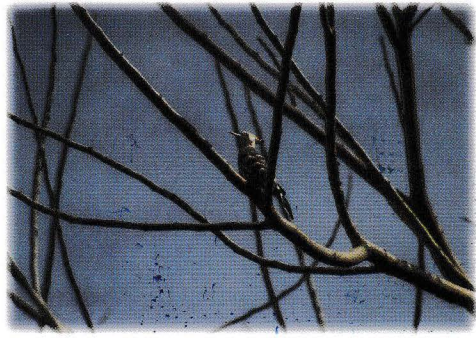


من خواطر الأب هنري نهوين
المشورة بعنوان

www.christianlib.com



صوت العبد الداخلي

مكتبة
رحلة الحزن والحيرة
تأليف: مارتن مارتنس والأبنا بطرس
سعيد بنشر



إعداد وترجمة
مشير سمير

٤٥

من خواطر الأب هنري نووين
المنشورة بعنوان

صوت الحب الداخلي

مكتبة
سنة القديسين مارجرقس والأبنا بديا
سهيدي بشار

الرقم العام: ٤٨٤٦٣ / ٤٨٤٦٣

الرقم الخاص: ٤١ / ١٠٩

تاريخ ورود: ٤٠١٨ / ٤٠١٨

إعداد وترجمة

مُشير سمير

تحرير ومراجعة لغوية

ق. راجي حلمي

كارولين فاخوري

اسم الكتاب : صوت الحب الداخلي

إعداد وترجمة : مشير سمير

الناشر : مشير سمير

تصميم الغلاف : مشير سمير

صورة الغلاف الأولى : تصوير ممتاز كامل

صورة الغلاف الثانية : صور شخصية للأب هنري نووين

إخراج فني وطباعة : سنان مارك / ت / ٢٣٣٧٤١٢٨

رقم الإيداع: ٢٠٠٩ / ١١٩٩٠

الترقيم الدولي: 0 - 7145 - 17 - 977

الطبعة : الطبعة الرابعة - مايو ٢٠١٨

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة. فلا يجوز إعادة أو نشر أو طبع الكتاب
أو جزء منه بدون إذن كتابي من المؤلف.

يطلب من

«خدمة المشورة والنصح المسيحي»

والمكتبات المسيحية

المحتويات

٦	تمهيد للمترجم
١٢	مقدمة الكاتب
١٩	اعمل حول حُفرتك العميقة
٢٠	أُصرخ إلى الداخل
٢١	ضع حدوداً لمُحبتك
٢٣	تفهم محدودية الآخرين
٢٤	استمر بالحياة حيثما يُوجد الله
٢٦	امضِ عبر موضع أملك
٢٨	قرّ (اعترف) بعجزك
٣٠	ابحث عن مصدر وحدتك
٣٢	استمر في العودة إلى طريق الحرّية
٣٤	تصادق مع مشاعرك
٣٦	أمكث مع أملك
٣٨	عش بصبر مع عبارة «ليس بعد»
٤٠	استمر في التقدّم نحو تجسيد كامل
٤٢	تقبّل كل ما يأتيك من حُب
٤٤	أحب بعُمق
٤٦	قف مُنتصباً في حزنك

- ٤٨ دعِ نَعْمَقُ بِتَحَدَّثْ إِلَى الْعَمَقِ
- ٥٠ أَسْمَحْ لِنَفْسِكَ بِأَنْ تُسْتَقْبَلَ بِالْكَامِلِ
- ٥٢ خُذْ مَكَانَكَ الْخَاصَّ وَسَطَ مَجْتَمَعِكَ
- ٥٤ تَقَبَّلْ هَوِيَّتَكَ كَابِنَ اللَّهِ
- ٥٦ اْمَتَلِكْ أَلْمَكْ
- ٥٨ حَكِّمِ فِي الْمَعْبَرِ الْخَاصِّ إِلَى دَاخِلِكَ
- ٦٠ اْحْمِلْ صَلِيْبِكَ
- ٦٢ دَعِ الْآخَرِيْنَ يُسَاعِدُوْنَكَ أَنْ تَمُوْتَ!
- ٦٤ وَأَمَّا الْآنَ. فَاحْفَ كَنْزِكَ
- ٦٦ اْحْمِ بَرَاءَتَكَ
- ٦٨ دَعِ الْأَسَدَ يَرْقُدُ بِجَوَارِ الْحَمَلِ فِي دَاخِلِكَ
- ٧٠ كُنْ صَدِيقًا حَقِيقِيًّا
- ٧٢ جَنِّبْ كُلَّ صَوْرٍ رَفَضَ الْذَاتَ
- ٧٤ اسْتَمِرْ فِي طَلْبِ الشَّرِكَةِ الْحَمِيمَةِ
- ٧٦ افْصَلِ الْأَلَامَ الْمُرْتَفَةَ عَنِ الْمَلِكِ الْحَقِيقِيِّ
- ٧٧ رَدِّدْ دَائِمًا «أَرْحَمَنِي يَا رَبِّ»
- ٧٨ اْعْلَمْ أَنَّكَ مُرَحَّبٌ بِكَ
- ٨٠ اسْتَمِرْ فِي اخْتِيَارِكَ لِلَّهِ
- ٨٢ مُعَايِشَةَ الْأَلَمِ
- ٨٤ اَسْمَحْ لِلْمَلِكِ بِأَنْ يَكُونَ أَلَمَ الْجِنْسِ الْبَشَرِيِّ
- ٨٦ خَاتِمَةُ الْخَوَاطِرِ

ملاحق:

- ٨٩ أن تكون محبوباً
- ٩٢ مختارون
- ٩٣ مكسورون
- ٩٥ كيف تُرانا نتجاوب مع هذا الكسر؟
- ٩٧ خطورة الحَلِّ الأخير
- ١٠١ كأس الحياة - ١
- ١٠٢ الواقع
- ١٠٣ الإمساك بكأس الحياة
- ١٠٥ العُزلة مُقابل الاعتكاف
- ١٠٦ كأس الحياة - ٢
- ١٠٨ كأس الحزن والفرح - ١
- ١٠٩ كأس الحزن والفرح - ٢
- ١١٢ الوحدة الإنسانيّة
- ١١٤ الصمت
- ١١٥ أتستطيع أن تشرب الكأس؟

تمهيد (للمترجم)

تعدّ كتابات الأب الراحل هنري نووين (١٩٢٢ - ١٩٩٦) من أكثر الكتابات التأملية المعاصرة عمقاً ونفاذاً لما تتميز به من شفافية وقدرة على استبطان أدق المشاعر الإنسانية، بشهادة كل من قرأ له حول العالم. ولقد لمسنا بأنفسنا ذلك، في مكتب خدمة المشورة، مع العشرات ممن قرأوا هذه الخواطر وشهدوا عن نفس الشيء، حتى قال الكثيرون عبارات مثل «إنه يتحدث عني»، «إنه يتكلم بلساني»، «إنه يعبر تماماً عما بداخلي»، و«إنه يصف ما أشعر به ربما أفضل مما أستطيع أنا نفسي أن أصفه»، حتى أننا رأينا كيف بنى ذلك إيمانهم، فضلاً عن شخصياتهم التي وجدت سنداً ورفيقاً في هذه الخواطر، ربما لم تجده مع أحد من قبل في وحشة هذه الحياة. وهذا ما شجّعنا أن نقوم بترجمة هذه الخواطر لتصل للكثيرين الذين ربما لن يجدوا أفضل من خواطر الأب هنري نووين لترافقهم وتهمس بداخلهم، في أشد أوقات الألم، بأنهم ليسوا وحدهم.

من الواضح أن سنوات عمر هذا الكاتب التي لم تخلو يوماً من المعاناة والألم النفسي حتى آخر كلمة كتبها*، إنما تقف بقوة ووضوح شديد خلف رقة مشاعره

* يُعتقد أن نووين قد صارع مع التساؤل حول ما إذا كان مثلي الجنسية أم لا. وبالرغم من أنه لم يتناول أمر حالته الجنسية أبداً، بطريقة مباشرة في أي من كتاباته التي كتبها طوال فترة حياته، إلا أنه أقرّ أمر هذا الصراع في كل من مذكراته الشخصية ومُحادثاته الشخصية مع الأصدقاء، وهو ما يرجع إليه مايكل فورد بطريقة شاملة في السيرة الذاتية التي نشرها عن هنري نووين بعد وفاته بعنوان «النبى المجرّح».

يعتقد فورد أن نووين قد أصبح مُتصالحاً مع حالته الجنسية فقط في سنوات عمره الأخيرة، وأن الاكتئاب النفسي الذي كان يعاني منه يرجع جزئياً إلى الصراع الدائر بين عهده الكهنوتي (خاصةً البتولية) وبين الإحساس بالوحدة والتوق إلى الحميمة الذين كان يشعر بهما دائماً. ولا يوجد أي دليل على أن نووين قد كسر أبداً هذه العهود.

عن موسوعة ويكيبيديا «http://en.wikipedia.org/wiki/Henri_Nouwen#Sexuality»

ملحوظة للمترجم: الميل الجنسي المثلي لا يعني بالضرورة الانخراط في ممارسات جنسية خاطئة.

وعمق تعاطفه مع محنة الإنسان، بل ربما إنَّها كانت السبب الأوَّل في نفاذ شخصيَّة وفكر هذا الكاتب وقدرته على الدخول إلى عقل وقلب القارئ بطريقة فوريَّة كما لم يفعل الكثيرون من قبل.

كتب الأب هنري نووين هذه الخواطر - التي ترجمنا أغلبها وليس كلها- في العقد الأخير من عمره، في فترة من أشدَّ الفترات صُعبوبة في حياته، (كان ذلك في الأشهر الستة الأولى من عام ١٩٨٨)، حيث يبدو أن حياته قد تعرَّضت لانتهيارٍ نفسي حاد، إذ فقد كل تقدير لنفسه وكل إحساس بأنه إنسان محبوب، كما فقد كل طاقة للحياة وللعمل، حتَّى أنه فقد الأمل في أيِّ شفاء واهتزَّ أمله في الله ذاته. كان كل ما تبقى له في تلك الفترة، بخلاف الحزن الشديد واليأس، هو تسجيل تلك الخواطر اليوميَّة الملَّحة كمذكرات شخصيَّة بحتة، والتي شجَّعه بعض الأصدقاء والأشخاص الذين قاموا بتقديم الدعم المعنوي له في هذه الفترة على كتابتها.

ظلَّ هنري نووين يحجب هذه الخواطر لأكثر من ثماني سنوات مُعتبراً أنَّها صعبة جداً وغير صالحة للنشر، حتَّى اطَّلع عليها بعض الأصدقاء في أواخر أيامه. وألحوا عليه أن ينشرها، إذ رأوا أهميَّتها وفائدتها لحياة قرائه. فاستمع أخيراً إلى نصيحة صديقه الناشر الأصلي، وقام بإجراء التعديلات اللازمة للقيام بنشرها. وربما لولا هؤلاء الأصدقاء، لكننا افتقدنا كنزاً ثميناً يتمثَّل في تلك المذكرات.

عمل الأب هنري نووين بالتدريس في ثلاث من أشهر الجامعات بالولايات المتحدة الأمريكيَّة: نوتر دام، وهارفرد، وييل، علاوة على الجامعات التي قام بالتدريس بها في هولندا مسقط رأسه، إلَّا أنَّه قضى السنوات العشر الأخيرة من عمره ككاهن في بيت خاص بالمرضى العقلين بتورنتو بكندا يسمى بـ «الداي بريك أي «الفجر» والتابع خدمة «لو أرك L'Arche»، حيث وجد هناك نفسه أخيراً عقب فترة الانتهيار تلك.

بفتح راء هنري نويين القارئ بالأ يقرأ الكثير من هذه الخواطر دفعة واحدة، حيث قد كتبت على مدى طويل، ويُفَضَّل أن تُقرأ بنفس المنوال. كما أنه ليس من الضروري أن تُقرأ بنفس تسلسلها، فهي قد كتبت في ترتيب مختلف عما هي منشورة عنده، فربما يكون من الأفضل للقارئ أن ينتقي في كل مرة الجزء الذي يودُّ أن يقرأه ويتأمل فيه ببطء. يقول الكاتب: «من المفترض أن تكون هذه الخواطر الروحية كالمُحِمْ في وجبة الحياة. الكثير من الملح يُفسدُها. ولكنَّ تَظليل منه في كل جرعة يُعطيها المذاق».

لقد أضفنا في نهاية هذه المذكرات بعض الخواطر الأخرى من آخر كتاب قام بكتابه الأب هنري نويين، والذي نُشر عام وفاته ١٩٩٦ بعنوان «Can you drink the cup? هل تستطيع أن تشرب الكأس؟». وقد سمحنا لأنفسنا بعمل هذه الإضافات التي جاءت كخاتمة لحياة هذا الإنسان، لتُعطي نظرة ذات معنى وأكثر شمولاً على هذه الخواطر.

كتب الأب هنري نويين في حياته أربعين كتاباً تمت ترجمتهم إلى أكثر من ٢٢ لغة، إلا أنه لم تتم - للأسف - ترجمة أي من كتاباته إلى اللغة العربية، سوى كتاب واحد منهم بعنوان «السعي إلى الأعماق» والذي يُعدُّ بالإضافة لخواطره وكتابه الأخير السابق ذكره، على قمة كتبه عمقاً وتأثيراً، (ومبيحاً كذلك). وقد أدرجنا أيضاً، بنهاية هذا الكتاب، بعض الخواطر من «السعي إلى الأعماق» ومن كتاب آخر له بعنوان «حياة المحبوب The life of the Beloved».

ومن الحري بنا أن نذكر أنه رغم أن وفاة هذا الكاتب لم تتعدَّ بحدِّ كبير السنوات العشرة، إلا أن أربعة عشر كتاباً على الأقل عن حياة هنري نويين قد تمت كتابتها ونشرها في تلك السنوات القليلة، هذا بخلاف الكتب العديدة الأخرى التي

جمعها كتاب ومُحرّرون آخرون، بناء على قصاصات وتأمّلات خاصّة لهنري نووين لم ينشرها هو بنفسه في أثناء حياته! هذا علاوة على المجموعات التي تم تأسيسها في أمريكا وكندا من خلال شبكة الإنترنت تحت اسم هنري نووين، بعد وفاته
www.henrinouwen.org

أخيراً..

أهدي ترجمة هذا الكتاب القيم،

إلى أشخاص مُحدّدين يُعانون من أحزان لا تنتهي،

والآم وجروح لا تندمل،

ربّما لا تقلّ عن آلام وأحزان هنري نووين نفسه!!

إن حياة ومعاناة هنري نووين تضرب لنا مثلاً تحتاجه المشورة المسيحية، بل وأيضاً الحياة المسيحية عامة، في عالمنا المعاصر عن من يستطيع رغم وجود الآلام التي لا حل لها أن يعيش ويصبر إلى المنتهى ويبقى أميناً، وهذا كل ما يهم. إنه مثال وقدوة سوف يحتاجها الملايين في هذه الحياة.

أيضاً أقدم شكر خاص لكل من هايدي صموئيل وجيرمين سعد لما قدمتا من جهد في التنقيح وتصويب الأخطاء.

مشير سمير

الجريح الشافي

لا أحد يمكنه الهروب من الجرح، كلنا جرحى! جميعنا قد تعرّضنا للجرح سواء على المستوى البدني أو العاطفي أو الفكري أو الروحي. والسؤال الأساسي الجدير بالطرح هنا ليس هو «كيف يمكننا أن نخفي جراحنا كي لا نخجلنا؟»، بل «كيف نضع جراحنا في خدمة الآخرين؟»

حين نتوقف جراحنا عن أن تكون محل خزي لنا بل مصدر شفاء، نكون وقتها قد صرنا بمثابة «الجريح الشافي».

يسوع هو جريح الله الشافي؛ بجراحه نحن شفيْنَا. آلام المسيح وموته أتيا بالفرح والبهجة للحياة. أتى اتضاعه بالمجد، وصنع تعرّضه للرفض مجتمعا من الحب. ونحن كأتباع للمسيح يمكننا أيضا أن نجعل جراحنا تحضر الشفاء للآخرين.

هنري نووين

من كتاب: «خبز للطريق»

(قراءات يومية)

الجريح الشافي

إذا كنت تسعى لتشفي الجراح
ليرتاح من دائه المتعبُ
فخبئ جراحك في جانبك
وقدم لغيرك ما يطلبُ
ومن دمع قلبك هيئ دواءً
ونبع شفاء لمن يشربُ
فهذا نصيبك تشفي الجراح
وليس لجرحك من يعصبُ
ولكن حبك يصبح نبعاً
ونهر سلامك لا ينضبُ

نعيم عاطفة
تنويعة على قطعة أخرى لهزري نورين بنفس العنوان
من كتاب «الجريح الشافي»

مُقَدِّمَةُ الْكَاتِبِ

هذا الكتاب مأخوذ من مذكراتي الشخصية، وقد قُمتُ بكتابته في أصعب أيام حياتي في الفترة من ديسمبر ١٩٨٧ إلى يونيو ١٩٨٨. في هذه الفترة كنت أمرُّ بأم شديد للغاية حتى تساءلت أثناءه إن كنت سأستطيع أن أصد أم لا! كان كل شيء قد تحطَّم .. تقديري لذاتي، القدرة على الحياة والعمل، إحساسي بأنني محبوب .. كل أمل في الشفاء قد تداعى، حتى ثقفتي في الله .. كل شيء قد انهار. ها أنا، كاتب مسيحيٍّ معروف عنه محبته، معروفة كتاباته الروحية التي تُعطي الرجاء للآخرين، هو نفسه قد صار مُنظرِحاً تماماً على الأرض في ظلمة تامة!

ماذا حدث؟ لقد أتيت وجهاً لوجه في مُقابلة مع إحساسي الشخصي بالعدم؟ لقد أحسست وكأن كل ما يعطي حياتي معنى قد سَحَب مِنِّي ولم أعد أرى أمامي سوى هوة عميقة بلا قرار!

الامر الغريب أن كل ذلك قد حدث مُباشرة بعد أن وجدت موطني الحقيقي. فبعد سنوات من الحياة في الجامعات التي لم أشعر فيها أبداً بالراحة بطريقة كاملة، انتقلت لأصير عُضواً في «لو أرك»، مجتمع من الرجال والنساء المعاقين عقلياً. هناك تم قبولي بأذرع مفتوحة، حيث حصلت على كل الحنان والانتباه الذي تمنيته أبداً. هناك وجدت مكاناً آمناً ومحبباً أستطيع أن أنمر فيه روحياً ونفسياً أيضاً. كلُّ شيء بدا مثالياً. ولكن في هذا الموضوع انهرت تماماً، وكأنني كنت أحتاج لمكان آمن أستطيع الانهيار فيه!!

وفي ذات الوقت الذي وجدت فيه كل من حولي يؤكدون محبتهم واعتنائهم وتقديرهم لي بل حتى إعجابهم بشخصي، وجدت نفسي أشعر بأنني شخص عدم

النفع مُحْتَقِرٌ وغير محبوب! وفي نفس الوقت الذي كان الآخرون فيه يحيطونني بمحبتهم وبأياديهم، رأيت عُمق شقائي الإنساني اللانهائي، وأحسست بأنه لا يوجد ما يستحق الحياة لأجله! حينما وجدت البيت شعرت تماماً بأنني مُشَرَّدٌ وبلا مأوى. حيثما كان يمدحني الآخرون على تأملاتي الروحية، شعرت بأنني خالي من الإيمان! وحين كان الناس يشكرونني على مساعدتي لهم في الاقتراب إلى الله، كنت أشعر أن هذا الإله قد تركني. شعرت وكأن هذا البيت الذي وجدته أخيراً إنما يقف بلا أساس وبلا أرضيات. أصابني الألم المبرح بالشلل. لم أستطع النوم. بكيت بلا إرادة وبلا تحكّم مني لساعات طويلة! لم تستطع أيّ تعزية أن تصل إليّ، ولا حتّى أي نوع من المحاورات! فقدت كل اهتمام عندي بمشكلات الآخرين. فقدت كل شهية للطعام وكل تقدير لجمال الفن أو الموسيقى أو حتّى الطبيعة. أصبح كل شيء مظلماً. لم يكن بداخلي سوى صرخة طويلة آتية من مكان لم أكن أعلم بوجوده، مكان ملئ بالإطياف والذكريات المخيفة.

كان كل ذلك قد بدأ عقب فُقداني لصداقة ما. كان ذهابي إلى «لو أرك» ومعيشتي مع أناس في غاية الضعف من شأنه أن جعلني أتخلى تدريجياً عن كثير من وسائل الحماية الداخلية لديّ، وأن أفتح قلبي أكثر للآخرين. ومن وسط صداقاتي الكثيرة استطاع أحدهم أن يتلامس معي بطريقة لم تحدث لي من قبل. شجعتني هذه الصداقة بأن أسمح لنفسي بأن أشعر بالحُب والرعاية بثقة وطمأنينة كبيرة. وكان ذلك خبرة جديدة علىّ تماماً أنت لي ببهجة وسلام هائلين. كما لو كان الأمر أن باباً كان مغلِقاً في أعماقي قد انفتح، باباً كان قد ظل مغلِقاً طوال سنوات شبابي وأغلب سنوات عمري اللاحقة!

ولكنّ هذه الصداقة التي أشبعتني بعُمق صارت هي نفسها الطريق للأسى والألم، لأنّي سرعان ما اكتشفت أن الفضاء الهائل الذي تم فتحه بالنسبة لي لم يَمَلَأ بواسطة

من قام بفتحه، فقد صرّت أكثر احتياجاً. أكثر اعتمادية، وأكثر رغبة في التملك،
وحين كان لابد أن تنتهي هذه العلاقة أنهارت نفسي تماماً. شعرت بالحياة والترك
والرفض، وتأرجحت بين الأقطاب المتضادة والمتصارعة بداخلي.

أدركت بعقلي أنه لا توجد صداقة بشرية يمكنها أن تملأ أعماق اشتياقات قلبي.
علمت أن الله هو وحده من يمكنه أن يمنحني مبتغاي. عنيت أنني وُضعت في طريق
لا يستطيع أحد أن يرافقني فيه سوى المسيح. ولكن كل هذه المعرفة لم تُسعفني
في المي!

وسرعان ما أدركت أنني لن يكون بمقدوري النجاة من هذا الألم الروحي والنفسي
المُبرح الذي هذني، دون أن أترك المجتمع الذي كنت أحيأ فيه (لو أرك) وأن أسلم
نفسي لمن يستطيعون أن يقودوني إلى حُرّية جديدة. وبنعمة خاصّة جداً وجدت
المكان والأشخاص الذين استطاعوا أن يولوني العناية النفسية والروحية التي احتجتها.
وفي الستة الأشهر التالية عشتُ في عذاب بدا وكأنه بلا نهاية. ولكن المرشدين الاثني
الذين كانا قد أعطيا لي رافقاني طوال الوقت وظلاً ينفلانني من يوم إلى آخر بعناية
فائقة، وهما يمسكان بيدي كما يمسك الوالدان بيدي ابنتهما المصاب!

ومما أثار دهشتي الشديدة، فقد وجدت أنني لم أفقد أبداً القدرة على الكتابة!
كانت الكتابة - في الواقع - تمثّل جزءاً من كفاحي للنجاة. فقد أعطتني الكتابة فسحة
قليلة عن ذاتي كنت أحتاجها لكي لا أغرق في اليأس. كنت كل يوم تقريباً. وبعد
لقائي مع مرشدي مباشرة - أكتب هذه «الخواطر الروحية» التي كانت تلحّ عليّ بناء
على جلستي مع مرشدي. وكانت تلك الخواطر الملحة تخاطب قلبي وحده، إذ لم
يكن أي شخص آخر معنيًا بها سوى نفسي!

في الأسابيع الأولى بدا أن المي وكربي إنما يزدادان سوءاً. كانت مواضع مؤلمة

قديمة خفية بالنسبة لي قد تم فتحها، وخبرات مُخيفة من سنوات عمري المبكرة قد أتت إلى الوعي. كان توقُّف علاقة الصداقة تلك قد أجبرني على الدخول إلى مخازن نفسي لكي أنظر مباشرة إلى ما هو موجود هناك، وأقرّر وجهاً لوجه أن اختار الحياة لا الموت. شكراً لمرشديّ الحائنين اللطفاء. و يوماً بعد يوم، كنت أتمكّن من أن أخطو خطوات صغيرة جداً نحو الحياة. كان ما أسهل أن أصير مُتمزراً وحانقاً ومكتئباً بل وأقدم على الانتحار! ولكن ذلك لم يحدث، نتيجة لوجود الصراع المسجّل في هذا الكتاب!

حين رجعت إلى جماعة «لو أرك» أعدت قراءة كل ما كتبت في فترة منفاي بفهم وإدراك أكبر كثيراً، فبدأ لي أن ما كتبت كان شديداً جداً وخاصاً جداً حتى أنني لا أتصوّر أنه يُمكن أن يُخاطب أيّ شخص آخر سواي. وبالرغم من أن صديقي بيل باري الناشر بدار «دوبل داي» شعر بأن صراعي الذاتي والشخصي هذا، من الممكن أن يكون عوناً كبيراً لأشخاص كثيرين، حتى كدت أن أعطيه الموافقة بالنشر، إلا أنني بدلاً من ذلك أخذت في العمل بكتاب جديد عن لوحة الفنان رمبرانت الشهيرة «عودة الابن الضال»، وكان هذا عنوان الكتاب الذي وجدت فيه طريقاً آمناً للتعبير عن الأفكار التي خرجت بها من صراعي هذا.

ولكن بعد ثماني سنوات حين حثتني صديقتي ويندي جريز على إعادة قراءة تلك المذكرات الخاصّة من جديد، استطعت أن أنظر إلى هذه الفترة الماضية من حياتي على أنها فترة تنقية شديدة، إنَّما اقتادتني إلى حريّة داخلية جديدة ورجاء جديد وقدرة جديدة على الخلق. في هذا الوقت بدت تلك الخواطر الروحية أقلّ خصوصيّة وربما من الممكن أن تعني شيئاً لآخرين. شجعتني ويندي وأصدقاء آخرين أن لا أحجب هذه الخبرة المؤلمة عن من عرفوني من خلال كتاباتي المتنوّعة في الحياة الروحية. لقد ذكروني بأن كُتبي التي كتبتها منذ تلك الفترة العصيبة لم يكن لها أن تُكتب دون الخبرة التي اكتسبتها حين اجتزت بتلك الفترة المؤلمة. لقد سالوني

قائلين: «لماذا تخفي هذا عمن تغذّوا بما خرجت به روحياً من أفكار؟ أليس هاماً لهؤلاء القريبين والبعيدين أن يعرفوا الثمن الذي دُفع في تلك الأفكار؟ ألن يجدوا عزاءً في أن يروا أن النور والظلمة، اليأس والأمل، الحب والخوف، لا يفترقان كثيراً؟ وأن الحرية الروحية عادة ما تستلزم معركة روحية ضارية.»

أقنعتني أسئلتهم أخيراً بأن أعطي هذه الأوراق لبيل باري ليقوم بنشرها في هذا الكتاب. وأرجو وأصلي أن أكون قد أقدمت على فعل الصواب.





اعمل موك حفرتك العميقة

هناك حفرة عميقة بداخلك، في عمق كيانتك، كما الهوة بلا قرار. لن تفلح أبداً في ملئها، لأن احتياجاتك لا تنفذ أبداً! لا بدّ لك أن تعمل حول هذه الحفرة حتى تُعلّق تدريجياً.

وحيث أن هذه الحفرة هائلة، وألمك عميق جداً، فسوف تكون دائماً مجرباً بالهروب. هناك تطرفين عليك تجنّب الوقوع في أحدهما: أن تُمْتَصّ بالكامل في ألمك، أو أن تلهي عنه بأشياء كثيرة تُبقيك بعيداً عن الجرح الذي تريد له الشفاء.



أصرف إلى الداخل!

هناك انفصام قد حدث بين الألوهية والإنسانية في داخلك. ففي مركز الألوهية المنوحة داخلك، أنت تعرف إرادة الله وطريقه ومحبهه، ولكن إنسانيتك مفصولة عن هذا المركز. فاحتياجاتك الإنسانية العديدة للحب والسلوى والاهتمام تحيا بمعزل عن المساحة الإلهية المقدسة داخلك. ودعوتك هي أن تجمع بين هذين الجزئين من ذاتك من جديد.

يجب عليك الانتقال تدريجياً من البكاء خارجياً والصراخ إلى الناس الذين تظن أن بإمكانهم أن يسدّدوا احتياجاتك، إلى الصراخ داخلياً إلى الموضع الذي فيه يُمكنك أن ترى نفسك محمولاً ومسنداً من الله.



ضع حدوداً لمحبّتك

حين يُظهر لك الآخرون حدودهم (قائلين مثلاً: «عفواً، لا أستطيع أن أقدم لك ذلك») فإنك تشعر بالرفض. فأنت لا تستطيع أن تقبل حقيقة أن الآخرون لا يستطيعون أن يقدموا لك كل ما تتوقّعه منهم. أنت ترغب في حبّ غزير ورعاية وعطاء لا ينتهون.

إن جزءاً من صراعك هو أن تضع حدوداً لمحبّتك الشخصية، وهو الشيء الذي لم تفعله من قبل. فأنت تُعطي كل ما يسأله الناس منك. وحين يسألون المزيد، فإنك تُعطي المزيد، حتى تجد نفسك مُستهلكاً، ومُستغلاً، ومُستنفذاً. فلن تستطيع أبداً أن تعترف وتحترم وتقدّر أيضاً حدود الآخرون قبل أن تتمكن من أن تضع حدودك الشخصية أولاً.

أنت تحصل على احتياجاتك بإزدياد في محض من حُبِّهم، إلى الدرجة التي فيها يشعر الآخرون بأنهم مرهقون من جرّاء احتياجاتك، حتى أنهم يضطرون عملياً إلى تركك بمفردك كيما ينجون بأنفسهم!

مبنتك كبرى هي أن تحلب نفسك بنفسك، فتحتوي احتياجاتك في حدود
نفسك في محترم من تحبه نفسك. إن تبادل الحقيقى للحب يتطلب أناسا
يملكون أنفسهم ويقدررون على العطاء بعضهم للبعض في الوقت الذي يتمسكون فيه
بهويتهم الذاتية. لذا فلكي تتمكن من العطاء بأكثر فاعلية، وتتمكن أكثر من كبح
احتياجاتك، يجب أن تتعلم أن تضع حدوداً لمحببتك



تفهم محدودية الآخرين

لازلت تنصت لمن يبدو أنهم يرفضونك. ولكنهم، في الحقيقة، لا يتكلمون أبداً عنك! بل هم يتحدثون عن محدودياتهم. هم يعترفون بفقرهم أمام احتياجاتك ورغباتك. هم ببساطة يطلبون تفهّمك لذلك. هم لا يقولون أنك سيئ، أو قبيح، أو حقير. هم فقط يقولون أنك تطلب شيئاً ليس في مقدورهم أن يقدموه لك، وإنهم يحتاجون إلى أن يبتعدوا قليلاً عنك حتى يلتقطوا أنفاسهم وينجوا عاطفياً. الأمر المحزن هنا، هو أنك ترى انسحابهم الضروري على أنه رفض لك، بدلاً من أن تراه دعوة لك للعودة إلى داخلك واكتشاف المحبة الحقيقية هناك!



استمر بالحياة حيثما يوجد الله

عندما تختبر احتياجاً كبيراً للحب من الإنسان فلا بد أن تسأل نفسك إذا ما كانت الظروف من حولك والناس الذين معك هم حقاً حيثما يريدك الله أن تكون! مهما كان ما تفعله - تشاهد فيلماً، أو تكتب كتاباً، أو تقدم شيئاً، أو تأكل أو تنام، لا بد وأن تظل في حضور الله.

إذا شعرت بوحدة كبيرة واحتياج عميق للبشر فلا بد لك وأن تميز؛ هل الوضع الذي أنت فيه من عند الله! لأنه حيثما يريدك الله أن تكون فهو سوف يحفظك آمناً، ويمنحك السلام بالرغم من وجود الألم.

أن تحيا حياة الاستقامة هذا يعني أن تعيش بطريقة لا تريد فيها إلا أن تتواجد حيثما يكون الله معك. بقدر ما تعيش بعمق حياتك الروحية، بقدر ما تلاحظ بسهولة الفرق بين الحياة مع الله والحياة بدون الله، وبقدر ما تستطيع الابتعاد بسهولة عن الأماكن التي لا يكون الله فيها معك.

إن التحدي الأكبر هنا هو الأمانة التي يجب أن تكون اختيارك في كل لحظة. فعندما تجدد نفسك تأكل أو تشرب أو تعمل أو تلعب أو تتحدث أو تكتب لغير مجد الله، فلا بد وأن تتوقف عن ذلك فوراً؛ لأنه عندما تتوقف عن الحياة لمجد الرب تبدأ في الحياة لمجدك الشخصي، وبالتالي تفصل عن الله مسبباً الأذى لنفسك. إذاً لا بد أن يكون سؤالك الأساسي دائماً ما إذا كنت أحياء ما أحياء مع الله أم بدون الله؟ وأنت وحدك لديك المعرفة الشخصية الداخلية لإجابة هذا السؤال.

في كل مرة تفعل شيئاً نتيجة لاحتياجك للقبول والحب وإثبات الذات، وفي كل مرة تعمل شيئاً يجعل هذه الاحتياجات تنمو، فأنت تعلم أنك لست مع الله، فهذه الاحتياجات لن تشبع أبداً، بل سوف تزداد عندما تنجذب إليها. ولكنك في كل مرة تفعل فيها شيئاً لمجد الله سوف تعرف سلام الله في قلبك وتجده راحة هناك.



امضِ عبر موضع أُمِّكَ

لا بد أن تخيا عبر أُمِّكَ بطريقة تدريجيّة كما تُجَرِّدها من سطوتها عليك. نعم، ينبغي أن تمضي عبر موضع أُمِّكَ، لكن ليس قبل أن تكون قد اكتسبت أرضيّة جديدة تقف عليها. فالدخول إلى أُمِّكَ كما هي دون أرضيّة جديدة، لهو كفيل بأن يُثنيك عن الهدف الذي تريد الوصول إليه.

ما هو أُمِّكَ؟ إنّه اختبارك للحرمان من أهمّ ما تحتاج إليه. إنّه الموضع الخاوي الذي فيه تشعر بشدّة بغياب الحب الذي ترغبه أقصى ما ترغب. والحقيقة هي أن العودة إلى ذلك الموضع تُعدُّ أمراً صعباً جداً، لأنك هناك تواجه بجراحاتك ويعجزك عن أن تشفي نفسك. فأنت تخشى هذا الموضع بشدّة لدرجة أنك تراه موضع الموت بالنسبة لك. وغريزة البقاء لديك تجعلك تهرب وتذهب للبحث عن شيء آخر يعطيك الإحساس بالطمان والسكينة، حتّى وأنت تعلم جيّداً أنك لن تجده في هذا العالم.

يجب أن تبدأ بالثقة في أن اختبارك للوحدة والحواء ليس نهاية المطاف، وأن خلف هذه الخبرة يقع الموضوع الذي فيه تكون محمولاً بالحب. فأنت طالما لا تستطيع أن تثق في هذا الموضوع خلف وحدتك وخوانك، فإنك لن تستطيع أن تعود الدخول بأمان إلى موضع الملك.

لذا، يجب أن تمضي عبر موضع ألمك عالماً في قلبك بأنك قد وجدت فعلاً ذلك الموضوع الجديد، وقد تذوّقت بالفعل بعضاً من ثماره. وكلّما تأصلت في هذا الموضوع الجديد، كلّما صرت قادراً على توديع حزن الفقد الذي لذلك الموضوع القديم، ومن ثمّ ترك الآلم لتمضي هناك. أنت لا تستطيع أن تحزن على شيء لم يمت بعد، لذا فالآلم القديمة وتعلقاتك ورغباتك التي كانت تعني لك الكثير في وقت ما، كلّها تحتاج إلى أن تدفن هناك. وأنت لا بدّ وأن تبكي الآلم المفقودة حتى تتركّك هذه الآلام تدريجياً، وتصير حُرّاً لتحمي بالكامل في الموضوع الجديد بدون كآبة أو اغتراب.



قَرِّ اعْرِفْ) بعجزك

هناك أماكن في داخلك أنت فيها عاجز تمام العجز، مواضع تُريد أن تشفيها بشدة، وتريد أن تكافح فيها المغريات التي تظل مُتحمكاً فيها بداخلك، ولكنك لا تستطيع ذلك بنفسك. وفي كل مرة تُحاول فيها، تخرج منها بمزيد من الإحباط. لذا، لا بدّ لك أن تعترف بعجزك. فهذه هي الخطوة الأولى دائماً في برامج معالجة الإدمان. ربّما من الواجب عليك أن تُفكر في صراعك على هذا المنحى. إن احتياجك للحب الذي لا ينفد أبداً هو نوع من الإدمان. فهو يتحكم في حياتك ويجعلك ضحية.

ببساطة، ابدأ بالإقرار بأنك لا تستطيع معالجة نفسك. يجب أن نقول نعم بالتمام أمام عجزك لكي ما تُعطي الله الفرصة أن يشفيك. والمسألة في الواقع هنا ليست مسألة ماذا يأتي أولاً فإن استعدادك لأن تُقرّ وأن تختبر أنك عاجز، لهو أمر ينطوي بالفعل على بدء الاستسلام لعمل الله بداخلك. حين لا يُمكنك أن تستشعر أيّ حضور شافٍ لله، فعندئذ يكون اعترافك بعجزك أمراً مخيفاً جداً لك،

كما لو كنت تقفز من فوق جبل مرتفع دون وجود شبكة تستقبلك من أسفل*. إن استعدادك للتخلي عن رغبتك في التحكم في حياتك إنما يعلن عن ثقة معينة. فكما تخلت عن احتياجك العنيد لامتلاك القوة، كلما تلامست أكثر مع الشخص الذي لديه القدرة على شفائك واقتيادك، وكلما تلامست أكثر مع هذه القوة الإلهية، كلما صار من السهل عليك أن تعترف بعجزك الأساسي أمام نفسك وأمام الآخرين أيضاً.

حين تتوقع إرضاء (إشباع) للنفس من مصدر خارجي أو من أحداث مستقبلية، فإن هذه واحدة من الطرق التي تتسكك بها بقوتك التي هي من صنع خيالك فقط. وطالما أنت تهرب وتلهي نفسك بعيداً عن حقيقة ما أنت فيه، فإنك تمنع نفسك من أن تستقبل شفاءً حقيقياً. فالبدور تنمو فقط وتزهر حين تستمر باقية في الأرض التي زُرعت بها. ولكنك حينما تنقب حول البذور لترى ما إذا كانت تنمو أم لا، فإنها لن تثمر أبداً ففكر في نفسك على أنك بذرة صغيرة زُرعت في أرض جيدة؛ كل ما عليك فعله هو أن تستمر هناك واثقاً في أن التربة تحتوي على كل ما تحتاجه للنمو. هذا النمو يحدث حتى وإن لم تكن تشعر به. كن هادئاً، قر بعجزك وثق أنك يوماً ما، سوف تعلم مقدار ما قد حصلت عليه من نمو.



كما هو الحال في السيرك، من أجل الأمان. (المترجم)

ابحث عن مصدر وحدتك

كلما شعرت بالوحدة، فإنه يكون لزاماً عليك البحث عن مصدر هذه المشاعر. فأنت ميّال إما للهروب من وحدتك هذه، وإما أن تُقيم فيها. حينما تهرب من وحدتك فهي في الحقيقة لا تقل، أنت فقط تدفعها مؤقتاً بعيداً عن ذهنك. وحينما تقطن فيها، فإنّ مشاعر الوحدة لديك إنّما تزداد قوة، وإذا بك تنزلق في الاكتئاب.

إن المهمة الروحية الموضوعية عليك ليست هي الهروب من الوحدة ولا الغرق فيها، وإنما أن تجد مصدر هذه الوحدة. وهذا ليس بالأمر الهين أبداً. ولكنك متى بدأت في التعرف على المصدر الذي تبرز منه تلك المشاعر، فإنّها تفقد جزءاً من سلطانها عليك. إن هذا التعرف ليس بالمهمة العقلية، بل هو دور القلب. يجب أن تبحث بقلبك عن هذا الموضوع دون خوف.

إن هذا البحث هام جداً لأنه يقودك لأن تعرف شيئاً جيداً عن نفسك.

فألم وحدتك قد يكمن في الدعوة العميقة لحياتك. فرمّا تجد أن وحدتك مُربّطة بدعوتك لأنّ تخياً بالكامل لله. وهكذا فقد تُستعلن وحدتك على أنّها الوجه الآخر للعطيّة الخاصّة لك.

متى استطعت أن تختبر هذا الحق في أعماق كيانتك، فستجد أن وحدتك ليست فقط مُحتملة، بل أيضاً مُثمرة! فما بدا بالأساس مُؤملاً، قد يتحوّل عندئذ إلى إحساس بالرغم من كونه مُؤملاً، يفتح لك الطريق إلى معرفة أعمق لمحبة الله.



استمر في العودة إلى طريق الحريرة!

حينما يبدو فجأة وكأنك تفقد كل ما ترى أنك قد حصلت عليه، فلا تيأس. فالشفاء لا يسير كخط مستقيم. لا بد أن تتوقع بعض التكرار والارتداد. لا تقل لنفسك: «لقد ضاع كل شيء! سوف أضطر أن أبدأ من جديد.» فهذا ليس صحيحاً. ما قد حصلت عليه قد حصلت عليه.

أحياناً تتراكم الأشياء الصغيرة بعضها فوق البعض وتجعلك تفقد الأرض التي تقف عليها للحظة. أشياء مثل التعب، أو تعليق ما يتسم بالبرود، شخص لا يستطيع أن يسمعك، وشخص آخر ينسأك من دون أن يقصد، مما قد يبدو أنه رفض لك، أشياء كهذه حين تجتمع معاً قد تجعلك تشعر وكأنك ترجع إلى نقطة البداية من جديد. ولكن فكر فيها على أنها انحراف لبرهة عن الطريق. حين تعود إلى الطريق فسوف تعود إلى حيث انعطفت وليس إلى حيث بدأت.

من الضروري أن لا تقطن تلك اللحظات القليلة التي تشعر فيها بأنك انعطفت

عن طريق النمو. بل حاول العودة لموطنك، للموضع الصلب بداخلك في الحال. والآ فإن هذه اللحظات سترتبط بمثيلاتها، لتصبح أكثر قوّة وتدفعك بعيداً عن الطريق. حاول أن تظلّ مُتنبّهاً لمثل هذه المُشغلتات التي تبدو غير ضارة. فسوف يكون من الأسهل كثيراً أن ترجع إلى الطريق وأنت بعد منتصب، عن أن ترجع بعد أن تكون قد انسحبت كل الطريق إلى مستنقع بعيد.

في كل الأشياء، ثق أنّ الله معك، وأنّه قد أعطاك رفقاء في هذا الطريق، فاستمر في العودة إلى طريق الحرّيّة.



تصادق مع مشاعرِك!

قد يكون من المُحبط لك أن تكتشف أنك سريعاً ما تفقد سلامك. فدخل شخص ما إلى حياتك يُمكن فجأة أن يُولد القلق وعدم الاستقرار في داخلك. وأحياناً يولد هذا الشعور في داخلك دون حتى أن تدرك ذلك. لقد كنت تظن أنك ثابت، وأنك تستطيع أن تتركن إلى ذاتك، وأنك تستطيع أن تظلّ في علاقة ثابتة مع الله. ولكن شخصاً ما، لا تعرفه حتى معرفة وثيقة، يجعلك تفقد إحساسك بالأمان، وتجهد نفسك تتساءل عما إذا كنت محبوباً أم لا، ويصبح هذا الغريب هو المحك بالنسبة لك. وهكذا تُحبط من ردود أفعالك.

لا تجلد نفسك علي عدم النمو في حياتك الروحية. فإن فعلت ذلك، فإنك بسهولة تبتعد أكثر عن نقطة ارتكازك وتضر نفسك وتجعل طريق العودة يزداد صعوبة. من الواضح أنه ليس جيداً أن تتصرّف بناء على مشاعرِك الحالية. ولكنك لست أيضاً مُضطراً إلى كتبها. يُمكنك أن تقرّبها ثم تدعها أيضاً تمر. بطريقة أو بأخرى

أنت تحتاج أن تُصادق مشاعرك حتى لا تصير أنت نفسك ضحية لها. إن الطريق إلى النصر، لا يأتي بالمحاولات المباشرة للتغلب على مشاعرك المكتئبة، بل من خلال بناء إحساس أعمق بالأمن والارتياح وتجسيد أكثر للمعرفة بأنك، في أعماق داخلك، شخص محبوب. وهكذا، شيئاً فشيئاً، ستكف عن إعطاء سطوة كبيرة للغرباء.

لا تُحبط، تأكد من أن الله حقاً سوف يُسدّد احتياجاتك. لا تنسى هذا، فهذا سيساعدك على ألا تتوقع هذا التسديد من أناس أنت تعرف بالفعل أنهم غير قادرين على ذلك!



امك مع الملك!

حين تختبر الألم العميق للإحساس بالوحدة، من المفهوم أن تهرع أفكارك للشخص الذي استطاع أن يذهب أحاسيس الوحدة هذه عنك ولو لحظات قليلة. حينما تشعر، خلف كل التهلل والمديح، بغياب هائل يجعل كل الأشياء تبدو بلا فائدة، فإن قلبك يبغى شيئاً واحداً وهو أن تكون مع الشخص الذي استطاع في وقت ما أن يبدد تلك المشاعر المرعبة. ولكن ذلك الإحساس بالغياب والفراغ هو ما يجب أن تكون مُستعداً لاختبارها، وليس وجود الشخص الذي استطاع أن يذهبه عنك مؤقتاً.

ليس من السهل أن تمكث مع وحدتك. فهناك إغراء قوي بأن تختزن ألمك وتهدهده! أو أن تهرب منه في تخيلات حول من هم الذين سوف يذهبون عنك هذا الألم. ولكنك حينما تستطيع أن تقرّ بوحدتك في موضع آمن، فعندئذ فقط سيكون بمقدورك أن تأتي بها إلى الله ليشفيها.

إن الله لا يريد لك الإحساس بالوحدة؛ إنه يريد أن يلمسك بطريقة تجعل أعمق احتياجاتك تُشبع على الدوام. من الضروري أن تجرؤ على المكوث مع الملك وأن تسمح له بالوجود. لا بدّ أن تمتلك ألم وحدتك وثق بأنه لن يستمر هناك للأبد. فالمقصود من الألم الذي تعانيه الآن أن يضعك في تلامس مع الموضوع الذي تحتاج فيه إلى شفاء، وأن يضعك في تلامس مع حالة قلبك الداخلية. فالشخص الذي استطاع أن يلمس ذلك الموضوع فيك يكون بذلك قد كشف لك عن لؤلؤتك الكثيرة الثمن.

من المفهوم الآن أن كل شئ فعلته أو تفعله أو تخطط حتى لفعله يبدو عدم المعنى تماماً إذا ما قورن بتلك اللؤلؤة الكثيرة الثمن. إن هذه اللؤلؤة هي اختبار أن تكون محبوباً بالتمام. حين تختبر ألم الإحساس العميق بالوحدة، فإنك تكون مُستعداً أن تُبادل أي شئ بهذا الشفاء. ولكنه لا يوجد إنسان - كائن من كان - يقدر أن يشفي هذا الألم. ومع ذلك، سوف يرسل الله لك أناساً يكونون أدواته هو لهذا الشفاء. وسوف يُمكنهم أن يمنحوك هذا الإحساس العميق بالانتماء الذي تستحقّه، والذي يُعطي المعنى لكل ما تقوم به.

لذا، اجرؤ على أن تمكث مع الملك، وثق في وعد الله لك.



عش بهبر مع عبارة «ليس بعد»!

إن جزءاً منك قد ترك بالخلف مبكراً في حياتك؛ إنه الجزء الذي لم يشعر أبداً بالقبول. هو جزء مملوء بالخوف. وفي ذات الوقت قد نمت بمهارات عديدة تمكّنك من النجاة، ولكنك تريد أن تكون ذاتك موحدة. لهذا فإنك لا بد أن تحضر هذا الجزء منك، الذي كان قد ترك بالخلف، ليعود ويكون جزءاً منك من جديد. وهذا ليس بالأمر السهل بعد أن صرت شخصاً مرتعباً تماماً، وهذا الجزء الخائف فيك لا يعرف إن كان الأمر آمناً له أن يستقر معك أم لا. إن ذاتك التي نمت الآن تحتاج أن تتشبه بالطفل الصغير من حيث الرقة والترحاب والاهتمام، حتى تستطيع ذاتك الفلقة أن ترجع وتشعر بالأمان.

أنت تشكو من أنك تجد صعوبة في أن تُصلي وأن تختبر حب يسوع، ولكن يسوع يسكن في أعماق ذاتك الخائفة التي لم تشعر أبداً بالقبول الكامل. فحين تصادق ذاتك الحقيقية هذه وتكشف ما فيها من طيبة وجمال، فإنك سوف ترى يسوع هناك. فيسوع يقطن في أكثر المناطق إنسانية وضعف فيك، في عمق ذاتك.

فعندما تُحضر ذاتك الخائفة إليك، فأنت في الحقيقة تُحضر يسوع إليك.

ويقدر ما تشعر ذاتك الضعيفة بعدم الترحاب منك، بقدر ما تبقى بعيدة جداً بما لا يسمح لك أن ترى جمالها ورجاحتها، وهكذا، فأنت تستطيع النجاة والاستمرار في الحياة ولكن من دون أن تحيا بطريقة حقيقية من الداخل!

حاول أن تحتفظ بذاتك الصغيرة الخائفة بالقرب منك. سوف يُشكّل هذا صراعاً بالنسبة لك، لأنك سوف تضطرّ للحياة مع عبارة «ليس بعد». وذلك لأن أعماق ذاتك الحقيقية لم تصل بعد لموطنها الأصلي، بل لازالت تقع في الخوف سريعاً. وطالما هي لا تشعر بالأمان بعد معك، فإنها تستمر في البحث عن آخرين، خصيصاً من أولئك الذين يُقدّمون لها بعض السلوى الحقيقية حتى ولو كانت مُؤقتة. ولكن حين تصير أكثر شبهاً بالطفل الصغير، فإن ذاتك الخائفة هذه لن تحتاج أن تلجأ لمكان آخر تستقرّ فيه. بل ستبدأ في أن تراك موطناً لها.

كن صبوراً. حين تشعر بالوحدة؛ أمكث مع وحدتك، وتجنّب إغراء أن تترك ذاتك الخائفة للهرب. دعها تُعلّمك حكمتها، دعها تُخبرك أنه يمكنك أن تحيا من الداخل بدلاً من مجرد الاستمرار في الحياة خارجياً. وبالتدريج سوف تصيران واحداً، وسوف تجد أن يسوع يحيا في قلبك المُوحد مُقدّماً لك كل ما تحتاج إليه.



استمر في التقدّم نحو تجسيد كامل!

لا تغفل ما قد أتمته بالفعل. لقد حققت خطوات هامة نحو الحرية التي تبحث عنها. لقد قرّرت تكريس نفسك بالكامل لله، وأن تجعل يسوع هو مركز حياتك، وأن تكون أنت نفسك أداة في يديّ نعمة الله. نعم أنت لازلت تختبر انقساماً داخلياً واحتياجاً شخصياً للحصول على الموافقة والاستحسان، ولكنك في ذات الوقت ترى أنك قد اخترت اختيارات هامة تُظهر ما تريد الوصول إليه.

يمكنك أن تنظر إلى حياتك على أنها مخروط يضيق كلما مضيت قدماً فيه. وهناك أبواب كثيرة في هذا المخروط تُعطيك الفرصة لمغادرة الرحلة متى شئت، ولكنك كنت تُغلق هذه الأبواب واحداً تلو الآخر لكي تمضي لبعد أعمق وأعمق في رحلتك نحو مركز حياتك الداخلي. فانت تعلم أن يسوع بانتظارك في نهاية الطريق، كما تعلم أنه يقودك متى عزمتم المضي في ذلك الاتجاه. وفي كل مرة تُغلق فيها أحد هذه الأبواب، سواء كان باب الحصول على الشعور الفوري بالرضا، أو

باب التسلية والإلهاء، أو باب المشغولية، أو الذنب والقلق، أو حتى رفض الذات، في كل مرة تعلق فيها أحد هذه الأبواب أنت تخضع ذاتك للمضي في أعماق قلبك، وبالتالي إلى أعماق قلب الله.

إن أمراً كهذا يعدّ بمثابة حركة نحو تجسيد كامل، يقودك لتصير إلى ما أنت عليه بالفعل؛ ابناً لله. إنها حركة تجسّم . أكثر فأكثر . حقيقة كينونتك، وتجعلك تعلن الله في داخل نفسك. أنت مجرب بأن تفكر في نفسك على أنك لا شيء في الحياة الروحية، وأن أصدقائك متقدمين عنك كثيراً في هذه الرحلة. وهذا خطأ.

لا بد وأن تثق في عمق حضور الله بداخلك، وتحيا من هذا المنطلق. فهذا هو الطريق للتقدم نحو تجسيد كامل.



تَقَبَّلْ كُلَّ مَا يَأْتِيكَ مِنْ حُبِّ

رغم أنك تشعر بالصحة والقوة جسدياً وعقلياً، إلا أنك لازلت تختبر تياراً قوياً من الحزن يسري في داخلك. فأنت تنام جيداً وتعمل جيداً، ولكن قلماً تشعر بهذه اللحظات التي يختفي فيها هذا الألم النابض بقلبك، والذي يجعل كل شيء يبدو ضائعاً في الهواء.

أنت تعلم أنك مستمر في النمو، ولكنك لا تفهم لماذا هذا الحزن مُستمرّ يغزو كل ما تُفكر فيه أو تقوله أو تفعله. لازال هناك ألم عميق غير منتهى في داخلك ولا تستطيع أن تُنهيه بنفسك. فهو أبعد من أن تستطيع أن تصل إليه يداك.

اصبر وثق. لا بد وأن تغوص إلى أعماق قلبك شيئاً فشيئاً، حتى تصل إلى ذلك المكان العميق المضطرب كالنهر. هذا المكان يُخيفك، ولكن لا تخف، فسيأتي اليوم الذي يهدأ فيه ويسوده السلام.

لابد وأن تستمرّ في هذه العمليّة، كما تفعل الآن. عش حياة أمينة ومُنضبطة، حياة تكفل لك الإحساس بالقوّة الداخليّة، حياة فيها تستطيع أن تتقبّل أكثر فأكثر ما يأتيك من حب. فحيثما تكون هناك محبّة حقيقيّة لك خذها وتقوّ بها. وحين يشعر عقلك وقلبك وجسدك بالحب، فإنّ مواطن ضعفك سوف تنجذب أيضاً إلى ذلك المكان. فما قد تُركَ مُنفصلاً وبعيداً سوف يأخذ في الاقتراب من الحب الذي تمكّنت من تقبّله. ويوماً ما ستستيقظ لتجد أحزانك قد ولّت. فأحزانك ستفارقك لأنّ ذاتك الضعيفة قد احتضنت تماماً من الحب.

إنك لم تصل بعد، ولكنك تمضي مُسرّعاً إلى هناك. فسيظلّ هناك بعض من الصراع والألم. لابدّ وأن تجرؤ على أن تحياه. استمر قائماً في مسيرتك. اعترف بحزنك، ولكن لا تدعه يأخذك خارج نفسك. تمسك بأجأهك الذي اخترته وبكل إشاراتك الإرشاديّة، تمسك بانضباطك وعملك وصلاتك وثق أنّ يوماً ما سيغمرك الحب كافياً حتّى أن أكثر أجرائك خوفاً سوف تُفسح له المجال.



أحب بعُمق

لا تتردد في أن تحب، وأن تحب بعُمق. ربّما تخشى الألم الذي تحدّثه المحبّة العميقة. حيث ينكسر قلبك متى تركك أو رفضك من تحبهم بعُمق، أو حتّى أولئك الذين رحلوا عن هذه الدّنيا. ولكن أيا كان الوضع، فلا ينبغي أن يمنعك ذلك من أن تحب بعُمق. فالألم الذي يأتي من المحبّة العميقة إنّما يجعل محبتك تُثمر أكثر فأكثر. فهو كالمحراث الذي يشقّ الأرض ليسمح للبذرة بأن تضرب بجذورها لتنمو وتصير نبتة قويّة. وأنت في كلّ مرّة تختبر فيها ألم الرفض أو الفراق أو الموت، فإنك تقف أمام أحد اختيارين: أن تشعر بالمرارة وتقرّر ألا تحبّ مرّة أخرى، أو أن تقف منتصبا في ألمك وتدع التربة التي تقف عليها تزداد ثراءً وقدرة على منح الحياة لبذور جديدة.

وكلّما أحببت وسحت لنفسك بالمعاناة بسبب محبتك، كلّما استطعت أن تُعطي قلبك الفرصة للتّسع والعُمق. حينما تستطيع محبتك أن تُعطي وأن تستقبل بحق، فلن يُغادر أحباؤك قلبك حتّى حينما يفارقوك. فسوف يصيرون جزءاً من كياناتك

وهكذا، تدريجياً، ينمو مجتمع خاص في داخلك.

من أحببتهم بشدة قد صاروا جزءاً منك. وكلما طال بك العمر سيكون هناك أناس أكثر تحبهم ويصيرون جزءاً من مجتمعك الداخلي. وكلما اتسع مجتمعك الداخلي، كلما استطعت أن ترى بسهولة إخوتك وأخواتك الغرباء الذين من حولك. فمن هم أحياء بداخلك سوف يُميّزون من هم أحياء من حولك. كلما اتسع مجتمعك الداخلي، كلما اتسع معه المجتمع من حولك. وهكذا يكون ألم الرفض والفراق والموت مُشراً. نعم، كلما أحببت بعق، كلما انكسر قلبك أكثر، ولكنك ستتهج بغنى ثمر هذا الانكسار.



قف مُنتهباً في حُرْنِكَ!

إن السؤال هو: «هل تقدر أن تقف مُنتصباً وسط الملك وخوفك ووحدهتك واختبارك للرفض؟»

إن الخطر يكمن في أن تطرح أرضاً من جزاء تلك المشاعر. فتلك المشاعر سوف تظل موجودة لوقت ليس بقليل، وسوف تستمر في محاولة إغراقك. ولكن دعوتك هي أن تقرّ بوجود تلك المشاعر وتشعر بها، بينما تظل واقفاً على قدميك.

تذكر أن مريم العذراء كانت واقفة تحت الصليب. لقد تحملت أحزانها واقفة. تذكر أيضاً أن يسوع حين تحدّث عن الكوارث التي ستصيب الكون والظهور المجيد لابن الإنسان، قال لتلاميذه: «.... ومتى ابتدأت هذه تكون فانتصبوا وارفعوا رؤوسكم لأنّ نجاتكم تقترب» (لوقا: ٢١: ٢٨). تذكر حين شفى بطرس ويوحنا الأعرج الذي كان يتسوّل على باب الهيكل، قال له بطرس: «باسم يسوع المسيح الناصري قم وامش» (أع: ٣: ٦)، ثم أمسكه بيده اليمنى وساعده ليقف.

يجب أن تجرؤ على الوقوف مُنتصباً في وسط صراعاتك. إن التجربة والإغراء يكمنان في أن تبدأ في الشكوى والاستجداء والغرق في الرثاء للنفس الذي يعطيك الشعور بالرضا! ولكنك تعلم بالفعل أن ذلك لن يأتي لك بأعمق رغبات قلبك. ولكنك طالما تظل واقفاً، فسيكون بمقدورك أن تتكلم إلى الآخرين بحرية، وأن تصل إليهم وأن تستقبل منهم أيضاً. وهكذا يمكنك أيضاً أن تتكلم وتتصرف من مُنطلق مركزك الداخلي، بل وأن تدعو الآخرين أن يقوموا بالمثل. بهذه الطريقة تكون الصداقة الحقيقية مُمكنة، وتكون الجماعة الحقيقية مُمكنة. فالله يمنحك القوة لكي تقف في وسط صراعاتك وتتجاوب معها وأنت واقف ومُنتصب!



دع العمق يتحدث إلى العمق!

حين "تُحِب" شخصاً ما أو "تفتقد" شخصاً ما، فإنك تختبر ألماً داخلياً. شيئاً فشيئاً، عليك أن تكتشف طبيعة هذا الألم. حين ترتبط أعماق ذاتك بأعماق ذات شخص آخر، فقد يكون غياب هذا الشخص مؤلماً لك لكنه سوف يقودك إلى شركة من نوع أعمق مع هذا الشخص، إذ أن هذا الحب هو في الله. حين يحدث الترابط الحميم بين موضع سكنى الله بداخلك ومثيله في الشخص الآخر، ففي هذه الحالة يكون غياب الشخص الآخر غير هدام لك. بل على العكس، فإن هذا الغياب سوف يتحدثك لأن تدخل في شركة أعمق مع الله، مصدر كل اتحاد وشركة بين البشر.

ولكن من ناحية أخرى، فإن الألم الذي يحدثه غياب الشخص الآخر من الممكن أن يُريك أنك لست في تلامس مع أعماق ذاتك. فأنت تحتاج إلى الأخر كي ما تختبر الإحساس بالصحة والتكامل الداخلي. لقد صرت في حالة اعتماد نفسي على هذا الآخر، وهذه الحالة جعلتك تغرق في الاكتئاب بسبب غيابه (أو غيابها) عنك. لقد صار الأمر كما لو كان الآخر قد أخذ منك جزءاً لا تستطيع الحياة بدونه.

عندئذ، فإنّ الألم الذي يُحدثه هذا الغياب يكشف لك عن عجز ما في الثقة في الله. ولكن الله كافٍ لك.

إنّ المحبة الحقيقيّة بين شخصين من البشر تضعك في تلامس مع أعماق ذاتك. إنّها محبة في الله. عندئذ، فإنّ الألم الذي تختبره من جراء موت أو غياب الشخص المحبوب، يدعوك دائماً لاختبار أعمق لمحبة الله. فمحبة الله هي كل الحب الذي تحتاجه، وهي تكشف لك عن حب الله في الآخرين أيضاً. فالله الذي فيك يستطيع أن يتحدّث إلى الله الذي في الآخرين. فهذا عمق يتحدّث إلى عمق. علاقة متبادلة في قلب الله الذي يعانق كليكما.

إنّ الموت أو الغياب لا ينهي، ولا حتّى يُخمد، محبة الله التي أحضرتك للشخص الآخر. بل إنّها تدعوك للدخول لخطوة أعمق في سرّ محبة الله التي لا تفرغ. ولكنّها في ذات الوقت عمليّة مؤلّمة، ومؤلّمة جداً، لأنّ الشخص الآخر قد صار إعلاناً لحب الله لك. ولكنك كلّما تجرّدت من السند المعطى لك من الله في الناس، كلّما دُعيت لتحبّ الله لأجل الله فقط، بهذا النوع من المحبة الفائقة التي تزيو لمستوى الرهبة، ولكنّها المحبة التي تمنح الحياة الأبدية.



اسمع لنفسك بأن تُقبَل بالكامِل!

لا يُمكنك أن تُعطي نفسك للآخرين دون توقُّع شيء في المُقابل إلا حينما تشعر بأنك قد قُبِلت بالكامِل. في كلِّ مرَّة تكتشف فيها أنك تتوقَّع شيئاً في مُقابل عطائك، أو تجد نفسك مُحبطاً حينما لا يعود إليك شيء (كَمُقابل أو ردِّ فعل لعطائك)، فاعلم أن ذاتك لم تشعر بالقبول بالكامِل بعد. لكنك - فقط - حين تعلم أن ذاتك محبوبَة من الله بلا شروط، وهذا هو معنى أن تُقبَل بالكامِل، عندئذ سيُمكنك العطاء بلا مُقابل. فعطاؤك دون الرغبة في أيِّ مُقابل إنّما يعني الثقة في أن احتياجاتك سوف يتمّ تسديدها من قِبَل من يُحبُّك بلا شروط. إنّها الثقة بأنك غير مُحْتَاج لأن توفر لنفسك الأمان، بل هي القدرة على أن تُعطي نفسك بالكامِل في خدمة الآخرين.

ومفهوم الإيمان، بالضبط، هو الثقة بأنك أنت من تُعطي بلا مُقابل. فإن أنت قمت بذلك، فسوف تتلقَى بلا مُقابل، ولكن ليس بالضرورة ممّن قد أعطيتَه. إنّما الخطر يكمن في منح نفسك للآخرين على أمل أنهم سوف يقبلونك بالكامِل!

فسريعاً ما ستشعر وكأن الآخرين يمشون ومعهم أجزاء منك. وأنت لن يمكنك أن تعطي نفسك للآخرين إن كنت لا تملك هذه النفس، وأنت لا تملك نفسك حقاً قبل أن تختبر قبولاً تاماً في حب بلا شروط.

إن الكثير من العطاء والأخذ يتسم بالقسوة، حيث يتحرك كل من المعطي والمستقبل من واقع احتياجاته أكثر منه من واقع الثقة. فما قد يبدو سخاءاً هو في الواقع استغلال! وما يبدو حُباً هو صرخة مُتعطشة للحب والدعم. حينما تجد نفسك محبوباً بالكامل، فسوف تستطيع وقتها أن تعطي بحسب قدرة الآخر على الاستقبال، كما ستستطيع أن تستقبل بحسب قدرة الآخر على العطاء. سوف تصير ممتناً لما يُعطى لك دون التشبث به، ومبتهجاً لما يمكن أن تعطيه دون التفاخر بشأنه. سوف تكون إنساناً حراً، حراً أن تحب!



خُذ مَكَانَكَ الْخَاصَّ وَسَطَ مُجْتَمَعِكَ

إن أسلوب وجودك الخاص في وسط مجتمعك هو الطريقة التي بها يُريدك الله أن تكون حاضراً بالنسبة للآخرين. فالناس باختلافهم لهم طرقٌ مختلفة للتعبير عن حضورهم ووجودهم. ولا بدّ لك أن تعرف مكانك الخاص وأن تشغله. لذا، فتمييزك لمكانك هو الأمر الذي له كل الأهمية. فبمجرد أن تعرف داخلياً دعوتك الحقيقية، يتكون لديك التوجّه الصحيح، الأمر الذي يُساعدك على أن تُقرّر ما يجب أن تقوم به وما يجب أن تتخلّى عنه، ما يجب أن تقوله وما يجب أن تصمّت بشأنه، متى يجب أن تخرج ومتى يجب أن تلزم المنزل، مَنْ يجب أن ترافقه ومَنْ يجب أن تتجنّبه.

حين تشعّر بالإرهاق أو الإحباط أو الإنهاك ولا تستطيع أن تحتل المزيد، فإنما جسدك يخبرك بأنك تقوم بأشياء ليست من شأنك. فالله لا يُطالبك بما يفوق قدراتك، أو بما يقودك بعيداً عنه أو يجعلك مهموماً ومكتئباً. إن الله يريدك أن تخيا للآخرين، وأن تعيش وجودك الخاص جيداً، الأمر الذي قد يحوي المعاناة والإرهاق

وحتى لحظات من الألم الجسدي أو النفسي الهائل، إلا أن شيئاً من هذا لا ينبغي أن يزعزحك عن أعماق ذاتك حيث الله ساكنٌ هناك. إنك، إلى الآن لم تجد بالتمام مكانك الخاص وسط مجتمعتك. فأسلوب وجودك وحضورك الخاص في مجتمعتك قد يتطلب منك أوقاتاً من التغيب أو الصلاة أو التفرغ للكتابة أو الاعتزال. فهذه الأشياء أيضاً تقع ضمن متطلبات وجودك في مجتمعتك، فهي تجعلك تقدم نفسك بعمق لمجتمعتك، وتتكلم بكلمات الله من داخلك. حين يكون من دعوتك أن تقدم للناس الرؤية التي تُغذيهم وتجعلهم يستمرون في التقدم، فإنه يكون من المهم جداً أن تُعطي لنفسك الوقت والمساحة التي تجعل هذه الرؤية تنضج بداخلك وتصير جزءاً لا يتجزأ من كيائك.

إن مجتمعتك يحتاج إليك ولكن ربما لا لأن تكون حاضراً معهم في كل وقت. فمجتمعتك قد يحتاج إلى حضورك الذي يعطيهم الشجاعة ويوفر لهم الغذاء الروحي للرحلة، ويخلق لهم الأرضية الآمنة التي فيها يمكنهم أن ينمووا. نعم، هم قد يحتاجون منك إلى مثل هذا الحضور الذي ينتمي إلى قلب الجماعة، ولكنهم أيضاً يحتاجون إلى غيابك الخلاق!

قد تحتاج إلى أشياء لا يستطيع مجتمعتك أن يقدمها لك. مثل هذه الأشياء تحتم عليك أن تبتعد عن الآخرين من وقت إلى آخر. وهذا لا يعني أنك أناني أو غير اجتماعي أو غير سوي بشكل أو بآخر. ولكنه يعني أن أسلوب تواجدك في وسط مجتمعتك يحتم عليك الاهتمام بتغذية نفسك داخلياً بطريقة خاصة. فلا تخشى من أن تنهج ذلك النهج، فهو ما يسمح لك بأن تكون أميناً لدعوتك وأن تشعر بالأمان. إن هذا المنهج يمكنك من أن تخدم من تريد، وأن تقدم لهم الرجاء والحضور الذي يمنح الحياة.

تَقَبَّلْ هَوِيَّتَكَ كَابِنَ لِلَّهِ

إن هويتك الحقيقية هي أنك ابن لله. هذه هي الهوية التي يجب أن تقبلها. فبمجرد الحصول عليها والاستقرار بها سيكون بمقدورك العيش في عالم يمنحك الفرح كما يمنحك الألم، وسيُمكنك تقبل المدح كما يُمكنك تقبل اللوم الذي يأتيك كفرصة لتقوية هويتك الأساسية، لأن الهوية التي تمنحك الحرية تتعلق بما يرتقي وراء كل مدح ولوم إنساني. فأنت تنتمي إلى الله، وكابن لله قد أتيت إلى هذا العالم.

أنت تحتاج إلى توجيه روحي، لا تحتاج إلا لمن يساعدونك على أن تظل متعلقاً بهويتك الحقيقية. فالإغراء يكمن في أن تنفصل عن ذلك الموقع العميق بداخلك حيث يسكن الله، وتسمح لنفسك بالغرق في المدح أو اللوم الذي لا يكف عنه العالم أبداً.

ولما كان هذا الموضع العميق بداخلك (الذي فيه هويتك مؤسسة كابن لله) غائباً عنك لفترة طويلة، فقد صار لهؤلاء الذين استطاعوا التلامس مع أعماقك تأثير مفاجئ وغالب عليك. إذ صاروا جزءاً من هويتك. ولم تستطع الحياة بدونهم.

لكنهم لم يستطيعوا أن يملأوا هذا الدور الإلهي. فتركوك، فصرت أنت متروكاً. ولكن هذا الترك عينه هو ما دعاك إلى الرجوع لهويتك الحقيقية كابن لله.

إن الله وحده هو فقط من يستطيع أن يسكن هذا المكان العميق بداخلك ويمنحك الإحساس بالأمان. ولكن الخطر يحدث حين تدع أشخاصاً آخرين يهربون ومعهم جزء من مركز حياتك الخاص، لأن هذا الجزء سيظل حياً وقائماً، وهكذا فهم يلقون بك في كرب وألم مبرح.

قد يتطلب الأمر وقتاً وتدريباً ليسا بقليلين، لتعيد الترابط بين ذاتك العميقة والخفية، وبين ذاتك المعلنة التي يعرفها العالم ويقبلها ويحبها، وإنما أيضاً ينتقدها وتدرجياً سوف تبدأ في الشعور بالترابط والاتساق وتصير أكثر فأكثر كما أنت على حقيقتك، ابناً لله، حيث تكمن حُرِّيَّتكَ.



امتلك الملك!

أنت تتساءل عما إذا كان من الصالح أن تشارك الآخرين بصراعاتك الشخصية، وخصوصاً من أنت مدعو لخدمتهم. إنك تجد صعوبة في ألا تتحدث مع من تحاول مساعدتهم عن الآمك وأحزانك. فأنت تشعر بأنه لا ينبغي عليك إخفاء ما يخص عمق إنسانيتك. أنت تريد أن تكون زميلاً في الرحلة وليس مُرشداً من بعيد.

إن السؤال الأساسي هو «هل تملك الملك؟»

أن تملك الملك يعني أن تدبجه في كيفية وجودك في هذا العالم. وطالما أنت لا تملك الملك، فهناك خطراً قائماً، بأنك قد تستخدم الآخرين للحصول على شفاء شخصي لك! فحين تتحدث إلى الآخرين عن الملك بدون أن تمتلكه بالكامل، فأنت تتوقع منهم شيئاً لن يكون بإمكانهم أن يمنحوك إياه! وكنتييجة لذلك، فإنك تُصاب بالإحباط، وهؤلاء الذين أردت مساعدتهم سيصابون هم أيضاً بالتشويش أو خيبة الأمل أو قد يخرجون مُثقلين بمزيد من الهموم!

ولكن، حين تمتلك الماك تماماً ولا تتوقع ممن تخدمهم أن يقوموا بتخفيفه، فإنك وقتها ستسكن من الحديث عنه بحريّة حقيقيّة. وعندئذ تتحوّل مشاركتك بصراعك الشخصي إلى خدمة، عندئذ يقدّم انفتاحك الشجاعة والأمل للآخرين.

ولكي تكون مشاركتك بصراعك الشخصي خدمة للآخرين، فمن الضروري أن يكون لك أناس يُمكنك أن تذهب إليهم باحتياجاتك الخاصّة. فسوف تكون دائماً في حاجة إلى أناس آمنين يُمكنك أن تذهب إليهم وأن تسكب قلبك هناك. سوف تكون دائماً بحاجة إلى أناس لا يكونون هم في حاجة إليك، وإنما يُمكنهم أن يستقبلوك ويردّوك إلى نفسك. سوف تحتاج دائماً إلى أناس يكون بإمكانهم أن يساعدوك على امتلاك الماك وصراعك الشخصي.

وهكذا، فإن السؤال الجوهريّ لخدمتك هو: «هل مشاركتي بصراعي الشخصي أمر يخدم الشخص الذي يطلب مساعدتي؟» وهو سؤال يُمكنك الإجابة عليه بالإيجاب، فقط حين تمتلك الماك حقاً ولا تتوقع شيئاً ممن تقوم بخدمتهم.



تَحَمُّمٌ فِي الْعَبْرِ الْخَاصِّ إِلَى دَاخِلِكَ

لايبدأ أن تُقرَّرَ لنفسك من هم الذين سوف تسمح لهم بالعبور إلى داخل حياتك، ومتى ستسمح لهم بذلك. فلقد سمحت للآخرين لسنوات بالدخول والخروج من وإلى حياتك وفق احتياجاتهم وورغباتهم. ولذلك لم تُعدَّ سيِّداً للمنزل، وشعرت أكثر فأكثر بأنك مُستخدَم من الآخرين. ولذلك أيضاً قد شعرت سريعاً بالتعب والحنق والغضب والاستثارة.

تخيّل معي منظر أحد قلاع العصور الوُسطى المُحاطة بخندق مائي، والجسر الخشبي هو المعبر الوحيد إلى داخل هذه القلعة. وسيّد هذه القلعة لا يملك سُلطة القرار بمتى يرفع هذا الجسر ومتى يمدّه. فبدون هذه السُلطة يُمكن للسيد أن يقع ضحية في يد الأعداء والغرباء وكل من يطوف بالمكان. فلن ينعم أبداً بالسلام في داخل قلعته.

من المُهمّ جداً لك أن تتحكّم في معبرك الخاص. لا يبدأ أن تكون هناك أوقات تسمح فيها برفع الجسر وتغتنم الفرصة لتكون بمفردك أو فقط مع من تشعر معهم

بالقرب. لا تسمح أبداً لنفسك أن تكون ملكية عامة (مشاع) حيث يستطيع أي شخص الدخول والخروج حسبما يشاء. قد تظن أنه كرم منك أن تسمح لأي من يشاء بالدخول والخروج، ولكنك سرعان ما ستجد أنك تخسر نفسك.

ولكن إن أعلنت سلطانك على معبرك الخاص، فسوف تكتشف بهجة جديدة وسلاماً في داخل قلبك، وسوف تجد نفسك قادراً على مشاركتهم مع الآخرين.



احمل صليبك

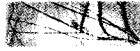
إن ألمك عميق، ولن يذهب هكذا بسهولة. وهو أيضاً يخصك أنت بطريقة تُميّزك عن غيرك، حيث أنه مُرتبط ببعض الخبرات التي اجتزت بها في حياتك مُبكراً.

إن دعوتك هي أن تأتي بهذا الألم لموطنه. فطالما بقي محل الجرح غريباً عن ذاتك الآن، فسيظل ألمك يُسبب لك - كما وللآخرين أيضاً - مزيداً من الجراح. نعم، يجب عليك أن تأتي بألمك وتدججه في ذاتك ويصير جزءاً منك، وسيكون لزاماً عليك أيضاً أن تدعه يُثمر في قلبك وفي قلوب الآخرين أيضاً.

هذا هو ما يعنيه المسيح حين يسألك أن تحمل صليبك. فهو يُشجعك على أن تُدرك ألمك ومُعاناتك الخاصة للذين يميزان حياتك وتعتنقهما (تقبلهما) واثقاً بأن طريقك نحو الخلاص إنما يكمن هناك. أن تحمل صليبك فإن هذا يعني في المقام الأول أن تُصادق جراحك وأن تجعلها تكشف لك الحقيقة بشأنك.

هناك ألم ضخم ومُعاناة هائلة في هذا العالم، ولكن أصعب ألم يتحمّله الشخص

هو ألمه الخاص. وأنت بمُجرّد أن تحمل صليبك، فإنك سوف تتمكّن من أن ترى
بوضوح الصليبان التي يجب على الآخرين حملها، وسوف تتمكّن من أن تُريهم
الطريق نحو الفرح والسلام والحرية.



دع الآخرين يساعدونك أن تموت!

أنت تخشى الموت بمُفردك! إن ذكرياتك المختبئة العميقة عن ميلادك المليء بالخوف إنما تجعلك تشك في أن موتك لن يكون أقل خوفاً. أنت تحتاج أن تتأكد من أنك لن تتشبث بوجودك الحالي، بل أنك سوف تمتلك الحرية الداخلية لأن تتخلى عن هذا الوجود الحالي، وتثق بأن هناك شيئاً جديداً سوف يُعطى لك. أنت تعلم أنه لن يستطيع أن يساعدك على أن تربط هذه الحياة بالحياة الأخرى سوى شخص يُحبك بحق.

ولكن ربما الموت الذي تخشاه ليس ببساطة هو الموت في نهاية حياتك الحاضرة. ربما الموت في نهاية حياتك لن يكون مُخيفاً هكذا إن كان باستطاعتك أن تموت جيداً الآن! نعم، إن الموت الحقيقي لا يبدؤ وأن يحدث الآن، (أي العبور من الزمن إلى الأبدية، من الجمال الزائل لهذا العالم إلى الجمال الدائم للعالم الآتي، من الظلمة إلى النور). وأنت لست مُضطراً إلى عبور هذا الموت بمُفردك.

إن الله قد أرسل أناساً ليكونوا على مقربة منك بينما أنت تتخلى تدريجياً عن

العالم الذي يحتفظ بك في الأسر. لابد أن تثق بالكامل في محبتهم. عندئذ لن تشعر أبداً بأنك تماماً بمفردك. فبالرغم من أنه لا يمكن لأحد أن يقوم بهذا الموت نيابة عنك، إلا أنك يمكنك أن تقوم بعبور هذا الطريق بمفردك على ضوء معرفتك بأنك مُحاط بمحبة أمينة، وأن هؤلاء الذين يدعونك تمر بهم سوف يكونون هناك على الطرف الآخر لاستقبالك. ويقدر ما تثق في محبة هؤلاء الذين أرسلهم الله إليك، بقدر ما ستكون قادراً على أن تخسر حياتك ومن ثمّ تربحها!

النجاح، والشهرة، والحب، وخطط المستقبل، والترفيه، والعمل المرضي، والصحة، والنشاط الفكري، والدعم العاطفي، نعم وحتى التحسن الروحي، لا يوجد شيء من هذه الأشياء يمكن التعلق به وكأنه أساسياً للحياة. فعندما تتخلى عن هذه الأشياء، فإنك وقتها فقط سيكون بمقدورك أن تكتشف الحرية الحقيقية التي يرغبها قلبك فوق كل شيء. وهذا هو الموت، أو الانتقال إلى الحياة التي تفوق الحياة! وانت لابد وأن تصنع هذا العبور الآن، وليس بنهاية حياتك الأرضية.



وأما الآن، فاحفظ كنزك

لقد وجدت كنزاً، وهذا الكنز هو محبة الله. أنت تعرف الآن مكان هذا الكنز، ولكنك لست مُستعداً بعد لامتلاكه بالتمام. فهناك الكثير من التعلقات (الارتباطات) لازالت تأخذك بعيداً عنه. إن أردت أن تملك كنزك هذا بالتمام، فلا بد لك من أن تُخفيه في الحقل الذي وجدته فيه وتذهب فرحاً لبيع كل ما تملكه، ومن ثم تعود وتشتري هذا الحقل.

يُمكنك حقاً أن تفرح لأنك وجدت ذلك الكنز. ولكن لا يجب أن تكون ساذجاً بحيث تظن أنك بالفعل تملكه. فلن يكون الكنز ملكك بالكامل قبل أن تكون أولاً قد تركت كل شيء آخر. فعثورك على هذا الكنز إنما يضع على عاتقك عملية بحث وتنقيب جديدة عنه. فالحياة الروحية هي بحث شاق وطويل عنا قد وجدته بالفعل. فأنت لا تستطيع أن تطلب الله قبل أن تكون قد وجدته بالفعل! والرغبة في حب الله غير المشروط تأتي كثرة لكونك قد التقيت بهذا الحب من قبل.

وحيث أن عثورك على الكنز هو مجرد البداية، فلا بد لك وأن تكون حذراً. فإن

استعرضت كنزك على الآخرين من دون أن تكون قد امتلكته بالكامل فقد تضرَّ نفسك، وربما حتى تفقد ذلك الكنز. فالحبُّ الجديد يحتاج لأن يرعى ويُغذى في محيط من الحميَّة والهدوء. إن عرضه الزائد على الآخرين يقتله. ولذا وجب عليك أن تخفي الكنز وتصرف كل طاقتك في بيع ممتلكاتك، حتى تتمكن من شراء الحقل الذي فيه أخفيت الكنز.

هذه العمليَّة عادة ما تكون مؤلمة، حيث أن إحساسك بالهويَّة وبمن تكون، مُرتبط ارتباطاً وثيقاً بما تملكه من نجاحات وصدقات ومناصب وأموال وشهادات، إلى آخره. ولكنك تعلم أنه ليس هناك ما يُشبعك بالحقيقة سوى هذا الكنز. إن عثورك على الكنز دون أن تكون مُستعداً لامتلاكه بالكامل سوف يجعلك في حالة من عدم الراحة وعدم الاستقرار. إنها حالة البحث عن الله. إنها الطريق إلى القداسة. الطريق إلى الملكوت. إنها الرحلة إلى المكان الذي فيه تستطيع أن تستقر وتستريح.



أهم براءاتك

كونك ابنَ الله، هذا لا يعفيك من التجربة. قد تختبر لحظات تشعر فيها بملء البركة، بأنك فعلاً ابنَ الله، محبوب لدرجة أنك تنسى أنك لازلت تعيش في عالم القوى والمناصب. فبراءتك . كابنِ الله . إنما تحتاج إلى الحماية، وإلا فإنك قد تُقتلع بسهولة من ذاتك الحقيقية، وتختبر القوة المدمرة للظلمة المحيطة بك.

وهذا الاقتلاع قد يباغتك فجأة، حتى قبل أن تعيه بالكامل، أو أن تأخذ الفرصة لموافقته. فقد تجد نفسك مغموراً بالشهوة أو الجشع أو الغيظ أو الغضب. فربما شخص ما، أو صورة ما، أو حتى إيماءة ما، قد تطلق مثل هذه المشاعر القوية المدمرة وتغوي ذاتك البريئة!

وأنت . كابنِ الله . تحتاج أن تكون حصيفاً متعلّلاً. فلا يمكنك ببساطة السير في هذا العالم، وكأن لا شيء يُضريك، أو لا يوجد من يمكنه إيقاع الأذى بك. فأنت تظل ضعيفاً وعرضة للجرح بشدة في هذا العالم، وتلك العواطف والانفعالات التي تجعلك تحبُّ الله، هي نفسها قد تُستخدم من قبل قوى الشرِّ.

إن أبناء الله يحتاجون لأن يُدْعَموا ويحموا بعضهم البعض، وأن يأتوا ببعضهم البعض إلى جوار قلب الله. فأنت تنتمي إلى أقلية في عالم عدواني واسع. وبينما تأتي إلى إدراك أكبر لهويتك الحقيقية كابن لله، فسوف ترى بوضوح أكثر القوى العديدة التي تُحاول أن تُقنِعك بأن كل الأمور الروحية ما هي إلا بدائل زائفة لأمور الحياة الواقعية.

حين تكون مُقتلِعاً مؤقتاً من ذاتك الحقيقية، فسوف يُفاجئك الشعور بأن الله مُجرّد كلمة! والصلاة مُجرّد تخيّل، والقداسة ليست إلا حُلماً، والحياة الأبدية هي هروب من الحياة الحقيقية. لقد جُرب المسيح بهذه الطريقة، ونحن أيضاً كذلك نُجرب!

لا تثق بأفكارك ومشاعرك حين تكون مُقتلِعاً من ذاتك، بل عد سريعاً إلى مكانك الحقيقي، ولا تلتفت إلى ما قد خُدعت به. فتدريجياً سوف تكون مُهيناً لمثل هذه التجارب التي سوف تفقد. تدريجياً أيضاً. قوتها عليك. احم براءتك بالتمسُّك بالحق القائل بأنك ابن الله ومحجوب بشدة.



دع الأسد يرقد بجوار الحمل في داخلك

هناك حمل وأسد في داخلك، والنضج الروحي يكمن في القدرة على جعل الحمل والأسد يرقدان جوار بعضهما. الأسد يمثّل ذاتك الراشدة العنيفة، ذاتك التي تقوم بأخذ المبادرة وصنع القرارات. ولكن هناك أيضاً الحمل الخائف والضعيف، وهو هذا الجزء الموجود داخلك الذي يحتاج إلى الحنان والدعم والرعاية والتأييد.

وأنت حينما تنتبه فقط إلى الأسد، فإنك تجد نفسك في اتساع وانتشار زائد، وفي إنهاك أيضاً. وحين تُراعي الحمل فقط، فإنك بسهولة تُصبح ضحية لاحتياجك إلى انتباه الآخرين. إن فنّ الحياة الروحية هو أن تمسك بالكامل بكلّ من الأسد والحمل بداخلك. وهكذا يكون بمقدورك السلوك بثقة دون الوقوع في الإنكار لاحتياجاتك، كما يكون بإمكانك أيضاً أن تطلب الحبّ والرعاية دون التناكُر للقدرة على توفير القيادة السليمة.

إن تنامي هويتك كابن لله، لا يعني بأيّ حال من الأحوال أن تتخلّى عن مسؤولياتك. وهكذا أيضاً، فإنّ تمسّكك بذاتك الراشدة لا يعني بأيّ حال ألاّ تصير

أكثر فأكثر ابناً لله. بل - في الحقيقة - إن العكس هو الصحيح. فكُلِّمنا شعرت بالأمان كابن لله، كُلِّمنا استطعت أن تَمسك برسالتك في العالم كإنسان مسنول. وكُلِّمنا تمسكت بأن لك رسالة خاصة تسعى لتتيممها من أجل الله، كُلِّمنا صرت أكثر انفتاحاً لاستقبال تسديد لأعمق احتياجاتك.

إن ملكوت السلام الذي جاء المسيح ليؤسسه، يبدأ حينما يمكن للأسد والحمل أن يرقدا معاً، جنباً إلى جنب داخلك، بحُرِّيَّة ودون خوف.



كُنْ صَدِيقًا حَقِيقِيًّا

لطالما كانت الصداقة مصدر ألم بالغ لك. لقد رغبتها بشدة حتى أنك كثيراً ما فقدت نفسك في البحث عن صديق حقيقي! ومرارا كثيرة تحولت إلى اليأس حين لم تتأتى صداقة ما كنت تأمل بها، أو حينما لم تستمر صداقة كانت قد بدأت بتوقعات عظيمة.

ربما الكثير من صداقاتك بدأت ونمت من واقع احتياجك إلى الحب والتأييد والدعم العاطفي. ولكنك الآن ينبغي أن تبحث عن أصدقاء يُمكنك أن ترتبط بهم من مركزك الداخلي .. من واقع معرفتك بأنك محبوب بعمق. فالصداقة تصبح أكثر إمكاناً حينما تقبل نفسك كشخص محبوب بعمق. حينئذ يكون بمقدورك أن تكون مع الآخرين دون الرغبة في امتلاكهم. إن الأصدقاء الحقيقيين يستطيعون أن يتلاقوا داخلياً حينما يعرفون محبة الله في داخلهم. هناك تتلاقى الأرواح وتحدث القلوب.

إن الصداقات الحقيقية تدوم، لأن الحب الحقيقي أبدي. والصداقة التي بها

يتحدّث القلب إلى القلب هي هبة من الله، وهبات الله ليست مؤقتة أو عارضة. فكلّ ما يأتي من الله يحمل الأبدية التي لله. والمحبة بين البشر متى أتت من الله، فهي أقوى من الموت.

وبهذا المعنى فالصدقات الحقيقية تستمرّ وراء حدود الموت. إن أحببت بعمق، فهذا الحبّ يزداد قوّة حتّى بعد رحيل من تحبّه. تلك هي الرسالة المركزيّة للمسيح.

حين رحل المسيح لم تأفل صداقة تلاميذه له، بل على العكس، لقد نمت. وهذا كان مغزى إرسال الروح القدس. إن روح المسيح قد جعلت صداقته مع تلاميذه تستمرّ إلى الأبد، أقوى وأكثر حميميّة ممّا كانت قبل موته. وهذا ما اختبره بولس حين قال: «.... فأحيا لا أنا، بل المسيح يحيا فيّ» (غل ٢: ٢٠)

يجب أن تثق بأنّه لا صداقة حقيقية تنتهي، وأن شركة القديسين تظلّ قائمة بين من هم أحياء أو من قد رحلوا، من أحبوا الله حقاً وأحبوا بعضهم البعض. وأنت تعلم هذا حقاً عن اختبار. فمن أحببتهم بعمق وقد رحلوا، يستمرّون أحياء في داخلك، في حضور حقيقي لا مجرد ذكرى.

تجرّأ أن تحب وأن تكون صديقاً حقيقياً. إنّ الحبّ الذي تعطيه وتستقبله هو واقع يقودك لأن تكون أكثر قرباً من الله وممن أعطاك الله أيضاً لتحب.



تجنّب كل صور رفض الذات

ينبغي عليك ليس فقط أن تتجنّب لوم الآخرين، بل أيضاً لومك لنفسك. فانت ميّال إلى لوم نفسك على الصعوبات التي تُواجهها في علاقاتك. ولكنّ لوم الذات ليس أحد صور التواضع. إنّهُ شكل من أشكال رفض الذات فيه تتجاهل أو تُنكر أيّ جمال أو طيبة فيك.

لا تُوجه اللوم إلى نفسك حين لا تزدهر صداقة ما، أو حين تُرفض مبادرة ما، أو حين لا يتم تقدير إحدى تعبيرات المحبة، فهذه الملامة ضارّة، علاوة على أنّها غير حقيقية. ففي كل مرّة ترفض فيها ذاتك، أنت تنسب المثلثة للآخرين. أنت تريد أن تكون برفقة من تعتبرهم أقوى وأفضل وأذكى وأكثر موهبة منك. وهكذا تضع نفسك في اعتمادية عاطفية، وتقود الآخرين لأن يشعروا بالعجز عن إيفاء توقّعاتك وينسحبون عنك. وهذا يجعلك تلوم نفسك أكثر، فتقع في دوامة خطيرة من الاحتياج ورفض الذات.

تجنّب كل صور رفض الذات. اعترف بمحدودياتك، ولكن تمسك بميزانك،

وهكذا يكون بمقدورك أن تحيا بمساواة وندية مع الآخرين. فهذا يحرك من استحواذ احتياجاتك ورغباتك التملكية، ويمنك من إعطاء واستقبال المحبة والصدقة الحقيقية.



استمر في طلب الشركة الحميمة

إن الرغبة في الشركة الحميمة مع شخص آخر وتبادل الأفكار والمشاعر، إنما يمثلان جزءاً لا يتجزأ منك منذ ولدت. ولم الانفصال الذي تعرّضت له في طفولتك ولازلت تختبره حتى الآن، إنما يكشف لك هذا الجوع العميق. فأنت ربما قد بحثت . طوال حياتك . عن الشركة الحميمة وتبادل المشاعر والتواصل الحميم الذي يكسر خوفك من الموت. وهذه رغبة مُخلصة بداخلك لا ينبغي أن تنظر إليها كتعبير عن النقص، أو كأحد أعراض اضطرابك النفسي. فهي رغبة إلهية وجزء من دعوتك الحقيقية.

ولكن بالرغم من ذلك، فإن خوفك من الترك والرفض يظل شديداً، حتى أنه عادة ما يتم استبدال بحثك عن الشركة والتبادل الحميم بتوقع لتعبيرات الصداقة والحبّ القوية. فأنت تريد تشاركاً عميقاً، ولكنّ الحال ينتهي بك بالبحث عن زيارات ومقابلات واتصالات ومراسلات وهدايا ومكالمات تليفونية وما شابه من تلك التعبيرات. وحين لا تأتي تلك التعبيرات مثلما تتمنى، فإنك تفقد الثقة حتى في رغبتك العميقة في المشاركة. فبحثك عن الشركة الحميمة

عادة ما يأخذ طريقاً بعيداً كلّ البعد عن المكان الذي يُمكّنك أن تجدها فيه. إلاّ أنّه تبقى المشاركة رغبة أصيلة بداخلك، وسوف تُعطى لك. ولكنك يجب أن تجرؤ على التوقّف عن طلب العطف والمنح والاستحسان والتأييد، كما لو كنت طفلاً مُضطرباً، وأن تثق بأن اشتياقك العميق سوف يُسدّد. تجرّأ أن تفقد حياتك وسوف تجدها. ثق في كلمات يسوع القائلة: «ليس أحد ترك بيتاً أو إخوة أو أخوات أو أباً أو أمّاً أو امرأة أو أولاداً أو حقولاً، لأجلّ ولأجلّ الإنجيل، إلاّ ويأخذ مئة ضعف الآن في هذا الزمان، بيتاً وإخوة وأخوات وأمّهات وأولاداً وحقولاً، مع اضطهادات، وفي الدهر الآتي الحياة الأبدية.» (مرقس ١٠: ٢٩، ٣٠).



افصل الآلام المزيفة عن الملك الحقيقي

يوجد بقلبك ألم حقيقي، ألم يخصك وحدك، وأنت تعلم أنه لا يمكنك تجاهل هذا الألم ولا كبتة ولا تجنبه. إنما ذاك الألم هو ما يكشف لك دعوتك للحياة في تضامن مع الجنس البشري المنكسر.

ومع ذلك ينبغي عليك أن تميز بعناية بين ألمك، وبين الآلام التي ليست لك وإنما تفرق نفسها بألمك. فحينما تشعر بالرفض، وحينما ترى نفسك كشخص فاشل وغير مناسب، فاحذر أن تترك هذه الأفكار والمشاعر تنفذ إلى قلبك. فانت لست فاشلاً ولا غير مناسب. ولذلك يجب أن تبرأ من تلك الآلام الزائفة، فهي قد تشلك وتمنعك من الحب الذي دُعيت لأجله.

إنه ليس بالأمر الهين أن تستمر مُمَيِّزاً الألم الحقيقي من الآلام الزائفة. ولكن استمرارك بأمانة في هذا الصراع يجعلك ترى بوضوح أكثر فأكثر دعوتك الخاصة للحب. وبينما ترى هذه الدعوة، فإنك تصير قادراً أكثر فأكثر على الإمساك بألمك كطريق فريد للمجد.

ردّ دائماً «ارحمني يا رب»

إنّك لا تدري ماذا تفعل حين تهاجم . من جميع الجهات . من قوّى لا تقوى عليها، وتغطيك أمواج تريد أن تقتلعك من فوق الأرض. أحياناً كثيرة تتكوّن هذه الأمواج من أحاسيس عارمة بالرفض، وبأنك منسيّ وغير مفهوم. وأحياناً ما تكون أحاسيس غضب وحنق، بل رغبة في الانتقام، وأحياناً شفقة على النفس ورفض للذات. هذه الأمواج تجعلك تشعر وكأنك طفل ضعيف متروك من والديه بلا حول ولا قوّة.

ماذا أنت فاعل؟

خذ قراراً واعياً بأن تحوّل انتباه قلبك القلق عن هذه الأمواج، وتضعه على الشخص الذي يمشي عليها قائلاً: «أنا هو، لا تخافوا» (مت ١٤: ٢٧، مر ٦: ٥٠، يو ٦: ٢٠). استمر في تثبيت عينيك عليه وامض واثقاً أنّه سيأتي بالسلام إلى قلبك. انظر إليه قائلاً «ارحمني يا رب». قلها مراراً وتكراراً، ليس عن قلق، بل عن ثقة من أنّه قريب منك جداً، وأنّه سوف يهدّي نفسك.

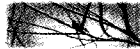
اعلم أنك مُرَّحَّبٌ بك

إنَّ التَّعَرُّضَ للرفض هو أعظم مخاوفك. إنَّه يربُّطك مُباشرةً بمخاوف مجيئك إلى هذه الحياة والتَّعَرُّضَ للرفض فيها، ويأخذك إلى مخاوف الموت والتَّعَرُّضَ للرفض في الحياة الأبدية. إنَّه الخوف العميق من فكرة: «كان من الأفضل لو أنك لم تُولد من الأساس!»

هنا أنت تُواجه قلب المعركة الروحية، فهل ستستسلم لقُوات الظلمة القائلة بأنك شخص مرفوض في هذه الحياة، أم ستتمكن من أن تثق في الشخص الذي لم يأت ليدينك بل ليحرِّرك من الخوف؟ لا بدَّ أن تصنع اختياراً من أجل الحياة. وفي كلِّ لحظة، لا بدَّ أن تُقرِّر أن تثق في الصوت القائل: «أنا أحبُّك، وقد نسجتك في بطن أمك.» (مز ١٣٩: ١٣)

إنَّ كلَّ ما يقوله لك يسوع المسيح، يُمكن تلخيصه في العبارة التالية «اعلم أنك مُرَحَّبٌ بك». إنَّ يسوع يُقدِّم إليك أخصَّ علاقة لديه وهي علاقته الحميمة بالآب، فهو يُريدك أن تعرف كلَّ ما يعرفه هو، وأن تفعل كلَّ ما يفعله هو. وهو يريد أن يكون موطنًا لك. نعم، هو يريد أن يُعدَّ لك منزلًا في بيت الآب.

ذكَرَ نفسك دائماً بأن إحساسك بعدم الترحاب هو إحساس كاذب ليس آتياً من عند الله. فرئيس الظلام يُريدك أن تؤمن بأن حياتك هي غلطة! وأن لا بيت ولا مكان لك في هذه الحياة. وكلَّ مرَّة تسمح فيها لهذه الأفكار بالتأثير عليك، فإنَّك تسير على طريق تدمير الذات. ولهذا، يجب عليك أن تستمرَّ في كشف تلك الأكذوبة، وأن تُفكر وتتكلم وتتصرَّف بناءً على حقيقة أنك شخص مُرَحَّبٌ به جداً.



استمر في اختيارك لله

سوف تظل دائماً تواجه الاختيارات. إن السؤال هو: «هل ستختار الله أم ذاتك المشككة؟» أنت تعرف الاختيار الصحيح، ولكن الأمك ومشاعرك وانفعالاتك تقترح عليك دوماً اختيار طريق الذات التي تشعر بالرفض.

إن الاختيار الجذري يكمن في أن تثق بأن الله معك دائماً، وأنه سيعطيك أكثر مما تحتاجه. قد تقول عواطفك التي تشعر بالرفض: «لن ينجح الأمر، فانا لازلت أعاني الآلام تماماً كما كنت في العام الماضي. غالباً ما سأعود إلى الاكتئاب مرة أخرى، فانا لم أنغير حقيقة!» وهكذا دواليك. من الصعب التوقف عن الاستماع إلى تلك الأصوات. ومع ذلك، فأنت تعلم أنها ليست صوت الله. فالله يقول لك: «انا أحبك، وانا معك وأرغب في أن أراك تقترب مني وتختبر بهجة حضوري وسلامي. أنا أريد أن أعطيك قلباً جديداً وروحاً جديدة. وأريدك أن تتحدثت بفي وتري بعيني وتسع بأذني وتلمس بيدي. كل ما لي فهو لك. فقط ثق بي، ودعني أكون إلهك بحق!».

هذا هو الصوت الذي ينبغي أن تستمع له. وهذا الاستماع يتطلب اختياراً حقيقياً، ليس لمرة عابرة، وإنما كل لحظة وكل ساعة وكل يوم. فانت من يقرر ما تفكر به وما تقوله وما تفعله. يمكنك أن تفكر باكتئاب، كما يمكنك أن تتحدث لذاتك بطريقة تخط من تقديرك لنفسك، وتتصرف بطريقة تتسم بالرفض لذاتك. لكنك لديك دائماً الاختيار بأن تفكر وتتكلم وتتصرف باسم الله، وهكذا تتحرك نحو النور والحق والحياة.

بينما تنظر وتتأمل في هذه الفترة من التجديد والنمو الروحي، أنت تواجه، مرة أخرى، بالاختيار. يمكنك تذكر هذه المرحلة كمحاولة فاشلة للسعي نحو النمو والاكتمال، كما يمكنك أيضاً أن تختار تذكرها كوقت ثمين بدأ فيه الله أموراً جديدة فيك تحتاج أن تكتمل بعد. إنما مستقبلك يتوقف على كيف تختار أن تتذكر ماضيك. فاختر لصالح الحق الذي أنت تعرفه. وبينما أنت تختار الله، ستتحول مشاعرك تدريجياً إلى الإقلاع عن اضطرابها وممردها، وتتحول إلى الحق الذي فيك.

أنت إذا تواجه معركة روحية حقيقية، ولكن لا تخف. أنت لست بمفردك، فمن ساعدوك في هذه المرحلة لن يتركوك. فصلواتهم ودعمهم لن يفارقوك أينما تذهب. احتفظ بهم قريباً من قلبك كي ما يقوموا بمساعدتك بينما تصنع اختياراتك

تذكر أنك محفوظ في أمان. أنت محبوب، ومحمي بعناية. أنت في شركة مع الله، ومع من أرسلهم الله لمعونتك. ما لله سوف يدوم، فهو يتعلق بالأبدية. فاختره وسوف يصير لك.



مُعَايِشَةُ الْأَلَمِ

لقد جُرحت جروحاً عديدة. وكلّما أقبلت على الشفاء، كلّما اكتشفت عمق جراحك أكثر، حتّى أنك قد تشعر بالإحباط. فخلف كل جرح تكتشفه، يكمن جرح آخر، حتّى يُصبح بحثك عن الشفاء الحقيقيّ أمراً مؤلماً. فهناك الكثير من الدموع لم تُذرف بعد!

لكن لا تخف. فحقيقة وعيك الواضح . هذه الحقيقة في حدّ ذاتها . تُظهر مقدرتك على مواجهة هذا الألم.

إنّ التحديّ الحقيقيّ يكمن في أن تحيا هذه الآلام، لا أن تُفكر بها فقط. فالبكاء أفضل من القلق، ومُعَايِشَةُ الْأَلَمِ في الصمت أفضل من التفكير به والتحدّث عنه. فالاختيار الذي يُواجهك دائماً هو، إمّا أن تحمل الآلم في رأسك أو تحملها في قلبك. وفي رأسك سيكون بمقدورك التحليل وإيجاد الأسباب والنتائج التي تقف خلف هذه الآلام، وأن تصوغ الكلمات للكتابة والتحدّث عنها. لكنك تحتاج أن تترك تلك الآلام تغوص في قلبك حتّى تعاشها وتكتشف أنّها لن تقضي عليك، فقلبك أعظم من الآلم.

إن فهم الألم يشفي فقط، متى وُضِعَ هذا الفهم تحت تصرّف القلب. والذهاب بالملك إلى القلب ليس أمراً هيناً، إذ يتطلب التخلّي عن الكثير من الأسئلة. فانت تريد أن تعرف «لماذا ومتى وكيف جرحت، ومن السبب في هذا الجرح» وتظنّ أنّ الإجابة على هذه الأسئلة سوف تأتي بالشفاء. لكنّها، على الأكثر، سوف تبعدك قليلاً عن الألم. يجب أن تتخلّى عن احتياجك للتحكّم في الألم وتثق في قدرة القلب على الشفاء، حيث تجد جروحك مكاناً آمناً تُستوعب به، وحينما تُستوعب الآلام، فهي تفقد قدرتها على إحداث الضرر، وتحوّل إلى تربة صالحة لحياة جديدة.

فكّر في كل جرح كما لو كان طفلاً قد جرح من صديق له. وكلّما تضجّر واحتاج هذا الطفل وأخذ يردّ على صديقه، فإنّ الضرر يتطوّر، والجرح يقود إلى آخر. ولكن حين يجد الطفل عناقاً دافئاً وتفهماً هادئاً من الوالد، فسيكون بمقدوره وقتها أن يتعايش مع الألم ويرجع للصديق غافراً، ويبني علاقة جديدة. لذا، تفرّق على نفسك، ودع قلبك يكون بمثابة الأب المحبّ الحنون فيما أنت تُعايش الألم.



اسمع للألمك بأن يكون ألم الجنس البشريّ

إن ألمك، بقدر ما هو عميق، فهو مرتبط بظروف محدّدة. فانت لا تتألم هكذا بطريقة مجرّدة، بل تتألم لأنّ شخصاً ما في وقت ما وموضع ما، قد جرحك. ومشاعر الرفض والترك وعدم القيمة متأصلة في أعماق هذه الظروف. وبهذا المنظور، فإنّ كل ألم هو ألم فريد من نوعه. وهذا النوع من الألم ينطبق بدقّة على ألم المسيح، حيث قد تركه تلاميذه، وأدانه بيلاطس، وعذبه الجنود الرومان وصلبوه.

ومع ذلك، فانت كلّما استمرّيت في الإشارة إلى تلك الظروف، كلما فقدت المغزى من وراء الألمك. إذ سوف تخدع نفسك مُعتقداً بأنّه لو كان الناس مختلفين وكانت الظروف مختلفة، لما كان لك أن تتألم. قد يكون ذلك حقيقياً بعض الشيء، ولكنّ الحقيقة الأعمق هي أن الظروف التي أنت إليك بالألم هي ببساطة القناة التي من خلالها أنتيت إلى التلامس مع آلام الجنس البشري.

وتكمن المفارقة هنا في أن الشفاء يعني أن يتحرّك ألمك الشخصي في اتجاه أن يصير هو الألم العام. فحين تستمر في التركيز على ظروف ألمك الخاص، فإنك تقع

في الغضب والحنق، وحتى في الرغبة السهلة لأن تتأثر لنفسك. فأنت تميل لأن تفعل شيئاً بشأن تلك الظروف الخارجية لكي تُخفّف إحساسك بالألم، وهذا ما يفسّر رغبتك في الانتقام. في حين أن الشفاء الحقيقي يأتي من إدراك أن ألمك الشخصي هو حصّة مُحدّدة تشترك بها في ألم الجنس البشري. وهذا الإدراك سيُعطيك القوّة لأن تغفر لأعدائك، ولأن تحيا في عالم من التعاطف والمسامحة. وهذا هو أسلوب المسيح يسوع الذي صلّى على الصليب قائلاً: «يا أبتاه، اغفر لهم لأنهم لا يعلمون ماذا يفعلون» (لو ٢٣: ٣٤). فالألم المسيح، بقدر ما كانت قوّة، كانت هي أيضاً آلام كل البشريّة. كان ألمه هو ألم الجميع.

وأنت في كلّ مرّة تحوّل انتباهك من الظروف الخارجية التي تسببت في ألمك، وتركّز على ألم الجنس البشري - التي تشترك بها - يصير ألمك أقلّ وطأة، ويصير «حملاً خفيفاً» و«نيراً هيناً» (مت ١١: ٣٠). ومجرّد أن تكتشف أنك مدعو للحياة في تضامن مع الجائع والمشرّد (الذي بلا مأوى) والمسجون، واللاجئ والمريض والمحتضر، فإن الألم الشخصية تلك تبدأ في التحوّل إلى أن تصير هي الألم العام، وتجّد القوّة في أن تعيش تلك الآلام. وهنا يكمن أمل جميع المسيحيين.



خاتمة الخواطر

الآن تبدو الفترة التي كتبت فيها هذه «الخواطر الروحية» بعيدة جداً. وقراءتي لها اليوم، بعد ثماني سنوات، أمر يجعلني أدرك مقدار التغيرات الجذرية التي مررت بها. لقد انتقلت من الحزن العميق إلى الحرية، من الاكتئاب إلى السلام، ومن اليأس إلى الرجاء. لقد كانت فترة تمحيص وتنقية لي بالتأكيد. إن قلبي الذي كان يتشكك كثيراً في جدوى الصلاح والقيم، صار متعلقاً بحب أعمق، بما جعلني أقل ارتباطاً بمدح أولوم من هم حولي. كما نمت لدي القدرة على منح الحب دون انتظار دائم لحب في المقابل.

لا شيء من ذلك حدث فجأة. في الحقيقة إن الأسابيع والأشهر التي تلت فترة المنفى الاختياري هذه، كانت قاسية بشدة حتى أنني تشككت في البداية فيما إن كان شيء قد تغير من الأساس! كنت أجول على أطراف أصابعي حول جماعتي (التي أعيش معها)، خائفاً على الدوام من الوقوع مرة أخرى في الفخاخ العاطفية القديمة. ولكن بالتدرج البطيء، وبالكاد، اكتشفت أنني لم أعد الشخص الذي غادر

الجماعة آنذاك في يأس. لم اكتشف هذا فقط في ذاتي، بل بالأكثر في من حولي، الذين بدلاً من أن يخجلوا مما قد مررت به، أولوني ثقتهم. وفوق ذلك، اكتشفت ثقة جديدة في نفسي من خلال العودة المتدرّجة لتلك الصداقة التي أطلقت كل هذا الحزن. لم أكن أجرو حتى على التفكير في أن هذه الصداقة المكسورة يمكن لها أن تتداوى. ولكن بينما كنت أحافظ على التمسك بحريتي كابن لله يتمتع بحبه الغني، وجدت احتياجاتي الاستحواذية الملحة وقد ذابت وذويت وصارت العلاقة المتكافئة المتبادلة الحقيقية ممكنة.

إن هذا لا يعني أنه لم يعد هناك توترات أو صراعات، أو أن لحظات الغيرة والأسى والحزن، الخوف والغضب قد اختفت بالتمام. فلا يكاد يمر يوم دون أن تهب فيه بعض الغيوم الكثيفة. ولكنني اليوم أدرك ماهية تلك الغيوم دون أن تغرق رأسي بها!

لقد تعلّمت أيضاً أن أرصد الظلمة مبكراً، وأن لا أدع الحزن ينمو ويصل إلى الاكتئاب، وتعلّمت أيضاً ألا أترك إحساساً ما بالرفض يتطور إلى حدّ الشعور بالهجر والترك. حتى في تلك الصداقة التي تجددت وتعمقت، وصرت أشعر بالحيرة بأن أشير إلى السحب القليلة متى ظهرت في الأفق، وأطلب المساعدة في التخلص منها.

ما بدا يوماً أنه لعنة صار بركة. كلُّ الألم العميق الذي هدّد بتدمير حياتي يبدو الآن كترية خصبة لثقة أعظم وأمل أقوى وحبٍّ أعمق.

نعم أنا لست صغير السن الآن، ولكن قد يكون لازال لديّ بضع سنوات أحيائها على الأرض. فهل أستطيع أن أحيائها بنعمة وابتهاج، مستمراً في الانتفاع مما قد تعلّمت من منفاي هذا؟ اتمنى ذلك بشدة. أثناء أشهر الحزن الرهيب تلك، تساءلت كثيراً عما إذا كان الله موجوداً أم أنه من نسج خيالي. والآن أعلم أنني حين

شعرت بالترك التام، لم يتركني الله بمفردي. الكثير من الأقارب والأصدقاء قد رحلوا عن عالمنا خلال السنوات الثماني الماضية، وانتقالي أنا نفسي ليس ببعيد. لكنني قد سمعت الصوت الداخلي للحب أعمق وأقوى من ذي قبل. وأرغب في أن أستمّر واثقاً في هذا الصوت، وفي أن أستمّر مُنقاداً به بما هو أبعد من حدود حياتي القصيرة، حيث يكون الله الكل في الكل.

هنري نويرين



ملاحق

أنت تكون محبوباً

«أنت ابني الحبيب الذي به سررت.» (مرقس ١: ١٠) بالتأكيد ليس من السهل سماع هذا الصوت في عالم مليء بأصوات تصيح قائلة: «أنت سيئ .. أنت نكرة .. حقير .. لا قيمة لك .. لا فائدة منك، ما لم تثبت عكس ذلك.» وهذه الأصوات السلبية عالية ومستمرة حتى أنه ليس من السهل عدم تصديقها. هذا هو الفخ الكبير. فخ رفض الذات. على مدار سنوات حياتي وصلت لأن أدرك أن أكبر فخ في حياتنا ليس هو النجاح ولا الشهرة ولا السلطة، بل هو رفض الذات. إن النجاح والشهرة والسلطة يمثلون بالفعل إغراءً كبيراً، ولكن إغوائهم عادة يأتي من كونهم جزء من الإغراء الأكبر الذي يأتي به رفض الذات. فحين نؤمن بالأصوات التي تدعونا بأننا بلا قيمة وغير محبوبين، يسهل وقتها علينا أن نرى النجاح والشهرة والسلطة حلولاً مغرية. ولكن يظل رفض الذات هو الفخ الحقيقي. إنني أندهدش دائماً من سرعة استسلامي لتلك التجربة. فبجرد أن يتهمني شخص ما (أو ينتقدني)، أجدني

أشعر بالرفض والترك والوحدة، أجدني أجدت نفسي قائلًا: «نعم، هذا يؤكد مرة أخرى أنني لا شيء» وبدلاً من أن أفحص الأحداث أو أحاول أن أفهم محدوديتي ومحدوديات الآخرين، أجدني أميل لأن ألوم نفسي، ليس لأجل ما فعلت، ولكن لأجل من أنا! وأجد جانبي المظلم يُحدثني قائلًا: «لا فائدة منك .. أنت تستحقّ الرفض والنسيان والترك جانباً.»

ربما تعتقد أنك مجرب بالتكبر أكثر من رفض الذات، ولكن ليس التكبر في الحقيقة هو الوجه الآخر لرفض الذات؟ أليس التكبر هو أن تضع نفسك على منصة معينة تتلافى فيها أن يراك الآخرون كما ترى أنت نفسك؟ أليس التكبر في النهاية ما هو إلا طريقة أخرى للتعامل مع الإحساس بعدم القيمة؟ إن كلاً من التكبر ورفض الذات إنما يدفعنا بعيداً عن حقيقة الوجود، ويجعل الحصول على جماعة رقيقة من البشر أمراً صعباً جداً، إن لم يكن مستحيلاً!

إنني أعلم جيداً أن خلف تكبري يوجد قدر كبير من الشك بالنفس، وهو قابع هناك تماماً، كما يوجد مقدار ليس بقليل من الكبرياء يختفي في رفضي لذاتي. وسواء انتفخت أو تضاءلت، فأني أفقد التلامس مع حقيقتي، وأحرف رؤيتي للواقع.

أرجو عزيزي، بطريقة أو أخرى، أن تستطيع أن تتعرف على تجربة رفض الذات بداخلك، سواء كانت تظهر في هيئة تكبر، أو في هيئة تقدير ضعيف للذات. أحياناً قد نرى رفض الذات على أنه تعبير عصابي (مرضيّ) لشخص يفقد الإحساس بالأمان. إلا أن العصاب (الاضطراب النفسي) عادة ما يكون هو الإظهار النفسي لأغوار إنسانية مظلمة وأكثر عمقاً، ألا وهي عدم الشعور بالترحاب الحقيقي في الوجود الإنساني. فرفض الذات هو أعظم عدو للحياة الروحية، حيث أنه يتعارض مع الصوت المقدس الذي يدعونا «محبوبين»، وأن نكون «محبوبين» هو أمر يعبر

عن قلب حقيقة وجودنا.

فإني أضع هذا كله بكل بساطة ومباشرة حيث أن هذه الخبرة: (أن أكون محبوباً)، بالرغم من أنها لم تكن متغيّبة بالكامل من حياتي، إلا أنني لا أستطيع أن أدعي أبداً بأنها كانت الحقيقة المركزية في حياتي. لكنني ظلت أدور حولها في دوائر صغيرة وكبيرة، أبحث دائماً عن شخص ما أو شيء ما يمكنه أن يقنعني بأنني محبوب، كما لو أنني كنت دائماً أرفض سماع الصوت الذي يتكلم في عمق كياني قائلاً: «أنت محبوب الذي به أسر». ذلك الصوت كان موجوداً دائماً، ولكن يبدو أنني كنت متلهفاً أكثر لسماع الأصوات العالية الأخرى التي تقول: «أثبت أنك تستحق، اعمل شيئاً قوياً أخاذاً يكون مناسباً، عندئذ تكسب الحب الذي ترغبه»، وفي ذات الوقت يبقى الصوت الهادي الرقيق الذي يتكلم في صمت وعزلة قلبي غير مسموع أو على الأقل غير مقنع!

إن ذلك الصوت الهادي الرقيق الذي يدعوني «محبوباً» قد أتى لي بطرق عديدة؛ أقاربي، أصدقائي، مُعلّمي، تلاميذي، والعديد من الغرباء الذين مرّوا بطريقي، جميعهم قد ردّدوا ذلك الصوت بنغمات مختلفة، حيث اهتمّ بي الكثيرون برقة ورفق بالغين. لقد علّموني ووجهوني بصبر ومثابرة كثيرة، بل وقاموا أيضاً بتشجيعي على الاستمرار حين كنت مزمعاً على التوقّف، وحفزوني للمحاولة من جديد حين فشلت، بل كافأوني وأثنوا عليّ حين نجحت .. ولكن، بكيفيّة ما، لم تكفّ كلّ تعبيرات المحبّة هذه لتقنعني بأنني محبوب. فمن تحت الثقة بالنفس القويّة البادية عليّ كان هناك التساؤل: «هل سيستمر كل هؤلاء الذين يغرقونني بالاهتمام البالغ في محبّتهم لي لو استطاعوا أن يروا ما بداخلي ويعرفوا أعماقي؟» وظلّ هذا السؤال المعبّد قابلاً في ثنايا دواخلي يؤرّقني ويلاحقني حتّى جعلني أهرب من الموضوع الذي فيه أستطيع أن أسمع هذا الصوت الهادي وهو يدعوني «محبوباً».

أظنُّ أنّك تفهم ما أتحدّث عنه. ألسنت مثلي؟ تأمل في أن يأتي شخص ما أو شيء ما أو حدث ما لينحك هذا الإحساس النهائي بالهدوء والسلام الداخلي الذي ترغبه بشدّة؟ ألا تأمل قائلاً: «ليت هذا الكتاب أو هذه الفكرة، أو هذا البرنامج أو الرحلة أو هذه الوظيفة، أو هذا البلد أو هذه العلاقة تملأ أعمق رغباتي». ولكنك طالما انتظرت هذه اللحظة الغامضة، طالما ظللت تجري مُبعثراً، مُتوتراً وحائراً، تملوك الشهوة والغضب، غير مُشبع دائماً.

مختارون

حين أعرف أنّي مُختار، أعلم أنّ هناك من رأي بطريقتي خاصّة كشخص، وأنّ هناك من لاحظ وجودي بطريقتي خاصّة وعبر عن رغبته في أن يعرفني وأن يقترب منّي ويحبّني.

حين أنظر بداخلي ومن حولي، تغلبنى الأصوات المظلمة القائلة لي: «لست شيئاً؛ أنت مجرد شخص وسط ملايين، حياتك ليست إلا رقم آخر إضافي في قائمة الغذاء العالمي، احتياجاتك ليست إلا مشكلة إضافيّة لمشاكل العالم التي تحتاج إلى حل». وهذه الأصوات تتزايد بقوّة خصيصاً في الأوقات التي تتسم بانهايار العلاقات. هناك أطفال كثيرون لا يشعرون حقيقة بالترحاب في هذا العالم. وخلف ابتساماتهم المتوتّرة، نجد السؤال «هل أنا حقاً شخص مرغوب به؟» بل أن بعض الشباب الصغار يسمعون أمهاتهم يقلن: «لم أكن أتوقّع الحمل بك في الحقيقة، ولكن على أيّ حال

حين علمت بأنّي حامل استسلمت للأمر وقررت الاحتفاظ بك .. لقد كنت حادثاً غير متوقّعا» مثل هذه الكلمات أو الاتجاهات لا تُسهم على الإطلاق في إحساس المرء بأنّه شخص مختار. إن علمنا هذا مليء بالناس الذين يتساءلون عمّا إذا كان من الأفضل لو لم يولدوا على الإطلاق. فحينما لا نشعر بحب من أتوا بنا إلى الحياة، فإننا غالباً ما سنُعاني طوال حياتنا من صعوبة شديدة في تقدير الذات ممّا يقودنا بسهولة إلى الاكتئاب واليأس، وحتّى إلى الإقدام أحياناً على الانتحار!

في وسط هذا الواقع الأليم، لا بد أن نجرؤ على إعلان حقيقة أننا أبناء الله المختارون، حتّى حينما لا يختارنا علمنا. فظالماً نسبح لأبويننا وأخوتنا ومُدّرّسينا وأصدقائنا وأحبائنا بأن يحدّدوا ما إذا كنّا مختارين أم لا، فنحن بذلك نفقح في شبكة هذا العالم الخائق الذي يقبلنا أو يرفضنا بناء على أجدته الخاصّة المتعلّقة بقياس كمّ القوّة والفاعليّة والتي حتّى يصعب تحقيقها متى حاولنا، إذ يُصرُّ هذا العالم بقوّة على استدراجنا إلى ظلمة الشكّ بالنفس وعدم تقدير الذات بل ورفضها، وحتّى إلى الاكتئاب.

مكسورون

حان الوقت كي نتحدّث عن كسرنا. فأنّت إنسانٌ مكسور، وأنا أيضاً كبير. وكلُّ من نعرفهم أو نسمع عنهم، مكسورون. فكسرنا واضح جدّاً ومُحدّد وقويّ وملموّس حتّى أنّه يصعب علينا أن نُفكر بأنّ هناك ما يُمكن الكتابة عنه أو التحدّث بشأنه بخلاف كسرنا.

إن أروع المؤلفات الموسيقية وأعظم اللوحات والمنحوتات الفنية وأفضل الكتب التي كتبت، غالباً ما كانت تعبيراً مباشراً عن الوعي بالانكسار الإنساني.

هذا الكسر إنما نحياه ونختبره بطريقة شخصية خاصة جداً وفريدة. فانا مُقتنع بشدة بأن كل إنسان إنما يعاني بطريقة خاصة جداً لا يعاني بها أي إنسان آخر. ونحن بلا شك يمكننا أن نعقد بعض المقارنات، وأن نتحدث عن ألم أكثر من آخر وألم أقل من آخر، ولكن في النهاية يبقى ألمك شخصياً جداً وألمي كذلك شخصياً جداً، حتى أن المقارنة لا تجلب أي راحة أو عزاء. في الحقيقة أنني أكون أكثر امتناناً للشخص الذي يدرك تفرد الألمي، من ذلك الشخص الآخر الذي يحاول أن يخبرني بأن هناك كثيرون يتألمون مثلي وربما أكثر. فكسرنا يخصنا وحدنا دون أي شخص آخر.

كيف تُرانا نتجاوب مع هذا الكسر؟

إن أول تجاوب لنا يكمن في مواجهة ومحاصرة هذا الكسر ومصادقته. قد يبدو هذا أمراً غير اعتيادي، حيث أن أكثر استجاباتنا التلقائية للألم هي في تجاهله أو إنكاره أو تجنبه وإبعاده عنا و الزوغان منه. فنحن غالباً ما نرى الألم، سواء كان جسدياً أو نفسياً، كدخيل غير مرحّب به، مُتطفل ومُقتحم لحياتنا، كما لا يجب تواجده. من الصعب جداً، إن لم يكن مستحيلاً، أن نرى في الألم شيئاً إيجابياً. فهو أمر يجب استبعاده بأي ثمن.

إن كان هذا بالفعل هو اتجاهنا التلقائي نحو كسرنا، فلا عجب إذاً من أن نقول إن مُصادقته تبدو للوهلة الأولى نوعاً من المأسوسية واستعذاب الألم. إلا أن ألمي في الحياة قد علمني أن أول خطوات الشفاء ليست ابتعاداً عن الألم، بل بالأحرى نحو الألم! حين يكون كسرنا حقيقة جزءاً لصبغاً وجوهرياً من كياننا، تماماً كالجزء الخاص باختيار الله لنا ومباركته إيانا، علينا أن نجرؤ على مُعالجة مخاوفنا ونتصادق معها. نعم، يجب أن نجد الشجاعة لنُعانق كسرنا، ولنُحوّل أكثر عدوّ مُخيف لنا إلى صديق، ونُعلنه رقيقاً حسيماً لنا. إنني مُقتنع بأن الشفاء عادة ما يكون صعباً لأننا لا نريد أن نعرف الألم. وهذا ينطبق أيضاً على كل أنواع الألم، إلا أنه ينطبق بالأكثر على ألم الانكسار الإنساني. إن الضيق والعذاب والألم الشديد الذي ينتج عن الرفض والانفصال والإساءة والإهمال والاستغلال العاطفي، لا يُؤدُون إلا إلى العجز والشلل متى أخفقنا في مواجهتهم واستمررتنا في الجري والهرب منهم. ونحن إن أردنا إرشاداً في وسط مُعاناتنا، فلا بدّ أولاً أن يكون إرشاداً يَقودنا نحو المنا ويجعلنا قادرين على إدراك أننا لا يجب أن نتجنّب، بل أن نُصادقه!

وثاني تجاؤب لنا مع كسرنا هو أن نضعه تحت البركة. غالباً ما يكون من المُخيف مُواجهة كسرنا، وذلك لأننا نحياه تحت اللعنة والشقاء (أي أننا نعتبره كبلاء). وأن نعيش كسرنا كشقاء وبلاء، فهذا يعني أن نختبره كتأكيد لمشاعرنا السلبية تجاه أنفسنا. كأننا نقول لأنفسنا «طول عمري أقول لنفسي أنه لا فائدة تُرجى مني وإنني ليس لي أية فائدة أو لزوم!، وهذا هو ما أخلص إليه وأصير مُتأكداً من صحته من جرّاء كل ما أمرُّ به وما يحدث لي!» هناك دائماً شيء في داخلنا يبحث عن تفسير لما يجري في حياتنا، ونحن إن انصعنا لرفضنا لذاتنا، فإنّ كل سوء حظ سوف يُقابلنا، سيقوم بتعميق هذا الإحساس برفض الذات. وهكذا فإن نحن ابتلينا أنفسنا بهذا البلاء، أو سحنا لآخرين بذلك، فسوف يكون من السهل جداً أن نُفسر ما نختبره من كسر كتعبير أو تأكيد على هذا الشقاء! وحتى قبل أن ندرك ما يحدث

لنا أو من حولنا، نكون قد قلنا لأنفسنا «أما قلت لك أن لا فائدة مني؟ لقد كنت متأكداً من صحة ذلك، وها الأيام نفسها نُثبت لي صحة ما كنت أعرفه!!»

إن الدعوة الروحية الكبيرة لأبناء الله المحبوبين هي أن يسحبوا كسرهم من تحت ظل هذه اللعنة وأن يأتوا به إلى نور البركة. وهذا الأمر ليس بسهولة التحدث عنه. فتوى الظلمة من حولنا عاتية، وعالمنا يجد من السهل مناورة واستغلال الأشخاص الذين يرفضون ذاتهم أكثر من هؤلاء الذين يقبلونها. ولكن متى استمرينا نسمع بعناية ذلك الصوت الذي يدعونا أحبائنا لصار من الممكن لنا أن نحيا كسراً، ليس كتأكيد على مخاوفنا من أننا بلا قيمة، بل كفرصة لتنقية وتعبيق البركة المستفزة فينا. إن الآلام النفسية والجسدية التي نحياها تحت البركة، يختلف مذاقها جذرياً عن تلك الآلام النفسية والجسدية التي نحياها تحت البلاء. فإن حلاً صغيراً نراه كعلامة على أننا أشخاص بلا قيمة، يمكنه أن يأتي بنا إلى الاكتئاب وحتى إلى الإقدام أحياناً على الانتحار. بينما أحمال كبيرة وثقيلة تصير سهلة وخفيفة حين تُعاش في ضوء البركة. ما كان غير مُحتمل يُصبح تحدياً مُشجعاً. وما كان سبباً للاكتئاب يُصبح مصدراً للتنقية. ما كان يبدو عقاباً يُصبح تشذيباً رقيقاً. وما كان يبدو رفضاً يُصبح تشاركاً عميقاً.

وهكذا تُصبح المهمة الكبرى هي أن نسمح للبركة بأن تلمسنا في انكسارنا، فيصير كسرنا تدريجياً انفتاحاً نحو قبول أنفسنا كمحبوبين. وهو ما يُفسر لماذا يُختبر الفرح في وسط المعاناة. إنه فرح التلمذة والتنقية والتشذيب. حيث يختبر المحبوب المعاناة كطريق للتشارك العميق الذي يرنو إليه، تماماً كما الرياضي الذي يختبر الألم وهو في حلبة السباق، وفي ذات الوقت يتذوق فرح الاقتراب من الهدف. وهنا فقط لا يصير الفرح والألم ضدان، بل وجهان للرغبة الواحدة في النمو إلى ملء حياة المحبوب.

من كتاب «The life of the Beloved»

خطورة الحلك الأخير

تنتشر كثيراً في عالمنا اليوم ظاهرة العذاب الفكري الذي يعود جزء منه، للأسف، إلى تفكير خاطئ يوهننا بأننا مدعوون إلى مساعدة بعضنا بعضاً على إزالة وحدتنا. فعندما تخرجنا وحدتنا من أنفسنا وتقودنا إلى الارتواء بين ذراعي الأصدقاء القريبين منا، نكون قد أرغمنا أنفسنا على خوض علاقات مؤلمة وصدقات متعبة ومعانقات خانقة! وعندما نترقب اللحظات أو الأماكن التي فيها يغيب كل ألم وشعور بالفراق، ويتحول كل مملل بشري إلى سلام داخلي، نكون بذلك كأننا ننتظر عالماً خيالياً! حقاً، إن توقنا العميق لتوحيد أنفسنا وإكمال ذواتنا لا يشبع أبداً من خلال أي إنسان، سواء كان هذا الإنسان صديقاً أو حبيباً، زوجاً أو زوجة، جماعة أو تجمعاً بشرياً. وعندما نحمل الآخرين عبء توقعاتنا شبه الإلهية، التي غالباً ما نعياها جزئياً، فإننا نكون بذلك قد قمعنا إمكانياتنا في التعبير الحر عن الصداقة والحب، وأثرنا بالمقابل مشاعر النقص والضعف. إذ لا تنمو الصداقة والمحبة بين شخصين إذا التصق أحدهما بالآخر بتلهف زائد؛ فالصداقة والمحبة تتطلبان الفسحة اللازمة للتحرك من شخص إلى شخص، وذلك بلطف وبدون خوف.

وطالما أن شعورنا بالوحدة هو الذي يجمعنا بالآخر، على أمل التوصل معه إلى إزالة الوحدة، فإننا بذلك نُؤنب بعضنا بعضاً بسبب رغباتنا غير المحققة واللاحيقية في توحيد أنفسنا والتوصل إلى الهدوء الداخلي والاتحاد غير المنقطع بالآخرين.

ونحنُ يحزننا حقاً أن نلاحظ بعضهم وهم يعانون غالباً من الوحدة المتزايدة، وذلك بسبب فقدانهم المودة في محيط عائلتهم الحميى، فيبحثون عن الحل الأخير لإزالة الأهم، ويتطلعون بلهفة إلى صديق أو حبيب أو إلى جماعة جديدة، كتوقهم إلى المسيح المخلص. فبالرغم من معرفتهم الأكيدة بأنهم يخدعون أنفسهم، لا تفتنا قلوبهم تخاطبهم: "قد نجدُ هذه المرة ما كنا نبحت عنه بمعرفة أو بدونها". يدهشنا حقاً أن نرى رجالاً ونساءً، سبق لهم أن عاشوا (اختبروا) علاقات مؤلمة مع والديهم وأخوتهم وأخواتهم، يزوجون بأنفسهم كالعميان في علاقات بعيدة المدى، أمليين تغيير وضعهم المستقبليّ تغييراً تاماً. ثم تتساءل عن المشاحنات والخلافات الكثيرة، والتهم والاتهامات المضادة، ولحظات الغضب المتفجرة أو المكبوتة، والأحساد (جمع حسد) غير الصريحة والسريّة، التي هي جميعها غالباً ما تكون جزءاً لا يتجزأ من هذه العلاقات المفهورة. ترى ألا تجد هذه الأمور جذورها في الادّعاء الخاطيء الشائع بأن كل واحد منا ملزم بإزالة ما يشعر به الآخرون من الوحدة؟

في الواقع ليس سهلاً أبداً أن نُصدّق ما سبق، فغالباً ما نذهب نحنُ حاملين مشاكلنا إلى رجال ونساء لطفاء، أمليين - سريّاً - أنهم سيرفعون عنا حملنا، وسيحرّرونا من وحدتنا. وعندما نعود ثانية إلى أنفسنا، كثيراً ما نجد أن خدمة هؤلاء لنا ما هي إلا إسعاف مؤقت يؤدي في النهاية إلى عودة الآلام ذاتها بوطأة أشد!

لقد اختبرت مراراً في حياتي إحساساً قد يبدو غريباً، وذلك بأنّي أقرب إلى أصدقائي في غيابهم منه في حضورهم! فكانت تعتريني عند غيابهم رغبة قويّة في

لقائهم ثانية، ولكنني لم أستطع التغلب على شعوري بخيبة الأمل عند لقائنا!

فحضورنا الجسديّ . بعضنا مع بعض . كان يمنعنا من التلاقي الكامل، إذ كُنّا نشعر كأنّ قيمتنا، بعضنا لبعض، أكبر ممّا يُمكننا التعبير عنه، وكأنّ شخصيّاتنا الفرديّة كانت تقف جداراً تخفي وراءه كياناتنا الشخصيّة في عمقه. ومن ناحية أخرى، فإنّ البعد الذي خلقه غياب مؤقت لهم، ساعدني على أن أرى ما وراء شخصيّاتهم، وكشف لي عن أساس محبّتنا بعضنا لبعض، وعن سرّ عظمتهم وجمالهم الشخصيّ.

وفي مجال الصداقة، كتب جبران خليل جبران: «إذا افتزقت عن صديقك فلا تحزن، لأنّ ما أحببته فيه فوق كل شيء آخر، ينجلي لك أكثر فأكثر في بعده عنك، مثلما ينجلي الجبل من السهل لمن شاء أن يتسلّقه».

إنّ الحياة برفقة الأصدقاء هي مصدر فرح فريد، لكنّ حياتنا تكون يائسة إذا كانت رفة الأصدقاء هي الهدف الذي نسعى إليه. والفريق المتجانس الذي يعمل أعضاؤه بقلب واحد وعقل واحد هو بحقّ عطية من السماء، لكنّنا نكونُ تعساء إذا كان شعورنا بقيمتنا يستندُ إلى فريق كهذا. وحسنٌ أن نتسلّم الرسائل من الأصدقاء، لكن بدونها علينا أن نكون قادرين على العيش سعداء، والزيارات هي كالهدايا التي لها قيمتها، لكن بدونها علينا ألاّ نقع في شرك المزاجيّة الكئيبة. والمكالمات الهاتفية لمجرد الترحيب قد تملأنا امتناناً، لكن عندما نسعى إليها كوسائلٍ ضروريّة لتهدئة مخاوفنا من أن نترك منعزلين، فسرعان ما نصبح ضحايا عدم رضانا. فنحن في حالة البحث الدائم عن الجماعة التي يُمكنها أن تُشعرنا بالانتماء، لكن من المهمّ لنا أن ندرك في ما يخص رغباتنا المشروعة، أنّ الوجود معاً في محلّ واحد وبيت واحد ومدينة واحدة وبلاد واحدة، ما هو إلاّ أمر ثانوي. ذلك أنّ الصداقة والجمع هما قبل كل شيء من المزايا العميقة في الإنسان التي تجعل المعاشرة الإنسانيّة تعبيراً حيويّاً

عن شيء أكبر. ونحن لا يمكننا أبداً أن نطالب بهما ونخطط لهما وننظّمهما، بل يمكننا أن نهين لهما المكان في أعماق نفوسنا، حيث نستطيع أن نستقبلهما استقبال العطايا.

إن هذا الإحساس الباطني بالصدقة والجمع يحررنا لنعيش حياتنا البشرية، حتى لو كنا منعزلين في غرفة بمفردنا، إذ من الضروري ألاّ يبعد أحد عن عزلتنا. ويدعنا هذا الإحساس نُسافر من دون مشقة لمسافات شاسعة، وذلك لأنّ الذين بدون خوف يشركون الآخرين في عزلتهم، وتصبح كلّ الأراضي الممتدة بينهم مقدّسة.

على هذا، يمكن لوحدتنا أن تتطوّر إلى خلوة. فقد نمضي أياماً وأسابيع وحتى شهوراً وسنين ونبقى أثناءها تحت وطأة شعورنا بالوحدة، إذ يصعب علينا الاعتقاد أنّ خلوة القلب تلوح في أفقنا. لكن إذا ما شعرنا مرّة واحدة بمعنى هذه الخلوة، فلن نتوقّف عن البحث عنها. وإذا تذوّقنا مرّة واحدة هذه الخلوة، فسيكون بمقدورنا أن نعيش حياة جديدة، وسيتمكننا أن نكون أحراراً من الارتباطات المزيّفة، ومرتبطين بعضنا ببعض وبالله بنحو جديد مذهش.

من كتاب «Reaching Out»

مترجم للعربية بعنوان «السعي إلى الأعماق»

كأس الحياة - ١

إن كأس الحياة هي كأس الفرح تماماً كما هي كأس الحزن. إنها الكأس التي لا يفترق بها أبداً الحزن والفرح، الحزن والسرور، النوح والابتهاج. إن لم يوجد الفرح حينما يوجد الحزن، فلا سبيل لنا أبداً لأن نشرب كأس الحياة. ولذا يجب علينا أن نمسك بالكأس بكلتا يدينا، ونتطلع فيه ملياً كي ما نرى الأفراح مُحْتَبِئَةً بداخل الأتراح!

«أنتستطيعان أن تشربا الكأس التي سوف أشربها أنا؟» حين سأل المسيح يعقوب ويوحنا هذا السؤال، واندفعا هُما بهذه التعم المُؤكِّدة «نحن نستطيع!»، أتى المسيح بتعليق نبويٍّ مُحْيِف وإن كان مليناً بالرجاء في ذات الوقت: «حسناً لسوف تشربا كأسِي!». كأس المسيح سوف تُصبح كأسهما. ما كان سيحياه المسيح هما أيضاً سوف يحيوه. لم يكن المسيح يريد لأصدقائه الألم والعذاب، ولكنه كان يعرف أنه بالنسبة لهم أيضاً، كما هو بالنسبة له، فالمعاناة هي الطريق الوحيد للمجد والذي ينبغي

أَتخَاذِهِ. وَلَقَدْ قَالَ فِي وَقْتٍ لَاحِقٍ لِاثْنَيْنِ مِنْ تَلَامِيذِهِ: «أَمَا كَانَ يَنْبَغِي أَنْ الْمَسِيحَ يَتَأَلَّمَ بِهَذَا وَيَدْخُلَ إِلَى مَجْدِهِ؟» (لوقا ٢٤: ٢٦). إِنَّ «كَأْسَ الْأَحْزَانِ» وَ «كَأْسَ الْأَفْرَاحِ» لَا يُمْكِنُ لَهُمَا أَنْ يَنْفَصِلَا. لَقَدْ كَانَ الْمَسِيحُ يَعْرِفُ ذَلِكَ، حَتَّى فِي وَسْطِ عَذَابَاتِهِ وَمُعَانَاتِهِ فِي بُسْتَانِ جَثْسِيْمَانِي، حِينَ كَانَتْ نَفْسُهُ «حَزِينَةً جَدًّا حَتَّى الْمَوْتِ» (متى ٢٦: ٣٨)، وَبِالرَّغْمِ مِنْ ذَلِكَ، فَقَدْ أَحْتَاجَ إِلَى مَلَائِكَةٍ لِيَذْكُرَهُ بِهَذِهِ الْحَقِيقَةِ. عَادَةً مَا يَكُونُ كَأْسُنَا مَلِينًا بِالْأَلَمِ، حَتَّى أَنْ الْفَرْحَ يَبْدُو صَعْبَ الْمَنَالِ تَمَامًا. حِينَ نَكُونُ مَسْحُوقِينَ كَالْعَنْبِ، وَوَقْتُهَا يَصْعَبُ عَلَيْنَا فِي هَذَا الْوَقْتِ أَنْ نَفْتَكِرَ فِي أَيِّ خَمْرٍ سَوْفَ نَصِيرُ إِلَيْهِ. عَادَةً مَا يَغْمُرُنَا الْحُزْنَ وَيَجْعَلُنَا نَنْطَرِحُ وَنَتَكْفَى أَرْضًا، وَتَتَفَصَّدُ الدَّمَاءُ كَالْعَرَقِ. عِنْدئِذٍ نَحْتَاجُ أَنْ نَتَذَكَّرَ أَنَّ كَأْسَ أَحْزَانِنَا هُوَ بَعِينُهُ كَأْسُ أَفْرَاحِنَا، وَأَنَّا يَوْمًا مَا سَوْفَ نَتَذَوِّقُ طَعْمَ الْفَرْحِ تَمَامًا كَمَا نَتَذَوِّقُ الْآنَ طَعْمَ الْأَلَمِ.

الواقع

بعد عشر سنوات من الحياة مع أناس ذوي إعاقات عقلية، ومع مساعدتهم، لقد أصبحت واعياً بعمق، لحالة قلبي المليء بالحزن. لقد كان هناك وقت فيما مضى حين قلت: «العام القادم بإذن الله سوف أكون قد أمسكت بأطراف حياتي». أو «حينما أنضج بعض الشيء أكثر، فسوف تختفي لحظات الكتابة الداخلية هذه». أو «السن سوف يذهب باحتياجاتي العاطفية هذه». ولكنني الآن أعلم أن أوجاعي هي

أوجاعي وهي لن تتركني. في الواقع أنا أعلم أنها أوجاعٌ قديمة جداً وعميقة جداً، وأنه لا يوجد قدر من التفكير الإيجابي أو التفاؤل سوف يُقلل منها. إن صراع المراهق في أن يجد من يُحبه لازال هناك، واحتياج الشاب الصغير في مُقبل العُمر إلى من يُؤيده لا يزال حياً بداخلي. ووفاة أُمِّي وآخرين من أفراد أُسرتي في سنوات حياتي اللاحقة لا زال يُسبب ألماً نفسياً. وخلف ذلك كله، فهُنالك الحزن العميق لكوني لم أصبح الشخص الذي أردت أن أكونه، وأن الله الذي صليت له كثيراً لم يمنحني ما قد رغبت فيه بشدة.

الإسك بكأس الحياة

إن الإسك بكأس حياتنا يعني أن نَمعن النظر فيما نحياه. وهذا يتطلب شجاعة كبيرة، لأننا حينما نبدأ في النظر، قد نرتعب مما نراه. قد تظهر أسئلة لا نستطيع الإجابة عليها. قد تثار الشكوك في أمور كنا متأكدين من ثقتنا بها. قد يبرز الخوف من أماكن غير متوقعة. نحن مُجربين بالقول: «دعنا نحيا وكفى، فالتفكير في حياتنا لن يُجدي سوى أن يجعل الأمور أكثر صعوبة». إلا أننا رغم ذلك نعلم بديهياً أنه بدون إمعان النظر في حياتنا، فإننا نفقد الرؤية والاتجاه. وحين نتجرع الكأس دون أن نَمسك به جيداً أولاً، فإننا ببساطة نشل ونترنح حول أنفسنا بلا هدف.

إنّ الإمساك بكأس الحياة هو تدريب شاق. فنحن عطشى ونريد أن نجرع الحياة على الفور. ولكننا نحتاج أن نكبح اندفاعنا في الحياة، ونَمسك الكأس بكلتا يدينا ونسأل أنفسنا: «ماذا قد أعطيت لأشرب؟ ماذا يوجد في كأسِي؟ هل هو نافع لي؟ هل سيأتي بي إلى الصّحة؟»

كما يوجد العديد من أنواع الخمر، فهناك أيضاً العديد من أشكال الحياة. لا توجد حياتان مُتماثلتان على الإطلاق. نحن معتادون على مقارنة حياتنا بحياة الآخرين، مُحاولين أن نُقرّر ما إذا كانت حياتنا أفضل أم أسوأ. ولكن مثل تلك المقارنات لا تُجدي شيئاً. لهذا، فنحن لا بدّ وأن نحيا حياتنا وليس حياة شخص آخر. لا بدّ أن نَمسك بكأسنا الخاص. لا بدّ أن نجرؤ على القول:

«هذه هي حياتي، الحياة التي أعطيت لي، وهي الحياة التي لا بدّ أن أحيها بقدر ما أستطيع. إنّ حياتي فريدة ولن يحيها أبداً شخص آخر. لي تاريخي الخاص، وعائلتي الخاصّة، وجسدي الخاص. لي شخصيتي الخاصّة، وأصدقائي الخاصين. لي طريقتي في التفكير والتصرف والتكلم. نعم لي حياتي الخاصّة لأحيها. ليس لأحد آخر نفس التحديّ.»

أنا وحيد، لأنّي فريد. يستطيع الكثيرون أن يُساعدوني على أن أحي حياتي، ولكن بعد كلّ ما يُقال وما يُعمل، لا بدّ أن أصنع اختياراتي الخاصّة بشأن الحياة». من الصعب أن نقول ذلك لأنفسنا، فإن ذلك يضعنا في مواجهة مع وحدتنا الجذريّة. ولكنّه في ذات الوقت يُعتبر تحدياً رائعاً لنا، إذ أنّه يُعرب عن تفرد جذريّ أيضاً.

من كتاب «Can you drink the cup?»

العزلة مقابل الاعتكاف

الإنسان وحيد.. ليس من إنسان آخر يشعر أو يفكر أو يسلك مثلنا بالتمام. فكلُّ منا مُتفرد، والوحدة التي نشعر بها ما هي إلا الوجه الآخر لهذا التفرد. لكن المشكلة المطروحة هنا هي في الاختيار: هل ندع هذه الوحدة تتحوّل إلي عزلة؟ أم ندعها تقودنا نحو الاعتكاف. إن العزلة مؤلمة، فيما الاعتكاف يقودنا نحو السلام. العزلة تجعلنا نتشبّث بالآخرين في يأس، فيما يجعلنا الاعتكاف نحترم تفرد الآخرين، وبالتالي نكونُ مجتمعا معا.

إنها رحلة طويلة وشاقّة، بل هي صراع نظلُّ فيه طوال العمر: أن ندع الوحدة تنمو في طريق الاعتكاف، ولا تقودنا نحو العزلة. وهذا الصراع يتطلب خيارات واعية عنّ يصبحنا، وعن ماهية المواد التي نتعلمها، كيف نُصلي، ومتي نطلب المشورة. غير أن الخيارات الصحيحة ستساعدنا لنصل إلى الاعتكاف، حيث تنمو قلوبنا في طريق الحب.

من كتاب "Bread for the journey" (قراءات يومية)

هذه القطعة ترجمة: هبة وجيه

كأس الحياة - ٢

«إن هذا ليس بالأمر السهل، فلوقت طويل قد لا نشعر بالقدرة على قبول حياتنا الخاصة. قد نستمر نحارب من أجل حياة أفضل، أو على الأقل حياة أخرى مختلفة. عادة يبرز بداخلنا احتجاج عميق ضد ما قدّر لنا. فنحن لم نختر بلدنا ولا أهلنا ولا لوننا ولا جنسنا. ولم نختر حتى شخصياتنا ولا ذكاءنا ولا شكلنا ولا طباعنا المميّزة. أحياناً نودُّ أن نفعل كل شيء بالإمكان لكي نُغيّر ظروف حياتنا، نتمنى لو كُنّا في جسد آخر، في زمن آخر، أو حتى لو لنا عقل آخر. ومن ثم تأتي صرخة ما من أعماقنا قائلة: «لماذا يجب عليّ أن أكون هذا الشخص؟ أنا لم أطلبه، ولست أريده».

لكن بينما نأتي تدريجياً إلى مُصادقة واقعنا الخاص هذا، وننظر برفق إلى أحزاننا وأفراحنا الخاصة، وبينما نتمكن من اكتشاف الطاقات الكامنة الفريدة لطريقنا المميّز في الحياة، نستطيع أن ننقل إلى ما وراء احتجاجنا، ونقرب كأس حياتنا إلى شفاهنا

ونشره ببطء وعناية، ولكن إلى التمام.

إن الرفعة الروحية لا شأن لها بأن نكون أعظم أو أرفع شأنًا من الآخرين. بل هي تتعلق تمامًا بأن يكون كل منا أفضل ما يمكن أن يكونه. إن القداسة والطهارة الحقّة تكمنُ تمامًا في أن نشرب كأسنا الخاص، وأن نثق بأننا - في تمسكنا بمشوارنا الخاص الذي لا يمكن استبداله في الحياة - نصير مصدر أمل للكثيرين. فعلى سبيل المثال، نحن نجد شخصاً كـ"فان جوخ" في بؤسه وانكسار قلبه، آمن، من دون شك، في دعوته ورسالته الداخليّة كرسام، ومضى إلى أقصى ما أمكنه بالقليل الذي كان لديه. نفس الشيء نجدّه في القديس "فرانسيس الأسيزي"، و"دوروثي داي" من نيويورك، والأب "أوسكار روميرو" من السلفادور. أناس صغار ولكن عظام في شربهم لكأسهم عن آخره.

كيف يمكننا إذاً، ونحن في عرض حياتنا اليومية العاديّة، أن نجرع كأسنا، كأس الحزن والفرح؟ كيف نأخذ بل ونبذل بالكامل ما قد مُنحنا؟ فنحن نعلم، بطريقة أو بأخرى، أننا عندما لا نشرب كأسنا، أي عندما نحاول تجنّب حزن وفرح الحياة. فإنّ حياتنا تصير مُصطنعة وغير أصيلة، بل سطحية ومُملّة وغير صادقة أيضاً. حينئذ، نصير دُمي تتحرك يميناً ويساراً وإلى أعلى وأسفل في يد مُحركيها في هذا العالم. نصبح مُجرد عناصر وأشياء، نعم وضحية أيضاً لمصالح الآخرين ورغباتهم. لكننا لسنا مُضطربين أن نكون ضحية. فنحن نستطيع أن نختار أن نشرب كأس حياتنا، باقتناع عميق بأننا حين نشره نجد حُرّيتنا الحقيقيّة. وهكذا نكتشف أن كأس الحزن والفرح، الذي نشره، إنما هو كأس الخلاص أيضاً.

كأس الحزن والفرح - ١

«حين نرفع كأس الحزن والفرح أمام الآخرين ليروه ويحتفلوا به، عندئذ يتحوّل لأن يكون نخبا للحياة. إنّه من الأسهل علينا أن نحيا حياة مبتورة ومقتضبة، بسبب الأشياء الصعبة التي قد حدثت في ماضيها ولا نُفضّل تذكرها. وعادة ما تبدو أحوال ماضيها أثقل من أن نحملها بمفردنا. فالذنب والخزي يجعلاننا نخفي أجزاءا من ذواتنا، وهكذا نحيا بأنصاف حياة!»

ولكن أن نرفع كأسنا في نخب الحياة هو أكثر من مجرد أن نقول أشياء طيبة بعضنا نحو البعض. وهو أكثر بكثير أيضا من تقديم الأمنيات الطيبة. أنّه يعني أن نأخذ كل ما قد عشناه من قبل، ونأتي به إلى اللحظة الحاضرة كهديّة للآخرين، هدية نحفظ بها!

ونحن غالباً ما نكون مُستعدين لأن ننظر إلى ما قد مضى من حياتنا ونقول: «أنا ممّنُ للأمور الطيبة التي أتت بي إلى هذا الموضع من حياتي». ولكننا حين نرفع كأسنا في نخب الحياة، فلا بدّ لنا أن نجرؤ على القول: «أنا ممّنُ لكل ما قد حدث لي وأتت بي إلى هذه اللحظة». إن هذا الامتنان الذي يُعانق كل ماضيها هو وحده ما يجعل حياتنا بمثابة هديّة حقيقية للآخرين، إذ أن هذا الامتنان يحو المرارة والحلق والندم والرغبة في الانتقام، كما يحو كل منافسة وغيره أيضاً. إن الامتنان يحوّل ماضيها إلى هديّة مُثمرة للمستقبل، ويجعل من حياتنا، كل حياتنا، مصدر حياة للآخرين.

إن النزعة الفردية الهائلة التي تسيطر على مجتمعتنا المعاصر والتي تنبر بشدة على مبدأ «اصنعه بنفسك» إنما هي تمنعنا من أن نرفع كأس حياتنا بعضنا من أجل بعض. ولكننا في كل مرة نجرؤ فيها على أن نخرج من خلف مخاوفنا ونكون ضعفاء ومكشوفين، ونرفع فيها كأسنا، فإننا سوف نجد حياتنا وحياة الآخرين تزهر بطرق غير متوقعة.

عندئذ فإننا أيضاً سوف نجد القدرة على أن نشرب كأسنا ونجرعه إلى النهاية.

كأس الحزن والفرح - ٢

لقد كانت حياتي في الـ "داي بريك" مليئة بالفرح الهائل بالرغم من أنني لم أعاني أو أتألم أو أتعذب أو أبكي في حياتي من قبل بمقدار ما حدث لي هناك! لا يوجد مكان آخر أكون فيه معروفاً بالتمام كما أنا هنا في وسط هذه الجماعة الصغيرة. فمن المستحيل هنا أن أستطيع إخفاء عدم صبري وغضبي واكتنابي وإحباطي عن أناس في منتهى التلامس مع ضعفهم كهؤلاء. فاحتياجي للحب والصدقة والمواظرة كان واضحاً تماماً أمام أعين الجميع. وأنا لم أختبر أبداً - يمثل هذا العمق من قبل - أن طبيعة عمل الكهنوت هي هذا الوجود المتحنن مع آخرين. وأننا نجد كهنوت المسيح في الرسالة إلى العبرانيين، إنما يوصف بأنه توحد وتضامن الكاهن مع عذاب البشر. وحين أدعى أنا اليوم بلفظ كاهن، فإن هذا يضع أمامي تحدياً كبيراً بأن أتخلى عن

كل ابتعاد وكل فرصة للوجود في برج عاجي راسخ هناك، بل فقط أن آتي وأقرن ضعفي بضعف هؤلاء الذين أحيا معهم. ويا لذلك من بهجة! إن هذا الاقتران يحمل في طياته فرح الانتماء وبهجة أن تكون جزءاً من كل ومعرفة أنك لست غريباً.

إن حياتي في الـ «داي بريك»، بطريقة ما، قد منحت عيني أن تكتشف الفرحة حيث لا يرى الآخرون سوى مجرد الحزن. فالحديث مع أحد أرباب الشوارع المشردين بـ «تورونتو» لم يعد يفزعني ثانية. وسرعان ما يتحوّل المال عن أن يكون الموضوع الرئيسي، ويحل محله: «أين مسقط رأسك يا ترى؟ هل لك أصدقاء؟ كيف تسير حياتك؟» وتتلاقى الأعين، وتتلامس الأيدي، ونعم، تأتي الابتسامة التي غالباً ما تكون غير متوقّعة، يبرز الضحك فجأة، ثم لحظة ابتهاج حقيقية تأتي. نعم لا زال الحزن هناك، ولكن شيئاً ما قد تغيّر بعدم استمراري ككاهن واقفاً في المقدمة أمام الناس، بل بجلوسي معهم واشتراكي معهم في لحظة معية واحدة.

وماذا عن معاناة العالم الهائلة؟ كيف يكون هناك فرح وسط الجائعين والمحتضرين والساقطات والمسجونين واللاجئين؟ كيف يجرؤ أحد عن أن يتحدث عن الفرحة في وجه عذاب البشرية المحيط بنا، والذي يعلو عن أي حديث؟

إلا أن الفرحة موجودة فعلاً فأني إنسان يملك الشجاعة للولوج إلى أعماق عذابنا البشري، سوف يكتشف نوعاً من الابتهاج مُحْتَبِئاً هناك كما الحجر الكريم في جدار الكهف المظلم! لقد حصلت على لمحة من هذا الفرحة حينما كنتُ أعيش مع أسرة فقيرة بإحدى المَدُن الصغيرة بضواحي «ليبا» في «بيرو». إن الفقر هناك كان أعظم مما رأيت من قبل في حياتي، ولكنني حين أفكر في تلك الأشهر الثلاث التي قضيتها هناك مع «بابلو وماريا وأطفالهما»، أجد ذاكرتي تمتلئ بالضحكات والابتسامات والمعانقات، أجدها تمتلئ بالألعاب البسيطة التي كنّا نلعبها، والأمسيات الطويلة التي

كُنَّا نقضيها في مجرّد تبادل القصص والأحاديث. لقد كانت هناك بهجة حقيقية، ليست بهجة مبنية على النجاح أو التقدّم أو حلّ مشكلة الفقر، لكنّها بهجة التي تبرز في ردّ فعل من النفس البشرية التي تستمر حية في وسط كل هذه الأمور الغريبة. وحين عادت «هاذر»، ابنة أحد أصدقائي، مؤخراً من رحلة الإغاثة التي قامت بها لمدة عشرة أشهر بـ«رواندا»، كانت قد رأت ما هو أكثر من اليأس. ولكنها كانت قد رأت أيضاً الأمل والشجاعة والحُب والثقة والعناية الحقيقية. لقد اضطرب قلبها بشدة، ولكنه لم ينسحق. ولقد استطاعت بعد عودتها أن تستأنف حياتها بالولايات المتحدة الأمريكية بالتزام أكثر للعمل نحو السلام والعدل. إن أفراح الحياة كانت أقوى من أحزان الموت التي رأتها هناك.

من كتاب «Can you drink the cup?»

الوحدة الإنسانية

إن الوحدة هي حقاً من أكثر التجارب الإنسانية انتشاراً، ولكن مجتمعا المعاصر جعلنا نشعر كثيراً بها إلى درجة غير اعتيادية. ففي أثناء زيارتي مؤخراً إلى مدينة نيويورك، كتبت ما يلي عن الوحدة التي اختبرتها هناك:

«أنا جالس في قطار تحت الأرض، ومحاط بأناس صامتين مخنبتين وراء جرائدهم أو يحدقون بعيداً في عالم تخيُّلاتهم الخاصة. لا يتكلم أحد مع الغريب، ويظل وجود شرطي مُناوب يُذكرني بأن الناس لا يهتمون أن يساعدوا بعضهم بعضاً. لكن عندما أُحيل النظر إلى جدران القطار المغطاة بالدعايات لشراء المزيد من المنتجات، أجدني أمام المناظر التالية: شبان وشابات وسام يقضون وقتاً ممتعاً في عناق لطيف، ورجال ونساء يلعبون ويبتسمون لبعضهم البعض في قوارب شراعية سريعة الحركة، ومُستكشفين مغرورين يمتطون الجياد ويُشجعون بعضهم بعضاً على الإقدام على المخاطرة، وأطفال لا يعرفون الخوف وهم يرقصون على شاطئ ساطع بالضياء، وفتيات فانتات في

استعداد دائم للخدمة في طائرات ومراكب بحرية. هذا وفي الوقت الذي يُسرّع بي قطار تحت الأرض من نفق إلى آخر، وأنا مُنتبه بخوف إلى نقودي، أشعر في قرارة نفسي بأنّ الكلمات والصور التي تزيّن عالمي المخيف، تتكلم على الحبّ واللفظ والرقّة في العلاقات، وعلى أناس فرحين يعيشون معاً بعضوية!“.

إن ما يهدّدنا حقاً هو وحدتنا الإنسانية، هذه التي نشعر بها وهي مُتأصلة جداً فينا، ونستصعب كثيراً مواجهتها ونخترع في الغالب خدعاً بارعة جداً لمنع أنفسنا من تذكرها. أما حضارتنا، فقد أصبحت اليوم مُتقدمة جداً في وسائلها لتفادي الألم، لا الألم العضويّ فحسب، بل الألم الذهنيّ والعاطفيّ أيضاً.

من كتاب «Reaching Out»

مُترجم للعربية بعنوان «السعي إلى الأعماق»

الصمت

إن الطريق الأول نحو شرب كأسنا يكمنُ في الصمت!

قد يكون هذا بمثابة المفاجأة لك، حيث أن الصمت يبدو كما لو أنه لا يفعل فيه شيئاً، ولكننا وبالتحديد في الصمت نأتي إلى المواجهة مع ذاتنا الحقيقية. إن أوجاع حياتنا عادة ما تغلبنا للدرجة التي تجعلنا نفعل أي شيء حتى لا نتواجه معها. إن الراديو والتلفزيون والصحف والكتب والأفلام وحتى العمل الشاق والحياة الاجتماعية المشغولة، كلها من الممكن أن تكون طرقاً نهرب بها من ذاتنا، ونحول بها الحياة إلى أوقات ممتدة من التسلية والترفيه في قضاء الوقت.

إن كلمة «تسلية Entertainment» هي كلمة هامة هنا. فهي، حرفياً، تعني: «الاحتفاظ (tain من الفعل اللاتيني tenere) بالشخص مشغولاً فيما بين (enter)». التسلية هي كل ما يحتفظ بأذهاننا بعيداً عن الأشياء التي يصعب علينا مواجهتها! التسلية تجعلنا نلهم في الإثارة والتشويق. إن الترفيه في حد ذاته عادة ما يكون

مُفيداً في أن يعطينا يوماً أو أمسية في إجازة من همومنا ومخاوفنا. ولكننا حين نبدأ في أن نحيا الحياة على أنها تسلية، فإننا نفقد التلاؤم مع نفوسنا ونصير كمتفرجين على برنامج اسمه «الحياة». وحتى العمل الجاد والمفيد من الممكن أن يكون طريقة لنسيان حقيقة أنفسنا. ولذا، فإنه من غير المفاجئ أن نجد التقاعد خبرةً مخيفة بالنسبة للكثيرين. فمن ترانا نكون حين لا يوجد شيء ننشغل به؟!؟

أستطيع أن تشرب الكأس؟

وأنا أنظر الآن إلى رجل الأوجاع، مختبر الحزن، المعلق على الصليب بذراعيه الممدودتين. إنه يسوع المسيح. محكوم عليه من بيلاطس البنطي، مصلوباً بواسطة جنود رومانيين، يسخر منه اليهود والأمميين على حدّ سواء. ولكنّ رجل الأوجاع هو أيضاً «نحن»، الجنس البشري بأكمله، أناس كلّ العصور وكلّ البلاد، مخلوعين من الأرض كمشهد من العذاب يشاهده كلّ الكون. يقول المسيح «إن ارتفعت عن الأرض أجذب إلى الجميع» (يو ١٢: ٣٢). يسوع، مختبر الحزن، ونحن أيضاً مختبرو الحزن، معلقين هناك بين السماء والأرض، نصرخ: «إلهي إلهي، لماذا تركتني؟»

«أستطيعان أن تشربا الكأس التي سوف أشربها أنا؟» لقد سأل يسوع صديقيه

هذا السؤال، وهما من جهتهما كانا قد أجابا على سؤاله لهما بنعم مؤكدة، ولكنهما لم يكن لديهما أدنى فكرة عما كان المسيح يتحدث عنه! إن كأس المسيح كانت كأس الحزن، ليس فقط حزنه ووجعه الخاص، بل حزن وأوجاع الجنس البشري كله. إنها كأس ممتلئة بالألم الجسدي والنفسي والروحي العميق. هي كأس الجوع والتعذيب والوحدة والرفض والترك والكرب والألم الهائل والعميق. إنه كأس مملوء بالمرارة. من تراه يريد أن يشرب مثل هذا الكأس؟ إنه الكأس الذي يدعوه إشعياء «كأس غضب الله، كأس الترنح الذي شربته حتى الثفل (التفل)» (إش ١٥: ١٧). وهو الكأس الذي يدعوه الملك الثاني في سفر الرؤيا «خمر الغضب» (رؤ ١٤: ٨) الذي سقته بابل لجميع الأمم.

وحين أتت للمسيح لحظة تجرع هذا الكأس قال: «نفسي حزينة جداً حتى الموت» (مت ٢٦: ٢٨). لقد كان ألمه شديداً جداً حتى أن «صار عرقه كقطرات دم نازلة على الأرض» (لو ٢٢: ٤٤). وقد كان صديقه يعقوب ويوحنا، اللذان سألهما عما إذا كانا يستطيعان أن يشربا الكأس المزعم هو أن يشربه، كانا هناك ولكننا نائمين! غير قادرين على البقاء مستيقظين معه في لحظات حزنه. وفي وحدته الهائلة سقط المسيح على وجهه صارخاً: «يا أبتاه إن أمكن فلتعبر عني هذه الكأس» (مت ٢٦: ٢٩). لم يستطع يسوع مواجهة هذه الكأس. كان الألم فوق الاحتمال، والمعاناة تفوق القدرة على القبول، والعذاب أصعب من أن يعاش. لم يكن يسوع يشعر بالقدرة على تجرع هذا الكأس الذي يفتح بالألم.

لماذا استطاع إذاً أن يقول نعم؟ لا أستطيع تماماً أن أجيب عن هذا السؤال سوى بالقول إنه خلف كل خبرة الترك التي اختبرها يسوع في جسده وعقله، كان لا يزال هناك لديه رباط روحي يرتبط به مع الشخص الذي يدعوه «أبا». لقد امتلك المسيح ثقة تعلق على الإحساس بالحيانة، وتسليماً يفوق الشعور باليأس، ومحبة تسمو

فوق كلِّ المخاوف. وهذه الحميَّة التي تتعدَّى كلَّ حميَّة البشر سمحت لِطَلبة المسيح يسوع بأن تعبر عنه هذه الكأس، أن تصير صلاة مباشرة إلى الشخص الذي قد دعاه «ابني الحبيب» من قبل. وبالرغم من ألمه العميق، لم ينكسر رباط الحب هذا الذي لم يكن من الممكن أن يحسَّ في الجسد، أو أن يفكر به العقل، ولكنه مع ذلك كان موجوداً هناك خلف كلِّ المشاعر والأفكار، ليجعله يحتفظ بهذه العلاقة قائمة خلف التمزُّق الحادث في كيانه. لقد كان هذا الوتر الروحيَّ والعلاقة الحميمة مع أبيه هما ما قد مكَّناه من أن يمسك بالكأس ويصلي للآب قائلاً: «ليس كما أريد أنا بل كما تريد أنت» (مت ٢٦: ٣٩).

لم يلقِ المسيح بالكأس بعيداً في يأس. كلاً، بل احتفظ به في يديه مُستعداً لأن يشره حتى القطرة الأخيرة. ولم يكن ذلك استعراضاً منه لقوَّة الإرادة ولا لصوصد الإصرار، ولا لبطولة عظيمة. لقد كان ذلك «نعم» روحية عميقة منه للآب الذي كان المسيح بقلبه المجروح يُحبُّه كثيراً.

وأنا حين أتأمل وأمعن التفكير في حالة قلبي المليئة بالحزن والأسى، وحين أفكر في جماعتنا الصغيرة من المعاقين عقلياً ومساعدتهم، وحين أرى الفقراء في «تورونتو» والألم الهائل والرهيب لرجال ونساء كوكبنا بطوله وعرضه، حينئذ أتساءل: من أين يجب أن تأتي تلك النعم الأكيدة لهذه الاحتياجات. وهناك بقلبي ويقلب رُفقايني من البشر، أسمع الصرخة التي تعلو قائلة: «يا أبتاه إن أمكن فلتعبر عني كأس الحزن هذه». أسمعها في صوت الشاب المصاب بالإيدز وهو يتسول بعض الخبز بشارع «يونجي»، أسمعها في أنات أطفال المجاعات، وفي صرخات السجَّناء الذين يتم تعذيبهم، في هتافات الغضب للمتظاهرين ضد التصعيد النووي... أسمعها في التوسُّلات غير المتناهية من أجل العدل والسلام حول العالم. إنها صلاة صاعدة إلى الله رأساً، ليس كبخور خافت، بل كلهب مُتقد.

من أين إذا سوف تأتي تلك النعم المؤكدة؟ «ليس كما أريد أنا بل كما تريد أنت». من يستطيع أن يقول «نعم» حيث لم يُسمع صوت الحب! من يقدر أن يقول «نعم» حيث لا يوجد أب يُمكن التحدث إليه؟ من يستطيع أن يقول «نعم» حين لا تكون هناك لحظة تعزية واحدة؟

في وسط صلاة المسيح المملوءة بالألم، وهو يسأل أباه أن يأخذ عنه كأس الحزن، كانت هناك لحظة تعزية، يذكرها البشير لوقا وحده، حين يقول: «وظهر له ملاك من السماء يقويه» (لو ٢٢: ٤٢).

في وسط الألم توجد تعزية، في وسط الظلمة يوجد نور، في وسط اليأس يوجد أمل، في وسط بابل يوجد بصيص من أورشليم، وفي وسط جحافل الشياطين يوجد ملاك معزي. أن كأس الألم، الذي لا يمكن تصوّره كما يبدو، هو نفسه كأس الفرح. ونحن حينما نكتشف ذلك في حياتنا الخاصّة، وقتها فقط يكون بمقدورنا أن نضع في الاعتبار إمكانية شرب ذلك الكأس.

من كتاب «Can you drink the cup?»



كتب أخرى من إنتاج خدمة المشورة والنصح السيمي

١- قبل أن تقول نعم.

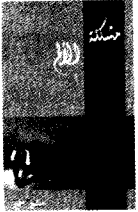


(٢٠٢ سؤال تجيب عليهم أنت وشريك حياتك

المرتقب لتتأكد من تلك الـ "نعم")

إعداد: مشير سمير

٢- مشكلة الأثم



بقلم: مشير سمير

٣- سمات ومعايير النصح النفسي



من المنهاج الأساسي للتدريب علي المشورة

بقلم: مشير سمير

٤- ذنوب الآباء



من المنهاج الأساسي للتدريب علي المشورة

بقلم: مشير سمير

٥- المشير.. المستشار.. المشورة



بقلم: مشير سمير

خدمة المشورة والنصح المسيحي

هي خدمة مسيحية مجانية تعمل تحت رابطة الإنجيليين بمصر

- المجلس الإنجيلي العام -

وهي تقدم المشورة (الإرشاد النفسي) للمسيحيين

الأفراد والأزواج وكذلك الأطفال

كما توفر الكتب والتسجيلات والحلقات

كنيسة القديسين مار جرجس والأولاد التي تساعد في ذلك
سعودي بنشر

الترقيم العام :
الرقم الخاص :
تاريخ الورد :

مبنى كنيسة النعمة الرسولية

١٩ ش الوجوه ، الترعة البولاقيّة ، خلوصي . شبرا) مصر

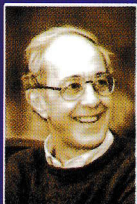
بريد إلكتروني: counseling.ministry@gmail.com

صندوق البريد: ص ب ٣٠ الأفضل - شبرا - القاهرة ١١٦٢٧ ، مصر

تليفون: ٢٢٣٨٠١٦٥ - ٢

موبايل: ٠١٢٢٧٧٠٨٩١٦ - ٠٠٢

www.arabic-christian-counseling.com



هنري ح. م. نوبين (١٩٣٢ - ١٩٩٦)، كاهن كاثوليكي هولندي طويل (دارس لعلم النفس كمنب) ٤٠ كتابا في الحياة الروحية ذات انتشار واسع في جميع الأوساط المسيحية حول العالم. بعد أن قام بالتدريس في ثلاث من أشهر الجامعات بأمرلا (بنل، وهارفرد، ونوردام) بالإضافة مؤسس كارل ميننجر للطلب النفسي. ذهب ليشترك حياته في السنوات العشر الأخيرة منها مع اطعافن حقلها في دار لو أرك بثوروننو، كندا. تم نوب في عمر مبكر على أثر أزمة قلبية مفاجئة، ناركا نرانا ضحكا من اللثابات التي سئطل لثلمم اطلابين حول العالم للثمن من السنوات اطعبله.

لم أجد في ما قرأت أعمق أو أصديق أو أكثر قربا إلى نفسي مما وجدت في كتاب صوت الحب الداخلي.

مايكل نادر - سوهاج

لقد تقابلت ونوبين في عمق صراعي الشخصي، فقال ما لم أستطع قوله، وعبر عن مشاعر كانت تغمرني فيما لم أقوى على التفوه بها. جاء بعمق البصيرة والاتضاع ليطرح ضعفه غير مبال بالكرمة المنسحقة في داخله، بل بالخمر الجيد الذي خرج به من المعصرة ليروي الملايين. رأيت في مسيرته دربا لم أدر بوجوده من قبل، فيه يقبل ضعفه الإنساني ويجرع الكأس إلى آخر قطرة، ولا يدع صراعه أو آلامه يعيقان مسيرته في طريق الله.

ه. و. - القاهرة

لم أكن أدري أن ما دعيت لأحياءه رائع ومثمر، رغم ألم المعاناة في اكتشاف ما وراء الجروح. إن اليأس الذي تتركه الجراح بداخلي يخبو كلما تعايشت مع الألم بفكري وقلبي. ولقد أدركت - من خلال هنري نوبين - أن للمجروح أمل في أن يحيى بجراحه دون أن يفقد معنى الحياة، ويستطيع برادة واعية أن يضع المصلوب نصب عينيه فيتجدد الأمل يوما فيوما.

ماري مختار - القاهرة

بالنسبة لي.. صوت الحب الداخلي ليس مجرد خواطر أو كتاب.. لكنه تلامس حقيقي وعميق ومدش مع مشاعري وأفكاري وجروحي وحياتي بأبعادها الثلاث، بل ومع كل كياني.. عجيب أنني أتلامس مع دفء حب الله من خلال كلماته..

إني أشعر بفرحة كثيرة بعد أن أصاب والحمد لله من كل قلبي أنه استخدم الأب هنري واختباره ليعيد لي حياتي من جديد من خلال كلماته..

ندى حلمي - القاهرة

أشعر هنري نوبين بكل كياني لأنه تفرد في وصف ألمي بعمق شديد، فكلماته تفوس في قلبي وتذيب الجليد بداخلي. في الحقيقة أنا ممنهبة لأنه أرتد نظره لألمني ولم يحاول أن يخبرني بأن هناك كثيرون يتألمون مثلي وربما أكثر، فإن حياتي فريدة ولن يخياها أبدا شخص آخر.

وردة دوس - القاهرة

٤٦٠٠٠٧٠

دار النشر الأسقفية

٢٥,٠٠٠

السعر: ٢٥ جنيا