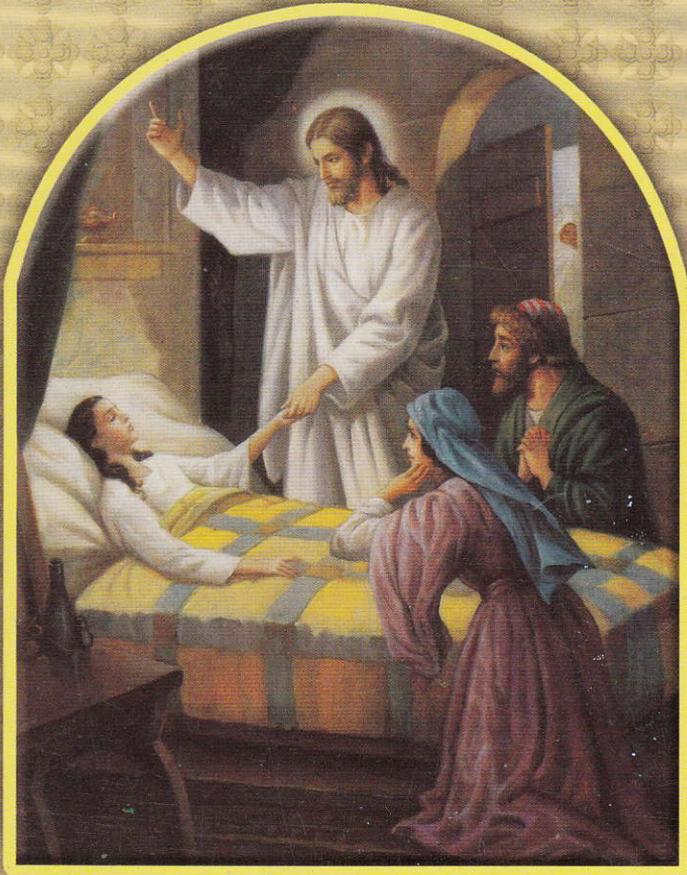


مطراية بني مزار

والبهنسا

# حضور الله

## وقت المرض والحزن والاكتئاب واليأس



الأب أنتوني م. كونيارس  
نقله إلى العربية: م.

مراجعة وتقديم  
نياافة الأنبا أنثاسيوس  
أسقف بني مزار والبهنسا

مطراية بني مزار والبهنسا

**حضور الله  
وقت  
المرض والحزن  
والاكتئاب والياس**

الأب أنتوني م. كونيارس

نقله إلى العربية: ي. م.

2004

مراجعة وتقديم

نيافة الأنبا أثناسيوس

أسقف بني مزار والبهنسا

تُرجم هذا الكتاب عن:

Finding GOD in time of Sorrow and Despair

By Fr. Anthony M. Coniaris

Light and Life Publishing Company

P. O. Box 26421

Minneapolis, MN 55426-0421

U. S. A.



قداسة البابا شنودة الثالث  
بابا الإسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية (117)



نيافة الحبر الجليل الأنبا أثناسيوس  
أسقف بني مزار والبهنسا

# الفهرس

صفحة

- 12.....تقدم نيافة الأنا أئناسوس أسقف بني مزار والبهنسا.
- 14.....تصريح ترجمة ونشر الكتاب
- 15.....مقدمة د/ نصر إبراهيم جرحس
- 20.....1 - الجهاد ضد السرطان
- 22.....2 - المونيتور - رسام القلب الكهربائي
- 25.....3 - الله سوف يكملنا
- 27.....4 - الالتصاق بالله في اتضاع
- 29.....5 - عبر وادي الظل
- 31.....6 - الجروح المثمرة
- 32.....7 - النقب حول ما هو غير مثمر
- 33.....8 - لا تشك أبداً في محبة الله
- 35.....9 - آلام مُخلصة
- 37.....10 - شال مشغول باليد
- 38.....11 - هل يعياً؟
- 39.....12 - كأسى الفارغ
- 41.....13 - أن نجد معنى للاكتاب
- 42.....14 - خليط من الارتفاعات والانخفاضات
- 44.....15 - جذور أعمق - ثمار أوفر
- 45.....16 - الحياة تُعاش في الأودية
- 47.....17 - الارتفاع من الضعف إلى القوة
- 49.....18 - الليلة المظلمة للنفس
- 51.....19 - العمق والاندفاع والانسباط
- 52.....20 - الله يبني كاتدرائية
- 54.....21 - ما نتعلمه من المجران
- 56.....22 - نضوب النفس
- 57.....23 - الصلاة بالمزمور الثالث والعشرين
- 58.....24 - الحزن يُؤدي إلى النمو

- 25 - يشفي آلامنا..... 60
- 26 - أداة الشيطان المُفضَّلة..... 61
- 27 - من ضعفٍ إلى قُوَّة..... 64
- 28 - لماذا لا تنتحر؟..... 66
- 29 - النِّحَاتُ الإلهي..... 67
- 30 - الاكتئاب والقديسون..... 68
- 31 - من الأعماق..... 71
- 32 - عندما نصل إلى آخر إمكانياتنا..... 73
- 33 - بسوا سلاح الله الكامل..... 75
- 34 - شوكته التي في الجسد..... 76
- 35 - الثقة بالله وسط الظلام..... 77
- 36 - لا، لكلمة "رَبِّمَا"..... 79
- 37 - وجهتنا نظر للحياة..... 80
- 38 - نور الفجر..... 83
- 39 - إعادة تسمية الجمعة الحزينة إلى الجمعة العظيمة..... 84
- 40 - فراغنا - ملؤهُ..... 86
- 41 - استخدم القلق كشراة لبدء الصلاة..... 88
- 42 - اجعل عقلك ممتلئاً بالله..... 89
- 43 - رباط محبَّة الله الذي لا تنفصم عُراه..... 91
- 44 - أغلِق الباب بعنق على العطف على الذات..... 93
- 45 - إحذر الماضي..... 95
- 46 - أنت لم تُشكَل بعد، أنت تُشكَل باستمرار..... 97
- 47 - مثل أجزاء عابرات المحيطات..... 99
- 48 - شعاعٌ من ضوء الشَّمْس..... 101
- 49 - احتفظ بهدوء الصباح للربّ..... 103
- 50 - تذكُر الأخطاء..... 104
- 51 - دع الله يغيّر من خلالنا..... 107
- 52 - دع عُفْرانَ الله يتدفَّق من خلالك..... 109
- 53 - جرّد العقل..... 111
- 54 - دع صلاة يسوع تشدُّو داخلك..... 113
- 55 - ما أبدع هذا اليوم!..... 114

- 56 - يُعطي أجبائه يوماً..... 117
- 57 - دَوْرِيَّةُ اللَّيْلِ عَلَيْكَ يَا رَبَّ..... 119
- 58 - صَلَاةٌ لِلصَّبَاحِ..... 121
- 59 - شَرَكَةٌ مَعَ اللَّهِ..... 123
- 60 - الأَمَانُ فِي البَحْثِ عَنْ مُشِيرِينَ حُكَمَاءَ..... 125
- 61 - الحَيَاةُ تَحْتَ سِحْرِ يَوْمِ الرَّبِّ..... 127
- 62 - نَصِيحَةٌ لِيَوْمِ الجَدِيدِ..... 128
- 63 - العَالَمُ يَخْدَعُنَا بِحَيِّلِهِ..... 131
- 64 - اللَّهُ أَعْظَمُ!..... 133
- 65 - أَعْظَمُ جَهْدٍ تَبْذُلُهُ هُوَ أَنْ تَسْتَدْعِيَنِي..... 135
- 66 - اللَّهُ أَعْظَمُ مِنْ هُمُوكَ..... 136
- 67 - كَانَ لَيْلًا!..... 137
- 68 - مِنْ سُلْطَانِ الظُّلْمَةِ إِلَى مَلَكُوتِ النُّورِ..... 140
- 69 - قَدْ يَكُونُ الاكْتِنَابُ نَتِيجَةَ عَدَمِ اتِّزَانِ كِيمِيَائِي..... 141
- 70 - مَا الفَائِدَةُ؟..... 142
- 71 - الاكْتِنَابُ جَحِيمٌ..... 144
- 72 - حَقَائِقُ مُشَجَّعَةٌ بِمُخْصِصِ اليَأْسِ..... 146
- 73 - وَبَاءَ القَرْنَ العَشْرِينَ..... 148
- 74 - الرَّجَاءُ المَسِيحِي هُوَ عَامِلٌ ضَرْوَرِي لِقَهْرِ الاكْتِنَابِ..... 149
- 75 - إِزْهَاقُ الأَرْوَاحِ..... 152
- 76 - التَّفَاوُلُ المَسِيحِي..... 154
- 77 - رَجَاؤُنَا المُنْفِرِحُ..... 156
- 78 - لَا نَحْزَنُ كَالْبَاقِينَ الذِّينَ لَا رَجَاءَ لَهُمُ..... 158
- 79 - نُورٌ عَظِيمٌ فِي أَرْضِ دَامِسَةَ الظَّلَامِ..... 160
- 80 - نَعْلَمُ مِنَ الذِّي يُمَسِّكُ بِالمُسْتَقْبَلِ..... 162
- 81 - إِيجَادُ فِلْسَافَةِ مُقَابِلِ عَوَاصِفِ الحَيَاةِ..... 163
- 82 - الأَنْوَانُ المُتَّقَدِّمَةُ..... 165
- 83 - الخِلَاصُ لَيْسَ مِنَ النَّارِ، بَلْ بِالنَّارِ..... 166
- 84 - مُنْكَسِرٌ وَمُنْسَجِحٌ..... 168
- 85 - لُغَةُ العَنَايَةِ الإِلَهِيَّةِ..... 170
- 86 - الاكْتِنَابُ وَالحَطِيئَةُ..... 171

- 87 - نوبات اليأس ..... 172
- 88 - الله يُعِيننا مِنْ سَقَطاتنا ..... 174
- 89 - تَذَكُر الإهانات مِثْل سَمِّ فِي القلب ..... 175
- 90 - الصُّمُود صِدًّا هِجَمات العَدُوِّ ..... 177
- 91 - تَجَنَّب الأعمال البَطُولِيَّة ..... 179
- 92 - لائحة القَدَيْس باسيليوس بِمِخْصُوص الخَطِيئَة وَالْعُفْران ..... 181
- 93 - هل تَوَجَّد صَعُوبَة كَبِيرة فِي هَذَا؟ ..... 183
- 94 - سَخاء السَيِّد ..... 184
- 95 - نُكسِر لِنُفْسِح مِجالاً لَهُ ..... 186
- 96 - قَواِم جِولَة أُخْرى ..... 187
- 97 - إِنَّهُ يَبْنِي قَصْرًا ..... 189
- 98 - مُتَقائِل إلى الأَبَد ..... 192
- 99 - مَكسُورون لِنَظِيقِ الرائِحة العِيقَة ..... 193
- 100 - فِي طَريقِهِ لِيَقفِز مِنْ أَعلى الكَوْبُري ..... 196
- 101 - شَرِكَة فِي المِوهِبَة ..... 198
- 102 - هَناكَ شِفاء مِنْ وِراء عَطاءِ الحُبِّ ..... 200
- 103 - هل المُشكِلة العاطِفيَّة تَعني ضِمناً مُشكِلةً رُوحِيَّةً؟ ..... 202
- 104 - يَسوع لَمْ يَفَلت مِنَ الاكْتِتاب ..... 205
- 105 - الرَّبُّ رَحِيمٌ وَرُؤُوفٌ ..... 207
- 106 - سَلامٌ يَفوقُ كُلِّ فَهْم ..... 209
- 107 - مَرَضُ الطَمُوحينِ وَالخِلاَقينِ ..... 211
- 108 - القَدَيْسونَ غَيرَ مُحَصَّنينَ ضَدَّ الاكْتِتاب ..... 213
- 109 - صُراخِ داودِ لِأَجَلِ المِعونَة ..... 214
- 110 - اِكْتِتابِ إيلِيا (الجزءُ الأوَّل) ..... 218
- 111 - اِكْتِتابِ إيلِيا (الجزءُ الثاني) ..... 220
- 112 - اِكْتِتابِ ألكِسانْدَرِ سولزْبِنِيتسِين ..... 221
- 113 - يَأْسُ يَهُودًا ..... 223
- 114 - أَقْرَبُ بِشِعارِ كِتابِ ..... 224
- 115 - داودُ يَعتَرِفُ بِاِكْتِتابِهِ لِلرَّبِّ ..... 225
- 116 - إِثْرُ لِي العِيارِ الأوَّل ..... 226
- 117 - غَيرَ مِنْ سُرْعَة خَطواتِكَ ..... 228

118	- الله يستخلم اكتبنا	230
119	- سوف يعبر	231
120	- لا تفقد الأمل في البركات	232
121	- شكراً لك يا رب	234
122	- هل الله ميت؟	235
123	- القيامة في اليوم الثالث	236
124	- اكتب قائمة بإمكانياتك	237
125	- هذا هو اليوم الذي صنعه الرب	239
126	- لا تطمئن إلى المشاعر	240
127	- تكلم مع أحد	243
128	- اجتهد لتساعد الآخرين	245
129	- اعمل شيئاً	247
130	- غذاء مناسب	250
131	- راحة مناسبة	252
132	- التسليم لله	256
133	- ترك كل شيء	258
134	- أهمية التمرين	260
135	- أنشد الأثران	262
136	- غير بؤرة نظرك	263
137	- العزلة هي المصدر العام للألم البشري	266
138	- الكتاب المقدس كعلاج	268
139	- الكتاب المقدس كعلاج (تابع)	270
140	- الاحتياج إلى توازن	271
141	- التعبير عن الغضب	274
142	- مزيد من طرق التعبير عن الغضب	276
143	- تجنب الكحوليات والمخدرات	277
144	- قوة القيامة	279
145	- معرفة النفس واليأس	280
146	- يا سيد، أعني! إني أغرق!	283
147	- اكتباب يوحنا المعمدان (الجزء الأول)	285
148	- اكتباب يوحنا المعمدان (الجزء الثاني)	287

288.....	149 - ارتجى الله .
292.....	150 - حِطَّةُ عَمَلٍ مِنْ خَمْسِ نِقَاطٍ
294.....	151 - المَاضِي كَسِبَ لِلاِكْتِتَابِ
295.....	152 - سَلَّةُ المَهْمَلَاتِ الَّتِي نَحْتَاجُ جَمِيعًا إِلَيْهَا.
297.....	153 - أَلَقِيهِ فِي سَلَّةِ مَهْمَلَاتِ غَفْرَانَ اللهُ
299.....	154 - صَلَاةُ يَسُوعَ
301.....	155 - عِنْدَمَا يَتَنَابَكَ الإِحْبَاطُ، ثِقْ فِي اللهُ
303.....	156 - ابْحَثْ عَنِ الحَافَةِ المُشْرِقَةِ لِلْعَمَامِ
306.....	157 - وَقْتُ المَسَاءِ هُوَ وَقْتُ حَصَانَةِ الإِكْتِتَابِ
307.....	158 - الحَدِيثُ الوَحِيدُ الِذِي لَهُ مَعْنَى
309.....	159 - عِنْدَمَا يَقُودُ اليَأْسُ إِلَى اللهُ
311.....	160 - المَجْدُ اللهُ فِي كُلِّ شَيْءٍ.
313.....	161 - حَوَّلَتْ نُوحِي إِلَى فَرَحٍ لِي
314.....	162 - مُنْقَدُونَ بِوِاسِطَةِ المَلَاكِ الحَارِسِ
316.....	163 - بِطَرَسِ يُخَلِّصُ مِنَ اليَأْسِ
317.....	164 - قَبُولُ الأَشْوَاكِ الَّتِي فِي الحَيَاةِ
320.....	165 - اللهُ يُجِيبُ أَنْ يَكُونَ لَنَا مُعْزِيًا
321.....	166 - إِكْلِيلٌ يَنْتَظِرُنَا
323.....	167 - رَكَزْ عَلَى بِهَاءِ اللهُ
324.....	168 - الشَّيْطَانُ هُوَ الِذِي يَسْتَفْزِكُ لِلْيَأْسِ
326.....	169 - فَرَاغٌ حَزِينٌ
328.....	170 - فِي الحِتَامِ.



تقديم نيافة الأنبا أثناسيوس

أسقف بني مزار والبهنسا

بسم الآب والابن والروح القدس

إله واحد آمين

إن آلام هذا العالم لا تُقاس بالمجد العتيدي أن يُستعلن فينا  
(رو 8: 18)، لذلك نحتمل الآلام تارة والأحزان تارة أخرى  
مثل مخلصنا الذي من أجل السرور الموضوع أمامه «احتمل  
الصليب مستهيناً بالخزي فجلس في يمين عرش الله»  
(عب 12: 2) بل أصبحت الآلام سبب بركة لنوال الجلوس في  
عرش الله «إن كنا نتألم معه لكي تتمجد أيضاً معه»  
(رو 8: 17).

كما أصبحت أيضاً الآلام موهبة وعطية لأولاد الله «فقد  
وهب لكم لأجل المسيح لا أن تؤمنوا به فقط بل أيضاً أن تتألموا  
لأجله» (في 1: 29).

ولا أنسى أن أقول لكم إن الرب يشترك معنا في آلامنا  
ويحمل الآلام معنا لكي «نتمّم خلاصنا بخوف ورعدة»  
(في 2: 12)، فقد قال: «في كل ضيقهم تضايق وملاك  
حضرتة خلّصهم» (إش 63: 9)، وأحب أن أقول منذ  
وطأت قدما الإنسان هذا الكوكب وهو يعيش في الألم «كل  
الخليقة تنن وتمخّض معاً إلى الآن» (رو 8: 22).

حتى القديسون الذين لهم باكورة الروح يئنون كقول بولس الرسول «أيضاً نتن في أنفسنا» (رو 8: 23)، وكما أوضح لنا رب المجد يسوع المسيح أنه يكون لنا في العالم ضيق (يو 16: 33).

وتاريخ الإنسانية مليء بصنوف الآلام، ولكن في المسيح يسوع أصبحت الآلام بركة للإنسان.

في وسط الأتون استطاع الثلاثة فتية أن يروا رابعاً معهم شبيه بابن الآلهة وهم يمشون في النار (دا 3: 25).

كما رأى دانيال في جب الأسود عناية الله إذ أرسل ملاكه وسد أفواه الأسود فلم تضره.

وقد أعدَّ الرب حوتاً ليونان لينجيه من الغرق ويقذفه إلى البر.

فدائماً نتلمَّس الله في الآلام والضيقات والأحزان والأمراض والمظالم «معاً أنا في الضيق أنقذه وأمجَّده لأنه عرف اسمي ومن طول الأيام أشبعه وأريه خلاصي» (مز 91: 15 و16).

هذا جعل المؤمنين يقبلون الألم أو المرض بفرح وبلا تضجُّر بل يتلذَّذون به عالمين أنه بركة ليروا عمل الله فيهم «إن خفة ضيقتنا الوقتية تنشئ لنا أكثر فأكثر ثقل مجد أبدي» (2 كو 4: 17).

أرجو أن تشعر أنت أيضاً - أيها القارئ - بوجود الله في ضيقاتك وآلامك بل في كل حياتك، واسأل الله أن تتلمَّسه

أخيراً أسأل الله أن يبارك في هذا الكتاب ويبارك قارئيه  
ومؤلفه ومترجمه وكل الذين لهم تعب بصلوات أبي صاحب  
القداسة البابا المعظم الأنبا شنوده الثالث يدوم لنا ولكنيسة  
المسيح للمجيء الثاني آمين.

عيد استشهاد القديس العظيم مار مينا

العجائبي

15 هاتور 1720 ش

2003/11/25 م

الأنبا أثناسيوس

أسقف بني

مزار والبهنسا

تصريح الأب أنتوني كونيارس  
لأسقفية بني مزار بترجمة  
ونشر كتبه باللغة العربية



## LIGHT & LIFE PUBLISHING

4808 Park Glen Road, Minneapolis, MN 55416  
Telephone: (952)-925-3888 Fax: (888)-925-3918  
[www.light-n-life.com](http://www.light-n-life.com)

Bishop Athanathious of Beni  
Mazar and Behnesa  
Benimazar  
Arab Republic of Egypt

July 29, 2003

Your Grace,

I beseech your Episcopal blessing.

I am most pleased to grant you permission to translate any of my books into Arabic.

I must admit humbly that these books were written not by me but by the Holy Spirit, so we offer all praise to Him together with the Father and the Son, Amen.

Most respectfully,

+Anthony M. Coniaris  
Anthony M. Coniaris

## مقدمة

الاكتئاب مرض شائع، ومع أنه يزداد بمعدّل مزعج في عصرنا الحالي إلا أنه قديم قَدَم الإنسان. ولا بد أن كل إنسان قد اختبر في وقت ما من حياته ضغط الاكتئاب والقلق فهما مشكلة عامة يعاني منها الغني والفقير والشاب والكهل، ولا توجد وظيفة ولا طبقة في المجتمع مستثناة من الإصابة بالاكتئاب.

والاكتئاب اضطراب في مشاعر الإنسان ووجدانه أساساً (مع أنه يؤثّر أيضاً على تفكيره وسلوكه)، ومن أعراضه الحزن والغم والكآبة ونوبات البكاء والقلق والخوف وعدم القدرة على إنجاز أنشطة الحياة المختلفة من عمل وعلاقات، وأخيراً اليأس الذي قد يدفع المكتئب إلى الانتحار أو محاولته للتخلّص من هذا الشعور القاتل.

أما عن أسباب الاكتئاب وأنواعه، فهناك الاكتئاب التفاعلي الذي يكون رد فعل للإحباط وخيبة الأمل من شيء أو شخص ما نتيجة للصراع بين قوتين أو رغبتين متضادتين داخل النفس أو أحياناً رد فعل لمرض جسدي.

وقد يكون الاكتئاب من النوع الدوري الداخلي حيث تظهر النوبات بطريقة دورية لا دخل لها بالظروف الخارجية.

وهناك الاكتئاب النَّعَاب حيث يبدو الشخص كثير الشكوى نَعَاباً ناعياً حظه متحوصلاً على ذاته راثياً لنفسه.

أمّا عن علاج الاكتئاب، فقد خاض الإنسان على مر العصور محاولات جادة في هذا المجال. وفي العصر الحديث حقّقت الأبحاث والدراسات نتائج قيّمة في الوصول لعلاج هذا المرض.

ولكن لأن نظرة العالم وتقييمه للأمور نظرة مادية دنيوية فقد اقتصر على النظر للإنسان على أنه جسد وعقل وعواطف فقط وأغفلت الجانِب الروحي له لذلك فإن طرق العلاج (سواء بالأدوية أو الصدمات الكهربائية أو التحليل النفسي) تعتمد على هذه النظرة القاصرة حيث صار العلاج الروحي للاكتئاب هو أكثر الطرق إهمالاً من جانب الأطباء والمتخصصين.

ولكن لتذكر أن الإنسان مخلوق روحي وهو الوحيد بين الكائنات الذي يبحث عن الله ويسأل عنه كما قال بسكال الفيلسوف الفرنسي الشهير: "يوجد في قلب كل إنسان فراغ لا يملأه إلا الله نفسه"، وكما قال القديس أغسطينوس: "لقد خلقتني يا إلهي لك ولن تستقر أو تستريح نفسي إلا فيك". وهذا هو موضوع هذا الكتاب الذي بين يديك وهو عبارة عن ومضات من نور وأفكار مضيئة تبدد ظلمة الاكتئاب.

لنتذكر أن إلهنا يسوع المسيح قيل عنه: «رجل أوجاع ومختبر الحزن» (إش 53: 3) وقيل عنه أيضاً: «ابتداءً يدهش ويكتئب... فقال لهم: نفسي حزينة جداً حتى الموت» (مر 14: 33 و34).

لذلك نتق أن إلهنا يشعر بنا ويتألم معنا وهو حاضر فينا في أوقات الحزن واليأس والمرض.

+ «لأنه فيما هو قد تألم مجرباً يقدر أن يعين المجربين» (عب 2: 18)

12 هاتور 1720 ش

2003/11/22 م

تذكار رئيس الملائكة

الجليل ميخائيل

د/ نصر إبراهيم جرجس  
ماجستير الطب النفسي -  
القصر العيني

## 1- الجهاد ضد السرطان

سَلِّمَت امرأة حياتها تماماً لله بعد كفاح مع السرطان دام مدة عشر سنوات، فكتبت تقول: “أُحِلْتُ إلى أخصائيين في مرض السرطان في جامعة جون هوبكينز Johns Hopkins، وكنتُ أذهب إلى هناك كل ثلاثة أشهر لإجراء الفحوصات اللازمة، وقد بيَّنتُ لهم بكل وضوح، تماماً مثلما فعلتُ مع أطبائي السابقين أنني لا أضع حياتي ولا مصيري في أيديهم، وأنه يوجد في حياتي رفيقٌ أعلى وهو المسيح فيَّ. إنَّ جسدي هيكَل لروحه، وإني أنتمي له، ولا يوجد شيء - حتَّى ولا السرطان - يمكنه أن يفصلني من حضرته أو حُبِّه.”

لقد وضعتُ هذه المرأة حياتها جزءاً وكلاً في يدي يسوع ملكها. إنه يوجد نوعٌ خاصٌ من الشفاء الداخلي والسلام يأتي من مثل هذا التسليم.

إنَّ السرطان محدود جدًّا...  
ولا يمكنه أن يُشِلَّ الحُب،  
ولا يمكنه أن يُضعِفَ الرجاء،  
ولا يمكنه أن يأكل الإيمان،  
ولا يمكنه أن يلتهم السلام،  
ولا يمكنه أن يحطِّمَ الثقة،  
ولا يمكنه أن يقتل الصداقة،

ولا يمكنه أن يحجب الذكريات,  
ولا يمكنه أن يُسكِت الشجاعة,  
ولا يمكنه أن يغزو النفس,  
ولا يمكنه أن يُقلل من الحياة الأبدية,  
ولا يمكنه أن يُطفئ الروح,  
ولا يمكنه أن يُقلل من قوة القيامة.

المِحْن تُصَيِّرُ الْإِنْسَانَ

أَكْثَرَ تَأَلُّقًا وَمَجْدًا أَمَامَ

الله والناس، إن عرفوا

كيف يحتملونها بجلد.

القديس يوحنا

ذهبي الفم



## 2- المونيتور - رسام القلب الكهربائي

استفسرت مريضة من الطبيب أثناء فحص طبي دوري يُجرى لها بخصوص أصوات دقات القلب المصاحبة لجهاز الرّسام الكهربائي المتّصل بقلبها والمتّصق بجسدها وقالت: “لماذا لا تُبين الشاشة خطأً مستقيمًا بدلاً من تلك الموجات الصاعدة والهابطة؟”. فأجابها الطبيب: “إن كان

وبطريقة مماثلة، فإنَّ طيبينا الإلهي العظيم يسمح بالتقلُّبات في حياتنا الروحيَّة، حتَّى يتقوَّى إيماننا ونستمرَّ في نموِّنا نحو الشبه الإلهي.

بدون الأوديَّة الواطئة التي نعبّر خلالها، فإنَّنا لن نصل إلى أعلى

القيم.

إنَّ الله هناك، عند نقطة التوتُّر القصوى، عند نقطة الانكسار، في وسط العاصفة. وبطريقة أخرى يمكننا أن نقول إنَّ قطع الأمل يكون عند مركز الأشياء، إن كنا مستعدِّين للعبور من خلاله ... اليوم الذي فيه يكون الله غائبًا ويكون فيه صامتًا - يُشكِّل هنا بدء الصلاة. ليس عندما يكون لنا كلام كثير لنقول له. ولكن عندما نقول له: "يا الله، لا يمكننا أن أحيَّا بدونك، لماذا تكون قاسيًّا

## المطران أنتوني بلوم



### 3- الله سوف يُكَمِّلنا

يوجد مَنْ يقولون إِنَّه إن كان لنا إيمان كافٍ، فَإِنَّ الله سوف يشفي كل أمراضنا ولن يكون هناك ألم فيما بعد. على مثل هؤلاء أَنْ يقتربوا أكثر من كلمة الله. يقول بولس الرسول: «حينما أنا ضعيف، فحينئذ أنا قوي» (2كو 12: 10).

كما يقول: «قَوِّي في الضعف تُكَمِّل» (2كو 12: 9). هذا سوف نصير إليه عندما يبلغ ملكوت الله ملاءه، حيث لا يكون ألم أو معاناة أو موت فيما بعد. وإلى أَنْ يَتَمَّ هذا، فَإِنَّ الله يُكَمِّلنا.

يقول رالف إرسكين Ralph Erskine وهو راقد مُحطَّم مِن الألم: “لقد عرفتُ عن الله منذ أن وصلتُ إلى فراش الألم هذا، أكثر ممَّا عرفته طوال حياتي”.

كما هتف شخص ياباني مسيحي , وهو يصف ما كان يشعر به عندما كان يُفكّر في أنّه سوف يُداهمه العمى: “إنّ الظلام هو قدس الأقداس، حيث لن يمكن لأحد أن يسلبني! في الظلام سوف أتقابل مع الله وجهًا لوجه”.

وفي الرسالة إلى العبرانيين نجد المقولة المدهشة، والتي هي بالتأكيد واحدة من المقولات المختصرة الجريئة عن حياة يسوع المدوّنة: «مع كونه ابنًا، تعلّم الطاعة مِمَّا تألّم به» (عب 5: 8). كما نقرأ في (عب 2: 10) أن: “الله أكمل يسوع عبر الآلام”.

كَتَب الكَاتِب الروحي العظيم جورج ماكدونالد George MacDonald: “قد تألم ابن الله حتى الموت، لا من أجل أن يتألّم الإنسان، ولكن لتكون آلامهم آلامًا تشبهه”.

في الظلام أتقابل مع الله  
وجهًا لوجه.

كاجاوا Kagawa



## 5- الالتصاق بالله في اتضاع

يكتب القديس مار إسحاق السرياني: “حالما تجد النعمة قليلاً من الكبرياء وقد بدأت تسطو على أفكار إنسان، وتجده وقد أخذ أن يفكر أشياء عظيمة عن نفسه، فإنها للتو تسمح بالتجارب المعاكسة أن تدركه بقوة وتغلب عليه حتى يعرف ضعفه، ويطير نحو الله ويلتصق به في اتضاع. يمثل هذه الأشياء يبلغ الإنسان إلى قامة الإنسان الكامل في الإيمان والرجاء بابتين الله، ويرتفع ويعلو في الحب. لأن حب الله العجيب للإنسان يصير له ظاهراً في وسط الظروف التي تؤدي به إلى قطع رجائه، وهنا يظهر الله قوته بأن ينقذه. لا يمكن للإنسان أن يتعلم ماهية القوة الإلهية طالما يعيش في حياة مريجة ومعيشة رغبة”.

وقد كتب القديس يوحنا ذهبي الفم بخصوص نفس الموضوع فقال: “حب الله العجيب يستعلن وسط الظروف التي تقطع الرجاء، هنا فقط يظهر الله قوته”.

وفي خطاب أرسله القديس يوحنا ذهبي الفم إلى الشماسة أولمبياس، يشرح كيف أن الله لا يساعدنا عند بدء المصاعب، ولكن

كُتِبَ سورن كيركيجارڊ Soren Kierkegaard: “إن الله يخلق كل شيء من العدم، وكل شيء يستخدمه الله فَإِنَّهُ يُخَفِّضُهُ أَوْلَى إِلَى العدم”.

لا يمكن للإنسان أن  
يتعلم ماهية القوة الإلهية طالما  
كان يعيش في حياة مريحة  
وعيشة رغدة.

القديس مار إسحاق السرياني



## 5- عبر وادي الظل

إنَّ الراعي الصالح يسوع هو دائماً مع خرافه: «يذهب أمامها والخراف تتبعه...» (يو 10: 4). وحتَّى لو سرنا عبر وادي ظلِّ الموت، فلا نخاف شراً لأنَّه معنا. إنَّه لن يسمح أبداً أنْ نضلَّ في الوادي،

إنَّ الكلمة المستخدمة ليست “in” ولكن، “عبر”  
through” وادي ظلّ الموت.

كم يبلغ عزائونا ذروته عندما أتق أن الربّ الذي هو راعيّ هو  
الذي يقودني، وأنه لن يسمح لي أن أظلّ في الوادي، ولكنه يقودني  
خلاله إلى شيء أفضل وراءه.

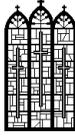
إنّ المزمور الثالث والعشرين يجلب الراحة إلى جميع الناس، وبوجه  
خاص لأولئك المرضى والحزائي.

إنّ هذا المزمور - على مستوى العالم - من أميّز الصلوات التي  
تنال حظوة وحبّاً لدى المتألّمين.

وإن سرتُ عبر وادي  
ظلّ الموت

لا أخاف شرّاً، لأنك أنت  
معي؛

عصاك وعُكّازك هما  
يُعزّيانني (مزمور)  
(23)



## 6- الجروح المثمرة

اصطحب فلاح يزرع التفاح صديقاً له إلى حقله ليريه الأشجار. فأراه أشجاراً مُحمَّلةً بالتفاح، حتى إن الأفرع احتاجت إلى دعائم لتسند الثقل. ثم أراه بعد ذلك أشجاراً من نفس الحجم والصف ومحصولها ضعيف. سأل الفلاح صديقه ما إذا كان يمكنه أن يرى أي اختلاف بين الأشجار، ولكن صديقه أجابه بالنفي. لقد كانت الأشجار متشابهة تماماً باختلاف أن بعضها كان مثمراً جداً عن الآخر. لَفَتَ الفلاحُ انتباه صديقه إلى الجروح الغائرة الحادثة المعمولة على جذع الأشجار المثمرة، وقال له: “إننا لا نعلم السبب، ولكن عندما نلاحظ أنه توجد أشجار ترفض أن تثمر، فإننا نجرحها بعمق، وبعدئذ فإنها تُثْمِرُ”. هذا مثال لما يحدث في الحياة. إننا لا نَعْلَمُ لماذا، ولكن الألم يمكن أن يساعدنا لنكون أكثر إثماراً في الحياة.

قال ليو تولستوي Leo Tolstoy: “إنَّ العالمَ يتقدم من خلال الذين يتألَمون”.

لا يوجد أبداً مَنْ يطلب الألم، كما لا يوجد قط مَنْ يكون

مِن خِلالِ الصَّليبِ بَلَغَ  
الفَرَحَ إِلَى كُلِّ العَالَمِ.  
صلاة في الكنيسة الشرقية



## 7- النقب حول ما هو غير مثمر

نقرأ في إنجيل لوقا (13: 6-9) عن صاحب الأرض الذي زرع شجرة تين وأتى بعد ثلاث سنين يطلب ثمراً. ولما لم يجد فإنه قال للكرّام: «اقطعها، لماذا تُبطلُّ الأرض أيضاً». أمّا الكرّام فأجاب: «اتركها هذه السنة أيضاً حتى أنقب حولها وأضع زبلاً، فإن صنعت ثمراً وإلاّ ففيما بعد تقطعها».

كثيراً ما يسمح الله أن نبلغ الإحباط حتى «ينقب» الله حول نفوسنا العقيمة لتعطي ثمراً له. إنّه ينقب حولنا، محاولاً أن يبني أساساً يقيم عليه الكاتدرائية التي يرغب أن يقيمها في حياتنا.

وفيما بعد، قد تعلمتُ  
أنك أيها الربّ موجود في  
الأعماق المظلمة الواطئة،  
وجميع الذين يجدونك ينتقلون  
إلى المرتفعات السامية  
والمتألّفة.

م. موجريدج

M . Muggeridge

## 8- لا تشك أبداً في محبة الله

سقط فتى وانكسر ظهره، وكان له من العمر خمسة عشر عاماً، وظلّ ملازمًا الفراش لمدة 40 عاماً كان يتحرّك فيها بصعوبة شديدة، ولم يكن يعبر عليه يوم دون أن يلمّ به ألم مبرح. أمّا هو فكان مسيحياً حقيقياً، وكان يجد في نعمة الله الكفاية لكل احتياجاته. أتاه كثيرون من رفاقه ليزوروه، إذ كان طبعه البهيج ومزاجه الفرح وحبّه الشديد لله يملأ قلوبهم بشجاعة جديدة. سأله صديق يوماً: “ألم يُجربك الشيطان أبداً كي تشكّ في الله؟” فأجاب: “نعم، كم جرّني كي أتساءل أين هي عنايته، من العسير عليّ أن أكذب بينما كنتُ أرى رفاق الدراسة وهم يقودون عرباتهم الفخمة ويقضون أوقاتاً طيبة مع ذويهم. وكان الشيطان يهمس في أذنيّ أحياناً: إن كان الله صالحاً إلى هذا الحدّ، فلماذا

«الذي لم يشفق على ابنه الوحيد... كيف لا يهبنا معه كل شيء مجاناً؟» (رو 8: 32).

كنتُ أشير إلى الجليئة،  
وأريه جراحات مُخلصي  
وأقول له: "أنظر كم يحبني".



## 9- آلام مُخلصة

يستخدم الله الآلام والأوجاع لتنظف الصداً من حياتنا، لتعلمنا أن نتكل ونعتمد ونركن إليه وحده. إنَّ أعظم خلاص لنا نناله من إيماننا بالقيامة. فكما أقام الله الأب يسوع، هكذا سوف يقيمنا. وهذه هي أعظم حقيقة للإنسان المسيحي - وليست الآلام.

وكما يقول القديس بولس، فإنه ليس وجه للمقارنة بين: «آلام هذا الزمان الحاضر و المجد العتيد أن يُستعلن فينا».

قال ألبرت شويتزر Albert Schweitzer :

انظر إلى الوراء إلى تلك الساعات التي مرّت في حياتك في هدوء وقناعة. إلى الساعات السعيدة وأوقات البهجة...

إن كانت كل حياتك ساعات متتالية مثل هذه، هل تعلم ماذا كنت سوف تقول إليه؟

سوف تصير أنانياً، قاسي القلب، وحيداً، غير متطّلع إلى الأشياء الأسمى، إلى النقاوة، إلى الله، ولن تشعر أبداً بالسعادة.

متى لاح لك اللوهلة الأولى أنك لا تعيش لنفسك؟  
في الآلام.

متى نلتَ بركة الشفقة والحنان؟  
في الآلام.

أين اقترب قلبك من أولئك الذين كانوا بعيداً عنك وفاترين في علاقتهم معك؟  
في الآلام.

أين تحققتَ أولاً بركة وجود أب سماوي لك؟  
في الآلام.

يا إلهي! إنني لم أشكرك  
أبدًا على شوكتي، لقد شكرتك  
آلاف المرات على زهوري  
ولم أشكرك ولا مرّة واحدة  
على شوكتي. كنتُ أتطلّع إلى  
عالم حيث أجد فيه تعويضًا  
لصلباني، ولم أفكر أبدًا في أنّ  
الصليب هو نفسه مجدّ  
حاضر. أيها الحبّ الإلهي! يا  
مَن حياتك البشرية تكملت  
بالآلام، علّمني قيمة شوكتي  
... وعندئذ فقط سوف أعلم أنّ  
دموعي قد كوّنَت قوسَ  
قزحي، وسوف أستطيع أن  
أقول: «خيرٌ لي أنك أذللتني».

د. د. ماثيسون

D. D. Matheson



## 10- شال مشغولٌ باليدُ

كَتَبَ شخص ما يقول: “كنتُ أنا وجيري نذهب معًا كل

يُشفى اليأس بالصلاة  
والرجاء في الله والتأمل في  
الكتاب المقدس، وبالحياء مع



## 11- هل يعبا؟

قال أبُّ مكلموم لراعي كنيسته يوماً ما: “أول أمس دفنتُ ابني. وكان هذا هو كل ما نملك. إنَّ قلبي قد دُفن هناك مع جسد ابني وأنا غير راضٍ عن آرائك وعظاتك وآمالك ومعتقداتك. إنَّني أريد أن أعرف ما إذا كنتَ تعرف أيَّ شيء عن الله أم لا تعرف. هل يعبا بنا؟ هل يكثر لحالنا؟ هل يختلف الأمر بالنسبة له ما إذا كان ابني حياً أو ميتاً؟ قل لي بشرفك! ماذا تعرف عنه؟”. أمَّا القس، وبصوت هادئ محتسق رغم قوَّته، فقد أجاب الأب المكلموم قائلاً: “سوف أُخبرك عمَّا أعرفه، إنَّني أعرف أنه يكثر!”. فسأله الأب: “وكيف عرفتَ هذا؟”. أجابه القس: “لأنه هو نفسه فقد ابنه يوماً ما. لقد كان يلاحظه وهو يموت على صليب، مع أنه بريء من أيِّ إثم. إنَّه يعرف جيِّداً معني أن يفقد إنسان ابنه الوحيد!”

الذي لم يشفق على ابنه  
بل بذله لأجانب أجمعين، كيف

(رو 8 : 32)



## 12- كأسى الفارغ

قالت شابة: “منذ عدّة سنوات وصلتُ إلى حالةٍ مِنَ اليأس الشديد، حُجزتُ بسببه في مستشفى بهدف أن أستريح. حدث هذا بعد أن فقدتُ زوجي بعد معركة مروّعة دامت سنة بينه وبين الأطباء مع السرطان. كان الحُزن يبدو أنه يتلغني تمامًا ويملاً كياني بالحزن العميق، العميق جدًّا، من جرّاء شعوري بالوحدة المفرطة.

ذهبتُ في اليوم التالي لوصولي إلى كنيسة المستشفى، وألقيتُ بنفسي على أحد المقاعد، ثم ركعتُ على قدميَّ وحاولتُ أن أصلي. إنّ الكلمات أبتُ أن تخرج من فمي بسهولة، وفي النهاية لم أحاول الصلاة ثانية، فقط ركعتُ وسط صمت الكنيسة الصغيرة.

وبعد برهة، نهضتُ ومشيتُ ببطء إلى غرفتي، وهناك وقعت عيني على خطاب وصلّ للتو أثناء غيابي، فتحتُ الخطاب، فوجدته يتضمن عزاءً لي من صديقي - ويلما- التي كتبتُ تقول لي، إن كل ما أريد أن

ابنتي الصغيرة، لا يقول الله اليوم: “تقوي”. فهو يعرف أنه قد نفذت قوتك، وهو يعرف كم كان الطريق طويلاً، وكم من صعوباتٍ عبرت، لأن الذي مشى في طرق الأرض خلال كل مستنقع واطىء وجبلٍ خشن يقدر أن يفهم ولذلك فهو يقول: “اهدأوا واعلموا أنني أنا هو الله”. إن الساعة متأخرةٌ وعليك أن تسترجي إلى حين، وعليك أن تنتظري إلى أن تمتلئ أوعية الحياة الفارغة، كما تملأ قطرات المطر البطيء الكأس المنعطفة لأعلى. امسكي كأسك يا عزيزتي الصغيرة ليملاها الله؛ واليوم يسألك فقط أن تهدئي.

كم كنتُ حقاً محتاجة إلى هذه الكلمات في تلك اللحظة! وفي الأيام التالية فإن الله حقاً قد ملأ كأسى الفارغة.”

إن الليل هو الوقت الذي  
من الأفضل أن نؤمن فيه  
بالنور.



### 13- أن نجد معنى للاكتئاب

نحتاج أن نكتشف معنى الاكتئاب حتى يمكننا أن نكافحه بنجاح وعلى مستوى أفضل. فقدان المعنى العميق للاكتئاب هو نفسه عامل يؤدّي إلى الاكتئاب بصورة أساسية.

يتكلّم القديس صوفروني Sophrony عن الاكتئاب باعتباره محنة روحية تتميز بـ “افتقار الاهتمام بالخلاص”.

إنني أتذكّر حديث زوجة لزوجها الذي كان يُعاني من الاكتئاب: “ماذا تقصد بقولك إنه لا يوجد شيء تها لأجله؟ أليس المنزل هو لك وكذلك العربية والمغسلة والتلفاز”. لقد كانت تحاول أن تساعد زوجها في أن يخرج من اكتابه بأن تجعل حياته ملائمة بالمعاني، وبأعمال لم تكتمل بعد وهي في حاجة إلى اكتمال.

إنّ الله يستخدم كل شيء في الحياة لصالحنا إن كنّا نؤمن به ونتعاون معه. والاكتئاب - كمثل لذلك - يمكن أن يساعدنا على مواجهة قضية الموت خاصة في السنين المتقدّمة. ويمكنه أن يساعدنا في أن نضم معاً حياة منسوجة أكثر بمزيد من الحكمة والمحبة مع كراهية أقل للذات. كما يمكنه أن يساعدنا لنُبقي فسحة لله في حياتنا وللصلاة.

إِنِّي لَا أَعْرِفُ مَا الَّذِي  
سَوْفَ يُدَاهِمُنِي، وَلَكِنِّي مُقْتَنِعٌ  
أَنَّ الْإِلَهَ الَّذِي قَادَنِي فِي حَيَاتِي  
الْمَاضِيَةِ هُوَ أَيْضًا إِلَهَ حَيَاتِي  
الْمُسْتَقْبَلَةِ.

ف. دافيز

V. Davis



## 14- خَليط من الارتفاعات والانخفاضات

ما إذا كنا فوق سُحُب الساعة التاسعة أو تحت سُحُب الظلام،  
علينا أن نتذكَّر أن الحياة هي خَليط من الارتفاعات والانخفاضات. إنَّ  
الله يسمح لنا أن نختبر النقاط المنخفضة في الحياة حتى يُعلِّمنا دروسًا ما  
كان ممكن لنا أن نتعلَّمها من أي طريقٍ آخر.

لقد كان الله يُعِدُّ شارلس كولسون Charles Colson المساعد  
السابق للرئيس نيكسون Nixon من خلال أدنى فترات حياته (سجنه)،

تقول إيفلين أندرهيل Evelyn Underhill: “لن يصل أحد أرض الموعد إن لم يعبر أولاً البرية”.

يعاني كل شخص من القنوط في بعض الأحيان، والطريقة التي نتعامل بها معه تُحدّد مسار حياتنا. بعد كل اكتئاب نمضي خطوة جديدة قُدماً إلى الأمام.

لن يصل أحد أرض  
الموعد إن لم يعبر أولاً البرية.

إيفيلين أندرهيل

Evelyn Underhill



## 15- جذور أعمق، وثمار أوفر

الاكتئاب - على المدى الطويل يُقوينا.

إنّ الشجرة التي تنمو في المستنقعات ليست في حاجة لأن تمتد جذورها عميقاً في التربة. إنّ جذورها تمتدُّ على سطح المياه، وعندما

إنَّ نوَّاراتِ شجر الكريز الجميلة ذات الرائحة العبقة، يجب أن تسقط أولاً من الشجرة قبل أن تأتي الثمرة اللذيذة. يوجد قصد من وراء القنوط. إنه يُؤلِّد تعميقاً للإيمان وتقوية للأخلاقيات حتى نحمل ثماراً أغنى وأوفر للرب.

القنوط يساعدنا ليتربى  
فينا مجموع روعي عميق  
مرساته هو الله.

## 16- الحياة تُعاش في الأودية

هذه القصة التالية تحكي البديهة التي تشترك فيها امرأة مع حالتها: “عادت أختي من عطلة أسبوع ساحرة وكانت تلك العطلة مُفعمة بالبهجة وقد قضتها بين أناس رائعين. أمّا هي فكانت على العكس، تتحسّر على روتين العمل اليومي والذي كان يجري على وتيرة واحدة، وكذلك على مسكنها المتواضع، وعلى أصدقائها المتكرّرين كل يوم.”

إنَّ التلاميذ رغبوا بشِدَّة أن يَظَلُّوا مع يسوع على قمة جبل  
التجليِّ، ولكن يسوع اقتادهم عودة إلى أسفل، إلى الوادي حيث كان  
عليه أن يشفي المصروع.

يضع هانز فون بالثاسار Hans von Balthasar في فم يسوع:

انظر: هذا سِرِّي وليس  
غيره في السماء ولا على  
الأرض: صليبي خلاص،  
موتي نصره، وظلامي ضياء.



**17- الارتقاء من الضعف إلى القوة**

يخبرنا رجل الصناعة المشهور ج. س. بني J.C.Penney عن الوقت الذي انهار فيه. كان مطروحًا في مستشفى في اكتوبر شديد لدرجة أنه أحس أنه سوف يموت أثناء الليل. لقد كتب خطابات وداع لزوجته وأولاده. ثم يستمر يقول: “وعندما أقبل الصباح، شعرت كما لو كانت الخيالات تجرفني، وكنت بلا أي أمل تمامًا. السواد غشي ذهبي”. ومن مكان بعيد من أسفل القاعة سمعتُ ترنيمًا. كانت المرثيات يُرْتَمَنَ في الكنيسة ترنيمًا الصباح: “الله يعطني بك”. أصغيتُ وفجأة شيء ما أشرق داخلي، فسَلَّمْتُ نفسي لله وقلتُ له: “يا رب، لا أستطيع أن أفعل شيئًا، من فضلك اعتنِ واهتم بي”. وقال من بعد أن ترك ذاته لله: “أخذ الظلام ينحسر كما لو كان شخص ما قد ألقى الستائر إلى الخلف وأضاء كل الأنوار في المكان، امتلأت الحجرة بالتألُّق ببهاء واختبرتُ انسكاب قوَّة فيّ، شيء لم أكن أظن أنه يمكن أن يحدث قط”. لقد اكتشف أنه إن تحقَّق شخصٌ ما مهزوم أنه لم تعد في نفسه قوَّة، ثمَّ سلَّم نفسه لله بإيمان، فإنه سوف يجد قوَّة تفوق القوَّة البشريَّة.

وكما أن جزأين من معدَّين يصيران أقوى عند نقطة التحامهما معًا (بينما كانا أصلاً ضعيفين)، فإنه هكذا قوَّة المسيح القائم من الأموات يمكنها أن تعمل فينا لنصير أكثر قوَّة بعد أن كنا من قبل أكثر

إِنَّ قُوَّةَ الْمَسِيحِ الْقَائِمِ مِنْ  
الْأَمْوَاتِ يُمْكِنُ أَنْ تَعْمَلَ فِيْنَا،  
لِنَصِيرَ أَكْثَرَ قُوَّةً، بَعْدَ أَنْ كُنَّا  
مِنْ قَبْلِ أَكْثَرَ ضَعْفًا.



## 18- اللَّيْلَةُ الْمُظْلِمَةُ لِلنَّفْسِ

لا تفكّر ولا للحظة أنّ الصّدفة هي التي تحكّم هذا العالم، وعندما  
تغشى نفسك الليلة المظلمة، فلا يزال الله هو الحاكم، لا يزال هو  
البانطوكراتور (ضابط الكل)، لا يزال هو الموجّه والمُدبّر، لا يزال جالساً  
على عرشه.

«لا تستغربوا البلوى المحرقة التي بينكم حادثة لأجل امتحانكم  
كأنه أصابكم أمر غريب، بل كما اشركتم في آلام المسيح، افرحوا  
لكي تفرحوا في استعلان مجده أيضاً مبتهجين» (1بط 4: 12 و13).

يعمل الله في تجارب حياتك في منتصف الليل. إنه يأخذ قطعة من

إنَّ الحياة ليست مثل زهرة عبَّاد الشمس، تأخذ اتجاهها دائماً نحو الشمس، ولكنها مثل زهرة البنفسج، أحياناً تكون في الظل وأحياناً في الشمس.

وكما توجد ظهيرة بالغة الحرارة، هكذا توجد ليالٍ كالحية والظلام، ولكن كل ليلة مظلمة إنما تأخذ طريقها نحو ظُهرٍ مُضيءٍ، لأن المسيح قام !

يقول يسوع: «في العالم سيكون لكم ضيق، ولكن تهللوا، أنا قد غلبت العالم» (يو 16: 33). لذلك، نحن نرثم خلال طريقنا في الحياة ترانيم الخلاص، ترانيم الرجاء والحب والفرح والسلام، ترانيم الحياة الأبدية. وتستمر الترانيم ولا تتوقَّف، إلى أن تلتحم أصواتنا مع أصوات الخورس الكبير في السماء، مرثمين أناشيد الحمد للحمل إلى الأبد وإلى أبد الأبدين.

نشكرك يا رب، لأنك وضعتَ ترنيمةَ في  
قلوبنا، ترنيمةَ حُبِّك، ترنيمةَ قيامتك، ترنيمةَ وجودك  
معنا، ترنيمةَ الغفران والحياة الأبدية. امنحنا في  
لحظات الحياة المظلمة، أن نرثم تلك الترانيم كما  
رثم بولس وسيلا في السجن في منتصف الليل. لأننا  
نعرف يا رب، أنه من خلال قيامتك قد غلبنا نحن  
أيضاً العالم. لقد حوَّلتَ منتصفَ ليلنا إلى فجر،  
وهزيمتنا إلى نصره، ويأسنا إلى رجاء. آمين.

إنَّ الحياةَ ليست مثل  
زهرة عباد الشمس، تأخذ  
اتجاهها دائماً نحو الشمس،  
ولكنها مثل زهرة البنفسج،  
أحياناً تكون في الظل وأحياناً  
في الشمس.



19- العمق، والاندفاع، والانبساط

يظن بعض الأطباء النفسيين أن “أيام الاكتئاب” ليست أياماً ضائعة؛ ولكنها تساعدنا بالفعل لننمو وننضج. النمو نحو النضج لا يحدث في خط مستقيم إلى أعلى.

الشخص الذي يتجه نحو أرض صلبة مرتفعة لا يشعر لفترة ما بشيء يحدث له. ولكن يحدث أن تقابله فجأة مشكلة صعبة عندما يدخل في مجرى منخفض، وعندئذ يشعر الشخص لفترة ما باليأس. وعندما يرتطم بالقاع يشعر بالاكتئاب، ويصبح مرتعباً ويقرر أن يفعل شيئاً. تبدأ قوة دافعة تُحرّكه إلى أعلى وتدفعه إلى الأمام كلما يعرف نفسه أكثر، وأخيراً فإنه يغلب ما لم يكن يظن أنه يمكنه الانتصار عليه. هذه القوة الدافعة تأتي به إلى سهل أكثر ارتفاعاً عما كان فيه من قبل، وعند هذه النقطة فإنه يرتفع نحو حياة ذات مستوى أرفع. فالنمو يحدث إذًا من خلال ثلاثة اتجاهات: العمق والاندفاع والانبساط. وبحسب هذه النظرية، فالعمق الذي يحدث في مزاجنا يساعدنا في النمو نحو النضج.

*العمق الذي يحدث في  
مزاجنا يساعدنا في النمو نحو  
النضج.*



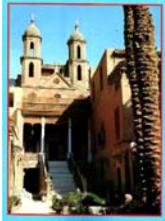
## 20- الله يبني كاتدرائية

ذهبت راهبة إلى الطبيب النفسي الشهير د. فكتور فرانكل Dr. Victor Frankl لأهما كانت تشعر باكتئاب. وكان الدكتور فرانكل يؤمن أن الناس يقدرّون أن يواجهوا أي شيء في الحياة إن كانوا يجدون مَنْ يساعدهم على اكتشاف المعنى في هذه الظروف. ساعد الدكتور الراهبة لتعبّر حالة الاكتئاب الذي تشعر به، بأن شرح لها أنه يلزم قبل بناء أيّ كاتدرائية أن يُقضى وقتٌ طويل في حفر الأساس، لدرجة أنه من طول هذا الوقت يستغرب الإنسان ما إذا كان البناء سيرتفع فعلاً. وقال لها: “إنّ الله يريد أن يبني كاتدرائية في حياة كل شخص. ولكي يفعل هذا. فإنّ عليه أولاً أن يحفر في الأرض من خلال الاكتئاب”. وبعد أن وجدت الراهبة معنى للاكتئاب الذي يتألمها، عادت تقول: “لا بد أن أسمح لله أن يفعل هذا في حياتي، إنّ له معنى، إنّ الله يسعى ليبي كاتدرائية، إنّه يعمل في حياتي”. ومن ثمّ فقد شُفيت من الاكتئاب.

بينتاني الاكتئاب كلما  
كان الله يعدّ لي بركة أعظم في  
خدمتي. إنّ السحابة تكون  
سوداء قبل أن تنقشع، وتلقي  
ظلالاً قاتمة قبل أن تسكب

س. هـ. سبرجيون

C. H. Spurgeon



## 21- ما نتعلمه من الهجران

يبدو كثيراً أن الله يسحب ظهوره عنا، وهذا ما يخلق فينا الشعور بالتخليّ.

ويصف أوريجانوس هذا الشعور بالتخليّ هكذا:

ثم تبحث (عروس نشيد الأناشيد) بتوق عن عريسها الذي كشف عن ذاته ثم اختفى.

يحدث هذا على مدى السفر، ويمكن لكل من اختبر هذا أن يفهمه. وكثيراً - والله شاهدي - ما يحدث أن أشعر أن العريس يقترب منّي ويلتصق بي جدّاً، وفجأة يمضي

ويسمى دياдохوس الفوتيكي Diadochus of Photike هذه  
الظاهرة: “التعلم من المهجران”.

الله يختبر إيماننا وعطشنا إليه.

هو يرفض أن يمدنا ببرهان واضح لوجوده لئلا يلغي الاحتياج إلى  
الإيمان:

المهجران التعليمي لا يحجب بأي طريقة روح  
النور الإلهي.

إنَّ النعمة فقط هي التي تخفي وجودها عن  
النفس حتى تجعلها تتقدم.. ولتلقأ بخوف شديد  
واتضاع عظيم لمعونة الله..

إنها مثل الأم التي نجد ابنها يتمرد على النظام  
الروتيني للغذاء، فتبعده عن ذراعيها لفترة حتى إذا ما  
خاف من منظر الناس أو الحيوانات، فإنه يعود  
ليستلقي ويأوي ويستكن في حضن أمه ...

المحجران التعليمي يأتي بالنفس إلى الاتضاع  
والحزن وفقدان الأمل التام، حتى تعود النفس التي  
تبحث عن المجد والمُعظّمة إلى سابق اتضاعها، وتعود  
بالقلب إلى مخافة الله، إلى الدموع وإلى الرغبة القويّة  
القاطعة إلى جمال الصّمت.

ديداخوس الفوتيكي

يختبر الله إيماننا  
وعطشنا إليه.



## 22- نضوب النفس

أشياء كثيرة يمكنها أن تقدح زناد الاكتئاب، بعضها حقيقي  
وبعضها تخيُّلي. القنوط يمكن أن يبرز من الإحساس بالذنب نتيجة  
أخطاء لا ذنب لنا فيها، مثل الرفض، العزلة، فقدان العمل، أو نتيجة محن  
ماليّة. وتفاعل الإنسان مع مثل هذه الأحداث - وليست الأحداث  
نفسها - هي التي تسبّب الاكتئاب. فالحياة هي 10% ما يحدث لك،  
أمّا الـ 90% فهي مدى استجابتك لما يحدث لك.

أشار سورن كركجارد Soren Kierkegaard الدانمركي الحزين منذ زمن طويل أننا نعاني من الاكتئاب, ليس كثيرًا نتيجة فقداننا لشخص محبوب بسبب موته, مثلما نعانيه عندما تنضب أنفسنا. إنَّ كل كياننا يتهدّد عندما نشعر: “كيف يمكننا أن نعيش بدون الشيء الذي نفقده”؟

يُعرّف الاكتئاب بأنه: “استغراق كامل مع النفس”, الدخول أعمق وأعمق في البؤس والتعاسة الشخصية. نحن في أمس الحاجة إلى أصدقاء يساعدوننا لنتركّ أنظارنا على الله وعلى الآخرين.

إنَّ الحياة هي 10% ممّا يحدث لك, والـ90% هي كيف تستجيب لما يحدث.



## 23- الصلاة بالمزمور الثالث والعشرين

تواجهت امرأة مع عملية جراحية خطيرة. وكانت مرتعبة جداً. مع أنه كان يعالجها أفضل الأطباء المعروفين. كما كان هناك أصدقاء كثيرون يُصلُّون لأجلها، وكانت تعرف ذلك جيّداً. ومع ذلك فقد كانت خائفة. استدعوا لها القس. صلّى لأجلها. ومع ذلك فقد ظلّت في روعٍ شديد. اقترح الراعي عليها أن تقرأ المزمور الثالث والعشرين. ففعلت ذلك. وأخذت تصلّيهِ المرّة تلو الأخرى. وفجأة بدأت مخاوفها تنقشع.

قالت المرأة للقس بعد العملية: “إنني لا أعلم كم مرّة تلوّتُ مزمور الراعي، ربّما أكثر من مئة مرّة، لقد أشعرتني المزمور أن الله حقاً معي، لقد جعلني أشعر أنني صرتُ مثل واحد من جِملانه الصغيرة المريضة، وكان يحملني على ذراعيه. لقد اختفت مخاوفي”.

إنّما خيرٌ ورحمةٌ  
يتبعانني كلَّ أيّام حياتي  
وأسكن في بيت الرب  
كلَّ أيّام حياتي

(مز 23)



## 24- الحزن يُؤدِّي إلى النمو

وَصَفَ شَخْصَ مَا عَمَلِيَّةَ الْحَزْنِ أَهْمًا مِثْلَ “رِحْلَةٍ”، يَتْرِكُ فِيهَا الْإِنْسَانَ مَنزِلَهُ لِيَمْضِيَ إِلَى أَرْضٍ جَدِيدَةٍ، وَيَعُودُ مِنْهَا بِـ “نَفْسٍ كَبِيرَةٍ”.

كُلُّ إِنْسَانٍ يَعْانِي فِي الْحَيَاةِ. إِنَّ التَّقَى الْأَمَّ مَعَ الْإِيمَانِ، فَهَمَا يُؤَدِّيَانِ إِلَى نُمُو رُوحِي. لَا بَدَّ أَنْ نَحْتَمِلَ أَلَمَ الصَّلِيبِ وَحَزَنَهُ قَبْلَ أَنْ نَحْتَمِرَ فَرَحَ الْقِيَامَةِ. إِنَّمَا لَا نَعُودُ عَلَى الْإِطْلَاقِ مِثْلَمَا كُنَّا قَبْلَ أَنْ نُجُوزَ الْحَزْنَ. إِنَّ لَهُ تَأْتِيرًا إِنْسَانِيًّا مُخْصَبًا وَمُهْدَبًا لِأَخْلَاقٍ. وَفِي الْوَاقِعِ، إِنَّهُمْ لَفُقَرَاءُ أَوْلَئِكَ الَّذِينَ لَمْ يَتَأَلَّمُوا مِنْ قَبْلِ، وَلَيْسَتْ لَهُمْ عِلَامَاتُ الْمِحْنِ عَلَيْهِمْ.

عَبَّرَتْ بُولَا دَارْسِي Paula D' Arcy عَنْ هَذَا جَيِّدًا فِي كِتَابِهَا:

“عِنْدَمَا يَحْزَنُ صَدِيقُكَ” فَكُتِبَتْ:

إِنَّ الْحَزْنَ قَدْ صَارَ مَعْلَمِي الْعَظِيمِ، وَأَوَّلَ هِبَاتِهِ  
هُوَ الثَّبَاتُ فِي الْإِيمَانِ بِاللَّهِ، وَوَعْيِي بِأَنَّ لِحِظَاتِ الْحَيَاةِ  
الْحَاضِرَةَ تَعْمَلُ فِي عَمَقٍ، وَمَعْرِفَةٌ فِي أَنَّ اخْتِيَارَاتِي كُلَّ  
يَوْمٍ قَوِيَّةٌ. وَمَنْ خَالَهَا إِمَّا أَقْرَرِ الْحَيَاةَ أَوْ أَرْفُضْهَا.

لَقَدْ عَلَّمَنِي الْحَزْنَ أَلَّا أَلْتَصِقَ بِشَيْءٍ إِلَّا بِرِحَائِمِي  
فِي اللَّهِ؛ وَأَلَّا أَرْفُضَ شَيْئًا وَلَكِنْ أَتَعْلَمُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ.  
مِنْ خِلَالِ الْمَوْتِ فَإِنَّمَا جَمِيعُنَا نَفْقَدُ أَحْبَبًا حَاضِرًا

إِنَّ الحزن نفسه الذي  
جرحني هو الذي جعلني غنيّة.

بولا دارسي

Paula D' Arcy



## 25- يشفي آلامنا

كَتَبَ القديس يوحنا ذهبي الفم: “لا توجد خطيئة كبيرة تغلب  
عظمة جُود سيّدنا، حتّى لو كان الخاطئ زانياً أو داعراً... إنّ قوّة عطية  
ومحبة سيّدنا كبيرة لدرجة تجعل جميع هذه الخطايا تختفي، وتجعل  
الخطئ يضيء أكثر سطوعاً من أشعة الشمس ... والمسيح نفسه  
يُخاطب الجنس البشري قاطبة ويقول: «تعالوا إلىّ يا جميع المتعبين  
والثقيلي الأحمال وأنا أريحكم...» (مت 28:11) إنّ دعوته هي نوعٌ

فقط تعالوا إلى!" .

السيدُّ الذي نَزَلَ إلى  
الرحيم, في اللحظة التي  
أدعوه فيها, يأتي ليبحث عني  
وسط الظلام, الذي أجاهد  
ضده.

أوليفيه كليمنت

Olivier Clement



## 26- أداة الشيطان المفضلة

الشيطان الذي يستخدم ضعفنا ليُجربنا، يستفيد جداً من إحساسنا بالقنوط.

توجد أسطورة مفادها أن الشيطان قرّر مرّة أن يتقاعد، فأعدّ كلّ آياته للبيع: الكراهية، الحسد، الشهوة، الرياء .. الخ. وكتبَ ثمن كلٍّ منها على طرف معدني بعد أن ربّتها بطريقة مُغرية للغاية، ووضع لواحدة من هذه الأدوات ثمناً باهظاً، وعندما سُئل لماذا؟ أجاب: “إنّ هذه الأداة تُسمّى الإحباط، وهي السلاح الأكثر فاعليّة، إنني أستطيع أن أعمل بها أكثر ممّا أستطيع أن أعمله بجميع الأدوات مجتمعة، وذلك لأن قِلّة من الناس تظن أن هذه الآلة تخصّني”.

يحكي قديس عظيم في الكنيسة ويقول إنّه يرى رؤى كثيرة للشياطين، ويتكلّم معهم كما لو كانوا بشراً، وممّا له معنى عميق في كلامه هو ما سردّه أنّ هذه الأرواح الشرّيرة عندما كانت تظهر كانت تقول له: “إمّا أنّك قديس” أو: “لن يمكنك أن تخلص أبداً”.

كانت الأدوات التي يستخدمها الشيطان ليحاول بها أن يظفر بنفس القديس إيمًا الكبرياء أو الإحباط. أظهرت الكبرياء وجهها بعبارة: “أنت قديس”، كما كشف الإحباط عن وجهه بالكلمات: “لن يمكنك أن تخلص أبدًا”.

الكبرياء حقًا هو أداة نافعة جدًا في أيدي الشياطين، ولكن فائدتها لا تصل ولا إلى نصف فائدة الإحباط. كان الإحباط هو الآلة التي استخدمها الشيطان لينتصر على يهوذا، لقد أوحى إليه أن السيد المسيح لن يغفر له أبدًا بعد أن ارتكب مثل تلك الخيانة الشنعاء، وصدقه يهوذا! كان الإحباط هو ما منعه من العودة إلى المسيح لينال العُفْران. كان الإحباط هو الذي يقوده كما قاد كثيرين إلى الانتحار. يقول القديس يوحنا الدرَجِي: “من ييأس يرتكب الانتحار”.

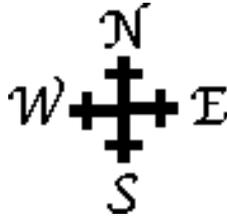
إنَّ الشياطين بمحاولتها أن تقنعا بأن خطيئتنا كبيرة جدًا على الله، إنَّما هي تقصد أن تحطِّمنا عن طريق اليأس.

أشار إسكتلندي مُبدِع إلى أن التجديف الحقيقي ليس هو مجرد كلمات داعرة تُقال، ولكن أكبر كلمة تجديف هي “لا رجاء”.

عندما تقول عن شخص أو موقف ما إنَّه “لا أمل فيه”، فأنت هنا تضرب الباب بعنف وتغلقه في وجه الله. ولهذا السبب فالقنوط

رحمة الله لا حدَّ لها،  
ولا شيء يفوقها. وهذا هو  
السَّبب في أن مَنْ ييأس منها  
تصير هي عِلَّة موته

القديس يوحنا الدَّرَجِي



## 27- من ضعف إلى قوّة

بدون الله فإنّ الضعف المتمثّل في عبارة: “زهقت من نفسي” يؤدّي إلى الإحباط، الذي بدوره يؤدّي إلى الانتحار، روحياً وبدنياً. أمّا مع الله، فإنّ الضعف واليأس والعجز وكذلك القول: مش قادر، وزهقت من نفسي فهي تؤدّي إلى التسليم الذي يؤدّي بدوره إلى القيامة، إلى خليقة جديدة، حياة جديدة في المسيح يسوع. وفي الواقع، فإنّه بالنسبة للشخص المسيحي، فإنّه حتى اليأس الناتج من عدم القوّة يمكن أن يكون بركة إن كان يقودنا إلى أن نتكل ونتكئ ونستند على مصدر قوتنا العظيم: الله. هذا المفهوم الإيجابي لليأس هو ما حدا بأحد الأشخاص أن يقول: “لا يلزم أن نخاف من اليأس من النفس، بل علينا أن نُصلي لأجل هذا، إنني لا أطلب بركة أعظم للجيل الضجر المهموم أعظم من بركة اليأس، لأننا نتقابل فيه مع المسيح القادر أن يُخلصنا إلى التمام”.

المسيحي لا يقول “أنا لا أملك نفسي”!

القديس بولس يقول: «حينما أنا ضعيف، حينئذ أنا قوي».

عندما يقودنا ضعفنا لتكئ ونستند ونتكل على الله، فنحن لسنا مغلوبين بل منتصرين. لا يوجد عجز في الدنيا يجعلنا متردّين أو

مِن أَقْوَى خِدَاعَاتِ  
الشَّيْطَانِ هُوَ أَنْ يُضْعِفَ الْقَلْبَ  
عَنْ طَرِيقِ الْكَسَلِ، وَمَعَهُ  
يُضْعِفُ كُلَّ الْقُوَى الرُّوحِيَّةِ  
وَالْجَسَدِيَّةِ. وَفِي تِلْكَ الْأَوْقَاتِ  
يَجْفُ الْإِيمَانُ وَالرَّجَاءُ وَالْحُبُّ  
فِيَّيَ وَمِنْ ثَمَّ نَصِيرٌ بِلَا رَجَاءٍ،  
قَانِطِينَ، وَلَا نَشْعَرَ بِاللهِ وَلَا  
بِالْإِنْسَانِ؛ آه! الْمَلْحَ فَقَدْ  
مَذَاقَهُ.

القديس يوحنا كرونستادت

## 28- لماذا لا تنتحروا؟

اعتاد د. فكتور فرانكل Dr. Victor Frankl أن يسأل مرضاه الذين يعانون من اكتئاب شديد: "لماذا لا تقدمون على الانتحار؟" اختبر د. فرانكل بنفسه رغبة معسكرات الاعتقال النازية. ولم يكن يأخذ الحياة بخفة، وإنما كان يسعى لمساعدة مرضاه أن يجدوا معنى لليأس الذي يعانون منه، وأراد لهم أن يكتشفوا لماذا يريدون أن يتمسكوا بالحياة، لماذا يختارون الحياة بالرغم من بأسهم؟ اكتشف د. فرانكل أن البعض يختارون الحياة بسبب محبتهم لأولادهم، وآخرون يتمسكون

رگز على الأسباب التي  
تستمر في اختيارها لتحيًا  
بالرغم من قنوطك. رگز  
على يسوع.



## 29- النحات الإلهي

الله ينحت فينا كما ينحت النحات في قطعة من الرخام. إنّه يستخدم إزميل الحزن. ويستخدم إزميل الضعف البشري والوهن. ويستخدم إزميل المرض كما فعل مع القديس بولس الذي صلّى ليرفع عنه “الشوكة التي في جسده”. وأجابه الله “لا، إن قوّتي في الضعف تُكَمَّل”. كما يستخدم الله أيضًا إزميل القنوط. ولكن لكل قصد، والكل له سبب. يوجد معنى لكل هذه الأشياء لأنّه يوجد إله يُحِبُّنا، يعتني بنا ويريد أن يكملنا. الله يُحِبُّنا على ما نحن فيه، رغم أنّه لا يريدنا أن نكون على ما نحن عليه. لذلك فهو يظللّ في النحت فينا ليُشكِّلنا. إنّه

لن تنفصل أبداً عن  
المسيح، إلا إن أردت ذلك  
عن عمد.



### 30- الاكتئاب والقديسون

يوجد بعض المسيحيين الذين يشعرون أن الاكتئاب هو علامة على الضعف الروحي، ويفترضون أن الشخص إن كان مسيحياً حقيقياً وقد سلّم نفسه تماماً لله، فلن تتنابه أيامٌ مُظلمة ولا اكتئاب ولا تغييرات من ابتهاجٍ وأحزان ups and downs، ويظنون أن الشخص الذي يشعر بالقنوط، هو ببساطة، شخصٌ لم يُسلّم حياته لله ولا هو مؤمنٌ أو متديّن بالدرجة التي يجب عليه أن يكون عليها.

نحتاج أن نعود إلى الإنجيل لنرى أنه حتى أعظم القديسين كانت لهم إحباطاتهم وارتفاعاتهم. والمزامير كمثال، تتكلّم عن وجه الله وقد “تحول” أو عن شخصه وقد “ابتعد” أو أنه “نسى”. إنها تتكلّم عن أوقات مظلمة عندما لا يظهر فيها حضور الله أو اهتمامه. فنحن نسمع داود يصرخ: «من الأعماق صرختُ إليك يا رب» (مز: 131)، رجلٌ

وإذا أتينا إلى إيليا، وهو واحد من أعظم أنبياء العهد القديم،  
رجلٌ باسلٌ وشجاعٌ ذو إيمانٍ عظيمٍ بالله. كان إيليا واحداً من اثنين،  
بعد قرونٍ عدّة، قد اختير من ضمن جميع قديسي العهد القديم من العالم  
الآخر ليقف مع موسى ليتكلّم مع المسيح على جبل التجلّي، يشجّعانه  
على عمله الفدائي على الصليب.

ولكننا نرى رجُلَ الله العظيم هذا وهو يذهب إلى البرية ويلقي  
بنفسه تحت رتمة (أي شجرة شيح) ويطلب الموت لنفسه ويقول: «كفّي  
الآن يا ربّ، خذ نفسي لأنني لستُ خيراً من آبائي» (1مل 19:4).  
نبيّ عظيمٌ لله مثل إيليا نجده مكتتباً!

وإذا جئنا إلى العهد الجديد، فإننا نأتي حقاً إلى واحدٍ من أعظم  
رسل المسيح، القديس بولس الرسول. إننا نتكلّم عنه كمحاربٍ  
للمسيح، مناضلٍ لأجل الصليب، رجلٌ ذي عملٍ ديناميكيٍّ وقدرةٍ  
خلاقية. ومع ذلك، فقد انتابه الاكتئاب في إحدى المرّات وكتبَ قائلاً:  
«فإننا لا نريد أن تجهلوا أيها الإخوة من جهة ضيقتنا... أننا نتقلّبُ جدّاً  
فوق الطاقة حتى أيسنا من الحياة... كان لنا في أنفسنا حكم الموت»  
(2كو 1:8,9). رسولٌ عظيمٌ - القديس بولس - ينتابه اليأس.

إنَّ الجفافَ الروحي هُوَ اختبارٌ شائعٌ وعمام حتى بين أعظم  
القديسين.

هؤلاء القديسون يُبينون لنا كيف يجب علينا أن نتعامل مع  
فترات الإحباط التي نمرُّ بها، كما سوف نرى ذلك في هذه الدراسة.  
ولكن علينا في نفس الوقت أن نعبرُ القرون ونمدَّ أيادينا بالمصافحة  
لأولئك المؤمنين رفاقنا وشركائنا في الآلام لأجل التشجيع والتقوية  
المتبادلة.

يسمح الله لك أن ترى  
أَنَّكَ غير محبوب لدى  
الآخرين، حتى تقفَ به  
وحده. الحقيقة أَنَّكَ إن جعلتَ  
الآخرين يحبُّونك، فقد تنسى  
حُبَّ الله.

هـ. شفارتز

H Schwartz



31- من الأعماق

تأتينا من المرثم الذي جاز بنفسه طريق اليأس كلمة أخرى عن

الرجاء:

«من الأعماق صرحتُ إليك يا ربُّ! يا ربُّ اسمع صوتي! لتكن أذناك مصغيتين إلى صوت تضرُّعاتي! إن كنت تُراقب الآثام يا ربُّ، يا سيِّد فمن يقف؟ لأن عندك المغفرة، لكي يُخاف منك انتظرُك يا ربُّ، انتظرتُ نفسي، وبكلامه رجوتُ؛ نفسي تنتظر الربَّ أكثر من المراقبين الصبح، أكثر من المراقبين الصبح، ليرجُ إسرائيل الربَّ! لأن عند الربِّ الرحمة وعنده فدى كثير. وهو يفدي إسرائيل من كل آثامه» (مز 130: 1-8).

إنَّ شهادة المرثم هي حق، فمهما بدا سواد الأمور المحيطة، فإنَّه يمكننا أن نعلم على الرب. وعندما يمضي كلُّ شيء، يبقى هو. وعندما يخفق كلُّ شيء، يتدخَّل هو. وعندما يبدو أن كلَّ أحد قد صار ضدَّنا، يبقى الله معنا.

قد نلظن في الأعماق أن قد تُخلِّيَ عنَّا، ولكننا نُخطئ في هذا. الله دائماً معنا، وفي الأعماق معنا.

من أعماق الاكتئاب يمكن لأشخاص كثيرين أن ينظروا لأوَّل مرَّة من هو الله، وأن يكتشفوا كنهه ومعنى الحياة، وأن يختبروا قوَّة حضور الله الرافعة.

انتظرت نفسي الرب  
وبكلامه رجوت .

(مز 130)



### 32- عندما نصل إلى آخر إمكانياتنا

عندما نصل إلى النقطة التي لا تكون فيها القوة البشرية كافية,  
فيمكننا أن نفعل أحد الأمرين: إمّا أن نسقط ونستسلم للهزيمة, وإمّا أن  
نجد الله ونتّجه نحو قوّته.

القديس بولس جاز مثل هذه الخبرة وكَتَبَ لنا يقول:

«فإننا لا نريد أن تجهلوا أيها الإخوة من جهة ضيقنا  
التي أصابتنا في آسيا, أننا تثقلنا جداً فوق الطاقة حتى قلنا  
في أنفسنا إنّ هذه هي النهاية, ونحن نعلم الآن أننا قد  
جزنا هذا الاختبار, وهو أننا وصلنا إلى آخر إمكانياتنا  
لكي لا نكون متكلين على أنفسنا بل على الله الذي  
يقيم الأموات» (2كو 1: 8 - 9 ترجمة حسب  
النص).

الله له قصد في الشدائد, وهذا القصد هو أن يجعلنا نتكئ ونتكل

تماماً على ذراعه المُخلّصة. يقول القديس بولس: «حينما أنا ضعيف حينئذ أنا قوي».

إنَّ قوَّتنا الحقيقيَّة هي في ضعفنا وفي عجزنا اللذين يجعلاننا نصرخ نحو الله لكي نستمدَّ منه معونة. لذلك فالمغلوبون يصيرون غالبين. والمحتاجون إلى مساعدة يصيرون مُساعدين. ويصير الضعيف قوياً. حتى ولو كنَّا بلا أمل أو رجاء في أنفسنا، فنحن: “نقدر أن نفعل كلَّ شيء في المسيح الذي يقوينا”.

كُتِبَ الأب إلكانينوف Fr. Elchaninov:

“سوف أحرركم عن نهاية مطاف النتائج التي وصلتُ إليها مِنْ خلال قراءاتي لكُتُب الآباء القديسين: إنَّ أوقات الجفاف الروحي هي أمر طبيعي جداً، وعلينا أن نَحتملها بصبر ورباطة جأش. مثل هذه الأوقات تغرس فينا الحقيقة المُتَّضعة لضعفنا، وتدفعنا لنضع الله وحده رجاءنا في تجديد حياتنا”.

إنَّ قوَّتنا الحقيقيَّة توجد  
في ضعفنا، وفي عجزنا، الأمر  
الذي يجعلنا نصرخ إلى الله  
لكي نستمد منه المعونة.

### 33- البسوا سلاح الله الكامل

كَتَبَ الأب يوحنا كرونستادت:

“عندما تتوقع أن يُجربك العدو بقوّة، البس سلاح الله الكامل، بالإيمان والرجاء والمحبة. وضع في قلبك الكلمات، كلُّ شيء ممكن للمؤمن وللممتلئ بالرجاء، بقوّة الروح القدس. قل: أنا لا أشكُّ، لن أياس من أيّ شيء صالح، مع أنك يا عدوّي تُحاول أن تزرع الشكَّ والياس فيّ من جهة كلِّ شيء صالح، وخاصة من جهة الصلاح الأعظم، المحبّة. إله المحبّة نفسه معي، الذين نحن جميعنا أولاده. وإن كنتُ غير مستحق ما أنا فيه، إلاّ أنّني أحمل صورة الآب”.

إله المحبّة نفسه معنا،  
الذين نحن جميعاً أولاده.

القديس يوحنا كرونستادت



## 34- شوكته التي في الجسد

كان القديس بولس الرسول يث شكواه لله بخصوص هذه  
“الشوكة التي في جسده” (2كو 12: 7 - 9). ألمًا جسديًا أصابه  
بشدة. بولس سأل الله أن يفارقه هذا الألم. ولكن الله قال: “لا يا  
بولس، إن نعمتي تكفيك، إن قوتي سوف تُكَمَل في ضعفك”. ويمكننا  
أن نسمع بولس وكأنه يُجيب: “إن الله لم يُحقّق طلبتي ولكنه أجابني،  
إنه لم يجعل الحياة أسهل، ولكنّه وهبني قوّة كافية لاحتياجات الحياة. إنّه  
لم يسمح أن تفرّقني الشوكة التي كانت تُؤلمني في جسدي، ولكنّه  
أعاني كي أحييا بالشوكة وأن يُحوّلها إلى سبب قوي للنعمة. إنني أعلم  
من خبرتي الشخصية أن الله يعمل في كلّ الأشياء (ومن ضمنها الآلام  
الطبيعية) للخير لأولئك الذين يحبونه”.

يقول العالم: “لا شيء  
يجري على ما يُرام، لا شيء  
مفهوم، لا شيء مُترابط، الحياة  
لغز لا يُحلّ، وأنّ تحيا فهذا  
معناه أن تكون ضحية للقدر  
المُتقلّب”. والقديس بولس  
يجيب على هذه النظرية  
التشاؤمية ويقول: «إننا نعلم  
أنّ الله يعمل في كلّ الأشياء

(رو8:28)



### 35- الثقة بالله وسط الظلام

يكتب إي.إس.جونس E.S.Jones ويقول: “يوماً من الأيام قد يكون مظلماً، وقد تجد نفسك داخل نفق. ماذا تعمل عندما تجد نفسك داخل نفق للسكك الحديدية، والنفق يزداد ظلاماً؟ هل ترمي بطاقتك وتففز؟ أم أنك تتق في السائق وتمسك ببطاقتك؟”. إننا نمسك طبعاً جيداً ببطاقتنا، لأننا نعلم جيداً أن مهندس القطار ليس هو إلا أباناس السماوي الذي يحبنا.

إنه يتعهّدنا، وهو سوف يقودنا من خلال أنفاق مظلمة متعدّدة في الحياة، وأخيراً وفي النهاية يقودنا إلى نفقٍ أكثر إظلاماً من الكل، ألا وهو الموت. ولكنه سوف يقودنا من خلال هذا النفق إلى ضياءٍ رائعٍ بارِع، فوق ما نتصوّر أو نسمع أو نرى أو نتخيّل.

توجد آلاف من الأشياء يمكن أن تحدث لنا في هذا العالم، أشياء ليست بحسب إرادة الله، ولكن لا يمكن أن يحدث شيء لنا دون أن

إن بولس الرسول لا يقول إننا نظن أو نأمل ولكن: “إننا نعلم أن الله يعمل في كل الأشياء للخير لأولئك الذين يُحبونه”.

كان شعار القديس يوحنا ذهبي الفم في الحياة هو: “المجد لله في كل الأشياء”. لما كان القديس يوحنا في أنطاكية، فإنه كان مشهوراً جداً، وكان يستمع إلى تعاليمه عدد يربو على عشرة آلاف، ولكن لما ذهب إلى القسطنطينية، فإن الإمبراطورة انقلبت عليه لأنه كان يُعلم الحق، ولذلك فقد اقتادوه إلى المنفى. وعندما جرّه الجنود وسط الجليد الشتوي حتى بلغ حال الموت، فإن كلماته الأخيرة كانت: “المجد لله في كل الأشياء”. لقد علم ذهبي الفم تماماً - مثل القديس بولس - وكان مقتنعاً تماماً أن: “في كل الأشياء (ومن ضمنها النفي والموت) الله يعمل للخير لأولئك الذين يُحبونه”.

عندما يدخل القطار في  
نفق مظلم، هل ترمي بطاقتك  
وتقفز؟



## 36- لا، لكلمة × ربّما

إِنِّي أَحَبُّ الْإِيمَانِ الرَّاسِخِ الَّذِي يَتَكَلَّمُ بِهِ الْقَدِيسُ بُولْسُ عِنْدَمَا يَكْتُبُ: «إِنَّا نَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ يَعْمَلُ فِي كُلِّ الْأَشْيَاءِ لِلْخَيْرِ لِأَوْلِيائِكَ الَّذِينَ يُحِبُّونَهُ». إِنَّهُ لَا يَقُولُ: «إِنَّا نَتَرَجَّى أَوْ نَظُنُّ». كَمَا أَنَّهُ لَا يَسْتَعْمِدُ كَلِمَةَ: «رُبَّمَا أَوْ نُفَكِّرُ»، وَلَكِنَّهُ يَقُولُ: «إِنَّا نَعْلَمُ». وَبِكَلِمَاتٍ أُخْرَى: إِنَّ لَنَا يَقِينِ الثِّقَةِ الْكَامِلَةَ، إِنَّا مُطْمَئِنُّونَ، إِنَّا مُقْتَنِعُونَ تَمَامًا، إِنَّا مُؤْمِنُونَ تَمَامًا أَنَّهُ هُوَ اللَّهُ، وَلَيْسَ الشَّيْطَانُ وَلَيْسَ الصُّدْفُ، هُوَ الَّذِي يَضْبِطُ الْحَيَاةَ.

إِنَّا نَتَّفِقُ مَعَ آيْنِسْتَيْنِ Einstein عندما قال مرّة: «إِنِّي لَا أَظُنُّ أَنَّ اللَّهَ يَلْعَبُ الزَّهْرَ مَعَ الْعَالَمِ».

أَلَا نَوْمِنُ بِيَسُوعِ الَّذِي أَكَّدَ لَنَا وَطْمَأَنَّنَا أَنَّ جَمِيعَ شُعُورِ رُؤُوسِنَا مُحْصَاةٌ وَمَعْرُوفَةٌ لَدَى اللَّهِ!

إِنَّ خَطُوطَ حَيَاتِنَا قَدْ يَعْطَرِيهَا الْإِنْخَاءُ وَالْإِتْوَاءُ، وَلَكِنْ كَمَا يَقُولُ مِثْلُ مَا: «إِنَّ اللَّهَ يَكْتُبُ مُسْتَقِيمًا بِالْخَطُوطِ الْمَلْتَوِيَّةِ». إِنَّهُ قَادِرٌ أَنْ يَأْتِيَ بِالْخَيْرِ مِنَ الْأَحْدَاثِ الْمَلْتَوِيَّةِ فِي حَيَاتِنَا؛ إِنَّ كُنَّا نَحْبُهُ وَنَتَعَاوَنُ مَعَهُ. إِنَّهُ اسْتَعْمَدَ خَطِيئَةَ آدَمَ لِيَجْلِبَ أَعْظَمَ فِدَاءٍ عَرَفَهُ الْإِنْسَانُ عَلَى الْإِطْلَاقِ، هَذَا الَّذِي جَعَلَ أُغَسْطِينُوسُ يَقُولُ: «يَا لِلْخَطَأِ السَّعِيدِ الَّذِي أَعَدَّ لَنَا هَذَا

اهدأ واذهب إلى فراشك  
إنَّ ما أنت قلقٌ لأجله لا قيمة  
له.

أ. روني  
A. Rooney



### 37- وجهتا نظر للحياة

لا يوجد أساساً سوى وجهتي نظر بخصوص الوجود البشري.  
الأول: وهو أن الإنسان إنما يكون جزءاً من عالم مادي وهذا هو كلُّ  
شيء، وعليه فلا يوجد إله يتعهد، إنه عالم الغاب الذي يفترس فيه  
القويُّ الضعيف. أمَّا الوجه الآخر فهو هذا: إنَّ الله يهتمُّ بالعالم غاية  
الاهتمام، ويرعى ويضبط كلَّ شيء.

لا يمكن أن يحدث لك شيء يتعدَّر على الله أن يستخدمه لخيرك  
إن كنت تحبّه وتعاون معه.

ومن خلال أعظم انتصار عرفه هذا العالم ورآه - ألا وهو قيامة  
يسوع من الموت - فإنه كفَّلَ وضمَّنَ لنا تلك الغاية والنهاية التي يسود

كَتَبَ القديس بولس يقول:

«إِنَّا نَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ يَعْمَلُ فِي كُلِّ الْأَشْيَاءِ لِلخَيْرِ لِأَوْلِيائِكَ  
الَّذِينَ يُحِبُّونَهُ، الَّذِينَ هُمْ مَدْعُورُونَ حَسَبَ قَصْدِهِ.

فماذا نقول لهذا؟

إِنْ كَانَ اللَّهُ مَعَنَا فَمَنْ عَلَيْنَا؟

الَّذِي لَمْ يَشْفُقْ عَلَى ابْنِهِ بَلْ بَدَلَهُ لِأَجْلِنا أَجْمَعِينَ،

كَيْفَ لَا يَهِينَا مَعَهُ كُلِّ شَيْءٍ؟

فَأَيُّيَّ مُتَبَيِّنٌ أَنَّهُ لَا مَوْتَ وَلَا حَيَاةَ وَلَا مَلَائِكَةَ وَلَا رُؤْسَاءَ

وَلَا قُوَّاتٍ وَلَا أُمُورَ حَاضِرَةَ وَلَا مُسْتَقْبَلَةَ وَلَا عُلوَّ وَلَا

عُمُقَ وَلَا خَلِيقَةَ أُخْرَى تَقْدِرُ أَنْ تَفْصِلَنَا عَنْ مُحَبَّةِ اللَّهِ الَّتِي

فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ.» (رو 8:28,31,38,39)

الكبرياء هي في الواقع

أداة نافعة جدًا في يد الشيطان،

ولكنها لا تصل في فائدتها ولا

إلى نصف أداة الإحباط.



38- نور الفجر

كتب أروالد شامبيرز Oswald Chambers :

الظلام ليس مُرادفًا للخطيئة؛  
وإنَّ وُجدَ ليلٌ رُوحِي، فهو مثلُ ظلالِ يدِ الله أكثرَ مِنْ  
أنَّ يكونَ بسببِ الخطيئة؛  
وقد يكونُ بدايةَ إعلانِ جديدِ آتِيَا مِنْ وراءِ انبثاقِ كبيرِ  
في الاختبارِ الشخصي. الظلامُ يسبقُ الفجرَ؛  
ولكنِ انتظر، فالفجرُ سوفُ يلتحمُ بيومٍ بهيجٍ؛  
وسوفُ يشرقُ نورُ الفجرِ أكثرَ فأكثرَ إلى أنَّ يصيرَ نهارًا  
كاملاً.

إنَّ كنتَ تختبرُ وتجاوزُ ظلامَ الخرابِ داخلِ خطوطِ  
حياتِكَ الشخصيَّة؛  
ادخلِ معها، وسوفُ تجدُ نفسكُ وجهاً لوجهٍ مع يسوع  
المسيحِ كما لم يحدثْ لكُ مِنْ قَبْلِ.  
«آتيتُ لتكونَ لهمُ حياةً، (حياةٌ لا يشوبها موت)،  
وليكونَ لهمُ أفضلٌ».

الظلامُ يسبقُ الفجرَ؛  
ولكنِ انتظر؛ فالفجرُ سوفُ  
يلتحمُ بيومٍ بهيجٍ.



39- إعادة تسمية الجمعة الحريئة

إلى الجمعة العظيمة

أَحَدَ يَسُوعَ عَلَى الصَّلِيبِ أَسْوَأَ شَيْءٍ يُمْكِنُ أَنْ يَحْدُثَ لَهُ أَوْ هُوَ  
صَلْبِهِ وَمَوْتِهِ، وَحَوْلَهُمَا إِلَى أَعْظَمِ شَيْءٍ يُمْكِنُ أَنْ يَوْجِدَ فِي الْوُجُودِ، وَهُوَ  
الْفِدَاءُ وَالْخَلَاصُ.

كَتَبَ الْقَدِيسَ أَغَسْطِينُوسَ:

اللَّهُ يَسْتَخْلِمُ النَّاسَ الْأَشْرَارَ لَيْسَ حَسَبَ فَسَادِهِمْ  
وَفَسَقَتِهِمْ وَلَكِنْ حَسَبَ صِلَاحِهِ، لِأَنَّهُ هُوَ الَّذِي خَلَقَ  
هَؤُلَاءِ النَّاسَ، وَهُوَ الَّذِي يَسْتَطِيعُ أَنْ يُحَوِّلَ الْأَعْمَالَ  
الشَّرِّيرَةَ إِلَى صَالِحَةٍ.

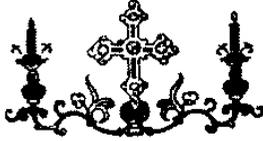
لَا يُمْكِنُنَا أَنْ نَجِدَ الْكَلِمَاتَ الَّتِي تُعَبِّرُهَا عَنِ الصِّلَاحِ  
الَّذِي يَنْتِجُ مِنْ خِلَالِ آلامِ الْمُخْلِصِ وَمِنْ خِلَالِ دَمِهِ  
الْكَرِيمِ الَّذِي سَكَبَهُ لِحُجُوعِ خَطَايَانَا؛

إِلَّا أَنْ هَذَا الصِّلَاحُ الْهَائِلُ قَدْ أَتَى مِنْ خِلَالِ نُحْبِثِ  
وَحَقْدِ الشَّيْطَانِ الَّذِي يَحْسُدُ الْإِنْسَانَ وَالَّذِي غَرَّرَ بِيَهُودًا.

وَلَكِنْ يَجِبُ مَعَ ذَلِكَ أَنْ نَعْرِفَ، حَقِيقَةً، أَنَّهُ لَا يُمْكِنُ لِحَادِثَةِ مَا أَنْ  
تُقَيِّمَ جَيِّدًا وَعَلَى صَوَابٍ يَوْمَ حَدُوثِهَا. لَقَدْ بَدَأَ أَنَّهُ يَوْمٌ أَغْبِرَ يَوْمَ أَنْ يَبِيعَ  
يُوسُفَ عَبْدًا بِوِاسِطَةِ إِخْوَتِهِ الْقَسَاةِ، وَلَكِنْ بَعْدَمَا جُمِعَتِ الْأَيَّامُ  
وَضُمَّتْ مَعًا، فَإِنَّمَا قَدْ تَحَوَّلَتْ إِلَى أَفْخَرِ أَيَّامِ حَيَاتِهِ. التَّارِيخُ الْمُقَدَّسُ يَشْمَلُ  
قِصَّتَهُ. كَانَ يَوْمًا رَدِيئًا، يَوْمَ الْجُمُعَةِ الْأَسْوَدِ فِي أُورُشَلِيمَ عِنْدَمَا اسْتَهْزِئَ  
بِيسُوعَ وَصُلِبَ. وَلَوْ كُنَّا مَوْجُودِينَ هُنَاكَ لَصَرَخْنَا بِصَوْتٍ عَالٍ: “مِنْ  
فَضْلِكَ يَا اللَّهُ، لَا تَسْمَحْ أَنْ يَحْدُثَ هَذَا، لَا تَسْمَحْ أَنْ يَمُوتَ الْبَارُّ”. أَمَّا

ولكن علينا أن نتشجّع ونترك الأمور في يد الله ونثق حقاً أن:  
«الله يعمل في كلِّ الأشياء للخير، لأولئك الذين يحبُّونه».

لا يمكن لحادثة ما أن  
تُقيّم جيِّداً يوم حدوثها.



#### 40- فراغنا، ملؤه

عندما تتابنا مشاعر الضعف والعجز، ليتنا لا نستسلم لليأس، بل  
على العكس، دعنا نفرح، لأننا قد بلغنا نصف الحالة اللازمة لتقبُّل فيها  
القُوَّة. وصار لنا القدر من الفراغ اللازم ليحلب ملء الله.

يمكننا أن نربط ما بين الفراغ والضعف الداخلي وما بين قُوَّة الله  
التي لنا في المسيح، حتى يمكننا أن نكتشف مصدر قُوَّة أكثر جدِّماً  
تتطلَّب احتياجاتنا.

يقول القديس بولس: «فبكل سرور أفتخر في ضعفاتي لكي تحلّ عليّ قُوَّة المسيح» (2كو12:9).

لا تقل أبداً: “لا أستطيع أن أعمل شيئاً”، أو “أنا عاجز تماماً”، لأنَّه يمكنك أن تساعد نفسك بأن تتخلّى عن عجزك ليسوع الكلّي القُوَّة والكلّي المحبَّة والذي فيه يصير الضعيف قويّاً والواهِن يصير متشدّداً.

فالمرثم في ضيقه دعا الرب، والربُّ «طأطأ السماوات ونزل»، وصار ضعفه هو الموضع الذي أظهر فيه الرب قُوَّته:

اكتنفتني حبال الموت،  
وسبول الهلاك أفرعتني،  
حبال الهاوية حاقت بي،  
أشراك الموت انتشبت بي.  
في ضيقي دعوتُ الرب،  
والإلهي صرحتُ.  
فسمع من هيكله صوتي،  
وصراخي قدَّامه دخل أذنيه...  
طأطأ السماوات ونزل،  
وضباب تحت رجليه.  
ركب على كروب وطار،  
وهفَّ على أجنحة الرياح...

أرسل من العلي فأخذي،  
نسلني من مياه كثيرة.

(مز 4:18 - 6, 9-10 و 16)

الإنسان في الصلاة مثل  
رواسب الفحم، وما دامت  
توجد شرارة واحدة، فمن  
الممكن أن تشتعل ناراً  
عظيمة. ولكن بدون هذه  
الشرارة، لن توجد نار. ابقى  
باستمرار متّصلاً بالله، حتّى  
في تلك الأوقات، التي تشعر  
فيها أنك لا تقدر فيها، أن  
تصعد إليه. احتفظ دائماً بتلك  
الشرارة الواحدة، لئلا تنطفئ  
نار روحك.

قولٌ للحسيديين



#### 41- استخدم القلق كشرارة لبدء الصلاة

يكتب القديس بولس: «لا تهتمُّوا بشيء، بل في كلِّ شيء  
بالصلاة والدعاء مع الشُّكر لتُعلم طلباتكم لدى الله، وسلام الله الذي

ما الذي يقلقك اليوم؟ يمكنك أن تصفه لله. سلمه لله. كلم عنه  
الله. اتركه عند الله. الله قادر أن يلمسه ويعالجه ويسوسه. إن الذي  
يقلقك ليس كبيراً بهذا الحدِّ على الله ليقلقه! والذي يهزمك ويقهرك لن  
يصنع مثل هذا معه!

يقول يسوع:

«ولماذا تهتمون باللباس؟ تأملوا زنايق الحقل كيف  
تنمو، لا تتعب ولا تغزل، ولكن أقول لكم إنه ولا  
سليمان في كل مجده كان يلبس كواحدة منها. فإن  
كان عشب الحقل الذي يوجد اليوم ويُطرح غداً في  
التُّور يُلبسه الله هكذا، أفليس بالحريّ جدّاً يلبسكم أنتم  
يا قليلي الإيمان.» (مت: 6: 28-30)

الصلاة تنفس الرجاء،

وصلاة بلا رجاء هي صلاة

خطيئة.

القديس يوحنا كرونستادت



## 42- اجعل عقلك ممتلئاً بالله

كان شخصٌ يوماً ما يتفاخر بالكيفية التي يتعامل بها مع القلق. ولما ضُغِط عليه من آخرين ليسمح لهم أن يُشاركوه في اختباره السري، قال لهم: “كنتُ أقضي 15 دقيقة كل صباح أماً قلمي فيها من الله. لأنَّه كيف يمكن أن يتواجد الهمُّ والقلقُ في نفس الموضع الذي يوجد فيه الله؟”. أظنُّ أنَّ هذه هي الحقيقة العظمى التي يمكن للإنسان أن يتعلَّمها بخصوص الانتصار على القلق:

املاً عقلك كل صباح بملء الله.

إنَّ وعود الله لها طريقٌ هادئٌ للقضاء على القنوط.

«اطلبوا أولاً ملكوت الله وبره، وهذه كلها تُزاد لكم.»

(مت 6:33)

«... يملأ الله كل احتياجكم بحسب غناه في المجد في المسيح

يسوع.» (في 4:19)

«اسألوا تعطوا، اطلبوا تجدوا، اقرعوا يُفتح لكم.» (مت 7:7)

«سَلِّم للرب طريقك وأتكل عليه وهو يُجري.» (مز 37:5)

«طلبتُ إلى الرب فاستجاب لي, ومن كلِّ مخاوفي أنقذني.» (مز

4:34)

إنَّ مِثْلَ هذه المواعيد تقضي على القنوط, لنْ يوجد قنوطٌ في

السماء.

«وسيمسح الله كلَّ دمعة  
من عيونهم, والموتُ لا يكون  
في ما بعد, ولا يكون حزن  
ولا صراخ ولا وجع في ما  
بعد, لأنَّ الأمور الأولى قد  
مضت»

(رؤ 21: 4)



### 43- رباط محبةِ الله الذي لا تنفصمُ عُراه

فيما يلي فقرة من رسالة القديس بولس الرسول إلى أهل رومية

(8: 35-39) بعد إعادة صياغتها, إنَّها تتكلَّم بإجلالٍ وتعظيمٍ عن

محبةِ الله:

ماذا يمكنه أن يُحطِّم رباط الحُبِّ القوي بين المسيح

وبينا؟

هل ممكن الشدائد والضيقات؟  
هل ممكن الاضطهادات أم المجاعات؟  
هل ممكن العُري أم الخطر أم السيف؟ طبعًا لا!  
في هذه جميعها يعظم انتصارنا بالذي أحبنا,  
وبالرغم من الأحوال الخارجيّة, فنحن منتصرون  
وأعظم,  
نحن أبطال لا يمكن أن ننهزم، ليس بسبب قوّتنا  
وقدّرتنا،  
ولكن بسبب القوّة والمعونة غير الطبيعيّة التي يمدّنا بها  
يسوع بمحبّة وعطف وكرم شديد.  
إتني أومِن بكل قلبي وروحي أنّه لا يُمكن لشيء، لأي  
شيء إطلاقًا:  
لا موت،  
ولا حياة،  
ولا ملائكة،  
ولا رؤساء،  
ولا قوّات،  
ولا أمور حاضرة،  
ولا ما يُهدّد بأن يحدث في المستقبل،  
ولا علوّ إنجازات،  
ولا عمق يأس،  
ولا خليقة أخرى قويّة، تقدر أن تفصلنا عن محبّة الله،  
التي تأتينا في شخص ربّنا يسوع المسيح نفسه!

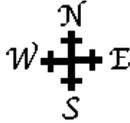
إِنْ قُلْتُ: "قَدْ زَلَّتْ  
قَدَمِي",

فَرَحْمَتِكَ, يَا رَبُّ,  
تَعَضُّدَنِي.

عِنْدَ كَثْرَةِ هَمُومِي فِي  
دَاخِلِي,

تَعَزِيَاتِكَ تُلَذِّذُ نَفْسِي.

(مز 94: 18 و 19)



#### 44- أَغْلِقِ الْبَابَ بَعْنَفٍ عَلَى الْعَطْفِ عَلَى الْذَاتِ

العطف على الذات قاتل. ويمكنه أن يُسبب لك أضراراً أكثر  
جدّاً من الأضرار التي تأتيك من الأشياء التي تحدث لك.

العطف على الذات لا يُولد احترام الذات, ولكن يزيله.

العطف على الذات لا يُحرر الشخص من الماضي غير السعيد,  
ولكنه يستعبد الشخص للماضي.

العطف على الذات يجعل الإنسان يعيش في الماضي بدلاً من أن  
يواجه الحاضر بشجاعة. إنّه يُضعف المعنويات وهُدَام للذات.

إِنَّا لَا نَقْدِرُ أَنْ نَفْعَلَ أَيَّ شَيْءٍ بِخُصُوصٍ أَشْيَاءَ كَثِيرَةً تَحْدُثُ لَنَا،  
وَلَكِنَّا نَسْتَطِيعُ أَنْ نَفْعَلَ شَيْئًا بِخُصُوصِ الْعَطْفِ عَلَى الذَّاتِ. قَدْ تَأْتِنَا  
وَلَكِنْ لَا يَجِبُ أَنْ نُبْتَلَعَ مِنْهَا. يُمَكِّنُنَا أَنْ نُغْلِقَ الْبَابَ عَلَيْهَا، وَهَذَا يُغْلِقُ  
سَبَبًا رَئِيسِيًّا لِلْقَنُوطِ.

يَصِيرُ الْبِنَاءُ النَّاجِحُ مُكْتَبًّا تَمَامًا عِنْدَمَا تَحْدُثُ لَهُ ضَغْطَةٌ مَالِيَّةٌ.  
يَصِيرُ كَثِيرًا عِنْدَمَا يَذْهَبُ إِلَى فِرَاشِهِ، وَكَثِيرًا عِنْدَمَا يَسْتَيْقِظُ فِي الصَّبَاحِ.  
وَفِي كُلِّ مَكَانٍ يَذْهَبُ إِلَيْهِ طَوِيلُ الْيَوْمِ، يَصْحَبُهُ الْقَنُوطُ. وَفِي النِّهَايَةِ  
يَعْرِفُ الْحَقِيقَةَ أَنَّ سَبَبَ اكْتِتَابِهِ لَيْسَ أَنْ شُغِلَ فِي قَلَاقِلٍ، إِنَّمَا السَّبَبُ هُوَ  
الْعَطْفُ عَلَى الذَّاتِ. وَمَا إِنْ يَصِلُ إِلَى هَذِهِ الْحَقِيقَةِ، وَيَقِفُ بِشِجَاعَةٍ  
ضَدَّهَا، وَيَغْلِقُ الْبَابَ بَعْنَفٍ عَلَيْهَا، إِذْ بِهِ بِالتَّالِيِ يَخْلُصُ مِنْ اكْتِتَابِهِ.

سِرْتُ مِيلاً مَعَ الْبَهْجَةِ،  
فَوَجِدْتُهَا تُثْرِثِرُ طَوِيلَ الطَّرِيقِ؛  
وَتَرَكْتُنِي أَقْلَ حِكْمَةٍ وَهَذَا كُلُّ  
مَا أَمَكَّنَهَا أَنْ تَقُولَهُ. سِرْتُ مِيلاً  
مَعَ الْحَزَنِ، فَلَمْ يَقُلْ لِي كَلِمَةً؛  
وَلَكِنْ كَمِ مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي  
تَعَلَّمْتُهَا عِنْدَمَا سَارَ الْحَزَنُ  
مَعِي.

ر. بروننج  
R. Browning



## 45- إهذَرُ المَاضِي

كُتِبَ س. إس. لويس C. S. Lewis:

يجب علينا أن نخذر الماضي، أما يجب علينا أن نفعل هذا؟ وأنا أعني أن أي تثبيت للعقل على أحداث قديمة هو أمر أبعد جدًّا ممَّا هو ضروري للتوبة عن خطايانا الشخصية، وللصفح عن خطايا الآخرين ضدنا، هو بالتأكيد أمر غير مفيد، وفي المعتاد رديء لنا. لاحظ في رواية دانتي Dante أن الأرواح الضائعة هي منغمسة تمامًا في التفكير في ماضيها! ليس هكذا المخلصون.

إنها واحدة من أخطار الوجود التي نعبرها أنا وأنت: الماضي. كثير مَضَى، أليس كذلك؟ وقليل جدًّا تبقى. علينا أن نعمل جاهدين ألا نستمر بلا نهاية في أن نجتسر الماضي.

ولكن علينا أن ننظر بأكثر حماس إلى الأمام، وأن نطرح الجلد العتيق إلى الأبد.

لا يفلق الناس ولا  
ينزعجون بسبب الأشياء ولكن



## 46- أنتَ لم تُشكَلْ بعد، أنتَ تُشكَلْ باستمرار

صَرَخَتْ امرأةٌ بعد أن فقدت حبيبها: “آه، تمنيتُ لو لم أكن قد خُلقتُ أو شكُلْتُ”. فأجابها صديقٌ حكيمٌ: “نعم، أنتَ لم تُشكَلْ بعد، إنَّك تُشكَلُ باستمرار، وإنَّ ما حدث لكِ هو جزءٌ من عمليَّة التشكيل”.

الحزن عندما يأتي، ليس هو شيئاً عَرَضِيًّا أو مُصادفةً، الألم عندما يأتي، ليس هو شيئاً عَرَضِيًّا أو مُصادفةً، كلُّ هذا إنَّما هو جزءٌ من “جميع الأشياء” التي يستخدمها الله ليصيغنا ويُشكِّلنا. هو جزءٌ من “العمليَّة”.

«الله يعمل في كلِّ الأشياء للخير، لأولئك الذين يحبونه.»

(رو 8: 28)

قال شخصٌ ما: “لنْ يقلق أولاد الله مِنْ أي أذى يحدث لهم, هذا إن عرفوا السبب الذي يجعل الله يُرسلهُ لهم”.

هل تقصدُ أن الله بمقدوره أن يستخدم كلَّ الأشياء للخير, بما في ذلك الموت؟ نعم, بما في ذلك الموت.

وقال شخصٌ بعد أن أبلغ أنه مُصابٌ بِوِرمٍ خبيث: “لنْ تبدأ الحياة إلى أن تعرف أنك ستموت”.

قال صديقٌ وهو مُحاربٌ  
مُحَنَكٌ: “لئنني أتخلى عن  
مشاكلي إذا ما تحققتُ أن  
50% منها تتعلّق بالأحداث  
الماضية والتي لنْ يمكنني أنْ  
أغيّرَها, وأنْ 45% منها  
يتعلّق بأحداث مستقبلية قد لا  
تحدث أبداً. أمّا باقي الـ 5%  
فقد قرّرتُ أنْ أوجّههُ نحو الله  
الذي يعرف كيف يتعامل معه  
جيداً أفضل ممّا أستطيع أنا”.

#### 47- مثل أجزاء عابرات المحيطات

إننا نعلم أن أشياء كثيرة ممّا تحدث لنا ليست صالحة. وإنّما رديئة وغير مُسرّة.

فمثلاً إنَّ الأجزاء التي تتركَّب منها الباحرة عابرة المحيطات إذا أخذ كلٌّ منها على حِدة فإنَّه يغرق. والماكينة التي تُدير الباحرة، فإنَّها بمفردها تغرق. والرفَّاص (الدافع) الذي فيها، فإنَّه أيضاً بمفرده يغرق. ولكن عندما تتآزر أجزاء تلك الباحرة العظيمة وتقرن معاً جيِّداً، كلٌّ في مكانه المضبوط، فإنَّ الباحرة تطفو.

وهكذا الأمر بالنسبة للحياة لأولئك الذين يُحبُّون الله. إنَّنا إذا أخذنا الأحداث التي نجتاز فيها، كُلاًّ منها على حِدة، فقد تبدو مُرعبة وتصيِّنا بنوبة قلبيةَّة، وتجلب لنا الحزن. ومع ذلك، فإنَّ الله يمكنه أن يجمع مُحصَّلة خبرات الحياة كُلِّها ويلصقها ويثبِّتها معاً بمادة محبَّته وحكمته، لِنُنتج لنا شيئاً صالحاً.

فلماذا إذاً تحدث بعض الأشياء الرديئة لأناسٍ صالحين؟ لأنَّ الله يمكنه أن يستخدم حتى الأشياء الرديئة لصالحنا ولخيرنا.

عندما يُظهر الله لك  
نقصاً في نفسك، فإنَّه يريد أن  
يُقنعك ببيأسك من نفسك، لا  
لأجل أن يجعلك تكتئب، ولكن  
لأجل أن تعود إليه وأن تلتصق  
به.

هـ. شفارتز  
H. Schwartz

## 48- شعاعٌ من ضوء الشمس

يكتُـب القديس يوحنا ذهبي الفم:

“أيُّ شخص يُصلي وهو في كربة، سوف يقدر بعد صلاته أن يجتبر فرحاً عظيماً في روحه.

فكما أن السُحُب عندما تتجمّع، تبدأ في أن تجعل النهار يُظلم،

ولكن ما أن تسكُب كلّ المياه التي تحويها، يصبح الجو صافياً ومُضيئاً،

هكذا الكربة والآلام المبرحة، عندما تبدأ في أن تُقيم داخل قلبنا،

فإنّها تُغرق أفكارنا في ظلام،

ولكن بعد أن تمضي كلّ مراتها من خلال الصلاة والدموع المُصاحبة،

فإنّها تأتي بضوءٍ عظيم للنفس.

إنّ قوّة تأثير الله تنير روح الشخص الذي يُصلي مثل شعاع الشمس” .

لنا في المسيح كلّ

شيء...

إن أردت أن تُشفي

جرحك،

فهو الطبيب.

إِنْ كُنْتَ مُلْتَهَبًا بِالْحُمَّى،

فهو الينبوع.

إِنْ كُنْتَ فِي حَاجَةٍ إِلَى

مَعُونَةٍ،

فهو الْقُوَّةُ.

إِنْ كُنْتَ فِي رُعبَةٍ

الموتِ،

فهو الحَيَاةُ.

إِنْ كُنْتَ تَرِيدُ أَنْ تَتَفَادَى

الظَّلامِ،

فهو النُّورُ.

إِنْ كُنْتَ جَائِعًا،

فهو الطَّعَامُ:

« نَوْقُوا وَانظُرُوا مَا

أَطْيَبَ الرَّبُّ! طُوبَى لِلرَّجُلِ

الْمُتَوَكِّلِ عَلَيْهِ. »

(مز: 34 - 8)

ق. أمبروسيوس أسقف ميلان



49- احتفظ بهدوء الصباح للرب

كَتَبَ دَايْتْرِشْ بُنْهَوْفَرُ Dietrich Bonhoeffer:

كُلُّ صَبَاحٍ هُوَ بَدَايَةٌ جَدِيدَةٌ لِحَيَاتِنَا.  
وَالْيَوْمَ الْحَاضِرُ يُحَدِّدُ اهْتِمَامَاتِنَا وَمَشَاغِلَنَا.  
وَهُوَ طَوِيلٌ لِدَرَجَةٍ يُمْكِنُنَا فِيهِ أَنْ نَجِدَ اللَّهَ أَوْ نَفْقَدَهُ،  
أَنْ نَحْتَفِظَ فِيهِ بِإِيمَانِنَا أَوْ نَخِيبَ مِنْ النِّعْمَةِ.  
اللَّهُ خَلَقَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ،  
لِذَلِكَ نَحْنُ فِي حَاجَةٍ أَلَّا نَجُولَ بِمَا لَدُنَّا،  
وَلَكِن لَكِي نَقْدِرَ أَنْ نَرَى فِي كُلِّ صَبَاحٍ هَدَفًا لِلَّيْلَةِ  
الْآتِيَةِ.

وَكَمَا أَنَّ الشَّمْسَ الْقَدِيمَةَ تُشْرِقُ كُلَّ صَبَاحٍ،  
هَكَذَا أَيْضًا مَرَاحِمُ اللَّهِ الْأَبَدِيَّةُ هِيَ جَدِيدَةٌ كُلَّ صَبَاحٍ.  
وَكُلُّ صَبَاحٍ يَعْطِينَا اللَّهَ  
نِعْمَةَ الْإِدْرَاكِ جَدِيدًا  
مَرَاحِمَهُ الْقَدِيمَةَ؛

لِذَلِكَ، فَفِي وَسْطِ حَيَاتِنَا مَعَ اللَّهِ،  
يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نَبْدَأَ كُلَّ يَوْمٍ حَيَاةً جَدِيدَةً مَعَهُ.  
وَأَوَّلَ دَقَائِقَ فِي الْيَوْمِ الْجَدِيدِ،  
نَعْطِيهَا لِنِعْمَةِ اللَّهِ الْمُحَرَّرَةِ،  
لِحُضُورِهِ الْمُقَدَّسِ.

وَقَبْلَ أَنْ يَفْتَحَ الْقَلْبَ ذَاتَهُ لِلْعَالَمِ،  
اللَّهُ يَرِيدُ أَنْ نَفْتَحَهُ لَهُ؛  
وَقَبْلَ أَنْ تَسْمَعَ الْأُذُنَ

الأصوات التي لا عدد لها طول النهار،  
يجب عليها أن تسمع في الساعات الأولى  
صوت الخالق والمخلص.  
لقد أعدَّ الله هدوء الساعات الأولى في النهار لنفسه،  
ويجب أن تستمر وأن تبقى له.  
أول دقائق في اليوم  
الجديد، نعطيها لنعمة الله  
المحررة، لحضوره المقدس.

دايتريش بونهورفر  
Dietrich Bonhoeffer



## 50- تذكُّر الأخطاء

يُعتبر القديس يوحنا كليماكوس تذكُّر الأخطاء من ضمن الآلام  
والأوجاع المظلمة والمكروهة، فيكتب:

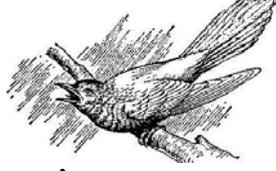
تذكُّر الخطايا هو  
اكتمال الغضب،  
حافظ الخطايا،  
كُره البِرِّ،  
مُحطِّم الفضائل،  
سُمِّ النفس،

دودة للعقل,  
خزري الصلاة,  
توقف التوسل,  
إقصاء المحبة,  
مسمار مغروس في النفس,  
بلا مُتعة, إحساس محبوب في حلاوة المرارة.  
خطية مستمرة,  
تعذُّ لا ينعس,  
حققت كل ساعة.  
كانت تلك وَصْفَةُ الزنانة خاصة نحتفظ بها في نفوسنا لألئك  
الذين يُؤذوننا.

نحن نحتاج أن نُحرِّر أولئك الناس من تلك الزنانة المُظلمة, ومن  
خلال الغفران نُحطِّم أبوابها, تماماً كما حطَّم المسيح أبواب الهاوية.  
نحن نحتاج بنعمة المسيح أن نُحرِّر الأرواح التي آذتنا, وأولئك  
الذين بسبب رفضنا أن نغفر لهم يعذبوننا ويسمِّوننا بالكرهية.

تذكُر الأخطاء مسمار  
مغروس في النفس, سِمْ للنفس,  
دودة للعقل.

ق. يوحنا الدرّجي



## 51- دع الله يغفر من خلالنا

حتَّى القديسون كانت تواجههم صعوبات ليغفروا للآخرين.

القديسة تريزا، الزهرة الصغيرة، الراهبة في الكنيسة الغربية، كان لها مشاعر رديئة تجاه واحدة من أخواتها في الدير. حاول مثلما حاولت هي، ومع أنّها لم تقدر أن تحبّها مثلما طلبَ منها المسيح. إلاّ أنّها استمرّت تُصلّي لتأخذ نعمة. وتحقّقت في يومٍ من الأيام أنّ ما لم تكن تستطيعه هيّ كان مُستطاعاً لدى الربّ الذي يسكن فيها. لذلك، فإنّها أتجهت نحو الربّ وقالت: “إنيّ بنفسي لا أستطيع أن أحب هذه الأخت كما تُحبّها أنت يا ربُّ، ولكنك تقدر أن تُحبّها من خلالِي.”

لقد حوّلت تريزا المشكلة إلى يسوع وهدأت. إنّها تجاهلت مشاعرها غير الملائمة. وآمنت بيسوع الذي يمدُّ المحبّة الكاملة والغفران المكتوب عنه في الإنجيل. وفعلَ يسوع هذا.

يوجد هناك علاجٌ عقليّ  
يُمنح لشفاء كلِّ مرضٍ يرثه  
الجسد: اجلس قُدْر نصف  
ساعة كلَّ ليلة واغفر في

س. فيلمور



## 52- دعُ غُفْرَانَ اللَّهِ يَتَدَفَّقُ مِنْ خِلالِكَ

كَتَبَ رَاهِبٌ مِنَ الْكَنِيسَةِ الشَّرْقِيَّةِ:

عندما نصفح للآخرين, فهو ليس “غفراننا” الذي نهبه لهم.

ولكننا إنَّما نسمح بغفران الله الذي نلناه مِنْهُ أَنْ “يعبر” مِنْ خِلالنا إلى ما بَعَدَنا.

إنَّنا نجعل أنفسنا أدوات لهذا الغفران,

لأنَّ كُلَّ صفحٍ وُغفرانٍ إنَّما مصدره الله.

ليتنا اليوم نفحص كُلَّ خبايا قلوبنا, وكلَّ رُكنٍ في أفكارنا،

لئلا يوجَدَ أيُّ إثمٍ أو ظلمٍ أو تعدٍّ مِمَّا لَمْ نصفح عنه يكونُ هناك.

إنَّه ليس مِنْ حَقِّنا أَنْ نجعل الغفران الذي يتَدَفَّقُ مِنْ

الصليبِ بدم

المُخْلِصِ يتوقَّفُ داخلنا.

علينا أن نجعله يجري...  
أن نجعله يتدفق على الآخرين،  
خصوصاً أولئك الذين أساءوا إلينا.  
ليس لدينا الحق في أن  
نجعل الغفران الذي يتدفق من  
الصليب بدم المخلص يتوقف  
داخلنا.

راهب من الكنيسة الشرقية



## 53- جرد العقل

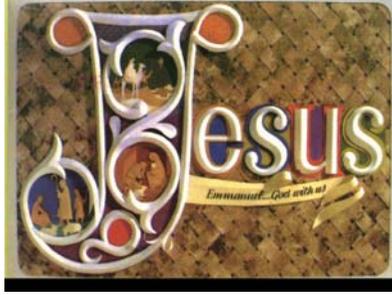
يوجد بعض الناس, الذين, كما يخلعون ثيابهم في نهاية اليوم ليسترىحوا في المساء, هكذا أيضاً يخلعون من عقولهم جميع أفكار وأحداث اليوم. إنَّهم “يزيحون” كلَّ الإحباطات معاً, ويجذبون من عقولهم أيَّ حيرة أو مفهوم يلزم أن يخلعوه, ثمَّ “يسقطوه” من وعيهم وهم يُكرِّرون كلمات بولس الرسول: «أنسى ما هو وراء وأمتدُّ إلى ما هو قُدَّام...» (في 3: 13)

قال شخصٌ ما: “لن تستطيع أن تفهم إلى أن تتحقَّق من ذلك بنفسك آية قُوَّة مُفرِّحة تدفع في كيائك,

عندما تجد نفسك وقد تجرَّدت حقيقة من تلك الأعداء التي تعيظ العقل السعيد”. ناقش الموضوع. قرَّر في أيِّ شيء أخطأت. تعلم من الخطأ, دعه يمضي إلى حاله. ألقه بعيداً.

ألق به على الله في مخدع الصلاة, الاعتراف, الصفح, الغفران, ودع سلام الله يفيض داخل قلبك.

قبل أن تستريح كلَّ ليلة,  
جرِّد من عقلك أحداث اليوم  
كما تخلع عنك ثيابك.



## 54- دع صلاة يسوع تشدو داخلك

كلّ نظريّة تُجرَّب علمياً في المعمل. هكذا إيماننا المسيحي.

جرَّب هذه التجربة. لتكن آخر كلمات تنطقها كلّ ليلة هي صلاة يسوع؛ “يا ربّي يسوع، ابن الله، ارحمني”. استسلم للنوم وعلى شفّيتك تلك الكلمات. ما هو الشيء الأروع من أن تحتّم يومك باسم يسوع؟

وعندما تستيقظ في الصباح، لتكن أوّل كلمات تنطقها هي صلاة يسوع. ما هو الشيء الأروع من أن تُرحّب بيومك الجديد باسم يسوع؟

وفي أثناء اليوم، إن كنت تتكلّم أو تجلس أو تمشي أو تعمل أو تأكل، أو تنشغل بأيّ طريقة ما، كرّر تلاوة صلاة يسوع أو اسم يسوع فقط، في حبّ وتوقيرٍ وهيام.

جَرَّبَ هذا الاختبار, واكتشف بنفسك لنفسك ما اكتشفته  
أعدادٌ لا تُحصى مِنْ قَبْلِكَ, والذين كانت مِنْهُم أميرة رومانيا الأميرة  
هيلانة, والتي كَتَبَتْ:

عندما أستيقظ صباحًا, فَإِنَّ صلاة يسوع التي أبدأُ بِهَا  
تجعلني أستقبل اليومَ الجديدَ بابتهاج.  
عندما أطيّر في الجو أو أسافر على الأرض أو أبحر في  
البحار, هي الصلاة التي تشدو داخلي.  
وعندما أقفُ على المنبر لأواجه المستمعين, إِنَّهَا هي  
الصلاة التي تُعطي الشجاعة.  
وبعدَ انتهاء يومٍ شاق, بعده أخلد للراحة, فَإِنِّي أُسَلِّمُ  
قلبي ليسوع وأقول:

“يا ربّ, بين يديك أستودعُ روحي” .  
وعندما أنام, فَإِنِّي معَ دَقَاتِ قلبي أُصَلِّي: “يسوع” .  
بَعْدَ أَنْ تَتَنَقَّى قُلُوبُنَا  
وأفكارنا بواسطة صلاة  
يسوع, فَإِنَّ أفكارنا تَسْبِحُ كما  
يَسْبِحُ الدُّلْفِين السَّعِيد في البحر  
الهادئ.



**55- ما أبدء هذا اليوم!**

كَتَبَ ج. هَوَّرَ J. Huber:

عندما سُئِلْتُ كيفَ حالكَ؟ كُنْتُ أَجِيبُ بِاسْتِمْرَارٍ،  
“فوقَ الرَّائِعِ”. وَصَارَتْ هَذِهِ فُكَاهَةً بَيْنَ أَصْدِقَائِي.  
وَلَكِنْ هَذِهِ حَقِيقَةٌ، فَأَنَا أَسْتُخْدِمُ تَفْكَيرًا إِيْجَابِيًّا،  
وَلِذَلِكَ فَإِنَّ أَيَّامِي  
حَقِيقَةٌ “فوقَ الرَّائِعَةِ”.

مُنْذُ سِنَوَاتٍ مَضَّتْ، بَدَأْتُ أَنْ أُشْجِّعَ النَّاسَ كَيْ يُرَدِّدُوا  
فِي صَمْتٍ عِنْدَ اسْتِيقَاطِهِمْ:  
يَوْمَ اثْنَيْنِ مُدْهِشٍ. إِنَّ كُنْتَ تُرَدِّدُ هَذِهِ الْجُمْلَةَ قَبْلَ أَنْ  
تَنْهَضَ مِنْ فِرَاشِكَ، فَسَوْفَ يَكُونُ فِعْلاً “اثنَينِ  
مُدْهِشًا”.

وَيَوْمَ الثَّلَاثَاءِ رَدَّدَ الْعِبَارَةَ: ثَلَاثَاءَ رَائِعٍ.  
وَهَكَذَا عَلَيكَ أَنْ تَتَخَيَّلَ وَأَنْتَ رَاقِدٌ عَلَى فِرَاشِكَ قَبْلَ أَنْ  
تَنْهَضَ، كَمْ هُوَ يَوْمٌ عَظِيمٌ يُعِدُّهُ الرَّبُّ لَكَ لِتَفْرَحَ فِيهِ،  
وَهَكَذَا رَدَّدَ يَوْمَ الْأَرْبَعَاءِ: أَرْبَعَاءَ عَظِيمٍ.  
وَرَدَّدَ يَوْمَ الْخَمِيسِ: خَمِيسَ فَنَحْمٍ.  
وَيَوْمَ الْجُمُعَةِ رَدَّدَ الْعِبَارَةَ: جُمُعَةً مُبْهَجَةً.  
وَيَوْمَ السَّبْتِ رَدَّدَ الْعِبَارَةَ: سَبْتٌ فَوْقَ الْعَادَةِ.  
وَيَوْمَ الْأَحَدِ رَدَّدَ الْعِبَارَةَ: أَحَدٌ جَلِيلٌ.  
بِتَرَدِيدِكَ هَذِهِ الْعِبَارَاتِ كُلَّ يَوْمٍ، فَأَنْتَ تُعَيِّرُ حَيَاتَكَ إِلَى  
الْأَفْضَلِ.

إِنَّ بِيْنِي Penny يُوضِّحُ فاعليَّةَ هَذَا الْاِخْتِبَارِ فَيَقُولُ:

عندما تقابلتُ معها كانت هادئةً وسليبيّة، فافتَرَحْتُ  
عليها أنْ  
تُحَيِّي كلَّ يومٍ بتلك العبارات،  
فَعَلَّتْ ذلك.  
لقد أصبحتُ أكثرَ إيجابيّة، وأقررتُ بأنّها أصبحتَ قادرة  
أنْ تفعل  
أيَّ شيء تريده.  
صارتُ الآن فتاةً ديناميكيّة، مُديرةَ قسمِ مخازن، زوجة  
محامي،  
وأمٌّ ناجحة.

ومهما كان اليوم، فهو: «اليوم الذي صنعه الربُّ، نبتهج ونفرح

فيه.» (مز 118: 24)

اثنيْنُ مُدهِش  
ثلاثاءَ رائع  
أربعاءَ عظيم  
خميسُ فخم  
جمعةٌ مُبهجة  
سبتٌ فوقَ العادة  
أحدٌ جليل.

ج. هوبر  
J. Huber



## 56- يعطي أجاباه نوماً

أليسَ مِنَ المدهِشِ ما تصنعهُ راحة الليل في الإنسان! قد تكون عظامنا: “متعبّة في المساء”، ثم نهض في الصباح وقد تجددَ نشاطنا فنجد أنفسنا مُستعدّين ليومٍ عملٍ جديد. والمشكلات التي تبدو أمامنا في المساء “لا تُذلل”، يمكن أن تُواجهها في الصباح ونحلّها بسرعة مع انبعاث يومٍ جديد. والأفكار التي كانت تتلاحق، تنتظم في ترتيبها. وقد يحدث أن يُكتب خطاب بسرعة بغضبٍ في المساء قبل أن نُعطي أنفسنا الراحة اللازمة، وإذ بعد أن نعطي أنفسنا الراحة الكافية في النوم، يجد الخطاب مكانه في الصباح في سلة المهملات، وكذلك القرارات الغيبية في المساء تُبدد وتُطرَد في الصباح بعد نومٍ بهيج عميق.

عندما يقابلني شخصٌ يجد صعوبة للنوم في الليل، فإنني أقترح عليه أن يُعلق عينيه ليرى كمّ مرّة يمكنه أن يُردّد الصلاة الربّانية، وغالباً ما يستغرق في النوم قبل أن يتلو المرّة الثالثة أو الرابعة. وهذا ليس لأنّ الصلاة الربّانية قد وُضعت لتُستخدم كتعويذة، وإنّما كلمات هذه

«يُعطي أجبأه نومًا.» (مز 127: 1)

ليُكن لك شجاعة مُقابل  
أحزان الحياة الشديدة, وصبرٌ  
مُقابل الصغير منها, وعندما  
تفرغ من عملك اليومي, اذهب  
لتنام في سلام, الله إلهك  
مُسْتَيْقِظ.

فكتور هوجو  
Victor Hugo



## 57- دُورِيَّةُ اللَّيْلِ عَلَيْكَ يَا رَبُّ

قد تكون واحدًا من ضمن ملايين من الذين لا ينامون في الليل  
نومًا عميقًا، هذا ما تُشير إليه المجلَّات الطَّبِيَّةُ العِلْمِيَّةُ.

عندما تضايق داود لأعماقه بسبب ابنه المُتمرِّد أبشالوم، فأثَّه  
كشَّفَ لنا عن النوم العميق في واحدٍ من مزاميره: «بصوتي إلى الربِّ  
أصرخ، فيجيبني من قُدسه. سِلاه.

أنا اضطجعتُ ومنتُّ، استيقظتُ لأنَّ الربَّ يَعْضُدُنِي.» (مز3:

4 و5)

أَنْ نَظْرَحَ أَمَامَ اللَّهِ مَتَاعِينَا وَمَشَاعِرُنَا وَمَخَافِنَا الَّتِي تَمُوجُ بِالْإِحْسَاسِ بِالذَّنْبِ، هَذَا هُوَ أَوَّلُ مَا يَلِزُنَا لِأَجْلِ نَوْمٍ عَمِيقٍ. سَوْفَ نَكْتَشِفُ مِثْلَ دَاوُدَ أَنَّ اللَّهَ يَسْمَعُ لَنَا وَيَجِيبُنَا، وَصَرَاحُ ضَمِيرِنَا الْمُسْتَمِرِّ سَوْفَ يُهْدِيهِ اللَّهُ بِغَفْرَانِهِ، وَالْأُمُورَ الَّتِي تَسْرَقُ مِنَّا النَّوْمُ وَتُزْعِزِعُنَا، وَالظُّرُوفَ غَيْرَ الْمُلْتَمَّةِ، كُلُّ هَذَا يَضْمُرُ وَيَذُبُّ، إِذَا مَا تَذَكَّرْنَا وَأَمَّنَّا كَمَا فَعَلَ دَاوُدُ، أَنْ:

“الربَّ يَعْضُدُنِي”. إِنَّهُ يَعْضُدُنَا خَاصَّةً بِوَعْدِهِ أَنَّهُ مَعَنَا دَائِمًا بِحُبِّهِ.

تَعَذَّبَ رَجُلٌ أَعْمَالَ مَرَّاتٍ كَثِيرَةٍ بِسَبَبِ قَلْقِهِ الَّذِي كَانَ يُوَصِّلُهُ إِلَى الْمَرَضِ، وَاكْتَشَفَ يَوْمًا كَيْفَ يَخْلُصُ مِنْ رَوْعِهِ الْمُتَزَايِدِ. فَبَعْدَمَا كَانَ يُعِدُّ نَفْسَهُ لِلنَّوْمِ كُلِّ لَيْلَةٍ، كَانَ يَرْكَعُ وَيُصَلِّي قَائِلًا: “يَا إِلَهِي، لَقَدْ بَدَلْتُ قِصَارِي جَهْدِي طَوَّلَ النَّهَارِ؛ عَلَيْكَ يَا رَبُّ دَوْرِيَّةَ اللَّيْلِ”.

إِنْ أُعْطِيَ اللَّهُ “دَوْرِيَّةَ اللَّيْلِ”، عِنْدئذٍ “إِذَا اضْطَجَعْتَ فَلَا تَخَافُ، بَلْ تَضْطَجِعُ وَيَلِدُ نَوْمًا” (أَم 3: 24)

لَيْلَةَ نَوْمٍ عَمِيقَةٍ تَسْبِقُهَا  
صَلَاةٌ،

هِيَ أَعْظَمُ مِمَّا عَلَى



## 58- صلاة للصباح

كُتِبَ ر. كَشْمَان R. Cushman :

تقابلتُ معَ الله في الصباح فكان يومِي رائِعًا.  
حضوره كان كما إشراق الشمس كمجدٍ في صدري.  
وطوال اليوم حضوره مستمر  
وطوال الليل ظلَّ معي.  
عَبَرْنَا معًا في هدوء تام  
بينما كان البحر مُضطربًا.  
سُئِنُ كان يُعصفُ بها وتُضرب  
وسُئِنُ أُخرى كانت في خطرٍ للغاية,  
ولكن الرياح التي كان يبدو أنَّها تتقاذفها,  
أتت بنا إلى هدوء وسلام.  
والآن أَظُنُّ أَنِّي عرَفْتُ السِّرَّ,  
إذ بعد أن تعلَّمتُ مِنْ طُرُقٍ كثيرةٍ مزعجةٍ,  
أنصحُكَ أن تبحَثَ عن الله في الصباح,  
إن كنتَ تريده معكَ طوال اليوم.  
عند شقِّ الفجر

عند كلِّ صباحٍ، ابسط  
يديك هنيئَةً

على عاتبة نافذة السماء

وحدِّق في إلهك .

ويرؤيا داخل قلبك،

تقوّ لتقابل يومك .

كاتب غير معروف

## 59- شركة مع الله

مرّت أرملة بظروفٍ صعبةٍ جدًّا، فقد تركها زوجها ولها منه اثنا عشر طفلًا، ومع ذلك فقد أدارت أعمالها بنجاحٍ باهرٍ. سألتها شخصٌ ما: “كيفَ نجحتِ هكذا في أعمالك؟”. فأجابته: “لقد دخلتُ في شركةٍ وتضامنٍ”. فسألتها بدهشة: “تضامنٍ!”. فأجابته: “نعم”. فمُنذُ سنواتٍ مضتْ، منذُ وفاة زوجها، دخلتُ في شركة تضامنٍ مع الله، وتعاهدتُ معه وقلتُ له: “علىَّ أنا أن أدير العمل، وعليك أنت أن تهتمَّ به”، ومنذئذٍ وكلِّ شيءٍ يجري على ما يُرام.

« تَأَمَّلُوا زَنَايِقَ الْحَقْلِ

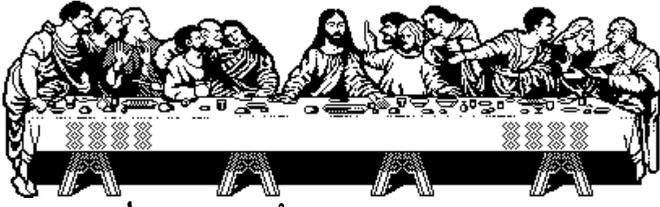
كَيْفَ تَنْمُو؟ لَا تَتَعَبُ وَلَا

تَغْزِلْ، وَلَكِنْ أَقُولُ لَكُمْ إِنَّهُ وَلَا

سَلِيمَانَ فِي كُلِّ مَجْدِهِ كَانَ

يَلْبَسُ كَوَاحِدَةٍ مِنْهَا. فَإِنْ كَانَ

(مت 6: 28 - 30)



## 60- الأمان في البحث عن مشيرين حكما

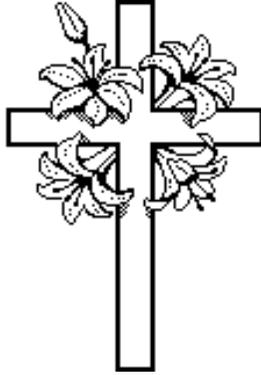
كَتَبَ دوروثيوس الغزاوي بخصوص الآية: “الخلاص في كثرة المشيرين”:

لا يعني بكثرة المشيرين أنه على الإنسان أن يستشير كلَّ أحد، ولكن على الإنسان أن يبحث عن النصيحة باستمرار من أولئك الذين يثق بهم أكثر. كذلك عليه ألا يسكت تجاه بعض الأمور بينما يتكلم عن الأخرى.

بل يجب عليه أن يكشف كلَّ شيء بوضوح، وأن يستشير كما قلتُ في كلِّ شيء. يوجد إذن سلام وأمان وخالصٌ حقيقيٌّ في كثرة المشيرين.

ارحمني يا ربُّ فأني في  
ضيق

عيناى ذبلتا من الحزن  
نفسى وجسدى من الألم  
وحياتى تلفت من الكرب  
أعداد من سيفر المزامير



## 61- الحياة تحت سحر يوم الرب

سُئِلَ شخصٌ مسيحيٌّ تقيٌّ، فقيرٌ ومريضٌ، عن السبب الذي يجعله سعيداً، ويجعل وجهه يشعُّ بالنور والفرح والصفاء، رغم الظروف القاسية التي يعيشها، فأجاب: “أيام الاثنين والثلاثاء والأربعاء، أعيش تحت سحر يوم الرب، وأيام الخميس والجمعة والسبت، أعيش في سرعة ترقُّب الفرحة بيوم الرب، فكيف إذن ينتابني يأسٌ أو كآبةٌ”. عليك يا

أمل إليّ أذْكَ، سريِّعاً  
أنقذني، كُنْ لي صخرة حصنٍ،  
بيت ملجأ لتخايبسي.

(مز 31: 1 و2)



## 62- نصيحة لليوم الجديد

ظنّنت امرأة أنّها تكون في الصباح على درجة من الانشغال  
تجعلها لا تتمكّن من الصلاة، إلى أن نصّحها صديق أن تتلو الصلاة  
الربّانية مرتّين بالإضافة إلى المزمور الثالث والعشرين، وذلك أثناء الثلاث  
دقائق التي يستغرقها سلق بيض الإفطار. ونحن أيضاً يمكننا أن نتلو صلاة  
بسيطة أو نردّد بعض آيات قرآنها لتوّنا من الكتاب المقدّس، وهذا أثناء  
الاستحمام أو بينما نخلق ذقوننا أو أثناء ارتدائنا ملابسنا، وهكذا نضع  
أنفسنا في حضرة الرب، ونتوق باستمرار إلى حضور أعظم.

اعتاد إيفاجريوس - أحد رهبان البرية - أن يقول لتلاميذه: “لا  
تدعوا الشمس يشرق نورها إلّا والكتاب المقدّس بين أيديكم”.

كما كتّب د. بول تورنييه Paul Tournier الطبيب النفساني

يقول ديتريخ بونهورف Dietrich Bonhoeffer: "لا يجب للمسيحيين أن يكون بدء يومهم مُحَمَّلاً بالهموم والأحزان التي تزعجهم باهتمامات العمل اليومي. في بداية اليوم الجديد يجب أن يقف الله ليتصدَّر اليوم الذي صنعه. وكلَّ ظلمات وخبَل أحلام الليل تتقهقر أمام نور يسوع المسيح وكلمته المُنبِّهة. كلَّ إجهاد, كلَّ عدم نقاوة, كلَّ همٍّ وكلَّ قلق يهرب أمامه".

لا تخف المعركة ولا  
تهرب منها، فإنه حيث لا كفاح  
لا فضيلة، وحيث الإيمان  
والحُب لا يُجربان، فهناك شكٌّ  
في حقيقة وجودهما. إنهما  
يظهران، ويُبرهن على  
وجودهما وسط الشدائد، أي  
وسط الأحوال الصعبة  
والمأساوية، من الخارج ومن

القدّيس يوحنا كرونستادت



### 63- العالم يخدعنا بحيله

تحكي قصّة عن حفلة عيد ميلاد حدثت منذ عدّة أعوام، حيث تجمّع الأولاد ليأخذوا هديّة من سانتا كلوز (بابا نويل). كان وسط الجماعة ولد أطول ستّة بوصات عن الآخرين، وكان هذا الولد هو الولد الأبله في القرية، وكان جالساً وفمه مفتوح وعيناه تحدقان، وهو ينتظر بشغف متى يُنادى اسمه لينال جائزته. وُرّعت الهدايا الواحدة تلو الأخرى حتّى كادت الهدايا تفرغ. بدأ الولد الأبله يشعر يائباط الهمة وكاد أن ينخرط في البكاء. وفي تلك اللحظة بالذات، والتي كان فيها سانتا كلوز محتبباً خلف شجرة الميلاد، إذ به يظهر ويجذب علبة هدايا كبيرة وينادي باسم الولد. امتأ وجه الولد بالفرح وهو يخطف الهدية، وفكّ الرباط للتو وفتح العلبة. يا للمفاجأة! امتأ وجه الولد بنظرة ممتلئة بالحزن واليأس التام بدل الفرحة التي كانت تغمره، كان شخص قد قرّر

أن نضع كل رجاءنا وكل إيماننا في أي شخص أو أي شيء غير يسوع، هذا معناه نداءً لليأس.

هو وحده الذي يُعطي الفرح والحياة الأفضل. «كل مَنْ يشرب مِنْ هذا الماء يعطش أيضاً، ولكن مَنْ يشرب مِنْ الماء الذي أعطيه أنا فلن يعطش إلى الأبد، بل الماء الذي أعطيه يصير فيه ينبوع ماء ينبع إلى حياة أبدية.» (يو: 4: 13 و14)

*إذا ما توقفنا عن الجري  
وراء الماديات التي نظن أنها  
تجذب لنا السعادة، فسوف  
تكون لنا أوقات سعيدة.*

إديث وارثون  
Edith Wharton

## 64- الله أعظم!

أتى قائد مئة يوماً إلى يسوع وهو يؤمن أن الله أعظم من المرض الذي ابتلي به ابنه وقال: «قل كلمة فيبراً غلامي».

إِنْ كُنَّا نَتَذَكَّرُ هَاتَيْنِ الْكَلِمَتَيْنِ:

## "اللَّهُ أَعْظَمُ!"

كَمْ سَيَكُونُ هُنَاكَ تَغْيِيرٌ فِي حَيَاتِنَا، كَمْ سَتَأْخُذُ حَيَاتُنَا شَكْلًا  
مُخْتَلَفًا تَمَامًا.

دَعْنِي أَشْتَرِكُ مَعَكَ فِي هَذِهِ الشَّهَادَةِ الشَّخْصِيَّةِ:

يَقُولُ شَخْصٌ: "اللَّهُ أَعْظَمُ".

أَرَدْتُ عَلَيْهِ: "أَعْظَمُ مِنْ مَازَا؟"

فِيجِيبُ: "عَلَيْكَ أَنْتَ أَنْ تَقُولَ ... أَمَّا

الْفَرَاقَاتِ:

اللَّهُ أَعْظَمُ مِنْ خِيبةِ الأملِ،

اللَّهُ أَعْظَمُ مِنْ آمَالِكَ وَأَحْلَامِكَ،

اللَّهُ أَعْظَمُ مِنْ اخْتِبَارَاتِكَ وَأَفْهَامِكَ وَكُلِّ تَصَوُّرَاتِ

أَفْكَارِكَ وَعَجِيبٌ فِي كَيْفِيَّةِ عَمَلِهِ،

اللَّهُ أَعْظَمُ مِنْ عَائِلَتِكَ،

اللَّهُ أَعْظَمُ مِنْ مَجْتَمَعِكَ،

اللَّهُ أَعْظَمُ مِنْ خِدْمَاتِكَ،

اللَّهُ أَعْظَمُ مِنْ قَلْبِكَ، وَهُوَ يَعْرِفُ كُلَّ شَيْءٍ".

مِثْلَ هَذِهِ الْكَلِمَةِ كَمْ غَيَّرَتْ نَظْرَاتِي وَأَتَّجَاهَاتِي،

لقد وضعتُ بطاقةً لاصقةً على باب ثلاثي تحمل الكلمتين:

## الله أعظم!

وتركتُ البطاقةَ لتمدّني بالعون طول العام.  
خمن ماذا حدث؟

بعد أن ركزتُ اهتمامي على الله لا على أُنثالي،  
أتى بي الله إلى علاقةٍ أكثر عمقاً ممّا قبل،  
أستطيع الآن أن أنظر إلى الخلف وأشكر الله على خيبة  
الأمل هذه التي قادتني لأكتشفه بطريقةٍ جديدة.  
حقاً يا أصدقائي،  
ليتكم تتعلّمون هذا لأنفسكم،

## الله أعظم!

«قل كلمة فيبراً غلامي».

أستطيع الآن أن أنظر  
إلى الخلف، وأن أشكر الله  
على خيبة الأمل تلك التي  
قادتني لأكتشفه بطريقةٍ جديدة.

ب. مانسفيلد

P.Mansfield



65- أعظم جهد تبذله هو أن تستدعيني

تحكي قصّة عن مصنع نسيج كان الإعلان التالي ملصوقاً على كلِّ ماكينة فيه: “إذا تشابكت الخيوط، استدع كبير العمّال”. التحقت بالمصنع عاملة جديدة، ولتوّ تشابكت الخيوط بطريقة رديئة، وكلّما حاولت العاملة فكّ التشابك، كلّما ازداد الأمر تعقيداً أكثر. وأخيراً، وفي يأس تام، بعد أن أضاعت وقتاً طويلاً، فإنّها نادت طالبة المساعدة. وعندما حضر رئيس العمّال سألها: لماذا لم تستدعيني من قبل؟ فأجابت وهي تدافع عن نفسها: “لقد حاولت بكل جهدي”. فأجابها بابتسامة: “تذكّري أن أفضل جهد تُقدّمينه هو أن تستدعيني”.

هذا يصدّق معنا أيضاً دوماً في حياتنا. عندما ندخل في ورطة، وتشابك الأمور معاً بالرغم من محاولاتنا، فإنّ أفضل جهد نقدّمه هو أن نُقدّم الموضوع لله في الصلاة وننساه، وبعد أن نضعه بين يديه، ننتظر مشورته وإرشاده.

الابتهاج ليس خطية. إنه  
يبعد السأم لأنه من السأم يتولّد  
اليأس ولا يوجد أسوأ من هذا  
اليأس يأتي بكلّ ما هو سلبي.

القديس ساروفيم ساروفسكي



## 66- الله أعظم من همومك

الله أعظم! أعظم من مرضك مهما كان. أعظم من أعمق إحباطاتك. أعظم من أعظم همومك. أعظم من أردأ أعدائك. أعظم من أعظم مشاكلك. أعظم من الحياة. أعظم من الموت.

الله أعظم! صدق هذا! عليك أن تحيا به! أكدّه! اطلبه بإيمان, واستخدمه كوسادة تريح عليها نفسك المهمومة.

الله أعظم! وإن كان إلهك ليس أعظم, فيكون إلهك هذا الذي تؤمن به صغيراً للغاية. ولا يكون هو الإله الذي يصفه الإنجيل, ولا الإله الذي تؤمن به الكنيسة.

يُرْسِلُ لَنَا اللهُ عَلَى  
الأَرْضِ أَلَمًا ضَاغِطَةً, وَهَذِهِ  
الأَلَامُ تَخْتَطِفُنَا مِنْ عَلَى  
الأَرْضِ, وَمِنْ الأَفْضَلِ أَنْ  
نَقُولَ: تَخْتَطِفُنَا مِنْ ارْتِبَاطَاتِنَا  
الْمُتَزَايِدَةِ بِكُلِّ مَا هُوَ أَرْضِي.  
هَذَا يَعْنِي أَنَّ الأَحْزَانَ هِيَ  
أَيْضًا هِبَةٌ مِنْ اللهُ, فَلِمَاذَا لَا

الأم أرسانيا  
Abbess Arsenia



## 67- كان ليلاً!

مِمَّا لَهُ مَغْزَى أَنْ رَسَالَةَ الْمَلَائِكَةِ لِرِعَاةِ بَيْتِ لَحْمٍ وَجَّهَتْ لَهُمْ فِي  
الليْلِ. وَكَانَ لَيْلًا، لَيْسَ فَقَطْ لِأَنَّ الشَّمْسَ كَانَتْ قَدْ غَرَبَتْ، وَلَكِنْ أَيْضًا  
لِأَنَّ الْعَالَمَ كَانَ مُكْفَنًا بِظُلُمَاتٍ رُوحِيَّةٍ وَأَخْلَاقِيَّةٍ.

وَعَالِبًا مَا يَسْتَعْلِنُ اللَّهُ عِنْدَمَا تَرْدَادُ الْأُمُورَ ظَلَامًا.

كَانَ لَيْلًا فِي مِصْرَ عِنْدَمَا أَعْتَقَ اللَّهُ بَنِي إِسْرَائِيلَ مِنْ عِبَادَةِ  
فِرْعَوْنَ.

وَكَانَ لَيْلًا عِنْدَمَا سَمِعَ صَمُوئِيلَ صَوْتَ اللَّهِ يَدْعُوهُ لِيَكُونَ نَبِيًّا  
لشعبه.

وَكَانَ لَيْلًا عِنْدَمَا أَعْطَى اللَّهُ دَاوُدَ بَعْضًا مِنْ أَحْلَى مَزَامِيرِهِ.

وَكَانَ لَيْلًا عِنْدَمَا صَلَّى بُولَسُ وَسَيْلَا وَتَرْتَمَّا بِالشُّكْرِ لِلَّهِ فِي سِجْنِ

فيلبي.

وكان ليلاً عندما وُلد المسيح في بيت لحم، عندما أعلن ملاك  
الربّ البشارة العظيمة أنّه قد أُعطي مُخلصاً.

إنّ ميلاد المسيح قد حدث في واحدة من أطول وأظلم ليالي  
السنة. إنّ ميلاده في عمق الظلام إنّما يقول لنا شيئاً. يقول لنا إنّهُ في  
أعماق الظلام يمكننا أن نجد قوّة الله ومجده، ويشهد على ذلك النجم  
الساطع فوق مغارة الميلاد المظلمة.

أتى يسوع في ظلام هذا العالم ليكون نور العالم. لماذا لا نفتح  
الباب وندعه يطرد ظلامنا؟

يستشهد الدكتور إم. سكوت بيك Dr. M. Scott. Peck بالمرشد

الروحي الذي يقول:

“إنّ الاكتئاب الذي  
يحوط بك، إنّما هو مرتبط  
بعجزتك ورفضك أن تشكر.  
وهو يعتبر هذا واحداً من  
أكثر التعليقات النافذة والثاقبة  
بخصوص الاكتئاب. ويكتب:  
عندما تنبش وراء الاتضاع  
المزيف السطحي لكثير من

!

!



## 68- مِنْ سُلْطَانِ الظُّلْمَةِ إِلَى مَلَكُوتِ النُّورِ

يشعر كثيرون مِنَّا أَنَّهُ لَيْلٌ: لَيْلٌ وَاهِمٌ مُثْبِطَةٌ. لَيْلٌ وَالْأَخْلَاقِ  
مُتَدَنِّيةً. لَيْلٌ فِي مَرَضِكَ أَوْ مَرَضِ أَحَدٍ مِنْ أَحْبَابِكَ. لَيْلٌ فِي ضَيْقِكَ وَفِي  
مَا وَمَنْ حُرِّمَتْ مِنْهُ. لَيْلٌ وَأَنْتَ مُحَاطٌ بِالوَحْدَةِ وَالوَحْشَةِ وَالْإِحْسَاسِ  
بِالذَّنْبِ.

أَمَّا رِسَالَةُ الْإِنْجِيلِ فَهِيَ أَنَّ فَوْقَ السُّحْبِ الْقَائِمَةِ، الشَّمْسُ تَشْرُقُ.  
وَيَسُوعُ - نُورُ الْعَالَمِ - مُنْتَظَرٌ أَنْ يَدْخُلَ حَيَاتِكَ لِيُخَلِّصَكَ مِنْ سُلْطَانِ

يقول يسوع: «أنا قد جئتُ نوراً للعالم, حتَّى كلِّ مَنْ يُؤْمِنُ بي لا يَمُكثُ في الظلمة».

يقول القديس بولس: «إنَّ اللهَ أنقذنا مِنْ سلطانِ الظلمة ونقلنا إلى ملكوتِ ابنِ محبَّتِهِ».

الجسم الإنساني يختبر  
قُوَّةَ جاذبيَّةٍ شديدةٍ في اتجاه  
الرجاء. ولهذا السبب فإنَّ  
سلاحَ الطيبِ السريِّ هو أنْ  
يبثَّ الرجاءَ في المرضى,  
والرجاءُ هو المقوِّمُ الأساسي  
لأبي وصفة طيِّبة.

نورمان كوزنز  
Norman Cousins



**69- قد يكون الاكتئاب نتيجة عدم اتزان كيميائي**

الكلمة الإنجليزية "melancholy" والمترجمة بالعربيَّة:

القيامة تُظهر الغاية  
النهائية للكون، والمسيح القائم،  
مستمر في إعطائه النصر  
على قُوَّة الشرِّ.

مورتون كيلسي  
Morton Kelsey



## 70- ما الفائدة؟

عندما يتتابنا الاكتئاب, فإننا نطرح أسئلة حزينة: ما الفائدة؟ لماذا أعيش؟ هذا بعينه ما تساءل به المرثم, “نهاراً وليلاً أصرخ, وقد انكسرَ قلبي عندما تذكّرتُ الماضي. أرسل الله أمواج الحزن على نفسي. لماذا نسيتني؟ لماذا علىّ أن أستمرّ في الألم؟ لماذا أنا حزينٌ جدّاً؟ ولماذا أنا قلقٌ جدّاً؟”.

ثمّ إنّه بعد أن عبّر المرثم بمشاعره أمام الربّ, فإنّه قال: “دعوتُ الربّ فخلّصني من جميع مخاوفي”.

إنّه من الجيد أن نُعبّر عن مشاعرنا أمام الله. إنّه نوعٌ مُمتازٌ من العلاج النفسي. إنّه أمرٌ يجلب الشفاء. وبالإضافة إلى مشاركة الله لنا في الضيقة, فإنّنا في احتياجٍ إلى شخصٍ يقاسمنا الآلما, مثل صديقٍ جيّد, كاهن... إلخ.

لأجل ذلك وهبنا الله الكنيسة, جماعة شعب الله. نحن في حاجة إلى أشخاصٍ يُحيون, يعنون, يهتمون. هذه هي الكنيسة في موضوعها

يا ربَّ الحياة, ها أيَّامٌ  
نبلى فيها مِنَ الأحمال التي  
نحملها على أكتافنا وتحنينا؛  
عندما نرى الطريق كئيباً ولا  
نهاية له, والسماة قاتمة  
وتتوعد؛ وتكفُّ الموسيقى من  
الحياة, ويغشى قلبنا الشعور  
بالعزلة والوحشة, وتفقد  
أرواحنا شجاعتها, نتوسلُّ إليك,  
أفض بنورك على الطريق،  
ووجه عيوننا إلى حيث السماء  
ممتلئة بالوعود.

القديس أغسطينوس



## 71- الاكتئاب جحيم

الاكتئاب جحيم. هو أولاً جحيمٌ روحيٌّ من حيث إنه يفقدنا  
الرجاء في الخلاص. كما أنه يجعلنا نشعر بالعزلة وبأننا غير محبوبين تماماً.  
وهو ثانياً جحيمٌ فيزيقيٌّ وعاطفيٌّ عندما نفكر في أعراضه المختلفة  
المؤلِّمة:

- حزنٌ مستمرٌّ، لا رجاء، مزاجٍ خاوي.
  - فقدانُ المتعة.
  - فقدانُ الطاقة وازديادُ الإجهاد.
  - نومٌ مُزعج.
  - اضطرابٌ في الأكل.
  - صعوبةٌ في التركيز والتذكُّر وأخذُ القرارات.
  - الإحساسُ بالذنب وعدمُ القيمة والعجز.
  - أفكارٌ في الموت والانتحار.
  - التهيجُ والصراخ المتوالي.
  - صداعٌ مزمنٌ وآلام.
  - فقدانُ تقدير الذات.
  - الانسحابُ والوَحشة.
  - غضبٌ غير مُنضبط.
  - اتكالٌ كاملٌ على الآخرين.
  - شعورٌ بالتعب.
  - إشفاقٌ على الذات واتهامٌ مُضادٌ للذات.
  - انشغالُ البال بالخطيئة.
- وإذ نُسحقُ مِنْ هذه الأعراض، فنحن نحتاج أن نتذكَّر أن الله أعظم ويستطيع أن يساعدنا أن نتعلَّبَ عليها.
- أعظمُ خطيئة هي اليأسُ مِنْ مِراحمِ الله وقُوَّتِهِ، وأن نضعَ حدًّا لله، بينما الله غير محدود.

عندما نزل المسيح إلى الهاوية، فإنه أباد الجحيم وفتح لنا الفردوس. إنه الواحد الوحيد الذي يمكنه أن يحطم جحيم اليأس. إن نعمته كلبية الرحمة، كلبية القوة، لا حد لها.

أعظم كلمة تجديف  
يمكننا أن نستخدمها هي:  
اليأس



## 72- حقائق مُشجِّعة بخصوص اليأس

عندما نجوز ساحات اليأس المظلمة، علينا أن نتذكَّر:

ضوء الشمس موجودٌ عند نهاية النَّقْصِ.  
مهما كانت الغيوم في هذا اليوم، فالشمس لا زالت تُضيء فوق الغيوم السوداء.  
مِنَ النادرِ أن يكون الاكتئاب قاتلاً؛ إننا نرغب فقط أن نموت.  
الاكتئاب يُروِّع مِنّ بلايانا، ويحاول أن يقنعنا أن نياس أكثر جدًّا ممَّا نحن عليه في الواقع.  
الاكتئاب هو مثل أن ننظر إلى الحياة مِن خلال نَظَّارة سوداء.

الاكتئاب هو الجحيم لأولئك الذين نُحبُّهم.  
حاول أن تُشجِّع الذين يعانون مِنّ الاكتئاب بقدر ما تستطيع. لا

أشهر لهم على الشمس sun وعلى يسوع الابن son. إنهما  
واحد.

يقول يسوع: «أنا هو نور العالم, مَنْ يتبعني لا يمسي في الظلمة  
بل يكون له نور الحياة».

نحن لسنا كائنات بشرية  
لنا خبرة روحية, نحن كائنات  
روحية لنا خبرة بشرية.

الأب بيير تايلهارد  
Pierre Teilhard



### 73- وباء القرن العشرين

يلزم أن نختبر الاكتئاب حتى يمكننا أن نعي الكرب الناتج عنه.  
إن أولئك الذين يسخرون به أو يقللون من شأنه لم يجزوه.

إن 60% من حالات الانتحار سببها الاكتئاب.

والقدّيس يوحنا ذهبي الفم يصف الاكتئاب على أنه سيّد مُستبد,

الاكتئاب جلاّد لا  
يتوقّف, يستنزف قُوّة وحيويّة  
الروح.

القديس يوحنا ذهبي الفم



## 74- الرجاء المسيحي هو عامل

### ضروري لقهر الاكتئاب

لا يمكن للإنسان المسيحي أن يحيا بلا رجاء.

“الرجاء مرسة النفس” (عب6: 19)

يقول د. فكتور فرانكل Dr. victor Frankl، وهو من الذين  
تبَقَّوا أحياء في معسكرات الاعتقال، إنَّ أهم شيء يجعل الإنسان على  
قيد الحياة هو الرجاء.

إنَّه رأى مئات من النُزلاء يموتون - ببساطة - لأنَّهم فقدوا  
الرجاء، أمَّا الذين ظلُّوا على قيد الحياة، فبسبب أنَّهم ظلُّوا مُتمسِّكين  
بالرجاء.

يقول القديس بولس: «لأننا بالرجاء خلصنا.» (رو8: 24)

يمكن للإنسان أن يحيا ثلاثين يوماً بدون طعام،  
ويمكن للإنسان أن يحيا أكثر بقليل من ثلاثة أيام بدون  
ماء،

ويمكن للإنسان أن يحيا ثلاث دقائق بدون هواء،  
ولكن بلا رجاء فإن الإنسان يمكنه أن يُدمّر نفسه في  
وقتٍ أقل.

لا يُمكن لشيء أن يُقي على حياة الإنسان ويُغذيها سوى  
الرجاء. بل وإن التجربة بينت أنه حتى الفئران عندما توضع في أوضاع  
تُرهين أنه لن يُسمح للفئران بالهروب، فإنها تفقد حيويّتها للبقاء طويلاً،  
وسريعاً ما تستسلم للموت، موت ناتج عن فقدان الرجاء.

يقول الأطباء إن فقدان الرجاء يعجّل بقدوم الموت للمرضى. إن  
ما يحتاجه كل مريض هو قليل من الرجاء.

لا يوجد مَنْ له سلطان أن يمنع الرجاء عن الآخرين. يقولون إنه  
حيث الحياة هناك يكون الرجاء، ولكن العكس هو الأصدق، إنه حيث  
الرجاء هناك تكون الحياة.

يقول شخصٌ ما: “مثل الأوكسجين للحياة، هكذا الرجاء لمعنى  
الحياة البشريّة... وكما أن مصير الإنسان يعتمد على الإمداد

عندما نكون في ضيقٍ  
أو في يأسٍ، أو عندما نفقد  
الرجاء، علينا أن نعمل ما  
عمله داود، نسكب أمام الله  
قلوبنا ونكلمه عن احتياجاتنا،  
ونُخاطبه عن احتياجاتنا كما  
هي (انظر مز 141: 2). ولأنَّ  
الله يستطيع أن يتعامل معنا  
بحكمة، فإننا نعتزف له، إنَّه  
هو الذي يجعل أتعابنا سهلة  
الحَمَل، كما يستطيع أن  
يُخَلِّصنا مِنَ الغَم الذي يُحِطُّمنا  
ويُدَمِّرنا.

القديس هيزيكيوس  
St. Hesychius

## 75- إزهاق الأرواح

بتحليل المعلومات التي وردت من هيئة الدفاع الأمريكية، نستطيع أن نُدرِك ما حدث لـ 9000 جندي أمريكي في معسكرات السّجن في كوريا. لقد تبينَ أنّ هؤلاء السجناء الأمريكيين تكبّدوا أعلى مُعدّلات في الوفّيات أكثر من أي حرب حدثت في التاريخ الأمريكي.

مات ما يقرب من 38% من هؤلاء المسجونين، لا بسبب جوع أو إعدامٍ جماعيٍّ، إنّما بسبب مرضٍ نفسي لا يعطيه الأطباء أيّ اسم. لقد سمّي الجنود هذا المرض قطع الأمل والاستسلام وفقدان الرجاء. عندما يصبح السّجين يائسًا أو يُعاني من الحنين إلى الوطن، فإنّه كان يتكدّر ويذهب بنفسه إلى ركنٍ من الزنزانة، ويضع الغطاء على رأسه ويوجّه وجهه تجاه الحائط، وهكذا إذ يستسلم تمامًا للقنوط واليأس، فإنّه يموت في الغالب خلال 48 ساعة فقط.

تقول التقارير إنّهُ لم يسبق أن وُجِدَت مثل حالة هؤلاء المساجين الذكور الذين كان عمرهم يتراوح فيما بين 18 - 22 عامًا. كانت خلاصة هذه الدراسات الميدانيّة هو أنّ هؤلاء الشباب لم تكن توجد لهم أيّ مواردٍ أو تدابيرٍ داخليّةٍ كان يُمكنها أن تعطيهم الشجاعة ليرتفعوا فوق تلك العواقب الصعبة المرعبة التي في السّجن.

لا يوجد ما يُقوّي في أوقات اليأس الشديد مثل الإيمان الذي لا يهتزّ في حكمة الله ومقاصده وحمايته.

يقول النبيّ إشعياء: «هوذا الله خلاصي فأطمئن ولا أرتعب.»  
(إش 12: 2)

وإذ يفقد الإنسان هذه الثقة، فإنّه يتهاوى أسفل مياه الهزيمة واليأس القارسة والكئيبة.

«أطمئن ولا أرتعب».

(إش 12: 2)

## 76- التناول المسيحي

لا يمكن أن يوجد مسيحي حقيقي ويكون متشائمًا. إن التناول المسيحي لا يوضع أساسه على رغبة سطحيّة ولا على رجاء كاذب. بل إنّه ينبني على الله، وما فعله في شخص يسوع، وما يمكنه أن يفعله لنا. الله الذي بمحبّته الغافرة يمحو الخطيئة.

يقول يسوع: «في العالم سيكون لكم ضيق، ولكن تقوا أنا قد غلبت العالم.» (يو 16: 33)

يقول بولس الرسول: «لأننا قد ألقينا رجاءنا على الله الحيّ الذي هو مُخلص جميع الناس ولا سيّما المؤمنين.» (1 تي 4: 10)

إنَّ وُجِدَ اليَوْمَ مَنْ هُوَ بِلا رِجاءِ، فَإِنَّ هَذا يَكُونُ بِسببِ أَنَّهُ يَعايشُ كما لو كانِ إلهَهُ مَيِّتًا. وَقَدِ عَمَّرَ القَدِيسُ عَنَ هَذا حَسَنًا عَندَما وَصَفَ غيرَ المُؤمِنينَ بِقَولِهِ: «كُنْتُمْ لا رِجاءَ لَكم وَبِلا إلهِ في العَالمِ» (أف 2: 12). يَقولُ القَدِيسُ بولسُ إِنَّهُ بِدونِ إلهِ يَعايشُ بِلا رِجاءِ. وَقَدِ سَبَقَ أَنْ ذَكَرْنَا أَنَّ أعظَمَ كَلِمَةِ تَحدِيفٍ في سَناعَتِها هِيَ: لا رِجاءِ. وَعَندَما نَصفُ أيِّ شَخصٍ أو أيِّ مَوقِفٍ أَنَّهُ بِلا رِجاءِ، فَإِنَّنا بِهَذا القَولِ نَغلِقُ البابَ بِعُنفٍ في وَجهِ اللّهِ.

«لأننا قد ألقينا رجاءنا  
على الله الحي الذي هو  
مخلص جميع الناس».

(1 تي 4: 10)



## 77- رجاؤنا المفرج

إنَّ آمالنا مِنْ جَهةِ احتِياجِنا ورَغبِاتِنا الأَرْضِيَّةِ هِيَ أمرٌ جَيِّدٌ. لِأَنَّهُ لِكُلِّ شَخصٍ أَنْ يَرجو وأنَّ يَعمَلَ لِأَجْلِ صَحَّةِ أَفْضَلِ، وَلِأَجْلِ النَجاحِ في وَسَطِ الأُسرةِ وَالعَمَلِ. وَلَكنَّ يَوجدُ رِجاءَ أَسْمَى وَأَبَدِي، هَذا الرِجاءُ الَّذِي وَحدَهُ يُعْطِي مَعنَى وَأَتِجَافًا لِلحَياةِ.

وهذا هو رجاؤنا في الله الذي: «هكذا أحبَّ العالمَ حتَّى بذل ابنه الوحيد لكي لا يهلك كلُّ مَنْ يُؤْمِنُ به، بلْ تكون له الحياة الأبدية.» (يو 3: 16)

إِنْ لَمْ يَوْجَدْ إِلَهُ، أَوْ إِنْ لَمْ يَكُنْ اللهُ يَهْمُهُ الْعَالَمَ الَّذِي خَلَقَهُ، مَا كَانَ يَسُوعُ قَدْ جَاءَ! وَلَكِنَّهُ جَاءَ! وَلِأَنَّهُ جَاءَ، فَلِهَذَا يَوْجَدُ رَجَاءً.  
إِنْ لَمْ تَوْجَدْ تَوْبَةً أَوْ مَغْفِرَةً، فَلَنْ يَوْجَدَ أَيَّ رَجَاءٍ فِي الْحَيَاةِ لِأَيِّ شَخْصٍ مِمَّنَّا. وَإِنْ كَانَ الْمَوْتُ يُعْلِنُ النِّهَايَةَ، لِأَصْبَحَتْ الْحَيَاةُ “قِصَّةً يَرُويهَا أَبُوهُ”.

لنا في يسوع الغفران والحياة. إنَّه رجاؤنا، رجاؤنا المُفْرِح، وهو كذلك خلاصنا. مثل هذا الرجاء يدفع اليأس إلى الخارج.

إنَّنا نحتاج لأن نأتي إلى كلمة الله كلَّ يوم، ولأن نُغذِّي أرواحنا بها. يقول يسوع: «ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان، بل بكلِّ كلمة تخرج مِنْ فَمِ اللهِ.» (مت 4: 4)

وكما يحتاج الجسد كلَّ يوم إلى الغذاء، هكذا الروح. والروح المُصابة بسوء التغذية تميل نحو اليأس، جسدياً وروحياً.

إِنْ لَمْ تَوْجَدْ تَوْبَةً أَوْ  
غُفْرَانًا، فَلَنْ يَوْجَدَ أَيَّ رَجَاءٍ  
فِي الْحَيَاةِ لِأَيِّ شَخْصٍ.



## 78- لا نحزن كالباقيين الذين لا رجاء لهم

يُخبرنا القديس بولس عن المسيحيين أنهم أشخاص يعيشون بالرجاء، ويقول: «لا تحزنوا كالباقيين الذين لا رجاء لهم» (1 تس 4: 13). ويقول إن: «كلّ ما سبق فكُتِب، كُتِب لأجل تعليمنا، حتّى بالصبر والتعزية بما في الكُتِب يكون لنا رجاء.» (رو 15: 4)

جاء يسوع ليُحضر لنا الأخبار السارّة عن الرجاء. ووهبنا نظرة رجاء عن الله. ونظرة رجاء عن الإنسان، ونظرة رجاء عن التاريخ الذي سوف يبلغ أوجّه في مجيء المسيح الثاني.

عندما سافر الإسكندر الأكبر إلى أحد مُعسكراته في الشرق، فإنّه ورّع جميع أنواع الهدايا إلى أصدقائه. ومن سخائه، فإنّه ورّع تقريباً كلّ ما يمتلكه. وعندئذ قال له واحد من أصدقائه: “سيدي، لن يتبقى لك شيء”. فأجاب: “كلّا، لا زال عندي الرجاء”.

إن فقد المسيحي كلّ شيء، فعليه ألا يفقد أبداً رجاءه في الله، الذي تكفي نعمته لكل الأشياء، وفوّته في الضعف تُكمل.

لا توجد مواقف يائسة بلا رجاء؛ ولكن يوجد أشخاصٌ زرعوا اليأس من حولهم، ولن يوجد أبأس من المسيحي الذي بلا رجاء.

قال شخصٌ ما: “إن الآلام تصبغ كل الحياة، أليس كذلك؟”. والإجابة هي: “نعم، إنها تفعل ذلك، ولكن على أن أختار اللون”. اللون الذي يختاره المسيحي هو الرجاء.

«لماذا أنتٌ مُنحنية يا نفسي، ولماذا تتبئن فيَّ، ترجي الله لأني بعد  
أحمده، خلاص وجهي هو إلهي.» (مز42: 11)

الآلام تصبغ كل مناحي  
الحياة، أليس كذلك؟ نعم، إنها  
تفعل ذلك، ولكن على أن  
أختار اللون.

## 79- نورٌ عظيمٌ في أرضٍ دامسة الظلام

يقول إشعياء النبي: «الشعب السالك في الظلمة أبصرَ نوراً عظيماً، الجالسون في أرض ظلال الموت أشرقَ عليهم نور» (إش9: 2). النور العظيم الذي أشرق على أولئك السالكين في الظلمة هو يسوع.

«لأن الله لم يرسل ابنه إلى العالم ليدين العالم، بل ليخلص به العالم.» (يو3: 17)

المسيحُ رجاًؤنا. يحيا المسيحي دائماً في رجاء، لأنّه لا يشعُر أنّه مسحون في قاعة من القلق لا يوجد لها منفذ أو مخرج. إنّهُ وجدَ الطريق إلى الخارج بالمسيح. وهو يَعلمُ أنّ جميع الأشياء بما في ذلك الآلام والشورر يمكنها أن تعمل معاً للخير لأولئك الذين يُحبُّونه ويتعاونون معه. وهو يَعلمُ أنّهُ لا شيء في كلّ الخليقة - ولا حتّى الموت - يمكنه أن يفصله عن مَحَبَّةِ الله في المسيح يسوع. وهو يَعلمُ أنّ آلام الزمان الحاضر لا تُقارَن بالمجد العتيد أن يُستعلن لأولئك الذين يضعون رجاءهم في المسيح يسوع. ونبرة الرجاء التي لها الصدى في كلّ الأناجيل هي: "تعال".

يقول الله للإنسان: "تعال , تعال".

"تعال لأنّ العشاء مُعدّ الآن للجميع.

تعال واشرب من ماء الحياة مجاناً.

تعالوا إلى يا جميع المتعبين وثقيلي الأحمال وأنا أُريحكم.

تعالوا رثوا الملك المُعدّ لكم منذ تأسيس العالم.

تعال أيتها الحزين مهما كان وهنك,

تعال إلى عرش النعمة واركع بحرارة,

هناك انتِ بقلبك المحروح,

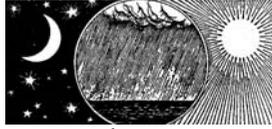
هناك تكلم عن آلامك وضيقك,

فالأرض لا يوجد بها حزنٌ لا تقدير السماء أن تشفيه".

هذا هو رجاًؤنا.

في غاية الأهميّة, ولو  
من جهة النظر الطبيعيّة, أن  
يتعلّم الأولاد أن يُواصِلوا  
يوميّاً الاتّصال بالله. إنَّ مثل  
هذه العادة تُهدّي النفس وتُقوي  
الروح, أكثر من أيّ وسيلة  
أخرى طبيعيّة يعرفها الإنسان.

الجمعيّة الطبيّة البريطانيّة



## 80- نَعْلَمُ مَنْ الَّذِي يُمَسِّكُ بِالْمُسْتَقْبَلِ

الرجاء المسيحي هو الثقة في الله, والرغبة بأن يُعهد له بكلّ ما  
يتعلّق بغد حياتنا. إنّه رجاء واقعي يُدرك بالتمام أنّ الغد قد يكون أفضل  
من اليوم, قد نتألّم غداً, قد نفشل غداً, قد نموت غداً, ولكنّ الله سوف  
يكون معنا في الغد كما كان معنا اليوم, يُؤازرنا,

يرفعنا,

يسندنا بأذرعه الأبديّة,

يُخرج الخير من الشر,

ويهبّ الحياة من الموت.

إنّنا لا نَعْلَمُ ماذا يَحْمِلُهُ لنا الغد, ولكنّنا نَعْلَمُ مَنْ الَّذِي يَحْمِلُ

يقول شخصٌ ما: إنَّ أَرْدأَ خَطِيئَةٍ هِيَ أَنَّكَ لَا تُؤْمِنُ أَنَّكَ مُحِبُّوبٌ،  
لأنَّ هَذَا هُوَ بَدَايَةُ الْيَأْسِ. لِأَنَّكَ عِنْدَمَا لَا تُؤْمِنُ أَنَّكَ مُحِبُّوبٌ، فَلَنْ يُوجَدَ  
رَجَاءٌ، وَلَكِنِ الْيَأْسَ فَقَطْ. ثِقْ أَنَّكَ مُحِبُّوبٌ، مُحِبُّوبٌ جَدًّا، مُحِبُّوبٌ مُحِبَّةٌ  
شَخْصِيَّةٌ، مُحِبُّوبٌ مُحِبَّةٌ أَبَدِيَّةٌ، مِنْ الْإِلَهِ الْعَظِيمِ الَّذِي خَلَقَكَ وَفَدَاكَ  
وَبِاسْتِمْرَارٍ هُوَ لَا يَبْعُدُ عَنْكَ إِلَّا مَسَافَةَ صَلَاةٍ.

لَا نَعْلَمُ مَا الَّذِي يَحْمِلُهُ  
لَنَا الْغَدَ، وَلَكِنَّا نَعْلَمُ مَنْ الَّذِي  
يَحْمِلُ الْغَدَ.



## 81- إِبْجَادُ فِلْسَفَةِ مُقَابِلِ عَوَاصِفِ الْحَيَاةِ

لَا يُمَكِّنُ لِلْإِنْسَانِ أَنْ يَمْضِيَ قُدُماً فِي الْحَيَاةِ دُونَ أَنْ تَرْتَقِيَ فِلْسَفَتَهُ  
مِنْ جِهَةِ الْعَوَاصِفِ. هَلْ تَقْصُدُ أَنَّهُ تَوْجَدُ فِلْسَفَةً بِخُصُوصِ الْعَوَاصِفِ؟  
نعم!

العواصف تجعل الخشب متيناً.

العواصف تتسبب في حرث الأرض جيِّداً.

العواصف أُعطيَتْ لتجربة الجنس البشري.

العواصف عفيفة، ولكن أعظم شيء فيها هي أنها تبني الحياة  
وتجعلها متينة.

كان شخص يبحث عن أقوى أنواع الخشب وأكثره متانة،  
فوجده على قمة جبل عالٍ، حيث العواصف الشديدة. وحيث الأشجار  
تقاوم الرياح الشديدة، فإنها تُنمِّي جذوراً عميقة، وتكون خشباً متيناً.

مَنْ الذي لم يواجه العواصف في الحياة؟

- عواصف التجربة،

- عواصف الفشل،

- عواصف الأحزان،

- عواصف المرض؟

لَمْ يأتِ يسوع ليمنع عنا العواصف. بل ليقف معنا في عواصف  
الحياة.

قد تسحقنا العواصف بدنيًا أو عاطفيًا أو روحيًا؛ ولكن وسط  
ضراوتها يوجد يسوع ليساعدنا كي نرتفع فوقها. وهو يقول لكل  
مؤمن: "تقوّ، أنا هو، لا تخفّ".

*العواصف شديدة، ولكن*



## 82- الأتون المتقد

توجد قصّة في العهد القديم عن ثلاثة فتيّة يهود ألقوا في أتون نارٍ مُتقدٍ لأنّهم رفضوا أن يُساوموا من جهة إيمانهم بالإله الواحد الحقيقي ويعبدوا تمثال نبوخذنصرّ الذهبي (دا 3: 13 - 30).

ونقرأ القصّة:

«عندما نظر الملك في الأتون فأبته صرخ ألمٌ نلق ثلاثة رجال موثقين في وسط النار ... ها أنا أنظر أربعة رجال محلولين يتمشّون في وسط النار وما بهم ضرر ومنظر الرابع شبيه بابن الآلهة.» (دا 3: 24 - 25)  
نحن نُؤمن أنّ الشخص الرابع كان المسيح المُخلّص، عمانوئيل. إنّ الله معنا دائماً وخصوصاً في أتون تجارب الحياة المُتقدّة.

ليس لديّ إجابات كافية وشافية ومُقنعة بخصوص مشكلة الألم في الحياة، ولكنني أؤمن أنّ الرابع الحاضر - ابن الله - يستمرّ ليمشي معنا في أماكن الحياة الصعبة.

يقول الربُّ: «إِذَا اجْتَرَّتْ فِي الْمِيَاهِ فَأَنَا مَعَكُمْ... إِذَا مَشَيْتَ فِي النَّارِ فَلَا تُنَلِّدُكَ وَاللَّهيبَ لَا يَحْرِقُكَ» (إش 43: 2). وَمِنَ الْمُعَزِّي أَنَّهُ نُلَاحِظُ أَنَّ الْفَتِيَّةَ الثَّلَاثَةَ خَرَجُوا مِنَ النَّارِ دُونَ أَدَا، وَلَا رَائِحَةَ دِخَانٍ كَانَتْ فِيهِمْ. أَمَّا الشَّخْصَ الْآخَرَ، الرَّابِعَ الْحَاضِرَ، الَّذِي نُؤْمِنُ أَنَّهُ الْمَسِيحُ، ظَلَّ حَقًّا هُنَاكَ فِي الْأَتُونِ، وَهُوَ لَا يَزَالُ هُنَاكَ يَنْتَظِرُ، لِيُعَزِّي وَيُحْمِي كُلَّ مَنْ يَجْتَازُ الْأَتُونَ الْمُتَّقِدَ مِنَ النَّارِ الْحَارِقَةِ.

عندما أبصر المَلِكُ نبوخذنصرَ الفَتِيَّةَ الثَّلَاثَةَ يَخْرُجُونَ مِنَ الْأَتُونِ أَحْيَاءَ، صَاحَ: «لَيْسَ إِلَهُ آخَرَ... يَسْتَطِيعُ أَنْ يُنَجِّي هَكَذَا!»!

«لَيْسَ إِلَهُ آخَرَ يَسْتَطِيعُ  
أَنْ يُنَجِّي هَكَذَا».

(دا 3: 29)



## 83- الْخَلَاصَ لَيْسَ مِنَ النَّارِ، بَلْ بِالنَّارِ

لَمْ يُنْقِذَ اللَّهُ الثَّلَاثَةَ فَتِيَّةَ الْيَهُودِ مِنْ أَنْ يُلْقَوْا فِي النَّارِ، وَلَكِنَّهُ حَفِظَهُمْ دَاخِلُهَا (دا 3: 13 - 30).

أَصْغِ إِلَى شَهَادَةِ شَخْصٍ مَا: جَلَسْتُ يَوْمًا فِي عِبَادَةِ طَيِّبٍ،

نحن نُصَلِّي كثيراً لِنُنقِذنا اللهُ قَبْلَ أَنْ نَدْخُلَ النارَ، إِلَّا أَنْ الْمَسِيحِيِّينَ  
لَمْ يُوَعِدُوا بِحَيَاةٍ خَالِيَةٍ مِنَ الْمَصَاعِبِ. يَقُولُ يَسُوعُ: «فِي الْعَالَمِ سَيَكُونُ  
لَكُمْ ضَيْقٌ» (يو 16: 33). وَعِنْدَمَا نَدْخُلُ فِي نَارِ الْأَتُونِ الْمُحْرِقِ، فَإِنَّ  
الرَّبَّ سَوْفَ يَكُونُ حَقًّا هُنَاكَ مَعَنَا فِي الْأَتُونِ، يُعِدُّ لَنَا الْخِلَاصَ وَيُهَيِّئُ  
لَنَا الْقِيَامَةَ.

افترض أن الثلاثة فتية هؤلاء قد فقدوا إيمانهم وشجاعتهم  
واشتكوا قائلين: “لماذا لم يحفظنا الله حتى لا ندخل الأتون؟”. كانوا  
سوف يحترقون، وما كان الله تمجد. إن كانت هناك تجربة كبيرة في  
حياتك، فلا تتقبلها بروح هزيمة، ولكن استمر أن تطلب النصرة بإيمان  
من الله القادر أن يجعلك أعظم من متصير، والله سوف يظهر انتصاراً  
مجيداً في حياتك.

لِيتِنَا نَتَعَلَّمَ أَنَّ اللَّهَ فِي جَمِيعِ الْمَوَاقِفِ الصَّعْبَةِ الَّتِي يُدْخِلُنَا فِيهَا، إِنَّمَا يُهَيِّئُ لَنَا فُرْصًا لِنَتَدَرَّبَ عَلَى الْإِيمَانِ بِهِ، هَذَا الْإِيمَانِ الَّذِي يَقُودُنَا إِلَى نَتَائِجِ حَمِيدَةٍ، وَمِنْ ثَمَّ يَتَمَجَّدُ اسْمُهُ عَالِيًّا.

تُستَخدَمُ النَّارُ لِتَصْهَرِ  
المَوَادَّ، وَلِنُنَقِّي الشَّوَابِغَ،  
وَلِتَجْعَلَ الْأَشْيَاءَ لَيْسَةً. إِنَّ اللَّهَ  
هُوَ تِلْكَ النَّارُ الَّتِي تَصْهَرُنَا  
وَتُشَكِّلُنَا لِنَكُونَ عَلَى صُورَتِهِ  
الْمَجِيدَةِ.



### 83- مَنكسرٌ ومُنسحقٌ

«الذَّبِيحَةُ لِلَّهِ رُوحٌ مُنْسَحِقٌ، الْقَلْبُ الْمُنكسرِ وَالْمُتَوَاضِعِ لَا تَرْضَاهُ يَا  
اللَّهُ» (مز 51: 17). يَحْدِثُ أحيانًا أَنَّنَا لَا نُدْرِكُ مَحْدودِيَّتَنَا وَاتِّكَالِنَا  
الْمُطْلَقَ عَلَى اللَّهِ، إِلَّا مِنْ خِلالِ أَنْ نَنكسرَ وَنُسْحِقَ إِلَى نُقْطَةِ الْيَأْسِ.  
وَأحيانًا لَا نُخَضِّعُ نَفُوسَنَا أَمَامَ اللَّهِ إِلَّا عِنْدَمَا نَنكسرُ.

«الرَّبُّ قَرِيبٌ مِنَ الْمُنكسِرِ الْقُلُوبِ، وَيُخَلِّصُ الْمُنسَحِقِينَ  
الرُّوحِ» (مز 34: 18). كَمْ يَكُونُ اللَّهُ أَكْثَرَ قُرْبًا مِنَّا عِنْدَمَا نَكُونُ

يقول أحد القديسين:

“وَهَبْتُ يَسُوعَ قَلْبًا مُنْكَسِرًا،  
فَأَخَذَهُ وَأَعْطَانِي حَيَاةَ جَدِيدَةٍ وَجَمِيلَةٍ” .  
إِنَّهَا انْكَسَرَتْ لِتَكُونَ:

- أكثر جمالاً ،

- أكثر قداسة ،

- أكثر تقوى ،

- أكثر تواضعاً ،

- أكثر فهماً ،

- أكثر إدراكاً ،

- أكثر حساسية ،

- أكثر انفتاحاً على نعمة الله .

لَيْسَ مِنْ سَبَبِ أَنْ نَبْتَاسَ ،  
لَأَنَّ الْمَسِيحَ قَدْ قَهَرَ كُلَّ شَيْءٍ ،  
أَصْعَدَ آدَمَ وَفَكَ حَوَاءَ وَأَمَاتَ  
الْمَوْتَ !

القديس ساروفيم ساروفسكي



## 85- لغة العناية الإلهية

يعمل فِشَلنا ونجاحنا معاً بطريقة إيجابية، وهما مُنقادان من الله  
القادر على كل شيء لأجل خلاصنا.

الخصائر الزمنية ليست خصائر روحية:

- الشقاء،

- الحُزن،

- الألم،

- المَرَض،

هي لغة العناية الإلهية، هي شفرة سرية، وعندما تُحل فإنها تنطق

بـ:

- القيامة،

- الفرح،

- المجد الأبدي.

كما يحدث في الطبيعة،  
حيثُ توجد سُحُبٌ في السماء،  
ويظلم نور النهار، إلا أنّ  
السُحُب لا تدوم في السماء،  
ولكنّها سريعاً ما تنقشع،

القديس يوحنا كرونستادت



## 86- الاكتئاب والخطية

هل مُمكن أن يكون الاكتئاب خطية؟ نعم, إن سمحنا له أن يقودنا إلى اليأس.

يكتب القديس يوحنا الدرجمي ويقول: “مِن المُمكن أن يُؤدِّي الاكتئاب إلى اليأس... والقنوط يبدأ بفقدان الإحساس بالهدف وينتهي باليأس والموت الروحي... اليأس هو أشرّ الخطايا...” لذلك يجب علينا ألاّ نسمح للاكتئاب أن يُؤدِّي إلى اليأس.

ويكتب القديس بولس: «حُزن العالم يُنشئ يأسًا, أمّا الحزن الذي بحسب مشيئة الله فينشئ توبة». هذه التي بدورها تُؤدِّي إلى الغفران والسلام مع الله والناس.

فالاكتئاب بسبب الخطية يمكن أن يكون صالحًا إن كان يقودنا إلى التوبة. ومن ثمّ يمكننا أن نقول إنّه يوجد من جهة الخطية نوعان من

ونختِم هذا الفصل باقتِباسٍ مِنْ كِتَابِ القُدِّيسِ يوحنا الدرْجِي:  
“التوبةُ أُختُ الرجاءِ، وهي هجرانُ اليأسِ وتجديدُ الأملِ”.

حُزنُ العالَمِ يُنشئُ موتًا،  
والحزنُ الذي بحسبِ مشيئةِ  
اللهِ، يُؤدِّي إلى العُفْرانِ  
والسلامِ.



## 87- نوبات اليأس

نقرأ في الكتاب التقليدي المسيحي العظيم: “الحرب غير  
المنظورة”:

“إذا انتابتك حقاً نوبات اليأس،  
أسرع لتتحقق أول كل شيء أنها هجمات من عمل  
العدو،

وهي ليست نتائج طبيعية ناتجة عن تذكر خطاياك،  
لأن النتائج الطبيعية لتذكر الخطايا هي الاتضاع،  
الانسحاق، انكسار القلب بسبب أننا عصينا الله الرحيم

لذلك فإن هذا التذکر إنما یعود أيضًا إلى المخافة ,  
وهذه المخافة لا تُطفئ الرجاء في مراحم الله ,  
وهي إذ تمتزج بها , فهذا یؤدّي إلى إيمان جریء في  
الخلاص ,

وهذا ینزع کل إحساس بالنبذ والطرْد .  
إن عرفتَ هذا , سوف تُدرک باستمرار أن کلّ تذکر  
للخطايا يأتي من الشيطان هو قادر أن یحزن الإنسان  
ویغمّه ویلقیه في اليأس ” .

“ولیس ذلك فقط , بل  
نفتخر أيضًا في الضیقات ,  
عالمین أن الضیق ینشئ  
صبرًا , والصبر تزکیة ,  
والتزکیة رجاء , والرجاء لا  
یخزي , لأنّ محبة الله قد  
انسکبت في قلوبنا بالروح  
القدس المُعطى لنا” .

(رو 5: 3 - 5)



88- الله یقیمنا من سقطاتنا

تحدّث الفتاة تيانا جوريشفا عن صديقة طفولتها والتي انتحرتُ وهي تبلغ من العمر خمسة عشر ربيعًا. وبعد أن استغرقت تيانا في التفكير مُتأملّة فيما فعلته صديقتها، نجدها قد وصلت إلى هذا الاستنتاج:

الآن، وبعد عشرين عامًا على موتها، فإنني أستطيع أن  
أبلور الموضوع في عباراتٍ مسيحية:  
اكتشفت صديقتي خطاياها،  
واكتشفت حقيقة جوهرية وهي أن البشر ضعفاء  
وناقصون،  
إلا أنها لم تكتشف الحقيقة الأخرى والأهم،  
ألا وهي أن الله يستطيع أن يُخلص البشر،  
وأن يساعدهم على القيام من سقطاتهم،  
ويتزعمهم من الظلمات التي لا تُعبر.  
كَمْ يُحدّثها أحد عن هذا الرجاء،  
لذلك، من فرط ياسها أقدمت على الانتحار.  
الوحيد الذي يُنقذنا من مثل هذا اليأس هو يسوع.

يكتب بليزا باسكال Blaise Pascal: “الإنسان الذي يعرف شقاه ولا يعرف الله ينتهي به الأمر إلى اليأس... في المسيح نجد الله وأيضًا شقائنا معًا، لذلك، فإن يسوع المسيح هو الوحيد الذي نقرب إليه وبدون كبرياء، وهو الذي ننسحق أمامه بلا يأس.”

الله هو القادر أن يُنقذنا



## 89- تَذَكُّرُ الْإِهَانَاتِ مِثْلُ سُمِّ فِي الْقَلْبِ

يَكْتُبُ الْقَدِيسُ يوحنا الدَّرَجِي وَيَقُولُ:

إِنَّ تَذَكُّرَ الْإِهَانَاتِ إِثْمًا يَكُونُ مِنْ بَقَايَا مَشَاعِيرِ  
الغضب.

- والغضب يحفظ الخطيئة عائشة.

- الغضب يكره العدل.

- الغضب يُحطِّمُ القداسة.

- الغضب يُسَمِّمُ القلب.

- الغضب يُفْسِدُ الفكر.

- الغضب يُبْطِلُ التَّركيز.

- الغضب يُصِيبُ الصلاة بالشلل.

- الغضب يُبْعِدُ الحُبَّة.

- الغضب مَسْمُومٌ يَدْخُلُ فِي النَفْسِ.

إِنَّ تَذَكُّرَ آلامِ يَسُوعَ يَشْفِي النَفْسَ مِنَ الْغَيْظِ، بَأَن يَجْعَلَهُ  
يُجْجَلُ مِنْ ذَاتِهِ عِنْدَمَا يَتَذَكَّرُ صَبْرَ الرَّبِّ.

إِنَّ نسيانَ إِساءاتِ الغيرِ هو علامة على التوبة  
المُخلِصة،

أَمَّا إِذا اسْتَمَررتَ في تذكُرِها،  
وَأَنَّكَ تَظُنُّ أَنَّكَ قد تُبِت، فهذا يُشبهِ إِنساناً يَجري  
في نومِه.

لا يَظُنُّ أَحَدٌ أَنَّ هذه شائبة صغيرة، تلك الظلمة التي  
تضع غالباً سحابة حتى على أعين أولئك المدعُورين أَنهم  
روحِيُّون.

عندما يكون هو كلُّ ما  
تحصلُ عليه، سوف تجد أَنه  
هو كلُّ ما تحتاج إليه.



## 90- الصمود ضد هجمات العدو

علينا أن نتحقق من قُوَّة الشيطان العظيمة وهو يعمل في حياة  
الناس حتى يُدخلهم في الاكتئاب. إنَّ آباء الكنيسة يعون ذلك جيِّداً.

نحن نقرأ، على سبيل المثال في المُؤلَّف الروحي التقليدي المعروف

بـ“إفرجيتينوس Evergetinos” عن الاقتراب السلبي للشيطان لحالة  
الاكتئاب, والتي يستخدمها غالبًا في تجربتنا, يقول الكتاب:

ظَهَرَ الشيطان لأخ سقط في خطيئة وقال له:  
“أنتَ لستَ مسيحيًّا”.

أمَّا الأخ فدون أن يقع في شرك هذا الفكر الشيطاني,  
نجده يجيب:

“بصرف النظر عمَّا أنا عليه اليوم, فمن الآن وصاعدًا  
سوف أهرب منك”.

أمَّا الشيطان وهو يحاول أن يلقيه في اليأس, فأثته تكلم  
ثانية معه وقال:

“بصراحة, أنتَ سوف تذهب إلى الجحيم”.

أمَّا الأخ وبدون أن يفقد رجاءه, فأثته أجابه مرَّةً أخرى:

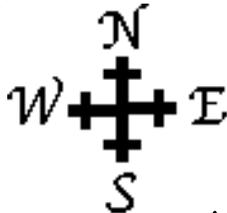
“أنتَ لستَ إلهي ولا الذي يُفاضيني”.

وهكذا هرب الشيطان دون أن ينجز مهمته.

قدَّم الأخ للتو توبةً مُخلِصةً أمام الله وصار مُجاهدًا  
يقظًا.

أنا لا أقصد أن أقول إنَّه  
يجب ألا يدخل الحزن إلينا,  
لأنَّ هذا ليس بمقدورنا, ولكن  
أقصد ألا ندع الحزن يملك  
على القلب ويُزعزعه, أمسك  
به خارج حدود قلبك, وأسرع

القُدِّيس نيقوديموس (من جبل آثوس)



## 91- تجنب الأعمال البطولية

يَحْتَنُ الشَّيْطَانُ عَلَى الْقِيَامِ بِأَعْمَالٍ بَطُولِيَّةٍ، وَقَدْ تَكُونُ صَلَاةً!

نقرأ في سيرة القُدِّيس الأنبا أنطونيوس عن أنَّ المُبتدئِ يشعر أحياناً عندما يذهب لينام، برغبة للقيام للصلاة. يَحذِّرنا القُدِّيس ويقول: إنَّ هذه الدَّفْعَات القويَّة للصلاة قد تكون ذات أصل شيطاني. كما يُحذِّرنا من أنَّ الشياطين تدفع الناس إلى مثل هذه الصلاة التي تبدو أنَّها عمل بطولي بقوله: “ليست هذه من أجل التقوى أو الحقِّ، ولكن لتأتي بالبسطاء إلى اليأس، وتُبيِّن أن ترتيب الصلاة لا منفعة منه”.

والشيطان بمحاولته أن يجعلنا نعمل ما هو مستحيل بالنسبة لإمكانيَّاتنا البشريَّة، فإنَّه يجتهد بعد ذلك أن يجعلنا نفلح عن الصلاة، ونياس من إمكانيَّة أن نُكوِّن علاقة حيَّة مع الله.

ونقرأ أيضاً في الكتاب الروحي التقليدي العظيم: حلبة الصراع

:The Arena

“تحتاج النفس التي ترغب في أن ترضي الله أول كل شيء إلى الصبر والرجاء، لأنَّ واحدة من خداعات الشياطين أنَّه، في وقت التعب، يجعلنا في حالة قنوط، ويحوّل قصدنا عن الرجاء والإيمان في الله”.

لذلك فالكنيسة تُعلِّمنا دائماً أن نتخلّى عن الشعور البطولي بالذات، وأن نُقرّ بأننا ضعفاء ومائلون للعطب، ومُعَرَّضون للهجوم، وأن نقوم بأعمال تناسب ضعفنا، وأن نتحقّق من أن جميع الأعمال، صغيرة أو كبيرة، يجب أن تُؤدّي إلى تمجيد الله، بل وحتى أصغر عمل، مثل كأس ماء بارد يُقدّم باسم يسوع، يُمكن أن يُؤدّي إلى مجد أعظم لاسم الله.

“واحدة من حيل الشيطان، هي أن يقودنا إلى القنوط، وأن يصرفنا عن الرجاء والإيمان بالله”.

مُفتطف من كتاب: “حلبة الصراع”

92- لائحة القديس باسيليوس

بخصوص الخطية والغفران

إنَّ آباء الكنيسة واعون جيِّداً إلى حرب الشيطان المُستمرَّة ضدَّنا  
من خلال أدواته الفعَّالة التي هي الخوف وتثبيط العزم.

يقول القديس غريغوريوس النيصي: “ليس من شيء يُثقل النفس  
ويسحبها إلى أسفل مثل وعي الشعور بالخطيَّة”.

ويقول القديس يوحنا ذهبي الفم: “إنَّ الشخص المُتعب من  
ضميره، هو مثل إنسان تحيا نفسه دائماً في شتاء، والعواصف تحبِّط به  
الواحدة تلو الأخرى”.

إنَّ مثل هذا الشخص لا يلدُّ له نومٌ، ولكن يكون نومه دائماً  
مملوءاً بالرُّعب والخوف. كما لا تكون له مسرَّة في الأكل أو في الحديث  
مع الأصدقاء، كما أنَّ هؤلاء الأصدقاء لا يمكنهم أن يُغيِّروا أو يشفوا  
شخصاً من مثل هذا النزال.

ولأنَّ الشيطان يستخدم الخطيَّة ليقودنا إلى اليأس، لذلك فإنَّ آباء  
الكنيسة يُؤكِّدون مرَّات ومرَّات على أنَّه ليست خطيَّة لا يمكن غفرانها  
بالتوبة، كما أنَّه مهما سَقَط الإنسان في الخطيَّة فهذا ليس مُبرِّراً يُؤدِّي به  
إلى اليأس.

وتعليم القديس باسيليوس واضحة على اللائحة المنسوبة إليه،  
حيثُ نقرأ على جانب من اللوحة: “جميع الخطايا خطيرةٌ جدًّا”، وعلى

يقول الأب سوفروني: “ضع فكرك في الجحيم ولا تيأس”.  
وبكلماتٍ أخرى: كُنْ باستمرارٍ مُدْرِكَاً خطاياك، ولكن لا  
تسمح لها أبداً أن تدفعك إلى اليأس، لأنَّ لنا مُخْلِصاً رَوْوفاً مُحِبًّا مُتَحَنِّناً.

«حيثما كثرت الخطيئة،  
ازدادت النعمة جِدًّا».

(رو5: 20)



### 93- هل توجد صعوبة كبيرة في هذا؟

لا يوجد من بين جميع آباء الكنيسة مَنْ خاف من أن يقع الخاطيء  
في اليأس مثل القديس يوحنا ذهبي الفم. لذلك نجده يختم نصيحته  
لثيودور الساقط بالكلمات: “فقط، عليك ألا تيأس”. ومن خلال  
عظاته، فهو يعمل جاهداً ليطلع في سامعيه سهولة الغفران، فيقول: “هل  
أخطأت؟” قل لله: “أخطأت”. هل توجد صعوبة كبيرة في هذا؟

عليك أن تعيش مع الله،  
مثل طفل على صدر أمه،  
راضياً ومسروراً بمن يُحِبُّك.

هـ. شفارتز



## 94- سخاء السيد

تصف الكلمات التالية للقديس يوحنا ذهبي الفم كيف أنه لا  
يُمكن على الإطلاق أن توجد خطيئة يُمكنها أن تقهر سخاء السيد:

“ليست خطيئة كبيرة لدرجة أنها يُمكنها أن تقهر  
سخاء السيد.

حتى لو كان الشخص داعراً أو زانياً...  
إن قوة هبة ومحبة السيد هي عظيمة لدرجة أن تجعل كل  
هذه الخطايا تختفي، لدرجة أن تجعل الخاطيء يضيء  
بلمعان أكثر من أشعة الشمس،  
والمسيح نفسه، في خطابه لكل الجنس البشري  
يقول:

«تعالوا إلي يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا  
أريحكم...»

إن دعوته هذه هي نوع من الشفقة، وصلاحه فوق ما  
يُمكن أن يوصف...

وانظُرْ لِمَنْ يَدْعُوا!  
أولئك الذين أضعوا قوتهم في كسر الوصايا,  
أولئك الثقيلي الأحمال من جرّاء خطاياهم,  
أولئك الذين لم يعودوا قادرين على رفع أياديهم  
إلى فوق,  
أولئك الممتلئين بالخزي,  
أولئك الذين لم يعودوا بعد قادرين أن يفتحوا  
شفاههم.

ولكن لماذا يدعوه هؤلاء؟  
لا ليطلب منهم بياناً وحساباً عن خطاياهم,  
ولا ليعقد محكمة ليدينهم,  
إذاً لماذا؟

ليريحهم من آلامهم,  
ليرفع عنهم أثقالهم.  
لأنّه ماذا يكون أثقل من الخطايا؟  
إنّه يقول:

سوف أريحكم أيّها المُثقلون بالخطايا,  
وأنتم المنحنين كما تحت حمل ثقيل,

سوف أهبكم صفحاً عن خطاياكم.

فقط, تعالوا إليّ!”!

إِنَّهُ مِنَ الْغَيْبِ أَنْ نُحَارِبَ  
أَعْدَاءَنَا بِأَسْلِحَتِنَا فَقَطْ.

هنري نووين

Henry Nouwen



## 95- نكسر انفسح مجالاً له

ليس دائماً هو أمر رديء أن “نكسر”. الله يكسرنا أحياناً ليفسح مجالاً له في قلوبنا ليسمح بعبق محبته أن ينسكب فينا، ثم ومناً إلى الآخرين. إن قلوبنا تشبه ممالك مُحصَّنة صغيرة، تُحكَّم فيها الذات والأنا. وإلى أن تتحطَّم هذه الحصون، فليس من فسح لأي شيء سوى الطموحات والرغبات والشهوات. وبالتالي، فإن يسوع لا يمكنه أن يقيم مملكته في مركز قلوبنا، إلى أن توجد فتحة، إلى أن تنكسر قلوبنا. وهذا الكسر هو ما يجعل ليسوع مجالاً مُمكنًا ليدخل ولنحلَّ المحبة داخل قلوبنا مكان الأنانية. ولعلَّ هذا هو ما جعل هرماس أن يكتب في كتابه “الراعي” الذي صنَّفه للكنيسة الأولى: “الله لا يتركنا إلى أن يكسر

الانكسار مِنْ خلال التوبة يُبلِّغ بنا إلى اختبار جمال غفران الله.

الانكسار يُوصِّلنا إلى الضعف الذي فيه نُختبِر قُوَّة الله.

الانكسار مِنْ خلال الآلام يقودنا إلى أن نُختبِر جمال نعمة الله

وعزاه.

الانكسار يجعلنا أكثر قداسة.

الله لا يترُكنا، إلى أُنْ  
يكسر قلوبنا وعظامنا.

الراعي هرماس



## 96- قاوم جولة أخرى

يُستخدِم العهد الجديد في لُغته الأصيلية اليونانية كلمة خاصّة ليصف بها طول النَفْس الذي يحتاج إليه المسيحي في حياته. هذه الكلمة هي hypomony والمترجمة: صَبْر، ولكن الكلمة تعني شيئاً أكثر مِنْ هذا. إنَّها تعني الاحتمال بصبر، طول النَفْس، وأيضاً المقديرَة على

سئل دوق ولنجتون Duke of Wellington ذات مرة: “كيف  
تمكّن جنودك من الانتصار في معارك كثيرة هكذا؟” أجابهم: “إنّهم  
ليسوا أكثر شجاعة من الجنود الآخرين, وليسوا أكثر كفاءة عن غيرهم,  
ولكنهم يصبرون خمس دقائق أكثر من غيرهم”. هذا هو طول النَّفس!

تُعجبني هذه الكلمات التي كتبها جيمس ج كوربت James J.

:Corbett

حاربِ جولةً أُخرى  
عندما تصبح قدماك مُتعبتان جدًّا حتى لا تُعد لك قُوَّة  
لتزيجهما إلى وسط الحلقة,  
حاربِ جولةً أُخرى.  
عندما تصبح يداك مُتعبتان جدًّا حتى لا تُقدر أنْ  
ترفعهما للدفاع,  
حاربِ جولةً أُخرى.  
عندما تنزف أنفك وتظلم عينك وتصبح مُتعبًا جدًّا  
لدرجة أنّك  
ترغب من خصمك أن يُحطّمك على فمك ليغشى  
عليك,

حارب جولةً أُخرى.  
وتذكّر جيّدًا أنّ الإنسان الذي يُحارب باستمرار جولةً  
أُخرى, لا يُمكن أن ينجف.  
إنّهم ليسوا أكثر شجاعة  
عن الجنود الآخرين, ولكنهم  
يصبرون خمس دقائق أكثر  
من غيرهم.

دوق ويلينجتون  
Duke of Wellington



**إنه 97- يبني قصراً**

كَتَبَ س. إس. لويس C.S. Lewis يقول:

تخيّل نفسك بيتًا حيًّا.  
والله يأتي ليعيد بناء هذا البيت.  
أولّ كلّ شيء, طبعًا ربّما تفهم ماذا سوف يفعل.  
إنّه سوف يُعدّل تصريف المياه,  
ويُرّم الشروحات التي في الأسقف,  
ويضرب بعنف أماكن كثيرة في المنزل, بطريقة قد تكون  
بغیضة,  
ولا يظهر هذا العمل أنّه معقول ..

وماذا تظنه يعمل على الأرض؟  
الإجابة الواضحة هي أنه يبني منزلاً مختلفاً تماماً عما  
تفكر فيه،

— يُضيف جناحاً من هذا الاتجاه،

— ويزيد طابقاً إلى أعلى،

— ويعمل أبراجاً عالية،

— ويوسع الفناء ويزيد منها.

إنك كنتَ تظن أنه يقيم كوخاً صغيراً  
متواضعاً،

كلاً! إنه يبني قصرًا.

إنه يريد أن يأتي بنفسه ويُقيم فيه.

هل توجد في حياتك أشياء تحتاج إلى تكسير؟ ربما يكون الله

يُحاول تكسير مقاومتك له؟ ربّما كبرياءك؟ ربّما ذاتك؟

نعم، لأنه يريد حقاً ألا يبني كوخاً وإنما قصرًا، كاتدرائية. يريد

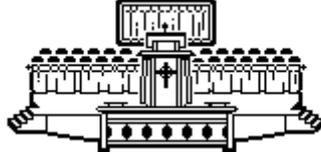
أن يؤسس مقاماً دائماً في قلبك له. ائتِ إذا بكسورك دائماً له، ومعك

قلب منكسر وروح منسحق، حتى يُحوّلها إلى بركة. تذكّر أنك دائماً

تحت الإنشاء.

إنك تظن أنه يقيم كوخاً  
بسيطاً متواضعاً، كلاً، إنه يبني

س. إس. لويس  
C. S. Lewis



## 98- مُتَفَائِلٌ إِلَى الْأَبَدِ

لأنَّ ربَّنَا قام، فالمسيحي الحقيقي لا يجدهُ التفاؤُل. والصعوبة في أن تكون مُتفائلاً تقع في أن الناس يظنُّون أنَّكَ بسيطٌ ساذج، ولا تدري بما يحدث حقيقةً حولك. ولكن المسيحي الحقيقي ليسَ ساذجاً على الإطلاق، بل هو يدرك جيِّداً أنَّه يوجدُ أناسَ أشرار في العالمِ يريدون الحرب، كما يُدرك وجود تلك الأشياء كالسرطانِ وكأنواع تَيْبُس الأنسجة. إلاَّ أنَّه مع ذلك يظلُّ مُتفائلاً لأنَّه يعلم أنَّه في المسيح يُمسِك بالتذكرة الراجعة في رهان الكون. فهو لا ينظرُ إلى ما يحدث فقط في الطابق السُّفلي، ولكنَّه يتطلَّع على أعلى، نحو هذا الجالس على العرش، هذا الذي قال: «في العالم سيكون لكم ضيق، ولكن ثقوا أنا قد غلبت العالم» (يو 16: 33).

يقول مسيحي حقيقي: “إن كنتُ مع المسيح، فأنا لستُ مع

هل تعلم أنّ المسيح  
يتذكرك حسناً, إذا افتق ذلك  
بالتجارب والأحزان؟

القديس أليكسيس  
St. Alexis



## 99- مكسورون لتنطلق الرائحة العبيقة

نقرأ في إنجيل يوحنا: «فأخذت مريم منا من طيب ناردين خالص  
كثير الثمن ودهنت قدمي يسوع ومسحت قدميه بشعرها فامتأ البيت  
من رائحة الطيب». كان يلزم أن تنكسر قارورة الطيب الثمينة لتتطلق  
منها الرائحة العبيقة.

كم من حالات, يلزم فيها أن تنكسر الحياة لتتطلق منها الرائحة  
العبيقة.

قرأت حديثاً مقالاً عن: “الشفاء الروحي الناتج عن الكسر”. لم

وعلى سبيل المثال, فإنَّ Flannery O' Connor يَكْتُبُ: “المَرَضُ يُعَلِّمُ الإنسانَ أكثرَ مِنْ رحلةٍ طويلةٍ إلى أوروبَّا”.

حقاً إنَّ الإنجيلَ يصبحُ أخباراً سارةً فقط لأولئك الذين اختَبَرُوا أولاً الأخبارَ السيئةَ لكسرهم. إنَّ اللهَ يأخذُ الأشياءَ المكسورةَ في حياتنا ويحوِّلُها إلى أشياءٍ أفضلَ تتناسبُ مع قصده الإلهي. كما يُمكنُ لله أنْ يعملَ عجائبَ بالقلبِ المُكسَّرِ والحياةِ المُنسحِقةِ, إنَّ أعطيناه القِطْعَ المكسورةِ, ولكن هذا بالضبط هو ما يرفضه أغلبنا, أنْ نُقدِّمَ القِطْعَ المكسورةَ إليه!

يَضَعُ هانز فون بالثاسار Hans Von Balthasar الكلمات التالية  
كما مِنْ فَمِ يسوع:

كان هذا انتصاري, في  
الصَّائِبِ كانت القيامة, في  
الموت انفجر قَبْرُ العالمِ  
مفتوحاً, وفي القفز داخلِ  
الفراغ كان الصعود إلى  
السماء. والآن, ها أنا أملأ



## 100- في طريقه ليقفز من أعلى الكوبري

امتلاً شخصٌ باليأس حتَّى إِنَّه قَرَّرَ أَنْ يَنْتَحِرَ. ثُمَّ أَنَّهُ بَدَأَ فِي رَحَلَةٍ طَوِيلَةٍ مِنَ الْمَدِينَةِ تَجَاهَ الْكُوبَرِيِّ الَّذِي كَانَ ذَاهِبًا لِيَلْقِيَ بِنَفْسِهِ مِنْ فَوْقِهِ. وَلَكِنَّهُ وَعَدَّ نَفْسَهُ، إِنْ قَابَلَهُ شَخْصٌ يَبْتَسِمُ وَهُوَ سَعِيدٌ، وَيَنْظُرُ إِلَيْهِ بِوَدِّ وَاهْتِمَامٍ، فَإِنَّهُ سَوْفَ يَتَرَاوَعُ عَنْ رَحَلَتِهِ الْمُرَّةَ هَذِهِ. وَمِنْ الْغَرِيبِ أَنَّ هَذِهِ الْقِصَّةَ تَنْتَهِي بِدُونِ الْإِجَابَةِ عَلَى السُّؤَالِ، هَلْ انْتَهَى الْمَوْضُوعُ بِالِانْتِحَارِ؟ وَمَعَ ذَلِكَ فَإِنَّ الْقِصَّةَ تَطْرَحُ سُؤَالَ، وَهُوَ يَتَرَدَّدُ كَثِيرًا فِي ذَهْنِنَا، الْآنَ وَفِيمَا بَعْدَ، إِنْ كَانَ قَدْ قَابَلَكَ هَذَا الْإِنْسَانَ، هَلْ كَانَ سَوْفَ يُغَيِّرُ طَرِيقَهُ وَيُوَاصِلُ حَيَاتِهِ بِأَكْثَرِ رَجَاءٍ وَجَدِّيَّةٍ وَشَجَاعَةٍ؟ حَقًّا، إِنْ الْقَنُوطُ أَصْبَحَ سَائِدًا وَمُنْتَشِرًا مِثْلَ “نَزْلَةِ بَرْدٍ”، لِدَرَجَةٍ أَنَّهُ يَزْهَقُ حَيَاةَ وَاحِدٍ مِنْ كُلِّ عَشْرَةٍ مِنَ الْأَمْرِيكَانِ كُلِّ عَامٍ، لَا بَدَّ لَنَا نَتَوَاوَجَهُ مَعَ شَخْصٍ مِثْلَ هَذَا كُلِّ يَوْمٍ، فَهَلْ تَوْجَدَ عَلَى وَجْهِهَا ابْتِسَامَةٌ؟ وَهَلْ يَوْجَدُ لَدَيْنَا نَوْعٌ مِنَ الرِّجَاءِ وَالشَّفَقَةِ، هَذِهِ الَّتِي يُمْكِنُهَا أَنْ تُنْقِذَ حَيَاةَ، هَذِهِ الَّتِي يُمْكِنُهَا أَنْ

أما دُعينا لنكون «نور العالم» و«ملح الأرض»؟

الله يُمكنه أَنْ يرْسِمَ  
خطوطاً مُستقيمة، مِنْ خِلالِ  
الخطوطِ المُعوجَّةِ والمُلتويةِ.



## 101- شَرِكَة فِي المَوْهِبَة

إنَّ الرِّجاءَ هُوَ حَقًّا أَحَدُ المِهبَاتِ العَظِيمَة المُعطاةِ لَنَا. وَلِكنه هِيبَة  
يَتَوَقَّعُ اللهُ أَنْ نُشَارِكَ الآخَرِينَ فِيهَا.

تَقولُ كَلِمَة اللهُ: «عُزُّوا بَعْضُكُمْ بِبَعْضًا، وَابنُوا أَحَدَكم الآخَرَ...  
إِسندوا الضُّعفاء... افرحوا كُلَّ حِينٍ».

إنَّ أعْظَمَ عَطِيَّةٍ يَحْتَاجُ إِلَيْهَا النَّاسُ، وَفِي نَفْسِ الوَقْتِ لَا يَريدُ  
البعضُ أَنْ يُشَارِكَ الآخَرِينَ فِيهَا هِيَ الرِّجاءُ. إِنَّهَا لَيْسَتْ عَلَي هَذِهِ  
الدرجةِ مِنَ الصَّعوبةِ لِنَمْنَحها لِلآخَرِينَ، فَهِيَ لِحَظَاتٍ لِشَارِكِ الآخَرِينَ

يقول مُتخصِّصٌ في أمراض القلب: “إنَّ الرجاء هو الدواء الذي أستخدمه أكثر من أيِّ دواءٍ آخر”. ولكن لا يلزمنا أن نكون أطباء مُتخصِّصين في أمراض القلب لنبعث الرجاء في الآخرين، ولكن يُمكن لكل مسيحي أن يُشارك الآخرين رجاءه في الله. ومن أفضل ما يُمكن أن نفعله لأي شخص هو أن نُضيء شمعة رجاء، ليس رجاءً مُزيَّفًا، ولكن رجاءً مبنياً على أعظم حقيقة:

- حقيقة عُفْران الله لخطايانا.
- حقيقة قُوَّة الله ليمدِّنا باحتياجاتنا اليوميَّة.
- حقيقة قيادته لنا في أوقات ارتباكنا.
- حقيقة غلبة المسيح على الموت.
- حقيقة حُبِّ الله اللانهائي لنا في المسيح.
- حقيقة يوحنا 3: 16 «لأنَّه هكذا أحبَّ الله العالمَ حتى بذل ابنه الوحيد لكي لا يهلك كلُّ مَنْ يُؤمنُ به، بل تكون له الحياة الأبدية».
- حقيقة رومية 8: 31 «إنَّ كان الله معنا فَمَنْ علينا؟».

- حقيقة كلمات القديس بولس «الله يعمل في كل الأشياء للخير لأولئك الذين يحبونه.» (رو

28:8)

حَتَّى قَدِّيسو الله تَمُرُّ بِهِم  
أَوْقَات قَنُوط وَيَأْس شَيْطَانِيَّة،  
فَمَاذَا نَتَوَقَّع إِذْ نُحَدِّث لَنَا  
نَحْنُ الْخَطَاةَ؟

القديس يوحنا كرونستادت



## هناك شفاء من وراء عطاء الحب

العطاء شفاء للتفس. وهو يجعل القلب مفتوحاً على الآخرين وحساساً لاحتياجاتهم. العطاء أيضاً هو سر الحياة الصحيحة، عقلياً ووجدانياً.

يقول الدكتور أدلر Dr. Adler الطيب النفسي الشهير: “أظن أن جميع أمراض الشخصية الإنسانية يمكن أن تُعزى إلى شيء واحد وبالتحديد، عدم فهم معنى قول الكتاب المقدس: «مغيوط هو العطاء أكثر من الأخذ» (أع 20: 35).”

ويقول لاهوتي مشهور: “الناس مرضى، ليس فقط لأنهم لم ينالوا الحب، بل وأيضاً لأنهم لا يقدرّون أن يعطوه”.

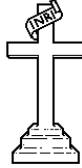
قال دكتور كارل مينينجر Dr. Karl Meninger لشخص يشكو من انهيار: “أذهب والبحث عن أكثر إنسان محتاج وساعده”.

ولأجل صحّتنا العقليّة والجسديّة، فإنّ أكثر ما نحتاج إليه هو أن نثق في أن: «مغبوط هو العطاء أكثر من الأخذ». والشخص الصحي هو هذا الذي لا يأخذ حباً فقط ولكن يُعطيه أيضاً.

نظن أننا نشعر بالأذى  
عندما لا ننال حباً، ولكن ليس  
هذا هو ما يضرنا ويؤذيها،  
ولكن الألم الذي يتأبنا يأتينا  
عندما لا نمنح الحب. لقد وُلدنا  
لنحب، ويمكننا أن نقول أننا  
خُلقنا ماكينات الهيّة عملها  
الحب. نحن نعمل بأكثر قوّة  
عندما نمنح الحب. العالم  
أوحى لنا أن نظنّ أنّ كياننا  
السوي، يعتمد على الأشخاص  
الآخرين الذين يُحبوننا، ولكن  
هذا نوع من التفكير المعكوس،  
والذي تسبّب في كثير من  
مشاكلنا. إنّ الحقيقة تكمن في

ألان كوهين

Alan Cohen



## هل المشكّة العاطفيّة تعني ضمناً مشكّة رويّة؟

أحد الأشخاص طرَحَ مشكّة غالباً يشترك فيها كثيرون، فكتب

يقول:

كنتُ لفترةٍ ما أعاني من الاكتئاب،  
ولم أكن أفهم كيف يمكن لشخص أن يظلّ مكتئباً وهو  
لا يشعر أنّه توجد خطيئة في داخله ارتكبها،  
وما إذا كان الروح القدس متّحداً بالّفة بروحه.  
أما يُمكن أن يوجد شعور بالفرح والاطمئنان،  
بالرغم من أنّه توجد نقائص في الإنسان، ويمكنه أن  
يتغلّب عليها من خلال نعمة الله ورغبته الحارّة الخالصة؟  
وهل يُمكن للإنسان أن يوجد في آنٍ واحد في حالة

إنَّ السُّؤالَ الأخيرَ يُلخِّصُ الأسئلةَ الأخرى، والإجابة هي: "كلاً، المشكلة العاطفيَّة لا تعني ضمناً مشكلةً روحيَّةً". المشكلة العاطفيَّة لا تعني ضمناً نقص إيمان أو حياة خاطئة. توجد طبعاً مناسبات تُسبِّب فيها المشاكل الروحيَّة مرضاً عاطفياً، وعلى سبيل المثال، الشخص ذو الإيمان والمتدينَّ عندما يختار أن يحيا حياة خاطئة، فإنَّه سوف يشعر بآثار هذه العيشة المنحلَّة، أي الشعور بالذنب، القلق، الاكتئاب ... إلخ. ومع ذلك، فإنَّ القاعدة العامَّة هي أنَّ وجود أو غياب نعمة الله لا تُؤثِّر في الاضطرابات العاطفيَّة أكثر ممَّا تفعله في الالتهابات الروماتزميَّة أو الزائدة الدوديَّة.

أما كان يسوع مُكتئباً في بستان جثسيماني؟

أما كان بولس مُكتئباً بسبب كثرة مشاكله في أسبانيا؟

أما كان المرثم قانطاً حين قال: «لماذا أنتِ حزينة يا نفسي؟».

إلاَّ أنَّ هؤلاء جميعاً أتوا باكتئابهم بين يدي الله. واستخدموا هذا

القنوط ليصبروا به: "أعظم من مُتصيرين بالذي أحبَّهم".

المُشكلة العاطفيَّة لا

تعني باستمرار وجود مُشكلة



## يسوع لم يفلت من الاكتئاب

قد يكون الإنسان قديساً في عيني الله، ومع ذلك قد يُقاسى بشدّة من الاكتئاب والقلق، أو من واحدة من مجموعة الأمراض العاطفيّة أو النفسيّة. الاكتئاب المرّضي هو داء، ولكنّه لا يعكس دائماً ضعف خُلقي أو عاطفي. وليتنا نتذكّر أنّ يسوع - الوحيد الذي لم يُخطئ - لم ينبج من الاكتئاب وهو يبكي على أُورشليم. وهو يعرّق دماً على الجلجثة. وهو يصرخ: «إلهي إلهي لماذا تركتني؟».

قد يُعاني الإنسان عقلياً أو عاطفياً ومع ذلك يكون قديساً. ونظرة سريعة على حياة القديسين سوف تُقننا بهذه الحقيقة. وتحت سقف أيّ مُستشفى عقلي، توجد نفوس كثيرة قديسة. وعلينا أن نصل إليهم ونمدّهم بأرقّ مشاعر الحبّ، حبّ يسوع.

وبالاهتمام بهم والعطاء السّخي لهم، سوف ننال بركة وشفاء لأنفسنا.

إنّا ما استحوذَ عليك

/

القدّيس تيخون من زادونسك

St. Tikhon of Zadonsk



## الرب رحيم ورؤوف

عندما نُقَهَر من الإحساس بالذنب واليأس، يجب علينا ألا نشعر أنه من الميئوس منه أن نتجه نحو الله. ويُعلن المرتّم ذلك ويقول: «إن كنتَ يا ربّ للاثام راصداً، فمنَ يثبت؟ لأنّ منَ عندك المغفرة». هذا رجاء عجيب يُلهِم الرؤيا في طبيعة الله الرحيمة. وهو سوف يصغي لصرخة تطلب الرحمة لأنّه رحيم.

ومزمورٌ آخر يضع نفس المعنى بطريقةٍ أخرى:

«الربُّ رحيمٌ ورؤوفٌ،

طويل الروح وكثير الرحمة،

لا يُحاكِم إلى الأبد ولا يتحدّ إلى الدهر

لَمْ يصنع معنا حسَب خطايانا،

ولَمْ يُجازِنَا حسب آثامنا.» (مز 103: 8 -

10)

لا تجد الأم ما زعاً لأن  
تُغيّر ملابس طفلها القذرة،  
وأنت لا تُحاول أن تُغيّر  
قذارتك، اذهب إلى يسوع بما  
عليك وبما أنت فيه. هذا هو  
الطريق الذي يُريدك أن  
تطرقه، وهذا هو الطريق الذي

إم. شفارتز

M. Schwartz



## سلام يفوق كل فهم

يُعبّر القديس يوحنا الرسول عن حقيقة غفران الله العظيمة

كالتالي:

«يا أولادي أكتب إليكم هذا لكي لا تُخطئوا,  
وإن أخطأ أحد فلنا شفيع عند الآب يسوع البار,  
وهو كفارة لخطايانا,  
ليس لخطايانا فقط, بل لخطايا كلِّ العالم أيضاً.»  
(1 يو 2: 1 - 2)

كما يكتب أيضاً:

«إن اعترفنا بخطايانا,  
فالربّ أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا,  
ويطهرنا من كلِّ إثم.» (1 يو 1: 9)  
إنّ رحمة الربّ تطرّد اليأس المتسبّب من الخطيئة والشعور بالذنب.  
إنّها تمبنا الغفران الذي يقود إلى السلام الذي يفوق كلّ عقل.

في زمن الاضطراب,  
بعض الناس تنمو لهم أجنحة,  
وآخرون يشنّرون عكاكيز.

مثّل



## مرض الطموحين والخلاقين

المصابون بالاكْتِتاب هم دائماً أشخاص طموحون وخلاقون.

وقديماً تساءل أريستوتل Aristotle: “لماذا يكون جميع القوم البارزين، بغض النظر عن الطريقة التي برزوا فيها، هم أنفسهم يكونون بوضوح مكْتِبين”.

ذَهَبَ أدوين ألدرين Adwin Aldrin إلى القمر، وعندما عاد إلى الأرض، وجدَ نفسه غير قادر أن يتواءم مع الحياة التي عادَ إليها. ونستون تشرشل Winston Churchill واحدٌ من “عظماء” تاريخ البشريّة كان يُعاني بفضاعة من الاكْتِتاب، وكان يقول إنَّ الاكْتِتاب كان يُلازمه مثل: “كلب أسود”.

إرنست همنجواي Ernest Hemingway الرَجُل الوعر ذو النزعة الذكريّة، ومؤلّف كُتُب واسعة الانتشار مثل كتاب “لِمَن تدقُّ له الأجراس”، و“الرجل العجوز والبحر” وقد حقّقت أعلى المبيعات، كانت له مشكلة كبيرة في حياته مع الاكْتِتاب.

أبراهام لنكولن Abraham Lincoln الذي حُطِبته الشهيرة “بيتٌ مُنقسمٌ على ذاته” ساعدته لينال كرسي الرئاسة الأمريكي، قاسى من شكٍّ مُرعبٍ وانقسامٍ واكْتِتابٍ في حياته.

والقائمة تمتدّ ولا تنتهي: الملك شاول، حوَّته، داود المرثم،

تولستوي، روبرت إي. لي Robert E. Lee.

لا يُمكن للإبداع والغنى والقداسة والذكاء والتألق أن تتفادى القنوط. إنه جزءٌ مِمَّا يمكن أن يُسمَّى أَنَّهُ عَرَضٌ بَشَرِيّ. وقد ذاقه يسوع على الصليب عندما قال: «إلهي إلهي لماذا تركتني؟».

الإحباط إذن هو - بنوع ما - بَرَكَةٌ مُقَنَّعة. والمهدف منه أن يُساعدنا على أن نتحقّق مِنْ ضعفنا وَمِنْ قُوَّةِ الله، مِنْ فراغنا وَمِنْ مِلاءِ الله.

وكما قال القديس أوغسطينوس: “يا الله إنَّ قلوبنا قد خُلِقَت لك، ولن تستريح إلى أن تجد راحتها فيك”.

قريبٌ هو الربُّ مِنْ  
المُنكسِرِي القلوب، ويُخلِّص  
المُنسحقِي الروح.

(مز34: 18)



## القديسون غير مُحصنين ضدّ الاكتئاب

لم يكن لدى أعظم القديسين في الكتاب المقدس آية حصانة ضدّ

إِنَّهُ مِنَ الْمَفْهُومِ أَنَّ يُوْحِنَا الْمَعْمَدَانِ شَعَرَ بِالْكَآبَةِ عِنْدَمَا وُضِعَ فِي  
الزَّنْزَانَةِ، وَكَانَ حَاتِراً فِيمَا يَصْنَعُهُ الْمَسِيَّاءُ.

وَبَكَى إِرْمِيَا طَوِيلًا عَلَى خِرَابِ أُورُشَلِيمَ، وَكَذَلِكَ عَلَى أَحْوَالِهِ  
الَّتِي كَانَتْ تَمْضِي مِنْ رَدِيءٍ إِلَى أَرْدَأٍ.

وَكَانَ أَيُّوبُ يَحْكُ جِسْمَهُ بِشَقْفَةٍ مِنَ الْفَخَّارِ وَهُوَ يَسْتَمِعُ إِلَى  
أَصْدِقَائِهِ الْمُكْتَبِينَ وَهُمْ يَسُدُّونَ لَهُ نَصَائِحَهُمْ.

وَوَقَعَ إِيلِيَا فِي حُفْرَةٍ مُظْلَمَةٍ مِنَ الْاِكْتِتَابِ بَعْدَ نَصْرَتِهِ عَلَى جَبَلِ  
الْكَرْمَلِ.

وَاخْتِبَارَ دَاوُدَ بِخُصُوصِ الْاِكْتِتَابِ سَجَّلَهُ لَنَا فِي الْمَزْمُورِ رَقْمَ 42.  
وَالْمَزْمُورُ يُعِينُنَا بِنُوعٍ خَاصٍّ، لِأَنَّ دَاوُدَ يَتَكَلَّمُ فِيهِ كَثِيرًا عَنِ الْكَآبَةِ  
الَّتِي يَشْعُرُ بِهَا، وَمَاذَا فَعَلَ بِجَاهِهَا.

وَقَدْ اعْتَدْتُ أَنْ أَوْصِي وَأَنْ أَنْصَحَ بِقِرَاءَةِ بَقِيَّةِ دَقِيقَةِ هَذَا الْمَزْمُورِ  
وَالصَّلَاةِ بِهِ، لِأَوْلَئِكَ الَّذِينَ يُعَانُونَ مِنَ الْاِكْتِتَابِ:

«صَارَتْ لِي دَمُوعِي  
خُبْزاً نَهَاراً وَلَيْلاً، إِذْ قِيلَ لِي  
كُلَّ يَوْمٍ أَيَّنَ الْهَيْكِلِ؟ لِمَاذَا أَنْتِ

(مزمور 42)



## صُراخ داود لأجل المعونة

“صرختُ إلى الله لأجل المعونة، صرختُ إلى الله  
ليسمعني،

في يوم ضيقي التمسْتُ الربَّ.  
يدي في الليل مددْتُها ولم تخدّر، أبّت نفسي  
التّعزية.

أذكرُ الله فأبّن، أناجي نفسي، فيغشى على  
روحي.

أمسكتُ أجفان عيني عن أن تُغلق، انزعجتُ فلم  
أتكلّم،

مع قلبي أناجي وروحي تبحث.

هل إلى الدهور يَرفضُ الربُّ؟  
ألا يعود للرضا بعد؟ هل انتهت إلى الأبد رحمته؟  
هل انقطعت مواعيده كلَّ الأوقات؟  
هل نسى الله رَأْفَةً؟  
هل قَفَصَ (أي مَنَعَ) بِرِجْزِهِ مَراحِمَهُ؟” .

(مزمور 77: 1-10)

ويشير المُرثَم إلى الإجابة على هذه الأسئلة المُؤلمة للقنوط  
والهجران عندما يُكْمِل في الأعداد (11 - 15) قوله:

“أذْكَرُ أَعْمَالَ الرَّبِّ،  
إِذْ أَتَدَكَّرُ عِجَابَتِكَ مُنْذُ الْقِدَمِ،  
وَأَلْهَجُ بِجَمِيعِ أَفْعَالِكَ، وَبِصَنَائِعِكَ أَنَا حَيٌّ.  
طَرَفَكَ أَيُّهَا الرَّبُّ مُقَدَّسَةً،  
أَيُّ إِلَهٍ عَظِيمٍ مِثْلَ إِيَّانَا؟  
أَنْتَ الْإِلَهَ الصَّانِعِ الْعِجَابِ.  
عَرَفْتَ بَيْنَ الشُّعُوبِ قُوَّتَكَ، فَكَكَّتَ بِذِرَاعِكَ  
شَعْبَكَ” .

وأيضاً: مزمور 76: 11 - 12

“بَقِيَّةُ الغَضَبِ تَتَمَنَّقُ بِهَا,  
انذروا وأوفوا للربِّ إلهكم, يا جميع الذين حولہ.  
لِيَقَدِّمُوا هَدِيَّةً لِلْمَهُوبِ,  
يَقْطِفُ رُوحُ الرُّؤْسَاءِ,  
هُوَ مَهُوبٌ لِكُلِّ الأَرْضِ”.

“بِصْبَرٍ انْتَظَرْتُ  
الرَّبَّ فَمَالَ إِلَيَّ وَسَمِعَ  
صُرَاخِي, وَأَصْعَدَنِي مِنْ جُبِّ  
الهِلَاكِ, مِنْ طِينِ الحَمَاءِ, وَأَقَامَ  
عَلَى صَخْرَةٍ رِجْلَيَّ, ثَبَّتَ  
خَطَوَاتِي, وَجَعَلَ فِي فَمِي  
تَسْبِيحَةً لِإِلَهِهَا”.

(مز 1: 40 - 3)



## اكتئاب إيليا (الجزء الأول)

نقرأ في سفر الملوك الأوّل الأصحاح 19 عن اكتئاب إيليا النبي. ويوجد كثيرٌ ممّا نتعلّمه من هذا الأصحاح، إنّ جميع أعراض الاكتئاب موجودة فيه. كما يوجد الانحدار والخذلان اللذان يتبعان اللحظة العظيمة التي أزاحت كلّ طاقات إيليا. وبمجيء الإحساس أنّه لم يعد هناك مستقبل مضيء، فقد انسلت كلّ طاقاته ولم يعد إلاّ سُببات مُرعب. لقد بلغ حافة الموت. ظنّ إيليا أنّه بمفرده، إلاّ أنّ الله تكلم معه عن سبعة آلاف ظلّوا مُخْلِصِينَ.

عليك أن تلاحظ جيداً أنّ الله تعامل مع هذا الرجل القانط المُحِبَط بأن أعطاه عملاً ليعمله. قال الربّ له أنّ يعود ثانية راجعاً إلى خدمته وأن يُؤدّي عملاً (1مل 19: 15 و16). وكانت النتيجة أنّ خرج إيليا من اكتابه واستمرّ في خدمة يهوه.

ما الذي جعل إيليا قانطاً إلى هذه الدرجة؟

أولاً: لقد فعّل إيليا كثيراً ليتسبّب بنفسه في هذه المشكّلة. فقد أغمض عينيه عن النّظر إلى الله وركّزها على نفسه، وكانت الظلمة التي عبّر بها - إيليا - جزئياً، بسبب جريه بعيداً عن الله، وهكذا نحن أيضاً قد تكون أوقاتنا الخائرة الكميية نتيجة إدارة ظهورنا لله. إنّ أفضل طريقة

ثانياً: لقد انتظر إيليا - حسب الظاهر - كثيراً من نفسه. كان همّه أن يكون كاملاً، الأمر الذي يتحتم أن يؤدي إلى الشعور بالسقوط والدونية.

كان أحد الأطباء يصدّم  
مرضى السرطان بأن يسألهم:  
“لماذا تحتاجون إلى هذا  
المَرَض؟”. إنّه يسأل ذلك  
السؤال لأنّه يُؤمن أنّ أجسادنا  
تنهار لتوصّل لنا رسالة,  
رسالة بلا شكّ نجهلها، فبينما  
لا يُريد أحد أن يكون مريضاً،  
إلاّ أنّ كثيرين أعلنوا أنّ  
السرطان أثبت أنّه كان بركة  
لهم. إنّه أعطاهم منظوراً  
جديداً دافعاً، وعلمهم أنّ  
يُقدّروا الحياة وأنّ يكتشفوا  
معناها الأعمق والخالد.



## اكتتاب إيليا (الجزء الثاني)

ثالثاً: انتاب إيليا الاكتتاب عندما كان جائعاً ومُتعباً. قد تكون حالتنا الجسدِيَّة عاملاً كبيراً في مشاعر الإحباط التي تتابنا. وقد تقهر أحاسيسنا الجسدِيَّة أحياناً طبيعتنا الرُوحِيَّة وتغلبها. ومن ثم، فمن الحكمة أن نعتني بصحَّة أجسادنا حتى لا تضعف أرواحنا.

رابعاً: أحسَّ إيليا بعزلة قاهرة. وانتابه الإحساس أنَّه هو فقط في كلِّ إسرائيل الوفي ليهوه، وهذا قد يكون أحياناً مصدر إحباطنا، الشعور بالوحدة. نحن نحتاج أحياناً مثل إيليا أن تفتح أعيننا ونرى شعباً كثيراً وقيِّاً مُخلصاً من حولنا. نحن نحتاج أن نبحث عن حضورهم في كنيسة الله.

وأخيراً: كانت مُشكلة إيليا هي نقصاً في ثقته في الله. وَضَعَ إيليا على نفسه حملاً كبيراً، وكان يشعر أنَّه الوحيد الواقع عليه كلُّ المسؤولِيَّة للانتصار على الشعب الوثني المحيط به. ولكن إن كان إيليا يثق في الله، وإن كان يتحقَّق أنَّه في نفسه ضعيف بينما الله له قُوَّة غير

يكتب القديس بولس ويقول: «أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقوّيني».

هل يلزم أن ننزل إلى  
الأعماق، لنرتفع إلى الأعلى؟



## اكتئاب ألكسندر سولزنييتسين

ألكسندر سولزنييتسين مفكرٌ روسي حصل على جائزة نوبل للأدب سنة 1972م. عندما كان سولزنييتسين في مُعسكر السّجن السوفييتي يوماً ما، فإّنه كان في غاية الاكتئاب، حتى أنّه عَزَمَ على الانتحار. وفجأةً أقبلَ سجينٌ من مكانٍ مجهول وجلسَ بجوارِه، وحيثُ إنّه لم يكن مسموحاً لهما أن يتكلّما، فإنّ الزائر أخذ عصا ورسَمَ علامة الصليب على الأرض القذرة، ثمّ مسحها بسُرعة حتى لا يُبصرها الحارس. كان هذا بالضبط ما يحتاج إليه سولزنييتسين. لقد ذكّره الصليب بمحبّة الله والنصرة. ونال سولزنييتسين الشجاعة ليمضي قُدماً.

يا الله! قَدنا في وقت

ف. دافيس

V. Davis



## يأس يهوذا

آه لو انتظرَ يهوذا قليلاً! فقط ثلاثة أيام، ولكنه لم ينتظر! إنما ألقى بالثلاثين من الفضة على الأرض، وخرَجَ وشقَّ نفسه. لماذا؟ لأنه ظنَّ أن يسوع ماتَ إلى الأبد، كان هذا خطأ يهوذا القاتل والنهائي. لقد يئسَ من نفسه ومن الله. إنَّه لم ينظر القيامة!

وكما لو أنه كان قد قال: “إنَّ مشكلتي كبيرة جداً على الله، وخطيئي سوداء جداً، وعملي لا شفاء له”. هل مشكلته كبيرة جداً إلى هذا الحدِّ على الله؟ هل بالفعل لا شفاء له لدى الله؟ هل اسودَّت صورته إلى هذه الدرجة عند الله؟

قد نقول إننا نُؤمن بالقيامة، ولكن كم من مرَّاتٍ عديدة نتصرَّف فيها كما لو كان الله ميتاً؟

الصَّالِبِ لَا يُلْغِي الْأَلَامَ،  
وَلَكِنَّهُ يُحَوِّلُهَا وَيُقَدِّسُهَا،  
وَيَجْعَلُهَا مُثْمِرَةً وَمُحْتَمَلَةً، بَلْ  
وَمُفْرِحَةً، وَفِي النِّهَايَةِ يَجْعَلُ  
الْأَلَامَ مُنْتَصِرَةً.

جوزيف ريكابي

Joseph Rickaby



## أَقْرَبُ بِشَعُورِكَ بِالْاِكْتِتَابِ

الشَّمْسُ لَهَا دَوْرَةٌ تَهْبِطُ فِيهَا فِي نِهَائَةِ الْيَوْمِ، تَخْتَفِي فِي الْمَسَاءِ، ثُمَّ  
تُشْرِقُ مَرَّةً ثَانِيَةً دَائِمًا فِي الصَّبَاحِ التَّالِي. هَكَذَا نَحْنُ أَيْضًا لَنَا دَوْرَاتٌ نَهْبِطُ  
فِيهَا كَثِيرًا. وَلَكِنِ الْفَارِقُ هُوَ أَنَّ لَسْنَا شَمْسًا وَإِنَّمَا أَشْخَاصٌ.  
وَأَشْخَاصٌ مَخْلُوقِينَ عَلَى صُورَةِ اللَّهِ، فَإِنَّهُ تَوَجَّدَ أَشْيَاءَ يُمْكِنُنَا أَنْ نَعْمَلَهَا  
لِنَسَاعِدَ أَنْفُسَنَا عَلَى النُّهُوضِ مِنْ دَوْرَاتِ الْاِكْتِتَابِ الْهَابِطَةِ. وَأَوَّلُ شَيْءٍ  
عَلَيْنَا أَنْ نَعْمَلَهُ لِنَتَوَاعَمَ مَعَ الْاِكْتِتَابِ هُوَ أَنْ نَقْبَلَهُ.

فَعِنْدَمَا أَحْسَنَ دَاوُدُ بِالْاِكْتِتَابِ، فَإِنَّهُ لِلْوَقْتِ كَانَ عَلَى دَرَجَةِ  
كَافِيَةٍ مِنَ الْوَاقِعِيَّةِ جَعَلَتْهُ يَتَقَبَّلُهُ. وَكَانَ يَسْأَلُ نَفْسَهُ بِاسْتِمْرَارٍ: “يَا  
نَفْسِي، لِمَاذَا أَنْتِ حَزِينَةٌ؟”. مِنْ جِهَتِهِ لَمْ يُرَاوِغْ أَوْ يَهْرَبْ، لَكِنَّهُ عَلِمَ أَنَّهُ  
مُكْتَتَبٌ، وَقَبِلَ ذَلِكَ فِي دَاخِلِهِ.

إنَّ قبولنا لِمَا يُؤلِّمنا هو نوعٌ مِنَ الاعترافِ، وهذا يأتي بالجرح  
والألم إلى السَّطح، ويُعرِّضه لمُطَهِّر قَوي، للشمس، أو بالأحرى لابن  
الله، الذي هو نور العالم.

للشمسِ دورةٌ تهبطُ فيها  
في نهايةِ اليومِ، تختفي في  
المساء، وتُشرقُ مرَّةً أُخرى  
دائماً في الصباح التالي.



### داود يعترف باكتسابه للرب

بعد أن اعترفَ داود بأمر اكتسابه، فإنَّه اتخذَ خطوةً أُخرى هامَّةً،  
أخذَ هذا الاكتساب إلى الله، وأدخلَ الله في أمر قنوطه، وسألَ الله  
سؤالاً أميناً جدًّا: «لماذا نسيتني؟». شعرَ داود أن الله نسيه، وأجرى  
حديثاً مع الله، أميناً جدًّا وحقيقياً غير زائفٍ بخصوص مشاعره من جهة  
الاكتساب، وانهى إلى إجابة لنفسه أن الله لم ينسه، وقال لنفسه أن  
يستمرَّ في إيمانه ورجائه في الله.

عند التعامل مع جرح  
مفتوح مجلوط، فإننا نجد أنَّ  
الشفاء يحدث عندما نعرض  
الجرح للضوء.



## انزل إلى الغيار الأول

تَقَبَّلْ حَقِيقَةَ أَنَّكَ مُصَابٌ بِالْاِكْتِثَابِ، وَأَنَّ هَذَا الْاِكْتِثَابَ هُوَ جُزْءٌ  
مَنْ دَوْرَةَ حَيَاةِ الْإِنْسَانِ. تَكَلِّمْ مَعَ نَفْسِكَ وَقُلْ لَهَا، وَأَنْتِ عَلَيَّ هَذَا  
الْمُسْتَوَى مِنَ الْاِنْحِطَاطِ لَنْ تَسْتَطِيعِي أَنْ تَعْمَلِي الْأَشْيَاءَ جَيِّدًا، لِذَلِكَ، لَا  
تَضَعِ مَسْئُولِيَّاتٍ كَبِيرَةً عَلَيَّ نَفْسِكَ:

إِنْ كُنْتَ لَا تَقْدِرُ أَنْ تُصَلِّيَ فَلَا تُحَاوِلِ.

إِنْ كُنْتَ لَا تَقْدِرُ أَنْ تُؤْمِنَ فَلَا تُحَاوِلِ.

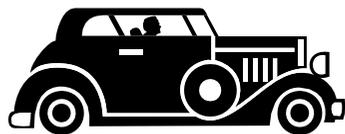
إِنْ كُنْتَ لَا تَقْدِرُ أَنْ تَعْمَلَ كَمَا تَرُغِبُ، فَلَا تَتَوَقَّعْ أَنْ تُنْجِزَ  
أَعْمَالًا عَظِيمَةً فِي هَذَا الْوَقْتِ.

وَكَأَنَّكَ تُحَاوِلُ أَنْ تُعْطِيَ جِسْدَكَ رَاحَةً عِنْدَمَا تَكُونُ مَرِيضًا  
جَسْمِيًّا، هَكَذَا حَاوِلِ أَنْ تُعْطِيَ رَوْحَكَ رَاحَةً عِنْدَمَا تَشْعُرُ بِالْهَيْبُوطِ.  
حَاوِلِ أَنْ تُنْزِلَ إِلَى سُرْعَةِ أَقْلٍ.

عَلَيْنَا كُلَّ يَوْمٍ أَنْ نُكَيِّفَ  
ظُرُوفَنَا عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِالتَّخْلِيَةِ،  
حَيْثُ يُلْزَمُ أَنْ نَنْسَجِبَ، عَلَيْنَا  
أَنْذَاكَ أَنْ نَعْتَفِيَ مِمَّا هُوَ مُلْزِمٌ  
لَنَا، وَنَعِيشَ فِي الْحَضُورِ  
الْهَادِي الشَّافِي لِرَبَّنَا. وَبِدُونِ  
هَذِهِ التَّخْلِيَةِ، سَوْفَ نَفْقِدُ نَفُوسَنَا

هنرى نووين

Henri Nouwen



## غَيْرَ مِنْ سُرْعَةِ خَطَوَاتِكَ

وَصَفَةَ أُخْرَى جَيِّدَةً لِلَاكْتِتَابِ هِيَ أَنْ تُغَيِّرَ مِنْ سُرْعَةِ سَيْرِكَ،  
بَدَلًا مِنْ أَنْ تَغْتَاطِظَ، اتَّجِهْ إِلَى نَشَاطٍ يُؤَدِّي إِلَى الْاسْتِرْحَاءِ.

كَتَبَتْ إِيْفَلِينَ أَنْدِرْهِيلَ Evelyn Underhill تقول:  
“يَعُودُ الْخُدَامُ بَعْدَ انْتِهَاءِ يَوْمِ الْأَحَدِ وَهُمْ فِي حَالَةٍ مِنَ الْإِجْهَادِ لَا تَسْمَحُ  
لَهُمْ بِتَأْدِيَةِ صَلَوَاتِهِمُ الْخَاصَّةِ، وَلَكِنْ لَاحَظَ أَحَدُهُمْ أَنَّ الْعَطِيَّةَ الْوَحِيدَةَ الَّتِي  
يَسْمَحُ الرُّوحُ أَنْ يَعْطِيَهَا لَهُ هِيَ أَنْ يَسْتَمْتِعَ بِحَمَامٍ مَاءٍ دَافِيٍّ”.

التَّنَزُّهُ فِي الْحَدَاقِقِ، السَّفَرِ، الرِّيَاضَةِ، الْمَوْسِيقَى، التَّرَانِيمِ، الْقِرَاءَةِ ...  
كَلَّ هَذِهِ الْأَشْيَاءُ تُعْطِي جَوًّْا مَنَاسِبًا لِتَهْدِئَةِ سُرْعَةِ الْإِنْدِفَاعِ.

إِنْ كُنَّا نُجَاهِدُ أَنْ نَكُونَ مَنْتَجِحِينَ رُوحِيًّا، وَنَامِينَ فِي كُلِّ وَقْتٍ،  
فَإِنَّ مِثْلَ هَذَا النَّمُو سَوْفَ يَكُونُ غَيْرَ طَبِيعِيٍّ، تَمَامًا مِثْلَ النَبَاتَاتِ طَوِيلَةِ  
السِّيْقَانِ، كَلَّهَا سَيِّقَانٌ وَلَيْسَ فِيهَا تَزْهِيرٌ. اِبْدَأْ بِبُطْءٍ، ضَعْ هَدَفًا لِكُلِّ يَوْمٍ،  
وَبَعْدَ أَنْ تَبْلُغَ هَدَفَكَ الْأَوَّلَ، ضَعْ أَهْدَافًا أُخْرَى لِكُلِّ يَوْمٍ. وَهَنَا يُمَكِّنُنَا  
أَنْ نَتَعَلَّمَ مِنَ الْفَلَاحِ،

فَقَدْ يَأْتِي عَلَيْهِ وَقْتٌ يَلْزِمُ أَنْ يَتَّخِذَ فِيهِ قَرَارًا لِحَمَايَةِ أَرْضِهِ مِنْ  
الْإِهْنَاكِ، وَيَكُونُ أَمَامَهُ بَدِيلَانِ: إِمَّا أَنْ يَتْرِكَ التُّرْبَةَ بِلَا زِرَاعَةٍ، وَإِمَّا أَنْ  
يَزْرِعَ مَحْصُولًا مُخَصَّبًا لِلتُّرْبَةِ. وَعَلَى سَبِيلِ الْمَثَالِ، فَالْحَقْلُ الْمُعْتَادُ الَّذِي

يعيش المسيحيون مثل  
أي إنسان في ظُلمة هذا العالم،  
إلا أنهم ليسوا من هذا العالم.

## الله يستخدم اكتبابنا

أما قاد الروح القدس يسوع إلى البرية أربعين يوماً؟

أما يمكن أن يكون هذا الاكتئاب علامة على روح الله وهو:

- يُجاهد معنا.

- يملأنا بأشياء مقدسة.

- يُفرغنا من الكبرياء، حتى نمتلئ بقوة الروح

القدس؟

هذا هو نمط ما يختبره جميع رجال الصلاة.

نحن نصل إلى قِمَم الوعي والتكريس الروحي، ثمَّ نهبط إلى وادي القنوط، حيثُ، مثل إيليا، لا نريد إلا أن نجلس تحت شجرة ونام. ومع ذلك، علينا أن نطمئن أنه إن كنا نظل أمناء لربنا، وإن كنا نظل نفتح مُصلين إلى عنايته الإلهية، فإنه سوف يستخدم - حتى اكتبابنا - لفائدتنا ولمجده العظيم.

يا رب! لا تجعل داء  
الخوف من الموت ينحر فينا،  
فيأكل يوماً ما سعادة الحياة  
الحاضرة. آمين.



## سوف يعبر

ووصفة أخرى للاكتئاب هي المعرفة الأكيدة أنه غير دائم، بل هو عابر.

يقول الـ New Englanders (أول مهاجرين من إنجلترا نزلوا إلى الشاطئ الشرقي لأمريكا، وبسبب برودة الجو في هذه المنطقة، كانوا يستمرون في الزواج إلى الغرب) “إذا لم يُعجبك طقسنا، انتظر قليلاً”. وهذا باستمرار تعبير حكيم يمكننا أن نستخدمه في حالات الاكتئاب. انتظر وتأكد أنه بينما أنت الآن حقاً تحت الغيمة، إلا أن الشمس لا تزال تُشرق من وراء السحاب. سوف تعبر الغيمة، وأنت سوف تعود مرة أخرى إلى الصفاء. السُّحُب تكون أحياناً ضرورية للحياة. ماذا يكون حالنا لو لم توجد أمطار؟ السُّحُب ضرورية لرؤية غروب بهي للشمس.

يقول شخصٌ ما: “يجب أن تكون لك سُحُب كافية في حياتك، لتكون لك أوقات غروب جميلة”. إننا نعلم أن ظلام الليل هو شيء مؤقت، ثم يعبر الظلام وتُشرق الشمس ببهاؤها، وكما نعلم أنه عندما

عندما يبئغ جَزْر المُحيط  
إلى النهاية الصُّغرى، بيتدئ  
المُدُّ بعد ذلك.



## لا تفقد الأمل في البركات

وصفة أخرى للاكتئاب هي أنه عليك ألا تفقد الأمل في  
البركات. الاكتئاب يجعلنا نرى فقط السلبيات، ويعمينا عن أن نرى  
الإيجابيات في الحياة.

فقد رجل أعمال - منذ أعوام - كل ما كان له، وفي يأس تام  
قال لزوجته: "يا هوني، لقد تحطمتنا، ضاع كل ما لنا!". أما زوجته  
التي كانت قد ساعدته في الحصول على المكاسب العظيمة السابقة، فقد  
اقتربت منه وسألته عما يرمي إليه بهذا الكلام، فأجابها: "إنني أعني تماماً

الزوج: "لقد تحطّمتنا,  
ضاع كلُّ ما لنا, لم يبقَ لنا  
شيءٌ".

الزوجة: "ولكنني لا  
زلتُ موجودة".

الابنة: "يا أبي, لا زلتُ  
أنا أيضاً موجودة".

الأم العجوز: "يا ابني,  
إنَّ الله لا زال موجوداً".



**شُكْرًا لَكَ يَا رَبِّ**

تقول المدرّسة مارجي كيف أنّها تصدّت ضدّ الاكتتاب الذي حاول أن يستولي عليها أثناء عملها. إنّها كانت تعمل مع الأطفال المَعوّقين. كان هذا العمل المضني والضروري يجعلها في نهاية اليوم غالباً في غاية الإرهاق. تقول مارجي: "عندما كنتُ أشعر بالاكتتاب, أتوقّف ثمّ أفكّر في شيء أكون ممنونةً منه وأقول: "شُكراً لك يا ربّ", ثمّ أفكّر في شيء آخر وأقول: "شُكراً لك يا ربّ", وبمرور الوقت أجد نفسي وقد فكّرتُ في ثلاثة أو أربعة أشياء يجب عليّ أن أقول بخصوصها: "شُكراً لك يا ربّ", وبهذا كنتُ أنسى تماماً كلّ شيء عن الاكتتاب!".

إنّه يوجد شفاء في هذا النوع من: "الشُكر لك يا ربّ".

إنّ هذا الذي أتت منه  
كلّ "الأيام الحُلوة القديمة",  
يجب أن نثق فيه ليُمدنا بـ "أيام  
حُلوة جديدة".

ج. كلايبول

J. Claypool



## هل الله ميت؟

تقول القصة إن فردريك دو جلاس Frederick Douglass العبد الخطيب المشهور, قال ذات يوم بصوت يملأه الحزن, عندما صارت كل الأمور سوداء بخصوص شعبه:

الجنس الأبيض ضدنا,  
الحكومات تقف ضدنا,  
روح الأيام يقف ضدنا,  
إنني لا أجد بارقة أمل بخصوص الجنس الملوّن,  
إنني في غاية الحزن.

إلا أن امرأة من المستمعين نهضت للوقت وقالت: “يا فردريك, هل الله ميت؟” ثم هتفت: المسيح قام! حقاً قام!

«هذه هي الغلبة التي تغلب العالم, إيماننا».

(1يو 5: 4)



## القيامة في اليوم الثالث

كَتَبَ شَخْصٌ مَجْهُولٌ بَعْدَ أَنْ تَسَلَّمَ كَهْدِيَّةً، أَيْقُونَةَ لِلْمَسِيحِ وَهُوَ نَازِلٌ مِنْ عَلَى الصَّلِيبِ وَقَالَ:

فِي الْأَوَّلِ كُنْتُ مُرْتَبِكًا بِمَخْصُوصِ هَذِهِ الْأَيْقُونَةِ، لِأَنَّهَا تَصِفُ لِحِظَةَ اكْتِنَابِ! التَّلَامِيذِ يُوجِهُونَ أَقْصَى فُقْدَانِ أَمَلٍ مِنْ وَرَاءِ مُخَلَّصٍ مَيِّتٍ، وَبِحَسَبِ الظَّاهِرِ، فَإِنَّهُ يَغِيبُ عَنْ هَذِهِ الْأَيْقُونَةِ تَمَامًا أَيَّ رَجَاءٍ فِي الْخِلَاصِ. أَمَّا صَدِيقِي فَقَدْ شَرَحَ وَقَالَ:

“حَقًّا لَا يُوْجِدُ لَدَيْكَ الْآنَ رَجَاءٌ، وَلَكِنْ لَا تَعَلِّمْ أَنَّهُ بَعْدَ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ سَتَكُونُ الْقِيَامَةُ وَمَعَهَا الْحَيَاةُ وَالْأَمَلُ. إِنَّ وَقِعَكَ هُوَ دَاخِلُ هَذِهِ الْأَيْقُونَةِ، وَأَنَا أَعِدُّكَ أَنَّ أَيَّامَكَ الْحَزِينَةَ وَالْبَائِسَةَ سَوْفَ تَنْتَهِي، لِذَلِكَ عَلَيْكَ أَنْ تُصَلِّيَ أَمَامَ هَذِهِ الْأَيْقُونَةِ، وَأَنْ تَتَذَكَّرَ أَنَّهُ مَعَ أَنَّ مَرْيَمَ وَالْآخَرِينَ الَّذِينَ كَانُوا يُشَاهِدُونَ الْمَسِيحَ كَمْ يَسْتَطِيعُوا أَنْ يَرَوْا نَتِيجَةَ الصَّلْبِ لِلتَّوْبِ، إِلَّا أَنَّهُ يُمَكِّنُكَ أَنْتَ الْآنَ” .

عِنْدئذٍ اكْتَفَيْتَنِي مَوْجَةً شَدِيدَةً مِنَ الْإِيمَانِ، بَعْدَ أَنْ وَثِقْتُ أَنَّ السَّلَامَ لَمْ يَتَحَقَّقْ بَعْدَ، لَكِنَّهُ آتٍ. لَمَّا وَقَفْتُ أَوَّلًا أَمَامَ هَذِهِ الْأَيْقُونَةِ، لَمْ أَكُنْ أَشْعُرُ بِقُوَّةِ الْقِيَامَةِ، وَلَكِنِّي

«مَنْ هُوَ الَّذِي يَغْلِبُ  
العَالَمَ، إِلَّا الَّذِي يُؤْمِنُ أَنَّ  
يسوع هُوَ ابنُ الله؟»

(1يو 5: 5)



## اكتب قائمة بإمكانياتك

كَتَبْتِ امْرَأَةً هَذِهِ الوَصْفَةَ الْمُتَمَازَةَ لِلتَّغْلِبِ عَلَى الْاِكْتِثَابِ:

اِجْلِسِ وَمَعَكَ وِرْقَةٌ وَقَلَمٌ، وَاعْمَلِ اَرْبَعَةَ عِنَاوِينَ عِنْدَ قِمَّةِ  
الصفحة.

قَسِّمِ الصَّفْحَةَ إِلَى اَرْبَعَةِ اَعْمِدَةٍ.

اَكْتُبِ الْعِنَاوَانَ الْاَوَّلَ فِي الْعَامُودِ الْاَوَّلِ: “قُدْرَاتِ شَخْصِيَّةٍ”. ثُمَّ  
ابْدَأِ فِي تَسْجِيلِ جَمِيعِ الْاَشْيَاءِ الَّتِي حَصَلَتْ عَلَيْهَا: التَّعْلِيمِ، النِّقُودِ،  
المهاراتِ، الْعِلَاقَاتِ ... اِلْخ.

اَكْتُبِ الْعِنَاوَانَ الثَّانِي فِي الْعَامُودِ الثَّانِي: “هَذِهِ سَاعَدَتْنِي مِنْ قَبْلِ”.

اكتب العنوان الثالث في العمود الثالث: “أشخاص يُمكنني الاعتماد عليهم”. ثم ابدأ في تسجيل أسماء الأشخاص الذين يُمكنك أن تُعول عليهم: زوجتك, قريب مُناسب, جار طيب, رجل دين.

اكتب العنوان الرابع في العمود الرابع: “فرص جديدة”. ثم ابدأ في كتابة الطُرق التي تجعلك تعود إلى مجرى الحياة الأساسي الأوّل.

إن فعلتَ هذا, فأنتَ تكون مثل من يصفع أشكال مُتعدّدة من الاكتئاب بضربات قاتلة.

اعمل جدول وقسمه إلى  
أربعة أقسام,

واكتب الأربعة عناوين  
التالية عليه:

- (1) قدرات شخصيّة ..
- (2) هذه ساعدتني من قبل ..
- (3) أشخاص يُمكنني الاعتماد عليهم
- (4) فرصٌ جديدة ..



## هذا هو اليوم الذي صنعه الرب

يقول لنا بعض الأطباء النفسائيين أن أوّل خمس دقائق في بداية اليوم هي حاسمة. في هذا الوقت تُكَيَّفُ الأُمْرَجَة وتُحَدَّدُ وجهات النظر. وأن تقول: “هذا هو اليوم الذي صنعه الرب، لأفرح وأبتهج فيه”، فهذا يعني أنك:

- اتَّخَذْتَ القرار لهذا اليوم،

- وَأَنْتَ احتضنته،

- وَتَقَبَلْتَهُ مِنَ اللَّهِ كَعَطِيَّةٍ فَرِيدَةٍ.

وما إن تفعل هذا، فإنَّ السُّؤالَ عَنْ كَيْفَ أَسْتَخْدِمُ هَذَا الْيَوْمَ سوف يَطْرَحُ نَفْسَهُ، وَلَا يُمَكِّنُ طَبِيعِيًّا تَحَاشِيَهُ.

وبينما نمضي قُدماً وسط اليوم، فَإِنَّهُ يُمَكِّنُنَا أَنْ نَضِيفَ قَائِمَةً مِنَ

الْبَرَكَاتِ:

“هذا هو العمل الذي أعطاني الله إِيَّاهُ، لأفْرَحَ وأبْتَهِجَ فِيهِ.

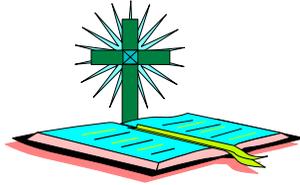
هذه هي الأسرة التي أعطاني الله إياها, لأفرح وأبتهج فيها.

هذا هو الجسد الذي أعطاني الله إياه, لأفرح وأبتهج فيه ” ... إلخ

الله لا يُرَبِّي الرجال  
العظام مِنْ خلال ظروف  
سهلة.

س. دافيس

C.Davis



## لا تطمئن إلى المشاعر

ومشورة أخرى للاكتئاب ألا تطمئن إلى المشاعر, فالعواطف تتغير, أمّا الله فلا يتغير. حتّى وإن لم نشعر بوجوده في بعض الأوقات, إلّا أنّه يجب أن نُؤمن أنّه قريب مِنّا, خاصّة في الأوقات التي لا يُمكننا أبدأً أن نشعر بحضوره. إذا انتاب حالتنا العاطفيّة الاكتئاب, فلا يجب أن نثق في مشاعرنا, ولا في وجهات النظر والإجابات التي تنبعث مِن داخلنا. فالشخص المُحبَط تنبعث إجاباته مِن عقلٍ مُظلم, وكلّما تأخُد إجابات أكثر مِن عقلٍ مُظلم, كلّما ازدادت الإجابات ظلاماً. وهكذا

ولكن كيف يُمكننا أن نفعل هذا؟

يجب أن نتعلّم أن نتكلّم مع أنفسنا بدلاً من أن نسمح لأنفسنا وهي في حالة اكتئاب أن تتكلّم معنا.

مُشكِلتنا الأساسيّة هي أنّنا نسمح لذواتنا المُكثّبة المُحبطّة أن تتكلّم معنا بدلاً من أن نتكلّم نحن معها. ولنفترض أنّ تلك الأفكار السوداويّة تأتينا لحظة استيقاظنا من النوم في الصباح. نحن لم نجلبها، ولكن هي التي تبدأ في التكلّم معنا، لتُعيد أماننا مشاكل الأمس لتُعدّنا. إنّ ذاتنا المُكثّبة تتحدّث لنا، ولا يُمكننا أن نجعلها تمضي بدون إجابة، كما أنّه لا يجب أن نُخلي لها الطريق لتتحكّم فينا، يجب أن نتحكّم فيها. ولكن يجب أن نُعيد الحديث معها بالطريقة التي عملها المرثم.

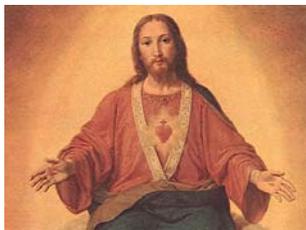
إنّ نفسه كانت قد أحزنته وسحقته، لذلك فإنّه وقف وقال لها: “لماذا أنتِ يا نفسي حزينة؟ استمعي لي إلى لحظة، سوف أتحدّث معك، لماذا تَمَيّن فيّ؟ اربحي الله. إنّهُ لَنْ يُخيب أملك. إنّهُ لَنْ يترُكك بلا مُعين، وهو لا يُريد هذا، إنّهُ ضامنٌ نفسه لك، لأنّي بعد أحمده لأجل خلاص وجهه، لأنّه هو خلاص وجهي وإلهي.”

هذه هي الطريقة التي تكلم بها المرثم مع الأفكار المظلمة التي غشيت كيانه. إنه لم يتركها تتكلم معه، وإنما هو الذي تكلم معها، إنه هو الذي تحكّم فيها.

اتركه يضعك على  
عجائبه ويديرك كيفما يشاء،  
وحيث إنك متأكد أن الله هو  
الله، وأنت هو أنت، فإنك  
سوف تخرج حسب رؤيته  
تماماً. وإذا كنت في حياتك قد  
اختبرت الله، فمهما حاولت أن  
تقتنع بحالة أقل، فالله لن  
يتركك تقتنع بها.

أسفالد شامبرز

O. Chambers



## تَكَلَّمَ مَعَ أَحَدٍ

وبالإضافة إلى تكلمنا مع أنفسنا، علينا أيضاً أن نتعلم أن نبحث عن أصدقاء خصوصيين حتى يمكننا أن نتشارك معهم في اكتسابنا. إنَّه من الضروري أن تتكلم عنه مع أحد. وإن لم تُظهره وتعبّر عنه، فالأكتئاب سوف يُعبّر عن نفسه من خلال المرض البدني. لذلك فإنَّ أفضل وسيلة للعلاج هي التعبير عنه. والورم الخبيث أيضاً يُسمّى يأساً وفقداناً للأمل بعد أن يُختبر بيولوجياً، يأساً على مستوى الخليّة.

الفرح عندما يشترك فيه آخرون يتضاعف، والحزن عندما يتشارك فيه آخرون ينقص إلى النصف.

ويسوع نفسه مع كونه الله، إلاَّ أنَّه أثناء وجوده في الجسد كان في حاجة إلى صُحبة من التلاميذ.

كما أنَّه أيضاً اجتاز حبرة الأكتئاب في جشيمان، عندما تخلّى عنه تلاميذه. ولا واحدٍ قدر أن يسهر معه. ولا واحدٍ شارك يسوع أحزانه.

البَشَر يحتاجون إلى بَشَر.

ولهذا السبب أصبح من الضرورة. يمكن أن نكون مع الآخرين. هذا هو أعمق معنى للكنيسة، إنَّها شيء أكثر من أن تكون حجارة مبنية

الكنيسة هي الجماعة المفدّية:

- جسد المسيح.

- الرّفقة المسيحيّة.

- إخوة وأخوات في المسيح.

- أناسٌ يعتنون بعضهم ببعض، يُحِبُّون بعضهم

بعضاً، يتشاركون معاً، ينصتون الواحد للآخر.

كَتَبَ روبرت لويس Robert Louis في يومياته: “ذهبتُ

اليومَ إلى الكنيسة فلم أشعرُ بالاكتئاب”. عندما يتألّم عضو، باقي

الأعضاء تشعرُ بالألم. نحن نعتدّ على بعضنا البعض، نحن نحتاج إلى

بعضنا البعض. نحن نبحث عن بعضنا البعض لتشارك في أحمالنا، أكانت

أحزاناً أم اكتئاباً أو أيّ شيءٍ آخر.

عندما نكون في حالة تأخّر (حرفياً “جزر الماء”)، علينا أن نختار

أن نذهب إلى الأب الكاهن، وهكذا اعتاد فعلاً كثيرون أن يفعلوا. هذا

جزءٌ من خدمته، وكذلك من مسؤوليتك أنت أن تتقابلا وأن تُصغيا

بعضكما لبعض.

يقول كاهن: “كم سمعتُ من أناس يقولون لي: يا أبي ممّالا شكّ فيه أنّي كنتُ أستطيع أن أعالج الأمور بنفسى, ولكنّني وصلتُ إلى الحالة التي أريدُ فيها أن أتحدّث مع أحد.”

صديقٌ وفيٌّ دواءُ الحياة.



## اجتهد لتساعد الآخرين

وسيلة أخرى لتغلب الاكتئاب هي أن تُساعد الآخرين أن يتخلّصوا منه.

يوجد قانون أساسي في الطبيعة البشريّة مفاده أنّك يُمكنك أن تخلص من اكتئابك إذا ما ساعدت الآخرين. عندما تُحبّ الناس بدرجة كافية تجعلك تنسى بُؤسك, وعندما تحمل أتعابهم في قلبك, فإنّك تتخلّص من وجعك, واكتئابك ينقشع. ومن ثمّ, فإنّ هذا هو السبب الذي من أجله يحنّنا الكتاب المقدّس باستمرار أن نُحب بعضنا بعضاً. أن تزور مسجوناً بقلبٍ شجاع, أن تزور مريضاً في مستشفى, هذا يُؤدّي

إن استطعت أن تُوصِلَ الراحة إلى شخص في ضيقات عسرة  
أكثر منك، فهذا يُؤدِّي إلى الامتلاء بعرفان الجميل، وهذا يُؤدِّي إلى  
الميلء الداخلي بالسلام.

وإن تعذّر عليك أن تُساعد الآخرين في الخارج، حاول أن تعمل  
أي شيء وأنت في منزلك، تحدّث مع أحد بالهاتف، اكتب خطاباً إلى  
شخص يشعر بالعزلة، أو أرسل خطاباً إلى شخص مريض.  
هذه الأمور الصغيرة تعمل مُعجزات لتقليل حالة الاكتئاب.

أنت فقط تستطيع أن  
تتعامل مع حزنك، ولكنك لا  
تستطيع أن تفعل ذلك وحدك.

هـ. مورر

H. Mowrer



**اعمل شيئاً**

ووصفة أخرى لعلاج الاكتئاب هي أن تعمل شيئاً.

عندما انتاب النبي إيليا الاكتئاب, فهذا كان سببه أنه جلسَ تحت شجرة رتم بلا عمل. وهكذا كلّ شخص سوف يشعر بالاكتئاب عندما يظل بلا عمل, ويأخذهُ الشعور بالأسى على نفسه وعلى العالم. وللحال فإنّ الربّ دبرّ عملاً لإيليا وقال له: «عُدْ إلى الطريق ... وامسح حزائيل ملكًا على سوريا».

كَمْ مِنْ أوقات ننسى فيها كَمْ أَننا محظوظون إذْ إن لنا دوراً ولو روتينياً في الحياة. الوجة التالية علينا أن نُجهِّزها, مأمورية يجب أن تُتمّم, توكيل يجب أن يُعمل, مُقابلة في ميعادٍ مُحدّد.

نحن نقوم ونُنجز ما يجب علينا أن نُؤدِّيه حتى لو شعرنا عاطفياً أو بدنياً أَننا مُستهلكون.

إننا نُسمِّي هذا علاجاً, أو علاجاً مِنْ خلال الانشغال, وهذا يُؤدِّي بالفعل إلى علاج الاكتئاب.

تقول امرأة إنّها تذهب لتشتري قُبعة عندما تشعر بالاكتئاب. قُبعة جديدة تُلاشي الاكتئاب! إنّها تُشعرها أنّها تعمل شيئاً.

الزوجة تُشهد في منزلها أنّ الخبز يُصلح مِنْ مزاجها. إنّها تشعر أنّها تعمل واجباً أساسياً, وتُؤدِّي اختصاصاتها الموكولة إليها. وعندما - بمرور الوقت - تنبعث رائحة الخُبز, فإنّ روحها تتعش.

عندما تُبلِّغ المرأة سِن اليأس، فهذا يكون بمثابة صدمة مُحزنة، وهذه هي الفترة التي تُعاني فيها المرأة من الشكاوى العصبية والأعراض المرضية التي تظهر.

ومن ثم، فإن الكنيسة، والحياة وسط الجماعة، والأنشطة المختلفة، تصبح أموراً ضرورية. العمل في مثل هذه الأجواء إنما يكون شفاءً وعلاجاً.

نحن نحتاج إلى مشاريع وأنشطة هامة حتى نحصل من خلالها على عائد عاطفي بناء. لذلك إعمل شيئاً، ساعد أحداً، تمش، خذ فأساً واعمل في الحقل في الصيف، خذ جاروفاً ونظف الأرض في الشتاء، جهز وجبة طعام، زر صديقاً، إعمل شيئاً لتجعل عكنة مزاجك تعبر.

الحياة تكون في وضع  
متأزم، عندما تقضي كل لحظة  
في كل يوم، وأنت في يقظة  
شديدة، مجتهداً أن تجعل  
حياتك في عمل مستمر بلا  
توقف.

ب. هيبلز  
B. Hybels



## غذاء مناسب

وصفة جديدة لعلاج الاكتئاب هي تناول غذاء جيد.

فعندما عانى إيليا - منذُ زمان - من الاكتئاب, فإنَّ الله لم يُرسل إليه عِظَة, إنّما خبزاً وماءً. الله أطعمه. جزء من مُشكلة إيليا كان سببها الجوع. إنّه أمضى رحلة طويلة ومعه نذر قليل من الطعام. إنَّ استنزاف طاقته الواضح تسبّب في إبطاء نبضه, وقلل من مخزون أمله. لذلك كان أوّل ما صنعه الله معه هو أن أطعمه.

الطعام الجيّد هو عدوُّ مُميتٌ للاكتئاب.

يكتب سرفانتس Cervantes ويقول: “جميع الأحران تقيّل مع الخُبز”, وتقيّل أكثر ويصبح احتمالها أقوى إذا ما غطينا الخُبز بما هو شهّي.

الشیطان أمهر العارفين بعلم النفس, متى جرّب يسوع ليُصيرّ الحجارة خُبزاً؟ بعد 40 يوماً من الصوم, بعد أن جاع يسوع أخيراً.

متى جرّب إيليا باليأس؟ أيضاً عندما هبطت قواه بسبب الجوع.

نحن نتكلّم كثيراً عن قُوّة تسلّط العقل على الجسد, ولكن هذا لن يستبعد حقيقة أن الجسد يُؤثر بقُوّة شديدة على العقل.

جميع الأحران تقيّل مع

سيرفانتس

Cervantes



## راحةٌ مناسبةٌ

بعد أن استعاد إيليا قُوَّته بعد أن أكل, فإنَّ الله أوصاه أن يخلد إلى الراحة. هكذا نحن أيضاً نعمل حسناً إذا ما أخذنا راحةً مناسبةً عندما يصل حالنا إلى الحضيض.

اشتكت طالبةٌ جامعيَّةٌ مُتفوّقةٌ في دراستها وبارزةٌ وسط جماعتها من اكتئاب شديد يُلازمها كلَّ الوقت. لماذا أضحت الدنيا هكذا كميبة فجأة؟ لماذا لا يتكلّم الله معها ويُشجّعها ويُبهج حياتها, حتّى تسعد وتتألّق مثلما اعتادت من قبل.

سُئِلتُ الطالبة:

- كم ساعة تنامين؟
- ماذا تأكلين؟ هل تحصلين على قدرٍ كافيٍ من البروتين؟ هل غداؤك مُنظّم على مدى اليوم بدءاً من وجبة الإفطار؟

أجابَتُ الطالبة:

- لا أظن، كنتُ أتأخَّر في النوم كي أذاكِر، وأتأخَّر في الاستيقاظ وهكذا تفوتني وجبة الإفطار.

قال لها مُرشدها برفق:

- لا أظن أنكِ تنتظرين أن يعمل الله شيئاً في مزاجك وظروفك إن كم تفعلين الأشياء المُفترَض أن تقومى بها أنتِ بنفسك.

- نامي ثماني ساعات في الليل، تناولي إفطاراً جيّداً في الصباح،

- ثم أبلغيني بعد ذلك كيف صار حال الدُّنيا من حولك، وإني مُتأكد أنها سوف تكون مثل الزهرة الجميلة.

كَبَّبتُ أمُّ تقول: “كان لي أربعة أطفال، وكنتُ أقوم بتدريس حصّتين في مجموعات دراسة الكتاب المقدّس، وأعمل ما أظن أنه ينبغي عليّ من إضافة الآخرين، وأقوم بالتزامات ضروريّة أُخرى في الكنيسة. ذهبتُ إلى الطبيب وقلتُ له إنني أشعر بإعياء، كما أشعر بصعوبة في أن أضع قدماً فوق الأخرى، كما أشعر أن كلَّ شيء يظهر أمامي مُظلماً ووعراً”. نظر إليّ الطبيب وقال: “أنتِ مُجهّدة، ألغى كلّ التّزاماتك والزمي الفراش مدّة أسبوع، بعده سوف تشعرين أنكِ بصحّة جيّدة”. لم أفعل شيئاً ممّا قاله لي الطبيب، وقلتُ في نفسي: من يوافق على ذلك؟

يُمكننا على المدى  
الطويل أن نعمل أعمالاً أكثر  
وأحياناً بمجهودٍ أقل. شُغل  
شُغل باستمرار وبدون ترفيه،  
يُمكن أن يُلائم نفوساً قد اعتقت  
من هذه الجبلية الترايبيّة. ولكن  
طالما نحن في هذه الخيمة،  
فإنّه يلزم من حينٍ لآخر أن  
نصيح: تَوَقَّف! ونخدِم الربَّ  
وقنننْ في سكونٍ ورع وفي  
راحةٍ مُقدَّسة للربِّ. ليت  
الضمانر الحسّاسة لا تشكَّ في  
شُرعيّة الخروج من العمل  
المُتواصل لفترة، وأن تتعلّم من  
خُبرات الآخرين ضرورة  
وأهميّة أخذ أوقات راحة  
كافية.

س. هـ. سبرجيون

C.H. Spurgeon



## التسليم لله

وطريقة أخرى لمقاومة الاكثاب هي عن طريق التسليم.  
الليتورجيا المقدسة تدعونا إلى أن نمارس التسليم عندما نخشأ أن نُسلم  
أنفسنا وأنفس الآخرين والحياة برمّتها إلى المسيح إلهنا.

كان القديس بولس الرسول مِنْ أَعْظَمَ مَنْ يُؤْمِنُونَ بِتَرْكِ كُلِّ  
شيءٍ، فقد كَتَبَ فِي رسالةِ أفسس: «وبعدَ أَنْ تُتَمِّمُوا كُلَّ شَيْءٍ .. أَنْ  
تَتَّبِعُوا» (أف 6: 13). وبكلماتٍ أُخْرَى، عندما تعملُ كُلَّ مَا تَقْدِرُ أَنْ  
تعمله بخصوصِ مُشكلةٍ ما، لا تُعَدُّ تَكَثَّرَتْ بِهَا بَعْدَ. لا تُصَارِعُ أَكْثَرَ. لا  
تَنَجِّهِ إِلَى الاكثابِ بِسببِهَا. لا تتعب نفسك بعمل زائد تجاهها. لا تملأ  
حياتك بمزيد من التوتُّر. ولكن اتَّجِهْ مُبَاشِرَةً إِلَى اللَّهِ. واثركِ النَّاتِجِ بَيْنَ  
يَدَيْهِ. اثبت، وضع كل ثقتك فيه.

حقيقة إنه شيء صعبٌ للغاية أن تفعله، ألا هو أن تتخلَّى عَنْ  
شيءٍ، ولكن في الحقيقة أنتَ لَمْ تتخلَّ عنه، إِنَّكَ تَضَعُهُ فِي يَدَيْ أَقْوَى  
وأحبِّ وأعظم شخص في الكون. أمَّا القديس بولس وقد تدرَّبَ عَلَى  
صلاة التسليم، فَإِنَّهُ قَدْ بَلَغَ إِلَى تَذَوُّقِ ثَمَرَتِهَا الْحَتْمِيَّةِ: سلام الله. مِنْ ثَمَّ  
كَتَبَ:

«لا تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلَاةِ وَالِدُعَاءِ مَعَ  
الشُّكْرِ لَتُعَلِّمَ طَلِبَاتِكُمْ لَدَى اللَّهِ، وَسَلَامَ اللَّهِ الَّذِي يُفَوِّقُ

يُمْكِنُ لِلْعَقْلِ أَنْ يَهْبِطَ  
أَدْنَى مِنْ الْجَسَدِ. يُمَكِّنُ لِلْجَسَدِ  
أَنْ يَحْتَمِلَ جِرَاحَاتٍ مَعْدُودَةَ  
وَلَيْسَ أَكْثَرَ مِنْهَا.. وَلَكِنْ يُمَكِّنُ  
لِلنَّفْسِ أَنْ تُدَمَى بِعِشْرَةِ آلَافِ  
طَرِيقَةٍ وَتَمُوتَ مَرَّاتٍ وَمَرَّاتٍ  
كُلَّ سَاعَةٍ.

س. هـ. سبرجيون

C.H. Spurgeon

## ترك كل شيء

تتكلم المؤلفة المُبدعة كاترين مارشال Catherine Marshall بخصوص نوبات السُّل الرئوي التي عانت منه فتقول:  
“لقد وصلتُ إلى درجة التسليم اليائس وكان هذا عَصَبَ صلاتي:  
سَمِمتُ الطَّلِبَةَ، لقد هُزِمْتُ، أَفَلَسْتُ، قَرَّرَ يا الله ما تُريده لي، وكانت  
دموعي تنهجر ..”. إِنَّهَا لَمْ تَسْتَطِيعَ أَنْ تُصَلِّيَ أَكْثَرَ مِنْ هَذَا، لَكِنَّهَا  
سَلَمَتْ نَفْسَهَا تَمَامًا لِلَّهِ، وَوَضَعَتْ نَفْسَهَا بَيْنَ يَدَيْهِ تَمَامًا، وَكَانَتْ تَقُولُ  
إِنَّهُ يَسْتَطِيعُ أَنْ يَشْفِيَهَا إِنْ شَاءَ، وَكَانَتْ لَا تَرْفُضُ أَنْ تَظَلَّ مَرِيضَةً بَقِيَّةَ  
حَيَاتِهَا إِنْ كَانَ هَذَا مَا يَرَاهُ اللَّهُ أَنْسَبَ شَيْءٍ لِفَائِدَتِهَا. مَاذَا كَانَتْ النَتِيجَةُ؟  
“حَدَّثَ كَمَا لَوْ كُنْتُ قَدْ مَسْتُ زَرَارًا فَتَحَ نَوَافِذَ السَّمَاءِ، كَمَا لَوْ  
كَانَتْ قُوَّةَ سَمَائِيَّةٍ تَتَدَفَّقُ عَلَيَّ كَمَا مِنْ دِينَامُو، وَخِلَالَ سَاعَاتٍ قَلِيلَةٍ  
اِخْتَبَرْتُ حُضُورَ الْمَسِيحِ الْحَيِّ بِطَرِيقَةٍ مَسَحَتْ تَمَامًا كُلَّ شَكِّ وَأَحَدَتْ  
انْقِلَابًا فِي حَيَاتِي، وَمِنْ تِلْكَ اللَّحْظَةِ بَدَأَ الشِّفَاءُ”.

وَجَدَتْ كاترين مارشال مَخْرَجًا لَا كِتَابَهَا مِنْ خِلَالِ تَرْكِ كُلِّ

شَيْءٍ.

إِنَّ مِثْلَ هَذَا التَّسْلِيمِ هُوَ الَّذِي يَقُودُ إِلَى السَّلَامِ.

- دَعْوَةُ الخَوْفِ يَمْضِي، عِنْدَمَا أُدْخِلْتُ الإِيمَانَ.

- دعوتُ القلق يمضي, عندما أدخلتُ الثقة,
  - دعوتُ الكراهية تمضي, عندما أدخلتُ الحب,
  - دعوتُ الخطيئة تمضي, عندما أدخلتُ غفران
- الله,

- دعوتُ الظلمة تمضي, عندما أدخلتُ النور
- دعوتُ الحزن يمضي, عندما أدخلتُ الفرح,
- دعوتُ ذاتي تمضي, عندما أدخلتُ المسيح.

«حوَلتْ نوحى إلى

رقصِ لى,  
 حَلتْ مسحي ومنطقتني فرحًا,  
 لكي يترنم لك قلبي ولا يسكت,  
 يا رب إلهي إلى الأبد  
 أحمدك».

(مز 30 : 12 و 11)



## أهمية التمرين

ترياق آخر نافع لعلاج الاكتئاب هو ممارسة التمارين.

في دراسة أُجريت في جامعة فسكونسن Wisconsin عام

وفي دراسة رائدة لثمانية مرضى يعانون من الاكتئاب، طُلب منهم الجري في برنامج مُحدّد مدّة 10 أسابيع، كانت النتائج كالتالي: ستّة منهم شفوا من الاكتئاب، كما دلّت الحقائق الملموسة أنّ مُعدّل 75% منهم قد نالوا الشفاء بنسبة أكبر من مرضى مُشاهبين كانوا يُعالجون بالعلاج التقليدي للمرض النفسي. كما أنّ دراسات أُخرى بيّنت أنّ التمارين تُعطي نتائج أفضل من استخدام الأدوية للتحكّم في المرض النفسي. كما أنّ دراسات أُخرى بيّنت قيمة القيام بالعلاج الطيّب أثناء المشي النشط. دراسات أكثر وأكثر أعلنت أنّ الجري يُشكّل نوعاً من العلاج النفسي. التمرينات تُنتج مادّة الإندورفين **endorphin** التي هي المادّة الطبيعية الفعّالة ضد الاكتئاب.

عندما سئل قاضٍ مشهور، كيف يُمكنه أن يُوفّر وقتاً للتمارين البدنيّة أجاب: “كانت المشاكل التي تُواجهني في عملي تُطالبني وتُلح عليّ دائماً، ولم تكن تُعطيني فرصة للتمرين الكافي، إلاّ أنّي كنتُ أحاول أن أمدّد جسمي وأضغط عليه بجهد شديد وبأقصى قوّة في تدريبات مُختلفة مدّة وجيزة، ثمّ أجلس بعد ذلك في حُجرة البُخار المدّة نصف ساعة، كنتُ أشعر بعدها أنّ كلّ المشاكل تنكَمش وتعود إلى حجمها

سَمِعْتُ صَوْتًا فِي الْمَسَاءِ  
يَهْمِسُ قَائِلًا:

“لَا تَحْمِلِ أُمْسِيَاتِكَ إِلَى  
الْغَدِ،

وَلَا تُحْمَلِ هَذَا الْأُسْبُوعِ  
أَحْزَانِ الْأُسْبُوعِ الْفَائِتِ.

أَنْزِلِ أَحْمَالِكَ كُلَّمَا أَتَيْتَكَ،

وَلَا تُحَاوِلِ أَنْ تُرْهِقَ  
الْحَاضِرَ بِمَا مَضَى.

خَطْوَةَ خَطْوَةٍ، تَقَدِّمِ فِي  
طَرِيقِكَ،

وَعِشْ يَوْمًا بِيَوْمٍ.”

مِنْ قَصِيدَةِ لَشَاعِرٍ مَجْهُولِ الْأَسْمِ



## أُنشِدِ الْإِتْرَانَ

الْقِصَّةُ التَّالِيَةُ مِنْ كِتَابِ آبَاءِ الصَّحْرَاءِ تَشْهَدُ عَلَى قِيَمَةِ التَّمْرِينَاتِ،

عندما كان الطوباوي الأنبا أنطونيوس يعيش في الصحراء، اكتنفته مشاعر الاكتئاب، كما حاربتُه أفكار شريرة كثيرة.

قال القديس للرب: “يا رب، أريد أن أخلص، ولكن الأفكار لا تُتركني وشأني”.  
ماذا أفعل في محنتي هذه؟  
كيف أخلص؟

وبعد بُرْهَة وجيزة، وبينما كان مُرمَعاً أن يخرج، إذ به يرى شخصاً مثله جالساً يشتغل، ثم يقوم مِنْ شغله ويُصَلِّي، ثم يجلس ويضفر ضفيراً، ثم يقوم ثانية ويُصَلِّي.

كان هذا الشخص ملاك الله أرسله الرب ليصحح له الطريق النسكي ويُطمئنه،  
وسمع الملاك يقول،  
“اعمل هكذا وأنت تخلص”.

بعد أن سمع الأنبا أنطونيوس هذه الكلمات، فأثَّه فرح وتشجع.  
فَعَلَ هذا وخلص.

الصلاة التي تتبادل مع العمل الجسماني، تُساعد على استعادة الأثران وتشفي الاكتئاب.

التمارين البدنية جيدة

القديس كليمنضس الإسكندري



## غير بُؤرة نظرك

عندما نشعر بالاكتئاب, علينا بدلاً من أن ننظر إلى داخلنا ونظّل نُعاود أن نحتَرّ الاكتئاب, يجب علينا أن ننظر بعيداً عن أنفسنا ونَتَّجه نحو الله. إِنَّه الله وليس نحن الذي هو: «مُعِيننا وَقُوَّتنا, في الضيقات وَجِد شديداً.» (مز 46)

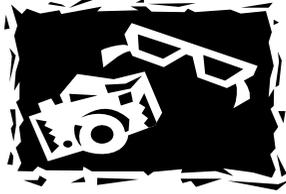
حسناً قال شخصٌ ما: “انظرْ حولك واحزن, انظرْ إلى داخلك واكتب, انظرْ إلى يسوع واسترح.”

كان يسوع في بستان جثسيماني مُثَقَّل القلب جداً, أَحْسَّ بثقل خطيئة العالم كَلِّه موضوعة عليه, وقاده الإجهاد إلى مكان مُنْعَزِلٍ

استطاع القديس بولس أن يُرثم تسايح الشُّكر لله في السَّجن في نصف الليل. وإنْ كُنَّا نتوقَّع أن نرى شروق الشمس, فنحن نحتاج أن نطلَّ ناظرين تجاه الشرق, نحو المسيح القائم.

يقول مَثَل: “لا يُمكننا أن ننظر شروق الشمس ونحن ننظر نحو الغرب”. كلِّ مِنَّا له مخازن في بيت عواطفنا, ولكننا لا نسكن هناك. نحن نُؤخِّد أحيانًا في رحلات إلى هناك, ولكننا نعيش في العُلا, حيث نتمتَّع ونبتهج بالشمس والضوء. نحن نُبقي بُؤرة نظرنا على المسيح الذي هو نور الحياة.

كلّ مناله مخازن في  
بيت عواطفنا, ولكننا لا نسكن  
هناك.



## العزلة هي المصدر العام للألم البشري

الشعور بالعزلة هو واحد من مصادر الألم البشري  
في العالم اليوم ...

ولكن بالهروب من عزلتنا,  
وبمحاولة أن نلهي أنفسنا مع الناس وبالخبرات  
الخاصة,

لا نكون قد تعاملنا بشكل واقعي مع مآزقنا  
الإنساني.

نحن في خطر من أن نصير أشخاصاً غير سعداء,  
نعاني من كثير من أشواق غير مُشبعة,  
ونتعدّب من رغبات وتوقّعات يستحيل أن تتحقّق

...

لنحيا حياةً روحيةً,  
يجب أولاً أن نجد الشجاعة لندخل إلى حديقة  
العزلة,

وهذه تتطلب ليس فقط شجاعة, ولكن أيضاً إيماناً  
قوياً.

وكما أنه من الصعوبة بمكان أن نُؤمن أن الصحراء  
المُفجرة والمهجورة يُمكن أن تُنتج أنواعاً من الزهور لا

هكذا بنفس الدرجة من الصعوبة أن نتصور أن وحدتنا  
تُخبئ جمالاً مُتوارياً.

إجيد الأعداء باسم  
يسوع, لأنه لا يوجد سلاح  
ضدّهم أقوى من هذا, لا في  
السماء ولا على الأرض.

القديس يوحنا الدرّجي

## الكتاب المقدس كعلاج

يخبرنا وليم جيمس William James الطبيب النفسي الرائد كيف أنّ الكتاب المقدس ساعده عندما كان يُعاني من اكتئاب شديد فيقول: “استحوذ علىّ قنوط شديد، كنتُ بسببه، حقيقةً، أفقد عقلي، لولا أنّني انعطفتُ إلى آيات الكتاب المقدس مثل: «الإله الأبدي ملجأ و أنا هو القيامة والحياة» وغيرهما من آيات.”

كَتَبَ شخص كان يُعاني من اكتئاب شديد وكان يعمل في الاتحاد السوفييتي السابق، كَتَبَ إلى الأب ديمتري دودكو Fr. Dmitri Dudko:

من حُسن الحظ وقع في يدي كتاب صغير..  
“كتاب العهد الجديد الذي لربنا يسوع المسيح.”  
أخذتُ في قراءته، ففتحتُ أمامي عالمًا جديدًا تمامًا،  
عالمًا سعيدًا ومُبهِجًا،  
استمررتُ في القراءة، ولم أقدر أن أقرأ فيه بكفاية،  
فكلّ كلمة من كلمات هذا الكتاب الصغير المقدس  
كانت تدخل إلى عمق قلبي، وأعظم من كل شيء، أخذ  
السرور يدخلني وبمألني، ومضى الاكتئاب!  
وأيّ من اختبر الاكتئاب في أيّ درجة من درجاته يقدر  
أن يفهمني جيّدًا.  
انتهى الاكتئاب تمامًا! وآمنتُ بالمسيح واعتمدت.

وأنا الآن أذهب إلى الكنيسة، وأحاول أحياناً أن أشارك  
في خورس الترنيم.  
ومع أنه توجد لديّ مشاكل أكثر من ذي قبل، إلا أنني  
لا زلتُ سعيداً.  
إنها معجزة الكتاب المقدّس.

هل هذا أمرٌ نتعجّب منه أن نسمّع القديّس يوحنا ذهبي الفم  
يقول: “إن قراءة الكتاب المقدّس مثل فتح السماء”.

يا سيّد، أنت وحدك الذي  
تعرف الهبات المُخبّأة في  
الخسائر التي في الحياة، أنت  
وحدك الذي ترى الكنوز في  
الظلام، والغنى المُخبّأ في  
الأماكن السريّة، وإلى أن  
تسمح أن تكشفها لنا، أعطنا  
نعمتك لننتظر. آمين

ف. دافيس

V. Davis



## الكتاب المقدس كعلاج (تابع)

استطاع القديس بولس في لحظة يأس واكتئاب أن يقول:

«الصعوبات تضيق علينا من كل جهة، ولكننا لا

ننهار،

مُتَحَيِّرِينَ لَكِن غَيْرِ يَائِسِينَ،

مُضْطَهَدِينَ لَكِن غَيْرِ مَثْرُوكِينَ،

مَطْرُوحِينَ لَكِن غَيْرِ هَالِكِينَ،

حَامِلِينَ فِي الْجَسَدِ كُلِّ حِينِ إِمَاتَةَ الرَّبِّ يَسُوعَ،

لَكِي تُظَهَّرَ حَيَاةُ يَسُوعَ أَيْضًا فِي جَسَدِنَا.» (2كو 4:

8 - 10)

يمثل هذا النوع من الإيمان بالله، لَمْ تَكُنْ هُنَاكَ ثَمَّةَ خَطُورَةٍ عَلَيَّ

القديس بولس عندما أهدقَ به الاكتئاب. نحن نحتاج أن نتذكر في هذه

النقطة بالذات، أنه عندما يكون الشخص في غُصَّةِ الاكتئاب، فَإِنَّهُ يَجِدُ

من الصعوبة بمكان أن يقرأ الكتاب المقدس، لأنه يصبح من الصعب جدًا

عليه أن يُرَكِّزَ فِي أَي شَيْءٍ، حتى ويصبح بالجهد أيضًا من الممكن له أن

يتطَّلَعَ إِلَى التَّلَافُزِ. وَإِنْ كَانَ هَذَا الشَّخْصُ مَسِيحِيًّا، فَإِنَّهُ مِنَ الْمُحْتَمَلِ أَنْ

توجد أبعاد دينية لهذا الاكتئاب، مِمَّا يجعلُ أَنَّهُ مِنَ الصَّعْبِ لَهُ أَنْ يَقْرَأَ

الكتاب المقدس.

ولكن - مع ذلك - بعد أن يعبر الاكتئاب، أو بعد أن ينال

إنَّ الاعتراف بالإيمان  
بالله كما هو مُعبَّر عنه في  
قانون الإيمان النيقاوي, يبلغ  
ذروته في صرخة رجاء:  
“وننظر قيامة الأموات, وحياة  
الدهر الآتي”.



## الاحتياج إلى توازن

من أهم الأدوية الوقائية الفعّالة ضد الاكتئاب هي الحياة المتوازنة.

يؤكد الدكتور ر. س. كابوت R.C.Cabot من جامعة هارفارد الطيّبة باستمرار على احتياج الناس العميق في أن يعيشوا في حياة متوازنة. ووضّح كيف أنّه يُمكن أن نصِل في شخصياتنا إلى درجة من عدم الاتزان. ولكي يوضّح الدكتور كابوت الحياة المسيحية المتوازنة, فإنّه كان يستخدم باستمرار علامة رمز الصليب اليوناني, الذي تكون فيه الأربعة أضلاع متساوية الأطوال. والأذرع الأربعة للصليب,

مثلاً يكتب كاتب روسي فدّ من القرن الماضي: “بدون الله لا يمكن للإنسان أن يحمل حمل نفسه”. بدون عبادة, فإنّ الإنسان الداخلي ينهار وينضغط أمام ضغوط الحياة المُستمرّة. وعندما نهمّل الاتّزان والتناغم بين العبادة والحُبّ والعمل والتسليّة, فإنّنا نتجاهل التّوازن الذي وضعه الله في خلقته, ونتيجة لذلك فإنّنا ندفع ثمنًا باهظًا مُرعبًا لهذا, أي: فقدان القُوّة الروحيّة الخلاّقة التي تُؤدّي بالتالي إلى الجفاف الروحي والاكتئاب.

يجب أن نسال إليها

ف. دافيس

V. Davis



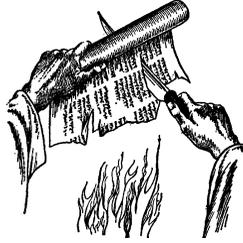
## التعبير عن الغضب

إنَّ ما يُقلِّقُ في موضوع الغضب هو أنَّه إنَّ لَمْ يُعبَّرْ عنه بأمانة وِبحُبِّ نَحْوِ مَنْ يُوجِّهُ إليه، فإنَّه سوف يصبِحُ علينا، ويصبحُ مُوجِّهًا بطريقة خاطئة فيؤذي الأبرياء. وإنَّ لَمْ يصبِحْ علينا مِنْ خلال مَنْ يُوجِّهُ إليهم بطريقة خاطئة، فهو سوف يُغذي الداخل ويُفسده، وفي النهاية يُعبِّرُ الغضب عن نفسه مِنْ خلال الإصاِبة بالاكْتئاب.

حالات كثيرة مِنْ الاكْتئاب سببها غضب مُختَرَن في الداخل. إذًا فهو أمر حرج وخَطير أن نتعلَّم كيف نتعامل مع الغضب بطريقة صحيحة. يقول القديس بولس إنَّ الغضب يصبِحُ خطيئة عندما: “تغرب الشمس” عليه (أف: 4: 26)، أي عندما لا تُعبَّر عنه بطريقة صحيحة، عندما نجعله يأكل في داخلنا. يستحِثنا القديس بولس أن نَسحب الغضب إلى خارج ونتعامل معه. الشخص الذي يتظاهر ببساطة أنَّه غير غاضب، والذي يكتُم الغضب، هذا يصنع بعكس ما يُعلِّمنا به الإنجيل. إنَّه يسمح للشمس أن تغرب على غيظه، ويعطي موطئًا قويًا لقدمي إبليس. وفي موضع آخر يكتب القديس بولس: «اغضبوا ولا تُخطئوا»، إنَّه يكتُب: « اغضبوا». وبكلمات أخرى، إنَّه يقبل الخطأ كعاطفة سارية المفعول. لا تتظاهر أنَّه غير موجود، لا تُحاول أن تكبته، اقبله، الغضب طاقة، وعندما يثور ويهتاج، فإنَّه يجد مَنفذًا له في مكان ما، وإنَّ

«أَمَّا الْحُكَمَاءُ فَيُصْرَفُونَ  
الغضب».

(أم 29 : 8)



## مزید من طرق التعبير عن الغضب

وليام بليك William Blake له بعض نصائح للقلب

الغضوب، فيكتب:

كنتُ في غضبٍ مع أصدقائي  
فأخبرتُ عن غضبي، فانتهى الغضب.

كنتُ في غضبٍ مع عدوّي  
فخبّأتُ غضبي، فازداد الغضب وكبير.

الغضب يزداد باستمرار عندما لا يُعبّر عنه. إنّه يلد الأذى، وهو

يأوي الشكّ والضعيفة، وهو يسمّم ببطء منظر الإنسان، ويقتل الفرح

بالحياة. والترياق، هو أن تفصح عن الغضب، أن تُطلق السّم وتخرجه،

تعيد الاتّصالات مع الآخرين، وتأتي بالتفاهم. ولكن كلّ شيء يعتمد

على الطريقة التي “نفصح بها” عن غضبنا. يمكننا أن “نحتاج تائرين”

وفي هذه الحالة فنحن نُؤذي الشخص الآخر فعلاً. كما يمكننا أن

“نفصح عن غضبنا” بحجّة. ويوجد فرق كبير بين الاثنين.

قال أريستوتل Aristotle ذات مرّة: “كلّ إنسان يمكنه أن

يغضب، هذا أمر سهل، ولكن أن تغضب مع الشخص المتسبّب في

الغضب، وبالدرجة الصحيحة، وفي الوقت المناسب، وبالطريقة المناسبة،

فهذا ليس في مقدور كلّ إنسان، وهو أمر ليس سهلاً”. أن تُعبّر عن

عندما نُعبّر عن الغضب  
بطريقة سليمة، فإننا نكسر  
حدّته، ونمنعه من أن يُؤدّي بنا  
إلى الاكتئاب.

## تجنّب الكحوليات والمخدرات

سبق أن ذكرنا أن الاكتئاب قد يكون عميقاً لدرجة قد تُسبّب  
مرَضاً عقلياً، وفي هذه الحالة يلزم استدعاء طبيب مُتخصّص. أمّا  
بخصوص الاكتئاب البسيط أو ضيقة الخلق blues، فهذا يستجيب  
غالباً لبعض المحاولات الذكيّة التي يجتهد فيها المريض حتّى يخلص من  
اليأس والمزاج العكبر. ومع ذلك، فإنّ كثيراً من الناس بدلاً من أن يقوموا  
بجهودٍ ناجحة آملّة برباطة جأش ليتغلّبوا على مشاعر الاكتئاب،

نجدهم يلجأون إلى المغيّبات مثل الكحوليات والعقاقير  
والمنشّطات أو الوسائل الأخرى. إنّ تلك هي مُجرّد طُرُق ومُحاولات

الكحول, على سبيل المثال, يجعل الأمور أكثر سوءاً مئة مرة عمّا  
ذي قبل, لأنّ الكحول بعد التأثير المنبّه الأولي, يُؤدّي إلى مزيد من  
الاكتئاب للشخص الذي هو أصلاً يُعاني من الاكتئاب. والنتيجة هي أنّ  
الشخص يصبح أكثر اكتئاباً من الأوّل. لا يوجد علاج سريع  
للاكتئاب.

يتسبّب الكحول في مزيد  
من الاكتئاب, للشخص الذي  
يشكو أصلاً من الاكتئاب.



**قُوّة القيامة**

كُتِبَ توماس مِرتون Thomas Merton:

البريّة هي موطن الحرب ضد اليأس.

والْيَاسُ موجود الآن في كلِّ مكان.  
دعنا لا نظنَّ أنَّ عزلتنا الداخليَّة عبارة عن قبولنا الهزيمة,  
نحن لا يُمكننا أن نهرب مِنْ أي شيء بأنَّ نقبل أن نكون  
ضيمًا مهزومين.

اليأس هو هُوة لا قرار لها.  
لا تُحاول أن تسدَّها بأن ترضى بها، ثُمَّ تُحاول أن  
تنسى أنَّك قَبِلت وجودها.  
هذه هي إذن بَرِّيتنا أن نعيش وأن نواجه هذا اليأس لا  
أن نقبله،

أن نطأه تحت الرجاء في الصليب،  
أن نشنَّ الحرب عليه بلا هوادة،  
هذه البرية هي ميدان قتالنا،  
وإذا وجَّهنا ضدَّه الحرب بشجاعة، فإنَّنا سوف نجد  
المسيح بجوارنا،

أمَّا إذا لم نقدر أن نواجهه، فلن نجد المسيح أبدًا.  
عكس الإيمان هو عدَم الإيمان، الذي هو اليأس. أن تيأس، فهذا  
معناه أنك تُنكر قوَّة قيامة يسوع، ومن خلال القيامة هزم يسوع كلَّ  
قوَّات الشرِّ التي تحكَّم العالم، ومن خلال آلامه وصلبه، اختبر يسوع  
يأسنا، وصرَّخ نحوَّه إليه بدا أنه تخلَّى عنه. إنَّ الله دائمًا معنا في كفاحنا.  
وإذا نَحْتَبِر اليأس في عزلة بَرِّيتنا، فإنَّ الرجاء وقوَّة القيامة تَبْرُزان إلى  
الوجود.

هذه إنن هي برّيتنا, أن  
نعيش وأن نواجه اليأس, ولكن  
لا نقبله, أن نطأه تحت  
الصليب.

توماس مرتون

Thomas Merton



## معرفة النفس واليأس

كتب فولتون شين Fulton J. Sheen:

إن معرفة النفس تُؤدّي إلى اليأس, لأنّها تكشف نقائصنا  
الحقيقيّة.

ومِمّا لا شكّ فيه أنّ مثل هذا اليأس هو أمرٌ وارد, هذا  
إنّ رأينا أنفسنا بعيداً عن الله المُعلن في المسيح.

إنّ التحليل النفسي المادّي يُؤدّي بالإنسان إلى التساؤم  
من جهة الطبيعة البشريّة.

والنفس تتقلّص وتنكمش طبيعيّاً عند اكتشافها لمرضٍ لا

والملحدون تقشعرُّ أبدانهم عندما يرون منظرَ نُزولهم إلى  
حُفرة نفوسهم الحقيقيَّة.

ولا مخرَج لهم نحو السعادة.

وإذ لا يوجد لديهم تواضع ليواجهوا حقيقة أنَّ نفوسهم  
الحقيقيَّة مُدنية،

لذلك نجدهم يُنكرون الوجود الحقيقي للإثم،

رغم أنَّهم يعلمون أن الإقرار بخطاياهم سوف يكون هو  
الشرط الضروري لنوالهم الشفاء.

إنَّ معرفة حقيقة النفس ليسَ أمرًا يدعو إلى اليأس،  
لأولئك الذين يعترفون بِقُوَّة الله.

مِنَ ذا الذي يخاف أن يكشف مرضه لطبيب يستطيع  
أن يشفيه؟

مَنْ ذا الذي يخاف أن يكشف ذنبه لمُخلصٍ يُحرِّر؟

إنَّ فحص النفس لدى المسيحي هو بمثابة الحُفرة العميق  
لِوَضْع الأساس،

وكُلِّما كان الأساس أكثرَ عمقًا، كُلِّما كان البناء أكثرَ  
ارتفاعًا، وفي النهاية يُحلق في السماء،

وكُلِّما كانت نفس الإنسان أكثرَ تواضعًا، كُلِّما كانت  
رَفَعته أعظَم عندما يلمسه الربُّ.

عندما تتناوبنا البلادة

والكآبة والثقل، علينا أن نتأكَّد

أنَّ هذه هي نفوسنا الحقيقيَّة،

القديس ثيوفان الناسك



## يا سيد، أعني! إنني أغرق!

عندما دخلَ بسمارك Bismarck حُجْرة صَدِيق له، فَإِنَّه وجد صورته الشخصيةً مُعلَّقة على الحائط. كان بسمارك في الصورة يبدو - لحدِّ ما - أكثرَ حيويَّة، وكانت الصورة أكبرَ من الشَّكل الطبيعي. أمَّا بسمارك الأصلي فلَمَّا واجهَ الصورة "المزيفة"، فَإِنَّه هزَّ رأسه وقال: "أليسَ مِنَ المُفترَض أنْ أبْدو هكذا؟ إنَّ هذه الصورة تبدو كما لوَ كانت ليست لي". ثمَّ استدار، وأشار إلى صورة في الجانِب الآخر لبطرس الرسول وهو يغرق وسط الأمواج وقال: "ها أنا".

هذه هي صورتنا كُلِّنا، مغمورين في القلق، ومغمورين في أمواج اليأس، ونصرخ: "يا سيِّد أعني، إنني أغرق!". والمُخلِّص نفسه الذي رفع بطرس من الأعماق التي غرق فيها، يقدر أيضًا أنْ يشدَّنا ثانية منْ هاوية اليأس. وكما يحدث في المعموديَّة، فإنَّ المُخلِّص يقيمنا منْ ظلمة القَبْرِ إلى جِدَّة الحياة، مُحوِّلاً مياه المقبرة الميِّتة إلى مياه البطن المعطيَّة حياة.

وهكذا يُمكن للمسيح أنْ يُغيِّر مقبرة الاكتئاب ويجعلها بطناً متجلِّية تحوي رجاءً جديداً وحياة جديدة. لأنَّه إن كان المسيح قد قام، فقد هزم قُوَّات الهاوية. حقًّا إنَّه أعطانا "طعام القيامة الحقيقي"، سِرِّ الإفخارستيا المُقدَّس.

المسيح القائم يُمكنه أنْ



## اكتئاب يوحنا المعمدان (الجزء الأول)

في الوقت الذي فُكِّرت فيه همّة يوحنا المعمدان وهو داخل سِجْن باردٍ مُظْلِمٍ رَطْبٍ، كان في حالة سوداويّة رديئة. إنّه ارتطمَ بحالةٍ مِنَ الإحباط حتّى أنّه أرسلَ وفدًا إلى الربِّ يسوع يسأله: «هل أنتَ هو الآتي أمْ ننتظرُ آخرَ؟» (مت 11: 3). كان يوحنا يكرزُ عن المَسِيَّا المُتَنَصِّرِ، الذي سوف يأتي ورفشه في يده، ويجمع الحنطة إلى البيدرِ أمّا التين فيحرقه بنار لا تُطفأ. أمّا هنا، فالربِّ يسوع ليسَ هكذا على الإطلاق، إنّه وديعٌ ومُتواضعٌ ويصنع الخَيْرَ، إنّه لا يتناسَبُ مع الصورة المُتَوَقَّعة، وهنا في سِجْن الشكِّ المُظْلِمِ وقع يوحنا في اليأس والاكتئاب.

هذا الرجل الذي وَبَّخَ ملوكًا ودعا الشعب أولاد الأفاعي، نراه الآن يهبط في الطين وتنتابه الهواجس، تمامًا مثلي ومثلك.

إنّني أتخيّل يوحنا المعمدان يقول: “إن كان قد استطاع أن يقيم الموتى، فلماذا لا يقدر أن يُخرجني من السجن؟ إنّي في سِجْن، بينما في الخارج جمع كثير ينتظر أن يسمعي، إنّي قادر أن أعظ جمعًا كبيرًا من الناس.” “هل أنتَ هو المَسِيَّا أمْ نبدأ في البحث عن آخر؟”.

كَمْ مِنْ مَرَّاتٍ كَثِيرَةٍ شَعَرْنَا تَمَامًا بِمَا شَعَرَ بِهِ يوحنا المعمدان؟

أَيُّهَا الطَّيِّبُ، مَنْ عَلمَكَ  
كَلَّ هَذَا؟ وَالْحَالُ جَاءَتْ

ألبير كامو. الطاعون  
Albert Camus. The Plauge.



## اكتئاب يوحنا المعمدان (الجزء الثاني)

عندما سأل يوحنا المعمدان يسوع:

“هل أنتَ هو المسيح أم نبدأ في البحث عن آخر؟”، فإنَّ المسيح لم يُويِّخ هذا النبي المُعذَّب.

لم يقل المسيح: “إني حجلٌ منك، إنني مُصاب بخيبة أمل بخصوصك، سوف أذهب أُحضر بشيراً و كارزاً بدلاً منك”. كما أنَّه لم يُرسل نبذة دينيَّة رائعة عن كيف يكون سعيداً في السجن، بل على العكس، ففي نفس اليوم الذي أعطى فيه يوحنا أردأ إشارة عن يسوع، فإنَّ الربَّ قدَّم أحلى كلام عن يوحنا المعمدان وقال: «إنَّه لم يقم بين المولودين من النساء أعظم من يوحنا المعمدان.» (مت 11: 11)

كان الربُّ يعرف تشكيلة يوحنا ويذكر أنَّه تُراب.

أرسلَ الربَّ هذه الكلمات إلى يوحنا:

- العُميُّ يُبصرون ,

- والعرجُ يمشون ,

- والبرصُ يُطهَّرون ,

- والصُّمُّ يسمعون ,

- والموتى يقومون ,

- والمساكينُ يبشَّرون ,

- وطوبى لِمَنْ لا يعثرُ فيَّ (مت 11: 5 و6).

“مغبوط هو ذاك الذي لا يتشوّش أو يضطرب بسبب الطريقة التي أكمل بها عملي وقصدي”. هذا هو بالضبط ما أريد أن أوصله إليه: “إنني أتمم برنامجي، إنني أعمل في مواعيدي المحددة، قولوا له ألا يضطرب ويحبط لأنني لا أتصرّف بحسب الطريقة التي يتوقعها”. أما يقول لنا المُخلصُ نفس الشيء عندما تفتّر همتنا ونستسلم لليأس؟

«طوبى لِمَنْ لا يعثرُ

فيَّ» .

(مت 11: 6)



## ارتجى الله

تساءل المرثم:

✠ لماذا أنتِ مُنحنية يا نفسي؟

هل يكون السبب خطية لم نَعترف بها وهي تنخر في ضمائرنا  
وتُعذِّبنا ليلاً ونهاراً وتملأنا بمشاعر الذنب؟

يجيب المرثم:

ارتجى الله.

يكتب القديس يوحنا ويقول: إنَّ الله «أمين وعادل حتَّى يغفر لنا

خطايانا ويُطهِّرنا مِنْ كلِّ إثم» (1 يو 1: 9)

✠ لماذا أنتِ مُنحنية يا نفسي؟

هل بسبب الشعور أننا مُحمَّلون بمفردنا بأثقالنا؟

ارتجى الله.

يقول يسوع: «فإن كان عُشب الحقل الذي يُوجد اليوم ويُطرح

✠ لماذا أنت مُنحنية يا نفسي؟  
هل بسبب المَرَضِ أو الأَلَمِ أو المُعَانَاة؟

ارتجحي الله.

يقول القدّيس بولس: “فإني أظنّ أنّ كلّ ما يُمكن أنْ نجوزه مِنْ  
آلامِ في الزمانِ الحاضرِ لا يُقاسُ بالمجدِ العتيدِ أنْ يُستَعْلَنَ فينا في العالمِ  
الآتي.” (رو 8: 18 - ترجمة حسب النّصّ)

✠ لماذا أنت مُنحنية يا نفسي؟

هل بسبب موت شخص محبوب؟

ارتجحي الله.

هذا الغالب للموت, والذي يُعلن النّصرة يقول: « أنا هو القيامة

والحياة.».

✠ لماذا أنت مُنحنية يا نفسي؟

هل بسبب عدم الأمان والززعرة التي تُزعجك؟

ارتجحي الله.

إنّنا نجد في المسيح مُخلّصنا أعظم أمان واطمئنان عندما نتذكّر

✠ لماذا أنتِ مُنْحَنِيَّةٌ يَا نَفْسِي؟

✠ ولماذا تَتَّئِبِينَ فِيَّ؟

ارْتَجِي اللَّهَ.

«فإني أحسب أنّ آلام  
الزمان الحاضر، لا تُقاس  
بالمجد العتيد أنّ يُستعلن فينا».

(رو 8 : 18)

## خطة عمل من خمس نقاط

إن كانت مشكلتك أنك مُحَبَط، فعليك باتِّباع الخمسة قرارات

والحلول التالية:

1) بدلاً من الإحباط بسبب ما وصل إليه العالم، عليك أن

تتشجّع بما آل إليه العالم من خلال الرب يسوع المسيح.

2) بدلاً من الإحباط بسبب ما تجهله مما يُخبِّئه المستقبل،

عليك أن تشجّع، إذ تعلم جيداً من الذي يُمسك

بالمستقبل.

3) بدلاً من الإحباط بسبب كل ما هو خطأ في العالم، عليك

أن تشجّع بكل ما هو صواب.

4) بدلاً من الإحباط بسبب الخطيئة، عليك أن تشجّع بفيض

النعمة.

5) بدلاً من الإحباط بسبب كل الأمراض، عليك أن تشجّع

بكل الصِّحة وقُوَّة الله على الشفاء.

الاختيار متوقّف علينا: إمّا أن نقف في نور الإيمان، أو نقف في

ظلال عدم الإيمان. إمّا أن ننظر إلى الأحوال المُعاكِسة، أو ننظر إلى الذي

يجعلنا نتمكّن أن نرتفع فوق الأحوال. علينا أن نُقرّر أن نثق في أبنائنا

السماوي المحبوب الذي بذل ابنه لأجل حياتنا. إنّه لن يدعنا نخيب أو

مفكرتي اليومية تحمِل  
الشعار: إنَّ زهرة عباد الشمس  
تتَّجِه نحوها , حتى في الأيام  
التي تكتنفها السُّحب . والترجمة  
الدينيَّة يجب أن تكون: احتفظ  
بالإيمان لأنَّ الله دائماً هناك ,  
حتَّى في " الفترات الجافة " ,  
عندما لا يشعر الإنسان  
بوجوده .

## الماضي كسبب للاكتئاب

عُنْصُرُ آخَرَ بَيْنَ النَّاسِ لَهُ دَوْرٌ كَبِيرٌ فِي الْاِكْتِثَابِ هُوَ خَطَايَا الْمَاضِي. يَصْرُخُ الْمُرْتَمِّمُ: قَلْبِي يَنْكَسِرُ عِنْدَمَا أَتَذَكَّرُ الْمَاضِي. وَنَحْنُ أَيْضًا تَنْكَسِرُ قُلُوبُنَا عِنْدَمَا نَتَذَكَّرُ الْمَاضِي. إِنَّا لَا يُمَكِّنُ أَنْ نُتَمَسِكَ دَاخِلِنَا الْحَقْدَ وَالْمَرَارَةَ وَالضَّغِينَةَ قِبَالَةَ الْآخَرِينَ دُونَ أَنْ نَعَانِيَ مِنْ عَوَاقِبِ التَّوْثُرِ وَمَشَاعِرِ الْاِكْتِثَابِ. إِنَّا نَحْتَاجُ إِلَى الْعُفْرَانِ حَتَّى تَظِلَّ سَجَلَاتُنَا صَافِيَةً. نَحْنُ نَحْتَاجُ أَنْ نَغْفِرَ لِأَوْلَئِكَ الَّذِينَ أَسْهَمُوا فِي إِصَابَتِنَا بِالْاِكْتِثَابِ. وَعِنْدئذٍ فَفَقَطْ يُمَكِّنُنَا أَنْ نَنْهَضَ مِنَ الْاِكْتِثَابِ لِنُوجِهُ الْمُسْتَقْبَلَ وَفِي قُلُوبِنَا سَلَامَ اللَّهِ.

لَا يُمَكِّنُ أَنْ نُتَمَسِكَ بِالْحَقْدِ  
وَالْمَرَارَةِ وَالضَّغِينَةَ نَحْوِ  
الْآخَرِينَ دُونَ أَنْ نُعَانِيَ مِنْ  
عَوَاقِبِ التَّوْثُرِ وَمَشَاعِرِ  
الْاِكْتِثَابِ.



سَلَّةُ الْمُهْمَلَاتِ الَّتِي نَحْتَاجُ جَمِيعًا إِلَيْهَا

يُحكِي د. نورمان فانسانت بيل Dr. Norman Vincent Peale عن زيارته لرجُل إداري مشغول دائماً، وكان هذا يحتفظ بسلّة مهملات بجوار الباب. قال له د. بيل: “إنّه موضع مُضحك لسلّة القمامة”. فقال له رجُل الأعمال: “إنّ هذا هو أعظم الاختراعات التي تصوّرها عقل الإنسان، لأنّك عندما تُلقِي شيئاً في سلّة المهملات، فهذا يعني نهاية هذا الشيء”. ولكن د. بيل سأله: “ولكن لماذا لا تحتفظ بالسلّة تحت مكتبك؟”. أجاب: “إنني أحتاج إليها بجوار الباب بسبب ما اعتدتُ عليه كنظام كلّ مساء”. “وهذا ما سوف أُبينه لك الآن”. توجد نتيجة حائط فوق سلّة المهملات، وهي من النوع الذي يحوي ورقة مُنفصلة لكلّ يوم، وكان التاريخ مكتوب عليها بخطّ كبير. إنني أتذكّر جيّداً أنّ هذا اليوم كان 16 مارس. أمسك صديقي بالورقة التي كانت في مُتناول يده، وانتزع الورقة وطاها ولفّها بشكل كُرّة، ثمّ وضع يده فوق سلّة المهملات، وكما لاحظت فإنّه ابتهَج، ثمّ فتح أصابعه لتسمح بالورقة المُكوّرة أن تسقط ومعها يوم 16 مارس يودع في طيّ النسيان، وأغمضَ عينيه، ومن حَرَكة شفّتيه استنتجت أنّه كان يُصلّي، وصاح بصوتٍ عالٍ: “أمين”. ثمّ قال: “حَسناً، هيّا بنا نمضي ونستمتع”. وفيما نحن سائرون في الطريق سألته: “هل مُمكن أن تفضّل مشكوراً وتقول لي ماذا كنتَ تقول في صلاتك؟”

فقال لي: “إنها ليست مثل صلاتك المرموقة، إنها مجرد صلاة  
حاملة”. إلا أنني ألححتُ عليه ليخبرني،

فقال لي إنَّ صلاته كانت شيئاً مثل هذا: “أشكرك يا ربَّ لأنَّكَ  
أعطيتني يوم 16 مارس، إنني لم أطلبه منك، ولكنك أنت الذي وهبتني  
إياه، وأنا اجتهدتُ فيه بقدر ما أستطيع، إنني ارتكبتُ فيه بعض  
حماقات، كما ارتكبتُ بعض أخطاء، حَدثَ هذا عندما لم أكن مُنصتاً  
لك، ولكن عندما كنتُ أصغي لصوتك، كنتُ أعمل أفعالاً حسنة،  
وأيًا كانت حسنة أو رديئة، نجاحاً أو فشلاً، فهذا أنا الآن أُلقي بكلِّ شيء  
مع ورقة الـ 16 مارس، لأنَّه قد انتهى، أنت وحدك القادر أن تعيده،  
شكراً. آمين.”

«أنسى ما هو وراء  
وأمتد إلى ما هو قدام».

(في 3: 13)



## أَلِقَهُ فِي سَلَّةٍ مَهْمَلَاتِ غُفْرَانَ اللَّهِ

توجد بعض أشياء مُعَيَّنَةٌ في الحياة، أفضل مكان يُناسِبُها هو سَلَّةُ المهملات.

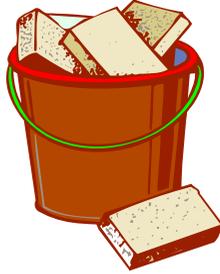
عندما يموت شيء في حياتنا، يجب أن يُدْفَنَ، يُدْفَنَ عميقاً في الغفران والنسيان، وإن لم يحدث هذا، فإنه سوف يُسَمَّمُ أَيْماننا وليالينا. وعلاجٌ جيّدٌ للاكتئاب هو ألا تُنَبِّشَ اليوم في أخطاء وإخفاقات وإحباطات وكرهيات وسقطات أمس. لا يُمكن لأحد أن يصمُدَ تحت ثقل مثل هذا الحِمل.

هل ارتكبتَ خطأً يوم أمس؟ استخرج وانترِع منه كل ما تعرفه عن كَيْفِيَّةِ حدوثه وأسقطه في سَلَّةِ المهملات.

هل تسبَّبَ شخص ما في إيدائك يوم أمس؟ استخرج الحِكْمَةَ التي يُمكن أن تتعلَّمها ممَّا حدث، ثم أسقطه في سَلَّةِ المهملات.

هل ارتكبتَ خطيئةً يوم أمس؟ لا تسمح أن تتباطأ وتجعلها تعيش داخل نفسك ومعها الإحساس بالذنب، فم وتُب، وقدَّمها إلى الله في الصلاة والاعتراف، ثم أسقطها في سَلَّةِ مهملات غفران الله.

عندما يموت شيء في  
حياتنا، يجب أن يُدْفَنَ، ويُدْفَنَ  
عميقاً، في طَيِّ الغُفْرانِ



## صلاة يسوع

عندما يكون الإنسان في حالة اكتئاب، فإنه يجد من الصعوبة  
بمكان أن يُصَلِّي. لهذا السبب أصبح من الضرورة استخدام صلاة قصيرة  
يُمكن الصلاة بها مراراً وتكراراً. ومن هذه الصلوات القصيرة صلاة  
يسوع: “يا ربِّي يسوع، ابن الله، ارحمني”. كما يُمكن اختصار هذه  
الصلاة إلى: “يا رب، ارحمني” أو مُجرّد القول: “يسوع”. توجد قُوَّة  
في اسم يسوع عندما يُنادَى به من القلب.

يقول القديس يوحنا الدرجمي:

لا تَدَعِ التكرار الباطل يكون موجوداً في صلاتك،  
فقد كانت كلمة واحدة للعشَّار وللابن الضال كافية  
لنوال العُفْران الإلهي  
لا تُحاول أن تجِد الكلمات الصحيحة بالضبط  
لتستخدمها في صلاتك:

فكم مِنْ مَرَّاتٍ كانت تَهْتِمَةُ الأَطْفَالِ البَسيطةِ وَالمَمْلِئةِ  
والمُضْجِرَةِ تَجْذِبُ انتباهَ آبائِهِمْ!  
فلا تَشْرَعِ فِي الصَّلَاةِ فِي مُحَادَثَاتٍ طَوِيلَةٍ،  
لأنَّكَ لَوْ فَعَلْتَ هَذَا، فَإِنَّ ذَهَنَكَ سَوْفَ يَتَشَتَّتُ وَهُوَ  
يُحَاوِلُ أَنْ يَجِدَ الكَلِمَاتِ الصَّحِيحَةَ،  
إِنَّ صَلَاةَ العِشْرَةِ القَصِيرَةِ حَرَّضَتْ قَلْبَ اللّهِ عَلَيِ  
العُفْرَانِ،

وَكَلِمَةٌ وَاحِدَةٌ مَمْلُوءَةٌ بِالإِيمَانِ خَلَّصَتْ اللِّصَّ ...  
هَلْ تَشْعُرُ أَنَّكَ تَتَعَزَّى وَتَمْتَلِيءُ بِالعَاطِفَةِ وَالرَّقَّةِ وَالحُبِّ مِنْ  
خِلَالَ كَلِمَةٍ وَاحِدَةٍ تَقُولُهَا فِي الصَّلَاةِ؟  
إِنَّ كَانَ الأَمْرَ هَكَذَا، فَتَوَقَّفْ عِنْدَ هَذِهِ الكَلِمَةِ، لِأَنَّ هَذِهِ  
عَلَامَةٌ عَلَيَّ أَنَّ مَلَائِكَةَ الحَارِسِ يُصَلِّي مَعَكَ.

قالَ وَاحِدٌ مِنْ قَدِيْسِي الكَنِيسَةِ: “السَّمَاءُ هِيَ اللّهُ، وَاللّهُ فِي  
قَلْبِي”. وَمِنْ خِلَالَ صَلَاةِ يَسُوعَ فَإِنَّ اللّهُ يَكُونُ حَقًّا فِي القَلْبِ، وَيَصِيرُ  
القَلْبُ سَمَاءً، وَتَتَنَقَّى قُلُوبُنَا وَأَذْهَانُنَا وَتَتَّحِدُ بِصَلَاةِ يَسُوعَ.

يَقُولُ وَاحِدٌ مِنْ آبَاءِ الكَنِيسَةِ: “إِنَّ أَفْكَارَنَا تَسَحُّ مِثْلَ الدَّلْفِينِ  
السَّعِيدِ فِي بَحْرِ هَادِيٍّ”.

كَمَا أَنَّ وَجْهَ الأَرْضِ  
يَتَخَلَّصُ مِنْ ظَلَامِ السُّحُبِ  
الَّتِي المَحِيطُ بِهِ بِوَأَسْطَةِ أَشْجَعَةِ  
الشَّمْسِ، هَكَذَا يُمَكِّنُ لِلصَّلَاةِ أَنْ  
تَهْدِمَ وَتُبَدِّدَ أَشْجَعَةَ أَوْجَاعِ

## القديس مار إسحاق السرياني



### عندما ينتابك الإحباط، ثق في الله

كُتِبَت تريزا التي من أفبلا Teresa of Avila:

إِحْدَرَنَ يَا بِنَاتِي لِأَنَّهُ يُوْجَدُ نَوْعٌ خَاصٌّ مِنَ الْإِضْطِرَاعِ يَحْتَنِي الشَّيْطَانُ عَلَيْهِ،

هَذَا الَّذِي يَصْحَبُهُ قَلْقٌ عَظِيمٌ فِيمَا يَخْصُ ثِقَلُ خَطَايَانَا.

وَمِنْ خِلَالِ هَذَا الطَّرِيقِ، فَإِنَّهُ يُزْعِجُ النَفْسَ بِطَرَقٍ كَثِيرَةٍ،

إِلَى أَنْ يَجْعَلَهَا تَتَوَقَّفُ عَنْ أَنْ تَنَالَ سِرِّ الشَّرِكَةِ الْمُقَدَّسِ،

وَعَنْ الصَّلَوَاتِ الْخَاصَّةِ وَذَلِكَ مِنْ خِلَالِ الشُّكُوكِ مِنْ جِهَةِ الْإِسْتِحْقَاقِ وَالْإِسْتِعْدَادِ اللَّائِقِ،

هَلْ يَنَاسِبُنِي أَنْ أَعِيشَ وَسَطَ جَمَاعَةِ دِينِيَّةٍ؟

هَلْ أَنَا مُسْتَحِقٌّ لِهَذَا.

وَمِنْ خِلَالِ هَذِهِ الظُّنُونِ يَتَعَوَّقُ الْمَسِيحِيُّونَ عَنِ الصَّلَاةِ،

وَعِنْدَمَا يَتَقَدَّمُونَ لِلتَّنَاوُلِ، فَإِنَّ الْوَقْتَ الَّذِي كَانَ يَجِبُ

أَنْ يُسْتَعْمَدَ لِنَالِ الْبَرَكَاتِ، يَقْضُونَهُ فِي التَّجْوَالِ

إذا بلغْتَنَّ هذا الحال, فأبعدن أذهانكن بعيداً بقدر ما  
تستطعن عن هذا الشقاء,  
وثبتنه في التطُّلع في مراحم الله ومحَبَّته لنا, وفي كلِّ ما  
تألَّم به لأجلنا.

إنَّ زماننا هذا, أوَّلُ كلِّ  
شيء, هو زمان عَدَم الإيمان,  
ولهذا السبب, فهو زمان الشكِّ  
والياس والخبطة. يوجد  
كثيرون في أيَّامنا هذه ليس لهم  
رجاء, وبدقة, إنهم فقدوا كلَّ  
إيمان.

جورج فلوروفسكي  
George Florovsky



## ابحث عن الحافة المشرقة للغمام

تعوّد أن تبحث في الحافة المشرقة للغمام, وعندما تجدها,  
استمر في التطلع إليها, بدلاً من التطلع في اللون  
الرصاصي الرمادي في الوسط.

لا تستسلم للإحباط مهما كان ما يضغطك أو يكتنقك  
أو يحيط بك.

النفس اليائسة بائسة.

الشخص القانط لا يمكنه أن يقاوم خداعات العدو وهو  
على هذا الحال,

كما لا يمكنه أن يشمل الآخرين بالصلاة.

إهرب من كل عرض لهذا العدو المميت كما لو كنت  
تهرب من أفعى,

ولا تتأخر عن أن تُدير ظهرك له, إلا إذا كنت تُريد أن  
تعضّ التراب من جراء هزيمة نكراء.

إبحث عن مواعيد الله, وقل بصوت عالٍ لكلّ منها:  
“هذا الوعد لي”.

وإن كنت لا تزال تُعاني من شعور الشكّ والإحباط,

فاسكب قلبك أمام الله واسأله أن يُوبخ المعاند الذي لا  
يكف عن التنكيد عليك بلا رحمة.

وفي نفس اللحظة التي يتحوّل فيها قلبك عن كلّ  
أعراض عدم الثقة والإحباط, فإنّ الروح القدس سوف  
يُنعش إيمانك وبنفخ في روحك قُوّة إلهية.

قد لا تكون مُدرِّكاً لهذا في البداية,

ولكن فيما أنت عاقد النية وصلب لا تلين في أن تنتهر  
كلّ مئيل نحو الشكّ والاكْتئاب اللذين يُهاجمانك،  
فإنّك سوف تُدرك للتو أنّ قوَّات الظلمة تندحر.  
إنّ كلّ ما يُنسب إلى عجائب وُقوة الألوهة، إنّما هو إلى  
جانِب أضعف مُؤمن،  
هذا الذي في اسم المسيح،  
وفي إيمان طفولي بسيط،  
يستسلم لله ويتَّجه نحوه مُستمدِّداً منه المعونة والإرشاد.

(مختارات)

مرارًا كثيرة عندما  
يسألنا أحد: كيف يسير الحال،  
أو كيف حالك الآن، نجيب:  
"كلّ شيء على ما يُرام،  
بحسب الظروف". ربّما قد  
يوجد سبب لهذه الإجابة، ولكن  
كقول دقيق وحازم، فإنّ  
الإنسان المسيحي لا يحتاج أبدًا  
أنّ يعيش: "تحت أو حسب  
الظروف"، لأنّ الله قد مكَّنه أن  
يعيش فوق الظروف.

هـ. و. جوكِل

H. W. Gockel



## وقت المساء هو وقت حضانة الاكثاب

يُسَمَّى وقت المساء غالبًا “حاضنة الاكثاب”. نحن نرقد فيه مُستيقظين، نحتضن المشاكل، ونُرَدِّدها كما لو كانت موسيقي يُكرِّر اللحن ليجعله مُتَناعِمًا. وتظلُّ خيالاتنا تعمل طول الوقت، تبني بيوتًا من ورق الهلاك واليأس. ونعمل جبالًا من التلال الصغيرة، ومحيطات من قطرات دموع قليلة. ويصبح النوم شاردًا، والشفقة على الذات تأخذ لها موضعًا، ويصير للاكثاب مكانٌ حقيقيٌّ. ونحن نضع الآن الطريق الذي وجدته رجلٌ لزوجته لتخرج من هذا الجو الكئيب. لَمَّا اشكَّت المرأة من الأرق الذي يبتأها ومن صعوبة النوم، فإنَّ زوجها اقترح عليها أن تضع سلَّة مهملات بجوار سريرها، وأن تتدرب على أن تُعوِّد ذهنها على أن يُلقِي جميع الأفكار فيها، وقد حاولت الزوجة هذا ونجحت. إلاَّ أنَّه توجد سلَّة مهملات أفضل لنا، ألا وهي الصلاة. خذ جميع الأفكار التي تُؤدِّي بك إلى الاكثاب واحملها إلى الله في الصلاة واتركها معه كما فعل المرثم.

«ملقن كل همكم عليه»

لأنه هو يعتني بكم.»

(1 بط 5: 7)



## الحدّث الوحيد الذي له معنى

كَتَبَ وليام جيمس William James :

إنَّ كُنَّا حَقًّا جُزْءًا وَقِطْعَةً مِنْ كَوْنٍ لَا مَعْنَى لَهُ،  
مِنَ النَّوْعِ الَّذِي يُمَكِّنُ أَنْ يُقْتَلَ فِيهِ يَسُوعُ عَلَى الصَّلِيبِ  
بِلا قِيَامَةٍ،

فَمِنْ هُنَا فَقَطْ يَصْبِحُ لِلَاكْتِتَابِ مَعْنَى جَيِّدًا.  
وَتَحْتَ هَذِهِ الظُّرُوفِ، فَإِنَّ الشَّخْصَ الحَسَّاسَ والرَّقِيقَ  
المشاعِرَ يُمكنه أَنْ يُعاني مِنَ الاكْتِتَابِ.  
ولكنني اكتشفتُ حَدَثًا وَحِيدًا فِي التَّارِيخِ، وَالَّذِي  
خَلَّصَنِي مِنْ هَذَا الشَّرِّ وَأَعْطَانِي رَجَاءً:  
قِيَامَةُ يَسُوعِ.

وَإِذَا أَسْمَحَ لِلْمَسِيحِ القَائِمِ أَنْ يَكُونَ مَوْجُودًا دَائِمًا،  
فإنَّه يُمكنني أَنْ أتعاملَ مع جَمِيعِ الأَلَامِ الَّتِي جازها  
يَسُوعُ، وَيَجُوزها أَصْدِقائِي وَأَجُوزها أَنَا،  
وَأَسْتَطِيعُ أَنْ أُواجهَ كُلَّ سَلْبٍ وَاغْتِصَابٍ وَحَرْبٍ  
وَكَرَاهِيَةٍ، وَكُلَّ مَا أَسْمَعُ بِهِ يَوْمِيًّا،  
وَأُظِلُّ مَعَ ذَلِكَ أَحْيَا فِي رَجَاءٍ.  
إِنَّ القِيَامَةَ تَسْتَعْلِنُ الطَّبِيعَةَ النِّهَايَّةَ لِلْكَوْنِ،  
وَالْمَسِيحَ القَائِمَ يَسْتَمِرُّ فِي أَنْ يُعْطِيَ النَّصْرَةَ عَلَى قُوَّاتِ  
الشَّرِّ.

النوع الوحيد من  
الاكتئاب الذي يجب أن تُربّيه  
هو الحزن الذي يصحب  
التوبة ويصحب الرجاء في  
الله. وعن مثل هذا النوع من  
الاغتمام، ما أشار إليه الرسول  
حينما قال: «لأنّ الحزن الذي  
بحسب مشيئة الله، يُنشئ توبة  
لخلاص بلا ندامة»  
(2كو7:10). إنّ: «الحزن  
الذي بحسب مشيئة الله» هو  
الذي يُغذي النفس بالرجاء  
المُتولد من التوبة، وهو مُختلط  
بالفرح.

القديس يوحنا كاسيان

## عندما يقود اليأس إلى الله

تَرَكَ لَنَا الْقَدِيسُ إِسْحَاقَ السَّرْيَانِي، أَحَدَ آبَاءِ الْكَنِيسَةِ، كَلِمَاتٍ مُتَضَادَّةً بِحَسَبِ الظَّاهِرِ عِنْدَمَا قَالَ: “لَا يُوْجَدُ مَا هُوَ أَقْوَى مِنَ الْيَأْسِ”.  
إِنَّ مَا يَقْصِدُهُ هُوَ أَنَّهُ يَلْزَمُ أَنْ نَعْبُرَ مِنْ خِلَالِ الْيَأْسِ حَتَّى نَصِلَ إِلَى عِلَاقَةِ حَقِيقِيَّةٍ مَعَ اللَّهِ. يَجِبُ أَنْ نِيَأْسَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ، مِنْ طِبَاعِ أَحْلَاقِنَا، مِنْ فِضَائِلِنَا، مِنْ نِظَامِ الْكَنِيسَةِ حَتَّى وَلَوْ كَانَتْ قَوِيَّةً وَفَعَّالَةً. يَجِبُ أَنْ نِيَأْسَ مِنْ عِقَائِدِنَا وَمِبَادِينَا، حَتَّى وَلَوْ كَانَتْ مُنْفَعَةً تَمَامًا. يَجِبُ أَنْ نِيَأْسَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ! يَجِبُ حَقًّا أَنْ نَجُوزَ الْمَوْتَ، حَتَّى لَا يَبْقَى فِي مَوْضِعِ الْمَوْتِ هَذَا إِلَّا الْيَأْسُ الْكَامِلُ، لَا يَبْقَى شَيْءٌ عَلَى الْإِطْلَاقِ سِوَى الْمَسِيحِ. وَإِنْ كُنَّا نَتَحَوَّلُ نَحْوَهُ، فَهَذَا بِسَبَبِ أَنَّهُ يُوْجَدُ لَنَا، إِمَّا الْمَسِيحَ أَوْ لَا شَيْءَ. وَمِنْ تِلْكَ اللَّحْظَةِ، فَإِنَّا نَبْدَأُ نَوْعًا آخَرَ مِنَ الْحَيَاةِ. وَعِنْدئذٍ نَسْتَطِيعُ أَنْ نَمْشِيَ عَلَى الْمِيَاهِ.

يَجِبُ حَقًّا أَنْ نَجُوزَ  
الْمَوْتَ، حَتَّى فِي مَوْضِعِ  
الْمَوْتِ هَذَا، الْيَأْسُ الْكَامِلُ، لَا  
يَبْقَى لَنَا شَيْءٌ عَلَى الْإِطْلَاقِ،  
سِوَى الْمَسِيحِ.

«فإننا لا نريد أن تجهلوا  
أيها الإخوة من جهة ضيقنا  
التي أصابتنا في أسيا، أننا

*f*

(2 کج 1 : 8-10)

## المجد لله في كل شيء

St. Ignatius كَتَبَ القديس إغناطيوس بريانكانينوف

:Brianchaninov

يلزم كثيراً في وقت الاكتئاب المحزن,  
كما في وقت الفرح,  
أن تُكرّر كلمة شكر لله,  
وبالأكثر وتقدر ما نستطيع تلاوة صلاة يسوع,  
و"المجد لله في كل شيء",  
وأيضاً "المجد لله في كل شيء!".  
هذه الصلاة, فإن التذمّر يرحل عن القلب,  
والتشويش يختفي ويبدأ السلام فقط ليسكن في القلب,  
وأيضاً الفرح  
إن للربّ ضياءً يُطارِد ويتعقب أيّ نوع من التشويش  
والانزعاج,

هذا إن افتَرَبَت النفس منه جُدًّا ومعها الإيمان.  
الكوارث تُعبّر عنها  
بالحزن والدموع والأسى, مِنْ  
قَبْلِ أَنْ نختبر الراحة والفرح.  
إنّ حُزن التوبة المُلازم  
للصوم الكبير والأسبوع  
المُقدّس والجمعة العظيمة,  
لأبَدٍ أَنْ يسبق القيامة. لا تُوجد  
طريقٌ مُختصرة.



## حوَلتْ نُوحِي إِي فَرَحِ لِي

St. John of يَكْتُبُ القُدَيْسِ يوحنا مِنْ كَرَبَاثُوس

Karpathos فيقول:

لا أَظُن أَنَّهُ مِنَ المُسْتَغْرَبِ أَنْ يَتَحَمَّلَ الرَّهْبَانُ البَلَايَا  
وَكَافَةَ أَصْنَافِ الأَحْزَانِ،  
إِلَّا وَهَمَّ مُنْتَظِرُونَ بِصَبْرٍ مِنْ خِلَالِ المِحْنِ وَالتَّجَارِبِ كُلِّ  
مَا يَأْتِي عَلَيْهِمْ مِنْ سَيِّدِهِمْ.  
إِنَّهُمْ سَمِعُوا الرَّبَّ فِي الإِنْجِيلِ يَقُولُ:  
الحَقُّ أَقُولُ لَكُمْ أَيُّهَا القَرِيبُونَ مِنِّي، إِنَّكُمْ أَنْتُمْ سَتَبْكَونَ  
وَسَتَنوَحونَ وَالعَالَمَ يَفْرَحُ،  
وَلَكِنْ بَعْدَ قَلِيلٍ سَأُرَاكُمْ وَسَأَفْتَقِدُكُمْ بِالبَارَاكَلِيَتِ  
وَأَبْعِدُ عَنْكُمْ قَنُوطُكُمْ،  
وَسَوْفَ أُجَدِّدُ أَفْكَارَكُمْ بِحَيَاةِ سَمَائِيَّةٍ وَسَلامٍ مُصْحُوبِ  
بدموعِ حَلُوةٍ،  
هَذِهِ الأَشْيَاءُ الَّتِي حُرِّمْتُمْ مِنْهَا لَزِمْتُمْ قَصِيرٍ وَقِوْتِ  
التَّجْرِبَةِ،  
سَوْفَ أُعْطِيكُمْ ثَدِي تَعْزِيَاتِي، كَالْأُمِّ الَّتِي تُطْعِمُ رَضِيعَهَا  
وَهُوَ يَبْصُرُخَ.  
وَعِنْدَمَا تَخْوَرُ قُوَّتُكُمْ فِي المَعْرَكَةِ،  
سَوْفَ أُحْصِنُكُمْ بِقُوَّةٍ مِنَ الأَعَالِي،  
وَسَوْفَ أُحْلِيكُمْ فِي وَقْتِ مَرَاتِرِكُمْ،  
مِثْلَمَا تَكَلَّمْتُ إِرْمِيَا فِي مَرَاتِيهِ،

وهو يتكلم عن أُورشليم المخبّأة داخلنا.  
سوف أتطلع إليكم باهتمام,  
وسوف تفرح قلوبكم عند افتقادي السري لكم,  
وسوف يتحوّل حزنكم إلى فرح,  
ولا ينزع أحد فرحكم منكم (انظر: يو 16: 20 -  
22).

لا تستخدم الكلمة  
“موت” إطلاقاً، دون أن تلحقها  
وفي نفس الوقت، بكلمة:  
“المسيح قام”.



## مُنقذون بواسطة الملاك الحارس

مُقتطفات من كتاب الفيلو كاليا الصغير الروسي: الجزء الثالث:

بعد أن فقدت الأمل، ذهبتُ إلى مُسدّسي (وكان دائماً  
محشواً بالطلقات)،  
وودتُ أن أتخلص من حياتي.  
إلا أنني سمعتُ صوتاً في قلبي يناديني:  
“لا تيأس، ارتجبي رحمة الله،  
إنه كريمٌ جوادٌ وكلّي الرحمة لأولئك الذين يتوبون، ولو  
كان في اللحظات الأخيرة من الحياة،

يجب ألا نياس أبداً” .  
كان هذا حقاً هو صوت ملاكِي الحارس.  
ألقيتُ بالمسدّس، وتراجعتُ خطوة إلى الخلف،  
نمّ نظرتُ إلى صليب مُخلصنا.  
انهمرتُ الدموع كالسَّيل وجرت على خديّ،  
فوقعتُ على رُكبيّ وظللتُ أبكي إلى أن استغرقتُ في  
النوم وأنا على هذا الحال.  
ولما استيقظتُ كان صباحاً،  
ولم يكن ثمة شيء حولي،  
كلّ شيء كان في مكانه، وكان السلام يجتاح نفسي.  
فتفكرتُ وقلت:  
“أيها السيّد الربّ ما أعظمَ مراحِمك!” .  
وفي اليوم التالي تناولتُ مِنَ الأسرار المقدّسة،  
وأحسستُ أنّي في غاية السلام والهدوء.  
الصلاة دواءً للحزن  
والاكتئاب.

القديس نيلوس السينائي



## بطرس يخلص من اليأس

St. John of يكتُب القديس يوحنا من كارباتوس

Karpathos ويقول:

إِنَّهُ مِنَ الْأَكْثَرِ خَطُورَةً أَنْ نَفْقِدَ الرَّجَاءَ مِنْ أَنْ نُخْطِئَ.  
كَانَ الْخَائِنَ يَهُودًا شَخْصًا مَهْزُومًا, كَانَ غَيْرَ مُدْرَبٍ فِي  
الْحَرْبِ الرُّوحِيَّةِ,  
وَنَتِيجَةً لِذَلِكَ, فَإِنَّهُ انْسَحَقَ بِفَقْدَانِ الْأَمَلِ عِنْدَمَا اجْتَاكَ  
الْعُدُوُّ,  
وَمَضَى وَشَنَقَ نَفْسَهُ.  
أَمَّا بَطْرُسُ فَكَانَ عَلَى الْعَكْسِ صَخْرَةً ثَابِتَةً,  
فَرَعِمَ أَنَّهُ انْحَطَّ وَسَقَطَ سَقُوطًا مُرِيعًا,  
إِلَّا أَنَّهُ بِسَبَبِ حِكْمَتِهِ فِي الْحَرْبِ الرُّوحِيَّةِ, فَإِنَّهُ لَمْ يَنْكَسِرْ  
بِالْيَأْسِ,  
وَلَكِنَّهُ وَثَبَ وَذَرَفَ دَمُوعًا مُرَّةً مِنْ قَلْبٍ مُنْسَحِقٍ  
وَمُتَوَاضِعٍ,  
هَذِهِ الَّتِي مَا كَادَ يَرَاهَا عُدُونًا,  
حَتَّى تَرَاجَعَ وَارْتَدَّ كَمَا لَوْ كَانَتْ عَيْنَاهُ قَدْ احْتَرَقَتْ  
بِلَهيبِ نَارٍ,  
وَمَضَى هَارِبًا وَهُوَ يَعْوِي وَيُيُولِلُ وَيَنُوحُ.  
مِثْلُ الْعَوَاذِمِ النَّوَوِيَّةِ,  
هَكَذَا الْحُزْنَ مِنَ الصَّعْبِ  
وَالْخَطَرَ أَنْ تُخْزِنَهُ. إِنَّهُ



## قبول الأشواك التي في الحياة

Tsaritsa تكتب الشهيدة الجديدة تساريتزا الكسندرا

Alexandra فتقول:

يُخبرنا القديس بولس الرسول أنّه “كان يفرح في شكوكته” .

إنّه كم يفعل هذا في الأوّل،

بل صرّخ إلى السماء لأجل أن تُنزع منه الشوكة،

ولكن عندما قال له سيّده إنّ في احتياج ليحتفظ بها وأنّ

تظّل فيه،

لأنّه توجد فيها بركة، فإنّ بولس قبلها ولم يعضب بعد.

في الواقع إنّ بولس تصادق معها سرّياً وتوقّف عن

الشكوى بعد.

هذا هو الشيء الوحيد الصائب والمعقول الذي يجب أن

نعمله مع أيّ شيء مؤلّم وكريه ووبيل، نجد أنفسنا غير

إِنَّهَا إِرَادَةُ اللَّهِ أَنْ يَظَلَّ هَذَا الشَّيْءُ فِي حَيَاتِنَا لِسَبَبٍ  
صَالِحٍ، اللَّهُ وَحْدَهُ هُوَ يَعْرِفُهُ.  
يَجِبُ أَنْ نَنَالَ التَّنَصُّرَةَ عَلَيْهِ بِأَنْ نَأْخُذَهُ فِي قُلُوبِنَا، وَبِأَنْ  
تَقْبَلَهُ كَشَيْءٍ آتٍ مِنْ لَدُنِ الْمَسِيحِ.  
وَمَهْمَا آذَانًا، فَإِنَّا إِنْ تَقَبَّلْنَاهُ بِهَذِهِ الطَّرِيقَةِ، فَإِنَّهُ سَوْفَ  
يَتْرُكُ بَرَكَةً فِي حَيَاتِنَا.  
إِنَّ اللَّهَ يُرْسِلُ لَنَا بَعْضَ بَرَكَاتِهِ الْعَظِيمَةِ مِنْ خِلَالِ  
أَشْوَاكِنَا،  
وَيُصْبِحُ مِنَ الْمُؤْسِفِ إِنْ كُنَّا نَدْفَعُهَا بَعِيدًا عَنَّا  
وَنَتَجَاهَلُهَا.  
يُوجَدُ كَثِيرُونَ مَمْتَلِعِينَ بِذَوَاتِهِمْ، لِدَرَجَةِ أَنَّهُ لَا يُوْجَدُ فَسْحٌ  
فِيهِمْ لِلْمَسِيحِ، وَهَوْلَاءُ إِنْ اسْتَطَاعُوا أَنْ يُفَرِّغُوا أَنْفُسَهُمْ  
وَيَأْتُوا إِلَى الْمَسِيحِ، فَإِنَّهُ سَوْفَ يَمْلَأُهُمْ بِدَاتِهِ،  
وَبَعْدَ ذَلِكَ، فَسَوْفَ تَصِيرُ لَهُمْ قُوَّةٌ غَيْرُ مَحْدُودَةٍ لِنَشْرِ  
الصَّلَاحِ فِي الْعَالَمِ.  
يَجِبُ أَنْ نَتَّقَ فِي اللَّهِ بَاطِمَتِنَا أَنَّهُ يُغْنِي حَيَاتِنَا، وَهُوَ الَّذِي  
يَعْرِفُ مَتَى يَكُونُ الْأَلَمُ مُفِيدًا،  
وَمَتَى تَكُونُ الْخُسَارَةُ هِيَ السَّبِيلُ الْوَحِيدَ لِلرِّبْحِ،  
وَمَتَى تَكُونُ الْأَلَامُ ضَرُورِيَّةً لِنُتَمَسِكَ بِهَا عِنْدَ قَدَمِيهِ.  
إِنَّ اللَّهَ يَعْطِينَا الْأَشْوَاكَ لِيُبَارِكَنَا بِطَرِيقَةٍ مَا،  
وَنَحْنُ سَوْفَ نَكُونُ بِاسْتِمْرَارِ الْخَاسِرِينَ عِنْدَمَا نَهْتَاجُ  
وَنَرْفُضُ شَوْكَتَنَا.

شُكْرًا لَكَ أَيُّهَا الرَّبُّ، مِنْ  
أَجْلِ الْفَرَاغِ الَّذِي نَشْعُرُ بِهِ،  
وَالَّذِي بَدُونَهُ لَنْ يُمَكِّنَنَا أَنْ  
نَعْرِفَ مِثْلَ حُبِّكَ.

الْقُدِّيسُ إِيرِينِيُّوسُ

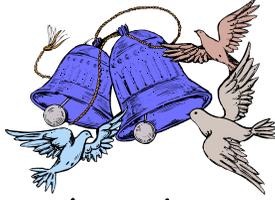


## اللَّهُ يُحِبُّ أَنْ يَكُونَ لَنَا مُعْزِيًّا

كَتَبَتِ الشَّهِيدَةُ الْجَدِيدَةُ تَسَارَيْتِسا أَلِيكْسَانْدِرَا تَقُولُ:

يُحِبُّ اللَّهُ أَنْ يَكُونَ لَنَا مُعْزِيًّا.  
إِنَّ قَلْبَهُ رَقِيقٌ وَمُنْعَطِفٌ دَائِمًا عَلَى آلامِ الْبَشَرِ وَمَعَانَاهُمْ.  
عِنْدَمَا نَنْظُرُ إِلَى الْكِتَابِ الْمُقَدَّسِ، فَإِنَّا سَوْفَ نَجِدُهُ مُمْتَلِئًا  
بِالتعزيات مِنْ أَوَّلِهِ إِلَى آخِرِهِ.  
فِي كُلِّ صَفْحَةٍ مِنْ صَفْحَاتِهِ نَجِدُ اللَّهَ يُحَاوِلُ أَنْ يَجْعَلَ  
الْإِنْسَانَ يُؤْمِنُ أَنَّهُ يُحِبُّهُ،  
وَأَنَّهُ صَدِيقُهُ،  
وَأَنَّهُ يُرِيدُهُ أَنْ يَعْمَلَ الْخَيْرَ.  
لَا يَوْجَدُ فَصْلًا فِي الْكِتَابِ الْمُقَدَّسِ إِلَّا وَيُكْشِفُ أَوْ يُعْلِنُ  
بِطَرِيقَةٍ مَا الرَّحْمَةُ الْإِلَهِيَّةُ.  
هَذَا هُوَ مَا يَجْعَلُ مِنَ الْكِتَابِ الْمُقَدَّسِ كِتَابًا غَالِيًّا وَثَمِينًا  
وَعَزِيزًا،  
لِلْمُكْتَسِبِينَ،  
لِلْمُجَاهِدِينَ،  
لِلْمُحِبِّطِينَ،  
لِلْمُنْخَطِبِينَ،  
لِلْحِزَانِ،  
لِلْمَحْرُومِينَ،  
لِلتِيَامَى وَالثِّكَالِ،  
لِلَّذِينَ يُعَانُونَ مِنَ الْوَحْدَةِ وَالْعُزْلَةِ.

إِنَّ الْكِتَابَ الْمُقَدَّسَ هُوَ مِثْلُ حُضْنِ الْأُمِّ،  
نَضَعُ عَلَيْهِ رُؤُوسَنَا فِي وَقْتِ الْأَلَمِ وَالْحُزْنِ وَالْأَسَى.  
إِنَّ الْكِتَابَ الْمُقَدَّسَ هُوَ  
مِثْلُ حُضْنِ الْأُمِّ، نَضَعُ عَلَيْهِ  
رُؤُوسَنَا فِي وَقْتِ الْأَلَمِ وَالْحُزْنِ  
وَالْأَسَى.



## إِكِيلٌ يَنْتَظِرُنَا

St. Nilus of Sora يَكْتُبُ الْقَدِيسَ نِيلُوسُ مِنْ سَوْرَا

ويقول:

بِتَحَدٍّ شَدِيدٍ يَلْزِمُنَا أَنْ نُحَارِبَ رُوحَ الْحُزْنِ،  
لَأَنَّ هَذِهِ التَّجْرِبَةُ مُمَكِّنٌ أَنْ تَقُودُنَا إِلَى الْيَأْسِ وَالْهَلَاكِ.  
لَا يُمَكِّنُ أَنْ يَحْدِثَ شَيْءٌ لَنَا بَدُونِ سَمَاحٍ مِنَ الْعِنَايَةِ  
الْإِلَهِيَّةِ،  
وَكُلُّ مَا يُرْسِلُهُ اللَّهُ لَنَا مِنَ الْآلَامِ إِنَّمَا هُوَ لِأَجْلِ خَيْرِنَا  
وِخْلَاصِ نَفُوسِنَا.  
حَتَّى وَلَوْ كُنَّا بِيَدِ الْأَوَّلِ وَهَلَا أَنْ الْأَمْرَ نَافِعٌ لَنَا فِي الْوَقْتِ  
الْحَاضِرِ،

إِلَّا أَنَّنَا سَوْفَ نَفْهَمُ فِيمَا بَعْدَ مَا كَانَ حَقًّا لْخَيْرِنَا،  
وَأَنَّهُ لَمْ يُعْطِنَا الْأَشْيَاءَ الَّتِي كُنَّا نَرْغِبُهَا لِأَنْفُسِنَا،  
وَلَكِنَّ اللَّهَ أَعْطَانَا مَا كَانَ وَيُذَبِّرُهُ لْخَيْرِنَا وَلِصَالِحِنَا.  
إِنَّ اللَّهَ مِنْ مَحَبَّتِهِ يُرْسِلُ لَنَا التَّجَارِبَ،  
كَيْمَا بَعْدَ أَنْ نَتَأَلَّمَ وَنُقَاسِي مِنَ الْمُحَنِ، يُلْبِسُنَا إِكْلِيلَ  
الظَّفْرِ،

لِأَنَّهُ لَمْ يَوْجِدْ مَنْ تَكَلَّلَ دُونَ أَنْ يَتَجَرَّبَ وَأَنْ يَتَأَلَّمَ.  
إِنَّ اللَّهَ رَسَمَ لِلْإِنْسَانِ أَنْ  
يَضَعَ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ الْوَصِيَّةَ  
الشَّامِلَةَ، وَهِيَ أَنْ يَتَذَكَّرَ اللَّهَ،  
وَالَّتِي تَقُولُ: «أَذْكُرُ الرَّبَّ  
إِلَهِي» (تث 8: 18). إِنَّ الَّذِي  
يُدْمِرُنَا وَيُحِطِّمُنَا هُوَ أَنَّنَا نَنْسَى  
اللَّهَ.

القديس غريغوريوس السيناوي

St. Gregory of Sinai



**رَكِّزْ عَلَى بَهَاءِ اللَّهِ**

يَكْتُبُ الْقَدِيسُ ثِيئوفانُ النَّاسِكُ وَيَقُولُ:

عِنْدَمَا نَكُونُ مَعَ اللَّهِ، اللَّهُ أَيْضًا يَكُونُ مَعَنَا، وَكُلُّ شَيْءٍ

عندما تزيح ستائر الشبايك في الحجرة، فإنَّ الشمس  
تسطع وتمتلئ الحجرة بالضوء.  
وإذا سحبنا ستارة من على شباك واحد، فإنَّ الحجرة  
تبدأ في الإظلام،  
أمَّا إذا جذبنا الستائر كلّها، فإنَّ الحجرة تصير في ظلامٍ  
دامس.

هكذا نفس الشيء يحدث مع النفس.  
عندما تتجه النفس نحو الله بكلِّ قوّتها وأحاسيسها،  
فكلُّ شيء يكون بهيًّا ومُفرحًا وهادئًا.  
ولكن عندما تحيد النفس بمشاعرها وانتباهها تجاه شيء  
آخر،  
فإنَّ هذا اللمعان يتناقص.  
وكلّما ازداد عدد الأشياء التي تشغل النفس،  
كلّما ازداد الظلام الذي يغطاها،  
وقد يحدث ظلام تام.

ليست الأفكار بقدر ما هي المشاعر التي تُسبب هذه  
الظلمة ..

والظلمة التي هي أعظم من الكل هي التي تسبب من  
الأعمال الخارجيّة للخطيّة.

شيطان اليأس، والذي  
يُسمّى أيضًا شيطان الظهيرة  
(مز90: 6)، هو أكثر ألمًا



## الشیطان هو الذي يستفزك للیأس

یكتب القديس یوحنا الذي من كرونستادت ویقول:

عندما تُصلي، لاحظ نفسك، حتى تُصلي ليس إنسانك  
الخارج فقط، بل والداخل أيضًا.  
لا تلتفت إلى الشيطان الذي يهيجك بمكر لكي تيأس،  
ولكن اقهره وتغلب على حيله.  
تذكر لجة مراجيم الفادي ومحبه للبشر.  
سوف يُظهر لك الشيطان وجه الرب على أنه مُرعب  
وغير رحيم، وأنه سوف يرفض صلاتك وتوبتك،  
ولكن أما تذكر كلمات الرب نفسه:

« مَنْ يُقبل إلى لا أُخرجه خارجًا » (يو 6: 37)،  
وأيضًا: « تعالوا إلى يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال  
(بالخطايا والذنوب وحييل وأكاذيب وافتراءات  
الشیطان) وأنا أريحكم. » (مت 11: 28)  
أنا محبوب للغاية،



## فراغٌ حزين

يُكْتُبُ شارل دو فوكو Charles de Foucauld عَنْ

مرحلة الفراغ الحزين الذي عاش فيه قبل اهتدائه فيقول:

جَعَلْتَنِي أَحْزَنَ فَرَاغٍ حَزِينًا، حُزْنًا لَمْ أَشْعُرْهُ بِهِ فِي  
أَوْقَاتٍ أُخْرَى.

وكان يتتابني كل مساء، عندما أكون في عُرفتي مُنفردًا؛  
وكان يجعلني أصمتُ وأكتئبُ وسط ما كُنَّا نُسَمِّيهِ  
احتفالات ومُناسبات.

كنتُ أَعِدُّهَا وَأَنْظِمُهَا، ولكن عندما كان يحين الوقت،  
كنتُ أجتاز فيها في صمتٍ وضيقةٍ وسأمٍ غير محدود.

أَعْطَيْتَنِي مَا يُسَمُّونَهُ عَدَمَ اسْتِقْرَارِ الَّذِي يُصَاحِبُهُ ضَمِيرٌ  
غَيْرٌ مُسْتَرِيحٌ،

الضمير الذي لَمْ يَكُنْ مَيِّتًا تَمَامًا رَغْمَ أَنَّهُ كَانَ نَائِمًا تَمَامًا.

كَمْ أَشْعُرُ أَيْدًا بِذَلِكَ الْحُرْنِ , بِذَلِكَ الضَّيِّقِ , بِذَلِكَ  
التشويش مُنْفَرِدًا عَنْ تِلْكَ الْأَوْقَاتِ .  
لَقَدْ كَانَتْ بِلَا شَكِّ عَطِيَّةٍ مِنْكَ يَا اللَّهُ .  
كَمْ كُنْتُ بَعِيدًا جِدًّا فِي شِكْوِي !  
كَمْ أَنْتَ صَالِحٌ لِلْغَايَةِ !  
كَانَتْ مَرَحَلَةَ الْفِرَاقِ الْحَزِينِ لِشَارْلِ دُو فُو كُو مُقَدِّمَةً لِإِيمَانِهِ بِاللَّهِ .

كَتَبَ شَخْصٌ مَا :

“جَيِّدٌ أَنْ نُهَشِّمَ ,  
جَيِّدٌ أَنْ نُحْطِئَ ,

لَأَنَّ هَذَا الْخَطَأَ وَذَلِكَ التَّهَشِيمَ لَنْ يَتْرَكَانَا فَارِغِينَ ,  
بَلْ هُمَا ضَرُورِيَانِ لِكَيْ نَسْتَقْبِلَ هَذَا الَّذِي يُعْطِينَا الرَّجَاءَ .  
لَنْ يَتَوَقَّفَ اللَّهُ أَبَدًا مِنْ أَنْ يُفْرِغَ نَفُوسَنَا لِيَمْلَأَهَا بِمَا هُوَ أَفْضَلُ .

كَتَبَ الْقَدِيسُ أَوْغُسْطِينُوسُ يَقُولُ : “عِنْدَمَا يُفْرَغُنَا اللَّهُ مِنْ ذَوَاتِنَا ،  
فَهُوَ يُجْعَلُنَا أَكْثَرَ قُدْرَةً لِاسْتِقْبَالِهِ ” .

سَوْفَ نَكُونُ سَعْدَاءُ ,  
أَقْوِيَاءُ , شُجْعَانًا , قَادِرِينَ عَلَى  
تَحْمَلِ جَمِيعِ الْأَشْيَاءِ , وَعَلَى  
حَمْلِ كُلِّ الْأَشْيَاءِ , إِنَّ كُنَّا نُوْمِنُ  
أَنَّ حَيَاتِنَا كُلَّ يَوْمٍ وَكُلِّ سَاعَةٍ  
وَكُلِّ لِحْظَةٍ , هِيَ فِي يَدِ اللَّهِ .

هنري فان ديك

Henry Van Dyke



## في الختام

يُؤدِّي هجوم الاكتئاب غالبًا إلى أن يتعدَّ الناس أكثر فأكثر عن بعضهم البعض, إلى نُقطة تجعلهم لا يعودون يُعاونون بعضهم البعض. إنَّ الإنسان يرتعد عندما يُفكّر فيما آلت إليه بعض الزيجات, الزيجات التي يتعدَّر فيها على الزوجين أن يتحدّثا معًا كالمعتاد, لأنَّ الاكتئاب الذي يعاني منه أحد الأطراف يعمل مثل إسفين ينحسّر بين الاثنين. ولكن مما يدعو للتفاؤل, أنّه توجد الآن للناس معونة مُتزايدة أكثر جدًّا ممَّا سبق في التاريخ الماضي. إنَّ رسالة الله الأبدية التي تُعلن رحمته العظيمة تظلّ تدعوننا, والمسيح الحيّ والقائم, الذي هو أعظم الأطباء والمُشيرين النفسانيين يمدّنا باستمرار بمهارات وبأدوية جديدة بتركيبات مُفيدة, لتساعد في حدوث الشفاء لأولئك الذين يعبرون وادي ظلّ الاكتئاب. كم يجب علينا أن نفهم هذا المرض المُوجع, وكم من الضروري لنا أن نستخدم وسائل الشفاء التي أمدّنا بها الله:

- الكتاب المُقدَّس,

- الأسرار,

- القُدَّاس الإلهي,

- الصلاة,

- علم الطب.

أن نتبع المسيح, هذا

ج. ماكدونالد

G. MacDonald



اليأس هو الطَرْف الآخر  
البعيد تمامًا لمحبة الذات .  
والإنسان يبلغ إليه عندما يُدير  
ظهره بإرادته عن كلِّ مُساعدة  
مِن أي إنسان آخر، حتَّى  
يتذوَّق اللذة الفاسدة عندما  
يعرف نفسه أَنَّهُ ضائع...

اليأس هو النموُّ المُطلق  
لكبرياء مقدارها عظيم، ونفس  
ذات عُنق مُتصلب، حتَّى  
تختار الشقاء المُطلق للعذاب  
عن أنْ تقبل السعادة مِن يد  
الله، هذه التي منها تعترف أَنَّهُ  
أسمى مِنَّا وَأَنَّهُ فوقنا، وَأَنَّا لا  
نقدر أنْ نُكمل نصيبنا بأنفسنا .

الإنسان المُتواضع حقيقة  
لا ييأس، لأنَّهُ لا يُوجد في  
الشخص المُتواضع فيما بعد  
أي شيء مِن الشفقة على  
الذات .



لا تقنط عندما تهبط على  
نفسك سُحْبِ الجَهِيمِ، الواحِدةِ  
مُظْلِمَةِ أَكْثَرِ مِنِ سابِقَتِها،  
وعندما يصعد على نَفْسِكَ  
الحِقْدَ الجُهِنْمِيِّ والخُبْثِ  
والقساوةِ والعِنادِ والرذائلِ  
الأخرى، اعلم بالتأكيد أن  
تجمّع تلك السُحْبِ المُظْلِمَةِ في  
أفق عقلك هو أمرٌ مُحْتَمٌّ،  
ولكنها ليست دائماً هناك ولن  
تبقى طويلاً، مثل السُحْبِ  
المُظْلِمَةِ في السماء الطَبِيعِيَّةِ  
التي تُعبّر وتختفي، وبعد ذلك  
يصبح الجوّ الذهني نقيّاً مرّةً  
أخرى. وكما هو حادثٌ في  
الطبيعة، لا بد أن توجد سُحْبٌ  
في الجوّ، وإظلامٌ وسط نور  
النهار، إلا أن السُحْبِ لا تكون  
متواصلةً وعاجلاً ما تختفي،

القدّيس يوحنا مِنْ كرونستادت

*St. John Kronstadt*



يطلب هذا الكتاب من:

- مطرانية بني مزار والبهنسا: (ت: 086/830033)
- (ت: 086/833666)
- بيت التكريس لخدمة الكرازة: (ت: 02/4836389)
- (ت: 02/6745219)
- من المكتبات المسيحية والكنائس بالقاهرة والأقاليم.

سعر النسخة: ستة جنيهات

## هذا الكتاب

يحتوي على فصول صغيرة مختصرة لكنها ذات نبرة روحية عميقة يتأثر بها القلب بسهولة، لأنها تشرح كيف أن وراء كل ضيقة تكمن بركة روحية لصياغة النفس وتشكيلها حسب شهوة قلب الله. كما توضّح كيف أن معونة الله حاضرة في كل وقت لإنعاش الروح الإنسانية الذابلة وتجديد طاقة النفس التي طمت فوقها تيارات ولجج الصعوبات والضيقات، ويرينا الكاتب أن النفس التي تنهل من ينابيع النعمة وفيضها الغامر، تبقى دعامتها في الداخل راسخة وأساساتها متينة، وسرعان ما يجد الإنسان أن الأمل والرجاء قد حلّا محل اليأس والقنوط، وقد عاد قلبه يحيا من جديد في ملء قوة الله.

## والمؤلف

هو الأب أنتوني م. كونيارس كاهن يخدم في كنيسة القديسة مريم الأرثوذكسية في مينيابوليس، وهو يتميز ببغيرة رسولية حارة .. كان مسئولاً عن العمل الأرثوذكسي الطلابي بجامعة مينيسوتا حيث كان يخدم في الجمع الاستشاري الديني. وقد نجح من خلال كتاباته في جعل الأرثوذكسية للشباب رسالة ذات تقليد حي تقبل كل ما هو

