

دَعِ اللَّهَ يُكَمِّلُ شَخْصِيَّتَكَ

تأليف
الدكتور دان مونْتغُمري
قدم له
الأب جان پاول اليسوعي

نقله إلى العربية
الأب صلاح أبو جوده اليسوعي



طُبِعَ هَذَا الْكِتَابُ بِمُسَاهَمَةِ عَائِلَةِ جَرَجِي نِعْمَةَ اللَّهِ عَقَّاد

مقدمة

لطالما أربكني عجز يسوع عن إجراء المعجزات حيث لم يجد إيماناً. وحاولت، بيني وبين نفسي، أن أجد جواباً منطقيًا عن السؤال، ففكرت في أنه لو أجرى المعجزات حيث لم يكن إيمان، لحرك الإيمان بعض مستمعيه وحسب.

في أحد الأيام، شفيت سيّدة، كانت تدرّس مع والدتي، من مرض مميت، وكان شفاؤها بمثابة معجزة. وعندما طلبت إلى طبييها أن يثبت معجزة شفائها، أجابها قائلاً: «هيلين، طالما حاولت أن أخفي عنك ما لا بدّ من أن أبوح به الآن: أنا لا أؤمن بالله. سأعطي شهادة أقول فيها إنك، في تاريخ محدّد، كنت مصابة بسرطان مميت، وإنك اليوم معافاة تمامًا. غير أنني لن أفسّر ما لا أفهمه من طريق افتراض تدخّل إلهي».

حينما قصّت عليّ هذه السيّدة تلك الأمور،

لا مانع من طبعه

بولس باسيم
النائب الرسوليّ للآتين
بيروت في ١٩٩٩/٤/٢٤

جميع الحقوق محفوظة، طبعة أولى ١٩٩٩
دار المشرق ش.م.م. ص.ب. ٩٤٦، بيروت - لبنان

ISBN 2-7214-1078-4

التوزيع: المكتبة الشرقيّة
جسر الواطي - سنّ الفيل
ص.ب. ١٩٨٦ - بيروت، لبنان
تلفون: ٤٩٢١١٢ - ٤٨٥٧٩٣/٤/٥ (٠١)
فاكس: ٤٨٥٧٩٦ (٠١)
Email: libor@cyberia.net.lb

صدر هذا الكتاب بالإنكليزية بعنوان:
Dr. Dan Montgomery
God & your Personality
(Boston: St. Paul Books & Media, 1995)

أدركت، لأوّل مرّة، أنّه لا بدّ من الإيمان حتّى نقبل قدرة الله وأعماله ونفسرها.

وعلم النفس، شأن الطبّ البدنيّ، هو علم طبيعيّ. فحقّله عمله هو عقل الإنسان وجسده. وعالم النفس، انطلاقاً من هذا التعريف، لا يسلم بقوة إلهيّة ولا بتدخل إلهيّ. ومع ذلك، فإن كان عالم النفس مؤمناً، نظر إلى حقيقة شخص الإنسان بعين العلم والإيمان معاً.

أمّا مؤلّف هذه الصفحات، الدكتور مونتغمري، فهو واحد من العلماء المؤمنين. لا شك أنّه باحث في الطبيعة الإنسانيّة، ولكنّه ينظر إلى الناس الذين يحتاجون إلى الشفاء بعين العلم والإيمان. فتراه يجمع بين علمه في علم النفس وعلمه الإنسانيّ الذي لا يأتي إلّا من علاقة الإنسان بالله.

وفي الحقيقة، تساءلت، وأنا أقرأ هذه الصفحات، هل هذا الدمج، بين ما هو طبيعيّ وما هو فائق الطبيعة، هو ما نحتاج إليه اليوم. أنا، شخصيّاً، مقتنع بمثل هذا الموقف، وسرّني أن أعرف أن آخرين يشاطرونني الرأي.

إنّ هذا الكتاب سهل القراءة. فهو كتّب بوضوح وبساطة، وهو، في الوقت نفسه، بعيد كلّ البعد عن السطحيّة.

ثمّة قول مأثور قديم يتلائم مع هذه الصفحات: «سيكون لهذا فعله إن فعلت بموجبه». لذا، تراني أنصح، بل وأنصح بإصرار، أن يقوم القراء بالتمارين التي يتضمّن هذا الكتاب، وأن يتعمّقوا في الحكمة، التي تبرز في صفحاته، من طريق المناقشة.

لا ريب أنّ من درس الكتاب المقدّس ألف ألفاظاً كـ «الفنّ الأدبيّ». وفي هذا المضمّار، على سبيل المثال، إن كان العمل شعراً، لا يمكنك أن تطبّق عليه قواعد تفسير التاريخ. وعندما نريد أن نفسّر الكتاب المقدّس، من المهمّ جدّاً أن نتعرّف إلى الفنّ الأدبيّ قبل أن نبدأ بشرح المضمون.

هل يكتب مؤلّفنا في «علم النفس» أم في «اللاهوت»؟ أرى أنّ الفنّ الأدبيّ الذي اعتمده يرفع العلم الطبيعيّ إلى مقام الإيمان، وأنّ الإيمان عنده يُستخدم لفهم ما هو طبيعيّ. مهما يكن من أمر، فقد شعرتُ وكأني أقرأ كلمة الله كما طُبعت على عقول الناس وقلوبهم.

الأب جان باول اليسوعي
جامعة لويولا، شيكاغو ١٩٩٤

الفصل الأول

الله وشخصيتك

كان يسوع المسيح، إِبَّانَ حياته الأرضية، ابنَ الله وإنسانًا يتمتع بصحة ممتازة. لقد شَعَّتْ شخصيته المتزنة القوة وانعكست منافع على الآخرين. كان صادقًا مع نفسه، وفي الوقت عينه، كشف عن شخصية الآب بقوله: «مَنْ رَأَى رَأَى الآب» (يوحنا ٩/١٤). وفي مواقفه وردود فعله وأعماله، أظهر لنا كيف يكون الله فاعلاً في شخصياتنا.

كان تأثير شخصية المسيح على الآخرين مُعْدِيًا، قاد إلى تحولات مذهلة. فيوحنا، ابن الرعد، أصبح التلميذ الحبيب. وبطرس المندفع تَغَيَّرَ إلى «كيفَا»، إلى صخر. ومريم المجدلية البغي أصبحت امرأة ذات صفاء مُفعمة بالكرامة والإيمان. وجميع الذين تبعوا الرب بإخلاص اختبروا همسات روحه المحبِّ تفعل في داخلهم.

لا بدّ لنا، نحن أيضًا، من أن نشارك على وجه

أكمل في تحويل حياتنا وشخصياتنا. يبين هذا الكتاب كيف يعمل الله فينا اليوم، إذ يحثنا على التحلي بالصحة الجيدة والالتزان والإبداع. فيسوع ما برح يحول الذين يتبعونه، وأنا قد اختبرت ذلك بنفسي. فقد احتاجت شخصيتي إلى تغييرات منتظمة طوال عدة عقود، ولكنها اقتضت إصلاحًا كاملاً عندما التقيتُ الرب وأنا في السابعة عشرة.

كانت لاس فيغاس، من ولاية نيو مكسيكو، حيث نشأت في الخمسينات، مكانًا خطرًا. ولربما تأتي ذلك من ماضي غربنا الضاري. فقد سُجِّل في إحدى السنوات عشرون جريمة قتل، كثير منها ارتكب في الناحية المقابلة لصالة السينما المحلية. وتلك نسبة مرتفعة في بلدة لم يتجاوز عدد سكانها حينذاك الـ ١٤٠٠٠ نسمة.

رأيتُ مرّة رجلًا يجتاز الجادة الكبيرة ومعه بندقية صيد. وإذا به يدور فجأة ويصوب بندقيته نحوي. وقبل أن أتمكن من القيام بأي شيء تجاهه، أدار البندقية على نفسه وقدح زناده. لم أشعر أبدًا بالأمان عندما كنت صغيرًا في لاس فيغاس، بل امتلكني الخوف دائمًا.

نشأت صبيًا دمث الأخلاق محبًا للاستطلاع والتعلّم. درجت على جمع الطوايع البريدية وتطير

الطائرات الورقية وتربية الضفادع البرية. واحتفظت بسلاحفأة قديمة اسمها «كونك». ولكنّ حياتي تغيّرت عندما بلغت الصفّ السادس. فبينما كنت أترلّج بعد ظهر أحد الأيام، هاجمتني زمرة أولاد، راح زعيمها جيمي ينهال عليّ بالضرب حتّى سقطت على الثلج فاقد الوعي. لحسن الحظّ حملني صديقان لي إلى المنزل. وبعد ذلك الحادث بسنوات، نُقل جيمي إلى مستشفى الحكومة لأنّه قتل والده.

وفي المدرسة التكميلية، أمضيت وقتًا طويلًا وأنا أتجنّب تلقّي الضرب. كان صديقي العزيز لويس الوحيد الذي أستمتع برفقته. كان ذكيًا ومرحًا. درسنا معًا وترافقنا في الذهاب إلى المدرسة، وحاولنا أن يحمي أحدهما الآخر. ولكن، على الرغم من تلك الصداقة، كانت نفسي في اضطراب متزايد.

آخر مرّة ضُربت فيها كنت في الخامسة عشرة. كان ذلك وقت الغداء إذ وثب عليّ اثنان من إحدى العصابات، وانهاالا عليّ بالضرب بمفاصل نحاسية جعلها في أيديهما. وفي الأسبوع التالي قصدتُ أقوى تلميذ في المدرسة، وكان أشقاؤه من أبطال الملاكمة، وكان له على أحد ذراعيه وشم بصورة

حيّة ذات الجرس، وعلى الأخرى سيف في داخل قلب. فسألته أن يعلمني القتال.

قمنا في قاعة الرياضة البدنية بعشرة تمارين عنيفة. وفي أثناء لقائنا الأخير شعرت وكأن شيئاً في داخلي قد انقطع مثلما ينقطع حزام مطاطي. فقلت في نفسي للوقت: «لن أتلقى المزيد من الضربات بعد اليوم، ولا من أي شخص». وبادرته بلكمة شديدة بقبضتي اليمنى أردته أرضاً. وإذا رأيته يسقط على الأرض، شعرت بقوة وحشية وحب انتقام يندفعان مني.

وفي أقل من أسبوع، طاردت أحد اللذين اعتديا عليّ وقت الغداء وسددت إليه بضعة لكمات. وفي اليوم التالي، حاصرني ثلاثة من رفاقه في زاوية أحد الممرات، فأشبعته قائلهم ضرباً وفرّ زميلاه. وفجأة أردت أن أقاتل كلّ من نظر إليّ شزراً، حتّى إنّ مدرّس اللاتينية، عندما هدّدني بإرساله إلى المدير بسبب سوء تصرّف صدر عني في الصفّ، تراجع عن تهديده إذ توعدته بتحطيم سيارته. فتنامى فيّ الشعور بالقوّة، وما عدت أكتفي بحماية نفسي، بل أردت أن أثبت مقدرتي.

عندما بلغت السادسة عشرة، دعوت في إحدى الليالي مجموعة من الفتيان إلى بيتي لنقيم حفلة.

أعددتنا، لويس وأنا، الشراب والشطائر. ثمّ انصرفت إلى الرقص مع صديقتي مَرشيا. وفجأة، حضر عدد من الشبان غير المدعوين وكانوا أكبر سنّاً منّا، ومن بينهم كان مُونتي، جار لي ولاعب الوسط في فريق كرة القدم.

طلبت إلى مُونتي ورفاقه أن يغادروا على الفور. أمّا هو فنظر إليّ وقد استولت عليه الدهشة. فكانت نظرته كافية لأنقضّ عليه وأطرحه أرضاً وأشبعه ضربات، في حين كان مستلقياً على الأرض عاجزاً. واستلزم الأمر ثلاثة فتيان ليفصلوني عنه، وكان لويس ومَرشيا ينظران مرتعبين إلى رفاق مُونتي وهم يحملونه إلى السيارة.

أمّا أنا فبرّرت في نفسي تصرّفي بأنّي، إن كنت لا أدافع عن نفسي، فمنّ تراه يقوم بذلك؟ غير أنّي اهتزرت من الداخل. فمُونتي ما قام بشيء يستحقّ هجومي القاسي.

بعد ذلك حصل أنّي بدأت أشرب الكحول في كلّ نهاية أسبوع. فكان صنيعي كمن يطفئ النار بالبنزين. وفي أمسية أحد السبوت، كنت عائداً من رحلة صيد مع بعض الأصدقاء، فالتقينا درّاجة نارية يستقلّها ولدان شكسان هما كارلُس وخوليو، سبق لهما أن اعتديا عليّ بالضرب في المدرسة

التكميلية، فلحقنا بهما، ثم صحت ببوبي الذي كان يقول: «توقف بقربهما». وعندها أخرجت بندقية الصيد من نافذة السيارة ووجهتها نحو رأس خوليو. أما هو فنظر إليّ مرتاعاً وقد عرفني. فسرّني أنه عرف لماذا وجهت السلاح نحوه. ثم صوّبت البندقية رافعاً ماسورتها بضع سنتمترات فوق رأس خوليو وقدحت الزناد. فما كان منه ومن رفيقه إلا أن انطلقا بسرعة هائلة وسقطا في حفرة، وأخذا يوجّهان إلينا الشتائم ونحن نمرّ بهما مقهقهين.

لقد فقدتُ كلّ سيطرة على النفس. وترتّب على والديّ الحضور إلى مكتب مدير المدرسة فعلما منه إسرافي في شرب الكحول. وهجرني جميع رفاقي باستثناء لويس، ولكنّي في إحدى الأمسيات، إذ كنّا نحضر حفلة، تشاجرت معه. فغادر لويس في سيارة مع بعض الأصدقاء، فاستولى عليّ احتياج شديد يخالجه شعور بالخوف والخيانة والغضب، فركبتُ سيارتي كالمجنون وشدت في إثرهم بسرعة هائلة، إذ تجاوز مؤشّر السرعة المائة. فأدركتهم في الشارع السابع وقطعت الطريق عليهم أمام إحدى إشارات الوقوف. كنت في غاية الانفعال وقلبي يستشيط غضباً عندما وثبت من سيارتي وأسهرت إلى جهة الراكب في السيارة الأخرى حيث كان لويس جالساً. لم يكن لديه المتسع من الوقت ليرفع

زجاج نافذته، فأخذت ألكمه بعنف فأصبتُ ببضع لكمات إطار النافذة المعدني ممزّقاً مفاصل أصابعي. لكنّي من شدّة حنقي لم أشعر بالألم. ولا أزال أذكر إلى اليوم علامات الخوف التي علت وجه لويس وأنا أوجّه إليه الضربات.

لقد خسرت أعزّ أصدقائي، وما كان بوسعي أن ألوم إلا نفسي. بدأت أشعر بحالتي الرديئة. فقلت في نفسي: «عليك أن تسيطر على طبعك، فأنت تتحوّل إلى مجنون». وعزمت للوقت على أن أقوم سلوكي، وأفلحت في ذلك. فسارت الأمور على ما يرام حتّى فصل الشتاء من سنة تخرّجي.

حينذاك، أعرضتُ صديقتي مرشياً عني، وصاحبتُ مايك، وكان فتى جديداً في البلدة. فأردت التخلص منه.

وحصل أن أقام مايك حفلة كبيرة في قاعة رقص فندق كستنادا. ودعا الجميع إليها باستثنائي. فلبستُ ثياباً أنيقة وشربتُ الكحول حتّى ثملت، ثمّ ركبْتُ سيارتي وتوجّهت إلى مكان الحفلة. وما إن وصلت هناك حتّى ترجّلت من السيارة واتّجهت نحو الباب قاصداً الدخول. فطلب إليّ الحاجب أن أريه بطاقة الدعوة، فطار صوابي. ورحت أصرخ في مايك من بين الأهل الذين حاولوا تهدئي عبثاً:

«تعال إلى الخارج وقاتل كما يقاتل الرجال».
فتوقف جميع الحاضرين عن الرقص وبدأوا
يحدّقون إليّ. وبسبب ما شربت من كحول وحبّ
الانتقام الذي امتلكني، شعرت بأنّي قادر على
التغلب عليهم جميعًا. ولم أراجع إلّا عندما تناول
أحد الأهالي الهاتف ليتصل بالشرطة. عدت
حينذاك مسرعًا إلى سيارتي والغضب الشديد
يسيطر عليّ، وانطلقت بسرعة جنونيّة، وصوت
الموسيقى الصاعدة من سيارتي يدوي عاليًا.

كرهت، بيني وبين نفسي، الحالة التي صرت
إليها. لقد كنت طفلًا رقيق الشعور، فأين أصبح
ذلك الطفل؟ فها أنا الآن ما عدت أضحك ولا
أبتسم، بل وجهي كئيب ونظرتي عدائيّة تُقصي
الناس عني. لقد جعلت نفسي في هوة سحيقة لا
مخرج لها، تزداد عمقًا يومًا بعد يوم.

بعد أربع ليالٍ من تهديدي مايك في حفلته،
كنت عائداً إلى البيت ماشيًا ومعني في جيب سترتي
الجلديّة نصف قنينة من الفودكا. وكانت برودة
الخريف تلفح وجهي. فمررت بكنيسة قديمة تقع
في الزاوية بين الجامعة والشارع الثامن، وتوقفت
هنالك بانتظار ضوء المرور. فبلغ مسمعي صوت
أناشيد.

ما كنت أحبّ الكنائس، وصوت الأرغن كنت
أكرهه. غير أنّ شعورًا غريبًا وُلد في قلبي، وكأنّها
طاقة ودّيّة قادمة من الكنيسة تدعوني إلى أن أدفع
مصراعي باب السنديان الكبير وأدخل.

ونجاة لأوركث وجود فراغ يائس في داخلي،
وتوقًا ينبعث من أعماقي ما لبثت أن استلكني،
أعوزتني الكلمات لأعبر عنه.
وما عدت أنشر إلّا السلام الذي يقدر الله
وحده أن يمنهني إياه

أعطت إشارة المرور الضوء الأخضر، ولكنني
بقيت مسمرًا في مكاني. ثمّ خفّت صوت
الموسيقى. - «وماذا ترى الناس يقولون عني لو
دخلت الكنيسة؟ قلت هذا في نفسي وأخذت أعبر
الطريق. فإذا بذلك الشدّ في داخلي يقوى،
فاستدرت فجأة وصعدت الدرجات المؤدية إلى
باب الكنيسة الكبير، فدفعتُ أحد مصراعيه
ودخلت.

كانت تقام حينذاك صلاة مساء الأربعاء. وما

إن دخلت حتّى أدار الحاضرون أنظارهم نحوي وأدركت أنهم عرفوني. فعلا الاحمرار وجهي، فأسرعت بالجلوس على أقرب مقعد، وأنا أترقب أن يُقدموا على طردي. ولكن، بخلاف توقّعي، ازداد فيّ ذلك الشعور الودّي الذي لمسني أمام إشارة المرور، واتخذ طابعا شخصيا محدداً لكأنه حضور.

كان الكاهن يتكلّم حينها على المسيح. فقال إنّ يسوع قادر على أن يدخل حياة الإنسان من خلال قلبه وينشر سلامه في ثنايا تلك النفس بكلّيتها. وفجأة أدركت وجود فراغ يائس في داخلي، وتوقّعا ينبعث من أعماقي ما لبث أن امتلكني، أعوزتني الكلمات لأعبر عنه. وما عدت أنشد إلا السلام الذي يقدر الله وحده أن يمنحني إيّاه، وعرفت أنني بدونه لن أبقى على قيد الحياة.

بعد انتهاء الصلاة، تقدّمت إلى أمام المذبح وجثوت هناك أسأل المسيح أن يدخل قلبي العنيف ويبث فيه سلامه. وصلّيت قائلاً: «أهبك حياتي». وعندما وقفت، إذا بحرارة حبه تغمرني والدموع تتساقط على وجنتي فياضة. فملاً سلاماً فائق الوصف ما كان للحظات خلّت فراغاً في داخلي. ولأوّل مرّة، على قدر ما أذكر، فارقت كلّ شعور بالخوف.



طاقة ودّيّة قادمة من الكنيسة تدعوني إلى أن أدفع مصراعني باب السنديان الكبير وأدخل.

في طريقي إلى المدرسة صبيحة اليوم التالي، رأيت مايك يسير وحيداً على الجانب المقابل من الطريق. وما إن أسرع نحوهُ حتّى ألقى كتبه على الأرض واستعدّ للقتال صارخاً في وجهي: «أتريد أن تلکمني؟»

فوقفت أمامه وبادرته قائلاً: «أريد أن أعتذر منك لتصرفي الأرعن في حفلتك». قلت هذا ومددت يدي لمصافحته. فحدّق إليّ مرتاباً، ثمّ سألني: «هل هذه خدعة؟».

فأجبته: «لا، ليس في ذلك خدعة. فقد حدث لي مساء أمس شيء يصعب تصديقه، وأنا لم أستوعبه إلى الآن. لكنّي لا أرغب في القتال، بل أودّ أن نكون صديقين».

فتفرّس فيّ هنيهة ثمّ صافحني وقال: «حسنًا يا داني، لقد صدّقتك».

ما كانت تلك المصافحة إلّا بدايةً. فقد أمضيت وقتًا طويلاً في المدرسة تلك السنة وأنا أحاول أن أعتذر من الذين ألحقْتُ بهم أذى. كان الأمر عسيراً، حثني على متابعته السلام الذي كان يتوطّد في قلبي والتزامي حياة الكنيسة.

وفي السنوات اللاحقة، اختبرت جملة

مفارقات رائعة. فالله حولّ عنفي وغضبي وشكّي إلى عطف وثقة وحبّ. ثمّ دعاني إلى أن أتخصّص بعلم النفس السريريّ، فخدمته في حقل الإرشاد والعلاج النفسيّ طوال ما يقارب الخمسة والعشرين عاماً. وأدركت فوراً كيف أنّ معرفة الإنسان شخصيّته تفتح له مجالات الألفة والصداقة الحميمة مع الله ومعارفه على السواء.

كتب العالم النفسانيّ والكاهن إغناطيوس لبّ Ignace Lepp: «لكلّ شخص واجب أخلاقيّ يرتّب عليه أن يطور نفسه إلى أقصى حدّ... والمتصوّفون الذين قالوا بأنّ اكتشاف الله إنّما يتمّ في النفس، كانوا مدرّكين معنى أقوالهم. لذا لم يفلح الكثيرون في أن يجدوا الله، لأنّهم أهملوا أنفسهم»^(١). فعندما يُهمل الناس تطوير أنفسهم، يعانون من أعراض ذلك الإهمال. وقد كُتب هذا الكتاب لكلّ من:

- يواجه هذا السؤال: «من أنا؟»
- يشعر بالقلق في علاقاته
- يختبر نوبات اكتئاب
- أخذ منه الحياء

Ignace Lepp, *The Depths of the Soul*, (Staten Island, NY: Alba House, 1965), p. 39.

- له تاريخ حافل بالثورات العدائية
- يشعر بلامبالاة تجاه حياته الروحية
- يشعر غالبًا بالذنب
- يعاني من عنف زائد
- يريد أن يتجاوز ماضيًا مؤلمًا
- يحتاج إلى استحسان الجميع
- يصعب عليه اتخاذ القرارات
- يعاني حياة عائلية صعبة
- يريد أن يحيا حياة أقرب إلى الله

ولهذا الكتاب وجهتان أساسيتان: وجهة أولى تركّز على كيفية اختبار تحوّل الشخصية باستخدام مبادئ فعّالة توصّل إليها علم النفس. ووجهة ثانية تهدف إلى تعميق الصداقة مع المسيح وتوطيد عرى المحبة معه. وتمثّل بوصلة الذات، وهو عنوان الفصل الثاني، أداة جديدة تمكّن القارئ، في الوقت نفسه، من تطوير شخصيته تطويرًا متزنًا سليمًا والتحلي بروحانية وثابة.

فمن طريق تطبيق بوصلة الذات تطبيقًا يستعين بالصلاة، ستفهم نفسك والآخرين على نحو جديد لم تعهده سابقًا. وسترى كيف يمكنك أن تحرّر شخصيتك من جراحات ماضية أو قساوة طباع حالية، وستتخلص من أنواع الاتكال والعدائية

والانسحاب أو التحكّم، كما ستعي بمزيد من العمق حضور الروح القدس في حياتك اليومية.

تمارين

١. فكّر في وقت سابق احتجت فيه إلى الله. ما كانت الظروف حينها؟ هل إنك تتابع بناء العلاقة به التي بدأت وقتها؟ فالعلاقات تتطلب رغبة متنامية وانفتاحًا والتزامًا. اقترح عليك أن تمضي بضع لحظات اليوم أو هذه الليلة، تركّز فيها على إعادة اكتشاف انفتاحك على الله ورغبتك فيه.

٢. إن كانت علاقتك بالله قد ضُعفت بسبب شكّ أو قلق أو خوف أو صلاة غير مستجابة أو ذنب أو تأجيل أو أيّ سبب آخر، اقترح عليك، في هذه الحالة، أن تعطي الروح القدس الفرصة لكي يملأك بأيّ طريقة كانت. دوّن على ورقة جميع الأسباب التي تجعلك بعيدًا عن الله، ثمّ مزّق الورقة قطعًا صغيرة وارمها في سلّة المهملات. فما من شيء بوسعك أن يفصلك عن محبة الله التي لا تُصدّق والتي أظهرها بابنه يسوع المسيح.

٣. لكي يصبح لديك نفاذ بصيرة مرهف تجاه نفسك وتجاه الآخرين، أكتب في دفتر صلاة يوميّ ما يربكك أو يؤذيك أو يحبطك في شخصيتك أو

عند الآخرين. وبعد كل كتابة أطلب إلى المسيح أن يساعدك حتى تكتسب حكمة جديدة تسمح لك بالتغلب على المشكلات والصعاب. اقرأ في دفترك أسبوعيًا لكي تكتشف الأجوبة التي تحتاج إليها.

٤. أقترح عليك أن تولي دفترك هذا أهمية بالغة، فتضع عليه العلامات وتضيف إليه الملاحظات. إنَّ أعظم جامعة في العالم هي مكتبتك الخاصة. فتضلع من المادّة، واسأل الروح القدس أن يعينك على استيعابها. ضغّ علامات على الأقسام المناسبة لتعيد قراءتها شهريًا وحتى سنويًا.

الفصل الثاني

بوصلة الذات

يوجّه يسوع دعوةً إلى كلّ رجل وامرأة وطفل لكي يشتركوا في ثورة لا مثيل لها، ألا وهي تحويل كلّ منهم شخصيته الخاصة وتطويرها. لقد أولى يسوع، أكثر من أيّ شخص آخر، نوعيّة الحياة الإنسانيّة اهتمامًا بالغًا، بما في ذلك العلاقات بين الرجل والمرأة، ومكانة الطفل التي رفع من شأنها. لقد أيقن بأنّ الشخصية السليمة توطّد الروابط العائليّة وتمكّن الإنسان من أن يعمل بمشيئة الله. كما يشدّد على أنّ قوّة الروح القدس والتزامنا جانب الحبّ بشجاعة يسمان حياتنا بالإبداع والخلق.

ففي حين جعلَ الفرّيسيّون جلّ تركيزهم، في الحياة الدينيّة، على الأعمال الخارجيّة التي تنظّمها السننُ والشرائع، آمن يسوع بأنّه يمكن الإنسان أن يحفظ تلك السنن، من دون أن ينال رضى الله. لذا ركّز اهتمامه على ما سيؤول إليه الإنسان، أكثر ممّا

مكتوبه

اهتمّ بما يقوم به الرجل أو المرأة، وذلك لا لأنّه انتقص من قيمة الأعمال، بل لأنّه عرف أنّ موافقنا الداخليّة هي التي تقرر تصرّفاتنا. ففي نظر المسيح، إنّ ما يُرضي الله هو الأعمال الصادرة عن شخصيّة تغيّرت: «فليس للشجرة الطيّبة أن تثمر ثمارًا خبيثة، ولا للشجرة الخبيثة أن تثمر ثمارًا طيّبة» (متّى ١٨/٧).

لقد شكّت رسالة المسيح زقاق الخمر القديمة، وهي الديانة الفريسيّة، وأعطت الخمر الجديدة، خمر الروح القدس. فالروح القدس هو محور الشخصيّة السليمة، لأنّه يتدفّق مثل ينبوع في أعماقنا ويملأ حياتنا مفاجآت ومغامرات. سوف أتوسّع في كلامي على الروح القدس في الفصل التالي، أمّا الآن فأبتغي أن أبين كيف أنّ شخصيّة يسوع تفتح لنا الطريق لنطوّر جماعة تميّز بالمحبّة والألفة والوحدة الممتّنة.

بصفة كوني عالمًا نفسيًا، أجد نفسي مفتونًا بشخصيّة يسوع. فهو ما كان متصلبًا ولا متطرّفًا، بل أظهر اتزانًا نشطًا في التعبير عمّا في نفسه. فقد أحبّ حبًّا كافيًا ليحرّر امرأة ويجدّها داخليًا، بعد أن كانت قد أخذت في زنى وأراد من يتّهمها رجمها حتّى الموت. وهذا موقف يكشف عن رحمته.

وكان أيضًا جازمًا لا يتوانى عن صنع مجلدًا من حبالٍ وطرد باعة البقر والغنم والحمام والصيّارة من الهيكل. وهذا تصرّف يُبرز سُخطه المحقّق. كما كان ضعيفًا عندما استسلم لأيدي الذين صلبوه وأماتوه ووضعوه في قبر إنسانٍ آخر. وهذه أحداث تبين تواضعه. وأخيرًا، كان قويًّا في تميم مشيئة الآب والقيام من القبر منتصرًا على الموت نفسه. وهذه حقيقة تُظهر سيادته على جميع الأمور في الأرض والسماء.

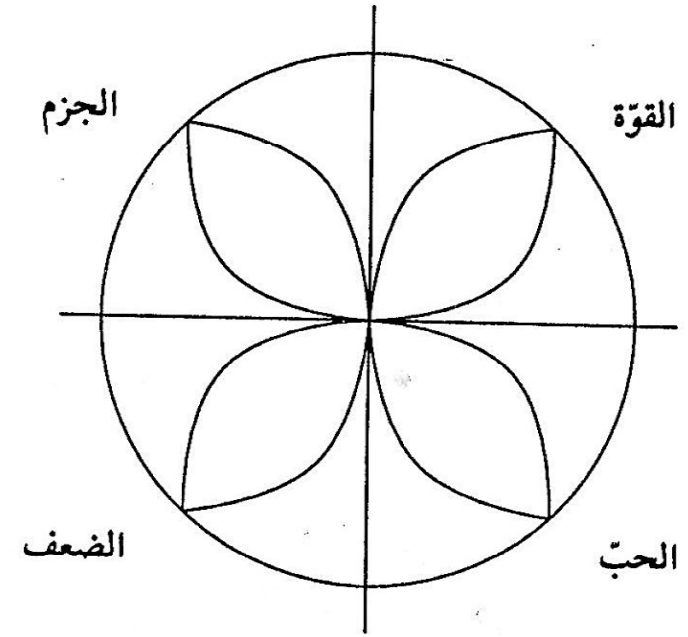
لذا نجد في شخصيّة يسوع العناصر التي تقوم عليها الشخصيّة السليمة. فيسوع قد دُعي زهرة الشارون (الحب)، وأسد يهوذا (الجزم)، وحمل الله (الضعف)، وإله السلام (القوّة). ففي المسيح نجد تصميم الله للشخصيّة المتّزنة.

بوصلة الذات

نحن في حاجة إلى مثل تلك العناصر التي تتجلّى في المسيح لكي نفهم اليوم شخصيّاتنا. ولكن دعوني الآن أشرح ما الذي أعنيه بقولي «شخصيّة متّزنة». تُشبه بوصلة الذات البوصلة العادية التي تشير إلى الاتجاهات: الشمال والجنوب والشرق والغرب. وهذه الأقطاب

تتوزع حول الدائرة، فيقابل قطب الشمال قطب الجنوب، وقطب الشرق قطب الغرب.

وعندما تحجب الغيوم السود رؤية الشمس نهارًا والنجوم ليلاً، تبين البوصلة لنا، ما دامت تعمل بانتظام، الطريق الواجب سلوكها. فإن كانت الإبرة تدور طبيعيًا وتبين الاتجاهات كما يجب، أمكننا أن نجد طريق بيتنا.



بوصلة الذات

لنحاول أن نمثل الذات بدائرة، ونرسم خطين يتقاطعان في وسط بوصلة الذات، يرمزان إلى محوري الشخصية. أما الأقطاب الأربعة الأساسية حول الدائرة، فهي تقوم بدور المرشد الداخلي، ويمكن أن نسميها كما يلي: الحب والجزم والضعف والقوة.

يعبر قطب الحب والجزم عن طريقة شعورنا الأولية بالآخرين، ويبين قطب الضعف والقوة كيف نشعر، على نحو متواصل، بأنفسنا. قال هنري نوين، المتخصص باللاهوت الرعائي، إن الحياة الروحية تقتضي أولاً أن نعي تلك الأقطاب الداخلية التي نعيش في إطارها حالة توتر وتجاذب^(١). لذلك، يقود تفهّمنا هذه الأقطاب/ المفاتيح وضبطنا إيّاها إلى اتزان شخصيتنا.

قطب الحب

الحب هو أكثر من مجرد شعور، هو التزام من أجل خير الآخرين وخير أنفسنا الأسمى. فعلى ذلك النحو يرتبط الله بالبشرية، ولا ينفكّ يلهمنا لكي نرتبط بعضنا ببعض بالطريقة نفسها. وعندما

(١) Henri Nouwen, *Reaching Out: The Three Movements of the Spiritual Life*, (New York: Doubleday, 1975), p. 12.

يكون قطب الحب سليمًا، نختبر مشاعر الحرارة والحنان والعناية والفرح.

غير أن الكثيرين يؤثرون تخليص مشاعرهم من الحب خوفًا من سرعة تأثرهم، فيفقدون الثقة بأنفسهم وبالآخرين، ويقسّون قلوبهم، متخذين، في أغلب الأحيان، مواقف دفاعية، وإذا يرفضون الخروج من حصونهم، ينظرون إلى أنفسهم نظرة منحازة تحول دون نموهم.

ذلك بأنّ الحب يقوم بدور رائد في مسيرتنا لبلوغ الراحة والصداقة والتفاهم. كما أنه يضيف على الحياة النضارة والنشاط. فعندما يتدفق الحب فينا نشعر باندماجنا في الحياة، فنعبّر عن مخاوفنا وحاجاتنا وأحلامنا. وما الحب السليم إلا طريق ذر اتجاهين يسمح لنا بمعالجة جروحنا الآخرين، في حين ننال الشفاء نحن أيضًا. والحب يرتب علينا أن نشعر بتضامننا مع الآخرين عاطفيًا وروحيًا، فهو بمثابة الدم الذي يسري في الحياة المسيحية والبلسم الشافي في عالم منازع. قال يسوع: «إذا أحبّ بعضكم بعضًا عرفَ الناس جميعًا أنكم تلاميذي» (يوحنا ١٣/٣٥).

لا يمكن أحدًا أن يكون معافي حقًا بدون روح حبّ تتدفق من شخصيته. ولكن إن أسأنا استخدام

الحبّ، تحوّل إلى فتح مخيف. فليس الحبّ إذنًا يسمح لشخص آخر بأن يدوسنا، مستخفًا بمشاعرنا أو رغباتنا. إنه إذ ذاك مازوشية وتشويه للحبّ، إذ إنّنا لا نفكر في أنفسنا إلا القليل فتمكّن الآخرون من إلحاق الظلم بنا، أو نجد أنّنا في حاجة ماسة إلى موافقة الآخرين واستحسانهم، فلا نتردد في أن نحطّ من كرامتنا لبلوغ مآربنا. إنّ الحبّ المازوشي يأتي على صحتنا وسعادتنا ونحن نظنّ أنّ ذلك يؤوّل إلى إسعاد إنسان آخر. وسيعالج هذا الموضوع في الفصل الرابع الذي يحمل عنوان «المسيحيّ الاتكالي».

في الزواج أو الصداقة، يجلب الحبّ السليم العطف والتسامح وتقدير الآخر، والقدرة على الغفران وقبول الذات. والنموّ في الحبّ إن هو إلا قول الإنسان: «أنا أقبل»، «أنا أتحمل»، «أنا أتغذى» و«أنا أستطيع أن أعبر عن عناية لطيفة». ففضيلة العناية تنتج من قطب الحبّ.

بالإضافة إلى ذلك، يتطلّب الحبّ السليم توازنًا أقطاب الجزم والقوّة والضعف. فعندما نحبّ بطريقة مفيدة وحكيمة، نرتبط بالآخرين من خلال علاقة متبادلة، فلا نُفرط في الاستقلال عنهم ولا نبالغ في الاتكال عليهم، بل نتشارك معهم من دون

حاجة إلى أن نسيطر عليهم أو أن يُسيطروا علينا .
ولا شك في أن الحبّ السليم يساعدنا على أن نتمم
وصيّة يسوع الكبرى لنا: «أحبّ الربّ إلهك بكلّ
قلبك وكلّ نفسك وكلّ ذهنك. تلك هي الوصيّة
الكبرى والأولى. والثانية مثلها: أحبّ قريبك
حبّك لنفسك» (متّى ٢٢/٣٧-٣٩).

قطب الجزم

يقابل قطب الحبّ قطب الجزم أو الغضب
الذي لا تقل أهمّيته العاطفيّة عن سابقه. فالجزم
يساعدنا على أن ندافع عن أنفسنا من دون أن
يعترينا قلق غير مبرّر. كما يساعدنا على أن نعبر عن
أنفسنا بارتياح، ونفاوض في شأن الأمور التي
نحتاج إليها، ونمارس حقوقنا المعقولة من دون أن
ننكر حقوق الآخرين، وعلى أن نقول «لا» من دون
أن نشعر بالذنب.

وينطبق الجزم على الظروف العادية جدًّا. على
سبيل المثال، هل نعبر عن مشاعرنا وقيمنا صراحةً
وبصدق، حتّى إزاء من يخالفنا الرأي؟ إنّ الجزم
يقوينا لكي نواجه أشدّ لحظات حياتنا صعوبةً من
غير أن ينال منا الخوف، فنثبت في المثابرة ولو كنّا
في وسط المحن. فقد نُضطرّ، مثلاً، إلى أن نواجه

شخصًا تصرف تصرفًا ظالمًا أو نقف في وجه وضع
شرير. فالجزم يوفر لنا الطاقة التي تجعلنا نتخطّى
الظروف التي قد تلحق بنا ضررًا أو توقعنا في
شراك، ويعطينا ثبات العزيمة الضروري لكي نعمل
بمشيئة الله.

ومن غير المناسب، في نظري، أن يُربط بين
قطب الجزم وتوبيخنا الآخرين، وبينه وبين الغضب
وفرض طريقتنا أو رأينا. فالبغض أو العدوانيّة هما
تشويه للجزم ونتيجة فقداننا التوازن في الحبّ.
والحقيقة أنّ مقياس نضوجنا في الجزم هو مدى
قدرتنا على أن نثبت حقوقنا ومركزنا، من دون أن
نمتلئ كرهاً وضعيفة ونرفض المغفرة. فالنضوج
يعني أن نتخذ موقفًا صريحًا من غير أن نقطع
الطريق على كلّ إمكانيّة من إمكانيّات الحوار
وال تفاهم، فنعبر عن رأينا، وفي الوقت نفسه،
نصغي إلى الآخرين بكلّ انفتاح وموضوعيّة. قد
يحصل طبعًا أن نشعر بالغضب أو الامتناع،
ولكنّ جزمنا السليم يحثنا على إيجاد طريقة اتصال
ليّقة، فلا نتهجم ولا نقاتل.

ولا شك أنّ الجزم المناسب يعزّز الحبّ ويخدم
العدالة في هذا العالم. فهو يدفعنا إلى أن نناضل
في وجه الظلم والاستغلال وكلّ مظهر من مظاهر

الزيف والكذب. وعلى هذا النحو عامل يسوع الصيارفة في الهيكل والفريسيين الذين كانوا أبراراً في نظر أنفسهم.

إنّ نموّنا في قطب الجزم يعني قدرة كلّ واحد على أن يقول: «أنا أعبر عن نفسي»، «أنا أقدر على أن أعترض»، «أنا أستطيع أن أواجه»، و«يمكنني أن أميز بين الأشياء». فكما تنبع الشفقة والحنوّ من قطب الحبّ، كذلك تأتي فضيلة الشجاعة ثمرة استخدامنا قطب الجزم استخداماً سليماً.

قطب الضعف

غالبًا ما تنظر ثقافتنا المعاصرة إلى قطب الخوف بعين الازدراء، ونجد الموقف نفسه في أوساط مسيحية، إذ يتعلّم الناس في أكثر الأحيان، ولا سيّما الرجال منهم، أن يكتبوا الخوف لئلا يظهره، وأن يخوضوا المنافسة من غير أن يفصحوا عن عوز وعن حاجة إلى ذرف الدموع. ولكنّ هذا الموقف أبعد ما يكون عن الصواب، ذلك لأنّه يُبعد الكثيرين عن التقدّم في التواضع الحقيقي.

لا يعني الضعف أن نقلل من اعتبار أنفسنا، ولا أن نخفق دائماً في مساعيها، بل يعني أن نقبل

الأوهان التي نشعر بها. فما من أحد يبقى سيّد الأوضاع إلى ما لا نهاية. لذا يترتب علينا أن نقبل الضعف العرضي من غير أن نبجله. علينا أن نقبل حدودنا لكي نتمكن من تحسينها. ولا شك أنّ الضعف هو الطريق الرئيسي المؤدّي إلى الاتكال على الله، لأننا ندعو الله عندئذ، والله يخلصنا. فعندما نعتز بمواطن ضعفنا ونواقصنا نصبح حينها أقوىاء.

قد تصبغ الحياة لكئيبة في وقت من الأوقات. ولكن إنّنا بحاجة إلى الله والأصدقاء، تهوّل العقبات في طريقنا إلى أسباب نهوضنا.

إنّ فصول الضعف التي تتخلل حياتنا هي أزمنة مباركة لأنها تسمح لنا بأن نحلّل ذاتنا ونفحص ضمائرنا. هي أزمنة تذكّرنا بأنّه لا يجوز لنا أن نجعل أنفسنا في مقام أرفع من مقام الآخرين، ولا أن نتمتع باكتفاء ذاتي، بل علينا أن ننزع عنّا كلّ تكبر وغطرسة، فنذكّر أنّ حياتنا لا معنى لها بعيداً عن مشيئة الله.

وفي الحقيقة، ينشأ التجاذب الروحي في

شخصيتنا بفضل الضعف، إذ يمكننا أن نضفي حينذاك معنى على كل ما نختبره، حتى لو كنا نعيش في وسط الشرور والألم والموت. فالحياة قد تصبح كثيفة في وقت من الأوقات، ولكن إن بُحنا بحاجتنا إلى الله والأصدقاء، تحولت العقبات في طريقنا إلى أسباب نمو وشفاء، فنستمد بالتالي القوة من الضعف (عبرانيين ١١/٣٤).

وثمة بعد آخر من أبعاد قطب الضعف، وهو أن نقبل القلق وكأنه جزء طبيعي من الوجود الإنساني. فكثير من الناس يَنشدون تحاشي القلق بأي ثمن، غير أن مسعاهم هذا غير منطقي البتة. فالمطلوب هو أن نتعلم كيف نتعايش مع القلق، لا أن نتهرب منه، فإننا جميعًا نشعر أحيانًا به وبعدم اليقين والعجز.

وعندما نشعر بالضعف، علينا ألا نترك الذعر ينال منا، بل نهذاً بالأحرى بمستسلمين لحالتنا، ومتذكرين بأن الضعف لا بد منه للتمتع بشخصية متزنة. فإذا ما تحلينا بالصبر، وجدنا الضعف ينقلب في آخر الأمر إلى قوة وشجاعة. فلنسمع صلاة رينهولد نيبور Reinhold Niebuhr: «إلهي، هب لي الصفاء والسكون لأرضى بالأشياء التي لا يسعني أن أغيرها، والجرأة لأغير ما أقدر على تغييره، والحكمة لأدرك الفرق بين الأمرين».

إن قبول ضعفنا بطريقة سليمة يقود كلاً منا إلى أن يقول: «أنا غير كامل»، «أنا أشعر بالوهن»، «أنا أحتاج إلى مساعدة»، و«الطريق إلى القمة تمر بالوادي». فمما لا شك فيه أن فضيلة التواضع هي ثمرة قطب الضعف. بيد أن اختبار النواحي الإيجابية في ذلك القطب منوط باتزان أقطاب البوصلة الأخرى.

قطب القوة

تعبر القوة عن الجدارة واحترام الذات، وهي، في أبسط الأحوال، ذلك الدليل الباطن على أن الحياة جديرة بأن تُعاش. فالشعور بجدارتنا ليس هو خطيئة ولا تكبراً، واحترام ذواتنا إنما هو شرط لكي نعرف كيف نحترم الآخرين، ومساهمتنا في الحياة لا تتم من دون تحلينا بالقوة التي تجعلنا مبدعين مجددين، وقادرين على استثمار مواهبنا الفريدة.

غالبًا ما تتسبب الثقافة المعاصرة بتشويه القوة، إذ إنها تؤدي إلى الاعتداد بالنفس والتباهي والاستقلال أو الطموح الأعمى، وها إن الكتاب المقدس يندرنا: «قبل التحطم الكبرياء» (مثل ١٦/١٨)، في حين تعني القوة السليمة أن نقوم بما هو

في مقدورنا من أجل أنفسنا، طالبين المساعدة إن احتجنا إليها، ومعترفين بأخطائنا متى ارتكبتها، ومسرعين إلى الاعتذار من الآخرين، بل إلى الاهتمام بهم أيضًا، فإن إحدى صفات القوة السليمة هي أن نستخدم قوانا لنأتي بالمنافع على الآخرين، لا أن نطغى عليهم. ونستطيع أن نختبر مقياس نضج قطب القوة عندنا من طريق طرح الأسئلة التالية: هل يمكنني أن أكون كفؤًا من دون أن أصاب بالتكبر؟ هل يمكنني أن أقدر قواي من دون أن أرى الآخرين أقل جدارة مني؟ هل يمكنني أن أبذل قصارى جهدي، وأطلب المساعدة مع ذلك إن احتجت إليها؟ هل أوظف ثقتي بنفسي في سبيل أن أتعاون مع الآخرين أم لكي أتحكم فيهم؟

يحتاج كل إنسان إلى أن يختبر أنه ذو قيمة وكرامة وثقة، كما أنه يحتاج إلى التعبير عن كل ذلك. هنالك، بالطبع، عدّة طرق تفضي إلى القوة الحقيقية، ولكن أبسطها تحديد الذات: أنا كائن بشري ذو شأن، لا أحتاج إلى أن أظهر أعظم قيمة من الآخرين، بل أقدر أن أكون نفسي وأقبل الآخرين كما هم. فإن نمو قطب القوة يعني أن أقول: «أنا كفء»، «أنا ملائم»، «حياتي ذات قيمة»، و«يمكنني أن أساهم». إن فضيلة التقدير أو التثمين تنشأ من قطب القوة.

ليس الحب أعظم شأنًا من الجزم، وليست القوة أفضل من الضعف، لأنّ هذه الأقطاب الأربعة تعكس، بكلّ بساطة، تلك الطاقة التي جعلها الله فينا لنصبح متزنين نشطين. فالحب والجزم والقوة والضعف هي بمثابة خطّي الطول والعرض الآليين إلى حياة سعيدة نفسيًا وروحياً.

+ الحب هو النسمة التي تأتي بالـ اللطيف والاهتمام في العلاقات.

+ والجزم يمكننا من الدفاع عن أنفسنا والتعبير عن آرائنا بشجاعة.

+ والقوة تعكس احترام أنفسنا، وواجبنا وقدرتنا على المساهمة.

+ والضعف يعبر عن عدم كمالنا ويسبغ على حياتنا التواضع والتعاطف.

فإن أهملنا واحدة أو أكثر من هذه النقاط الأربع، أعقنا تطوّر شخصيتنا وجعلناها تشدّ قساوة وتحيزًا، في حين أنّ فقدان المرونة وجماد الشخصية يُفسدان نظرتنا إلى الله، ويُنقصان من قدرتنا على توطيد الألفة مع الآخرين، وعلى المشاركة في جماعة مُحبة. وإزاء حياة كهذه تفتقر إلى الصدق والحقيقة، يقترح الفيلسوف الكاثوليكيّ غبريال مارسيل علاجًا ناجعًا يكمن في «فضيلة

الانفتاح»^(٢)، الانفتاح على الله وعلى أعماق أنفسنا وعلى النمو الشخصي.

أما الافتقار إلى الاتزان في الشخصية، فيظهر في أربع نواح أساسية يتوقف تحديد كل منها على المرحلة التي تراوح فيها الشخصية المتزنة: المبالغة في الحب وتنقلب تبعيةً، والجزم الخارج عن السيطرة ويتحول إلى عدوانية، والضعف المفرط ويتبدل انسحاباً، والقوة المضخمة وتترجم سيطرة مكرهة.

وقد ندور في شرك هذه الميول سنوات وسنوات، ونحن نطلب إلى الله، في الوقت نفسه، أن يحقق مشيئته في حياتنا. غير أن مواقفنا المتصلبة لا تنفك ترتفع عوائق في وجه إرشاداته. سأشرح هذه المواقف المنحازة في الفصل الرابع والسابع، مبيناً ما هو السبيل إلى تنميتها.

وفي الواقع، ثمة سبب مألوف يكمن وراء مراوحتنا في نمط شخصية منحازة، ألا وهو أننا نشأنا عليه منذ طفولتنا. فكثيرات هن السيدات اللواتي ينزعن إلى تفضيل قطب الحب، لأن

Frederick Copleston, *Contemporary Philosophy*, (New York: Newman Press, 1966), p. 107.

بعضهن وسمن بطابع الخطر المهدد كل تعبیر عن قوة أو جزم، واعتبرنه منافياً لطبيعة المرأة أو تصرفاً أنانياً. وكثر هم الرجال الذين يراوحن في قطب الجزم لأن عواطفهم الحساسة كُبت وتعلموا أن يعتمدوا الغضب وسيلةً ليشقوا طريقهم. وهناك الأشخاص الذين ضحي بهم في طفولتهم بوجه من الوجوه، فهم يستقرون غالباً في قطب الضعف، ومشاعر العجز واليأس تملك عليهم، في حين أن آخرين، ممن أفرط في تدليلهم والإطراء عليهم، شبوا على الاكتفاء الذاتي والنزعة إلى الكمال في أعمالهم، فأصبحوا أسرى قطب القوة.

وسيان إن دعونا هذه النواحي المنحازة خطيئةً أو تلاعباً، فهي تمثل أساليب عمل جامدة ومبالغ فيها، وموانع تحول دون صدور العفوية المرنة التي تميز الشخصية السليمة. فضلاً عن أنها تأتي لتفسد النظرة السليمة إلى الذات والآخرين والله، موقفه تطوّر الشخصية وتحولها الروحي. فوقوعنا أسرى الشخصية المنحازة يعني بالتالي توقف نمونا، فيصبح للخوف، لا للحب، تأثير يعمّ مواقفنا وتصرفاتنا.

ولكي أشرح كيف يعمل الخوف ليقبض على صميم الشخص، سأأخذ من الأمية مثلاً، والأمية

إختبار الفراشة

كانت أليزابيث في أواخر الثلاثينات من عمرها وأماً لثلاثة أولاد، حين شعرت برغبة باطنية عارمة تحثها على التخصص في إرشاد الزواج والعائلات، فالتحقت بالكلية الكاثوليكية حيث كنت أدرس علم النفس، وتبعت بعض دروسي. فساعدتها ذلك على التعمق في كيفية بناء العائلة، وأصبحت عالمة مداواة تحرص على اتباع حقيقة المسيح في داخلها.

وكانت، بعد مرور سنة على دروسها، قد كتبت ما يلي:

«لا بد لكل من كان السباق في المقارنة بين يرقانة الفراشة والفراشة، والموت والقيامة - الحياة القديمة والحياة الجديدة -، أن يكون قد قام بـ«إختبار الفراشة»، وهو إختبار أنجزته بنفسه إلى حد ما، ويبدو لي أن للناس أكثر من جولة معه.

إن التحرر أشبه بعقدة حُلَّت أو بغطاء جرة أحكم إغلاقه فك. إنه كمن يشب ببطء في مرج، متناغمًا مع إيقاع الحياة. ولكن خير أمثاله هو مثل الفراشة بفضل إختبار الشرنقة. كيف بدأت ذلك الإختبار؟

حيوان صغير وحيد الخلية يتغير شكله باستمرار. فإن وخزنا الأمية تكررًا بدبوس، انكمشت على نفسها وبقيت كذلك حتى زوال الخطر. وعلى هذا النحو، إن هُدد شخص ما نفسيًا أو جسديًا، ولا سيما في وقت مبكر من حياته، حين تتكون شخصيته الأساسية، تعلم الابتعاد عن وعيه النفسي والروحي، فينغلق على نفسه متخذًا وضعًا دفاعيًا بدلًا من أن يواجه الواقع بصدق ونشاط.

غير أن مواقف الدفاع عن النفس تشمل أساليب الشخصية المنحازة، وإن هي إلا حلول خاطئة لا تأتي بالخير علينا. فإن نمو كل قطب من الأقطاب الأربعة يكون بتمدده نحو باقي أقطاب البوصلة، بحيث نتوصل تدريجيًا إلى اتزان شخصيتنا وعلاقاتنا.

ولما كان الروح القدس يسد خطانا في طريق الكمال، يتغلب الحبُّ فينا على الخوف، والجزم على العجز، ويطرده احترام الذات الخجل خارجًا عنّا، وتحررنا الشجاعة من عدم الثقة بذواتنا، فنسترد عافيتنا وننقدم في بلوغ ذلك الاتزان الذي عرفه المسيح في الحب والجزم والضعف والقوة.

كنت أشبه ببقانة فراشة مسرورة، أعيش عيشة رغد ويسر، لا أحتاج فيها إلى شيء. فزواجي كان موفقاً هنيئاً، وأحوالي المادية جيدة، وعلاقتي بالله علاقة حب. ولكنني لم أشعر بالرضى والكفاية.

لم أعرف نفسي، ولم أدرك أنني كنت أجهل نفسي، وحتى مشاعري لم تكن خاصتي. ولكي أكتشف حقيقة حالتي، تحتم عليّ الابتعاد عن جميع أولئك الأشخاص الذين، عن غير قصد، أبقوني ببقانة مدللة، وما وجودي في الكلية الآن إلا نتيجة قراري ذلك.

لقد مرّت الأشياء بسرعة في هذه السنة الجامعية، وهذا أمر يريحني. غير أنها كانت سنة شاقة، مثيرة، مليئة بالجد والكد وبالفرح أيضاً. تعددت اللقاءات المفيدة في أثنائها، وكذلك الدروس الغنية. إلا أنّ ثمة أشياء اكتسبت عندي أهمية استثنائية.

ففي فصل الخريف المنصرم، وجّه إليّ الدكتور مونتغمري ملاحظة عابرة كادت تحوّل الينبوع إلى فيضان، حين قال: «أليزابيث، أشعر بتوتر كبير عندك. والحقيقة أنني شعرت به منذ أن التقيتك أول مرة». شقّ عليّ أن أتقبل ملاحظة كهذه، فإنّ كلّ من عرفني رأى فيّ دوماً تلك الإنسانية الهادئة

المسيطرة على نفسها. كيف تجرّ أن يوجّه إليّ تلك الملاحظة؟

كنت أتبع البرنامج الدراسي بكامله، وفي الوقت نفسه، أوليت زوجي الاهتمام اللازم وقمت بواجباتي المنزلية على أكمل وجه، فأعددت ثلاث وجبات طعام في اليوم، ونظّفت المنزل، وأرسلت ابني إلى دروس البيانو ونشاطات الكشافة، وابتني إلى التزلج على الجليد ومحلات الحلوى، وبقيت ساهرة على طفلي الصغيرة. أو كم صدق المدرّس، فيا له من توتر كنت أرزح تحته وتحتم عليّ قبوله ومواجهته. وهكذا باشرت سلسلة اكتشافات.

ظننت أنني كنت أعيش عيشة هادئة مريحة، فاكشفت أنني كنت في شدّ وتوتر. حسبْتُ أنني كنت منظّمة متكيّفة مع الحياة، فإذا بي أدرك أنني كنت أجهل حتى نفسي. تراءى لي أنني كنت أحبّ، فعلمت كم كنت لامبالية. اعتقدتُ أنني كنت اجتماعية، ففطنت بأنني كنت منسحبة من المجتمع. غير أنّ الإيجابيّ في اكتشافاتي هو أنني كنت أرى نفسي مغفلة، فإذا بي ذكية قادرة على تحصيل العلم.

لو اعتبرْتُ هذه الأمور في مرحلة مبكرة من

حياتي المسيحية، لَبَدْتُ على غير اتصال بالحياة الروحية. ولكن، قبيل مطلع هذه السنة، اختبرت بثقة لا يرقى إليها شك أن الله نفسه هو مَنْ هَدَانِي وأوصلني إلى ما أنا عليه الآن.

فقد بدا لي أن الأمر شارف على النهاية، أو ربّما كان بداية عصر جديد أبني فيه حياتي على ما تعلّمته. فالحياة تثيرني يومًا بعد يوم، وحبّي لزوجي وأولادي بلغ مبلغًا لم أعرفه من ذي قبل، وانفتاحي على مصادقة أناس تعرّفت إليهم حديثًا يكبر ويشتدّ. وفي المقام الأوّل، هي راحتي التي توطّدت في علاقتي بالربّ، إذ أصبحت صادقة معه. لقد كانت سنة نموّ، توصّلت فيها إلى اكتشاف قيمتي وقدراتي.

لا شك أن تيقّني بأوضاعي ألف القسم الأكبر من المسير، ولعلّ رغبتني في التغيير هي التي جعلتني أنطلق في مسيرتي. فأنا أريد حقًا أن أكون شفّافة. وجلّ ما يمكنني أن أقوله الآن هو أن شيئًا عميقًا يحصل في داخلي، أشعر حياله بالرضى والسرور.

لا ريب أن تحوّل الشخصية رحلة تستمرّ مدى العمر، عبّرت عنها القديسة برناديت فيتّر Vetter بقولها: «إنّ تفتّح أبواب جديدة، والتوصّل إلى

شيء ما، وإدراك أمر ما، والغوص في الذات، وتطوّر العلاقات... كلّ ذلك يمثل نقطة وصول ما هي إلا بداية جديدة»^(٣).

سأبيّن في الفصل التالي كيف يستطيع الروح القدس أن يفيض كبحر ارتوازية في صميم شخصياتنا فيحوّلنا.

تمارين

١. راجع حياتك لتحديد أوقاتًا استعملت فيها كلّ قطب من أقطاب بوصلة الذات استعمالًا سليمًا. صِفْ في دفتر صلاتك كيف تؤمّن هذه الأقطاب نظام تحقّق واتّزان داخل شخصيتك. أطلب إلى الله أن يقوّي أيّ قطب تجهله حاليًا. اقرأ الجمل الواردة أدناه ببطء وصوت عالٍ. هل تعنيك شخصيًا؟

* الحبّ: «أستطيع أن أسند الآخرين وأسهر عليهم وأتعاطف معهم وأهتمّ بهم. أنا أحب نفسي. أؤمن بضرورة مساعدة الآخرين وبالوثوق بغرائزي في سبيل وقاية نفسي».

* الجزم: «أستطيع أن أعبر عن نفسي سواء وافقني

Bernadette Vetter, *My Journey, My Prayer*, (New York: William W. Sadlier, 1977), p. 18.

الآخرون على الرأي أو عارضوه. أستطيع أن أرفض مطالب غير منطقية أو غير ملائمة. أستطيع أن أدافع عما أحتاج إليه وأعبر عن قيمتي».

✱ القوة: «عندي الكفاءة اللازمة لمواجهة متطلبات الحياة. أستطيع أن أحصل الكفاءة والثقة في حقول جديدة من خلال الدرس والتمرّس والتضلع. أستطيع أن أعتزّ بما أحسنت القيام به، وأتعلّم كلّ ما يقودني إلى النجاح».

✱ الضعف: «أستطيع أن أشعر بالراحة حيال الحيرة والتردد والقلق التي قد تحصل من حين إلى حين، معتبرًا إياها جزءًا من الوجود الإنساني. أستطيع أن أعي حدودي. أستطيع أن أطلب المساعدة عندما أحتاج إليها. أستطيع أن أتواضع مع الآخرين وأفهمهم عندما يكونون في ضعف».

٢. أتجد صعوبة في قبول إحدى نقاط بوصلة الذات؟ ناقش اكتشافاتك مع صديق يكون موضع ثقتك. إنّ غياب أحد الأقطاب أو تعطّله قد يعود إلى صدمة أو جرح ناتج عن خبرة سابقة في حياتك. اسعَ إلى الحصول على مرشد روحيّ أو عالم نفسيّ قادر على مساعدتك.

الفصل الثالث

صميم الشخصية

يهب الله لنا ذاته هبة شخصية في صميمنا الروحيّ، أي في مركز كيّاننا، حيث المسيح حاضر أبدًا. قال يسوع: «ها إنّ ملكوت الله فيكم» (لوقا ١٧/٢١). فالروح القدس يقيم في صميمنا ويحثنا على الشهادة لملكوت الله الذي ما لبث ينمي ويتّشر. وفي الواقع، يُظهر الصميمُ الروحيّ أنّ الله خلقنا على صورته ومثاله، وأنّ علاقةً حميمةً تربطنا به. إضافة إلى ذلك، نكتشف أنّنا من خاصّة المسيح، ونحقّق واقعياً ذلك الانتماء من طريق مشاركتنا في جسد المسيح، بما فيه كنيستنا المحليّة.

كتب ريتشارد ماك براين Richard McBrien، رئيس قسم اللاهوت في جامعة نوتردام، ما يلي: «إنّ هذا الملكوت هو، بالطبع، ملكوت «نعمة ورحمة» في متناول جميع الناس. ومع ذلك، يشقّ كلّ إنسان طريقه إليه من خلال تجدّد داخليّ كامل

يُطلق الإنجيل عليه اسم «التوبة». والمقصود بالتوبة التحول الباطني التام، أي تغيير العقل والقلب معًا تغييرًا جذريًا. والكنيسة نفسها قامت لتؤلف جماعة باسم يسوع تجدد في طلب الملكوت وتبنيه وتعيشه... وما ذلك إلا إعلان الملكوت بواسطة الكلمة والأسرار والشهادة والخدمة^(١).

أما تحقيق تجددنا الداخلي، فهو رهن بمدى تجاوزنا مع عمل الروح القدس في شخصياتنا. فمن تراه الروح القدس، ذلك الأقنوم الثالث السري في الثالوث؟ كيف يمكن أن يصبح حضوره لنا حضورًا فاعلاً يفوق مجرد عبارة نرددها في قانون الإيمان؟ في الواقع، إن شبّهنا الروح القدس ببئر ارتوازية تفيض من أعماق كياننا، أصبح حضوره في حياتنا أكثر واقعية.

ولكن ما هي البئر الارتوازية؟ نجد نماذج من تلك الآبار في مدينة نيو مكسيكو الصغيرة في أرتيزيا. تتكوّن البئر الارتوازية من حفرة اصطناعية في الأرض بلغت ماءً، وبفعل الضغط الداخلي يفيض الماء ويرتفع كنافورة. أمّا منبع الماء الرئيسي، فهو دومًا في موقع أعلى من موقع

Richard McBrien, *Catholicism*, (San Francisco: Harper (١) Collins, 1981), pp. 1134-1135.

البئر، في سفح جبل أو تل.

فمن ذلك الموقع المرتفع يتسرب الماء في باطن الأرض متحوّلًا إلى أنهار قوية. فإن أردنا استخراج الماء بالحفر، ترتّب علينا أن نعمّق الحفرة حتّى يتّصل قعرها بمجرى النهر الجوفي، فتدفع قوى الطبيعة حينذاك الماء في داخل البئر فتمتلئ. ولكيما تبقى البئر فياضة، توجب الحفاظ على نظافة داخلها وفتحها على النهر.

قال يسوع: «من آمن بي فليشرب، كما ورد في الكتاب: ستجري من جوفه أنهار من الماء الحي. وأراد بقوله الروح الذي سيناله المؤمنون به، فلم يكن هناك بعد من روح، لأنّ يسوع لم يكن قد مُجدّ» (يوحنا ٧/٣٨-٣٩).

نحن في حاجة إلى قوّة الروح القدس حتّى يتجدّد كياننا الداخلي تجددًا جذريًا وتحوّل شخصياتنا فتصبح على مثال المسيح. ولكن تدفق الروح القدس من شخصياتنا قد يبدو لأوّل وهلة أمرًا غير مألوف، لذا يحسن أن نمعن النظر بادئ ذي بدء في الطريقة التي يغمرنا الروح القدس بها بمحبّة المسيح على نحو متزايد.

ريح قويّة عاصفة

بعد مرور ستّة أعوام على اهتدائي، كان توقي شديداً إلى أن أعيش في قرب يسوع. فمخاوفي وشكوكي غالباً ما أنهكتني، وبتّ أنشد القوّة لكي أتبع الربّ بإخلاص وأمانة في نموّ. لقد عرفت محبّته معرفةً عقليةً، ولكنّي افتقرت إلى ثقةٍ واقعيةٍ كانت لتوطّد صداقتي به. فقد بدا أحياناً كثيرة وكأنّه بعيد أو غائب عني.

لقد درست الكتاب المقدّس قاصداً أن أجد فيه وجهة حياتي، فوقع تحت نظري مجموعة نصوص تتكلّم على الحكمة والقوّة والحبّ يهبها الروح القدس لأولئك الذين هم خاصّة يسوع. فقرأت أنّ الروح القدس هو مصدر الحكمة (يوحنا ١٤/٢٦ و١ كورنثس ١٢/٨)، والقوّة الخارقة (لوقا ٢٤/٤٩ ورسل ٨/١ ورومة ١٥/١٩)، ومحبّة الله (رومة ٥/٣-٥ وغلطية ٥/٢٢)، ومعزينا في ضعفنا (رومة ٨/٢٦)، فوجدت في تلك الصفات جلّ ما أحتاج إليه.

لقد حصّلت معرفةً عن الروح القدس، ولكنّي أردت أن أختبره بنفسني وأوطّد علاقتي به. شعرت بالارتباك والتوتر، ومع ذلك عزمت على أن أطلب إلى الله أن يقدّمني إلى الروح القدس.

وفي أمسية يوم جمعة، قصدت كنيسة بلدتي وصعدت إلى عليّة فيها، درج المسؤولون عنها على ائتماني على مفتاحها، لأنّي كثيراً ما كنت أتردّد إليها ليلاً للصلاة. أتيت في تلك الأمسية وكلّني توق إلى لقاء الروح القدس من دون أن أعرف كيف أشرع في الصلاة.

كانت تلك الغرفة المظلمة غرفة أطفال، فجلست على كرسيّ طفل فيها، ثمّ حنيت رأسي أتوسّل إلى الربّ فأقول: «ربّي يسوع، أريد أن أحبك من كلّ قلبي، غير أنّي كثيراً ما أجهل حضورك وعملك. أنا في حاجة إلى الشعور بصداقتك حتّى أتمكن من أن أخبر الآخرين عنك. والكتاب المقدّس يقول إنّ الروح القدس لقادر على أن يساعدني وينشر الحبّ فيّ ويهب لي القوّة. فهاءنذا!».

بقيت في سكون بضع دقائق، ولمّا رأيت أنّ شيئاً ما لن يحدث، قرّرت المغادرة، وحين نهضت وهممت بالخروج، انطلق صوت ريح عاصفة تهدر في الردهة وتندفع إلى الغرفة، وإذا بقوّة وكأنّها شحنة كهربائية تدخلي وتغمرنني بفرح لا يوصف - ومن ثمّ بالخوف! فصرخت للوقت: «توقّف!»، فتوقّفت الريح فوراً.

أنا إنسان أعيش في القرن العشرين، نشأت في ثقافة تقوم على العلم والتحليل العقلي والبراهين الملموسة والتجارب العملية. وحين عشت ذلك الاختبار، لم يكن قد انقضى إلا وقت قصير على تسلمي شهادة البكالوريوس في العلوم. لقد راودتني حينذاك الشكوك في أمر الريح القوية، الروح القدس. كان مقبولا عندي أن أقرأ عن حدث العنصرة في أعمال الرسل، أما اختباره بنفسي، فقد بدا لي ضربا من ضروب الهذيان والهلوسة.

أردت أن أثبت هل هناك ريح في الخارج، فسرت إلى النافذة المقفلة وألقيت نظرة على الشارع، فلم أراي حركة، بل كان السكون الخامل يعم تلك الليلة الصيفية. ثم ذكرني خفقان قلبي القوي بأن صوت الريح العاصفة كان حقيقيا. فأخذت نفسا عميقا لأستعيد هدوئي، وقررت أن أصلي ثانية وأثق بما اختبرته، مهما كان الأمر.

فقلت للرب: «حسنا يا إلهي، هاءنذا مستعدة، إن أردت أن ترسل الريح ثانية». وفجأة، هبت الريح وملا عزيها المكان، فاستولت علي الروعة والخوف، وتملكتني مشاعر عذبة. واشتدت الريح هبوا والقوة فعلا حتى إني صرخت مرة أخرى:

«توقّف!». وللوقت، ساد المكان سكون مطبق.

تملكني شعور ازداد تأججا في قلبي وصدري وما لبث أن انتشر حتى وصل إلى عنقي وفمي. فراحت شفتاي ترتجفان متممتان متممة الأولاد الصغار. ووجدت نفسي أخاطب الله بلغة غير لغتي الأم، لغة درجت على تسميتها منذئذ «لغة الصلاة».

لم يكن عقلي مصدر تلك اللغة، بل بدت وكأنها تنبع من قلبي، من صميم كياني. أما الشعور الذي رافق كلماتي، فغلبت عليه الألفة والمخاطبة العفوية تغمرها البهجة العارمة. دامت صلاتي على ذلك النحو ما يقارب الساعة، ارتفع بعدها الروح القدس عني. فجلست في صمت ونفسي ملتهبة التهابا.

كفى تلك الليلة ما اختبرته! فصليت قائلا: «أشكرك يا يسوع لأنك أظهرت لي روحك وحبك. أسف على ما اعتراني من خوف، ولكن لم يخطر على بالي أبدا أنك كنت لتقوم بما قمت به! أشكر لك قريب مني، وأسألك أن تساعدني لأكون صديقك مدى العمر. ساعدني حتى أحبك وأخدم الناس إلى أن ألتقيك وجهًا لوجه».

منذ ذلك الحين إلى اليوم أخذت أنظر إلى

سلوكي وغيوبي وأخطائي نظرة أكثر إنسانية، وفي الوقت نفسه، لا تلبث قوة الحب في داخلي تضمّد جروحي وتضرم نار الإيمان فيّ، والروح القدس يُضيء نفسي ويجذبني إلى توطيد علاقة بالله الآب ويسوع الابن أكثر متانة ودفئًا وألفة.

ينبوع النعمة في داخلنا

كتب الكاهن والعالم النفسي أدريان فان كام Adrian van Kaam هذه السطور: «سنرى كيف حوّل ينبوع النعمة في داخلنا إنساننا الباطني ليصبح على مثال المسيح، وسنعبّر عن شكرنا من أجل ذلك مدى الأبدية. وسنرى كيف يتألق ينبوع الداخلي فينا روعة وإشراقًا باهرًا طوال الأبدية»^(٢).

إنّ ثقتنا بالروح القدس المقيم في صميمنا يعني حصولنا على قوة الله لكي نصبح أنفسنا ونرتبط بالآخرين ارتباطًا سليمًا. ومن طريق الجمع بين فهمنا أنفسنا ونعمة الله، يمكننا أن نتخلص تدريجيًا من القلق والذنب والكبرياء. فالروح القدس يزيد من شجاعتنا لكي نكون أنفسنا في المسيح.

Adrian van Kaam, *The Woman At the Well*, (New Jersey: Dimension Books, 1976), p. 146.

إنّ ما سمّيته هنا الصميم، يسمّيه الكتاب المقدس القلب، والمقصود بالكلمة هو مركز الحياة - طبيعتنا كلّها وفهمنا. أمّا النواحي المهمة في صميم الذات فهي:

* الثقة بمحكمتك العليا الداخلية - الباطنية بالمسيح - في شأن اتّخاذك القرارات.

* قدرتك على استخدام ذكائك بعقل منفتح وبدون أحكام سابقة

* الرغبة في الشعور بجميع ما يعتريك من مشاعر، بما فيه ذلك الحبّ والجزم والضعف والقوّة، والرغبة في التعبير عنها

* الثقة بالإيحاءات والأحاسيس الباطنية والحدس لأنّها غالبًا ما تتوافق ومشية الله

* الانفتاح في الحياة اليومية على الطرق الخفية التي يتدخل الله من خلالها في حياتك وشخصيتك

* الجرأة على أن تكون إنسانًا يتغيّر باستمرار ويتقدّم في حبّ الحياة بنعمة الله

* موقف صلاة باطني حتّى يعضدك الروح القدس ويعزّيك.

إنّ إحدى المفارقات اللافتة في النمو الشخصي

هي عجزنا عن النمو قسرًا. فنحن في حاجة إلى أن نتحلّى بالصبر في معاملة أنفسنا والآخرين، لأن لكل إنسان طريقة سير خاصة في نموه بحكمة الله.

مواصلة النمو بفعالية

عندما نثق بالروح القدس المقيم في صميمنا، نخضع للنمو المتواصل حتى نصبح على مثال المسيح. وما دمنا منفتحين على ذلك النمو، يهب لنا الله أن نشهد بروحه (أفسس ١٦/٣). فذلك الروح يشفينا ويلهمنا ويعزينا ويرشدنا. هو يساعدنا على أن نواجه ما فينا من ميزات لا تدعو إلى الإطراء، وعلى أن نعترف بعيوبنا بدون أن نشعر بالحكم علينا. فموقفنا الصادق الصحيح من أنفسنا يدفع نموًا إلى الأمام.

بالطبع، ما من أحد يعيش من صميمه طوال الوقت، ولربما لم نعش على ذلك النحو في غالبية الوقت. فالخطيئة والإرادة الذاتية يسماننا جميعًا، والنمو في الشخصية الحقيقية يتم ببطء، إذ لا يسعنا أن نغير أنفسنا فجأة حتى لو أردنا ذلك. وفي الواقع، يكون التغيير حقيقيًا وثابتًا إن جرى بصورة تدريجية، مثله مثل بصلة زنبق زُرعت في حديقة شتوية تأخذ تفتّح في الربيع على ضوء الشمس.

يتغذى نموّنا الداخلي بقبولنا ذاتنا بشجاعة، بما فيها من قوّة وضعف وجزم وحب. وإن لم نتابع نموّنا الشخصي فعليًا، فقد لا ننمو على الإطلاق، لأن الله يحترم إرادتنا الحرة. أمّا نقيض متابعة النموّ الفعّال فهو مقاومة النموّ، وهي تضمّ ميزات خاطئة كالعناد والقسوة وتصلّب القلب والوقاحة والسخرية. لكنّ الروح القدس يشجّعنا على الانتقال من المقاومة إلى فرح النموّ بالنعمة. فهو يساعدنا على أن نخضع له ونصبح أكثر واقعيّة ونطوّر فينا حبًا سليمًا ونبتهج بالحياة اليومية. فجلّ ما يترتّب علينا هو الشجاعة لننمو.

أصف في الفصول الأربعة اللاحقة كيف يمكننا أن نحرّر أنفسنا من الحواجز التي تعوق نموّنا الروحيّ وهي: التبعية والعدوانية والتراجع والسيطرة. فإن واجهنا هذه الأمور وتخلّصنا منها، استطعنا أن ننمو في هويّتنا وعلاقتنا بالآخرين وجماعتنا لنصبح على مثال المسيح.

مقاومة النمو	الجرأة على النمو
<p>العناد</p> <p>عندما نقوم بالأمر نفسه تكررًا من دون أن نستخلص منه العبر. عندما ندق رؤوسنا بالحائط بدلًا من أن نبحث عن مخرج. عندما نكون غليظي الرقاب ومتكبرين. عندما نتميز بشخصية منحازة تلغي قدراتنا على تطوير شخصياتنا وعلاقاتنا الودية وجماعاتنا.</p>	<p>التسليم</p> <p>عندما نصغي إلى حدسنا الروحي وإلهاماتنا الداخلية. عندما نكتشف حلولًا جديدة لمشاكل مستجدة، وحلولًا خلاقة لمشاكل قديمة. عندما نتحلّى بقدرة على الفهم مفعمة بالنشاط، وبانفتاح على الله أشبه بانفتاح الأطفال. عندما نسير في هدى الروح القدس بدلًا من مقاومته.</p>
<p>التصلب</p> <p>عندما يطغى الجمود على حياتنا فنستقر في إطار حياتي معين. عندما نميل إلى كبت الآخرين والحكم عليهم واتخاذ مواقف دفاعية منهم. عندما نعيش مُبرمجين، نكدح في الحياة تلقائيًا. عندما نرى الأمور بمنظار ضيق. عندما نخفي قلوبنا. عندما نظنّ أنّ طريقتنا هي الطريقة الصائبة الوحيدة. عندما نستमित من أجل أن نسيطر على أنفسنا وعلى الآخرين وعلى الله.</p>	<p>الواقعية</p> <p>عندما يكون عقلنا منفتحًا وجسمنا حساسًا سريع الاستجابة. عندما نعبر عمّا في قلوبنا وننزع إلى التعلم. عندما نعي حبنا وجزمنا وضعفنا وقوتنا ونعبر عنها. عندما نجد في التخلص من شخصياتنا المنحازة لنصبح متزنين. عندما نتحد بالمسيح وبالآخرين اتحادًا قلبيًا مخلصًا.</p>

تشويه الحب	الحب السليم
<p>عندما نتلاعب بأنفسنا وبالآخرين من طريق التبعية والعدوانية والانسحاب والهيمنة. عندما نلجأ إلى استخدام جميع الوسائل المتاحة لكي نحصل على الحب بدلًا من أن نكون أنفسنا. عندما نظنّ أنّ كلّ شيء على ما يرام من دون أن نواجه أنفسنا أو نقيم علاقات ألفة بالآخرين.</p>	<p>عندما نعبر عن أنفسنا بصدق ولباقة. عندما نتعلم أن نحب الآخرين انطلاقًا من أنفسهم كما هم. عندما نتعاطف مع الآخرين بحكمة لندرك حاجاتهم وآمالهم وآلامهم. عندما نحب أنفسنا والمسيح ونعتني بالآخرين.</p>
<p>الوقاحة والسخرية</p> <p>عندما نؤثر أن نكون أشبه بفراشة ميتة بدلًا من أن نحلق على مثال فراشة مفعمة بالحياة. عندما نكون متييسين روحيًا ونفسيًا. عندما نغذي مشاعر خوفنا وغیظنا وشكنا ودفاعنا. عندما نعيش متحصنين في إرادتنا الذاتية. عندما نهمل أعماقنا وقدراتنا. عندما تفوتنا مغامرة الحياة.</p>	<p>بهجة الحياة</p> <p>عندما نخبر معجزات الحياة المتعددة. عندما نكون على ألفة مع الله ونشدد رغبات قلوبنا الحقيقية. عندما نكون مبتهجين فرحين. عندما نشفي الآخرين ونسامحهم ونشر الإيمان بالله. عندما نقبل نواقصنا ونبتغي تحويل أنفسنا. عندما نجد في اتباع الله يومياً سائرین في هديه.</p>

تمارين

١. راجع نقاط «مقاومة النمو» وقابلها بنقاط «الجرأة على النمو». ثم دوّن في دفتر صلاتك كيف كنت عنيذا ومتصلبا ومتلاعبا بنفسك وبالأخرين أو روقحا. بعد ذلك ضع بعض أفكار ترى أنها تفيدك في نموّك وتجعلك أكثر واقعية وحبّا وإيجابية. وأخيرا، أكتب صلاة تعبّر فيها لله عن رغبتك في النمو والتغير.

٢. إليك تمرينًا يمكنك من تقوية قدرتك على الراحة والهدوء والشعور بسلام الله: جدّ مكانًا هادئًا، قد يكون غرفتك الخاصة في البيت. ثم حدّد وقتًا في يومك لا تكون فيه مشتتًا أو منهمكًا، واقطع خطّ الهاتف. استلق على الأرض أو على أريكة متخذًا وضعًا مريحًا. أغلق عينيك وسلّم التوتّر في جسمك إلى الروح القدس.

تنفّس بعمق، من معدتك، حتّى يملأ الهواء صدرك وينفخه كما ينتفخ البالون. ثمّ افرغ صدرك بهدوء من الهواء قبل أن تتنفس ثانية. دع التوتّر والقلق خارجًا عنك، واسمح لسكون الروح القدس بأن يتفجّر من صميمك. تنعم بمشاعر الدفء والاسترخاء، فهي دلالة على أنّ جسمك يستريح.

حاول أن تحدّد أيّ قسم من جسمك لا يزال متوتّرًا. ركّز على ذلك القسم واجعله يسترخي. تفحص جسمك كلّ بدقّة، من أعلى رأسك حتّى رؤوس أصابع قدميك، مقدّمًا تنفّسك وضغط دمك وعضلاتك لعناية الروح القدس.

تأمّل في قول الكتاب المقدّس: «ألقوا عليه جميع همّكم فإنّه يُعنى بكم» (١ بطرس ٥/٧). إصرف من ذهنك أفكارك وهمومك واهتماماتك. إسمح لعضلاتك بالاسترخاء. إمض خمس دقائق أو عشر وأنت تتذوّق حقيقة أنّ «الأسلحة الأبدية هي في صميمك». دع الروح القدس ينفخ فيك واستمتع براحته التي تملأ كيائك كلّ.

المسيحي التبحي

(قطب الحب)

خضعت ناتالي للعلاج النفسي في عيادتي لأنها كانت تفكر في الانتحار. هو زوجها من طلب لها موعدًا لشدة قلقه على حالتها. ففي أثناء عطلة نهاية أسبوع كانا يمضيانها في سان فرانسيسكو، أصاب ناتالي اكتئاب عظيم عليها حتى إنها فتحت نافذة غرفتها في الطابق السابع، وهمت بإلقاء نفسها إلى الخارج، لولا أن أوقفها زوجها. سأترك ناتالي تخبر قصتها:

«عندما خضعت للعلاج النفسي لأول مرة، لم أكن أعني ما أشعر به في داخلي. كنت فاقدة الحس، لا أفطن لمشاعري باستثناء اكتئاب مظلم يسودني. وبالرغم من أنني كنت أعمل بفعالية ونشاط، قال لي مرةً أحد أبنائي: «يا أمي، ترى لماذا فارقتك الابتسامة، وما عدتِ تمزحين؟»

أواجه مشاعري وانفعالاتي من دون مواربة وأتعلم
كيف أعبر عنها.

طابت نفسي فوراً بفكرة بوصلة الذات،
ووجدتها مرنة فعالة. فلما كنت أجد نفسي أسيرة
قطب الحب، أكبت غضبي بدل أن أعبر عنه،
أفسحت في المجال لقطب الجزم بأن يتخذ موقعه،
وصارحت الآخرين بحقيقة شعوري، ولو أدى ذلك
إلى استيائهم مني. كما تعلمت أن صحتي الذهنية
تتطلب مني الأمانة والصدق والشجاعة جميعاً.
وعندما كان الانفعال يأخذ بي أحياناً، فأعنف
زوجي أو أزعق على أولادي، استطعت أن أعود
إلى قطب الحب معترفةً بالإساءة، طالبةً المغفرة.

وبعد مرور ثلاثة أشهر على علاجي الذي عاد
عليّ بالنمو والتغير، فارقتني الكآبة، وبتّ أشعر
بالحرية لأن أعبر عن الحب والجزم والضعف
والقوة، من دون خنوع ولا خجل من النفس. وشدّ
ما كانت دهشتي حين وجدت نفسي حرة من آراء
الآخرين، أستعيد روح الفكاهة والمرح، وأبدي
مزيداً من التجاوب الجنسي مع زوجي. فبعد أن
عشت طوال عشرات من السنين يقيدي التكتّم
والتحفّظ، كما يُقيّد السجينُ بسلاسل من حديد،
تنفّست الصعداء، وغمرني الفرح بأن أكون أنا

فالابتسامة التي علت وجهي طوال سنين كانت
ابتسامة اصطناعية، أردتها وسيلة لأدع الأمور
تجري بهدوء من دون إثارة المشاكل. وجلّ همّي
كان أن أسعد من حولي.

وعندما كان أحد ابني يبدأ بالعراك مع أخيه،
كنت أتدخل للوقت فأفصل بينهما قائلة: «عليكما
باللطف المتبادل». كما ظننت أن تحفّظ زوجي
وكآبته قد يزولان بفضل معاملتي العذبة له وخدمتي
المتفانية.

في أوّل جلسة علاج نفسي لي، وهي جلسات
دامت ستة أشهر بمعدّل جلسة واحدة أسبوعياً،
شعرت وكأنّ للدكتور مونتغمري عينيّن ثابتيّنفذتا
إلى داخلي. قلت له إنني خضعت لعملية المرارة
حين كنت في الخامسة والثلاثين من العمر.
فأجابني أنّ «المرارة» تعني غيظاً أو انزعاجاً، أي
شعور غضب مرير، ولربّما خزّنت مرارتي مشاعر
ردية طوال سنين حتّى طفحت، فكان لا بدّ من
إفراغها. ولا شك أنّ إفراطي في الطعام ساهم في
كبت مشاعري، فامتلاً بالتالي عقلي اللاواعي
غضباً وسخطاً. وحينما قال لي ذلك الكلام،
أدركت الحقيقة فجأة، وعمّت جسمي راحة عارمة
وتملّكني رجاء طالما افتقدته. لقد حان الوقت لكي

نفسي حقيقةً. وقد لاحظت إحدى صديقاتي، وهي لم ترني منذ ما يقارب السنة، التغيير الذي طرأ على شخصيتي، فقالت إنها لم تعرفني. وعندما خرجنا معاً في أمسية يوم جمعة لتناول العشاء، باحت إلي بما لاحظته فخاطبتني: «ناتالي، إنك مفعمة الآن بالحيوية والنشاط، وتبدين وكأنك عدت إلى نفسك». لقد أصابت صديقتي في قولها!!.

إن موقف الإنسان أسيراً لقطب الحب هو كمن يقول للآخرين: «أرجو منكم أن تحبوني، أرجو منكم أن تتحملوني، أرجو منكم أن تقبلوني». وفي الحقيقة، تتسلسل الأفكار في الشخصية التابعة على الوجه التالي:

* هم الآخرون من يتخذون القرارات عني
* أحتاج إلى أن أوافق مع الآخرين حتى يقبلوني
* إن ألمت بي أزمة، توجب على أحد أن يهتم بأموري

* أحتاج باستمرار إلى دعم الآخرين ونصائحهم
* لا أستطيع أن أتصرف من دون طمأنة دائمة
* إن لم يظهر بعضهم لطفًا في معاملتي، فذلك يعني أنهم لا يحبونني

* يجب علي ألا أرفض طلب أحد من الناس

* إن وفقت بشريك فعال وقوي يحبني، ملأت البهجة عندئذ حياتي.

إن الاستمرار في التبعية يجعلنا نقضي حياتنا ونحن نسعى لكسب ود الآخرين واسترضائهم. وفي هذا المضمار، كتب الأب ريشار ماك براين ما يلي: «تنقص فضيلة الثبات من يعيش حالة خوف مستمر من إثارة استياء الآخرين، ويبقى خاملاً إزاء قلة العدالة، ويتجنب المنازعات مهما كلف الأمر، ويتفادى المجازفات، وبالتالي تراه يقوم بما يبدو له طبيعياً أو بديهياً».

لا شك أن المراوحة في قطب الحب يجعلنا ساذجين في صلتنا بالآخرين، وعرضة لأن يتلاعب بنا أصحاب الشخصيات المتسلطة، أي الذين قوي فيهم قطب القوة والجزم وافتقروا إلى الحب والتواضع.

علامات التبعية غير المتزنة

كنت أُلقي محاضرة في مؤتمر نسائي حين أتت إلي امرأة، وقد صعدت الدموع إلى عينيها، لتقول لي إن كلامي في الشخصية التابعة يصف حالتها بدقة. وقالت: «كان والدي يعاملني دائماً وكأنني فتاة صغيرة، وكانت أمي توصيني بطاعته. غير أنه

لم يُظهر لي حبًا ولا عطفًا، بل كان يكتفي بتوجيه أوامره إليّ. وحصل أنّي تزوّجت رجلًا يشبهه طبعًا. فزوجي لا يسألني البتّة عمّا أريد أو ما أحتاج إليه، بل يعطيني أوامر ويبحث عن الأخطاء في ما أفعله. وما يؤلمني فوق ذلك هو أنّ الكنيسة علّمتني الشيء نفسه، أي أنّه يترتب عليّ أن أخدم كلّ إنسان من دون أن أنظر إلى نفسي!».

إنّ الطريقة التبعيّة في الحبّ إنّ هي
إلّا ملكيّة تقيّدنا بذهنيّة الولد الصغير
أو الفتاة الصغيرة،
وتقف عائقًا في وجه تطوّر قدراتنا على
التفكير والاختيار والجهاد
كما يفعل اللاشعور

بصفة كوننا مسيحيين، نسمع كلامًا كثيرًا في أهميّة الحبّ والخدمة، كما أنّنا نسمع كيف أحبّنا المسيح حبًّا شديدًا حتّى أنّه بذل نفسه بسبب خطايانا، وكيف يستطيع الروح القدس أن يملأ قلوبنا بالحبّ، محوّلًا إيّانا إلى قدوة يقتدي بها الآخرون. فكيف يمكن الحبّ أن يكون مخطئًا؟

غير أنّ الطريقة التبعيّة في الحبّ إنّ هي إلّا
مكيّدة تقيّدنا بذهنيّة الولد الصغير أو الفتاة
الصغيرة، وتقف عائقًا في وجه تطوّر قدراتنا على
التفكير والاختيار والجهاد كما يفعل الراشدون.
فإذا بنا محطّمون بسبب رفض أحدهم إيّانا،
وواضعون أنفسنا في موضع ثانويّ خوفًا من أن نشير
استياء بعضهم وتحاشيًا لعدم قبولنا، وعائشون في
حالة قلق مستمرّ من أنّنا قد نرتكب خطأ إن تسلّمنا
أمورنا بأنفسنا، وخاضعون لرموز السلطة أو
لمؤسّسات تسلّطيّة بحثًا عن شعور بالأمان،
وحتّى أولادنا وأصدقائنا يمكنهم أن يتحكّموا في
قيمتنا الشخصيّة. فنحن لا نعرف كيف نحبّ
أنفسنا، بل نعتبر ذلك ضربًا من ضروب الأنانيّة.
وجلّ ما نفعله هو أن نرضي الآخرين ونخطب
ودّهم.

كتب الأب فان كام van Kaam ما يلي: «عندما
أشعر بحاجة إلى عطف أو استحسان في حياتي
الروحيّة، يتوجّب عليّ الارتياح في شأن صدق
دوافعي. على سبيل المثال، قد أشعر بحاجة إلى
أن أروق في عينيّ مرشدي الروحيّ أو شخص
أأخذه مثالًا لي، ربّما يكون كاهن رعيّة أو رجل
دين مسؤولًا عن رهبانيّة أنتمي إليها، أو معلّم
الابتداء أو معلّمة الابتداء، أو رئيسي في الدير أو

إخوتي الرهبان... وحتى علاقتي بالله قد تصيبها تلك الحاجة الشاذة إلى الاستحسان^(١).

إن النقاط الواردة أدناه هي بمثابة علامات إنذار لنا تشير إلى أننا نتصرف وفقًا للتبعية:

١. عندما نضع قيمتنا الشخصية بين أيدي الآخرين، فنتوق إلى أن نعلم ما الذي يعتقدون أنه علينا أن نقوم به، وهل يستحسنون كل خطوة نخطوها أم لا، معلقين أهمية قصوى على موقفهم منا،

٢. عندما يُفضي مظهرنا الخارجي المتطرف إلى نقص في هويتنا الشخصية، فتمتلكنا البهجة إن حصلنا باستمرار على دعم الآخرين وتشجيعهم لنا، وإلا انقلبت البهجة حزنًا وكآبة،

٣. عندما نكون ساذجين يسهل خداعهم، ونؤمن إيمانًا أعمى بأصحاب السلطة، ونخشى الدخول في نزاع مع أي كان، ونتأرجح من جانب إلى جانب، مترددين حائرين، حتى نحافظ على السلام مع الآخرين وننال رضاهم،

٤. عندما نكون مستقرين في مستوى صياني

(١) Adrian van Kaam, *Religion and Personality*, (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1964), p. 154-155.

نراوح فيه، ملتجئين دومًا مساعدة الآخرين واستحسانهم،

إذ ذاك نكون لا نزال مرتبطين بالآخرين بحبل سرّي نفسي، فلا يسعنا أن نتسلم زمام أمورنا بأنفسنا.

٥. عندما نتحاشى قطبي القوة والجزم في شخصيتنا، ونبالغ في إظهار حبنا من طريق الملاطفة والاسترضاء والإذعان، خائفين دومًا من أن نخيب آمال الآخرين،

٦. عندما ننسى بسرعة ثناء الآخرين علينا، في حين أننا نبالغ في التأثر بانتقاد وجهه بعضهم إلينا،

٧. عندما نجد في إرضاء الله من طريق المبالغة في اللطف والود وحسن التصرف، وعندما نؤثر أن نظن أن ما من أحد سيئ، وأن الأمور ستكون على ما يرام إن وثقنا بالآخرين ثقة عمياء وأطعناهم،

٨. بصفة كوننا تبعيين، يتسم لنا الحظ إن وجدنا شريكًا يتحلى بالقوة والحب معًا. ولكن بسبب افتقارنا إلى قدرة على تمييز الناس، غالبًا ما يجتذبننا شريك قوي تنقصه العاطفة، أو عدائي يعوزه الحب.

وفي الواقع، عندما نعيش حاجة شديدة إلى

استحسان الآخرين، نجعل من أولئك إلهاً لنا، ونفوض إليهم أمر تقرير قيمتنا الشخصية وطريقة حياتنا. قد يصبحون، في تلك الحالة، بمثابة قضاة لنا ومحكمين علينا، ونصير نحن في محاكمة مستمرة، فنحاول أن نقنعهم بأننا على ما يرام، باستثناء ما نشعر به من ذنب لأننا نخيب آمالهم. أما على الصعيد الروحي، فافتقارنا إلى الحضور الذهني الكافي يحول دون أن نتبع المسيح بصفته ربنا، بل قد يبدو لنا إرشاده طريقاً يؤول إلى التعارض مع الآخرين، وهذا ما لا نرغب فيه. لذا، نفهم روحانيتنا بالخضوع للسلطات الدينية والعمل بموجب القوانين.

ولكن الحقيقة هي أن المسيحيين ليسوا في العالم حتى يعملوا وفقاً لتوقعات الآخرين. فإن المسيح لم يتوقف عند استحسان الناس له أو رفضهم إيّاه، بل كان همّه الوحيد أن يتم مشيئة أبيه. لماذا نفترض إذاً أن معرفة الآخرين تفوق معرفة الروح القدس؟ ولماذا لا نطور شجاعتنا نحن وقدرتنا الذاتية على أن نتبع حقيقة المسيح في داخلنا؟ ولماذا لا نسعى للتغيير بدلاً أن نتحمل أوضاعاً سيئة طوال حياتنا؟ إنه بوسعنا أن ننمو ونتخلص من التبعية.

التخلص من التبعية

أحال أحد الكهنة إليّ مارك وجودي بقصد الإرشاد. كان مارك في أول لقاء لنا، يرتدي بذلة من ثلاث قطع ويضع ربطة عنق حمراء اللون أنيقة. وكان يمعن النظر فيّ وفي مكتبي. ثم قال لوقته إن السمك الملائكي يناسب الحوض المائي عندي أكثر من السمك الذهبي. وبعد أن جلس، شرح قائلاً: «لو أن جودي تطيعني وتكون سعيدة، لسارت الأمور بخير».

لم تعبّر ابتسامة جودي التي ارتسمت على شفيتها مجاملة عن رضّى، بل كان اليأس يُقرأ في عينيها الزرقاوين. تحاشت أن تنظر إليّ في الوجه، وأخذت تتفرّس في الأرض وقد حنت رأسها. خامرني الشعور عندئذ بأن مارك وجودي ما كانا صديقين ولا عشيقين، وأن زواجهما فقد اتزانه وغلب عليه الفشل.

ثم أضاف مارك قائلاً: «أنا محام أكد في العمل، وجودي درجت على البقاء في المنزل مع الأولاد، ولها وقت حرّ طوال اليوم. فما من سبب لكأبتها، بل يجدر بها أن تكون شاكراً لما أكسبه من مال، فإنّي أصرّحها في عطلة كل سنة».

فأجابت جودي هامسة: «نحن لا نذهب إلّا

حيث تريد أنت».

فعقب مارك عليها بسرعة: «ذلك بأنني أنا من يكسب المال». كان صوته أجشّ مؤلماً، ولا أظنه فطن لذلك.

حينذاك خاطبْتُ جُودي سائلاً: «جُودي، هل يحصل أحياناً أنك تعبرين عن رغبة في قضاء عطلة بمكانٍ ما ويُعارضك مارك؟»

فأجابتنني وقالت: «هو يفعل ذلك منذ بداية زواجنا، منذ اثنتي عشرة سنة». وأخذت تفتلُ بأصابعها منديلاً ورقياً كانت تحمله، ثم تابعت: «في كلِّ مرّة أقترح عليه فيها أن نذهب إلى مكانٍ معيّن، لا يتردّد يُلقني عليّ محاضرة، مُبيّناً عدم ملائمة المكان، ونذهب بعدها إلى حيث يشاء».

فخاطبني عندئذٍ مارك وقد بدأ الانفعال يستولي عليه: «أترى يا دكتور، إنّ ما أمقته في شأن جُودي هو أنّها دوماً غير سعيدة».

بدت جُودي لساعتها منهارةً متراخيةً، فلا شك أنّ مارك قد هيمن عليها مرّة أخرى.

أشرتُ بيديّ طالباً إليهما استعادة الهدوء، ثم قلت: «مارك، أودّ أن أسألك سؤالاً مهماً: هل تحبّ جُودي؟»

تعالّت على وجهه علامات السخط بسبب السؤال، وأجاب: «بالطبع أحبّها. ولماذا تراني تزوّجتها؟ ولماذا أدفع ثمن هذه الاستشارة في رأيك؟»

حينذاك التفتتُ إلى جُودي وسألتها: «جُودي، ما هو شعورك، بعد أن سمعت كم يحبّك مارك؟» ارتعش جسم جُودي وتلّوت متضايقةً وأجابت: «لا أعلم. أخشى أن أقول صراحةً ما أشعر به». قالت ذلك بصوت متضائل خافت، وعيناها منخفضتان حزيتان. إنتظرتها حتّى تنهي ما تريد أن تقوله. أمّا مارك فتململ بعصبية وأجهد نفسه لكي لا يُكمل كلامها بدلاً منها.

رفعت جُودي رأسها عندئذٍ، وقد ارتسمت ابتسامة غمٍّ على ثغرها وصعدت الدموع إلى عينيها، وقالت: «إنّه مُموّن جيّد».

لم يلحظ مارك دموع زوجته، بل أسرع معلّقاً: «أرايت، قلتُ لك إنّني أحبّها!»، ثم نظر إلى ساعته.

عدتُ فنظرت ثانيةً إلى جُودي وسألتها: «جُودي، إنّ الكلمات التي قلتها الآن غائرة غير رنانة، وها إنّ الدموع تملأ عينيك والمنديل الورقيّ

بين يديك أصبح إربًا. أريد أن أعيد طرح السؤال نفسه عليك ولكن بصورة مختلفة: هل تشعرين بأن مارك يحبك؟»

بدأت جودي بالبكاء. أمّا مارك فارتبك ونظر إلى ساعته ثانية. قلتُ له مؤكّداً إنّ جودي لن تلبث أن تستعيد هدوءها، ما إن تعبر عما يؤلمها.

كانت جودي تغصّ بالبكاء غصّاً عندما أجابت صارخةً: «لا أشعر بأنّي محبوبة... لم أشعر بأنّي محبوبة طوال هذه السنوات!». قالت ذلك وأخذت تستعيد رباطة جأشها تدريجيّاً. ثمّ نظرت إلى مارك وقالت له بصوت اكتسبت نبرته قوّة جديدة: «جعلت نفسك الأوّل في كلّ شيء. تظنّ أنّك تلمّ بجميع الأمور. تُلقني عليّ المحاضرات. ولا أستطيع أبداً أن أرضيك».

ناولتها منديلاً ورقياً آخر، وقلتُ لها: «حسنٌ أن تعبّري عن نفسك بصدق. أيمكنك أن تقولي لمارك صراحةً كيف تنظرين إلى زواجكما؟»

«حسنًا!»، قالت ذلك والتفتت إلى مارك تتابع كلامها: «هاك الحقيقة: هنالك شخصان في الزواج: أنت وأنت. سممت معاملتك لي وكأنّي طفلة صغيرة. أنا امرأة راشدة، وأريدك أن تحترم ما أقوله».

فكّ مارك عقدةً ربطته عنقه وتورّد خجلاً وارتباكًا. فقلتُ له: «مارك، أتريد زواجًا سعيدًا أم فاشلاً؟». فأجاب بهدوء وقال: «أريده سعيدًا». فقلتُ عندئذٍ: «هل ترغب في أن تصغي إلى جودي حتّى لو قالت ما يخالف مزاجك؟»، فأومأ برأسه موافقًا.

ثمّ سألته: «أيمكنك أن تقول لجودي ما سمعته منها الآن؟». فنظر إليها وقال: «قلتُ إنّي أنايّ ولا أحترمك». تدخلتُ حينئذٍ معقّبا: «هذا جيّد. والآن، كيف تشعرين يا جودي عندما يصغي مارك إليك بدل أن يعظك؟»

فنفّرست فيه وأجابت: «يبدو الأمر مختلفًا عندما يصغي إليّ، وهذا حسن»

استرخى مارك عندئذٍ على الكرسيّ واغرورقت عيناه بالدموع وقال: «لم أعلم قطّ أنّ جودي كانت تعاني كلّ هذا الألم. أنا أحبّها حقًا، ولكنّي لم أعرف كيف أعبر عن حبّي».

وفي ختام تلك الجلسة الأولى، رفعت صلاةً إلى الله: «أيّها الآب السماويّ، لقد رأيت الألم في هذا الزواج. وها مارك وجودي يريدان أن يطورا علاقةً بينهما أكثر اتزانًا. فساعد مارك لكي ينمّي في نفسه العطف والمودة، وجودي لكي تنمّي في

نفسها الجزم والثقة بالنفس، أسألك هذا باسم يسوع، آمين».

طوال لقاءاتي التالية معهما، التي استمرت خمسة عشر أسبوعًا، أقلعت جُودي عن كبت مشاعرهما، وتعلّمت أن تعبر عن آرائها وأفكارها صراحةً. أمّا مارك، فقد زاد من قدرته على الإصغاء إلى زوجته واحترام ما تقوله، وبات مستعدًا ليُظهر حبه لها علانيةً.

بعون الله، تخلّصت جُودي من التبعية، وتعلّمت كيف توفّق بين الحبّ والجزم.

الغضب شعور طبيعي

جميع الناس يغضبون من حين إلى حين. والرّب نفسه عبّر عن غضبه وسخطه في أكثر من مناسبة. ذلك بأنّ الغضب شعور طبيعيّ ومهمّ، ما دام الناس يتصرّفون أحيانًا وكأنّهم ورق مُرْمَل، يحكّ بعضهم بعضًا بصورة خاطئة. لذا، ترانا بحاجة إلى أن نقول «كفى!»، أو «هذا يؤلم!»، أو «أنا أستاذ من هذا الشيء». واعتمادنا الطرق الدبلوماسية يسمح لنا بأن نكون جازمين من غير أن نفقد هدوءنا، فلا ننجرّ بالتالي إلى السقوط في فخّ التهديد والوعيد، ولا في فخّ الخجل والعنف.

إن لم نعترف بالغضب ونعبر عنه بصدق، ظهر بطرق غير واعية ومؤذية ومخرّبة. على سبيل المثال، لنعتبر رجلًا غضب على رئيسه في العمل لأنّه رفض زيادة راتبه. ولكنّه استمرّ محافظًا على هدوئه في العمل، يُقابل رئيسه بالابتسامة خوفًا من إثارة المشاكل. غير أنّه ما إن يعود إلى منزله حتّى يأخذ بالصراخ في وجه زوجته التي لم توفّق في إعداد العشاء كما يجب. أمّا زوجته، فتكتّم غضبها عنه وتثيره في وجه الأولاد مؤنّبة إياهم لعدم ترتيب ألعابهم في مكانها. والأولاد، بدورهم، يرفسون الكلب ويطرّدونه من غرفتهم. أمّا الكلب، فيعضّ القطة، وأمّا القطة، فتنزوي في زاوية الغرفة وهي تتمنى لو أنّها لم تعيش في ذلك البيت المجنون.

لا شكّ أنّ كلّ هذا الغضب هو في غير محله، وقد تسبّب بالارتباك والفوضى وجرح مشاعر الجميع، ولم تنتج منه فائدة. لذا، اقتضت الحكمة لو أنّ الرجل عبّر عن مشاعره مباشرة لرئيسه.

كتب الأب فان كام van Kaam ما يلي: «عندما أشعر بالغضب، عليّ ألاّ أبتسم ابتسامة حلوة مزيفة، وألاّ أصبح جافًا متجهّم الوجه، بل عليّ أن أتحدّى بالتواضع والشجاعة، فأعبر عمّا أشعر به بكلّ صراحة وصدق وبساطة، وفي الوقت نفسه،

بحكمة بعيدة كل البعد عن التصرف المؤذي المدمر... والجدير بالإعجاب في هذا الشأن هو أن تعوّدي مفاتحة أشخاص أثق بهم، بالمشاعر التي تلد فيّ، يسهّل عليّ بعدها أن أعبر عمّا في نفسي بهدوء وتواضع، الأمر الذي يعيد بناء جوّ يسوده اللطف والسكون»^(٢).

الجزم الدبلوماسي

إليك حُكمًا مبنياً على تجربة عملية من شأنه أن يساعدك على التعبير عن نفسك: عليك أن تعبر عن كلّ شعور تجد أنه يدوم في علاقة تهّمك. ولكيما تُقدم على ذلك، اختر الوقت المناسب، وضع الشخص الآخر في الجوّ بطريقة ودّية، ثم قل له ما في نفسك، متحاشياً أسلوب المبالغة والدفاع. وبعد أن تكون قد عبرت عن مشاعرك بهدوء وصدق، استرخ واسمع ردّ فعله. ولا ريب أن الانفتاح في لقاء خالٍ من الزيف يقلب التبعيّة رأساً على عقب ويمهّد الطريق لبروز الهوية الشخصية وتوطيد الألفة وتعزيز الجماعة.

وبوسعنا أن نعلم أننا تجاوزنا حالة التبعيّة حين

Adrian van Kaam, *Spirituality and the Gentle Life*, (New Jersey: Dimension Books, 1974), p. 97.

نفرض أنفسنا بالطرق التالية:

* عندما نكون صادقين مع الآخرين

* وعندما نعبر عن مشاعرنا

* وعندما نقاوم التلاعب

* وعندما نرفض الأمور التي لا نريدها

* وعندما ندافع عن حقنا بالمعارضة وبطرح

الأسئلة على المسؤولين وبالمفاوضة لنحصل على عملٍ مُحقّق.

* وعندما نكون مسؤولين عن أنفسنا، ممسكين

زمام أمورنا بأيدينا، وفي الوقت نفسه، منفتحين

على عمل الروح القدس الآيل إلى إصلاحنا وإرشادنا.

كتب لي أحد الكهنة من الهند يقول: «بينما

كنت أقرأ ما كتبتّه في شأن التبعيّة، وجدتُ أنّي

كنت أعانيه، وأعاني حاجتي إلى استحسان الجميع

وموافقتهم، وخجلي الشديد من أن أكون أنا

نفسي. وبفضل مواظبتي على الصلاة والتفكير وبذل

المجهود، أواجه الآن هذه الميول وأتحرّر منها.

إنّه لأمر مفرح أن أكتشف كم أن الله يحبّني على

حقيقتي!».

خطوات في سبيل النمو العملي

١. يخاف التبعيون أن يعبروا عن أذواقهم الخاصة ورغباتهم وأولوياتهم. إكشف، في بحر هذا الأسبوع، لعدد من الأشخاص، عمّا تفضّله من موسيقى وطعام ولون وهواية. تجرّأ على التعبير عن نفسك لتصبح شفافاً في نظرهم، وتسمح لهم بأن يعرفوك على حقيقتك.

٢. تحدّ خوفك أن تثير ردود الفعل. قلّ هذا الأسبوع، في سياق حديث، رأيك أو اعتقادك صراحةً في موضوع معيّن. يمكنك ألا تشاطر الآخرين الرأي، وفي الوقت نفسه، تبقى مخلصاً لصداقتهم. سيبدأ الآخرون بتفهّم موقفك واحترام وجهة نظرك.

٣. لاحظ أصدقاءك لك بوسعهم أن يفرضوا أنفسهم بطريقة دبلوماسية. تصوّر نفسك تتصرّف على ذلك النحو. تمثّل بجزمهم السليم حتّى تتطوّر طريقتك الخاصة تلقائياً. إمتحن نفسك في نهاية الأسبوع: حاور من أجل شيء تريده حقاً، بأسلوب لبق وهادئ وجازم في آن.

٤. عالج رفض أحدهم إياك هذا الأسبوع. قل لنفسك إنّك لست في الحياة لكي تعيش تبعاً لآمال

الآخرين. أرفض أن تشعر بالذنب إن كنت صادقاً مع نفسك. سلّ المسيح أن يقوّي هويّتك الشخصية حتّى تدافع عن نفسك من دون خوف.

٥. اتّخذ قراراً مستقلاً وتقيّد به. انضمّ إلى مجموعة في المدرسة، واشتر شيئاً مفيداً لك، والتحق بنادٍ رياضيّ، أو ضع مشروعاً لعطلة. قاوم الميل لتأخذ برأي الآخرين. كن مسؤولاً عن القرارات المناسبة لك.

٦. تأمل في مقاطع الكتاب المقدّس الواردة أدناه. سلّ الروح القدس المساعدة لكي تطبّقها على نموّ شخصيتك. دوّن ملاحظاتك في دفتر صلاتك.

إلى أهل روما ٢/١٢ - «لا تشبّهوا بهذه الدنيا، بل تحوّلوا بتجدّد عقولكم لتتبيّنوا ما هي مشيئة الله، أي ما هو صالح وما هو مرضي وما هو كامل».

أمثال ٥٤/٥-٦ - «اكتسب الحكمة، اكتسب الفطنة... لا تهملها فتحفظك، أحبها فتحملك».

١/متّى ١٦/١٠ - «كونوا كالحيات حاذقين وكالحمام ساذجين».

غلاطية ١/١٠ - «أفتراني الآن أستعطف الناس

أم الله؟ هل أتوخي رضا الناس؟ لو كنت إلى اليوم أتوخي رضا الناس، لما كنت عبدًا للمسيح».

٧. في كل مرة تشعر فيها بخوف أن تعبّر عن نفسك، خذ نفسًا عميقًا، وردّد هذه الكلمات: «أستطيع أن أكون أنا نفسي. إنّ الله يحبني كما أنا».

الفصل الخامس

المسيحي التهجّمي

(قطب الجزم)

وقع أورلندو ضحية القلق والغضب، وتمكّن التوتر منه حتّى ذهب عنه النوم في الليل، وعبثًا حاول أن يتخلّص من ضيقه. فكان أن أرسله إليّ كاهنهُ للاسترشاد. ولم ينقض وقت طويل حتّى اكتشفتُ سبب محنته، فقد كان أورلندو يكره أخاه الأكبر.

والذي حصل هو أنّ أخاه فكتور، إبّان فترة ترعرعهما، درج على نعته بالسافل بقسوة بالغة. ولم يكتفِ الأخ الأكبر بذلك، بل اعتدى عليه بالضرب عدّة مرّات، ملحقًا به الحيف والعار لكونه ولد الزوجة الوحيد في عائلة كبيرة. وعندما التحق بالمدرسة، حضّر فكتور التلاميذ على أن يصفوا أخاه بالسافل. فما كان من أمر الكثير منهم إلّا أن سرّهم التجاوب مع هذا المطلب، وراحوا يعاملونه

بازدراء ويسخرون منه طوال سنوات وسنوات.

وعندما قصدني أورلندو للعلاج النفسي، كان يقصّ عليّ تلك الجروح والدموع تنهمر من عينيه سخية، وقبضتاه مشدودتان ترتجفان من شدة الانفعال والغضب. كان الشقيقان حينذاك في الأربعينات، وفكتور طريح الفراش في المستشفى يحتضر بسبب داء السرطان. ومع ذلك أبى أورلندو زيارة أخيه وحتى الكتابة إليه لما يكتنه له من حق وغيط منذ الطفولة.

وافقني أورلندو الرأي على أنّ تلك المرارة الداخلية السامة حرمة من السعادة. فاقترحت عليه بالتالي أن يقوم بمحاولة جادة تسمح له بأن يتغلب على ما يشعر به من بغض تجاه أخيه. ولكنه طفق يهزّ رأسه بعنف رافضاً اقتراحي، وبادرني بقوله: «ذاك مستحيل يا دكتور! أنا أكرهه كرهاً شديداً، وهو يستحقّ أن يموت. فليغفر لي الله، ولكن ليته يذهب فوراً إلى الجحيم!».

بالرغم من ذلك، كان عند أورلندو استعداد لأن ينمّي رغبته في أن يتجاوز الغضب إن وجد إلى ذلك سبيلاً. فطلبت إليه عندئذ أن ينظر إلى كرسيّ شاغر قبالة، وأن يتخيّل أخاه جالساً عليه. ثمّ سأله أن يُفرغ كلّ ما في صدره، جميع حنقه وغضبه، معبراً

لأخيه عن حقيقة ما يشعر به.

بدأ أورلندو يتصبّب عرقاً حينما طفق يحملق بالكرسيّ مغضباً، وراح يطلق أحكاماً على جملة مواقف أذله فكتور فيها أو أساء معاملته. وكان الغضب يتطاير من عينيه شرارات، وتنفسه يشقّ عليه من شدة انفعاله. فأثنت عليه لأنه صدق في التعبير عن نفسه، وقلت له إنّ هذا هو الوقت الملائم والمكان المناسب ليدع خزان الغيط فيه يتفجّر. وبالطبع، لم يلحق بفكتور أيّ أذى من جرّاء ثورة غضب أخيه.

وبعد استراحة تسنّى لأورلندو فيها أن يسترّد أنفاسه، ويدرك انفعالاته السلبية التي أظهرها في أثناء لقائه الوجيز مع صورة أخيه، انتقلنا إلى المرحلة الثانية من عملية تطهير مشاعره. فطلبت إليه ثانية أن يتخيّل لبضع لحظات أخاه في المستشفى على سرير الموت، وأن يقول له شيئاً إيجابياً، أيّ شيء استحسنه عنده. فلاحت على وجهه للوقت علامات الثورة، وصرخ عالياً: «ما من شيء حسن عند فكتور!».

عندها عدت وطرحت عليه السؤال بصورة مختلفة: «أما أحسن فكتور لأحد قط؟». وبعد جهد، أوما أورلندو برأسه موافقاً، وأغمض عينيه،

وجعل يكلم أخاه وهو يتخيّله محتضراً في المستشفى، قال: «فكتور، خيراً فعلت عندما اعتنيت بوالدتي بعد أن هجرها زوجها. وحسناً فعلت عندما أسست فريق الإطفائية في البلدة وأنقذت حياة شخصين». باح بذاك ورفع طرفه إليّ وقال: «هذا كلّ شيء!».

لا شك أنّ ما حصل إلى الآن أزاح كلّ عائق حال دون تنفيس أورلندو مشاعره السلبية، وفتح أمامه طريق التحوّل من حياة سلبية إلى حياة إيجابية، وولّد فيه حركة روحية. ذلك بأنّ الروح القدس أصبح قادراً على أن يشير في صميمه أحاسيس وعواطف جديدة. فمما لا ريب فيه هو أنّ أورلندو كان مستعدّاً ليدع العطف والمسامحة تتغلّب فيه على الكبرياء والحقّد.

سألته حينئذ: «كيف تشعر الآن تجاه أخيك؟».

أجاب: «لا يزال أحرق في نظري، ولا أريد رؤيته».

فعقبت عليه: «ما قلته هو ما تفكّر فيه، ولكن ما الذي تشعر به في داخلك؟ حاول أن تستكشف قلبك عن شعور جديد».

فصارحني وقال: «أظنّ أنّي أشعر بالأسى من

أجله لأنّه على وشك أن يفارق الحياة».

قلت عندئذ: «هذا جيّد! لقد عبّرت للتوّ عن شعور يُسمّى العطف. والآن، أريدك أن تتصرّف في ضوء هذا الشعور الجديد».

فعاجلني أورلندو معترضاً: «لن أذهب لزيارته!».

أجبت قائلاً: «لا، لن تذهب لزيارته إلّا عندما ترغب في ذلك. ولكنّي أريدك أن تقوم بشيء آخر، أريدك أن تصلّي من أجله، وتطلب إلى الله أن يسامح أخاك».

ردّ عليّ وقال: «لا أقوى على الصلاة من أجله. هو إنسان حقير وملحد».

فقلت: «لا يهمّ ذلك، فليس عليك أن تحبّه، بل، بالأحرى، حاول أن تصلّي، وسلّ الله أن يساعده».

أجابني عندئذ: «سأحاول، ولكن لا أظنّك تقدر على أن تصلّي من أجل إنسان تكرهه».

فسألته: «أتريد أن تشفى أم لا؟»، فأوماً برأسه موافقاً.

فأضفت قائلاً: «إذا حاول أن تصلّي».

حينئذ، حينئذ رأسينا، وصلّى أورلندو قائلاً:
«ربّي، أرجوك أن تساعد فكتور في المستشفى.
كثيراً ما مدّ يد العون لأُمّي ولسكّان البلدة. وها هو
الآن على سرير الموت ويحتاج إليك. فأسألك أن
تذهب إليه وتباركه، آمين». وما أن أنهى صلاته
حتى انحدرت الدموع على وجنتيه.

«كان ذلك رائعاً»، قلت هذا، وأضفت: «لماذا
تبكي؟».

فأجابني ضاحكاً: «أخشى أن يقصده الله
ويشفيه».

فسألته: «ولم؟».

قال: «أظنّ لأني أريد أن يشفيه الله بالرغم من
كلّ شيء. ولربّما ذهبت إليه بنفسي، فأُمّي هي
الوحيدة التي تزوره في المستشفى».

فعقبت عليه: «أحياناً يستخدمنا الله لكي
يستجيب صلواتنا الخاصّة. مهما يكن من أمر،
ها قد عدت إلى الاتّصال العاطفيّ بنفسك
وبأخيك، ولا تتعجّب أن تثور فيك مشاعر
الحبّ. إنّ لك ولأخيك فرصة أكيدة لإقامة
علاقة، فعليك أن تخطو الخطوة الصحيحة التالية».

إنّ كبت مشاعر الغيظ طوال سنوات، وإلقاء

اللوم على أشخاص بسبب قلّة سعادتنا، وبغض
جارنا، هي فخاخ البُعد التهجّميّ. وفي الواقع،
يُلخّص موقفُ الناس الذين يراوحن في قطب
الجزم على الوجه التالي: «الآخرون هم
المسؤولون عن سوء حظّي ومحني. لا أستطيع
أن أثق بأيّ إنسان. ليذهب الناس الذين أكرههم
إلى الجحيم». إضافةً إلى ذلك، فإنّ الأفكار التي
تقرّر تصرّفاتنا في البُعد التهجّميّ هي نقيض أفكار
البعد التبعيّ:

* أستطيع أن أقوم بما أريده من دون أيّ اعتبار
لعواقب عملي على الآخرين

* القوّة تصنع الحقّ

* الحبّ عاطفة مفرطة وصبيانيّة

* الضعف شيء جدير بالازدراء

* معنى الحياة هو المنفعة الشخصية

* الخير الأمل هو ما أريده الآن

* ليس الآخرون موضع ثقة

* لا بدّ من الشكّ والارتياب

* يريد الآخرون النيل مني

* الناس الذين أسأؤوا إليّ يستوجبون أن أكرههم.

يظنّ التهجميون أنّك ملكهم

لا يمكن التهجميين أن يحافظوا على علاقات متينة ودائمة بالآخرين لأنّهم لا يبرحون يعتقونهم ويتكبرون عليهم، فتراهم عالقين في قطب الجزم، يراوحن فيه بميل هجوميّ مبالغ فيه. كما ينقصهم التواضع، ثمرة قطب الضعف، واللفظ، ثمرة قطب الحب، وتقدير الذات، ثمرة قطب القوة.

ولعلّ كلمة السادية، من دون أن أضفي على هذه الكلمة أيّ مضمون جنسيّ، هي خير وصف لمن وقع في شرك البعد التهجمي. ذلك بأنّ من اتّصفوا بالهجومية يجدون متعة بإنزال صنوف الإهانات بالآخرين والهيمنة عليهم، فهم يتسلّون بإزعاج غيرهم.

تجدّ مزاحهم ساخرًا ثقيلًا، وتراهم يرفعون من شأن أنفسهم ويحطّون من شأن غيرهم. يُنزلون الفوضى والخراب بالحياة العائلية أو الجماعات الدينية، ويلقون أسباب الخلاف والشقاق على الآخرين.

كتب الأب فان كام ما يلي: «قد يحصل أن أسعى وراء السلطة في منظّمة دينية أنتمي إليها بصفتي رجلًا علمانيًا أو كاهنًا أو راهبًا. قد أتوق

إلى السلطة من أجل نفسها، لا في سبيل خير الجماعة الدينية أو المؤمنين. وفضلاً عن ذلك، قد يطبعُ إدماني على السلطة حياتي الروحية الشخصية»^(١).

يحاول التهجميون أن يسيّبوا الإزعاج، فإن حملت إليهم أخبارًا سارة، أظهروا لك عدم اكتراثهم بها، وإن أقدمت على عمل جديد، أسرعوا في نشر أخطائك، وإن أنجزت شيئًا ما، حرصوا على الحطّ من أهميته، وإن فرحت وسررت، ناحوا وبكوا في فرحتك. وفي الواقع، يحاول التهجميون أن يقنعوك بأنّ ما تقوم به خاطئ، وما تفكر فيه ساذج، وما تشعر به سخيف.

عندما كنت في مطلع العشرينات، انضمت إلى جوقة مرتلين كانت تقوم بالخدمة في عدّة كنائس

(١) Adrian van Kaam, *Religion and Personality*, (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1964), p. 154-155.

بأكثر من ولاية. وكنا نسلم أمر إقامتنا إلى الرب،
وغالبًا ما استضافنا مؤمنو الكنائس حيث أنشدنا.
وفي أمسية أحد الأيام، استضافتني عائلة شماس
يخدم في إحدى الكنائس، وصدف أن ابنته
ساندي، وكان لها من العمر حينذاك ثلاثون
عامًا، كانت في البيت، تمضي نهاية الأسبوع مع
أهلها.

وقت العشاء، اجتمعنا حول مائدة فاخرة. وما
لبث أن لاحظت الزوجة وهي ترمق زوجها بنظرات
عصبية واضحة. وفي منتصف العشاء، ذكرت
ساندي أنها ستنال درجة الدكتوراه في فصل الربيع،
وأنها قد تكتب كتابًا في وقت قريب. فأخذت
أهنتها، وإذ بوالدها يقاطعني ويخاطب ابنته قائلاً:
«ساندي، لا تحاولي أن تُعطي السيد مونتغمري
الانطباع بأنك ذكية، لأنك لست كذلك. أنت لا
تعلمين شيئًا في الحياة، وأنا لم أقرأ قط أي شيء
كتبته! أنت لست إلا غبية صغيرة ذات أفكار
متخلّفة!».

علا الاحمرار للوقت وجه ساندي، وما كان
من أمرها إلا أن دفعت صحنها دفعةً عنيفة، وقامت
عن المائدة تعدو نحو الباب الخارجي. ثم سمعت
هدير سيّارتها يبتعد عن البيت بسرعة. كانت تلك

آخر مرة رأيته فيها.

أنهينا العشاء تلك الليلة بصمت ثقيل نشر في
الجوّ ضيقًا وانزعاجًا، وشعرت بقلبي يخفق ألما
من أجل ساندي. فسألت الله، أباهما السماوي، أن
يقاوم نزعة أبيها الأرضي الهجومية. وتمنيت أن
يهب لها الروح القدس الفرح والنجاح، ويساعدها
على بناء قيمتها الذاتية.

الشخصية الهجومية

عندما نمكث في قطب الجزم، لا نتوانى نطلق
الأحكام في حق من حولنا، ونتهجم عليهم، ملقين
على كاهلهم وزر سخطنا وقلقنا. قد نجذب
الآخرين ونسحرهم، ولكن غضبنا يتفجر في وجه
أفراد عائلتنا.

في ما يلي العلامات التي تطبع النزعة الهجومية
في الشخصية المختلّ توازنها:

١. * العالم في نظرنا هو غابة حيث تأكل الذئاب
بعضها بعضًا

* إن لم ننل ما نريد، نحاول أن نتوصّل إلى
تسويات متعادلة

* نكنّ الحسد والضغينة للآخرين طوال
سنوات وسنوات

* لا نثق إلا بأنفسنا

* إنَّ ما يحرك مشاعرنا أساسًا هو المرارة
والنكاية والضعينة والحقد.

٢. * نُلحق الأذى بالآخرين من دون أن نشعر
بالذنب، بل نقول في أنفسنا: «لقد جلبوا
ذلك لأنفسهم!»

* نعتبر شركاء حياتنا وأولادنا ملكًا لنا،
وغالبًا ما نهتاج غضبًا إن خالفوا قوانيننا
الصارمة.

٣. * نفتخر بالعناد الذي يطبع مواقفنا، ونعتبر
أننا دومًا على صواب

* لا نجد أننا في حاجة إلى أن نتعلّم شيئًا من
أيّ كان، بل نقابل مَنْ يقول لنا أمرًا ما
بالشكّ والريبة

* نرى أنّ وجهات نظر الآخرين لا تمتّ بصلة
إلى قراراتنا.

٤. * نهوّل على الآخرين من طريق إلقاء نظرات
باردة متكبرة عليهم، أو من طريق الدلالة
عليهم بأيدي ممدودة وحواجب مرتفعة
وصدور متنفخة عزة وأبهة، أو من طريق
إلقاء خطب طويلة واعظة عليهم

* قد نهذد الآخرين بهجرهم أو بالحق الأذى

الجسديّ بهم لكي نحملهم على الخضوع
لنا

* نحسن السيطرة على الآخرين بواسطة
تخويفهم

* نميل إلى الجدل، ونسرع إلى التهجم عند
طرح أيّ موضوع.

٥. * نبدو بمتهى اللطف والظرف إن كانت
الأمور تسير حسبما نشتهي

* نفتخر بإحراج الآخرين وفضح عيوبهم

* نخفي حقيقة دوافعنا، ونتبجح بانتصاراتنا

* نكون واقعيّ المزاج والتفكير، نعرف كيف
نلبي حاجتنا

* نعيش وفقًا لشروطنا.

٦. * إن هددنا أحد، نشدّد قوّة، وإن انتقدنا
أحد، ازددنا انزعاجًا وخبثًا

* إن أذلّنا أحد، لا نتوانى نذلّه، فمن غير
المسموح العبث معنا.

٧. * نكتم نواقصنا ومشاكلنا لأنها لا تعني
أحدًا

* نظنّ أنّ الآخرين يفكّرون بارتياح خبيث في
ضعفنا

* نبقى على تحجر قلوبنا حتى لا يستطيع أحد أن يؤذينا.

٨. * نعارض الحلول الوسط حتى في المسائل التافهة، لأن التسوية في نظرنا علامة ضعف.

٩. * كثيرًا ما نشعر بالغيرة على شركاء حياتنا، ونستجوبهم بسبب ذلك. ففي كل مرة يغربون فيها عن أنظارنا، ننزع إلى الشك والارتياب، مفكرين دومًا في الخيانة. فنطلب أن نعرف أين هم في كل لحظة، أو نعزلهم ونهددهم بإنزال أشد العقاب بهم إن أعرضوا عن طاعتنا.

١٠. * إن كنا من المؤمنين، نؤمن بأن الله هو إله غضب. وعلى مثالنا هو يمقت الضعف، ويستقبح اللطف والعيوب.

* نشعر بغضب الله الشديد على الذين يختلفون عنا

* نخدم الله من طريق تهديد الآخرين لكي يطيعونا.

كتب كارن هورني Karen Horney في شأن حقيقة الإنسان الهجومي المأسوية، قال: «إن استيائه وميله إلى التقليل من قيمة الأشخاص والأشياء ينميان فيه شعورًا دائمًا بالخيبة وعدم

الرضى... وما دام لا يفتن أن مصدر سخطه المزمّن يكمن في نفسه، يعتبر أنه مخول ليلوم الآخرين ويحملهم مسؤولية إخفاقه، وليزيد من طلباته إليهم، من دون أن يتمكن أحد من إرضائه»^(٢).

وإن نظرنا إلى الكتاب المقدس، وجدنا فيه ما يستهجن الطريقة الهجومية:

- «مَن أفرط في الغضب تحمّل الغرامة، لكنك إن أعفيتَه تزيد من شرّه» (أمثال ١٩/١٩).

- «الجواب اللين يرد الحق، والكلام المؤلم يثير الغضب» (أمثال ١/١٥).

- «وأما أعمال الجسد فإنها ظاهرة، وهي الزنى والدعارة والفجور وعبادة الأوثان والسحر والعداوات والخصام والحسد والسخط والمنازعات والشقاق والتشيع والحسد والسكر والقصف وما أشبه» (غلاطية ٥/١٩-٢١).

- «وأنتم أيها الآباء، لا تُغيظوا أبناءكم، بل ربّوهم بتأديب الربّ ونُصحه» (أفسس ٤/٦).

- «لأن غضب الإنسان لا يعمل لبرّ الله» (يعقوب ١/٢٠).

Karen Horney, *Our Inner Conflicts*, (New York: W.W. Norton, 1945), p. 203.

بالرغم من أنّ البعد الهجوميّ يأتي بشرور كثيرة في العالم، فالرجاء لم يخب، لأنّ جميع النواقص الروحيّة والنواحي المنحازة في الشخصية يمكن تحويلها. فلا شكّ أنّ كلّ مسيحيّ هجوميّ قادر على أن يختار التحرّر من قلة صبره وحقدّه وحبّ انتقامه وميله إلى استعباد الآخرين. على أنّ ذلك يتطلّب منه شجاعة كبيرة، لأنّ حبّ الناس أعسر من الشعور بالغضب منهم والحطّ من قدرهم.

والنموّ المنشود يبدأ عندما يتخذ قطب الضعف والحبّ مكانهما، فيتحوّل الميل الهجوميّ إلى جزم سليم.

كيف تصبح الميول الهجومية متوازنة؟

قدم نتنايل إلى رؤيتي شاكيًا من أنّه يكلم زوجته بطريقة هجومية. فشرعت أتعرف إلى ميوله الهجومية في جلستنا الأولى.

كان اعتداد نتنايل بنفسه كبيرًا لكونه مدير أحد المستشفيات، يفرض على الجميع النظام والتزام الصمت والهدوء. وتباهى قائلاً: «عندما يراني الناس يجمد الدم في عروقهم خوفًا!».

تركته ينهي كلامه وأنا أصغي إليه بانتباه، ثمّ عقبت عليه، فلفت نظره إلى أنّ أساليبه «العنصرية»

تكلفه غالبًا. فها زوجته قد ابتعدت عنه عاطفيًا، وأصبحت قليلة التجاوب معه جنسيًا، وثلاث سكرتيرات تركزن وظيفتهنّ في سنة واحدة بسببه، وزملاؤه في العمل باتوا يمقتون تصرفاته.

ولكنّه سارع بالردّ عليّ مدافعًا عن نفسه، قال: «جميعهم يتهرّبون من عملهم، فإن لم أعاملهم بالقسوة اللازمة احتالوا عليّ وأهمّلوا واجباتهم. أمّا في ما يختصّ بزواجتي، فهي تريد أن تحيا حياة سهلة، لذا ترتّب عليّ أن أوقفها عند حدّها».

ليس من السهل أن تجعل الناس يدركون أنّ مواقفهم السيئة تحوّل حياتهم إلى تعاسة وشقاء، وتُلحق الأذى بمن يعيشون معهم وحولهم. لهذا السبب، استخدمت أسلوبًا غير مباشر مع نتنايل. فحينما شرح لي كيف أنّ الناس يخافون منه، علّقت قائلاً: «أنت تحبّ أن ترى الناس يزحفون على بطونهم أمامك لأنّهم يخافون عليك أن تنفجر من شدة غيظك». وعندما تكلم على الامتيازات الخاصّة التي مُنحها في المستشفى، قلت له: «أنت تحبّ أن تقوم بدور المغنيّ الأوّل في الأوبرا وتجعل الجميع ينحنون أمامك إعجابًا». وعندما ذكر كيف أنّه عتّف سكرتيرته على حدة في ذلك اليوم نفسه، أجبته: «أنت تشعر بالقوّة عندما تجعل

من الحبة قبة».

أغضبت تعليقاتي نتائيل، فقال: «دكتور، إنك تكون صورة عني ليست في محلها، فإلى ما ترمي في كلامك؟»

أجبتة حينئذ: «أنا إنما أعكس الصورة التي ترسمها عن نفسك».

«ما هي إذا النقطة الجوهرية؟»، طرح السؤال، وأخرج منديلاً من جيبه مسح به العرق المتصبب من يديه.

فعقبت عليه قائلاً: «أفضل أن تقول لي أنت نفسك الجواب».

أجاب عندئذ سائلاً: «وماذا أقول؟ إنني غبي؟».

«ممتاز»، قلت ذلك وأضفت: «إن ما قلته هو أدق نفاذ بصيرة عندك إلى الآن!».

جاهد نتائيل طوال عدة شهور ليطور اثران شخصيته، وأحرز تقدماً ملحوظاً. وبعد انقضاء سنة على مجهوده، باحت لي زوجته بسعادتها لأن زوجها انقلب إنساناً آخر. أمّا موظفو مكتبه، فأقاموا له حفلة مفاجئة، وقالت له إحدى

السيدات: «نتائيل، لقد تغيرت كثيراً، وما عدت ذلك الجبار الخرافي!».

إن أردنا أن نتحرر من الميول الهجومية، ترتب علينا ما يلي:

- * أن نتحدّى ما فينا من وقاحة ونغيّرها
- * أن نعتذر من الذين ألحقنا بهم أذى أو إساءة
- * أن نسلم بنواقصنا صراحة
- * أن نعتبر الغضب تبذيراً لا نستطيع أن نتحمّله
- * أن نطلب المساعدة عندما نحتاج إليها
- * أن نتعامل مع انتقادات الآخرين لنا من دون اللجوء إلى مواقف دفاعية
- * أن نعيش ونجعل غيرنا يعيش
- * أن نحترم الاختلافات بين الأشخاص ونقدّرها
- * أن ننمو في التسامح والصبر والعطف تجاه أنفسنا وتجاه الآخرين
- * أن نثق بالآخرين ونبرّهم
- * أن نتعلّم التركيز على محبة الله ورحمته.

التعبير عن الحبّ والرعاية

إنّ التعبير عن الحبّ الناتج من تلاقي قطبي

الحبّ والجزم يحوّل البعد الهجوميّ ويوجّهه نحو الكمال. فالمرء يتعلّم إذ ذاك أن يقول لغيره: «هذا يهمني»، «هذا يجذبني»، «أنا أبالي»، و«أنا أعني»، بل ويشعر بما يقوله أيضًا. ومن شأن هذا الموقف أن يعيد مسار نموّ الشخصية إلى طريقه، ويشير انفتاحًا جديدًا على الروح القدس.

يتكلّم هيدي روبنسن Hedy Robinson على توق عائلات كثيرة إلى بلوغ اتّزان في الحبّ والجزم:

«لطالما تساءلت هل هنالك عائلات تتحدّث أفرادها يوميًا عن الحبّ وتعانقوا وقبل بعضهم بعضًا، عائلات تشارك أفرادها في الكلام على آمالهم وأحلامهم ومصاعبهم ومخاوفهم وهم يتناولون الطعام معًا. حاولت أن أتخيّل عائلتي تقوم بذلك، فما أفلحت. وعلى ما أذكر، كثيرًا ما رغبت في أن أعبر عن مشاعر حبّي وعطفي لمن يعيش معي، غير أنّ الخوف الشديد الذي اعتراني من أن أرفض حال دون إقدامي على المصارحة»^(٣).

لا شكّ أنّ الحبّ المقيّد في داخلنا هو حبّ

Keith Miller, *Please Love Me*, (Waco, TX: Word Books, (٣) 1977), p. 66.

ضائع، والحبّ الذي نعبر عنه صراحةً هو حبّ مُعاش. وما المشاركة في الحبّ إلّا أسمى خبرة يمكن الإنسان أن يعيشها. لذا، إن جازف الهجوميون وخاضوا مغامرة الحبّ والتأثر بنقد الآخرين، وجدوا الارتياح الذي فاتهم في ما مضى.

كتب عالم النفس رولو ماي Rollo May ما يلي: «تتكسّر قيود الأنانيّة القاسية بفضل طعم الرضى الناتج من العطاء، ويفيض الفرح ويغمر الآلام غمرًا. كما يدخل الحبّ حياة المرء لكي يزيل وحشته... هكذا يكون التحوّل من الاضطراب العصبيّ إلى الشخصية السليمة، وهذا أيضًا معنى ممارسة الديانة»^(٤).

خطوات عمليّة في سبيل النموّ

١. اختبر ما تعيشه لبعض الوقت، ثمّ فكّر في الأسئلة التالية: هل أنت مستعدّ لأن تتخلّى عن الغضب وعن حاجتك إلى أن تسيطر على الآخرين؟ هل تريد أن تتأثر بأفراح الآخرين وأن تكون دعامة لهم في أوقات عوزهم؟ هل تقول لأفراد عائلتك

Rollo May, *The Art of Counseling*, (New York: W.W. Norton, 1977), p. 224. (٤)

ولأصدقائك إنك تحبهم؟ هل تتبع أقوالك بخطوات عملية تدل على كرمك واهتمامك؟ هل يمكنك أن تبدأ هذا الأسبوع بتقبل من تعرفهم وبأن تشجعهم وتبسم لهم؟

٢. إن الموقف العدائي والطبع البركاني هما عدوا الحياة الروحية. أطردها نهائيا ظنك أن الغضب ضروري، فما ذلك إلا وهم. راجع تاريخ حياتك ودون بعض الحوادث التي تسبب فيها غضبك بقطع علاقاتك العائلية أو المهنية أو الاجتماعية. قدم اعتذاراتك عندما يمكنك ذلك. اقلع عن اتهام الآخرين بعيوبك الشخصية، بل سل نفسك بالأحرى: «كيف أستطيع أن أرى هذا الوضع بصورة مختلفة؟ كيف أستطيع أن أصغي إلى وجهة نظر غيري؟ كيف أستطيع أن أعبر عن التواضع والصبر والعناية؟».

٣. تكلم مع صديق لك أو مع مرشد اختصاصي في شأن الجروح التي يمكن أن تكون قد أصبت بها في طفولتك. هل سبق لأحد أفراد عائلتك أو أحد أنسابك أن ألحق بك إهانة أو انتقذك أو اعتدى عليك؟ أين أخفقت محاولتك الأولى بأن تحب؟ تكلم صراحة عن قلقك وضعفك وألمك، فهذا نقيض أسلوب التهجم في الدفاع.

٤. عندما تثير الشكوك فيك وتميل أنت إلى الإغابة، توقف لحظة واطلب إلى الروح القدس أن يهب لك نظرة أكثر إيجابية. سامح من ارتكب خطأ بحقك. قدم هدية من دون أن تتوقع مقابلها. أنجز وعدًا قطعته بفرح. تذكّر عيد ميلاد أحد أو حفلة تخرج صديق لك، وأرسل له بطاقة في المناسبة. زر أحدًا في المستشفى وأبهجه بحضورك. اكتشف السرور الذي يرافق الشخصية الإيجابية.

٥. ركّز على خدمة حقيقية بدل أن تقوم بما تريده أنت. قدم خدمات في مراكز اجتماعية وتربوية ورعوية وصحية. سل الله أن يملأك بالروح القدس لكي تتمكن من أن تشارك في تواضع المسيح وعطفه.

المسيحي المنعزل

(قطب الزعفران)

كانت تينا شابة في ربيع العمر عندما قصدتني للعلاج النفسي. كانت تكلمني، في أثناء جلساتنا، بصوت هزيل خافت، يكاد لا يُسمع. راحت تحدّثني عن حبّها للأطفال والحيوانات، ولم تخف خوفها، بل رعبها، من الناس البالغين. رأيتهما خجولة، فزعة، حساسة حتّى الإفراط ومنزوية، أشبه بظبية صغيرة أصابتها رصاصة صياد. توقها إلى الشفاء كان صادقاً، ولكنّ خشيتها أن تبوح لي بما في نفسها كانت كبيرة. نظرتها إلى نفسها كانت نظرة من رُفض ونُذ، واستخفاف الرجال بها كان كلّ ما عرفته.

في مرحلة مبكرة من العلاج، استطعتُ أن أفطن للأفكار السلبية التي كانت تدور تلقائياً في رأس تينا والتي كانت تحدّث نفسها بها. كانت تقول: «أنا

غير صالحة»، «أنا غير مناسبة»، «أنا قبيحة»، «ليس عندي شيء أقدمه»، «لو عرفني أحد على حقيقتي لنبذني»، «إن انتقدني الآخرون، فهم لا ريب على حق»، «خير لي ألا أقدم على شيء من أن أحاول وأخفق».

ما ثراه يكون منبع هذه الأفكار؟ لقد استلزم الأمر عشرة أسابيع من العمل حتى همست تينا أخيرًا، وبحياء شديد، بالسر الشائن، كاشفة كيف قامت العقبات في وجه صميمها الروحي في طفولتها. قالت: «عندما كنت في السادسة من عمري، درج عمي...».

عرفت للتو باقي القصة القبيحة، وما كانت تينا في حاجة إلى أن تكملها لي، فلم تكن تلك المرة الأولى التي أسمع فيها ضحية من ضحايا الاعتداء الجنسي. كانت تلك الشابة لا تزال في الخامسة من عمرها حينما هجر والدها العائلة وتركها وأمها التي انطوت على نفسها، واستسلمت للضعف، وآثرت التنحي عن مواجهة الحياة بدل الصمود في وجهها.

وعندما صار عمر تينا ست سنوات، أصبحت فريسة عمها الرخيصة، فراح يعتدي عليها باستمرار حتى بلغت التاسعة من العمر. أمّا عارها فكان عظيمًا في نظرها، فكتمته ولم تبج به لأحد إلى أن

أسرت به إليّ.

لقد شعرت وكأنّ الله نفسه يدينها ويعتبرها قذرة وشريرة بسبب ما حصل معها، وباتت حياتها أسيرة أحكامها: «أنا إنسانة شريرة أستوجب العقاب. يترتب عليّ أن أخجل من نفسي وأنعزل عن الآخرين. أنا إنسانة نبذها المجتمع. لربّما خير لي أن أموت».

اتّصلتُ بطبيب نفسي يقيم في بلدة تينا وطلبت إليه أن يخضع الشابة لعلاج مضاد للاكتئاب طوال السنة الأولى من علاجها النفسي. فساعدتها الدواء على التخلص من نزعتها الانتحارية. وفي الواقع، يفيد مثل هذا العلاج مَنْ يعاني اكتئابًا شديدًا، بل هو علاج ضروريّ له. وبعد أن يتبدّد ضباب اليأس من الرأس ويستعيد الجسد حيويته، يمكن إذ ذاك مواجهة قساوة الشخصية بمزيد من السهولة وحلحلتها.

إبان الشهور الأولى من العلاج، عرضت تينا عليّ رسومًا تعبّر عن نزاعها الداخلي ونظرتها البائسة إلى نفسها. فأحد الرسوم يبيّن أنها وقد حملت رأسها المقطوع على يدها، دلالة على جنوحها إلى الانتحار. ورسم آخر يمثلها وقد حجبت يديها وجهًا ارتفعت عليه علامات الاستهجان، وفيه

عينان تختلسان النظر اختلاسا، تعبيراً عن هويتها
المرتبكة والمشوشة. كما أرثني عدّة رسوم لنساء
في أوضاع حمل مختلفة، تظهر عجزها المؤلم.
ورأيت أخيراً رسماً ينم عن رجائها للقيامة الكامن
في لاوعيتها ويضيء جوانب يأسها، وهو عبارة عن
امرأة ميتة تتفتح من رحمها زنبقة فصحية.

ورويداً رويداً، بدأت جلساتنا الأسبوعية توقظ
غرائز تينا لصون حياتها واحترام نفسها وتقديرها
حق قدرها. لقد عملنا معاً حتى استرجعت
بحضوري ذكريات اعتداء عمّها عليها، وما مرّت
بها من خبرات مروّعة رهيبة بسبب ذلك، إلى أن
تحرّرت منها وتوقّفت تلك الأحداث الماضية عن
أن تكون مصدر عذاب لها.

ثم أقنعتها بأنّها قادرة على استرداد عافيتها
بسرعة أكبر من طريق تطوير شخصية متّزنة،
وشرحت لها «بوصلة الذات»، مبيّناً لها حاجتها
إلى أن تركز على أقطاب البوصلة كافة: الحب
والجزم والضعف والقوّة، لا أن تبالغ في الضعف.
كما شجّعته على اتخاذ مبادرات جديدة من شأنها
أن تساعد على النمو.

ما لبثت تينا تخطو خطوات جبّارة على طريق
الشفاء. فتعلّمت أن تعبّر عن نفسها بهدوء

ووضوح، وعمدت إلى عرض لوحاتها الفنية في
معارض تجارية، وبدأت تشعر بحضورها
وشخصيتها الذاتية في صلتها بالآخرين، مرسية
معهم صداقات حميمة وودّية. إضافة إلى ذلك،
قويت ثقتها بحدسها وأحاسيسها الباطنية، وبصوت
الرب الهادي اللطيف.

وعندما كانت تينا تُظهر فكراً خلاّقاً أو تعبيراً
عاطفياً أو جزءاً إزاء مشكلة ما، كنت أثنى عليها
وأفعمها إطراءً. لقد أبهجتها بتشجيعي وحماسي.
فما احتاجت إليه حينذاك تلك الشابة الضحية هو أن
تُشعر أنّها ليست وحيدة، بل أنّ الله معها وأنّي أنا
أيضاً إلى جانبها. ولم أبرح أثنى على ذكائها ورقة
شعورها وإقدامها حتى استوعبت هذه المزايا
الإيجابية وجعلتها خاصتها.

لقد أظهرت تينا دلائل تبشّر بنموها في حقل
الفنّ. لذا، في المرحلة الأخيرة من العلاج،
حضّرتها لأن تفتح محترفاً لها وعلمتها كيف
تفاوض التجّار في شأن أسعار منتجاتها، وكيف
تتعامل مع الزبائن بثقة بالنفس كبيرة. وفجأة،
عاشت تينا فترة خلاقة أنتجت في أثنائها اثني عشرة
لوحة ملوّنة رائعة شفّافة، تمثل ظيماً يجري في
الحقول، وفتاة صغيرة تلعب مع فراشة، ومجموعة

إوزَ عراقيّ في بحيرة، ونسرًا يُحلق، وطفلاً
يضحك، وغيرها. غير أنّ ثمة لوحة لفتت نظري
أكثر من سواها وأثرت فيّ، وهي تمثّل الطفل يسوع
يتلقّى زيارة من سنجاب وظبي وفأرة وبطة وراكون
وعصفور وفراشة.

ولا شك أنّ هذه المجموعة الفنيّة المعبرة
تكشف عن أنّ فنّ تينا تفجّر أخيراً كينوع ماء يجري
بغزارة وحرّيّة. لقد تحوّل ألم تلك الشابة إلى منبع
خلق وإبداع يملأها بالروح القدس والفرح.

لم تنس تينا سنواتها الحالكة التي سادها يأس
صامت - صمت روحها المتألّمة وبؤسها المشؤوم
الذي أعاق تفتّح صميمها الداخليّ. ولكن ها هي
الآن شابة فتانة مُفعمة بالحياة، تؤلّف كتب الأطفال
وتزيّن صفحاتها بالرسوم الجميلة، وتتقن فنّ
الخطابة. ها هي تشهد للرجاء الذي يتفتّح في
الإنسان الذي يستطيع أن يطور شخصيّة متّزنة من
طريق الدمج بين أقطاب بوصلة الذات ونعمة الله.

جميعنا يشعر بالقلق والضعف

إنّ الإنسان العالق بقطب الضعف يتوق توقاً
موجعاً صامتاً إلى الراحة، فلا يجدها، وتراه يردّد
في نفسه: «أنا غير متكيف مع المجتمع. الناس إنّما

هم مصدر إزعاج وقلق. ليست الحياة واعدة،
وربّما استقلّت منها». وفي الواقع، ثمة عقائد تؤثر
في الشخصيّة المنعزلة، وهي التالية:

- * الناس لا يحبّونني ولا يقبلونني
 - * لا أحتاج إلى أصدقاء قريبين مني، ولا إلى مَنْ
أسرّ إليه بأسراري
 - * أحتاج إلى أن أترك وشأني في العمل وفي البيت
على السواء
 - * لا من شيء يستحقّ المغامرة، والمغامرات لا
تؤول إلى النجاح
 - * يجب أن تكون الحياة منظّمة تنظيمًا حسنًا، وأن
يُعرف مسارها وتطوّراتها
 - * أنا مختلف عن الآخرين، ولا أنسجم معهم
 - * ليس عندي شيء أقوله للناس
 - * أجعل من نفسي أحقّ عندما أحاول أمرًا
جديدًا
 - * لو عرفني الناس على حقيقتي لما أحبّوني
 - * إنّ الحياة أقلّ تعقيدًا من غير الآخرين
 - * لا تستحقّ العلاقات الإنسانيّة الجهد والعناء.
- هنالك حاجة غريزيّة تكمن في داخل كلّ إنسان
إلى أن يُحبّ ويثبت نفسه. لذا، إنّ أهمل ولم

يُعتبر، ساوره القلق وتسرب إليه الشكّ وشعر بجرح نفسيّ وعاش بضيق. والقلق يأتي في طليعة هذه المشاعر السلبية. والحقّ يُقال إنّنا جميعًا نشعر بالقلق، وهذا ما تعلّمته في مهنتي، ولكن من الناس من علق بقطب الضعف وحولوا قلقهم إلى طريقة حياة.

كتب عالم النفس بول تورنيه Paul Tournier عن البعد الانعزاليّ قال:

«للضعف ردود فعل هي: الاضطراب العصبيّ الوظيفيّ، والخجل، والشعور بالنقص، وفقدان الثقة بالنفس، والحساسية المفرطة، وشعور مَرَضِيّ بالذنب، وفقدان الاستقرار العاطفيّ، والهواجس، والذعر، واضطرابات وظيفيّة، والتردد، والكآبة. ولكنّ علامات الصّحة المعتلّة هذه تترك في نفس الإنسان شعورًا بالضعف يؤدّي إلى ردود فعل تزداد ضعفًا»^(١).

إليك التصرّفات التي يمكن أن تشير إلى البعد الانعزاليّ في شخصيّتنا:

١. نجد أنفسنا عاجزين عن إقامة صداقات مع

(١) Paul Tournier, *The Strong And The Weak*, (Philadelphia: Westminster Press, 1963).

الآخرين.

نتوق إلى أن نُحبّ، غير أنّ عندنا القناعة بأنّنا غير جديرين بذلك.

نترقّب أقلّ علامة رفض قد تصدر عن الآخرين.

يغلب العقمُ وفتورُ الهمة على مشاعرنا.

نحاول أن نغلق الباب على عواطفنا حتّى لا نعود نشعر بشيء.

٢. نشعر بالخجل والجبن ونفرط بالحساسية.

نتوهّم أنّ الآخرين سيئون الظنّ بنا.

ننزح إلى الشعور بأنّنا دون الآخرين جدارةً، ونعاني من نوبات الذعر والحياء والحزن، ونشعر باليأس وبالشفقة على أنفسنا.

٣. نشغل بالنا بالمخاوف وقلة الأمان، الأمر الذي يجعلنا نشعر دومًا بأنّنا في خطر. نتبع دائمًا الطريق الأكثر أمانًا، فلا نجازف أبدًا.

نرسم حول أنفسنا دائرة خياليّة لا يستطيع أحد خرقها.

٤. في وجودنا مع الآخرين، نبدو أشبه بكتلة من الأعصاب.

غالبًا ما يخفق قلبنا بسرعة، ونقلق ويحمرّ وجهنا خجلًا وارتباكًا، ونعاني تشنّجًا في

المعدة.

في المناسبات الاجتماعية، ننغلق على أنفسنا، فننزوي، ونسرع إلى المغادرة عند أول فرصة سانحة.

إن دعانا أحد إلى أن نتكلم، نشعر بالارتباك والعجز.

نبذل قُصارى جهدنا لكي نتحاشى أن يحتك نظرنا بنظر الآخرين.

لا نحمي أنفسنا إلا من طريق الانسحاب الفعلي. فراحتنا نجدها عندما نكون لوحدنا.

٥. تميز أهدافنا بالسلبية، فنحن لا نريد أن نلتزم شيئاً، ولا نحتاج إلى أيّ كان، ولا نريد أن يؤثر الآخرون فينا، ولا نميل إلى العناية بأحد.

٦. لا نصّدق ثناء الآخرين علينا، فإما هم يسخرون منا، وإما هم يجهلون عدم أهليتنا.

٧. بما أن محاولتنا السابقة لكي نقيم علاقات مع الآخرين لم تأت علينا إلا بالتعاسة والشقاء، نكبت رغباتنا العاطفية ونقمعها. فالحياة إنما هي حفلة نخشى أن نحضرها.

٨. تبدو صلتنا بالله أيضاً غير مريحة. فنحن، وإن آمنا به، مقتنعون بأنه لا يحبنا. بل نرى أنه قد يتخذ من جميع الناس أصدقاء له قبل أن

يقبلنا، ذلك بأنه يستخف بنا بسبب ضعفنا، ويعلم كم نحن جبناء وفاشلون. فالله يخجل منا.

كتب الأب فان كام ما يلي: «إن إحدى نتائج فهم الحياة الروحية فهماً عصائياً، قد يكون تقييد حياتي ضمن أطر ضيقة غير عقلانية. لذا، لا أقدم على طلب أيّ شيء، وإن كنت في أمس الحاجة إليه، وأكتفي بالقليل، مبالغاً بادعاء البساطة، ومحوّلاً التخفي والانسحاب إلى صنم حقيقي»^(٢).

التقدم نحو الشخصية المثزنة

قلت في مؤتمر ديني إن الحياة ليست عادلة، وإن أحداً لا يدين لنا بأحلامنا. ولا ريب في أنه يترتب على الأشخاص المنعزلين المنسحبين أن يواجهوا هذه الحقيقة وجهاً لوجه، فيستطيعوا بالتالي أن ينموا فيهم شجاعة المثابرة والاستعداد للقيام بالمجازفات الضرورية.

وقد بين الأب اليسوعي والمرشد الروحي أنطوني دي مللو، في شكل قصة، أهمية أن يطور الناس جميع إمكانيات شخصياتهم، قال:

(٢) Adrian van Kaam, *Religion and Personality*, (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1964), p. 156.

«وجد رجل بيضة نسر ووضعها في عشّ دجاجة فيه مجموعة بيض. فاحتضنت الدجاجة البيض حتى خرج منها صغارها وفرخ النسر أيضًا. فنمت صغار الطيور معًا.

وكان النسر، طوال حياته، يفعل كما تفعل الدجاجات في الفناء. فكان ينبش بأظافره التراب بحثًا عن الدود والحشرات، وكان يقرق مثل الدجاج ويقوقي. ومثلها أيضًا، كان يبسط جناحيه ويطير بضع ستمترات.

انقضت السنوات، وتقدّم النسر في السنّ. وفي أحد الأيام، رأى طائرًا رائعًا يحلق فوقه في الغيم، مقاومًا الرياح المعاكسة بأبهة وكبرياء، ضاربًا في وجهها بجناحيه الذهبيتين المتينتين ضربًا قويًا يُرسل صوتًا مهيبًا.

فسأل النسر العجوز، وقد أربعه المنظر، وبثّ في نفسه شعورًا بالرهبة: «مَن هذا؟». فأجابه جاره: «هذا هو النسر، ملك الطيور. هو مسكنه السماء، ونحن مسكننا الأرض، فنحن دجاج». وهكذا، عاش النسر كدجاجة ومات كدجاجة، لأنّه ظنّ نفسه كذلك»^(٣).

Anthony de Mello, *Song of the Bird*, (New York: Image, (٣) 1992), p. 32.

إن كنت من أصحاب الشخصيات المنعزلة، يترتب عليك أولًا أن تدرك ذلك، من دون أن تشعر بالانسحاق ولا بالاضطهاد. ومن ثمّ، عليك أن تجمع طاقاتك وتتأهب لتحدث تغييرًا. وأخيرًا، لا بدّ لك من أن تتحمّل مسؤولياتك لكي تحقّق أحلامك. وإذا ما اعتبرت بوصلة الشخصية، رأيت أنّ النموّ يتطلب امتدادًا من قطب الضعف باتجاه أقطاب القوة والجزم والحبّ.

إلى إحياء مواهبك
هو عامل حيويّ من أجل تهرّرك
من الضعف

هل تريد أن تُقلع عن الحياء، وتعبّر عن حقيقة مشاعرك، وتقابل الآخرين من دون ضمانات بقبولك؟ هل تريد أن تواجه الانتقادات بطريقة بناءة؟ هل تريد أن ترى المسيح والروح القدس مساعدَين إيجابيّين يهبانك القوة؟

يشعر المسيحيّ، إبّان نموّه، بعرفان الجميل وبالقوة وبحبّ الذات في حضور الربّ. حاول أن تقول في نفسك: «أنا كفء»، و«أنا قادر»، و«أنا واثق»، و«أنا ذو شأن». فإنّ إحياء مواهبك هو

عامل حيويّ من أجل تحرّرك من الضعف. لذا،
تخلّ عن رؤية نفسك «غيبًا»، و«قبيحًا»،
و«كسولًا»، و«منسحبًا» و«مربكًا» أو «أخرق». بل
اطرح جميع هذه النواحي السلبية في سلّة
المهمات، وتخلّص من مشاعرك بأنك أدنى
منزلة أو أقلّ شأنًا وقيمة من غيرك، وتنعم بقوة
تحولك بالمسيح.

لا تتسامح مع الناس أو الأعمال أو الأوضاع
التي من شأنها أن تُغذي شعورك السابق بعدم
كفاءتك. فلا شك أن الذين يتصرّفون انطلاقًا من
البُعد الانعزاليّ يُظهرون براعة غريبة في أن يتورّطوا
بعلاقات لا تُطاق، أو يلتزموا بأعمال لا تُحمل.
إحذر البقاء إذا في وضع سيّئ، واستخدم قوّتك
المتنامية لكي تفاوض في سبيل أن تتوصّل إلى
اتّفاق أفضل، ووظّف شجاعتك المتجدّدة لتحسّن
نوعية حياتك. ولا يغربنّ عن بالك أنّه من حقّك أن
تعبر عن قناعاتك، وأن تعترض على معاملة ظالمة،
وأن تطلب المساعدة أو الدعم، وأن تقترب
أخطاء، وأن تفاوض من أجل الحصول على ما
تريده أو تحتاج إليه.

أبذل جهدًا قويًا لكي تتصل بالآخرين، فمهارة
الاتّصال لا تكتسبها إلا بالاتّصال! مارس فنّ

التكلّم قليلًا، وتعلّم كيف تبدأ حديثًا وتنهي، وعبر
للناس عمّا تشعر به حقيقةً. تخيل نفسك أكثر جزمًا
في حياتك الواقعيّة، واحتدّ مثال الأشخاص الذين
هم موضع إعجابك - مارس المهارات التي
تلاحظها وطوّرها.

إرادة الله أن يهب لنا الحياة

في إحدى الأمسيات، ضمّ لقاء العلاج النفسيّ
الجماعيّ عشرة مشتركين، راح كلّ واحد منهم يعبر
عن مخاوفه. قال أحدهم، وكان موظفًا في شركة،
إنّه بات يخشى على نفسه أن يدمن على الكحول
لشدة التوتر الذي يعانيه في العمل. وعبرت إحدى
الراهبات عن قلقها بسبب خلافها مع رئيستها.
وباحت إحدى الزوجات بأنّها تشعر بالهلع نتيجة
انجذابها الجنسيّ إلى أحد الرجال. واعترف أحد
الآباء باضطرابه الشديد لأنّ ابنه يمرّ في حالة ثورة.
وأظهرت إحدى الفنّانات عمّا في نفسها من خوف
بسبب فقدانها قدرتها على الخلق والإبداع. وبعد
أن تكلم الجميع، شعر كلّ واحد بأنّ الآخرين
قبلوه، واستمدّ القوّة من جوّ المجموعة الحارّ
والحميم.

إنّ كوننا مسيحيّين لا يلغي شعورنا بالخوف.

غير أن الروح القدس معنا، وهو يساعدنا على أن نخفف من مخاوفنا ونحرّر منها، ويشاركنا في حمل أثقالنا. فالمسيحية ليست طريقًا تقود إلى الانسحاب من الحياة، بل هي طريق تمرّ في وسط الحياة. ولا شكّ أنّه علينا أن يكون لنا من الشجاعة لكي نُقدم على إشراك الله والآخرين في مخاوفنا وشكوكنا. ولكن ما أن نقوم بذلك حتّى نشعر بالراحة والتعزية.

وفي الواقع، اختبر يسوع نفسه، في أوقات من حياته، الضعف والألم. فتأمل، على سبيل المثال، في قول يسوع: «نفسي حزينة حتّى الموت». (متّى ٢٦/٣٨)، وفي ما كُتب في شأنه من أنّه «جاش صدره واضطربت نفسه» (يوحنا ١١/٣٣)، وأنّه كان «مغمّماً» (مرقس ٣/٥)، وأنّه «دمعت عيناه» (يوحنا ١١/٣٥)، وأنّه «رفع الدعاء والابتهاال بصراخ شديد ودموع ذوارف» (عبرانيين ٥/٧). هو من عانى من حزن النفس وصلّى إلى أبيه جاثيًا على ركبتيه «لتبتعد عنه الساعة» (مرقس ١٤/٣٥)، بل «صار عرقه كقطرات دم» (لوقا ٢٢/٤٤). وتأمل في مراحل درب الصليب التي تُظهر قطب الضعف عند يسوع.

ولكنّ يسوع قد أظهر بوضوح في حياته أن إرادة

الله أن يهب لنا الحياة هي أقوى من جميع معاناتنا واختباراتنا السلبية. فهو قام من القبر منتصرًا، بعد أن قاسى الآلام ومات. ولا يستطيع الموت أن ينال منه بعد اليوم. لقد أعاد الآب إليه فرح القوّة والجزم والحبّ، بعد أن عاش الضعف في أسبوع الآلام، وها هو، في كماله السماويّ، يسعى ليعيد إلينا أتراننا وصفاءنا في وسط نزاع البشرية.

طوال خمسة وعشرين عامًا، عانت تينا، التي سبق وتكلّمت عليها، الخجل والقلق. ولكن، لأنّها خطت خطوات صغيرة نحو الثقة وتطوير الذات، توصّلت إلى إقامة معرض لوحات فنيّة استقطب مائتي شخص. وقد غمرني الفرح عندما رأيته تلقي التحيّات على الناس، وتبادلهم أطراف الحديث، وتبيع لوحاتها بأسعار ملائمة. وفي ذلك اليوم، صارحتني تينا بأنّ ضعفها القديم لم يعد في نظرها إلّا مجرد خيال.

فلا شكّ أنّ القوّة تسمح لنا بأن نصبح مشاركين فعّالين مع الله وخلاّقين مثله في تحقيق أحلامنا. وعندما نتحلّى بالقوّة، لا نستغرق في التفكير الكئيب، ولا نتدمّر، ولا ننتحب ونئنّ، بل نساهم بمسؤوليّة في بنيان العالم من حولنا. فحياتك إن هـ. الآ مغامرة روحية، فعليك بخلق ما يأتي! افرح

بأقل نجاح تحرزه، واعلم أنّ الله يقدر مجهودك أيضًا.

حينما تنمو ثقتك بنفسك، تتحوّل العقبات إلى تحدّيات، والتحدّيات إلى إنجازات، فتتحرّر من الخجل ومن تحاشي الآخرين، ويصبح التغيير الذي تحقّقه مدعاة فخر لك. فما إن تتجاوز عامل الخوف، لا يمكن شيئًا أن يعوقك بعد ذلك، وحالما يملأك الروح القدس قوّة، لا يمكن شيئًا أن يردعك من تحقيق رسالتك في الحياة.

خطوات عمليّة في سبيل النموّ

١. اتّخذ قرارًا واعيًا بتحرّرك من البعد الانعزاليّ. أطلب عون الروح القدس لكي تحوّل التفكير الانهزاميّ في عقلك. توقّف عن القول في نفسك: «أنا غبيّ»، و«أنا غير بارع»، و«لست على ما يرام». استبدل هذه الأفكار بأفكار أخرى، مثلًا: «الله يحبّني وكذلك الآخرون»، و«يريد الله أن يساعد الناس أمثالي»، و«الحياة مغامرة، ومن الآن فصاعدًا سأخوضها».

٢. اجسر على أن تعبّر عن حقيقة مشاعرك للآخرين ولله. باشر بخطوات صغيرة تشبه خطوات الطفل الأولى، فقل ببساطة مثلًا: «أشعر

بالوحدة»، و«أشعر بالقلق»، و«أشعر بالحزن»، و«أشعر بالفرح». فالشعور، المصطبغ بالعاطفة، هو الجزء الأكثر خصوصيّة في نفاذ بصيرتك. يمكنك أن تعبّر عن شعور صادق لأنّه أصعب ما يمكن أن تشارك فيه الآخرين. ومن طريق مشاركة الآخرين في مشاعرك، تعود إلى نفسك، إلى صميمك - ترتبط عاطفيًا بالآخرين وتكتشف فرح الانتماء إليهم.

٣. قرّر أن تنمّي مواهبك ومهاراتك عمليًا. أوجد لنفسك أستاذًا أو مرشدًا يعمل معك على تطوير قدراتك. منذ بضعة سنوات، عزمت على ألاّ أكتفي بتأليف الكتب، بل أردت كتابة المقالات أيضًا. فشعرت بالخجل والجبن في البدء. بيد أنّي اتّصلت بكاتبة شهيرة في إحدى المجلّات وطلبت إليها أن تعطيني بعض النصائح والتوجيهات على الهاتف طوال بضعة شهور. وبعد انقضاء وقت وجيز، تنامت ثقتي بنفسني وتفتّحت مهارتي، وها أنا أكتب الآن في حوالى أربعين مجلة.

إن كنت في حاجة إلى تكوين فكريّ أو مهنيّ، تسجّل في مدرسة أو معهد أو كليّة، أو في حلقات عمل ودورات محترفين. وإن كنت فنّانًا، اتّفق مع معلّم خصوصيّ قادر على أن يتابعك. وإن كنت في

حاجة إلى دعم ماديّ أو مسكن، فاقصد مؤسسة كنسيّة يمكنها أن تفيدك في هذا الخصوص. وبعون الله، طوّر رغبات قلبك.

٤. إن كنت لا تزال تعاني اضطرابًا عاطفيًا بسبب حوادث أليمة عشتها في ماضيك، فاطلب موعدًا من مرشد روحيّ أو تابع علاجًا نفسيًا عند اختصاصيّ. إعمل من خلال نزاعاتك الداخليّة حتّى تتمكّن من أن تعيش فعليًا في الوقت الحاضر، وتستمتع بشمار الشخصية المتّزنة.

٥. إفطن لبركة الله لك، واشكره كلّ يوم. قدّر ما تحرزه من نجاح، مهما كان صغيرًا. تأمل في آيات الكتاب المقدّس الواردة أدناه، ودوّن ملاحظاتك في دفتر يوميّات صلاتك:

«الرّبّ نوري وخلصني فمّمّن أخاف؟ الرّبّ حصن حياتي فمّمّن أفزع» (مزمور ١/٢٧).

«السلام أستودعكم وسلامي أعطيكم. لا أعطي أنا كما يُعطي العالم. فلا تضطرب قلوبكم ولا تفزع» (يوحنا ١٤/٢٧).

«إنّا نعلم أنّ جميع الأشياء تعمل لخير الذين يحبّون الله، أولئك الذين دُعوا بسابق تدبيره» (رومانيين ٨/٢٨).

«إنّ الله لم يُعطنا روح الخوف، بل روح القوّة والمحبة والفطنة» (١ تيموتاوس ١/٧).

«لا خوف في المحبة، بل المحبة الكاملة تنفي عنها الخوف، لأنّ الخوف يعني العقاب، ومن يخف لم يكن كاملاً في المحبة» (١ يوحنا ٤/١٨).

«أما علمت أو ما سمعت أنّ الرّبّ إله سرمدّي خالق أقاصي الأرض لا يتعب ولا يُعيي ولا يُسبّر فهمه. يُؤتي التّعب قوّة ولفاقد القُدرة يُكثر الحول. الفتیان يتعبون ويُعيون والشبان يعثرون عثارًا. أمّا الراجون للرّب فيتجدّدون قوّة، يرتفعون بأجنحة كالعقبان، يعدون ولا يعيون، يسرون ولا يتعبون» (أشعيا ٤٠/٢٨-٣١).

٦. تعود أن تحدث الناس الذين تلتقيهم، مثلاً: الخادم في المطعم، وساعي البريد، وعامل محطة الوقود، والناس في النادي، وزوجتك وأولادك، إلخ. لا يهتمّ الذي تقوله، بل باشر الكلام وحسب، فذلك يجعلك تقيم علاقة بالآخرين. ثمّ استمتع باستعمال أقطاب بوصلة الذات الأربعة.

٧. إنّ إحدى الطرق الآيلة إلى الدمج بين قطبي الضعف والقوّة هي في أن تقبل بوجودهما معًا في شخصيتك، وبأنّهما متعادلان قوّة، تمامًا مثل

بطارية كهربائية بقطبين، الأول إيجابي والثاني سلبى، وكلاهما ضروريان لها حتى تنتج الكهرباء. وهكذا، لا يمكن الشخصية الإنسانية أن تبلغ الاتزان من دون الضعف والقوة.

وعلى سبيل المثال، إليك حوارًا دار بين عالم بالمداداة وامرأة بدأت تطوّر اتزانًا سليمًا بين قطبي الضعف والقوة:

العالم: كوني نفسك، عبّري عن وحشتك، عن ضعفك.

المرأة: أشعر بالكآبة والحزن. أنا في حاجة إلى صديق (الضعف).

العالم: الآن، كوني وجهك الآخر المعاكس، عبّري عن قوّتك.

المرأة: أستطيع أن أكون صديقة نفسي. أنا لا أحتاج إلى أحد (القوة).

العالم: كوني الآن نفسك الضعيفة ثانية.

المرأة: أنا لا أكفي نفسي، بل أحتاج إلى الآخرين (الضعف).

العالم: والآن، كوني نفسك القويّة وعبّري.

المرأة: أنا أكفي نفسي، ولكن أرى أنّ الصداقة

في حياتي أمر حسن (قوة/ ضعف).

العالم: كوني ضعيفة مرّة أخرى.

المرأة: حسنًا. قد لا أشعر دومًا بأنّي «كافية»، ولكنني سأقرّ بأنّي قد أكون كافية (ضعف/ قوة).

العالم: كوني قويّة وضعيفة في آن.

المرأة: في أكثر الأوقات، أستطيع أن أقرّر أنّي كافية. أستطيع أن أكون صديقة لا لنفسي فحسب، بل للآخرين أيضًا (قوة/ ضعف).

عندما نقبل أقطاب شخصيتنا بصورة متساوية، تنتج قوّة التكامل فينا.

الفصل السابع

المسيحي المسيطر (قطب القوة)

حصلت على شهادة الدكتوراه في أواخر العشرينات من العمر، وكنت أصغر المتخرجين سنًا. وكم كان اعتزازي بنفسي كبيرًا حينذاك، لا سيما وأني طالعت، في أثناء دراستي، ما يقارب الألف كتاب. ولم تنقُص سنوات قليلة على تخرجي حتى نشرت أول كتابين لي. آه كم كنتُ حكيماً في نظر نفسي، ومصدر إزعاج للآخرين وسبب ألم لهم!

تعاقدت معي أحد مستشفيات الطب النفسي لكي أشرف على العلاج النفسي الجماعي فيه. وللوقت، عازمت على أن أشفي كل مريض بأقصى سرعة ممكنة، وخطّطت لهذه الغاية. فأخذت أُلقي المحاضرات على مجموعة المرضى لأبيّن لهم سعة معرفتي، وأسدّي النصائح يميناً

ويسرة لأبرهن لهم عن حدة ذكائي. وقد ظننت للوهلة أنني قادر على إنقاذ العالم.

ولكن ما إن كاد شهران ينقضيان على عملي هناك حتى بادرنى شاب اسمه آرثور يقول لي: «دكتور مونتغمري، عندك غرور بالنفس كبير، وهو يعوق طريقك».

صعقتني ملاحظته وأفقدتني صوابي. كيف يجرؤ على تحليلي!

ولم ألبث أن علمت أن إحدى السيدات، وهي عضو في المجموعة، طالبت المسؤولين بأن يستبدلوني بآخر.

بعث ذلك الاستياء في نفسي وأثار غضبي. ولكن، مع ذلك، قرّرت أن أساعد المجموعة من طريق الإصغاء. فكان أن اتّقدت المجموعة نشاطاً وحيوية في ذلك اليوم، وجعل كل عضو فيها يُظهر لي بوجازة نظرتي المثالية إلى نفسي، وادّعائي معرفة كل شيء.

فقلت لي سيّدة اسمها سالي: «لم تبدِ تضامناً قطّ مع معاناتي، بل أراك مأخوذاً بفكرة السيطرة علينا، حتى ما عدت إنساناً حقيقياً».

وعقّب آرثور قائلاً: «تريد أن تشفي كل واحد

منّا لتبيّن لنا كم أنت عظيم».

وأضاف سام: «ينقصك شيء من التواضع».

وراحوا يتكلّمون على هذا المنوال، موافقين بعضهم بعضاً، ومضيفاً كلّ واحد على تعليقات من سبقه. أمّا أنا، فامتقع لوني، ورشح العرق من جسمي، وحاولت أن أدافع عن نفسي حيناً، وأثرت الصمت والإصغاء حيناً آخر، وأنا لا أصدّق الكلمات التي تبلغ أذنيّ.

نظرت إلى ساعتني بضيق شديد، فوجدت أن الساعات الثلاث المخصّصة للجلسة شارفت على الانتهاء، فتنفّست الصعداء، وقلت: «حان وقت الانصراف». قلت هذا، وأنا آمل أن يخرسوا أخيراً، فأغادر بالقليل ممّا تبقى من كرامتي.

ولكن عاجلني سام قائلاً: «دكتور مونتغمري، عندي شيء أخير أقوله لك».

فأجبت: «حسنًا يا سام، قله».

فقال: «طوال هذين الشهرين الأخيرين كنت مجرد مغفل».

برحت المكان ونفسي محطّمة أيّ تحطيم ومعنوياتي في الحضيض. لقد دخلت قاعة اللقاء

وأنا ذلك الطبيب العاقل الذي أرسله الله لينقذ أولئك الناس، وها أنا الآن لا أعرف مَنْ أكون. وأسوأ ما في الأمر أنني سلّمت، بيني وبين نفسي، بصحّة بعض ما قالوه. أردت في تلك الأمسية أن أستقيل من عملي في المستشفى وأحتجب عن الأنظار. لكنني عدلت عن الفكرة وآثرت أن أصلي. ففجّرت جام غضبي أمام الربّ وعبرّت له عمّا في قلبي من حنق. وما إن أنهيت ثورتي حتّى سمعتُ صوتًا هادئًا خافتًا يهمس في داخلي: «استمرّ في عملك، وستتعلم الكثير».

فعدت، على مضض، إلى لقاء المجموعة، وبحث للجميع بأنّ ما قالوه قد هزّني هزّا. خاطبتهم بكلمات نابغة من ألم شديد، قلت: «سئمت الدفاع عن نفسي، وسئمت أن أكون من العارفين بكلّ شيء. سأكون نفسي أكثر في هذه المجموعة، وآمل أن أتعلّم شيئًا جديدًا أنا أيضًا».

فعلا هتاف سيّدة وقالت: «الحمد لله!». وللوقت، كفّت عن التحديق بي، وراحت تعبّر عمّا تعانيه من ألم. فشعرت، ولأوّل مرّة، بتعاطف معها.

وتوالى اللقاءات طوال أسابيع، وشدّ ما كانت دهشتي عندما لاحظت أننا أصبحنا نتعلّم بعضنا من

بعض فنّ الحياة. كما تلطّفت إلى حدّ بعيد مداخلتي العلميّة واتّزنت بفضل مشاركتي الصريحة عن ضعفي. وبعد بضعة أشهر، قال لي آرثور إنّ مصارحتي الآخرين بنقاط ضعفي أصبحت قوّتي الرئيسيّة.

وفي الواقع، لا يلبث الإنسان العاقل في قطب القوّة يقول في نفسه: «أنا متفوّق على الآخرين»، و«على كلّ واحد أن يُكبر أدائي الذي لا شائبة فيه»، و«إن تابعت بذل جهدي لكي أوثر في الآخرين، يصبح كلّ شيء ممكنًا». فالشخصيّة الميّالة إلى السيطرة على الآخرين تنمّ عن رفض كلّ ما هو دون مرتبة الكمال، وعن النزعة إلى ادّعاء التفوّق. ففي نظرها:

* الحياة أشبه بلعبة شطرنج - الآخرون هم البيادق الضعيفة، وأنا الملك

* تستحقّ إنجازاتي ومواهيبي أن تكون محطّ انتباه خاصّ

* يدين الناس لي بالاستحسان والتأييد، ولكن عليهم ألا يتوقّعوا أن أبادلهم بالمثل

* على الناس أن يُعجبوا بي بفضل مواهيبي المتفوّقة

* يجب ألا يُخفت أحد بريق شهرتي

* على الناس أن ينفذوا بدقة ما أقوله

* أنا لا أحتاج إلى الناس الذين لا يهتمونني.

ولا ريب في أنه من بين الأبعاد المنحازة الأربعة التي قد يدعها المسيحي تؤثر في بنية شخصيته، يمثل بعد السيطرة أخطرها وأدقها في آن. ألا ينظر الناس نظرة إعجاب إلى الإنسان القوي والمنظم، وصاحب قناعات أخلاقية راسخة لا يحيد عنها؟ ألا نضع نصب أعيننا أولئك الذين يتحكمون في جميع الظروف ويتغلبون على جميع العقبات؟

على أن الناس المسيطرين، العالقين في قطب القوة، لا يعتبرون في الحياة إلا العمل والإنجازات والكمال. فهم يعيشون تحت لعنة «الكمالية»، فكل شيء يجب أن يُنجز على أكمل وجه، وبالطبع، وفقًا لمقاييسهم الخاصة. وإن كان عمل دون توقعاتهم، استوجب حكمهم وتأنيبهم القاسي ومعالجتهم. لذا، ليس من السهل أن نعيش مع هؤلاء الناس أو أن نعمل معهم.

فلو تأملنا في إنسان مسيطر يعمل في موقع إداري ما، لوجدناه يبحث عن سياسة تنظيمية فعالة تجعل من الموظفين مجرد دواليب في آلة أو أدوات صماء تُستعمل لتنتج ما يريده. ولو اعتبرنا ربة بيت

مسيطرة، لرأيناها تعمل بمفردها حتى الإرهاق، تنظف بيتها وترتبه وكأنه خزانة عرض في متجر أو متحف، لا بيت يسر الناس أن يعيشوا فيه معًا. ولو رأينا طالبًا مسيطرًا، لوجدناه قلقًا عاكفًا على حفظ الأشياء، حتى أتفهاها، عن ظهر قلب، لا ينبغي إلا الحصول على علامات متفوقة، غير مكترث بأهمية المواضيع التي يدرسها، مهملاً كل حب للاستطلاع وللتعلم. وعلى مثال هؤلاء الناس، يعير الإنسان الملتزم دينيًا القوانين والأنظمة كل انتباهه، ويهمل الفرص الثمينة ليظهر حبه ويوطد علاقاته بالآخرين وينميها.

لذا، حين يتحكم البعد المسيطر بدقة حياتك، يحتل اهتمامك بالآخرين، ويا للأسف، مرتبة ثانوية، وتبرز إلى الواجهة نزعتك إلى تنظيمهم والسيطرة عليهم. ولكنك، والحالة هذه، لا تبرح مرحلة الطفولة الروحية.

كتب الأب جان باول ما يلي: «ما زلت أذكر التعزية العظيمة التي خامرتني عندما اكتشفت أن الآية المعروفة «كونوا أنتم كاملين، كما أن أباكم السماوي كامل» (متى ٥/٤٨)، لا تفهم فهمًا صحيحًا. فإطار هذه الآية هو التحدي الذي أطلقه يسوع بأن نحب أعداءنا... أن نتحمل ونحب ونسامح على مثال أبينا السماوي.

لا أزال أذكر يوم تأملت في قول يسوع هذا...
إذ أدركت فجأة أن الله لا يطالبني بأن أكون كاملاً،
بل أن أكون متسامحاً ومتفهماً لضعف الآخرين
وضعفي أنا بوجه خاص»^(٤).

وثمة مثالان آخران في الكتاب المقدس يؤكّدان
هذه النقطة ويوضحانها. نجد المثل الأول في مشهد
عشاء يسوع الأخير مع تلاميذه، حين كانوا يتجادلون
في مَنْ هو أعظمهم: «ووقع جدال في مَنْ يعدّ
أكبرهم» (لوقا ٢٢/٢٤). لا شك في أن كلّ واحد
منهم كان له مكان فريد في تحقيق قصد الله،
ولكنهم، في تلك اللحظة، توهموا أنهم يقنعون
يسوع بعظمتهم الشخصية، وبالتالي بقدرة أحدهم
على أن يكون أكبرهم: إلا أن يسوع لم يهتم بنزعتهم
إلى الشهرة، وأجاب أن كبيرهم هو خادم الجميع.

لإن افتقرنا إلى الشجاعة لنكشف عن مخاوفنا
السريّة، وشعورنا بأننا دون مستوى الآخرين،
وخطايانا، وأخطائنا، وشكوكنا، وجروحنا،
لا يمكننا أن نتقدّم في كمال شخصيتنا

John Powell, *The Christian Vision*, (Allen, TX: Tabor (٤)
Publishing, 1984), p. 54.

ونجد المثل الثاني عن أعراض الكمالية في لوقا
٩/٤٩-٥٠، حيث يتجادل التلاميذ أيضاً في مَنْ
هو أكبرهم. قال يوحنا ليسوع: «يا معلّم، رأينا
رجلاً يطرد الشياطين باسمك فأردنا أن نمنعه، لأنّه
لا يتبعك معنا». أمّا يسوع، فقد فضح الزيف
المتستر في محاولة تمجيد الذات هذه بقوله: «لا
تمنعوه، فمن لم يكن عليكم كان معكم».

ويبقى أن نشير إلى عائق خطير يبرز في
الشخصية المسيطرة وهو الافتراض أن التصرف
بطريقة قويّة فضيلة، وأن اختبار الضعف والحاجة
إلى النموّ مخجل وشائن. ولكن إن افتقرنا إلى
الشجاعة لنكشف عن مخاوفنا السريّة، وشعورنا
بأننا دون مستوى الآخرين، وخطايانا، وأخطائنا،
وشكوكنا، وجروحنا، لا يمكننا أن نتقدّم في كمال
شخصيتنا.

ما هي سمات المسيطرين؟

ينكبّ العالقون في بُعد السيطرة على إحراز
الفوز، ويحرصون على حسن مظهرهم، طالبين
إعجاب الآخرين، وعاكفين على اكتساب القوة
واستئزال الملاحظات والتوبيخات على غيرهم.
تراهم يعيشون في خوف مستمرّ من أن يجدهم

الناس غير أكفاء أو غير جديرين إن لم يبلغوا في عملهم أعلى درجات الكمال. هم لا يعرفون نعمة الله، بل يصارعون لكي يؤثروا في الله. وبما أنهم ينظرون إلى الحياة نظرة بالغة الجدّة حتى الإفراط، يزدرون اللعب والمرح والفكاهة والعلاقات الحميمة، معتبرينها مضيعة للوقت. لذا، يمتسي الكمال غاية حياتهم، لا الحبّ.

ثمّة مثل شائع يقول: «إنّما يساعد الله أولئك الذين يساعدون أنفسهم». بالطبع، لا يخلو المثل من بعض الحكمة، وإن لم يكن له ذكر في الكتاب المقدّس. ولكنّ الخطر يكمن في أن يصبح هذا المثل دافعاً لنا لنركّز على تحقيق الإنجازات، جاعلين من مجهودنا العقليّ كلّ شيء، مهمّين بالتالي ضرورة أن نحيا بالنعمة وبحسب إلهام الروح القدس.

إنّ الإنسان المسيطر يسعى بهمة لا تني لأن يظهر بمظهر القويّ القادر في كلّ آن، وهو عرضة لأن يصبح «مدمن عمل». بل، وأكثر من ذلك، لا يكفّ يُملي على الآخرين كيف يترتّب عليهم الانصراف إلى عملهم.

ولأنّ كبرياء الناس المسيطرين تأبى عليهم أن يعترفوا بضعفهم، فإنّهم يُظهرون قلة تسامح وعدم

تساهل تجاه غيرهم. ولا شكّ أنّ الأزواج والأطفال، والزملاء في العمل، يشعرون جميعهم بحكم الإنسان المسيطر وبحالة التوتّر الدائم التي يعيشها. ولكنّ ردود فعلهم قلّما تؤثر، ما دام المسيطر على ثقة بصواب رأيه وصحّة تصرّفه.

وهذه هي حالتنا، نحن أيضاً، عندما نراوح في قطب القوّة. فإنّ اكتفاءنا المفرط بذواتنا يردعنا عن طلب مساعدة الآخرين، وغرورنا المتغطرس لا يترك لنا فرصة لنعذر، وروح المنافسة فينا تحرمنا من العلاقات الحميمة، وتركيزنا المستفحل على أنفسنا يصمّ آذاننا عن سماع احتياجات غيرنا. وفي الواقع، غياب الاتّزان بين قطبي القوّة والضعف ينمّي نزوة السيطرة عندنا، ويجعلنا نستعمل الأحكام وسيلة لنسيطر على الآخرين.

إنّ النقاط الواردة أدناه هي بمثابة علامات إنذار توجب علينا أن نعيد الاتّزان إلى شخصيّتنا:

١. ننزع إلى الكمال في كلّ شيء حتّى نُحرّم النظرة السليمة إلى الأمور، معتبرين أنّ هنالك طريقة واحدة صالحة للعمل وللحياة، هي طريقتنا نحن. وبالتالي، نحكم على كلّ إنسان أو شيء يتعارض مع مقاييسنا ونرفضه. إضافة إلى ذلك، تكون آفاق تفكيرنا محدودة، وبالرغم من ذلك

عندنا القناعة الراسخة بأننا نعرف كل شيء. فثمة حاجة تلازمنا هي أن نكون أشبه بـ«آلهة صغيرة».

٢. نتمسك بشكليات السلوك وآدابه بصورة مترممة، فتأتي تصرفاتنا متصلبة، وأحاديثنا رسمية إلى حد بعيد، وتنم علاقاتنا عن توتر فينا، حتى مع أفراد عائلتنا. كما نضع أنفسنا في منزلة المعلمين، وننتهز أحداث الحياة فرصة لندعو إلى الأخلاقية.

٣. نستمد متعة جامحة من تصنيف الأشياء والأشخاص وإدارتهم. وتمتلكنا رغبة شديدة في أن نخزن أشياء بالية عديمة النفع. وفي حين أننا نتميز بالبخل، نريد أن نبدو كرماء.

٤. نعرف تمام المعرفة مرتبتنا النسبية بالقياس على الآخرين، الأمر الذي يجعلنا نملي أوامرنا على من هم أدنى مرتبة منا، ونتملق من هم أعلى مرتبة. وفي عائلتنا، نختار غالبًا أن نقوم بدور المهيمنين. كما أن حاجتنا الدائمة إلى أن نعلم ونوبّخ ونعاتب، تجعل شركاء حياتنا يشعرون وكأنهم أولاد صغار، وفتياننا وفتياتنا وكأنهم مجرد أطفال.

٥. تستبد بنا حاجة واحدة هي أن نعطي الآخرين انطباعًا جيدًا عن أنفسنا، ونمسك بزمام الأمور دائمًا، فنحن نظن أنفسنا أصحاب سلطة

عليا. على أن هذا الموقف يمنعنا من الضحك واللعب، ويطفئ مشاعرنا، ويردعنا عن المجازفة، ويحرمنا التعلم. فقطب الحب نخجل منه، وقطب الضعف نتجنبه.

٦. نفتقر إلى الخلق والإبداع والمخيلة، لأننا نتكل على التقليد أو القوانين لكي نقوم بما «يجب» القيام به في الوقت الحاضر. لذا، نبدو وكأننا نعيش مبرمجين طبقًا لما تنصّ عليه الطقوس والرتب وآداب المجتمع. فنزدري عواطفنا ونحتقر تفحص أفكارنا ودوافعنا ومشاعرنا، معتبرين ذلك ضربًا من ضروب التساهل مع الذات. إضافة إلى ذلك، نحيد أنظارنا عن عواطف الآخرين ومشاعرهم، وننكر المشاكل النفسية بعناد.

٧. نسعى بالخفاء للحصول على إعجاب الآخرين وتقديرهم. فموقفنا الأساسي هو أن نجاهد في كل آن لنبرهن عن قوتنا وتفوقنا. كما أننا نعتبر غالبية الناس غير مسؤولين، متساهلين مع أنفسهم، كسولين، غير أكفاء وبعيدين كل البعد عن حد الكمال.

٨. نشبه قدرًا ضاغطة موضوعة على نار متقدة، لا تني ترسل صفارات متتابة. فنحن نحاول أن نكبت الضغط الذي نعيشه، ولكن الناس يدركون

حالتنا، لأن ثمة إشارات تصدر عنا هي أشبه
بصفارات القدر. إضافة إلى ذلك، تستعر متطلبات
الكمال فينا على غير هدى، ويجد أفراد عائلاتنا
أنفسهم عادةً على فوهة بركان ساخن وشيك
الانفجار.

ولكن يبقى علينا أن نفطن لأن نوع الحياة
الموصوف أعلاه لا يتفق أبدًا مع القاعدة التي
يبرزها الكتاب المقدس، والتي تقضي بأن نثق
بالرب ونمكث معه في كل صغيرة وكبيرة في حياتنا
اليومية. لا ينتظر الله منا أن نسيطر على الأشياء
والأشخاص، بل أن نستسلم لطرقه التلقائية
والسرّية الآيلة إلى تحقيق مشيئته. نقرأ في سفر
الأمثال: «توكل على الرب بكل قلبك، ولا تعتمد
على فطنتك» (٥/٣).

كيف يبلغ المسيطرون الاتزان؟

ليس من السهل أن يفطن المسيطر لنوعية حياته
السطحية. فقد يتطلب الأمر في بعض الأحيان
طلاقًا أو حادث سيارة خطيرًا أو هروب ولد من
البيت أو أزمة قلبية، حتى يدرك ذاك الإنسان حقيقة
حياته. على أن هذه المآسي قد تكون بركة متخفية
له، أي استعطافًا إلهيًا يدعو إلى الهدوء والإبطاء

واختبار النمو الروحي والنفسي.

وبكلام آخر، يحتاج الناس المسيطرون إلى أن
يستبدلوا كبرياءهم بالتواضع، وأن يفتحوا قلوبهم لله
وللآخرين من أجل أن يشعروا براحة أكبر مع
أنفسهم. ومن شأن ذلك أيضًا أن يخفف توترهم
الناتج من ميلهم إلى التفوق.

لا شك أن المنافسة والفردانية والإبداع في
تأدية العمل تحتل المنزل الأسمى في مجتمعنا.
كما أن ثقافتنا المعاصرة تحرّم الضعف، ولا سيما
عند الرجال.

فنادراً ما نقدر على التعبير عن عبارات مثل
هذه: «أنا واثق»، و«أنا ضعيف»، و«أنا أعاني
جرحاً في»، و«أنا أشعر بالعجز». وفي الوقت
نفسه، لا بد لنا من أن نستوعب هذه العبارات حتى
نجد التوازن المرجو. فجميعنا يشعر، في بعض
الأحيان، بالقلق والخوف والضعف والعجز.

فحينما نرفض التسليم بجزء حيوي من خبرتنا
الحياتية، أو نحاول كبته، نفقد الاتصال بأنفسنا
وبالله على السواء. بل نظهر بمظهر كاذب، ونجتهد
في التأثير على الآخرين بدل أن نعبر عن خبراتنا
بصدق وبساطة. ولربما اقتنعنا خطأً بخرافة مثاليّتنا،
فتوهم أننا نوفر لأنفسنا ما نحتاج إليه من أمان،

وبأنه لا يمكن أن نزرع تحت الظروف والأوضاع، بل نتمكن منها جميعًا. جاء في سفر الأمثال ما ينقض هذه الادعاءات: «قبل التحطم الكبرياء» (١٨/١٦).

على أن المسيحي الناضج يتعلم كيف يتكلم على ما يتسبب له الألم، وما يصيبه من خيبات أمل في حياته، أيًا كانت. فسماع كلمة قاسية من الزوج أو الزوجة، وخيبة أمل نتيجة إخفاق في عمل، وسوء تفاهم مؤلم مع صديق، جميع تلك الخبرات، وغيرها، يجب أن نبوح بها، لا أن نهملها أو نكبتها.

وفي الواقع، حالما نعي الشعور الرئيسي الذي يؤلمنا، يمكننا أن نقوم بشيء إيجابي تجاهه. بوسعنا، حينذاك، أن نواجه الشخص الذي ألحق بنا أذى، أو أن ندرك أننا أشدء التأثر، وبالتالي، نتعلم كيف نتصرف إزاء الانتقادات. كما نستطيع أن نشرك صديقًا موضع ثقتنا في معاناتنا. فالمهم في كل ذلك هو أن نتغلب على ازدراء عواطفنا، ونتعلم أن نكون عفويين في التعبير عن أنفسنا.

نشأ لاري في عائلة ميسورة، فوالده كان جراحًا شهيرًا آمن كل ما يلزم لعائلته، من منزل جميل، وسيارات ثمينة، وثياب نفيسة. إضافة إلى ذلك،

كان الوالد محبًا احترام الكنيسة والمؤمنين. فأعجب به ابنه لاري بإفراط، وأراد أن يقتدي به ويشب على مثاله. فعكف على الدرس باجتهاد، وصمم على أن يتفوق على جميع أقرانه، ويمسك بزمام أمور صفه، فيتشبه بوالده.

ولكن والد لاري كان يغادر البيت ليبدأ زيارته في المستشفى قبل أن يستيقظ أفراد العائلة، وكان يعود في الغالب متأخرًا. لذا، ما كان لاري يراه إلا نادرًا. أمّا والدته، فكانت تنام حتى ساعة متقدمة من الصباح، وتشكو من الضيق والانزعاج. وفي الحقيقة، لم يعرف لاري والده حق المعرفة إلا من خلال الشهادات والجوائز التي تزين جدار مكتبة البيت.

عندما بلغ لاري العاشرة من العمر، سمع والداه يتجادلان مرة، وهذا أمر قلما درجا عليه. لاحظ لاري نبرة الغضب في صوت أبيه الذي راح يتذمر من الفوضى التي تعم البيت، والصحون الوسخة التي تملأ المجلى باستمرار. ثم سمع أمه ترفع صوتها وتدافع عن نفسها وتقول: «أحتاج إلى مساعدة. يصعب عليّ أن أربي لاري وحدي. وأنت نادرًا ما تأتي إلى البيت لترى كيف تسير الأمور». وفي صبيحة اليوم التالي، وصلت خادمة

لتساعد والدته لاري في تدبير أمور المنزل، ولكن والدته بقيت هي نفسها ولم تتغير.

وفي أحد الأيام، سمع لاري الخادمة صدفةً وهي تكلم زميلة لها على الهاتف: «لا أخفي عنك أنّ هذه المرأة سكيرّة. تصوّري أنّ لاري لم يأكل طوال سنوات إلا شطائر المربّي التي كان يصنعها بنفسه. وأتعجب كيف أنّه لم يمت جوعاً قبل وصولي». سرت في عروق لاري مشاعر الذلّ إذ سمع ذاك الكلام، وهاجت الأفكار في رأسه وتضاربت. ففكر في نفسه قائلاً: «أمّي سكيرّة. من تراه يعرف ذلك؟ هل والدي على علم بالأمر؟».

غير أنّ لاري فطن لما كان عليه أن يقوم به، وهو أن يعمل على صرف الخادمة، والحفاظ على سمعة العائلة، ويتسلّم بنفسه زمام الأمور. كان حينذاك في الثانية عشرة من عمره. ولكنه ما لبث أن برع في تدبير المنزل، ولم يتوان يسهر على والدته في كلّ مرّة ساءت فيها صحتّها. وفي الوقت نفسه، حرص على تبرير تصرفات أمّه أمام الزوّار.

لقد أراد أن يبدو كلّ شيء طبيعيّاً في نظر الناس، وأن يطرد القلق عن بال أبيه. فأبقى البيت جيّد الترتيب وحسن النظافة، ونجح في الحفاظ على وحدة العائلة.

أنهى لاري دروسه الثانويّة بتفوّق، ومشى على خطى أبيه، فتخرّج من مدرسة الطبّ، وعزم على التقدّم بسرعة في مهنته. غير أنّ طموحه جاء على حساب حضوره في البيت، إذ ما عادت التزاماته تسمح له بالسهر على أمّه كالمعتاد، ولا على الأمور المنزليّة. وانقضت شهور من دون أن يرى والده أو يتّصل به.

وبالرغم من واجباته الاعتياديّة المتطلّبة جهداً ووقتاً طويلاً في المستشفى، لم يتردّد في تأمين ساعات إضافيّة. فهو ما أراد أن يفوّت أيّة فرصة تبقى في طليعة زملائه، لا سيّما وأنّه كان يرى نفسه متفوّقاً عليهم أيّ تفوّق.

لقد حالف الحظّ لاري مرّة! فاتّفق في أحد الأيام أنّه كان منهك القوى بسبب كثرة العمل، ولكنّ ثقته الكبيرة بنفسه جعلته يتابع عمله، فأخطأ في تحديد جرعة دواء أحد المرضى. لحسن الحظّ أنّ ممرضة شابة اسمها جيني تنبّهت للأمر في الوقت المناسب، ولفتت نظر لاري إلى الخطأ. فما كان من أمر الطبيب إلا أن استشاط غضباً، على نفسه لأنّه ارتكب الخطأ، وعلى الممرضة لأنها تجرّأت وكلمته بالموضوع.

على أنّ جيني كانت معجبة أشدّ الإعجاب بتفاني

لاري وبحماسته، وفي الوقت نفسه، كانت تتوقع حصول كارثة أخرى. وفي أثناء عملها معه، بدأت تشعر برباط ينمو بينهما. أدركت أنه كان يراقبها، ولكن مراقبته اتخذت بسرعة طابعًا مختلفًا. لقد كان فظًا معها ومتطلبًا ومدققًا في كل ما تقوم به، باحثًا عن أخطاء بدا له أنها كانت ترتكبها.

فلم تتورّع عن مواجهته والتعبير له عن خيبتها بسبب تصرفاته، وصارحته قائلة: «منذ أسابيع وأنت تحمّلني أوزارًا لا أستوجبها». وبعد مجادلة بينهما، لأن لاري، واعتذر منها، وشرح لها أنّ مهنته كطبيب تعني له الكثير. فبادرته بقولها إنّها معجبة بالتزامه وبراعته. وفي الواقع، كان لاري في حاجة ماسّة إلى أن يسمع ذاك الكلام منها. فوثق بها، وباح لها بأحلامه ومشاريعه، فبادلت خطوته بإظهار اهتمامها الشديد في ما ائتمنها عليه.

ثمّ توالى لقاءاتهما. وبعد بضعة أشهر، طلب لاري الزواج منها. لكنّ النزاع عاد وبدأ بينهما. لقد أرادت جيني أن تتابع عملها معه، أمّا هو، فرغبته كانت أن تترك عملها، حتّى قبل الزواج.

قالت جيني محاجة: «الاستقلال في ممارسة الطبّ تتطلب مالًا، لذا نحن في حاجة إلى دخلي». أجابها لاري صارخًا: «لا يساوي دخلك

شيئًا، وأنا لا أحتاج إليه، فهو لا يكفيني لشراء معجون الأسنان! إضافة إلى ذلك، لا تعمل زوجات الرجال المحترفين، لأنّ ذلك يحطّ من قدرهم».

فعقّبت عليه جيني وقالت بصوت أظهر ألمها: «أنا أيضًا محترفة».

حينئذ أجابها لاري: «أستطيع أن أهتمّ بمهنتي، وأن أهتمّ بمالي. وما أريده هو أن تهتمّ زوجتي بنفسها».

تاق لاري إلى زواج جيني، ولكنها قاومت مشاريع حياته. وبقدر ما زاد من محاولاته لإقناعها، ازدادت تصلبًا وعنادًا. ثمّ ما لبث أن واجه مصاعب في مهنته، غير أنّه أحجم عن أن يشركها فيها. فقد تهيأ له أنّه كان ليخسرّها إن باح لها بما يلاقيه من مشاكل تحول دون حصوله على قرض كافٍ يمكنه من أن يؤسّس عيادته الخاصّة.

زار لاري والدته في أحد الأيام، وراح، عن غير قصد، ييوح لها بما يواجهه من مصاعب. لقد انقلبت الأدوار! فبعد أن قضى سنوات وسنوات يحمي أمّه المثيرة للشفقة، ها هو الآن يشكو لها من شقائه، ويكشف أمامها عن مخاوفه.

فقلت له أمّه: «كنت أفكر في المسؤولية التي ترتب عليك أن تتحملها مذ كنت صغيراً، وهذا يؤلمني. ولكنني أريدك أن تعرف أنني حريصة عليك كل الحرص، وأقدر قوتك. والآن أرغب في أن أقوم بشيء من أجلك، غير أنني أريد وعدك المُسبق بقبول ما سأقوله».

تردد لاري واحتجّ، ثم نزل عند رغبة أمّه. ويا لشدة ذهوله عندما قالت له: «أريدك أن تشترك في مجموعة علاج نفسيّ، وأنا سأتحمل النفقات. أظنّ أنّ الوقت حان لكي تظنّ أنّ للآخرين أيضاً ما يقدمونه إليك».

وأخيراً التغيير!

كانت رغبة لاري في الكلام عارمة حينما التحق بمجموعة العلاج النفسيّ التي أديرها. وأوّل شيء قاله هو أنّه إنّما جاء لكي يشرح صدر أمّه وحسب. ثم أخذ يُبهر المجموعة بأخبار الطبّ وبدوره الرائد في هذا المجال.

فسأله أحد أعضاء المجموعة: «هل تحصل أشياء سيّئة حتّى عندما تكون قوياً؟». وما إن بلغ السؤال مسمعيه حتّى تذكّر جيني وتكاثفت الأفكار في ذهنه حولها. فتحرك على كرسيّه، وحنى رأسه

يحدّق في السجّادة. ثمّ أجاب: «عندما تكون قوياً تتحكّم في الأمور وتسيّرهما كما تريد».

حينئذ سألته أنا: «وماذا عن الناس؟ أتقدر دوماً على أن تسيطر عليهم؟».

فأجاب متممّاً: «أظنّ أنّك تقدر على ذلك إن كنت قوياً بما فيه الكفاية».

وإذ قال ذلك، طرأت عليّ فكرة، فقلت له: «لاري، هل تقوم باختبار صغير مع المجموعة؟ يتّصل الأمر بالقوّة والضعف، وأظنّ أنّنا جميعاً سنستفيد منه».

فأجاب متردّداً: «ذاك يتوقّف على نوع الاختبار».

عقبت عليه: «إنّ الاختبار في غاية السهولة: أنت رجل قويّ البنية. فما عليك إلّا أن تستلقي على الأرض. ثمّ يقوم أربعة منّا بثبيت يديك ورجليك لكي يمنعوك من النهوض. أريدك أن ترى عندئذ هل تقدر القوّة أن تسيطر دوماً على الأمور أم لا، وفي حال النفي، ما شعورك وأنت ضعيف».

ارتسمت على وجه لاري ابتسامة عريضة. وبعد هنيهة قال: «أهذا كلّ شيء؟ أنا قويّ، ولا أظنّ أنّ أربعة منكم يمكنهم أن يبقوني أرضاً».

أجبتة: «حسنًا! يبقى أن تعلم أن هذا مجرد تمرين، ويمكن أن نتوقف وقت تشاء».

فقال، والابتسامة ملء شذقيه: «موافق».

تمدد لاري حينئذ على الأرض، وقام أربعة متطوعين بثبيت يديه ورجليه. ثم طلبت إليه: «حسنًا، حاول أن تنهض الآن».

شدّ لاري بأقصى قوته محاولًا النهوض، لكنّ المتطوعين مارسوا ضغطًا ممانًا عليه، فلم يقو على الحراك. فألقى رأسه على الأرض ملتقطًا أنفاسه لثوان، ثم أعاد الكرة ثانية، وأخذ يتلوّى ويشدّ من كلّ ناحية، محاولًا أن يرفع نفسه ولو قليلًا، فأخفق. وأعاد الكرة الثالثة ورابعة، فلم يتزحزح قيد أنملة.

لم يبذل المسيح (أي مجرّد) ليغني مشاعر ضعفه
وسرعة تأثره

أقلع لاري عن الضحك بعد محاولاته المتكرّرة. وباندفاع أخير يائس، حاول أن يطرحهم عنه. كانت يده ورجلاه ترتجف من شدّة ضغطه، وبدأ يلهث لهاثًا. فلم يُفلح. لقد

غالى في تقدير قوّته، وها هو الآن يبدو خائفًا ومرتبكًا.

وفجأة، طفرت الدموع من عينيه، وبدأ يبكي بصمت، وما لبث أن راح يتنهد بأنفاس سريعة ويُطلق نسيجًا ينبع من صميمه. فطلبت إلى أعضاء المجموعة أن ينهضوه عن الأرض، ففعلوا.

جلس لاري في مكانه، وخاطبنا معبرًا عمّا تعلّمه للوقت، قال: «كنت أفكر في خطيئتي. أظنّ أنّها كانت تحاول أن تقول لي منذ زمن طويل أن أهدأ وأقلع عن العمل بقسوة، في حين أنّي كنت أسعى لأسيطر عليها وأبين لها قوّتي، فكدنا نفصل بعضنا عن بعض. لقد كنت أصارع المستحيل في الفترة الأخيرة». قال هذا، وصعدت الدمعة إلى عينيه ثانية. ثمّ أضاف، وقد طفرت ابتسامة على شفّتيه: «لقد تسلّمت الرسالة. هنالك شعور مسالم يخامرني. وأنا أتلهّف لرؤية جيني!».

وهكذا بدأت مسيرة لاري نحو الشخصية المتّزنة.

يترتب على الإنسان المسيطر، لكيما يباشر سيره نحو القطب المقابل، أي قطب الضعف، أن يتعرّف إلى مشاعر الضعف عندما تنشأ فيه ويقرّ

لم يبذل المسيح أيّ مجهود ليخفي مشاعر ضعفه وسرعة تأثره. فالإنجيل يروي أنّ يسوع أمام قبر العازر «دمعت عيناه» (يوحنا ١١/٣٥). والفعل باليونانية، الذي استخدمه الإنجيلي، يفيد «البكاء بدموع حقيقية»، ويعبر عن صدق حزن يسوع الداخلي، وهو حزن يختلف كلّ الاختلاف عن الحداد الطقسيّ.

لقد كان المسيح مطمئنًا في نفسه، فاختر الاتزان بين القوة والضعف بحريّة، من دون أن يعثره أيّ شعور بالخجل ولا بالحاجة إلى أن يدافع عن نفسه.

ونجد مشهّدًا إنجيليًا آخر يفيد موضوعنا، وهو يسوع في بستان الزيتون، عندما اصطحب أقرب تلاميذه إليه - بطرس ويعقوب ويوحنا - وطلب إليهم أن يؤازروه في ساعة حزنه الشديد وألمه الروحيّ. لقد كان يسوع مدركًا عمق حزنه إذ قال لتلاميذه: «نفسى حزينة حتّى الموت... ثمّ أبعد قليلًا ووقع إلى الأرض يُصلي لتبتعد عنه الساعة، إن أمكن الأمر» (مرقس ١٤/٣٤-٣٥).

شارك أحد زملائي، وكان في السّينات من عمره، في إحدى حلقاتي الدراسيّة، واكتشف على أثرها كم أنّه كان مسيطرًا ومثاليًا في حياته، فبعث

إليّ برسالة يقول فيها:

«درجت أمّي، طوال طفولتي، على تسميتي «جنديّ أمك الصغير». لم تكن علاقتها بوالدي على ما يرام، فألقت، من غير قصد، عبء التصرّف المسؤول على كاهلي. لذا، لم أعرف طفولة حقيقية، فحياتي حينذاك خلت من الضحك والمرح واللعب.

ومؤخرًا، في أثناء الحلقة الدراسيّة معك، طلبت إلى كلّ واحد منّا أن يقول ما هو أهمّ هدف في حياته. فقلت إنّ هدفي أن أكون نسرًا على قمة جبل، ورائدًا في مهنتي. ولكن بعد أن تكلمت أدركت كم كنت خاليًا في داخلي. وفي وقت الاستراحة، قصدتني امرأة وقالت إنّها شعرت بالأسى من أجلي، لأنّها فطنت لوحشتي. أنكرت ما قالته فورًا، ولكنّ عيني اغرورقتا بالدموع. وأظنّ أنّها كانت المرّة الأولى التي بكيت فيها وأنا في سنّ الرجولة.

وبعد أن استأنفنا الحلقة، طلبت إلينا أن يمثل كلّ منّا دورًا معاكسًا لهدفه الواعي في الحياة، وسمّيت ذلك نموًا في أشدّ مخاوفنا. بالنسبة إليّ، كان ذلك الاختبار أن أعود طفلًا صغيرًا وأضع رأسي في حضن المرأة التي أدركت وحدتي. لقد

وثقت بها. وللحظات قليلة، كانت لي تلك الأم
الراشحة بالمحبة والحنان، التي لم أعرف مثيلاً
لها.

عندما كنت شاباً، ترتب عليّ تأدية الأعمال
وكبت مشاعري. ولكن حينما داعبت تلك المرأة
المرهفة الشعور شعري بلطف، وقالت لي إنه لا
بأس من البكاء، شعرت فجأة أنني محبوب كما أنا
عليه. لقد تحررت لوقتي من حاجتي الثقيلة إلى أن
أبرهن للجميع بأنني قويّ.

على خلاف ما قد يظنّ بعضهم، إنّ اعترافنا
بأخطائنا وتعبيرنا عن حاجتنا ينميان احترام
الآخرين لنا، ولا ينتقص منه. ولكيما نعيش
كامل إنسانيتنا، راضين بالضعف والقوّة، علينا أن
نقبل غيرنا ونفتح على الصداقات الحميمة. فهكذا
نبتعد عن كمالية عبثية لا طائل تحتها، ونسلك سبيل
الشخصية المتزنة.

إنّ إقرارنا بضعفنا هو تخليّنا عن الادّعاء أنّنا
أقوى من الحياة، فتسقط عندئذ عقدا من شخصيتنا
الصلبة، ونفسح في المجال لله وللآخرين ليظهروا
لنا عطفهم وعونهم وحبّهم.

لقد قال أحدهم: «ليس الإنسان جزيرة».
وسلوكنّا طريق إشراك الآخرين في مخاوفنا

وشكوكنا وقلقنا يخولنا أن نخبر الفرح بأن نكون
مع غيرنا.

خطوات نموّ عمليّة

١. تخلّ عن حاجتك إلى أن تؤثر في الآخرين،
والتمس الراحة. عِش، ودع غيرك يعيش. قلّل من
نشاطاتك، وازدّد تمتّعاً بما تفعله. مارس الضحك
من أخطائك طوال أسبوع، واترك برنامجك يتغيّر
إن اتّصل الأمر بمساعدة أحد.

٢. قف في وجه مواقف تفوّك على الآخرين
متى ظهرت. تمرّن على مدح غيرك، وافرح بفضل
إنجازاتهم هذا الأسبوع. أدرك أنّ نجاح شخص
آخر لا يعني على الإطلاق التقليل من قيمتك.

٣. أطلب من أصدقائك وممن تحبّهم أن
يعطوك رأيهم بك هذا الأسبوع. كيف تروني
حقيقة؟ ما هي نقيصتي في نظركم؟ هل يزيد حبّكم
لي إن كنت لا أدعي معرفة كل شيء؟ هل صحيح
أنّي متوتر ومتجهم ومزعج؟ وعندما يعطوك جواباً
صادقاً، أشكر لهم صراحتهم وصدقهم، وقل لهم
إنّك تريد أن تكون أكثر مرحاً ومحبة.

٤. قم بثلاثة أشياء عفوية وتافهة وساذجة هذا
الأسبوع. تأمّن في أحدهم ما فيه الراحة

العامة، أو اكتب رسالة إلى زوجتك، أو اصنع بعض الفشار، أو خذ يوم عطلة ونم أو شاهد الأفلام... أدرك أنّ أفضل المساهمات التي يمكنك أن تقوم بها تتصل اتصالاً وثيقاً بمحبّتك وعفويّتك وقبولك اختلافات الآخرين.

٥. أطلب إلى الروح القدس أن يكشف لك عن ميولك إلى السيطرة، وأن يشفيك منها. تأمل في المراجع الكتابية الواردة أدناه، واكتب في دفتر صلاتك ما تستلهمه عن شخصيتك من خلالها:

* «لا بالقدرة ولا بالقوّة، بل بروحي، قال ربّ القوّات» (زكريّا ٤/٦)

* «حسبك نعمتي، فإنّ القدرة تبلغ الكمال في الضعف» (٢ قورنثس ١٢/٩)

* «ما بالك يا هذا تدين أخاك؟ وما بالك يا هذا تزدرى أخاك؟ سنمثل جميعاً أمام محكمة الله» (رومة ١٤/١٠)

* «لماذا تنظر إلى القذى الذي في عين أخيك؟ والخشبة التي في عينك أفلا تأبه لها؟ كيف يمكنك أن تقول لأخيك: يا أخي، دعني أخرج القذى الذي في عينك، وأنت لا ترى الخشبة التي في عينك؟ أيّها المرائي، اخرج الخشبة من عينك أولاً، وعندئذ تبصر فتخرج القذى الذي

في عين أخيك» (لوقا ٦/٤١-٤٢)

* «لأنّه هكذا قال العليّ الرفيع ساكن الخلود الذي قدّوس اسمه: «أسكن في العلاء وفي القدس ومع المنسحق والمتواضع الروح لأحيي أرواح المتواضعين وأحيي قلوب المنسحقين» (أشعيا ٥٧/١٥)

* «كونوا متّفقين، لا تطمعوا في المعالي، بل ميلوا إلى الوضع، لا تحسبوا أنفسكم عقلاء» (رومة ١٢/١٦)

* «ويل للذين هم حكماء في أعين أنفسهم عقلاء أمام وجوههم» (أشعيا ٥/٢١)

* «إنّ الله يُكابّر المتكبرين وينعم على المتواضعين» (يعقوب ٤/٦).

تفتح الشخصية الحقيقية

عندما كنت في العشرينات من العمر، ألقيت محاضرة عن الحبّ الروحيّ في إحدى الكليات، ضمن إطار مادة علم الأخلاق التي كنت أدرّسها. فلاحظت انكباب الطلاب على تدوين ما أقوله بنهم شديد. ثمّ أقبلت إليّ طالبة في نهاية المحاضرة تقول إنّ كان للموضوع وقع مؤثر في نفسها. غير أنّي ما عتّمت أن تركت قاعة المحاضرات، لأنّي، في سلوكي الشخصيّ، كنت بعيدًا كلّ البعد عن التشبّه بالمسيح. لقد كانت درايتي بالمشاكل الكامنة في شخصيّتي تزداد، تلك المشاكل التي شوّهت قدرتي على أن أُحبّ وأُحَبّ.

فإذا ما عُرضت عليّ رغبة في استقطاب انتباه الآخرين، وجدت وسيلة للتفاخر. وإذا ما رغبت في الفوز بحبّ شخص ما، جهدت جهدي في إثارة إعجابه من طريق عرض إنجازاتي عليه. وإذا ما لحقت بي إساءة، أخفيت ألمي في وجه متجهمّ،



عندما نفتح صميمنا على المسيح، لا تعود الطبيعة
البشريّة عدوّة، بل صديقة

مقطّب الجبين . وإذا ما شعرت بالاستياء والغیظ، جعلت ابتسامة باردة على شفّتي لأحجب غضبي الذي يغلي غلياناً في داخلي . إلّا أنّ هذه المناورات حالت دون أن أتفاعل بصدق مع الناس . وفوق كلّ ذلك، وجدت نفسي عاجزاً عن تغيير تلك الأساليب .

فرفعت صلاتي في تلك الأمسية، وسألت الربّ أن يمدّني بعونه، قلت : «أيّها الآب، ساعدني على الإقلاع عن أن أعيش بحسب عقلي، فأبدأ أشعر بقلبي . ساعدني على التخلّص ممّا فيّ من غرور ومغالاة، ومن الانسحاب عندما أخفق عن تحقيق قصدي، ومن تخزين الغضب في نفسي . أتوسّل إليك أن تمدّ إليّ يد العون حتّى أحبّ الآخرين وأحبّ نفسي كما تريد» .

ولم تنقض هنيهات حتّى سمعت صوت الربّ الخافت الهادئ يقول لي في قلبي :

«يا دان، حسنًا فعلت عندما أحببتني وخدمتني، ولكنّك لا تزال تخاف الناس . أنت تخشى ألا يُظهروا احترامهم لك إن لم تبيّن لهم قوّتك، وأن يرفضوك إن كشفت لهم عن ضعفك، وأن يلحقوا بك جرحاً إن فتحت قلبك للحبّ، وأن يعارضوك إن عبّرت صراحة عن مشاعرك .

غير أنّي أحبّ الناس، حتّى لو فيهم من يكرهني ويرفضني ويجرحني . فهل ترغب في أن تكون على حقيقتك وتغامر من أجل الحبّ؟» .

أما كان ذلك صلب المسألة؟ لقد كشف الله لي أنّ غروري الفكريّ ومواقفي الدفاعيّة عزلتني عن الجميع ووضعتني في داخل حصن منيع . وفي الواقع، أردت أن أحبّ، ولكن من دون أن أكون عرضة للتأثر، وأن أكون قويّاً، من دون أن أترك مكاناً للضعف، وأن أسيطر من دون أن أحرك قلبي . أمّا كلام الربّ، فكان لي بمثابة رجاء جديد . فهو علّمني، عن غير علم منّي، أصول العلاقات بين الناس وقواعد الشخصية السليمة . لقد سألت الروح القدس، في تلك الليلة، أن يهب لي الشجاعة على الحبّ .

ولا شكّ أنّ كلّ واحد ممّا يعرف المناورات، وفي الوقت نفسه، يستطيع أن يحبّ على مثال المسيح . فإن كنّا أسرى مخاوفنا، ونعتدّ بأنفسنا، ونسرع إلى اتّخاذ مواقف دفاعيّة، يمكننا أن نجازف بأن نكون على حقيقتنا بقدر أكبر، وبأن نحبّ بعيداً عن المناورات .

أنت تعلم الآن كيف تحول أبعاد الشخصية المنحازة دون نموّ التوق الذي يثيره الله في الإنسان

إلى الكمال. وتعلم أيضًا كيف يمكن تلك الأبعاد أن تعوق تفاعلنا الصادق في علاقاتنا بالآخرين من طريق الحبّ والجزم والضعف والقوّة. فعندما نجهل قوانين الشخصية أو نتغاضى عنها، ينحطّ تصرّفنا ويصبح تلاعبًا. غير أنّ البشرى في ذلك هي أنّنا قادرون على قلب الأوضاع إن استخدمنا بوصلة الذات ووثقنا بالروح القدس المقيم في صميمنا.

إنّ التلاعب هو معاملة الآخرين وكأنّهم أشياء، فنستغلّهم ونسيطر عليهم بطرق تؤدّي إلى القضاء على الحبّ الروحيّ فيهم. أمّا طريق المسيح، فلا تعرف الخوف ولا الذنب ولا الإكراه، بل الحبّ. فطريق الربّ تدعونا إلى:

« أن نقدّر الآخرين بصفّتهم بشريًا

« وأن نفهم أنفسنا

« وأن نشارك في جماعة تقوم على المحبة

« وأن ننضج ونتخطّى التلاعب.

موقع السلطة والنفوذ وموقع الخسارة والاتكال

إنّ غالبيّتنا يتلاعبون بالآخرين انطلاقًا من موقعين: إمّا من موقع السلطة والنفوذ، فيستعملون قطب القوّة والجزم لكي يسيطروا على الآخرين، وإمّا من موقع الخنوع والاتكال، فيستعملون قطب

الحبّ والضعف لكي يجعلوا الآخرين يتحمّلون المسؤولية عوضًا عن أنفسهم. وما أسلوب التلاعب، في كلّتا الحالتين، إلّا علامة على قلة ثقّتنا بأنّ الآخرين يقبلوننا كما نحن. ومن الملاحظ أنّ الناس، في الحضارة المسيحيّة، يميلون بالأكثر إلى اعتماد التلاعب من موقع السلطة والنفوذ، فيتنافسون ويتكبّرون ويستبدّون.

إبّان مقابلة أُجريت معي في إحدى الإذاعات، اتّصل رجل هاتفيًا وأخذ يهاجمني لأنني قلت حينذاك إنّ الرجال في حاجة إلى أن يطوّروا قدراتهم على العطف والتواضع والحنان.

قال: «أنت تريد أن تحوّلنا إلى مجموعة من الجبناء المخثّين، في حين يُفترض على الرجال أن يتحلّوا بالقوّة ليهتمّوا بأمور نسائهم!».

فأجبته: «إنّ ما أقترحه هو أنّه بوسع الرجال أن يكونوا مُحبّين بقدر أكبر، وآباء على وجه أفضل إن أنزلوا الحِمْل على أكتافهم. إنّنا في حاجة إلى أن نتعلّم أن نعتذر عندما نكون على خطأ، ونعبّر عن حبّ أكبر لعائلاتنا». وما كدت أنهي كلامي حتّى أقفل المخابر سمّاعة الهاتف في وجهي.

ومن جهة أخرى، كثير من النساء يقعن في الفخّ الثاني إذ تجدهنّ متّكلات وساذجات وفي حاجة

عندما نفتح صميمنا على المسيح،
لا تعود الطبيعة البشرية عذرة، بل تصبح صديقة.
وعندما نسلم أسرارنا إلى الله، نقبل عندئذ أنفسنا

في العلاقات بين الرجال والنساء، يحتاج
الرجال عادةً إلى أن يطوروا تواضعهم وتأثرهم
وعطفهم وقبولهم بأن يعتني بهم آخر. وتحتاج
النساء عادةً إلى تطوير الموضوعية والجزم والثقة
بالنفس والهوية الشخصية. ومن شأن هذه الطريقة
أن تعزز الاتصال والمشاركة بين الجنسين.

كتب الأب باول يقول: «نسمع أناسًا يقولون
بسلبية: «أنا هكذا وحسب...» فيبدو أنهم لا
يعترفون بالحقيقة المفعمة رجاءً وهي أننا قادرون
على أن نقلع عن عادات قديمة وردية وبالية، وأن
ننمي مكانها عادات جديدة مليئة بالحياة»^(١).

تفتح الشخصية

إن العادات الجديدة المليئة بالحياة، التي تفتح
في صميمنا بفضل عمل الروح القدس وقوانين

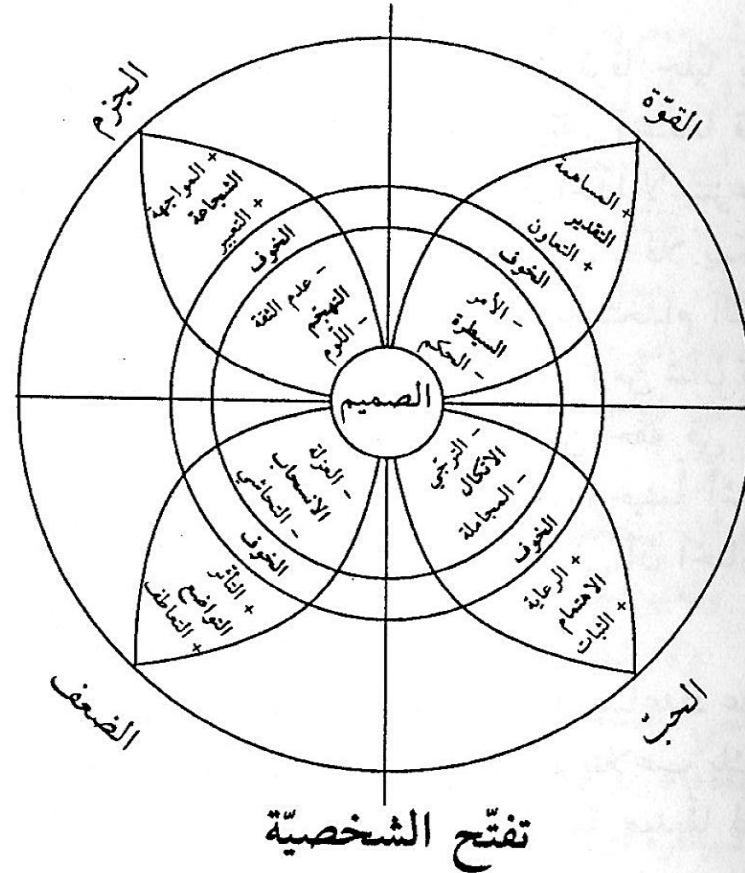
John Powell, *The Christian Vision*, (Allen, TX: Tabot (١)
Pub., 1984), p. 12.

دائمة إلى الطمأنة. كنت في أحد الأيام ضيفًا على
برنامج مسيحي نسائي معروف، يشاهده الملايين.
فسألته المضيضة أن أصف الشخصية المؤدية التي
يمكن أن تتصف المرأة بها. فأجبت أن أسوأ ما
يمكن المرأة أن تقوم به هو أن تُدعن وتتكل وتجهل
قدراتها الشخصية. فارتسمت للوقت علامات
الدهش على وجه المضيضة، وبادرتني تقول: «لقد
وصفت لساعتك ٩٠ بالمائة من النساء اللواتي
يشاهدن هذا البرنامج!».

وما يُؤسف عليه حقًا هو أن الأولاد الصغار
يشبّون على طريقة التسلّط والنفوذ، فالكبار لا
يشجّعونهم على التعبير عن مشاعرهم الضعيفة
والعاطفية على السواء، في حين أنهم يعودون
الفتيات الصغيرات على الإذعان والرقّة الزائدة.
لهذا السبب، عندما أشرف أنا وزوجتي على
حلقات عمل للأهل، لا نتوانى نعرض بوصلة
الذات لكي يشجّع الأهل صبيانهم وبناتهم على
تطوير شخصية متزنة.

يستطيع الوالدان أن يطبعا الطفل بميول تجعله
يراوح في قطب واحد، فيصبح هجومياً أو انكسالياً
أو منسحباً أو نزاعاً إلى السيطرة، كما يستطيعان أن
يشجّعا نموّ الأقطاب الأخرى حتى يدرك الطفل
اتزان شخصيته.

الشخصية، تساعدنا على أن نميّز بين ما هو حقيقي وصادق وما هو تلاعب وسيطرة. وفي هذا المضمّار، نقدّم الرسم أدناه كأداة تساعد على التمييز بين التعبير عن النفس الناتج من صميم الإنسان، والتلاعب الناتج من الخوف.



إنّ بوصلة الذات، كما تظهر في الرسم، تتضمّن نواحي تصرّفاتنا السلبية والإيجابية على

السواء. تمثّل الدائرة الأعمق وسائل التلاعب الأساسية التي نلجأ إليها عندما نعلق في قطب معيّن. ونستخدم عادةً هذه التصرفات الدفاعية من دون أن نعرف. غير أنّ «دائرة الخوف» قد تقبض على الصميم وتجمّد تدفق الروح القدس.

وعندما ندرك أنّنا نراوح في النزعة إلى التلاعب (الدائرة الداخلية في الرسم)، نرى أيضًا كيف يمكننا أن نتوصّل إلى التعبير الصادق عن النفس (الدائرة الخارجية في الرسم). فمن طريق استخدام هذا الرسم، نستطيع أن نتيّن كيف تلتقي أقطاب البوصلة الأربعة وتساعد على تطوير شخصية متزنة.

في قطب الحبّ، بوسعنا أن نحوّل ميلنا إلى الإرضاء والمسايرة إلى رعاية وجزم. وهاتان الصفتان تُتجان فضيلة الاهتمام بالآخرين، وهي علامة أكيدة لنضوج المسيحي. وفي قطب الجزم، يمكننا أن نحوّل قلة الثقة واللوم، إلى مواجهة وتعبير عن النفس. والشخص الذي يُظهر جزماً بطرق لبقة يتحلّى بفضيلة الشجاعة. وفي قطب الضعف، يمكننا أن نحوّل العزلة وتحاشي الآخرين إلى تعاطف وضعف، وهذا ما يولد فضيلة التواضع. وفي قطب القوة، نستطيع أن نغيّر التسلّط وإطلاق الأحكام إلى تعاون ومساهمة،

وهذا ما يولد فضيلة التقدير.

كما ترى إذا، تُبنى الحكمة الحقيقية على قواعد الطبيعة البشرية وأنسجتها. وعندما نفتح صميمنا على المسيح، لا تعود الطبيعة البشرية عدوًا بل تصبح صديقة. وعندما نسلم أمرنا إلى الله، نقبل عندئذ أنفسنا. فالتناغم الناتج من الأقطاب الأربعة يسمح بتدفق الروح القدس، فتمتلئ شخصياتنا من المسيح.

إنَّ كلَّ تصرّف يصدر عنا ينمّ عن الصدق أو عن التلاعب. فعلى سبيل المثال، قد نبسم فرحًا عندما نلتقيك، وقد نبسم لكي نتظاهر بفرح غير موجود فينا. وقد نبكي نتيجة تأثرنا الصادق بأذى الحقته بنا، وقد نبكي لنجعلك تشعر بالذنب. فالتعبير الصادق يصدر تلقائيًا من دون تصميم مسبق، في حين أنَّ التلاعب يكتفّ الأمور لكي تفي بالغرض المطلوب، فمن يتلاعب يريد جوابًا. لذا، فالتعبير يبدو كينبوع، والتلاعب كدوامة. فمع التعبير نشعر بأننا متأثرون عاطفيًا، ومع التلاعب نشعر بأننا مُستنزفون. مع التلاعب تبدو الحياة مباراة مصارعة، ومع التعبير تبدو رقصة.

كتب أحدهم يقول: «إنَّ إحدى ميزات التلاعب الخاصة هي أنها تقضي على قدرة الاختيار عندنا،

وتكرهنا على أن ننتقل إلى موقع دفاعي في الإطار الذي اختاره لنا الآخرون. لم يفلح أحد من الذين حاولوا أن يتلاعبوا بيسوع في أن يحصلوا منه على الجواب المطلوب، بل بادرهم جميعًا بتعبير صادق عن مشاعره، وانسحب من أمام بعضهم أحيانًا. وفي كلتا الحالتين، حافظ على قدرة الاختيار عنده.

وتجدر الإشارة إلى أنَّ هنالك فرقًا جليًا بين العبودية القسرية والخدمة الاختيارية. وعندما قال يسوع إنه يهب حياته باختياره، وإنَّ أحدًا لا ينتزعها منه، وصف عنصر الحب الأساسي... فلا يمكن الحب الحقيقي أن ينتج من قرار باستخدام القوة والإكراه، ولا باللجوء إلى التلاعب. ومن شأن كلَّ شيء أقدم عليه أن يحرم الآخر من حقه في أن يختار، هو بمثابة انتهاك لشخصه. وحينما أشعر بأنَّ خطرًا ما يتهدّد حقّي الشخصي في أن أختار، أدرك عندئذ أنني لست محبوبًا»^(٢).

إنَّ بحثك في الرسم الذي عرضناه يساعدك على أن تتحرّر من محاولات أحدهم أن يتلاعب بك. على سبيل المثال، إن فطنت بأنَّ ثمة صديقًا لك

Gayle Erwin, The Jesus Style. (٢)

درج على ملازمتك وطلب النصائح والطمأنة منك، من دون أن يبدي أيّ تحسّن، يمكنك، إذ ذاك، أن تُظهر له تحفظًا لكي يتحمّل مسؤوليّة نفسه. أو إن درج رئيس عملك، أو أحد زملائك، على تهديدك والتهجّم عليك وتوجيه اللوم إليك، يمكنك أن تواجهه وتشرح له أنّك لن تسمح بأن يجعل منك كبش محرقة. فإزاء حالات كهذه، يمكنك:

✻ أن تقول للآخرين إنّك تريد منهم ألاّ يسترعوا انتباهك بطرق سلبية

✻ أن تُقلع عن محاولات نيل رضاهم

✻ أن تعمل على بناء احترام الذات والحفاظ عليه بالرغم من مواقف الآخرين السلبية

✻ أن تواجه الذين يحاولون أن يتتقذك في كلّ مرّة

✻ أن تستخدم الفكاهة لتواجه تعليقاتهم اللاذعة وتعيرهم.

ولا شك أنّ التحوّل من التلاعب إلى الصدق ينمّي الشخصية. فخداع التلاعب يصبح صدقًا شفافًا، والخمول يتحوّل حياةً، والحاجة إلى السيطرة أو الرضوخ تنقلب حياة عفوية حرة تنبع من القلب، والسخرية تتغيّر، بنعمة الله، وتصير إيمانًا مُفعّمًا بالرجاء.

إليك جدولًا يوضح عمليّة التحوّل:

التلاعب	الصدق
١. الخداع (الزيف، النوايا المضمرة، النفاق): استعمال وسائل التحايل والألاعيب والمناورات. إعلان حالة الحرب. القيام بدور لاستقطاب الانتباه. التعبير عن مشاعر مزيفة.	١. الصدق (الشفافية، الأصالة، الصّحة): القدرة على التعبير عن المشاعر صراحةً، عوضًا عن كبتها أو تزييفها. إستعمال الصراحة والنزاهة. القدرة على التكلّم من القلب.
٢. الجهل (الخمول، السطحيّة، السأم): نظرة ضيقة إلى الأمور. عدم اعتبار إلّا ما يُرغب فيه. الانحباس في سجن الميول الشخصية. التسلّط أو الاتكال.	٢. الوعي (التجاوب، الحيوية، الاهتمام): الإصغاء بانتباه إلى الذات وإلى الآخرين. الانفتاح على معلومات واكتشافات جديدة. التزام حيويّ بالحياة وبالنموّ الشخصي.
٣. السيطرة (ضيق العقل، الاحتراس الشديد، الحذر): اعتبار الحياة وكأنّها لعبة شطرنج. الحاجة إلى السيطرة أو الخضوع. كتم الدوافع عن الآخرين. الحاجة إلى التماثل بالآخرين. مقاومة التغيير والنموّ.	٣. الحرّيّة (العفويّة، الانفتاح، الإبداع): المغامرة في الحياة. الانفتاح على الجديد والتغيير والنموّ. ميل إلى الاستقلال والمسؤوليّة والنعمة. التعبير عن مختلف أقطاب الشخصية.

٤. السخرية (الارتياب، الشك): الشك بالنفس وبالآخرين. الخوف من التصرف الطبيعي ومن قبول الحياة من دون خداع وتفكير سحري. لا تقوم العلاقات إلا على أحد أمرين: إما السيطرة أو الخضوع.	٤. الثقة (الإيمان، الشك): ثقة ثابتة بحب الله ونعمته. قبول حسنات الشخصية ونواقصها. مسامحة النفس والآخرين. تفضيل الحوار والمودة على التلاعب والسيطرة.
---	---

تمارين

١. ارسم دائرة كبيرة في وسط صفحة بيضاء وقسمها إلى أربعة أقسام بحيث يمثل كل قسم منها إحدى الفضائل الأربع: العناية والشجاعة والتواضع والتقدير.

أي قسم هو الأصغر؟ فكّر في طرق من شأنها أن تجعل هذا القسم الحيوي أكثر مساواة للأقسام الأخرى. أي قسم هو الأكبر؟ هل يمثل هذا اتكالا زائدا على أحد الأقطاب، وإهمالا لأقطاب أخرى؟ كيف تريد هذا القسم الحيوي أن يبدو في المستقبل؟

٢. أمض بعض الوقت في الصلاة والتفكير في علاقة راهنة تسبّب لك الارتباك، وتضعك في موضع التلاعب. أنظر أين يمكنك أن تضع

الشخص الآخر في الرسم المعنون «تفتح الشخصية». إكتشف في أي قطب تراوح عندما تتعامل مع ذلك الشخص. أنت حرّ في أن تنمو وتتغير. وما دام بوسعك أن تفتن لتصرف ذلك الشخص، عليك ألا تخافه بعد اليوم. أطلب إلى الروح القدس أن يساعدك على تغيير ردود فعلك عملياً تجاه هذا الشخص.

٣. دوّن على ورقة طرق تلاعبك بالآخرين. ثم اكتب بحرف كبير كلمة «خوف» على طول الصفحة. والآن، إن كنت مستعداً لتتخلص من أقنعة التلاعب، جعّد الورقة وارمها في سلة المهملات. حافظ على قصدك، وكن نفسك بتزايد مع الآخرين. إختبر قوّة الروح القدس التي تحرّرك من الخوف والكبرياء والتلاعب.

أطلب إلى الله أن يكون معك اليوم فعلياً، ليبدّد مخاوفك ويلهم قدرتك الخلاقة ويملأ صميمك الروحي.

طرق تحول الشخصية

لي صديق كوبيّ الأصل، اسمه ميغال، فخاريّ ذائع الصيت. قصدته يومًا في مشغله أراقبه وهو يقولب آنية فخاريّة جديدة من الطين الأحمر. أخذ في البدء قطعة كبيرة من الطين وجعل يدلكها بيديه البارعتين، ثمّ أضاف إليها ماءً وألقاها بمهارة في دولاب الخزاف. بدا الطين حينها خشناً وصلباً، ولكن ما إن أخذ ميغال يعجنه ويدلكه بيديه القويتين حتّى أصبح ليّناً مطواعاً.

لفت نظري حبّ صديقي للآنية التي يصنعها. فكان ينغمّ لحناً بصغيرٍ وهو يعمل، ولم تعتمّ الابتسامة أن لاحت على وجهه حين بات الطين طوع يديه.

إنقضت ساعة من الزمن على صديقي وهو منهمك في آنيته تلك التي اتخذت شكلها على مهل. غير أنّي لاحظت بعض العيوب على

أطرافها، وهي كناية عن نتوء وجرّف خشنة، ولدت في نفسي انزعاجًا، على خلاف ميغال، الذي لم يُظهر أيّ تملّص، بل تابع عمله بابتسامته اللطيفة وبصفيره يملأ أرجاء المشغل بهجةً وسرورًا. وفجأة، قطع الزوائد عن الآنية، وملّس جرّفها الخشنة بحركة رشيقة بالكاد رأيتها. وعندها، رفع طرفه نحوي، والعرق يتصبّب من جبهته، وقال بفرح: «إنتهيت!». ثم وضع الآنية جانبًا بانتظار أن يشويها في الفرن لاحقًا.

وبعد بضعة أيام أعطاني تلك الآنية وقد زيّنها بألوان ذهبية أضافت إلى لونها الكستنائي سحرًا ورونقًا. وللوقت، طفرت الدموع من عينيّ. فقد أعجبت كيف أنّ ميغال خلق قطعة بهذا الجمال من الطين. ومنذ ذلك الحين، طفقت أصطحب آنية صديقي حيثما ذهبت ألقى محاضرة، لكي أبين كيف أنّ الله ينحت شخصيتنا بصبر ولطف. فكلّ ما يترتب علينا هو أن نبقي طيّعين مسلمين أمرنا إليه حتّى يتمكن من أن يحولنا بكلّيتنا، بوعينا وبلاوعينا، إلى صورة عن المسيح.

الشجاعة تجاه النواقص والشوائب

كتب أحدهم يقول: «للحياة الرهبانية وجه يفوق

أهميّة ما تبقى من وجوهها، ألا وهو الاستعداد لقبول حياة جماعيّة لا يتساوى أفرادها في درجات الكمال^(١). وهذا ما أسمّيه «الشجاعة تجاه النواقص والشوائب». ولا يغربنّ عن بالنا، في هذا الصدد، أنّ يسوع يكشف عن نزول الله إلى حياتنا، كما هي عليه، لا عن ارتقاء حياتنا إلى الله، فهو يتفهّم قسوتنا.

أمّا تحوّل الشخصية، فهو يتمّ بواسطة النعمة، أي من طريق جهد وكأنّه منجز من غير جهد، لا من طريق النضال لنيل رضى الله أو الخضوع لجميع القوانين. قال يسوع، المعلّم الخزّاف: «سيروا معي وأنا أعيد إليكم الحياة. ستعرفون معي الراحة الحقيقيّة. لازموني واعملوا معي، وانظروا كيف أعمل. تعلّموا إيقاع النعمة اللطيف البعيد عن كلّ إكراه. لن ألقى على أكتافكم أيّ حمل ثقيل، ولن أعطيك إلاّ ما يناسبكم. رافقوني، وستتعلّمون كيف تعيشون بحريّة وسلام» (أنظر: متى ١١/٢٨-٣٠)^(٢).

(١) Thomas Merton, *The Seven Storey Mountain*, (New York: Harcourt, Brace and Co., 1984), p. 381.

(٢) Eugene Peterson, *The Message*, (Colorado Springs, CO: NavPress, 1993), p. 31.

ولكن كيف تستطيع محبة الله الكاملة أن تبدد خوفنا وتشفينا من كبرياتنا وتخرجنا من حصوننا؟ إنها تستطيع ذلك لأنّ المسيحي الذي ينمو يتعلّم أن يعيش تحت الإلهام، لا في جوّ الدينونة. ذلك بأنّ محبة الله وقدرته تتمّان شخصيتنا من خلال المسيح، كما يحوّل الروح القدس صميمنا.

إنّ تتميم الشيء يعني البلوغ به إلى مرتبة الكمال. وعندما نثق فعليًا بعون الربّ لنا في جميع وجوه حياتنا، وبدوره في نموّنا، نتحرّر من مخاوفنا ومن تصلّب شخصياتنا. وبالطبع، لن نبلغ درجة الكمال في هذه الحياة، ولكنّ شهادتنا هي ليست في كمالنا، بل في إنّنا التقينا المخلّص.

ليس علينا أن نعيش في الخوف من أن نرتكب خطأ ما أو أن نقع في نقيصة معيّنة. فالمسيح مات من أجل أخطائنا ونواقصنا، وأنهى بذلك المعرفة بين الصلاح والخطيئة. قال القديس يوحنا: «لا خوف في المحبة، بل المحبة الكاملة تنفي عنها الخوف» (١ يوحنا ٤/١٨). فنحن سنبقى غير كاملين، إلّا أنّ محبة الله الكاملة هي فينا، وهي تحوّلنا بأنّنا.

تكامّل إنساننا الداخلي والخارجي

يسأل الكثير من المسيحيين: «كيف يمكنني أن

أعيش حياة مسيحية كاملة؟». إنّ أحد أساليب المفضّلة لكي أساعد الناس على الاقتراب من أنفسهم ومن الله هي علبة الفنّ. سبق لي أن شرحت هذا الأسلوب الشخصي في أحد كتبي^(٣).

وفي الواقع، يستعمل الكثير من الكهنة والمرشدين الروحيين علبة الفنّ كوسيلة ليشجّعوا نموّ الشخصية والنموّ الروحي على حدّ سواء. ويستطيع الناس أن يبنوا علب الفنّ في نشاطات الكنيسة أو شخصيًا، كما أنّ هذه الوسيلة تساعد المتزوجين على تعميق معرفة بعضهم لبعض.

إليك طريقة صنع علبة الفنّ:

* اختر علبة ترى أنّ حجمها وشكلها يرمزان إلى شخصيتك. تستطيع أن تختار علبة أحذية أو علبة هدية أو أية علبة تبدو لك مناسبة.

* ابدأ بجمع صور ورسوم وكلمات وقصائد أو أشياء تمثّل مختلف نواحي شخصيتك وصورتك عن نفسك. يمكنك أن تجمع هذه الأشياء من مجلّات وبطاقات بريدية وصحف إلخ، ويمكنك أن تبتكرها.

Dan Montgomery, *How to Survive Practically Anything*, (٣)
(Ann Arbor, MI: Servant Publications, 1993), p. 143-
150.

* يمثل خارج العلبة شخصيتك «العلنية». اجعل ملصقات على خارج العلبة تبين كيف تُظهر نفسك للآخرين وللعالم والله. خذ الوقت الكافي لتنجز العمل، وكن فضوليًا، واستمتع بما تقوم به.

* عندما تنتهي من خارج العلبة، انتقل إلى داخلها، وهو يمثل شخصيتك «الخاصة»: أفكارك العميقة وأسرارك ورغباتك وحاجاتك ومشاعرك وجراحك وأحلامك.

* خصّص مدّة أسبوعٍ لتنتهي من المشروع، وصمّم على أن تبادل أحدًا الحديث حوله لمدّة نصف ساعة.

* اختر شخصًا أو مجموعة موضع ثقّتك.

ثمّ أفصح عن رغبتك في أن تعرف حياتك وشخصيتك على وجه أفضل. ولا تنسَ أنّه من طريق إشراك الله والآخرين في تفاصيل عملك الحميمة تتكامل حياتك. خذ الوقت الكافي لتكشف للآخرين معنى كلّ قسم من العلبة لك، واعتبر أنّ كلّ موقف إنسانيّ يستحقّ التفهم.

اكشف مشاعرك: هل هنالك أقسام من العلبة تجعلك سعيدًا أم حزينًا أم فخورًا أم متعاطفًا؟ بُح بذلك. أبدِ اهتمامًا بما يشرك، ولا بأس أن تعبّر عن

قوّتك وضعفك.

وإن أشركك شخص آخر في علبة، أظهر له اهتمامك بكلّ ما يقوله وتحاشّ أن تطلق أحكامًا. فالناس يستفيدون إلى أقصى حدّ من عليهم في جوّ تسوده الثقة والصداقة الحميمة.

ألصّق رجلُ أعمال اسمه براندن رسومًا اختارها من مجلّة تجارية على خارج علبة. تعبّر الرسوم عن نجاح كبير في عالم المال والأعمال: لفائف من الأوراق الماليّة، ومصنع عقول إلكترونيّة مع عبارة «رقم واحد»، وكتب رائجة الصيت. ودلّت الخطوط البيض والسود التي زيّنت خارج العلبة على شخصيّة براندن المتجهّمة والجديّة.

ثمّ قال، وهو يتفحّص علبة: «لا أتوانى أفكّر في أنّي سأكون سعيدًا إن أضفت دولارًا واحدًا إلى حسابي في البنك». غير أنّ داخل العلبة الفارغ أثار في نفسه الاضطراب.

فعقّب يقول: «ولكن ما إن بحثت عن شيء أضعه في داخل العلبة، حتّى فطنت لكون مشروعِي هذا فاشلاً. فلم أتوصّل إلى أن أجد ما يلائم الداخل. استمررتُ في اختيار الرسوم للخارج، غير أنّي شعرت بعدم صواب ما أقوم به. وفي الحقيقة، أجهل ما في داخلي!».

فسألته حينئذ: «وماذا في شأن علاقاتك؟ عندك امرأة وطفلة، فما هو موقعهما في حياتك؟».

فأجابني قائلاً: «لا أفكر فيهما إلا قليلاً، لأنني منهمك في عملي».

فعدت وسألته ثانية: «وماذا عن الأصدقاء والله والإنسانية؟ هل تحب أحداً؟».

كثرت أمثال هذه الأسئلة على براندن، والجواب الوحيد كان أنه أرسى حياته على الإنجازات، لا على العلاقات، وعلى العمل، لا على الألفة. وهذا ما يفسر كآبته بالرغم من نجاحه المالي.

شجعت براندن على إعادة تقييم أهدافه في الحياة. فإن أصرّ على تغييب نفسه عاطفياً عن زوجته وطفلته، فقد حبّ عائلته.

وفي أثناء الجلسة اللاحقة، أثبت على نشاط براندن الصناعي، ولكن سألته هل هو يشعر بهمّ متواصل يُثقل عليه. كما أعربت له عن تقديري لكونه يتمتع بقدرات مهنية عالية، ولكنني سألته هل افتقد حرارة الحبّ. فلاحظت للوقت الدمع في عينيه.

ثم همس قائلاً: «لقد بنيت قصري الصغير

الأناني، ولم أدع ابنتي شارون، ولا أحداً آخر، يدخله. هكذا عاش والدي قبلي، ولكنني سئمت نمط الحياة هذا. أيمكن التغيير بعد اليوم؟».

أجبت حينئذ: «براندن، إنك تتغيّر الآن. فدموعك تسقي روحك، والنموّ آتٍ حتماً». قلت هذا وطلبت إليه أن يسعى من الآن وصاعداً لأن يقلل من محاولات التأثير في الآخرين بفطنته المهنية، ويبدأ بالتصرّف معهم تصرّفاً أكثر إنسانية.

فجحظت عيناه فجأة، وسأل: «وما عسى الناس يفكرون في؟».

أجبت مؤكّداً: «سيظنون أنك محبوب بقدر أكبر».

وفي الختام، قبل انصرافه، صلينا معاً. ومنذ ذلك الحين، لم أره طوال أربعة شهور.

وفي أحد الأيام، عاد براندن إلى مكنتي يتبسّم ابتسامة عريضة، ويلبس جينزاً بدلاً من طقم أنيق درجت على رؤيته فيه. ثم أعطاني علبة أخرى مختلفة عن الأولى. فأثار تصرّفه فضولي، لا سيما وأنني لم أره قبل الآن يتبسّم.

أبقى براندن إحدى رسوم العمل القديمة على خارج العلبة الجديدة، ولكنه أضاف إليها صوراً

ورسومًا أخرى: عائلة تنتزه في حديقة عامة، ورجل وامرأة يبحران معًا في مركب شراعي صغير، أب وابنته يأكلان الفشار في حديقة حيوانات، ثلاثة أطفال يقهقهون وهم يطلقون بالونات ملونة في الهواء، ورجل في مكتبه تعلو الابتسامة وجهه. لا شك أن طاقة براندن على اللعب والفكاهة والحب بلغت سنّ الرشد.

ثمّ نظرت إلى داخل العلبة، فرأيت ثلاث كلمات وكأنّها كُتبت بخطّ طفل: أعيش، وأتعلّم، وأحبّ. وقد كُتب كلّ حرف من الكلمات بلون مختلف. كما استوقفني الغرض الذي حفظه براندن في العلبة، وهو كناية عن بالون مملوء بالهليوم الأحمر، فيه قصّاصات ورق مطوية.

فسألته عندئذ ما عسى أن تكون القصّاصات. فأجاب وقال: «هذه خمس قصّاصات كتب عليها الكلمات التالية: مُكره، ومتوتّر، وجدّي، ومسيطر، وعديم الشعور». وما إن أنهى كلامه حتّى أخذ البالون من العلبة ودعاني إلى أن أصطحبه إلى حديقة العيادة. وهناك، إذ كنّا محاطين بأشجار الصنوبر، تبسّم ابتسامة عريضة وأطلق البالون في الهواء، فأخذ يرتفع مع الريح ويبتعد عن أنظارنا رويدًا رويدًا حتّى أمسى نقطة حمراء صغيرة اجتجبت سريعًا في الغيوم البيض.

وفي الواقع، تساعدنا العلبة على أن نفهم الأشياء التي تعيق تقدّمنا. وبفضل الصلاة الواعية والشفافية، نستطيع أن نسلّم أنفسنا لله يومًا بعد يوم. يستحقّ الأمر المحاولة، فاقدم عليه!

التخلّص من الذنب

يضطرب الكثير من الناس في أثناء نموّهم الروحيّ ويعثرون بسبب شعورهم بالذنب إزاء شيء حصل في الماضي. غير أن للذنب قطبًا يقابله، وهو النعمة. فكلّ ذنب نشعر به هو بمثابة سبيل يؤوّل إلى الاعتراف وإيجاد أنفسنا في الله.

إنّ الوسيلة الفضلى لتحرّرنّا هي في أن نتخلّص من خطايا قديمة ارتكبتها بالإهمال أو بالفعل، واعترافنا بها إلى شخص آخر وإلى الله. فالاعتراف قوّة تدخلنا في اختبار المغفرة والنعمة. ولكن ثمة أمر يترتّب علينا وهو أن نواجه أخطائنا، ونتكلّم مباشرة إلى الذين ألحقنا بهم أذى، فنعتذر منهم ونعوّض عليهم. والله يكون دومًا إلى جانبنا متى قمنا بذلك، حتّى لو اصطحبنا القلق حينها.

لِذِّ الذَّنْبِ شعور مقلق، ولكنّ التخلّص منه أو
الرزوح تحته أمران يعودان إلينا

قدّمت مؤخّراً اعتذاراً عن خطأ ارتكبته منذ ثلاثين سنة. ذكرت في الفصل الأوّل من هذا الكتاب أنّي نشأت في بلدة سادها العنف، وأصبحت أنا نفسي عنيفاً. كما ذكرت كيف أنّي اعتديت بالضرب على لويس، وكان من أعزّ أصدقائي. وعندما بلغت السابعة عشرة من العمر والتقيت المسيح، اعتذرت إلى جميع الذين هدّدتهم أو ألحقت بهم أذى، باستثناء شخص واحد هو لويس. فقد شعرت بارتباك شديد تجاهه، ولم أقو على مواجهته، لأنّني توهمت أنّه يكنّ لي الكراهية، وبأنّه ما كان ليغفر لي. لذا، ارتأيت أن أصرف النظر عن الموضوع، عملاً بالمثل القائل «دع الكلاب النائمة ترقد بسلام».

وهكذا، كبّْتُ ذنبي، ودفنته عميقاً في نفسي لكي أنساه نهائياً. غير أنّ لاوعي ما برح يذكّرني بوجود هذا الجرح الذي لم يشف بعد. وغالباً ما كانت الكوابيس تراودني في نومي، فأرى لويس يرفضني ويوبّخني ويتهمني. فلا شك أنّ الله، من داخل شخصيتي، كان يحثني على تنقية الأجواء مع لويس.

وفي أثناء هذه السنة، كنت في صدد إنهاء مقال كتبته لإحدى المجلات حول الاعتراف بالخطايا

وتقديم الاعتذار. وحين وضعت اللمسات الأخيرة على المقال، سمعت همس الروح القدس الناعم يكلّمني في سرّي: «دان، وماذا عن لويس؟ لماذا لا تتّصل به وتسأله المسامحة؟».

فسرت في عروقي رجفة، وفكّرت في نفسي أنّي لا أعرف مكان إقامته، إضافة إلى أنّه لا يتحمّلني، ولا يريد أن يسمع شيئاً مني. وبعد انقضاء ساعة على هذه الأفكار، رنّ هاتف مكنتي، وإذا بأمّي تقول لي: «أتعلم أنّ صديقك لويس انتقل حديثاً إلى المدينة حيث تقيم؟ لماذا لا تدعوه إلى الغداء يومًا؟». لا ريب أنّ مخابرة والدتي أثبتت أنّ الوقت قد حان لأقدّم اعتذاري إلى لويس. ولكنّ شعوراً بالقلق الشديد خامرني، وأحسست بأنّ يوحزني في معدتي.

سألت الربّ أن يهيني الشجاعة لأواجه مخاوفي. ثمّ أخذت سمّاعة الهاتف واتّصلت بصديقي. وما إن تعرّف إلى صوتي حتّى تغيّر صوته وقال لي بنبرة غليظة: «ماذا تريد؟». فدعوته إلى تناول الغداء في اليوم التالي.

كنت جالساً إلى مائدة في المطعم أنتظر قدومه وأنا عابس الوجه مقطّب الحاجبين. وما عتّمت أتضرّع إلى الروح القدس لكي يغمرنا بحضوره. ثمّ

وصل لويس واحتلّ المكان المقابل لي على المائدة، فأثرت للوقت صلب الموضوع، قلت: «لويس، أتذكر ما حصل حين كنّا في المدرسة، عندما هاجمتك؟».

فأجاب: «بالطبع أذكر».

عقبت عليه قائلاً: «حسنًا، أريدك أن تعلم أنني شعرت بالذنب طوال هذه السنوات، فتصرّفي كان أخرق». وما إن قلت هذا حتّى اغرورقت عيناى بالدموع، وخفق قلبي بقوة، ثمّ أضفت: «أنا أعتذر. لقد استولى الحنق عليّ في تلك الأيام، فكنت أنت كبش الفداء، هل من سبيل بعدُ إلى المسامحة؟». وأعطيته بطاقة عليها أقوال في الصداقة.

فتح البطاقة وقرأ ما أردت قوله. ثمّ رفع نظره إليّ، وأخذ نفسًا عميقًا، وقال متبسّمًا: «أسامحك يا دان، فأنا لا أحسب لك فعلتك». قال هذا ومدّ يده فتصافحنا. وللوقت شعرت بالسلام يملأ جسدي، وطار قلبي فرحًا. وأمضينا ساعة من الوقت نحاول أن يستعرض الواحد للآخر حياتنا طوال الثلاثين سنة المنصرمة. وعندما غادرنا المطعم تعانقنا طويلًا.

إن كان هنالك من اعتراف ينتظر في لاوعيك

لحظة الحقيقة، استرجع الحالة في ذهنك. فإنّ الذنب شعور مقلق، ولكنّ التخلّص منه أو الرزوح تحته أمران يعودان إلينا. ولكي نلقي الذنب بعيدًا عنّا، علينا أن نسأل الله الغفران، ونعتذر بقدر ما نستطيع، فتحوّل الأزمات العاطفيّة السلبية إلى نموّ إيجابيّ وفرح.

اختبار الدعم الروحيّ

في إحدى الحلقات التدريبيّة التي كنت أديرها حول الصلاة والنموّ الشخصيّ، اتّضح لي أنّ العديد من المشتركين يؤمنون بالمسيح وبالروح القدس، ولكنّهم وجدوا صعوبة في اختبار محبة الله في أجسادهم. قالت إحدى المشتركات، واسمها باتريسيا، إنّها حاولت عبثًا أن تلقي بهومها على الربّ. فبالرغم من مواظبتها على الصلاة، ما زالت تواجه الأزمة تلو الأخرى، وأزمتها الراهنة كانت زواج ابنتها يوم السبت القادم.

وفي ما كانت تعبّر عن قلقها في شأن تحضيرات الزواج، لاحظتُ حركات جسمها المرتبكة. فكانت ترفع كتفيها حينًا، وتجعد حاجبيها حينًا آخر، وتزجّ شفيتها حين تتكلّم. فدعوته إلى أن تقوم باختبار.

ساعد باتريسيا على أن تسلم قلقها إليك . فهي ستثق بك تمام الثقة . أسألك أن تجعل سلامك وراحتك في جسدها» .

تنهدت باتريسيا بعمق وعادت تستلقي ثانية على أيدي المشاركين . ولم تنقض ثوانٍ حتى أصبحت مرتفعة على أرجوحة من الأيدي تدعمها . وبقيت على تلك الحال بضع دقائق . ولاحظت للوقت أن كتفيها انخفضتا ، وبدأت تتنفس بعمق ، وبات جسدها ليّناً وكأنه من المطاط . فسألتها : «كيف تشعرين؟» .

أجابت : «إنني مسرورة جدًا . هل يمكنني البقاء هكذا فترة قصيرة؟» . فأجبتها بالإيجاب . فراحت المجموعة تؤرجحها بلطف ، في حين أنها أخذت تتنفس من بطنها ، وارتسمت ابتسامة عريضة على ثغرها . وعندها قلت لها : «إفترضي أنك في اليوم التالي على زواج ابنتك . أنت تشعرين بالراحة ، تمامًا كما تشعرين بها الآن ، وتذكرين أيضًا كيف أن الروح القدس ساعدك» . فأشعت السعادة من وجهها . فأضفت قائلاً : «لقد وثقت بالله وبالذين حولك ، والزواج جرى بجو من السلام والحب» .

إِنَّ الْكُتَابَ هُوَ فِي الْغَالِبِ تَعْبِيرٌ لِأَخْرَجَ عَنْ لِسْتِيَاءِ

مَكْبُوتِ

طلبتُ إلى سبعة أشخاص من الحاضرين أن يقفوا وراءها ويبسطوا أيديهم ويشبكوها بعضها ببعض ، فتصبح أشبه بأرجوحة شبكية . ثم قلت لها : «باتريسيا ، إن هذه الأرجوحة من الأيدي تمثل السلام الذي يوفره الروح القدس . والآن ، أريدك أن تستلقي عليها رويدًا رويدًا حتى ترتفع رجلك عن الأرض . فأعضاء الجماعة سيسندونك» .

فاعترضت قائلة : «وماذا لو أسقطوني أرضًا؟» .

فأجبتها : «هذا هو بيت القصيدة ! فجسدك مشدود حتى إنك لا تثقين بأحد ، بما في ذلك الله . وهذا التمرين يهدف إلى مساعدتك على أن تستعيد الثقة المفقودة» .

فعاجلتني تقول : «لن تنجح هذه المحاولة» . ولكنها أخذت تميل إلى الخلف ، متكئة على الأيدي المتشابكة . وفجأة ، أفلعت عن المحاولة ، ووقفت ترتعش عصبية وتقول : «أشعر بالتوتر . أنا أعلم أنهم سيسقطونني أرضًا!» .

فقلت فورًا : «هذه هي مشكلتك الكبيرة مع الناس ومع الله . أنت تصلين إلى الله ، ولكن جسدك يقاومه . أنت تبوحين بمشاكلك للآخرين ، ولكنك لا تثقين بعونهم . والآن ، حاولي ثانية» . ورفعت صلاةً من أجلها ، قلت : «أيها الروح القدس ،

فتحت باتريسيا عينيها، وقالت بصوت خافت:
«هل هذا هو شأن الثقة بالله؟».

فأجبتها: «نعم، فهذا هو الشعور الذي يلازمنا
عندما تبقى أجسادنا ثابتة في الروح القدس.
فاحرصي على أن يتذكر جسدك ما تعلمته اليوم».

حينئذ، ساعدت المجموعة باتريسيا على
الوقوف. فانتصبت، وجرت الدموع على
وجنتيها، ثم قالت: «أشعر بالفرح». وراحت
تعانق جميع الحاضرين فردًا فردًا.

وفي الأسبوع التالي، أخبرتنا باتريسيا أن
الزواج كان رائعًا، وأن الأصدقاء والأقرباء قالوا
إنها لم تغضب البتة، ولم يصدر عنها أي جلبة.
قالت: «وثقت بالرب، وتركت الأمور تجري
بهدوء. لم أشعر بالحاجة إلى أن يكون كل شيء
مثاليًا، ولم أحاول السيطرة على أي شيء. وحينما
كنت أتوتر، كنت أتذكر أرجوحة الروح القدس
وجسدي فيها مرتاحًا. لقد استمتعت بالتحضير
للزواج وبحفلة الزواج أيضًا».

في مواجهة مشاعرنا العميقة

عانت آن، وهي طالبة في الجامعة، من اكتئاب
لم تقو عليه، ولم تستطع شرحه. والاكتئاب، في

الغالب، هو تعبير آخر عن استياء مكبوت. وفي
أثناء تبادل الحديث معها، أبقيت أذني الثالثة
متنبهة علني ألتقط طرف الخيط الذي يؤول إلى
معرفة سبب غضبها.

كانت آن الصغيرة في عائلة مؤلفة من تسعة
أطفال، فقالت: «أنا مثل آخر العنقود. جميعهم
تجاهلونني، ولا سيّما والدتي، التي كانت دائمًا
منهمكة، فلم تعرني أي اهتمام».

وبعد أن وصفت آن جو طفولتها العائلي،
استطعت أن أقول لها إن والدتها ما كانت من النوع
الغضوب أو التعسفي، بل كانت مرهفة الشعور.
وما حصل هو أنه ترتب عليها أن تبذل جهدًا فوق
طاقتها لكي تربي عددًا غير قليل من الأولاد،
فأضناها العمل. وفي مثل هذه الحالات، من
المستحسن أن نشجع أصحاب العلاقة على أن
يصارحوا الأشخاص الذين أغضبوهم مباشرة.

واللّاف للنظر هو أنه لا يخطر على بال الكثير
من الناس أن يشركوا غيرهم مباشرة في ما يعثرهم
من غضب، أو في ما يلحق بهم من أذى. ولكن إن
بذلنا جهدًا صادقًا لنُخرج الغضب من داخلنا،
نستعيد الصفاء، ونطرد عنا الزيف، ونحسن نوعية
علاقاتنا.

وعندما اقترحت على أن أنتهز فرصة وجودها في منزل أهلها، في نهاية الأسبوع القادم، لتصارح أمها باستيائها القديم منها، قالت: «لا أستطيع ذلك، فنحن لا نتكلم على مشاعرنا في البيت».

فعقبت عليها: «ولكنه الوقت المناسب الآن لتقومي بالمبادرة. قد تكونين الأولى التي تكسر الحاجز العاطفي وتعبر عن حقيقة مشاعرها. لماذا لا تحاولين؟».

ذهبت آن إلى منزل أهلها في نهاية الأسبوع، وهي تفكر في طريقة تساعدنا على أن تواجه مشاعرها العميقة. وفي أثناء لقائنا الثاني، أحضرت معها دفتر يومياتها، ففتحت به بحضوري، وأخذت تقرأ بصوت عالٍ:

«كنت ثائرة، ثائرة على الحياة وعلى الناس وعلى الله، بل، وبوجه خاص، على نفسي. كان الغضب قد استولى عليّ حين غادرت العيادة، في المرة الماضية، وتوجّهت إلى البيت.

أردت أن أصل إلى الألفة التي كلمتني عليها، ولكن الغضب كان يغلي في داخلي. لقد شيدت الفتاة الصغيرة التي في حصن حول نفسها منذ زمن طويل لكي تخفي ألمها وحزنها. فتلك الفتاة الصغيرة كانت لتنفي وجود مثل هذه المشاعر فيها،

وتبادر كل من تراه بابتسامة، في حين أنها كرهت الحياة.

وفجأة، بدا لي نمط حياتي وكأنه مسرحية مثلت دوراً فيها، من غير أن أعبر، ولا مرة، عن حقيقة مشاعري. فأنا لم أختبر قط الصدق والانفتاح. فتساءلت: ما عسى أن يكون ذلك؟ وفي الوقت نفسه، لم أكن أعرف حتى سبب غضبي الشديد.

وصلت إلى البيت، وبدأت الأمور، على الفور، تسير معوجة. فالشجار المعهود بيني وبين أمي ما لبث أن بدأ، وتابع الغضب هيجانه في داخلي، ولكنني لم أعبر عنه صراحة. ففكرت في نفسي: لماذا لا تدعني أتخلص من هذا الغضب؟

غادرت البيت وقصدت تلاً قريباً لكي أختلي بنفسي في الطبيعة علني أهدأ، غير أن ذلك لم يفدني شيئاً. فقلت في نفسي: لن يستطيع أحد أن يطرد مني هذا الغضب!

وما إن فكرت في هذا حتى فهمت فجأة أنه أنا من لا يتخلص من الغضب، لأنه لا يخص أحدًا غيري، وأنا من كان يبقى عليه في داخل نفسي. لقد أدركت أنه ما عاد بوسعي أن ألوم الآخرين أو الله، بل يترتب عليّ أن أتحمّل مسؤولية عواطفني وانفعالاتي.

عدت إلى البيت والشعور بالغضب يعتريني،
وفي الوقت نفسه، كنت مضطربة ومشوشة الفكر،
لأنني لم أجد سبيلاً إلى التعبير عما في نفسي. فلم
ندرج في البيت على أن نعبر عن غضبنا صراحةً.

استفقت صبيحة اليوم التالي وحالتي النفسية
تراوح مكانها. وشعرت وكأنني سأنفجر إن لم
يحصل شيء ما. ولاحقاً، في اليوم عينه، كنت
واقفةً بقرب الموقد عندما دخلت أمي ووجهت إليّ
بعض الكلمات. وللوقت، تفجّر السدّ في داخلي،
وتدفّق موج من مشاعر الامتعاض. فأخذت أبكي
وأصرخ في وجه أمي، وقلت لها: «منذ أن كنت
طفلةً لم أشعر قطّ أنك تحبينني، ولم تبدي أيّ
اهتمام بي. ولكنك كنت تصغين إلى إخوتي
وأخواتي! لم أر نفسي إلا فتاة صغيرة في عالم كبير
مرتبك مع أناس كبار، لم يعطني أحد منهم القليل
من وقته! لا أنت ولا أحد آخر!».

أمّا أمي، فراحت تبكي هي أيضاً وتصبح قائلة:
«لقد بذلت قصارى جهدي. وما عساني أن أقوم به
أيضاً؟». ثمّ خرجت من البيت مسرعة.

سقطت لساعتي على الأرض أبكي وأتنهّد،
وفكرت في نفسي: «ها قد عدنا إلى عاداتنا مرّة
أخرى! ومرّة أخرى أحتاج إليك، وأنت تتركيني

وحدّي. كلّ ما أريده منك هو أن تُظهري لي
الحبّ». وبقيت هناك أذرف الدموع سخيةً.

وما لبثت أمي أن عادت إلى البيت. فعاجلتها
بقولي: «يا أمّاه، هل لك أن تأتي إلى قربي،
وتحضنيني وتدعيني أبكي؟ أريدك أن تحضنيني».
فأجابت: «أردت ذلك قبل الآن، ولكنني لم أعلم
هل أنت ستسمحين لي».

فجلسنا كلانا على الأرض نتعانق ونبكي. ثمّ
بحث لها بكلّ ما عانيته وأنا طفلة صغيرة، وكيف
حاولت دومًا أن أخفي وحدتي بابتسامة مزيفة.
فبكينا لبعض الوقت، وصلينا معاً حتّى يشفي يسوع
الجروح، ويضع مكانها الحبّ. وبعد الصلاة
قلت: «أتعلمين يا أمي، مذ كنت صغيرة وأنا أرغب
في أن أخبز فطيرة معك». فدخلنا المطبخ وخبزنا
فطيرتين.

أدركت الآن أنني، لو أفصحت لأمي عن
حاجتي إليها منذ وقت طويل، لاستجابت لي. ولو
أشركتها في ما أعانيه، لساعدتني. غير أنني كبت
مشاعري، فلم تظنّ هي لحالتي ولم تدرك كم
احتجت إليها.

وفي الواقع، تعلّمت الكثير من خبرتي ومن أمي
في ذلك اليوم. فليس أنّ علاقتنا توطّدت وتعمّقت،

بل أصبح لديّ الشجاعة لكي أشرك الآخرين في حقيقة مشاعري».

لا ريب أنّ إفصاحنا عن حقيقة مشاعرنا أمر صعب، بل ومخيف، ولكنه أفضل من أن نُخزنها في صدورنا ونتوهم أنّنا تخلصنا منها. فنحن بحاجة إلى أن نكلّم الناس الذين يحتلون مكانًا مهمًا في حياتنا العاطفية بصدق، بحديث من القلب إلى القلب. فعندما يلحق بنا أذى، علينا أن نقوله. وعندما نغضب، يتوجّب علينا أن نخرج الغضب من داخلنا، بطرق دبلوماسية بقدر الإمكان. وعندما نشعر بالحبّ، علينا أن نظهره. لذا، فبوصلة الذات تساعدنا على أن نبقي متّصلين عاطفيًا بالله وبالآخرين. وعندما نعلق في قطب ما، نسأل الله العون.

في حال الغضب والاستياء، يقول القديس بولس: «إغضبوا، ولكن لا تخطأوا، ولا تغربّ الشمس على غيظكم» (أفسس ٤/٢٦).

تعلموا من الوردة!

ترمز الوردة إلى عملية النمو، إلى تطوّر الوجود وتفتّحه وكماله. فاعتبر كيف أنّ عمل روح الله السريّ والرائع في الخلق يتمّ في الوردة من خلال

ضغط لا يقاوم ينبع من داخلها، فتتحوّل من بُرعم منغلق إلى وردة متفتّحة.

ويمكن أن تكون الوردة موضوع تأمّلك في مجموعة:

قبل التأمّل، يأخذ أحد أعضاء مجموعتك وردة متفتّحة، فيشمّها ويلمسها، ثمّ يمرّرها إلى زميله، وهكذا دواليك.

وفي بداية التأمّل، تخيّل ساق نبتة ورد فيها أوراق وبراعم. تبدو البراعم خضراء اللون لأنّ الكأسيّات منغلقة، ولكن في أعلاها نبتين رأس وردة ملوّنة. لنحاول أن نعتبر باهتمام، حافظين الصورة في مخيلتنا.

تبدأ الآن حركة بطيئة: تأخذ الكأسيّات تتفرّق بعضها عن بعض رويدًا رويدًا، فتلتوي إلى الخلف وتكشف عن تويجات ملوّنة لا تزال مغلقة. تتابع الكأسيّات تفتّحها حتّى يصبح بوسعنا أن نرى البرعم اليانع بأكمله. ثمّ تبدأ التويجات بالتفتّح ببطء حتّى نرى الوردة متفتّحة.

في هذه المرحلة، لنحاول أن نستنشق عبير الوردة الفوّاح العذب. لنشمّه ببهجة. (يمكن أن نتذكّر هنا أن لفظ «الرائحة» يُستعمل، في اللغة

الدينية، رمزًا. فيقال، على سبيل المثال، «رائحة القداسة»، كما يُستعمل البخور في كثير من الاحتفالات).

لنوسّع الآن مخيلتنا لنعتبر نصبة الوردة كلّها، فنتخيّل قوّة الحياة التي يهبها الله، والتي تنشأ في الجذور وصولاً إلى الورود، وتدفع عملية تفتح البراعم.

وأخيرًا، لنماثل أنفسنا بالوردة نفسها، أو بالأحرى، لنغرسها فينا، فنصبح، بصورة رمزيّة، هذه الوردة، أو تلك الزهرة. ولنعتبر أنّ الحياة نفسها، التي تحيي العالم وتحدث معجزة الوردة، تخلق فينا معجزة مماثلة، بل وأعظم منها، وهي يقظة إنساننا الروحيّ وتطوّره، وما ينتج من تلك العملية^(٤).

إِنَّ الْأَلَمَ وَالظُّلْمَ وَالْمَعَانَاةَ وَالشَّرَّ
هِيَ بِمِثَابَةِ سَمَادٍ حَيَوِيٍّ لِلنَّمُوِّ

نستطيع، بواسطة هذا التمرين، أن نعزّز «تفتح»

Roberto Assagioli, *Psychosynthesis*, (New York: Viking, (٤)
1965), p. 214-215.

شخصيّتنا من الداخل لتثمر براعم حبّ وجزم وضعف وقوّة. فإنّ الألم والظلم والمعاناة والشرّ هي بمثابة سماد حيويّ للنموّ. والالتزان والنعمة والجمال تتجلّى عندما نمتلئ بالحياة، ونصبح على مثال المسيح.

فقد أحد الأفارقة المسيحيّين، اسمه غوامبي، عائلته في مجزرة مدينة ليوبولدفيل. وعلى الرغم من حجم المأساة، لم أعرف إنساناً يفوقه تواضعًا ومحبة. كيف استطاع أن يتجاوز فاجعة فقدان أحبائه؟

قال لي غوامبي إنّ المسيحيّ يشبه الزهرة. والله قادر على أن يستعمل مآسي الحياة ويحوّلها إلى سماد يزيد من نموّ الذين ينشدون العمل بحسب مشيئته. فنحن نعجز عن أن نشرح أسباب حصول المآسي، ولكن، بعون الله، يمكننا أن نستخلص الدروس والعبر منها. وحينما نتعلّم، فحينذاك نمو. وكما أنّ نبتة الزهور المزروعة حديثًا تحتاج إلى أسابيع وشهور لكي تمتصّ السماد الموضوع حول أصلها، يجب علينا نحن أيضًا أن نتحلّى بالصبر تجاه عملية النموّ.

وفي الوقت المناسب، يحصل تحوّل عجائبيّ. فمآسي الحياة تتحوّل إلى موادّ تغذي حياة جديدة،

تمامًا كما يتحوّل السماد إلى براعم الزهور
الجميلة. أمّا شوك الزهور الحادّ، فهو يذكّرنا
بشمن الكمال والقداسة.

بالطبع، لا نحتاج إلى أن يكون لنا إيمان كامل
حتى نختبر تحوّل الشخصية، بل يكفينا إيمان
بمقدار حبة خردل بأنّ الله هو أبونا، ويسوع
مخلصنا، والروح القدس معزينا ومرشدنا.

الفصل العاشر

الطريق إلى مصابغة اللاوعي

عاش شارل وزوجته ماري، وهما من معارفي،
حياتهما الدينيّة على مستوى العقل، لا على مستوى
القلب. فلم يعرفا معنى اللاوعي وكيف يمكنه أن
يُغني حياتهما الروحيّة. لقد سلكا دربًا دينيًّا مطبوعًا
بالقسوة والصرامة، وها هما، في العقد الخامس
من العمر، يتخلّيان عن ذلك النهج، من دون أيّ
إلهام نابع من صميم نفسيهما.

لطالما شعرا بالفخر لكونهما من أدقّ أبناء
الرعيّة مراعاة لأوقات القداديس والصلوات،
وتقيّدًا بحرفيّة الوصايا. في نظر نفسيهما، كانا
في طليعة النخبة التقيّة. وحينما كانا يتكلّمان على
الله، ما كان يذكران شيئًا عن تأثير الله في
مشاعرهما، ولا عن معرفتهما الشخصية له.

لم يكن عند شارل وماري إلّا وعي ضعيف
لهويّتهما الشخصية، والألفة مع الله، وشركة المحبّة

مع الآخرين. فيبدو أن حافزهما الوحيد كان التشبه بالكاثوليك النموذجيين في بيئتهم الراهنة. فخلت حياتهما الروحية والأخلاقية من إلهامات الروح القدس. كتب أحد الكرادلة يقول: «ليكون الإنسان روحياً، عليه أن يبقى مستعداً لمستقبل ما لا يتوقعه من الله، لأن الله ما برح يخلق. ونحن لسنا أسرى الحتمية... وأولئك الذين يستقبلون الروح القدس، يملكون الحرية والفرح والثقة. فمن تراه يجرؤ على القول إن حب الله وخياله قد استنفدا؟»^(١)

في عملية تطوير عمقنا الروحي، نجد أن الله يستخدم لاوعينا لكي يساعدنا على معرفته ومعرفة أنفسنا بتزايد. لذا، فنحن نتعلم أن نشعر بالحضور الإلهي الخفي في كياننا، حتى في أعماق لاوعينا. وإخفاقنا عن أن نقبل دوافع صميم لاوعينا يحرمانا من التكامل ويبقينا عالقين في أطر جامدة.

ما هو اللاوعي؟

إن اللاوعي هو ما تفكر فيه أو ما تختبره في أية لحظة: موعد مع الطبيب، أو ضوء إشارة المرور

(١) Cardinal Leo Suenens, *A New Pentecost?* (New York: Seabury Press, 1974), p. 13.

يتحول من أحمر إلى أخضر، أو مباراة ابنك في كرة السلة. أما العقل الواعي، فهو يحلّل الحاجات والأوضاع، ويتنبأ بالنتائج المنطقية، ويتخذ القرارات.

تصوّر مركباً شراعياً مبحراً على سطح المحيط. يمثل هذا المركب الواعي، أي ما تفكر فيه وتذكره أو تخطط له. والآن، تصوّر كمّية المياه الهائلة تحت المركب. فالمحيط أشبه بأعماق اللاوعي التي لا تُسبر أغوارها.

وفي الواقع، كلما تقدّمت في عملي كمرشد وعالم نفسي، اكتشفت بتزايد قوّة اللاوعي الروحية. وقد أصبح اللاوعي، في نظري، أشبه بمخزن المعلومات الأساسي الذي تكوّنه خبرات الإنسان طوال حياته، أو حافظه نسخ ضوئية داخلية. فهو يحمل القوّة التي تعكس مواهب الإنسان وقدراته وقسمته في الحياة. ولا شك أنه يمكننا أن نسعى لتجاهل بُعد شخصيتنا العميق هذا أو نخفيه، ولكن لا نستطيع أبداً أن نتخلّص منه.

إن لاوعينا يفوق عقلنا الواعي ذكاءً وشمولية، لأنه يتغذى من ملايين خلايا العقل والجسد، في حين أن عقلنا الواعي، لا يتغذى إلا من جزء صغير من خلايا العقل الموجودة في قشرة الدماغ، حيث

ينشأ التفكير الواعي. لذا، فالعقل الواعي مفيد للرياضة الذهنية، ولكنّ اللاوعي يمثل قدرتنا الأصلية والروحية - العقل والقلب والجسد والروح.

كتب أحدهم يقول: «لا تقتصر المعرفة على ما نفكر فيه في عقلنا. فليست الأحداث الخارجية هي التي تحثنا على التحرك فقط، بل ذلك العالم المظلم والسري في لاوعينا»^(٢).

نستطيع أن نصادق لاوعينا ونستقبله في عقلنا
للواعي، ونقيم معه حوارًا دافئًا وحميمًا

يشبه اللاوعي مفاتيح البيانو الثمانية والثمانين. وبقدر ما تكون المفاتيح جميعها مرنة وصالحة للاستعمال، يستطيع العقل الواعي أن يعزف اللحن الذي يريده. ولكن إن عُطِّل أحدُ المفاتيح، وأصبح جامدًا متحجرًا في مكانه، فحينذاك لا يمكننا أن نعزف إلا عددًا محدودًا من الألحان، فنكون قد سلبنا جزءًا من إمكانيات البيانو.

Richard McBrien, *Catholicism*, (San Francisco: Harper (٢)
Collins, 1981), p. 1089.

فعندما نتغذى بحريّة من مخزن اللاوعي، نستطيع أن نعزز قاعدة معلومات العقل الواعي. غير أن اللاوعي يتخذ طابعًا سلبيًا حينما ننكر وجود أجزاء منه. وبصفتنا مسيحيين ناضجين، لسنا بحاجة إلى أن نطمس صوت اللاوعي. وفي هذا المضمار، كتب مارتن مارتني ما يلي: «إنّ الكاثوليكية إيمان يعلمني أنه، بفضل الصميم فيك، تستطيع أن تترك فسحة لعناصر متنوعة تبدو ظاهريًا متنافسة ومتفاعلة»^(٣). وفي الحقيقة، نستطيع أن نصادق لاوعينا، ونستقبله في عقلنا الواعي، ونقيم معه حوارًا دافئًا وحميمًا.

وداود في الكتاب المقدس هو مثل الإنسان الذي يحاول أن يكبت لاوعيه. يُسمّى داود في الكتاب المقدس «إنسانًا بحسب قلب الله». لقد أظهر إيمانه الراسخ عندما حارب جُلّيات، وشجاعته المقدمة حينما قاد جيشه في المعركة، وعطفه المرهف عندما كان يأخذ كنّارته ويعزف، لكي يسكّن ثورات غضب الملك شاول، ويطرد عنه كآبته. ولكن لاحقًا، حين نُصِبَ ملكًا، ركّز سعي عقله الواعي وراء هدف واحد هو ممارسة الجنس

Martin Marty, «Something Real and Lumpy», *U.S. Catholic*, vol. 44, May 1979, p. 24.

مع بتشابع، والتآمر على زوجها ليتخلص منه.
فأعرض داود عن أن يكون إنساناً بحسب قلب الله.

فما الذي حصل؟ عندما استبدت فكرة الحصول على بتشابع بعقل داود الواعي على نحو غير سوي، رفض داود بصورة كاملة أن يرى الخيانة والغدر في قصده، غير أن لاوعيه أدرك هذا. وبعد أن ارتكب داود أعماله السيئة، أرسل الله إليه النبي ناتان ليكلّمه. فضرب النبي للملك مثلاً عن رجل غني سرق من رجل فقير نعجة وحيدة صغيرة كان يملكها. إلا أن داود لم يفطن فوراً أن النبي قصد بالمثل ما ارتكبه من قتل وزني، بل استشاط غضباً على الرجل الغني وأقسم أنه يستوجب الموت. وفجأة، قال له ناتان: «أنت هو الرجل». فعاد عندئذ داود إلى حقيقة نفسه وانهار من شدة الخجل والندامة (٢ صموئيل ١٢/١-١٥).

إِنَّ لِلْوَاعِي هُوَ الْمَعْصِيَةُ النَّهَائِيَّةُ لِلَّهِ مَا
لَاخْتَبَرْتَهُ وَشَعَرْتَ بِهِ وَتَعَلَّيْتَهُ فِي الْحَيَاةِ -
هُوَ أَشْبَهُ بِمُسْتَوْدِعِ حِكْمَةٍ ضَخْمٍ
يَسَاعِدُ عَقْلَكَ الْوَاعِي
عَلَى أَنْ يَكُونَ أَمِينًا لِكَيَانِكَ كُلِّهِ

يعرف لاوعينا هل نحن نقوم بالخير أو بالشر،
وهل نحن قد شُفينا من صدمات ماضية أو هل نحن
نتحاشاها، ويعرف أي مهنة علينا أن نختارها لكي
نكتشف إرادة الله. فلاوعينا يعلم من نحن حقيقةً،
وما هي الخطوة الصحيحة التي علينا أن نخطوها.

عانت تريز، وهي امرأة في الخامسة والثلاثين
من عمرها، من صعوبات كثيرة في حياتها الجنسية
الزوجية. فقد بدت وكأنّها فقدت جميع مشاعر
الجنس الإيجابية. ولكنّها، على مستوى عقلها
الواعي، وجدت أنّها مستجيبة لزوجها، وإن كانت
لم تشعر بالتهيج الجنسي طوال خمسة عشر عاماً من
الزواج. فارتبك عقلها الواعي وتحير إزاء هذا
الواقع، ولكن لاوعيتها عرف تماماً سبب المشكلة.

حَلِمَتْ فِي إِحْدَى اللَّيَالِي بِأَنَّ جَدَّهَا تَحْرَّشُ بِهَا
جَنَسِيًّا، وَبَدَأَ الْحَلْمُ لَهَا حَقِيقِيًّا حَتَّى إِنَّهَا اسْتَفَاقَتْ
مِنْ نَوْمِهَا مُصْدُومَةً. فَالْوَاعِي أَصْبَحَ وَعِيًّا. وَفِي
أَثْنَاءِ الْأَسَابِيغِ الْآتِيَةِ، تَذَكَّرَتْ أَنَّ جَدَّهَا قَدْ
تَحْرَّشُ فَعَلِيًّا بِهَا وَأَكْثَرَ مِنْ مَرَّةٍ. فَكَانَ ذَلِكَ بِمُثَابَةِ
مَعْلُومَاتٍ حَقِيقِيَّةٍ أَدْرَكَهَا عَقْلُهَا الْوَاعِي. فَلَجَأَتْ إِلَى
الْعِلَاجِ النَّفْسِيِّ، عَلَّمَهَا تَجِدُ مَنْ يَتَفَهَّمُهَا وَتَقْصُّ عَلَيْهِ
قِصَّتَهَا. وَبَاحَتْ بِأَمْرِهَا لِأَخْتِهَا وَابْنَةِ عَمِّ لَهَا
تَعَرَّضَتْ هِيَ أَيْضًا لِتَحْرِشَاتِ جَدَّهَا. وَفِي نَهَايَةِ

الأمر واجهت جدّها نفسه.

ولا شكّ أنّ إقدام تريز على استرجاع ذكرياتها المطمورة بكلّ جرأة، وتعاملها معها بطريقة إيجابية، جعلها تستعيد عافيتها الجنسيّة في علاقتها الزوجيّة. فبعد سنوات من الانفصال، اتّحد أخيراً جسدها وقلبها وروحها بعقلها الواعي.

إنّ لاوعيك هو الحصيلة النهائيّة لكلّ ما اختبرته وشعرت به وتعلّمت في الحياة - هو أشبه بمستودع حكمة ضخّم يساعد عقلك الواعي على أن يكون أميناً لكيانك كلّ. وفي حين أنّ بعضهم يؤثر أن يطمس صوت لاوعيه، أو يكبته، أو يدفنه، اقتضت الحكمة بأن يصغوا إليه. فالله الخالق صمّم الوعي واللاوعي ليعملا بتناغم دائم.

لقد ابتكر الراهب توماس ميرتون عبارة «التركيز في الصلاة»، ليشير إلى أنّ السبيل الوحيد الذي يؤدّي إلى الاتّصال بالله الحيّ هو الغوص في الصميم، فهناك نلتقي الخالق، لأنّ الحقيقة الإلهيّة حاضرة في داخلنا.

عُيّنَت سيّدة اسمها تريز رئيسة على فريق من النسوة المتطوّعات. فانصرف عقلها الواعي يركّز على مقام مهمّتها، لكنّ لاوعياها كان يهمس لها قائلاً: «إنّك مُجهدة ومتوتّرة من دون أن تبחי عن

التزامات إضافية». فاعتذرت عن قبول التعيين، وحينها شعرت بموجة سلام تسري في جسمها وتملأها.

كتب أحدهم يقول إنّ التجسّد يعلم أنّ للحياة البشريّة كملاً يشمل الجسد والروح معاً. ولهذا السبب، يترتّب على كلّ امرء أن يتّصل بعالم اللاوعي. ولكيما يعيش حياة روحية سليمة، عليه أن يحيا حقيقته الداخليّة وفقاً لإلهامات الروح القدس. «إنّ الإنسان مدعوّ إلى أن يتوصّل إلى تفاهم واع مع القوى اللاعقلانيّة الموجودة فيه، فيدمجها في حياته الروحيّة»^(٤).

في الثقافة المعاصرة، تترك أحياناً صيغُ «الوجوب»، التي تُطبع في العقل الواعي، أثراً سلبية على حكمة لاوعينا. فيُقال لنا إنّ يترتّب علينا أن ننجح بأيّ ثمن، وأن نتّصف بالقوّة لا بالضعف، وأن نرضي الذين يعيشون حولنا، وأن نطيع السلطة حتّى لو أساءت إلينا. ولكن إن هيمنا على حقيقتنا الداخليّة بالمسيح، يعطي اللاوعي علامات إنذار قد تكون القرحة، أو وجع الرأس، أو ارتفاعاً في

Joseph Goldbrunner, *Holiness is Wholeness, and Other Essays*, (Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press, 1964), p. 14.

ضغط الدم، أو كوابيس، أو نوبات ذعر، أو انهياراً عصبيًا. فعندما يفتقر العقل الواعي إلى الفصاحة، يستخدم اللاوعي لغة الإحساس والعاطفة والعوارض الجسدية. وحالما نسمع رسالة اللاوعي، ونأخذ في ضوءها قرارات صائبة، تزول تلك المشاكل سريعًا.

إنّ المسيحيين الذين ينسجمون مع لاوعيهم ومع صوت الروح القدس، يعيشون كل يوم بيومه، ويقدرّون الحوار الخلاق بين الأفكار الواعية والحدس اللاواعي.

إليك أربع طرق تساعدك على أن تتصل بالحكمة الكامنة في لاوعيك، وتستفيد مما تحاول أن تقوله لك:

* إبدأ حوارًا مع ضجرك

* واجه نزاعاتك الداخلية

* حاول أن تسمع ما يريد اعتلاك الجسدي أن يقول لك

* حوّل كوابيسك إلى أحلام تتحقّق

إبدأ حوارًا مع الضجر

عندما كنت طفلًا، سحرني الناس

والشخصيات، وأردت أن أعرف المزيد عنهم، وأن أكتشف نفسي. ولا شك أن هذا الفضول النفسي نتج من لاوعيي، ووضع حجر الأساس للمهنة التي جذبتني حينما أصبحت شابًا. غير أنني، في البداية، لم أعر ذلك الميل أي اهتمام، لا سيما وأنّ والديّ رغبا في أن أكون طبيبًا، فبدأت جميع الاحتمالات الأخرى مرفوضة. ولما بدأت دراستي في الكلية، ركّزت عقلي الواعي على النزول عند إرادتهما.

فما الذي حصل؟ في سنة تخرّجي، أصبت بانهيار عصبيّ قاسٍ. فالروح القدس في لاوعيي، العالم بحقيقة ما يرغب فيه قلبي، كان يكشف لي أنّي كنت في حقل ما هو بحقلي. فالانهيار العصبيّ كان بمثابة علامة لي أنّي لم أتنبه إلى مشيئة الله في حياتي.

حصلت على شهادة بكالوريوس في العلوم، ودخلت مدرسة الطب. ولكنّ صوت لاوعيي أخذ يرتفع ويشدّ ليلفت نظري إلى أنّي لا أسلك الطريق التي توافقني. وفي أثناء الشهور التي تلت، شعرت بملل كبير وأنا أحفظ عن ظهر قلب حقائق الجسد، وفي الوقت نفسه، كنت أتوق إلى أن أكتشف ما الذي يحرك الناس. وفي نهاية الأمر، احترمت

ضجري، وغادرت مدرسة الطبّ لألتحق بدرس
الإرشاد والعلاج النفسي.

وفي الواقع، غمرني سلام عظيم نبع من داخلي
في اليوم الذي قرّرت فيه أن أغيّر حقل تخصصي.
ومنذ خمس وعشرين سنة وأنا لا أتوانى أحقق
رغبات نفسي العميقة بنعمة الله.

إنّ اللاوعي لا يعوق إرشاد الله لنا، بل هو
وسيلته. فشخصيات الكتاب المقدّس ألهمت غالبًا
من طريق الرؤى والأحلام، لأنّ عقل أولئك
الأشخاص الواعي قد يكون رفض قصد الله. أمّا
للذين يثقون بالله، فالله يستخدم ما هو خفيّ في
أعماق لا وعيهم لكي يوجّه عقولهم الواعية نحو
تحقيق مشيئته.

كتب توماس مِرتُن يقول: «لماذا علينا أن
نمضي حياتنا ونحن نعيش شيئًا لم نرده يومًا؟ لماذا
نضيّع وقتنا لنقوم بأشياء، لو تمهّلنا وفكرنا فيها،
لوجدناها نقيض ما خلقنا لأجله؟ لا نستطيع أن
نكون أنفسنا إلّا عندما نعرف أنفسنا. غير أنّ معرفة
النفس تبقى مستحيلة ما دام الطيش والنشاط
التلقائيّ يدخلون التشوّش والارتباك في أرواحنا.
فلا يمكننا أن نبدأ بمعرفة أنفسنا إلّا عندما
نكتشف الأسباب الحقيقيّة التي تجعلنا نقدم على

ما نقوم به»^(٥).

في مواجهة الأزمات الداخلية

منذ بضعة أشهر، استقبلت في عيادتي سيّدة
اتّصفت بالخمول والالتكاليّة. وبدأت شديدة
الغموض تجاه ما يسبّب لها وجع الرأس، ويشير
في نفسها شعورًا مؤلمًا بالضيق والانزعاج في
بيتها.

لم تنفع أساليب الاعتياديّة لكي أدرك صميم
مشكلة تلك السيّدة، ولربّما كان الإخفاق لأنّها هي
نفسها لم يكن لديها إلّا الوعي القليل لمصدر
عذابها وقلقها.

فقلت لها: «لنفترض أنّك مستلقية على أريكتك
المفضّلة تستريحين لوقت قصير، ولنفترض أنّ
لمشكلتك لونًا معيّنًا، فأَيّ لون يكون؟».

فأجابت: «اللون الأسود».

فعقّبت عليها: «حسنًا، ولكن ما قد يكون
شكله؟».

Thomas Merton, *No Man is an Island*, (New York: (٥)
Harcourt, Brace and Co., 1983), p. 126.

قالت: «كتلة سوداء كبيرة تملأ أرجاء الغرفة، أشعر بأنها تخنقني».

فسألته حينذاك: «وكيف هي إن لمستها؟».

أجابت قائلة: «لن ألمسها... أشعر بخوف كبير».

ثم لاحظتها وهي تجيبني، فإذا بيديها تصبح قبضتين شديتين، فسألته: «ماذا تريد أن تفعل يداك بتلك الكتلة؟».

فردت قائلة: «أريد أن أخرجها من هنا، فما عدت أتحمل وجودها».

عندئذ قلت لها: «لو أردت أن تطلقني على الكتلة اسمًا، فما عساه أن يكون؟».

فساد المكان صمت دام ثواني طوال، وكأن عقلها اللاوعي كان يقوم بمسح دقيق لجميع الأجوبة الممكنة قبل أن يتوصل إلى اختيار نهائي. وبعد قليل بادرت تقول: «يبدو أنها... أمي!».

قالت ذلك وفتحت عينيها تنظر إلي متعجبة، وأضافت متممة: «أهذا كل ما في الأمر؟ هل ما أعانيه هو بسبب أمي؟».

فعقبت عليها: «هذا ما قاله لنا لاوعيك. وأظن أن لاوعيك كان يعلم بالأمر منذ زمن طويل، غير أنك لم تعرفي كيف تصغين إليه».

وعندما أخذنا نتفحص الاحتمالات عن كثب، قالت: «إن أمي إنسانة يصعب إرضاؤها. فهي تشير عليّ إلى حيث يجب أن أضع أثاث بيتي، وكيف يترتب عليّ أن أربي أولادي، وحتى كيف عليّ أن أعد الوجبات وأعامل زوجي. فلا أستطيع أن أقوم بأي شيء بصواب!».

فسألته: «وحتى متى ستبقين على الكتلة السوداء الخائقة في حياتك؟».

فصرخت لوقتها: «أريد أن أغير الأوضاع على الفور!».

عندئذ طلبت إليها: «أغلق عيني واستريح. لقد اتخذت قرارًا بتغيير الأوضاع. والآن، أظهري رد فعلك. هل ترين الكتلة؟».

قالت: «نعم».

عقبت عليها: «أنت حرة في أن تقومي بكل ما تريد في عين مخيلتك. فما الذي تقومين به؟».

فارتسمت ابتسامة على شفتيها، وقالت: «إنني

أتناول مكنسة من الخزانة وأكنس كالمجنونة».

فسألتها: «وكيف تسير الأمور؟».

أجابت قائلة: «أحتاج إلى شيء أكثر صلابة. أستعمل الآن مكنسة كهربائية، فهي فعالة، وهذا ما يسعدني».

عدت وسألتها: «وما الذي تفعله الكتلة؟».

فتجهّم وجهها، الذي علته علامات النصر، وقالت: «لا تريد أن تغادر، ولكنني سأجبرها على ذلك». ثم أضافت بعد برهة: «ها قد أخرجت معظمها».

فسألتها: «هل بوسعك أن تستعيني بشيء أقوى لتتخلصي من الآثار المتبقية؟».

أجابت: «لا»، وفتحت عينيها تنظر إليّ، وتضيف: «لا أريد أن أخرج أكثر ممّا أخرجته. وأنا أشعر بفرح كبير بالفسحة الجديدة التي خلقتها. لا أريد أن أخرج الكتلة تمامًا من بيتي».

فقلت حينئذ: «لقد أظهرت اليوم شجاعة رائعة. فأنت واجهت أمّك، وتمسّكت باستقلالك بصرامة. ويهمّني أن أعلم كيف ستطيقين معرفتك الجديدة وتستعملين قوّتك من أجل أن تحسّني

حياتك. ولكنني سمعتك تقولين أيضًا إنك ترغبين في أن تبقي على علاقة بأمّك، علاقة من الطرفين، لا من طرف واحد».

فعلّقت قائلة: «هذا صحيح، فأنا لن أدعها تملي عليّ أوامرها بعد اليوم، بل سأطلب إليها أن تبقي انتقاداتها لنفسها. فإن تراجعت عن تصرّفاتنا، وعاملتني كراشدة، عندئذ نستطيع أن نبقي صديقتين».

فعدت وسألتها: «وماذا لو رفضت التراجع؟».

أجابت بدون تردّد: «في تلك الحال، سيترتب عليها أن تبقى وحدها حتّى تقبل ما أريده. فأنا ما عدت أخاف الكتلة السوداء».

كيف نضفي على اعتلالنا الجسديّ صوتًا؟

قصدتني سيّدة اسمها ميشال، وهي مدرّسة ثانويّة في أواسط الثلاثينات من عمرها، تشكو من ازدياد مزمن في وزنها. فاستخدمت أسلوبًا أضفى على اعتلالها الجسديّ، وهو في هذه الحال الوزن الزائد، صوتًا. وما لبثت ميشال أن سمعت ما أراد لاوعيها أن يقوله لها منذ خمس عشرة سنة. في ما يلي رواية تلك السيّدة كما كتبتها بنفسها:

«أخذ وزني بالازدياد، لأوّل مرّة في حياتي،
عندما كنت في أواخر العشرينات، بعد ولادة ابني
الثاني. غير أنّي لم أسلم بازدياد وزني حينذاك، بل
أنكرته مدّة طويلة. فحينما كنت أنظر إلى صور لي،
لم أر فيها حقيقة وضعي، واعتبرت أنّ التصوير كان
سيئًا. وعندما بلغت أواسط الثلاثينات من العمر،
ازداد وزني على نحو مخيف، وبدأت أعاني من
الغثيان ووجع في البطن. وفي الخامسة والثلاثين
من عمري، خضعت لعملية استئصال المرارة، إلّا
أنّ ذلك لم يأت بأيّ نتيجة إيجابيّة، واستمرّ وزني
يزداد. فقرّرت عندئذ أن أباشر العلاج النفسيّ مع
الدكتور مونتغمري، علّني أجد حلًا لمشكلتي. وفي
أثناء جلستنا الثانية، وضع كرسيًا أمامي، وقال لي
إنّه يمثّل وزني الإضافي، وطلب إليّ أن أكلمه
أولًا، ثمّ أن أقلب الأدوار، فأجلس على الكرسيّ
المقابل وأكلّم نفسي. وعندما بدأت أتقلّب بين
وعبي ووزني، دار الحوار التالي:

أنا: أنا لا أحبّك، ولكنّي لا أستطيع أن
أتخلّص منك. أنت تجعلني أبدو قبيحة وكئيبة.

وزني: لا تلقي اللوم عليّ. أنا لست كبش
محرق. فما أريده هو أن تواجهي مشاعرك
الحقيقيّة.

أنا: أنا بحاجة إلى أن ألوم أحدًا لقلة سعادتي.
فالذنب ذنبك. فإن ذهبت، استعدت سعادتي.

وزني: أصغي إلى نفسك. أنت دائمة الانتحاب
والأنين. أنت بحاجة إليّ لكي تتهرّبي من مواجهة
ما يزعجك حقًا.

أنا: أنت هو من يزعجني.

وزني: لا، لست أنا، بل هو زوجك. أنت
تشعرين بالغضب عليه. فأنت تعلمين أنّه لا يصغي
إليك، ولا يظهر لك أيّ حبّ.

أنا: هذا صحيح، فأنا أشعر بالحزن على
زواجنا.

وزني: إذا قومي بشيء في شأنه. أقلمي عن
كبت مشاعرك وعبري عنها.

أصبت بالذهول عندما خرجت هذه الكلمات
منيّ. أمّا الدكتور مونتغمري، فتدخل وأوقف
الحوار، وسألني عمّا تعلّمته للوقت من لاوعيي.
فقلت متمتمة إنّي أرى ثمة علاقة بين زواجي المتعثر
وتناولي الطعام بإفراط مكره.

وطوال عدّة شهور من العلاج النفسيّ، وحدت
تدريجًا بين لاوعيي وحياتي الواعية. فعندما كنت

والإدمان. ولربّما تعجّبنا بمعنى هذه الأمراض
اللاواعي، ولكنّ قرع باب حكمة لاوعينا يعزّز
مسار الشفاء.

كيف نحوّل كوابيسنا إلى أحلام تتحقّق؟

«هنالك كوابيس لا تنفكّ تعاودني وتقضّ
مضجعي مهما فعلت»، قال هذا طوني ونهض
عن كرسيّه في مكتبي وراح يذّرع المكان ذهابًا
وريابًا. وأضاف قائلاً: «ها قد انقضت ثلاثون سنة،
فلماذا لا يفارقني الأمر يا دكتور؟ فأنا لا أزال
أسمع أصوات انفجارات القذائف والطلقات النارية
من حولي. وهذا يروّعني. وهنالك أيضًا الخنازير!
لا أستطيع أن أتخلّص من الخنازير!».

فسألته: «ما هي مشاعرك الآن؟».

أجاب: «إنّهُ الخوف. فأنا أرتجف خوفًا،
ولهذا لا أستطيع أن أجلس. لقد ارتكبت شيئًا
مريعًا في إحدى قرى فيتنام. فبعد أن تعرّضنا
لقذائف المدفعية، دخلت القرية كالمسحور وأخذت
أقتل خنازيرهم - حوالى الخمسين خنزيرًا. لم يقم
القرويون بالاعتداء علينا، ولكنّ الغضب استولى
عليّ، وأردت أن أهاجم على شيء ما، فقتلت
خنازيرهم».

أشعر بأنّ زوجي يتجاهلني أو يحقّرني، لم أتوان
أعبر له عمّا يخالجني، عوضًا عن أن أتوجّه مباشرة
إلى البرّاد. وحينما كنت أشعر بحاجة إلى العطف،
كنت أتقرب من زوجي بدل أن أتحاشاه. كما
صلّيت لكي يحسّن الله زواجنا، وعملت من أجل
هذا الهدف، ولم أعد ألجأ إلى الطعام لكي أهرب
من الواقع. وعندما تطوّرت علاقتنا الزوجيّة،
وقويت روابط المحبة والاحترام المتبادل فيها،
تحرّرت من كآبتي، وانخفضت شراعتي في الأكل.

ولمّا بدأ وزني يعود إلى طبيعته، صرت أنظر
إلى جسدي وأحاسيسي نظرة صداقة، لا نظرة
عداء. كما اكتشفت في لاوعيي مستودع حكمة
ثمينة أستمّد منه ما يلزمي في كلّ يوم. وعند نهاية
العلاج، اقترح الدكتور مونتغمري عليّ أن أنتسب
إلى إحدى المجموعات التي من شأنها أن تساعدني
لكي أستمّر في التعلّم كيف أحوّل لاوعيي إلى
وعي».

إنّ أسلوب وضع ما يزعجك على كرسيّ
أمامك، والتنقّل بين الموضوعين مداورة، يمكنه أن
يعلمك الكثير، وتستطيع أن تستخدمه في حالات
الأرق، والمشاكل الجنسيّة، والفوضى في الأكل،
والاضطرابات الدورانيّة، والطفح الجلديّ،

فعدت وسألته: «أهذه هي المرة الأولى التي تتكلّم فيها عن هذا الحدث؟».

فردّ قائلاً: «لا، ليست المرة الأولى، فقد سبق لي أن بحث بالأمر إلى كاهن في كرسيّ الاعتراف. غير أنّ الكوايس لم تفارقني. فكنت أنهض كالمجنون أصرخ وأتصبّب عرقاً. وعبثاً حاولت زوجتي تهدئي، ولم تنفع الحبوب المنومة أيضاً معي. لم ينفع شيئاً!».

فعقّبت على قوله: «هذا يحصل لأنك لا تصغي إلى رسالة الحلم. أنت لا تستطيع أن تسيطر على لاوعيك بواسطة القوّة أو الدواء. لذا، يترتب عليك أن تصغي إلى ما يريد أن يقوله لك. كيف تشعر الآن؟».

فأجاب: «أشعر بالخجل». قال ذلك وجلس في مكانه، وخفض رأسه حتّى بلغ ركبتيه، وأضاف يقول: «لقد غضبت غضباً شديداً بسبب القصف. فأنت تشعر بالعجز عندما لا ترى العدو، في حين أنّ القذائف وشظاياها تتساقط من كلّ ناحية. وصديقي الحميم قُتل في ذلك اليوم. ثرت وفقدت صوابي وقتلت خنازيرهم. ولكنّي شعرت بخجل شديد بعد فعلتي. كيف أستطيع أن أتخلّص من هذا الكابوس؟».

أجبتّه: «نحن هنا لنصل إلى هذا الهدف. حاول أن تواجه لاوعيك وتستعيد تلك المشاعر الدفينة والذكريات الماضية وتصغي إليها. لا شك أنّ الخنازير تحاول أن تقول لك شيئاً منذ ثلاثين عاماً».

وما إن قلت له هذا حتّى تورّد وجهه خجلاً، وعلت جبهته علامات الانفعال، وأجاب: «أخشى أن أفكّر في الأمر. فماذا لو جننت؟».

فعلّقت قائلاً: «أنت تغضب وتهتاج عندما تعاودك الكوايس. ولكن إن فكّرنا في المسألة هنا، فأنت في مأمن».

قلت هذا، وطلبت إليه أن يتمدّد على الأريكة، ويأخذ نفساً عميقاً، ويحاول أن يرى الخنازير في عين مخيلته. وسألته: «ماذا تحاول الخنازير أن تقول لك؟».

قال: «لماذا تريد قتلنا؟ نحن لم نلحق بك أيّ أذى. لماذا تريد أن تتسبّب بمجاعة القرويين؟».

فسألته فوراً: «وما هو جوابك؟».

أجاب: «ما أريد قوله هو أنّي لا أرغب في هذه الحرب. كان الموت يطوّقني من كلّ حذب وصوب. لم أكن حينذاك إلاّ شاباً في مطلع

عمره. لقد جنت في ذلك اليوم، وقتلتكم، أنتم الخنازير، وأنا في ثورة غضب شديد. أنا آسف - أنا أشعر بالذنب». قال ذلك وبدأ ييكي بهدوء.

عقبت عليه قائلاً: «طوني، إنك على صواب في مواجهتك هذه المشاعر الأليمة. فهي لا تستطيع أن تؤذيك الآن. لقد انتهت الحرب منذ زمن طويل، وعادت الحياة في القرية إلى سابق عهدها. غير أن لا وعيك يحثك على أن تقوم بشيء جديد، شيء خلاق، لكي تتحرر من شر الحرب. لذا، لا تنفك الأحلام تراودك. فهي شبيهة بإبرة أسطوانة فونوغرافية عالقة تحتاج إلى دفعة إلى الأمام لكي تتابع ما تبقى من اللحن».

فسأل: «وما الذي أستطيع أن أقوم به؟».

أجبهته قائلاً: «حاول أن تعود بمخيلتك إلى تلك القرية وأنت مصمم على مهمة إيجابية. حول بندقيتك إلى رمز سلام، وخوذتك إلى قبعة عادية. فكر في إحداث تغييرات مفيدة. ما الذي تريد أن تفعله؟».

فقال: «الناس في عوز وفقير مدقع. ليس هنالك مدرسة في القرية».

سأله: «هل بوسعك أن تبني واحدة؟».

أجاب: «نعم، فأنا أستخدم جهاز الإرسال لأطلب إرسال جرّافات وجبالّات».

فعقبت عليه: «هذا جيّد، وماذا أيضاً؟».

قال: «يحتاج الناس إلى الدواء وإلى مكان علاج».

فسأله: «وما تنوي القيام به؟».

أجاب: «إنّي أبني مستشفى الآن، وأتأكد من توفر كلّ ما يلزم فيه».

فعلّقت على ردّه قائلاً: «هذا جيّد. أشعر بشفقتك تسري في جسدك كلّ. أنت الآن تبارك القرويين، ولا تلحق بهم الأذى. هل هنالك من شيء آخر تريد أن تفعله قبل أن تغادر القرية؟».

فقال: «نعم، أريد أن أعذر عن قتلي الخنازير من زمن بعيد». وما إن ذكر الخنازير حتّى عاد التوتّر إلى وجهه.

فقلت له: «هيا، قم بذلك».

فقال: «أنا آسف لأنّي قتلت خنازيركم. لم أرد أن ألحق الأذى بأيّ كان، وأعلم أنّ عملي كان خطأ. فأرجوكم أن تسامحوني». ثمّ طفرت الدموع من عينيه وانحدرت على وجنتيه.

فسألته: «وما الذي يحصل؟».

ردّ قائلاً: «يقولون لي أن أهوّن الأمر على نفسي، فالجميع عانى من الحرب، وهم لا يحملونني مسؤولية ما حصل. وهناك رجلان يصافحاني».

فقلت له مستفسراً: «وماذا عن الخنازير؟».

فأجاب: «عادت إلى الحياة، وهي تبدو مسرورة. لقد بنيت لها سياجاً».

حينئذ قلت له: «حسناً، آن الأوان لكي تغادر القرية وتعود إلى هنا. فافتح عينيك». فطرفت عيناه قليلاً، وتنهد بعمق وفتح عينيه.

ثم سألني والشك يملأ نبرته: «هل تقصد أن هذا سيساعدني على أن أتخلص من الكوايس؟».

فأجبته: «نعم، وهذا المساء أريدك أن تعيد هذه الزيارة الجديدة إلى القرية قبل أن تخلد إلى النوم. إنّ الروح القدس في لاوعيك يشفيك من اختبارك الرهيب، مبيّناً لك كيف يمكنك أن تهتمّ بشؤون القرويين عوضاً عن أن تقتل خنازيرهم».

تكرّرت الكوايس أربع مرّات، وفي كلّ مرّة كانت حدّتها تخفّ أكثر من المرّة السابقة. وتابع

طوني تحويل الذكريات السلبية إلى أعمال إيجابية. وكنا نصلي في أثناء الجلسات لكي يشفي الله ذكرياته. وفي نهاية الأسبوع الرابع من العلاج، قال لي طوني إنّه، في حلمه الأخير، دخل القرية بصفته صديقاً يحمل الهدايا للناس وأطفالهم. وقد قبلوا منه ما أتى به بفرح عارم. أمّا النتيجة العملية لتقدّمه، فكانت راحته المتزايدة واهتمامه بعائلته وأصدقائه.

كتب أحدهم يقول: «بلغة علم النفس، يسعنا القول إنّ صوت الوعي الباطن يرتفع إلى الله، ويجد طريقة صلاة تماثل تعابير وعينا الباطن في الأحلام والضحك والدموع والرسم والرقص. وهذه الصلاة في أعماق كيائنا تشفي، على مستوى نفسي عميق يمكن إدراكه، جراحاً خفية تعترض سبيل تطوّر حياتنا الداخلية»^(٦).

إنّ العبرة من هذا الفصل هي أن نتماثل مع ما يزعجنا، لا لنحاربه، بل لنأخذه على أنفسنا. فهو يمثل عناصر مرفوضة في كيائنا. وهذه العناصر تصبح مصدر عذاب وقلق لنا حتّى ندعوها إلى حوار دافئ ونصغي إلى ما تريد قوله. وما إن

Cardinal Suenens, *A New Pentecost?* (New York: (٦) Seabury Press, 1974), p. 103.

نستوعب الأجزاء التي انشقت عنا سابقًا، حتى
يملأ السلام روحنا. لذا، فنحن نزداد حكمة عندما
نقبل أنفسنا الحقيقية، ونسلمها بكاملها إلى الله.

الفصل الحادي عشر

صور عن الله

جميعنا يعكس صورة على الله هي نتيجة
اختباراتنا الأولى مع أهلنا، ولا عجب! فأهلنا هم
اختبارنا الأول مع ما يشبه الكيانات الإلهية. فإن
أقاموا علاقات بنا تميّزت بالانّزاع في العطف
(الحب)، والصرامة (الحزم)، والحنوّ (الضعف)،
والاستقامة (القوّة)، طوّروا، إذ ذاك، في أنفسنا
صورة عن الله إيجابية وثقة به مفعمة بالمحبّة.

ومن جهة أخرى، ربّما عانى أهلنا عدم انّزان،
أو مبالغة، في بعض نواحي شخصيّاتهم، كما سبق
أن وُصفت في هذا الكتاب. ففي تلك الحال، نميل
إلى أن نشوّه صورة الله عندنا ونفقد الثقة به.

فكّر لحظة كيف أنّ اختباراتك الأولى لأبيك
وأُمّك لا تزال تؤثر، على نحو غير واع، في
الطريقة التي تنظر بها إلى الله.

قالت لي ليّا إنّها تثق بالله من كلّ قلبها. غير أنّ

تلك الطالبة الشابة كانت تُظهر خوفًا وقلقًا عندما تتكلم على الله. فعيناهما كانتا تغوصان في وجهها ثم لا تلبثان أن تحدقا، ويخفت صوتها ويضعف، وتنقبض كفاهما، وتعلو محياها علامات التوتر. ففطنت للوقت أن مشاعر قربها من الله هي رغبة حقيقية عندها، ولكنها لا تعيشها. بدت لي مثلما تقول إحدى الشخصيات في رواية لشكسبير: «يخيل إلي أن السيدة كثيرة الشكاوى».

وبعد أن أجريت معها تحقيقًا دقيقًا، تبين لي أنها نشأت في بيت متزمت دينيًا. فما كانت والدتها تتوانى عن صفعها في كل مرة كانت تقول فيها قولًا «خاطئًا»، أو تُقدم على شيء «سيئ». ولم تكف عن تذكيرها بأن الله سيطردها من الجنة إن لم تتصرف كملاك عاقل. ولما كانت ليا تدرك أنها بعيدة عن درجة الكمال، اعتبرت، في لاوعيتها، أن الله هو دائم الاستياء منها، وأنه ذلك القاضي الصارم والغاضب، على مثال أمها.

وحينما قلت لها إنَّ الخوف الذي عانته وهي صغيرة، ولا يزال يؤثر فيها بطريقة غير واعية، أنكرت ذلك بصوت منخفض خجول. وعندما كشفت لها أنها تكره نفسها على أن تحب الله خوفًا من العقاب، اعتبرت ذلك أمرًا لا يُصدق، وعلقت

قائلة: «كيف يمكن هذا؟ أنا أذهب إلى القداس أيام الأحاد، وأواظب على الصلاة كل يوم».

لقد احترمت شكوك ليا بتفسييري، إلا أن جسدها أظهر أنها تكبت حقيقة مهمة. فيداها كانتا شديدي البرودة، وتحرّكان بعصبية عندما تتكلم. وكان نظرها مسمرًا، لا يحيد لا يمنة ولا يسرة. كما أنها لم تبسم مطلقًا، ولم يُظهر مقام صوتها عمدًا أي تأثير عاطفي. فهي لم تسمح بأن يصبح لاوعيتها وعيًا، فتوضّح نظرتها إلى الله.

وعندما وصفت لها أساليب أمها التربوية بأنها مفرطة وعديمة الرحمة، أجالت نظرها في أنحاء الغرفة وكأنها تتوقع رؤية وجه أمها العبوس. ولا ريب أن الرعب استولى عليها، ولكنها حاولت، بدافع الواجب، أن تبرّر تصرفات أمها، فقالت: «أرادت أمي أن تحميني من الأشياء الشريرة. لقد ضربتني لكي تجعلني أحسن التصرف».

كيف كان بوسعي أن أقنع ليا بحقيقتها الداخلية التي أظهرها جسدها، وهي أنها عاشت أيام طفولتها في الخجل والرعب، وأن هذه المشاعر الدفينة لا تزال فاعلة؟ كيف كان بوسعي أن أساعدها على أن تتقدم في طريق الكمال، وهي لا تصغي إلى لاوعيتها كما عبّر عنه جسدها؟

ولكن ثمة أمر إيجابي كان إلى جانبي، وهو
رغبة ليًا في الشفاء. لقد سئمت من الخوف من
زميلاتها في الدرس ومدّرسيها وجميع الناس،
وتعبت من الاختباء في غرفتها أو في قاعة المكتبة،
وما عادت تطيق تحاشي المناسبات الرياضية
والاجتماعية. طوال سنوات وهي تتضرّع إلى الله
في سرّها لكي يجعل منها إنسانة طبيعية، وها
الفرصة قد سنحت. فبالرغم من أنّها وجدت صعوبة
لتسمع ما أقوله لها، كانت تفكر في كلامي مليًا.

وفي إحدى جلساتنا، طلبتُ إليها أن تقوم
باختبار. سألتها أن تصلي إلى الله بحضوري،
وتطلب إليه أن يهدينا ويباركنا في هذا العلاج
النفسي، فوافقت. وما إن حنت رأسها استعدادًا
للصلاة، حتّى زمّت شفّتيها وحدّبت كتفيها، وبدأت
مفاصل كفّها تتحوّل إلى البياض من شدة ضغطها
على أصابعها المتشابكة، وظهر التوتر الغريب على
جسمها عندما أخذت تتكلّم. أمّا صلاتها، فكانت
صادقة ولكن رسمية جدًّا. غير أنّها كشفت توقعها
إلى أن تشعر بقربها من الله وتثق به.

قاطعت ليًا في وسط صلاتها، وطلبت إليها أن
تنظر إلى مفاصل أصابعها البيض. فحدّقت عيناها
استغرابًا. ثمّ سألتها أن تتبّه إلى التوتر والنبرة

الرسمية في صوتها. فانذهلت، وشعّ وجهها علامة
على إدراكها حقيقة مهمّة، وقالت: «أنا مشدودة،
أست كذلك؟ هذه هي حالي عندما أصلي!».

فسألتها: «هل كانت مشاعرك على هذا النحو
عندما كنت مع أمك وأنت طفلة؟».

فأقرّت وقالت: «نعم. هكذا كنت أشعر
بالضبط - وكأنّي كنت على وشك أن أتلقي ضربة
عنيفة في أية لحظة من دون أن أعرف السبب».

فعقّبت عليها: «أرأيت الآن كيف أنّ صورتك
عن الله هي صورة طبق الأصل عن صورة أمك؟
فأنت تعيشين بخوف مستمرّ لأنك تظنّين أنّ الله
سيضربك إن لم تكوني ملاكًا صغيرًا كاملاً».

فهتفت: «يا إلهي، هذا صحيح!». قالت هذا،
ثمّ سمّرت نظرها لحظات، وأضافت: «هل يمكنني
أن أتجاوز ما أعيشه؟».

قلت لها: «بالطبع تستطيعين. فالوعي هو
الخطوة الأولى في نموّ الشخصية. وبما أنّك قد
أدركت الآن أنّ لا وعيك قد خزّن مشاعر الخجل
والخوف منذ طفولتك، أصبح بوسعنا أن نعمل على
التخلّص منها. يمكنك الآن أن تكتشفي كم أنّ الله
يحبك حبًّا شديدًا».

فتنقّست ليّا حينذاك تنقّسا عميقًا، واسترخى جسدها، وما لبثت أن ارتسمت ابتسامة على وجهها، وعقّبت قائلة: «لم أفكر قطّ في أنّ الله يمكن أن يستجيب لصلواتي على هذا النحو، ولكن لنقم بالمحاولة».

وفي أثناء السنة التي خضعت فيها للعلاج النفسي، تعلّمت كيف تستعمل الدبلوماسية والجزم إزاء أمّها، وتعبر عن جميع مشاعرها، وتتكلم جهارًا في الصفّ، وتستمتع بالمناسبات الرياضية والاجتماعية، وتلتقي الرجال، وتستسلم لمحبة الله القادرة والشاملة وغير المتطفلة. لقد انفتحت على الحياة، حتّى إنّها زوّدت سيّارتها براديو، وزيّنتها بالألعاب، وجازفت بجرأة لكي تنمو، فاخترت تفتح شخصية متّزنة ترافقها صورة عن الله حميمة.

كانت ليّا الطالبة التي ألقت خطبة الوداع في حفلة التخرّج باسم كليّتها وزملائها وزميلاتها. وبعد الاحتفال، رأيته تشقّ طريقها عبر الجمع المزدحم والدموع تنهمر من عينيها، وعندما وصلت إليّ، عانقتني وقالت: «أحبّك دكتور مونغمري. ما كنت لأكون هنا الآن من دونك ومن دون الله».

فأجبتها: «ليّا، إنّك أفضل فتاة يمكن أن يحصل عليها الأهل. وأنا أعلّق عليك الآمال الكبار،

وكذلك يفعل يسوع». فابتسمت تلك الفتاة الناضجة ابتسامة كبيرة. وكانت تلك المرّة الأخيرة التي رأيته فيها.

كتب أحدهم يقول: «إنّ صورتنا عن الله هي من أهمّ نواحي الحياة الروحية، إن لم نقل من أكثرها أهميّة. فالصورة التي نكوّنها لأنفسنا عن الله تشكّل روحانيّتنا الشخصية وتلوّنها: بدءًا بالأسباب التي تحثنا على الصلاة، وصولًا إلى كيف نفهم الشرّ والألم في العالم. ولا ريب أنّ الصور الخاطئة عن الله تؤدّي إلى سلوك غير سليم. وفي الواقع، هي صورة الله التي قد تجعل إنسانًا يشب وثبًا نحو الكمال، أو يسير سيرًا خجولًا في الحياة الروحية»^(١).

إنّ تصوّرات لاوعينا السلبية تؤثر حتمًا في حياتنا الروحية إلى أن يأتي يوم نواجه فيه أنفسنا بصدق أكبر، ونتوصّل إلى أن ننظر إلى الله بطرق سليمة. وهنالك رجال دين يعتبرون أنّ التعليم الدينيّ يؤمّن للناس إمكانية فهم صحيح لله. غير أن هذا التعليم لا يطور عمل اللاوعي في الشخصية، بل هو كمن يسمّ بقرةً بميسم، فيترك علامة على

(١) Albert Haase, *Swimming in the Sun*, (Cincinnati, OH: St. Anthony Messenger Press, 1993), p. 7.

جلدها الخارجي من دون أن يمسّ داخلها. لذا، يترتب علينا أن نفتح شخصيتنا بكاملها على المسيح، في وعينا ولاوعينا على السواء، حتّى ننجذب إليه، ونختار سيادته بمحبة. ولا شك أن قلوبنا وعقولنا وأجسادنا بحاجة إلى أن تتجدد طوال حياتنا بالروح القدس.

وفي الواقع، أدرك القديس بولس هذه الأمور، فكتب يقول: «إني واثق بأنه لا موت ولا حياة، ولا ملائكة ولا أصحاب رئاسة، ولا حاضر ولا مستقبل، ولا قوّات، ولا علوّ ولا عمق، ولا خليقة أخرى، بوسعها أن تفصلنا عن محبة الله التي في المسيح يسوع ربّنا» (رومة ٨/٣٨-٣٩). فطريق الكمال، هو، إذاً، سعي الإنسان ليعي نفسه ويعبر عنها. ونحن يلزمنا الشجاعة لكي نبني صداقة حيّة مع الربّ ونقيم معه حوارًا مستمرًا.

أبين في المقاطع التي تلي كيف تشوّه أبعاد الشخصية الأربعة، التي تكلمت عليها في هذا الكتاب، صورة الله. حاول، من طريق الصلاة، أن تجد تلك الأفكار المبالغة التي أثّرت، بصورة غير واعية، في صورة الله عندك. أطلب إلى الروح القدس أن تتخلّص منها، ويضع مكانها فهمًا أكثر صوابًا عن الله، فهمًا يقوم على معرفة الله ومحبته

وعطفه وطيبته وكرمه وأمانته وقوته^(٢).

نظرة التبعيين المشوّهة إلى الله

لقد كوّنت ليًا لنفسها نظرة تبعيّة عن الله علقت بها. فتصوّرها الله يمثل سلطة صارمة لا تعرف الغفران. وفي البعد التبعي، يعرف الله كلّ شيء، ويرى كلّ شيء، فهو يراقب ويقضي. «هو يعلم هل أنت سيّئ السلوك أم مهذب ولطيف. فأفضل لك أن تحسن التصرف؟» ففي تلك الحال، نطيع الله بصورة لاواعية خوفًا من العقاب. أمّا خارجيًا، فالابتسامة تعلو وجهنا، ونتكلّم بكلّ إيجابية على الله. ولكن داخليًا، لا نشعر بالأمان حيال حبه لنا. إضافة إلى ذلك، نبذل قصارى جهدنا لنيل رضاه، ولكن، في سرّنا، نشعر بالذنب والكآبة لأننا نعتبر أنفسنا مقصّرين دومًا.

أمضى أحد القساوسة الأسقفيين ما يناهز العشر سنوات في خدمته، ثمّ قصدني بغية العلاج. قال: «لا أدري سبب كآبتي. فزوجتي محبة، وابني في سنّ المراهقة، وخدمتي ناجحة، وأنفاهم مع الجميع. والناس يقدّرونني ويحسنون معاملتي.

(٢) Richard McBrien, *Catholicism*, (San Francisco: Harper Collins, 1981), p. 333.

ولكن، بالرغم من كل ذلك، أشعر بالكآبة».

فعلقت عليه سائلًا: «إسمح لي أن أطرح عليك هذا السؤال: ما هي صورتك عن الله؟».

فأجاب: «هو كائن رائع وكلّي القدرة. عليّ أن أخدمه في كل وقت. وعليّ أن أحب كل إنسان في رعتي، وألا أخطأ أبدًا».

فسألته ثانية: «هل تجد صعوبة في أن تقول «لا» للناس؟».

فأجاب: «أنا لا أقول «لا» على الإطلاق. فالله لا يريدني أن أقول «لا» لأيّ كان».

فطرحت عليه سؤالًا ثالثًا: «هل تتحمّل مسؤوليات فوق طاقتك حتى لا تخذل أحدًا؟».

أجاب: «نعم، أقوم بذلك كل الوقت. فيترتب عليّ أن أكون خادمًا محبًا».

فعدت وسألته: «وهل تحتاج إلى دلالات دائمة على حسن عملك، وأنت إنسان جيّد؟».

فردّ قائلًا: «نعم، أظنّ ذلك. فمن المؤكّد أنّي لا أريد أن أجرح مشاعر أحد».

قلت عندئذ: «لديّ سؤال أخير: هل تحسن التصرف الآن حتى تجعلني أظنّ أنك رجل جيّد؟».

فتلوى على كرسيّ الجلد الأسود قليلًا، وقال: «كيف عرفت ذلك؟».

أجبت: «لأنّ نظرتك إلى الله تُهمّل الحقيقة الكبرى، وهي أنّ الله يحبّك! وأظنّ أنك ستكون أكثر حرّيّة في التعبير عن نفسك مع الآخرين إن طوّرت نظرة إلى الله متّزنة. فعندئذ، لن تشعر بأنك مهذّب دومًا، لأنّك ستصبح على مثال المسيح الذي قال إنّّه لا يسعى للحصول على رضى الناس أو عدم رضاهم».

لقد تطلّب الأمر بضعة شهور حتى استطاع هذا القسيس أن يراجع نظرتّه إلى الله، ويجدّ في تصويبها. وفي أثناء سعيه، اتّضح له أنّه رسم صورة لله في لاوعيه مطابقة لصورة والده الذي كان متحفّظًا وكثير التطلّب. وقد دأب، في صلواته الشخصية، على الطلب إلى الروح القدس أن يكشف له عن محبة الله. وقال لي لاحقًا إنّ ذاته الروحية الداخلية صارت نشطة وحرّة، تعطيه زخمًا جديدًا في خدمته، وتفعمه فرحًا وابتهاجًا بمحبة الله له.

نظرة التهجميّين المشوّهة إلى الله

إنّ الناس التهجميّين مقتنعون بأنّ الله غضوب ومحارب، ولا يتوانى يعاقب جميع الذين لا

يسلكون بحسب ما صمّمه لهم. فتراهم يتكلّمون على حكم الله، لا على رحمته ونعمته، وينعتون الذين يخالفونهم الرأي بالهراطقة، ويتهجمون بعنف على الثقافة العلمانيّة، ويقلّلون من قيمة التقاليد الأخرى في جسد المسيح، ويحطّون من كرامة رجال الدين. فالله، تبعًا لهذه النظرة التهجّميّة المضطربة، هو إله الانتقام.

ولقد كان الملك شاول من أصحاب هذه النظرة. فجعل الناس من حوله شديدي الحذر والخوف، ونصّب نفسه إلهاً ثانيًا، وحاجته إلى السلطة المطلقة أضنته. أمّا المسيحيّون المستبدّون والمسيطرون، فهم، على مثال شاول، يلحقون الأذى بالناس من حولهم. ولا ريب أنّ هؤلاء الأشخاص يخفون عقد نقص، بالرغم من تظاهرهم بالشجاعة والإقدام. كما أنّ بعضهم يعانون من اضطرابات عصبيّة خطيرة.

ولقد حذّرت الكنيسة في المجمع الفاتيكانيّ الثاني من النظرة التهجّميّة إلى الله، وأكّدت أنّ الكنيسة الكاثوليكيّة متعدّدة ومنفتحة على التعدّديّة. فهي كنيسة مسكونيّة منفتحة على العالم كلّ، وكنيسة حيّة منفتحة على الحياة الجديدة والتغيير الذي تأتي به. لذا، فالكنيسة الكاثوليكيّة، من حيث المبدأ، منفتحة على كلّ حقيقة وكلّ

قيمة^(٣). فجليّ أنّ النظرة التهجّميّة إلى الله، وما تتضمنه من غضب وعدم تسامح وشكّ وانشقاق ونزاع، قد زالت، وبرزت مكانها نظرة أخرى، ترى الله خالقًا يهتمّ بخلائقه ويرعاهم، قريبًا من رغبات قلوبنا، ويساعدنا على العمل بحسب مشيئته.

نظرة المنعزلين المشوّهة إلى الله

في البعد المنعزل، نشعر بخوف وعصبيّة تجاه فكرة لقاء الثالوث الأقدس لقاءً حميمًا. كما نتحاشى أيّة قرابة عاطفيّة من أيّ كان. هكذا كان حال يونان النبيّ الذي تهرّب من صوت الله في داخله. وقد استلزم الأمر أن يقضي يونان وقتًا بمفرده في بطن الحوت حتّى يرجع إلى نفسه. فالله كان يسعى ليظهر له حبّه لأهل نينوى. وفي الواقع، يعاني الناس المنعزلين من عقدة يونان، فهم يتهرّبون من ندائهم الداخليّ الخاصّ والأساسيّ. ونجد منهم من يقول: «يريدني الله أن أحيا حياة عزلة للتكفير عن خطاياي»، أو «أشعر بالذنب عندما أفكر في الله، لذا، أحاول بقدر الإمكان أن

Vatican Council II. «The Church in the Modern World» (٣)
(*Gaudium et spes*). The Documents of Vatican II, Ed.
Walter M. Abbott (New York: America Press, 1966),
p. 199-308.

أبقى بعيداً عنه».

تقول إحدى الروايات إن رجلاً جرّه الطوفان ورماه على برج الكنيسة. فصلّى إلى الله بحرارة حتّى ينقذه. فمرّ مركب من أمامه، وقام قبطانه يناديه ليقفز إلى المركب، فلم يفعل من شدة خوفه. ثمّ نظر فرأى رَمَثًا يطوف، فأراد أن يقفز إليه، ولكنّه وجد أنّه بعيد عنه. وأخيراً وصلت طوّافة، فألقي منها سلّم لكي يصعد عليه، فأبى لأنّه خاف من الطيران. وبعد ذلك، انهارت الكنيسة وغرق الرجل. فاستفاق في السماء، وأخذ ينتحب ويثنّ لأنّه رفع صلواته لكي يخلّصه الله، فلم يفعل. وفجأة، سمع صوت الله يقول له: «مَن تراه أرسل إليك المركب والرمث والطوّافة؟».

فلا شكّ أنّه يترتّب على المنعزلين أن يتخلّصوا من صورهم عن الله كإله لا يبالي بالإنسان، أو بعيد عنه لا يرغب فيه. فهم يحتاجون إلى أن يكتشفوا أنّه لطيف، يقبل الإنسان ويحبّه حبّاً حقيقياً. وفي الواقع، هواية الله هي أن يبارك الودعاء على الأرض.

نظرة المسيطرين المشوّهة إلى الله

يظنّ الناس العالقين في بُعد السيطرة أن الله يطلب التماثل، وأنّه ينتقد كلّ ابتكار أو جديد. وفي

نظرهم، تمثّل السيطرة على النفس قضية الحياة الدنيّة المثلى. ولذا، يجب أن تُطاع القوانين الدنيّة حرفياً. غير أنّ سلطة المسيح ما هي سلطة السيطرة، وليست شخصيّته شخصيّة متحكّمة، بل هو أظهر حبّاً متسامياً للروح الإنسانيّة. فسلطته تجذب الناس إلى نعمة الله.

وما دام المسيطرون يضيّعون إحياءات الروح القدس، فهم يحقّقون أهدافاً باهرة ترمي، بصورة غير واعية، إلى خدمة أنفسهم فحسب. وبسبب نظرتهم المتجهّمة والصارمة إلى الله، تراهم يفقدون أيّ تأثر عاطفيّ بالذين يعيشون حولهم. كما يضيّعون نواحي الحياة الروحيّة الحيويّة، وهي الحبّ والمرح والصدقة.

كتب أحدهم يقول: «لا أنفك أوجّه نفسي إلى مزيد من الكمال الدينيّ والانتظام، وإلى إظهار أعمال رائعة تنمّ عن حميّة رسوليّة متزايدة، لكي أبرز تفوّقي في القداسة. غير أنّ مصدر جهدي ليس حبّ الله، بل ذلك القلق الغامر والشعور السريّ القابع في أساس وجودي بأنّي عديم القيمة. ومع ذلك، قد أظنّ أنّ انتظامي اللّافت هو ثمرة القداسة»^(٤).

Adrian van Kaam, *Religion and Personality*, (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1964), p. 158.

لا يحتاج المسيح إلى أناس يعرفون كل شيء
ليطعم خرافه

لا يحتاج المسيح إلى أناس يعرفون كل شيء
ليطعم خرافه. وما من أحد مدعو إلى أن يكون مثال
الفضيلة للرعية. لذا، يحتاج المسيطرون إلى أن
يفتحوا أنفسهم على اختبار نعمة الله، والفكاهة
والمرح. والله يقبل الضعف الحقيقي أكثر مما
يدركه المسيطرون. فهو يحب فرادة الأشخاص
ويقدرها. فإن استسلمنا له، قبلنا، بصرف النظر
عن إنجازاتنا وإخفاقاتنا. وهو يرينا كيف يمكننا أن
نصبح أصحاب شخصية متزنة، لا من طريق الكفاح
لبلوغ الكمال، بل من طريق التحرر والتسليم له.

وإن أردنا أن نُبقي على مبدأ الحب الروحي،
الذي هو في صميم شخصية يسوع، يترتب علينا أن
نكون أنفسنا على حقيقتها، وننمي فينا الصبر كما
يفعل الآخرون. فالله الحي، إذ يدعونا دعوة فريدة،
يرغب في أمانة خلاقة، وانفتاح عليه يطور قوى
الشخصية السليمة، وشجاعة لكي نتبعه حيث
يقودنا.

ليس أن الله كامل ويكفي نفسه بنفسه فقط، بل
هو، بفضل بعده العلائقي، منفتح على الصداقة

والألفة. ففي يسوع، يُظهر الآب تدفق حبه للغير،
وهذا ما يسميه العهد الجديد «المحبة» Agape.
والرب لا يهتم بنخبة مختارة، بل همه مسكوني،
ودوما يجد في إثر الضالّ والوحيد والمهمّش.
وأجرؤ على القول إن الله يحب الإنسانية أكثر بكثير
مما نستطيع نحن المسيحيين أن نحبها، ولكن علينا
بالمحاولة!

إن أفضل جوّ لنموّ شعب الله هو تعزيز الألفة
والهوية والجماعة المحبة. فالشعب ينمو بقوة
الروح القدس.

بواسطة الصلاة

كنت في الثانية عشرة من العمر، عندما وقف الدكتور أوكونيل، بعد ظهر أحد السبوت، أمام مدخل بيتنا يكلم والدتي. فرأيتها تومئ برأسها علامة الموافقة. ترى هل يتصل الأمر بحماقة ارتكبتها؟ كنت أراقب كل ذلك بحذر من واجهة النافذة. هل هي الكرة التي رميتها يوم أمس، وأصابته خطأ حاجبًا زجاجيًا في منزله؟ هل سيضربني والدي بالسوط على مؤخرتي عندما يعود من عمله؟

وما إن لمحت والدتي تدخل غرفة الطعام، حتى انطلقت بسرعة إلى الدور الأعلى لكي أختبئ في غرفتي. فإذا بها تناديني: «داني، تعال إلى هنا!». فأخذت أنزل الدرج ببطء، وقلبي يخفق خفقًا سريعًا.

فبادرتني تقول: «عرض الدكتور أوكونيل عليك



* ليس المهم ما نقوله، بل ما يقوله الله لنا. (...) يسوع ينتظرنا دومًا في الصمت.

عملًا رائعًا طوال شهر آب. فهو يريدك أن تسقي وروده مدة ثلاثة أسابيع، لأنه سيكون في أوروبا. ولكن عليك بالحرص الشديد، فأب هو من أشد الشهور حرًا».

بالطبع، أردتُ اللعب، لا العمل. فصرخت متحجًا: «يجب عليّ أن ألعب في فريق البايسبول، فنحن نتمرّن كلّ يوم».

فأجابت: «لن يستغرق الأمر أكثر من ساعة يوميًا، وسيدفع لك خمسة وسبعين سنتًا في اليوم. أنت أكبر الأولاد سنًا في الحيّ، لذا فهو يعتمد عليك. ومن ثمّ، يجب أن تشعر بالفخر، فحديقة ورود الدكتور أوكونيل ذائعة الصيت في مكسيكو الجديدة كلّها».

ففكرت في نفسي: «خمسة وسبعون سنتًا في اليوم، أي فيلم سينما وكيس من الفشار الجيّد».

حينئذ أجبت موافقًا، وسألت: «كيف تسقين الورود؟».

فأجابتنني: «اقصده غدًا عند الظهيرة، وهو سيريك حديقته، ويشرح لك كلّ شيء. أنت محظوظ! فعنده مائة وردة جميلة من جميع أنحاء العالم».

وعند الظهر، سلكت متسكّعا الممرّ إلى منزل الدكتور ذي الهندسة الفيكتورية. يتألّف المنزل الضخم من ثلاث طبقات، تحرسه من الأمام أربع شجرات صنوبر كبيرة. وكنت أتساءل كيف يكون خلف المنزل.

استقبلني الدكتور أوكونيل بابتسامة لطيفة، وسار بي نحو بوابة بيضاء ضخمة. فتوقّفنا أمامها، وقال لي: «تجد المفتاح هنا يا داني، تحت هذه القرميدة. فأنا أبقّيها مقفلة حتّى لا يدخل أحد ويلحق أذى بالورود».

فقلت: «نعم يا سيّدي».

ثمّ اجتزنا البوابة، ودخلنا عالمًا آخر يعجّ بالورود تتألّق ألوانها من كلّ زاوية: حمر وبرتقاليّة وبنفسجيّة وبيض وقرنفليّة وصفر. يا للروعة! وها شبكة من الممرّات المعقّدة تنتشر وتتعرّج في الحديقة بين صفوف متدرّجة مترابطة، أشبه بخطوط السكّة الحديدية. يا لها من غابة ورود! قلت هذا في نفسي، والأريج يعبّئ أنفي. تبعت الدكتور أوكونيل من ممرّ إلى ممرّ ونحن ننظر إلى الورود. كان لكلّ وردة حفرة عميقة حول قاعدتها لكي تخزن الماء. ثمّ دلّ بإصبعه على وردة وقال: «هذه وردة برج أيفل، وهنالك الاستوائية... وهنا السيّد

لنكون».

وبعد أن درنا في الحديقة، التفت إليّ وقال:
«داني، عليك أن تسقي كلّ وردة حتّى يمتلئ
حوضها، فالشمس محرقة في هذا الوقت من
السنة».

فتململت بعصبية، وأنا أنتظر بفارغ الصبر أن
يتركني أذهب لكي أستخدم قفاز البايبول الجديد.
فالتنّقل في الحديقة بدا وكأنّه مسافة ميل.

وعندما وصلنا إلى البوابة ثانية، قال لي:
«سأعطيك خمسة وسبعين سنتًا في اليوم، ولنقل
ستّة عشر دولارًا للأسابيع الثلاثة».

فقلت: «حسنًا». فالمال اختطف كلّ انتباهي،
وشعرت كأني بدأت أتلّمس أوراق الدولارات في
جيبى. سأكون غنيًا!

وفجأة، توقّف الدكتور أوكونيل، وحدّق في
عينيّ، وقال: «داني، لا تقصّر عن المجيء أبدًا،
فعليك أن تأتي كلّ يوم».

فأجبت: «نعم يا سيّدي». ثمّ تصافحنا،
وهرولت لكي أعدّ قفاز البايبول، وأتمرّن على
استخدامه.

غادر الدكتور أوكونيل إلى أوروبا يوم الاثنين.
فاهتممت بالورود طوال الأسبوع الأوّل. وكنت
أمضي ساعة ونصف أقرأ الرقع المعلّقة على عنق
الورود وتحمل أسماءها: الغرّة، البهجة
المضاعفة، المذهّبة، الجنّية، الملكة
أليزابيث... كما كنت أقضي على الحشرات،
وأراقب النحل الطنّان والفراشات، منتظرًا انقضاء
الوقت الثقيل في الحديقة.

أمّا في الأسبوع الثاني، فالضجر بدأ ينال مني.
فيوم الاثنين، عملت بتعجّل وإهمال، فسقيت
الورود جميعًا بنصف ساعة. ولم أكن أفكر حينذاك
إلاّ في مباراة البايبول بعد الظهر مع فريق
«الكيواني كاردينالز»، لا سيّما وأني كنت الرامي
الأوّل. وبعد يومين، لعبنا مع فريق «كلاب
الروتاري المجنونة».

ولم ألبث أن تنبّهت يوم الجمعة إلى أنني لم
أسق الورود يوميًا. فغابة الورود تلك تحوّلت حملاً
ثقيلًا عليّ. ولكنّي قلت في نفسي: «وما مقدار
حاجة الورود إلى الماء على كلّ حال؟ فجميعها
كانت تبدو بخير عندما سقيتها يوم الاثنين». وحينما
كنت أشعر بشيء من الذنب، كنت أجيب:
«لاحقًا... سأذهب إلى الحديقة لاحقًا».

وفي الأسبوع الثالث، لاحظت يوم الاثنين أن
الورود بدأت تذبل، وكانت التويجات تطفو على
وجه الماء عندما كنت أملأ أحواض الورد.
فأعطيت كمّية إضافية من الماء، علّ الورد تستعيد
رونقها.

إنقضى الأسبوع بسرعة، واشتركت في عدّة
مباريات بايسبول. فلعبت، تحت الشمس الحارقة،
مع فريق «الهيلتون هورنتس»، ومن ثمّ مع «ريدي
كيلواتس». وكانت إحدى فتيات الحيّ تصيح من
بعيد: «عليك بالكرة يا داني!». لقد أصبتها ثلاثاً،
ولكنّي طردت لأنّي أخطأت في التنقل على خطوط
الملعب. لقد نسيت أمر الورد نهائياً!

يوم الاثنين توقّف قلبي عن الخفقان. لقد
تذكّرت الدكتور أوكونيل وغابة الورد. وفكرت في
نفسي أنّه اليوم يعود إلى منزله! ها قد انقضت ستّة
أيّام لم أسقِ الورد فيها. أتراها على ما يرام؟ لقد
سرت بي حينذاك موجة من الخجل الشديد،
وخفت أن أذهب وأنظر إلى الحديقة.

أخذت درّاجتي الهوائية، صباح ذلك اليوم،
ورحت أدور في أنحاء المدينة علني أنسى ساعة
الحساب، وقمت بتمرين البايبول، فأظهرت عنفاً
كبيراً. وعند عودتي إلى المنزل، كان رأسي يضجّ

بالقلق والاضطراب.

وحين وصولي، رأيت أمي تقف على عتبة
الباب تضرب بكفيها، ووجهها مقطّب مخيف.
فأوقفت الدّراجة، وصعدت الدرج نحوها،
فبادرتني تقول: «لقد عاد الدكتور أوكونيل إلى
منزله اليوم. داني... لقد مات جميع وروده!».

شعرت وكأنني سأتقيّاً، وتمنّيت لو أختفي عن
وجه الأرض، ولا يبقى لي من أثر. وكنت أتوقّع
أن تصدر أمي حكماً قاسياً بحقي، فتمنع عني
مصرف الجيب لمدة ثلاثة أشهر، أو تمنعني من
الذهاب إلى السينما طوال سنة، واللعب مع
أصدقائي. ولكنها هزّت رأسها فقط، وقالت:
«داني، كان الدكتور أوكونيل يبكي. أظنّ أنّك
حطّمت قلبه».

استلقيت على سريري متفقّساً مثل الجنين، وقلبي
يتفطر حزناً وندامة، وقبل أن أخلد إلى النوم،
صلّيت إلى الله حتّى يقوّيني على الاعتذار إلى
الدكتور أوكونيل

ما كان أيّ حكم ليفوق تلك الكلمات قسوةً
وتأثيراً في نفسي. وفي الليل، خالجني شعور مرير

مزعج أحسسته يتلو في معدتي. فاستلقيت على سريري متقوسًا مثل الجنين، وقلبي يتفطر حزنًا وندامة. وقبل أن أخلد إلى النوم، صليت إلى الله حتى يقويني على الاعتذار إلى الدكتور أوكونيل، فقلت: «يا إلهي، لقد ارتكبت خطأ كبيرًا، وأنا نادم ندامة حقيقية. فأرجوك أن تساعدني لكي أجعل الدكتور أوكونيل يستعيد سعادته. أسألك هذا باسم يسوع».

غير أن الحالة لم تتغير. فقد تحاشيت الدكتور أوكونيل طوال عشرين عامًا. بالطبع، كنت أفكر فيه، ولا سيما عندما كنت أراه يعود إلى منزله مشيًا من الكلية، أو يقود سيارته. ولكنني حرصت على ألا أدعه يلمحني. وحتى في سن الشباب، كنت أكره أن أتذكر ما فعلت معه.

وفي غضون ذلك، كنت أعمل على أن أطور شخصيتي لتصبح أكثر اتزانًا. كما حصلت على شهادة الدكتوراه في علم النفس في أواخر العشرينات من عمري. وبعد بضع سنوات، أصدرت كتابين جمعت فيهما بين علم النفس والتعاليم المسيحية. سميت الكتاب الأول: الحب الشافي: كيف يعمل الله في داخل الشخصية. فالله أرشدني في حياتي مظهرًا أمانة رائعة حتى إن إقناع

الآخرين بحبه ومشيتته الخيرة أصبحا شغفًا لدي. على أن قلة من سكان مدينتي عرفوا بأمر كتابي.

وحصل أنني قدمت، إبان أحد أعياد الميلاد، من كاليفورنيا إلى منزل أهلي. فخرجت صبيحة اليوم التالي لأتناول الفطور. وما إن جلست إلى الطاولة، حتى سمعت صوتًا يلقي عليّ التحية، فنظرت، فإذا بها ماري، ابنة الدكتور أوكونيل. فسألت: «هل أستطيع أن أجلس إلى طاولتك؟». فأجبته: «بالطبع!». وفي الواقع، لم أر أحدًا من عائلة أوكونيل منذ سنوات.

فجلست، وتبادلنا أطراف الحديث فترة وجيزة. وفجأة، تحول منظر وجهها، فأصبح جدّيًا، وقالت: «داني، هل تعلم أن والدي توفي الشهر الماضي؟». فعقبت قائلاً: «أنا آسف يا ماري». ولكنني شعرت حينذاك بذلك الذنب القديم، فأنا لم أعذر من والدها بسبب الورود. فكررت قولي: «أنا حقًا آسف».

ولكن ماري أجابت: «لا تتأسف أرجوك، فهو مات وقد تعرّف إلى الله بفضلِكَ!».

صعقني جوابها، فسألته: «ماذا تعنين؟».

قالت: «كان والدي ملحدًا حتى أيام قليلة قبل

الكبيرتين، وقالت: «هل تعلم ما الذي دونه في مفكرته تلك الليلة؟».

«ماذا؟»

فتكلمت بروية ورقة قائلة: «هذه كانت كلماته الأخيرة: «أنا أفهم الآن أن المسيح يحبني وأنه بذل نفسه من أجلي. لقد اقتبلته هذا المساء، ولم يسبق لي أن عشت مثل هذا السلام. فحب الله الشافي حقيقة».

في تلك اللحظة، تبدد الشعور بالذنب والخجل بعد أن رافقني طوال عشرين عامًا. لم أكن قادرًا، من تلقاء نفسي، أن أعتذر من الدكتور أوكونيل وأعوض عليه، ولكن بعون الله، عوّضت عليه أخيرًا بطريقة يصعب عليّ أن أصدقها.

كتب أحدهم يقول: «إن الصلاة هي أن نتوصل إلى تفاهم واع ومدرّوس مع حالتنا الراهنة في حضور الله»^(١). فالصلاة هي دومًا فعل إيمان ورجاء يتم من طريق تسليمنا لمحبة الله وحديثنا الصادق معه. فالصلاة، في معناها الحقيقي، هي أن نكلّم الله كما نكلّم صديقًا وفيًا صاحب ثقة.

Richard McBrien, *Catholicism*, (San Francisco: Harper (١) Collins, 1981), p. 332.

وفاته. فعندما انضمت إلى الكنيسة واقتبلت المسيح، سخر مني. وبعد خطوتي تلك، اعتمدت والدتي وأخواتي الأربع، لكن والدي بقي على موقفه. فصلينا من أجله طوال خمس سنوات، فلم يتزحزح قيد أنملة. وفي أحد الأيام، قدم إليه مدرّس صديقه، وأعطاه كتابًا استرعى انتباهه. وتوقفت هنيهة عن الكلام، في حين بلغ فضولي أوجه. ثم أضافت: «داني، كان ذلك كتابك: الحب الشافي».

أخذ قلبي يخفق بقوة إذ تبادرت إلى ذهني فجأة صلاة تضرّعي في صغري حين سألت الله بأن يستعملني في أحد الأيام، وبالطريقة التي يريد، من أجل خير الدكتور أوكونيل. فسألت ماري: «كيف تجاوب مع الكتاب؟».

أجابت: «قرأه في الأيام الثلاثة الأخيرة من حياته، وتغيّر كثيرًا. فبدأ يتكلّم على المسيح. وفي يومه الأخير، صلى هو على المائدة قبل العشاء. وفي الصباح، وجدناه على كرسيه المفضل في مكتبته، ووجهه مملوء سلامًا، وكتابك في حضنه».

إنحدرت الدموع من عينيّ غزيرةً عند سماعي ماري، وبدا الروح القدس يغمرنا كليًا بحبه. كانت ماري تبكي أيضًا. ثم ابتسمت، وفتحت عينيها

لربّما تقنا إلى أن نقيم علاقة قريبة بالله، ولكننا قد نصطدم بعوائق داخلية تنشأ نتيجة خوفنا أو وعينا أنفسنا.

إليك بعض الأسئلة التي يمكن أن تساعدك على أن تعبّر عن نفسك تعبيرًا أكثر صدقًا في صلاتك:

+ هل يمكنك أن تكلم الله من دون أن تكون رسميًا؟ هل تشرك الله تلقائيًا في ما تفعله يوميًا، أم تُخضع للرقابة ما قد تجده مرفوضًا من الله؟.

+ هل يمكنك أن تكلم الله تلقائيًا في شأن أيّ موضوع، أم إنك تلزم الصمت عندما يتصل الأمر بموضوعات محرّمة، حتّى إن كنت في حاجة إلى عون وإرشاد؟

+ هل تصلي مع كلّ ما في قلبك من دون أن تجهد لكي تظهر بمظهر المستقيم والجيد والأخلاقي؟ أم إنك تحاول أن تؤثر في الله بإبراز طهارتك وقوّتك وشخصيتك واحتشامك؟

+ هل يمكنك أن تكلم الله نهارًا وليلاً حيث تكون؟ أم تشعر بأنّ الكنيسة أو المكان المقدّس هما المكان الوحيد الذي يمكّنك من الاتصال بالله؟

+ هل يمكنك أن تعبّر عن جميع مشاعرك الحقيقية في الصلاة؟ أم تشعر بأنّه لا يسع الله أن

يعالج غضبك وكآبتك وقلقك ووهمك وشهوتك وجشعك وحسدك وغيرتك وكرهك وارتباكك وإحباطك ووحدتك وخوفك وحزنك أو معاناتك؟

إن كان الله يجرؤ على أن يكون صديقك، فهل تجرؤ أنت على أن تكون صديقه؟ فإن لم تكن حقيقيين معه، لا نستطيع أن ننمي علاقة حميمة به. لذا، فعلينا أن ندع الله يحبنا ويقبلنا كما نحن تمامًا. فحياة الصلاة الحميمة تبدأ على هذا النحو، وبوصلة الصلاة تذكّرنا كيف نعبر عن كلّ ما فينا بطريقة متّزنة.

قمت بحديثي الأوّل مع الله وأنا في الثانية عشرة من العمر، عندما جعلني نزاعي حول حقيقة الوجود أصرخ إلى الله سائلًا إيّاه المغفرة والمساعدة. فصلاة الندامة والتضرّع ارتفعتا من شعوري العميق بالضعف. لقد صرخت إلى الله ألتمس عونه، تمامًا كما فعل صاحب المزمور عندما كتب: «بصوتي إلى الربّ أصرخ، بصوتي إلى الربّ أتضرّع. أسكب أمامه شكواي، وأكشف أمامه عن ضيقي» (مزمور ١٤٢/٢-٣).

بصفتي عالمًا نفسيًا، أرى أنّه يمكن بوصلة الذات أن تساعد الناس على أن يطوروا حياة صلاة متكاملة ومتواصلة. فمن طريق الصلاة التلقائية

الرحمة والنعمة لأولئك الذين يعانون.

النعمة هي تدخل الله لينقذ

بدأت امرأة اسمها جايلين الصلاة في حياتها وهي في قطب الضعف. كتبت تقول:

«لقد نشأت في كنيسة لبرجانية. غير أنني، إبان سنوات درسي الجامعي، شعرت بأن الإيمان بإله شخصي أمر شديد التكلف والتعقيد. فالكون يسير تبعاً لقواعد منظمة لا تحتاج إلى تفاسير عاطفية مثل إقحام الله في ذلك. وأذكر أنني لم أتفوه بصلاة واحدة طوال عشر سنوات.

ومرّت بي السنوات حتّى بلغت أواخر الثلاثينات، وحينها بدأت أفهم أنّ الصداقة الحقيقية مع الله ممكنة. فقد باشرت علاجاً نفسياً مع الدكتور مونتغمري، الذي تكلم صراحة على صداقته مع يسوع. وفي الواقع، شعرت حينذاك بالغضب، لأنّه أهان ذكائي في حديثه عن علاقة شخصية بالألوهية. ولكن عليّ أن أقرّ بأنّه كان يتوصّل إلى نتائج طيبة في علاجه جروحاً كمنت في حياتي الشخصية. لم يكن ساذجاً ولا غيباً، وهذا ما جعلني أعتبر الذي كان يقوله في شأن الله.

والصداقة، انطلاقاً من أقسام البوصلة الأربعة، نستطيع أن نتوصّل إلى اتزان في حياة صلاتنا مع الله، ولا نعلق في قطب معيّن.

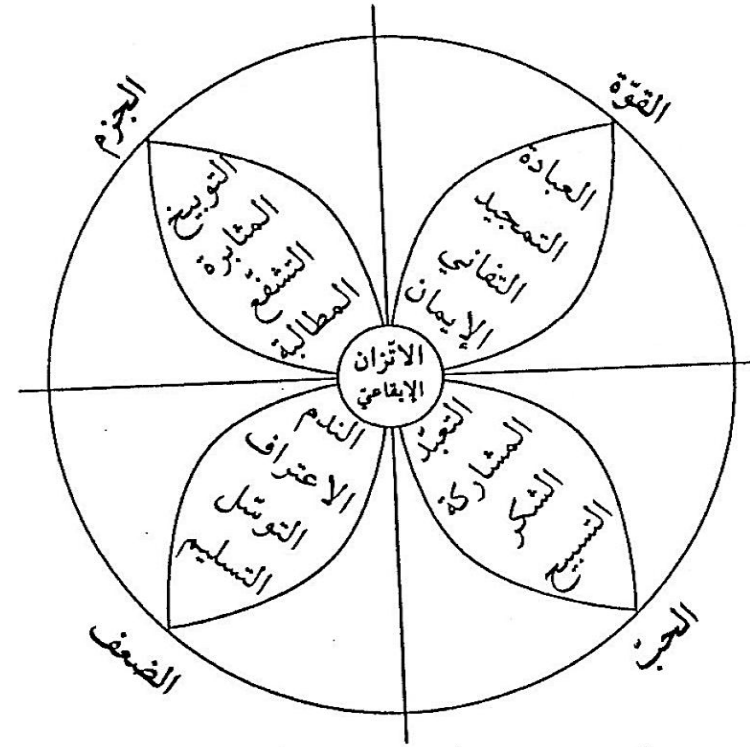
وفي هذا الإطار، يبيّن رسم بوصلة الصلاة كيف نستطيع أن نركّز على الصلوات التي تنبع من الحبّ والجزم والضعف والقوّة، حسبما تقتضيه الحالة التي نعيشها.

الصلاة في الضعف

لننطلق في دورتنا حول بوصلة الصلاة من قطب الضعف. كانت خبرتي مع ورود الدكتور أوكونيل، في صغري، أوّل مرّة تعلّمت فيها أن أصلي في الضعف. وتكون صلاتنا عادةً، ونحن في قطب الضعف، على صلة بالندامة والمغفرة والتضرّع والتسليم.

فمن خلال الضعف نشعر بحاجتنا إلى الاقتراب من الله، ونكتشف حينها أنّه «نصرة نجدها دائماً في المضايق» (مزمور ٤٦/١). ومع ذلك، هنالك عدد كبير من الناس يستحون من الصلاة إلى الله ليسألوه المساعدة، ولا سيّما إن لم يسبق لهم أن شعروا بقربه منهم قبل أن تحصل أزمة ما في حياتهم. فهم لا يدركون أنّه من طبيعة الله الخاصة أن يهب

بوصلة الصلاة



ولكي أكون صادقة، حسدته حينذاك، لأنني أردت ما يقوله لنفسي. وتساءلت لماذا الله يكلمه ولا يكلم أحداً آخر في العالم، أو لعلّي أنا من لم تصغ. على أنّ النقطة الجوهرية كمنت في أنّه لم أكن أعلم كيف أصل إلى الله شخصياً، وإحراجي الشديد حال دون أن أطلب المساعدة.

عندئذ حصلت أزمة في حياتي. فقد تعرّضت ابنتي، البالغة من العمر خمسة عشر ربيعاً، إلى حادث سيارة، وكادت تقضي في غرفة الطوارئ.

جثوت في الممشى، وصليت ما يقارب الساعة. فسيطر عليّ حضور نقلني إلى بعد آخر من أبعاد الواقع. شعرت بالسلام والوضوح وبطاقة كأنّها كهرباء. فتابعت الصلاة، ولكن مع كلّ جزء منّي.

أمّا السلام الذي حلّ عليّ في تلك الأمسية، فلم يفارقني أبداً. ولا شك أنّ الأزمة قد حطمت أسواري، وجعلتني أظهر محبة لابنتي لم أعهد لها من ذي قبل. ولكنها ساعدتني أيضاً على أن أدرك أنّ الله يحبني حباً مماثلاً. وقد ابتسمت بقيّة ذلك الأسبوع عندما بدا لي وكأنّ الله يهمس قائلاً إني كنت بندقة صعبة الكسر.

إنّ الضعف يؤول إلى الاعتماد على الله، والنعمة هي تدخل الله لينقذ. غير أنّ هذا لا يعني أنّه يترتب علينا أن نتوقع في قطب الضعف نبكي وننتحب، بل أن نصلي ببساطة إلى الله، عندما تسوء الحياة، وتنقلب الأوضاع، ونقول له: «يا رب، ساعدني في ضعفي. أدخل حالتي، وحولها إلى الخير». كما يمكننا أن نصرخ على مثال بطرس، عندما مشى على المياه وبدأ فجأة يغرق، فنقول: «النجدة!».

لقد شعر يسوع بضعف مدمر في بستان جتسماني. فوجهاً لوجه مع التوقيف والعذاب

والإهانة والموت المريع على الصليب، وقع إلى الأرض يرتجف، وصار عرقه كقطرات دم. قال: «أبّا، يا أبت، إنك على كل شيء قدير، فاصرف عني هذه الكأس. ولكن لا ما أنا أشاء، بل ما أنت تشاء» (مرقس ١٤/٣٦).

وعندما نمرّ نحن أيضًا في مخاض أليم أو نضالٍ عنيف، فنشعر بالضعف أو بليل الروح المظلم، يجب ألا ندّعي أننا أقوياء في حين أننا حقًا ضعفاء. كنت في الرابعة والأربعين من العمر حينما أصابتنني أزمة هزّتني هزًّا عنيفًا، وكأني بها موجة مدّ وجزر بلغت مئات الأمتار. ففي فترة أربعة أشهر، فقدت بيتي وعملي وصحتي، ولم أعد أملك سوى الضعف أتخبّط فيه.

فقصدت حينذاك رئيس أحد أديرة البندكتان، وأمضيت معه ساعة من الزمن أصغي إلى إرشاداته. وعندما أخبرته بأمر مصائبي، بكى معي، وقال: «يا دان، إنّ الله يستخدم ضعفنا أحيانًا لكي يحفر حفرة عميقة جدًّا في صميم كياننا، ثمّ يملأ تلك الحفرة الفارغة بحبّه». وذكر مرجعين من الكتاب المقدّس كانا بالنسبة إليّ عونًا حقيقيًّا: «لنخض بثبات ذلك الصراع المعروض علينا، مُحدقين إلى مُبدئ إيماننا ومتمّمه، يسوع الذي، في سبيل الفرح المعروض

عليه، تحمّل الصليب مستخفًّا بالعار، ثمّ جلس عن يمين عرش الله» (عبرانيين ١٢/١-٢)، و«صراخًا إلى الربّ أصرخ ومن جبل قدسه يجيبني. أضجع أنا وأنام وأستيقظ لأنّ الربّ يسندني» (مزمو ٣/٥-٦). غادرت الدير يوم ذاك وقد تشجّع قلبي وتعزّي. ولكنّ الأمر استلزم سنة كاملة حتّى تحقّقت إرشادات رئيس الدير، وتجاوزت أزمتي، وأدركت عمق محبّة الله على نحو لم أعهده من ذي قبل.

ولا ريب أننا في الضعف نشعر بانسحاق القلب والتواضع، ونعترف بقلقنا وألمنا، ونتضرّع إلى الله لكي يهبنا القوّة، ونتكلم عليه لنحصل على تعزيته.

الصلاة في الحبّ

عندما يحبّ الإنسان الله حبًّا مجانيًّا، أو يشعر بعرفان الجميل إزاء جميع ما قام به يسوع، أو يرفع الشكر لله من أجل تعزية الروح القدس، تتحوّل السماء كلّها إلى أنشودة. والحبّ هو موضوع المسيحيّة الوحيد، فيسوع قال: «أحبّ الربّ إلهك بكلّ قلبك وكلّ نفسك وكلّ ذهنك» (متّى ٢٢/٣٧)، وقال أيضًا: «إذا أحبّ بعضكم بعضًا عرف الناس جميعًا أنّكم تلاميذي» (يوحنا ١٣/٣٥). والصلاة في قطب الحبّ تتضمّن العبادة والمشاركة

والشكران والتمجيد. وفي الواقع، تتبع صلاتنا من ذلك القطب بفضل صداقتنا مع الله وعاطفتنا تجاهه.

ابتكر الأخ لورنس الكرملّي أسلوبًا للصلاة القلبية. ففي أثناء غسله الصحون في مطبخ الدير، وفي كلّ ما كان يقوم به، حاول أن يحافظ على «نظرة عذبة ومحبة تجاه الله». فبصفته إنسانًا بسيطًا، هام بحبّ الله وتركه يملأ كلّ شيء، حتّى وهو «يقلب البيض في المقلاة حبًّا لله»^(٢).

منذ بضع سنوات، شاركت في اجتماع صلاة مع إحدى الراهبات وكانت مديرة مستشفى. كانت الأخت زنا ماري تشعّ من محبة الله. وقالت لي مرّة إنّها تصلّي غالبًا لكي يجعل الله منها قناة توصل حبه إلى الآخرين، وكانت تطلب ذلك، بوجه خاص، في أثناء القدّاس واجتماعات الصلاة.

كان لديها قدرة رائعة على استقبال حبّ المسيح وبهّ في الآخرين. وقد رأيته مرارًا عديدة في المدينة تعانق المشرّدين وتعطيهم ما تبقى معها من مال.

Brother Lawrence, *Practicing the Presence of God*, (٢)
(Beaumont, TX: The Seed Sowers, 1973), p. 43.

وفي أحد الأيام، خرجنا معًا لتناول طعام الغداء. وعندما وصلنا إلى المطعم، رأينا رجلًا يقف عند مدخله، وكان منظره مثيرًا للاشمئزاز، فهو لم يستحم ولم يحلق منذ أيام.

فبادرت الأخت زنا تصافحه وتهتف قائلة: «نحمد الله من أجلك يا سيّدي، تعال معنا إلى المطعم، وسأقدّم إليك وجبة طعام». بادلها الرجل ابتسامة رضى، وانضمّ إلينا، وراح يلتهم طعامه، في حين كانت الأخت تسأله عن حياته. وبعدما أنهى طعامه، فارقنا، وهو يبدو إنسانًا جديدًا. فعقبت الأخت تقول: «الشكر لله لأنّه سمح لنا بأن نجلس مع هذا الإنسان الطيّب».

وفي تلك السنة نفسها، بعد انقضاء أسبوع على عيد الميلاد، التقيت الأخت زنا في اجتماع الصلاة الأسبوعي، وكنت أتصوّر أنّها سافرت لتمضي العطلة مع أهلها، ولكنني كنت على خطأ. قالت لي: «يا دان، لقد أمضيت أروع عيد ميلاد! ففي عيادة البلدة، حيث أعمل أيام السبت، فتاة صغيرة مصابة بسرطان العظم في إحدى ساقيها. فبتر الأطباء ساقيها، وقالوا إنّها لن تعيش أكثر من ستين. إلّا أنّها تقبّلت الأمر برباطة جأش. لقد نظرت إليّ من سريرها، وقالت: «أيتها الأخت

زَنَّا، هل يمكنك أن تمضي عيد الميلاد مع أهلي؟». فنزلت عند طلبها، وكان ذلك العيد من أكثر الأعياد بركة لي».

وفي أحد الأيام، حملني فضولي على أن أسأل الأخت زَنَّا كم من الوقت أمضت وهي تصلي لكي تصبح قناة لحب الله، فابتسمت وأجابت: «مدة ثلاثين سنة».

الصلاة في القوة

نقترب إلى الله، من خلال قطب القوة، ونحن مفعمون بالإعجاب به وبارشاده لنا، واضعين فيه ثقتنا، عالمين أنه يسرّ بنا، وأنّ لديه نصيباً لكلّ منا. كتب صاحب الرسالة إلى العبرانيين يقول: «فلتقدّم بثقة إلى عرش النعمة لننال رحمة ونلقى حظوة ليأتينا الغوث في حينه» (١٦/٤).

عندما نكون في قطب القوة، نتهلّل ابتهاجاً بجودة الربّ ورحمته، ونمجّد المسيح لأنّه بذل نفسه من أجل خطايانا، ونعبر عن ثقتنا بهداية الله لنا في حياتنا، ونعبد الله الحقّ وحده بفرح وحبور.

عندما كنت مدرّس مادة علم النفس في كلية كاثوليكية، قدّمت عروضاً عملية عن الموضوع مع طلاب متطوّعين، لكي أريهم كيف يتمّ الإرشاد.

فتطوّعت في إحدى الجلسات امرأة اسمها ماري، فأحاط بنا خمسة وعشرون طالباً. وفي نهاية الجلسة، التي دامت ساعة واحدة، كان العديد من الطلاب يبكون، وقد أدمعت عيني أنا أيضاً.

كان لماري ابنة أخت اسمها ميشال، لها من العمر أربع سنوات، وتعاني مرضاً عضالاً. توقّع الأطباء وفاتها في أقلّ من شهر. أرّنتي ماري صورة للصغيرة وهي تبسم ابتسامة رائعة، وقالت: «ليس هذا بعدل!»، ثمّ أضافت بلهجة مثقلة بالحزن والغضب: «إنّ ميشال بريئة، وهي تحبّ والديها وتحبّ الحياة. فما الذي يمكننا أن نقوله لها؟ كيف يسعنا أن نكلّمها على محبة الله لها في حين أنّه يتركها تموت؟».

فعقبت عليها قائلاً: «ماري، إنّ الأولوية القصوى الآن هي أن نعبر بهذه البنت الصغيرة الغالية ذلك الجسر الذي يمثّل الانتقال من الموت إلى الحياة الأبدية بالمسيح. أمّا العائلة، فيمكنها أن تواجه الأسى بعد رحيل الصغيرة. ولكنّ ميشال تحتاج الآن إلى قوّتك، فهي بحاجة إلى مَنْ يمسك بيدها حتّى يستقبلها يسوع في بيتها السماوي».

فسألت: «كيف أستطيع ذلك يا دكتور؟ فأنا أشعر بالخوف والرغبة في كلّ ليلة عندما أفكر في

حالتها. وأصبحت معدتي تسبب ألماً لي حتى إنني أجد صعوبة في تناول الطعام. إضافة إلى ذلك، لا يستطيع صهري وشقيقتي أن يتكلّما على موتها، فجميعنا لا يعلم ماذا نقول لها».

فعلّقت عليها: «ماري، قد تكونين أنت من يقوم بدور الجسر الذي يعبر بميشال من هذه الحياة إلى الحياة الأخرى. هي بحاجة إلى أن تفهم أن موتها ليس نهائياً ولا محطّماً، وأنّ محبة الله ستغلب، وأنّ الفرح الكبير هو أمامها. فهي مريضة الآن، ولكنها ستكون بخير لاحقاً. وهي تعاني الآن، ولكنها ستشفى تماماً في وقت قريب. وأنا أظنّ أنك تقدرين على أن تقدّمي لها الدعم العاطفي والروحي، فتحضّريها لقيامتها الشخصية».

فعادت وسألت: «ولكن كيف أشرح هذه الأمور لها؟ فهي لن تفهم فكرة القيامة».

فاقترحت عليها أن أصلي من أجلها حتى يعطيها الله قوة جديدة، فتطمئن الصغيرة بهدوئها ورسالتها. فوافقت، وحتت رأسها. فوضعت حينها يديّ على كتفها، وصليت قائلاً: «أيّها الآب، بئ في ماري القوة والثقة في قيامة الأجساد وفي حبّك الكبير لميشال. وها نحن نقدم حياة ميشال لمجد المسيح. أعط ماري الطاقة لكي

تساعد الصغيرة لتأتي إليك».

عادت ماري في الأسبوع التالي، وهي أكثر قوة من ذي قبل. فتحضّر الطلاب للجلسة الثانية معها.

بادرت ماري تقول: «الأمور تسير جيّداً. لقد عزّيت شقيقتي وصهري الضعيفين، وكلمت ميشال على يسوع. هي تريد لقاءه. ولكنها تسأل لماذا عليها أن تموت. فأجبته أن يسوع نفسه سيعطيها الجواب في الضفة الأخرى من الجسر، حيث الجنة».

فسألتها: «وما كان ردّ فعل ميشال؟».

أجابت: «قبلت ما قلته، وكانت شديدة الفضول. وبعد أن أنهينا حديثنا تناولت طعام الغداء، ولعبت بدماها. كانت مبتسمة طوال الأسبوع. أتمنّى لو تبقى على قيد الحياة!».

فقلت لها: «ماري، إنك تبين جسراً رائعاً يؤوّل إلى قيامة ميشال بفضل القوة التي يهبك الله إيّاها. أنت لست وحيدة، فيسوع معك، ونحن أيضاً».

لم تأت ماري إلى الكلية في الأسبوع التالي، لأنّها شاركت في دفن ميشال. وعندما عادت بعد أسبوع، توقّعت أن أراها منهارة، ولكنها لم تكن كذلك، فطلبتُ إليها أن نحدّد موعداً للقاء.

دخلت ماري قاعة الدرس بخطى ثابتة،
وتكلّمت بحرارة وثقة، قالت: «كنت مع ميشال
مساء الأربعاء حينما ماتت. طلبت إليّ أن أكلّمها
مرّة أخرى على الجسر حيث سيأخذ يسوع بيدها.
فأمسكت بيدها وتظاهرت بأننا نعبر الجسر معًا،
كما أمسك والداها باليد الأخرى. لم يريد أن
يقولا لها وداعًا بصوت عالٍ. وآخر كلمات كانت
لميشال هي: «هنالك ضوء!...» ومن ثم ارتخت
يدها».

لقد حصلت ماري على هبة القوة في وقت
كانت فيه بأمرّ الحاجة إليها. وفي لحظة موت
ميشال، شمل الحبّ العائلة كلّها، وانتصرت الحياة
الأبدية. كان ردّ فعل ماري على الحدث أنها شعّت
من مجد الله، فهي لمحت الحقائق التي لا تُرى ما
وراء الموت، وبدا يسوع يشفي الجميع - ماري
وميشال والأهل - حتّى في أثناء خسارتهم. لقد
استطاعت ماري، بفضل ما أعطاه الله إياه من قوّة
وإيمان، أن تعزّي الآخرين وتشدّدهم.

الصلاة في الجزم

من خلال الجزم، نقترّب إلى الله بعزم وجرأة.
لقد أثنى يسوع، في أحد أمثاله، على الأرملة التي

ما انفكّت تزعج القاضي حتّى أعاد إليها حقوقها.
ولا شكّ أنّ الله يُسرّ بأن يسمع منا دومًا. أمّا قطب
الجزم، فهو يعلمنا كيف نصليّ بقوة، واضعين
توسّلاتنا أمام الله، ملتجئين رحمته للآخرين،
مقاومين الشرّير، مطالبين الله بتحقيق وعوده.

في الجزم، نتصرّ على الشرّير باسم الربّ،
وندافع عن قيمنا، ونواجه أولئك الذين يحاولون
التحكّم فينا. وفي الجزم أيضًا، نصليّ بشجاعة من
أجل شفاء القلوب والأجساد، والنعمة لمقاومة
التجربة، وعطايا الروح القدس القادر على أن
يلبّسنا القوّة من علّ.

مرّت ابنتي كمبرلي بأزمة عندما كانت في
الصفّ السابع، فصلّيت أنا وهي بجزم. ذلك بأنّ
إحدى رفيقاتها في الصفّ هاجمتها جسديًا. فصلّينا
ذلك المساء في البيت، وسألنا الله أن يمدّد العون
لرفيقتها، ثمّ توسّلنا إليه أن تعود كلاهما صديقتين.
وإليك ما كتبه كمبرلي نفسها عمّا حصل:

«بدأت المرحلة التكميلية هذه السنة في ولاية
جديدة. شقّ عليّ أن أترك ولايتي الأمّ وأبتعد عن
جميع أصدقائي. ولكنّ أبي وأمّي قرّرا الانتقال،
فوجدت نفسي فجأة هنا. وفي الحقيقة، افتقدت
أصدقائي القدامى جميعًا، ولكنّي تعرّفت إلى

أصدقاء جدد في بداية السنة الدراسية، وبدأنا نقوم بالمشاريع معاً.

لقد كان فصل الدروس الأول رائعاً. ففي يوم تسلّم العلامات، وقفنا في الصفّ أمام مكتب المدرسة ليحصل كلّ واحد بدوره على نتائج الامتحانات. وعندما أتى دوري، ونظرت إلى علاماتي، لم أصدّق عيني، فجميعها كانت «ممتاز». كانت تلك المرّة الأولى في حياتي التي أحصل فيها على علامات متفوّقة على هذا النحو. غير أنّ شخصاً في الصفّ انزعج من تأثري.

قدّمت بيرل من ولاية أخرى في مطلع هذه السنة الدراسية أيضاً، ولكنها لم تحبّ المكان. بدت تلك الفتاة، التي اشتهرت بقسوتها ومهارتها في القتال، غير راغبة في المدرسة. وحينما علا صوتي تأثراً بعلاماتي المتفوّقة، كرهتني بيرل للوقت، وانهالت عليّ بالضرب قبل أن أعرف ما الذي يحصل. فسدّدت إليها لكمة على معدتها لأحمي نفسي، فأخذت تشدّني بشعري بكلّ قوّتها، فبادلتها بالمثل.

بعد الدرس، بدأت أبكي، وشعرت بانزعاج شديد، ولم أرد أن أعود إلى المدرسة في اليوم التالي، لأنّ بيرل هدّدتني. أخبرت أبي بالأمر،

فقال إنّه سيكلّم المدير، ولكنّي عارضت ذلك، خوفاً من أن تظنّ بيرل أنّي وشيت بها.

ولاحقاً في تلك الأمسية، أتى أبي إلى غرفتي، وقال إنّه يجب أن نصلي من أجل ما حصل. لم أعلم حينها ما الذي أقوله لله، فوافقت على الصلاة فحسب. سأل أبي الله أن يساعد بيرل على أن ترتاح مع نفسها ومع انتقالها إلى نيو مكسيكو، وأن نصبح أنا وبيرل، إن أمكن، صديقتين بدل أن نكون عدوّتين. وفي آخر الصلاة، فتحت عيني، وفكرت في نفسي هل يستطيع الله ذلك حقاً؟ وتميّت أن تصبح تلك الصلاة حقيقة!

في اليوم التالي، استدعيت إلى مكتب المدير، حيث كانت بيرل ووالدتها وأبي. كان الأمر مخيفاً! ترتّب علينا، أنا وبيرل، أن نشرح الذي حدث معنا في الصفّ، وكيف تشعر كلّ منّا تجاه الأخرى. فقالت بيرل إنّها لا تحبّني، وقلت إنّني لا أحبّها. لم يكن الجوّ ودّيّاً.

تحاشت إحدانا الأخرى طوال أسبوعين. قالت بيرل لصديقاتها إنّها ستلاحقني، ولكنها لم تفعل. ثمّ حدث شيء غريب. فقد بدأ الفصل الجديد، وكنا معاً في صفّ الفنون. وجلسنا جنباً إلى جنب مدة فصلين، فتعرّفت إحدانا إلى الأخرى، ووجدنا

أنّ هنالك أشياء كثيرة مشتركة بيننا . فقد قدمنا إلى ولاية جديدة في السنة الماضية، وعانينا من التوتر نفسه . كما نحبّ نوع الموسيقى نفسه، ونجد متعة بالضحك والمزاح .

أمّا نقطة التحوّل، فكانت دعوة ليزا، صديقة بيرل، لكي أذهب معهما إلى السينما، فلبّيت الدعوة، وأمضينا وقتًا ممتعًا في نهاية الأسبوع . هل كان الله يستجيب صلواتي؟ يبدو أنّه كان يخلق طرقًا لبيرل ولي لكي نصبح صديقتين حميمتين .

لقد انتهت السنة الدراسيّة، وبيرل وأنا نقوم بأشياء كثيرة معًا . لقد تحوّل الغضب بيننا إلى ثقة . وبتّ أنظر بتوق إلى السنة الدراسيّة القادمة . فبيرل أصبحت صديقة وفيّة .

لقد تعلّمت، من خلال هذه الأزمة، كيف أصليّ من أجل وضع يبدو مستحيلًا، واكتشفت أنّ الله قادر حقًا على تحويل العداء إلى صداقة، حتّى لو استلزم تحقيق ذلك سنة كاملة!

الصلاة هي حوار في اتجاهين

يصلّي روح المسيح بجزم من خلالنا أحيانًا، فيعدّنا لتحديات مقبلة، وإن كانت تلك التحديات تبدو مستعصية في الوقت الحاضر .

منذ ثلاث سنوات، قمت من النوم في منتصف إحدى الليالي، وتوجّهت إلى المطبخ لأعدّ سندويشًا . وما كدت أقضم قضمة واحدة، وأشرب بعض الحليب، حتّى شعرت بالروح القدس يتدفّق في جسمي كلّهُ . ففكرت لتوي أنّه ليس الوقت المناسب، ولا المكان الملائم، للقيام بخبرة روحية . ثمّ بدأت أصليّ صلواتي المعتادة، فتحوّلت إلى أناشيد بالروح . وقد نفخ الروح القدس فيّ حتّى إنني أخذت أرقص فرحًا .

لقد أبهر حبّ الله جسمي . وفجأة، توقّفت عن الرقص . وكأنّ يدًا خفية أخذت تدير جسمي نحو الشمال والشرق والجنوب والغرب بتتابع سريع . وكانت يداي في شكل دائريّ وكأنّهما ترمزان إلى الكرة الأرضيّة . وفجأة، ألهمني الروح لأتكلّم بالإنكليزيّة، فصدرت هذه الكلمات عني: «لقد دعوتك لكي تعلّم الناس عن شخصيّاتهم، وتساعدهم على أن يفتحوا قلوبهم لي . ومن خلال الكتابة والكلام، سأرسل الكلمات التي أعطيك إيّاها في العالم كلّهُ» . عمّ جسمي العزاء والقوّة في نهاية تلك الزيارة الإلهيّة . فعدت إلى غرفتي وأنا أتساءل كيف يمكن كلمات كاتب صغير أن تنتشر في العالم .

والآن، بعد انقضاء ثلاث سنوات على تلك

الخبرة، قرأ ثلاثون مليون شخص مقالاتي حول عمل الله في داخل شخصياتنا، وظهر أحد المقالات في مائة وستين بلدًا. كما تصلني رسائل من اليابان وإندونيسيا وأوروبا والصين وأستراليا والهند. وهذه السنة، ظهر كتابي بعنوان: المتلاعبون^(٣) باللغة الصينية والفرنسية (كتاب أصدرته بالتعاون مع الدكتور شوستروم). كما ذكر دان راذر، في نشرة الأخبار المسائية على محطة CBS، كتابًا حديثًا أصدرته بعنوان: كيف تتجاوز عمليًا كل شيء^(٤). وبعد ذلك بقليل، تسلّمت رسالة شخصية من رئيس الولايات المتحدة يقول لي فيها إنّه استمتع بقراءة الكتاب المذكور. لقد كان يسوع عالمًا بما يقوله، عندما صلّى من خلالي روحه القدّوس، في ذلك المساء، حينما كنت في المطبخ!

كتبت الأم تريزا تقول: «ليس المهمّ ما نقوله، بل ما يقوله الله لنا، وما يقوله للآخرين من خلالنا. ويسوع ينتظرنا دومًا في الصمت، وفي الصمت يصغي إلينا، وفي الصمت يكلم أرواحنا، وفي

(٣) Everett Shostrom and Dan Montgomery, *The Manipulators*, (Nashville: Abingdon Press, 1990).

(٤) Dan Montgomery, *How to Survive Practically Anything*, (Ann Arbor, MI: Servant, 1993).

الصمت تُعطى امتياز الإصغاء إلى صوته»^(٥).

Mother Teresa, *Heart of Joy*, (Ann Arbor, MI: Servant, 1987), p. 93.

الفصل الثالث عشر

التخيير في داخلك

كانت قامة أمّ داني شارل لا تتعدّى الخمسَ أقدام. ومع ذلك، فقد شابّته، في نظر ابنها، المارد جُلّيات. هو لا يتذكّر أمّه إلّا ويراهها تدفعه إلى العالم غير معتبرة خجله وانطواءه على نفسه. لنسمعه يروي حدثًا عاشه في طفولته:

«أخذتني أمّي بمعصمي وجرتني إلى متجر الأحذية في وسط المدينة التجاريّ. كنت حينذاك في العاشرة من عمري. قالت لصاحب المتجر بصوت عالٍ أمر: «سيّد هوفمان، إأت لي على الفور بخمسة أزواج من الأحذية، فداني يحتاج إلى حذاء جديد لحفلة عيد ميلاده. هل لديك ألوان أخرى غير الأسود؟ فالأسود مُعتم جدًّا!».

بدأ السيّد هوفمان يقفز ذهابًا وإيابًا كالأرنب، ويفتح العلب تباعًا، فانتشرت الأوراق والعلب الفارغة في جوانب المتجر، فبدا وكأنّه في عيد

الميلاد. دخل زبائن المتجر، ولكن ترتب عليهم الانتظار. وبعد قليل، قالت أمي بصوت قوي، وهي تدلّ على حذاء أحمر له ما يشبه ربطة العنق: «هنالك حذاء جيد». أمّا أنا، فانكملت في مكاني، وتعدّدت معدتي، فسأكون موضع سخرية جميع التلاميذ. ثمّ بادرني أمي تقول: «ألا يعجبك الحذاء؟». ومن دون أن تنتظر جواباً، قالت للسيد هوفمان: «سيد هوفمان، الحذاء أعجب داني، فهلاً غلّفته بورقة جميلة!».

لقد تذكّر هذا الرجل، وهو في الأربعين من عمره، حوادث أخرى مماثلة، وروى إحداها، وكان حينذاك في سنّ المراهقة:

«جعلتني أمي أنضمّ إلى منظمة تدعى ديمولايز. كنت أسام الاجتماعات الأسبوعية وأكرهها حتّى الموت. فتوسّلت إلى أبي لكي يساعدني، فيقول لأمي إنني أريد أن أنسحب من المنظمة. غير أنّها كانت تشتعل غضباً في كلّ مرّة كان يجروّ أحداً على مفاتحتها باحتمال استقالتي. «داني، أنت لست ولدًا لطيفًا. لقد اشتريت لك اليوم عددًا من القمصان الجديدة للمدرسة. كيف تجرّو على القول إنك تريد أن تترك الديمولايز!». أمّا أبي، فكان يقلب عينيه في غير اتجاه، ويختبئ خلف جريدته.

حوالي السابعة عشرة من عمري، أخذت معارضتي لأمي تشتدّ، فاشتدّت معارضتها هي أيضًا. كانت تصرخ وتكشّر وتقتحم غرفتي تصيح في وجهي وتقول إنه لا يحقّ لي أن أعارضها في أيّ أمر كان. وحينما أصبحت أخيرًا رئيس مستشاري المنظمة، وأنا في الثامنة عشرة، قامت بما يلزم على الفور لتظهر صوري في الجريدة المحليّة، كما نظّمت حفلة استقبال في إحدى القاعات المعروفة. لقد علا الاحمرار وجهي خجلًا طوال الوقت، لكنّها لم تلاحظ شيئًا.

غير أنّ الأمر لم يقتصر على الديمولايز، فكنت أشعر يوميًا بأنّها تجتاحني، وتحطّ من كرامتي، وتستخفّ بمشاعري. كنت أشعر غالبًا بالتوتر يطبق على صدري، وبالألم في معدتي نتيجة الغضب المكبوت. فلم يكن جائزاً أن نعبر عن غضبنا في البيت، باستثناء أمي. أمّا غضبها، فلم يظهر في البيت فقط، بل خارجه أيضًا. وكنت، كلّما أتقدّم في السنّ، ألاحظ بتزايد كم أنّ أمي صاخبة وهجومية، وتبرز في الكلام، إلّا حينما شاءت أن تعطي الآخرين انطباعاً حسنًا عنها. ففي تلك الحال، كانت تتغيّر بلحظة، فترسم ابتسامة على شفثيها، ويشعّ وجهها عذوبة وسحرًا. إضافة إلى ذلك، لم يكن أحد ليجرّو على أن يذكر أمامها

قلقها وحاجتها إلى أن تسيطر على الجميع، ولا سيّما عليّ».

وعندما بلغ داني شارل سنّ الرشد، لم تغيّر أمّه من أسلوب معاملتها له، فعاش النفور نفسه، وتحمل فضول أمّه الخائق عينه. فعارضت ما أراد القيام به في الحياة، ورفضت زواجه، وناقضت كلّ ما آمن به وقدّره. وفي الثلاثينات من عمره، قال في نفسه: «لا أعرف مَنْ أنا. فأُمّي تسيطر على أفكاري ومشاعري وأعمالي. يا إلهي، ساعدني!».

تعرّف داني شارل، في العلاج النفسي، إلى بوصلة الذات، فطبّقها بنشاط وعزم على نفسه لكي يشفي شخصيّته. فأولى أهميّة لقطب الجزم والقوّة حتّى يعزّز شجاعته، فيقطع الحبل السريّ النفسي الذي يربطه بأمّه. لقد أراد أن يكون المسيح في صميم حياته.

وما لبث أن ازدهر بفضل نموّه الجديد، فاختر الفرح في صداقاته الحميمة، ومشاركته الآخرين، وتثبيت هويّته. وتوصّل، أخيرًا، إلى أن يستقلّ تمامًا عن أمّه. فاقتلع من صميمه ما خلّفته من كآبة وانتقادات وسلبية. ولأوّل مرّة في حياته، عاش حياته بحريّة وفرح، واضعًا ثقته بروح المسيح لكي يرشده في حياته اليوميّة.

وبعد ذلك، حدث أمر غريب. فقد شعر وكأنّ الله يدعوه إلى أن يعود إلى أمّه ويمدّ لها يد العون. فأجاب ذلك الصوت الخافت الهادئ في سرّه: «لا أمل في ذلك! أنا لا أطيق بعد الآن أن أتعاطى مع أمّي». غير أنّ الصوت الناعم لازمه طوال شهور وقوي فيه، فسمعه يقول له: «داني، لقد حرّرتك لتكون نفسك حقيقة. وتعلّمت كيف تقف على رجلك، وتتعامل مع ضعفك، وتعبر عن نفسك، وتحبّ الآخرين. وها قد حان الوقت لتحبّ أمك».

قرّر داني، على مضض، أن يمضي بضعة شهور مع أمّه، وقام بما يلزم من تربيّات لأجل ذلك. كانت حينذاك في الثمانين من عمرها، وتعيش وحيدة، فزوجها توفي، وأسلوبها المعارض أقصى عنها جميع أولادها وأحفادها.

كانت الشهور الأولى بينهما عاصفة. فأّمّه لم تبدِ أيّ استعداد لتسمع عنه ما تحاشت أن تسمعه طوال حياتها. وعبثًا حاول، بلطف ورقة، أن يجعلها تدرك كم كان تهجمها سببًا لقطع العلاقات بالناس، وكم آلت انتقاداتها المتواصلة إلى إبعاد الجميع عنها. كانت ردود فعلها بمثابة خطب تقرّيع عنيفة دامت ساعات وساعات.

وفي الشهر الرابع، رفع داني شارل نظره إلى الله، وصلى إليه صلاةً أشبه بتصفية حساب، قال: «يا إلهي، لقد أرسلتني إلى هنا لأساعد أمي. ولكن حالتها تزداد سوءاً، وأنا أجنّ. سأبقى معها بعد لمدة أسبوع واحد، ثم أغادرها إلى أن تموت».

بعد بضعة أيام، اصطحب داني شارل أمه في رحلة إلى مدينة مجاورة تبعد حوالي ستين ميلاً. وفي منتصف الطريق، شعر داني بصوت الرب في داخله يحثه على الكلام، فأخذ نفساً عميقاً، وبادر يقول لأمه بصوت لطيف وجازم في آن: «أماه، عندي ما أقوله لك، فأرجو أن تصغي إليّ فحسب». فرفعت رأسها، وسمّرت نظرها إلى أمامها تنتظر ما سيقوله. أمّا هو، فتابع يقول: «لقد نشأت عازفة بيانو عبقرية، وحصلت على بثّ خاصّ على الراديو وأنت في الثانية عشرة. سمّوك حينذاك «ملكة الأثير»».

«وفي الثالثة عشرة، عزفت على البيانو في ناديين بالمدينة. ولا شك أنك كنت أكثر إخوتك وأخواتك العشر موهبةً وحيويةً. ورأت أمك فيك معجزة، والجميع قدّروك، وظنّوا أنك مركز العالم، وهذه كانت نظرتك إلى نفسك أيضاً. على أن ثقتك المفرطة بالنفس حولتك، في

طفولتك، إلى إنسانة تدّعي معرفة كل شيء. وعندما بلغت سنّ الرشد وأصبحت أمّاً، ظننت أن العالم رهن مشيئتك.

«ولكي تفرضي رأيك، فجّرت نوبات من الغضب، وصحت، وعبّست وجهك، وألقيت الخطب الرنانة طوال ساعات. ولكن أمام سكّان المدينة، ظهرت بوجه لطيف مبتسم، وعزفت على البيانو بشغف كبير. لقد حاولت كثيراً أن أقيم حواراً معك، فتبادل الكلام، غير أن ذلك كان مستحيلاً. فكنت تسرعين إلى السخرية والاستنتاجات، وتتخذين موقع الدفاع، وتصبحين عصبية، وتفعلين كل ما يمكنك حتى لا تسمعي الحقيقة عن تصرفك».

«ولكنني أريد أن أقول لك إنّ هنالك طريقاً أفضل. فأنت تقدرين، في ما تبقى من عمرك، أن تتحوّلي إلى الإيجابية، والشعور مع الآخرين، والاهتمام بهم، فتستخدمين المرح والعاطفة بدل التهجم والعداء. أنا أحبك، ولكنني أعلم أنك إن لم تتغيّري، فستموتين من دون أن تكون قد حصلت على حديث لائق واحد مع ابنك الوحيد».

لازمت أمه الصمت مدة عشرة دقائق، وتحوّل لون وجهها إلى البياض، وضمت يديها إلى

كلمة إلى القارئ

صدرها، وحتت عنقها قليلاً. ثم تكلمت بصوت خافت: «داني شارل، إن كل كلمة قلتها صحيحة. أنا لم أفهم حياتي إلا الآن. لقد كلمني الله من خلالك».

لقد تغيرت أنا على وجه يلفت النظر إبان الأسبوعين التاليين، ولاحظ أفراد العائلة التغيير. فهي أظهرت بعض التواضع، وشاركت في أفراح الآخرين، وأصغت عندما تكلم غيرها. وتحولت غطرستها إلى ثقة معتدلة، مثل شخص عاش حياته، ولكن يمكنه أن يتعلم من الآخرين. كما تحررت من التهجم، وأظهرت سلاماً وقدرة رائعة على مساعدة الآخرين. أما تركيزها على نفسها، فأصبح اهتماماً وحناناً. ففي اجتماعات العائلة، أو على الهاتف، أو على بطاقات المعايدة، كانت أنا تقول قلبياً: «أحبكم، وليبارككم الرب!».

إن قصة داني شارل وأمه تبين كيف يستطيع كل إنسان أن يتغير، حتى على وجه كامل، ما دام على قيد الحياة. فمن طريق قبول نعمة الله، وتطبيق مبادئ بوصلة الذات، يمكن الناس أن يجدوا طريقهم إلى الألفة والهوية الذاتية والمشاركة في داخلهم.

أنا أعلم ذلك. فأنا داني شارل.

أنا كاتب يسرني أن أسمع من قرائي. فالكتابة مهنة متوحدة. وأنا أقضي مئات الساعات أمام شاشة الكمبيوتر أنتظر بشغف أن أقرأ ردود فعل جميلة يرسلها إليّ أولئك الذين أكتب من أجلهم. وفي بعض الأحيان، أتساءل هل أقوم بأي اتصال فعلي، ولا سيما على المستوى العاطفي.

لذا، فأنا أهتمز فرحاً عندما يكتب الناس إليّ، ويقولون لي كيف شعروا تجاه بعض الروايات أو المقاطع، أو كيف تفاعلوا حينما كشفت عن نزاعاتي وانتصاراتي الشخصية. فالحوار بيني وبين القراء يجلب إليّ فرحاً عارماً. وبوذي أن أعلم كيف طبقت مبادئ هذا الكتاب في حياتكم الخاصة، وما كانت النتيجة. وإن تكرمتم وأرسلتم إليّ صورة، سأضعها على لوحة نشراتي.

وإن كنت كاهناً أو راهباً أو مرشداً، ويهملك أن تعرف عن كتبي الأخرى التي تتناول موضوع بوصلة الذات أو العلاج النفسي، فأرجوك أن تكتب إليّ. وإن كنت تود أن تدعوني لأحيي رياضة روحية، أو

ألقي محاضرة، فاكتب، وأنا أرسل إليك لائحة
بمواضيع الأحاديث وحلقات العمل. وإن كنت
ترغب في أن تدرس هذا الكتاب في إطار كنيستك
أو نشاط للصحة الذهنية، فاقلب الصفحة واقرأ
الخطوط الموجهة.

أما الآن، فأشكرك لأنك قرأت هذا الكتاب.
أتمنى أن يكون ذلك قد أغنى حياتك.

Dr. Dan Montgomery
c/o Pauline Books & Media
50 St. Paul's Avenue
Boston, MA 02130 USA

كيف تبدأ دراسة هذا الكتاب؟

عزيزي المنشط،

إليك اثني عشر اقتراحًا لكي تبدأ درس هذا
الكتاب في محيطك أو رعيّتك أو مجموعة صلاة
تشارك فيها:

١. لكي تستقطب اهتمام الأصدقاء، يمكنك
أن تعرض الكتاب عليهم، وترشدهم إلى حيث
يستطيعون أن يشتروه.

٢. أعرب عن استعدادك لتبدأ مجموعة عمل
حول الكتاب، فور أن يتوفّر ثلاثة متطوعين أو
أكثر. دوّن أسماء المهتمّين وعناوينهم وأرقام
هاتفهم. إن كنت في مجموعة صلاة، اقترح أن
يكون هذا الكتاب موضوع الاجتماعات طوال
بضعة شهور.

٣. حدّد موعدًا لمباشرة العمل، وضع برنامجًا
عامًا لذلك. اقترح أن يكون ذلك ساعة أسبوعيًا
طوال ١٢-١٥ أسبوعًا.

٤. إبدأوا كلّ اجتماع بصلاة لمدة لا تقلّ عن

خمس دقائق. يمكن أن تكون الصلاة صامته أو على صوت عالٍ، حتى يرشد المسيح الحاضر مسار المجموعة.

٥. يمكن كل مشترك أن يقرأ ثلاثة مقاطع أو أكثر، ومن ثمّ يشرك الآخرين في اختباره وحاجته وما يرجوه. وبصفتك منشطاً، أنت مجرد خادم موضع ثقة، لا حاكم، ولا محتكر. لذا، دع الآخرين يشاركون بكلّ بساطة (تتفق مع الجميع حتى لا تتعدّى مشاركة كل شخص أكثر من ثلاث دقائق أو خمس). وبعد ذلك، ادع القارئ التالي ليبدأ. إن كان القارئ لا يرغب في التعبير عن نفسه، فهو حرّ في ذلك.

٦. ليعلم المشتركون أنّه لا يكون هنالك مداخلات في وقت التعبير الشخصي، ولا أحكام، ولا إسداء نصائح. وللمشاركين كامل الحرية في أن يعبروا عن اختباراتهم الشخصية المتصلة بحياتهم نفسها، ولكن عليهم أن يحجموا عن التعليق على الآخرين. ركّز على ضرورة الخصوصية التامة التي هي بمثابة دم حياة المجموعة، والحافز على الكشف عن الذات، والثقة المتبادلة.

٧. ثق بمسار المجموعة وبحضور الروح القدس في عملية تحرير الأشخاص ومساعدتهم

لكي يشفوا. طوّر جوّ علاقة حميمة بين المشتركين، بعيداً كلّ البعد عن الدروس الأخلاقية.

٨. كلّ ما هو إنسانيّ يستحقّ الاهتمام. والله يقبلنا كما نحن عليه، ويرغب في أن نكون أكثر واقعية وصدقاً. كما أنّ الناس يشفون ويتشجعون عندما يفضون بما في داخلهم - «فليعترف بعضكم لبعض بخطاياهم، وليصلّ بعضكم لبعض لكي تشفوا» (يعقوب ١٦/٥). إذا قال أحد المشتركين لمشارك آخر ماذا عليه أن يفعل أو ألاّ يفعل، تدخّل فوراً وذكر بأنّه يجب ألاّ يكون هنالك مداخلات، ولا أحكام، ولا نصائح.

٩. عندما يبقى من الوقت عشر دقائق، أعلن أنّ شخصاً أو شخصين فقط يستطيعان أن يقرأوا ويشاركوا. وحينما يبقى خمس دقائق، أطلب إلى الجميع أن يضعوا علامة على كتبهم حيث توقف العمل. ثمّ قفوا، وليمسك بعضكم بأيدي بعض، واطلب إلى أحدهم أن يباشر تلاوة الصلاة الربّية.

١٠. إنه الاجتماع في الوقت المحدّد. أترك للمشاركين مجالاً ليتبادلوا أطراف الحديث في المكان بعد الاجتماع.

١١. عندما تنتهون من درس الكتاب، أطلب

إلى المشتركين أن يصوتوا حول إمكانية إعادة قراءته. فإن أرادوا، فليتسلم أحد آخر دور المنشط، وليقرأ هذه الخطوط العريضة.

١٢. يمكن ألا تكون المجموعات حول هذا الكتاب محدودة، وأن تستمر على مدار السنة. يمكن أن ينضم قادمون جدد إلى المجموعة في أي وقت، ويتابعوا بقدر ما يرغبون. أمّا مقياس الاشتراك الوحيد، فهو رغبتك في اختبار عمل الله في شخصيتك.

بارككم الله، وأرجو أن أسمع من أخباركم،
الدكتور دان مونتغمري

المحتويات

مقدمة	٥
الفصل الأول: الله وشخصيتك	٩
تمارين	٢٣
الفصل الثاني: بوصلة الذات	٢٥
بوصلة الذات	٢٧
قطب الحب	٢٩
قطب الجزم	٣٢
قطب الضعف	٣٤
قطب القوة	٣٧
إختبار الفراشة	٤٣
تمارين	٤٧
الفصل الثالث: صميم الشخصية	٤٩
ريح قويّة عاصفة	٥٢
ينبوع النعمة في داخلنا	٥٦
مواصلة النموّ بفعاليّة	٥٨

تمارين ٦٢

الفصل الرابع: المسيحيّ التبعي

(قطب الحب) ٦٥

علامات التبعية غير المتزنة ٦٩

التخلص من التبعية ٧٥

الغضب شعور طبيعي ٨٠

الجزم الدبلوماسي ٨٢

خطوات في سبيل النمو العملي ٨٤

الفصل الخامس: المسيحيّ التهجمي

(قطب الجزم) ٨٧

يظنّ التهجميون أنك ملكهم ٩٤

الشخصية الهجومية ٩٧

كيف تصبح الميول الهجومية متوازنة؟ ١٠٢

التعبير عن الحب والرعاية ١٠٥

خطوات عملية في سبيل النمو ١٠٧

الفصل السادس: المسيحيّ المنعزل

(قطب الضعف) ١١١

جميعنا يشعر بالقلق والضعف ١١٦

التقدم نحو الشخصية المتزنة ١٢١

إرادة الله أن يهب لنا الحياة ١٢٥

خطوات عملية في سبيل النمو ١٢٨

الفصل السابع: المسيحيّ المسيطر

(قطب القوة) ١٣٥

ما هي سمات المسيطرين؟ ١٤٣

كيف يبلغ المسيطرون الاتزان؟ ١٤٨

وأخيرًا التغيير! ١٥٦

خطوات نمو عملية ١٦٣

الفصل الثامن: تفتح الشخصية الحقيقية

موقع السلطة والنفوذ وموقع الخسارة

والاكتال ١٧٠

تفتح الشخصية ١٧٣

تمارين ١٨٠

الفصل التاسع: طرق تحويل الشخصية

الشجاعة تجاه النواقص والشوائب ١٨٤

تكامل إنساننا الداخلي والخارجي ١٨٦

التخلص من الذنب ١٩٣

اختبار الدعم الروحي ١٩٧

في مواجهة مشاعرنا العميقة ٢٠٠

تعلموا من الوردية! ٢٠٦

الفصل العاشر: الطريق إلى مصادقة

اللاوعي ٢١١

ما هو اللاوعي؟ ٢١٢

إبدأ حوارًا مع الضجر ٢٢٠

في مواجهة الأزمات الداخلية ٢٢٣
كيف نضفي على اعتقالنا الجسديّ

صوتًا؟ ٢٢٧

كيف نحول كوابيسنا إلى أحلام تتحقّق؟ .. ٢٣١

الفصل الحادي عشر: صور عن الله ٢٣٩

نظرة التبعيّين المشوّهة إلى الله ٢٤٧

نظرة التهجميّين المشوّهة إلى الله ٢٤٩

نظرة المنعزلين المشوّهة إلى الله ٢٥١

نظرة المسيطرين المشوّهة إلى الله ٢٥٢

الفصل الثاني عشر: بوصلة الصلاة ٢٥٧

الصلاة في الضعف ٢٧٠

الصلاة في الحبّ ٢٧٥

الصلاة في القوّة ٢٧٨

الصلاة في الجزم ٢٨٢

الصلاة هي حوار في اتّجاهين ٢٨٦

الفصل الثالث عشر: التغيير في داخلك ٢٩١

كلمة إلى القارئ ٢٩٩

كيف تبدأ دراسة هذا الكتاب؟ ٣٠١