

مطراينة المنيا وأبو قرقاص

المثلل

لوزي

الحرب الباردة



مطراينة المنيا وأبوقرقاص

المثلل

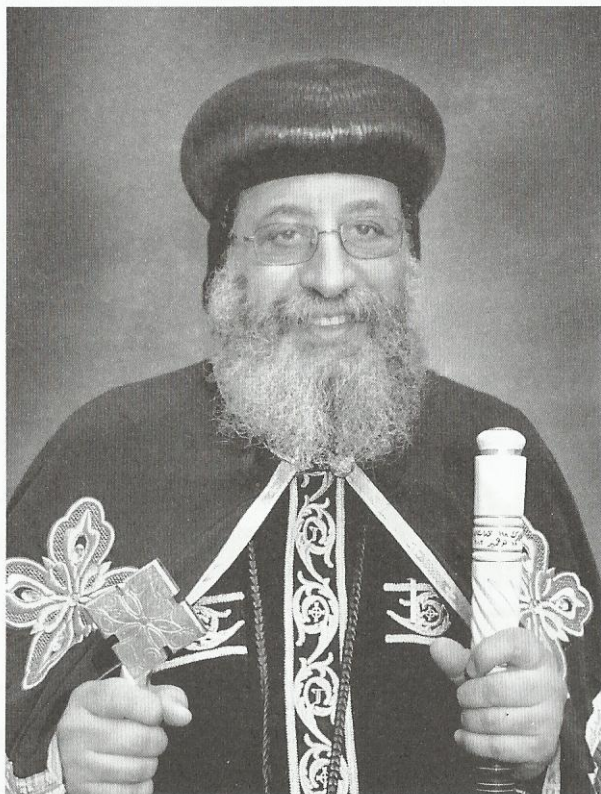
لوزي

الحرب الباردة

مكار يويس
الأسقف العام

مركز نوبل لدراسات النيل

- اسم الكتاب: الملل (الحرب الباردة)
المؤلف: مكاريوس، الأسقف العام.
الناشر: ايبارشية المنيا وأبوقرقاص للأقباط الأرثوذكس.
الطبعة: الثانية - أغسطس ٢٠١٤.
المطبعة: مطابع النوبار - العبور.
الغلاف: م/ مايكل مراد.
فصل الألوان: Levels.
الغناوين: مجدي لوندي.
رقم الإيداع: ٢٠١٢ / ١٠٨١٩



قداسة البابا تواضروس الثاني

بابا الإسكندرية وبطركه الكهنوتية في مصر وسائر بلاد المهجر



نيافة الحبر الجليل الأنبا أرسانيوس
مطران المنيا وأبوقرقاص

الملل

(الحرب الباردة)

«فَكَلَّمَ مُوسَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ هَكَذَا،
وَلَكِنَّ لَمْ يَسْمَعُوا لِمُوسَىٰ مِنْ صِغَرِ
النَّفْسِ، وَمِنَ الْعُبُودِيَّةِ الْقَاسِيَةِ.»

(خروج ٦ : ٩)

يُعدّ الملل من أخطر الحروب التي تواجه الإنسان، فهو حرب خفية، وعدو غير منظور، مثلما يشعر شخص بإرهاق شديد وآلام لا يعرف مصدرها، ولا يدري أي عضو بذاته مصدر الوجع..

ويُسمّى أيضاً بـ"الضجر"، و"صغر النفس"، و"الحرب الخفية"، و"الحرب الباردة"، و"شيطان الظهيرة"، و"السامة"، كما يوصف بأنه "الضيف الثقيل اللزج" الذي يأتي دون استئذان ويرحل دون سابق إنذار...

وهو ثقيل وخطير، فهو أشبه ما يكون بتوقف الموتور نفسه!
فالسيارة قد يكون لونها باهتًا، أو تحتاج إلى تغيير إحدى
الإطارات، أو اللمبات، أو الفرش الداخلي، ولكنه لا توجد
خطورة حقيقية عليها إلا إذا تعطل الموتور نفسه، فإنها لن تسير
مهما كان خارجها لامعًا وأضواؤها كاشفة، هكذا الملل فهو عطل
في المحرك ذاته.

والفرق بين الحرب المباشرة والحرب الباردة، هو أنه
الإنسان يكون يقظًا ومستعدًا لمواجهة حرب وشيكة واضحة، مثل
النزال (المواجهة والمبارزة)، أو مثلما يضرب شخص ما إناءً
كبيرًا بكامل قوته فتتألم يده بينما لا يسقط الإناء، وعلى العكس
من ذلك فإنه إذا قام بالضغط ضغطاً متواليًا بطيئًا بأصغر
أصابعه على طرف الإناء فإنه حتمًا سوف يسقطه.

استرعى انتباهي ذات مرة عنوان كتاب: *"The Frog In
The Kettle"* وقد شرح الكاتب العنوان مبدئيًا قائلاً: إذا وضعنا
ضفدعة داخل إناء به ماء بارد، ثم بدأنا في تسخينه تدريجيًا، فإن

الضفدعة ستموت حتماً داخله، أمّا إذا ألقينا الضفدعة داخل إناء به ماء ساخن فإنها ستقفز منه بسبب الصدمة، هكذا الملل.

ولا يوجد شخص لا يُحارب بالملل، حتى أولئك الذين يحيون في ترف، وجميع طلباتهم مجابة، ومهما كان هناك تنوع في البرنامج وتعدّد في الذات.. فكلنا يضجر عندما تكون المشكلة داخلية.

مظاهر الملل:

من بين أعراضه: فقدان الشهية لأي عمل روعي أو عادي، وفقدان التفاعل مع ما يدور حولنا، ومن ثمّ عدم الإنتاج ولا سيما الإنتاج النوعي الجيد، وإتمام المطلوب بشكل روتيني جامد يفتقر إلى الإبداع. ومن ثمّ تتوقّف الرغبة في التطوير والتضحية والابتكار، ويعجز الشخص عن بذل الجهد بل وأحياناً عن التفكير.. ومن مظاهره أيضاً الزهد في كل شيء، وفقدان الرغبة، ويتسبّب أحياناً في العصبية.

ومشكلة الملل أنه يقضي على الإنسان ببطء! مثلما يحارب الشيطان شخصًا سنين طويلة ببطء ودون يأس حتى يفقده الشهية للعمل الروحي، وبالتالي لا يحاربه صراحة مثل أن يظهر له أو يربعه، ففي هذه الحالة قد يهزمه الإنسان ويصبح بطلاً!!... لقد صرّح الشيطان ذات مرة بأنه سيتوقف عن محاربة شخص ما لئلا يتسبب له في أكاليل كثيرة بسبب صبر الراهب ومقاومته. ومن ثمّ فالشيطان قد لا يحارب شخصًا بالإحاد ولكنه يجعله يتبنّى أفكارًا من شأنها أن تهدم إيمانه بالله. إن هذا النوع من الحرب يشبه شخصًا ينزف نقطة نقطة حتى يموت..

ولننتبه إلى أن أخطر الخطايا هي تلك التي لا عقوبة مباشرة لها، مثل التدخين والخمر والسرققة وغيرها.. مثلها مثل الأمراض الخفية مثل الأورام وفيروسات الكبد وغيرها، فبينما يبدو الإنسان سليمًا معافىً من الخارج، يزداد الخطر داخليًا دون انتباه... الخ. هنا أتذكّر أن راهبًا تقابل في إحدى طرقات الدير مع راهب آخر يعرج في مشيته بسبب عملية جراحية كان قد أجراها منذ أيام، فبادره بالقول: "طوباك لأن جرحك ظاهر!!"

الأسباب التي تؤدّي إلى الملل:

١- الرتابة أو التكرار، سواء في التدبير الروحي أو العمل أو داخل الإطار الأسري أو الخدمي؛ نفس البرنامج.. نفس الكوادر التي نراها يوميًا.. نفس ترتيب الأثاث.. الطعام.. الشراب.. اللباس.. الأشخاص.. ولكن هذا السبب يُعد أضعف الأسباب التي تؤدّي إلى الملل.

٢- أما السبب الثاني فهو فقدان الشخص لثقة الآخرين فيه، لا سيما المسؤولين عنه أو من يركن إليهم، ولكن هذا يدلّ على أنه كان يعمل لصالح نفسه وليس لله والخير، وأنه كان يعتمد على التشجيع الخارجي وليس الوازع الداخلي..

٣- السبب الثالث هو الوقوع لفترة طويلة تحت وطأة خطية ما، فهو يملّ من حياته ومن سقوطه المتكرر، حسبما يرى مار إسحق أن الإنسان يمكن أن يكون مقهورًا وفي ملل وكسل، وقد قيّده الشيطان بسماجة الخطية.. وفي المقابل يقول إن "صغر النفس والملل يلدان الخطية"..

٤- المرض الطويل أو ملازمة الفراش لمدة طويلة، والذي من شأنه أن يصيب المريض بصغر النفس، بسبب إشفاقه الزائد على نفسه، أو إشفاق الآخرين عليه، أو عدم القدرة على مواصلة الحياة بشكل متنوع.. قال الأنبا إشعيا: "إذا أصابك مرضٌ وأنت ساكنٌ في قلايتك فلا تصغر نفسك بل اشكر الله على ذلك".

٥- الرفاهية الزائدة والحياة السهلة الناعمة، ولذلك فإن الغربيين هم أكثر من يشعر بالملل، ومن ثم يبتكرون وسائل الراحة، ولا يشبعون! وهذا يدفعهم إلى مزيد من الخطايا، ومع ذلك لا يكتفون ولا يستطيعون التخلّص من الملل، ومن هنا فإن نسبة الانتحار أعلى لدى الغربيين (لا سيما في السويد وهي الأرقى بين دول العالم).. هذا يختلف عن الوضع في مصر مثلاً حيث ينشغل الناس بتأمين قوتهم.

٦- أمّا السبب الأهم فهو تحوّل الشخص عن النظر إلى الملكوت، وهو الدافع الأعظم للعمل باشتياق وفرح انتظاراً لحياة مثلى.. واهتمامه بالأرضيات تلك التي لا تُشبع بل كما هو

مكتوب: «كُلُّ مَنْ يَشْرَبُ مِنْ هَذَا الْمَاءِ يَعْطَشُ أَيْضًا»
(يوحنا ٤: ١٣).

خطورة الملل ونتائجه:

١- فقدان الرجاء والاستسلام للأفكار السوداء الهدامة، ومن ثمّ تفقد الحياة معناها وقيمتها.

٢- وقد يدفع ذلك إلى كثرة النوم والتكاسل والتراخي، مما يؤثر صحياً في الشخص بسبب كسل بعض أعضاء الجسم، وقد يؤثر على إنتاجه أيضاً، وإدائه في العمل (مهما كان نوعه).

٣- ويترتب عليه ضياع الوقت والعمر، وهو من أخطر نتائج الملل، فالشخص وهو في حالة ملل يصبح في توقّف.. ويمر الوقت ثقيلًا، بل يصبح عبئًا عليه، وعندما دعاه مار اسحق "شيطان الظهيرة" قصد بالظهيرة ذلك الوقت الذي تتوقّف فيه الحياة بسبب حرارة الجوّ والعرق والإجهاد، حيث لا قدرة لإنسان على التفكير الجيّد أو التعامل السلس (المزاج العصبي).

٤- قد يؤدي الملل إلى الانخراط في خطايا مثل التدخين والخمر وبعض العادات الرديئة... أو الإفراط في الطعام أو الامتناع عنه، وترك الشخص نفسه في استسلام لوسائل الإعلام أو الميديا بشكل عام.. الخ

٥- وقد يتطور الأمر ليدخل الشخص في اكتئاب مع طول الوقت، ولعلنا ننتبه إلى أن نسبة كبيرة ممن أقدموا على الانتحار سبق انتحارهم شعور بالملل والسامة من الحياة.. قال الأنبا موسى: "خوف الله يطرد جميع الرذائل، والضجر يطرد خوف الله".

٦- من ثمّ فإن أسوأ الخطايا تُرتكب بسبب الملل، ليس فقط التنقل بين القنوات والمحلات والمكالمات، والخروج غير الهادف، والتسكّع في الشوارع والمقاهي، بل إلى اقتراف الجرائم.. فإن بعض الخطايا والجرائم والعادات الرديئة تتولد بسبب الملل والرغبة في الجديد والخروج من حال السامة وفقدان الشهية، فتفتنق الأذهان عن الجديد والمثير.

والناس بالنسبة للزمن أنواع:

شخص يمرّ به الزمن، وشخص يمرّ هو بالزمن، وثالث يستوقف الزمن، ورابع يُخضعه الزمن...

فالشخص الذي يمرّ به الزمن: هو أقوى، وهو يشعر أنه ينتمي إلى الله الذي هو فوق الزمن، فإنه وإن لم يكن الإنسان أزلياً فهو خالد مع الله.. ويدرك ذلك جيداً.. والسنين الطويلة ما هي إلا دقائق إذا قيست بالله اللانهائي والذي هو فوق الزمن.

وأما الشخص يمرّ بالزمن: فهو الذي لم يؤثر في الحياة، بل مرّ مرور الكرام، واعتبره "سارتر" مجرد فحم في قاطرة التاريخ، فلم يترك بصمات ولم يقدم إضافة ما..

وأما الشخص الذب يستوقف الزمن: فهو الشخص الذي يحاسب نفسه، هو الذي يصنع وقفة يراجع فيها نفسه، وبدلاً من أن تمرّ الأيام مسرعة وهو في دوامتها يدور معها، فكأنه يستوقفها ليتأملها بدقائقها..

وأخيراً شخص يُخضعه الزمن: إنه الشخص الملول الذي فقد الشهية للحياة والعمل والإنتاج..

العلاج:

علينا أن نعرف أنه حتى أعظم القديسين عانوا من الملل في بعض فترات من حياتهم، مثل القديس أنطونيوس، فالحياة هنا ليست كاملة، وقد علّمه ملاك الرب كيف يقضي وقته حيث قسمه بين الصلاة والقراءة والعمل، فأعانه هذا التنوع على التخلص بشكل كبير من الملل.. ونقرأ عن أحد الشيوخ الذي كان بسبب الملل يطرد تلميذه، ولكن التلميذ كان يمكث صابراً، فيعتذر له الشيخ. وروى القديس مقاريوس أنه عندما أتى عليه روح الملل خرج ليسأل من يقابله كلمة منفعة، فتقابل مع الغلام الراعي وسأله عن رأيه في تناول بكثرة من الطعام.

ويكمن العلاج في تلافى الأسباب ذاتها التي تؤدّي إلى الملل، فحريّ بالإنسان الذي يشعر بالملل، أن يراجع نفسه إن كانت الأهداف قد انحسرت في النواحي المالية والمادية فقط، أم أن هناك ما هو أبعد من ذلك؟! الحياة الأبدية كما اشرنا.. فإن بعض الآباء تخلّصوا من الضجر بسبب تفكيرهم في الدينونة والأبدية، قال شيخ: "كلّ من يجعل الموت مقابله كلّ حين، فإنه

يغلب الضجر وصغر النفس"، وقيل لآخر: "لماذا لا تضجر با أبتاه؟! فقال: "لأنني كل يوم أتوقع الموت".

الملل أيضًا يحتاج إلى صبر حتى يجوز الإنسان هذه الفترة، يصبر على نفسه، ويدرك أنه في فترة ملل، ويحتاط خلالها من أن يصدر عنه ما يندم عليه (إن امكن فليتواري). قال القديس برصنوفوس: "لماذا تصغر نفسك في الأحزان مثل إنسان جسداني؟ ألم تعلم أن الأحزان موضوعة للقديسين؟"

وقد سئل راهب:

- كم لك في الحياة النسكية.
- أربعون عامًا.
- ألم تملّ؟
- كيف لا، وأينما حلت ضرب الملل خيمته مقابل خيمتي!
- وكيف تخلّصت منه؟
- لم أغلبه بل صادقته، فلم يعد له سلطان عليّ.

ومن هنا شاع القول بأن "الملل صديق المجاهد".

قالت الأم تاؤدورة: "إذا اقتنى الإنسان في نفسه السكوت، فلوقتٍ يجلبُ عليه الشيطانُ ملأً، وثقلَ رأسُ، وصِغَرَ نفسُ، وضعفَ جسدُ، وانحلالاً في الركبتين وكلِّ الأوصال، وإذا تحلَّ قوى النفس والجسد، فيحتجُّ بأنه عليلٌ لا يقدرُ أن يتمَّ صلاته، حتى إذا فرغ من الصلاة، زال هذا كله. وذلك لأنني أعرفُ إنساناً راهباً، كان إذا اعتزم أن يبدأ صلاته، تأخذه حمى وقشعريرة، مقرونةً بالأم شديدةٍ في رأسه، حتى أنه كان يتوهم بأنه عليلٌ، أما هو فكان يقول لنفسه: يا شقي، لعلك تموتُ هذه الساعة، فاغتم صلاتك قبل موتك. وبهذا القول كان يلزم نفسه، ويتمَّ صلاته، وبمجرد فراغه من الصلاة، تسكن عنه الحمى، وتقف الآلام والقشعريرة، لكنه إذا عاد إلى الصلاة، عادت إليه الحمى والأوجاع وهكذا. فكان بهذا الفكرِ يقايلُ ويغلب، ويتم صلاته حتى خلَّصه الربُّ، وصار له صبرُه إكليلاً إلهياً". وقال شيخ: "ينبغي للإنسان أن يقاتل بجهد كثير شيطان الضجر وصغر النفس وبخاصة وقت الصلاة".

ومن بين طرق العلاج تغيير البرنامج والتركيب الخارجي؛ إذ أن استمرار الإنسان في رؤية نفس الأشخاص والأماكن والبرامج، من شأنه أن يصيبه بالملل، ومن ثمّ يحتاج إلى تغيير، سواء من جهة إعادة ترتيب أثاث البيت، والقيام بالنزهات، ومقابلة أشخاص جدد وأماكن جديدة، والخروج من المكان المعتاد، والاستمتاع بالطبيعة.. أو القيام بأعمال وخدمات جديدة لم نعملها من قبل، لا سيما الإنسانية منها والتي فيها حب وبذل... إنها الحاجة إلى التغيير..

هل من فوائد للملل؟

قد يبدو السؤال غريباً، ولكن الغرابة تزول عندما ندرك أن الملل تسبّب في الإبداع، والتفكير في التغيير عن طريق الابتكار. نسمع شخصاً يقول: "عندما كنت في ملل (زهقان، مخنوق) ذات يوم قلت كذا، وفعلت كذا، بحثت عن كذا.. الخ". كما أسهم الملل في محاولات التغيير للخروج بالناس من دائرته، وهو ما حدث مع وليم حنا الفلسطيني الأصل، مبتكر "توم وجيري"، حيث كان

يعاني من الملل الشديد، وقد لاحظ الفأر الذي يقاسمه حياته في الحجرة الرطبة الكئيبة، وأعجبت حركاته وخفة دمه، ومن هنا جاءت الفكرة، وتطور الأمر وصارت أفلام "توم وجيري" محبوبة الصغار والكبار على حد سواء.

كما أفاد الملل في معرفة الملك أحشويرش فضائل مردخاي إذ كان قلقاً ملولاً، فأتوا إليه بالسيف ليقراً ليوميات المملكة، واكتشف انه نسي أن يكافئ الرجل الذي أنقذه (أستير ٦: ١-١١)، كما أن القصة الرائعة ليوميات شهريار مع شهرزاد (ألف ليلة وليلة) كان الإبداع فيها سببه الملك الملول الذي لم تشعبه نزواته.

ثم أن الملل هو صورة من صور الحياة، مثل النوم، ومثل موت خلايا في الجسم، وأشياء تتلف، وخلافات تنشأ، وشخص يشبع وهكذا... إقبال وإدبار.. إذ يصبح للحياة طعم أفضل بعدها..

ولكن هناك شخصاً ملولاً بطبعه: يفتقر إلى الشكر، وغير صابر (خلقه ضيق)، وغير قانع، يحب التغيير السريع، ويكره

الاستمرار بشكل عام، لا يجلس في مكان محدد لفترة، ولا يصادق إنساناً لسنين، ولا يستمرّ في عمل طويلاً، ولا يرتدي ثياباً لفترة.. هذا يحتاج إلى تدريب صبر وضبط نفس.

أخيراً:

لا تكن مملاً!: اعرف جيداً ما الذي يجعل الآخرين يملونك.. إن كان كثرة الزيارات، أو الأحاديث، أو التدخلات، أو الظهور كثيراً، أم طريقتك في الكلام أو النقاش، فإن أصعب شيء أن يصارحك الآخرون بذلك!!

قرأتُ عن مسؤل، كان هناك صحافي ما يضايقه ويحاصره بكثرة الأسئلة ومنها الفضولي، ولما سُئل كيف تخلّص من ذلك؟ أجاب بأنه كان أثناء الأحاديث الأخيرة يتنأب أمام محدّثه، ولمّا سأله عن مغزى ذلك أجاب بأن أصعب شيء على الإنسان أن يشعر أنه مملّ وغير مرغوب فيه.. قال الأنبا موسى الأسود: "السكوتُ بمعرفةٍ يهذبُ الفكرَ وكثرةُ الكلامِ تولّد الضجرَ والهوسَ".

كذلك لا تكثر من فعل شيء (بدون معرفة أو بدون حكمة)
لئلا تملّ ويملّونك وتهين نفسك، قال سليمان الحكيم: «اجْعَلْ
رَجْلَكَ عَزِيزَةً فِي بَيْتِ قَرِيبِكَ، لئلا يَمَلَّ مِنْكَ فَيُبْغِضَكَ» (أمثال
٢٥: ١٧). كن مثل النسيم اللطيف، لا تكن ريحًا عاصفًا، ولا
تيارًا جارفًا، أو باردًا فتوذي.

صلِّ إلى الله دائماً: "نجني يا رب من الملل وصغر النفس."



كتب أخرى للمؤلف

دراسات في العهد القديم:

- (١) تفسير سفر طوبيا
- (٢) تفسير سفر يهوديت
- (٣) تفسير سفر حكمة سليمان
- (٤) تفسير سفر يشوع بن سيراخ
- (٥) تفسير تنمة أستير ودانيال وصلاة منسى والمزمور ١٥١
- (٦) مدخل إلى سفرى المكابيين
- (٧) تفسير سفر المكابيين الأول
- (٨) تفسير سفر المكابيين الثاني

كتب تاريخية ودراسات:

- (٩) الرهينة الحبشية
- (١٠) شهداء نجران
- (١١) بيلاطس البنطي
- (١٢) التلمود (نشأته، تاريخه، بعض من نصوصه)
- (١٣) الهيكل: الطقوس والاحتفالات كما كانت تتم في أيام السيد المسيح (مترجم)
- (١٤) مدخل إلى الموسيقى القبطية (طبعة تحضيرية)
- (١٥) دراما الصلب

سير آباء:

- (١٦) الأنبا موسى الأسود
(١٧) الغريبان الصغيران (القديسان مكسيموس ودوماديوس)
(١٨) الأب عبد المسيح الحبشي
(١٩) الأب بنيامين المتوحد
(٢٠) الأب عبد المسيح صليب المسعودي البرموسي
(٢١) الأب تادرس الأنبا بولا (حكاية راهب في القلاية المجاورة)
(٢٢) شهداء العهد القديم

كتب روحية:

- (٢٣) التلمذة الروحية
(٢٤) الميطانيات
(٢٥) شبابنا وفكر الرهبنة
(٢٦) معلمين كثيرين
(٢٧) كيف أحيأ عفيفاً
(٢٨) العمل الفردي
(٢٩) محاسبة النفس
(٣٠) تقديس الحاضر
(٣١) حياة التسليم
(٣٢) الشكل والجوهر

- (٣٣) نظرة الله إلى الخاطئ
- (٣٤) تأليه الأشياء وتشبيء الأشخاص
- (٣٥) الحياة الأبدية
- (٣٦) تكوين العادة
- (٣٧) لماذا يقبل شباب الأقباط على الرهينة؟
- (٣٨) الخادم بين الازدواجية والمصادقية
- (٣٩) فضيلة الشكر
- (٤٠) فضيلة النسك
- (٤١) مفتدين الوقت
- (٤٢) تعرّف على الكنيسة القبطية الأرثوذكسية
- (٤٣) أجراء وأبناء (مجموعة قصصية)
- (٤٤) عين الماء (مجموعة قصصية)

صدر حديثاً للمؤلف

- (١) الأكل - احتياج بيولوجي أم عمل مقدس
- (٢) التدين السليم
- (٣) الخادم والجندي للمسيح
- (٤) الدالة الرديئة
- (٥) العثرة مسئولية
- (٦) المخدع - سُكنى الله مع الناس
- (٧) الملل - الحرب الباردة
- (٨) الهوامش
- (٩) أهمية العقيدة
- (١٠) صيد السمك وصيد الناس
- (١١) حتى لا نفقد أولادنا - ملاحظات حول الارتداد
- (١٢) وأطلب الضال وأسترد المطرود

