كانوا يتظاهرون بالجهل أو بالخيل أو بأهمال العبادة ، ومثل تلك القديسة الراهبة التي قال عنها القديس الأنبا دانيال : [ تعالوا لأريكم عظم فضائل هذه القديسة التي تدعونها « الهبيلة » ! ] .

وهذا النوع كان يفرح بكلمة المذمة حينما يسمعا .  
ويمثل هذه المذمات ، كان يغطي فضائله فلا تظهر ، مكتسباً فضيلة أعظم هي  
الاتضاع .

## محبو المديح

أما محبو المديح فهم على درجات متفاوتة في الخطأ ، نذكر من بينها :

### النوع الأول

هو الذي يأتيه المديح ، دون أن يسعى إليه . ولكنه يفرح بهذا المديح  
ويبتهج .

وهذا النوع على درجات :

أ - إنسان يسر بالمديح ، ويسمعه صامتاً ومسروراً في داخله ، دون أن يشعر به  
أحد .

ب - وإنسان آخر يسمع المديح ويتسبب في الاستزادة منه . فيقول بعض العبارات  
التي تجعل من يمدحه يزيد في مدحه . كأن يجره من موضوع المديح ، إلى موضوع آخر  
يستحق المديح أيضاً .. أو يذكره بتفاصيل قد نسيها تكون موضعاً لمديح جديد .

ج - وهناك إنسان يحب المديح ، ويسمعه وهو مسرور . ولكنه يتظاهر برفضه لهذا  
المديح ، متمنعاً بأسلوب يجعل مادحه يزيد في مدحه . وقد يعيب هذا الإنسان في نفسه ،  
لكي يدافع المادح عنه بعمق أكثر! وهنا يخلط محبة المديح بالرياء أيضاً .

### النوع الثاني

وهو أصعب من سابقه قليلاً تمثله حال إنسان لم يأتيه المديح . ولكنه يشتهي  
ويحب أن يسمعه . وفي اشتهاؤه يسلك أحد طريقين :

أ - يشتهي المديح ، ويظل صامتاً حتى يصله ، متحياً لأسباباً لذلك .. كأن يبدأ الحديث في موضوع معين له فيه موقف يستحق المديح ، ويتدرج في الكلام حتى يصل إلى هذه النقطة ويترك غيره يركز عليها .

ب - حالة أخرى . وهي إنسان يشتهي المديح ، ويعمل أعمالاً صالحة أمام الناس لكي ينظروه وهذا ما تكلم الرب عنه في (مت ٦) .

### النوع الثالث

وهو أصعب من النوعين السابقين :

تمثله حالة إنسان يحب المديح ويشتهيه ، دون أن يصل إلى ذلك . فيتحايل بأسباب توصل سامعه إلى مدحه ومع ذلك لا ينال ما يشتهي .

فيكره الشخص الذي لا يمدحه ، ويعتبره خصماً وعدواً ، وينشأ بينهما نوع من القطيعة !

فعلی الرغم من أن هذا الإنسان لم يفضبه إلا أنه في نفس الوقت لم يجامله ببعض الكلام الطيب ، أو لم يقابله بمقابلة يتوقعها ، أو بدرجة معينة من الاحترام !

هذا الذي يكره من لا يمدحه ماذا يفعل إذن بمن ينتقده ؟!

إذا كان الساكت فقط ، دون أن يمدحه ، يقابل منه بهذه الكراهية ، فكيف يكون شعوره إذن تجاه ناقديه ؟! لا شك أن هذا النوع لا يحيط نفسه إلا بأصدقائه ومحبيه ومريديه ، بالصنف الذي يريجه ...

### النوع الرابع

وهو نوع تجتمع فيه كل الأنواع السابقة ويزيد عليها أيضاً ، فهو يشتهي المديح ، ويسر عندما يسمعه ويكره من لا يمدحه . ولا يكتفى بكل هذا ..

إنما يمدح نفسه ، إن لم يجد أحداً يمدحه .. ويظل يحكي أمام الناس أعماله الفاضلة .

انه يتحدث كثيراً عن نفسه ، ويبرز ذاته في كل مناسبة . ويدخل في كلامه عنصر الافتخار، حتى لو بدأ أنه يسرد مجرد وقائع .

### التواضع الخاضع

وهو أصعب من سابقه بكثير ، فالنوع السابق قد افتخر بالأعمال التي قام بها فعلاً . كشفها أمام الناس لكي يروها ويقدروها .

ولكن النوع الأصعب هو هذا :

إنسان يمدح نفسه بما ليس فيه فيذكر عن نفسه فضائل ليست له ، أو يبالغ في مدح نفسه ، أو ينسب إلى ذاته فضائل أو أعمال غيره .

وعلى عكس هذا المثال الذي ذكرناه تحضرنى قصة راهب قديس كان ينكر ذاته جداً . فحينما كان يعمل عملاً حسناً من أجل الدير لا شك أن الكثيرين سيمدحونه عليه ، كان يشرك أحد الرهبان معه ، ولو في جزء طفيف من العمل ، أو في نهاية العمل تقريباً . فإذا ما سئل عن العمل بعد نهايته ، ينسب الفضل لهذا الراهب الذي ساعده ، ويقول : [ أبونا فلان ، البركة فيه ، عمل وعمل .. ] .

مثال آخر ، نذكره في عدم التركيز على الذات في المديح ، وهو مثال اللاعبين الذين يلعبون بروح الفريق Team work .

فلو أن كل لاعب أخذ الكرة مثلاً وظل يجرى بها وحده ، لكي يصيب الهدف بنفسه ، وينال فخر ذلك لانهمز الفريق لا محالة . ولكننا نرى أن اللاعب يمرر الكرة إلى غيره ، وهذا يمررها أيضاً إلى غيره لكي يصيب الهدف .. المهم أن الفريق هو الذي ينتصر ، وليس المهم بواسطة من ! هنا إنكار الذات الذي هي عكس محبة المديح .

أما الذي يركز على نفسه ، ويتجاهل دور غيره ، فإن يتجاهل عمل النعمة معه ، ومعونة الله له أيضاً .

ففي كل عمل حسن يعمله ، ينسب كل شيء إلى نفسه ، ولا يذكر اسم الله إطلاقاً ، بعكس القديس يوحنا المعمدان الذي كان يخفي ذاته ليظهر الرب ، وبالعكس قول المزمور :



« ليس لنا يارب ، ليس لنا ، لكن لاسمك اعط مجداً » ( مز ١١٥ : ١ ) .  
يقينا أن كل عمل فاضل قد عملناه ، لم نعمله وحدنا بدون معونة إلهية ! فهذا  
الكتاب يقول : « إن لم يبن الرب البيت فباطلاً يتعب البناءون » ( مز ١٢٧ : ١ ) .  
إن نجاح أى عمل ، لا يتوقف على عامله فقط ، فقد تكون هناك ظروف خارجية  
كثيرة ساعدت على ذلك ، ويد الله التي أعانت أو التي مهدت هذه الظروف ..

## التواضع السارسة

وهو أسوأ الأنواع كلها .  
فبالإضافة إلى أنه يجمع كل ما سبق من أنواع ، إلا أنه يزيد في أنه :  
قد تزيد محبة المديح عنده ، إلى أنه يجب أن يكون المديح له وحده فقط ..!  
ولذلك فإنه يتضايق جداً إذا ما مدح أحد غيره . يتضايق من المادح ومن المدوح .  
ويحسد هذا المدوح ، ويغير منه ، وقد يوجه إليه عيوباً ، ويحقد عليه .  
بعد أن تحدثنا في إيجاز شديد عن هذه الأنواع الستة من محبي المديح نتقل إلى  
الحديث عن :

## شروط نتيج عن

## محبة المديح والكرامة

إنها كثيرة جداً . وربما نتعرض في هذا المقال إلى أربعة عشر نوعاً . وهي :

### ١ - الرياء ..

محب المديح يصير إنساناً مرئياً ، يكون غرض الخير عنده هو أن يراه الناس ، دون  
أن يكون للخير قصد في ذاته ، فهو لا يحب الخير لذاته ، وإنما حباً للظهور ..!

## ٢ - الغضب وعدم الاحتمال ..

محب المديح دائماً يخفى عيوبه . وهكذا بالضرورة لا يحتمل أن ينسب إليه عيب .. فهو يكره الانتقاد . وإذا انتقده أحد ، لا يطيق ذلك مطلقاً . وقد لا يقف الأمر عند حدود عدم الاحتمال ، بل ربما يتطور إلى الغضب والهياج والنفرة والثورة ..

بل قد تتعبه النصيحة ، ويتعبه التوجيه ، إن كان يظهر نقصاً فيه !

إنه يجب أن تكون نفسه جميلة في عينيه باستمرار . فمن يكشف له عيوباً في نفسه ، يتعرض لغضبه ، صوتاً لجمال هذه النفس .

وهنا نشير إلى أن أنواعاً كثيرة من الغضب ، يكون علاجها بعلاج محبة المديح والكرامة ، التي فيها يعتبر الانسان كل نقد وتوجيه كأنه إهانة وقد يتطور الأمر إلى :

## الكراهية :

فلا يكره فقط من ينتقده ، وإنما قد يكره أيضاً من لا يمتدحه ، وقد يكره من يمدح شخصاً آخر غيره ، وبخاصة لو كان هذا المديح خاصاً بعمل اشترك هوفيه ، ويجب أن يستأثر بالفخر كله لنفسه !

## ٤ - الحسد :

الذي يحب المديح والكرامة ، يحسد كل من يناله مديح وكرامة ، ويود لو كان يأخذ كل ذلك بدلاً منه . إذ هو لا يجب أن يكون أحد أفضل منه !

## ٥ - إدانة الغير والتشهير به :

وإذ هو يجب أن يكون متفوقاً على الكل فلكى يكون مشاركوه أقل منه ، قد يعيب شخصياتهم وأعمالهم . وبهذا نراه دائماً ينتقص من قدر غيره لكي يكون هو الأفضل بالمقارنة .

## ٦ - وبذلك يخسر محبة الناس :

إن الناس يكرهون الافتخار والتباهى ففيما يسلك محب المديح بهذا الأسلوب يخسر تقدير الناس . وفيما يشهر بغيره ، ويفضل ذاته على غيره ، يخسر محبة الناس أيضاً .

## ٧ - ومحب المديح يحب المتكآت الأولى :

يحب العظمة ، يحب الظهور ، يجب أن يكون الأول ، وأن يكون الظاهر موضع اهتمام الناس ، وموضوع حديثهم وكل هذا يجعله يدخل في مناقشات ومشاحنات مع غيره . وكل من يراه ظاهراً ، يحاول أن ينزله ، ويقول عنه إنه ردىء !

## ٨ - وقد يقع في الكذب أيضاً :

لا مانع عنده من الكذب ، إن كان هذا يوصله إلى المديح . فهو قد يكذب فيما ينسبه إلى نفسه من فضائل ، وفي إعطاء الآخرين صورة مثلى عن ذاته ليست هي له . وهو قد يكذب فيما ينسبه إلى غيره من عيوب .. ويكذب بأن ينسب إلى نفسه مواقف ، الفضل فيها للغير .

## ٩ - وقد يقوم بمؤامرات ودسائس :

وذلك ضد من يراهم منافسين له في الكرامة ، حتى ينزعهم من طريقه ، ويبقى الفخر كله له وحده .

## ١٠ - وربما يمتلىء بالشر :

فيشتهى موت غيره لكي يأخذ مكانه ! وقد يشتهى خراب الآخرين وضياعهم لكي يأخذ هو مركزهم . وقد يشتهى بالنسبة إلى زميل له ، أن يقضب عليه رؤساؤه ، أو أن توجه إليه تهمة ، لكي يظهر هو ، ويخلو الجو له .

وقد لا يصل إلى المستوى الذي يلفق فيه تهماً ضد غيره ، ولكنه يسر في داخله إذا وجهت هذه التهم من طريق آخر..!

## ١١ - ومحب المديح كثيراً ما يصبح مشكلة للمجتمع الذي يعيش فيه :

فهو دائماً عبء على هذا المجتمع وتصرفاته توقع الآخرين في الإذانة أو في  
الاشمئزاز. وسعيه لان يصبح كل شيء في يديه، وكل مديح موجه إليه، يجعله لا  
يعطى فرصة لغيره، فيتعب كل من يشترك معه في عمل.  
وعدم قبوله النصح والتوجيه يجعله عقدة صعبة الحل أمام من يتعاملون معه.  
وهو قد يغلي أحياناً من الداخل، ولا يستطيع أن يقدم سبباً لغليانه.  
فهو مريض، لا يمكن أن يفصح عن حقيقة مرضه. وهو أيضاً مريض يرفض كل  
علاج. ولا يشعر في داخله أنه مريض.  
وهو سريع الحساسية والتذمر.  
لا يحتمل أحداً. وقليلون هم الذين يستطيعون احتماله. ربما لو دخل زائر وسلم  
على غيره بحرارة أكثر منه يتضايق..!

## ١٢ - ومحب المديح قد يتحول إلى إنسان متلون غير ثابت :

ليس له خط واضح يسير فيه، إنما هو يسير مع كل خط يوصله إلى المديح. انه  
يتلون مع الناس كيفما كانت صورهم.  
فهو مع الشخص الوقور، وقور ومرتزن. وهو مع محب الفكاهة، إنسان خفيف الظل  
إلى أبعد حد. هو مع محب الصمت، يصمت ومع المتكلمين يتكلم، ليظهر أنه واسع  
المعلومات.  
إذا وجد الدفاع عن شخص يكسبه مديحاً، يدافع عنه.  
وإن وجد الكرامة في مذمة هذا الشخص يذمه ويبالغ في ذلك!  
يدافع عن الحق، إن كان هذا يضعه في موقف البطولة، أما إذا كان الدفاع

القمص بطرس السرياني

يسبب له ضرراً، أو يعرضه إلى إدانة تنقص من قدره، فانه يقول لنفسه: «يصمت الحكيم في ذلك الزمان لان الأيام شريرة» (عا ٥: ١٣) .

إنه يريد المديح بأية الطرق ، حتى لو كانت متناقضة !

واحد محب للنسك ، لا يأكل أمامه وآخر يحب المتعة ، يقدم له أصنافاً كثيرة على المائدة .

إنه يلبس لكل حالة لبوسها ، ويتخذ شكلاً يتفق وحالة الشخص الذي يتعامل معه ، لكي ينال رضاه وثقته ومدحه ، ويكون في وضع كريم أمامه ! وماذا أيضاً؟

### ١٣ - ومحب المديح قد يقع في الغطرسة والكبرياء ..

مع كل ما تسببه الكبرياء من نتائج سيئة .. وفي نفس الوقت إن وجد أن التواضع يهبه هذه العظمة ، ويكون به مكرماً أمام الناس ، لا مانع من أن يبدو متواضعاً ، لكي يمدح منهم !

### ١٤ - ومحب المديح يخسر حياته الروحية خسراناً كاملاً ، ويخسر السماء والأرض :

يخسرها بكل هذه الأخطاء السابغة التي يقع فيها . ويخسرها لأن الفضائل التي يعملها تفقد روحانيتها لانحراف الهدف منها إلى عبدة المديح . وهكذا لا تصبح له فضيلة على الاطلاق .

إنه مهما عمل ومهما تعب ، يقف أمام الله صغر اليدين ، ولا جزاء له عند الله ، لأنه أخذ أجرته على الأرض .

باع كل أعماله بالكبرياء والمجد الباطل وبالمديح والكرامة . ويقول له أبونا إبراهيم : « إنك استوفيت خيراتك في حياتك » ( لو ١٦ : ٢٥ ) . إنك لم تفعل فضيلة واحدة من أجل الله .

فيفقد أبديته كما يفقد الأرض أيضاً وقد يفقد الكرامة أيضاً .

فهو يفقد الابدية ، بسبب كل الخطايا التي يقع فيها . وهو أيضاً يفقد محبة الناس واحترامهم . ويعيش على الأرض شقيماً ، يسعى بكل الطرق إلى المديح ، وينافس ويحسد ، ويفقد سلامه الداخلى .

وهو قد يفقد الكرامة أيضاً ، حسبما قال مار إسحق عبارته الجميلة :

[ من سعى وراء الكرامة ، هربت منه وقن هرب منها بمعرفة ، سعت وراءه ] .

## علاج

### محبة المدح والكرامة

سوف نضع أمامك بمشيئته بعض نصائح وتدريبات ، تختار منها ما يناسبك ، لان أسباب محبة المدح ومظاهرها تختلف من شخص إلى آخر فرما ما يناسب غيرك من النصائح لا يناسبك أنت .

وأول نصيحة نقولها لك هي :

#### ١ - بطراية الكرامة والعالمية

لابد أن تعلم جيداً أن مدح الناس لا يوصلك إلى ملكوت الله .. بل قد يعطلك عنه .

أنت لا تدخل الملكوت برأى الناس فيك ، بل برضى الله عنك .

وما أكثر زيف مدح الناس ..

البعض قد يمدحك بسبب المجاملة والبعض بسبب التشجيع ، والبعض بسبب أدبه الخاص . والبعض قد يمدحك لغرض معين في نفسه ، أو بسبب التملق ، أو يمدحك لمجرد إرضائك إذ يعرف عنك أنك تحب هذا الإطراء ..!

القمص بطرس السرياني

فلا تغتر بهذا الاطراء ، ولا تصدق كل ما يقال فيك من مديح . ولا تلتذ به سواء كان حقاً أو باطلاً .

ولا تجعل هذا المديح يسبب لك لونا من المجد الباطل ، فهذا خطر على أبديتك .  
وقل مع السيد المسيح له المجد :

« مجداً من الناس لست أقبل » ( يو ٥ : ٤١ ) ..

وحتى إن كنت قد عملت فعلاً أعمالاً حسنة ، قل لنفسك : ماذا يفيدني أن آخذ عن كل تعبي أجراً على هذه الأرض القانية . مديحاً ، أو كرامة ، أو مناصب ورتاسات وفي الابدية أسمع تلك العبارات المخيفة :

« إنك استوفيت خيراتك في حياتك » ( لو ١٦ : ٥ ) ولذلك لم يعد لي نصيب فوق في السماء ! حقاً ما أخطر هذا الأمر: أن نبيع الآخرة، لكي نشترى هذه الدنيا !! واعرف أيضاً أن :

## ٢ - المديح ليست دائماً

فمن يمدحك الآن ، قد لا يمدحك غداً وقد يذمك بعد غد ..! ليس الناس ثابتين في مديحهم ، كما قد لا يكونون صادقين فيه ..

وحتى إن كانوا صادقين ، انهم يمدحون مواقف معينة . وقد تتغير المواقف أو لا تثبت ..

وهناك أشخاص قد يمدحون في وجهك ، ويتكلمون عليك من وراء ظهرك وذمهم لك قد لا يصل إلى سمعك ، بينما يسمعه آخرون .

كذلك أيضاً الذين يكرمونك لوضع معين أنت فيه ، أو لوظيفة تشغلها أو مركز كبير ..

ربما يكرمون المركز ، وليس أنت . فان زال هذا المركز ، كأن تتركه أنت أو هو يتركك ، حينئذ لا يكرمونك كما كانوا يكرمونك من قبل ..!

وربما أشخاص يمدحونك كثيراً ، ويكرمونك بدرجة كبيرة . ومع ذلك فإنهم لا يثبتون على هذه الحال :

إنما نتيجة لدسائس الآخرين يتغيرون .

فقد يحسدك البعض على ما أنت فيه ، أو قد يعاديك البعض لسبب ما فيشيع عنك هؤلاء وأولئك أموراً تغير فكرة الناس عنك ! وما أكثر ما يشيعه البعض إدعاءً وكذباً . وهكذا تجد إكرام الناس لك قد قل . وتغير أسلوب معاملتهم لك !

وربما كما نلت من قبل مديحاً لا تستحقه ، أصبحت تعاني من الناس ظلماً لا تستحقه !! ..

إذن اهتم قبل كل شيء برضى الله عليك ، وبأجرك السماوى . ولا تضع كل اهتمامك في ما يقدمه لك الناس من كرامة ، قد تكون زائفة أو زائلة !

### ٣ - لا تكلم من عن أجوابك بنفسك

من أخطر أنواع المديح التي تحارب الإنسان : مديح نفسه لنفسه . هوذا الكتاب يقول :

« لا تكن حكيماً في عيني نفسك » ( أم ٣ : ٧ ) ويقول أكثر من هذا :  
« الرجل الغبى حكيم في عيني نفسه » ( أم ٢٨ : ١١ ) .

وكما أنه من الخطأ أن يكون الإنسان حكيماً في عيني نفسه ، كذلك خطأ أكبر أن « يكون باراً في عيني نفسه » ( أى ٣٢ : ١ ) .

وكل هذه الكبرياء الداخلية لها أضرارها ولها خطايا كثيرة تتولد منها فإلى جوار الخيلاء والمجد الباطل هناك أضرار أخرى :

إن كنت حكيماً في عيني نفسك ، ربما تحتقر حكمة الآخرين ، وتكلمهم من فوق ، بروح التعالي !

وبهذه الروح ، لا تقبل نقداً من أحدٍ ولا نصحاً ، وتجد نفسك وقد اصطدمت بكل من يخالفك في الرأي ، وبدأت تهاجمه . وهكذا تفقد الموضوعية في الفكر ، وتحول



الخلاف فيه إلى أمور شخصية . وترى أن من يعارض فكرك قد عارض شخصك !  
وان كنت حكيماً في عيني نفسك ، سوف لا تطلب الحكمة التي من فوق  
ولا التي عند الآخرين !

ربما تصل إلى مرحلة من الاكتفاء بالذات وهكذا تفقد النمو . حقاً ما أجمل قول  
سيدنا يسوع المسيح ، وهو يحدث الآب قائلاً : « أحمذك أيها الآب . لأنك أخفيت هذه  
عن الحكماء والفهماء ، وأعلنتها للأطفال » ( مت ١١ : ٢٥ ) .  
إذن قف أمام الله كجاهل ، حتى تأخذ من حكمته . ولا تحتقر عقل أحد ،  
لثلا ينزع الله منك الحكمة ..

حاول ، باستمرار أن تستفيد من كل أحد . فالكتاب قد علمنا أن نأخذ درساً حتى  
من النملة ( أم ١ : ٦ ) ومن زنايق الحقل ( مت ٦ : ٣٨ ) .  
ومهما علوت في الحكمة والمعرفة ، تذكر قول الكتاب ..  
« وعلى فهمك لا تعتمد » ( أم ٣ : ٥ ) .

أما البار في عيني نفسه ، فانه لم يعرف نفسه بعد ، ولم يعرف أيضاً ما  
هي مقاييس البر !

ومثل هذا الشخص ، لكي يعالج نفسه ، ويتخلص من هذا البر الذاتي واعجابه  
بنفسه . ننصحه بالآتي :

#### ٤ - تذكر خطاياك

كنما أتاك مديح من الناس من الخارج أو مديح من ذاتك من الداخل ، تذكر  
خطاياك ، وتذكر أيضاً نقائصك وسقطاتك وعيوبك .. وقل لنفسك في صراحة تامة :

هؤلاء الناس بمدحونني لانهم لا يعرفونني . ولو عرفوا بعض نقائصي ،  
لتغيرت معاملتهم لي ..

وقل أيضاً : أشكرك يارب لأنك سترتني . وهل بسبب سترك ، أتمادى أنا وأقبل  
المديح من الناس؟! أو أنسى خطاياي ، وأبدأ في مديح ذاتي كأنني لست أعرف ذاتي  
وعيوبها ..!

وتذكر خطاياك ، إن لم يغط على المديح ، فإنه لا بد سيقبل تأثيره عليك .  
انه يقيم نوعاً من التوازن داخل نفسك ولا يتركها فريسة لمحبة المديح . إنما يوقفها  
لتدرك حقيقتها ، ويوقفها عند حد معين من الاعجاب بالذات لا تتعداه .  
وان لم تذكر خطاياك الماضية ، فعلى الأقل خف من الخطايا المقبلة .  
فالكتاب يقول : « قبل الكسر الكبرياء ، وقبل السقوط تشامخ الروح » (أم  
١٦ : ١٨) .

لذلك إن قبلت المديح ، أو فرحت به ، قل لنفسك : أنا الآن عرضة للسقوط ، بل  
بهذا المديح أنا فعلاً قد سقطت . فالأجدري أن أعالج نفسي بالاتضاع : إن حوربت  
بالبر ، أتذكر خطاياي . وإن حوربت بالحكمة والمعرفة ، فلا أنسى ما ينقصني من  
معارف ، أو ما وقعت فيه أحياناً من أخطاء فكرية .  
وهنا أوجه إلى علاج آخر هو :

## ٥ - تذكر درجات أعلى

كلما حوربت بالفضيلة أو المعرفة تذكر أنك لا شيء بالنسبة إلى ما هو  
مطلوب منك ، وبالنسبة إلى الدرجات العليا التي وصل إليها آخرون ..

نشكر الله أنه في كل فضيلة من الفضائل ، قد ترك لنا القديسون أمثلة عالية جداً  
ومستويات تكاد تكون فوق إدراكنا .. إن قارنا أنفسنا بهم ، ربما تصغر نفوسنا في  
أعيننا .

وهكذا في المعرفة أيضاً وصل آباؤنا وبعض معاصرنا إلى درجات أعلى منا  
بمراحل ..

لذلك قارن نفسك بمن هو أعلى منك حتى تتضع وحذار أن تقارن نفسك  
بمن هو أقل منك كي لا ترتفع ..

وهنا قد تقف أمامك مشكلة أخرى لتحاربك وهي قولك حقاً أنا ضعيف وقليل  
المستوى بالنسبة إلى مستويات القديسين وقصص التاريخ . ولكنني أشعر أنني أعلى

بكثير من مستوى الوسط الذى أعيش فيه ، فكيف أقاوم إذن الشعور بالذات داخل  
نفسى ؟

حتى هؤلاء الضعفاء الذين تنتقدهم ربما فيهم فضائل وصفات تنقصك .  
وهذا هو الدرس الذى ألقاه السيد المسيح على الفريسيين ..

هذا الفريسي الذى افتخر على العشار قائلاً : أشكرك يارب أنى لست مثل  
سائر الناس الظالمين الخاطئين الزناة ولا مثل هذا العشار ( لو ١٨ : ١١ ) أراه السيد  
المسيح أنه على الرغم من صومه وعشوره ، فإن العشار كان أفضل منه فى اتضاعه وفى  
انسحاق قلبه . كذلك أظهر الرب لذلك الفريسي الذى استضافه ، أن المرأة الخاطئة  
التي بللت قدميه بدموعها ، كانت أفضل منه ، وتفوقه حباً وكرماً واتضاعاً ( لو ٧ :  
٤٤-٤٧ ) ..

لذلك إذا قارنت نفسك بإنسان ووجدت أنك تفوقه فى أشياء ، افحص ربما  
يكون هو أفضل منك فى أمور أخرى ..

لا تقل أنا أكثر منه علماً ، بل قل إنه أكثر منى بساطة ونقاوة قلب .. لا تقل أنا  
أفضل منه فى أصوامى وصلواتى بل قل هو أفضل منى فى احتمالاه وتسامحه ..

وثق انك لو تخليت عن كبرياتك ، ستجد فى غالبية الناس فضائل تنقصك .

وهكذا وجد مار افرام السريانى فى المرأة الخاطئة المتبرجة فضيلة تنقصه ! ووجد  
القديس الأنبا أنطونيوس فى المرأة التى تعرت أمامه لتستحم .. وجد فيها صوت الله  
إليه ! وهكذا أيضاً وجد القديس مقاريوس الكبير عند راعى البقر تعليماً ينفعه فى  
حياته . ووجد القديس موسى الأسود عند الصبي زكريا عطية من الروح القدس يحتاج  
إليها .

إن الله كثيراً ما كان يختار صغاراً لكى يوبخ بهم الكبار ..

لقد اختار رئيس التوتية الأسمى ، لكى يوبخ به يونان نبي الله العظيم ( يون  
٦ : ١ ) . واختار إيمان المرأة الكنعانية ، ليوبخ به إيمان جيلها كله واختار لعازر  
المسكين ليوبخ به الرجل الغنى العظيم ، واختار جهال العالم ليخزي بهم الحكماء  
بل اختار المزدرى وغير الموجود ، ليبطل من يظن أنه موجود ( ١ كو ١ : ٢٧ ، ٢٨ ) .

لذلك لا تظن أنك كبير ، لئلا تقول لنفسك مع ذلك الجبار : أيها البرج  
العالي ، كيف سقطت ..

وإن ظننت أنك كبير وقوى ، تذكر أن الشيطان في غروره يهوى جداً إسقاط  
الكبار والأقوياء ، لذلك هو يحاربهم بكل شدة وبأشد عنف .. ولهذا قال الكتاب عن  
الخطية انها :

« طرحت كثيرين جرحى ، وكل قتلها أقوياء » ( أم ٧ : ٢٦ ) .

أما إن كنت ترى نفسك باراً على الرغم من كل ذلك ولا خوف عليك من سقوط  
فاسمح لي هنا أن أقدم لك نصيحة أخرى وهى :

## ٦ - تذكر عمل النعمة عندك

أنت قائم لم تسقط ، لأنك قوى ، وإنما لأن النعمة هى التى تسندك ..  
لذلك لا تفتخر باطلاً بقوتك لانه لو تخلت النعمة عنك ، لشابهت باقى الساقطين ،  
ولا فرق ! .. وكما يقول المزمور : « إن لم يحفظ الرب المدينة فباطلاً سهر الحارس » ( مز  
١٢٧ ) .

فإن وجدت نفسك قد نجوت من هجمات الشياطين ، تغنى بمعونة الرب لك ،  
وقل :

« لولا أن الرب كان معنا .. لابتلعونا ونحن أحياء ، عند سخط غضبهم  
علينا » ( مز ١٢٤ ) ..

أنت مجرد أداة فى يد الله ، عمل بها الرب خيراً . فلماذا تركز على الاداة وليس  
على اليد التى عملت بها .

لماذا تنسى عمل النعمة فيك ، وتنسب عمل الله إلى نفسك !؟

قل لنفسك باستمرار : أنا ، من أنا ؟! أنا لا شيء .. حفنة من تراب ورماد!  
كتلة من الضعف والخطأ إن تخلت النعمة عنى ، لا أصبح شيئاً على الإطلاق . وهذا  
السيد المسيح قد قال لنا : « بدونى لا تقدرون أن تعملوا شيئاً » ( يو ١٥ : ٥ ) ..

لذلك قل : أنا أخشى أنه بسبب الكبرياء ، تتخلى عني النعمة . وحينئذ أسقط ، وانكشف أمام الناس ، على حقيقتي الضعيفة ..

لانه إن كنت في كل مرة يعمل الله فيك ، تنسب الفخر إلى نفسك ، وتنسى عمل الله ! وتقبل مديح الناس لك ، دون أن توجه هذا المجد إلى الله .. لا مانع إذن من أن يتركك الله إلى نفسك لتعمل وحدها ، حتى ترينا قوتها التي تفتخر بها ، والتي تقبل المديح من الناس ..! وإن حدث هذا فلا بد أنك ستسقط ، لانك بدونه لا تستطيع شيئاً .. ( يوحنا ١٥ : ٥ )

لذلك إن أردت الاحتفاظ بعمل النعمة فيك ، لا تمدح نفسك ، ولا تقبل مديحاً من آخرين ..

ولست أقصد بعدم قبول المديح أنك ترفض سماعه .. فقد لا تستطيع هذا وربما إن رفضت ، يزداد الناس مديحاً لك ، وهكذا تأتي بنتيجة عكسية . إنما أقصد انك لا تقبل المديح في داخل قلبك ، ولا ترضى به ، ولا تصدقه ، ولا تلتذ به .. وهناك نصيحة أخرى وهي :

## ٧ - إحصان مذمة غيرك

بعض الذين يحاولون أن يهربوا من المديح ، قد يذمون أنفسهم أمام الناس وربما ينالون بذلك مديحاً أكثر .. عن قصد أو بغير قصد .. لذلك قال القديس سريانيون الكبير للراهب الشاب الذي لم يحتمل نصيحة منه ، واحمر وجهه ..

| لا تلم نفسك ملامة باطلة . فليس التواضع هو أن تدم نفسك ، وإنما أن تحتمل وتقبل المذمة التي تأتيك من آخرين | ..

لأنه ما أسهل أن يقول إنسان عن نفسه : [ أنا خاطيء وضعيف ] . ولكنه لا يحتمل أن يقول له غيره : [ أنت خاطيء وضعيف ] ..

أترأه يذم نفسه ، وهو غير مقتنع بما يقوله ؟! أو أنه يفعل ذلك لتؤخذ عنه فكرة أنه متواضع ، ويكون هذا الموقف لوناً من الرياء !!

أم أنه يقول عن نفسه إنه خاطيء لأن مذمته لنفسه لا تجرحه ، بينما مذمة الآخرين له تجرحه ، لأنهم أخذوا عنه فكرة كهذه ..!

أما المتواضع الحقيقي ، فإنه يقبل المذمة يعتبرها كأنها اعتراف له صدر من غيره .. أو يقبلها في مقابل مديح آخر قد ناله من قبله. ويقبلها لكي يغطي بها على فضائله فلا تظهر. أو يقبلها كجزء أرضى له على خطايا قد ارتكبها من قبل ، معروفة كانت أو غير معروفة .

وقبوله المذمة من الآخرين في داخل القلب ، يعتبرها الآباء أنها الخد الآخر الذي نحوله ..

فقد قال القديس الأنبا أنطونيوس : [ حينما يذمك أحد من الخارج ، عليك أن تلوم نفسك من الداخل ، لكي تقيم توازناً بين داخلك وخارجك ] .  
وبهذا يحدث أمران : إنك لا تتعب من الداخل ، ولا ترد الإهانة لغيرك من الخارج .

إن الذي يحب المديح والكرامة ، لا يستطيع أن يحتمل الإهانة . وقد يرد عليها بوسائل متعددة :

أ - أبسط السبل وأبعدها عن الخطأ ، أن يردها بالدفاع عن نفسه واثبات نقاوته مما نسب إليه . وموضوع الدفاع عن النفس ، وتقييمه بين الخطأ والصواب ، يتوقف على الدوافع التي تدفع إليه ، هل هي نقية أم لا ..

ب - وقد يرد الإنسان الإهانة باهانة مثلها ، أو باهانة أشد منها .

وهنا يكون قد انتقم لنفسه بمحبته للمديح والكرامة . ويكون قد كسر وصية الرب القائلة : « لا تقاوموا الشر .. » ( مت ٥ : ٣٩ ) ويكون قد كسر أيضاً الوصية القائلة : « لا تنتقموا لأنفسكم أيها الأحباء .. » ( رو ١٢ : ١٩ ) ويكون قد ابتعد عن المحبة التي من أوصافها أنها « تحتمل كل شيء » وأنها « لا تطلب ما لنفسها » ( ١ كو ١٣ : ٧ ، ٥ ) .

ج - وقد يرد الإهانة ، عن طريق الشكوى ، والتشهير بغيره وأشعار الناس أنه مظلوم ، لكي ينتقموا له أيضاً من ظالمه !!

وهكذا أيضاً يكون قد انتقم ، ووقع في كل الخطايا السابقة ، وبقي أن الذى يعتقد باستمرار أنه مظلوم ، لا يستطيع مطلقاً أن يصلح نفسه ، لأنه على الدوام بيرر نفسه ..

د - وهو قد يرد على الاهانة داخل قلبه ، إذ يعتبر هذا الإنسان عدواً له ويعامله كعدو، وربما يخاصمه أو يقاطعه ..

ويكون هذا منه موقفاً إيجابياً تجاه ما اعتبره أنه اهانة . كل ذلك لأجل محبة الكرامة !

أما الذى لا تهمة الكرامة العالمية ، فلا يهتم بكل هذا ، ولا يأخذ موقفاً ضده فالمتواضع لا يعتبر كل مذمة تصل إليه كأنها اهانة . فقد تكون كشفاً لذاته وقد يشكر غيره على ذلك ، لأنه أظهر له نقصاً فيه يحتاج إلى علاج ..

وهكذا لا يعادى من ينتقده أو من يعارضه ، أو من يذم بعض تصرفاته بل انه بكل محبة وبكل اتضاع يراجع نفسه ، ربما يوجد فيه هذا العيب . ويكون من وجهه إليه ، قد ساعده على خلاص نفسه ، وعلى اصلاح عيوبه .

صدق القديس يوحنا ذهبى الفم حينما قال : [ من يتكلم عنك بالذم ، اتخذه لك صديقاً ] ..

## ٩ - إخفاء الفضائل

الذى لا يحب المديح ، تراه يخفى فضائله عن الناس ، حتى لا ينال مديحاً منهم بسببها . فهو بكل الوسائل ، وبصدق نية ، يعمل الخير في الخفاء حسب وصية الرب (مت ٦) وحسبما كان يفعل القديس الأنبا صرابامون أبوطرحة ..

حقاً ، إن كنت تعمل الخير من أجل الله ، لا من أجل الناس ، فماذا يهمك إن كان الناس يرون هذا الخير أو لا يرون؟!

تحضرنى هنا قصة حدثت مع القديس الأنبا بوما . جاءت إليه في أحد الأيام القديسة ميلانيا - قبل رهبنتها - وكانت من الأثرياء وأعطته صرة فيها كمية كبيرة من الذهب ، وطلبت إليه أن ينفقها على الرهبان الذين في البرية الجوانية . فنادى القديس بوما على تلميذه ، وسلمه الصرة دون أن يفتحها وطلب إليه أن يوزعها على الرهبان

المحتاجين في البرية الجوانية . وهنا قالت له ميلانيا : [ ولكنك لم تفتحها يا أبى ،  
لتعرف مقدار ما فيها كم هو؟ ] فنظر إليها القديس في عمق وقال لها :  
[ إن كنتِ يا ابنتي قد قدمتِ هذا المال لله ، فهو ولا شك يعرف مقداره  
كم هو] ..!

وأخذت ميلانيا درساً روحياً ، ينقذها من المجد الباطل الذى يريد أن يظهر كثرة  
ما قدمته من مال ، أمام القديس ، وأمام نفسها ..  
وهنا نذكر قول السيد الرب :

« وأما أنتِ فمتى صنعتِ صدقة ، فلا تعرفِ شمالكِ ما تفعله يمينك »  
(مت ٦ : ٣) ..

فما معنى هذه الوصية الإلهية ؟ وما عمقها ؟ معناها أنه لا يكفى فقط أن الناس  
لا يعرفون ما تفعله أنتِ من الخير وإنما أكثر من هذا ..

لا تجعلِ فضائلكِ تعرفها نفسك أيضاً، اخفها عن نفسك . لا تذكرها ولا  
تتذكرها ولا تتأملها .

بعض الناس يقدمون للفقراء ، بدون عد حتى لا يعرفوا ما أعطوه . وهكذا يتفقدون  
الوصية حرفياً ، والبعض يعطى ولا يحاول أن يتذكر تفاصيل ما أعطاه ، ولا يجلس في  
آخر كل فترة ليجمع حصيلة كل ما قدمه خلال تلك الفترة .

إن الله لا يحاسبك فيما أعطاه لك فلا تحاسبه أنت في ما أعطيته له :

إنس كل ما فعلته من خير . لا تعد تتذكره . لا تتحدث عنه أمام الناس ، ولا  
تفكر فيه فيما بينك وبين نفسك . ولا يكن هدفك في العطاء ، أو في عمل الخير  
عموماً ، أن يراك الناس ، أو أن يمدحوا عملك .

وليس معنى هذا أنك لا تعمل الخير ، خوفاً من أن يراك الناس :

إنك في هذه الحالة تعتبر مقصراً في حياتك الروحية ، إنما افعل الخير حباً في الخير ،  
وحباً للناس الذين تعمل معهم الخير ، وحباً لله الذى أعطاك الخير الذى تفعله . ولا  
تبال بعد ذلك أن يراك الناس أو لم يروك ..



أحياناً نظر الناس ، يعطى حماساً لعمل الخير ولكنه ليس حماساً روحياً إنما هو حماس لكسب المديح !

وفي هذا الأمر نذكر أن راهباً سورياً سكن في بيرة شهيت . وفي أحد الأيام أتى إلى القديس مقاريوس الكبير، وقال له : [ لماذا يا أبى حينما كنت في بلدى ، كنت أطوى الأيام صوماً ، وهنا في البيرة أشعر بالجوع الشديد قبل أن أصل إلى الغروب؟! ] فأجابه القديس مقاريوس : [ حينما كنت في بلدك ، كان الناس يرونك ، فكنت في صومك تتغذى على المجد الباطل . أما هنا في البيرة ، فإذا لا يراك أحد تشعر بالجوع! ] .

وفي إخفاء الفضائل ، قد يجارب المؤمن بأن يكون قدوة ..

ولكن الإنسان المتضع ، لا يضع نفسه قدوة لانه لا يرى في نفسه شيئاً يقتدى به الآخرون .

إنه يقول الله في صلاته : [ أنت تعرف يارب حياتى ، كم هى خاطئة . فهل لانك سترتنى ولم تشأ أن تكشفنى أمام الناس ، استغل أنا هذا الستر، وأتمادى لأجعل نفسى قدوة! من أنا حتى أكون قدوة؟! ] .

لذلك لا يجوز لنا أن نجعل هدفنا أن نكون قدوة ، حتى لو صرنا قدوة بدون إرادتنا بترتيب من الله ..

إن الذى يهدف أن يصير قدوة ، ما أسهل أن يقع في الكبرياء وفي الزياء ، ويظهر للناس بغير حقيقته ! يخفى أخطائه ، ويظهر فضائل له !

أما المتواضع الهارب من القدوة ، فإنه قد يظهر للناس نقائصه وضعفاته .

أتى بعض رهبان من الاسقيط إلى الأم سارة ، وحكوا لها نقائصهم . فقالت لهم : [ بالحقيقة أنكم اسقيطيون لان ما عندكم من الفضائل تخفونه . وما ليس فيكم من الرذائل تنسبونه إلى أنفسكم ] .

وكان القديس الأنبا بيشوى ، إذا عرف عنه تدبير روحى معين ، يتركه وينشغل بتدبير آخر لا يعرفه أحد ، ولكن ليس معنى هذا ، أن تترك كل تدبير حسن تسير فيه ..

فقد يضرك هذا. إنما اثبت في كل تدبير صالح من أجل نموك الروحي ، وليس لكي ينظرك الناس . وليكن اخفاؤك لفضائلك بحكمة ..

ومع ذلك نقول إن بعض الأشخاص - بحكم وضعهم - من المفروض أن يكونوا قدوة ، لئلا يعثروا غيرهم . مثل رجال الاكليروس والقادة والمسئولين على أن يكون ذلك بطبيعة حياتهم ، وليس اصطناعاً أو رياء ..

وحتى هؤلاء أيضاً ، يمكن أن تكون لهم فضائل كثيرة مخفاة . والمهم أن لا تكون لهم خطايا معثرة . أما حياتهم الطيبة المعروفة ، فلا تكون موضع تفكيرهم . إنما من فرط اهتمامهم بنموهم الروحي يقولون مع الرسول : « أنسى ما هو وراء وامتنع إلى ما هو قدام » ( في ٣ : ١٣ ) .

من الأمور الهامة أيضاً في الهرب من محبة المديح والكرامة :

## ١٠ - الهرب من محبة الرئاسة

ليست الرئاسة في حد ذاتها خطية فقد وضع الله رئاسات حتى بين الملائكة وقد يكون إنسان رئيساً وفي منصب كبير ، ومع ذلك يكون وديعاً ومتواضع القلب .

العيب إذن ليس في الرئاسة إنما في محبة الرئاسة ..

إن الذي يشتهي الرئاسة ، إنما يشتهي لنفسه أمجاداً على مستوى محبة العالم ، وليس على مستوى روحى ، ومثل هذا ، إذا حصل على رئاسة قد تتلفه وترفع قلبه .. وقد يظن أنه قد صار شيئاً ، ويجب أن يعامله الناس هكذا ..

والذى يشتهي الرئاسة ، مصيره أن يقع في أحلام اليقظة ..

كأن يخلو إلى نفسه ، ويتصور أنه قد صار كذا وكذا ، وأنه قوبل بدرجات معينة من المديح والتقدير والاحترام .. ويتصور أنه يقوم بأعمال عظيمة لم يعملها أحد غيره ، لو أعطيت له تلك المناصب ! وكلها تخيلات من المجد الباطل ، تشعره بأنه يستطيع أن يعمل ما لم يعمله غيره .

وقد يسمح الله أن تُسند إلى مثل هذا الشخص مسئوليات فيفضل فيها . لان الإنسان يمكنه أن يعمل في الخيال ما يعجز عنه في الواقع .

ومثال ذلك قصة شيخ ذهب لافتقاد راهب محارب بالمجد الباطل . وكان هذا الراهب يتصور أنه واقف يعلم الموعوظين . وكان يلقي عظته عليهم بصوت سمعه الشيخ في الخارج . وبعد العظة باركهم وصرفهم بسلام .. هنا وقرع الشيخ الباب ، ففتح له الشاب ، وفكر في نفسه ما عسى أن يقول عنه الشيخ إذا كان قد سمعه فلكى يتأكد قال : [ إنى أسف يا أبانا ، لئلا تكون قد جئت من زمن وتعطلت على الباب ] .

**فابتسم الشيخ وقال : [ لقد جئت يا ابني وأنت تصرف الموعوظين !**

فاحرص أن تبتعد عن أحلام اليقظة هذه وتصور ما ليس لك .

سئل القديس يوحنا الأسيوطي : [ هل يليق بالإنسان أن يطلب رتبة وسلطاناً لتقويم الموعوظين وأبطال الشرور؟ فأجاب :

[ كلا .. لانه إن كان وهو بعيد عن الدرجة ، يشتهي أن يكون عظيماً .. فماذا يعمل عندما يصل إلى الرئاسة والعظمة نفسها؟ لان الذى لم يعرف الاتضاع وهو في حقارته ، فماذا يفعل عندما يكون في عظمته؟! ] .

وأضاف القديس عن مثل هذا الشخص : [ إن كان منتفخاً وهو بعيد عن المناصب ، فماذا يعمل عندما يأخذ المناصب؟! ] .

إن الرئاسة قد لا تضر الناضجين روحياً الذين يحتملونها باتضاع ، ولكنها تضر غير الناضجين . قال القديس أوريوس أحد خلفاء القديس باخوميوس الكبير .

[ إن الرئاسة مضره للأشخاص الذين لم ينضجوا ] . وضرب لذلك مثلاً فقال : [ إذا أحضرت طوبة من طين لم تحترق بعد بالنار والقيتها في الماء فانها تذوب . أما إذا حرقت بالنار، فلو القيت في الماء تبقى وتشتد .. كذلك الشخص الذى يصل إلى الرئاسة قبل أن ينضج قبلما يحمص بالنار، أى باختبارات الحياة، قبلما يزول منه المجد الباطل، فانه معرض للهلاك ] .

كذلك مساكين هم الناس الذى يخضعون لرئاسة شخص محب للمجد الباطل . انه يضيع نفسه، ويضيع معه الناس، من أجل المجد الذى يطلبه

ولذلك من الخطر جداً ، أن يوضع في رتبة الرعاية أشخاص يجبون الكرامة العالمية .  
فإن كنت لست متضع القلب ، لا تطلب لنفسك درجة الكهنوت ، بل اشته  
لنفسك أن تكون خروفاً في رعية المسيح عن أن تكون راعياً يطلب دم رعيته من يدك .  
اشته أن تكون حلاً من القطيع ، برعاك غيرك ، لا أن تكون مسئولاً عن  
رعية .

لأنك إن كنت لا تقدر أن تريح نفسك فكيف تقدر أن تريح للرب نفوساً  
كثيرة..؟! إن كنت في الوقت الذي لم يكن عليك فيه أثقال ، لم تستطع أن تحمى  
ذاتك ، فكيف تقدر أن تخلص شعباً كبيراً من شر العالم؟! الإنسان المتضع الذي  
يريد خلاص نفسه ، ويشعر في داخله بعجزه عن الرعاية ، يهرب منها .  
أما إذا أمسكك الله وصيرك راعياً فاطلب منه قوة تعينك .

إن كانت حاجة الكنيسة قد وضعتك في منصب ، فلا تثق بقوتك ومواهبك بل  
اسكب نفسك أمام الله ، لكي يعمل هو بك ، ولكي يعمل فيك ومعك . وتكون أنت  
مجرد آلة يسيرها هو حسب غنى وفرة حكمته .

إن صرت راعياً ، أو صاحب منصب ، فكن متضع القلب ..

لا تعتبر نفسك أنك قد صرت من أعمدة الكنيسة ، ولا تسلك بعظمة ، إنما اعتبر  
نفسك مجرد تخدم ، واسلك كخادم ، كما غسل المسيح أرجل تلاميذه . وقال عن  
نفسه : «إن ابن الإنسان لم يأت ليخدم ، بل ليخدم ويذل نفسه فدية عن كثيرين»  
(مر ١٠ : ٤٥) .

سألني كاهن جديد ، أن أقول له نصيحة بمناسبة خدمته ، فقلت له :

[ كن ابناً وسط اخوتك ، وأخاً وسط أولادك ] ..

وهكذا لا يرفع نفسه ويستمر في اتضاعه . أما إن كان يريد أن يتمتع بكرامة في  
منصبه ، فلا شك أنه سيضيع نفسه . لأن المناصب ليست رفعة ، وإنما خدمة . والذي  
يسلك فيها كخادم فهذا سيرفعه الله ، دون أن يرفع هو نفسه ..

قال القديس برصنوفوس :

[ لا تحسب نفسك في شيء من الأمور ولا يحسبك أحد شيئاً ، وأنت تتنح (أى تستريح) ] ..

ذلك لان الناس يحبون المتضعين ، وينفرون من كل محب للمديح أو للكرامة كذلك فإن المحب للرياسة قد يصطدم بغيره ممن يشتهون نفس الشهوة وينافسونه فيها . أما الذى يحب المتكأ الأخير، فإنه لا ينافس أحداً .

وان صرت رئيساً ، فلا تتسلط على أحد ، بل عامل الكل بالرفق ..

اعرف جيداً أنك مجرد رئيس على عملهم ولست رئيساً على أشخاصهم .

أما أشخاصهم ، فلها عندك كل احترام وكل حب . واعرف أنك ومرؤوسيك سواء أمام الله ، وربما تكون لبعضهم منزلة عند الله أعظم . أشعر في داخلك أنك زميل لهم وإن كنت أقدم ، تتفاهم معهم بروح الود وبالبساطة .

فالسطة تُعطى للبعض من أجل إدارة العمل ، وليس من أجل كرامتهم الشخصية ..

والذى يعتبرها تكبيراً لنفسه ، يكون قد انحرف عن هدفها وعن تواضعها وهذا الكلام يُقال أيضاً عن الأب والزوج في الأسرة ، كما يُقال عن المعلم مع تلاميذه ، وعن المرشد مع من يرشدهم ، وعن كل من يتولى مهام القيادة والابوة والرعاية ..

كان القديس باخوميوس يرفض أن يحمل له أولاده حاجياته وهو سائر في الطريق ..

بل كان يحب أن يشابههم في كل خدمة وهكذا قال بولس الرسول أيضاً : « حاجاتي وحاجات الذين معي ، خدمتها هاتان اليدان » ( أع ٢٠ : ٣٤ ) .

بهذا كان الآباء قدوة لابنائهم في الخدمة وفي الاتضاع . وبهذه القدوة كسبوا محبتهم ، وكسبوا خضوعهم أيضاً ..

وما كانوا ينظرون إلى أنفسهم اطلاقاً كرؤساء ، إنما كآباء . ليسوا أصحاب سلطة ، إنما كأصحاب قلوب كبيرة مملوءة بالحنان والشفقة .

القديس الأنبا شيشوى ، حينما سلموه أخاً جديداً ليعلمه ، ما كان يصدر له أمراً

في أى شيء . فلما عاتبه الآباء على ذلك ، قال لهم :

[ أنا لست رئيساً عليه لأمره .. فإن أراد أن يتعلم . فلينظر إليّ كيف أعمل ،  
وليعمل مثلي ] .

لذلك فإن تواضع القلب هو شرط أساسى لكل من يتولى عملاً قيادياً ، حتى لا  
يهلك نفسه وأنفس الذين يقودهم أيضاً ، وحتى لا يكون قدوة سيئة في عمله القيادى .  
وإنما عليه أن يقود الناس بالحلب والتعليم والمثال السليم ، وليس بالسلطة وبالأمر  
والنهي .. أما عن المواضعين الذين يهربون من الرئاسة ، فاننا نضع أمامهم مثال  
القديس بينوفوس .

### مثال القديس بينوفوس

عرفنا قصة هذا القديس من يوحنا كاسيان مؤسس الرهينة في فرنسا .

كان القديس بينوفوس رئيساً على دير يضم أكثر من مائتى راهب في منطقة  
البرلس ..

وكان متضعاً جداً ومهاباً ، وله مكانة عند الكثيرين ممن يحبون قداسته وحياته  
الفاضلة ومواهبه الروحية ، وكذلك بسبب شيخوخته وكهنوته .

وفي أحد الأيام جلس هذا القديس إلى نفسه ، وقال لها : [ وما نهاية هذا التوقير  
الذى القاه كل يوم ؟ ألعننى سوف استوفى خيراتى على الأرض وأين الطريق الضيق  
والكرب عملاً بقول الكتاب : «لأنه بضيقات كثيرة ينبغى أن ندخل ملكوت الله»  
(أع : ١٤ : ٢٢) ] .

لذلك هرب القديس بينوفوس ذات يوم من الدير ، متنكراً في زى علمانى  
وسار جنوباً حتى وصل أحد أديرة القديس باخوميوس الكبير في إسنا .

وطرق الباب طالباً أن يقبلوه في الدير .. فنظروا إليه في تعجب : من هذا الشيخ  
الذى أتى ليترهب ؟! هل بعدما تمتع بالعالم وشبع منه ، يأتي أخيراً ليصير قديساً ؟!  
وطردوه قائلين له : [ إنك لا تصلح ] . فألح عليهم فقالوا له [ انك لا تستطيع أن تحتل  
تعب الرهينة ] . فظل يلح ووقف على الباب مدة دون أكل أو شرب ..

فلما رأوا احتمالته وصبره ، ادخلوه الدير على شرط أن يبقى في زي العلمانيين ولا يرسم راهباً!

واستدوا إليه مساعدة راهب شاب مسئول عن حديقة الدير . فلم يمانع وكان الشاب يأمره كخادم فيطيع .. إنها امنيته التي اشتهاها!

وكان الشاب شديداً في معاملته ، وكان هو دقيقاً في طاعته . وكان في نصف الليل والرهبان نيام يقوم بالأعمال التي يشمئز منها غيره لقطارها ، مثل تنظيف دورات المياه . وما كان الراهبان يعرفون من الذي قام بهذا العمل ..

وظل على هذا الطقس ثلاث سنوات .

وكان يقول للرب : [ أشكرك يا سيدي من أجل عطاياك إذ منحتنى ما اشتهي فهنا لا احترام ولا توفير ، بل أوامر وطاعة ] .. ثم بعد ذلك أتى لزيارة الدير راهب من أديرة البرلس ، ورأى القديس بينوفوس ، وهو يحمل السباخ ويضعه حول الشجر . فشك في الأمر ولم يصدق أنه هو . وأخيراً سمعه يتلو مزاميره بصوته المعهود ، فعرفه وسجد له .

فانكشف موضوعه ، وأخذوه بمجد عظيم وأرجعوه إلى ديره . فهرب مرة أخرى إلى بيت لحم ..

وعمل هناك خادماً في قلاية يوحنا كاسيان . وتصادف أن ذهب راهب آخر لزيارة القديس . وعندما قابله عرفه فأعادوه مرة ثانية باحترام كبير إلى ديره .

وزاره يوحنا كاسيان عند مجيئه إلى مصر ، وكتب عنه في مؤلفاته . إنه مثال حي للهروب من الرياسات .

إننا نضع هذه الأمثلة الرهبانية أمامنا كمجرد امثلة للهروب من محبة الكرامة . وقد لا يستطيع البعض محاكاتها كما هي هنا في العالم .

ولكنها مجرد درس يعلمنا على الأقل أن نبعد عن شهوة الكرامة ونهرب منها .

وإن وضعنا الرب في منصب رئاسي نسلك فيه باتضاع قلب . فنكون في عمل الرئاسة ، ولا تكون محبة الرئاسة في قلوبنا .

القاص بطرس السرياني

## الفصل الرابع عشر



- العنف خطية مركبة
- أنواع العنف
- أسباب العنف
- العنف دليل الضعف
- العنف الخاطيء والعنف السليم



## العنف خطيئة مركبة

إن المسيحية لا توافق على العنف في كل صورهِ ، لأنه سلوك غير روحي وتتركز فيه مجموعة من الأخطاء .

١ - إنه خطيئة مركبة وخطيئة منفرة .

لذلك فهو مكروه من الكل . والذي يتصف بالعنف ، لا يستطيع أن يربح أحداً من الناس . وسنحاول أن نحلل العنف ، لنرى ما بداخله من الخطايا .

٢ - العنف دليل على قسوة القلب .

والقلب الرقيق لا يمكن أن يكون عنيفاً ، بل تكون تصرفاته رقيقة ، وألفاظه أيضاً رقيقة ومنتقاة ، لا يسمح لنفسه أن يخذش شعور أحد .

٣ - والعنف ضد فضيلة الوداعة .

الذي يلجأ إلى العنف ، يفقد وداعته في الحال . وقد دعت المسيحية إلى الوداعة ، كما دعت إلى الرقة والهدوء .

وفي العظة على الجبل ، نرى أن السيد المسيح ، قد وضع الوداعة في مقدمة التطويات ، وقال في ذلك :

«طوبى للودعاء ، فإنهم يرثون الأرض» ( مت ٥ : ٥ ) .

وعندما دعانا أن نتشبه به ، وهو الكامل في جميع الصفات والفضائل ، قال : «تعلموا مني ، لأنني وديع ومتواضع القلب» ( مت ١١ : ٢٩ ) ..

وفي وداعة السيد المسيح وبعده عن العنف ، قيل عنه في الإنجيل المقدس إنه : «لا يخاصم ولا يصيح ولا يسمع أحد في الشوارع صوته قسبة مرضورة لا يقصف ، وفتيلة مدخنة لا يطفىء» ( مت ١٢ : ٢٠ ) .

٤ - والعنف لا يتفق مع المحبة :

والمسيحية ذكرت أن المحبة والوداعة واللطف ، هي من ثمار الروح ( غل

٥ : ٢٢). وقالت إن : « الله محبة من يثبت في المحبة ، يثبت في الله ، والله فيه »  
(١ يو ٤ : ١٦).

والإنسان الروحي يعالج مشاكله بالحب وليس بالعنف . لأنه بالحب يكسب الله  
والناس . أما في سلوكه بالعنف ، فإنه يخسر الكل .

#### ٥ - العنف أيضاً خطيئة عدوانية :

والمسيحية ضد العدوان . انها تقول : « لا يغلبك الشر ، بل اغلب الشر بالخير »  
(رو ١٢ : ٢١) « باركوا على الذين يضطهدونكم . باركوا ولا تلعنوا .. لا تجازوا أحداً  
عن شر بشر .. إن كان ممكناً فحسب طاقتكم سالموا جميع الناس . لا تنتقموا لأنفسكم  
إن جاع عدوك فاطعمه ، وإن عطش فاسقه » (رو ١٢ : ١٤ - ٢٠).

إن المسيحية التي تمنع عن الغضب الإنساني ، لا يمكن أن تسمح بالعنف أو  
العدوان ..

هوذا الرسول يقول : « ليكن كل إنسان مسرعاً إلى الاستماع ، مبطئاً في التكلم  
مبطئاً في الغضب . لأن غضب الإنسان لا يصنع بر الله » (يع ١ : ١٩ ، ٢٠) ويقول  
الكتاب أيضاً : « لينزع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب » (أف ٤ : ٣١) « لا  
تستصحب غضوباً ، ومع رجل ساخط لا تحييء » (أم ٢٢ : ٢٤).

المسيحية تمنع الغضب الإنساني ، لأنه الخطوة الأولى إلى العدوان والعنف  
والقتل ..

فيقول السيد المسيح في العظة على الجبل : « إن كل من يغضب على أخيه باطلاً ،  
يكون مستوجب الحكم » (متى ٥ : ٢٢) . والمقصود هنا بالغضب الباطل ، تميزه عن  
الغضب المقدس ، الذي من أجل الله ، وأسلوبه أسلوب روحى ، بعيد عن الجسد  
والتهاب أعصابه ..

#### ٦ - العنف يدل على البغضة :

حيث يتطور الغضب إلى بغضة وتتطور البغضة إلى العدوان والعنف والرغبة في  
الإيذاء . وفي هذا يقول الإنجيل المقدس : « كل من يبغض أخاه فهو قاتل نفس »  
(١ يو ٣ : ١٥).

إن لم يكن قاتله بالفعل ، فهو قاتله بالنية أو الفكر . وكلها فروع لخطيئة واحدة ..

#### ٧ - العنف يحمل رغبة في الانتقام أو على الأقل يدل على عدم الاحتمال :

هو حالة إنسان لم يستطع أن يحتمل لذلك يريد أن ينتقم لنفسه ، ويأخذ حقه أو ما يظن أنه حقه ، بذراعه البشري .. دون أن يترك هذا الأمر لله ، الذي قال : « لى النعمة ، أنا أجازى ، يقول الرب » ( رو ١٢ : ١٩ ) وأيضاً دون أن يترك هذا الأمر للقانون وللمجتمع ..

والمسيحية لا تدعو فقط إلى الاحتمال لأن الاحتمال فضيلة سلبية . إنما تدعو إلى فضيلة إيجابية هي المحبة ..

والحب والعنف لا يسيران معاً في طريق واحد . لأن الكتاب يقول : « المحبة تتأني وتترقق .. المحبة تحتمل كل شيء المحبة لا تطلب ما لنفسها » ( ١ كو ١٣ ) .

في حالة العنف ، يكون الحب قد توارى . وظهر مكانه شيء آخر ، فما هو ؟

#### ٨ - الذات تظهر وقت العنف :

فالإنسان يستخدم العنف إثباتاً لذاته أو دفاعاً عن ذاته . أو دفاعاً عن ذاته . وفي نفس الوقت يريد أن يكون غيره مقهوراً له ..

والمسيحية تحارب الذات بكل قوة وبكل وضوح . فيقول السيد المسيح : « من أراد أن يتبعني فليترك ذاته » ( مت ١٦ : ٢٤ ) .

وفي الحقيقة أن العنف لا يثبت ذاته إنما يثبت ضعف ذاته .. ! وكيف ؟

#### ٩ - في العنف لا يضبط الإنسان نفسه :

الهاديء هو إنسان يضبط نفسه أما العنيف فإنه يفقد ضبط النفس فلا يستطيع أن يتحكم في أعصابه ولا في غضبه وقد يتصرف تصرفات هوجاء ، تدل على أنه لا يتحكم أيضاً في عقله وفي تفكيره بينما الكتاب يقول : إن من يحكم نفسه هو خير ممن يحكم مدينة ( أم ١٦ : ٣٢ ) .

#### ١٠ - العنف دليل على الضعف :

## العنف دليلك الضعيف

إذا لم يستطع قلب الإنسان أن يتسع بالحب ، وإذا لم يتمكن عقله من حل الأمور بحكمة وهدوء ، وإذا لم يقدر أن يضبط أعصابه في اتران ، حينئذ يلجأ إلى العنف .

ويكون العنف دليلاً على قلة الحيلة والعجز عن التصرف السليم ..

حقاً إن غالبية العنفاء ضعفاء في حقيقة شخصياتهم . ليست لديهم قوة أعصاب ، ولا قوة احتمال ، ولا قوة تفكير . وسأضرت لذلك أكثر من مثل .

المدرس الذي يلجأ إلى العنف مع تلاميذه هو مدرس ضعيف ..

أقصد المدرس الذي لا يستطيع أن يضبط النظام بين تلاميذه ، فيثور عليهم ويضرب هذا ، ويطرده ذاك ، ويشتم ويعاقب . هو بلا شك إنسان ضعيف لأنه لو كان قوياً ، ما كان يلجأ إلى شيء من هذا . بل يمكنه أن يضبط الفصل بقوة شخصيته ، أو بذكائه وجاذبية شرحه ، أو بمرحه ولطفه ، أو بحبة تلاميذه له ..

ولكنه إذ خلا من كل هذه الصفات المحببة ، لجأ إلى العنف بدافع من قلة الحيلة ..

مثال آخر هو الأم التي تضرب أطفالها :

أم يصيح ابنها ، أو يلهو ويجري ويعبث ، ولا تستطيع أن تضبطه ، ولا تستطيع أن تتركه يلعب ، فتلجأ إلى العنف : تضرب أو تشتم أو تهدد أو تحيفه بطريقة ما !! كل هذا لأنها لا تملك الخبرة ولا المعرفة بالطرق التربوية وكيفية معاملة الأطفال . ولو عرفت لكسبت طفلها دون اللجوء إلى العنف .

لأن العنف هنا يكون وسيلة لتغطية العجز أو مجرد رد فعل لقلة الحيلة .

أو هو تغطية لضعف داخل ، ربما يكون هو عدم الاحتمال . إن الشخص الذكي يستطيع أن يخرج من اشكالاته بسهولة ، في حكمة وحسن تصرف .. أما الضعيف فيستخدم العنف .

وهكذا يقول الرسول : « يجب علينا نحن الأقوياء أن نحتمل ضعفات الضعفاء ولا نرضى أنفسنا » (رو ١٥ : ١) .

## أنواع من العنف

١ - نوع من العنف هو الإيذاء بكل درجاته :

ومنه الضرب : والقتل بأنواعه . وكذلك كل ألوان التعذيب الجسدى أو النفسى كالتخويف مثلاً وإثارة الذعر . وهذا كله داخل فى العنف العصبى .

٢ - عنف آخر هو الارهاب :

ويشمل جرائم الخطف للأفراد وللطائرات والسفن ، ومن أعماله تفجير السيارات الملقومة والرسائل الملقمة، وكافة أعمال النسف والتدمير والتخريب ، والذعر . وكلها جرائم على مستوى بشع .

٣ - ومن العنف أيضاً الحرب :

والحروب قد شهدها العالم منذ أقدم العصور ، وهى من ظواهر العنف وبخاصة إن كانت عدوانية وليست دفاعية .

على أن هناك حروباً تتصف بلون أعمق من العنف . وهى الحروب النووية ، أو التى تستخدم الغازات السامة ، أو الأسلحة الفتاكة والمحركة أو الحروب التى تضرب المستشفيات أو مساكن المدنيين . وكذلك الحروب التى تدمر مدناً بأكملها ، وتقضى على حضارات ، وتختلف مجموعات من المشوهين والمعوقين .

٤ - وهناك عنف آخر على مستوى فردى مثل تحطيم المعنويات :

ومن أمثلته الزجر الشديد ، والتوبيخ القاسى ، والتركيز بالاستمرار على الأخطاء ، وتحطيم الشخصية . وقد يدخل فى هذا المجال نوع من العنف هو :

٥ - عنف الاهانة :

ويشمل التهكم اللاذع ، والازدراء والتشهير ، والتجريح ، والقذف ، والتجاهل ، والمقاطعة ، والشتم والسب ... وما إلى ذلك من ألوان القتل الأدبى أو المعنوى . وقد تصحب ذلك عبارات من التهديد .

وهناك مظهر آخر للعنف هو :

## ٦ - عنف العتاب :

ويشمل العتاب الشديد القاسى الذى يجرح ، وربما لسبب تافه لا يستحق . وقد يستمر هذا العتاب طويلاً ، أو يكون أمام الآخرين ، أو يكون مصحوباً بأسلوب عصبى وبالفاظ لا تليق . وقد يصبح طبعاً . فيعاتب الإنسان على كل صغيرة وكبيرة حتى يفقد أصدقاءه .

وقد قال الشاعر فى هذا النوع :

إذا كنت فى كل الأمور معاتباً صديقك لم تلق الذى لا تعاتبه  
فمش واحداً أو صل أخاك فانه مقارف ذنب مرة ومجانبه  
إذا أنت لم تشرب مرارة على القذى ظمأت وأى الناس تصفو مشاربه  
وهناك نوع آخر من العنف ، يختلف عن كل ما سبق ، ويمكن أن نسميه العنف السلبي .

## ٧ - العنف السلبي :

مثال ذلك شخص لا يقدر على العنف الإيجابى ، فيلجأ إلى العنف السلبي ، مثال : الكآبة المستمرة ، البكاء الدائم ، الاضراب عن الطعام ، الصمت الحزين ، الإنسحاب ...

وكلها أنواع من العنف الهادىء الصامت ، تمثل ضغطاً مستمراً على الطرف الآخر .

وقد يوجد عنف آخر ، ليس موجهاً ضد الآخر ، إنما هو يعمل داخل الإنسان ذاته ، ذلك هو عنف الشهوات .

## ٨ - عنف الشهوات :

فقد توجد شهوات تحارب الإنسان بعنف حتى تدمره تدميراً ، مثل شهوة الجشع التى لا تستريح مهما أخذت ومهما جمعت . ومثل شهوة المخدرات ، شهوة الكبرياء . والمعروف أن الشهوات لا تستريح حتى تكمل .. وهكذا تستمر .

وقد تصحب الشهوات أفكار مدمرة : تلتصق بالعقل ولا تفارقه ، حتى تحطم صاحبها ، لدرجة أن البعض يعالجونها بالمنومات ليستريح من الأفكار ..

## أسباب العنف

### ١ - من أسباب العنف القسوة في الطباع .

فهناك أشخاص طباعهم قاسية ، يتعاملون باستمرار بهذه القسوة . وإذا زادت حدتها عندهم تتحول إلى عنف .

وقد ترجع هذه القسوة إلى ظروف اجتماعية احاطت بالفرد ، وربما يكون قد حصل عليها عن طريق الوراثة .

### ٢ - وقد يكون السبب تعب في الأعصاب ، ربما سببه الإرهاق مثلاً .

وفي حالة الإرهاق وتعب الأعصاب ، لا يقدر الإنسان على الاحتمال ، فيرد بعنف . وإذا زاد الضغط عليه ، يتصرف بعنف .

### ٣ - وقد يكون السبب في العنف هو قلة الحيلة ، أو إخفاء الضعف بالعنف كما ذكرنا .

### ٤ - وقد يكون سبب العنف هو مرض عصبي أو مرض عقلي :

ولعل من المتسكين بهذه النظرية أصحاب المدرسة الايطالية : الذين يقولون إن كل مجرم مريض . ولذلك يبحثون عن المرض الذي دفعه إلى الجريمة . ومعروف أن بعض الأمراض العقلية يصحبها عنف وكذلك كثير من الأمراض العصبية .

ولكن ذلك كله لا يمنع أن هناك مجرمين يقومون بالعنف وهم في صحة عقلية تامة ، وإلا زالت المسئولية في كل الجرائم !!

### ٥ - وقد يكون الخوف سبباً ثانياً في أعمال العنف ... خوفاً من اكتشاف الجريمة مثلاً ...

كسارق ، اقتحم بيتاً للسرقة فقط ، وليس للقتل . ولكنه قد يضطر إلى ذلك إذا رآه أحد ، وخاف من انكشاف أمره .

أو كعصابة تقتل بعض الذين يعرفون أسرارها ، حتى لو كانوا من أعضائها ، خوفاً من أن يذيعوا هذه الأسرار..

أو كشخص يظن أن آخر يتآمر عليه ، فيعامله بعنف خوفاً من تآمره .

٦ - وقد يكون سبب العنف هو الغرور والاعتزاز بالقوة . أو سوء استخدام القوى والإمكانات :

كمن يضرب الآخرين ، ليشعرهم أنه أقوى منهم ، وأنه يستطيع قهرهم متى أراد . ويحدث هذا أحياناً مع بعض المراهقين ، ومع بعض الطغاة ومع بعض العصابات في إخضاع أفراد العصابة لطاعة أوامرهم ..

٧ - وربما يكون سبب العنف هو الحقد :

فالذي يحقد على آخرين ، قد ينفس عن حقه بالعنف . كشخص يحقد على آخر ظاناً أنه سيأخذ ميراثه ، أو يحل محله في مركزه ، فيستخدم معه العنف . وقد تدفع الغيرة أو الحسد إلى مثل هذا أيضاً .

أو قد يكون السبب هو رد العنف بعنف ..

٨ - وقد يكون سبب العنف هو الفهم الخاطيء :

كما قال السيد المسيح لتلاميذه عما سيلقونه من مؤامرات اليهود وقسوة الرومان : «تأتي ساعة يظن فيها كل من يقتلكم أنه يقدم خدمة لله» (يو ١٦ : ٢) .

ومن هذا النوع من يقتل ، وفي مفهومه أنه يحو عاراً للأسرة ، أو ينتقم لدمائها ..

٩ - وهناك من يلجأ إلى العنف ، ظاناً أنه أسهل الحلول وأسرعها .

بينما أسهل الحلول ليس هو أفضل الحلول . أو قد يرى مثل هذا الشخص أن العنف هو الحل الوحيد . وقد يقول لك : هذه الأمور لا يصلح لها إلا العنف .. أو هؤلاء الأشخاص لا ينفع التعامل معهم إلا بالعنف ...

١٠ - وقد يكون العنف لوناً من السياسة أو الحيلة ..

وذلك حسبما يقول المثل السائر : اضرب المربوط ، فيخاف السائب . أو كما يقول الكتاب : «اضرب الراعى فتشتت الرعية» (زك ١٣ : ٧) . وهنا لا يكون العنف مقصوداً لذاته ، إنما هو مجرد وسيلة لغرض ..



وهذا يقودنا إلى نقطة أخرى وهي :

#### ١١ - العنف الظاهري :

وليس هو عنفاً حقيقياً . مثال الأب الذي يتظاهر بالغضب والرغبة في استخدام العنف ، وذلك ليقود ابنه إلى الطاعة . أو مثال رئيس العمل الذي يهدد بعقوبة معينة لا ينوى مطلقاً أن يفرضها ، وذلك لتخويف مرؤسيه حتى يسلكوا حسناً .

#### ١٢ - العنف المشترك :

كشخص ليس هو عنيفاً في ذاته ، ولكنه يستخدم عنفاً يوصلونه إلى غرضه ، فيكون العنف هنا غير مباشر بالنسبة إليه ..

### العنف الخاطئ ، والعنف السليم

لا نستطيع أن نسمى كل عنف خاطئ فهناك مواقف تحتاج إلى عنف ، مثل معاقبة الخطاة المستهترين أو المستيحيين أو الذين يهددون المجتمع بجرائم تحطمه أو تحطم تراثه وقيمه .

والله نفسه سجل في الكتاب المقدس أنواعاً من العقوبات كانت عنيفة . وذلك لكي يرتدع الآخرون ، ولكي تكون درساً للأجيال . لأن التسامح المستمر قد يقود إلى الاستهتار . ولعل الطوفان في العهد القديم كان من هذا النوع ، وكذلك إنشقاق الأرض لتبتلع قورح ودathan وابيرام .

وفي العهد الجديد ، واضحة جداً في هذا المجال قصة حنانيا وسفيرا ( أع ٥ ) .

وقد قال الكتاب عن السلطان أنه لا يحمل السيف عبثاً ، إذ هو خادم الله ، منتقم للغضب من الذي يفعل الشر ( رو ١٣ : ٤ ، ٥ ) .

فهناك جرائم إذا لم تؤخذ بعنف ، قد يستهتر مرتكبوها فيكررونها ، ويكونون قدوة سيئة لغيرهم . أما إذا عولجت بحزم وحسم ، فإن المجتمع يتنقى ويتطهر .

وهنا نذكر قاعدة روحية هامة ..

هناك فرق بين الحق العام والحق الخاص . قد نتساهل في حقوقنا الخاصة ،  
بدافع من الوداعة والحب والسلام والمغفرة للمسيئين . أما الحق العالم فلا  
تساهل فيه .

إننا لا نملكه ، بل هو ملك للمجتمع كله . والمجتمع يحتاج إلى صيانة ، حتى لا  
يأكل القوى الضعيف .

### بمناسبة الصوم الكبير وأسبوع الآلام

اطلب الكتب الآتية ، من مؤلفات قداسة البابا

#### أ - روحانية الصوم :

وهو يشمل خمسة أبواب هامة عن الصوم هي :

أهمية الصوم ، الصوم والجسد ، قدسوا صوماً ، فضائل ومشاعر  
مصاحبة للصوم ، تداريب أثناء الصوم .

#### ب - خمس كتب عن أسبوع الآلام ، وهي :

١ - لك القوة والمجد ( تسبحة البصخة ) .

٢ - أسبوع الآلام .

٣ - خميس العهد .

٤ - الجمعة الكبيرة .

٥ - كلمات المسيح على الصليب .

#### ج - تجربة المسيح على الجبل :

وهو كتاب جديد تحت الطبع يصدر قريباً ...

# فهرست

## صفحة

٧	الفصل الأول : الحروب داخلك وخارجك .....
٢٥	الفصل الثاني : حرب الذات .....
٥٣	الفصل الثالث : الفراغ .....
٦١	الفصل الرابع : النسيان .....
٦٩	الفصل الخامس : الشك .....
٧٩	الفصل السادس : الخوف .....
٨٩	الفصل السابع : حروب الفكر .....
١٠٩	الفصل الثامن : المظاهر الخارجية .....
١١٩	الفصل التاسع : خطايا اللسان .....
١٢٩	الفصل العاشر : قساوة القلب .....
١٣٩	الفصل الحادى عشر : الفتور الروحى .....
١٦٥	الفصل الثانى عشر : حرب الكآبة .....
١٩٣	الفصل الثالث عشر : محبة المديح والكرامة .....
٢٢١	الفصل الرابع عشر : العنف .....