

الأب  
هنري بولاد  
اليسوعيّ

# السَّلام الدَّاخلي

أعدّه للنشر  
د. ممدوح صدقي زخاري

طبعة ثانية



دار المشرق - بيروت

لا مانع من طبعه

## فهرس المحتويات

بولس دحلح

النائب الرسولي للآتين

بيروت، في ٢٠٠٢/٢/١٤

٥	مقدمة.....
٧	الفصل الأول : مفهوم السلام الداخلي.....
٩	١ - كيف فقد الإنسان سلامه الداخلي.....
١٥	٢ - فقدان السلام الداخلي.....
١٩	٣ - مستويان للسلام الداخلي.....
٢٢	٤ - نوعان من السلام الداخلي.....
٢٧	الفصل الثاني : السلام الداخلي وحياة الحرّية.....
٢٩	١ - مفهوم العالم عن الحرّية.....
٣٥	٢ - الحرّية في الإنسان.....
٤٠	٣ - مبدأ الاعتدال في الحياة.....
٤٤	٤ - كيف أعيشُ حياة الحرّية.....
٤٥	أولاً : حرّية بالنسبة إلى الطعام.....
٤٩	ثانياً : حرّية بالنسبة إلى النوم.....
٥٠	ثالثاً : حرّية بالنسبة إلى المظهر الخارجي..
٥٣	رابعاً : حرّية بالنسبة إلى العادات السيئة.....
٥٤	خامساً : حرّية بالنسبة إلى المال والمقتنيات.....
٥٨	الخلاصة.....
٦١	٥ - الحرّية كما يراها بولس الرسول.....
٦٩	الفصل الثالث : السلام الداخلي والحياة الروحية.....
٧١	١ - السلام الداخلي في الإيمان بحبّ الله لي.....

جميع الحقوق محفوظة، طبعة ثانية ٢٠٠٤

دار المشرق ش م م،

ص.ب. ١٦٦٧٧٨

الأشرفية، بيروت ٢١٥٠ ١١٠٠

لبنان

<http://www.darelmachreq.com>

ISBN 2-7214-1121-7

التوزيع : المكتبة الشرقية

الجسر الواطي - سن الفيل

ص.ب. ٥٥٢٠٦ - بيروت، لبنان

تلفون: ٤٩٢١١٢ - ٤٨٥٧٩٣/٤/٥ (٠١)

فاكس: ٤٨٥٧٩٦ (٠١)

Email: [libor@cyberia.net.lb](mailto:libor@cyberia.net.lb)

## مَقَدِّمَةٌ

قد يكون القلق أحد المشاكل الكبرى التي نعانيها، ولا سيما الشباب والشابات. وقد يتسبب عدم الاستقرار بمشاكل نفسية كثيرة متنوعة في الإنسان العصري، وعادةً بما يستدعي زيارة الطبيب النفسي للمساعدة على معالجة هذه الظاهرة، متصورين أنّ العلاج ينحصر في الأدوية المهدئة وفي الجلسات النفسية.

نريد من خلال صفحات هذا الكتاب أن نفتح بابًا لحلّ هذه الظاهرة على مستوى أعمق، وهو العودة إلى الحياة الروحية حيث يكمن الحلّ الجذري. ففي نظرنا أنّ كلّ حلّ خارج هذا الإطار هو حلّ جزئيّ وغير ثابت.

وقرّ العالم المعاصر للإنسان العديد من وسائل الترفيه والكماليّات، ولكنه لم يُشبع فيه رغبته الأساسية. فهناك فجوة ما زالت قائمة في حياته لم

- يكفيك أن تؤمن بحبّ الله لك ..... ٧٦  
 حبه مجاني ..... ٧٨  
 حبه لنا يغيّرنا ..... ٨٣  
 هو أحيانًا أولًا ..... ٨٤  
 كيف نبادله الحبّ بالحبّ؟ ..... ٨٥  
 هل تؤمن بحبّ الله لك؟ ..... ٨٧  
 ٢ - السلام الداخليّ في الصلاة والتأمل ..... ٨٩  
 دور الصلاة ..... ٩٢  
 ٣ - السلام الداخليّ في حالة الخطيئة ..... ٩٩  
 جوانب الخطيئة الإيجابية بعد الفداء ..... ١٠٠  
 أولًا : الخطيئة قد تكون سيلاً إلى الله ... ١٠٠  
 ثانيًا : الله يقبل الخاطيء كما هو ..... ١٠٤  
 ثالثًا : الله يقبلني كما أنا لكنه يغيّرني ..... ١٠٧  
 رابعًا : الخطيئة تكشف لنا بوجه أفضل  
 عن حبّ الله ..... ١٠٩  
 خامسًا : الخاطيء أقرب إلى قلب الله ..... ١١١  
 سادسًا : الخطيئة قد تُسهّل دخول نعمة الله  
 فينا ..... ١١٤  
 سابعًا : الخطيئة قد تزرع فينا فضيلة  
 التواضع ..... ١١٤  
 ثامنًا : بالخطيئة يخلق الله عالمًا جديدًا .. ١١٦

يستطع التقدّم العلمي أن يسدّها . ودليلنا على ذلك  
عدم ارتياح الإنسان بوجه عامّ . فمهما كثرت في  
الإنسان ممتلكاته وإمكاناته ولم يحصل على السلام  
الداخليّ، سيظلّ يحتاج إلى الكثير . والتقدّم العلميّ  
والتكنولوجي سيترك الإنسان فارغاً . فعلى هذا  
الإنسان أن يجد مصدرًا غيره للسلام على مستوى  
آخر من مستويات الوجود .

## الفصل الأوّل

---

### مفهوم السلام الداخليّ

---

## كيف فقد الإنسان سلامه الداخلي

خلق الله الإنسان الأوّل في أفضل الأحوال:  
«ورأى الله جميع ما صنعه فإذا هو حسنٌ جدًا» (تك ٣١/١).  
ولقد تميّزت العلاقة بين آدم ومَن حوله  
بالتوافق والانسجام. فالكتاب المقدس يُصوّر لنا  
مدى الانسجام القائم بين آدم وجسده بقوله: «وكانا  
كلاهما حُرَيَانَيْنِ، الإنسانُ وامرأته، وهما لا  
يخجلان» (تك ٢/٢٥). كما أنه قدّم إلينا صورة  
جميلة لطبيعة العلاقة القائمة بينه وبين حواء،  
وصفها بقوله: «هذه المرّة هي عَظْمٌ مِن عِظَامِي  
وَلَحْمٌ مِن لَحْمِي» (تك ٢/٢٣). وعن باقي  
المخلوقات نقرأ: «فأطلق الإنسانُ أسماءً على  
جميع البهائم وطيور السماء وجميع وحوش  
الحقول» (تك ٢/٢٠). وكنتيجه لكلّ هذا، شعر  
الإنسان الأوّل بسعادة غامرة رُيمز إليها في الكتاب

بلفظ الجنة، فهي لا تعني مكاناً محدّداً، بل هي وصف لحالة من السلام والسعادة الفائقة صورتها الوحي الإلهي ببستان فيه أشجار وارقة ومثمرة.

ثم تعرّض الإنسان لتجربة مُعيّنة لا نعرف بالضبط ماهيتها، لكنّ الكتاب يرمزُ إليها بشجرة مُحرّمة انجذب إليها آدم، ممّا جعله عبداً للشهوة. وبمجرد أن دخلت قلبه، أحدثت خللاً في النظام الأوّل، ممّا جعل الخليقة والجسد والشهوة تسيطر عليه وتجعله عبداً لها، ففقد بالتالي حالة الوحدة والانسجام التي كان ينعمُ بها.

### نتائج الخطيئة الأولى

أولاً: فقد السيطرة على جسده، ومن ثمّ أصبح له الجسد مصدر إغراء وتجربة: بعد أن كان لا يخجل من كونه عُرياناً، نراه يختبئ من وجه الربّ الإله بين شجر الجنة لأنّه عريان (تك ٨/٣-١٠)، وهذا يعني أنّه فقدَ سيطرته على جسده. ومن ذلك الوقت، بدأ المرض والألم والشيخوخة والموت تدخل إليه كنتيجة حتمية لعدم سيطرة الروح على الجسد. وهذا ما يظهر على وجهين: الأول هو الشهوة، «لأنّ الخير الذي أريده لا أفعله، والشرّ

الذي لا أريده إياه أفعل. فإذا كنت أفعل ما لا أريد، فلست أنا أفعل ذلك، بل الخطيئة الساكنة فيّ» (روم ٧/١٩ و٢٠)، والثاني هو المرض والشيخوخة والموت.

ثانياً: فقد علاقته الحسنة بزوجه التي ترمز إلى الآخرين. وبعد أن وصفها بأنّها عظم من عظامه ولحم من لحمه (تك ٢/٢٣)، ها هو يقول فيها: «المرأة التي جعلتها معي هي أعطتني من الشجرة فأكلت» (تك ٣/١٢). فأين الألفة والعلاقة الطيبة والمعاملة الحسنة؟

ثالثاً: فقد سيطرته على الطبيعة والمخلوقات. هذه الطبيعة التي كانت في حالة انسجام تامّ معه، نراها قد أفلتت من سيطرته: «فملعونة الأرض بسبك. بمشقة تأكل منها طول أيام حياتك وشوگا وحسكاً تنبت لك، وتأكل عشب الحقول. بعرق جبينك تأكل خبزاً حتى تعود إلى الأرض، فمنها أخذتْ لأنك تراب وإلى التراب تعود» (تك ٣/١٧-١٩).

وجدير بالذكر أنّ بعض الأنبياء ولا سيّما النبيّ أشعيا قد تحدّثوا في بعض الظروف عن عودة هذه العلاقة إلى حالتها الأولى، فقرأ في أشعيا:

الحية فالتراب يكون طعامها، لا يسيتون ولا  
يفسدون في جبل قدسي كله، قال الرب» (أش ٦٥/  
١٧-٢٥).

هذه الصورة الجميلة ترمز إلى عودة الألفة  
المفقودة بين الإنسان والطبيعة، وعودة حالة  
الإنسان الأولى، وهي نبوءة عن الأرض الجديدة  
التي تطرّق إليها أيضًا يوحنا اللاهوتي في الفصول  
الأخيرة من سفر الرؤيا. أتمنى لو تدرس، عزيزي  
القارئ، الفصول الثلاثة الأولى من سفر التكوين،  
مع بعض النصوص من النبؤات التي عالجت  
موضوع أورشليم الجديدة أو الأرض الجديدة،  
وعودة الإنسان إلى حالته الأولى، مع الفصول  
الأخيرة من سفر الرؤيا، لترى كيف خُلِقَ الإنسان،  
وكيف أصبحت حالته بعد الخطيئة، ثم كيف  
ستكون حالته الأخيرة التي سيظهر عليها. هذه  
دراسة جميلة في الكتاب المقدس توضّح لنا كيف  
فقد الإنسان وضعه الأوّل الذي خُلِقَ عليه، ثم كيف  
يسترجه.

وكتيجة للخطيئة الأولى، «أخرجه الربّ الإله  
من جنة عدن ليحرق الأرض التي أخذَ منها. فطرد  
الإنسان...» (تك ٣/٢٣). والطرده هنا يعني أنّ

«يسكن الذئب مع الحمل، ويربض النمر مع  
الجدي، ويعلف العجل والشبل معًا، وصبيّ صغير  
يسوقهما. ترعى البقرة والذئب معًا، ويربض  
أولادهما معًا، والأسد يأكل التبن كالثور،  
ويلعب الرضيع على حُجْر الأفعى، ويضع الفطيم  
يده في حُجْر الأرقم» (أش ٦٥/٨-١١). وأيضًا:  
«لأنّي هكذا أخلق سموات جديدة وأرضًا جديدة،  
فلا يُذكر الماضي، ولا يُخطَر على البال. بل تهلّلوا  
وابتهجوا للأبد بما أنا أخلق، لأنّي هاءنذا أخلق  
أورشليم للابتهاج، وشعبها للسرور، وأبتهج  
بأورشليم وأسرّ بشعبي. ولا يسمع فيها من بعد  
صوت بكاء ولا صوت صراخ، ولا يموت هناك من  
بعد طفلة أيام، ولا شيخ لم يستكمل أيامه، لأنّ  
صغير السن يموت وهو ابن مئة سنة، والذي يموت  
دون مئة سنة فإنّه ملعون. ويبنون بيوتًا ويسكنون  
فيها، ويفرسون كرومًا ويأكلون ثمرها. لا يبنون  
ويسكن آخر، ولا يفرسون ويأكل آخر، لأنّ أيام  
شعبي كأيام الشجر ومختارٍ يتمتعون بأعمال  
أيديهم. لا يتعبون باطلاً، ولا يلدون للرعب،  
لأنهم ذرية مباركي الربّ وسلاتهم معهم، قبل أن  
يدعو أجيب وبينما هم يتكلّمون أستجيب. الذئب  
والحمل يرعيان معًا، والأسد كبقر يأكل التبن، أما

الإنسان، بسبب خطيئته، فقد السلام الداخلي، أي أنه طرد نفسه من هذه السعادة التي ترمز إليها الجنة. فمن خلال الخطيئة خضع الإنسان للزرعة الشهوانية الحيوانية، وقد بذلك اتزانه الداخلي.

وحين نقرأ في سفر التكوين أن الله طرد الإنسان من الجنة (تك ٣/٢٤)، علينا أن يتأكد لنا أن الإنسان طرد نفسه بالخطيئة. فلا تظن أن الله عاقبه، بل هو الذي عاقب نفسه، تمامًا كما لو أنني وضعت لك خزائنًا كبيرًا للمياه، له صنوبر، وملأته الخزان بالماء، وتركت بين يديك كل هذا، وقلت لك: تفضل واشرب، وأنت ترفض. ماذا أستطيع أن أفعل لك؟ هكذا يقول الله لنا: هأنذا أحضرت لكم كل شيء، وحتى الصنوبر فتحت لكم، وقلت: تفضلوا، وترفضون وأنتم عطشى. فجرمان الإنسان من السعادة ناتج عن اختياره، وليس هو عقابًا من الله. وقد تكلمت طويلًا على هذا الموضوع في كتابي ولادة الموت حين تطرقت إلى جهنم والدينونة.

٢

## فقدان السلام الداخلي

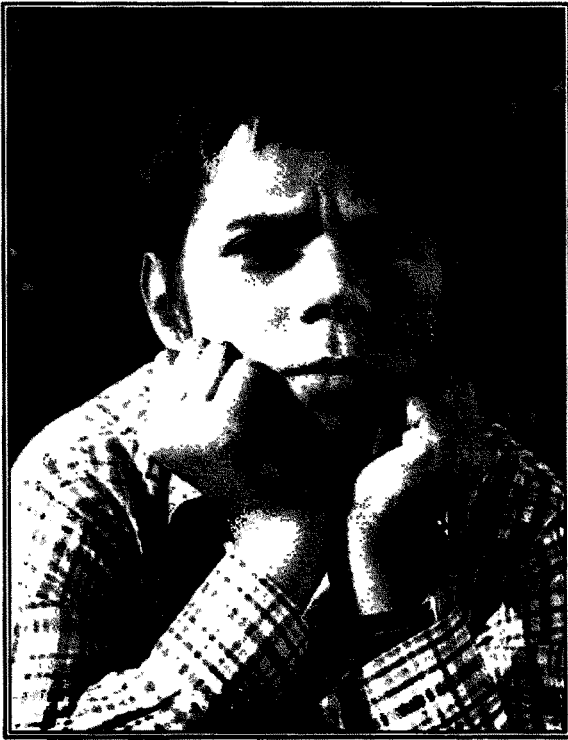
نتيجة لكل ما سبق، فقد الإنسان سلامه الداخلي، وترتب على ذلك أن سارت الأمور في غير مسارها الصحيح. وللمزيد من الإيضاح، أضرب هذا المثل: حين يكون الإنسان في مخاصمة مع شخص آخر (زوج مع زوجته، أو زوجة مع زوجها، أو أم مع أولادها، أو مدير مع موظفيه إلخ)، نجد أن كل تصرف وحركة تصدر عنه تكون غير موفقة. قد تلاحظ، عزيزي القارئ، كل ذلك، حين تعيش في حالة من التوتر، غير مستريح ضميريًا، فتجد أن جميع الأمور تسير في غير مسارها طوال يومك. تصحو من النوم ويتأبك شعورًا بالملل والإجهاد، ثم تتشاجر مع أسرته أو مع أحد زملائك في العمل. وحين تحاول ارتداء قميصك، تجد أن يدك تدخل في الكم الآخر.



تحاول ارتداء البنطلون فيسقط أحد أزراره، وتنوي فتح الباب فيتصادف أن يكون المفتاح المطلوب غير المفتاح الذي تُجربُه. وباختصار، يبدو لك أن جميع الأمور تسير بطريقة غير سليمة، لأنك لا تتمتع بالسلام الداخلي.

تكنم قوّة الإنسان النفسيّة في داخله، فإذا فقد انسجامه مع نفسه ومع الآخرين ومع الله، نرى أن جميع أموره تسير في غير اتجاهها الصحيح، وهو يعتقد أن السبب يكمن في من هم حوله. فإن قابل شخصاً ما، يثور عليه بمجرد أن يراه وبدون سبب واضح. هذه الثورة نجدها في داخله، وهو لا يدري، لأنه يبحث عن نزاعات مع الآخرين. لذلك حين تكثر المشاكل حولك، فتنس عن السبب في داخلك.

طلبت إحدى السيّدات أن تقابلني في بعض الأيام، وكانت تشكو لي من أن زوجها يُثير دائماً غضبها، وبدأت تصفه بصفات سيّئة كثيرة، فاكشفت بالتدرّج أنّ مشكلتها في داخلها، لا في زوجها، فهي غير راضية عن نفسها، وحالتها الروحيّة على الحضيض، ولها علاقة عاطفيّة بشخص آخر. قد تكون هي صاحبة المبادرة



«يبدو لك أن جميع الأمور تسير بطريقة غير سليمة، لأنك لا تتمتع بالسلام الداخلي»

الأولى في هذه العلاقة كردّ فعل سلبيّ على زوجها، وهناك أشياء أخرى من هذا القبيل. وقد حاولت أن أساعدها على أن تكتشف أنّ الخطأ لا يكمن في زوجها، ولا في أطفالها الذين اتّهمتهم بأنهم يحاولون إثارة أعصابها. وفي النهاية اقتنعت بأنّ السبب الرئيسيّ لمشكلتها يكمن في داخلها.

على كلّ فرد أن يطرح على نفسه هذا السؤال: إلى أيّ مدى أعيش في توتر مع مَنْ هم حولي؟، وإلى أيّ مدى هناك صلة بين هذا كلّه وسلامي الداخليّ؟، هذا هو السؤال. حين أضع على عينيّ نظارة سوداء أرى كلّ ما حولي أسود اللون. وكثيرًا ما تتور العواصف في نفس الإنسان فيكون كمن يضع على عينيّه نظارة سوداء، ينظر من خلالها فيتصوّر أنّ كلّ ما حوله تغيّر. والحقيقة أنّه لم يتغيّر شيء، بل هو الذي تغيّر، وما دام لم يسترجع حالته الأولى وسلامه الداخليّ، فستسير الأمور في غير ما يتمنّاه.

٣

## مستويان للسلام الداخليّ

للسلام الداخليّ مستويان: سلامٌ عن فقر، وسلامٌ عن غنى. قد أحظى بالسلام لعدم وجود مشاكل حولي، حين تسير جميع الأمور بسهولة، ويكون طبعي هادئًا، ولا أجد تجارب في محيطي. هذا سلام عاديّ، وكلّ فرد قد ينعم به في مثل هذه الأحوال، عندما تخلو الحياة من المنغصّات، وحين يكون هادئ الطبع، ويداخله نوع من الخمول في شخصيته. مثل هذا الشخص يبدو مبتسمًا دائمًا، ولا يثور أبدًا، وتخلو حياته من الأزمات.

وهناك السلام عن غنى، حين يتوقّر عند الشخصيات القويّة الثائرة المتمرّدة، التي تتابها النزعات الشاقّة. في هذه الحالة، نحتاج إلى مجهود مضاعف لنحصل على هذا السلام، لأنّه لن

يتأتى إلا إذا استطعتُ أن أضع في المقابل قدرًا كبيرًا من الطاقة الروحية يُكافئُ المشاكل والتجارب التي تحيط بي، فيعادل طبعي الثائر. وكبار القديسين لم يكونوا، كما قد نَظَنُّ للوهلة الأولى، أفرادًا حاملين نائمين، بل كانوا شخصيات قوية. هكذا كان يوحنا المعمدان والقديس بطرس الرسول والقديس بولس والقديس أوغسطينس والعديد من غيرهم. لكنهم وجدوا السلام، لا بمساعدة طبعهم، بل لأنهم وضعوا في المقابل قدرًا من الطاقة الروحية تعادل ثورة شخصيتهم وتوازيتها.

هناك مَنْ يسأل الله ألا يكون عنده تجارب أو مشاكل جنسية شاقّة، وألا يصادف صعوبات في حياته. لا تطلب من الله أن يجعلك هادئًا وخاملاً، بل اطلب منه القوّة التي تجعل كفتي الميزان عندك في المستوى نفسه. لا تطلب منه أن ينزع من حولك المشاكل والأتعاب، بل اطلب منه أن يساعدك على مواجهتها بطاقة أكبر.

هذا السلام يكون على مستوى أكبر، حين يتخطى الإنسان التناقض الذي في حياته ويسمو إلى أعلى: «لا أسألك أن تُخرِجَهُم مِّنَ الْعَالَمِ، بل أن

تحفظهم من الشرير» (يو ١٧/١٥). فليس المطلوب مني أن ألغي طبيعتي، بل أن أسيطر عليها، وأكون أقوى منها. هذا تحدُّ لنفسِي، ومن خلال هذا الطبع الثائر المتمرد، أستطيع أن أكون في مستوى أعلى. فإن لم يكن هناك جبل، سأظلُّ في الوادي، حيث كلُّ شيءٍ متاح وسهل. لكنني، حين أكون على قَمَّةِ الجبل، أستطيع أن أكون في نقطة أسمى.

المطلوب إذاً ليس هو سلامًا يتجنَّب المشاكل، بل سلامًا يتغلَّب عليها، حين تنعم بالسلام بالرغم من وجودك في خِصَمِّ المشاكل، لا حين تنتظر أن تمرّ الزواجع، فيكون السلام أمرًا منطقيًا، بل حين تواجه المشكلة وتعيش معها، وتكون مع ذلك في سلام. فكلُّ فردٍ متى يعيش في مشاكل يومية، مشاكل داخلية نابعة من كيانه، وأخرى خارجية نابعة من الآخرين ومن المجتمع، وقد لا يستطيع تجنّبها. وإذا انتظرت أن تخلو تمامًا من المشاكل حتى تجد سلامك الداخلي، فقد تموت قبل أن تجد هذا السلام المنشود. عليك إذاً أن تحاول العثور عليه في وسط المشاكل.

الحياة الروحية، بمعنى آتي، إذا أردت أن أوقف الناس من سبائهم، يجب أن أستخدم السيف بمعنى الكلمة المجازي، فلا أقدم لهم مخدرات تجعلهم في شباب عميق.

إذا حضرتُ للقيام برياضة روحية، لا أقول كالفريسي: أشكرك يا رب، فأنا على أحسن حال، وغير محتاج إلى هذه الرياضة. لكنني حضرت لأصلي فقط. يجب أن أشعر بأنني قد أكون في حالة داخلية مضطربة، وقد يكون عندي موقف معين يستلزم تغييره، وتتوقف عليه حقائق كثيرة.

علينا أن نعبّر من السلام المزيف إلى السلام الحقيقي الذي قال فيه المسيح: «السلام استودعكم وسلامي أعطيتكم. لا أعطي أنا كما يعطي العالم، فلا تضطرب قلوبكم ولا تفزع» (يو ١٤/٢٧). هذه الكلمات تشير إلى وجود سلام من نوع آخر: إنه السلام الإلهي.

وحين تكون علاقتي بالآخر غير سوية، وأريد، في الوقت نفسه، أن أدخل السلام إلى قلبي عنوة، سيكون هذا السلام مجرد تمثيل، لأنني مضطرب داخليًا. وهناك كثيرون يحاولون الوصول إلى حالة من السلام الداخلي، من دون أن يغيروا بعض

## نوعان من السلام الداخلي

هناك نوعان من السلام الداخلي، الأول سلام مزيف، والثاني حقيقي. ومن المنطوق نفسه، يمكن القول بأن هناك راحة مزيفة وراحة حقيقية، كما أن هناك سعادة مزيفة وسعادة حقيقية. قد أكون في راحة و سلام مزيف، راضيًا عن نفسي كالفريسي الذي قال: «اللهم، شكرًا لك لأنني لست كسائر الناس السراقين الظالمين الفاسقين» (لو ١٨/١١). إن مثل هذا السلام لا بد أن يُفرض، فالمسيح أتى ليُخرج الإنسان من مثل هذه الطمأنينة، طمأنينة الموت.

المسيح يُوقظ مثل هذا الشخص، لأن سلامه مزيف، وهو الذي قال في نفسه: «لا تظنوا أنني جئت لأحمل السلام إلى الأرض، ما جئت لأحمل سلامًا، بل سيفًا» (متى ١٠/٣٤). هناك سيف في

المواقف غير السليمة في حياتهم. أمامي امتحان، وفي الوقت نفسه، أنشغل بأمور كثيرة، وتتأبني حالة من الإهمال، وأنسى واجبي نحو دروسي، وأظهر لمن حولي مبتسماً بشوشاً. لكنني أفتقد السلام الداخلي لأتني غير راضٍ عن نفسي، بل أحاول فقط إظهار صورة لنفسني مغايرة للحالة التي أعيشها في العمق.

أحياناً، وبدون أن نعي، نقوم بتمثيلية ونخدع أنفسنا بسبب وجود موقف غير سليم في حياتنا. فإذا لم نغيّر هذا الموقف، سيحدث عندنا انفصام روحي. ونحن نتحدث كثيراً عن مرض انفصام الشخصية، لكنّ هذا المرض أقلّ خطورة من الانفصام الروحي، حين يكون الفرد منقسماً على نفسه: «كلّ مملكة تنقسم على نفسها تُخرب، وكلّ مدينة أو بيت ينقسم على نفسه لا يثبت» (متى ١٢/٢٥). وللأسف، هناك كثير من الناس يعيشون هذا الخداع، خداع النفس، ومن هنا يأتي دور الرياضات الروحية، واستعراض يوميّ للأحداث التي تمرّ بنا، وهذا ما يُكسبنا وعياً وصفاءً مع النفس.

أتمنى أن يأتي إليّ أحد الأصدقاء ويقول لي: يا

فلان، أنت تسير في طريق غير صحيح، وابتسامتك غير طبيعية، ويبدو عليك اضطراب داخليّ، اليس كذلك؟ تحدّث بصراحة. قد لا يكون الأمر سهلاً، فحين أتخاصم مع أحد في العمق، لا يكون من السهل أن أسامحه، إذ قد يحتاج أيّ تحوّل داخليّ إلى شجاعة وقرار: «إذا كانت عينك حجر عثرة لك، فاقلمها واقها عنك» (متى ٩/١٨). ولا يكون الحلّ بسيطاً بأن أضع عليها قطرات من الدواء، فكيف أقلمها وهي عضو هامّ في الجسم؟! لا يؤخذ كلام المسيح من قبيل المبالغة، فالإنسان يحتاج أحياناً إلى القيام بأمور صعبة وإلى اتّخاذ قرارات هامة في حياته.

هذا السلام عبثاً نبحث عنه، ما دمنا لم نصلح مواقفنا لتُعيد حياتنا إلى الوضع السابق الذي كان عليه الإنسان الأوّل قبل الخطيئة، حين كانت علاقته بالأشياء والمخلوقات تُسم بالحرية، قبل أن تسيطر عليه الشهوة، وحين كانت علاقته بخالفه تُسم بالألفة والانسجام. وهذا ما سنفرد له الفصلين الثاني والثالث من هذا الكتاب.

## الفصل الثاني

### السلام الداخلي وحياة الحزينة

«إن المسيح قد حرّرنا تحريراً.  
فأبتوا إذاً ولا تذهبوا أحداً يعود  
بكم إلى نير العبودية»

(غل ١/٥)

## مفهوم العالم عن الحرّية

يُشجّع العالم المعاصر فينا مبدأ الحرّية باعتبار أنّ كلّ فرد هو كيان حرّ مستقلّ، ومن حقّه أن يتصرّف كما يشاء ليستحقّ أن يكون إنساناً. إنتشرت هذه الفلسفة في الدول الغربيّة حتّى داخل المدارس الابتدائيّة، ممّا تسبّب بحدوث خللٍ تربويّ كبير. فالناس يتصرّفون مع الطفل على أنّه كائن حرّ عاقل، ومن هذا المنطلق يتركونه يتصرّف كما يحلو له. فله مطلق الحرّية في أن يذاكر أو يُحضّر دروسه في المدرسة، أو لا. وقد شاهدتُ منذ فترة أحد المناظر في مجلّات أجنبيّة تُصوّر أطفالاً في وقت الدرس يتصرّفون كما يشاءون: فهذا يضع قدميه على النافذة، وذاك يثرثر مع جاره، بينما ينهمك المدرّس في شرح دروسه.

وقد تغلغت فلسفة الحرّية المطلقة هذه تدريجيّاً

في المدارس وفي الأسر، وهي تلتزم المبادئ نفسها حتى في مصر. وكانت النتيجة حدوث تسيب كامل داخل الفصول. فالطفل يفعل كل ما يريده، كما يريده، وفي الوقت الذي يريده. وبات هذا التيار يهدد مستقبل أطفالنا، إذ يعتقد بعضهم أنّ الإنسان بقدر ما يستسلم لرغباته يبني ذاته. لكن لا ننسى أنّ الشجرة لن تستقيم إن لم يقم البستاني بتقليم فروعها وتوجيهها، ولألا تحوّلت إلى غابة وفوضى. والإنسان في نشأته يشبه الشجرة، فيحتاج إلى تربية وتوجيه، يحتاج إلى التزام وجدّيّة، يحتاج إلى بناء حرّيته. ولا نستطيع أن نقول إنّ الإنسان حرّ، بل يمكن أن نقول بأنّه يتحرّر. فالحرّيّة ليست في بداية الطريق، بل في نهايته.

لهذا لا أستطيع أن أصف نفسي بأنّي حرّ، بل أنا في طريقي إلى التحرّر، حين أسعى إليه. فالحرّيّة ليست نقطة انطلاق، بل هي نقطة وصول. أنا أبحث عن هذه الحرّيّة لأنّي لست حرّاً بطبعي، تمامًا كحال الحيوان، أو كحال الطفل الصغير الذي يمكن أن نشبّهه بحيوان يبحث عن لذته، إذ إنّ قانون حياته هو البحث عن المزاج، وكثيرًا ما نخلط بين المزاج والحرّيّة. وقد أتصور أنّي أكون

حرّاً حين أنساق إلى مزاجي، بينما الحرّيّة هي عكس المزاج. فالمزاج هو نزعة الحيوان التلقائيّة، وهو لا يخضع للعقل، ولا يحتاج إلى إرادة قويّة، في حين تفعل الحرّيّة كلّ ذلك.

من الصعب على الفرد أن يكون حرّاً، خاصّة في عالم يحرص على أن يجذبه إلى كلّ ما هو أسهل، مستخدمًا العديد من مصادر الإغراء. بل يمكن القول بأننا، كلّما جرفنا تيار سياسة الانفتاح الاستهلاكيّ والبضائع المستوردة، والكماليّات التي تطاردنا في إعلانات التليفزيون، كان من الصعب علينا أن نعيش حياة الحرّيّة الحقيقيّة، لأنّ العالم المعاصر يدعو إلى استهلاك أكبر قدر من المنتجات، مُصوِّراً لنا أنّها تحقّق أكبر قدر من الرفاهية، وهذا ما يسمّونه عصر التقدّم!

لا أدعو إلى مقاومة حياة الرفاهية، لكنّي أقاوم أن نكون عبيدًا لتلك السلع، وأن يصير الإنسان عبدًا للمادّة. فالعالم حولنا يشجّعنا على نوع من السهولة في الحياة، على نوع من التسيّب والنزوة من خلال هذه الكماليّات التي يقدّمها لنا، أو من خلال بعض الفلسفات التي تفد إلينا من الخارج.

والحقيقة أنّ معارضة هذا الاتجاه هو من



أصبح المعيار الوحيد في العالم المعاصر هو: أنا أصبو إلى ... هذا يعجبني وذاك لا يعجبني ... هذا أحبه وهذا لا أحبه. وكلما نسمع عن معيار يوجب عليّ أن أعمل بغضّ النظر عمّا أحبه وما أريده.

وحتى أقاوم ذلك الاتجاه، عليّ أن أقوي إرادتي. فأحيانًا ما أرى نفسي غير قادر لأنّي لم أربّ عزيمتي، تلك العزيمة التي يجب أن توضع في النار، تمامًا كالحديد الذي نريد تحويله إلى صلب أو فولاذ، وقد تبدو بداية هذا الطريق شاقة، لكنها ستقلب في النهاية إلى انطلاق وحرية. حرية حقيقية.. حرية المسيح الذي لم يكن إنسانًا مائعًا.

فإذا كنت على يقين بأنه لن يأتي اليوم الذي أدعي فيه أنني قد وصلت إلى نهاية طريق التحرر، بل لا أزال عند مرحلة معينة، أكون قد خلقت في داخلي غريزة جديدة، غريزة التحرر. وبدلًا من أن ألقاها لميولي السفلى وللنزوة والمزاج، سننشأ عندي غريزة جديدة تشدني إلى فوق. يتملكني الإحساس بأنه يجب عليّ أن أفعل هذا، وسأفعله تلقائيًا، وأخلق في داخلي تلقائية مضادة للتلقائية

أصعب الأمور، سواء حين أنميها في نفسي، أم حين أغرسها في أولادي. فأين الوالدون الذين يحرصون على المبادئ السليمة في أمور التربية؟ لا أظنّ أنني مبالغ إن قلت إنهم نادرون جدًا، وإنّ أغلبهم لا يملكون هذه المبادئ ليطبّقوها في حياتهم. لذا هم لا يعرفون كيف يتصرفون في هذه المواقف، وهم يسلكون أسلوبًا معينًا يصعب تغييره في تعاملهم مع الأبناء. والسؤال: كيف يستطيعون أن يتعاملوا بحزم مع الأبناء في الوقت الذي يتركون فيه لأنفسهم الزمام في جميع التصرفات؟ والنتيجة أننا نرى الجيل الجديد وقد نشأ مثل شجرة برية لم يقرب منها بستاني. وهذا ما يخلق القلق في هذا الجيل، إذ ليست عنده خطة يهتدي بها، أو مبادئ يؤمن بها، لأنّ حرّيته هي حرية متوحشة. وهنا تكمن المأساة.

كثيرًا ما نتحدّث عن القناعة والزهد والتضحية في مواجهة تيار المادية الجارف، متخذين من مبادئ الإنجيل منهجنا، لأنّ تعاليمه تقف أمام هذا الاتجاه الذي يرفض أيّ تقنين لهذه الحرية المتوحشة، وهذه النزوة الغاشمة، التي لا تهدف إلاّ إلى مجرد إشباع ما لدينا من رغبات. بعد أن

الأولى، وغريزة روحية جديدة تفرغ القديمة التي تميل إلى أسفل. وهذه الغريزة الجديدة هي غريزة الإنسان الروحي. وبعد فترة، لن أجد صعوبة في ذلك، وتصبح الأمور أكثر سهولة، بل ومريحة أيضًا.

٢

## الحرية في الإنسان

في العالم قوتان متضادتان: قوة الجاذبية وقوة الحياة. فجسدي يخضع لقوة الجاذبية، بينما يخضع كل ما هو روحي لقانون الحياة، لأن الحياة هي تحدُّ للجاذبية. وهناك كتاب صدر بالفرنسية بعنوان الجاذبية والنعمة (La Pesanteur et la Grâce) للكاتبة سيمون فايل (Simon Weil)، وهي فيلسوفة فرنسية الجنسية ويهودية الديانة، عاشرت الحرب العالمية الثانية، ولم تعتق المسيحية، مع أنها كانت مسيحية بالإيمان، فقد رفضت قبول سرِّ العماد إلا في آخر لحظات حياتها، تضامنًا مع الشعب اليهودي المضطهد من قِبَل ألمانيا النازية، وجميع مؤلفاتها تُسمِّم بعمق الحياة المسيحية. ماتت في سنِّ الخامسة والثلاثين، بعد أن عاشت حياة العامل الفرنسي البسيط، وكانت تتمتع بثقافة

واسعة، وقد كتبت في الجاذبية والحياة، التيارين المتضادين في الكون، وهي ترى أننا نخضع لهذين التيارين. فأين أنت منهما؟ التيار الأول يجذبك إلى أسفل، والتيار الثاني يسمو بك إلى فوق.

للإنسان الروحي قوة لا تتركز في عضلاته، لأنه يعيش بطاقة غير عادية. فيجب أن نُميِّز في الإنسان بين القوة والطاقة: فالقوة هي ظاهرة مرتبطة بالبدن والعضلات، أما الطاقة فهي مرتبطة بالإرادة والعزيمة، وبالمستوى الروحي الذي وصلنا إليه. فأتذكّر يوم كنت أشرف على القسم الإعدادي في مدرسة العائلة المقدسة بالقاهرة: كنت أصطحب التلاميذ في رحلات خارجية، وقد لاحظت في أثناء الرحلة أنّ بعض الفتيان تبدو عليهم مظاهر القوة، فأتصوّر أنّهم سيتحمّلون المشي لمسافات بعيدة، وهناك على العكس أولاد ضعاف البنية. وأجد أحياناً أنّ شديد التحمّل هو الصبي النحيل الجسم، أما قوتي البنية فسرعان ما يتعب ويكلّ، ولا يستطيع مواصلة المسير.

أخذت أُميِّز في الإنسان بين قوة العزيمة وقوة العضلات، وتحقّقت من أنّ مصدر الطاقة في الإنسان يكمن في روحه، لا في عضلاته. وكنت

أرى والذتي، وهي في سنّ الثمانين، كأنها شابة تملك المقدرة على أن تقفز من كرسيها برشاقة غريبة. كانت تهتمّ بالآخرين لا بنفسها، فوجدتُ فيها طاقةً روحيةً قد لا تكون متوقّرة عندي شخصياً.

وبناء على ما سبق، نستطيع أن نصل إلى حقيقة أخرى لا تقلّ أهميّة، ففي الإنسان مصدر آخر للطاقة غير الطعام الذي يتناوله. ولنفكّر كيف عاش القديسون أياماً بدون طعام: من أين كانت لهم هذه الطاقة؟. يجب أن نكون على يقين بأنّ للإنسان مصدرًا آخر للطاقة غير الطعام، وسيكتشف العلم هذه الحقيقة، إذ ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان (متى ٤/٤). فحبّذا لو نقلل من خبز الجسد، لنزيد من هذه الطاقة الروحية فينا. وهذا ما ينطبق أيضًا على الماء الذي قال فيه المسيح: «كلّ من يشرب من هذا الماء يعطش ثانية. وأما الذي يشرب من الماء الذي أعطيه أنا إياه فلن يعطش أبدًا، بل الماء الذي أعطيه إياه يصير فيه عين ماء يتفجّر حياة أبدية» (يو ٤/١٣ و١٤).

ولمّا كان الإنسان أكثر ميلًا إلى أن يدع الجانب الحيواني البيولوجي فيه يسيطر على الجانب العقلي

والروحيّ، فهو محتاج باستمرار إلى تعديل هذا الاتجاه من خلال ممارسات معيّنة. وهذا التعديل يجب أن يتجاوز الحدّ الطبيعيّ. حين نتعرّض للصوم أو لأيّ نوع من الحرمان من رغبة بيولوجيّة معيّنة، يجب أن تزداد عمّا هي عادة، فالصوم في حدّ ذاته لا يُعتبر تصرّفًا طبيعيًا، وهذا شأن كلّ حرمان من أيّ احتياج طبيعيّ عند الإنسان، وعلى الفرد أن يحيا حياة طبيعيّة. لكن، بما أنّه يجنح إلى المبالغة في اتجاه غرائزه، فهو يحتاج إلى أن يتصرّف في الاتجاه المضادّ بشيء من المبالغة أيضًا في سبيل الوصول إلى الحدّ الأمثل. وهذا هو هدف الحياة الروحيّة.

فالزهد والترويض الروحيّ يهدفان إلى المبالغة في الاتجاه المعاكس للوصول إلى الحدّ الأمثل، تمامًا كما نمارس التمارين البدنيّة، إذ ليس المقصود منها أن يظلّ الفرد يحرك أطرافه طوال اليوم، ويكفي عشر دقائق يوميًا، لأنّ النتيجة هي الوصول إلى جسم رشيق بعد دقائق من المجهود العنيف. وفي الحياة الروحيّة نرى الفكرة نفسها، فالإنسان يمارس تمارين رويّة معيّنة بشيء من المبالغة لفترة ما حتّى يستطيع أن يحتفظ في باقي

يومه بشكل من اللياقة الروحيّة، إن جاز التعبير. حين يُطلب منك الصمت في رياضة رويّة، لا يعني هذا أنّ المطلوب هو أن تعيش في صمت طول العام، بل من خلال هذه الفترة ستتعلم الكثير، كيف تتكلّم، وكيف تصمت أحيانًا، إذ إنّك ستكتسب المقدرة على التحكّم في عضلة اللسان. وفي الصوم نفعل الشيء نفسه. فلأننا نميل إلى طعام معيّن، نمتنع عنه في فترة الصوم، فيحدث بعد ذلك أن نعيش حياة طبيعيّة بسهولة، لأنّ الهدف من هذه الممارسات ليس هو الكبت، بل بلوغ الحدّ الأمثل.

من الأطعمة. وأيضًا، حين أتلقَى هدايا كثيرة من  
أصدقاء لي لإحدى المناسبات، أجدُ نفسي، بدلًا  
من أن أستهلكَ منها بقدر احتياجي، أبدأ في أن  
أعيش على مستوى أعلى. والمثال الثالث لهذا  
المجتمع الاستهلاكيّ نجده في وسائل الإعلام التي  
تغمر السوق بالعديد من الكتب والمجلات  
والصحف والأخبار، وأصبح الفرد، إن أراد أن  
يتصفح هذه المجلات والصحف، مضطرًا إلى أن  
يقضي أكثر من نصف يومه. وإذا تنقَلتُ بين  
محطّات الإذاعة وقنوات التلفزيون، سيقضي اليومُ  
في البحث عن الأخبار.

لقد وقرّ لنا المجتمع المعاصر كمّيّات ضخمة  
من كلّ شيء. في الماضي، لم يكن الاختيار  
صعبًا، إذ لم تكن هناك سوى جريدة واحدة  
أسبوعية، إذا قصد الفرد أن يقرأها يامعان لن يقضي  
أكثر من ساعتين. والآن أشاهد في بيوتنا العشرات  
من الصحف باللغة العربيّة واللغات الأجنبيّة، تصل  
في الصباح فتكون كالوليمة: ماذا تريد يا فلان؟  
وماذا تقرأ يا فلان؟ ومن يريد أن يتصفحها جميعًا،  
لا يكفيه اليوم كلّه. هذا ما عدا المجلات  
الأسبوعية الخ، فتجد نفسك أسيرًا للصحف. ثمّ

## مبدأ الاعتدال في الحياة

يتميّز العصر الصناعي الذي نعيش فيه بغزارة  
الإنتاج. فمنذ فترة بعيدة، كان تصنيع مصباح  
الإضاءة مثلاً يستغرق أيامًا، والآن يُنتج أحد  
المصانع الآلاف منه في يوم واحد. وهكذا في  
جميع المجالات، لذا نرى الأسواق غارقة  
بالمنتجات، وبذلك دخلنا في ما يسمّى المجتمع  
الاستهلاكيّ. فهناك وفرة في كلّ شيء، وقد أصبح  
واجبًا علينا أن نتعلّم ألا نكون عبيدًا لهذه الوفرة  
الموجودة حولنا.

إليك مثلاً عمليًا على ذلك: حين تكون ضيفًا  
على مائدة أحد معارفك، هناك مَنْ يرى أنّه، ما دام  
الطعام وفيرًا، يستطيع أن يتناول منه حتّى يصل إلى  
مرحلة التخمّة، فلماذا لا يُجرّب هذا الصنف أو  
ذاك؟ وهو يُجبر معدته وأمعائه على استقبال المزيد

بعد ذلك، عندك التليفزيون، فتستطيع أن تقضي اليوم كله بين قنواته وبرامجه، والغالبية العظمى لا تستطيع مقاومة هذه الرغبة، فالإنسان المعاصر ميال إلى معرفة الأخبار ثم نقلها. تحتاج هذه الظاهرة إلى نوع من القناعة، وهي قيمة عظيمة في هذا العصر. الذي يوفر لنا كمّيات هائلة من كل شيء. وعلينا أن نتسلح بالقناعة وأن نعيش بقدر معين من كل شيء.

وإليك مثلاً آخر عن الوفرة التي أتحدّث عنها. فمن يعيش في القاهرة يجد لديه الفرصة كل مساء لأن يقضي السهرة في مشاهدة أحد الأفلام الكثيرة التي تُعرض في دور السينما أو في نشاط ثقافي أو سهرة فنيّة النخ، وهذا ما قد يسبّب عنده نوعاً من الحيرة في الاختيار. أمّا في المدينة الصغيرة والقرية، حيث لا نجد إلاّ داراً واحدة للعرض السينمائيّ على أحسن تقدير، فتصبح عملية الاختيار سهلة جداً، لأنها صارت مسألة الاختيار من مشكلات الإنسان المعاصر الحديثة نسيّاً.

ولقد كان ردّ فعل الشباب في الغرب على هذا المجتمع الاستهلاكيّ واضحاً، إذ إنّه تمثّل في ظهور بعض الحركات المناهضة له، كحركة

الهييس، فقد أعلنوا أنّهم يشدون الحياة البسيطة، مكثفين بخيمة ووعاء للطعام، مفضّلين السير على الأقدام والمبيت في العراء، في صورة احتجاج على ذلك المجتمع. وأغلب هؤلاء الشباب كانوا من الطبقة الثرية، لكنهم آثروا العودة إلى البساطة. أمّا الشباب في مصر، فلأنهم لم يبعثوا كثيراً عن البساطة حتّى اليوم، لم يُضطّروا إلى إعلان احتجاجهم بهذه الطريقة المتطرّفة. لكن هناك من يعيش في مستوى معين، ويشعر بالاحتياج إلى العودة مرّة أخرى إلى البساطة والقناعة.

أراجع نفسي: هل ترتبط حياتي بأحد الأشياء بوجه مبالغ فيه، طعام... مشاهدة تليفزيون... مال... أشياء الخ؟ ما هي الأمور التي تستعبدني في حياتي؟ وهل أستطيع أن أمتنع عنها حتّى أستعيد مرّة أخرى سيطرتي على نفسي لأكون حراً؟ فلا تقبل أن تكون عبداً لشيء في حياتك. كن سيّد نفسك، سيّد حياتك، سيّداً لا عبداً.

أتذكر أنني في قبض الصيف فرضتُ على نفسي  
 ألا أشرب حتى وصلت إلى حالة صحّة حرجة،  
 فاصطحبتني والدتي إلى الطبيب، لأنني لم أخبر  
 أحدًا بما أفعل. كنت أفتح الصنبور لأقنع من حولي  
 بأنني أشرب. وفي يوم ما، كنت في كنيسة سانت  
 كاترين بالإسكندرية، وبعد القدّاس تناولت طعامي  
 وسرت صوب الصنبور، وقلت: يا رب، لم أعد  
 أتحمّل المزيد.

حاليًا أرى أنّ هذا التصرف كان أكثر من  
 المطلوب، فليس من المفروض أن أدمر صحّتي،  
 لكنني في ذلك الوقت رأيت أنّ هذه التصرفات  
 كانت سليمة. قلت: يا رب أنت وهبتي الصحّة،  
 وإن شئت أن تعيدها إليّ فافعل ما تشاء: «لا تجرّب  
 الربّ إلهك» (متى ٧/٤). لقد فكّرت هذا التفكير،  
 لأنّ الموضوع كان يمثل لي إيمانًا مطلقًا. ومن  
 خلال هذه الممارسات اكتسبت سيطرة مطلقة على  
 النفس عن طريق التحكم في الطعام والشراب.

### أولاً: حرّية بالنسبة إلى الطعام

يُعتبر تناول الطعام أحد الوسائل لاكتساب  
 اتزان الشخصية، فالهنود مثلاً يتمسكون بنوعيات  
 معيّنة من الطعام، فيمتنعون عن تناول اللحوم مع

## كيف أعيشُ حياة الحرّية

أعتبر أنّ في حياتي قمةً روحيةً اختبرتها في سنّ  
 السادسة عشرة، وأحاول الآن بصعوبة أن أعود إلى  
 تلك الحالة التي كنتُ عليها في هذه المدة التي  
 عشْتُ فيها البطولة الروحية. فقد حدث انفجار  
 المراهقة في جسدي بكلّ ما فيها من غريزة وشهوة،  
 وبعد فترة اكتشفت الله، وتبيّنت أنّ الأولوية المطلقة  
 في حياتي يجب أن تكون له. لذا اتخذت قراري  
 بالجهاد الروحي من خلال ممارسة ضبط النفس عن  
 طريق أشكال من القهر والترويض للجسد، قد  
 تكون بشكل مبالغ فيه. فقد كنتُ أرى أنّ القضية  
 تخضع للقانون «الكلّ أو لا شيء»، بمعنى أنّه  
 يلزمي أن أضبط نفسي حتى النهاية، ففرضتُ على  
 جسدي أصنافاً من الحرمان من طعام أو شراب  
 حتى أتمكّن من أن أقوم بعملية قهر لغرائزي.

الإكثار من الخضر. وهناك اتجاه في العالم الحديث يشجع على عدم الإكثار من اللحوم، فالفرد قد يصاب، نتيجةً لوفرة هذا النوع من الطعام، بمزيد من الضرر الذي يتبع عن ندرته، ولا سيّما في البيئات الغنيّة. لذا عليك أن تحدّد ما تحتاج إليه من طعام لتتناوله. قد يرى بعضهم أنّ هذا الموضوع ليس له صلة بالحياة الروحيّة، لكنّي أوكد لك أنّه، من خلال هذه الممارسات، ستوصل إلى الطرق التي تؤدّي بك إلى الاتزان النفسي والسلام الداخليّ.

وللصوم مكانة في جميع الأديان، فليس هناك دين، منذ بدء التاريخ وحتى اليوم، لم يقُدس الصوم. فالبوذيّة واليهوديّة والمسيحيّة والإسلام جميعها تحثّ الإنسان على الصوم، وله فيها مكانة خاصّة باعتبار أنّه، من خلال حرمان معيّن، يكتسب الفرد نوعًا من السيطرة على النفس. وهذا الحرمان لا يشترط أن يكون في الكمّ، بل قد يكون في النوعيّة أيضًا. فعلى سبيل المثال، حتى يتأكد لي كوني قادرًا على التحكّم في نفسي، أستطيع أن أمتنع عن أمور بسيطة، فلا أضع سكرًا في كوب الشاي إذا كنت أفضله حلوّ المذاق. وعلى

العكس، فمن لا يحبّ مذاق الشاي بالسكر عليه أن يضع فيه سكرًا. أو أتناول الطعام بدون ملح، أو، مثلًا، في فترة معيّنة، حين يكون لديّ أنواع من الجبن، أكتفي بتناول صنف واحد فقط. إنّ أمورًا مثل هذه لا يُشترط فيها أن تكون ظاهرة لمن حولي، بل يفضل أن تتمّ في الخفاء.

مثل هذه التصرفات البسيطة قد تكون كافية لقهر الجسد، وعلى كلّ فرد أن يفكر إلى أيّ مدى عنده الاستعداد لممارسة الصوم في حياته، شرط الأيّام يكون هذا لمجرد تنفيذ وصيّة دينيّة، بل عليك أن تفكر في مدى احتياجك الشخصيّ إلى الصوم. وما هي الأصناف التي يلزمك الامتناع عنها لتشعر به؟ إنّ القضيّة لا تتوقّف على مجرد الامتناع عن اللحوم، فقد يمتنع أحد عن تناولها، في حين أنّه يأكل أجود الأصناف من الأسماك، وعلينا أن نلتزم بروح الصوم ولا نتوقّف عند الحرف.

وفي الكنيسة اللاتينيّة فقدنا، مع الأسف، قيمة الصوم الشديد، في حين أنّنا ما زلنا نتمسك بها في كنيستنا القبطيّة. إنّ الصوم هو أبسط طريقة لقهر الجسد، ومعروف، في علم النفس، وجود ارتباط بين كلّ من غريزة الطعام وغريزة الجنس. فحين لا



يستطيع الفرد التغلب على ميوله الجنسية، قد يتحقق له ذلك من خلال الحرمان في مجال آخر. بالطبع، يختلف الصوم من شخص إلى شخص، ومن فترة إلى فترة في حياتنا، بل قل: من يوم إلى يوم. فأنا أحيانًا أصوم قليلًا، ويتمثل صومي في امتناعي عن أصناف معينة، وفي تحديد كمية الطعام، وعدم تناول أي طعام بين الوجبات. وقد حددت الكنيسة فترات معينة للصوم علينا أن نلتزم بها بقدر الإمكان.

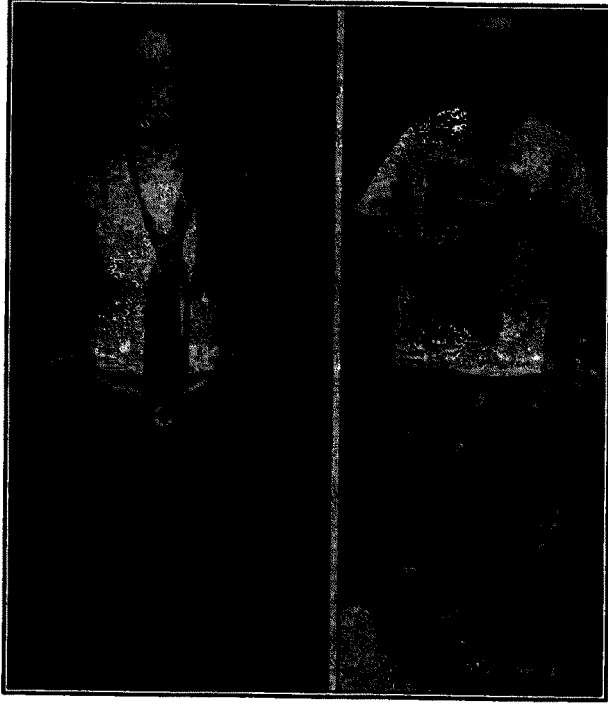
جدير بالذكر، في هذا المجال، أن الاهتمام بالطعام قد يأخذ صورة أخرى في الاتجاه المعاكس. فقد تكون صورة الاهتمام الزائد برشاقة الجسم، فترى الشاغل الوحيد، عند بعضهم، أن يعرف ماذا يأكل، وإلى أي مدى وصل وزنه، وكم سعرًا حراريًا يلزمه، وإلى كم من الغرامات يحتاج إلخ.

أدعوك، عزيزي القارئ، إلى التأمل. ماذا يمثل الطعام في حياتك من ناحية الكمية والنوعية والتوقيت، وما هو عدد الوجبات التي تتناولها يوميًا، وهل تتناول بعض الطعام بين الوجبات الرئيسية. هل تحتفظ بنظام غذائي معين، وهل

تمارس سيطرة معينة في تناول الطعام أم تتصرف أحيانًا كالماعزة التي تأكل كل ما يصادفها وفي أي وقت. فهناك أشخاص، بمجرد أن يلمح أحدهم بائع لب أو ترمس، يندفع إلى الشراء، وهناك من لا يكف عن شرب أكواب وأكواب من الشاي أو القهوة طوال ساعات النهار. إنهم أشخاص لهم طابع استهلاكي ولا يملكون نظامًا غذائيًا محددًا. ما هو موقفك من فترات الصوم التي حددتها الكنيسة، وما هو احتياجك الحقيقي إلى الصوم؟ كل هذه الأسئلة فكر فيها الآن، ثم ابدأ في تخطيط حياتك تخطيطًا جديدًا، فهي تتوقف على مجموعة من العناصر التي قد تبدو لنا تافهة. هناك مثل فرنسي يقول: «قل لي ماذا تأكل، أقول لك من أنت».

ثانيًا: حرّية بالنسبة إلى النوم

إن كنت ميالًا إلى السهر حتى ساعة متأخرة من الليل، وأصحو في الصباح وأنا لا أستطيع التركيز، ولا أعرف كيف أعمل أو أتعلّم، يكون، في هذه الحالة، خلل ما في حياتي. قد ترى أن هذه المسألة ليس لها طابع ديني، لكنني أطرح عليك السؤال: ما معنى مسألة دينية؟ هل هي تقتصر على



«ما هو موقفك من اللباس؟»

الأمور العقائدية اللاهوتية؟ كلاً، إنها حياتنا، فمن لا ينام بقدر كافٍ هو مخطئٌ في حق نفسه، كما أنّ من ينام عدّة ساعات أكثر من المطلوب هو أيضاً مخطئٌ. وحين نتعرّض لموضوع السلام الداخلي وتحرير النفس واستعادة هذه الحالة، يتحمّم علينا أن نتعرّض لأمور قد تبدو لنا بسيطة وتحدث في حياتنا اليومية. فلا تظنّ أنّ هناك أدوية معيّنة تجلب لك السلام الداخلي، بل يتحقّق ذلك من خلال ممارسات معيّنة في حياتك.

بالنسبة إلى النوم: كم ساعة تنام يومياً؟ كيف تنام، ومتى تنام؟ كم عدد الساعات التي تحتاج إليها فعلياً؟ هل تضطرّ إلى النوم بعد الظهر؟ كم ساعة تلتزمك للنوم في الليل؟ فالإفراط في النوم يجعل الإنسان يشعر بالكسل والتعب، كما أنّ الإقلال منه يجعل الإنسان مجهداً لأنّه لم ينم بقدر كافٍ، وكلاهما خطأ.

ثالثاً: حرّية بالنسبة إلى المظهر الخارجي

ما هو موقفك من اللباس؟ هناك أشخاص لا يولون هذا الموضوع أيّ أهميّة على الإطلاق، فهم يرتدون أيّ بنطلون، أو أيّ فستان. وعلى الجانب الآخر، فهناك أفراد يكمن كلّ تركيزهم في مظهرهم

الملابس وتصفيف الشعر والماكياج، وقد تحتاج إلى يوم كامل في لفّ شعرها. هذه نقطة يجب أن نأخذها بعين الاعتبار.

رابعًا: حرّية بالنسبة إلى العادات السيئة

معظم المدخنين في إمكانهم أن يقلعوا عن هذه العادة بلا مشقة، لكنهم لا يعتقدون العزم على ذلك، ولا أعرف لماذا. قد يظنّ بعضهم أنني لا أدرك مدى صعوبة هذا الأمر، باعتباري من غير المدخنين. لقد أمضيت ثلاث سنوات في التدخين، وحين شعرت بأنني سأصير عبدًا للسيجارة، قرّرت الامتناع عنها. وهذا ما حدث. وأعرف أشخاصًا لم يفلحوا في الإقلاع عن التدخين لأسباب روحية، لكنهم اضطروا إلى الامتناع عنها لأسباب صحيّة، حين أخبرهم الأطباء بأنّ الاستمرار في التدخين سوف يهدّد حياتهم، والمفروض أن يتمّ ذلك بملء حرّيتهم، وهذا ممكن. وأعرف راهبًا، حين انضمّ إلى الرهبانية، نوى الإقلاع عن التدخين، ونجح في ذلك بين يوم وليلة. هذه نقطة يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار.

في هذا العصر الذي فقدنا فيه السلام الداخلي، وفي عصر الثورة الصناعية التي تعطينا وهمًا معيّنًا

الخارجي: ماذا سأرتدي اليوم وغدًا وبعد غد؟ كم فستانًا أمتلكها؟ فأصبح كلّ شاغلهم ماذا يلبسون.

أتذكّر، في أحد المعسكرات التكوينية التي حضرتها في مريوط، أنّ إحدى الفتيات ظهرت في الصباح بزّي معيّن، استبدلته بعد الإفطار بآخر، ثمّ ارتدت غيره بعد ساعة، ثمّ ارتدت آخر بعد الغداء، وخامسًا في المساء، وسادسًا في السهرة إلخ. ويبدو أنّها أحضرت معها ربع طنّ من الملابس لاستخدامها في ثلاثة أيّام فقط، وهي مدّة المؤتمر التكويني. وكان من المفروض أن تظهر بزّي بسيط (جينز) ترتديه من بداية المعسكر حتّى نهايته، إذ هذا هو المعتاد في المعسكرات.

عليك أن تسأل نفسك، عزيزي القارئ، ما هو موقفك من مظهرك الخارجي. هل تنطلق تصرفاتك من عبودية أم من تحرّر؟ هل تهمل مظهرك أم تهتمّ به أكثر من المطلوب، علمًا بأنّ كلا الموقفين غير سليم؟ هذه النقطة قد يتصوّر بعضهم أنّها قليلة الأهميّة، لكنّها، في نظر الفتيات قضية كبرى. كم من الوقت تمضين في الاهتمام بمظهرك؟ كم يستغرق من الوقت تصفيف شعرك؟ هناك فتيات تمضي الواحدة منهنّ عدّة ساعات يوميًا في ارتداء

داخله، لا من الخارج، وهذا فرق كبير .

خامسًا: حرّية بالنسبة إلى المال والمقتنيات

أساءل: كيف أنصرفتَ بالمال الذي في يدي؟  
فالذي يُحسن التصرف بمبلغ قليل يستطيع أن  
يتصرف بالكثير منه. هل أنا مُسرف أم بخيل؟ من  
المهم أن يتّسم موقفي من المال بالحرّية. هناك مَنْ  
يمكن أن نلومهم على الإسراف الشديد، إذ لا يقدر  
أحد منهم قيمة النقود، فتراه مُسرفًا في جميع  
تصرفاته، وغالبًا ما يُضطرّ إلى الاقتراض الدائم، إذ  
يفاجأ بنفاد راتبه الشهريّ بعد أيّام من قبضه. وعلى  
القيض من ذلك، هناك مَنْ هو في منتهى البخل،  
تقبض يده على العملة فلا تُفلت منها إلاّ بصعوبة.  
وأنت، عزيزي القارئ، إطرح السؤال على  
نفسك: ما هو موقفك من المال؟

أعرف شخصًا كان يعمل في مدرسة الآباء  
اليسوعيين بالقاهرة براتب شهريّ يبلغ ثلاثين  
جنيهاً، وفي مطلع كلّ شهر كان يضع ثلاثة  
جنيهاً لحساب الفقراء. ثمّ تزوّج، ومع ذلك ظلّ  
راتبه كما هو، واستمرّ في تقديم العشور رغم زيادة  
أعبائه العائليّة. وترك هذا العمل واشتغل في مجال  
السياحة، وبدلاً من ثلاثين جنيهاً، أصبح راتبه

عن السلام، ومن خلال استخدام المخدّرات التي  
تنتشر بصورة تزداد يوماً بعد يوم في العالم،  
نتساءل: علام تدلّ هذه الظاهرة؟ إنّها تدلّ على  
فقدان السلام والسعادة الداخليّة. ولذلك، يبحث  
بعضهم عنها بأيّ وسيلة، ويتوقم الإنسان أن  
يجدها من خلال طرق تجارية تسائر تفكير المجتمع  
الاستهلاكيّ الذي نعيش فيه. وحين نفتقد السلام  
الداخليّ، نجد مَنْ يصف لنا تعاطي أحد  
المخدّرات. فالإنسان يعيش اليوم في مجتمع  
استهلاكيّ له آليات معيّنة تصف لكلّ داء دواء،  
ودواء السعادة الداخليّة والسلام الداخليّ في  
نظرهم هو المخدّرات، ويقدر ما أتعاطاها، يزداد  
احتياجيّ إليها، في طريق لا نهاية له.

نتذكّر كلام المسيح للسامريّة: «كلّ مَنْ يشرب  
من هذا الماء يعطش ثانية، وأمّا الذي يشرب من  
الماء الذي أعطيه أنا إياه فلن يعطش أبداً، بل الماء  
الذي أعطيه إياه يصير فيه عين ماء يتضجر حياة  
أبدية» (يو ٤/١٣ و١٤). هذا هو الفرق الأساسيّ  
بين الاتجاهين. فالأول يحتاج باستمرار إلى شيء  
خارجيّ بكميّات متزايدة. أمّا الثاني فهو يتمتّع  
بسلام بسيط دائم ونابع من أعماقه، بل ويتجدّد من

سبعمائة، وخصّص سبعين جنيهاً للفقراء، لأنه يلتزم بهذا المبدأ. كما أعرف سيّدة تعمل في مدرسة سان مارك بالإسكندرية، هي أيضًا تُحضر لي العشاء عن دخلها قبل أن تفكّر في احتياجات أسرتها ومنزلها.

وفي اتّجاهٍ آخر موازٍ للمال، هناك الممتلكات، فقد أكون حريصًا على مقتنياتي كحرص البخيل على ماله، فلا أعير منها أحدًا، محتفظًا بها لنفسي. هذه نقطة يجب أن نوليها بعض الاهتمام، فالى أي مدى تقبل أن تقاسم الآخرين ممّا تملك من أشياء «تفضّل وخذ»: عبارة جميلة، هل أرددها من قلبي، أم أنطقها من قبيل المجاملة؟ هل أضع ممتلكاتي في خدمة مَنْ حولي، أم أحتفظ بها لاستخدامي الخاصّ فقط؟

لقد ظلّت مدرسة سان مارك بالإسكندرية ولفترة طويلة لا تفتح أبوابها إلاّ للتلاميذ، وفي أثناء فترة الدرس. أمّا الآن فإنّها تستقبل جميع الناس، لأنّ فصولها تتحوّل إلى فندق في الإجازة الصيفيّة، إذ ترى الفناء يعجّ بزوّار من جميع الطبقات، يروحون ويجيئون. هذه المباني يجب أن تُستغلّ ليستفيد منها الناس، علمًا بأنّ الأشياء للإنسان ولا الإنسان

للأشياء: هذا هو المبدأ الأساسي الذي يجب أن يحكم علاقتنا بالممتلكات. فبقدر استطاعتك ضع ما تملك في خدمة مَنْ حولك، لأنك لست أنت مالكا، بل وكيلا عليها، وهي في حوزتك بشرط أن تُشرك فيها الآخرين. وأحد مبادئ الاشتراكية الصحيحة أنّ الأشياء هي لجميع الناس، ولكن هذا لا يمنع أن يقوم على رعايتها مسؤول.

على هذا الأساس أشعر بأنّ علاقتي بالأشياء هي علاقة خدمة أو إدارة، فأنا مديرٌ لما أملكه، أضعه في خدمة المجتمع من حولي. أفكّر وأطرح السؤال على نفسي: ما هي ممتلكاتي، وإلى أي مدى أسمح للآخرين بالاستفادة منها؟ على سبيل المثال، أنا أملك سيّارة، فهل عندي استعداد، في حالة وجود مقاعد شاغرة فيها، لأن أسمح للآخرين بمرافقتي في رحلتي؟ عندي أشياء كثيرة بمنزلي، فهل أسمح بإعارة بعضها لجيرانني؟ بعض المنازل فيها مكتبات تزخر بالكثير من الكتب، وخوفًا من ضياعها توصلد عليها الأبواب، ثمّ نفاجا بعد عشرات الأعوام بأنّ الحشرات قد أتلفتها، وتكون نهايتها أن تُباع بالكيلو على الرصيف. هذه المكتبة ظلّت مغلقة لمدّة قرن من الزمان، نفتخر فقط بأننا

## الخلاصة

كيف ترى المخلوقات من حولك، هل هي حسنة أم سيئة؟ من ناحية المبدأ، كل ما خلقه الله هو حسن: «ورأى الله جميع ما صنعه فإذا هو حسنٌ جدًا» (تك ١/٣١)، فليس هناك مخلوق سيئ في حد ذاته، بل يأتي السوء من إساءة استعماله. كل شيء حسن، وكل شيء حلال، ولكن استعماله لهذا الشيء قد يكون غير سليم، والسكين أداة حسنة، لكن قد يكون الخطأ في استعمالها حين أضرب بها نفسي أو غيري، وهكذا بالنسبة إلى جميع الأشياء.

ما هو موقفك من هذه الأشياء التي هي حسنة كوسائل، ولكنها قد تكون سيئة حين تنقلب إلى أهداف؟ لا تضع قلبك وهدفك في شيء معين مهما كان. فالطعام وسيلة لا هدف، والملبس والمال كذلك، بل أستطيع أن أقول بأن الصحة أيضًا هي وسيلة لا هدف. يجب طبعًا أن تهتم بها، لكن لا تجعلها مركز اهتمامك كله. فهناك من يخشى المرض، ويبحث عن الأدوية بوجه مبالغ فيه، فله أقول: الصحة وسيلة للعمل، وسيلة للخدمة، وسيلة للحب، ووسيلة للحياة الاجتماعية، لكنها لا

نملك مكتبة، ولم نطلق سراح أحد كتبها خوفًا من أن نفقد. أنا أعرف طبعًا عن خبرة أن إعاره الكتب قد تتسبب بفقدان بعضها بسبب النسيان أو السفر، أو بتلف بعضها الآخر. وتلك المدرسة يخشى المسؤولون عنها أن يفتحوا أبوابها في الصيف خوفًا من إتلاف أثاثها ومرافقها، أو اتساخ مبانيها، وهكذا.

وهناك معلوماتي أيضًا، فأنا مثلًا شخص متعلم ومثقف، وقد أخذت الكثير من المجتمع، فماذا أعطيته؟ بأي قدر أشركت الآخرين في هذه المعلومات التي ظلت حبيسة في عقلي؟: «أخذتم مجانًا فمجانًا أعطوا» (متى ٨/١٠). يجب أن نحافظ على قدر من المجانية في حياتنا وسلوكنا، وكما نعطي العشور من أموالنا، علينا أن نعطي العشور من وقتنا، عشور خبراتنا ومعلوماتنا. فالطبيب يعطي عُشر وقته في عيادته مجانًا، والمهندس في عمله إلخ. فتقديم العُشر يُطهّر علاقتنا بالأشياء، وحين يُعطي الإنسان الفقير والمجتمع جزءًا مما له يشعر بأن علاقته بباقي ماله أصبحت نقيّة طاهرة من حبّ التمسك والتملك.

تصلح لأن تكون هدفًا في حدّ ذاتها. وبمجرد أن تنقلب الوسائل إلى أهداف، يحدث خلل في داخل الإنسان، وهذا ما يظهر بصورة توتّر وقلق. فالكثيرون يعانون هذه الظواهر، وحين تسأل أحدًا، تجد أنّ الوسيلة أصبحت هدفًا في حياته. فعلى الإنسان أن يعيش في هذا الكون في حالة تجرّد وتحرّر مطلق في تعامله مع الأشياء.

٥

## الحرية كما يراها بولس الرسول

أدعوك، عزيزي القارئ، إلى التأمل في هذا النصّ المأخوذ من رسالة بولس الرسول الأولى إلى كورنتس (١ قور ٧/٢٩-٣١)، فهو يلخص الكثير ممّا سبق.

«أقول لكم، أيها الإخوة، إنّ الزمان يتقاصر: فمنذ الآن ليكن الذين لهم امرأة كأنهم لا امرأة لهم». فلا تمتلك زوجتك وتعتبرها ملكًا لك، بل كن في حالة زواج وكأنك غير متزوج، فروح التملك قد تدخل في الحياة الزوجية بطريقة غريبة، تملك شريك الحياة.. هذا ملكي.. وهذه زوجتي أنا. نلاحظ أنّ هناك فارقًا بين النزعة التملكية واللامبالاة، والرسول بولس يدعو إلى روح التجرد حتى في العلاقات الزوجية: «فمنذ الآن ليكن الذين لهم امرأة كأنهم لا امرأة لهم».

لا تتمسك بأفراحك، ربّما تقضي يوماً جميلاً في مكانٍ ما مع أصحابك أو أسرّتك، وحين ينقضي هذا اليوم لا تجترّ أفراحك، ولا تقل: «أتذكر حين كنتاً... بل افتح صفحة جديدة، ولا تنظر إلى الوراء، فالحياة تسير إلى الأمام. عش يومك، فمن يعود إلى الماضي ويخزن ذكرياته يكون كالبخيل الذي يجمع الأموال. لا أستطيع طبعاً أن أحكم على كلّ من يحتفظ بذكرياته في صور فوتوغرافية بأنّه مخطئ، لكن هناك من يُدمنون الحياة في الماضي: «هل تتذكّر هذه الصورة.. وهذا الألبوم الجميل». فلا تكن مثل السائح الذي يقوم بجولة حول العالم، لا بغرض السياحة، بل لمجرّد التقاط صور فوتوغرافية، هذه في الفندق، وتلك أمام الآثار إلخ، والغريب أنّه قد لا يشعر بالسعادة في وقت الرحلة بقدر سعادته بمشاهدة الصور.

عش اللحظة الحاضرة كما هي. هي لحظة غنيّة، عشاها بالملء، عشاها بتذوّق وبقلب مفتوح، ولا تهتمّ كثيراً بأدخار المال والذكريات للمستقبل. وباستطاعة القارئ أن يرجع إلى كتاب «الإنسان وسرّ الزمن» للمؤلّف، في معرض حديثه عن غنى الحاضر.

والذين يبكون كأنهم لا يبكون، والذين يفرحون كأنهم لا يفرحون». حين تبكي، لا تبالغ في البكاء، فهناك من يبكي، وفي الوقت نفسه يجد تعزّيته في هذا التصرف، لأنّه يشدّ نوعاً من التذليل الذاتي من خلال الإفراط في البكاء. وحين تكون فرحاً، لا تبالغ ولا تتمسك بفرحك. بل أقول أكثر من ذلك، فحتّى سلامك الداخلي لا تتمسك به، والسعادة الداخليّة لا تلهث وراءها. فبمجرّد أن تتمسك بها، تتلاشى من بين يديك. لا تتمسك بشيء. حين تحبّ فتاة أحبّها من دون أن تتمسك بها كغنيمة، وحين تحبّ شاباً افعلني ولا تتمسكي بهذا الحبّ كملك، لأنّ روح التملّك هذه قد تُفسد العلاقات الإنسانيّة. احتفظ بحريّتك حتّى في حبّك وفي صداقتك، فالصداقة ليست كشيء تُغلق عليه، والحبّ ليس شيئاً تُضمّنه. الحياة هي انطلاق: عش هذا الانطلاق، تجد أنّ الحبّ ينمو بقدر عدم حرصك الشديد وعدم غيرتك عليه. والمؤكّد أنّ جميع القيم الإنسانيّة في الحياة تحمل معنى الانطلاق، فابذل صحتك تجد أنّ الله يزيدها، وكلّ يوم يعطي الله، وعليك أنت بدورك أن تعطي ولا تتمسك بشيء. فهذا هو الموقف السليم، موقف الفقر الروحيّ وحياة التجرّد.



«والذين يشترون كأنهم لا يملكون». كثيرًا ما يجربنا الله بطريقته الخاصة. فقد حدث أن اشتريت قميصًا فاخرًا، فشاهدته أحد الأصدقاء وطلب مني أن أعيره إياه، على أن يرده لي في اليوم التالي، قلت له: تفضّل. وبالطبع مرّت سنوات على هذا الحدث ولم أر القميص مرّة أخرى. يبدو أنّ الله قد أرسل إليّ هذا الصديق ليجردني من القميص الذي تمسّكت به لفترة أكثر ممّا يجب.

وهذه سيّارتي أنهيت تجديدها هذه الأيام، وأصبحت ذات منظر جذاب، وبعد يومين أو ثلاثة، تصطدم بحائط. وأقول: لماذا يا رب؟ فيقول لي: لا تنزعج، فقد كنت فخورًا أكثر من اللازم بطلائها الجديد، وهذه الخدوش البسيطة في جسم السيّارة ستزعجك من الشعور بالتملّك والتعلّق بالأشياء. هذا بنطلون جديد، يوم ألبسه لأوّل مرّة أجلس على أحد المقاعد، فيُحدث به أحد المسامير ثقبًا حتّى أشعر بأهميّة التجردّ منه وعدم التعلّق به. وأحداث كثيرة تصادفنا في حياتنا، في مجال الصداقة والحبّ، أو في أشياء نتعامل معها، يجردني الله منها، وكأنّه يقول لي: كن أسمي، ليكن قلبك أعلى من هذه التفاهات التي تتعلّق بها:

«والذين يشترون كأنهم لا يملكون، والذين يستفيدون من هذا العالم كأنهم لا يستفيدون حقًا، لأنّ صورة هذا العالم في زوال» (١ قور ٧/٣٠ و٣١).

ولكن، لأنكم لستم من العالم، إذ إنّي اخترتكم من بين العالم، فلذلك يفضّلكم العالم» (يو ١٥/١٩). فالناسك الذي يعيش في الصحراء يتجرّد نهائيًا من العالم ولا يستعمله، ولكن ماذا عن الذين يعيشون في العالم وعليهم أن يعيشوا فيه ولا بدّ لهم أن يستعملوه. الحلّ لن يتحقّق بأن ننخرط كلّنا في الرهبنة لنعيش في الجبال، بل في أن نعيش في العالم ونستعمله بروح التجردّ. نعيش في العالم، ولكننا لسنا منه، بمعنى أنّنا لا نتمسّك به، أو كما يقول بولس الرسول: «والذين يستفيدون من هذا العالم كأنهم لا يستفيدون حقًا، لأنّ صورة هذا العالم في زوال» (١ قور ٧/٣١). علاقة تجردّ.. علاقة حرّة. وهذا هو هدف حياتنا الروحيّة.

يختلف ذلك عن هدف الناسك الذي يعيش في الصحراء، لأنّه قرّر اعتزال العالم، وهناك روحانيّة معيّنة في بعض الكنائس تقوم على هذا الاتّجاه: تدعو العلمانيّ إلى التهربّ من العالم وعدم

باقي نهاره ألا يكون فريسة للتيارات المتنازعة التي تجذبه في كل اتجاه .

يتبقى سؤال: هل من الممكن أن يصير الإنسان عبدًا لتزعة السيطرة على النفس إذا بالغ في ممارستها، وصار مغرورًا بذلك؟ قد تصبح السيطرة التي اكتسبتها على نفسي مصدر غرور، وأكون عبدًا لهذا الشعور، وهذه صورة من صور العبودية . وقمة الحرية أن يكون الإنسان حرًا أمام حرّيته، أن يكون حرًا حتى إنه لا يهتم بحرّيته الشخصية، ويكون عنده نوع من الزهد أمام هذه الحرية التي اكتسبها، فلا يتمسك أو يهتم بها . ونستعيد نصّ القديس بولس الرسول في رسالته الأولى إلى قورنثس ( ١ قور ٧/٢٩-٣١ )، فيكون السعيد كأنه غير سعيد، وأستطيع أن أضيف: والحرّ كأنه غير حرّ . بالطبع، هذه العبارة الأخيرة غير موجودة في النصّ، لكنّي ذكرتها لأنها على السياق نفسه: سعيد غير متمسك بسعادتي، وحرّ غير متمسك بحرّيتي، لا أبغي شيئًا لذاتي، بل أجعل نفسي في حالة فقر روحي مطلق . فالطريق مفتوح، وما زال أمامي مراحل كثيرة من الحرية عليّ أن أكتسبها .

أدعوك، عزيزي القارئ، إلى التأمل في

استعماله، فالسينما حرام، والتليفزيون والاستحمام في البحر كذلك، والفتيات مصدر للشّر الخ . فلا يتبقى للإنسان إلا أن يعيش بحسب تعليمات الإنجيل - من وجهة نظرهم - ما لم يعيش في كهف . وأنا لا أدعو لهذا الرأي لسبب بسيط هو أنني قد أعيش في الكهف وأنا متمسك بالعالم .

الحلّ هو أن أحاول بالتدرّج والمثابرة والترويض أن أحرّر نفسي وأستعمل العالم كأنّي لا أستعمله، وأعيش في العالم وكأنّي لا أعيش فيه . هذه الحالة التي صوّرها بولس الرسول في رسالته الأولى إلى قورنثس، والتي نستطيع أن نسمّيها الحرية الداخلية، وهي هدف الحياة الروحية .

هناك خطورة على النفس في عالمنا المعاصر من أن تفجر وتتناثر، فقد أوشكت أن تصير حطامًا، بعضها هنا وبعضها هناك . ومشكلة الإنسان في أيامنا أنه مُشّتت، فكلّ شيء يجذبه من ناحية، وأصبح من الصعوبة أن يوحد نفسه، ويلمّ شتات كيانه ليعيد بناء نفسه مرّة أخرى كلّ صباح . هذه نقطة في منتهى الأهميّة بالنسبة إلى كلّ فرد، أن يجمع شتات نفسه كلّ يوم، ويحاول في

شخصية المسيح كما صورها الإنجيل، ذلك الإنسان الكامل، كيف كانت حرّيته، وكيف كان يتصرّف تجاه العالم، فقد كان يواجه جميع الأحداث بحرّية مطلقة. ولنطلب منه أن يهب لنا هذه الحرّية. هذا التأمل سوف يساعدنا على أن نسمو إلى أعلى، ولنحاول جاهدين أن نجعل من هذا الثقل الذي يشدنا إلى أسفل قوّة انطلاقيّة إلى فوق، إلى ما هو أعلى، ونطلب منه أن يعطينا هذه الحرّية: «فإذا حرّركم الابن كتمم أحرارًا حقًا» (يو ٣٦/٨). إذاً هو الذي يهب الحرّية.

لقد ظهر المسيح على شكل إنسان، وأظهر في كيانه وفي حياته أسلوبًا معيّنًا. فإذا قرأت الإنجيل من أوّله إلى آخره، تبلور لك شخصية خارقة. لقد تعودنا ترديد كلمة المسيح، لكننا نتساءل من هو المسيح. إنّه شخصية خارقة في التاريخ، هو المعلّم. ومن خلال هذا التأمل، نبدأ في اكتشافه، فهذا هو المثل الأعلى الذي أبحث عنه، وهو الشخصية التي أفتش عنها لأقتدي بها وأتمسك بها. فلنطلب إليه أن يهب لنا القوّة ونعمة الاقتداء به.

### الفصل الثالث

## السلام الداخلي والحياة الروحية

«السلام أستودعكم وسلامي  
أعطيكم. لا أعطي أنا كما يعطي  
العالم»

(يو ١٤/٢٧)

## السلام الداخلي في الإيمان بحب الله لي

«ولذلك أقول لكم: لا يهتمكم للعيش ما تأكلون ولا للجسد ما تلبسون. أليست الحياة أعظم من الطعام، والجسد أعظم من اللباس؟ أنظروا إلى طيور السماء كيف لا تزرع ولا تحصد ولا تخزن في الأهراء، وأبوكم السماوي يرزقها. أفلمستم أنتم أنتم منها كثيرًا؟ ومن منكم، إذا اهتم، يستطيع أن يضيف إلى حياته مقدار ذراع واحدة؟

ولماذا يهتمكم اللباس؟ إعتبروا بزنايق الحقل كيف تنمو، فلا تجهد ولا تغزل. أقول لكم إن سليمان نفسه في كل مجده لم يلبس مثل واحدة منها. فإذا كان عشب الحقل، وهو يوجد اليوم ويطرح غدًا في التور، يلبسه الله هكذا، فما أحراره بأن يلبسكم، يا قليلي الإيمان!

فلا تهتموا فتقولوا: ماذا نأكل؟ أو ماذا نشرب؟

تناولت في الجزء السابق دور الفرد في خلق السلام الداخلي في نفسه، كيف أكافح وأروض نفسي، كيف أستطيع أن أتحكم في نفسي، وكان من الضروري أن أبدأ بذلك. لكني، في هذا الجزء، سأتناول دور العلاقة بالله في الوصول إلى حالة من السلام الداخلي في حياتي، ودوره في الأحداث والأوضاع التي تحيط بي، وفي كل ما يحدث لي.

أو ماذا نلبس؟ فهذا كله يسمى إليه الوثنيون، وأبوكم السماوي يعلم أنكم تحتاجون إلى هذا كله. فاطلبوا أولاً ملكوته وبره تزدادوا هذا كله. لا يهتمكم أمر الغد، فالغد يهتم بنفسه. ولكل يوم من العناء ما يكفيه» (متى ٦/٢٥-٣٤).

انظر إلى العشب، انظر إلى الطبيعة، كلها تعيش في سلام دائم، تؤمن يقيناً بأن الله يُعيلها. ليس لها عقل تفكر به، لكنها في حالة طبيعية تجعلها تتصرف وكأنها على يقين بأن هناك كيانات أوجدها، وهو يتكفل بها.

هذا الإحساس نسّميه الإيمان، فهو الشعور بأن ما يحدث لي، إذا أرجعته إلى الله بثقة، أو من بآته يُحوّل الشرّ إلى خير. فأني أحداث تمرّ في حياتي، وأني مصيبة، وأني خطأ إذا رفعته إليه، وقلت له: أقدم إليك هذا، وأنت تعرف أنني لا أملك الحلّ، وأشدّد على الجملة الأخيرة (لأنني لا أملك الحلّ). فإذا كان لديّ حلّ، وجب عليّ أن أتدخل وأصحّحه أولاً، لأنّ الله منحني عقلاً ولساناً ويدين ورجلين حتى ما أستطيع أن أعمله. وفي النهاية، إذا لم أجد الحلّ، وإذا حاولت وجربت وفشلت، ووجدت الطريق مسدوداً

أمامي، فإما أن يتسابني اليأس والقلق، أو ألجأ إلى الإيمان.

هناك مواقف في حياتنا تحتاج إلى حلول بسيطة، فإذا تقاعست واکتفيت بأن ألقياها على الله أخطئ، وكثيراً ما نردّد في مصر عبارة «كله على الله». هذا غير صحيح، فعلى الله الحالات المينوس منها، وعليك أنت جميع الحالات التي تستطيع معالجتها. على الإنسان أن يعمل كلّ ما يمكنه عمله لإصلاح ما فسد من أموره، وتبقى بعض الحالات التي لا نجد لها حلاً. فعلى سبيل المثال، وفاة أحد الأقارب: هل أملك حلاً لها؟ ماذا أستطيع أن أفعل؟ أو حين يرسب أحد الأشخاص في الامتحان، أو إن أصيب إنسان بمرض فتاك كالسرطان، أو إن أجرى طبيب عملية جراحية لمريض تسببت بإحداث عاهة مستديمة له، أو بوفاته، فهذه أحداث قد نتعرض لها، ونحن غير مسؤولين عنها، أو قد نكون قد تسببنا ببعضها من دون قصد. كيف نستطيع في هذه الحالة أن نعيش في سلام داخلي؟ الردّ واحد وهو الإيمان، فهو الحلّ النهائي حين نجد الطريق مسدوداً أمامنا.

قد يرى بعضهم أنّ في هذا نوعاً من الاتكالية،

لكنّ الأمر ليس كذلك. فالإيمان هو إيمان مزيف، أما حين أعمل كلّ ما أستطيع عمله وأظّل غير قادر، وأبحث عن حلّ فلا أجده، وأقول: «يا رب، يا إله المستحيل، هذا طريق مسدود، وأنا غير قادر على اجتيازه. فهو فوق طاقتي. يا رب المستحيل، أنت على كلّ شيء قدير». فالإيمان يحوّل الشرّ إلى خير، ولا شكّ.

هذه هي قدرة الإنسان في الحياة. فالإيمان قوة خارقة، بمعنى أنّ كلّ ما سردته في الفصل السابق حول ما يجب عليّ أن أعمله لأصل إلى السلام الداخلي هو صحيح، لكنّه غير كافٍ. ستلاحظ في بعض الأوقات أنّ جهدك الشخصي لا يصل إلى المستوى المطلوب للحصول على هذا التوازن الذي تنشده. ذلك القهر للغرائز، وتلك السيطرة على النفس، اللذان تطرقت إليهما سابقاً، ستلاحظ أنّ في نفسك نوعاً من العجز، فتصرخ: «يا رب أنا غير قادر.. أنقذني». هذه الكلمة هي صرخة الإيمان، أنقذني لأنّي غير قادر وحدي. باب الإيمان مفتوح أمامك، وتستطيع أن تصرخ إلى الله وتقول له: «أمنت، فشُدّ إيماني الضعيف!» (مر ٢٤/٩).

سلام الإنسان الداخلي يتحقّق حين يفتح على هذه القوة العليا التي يجد فيها الطمأنينة. هكذا فعل التلاميذ في السفينة حين صرخوا «يا رب، نجّنا، لقد هلكنا» (متى ٨/٢٥). فمن غيرّه يقدر على عواصف الحياة؟ هذه نظرة في غاية الأهميّة، وهي سرّ سلامك الداخلي. فأنا أعيش في سكينّة، لا لأنّي لا أصادف مشاكل، بل لتمسّكي بالإيمان. يد الله في يدي دائماً. وهناك زمور ٩١ كلماته تدور في هذا المعنى: «الساكن في كنف العليّ يبيت في ظلّ القدير..». حبّذا لو تحفظه عن ظهر القلب، وتردّده في أوقات الضيق، إن كانت لديك مشكلة أو كان هناك خطر يتهدّدك، أو صادفتك عقبة لم تستطع تخطّيها. في جميع هذه الأحوال يمكنك أن تصلّي هذا الزمور.

قد لا أستطيع حلّ مشكلة ما في بعض الأحيان، لكن بمقدوري أن ألجأ إلى الله وأقول له: «ربّي أنا ابنك، وأنت أبي». إنّ هذا الإحساس بأبوة الله في حياتي هو إحساس صميمي: «الربّ نورى وخلصني فِيمَنْ أخاف؟ الربّ حصن حياتي فِيمَنْ أفزع؟» (زمور ٢٧). أنا لا أخاف، فهذا هو إيماني، وأريد أن أنقل إليك، عزيزي القارئ،

يكون: هل أنا مؤمن إيمانًا عميقًا بأنني محبوب من الله؟ هذا هو الإيمان. كثيرًا ما نردّد في صلواتنا: يا ربّ أنا أحبّك من كلّ قلبي.. ويكلّ روحي.. وكلّ قوّتي.. وكلّ حياتي. هذه كذبة كبيرة، فمن ممّا يستطيع أن يدّعي أنّه يحبّ الله كذلك؟! بالنسبة إليّ شخصيًا، قد أجريت تعديلًا على هذه الصلاة، فأقول: «يا ربّ أنا أوّمن بأنك تحبّني بكلّ قلبك، ويكلّ قدرتك، ويكلّ ما فيك». لقد حوّلتُ فعل المحبّة إلى الاتجاه العكسيّ: أوّمن بحبّك.. أوّمن بأنك تحبّني بكلّ ما فيك.

للأسف الشديد، إيماننا بحبّ الله غير مكتمل. فنحن نردّد: «الله يحبّني». لكنني أتصوّر أنّ أيّ خطأ يصدر منّي يجعله ينظر إليّ نظرة لوم، لذا أنا مضطرّ إلى أن أرضيه، لأتني سوف أحتاج إليه حتّى يقبلني في ملكوته بعد موتي. إذا كان هذا مفهومنا عن حبّ الله فنحن لم نفهم حتّى الآن حبّه الكبير. بالنسبة إليّ شخصيًا، كلّما كنت أقابل والدتي، كنت أزداد فهمًا لحبّ الله: حبّ بلا شروط ولا قيود. وحين كنت أذهب إلى زيارتها لتناول الغذاء معها وأحضر معي بعض الهدايا، كانت تغضب وتلومني، فاضطرت إلى عدم تكرار ذلك حتّى تكون راضية عني.

عدوى هذا الإيمان، فهو نعمة كبيرة منحني الله إيّاها. أشعر بأنّه يمسكني في كلّ لحظة من لحظات حياتي. لا أخاف لأتني أعلم أنّ جميع المتاعب ستزول بشرط أن أبذل كلّ ما أستطيع، وأشعر بندم حين أكون مقصّرًا. يا ربّ أنا مخطئٌ ونادم على ذلك، والآن أنا غير قادر على تحمّل المزيد. هذه هي صرخة الإيمان.

إن لم يكن لدينا في حياتنا اليوميّة هذه النافذة المفتوحة، سنعيش في يأس وقلق. وهناك كتاب ممتاز عنوانه «قوة التفكير الإيجابي» يتطرّق إلى موضوع السلام الداخليّ في خضمّ المشاكل اليوميّة. وهناك أيضًا كتاب «دع القلق وابدأ الحياة»، يتناول الموضوع بطريقة فلسفيّة اجتماعيّة. لكن أودّ أن أشير إلى أنّ الموضوع لا يتوقف على نظرة فلسفيّة أو اقتناع عقليّ فقط، بل هذه نظرتي الإيمانية التي أبنيتها على أنّ الله على كلّ شيء قدير، وهو أبي. ربّ المستحيل هو أبي، وأنا ابنه الصغير.

يكفيك أن تؤمن بحبّ الله لك

حين أفحص ضميري، قد أسأل نفسي: هل أنا أحبّ الآخرين؟ لكنّ السؤال الأوّل يجب أن

مجّاني بلا مقابل ولا حدود، ولا يتطلّب منك أعمالاً. لا تتعجّب، فالأعمال ستأتي ردًا على هذا الحب، لا شرطًا له، والفرق كبير بين الحالتين. يعتقد بعضهم أنّه شرط، لكنّه يقول لك: «لا تقل لي: ماذا فعلت، فأنا أحبك لشخصك، لأنك ابني، ابني الحبيب». وقبول هذا الحب المجّاني يُمثّل قيمة كبيرة في حياتنا.

يكمن عمق الدين المسيحيّ في الإيمان بحبّ الله لنا، وفي الإحساس بفقرا التامّ، فطوبى للفقراء بالروح (متّى ٣/٥). إنّي أتقدّم إلى الله فقير الروح، متمنّيًا بالابن الضالّ، الذي عاد وهو لا يملك شيئًا يقدّمه إلى والده. وهذه النقطة تتلخّص في كلمة واحدة هي النعمة، فإنّها عطاء مجّاني من الله للإنسان، وعلى الإنسان أن يتقبّله بشكر. وكلمة نعمة هي كلمة غنيّة جدًّا، فهي تعني عطاءً مجّانيًا، وبالفرنسيّة (Grâce)، ومنها كلمة (Gratis) التي تعني «مجّاني». هذه حقيقة هامّة تضع الإنسان في موقعه الصحيح.

كلّ ما لديك هو عطاء من الله. الشكل الجميل هو عطاء من الله، فهل أنا صمّمت جسمي وملامح وجهي؟ طبعًا لا. وهذا شخص ذكّي وناجح في

وفي حياتي المسيحيّة، ما يُطلّب منّي أولًا هو الإيمان، لا أعمال معيّنة، بل الأعمال التي تأتي نتيجة لهذا الإيمان، الإيمان بحبّ الله. فاستطيع أن ألخّص المسيحيّة في هذه الكلمات: «إيمان بحبّ الله المطلق»، وهذا ما يجعل المسيحيّ يعيش رسالته. وعندنا نصوص في رسائل القديس بولس (روم ٣/٢١-٣١ وغل ٢/١٥-٢١، ٣/١-٢٩) وغل ٩/١٠-٩/٣، إذا طالعتها، تجد غنى غير معقول في موضوع الإيمان.

للأسف الشديد، نحن نعيش كالفريسيين واليهود، معتقدين أنّنا نتبرّر بأعمالنا: أصوم مرتين في الأسبوع.. أقدم عشوري إلى الفقراء، ولسان حالي يقول مع الفريسيّ: «اللهم، شكرًا لك لأنني لست كسائر الناس السراقين الظالمين الفاسقين، ولا مثل هذا المشار؟ إنّي أصوم مرتين في الأسبوع، وأؤدّي عُشر كلّ ما أقتني» (لو ١٨/١١، ١٢). نحاول أن نتبرّر بالأعمال، وكأني أقول: لترى يا الله كلّ ما أفعله من أجلك، فهل هذا يرضيك؟

حبّه مجّاني

لا تحاول أن تشتري حبّ الله لك، فهو حبّ



دروسه بتفوق، فمن الذي خلق الذكاء فيه؟ إنه الله . هذا الموقف يجعل الإنسان يتقبل المديح بطريقة بسيطة. حين تسمع أحدًا يمدحك، فإن أخذته لنفسك، خلق فيك الشعور بالغرور والكبرياء والاعتزاز بالنفس، لأن كلمات الثناء دخلت فيك ولم تخرج. لكنّ هناك مديحًا يدخل إلى الأذن ليخرج مرّة أخرى، كأنك تقولين: أنا جميلة . . والحمد لله، وأنا سعيدة لأنّ الله خلقني كذلك، وأنا ذكيّة، وأشكر الله لأنّه جعلني كذلك.

حركة قبول وعطاء، وحين لا يوجد بعد القبول مقدمة وعطاء لإعادة الشيء إلى الله، يحدث اختناق كالشجرة التي تحبس الحياة، وبدلاً من أن توزعها على الفروع، تحتفظ بها لنفسها. الحياة، حين لا تعطي، تكون موتاً: «كلّ غصن فيّ لا يثمر يفصله» (يو ١٥/١)، وأيضاً: «من حفظ حياته يفقدها، ومن فقد حياته في سبيلي يحفظها» (متى ١٠/٣٩). هذا هو قانون الحياة، وسنّة الوجود: هي حركة الأخذ والعطاء باستمرار، قبول النعمة من ناحية، وشكر الله عليها من ناحية أخرى، وفي هذه الحالة أستطيع أن أقبل مديح الناس لي. فحين يقول لي أحدهم: يا أبونا كلمتك اليوم كانت مؤثرة وعظيمة، أردّة وأقول: الحمد لله لأنّي لست إلأ

متكلّمًا .

مجانّة العطاء في النعمة هي نقطة يجب أن نشعر بها في حياتنا، ولا سيّما في عالم أصبح لكلّ شيء فيه ثمن، واختفت المجانّة من حولنا. لعلّها لا تزال في المجتمعات البدائيّة، وكلمة «تفضّل» تعني: تعال وتناول طعامك معنا بدون مقابل، لكن كلّما تطوّر المجتمع، اختفت المجانّة منه، حتّى إنّ فتاة تتناول الغذاء مع أمّها في بلد أوروبيّ تُضطرّ إلى دفع الثمن.

أصبحنا نطبّق هذا المبدأ في تصرّفنا مع الله: أنا محتاج إلى نعمة من الله، فأعتقد أنّه يجب أن أقدم مقابلًا للنعمة التي أطلبها. فإن كانت صغيرة، قد يكفي أن أوقد شمعة واحدة في الكنيسة، أو أن أتلو «أبانا الذي...» مرّة واحدة، وإن كانت كبيرة، أتصوّر أنّه يلزمني أن أوقد عشر شمعات، أو أتلو «أبانا الذي...» عشر مرّات، وهكذا.

ليست القضيّة في الكمّ، بل في الكيف. ثق بأنّ الله لا يريد منك مقابلًا، بل يطلب الإيمان. لكننا ما زلنا متأثرين بنظريّة تقول إنّ لكلّ شيء ثمنًا، وهذا الاعتقاد يُفسد علاقتنا بالله، كما قد يُفسد علاقتنا بالآخرين. وإذا استوعبنا فكرة مجانّة

النعمة الإلهية، قد نستوعب أيضًا فكرة مجانية العلاقات الإنسانية. إذا دعوتني إلى الغداء، لا يتطلب ذلك أن أدعوك إلى الغداء في المقابل، وإذا أهديتك هدية في عيد ميلادك، لا يتطلب ذلك أن تعيد إليّ الهدية في عيد ميلادي. المشاركة جميلة طبعًا، لكن هذا لا يتحقق بأن أكتب قائمة بمن جاملوني في كل مناسبة، حتى لا أنسى أن أردّ لهم ما قدّموه إليّ. هذا منطوق مجتمع معين: بقدر ما تعطي تأخذ، وإن لم تعطني، لن أعطيك.

حين تُقابل الله، هل تأتي بأيدي فارغة؟ هل يقول لك: «نعم»، تعال بأيدي فارغة، فهو يزيدك. تعال إليه، لا لأنّ معك تقدمه، بل لأنك لا تملك شيئًا لتقدّمه إليه، وهو سيعطيك. تعال فارغ اليدين لأنك تؤمن بحبه، حبّ بلا شروط: هذا هو حبّ الله. وعلينا أن نتعلّم منه، فهو النموذج الأعلى. وإذا كان مفهوم الحبّ في مجتمعنا قد تشوّه، فهذا يرجع أوّلًا إلى أنّنا فقدنا الإيمان بحبّ الله المطلق. أصبح الحبّ بالنسبة إلينا فعلًا مشروطًا وموقوتًا، فعلًا يقبل التراجع. وهذه الاختبارات يمكن أن نسمّيها تجارب حبّ، حبّ مزيف، لأنّ الإنسان فقد النموذج، ولأنّ نموذج الحبّ غير المشروط قد

اختفى، وأصبح مفهوم الحبّ، عندنا نحن البشر، حبًّا إلى حدّ ما ولفترة ما. لكنّ حبّ الله غير مشروط، ومن خلاله لا يوجد حدث يهزّني، ولا يوجد ما ينزع منّي سلامي الداخليّ، فسلامي راسخ فيه.

لتأمل في نصّ القديس بولس إلى أهل رومة (الفصل الثامن): «فمن يفصلنا عن محبة المسيح؟ أشدّة أم ضيق أم اضطهاد أم جوع أم حرّي أم خطر أم سيف؟ فقد ورد في الكتاب: إنّنا من أجلك نعاني الموت طوال النهار ونُعَدّ غنمًا للذبح، ولكنّا في ذلك كلّه فزنا فوزًا مبيّنًا بالذي أحببنا. وإني واثق بأنّه لا موت ولا حياة، ولا ملائكة ولا أصحاب رئاسة، ولا حاضر ولا مستقبل، ولا قوآت، ولا علو ولا عمق، ولا خليقة أخرى، بوسعها أن تفصلنا عن محبة الله التي في المسيح يسوع ربّنا» (روم ٨/ ٣٥-٣٩). ما أجمل هذا النشيد.. من الذي يفصلني عن محبة المسيح؟ هذا هو أساس إيماني، وهذا هو سبب سلامي.

حبه لنا يغيّرنا

كنت أعرف إحدى الفتيات، ولم تكن تحظى بقدر من الجمال. وفي أحد الأيام قابلتها، وكانت

أن يسأل: هل أنا أحب الله والآخرين؟ عليّ أن أقبل حبه لي، وهذا اكتشاف جديد. وكلمة «أشعر» قد تكون غير دقيقة، فالأصح أن أقول: أعرف وأتيقن، فهو فعل إيمان، لأنّ الإيمان يسبق المعرفة والإحساس. إنه اليقين بأنني محبوب منه. طبعًا، من المفضل أن يكون مصحوبًا بالإحساس، لكنّ الإيمان يظلّ هو الفعل الأوّل.

### كيف نبادله الحبّ بالحبّ؟

هنا تجدر الإشارة إلى أنّ حبيّ الله هو صدى حبه لي، بمعنى أنّ المبادرة ليست منّي، بل منه. وأمام هذا الحبّ الغامر الذي يُشعرني بأنني محبوب حتّى النهاية، أجدني مضطرًا إلى أن أحبه، فلا تعتقد أنّك، كمسيحيّ، اشتريت حبّ الله بحبك له. نحن نقول إنّه فدانا بدمه. ما معنى هذا التعبير؟ هذا يعني أنّه دفع الفدية. لقد أعطانا حبه مجانًا. لكنّ ردّنا على حبه لا يشترط أن يكون تلقائيًا، لأنّ المسيحيّ هو الذي يشعر بحبّ الله فيردّ تلقائيًا على حبه بحبّ من ناحيته.

ومن الصعب وضع إطار جامد لكلمة حبّ، فكلّ حركة تقاوم الأنانيّة هي حبّ، بل يمكن القول بأنّ كلّ حبّ، سواء اتّجه نحو البشر أو نحو الله،

تبدو في جمال غير عاديّ، وتعجبت كيف تتغيّر شكلها بهذه الطريقة الملحوظة، فعرفت منها أنّها قد تمّت خطوبتها. هذا الحدث أشعرها بأنّها مرغوب فيها، وفي الحال تغيّرت وبدت أكثر جمالًا. والإنسان بمجرد أن يعرف أنّه محبوب من الله، يشعّ جمالًا.

وأنت، عزيزي القارئ، ربّما تكون قد مررت بتجربة حبّ في حياتك، أو ستمرّ بها في المستقبل. كن على يقين بأنّ هذه التجربة ستُحدث ثورة فيك، لأنك ستختبر معنى أن يكون الإنسان محبوبًا، حين تمثل كلّ شيء في نظر الطرف الآخر. لكن، مهما كان الحبّ عميقًا بين طرفين من البشر، سيظلّ محدودًا.

### هو أحبنا أوّلًا

لقد كشف لنا المسيح عن محبة الله الفائقة للبشر، وأحيانًا نتصوّر أنّ المسيحيّة هي الدين الذي يشجّع الإنسان ويحثّه على المحبة. وهذا صحيح، لكنّه هناك ردّ فعل لسبب أوّليّ، وهو أنّ الله أحبنا أوّلًا، لذا نحن نحبه: «أما نحن فإننا نحبه لأنّه أحبنا قبل أن نحبه» (١ يو ٤/١٩). فعلى المسيحيّ أن يتساءل أوّلًا: هل أنا أشعر بحبّ الله لي، قبل

هو موجّه إلى الله من دون أن ندري. فكلّ فعل يُخرجك من ذاتك ويُنمي فيك روح التضحية يكون بالنتيجة حبًا لله. إذاً لَحَبَّ الله وجوه كثيرة جدًا، ويتخذ أشكالًا والوانًا. والمطلوب منك حركة اللانانية والخروج من الذات، وبمجرد أن تحقّق هذه الحركة، تكون قد أحببت الله. وحين أحبّ أيّ شخص، يكون الله قد أحبّ من خلالي، لأنّي لست مصدر الحبّ، بل أنا أفنح فقط نافذة حبّه أو أوصدها، ولي الحرّيّة بأن أفعل هذا أو ذاك، وحين أوصدها أكون أنائيًا لأنّي أمنع حبّه فيّ، وإن فتحها يمرّ حبّه ويزداد فيّ.

كيف أحبّ الله؟ بأن أمارس الأفعال التي تعبّر عن هذا الحبّ، فيحفظ وصايا العشرة هو الحدّ الأدنى لذلك. لا تكتفِ بأن لا تقتل، فغالبية البشر، أيًا كانت درجة إيمانهم، يمتنعون عن ذلك، حتّى الملحدون منهم. إنّ وصايا الله العشر هي الحدّ الأدنى، ووضعت لشعبٍ غليظ الرقبة. لكننا عبرنا هذه المرحلة، وهناك الكثير ممّا يجب فعله يبدو لنا أرقّ وأعمق من ذلك.

هل يطلب كلّ خطيب من خطيبته، في بداية مرحلة الخطوبة، قائمة بالأفعال التي تبغيها ليعبّر

بها عن حبّه لها؟ أم أنّه، بدافع هذا الحبّ، سيخلق ظروفًا مناسبة، وأحاديث ومجاملات ليعبّر عن مشاعره. أمّا الشخص الذي لا يحبّ فنجدّه مضطّرًا إلى أن يسأل كلّ من حوله عن الطريقة التي يعبّر بها عن مشاعره لخطيبته، فينصحونه أن يقدم لها في عيد ميلادها هديّة، وفي مناسبة أخرى أن يقول لها هذا الكلام أو ذاك إلخ. إنّهُ محتاج إلى خطّة عمل مسبقة حتّى يعرف ما يجب فعله. أمّا المحبّ فهو لا يحتاج إلى ذلك، لأنّه يملك شعورًا جارفًا في داخله. وفي المسيحيّة، هناك مؤمنون بكتالوج ومؤمنون بدون كتالوج: النوع الأوّل لا يشعر بنزعة الحبّ، ويحتاج إلى من يرشده في كلّ خطوة: هذه هي مرحلة العهد القديم.

هل تؤمن بحبّ الله لك؟

ما دمت لم تكتشف حبّ الله في حياتك، لن تستطيع أن تنعم بالسلام الداخليّ... السلام الروحيّ. فإنّ قلبك محتاج إلى صخرة يستند إليها ويتشبّث بها، في حين أنّ حبّ الإنسان، مهما كان قويًا وعميقًا، هو محدود ومهدّد، إذ قد يمرّ بأزمات ومدّ وجزر. وحبّ الله المطلق في حياتي لا يعينني لكوني راهبًا، بل على كلّ إنسان أن يكتشف هذا

## السلام الداخلي في الصلاة والتأمل

يمكن تشبيه الحياة بالبحر، فعلى سطحه تكثر الأمواج، تملو تارة، وتهبط تارة أخرى، وتصطدم بكل ما يصادفها من أجسام. وحين يبدأ الإنسان بالفوص إلى العمق، يقل شعوره بحركة الأمواج. أما في القاع فلن يشعر بأي حركة أو توتر. هناك يستطيع أن يعيش في سلام دائم. ونحن، في حياتنا، نتأثر بالأحداث التي تجري حولنا، وليس هناك من لا يتأثر بتأتا بما حوله. لكنني قد أكون كالقارب الصغير الذي يطفو على سطح المياه، تلامه الأمواج بصورة مستمرة، أو قد أكون مثل الغواصة التي تقبع في القاع، وما دمت خفيًا، تتقاذفني الأمواج، فتدفعني في صعود وهبوط مستمرين، وتكون جميع انفعالاتي سطحية: فرحي.. وحيي.. وابتسامتي.. وأحاديثي.. فلا

الحب. فمن خلال حب الخطيب أو الخطيبة، ومن خلال حب الصديق أو الصديقة، ومن خلال حب الوالدين، بل من خلال كل حب اخترته، هناك حب أغنى وأعمق هو حب الله، حب لا يخون ولا يتراجع، وهو يمثل الصخرة التي أبنى عليها حياتي.

لقد بحث القديس أوغسطينس عن حب في حياته، وأخيرًا كتب في اعترافاته هذا الكلام: «خلقتنا لك يا رب، وقلبتنا في قلق واضطراب ما دام لم يجدهك». فالإنسان محتاج إلى قيمة ثابتة قوية لا تتزعزع يبني عليها حياته. قد ترى أنّ حب البشر يمكن أن يمثل هذه القيمة الثابتة، وأجيب: ربّما، لكنّ الحب المطلق الذي ستكتشفه من خلال حب الله هو أرسخ وأعمق، ومعه تكون في سلام داخلي دائم. فمن خلاله أستطيع أن أقول مع بولس الرسول: «لأني عالم على من أتكلم» (٢ طيم ١/١٢).

تحمل أيّ معنى. ولا تنبع مشاعري من العمق، فأردّد كلمات جوفاء تعودّتها وأحفظها من دون أن أعي معناها.. أهلاً.. كيف حالك.. كلمات عادية ألفناها. لا مانع بالطبع من أن نبدأ أحاديثنا بهذه التحيّة، لكن علينا بعد ذلك أن ندخل إلى العمق.

هدفنا هو حياة على مستوى أعمق. فما دمنا أنا ضحية للأحداث، لا أستطيع أن أعيش في سكينه، لأنّ سلامي يكون مهدّداً باستمرار، إذ إنّ كلّ كلمة أسمعها تجرحني، وكلّ ابتسامة قد تجعلني أقفز من الفرح، وإن كانت للسخرية فقد تحطمني. لا يعني هذا أنّ الأحداث لن تؤثر فيّ، ولكن إلى حدّ معيّن. أقبل أن أكون سعيداً أو حزيناً على سطح ذاتي، لكنّ هذا الحزن أو هذا الفرح يجب أن يظلاً على مستوى معيّن. حين أقود سيّارتي، وأصادف سائقاً أمامي لا يجيد القيادة، وهو أمر يثير الأعصاب، فإنّ هذا لا يؤثر فيّ، لأنّي ما أكاد أن أتجاوزّه حتّى أنساه تماماً. من الضروريّ أن أتفاعل مع الأفراد والأحداث، لأنّ هذا التفاعل أمرٌ طبيعيّ، شرط أن يظّل عند حدّ معيّن. وإنّي أتفاعل بالعمق لو لزم الأمر، ولكن في مستوى معيّن، لكي أعيش في سلام دائم.

هذا المكان هو قاع النفس، أو قاع الكيان. وحين أكون هناك، أجمع كياني كلّ في نقطة مركزيّة واحدة هي «الأنا». فإن نجحت في أن تعيش على مستوى العمق ستصير إنساناً عظيماً، لأنّك ستجد نفسك وذاتك، ولأنّ السلام الداخلي يتحقّق بقدر ما يتعوّد الإنسان أن يجد نفسه في هذا الموضوع ويعيش فيه.

وفي الصلاة، يغوص الإنسان في عمق كيانه حتّى يجد ذاته هناك في القاع، في العمق. وفي هذه الحالة قد تهبّ عواصف على السطح، في حين يسيطر الهدوء في القاع. جدير بالذكر أنّ الإنسان يستطيع أن يظهر في انفعال معيّن، وكأنّه نائر، شرط أن يبقى في داخل نفسه في هدوء تامّ. قد أظهر لمن حولي أنّي عصبيّ، أفرع على المنضدة التي أمامي بقوة، أو أنهر هذا وأوتخ ذاك، وفي العمق أكون في منتهى الهدوء، حتّى إنّي، بمجرد أن أنصرف من هذا المكان، أستعيد الهدوء والراحة الداخليّة والخارجيّة. فهل هذا التصرف نوع من التمثيل؟ طبعاً لا، فأحياناً يجب أن أغضب، ولكن بقرار مُسبق مني.

هكذا كنت أتصرف مع تلاميذي في المدرسة.

المجرّدة على مستوى العقل إلى حقائق حيّة على مستوى القلب والوجدان، في حركة دخول إلى العمق: «سير في العُرض، وأرسلوا شباكم للصيد» (لو ٤/٥).

هذا هو السبب الذي يجعلنا نحرس، بعد كلّ إرشاد روحيّ، على القيام بفترة تأمل، فإذا أتبعنا الإرشاد بالإرشاد، والمحاضرة بالمحاضرة، يتراكم كلّ هذا على مستوى العقل بدون جدوى. والملاحظ أنّ الناس يسمعون كثيرًا، ويقرأون كثيرًا، ويطلعون حقائق وفلسفات كثيرة. فمتى نبعث الحياة في هذه الأفكار؟ يكفي أن تتحوّل فكرة واحدة إلى وجدان وإحساس وحيّة لتُحدث ثورة في الإنسان. فكرة واحدة من قانون الإيمان، أو آية واحدة من آيات الإنجيل، إذا تحوّلت إلى إحساس وشعور، تُحدث ثورة وانقلابًا في حياتك.

ما ينقص الإنسان ليس هو أن يجمع المزيد من الحقائق الإيمانيّة الجديدة، بل أن يستوعب ويتذوّق المختزن منها في عقله ليدخل بها إلى عمقه، فتنمو هناك لتتجسّد في صورة لحم ودم وحيّة، وتصير مُحركًا لحياته. وأنا مُصيرّ على كلمة «يتذوّق»، لأنّ كلّ واحد منّا قد يتعامل مع الحقيقة كأنّها مسألة

كنت أتخذ القرار أحيانًا بأن أكون غاضبًا، فأضغط على زرار الغضب، ثمّ أدخل الفصل، فيعتقد الجميع أنّي نائر جدًّا، وكنت أضطرّ إلى ذلك، حتّى أوصل رسالة معيّنة إلى من حولي، ثمّ أعود وأنا في منتهى الهدوء: «إغضبوا، ولكن لا تخطأوا» (أف ٤/٢٦). هذا يعني أنّك، حين تغضب، لا يجوز أن يكون ذلك نابغًا من فقدانك زمام نفسك. أنا أملك زمام نفسي، لكنّ الأمر يتطلّب منّي في بعض الأحوال أن أرفع صوتي، ثمّ تنتهي القصة بعد ذلك. أن يستطيع الإنسان أن يعيش على مستويّين في الوقت نفسه، هذا هو السرّ. وهذا هو فنّ الفنون في الحياة الروحيّة، أن تحمل في نفسك هدوء الصحراء، وتعيش وكأنّك لا تتأثر بأيّ شيء.

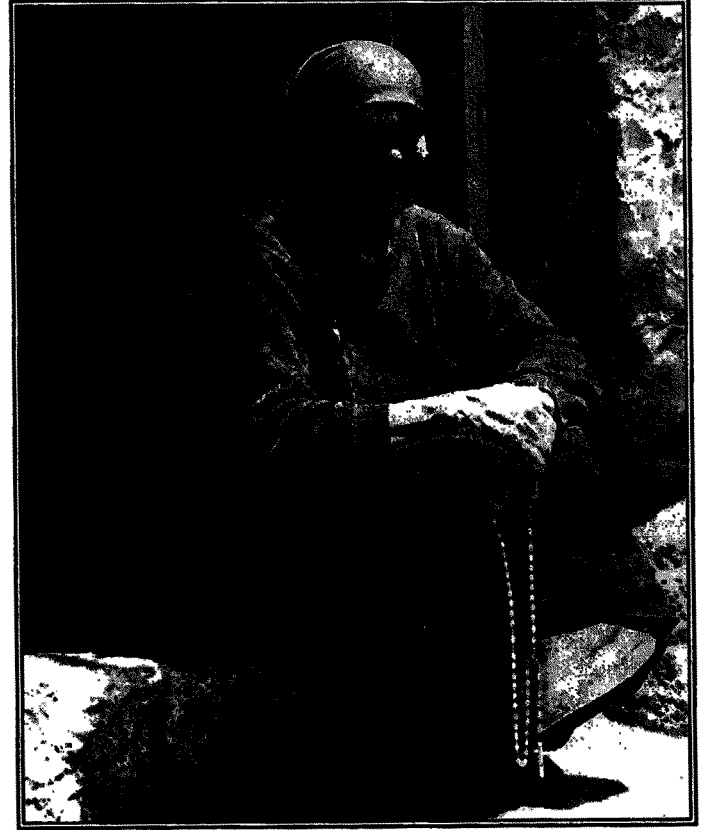
### دور الصلاة

الصلاة هي تحويل الإيمان إلى إحساس. نؤمن بإله واحد خالق السماء والأرض إلخ: هذه الكلمات التي نردّها هي جميلة جدًّا، لكنّها تكون بلا جدوى إن ظلّت عند مستوى اللفظ، أو حتّى المعرفة النظرية. يجب أن يتحوّل هذا الإيمان النظريّ البحت إلى إحساس وحيّة، فيدخل إلى الوجدان. والصلاة هي عملية تحويل الحقائق

ذهنية بحتة، في حين أنّ المطلوب أن يُحوّلها إلى طعام وغذاء، والغذاء يحتاج إلى تذوق، فأنا أتذوق الحقيقة التي كانت فكرة مجردة.

وهنا لا مجال للعجلة، فحين أتذوق طعامًا لذيذًا، أفعل ذلك بتمهّل، وهذا ما يجب فعله في الصلاة والتأمل. أسمع أحيانًا من يقول: لماذا أتأمل مدّة ساعة، لماذا لا تكون خمس دقائق فقط؟ ولماذا لا نضغط مدّة التأمل في دقائق معدودة لنستفيد من باقي الوقت في سماع المحاضرات؟ ما يؤسف عليه أنّ، كلّ شيء في زماننا أصبح مضغوطًا، وهذا ما يقتل الإنسان العصريّ، فهو يتصوّر أيضًا أنّ الصلاة والجلسة مع الله يمكن أن يأخذها في صورة أقراص كالدواء. فحتّى الحبّ في أيّامنا أصبح في صورة مضغوطة: نعود إلى المنزل ويكفينا ربع ساعة حبّ. لقد مات الحبّ في حياتنا كما مات التأمل، بل لعلّي أقول: ومات الله في حياتنا، فلم يصبح لدينا متسعًا من الوقت لهذه الأعمال الهامة.

الوقت عنصر أساسي للوجدان والنموّ، فالشجرة لا تنمو بسرعة، لكنّها تحتاج إلى المزيد من الوقت، وهكذا كلّ شيء عميق وأساسيّ يحتاج



«الصلاة هي تحويل الحقائق المجردة، على مستوى العقل، إلى حقائق حيّة على مستوى القلب»



إلى الوقت الكافي. إنَّ التَّأْتِي ضروريٌّ في الفنِّ، فلا تطلب من الفنان أن يهرول ويُسرِع، لأنَّ الفنَّ يحتاج إلى الإلهام. ومثَّل الصلاة والتأمل كمثَّل جميع الفنون، وكمثَّل الحُبِّ والصداقة. وكلَّ ما يمسُّ الوجدان يحتاج إلى مسافة.. إلى راحة.. وإلى وقت.

لعلَّك، عزيزي القارئ، قد قرأت قصَّة الأمير الصغير لأنطوان ده سانت إكزُوپيري، فهي مترجمة الآن إلى العربية، بطلها طفل صغير، لكنَّه يجيد التأمل والتذوق، وفي القصَّة مواقف مليئة بالفلسفة، وهي كتاب بسيط وعميق في الوقت نفسه، ومن يقرأه يظنُّ لأوَّل وهلة أنَّه يصلح للأطفال، لكنَّه كُتِبَ للكبار.

كما ذكرْتُ سابقًا، فإنَّ التأمل يحتاج من قِبَلنا إلى المزيد من الوقت. والحقائق الدينيَّة هي حقائق مخترنة على مستوى العقل، لكن علينا أن نُحوِّلها إلى وجدان وحياة ولحم ودم. ومن هذه الحقائق أنَّ الله يحبُّنا. نعم الله يحبُّنا، لقد تردَّدت هذه العبارة على أذاننا مرارًا، بل وحفظناها عن ظهر القلب، واليوم مطلوب منك أن تبدأ في أن تشعر بعمق معناها، فتُحدث ثورة في حياتك، حين تؤمن

بحبِّ الله لك.

ولذلك، أقول إنَّ الصلاة هي العودة إلى عمق الذات، وهي إن لم تكن كذلك، لن تفيد. فالصلاة يجب أن تكون مثمرة، إذ إنَّها ليست مجرد فريضة أوديها، وكأني أقول لله: هل أنت تحتاج منِّي إلى نصف ساعة صلاة؟ ها أنا أعطيك إيَّها. في الحقيقة أنت هو المحتاج إلى هذا الوقت؟ وليس الله. فمن خلال الصلاة تعود إلى عمق نفسك، وإلى وحدة كيائك. والصلاة التأمليَّة، وهي التي أعنيها في هذا الصدد، هي الصلاة التي تهدف إلى خلق جوٍّ من التأمل، وإلا كانت كلامًا فارغًا.

إذا حين أقول إنِّي محتاج إلى فترة يوميَّة للصلاة، أعني أنَّني محتاج إلى أن أجد نفسي وأركَزها وأجمع شملها. تلك الحطام التي تناثرت في كلِّ جانب، أحتاج إلى أن أجمعها مرَّة أخرى، أن أكون «أنا» مجددًا بعد أن تبعثرت، أن أعيد لمَّ شمل نفسي وأرقيها. هذه هي الصلاة التأمليَّة، وهذا هو العمق. بل هذا هو سرُّ الإنسان الموحَّد، فهو يقوم بأيِّ عمل وكيانه حاضر في كلِّ ما يعمل. وحين يتحدَّث، يفعل ذلك بكلِّ وجدانه، وإذا ابتسم يضع كيانه كلَّه في ابتسامته. وأيِّ حركة يقوم

بها تنبع من عمقه ولها فعل السحر. أما الإنسان  
غير الموحد فلن يكون له أي تأثير، بل هو مجرد  
طيف.

٣

## السلام الداخلي في حالة الخطيئة

قد يبدو لأول وهلة أنّ هذا العنوان غريب، إذ  
كيف يشعر الإنسان بالسلام رغم إحساسه بأنّه  
خاطي؟! وهل من الممكن أن تسبّب الخطيئة  
شعورًا بالارتياح عند الخاطي؟ وإذا حدث ذلك،  
فهل يكون أمرًا طبيعيًا؟

لقد ذكرت في الفصل الأوّل أنّ فقدان السلام  
الداخلي عند الإنسان جاء بسبب الخطيئة الأولى،  
وما تبعها من اختلال في توازن العلاقات بينه وبين  
الطبيعة وبين أخيه الإنسان، وبالتالي بينه وبين الله،  
فهل هذا يتناقض مع عنوان هذا الجزء؟ في  
الحقيقة، إنّ ما ذُكر في الفصل الأوّل كان صحيحًا  
قبل الصليب، لكنّ تأثير الخطيئة قبل فداء المسيح  
يختلف عنه بعده، إذ أصبح للخطيئة بعض الأوجه  
الإيجابية - إذا جاز لنا هذا التعبير. فما هي ملامح

هذا الوجه الإيجابي للخطيئة، الذي جاء نتيجة  
لفداء المسيح؟

جوانب الخطيئة الإيجابية بعد الفداء

أولاً: الخطيئة قد تكون سبيلاً إلى الله

بالخطيئة أنت تفسد العلاقة مع الله، وتصدّ  
حبه، وتعيش في الأنانية. لكنّه يقول لك: «رغم  
أخطائك، حيّ لك غير مشروط». فالخطيئة إذاً لا  
تفصل الله عن الإنسان، لكنّها قد تفصل الإنسان  
عن الله، إذا أراد الإنسان ذلك. فإنا حين أشعر بأنّ  
الله عاتبٌ عليّ، قد أتجنّب لقاءه، وأنصرف مثل آدم  
بعد أن خالف وصيّة الربّ وأكل من الثمرة  
المحرّمة. لئلاّ من الذي امتنع عن مقابلة الآخر.  
نجد أنّ آدم هو الذي اختبأ، في حين أنّ الله راح  
يبحث عنه ليسأله: «أين أنت؟» (تك ٩/٣).

عادةً، حين يسلك الإنسان باستقامة، يشعر بأنّه  
قريب من الله، وحين يُخطئ يتتابه إحساسٌ بوجود  
قطيعة بينه وبين الله. هذا الإحساس يجب أن  
تخطّاه، فمن الواجب أن يكون عندنا الشجاعة لأن  
نتقدّم إلى الله بقلبٍ متسخٍ وضميرٍ مُثقلٍ بالخطايا.  
لا تخف أن تقابله حين تكون في حالة الخطيئة،

فهناك من يمتنع عن الصلاة وعن الكنيسة لفترات  
طويلة بحجّة أنّه في حالة خطيئة. وعلى العكس،  
فإذا حدث ذلك، عليك أن تتقدّم إلى الله، حتّى لو  
كنت تلوم نفسك. فلا تنتظر أن تكون باراً لتذهب  
إليه.

تذكّر قصّة الفريسيّ والعشار (لو ٩/١٨).  
الفريسيّ يتقدّم إلى الهيكل ليقول: «أشكرك يا  
ربّ..»، في حين نرى العشار في المؤخّرة يقول:  
«إغفر لي أنا الخاطيء». ولهذه المناسبة، أودّ أن  
ألقت النظر إلى قضية الاعتراف قبل تناول  
مباشرة. على الإنسان أن يعترف من حين إلى  
حين، عندما يجد المرشد الروحيّ الذي يناسبه.  
ولكن ما يحدث بين هذا وذاك سيكون موضوع  
اعترافيّ القادم، وهذا لا يمنع أن أذهب إلى  
الكنيسة فإنّ قصد الاعتراف بإحساس التوبة يُظهر  
القلب. ولنفترض أنّي اقررت ذنباً كبيراً، لكنّي  
سأقابل أبا اعترافيّ في آخر الشهر، وأنا أنوي  
الاعتراف في أقرب فرصة، وأشعر بالندم. إذا  
اذقبت إلى الكنيسة وتقدّم إلى تناول، فهذا علاج  
في حدّ ذاته. وهو عكس ما يقتنع به بعض الناس  
الذين يرفضون التقدّم للتناول إلاّ بعد الاعتراف

مباشرة، فأصبحت القاعدة لديهم: لا تناول بدون اعتراف يسبقه مباشرة.

التقدم للاعتراف كلّ فترة أمرٌ ضروريّ، وأنا أفضل اعترافاً في نهاية كلّ شهر أو شهرين بنوع من التآني، فذلك أفضل من اعتراف روتينيّ بغرض التخلص من الخطايا. إنّ مثل هذا الاعتراف أصبح شكلياً لإرضاء الضمير بدون أيّ تعمق.

في الحياة الروحية، فقد تكون الخطيئة نفسها سبيلاً إلى الله، وهذا لا يعني أن يتعمد الإنسان أن يُخطئ ليجد رحمة الله، بل المقصود أنّه، حين يخطئ، عليه أن لا يشكّ في أنّ رحمة الله وقلبه أوسع من حكمنا على أنفسنا: «فإذا وبّخنا قلبنا، فإنّ الله أكبر من قلبنا» (١ يو ٣/٢٠). لا شكّ أنّ أشخاصاً مثل الابن الضالّ أو مريم المجدلية أو المرأة الزانية أو السامرية، هم أشخاص عرفوا قلب الله، واكتشفوا مجانيّة الخلاص أكثر ممّا اكتشفها غيرهم.

لا تنتظر أن تكون باراً حتّى تصلّي إلى الله، بل الجأ إليه وأنت خاطئ. إذهب بأوساخك وبخطاياك، ففي الحالة التي أنت فيها تستطيع أن تتقرّب إليه. ونحن نقول في القدّاس القبطي قبل

تناول جسد المسيح: «يُعطيّ هنا غفراناً للخطايا، وحياة أبدية لمن يتناول منه». وإذا فإنّ هذا الجسد يُعطيّ لك غفراناً للخطايا. ليس لسرّ الاعتراف وحده مفعول على الخطايا، بل سرّ تناول أيضاً له المفعول نفسه.

هناك مثلٌ آخر في الإنجيل عن الشخص الذي كان عليه ديون لسيدّه ولم يستطع أن يوفّيها (متى ١٨/٢٣-٣٥). فالمفاجأة أنّ كلّ ديونه ذهبت، لا لأنّه استطاع أن يسدّها، بل لأنّ السيّد قال له: إذهب. حين يمنحني الله الغفران، لا يقول لي: أنت تستحقّ هذا الغفران، بل يقول: مغفورة لك خطاياك. وقد تقدّم إليّ شخص لم يعترف منذ ٣٥ سنة، وذكر جميع أنواع الخطايا، فطلبتُ منه أن يصلّي مرّة واحدة «أبانا الذي في السموات»، فقال لي متعجباً: فقط؟! كان يتصوّر أنّ تلاوة «أبانا الذي في السموات» هي ثمن الغفران. فمهما فعلت، لن تدفع ثمناً. هذه هي مجانيّة الغفران. مجانيّة الخلاص.. مجانيّة النعمة.

عليك أن تشعر بمجانيّة خلاصك ومجانيّة النعمة في جميع صلواتك وتأمّلاتك: أن تجلس أمام الله في حالتك الفقيرة كالابن الضالّ الذي

تعرفه. ربّما ستعرفه في ما بعد - لا تبحث عن شيء، ولا تتطّلع إلى شيء، ولا تقم بشيء. ما عليك إلّا أن تقبل تلك الحقيقة البحتة، أنّك مقبول. عندما نجرب هذا، نخبر النعمة، وبعد تجربة كهذه، قد لا نكون أفضل ممّا كنا، ولا أكثر إيماناً، ولا أكثر قداسة، ولكن، في الوقت نفسه، تغيّر كلّ شيء وتغلّبت النعمة على الخطيئة، وامتلأت فجوة الاغتراب بموجب هذا الصلح. حينذاك لا يُطالب الإنسان بشيء، ولا بإنجازٍ أيّاً كان - دينياً أو أخلاقياً أو ذهنياً - لا يُطالب إلّا بقبول مجانيّة النعمة.

هذا النصّ جميل جدّاً، ويوفّر الإحساس بمجانيّة النعمة، وبأنّ الله يقبلني كما أنا، مثل الابن الضالّ الذي لم يطلب منه والده أن يذهب إلى الحمام أوّلًا، أو أن يُبدّل ملابسه المتسخة قبل أن يضمّه إلى صدره، كلاً. أنت مقبول كما أنت، والتحوّل في حياتك سوف يُحدث نتيجةً هذا القبول المجانيّ. وحتى في الحبّ البشريّ بينك وبين الآخر، يجب أن يقبل كلّ منّا الطرف الآخر كما هو. وحين يقول أحد الطرفين: إذا غيّرت هذا وهذا، سأحبّك. حينئذ لا يمكن أن نسّمى هذا

اليسوء الحلّة الجديدة، وأكل وشرب على مائدة والده. إنّها سعادة النعمة، وأنت، أيّها الابن الضالّ، لقد خضت هذه التجربة، فلن تكون مثل أخيك. هذه الحلّة الجديدة تُشعرك، كلّما تراها، بعدم الاستحقاق، وكلّ من مرّ بهذه التجربة، وعاد مرّة أخرى إلى حظيرة النعمة وجب عليه أن يكون في موقف الابن الذي جلس إلى مائدة والده، لا في الحالة الأولى قبل العصيان، بل في الحالة الثانية بعد الغفران. بعد أن أعيدت له النعمة، أصبح يشعر بأنّ هذا الطعام ليس حقّاً له، بل هو نعمة وفضل من أبيه: مسكنة نعمة من أبيه، أمواله التي حصل عليها مرّة أخرى هي أيضاً نعمة من أبيه.

ثانياً: الله يقبل الخاطيء كما هو

هناك مؤلّف شهير يدعى بول تيليخ (Paul Tillich) كتب كتاباً اسمه رجّ الأسس (The Shaking of the Foundations)، يتحدّث فيه عن النعمة، وعن إحساس الإنسان بأنّه مقبول عند الله فيقول:

«إنّك مقبول - مقبول بلا شروط - مقبول ممّن هو أعظم منك. لا تعرف اسمه الآن، ولا تحاول أن

حُبًا، ففي الحبّ تقبل الآخر كما هو، وهذا الحبّ في شموله الأعلى سيغيّر كلا الطرفين، ويكون التغيير نتيجة القبول، لا عكسه.

أنا لن أنتظر من الآخر أن يتغيّر حتّى أحبه، بل أحبه كما هو، وهذا الحبّ قد يغيّره، وحبّ الله يقبلنا كما نحن، ثمّ قد نتغيّر. والإحساس بأنك مقبول هو إحساس جميل، قد تكون اختبرته، حين اندمجت مع مجموعة أصدقاء جلد وشعرت حالاً بأنك مقبول منهم، وأنت أصبحت فرداً منهم. وعلى العكس، فقد تنضمّ لمجموعة فتراهم ينظرون إليك نظرات غريبة، فلن تكون، ولا شكّ، طبيعياً وتلقائياً في تعاملك معهم.

لا تكن رسمياً أمام الله. تعال إليه كما أنت، وهذا ما سيثبتّ فيك السلام الداخلي الذي تنشده. الحبّ الحقيقيّ بين الزوجين ينمو حين يتصرّف كلّ طرف على طبيعته، لذا لا يجوز أن تخفي عيوبك عن الآخر. كن دائماً كما أنت، فإمّا أن يقبلك على حالك، وإلّا يكون الأفضل أن تفصل من البداية قبل الارتباط. الحبّ هو قبول الآخر كما هو، ثمّ قد يتغيّر في ما بعد، والمطلوب عدم التكلف.. عدم الرياء.. عدم التصنع. هذا ما ينطبق على

الحبّ البشريّ والحبّ الإلهي، وهو يرتبط أيضاً بسلامنا الداخليّ.

ثالثاً: الله يقبلني كما أنا لكنّه يغيّرني

قلت إنّ الله يقبل الإنسان الخاطيء كما هو، لكنّه لا يتركه كذلك، بل يُغيّره. يقبلني كما أنا ليجعلني باراً، وهذا ما حدث مع زكّا العشار (لو ١٩/١-٩). وهو الفارق الكبير بين المذهب البروتستانتيّ من ناحية، والمذهبيّ الكاثوليكيّ والأرثوذكسيّ من ناحية أخرى. ويرى مارتن لوثر، مؤسس البروتستانتيّة، أنّ المسيح يستر خطيئة الإنسان ويغطّيه بثوب النعمة، لكن، من تحت الثوب، يظنّ الإنسان خاطئاً كما هو. فالنعمة من وجهة نظره هي مجرد ستار يُغطّي قذارة الإنسان وخطيئته.

أما في الكنيستين الكاثوليكيّة والأرثوذكسيّة فنحن نقول إنّ النعمة تجلّد الإنسان تماماً من جذوره، وتجعله جديداً: يموت الإنسان العتيق ليولد فينا الإنسان الجديد. فهي ليست تابوتاً أو ثوباً نلبسه ليغطّي قذارتنا، بل هي تجديد الإنسان من الداخل، حتّى إنّهُ بعد ذلك لا يكون خاطئاً، بل باراً وقديساً وطاهراً: «زدني حُسلًا من إثمِي ومن

خطبتي طهرني» (مز ٥١/٤). حتى إن الإنسان يصبح بعد ذلك مستحقاً لحب الله.

قد أتهم بالتناقض، فقد ذكرت في موضع سابق أن الإنسان لن يكون مستحقاً حب الله. أما الآن فأقول إن الله يجعله كذلك، يجذده ويغيره ويجعله باراً. لكن هذا الاستحقاق لا يجوز أن يُنسيه أنه فضل من الله وليس حقاً. فالابن الضال الذي عاد إلى منزل والده، واغتسل وارتدى حلته الجديدة، وجلس إلى المائدة، يكون بذلك قد عاد إلى حالته الأولى كما كان قبل أن يترك المنزل، ولكن يبقى هناك فرق واحد، وهو أنه، حين يأكل ويشرب، يشعر دائماً بأن الفضل للأب، وهو يلمس حبه المجاني، ويوقن أن لا يستحق شيئاً، بل الأب هو الذي جعله كذلك، بعكس الابن الأكبر الذي قد يشعر بأن هذا حقه.

الإحساس بنعمة الله هو الإحساس في الوقت نفسه بالتبرير والخطيئة معاً. التبرير نعمة مجانية، والابن الضال لن يتكبر أبداً لأنه مرّ بتجربة مريرة، ويكفيه أن يتذكر الأيام الماضية وكيف كان حاله، حتى يعيش في التواضع ويشعر بمجانية النعمة. «وكان يشتهي أن يملأ بطنه من الخرنوب الذي كانت

الخنازير تأكله فلا يعطيه أحد» (لو ١٥/١٦).

وردًا على السؤال الذي طرحته: هل من الضروري أن أكرر الخطأ لكي أشعر بمجانية النعمة، فأجد سبيلاً إلى الله؟، أقول: كفى ما ارتكبناه من خطايا حتى نتخذ منها وسيلة للتقرب إليه. ربّما ترى أنك لم ترتكب خطايا كثيرة، وتعتبرها كلها هفوات بسيطة. لقد كان إحساس كبار القديسين بالخطيئة عظيماً، إذ كان عندهم وعي لحالتهم أكثر منّا، وما ينقص الإنسان هو وعي الخطيئة، ولا التجربة في حدّ ذاتها. حين يتقدم الشخص إلى سرّ الاعتراف بعد فترة طويلة ويقول: أنا أشكر الله، فأنا أعيش في مخافته. مثل هذا ينقصه الوعي، فهو يتصور أنه بار. هو أعمى، بل ونحن أغلبنا عميان.

رابعاً: الخطيئة تكشف لنا بوجه أفضل عن حب الله

لنكن على يقين من حقيقة هامّة، وهي أن الخطيئة في حدّ ذاتها قد تكون أحد السبل إلى الله، وقد تكون من أعمق السبل. فهناك جانب من كيان الله لن يعرفه الإنسان ما لم يختبر الخطيئة. ولنتأمل في قصة الابن الضالّ مرّة أخرى، لنسمع الابن

الأكبر يخاطب والده: «ها أنا أخدمك منذ سنين طوال، وما عصيت لك أمرًا قط، فما أعطيتني جديدًا واحدًا لأنتقم به مع أصدقائي. ولما رجع ابنك هذا الذي أكل مالك مع البغايا، ذبحت له العجل المسمن!» (لو ٢٩/١٥ و٣٠). ثم غضب وانصرف. هذا ما يدعوني إلى طرح السؤال: يا تُرى من الذي كان أكثر معرفة لقلب أبيه، ومن الذي كان أكثر اختبارًا لحب الوالد؟ هل هو الابن الضال أم أخوه؟

هناك جزء من كيان الأب لن يعرفه الابن الأكبر طوال حياته لأنه سعيد بنفسه، بارّ في عيني نفسه. أما الثاني فقد علمته الخطيئة الطريق لكي يعود إلى أبيه ويكتسب أبعادًا جديدة عن قلب الأب.

ماذا قال المسيح عن مريم المجدلية؟ «فإذا قلت لك إن خطاياها الكثيرة عُفرت لها، فلأنها أظهرت حبًا كثيرًا. وأما الذي يُغفر له القليل، فإنه يُظهر حبًا قليلًا» (لو ٧/٤٧). ولقد كان عمق حب الله لها بمقدار عمق الخطيئة التي سقطت فيها، وبقدر الهاوية التي عاشت فيها. لذا نلاحظ أن أقرب البشر إلى المسيح في حياته كانوا من الخاطئين كمتى العشار (متى ٩/١٩-١١) والمرأة الخاطئة

(لو ٧/٣٧-٥٠)، وزكّا العشار (لو ٧/١٩) وآخرين (لو ١/١٥ و٢). بل إن المسيح بدأ حياته العلنية بالوقوف في طابور الخاطئين ليعتمد عن يد يوحنا المعمدان.

ربما تقول: إذا كان الأمر كذلك، فهيا نخطف ما دامت الخطيئة أفضل السبل إلى الله، فلنلق بأنفسنا في الخطيئة لنختبر أبعادًا جديدة عنه سبحانه وتعالى. طبعًا، أنا لا أقصد هذا، فالإنسان قد يقع في الخطيئة من دون قصد أو وعي، وحينئذ تكون مسؤوليته أقل، لكن، في أحيان أخرى، يرتكبها وهو يعلم أن هناك خطأ. كل ما أريد أن أقوله هو أن الإنسان، حين يخطئ، لا يجوز أن يشعر بأن هذه هي نهاية العالم، فاليأس في هذه الحالة هو نوع من الكبرياء. حين أقول: أنا فلان سقطت! ومن هنا أتمدى في الخطأ. المطلوب هو أن أقول: أنا فلان سقطت، فاغفر لي يا ربّ أنا الخاطئ: «أردد لي سرور خلاصك فيؤيدني روح كريم» (مز ٥١/١٤). ما أجمل المعاني الموجودة في هذا المزمور حين يصلّيه الخاطئ بانسحاق قلبه.

٥ - الخاطئ أقرب إلى قلب الله

هذه الحقيقة يشعر بها من مرّ بتجربة التدريس



أكثر من غيره، فهو يعرف ما أريد أن أقوله. هناك طلبة مشاغبون، وهؤلاء لن ينساهم المدرّس الذي قد ينسى أسماء الجميع إلاّ هذا الطالب المشاغب. وبعد عشرين عامًا، حين يقابله، يقول له: «أما أنت فقد «طلّعت روعي»، لكّتي أحببتك أكثر من الآخرين لأنك أتعبتني».

أريد أن أطرح عليكم مبدأ هامًا يصلح للتطبيق في حياتكم، فأنيّ حدث يحدث لنا يصبح مصدرًا للنعمة بقدر ما أتعامل معه بنظرة إيمانية، ويقدر ما آخذه أمام الله، وهذا مبدأ حياة. لقد تعرّضتُ سابقًا لهذه النقطة، لكّتي أريد أن أستطرد فيها لأنّها أساس السلام الداخليّ، موضوع هذا الكتاب. أيّ فرد، حين يحاسب نفسه يومًا ما، يجد أنّ هناك كلمات كان مفروضًا عليه ألاّ يتفوّه بها، لكنّها خرجت منه، وحركات كان من المفروض ألاّ يقوم بها، لكنّه فعلها، وأخطاء لم يكن من المفروض أن يرتكبها، لكنّها حدثت. فلا يوجد إنسان بارّ. لكن كن على يقين بأنّ كلّ ذلك، إذا نظرت إليه نظرة إيمانية وقدمته إلى الله، سيتصرّف حتى يغيّره ويجعل منه خيرًا لك. فلا تكره شرًا لعلّه خير لك، لا لعلّه فقط، بل هو خير لك بالفعل إذا نظرت إليه نظرة إيمانية. وقد يكون فيه، بل وبالتأكيد سيكون فيه، حياة جديدة.

أستطيع أن أقول إنّ الله يتذكّر الإنسان الذي «يُطلّع روجه» - إذا جاز التعبير - أكثر من الآخرين، ولنا في مثل الخروف الضالّ درس (لو ١٢/١٨-١٤). فالراعي يعرف جميع الخراف، لكنّه لن ينسى ذلك الخروف المشاغب الذي ضلّ منه في الجبل، فنراه يمسكه ويحمّله على كتفه. فمَنْ من التسعة والتسعين نال هذا الشرف أن يكون محمولًا على كتفي الراعي سواه؟ وقد تصيب الغيرة باقي الخراف، لكنّ الراعي في غمرة سعادته بعودة خروفه قد نسي التسعة والتسعين الآخرين، وبهذا نشأت علاقة شخصيّة بينه وبين الخروف الضالّ. قد ينهره أو يتوقّده على فعلته، لكنّه صار قريبًا من قلبه، ومن هذه اللحظة باستمرار ستكون عينا الراعي عليه وقلبه نحوه.

أستطيع أن أقول إنّ، في نظر الله، كلّ مَنْ ضلّ

## ٦ - الخطيئة قد تُسهّل دخول نعمة الله فينا

فليس الإنسان إلا كيانًا مغلقًا، غالبًا ما يكون راضيًا عن نفسه، والخطيئة تشقّ هذه القشرة الخارجية، ومن خلال هذا الشقّ وهذه الفتحة، وهذه الفجوة، تدخل نعمة الله إلى الإنسان عند التوبة. فالفرّيسي (لو ١٨/٩)، لكثرة ما كان راضيًا عن نفسه، ولكثرة ما كان يشعر بأنه كامل، ويعتقد أنّه كذلك، لم يفتح أيّ نافذة لينفذ من خلالها شعاع نعمة الله إلى داخله. فالنعمة تحتاج إلى نافذة تمرّ منها إلى قلب الإنسان، وقد يكون جرح الخطيئة تلك النافذة التي تسمح للنعمة بالنفاذ إلى أعماقنا حتّى تروي أنفسنا التي تشبه الأرض الجافة. لذا أقول إنّ الخطيئة قد تكون مصدر بركة في حياة الإنسان، إذ من خلالها يبدأ بالاستفادة من ماء النعمة.

## ٧ - الخطيئة قد تزرع فينا فضيلة التواضع

مهما عمل الإنسان، فهو غير مستحقّ أمام الله، فلا تعتدّ أنّك يومًا ما ستكون مستحقًا أن تقابله. لكنّ الله يستطيع أن يجعلك كذلك، وفي القدّاس اللاتينيّ نقول: «أنا غير مستحقّ»، في أثناء التقدّم للتناول. فلا تعتدّ أنّك يومًا ما تستحقّ أن تقابل

الله، وهذا الإحساس يخلق فيك نوعًا من التواضع.

لا تتمثّل بالفرّيسيّ وتقول: الحمد لله، فأنا لا أشبه باقي الشباب غير المؤمن، أنا آتي إليك يا ربّ لأصلي فقط. وربما يسمح الله أحيانًا كثيرة بأن تسقط في بعض الخطايا وبعض العادات السيئة ولا تستطيع أن تتخلّص منها حتّى يُعمّق فيك قيمة التواضع، وحتّى تكون أشدّ تسامحًا مع الآخرين، وحتّى تفهم ضعف الإنسان. قد يسمح الله للإنسان بأن يسقط حتّى يشعر بضعفه، وليكون أكثر تواضعًا، فكثيرًا ما يكون حكمنا قاسيًا على الآخرين، وإحساسنا، حين لا نقع في أخطاء جسيمة، مليئًا بالاعتزاز بالنفس. لذا يسمح الله بأن أسقط سقطة، إذا أخذتها بنوع من الكبرياء. أمّا إذا أخذتها بتواضع فستجد أنّها وسيلة للتقرّب إليه.

ربّما تكون، عزيزي القارئ، قد شاهدت فيلم كلّنا مجرمون، فهو من أشهر الأفلام في تاريخ السينما. تدور قصّته حول مجرم يروي في المحكمة كيف أنّ المجتمع الفاسد حوله، بما فيه القاضي والمحامي وهيئة المحكمة التي انعقدت لتدينه، هم جميعًا السبب في جريمته. فلا نعتقد أنّنا أفضل من

غيرنا. وهذا الإحساس هو إحساس كبار القديسين. فالقديس هو الإنسان الذي يعي تمامًا حالته الداخلية، ويعرف أنه خاطئ، ولو سمحت له الفرصة لكان قد ارتكب ما هو أعظم وأفظع. هذا الإحساس الذي يدفع الإنسان إلى الشعور بأن الخطيئة هي في داخله، مما يخلق فيه نوعًا من التواضع.

#### ٨ - بالخطيئة يخلق الله عالمًا جديدًا

الله هو الوحيد الذي يقدر على أن يحوّل الشرّ إلى خير. هذه هي قدرته، وهو الذي أخرج الوجود من العدم، ويستطيع أن يُخرج الخير من الشرّ. وهذا هو معنى الفداء، فحالة الإنسان بعد الخطيئة، ثم بعد الفداء، أحسن من حالته عند الخلق قبل الخطيئة، فالمسيح لم يكتفِ بأن أعاد الإنسان إلى حالته الأولى، بل بخلاصه وهبنا حالة أفضل: «أما أنا فقد أتيت لتكون الحياة للناس وتفيض فيهم» (يو ١٠/١٠). وبهذا يستعمل الله الخطأ ليجعل عالمًا أفضل وأجمل.

وللتوضيح أعطي هذا المثل: فتأن يعمل في إحدى لوحاته، ثم يحضر الابن في المساء ويتسبّب بعمل بقعة في اللوحة. فإن كان الفتان قليل الخبرة

والموهبة نراه يثور ويضرب الابن، ويأخذ اللوحة ليمزّقها ويعيد الرسم مرّة أخرى. أما إذا كان فتانًا بارعًا، فيستطيع، من خلال هذه الأخطاء التي حدثت، أن يُخرج إلى الوجود لوحة أجمل، بأن يبتكر من هذه البقع مساحات لونية لم تكن في خطته ليوظفها في اللوحة، وليجعل منها عملًا أجمل.

هكذا، عند الله خطّة معيّنة في حياتي، وفي مسار الإنسانية، وتُرتكب أخطاء متّي ومن غيري تُفسد هذه الخطّة وهذه اللوحة. لكنّ الله يقول لي: لم يكن من المفروض أن تفعل هذا، ولكن بما أنك فعلتها، فأستطيع، بقدرتي الإلهية، أن أخرج لوحة أجمل: أستعمل خطأك وأدخله في الخطّة الجديدة ليصبح عنصرًا جديدًا لنجاح اللوحة.

فالله يُدخل الشرّ كعنصر وكمامل لكي يخلق ما هو أحسن. هذا هو اقتناعي، ولعلّ أكبر خطيئة في التاريخ البشري، وأكبر خطأ ارتكبه البشر، وهو صلب المسيح، قد أصبح ينبوعًا للنعمة وأساسًا للخلاص. بهذا صارت أفظع خطيئة سببًا لأعظم نعمة، ومن خلال الخطيئة، انفجرت ينابيع النعمة للبشرية، وأصبح الصليب مصدر كلّ خير.

أمرٌ عجيب أن يخلق الله التاريخ كلّ يوم

بطريقته، بعد أن يُدخِل فيه أخطاء البشر حتّى يطوّر  
التاريخ بطريقة جديدة من خلال خطّة عامّة تتجدّد  
كلّ لحظة، وتتطوّر حتّى يُدخِل فيها أخطاءنا، وهذه  
هي قدرة الله.