

جلسة مع النفس

بقلم

القس سهيل سعود

الفهرس

المقدمة

الفصل الأول

الفرق بين المحبة المناسبة وغير المناسبة للنفس

الفصل الثاني

لا تحب نفسك بشكل غير مناسب (لا تكن أنانيا)

الفصل الثالث

لا تعبد نفسك (لا تكن نرجسيا)

الفصل الرابع

ارجع الى نفسك

الفصل الخامس

اختلي بنفسك

الفصل السادس

أنكر نفسك

الفصل السابع

أخلي نفسك

الفصل الثامن

أحب نفسك بمنظار أبدي

الفصل التاسع

أحب نفسك محبة مناسبة

الفصل العاشر

أغفر من أجل نفسك

الفصل الحادي عشر

ترفق بنفسك ولا تشفق عليها

الفصل الثاني عشر

أضبط نفسك

الفصل الثالث عشر

اعتني بنفسك

الفصل الرابع عشر

متّع نفسك بالموسيقى

الفصل الخامس عشر

النفس الشبعانة تدوس العسل

المقدمة

تساءل القديس أوغسطينوس، في كتابه "الاعترافات"، عن سرّ حقيقة نفسه، قائلاً: "لقد أصبحت سؤالاً لِنفسي. ما هذا السرّ المخيف يا الهي؟ هل هذه هي النفس؟ هل هذا هو انا؟ ماذا انا يا رب؟ أي نوع من الخليقة هو انا؟ من انا يا رب امامك؟ ما هي هويتي؟"

هناك نظريتان لاهوتيتان حول تكوين الانسان: الأولى تفيد، أن الانسان مكوّن من ثلاثة عناصر، هي: الجسد، والنفس، والروح. والثانية، تفيد أن الانسان مكوّن من عنصرين، هما: الجسد، والروح أو النفس، اذ أن كِتَاب الكتاب المقدس، يستخدمون في كثير من الأحيان، كلمتي: النفس والروح، للإشارة، الى نفس المكوّن. إلا أن الكتاب المقدس ينظر الى الانسان كوحدة متكاملة.

عرّف الفيلسوف أفلاطون، "النفس" على أنها الكيان الداخلي، الذي يتمتع بالادراك، وله القدرة على التنظيم والعقلنة بحريّة، ولي وحدي امكانية الوصول إليه. تتعمق معرفتنا عن أنفسنا، عند التواصل بصدق مع أنفسنا ومع الآخرين. والقديس أوغسطينوس اعتقد، أن النفس هي منظومة الفكر التي تحكم الجسد. في مقالته "عناية المصلح مارتن لوثر بالنفس في زمننا"، يعرّف الكاتب رينهارد شينيزكا "النفس" على أنها، "ذلك الوعي واللاوعي، اللذان يحركان تفكير الانسان ومشاعره ورغباته". وعالم النفس كارل روجرز، رأى في تعبير "النفس"، اشارة الى المعتقدات والمعلومات التي للإنسان، حول طبيعته وسلوكه وفرادته.

قال الفيلسوف اليوناني سقراط، "الانسان الذي لا يعرف نفسه، لا يستحق العيش". وعندما سئل، كيف يلخّص الوصايا الفلسفية؟ أجاب: "اعرف نفسك". تتكون صورتنا عن أنفسنا من نوعية أفكارنا وتصوراتنا عن أنفسنا. ينظر الكتاب المقدس الى الانسان، على أنه انسان خاطيء بكامل مكوناته، وذلك بسبب الخطيئة، التي شوّهت صورة الله فيه، وأجرت دمارا كبيرا على كامل مكوناته، وجعلته غير قادر على الخروج من حالته الخاطئة، دون النعمة الالهية التي تعيد صورة الله اليه. وبالتالي، النفس البشرية هي مشوّهة بالخطيئة والميول الشريرة.

منذ السقوط في الخطيئة، ما برىء يحاول الانسان، التغلّب على مشاعر الدونية، بتطوير ميكانيكيات، للدفاع عن نفسه، وحماية أنانيته، بشتى الوسائل الممكنة. يذكر سفر التكوين، أنه بعد السقوط، أدرك آدم وحواء، أنهما عريانين، فحتى لا يشعرا بالدونية، والذنب الكثير أمام الله، "خاطا أوراقاً وصنعا لِنفسيهما مآزر" (تكوين ٣: ٧). يذكر كاتب مسيحي، أن النظرة الدونية للنفس، هي السبب الرئيسي وراء: الأنانية، والغيرة، والكآبة، والتصرفات الشريرة.

لهذا، يدعونا الكتاب المقدس الى امتحان أنفسنا أمام الله. طلب المرمن من الله أن يختبره، ويمحص أفكاره، ويظهره باخراج أية طرق باطلة منه. صلى قائلاً، "اختبرني يا الله، واعرف قلبي. امتحني واعرف أفكارني، وانظر ان كان فيّ طريق باطل، واهدني طريقاً أبدياً كالآلا" (مزمو ١٣٩: ٢٣-٢٤). والرسول بولس دعا أعضاء كنيسة غلاطية الى امتحان انفسهم، قائلاً: "ولكن ليتمحن كل واحد عمله، وحينئذ يكون له الفخر، من جهة نفسه لا من جهة غيره" (غلاطية ٦: ٤).

في كتابه "صورة الانسان المسيحي عن نفسه" يقول الكاتب كينزر، أنه يجب أن ينظر المسيحيون الى انفسهم، كما يريدهم الله أن ينظروا. لهذا، من المهم أن يكون الإنسان مدرّكاً لمن هو، أمام نفسه وأمام الله، لأن هذه العملية تقوده للتغيير في حياته وتصرفاته، بعمل نعمة الله.

الفصل الأول

الفرق بين المحبة المناسبة والمحبة غير المناسبة للنفس ليس واضحاً لمعظمنا، التمييز بين محبة النفس المناسبة أو المشروعة كتابياً، ومحبة النفس غير المناسبة أي الأنانية أو النرجسية. معظمنا يمزج بين المفهومين، ولا نعرف الحدود الفاصلة بينهما. يعتقد معظمنا أن محبة النفس، هي بحد ذاتها أنانية، لكن هذا غير صحيح. يميّز علماء النفس المسيحيين، بين المحبة المناسبة للنفس والمحبة غير المناسبة للنفس. لهذا نحن بحاجة إلى أن نعرف الفرق بين نوعي المحبة، للتفريق فيما بينهما.

في كتابه "المسيحية المجردة"، يميّز المفكر المسيحي المعاصر، كلايف لويس، بين المحبة المشروعة للنفس والمحبة غير المشروعة للنفس أو الأنانية. يقول "أن محبة النفس والاهتمام بخيرها وصحتها، تختلف اختلافاً شاسعاً عن الأنانية وهي ما يسميها المحبة غير المشروعة للنفس. فالأنانية هي أن نختار حياتنا التي نريدها، لكن محبة النفس المشروعة، هي اختيار الحياة الحقيقية في المسيح". تتحسن، صورة الإنسان المسيحي عن نفسه، عندما يتخلى عن نظرتة إلى نفسه، كونه محور العالم، ويقبل نفسه بتواضع مدركاً أنه خليفة الله وأن قيمته وكرامته هي من الله. قال أحد رجالات الله، "عندما نتخلى عن أنانيتنا، فإننا سنحصل على كل شيء، الله والناس".

تصارع اللاهوتيون والمفكرون المسيحيون، مع صعوبة تحديد المحبة المناسبة للنفس من المنظار المسيحي، لتكون في موقعها الصحيح. في كتابه "أعمال المحبة"، ميّز الفيلسوف واللاهوتي المسيحي، سيرين كيركيغارد، بين: المحبة المناسبة، والمحبة غير المناسبة للنفس. قال، "لا يكمن العلاج للمحبة غير المناسبة أو الأنانية، في رفض كل شيء والدخول في حالة من اللاشيء، أو عيش حياة التقشّف، كما يعتقد البيوذيون، وإنما يكمن العلاج، في وضع الأمور في نصابها وموقعها الطبيعي الصحيح. قال أحدهم، "محبة النفس غير المناسبة، أو الأنانية تعمل دون رؤية، وعملها مؤقت ودون هدف طويل الأمد، لكن محبة النفس المناسبة، تنظّم أفكارنا ومشاعرنا وأهدافنا".

رفض آباء الكنيسة والمصلحين الإنجيليين، رفضاً باتاً، محبة النفس، لأنها تقود إلى الأنانية والكبرياء. تعليقا، على قول المسيح، "تحب قريبك كنفسك" (مرقس ١٢: ٣٠). قال القديس أوغسطينوس، "عندما نطق المسيح بهذه الكلمات، فإنه لم يوص بمحبة الإنسان لنفسه، لأنها محبة خاطئة". وأضاف، "إن تخلص إن لم تتوقف، عن محبتك لنفسك". ثم اقتبس المصلح الإنجيلي مارتن لوثر، نفس القول عنه. لكن، برز حديثاً إهتمام مشترك، بين بعض علماء اللاهوت وعلماء نفس، حول الصحة النفسية للإنسان وجدوا، أن هناك ترابطاً، بين صورة الإنسان عن نفسه، وبين نوعية تصرفاته. فكيفية صورة الإنسان عن نفسه، تحدّد طريقة تصرفاته. وبالتالي، وجدوا أن النظرة الصحيحة للنفس، هي المفتاح الأساسي لعيش حياة متوازنة، يستطيع فيها الإنسان الحفاظ على صحته النفسية، والبقاء أميناً للمسيح. فإله يدعونا، إلى رفض المحبة غير المناسبة للنفس، أي الأنانية والنرجسية من حياتنا. لكنه، في نفس الوقت، يريدنا أن نحب أنفسنا محبة مناسبة، هو يشرّعها في الكتاب المقدس.

في هذا السياق الإيجابي، فإننا نكون محبين لأنفسنا، عندما نحاول تجنّب كل ما يؤثر على نفسياتنا، من مشاعر الكآبة واليأس والاحباط، بتسليم أمورنا إلى الله، الذي يشفي نفوسنا ونفسياتنا. أن نحب أنفسنا، يعني أن نسمح لأفكارنا السلبية أن تخرج منا إلى غير رجعة. تقول الكاتبة كريستين ناف المتخصصة في حقل النمو الإنساني: "تعلّم أن تصغي إلى نفسك. إستثمر في مشاعرك الحميمة مع نفسك، لأن هذا يساعدك للتأقلم بشكل أفضل مع فشلك وضعفائك". وتضيف الكاتبة: "محبتك لنفسك يعني، قبولك لمن أنت، كما هو. وهذا يحسّن من نظرتك إلى نفسك. تحب نفسك عندما تحدّد أولوياتك في الحياة، فتعرف

متى تقول نعم، ومتى تقول كلا. تحب نفسك عندما تتصادق مع الناس الإيجابيين المناسبين، الذين يصادقونك لشخصك، وليس لمصالح شخصية، أناس يفرحون مع فرحك ويشعرون مع أحزانك.

الفصل الثاني

لا تحب نفسك، بشكل غير مناسب (لا تكن أنانيا)

المحبة غير المناسبة للنفس، هي الأنانية. انها الداء الروحي الأخطر في الحياة. قال أحد اللاهوتيين: "إشْفِ الأنانية، تكون قد زرعت جنة عدن من جديد". بحسب الكتاب المقدس، الخطية هي السبب الأول والأخير، للأنانية. نبعث الأنانية من الكبرياء، الذي تجسّد منذ البداية في موقف آدم وحواء، اللذان لم يريدوا معرفة حقيقة حجمهما، كبشر مخلوقين، بل أرادوا أن يكونا مثل الله الخالق، عارفين كل شيء، فسقطا في الخطية. يذكر سفر التكوين، كيف أن الحيّة أغوتها بهذا الوعد الكاذب، إذ قالت لهما، "الله عالم، انه يوم تأكلان منه تنفتح أعينكما، وتكونان كالله، عارفين الخير والشر" (تكوين ٣: ٥). لهذا أصبح الكبرياء، الذي يلد الأنانية، ميلا فطريا في الطبيعة البشرية، لأن يجعل الانسان نفسه محور بل مركز الكون، دون أن يقيم اعتبارًا لأحد، ويعطي أهمية لنفسه، أكثر بكثير مما هو بحاجة اليه. الأنانية تلد المزيد من الأنانية.

قال الفيلسوف المسيحي كلايف لويس: "إن الرذيلة الأساسية هي الكبرياء. لأنه بسبب الكبرياء أصبح الشيطان شيطانًا. الكبرياء يقود الى كل رذيلة أخرى. الكبرياء هو حالة الفكر المعادية لله". الكبرياء يسبب، بانفصال النفس عن الله، وحرمانها من الشركة معه. يطلق القديس توما الأكويني، صفة الكبرياء، على الانسان، الذي يريد أن يكون أعلى مما هو عليه". والفيلسوف سبينوزا، يعرّف الكبرياء، على أنه "شعور الانسان بالمتعة، نتيجة لاعتقاد مزور، أنه أعلى من الآخرين". يقول الرسول يعقوب "ان كان لكم غير مرة، وتحزّب في قلوبكم، فلا تفنخروا وتكذبوا على الحق. ليست هذه الحكمة نازلة من فوق، بل هي ارضية نفسانية شيطانية. لأنه حيث الغيرة والتحزّب هناك التشويش وكل أمر رديء" (يعقوب ٣: ١٤-١٦). وكلمة "غيرة مرة" في اللغة اليونانية الأصلية، تترجم "بالطموح الأناني"، أو الأنانية التي لا تميّز بين الخير والشر، وبين الحق والباطل، بل ترى كل شيء انطلاقا من المصلحة الذاتية.

يتضمّن انجيل بوذا بعض التعابير القوية المعيرة، عن قوة الانانية في حياة الانسان، اذكر منها ما يلي: "الأنا، هي مصدر كل بغض وجور ونميمة. مصدر كل غباء وغش وسرقة. مصدر كل اضطهاد وسفك دم. فلا يوجد شر، الا وينجم عن الأنا. لا يوجد ظلم، الا وينتج عن موافقة الأنا. فالأنا، تعد الانسان بفردوس سحري، لكن ملذاتها غير صحيحة وطريقها طريق البؤس. وجمالها يشعل لهيب الشهوة الذي لا يمكن اشباعه. الأنا تعمي الروح وتخفي الحقيقة. هي أصل الضلال. منبع الوهم. جرثومة الشر". أما المفكر المسيحي، ريردون، فهو يعرّف "الأنانية"، على أنها "المحبة غير المنتظمة للنفس". انها غير منتظمة، لأنها خارجة عن الاطار أو الانتظام، الذي يريد الله أن تعمل فيه.

الأنانية هي الاهتمام الكثير بالنفس وعدم الاهتمام بشكل كافٍ بالآخرين. الأنانية هي تكوين الانسان صورة زائفة عن النفس، وتغذيتها باستمرار. فالأنانية تعطل التفكير السليم، والمنطق السليم. فبدلاً، من أن يترك الانسان لعقله، الحكم على مشاعره وتصرفاته، فانه يترك العنان ليحكمه كبرياؤه، وتحكمه شهواته ورغباته. الأنانية تجعل الانسان، يشوّه الحقيقة من أجل مصلحته الشخصية. يتم تشويه الحقيقة، إما من خلال تخبئتها، أو تجاهلها، أو فبركة أمور غير موجودة، أو التحكم بالحقيقة بحسب مزاجه ورغباته. يعتقد الأخصائيون النفسيون، أن الأنانية ليست جيدة للإنسان لأنها تضعه في حالة نفسية غير صحية. الأنانية، في المفهوم المسيحي تعمي أعين الناس عن مسؤولياتهم الشخصية، ومساءلتهم عن خطاياهم.

دعا الكتاب المقدس الى التواضع والتخلص من الأنانية وحب الذات. قال المرتّم: "لأنك أنت تخلص الشعب البائس. والأعين المرتفعة تضعها" (مزمور ١٨ : ٢٧). وقال النبي إشعياء "ادخل الى الصخرة وأختبئ في التراب، من أمام هيبة الرب وبهاء عظمته. توضع عينا تشامخ الإنسان، وتخفض رفعة الناس، ويسمو الرب وحده" (إشعياء ٢ : ١١). أما الرسول يعقوب ، فقد دعا أعضاء الكنيسة الى التواضع والتخلص من الاستكبار والأنانية قائلا لهم: " تسربلوا بالتواضع، لأن الله يقاوم المستكبرين. وأما المتواضعون فيعطيهم نعمة" (يعقوب ٤ : ٦).

الفصل الثالث

لا تتشغف بحب نفسك "لا تكن نرجسيا"

هناك نوع مفرط من محبة النفس، والانشغاف بها تصل الى حد العشق والعبادة، وهي ما تسمى "النرجسية". تصف المعالجة النفسية، ربيكا وايلز، "النرجسية"، على أنها حالة متطرفة ومفرطة من الانانية وحب الذات. ينحدر مصطلح "النرجسية"، من أسطورة يونانية قديمة، عن شاب اسمه، نارسوس، إنشغف في حب صورته التي رآها منعكسة في بركة مياه، فحدّق بها ساعة بعد ساعة، وبالنهاية تحوّل الى زهرة حملت اسمه. النرجسية، هي حالة ذهنية، يشعر فيها الانسان النرجسي بعظمة أهميته وبالحاجة الكبيرة الى جذب أنظار الناس اليه. يرى علماء النفس أن النرجسية، تكمن في خوف الانسان، من أن يصبح متجاهلاً ومنسياً.

ينقسم علماء النفس الى مدرستين في نظرتهم الى النرجسية: الأولى، ترى في النرجسية، سمة من سمات الشخصية الانسانية. والثانية، ترى في النرجسية خلل في الشخصية، لكن المسيح يسوع يرجع السبب الى قلب الانسان الشرير. قال المسيح: "لأن من القلب، تخرج: أفكار شريرة قتل زنى فسق سرقة شهادة زور تجيف. هذه هي التي تنجس الانسان" (متى ١٥ : ١٩). إعتقد الدارسون أن ١٪ من الناس نرجسيون، والكثير من الناس لديهم صفات نرجسية. في مقالته بعنوان "النرجسية"، يصف المحلل النفسي، سيغmond فرويد، "النرجسية"، على أنها حالة مرضية يظهر فيها الانسان النرجسي، عدم قدرة على محبة الآخرين، ولهث وراء السلطة". وتحدّث ألكسندر لدان، عن أربعة سمات أساسية في الانسان النرجسي، هي: التعجرف، الانشغال بالذات، الإعجاب بالذات، واستغلال الآخرين.

في دراسات أجريت عام ٢٠٠٧، حول النرجسيين، وجد دارسون، انهم ينظرون الى كل شي من منظار انفسهم ومصالحهم الشخصية. ينشغلون بأفكار وأحلام النجاح والقوة والجمال، وكل ما من شأنه أن يجعلهم ملفتون للأنظار. يشعرون بالغيرة من الآخرين، ويعتقدون أن الآخرين يغارون منهم. يستغلون الآخرين من أجل مصالحهم الذاتية. يبالغون في التكلم بشكل دائم عن إنجازاتهم، لا يهتمون بالعلاقات الحميمة مع الناس، ولا يصنعون أصدقاء حقيقيين على المدى الطويل. لا يتواصلون إلا مع الناس الذين يعتقدون أنهم بنفس مستواهم، لأنهم يعتقدون أن اولئك الناس هم الوحيدين القادرين على فهمهم بشكل جيد، وينظرون بازدراء الى الناس الذين يعتبرونهم أقل شأنًا. يقتش النرجسيون، عن نوعية الناس التي تتملقهم وتكيل الاطراءات لهم، وعندما لا تتوفر لهم تلك الفرص، يصابون بالإحباط. يقول المعالج النفسي، بايكار، ان هدف الانسان النرجسي، الإقلال من شأنك لكي يرفع من شأنه. ينتقدونك في كل ما تقوم به، على لبسك، ذوقك، طعامك. يجعلونك تشعر دائماً بالتقصير مركزين على نقاط ضعفك، بدل تركيزهم على نقاط قوتك. يعملون على إضعاف ثقتك بنفسك، لكي يبقوا هم وحدهم المتميزين. في مقالته بعنوان "أنا وأنت" ذكر الكاتب مارتن بوبر قائلا، "أن نرجسيتنا تقودنا الى التعامل مع الآخرين، كأشياء بدلاً من التعامل معهم كبشر متساويين لنا".

يرى النرجسيون، كل شيء، بلون واحد: إما أسود أو أبيض. فهم غير مستعدين للسمع لك، لأنهم لا يساوون على نرجسيتهم. لا يقرّون بأخطائهم، ولا يعتذرون أبداً، بل يضعون اللوم على أي أحد أو أي شيء باستثناء أنفسهم. في كتابه "السعي لاجتذاب أنظار الآخرين، القوة والأناية في الحياة اليومية"، يستخدم عالم الاجتماع، شارل ديربر، عبارة "الحوار النرجسي" ليصف كيفية اقتناص النرجسيين المناقشات والحوارات مع الناس، ليصيروا هم محورها والمتحكّمين بها. يستخدم النرجسيون،

كل تقنيات الدفاع عن النفس لكي لا يواجهوا أخطاؤهم. يتَّسم النرجسيون بالعدوانية، وحب السيطرة على الآخرين. ينكرون حقوق الآخرين، ليقتنصوها لأنفسهم. من الصعوبة بمكان، الحوار مع النرجسيين لأنهم يعتقدون أنهم دائماً على حق. دائماً هم المعلمون، وأنت مجرد تلميذ أمام أعينهم. لا يتقبل النرجسيون أية تساؤلات أو استفسارات، أو انتقاد في حقهم. يعملون كل ما في وسعهم، للتحكم بك وتنفيذ ما يطلبونه منك. وإذا قررت إنهاء العلاقة معهم وتركتهم، يغضبون كثيراً منك، ويجعلون أذيتك هدفهم. استخدم المحلل النفسي، إريك فوم، عام ١٩٦٤، عبارة "القيادة النرجسية" للإشارة ان القائد النرجسي، لا يستطيع بناء شراكة متساوية مع الناس، لقلة ثقته بهم. .

يرى علماء النفس المسيحيين، أن الكتاب المقدس، تحدث عن سمات النرجسيين، دون استخدام المصطلح. وصف المرثم الانسان النرجسي، قائلاً: " ليس خوف الله أمام عينيه، لأنه ملق نفسه لنفسه من جهة وجدان ائمه وبغضه. كلام فمه اثم وغش. كفت عن التعقل، عن عمل الخير، يفكر بالاثم في مضجعه" (المزمور ٣٦: ١). ان عبارة، " ملق نفسه لنفسه"، هي وصف دقيق للنرجسي، المنشغف بحب نفسه، فيتملقها ويكيل لها الاطراءات وكأنه نصّب نفسه الها له. وقال سليمان الحكيم: "قبل الكسر الكبرياء، وقبل السقوط تشامخ الروح" (أمثال ١٦: ١٨). ان سمات الكبرياء، او تشامخ الروح، هي أيضا من الأوصاف الدقيقة للنرجسيين. أيضا وصف الرسول بولس صفات النرجسيين. في رسالته الى تيموثاوس، قائلاً: "ولكن اعلم هذا أنه في الأيام الأخيرة، ستأتي أزمنة صعبة، لأن الناس يكونون محبين لأنفسهم. محبين للمال، متعظمين، مستكبرين، مجدّفين، غير طائعين لوالديهم، غير شاكرين، دنسين، بلا حنو، بلا رضى، ثالبيين، عديمي النزاهة، شرسين، غير محبين للصلاح، خائنين، مقتحمين، متصلفين، محبين للذات دون محبة الله. لهم صورة التقوى، لكنهم منكرون لقوتها" (٢ تيموثاوس ٣: ١-٤). أوصى تيموثاوس أن يحذر منهم، قائلاً له: "فأعرض عن هؤلاء" (٢ تيموثاوس ٣: ٥).

بالرغم من أن الكثير من علماء النفس، يعتقدون أنه من الصعوبة بمكان تغيير النرجسيين، لكننا نؤمن، أن غير المستطاع عند الناس مستطاع عند الله. فإله قادر بقوة روحه القدوس ان يقوم، بما لا يستطيع أن يقوم به الانسان. فالهنا القدير، هو قادر ان يفعل أكثر جدا مما نظن أو نفتكر. انه قادر أن يغيّر توجهات قلوبنا الشريرة، لمجد اسمه القدوس.

الفصل الرابع

اختلي بنفسك

الإختلاء بالنفس هي حالة، من كينونة الإنسان لوحده مع نفسه، تمنحه مساحة ضرورية لتنمية نشاطاته الفكرية، وحواراته الداخلية، التي تصدر أحكامًا أخلاقية، فيصبح قادرا على التمييز: بين الواقع والخيال، وبين الحقيقة والضلال. ذكرت الكاتبة هانا أرنوت: "كل التفكير يحصل عند إختلاء الإنسان بنفسه، وحواره مع ذاته. وهنا يحصل التغيير". وأضافت: "هذا الحوار الثنائي مع النفس، يكون دافعًا أساسيًا للتواصل مع الآخرين، لأن الآخرين يمثلون نفسي التي أتجاوز معها. فأنا بحاجة الى الآخر، كيما أوكد على هويتي، التي أعرف عليها أكثر، عندما أتواصل مع الآخرين. وهذه هي نعمة الصداقة، التي تجعل من الإنسان قيمة حقيقية".

تحدثت الكاتبة، عن إختبارها في الإختلاء بنفسها، قائلة: "لم أشعر أبدًا بالوحدة، عندما اختليت مع نفسي، لأنه بهذا اللقاء اختبرت: حرية التفكير، والحوار، والجدال مع نفسي. تصادقت مع أعماق أعماقي، ولكن في الوقت نفسه، إحتجت لصحبة الآخرين، كيما أدرك فريدة نفسي، التي لا استبدلها بشيء. فإذا لم تشعر بالصداقة مع نفسك أولاً، فانك لن تشعر بصداقتك مع أي شخص آخر". فالإختلاء بالنفس، هو لقاء ديناميكي مغير.

الإختلاء بالنفس، ضرورة حياتية، كيما نحصل على اختبار التغيير الروحي، يدعو النبي إرميا، كل انسان مسيحي أن يجلس وحده ويسكت أمام الرب. يقول: "جيد أن ينتظر الإنسان ويتوقع بسكوت خلاص الرب. جيد للرجل أن يحمل النير في صباه. يجلس وحده، ويسكت لأنه قد وضعه عليه" (إرميا ٣: ٢٦-٢٨). اما النبي دانيال، فيقول أنه عندما اختلى بالله، فقد منحه، رؤى روحية. قال: "فبقيت أنا وحدي. ورأيت هذه الرؤيا العظيمة" (دانيال ١٠: ٨). الإختلاء بالنفس ضرورة روحية، كيما نعيد شحن بطاريات حياتنا، ليس من قوانا الذاتية المفلسة، بل من نعمة الله، وقوة الروح القدس. فانه فقط عندما يمدنا الله بقوته، نستطيع عندها أن نكمل مسيرة حياتنا المسيحية، بشكل أفضل، وأكثر فعالية. الإختلاء بالنفس، كانت ممارسة متبعة في حياة المسيح اذ كان يختلي بنفسه للصلاة. يذكر البشير مرقس، قائلا: "وفي الصبح باكراً جداً. قام. وخرج. ومضى إلى موقع خلاء. وكان يصلي هناك" (مرقس ١: ٣٥). والبشير لوقا قال: "خرج (يسوع)، وذهب إلى موضع خلاء" (لوقا ٤: ٤٢). وأيضاً البشير متى، اذ قال: "إنصرف (يسوع) الى موضع خلاء، منفرداً" (متى ١٤: ١٣). تصاب في بعض الأوقات قوانا النفسية والفكرية والجسدية بالإرهاق، فنصير غير قادرين على الحفاظ على التوازن في حياتنا، وسماع صوت الله يتكلم إلينا في أعماقنا. لهذا، نحن بحاجة للإختلاء بنفوسنا كيما نقرب الى الله، فيقترب إلينا، ويمنحنا القوة لاستعادة التوازن في حياتنا.

الإختلاء بالنفس، يسمح لحقيقة نفوسنا أن تطفو على السطح، بكامل حقيقتها كما هي. لهذا نحن مدعوون الى جراءة هذا اللقاء، لأنه بالإختلاء مع نفوسنا، واكتشافنا لحقيقتنا على ضوء كلمة الله، يبدأ الشفاء. مع أن الإختلاء بالنفس، وصرف أوقات في التأمل بهدوء وسكون، ليست ممارسة متبعة كثيراً لدى الانجيليين، لكن يجب أن ندرك أن لها قيمة روحية كبيرة، نحن نخسرها. فعندما نختلي مع نفوسنا أمام الله، يبادر الله إلى التكلّم إلينا، كيما يرينا أمور حياتنا من منظاره الالهي، من منظار الأبدية وليس من منظارنا.

عندما نختلي بنفوسنا مع الله، فاننا نستطيع أن نسمع صوت الروح القدس، ونميزه عن باقي الأصوات المزعجة، التي تشوّش على أذاننا. قال القديس أوغسطينوس: "من الصعب أن ترى المسيح، وسط ضجيج المجموعات. لهذا أنت بحاجة للإختلاء منفرداً مع الله". وقال، والت إيمرسون: "لنهدأ ونسكت،

كيما نصغي إلى همسات الله في آذاننا". الإختلاء بالنفس مع الله، يجعل منا أناسا خلّاقين. ينمّي آفاقنا. يسقط الغشاوة عن عيوننا، فنرى حقيقة الأمور بشكل أوضح في انسجاماتها وتناقضاتها. عندما نختلي بنفوسنا مع الله، فإننا نستطيع أن نطلب منه، أن يساعدنا في تحمّل ثقل همومنا ومسؤولياتنا. عندما نصلي، نحن الذين نتكلّم. أما عندما نختلي بنفوسنا مع الله في سكون، فإننا نسمع صوت الله يكلمنا. الإختلاء بنفوسنا، يذكّرنا بمقدار صغرنا أمام عظمة الله، وعظمة الكون الذي خلقه. هذا الاختبار يفتح أذهاننا الى الإدراك جيدا، أن العالم يمكن أن يكمل بدوننا. ان تقبل هذه الحقائق الوجودية، يحتاج منا قوة كبيرة، وجرأة لا مثيل لها. لهذا، فقط المتصالح مع نفسه، يشعر بالحاجة الماسة الى اختبار الإختلاء مع النفس في محضر الله. فالإختلاء بالنفس، هو بمثابة المصفاة التي تصفي شوائب حياتنا، فيعيننا الله في اعادة ترتيب أولوياتنا، بحسب ارادته الصالحة لنا. قال اللاهوتي الانجيلي بول تيليك، "الإحساس بالوحدة يشير إلى ألم الوجود منفردًا. ولكن الإختلاء بالنفس يشير إلى مجد الوجود منفردًا".

الفصل الخامس

البعيد عن الله، بعيد عن نفسه
"فرجع الى نفسه وقال" (لوقا ١٥: ١٧)

يخبرنا مثل الابن الضال، أن نقطة التحوّل الراديكالية في حياة الابن الضال، كانت عندما رجع الى نفسه. يقول انجيل لوقا، "فرجع الى نفسه وقال" (لوقا ١٥: ١٧). عندما رجع الى نفسه، فانه أدرك بأنه أخطأ، ليس فقط بحق نفسه، لكنه أيضا أخطأ بحق السماء أو الله، قال "أخطأت الى السماء وقدامك" (لوقا ١٥: ١٨). فالنفس التي تخطيء، تخطأ الى الله أولا. دخل الابن الضال في حوار مع نفسه، ليقيم حقيقة ما قام به، فوجد أنه كان مخطئا. قام بمقارنة وضعه النفسي والاجتماعي والروحي الحالي، مع كيفي كان وضعه في البيت. قارن وضعه الاجتماعي، مع وضع الأجراء الذي يعملون في بيت أبيه، فوجد أن الأجراء يفضل عنهم الخبز، بينما هو يتضور جوعا، ويشتهي أن يملأ بطنه من الخرنوب الذي تأكله الخنازير. قارن وضعه النفسي، فوجد انه حزينا، كنييا وحيدا، بينما كان مكرّما في بيت أبيه، يسرع الأجراء الى خدمته. قارن وضعه الروحي، فوجد نفسه يرعى الخنازير، والخنازير بحسب الاعتقاد اليهودي هم حيوانات نجسة، حرّمت الشريعة اليهودية لمسهم والاقتراب منهم، لكي لا يتدنسوا. لكن ها هو قد تدنس بالعيش معهم، بينما كان يتجنب ذلك في بيت أبيه.

عندما قارن كل هذه المعطيات أثناء حوارهِ مع نفسه، قرر الابن الضال، القيام بثلاثة أمور: الاول، الاعتراف بأنه انسان خاطيء اخطأ بحق ابيه. ثانيا، الندم على ما فعله بتركه البيت. الثالث، الطلب الى ابيه ان يستقبله ليس كابن ولكن كاجير". ثم ترجم ما قرره عمليا، فذهب الى ابيه، ويمثّل في المثل، السماء أو الله الذي اخطأ بحقه كيما يعترف له بالاساءات والخطايا التي اقترفها. لكن ابيه: "واذ كان لم يزل بعيدا رآه، فتحنّ وركض ووقع على عنقه وقبله" (لو ١٥: ٢٠). قال القديس أوغسطينوس: "عندما نرجع الى الله بالايمان، نكتشف بأنه هو كان أتيا الينا". وعندما شرع الابن، بتنفيذ الخطوات الثلاثة، التي قرر القيام بها، عند رجوعه الى نفسه. ابتداء بالخطوة الأولى، التي هي الاعتراف، فقال: "اخطأت الى السماء وقدامك". ثم الخطوة الثانية، بالندم، قائلا: "لست مستحقا بعد ان ادعى لك ابنا". وقبل أن ينفذ الخطوة الثالثة، ويقول لأبيه، "اجعلني كأحد أجراك"، قاطعه ابيه ولم يسمح له أن يقل تلك العبارة، لأنه رفض استقباله كأجير، وأصرّ على استقباله كابن له كامل كرامته. فمنحه كل الامتيازات البنوية، اذ قال الأب لعبيده: " اخرجوا الحلة الاولى والبسوه". والحلة الأولى، هو الثوب المميز الذي ألبس للاشارة الى المكانة الرفيعة التي لا يزال يحتلها الابن في البيت. ثم قال: "اجعلوا خاتما في يده". والخاتم يرمز الى السلطة التي لا يزال يتمتع بها. بعدها قال: "وحذاء في رجليه". والحذاء يرمز الى الحرية التي لا يزال يتمتع بها كون أن العبيد كانوا يمشون حافين، وهو قد أتى حافي القدمين الى البيت. والخطوة الأخيرة كانت، انه قال لعبيده، "قدموا العجل المثلثن واذبحوه". والعجل المسمن هو الحيوان الذي كان يعلف ويطعم جيدا لذبحه في المناسبات السعيدة. ولم يجد الأب مناسبة أكثر سعادة، من مناسبة عودة ابنه الى البيت. وهذا كله حصل بعد رجوع الابن الضال الى نفسه.

شدّد المصلحون الانجيليون في لاهوتهم وتعاليمهم، على الارتباط، بين معرفة النفس ومعرفة الله. عرّف أحد رجالات الله "الخطية"، أنها "الانفصال عن الله"، لكن هذا الانفصال عن الله، يؤدي بشكل حتمي الى انفصال داخل الانسان، الى انفصال الانسان عن نفسه. البعيد عن الله، بعيد عن نفسه. والقريب من الله، قريب من نفسه.

في مقدمة كتابه "الانسان"، كتب اللاهوتي الانجيلي، يورغن مولتمن، قائلا، "هذا الكتاب الذي أكتب، هو عن الانسان. لكني وجدت، أن كتابي هو أيضا عن الله. فعندما يكون الله، محجوبا عن الانسان، يكتشف، أنه محجوب عن نفسه". فبدون الله، يصبح الانسان: في ضياع، في غربة، حتى عن نفسه. لكن عندما يرجع الى الله بالتوبة، فإنه يرجع الى نفسه، ويعيد تواصله مع الله.

القس سهيل سعود

الفصل السادس

أخلى نفسك (تواضع)

عندما سرد الرسول بولس قصة تجسّد المسيح، ونزوله من السماء إلينا، فقد قال "فليكن فيكم هذا الفكر، الذي في المسيح يسوع أيضًا. الذي إذ كان في صورة الله، لم يحسب خلصة أن يكون معادلاً لله، لكنه أخلى نفسه، أخذاً صورة عبد صائراً في شبه الناس. وإذ وجد في الهيئة كإنسان، وضع نفسه وأطاع حتى الموت، موت الصليب" (فيلبي ٢: ٥-٨). قدّم الرسول بولس، قصة تجسّد المسيح، من خلال مصطلح "إخلاء نفسه"، لأنه أراد أن يوصل لأعضاء كنيسة فيلبي رسالتين أساسيتين: الأولى، لاهوتية كيما يخبرهم عن أهمية تجسد وموت المسيح من أجل خلاصهم. ورسالة عملية، كيما يعالج مشكلة كبرياء بعض أعضاء الكنيسة، ليطلب منهم التمثيل بمخلصهم يسوع المسيح، وإخلاء نفوسهم والتواضع، كما أخلى المسيح نفسه وتواضع، فترك عرش السماء وأتى إلينا، وقدّم نفسه على الصليب لأجل خلاصنا.

شدّدت الحضارة اليونانية، التي كانت تعيش الكنيسة في ظلها، على أهمية المجد: مجد روما، مجد الأباطرة والقيصرية، الأمر الذي أثر على بعض أعضاء الكنيسة، فتكبروا واستكبروا، وصاروا يعملون من أجل مجدهم وليس مجد المسيح. لهذا ذكرهم الرسول بولس بتواضع المسيح وإخلاء نفسه. فسّر بولس حدث التجسد قائلاً، "إذ كان في صورة الله، لم يحسب خلصة أن يكون معادلاً لله". وترجمة فانديك العربية، لكلمة "خلصة" ليست دقيقة جداً. فالكلمة في الأصل اليوناني، تحمل أكثر من معنى. المعنى الأفضل لكلمة "خلصة" هو "غنيمة، أو ربح، أو جائزة". وقد أضافت الترجمة المبسّطة للعهد الجديد "ترجمة الحياة" كلمة غنيمة إلى جانب كلمة خلصة؛ إذ ترجمت الآية على هذا النحو، "إذ أنه وهو الكائن في هيئة الله، لم يعتبر مساواته لله، خلصة أو غنيمة، يتمسك بها". وبالتالي، أراد بولس أن يقول للفيلبيين ولنا اليوم، انه بالرغم من أن المسيح يسوع، كان حاصل على كامل امتيازات الألوهة والمجد والسيادة مع الله، إلا أنه لم يتمسك بها وكأنها غنيمة، يحتفظ بها من أجل ربحه الشخصي. ولم يستغلها كيما يتمتّع بها لنفسه. ولم يعتبرها مدعاة فخر وكبرياء، منعتة من التنازل والتجسد. لكنه استخدم هذه الامتيازات الالهية من أجل خدمة الانسان، بتقديم الخلاص له بموته على الصليب، وقيامته من بين الأموات، وغفران خطايا الانسان، حتى تكون له حياة ويكون له أفضل. في الحياة الحاضرة والعتيدة. قال بولس، " لكنه (المسيح) أخلى نفسه، أخذاً صورة عبد صائراً في شبه الناس". إخلاء النفس بالنسبة للمسيح، عنت التخلي طوعاً عن امتيازاته الالهية التي كانت له قبل التجسد، أي، "كونه: كَلِي القدرة، كَلِي العلم، كَلِي الحضور". لقد تخلى يسوع مؤقتاً عن هذه الامتيازات، وأخذ صورة عبد وصار في شبه الناس. فالعبد في الزمن الروماني، كان بلا حقوق. وهكذا المسيح في التجسد قبل أن يتخلى عن حقوقه، ويصير بلا حقوق، ويطيع حتى الموت موت الصليب، كيما يخلص الانسان الخاطي من خطاياهم. أراد بولس أن يقول لأولئك المتكبرين من أعضاء كنيسة فيلبي، أنه عليكم أن تتعلموا من فكر المسيح الذي أظهره في التجسد، حتى تتصرفوا بتواضع مع بعضكم البعض، قال لهم "فليكن فيكم هذا الفكر، الذي في المسيح يسوع أيضاً، الذي إذ كان في صورة الله... " التواضع" يعني، "إخلاء النفس من الأنانية والكبرياء". الكبرياء، يعني "تركيز الإنسان على نفسه وعلى مصلحته الشخصية، بينما التواضع يعني، التنازل عن امتيازاتنا، والتعامل مع الآخرين بمساواة، ووضع نفوسنا في خدمتهم.

دعا بولس كل عضو في كنيسة فيلبي، الى عدم التحزب والاعجاب بالنفس، بل أن يعتبر كل عضو، العضو الآخر أفضل منه. قال : "لا شيئاً بتحزب أو بعجب، بل بتواضع حاسبين بعضكم البعض

أفضل من أنفسهم. لا تنظروا كل واحد الى ما هو لنفسه، بل كل واحد الى ما هو لآخرين أيضاً" (فيلبي ٢: ٣-٤). في تعليقه على فضيلة التواضع ، قال القديس أوغسطينوس ، "هناك أمرًا مذهلاً في التواضع. فالتواضع يرفع فكر الانسان وقلبه، بينما الكبرياء يجعل فكر الانسان منخفضًا ومتدنيًا... التواضع يحتل المرتبة الأولى، والثانية، والثالثة، في المسيحية. لأنه حيث هناك، التواضع هناك المحبة".

الفصل السابع

أحب نفسك من منظار الأبدية

أوصت الشريعة اليهودية، في العهد القديم، ليس فقط بمحبة قريبنا، وانما أيضا بمحبة أنفسنا، بقدر محبتنا لقريبنا. يقول سفر اللاويين: "لا تنتقم ولا تحقد على أبناء شعبك. بل تحب قريبك كنفسك. أنا الرب فرائضي تحفظون" (لاويين ١٩: ١٨-١٩) وأعاد الرب يسوع المسيح، على التأكيد على وصية محبة النفس كالقريب، قائلاً: "تحب الرب إلهك من كل قلبك ومن كل نفسك ومن كل فكرك ومن كل قدرتك. هذه هي الوصية الأولى. وثانية مثلها، تحب قريبك كنفسك. ليس وصية أخرى أعظم من هاتين" (مرقس ١٢: ٢٩-٣٠). لم يرفض المسيح محبة الانسان لنفسه، بل دعانا الى محبة أنفسنا، بنفس مقدار محبتنا للقريب. يجب أن نتذكر دائماً، أن الله خلقنا على صورته ومثاله، وهذا ما يدفعنا لمحبة أنفسنا محبة مناسبة، وتقدير قيمتها الكبيرة في نظر الله، واتخاذ الموقف الصحيح في توجيهها الى الله، بعمل نعمة المسيح.

عرّف المصلح مارتن لوثر النفس، على أنها "الجزء الأعماق والأسمى، والأكثر نبلا في الانسان التي بها يتمكن الانسان من استيعاب الأمور الأبدية التي لا ترى. وفي مقالته، "عناية المصلح مارتن لوثر بالنفس في زمننا"، قال الكاتب، رينهارد شينيزكا، "أن نفس الانسان ليست شيء كعضو أو مكان محدد، وانما هي مركز المسؤولية في الانسان أمام الله". إن محبة النفس التي تجعل الله ثانويًا في الحياة هي مرفوضة، وكل محبة للنفس تجعل النفس محور العالم وتتجاهل الله، هي غير مقبولة في المسيحية. من هذا المنطلق، ان نحب نفوسنا محبة مناسبة، يقتضي منا الاهتمام بنمونا في الايمان والحياة الروحية.

بحسب الايمان المسيحي، يجب أن يشعر الانسان بعدم استحقاقه أمام الله، كيما ينال نعمة الله. يقول الرسول بولس، "بالنعمة أنتم مخلصون، بالايمان وذلك ليس منكم. هو عطية الله. ليس من أعمال كيلا يفنخر أحد. لأننا نحن عمله مخلوقين في المسيح يسوع، لأعمال صالحة قد سبق الله فاعدها لنسلك فيها" (أفسس ٢: ٨-١٠). أن يشعر الإنسان بعدم استحقاقه أمام الله، يختلف عن شعوره بلا قيمة أمامه. فنحن لنا قيمة في نظر الله. قيمتنا تنبع من المسيح، الذي اشترانا بدم نفسه، اذ سفكه على الصليب، ليكون لنا حياة ويكون لنا أفضل. يقول كاتب الرسالة الى العبرانيين: "وليس بدم تيروس وعجول، بل بدم نفسه دخل مرة واحدة الى الأقداس، فوجد فداءً أبدياً. لأنه ان كان دم ثيران وتيوس ورماد عجلة مرشوش على المنجسين، يقدّس الى طهارة الجسد. فكم بالحري يكون دم المسيح الذي بروح أزلي قدم، نفسه لله بلا عيب، يطهر ضمائرنا من أعمال ميتة لتخدموا الله الحي" (عبرانيين ٩: ١٢-١٤).

ان محبة نفوسنا، التي من خلالها نتواصل مع الله، تدعونا الى رفعها دائماً أمام الله، في كل مرة تخطيء اليه. هناك فرق بين، طريقة تعامل يهوذا الاسخريوطي مع نفسه عندما خان المسيح، وبين طريقة تعامل بطرس مع نفسه عندما أنكر المسيح. فالاثنان أرتكبا، أشنع الجرائم بحق المسيح، الخيانة والنكران، لكن الاسخريوطي عامل نفسه بقسوة بالغة، اذ عاقب نفسه بالشنق، بينما بطرس عامل نفسه برفق، فأقرّ بخطايا انكراه، عندما بكى بكاءً مرّاً. ثم طرح نفسه في حضان غفران المسيح الذي غفر له، ومنحه القوة ليغفر لنفسه. وهكذا، استعاد بطرس علاقته مع المسيح، بعد أن أعاد تأهيله لخدمته. ان محبة النفس التي تجعلني أعمى، لا أرى أخطائي، وتقلل من شأن الخطية في حياتي، هي محبة خطيرة للنفس. لكن في نفس الوقت، عندما تخطيء، فأنت مدعو للاعتراف بخطاياك وطلب غفران الله لنفسك وغفرانك أنت لنفسك، مستندا الى غفران الله، ومدركاً لحقيقة إنسانيتك الضعيفة.

محبة النفس من منظار الأبدية يعني الاهتمام بنمونا في الحياة الروحية، ووضع هدفا ورؤية روحية
لحياتنا معتمدين على نعمة الله وارشاده، من خلال قراءة الكتاب المقدس والصلاة والعبادة والمشاركة في
إرسالية الكنيسة. بهذه الطريقة ندرك، أننا نحقق الهدف الأبدي من وجودنا في هذه الحياة.

الفصل الثامن

أنكر نفسك

قال المسيح للتلاميذ: "إن أراد أحد أن يأتي ورائي، فليُنكر نفسه ويحمل صليبه ويتبعني، فإن من أراد أن يُخلص نفسه يهلكها، ومن يهلك نفسه من أجلي يجدها. لأنه ماذا ينتفع الانسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه(متى ١٦: ٢٥-٢٦). وضع الرب يسوع مبدأ لاتباعه، والصيرورة من تلاميذه، يعاكس كل المبادئ التي نسمع عنها. أعلن قائلا، خلاص أو نجاة النفس، هو هلاكها. وهلاك النفس من أجل المسيح، هو ربحها. طبعا هذه معادلة غريبة عن الازهان، وغير مفهومة بالنسبة للكثيرين، بما منهم جماعة الايمان. فكيف من يريد أن يخلص نفسه، تكون النتيجة هلاكها. ان مثل الغني الغبي، الذي قدمه يسوع في انجيل لوقا ١٢: ٢٦-٣١)، يوضح لنا ما قصده المسيح. يتحدث المثل عن غني كسرت خيراته فصارت بحاجة الى مخازن أكبر، فخطب نفسه قائلا لها، "يا نفسي لك خيرات كثيرة، موضوعة لسنين كثيرة. فاستريحي، وكلي، واشربي، وافرحي". (لوقا ١٢: ٢٠). اعتقد ذلك الغني ان خلاص نفسه بكثرة أمواله وممتلكاته. اعتقد أنه آمن لنفسه الراحة والطمأنينة من خلال الخيرات الكثيرة. لكن الله قال له: "أيها الغبي، هذه الليلة تُطلب نفسك منك. فهذه التي أعدتها لمن تكون؟". اعتقد ذلك الغني الغبي، انه خلص نفسه ورباحها، لكن الحقيقة المرّة أنه خسرها.

دعا المسيح تلاميذه وكل من يتبعه الى انكار نفسه، وحمل الصليب. فماذا قصد بذلك؟ إنكار النفس يعني: لا لمُذات نفسي، لا لمصالح الشخصية، نعم للمسيح. انكار النفس، يعني أن نُزَل متطلّبات النفس من الأنانية والنرجسية، عن عرش حياتي، وأتوج عليه المسيح وحده. إنكار النفس يعني الاتكال على نعمة الله، لاعادة توجيه كل حياتي، ليس باتجاه النفس، وانما باتجاه الله الذي أعلن عن نفسه في ابنه يسوع المسيح، الذي صُلب ومات وقا، لتكون لنا حياة ويكون لنا أفضل.

العديد من الناس يظنون أن "إنكار النفس"، يعني التخلي عن أفضل الأشياء في الحياة. هذا الفكر ليس صحيحًا، فالمسيح يريدنا أن نكون فرحين في حياتنا. لكن الأمور التي تفرحنا، عندما نؤمن بالمسيح تختلف عن الأمور التي كانت تفرحنا قبل الايمان. يجب إقامة توازنًا دائمًا بين المحبة المناسبة للنفس، وانكار النفس. من ضمن التغييرات التي يجريها المسيح في حياتنا، تغييرا في اولوياتنا، وفي الأمور التي تفرحنا. قبل الايمان، كان بولس يفتخر ويفرح في امتيازاته الدينية والاجتماعية. قال، "ان ظن واحد أن يتكل على الجسد، فأنا بالأولى. من جهة الختان، مختون في اليوم الثامن، من جنس اسرائيل، من سبط بنيامين، عبراني من العبرانيين... لكن ما كان لي ربحا، فهذا قد حسبته من أجل المسيح خسارة. بل أني أحسب كل شيء خسارة، من أجل فضل معرفة المسيح يسوع ربي، الذي من أجله خسرت كل الأشياء، وأنا أحسبها نفاية لكي أربح المسيح" (فيلبي ٣: ٤-٨). لقد تعلم الرسول بولس درس انكار النفس جيدا. فما اعتبره قبل الايمان من امتيازات، فخرًا ومجدا وربحا لنفسه، فانه بعد انكار نفسه وحمله صليب المسيح، فقد صار يعتبرها نفاية، فصار المسيح الربح الحقيقي لنفسه.

قدّم بولس حياته بكل فرح للمسيح، عندما قال: "أنا عبد يسوع المسيح" (رومية ١: ١). لم يعد يجد بولس قيمة لنفسه، إلا بكونه عبداً للمسيح. قال المصلح مارتن لوثر: "عبوديتي للمسيح، هي حريتي". وجد مارتن لوثر حريته، عندما بملء اختياره صار عبداً للمسيح.

في كتابه "المسيحية المجردة" علّق المفكر المسيحي المعاصر، كلايف لويس، على قول المسيح "إن أراد أحد أن يأتي ورائي، فليُنكر نفسه"، قائلا: "إن المبدأ الأساسي الذي يجب اتباعه كل حياتنا هو: أنكر نفسك، وستكتشف نفسك الحقيقية. أهلك حياتك، وسترى أنك ربحتها. فانه، ليس لخير نفوسنا أن

نكون أنانيين، لكن خيرها، يكمن في إنكار شهواتها ورغباتها". وأضاف لويس قانلا، "إتبع رغبات نفسك، وستجد فقط اليأس والكآبة والشعور بالوحدة. واتبع المسيح، ستجده وتجد معه كل شيء".

الفصل التاسع

احترم نفسك يحترمك الآخرون

الاحترام هو من المشاعر الانسانية الأكثر نبلاً. انه الصمغ الذي يلصق العلاقات البشرية بعضها ببعض. ليس الإحترام أمرًا فطريًا يولد فينا، لكنّه أمرٌ نتعلّمه ونحن ننمو. تعني كلمة "احترام" باللغة اللاتينية، استرعاء الانتباه أو التقدير. أي إشعار الإنسان بقيمته وقدره. يقول أب علم النفس الحديث، وليم جايمس: "المبدأ الأعمق في الطبيعة البشرية، هو شوقها للشعور، بأنها مقدّرة ولها قيمة". الاحترام، هو أن يرى الانسان، السمة الجيدة في الآخر، ويتعلّم أن يقبل السمة غير الجيدة". احترام الآخر يعني أن تسمح للآخر، أن يعبر عن نفسه ومشاعره وآرائه دون أن تنتظر اليه نظرة ازدراء واحتقار ودونية. احترام الآخر يعني أن تصغي اليه وتنفهم مشاعره. هدفت "شرعة حقوق الانسان" التي صدرت عام ١٩٤٨، على التأكيد على قيمة الاحترام التي يستحقها البشر، لكونهم بشرا، وعلى التشديد على احترام الحياة الانسانية.

احترام النفس أو احترام الآخر، هو حاجة إنسانية أساسية، بل ضرورة روحية ونفسية ولاهوتية واجتماعية، ليعيش الانسان كشخص له قيمة في هذه الحياة. احترام النفس ضرورة هامة من أجل الصحة النفسية، والعيش بكرامة. الذي يحترم نفسه، هو الذي يحترم علاقته معها ومع الله. في كتابه "دوافع المحبة"، يقول الكاتب هاري فرانكفورت، "المحبة الحقيقية للنفس، هي الإنجاز الأهم لحياة ناجحة".

تؤكد الحقيقة المجردة، أنه ان لم يحترم الانسان نفسه، فإنه لا يمكن أن يكسب احترام الآخرين. لكن يبرز السؤال البيهيمي، كيف يحترم الانسان نفسه؟ يجيب اللاهوتيون وعلماء النفس، يحترم الانسان نفسه عندما، يدرك أن له قيمة في نظر الله وفي نظر نفس. عندما يؤمن أن وجوده في هذه الحياة، هو بفضل نعمة الله. إحترام الانسان لنفسه هو أمر ضروري جدًا، لأنه يمنحه الأمان، ويساعده، كيما يبني ثقته بنفسه، فيشعر شعورًا جيدًا حول نفسه. يحترم الانسان نفسه، عندما يؤمن أن ما يفكر به ويشعر به، هو بنفس أهمية ما يفكر به ويشعر به الآخر. يحترم الانسان نفسه، عندما يؤمن بنفسه، بمعنى أن يؤمن بقيمته وفرادته كونه خلوقا على صورته ومثاله. عندما يدرك المواهب التي منحها اياها الله، ويعمل على تطويرها. يحترم الانسان نفسه، عندما يقرّ بضعفاته، ويعمل على الخروج منها متكلا على نعمة الله. قال أحد المفكرين المسيحيين، "تقدير الإنسان لنفسه، هو وقود الحياة. فلا يمكن أن يستمر الانسان بحالة نفسية صحية سليمة، دون تقديره لقيمة نفسه".

يذكر الكاتب، ريردون، أن "محبة النفس هي من أساسيات، كينونتنا كإنسان". فمحبتنا لأنفسنا، لا تجعل دوافعنا غير ظاهرة، كما يظن الكثيرون، ويمزجونها مع الأنانية، بل هي الاهتمام في كل ما من شأنه، أن يساعد نفوسنا لأن تكون في حالة جيدة. توضّح المحللة النفسية كريستين نال، كيفية تعامل الانسان مع نفسه، بقولها: "الذي يحب نفسه يتعامل معها، بنفس اللطف الذي يظهره لأفضل أصدقائه. فكن صديقًا لنفسك". يخبرنا الفيلسوف اليوناني أرسطو، عن الطريقة الفضلى للتعامل مع الصديق، فيقول: "الصديق هو الذي يعمل من أجل خير صديقه. الصديق هو الذي يتمنى لصديقه طول العمر. الصديق هو الذي يرغب الأفضل لصديقه. الصديق هو الذي يتمنّى برفقة صديقه. الصديق هو الذي يعيش بسلام الفكر والضمير مع صديقه. الصديق هو الذي يشارك صديقه في أفراحه وآلامه". بهذه الطريقة اللطيفة والبنائة، التي تتسم بالاحترام والتقدير، يجب أن نتعامل مع نفوسنا.

يعتقد علماء النفس، أن هناك أمورًا تساهم في زيادة احترام الانسان لنفسه، منها: تقدم الانسان في الثقافة والمعرفة. تحمّله المسؤولية الكاملة عن أعماله وقراراته وتصرفاته. وضع هدفًا لحياته والسعي

لأجل تحقيقه. قال لورنس ستون: "احترامنا لنفوسنا ينعكس في أخلاقياتنا، واحترامنا للآخرين ينعكس في طريقة تصرفنا معهم". فقط الذين يحترمون انفسهم، يمكن أن ينجحوا في حياتهم وأعمالهم وعلاقاتهم مع الناس.

الفصل العاشر

أغفر من أجل نفسك

الغفران! هي دعوة الله الأساسية للإنسان في الكتاب المقدس. هدف الغفران، أن يمنح الله الإنسان فرصة جديدة، للمصالحة معه، ومع أخيه الإنسان. قال الرسول بولس: "لأنه هو سلامنا، الذي جعل الإثنين واحدًا، ونقض حائط السياج المتوسط، أي العداوة، مبطلاً بجسده ناموس الوصايا في فرائض، لكي يخلق الإثنين في نفسه إنسانًا واحدًا جديدًا، صانعًا سلامًا. ويصبح الإثنين (اليهود والأمم)، في جسد واحد مع الله بالصليب، قاتلاً العداوة به" (رومية ١٢: ١٤-١٦). وبالتالي، الغفران، كان الهدف الأساسي من موت المسيح لأجلنا على الصليب، حتى بموته ننال، غفران الخطايا والحياة الأبدية. انطلاقًا من غفران الله لخطايانا بموت ابنه على الصليب، فالله يدعو كل من إختبر غفران خطاياه، أن يغفر ويسامح من أساء إليه. ان كلمة "غفران"، باللغة العبرية، التي تستخدم للإشارة الى غفران الله للإنسان، تستخدم نفسها، للإشارة الى غفران الناس لبعضهم البعض، مع كل المعاني اللاهوتية والروحية التي تحملها. استخدام نفس الكلمة، في الحالتين، يشير الى وجود علاقة متصلة وغير منفصلة بين غفران الله لنا، وغفراننا لبعضنا البعض.

وجد المفكرون وعلماء الاجتماع، من خلال دراساتهم، وأبحاثهم، والاحصاءات التي قاموا بها، أهمية وقوة الغفران، في المجتمعات. وجدوا ان الغفران، يشفي العلاقات المكسورة بين الناس. يشفي جروحاتهم، ويمد جسور من التواصل معهم. الغفران في تعريف علم الاجتماع، هو: "أخذ قرار واع، وعن قصد، بالتخلّص من مشاعر المرارة أو الثأر، تجاه شخص أو مجموعة، قد أساؤوا إليك، بغضّ النظر إن كانوا يستحقّون غفرانك أم لا". ان أهمية الغفران من وجهة نظر علماء النفس، أنه يقدّم فائدة كبيرة، للغافر أولاً، قبل أن تنسحب هذه الفائدة على المغفور له. عندما يسيء إليك شخص ما اساءة كبيرة، فهي تترك فيك جروحًا عميقة تطول. وترافق هذه الجروح مشاعر: الغضب والمرارة والحزن والإنّقام. هذه المشاعر كلها وغيرها تتأجج في نفسك، وتسبب الكثير من الازعاجات وعدم الراحة. الغفران، يحزرك من قبضة الغضب والمرارة والانتقام التي خلقها فيك من أساء إليك. وبالتالي، فإن لم تغفر لمن أساء إليك، ستكون أول من سيدفع الثمن، لأن تأثيراتها ستكون كبيرة على نفسك وصحتك. على الصعيد الصحي، الغفران يخفّض من ضغط الدّم، من سرعة دقّات القلب، يقوي نظام المناعة في الجسم، وغيرها من الأمور الأخرى. قال بوذا: "عدم الغفران والإصرار على مشاعر المرارة والغضب، هو كمن يحمل جمرًا من النار بقصد رشقها على الآخر، لكنّه أول من يُحرق بها". أن تغفر لمن أساء إليك، يعني أن تفتح نافذة لهذه المشاعر السلبية، أن تُخرج منك، مما يمنحك راحة جسدية ونفسية وروحية، ويحسن نوعية الحياة ويعيد إليك قوّة التفكير الإيجابي. الغفران يجعلك تتقدّم في الحياة، ولا تعلق في لحظات الماضي التي أسيء فيها إليك.

مما لا شكّ فيه أن الغفران هو أمرٌ صعبٌ جدًّا. خصوصًا عندما لا يعترف من أساء إليك، بخطأه بحقك. قال الكاتب المسيحي كليف لويس: "الكلّ يقول أن الغفران هو فكرة جميلة، الى أن يحدث معهم أمرًا صعبًا، يجب أن يغفروه".

لكن عليك أن تتذكّر أن الغفران مهم من أجل نفسك. الغفران يجري تغييرًا فيك أولاً، قبل كلّ شيء وقد يجري أو لا يجري تغييرًا في المغفور له. في كثير من الأحيان، يُساء فهم الغفران على أنه ضعف، وجبن، وانهازم من قبل الغافر. لكن الدراسات أثبتت أن الغفران ليس ضعف، وانما قوّة. ليس جبن، وانما شجاعة وهذا ما يعلمه الكتاب المقدس. وصف الكاتب بيترسون، "الغفران على أنه نقلة نوعية في فكر الغافر". من محاسن الغفران أنه يدربك أيضًا على، الغفران لنفسك، ومسامحة نفسك. في كثير من الأوقات نخطيء بحقّ نفوسنا، فلا نريد أن نسامحها، بل نريد ان نشعر بخطأ ومرارة ما ارتكبناه كنوع

من معاقبة أنفسنا، فلا نريد ان نغفر لها، مما يخلق نوعا من النزاع والانفصال داخل نفوسنا. لهذا فانه من فوائد الغفران، أنها تساعدنا أيضًا على الغفران لأنفسنا. الغفران يمنح الغافر، فرصة ثانية، لبداية جديدة. الغفران يقود الغافر الى استعادة حرّيته الداخلية، ويحمل معه شفاء لنفسه. من أجمل الأقوال التي قرأتها عن الغفران، قول أحدهم، "أن تغفر، يعني أن تطلق الأسير من أسره، وأن تكتشف، أن الأسير هو أنت".

الفصل الحادي عشر

ترقق بنفسك، ولا تشفق عليها

الشفقة على النفس، هو إحساس كبير بالخسارة، وصرف الوقت في رثاء النفس. أن يشعر الإنسان بالأسف على نفسه، عندما يحدث معه أموراً مؤلمة، هو أمرٌ طبيعي لأنه قد يكون نقطة البداية لتقبل حالته المستجدة والصعوبات التي ترافقها. إلا أن تحوّل الشعور بالأسف، الى الشفقة على النفس هو أمرٌ خطير. تقول هيلن كالار، "عدونا الأسوأ هو الشفقة على النفس. وإذا ما استسلمنا لذلك، فاننا لن نستطيع أن نقوم بأي شيء حكيم في هذا العالم". الشفقة على النفس تعكس نظرة دونية الى النفس، التي تستغيث ملتزمة من يشفق عليها. الشفقة على النفس، تعني الإرتباط بشكل لا ينفصل بما حدث معنا في الماضي، بل البقاء في الماضي وفي ذهنية الماضي، وهذا ما يؤدي الى انفصالنا: عن نفوسنا، وعن الآخرين من العائلة والأصدقاء. قال أحد المفكرين، "الانتقاد الكثير للنفس، يقود الى تمرّد داخلي، بينما التعامل برفق معها يمنحها الرجاء للتغيير".

يقول الكاتب جون غاردنر: "الشفقة على النفس، تعكس عدم قدرة الانسان على قبول الوضع المستجد في حياته، فيركّز بشكل دائم على صعوباته، ويشعر أنه ضحية، ويصاب بالعجز الكلي عن التفكير السليم. انها الحالة الأكثر تدميراً للإنسان". عندما استشهد الرسول بولس بوصية المسيح، قائلاً: " أن تحب قريبك كنفسك". فانه أضاف عبارة أخرى هي، "أن المحبة لا تصنع شراً للقريب" (رومية ١٣: ٩-١٠). فكما أن المحبة لا تصنع شراً للقريب، فهي أيضاً لا تصنع شراً للنفس، ولا تضرها أو تؤذيها. بقوله هذا يدعونا الرسول بولس الى الاهتمام بحاجات نفوسنا لتكون في حالة صحية جيدة، كما نهتم لحاجات القريب. وهذا يعني أن نتعامل مع نفوسنا باحترام وبطريقة بناءة، وعادلة، ومتوازنة، وبناءة للحقيقة.

ان تحقيق الانجازات والعظمة والوصول الى المراكز والمناصب، لا يمنح نفوسنا شعوراً حقيقياً بالأمان والرضى، بل يمنحها شعوراً مزيفاً. لكن فقط عندما نتخلّى عن حياتنا المزيفة، نكتشف المعنى الحقيقي للحياة. قال الفيلسوف واللاهوتي سيرين كيركغارد: الشكل الأعمق من اليأس، أن تختار أن تكون على غير حقيقتك. فإرادتك أن تكون على حقيقتك هو عكس اليأس".

تتبع النظرة الدونية الى الذات، من عدم إعطاء الانسان قيمة لنفسه. في بعض الأوقات، نسمع بعض الذين ينظرون الى أنفسهم نظرة دونية، يقولون: "نحن مجرد أرقام، ولسنا بشر" وهذه نظرة خطيرة جدا الى النفس. فعندما تتعلّم تقدير قيمة نفسك، فإنك تشعر بأمان، وتكتسب ثقة بقدراتك ومواهبك، وتتحسن علاقاتك مع نفسك ومع الآخرين، مما يشعرك أنك مستحق للعيش، في هذا العالم. أن تحترم نفسك، يعني ان تعمل على بناء ثقّتك بنفسك، كأنسان فريد مخلوق على صورة الله، وأن لا تقارن نفسك بالآخرين، وأن لا تدع ما يفكر به الآخرون عنك، يؤثر على نظرتك الى نفسك، بل أن تعبّر عن رأيك، وعمّا يجول في فكري بحرية ومسؤولية.

يعتقد المعالجون النفسيون، أن الشفقة على النفس، هي في اللاوعي الإنساني، رفض الانسان لتحمل المسؤولية عن قراراته، وهي تعتبر وسيلة جبانة للدفاع عن النفس. لهذا على الذين يشفقون على أنفسهم، ان يتخذوا موقفاً هاماً، فيقرّروا بالاعتماد على الله أن حياتهم، ليست ملكاً لهم، بل هي ملك الله، وأمانة من الله انتمنهم عليها، وهذا يساعدهم على اتخاذ القرار المناسب، حول ماذا يريدون ان يفعلوا، وما هو

الضروري ان يفعلوه، مهما ساءت احوالهم. فالإدراك بأن الانسان مسؤولا عن قراراته، يجعله مسؤولا عن تصرفاته. وهذا ما يؤهله لمواجهة الحياة بالقول، ليأت ما يأتي، أنا مستعدّ لذلك. تقول هيلن كالار، "معالجة الشفقة على النفس، يكون بالضحك على النفس، والضحك على الحياة".

الفصل الثاني عشر

اعتني بنفسك

محبة النفس، تخلق حالة ديناميكية، تمنح قوة وإيجابية تؤثر، على كل جوانب حياة الانسان، الروحية والنفسية، والجسدية. عندما تحبّ نفسك، فإنك تعتني بصحة جسدك بشكل أفضل. تقول الكاتبة كريستين ناف، تعلم "أن تصغي لجسدك. فان لجسدك متطلبات عليك، فاحرص أن تحققها". ويقول الرسول بولس: "فإنه لم يبغض أحد جسده، بل يقوته ويربّيه" (أفسس ٥: ٢٩). فالاعتناء بالجسد، يكون من خلال تقديم القوت اليومي له والماء، وتناول الطعام لا سيما الأكل الصحي، وأخذ القسط الوافر من النوم، والالتزام بتناول الأدوية والعلاجات، عندما يكون هناك حاجة لذلك.

كان الرسول بولس من المهتمين جدا في الرياضة. ظهر اهتمامه في استخدامه تشابيه لبعض الالعاب الرياضية، عند وصفه لبعض حقائق الايمان المسيحي، منها: رياضة المصارعة . حتى يصف بولس صراع الانسان الشديد ضد الشر والفساد وظلمة هذا الدهر، دعا اعضاء كنيسة أفسس، لأن يكونوا على استعداد لمصارعة الشر، قائلا "فان مصارعنا ليست مع دم ولحم، بل مع الرؤساء والسلطين مع ولاة العالم على ظلمة هذا الدهر، مع اجناد الشر الروحية في السماويات" (افسس ٦: ١٣). رياضة حمل الاثقال. لكي يدعو أعضاء كنيسة غلاطية، للاهتمام ببعضهم البعض، والوقوف الى جانب بعضهم البعض، عندما يثقل الحمل عليهم. قال في لاعضاء الكنيسة "احملوا بعضكم أثقال بعض، وهكذا تمموا ناموس المسيح" (غلاطية ٦: ٢). رياضة الركض، استخدم بولس رياضة الركض، لكي يشجع اعضاء كنيسة كورنثوس، للاستمرار في حياة الجهاد، والامانة في الايمان الى النهاية، كما ينالوا اكليل الحياة الابدية. قال: "الستم تعلمون ان الذين يركضون في الميدان جميعهم يركضون، ولكن واحد يأخذ الجعالة. هكذا اركضوا لكي تنالوا" (١ كو ٩: ٢٤).

دعا الرسول بولس تلميذه تيموثاوس الى الاهتمام بالتمارين، الرياضية والروحية. قال له، "لان الرياضة الجسدية نافعة لقليل، ولكن التقوى نافعة لكل شيء، اذ لها موعد الحياة الحاضرة والمستقبلة" (١ تيموثاوس ٤: ٨). فالرسول بولس اعترف بأهمية الرياضة ومنافعها، ولا أحد يقدر ان ينكر منافع الرياضة الجسدية لتفادي امراض كثيرة : الضغط والسكري وغيره، بل معظم الامراض. فالرياضة الجسدية تحرك الدورة الدموية وتنشط الجسم وتجعله سليما. الرياضة الجسدية، نافعة لحياتنا الحاضرة لنعيش حياة نشيطة بجسم صحي سليم. لكن بولس يتابع "اما التقوى" والترجمة الانكليزية spiritual exercise الرياضة الروحية، فهي نافعة ليس لقليل كالرياضة الجسدية، بل نافعة لكثير ، نافعة لكل شيء، اذ لها موعد الحياة الحاضرة والعتيده. أيضا قال له، "رَوْض نفسك للتقوى" (١ تيموثاوس ٤: ٧). تعني كلمة "رَوْض"، درّب، أي مارس الرياضة، لكن رياضة التقوى، التي تعني عيش حياة الايمان ، والنمو في معرفة ونعمة ربنا يسوع المسيح.

أيضا، تحدث الرسول بولس عن تمجيد الله في أجسادنا. قال: "لأنكم قد اشتريتم بثمن، فمجدوا الله في أجسادكم وفي أرواحكم التي هي لله" (١ كور ٦: ٢٠). دعا الرسول بولس أعضاء كنيسة كورنثوس الى الحفاظ على أجسادهم، وعدم استغلالها، للخطية وتدنيها بالزنى. قال للكورنثيين: "لكن الجسد ليس للزنا بل للرب، والرب للجسد" (١ كورنثوس ٦: ١٣). كما قال، "أما تعلمون أنكم هيكل الله وروح الله يسكن

فيكم. ان كان أحد يفسد هيكل الله، فسيفسده الله، لأن هيكل الله مقدس الذي أنتم هو" (١ كورنثوس ٣:
١٦-١٧).

الفصل الثالث عشر

اضبط نفسك

تستخدم ترجمة فاندريك-البستاني للكتاب المقدس، عدّة كلمات تشير الى ضبط النفس، منها: التعفّف، التعقّل، ضبط النفس، مالك روحه، له سلطان على روحه، وغيرها. إن الكلمة اليونانية "egkrateria" المترجمة بالعربية ضبط النفس، هي كلمة مركّبة، تنحدر من كلمتين، eg أي "في" Krates "القوة". ضبط النفس، تعني أن يكون للانسان سلطة على نفسه. سلطة التحكم في شهواته ورغباته وانفعالاته وإدارة سلوكه اليومي. هذه السلطة تدعى قوة الإرادة. وهي تساعدنا للعيش بتوازن كل حياتنا. يقول كاتب سفر الأمثال، "مالك روحه، خير ممن يأخذ مدينة" (أمثال ١٦ : ٣٣).

إن موضوع ضبط النفس أصبح مادة هامة للعلماء المهتمين في فهم جذور هذا السلوك الإنساني، كيما يساعدوا الناس على عيش حياة صحيّة متوازنة. في كتابه "قوة الإرادة: إعادة إكتشاف القوة الإنسانية العظيمة"، يقول عالم النفس الاجتماعي، روي بوميسر، "إن معظم المشاكل التي يعاني منها الناس في مجتمعاتنا، مثل: الادمان، الجريمة، العنف، الفشل الدراسي، وغيرها ، سببها الأول الفشل في القدرة على ضبط النفس. يشبّه كاتب سفر الأمثال الانسان الذي لا يضبط نفسه، بالمدينة المنهدمة التي سور لها تحميها من غزوات العدو. قال ، "مدينة منهدمة بلا سور، الرجل الذي ليس له سلطان على روحه" (أمثال ٢٥ : ٢٨).

من السمات المميزة للفلسفة الرواقية في الفكر اليوناني، سمة ضبط النفس. فالفيلسوف سينيكا، الذي عاش في القرن الأول للميلاد، شدّد على ضرورة تحضير الانسان نفسه والاستعداد لمفاجآت الحياة، غير المتوقعة، والتغيّرات الكبيرة التي قد نتعرّض لها. فالاستعداد النفسي، لهذه المواجهات القاسية، تمنحنا القدرة على الصبر، وتجنب الصدمات الكبيرة التي تأتي معها، وعدم الانهيار. قال الفيلسوف سينيكا، " نحن لا نعرف متى تفاجئنا الحياة. لهذا يجب علينا أن نكون مستعدين دائماً لمواجهة التغيّرات بنظرة فلسفية هادئة ومترّنة الى الحياة والمستقبل. اعتقد سينيكا، بان لدى الانسان قوة داخلية، تمكّنه من الصبر وضبط النفس، تنحدر هذه القوة من طبيعته العقلانية وقدرته على التفكير المنطقي. قال، "قوة التحكّم العقلاني، هي القوة الحقيقية الوحيدة الى نملكها في الحياة. كل القوى الأخرى، يمكن أن تؤخذ منا، ما عدا قوة التحكّم العقلي وضبط النفس. وهذه القوة الداخلية هي السمة الجوهرية لطبيعتنا الإنسانية". آمن الرواقيون بقاعدتين ذهبيتين لمواجهة متغيرات الحياة، هي: الأولى، التركيز على الأمور التي تستطيع التحكّم بها. الثانية، كل ما يتجاوز قدرتك على التحكّم والضبط، إنما هو القدر، والقدر أمر ليس من شأنك.

إن الفرق بين المفهوم اليوناني والمفهوم المسيحي، حول ضبط النفس. هو أنه في الوقت، الذين يعتقد فيه الرواقيون بأن لدى الانسان قدرة: عقلية ارادية داخلية على ضبط نفسه. فإن الكتاب المقدس، يخبرنا أن الخطية المدمرة التي ظهرت نتائجها في شلّ وتعطيل، قدراتنا العقلية والارادية، قد سلبت منا هذه القدرة. وبالتالي، نحن لم نعد قادرين، على ضبط أنفسنا، والتحكم بغرائزنا وشهواتنا، بل صرنا بحاجة ماسة الى الاعتماد على عمل الروح القدس، بالايمان فينا، كيما نستعيد هذه القدرة التي سلبتها الخطية. يخبرنا الرسول بولس، أنه احدى ثمار حلول الروح القدس، هو ثمرة التعفّف، التي تعني ضبط النفس

(غلاطية ٥: ٢٢). في تعداد الرسول بولس لسّمات الأسقف، التي تؤهله لخدمة الكنيسة، ذكر سمة ضبط النفس. قال لتلميذه تيطس "لأنه يجب أن يكون الأسقف... محبًا للخير، متعقلاً، بارًا، ورعًا، ضابطًا لنفسه" (تيطس ١: ٧). وهو أيضا ما شدّد عليه الرسول بطرس عندما قال: "لهذا عينه، وأنتم باذلون كل اجتهاد. قدّموا في إيمانكم فضيلة، وفي الفضيلة معرفة. وفي المعرفة تعقّف (ضبط نفس)، وفي التعقّف صبرًا، وفي الصبر تقوى" (٢ بطرس ١: ٥-٦). ان فضيلة ضبط النفس لها قيمة كبيرة في عيني الله ، وفي شهادتنا المسيحية في المجتمع، لأنها الوسيلة المرئية الفضلى، في تقديم نفوسنا كأناس ناضجين مميزين، أهل للثقة، فلنطلب من الله، أن يساعدنا كيما نضبط نفوسنا.

الفصل الرابع عشر

متّع نفسك بالموسيقى

من المعلومات النادرة، عن المصلح الانجيلي مارتن لوثر، قناعته بقوة تأثير الموسيقى في النفس البشرية. أطلق الكاتب هانس ساخ على مارتن لوثر لقب، "عندليب ويتنبرغ". وذلك، لأن طائر العندليب معروف بجمال زقزقته وعضوبة صوته، وكون أن الاصلاح انطلق من بلدة ويتنبرغ الألمانية، حيث عاش لوثر. ترعرع لوثر مع الموسيقى منذ نعومة أظافره. درسها في المعاهد. نَمَى موهبته حين كان راهباً في الدير. عُرفَ بتملكه طبقة صوت قوية من نوع "تينور". عزف على آلتَي الفيتارة والمزمار. وصف قوة تأثيرها في حياته قائلاً، "إن الموسيقى غالباً ما حَرَكَت عاطفتي، فشعرت بالرغبة لأعلن كلمة الله". غنّى الأغاني الروحية والترانيم مع عائلته كزوج وأب، وأنشدها مع تلاميذه. نظر لوثر الى الموسيقى، على أنها عطية مميزة من الخليقة التي أوجدها الله. قال "منح الله عطية الموسيقى للإنسان فقط، من بين كل مخلوقاته، كيما يستخدمها في تقديم الحمد والتسبيح له". رأى أن الموسيقى تتمتع بعلاقة مميزة مع خالقها. وضعها في المرتبة الثانية في الأهمية بعد كلمة الله. خاطبها، وكأنها سيده بشرية، سماها، "السيدة موزيكا". وضع كلمات على فمها، فقالت "أنا الفرح الأعظم على الأرض، وقد فضّلني الله عن باقي أفراح العالم، لأنني أجعل القلب هادئاً وأمنح الانسان مزاجاً جيّداً، فيصير مستعداً للإصغاء للحكمة الإلهية". اعتقد لغة النفس البشرية. لأنها تحرك قلوب ونفوس الناس، وتحثهم لرفع عيونهم الى السماء لتسبيح الله. قال "الموسيقى تطرد الشياطين وتجعل الناس سعداء. الموسيقى، تجعل الناس تنسى: الغضب والشهوة والكبرياء والرذائل الأخرى. اتابع لوثر قائلاً، "الموسيقى تؤثر على نفوسنا وقلوبنا وأرواحنا. انها تعزّي النفوس الحزينة، تداوي القلوب الجريحة، تخفف من أحمال المتألمين. فالذي يأتي الى الموسيقى يخرج من ذاته ومن عالمه. ويدخل عالمها المريح". اعتقد لوثر أن الموسيقى، تخلق لك أنصاراً وأصدقاء، ليس فقط مع معاصريك، لكن صداقاتها تتجاوز حدود الأزمنة والأوقات".

اعتقد "إن اللحن الموسيقي والانجيل المرثم، له تأثير أقوى على الناس من النصّ الكتابي الجامد. فالموسيقى تقوي من تأثير النصّ الكتابي، لأنها تدخل مباشرة الى النفس البشرية ومعها تدخل حقائق الكتاب المقدّس. في الترنيم تتوحّد الكلمة واللحن معاً، والواحدة تقوّي الأخرى، وتجذب قلب المرنم والمستمع بطريقة مختلفة، عن الكلمة المسموعة. وجه لوثر نصيحته الى الجميع قائلاً: "أنا أرغب بأن يحب ويقدر الجميع، عطية الموسيقى لأنها كنز ثمين أهداه الله للإنسان". دعا لوثر، الأولاد والشباب الى اختبار مدى تأثير الموسيقى في نفوسهم وحياتهم. دعا المربين الى تعليم الموسيقى، فصارت مادة أساسية في المناهج المدرسية. وقد ظهر أثر لوثر الموسيقي في المجتمع الألماني، إذ نشأت حضارة موسيقية مميزة، دخلت المدن واخترقت الكنائس والمسارح.

الفصل الخامس عشر

"النفس الشبعانة تدوس العسل، وللنفس الجائعة كلّ مرّ حلو" من أقوال سفر الأمثال، التي غالبًا ما تُستخدم في سياق خاطيء، وبالتالي، تفسّر خطأ هو قول سليمان الحكيم: "النفس الشبعانة تدوس العسل، وللنفس الجائعة كلّ مرّ حلو" (أمثال ٢٧: ٧). غالبًا ما تفسّر أن الإنسان الشبعان والمشبع من نعمة المسيح. فإنه لا يعد يرى حتى في العسل أهمية وطعمًا. إلا أنه بالعودة الى المثل للتعمّق في معناه الحقيقي تنجلي لنا أمورًا وحقائق روحية غير تلك التي افكرنا بها. لهذا المثل، مستويين إثنين من التفسير: حرفي ومجازي.

على المستوى الحرفي، يتناول سليمان الحكيم طعام العسل، العسل كان ولا يزال من الأطعمة الحلوة والشهيّة. كان يعتبر إيجاد شهد من العسل، له قيمة. في ذلك الزمن عندما كان يسير بعض الناس تحت الأشجار فإنهم كانوا يدوسون العسل الذي كان يسقط من شهد العسل الموجود على الشجرة. فمتى فاض العسل من الشهد كان يسقط البعض منه على الأرض. لكن عندما يتمكّن الناس من إيجاده كانوا يأكلونه. يخبرنا سفر صموئيل الأول أن يوناتان، ابن الملك شاول، أكل عسلًا وقد جعله العسل يشعر جيّدًا. قال: "أنظروا كيف إستنارت عيناى لأني ذقت قليلاً من هذا العسل" (١ صموئيل ١٤: ٢٩). سفر الخروج سمّى أرض الموعد أنها أرض جيّدة "تفيض لبنًا وعسلًا" (فروج ٣: ٨). حتى أن كاتب سفر الأمثال نصح بأكل العسل، فقال: "يا ابني كلّ عسلًا لأنه طيب، وقطر العسل حلو في حنكك". إلا أن سليمان الحكيم يتحدّث عن الإنسان، الذي بدلاً من أن يأكل العسل الطيب، فإنه يدوسه تحت قدميه. لماذا؟ لأنه قد أكل كثيرًا من طعام آخر فشبع، وأصابته التخمة من كثرة الأكل ولم يعد يرى في العسل أيّ قيمة وأيّة حلاوة، لأنه لم يعد لديه في معدته مساحة فارغة كيما يأكل. فلم يعد ينظر إليه كوجبة حلوة ولكن مرّة.

وأما النفس الجائعة، أو الإنسان الجائع، الذي لم يتناول أيّ شيء منذ الصباح وصارت تخور قواه بسبب عدم الأكل، فإنه عندما يجد شيئًا هو مرّ في عيون الآخرين، فإنه يجده حلوً في عينيه. قال الفيلسوف سينيكا: "الجوع يجعل من الخبز طعام جيّد". هذا هو المستوى الحرفي الأول للمثل. لكن إذا ما نظرنا إلى المستوى المجازي للمثل، فإننا نجد أنه يعبر عن حقائق روحية في طريقة نظرنا إلى الحياة. فالإنسان الذي يشبع نفسه: بالملاذات والمشتهيات وشهوة العيون والجسد وتعظم المعيشة، فإنه يتخم منها وتفقد نفسه الشهية، ليأكل من العسل الذي يرمز مجازيًا إلى كلمة الله. وصف المرثم كلمة الله على أنها أحلى من العسل. فقال: "ما أحلى قولك لحنكي، أحلى من العسل لقمي". كما وصف الكلام الحسن بالعسل، فقال: "الكلام الحسن، شهد عسل. حلو للنفس، وشفاء للعظام". المقصود بقول كاتب سفر الأمثال، "النفس الشبعانة تدوس العسل، وللنفس الجائعة كلّ مرّ حلو" (أمثال ٢٧: ٧). أن الإنسان الشبعان الذي له فرصة التمتع بالغنى والأملك ومباهج الحياة، لن تروق لنفسه عسل كلمة الله. لهذا قال يسوع، "كم هو صعب على الأغنياء أن يدخلوا ملكوت الله. فإن دخول جمل من ثقب إبرة أيسر من أن يدخل غني إلى ملكوت الله". قال الواعظ الإنجيلي المشهور تشارلز سبيرجون: "صلي من أجل أن يعطيك الله شهية جيّدة للمسيح. وعندما يعطيك إياها، حافظ عليها".

