





# اخمد والغضب

دراسة كتابية عن  
ماهية الغضب  
وكيفية معالجته

جون كوبلنتز



Originally published in English under the title

**PUTTING OFF ANGER**

A *BIBLICAL STUDY* of what anger is and what to do about it

© 1999 by Christian Light Publications, Inc.

Christian Light Publications, Inc., Harrisonburg, Virginia 22802

الطبعة الأولى ٢٠٢١

الكتاب: إخماد الغضب  
دراسة كتابية عن ماهية الغضب وكيفية معالجته  
المؤلف: جون كويلنتز

تصميم الغلاف والتصميم الداخلي: دار منهل الحياة

ص. ب. ١٦٥ منصورية، المتن - لبنان

هاتف: +٩٦١٤٤٠١٩٢٢

فاكس: +٩٦١٤٥٣٢٤٨١

بريد إلكتروني: info@Dar-Manhal-Alhayat.com

موقع إلكتروني: www.Dar-Manhal-Alhayat.com

الناشر: دار منهل الحياة

التّرقيم الدولي: 978-614-460-077-1



دار منهل الحياة  
Dar Manhal al Hayat

جميع الحقوق باللغة العربية محفوظة للنّاشر وحده،  
ولا يجوز استخدام أو اقتباس أيّ جزء منه من دون إذن النّاشر.  
وللناشر وحده حقّ إعادة الطّبع والنّشر من خلال النّسخ المطبوعة  
أو أيّة وسيلة سمعيّة أو بصريّة، أو عبر الانترنت في أيّ مكان.

# المحتويات

٧ المقدّمة

## الجزء الأوّل

٩	<b>فهم الغضب والمرارة</b>	
١١	شعور الغضب	الفصل الأوّل
٢٧	أصلُ المرارة	الفصل الثاني
٤٣	خِداع الغضب والمرارة	الفصل الثالث

## الجزء الثاني

٦٩	<b>التخلُّص من الغضب والمرارة</b>	
	ردود الفعل القائمة على المشاعر	الفصل الرابع
٧١	مقابل ردود الفعل القائمة على الكتاب المقدّس	
٨٧	الردّ بالإيمان	الفصل الخامس
١١١	الردّ بالغفران	الفصل السادس
١٢٧	الردّ بالمحبّة	الفصل السابع



## المقدمة

"وَلَكِنْ اعْلَمْ هَذَا أَنَّهُ فِي الْأَيَّامِ الْأَخِيرَةِ سَتَأْتِي أُمَّةٌ صَعْبَةٌ، لِأَنَّ النَّاسَ يَكُونُونَ مُجَبِّينَ لِأَنْفُسِهِمْ" (٢ تيموثاوس ٣: ١، ٢). حيثما تكثر الأنانية يتأدُّ الناس، وحيثما يتأدُّ الناس بسبب الأنانية يتجلُّ الغضب. وقد يظهر هذا الغضب بأشكالٍ متنوّعة، مثل الغيظ أو الإحباط أو الاستياء أو المرارة، ويمكن التعبير عنه بطرق عديدة، مثل الجدل، والعنف، والرفض، والخيانة، والصراخ، والشتم، والخ.

إنَّ الغضبَ بأشكاله وتعبيراته المتنوّعة يقود الناس إلى الاستعباد العاطفي. وفي هذه الحالة، يعيش الناس في زنازين الاستياء والمرارة. يرغب بعضُ السجناء في الخروج، أمّا بعضهم الآخر فيخططُ للانتقام. ومنهم من يفقدُ الأمل.

لكنَّ الخلاصَ موجود! عندما نكون مستعدين لأخذِ تعاليم يسوع على محمل الجدِّ، يمكننا أن نتحرَّرَ من الغضبِ المدمِّر. جاء يسوع ليكسر قيودَ الخطيَّةِ وليطلقَ الأسرى أحرارًا. ومن خلال اتِّباعِ تعاليمه يمكننا السيرُ عكسَ نزعاتنا الطبيعيَّة. واتِّباعُ يسوع يعني التسامي فوق مشاعرنا. لكنَّ يسوع يدركُ ماذا يقول. لقد واجه الأمورَ عينها، تلك التي تُثيرُ غضبَ الناس اليوم، مثل سوءِ الفهم، وسوءِ المعاملة، والكرهية، والعنف، والاتِّهام زورًا، والخيانة، والرفض.

الغضبُ أمرٌ يتحتّم على الجميع التعاملُ معه، بمن فيهم مؤلّف هذا الكتاب. لقد تعلّمتُ العديدَ من المبادئِ الواردةِ في هذا الكتاب، في خضمّ تجربتي الخاصّة. وأنا ممتنٌّ لطولِ زناةِ الله وصلاحه في تعامله معي، ولروحِ القدّوسِ الذي غالبًا ما قادني للركوع على ركبتيّ.

إنّني ممتنٌّ أيضًا للكثير من الأشخاص الذين دفعتمني معاناتهم بسبب الغضب إلى البحثِ عن إجاباتِ الله حول سلالَةِ فيروسِ الغضبِ الخاصّةِ بهم. وقد ذُكرت بعضُ قصصِ كفاحهم في هذا الكتاب، مع تغييرِ الأسماءِ بالطبع، لأجلهم ولأجلي. وفي معرضِ استماعي إلى مشاكلهم وتقديمِ إجاباتِ الله، أجدني متأكدًا من أنّني ارتكبتُ أخطاء. لكنّني ممتنٌّ قبل كلّ شيءٍ لله الذي لا يغفّرُ خطايانا فحسب، بل يُساعدنا على تصحيحِ أفكارنا الخاطئة أيضًا. كلمتهُ خالدةٌ وثابتة، وأمّا أنا فما زلتُ أتعلّم.

إنّ تعريفَ المشاكلِ البشريّةِ أسهلُ بكثيرٍ من تصحيحها. ولكن ينبغي لهذا ألاّ يمنعنا من التعريفِ بشكلٍ صحيح، لأنّ التعريفَ الصحيحِ يساعدنا على تحديدِ الأمرِ الذي نتعامل معه بدقّة. تحاولُ الفصولُ الثلاثةُ الأولى من هذا الكتاب تعريفَ الغضبِ والمرارةِ التي تُرافقه. لكن يجب ألاّ نكتفي فقط بوصفِ مشاكلنا. وتقدّمُ الفصولُ الأربعةُ الأخيرةُ إرشادًا كتابيًا قويًا لأجل "إخمدِ الغضب والمرارة".

أرجو أن تكون نعمةُ الربِّ مع كلّ من يقرأ هذا الكتابَ بشوقٍ صادقٍ للتشبهه بالمسيح.

- جون كويلنتر





**الجزء الأول**  
فهم الغضب والمرارة



## الفصل الأوّل

### شعور الغضب

"دعني أقولها لك. أنت تنظرُ إلى رجلٍ غاضبٍ يشعر بالمرارة." أومضت عينا لاري الداكنتان، وتشجَّ جسده بينما كان مستندًا إلى الباب وبهمّ بالمغادرة. كنتُ أتحدّثُ مع لاري أكثر من ساعة عن زواجه المتزعزع. في الواقع، التقيتُ مع لاري وزوجته مرارًا وتكرارًا طيلة أشهر، وأحرزنا تقدّمًا لبعض الوقت. لكنّ الوضع تدهور مرّةً أخرى. أراد لاري أن يُنقذَ زواجه مهما كلف الأمر، لكنّه كان مجروحًا وقد أُصيب بالإحباط أيضًا. وفي غمرة جرحه وإحباطه، كان يساهم بشكلٍ كبير، ولو عن غير قصد أحيانًا، في ازدياد التدهور. كتب يعقوب الرسول: "لأنَّ غَضَبَ الإنسانِ لَا يَصْنَعُ بَرًّا لِلَّهِ" (١ : ٢٠).

ثمّة جروحٌ جسديّةٌ وعاطفيّةٌ وروحيّةٌ لا تُعدُّ ولا تُحصى، وتشهدُ بكلِّ ألمٍ على الحقيقة الواردة في هذه الآية. يقتل الغضبُ الناسَ، ويحوّل الأطفالَ إلى متمرّدين، ويفكّك العائلات، ويفرق الكنائس.

لا أحدٌ يجادل في مسألة قوّة الغضب المدمّرة. فلدى كلّ واحد منّا "قصص غضب" تتعلّق بنا أو بالآخرين، وقد تكون قصصًا فكاهيّة

أو مثيرةً للشفقة عن أفعالٍ ارتكبتها بغضبٍ وعن الأضرار الناجمة عنها. كما نجد ندواتٍ تُنظَّم حول الغضب، وكتيباتٍ تدرِّب تتناول موضوعَ الغضب، ومعالجين متخصصين في مجال الغضب، وبرامجٍ عديدةً للتحكُّم بالغضب. لكنَّ إجاباتهم تكاد تكون متنوِّعةً مثل تنوُّع تلك البرامج. ويشير التنوُّع الكبيرُ في الحلول المقترحة لهذه المشكلة البشريَّة الصعبة، إلى أنَّنا بحاجة إلى أكثر من مجرد "خبراء" للتعامل معها بالشكل المناسب.

ليست كلمةُ الله صامتةً حول موضوع الغضب، إذ تتوافر مراجعٌ عن الموضوع بشكلٍ أو بآخر في كلِّ أسفار الكتاب المقدَّس تقريباً. وبغية اكتسابِ فهمٍ كتابيٍّ لهذا الشعور القويِّ، والأهمَّ من ذلك، للعثور على ما يساعد للسيطرة عليه، سننظر في كلِّ من المقاطع الإرشاديَّة (حيث يُخبرنا الله بما يجب أن نفعَلَ أو ألا نفعَلَ) والمقاطع الوصفيَّة (حيث سنشهد حالاتٍ من الغضب العامل).

## لماذا يغضب الناس؟

يروق لنا أن نسأل "لماذا؟". في بعض الأحيان، السؤال "لماذا؟" هو مجردُ محاولةٍ للتملُّص من المسؤوليَّة أو تحدِّي السلطة. لكن في هذه الحالة، يُطرح السؤالُ لاكتسابِ رؤىٍ تساعدنا على مواجهة مشكلة الغضب والتعامل معها.

١. **يغضبُ الشخصُ عندما لا يحصلُ على ما يريد.** أراد الملكُ أخاب كرمَ نابوت. وعندما رفض نابوت المقايضةَ أو البيع، عاد أخاب

إلى منزله "مُكْتَنِبًا مَغْمُومًا... وَاضْطَجَعَ عَلَى سَرِيرِهِ وَحَوْلَ وَجْهِهِ  
وَلَمْ يَأْكُلْ خُبْرًا" (الملوك ٢١: ٤). كثيرًا ما نرى هذا التصرف  
عند الأطفال؛ تُخَالَفُ إِرَادَتُهُمْ فَيَنْفَجِرُونَ. لكن للأسف، لا تقتصر  
المشكلة على الأطفال، كما برهن أخاب ذلك بجدارة. بغض النظر  
عن عمرنا أو وضعنا، عندما لا نحصلُ على ما نريد، يكون ردُّنا  
الطبيعيُّ هو الغضب.

٢. **يغضبُ الشخصُ عندما تبدو الأمور خارجةً عن سيطرته.** كلُّما  
فقدَ شاولُ السيطرةَ على داود ازدادت عصبِيَّتُهُ. أحدثَ المديحُ  
الذي تلقاه داود صدمةً لغرور شاول كوقع الزلزال. وكلِّما سعى  
شاول للقضاء على داود، كان فشله ذريعًا، وأصبح شاول رجلاً  
محبطاً وغازباً للغاية. لن يتماهى معظمنا بسهولة مع شاول،  
فهو الشخص السيئ في القصة. فإننا نتعاطف مع داود، ولكن  
خلف أفتعتنا، غالبًا ما نكون مثل شاول من دون الإقرار بذلك.  
عندما يقوم الناس بأمرٍ تهدد أمننا أو تستهدف غرورنا، لا نقضي  
جهودنا لمواجهتهم إلا إلى المزيد من ذلك.

ثمة زوجة عالقة لمدى الحياة في علاقة مع رجل يبدو غافلاً  
عنها. وهناك قسيس يرغب بشدة في إحلال السلام في كنيسته،  
لكنَّ بعض المشاعبين يرفضون التعاون. إنَّ الإحباط بسبب  
المواقف والأشخاص الذين لا يمكننا تغييرهم يأكلنا مثل السرطان.

٣. **يغضبُ الشخصُ سعيًا إلى السيطرة.** ليس هذا السبب سوى  
امتداد لسابقه. تعلَّم شاول، مثل كثيرين منا، أنَّ الغضب يدفع

الناس إلى التراجع والاستسلام في أغلب الأحيان. حتى إنه يجعل بعض الناس على استعداد لتلبية احتياجاتك. صوت عال، وقبضة تضرب على الطاولة، ونظرة مميتة تجعل الآخرين يهربون. فيتحكّم الغضب وسيطر. وبدلاً من مجابهة صعوبة مواجهة شخص غضوب، يستسلم معظم الناس. ومع ذلك، فالنتيجة الساخرة هي المزيد من انعدام الأمان. تتفجع السيطرة المكتسبة عبر الغضب بشكل عام فقط طالما أنّ المتحكّم موجود في الجوار. لا يحترم أحدٌ حقاً الشخص الذي يحكم من طريق التخويف. لكنّ الغضب، مثله مثل معظم المشاعر الأخرى، لا يتّسم بالكثير من بُعد النظر. إنه يركّز على الوضع الآني.

٤. يغضبُ الشخصُ رداً على الأذى أو سوء المعاملة. عندما صدّ نابال داودَ ورجاله، استلّ داودُ سيفه وانطلق لإبادة "السيط" النابالي بأكمله. كان ردُّ فعلِ داود نمطيّاً. يؤدّي الألمُ الحادُّ والمفاجئُ بسهولة إلى التلقّف بالشتائم، ويطلق العنانَ للغضب الأعمى. ولا يهّمُ إن كان الألمُ جسديّاً أو عاطفيّاً. قد يتزايد الغضبُ الانتقاميُّ شيئاً فشيئاً على مدار سنوات من سوء المعاملة. وبمجرد أن يُفتح الجرح، قد يصبح الشخصُ الغاضبُ شديدَ الحساسيّة. وقد يؤدّي سوءُ المعاملة الطفيف، وحتى الكلمات أو الأفعال التي لا تهدف على الإطلاق إلى الإيذاء، إلى إثارة ردِّ فعلٍ غاضب.

٥. يغضبُ الإنسانُ عندما يُجرَحُ كبرياؤه. يذكر الكتابُ المقدّسُ أنّ الملكَ آسا واجه حشداً من الإثيوبيين الغزاة، فاق عددَ جيشِ

الشعب القديم بمعدّل اثنين على واحد. صلّى آسا إلى الربّ بتواضع وحرارة. ولم يمنحه الله نصرًا هائلًا فحسب، بل وادّ أيضًا انتعاشًا كبيرًا بين الشعب. أتى العديد من القبائل الشماليّة إلى آسا "حين رأوا أنّ الربّ إلهه معه" (٢ أخبار الأيام ١٥ : ٩). لكن بعد ذلك بقليل، وربما انتقامًا من التدايعيات السياسيّة، قام بعشا، ملك القبائل الشماليّة، ضدّ آسا. وهذه المرّة، أرسل آسا "جزية" إلى الملك السوري بنهدد، لحمله على قطع اتفاه مع بعشا وتشكيل حلفٍ معه. وبالفعل نجح الأمر! لكنّ نبيّ الله حناني ويخ آسا على اتكاله على ملكٍ وثنيّ بدلًا من الاتكال على الربّ. فما كان ردُّ آسا؟ "فَغَضِبَ آسَا عَلَى الرَّائِي وَوَضَعَهُ فِي السَّجْنِ لِأَنَّهُ اغْتَاظَ مِنْهُ مِنْ أَجْلِ هَذَا وَضَايِقَ آسَا بَعْضًا مِنْ الشَّعْبِ فِي ذَلِكَ الْوَقْتِ" (٢ أخبار الأيام ١٦ : ١٠).

كيف يمكن لآسا أن ينتقل بهذه السرعة من حتّ الناس على اتباع الربّ إلى مهاجمة الأتقياء؟ لقد مسّ شخصٌ ما بكبريائه، وهذا هو السبب. وبما أنّ غرور آسا كان قد تأسّس على تقدّمه الروحيّ، جاء ذلك أقلّ وضوحًا. وبدافع الكبرياء المجروح، قد يردّ خادمٌ ما بغضب على انتقادٍ عادل، أو قد يهاجم الأبّ أطفاله الذين يرون أخطاءه. إنّ الكبرياء المجروح يؤلم.

٦. قد يغضب الشخص كردّ فعل على ذنب لم يُحلّ. كان داودُ مذنبًا بارتكاب الفجور والقتل الخفيّ. عندما أُخبر قصّةً عن رجلٍ ثريّ استغلّ رجلًا فقيرًا انفجر غضبًا. جعلنا الخطيّة المخبأة حساسين.

إنَّ الرجلَ الذي ينظر سراً إلى الموادِّ الإباحيةِ، أو يُشاهد أفلاماً إباحيةً في الخفاءِ، غالباً ما يكون قاسياً مع أطفاله. وغالباً ما يتسم الشخصُ الذي يعيش بضميرٍ مُثقلٍ بلسانٍ شديد الانتقاد. ويعمل اللاوعي عند هذا الشخصِ باستمرارٍ على محاولة نقلِ ذنبه إلى شخصٍ آخر.

٧. يغضب الناسُ أيضاً بهدف تصحيحِ الأمورِ الخطأ. نتمتع جميعنا بحسَّ العدالة. عندما سمع داودُ قصةَ الرجلِ الغنيِّ الذي أخذ نعمةَ جاره الفقير الوحيدة لإطعام ضيوفٍ أتوا بغتةً، استشاط غيظاً. وكان ذلك عن حقِّ. فثمةُ برٌّ في هذا النوع من الغضب. عندما يكون موقفٌ ما خاطئاً، يكون الغضبُ دافعاً لتصحيحِ الأمور. رأى موسى فظاعةَ الشعبِ القديم الذين يعبدون العجلَ وسخطَ عليهم. رأى يسوعُ استهتارَ الصيارفةِ في الهيكلِ واتَّخذ إجراءاتٍ حاسمة. عندما نرى شابينِ يضربان صبيّاً صغيراً، تُبدي الاستجابةُ العاطفيةَ عينها. وتُسمِّيها الغضبُ المقدَّس، وهو كذلك بالفعل.

إلاَّ أنَّ فخاً خفيّاً للغاية يكمنُ في هذا النوع الأخير من الغضب. ولأنَّه ينبعُ من إحساننا بالعدالة، نشعر أنَّه صائبٌ ومُبَرَّر. ومن غير التفكير ملياً، نرتكب بسهولة خطيئتين. أولاً، ننقل صوابَ غضبنا إلى أيِّ فعل نختر القيامَ به. الغضبُ شديدُ الانفجارٍ مثل الديناميت. فقد تُسبَّبُ الأعمالُ التي يدفَعنا إليها الغضبُ دماراً رهيباً. لذلك إنَّ عبارة "اغضبوا" الواردة في أفسس ٤: ٢٦ مقيدةٌ بشكلٍ صارمٍ بالأمرِ التالي: "لَا تُحْطِئُوا!"



أن نكون على صواب في تقييمنا لموقفٍ خاطئٍ لا يعني أننا على صواب في استخدام آيةٍ وسيلةٍ لتصحيح هذا الوضع. على الرغم من أن الغضب قد يكون مبرراً، فإنَّ الفعلَ الذي يحركه "الغضبُ المقدس" قد يكون أكثر خطأً، وأكثر تدميراً، وأكثر شراً في كراهيته وانتقامه من الظلم الأصلي الذي أثار غضبنا. بعبارة أخرى، إنَّ ما يُعدّ في البداية حكماً صحيحاً على وجود خطأ ما، يمكن أن يتحوّل سريعاً إلى حماسة غير بازة للقيام بما هو أسوأ. تتدلع الحروبُ جزاء هذا النوع من الغضب المقدس. وبمجرد إشعال الفتيل، تُرتكب أبشع الجرائم بهدف "تصويب الخطأ".

إنَّ الخطأ الثاني الذي نرتكبه بسهولة تحت راية الغضب المقدس هو اعتبار كلِّ غضبنا بازاً. فكلّ ما يُثير غضبنا يخضع للمعالجات العقليّة لدينا، والتي تجعله خطأً من نوع ما. ربما لم نحصل على ما نريد، وربما جرح كبرياؤنا، وقد نكون حسّاسين نتيجة تحمّل ذنب لم يُحلّ، لكننا نحولُ المشهدَ في أذهاننا إلى أمرٍ خاطئٍ ينبغي تصحيحه. مثلاً، لا يُسمح لشابٍّ ما بالذهاب مع أصدقائه، فيحوّل ذلك في ذهنه إلى ظلم. ولنقل إنَّ أحدهم أشار إلى وجود تضاربٍ في مواقف خادمٍ ما، فعلى الفور يقوم الخادم بالمقارنة بين هذا الفعل وكلّ الخير الذي فعله والتضحيات التي قدّمها، ويشعر بأنّه قد أسىء فهمه بشكلٍ رهيب.

مجدّداً، بمجرد أن يبدو الغضبُ مبرراً، سيسري ذلك أيضاً على الكلمات والأفعال التي تليه. يُغلق الشابُّ بابَ غرفته ويحبس نفسه ذلك المساء. ويقول القسيس: "إذا كان هذا رأيكم حيال عملي الشاق في سبيل هذه الجماعة خلال السنوات العشر الماضية، فسوف أذهب إلى مكان آخر."

كما نرى، يتفقم الغضبُ لأسبابٍ مختلفة. وإذا ألقينا نظرةً على الأمثلة الكتابية، قد نجد أيضاً أنّ الغضبَ يتخذُ أشكالاً متنوعة. قد يكون مزاجاً سريع الانفعال، أو غضباً متفدّاً، أو تجهماً، أو قصةً حزينة، أو استياءً طويل الأمد ومتأكلاً ببطء. أو قد تكون حماسة تستثيرنا لاتخاذ إجراءٍ مناسبٍ.

## فهم الغضب

"اغضبوا ولا تخطئوا. لا تغرب الشمس على غيظكم ولا تعطوا إبليس مكاناً... ليرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح وتجديف مع كل حُبث" (أفسس ٤: ٢٦، ٢٧، ٣١).

كيف نفهم فكرة أنّ ما يبدو دعوةً للغضب ألحق مباشرةً بأمرٍ ب"إخمد الغضب؟ كما رأينا، يغضب الأبرار أحياناً (مثل موسى وداود ويسوع وغيرهم). لكنّ الشخص البار لا يجوز اعتباره شخصاً غاضباً. في الواقع، إنهم يتميّزون بوداعتهم، أو بسيطرتهم على أنفسهم أمام أيّ استفزاز.

ولفهم الغضب بشكلٍ أوضح، تأمل في النقاط التالية:

١. الغضبُ عبارةٌ عن شعور. عندما نغضب، نشعر بشيء عميق في داخلنا. من الناحية الجسدية، يحدث تفاعلٌ كيميائيٌّ في خلايا دماغنا، يؤدّي إلى تدفق الأدرينالين، وضخّ المزيد من الدم إلى الدماغ، وزيادة معدّل ضربات القلب وضغطِ الدم. وبحسب شدة غضبنا ومدى تركّزه، قد نلاحظ هذه الاستجابات الجسدية أو ربّما لا نلاحظها. لكنّنا ندرك بوضوح الشعور الذي يعترينا في أعماقنا.

ومن الناحية العقلية، يمكننا تصنيف عواطفنا تصنيفاً تقريبياً إلى مجموعتين: ما نحبه وما لا نحبه. نحبُّ أن نشعر بالسعادة والأمان والمحبة والاهتمام والمفاجأة السارة والاسترخاء والثقة والودِّ وما إلى ذلك. لكن لا نحبُّ أن نشعر بالتهديد أو القلق أو الغضب أو خيبة الأمل أو الذعر أو الاستغلال أو الخيانة أو الإحراج. يساعدنا النظر إلى الغضب على أنه شعورٌ على فهمه. فالغضبُ جزءٌ من التجربة الإنسانية، ويدخل في خانة المشاعر التي تؤثر على هويتنا وكيفية تفاعلنا مع الآخرين، وكيفية استجابتنا لمشاكل الحياة وتحدياتها.

٢. يُعدُّ الغضبُ كشعور، إلى حدِّ ما، لا إرادي. يجب أن نُميز هنا بين الغضب كشعورٍ والغضب كفعل. في حديثنا اليوميِّ (وغالباً في الاستخدام الكتابيِّ) لا وجود لهذا التمييز. عندما نقول "لديه مشكلةٌ غضبٍ رهيبه"، فإننا نشير عادةً إلى التعبير عن الغضب، وليس الشعور به. وبالمثل، عندما يدعونا الكتابُ المقدسُ إلى إخماد الغضب، فربما لا يكون التركيزُ الأساسيُّ على منع أيِّ شعورٍ بالغضب (على الرغم من أن التقوى في بعض الأحيان تقيد المشاعر بالتأكيد)، بل بالأحرى على منع تلك الكلمات والأفعال المدمرة التي يثيرها الغضب.

كشعورٍ، ليس الغضبُ اختياراً في المقام الأول. على الرغم من أننا قد نختار في بعض الأحيان عدمَ الغضبِ من شيء ما أو التوقف عن الغضب، وبالتأكيد نتخذ خيارات بشأن ما يجب فعله

عندما نشعر بالغضب، لكنّ الشعور الأولي لا يخضع لقرارٍ منّا. فُسِّرَت الوصيّة الكتابيّة "إِغْضَبُوا وَلَا تُحْطِنُوا" (أفسس ٤: ٢٦) بطرق مختلفة، وغالبًا بالتشديد عن حقّ على النصف الأخير من الوصيّة - "لَا تُحْطِنُوا". وبالتالي، في بعض الترجمات تبدأ الآية بعبارة "في غضبك" أو "عندما تغضب"، موحيةً بأنّ الغضب جزءٌ من تجربتنا البشريّة. بعبارة أخرى، سنشعر أحيانًا بالغضب، وغالبًا ما سنشعر بأننا على حقّ في الشعور بالغضب، لكن يجب ألاّ نخطفئ. وعند التشديد على هذه الفكرة، تُفهم جملة "إِغْضَبُوا وَلَا تُحْطِنُوا" أكثر على أنّها وصيّةٌ واحدةٌ وليست وصيّتين منفصلتين.

٣. المشاعرُ مرآة. أشار أحدُ الكتاب إلى المشاعر بأنّها كالمرآة. على الرغم من أنّ عواطفنا هي بالتأكيد أكثر من ذلك، فهي تعكس ظروفنا. وتعدّ الاستجابة عاطفيًا لما يجري من حولنا جزءًا من تكويننا البشريّ، وهذا يُضفي على حياتنا المغزى والألوان ويجعلها حقيقةً لحواسنا. عندما يخرج زوجٌ محبّ من ممرّ الركاب العائدين من السفر بعد أسبوعين من غيابه عن المنزل، فإنّ أسرته لا تعرفُ بعودته فحسب، بل تشعر أيضًا بالشوق والحبّ والبهجة والفضول والحماسة والأمان في لمّ الشمل معه. هل اختاروا هذه المشاعر؟ بالتأكيد لا. تعكس عواطفهم ظروفهم بشكلٍ لا إرادي. وتخيّل في تلك اللحظة أيضًا سماع إعلانٍ من مكبرات الصوت، يدعو إلى إخلاء المطار فورًا بسبب تهديدٍ بوجود قنبلة. هل يختارون الشعور بالتوتر أو الخوف؟ أم سيختارون بوعي

الاحتفاظَ بمشاعرهم السابقة لأنهم يُحبّون تلك المشاعرَ أكثر؟  
الخلاصة هي أنّ مشاعرنا تعكس ظروفنا.

لكنّ المشاعرَ لا تعكس الظروفَ فحسب، لأنّ الشخصَ نفسه يدخل في عملية الانعكاس. تؤدّي الاختلافاتُ في الأشخاص إلى اختلافاتٍ في ردّات الفعل العاطفيّة. فإنّ الموقفَ الذي يُسلي شخصاً ما قد يثير اشمئزازَ شخصٍ آخر. إذا هدّد شابٌ ولدًا صغيراً، قد يشعر هذا الأخيرُ بالخوف، ولكنّ شخصاً بالغاً يتلقّى التهديدَ نفسه قد ينتابه شعورٌ بالسخط.

ولأنّ الشخصيةَ تلعب دوراً في ردّة الفعل العاطفيّة، والخياراتِ تُشكّل الشخصيةَ، يجب أن نؤكد مرّةً أخرى أنّ ردّات الفعل العاطفيّة ليست غير إراديّةٍ بالكامل. إلى الحدّ الذي نكون فيه مسؤولين عن أيّ نوعٍ من الأشخاص قد أصبحنا عليه، فحن أيضاً مسؤولون عن ردّات فعلنا العاطفيّة تجاه مختلف المواقف. ينبغي أن يكون هدفاً كلّ مسيحيّ أن يصبحَ شبه المسيح. وتكمن الغايةُ من ذلك في المقام الأول في تمجيد الله. لكنّ النتيجةَ العاطفيّةَ للتشبه بالمسيح هي أنّه مهما كان الموقف الذي تُواجه، ستكون مشاعرنا تماماً كمشاعرِ المسيح نفسها في تلك الحالة. ما يجعله سعيداً سيجعلنا سعداء. وما يثير اشمئزازه سيثير اشمئزازنا.

لذلك، إذا شعرتُ بالغضب حيث لا يغضبُ يسوع، فإنّ شيئاً ما في حياتي يحتاج إلى التغيير. يجب ألاّ أستخدم المنطقَ القائل "لم أتمكّن من السيطرة على نفسي" لتبرير غضبي. فبدلاً من ذلك،

يجب أن أعتزفَ بأنّ انفعالي (أو الحقّد أو رثاء الذات أو الانتقام) يعكس عدم التشبّه بالمسيح في حياتي. يجب أن أتحمّل مسؤوليّة غضبي وكذلك حاجتي إلى التغيير.

٤. الغضبُ عبارةٌ عن مشاعر قويّة. لا تعكس المشاعرُ ظروفنا فحسب، بل تدفعنا إلى اتّخاذ ردّات فعلٍ تجاه ظروفنا. تدفعنا بعضُ المشاعر بشكلٍ خاصٍ إلى التحرك. ويُعدّ الغضبُ من أقوى المشاعر. يتجلّى في الكتاب المقدّس أحد المعايير الأساسيّة التي تُحدّد مدى قوّة الشخص في قدرته على التحكّم بهذا الشعور القوي. "الْبَطِيءُ الْغَضَبِ خَيْرٌ مِنَ الْجَبَّارِ وَمَالِكُ رُوحِهِ [أو] من يتحكّم بأعصابه"، بحسب بعض الترجمات [خَيْرٌ مِمَّنْ يَأْخُذُ مَدِينَةً" (أمثال ١٦ : ٣٢).

٥. الغضبُ الخارجُ عن السيطرة مدمرٌ. لقد لاحظنا بالفعل أمثلةً كتابيّةً عن قوّة الغضب المدمّرة. فقد كان الغضبُ الدافع وراء أفضع الأعمال التي جرت في التاريخ. تزخر الصحفُ يوميّاً بنتائج الغضب الخارج عن السيطرة، مثل إطلاق النار على شرطيّ، أو انتحاريّ يقتل حافلة كاملة من الناس، أو طفلٍ يعاني تلقاً دائماً في الدماغ جزاء الضرب. لكن خلف هذا الدمار الجسديّ ثمة دمارٌ عاطفيّ بالفضاعة نفسها. تتفاقم مشاعرُ الحزن والرعب والقلق والمرارة والوحدة واليأس والدونيّة مثل القروح المفتوحة في النفس والروح.

لا تقتصر آثارُ الغضب المدمِّرة على أولئك الذين أُصيبوا من جرّاء نوبات الكلمات والأفعال الغاضبة. فإنّ الدمارَ الذي يُحدثه الغضب هو من الداخل أيضًا. في الحقيقة، على الرغم من فظاعة الآثارِ الخارجيّة، تُعدّ الآثارُ الداخليّة على الشخصِ الغاضبِ نفسه أسوأ بكثير. يُدمّر الشخصُ الغاضبُ نفسه. وهذا الدمارُ أفظحُ لأنّه ليس ظاهرًا. كتب فريدريك بوكنر: "من بين جميع الخطايا السبع المميتة، قد يكون الغضبُ الأكثرَ متعة. أن تلعقَ جروحك، وتعضّ شفتيك على المظالم السالفة، ويتمتّع لسائك المواجهاتِ المريرة التي قد تصادفك، وتتذوّقَ حتى آخر جرعة كلّ الألم الذي تشعر به والألم الذي تُسبِّبه، هذه جميعها وليمةٌ تليق بملك. لكن يكمن العيبُ الوحيد فيها بأنّ ما تلتهمه هو نفسك؛ الهيكلُ العظميُّ المتبقّي من تلك الوليمة هو أنت."

## أسئلة للدراسة

(الفصل الأول)

١. بعد التأمل في محتوى هذا الفصل، أكملِ الجملة التالية بجميع العبارات الممكنة: الغضب هو \_\_\_\_\_.
٢. ما هي بعض العلامات المحسوسة عن الغضب؟
٣. أيّ من الأسباب السبعة التي تدفع الناس إلى الغضب هي برأيك الأكثر شيوعاً؟
٤. أيّ من تلك الأسباب السبعة تعانيتها؟
٥. يتخذ الغضب أشكالاً متعدّدة. مستعيناً بالقاموس، عرّف أشكال الغضب التالية:
  - أ. نوبة غضب
  - ب. غيظ
  - ج. إحباط
  - د. مضايقة
  - هـ. عبوس
  - و. استياء
  - ز. مرارة
٦. كيف ترتبط أشكال الغضب المذكورة آنفاً بأسباب الغضب المفصّلة في هذا الفصل؟ (على سبيل المثال، ما هي أشكال الغضب التي تظهر عموماً عندما يتعرّض الشخص لسوء المعاملة؟)
٧. بأسلوبك الخاص، صِفِ المفهومين المغلوطين اللذين يمكن أن نفع ضحيتّهما بسهولة حيال "الغضب المقدّس".



٨. اقرأ عن غضب قايين في سفر التكوين الفصل ٤. وفسّر كيف وقع في الخطأين المذكورين في طريقة تفكيره.
٩. فسّر كيف نكون صائبين ومخطئين في الوقت عينه عندما نعتبر أنّ الغضب لاإرادي.
١٠. كيف كانت برأيك ردّة الفعل العاطفيّة للأشخاص المذكورين أدناه  
حيال صلب يسوع:  
أ. الجنود  
ب. القادة الروحانيون  
ج. والدة يسوع  
د. قائد المئة  
هـ. بيلاطس  
و. أحد الأشخاص الذين شفاهم يسوع
١١. أيّ واحد منهم برأيك عانى غضبًا أكثر من الآخرين حيال ما حصل؟ علّل إجابتك.
١٢. كيف يفسّر التباين في الشخصيات الاختلاف في ردّ الفعل العاطفيّ حيال حالة معيّنة؟
١٣. بعد دراسة هذا الفصل، لماذا برأيك خلّقنا الله قادرين على الغضب؟
١٤. عدّد بعض الآثار المدمّرة للغضب الخارج عن السيطرة.
١٥. ماذا تكشف السيطرة على الغضب عن شخصيّة الإنسان؟ (راجع سفر الأمثال ١٦: ٣٢)



## الفصل الثاني

### أصل المرارة

كان بيل في مدينته مرحًا كالفراشة. وبسبب التبسم كان وجهه كثيرَ التجاعيد لدرجة أن أحدًا لم يعد يكثرث إذا كان حسنَ المظهر أم لا. فقد كان بيل محبوبَ الجماهير. لكنَّ معظمَ أولاده كانوا بحاجة إلى الإرشاد النفسي لتخطي الجراح العاطفية التي تعرّضوا لها كونهم أولاد بيل.

كان بيل شديد الحساسية. وعندما يشعر بالأذى أو بالتهديد، يصبح سليطَ اللسان. وكان وقعُ أحكامه الناقدة كضربات المطرقة. فتقوم أحداثُ الماضي من قبورها، وتُرمى مثل الطماطم الفاسدة في وجوه الناس. لم يكن بيل يُجيد التواصلَ جيدًا، لكنّه إذا ما غضب، يتلبّد جوّ المنزل بالتوقعات الوخيمة وبالاثهامات المشحونة عاطفيًا.

تعود جذورُ غضبِ بيل إلى طفولته. غالبًا ما سخرَ منه سائرُ الأولاد واستغلّوا صغرَ حجمه. لم يكن والداه قريبين منه، فتعلّم أن يحتفظ بجروحه لنفسه. وراح يغلفها بهجة خارجية، لكنّه في صميمه كان يشعر بالدونية، وغالبًا ما كان يخبئ جروحه بالرتاء لذاته.

يقول الكتاب المقدس: "اتَّبِعُوا السَّلَامَ مَعَ الْجَمِيعِ، وَالْقَدَاسَةَ الَّتِي بَدُونَهَا لَنْ يَرَى أَحَدٌ الرَّبَّ. مُلَاحِظِينَ لِئَلَّا يَخِيبَ أَحَدٌ مِنْ نِعْمَةِ اللَّهِ. لِئَلَّا يَطَّلِعَ أَصْلُ مَرَارَةٍ وَيَصْنَعَ انْزِعَاجًا، فَيَتَنَجَّسَ بِهِ كَثِيرُونَ" (عبرانيين ١٢: ١٤، ١٥).

يُشار إلى المرارة في هذه الآيات بعبارة "أصل" أي جذر. إنّه وصف مناسب لأنّ المرارة تعمل بالسرّ. وتنمو عادةً في الخفاء لبعض الوقت قبل أن يراها أيُّ شخصٍ تَطَّلِعُ".

لكن، لاحظ أترين ناتجين عن المرارة بمجرد أن تثبت: أولاً، تُسبّب المتاعب للشخص مرّ النفس. وقليلةٌ هي المشاكلُ البشريّة التي تفوقها خطورةً من جهة العواقب الشخصية. تَأْكُلُ المرارةُ النفسَ وتُعَكِّرُ الروحَ وتُسَمِّمُ الجسد. أمّا الأثر الثاني الناتج عن المرارة فهو أنّها تُدنّس الآخرين. تُدَمِّرُ المرارةُ الصداقاتِ وتُفَرِّقُ العائلاتِ وتُمزِّقُ الكنائسَ وتُخَلِّفُ وراءها الكثير من الأشخاصِ المجرّوحين المتألّمين الذين سيُشعر بعضهم بالمرارة بدوره، وسيبقى بعضهم مضطرباً. وقد يرتفع أناسٌ بنعمة الله فوق جراحهم. لكنّ عواقب المرارة على العلاقات مع الآخرين كثيرةٌ وشريرةٌ.

## تبدأ المرارة بتجربة مريرة

يُشار إلى أنواع عديدة من الاختبارات في الكتاب المقدس على أنّها "مريرة". تُشير الكلمة العبريّة بمعناها الحرفي إلى ما هو "حادّ المذاق أو لاذع للغاية". إذًا، فالتجربة المريرة هي تلك التي تُسبب ردّ فعلٍ طبيعيًا من النفور. ولو كان بإمكاننا أن نبصق تلك التجربة لفلننا.

لاحظ كيف تُستخدم الكلمة "مرّ" في الآيات التالية:

١. "فَعِنْدَمَا سَمِعَ عَيْسُو كَلَامَ أَبِيهِ صَرَخَ صَرَخَةً عَظِيمَةً وَمُرَّةً جِدًّا وَقَالَ لِأَبِيهِ: "بَارِكْنِي أَنَا أَيْضًا يَا أَبِي!" (تكوين ٢٧: ٣٤). شعر عيسو بالمرارة لأنه أحسّ بالغش والخداع. ولربما عزز التحيز الأبوي الذي جرى وراء الكواليس ذلك الشعور.

٢. "فَاسْتَعْبَدَ الْمِصْرِيُّونَ بَنِي إِسْرَائِيلَ بِعُنْفٍ وَمَرَّرُوا حَيَاتَهُمْ بِعُبُودِيَّةٍ قَاسِيَةٍ فِي الطَّيْنِ وَاللَّبْنِ وَفِي كُلِّ عَمَلٍ فِي الْحَقْلِ. كُلُّ عَمَلِهِمُ الَّذِي عَمَلُوهُ بِوَأَسْطِنَتِهِمْ عُنْفًا" (خروج ١: ١٣، ١٤). ذاق الشعب القديم تجربة الاضطهاد المريرة؛ فقد استغلهم الأقوياء وأبقوهم في مضائق اقتصادية ومادية.

٣. "وَأَمَّا حَنَّةُ فَأَعْطَاهَا نَصِيبَ اثْنَيْنِ، لِأَنَّهُ كَانَ يُحِبُّ حَنَّةَ. وَلَكِنَّ الرَّبَّ كَانَ قَدْ أَغْلَقَ رَحِمَهَا. وَكَانَتْ ضَرَّتُهَا تُغِيظُهَا أَيْضًا غَيْظًا لِأَجْلِ الْمُرَاعَمَةِ، لِأَنَّ الرَّبَّ أَغْلَقَ رَحِمَهَا... وَهِيَ مُرَّةُ النَّفْسِ. فَصَلَّتْ إِلَى الرَّبِّ، وَبَكَتْ بُكَاءً" (١صموئيل ١: ٥، ٦، ١٠). واجهت حنة مرارة لكونها امرأة عاقراً، لكنّ مرارتها ازدادت بسبب المنافسة النسائية مع الزوجة المنافسة لها. فراح استهزاءً فنّنة يصبّ الزيت على جراح حنة المتقيحة أصلاً.

٤. "فَنَادَى أَبْنَيْرُ يُوَابَ: "هَلْ إِلَى الْأَبَدِ يَأْكُلُ السَّيْفُ؟ أَلَمْ تَعْلَمْ أَنَّهَا تَكُونُ مُرَّارَةً فِي الْأَخِيرِ؟" (٢صموئيل ٢: ٢٦). كانت المعركة محتدمة بين جيوش أسباط الشعب القديم. إنّ أبنير، الذي بسبب إصراره بدأت المعركة، بات الآن يتمتّع بالبصيرة الكافية لرؤية

العواقب المريعة في حال استمرت المعركة. إنَّ "الافتتالَ الداخليَّ" (الخلافُ داخل المجموعة الواحدة) سواء في بلدٍ أو مجتمعٍ أو جماعةٍ أو عائلة، هو تجربةٌ مريرة. فثمة كثيرون من أمثال أبنير يرسمون خطوطَ المعارك، واضعين الأخ ضدَّ أخيه، وقليلون جدًّا من أمثال أبنير ينفخون البوق صارخين "كفى!"

٥. "لَيْسَ لَحْمِي الدُّودُ مَعَ الطَّيْنِ. جِلْدِي تَسْقَقُ وَتَفِيحُ... أَنَا أَيْضًا لَا أَمْنَعُ فَمِي. أَتَكَلَّمُ بِضَيْقِ رُوجِي. أَشْكُو بِمَرَارَةِ نَفْسِي" (أيوب ٧: ٥، ١١). يتسبَّبُ كلُّ من المعاناة الجسديَّة والضعف والألم المزمن بتآكل الأعصابِ العاطفيَّة تآكلًا حادًّا بقدر تأثيرها على الأعصابِ الجسديَّة. تحمَلُ أيوبُ خسائره الفادحة من دون تدمرٍ على الله، ولكنَّ الألمَ المستمرَّ أخرج منه شكوى مريرة. على الرغم من أنَّ أيوبَ لم ينكرِ الله قطَّ، لكنَّه بالتأكيد لم يعد يراه وراءِ سحابةِ المعاناة الجسديَّة المظلمة.

٦. "الابنُ الجَاهِلُ عَمَّ لِأَبِيهِ وَمَرَارَةٌ لِلَّتِي وَلَدْنَهُ" (أمثال ١٧: ٢٥). يمكن فقط للآباء المؤمنين الذين ربُّوا ابنًا متمردًا أن يعرفوا ذلك الألم الذي يعصر القلبَ ويحرم العينَ النومَ والروحَ الفرح. إنَّ رؤيةَ ابنٍ أو ابنةٍ يبتعدان عن كلِّ ما تعلَّماه هو بمثابة جرعةٍ مريرةٍ يصعب ابتلاعُها.

٧. "فَوَجَدْتُ أَمْرًا مِنَ الْمَوْتِ: الْمَرْأَةُ الَّتِي هِيَ شِبَاكَ وَقَلْبُهَا أَشْرَاكَ وَيَدَاهَا فَيُودٌ" (جامعة ٧: ٢٦). عرف سليمانُ مرارةَ النساءِ عابداتِ الأوثان اللواتي كنَّ يضغطن عليه ليرضخ لإرادتهنَّ. يُعدُّ وجودُ

شريكِ حياة متلاعب ومتسلط مصدر مرارة، سواء كان زوجةً أو زوجاً.

٨. "هَكَذَا قَالَ الرَّبُّ: صَوْتُ سَمِعَ فِي الرَّامَةِ، نَوْحٌ، بُكَاءٌ مُرٌّ. رَاحِيلُ تَبْكِي عَلَى أَوْلَادِهَا، وَتَأْبَى أَنْ تَتَعَزَّى عَنْ أَوْلَادِهَا لِأَنَّهُمْ لَيْسُوا بِمَوْجُودِينَ" (إرميا ٣١: ١٥). إنَّ تجربةَ موتِ طفلٍ صغيرٍ، أو موتِ أحدِ الوالدين، أو موتِ رفيقٍ -أو موتِ أيِّ شخصٍ قريبٍ منّا- هي تجربةٌ مريرة. تمتزجُ حتميةُ انتهاءِ العلاقةِ الأرضيةِ، وطريقةُ الموتِ، وأحياناً طبيعةُ العلاقةِ في هذهِ الكأسِ المرّةِ من الموتِ والحزنِ.

قد تُضيفُ إلى التجاربِ المريرةِ المذكورةِ أعلاه، مرارةَ الرفضِ ومرارةَ الإساءةِ ومرارةَ الخيانةِ ومرارةَ المرضِ العضالِ، وتطولُ قائمةُ التجاربِ المريرةِ التي تجلبها الحياةُ.

ومع ذلك، كما نرى في الأمثلةِ أعلاه، يمكنُ للناسِ أن يتجاوزوا بشكلٍ مختلفٍ مع هذهِ التجاربِ المريرةِ، وهذا ما يحصلُ فعلاً. إضافةً إلى ذلك، وعلى الرغمِ من أنَّ أحدًا لا يمرُّ بهذهِ التجاربِ بأسرها، فإنَّ بوسعِ كلِّ إنسانٍ التماثلَ مع بعضِ التجاربِ المريرةِ. الحقيقةُ قاسيةٌ لكنَّها صحيحةٌ: لا يستطيعُ أحدٌ العيشَ بلا ألمٍ.

تُحوّلُ التجربةُ اللاذعةُ الخاصةُ بالألمِ أو الظلمِ أو الموتِ بعضَ الأشخاصِ إلى متشائمين. فكثيرةٌ هي القصائدُ والرواياتُ والمقالاتُ التي ترسمُ الحياةَ بألوانِ السوادِ والكآبةِ.

لا يتجاهل الكتاب المقدس، كما أشرنا أعلاه، هذه الحقائق المظلمة. كما أنه لا يعد بأن أولاد الله سوف يكونون بمعزل عنها. في الواقع، تبدو معاناة أيوب أكثر إيلاماً لما فيها من حيرة بسبب إيمانه بالله. ما هي إذاً الإجابات؟ كيف نتعامل مع هذه التجارب المريرة؟

قبل أن نُجيبَ عن ذلك، علينا أن نتعمق أكثر في الاستجابة التي اختارها الكثيرون، والتي ليست الاستجابة الصحيحة. الاستجابة العاطفية الطبيعية أمام آية تجربة مريرة هي المرارة. إنه أمرٌ طبيعيٌّ جدًّا و"منطقيٌّ" جدًّا ودقيقٌ جدًّا في خطئه، لدرجة أننا بحاجة إلى النظر فيه بالتفصيل.

### تولد المرارة من الغضب

"اغضبوا ولا تخطئوا. لا تعرب الشمس على عيظكم ولا تغطوا إبليس مكاناً" (أفسس ٤: ٢٦، ٢٧). إنَّ الخطرَ المباشر الذي ينجم عن الغضب هو الخطيئة. ويعني هذا أننا قادرون في أية لحظة على مخالفة طرق الله. لكن ثمّة خطر آخر بالقدر نفسه من الواقعية، وهو التشبث بغضبنا. يكمن خطرُ التمسك بالغضب في أننا قد نعطي "مكاناً" (حرفياً موطئ قدم) لعمل الشيطان.

يتغيّر شكلُ الطعام المتبقّي من يومٍ لآخر (ويزداد ذلك مع مرور الأيام). فيفسدُ، ويصبحُ نتناً، ويجذبُ الذبابَ الذي يوئدُ الديدان؛ فنسميه قمامة. هكذا يمرُّ الغضب بعملية لا نقلّ قرافاً عن تلك، حينما يقبع في قلب الشخص. ويتغيّر شكله أيضاً، فيتحوّل الغضبُ إلى حقد، وتدمرٍ داخليّ، وأشكالٍ متعدّدة من إلقاء اللوم، والرتاء للذات، والخيبة، والإحباط. وأخيراً تتغلغل المرارة في الداخل.



للأسف، إنَّ النَّتَنَ والرَّائِحَةَ الكريهةَ هما أكثرُ وضوحًا وإهانةً للذين يُحيطون بصاحب النفس المرّة أكثر من الشخص نفسه. تمامًا كما هي الحال مع رائحةِ الفم الكريهة، يمكن للجميع شمُّها باستثناء من يمتلكها. كيف تجري هذه العملية؟

١. غالبًا ما تبدأ المرارة بتجربةٍ مريرة. قد تكون أيًا من التجارب التي أطلعنا عليها من حياة شخصيات الكتاب المقدّس، أو قد تكون شيئًا مختلفًا. لكنَّ الأشخاص أصحاب المرارة اختبروا عادةً الألم في مرحلةٍ ما من ماضيهم.

٢. تثيرُ التجربة المريرة ردودَ فعلٍ عاطفيّةٍ عميقة. تنتابنا مشاعر عميقة عندما نمّر بهذه التجارب المريرة؛ فتعكس مشاعرنا ظروفنا. ونشعرُ بمرارة الرفضِ أو الظلمِ أو الخسارةِ أو الحزنِ أو الإساءة. قد تُحفر ذكرياتٍ حداثٍ شديد المرارة في أذهاننا، إذا جاز التعبير، وتترك بصمةً دائمة. أو ربّما لا يكون الظلمُ حدثًا حصل مرّةً واحدةً في الماضي، بل بالأحرى واقعًا مستمرًا نواجهه كلّ يوم. في كلتا الحالتين، قد يبدو تجنُّبُ تركِ "الشمس تغرب" على غضبنا مستحيلًا، مثله مثل جعلِ الشمس تقف ثابتة. تنتابنا المشاعرُ لأنَّ الظرفَ حقيقيّ.

كيف يمكن للمرء أن يتجاهلَ الإحباطَ الناتجَ عن مناداته "أحمق" (أو أسوأ من ذلك) بانتظام من قبل شخص من المفترض أن يحبه؟ أو كيف يتجاهل المرءُ الغضبَ والنفورَ اللذين يلتهمان النفس من جرّاء خيانة شريك الحياة؟

٣. يستثير الغضب (بجميع أشكاله) ردود فعل لفظية وسلوكية. غالباً ما يستثير الغضب الفوري هجوماً عنيفاً فورياً. ويبدأ الغضب الذي يتكدس من يوم إلى آخر فوراً بتغيير شكله، فيتحوّل إلى حقد. وعلى الرغم من أن الحقد لا يُشبه تماماً الغضب الأولي، فإنه يُثير ردود فعل سلوكية ولفظية معينة. وبحثنا الحقد على مراجعة التجربة المؤلمة عقلياً، والنظر بشكلٍ متكرّر إلى ما يكمن فيها من ظلم في أذهاننا، والتفكير في "الظلم" الذي يجب على الجاني أن يدفعه. تُعبّر هذه العملية العقلية عن نفسها بشكلٍ مباشر أو غير مباشر في كلامنا وأفعالنا. يشتمكي الحاقدون من الذين يسيئون معاملتهم، أو ينتقدونهم أو يلعنونهم. إنهم يُخطّطون للانتقام. ويتجنّب بعضهم الآخر التعبير المباشر، لكنّ الاستياء الداخلي يُعكّر موقفهم تجاه الجاني.

٤. يتحوّل الحقد إلى مرارة. المرارة هي في الأساس نمطاً من اللوم. يُشير الشخص المرّ النفس داخلياً (وغالباً في العلن أيضاً) بإصبع الاتهام تجاه الآخرين، ويحملهم مسؤولية ما يواجهه. للأسف، قد يكون الآخرون سبب معاناته. لكنّ المرارة تجعل من الجاني الرفيق العقلي الدائم للإنسان المرّ النفس، فيحمل الجاني معه في عمله، وفي أوقات فراغه، وفي نومه، وحتى في عبادته. وأينما ذهب، يُرافقه الجاني مع أقواله البغيضة وأفعاله القبيحة.

ويكمن الجانب الأكثر دقةً في عملية الغضب في أنّه كلما طال أمدها، بدت أكثر طبيعيةً ومنطقيةً و"صائبةً". لكن على الرغم من أنّها تبدو أكثر صواباً، فإنّها تصبح أكثر فتكاً.

## للمرارة مراحل مختلفة

سيق أن رأينا كيف تتشكّل المرارة من الغضب. ونعلم أنّ المرارة تدريجيّة، لكن سنعاين مراحلها عن كثب.

١. **مرحلة الإيذاء.** من ناحية، ربّما لا تكون هذه مرحلةً من مراحل المرارة، ولكن بما أنّ كلّ مرارةٍ تتبع من مشاعرِ التعرّضِ للأذى، فسوف ندرجها هنا. هذه هي المرحلة التي نشعر فيها بالألم. عندما نتعرّضُ لسوء المعاملة، أو عندما نمزّ بأية تجربةٍ موجعةٍ أخرى نتأذى. ليس التأذي خطأً بالضرورة. في الواقع، من الطبيعيّ أن نشعر بالألم العاطفيّ من جرّاء سوء المعاملة، تمامًا كما نشعر بالألم الجسديّ.

عندما خرجت نساءُ الأمة القديمة من المدن يُشدنَ بدوادُ أكثر من شاول، كان الأخير مصابًا بالأذى وغاضبًا. وكنّ يُغنّين: "ضربَ شاولُ الوقتَ ودَاوُدُ رَيَوَاتِهِ" (١صموئيل ١٨: ٧). عندما سمع شاولُ هذا القولَ "اعتاظ". ومن دون أن نُبرّر غضب شاول، يمكننا القول إنّ مقارنة النساءِ علنًا بين الرجلين كانت ضريبًا من الطيش ومن عدم مراعاة مشاعره.

من ناحيةٍ أخرى، يجب أن نعتزف أنّنا نشعر أحيانًا بالأذى عندما لا يجوز لنا ذلك. بمجرد أن سادتِ المرارةُ في حياة شاول، أصبح يتأذى ويغضب حتى عندما قصد الآخرون له الخير. فقد قتل على سبيل المثال أحيمالك والكهنة الذين معه لأنّ أحيمالك أعطى داوودَ طعامًا بكلِّ براءة.

يُعدُّ الألمُ العاطفيُّ ردَّ فعلٍ طبيعيٍّ تجاه الأذى، لكنَّ بعض الأذى هو من صنع أيدينا. تحملُ كلُّ الآلامِ العاطفيَّةِ في طياتها احتمالَ نشوء المرارة، ولكن تلك التي نصنعها نحن هي حتمًا مريرة.

٢. **مرحلةُ التقيح.** إنَّها مرحلةُ المراجعةِ الذهنيَّةِ. إنَّها الأيامُ والأسابيعُ والأشهرُ التي أمضيها عقب تعرُّضي للإساءة، أستعرض في أثنائها في ذهني ما حدث، وما قيل، ومن فعل ماذا وأين ومتى ولماذا. في هذه المرحلة، ما زلتُ أشعرُ بالألم، لكنني أيضًا أُغذيُّ حقدِي بالضغط باستمرار على زرِّ إعادة تشغيل المشاهد في ذهني. وغالبًا ما يتعب الشخصُ المتأدِّي من العمليَّةِ الذهنيَّةِ ويحاول التفكير في أيِّ شيءٍ آخر. لكن من دون نعمة الله، يصبح الأمرُ شبه مستحيل. أولئك الذين ينجحون في التخلص من البؤسِ العقليِّ غالبًا ما يفعلون ذلك باستخدام استراتيجيات واعية أو لا شعوريَّة من الإنكار أو القمع. قد يبدو أنَّ هذه الاستراتيجيات توقف عمليَّة المرارة، لكنَّها في الواقع تخبئها فحسب، ولا بدَّ من أن تولِّد في النهاية مشاكل أخرى.

بالنسبة إلى من تعرَّض للأذى العاطفيِّ، تُشبه المراجعةُ الذهنيَّةُ شخصًا جريحًا يَفكُّ الضمادة عن جرحه الجسديِّ مرارًا وتكرارًا لينظر إلى الجرح، ثم يعيدُ تضميده. وبالتالي لا يتبيح في المجال للشفاء.

٣. **مرحلةُ التجميع.** عندما يُغدَى الحقدُ من خلال مراجعة الجرح مراجعةً ذهنيَّةً، تتطوَّر الرغبة اللاواعية في التعرُّض للمزيد من

الأذى. لن يعترف بذلك أي شخص مرّ النفس، ولكن نمة شيء يبعث نوعاً من الرضا، عندما نعلم أنّ الجاني قد فعلها مرة أخرى". إنّ مخاطرة هذه المرحلة من المرارة كثيرةٌ وعديدة. في الواقع، يبدأ الشخصُ المرّ النفس بالبحث عن الأذى ويجد لذةً سرّيةً في التعرّض له، ممّا يهيئُه لمشاكلٍ ومتاعبٍ مع الآخرين، ليس فقط مع الذين يلومهم، ولكن أيضاً مع أصدقائه. وإذ يتعلّم كيف يجمع المظالم ويكّسها، فإنّه يُكسّد من دون قصد العاداتِ والمواقفَ الاجتماعيّة التي تؤثر على جميع علاقاته.

٤. **مرحلةُ الرثاء للذات** تنتج هذه المرحلة بشكلٍ طبيعيٍّ عن المرحلة السابقة. عندما يشعر الناس بالمرارة، يعتبرون أنفسهم ضحايا أكثر فأكثر. وفي محادثاتهم مع الآخرين، تُهيمن عقليّةُ الضحية هذه على كلّ ما يفعلونه وما يفعله الآخرون بهم. يُصارع جميع البشر مسألة قبولِ المسؤوليّة الشخصية عن أنواعٍ معيّنة من السلوك. نريد جميعاً في بعض الأحيان توجيه أصابع الاتهام وتحويل اللوم إلى الآخرين. لكنّ هذه المشكلة تتفاقم لدى الشخص المرّ النفس، إذ يرى الحياة بأسرها من خلال العدسات المظلمة التي تحمل شعار "لسْتُ أنا المذنب" أو "انظر إلى ما فعله" أو "يسيء الناس معاملتي بشكل رهيب". ويمتصّ تعاطف الآخرين كما تمتصّ الإسفنجُ الماء.

ومن المفارقات أنّه كلّما سعى الشخصُ المرّ النفس إلى المزيد من الشفقة، قلَّ وجودها. إنّ أدنى إصابةٍ يتعرّض لها من يشعر

بالشفقة على نفسه تنقله إلى وضعيّة "أنا المسكين" حيث التهتات والدموع والمعاناة الصامتة والأنين. فيميل الذين يراقبون حفلة الرثاء هذه، في أحسن الأحوال، إلى تجاهل الشخص بأدب، وفي أسوأ الأحوال إلى التصرف باشمئزاز. سننظر لاحقاً إلى كيفية الردّ على من يشعر بالمرارة، لكنّ التعاطف والاشمئزاز يشكّلان كلاهما ردّاً فعل ضار.

٥. **مرحلة العناد.** كلّما تفاقمت المرارة، ازدادت ترسّخاً. يبلغ الشخص المرّ النفس المرحلة التي يرفض فيها التخلّي عن غضبه وأنماط لومه ورثاء نفسه. فقد بات يجد الأمان في ذلك، كما أنّه يحرس أماكن ألمه بغيرة. باتت الجروح أسلوب حياته، والمحاكمات طريقة تفكيره، والعبوس وإلقاء اللوم على الغير طريقته في التواصل مع الآخرين. يتمسك من يمرّ في مرارة بمشاعره ونظرته المريرة بإصرار، فيقع في ذلك الاستعباد العاطفيّ الساخر حيث لا يكون سعيداً إلاّ إذا كان بأئسا حيال أمر ما. وقد يرغب الأشخاص الذين من حوله في مساعدته على الخروج من بؤسه. لكن كلّما أمعنوا في المحاولة، ازداد شعوره بالإهانة. ويصبح الشخص المرّ النفس مقيداً بأنماط اللوم بحيث تتحوّل الكلمات وأفعال المحبّة الصادرة عن حوله إلى جروح.

يتجلى جانب المرارة الغامض في حقيقة أنّ العناد ذو اتجاهين. فكلاً تمسك الشخص المرّ النفس بمرارته، غرزت المرارة مخالبتها فيه أكثر فأكثر. وتتضاعف سطوة المرارة عليه بحدّة، حتى إنّه لا يستطيع التخلّص منها حتى لو أراد ذلك.

نُشير هنا إلى أنّ بولس الرسولَ حدّرَ من الغضب الذي يبلغ من العمر يوماً واحداً. إذا كان الغضبُ الذي ينتقل إلى اليوم التالي خطيراً على الصعيد الروحيّ، ويعطي الشيطانَ موطئَ قدم، فماذا عن غضبٍ عمره أسبوع؟ أو شهر؟ أو سنة؟ يملك بعضُ الناس أنماطاً من اللوم مرتبطةً بأشخاص محدّدين، تعود إلى ٢٠ أو ٣٠ أو ٤٠ عاماً. مع مرارة مثل هذه، يصبح موطئُ قدم الشيطان حصناً كاملاً مع زنانيةٍ وغرفة تعذيب.

لا يعني ذلك أنّه ما من أملٍ لشفاء الشخص المرّ النفس. بل يمكن للمرارة أن تؤدّي إلى عبوديّة شيطانيّة يكون الخلاص الوحيد منها بالرّب يسوع، "لأجلِ هَذَا أُظْهِرَ ابْنُ اللَّهِ لِكَيْ يَنْقُضَ أَعْمَالَ إِبْلِيسَ" (أيوحنا ٣: ٨). يوصي بولسُ تيموثاوسَ بأن يكون لطيفاً وصبوراً ووديعاً في اقترابه من أولئك الذين سقطوا في "فَحِّ إِبْلِيسَ إِذْ قَدْ اقْتَنَصَهُمْ لِإِرَادَتِهِ" (٢ تيموثاوس ٢: ٢٦).

## أسئلة للدراسة

(الفصل الثاني)

١. ضع قائمةً بالتجارب المريرة المُشار إليها في القسم الأول من هذا الفصل (بما في ذلك تلك المذكورة في نهاية القائمة). ثم اختر اثنتين أو ثلاثاً من تلك التي تبدو أكثر صعوبةً بالنسبة إليك. لماذا تعتقد أنها ستكون صعبة؟
٢. أيّ من التجارب المريرة مررت بها شخصياً؟ ما الذي اخترته ولم يتمّ إدراجه؟
٣. يعاني بعض الأشخاص ألماً وصعوبةً في الحياة أكثر من غيرهم. كيف تمتحن هذه الحقيقة إيماننا؟
٤. يحتوي هذا الفصل على قسم يوضح كيف تنشأ المرارة من الغضب. يقول الكتاب المقدس إنّ عيسو أُصيب بالمرارة. تتبّع التطوّر من الغضب إلى المرارة في حياة عيسو، بدءاً من الرواية في نهاية الأصحاح ٢٥ من سفر التكوين وفي الفصول التالية.
٥. ماذا كان ينبغي لعيسو أن يفعل حتى لا يُصاب بالمرارة؟
٦. ما هي بعض الأدلّة على المرارة في حياة الإنسان؟
٧. كيف تضرّ المرارة بالشخص المرّ النفس؟
٨. ضع قائمةً بمراحل المرارة الواردة في هذا الفصل ووصّف كلّ مرحلة بجملة واحدة.



٩. في الفصل الأول، نظرنا إلى الغضب على أنه ردّة فعل عاطفيّة لا إراديّة. تبدأ المرارة بعد إمضاء المزيد من الوقت في التفكير. ضع قائمةً ببعض العمليّات الذهنيّة المرتبطة بمراحل المرارة.
١٠. إلى أيّ مدى قد يُفسّر الفرقُ بين الغضب والمرارة (ردّة الفعلِ العاطفيّة مقابل العمليّات الذهنيّة) سبب عدم تصديق مَنْ يشعرون بالمرارة أنّهم كذلك؟
١١. ما هي ردود فعلنا النموذجيّة تجاه من يطلب الشفقة؟
١٢. كيف يمكن لعلاقتنا مع طالبي الشفقة أن تؤثر على ردود فعلنا تجاههم؟
١٣. اذكر عددًا من الأسباب التي تجعل الناس "يشعرون بالمرارة بعناد".
١٤. ما هي مخاطر التمسك بالمرارة؟



## الفصل الثالث

### خداع الغضب والمرارة

إنَّ الغضبَ بكلِّ أشكاله خطير. فهو قادر على التسبب في تدمير رهيب، ليس لمن هم على الطرف المتلقّي فحسب، بل أيضًا للغاضبين أنفسهم. الغضب هو أيضًا خادع. إنَّه يُغيِّر التفكير ويُسوِّه الرؤية ويتلاعب بالحقيقة. لقد تناول يوحنا الرسول هذه النقطة بالذات: "وَأَمَّا مَنْ يُغِضُ أَخَاهُ فَهُوَ فِي الظُّلْمَةِ، وَفِي الظُّلْمَةِ يَسْلُكُ، وَلَا يَعْلَمُ أَيَّنَ يَمْضِي، لِأَنَّ الظُّلْمَةَ أَعَمَّتْ عَيْنَيْهِ" (أيوحنا ٢: ١١).

يشعر كلُّ إنسان بالغضب، إنَّه جزءٌ من التكوين البشري. إذا فهمنا رسالة أفسس ٤: ٢٦ بحرفيتها، يمكننا القولُ أيضًا إنَّ الغضبَ جزءٌ من كونك مسيحيًا مؤمنًا. سنثير بعضُ المواقف والأشخاص غضبنا، بل يجب أن نثير غضبنا. ولكن عندما نغضب، علينا فورًا أن نحذَرَ من الخطيَّة، ونحذَرَ أيضًا من حملِ غضبنا معنا: "لَا تَغْرِبِ الشَّمْسُ عَلَى غَيْطِكُمْ." ثم توصينا الآية ٣١: "لِيُرْفَعَ مِنْ بَيْنِكُمْ كُلُّ مَرَارَةٍ وَسَخَطٍ وَعَظَبٍ وَصِيَا حٍ وَتَجْدِيفٍ مَعَ كُلِّ خُبْتٍ."

في اللحظة التي نشعر فيها بالغضب، نقترّب من خطر الوقوع في الخطيئة. وعندما نسمح للغضب بأن يستقرّ في قلوبنا، فلا مفرّ من الخطيئة. ويرافق الخداع هذه الخطيئة. ويشوّه الغضب المُقيم رؤيتنا ويدفعنا إلى وضع افتراضات مشوّهة، والتطلّع من منظور مشوّه، واستخلاص استنتاجات مشوّهة.

وبغية الكشف عن خداع الغضب، سننظر عن كثب إلى رجل غاضب في الكتاب المقدّس. لم يكن الملك شاولُ رجلاً غاضباً في البداية. في الواقع، يبدو أنّ بدايته اتّسمت بتواضعٍ لافت وعُمقٍ في الشخصية. ولكن بمجرد أن استقرّ الغضب في شاول، غير تفكيره وحوّله إلى قائد مرّ النفس، ومستبدّ، وعدائيّ.

## كيف نشأ الغضب عند شاول

رُوِيَت قصّة شاولَ الحزينه في سفر صموئيل الأوّل. لفهم الخداع الذي حصل، لاحظ الأحداث التي جرت في حياة شاول، والتي أدّت إلى غضبه ومرارته.

١. اختيرَ شاولُ ليكون أوّل ملكٍ على الأُمّة القديمة، فقد أعطاه الله هذا المنصب. ولم يكن ذلك شيئاً سعى إليه شاولُ أو ربحه بعد حملة ما. في الواقع، بعد أن مُسِحَ ملكاً في رتبةٍ خاصّة بعيداً عن المنزل، لم يذكر ذلك لعائلته. وفي يوم تتويجه العلنيّ، كان لا بدّ من إخراجه من مخبئه ليستلم التاج.

٢. واجه شاولُ ضغوطاً بصفته الملك الأوّل. استهزأ به بعض الشعب

- كملك، وقد تعامل مع ذلك الوضع بأسلوب متواضع وجدير بالثناء.  
كما واجه ضغوطَ الجيوش الغازية.
٣. أمر الله شاول أن يدمّر عماليق بالكامل، لكنّه لم يُنفذ توجيهاتِ الله. وبناءً على ذلك، أخبر الله شاولَ أنّه رُفِضَ كملكٍ وأنَّ آخرَ سيحلّ محلّه ويطيع الله.
٤. في رتبة خاصّة ومن دون علم شاول، مسح صموئيلُ داودَ ليكون ملك الأُمّة القادم.
٥. فارق روحُ الله شاولَ وعدّبه روحُ شرّير. لذا نصحه خدامُه بأن يستعين بشخصٍ ماهر في الموسيقى ليعزفَ له ويريح مزاجه السيئ. فاخْتيرَ داود، وبفضل عزفه على القيثارة شعر شاولُ بتحسّن.
٦. واجه شاولُ وجيوشه تحدّيًا من الفلسطينيين. فقد تحدّى جلياتُ العملاقُ أيَّ رجلٍ من الشعب القديم لأن يواجهه في منافسةٍ فرديةٍ. شعر شاولُ ورجاله بالرعب، لكنّ الله ربّ داودَ أن يصل إلى خطوط المعركة في ذلك الوقت المحدّد. حارب داودُ جليات وقتله وقاد الشعبَ ليهزموا جيش الفلسطينيين هزيمةً نكراء.
٧. بعد الانتصار، مدحت النساءُ داودَ أكثر من شاول. كانت هذه المرّة الأولى التي لاحظ فيها شاولُ داودَ بشكلٍ خاص. فاغتاظ شاولُ من مدح النساء لداود.
٨. أدخل شاولُ داودَ في جيشه، وتمتّع داودُ بنجاح باهر. وكلّما تقدّم داودُ أكثر، شعر شاولُ بالتهديد أكثر فأكثر.

٩. قام شاولُ بمحاولاتٍ لاغتيال داود؛ أولاً من خلال تعريض داود بشكلٍ غير مباشر للهزيمة على يد الفلسطينيين، ثم حاول شخصياً أن يقتله بحربة، ثم من طريق قتلة مأجورين أرسلهم في مهمةٍ خاصّة، وأخيراً عبر السعي إلى مطاردة داودَ بمساعدة جيش الأُمّة القديمة.

١٠. أصبحت مطاردة داودَ هوساً لدى شاول جعله يهاجم رجاله وأيّ شخص آخر يبدو وكأنّه يعترض طريقه. قتل شاولُ ٨٥ كاهناً لأنّ أحدهم ساعد داودَ (لم يكن يعلم أنّه كان هارباً من شاول).  
١١. توقف شاولُ عن مطاردة داودَ عندما انتقل داودُ ليعيش مع الفلسطينيين.

١٢. بعد ذلك بعامين، زحف الجيشُ الفلسطينيُّ إلى شاول. وبما أنّ الربّ لم يعد يتكلّم مع شاول، ذهب إلى عرّافة ليطلب المشورة. في اليوم التالي، أصيبَ في المعركة وانتحرَ حتى لا يلقي الفلسطينيين القبضَ عليه حياً.

## كيف خدع الغضبُ شاول

هذه هي الأحداث الكبرى التي نبتت فيها مرارة شاولَ وازدهرت. ومع تطوّر الغضب عند شاول، فعل أشياء تجعلنا نتساءل: "شاولُ، بماذا تُفكّر؟" إنّ خداع الغضب لا يُصدّق.

من المستحيل إعادة بناء كلّ ما راود شاولَ من أفكارٍ مشوّهة. لكن في ما يلي بعضُ الطرق التي خدع بها الغضبُ شاول:

١. اعتبر شاولُ أن مدح داودَ إهانةٌ شخصيةً له. كما ذكرنا سابقاً، كانت نساء الأمة القديمة قاسياتٍ في المقارنة بين داودَ وشاولَ علانية. ولكن كلما منح الربُّ داودَ نجاحاً، مدحه الناس أكثر فأكثر. لو احتفظ شاولُ بتواضعه ومحبته للربِّ، لكان قد أحبَّ هذا الشاب كما أحبّه يونانان. لكن كان لشاولَ رأيٍ مختلف. استيقظت رغبته في الحصول على مدح البشر في وقت سابق عندما هاجم يونانانُ حامية فلسطينيةً وغلّبها. "فليسمع العبرانيون!" أعلن شاول. أزعج غرورُ شاول أن يتلقَى هذا المبتدئ من بيت لحم مدحَ الشعب. منذ أول مدحٍ لداود، يُخبرنا الكتاب المقدس: "فَكَانَ شَاوُلُ يُعَابِئُ دَاوُدَ مِنْ ذَلِكَ الْيَوْمِ فَصَاعِدًا" (١صموئيل ١٨: ٩). هذا غضبٌ غيور، وحين تسمع الغيرةُ مدح أحد المنافسين تعتبره إهانة شخصية.

الحقيقة هي أن انتصارات داودَ كانت تستحق المدح والثناء. لو كان قلب شاولَ نقياً مثل قلب يونانان، لكان من الممكن أن يشترك في حمد الله على رجل بمقدوره أن يقاتل من أجل الشعب بهذه الفعالية.

٢. رأى شاولُ في إنجازات داودَ تهديداً شخصياً. أثار نجاح داودَ الخوفَ في ذهن شاول. ومع نمو خبرة داودَ العسكرية، تضخّم شعور شاولَ بعدم الأمان. لقد رأى في كلِّ تقدّمٍ أحرزه داودُ ضدّ الفلسطينيين تهديداً "بالاستيلاء" على العرش.

صحيحٌ أن الله قد عينَ داودَ ليكون الملكَ القادم، لكن داود لم يكن

ينظّم مؤامرة للسيطرة على المملكة. لقد بذل قصارى جهده لتكريم شاول. مع مرور الوقت، هرب داود لتجنّب المواجهة والاستيلاء بالقوة على السلطة. لكن في ذهن شاول، أصبح داود عدوًا يجب القضاء عليه. هذا هو التفكير الناتج عن الغضب الغيور.

الحقيقة هي أنّ انتصارات داود كانت نعمةً لشاول ولكلّ الأمة القديمة. لقد كان جيش شاول بأمر الحاجّة إلى رجلٍ مثل داود.

٣. في غضب شاول ومرارته، نمت "أخطاء" داود أكثر فأكثر. يبدو أنّ خوف شاول من استيلاء داود على المملكة قد تحوّل إلى شعور بأنّ داود كان يسيء إليه شخصيًا. وكلّما ازداد نجاح داود، ازدادت أخطاؤه في ذهن شاول. يزدهر هذا النوع من الخداع في مناخ من الغضب الغيور. عندما ينظر أحدهم إلى شخصٍ آخر بغضبٍ معتبرًا إيّاه منافسًا، سوف يُفسّر تصرفات خصمه وأقواله على أنّها أخطاء، وسوف تتراكم أضعافًا. أيّ إنّ خطأً واحدًا يُضاف إلى خطأ آخر يُساويان أربعة أخطاء، ويتمّ تزييع هذه الأخطاء الأربعة بطريقة ما في رياضيات الغيرة لتساوي ستة عشر خطأً. ما من نهاية لتنامي الكراهية.

الحقيقة هي أنّ الناس يخطئون إلينا في بعض الأحيان. لكن إذا شعرنا بالمرارة، وبخاصّة إذا شعرنا بالغيرة، فسنجد أخطاءً حيث لا وجود لها. عندما تُصبح الأخطاء المتخيّلة جزءًا من تفكيرنا، نصبح عشاق الكذب، وعلى استعداد لجعل النور ظلامًا والظلام نورًا.



٤. شعر شاولُ أنّ مصالحه الشخصية أهمُّ من المصلحة الوطنية. لم يكن شاولُ ليقول هذا، ولكن عندما تحرَّك لإقصاء داودَ وقتله أيضًا، ظهر هذا التفكير المشوّه. بلغ شاولُ مرحلةً فضّل فيها أن يكون جيشه أضعف على أن يُكرّم شخصًا آخر غيره.

الحقيقةُ هي أنّ شاولَ لم يصل إلى منصبه بمجوده، ولم تكن حمايةُ ملكه مسؤوليته. كان بوسع شاولَ أن يجد الكثير من الفرص في تقديم خير الأمة على سمعته الشخصية وشرفه.

٥. اعتقد شاولُ أنّ التهديد الشخصي الذي كان داودُ يشكّله هو مبررًا لقتله. في البداية، أخفى شاولُ هذا الفكرَ جيّدًا. توقع أن يُقتل داودُ في معركة مع الفلسطينيين. لكن بدلًا من ذلك، عظم داود. ومع مرور الوقت، أصبحت المؤامراتُ ضدَّ حياة داودَ أكثر جرأةً، حتى أصبحت أخبارًا وطنية. إنّ كلّ جهد صريح لإلحاق الأذى بالآخر تسبقه رغباتٌ خبيثة سرية. عندما تتجذّر هذه الرغباتُ، تُشوّه التفكيرَ حتى يعمل الشخصُ الممرّ النفس علانيةً ضدَّ منافسه أو يخطّط بلا خجل لتدميره.

الحقيقةُ هي أنّ داودَ لم يكن يشكّل تهديدًا لشاول، بل كان مصدرَ قوة. لكن حتى لو كان يُشكّل تهديدًا، فإنّ طلبَ إرشاد الربِّ كان ليكون الطريقَ الصحيح لشاول، وليس ملاحقة داود.

٦. ظنَّ شاولُ أنّه يجوز له استخدام جميع الوسائل لحماية مصالحه الشخصية. لقد تحوّلت محاولات شاولَ لاغتيال داودَ إلى مؤامرات، وأكاذيب، وقتل الأبرياء، وغاراتٍ عسكرية مكلفة.

لم يتحوّل شاولُ إلى قاتلٍ فحسب، بل أصبح أيضًا مستبدًا، ومننقمًا، وغير منطقيٍّ، ومتهمًا، ومخادعًا. ألقى رمحًا على ابنه، وقتل ٨٥ كاهنًا بريئًا، وأرسل رجالًا آخرين لتنفيذ خططه الشريرة، وأهدر وقت جيش الأمة وموارده في مطاردة داود. وفعل كلّ هذا لتحطيم رجلٍ تحتاج إليه الأمة احتياجيًا ماسًا! بمَ كنت تفكّر يا شاول؟ عندما تستنقُر المرارة في القلب، تضع القدرة على التمييز بدقّة. إنّ المفارقة المثيرة للشفقة تكمنُ في أنّ أصغر خطأ، حقيقيٍّ أو خياليٍّ، من قِبَل "عدوّه"، قد "يبرّر" الشخص المرّ النفس الذي يرتكب أخطاءً أسوأ بكثير.

الحقيقةُ هي أنّ شعبَ الله يجب ألا يتخطّى الحدودَ الأخلاقيةَ حتى عندما تكون القضيةُ محقّة. لا تُبرّرُ الغايةُ الصحيحة الوسيلةَ الخاطئة. يجعل الغضب والمرارة الناسَ معرّضين بشكلٍ خاصٍ للتفكير المنحرف القائل إنّه إذا كان شخصٌ آخر مخطئًا، يمكنني استخدام أيّة وسيلة أختارها للتعامل معه.

٧. ظنّ شاولُ أنّه سيكون بخير إذا ما تغيّرت الظروف. رأى شاولُ الغاضب أنّ مشاكله تكمن في محيطه. فقط لو تمّ القضاء على داود... وتعاون رجاله... ولم يصادق يوناتانُ داود... قد تكون الظروف بالتأكيد جزءًا من مشكلة. وهذا ما يجعل التركيز عليها أمرًا خادعًا للغاية. غير أنّ التفكير الغاضب لا يركّز إلّا على الظروف الخارجية. لكن للأسف، إنّ أكثر الظروف إحباطًا هي تلك التي لا نملك السيطرة عليها بأيّ حالٍ من الأحوال. يؤدّي

هذا الخداع إلى إهدار كميات هائلة من الطاقة العقلية والعاطفية، حيث نركل الجدران التي لن تتزحزح، أي الظروف التي لا يمكننا تغييرها.

الحقيقة هي أنّ أكبر مشاكل شاول تكمن في قلبه وليس في ظروفه. زيادة على ذلك، عندما نواجه ظروفًا صعبة، فإنّ تأثير تلك الظروف علينا سيعتمد على موقفنا حيالها أكثر ممّا يعتمد على الظروف نفسها. وقد ذكر أحد المؤلفين: "الحياة هي عشرة بالمئة ما يحدث لنا وتسعون بالمئة موقفنا حيال ما يحدث لنا."

#### ٨. ظنّ شاول أنّه يستطيع تنفيذ خطّته بغضّ النظر عن مقاصد الربّ.

أخبر صموئيل شاول أنّه رُفض كملك وعيّن الربُّ رجلاً آخر يُكرمه ويطيعه. في النهاية، اعترف شاول أنّ داود سيكون الملك القادم. لكنّه استمرّ في مسعاه لقتل داود محاولاً المحافظة على عرشه. إنّ الأشخاص الذين يشعرون بالمرارة ويعملون تحت خداع الغضب يعصون والديهم، ويعارضون قادة الكنيسة، ويخالفون حتّى مبادئ الكتاب المقدّس سعياً وراء أجندتهم.

الحقيقة هي أنّ كلّ خطّة أو غاية إنسانية تتعارض مع مقاصد الله محكومٌ عليها بالفشل. في بعض الأحيان قد يبدو أنّها تزدهر. حلّ وقتٌ ذهب فيه داود إلى الفلسطينيين وابتعد عن طريق شاول، لكنّ الله ظلّ يُحقّق مقاصده. فرُفض شاول وأصبح داود ملكاً. أيّ تقدّم ظاهريّ ضدّ مشيئة الله هو مجرد وهم يسبق الصحوة الرهيبة. فسُحقّق الله مشيئته.

٩. الناس الذين ظنّ شاول أنّهم ضده كانوا في الواقع معه. لقد لاحظنا بالفعل كيف انطبق هذا الأمر على داود، لكنّه حصل أيضًا مع آخرين. انهم شاول يونانان بالتآمر ضده. وانهم جنوده بالانحياز سرًا لداود. وانهم الكهنة بالتآمر مع داود ضده. لقد سمّ الغضب تفكيره، ما جعله مشككًا وحاقدًا، الأمر الذي دفعه إلى انتقاد الأشخاص الذين كانوا في الواقع يساعدونه. قد تتأصل المرارة لدرجة أنّه حتى تصرفات الأصدقاء المؤمنين المحبّة قد تؤدي إلى ردود فعل غاضبة وحاقدة من الشخص المرّ النفس.

الحقيقة هي أنّ داود ويونانان ورجال شاول والكهنة كانوا مخلصين لشاول والأمة القديمة. تُعني المرارة الشخص المرّ النفس وتسلبه القدرة على التمييز بين الأصدقاء والأعداء، وبين المخططات الصالحة والشريرة.

١٠. ظنّ شاول أنّه كان ضحية. عندما انهم رجاله بالتآمر مع داود، صرخ قائلاً: "لَيْسَ مِنْكُمْ مَنْ يَحْرِزُ عَلَيَّ" (اصموييل ٢٢: ٨). تنمو ذهنيّة الضحية بشكل طبيعي من ذهنيّة اللوم. إنّها تُحمّل الآخرين مسؤولية أشياء لم يقترفوها، وتحجب بصرنا عن مسؤوليتنا عن أفعالنا. ذهنيّة الضحية مشبعة من الرثاء للذات. إنّها تصنع طرقًا خفية لجعل الآخرين يشعرون بالذنب. وتوحي بالعجز في الظاهر، ولكنها في الباطن وسيلة للسيطرة على الآخرين. بواسطة تلك الواجهة الحزينة، يتلاعب الشخص "الضحية" بالآخرين لينصاعوا لإرادته. في الوقت نفسه، يقيم

حواجزَ أمام أيّ شخص يدعوهُ إلى تحمُّلِ مسؤوليَّته، ومن خلال ذرف الدموع، يحمي نفسه من قيام الآخرين بأيّ عمل قد يزيد من إزعاجه.

الحقيقةُ هي أنّ شاولَ لم يكن ضحيةً بل كان الآخرون ضحيّته. ولم يكن بحاجة إلى الشفقة، بل إلى التوبة عن عصيانه وغيرته وغضبه. ولم يكن عاجزاً أمام مشاكله؛ فقد كان بوسعه اللجوء إلى الربِّ فيجد الرحمة والنَّعمة. من ناحية أخرى، يقع بعضُ الأشخاص ضحايا لأفعال شريرة يقترفها آخرون. ومع ذلك، عندما تسيطر عقليَّة الضحية، تؤدِّي إلى تطوُّير نمط من البكاء الصارخ "أنا ضحية! ليس الذنب ذنبي!" في حين أننا في الحقيقة مسؤولون. إضافة إلى ذلك، سنكتشف لاحقاً كم هو صحيحُ أننا في المسيح قد نكون أعظم من منتصرين، حتى عندما نكون ضحايا لأسوأ الفظائع.

١١. ظنَّ شاولُ أنّ أحداً لم يفهم وضعه. ينعكس ذلك في عدّة محطّات من خطاباتهِ. إنّه خداع شائع يقع ضحيّته من نمّت فيه المرارة. كلّما ازداد تشوّه تفكيره، ازدادت محاولته لجعل الناس يرون الأشياء كما يريدُها هو. وكلّما حاول أكثر، ازداد احتمالُ نفاذ صبره وقلّة تفهّمه للآخرين. ما يريده عادة الأشخاص الذين لديهم مرارة، هو أن يوافق الآخرُ على طريقتهم في رؤية الموقف، وتبرير أنفسهم، وإلقاء اللوم على الآخرين. فكّلما تمرّغت عقولهم في وحول المرارة، ازدادت "الأدلة" التي سيجدونها ضدّ الآخرين ولصالحهم. لكن

كلّما قلّ وضوح الأدلّة، قلّ معه ميلُ الناس إلى تصديقهم. يتجولُ الناس الذين يشعرون بالمرارة، إذا جاز التعبير، حاملين كيساً على أكتافهم، وفيه كلّ الأخطاء التي ارتكبتها الآخرون بحقهم. لديهم مجموعةٌ متنوّعة من الطرق لإثارة فضول الآخرين حول محتوى الكيس، مثل المشي منحني الظهر تحت ثقل هذه المشاكل، أو التلميح إلى الأشياء الفظيعة المخزّنة في الكيس. يمكنهم حشر مشاكلهم في الحديث عن أيّ موضوع تقريباً. عندما يغنمون أدنأ صاغية، يُنزلون كيسهم ويبدوون بإخراج ما فيه من قصص متعقّنة من ماضيهم. وحين يشكّك صديقٌ يجيد التمييز بمنطقهم الأعوج، يجيبون بما معناه، "آه، لم أخبرك شيئاً بعد!" ويُخرجون من كيسهم المزيد. وإذا اقترح صديقٌ مُخلص ومُلتزم على الشخص المرّ النفس أن يترك مرارته، فسُجّبيه عادة: "أنت لا تفهم." في تلك المرحلة، غالباً ما يُلقي كيسه على كتفه ويخرج ممتعضاً ليجد شخصاً آخر يستمع إليه.

الحقيقةُ هي أنّه في العادة ثمة أشخاصٌ في حياة الشخص المرّ النفس يفهمونه بشكلٍ أفضل ممّا هو على استعداد للاعتراف به. بشكلٍ أساسيٍّ، لا تكمن المشكلةُ في سوء فهم الأشخاص لموقف الشخص الشاعر بالمرارة، لكنهم غير مرتاحين وغير متعاطفين مع الدوافع الكامنة لديه.

١٢. ظنّ شاولُ أنّ كونه ضحيةً يجبر الآخرين على مساعدته في الحصول على مبتغاه. تتمحور عقليةُ الضحية حول الذات. كان

عالمٌ شاولٌ يدور حول نفسه، وكلّما ازداد ذلك تفاقمت مشاكله أكثر فأكثر. إنّ عدم تعاون الناس يغذّي تفكير الضحية بشأن تعرّض الشخص للظلم، ممّا يجعله يؤمن بشدّة أنّ الآخرين ملزمون بمساعدته. عندما يكون الشخص المرّ النفس في السلطة، تصبح هذه الحلقة المفرغة سيئة للغاية. كان رجال شاول على استعداد لملاحقة داود، وتقبّلوا توبيخ شاول برزانة، لكن عندما أمروا بقتل الكهنة، علقوا. من ناحية، كان أمامهم أمرٌ مشوّش من الملك، ومن ناحية أخرى، علموا أنّ هؤلاء رجالٌ قديسون لا يستحقّون الموت.

الحقيقة هي أنّه لا يوجد قدرٌ من الإيذاء يبرّر الردود غير الصالحة أو يلزم الآخرين بالتعاون مع الردود غير الصالحة. من الصواب الوقوف مع الضحايا الحقيقيين وفهمهم وتقديم الدعم المحبّ لهم. لكنّ شاول لم يكن ضحية. لا أحد ملزمٌ بالتعاون مع مخططات تدفعها الغيرة أو الكراهية أو سوء النية.

١٣. ظنّ شاول أنّه إن لم يوافق الناس الرأي فإنهم ضده. أراد شاول أن يقف الناس إلى جانبه. فكّر من منظور عالمه وقضاياه فقط. وقد سقط الأشخاص غير المتعاونين معه في قائمته السوداء وأصبحوا عرضةً للغضب والاتّهام والأذى. في الأصحاح ١٢ من سفر أخبار الأيام الأول، نجد قائمةً طويلةً من المنشقين عن جيش شاول، "حتى من إخوة شاول من بنيامين" (الآية ٢). هؤلاء هم الرجال الذين غضب عليهم شاول لسبب من الأسباب، وأتوا إلى

دَاوُدَ يَوْمًا فَيَوْمًا... حَتَّى صَارُوا جَيْشًا عَظِيمًا كَجَيْشِ اللَّهِ" (الآياتان ٢٠ و ٢٢). أظهر بعض هؤلاء الرجال ولاءً بارزاً في خدمة داود. ببساطة، لم يكن لدى شاول وقت أو استفادة من أشخاص لا يتفقون معه بالكامل ولا يعملون وفقاً لجدول أعماله. من خلال إجبار الناس على الاصطفاف مع قضيتته، أبعد عنه أفضل الناس لديه.

الحقيقة هي أنّ الأشخاص الطيبين لا يتفقون مع الخط التي تتبع من دوافع خاطئة. لا يعني اختلافهم في الرأي أنّهم خائنون، بل قد يدافعهم ولاؤهم إلى الاختلاف. يدرك الأشخاص الطيبون أنّ الخطّ الفاصل الحقيقي ليس بين أن تكون مع الشخص الذي يشعر بالمرارة أو ضده، ولكن بين أن تكون مع الله أو ضده. لا يوجد رجلٌ عظيم أو امرأة عظيمة بما يكفي لمطالبة الآخرين بأن يكونوا إمّا معهم وإمّا ضدهم. يسوغ وحده هو الشخص العظيم لهذه الدرجة، وخطة الله للخلاص الأبديّ من خلال ابنه هي وحدها سببٌ عظيم بما يكفي ليقول: "من ليس علينا فهو معنا." عندما يحاول المصابون بالمرارة مثل شاول إجبار الآخرين على أن يكونوا إمّا معهم تماماً وإمّا ضدهم، فإنّهم موهومون.

١٤. ظنّ شاول أنّ دوافع الآخرين مماثلةً لدوافعه. أصبح شاول لئيمًا وانتقاميًا. وكلّما ازدادت دوافع الشرّ التي تحرك عقل شاول وسلوكه، ازداد شكّه في الآخرين. تأمر سرّاً ضدّ داود، وافترض أنّ داود كان يتآمر ضده. أخفى دوافعه الحقيقية عن رجاله وافترض أنّ



رجالهم يعملون ضده سراً. وراء وجهه الطيب، كلف أشخاصاً بمهام سرية وخطط شريرة، وافترض أن للكهنه خطأ شريراً مخبأً وراء خدمتهم الصالحة. هذا هو خداع المرارة. تصبح متألّفة مع الخيانة بحيث لا تعود تثق بأحد، ووثيقة الصلة بالخبث لدرجة أنها لا تستطيع أن تصدق أن الناس قد يحبون بنقاوة. وتصبح أيضاً ماهرة جداً في ارتداء الأقنعة التي تشك في وجه كل رجل شريف، كما أنها تغرق في الأنانية لدرجة أنها لا تستطيع تصديق أن الآخرين قادرون على التضحية لأجل وفائهم. تنتقل الدوافع الشريرة التي تغلي في قلب الشخص المرّ النفس إلى الآخرين من دون وعي. الحقيقة هي أن شاول اتهم رجالاً نزهاء وأهلاً للثقة وشك بهم. فالدوافع الشريرة تدمر القدرة على تمييز دوافع الآخرين الحقيقية.

### ١٥. بإبقاء اللوم على الآخرين، عمي بصر شاول عن كيفية تصحيح

خطاياهم. أدى هذا الخداع إلى مأساة موت شاول. قضى حياته باحثاً عن الانتقام بدلاً من التوبة. يمكننا أن نتساءل كيف كان للقصة الكتابية أن تختلف لو وضع شاول ضعيفته ضد داود جانباً وطلب الرب. ربما لم يكن شاول سيغير مقاصد الله بنقل الملك إلى داود، ولكن كان بوسعه تغيير موقفه وموقعه في ما يتعلق بمقاصد الله. ولكن، من خلال التركيز على ما يريده هو، وإبقاء إصبع اللوم موجّهاً نحو الآخرين، لم يستطع شاول رؤية السبيل إلى التوبة. لقد عمي بصره عن كيفية جلب الوحدة للأمة والسلام إلى قلبه. "مَنْ يُحِبُّ أَخَاهُ يَثْبُتْ فِي النُّورِ

وَأَيْسَ فِيهِ عَنزَةٌ. وَأَمَّا مَنْ يُبْعِضُ أَخَاهُ فَهُوَ فِي الظُّلْمَةِ، وَفِي  
الظُّلْمَةِ يَسْلُكُ، وَلَا يَعْلَمُ أَيْنَ يَمْضِي، لِأَنَّ الظُّلْمَةَ أَعْمَتَ عَيْنَيْهِ"  
(أيوحنا ٢: ١٠، ١١).

الحقيقة هي أنه لا يمكن لأي شخص أن يمنعنا من التوبة وإيجاد  
بركة الله في حياتنا. كان الشر في قلب شاول الحاجز الذي يمنع  
الفرح في حياته.

١٦. شك شاول في صلاح الله وأنكر اهتمام الله به شخصياً. إذا ما  
نظرنا ملياً إلى الحالة العاطفية والروحية الكئيبة التي سعى فيها  
شاول للحصول على توجيه من العزافة، نجدها مبهمة. "قَدْ ضَاقَ  
بِي الْأَمْرُ جِدًّا. الْفِلِسْطِينِيُّونَ يُحَارِبُونَنِي، وَالرَّبُّ فَارَقَنِي وَلَمْ يَعْذُ  
يُجِيبْنِي لَا بِالْأَنْبِيَاءِ وَلَا بِالْأَحْلَامِ. فَدَعَوْتُكَ لِتُعَلِّمَنِي مَاذَا أَصْنَعُ"  
(١ صموئيل ٢٨: ١٥).

الحقيقة هي: "قَرِيبٌ هُوَ الرَّبُّ مِنَ الْمُنْكَسِرِي الْقُلُوبِ وَيُخَلِّصُ  
الْمُنْسَحِقِي الرُّوحِ" (مزمو ٣٤: ١٨). كاتب هذه الكلمات هو داود  
الذي كان شاول يحتقره. أما شاول الغارق في غضبه ومرارته فبقي  
أعمى عن صلاح الله.

كان هناك بالتأكيد أكثر من ١٦ خدعة أثرت في تفكير شاول، لكن  
هذه كافية لإثبات أن الغضب والمرارة يشوهان الرؤية. من يتمسك بغضبه  
يدخل في الظلام، وفي ذلك الظلام يحكم على الناس ويفسر الأحداث  
بالمنطق الملثوي والدوافع الجسدية.

لكن لكلّ هذه الخداع علاقة بما كان يجري في داخل شاول. وليست المرارة مشكلةً شخصيّةً فحسب، بل هي أيضًا مشكلةً في العلاقة بالآخرين.

## كيف يتجلّى خداع المرارة في العلاقات بالآخرين

تكثر الأدلّة الصريحة والواضحة حول المرارة الكامنة في العلاقات بين الأشخاص. فالشخص المرّ النفس، على سبيل المثال، يطور أنماطًا من إلقاء اللوم على الآخرين والشكوى والشفقة على الذات، ويجد صعوبةً في العيش تحت أيّ سلطة. ليس صعبًا تمييزُ هذه الأدلّة. على الرغم من أنّ الشخص المرّ النفس قد ينخدع وينكر مرارته بشدة، فإنّ الأشخاص الذين من حوله يرون بسهولة أنّ المشكلة الجذريّة ليست سوى المرارة.

أمّا أعراض المرارة الأخرى فهي أقلّ وضوح. تُشبه المرارة الجذور التي تنمو تحت الأرض. فقد يكون المكان الذي "تتبع منه" بعيدًا عن منطقة المرارة بحيث يبدو أنّه ما من صلة بينهما. لكن إذا توغلنا في العمق، نرى أنّ المشكلة مرتبطةً مباشرةً بالمرارة في القلب. فلنأخذ في الاعتبار عدّة أمثلة:

١. السعي المفرط وراء أهداف معيّنة. كان ستيف صبيًا يبلغ من العمر ١٦ عامًا ويعيش ليلعب لعبة السوفتبول. كان يُفضّل أن يلعب السوفتبول مع فريق الشباب أكثر من أيّ شيء آخر. لم يدع شيئًا يقف في طريق لعبه، بما في ذلك مشكلةً صحيّةً وقلقٌ والديه حيال مدى صعوبة اللعب ووتيرته. اعتبر والد ستيف لعبة السوفتبول ضروريًا من الحماسة. لو كان القرار بيده، لما لعب

ستيف على الإطلاق، أو أقله ليس بانتظام. وخلف التوتر حول السوفتبول تجلّت علاقةً محطّمةً بين الأب وابنه امتدّت سنوات. طالما وضع والد ستيف العملَ على رأس أولوياته. وغالبًا ما ضحّى بالمرح العائليّ وهواياتِ الأولاد والأنشطة المنزليّة في سبيل العمل.

ساهمت عدّة عواملٍ أخرى في مشاكل ستيف مع والده، لكنّ خلاصة القول إنّ ستيف كان غاضبًا ويشعر بالمرارة. شعر بأنّه غير محبوب، وأدنى من الآخرين، ومخدوع. لو سأل أيُّ شخص ستيف هل كان يُتابع السوفتبول بمثل هذه الحماسة لأنّه كان يشعر بالمرارة تجاه والده، لَسَخِرَ من الفكرة. لكن في الكثير من الأحيان يكون الوقودُ وراء السعي المفرط والجامح هو المرارة التي لم يتمّ حلّها. كلّما عارض أحدُ الوالدين هدفًا يسعى وراءه ابنٌ أو ابنةٌ يشعران بالمرارة، ازداد اندفاعهما في متابعته.

لدى الأشخاص الذين يشعرون بالمرارة طريقةً للعثور بعضهم على بعض. من السهل أن ينجذب شابٌ مثل ستيف إلى شابةٍ تواجه المشاكل والمواقف عينها التي يواجهها هو. ظاهريًا، يبدو أنّ علاقتهما علاقةً تفاهم وحساسيّة. يشعران وكأنّهما بلسمٌ أحدهما للآخر. وكلّما ازداد اعتراض والديهما، احتاجا إلى مزيد من البلسم وأعطياه عن طيب خاطر.

لا يستطيع أحدٌ إقناعهما بأنَّهما غير صالحين لبعضهما. إذا لفت أيُّ شخصٍ انتباهَ المرِّ النفس إلى أنَّه مدفوع بالمرارة أكثر ممَّا هو مدفوع بالحبِّ، فسيظنُّ أنَّ هذا الشخصَ مخطئٌ تمامًا. ولكن في الواقع، عندما يلاحق شخصٌ يشعر بالمرارة شيئاً ما بحماسة، غالباً ما تكون القوَّة الدافعة وراء هذا السعي نارَ المرارة المشتعلة في داخله. بعد زواج السيِّد والسيِّدة "مر"، يبدأ الواقع بإرخاء ظلاله. يجدان أنَّ البلسمَ الذي كانا يستخدمانه كان حمضيًّا. فقد كانا ينشران العدوى بدلاً من معالجتها. وسرعان ما يجدان أنَّ المرارة في العلاقة الحميمة في الزواج أكثر ضرراً ممَّا كانت عليه في علاقتهما السابقة مع والديهما. وتتضاعف الجروح وتتكاثر ويزداد الألمُ فحسب.

٢. ذهنيَّة "أنا أعرف كلَّ شيء". ينبع عارضُ المرارة الخفيِّ هذا من الدمار الداخليِّ المحيط بها. في كثيرٍ من الأحيان، أصيبَ الأشخاصُ الذين يشعرون بالمرارة بجرح عميق، إذ رُفِضوا أو أُسيئت معاملتهم أو أهملوا، والخ. أحياناً، كما في حالة شاول، تتبثق المرارة من أحد أشكال الغضب الأنانيِّ، مثل الغيرة. لكن على أيَّة حال، يشعر الشخصُ بأنَّه "نكرة"، وكأنَّه لا أحد. وعندما تُغدَى هذه الدونيَّةُ بهجمات منتظمة ضدَّ شخصه -مثل مناداته بأسماء، أو انتقاده، أو السخرية به- يتمُّ التنفيسُ عن تراكم الإحباط الداخليِّ أحياناً عبر المبالغة في الحديث. ومن دون أن يفهم نفسه، يحاول إخفاءً من يخاف أن يكون، أي نكرة، ومغفَّل، وغير

كفوء. يستوعب الشخص المعلومات ويشخص المشاكل ويصف الحلول، وذلك في محاولة منه لإعطاء انطباع عن الكفاءة. عندما تدفع المرارة الشخص إلى إثبات هويته، تتأذى العلاقات. ما يستमित الشخص المر النفس للحصول عليه هو قبول الآخرين له، لكن غطرسته لا تؤدي إلا إلى إقصائه أكثر فأكثر. فيتقدم بآداءات يصعب تصديقها. وغالبًا ما يتحدى الإجراءات المعمول بها. ويسعد بإظهار أخطاء الخبراء. ويزرع بشكل مختلف، ويبني بشكل مختلف، ويقود بشكل مختلف، ويخطط بشكل مختلف، ويدير بشكل مختلف، ويطبب بشكل مختلف فقط ليثبت أنه يعرف أكثر من غيره.

لكن خلف القناع، وتحت مظاهر الثقة، هناك شخص وحيد. لا يستطيع الآخرون الاقتراب منه، وهو يعرف ذلك ويشعر به. وتضاف وحدته إلى دافعه ليكون شخصًا مهمًا. وسيسمح الشخص الذي يعرف كل شيء أحيانًا بالاقتراب منه إلى حد ما عندما يكون في ورطة، كما هي الحال غالبًا. ولكن بمجرد أن يقف على قدميه مرة أخرى، تسيطر عليه خطيته المترصة به ويبدأ من جديد باستنباط أفكار كبيرة، ويضع خططًا كبيرة، ويشيد الواجهة الكبيرة التي تقول "أنا شخص ذو أهمية!"

٣. **تكتيكات التحكم.** لا يشعر كل من يحاول السيطرة على الآخرين بالمرارة، لكن كل من يشعر بالمرارة يحاول السيطرة. في بعض الأحيان، تكون تكتيكات السيطرة التي ينتهجها الشخص المر

النفس واضحةً (على سبيل المثال، في حالة اندلاع الغضب - السيطرة عن طريق جعل الآخرين يتراجعون)، ولكن في كثير من الأحيان تكون أساليب السيطرة خفيةً ولا علاقةً ظاهريةً لها بالمرارة. في الواقع، تبدو بعض طرق السيطرة لطيفةً ظاهرياً.

لفهم سبب محاولة الشخص المصاب بالمرارة السيطرة على الآخرين، علينا أن نفهم أنه يخوض حرباً عاطفيةً ضدّ المواقف أو الأشخاص الذين لا يستطيع تغييرهم. قد يتذكّر مراراً وتكراراً الأحداث التي حصلت في الماضي ولا يمكن تغييرها أبداً، أو قد يقضي وقت فراغه في مجادلة شخصٍ يحقد عليه أو محاولة التفوق عليه في ذهنه. على أية حال، يُصارع هذا الشخص ما هو خارج عن إرادته. ولكّنه يميل بشكلٍ دائمٍ إلى التفكير بطرق لإعادة الوضع والناس تحت سيطرته.

يتمتع بعض الناس مثل الملك شاول بمنصبٍ يسمح لهم بالسيطرة. يتعلم الآخرون الذين لا سلطة لهم طرقاً أكثر دقةً لإدارة المواقف والأشخاص. وفي ما يلي بعض الأمثلة عن تكتيكات السيطرة الدقيقة لدرجة أنها لا تبدو ظاهرياً مرتبطةً بالمرارة:

أ. الإطراء: قول أشياء لطيفة عن الناس (أو تقديم خدمات لهم) لإلزامهم بالتعامل بلطف في المقابل، أو الوقوف بجانب الشخص المرّ النفس. بوسع الشخص المرّ النفس أن يكون لطيفاً للغاية، ومهدّباً، وحتى مضحياً إذا كان ذلك لصالحه. وعلى الرغم من أنّ الشخص المصاب بالمرارة ينكر ذلك، فإنّ

الإطراء أو الخدمة هما دائماً محاولةً لإثبات شيء ما لمن يشعر بالمرارة تجاههم.

ب. السرية: مشاركة المعلومات الخاصة لتأمين صداقة الناس وإلزامهم بالوثوق به، لا سيما إذا كان الشخص المرّ النفس لا يريد أن يتقرب هؤلاء من الشخص الذي يشعر بالمرارة تجاهه. قال كاتب الأمثال بحكمة: "لَا تَسْتَصْحِبْ غَضُوبًا" (أمثال ٢٢: ٢٤). إن دوافع الشخص المرّ مخفية لدرجة أنه نادراً ما يفهم أنه يأتمن الآخر على الأسرار ويتودده بدافع سوء النية تجاه الآخرين، أكثر من حسن النية تجاه "الصديق".

ج. إرسال إشارات مقنعة عن الحاجة إلى شيء ما: التلميح بطرق ملتوية إلى أن شيئاً ما ليس على ما يرام، ولكن من دون تحديد أو صراحة. وغالباً ما تكون هذه طريقة غير واعية للسيطرة على الأشخاص الحنونين والتلاعب بهم للحصول على اهتمامهم. في ما يلي محادثة نموذجية تظهر كيف يحاول الشخص المرّ النفس التحكم بشخص حنون:

"كوني" الحنونة: "مرحباً يا 'بيتي'. كيف حالك؟"

بيتي المرّة: "آه، سأكون بخير."

كوني الحنونة: "هل من خطب ما؟"

بيتي المرّة: "لا شيء. سأكون بخير."

كوني الحنونة: "هل أنت متأكدة؟"

بيتي المرّة: "إنه الأمر نفسه فحسب."



كوني الحنونة: "هل تواجهين مشاكل مع والدتك من جديد؟"  
بيتي المرّة: "المشاكل العادية فقط."  
كوني الحنونة: "هل تريدن التحدّث عن ذلك؟"  
بيتي المرّة: "لا أرى أيّ فائدةٍ من ذلك."

تستمرُّ هذه المحادثة عادةً حتى تسحبَ كوني القصّة كاملةً من فم بيتي. لاحظُ أنّ بيتي ادّعت أنّ الموضوعَ صغيرٌ وليس التحدّثُ عنه ضروريًا (وعلى الأرجح أنّه لم يكن كذلك). ولكن لو لم تأخذ كوني الوقتَ الكافي لإخراجه منها، لأصيبت بيتي بجرحٍ عميق. تحاول بيتي السيطرةَ على أشخاصٍ مثل كوني كنتيجةً مباشرةً للمرارة.

ليست الأمثلةُ المذكورة أعلاه حول تكتيكاتِ السيطرةِ سوى عيّنات. يمكن لأيّ شخصٍ يشعر بالمرارة أن يحوّل كلّ تواصلٍ تقريبًا مع الآخرين إلى فرصةٍ للسيطرة. لا تكمنُ المشكلة الحقيقية في تكتيكاتِ سيطرته، بل في المرارة التي تدفعه للسيطرة على الناس.

إنّ تكتيكاتِ السيطرةِ المخفية، مثل السعي الجامح والمفرط وراء الأهداف، وذهنيّة "أنا أعرف كلّ شيء"، هي أعراضٌ سرّيةً للمرارة. ظاهريًا ربّما لا نرى صلةً بين المرارة وهذه المشاكل في العلاقات الشخصية، لكنّ هذا يؤكّد حقًا مدى خداع المرارة.

يُسبّبُ الأشخاصُ المتحمّسون الذين يعرفون كلّ شيءٍ ويحاولون السيطرة على الآخرين الصراعات. وللأسف، إنّ التركيزَ على الأعراضِ السطحيةِ أسهلُّ بكثيرٍ من التركيز على المشكلة الأساسية. يركّزُ الأبُّ

على عصيان الابن وعصبيته. وينتقدُ الناسُ مَنْ يدّعي أنه يعرف كلَّ شيءٍ، أو يجادلونه أو ينسحبون باشمئزاز. ويتمُّ تجنُّبُ الشخص المسيطر قدر الإمكان. ولكن إلى حين معالجة جذور المرارة، ما من علاجٍ دائم للمشاكل السطحيّة.

قد يفودنا خداعُ المرارة إلى اليأس. وقد نبكي مع الرسول بولس قائلين: "من يقدر أن يحزّرنّا من هذا الوضع البائس؟" وجد بولسُ الخلاصَ من قوّة الخطيّة في يسوع المسيح. في المسيح نجد الخلاصَ من كلِّ خطيّة. سوف نتناول في الفصول التالية علاجاتِ الغضب والمرارة.

## أسئلة للدراسة

(الفصل الثالث)

١. يهدف فهم التعبير الذي طرأ على شاولَ بشكلٍ أفضل، اقرأَ كلاً من الآيات التالية في سياقها وصِف الخصالَ التي تراها في شاول.

أ. ١ صموئيل ٩ : ٥

ب. ١ صموئيل ٩ : ٢١

ج. ١ صموئيل ١٠ : ١٦

د. ١ صموئيل ١٠ : ٢٢

هـ. ١ صموئيل ١٠ : ٢٧

و. ١ صموئيل ١١ : ٦

ز. ١ صموئيل ١١ : ١٣

٢. نقطة التحول المفصلية في حياة شاولَ غير واضحة. ربما كانت هناك عدّة نقاط تحوّل. ما الذي تراه مهمّاً في شخصيّة شاولَ في كلِّ من الآيات التالية؟

أ. ١ صموئيل ١٣ : ٣

ب. ١ صموئيل ١٣ : ٨ - ١٢

ج. ١ صموئيل ١٤ : ٢٤

د. ١ صموئيل ١٥ : ٩

هـ. ١ صموئيل ١٥ : ٣٠

٣. ممّا كان شاولُ يخاف في داود؟

٤. كيف غدّى خوفُ شاولَ غضبَه؟

٥. اذكر عدداً من الاتّهامات التي ساقها شاولُ ضدّ داود.

٦. هل تظنّ أنّ شاولَ كان مقتنعاً بهذه الاتّهامات أم هل استخدمها كذريعة لملاحقة داود؟
٧. اذكر المحاولات التي قام بها شاولُ لقتل داود. قدّر تقريباً تكلفة جهود شاول تلك.
٨. اذكر الناس الذين انقلب شاولُ ضدّهم.
٩. كيف تلاعب شاولُ عاطفياً برجاله (١ صموئيل ٢٢)؟
١٠. راجع أخبار الأيام ١٢ واذكر مجموعات الأشخاص الذين انشقوا وانضموا إلى صفوف داود.
١١. ما الذي تدلّ عليه هذه الانشاقات في شخصيّة شاول؟
١٢. صِفْ ذهنيّة الضحية.
١٣. صِفْ كيف يشوّه الغضبُ تفكيرنا تجاه الآخرين متخطياً الشخص الذي نغضب منه.
١٤. اشرح كيف يشوّه الغضبُ تفكيرنا تجاه الله.
١٥. ما هو خطر زواج شخصين يشعران بمرارة؟
١٦. يصبح الأشخاص الذين يشعرون بمرارة عادةً متسلطين. راجع سفر أعمال الرسل ٨: ١٣ - ٢٤ كمثالٍ عن رجل مرّ مهووس بالسلطة. ما هي تكتيكات السيطرة التي تراها في سيمون؟
١٧. ما هو التكبير الخادع الكامن وراء تكتيكات السيطرة عند الشخص المرّ النفس؟



## الجزء الثاني

التخلُّص من الغضب والمرارة



## الفصل الرابع

ردود الفعل القائمة على المشاعر

مقابل ردود الفعل القائمة

على الكتاب المقدّس

"أَتَعَلَّم، إِنِّي أَشْكُرُ اللهَ عَلَى اِكْتِنَابِي." اغرورقت عينا ساندرًا وهي تتكلّم. "أظنُّ أنّ الله يستخدم هذه التجربة ليحقّق أمورًا في حياتي لا أفهمها تمامًا في هذه المرحلة."

قبل خمسة أشهر، شعرت ساندرًا أنّها مرفوضةٌ في بيتها. على الرغم من كونها معلّمة ممتازة، شعرت بالرفض من قبل مجلس إدارة المدرسة، وزملائها المعلّمين، وطلابها وأولياء أمورهم. طوّرت ساندرًا أنماطَ استجابة قائمةً على العواطف أغرقتها شيئًا فشيئًا في بحرٍ من الاكتئاب. وعندما تجاهل طبيبها النفسي مشاعرها واستخفّ بها، تناولت ساندرًا بغضبٍ جرعةً زائدة مميّنة من الأدوية.

لم تتعلّم ساندرًا بسهولة طرقًا جديدة في مواجهة الصعوبات، لكنّها مع مرور الوقت وجدت إجابات. يستطيع الأشخاص المقيّدون بالغضب والمرارة أن يجدوا الحرّية. تكمن الخطوة المهمّة في فهم الفرق بين ردود الفعل القائمة على المشاعر وردود الفعل المبنية على الكتاب المقدّس.

## فهم ردود الفعل القائمة على المشاعر

في الفصل الأول، تعلّمنا أنّ العواطفَ كالمرآة؛ تعكس مشاعرنا الداخليّة ما يدور حولنا. كما لاحظنا، إنّ ردود الفعل العاطفيّة التي نشعر بها في أيّ موقف تعتمد على نوع الشخص الذي نحن عليه. غالبًا ما نتجاوب عاطفيًّا مع ظروفنا. فلنستكشف ذلك أكثر.

١. يواجه الجميع مواقف تثير مشاعر عميقة. تُعدّ بعض المواقف

مؤلمة أكثر من غيرها، ومع ذلك لا تخلو أيّ حياة من مشاعر عميقة من الألم أو الإحباط أو الحزن. ليس خطأ أن نختبر المشاعر العميقة. تعبّر مقاطع كثيرة من سفر المزامير عن مشاعر الكاتب العميقة، مشاعر انبثقت من مواقف مروّعة.

٢. تدوم بعض المواقف الصعبة. طارد شاول داودَ على مدى سنوات.

وعاشت أبيجايل مع زوج مشاجر لدرجة أنّ خدمه كانوا يتجنّبون التحدّث إليه قدر ما استطاعوا. بدت الحياة وكأنّها تكيل المظالم ليوسف، الواحدة تلو الأخرى. أن تمرّ بتجربة صعبة أمر سيّء، أمّا الأسوأ، فهو عندما لا تختفي الصعوبة ولا تلوح أيّة نهاية لها في الأفق. في ظلّ المعاناة المستمرة، تتضاعف مشاعر الإحباط والارتباك والألم العميقة.

٣. تضغط المشاعر العميقة من أجل إبداء ردود فعل لفظيّة وسلوكيّة.

المشاعر هي محفّزات قويّة للسلوك. تدعونا للكلام، وتحثنا على العمل، وتدفعنا لتغيير وضعنا وتصحيحه، ومعاقبة المخالفين، وإعادة الأمور إلى نصابها. لكن ثمة قوى تفوق سيطرتنا. لا نملك



قوة تُذكر لتغيير السلوكِ الخاطيِّ الصادرِ عن الذين يحيطون بنا. لا يمكننا السيطرة على العواصف التي تدمر الممتلكات في طريقها. كما ليس لدينا سلطة على المرض والموت. قد نُحوّل معرفةً أننا عاجزون عن تغيير المواقف إحباطنا إلى غضب. وكلّما كانت المشاعر أقوى في داخلنا، أمعنت في حثنا على التحرك فوراً.

٤. تتطوّر ردود الفعل القائمة على المشاعر إلى أنماط. عندما يغضبُ الشخص، يشعر بدافعٍ للتصرّف بطريقة معيّنة. فإنّ ما يفعله وينفّوه به بناءً على الغضب، سيتكرّر بسهولة في المرّة القادمة التي يشعر فيها بالغضب. ومع الاستفزات المتكرّرة المثيرة للغضب، من المرجّح أن يطرّو ردود فعلٍ اعتيادية. تأمل في الأمثلة التالية عن أنماط الاستجابة القائمة على المشاعر:

- يتشاجر "بيري" مع والده من جديد. يركبُ سيارته ويخرجُ مسرعاً كالبرق.
- يتأخّر زوج ستارلا عن العشاء لليلة الثالثة على التوالي. فتغضب بصمتٍ طوال المساء، ولا تكاد تجيب زوجها وأطفالها.
- تحصلُ ليزا على علامة سيّئة في الامتحان، وعند عودتها إلى المنزل، تذهبُ مباشرة إلى غرفتها، وتغلقُ الباب، وتحبسُ نفسها طيلة المساء.
- لا تمتثلُ زوجة جورج لمعايير المظهر التي وضعها جورج لها. فيصفها بغضب بأنها متحرّرة وغير مطيعة، وتردُّ بعنفٍ متهمّةً إياه بأنّه محافظٌ للغاية ومستبدّ.

• تشعرُ جاين أن الناس يهينونها دائماً، وتستعرض جروحها ذهنياً بالتفصيل مراراً وتكراراً. وتحدثُ وكأنها بائسةٌ معظم الوقت.

• تعرّضت كارلا للاعتداء الجنسيّ عندما كانت طفلة؛ ففتحدّى الرجال بانتظام، وتشيرُ إلى أخطائهم، وتُبرِّزُ صورتها كشخص كفوء. ولكنّها تتألّم خلف هذا القناع وتغضب.

• تعرّض ويدٌ للانتقاد الدائم في منزله وفي وسط أقرانه في أثناء نشأته. واليوم تراه متطلباً بحق زوجته وأولاده، إلى درجة أنّهم لا يفلحون بالقيام بأيّ شيء بسرعة أو بشكل جيّد بما يكفي لتجنّب انتقاده.

طوّر هؤلاء الأفراد أنماط استجابة يمكن التنبؤ بها بناءً على المشاعر العميقة. لقد طوّروا أنماط استجاباتهم القائمة على العاطفة كلّما واجهوا مواقف صعبةً على مدى فترة من الزمن. يمكن تعدادُ الأنماط المبيّنة أعلاه بطرق مختلفة، لكن لاحظِ الفئات التالية من الأنماط القائمة على المشاعر:

أ. أنماط المزاج: انفجارٌ غاضبٌ أو هياجٌ داخليٌّ ضدّ شيءٍ ما أو شخصٍ ما يضايقني. عندما يتمّ التعبير عنه، تكون الكلمات قاسيةً وصاخبةً وملئيةً بالاتهامات. أمّا الأفعال فتكون متهورّة ومدمّرة. وإذا جرى كبثه، يصبح نمطاً من المزاج السيئ بقدر ما هو انفجار خارجي. الفرق الرئيسيّ هو أنّ المزاج المتفجّر يضرّ كلّ شخص قريب، في حين

أَنَّ الشخَصَ الذي يحفظ غيظه في داخله يؤذي نفسه في المقام الأول.

ب. أنماط اللوم: التركيزُ على جميع الطرق التي يتحمَّلُ بها الآخرون مسؤوليةً مشاكلي. الكلماتُ انتقاديَّةٌ ومليئةٌ بالاتِّهَاماتِ والتلميحات. تدور الأفعالُ حول الرغبة في جعل الآخرين يدفعون الثمن. وتترافق أنماطُ اللوم مع الموقفِ الدفاعيِّ والحساسيَّةِ الفائقة لما يقوله الآخرون أو يفعلونه في ما يتعلَّقُ بالشخص المرَّ النفس.

ج. أنماطُ الضحية: إيجادُ الأمان في عدم تحمُّلِ المسؤولية. تقطر الكلماتُ بالشفقة على الذات والحزن والشكوى. وغالبًا ما تكون الأفعالُ مقيدةً، بل حتى خاملة. والضحيةُ في حالة تأهّبٍ دائمة لاكتشاف الأذى والجراح.

د. أنماطُ السيطرة: التلاعبُ بالناس أو الضغط عليهم عبر التسبب لهم باليؤس العاطفي حتى يفعلوا ما أريده. تجتمع الكلماتُ والأفعالُ والمواقفُ بطرقٍ لا حصر لها، لجعل الآخرين يشعرون بالذنب أو الخوف أو التعاسة، ما يدفعهم إلى الانصياع لإرادتي. الأشخاص الغاضبون والرازحون تحت الشعور بالمرارة هم دائمًا متسلِّطون بطريقةٍ أو بأخرى.

فانعدُ إلى فهم المزيد حول ردود الفعل القائمة على المشاعر.

٥. تُعدُّ ردودُ الفعل القائمة على العاطفة طبيعيَّة. لا نحتاج إلى تطوير نمطٍ من التصرف والتحدُّث بناءً على ما نشعر به؛ فهو

موجود بالفطرة. ولأنه طبيعيّ نشعر أنه صحيح. ولأنه يصبح اعتيادياً فإننا لا نكاد ننتبه إلى كيفية استجابتنا. ولكن يدرك الآخرون تماماً أنماطنا القائمة على المشاعر ويغتاضون منها بشكلٍ عام.

٦. عندما يعتمد كلُّ من سلوكنا وكلماتنا على عواطفنا، نُقدِّم على تصرفاتٍ ونلفظ بكلمات تضاعف مشاكلنا. إذا أعدنا النظر إلى الأمثلة عن ردود الفعل القائمة على المشاعر، يمكننا أن نرى بوضوح أنها لا تصلح لبناء علاقاتٍ جيّدة. جعلت ردّة فعل كلِّ واحدٍ منهم الأمور أسوأ بالنسبة إليه وإلى الآخرين. في الواقع، لا شكّ في أنّ كلاً من ردود الفعل هذه يُثير مشاعر عميقة لدى الآخرين، وهي مشاعرٌ بوسعها أن تتطوّر إلى ردود فعلٍ مماثلة قائمة على المشاعر.

٧. تؤدّي أنماط ردود الفعل المبنية على المشاعر إلى الاستعباد. إنّ العادات في الكلام والأفعال القائمة على العواطف مثل الغضب والإحباط والاستياء تترسخ أكثر فأكثر مع مرور الأثـهر والسنوات. وبينما تتطوّر، تتفاقم عواقبها. إنّ ردود الفعل المبنية على المشاعر تزجّ الناس أكثر فأكثر في مستنقع الجسد. فيصبح الإحباط سجنًا ويكبّل رثاء الذات ضحاياها. يصنع الحقدُ وسوء النية والعبوس والروح المنتقدة والغيرة قيوداً حول العقل والإرادة إلى أن يعجز الشخص عن كسر أنماطه حتى عندما يريد ذلك.

في بعض الأحيان، في وسط البؤسِ المصاحبِ أنماطِ ردودِ الفعل القائمة على المشاعر، يرغب الناس في التغيير. يكتشفون أنفسهم على حقيقتهم، أي أنهم غَضاب ومكتئبون وبأسون. ويرون فجأة أنهم كانوا يعبسون ويتهمون الآخرين ويتحكمون بهم ويشفقون على أنفسهم. فيصممون على التغيير، لكن سرعان ما يجدون أنفسهم عرقي في أنماطهم أكثر من أي وقت مضى.

ثمّة رجاء! يحاول بعضُ الناس التغيير من خلال التعليم والانضباط. ليست كل هذه الجهود سيئة، لكنّ العبوديّة الروحيّة تستدعي خلاصاً روحياً. يسوع المسيح هو المخلص، وما من عبوديّة عسيرة عليه. يجب أن يخضع كلُّ قيد من قيود الخطيّة وكذلك الشيطان ليسوع عندما يتولّى قيادة حياتنا.

### فهمُ ردود الفعل القائمة على الكتاب المقدس

عندما نواجه مواقفَ صعبة، من الطبيعي أن نستجيب لمشاعرنا. ليس خطأً أن تتابنا مشاعرٌ عميقةٌ عندما نواجه صعوبةً ما، ولكن من الخطر أن نبني ردودَ فعلنا على هذه المشاعر. سوف تجرّنا مشاعرنا إلى مستنقع الجسد.

كيف ينبغي لنا أن نستجيب في هذه الحال؟ غالباً ما تُشكّل ردودُ الفعل القائمة على الكتاب المقدس نقيضَ الردود القائمة على المشاعر كما سنرى في النقاط التالية:

١. تأتي إلينا ردودُ الفعل القائمة على الكتاب المقدس من كلمة الله. يهتمُّ الله بشكلٍ حيويٍّ بكيفيةِ تحدّثنا وتصرفنا في المواقف الصعبة، تلك التي من الطبيعيّ أن تجعلنا غاضبين أو مستائين أو تُسبب لنا المرارة. تُقدّم لنا كلمةُ الله بدائلَ لردود فعلنا الطبيعيّة. في خضمّ التجربة والظلم والألم، ليس ما نشعر به هو الاعتبار الوحيد. لنكن منطقيّين ونعترف بأنّ الله يهتمّ بما نشعر به. إنّه ليس عديم الإحساس تجاه إحباطنا أو ارتباكنا أو حزننا أو ألمنا. لكننا نحتاج إلى أكثر من مجرد مشاعرنا كقاعدةٍ لتمييز كيف يجب أن نستجيب في ظروف مماثلة. نحن بحاجة إلى كلمة الله الأكيدة. نحن بحاجة إلى توجيهٍ لا يتغيّر مع الظروف، ولا يتأرجح مع عواطفنا. نحن بحاجة إلى حكمة تتجاوز فهمنا المحدود. إنّ كلمة الله ثابتة كالصخر، وتُقدّم إرشاداتٍ عمليّة لأبناء الله حين يمرّون بخضمّ الصعوبات.

٢. غالبًا ما تتعارضُ ردودُ الفعل القائمة على الكتاب المقدس مع تفكيرنا البشريّ. لا يبدو اتّباعُ توجيهاتِ الله في الظروف الصعبة منطقيًا دائمًا بالنسبة إلينا، وعلى وجه التحديد، لا يبدو منطقيًا بالنسبة إلى الإنسان الطبيعيّ. "ولكنّ الإنسان الطبيعيّ لا يقبل ما لروح الله لأنّه عنده جهالةٌ ولا يقدر أن يعرفه لأنّه إنّما يحكم فيه رُوحياً" (كورنثوس ٢: ١٤). فضلًا على ذلك، قد يعني اتّباعُ توجيهاتِ الله فعلَ عكس ما نشعر به تمامًا. إذًا، نحن نتبع توجيهاتِ الله ليس لأننا نشعر بالرغبة في ذلك، بل لأنّ توجيهاتِ الله صحيحة.

٣. لا تتجاهل ردود الفعل القائمة على الكتاب المقدس الواقع. ليس الكتاب المقدس ساذجاً أو زائفاً. ولا يطلب منا أن نُنكر ألمنا، ولا يُبرِّر خطايا الذين من حولنا على أنها "لا بأس بها". سننظر في هذا الأمر عن كثب في الفصل التالي. أما الآن فلنوضِّح أن الردود المستندة إلى الكتاب المقدس تسمح لنا بمواجهة وضعنا بصدق، ولكن في سياق حقّ الله الكبير. عندما ننظر إلى الصعوبة بعيداً عن إدراكنا لله، نحصلُ على صورة معيّنة. ولكن عندما نضمّن الله وحكمته وأهدافه العليا ونعمته، نرى الموقف عينه، ولكن في ضوءٍ معيّن يغيّر وجهة نظرنا تماماً.

٤. تتطوّر ردود الفعل القائمة على الكتاب المقدس إلى أنماط. كما لاحظنا في السابق إنّ الميل إلى الجسد يصبح أمراً معتاداً عندما نبني ردود فعلنا على مشاعر مثل الغضب أو الاستياء أو الشفقة على الذات، وينطبق الأمر نفسه على ردود الفعل المبنيّة على الكتاب المقدس. كلّما تمرّسنا بطرق الله، أصبحت هذه تشكّل نمطاً سلوكنا أكثر فأكثر. وكما يتوقّع الناس أن يعبس شخصٌ غضوبٌ عندما لا تسيّر الأمور كما يشاء، كذلك يتوقّعون أن يتطّلع المؤمن إلى الله عندما يواجه خيبة الأمل عينها. فتصبح ردود الفعل المستندة إلى الكتاب المقدس طريقة حياة.

ما هي أنواع الأنماط التي تتطوّر عندما نبني ردود فعلنا على كلمة الله بدلاً من مشاعرنا؟ في ما يلي أمثلة متعدّدة:

أ. أنماط الإيمان: الإيمان بأن الله هو المسؤول عن حياتي بالكامل وأنه لن يسمح أن أختبر شيئاً من شأنه أن يحبط مقاصده الصالحة لي. "تَوَكَّلْ عَلَى الرَّبِّ بِكُلِّ قَلْبِكَ وَعَلَى فَهْمِكَ لَا تَعْتَمِدْ. فِي كُلِّ طُرُقِكَ اعْرِفْهُ وَهُوَ يُقَوِّمُ سُبُلَكَ" (أمثال ٣: ٥، ٦).

ب. أنماط الغفران: إطلاق سراح أولئك الذين يسيئون إليّ على المستوى الشخصي والتخلي عن المطالبة بتسديدهم "ثمناً" لخطئهم. "وَاعْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا كَمَا نَعْفِرُ نَحْنُ أَيْضًا لِلْمُذْنِبِينَ إِلَيْنَا. فَإِنَّهُ إِنْ عَفَرْتُمْ لِلنَّاسِ زَلَّاتِهِمْ يَغْفِرْ لَكُمْ أَيْضًا آبُوكُمْ السَّمَاوِيِّ. وَإِنْ لَمْ تَعْفِرُوا لِلنَّاسِ زَلَّاتِهِمْ لَا يَغْفِرْ لَكُمْ أَيْضًا زَلَّاتِكُمْ" (متى ٦: ١٢، ١٤، ١٥).

ج. أنماط الحب: التحدث والتصرف بطرق تعبر عن اللطف وحسن النية والرحمة، والالتزام بخير الآخرين الأعظم حتى على حساب المصلحة الشخصية. "بِهَذَا يَعْرِفُ الْجَمِيعُ أَنَّكُمْ تَلَامِيذِي: إِنْ كَانَ لَكُمْ حُبٌّ بَعْضًا لِبَعْضٍ" (يوحنا ١٣: ٣٥). "أَجِبُوا أَعْدَاءَكُمْ. بَارِكُوا لِأَعْيُنِكُمْ. أَحْسِنُوا إِلَى مُبْغِضِكُمْ وَصَلُّوا لِأَجْلِ الَّذِينَ يُسِيئُونَ إِلَيْكُمْ وَيَطْرُدُونَكُمْ" (متى ٥: ٤٤).

د. أنماط الامتنان: التعبير عن الامتنان لله وللاخرين على كيفية إسهامهم في حياتي. "اشْكُرُوا فِي كُلِّ شَيْءٍ، لِأَنَّ هَذِهِ هِيَ مَشِيئَةُ اللَّهِ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ مِنْ جِهَتِكُمْ" (اتسالونيكي ٥: ١٨).



هـ. أنماط الشفاعة: تقديم احتياجات الآخرين إلى الآب وطلبها كما لو كانت احتياجاتي أنا. "فَأَطْلُبُ أَوَّلَ كُلِّ شَيْءٍ أَنْ نَقَامَ طِلْبَاتٍ وَصَلَوَاتٍ وَابْتِهَالَاتٍ وَتَشْكُرَاتٍ لِأَجْلِ جَمِيعِ النَّاسِ" (تيموثاوس ٢: ١). "مُصَلِّينَ بِكُلِّ صَلَاةٍ وَطِلْبَةٍ كُلِّ وَقْتٍ فِي الرُّوحِ، وَسَاهِرِينَ لِهَذَا بَعَيْنِهِ بِكُلِّ مُوَاطَبَةٍ وَطِلْبَةٍ، لِأَجْلِ جَمِيعِ الْقِدِّيسِينَ" (أفسس ٦: ١٨).

يمكننا عرض المزيد من الأمثلة عن الأنماط القائمة على الكتاب المقدس، ولكن بهدف رؤيتها بشكل أوضح، قارنها مع الأنماط القائمة على المشاعر، والتي وردت سابقاً. لاحظ أن كلاً من الأمثلة السابقة مبني على توجيه واضح من كلمة الله، وأن التوجيه خاص بأبناء الله عندما يواجهون ظروفاً غير مريحة، ظروفاً تجعلنا بطبيعة الحال نشعر بالغضب والإحباط والمرارة وما إلى ذلك.

سنعود الآن إلى بضع نقاط أخرى حول ردود الفعل المبنية على الإيمان.

٥. أنماط ردود الفعل القائمة على الكتاب المقدس محررة. تؤدّي الأنماط القائمة على المشاعر إلى الاستعباد. فعلى سبيل المثال تكبّل أنماط الحقد القلب باللوم والشفقة على الذات وتقيّد العقل للقيام بأمور روتينية لا نهاية لها في خضمّ البؤس. في المقابل، تحرّر الأنماط المستندة إلى الكتاب المقدس الروح. تحرّر القلب ليمدح خالق الحياة ومعيها وبعده. العقل حرّ في أن يكون مبدعاً

وهادفًا في اتباع إرادة الله. يبتهج كاتبُ المزمور قائلاً: "في طريقِ  
وَصَايَاكَ أَجْرِي" (مزمور ١١٩ : ٣٢).

٦. تؤدّي الأنماط القائمة على الكتاب المقدّس إلى خلق جو عاطفيّ  
مختلفٍ تمامًا. إنّ المشاعر الطبيعيّة التي تختلجنا في أوقات  
الشدة هي أسسٌ غير آمنة للعمل وفقها. إنّها تؤدّي إلى المزيد  
والمزيد من البؤس. عندما نختر على الرغم من هذه المشاعر  
أن نستجيب وفقًا لتوجيهات الله، ينتج عن ذلك تغييرٌ مفاجئٌ في  
مشاعرنا، ويصبح لدينا الوعي الغنيّ بحضور الربّ، ونختبر فرح  
مباركته ردود فعلنا، ومعجزة نعمته وصلاحه، والسرور في معرفة  
طرق الله العليا، والرضا الناتج عن معرفة أنّنا نعمل الصواب.

٧. تطلقُ ردود الفعل القائمة على الكتاب المقدّس قوّة الله لصالحنا.  
"لأنّ عينيّ الربّ تجولان في كلّ الأرض ليتشددّ مع الذين قلوبهم  
كاملةٌ نحوّه" (٢ أخبار الأيام ١٦ : ٩). عندما يثق شعبُ الله به،  
فإنّه يعمل بقوة لصالحهم، بعكس ما يحصل عندما نتبع ميولنا  
الخاصّة بناءً على مشاعرنا الطبيعيّة. ففي مثل تلك الأوقات، نزيد  
الأمور سوءًا فحسب. إنّ ردود الفعل المبنية على الكتاب المقدّس  
نُكِّم الربّ، وبالتالي تحظى ببركته.

يتأدّى الكثير من الناس ويتألّمون. وللأسف، باتّباعهم مشاعرهم  
الطبيعيّة كاستجابةٍ لآلامهم، إنّهم يضاعفون مشاكلهم وحسب. يطرّ  
الأشخاص المتألّمون بسهولة أنماطاً من ردود الفعل التي تؤذي الآخرين.  
لا تتكسر الحلقة المفرغة الخاصّة بالخطية والجسد والألم، إلّا عندما

يتحوّلُ الناس بالإيمان عن طرقهم الخاصّة ويأتون إلى الربّ. وعندما يتعلّمون بناءً ردودهم على كلمة الله، لا يتلقّون نعمةً فقط لكسرِ روابطِ الغضب والمرارة في حياتهم الخاصّة، بل ليصبحوا أيضاً وكلاء للشفاء والمساعدة في حياة الآخرين.

## أسئلة للدراسة

(الفصل الرابع)

١. في اصموئيل ٢٥ نجد قصةً حيث شَعَرَ الناسُ بمشاعرٍ قويّةٍ وتصرّفوا بناءً عليها. انظرْ إلى كلِّ من الآيات التالية وصِفْ كيف شعر الشخص، وكيف أثر هذا الشعور على ردِّ فعله:
  - أ. نابال، الآيات ١٠، ١١
  - ب. داود، الآيات ١٣، ٢١
  - ج. أبيجايل، الآية ١٨
  - د. نابال، الآية ٣٦
٢. اقرأ منطوقَ أبيجايل في الآيتين ٣٠ و ٣١. لقد فهمتُ أنّ ردودَ الفعل القائمة على الغضب تزيد في الواقع المشكلة تعقيداً. ماذا كان ليحدث لو لم تتدخل أبيجايل؟
٣. ما هو النمطُ العاطفيُّ الذي نراه عاملاً في نابال (الآية ١٧)؟
٤. بالنظر إلى سيمون (أعمال الرسل ٨)، كيف نعرف أنّ المرارة قد تطوّرت إلى شكل من أشكال الاستعباد؟
٥. ما هي العلامات التي تدلّ على استعباد الغضب أو المرارة؟
٦. مع أيِّ شكلٍ من أشكال الغضب أو التعبير عن الغضب تتصارع؟
٧. غالباً ما تتعارض الردودُ المستندة إلى الكتاب المقدّس مع ما نشعر به. في كلِّ من الآيات التالية حدّدْ ما الذي سنشعر به بحسب طبيعتنا، ثم بيّنْ كيف يُرشدنا الكتاب المقدّس:
  - أ. متى ٥: ١١، ١٢
  - ب. متى ٥: ٤٤

ج. يعقوب ١: ٢

د. يعقوب ١: ٩

٨. في كلٍّ من المراجع الكتابية التالية، حدّد كيف يُفترض أن يكون الشعور الطبيعيّ، ثم كيف استجاب الشخصُ (أو الأشخاص) وفقاً لتعليم يسوع.

أ. أعمال ٤: ٢١ - ٢٤

ب. أعمال ٥: ٤٠، ٤١

ج. أعمال ٧: ٥٩، ٦٠

د. أعمال ١٣: ٥٠ - ٥٢

هـ. أعمال ١٦: ١٩ - ٢٥

٩. حدّد أنماطَ ردود الفعل المبنية على الكتاب المقدس الواردة في هذا الفصل، وابتحث عن آياتٍ إضافية تقدّم توجيهاتٍ مماثلة.

١٠. ابحث عن مثالٍ كتابيٍّ على كلٍّ من تلك الردود.

١١. صِفْ بعضَ المشاعر التي قد تتجم عن إطاعةِ ردود فعل يوصي بها الكتاب المقدس. (يمكنك النظر إلى بعض الأمثلة الكتابية أعلاه.)

١٢. حدّد وصِفْ عدّة ردود فعلٍ مبنية على المشاعر سببت لك المعاناة.

١٣. أيٌّ من ردود الفعل المبنية على الكتاب المقدس تجده صعباً بشكلٍ خاص، أو أيٌّ ردّ تحتاج شخصياً إلى تنميته؟

١٤. عندما نكرمَ طرقَ الله، يكرّمنا هو أيضاً. أعطِ أمثلةً من الكتاب المقدس أو من خبرتك توضح كيف أدتِ الطاعةُ تجاه الله إلى صنعٍ عظيمٍ من أعمال الله.



## الفصل الخامس

### الردّ بالإيمان

إنّ المشاعر الطبيعيّة التي تخالجنّا في أثناء الصعوبات، ينتهي بنا المطافُ في سجون عاطفيّة. فنكون غاضبين، أو مستائين، أو أصحاب المرارة، أو مشفقين على ذواتنا، أو مكتئبين، حسبما تكون الحالة. وفي تلك السجون العاطفيّة نكون معزولين عن نور الله وحقّه، ولهذا السبب يُحبّ إبليس أن نوجد هناك. "إِلَهُ هَذَا الدَّهْرِ قَدْ أَعَمَى أَذْهَانَ غَيْرِ الْمُؤْمِنِينَ، لِئَلَّا تُضَيَّءَ لَهُمْ إِنَارَةُ إِنْجِيلِ مَجْدِ الْمَسِيحِ، الَّذِي هُوَ صُورَةُ اللَّهِ" (٢كورنثوس ٤: ٤).

بينما تصفُ هذه الآيةُ عملَ الشيطان على وجه التحديد مع غير المؤمنين، فإنّه يعتمدُ التكتيكاتِ عينها مع المؤمنين. جلّ ما يتمناه هو أن يُعَمِّيَ عيونَ المسيحيين عن نور الله. تُحذّرنا الرسالةُ إلى العبرانيين بشكلٍ خاص: "انظروا أيّها الإخوةُ أنّ لا يكونَ في أحدِكُمْ قلبٌ شريرٌ بَعْدَمَ إِيْمَانٍ فِي الإِزْتِدَادِ عَنِ اللَّهِ الْحَيِّ" (عبرانيين ٣: ١٢). يفتح الإيمانُ أعيننا على العالم غير المرئي، أمّا عدمُ الإيمان فيُغلقُ أعيننا عن ذلك العالم. لا يوجد مكانٌ يزدهر فيه عدمُ الإيمان كما في ظلام الأفكار والمشاعر الغاضبة والمرّة.

لا ينكرُ المسيحيون الله بشكلٍ صريح. لكن للأسف، يستسلم العديدُ من المسيحيين لعمى عدم الإيمان بأشكالٍ غامضة أكثر. في غضبهم، قد يصبحون غافلين عن قوّة الله. وقد يسيئون فهم مقاصده، حتى إنهم يتحدثون بمرارة ضدّ ما سمح الله به. قد يشكّون في صلاح الله واهتمامه بهم ورعايته الموعودة لهم وينكرون ذلك. إذا كان هناك وقتٌ يحتاج فيه المسيحيون إلى الإيمان وإلى من يُحذّرهم من خطر عدم الإيمان، فهو في تلك الظروف حيث يشعرون بطبيعة الحال بالغضب والحقد.

### ما هو الإيمان؟

"وَأَمَّا الْإِيمَانُ فَهُوَ النَّقْهَةُ بِمَا يُرْجَى وَالْإِيْقَانُ بِأُمُورٍ لَا تُرَى" (عبرانيين ١١: ١). وتوردها ترجماتٌ أخرى مثل النسخة القياسيّة الأميركيّة الجديدة للكتاب المقدّس كالتالي: "الإيمانُ هو اليقينُ بالأشياء المرجوّة، والقناعةُ بأشياء لم تُرَ".

الإيمانُ إذاً هو اليقينُ (التأكيد أو الاقتناع) بوجود واقعٍ لا يمكننا رؤيته.

نحن نعيشُ في عالمٍ من الوقت والحسّ. يمكننا التأكّد من الأشياء في هذا العالم من خلال حواسنا الطبيعيّة، أيّ اللمسِ والتذوّقِ والسمع والبصرِ والشمّ. إذا قال لنا أحدهم: "ثمّة صخرةٌ في حديقتك"، يمكننا الذهابُ إلى الحديقة وتأكيد ليس فقط وجودها بل أيضاً حجمها ولونها وشكلها وتكوينها.



ولكن يوجد عالمٌ آخرُ يُشار إليه في الكتاب المقدّس على أنّه عالمٌ روحيّ. لا يُدرك هذا العالمُ من خلال حواسنا الطبيعيّة. مركزُ هذا العالم هو الله، لكنّه يشمل الملائكة والأرواح الشريرة، والسماة وجهنّم، فضلاً عن جميع القوانين والمبادئ الروحيّة السائدة فيه. يتحدّث الكتاب المقدّس على سبيل المثال عن "تاموس الخطيّة والموت" و"تاموس روح الحياة في المسيح يسوع" (رومية ٨: ٢). في حين أنّ هذه القوانين الروحيّة لا يمكن دراستها أو إثباتها بالمعنى الملموس، كما الحال في قوانين العالم الطبيعيّ (مثل قانون الجاذبيّة)، إلّا أنّها لا تقلّ حقيقةً عنها.

يختلف العالمُ الروحيّ عن العالم الطبيعيّ في خصائصه، لكنّهما مترابطان ترابطاً وثيقاً. الله، مركزُ العالم الروحيّ، هو من صنّع العالم الطبيعيّ وهو من يحكمه. فضلاً على ذلك، ثمة حربٌ روحيّةٌ مستعرةٌ طوال الوقت، تؤثر في الأعمال والقرارات وخطط الحياة اليوميّة على الأرض. إبليس وملائكته عازمون على الخداع والدمار والموت. يفندي الله جنوداً لمجده، ويهبُ نعمته في الحياة اليوميّة لمن يتبعه.

كثيرٌ من الناس غافلون عن العالم الروحيّ، بينما يدركه بعضهم بشكلٍ مبهم. ويعبث آخرون بأماكن وقوى روحيّة محرّمة. وغيرهم من يُصدّقون بالإيمان وحيّ الله عن هذا العالم الروحيّ.

نظراً لحقيقة أنّه لا يمكننا التحقّق من العالم غير المرئيّ بواسطة حواسنا الطبيعيّة، فإنّنا نتخبّط مع الإيمان. لكنّ هذا العالم غير المرئيّ حقيقيٌّ تماماً مثل العالم الطبيعيّ. الإيمان هو اليقين أو القناعة التي يتحلّى بها المؤمنون بشأن وجود هذا العالم غير المرئيّ.

## كيف يكون الإيمانُ بديلاً عن الغضب؟

في المواقفِ حيث يكون الغضبُ ردَّ فعلنا الطبيعيِّ، يدعونا الله إلى الإيمانِ به، والثقةِ به، وإبداعِ حياتنا في رعايته ومقاصده. وفي المواقفِ التي تُثير غضبنا، تصبح بعضُ الحقائق شديدةً الأهميَّة.

١. **الله موجود.** "وَلَكِنْ بَدُونَ إِيمَانٍ لَا يُمَكِّنُ إِرْضَاؤُهُ، لِأَنَّهُ يَجِبُ أَنْ الَّذِي يَأْتِي إِلَى اللَّهِ يُؤْمِنُ بِأَنَّهُ مُوجُودٌ، وَأَنَّهُ يُجَارِي الَّذِينَ يَطْلُبُونَهُ" (عبرانيين ١١ : ٦). كما أشرنا في مقدِّمة هذا الفصل، لن ينكز معظمُ المسيحيين الله تمامًا، حتى عندما يغضبون. لكن في أوقات الشدَّة، قد يفقدون تركيزهم على الله، أو قد تنمو لديهم أفكارٌ مشوِّهة عنه.

ليس الإيمانُ بأمْرٍ ما أو عدمُ الإيمانِ فيه هو الذي يجعل منه واقعًا. في حال وُجِدَت صخرةٌ في حديقتي، وسواء صدَّقْتُ أو لم أصدِّقْ أنها موجودة، فلا يُغيِّرُ هذا شيئاً في وجودها. قد أغلِقُ ستائري، وأعلُنُ أنها ليست هناك، وقد أكتبُ حتى أطروحةً عن عدم وجودها. لكنَّ عدمَ إيماني لا يُغيِّرُ حقيقةَ تلك الصخرة. وهكذا، إنَّ حقيقةَ العالمِ الروحيِّ لا تصبحُ بفعلِ الإيمانِ واقعًا، أو بفعلِ عدمِ الإيمانِ وهماً. فالله موجود، سواء آمنْتُ به أم لم أومن.

٢. **الله صاحبُ السيادة.** "إِنَّ إِلَهَنَا فِي السَّمَاءِ. كُلُّ مَا شَاءَ صَنَعَ" (مزمور ١١٥ : ٣). "كُلُّ مَا شَاءَ الرَّبُّ صَنَعَ فِي السَّمَاوَاتِ وَفِي الْأَرْضِ فِي الْبِحَارِ وَفِي كُلِّ اللَّجَجِ" (مزمور ١٣٥ : ٦). "وَحُسِبَتْ جَمِيعُ سُكَّانِ الْأَرْضِ كَلَا شَيْءٍ وَهُوَ يَفْعَلُ كَمَا يَشَاءُ فِي جُنْدٍ

السَّمَاءِ وَسَكَّانِ الْأَرْضِ وَلَا يُوجَدُ مَنْ يَمْنَعُ يَدَهُ أَوْ يَقُولُ لَهُ: مَاذَا تَفْعَلُ؟" (دانيال ٤ : ٣٥).

تؤكد هذه الآيات بوضوح سيادة الله على شؤون البشر. كيف نفهم هذه السيادة في ضوء وجود الشرّ على الأرض؟ إذا كان الله صاحب السيادة، فلماذا يوجد شرٌّ؟ كيف يختار الناس أن يعيشوا بعكس إرادته؟ جاهد اللاهوتيون طويلاً محاولين التوفيق بين سيادة الله وإرادة الإنسان الحرّة. تأملْ بالحقائق التالية:

أ. يستطيعُ الله أن يسمح للناس باتّخاذ خياراتٍ شخصيّة، وهو بالفعل يسمحُ لهم بذلك.

ب. يستطيعُ الله أن يضع قيوداً على البشر، وهو بالفعل يضعها. بعبارة أخرى، إنّ القدرة على الاختيار محدودةٌ بالقدرة على الإنجاز. فلا قدرَ من الإرادة الحرّة يمنح الإنسان القدرة على زيارة المجرّات الأخرى أو إلغاء قانون الجاذبيّة.

ج. يستطيعُ الله أن يحاسب الرجال والنساء على خياراتهم، وهو بالفعل يحاسبهم.

د. يستطيعُ الله أن يحدّد العواقب والمكافآت لخيارات الإنسان، وهو بالفعل يحددها. هذا ما يحصلُ في هذه الحياة، وفي الأبدية على نحوٍ مطلق. يمكن للرجال والنساء أن يتّخذوا قراراتهم في هذه الحياة، لكنّ الله وحده يقرّر مصيرهم في النهاية. (بلغّة الكتاب المقدّس، سبق الله، بناءً على معرفته المسبقة، أن عيّن من هم في المسيح ليكونوا معه في الفردوس

الأبدِيّ، ومن هم خارج المسيح لِيَتَمَّ فصلهم عنه في العذاب الأبدِيّ).

لنمضِ قَدَمًا بعرض الحقائق عن الله، تلك التي يمكن أن تخلصنا من استعباد الغضب والمرارة.

٣. وضعُ الله مقاصدَ أبدِيَّةَ لشعبه. "لَأَنِّي عَرَفْتُ الْأَفْكَارَ الَّتِي أَنَا مُفْتَكِرٌ بِهَا عَنْكُمْ يَقُولُ الرَّبُّ أَفْكَارَ سَلَامٍ لَا شَرَّ لِأَعْطِيَكُمْ آخِرَةً وَرَجَاءً" (إرميا ٢٩ : ١١). يأتي وعدُ اللهِ هذا في سياق النبوات المتعلقة بالشعب القديم. ثمة نبوة أنه بعد ٧٠ عامًا من السبي في بابل، سيعودون إلى أرض فلسطين، وسيجدون الله.

يمكننا تطبيقُ هذا على شعبِ الله اليوم. يملكُ اللهُ خطيئةً لكلِّ واحد من أبنائه، وخطيئة هذه صالحة. وتمتدُّ دومًا إلى أبعد ممَّا يمكننا رؤيته في أيِّ وقتٍ من الأوقات. فهو يقول: "كَمَا عَلَتِ السَّمَاوَاتُ عَنِ الْأَرْضِ هَكَذَا عَلَتِ طُرُقِي عَنِ طُرُقِكُمْ وَأَفْكَارِي عَنِ أَفْكَارِكُمْ" (إشعياء ٥٥ : ٩).

٤. الله قادرٌ على استخدام الظروف التي نواجهها لتحقيق مقاصده الصالحة في حياتنا. "وَنَحْنُ نَعْلَمُ أَنَّ كُلَّ الْأَشْيَاءِ تَعْمَلُ مَعًا لِلْخَيْرِ لِلَّذِينَ يُحِبُّونَ اللَّهَ الَّذِينَ هُمْ مَدْعُوُونَ حَسَبَ قَصْدِهِ" (رومية ٨ : ٢٨).

تؤكد لنا هذه الآية سيادة الله على العالم الخاطيء. يمكن للناس مخالفة إرادة الله، وهم يخالفونها بالفعل، إذ يرتكبون خطيئةً ضدَّ وصاياه الصريحة. كما أنَّهم يخطئون بحق الآخرين. لكن لا

يخرجُ الخاطيُّ ولا الموقفُ الذي يستحدثه عن سيادة الله المطلقة. في حياة الذين يحبّون الله ويتقون به، يعمل الله في جميع المواقف لتحقيق مقاصده الصالحة، على الرغم من الخيارات التي يتّخذها الآخرون.

تبقى هذه السيادةُ عصيةً على الفهم الكامل من قبل أيّ إنسان، ناهيك بال تفسير الكامل لها. لا نحتاج أن نفهم كيف يجعل الله كلّ الأشياء تعمل معًا من أجل خيرنا. نحتاج فقط أن نثق بأنّه قادرٌ على ذلك.

٥. تشملُ مقاصدُ الله لنا أن تُظهرَ حياتنا رسالةً عن قوّته ونعمته. أخبر بولسُ مؤمني كورنثوس أنّ حياتهم كانت مثل رسالةٍ "مَعْرُوفَةٌ وَمَعْرُوءَةٌ مِنْ جَمِيعِ النَّاسِ" (٢ كورنثوس ٣: ٢). وقال للشباب المؤمنين في تسالونيكي إنّه على الرغم من أنكم "قَبِلْتُمْ الْكَلِمَةَ فِي ضَيْقٍ كَثِيرٍ" فَإِنَّ شَهَادَتَكُمْ سَطَعَتْ بِقُوَّةٍ "حَتَّى لَيْسَ لَنَا حَاجَةٌ أَنْ نَتَكَلَّمَ شَيْئًا" (١ تسالونيكي ١: ٦، ٨).

عندما يضعُ الناسُ ثقتهم بالله، بوسعِ الله أن يُحوّلَ مشاكلهم إلى رسائلٍ حياةٍ تشهد له. وكلُّ من ينظر إليها لن يفكّر في الصعوبات بقدر ما سيفكّر في المخلص. يزخرُ الكتاب المقدّس بمثل هذه الأمثلة، ما يؤكّدُ كلامَ النبيّ (الذي كان في الواقع يوبّخ رجلاً لم يثق بالله): "لَأَنَّ عَيْنِي الرَّبِّ تَجُولَانِ فِي كُلِّ الْأَرْضِ لِيَتَسَدَّدَ مَعَ الَّذِينَ قُلُوبُهُمْ كَامِلَةٌ [مكرّسة بالكامل] نَحْوَهُ" (٢ أخبار الأيام ١٦: ٩).

٦. إنَّ مقاصدَ الله لنا تفوق ما نستطيع رؤيته. عندما أخرج الله الشعبَ القديم من مصر، كان في نيته أكثر بكثير من مجرد إخراجهم من موقفٍ صعب. وعندما تنبأ بأنَّ يوسفَ سيحكم إخوته، كان في نيته أكثر بكثير من مجرد إعطاء يوسف منصبًا ما. وعندما كان الشاب دانيال يواجه تجربة تناول اللحم المحرمة، هل كان يعلم كلَّ مخططاتِ الله له في بابل؟ وعندما ضرب بولسُ وسيلا وألقيا في السجن، هل علما بالزلزال القادم وباهتداءِ السجان؟

الجوابُ عن هذه الأسئلة واضح. الحقيقةُ الصادمة هي أنَّ تأثيراتِ هذه المواقف العظيمة والبعيدة المدى ظهرت عندما وضع أبناءُ الله إيمانهم بالله. وقد نتساءل من ناحيةٍ أخرى كم مقصدًا من مقاصدِ الله الصالحة لم يتحقَّق بسبب عدم الإيمان. إنَّ عيبي الربِّ تبحتان حقًا في الأرض عن أولئك الذين سيؤمنون به في أوقات الشدة.

هذه حقائقُ يصعب علينا أن نعيش بموجبها. بالنسبة إلى الإنسان الطبيعي، إنَّها حماقة. أمَّا بالنسبة إلى الشخص الذي يرغبُ بالعيش بالإيمان، فإنَّها حقائقُ محررةٌ تبعث الحياة. وبناءً على الحقائق المذكورة أعلاه، وعلى الرغم من أنَّ وضعنا قد يكون خارجًا عن سيطرتنا، بيد أنه ليس خارجًا عن سيطرة الله. ومع أنَّ الوضعَ بائسٌ في الوقت الحالي، فإنَّ تأثيره على المدى الطويل في حياتنا سيكون جيّدًا.

يواجه أبناءُ الله جميعهم مواقفَ تختبر إيمانهم، وتبدو وكأنّها تدحض الحقائق التي رأيناها للتوّ في كلمة الله. في بعض الأحيان، نواجه مواقفَ يبدو الله فيها غير موجود، أو على الأقلّ يبدو أنه أدار ظهره أو صرف انتباهه. سنواجه مواقفَ تبدو وكأنّها تدحض سيطرة الله، وسيرغب تفكيرنا البشريّ في أن يصرخ: "أيُّ إلهٍ يسمح بهذا!" وفي بعض الأحيان، لن نرى أيّ مقصدٍ إلهيّ من الظروف التي نمرّ بها. وقد تبدو شريرةً وفوضويّةً وساحقةً للغاية، لدرجة أنّ مجرد اقتراح أنّها تعمل معًا من أجل خيرنا يكاد يلامسُ التجديف.

لكي نفهم كيف تعمل هذه الحقائقُ بالفعل، سننأملُ بحياة يوسف بمزيدٍ من التفصيل. لقد أُعطيَ عدّة أحلامٍ تُشير بوضوح إلى أنّه سيكون ذات يومٍ سيّدًا على إخوته. لكنّ الظروفَ التي تلت ذلك بدت وكأنّها تدحض تمامًا كلمة الله ليوسف. لم يرتقِ يوسفُ من درجة الأخ الأصغر ليصبح حاكمَ مصر. بل انحدر إلى أسفلّ فأسفل، وإلى القعر. ازدادت كراهيّة إخوته له فألقوه في حفرة، وباعوه عبدًا، وتدهور وضعه الاجتماعيّ بدلًا من أن يتحسن. انقطع اتّصاله بالكامل مع أفراد أسرته بسبب وجوده في مصر، فما بالك بأن يحكمهم. واتّهم زورًا وُجِّح في السجن. وبدا احتمالُ أن يفي الله بوعوده أقلّ من الصفر.

طوال المسارِ الانحداريّ في ظروف يوسف، كان يفترض أن تعارض ميولُهُ الطبيعيّة الإيمانَ بالحقائق التي نظرنا إليها للتوّ.

١. الله موجود.

٢. الله صاحبُ السيادة.

٣. وضع الله مقاصدً أبديةً لشعبه.

٤. الله قادرٌ على استخدام الظروف السيئة لتحقيق مقاصده الصالحة في حياتنا.

٥. تشمل مقاصدُ الله لنا أن تُظهرَ حياتنا رسالةً عن قوته ونعمته.

٦. إنَّ مقاصدَ الله لنا تفوق ما نستطيع رؤيته. لربِّما تساءلَ يوسفُ: "أين هو مثل هذا الإله؟"

ولكن، بما أننا نعلم كيف تنتهي قصته، يمكننا أن نعودَ إلى كلِّ من هذه الحقائق ونجزمَ بأنها حقيقة، وأنَّ سيرةَ حياة يوسفَ تؤكدُها.

### كيف ينشأ لدينا الإيمان؟

بعد أن نظرنا إلى أهمية الإيمان كبديلٍ عن ردود فعل الغضب القائمة على المشاعر، قد نسأل: "لكن، كيف ينشأ لدينا الإيمان؟" إنَّ معرفةَ أهمية الإيمان لا تؤدي تلقائياً إلى استجابة قائمة على الإيمان.

تُشير الكلمة المقدسة إلى أنَّ الإيمان ليس منتجاً ثابتاً يحصل عليه المرء جاهزاً ومكتملاً ومستقراً إلى الأبد، بل بالأحرى، الإيمان هو صفةٌ حيَّةٌ ومتناميةٌ وديناميكية. لقد رأينا بالفعل في العبرانيين ١١: ٦ أنَّ الإيمان ضروريٌّ للوصول إلى الله. لكن ربِّما لا نفهمُ بالكامل إلى أيِّ مدى هو ضروريٌّ حتى تكتملَ حقيقةُ خلاصنا.

على أيِّ حال، قد يكون إيماننا الذي نقبل به المسيح كالطفل الصغير غير المكتمل وغير الناضج الذي يصرخ وينوح ويسبب حتى الفوضى.



يريد يسوع في محبته وصبره اللامتناهيين أن يُغدّي هذا الإيمانَ ليجتاز مرحلة الرضاعة ومرحلة الطفولة النشيطة ومرحلة الشباب المتهور، ويصبح راشداً قوياً وسليماً، وقادراً على العمل بفعالية في ملكوته.

فكيف ينمو الإيمان؟ في ما يلي عدّة طرق يقدمها لنا الكتاب المقدّس:

١. ينمو الإيمانُ عبر سماع كلمة الله. "إِذَا الْإِيمَانُ بِالْخَيْرِ وَالْخَيْرُ بِكَلِمَةِ اللَّهِ" (رومية ١٠: ١٧). لقد اختار الله أن يُظهر نفسه من خلال كلمته المكتوبة. "عَرَفَ مُوسَى طُرُقَهُ وَنَبِي إِسْرَائِيلَ أَفْعَالَهُ" (مزمور ١٠٣: ٧).

في كلمة الله تُعرَض أمامنا شخصيّة الله. وتكشف رواية الخلق عن قوّته وجلاله. وتكشف شرائعُه عن قداسته وعدله. ويكشف تاريخُ الكتاب المقدّس عن سيادته وعنايته وطول أناته وصلاحه. وتكشف الأناجيلُ عن رأفته ومحبّته من خلال ابنه، وعن خطّته لفداء البشريّة الساقطة والمُعذّمة.

في كلمة الله تُعرَض أمامنا أيضاً أعمالُ الله. بمقدور هذا الإله أن يصنع الكونَ من لا شيء. ويمكنه أن يشقّ البحر، ويجعل الشمس تقف ثابتة، ويفجّر ماءً متدفّقاً من صخرة، ويمطر النار والبرد، ويُغلق السماوات فلا تُمطر، ويرسل الدبابير أو الأسود أو الحيتان لتنفيذ مشيئته، ويُصبّ ملوكاً، ويهدم أمماً، ويهدئ العواصف، ويشفي المرضى، ويفتح أبواب السجون، ويقيم الموتى. "لأنَّهُ لَيْسَ شَيْءٌ غَيْرٌ مُمَكِّنٍ لَدَى اللَّهِ" (لوقا ١: ٣٧).

كلَّمَّا قرأنا في الكتاب المقدَّسِ عن أعمالِ الله، نما إيماننا. وأصبحنا متيقِّنين بأنَّ الله قادرٌ على التدخُّلِ في أيِّ موقفٍ، وإذا اختار ألاَّ يتدخَّلَ، فليس بسببِ نقصٍ في الاهتمامِ أو القدرةِ من ناحيته، بل لأنَّ لديه خطأً أسْمَى لا يمكننا رؤيتها بوضوح. فبدلاً من الانتقاد، أو الشعور بالإحباط، أو السماح للمرارة بالتموضع، يمكننا أن نُلقيَ أنفسنا بين "الأذرعِ الأبديَّةِ" (تثنية ٣٣: ٢٧). يمكننا أن نثبت في الصخرةِ الراسخةِ (تثنية ٣٢: ٤)، ويمكننا أن "نكفَّ ونعلَمَ" أنَّه هو الله (مزمور ٤٦: ١٠). كما يمكننا أن نثقَ بأنَّ "اللهَ هَذَا هُوَ إِلَهُنَا إِلَى الدَّهْرِ والأَبَدِ. هُوَ يَهْدِينَا حَتَّى إِلَى المَوْتِ" (مزمور ٤٨: ١٤).

كي نَنمو في الإيمان، علينا أن نَتَّخِذَ فرصاً حيث تتكشف قلوبنا أمام كلمةِ الله.

أ. يجب أن نحضِرَ الكرازة بكلمةِ الله. إنَّ الذين يَنمون في الإيمان بحاجة إلى أن يكونوا جزءاً من كنيسةٍ تُكْرزُ فيها كلمةُ الله بأمانة ووضوح. ولا يقتصرُ الأمرُ على ذلك، بل عليهم أيضاً الصلاةُ من أجل الخادم (أو الخدام)، والانتباهُ في أثناء الوعظ، والتعبيرُ عن تشجيعهم له في ما بعد. من المفيد تدوين الملاحظاتِ في أثناء العظة. ومن المفيد أكثر مناقشة العظةِ في ما بعد مع المؤمنين الآخرين.

ب. يجب أن نقرأ كلمةَ الله وندرسها بأنفسنا. كتب بطرسُ: "وَكَمَا طِفَالٌ مَوْلُودِينَ الآنَ اسْتَهُوا اللَّبَنَ العَقْلِيَّ العَدِيمَ العِشِّ لِكَيَّ"

تَنُمُّوا بِهِ" (ابطرس ٢: ٢). كي تكونَ قراءةُ الكتاب المقدَّس التأمليَّة ذات مغزى، يجب أن تكونَ منهجيَّة. وقد يكون مفيداً أن نضعَ خططاً ومشاريعَ مثل قراءةِ سفرٍ كاملٍ، أو إجراءِ دراساتٍ حول مواضيعَ معيَّنة (دراسة عن الوداعة مثلاً) أو أن نقومَ بدراسةٍ شخصيَّة ما، وذلك كي نكونَ منهجيين في مقاربة الكتاب المقدَّس، بدلاً من اتِّباع العشوائيَّة. ومن المفيد أيضاً استخدام قلمٍ وورقةٍ لتسجيل الأفكار المكتسبة من خلال القراءة والدراسة. ولكن، ينبغي ألاَّ تتحوَّل القراءة المنهجية إلى تصرفٍ شكليِّ. فالتنوع مفيد. والنقطة الأساسيَّة هي أنَّ الإيمان يحتاج إلى المثل المنتظم أمام كلمة الله كي ينمو.

ج. يجب أن تكونَ لدينا شركةٌ روحيَّة مع مؤمنين آخرين. أن تنموَ في الإيمان يعني في الواقع أن تصبحَ أكثرَ وعياً لحضور الله. كلُّما تعلَّمتنا معرفةُ الله وطرقه، أصبح حضوره محورياً لأفكارنا، وكيفيةِ اتِّخاذِ قراراتنا، ومخطَّطاتنا، ومواجهتنا للمواقف، ونظرتنا إلى الناس. يعيش الله فينا. وتصبح كلمته جوهراً لقلوبنا. وعندما نتفاعل مع الآخرين، يصبح الله وكلمته جزءاً حيويّاً من تفاعلنا. هذه هي الشركةُ الروحيَّة. فهي ليست مجردَ نشاطٍ يوم الأحد، أو اجتماعاتٍ رسميَّة مع مؤمنين آخرين. وتتميَّز بها جميعُ تفاعلاتنا مع رفاقنا المؤمنين. الشركةُ الروحيَّة هي التحدُّث مع الآخرين عمَّا يفعله الربُّ في حياتنا، ومدحُ صلاحه، وتبادلُ الأفكار النابعة من كلمته، وتشجيعُ بعضنا بعضاً، والاعترافُ بخطايانا وعبوبنا، والصلاةُ

معاً. وهذا النوع من التفاعل هو تربة خصبة ينضج فيها الإيمان ويتجذر.

د. يجب أن نطالع الكتب المسيحية. يشرح بعض الكتاب المسيحيين كلمة الله، ويساعدوننا على النمو في فهم طرق الله. يكتب آخرون قصص مسيرتهم الروحية أو مسيرة أشخاص آخرين. وقد تكون السير الذاتية المسيحية أداة ممتازة للتأمل في صلاح الله ونعمته، وزيادة وعينا به، وتقوية إيماننا بقدرته على العمل لخير الذين يتقون به.

٢. ينمو الإيمان كلما عبرنا عنه. "لأنك إن اعترفت بيمك بالرب يسوع وأمنت بقلبك أن الله أقامه من الأموات خلصت" (رومية ١٠: ٩). تعطينا هذه الآية عنصرين أساسيين للخلاص: الاعتراف والإيمان. سنستكشف أولاً ماذا يعني الاعتراف بأفواهنا، ثم سنرى كيف يرتبط هذان الشرطان.

تتكون الكلمة اليونانية المترجمة بـ"الاعتراف" من كلمتين تعنيان "الأمر نفسه" و"يتكلم أو يقول". فالترجمة الحرفية للكلمتين هي "القول نفسه"، أو بطريقة أوضح، "أن تقول الأمر نفسه".

يسوع هو الرب. هذه هي الحقيقة بغض النظر عما يقوله البشر. عندما "تقول الأمر نفسه"، إن يسوع هو الرب، فإننا ببساطة نوافق شفهيًا مع الحقيقة، أو كما يقول الكتاب المقدس، إننا "نعترف" بأن يسوع هو الرب.

إن الاعتراف بالفم بأن يسوع هو الرب، عندما يكون مصحوباً

بالإيمان في القلب، يوكِّدُ حقيقةَ الخلاص. تدلُّ كلماتُ الفمِّ على قناعة القلب. من دون إيمان، لن تعني الكلماتُ شيئاً، وما من خلاص.

إذا نظرنا إلى الأفعالِ اليونانيَّةِ عن كذب، نجد أنَّها في صيغةٍ تُظهر استمرارَ الفعل. يدعونا الله لأكثر من مجردِ اعترافٍ واحدٍ ننطق به عند قبولِ المسيح كَمُخْلِصٍ أو عند المعموديَّة. إنَّه يدعونا إلى موافقةٍ شفهيَّةٍ مستمرةٍ مع حقيقةٍ أنَّ يسوعَ هو الربِّ، إلى جانب الاقتناعِ الداخليِّ المستمرِّ بمن كان، ومن هو، وماذا فعل وماذا سيفعل. "إِنْ اعْتَرَفْتَ بِفَمِكَ بِالرَّبِّ يَسُوعَ وَأَمَنْتَ بِقَلْبِكَ أَنَّ اللَّهَ أَقَامَهُ مِنَ الْأَمْوَاتِ..."

لا يعتمدُ الخلاصُ على صلاةٍ ما صلَّيناها في ماضينا البعيد أو القريب، أو على أيدينا المرفوعة في حملة كرزانيَّة ما، أو على بعض الكلماتِ التي تلقَّطنا بها في أثناءِ معموديتنا، أو على إيمانٍ تحلَّينا به في يوم من الأيام. جاء عملُ الله الخلاصيُّ نتيجةَ اعترافِ أفواهنا المستمرِّ بردِّ مستمرِّ بالإيمان في قلوبنا، على واقعِ ربوبيَّةِ يسوع المستمرِّ.

ما علاقة الاعترافِ بالفم بالإيمان بالقلب؟ على الرغم من أنَّ الاعترافَ اللفظيَّ بدون إيمانٍ لا يعني شيئاً، فإنَّ الاعترافَ اللفظيَّ بالفم له تأثير قويٌّ على الإيمان في القلب.

لنلقِ نظرةً على هذا الموضوع في سياقِ الغضبِ على وجه الخصوص. تظهر أولى بوادر الغضب في أقوالنا. إذا تمكَّنا من

كبت الكلمات الفعلية، فإنها تبقى في أذهاننا. وعندما تتحسر العاصفة الأولى، يمكن أن يستمر هدير الرعد البعيد طيلة ساعات، في تلماتٍ وشكاوى واتهاماتٍ داخلية.

ما هو تأثير التعبير اللفظي على غضبنا وحقننا؟ يميل التعبير اللفظي إلى التأكيد في قلوبنا على صوابية أفكارنا واستنتاجاتنا واستخلاصاتنا الحاقدة. وكلما عبرنا عن ذلك، ازداد اقتناعنا بأننا على حق، وازداد رأينا ثباتاً.

تتكرر العملية نفسها في حالة استجابة الإيمان القائمة على الكتاب المقدس. إن الاعتراف بأفواهنا بأن يسوع هو الرب يؤكد الإيمان ويقويه ويثبتته في قلوبنا. إذاً، ينبغي أن يجد الإيمان السليم والمستمر تعبيراً شفهياً بانتظام.

تختبر الظروف الصعبة إيماننا. نشعر بالرغبة في الانتقاد أو التمتع بالمرارة. فبدلاً من التنفيس عن مشاعرنا لفظياً، نحن بحاجة إلى التعبير عن إيماننا شفويًا. ثمة طرق عديدة يمكننا من خلالها القيام بذلك:

أ. يمكننا أن نعبر مباشرةً لله عن إيماننا بشأن الظروف التي نقاسيها بالتحديد.

يا رب، إنني أواجه ظرفاً لا أفهمه. يبدو أمراً ساحقاً بالنسبة لي، ولا أرى فيه أي شيء من الخير. مشاعري الطبيعية هي الحقد والمرارة والرتاء للذات. لكن كلمتك تقول إنك صالح، وإنك تعمل بالنيابة عن أولئك الذين يضعون ثقتهم بك، وإنك

تستطيعُ أن تجعل كلَّ الأشياءِ تعمل معاً لخير الذين يحبونك. لقد اخترتُ أن أُصدِّقَ كلمتك. لا أعرفُ كيف ستحقُّ ذلك، لكنني أضعُ ثقتي بك. أحبُّك أيُّها الأب، وأنا على استعدادٍ للقيام بكلِّ ما تطلبه مني. أنت أكبرُ من هذا الظرف. أنت قادرٌ على إخراجي منه، أو إعطائي نعمةَ التحمُّل. أختارُ أن أثقَ بك مهما سمحتَ أن يحصلَ في حياتي، لأنني أعلمُ أنَّ طرقك صحيحةٌ وأنك جديرٌ بالثقة الكاملة. أو من أنَّك اليوم ما زلتَ كما كنتَ في أيام موسى ودانيال والرسول بولس. أنت صالحٌ بما يفوق الوصف، وقويٌّ بما يفوق التصوُّر، وحكيمٌ بما يفوق فهمي. أنا ملتزمٌ بك إلى الأبد. ابنك، \_\_\_\_\_.

من المفيد بالفعل كتابة تعبير عن الإيمان يصف الظرف ومشاعر المرء المحددة، ثم التعبير بوضوح وحزم عن الإيمان. من المفيد قراءة هذا بصوت عالٍ بالركوع على الركبتين وتكراره طوال اليوم. يقوي الاعتراف المستمر بالفهم الإيمان المستمر بالقلب.

ب. يمكننا أن نُعبِّر عن إيماننا عبر قراءة تعابير مناسبة عن الإيمان في الكتاب المقدَّس. تنخر المزاميرُ بشكلٍ خاص بتعابير عن الإيمان بالله. "وَيَبْكِلُ عَلَيْنَا الْعَارِفُونَ اسْمَكَ. لِأَنَّكَ لَمْ تَنْزُكْ طَالِبِينَكَ يَا رَبُّ" (مزمور ٩ : ١٠). "أحبُّكَ يَا رَبُّ يَا قُوَّتِي. الرَّبُّ صَخْرَتِي وَحِصْنِي وَمُنْقِذِي. إِلَهِي صَخْرَتِي بِهِ أَحْتَمِي. تُرْسِي وَقَرْنُ خَلَاصِي وَمَلْجَأِي. ادْعُ الرَّبَّ الْحَمِيدَ فَاتَّخَلَّصْ مِنْ أَعْدَائِي" (مزمور ١٨ : ١ - ٣).

كثيرون هم الأبرار الذين وجدوا العُضدَ في المواقف الصعبة عبر قراءة المزامير. من المفيد جمعُ تعابير الإيمان المفضّلة، وتدوينها، والاحتفاظُ بها للرجوع إليها بسهولة. ومن المفيد أيضاً أن تقرأها بصوت عالٍ إلى الله الذي ألهمها. فَإِنَّ أُنَّ الله حساسةً بشكلٍ خاصٍ لصوت كلمته الأبدية.

ج. الطريقة الثالثة للتعبير عن إيماننا هي لإخوتنا المؤمنين. بينما نسير في درب الصعاب برفقة الله، يسحب الربُّ الستارةَ ويسمح لنا برؤية المزيد عن نفسه وعن طريقه. في بعض الأحيان، نرى مجردَ لمحات، وأحياناً أخرى يمنحنا مشاهدَ بانوراميةً. لكن من الحكمة أن نتحدّثَ مع إخوتنا المؤمنين حول تلك الرؤى عن الله.

عندما تفكّر في الصعوبات التي تواجهها، ماذا يكشفُ لك الله؟ عمّ يكلمك؟ ما هي النعم التي شاركك إياها في وسط حزنك أو خسارتك أو تجربتك أو ألمك أو عبثك؟

عبرَ أيوبَ عن ارتبাকে وحزنه، وأكثر من ذلك، عبرَ عن شكواه من أنّ الله بدا بعيداً وغير مستجيب له، وحتى غير عادل. بيدَ أنّ أيوبَ أيضاً لمَحَ مجد الله وعبرَ عن إيمانه، لكن أمام أصدقاءٍ لم يفتنعوا بصدقه. "أَمَا أَنَا فَقَدْ عَلِمْتُ أَنَّ وُلِيِّي حَيٌّ وَالْآخِرَ عَلَيَّ الْأَرْضِ يَفُومُ وَيَعْدُ أَنْ يُفْنِي جِدِّي هَذَا وَيُدُونِ جَسَدِي أَرَى اللَّهَ" (أيوب ١٩: ٢٥، ٢٦).

إنَّ الإيمانَ المعبرَ عنه ينمو. ويعطينا الإيمانُ النامي وجهةَ نظرٍ مختلفةً تماماً عن وجهة النظر القائمةِ على مشاعرنا الطبيعية. عندما



تكون ميولنا الطبيعيّة مزيجًا من الغضبِ والحقدِ والمرارةِ والرثاءِ للذاتِ،  
فما أحوجنا إلى النظر بعيون الإيمان كي نُبقي تركيزنا على الله! بالإيمان  
يمكننا أن ننظرَ إلى مشاكلنا من خلال حكمةِ الله، وإلى احتياجاتنا في  
ضوءِ عطاياه، وإلى مصاعبنا مع إدراكِ لقوّته.

لا يعني السيرُ بخطى الإيمان إنكارَ الواقع. فإنَّ الإيمانَ لا يجعلنا  
محصّنين ضدَّ الألم، ولا يزيل التجربةَ والصعوبةَ. لكنَّ السيرَ في الإيمان  
يضع الله في وسط ظروفنا. لا يعطينا الله منظورًا مختلفًا فحسب،  
بل يعمل أيضًا لصالحنا. إضافةً إلى ذلك، إنَّ السلامَ المصاحبَ للردّ  
بالإيمان يختلف تمامًا عن القدر العاطفيّ الناتج عن ردود الفعلِ القائمةِ  
على الغضبِ والمرارةِ.

## أسئلة للدراسة

(الفصل الخامس)

١. صِفْ كلاً من العالم الطبيعيّ والعالم الروحيّ.
٢. ما هي مكانةُ الإيمان في العالم الروحيّ؟
٣. أذكرُ الحقائقَ الستَ الواردةَ في هذا الفصل عن الله. من المهمّ التركيز على هذه الحقائق عندما نواجه ظروفاً من شأنها أن تغضبنا عادةً. بعد سرد كلِّ حقيقة، اشرح كيف نميل إلى التفكير عندما نغضب.
٤. تختبر الظروفُ المختلفةُ إيماننا بطرق مختلفة. تأملْ بشخصيات الكتاب المقدّس التالية، وأخبر كيف كافحت مع الحقائق المذكورة:
  - أ. نوح (في تبشير مجتمعٍ فاسد)
  - ب. موسى (في الهروب من مصر عندما كان شاباً)
  - ج. داود (في الهروب من شاول)
  - د. إرميا (في الاضطهاد الذي تعرّض له بسبب أمانته في التنبؤ)
  - هـ. أسنير (في رؤية وصول هامان إلى السلطة)
  - و. مريم (في رؤية ابنها مصلوباً)
٥. فكّر في صراعٍ صعبٍ مررت به كمؤمن (أو صراعٍ واجهه شخصٌ قريب منك).
  - أ. صِفِ الوضع.
  - ب. كيف جعلتك هذه التجربة تشعر؟
  - ج. ما هي الطرق التي تعاملت بها مع مشاعرك؟

- د. أيّ من الحقائق الستّ عن الله وجدت صعوبة خاصة في التوفيق بينها وبين التجربة؟
- هـ. ابحث عن مزيدٍ من المراجع الكتابيّة التي تؤكّد هذه الحقائق.
٦. تأمل مرّةً أخرى بكلّ من الشخصيات التي ألقيت نظرةً إليها في التمرين رقم ٤. ولكلّ واحدة، أذكر عدّة مقاصد أراد الله أن يحقّقها من خلال تلك الظروف.
٧. فيما تتأمل بالتجربة التي وصفتها في التمرين رقم ٥، ما هي بعض المقاصد التي أراد الله أن يحقّقها في حياتك من خلال تلك التجربة؟
٨. غالبًا ما تتجاوز مقاصدُ الله مجالَ رؤيتنا في حينه. لكلّ من المواقف التالية، أكتب مقصدًا (أو مقاصد) الله المباشر، ثم مقصده (أو مقاصده) الأسمى الذي لم يميّزه الأشخاص المعنيون في حينه:
- أ. قال الله لإبراهيم أن يترك حاران ويذهب إلى كنعان.
- ب. سمح الله ليوسف أن يؤخّذ إلى مصر.
- ج. أنقذ الله الشعب القديم من مصر.
- د. جعل الله رئيس الخصيّان يفضّل دانيال.
- هـ. حدّر الله يوسف ليغادر بيت لحم.
٩. بعد أن درست هذه الأمثلة من الكتاب المقدّس، ما الحقائق الإضافيّة التي يمكنك رؤيتها عن الله، والتي يجب التركيز عليها عندما نواجه ظروفًا تجعلنا نغضب عادةً؟
١٠. أذكر أربع طرقٍ يمكننا من خلالها أن نفتح قلوبنا لكلمة الله، وحاول أن تذكر عدّة أفكارٍ خطرت لك عبر كلّ من الطرق المذكورة.

١١. أيُّ من الطرق كانت ذات أهميّة خاصّة بالنسبة إليك خلال نموِّك الشخصيِّ في الإيمان؟
١٢. أيُّ من الطرق الأربع لتلقّي كلمة الله تمَّ إهمالها أكثر من غيرها في تجربتك؟
١٣. إذا كنت قد قرأت عن حياة المسيحيين التاليين، أخبر كيف أظهر كل واحدٍ منهم إيمانه، وكيف تجنّبوا الوقوع في المرارة بفضل الإيمان. (إن لم تكن مطلعاً على سيرة حياتهم، ناقش ذلك مع مؤمنين لهم إطلاع بها).
- أ. فاني كروسي (عميت بسبب علاجٍ طبيّ خاطئٍ تلقتهُ عندما كانت رضية)
- ب. إليزابيث إليوت (استشهد زوجها لأجل إيمانه)
- ج. سوزانا ويسلي (١٧ طفلاً، وضائقة مالية)
- د. جورج بلوروك (ضرب ونُفي بسبب إيمانه)
- هـ. كونراد غريبيل (مضطهدٌ وسجينٌ ومطاردٌ من مكان إلى آخر بسبب إيمانه)
- و. جون بنيان (مسجونٌ بسبب التبشير)
- ز. ويليام تيندال (مضطهدٌ بسبب ترجمة الكتاب المقدس)
- ح. ريتشارد ورمبراند (محتجّرٌ في السجون الشيوعيّة بسبب التبشير)
١٤. ضع قائمةً بثلاث طرقٍ نعبّر بها عن إيماننا. أيٌّ منها وجدته مفيداً على الصعيد الشخصيِّ؟

١٥. لكلّ من شخصيّات الكتاب المقدّس التالية، إبحث عن تعبيرٍ إيمانيّ ملفتٍ نظرًا لظروفه / ظروفها.

أ. يوسف

ب. داود

ج. أيوب

د. الفئتيّة العبرانيّون الثلاثة

هـ. راعوث

و. مريم (أم يسوع)

١٦. فكّر في تجربةٍ مررتَ بها سبّبت لك معاناةً مع الغضب أو الحقد. استخدم المثلّ الوارد في هذا الفصل كدليلٍ لتأليف تعبيرٍ خاصّ بك عن إيمانك بالله.

١٧. باستخدام فهرسٍ أبجديّ في الكتاب المقدّس، إبحث عن آياتٍ من المزامير تعبّر عن الثقة بالربّ. أكتب بضع آياتٍ منها أعجبتك بشكلٍ خاصّ.



## الفصل السادس

### الردّ بالغفران

لَمَّا عجزت شيريل وزوجها عن أن يُرزقا طفلاً، فتحا منزلهما لرعاية الأطفال المتروكين. ولاحقاً، قرّرا تبني طفلين أصبغا عزيزين عليهما بشكلٍ خاص. بالإضافة إلى ذلك، احتفظا بالشابة كارين، البالغة من العمر ٢٦ عاماً، والتي كانت تعاني اضطراباً عقلياً بسيطاً.

قبل أسبوع من إتمام التبني، اكتشفا أنّ كارين حامل. ثمّ علمت شيريل بالنبا المدمر، وهو أنّ زوجها كان والدَ طفلِ كارين. ونتيجةً لذلك، أوقفت عملية التبني وأخذ منها الطفلان الآخران. تدهورت علاقة شيريل بزوجها، إلى أن طلب منها المغادرة بعد ثلاث سنوات.

كمسيحية مؤمنة، علمت شيريل أنّه يجب عليها أن تسامح. وحاولت أن تفعل ذلك. لكنّها وقعت في مفهومٍ خاطئٍ وشائع حول الغفران منعها من أن تغفر له غفراناً حقيقياً. إنّه فُحّ سنسكتشفه بالتفصيل لاحقاً في هذا الفصل حول الغفران.

## فهم ماهية الغفران

علم يسوع الغفرانَ ومارسه. تساعدنا تعاليمه ومثاله أيضاً على أن نفهم كيف ينبغي لنا أن نغفر.

"وَقَالَ لِتَلَامِيذِهِ: "لَا يُمَكِّنُ إِلَّا أَنْ تَأْتِيَ الْعَثْرَاتُ وَلَكِنْ وَيْلٌ لِّلَّذِي تَأْتِي بِوَاسِطَتِهِ! خَيْرٌ لَهُ لَوْ طَوَّقَ عُنُقَهُ بِحَجَرٍ رَحَى وَطُرِحَ فِي الْبَحْرِ مِنْ أَنْ يُعْتَرِ أَحَدٌ هَؤُلَاءِ الصَّغَارِ. احْتَرِزُوا لِأَنْفُسِكُمْ. وَإِنْ أَخْطَأَ إِلَيْكَ أَحُوكَ فَوَبِّخْهُ وَإِنْ تَابَ فَاعْفِرْ لَهُ. وَإِنْ أَخْطَأَ إِلَيْكَ سَبْعَ مَرَّاتٍ فِي الْيَوْمِ وَرَجَعَ إِلَيْكَ سَبْعَ مَرَّاتٍ فِي الْيَوْمِ قَائِلاً: أَنَا تَائِبٌ فَاعْفِرْ لَهُ." فَقَالَ الرَّسُلُ لِلرَّبِّ: "زِدْ إِيْمَانَنَا" (لوقا ١٧: ١-٥).

تتضح لنا عدة نقاط من خلال هذا النص التعليمي:

١. يحتاج كل شخص إلى أن يغفر. أعلن يسوع أن العثرات قد تأتي. "العثرة" هي حرفياً عقبة في طريق الآخر، ويمكن أن تؤدي إلى التعثر، وهي بالتالي ما يسبب التعثر. تدل عادةً على شيء سيئ، ولكن في بعض الحالات، تكون العقبة حالة الشخص الذي يتعثر. كان يسوع، على سبيل المثال، بمثابة عثرةٍ لكثير من اليهود. العثرات جزءٌ من التجربة الإنسانية. لا أحد يقضي حياته من دون مواجهة التجارب التي تطرأ على شكل عقبات، وحجرة عثرة، وحواجر، وحتى جبال.

٢. إن التسبب في وقوع شخصٍ آخر في الخطيئة أمرٌ خطير بالنسبة إلى الله. على الرغم من أن يسوع قال إن العثرات ستأتي لا



محالة، لكنّه لم يقل إنّها غيرُ مهمّة. فهي مهمّةٌ بالفعل. "وَيْلٌ لِلَّذِي تَأْتِي بِوَأَسَاطِئِهِ!" سنعود إلى معنى هذا لاحقاً، لكن لبيتنا نعي أنّ الله لا ينسى الشخصَ الذي يُسبّب العثرات.

٣. **الغفرانُ هو للأخطاء.** قال يسوع، "إذا أخطأ أخوك إليك...". إنّهُ يعطينا تعليماتٍ عن الردّ الواجب تجاه الأخطاء الفعلية. في حين أنّ هذا قد يبدو واضحاً، فإنّنا غالباً ما نجدُ أنفسنا نعترض على التسامح بسبب الخطأ الذي اقترفه الآخر. لكن هنا بيت الصيد. إذا كانت الإساءة صغيرةً بما يكفي للتغاضي عنها، فلا حاجة لنا للغفران. لا يعني الغفرانُ أننا نقول: "هذا غير مهمّ."

٤. **لا يلغي الغفرانُ الحاجةَ إلى التوبيخ.** من تعاليم يسوع الأخرى ومن مثال حياته، يمكننا أن نفترض أنّ يسوع لا يُقدّم هنا خطّةً تفصيليةً للتعامل مع كلّ إساءة. لم يقل إنّهُ يجب علينا أن نوبّخ دائماً قبل أن نغفر، أو إنّهُ يجب على الجاني أن يتوبّ قبل أن نسامحه. لقد غفر يسوعُ نفسه أحياناً بدون توبيخ، وبدون أن يطلبَ الجناةَ المغفرة، وبدون أن يعلموا حتى أنّهم أخطؤوا (لوقا ٢٣: ٣٤). لكنّ التوبيخ والتوبةَ يمكن أن يكونا، وغالباً ما يكونان، خطواتٍ في عملية الغفران.

يقودنا هذا إلى توضيح أمرين مهمّين عن الغفران:

١. **يجب ألاّ يساوى الغفرانُ بالإنكار.** يمكن أن يحدث هذا بطرق عدّة. كانت هذه مشكلة شيريل في بداية هذا الفصل. يحاول

العديد من الأشخاص التعامل مع من يؤذونهم بشدة في حياتهم من خلال إلقاء إساءاتهم داخل "خزانة" في خفايا أذهانهم.

في بعض الأحيان يفعلون ذلك بقصد الغفران. قد تكون الإساءة طعنة من سكين الخيانة، أو ضربات من مطرقة المزاج الجارح، أو التعرض للاعتداء الجنسي الذي يقضي على المرء عاطفياً. إنها أمور مؤلمة للغاية لدرجة أن العقل يتخدر في محاولة منه لفهم ما حدث أو ما زال يحدث. "اغفروا!" يقول الكتاب المقدس. ويظن المسيحي الحائر أن المغفرة تعني "إقصاء" هذه الإساءة الفظيعة عن الذهن. فتلقى الإساءة في الخزانة ويُقفل الباب. "لا مزيد من التفكير في الأمر! لا مزيد من الشعور بالألم الرهيب! اغفر، اغفر، اغفر! سأمضي قدماً وأتجاهل المشاعر التي تصرخ صاعدة من هذه التجربة."

تشوب هذه المقاربة للإساءات المؤلمة العديد من المشاكل. أولاً، ليست هذه مغفرة. إنها بالأحرى إنكار. يسمح لنا الغفران الحقيقي بالنظر مباشرة إلى الخطأ. ولا يعني الغفران "أنا موافق." كما أنه لا يقول: "كل شيء على ما يرام." عندما تتحوّل أية محاولة للمغفرة إلى إنكار فإنها في الواقع تُعيق عملية الغفران. لا يمكننا أن نسامح حقاً ما نرفض النظر إليه.

من الصعب جداً النظر إلى بعض حقائق حياتنا وجهاً لوجه. لكن الإنكار لا يفضي إلى الشفاء، بل يطيل عذاب الإساءة من خلال تركها في القلب تحت اسم مستعار. بدلاً من مواجهة حقيقة أن زوجي كان غير مخلص بشكل مباشر، يقول الإنكار: "ربما لم

يقصد زوجي فعل ذلك" أو "الأمر في الماضي، وسيكون كل شيء على ما يرام."

للحياة طريقةً خاصة في خلع أبواب خزانتنا. ذات يوم، يتأخّر الزوج ساعةً في العودة إلى المنزل من عمله، فتنساقط كلُّ الآلام المتركمة، وينهاوى الغضبُ مع الذكرياتِ الرهيبةِ من الخزانة، ما يعيثُ فسادًا في جميع زوايا النفس. لا يجلب الإنكارُ أبدًا المغفرةَ الحقيقيّة. كلما طال الإنكار، أصبحَ صعبًا تنظيفُ الخزانة. وبالتالي تتطوّرُ أنماطُ التعاملِ مع الرائحةِ النتنةِ في الخزانة. وتُدرّبُ أنفسنا على عدم الشعور. كما نضع حواجزَ أمام الألفة. ونتعلّمُ تحريفَ الماضي. ونترك كلُّ هذه الأنماطِ أثرًا سلبيًا على الطريقة التي نتعامل بها مع الآخرين.

التوضيحُ الثاني عن الغفران مرتببٌ بالأوّل.

٢. لا يتطلّبُ الغفرانُ النسيان. لقد سمعنا بالمثلِ القديمِ القائل: "سامحْ وانس". ثمّةُ حقيقةٌ في هذا القول. عندما يحصلُ الغفرانُ ويبداُ الشفاء، يزولُ الوجعُ وتبقى مجردُ ندبة. قد يؤدّي الغفرانُ إلى النسيان، لكنّ بعضَ الندباتِ لا تزولُ تمامًا. تتركُ بعضُ الإساءاتِ علاماتٍ دائمةً في حياتنا. فربّما لا نعودُ أبدًا إلى ما كنّا عليه جسديًا وعاطفيًا وروحيًا.

ولكن على الرغم من أنّ الغفرانَ ربّما لا يمحو الذكرى، فإنّه يؤثّرُ على كيفية التذكّر. فبعد وفاةِ والدِ يوسف، جاء إخوته إليه وطلبوا منه عدمَ تصفيةِ الحساب، خوفًا من أنّه سيفعل ذلك حتمًا. لم يقلْ

يوسفُ "لقد نسيتُ كلَّ ذلك"، لأنَّه لم ينسَه. لكنَّه نظر إلى الأمر الآن بعين الإيمان، وتذكَّر سوءَ المعاملة، لكنَّه اختار أن يرى أن الله قد استخدم شرَّهم لتحقيق مقاصده الصالحة. "فَقَالَ لَهُمْ يُوسُفُ: لَا تَخَافُوا. لِأَنَّهُ هَلْ أَنَا مَكَانَ اللَّهِ؟ أَنْتُمْ قَصَدْتُمْ لِي شَرًّا أَمَّا اللَّهُ فَصَدَّ بِهِ خَيْرًا لِكَيْ يَفْعَلَ كَمَا الْيَوْمَ لِيُحْيِيَ شَعْبًا كَثِيرًا" (تكوين ٥٠: ١٩، ٢٠).

ليس الغفرانُ إنكارًا. ولا يتطلَّب الغفرانُ النسيان.

ما هو الغفرانُ إذاً؟

يعني الغفرانُ التحرير. في متى ١٨: ٢٣-٣٥ أخبر يسوعُ بطرسَ مثلًا بغية تفسير الغفران. في القصة، يدين رجلٌ لسيدِه بـ ١٠٠٠٠٠ وزنة. إنَّ ترجمة ذلك وفق نظامنا الاقتصادي ليست مهمَّة بقدر إدراكنا أنَّ تسديدَ المبلغ مستحيل. كان الرجل مديونًا إلى ما فوق رأسه! كان غارقًا في الدَّين. ثم عُفِّر له، وحُرِّر من كلِّ التزام بالدفع.

خرج هذا الرجلُ واعتقل رجلًا آخر كان يدين له بمئة دينار. وعلى الرغم من نداءات المدين طالبًا الرحمة، رفض الرجلُ المغفور له أن يَغفِر. طالب المدين بالدفع ورفض إخلاء سبيله على الرغم من أنَّ المدين كان على الأرجح قادرًا على تسديد الدَّين ضمن فترة قصيرة.

هذا هو الفرقُ بين الغفران وعدم الغفران: التحرير. يتخلَّى الشخصُ المتضرَّر عن مطالبة الذي أساء إليه بثمرنٍ، و يتنازل عن حقِّه في اعتقال الجاني جسديًا ولفظيًا وذهنيًا وعاطفيًا.

بالطبع، يحصل الغفران على المستوى الشخصي فقط. فإن الشخص الذي تعرّض للإساءة لا يحلّ مكان الله في غفران الخطايا بالمعنى المطلق. مهما كانت الخطايا التي ارتكبتها الجاني، فلا يزال يُحسب لها حسابٌ أمام الله. هذا هو في الواقع سببُ دعوتنا للمسامحة على المستوى الشخصي. "لَا تَنْتَقِمُوا لِأَنْفُسِكُمْ أَيُّهَا الْأَجْبَاءُ بَلْ أَعْطُوا مَكَانًا لِلْغَضَبِ لِأَنَّهُ مَكْتُوبٌ: "إِلَى النَّقْمَةِ أَنَا أُجَازِي يَقُولُ الرَّبُّ" (رومية ١٢: ١٩).

## فهم كيفية التسامح

على الرغم من أنّ التسامح أمرٌ سهلٌ فهمه نسيئاً، إلا أنّ تطبيقه قد يكون صعباً جداً. سنرى عدداً من المؤشّرات التي تجعل التسامح ليس فقط ممكناً، بل أيضاً ذا مغزى. لنبدأ بالأصعب أولاً.

١. **يَنْتَلِبُ الْغَفْرَانَ انْكَارَ الذَّاتِ.** ثمة عواملٌ عديدةٌ يمكن أن تجعل المسامحة أمراً صعباً، لكن أهمّها هو العاملُ الكامن فينا. عندما تُسلّط التعاليمُ الكتابيةُ عن الغفران الضوء على المسيئين إلينا، تهبُّ النفسُ بالاعتراض على الفور. بعضُ الاعتراضات صريحةٌ وغاضبة؛ "لن أسامح هذا الشخص على الإطلاق!" وبعضها الآخرُ خفيٌّ وماكر؛ "بكلّ بساطة لا أستطيع أن أسامحه" (وكان لا خيار لي). أو "لو كنت تعلم كلّ ما قاسيته،" وكان إبقاء الجرح أمام ناظريّ يعني من واجب الغفران.

لقد بالغ بعضُ الناس في تبسيط الغفران بالقول إنّه مسألة خيار فحسب. فيقولون: "كلّ ما عليك فعله هو اختيار الغفران." هذا

تبسيطٌ للأمور. قد يمتلك المرء رغبةً في الغفران وما يزال يجهل فعلياً كيف يُحرّر. ينطبق هذا بشكلٍ خاص في حال أصبح الشخص يشعر بالمرارة وبأن يجد الأمان في الإساءات. أجل، يتطلّب الغفران خياراً من قِبَل مَنْ يغفر. لن يتمّ الغفران إن لم نختره. لكنّ الاختيار وحده لا يحزّر من استبعاد المرارة. يتطلّب الغفران أيضاً موتَ الذات. للأسف، يعيش البائس الجاحد في المثل الذي قاله يسوع في قلوبنا أجمعين وينبغي أن يُحسب له حساب.

٢. يتطلّب الغفران الإيمان بالله. تعتمد عمليّة مسامحة (التحرير الشخصي) الجاني إلى حدّ كبير على ما نسلط تركيزنا عليه. طالما نركّز على الجاني - ما فعله وكيف أثر ذلك في حياتنا - سوف نواجه صعوبةً في المسامحة. قد ندرك أهمية الغفران، وقد نرغب فيه، لكنّ نظرتنا المسلّطة على الجاني تجعل الغفران مستحيلاً. قد نفرج عن الجاني للحظات، لكن لا يسعنا أن ندعه وشأنه. بعد خمس دقائق من "تحريره"، نجد أنفسنا من جديد نراجع عقلياً إساءاته، ونبكر عقلياً محادثاتٍ معه، ونحسب ونتخيّل ونصحّح، ونجادل... ونفوز.

يتطلّب منا الغفران الحقيقي أن نسلط تركيزنا على الله بدلاً من الجاني. يجب استبدال النظرة المسلّطة على الجاني بنظرة مسلّطة على الله. ينبغي لنا أن نتيح لله أن يكون الإله الذي يُعلن عن نفسه في الكتاب المقدّس. إنّه الله. إنّه القاضي النهائي. وهو قادرٌ على العمل لصالح الذين يثقون به. وعلى الرغم من أنّه لا

يوافق على الشرّ في هذا العالم، فإنّه يسمح به. ومع ذلك، لا يستطيع الأشرار أن يُفسدوا أهدافه في حياة أولئك الذين يتقون به. إنّ تسليط تركيزنا على الله لا يُغيّر المواقف بقدر ما يُغيّر منظورنا لها. بدلاً من الشعور بالإحباط بسبب المواقف الخارجة عن سيطرتنا، يمكننا أن نحظى بالسلام، مدركين أنّها ليست خارجةً عن سيطرة الله. وبدلاً من الشعور بالحقْد تجاه من أسأؤوا إلينا، يمكننا أن نشعر بالامتنان تجاه الله القادر أن يشفيّننا، والقادر في الواقع على استخدام الأشخاص الذين أسأؤوا إلينا، لاستخراج آثار جيّدة في حياتنا. بدلاً من مراجعة ما فعله الجاني في ذهننا، يمكننا أن نراجع ما فعله الله من أجلنا. وبدلاً من تخيل الشرّ وتوقّع الأسوأ من الجاني، يمكننا أن نتخيّل البركات التي يمكن لله أن يستخرجها من ظروفنا. يمكننا أن نبدأ بتسبيح الربّ ويشكره بإيمانٍ على الخير الذي سيفيضه.

يتطلّب تطوير الوعي المسلّط على الله بدلاً من الجاني تمرّساً، إذ لا نميلُ بشكلٍ طبيعيٍّ إلى القيام بذلك. لكنّ طبيعة المؤمن الجديدة تتجاوب مع الوعي المسلّط على الله. إنّها تقفّ فرحاً لمعرفة أنّ مثلَ هذا الإله موجود. ليس هو من صنع خيالنا. إنّهُ الإله الحقيقيّ في الكتاب المقدّس.

رأينا سابقاً أنّ الله يعتبر العثرات خطيرة. قال يسوع إنّهُ من الأفضل أن يُلقى الذي أعثر في البحر وحجر رحيّ مربوط على عنقه فيغرق، من أن يُلْطَخ سِجْلُهُ بعثرة. إنّ عدالة الله كاملة. إنّهُ

الوحيد (والأوحد) الذي يضع الأمور في نصابها تمامًا. يؤكد لنا الوعي المسلط على الله أنه بوسعنا أن نثق في انتقامه. وكلما أسرعنا بإطلاق سراح الجاني من بين أيدينا، كان ذلك أفضل، وإلا أصبحنا بدورنا مذنبين.

إنّ نظرة الوعي المسلط على الله تجعل الغفران امتيازًا. عندما نرى الله كما هو، نحزّر المذنب بكل سرور. وعندما ترى أعيننا الله على أنه صخرتنا ومخلصنا، لا نرغب بعد في التمسك بالجاني بأسناننا مغمغمين: "لا يمكنك أن تفعل هذا بي." ونفقد الرغبة في الاستمرار بحمل الجاني عقليًا معنا إلى العمل والمائدة والكنيسة والفرش، في حين أنه بوسع الرب أن يكون معنا. يُغيّر الوعي المسلط على الله موقفنا من المذاق الحامض إلى الحلو، ومن الاتهام إلى الامتنان، ومن الإحباط إلى الثقة.

بينما نُطوّر الوعي المسلط على الله، يصبح الغفران نمطًا لدينا وبحلّ محلّ أنماط الغضب والمرارة. وعلى غرار يسوع، يمكننا أن نرى حياتنا بين يدي الآب. قد يُعارضنا الناس ويؤذوننا وحتى يقتلوننا، لكنهم لا يستطيعون تدميرنا. وكلّ ما يفعلونه ضدنا يمكن للآب أن يحوِّله إلى ما هو لخيرنا ولخير الآخرين، وبالتالي لمجد الله.

٣. **يمجد الغفران المسيح.** إنّ العلاقة بين غفراننا للآخرين وغفران الله لنا جليّة في العهد الجديد. قال يسوع: "قَاتِنُهُ إِنَّ غَفْرَتُمْ لِلنَّاسِ زَلَّاتِهِمْ يَغْفِرْ لَكُمْ أَيْضًا أَبُوكُمْ السَّمَاوِيَّ. وَإِنْ لَمْ تَغْفِرُوا لِلنَّاسِ زَلَّاتِهِمْ لَا يَغْفِرْ لَكُمْ أَيْضًا زَلَّاتِكُمْ" (متى ٦: ١٤، ١٥).



لماذا يصرُّ الله على أن نغفر للآخرين؟

قد تتعدّد الأسباب، لكنّ السبب الأوّل يظهر بوضوح في مثل المديّنين في الأصحاح ١٨ من إنجيل متى. في ضوء مقدار غفران الآب لنا، إنّ عدم غفراننا لإخوتنا هو ذرّة الجحود.

يوجد سببٌ آخر لدعوة الله لنا إلى الغفران، ويبدو عزيزاً على قلب الله. بما أنّ شعب الله يغفر للآخرين على المستوى الشخصي، فإنّهم يعكسون الغفران المتاح للجميع من خلال عمل ابن الله. ويفتح أيدينا للإفراج عن الجاني، نجعله يتذوّق طعم الرحمة المتاحة له على الصليب. ومن خلال العمل من أجل مصلحة الجاني وإن كان على حساب التضحية الشخصية، فإنّنا نُظهر قلبَ الله كما تجلّى في السماح لابنه بالموت من أجل البشرية.

تعطي وجهة النظر هذه عن المغفرة معنىً وهدفاً أبعدَ من الأحداث الآنيّة. إنّنا ننظر إلى أبعد ممّا اقترفه الجاني، وإلى أعماق قلبه، ونرى شخصاً بحاجة إلى غفران الله ورحمته. في هذه الرؤية الأشمل نكتشف دعوتنا الجديدة لإظهار يسوع للجاني. قد يكون هذا أقرب مشهد إلى الجلجثة سيستسى له رؤيته، وأقرب ما قد يصل إليه في فهم ثمن الفداء. يمكننا أن نُظهر له ذلك من خلال استعدادنا لمغفرة الظلم، وهدوتنا أمام الاتّهامات، وشفاعتنا في المذنبين". يجب أن نفعل هذا بتواضع، لا أن نمنّته بمغفرتنا، بل بهدوء وانكسارٍ على مثال المُخلص.

٤. **يَتَطَلَّبُ الْغَفْرَانُ تَنْظِيفَ "خِزَانَةِ" الْجِرَاحِ الْمَاضِيَةِ.** يحمل بعضُ الناس منذ زمنٍ بعيدٍ ضغائنَ لا علاقة لها بمشاكلهم الحاليَّة باستثناء حقيقةٍ واحدة، وهي أنَّ هذه الضغائنَ تقف كحواجزٍ عاطفيَّةٍ أمام المغفرة. بمجرد أن نبدأ بدفن جروحنا في الحقد وعدم التسامح، ما من حدود للضرر العاطفيِّ والروحيِّ الذي سنتعرَّض له. قد نتجاهل الحقيقة من أجل التمسكِ بأفكارنا حول الجاني. وقد نغلق البابَ أمام الحبِّ لكي نتمسكَ بحقنا في الانتقام. وقد نطفئ دعواتِ الروح القدس، وبالتالي نقطع إرشاده الداخليَّ لنا ونوقف نموَّنا الروحيِّ. قد نتعلَّم إقامة حواجزٍ وقائيَّةٍ في ما يتعلَّقُ بالناس. وتنتشر هذه الحواجزُ الوقائيَّةُ في حياتنا من دون أن نلاحظ ذلك، وتعزلنا عن الناس بطرقٍ لم نكن نرغب بها. إنَّ المشاعرَ المحبوسةَ في خزانة عدم التسامح هي أكثرُ شرًّا في تأثيرها من أيِّ شيءٍ فعله الآخرون بنا.

يدعونا الغفرانُ لفتح أبوابِ خزانتنا الداخليَّة. يجب أن نواجه ما حدث بالفعل، وننظرَ إليه مباشرة. يجب علينا بعد ذلك أن نواجه المشاعرَ التي رافقتِ الأحداث - جرحنا، وغضبنا، وإحباطنا، وقلقنا، وحقدنا، وعجزنا، وخجلنا - وكلِّ ما في الخزانة. ويجب أن نواجه أخيراً الأنماط المدمرةَ والخطئةَ التي سمحنا لها بالاختباء وراء مشاعرنا. قد تتضمنُ هذه الأنماط أمورًا مثل الطرق الخفيَّة لتحريف الحقيقة، أو تملُّك الآخرين في الصداقة، أو الرثاءِ للذات، أو تكتيكاتِ السيطرة.

قد يستغرق تنظيفُ خزانتي بعض الوقت. قالت امرأةٌ تعرّضت للاعتداء الجنسيّ عندما كانت طفلة: "حين أحاولُ النظرَ إلى ما في خزانتي الداخليّة، أشعرُ وكأنّ أحشائي تجمّدت. من حينٍ لآخر يتساقطُ جزءٌ منها، فأنظرُ إليه وأبكي." بالنسبة إلى الأشخاص الذين لم يتعرّضوا للإساءة، قد يبدو هذا النوعُ من الكلام غريباً. ولكن بمجرد أن يُفتح الباب، يمكن أن تبدأ هذه العمليّة. إنّها تتطلّبُ شجاعة، وتتطلّبُ صدقاً، وتتطلّبُ مثابرة. وقد تتطلّبُ مساعدةً من صديق. بيد أنّ الغفرانَ الحقيقيّ لا يمكن أن يتمّ إذا أُخفيت الأشياءُ في تلك الخزانة.

## أسئلة للدراسة

(الفصل السادس)

١. على مرّ القرون، تعرّض أولادُ الله لسوء المعاملة. أذكرُ جروحاً أو مظالمَ محدّدة تعرّضَ لها كلُّ من الشخصياتِ التالية:
  - أ. موسى (عدد ١٦)
  - ب. يفتاح (قضاة ١١)
  - ج. حنة (اصموئيل ١)
  - د. يونانان (اصموئيل ٢٠)
  - هـ. تامار (٢صموئيل ١٣)
  - و. إيليا (ملوك ١٩)
  - ز. أليشع (٢ملوك ٢)
  - ح. يسوع (لوقا ٢٣)
  - ط. استفانوس (أعمال ٧)
  - ي. بولس (أعمال الرسل ١٤)
  - ك. فليمون
٢. لكلِّ من الأمثلة المذكورة أعلاه، أذكرُ ردودَ الفعلِ العاطفيّةِ الطبيعيّةِ.
٣. أيُّ من الأشخاص المذكورين أعلاه أظهرَ بوضوح غفراناً؟ وفي تلك الحالات كيف أثر الغفرانُ على الموقف؟ وكيف كانت هذه المواقف ستختلفُ لو لم يغفرِ الشخص؟
٤. وفقاً لتعاليم يسوع في لوقا ١٧: ١-٥، كيف نعرف أنّ الله يعتبر العثراتِ أخطاءً جسيمةً؟
٥. اشرحْ بكلماتك الخاصّة كيف يُنكر الناسُ الإساءات.

٦. أذكر بعض الأسباب التي تدفع الناس إلى إنكار الواقع المؤلم.
٧. ما هي آثار الإنكار؟
٨. اشرح كيف يمنحنا الغفران طريقةً مختلفةً لتذكّر الموقف نفسه.
٩. اقرأ كلمات يوسفَ في تكوين ٥٠ : ٢٠. كيف كان يوسفُ سيئذكّر خطايا إخوته لو لم يغفر لهم؟ وبرأيك كيف كان ذلك سيؤثر على تصرفاته؟
١٠. عندما نخطئ بعضنا بحقّ بعض، يعني الغفران التحرير. ما الذي تحرّر؟ وما الذي يحدّ من قدرتنا على الغفران؟
١١. أذكر بعض الاعتراضات التي تثيرها النفس عند طلب الغفران.
١٢. اشرح كيف يعتمد الغفران للآخرين على الإيمان بالله.
١٣. أذكر بعض خصائص الوعي المسلط على الله وشرح كيف يغيّر منظورنا.
١٤. اشرح كيف يمجّد الغفران المسيح.
١٥. عندما نحمل الضغائن، ما هي بعض الأضرار التي تحدث خلف أبواب "الخزانة" الداخليّة؟
١٦. عند فتح الخزانة الداخليّة، ما هي بعض الأشياء التي علينا مواجهتها؟
١٧. أعدّ قائمةً بأشخاص في حياتك واجهت صعوبةً في مسامحتهم. اكتب ما يجب عليك أن تغفره لكلّ واحد منهم. وفيما تتأمّل في القائمة، ما هي الخطوات المذكورة في هذا الفصل والتي يُعدّ اتّخاذها مهمّاً بالنسبة إليك بشكلٍ خاص؟



## الفصل السابع

### الردّ بالمحبّة

التقيتُ بوب في شوارع مدينة نيويورك. وأخبرني أنّ زوجته تامي قد تزوّجته مخالفةً لإرادة والدتها. أرادت والدة تامي أن تزوّجها رجلاً آخر. وبعد الزواج، استمرت الأم محاولةً إقناع تامي، وفي النهاية أقنعتها بالطلاق والارتباط بالرجل الذي أرادت لها أن تتزوّجه في الأساس.

أدى الطلاق والرفض والتواطؤ إلى سقوط بوب في مرارةٍ شديدة. ولكن في خضمّ الألم والصعاب، تعرّف بيسوع وقبّله في النهاية ربّاً ومخلصاً. بدأ بوب ينمو روحياً. وهذا ما قاله لي: "ذات يوم بينما كنتُ أصلي، أدركتُ فجأةً أنّ الكراهية والمشاعر المريرة تجاه زوجتي قد وّلت. كنتُ في الحقيقة أصلي من أجلها." أكملَ بوب حديثه وفي عينيه بريق: "أتعلم، بعد مرور بعض الوقت، أدركتُ أنّ الكراهية التي كنتُ أكنّها لحماتي قد تلاشت أيضاً. وبدأتُ أصلي لأجلها."

إنّ قوّة محبة الله المحوّلة لا توصف. هذه هي المحبة التي نريدُ استكشافها في هذا الفصل. سنرى ماهيتها، وكيف يمكن أن تصبح جزءاً من أنماط ردود فعلنا بدلاً من أنماط الغضب والمرارة القائمة على المشاعر.

## مَنْ يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نَحَبِّ؟

قد تكون إجابتنا الأولى: الجميع. لقد حفظَ قسمٌ كبيرٌ منَّا قد نشأ في بيوت مسيحية هذه الإجابة منذ الطفولة. لكن للأسف، بهذا التعميم نحيد عن بعض الأشخاص المحددين الذين دُعينا إلى محبتهم. كان يسوع دقيقاً، وسنرى الآن بعضَ تعاليمه الأقسى في كلِّ العهد الجديد.

"سَمِعْتُمْ أَنَّهُ قِيلَ: تُحِبُّ قَرِيْبَكَ وَتُبْغِضُ عَدُوَّكَ. وَأَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: أَحِبُّوا أَعْدَاءَكُمْ. بَارِكُوا لَاعِينِكُمْ. أَحْسِنُوا إِلَى مُبْغِضِكُمْ وَصَلُّوا لِأَجْلِ الَّذِينَ يُسَيِّئُونَ إِلَيْكُمْ وَيَطْرُدُونَكُمْ" (متى ٥: ٤٣، ٤٤).

المحبةُ هي ردةُ فعلٍ أمرنا الله بها تجاه الأشخاص الذين تكون ردةُ فعلنا الطبيعيةً تجاههم هي الغضب. على وجه التحديد، عندما نشعر بالرغبة في أن ننهالَ بكلماتٍ أو أفعالٍ غاضبة، أو في حملِ الضغائن أو السعي للانتقام، عندئذٍ تماماً علينا إظهار محبة الله بدلاً من كلِّ هذه الأمور.

دعنا نتأمل بالأشخاص الذين ذكرهم يسوع وقال إنهم يحتاجون إلى محبتنا :

١. أعداؤك: من يعملون ضدك ويعارضونك، سواء علانية أو في الخفاء. يعمل العدوُّ ضدنا. ويقول يسوع إنَّ الشخص الذي يعاملنا كعدوٍّ هو الشخص نفسه الذي يجب أن نعامله كصديق. لا يتحدَّثُ المسيحُ عن أعداء قوميين بل عن أعداءٍ شخصيين. إنَّه لا يشير إلى غرباء لم نلتق بهم من قبل، إنَّما إلى أشخاصٍ نصادفهم في حياتنا اليومية ويعملون ضدنا أو يعاملوننا بقساوة.



أي شخص يقول أو يفعل شيئاً "يثير غرائزي القتالية" أو "يثير جنوني" أو أصبح بسببه دفاعياً، هو بحاجة إلى محبتي بدلاً من تلك الأمور.

وفقاً لهذا التعريف، إنَّ الأعداءَ الأكثرَ شيوعاً هم أفرادُ الأسرة الذين يُسبِّبون الأذى، أو زملاءُ العملِ الحاقدون، أو أعضاءُ الكنيسةِ الدنيويّون. قد يكون عدوك زوجتك أو أخاك أو أختَ زوجتك أو والدَ زوجتك أو من كان أعزَّ صديقٍ لك. لكن بينك وبين هذا الشخص حُفرتُ خنادق. ويولدُ التفاعلُ معه قشعريرةً عاطفيّةً في قلبك.

٢. أولئك الذين يلعنون: من يتكلمون معك أو عنك بطريقة مؤذية، بما في ذلك الشتائم، والسخرية، والاتهام، والإدانة، والتحقير. يستخدم هؤلاء الناس في حياتنا الكلماتِ للتسبب بالأذى. ولكلماتهم آثارٌ كأثار اللعنة، أي النية الشريرة والأذى والدمار. وبكلامهم يجعلوننا بانسين ويؤذوننا، ويعيقوننا في ما نقوم به. مرّةً أخرى، لا يتحدّثُ يسوعُ عن أناسٍ بعيدين عنّا، بل عن أشخاصٍ نتفاعل معهم في حياتنا اليوميّة.

تتضمّن الكلماتُ المدمّرة أسماءً مهينة، وتشمل النقدَ والإهانة. أو قد تكون كلمات جيّدة، ولكن تُقال بسخرية حادة. "يا لكِ من مدبّرة منزلٍ رائعة!" (عندما يكون المنزلُ في فوضى عارمة). قد تكون الكلماتُ المدمّرة "قنابلَ ذكيّة" يلقيها أشخاصٌ يعرفون أكثر مناطقنا ضعفاً. أو قد تكون كلمات مؤذية بطرقٍ ملتوية، وتعليقات

لا نفكرُ فيها عندما نسمعها، لكنّها تجعلنا نشعر بالغيثان حين نتأملها لاحقًا. قال يسوعُ إنّ الأشخاصَ الذين يستخدمون كلماتٍ هدامةً ضدّنا يحتاجون إلى محبّتنا.

٣. أولئك الذين يكرهون: المليئون بالنوايا السيئة والاحتقارِ وعدم التسامح والازدراء والكراهية. الكراهيةُ موقف. وربما لا تبدو الموقفُ في حدّ ذاتها مدمرةً بشكل رهيب لأنّ ضررها غير ملموس. لكنّ كلّ من عاش تحت وطأة الكراهية يعرفُ الألمَ العاطفيّ الرهيبَ الذي يمكن أن تُسببه. أن تعرفَ أنّك محتقَر، وأن تقرأ ذلك في تعابيرِ الوجهِ ولغةِ الجسد، وأن تراه في الأعين التي تحدّق بك، وأن تتعايشَ مع هذه الكراهية يوميًا، لهي أعباءٌ لا توصف. قال يسوعُ إنّ هؤلاء الذين يكرهوننا هم الذين يحتاجون إلى محبّتنا.

٤. من يستغلّونك باستخفاف: أولئك الذين يجدون متعةً في التسبّب بالألم أو بالصعاب. في هذه الآية، علّمنا يسوعُ أنّ الأعداءَ يشملون الأشخاصَ الذين تكون كلماتهم ومواقفهم ضدّنا. ويضيف إليهم أولئك الذين أفعالهم ضدّنا أيضًا. يجد بعضُ الناس متعةً في جعل الآخرين بائسين. ويجدون متعةً في القساوة. ويشعرون بالرضا من رؤية الآخرين يعانون. هؤلاء هم الناسُ الذين يحتاجون إلى محبّتنا.

في السياق، يتحدّث يسوعُ عن التعرّض للاضطهاد من أجل اسمه، وللمعاملة السيئة نتيجة العيش ببرّ. ليست كلّ الإساءاتِ ضدّنا اضطهادًا. يأتي بعضها لمجرّد وجودنا في طريقها. وتنتجُ

بعضُ اللعناتِ والكرهيةُ والإيذاءُ عن أخطائنا. إذا حصدنا كراهيةَ الآخرين من خلال أفعالٍ بحسبِ الجسدِ أو أقوالٍ صدرت منا، فعلينا أن نتوبَ ونقبَل العواقبَ بصبرٍ (١ بطرس ٢: ٢٠).

ومع ذلك، ليس موضوعُ دراستنا سببَ سوءِ المعاملة بقدر ما هو الردّ المناسب: أحبُّ أعداءك. ما المقصود من هذا؟

## كيف نحبُّ أعداءنا؟

سوف ندرس الآن الإجاباتِ المحددة التي قدّمها يسوع.

١. المحبّة: الالتزام بخير الآخر الأبدي، والرغبة في الأفضل المطلق له، والاستعداد لأن تكون فاعلاً في تحقيق ذلك. إنّ كلمة المحبّة في اللغة اليونانية التي استخدمها يسوع هي كلمة قويّة. لا تشير في المقام الأول إلى مشاعرٍ علاقة وثيقة، بل إلى التزامٍ قد يتجاهل في الواقع المشاعر الشخصية. ليس الأعداء عادةً أناساً يطيب التواجد حولهم. قد يقتل وجودهم المودّة. لا يطلب يسوع منّا أن نكون قريبين عاطفياً ممّن يصعب الاقتراب منهم، بل أن نفكر في ما هو الأفضل لهم، بغضّ النظر عن الأسهم المصوّبة نحونا. في بعض الحالات، قد يستدعي هذا الالتزام أن نتراجع ونتنظر. في أحيان أخرى، قد يتطلّب منّا أن نقول أو نفعل أمراً يتعارض تماماً مع المشاعر التي تختلجنا. سنتصرّف المحبّة بحسب ما هو أفضل للجاني.

تقدّم مؤشرات يسوع الثلاثة المتبقية طرقاً عملية لمحبة أعدائنا.

٢. باركوا: استخدام كلماتي وتعابيري لجلب الخير والأمل والبهجة وللتشجيع وتخفيف الأوقات الصعبة وتقديم المساعدة. "الموت وَالْحَيَاةُ فِي يَدِ اللّسَانِ" (أمثال ١٨ : ٢١). كلمات البركة هي كلمات تمنح الحياة. إنها تجعل الشخص الذي يسمعها يتحلّى بالشجاعة ويتمتع بالقوة من أجل الاستمرار. وفقاً لتعاليم يسوع، إننا مدعوون إلى أن نبارك من يغضبوننا عادةً. كلامهم كلام موت (لعنة)، أما ردنا فينبغي أن يكون كلام حياة.

يجب توقيت هذه البركة بشكل مناسب؛ إذ يمكن أن يكون للكلمات الصحيحة في الوقت الخطأ تأثير سلبي. يجب أن تُعطى بقلب نقي؛ فكلمات البركة التي تُعطى بتواضع زائف تثير حفيظة من يلعننا فحسب. أحياناً يكون كلام البركة بعيداً عن مسمع من لعننا، وأحياناً يكون في مسمعه، غير أنه موجّه للآخرين، وأحياناً يتوجّه مباشرة إلى من لعننا.

قد تكون كلمات البركة على شكل صلاة تستدعي إحسان الله على حياة الشخص الآخر. قد تأتي على شكل مجاملة، مشيرة إلى صفة جيدة أو إنجاز ناجح. أو قد تكون على شكل أمنيات لبقّة وبسيطة مثل: "أتمنى لك يوماً سعيداً!" أو "أتمنى أن يسير عملك بشكل جيد اليوم." قد تمنح كلمات البركة الآخر شعوراً بالدعم: "أسألي من أجلك اليوم." فكيفما جاءت هذه الكلمات، يجب أن تجلب معها الأمل والشفاء.

٣. **افعلوا الخير: تمييز احتياجات الآخر اليومية وإيجاد طرق عملية لتلبيتها.** لدى الأشخاص الذين يكرهوننا احتياجات إنسانية طبيعية. تنظر المحبة إلى تلك الاحتياجات كفرص لإظهار اللطف وحسن النية بشكل ملموس. يحتاج الشخص الذي يكرهني إلى الشعور بالمحبة ورؤيتها وتدوُّقها كردّ على كراهيته.

من الواضح أنّ هذا يتطلب تمييزاً. إنّ المفتاح لعمل الخير هو معرفة الاحتياجات. إذا كان الرجل يبني بيتاً، فإنّ إنزال شحنة من الطوب في موقع البناء لن يكون جيّداً، إلّا إذا كان الرجل بحاجة إلى الطوب. وإن لم يكن بحاجة إلى الطوب، فإنّها ستعرقل طريقه. إذا احتاجت الزوجة التي تكره زوجها إلى فتح مصفاة مياه المطبخ المسدودة، فقد يقول زوجها "أحبك" عشر مرّات في اليوم، من دون أيّ تأثير، لأنّ تركيزها منصبّ على المصفاة المسدودة. كي نعمل الخير، يجب أن نرى الاحتياجات ونكون على استعدادٍ لاستخدام مواردنا لتلبيتها.

٤. **صلّوا: وضع الاحتياجات التي لا أستطيع تلبيتها أمام الربّ، طالباً رحمة الربّ وصلاحه في حياة الآخرين.** يتمتع أولئك الذين يسيئون إلينا ويقومون عمداً بأشياء تجعلنا بائسين، باحتياجات لا يمكننا تلبيتها. وحده الله يستطيع أن يغيّر القلوب. علّمنا يسوع أنّ إحدى الطرق لمحبة مثل هؤلاء الأشخاص هي الصلاة لأجلهم، وتقديم احتياجاتهم إلى الأب الذي في السماء. إنّ الأشخاص الذين يستغلّون الآخرين باستخفافٍ، يكون لديهم عادة القليل من

الأصدقاء. وغالبًا ما يكونون أناسًا بانسين. ومن غير المحتمل أن يقوم أي شخص آخر بالصلاة لله لأجل احتياجاتهم. لدينا الفرصة والدعوة للقيام بذلك تحديدًا.

يمكن لكل جرح أن يكون بمثابة تذكير لنا بالصلاة. ويمكن لكل ظلم، وكل اسم مهين، وكل عمل قاسٍ أن يكون إشارة للوقوف أمام عرش الله نيابةً عن خصومنا.

في كل هذه الردود، يسوع هو مثالنا. لقد طبّق يسوع ما علّمه؛ فأظهر المحبة والبركة وفعل الخير والصلاة لمن أساء معاملته. وفي اليوم الذي أذله الرجال الدنيويون على أسوأ وجه، صلى قائلاً: "يا أبتاه اغفر لهم لأنهم لا يعلمون ماذا يفعلون" (لوقا ٢٣: ٣٤).

## لماذا علينا أن نحب أولئك الذين يغضبوننا عادةً؟

عندما علّمنا يسوع أن نحب أعداءنا، قدّم أقوى مبدأ في العلاقات البشرية. كلّمنا بتعاليم يسوع ومارسناها في حياتنا اليومية، رأينا ما فيها من حكمة. آثار المحبة بعيدة المدى أكثر ممّا نتصوّر. في ما يلي بعض الأسباب التي تجعلنا نحب أولئك الذين يعاملوننا بشكل سيئ:

١. إنّ الردّ بالمحبة على أعدائنا يحمينا من أن نصبح مثلهم. نميل بطبيعتنا إلى كره من يكرهوننا، ولعن من يلعنونا، ومهاجمة من يؤذوننا، ومعاملة الآخرين كما يعاملوننا، مع زيادة الكيل كيلين. الحقيقة المذهلة هي أنّنا إذا اتّبعتنا ميولنا الطبيعية، فنصبح مثل الذين نحترقهم.

إذا سمحنا للغضب أن يقودَ ردودَ أفعالنا، فسوف نصبحُ مؤذنين وكارهين ومسيئين. وسوف ننحدرُ إلى المواقفِ والأفعالِ عينها التي كان من الصعب جداً علينا تقبلها في الآخرين. قد نصبح أسوأ من أكثر شخص نمقته. أمّا المحبّة، فتقاطع هذه العمليّة وتمنعنا من أن نصبح مثل أولئك الذين يعاملوننا بالسوء.

٢. إنَّ الرَّدَّ بِالْمَحَبَّةِ عَلَى أَعْدَائِنَا يُسْرِعُ شِفَاءَنَا مِنَ الْجِرَاحِ. عندما يتلفّظ الناسُ بكلمات قاسية، أو يقترفون أفعالاً بشعة، أو يتّخذون مواقفَ بغيضة تجاهنا، فإنّ هذا يؤلمنا ويؤذيها. تحدّث داودُ عن رجالٍ "أَسْنَانُهُمْ أَسِنَّةٌ وَسِهَامٌ وَلِسَانُهُمْ سَيْفٌ مَاضٍ" (مزمو ٥٧: ٤). يمكن للناس أن يجرحوا بعضهم بعضاً وهذا ما يحصل. لكن عندما نردّ بالمحبّة يمكن للجرح أن يلتئم، وأحياناً يلتئم بسرعة مفاجئة.

لربما لا يوجدُ مثالٌ في الكتاب المقدّس عن قوّة المحبّة الشافية، أفضل من مثال يسوع ويهوذا. عندما خان يهوذا يسوعَ بقبلة، شعر يسوعُ بالألم في داخله. أمامنا رجلٌ تلقى دعوة يسوع، وسارَ معه، وسمعَ تعاليمه، وشاركَ في خدمةٍ روحيّةٍ فعّالةٍ بقوّة المسحة الإلهيّة. سخرَ يهوذا علاقته المميّزة بيسوع ليحصل على ثلاثين قطعة من الفضة. هذا مؤلم.

لكنّ يسوعَ أجاب يهوذا قائلاً: "يَا صَاحِبُ... (متّى ٢٦: ٥٠). لم تستطع خيانته يهوذا أن توقف محبّة يسوع. كما شهد يوحنا: "إِذْ كَانَ قَدْ أَحَبَّ خَاصَّتَهُ الَّذِينَ فِي الْعَالَمِ أَحَبَّهُمْ إِلَى الْمُنتَهَى" (يوحنا

١٣ : ١). بفضل محبته، استطاع يسوع أن يُشفى. يمكن للخيانة أن تؤذي، لكن لا يمكنها أن تُدمر. وعلى المدى الطويل، أدى يهوذا نفسه أكثر بكثير مما أدى يسوع.

وعكس هذا المبدأ صحيحٌ أيضاً. إنَّ ردودَ الفعلِ المريرةِ والغاضبةِ على الجراح لا تُؤدِّي إلا إلى تفاقمها وتقرّحها. تبدأ الالتهاباتُ وتغدو الإصابةُ عسيّةً على الشفاء.

إنَّ الردَّ بالمحبّة هو بلسمٌ للروح التي تعاني. من وجهة نظرٍ إنسانيّة، إننا نبتعد عن محبّة شخصٍ مسيءٍ لأنّه يجعلنا نشعر بأننا عرضةٌ لمزيد من الأذى. هذا صحيحٌ من وجهة نظرٍ معيّنة، ولكن من وجهة نظرِ السماء، تقويّنا المحبّة وتمكّننا من تلقّي الأذى من دون أن نُدمر. تتطلّبُ المحبّةُ شجاعة، لكنّها أفضلُ حماية ضدّ التعرّضِ للضرر الدائم من أعدائنا. فلا يمكن تدميرُ الأشخاص الذين يحبّون كما أحبّ يسوع. وإنَّ أولئك الذين كانوا ضحايا أسوأ جرائم الكراهية على مرّ التاريخ وأحبّوا أعداءهم، لم يكونوا ضحايا في النهاية. فقد انتصروا. "ولكننا في هذه جميعها يعظّم انتصارنا بالذي أحببنا" (رومية ٨ : ٣٧).

٣. قد يكون الردّ بالمحبّة على أعدائنا الوسيلة التي تقودهم إلى الخلاص. بعد أن علّمنا يسوع أن نحبّ أعداءنا، قال: "كَيْ تَكُونُوا أَبْنَاءَ أَبِيكُمْ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ" (متى ٥ : ٤٥). تُظهر محبّة أعدائنا محبّة الله للخطاة. إنَّ مباركتهم ومعاملتهم بالخير والصلاة لأجلهم تُظهر محبّة الله المُضحّية التي سكبها من خلال ابنه.



هذا بالتأكيد أحد المقاصد الأسمى من محبة أعدائنا. لا يهتم الله بأثر الكراهية علينا فحسب، بل أيضاً بتأثير ردود أفعالنا على أعدائنا. قد تكون المحبة الدافع الذي يجعلهم يجثون على ركبهم. أحياناً يستغرق هذا الأمر وقتاً، وأحياناً أخرى ربّما لا نرى النتائج. في أحد الأيام، شاهد يهودي متصلّب وغازب باستحسانٍ رجّم أحد المسيحيين الأوائل بالحجارة. وبينما كان يحرس ثياب الذين يرشقون الحجارة، سمع كلمات لا تصدق من الرجل الذي رُجم بالحجارة: "يَا رَبُّ لَأَنْفَعَهُمْ لِهَذِهِ الْخَطِيئَةِ" (أعمال ٧: ٦٠). كان التأثير الفوري إثارة غضب هذا اليهودي المتعصب. كاد يفقد السيطرة على نفسه في سعيه المجنون وراء المسيحيين. ولكن عندما التقى شاول بيسوع على طريق دمشق، انكسر، وانكسر تماماً.

إلى أي مدى تغيّرت حياة شاول بسبب رسالة المحبة القويّة يوم رُجم استفانوس؟ في هذه الحياة، ربّما لن نعرف الجواب أبداً. يوضّح لنا هذا المثال أنه لا يمكننا دائماً الحكم على تأثير المحبة من خلال رد فعل العدو الفوري. فضلاً على ذلك، إنّ الأشخاص الذين يبدون الأصعب قد يكونون الأقرب إلى الملكوت. فلسنا مدعوين للحكم على الذين يكرهوننا، بل لمحبتهم. إنّنا ببساطة لا نعرف كل ما يحدث بداخلهم، ولا نعرف مقاصد الله لهم في حال استجابوا لمحبتّه.

من خلال محبّتنا لأصعبِ الناس في حياتنا، يمكننا أن نصبح وكلاءَ فداءِ الله وسفراءِ السماء، ممثلين المحبّة التي تتبع من إلهٍ حنون تجاه عالمٍ ضال.

٤. إنَّ الرَّدَّ بالمحبّة في النزاعاتِ الأُسريّة يحمينا من نقل السّماتِ العائليّة السليبيّة. في عالمنا اليوم، يُعبّر عن الكثير من الغضب الذي يُتلقَى في حضن الروابطِ الأُسريّة. حتى في العائلات المسيحيّة يكثرُ الغضبُ والأذى. وفي الواقع، قد يكون المزاجُ غير المنضبطِ أكبرَ عائقٍ أمام الآباء في نقل إيمانهم إلى أطفالهم. عندما يتأدّى الجيلُ الأصغرُ من غضب الجيلِ الأكبرِ سنّاً، فإنّهم يراكمون ما يغلي في مرجلهم، الذي بدوره سيفيض على أطفالهم. من أتعسِ المفارقاتِ في عصرنا أن يصبحَ الأطفالُ المتأدّون بالغيّن مؤذنين. كيف يمكن وقف هذه الحلقة المفرغة؟ لا يكفي مجردُ التصميم على ذلك. قد يتعهّدُ الأطفال والشباب بعزمٍ شديد قائلين: "لن أكونَ أبداً مثل والدي!"

ثمّة قانونٌ يمكننا تسميته "قانون التركيز السليبي". عندما يستاءُ الطفل من والديه، فإنّه يهيئُ نفسه لإعادة إنتاج الخصائصِ عينها التي يكرهها في والديه في حياته هو. كلّما ازدادت حدّة عزمه، ازداد احتمالُ حدوثِ هذه العمليّة. المبدأ بكلّ بساطة، هو أنّه لا يمكننا تنمية الشخصية الإيجابيّة من خلال التركيز على الشخصية السليبيّة. تُنتجُ الكراهيةُ كراهيةً، ويولّدُ الغضبُ غضباً، ويُنتجُ سوءَ النيةِ سوءَ نية.

القوة الوحيدة القادرة بما يكفي على كسر قوة الغضب الأسري هي المحبة. تغيير المحبة التركيز السلبي إلى تركيز إيجابي. ولا تنتظر في المقام الأول إلى ما حصل، بل إلى ما يمكن القيام به. كما أنها تكسر الرغبة في الانتقام وتستبدلها برغبة في التوبة، وتجعل المرء ينظر برأفة إلى والديه وخطاياهما وعواقبها. تمنحنا المحبة الحرية في السقوط على ركبتيها بتواضع، والتعامل مع مشاكلنا بصدق. كما أنها تمنحنا إحساساً مرهفاً تجاه ما نقوله وكيف نقوله، ومتى نقوله وأين.

كم تحتاج العائلات في عالمنا اليوم إلى الشفاء والتطهير والتواضع، تلك الأمور الناتجة عن محبة الله!

إن المحبة التي يدعون الله إليها تفوقنا. هذه المحبة هي "من الله" (١ يوحنا ٤: ٧). ويتطلب مآ الحصول عليها أن نعتف بتواضع بفقونا، ونطلب عون الله. إن محبة الآخر عندما نشعر بالغضب تجاهه، تنقلنا من التركيز على أنفسنا إلى التركيز على قلب الله. ويعني هذا في الواقع إماتة الذات، والرغبة في الانتقام والاستيلاء وسوء النية. إضافة إلى ذلك، تأخذنا محبة الله في رحلة. وما من سبيل لمعرفة كل الاحتمالات التي ستفسح لها المحبة في المجال في حياتنا. عندما نحب، يرافق عمل الله كل خطوة من خطواتنا. ونعيش كما عاش يسوع من أجل الآب والآخرين. فلا تعود الحياة عبارة عن سلسلة من المتاعب والصعوبات التي تجعلنا غاضبين ومستائين، وتسبب لنا الشعور بالمرارة. فبدلاً من ذلك، تصبح غنية بالمواعيد الإلهية. وإذ نحب، نتعرف أكثر من أي وقت مضى

على مقاصد الآب، وتنعلم أن تفكر كما يفكر هو، ونرى الناس كما يراهم هو.

لذلك إن خلع الغضب بالنسبة إلى المسيحي المؤمن ليس غاية في حد ذاته. إننا نخلع الغضب كي نلبس شيئاً آخر، ونضعه جانباً كي نبادر إلى التشبه بيسوع في عيش حياتنا وفي محبة الآخرين. لخص بولس ذلك جيداً في رسالته إلى كنيسة كولوسي:

"وَأَمَّا الْآنَ فَاطْرَحُوا عَنْكُمْ أَيْضًا الْكُلَّ: الْعُضَبَ، السَّخَطَ، الْخُبْثَ، التَّجْدِيفَ، الْكَلَامَ الْقَبِيحَ مِنْ أَفْوَاهِكُمْ. فَالْبَسُوا كَمُخْتَارِي اللَّهِ الْفِدْيَسِينَ الْمَحْبُوبِينَ أَحْسَاءَ رَأْفَاتٍ، وَلُطْفًا، وَتَوَاضُّعًا، وَوَدَاعَةً، وَطَوَّلَ أَنَاةً، مُحْتَمِلِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا، وَمُسَامِحِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا إِنْ كَانَ لِأَحَدٍ عَلَى أَحَدٍ شَكْوَى. كَمَا غَفَرَ لَكُمْ الْمَسِيحُ هَكَذَا أَنْتُمْ أَيْضًا. وَعَلَى جَمِيعِ هَذِهِ الْبَسُوا الْمَحَبَّةَ الَّتِي هِيَ رِبَاطُ الْكَمَالِ" (كولوسي ٣: ٨، ١٢-١٤).

## أسئلة للدراسة

(الفصل السابع)

١. علّم يسوع عن محبّة الأعداء قبل أن يُرفض ويُصلّب. أذكر بعض الأشخاص الذين أصبحوا أعداءه.
٢. تأمّل في كلّ شخص ذكرته، ثم أخبر لماذا تظنّ أنّ هذا الشخص (أو الفريق) انقلب ضدّ يسوع.
٣. أعط أمثلةً محدّدة عن الكلمات القاسية التي قيلت ضدّ يسوع.
٤. صفّ موقفَ يسوع في كلّ من الأمثلة التالية:
  - أ. شعب الناصرة، لوقا ٤: ٢٨-٣١
  - ب. يهود الجليل، يوحنا ٦: ٤١، ٤٢
  - ج. الكتبة والفرّيسيّون، يوحنا ٨: ١-٦، ٤٨
  - د. رؤساء الكهنة، يوحنا ١١: ٤٧-٥٣
  - هـ. القادة اليهود، لوقا ٢٢: ٦٣-٦٥
  - و. هيرودس ورجاله، لوقا ٢٣: ٨-١١
٥. ما هي مواقف البغض التي اختبرتها؟
٦. أذكر بعض مواقف البغض التي شعرت بها تجاه الآخرين (أو تصارع معها)؟
٧. أذكر بعض الطرق التي أظهر بها يسوع محبّته للذين أساءوا معاملته.
٨. باستخدام فهرس لكلمات الكتاب المقدّس أو مراجع أخرى لدراسة الكلمة، حدّد معنى كلمة "المحبّة" كما هي واردة في متى ٥: ٤٤.

٩. كيف تختلف هذه المحبة عن محبة البشر الطبيعية؟ (راجع متى ٥ : ٤٦ ، ٤٧)

١٠. اسرد بعض الأمثلة على أنواع الكلمات التي تبارك الآخرين.

١١. بالإضافة إلى الكلمات نفسها، ما الذي يجب أن نضعه في الاعتبار لنؤكد أن كلماتنا ستكون بركة للآخرين؟

١٢. أعط أمثلة من حياتك الخاصة حيث كانت كلمات الآخرين وأفعالهم ذات مغزى كبيراً وفائدة لك.

١٣. ما هي السلوكيات التي يجب أن نتحلّى بها لنكون قادرين على مباركة الآخرين، وفعل الخير والصلاة من أجلهم بشكل فعال؟

١٤. ما هي آثار إظهار اللطف والمحبة لمن يسيء إلينا؟ هل دائماً تغيّرهم؟

١٥. إذا اتبعنا دوافعنا الطبيعية في الرد على الغاضبين والبغضيين، كيف سنتصرّف؟ في ضوء ذلك، لماذا تُعدّ المحبة مهمّة جداً في توجيه ردود أفعالنا؟

١٦. اشرح كيف يسرّع الرد بالمحبة تعافينا من الجروح اللفظية والعاطفية. كيف تعيق ردود الفعل الغاضبة تعافينا؟

١٧. يرد في هذا الفصل رد يسوع على خيانة يهوذا كمثل على تأثير المحبة الشافية. (شفي يسوع من جرح خيانة يهوذا لأنه لم يلجأ إلى الغضب والمرارة). ما هي الأمثلة الأخرى على قوّة الشفاء التي يمكن أن تستخرجها من الكتاب المقدّس أو من التاريخ؟

١٨. ما هي الأمثلة التي بإمكانك أن تعطيها عن محبة الأعداء، والتي أدت إلى اهتدائهم؟

١٩. ماذا ينتج عادةً عندما يغضب الأبناء من عيوب والديهم؟ هل يمكنك إعطاء أمثلة على "قانون التركيز السلبي"؟

٢٠. ما هي الصفات السلبية التي واجهتها لدى والدك؟

٢١. بناءً على ما ورد في هذا الفصل، ضع قائمةً بأشخاصٍ في حياتك هم بأمرٍ الحاجة إلى محبتك. وإلى جانب كل اسم، ضع قائمةً بالطرق الممكنة التي يمكنك من خلالها إظهار محبة الله على وجه التحديد.

