

منْ كُواطِرِ الْأَبِ هَنْزِيْ نُوْوِينْ
اِلْمِشْوَرَةُ بِعَنْوَانِ



صوت العب الدافلي

رحلة الحزن والحرية



إعداد وترجمة
مشير سمير

من خواطر الأَب هنري نووين
المنشورة بعنوان

صوت الْحُب الدِّاخليّ

«رحلة الحُزن والحرية»

إعداد وترجمة
مشير سمير

تحرير ومراجعة لغوية
ق. راجي حلمي
كارولين فاخوري

المحتويات

١	تمهيد للمترجم
١٢	مقدمة الكاتب
١٩	اعمل حول حُفرتك العميقـة
٢٠	أصرخ إلى الداخل
٢١	ضع حدوداً لحـبـتك
٢٣	تفهم محدودية الآخرين
٢٤	استمر بالحياة حينما يوجد الله
٢٦	امض عبر موضع أـلـك
٢٨	فـرـ (اعترـفـ) بـعـجـزـك
٣٠	ابـحـثـ عن مصدر وحدـتـك
٣٢	استمر في العـودـةـ إلى طـرـيقـ الـغـرـيـةـ
٣٤	تصـادـقـ مع مشـاعـرك
٣٦	أـمـكـثـ مع أـلـك
٣٨	عش بـصـبـرـ مع عـبـارـةـ «ليس بـعـدـ»
٤٠	استمر في التـقـدـمـ نحو جـسـيدـ كـاملـ
٤٢	تـقـبـلـ كلـ ماـ يـأـتـيكـ من حـبـ
٤٤	أـحـبـ بـعـمقـ
٤٦	قف مـُنـتصـباـ في حـزـنك

اسم الكتاب : صوت أـحـبـ الدـاخـلي
إعداد : مشير سمير
الناشر : مشير سمير

تصميم الغلاف : مشير سمير
صورة الغلاف الأولى : تصوير مناز كـاملـ
صورة الغلاف الثانية : صور شخصية للأـ هـنـيـ نـوـوـيـ
إخراج فني وطباعة : مورنج ستار ٢٠٢١٢٧٧
رقم الإيداع : ٢٠٠٩/١١٩٩٠

التـرقـيمـ الدـولـيـ : ٥ - ٧١٤٥ - ١٧ - ٩٧٧
الطبعة : طـبـعةـ أولـىـ - يونيو ٢٠٠٩

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظـةـ، فلا يجوز إعادة أو نـسـخـ أو طـبـعـ الكتابـ
أـوـ جـزـءـ منهـ بدونـ إذـنـ كـاتـبـ منـ المؤـلـفـ.

يـطـلـبـ منـ
«خدمـةـ المشـورـةـ والنـصـاجـ المـسيـحـيـ»
وـالـمـكـتبـاتـ المـسيـحـيـةـ

	ملاحق:	
٨٩	أن تكون محبوباً	٤٨ دع العمق يتحدى إلى العمق
٩٥	مختارون	٥٠ اسمح لنفسك بأن تستقبل بالكامل
٩٣	مكسوروں	٥٢ خذ مكانك الخاص وسط مجتمعك
٩٤	كيف ترنا نتجاوب مع هذا الكسر؟	٥٤ تقبل هوتوك كابن لله
٩٧	خطورة الحال الأخير	٥٦ امتلك أملك
١٠١	كأس الحياة - ١	٥٨ حكم في المعبر الخاص إلى داخلك
١٠٤	الواقع	٦٠ احمل صليبك
١٠٣	الإمساك بكأس الحياة	٦٢ دع الآخرين يساعدونك أن تموت!
١٠٥	الغُزلة مقابل الاعتكاف	٦٤ وأما الآن، فلأخفِ كنزك
١٠٦	كأس الحياة - ٢	٦٦ احم براءتك
١٠٨	كأس الحزن والفرح - ١	٦٨ دع الأسد يرقد بجوار الحمل في داخلك
١٠٩	كأس الحزن والفرح - ٢	٧٠ كُن صديقاً حقيقةً
١١٢	الوحدة الإنسانية	٧٢ جثب كل صور رفض الذات
١١٤	الصمت	٧٤ استمر في طلب الشركة الحميمة
١١٥	أستطيع أن تشرب الكأس؟	٧٦ افصل الآلام المزيفة عن الملك الحقيقي
		٧٧ ردّ دائماً «ارحمني يا رب»
		٧٨ اعلم أنك مرحب بك
		٨٠ استمر في اختيارك لله
		٨٥ معايشة الألم
		٨٤ اسمح لملك بأن يكون ألم الجنس البشري
		٨٦ خاتمة الخواطر

تهيد (المُترجم)

وَعَمِقَ تعااطفه مع محنَّة الإنسان، بل دَرَّما إنها كانت السبب الأول في نفاذ شخصية وفكـر هذا الكاتب وقدرتـه على الدخـول إلى عقل وقلب القارئ بطـريقة فورـية كـما لم يفعل الكثـيرون من قـبل.

كتب الأب هنـري نـووين هـذه الخـواطـر - التي تـرجمـنا أـغلـبـها وليـسـ كلـهاـ. في العـقدـ الـأخـيرـ منـ عمرـهـ، فيـ فـترةـ منـ أـشـدـ الفـراتـ صـعـوبةـ فيـ حـيـاتهـ، (كانـ ذـلـكـ فيـ الأـشـهـرـ الـسـتـةـ الـأـوـلـيـ منـ عـامـ ١٩٨٨ـ)، حيثـ يـبـدوـ أنـ حـيـاتهـ قدـ تـعرـضـتـ لـانـهـيـارـ نـفـسيـ حـادـ، إذـ فـقـدـ كـلـ تـقـديرـ لـنـفـسـهـ وـكـلـ إـحـسـانـ بـأـنـهـ إـنـسـانـ مـحـبـوبـ، كـمـ فـقـدـ كـلـ طـاقـةـ لـلـحـيـاةـ وـلـلـعـملـ، حتـىـ آنـهـ فـقـدـ الـأـمـلـ فيـ أيـ شـفـاءـ وـاهـتـزـ أـمـلـهـ فيـ اللـهـ ذـاتـهـ. كانـ كـلـ ما تـبـقـيـ لـهـ فيـ تـلـكـ الـفـتـرـةـ، بـخـلـافـ الـحـزـنـ الشـدـيدـ وـالـيـأسـ، هوـ تـسـجـيلـ تـلـكـ الخـواطـرـ تـبـقـيـ لـهـ فيـ تـلـكـ الـفـتـرـةـ، بـخـلـافـ الـحـزـنـ الشـدـيدـ وـالـيـأسـ، هوـ تـسـجـيلـ تـلـكـ الخـواطـرـ الـيـوـمـيـةـ الـلـلـحـةـ كـمـذـكـرـاتـ شـخـصـيـةـ بـحـثـةـ، وـالـتـيـ شـجـعـهـ بـعـضـ الـأـصـدـقـاءـ وـالـأـشـخـاصـ الـذـيـنـ قـامـواـ بـتـقـدـيمـ الدـعـمـ الـمـعـنـويـ لـهـ لـفـيـ هـذـهـ الـفـتـرـةـ عـلـىـ كـتـابـتـهـ.

ظلـ هـنـريـ نـوـوـينـ يـحـبـ هـذـهـ الخـواطـرـ لـأـكـثـرـ مـنـ ثـمـانـيـ سـنـوـاتـ مـعـتـرـأـ أـنـهاـ صـعـبةـ جـداـ وـغـيرـ صـالـحةـ لـالـنـشـرـ، حتـىـ اـطـلـعـ عـلـيـهاـ بـعـضـ الـأـصـدـقـاءـ فيـ أـلـاـخـرـ أـيـامـ، وـأـلـحـواـ عـلـيـهـ أـنـ يـنـشـرـهـ، إذـ رـأـواـ أـهـمـيـتـهـ وـفـانـدـهـ لـحـيـةـ قـرـآنـهـ. فـاستـمعـ أـخـيـراـ إـلـيـ نـصـيـحـةـ صـدـيقـهـ النـاـشـرـ الـأـصـلـيـ، وـقـامـ بـإـجـراءـ التـعـديـلـاتـ الـلـازـمـةـ لـلـقـيـامـ بـنـشـرـهـ. وـرـقـاـ لـوـلـاءـ الـأـصـدـقـاءـ، لـكـنـاـ اـفـقـدـنـاـ كـنـزـاـ ثـيـنـاـ يـتـشـلـلـ فـيـ تـلـكـ المـذـكـرـاتـ.

عملـ الـأـبـ هـنـريـ نـوـوـينـ بـالـتـدـرـيسـ فـيـ ثـلـاثـ مـنـ أـشـهـرـ الجـامـعـاتـ بـالـلـاـيـاتـ الـمـعـدـدـةـ الـأـمـرـيـكـيـةـ: نـوـتـرـ دـامـ، وـهـارـفـرـدـ، وـبـيـلـ، عـلـاـوةـ عـلـىـ الجـامـعـاتـ الـتـيـ قـامـ بـالـتـدـرـيسـ بـهـاـ فـيـ هـولـنـدـاـ مـسـقطـ رـاسـهـ، إـلـاـ أـنـهـ قـضـىـ السـنـوـاتـ الـعـشـرـ الـأـخـيـرـةـ مـنـ عـمـرـهـ كـكـاهـنـ فـيـ بـيـتـ خـاصـ بـالـمـرـضـيـ الـعـقـلـيـنـ بـتـورـنـتوـ بـكـنـداـ يـسـمـيـ بـ الـدـايـ بـرـيكـ أيـ «ـالـفـجرـ»ـ وـالـتـابـعـ لـحـمـدـةـ «ـلوـ أـرـكـ L'Archeـ»ـ، حيثـ وـجـدـ هـنـاكـ نـفـسـهـ أـخـيـراـ عـقـبـ فـتـرـةـ الـانـهـيـارـ تـلـكـ.

تـعدـ كـتـابـاتـ الـأـبـ الـرـاحـلـ هـنـريـ نـوـوـينـ (١٩٢٢ـ ١٩٩٦ـ)ـ مـنـ أـكـثـرـ الـكـتابـاتـ الـتـائـمـيـةـ الـمـعاـصرـةـ عـمـقاـ وـنـفـاذـاـ لـمـ تـمـيـزـ بـهـ مـنـ شـفـافـيـةـ وـقـدرـةـ عـلـىـ اـسـطـبـانـ أـدـقـ الـشـاعـرـ الـإـنـسـانـيـ، بـشـاهـدـةـ كـلـ مـنـ قـرـأـ لـهـ حـولـ الـعـالـمـ. وـلـقـدـ لـمـسـنـاـ بـأـنـفـسـنـاـ ذـلـكـ، فـيـ مـكـتبـ خـدـمـةـ الـمـشـورـةـ، مـعـ الـعـشـرـاتـ مـنـ قـرـأـوـاـ هـذـهـ الخـواطـرـ وـشـهـدـوـاـ عـنـ نـفـسـ الشـيـءـ، حـتـىـ قـالـ الـكـثـيرـونـ عـبـاراتـ مـشـكـرـةـ مـثـلـ «ـإـنـهـ يـتـحدـثـ عـنـيـ»ـ، «ـإـنـهـ يـتـكـلـمـ بـلـسـانـيـ»ـ، «ـإـنـهـ يـعـتـرـفـ مـعـاـ بـدـاخـلـيـ»ـ، وـ«ـإـنـهـ يـصـفـ مـاـ أـشـعـرـ بـهـ دـرـيـاـ أـفـضلـ مـاـ أـسـطـعـيـ أـنـ نـفـسـيـ أـنـ أـصـفـهـ»ـ. حـتـىـ أـنـتـاـ رـأـيـنـاـ كـيـفـ بـنـيـ ذـلـكـ إـيمـانـهـ، فـضـلـاـ عـنـ شـخـصـيـاتـهـ الـتـيـ وـجـدـتـ سـنـدـاـ وـرـفـيـقاـ فـيـ هـذـهـ الخـواطـرـ، دـرـيـاـ لـمـ تـجـدـهـ مـعـ أـحـدـ مـنـ قـبـلـ فـيـ وـحـشـةـ هـذـهـ الـحـيـاةـ. وـهـذـاـ مـاـ شـجـعـنـاـ أـنـ نـقـمـ بـتـرـجمـةـ هـذـهـ الخـواطـرـ لـتـصلـ لـلـكـثـيرـونـ الـذـيـنـ دـرـيـاـ لـنـ يـجـدـوـ بـأـنـهـمـ لـيـسـوـ وـحـدهـمـ.

مـنـ الـواـضـحـ أـنـ سـنـوـاتـ عـمـرـ هـذـهـ الـكـاتـبـ الـتـيـ لـمـ تـخلـوـ يـوـمـاـ مـنـ الـمـعـانـةـ وـالـأـلمـ الـفـسـيـ حـتـىـ أـخـرـ كـلـمـةـ كـتـبـهـ*، إـنـمـاـ تـقـفـ بـقـوـةـ وـوـضـوـحـ شـدـيدـ خـلـفـ رـقـةـ مـشـاعـرـهـ

* يـعـتـدـ أـنـ نـوـوـينـ قـدـ صـارـعـ مـعـ الـتسـاؤـلـ حـولـ مـاـ إـذـاـ كـانـ مـثـلـ الـجـنـسـيـةـ أـمـ لـاـ. وـبـالـرـغـمـ مـنـ أـنـهـ لـمـ يـتـنـاـولـ أـمـ حـالـتـهـ الـجـنـسـيـةـ أـبـداـ، بـطـرـيقـةـ مـباـشـرـةـ فـيـ أـيـ مـنـ كـاتـبـاتـهـ الـتـيـ كـتـبـاـهـ طـوـالـ فـتـرـةـ حـيـاتـهـ، إـلـاـ أـنـهـ أـقـرـ أـمـ هـذـاـ الـصـرـاعـ فـيـ كـلـ مـنـ مـذـكـرـاتـهـ الـشـخـصـيـةـ وـمـحـادـثـاتـهـ الـشـخـصـيـةـ مـعـ الـأـصـدـقـاءـ، وـهـوـ مـاـ يـرـجـعـ إـلـيـ مـاـيـكـلـ فـوـرـدـ بـطـرـيقـةـ شـامـلـةـ فـيـ السـيـرـةـ الـذـانـيـةـ الـتـيـ نـشـرـهـاـ عـنـ هـنـريـ نـوـوـينـ بـعـدـ وـفـانـهـ بـعـنـوانـ «ـالـبـيـنـيـ الـمـجـرـوحـ»ـ.

يـعـتـدـ فـوـرـدـ أـنـ نـوـوـينـ قـدـ أـصـبـحـ مـتـصـالـحـاـ مـعـ حـالـتـهـ الـجـنـسـيـةـ قـطـ فيـ سـنـوـاتـ عـمـرـهـ الـأـخـيـرـةـ، وـأـنـ الـاـكـتـابـ الـفـسـيـ الـذـيـ كـانـ يـعـانـيـ مـنـ يـرـجـعـ جـزـيـئـاـ إـلـيـ الـصـرـاعـ الـدـائـرـ بـيـنـ عـهـودـ الـكـهـنـوـتـيـةـ (خـاصـةـ الـبـيـنـيـةـ)ـ وـبـيـنـ الـإـحـسـانـ بـالـوـحـدةـ وـالـتـوـقـ إـلـيـ الـحـمـيـةـ الـذـيـنـ كـانـ يـشـعـرـ بـهـاـ دـائـمـاـ. وـلـاـ يـوـجـدـ أـيـ دـلـيلـ عـلـىـ أـنـ نـوـوـينـ قـدـ كـسـرـ أـبـداـ هـذـهـ الـعـهـودـ.

عنـ مـوسـوعـةـ ويـكـيـديـاـ: http://en.wikipedia.org/wiki/Henri_Nouwen#Sexuality.
ملـحوـظـةـ لـلـمـتـرـجمـ: الـمـلـلـ الـجـنـسـيـ الـمـلـيـ لاـ يـعـنيـ بـالـضـرـورةـ الـانـخـرـاطـ فـيـ مـارـسـاتـ جـنـسـيـةـ خـاطـئةـ.

جمعها كتاب ومحررها آخرون، بناء على قصاصات وتأملات خاصة 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 ..

أهدى ترجمة هذا الكتاب القيم،

إلى أشخاص مُحدّدين يُعانون من أحزان لا تنتهي،
والآلام وجروح لا تندمل،
رِبَّا لا تقلُّ عن آلام وأحزان هنري نووين نفسه!!

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

أيضاً أقدم شكر خاص لكل من هايدи صموئيل وجيرمين سعد لما قدمتا من جهد في التسويق وتصوير الأخطاء.

مشير سمير

ينصح الأب هنري نووين القارئ بـ«يقرأ الكثير من هذه» الخواطر دفعة واحدة، حيث أنها قد كتبت على مدى طويل، ويفضل أن تقرأ بنفس المتناول. كما أنه ليس من الضروري أن تقرأ بنفس تسلسلها، فهي قد كتبت في ترتيب مختلف عما هي منتشرة عليه، فربما يكون من الأفضل للقارئ أن يتنقّي في كل مرة الجزء الذي يود أن يقرأه ويتأمل فيه ببطء. يقول الكاتب: «من المفترض أن تكون هذه الخواطر الروحية كالملح في وجة الحياة. الكثير من الملح يفسدها، ولكن القليل منه في كل جرعة يعطيها المذاق».

لقد أضفنا في نهاية هذه المذكرات بعض الخواطر الأخرى من آخر كتاب قام بكتابته الأب هنري نووين، والذي نُشر عام وفاته ١٩٦٦ بعنوان «Can you drink the cup?» هل تستطيع أن تشرب الكأس؟. وقد سمعنا لأنفسنا بعمل هذه الإضافات التي جاءت كخاتمة لحياة هذا الإنسان، لتعطي نظرة ذات معنى وأكثر شمولًا على هذه الخواطر.

كتب الأب هنري نووين في حياته أربعين كتاباً، لم تترجمهم إلى أكثر من ٢٢ لغة، إلا أنه لم تتم - للأسف - ترجمة أي من كتاباته إلى اللغة العربية، سوى كتاب واحد منهم بعنوان «السعى إلى الأعمق» والذي يُعد بالاضافة لخواطره ولكتابه الأخير السابق ذكره، على قمة كتبه عمّقاً وتأثيرة، (ومبيعاً كذلك). وقد أدرجنا أيضاً، في نهاية هذا الكتاب، بعض الخواطر من «السعى إلى الأعمق» ومن كتاب آخر له بعنوان «حياة المحبوب» .The life of the Beloved

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

الجريح الشافي

الجريح الشافي

إذا كنت تسعى لشفى الجراح
يرتاح من دانه المتعب

فختن جراحك في جانبيك
وقدّم لغيرك ما يطلب

ومن دمع قلبك هيئ دواء
ونبع شفاءً لم يشرب

فهذا نصيبك تشفي الجراح
وليس لجرحك من يعصب

ولكن حبك يصبح بعما
ونهر سلامك لا ينضب

نعم عاطفه
تنويعه على قطعة افرى لهنزي نورين بنفس العنوان
من كتاب «الجريح الشافي»

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

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

يسوع هو جريح الله الشافي؛ بجراحته نحن شفينا. آلام المسيح وموته أتيا بالفرح والبهجة للحياة، أتى اتضاعه بالمجده، وصنع تعرّضه للرفض مجتمعًا من الحب. ونحن كاتباع للمسيح يمكننا أيضًا أن نجعل جراحتنا تُحضر الشفاء للآخرين.

هنري نورين
من كتاب: «فبرز للطريق»
(قراءات يومية)

صوت أحب الداخلي

مُقدمة اللَّاتِب

النفع مُختصر وغير محبوب! وفي نفس الوقت الذي كان الآخرون فيه يحيطونني بمحبتيهم وبأيديهم، رأيت عمق شقاني الإنساني اللامهاني، وأحسست بأنه لا يوجد ما يستحق الحياة لأجله! حينما وجدت البيت شعرت تماماً بأني مشردٌ وبلا مأوى. حينما كان يمدحني الآخرون على تأملاتي الروحية، شعرت بأني خالي من الإيمان! وبينما كان الناس يشكونني على مساعدتي لهم في الاقتراب إلى الله، كت أشعار أن هذا الإله قد تركي. شعرت وكأن هذا البيت الذي وجده أخيراً إنما يقف بلا أساسٍ وبلا أرضيات. أصابني الألم المبرح بالتلل. لم استطع النوم. بكيت بلا إرادةٍ وبلا حكمٍ مني لساعات طويلة! لم تستطع أي تعرية أن تصل إلىّ، ولا حتى أي نوع من المعاورات! فقدت كل اهتمام عندي بمشكلات الآخرين. فقدت كل شهية للطعام وكل تقدير لجمال الفن أو الموسيقى أو حتى الطبيعة. أصبح كل شيء مظلماً لم يكن بداخلي سوى صرخة طويلة آتية من مكان لم أكن أعلم بوجوده، مكان مليء بالإطيف والذكريات المخيفة.

كان كل ذلك قد بدأ عقب فقداني لصداقة ما. كان ذهابي إلى «لو أرك» ومعيشتي مع أنس في غاية الضعف من شأنه أن جعلني أتخلى تدريجياً عن كثير من وسائل الحياة الداخلية لدى، وأن أفتح قلبي أكثر للآخرين. ومن وسط صداقاتي الكثيرة استطاع أحدهم أن يتلامس معي بطريقة لم تحدث لي من قبل. شجعني هذه الصداقة بأن أسمح لنفسي بأن أشعر بالحب والرعاية بشدة وطمأنينة كبيرة. وكان ذلك خبرة جديدة على تماماً أنت لي ببهجة وسلام هائلين. كما لو كان الأمر أن باباً كان مغلفاً في أعمقِي قد انفتح، باباً كان قد ظل مغلفاً طوال سنوات شبابي وأغلب سنوات عمرِي اللاحقة!

ولكن هذه الصداقة التي أشبعته بعمق صارت هي نفسها الطريق للأسى والألم، لأن سرعان ما اكتشفت أن الفضاء الهائل الذي تم فتحه بالنسبة لي لم يملا بواسطة

هذا الكتاب مأخوذ من مذكراتي الشخصية، وقد قمت بكتابته في أصعب أيام حياتي في الفترة من ديسمبر ١٩٨٧ إلى يونيو ١٩٨٨. في هذه الفترة كنت أمر بألم شديد للغاية حتى تناولت أشلاءً إن كنت سأستطيع أن أصد ألم لا! كان كل شيء قد تحطم .. تقديرِي لذاتي، القدرة على الحياة والعمل، إحساسِي بأني محبوب .. كل أمل في الشفاء قد تداعى، حتى ثقتي في الله .. كل شيء .. كل شيء قد انهار ها أنا، كاتب مسيحيٍ معروف عنه محبته، معروفة كتاباته الروحية التي تعطي الرجاء للآخرين، هو نفسه قد صار منطرياً تماماً على الأرض في ظللة تامة!

ماذا حدث؟ لقد أتيت وجهاً لوجه في مقابلة مع إحساسِي الشخصي بالعدم! لقد أحسست وكأن كل ما يعطي حياتي معنى قد سُحب مني ولم أعد أرى أمامي سوى هوة عميقة بلا قرار!

الأمر الغريب أن كل ذلك قد حدث مباشرةً بعد أن وجدت موطنِي الحقيقي. وبعد سنوات من الحياة في الجامعات التي لم أشعر فيها أبداً بالراحة بطريقة كاملة، انتقلت لأصير عضواً في «لو أرك»، مجتمع من الرجال والنساء المعاين عقلياً. هناك تم قبولي بأذرع مفتوحة، حيث حصلت على كل الحنان والانتباه الذي تمنيته أبداً. هناك وجدت مكاناً أمناً ومحباً أستطيع أن أنفو فيه روحياً ونفسياً أيضاً. كل شيء بدا مثالياً. ولكن في هذا الموضع انهارت تماماً، وكأنني كنت أحتاج لمكان آمن أستطيع الانهيار فيه!!

وفي ذات الوقت الذي وجدت فيه كل من حولي يؤكدون محبتيهم واعتنائهم وتقديرهم لي بل حتى اعجابهم بشخصي، وجدت نفسي أشعر بأني شخص عدم

من قام بفتحه، فقد صرّت أكثر اعتمادية، وأكثر رغبة في التملّك، وحين كان لابد أن تنتهي هذه العلاقة انهارت نفسى تماماً. شعرت بالخيانة والترك والرفض، وتراجحت بين الأقطاب المتصادّة والمتصارعة بداخلي.

أدركت بعقولي أنه لا توجد صدافة بشرية يمكنها أن تملأ أعمق اشتياقات قلبي. علمت أن الله هو وحده من يمكنه أن يمنعني مبتغاي. علمت أنني وضعت في طريق لا يستطيع أحد أن يرافقني فيه سوى المسيح. ولكن كل هذه المعرفة لم تسعفني في الملي!

قدّيمة خفية بالنسبة لي قد تم فتحها، وخبراتٌ تُخفيَّة من سنوات عمرِي المبكرة قد أتت إلى الوعي. كان توقف علاقـة الصداقة تلك قد أجهزني على الدخول إلى مخازنِ نفسـي لكي انتظرُ مباشـرةً إلى ما هو موجود هناك، وأقتـر وجهـاً لوجهـاً لاختـار الحياة لا الموت. شـكرـاً لمرشدـي الحـانـين اللـطـفاء. ويوـمـاً بـعـدـ يومـ، كـنـتـ أـتـكـنـ منـ أنـ أـخـطـرـ خطـواتـ صـغـيرـةـ جـدـاـ نحوـ الحـيـاةـ. كانـ ماـ أـسـهـلـ أنـ أـصـيرـ مـتـرـرـاـ وـاحـانـقاـ وـمـكـتـبـاـ بلـ وـقـدـمـ علىـ الـانتـعـارـ! ولـكـنـ ذـلـكـ لمـ يـعـدـثـ، نـتـيـجـةـ لـوـجـودـ الـصـرـاعـ الـسـجـلـ فيـ هـذـاـ الـكـتـابـ!

حين رجـعـتـ إلىـ جـمـاعـةـ «ـلوـ أـرـكـ»ـ أـعـدـتـ قـرـاءـةـ كـلـ مـاـ كـتـبـتـهـ فيـ فـتـرـةـ مـنـفـاـيـ بـفـهـمـ وـإـدـرـاكـ أـكـبـرـ كـثـيرـاـ، فـبـدـاـ ليـ أـنـ مـاـ كـتـبـتـهـ كـانـ شـدـيدـاـ جـدـاـ وـخـاصـاـ جـدـاـ حتـىـ أـنـيـ لاـ أـنـصـرـ أـنـهـ يـمـكـنـ أـنـ يـخـاطـبـ أـيـ سـخـاـصـ آخـرـ سـوـاـيـ. وـبـالـرـغـمـ مـنـ أـنـ صـدـيقـيـ بـيـلـ بـارـيـ النـاـشـرـ بـدارـ «ـدـوـبـيلـ دـايـ»ـ شـعـرـ بـأـنـ صـرـاعـيـ الذـاتـيـ وـالـخـصـيـ هـذـاـ، مـنـ المـكـنـ أـنـ يـكـونـ عـوـنـاـ كـبـيرـاـ لـأـشـخـاصـ كـثـيرـينـ، حتـىـ كـدـتـ أـنـ أـعـطـيـهـ الـمـوـافـقـةـ بـالـنـشـرـ، إـلـاـ أـنـيـ بـدـلـاـ مـنـ ذـلـكـ أـخـذـتـ فـيـ الـعـلـ بـكـتـابـ جـدـيدـ عنـ لـوـحـةـ الـفـنـانـ رـمـبرـانـتـ الشـهـيرـ «ـعـودـةـ الـابـنـ الضـالـ»ـ، وـكـانـ هـذـاـ عنـوانـ الـكـتـابـ الـذـيـ وـجـدـتـ فـيـ طـرـيـقاـ آمـنـاـ لـلـتـعـبـرـ عنـ الـأـفـكـارـ الـتـيـ خـرـجـتـ بـهـاـ مـنـ صـرـاعـيـ هـذـاـ.

ولـكـنـ بـعـدـ ثـانـيـ سـنـوـاتـ حـينـ حـتـنـيـ صـدـيقـيـ وـيـنـديـ جـرـيرـ عـلـىـ إـعـادـةـ قـرـاءـةـ تلكـ المـذـكـراتـ الـخـاصـةـ مـنـ جـدـيدـ، اـسـتـطـعـتـ أـنـ أـنـظـرـ إـلـىـ هـذـهـ فـتـرـةـ الـمـاضـيـ مـنـ حـيـاتـيـ عـلـىـ أـنـهـاـ فـتـرـةـ تـنـقـيـةـ شـدـيدـةـ، إـبـاـنـ اـقـتـادـتـيـ إـلـىـ حـرـيـةـ دـاخـلـيـةـ جـدـيدـةـ وـرـجـاءـ جـدـيدـ وـقـدـرـةـ جـدـيدـةـ عـلـىـ الـخـلـقـ. فـيـ هـذـاـ الـوقـتـ بـدـتـ تـلـكـ الـخـواـطـرـ الـرـوـحـيـةـ أـقـلـ خـصـوصـيـةـ وـرـئـماـ مـنـ المـكـنـ أـنـ تـعـنـيـ شـيـئـاـ لـآخـرـينـ. شـجـعـتـيـ وـيـنـديـ وـأـصـدـقاءـ آخـرـينـ أـنـ لـأـحـجـبـ هـذـهـ الـخـبـرـةـ الـمـؤـلـةـ عـنـ مـنـ عـرـفـوـنـ مـنـ خـلـالـ كـتـابـاتـيـ الـمـتـوـعـةـ فـيـ الـحـيـاتـ الـرـوـحـيـةـ. لـقـدـ ذـكـرـوـنـيـ بـأـنـ كـتـبـيـ الـتـيـ كـتـبـتـهـاـ مـنـذـ تـلـكـ الـفـتـرـةـ الـعـصـيـةـ لـمـ يـكـنـ لهاـ أـنـ تـكـتـبـ دونـ الـخـبـرـةـ الـتـيـ اـكـتـسـبـتـهـاـ حـينـ اـجـتـزـتـ بـتـلـكـ الـفـتـرـةـ الـمـؤـلـةـ. لـقـدـ سـالـوـنـيـ

وـسـرعـانـ مـاـ أـدـرـكـتـ أـنـتـيـ بـنـ يـكـونـ بـمـقـدـوريـ النـجـاجـ مـنـ هـذـاـ الـأـمـ الـرـوـحـيـ وـالـنـفـسـيـ الـمـبـرـحـ الـذـيـ هـذـيـ، دـوـنـ أـنـ اـنـتـرـ الـمـجـتمـعـ الـذـيـ كـنـتـ أـحـيـاـ فـيـ (ـلوـ أـرـكـ)ـ وـاـنـ أـسـلـمـ نـفـسـيـ لـمـ يـسـتـطـعـونـ أـنـ يـقـرـدوـنـ إـلـىـ حـرـيـةـ جـدـيدـةـ. وـبـنـعـةـ خـاصـةـ جـدـاـ وـجـدـتـ الـمـكـانـ وـالـأـشـخـاصـ الـذـينـ اـسـتـطـاعـوـاـ أـنـ يـوـلـوـنـ الـعـنـيـةـ الـنـفـسـيـةـ وـالـرـوـحـيـةـ الـتـيـ اـحـتـجـتـهـاـ. وـفـيـ السـتـةـ الـأـشـهـرـ الـعـالـيـةـ عـشـتـ فـيـ عـذـابـ بـدـاـ وـكـانـهـ بـلـاـ نـهـاـيـةـ. وـلـكـنـ الـمـرـشـدـيـنـ الـاثـنـيـنـ الـلـذـيـنـ كـانـاـ قـدـ أـعـطـيـاـ لـيـ رـاقـقـانـ طـوـالـ الـوقـتـ وـظـلـاـ بـيـنـقـلـاـنـيـ مـنـ يـوـمـ إـلـىـ أـخـرـ بـعـنـيـةـ فـانـقـةـ، وـهـمـاـ يـسـكـانـ بـيـدـيـ كـمـاـ يـسـكـنـ الـوـالـدـانـ بـيـدـيـ اـبـنـهـماـ الـمـصـابـ!

وـهـمـاـ أـثـارـ دـهـشـتـيـ الشـدـيـدةـ، فـقـدـ وـجـدـتـ أـنـتـيـ لـمـ أـفـقـدـ أـبـدـاـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ الـكـتـابـةـ!ـ كـانـتـ الـكـتـابـةـ .ـ فـيـ الـوـاقـعـ .ـ تـمـثـلـ جـزـءـاـ مـنـ كـفـاحـيـ لـلـنـجـاجـ.ـ فـقـدـ أـعـطـيـتـيـ الـكـتـابـةـ فـسـحةـ قـلـيلـةـ عـلـىـ ذـاتـيـ كـتـ اـحـتـاجـهـاـ لـكـيـ لـاـ أـغـرـقـ فـيـ الـيـأسـ.ـ كـنـتـ كـلـ يـوـمـ تـقـرـيـباـ.ـ وـبـعـدـ لـقـائـيـ مـعـ مـرـشـدـيـ مـبـاـشـرـةـ.ـ اـكـتـبـ هـذـهـ «ـالـخـواـطـرـ الـرـوـحـيـةـ»ـ الـتـيـ كـانـتـ تـلـحـ عـلـىـ بـنـاءـ عـلـىـ جـلـسـيـ مـعـ مـرـشـدـيـ.ـ وـكـانـتـ تـلـكـ الـخـواـطـرـ الـمـلـحـةـ تـخـاطـبـ قـلـبيـ وـحـدـهـ،ـ إـذـ لـمـ يـكـنـ أـيـ سـخـصـ آخـرـ مـعـنـيـاـ بـهـاـ سـوـيـ نـفـسـيـ!

فـيـ الـأـسـابـيـبـ الـأـلـيـ بـدـاـ أـنـ لـيـ وـكـرـيـ إـمـاـ يـزـدـادـانـ سـوـاءـ.ـ كـانـتـ مـوـاضـعـ مـؤـلـةـ

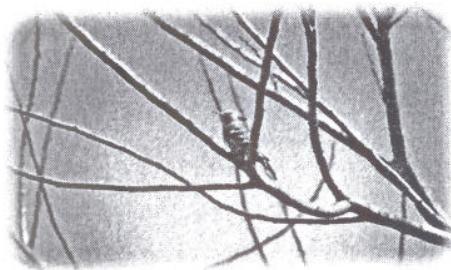
قاتلين: «لماذا تُخفي هنا عنّي تغذّوا بما خرجت به روحياً من أفكار؟ أليس هاماً لهؤلاء القريبين والبعيدين أن يعرفوا الشن الذي دفع في تلك الأفكار؟ ألن يجدوا عزاء في أن يروا أن النور والظلمة، اليأس والأمل، الحب والخوف، لا يفتران كثيراً وإن الحرية الروحية عادة ما تستلزم معركة روحية ضارية».

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



قاتلين: «لماذا تُخفي هذا عمن تغدوه بما خرجت به روحياً من أفكار؟ أليس هاماً لهؤلاء القريبين والبعيدين أن يعرفوا الشن الذي دفع في تلك الأفكار؟ ألم يجدوا عزماً في أن يروا أن النور والظلمة، اليأس والأمل، الحب والخوف، لا يفتران كثيراً وإن الحرية الروحية عادة ما تستلزم معركة روحية ضارية.»

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



اعمل حول حفرتك العميقه

هناك حفرة عميقه بداخلك، في عمق كيانك، كما الهوة بلا قرار لن تفلح أبداً في ملتها، لأن احتياجاتك لا تنفذ أبداً! لا بد لك أن تعمل حول هذه الحفرة حتى تتغلق تدريجياً.

وحيث أن هذه الحفرة هائلة، ولملك عيق جداً، فسوف تكون دانياً مجرّباً بالهروب. هناك تطريقين عليك تجنب الوروع في أحدهما: أن تمتص بالكامل في الملك، أو أن تلهي عنه باشياء كثيرة تُبقيك بعيداً عن الجرح الذي تُريد له الشفاء.



أُصْرِخُ إِلَى الدَّاهِلِ!

هناك انفصام قد حدث بين الألوهية والإنسانية في داخلك. ففي مركز الألوهية المنوحة داخلك، أنت تعرف إرادة الله وطريقه ومحبته. ولكن إنسانيتك مقصولة عن هذا المركز. فاحتياجاتك الإنسانية العديدة للحب والسلوى والاهتمام تخيا بعزل عن المساحة الإلهية المقدسة داخلك. ودعوتك هي أن جمع بين هذين الجزيئين من ذاتك من جديد.

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



ضع حدوداً لحبيبك

حين يُظْهِرُ لك الآخرين حدودهم (قائلين مثلاً: «عفواً، لا أستطيع أن أقدم لك ذلك») فإنك تشعر بالرفض. فانت لا تستطيع أن تقبل حقيقة أن الآخرين لا يستطيعون أن يقدموا لك كل ما تتوقعه منهم. أنت ترغب في حبٍ غزير ورعاية وعطاء لا ينتهيون.

إن جزءاً من صراعك هو أن تضع حدوداً لحبيبك الشخصية، وهو الشيء الذي لم تفعله من قبل. فانت تُعطي كل ما يسأله الناس منك. وحين يسألون المزيد، فإنك تُعطي المزيد، حتى تجد نفسك مستهلكاً، ومستغلاً، ومستنفذًا. فلن تستطيع أبداً أن تعرف وتحترم وتقدير أيضاً حدود الآخرين قبل أن تتمكن من أن تضع حدودك الشخصية أولاً.

انت تحصل على احتياجاتك بازدياد في حضور من تُحبهم، إلى الدرجة التي فيها يشعرون الآخرون بأنهم مرهقون من جراء احتياجاتهم، حتى أنهم يضطرون عملياً إلى تركك بمفردك فيما ينجون بأنفسهم؟

إن مهنتك الكبّرى هي أن تطالب نفسك بنفسك، فتحتوى احتياجاتك في حدود ذاتك وتمسّكها في حضر من تحبّهم نفسك. إن التبادل الحقيقى للحب يتطلب أناساً يملكون أنفسهم ويقدرون على العطاء بعضهم للبعض في الوقت الذي يتمسّكون فيه بهويتهم الذاتية. لذا فلكي تتمكن من العطاء بأكثر فاعلية، وتتمكن أكثر من كبح احتياجاتك، يجب أن تتعلم أن تضع حدوداً لمجبك

تقىم محدودية الآخرين



لazلت تُصْتَلَ مِنْ يَدِهِمْ يَرْفَضُونَكَ. وَلَكِنَّهُمْ، فِي الْحَقِيقَةِ، لَا يَتَكَلَّمُونَ أَبْدًا عَنْكَ! بَلْ هُمْ يَتَحَدَّثُونَ عَنْ مَحْدُودِيَّاتِهِمْ. هُمْ يَعْتَرِفُونَ بِفَقْرِهِمْ أَمَّا احْتِياجَاتُكَ وَرَغْبَاتُكَ، هُمْ بِبِسَاطَةٍ يَطْلُبُونَ تَفْهِمَكَ لِذَلِكَ. هُمْ لَا يَقُولُونَ أَنْكَ سَيِّئٌ، أَوْ قَبِيجٌ، أَوْ حَتِيرٌ. هُمْ فَقْطٌ يَقُولُونَ أَنْكَ تَطْلُبُ شَيْئًا لِيْسَ فِي مَقْدُورِهِمْ أَنْ يَقْدِمُوا لَكَ، وَلَكِنَّهُمْ يَحْتَاجُونَ إِلَى أَنْ يَبْتَعِدُوا قَلِيلًا عَنْكَ حَتَّى يَلْتَقِطُوا أَنْفَاسَهُمْ وَيَنْجُوا عَاطِفَيًّا. الْأَمْرُ الْمُحْزَنُ هُنَا، هُوَ أَنْكَ تَرَى انسِحَابَهُمُ الضروريَّ عَلَى أَنَّهُ رَفَضَ لَكَ، بَدَلًا مِنْ أَنْ تَرَاهُ دُعْرَةً لَكَ لِلْعُودَةِ إِلَى دَاخِلِكَ وَاكتشافِ الْمُجْبَةِ الْحَقِيقِيَّةِ هُنَاكَ!



استمر بالحياة حيثما يوجد الله

عندما تخبر احتياجاتك كبيرة للعب من الإنسان فلابد أن تسأل نفسك إذا ما كانت الظروف مزراً حولك والناس الذين معك هم حقاً حيشاً يريدك الله أن تكون؟ منها كان ما تفعله - تشاهد فيلماً، أو تكتب كتاباً، أو تقدم شيئاً، أو تأكل أو تشرب، أو تحدث لغيرك مجد الله، فلابد وأن تتوقف عن ذلك فوراً؛ لأنه عندما تتوقف عن الحياة لمجد الله، فلا بد وأن تتوقف عن ذلك فوراً؛ لأنه عندما تتوقف عن الحياة لمجد الله، فالرب تبدأ في الحياة لمجدك الشخصي، وبالتالي تنفصل عن الله مسبباً للأذى لنفسك.

إذاً، لا بد أن يكون سؤالك الأساسي دالياً ما إذا كنت أحياناً ما أحياناً 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، فانت تعلم أنك لست مع الله، فهذه الاحتياجات لن تشبع أبداً، بل سوف تزداد عندما تتجذب إليها. ولكنك في كل مرة تفعل فيها شيئاً لمجد الله سوف تعرف سلام الله في قلبك وتجد راحة هناك.



إذا شعرت بوحدة كبيرة واحتياج عميق للبشر فلابد لك وأن تميز؛ هل الوضع الذي أنت فيه من عند الله؟ لأنه حيشاً يريدك الله أن تكون فهو سوف يحفظك آمناً، وينعم السلام بالرغم من وجود الآلام.

أن تحيا حياة الاستقامة هذا يعني أن تعيش بطريقة لا تريده فيها إلا أن تتوارد حيشاً يكون الله معلك. بقدر ما تعيش بعمق حياتك الروحية، بقدر ما تلاحظ بهولة الفرق بين الحياة مع الله والحياة بدون الله، وبقدر ما تستطيع الابتعاد بهولة عن الأماكن التي لا يكون الله فيها معلك.

اصنِ عبر موضع الملك

لابد أن تخيا عبر آلامك بطريقة تدريرية كيما تجربها من سطوطها عليك. نعم، ينبغي أن تمضي عبر موضع الملك، لكن ليس قبل أن تكون قد اكتسبت أرضية جديدة تقف عليها. فالدخول إلى آلامك كما هي دون أرضية جديدة، فهو كفيل بأن يُشيك عن الهدف الذي تريد الوصول إليه.

ما هو الملك؟ إنه اختبارك للحرمان من أهم ما تحتاج إليه. إنه الموضع الخاوي الذي فيه تشعر بشدة بغياب الحب الذي ترغبه أقصى ما ترغب. والحقيقة هي أن العودة إلى ذلك الموضع تعد أمراً صعباً جداً، لأنك هناك تواجه بجرأاتك وبعجزك عن أن تشفى نفسك. فانت تخشى هذا الموضع بشدة لدرجة أنك تراه موضع الموت بالنسبة لك. وغريزة البقاء لديك يجعلك تهرب وتذهب للبحث عن شيء آخر يعطيك الإحساس بالطمأنينة والسكينة، حتى وانت تعلم جيداً أنك لن تجد في هذا العالم.

يجب أن تبدأ بالثقة في أن اختبارك للوحدة والخواص ليس نهاية المطاف، وأن خلف هذه الخبرة يقع الموضع الذي فيه تكون محمولاً بالحب. فانت طالما لا تستطيع أن تشق في هذا الموضع خلف وحدتك وخوانك، فإنك لن تستطيع أن تعاود الدخول بأمان إلى موضع الملك.

لذا، يجب أن تمضي عبر موضع الملك عالماً في قلبك بأنك قد وجدت فعلاً ذلك الموضع الجديد، وقد تذوقت بالفعل بعضاً من ثماره. وكلما تأصلت في هذا الموضع الجديد، كلما صرت قادراً على توديع حزن فقد الذي لذاك الموضع القديم، ومن ثم ترك آلامك لتمضي هناك. أنت لا تستطيع أن تخزن على شئ لم يمت بعد، لذا فالآلام القديمة وتعلقاتك ورغباتك التي كانت تعني لك الكثير في وقت ما كلها تحتاج إلى أن تُدفن هناك. وأنت لابد وأن تبكي آلامك المفقودة حتى تتركك هذه الآلام تدريجياً، وتصير حراً لتحيا بالكامل في الموضع الجديد بدون كابة أو اغتراب.



قر (اعترف) بعجزك

كما لو كنت تقفز من فوق جبل مرتفع دون وجود شبكة تستقبلك من أسفل*. إن استعدادك للتخلّي عن رغبتك في التحكم في حياتك إنما يُعلن عن ثقة مُعينة. فكلما تخلّيت عن احتياجك العنيف لامتلاك القوّة، كلما تلامست أكثر مع الشخص الذي لديه القدرة على شفائك واقتياضك، وكلما تلامست أكثر مع هذه القوّة الإلهيّة، كلما صار من السهل عليك أن تعرّف بعجزك الأساسي أمام نفسك وأمام الآخرين أيضًا.

حين تتوقع إرضاء (إشباع) للنفس من مصدر خارجي أو من أحداث مُستقبلية، فإن هذه واحدة من الطرق التي تتسلّك بها بقوّتك 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. فالبذور تنبو فقط وتزهر حين تستمر باقية في الأرض التي زرعت بها. ولكنك حينما تنبّق حول البذور لترى ما إذا كانت تنبو أم لا، فإنها لن تُثمر أبداً فكر في نفسك على أنك بذرة صغيرة زرعت في أرض هناك أماكن في داخلك أنت فيها عاجز تمام العجز، مواضع تُريد أن تشفيفها بشدة، كل ما عليك فعله هو أن تستمر هناك واثقاً في أن التربية تختوي على كل ما وتريد أن تكافح فيها المغريات التي تظل متحكماً فيها بداخلك، ولكنك لا تستطيع جيّدة؛ ذلك بذاته يزيد من الإحباط. لذا، لا بدّ من تجاهله للنمو. هذا النمو يحدث حتى وإن لم تكن تشعر به. كُن هادئاً، قرْ بعجزك ذلك بنفسك. وفي كلّ مرة تُحاول فيها، تخرج منها بزيادة من الإحباط. لذا، لا بدّ لك أن تعرف بعجزك. وهذه هي الخطوة الأولى دانينا في برامج معالجة الإدمان. ربّما وقّت أنك يوماً ما، سوف تعلم مقدار ما قد حصلت عليه من نمو.

من الواجب عليك أن تُفكّر في صراعك على هذا المحنّ. إن احتياجك للحب الذي لا ينعد أبداً هو نوع من الإدمان. فهو يتحكم في حياتك يجعلك ضحية.

بساطة، أبداً بالإقرار بأنك لا تستطيع معالجة نفسك. يجب أن تقول نعم بال تماماً أمام عجزك لكي ما تعطي الفرصة الله أن يشفيك. والمسألة في الواقع هي ليست مسألة ماذا يأتي أولاً؟ فإن استعدادك لأن تقرّ وأن تخبر أنك عاجز، به أمر ينطوي بالفعل على بداية الاستسلام لعمل الله بداخلك. حين لا يمكنك أن تستشعر أي حضور شاف لله، فعندئذ يكون اعترافك بعجزك أمراً مخيفاً جداً لك

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

فَلَمْ وَحْدَتِكْ قَدْ يَكُنْ فِي الدُّعَوَةِ الْعَمِيقَةِ لِحَيَاكَ. فَرِئَّا مَجْدَ أَنْ وَحْدَتِكْ مُرْتَبَطَةٌ
بِدُعْوَتِكْ لَأَنْ تَحْيَا بِالْكَامِلِ لِلَّهِ. وَهَكُذَا فَقَدْ تُسْتَعْلَنْ وَحْدَتِكْ عَلَى أَنْهَا الْوِجْهُ الْآخِرُ
لِلْعَطْيَةِ الْخَاصَّةِ لَكَ.

مَتَى اسْتَطَعْتَ أَنْ تُخْتَبِرَ هَذَا الْحَقَّ فِي أَعْمَاقِ كِيَانِكَ، فَسَتَجِدُ أَنْ وَحْدَتِكْ لَيْسَ
فَقْطُ مُحْتَمِلَةً، بَلْ أَيْضًا مُشَرِّهً؟ فَمَا بَدَا بِالْأَسَاسِ مُؤْلِمًا، قَدْ يَتَحَوَّلُ عَنْدَنِّي إِلَى إِحْسَاسٍ،
بِالرَّغْمِ مِنْ كُونِهِ مُؤْلِمًا، يَفْتَحُ لَكَ الطَّرِيقَ إِلَى مَعْرِفَةِ أَعْقَمِ لِحَبَّةِ اللَّهِ.

ابحث عن مصدر وحدتك



كُلَّمَا شَعَرْتَ بِالْوَحْدَةِ، فَإِنَّهُ يَكُونُ لِزَاماً عَلَيْكَ الْبَحْثُ عَنْ مَصْدِرِ هَذِهِ الْمُشَاعِرِ.
فَأَنْتَ مَيَالٌ إِمَّا لِلْهَرُوبِ مِنْ وَحْدَتِكْ هَذِهِ، وَإِمَّا أَنْ تُقْيِيمَ فِيهَا. حِينَما تَهَرِبُ مِنْ
وَحْدَتِكْ فَهِيَ فِي الْحَقِيقَةِ لَا تَقْلِيل، أَنْتَ فَقْطُ تَدْفَعُهَا مُؤْقَتاً بَعِيدًا عَنْ ذَهْنِكِ.
وَحِينَما تَقْطُنُ فِيهَا، فَإِنَّ مُشَاعِرَ الْوَحْدَةِ لَدِيكِ إِنَّمَا تَزْدَادُ قُوَّةً، وَإِذَا بَكَ تَنْزَلُقُ فِي
الْإِكْتِنَابِ.

إِنَّ الْمَهِيَّةَ الرُّوحِيَّةَ الْمُوْضُوَّةَ عَلَيْكَ لَيْسَ هِيَ الْهَرُوبُ مِنْ الْوَحْدَةِ وَلَا الْعَرْقُ
فِيهَا، وَإِنَّمَا أَنْجِدُ مَصْدِرَ هَذِهِ الْوَحْدَةِ. وَهَذَا لَيْسَ بِالْأَمْرِ الْهَيْئِيِّ أَبْدَاهُ، وَلَكِنْكَ مَتَى
بَدَأْتَ فِي التَّعْرِفِ عَلَى الْمَصْدِرِ الَّذِي تَبَرُّعَ مِنْهُ تَلَكَ الشَّاعِرُ، فَإِنَّهَا تَفْقَدُ جُزْءًا مِنْ
سُلْطَانِهَا عَلَيْكِ. إِنَّ هَذَا التَّعْرِفَ لَيْسَ بِالْمَهِيَّةِ الْعُقْلَيَّةِ، بَلْ هُوَ دُورُ الْقَلْبِ. يَجُبُ أَنْ
تَبْحُثَ بِقَلْبِكَ عَنْ هَذَا الْمَوْضِعِ دُونَ خَوْفٍ.

إِنَّ هَذَا الْبَحْثَ هَامَ جَدًا لِأَنَّهُ يَقُوْدُكَ لَأَنْ تَعْرِفَ شَيْئًا جَيْدًا عَنْ نَفْسِكَ.

استمر في العودة إلى طريق الحرية!

حينما يبدو فجأة وكأنك تفقد كلّ ما ترى أنك قد حصلت عليه، فلا تيأس. فالشفاء لا يسير خطًّا مستقيماً. لابد أن تتوقع بعض التكossa والارتداد. لا تقل لنفسك: «لقد صاع كل شئ! سوف أضطرّ أن ابدأ من جديد.» فهذا ليس صحيحاً. ما قد حصلت عليه قد حصلت عليه.

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

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

عن طريق النسو. بل حاول العودة لموطنك، للموضع الصلب بداخلك في الحال. وإنْ فإن هذه اللحظات سترتبط بهمثيلاتها، لتصبح أكثر قوّة وتدفعك بعيداً عن الطريق. حاول أن تظل متنبهاً مثل هذه المشتتات 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 أن الله معك، وأنه قد أعطاك رفقاء في هذا الطريق، فاستمر في العودة إلى طريق الحرية.



تصادق مع مشاعرك!

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

لا تحبط، تأكد من أن الله حقاً سوف يسدد احتياجاتك. لا تنسى هذا، فهذا سيساعدك على ألا تتوقع هنا التسديد من أنسٍ أنت تعرف بالفعل أنهم غير قادرين على ذلك!



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

لا يجلد نفسك على عدم النمو في حياتك الروحية. فإن فعلت ذلك، فإنك بسهولة تبتعد أكثر عن نقطة ارتيازك وتضر نفسك و يجعل طريق العودة يزداد صعوبة. من الواضح أنه ليس جيداً أن تتصرف بناء على مشاعرك الحالية. ولكنك لست أيضاً مضطراً إلى كيدها. يمكنك أن تقر بها ثم تدعها أيضاً تمر بطريقة أو بأخرى

امك مع الله!

إن الله لا يريد لك الإحساس بالوحدة؛ إنه يريد أن يلمسك بطريقة يجعل أعمق احتياجاتك تُشعَّب على الدوام. من الضروري أن تجِّرُ على المكوث مع الملك وإن تسمح له بالوجود. لابد أن تمتلك ألم وحدتك وتشق بأنه لن يستمر هناك للأبد. فالملصود من الألم الذي تعانيه الآن أن يضعفك في تلامس مع الموضع الذي تحتاج فيه إلى شفاء، وإن يضعفك في تلامس مع حالة قلبك الداخلية. فالشخص الذي استطاع أن يلمس ذلك الموضع فيك يكون بذلك قد كشف لك عن لؤلؤتك الكثيرة الثمن.

من المفهوم الآن أن كل شيء فعلته أو فعله أو تخطّط حتى لفعله يبدو عدم المعنى تماماً إذا ما قورن بتلك اللؤلؤة الكثيرة الثمن. إن هذه اللؤلؤة هي اختبار أن تكون محبوباً بال تماماً. حين تختبر ألم الإحساس العميق بالوحدة، فإنك تكون مُستعداً أن تبادر أي شيء بهذا الشفاء. ولكنه لا يوجد إنسان - كائناً من كان - يقدر أن يشفي هذا الألم. ومع ذلك، فسوف يُرسل الله لك أنساناً يكونون أدواته هو لهذا الشفاء. وسوف يمكنهم أن ينحوك هذا الإحساس العميق بالانتقام الذي تستحقه، والذي يعطي المعنى لكل ما تقوم به.

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

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 يُبدد تلك المشاعر المريرة. ولكن ذلك الإحساس بالغياب والفراغ هو ما يجب أن تكون مُستعداً لاختباره، وليس وجود الشخص الذي استطاع أن يذهب عنك مؤقتاً.

ليس من السهل أن تمكث مع وحدتك. وهناك إغراء قوي بأن تختضن الملك وتهددهه؛ أو أن تهرب منه في تخيلات حول من هم الذين سوف يذهبون عنك هذا الألم. ولكنك حينما تستطيع أن تُقرّ بوحدتك في موضع آمن، فعندئذ فقط سيكون بمقدورك أن تأتي بها إلى الله ليشفيها.

فعندما تُحضر ذاتك الخانقة إليك، فانت في الحقيقة تُحضر يسوع إليك.

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

حاول أن تخفظ بذاتك الصغيرة الخانقة بالقرب منك. سوف يشكل هذا صراعاً
بالنسبة لك، لأنك سوف تضطر للحياة مع عبارة «ليس بعد». وذلك لأن أعيان
ذاتك الحقيقة لم تصل بعد لموطنها الأصلي، بل لازالت تقع في الخوف سريعاً.
وطلما هي لا تشعر بالأمان بعد معلمك، فإنها تستمر في البحث عن آخرين، خصوصاً
من أولئك الذين يقدمون لها بعض السلوى الحقيقة حتى ولو كانت مؤقتة. ولكن
حين تصير أكثر شبهاً بالطفل الصغير، فإن ذاتك الخانقة هذه لن تحتاج أن تلجم
لمكان آخر تستقر فيه. بل ستبدأ في أن ترافق موطنها لها.

كن صبوراً. حين تشعر بالوحدة؛ ألمك مع وحدتك، وتحتب إغراء أن ترك
ذاتك الخانقة للهرب. دعوا تعلّم حكمتها، دعوا تخبرك أنه يمكنك أن تحيا من
الداخل بدلاً من مجرد الاستمرار في الحياة خارجيأ. وبالتدريج سوف تصيران واحداً،
وسوف تجد أن يسوع يحيا في قلبك الموحد مقدماً لك كل ما تحتاج إليه.



عن بصير مع عبارة «ليس بعد»!

إن جزءاً منك قد ترك بالخلف مبكراً في حياتك؛ إنه الجزء الذي لم يشعر أبداً
بالاستقبال. هو جزء مملوء بالمخاوف. وفي ذات الوقت قد نسيت بمهارات عديدة
تمكنت من النجاة، ولكنك ت يريد أن تكون ذاتك موحدة. لهذا فإنك لا بد أن تُحضر
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 القلقة أن ترجع وتشعر بالأمان.

انت تشكوك من أنك تجد صعوبة في أن تصلّي وأن تختبر حب يسوع، ولكن
يسوع يسكن في أعيان ذاتك الخانقة التي لم تشعر أبداً بالاستقبال الكامل. فعین
تصادق ذاتك الحقيقة هذه وتكتشف ما فيها من طيبة وجمال، فإنك سوف ترى
يسوع هناك. فيسوع يقطن في أكثر المناطق إنسانية وضعف فيك، في عمق ذاتك.

تَقْبِلْ كُلَّ مَا يَأْتِيكَ مِنْ هَبٍ

لابد وأن تستمر في هذه العملية، كما تفعل الآن. عش حياة أمينة ومُنضبطة، حياة تكفل لك الإحساس بالقدرة الداخلية، حياة فيها تستطيع أن تتقبل أكثر فأكثر ما يأتيك من حب. فحيثما تكون هناك حبة حقيقة لك خذها وتقو بها. وحين يشعر عقلك وقلبك وجسدك بالحب، فإن مواطن ضعفك سوف تنجدب أيضاً إلى ذلك المكان. فما قد ترك منفصلاً وبعيداً سوف يأخذ في الاقتراب من الحب الذي تمكنت من تقبيله. ويوماً ما ستستيقظ لتجد أحزانك قد ولت. فاحزنك ستفارقك لأن ذاتك الضعيفة قد احتضنت تماماً من الحب.

إنك لم تصل بعد، ولكنك تمضي مسرعاً إلى هناك. فسيظل هناك بعض من الصراع والآلام. لابد وأن تجرف على أن تحياة. استمر قائماً في مسيرتك. اعترف بحزنك، ولكن لا تدعه يأخذك خارج نفسك. تمسك باتجاهك الذي اخترته وبكل إشاراتك الارشادية، تمسك بانضباطك ويعملك وصلاتك وثق أن يوماً ما سيغمرك الحب كافياً حتى أن أكثر أحزانك خوفاً سوف تنسح له المجال.

رغم أنك تشعر بالصحة والقدرة جسدياً وعقلياً، إلا أنك لازلت تخترق تياراً قوياً من الحزن يسري في داخلك. فانت تناام جيداً وتعمل جيداً، ولكن قليلاً تشعر بهذه اللحظات التي يختفي فيها هذا الألم النابض بقلبك، والذي يجعل كل شيء يبدو صانعاً في الهواء.

أنت تعلم أنك مستمر في النبو، ولكنك لا تفهم لماذا هذا الحزن مستمر يغزو كل ما تفكّر فيه أو تقوله أو تفعله. لازال هناك ألم عيق غير منتهي في داخلك ولا تستطيع أن تنهيه بنفسك. فهو أبعد من أن تستطيع أن تصل إليه يداك.

اصبر وثق. لابد وأن تغوص إلى أعماق قلبك شيئاً فشيئاً، حتى تصل إلى ذلك المكان العيق المضطرب كالنهر. هذا المكان يخيفك، ولكن لا تخاف، فسيأتي اليوم الذي يهدأ فيه ويسوده السلام.

وهكذا، تدريجياً، ينمو مجتمع خاص في داخلك.

من أحببهم 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 أحياه بداخلك سوف يُميزون من هم أحياه من حولك. كلما اتسع مجتمعك الداخلي، كلما اتسع معه المجتمع من حولك. وهكذا يكون ألم الرفض والفارق والموت مُشرقاً. نعم، كلما أحببت بعمق، كلما انكسر قلبك أكثر، ولكنك ستتنهى بمعنى شر هذا الانكسار.



أحبب بعمق

لا تتردد في أن تحب، وأن تحب بعمق. ربما تخشى ألم الذي تُحدثه المحبة الحقيقة. حيث ينكر قلبك متى تركك أو رفضك من تحبهم بعمق، أو حتى أولئك الذين رحلوا عن هذه الدنيا. ولكن آتيا كان الوضع، فلا ينبغي أن يمنعك ذلك من أن تحب بعمق. فالالم الذي يأتي من المحبة الحقيقة إنما يجعل محبتك تُثمر أكثر فأكثر. فهو كالمعراج الذي يشق الأرض لسماع للبذرة بأن تضرب بجذورها لتنمو وتصير نبتة قوية. وانت في كل مرة تختبر فيها ألم الرفض أو الفراق أو الموت، فانك تقف أمام أحد اختيارين: أن تشعر بالملارة وتقرر لا تحب مرة أخرى، أو أن تقف مُنتصراً في المك وتدع التربة التي تفط علىها تزداد ثراء وقدرة على منح الحياة لبذور جديدة.

وكلما أحببت وساحت لنفسك بالمعاناة بسبب محبتك، كلما استطعت أن تعطي قلبك الفرصة للاتساع والعمق. حينما تستطيع محبتك أن تعطي وأن تستقبل بحق، فلن يغادر أحباؤك قلبك حتى حينما يفارقوك. سوف يصيرون جزءاً من كيانك

قف مُنتصباً في هُزْنَك!

يجب أن تجرف على الوقوف مُنتصباً في وسط صراعاتك. إن التجربة والإغراء يمكن 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 نظرت واقفاً، فسيكون بمقدورك أن تتكلّم إلى الآخرين بحرية، وأن تصل إليهم وأن تستقبل منهم أيضاً. وهكذا يمكنك أيضاً أن تتكلّم وتتصارف من مُنطلق مركزك الداخلي، بل وإن تدعو الآخرين يقوموا بالمثل. بهذه الطريقة تكون الصدقة الحقيقة مُمكنة، وتكون الجماعة الحقيقة مُمكنة. فالله يمنحك القوة لكي تقف في وسط صراعاتك وتتجاوب معها وأنت واقفٌ مُنتصب!

إنسؤال هو: «هل تقدر أن تقف مُنتصباً وسط الملك وخوفك ووحدتك واختبارك للرفض؟»

إن الخطر يكمن في أن تطرح أرضًا من جراء تلك المنشاعر. فتلك المنشاعر سوف تظل موجودة لوقت ليس بقليل، وسوف تستمر في محاولة إغرائك. ولكن دعوتك هي أن تُقرّ بوجود تلك المنشاعر وتشعر بها، بينما تنظر واقفاً على قدميك.

تذكّر أن مريم العذراء كانت واقفة تحت الصليب. لقد ختمت أحزانها وافقة. تذكّر أيضاً أن يسوع حين خدّث عن الكوارث التي ستصيب الكون والظهور المجيد لابن الإنسان، قال للاميّدة: «.... ومتي ابتدأت هذه تكون فانتصبو وارفعوا رؤوسكم لأنّ نجاتكم تقترب» (لو 21: 28). تذكّر حين شفي بطرس ويوحنا الأعرج الذي كان يتسلّل على باب الهيكل، قال له بطرس: «باسم يسوع المسيح الناصري قم وامش» (أع 2: 6)، ثم أمسكه بيده اليمنى وساعدته ليقف.

دع العُمق يَتَحَدَّثُ إِلَى الْعُمَقِ!

عندئذ، فإنَّ الْأَمَّ الَّذِي يُحَدِّثُ هَذَا الْغَيَابَ يَكْشِفُ لَكَ عَنْ عِجَزِ مَا فِي الثَّقَةِ فِي اللَّهِ.
وَلَكِنَّ اللَّهَ كَافِ لَكَ.

إِنَّ الْمُحَبَّةَ الْحَقِيقَةَ بَيْنَ شَخْصَيْنِ مِنَ الْبَشَرِ تَضُعُكَ فِي تَلَامِسِ أَعْيُقَ دَاتِكَ.
إِنَّهَا مُحَبَّةٌ فِي اللَّهِ. عَنْدَئِذٍ، فَإِنَّ الْأَمَّ الَّذِي تَخْتَبِرُهُ مِنْ جَرَاءِ مَوْتٍ أَوْ غَيَابِ الشَّخْصِ
الْمُحِبُّ، يَدْعُوكَ دَانِيًّا لِاِخْتِبَارِ أَعْقَمِ لِمُحَبَّةِ اللَّهِ. فَمُحَبَّةُ اللَّهِ هِيَ كُلُّ الْحُبِّ الَّذِي
تَخْتَاجُهُ، وَهِيَ تَكْشِفُ لَكَ عَنْ حُبِّ اللَّهِ فِي الْآخِرِينَ أَيْضًا. فَاللَّهُ الَّذِي فِيكَ يُسْتَطِعُ
أَنْ يَتَحَدَّثَ إِلَى اللَّهِ الَّذِي فِي الْآخِرِينَ. فَهَذَا عُمَقٌ يَتَحَدَّثُ إِلَى عُمَقٍ. عَلَاقَةٌ مُّتَبَادِلةٌ
فِي قَلْبِ اللَّهِ الَّذِي يَعْنِقُ كُلَّكُمَا.

إِنَّ الْمَوْتَ أَوْ الْغَيَابَ لَا يَنْهِي، وَلَا حَتَّى يَخْمُدُ، مُحَبَّةُ اللَّهِ الَّتِي أَحْضَرْتُكَ لِلشَّخْصِ
الْآخِرِ؛ بَلْ إِنَّهَا تَدْعُوكَ لِلدخولِ لِخُطْرَةِ أَعْقَمِ فِي سُرِّ مُحَبَّةِ اللَّهِ الَّتِي لَا تَفْرَغُ. وَلَكِنَّهَا
فِي ذَاتِ الْوَقْتِ عَمْلَيَةٌ مُؤْلَمَةٌ، وَمُؤْلَمَةٌ جَدًّا، لَأَنَّ الشَّخْصَ الْآخِرَ قَدْ صَارَ اعْلَانًا لِحُبِّ
اللَّهِ لَكَ. وَلَكِنَّكَ كُلَّمَا تَجَرَّدَتْ مِنَ السَّنْدِ الْمُعْطَى لَكَ مِنَ اللَّهِ فِي النَّاسِ، كُلَّمَا دُعِيَتْ
لِتَحْبِبَ اللَّهَ لِأَجْلِ اللَّهِ فَقْطًا، بِهَذَا النَّوْعِ مِنَ الْمُحَبَّةِ الْفَانِتَةِ الَّتِي تَرِبُّوْ لِسْتُوِي الرَّهْبَةِ،
وَلَكِنَّهَا مُحَبَّةٌ الَّتِي تَنْعِنُ الْحَيَاةَ الْأَبْدِيَّةَ.



حِينَ «تُحِبُّ» شَخْصًا مَا أَوْ «تَفْتَقِدُ» شَخْصًا مَا، فَإِنَّكَ تَخْتَبِرُ لِمَآ دَاخِلِيَّةً. شَيْئًا فَشَيْئًا،
عَلَيْكَ أَنْ تَكْتُشِفَ طَبِيعَةَ هَذَا الْأَمَّ. حِينَ تَرْتَبِطُ أَعْيُقَ دَاتِكَ بِأَعْيُقَ دَاتِ شَخْصٍ
آخَرَ، فَقَدْ يَكُونُ غَيَابُ هَذَا الشَّخْصِ مُؤْلِمًا لَكَ لَكِنَّهُ سُوفَ يَقُولُكَ إِلَى شَرْكَةِ مِنْ نَوْعِ
أَعْقَمِ مِنْ هَذَا الشَّخْصِ، إِذَاً هَذَا الْحُبُّ هُوَ فِي اللَّهِ. حِينَ يَحْدُثُ التَّرَابِطُ الْحَيِيمُ بَيْنَ
مُوْسَعِ سُكُنِ اللَّهِ بِدَاخِلِكَ وَمُوْسَعِهِ فِي الشَّخْصِ الْآخِرِ، فَفِي هَذِهِ الْحَالَةِ يَكُونُ غَيَابُ
الشَّخْصِ الْآخِرِ غَيْرَ هَدَامٍ لَكَ. بَلْ عَلَى العُكُنِ، فَإِنَّ هَذَا الْغَيَابَ سُوفَ يَتَحَدَّدُكَ
لِأَنَّ تَدْخُلَ فِي شَرْكَةِ أَعْقَمِ مِنْ اللَّهِ، مُصْدِرُ كُلِّ الْخَادِ وَشَرْكَةِ بَيْنِ الْبَشَرِ

وَلَكِنَّ مِنْ نَاحِيَةِ أَخْرَى، فَإِنَّ الْأَمَّ الَّذِي يُحَدِّثُ غَيَابَ الشَّخْصِ الْآخِرِ مِنَ الْمُكَنِّ
أَنْ يُرِيكَ أَنَّكَ لَستَ فِي تَلَامِسِ مِنْ أَعْيُقَ دَاتِكَ. فَأَنْتَ تَخْتَاجُ إِلَى الْآخِرِ كَيْ مَا
تَخْتَبِرُ الإِحْسَانَ وَالصَّحَّةَ وَالْتَّكَامِلَ الدَّاخِلِيِّ. لَقَدْ صَرَتِ فِي حَالَةِ اعْتِنَادِ نَفْسِيِّ عَلَى
هَذَا الْآخِرِ، وَهَذِهِ الْحَالَةُ جَعَلَتِكَ تَغْرِقُ فِي الْاِكْتِنَابِ بِسَبِّ غَيَابِهِ (أَوْ غَيَابِهَا) عَنْكَ.
لَقَدْ صَارَ الْأَمْ كَمَا لَوْ كَانَ الْآخِرُ قَدْ أَخْذَ مِنْكَ جُزْمًا لَا تُسْتَطِعُ الْحَيَاةَ بِدُونِهِ.

فسيرعا ما ستشعر وكأن الآخرين يمضون ومعهم أجزاء منك. وأنت لن يمكنك أن تعطي نفسك للآخرين إن كنت لا تملك هذه النفس، وأنت لا تملك نفسك حقاً قبل أن تخبر استقبالاً تاماً في حب بلا شروط.

إن الكثير من العطاء والأخذ يتسم بالقصوة، حيث يتحرك كل من المعطي والمستقبل من واقع احتياجاته أكثر منه من واقع الثقة. فما قد يبدو سخاماً هو في الواقع استغلال! وما يبدو حبّاً هو صرخة مُتعطشة للحبّ والدعم. حينما جد نفسك محبوباً بالكامل، فسوف تستطيع وقتها أن تعطي بحسب قدرة الآخر على الاستقبال، كما تستطيع أن تستقبل بحسب قدرة الآخر على العطاء. سوف تشير مهنتنا لما يعطى لك دون التثبيث به، ومبهجًا لما يمكن أن تعطيه دون التفاخر بشأنه. سوف تكون إنساناً حراً، حرّاً أن تحب!



اسمع لنفسك لأن تستقبل بالكامل!

لا يمكنك أن تعطي نفسك للآخرين دون توقع شيء في المقابل إلا حينما تشعر بأنك قد استقبلت بالكامل. في كل مرة تكتشف فيها أنك تتوقع شيئاً في مقابل عطائك، أو تجد نفسك محبطاً حينما لا يعود إليك شيء (كمقابل أو رد فعل لعطائلك)، فاعلم أن ذلك لم تستقبل بالكامل بعد. لكنك . فقط . حين تعلم أن ذاتك محبوبة من الله بلا شروط، وهذا هو معنى أن تستقبل بالكامل، عندئذ سيكفيك العطاء بلا مقابل. فعطاوتك دون الرغبة في أي مقابل إنما يعني الثقة في أن احتياجاتك سوف يتم تسدیدها من قبل من يحبك بلا شروط. إنها الثقة بأنك غير محتاج لأن توفر لنفسك الأمان، بل هي القدرة على أن تعطي نفسك بالكامل في خدمة الآخرين.

ومفهوم الإيمان، بالضبط، هو الثقة بأنك أنت من تعطي بلا مقابل. فإن أنت قمت بذلك، فسوف تتلقى بلا مقابل، ولكن ليس بالضرورة من قد أعطيته. إنما الخطر يكمن في منع نفسك للآخرين على أمل أنهم سوف يستقبلونك بالكامل!

فُنْد مَدَانَكَ الْخَاصِ وَسُطْرُ مجَمِعَكَ

وحتى لحظات من الألم الجسدي أو النفسي الهائل، إلا أن شيئاً من هذا لا ينبغي أن يُزحِّنك عن أعماق ذاتك حيث الله ساكن هناك. إنك، إلى الآن لم تخد بال تمام مكانك الخاص وسط مجتمعك. فأسلوب وجودك وحضورك الخاص في مجتمعك قد يتطلب منك أوقاتاً من التغيب أو الصلة أو التفرغ لكتابة أو الاعتزال. فهذه الأشياء أيضاً تقع ضمن متطلبات وجودك في مجتمعك، فهي يجعلك تقدم نفسك بعمق لمجتمعك، وتتكلّم بكلمات الله من داخلك. حين يكون من دعوتك أن تقدم للناس الرؤية التي تغديهم وتحلّهم يستردون في التقدّم، فإنه يكون من المهم جداً أن تعطي لنفسك الوقت والمساحة التي تجعل هذه الرؤية تنضج بداخلك وتصير جزءاً لا يتجزأ من كيانتك.

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

قد تحتاج إلى أشياء لا يستطيع مجتمعك أن يقدمها لك. مثل هذه الأشياء تختتم 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 مجتمعك 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 النهج يمكنك من أن تخدم من تريد، وأن تقدم لهم الرجاء والحضور الذي يمنح الحياة.

إن أسلوب وجودك الخاص في وسط مجتمعك هو الطريقة التي بها يريدك الله أن تكون حاضراً بالنسبة للآخرين. فالناس باختلافهم لهم طرق مختلفة للتعبير عن حضورهم ووجودهم. ولابد لك أن تعرف مكانك الخاص وإن شغله. لهذا، فتبيّنك لكأنك هو الأمر الذي له كل الأهمية. فبعجرد أن تعرف داخلياً دعوتك الحقيقة، يتكون لديك التوجّه الصحيح، الأمر الذي يساعدك على أن تقرر ما يجب أن تقوم به وما يجب أن تتخلى عنه، ما يجب أن تقوله وما يجب أن تصمت بشأنه، متى يجب أن تخرج ومتى يجب أن تلزم المنزل، من يجب أن ترافقه ومن يجب أن تتجنبه.

حين تشعر بالإرهاق أو الإحباط أو الإنهاك ولا تستطيع أن تحتمل المزيد، فإنما جدك يخبرك بأنك تقوم بإشياء ليست من شأنك. فالله لا يطالبك بما يفوق قدراتك، أو بما يقودك بعيداً عنه أو يجعلك مهموماً ومكتشاً. إن الله يريدك أن تحيا للآخرين، وأن تعيش وجودك الخاص جيداً، الأمر الذي قد يحوي المعاناة والإرهاق

تَقْبِلُ هُوَيْتَكَ كَابِنَ اللَّهِ

لكنهم لم يستطيعوا أن يملأوا هذا الدور الإلهي. فتركوك، فصررت أنت متروكاً.
ولكن هذا الترک عينه هو ما دعاك إلى الرجوع لهويتك الحقيقة كابن الله.

إن الله وحده هو فقط من يستطيع أن يسكن هذا المكان العميق بداخلك
ويمنحك الإحساس بالأمان. ولكن الخطر يحدث حين تدع إشخاصاً آخرين يهدرون
ويعهم جزء من مركز حياتك الخاص، لأن هذا الجزء سيظل حياً وقائماً، وهكذا
فُهم يلقوون بك في كرب ولام مُبرح.

قد يتطلب الأمر وقتاً وتدریباً ليس بقليلين، لتعيد الترابط بين ذاتك العصبية
والخفية، وبين ذاتك المعلنة التي يعرفها العالم ويقبلها ويحبها، وإنما أيضاً ينتقدوها!
وتدریجياً سوف تبدأ في الشعور بالترابط والاتساق وتصير أكثر فأكثر كما أنت على
حقيقةك، أبداً لله، حيث تكمن حُريتك.



إن هويتك الحقيقة هي أنت ابن الله. هذه هي الهوية التي يجب أن تقبلها.
فبمجرد الحصول عليها والاستقرار بها سيكون بمقدورك العيش في عالم يمنحك الفرح
كما يمنحك الألم، وسيُمكّنك تقبّل المدح كما يُمكّنك تقبّل اللوم الذي يأتيك كفرصة
لقوىّة هويتك الأساسية، لأن الهوية التي تمنح الحرية تتعلق بما يرقق وراء كل
مدح ولوم إنساني. فانت تنتهي إلى الله، وكابن الله قد اتيت إلى هذا العالم.

أنت تحتاج إلى توجيه روحي، لا تحتاج إلا من يساعدونك على أن تظل متعلقاً
بهويتك الحقيقة. فالإغراء يمكن في أن تفصل عن ذاك الموضع العميق بداخلك
حيث يسكن الله، وتسمح لنفسك بالغرق في المدح أو اللوم الذي لا يكفي عنه
العالم أبداً.

ولما كان هذا الموضع العميق بداخلك (الذي فيه هويتك مؤسسة كابن الله)
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.

امتلك الملك!

ولكن حين تمتلك الملك كاملاً ولا تتوقع من تخدمهم أن يقوموا بتحفيظه، فإنك وقتها ستتمكن من الحديث عنه بحرية حقيقة. وعندئذ تتحول مشاركتك بصراعك الشخصي إلى خدمة، عندئذ يقدم افتتاحك الشجاعة والأمل للآخرين.

ولكي تكون مشاركتك بصراعك الشخصي خدمة للآخرين، فمن الضروري أن يكون لك أنس يُمكّنك أن تذهب إليهم باحتياجاتك الخاصة. فسوف تكون دانياً في حاجة إلى أنس آمن يُمكّنك أن تذهب إليهم وأن تسكب قلبك هناك. سوف تكون دانياً بحاجة إلى أنس لا يكونون هم في حاجة إليك، وإنما يُمكّنهم أن يستقبلوك ويردوك إلى نفسك. سوف تحتاج دانياً إلى أنس يكون بإمكانهم أن يساعدوك على امتلاك الملك وصراعك الشخصي.

وهكذا، فإن السؤال الجوهرى لخدمتك هو: «هل مشاركتي بصراعي الشخصي أمر يخدم الشخص الذى يطلب مساعدتى؟» وهو سؤال يُمكّنك الإجابة عليه بالإيجاب، فقط حين تمتلك الملك حقاً ولا تتوقع شيئاً من تقوم بخدمتهم.



أنت تتساءل عما إذا كان من الصالح أن تشارك الآخرين بصراعاتك الشخصية، وخصوصاً من أنت مدعو لخدمتهم. إنك تجد صعوبة في إلا تتحدث مع من تحاول مساعدتهم عن الآمل وأحزانك. فانت تشعر بأنه لا ينبغي عليك إخفاء ما يخص عمّق إنسانيتك. أنت ت يريد أن تكون زميلاً في الرحلة وليس مرشداً من بعيد.

إن السؤال الأساسي هو «هل تملك الملك؟»

أن تملك الملك يعني أن تد مجده في كيفية وجودك في هذا العالم. وطالما أنت لا تملك الملك، فهناك خطراً قائماً، بأنك قد تستخدم الآخرين للحصول على شفاعة شخصي لك! فحين تتحدث إلى الآخرين عن الملك بدون أن تمتلكه بالكامل، فانت تتوقع منهم شيئاً لن يكون بإمكانهم أن ينحوك إياه! وكنتيجة لذلك، فإنك تصاب بالإحباط، وهو لاء الدين أردت مساعدتهم سبّابون هم أيضاً بالتشويش أو خيبة الأمل أو قد يخرجون مثقلين بمزيد من الهموم!

بالقرب. لا تسمح أبداً لنفسك أن تكون ملكية عامة (مشرع) حيث يستطيع أي شخص الدخول والخروج حسبما يشاء. قد تظنَّ أنه كرم منك أن تسمح لأيٍ من يشاء بالدخول والخروج، ولكنك سرعان ما ستتجدُّ 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.

تحلّم في المعبر الخاص إلى داخلك



لابد أن تقرَّ لنفسك من هم الذين سوف تسمح لهم بالعبور إلى داخل حياتك، ومتى ستسمح لهم بذلك. فقد ساحت للآخرين لسنوات بالدخول والخروج من وإلى حياتك فوق احتياجاتهم ورغباتهم. ولذلك لم تُعد سيداً لنزلك، وشعرت أكثر فأكثر بأنك مستخدم من الآخرين. ولذلك أيضاً قد شعرت سريعاً بالتعب والحنق والغضب والاستهارة.

تخيل معي منظر أحد قلاع العصور الوسطى المحاطة بخندق مائي، والجسر الخشبي هو المعبر الوحيد إلى داخل هذه القلعة. وسيد هذه القلعة لابد وأن يملك سلطة القرار حتى يرفع هذا الجسر ومتى يُدْهَى. فيدون هذه السلطة يمكن للسيد أن يقع ضحية في يد الأعداء والغرباء وكل من يطوف بالمكان. فلن ينعم أبداً بالسلام في داخل قلعته.

من المهم جداً لك أن تحكم في معبرك الخاص. لابد أن تكون هناك أوقات تسمح فيها برفع الجسر وتعتمد الفرصة لتكون بمفرشك أو فقط مع من تشعر بهم

هو ألم الخلاص. وانت بمجرد أن تتحمل صليبيك، فإنك سوف تتمكن من أن ترى
بوضوح الصليبان التي يجب على الآخرين حلها، ولسوف تتمكن من أن تُرِّيهم
الطريق نحو الفرج والسلام والحرية.



احمل صليبيك

إن الملك عيق، ولن يذهب هكذا بسهولة. وهو أيضاً يخصك أنت بطريقة تميزك
عن غيرك، حيث أنه مرتبط ببعض الخبرات التي احتزت بها في حياتك مبكراً.

إن دعوتك هي أن تأتي بهذا الألم لموطنه. فطالما بقي محل الجرح غريباً عن
ذاتك الآن، فسيظل الملك يُسبِّب لك . كما ولآخرين أيضاً . مزيداً من الجراح. نعم،
يجب عليك أن تأتي بالملك وتدمجه في ذاتك ويصير جزءاً منك، وسيكون لزاماً
عليك أيضاً أن تدعه يُنير في قلبك وفي قلوب الآخرين أيضاً.

هذا هو ما يعنيه المسيح حين يسألك أن تحمل صليبيك. فهو يُشجعك على أن
تدرك الملك ومعاناته الخاصة اللذين يميزان حياتك وتعتنقهما (تقبلهما) واثقاً بأن
طريقك نحو الخلاص إنما يمكن هناك. أن تحمل صليبيك فإن هذا يعني في المقام
الأول أن تصادق جراحك وأن يجعلها تكشف لك الحقيقة بشأنك.

هناك ألم ضخم ومعاناة هائلة في هذا العالم، ولكن أصعب ألم يتحمله الشخص

العالم الذي يحتفظ بك في الأسر. لابد أن تشق بالكامل في محبتهم. عندئذ لن تشعر أبداً بأنك تماماً بمفردك. فالرغم 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. وقدر ما تشق في محبة هؤلاء الذين أرسلهم الله إليك، بقدر ما ستكون قادرًا على أن تخسر حياتك ومن ثم تريها!

الجاح، 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 أساساً للحياة. فعندما تتخلى عن هذه الأشياء، فإنك وقتها فقط سيكون بمقدورك أن تكتشف الحرية الحقيقة التي يرغبها قلبك فوق كل شيء. وهذا هو الموت، أو الانتقال إلى الحياة التي تفرق الحياة؛ وأنت لابد وأن تصنع هذا العبور الآن، وليس بنهاية حياتك الأرضية.



دع الآخرين يساعدونك أن تموت!

أنت تخشى الموت بمفردك! إن ذكرياتك المختبئة العميقة عن ميلادك المليء بالخوف إنما يجعلك 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، وتشق بأن هناك شيئاً جديداً سوف يعطى لك. أنت تعلم أنه لن يستطيع أن يساعدك على أن تربط هذه الحياة بالحياة الأخرى سوى شخص يحبك بحق.

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

إن الله قد أرسل إنساناً ليكونوا على مقرية منك بينما أنت تتخلى تدريجياً عن

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

هذه العملية عادة ما تكون مؤلمة، حيث أن إحساسك بالهوية ومن تكون، مرتبط ارتباطاً وثيقاً بما تملكه من نجاحات وصداقات ومناصب وأموال وشهادات، إلى آخره. ولكنك تعلم أنه ليس هناك ما يشبعك بالحقيقة سوى هذا الكنز إن عثورك على الكنز دون أن تكون مستعداً لامتلاكه بالكامل سوف يجعلك في حالة من عدم الراحة وعدم الاستقرار. إنها حالة البحث عن الله. إنها الطريق إلى القدسية. الطريق إلى الملائكة. إنها الرحلة إلى المكان الذي فيه تستطيع أن تستقر وتستريح.



وأما الآن، فاختفِ كنزك

لقد وجدت كنزاً، وهذا الكنز هو حبّة الله. أنت تعرف الآن مكان هذا الكنز، ولكنك لست مستعداً بعد لامتلاكه بال تماماً. فهناك الكثير من التعلقات (الارتباطات) لا زالت تأخذك بعيداً عنه. إن أردت أن تملك كنزك هذا بال تماماً، فلا بد لك من أن تخفيه في الحقل الذي وجدته فيه وتذهب فرحاً ببيع كل ما تملكه، ومن ثم تعود وتشتري هذا الحقل.

يمكنك 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 عائقك عملية بحث وتقدير جديدة عنه. فالحياة الروحية هي بحث شاق وطويل عنّا 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 التقى بهذا الحب من قبل.

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

إن أبناء الله يحتاجون لأن يدعّمُوا ويحمّوا بعضهم البعض، وأن يأتوا ببعضهم البعض إلى جوار قلب الله. فانت تنتهي إلى أقليّة في عالم عدواني واسع. وبينما تأتي إلى إدراك أكبر لهويتك الحقيقة كابن الله، فسوف ترى بوضوح أكثر القوى العديدة التي تحاول أن تقنعك بأن كل الأمور الروحية ما هي إلا بدائل زانقة لأمور الحياة الواقعية.

حين تكون مُقتلعاً مؤقتاً من ذاتك الحقيقة، فسوف يفاجئك الشعور بأن الله مجرد كلمة! والصلة مجردة تخيل، والقداسة ليست إلا حلم، والحياة الأبدية هي هروب من الحياة الحقيقة. لقد جرب المسيح بهذه الطريقة، ونحن أيضاً كذلك نجرب!

لا تشق بأفكارك ومشاعرك حين تكون مُقتلعاً من ذاتك، بل عد سريعاً إلى مكانك الحقيقي، ولا تلتفت إلى ما قد خدعت به. فتقديريجياً سوف تكون مهتماً مثل هذه التجارب التي سوف تفقد. تدريجياً أيضاً. قوتها عليك. احمِ براءتك بالتمسك بالحق القائل بأنك ابن الله ومحبوب بشدة.



اهم براءاتك

كونك ابن الله، هذا لا يغريك من التجربة. قد تخبر لحظات تشعر فيها بملء البركة، بأنك فعلاً ابن الله، محبوب لدرجة أنك تنسى أنك لازلت تعيش في عالم القوى والمناصب. فبراءاتك . كابن الله . إنما تحتاج إلى الحياة، وإنما قد تقنعل بسهولة من ذاتك الحقيقة، وتختبر القوة المدمرة للظلمة المحيطة بك.

وهذا الاقتناع قد يُاغلك فجأة، حتى قبل أن تعيه بالكامل، أو أن تأخذ الفرصة لموافقته. فقد جد 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 . كابن الله . تحتاج أن تكون حصيناً متعقلاً. فلا يمكنك ببساطة السير في هذا العالم، وكأن لا شيء يُضيرك، أو لا يوجد من يمكنه إيقاع الأذى بك. فانت تظل ضعيفاً وعرضة للجرح بشدة في هذا العالم، وتلك العواطف والانفعالات التي يجعلك تحب الله، هي نفسها قد تُستخدم من قبل قوى الشر:

أكثر فأكثر أينا الله. بل . في الحقيقة . إن العكس هو الصحيح. فكلما شعرت بالأمان كابن الله، كلما استطعت أن تمسك برسالتك في العالم كإنسان مسنون. وكلما تمسكت بأن لك رسالة خاصة تسعى لتنميها من أجل الله، كلما صرت أكثر افتتاحاً لاستقبال تسديد لأعمق احتياجاتك.

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



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 يمثل ذاتك الراسدة العنيفة، ذاتك التي تقوم باخذ المبادرة وصنع القرارات. ولكن هناك أيضاً الحمل الخائف والضعيف، وهو هذا الجزء الموجود داخلك الذي يحتاج إلى الحنان والدعم والرعاية والتاييد.

وأنت حينما تنتبه فقط إلى الأسد، فإنك تجد نفسك في اتساع وانتشار زائد، وفي إلهاك أيضاً. وحين ترعاي الحمل فقط، فإنك بسهولة تصبح ضحية لاحتياجك إلى انتباه الآخرين. إن فن الحياة الروحية هو أن تمسك بالكامل بكل من الأسد والحمل بداخلك. وهكذا يكون بمقدورك السلوك بثقة دون الوقوع في الإنكار لاحتياجاتك، كما يكون بإمكانك أيضاً أن تطلب الحب والرعاية دون التنكر للقدرة على توفير القيادة السليمة.

إن تنامي هويتك كابن الله، لا يعني بأي حال من الأحوال أن تتخلّى عن مسئولياتك. وهكذا أيضاً، فإن تمسكك بذاتك الراسدة لا يعني بأي حال إلا تصير

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

وبهذا المعنى فالصداقات الحقيقة تستمر وراء حدود الموت. إن أحببت بعمق، فهذا الحب يزداد قوّة حتى بعد رحيل من تحبه. تلك هي الرسالة المركزية للسيّد.

حين رحل المسيح لم تتأفل صداقته تلاميذه له، بل على العكس، لقد نمت. وهذا كان مغزى بإرسال الروح القدس. إن روح المسيح قد جعلت صداقته مع تلاميذه تستمر إلى الأبد، أقوى وأكثر حسيّة مما كانت قبل موته. وهذا ما اختبره بولس حين قال: «.... فاحيا لا أنا، بل المسيح يحيانا في» (غل ٢: ٢٠).

يجب أن تشق بأنه لا صداقه حقيقة تنتهي، وأن شركة القديسين تتظل قائمة بين من هم أحياء أو من قد رحلوا، من أحبوا الله حقاً وأحبو بعضهم البعض. ولدت تعلم هذا حقاً عن اختبار، فمن أحببتم بعمق وقد رحلوا، يستمرون أحياء في داخلك، في حضور حقيقي لا مجرد ذكرى.

نخراً أن تحب وأن تكون صديقاً حقيقياً. إن الحب الذي تعطيه وتستقبله هو واقع يقودك لأن تكون أكثر قرباً من الله ومن أطاك الله أيضاً لتجده.



كُن صديقاً حقيقياً

لطالما كانت الصدقة مصدر ألم بالغ لك. لقد رغبتها بشدة حتى أنك كثيراً ما فقدت نفسك في البحث عن صديق حقيقي! ومرةً كثيرة خوتلت إلى اليأس حين لم تتأني صداقه ما كنت تأمل بها، أو حينما لم تستمر صداقته كانت قد بدأت بتوقعات عظيمة.

ربما الكثير من صداقاتك بدأت ونمّت من واقع احتياجك إلى الحب والتأييد والدعم العاطفي. ولكنك الآن ينبغي أن تبحث عن صداقه يمكنك أن ترتبط بهم من مركزك الداخلي .. من واقع معرفتك بأنك محظوظ بعمق. فالصداقه تصبح أكثر إمكاناً حينما تقبل نفسك كشخص محظوظ بعمق. حينئذ يكون بمقدورك أن تكون مع الآخرين دون الرغبة في امتلاكم. إن الأصدقاء الحقيقيين يستطيعون أن يتلاقوا داخلياً حينما يعرفون محبة الله في داخلهم. هناك تلاقى الأرواح وتحدد القلوب.

إن الصداقات الحقيقة تدوم، لأن الحب الحقيقي أبدى. والصداقه التي بها صوت أحب الداخلي

وهكذا يكون بمقدورك أن تحيي بمساواة وندية مع الآخرين. فهذا يحررك من استحواد احتياجاتك ورغباتك التسلكية، ويُمكّنك من إعطاء واستقبال المحبة والصدقة الحقيقية.



تجنب كل صور رفض الذات

ينبغي عليك ليس فقط أن تتجنب لوم الآخرين، بل أيضاً لومك لنفسك. فانت مثال إلى لوم نفسك على الصعوبات التي تواجهها في علاقاتك. ولكن لوم الذات ليس أحد صور التواضع. إنه شكل من أشكال رفض الذات فيه تجاهل أو تذكر أي جمال أو طيبة فيك.

لا توجه اللوم إلى نفسك حين لا تزدهر صداقتك، أو حين ترفض مبادرة ما، أو حين لا يتم تقدير إحدى تعبيرات المحبة، وهذه الملامة ضارة، علاوة على أنها غير حقيقة. ففي كل مرة ترفض فيها ذاتك، أنت تنسب المثالية للآخرين. أنت تزيد أن تكون برفقة من تعتبرهم أقوى وأفضل وأذكي وأكثر موهبة منك. وهكذا تضع نفسك في اعتقادية عاطفية، وتقود الآخرين لأن يشعروا بالعجز عن إيفاء توقعاتك وينسخون عنك. وهذا يجعلك تلوم نفسك أكثر، فتفقد في دوامة خطيرة من الاحتياج ورفض الذات.

تجنب كل صور رفض الذات. اعترف بحدودياتك، ولكن تمتلك ميزاتك، صوت أحب الماخي

عادة ما يأخذ طريقاً بعيداً كلّ البعد عن المكان الذي يمكنك أن تجدها فيه.

إلا أنه تبقى المشاركة رغبة أصلية بداخلك، وسوف تُعطى لك. ولكنك يجب أن تجرب على التوقف عن طلب العطف واللنج والاستحسان والتاييد، كما لو كنت طفلاً مُضطرباً، وأن تثق بأن اشتياقك العميق سوف يُسدّد. جرّأْ أن تفقد حياتك وسوف تجدها. ثق في كلمات بسوع القائلة: «ليس أحد ترك بيته أو إخوه أو أخوات أو أباً أو أمّاً أو امرأة أو أولاداً أو حقولاً لأجلِي ولاجلِ الإخيل، إلا ويأخذ منه ضعف الآن في هذا الزمان، بيوتاً وإخوة وأخوات وأمهات وأولاداً وحقولاً، مع اضطرابات، وفي الدهر الآتي الحياة الأبدية». (مرقس ١٠: ٢٩-٣٠).



استمر في طلب الشركة الحميمة

إن الرغبة في الشركة الحميمة مع شخص آخر وتبادل الأفكار والمشاعر، إنما يمثّلان جزءاً لا يتجرّأ منها منك منذ ولدت. ولم الانفصال الذي تعرضت له في طفولتك ولازلت تختبره حتى الآن، إنما يكشف لك هذا الجموع العميق. فأنت ربّما قد بحثت - طوال حياتك - عن الشركة الحميمة وتبادل المشاعر والتواصل الحميم الذي يكسر خوفك من الموت. وهذه رغبة مخلصة بداخلك لا ينبغي أن تنظر إليها كتعبير عن النقص، أو كأحد أعراض اضطرابك النفسي. فهي رغبة إلهية وجزء من دعوتك الحقيقة.

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

افصل الآلام المزيفة عن ألمك الحقيقي

ردد دائمًا «ارحمني يا رب»

إنك لا تدري ماذا تفعل حين تهاجم - من جميع الجهات - من قوى لا تقوى عليها، وتعطيك أمواج تُريد أن تقتلوك من فوق الأرض. أحياناً كثيرة تتكون هذه الأمواج من أحاسيس عارمة بالرفض، وبأنك منسي وغير مفهوم. وأحياناً ما تكون أحاسيس غضب وحنق، بل رغبة في الانتقام، وأحياناً شفقة على النفس ورفض للذات. هذه الأمواج يجعلك تشعر وكأنك طفل ضعيف متزوك من والديه بلا حول ولا قوّة.

ماذا أنت فاعل؟

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

صوت أحبب الداخلي

يوجد بقلبك ألم حقيقي، ألم يخصك وحدك، وانت تعلم أنه لا يمكنك تجاهله هذا الألم ولا كتبه ولا تجنبه. إنما ذلك الألم هو ما يكشف لك دعوتك للحياة في تضامن مع الجنس البشري المنكر.

ومع ذلك ينبغي عليك أن تميّز بعناية بين الملك، وبين الآلام التي ليست لك وإنما تقرن نفسها بالملك. فحينما تشعر بالرفض، وحينما ترى نفسك كشخص فاشل وغير مناسب، فاحذر أن ترك هذه الأفكار والمشاعر تنفذ إلى قلبك. فانت لست فاشلاً ولا غير مناسب. ولذلك يجب أن تبرأ من تلك الآلام الزائفة، فهي قد تسلك وتنبعك من الحب الذي دعيت لأجله.

إنه ليس بالأمر الهين أن تستمر مميتاً 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 قادرًا أكثر فأكثر على الإمساك بالملك كطريق فريد للجد.

صوت أحبب الداخلي

إن كلّ ما يقوله لك يسوع المسيح، يمكن تلخيصه في العبارة التالية «اعلم أنك مُرحب بك». إن يسوع يقدّم إليك أخصّ علاقة لديه وهي علاقته الحبيبة بالآب، فهو يريدك أن تعرف كلّ ما يعرفه هو، وأن تفعل كلّ ما يفعله هو. وهو يريد أن يكون بيتك لك. نعم، هو يريد أن يعُدّ لك منزلاً في بيت الآب.

ذكر نفسك دانماً بأن إحساسك بعدم الترحاب هو إحساس كاذب ليس آتياً من عند الله. فرنسيس الظلام يريدك أن تؤمن بأن حياتك هي غلطة! وأن لا بيت ولا مكان لك في هذه الحياة. وكلّ مرّة تسمح فيها لهذه الأفكار بالتأثير عليك، فإنك تسير على طريق تدمير الذات. ولهذا يجب عليك أن تستمر في كشف تلك الأكذوبة، وأن تفكّر وتتكلّم وتتصرّف بناءً على حقيقة أنك شخص مُرحب به جدّاً.



اعلم أنك مُرحب بك

إن التعرّض للرفض هو أعظم مخاوفك. إنه يربطك مباشرةً بمخاوف مجینك إلى هذه الحياة والتعرّض للرفض فيها، ويأخذك إلى مخاوف الموت والتعرّض للرفض في الحياة الأبديّة. إنه الخوف العميق من فكرة: «كان من الأفضل لو أنك لم تولد من الأساس!»

هنا أنت تواجه قلب المعركة الروحية، فهل ستستسلم لقوّات الظلمة القائلة بأنك شخص مرفوض في هذه الحياة، أم ستتمكن من أن تثق في الشخص الذي لم يأت ليدينك بل ليحرّك من الخوف؟ لابدّ أن تصنع اختياراً من أجل الحياة. وفي كلّ لحظة، لابدّ أن تقرّ أن تثق في الصوت القائل: «أنا أحبك»، وقد نسجتك في بطن أمّك.» (مز ١٢٩: ١٣)

هذا هو الصوت الذي ينبغي أن تستمع له. وهذا الاستماع يتطلب اختياراً حقيقة، ليس لمرة عابرة، وإنما كل لحظة وكل ساعة وكل يوم. فانت من يقرر ما تفكّر به وما تقوله وما تفعله. يمكنك أن تفكّر باكتئاب، كما يمكنك أن تتحدّث لذاتك بطريقة خطٍّ من تقديرك لنفسك، وتتصرّف بطريقة تتسم بالرفض لذاتك. لكنك لديك دانياً الاختيار بأن تفكّر وتتكلّم وتتصرّف باسم الله، وهكذا تتحرّك نحو النور والحق والحياة.

بينما تنظر وتتأمل في هذه الفترة من التجديد والنعو الروحي، أنت تواجه، مرة أخرى، بالاختيار. يمكنك تذكر هذه المرحلة كمحاولة فاشلة للسعى نحو التمكّن والاكتمال، كما يمكنك أيضاً أن تختر تذكرها كوقت ثمين بدأ فيه الله أموراً جديدة فيك تحتاج أن تكتمل بعد. إنما مستقبلك يتوقف على كيف تختر أن تذكر ماضيك. فاختار لصالح الحق الذي أنت تعرفه. وبينما أنت تختر الله، ستتحول مشاعرك تدريجياً إلى الإفلال عن اضطرابها وتمردها، وتحتول إلى الحق الذي فيك. أنت إذا تواجه معركة روحية حقيقة، ولكن لا تخاف. أنت لست بمفردك، فمن ساعدوك في هذه المرحلة لن يتركوك. فصلواتهم ودعهم لن يفارقوك أبداً تذهب. احتفظ بهم قرباً من قلبك كي ما يقوموا بمساعدتك بينما تصنع اختياراتك

تذكر أنك محفوظ في أمان. أنت محظوظ، ومحظى بعناية. أنت في شركة مع الله، ومع من أرسلهم الله لعونتك. ما الله سوف يدوم، فهو يتعلّق بالأبديّة. فاختاره وسوف يصير لك.



استمر في اختيارك لله

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

إن الاختيار الجذري يمكن في أن تثق بأن الله معك دانياً، 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 أتغير حقيقة!» وهكذا دوليك. من الصعب التوقف عن الاستماع إلى تلك الأصوات. ومع ذلك، فانت تعلم أنها ليست صوت الله. فالله يقول لك: «انا أحبك، وأنا معك وأرغب في أن أراك تقترب مني وتخبر بهجة حضوري وسلامي. أنا أريد أن أعطيك قلباً جديداً وروحاً جديدة. وأريدك أن تتحدّث بفمي وترى بعيني وتسمع بأذني وتلمس بيدي. كل ما لي فهو لك. فقط ثق بي، ودعني أكون إلهك بحق!»

مُعايِشَةُ الْأَلَم

إن فهم الألم بشيءٍ فقط، متى وُضِعَ هذا الفهم تحت تصرف القلب. والذهاب بالملك إلى القلب ليس أمراً هيناً، إذ يتطلب التخلّي عن الكثير من الأسئلة. فأنّ تُريد أن تعرّف «لماذا ومتى وكيف جُرحت»، ومن السبب في هذا الجرح» وتظنّ أن الإجابة على هذه الأسئلة سوف تأتي بالشفاء. لكنها، على الأكثر، سوف تبعده قليلاً عن الألم. يجب أن تتخلى عن احتجاجك للتحكم في الألم وتشق في قدرة القلب على الشفاء، حيث جد جروحك مكاناً آمناً تستوعب به، وحينما تستوعب الآلام، فهي تفقد قدرتها على إحداث الضرر، وتحوّل إلى قرية صالحة لحياة جديدة.

فَكَرْ فِي كُلِّ جَرْحٍ كَمَا لَوْ كَانَ طَفْلًا قَدْ جُرِحَ مِنْ صَدِيقٍ لَهُ . وَكُلَّمَا تَضَرَّجَ وَاهْتَاجَ هَذَا الطَّفْلُ وَأَخْذَ يَرْدَ عَلَى صَدِيقِهِ، فَإِنَّ الضرر يَتَطَوَّرُ، وَالْجَرْحُ يَقُودُ إِلَى آخَرِ . وَلَكِنْ حِينَ يَجِدُ الطَّفْلُ عَنَاقَ دَافِنَةً وَتَنَهَّى هَادِنَا مِنَ الْوَالِدِ، فَسَيَكُونُ بِمَقْدُورَةٍ وَقْتَهَا أَنْ يَتَعَايشَ مَعَ الْأَلَمِ وَيَرْجِعَ لِصَدِيقِ غَافِرًا، وَيَبْنِي عَلَاقَةً جَدِيدَةً . لَذَا، تَرْفَقُ عَلَى نَفْسِكَ، وَدَعْ قَلْبَكَ يَكُونُ بِمَثَابَةِ الْأَبِ الْمُحِبِّ الْخُنُونِ فِيمَا أَنْتَ تَعَايشُ الْأَلَمِ .

لقد جُرحت جروحاً عديدة. وكلما أقبلت على الشفاء، كلما اكتشفت عمق جراحاتك أكثر، حتى إنك قد تشعر بالإحباط. فخلف كل جرح تكتشه، يمكن جرح آخر، حتى يصبح بعثلك عن الشفاء الحقيقي أمراً مُؤلماً. وهناك الكثير من الدموع لم تُدْرِفْ بعد!

لَكُنْ لَا تَخْفَ . فَحَقِيقَةُ وَعيِكَ الْوَاضِعُ . هَذِهِ الْحَقِيقَةُ فِي حَدِّ دَاتِهَا . تَظَهُرُ مَقْدِرَتِكَ عَلَى مَوَاجِهَةِ هَذِهِ الْأَلَمِ .

إن التحدّي الحقيقي يكمن في أن تخيا هذه الآلام، لا أن تُنكر بها فقط. فالبكاء أفضل من القلق، ومُعايِشَةُ الْأَلَمِ فِي الصِّمَتِ أَفْضَلُ مِنَ التَّفَكِيرِ بِهِ وَالتَّحَدُّثِ عَنْهُ . فالاختيار الذي يواجهك دائماً هو، إما أن تحمل آلامك في رأسك أو تحملها في قلبك. وفي رأسك سيكون بمقدورك التحليل وإيجاد الأسباب والنتائج التي تقف خلف هذه الآلام، وإن تصوّر الكلمات للكتابة والتَّحَدُّث عنها. لكنك تحتاج أن ترك تلك الآلام تغوص في قلبك حتى تعايتها وتكتشف أنها لن تقضي عليك، فقلبك أعظم من آلامك.

في الغضب والحنق، وحتى في الرغبة السهلة لأن تثار لنفسك. فانت تميل لأن تفعل شيئاً بشأن تلك الظروف الخارجية لكي تخفف إحساسك بالألم، وهذا ما يفتر رغبتك في الانتقام. في حين أن الشفاء الحقيقي يأتي من إدراك أن الملك الشخصي هو حصة محددة شتركت بها في ألم الجنس البشري. وهذا الإدراك سيعطيك القوة لأن تغفر لأعدائك، ولأن تخيا في عالم من التعاطف والمساحة. وهذا هو أسلوب المسيح يسوع الذي صلى على الصليب قائلاً: «يا أبناءه، إغفر لهم لأنهم لا يعلمون ماذا يفعلون» (لو ٢٣: ٤٤). فالمسيح، بقدر ما كانت قوية، كانت هي أيضاً ألم كل البشرية. كان الله هو ألم الجميع.

وأنت في كل مرة تحول انتباحك من الظروف الخارجية التي تسببت في الملك، وترکز على ألم الجنس البشري - التي شتركت بها . يصير الملك أقل وطأة، ويصير «حلاً خيفاً»، و«نيراً هيناً» (مت ١١: ٢٠). وب مجرد أن تكتشف أنك مدعو للحياة في تضامن مع الجانع والمشرد (الذى بلا مأوى) والمسجون، واللاجئ والمريض والمحضر، فإن آلامك الشخصية تلك تبدأ في التحول إلى أن تصير هي الألم العام، وتحدد القوة في أن تعيش تلك الآلام. وهنا يمكن أمل جميع المسيحيين.



اسمع للملك لأن يكون ألم الجنس البشري

إن الملك، بقدر ما هو عميق، فهو مرتبط بظروف محددة. فانت لا تتألم هكذا بطريقة مجردة، بل تتألم لأن شخصاً ما في وقت ما ووضع ما، قد جرحك. ومشاعر الرفض والترك وعدم القيمة متصلة في أعمق هذه الظروف. وبهذا المنظور، فإن كل ألم هو ألم فريد من نوعه. وهذا النوع من الألم ينطبق بدقة على ألم المسيح، حيث قد تركه تلاميذه، وأداه بيلاطس، وعذبه الجنود الرومان وصلبوه.

ومع ذلك، فانت كلما استمررت في الإشارة إلى تلك الظروف، كلما فقدت المعنى من درء آلامك. إذ سوف تخدع نفسك معتقداً بأنه لو كان الناس مختلفين وكانت الظروف مختلفة، لما كان لك أن تتألم. قد يكون ذلك حقيقياً بعض الشئ، ولكن الحقيقة الأعمق هي أن الظروف التي أنت إليها بألم هي ببساطة القناة التي من خلالها أتيت إلى التلامس مع ألم الجنس البشري.

وتكون المفارقة هنا في أن الشفاء يعني أن يتحرك الملك الشخصي في اتجاه أن يصير هو ألم العام. فحين تستمر في التركيز على ظروف الملك الخاص، فإنك تقع

الجماعة آنذاك في يأس. لم اكتشف هذا فقط في ذاتي، بل بالأكثر في من حولي الذين بدلاً من أن يخجلوا مما قد مررت به، أولونi ثقتهن. وفرق ذلك، اكتشفت ثقة جديدة في نفسي من خلال العودة المتدرجة لتلك الصدقة التي أطلقت كل هذا الحزن. لم أكن أجرؤ حتى على التفكير في أن هذه الصدقة المكسورة يمكن لها أن تتداوي. ولكن بينما كنت أحافظ على التمسك بحريتي كابن الله يتعين بحثه الغني، وجدت احتياجاتي الاستحواذية الملاحة وقد ذابت وذوبت وصارت العلاقة المتكافئة المتباينة الحقيقة ممكنة.

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

لقد تعلمت أيضاً أن أرصد الظلة مبكراً، وأن لا أدع الحزن ينسو ويصل إلى الكتاب، وتعلمت أيضاً لا أترك إحساساً ما بالرفض يتضور إلى حد الشعور بالهجر والترك. حتى في تلك الصدقة التي بجددت وتعتمدت، وصرت أشعر بالحرارة بأن أشير إلى السحب القليلة متى ظهرت في الأفق، وأطلب المساعدة في التخلص منها. ما بدا يوماً أنه لعنة صار بركة. كل الألم العميق الذي هدد بدمير حياتي يبدو الآن كثيرة خصبة لثقة أعظم وأمل أقوى وحبّ أعمق.

نعم أنا لست صغير السن الآن، ولكن قد يكون لازال لدى بضع سنوات أحياها على الأرض. فهل أستطيع أن أحياها بنعمة وابتهاج، مستمراً في الانتفاع بما قد تعلنته من منفاي هذا؟ أتمنى ذلك بشدة. أثناء أشهر الحزن الرهيب تلك، تساملت كثيراً عنا إذا كان الله موجوداً أم أنه من نسج خيالي. والآن أعلم أنني حين

هامَّةُ الْخَوَاطِرُ

الآن تبدو الفترة التي كتبت فيها هذه «الخواطر الروحية» بعيدة جداً. وقراءاتي لها اليوم، بعد ثانية سنوات، أمر يجعلني أدرك مقدار التغيرات الجذرية التي مررت بها. لقد انتقلت من الحزن العميق إلى الحرية، من الكتاب إلى السلام، ومن اليأس إلى الرجاء. لقد كانت فترة تمحیص وتنقية لي بالتأكيد. إن قلبي الذي كان يشكك كثيراً في جدوى الصلاح والقيم، صار متعلقاً بحب أعمق، بما جعلني أقل ارتباطاً بمحاج أو لوم من هم حولي. كما نفت لدى القدرة على منع الحب دون انتظار دائم لحب في المقابل.

لا شيء من ذلك حدث فجأة. في الحقيقة إن الأسابيع والأشهر التي تلت فترة المنفي الاختياري هذه، كانت قاسية بشدة حتى أني تشکكت في البداية فيما إن كان شيء قد تغير من الأساس؟ كنت أجول على أطراف أصابع حول جماعتي (التي أعيش معها)، خائفًا على الدوام من الوقوع مرة أخرى في الفخاخ العاطفية القديمة. ولكن بالتدريج البطيء، وبالكاف، اكتشفت أنني لم أعد الشخص الذي غادر



شعرت بالترك التام، لم يتركني الله بمفردي. الكثير من الأقارب والآصدقاء قد رحلوا عن عالمنا خلال السنوات الثمان الماضية، وانتقلت أنا نفسي ليس بعيد. لكنني قد سمعت الصوت الداخلي للحب أعمق وأقوى من ذي قبل. وأرغب في أن استمر وأثنا في هذا الصوت، وفي أن استمر مُنقاداً به بما هو أبعد من حدود حياتي القصيرة، حيث يكون الله الكل في الكل.

هنري نورين

أنت تلون محبوباً

«أنت ابني الحبيب الذي به سررت». (مرقس 1: 10) بالتأكيد ليس من السهل سماح هذا الصوت في عالم مليء بأصوات تصيبع 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. هنا 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 إغراء كبيراً، ولكن إغوانهم عادة يأتي من كونهم جزء من الإغراء الأكبر الذي يأتي به رفض الذات. فحين تؤمن بالأصوات التي تدعونا بأننا بلا قيمة وغير محظوظين، يسهل وقتها علينا أن نرى النجاح والشهرة والسلطة حلولاً مغرية. ولكن يظل رفض الذات هو الفخ الحقيقي. يأتي اندھش داننا من سرعة استسلامي لتلك التجربة. ففي مجرد أن يتهمني شخص ما (أو ينتقدني)، أجدهي

عن قلب حقيقة وجودنا.

فإني أضع هذا كله بكل بساطة و المباشرة حيث أن هذه الخبرة: (أن أكون محبوباً)، بالرغم من أنها لم تكن مُتغيبة بالكامل من حياتي، إلا أنني لا أستطيع أن أدعى أبداً بأنها كانت الحقيقة المركزية في حياتي. لكنني ظللت أدور حولها في دواوين صغيرة وكبيرة، أبحث دائمًا عن شخص ما أو شئ ما يمكنه أن يقتضي بأنني محبوب، كما لو أني كنت دائمًا أرفض سماع الصوت الذي يتكلم في عمق كيان فانلا: «أنت محبوبـي الذي به أسرـ»، ذلك الصوت كان موجوداً دائمًا، ولكن يبدو أنني كنت مُتلهاً أكثر لسماع الأصوات العالية الأخرى التي تقول: «أثبت أنك تستحق، أعمل شيئاً قوياً أخذاً يكون مناسباً، عندئذ تكتب الحب الذي ترغبه»، وفي ذات الوقت يبقى الصوت الهداء الرقيق الذي يتكلم في صمت وعزلة قلبي غير مسموع أو على الأقل غير مقنع!

إن ذلك الصوت الهداء الرقيق الذي يدعوني «محبوباً» قد أتى لي بطريق عديدة؛ أفاربي، أصدقاني، معلمي، تلاميزي، والعديد من الغرباء الذين مرّوا بطريقي، جميعهم قد ردّدوا ذلك الصوت ببغات مختلفة، حيث اهتم بي الكثيرون برقة ورفق بالغين. لقد علموني ووجهوني بصبر ومتابرة كثيرة، بل وقاموا أيضاً بتشجيعي على الاستمرار حين كنت مُزمعاً على التوقف، وحفزوني للمحاولة من جديد حين فشلت، بل كافأوني وأثنوا على حين نجحت .. ولكن، بكيفية ما، لم تكف كل تعبيرات المعجمة هذه لتُتعقّنني بأنني محبوب. فلن تحت الشقة بالنفس القوية الباردة على كأن هناك التساوٍ: «هل سيستمر كل هؤلاء الذين يغرقونني بالاهتمام البالغ في محبتيهم لي لو استطاعوا أن يروا ما بداخلي ويعرّفوا أعمالي؟»، وظلّ هذا السؤال المعدّب قابعاً في ثنياً دواخلي يؤرقني ويلاحقني حتى جعلني أهرب من الموضع الذي فيه أستطيع أن أسع هذا الصوت الهداء وهو يدعوني «محبوباً».

أشعر بالرفض والترك والوحدة، أجدني أحدث نفسي فانلا: «نعم، هذا يؤكد مرة أخرى أنني لا شيء». وبدلاً من أن أفحص الأحداث أو أحاول أن أتفهم محدوديتي ومحدوديات الآخرين، أجدني أميل لأن ألم نفسي، ليس لأجل ما فعلت، ولكن لأجل من أنا! وأجد جانبي المظلم يُحدّثني فانلا: «لا فائدة منك .. أنت تستحق الرفض والنسيان والترك جانباً».

رُبما تعتقد أنك مجرد مجرّب بالتكبير أكثر من رفض الذات، ولكن أليس التكبير في الحقيقة هو الوجه الآخر لرفض الذات؟ أليس التكبير هو أن تضع نفسك على منصة معينة تتلاقي فيها أن يراك الآخرون كما ترى أنت نفسك؟ أليس التكبير في النهاية ما هو إلا طريقة أخرى للتعامل مع الإحساس بعدم القيمة؟ إن كلاً من التكبير ورفض الذات إنما يدفعنا بعيداً عن حقيقة الوجود، يجعل الحصول على جماعة رقيقة من البشر أمراً صعباً جدّاً، إن لم يكن مستحيلاً!

إنني أعلم جيداً أن خلف تكبير يوجد قدر كبير من الشك بالنفس، وهو قابع هناك تماماً، كما يوجد مقدار ليس بقليل من الكبار يختفي في رفضي لذاتي. وسواء انتفخت أو تضاءلت، فإنني أفقد التلامس مع حقيقي، وأحرف روبيتي للواقع.

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

حين علمت بأنني حامل استيلت للأمر وقررت الاحتفاظ بك .. لقد كنت حادثاً غير متوقعاً، مثل هذه الكلمات أو الاتجاهات لا تُسمّى على الإطلاق في إحساس المرأة بأنه شخص مختار، إن عالمنا هذا مليء بالناس الذين يتساءلون عما إذا كان من الأفضل لوم يولدوا على الإطلاق، فحينما لا نشعر بحب من أتوا بنا إلى الحياة، فإننا غالباً ما ستعان طوال حياتنا من صعوبة شديدة في تقدير الذات مما يقودنا بسهولة إلى الاكتئاب واليأس، وحتى إلى الإقدام أحياناً على الانتحار؟

في وسط هذا الواقع الاليم، لابد أن نخرون على إعلان حقيقة أننا أبناء الله المختارون، حتى حينما لا يختارنا عالمنا. فطالما نسمح لأبوبينا وأخوتنا ومدرسينا وأصدقائنا وأجيالنا بأن يحددوا ما إذا كنا مختارين أم لا، فنحن بذلك نقع في شبكة هذا العالم الخانق الذي يقبلنا أو يرفضنا بناء على أجندته الخاصة المتعلقة بقياس كم القوة والفاعلية والتي حتى يصعب تحقيقها متى حاولنا، إذ يصرّ هذا العالم بقوّة على استدراجنا إلى ظلمة الشك بالنفس وعدم تقدير الذات بل ورفضها، وحتى إلى الاكتئاب.

مسرورن

حان الوقت كي نتحدث عن كسرنا. فانت إنسان مكسور، وأنا أيضاً كسير وكل من نعرفهم أو نسمع عنهم، مكسوروون. فكسرنا واضح جداً ومحدد وقويٌّ وملموس حتى أنه يصعب علينا ان نفکر بأن هناك ما يمكن الكتابة عنه أو التحدث بشانه بخلاف كسرنا.

أظن أنك تفهم ما أتحدث عنه. أنت مثلـي؟ تأمل في أن يأتي شخص ما أو شيء ما أو حدث ما ليـنـحك هذا الإحساس النهائي بالهدوء والسلام الداخلي الذي ترغبه بشدة؟ ألا تأمل قائلـاً: «ـلـيتـ هـذـاـ الكـتـابـ أوـ هـذـهـ الفـكـرـ،ـ أوـ هـذـاـ البرـنـامـجـ أوـ الرـحـلـةـ أوـ هـذـهـ الوـظـيفـةـ،ـ أوـ هـذـاـ الـبـلـدـ أوـ هـذـهـ العـلـاقـةـ مـلـاـ أـعـقـدـ رـغـبـاتـيـ».ـ ولكنـكـ طـلـلـتـ هـذـهـ اللـحـظـةـ الـغـامـضـةـ،ـ طـلـلـتـ بـحـرـيـ مـعـثـرـاـ،ـ مـتـوـرـاـ وـحـارـاـ،ـ تـلـوكـ الشـهـوـةـ وـالـغـضـبـ،ـ غـيرـ مـشـبعـ دـائـيـاـ.

مختارون

حين أعرف أي مختار، أعلم أن هناك من رأيـ بـطـرـيـقـةـ خـاصـةـ كـشـخـصـ،ـ وـأنـ هـنـاكـ مـنـ لـاحـظـ وـجـودـيـ بـطـرـيـقـةـ خـاصـةـ وـعـبـرـ عـنـ رـغـبـتـهـ فـيـ أـنـ يـعـرـفـنـيـ وـيـعـتـبـرـنـيـ.ـ

حين أنظر بـداـخـلـيـ وـمـنـ حـوـلـيـ،ـ تـغـلـبـنـيـ الـأـصـوـاتـ الـمـظـلـمـةـ الـقـائـلـةـ لـيـ:ـ «ـلـستـ شـيـئـاـ،ـ أـنـتـ مـجـرـدـ شـخـصـ وـسـطـ مـلـاـيـنـ،ـ حـيـاتـكـ لـيـسـ إـلـاـ رقمـ آخـرـ إـضـافـيـ فـيـ قـائـمـةـ الـغـذـاءـ الـعـالـمـيـ،ـ اـحـتـيـاجـاتـكـ لـيـسـ إـلـاـ مـشـكـلـةـ إـضـافـيـ لـمـشاـكـلـ الـعـالـمـ الـتـيـ خـتـاجـ إـلـ حلـ.ـ»ـ وـهـذـهـ الـأـصـوـاتـ تـزـايـدـ بـقـوـةـ خـصـيـصـاـ فـيـ الـأـوـقـاتـ الـتـيـ تـقـسـ بـانـهـيـارـ الـعـلـاقـاتـ.ـ هـنـاكـ أـطـفـالـ كـثـيـرـوـنـ لـاـ يـشـعـرـونـ حـقـيـقـةـ بـالـتـرـحـابـ فـيـ هـذـاـ الـعـالـمـ.ـ وـخـلـفـ اـبـتـسـامـاتـهـمـ الـمـتـوـرـرـةـ،ـ بـخـدـ السـؤـالـ «ـهـلـ أـنـاـ حـقـاـ شـخـصـ مـرـغـوبـ بـهـ؟ـ»ـ بـلـ أـنـ بـعـضـ الـشـبـابـ الصـغـارـ يـسـعـونـ أـمـهـاتـهـمـ يـقـلـنـ:ـ «ـإـمـ أـكـنـ أـتـوـقـعـ الـحـلـ بـكـ فـيـ الـحـقـيـقـةـ،ـ وـلـكـ عـلـىـ أـيـ حـالـ

إن كان هذا بالفعل هو اتجاهنا التلقائي نحو كسرنا، فلا عجب إذاً من أن نقول إن مصادقه تبدو للوهلة الأولى نوعاً من الملاسوسة واستعذاب الألم. إلا أن الذي في الحياة قد علمني أن أول خطوات الشفاء ليست ابتعاداً عن الألم، بل بالأحرى نحو الألم حين يكون كسرنا حقيقة جزءاً صيقاً وجوهريّاً من كيائنا، تماماً كالجزء الخاص باختيار الله لنا ومباركته إلينا، علينا أن نخوض على مغالية مخاوفنا ونتصادق معها. نعم، يجب أن نجد الشجاعة لتعلق كسرنا، ولنحوّل أكثر عدوٍ مخيف لنا إلى صديق، ونعلن رفياً حبيباً لنا. أي مقتنع بأن الشفاء عادة ما يكون صعباً لأننا لا نريد أن نعرف الألم. وهذا ينطبق أيضاً على كل أنواع الألم، إلا أنه يتطرق بالأكثر على ألم الانكسار الإنساني. إن الضيق والعذاب وال الألم الشديد الذي ينتجه عن الرفض والانفصال والإساءة والإهمال والاستغلال العاطفي، لا يؤديون إلا إلى العجز والسلل متى أخفقنا في مواجهتهم واستمررنا في الجري والهرب منهم. ونحن إن أردنا إرشاداً في وسط معاناتنا، فلابد أولاً أن يكون إرشاداً يقودنا نحو المثابة يجعلنا قادرين على إدراك أننا لا يجب أن نتجنبه، بل أن نصادقه!

وثاني بحاجة لنا مع كسرنا هو أن نضعه تحت البركة. غالباً ما يكون من المخيف مواجهة كسرنا، وذلك لأننا نعيش تحت اللعنة والشقاء (أي أننا نعتبره كبلاء). وإن نعيش كسرنا كشقاء وبلاه، فهذا يعني أن نختبره كتأكيد لمشاعرنا السلبية بحاجة أنفسنا. كأننا نقول لأنفسنا «طول عمري أقول لنفسي أنه لا فائدة ترجى مني وإني ليس لي أية فائدة أو لزوم»؛ وهذا هو ما أخلص إليه وأصيّر متأكداً من صحته من جراء كل ما أمر به وما يحدث لي!! هناك دائماً شيئاً في داخلنا يبحث عن تفسير لما يجري في حياتنا، ونحن إن انصلينا لرفضنا لذاته، فإن كل سوء حظ سوف يقابلنا، سيقوم بتعويق هذا الإحساس برفض الذات. وهكذا فإن نحن أتيقّلنا أنفسنا بهذا البلاء، أو سمعنا الآخرين بذلك، فسوف يكون من السهل جداً أن نفتر ما نختبره من كسر كتعبير أو تأكيد على هذا الشقاء! وحتى قبل أن ندرك ما يحدث

إن أروع المؤلفات الموسيقية وأعظم اللوحات والمنحوتات الفنية وأفضل الكتب التي كُتبت، غالباً ما كانت تعبرأً مباشرةً عن الوعي بالانكسار الإنساني.

هذا الكسر إنما نحياته ونختبره بطريقة شخصية خاصة جداً وفريدة. فأنما مقتنع 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 الم أكثر من آخر ولم أقل من آخر، ولكن في النهاية يبقى الملك شخصياً جداً ولمني كذلك شخصياً جداً، حتى أن المقارنة لا تجلب أي راحة أو عزاء. في الحقيقة أنني أكون أكثر امتناناً للشخص الذي يدرك تفرد آلامي، من ذلك الشخص الآخر الذي يحاول أن يخبرني بأن هناك كثيرون يتّلّمون مثلّي وربما أكثر. فكسرنا يخصّنا وحدنا دون أي شخص آخر.

كيف تُرّانا نتجاوب مع هذا الّسر؟

إن أول بحاجة لنا يمكن في مواجهة ومحاصرة هذا الكسر ومصادقه. قد يبدو هذا أمراً غير اعتيادي، حيث أن أكثر استجاباتنا التلقائية للألم هي في تجاهله أو إنكاره أو تجنبه وإبعاده عنا والزوغان منه. فنحن غالباً ما نرى الألم، سواء كان جسدياً أو نفسياً، كدخول غير مرحب به، متطفل ومقطّع لحياتنا، كامر لا يجب تواجده. من الصعب جداً، إن لم يكن مستحيلاً، أن نرى في الألم شيئاً إيجابياً. فهو أمر يجب استبعاده بأي ثمن.

لنا أو من حولنا، نكون قد قلنا لأنفسنا «أما قلت لك أن لا فائدة مني؟! لقد كنت متأكداً من صحة ذلك، وهذا الأيام نفسها تثبت 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 العحدث عنه. فقوى الظلمة من حولنا عاتية، وعلمنا يجد من السهل مُناورة واستغلال الأشخاص الذين يرفضون ذاتهم أكثر من هؤلاء الذين يقبلونها. ولكن متى استمررنا نسج بعنایة ذلك الصوت الذي يدعونا أحباء لصار من الممكن لنا أن نحيا كسرنا، ليس كتأكيد على مخاوفنا من أننا بلا قيمة، بل كفرصة لتنقية وتعزيز البركة المستقرة 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 أعمال كبيرة وثقلة تصير سهلة وخفيفة حين تعيش في ضوء البركة. ما كان غير محتمل يصبح مخدياً مشجعاً. وما كان سبباً للأكتئاب يصبح مصدراً للتنقية. ما كان يبدو عقباً يصبح تشذيباً رفيقاً. وما كان يبدو رضاً يصبح تشاركاً عيناً.

وهكذا تُصبح المهمة الكبرى هي أن نسج للبركة بأن تلمسنا في انكسارنا، فيصير كسرنا تدريجياً افتتاحاً نحو قبول أنفسنا كمحبوبين. وهو ما يفسر لماذا يختبر الفرج في وسط المعاناة. إنه فرح التلمذة والتنقية والتشذيب. حيث يختبر المحبوب المعاناة كطريق للشراكة 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 الفرج وألم ضدان، بل وجهان للرغبة الواحدة في النهر إلى ملء حياة المحبوب.

من كتاب «The life of the Beloved»

صوت أحب الماخلي

خطورة الحال الآخر

تنتشر كثيراً في عالمنا اليوم ظاهرة العذاب الفكري الذي يعود جزء منه، للأسف، إلى تفكير خاطئ يوهمنا بأننا مدعاوون إلى مساعدة بعضنا على إزالة وحدتنا. فعندما تخرجنا وحدتنا من أنفسنا وتقوّدنا إلى الارقاء بين ذراعي الأصدقاء القريبين منا، نكون قد أرغمنا أنفسنا على خوض علاقات مؤلمة وصداقات مُتعبة ومعانقات خانقة؛ وعندما نترقب اللحظات أو الأماكن التي فيها يغيب كل ألم وشعور بالفارق، ويتحول كل تملل بشري إلى سلام داخلي، نكون بذلك كأننا ننتظر عالماً خيالياً حقاً، إن توقينا العميق لتوحيد أنفسنا وإكتمال ذواتنا لا يُشبع أبداً من خلال أي إنسان، سواء كان هذا الإنسان صديقاً أو حبيباً، زوجاً أو زوجة، جماعة أو جماعات بشرية. وعندما نحتل الآخرين عبء توقعاتنا شبه الإلهية، التي غالباً ما نعيها جزئياً، فأننا نكون بذلك قد قمنا بإمكانياتنا في التعبير الحر عن الصداقة والحب، وأثروا بالمقابل مشاعر النقص والضعف. إذ لا تنمو الصداقة والمحبة بين شخصين إذا التصق أحدهما بالآخر بتلهف زائد؛ فالصادقة والمحبة تتطلبان الفسحة الالزمة للتحرّك من شخص إلى شخص، وذلك بلطف وبدون خوف.

للقائهم ثانية، ولكنني لم أستطع التغلب على شعوري بخيبة الأمل عند لقائنا! فحضورنا الجسمى . بعضنا مع بعض . كان يعنينا من التلاقي الكامل، إذ كنا نشعر كان قيمتنا، بعضنا البعض، أكبر مما يمكننا التعبير عنه، وكان شخصياتنا الفردية كانت تقف جداراً تخفى وراءه كياننا الشخصي في عمقه. ومن ناحية أخرى، فإنَّ بعد الذي خلقه غياب مؤقت لهم، ساعدني على أن أرى ما وراء شخصياتهم، وكشف لي عن أساس محبتنا ببعضنا البعض، وعن سر عظمتهم وجمالهم الشخصي . وفي مجال الصدقة، كتب جبران خليل جبران: «إذا افترقت عن صديقك فلا تحزن، لأنَّ ما أحبيته فيه فوق كل شيء آخر، ينجلِّي لك أكثر فأكثر في بعده عنك، مثلما ينجلِّي الجبل من السهل لمن شاء أن يتسلقه».

إنَّ الحياة برفقة الأصدقاء هي مصدر فرح فريد، لكنَّ حياتنا تكون يائسة إذا كانت رفة الأصدقاء هي الهدف الذي نسعى إليه. والفريق المتجانس الذي يعمل أعضاؤه بقلب واحد وعقل واحد هو بحق عطيَّة من السماء، لكنَّنا نكون نعسَاء إذا كان شعورنا بقيمتنا يستند إلى فريق كهذا. وحسنُ أن نتسلُّم الرسائل من الأصدقاء، لكنَّ بدونها علينا أن نكون قادرِين على العيش سعداء، والزيارات هي كالهدايا التي لها قيمتها، لكنَّ بدونها علينا لأنْ نقع في شرك المزاجية الكئيبة. والكلمات الهاشمية لمجرد الترحيب قد تملأنا امتناناً، لكنَّ عندما نسعى إليها كوسائل ضرورية لهدنة مخاوفنا من أن نترك منعرلين، فسرعان ما نُصبح ضحايا عدم رضاها. فنحن في حالة البحث الدائم عن الجماعة التي يمكنها أن تُشعرنا بالانتساع، لكنَّ من المهم لنا أن ندرك في ما يخص رغباتنا المشروعة، أنَّ الوجود معاً في محل واحد وبيت واحد ومدينة واحدة وبِلاد واحدة، ما هو إلا أمر ثانوي. ذلك أنَّ الصدقة والجمع هما قبل كل شيء من المزايا العجيبة في الإنسان التي تجعل المعاشرة الإنسانية تعبراً حيوياً

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

ونحن يُحزِّننا حقاً أن نلاحظ بعضهم وهم يُعانون غالباً من الوحدة المتزايدة، وذلك بسبب فقدانهم المودة في محيط عائلتهم الحميي، فيبحثون عن الحل الآخر لإزالة الأهمم، ويتعلّقون بهفة إلى صديق أو حبيب أو إلى جماعة جديدة، كتوقفهم إلى المسيح المخلص. فالرغم من معرفتهم الأكيدة بأنَّهم يخدعون أنفسهم، لا تفتَّن قلوبهم تجاههم: «قد بحثَ هذه المرأة ما كنا نبحث عنه بمعرفة أو بدونها». يُدهشنا حقاً أن نرى رجالاً ونساءً، سبق لهم أن عاشوا (اختبروا) علاقات مؤلمة مع والديهم وأخوتهما وأخواتهما، يزجُّون بأنفسهم كالعيان في علاقات بعيدة المدى، أملين تغيير وضعهم المستقبلي تغييراً تاماً. ثم نتساءل عن المشاحنات والخلافات الكثيرة، والتهم والاتهامات المضادة، ولحظات الغضب المتفجرة أو المكتوبة، والأحساد (جمع حسد) غير الصريحة والسرية، التي هي جميعها غالباً ما تكون جزءاً لا يتجزأ من هذه العلاقات المتهورة. تُرى لا يجد هذه الأمور جذورها في الادعاء الخاطيء الشائع بأنَّ كلَّ واحد منا ملزم بإزالة ما يشعر به الآخرون من الوحدة؟

في الواقع ليس سهلاً أبداً أن نصدق ما سبق، فغالباً ما نذهب نحن حاملين مشاكلنا إلى رجال ونساء لطفاء، آملين . سرّينا . أنهم سيرفعون عننا حملنا، وسيحررُونا من وحدتنا. وعندما نعود ثانية إلى أنفسنا، كثيراً ما نجد أن خدمة هؤلاء لنا ما هي إلا إسعافٌ مؤقتٌ يؤدي في النهاية إلى عودة الآلام ذاتها بوطأة أشد!

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

عن شيء أكبر، ونحن لا يمكننا أبداً أن نطالب بهما ونخطط لها ونتظيمها، بل يمكننا أن نهين لها المكان في أعماق فتوتنا، حيث نستطيع أن نستقبلها استقبال العطاب.

إن هذا الإحساس الباطني بالصدقة والجمع يحررنا لعيش حياتنا البشرية، حتى لو كنا متعززين في غرفة بمفردنا، إذ من الضروري لا يبعد أحد عن عزلتنا. ويدعانا هذا الإحساس نسافر من دون مشقة لمسافات شاسعة، وذلك لأن الذين بدون خوف يشكون الآخرين في عزلتهم، وتُصبح كل الأراضي الممتدة بينهم مقدسة.

على هذه، يمكن لوحتنا أن تتطور إلى خلوة. فقد مضى أياماً وأسابيع وحتى شهوراً وسنين ونبقي أثامها تحت وطأة شعورنا بالوحدة، إذ يصعب علينا الاعتقاد أن خلوة القلب تلوح في أفقنا. لكن إذا ما شعرنا مرة واحدة بمعنى هذه الخلوة، فلن تتوقف عن البحث عنها. وإذا تذوقنا مرة واحدة هذه الخلوة، فسيكون بمقدورنا أن نعيش حياة جديدة، وسيتمكننا أن نكون أحراراً من الارتباطات المزيفة، ومربطين ببعض وبالله بنحو جديد مدهش.

من كتاب "Reaching Out"

مُترجم للعربية بعنوان "السعى إلى الأعماق"

إن كأس الحياة هي كأس الفرح تماماً كما هي كأس الحزن. إنها الكأس التي لا يفتر بها أبداً الحزن والفرح، الحبوب والسرور، النوح والابتهاج. إن لم يوجد الفرح حيثما يوجد الحزن، فلا سبيل لنا أبداً لأن نشرب كأس الحياة. ولذا يجب علينا أن نُنكِّس بالكأس بكلتا يدينا، وننطلع فيه مليأً كي ما نرى الأفراح مختبئة بداخل الأتراح!

"أنستطيعان أن نشربا الكأس التي سوف أشربها أنا؟" حين سأله المسيح يعقوب ويوحنا هذا السؤال، واندفعا هما بهذه النعم المؤكدة "نحن نستطيع!"، أتى المسيح بتعليق نبوي مخيف وإن كان مليئاً بالرجاء في ذات الوقت: «حسناً سوف نشربا كأسي!». كأس المسيح سوف تُصبح كأسهما. ما كان سيحياة المسيح هنا 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

أوجاعي وهي لن تتركني. في الواقع أنا أعلم أنها أوجاع قديمة جداً وعميقة جداً، وأنه لا يوجد قدر من التفكير الإيجابي أو التفاؤل سوف يقلل منها. إن صراع المراهق في أن يجد من يحبه لازال هناك، واحتياج الشاب الصغير في مُقبل العمر إلى من يؤيده لا يزال حياً بداخله. ووفاة أمي وأخرين من أفراد أسرتي في سنوات حياتي اللاحقة لا زال يسبب لها نفسياً. وخلف ذلك كله، فهناك الحزن العميق لكوني لم أصبح الشخص الذي أردت أن تكونه، وأن الله الذي صليت له كثيراً لم يمنعني ما قد رغبت فيه بشدة.

الإمساك بذات الحياة

إن الإمساك بكلأس حياتنا يعني أن نُمْعن النظر فيما نحياة. وهذا يتطلب شجاعة كبيرة، لأننا حينما نبدأ في النظر، قد نرتعب مما نراه. قد تظهر أسلته لا تستطيع الإجابة عليها. قد تثار الشكوك في أمور كُنا متأكدين من ثقتنا بها. قد يزغ الخوف من أماكن غير متوقعة. نحن مجرّبين بالقول: «دعنا نحيا وكفى، فالتفكير في حياتنا لن يجعل سوى أن يجعل الأمور أكثر صعوبة». إلا أننا رغم ذلك نعلم بدبيهياً أنه بدون إمعان النظر في حياتنا، فإننا نفقد الرؤية والاتجاه. وحين نتجزئ الكلس دون أن نمسك به جيداً أولاً، فإننا ببساطة نشل ونترنح حول أنفسنا بلا هدف.

اتخاذه. ولقد قال في وقت لاحق لاثنين من تلاميذه: «أما كان ينبغي أن المسيح يتآلم بهذا ويدخل إلى مهد؟» (لو ٢٤: ٢٦). إن «كأس الأحزان» و«كأس الأفراح» لا يمكن لها أن ينفصلان. لقد كان المسيح يعرف ذلك، حتى في وسط عذاباته ومعاناته في بستان جثسياني، حين كانت نفسه «حزينة جداً حتى الموت» (مت ٢٦: ٣٨)، وبالرغم من ذلك، فقد احتاج إلى ملاك ليذكره بهذه الحقيقة. عادة ما يكون كأسنا مليئاً بالألم، حتى أن الفرح يبدو صعب المنال تماماً. حين تكون مسحوقين كالعنبر، وقتها يصعب علينا في هذا الوقت أن نفتكر في أي خبر سوف نصير إليه. عادة ما يغمرنا الحزن و يجعلنا ننطرب ونتكفين أرضاء، وتتفسد الدماء كالعرق. عندئذ نحتاج أن نتذكر أن كأس أحزاننا هو بعينه كأس أفراحنا، وأننا يوماً ما سوف نتدوّق طعم الفرح تماماً كما نتدوّق الآن طعم الألم.

الواقع

بعد عشر سنوات من الحياة مع أناس ذوي إعاقات عقلية، ومع مساعدتهم، لقد أصبحت واعياً بعمق، حالة 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، سوف تخفي لحظات الكلبة الداخلية هذه». أو «لسن سوف يذهب باحتياجاتي العاطفية هذه». ولكنني الآن أعلم أن أوجاعي هي

العزلة مقابل الاعتكاف

الإنسان وحيد.. ليس من إنسان آخر يشعر أو يفكر أو يسلك مثلنا بال تماماً. فكلّ منا مُفرد، والوحدة التي نشعر بها ما هي إلا الوجه الآخر لهذا التفرد. لكن المشكلة المطروحة هنا هي في الاختيار: هل ندع هذه الوحدة تتحول إلى عزلة؟ أم ندعها تقودنا نحو الاعتكاف. إن العزلة مؤلمة، فيما الاعتكاف يقودنا نحو السلام. العزلة يجعلنا نتشتت بالآخرين في يأس، فيما يجعلنا الاعتكاف نتحمّل تفرد الآخرين، وبالتالي تكون مجتمعاً معاً.

إنها رحلة طويلة وشاقة، بل هي صراع نظل فيه طوال العمر أن ندع الوحدة تنمو في طريق الاعتكاف، ولا تقودنا نحو العزلة. وهذا الصراع يتطلب خيارات واعية عن يصحبنا، وعن ماهية المواد التي نتعلّمها، كيف نصلّي، متى نطلب المشورة. غير أن الخيارات الصحيحة ستساعدنا لنصل إلى الاعتكاف، حيث تنمو قلوبنا في طريق الحب.

من كتاب «Bread for the journey» (فراوات يومية)

هذه القطعة ترجمة: هبة وجيه

إن الإمساك بكأس الحياة هو تدريب شاق. فنحن عطشى ونريد أن نخرج الحياة على الفور. ولكننا نحتاج أن نكتب اندفاعنا في الحياة، ونمسك الكأس بكلتا يدينا ونسأل أنفسنا: «ماذا قد أعطيت لأشرب؟ ماذا يوجد في كأسي؟ هل هو نافع لي؟ هل سيأتي بي إلى الصحة؟ كما يوجد العديد من أنواع الخمر، فهناك أيضاً العديد من أشكال الحياة. لا توجد حياتان متماثلتان على الإطلاق. نحن معتادون على مقارنة حياتنا بحياة الآخرين، محاولين أن نقرر ما إذا كانت حياتنا أفضل أم أسوأ. ولكن مثل تلك المقارنات لا يجدي شيئاً. لهذا، فنحن لابد وأن نحيا حياتنا وليس حياة شخص آخر. لابد أن نمسك بكأسنا الخاص. لابد أن نخوض على القول:

«هذه هي حياتي، الحياة التي أعطيت لي، وهي الحياة التي لابد أن أحياها بقدر ما أستطيع. إن حياتي فريدة ولن يحيها أحداً شخص آخر لي تاريخي الخاص، وعائلتي الخاصة، وجسدي الخاص. لي شخصيتي الخاصة، وأصدقائي الخاصين. لي طريقي في التفكير والتصرف والتتكلم. نعم لي حياتي الخاصة لأحيتها. ليس لأحد آخر نفس التحدي.

انا وحيد، لأنني فريد. يستطيع الكثيرون أن يساعدوني على أن أحيا حياتي، ولكن بعد كل ما يقال وما يُعمل، لابد أن أصنع اختياري الخاص بشأن الحياة». من الصعب أن نقول ذلك لأنفسنا، فإن ذلك يضعنا في مواجهة مع وحدتنا الجذرية. ولكنه في ذات الوقت يعتبر تحدياً رائعاً لنا، إذ أنه يعرب عن تفرد الجذري أيضاً.

من كتاب «Can you drink the cup?»

ونشره ببطء وعناية، ولكن إلى التمام.

إن الرغفة الروحية لا شأن لها بأن نكون أعظم أو أرفع شأنًا من الآخرين بل هي تتعلق تماماً بأن يكون كلّ مَنْ أَفْضَلَ مَا يُمْكِنُ أَنْ يَكُونَهُ. إن القداسة والطهارة الحقة تكمن تماماً في أن نشرب كأسنا الخاص، وأن ننق بآنسنا. في تمسّكتنا بمسارينا الخاص الذي لا يمكن استبداله في الحياة. نصير مصدر أمل للكثيرين. فعلى سبيل المثال، نحن نجد شخصاً كـ «فان جوخ» في بوئه وإنكار قلبه، آمن، من دون شك، في دعوته ورسالته الداخلية كرسام، ومضى إلى أقصى ما يمكنه بالقليل الذي كان لديه. نفس الشئ نجده في القديس «فرانسيس الأسيزي»، و«دوروثي داي» من نيويورك، والأب «أوسكار روميرو» من السلفادور. أناس صغار ولكن عظام في شرفهم لكأسهم عن آخره.

كيف يمكننا إذا، ونحن في عرض حياتنا اليومية العاديّة، أن نخرج كأسنا، كأس الحزن والفرح؟ كيف نأخذ بل ونمتلك بالكامل ما قد نَحْنُنا؟ فتحن نعلم، بطريقة أو باخرى، آنسنا عندما لا نشرب كأسنا، أي عندما نحاول بحسب حزن وفرح الحياة، فإن حياتنا تصير مقطوعة وغير أصلية، بل سطحية ومملة وغير صادقة أيضاً. حينئذ، نصير دمّي تتحرّك يميناً ويساراً وإلى أعلى وأسفل في يد محرّكيها في هذا العالم. نصبح مجرّد عناصر وأشياء، نعم وضحية أيضاً لمصالح الآخرين ورغباتهم. لكننا لسنا مضطّرين أن نكون ضحية. فتحن نستطيع أن نختار أن نشرب كأس حياتنا، باقتناع عيق بآنسنا حين نشرّه بحسب حقيقتنا. وهكذا نكتشف أن كأس الحزن والفرح، الذي نشرّه، إنما هو كأس الخلاص أيضاً.

كأس الحياة - ٢

إن هذا ليس بالأمر السهل، فلوقت طويل قد لا نشعر بالقدرة على قبول حياتنا الخاصة. قد نستقرّ نحرب من أجل حياة أفضل، أو على الأقل حياة أخرى مختلفة. عادة يبرغ بداخلنا احتجاج عيق ضدّ ما قدر لنا. فتحن لم نختر بلدنا ولا أهلينا ولا لوننا ولا جنسنا. ولم نختر حتى شخصياتنا ولا ذكاماً ولا شكلنا ولا طباعنا المُميّزة. أحياناً نودّ أن نفعل كلّ شيء بالإمكان لكي نُغيّر ظروف حياتنا، نتمنّى لو كنا في جدّ آخر، في زمن آخر، أو حتى لو لنا عقل آخر. ومن ثمّ تأتي صرخة ما من أعماقنا قائلة: «لماذا يجب علىي أن أكون هذا الشخص؟ أنا لم أطلب، ولست أريد».»

لكن بينما ناتي تدريجياً إلى مصادقة واقعنا الخاص هذا، وننظر برفق إلى أحزاننا وأفراحنا الخاصة، وبينما نتّسّكن من اكتشاف الطاقات الكامنة الفريدة لطريقنا الميّز في الحياة، نستطيع أن ننتقل إلى ما وراء احتجاجنا، ونقترب كأس حياتنا إلى شفاهنا

كأس الحزن والفرح - ١

إن النزعة الفردية الهائلة التي تُسيطر على مجتمعنا المعاصر والتي تُنثر بشدة على مبدأ «اصنعه بنفسك» إنما هي تمننا من أن نرفع كأس حياتنا ببعضنا من أجل بعض. ولكننا في كل مرة نجرب فيها على أن نخرج من خلف مخاوفنا ونكون ضعفاء ومكتشوفين، ونرتفع فيها كأسنا، فإننا سوف نجد حياتنا وحياة الآخرين تُزهر بطرق غير متوقعة.

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

كأس الحزن والفرح - ٢

لقد كانت حياتي في الـ "داي بريك" مليئة بالفرح الهائل بالرغم من أنني لم أُعاني أو أتألم أو أتعذّب أو أبكي في حياتي من قبل بمقدار ما حدث لي هناك! لا يوجد مكان آخر أكون فيه معروفاً بال تمام كما أنا هنا في وسط هذه الجماعة الصغيرة. فمن المستحيل هنا أن أستطيع إخفاء عدم صبري وغضبي واكتئابي وإحباطي عن الناس في منتهى التلامس مع ضعفهم كهؤلاء. فاحتياجي للحب والصداقه والمزاورة كان واضحًا تماماً أمام أعين الجميع. وإنما لم أخبر أحداً . بمثل هذا العمق من قبل . أن طبيعة عمل الكهنوت هي هذا الوجود المترافق مع آخرين. وإننا نجد كهنوت المسيح في الرسالة إلى العبرانيين، إنما يوصي بأنه تردد وتضامن الكاهن مع عذاب البشر وحين أدعى أنا اليوم بلفظ كاهن، فإن هذا يضع أمامي تحدياً كبيراً لأن أتخلى عن

« حين نرفع كأس الحزن والفرح أمام الآخرين ليروا ويعتذروا به، عندئذ يتحول لأن يكون نخبًا للحياة. إنه من الأسهل علينا أن نحيا حياة مبتورة ومقتضبة، بسبب الأشياء الصعبة التي قد حدثت في ماضينا ولا نفضل تذكرها. وعادة ما تبدو أحمال ماضينا أثقل من أن نحملها بمفردنا. فالذنب والحزن يجعلاننا نخفي أجزاءاً 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 أيضاً من تقديم الأمنيات الطيبة. أنه يعني أن نأخذ كل ما قد عشناه من قبل، ونأتي به إلى اللحظة الحاضرة كهدية للآخرين، هدية نحتفل بها!

ونحن غالباً ما نكون مستعددين لأن ننظر إلى ما قد مضى من حياتنا ونقول: «أنا مُمتن للأمور الطيبة التي أنت بي إلى هذا الموضع من حياتي». ولكننا حين نرفع كأسنا في نخب الحياة، فلا بد لنا أن نجرب على القول: «أنا مُمتن لكل ما قد حدث لي وأتي بي إلى هذه اللحظة». إن هذا الامتنان الذي يعانق كل ماضينا هو وحده ما يجعل حياتنا بمثابة هدية حقيقة للآخرين، إذ أن هذا الامتنان يمحو المرارة والحنق والندم والرغبة في الانتقام، كما يمحو كل منافسة وغيره أيضاً. إن الامتنان يحوّل ماضينا إلى هدية مشرقة للمستقبل، ويجعل من حياتنا، كل حياتنا، مصدر حياة للآخرين.

التي كُنّا نقضيها في مجرد تبادل التصص والأحاديث. لقد كانت هناك بهجة حقيقة، ليست بهجة مبنية على النجاح أو التقدّم أو حل مشكلة الفقر، لكنها البهجة التي تبرز في رد فعل من النفس البشرية التي تستمر حية في وسط كل هذه الأمور الغريبة. وحين عادت «هادر»، ابنة أحد أصدقائي، مؤخرًا من رحلة الإغاثة التي قامت بها لمدة عشرة أشهر بـ«رواندا»، كانت قد رأت ما هو أكثر من اليأس. ولكنها كانت قد رأت أيضًا الأمل والشجاعة والحب والثقة والعنابة الحقيقة. 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.

«Can you drink the cup?»
من كتاب «

كل ابتعاد وكل فرصة للوجود في برج عاجي راسخ هناك، بل فقط أن اتي وأقرون ضعفي بضعف هؤلاء الذين أحيا معهم. وبما لذلك من بهجة؛ إن هذا الافتراض يحمل في طياته فرح الانتقام وبهجة أن تكون جزءاً من كل ومعرفة أنك لست غريبًا.

إن حياتي في الـ «دai بريك»، بطريقة ما، قد منحت عيني أن تكتشف الفرح حيث لا يرى الآخرون سوى مجرد الحزن. فالحديث مع أحد أرباب الشوارع المشردين بـ «تورونتو» لم يعد يفزعني ثانية. وسرعان ما يتحول المال عن أن يكون الموضوع الرئيسي، ويحل محله: «أين مسقط رأسك يا ترى؟ هل لك أصدقاء؟ كيف تسير حياتك؟» وتتلاقي الأعين، وتتلامس الأيدي، ونعم، تأتي الابتسامة التي غالباً ما تكون غير متوقعة، يبرز الضحك فجأة، ثم لحظة الابتهاج الحقيقة تأتي. نعم لا زال الحزن هناك، ولكن شيئاً ما قد تغير بعدم استمراري ككاهن وافقاً في المقدمة أيام الناس، بل بجلوسي معهم واشتراكي معهم في لحظة معاية واحدة.

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

إلا أن الفرح موجود فعلاً، فـ«أي إنسان يملك الشجاعة للولوج إلى أعماق عذابنا البشري»، سوف يكتشف نوعاً من الابتهاج مخبئنا هناك كما الحجر الكرم في جدار الكهف المظلم؛ لقد حصلت على لحظة من هذا الفرح حينما كنت أعيش مع أسرة فقيرة بإحدى المدن الصغيرة بضواحي «ليما» في «بيرو». إن الفقر هناك كان أعظم مما رأيت من قبل في حياتي، ولكنني حين أفكّر في تلك الأشهر الثلاث التي قضيتها هناك مع «بابلو وماريا واطفالهما»، أجده ذاكرتي تتلئ بالضحكات والابتسamas والمعانقات، أجدها تتلئ بالألعاب البسيطة التي كُنّا نلعبها، والأمسيات الطويلة

استعداد دائم للخدمة في طائرات ومركبات بحرية. هذا وفي الوقت الذي يُسرع بي قطار تحت الأرض من نفق إلى آخر، وأنا مُنتبه بخوف إلى نفodi، أشعر في قرارة نفسي بأن الكلمات والصور التي تُزيّن عالمي المُخيّف، تتكلّم على الحب واللطف والرقة في العلاقات، وعلى إنسان فرحين يعيشون معاً بعفويةٍ^(١).

إن ما يهدّدنا حقاً هو وحدتنا الإنسانية، هذه التي تشعر بها وهي متأصلة جداً فينا، ونستصعب كثيراً مواجهتها ونخترع في الغالب خدعاً بارعة جداً لمنع أنفسنا من تذكرها. أما حضارتنا، فقد أصبحت اليوم متقدمة جداً في وسائلها لتفادي الألم، لا الألم العضوي فحسب، بل الألم الذهني والعاطفي أيضاً.

من كتاب "Reaching Out"

مُترجم للعربية بعنوان "السعى إلى الأعماق"

الوحدة الإنسانية

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

"أنا جالس في قطار تحت الأرض، ومحاط بإناس صامتين مختبئين وراء جرائدهم أو يحدقون بعيداً في عالم تخيلاتهم الخاصة. لا يتكلّم أحد مع الغريب، ويظل وجود شرطي مناوب يذكّري بأن الناس لا يهتمّون أن يساعدوا بعضهم بعضاً. لكن عندما أحيل النظر إلى جدران القطار المغطاة بالدعایات لشراء المزيد من المنتجات، أجدني أمام المناظر التالية: شبان وشابات وسام يقضون وقتاً ممتعاً في عنق لطيف، ورجال ونساء يلعبون وبيتسون بعضهم البعض في قوارب شراعية سريعة الحركة، ومُستكشفين مغرورين يتطوّرون الجياد ويشجّعون بعضهم بعضاً على الإقدام على المخاطرة، وأنفال لا يعرفون الخوف وهو يرقصون على شاطيء ساطع بالضياء، وفتيات فاتنات في

مُقيداً في أن يعطينا يوماً أو أمسية في إجازة من همومنا ومخاوفنا. ولكننا حين نبدأ في أن نحيا الحياة على أنها تسلية، فإننا نفقد العلام مع نفوسنا ونصير كمتفرجين على برنامج اسمه «الحياة». وحتى العمل الجاد والمنيد من الممكن أن يكون طريقة لنسيان حقيقة أنفسنا. ولذا، فإنه من غير المفاجئ أن نجد التقادع خبرة خفية بالنسبة للكثيرين. فمن ترانا نكون حين لا يوجد شيء نشغل به؟!

الصمت

أَسْتَطِعُ أَنْ تَرْبِيَ الْلَّاسِ؟

وأنا أنظر الآن إلى رجل الأوجاع، يختبر الحزن، العلق على الصليب بذراعيه المدوتين. إنه يسوع المسيح. محكوم عليه من بيلاتس البنطي، مصلوب ب بواسطة جنود رومانين، يسخر منه اليهود والأمين على حد سواء. ولكن رجل الأوجاع هو أيضاً «نحن»، الجنس البشري بأكمله، أنس كل العصور وكل البلاد، مخلوعين من الأرض كشهد من العذاب يشاهده كل الكون. يقول المسيح «إن ارتفعت عن الأرض أجدب إلى الجميع» (يو ١٢: ٢٢). يسوع، يختبر الحزن، ونحن أيضاً يختبرون الحزن، معلقين هناك بين السماء والأرض، نصرخ: «إلهي إلهي، لماذا تركتنني؟»

«أَسْتَطِيعُ أَنْ تَرْبِيَ الْلَّاسِ الَّتِي سُوفَ أَشْرِبُهَا أنا؟» لقد سأله يسوع صديقه

إن الطريق الأول نحو شرب كأسنا يكمن 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 الحقيقة. إن أوجاع حياتنا عادة ما تغلبنا للدرجة التي يجعلنا نفعل أي شيء حتى لا نواجه معها. إن الراديو والتليفزيون والمصحف والكتب والأفلام وحتى العمل الشاق والحياة الاجتماعية المشغولة، كلها من الممكن أن تكون طرقاً تهرب بها من ذاتنا، ونحوّل بها الحياة إلى أوقات ممتدة من التسلية والترفية فيقضاء الوقت.

إن كلمة «تسليه Entertainment» هي كلية 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 يجعلنا نلهى في الإثارة والتشويق. إن الترفية في حد ذاته عادة ما يكون

فوق كل المخاوف. وهذه الحميمية التي تتعدى كل حميمية البشر ساحت لطلبة المسيح يسوع بأن تعبّر عنه هذه الكأس، أن تصير صلاة مباشرة إلى الشخص الذي قد دعاه «ابني الحبيب» من قبل. وبالرغم من الله العيق، لم ينكِر رباط الحب هذا الذي لم يكن من الممكن أن يُحسّن في الجسد، أو أن يفكّر به العقل، ولكنه مع ذلك كان موجوداً هناك خلف كل المشاعر والأفكار، ليجعله يحتفظ بهذه العلاقة قائمة خلف التبرّق الحادث في كيانه. لقد كان هذا الوتر الروحيي والعلاقة الحميمية مع أبيه هنا ما قد مكناه من أن يُمسك بالكأس ويصلّي للآب قائلًا: «ليس كما أريد أنا بل كما تريده أنت» (مت ٢٦: ٣٩).

لم يُلْقِي المسيح بالكأس بعيداً في يأس. كلاً، بل احتفظ به في يديه مستعداً لأن يشربه حتى القطرة الأخيرة. ولم يكن ذلك استعراضاً منه لقوّة الإرادة ولا لصود الإصرار، ولا لبطولة عظيمة. لقد كان ذلك «نعم» روحية عبقة منه للآب الذي كان المسيح بقلبه المجرح يُحبّه كثيراً.

وأنا حين أتأمل وأمعن التفكير في حالة قلبي المليئة بالحزن والأس، وحين أفكّر في جماعتنا الصغيرة من المعاقين عقلياً ومساعديهم، وحين أرى القراء في «تورونتو» والأم الهائل والرهيّب لرجال ونساء كوكينا بطولة وعرضه، حينـذ أتساءل: من أين يجب أن تأتي تلك النعم الأكيدة لهذه الاحتياجات. وهناك بقلبي ويقلب رفقائي من البشر، أسمع الصرخة التي تعلو قائلة: «يا أباً إله إن أمكن فلتغفر عنِي كأس الحزن هذه». أسمعها في صوت الشاب المصاب بالإيدز وهو يتسلّل بعض الحبّيز بشارع «بورنجي»، أسمعها في أذانات أطفال المجاعات، وفي صرخات السجناء الذين يتم تعذيبهم، في هتافات الغضب للمتظاهرين ضد التصعيد النووي ... أسمعها في التوسلات غير المتناهية من أجل العدل والسلام حول العالم. إنها صلاة صاعدة إلى الله رأساً، ليس كبخور خافت، بل كلهيب مُتقدّ.

هذا السؤال، وهما من جهتهما كانوا قد أجابا على سؤاله لهما بنعم مُؤكدة، 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 مُمتلئة بالألم الجسدي والنفسي والروحي العيق. هي كأس المحوّع والتعدّب والوحدة والرفض والترك والكرب والأم الهائل والعميق. إنه كأس مملوء بالمرارة. من تُرَاة يُريد أن يشرب مثل هذا الكأس؟ إنه الكأس الذي يدعوه أشعّياء «كأس غضب الله، كأس الترّعّح الذي شربته حتى الثفل (التفل)» (إش ١٥: ١٢). وهو الكأس الذي يدعوه الملائكة الثاني في سفر الرؤيا «خرس الغضب» (رؤ ١٤: ٨) الذي سقطه بابل لجحيم الأم.

و حين أنت للمسيح لحظة ب مجرّع هذا الكأس قال: «نفسي حزينة جداً حتى الموت» (مت ٢٦: ٢٨). لقد كان الله شديداً جداً حتى أن «صار عرقه كقطرات دم نازلة على الأرض» (لو ٢٢: ٤٤). وقد كان صديقاً يعقوب وبوخنا، اللذان سألهما عما إذا كانوا يستطيعان أن يشربا الكأس المزعج هو أن يشربه، كانوا هنّاك ولكن نائمين! غير قادرين على البقاء مستيقظين معه في لحظات حزنه. وفي وحدته الهائلة سقط المسيح على وجهه صارخاً: «يا أباً إله إن أمكن فلتغفر عنِي هذه الكأس» (مت ٢٦: ٢٩). لم يستطع يسوع مواجهة هذه الكأس. كان الألم فوق الاحتمال، والمعاناة تفوق القدرة على القبول، والعذاب أصعب من أن يعيش. لم يكن يسوع يشعر بالقدرة على ب مجرّع هذا الكأس الذي يطفح بالألم.

لماذا استطاع إذاً أن يقول نعم؟ لا تستطيع 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 «أباً». لقد امتلك المسيح ثقة تعلو على الإحساس بالخيانة، وتسلّيماً يفوق الشعور باليأس، ومحبة تسمو

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

في وسط صلاة المسيح الملوءة بالآلام، وهو يسأل آباء أن يأخذ عنه كأس الحزن، كانت هناك لحظة تعزية، يذكرها البشير لوقا وحده، حين يقول: «وَظَهَرَ لِهِ مَلَكٌ
مِّنَ السَّمَاوَاتِ يَقُولُهُ» (لو 22: 42).

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

“Can you drink the cup?”
من كتاب «

كتب أخرى من إنتاج

خدمة المشورة والنضج المسيحي

* قبل أن تقول نعم

(إعداد مشير سمير)

* سلوك الوالدين والشخصية السوية للطفل

(د.سامي فوزي) تحت الطبع

* ذنوب الأباء (دراسة سيكولوجية في نشأة المشاكل النفسية)

(مشير سمير) ينشر عام ٢٠١٠

خدمة المشورة والنصح المسيحي



هي خدمة مسيحية مجانية تعمل تحت رابطة الإنجيليين. مصر
- المجلس الإنجيلي العام -

وهي تقدم المشورة (الإرشاد النفسي) للمسيحيين
الأفراد والأزواج وكذلك الأطفال

كما توفر الكتب والتسجيلات والحلقات
الدراسية التي تساعد في ذلك

٨ ش يوسف عيروض ، من البعثة، أول شبرا - مبني كنيسة الله
مواعيد المكتب : ٢,٠٠-١٠,٠٠ ظهراً
٩,٠٠-٥,٠٠ مساءً - يومياً عدا السبت والأحد

تليفون: ٢٥٧٨٩٧٤١ (٣٠٦)

محمول: ٧٧٠٨٩١٦ (٣٠١٢)

www.arabic-christian-counseling.com