

نبذات روحية هادئة  
(١٤٧)

مطراية بني مزار  
والبهنسا

# كيف تقهر الوحدة؟

الأب أنتوني م. كونيارس  
المعرب: ي. م

مراجعة وتقديم  
نيافة الأنبا أنثاسيوس  
أسقف بني مزار والبهنسا

اسم الكتاب: نذات روحية هادفة (١٤٢)

كيف تقهر الوحدة؟

اسم المؤلف: الأب أنتوني م. كونيارس

اسم المترجم: ي. م. بتصريف

الطبعة: الأولى مارس ٢٠١٤ م

اسم المطبعة: مدارس الأحد

٧٠ شارع روض الفرج

ت: ٢٢٠٢٩٧٤٤

الغلاف والصور: الفنان كمال غطاس





**قداسة البابا تواضروس الثاني**

**بابا الإسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية (١١٨)**



نيافة الحبر الجليل الأنبا أثناسيوس

أسقف بني مزار والبهنسا



## أسوأ مرض يدّر



تكلّمت أرملة توفي زوجها منذ فترة قريبة مع راعي كنيسةها وقالت له: "أنا في سجن ولا أستطيع أن أخرج منه، سجن العزلة، أنا وحيدة، والأيام تزحف ببطء، وأسوأ الأوقات عندي هي الساعة السادسة مساءً، عندما كان "رالف" زوجي يعود من المكتب، فقد كنتُ أنتظر صوت المفتاح عندما يضعه في باب الشقة فأقفز لاستقباله. والآن تأتي الساعة السادسة، ولا صوت مفتاح يفتح الباب، ولا صورة زوجي البهية أراها أمامي، ولا شخص أهمُّ أن أصنع له الطّعام، وكل ما أفعله هو أنني أسمع أخبار الساعة السادسة، وفي الواقع لا أسمع شيئاً، ثمّ قالت للكاهن وعيناها تدمعان: إمتي يا أبونا ربّنا ياخذني".

الاكتئاب جحيم. هو أولاً جحيمٌ روحيٌ من حيث إنه يفقدنا الرجاء في الخلاص. كما أنه يجعلنا نشعر بالعزلة وبأننا غير محبوبين بالمرّة. وهو ثانيًا جحيمٌ بدني وعاطفيٌ عندما نفكّر في أعراضه

## المختلفة المؤلمة:

- حزنٌ مستمرٌّ، لا رجاء، مزاجٌ خاوٍ.

- فقدان المتعة.

- فقدان الطاقة وازدياد الإجهاد.

- نومٌ مُزعج.

- اضطرابٌ في الأكل.

- صعوبةٌ في التركيز والتذكر وأخذ القرارات.

- الإحساس بالذنب وعدم القيمة والعجز.

- أفكار في الموت والانتحار.

- التهيج والصُّراخ المتوالي.

- صدادٌ مزمنٌ وآلام.

- فقدان تقدير الذات.

- الانسحاب والعزلة.

- غضبٌ غير مُنضبِط.

- اتكال كامل على الآخرين.

- شعورٌ بالتعب.

- إشفاقٌ على الذات واتهامٌ مُضادٌ للذات.

- انشغال البال بالخطيئة.

وإذ تسحقنا هذه الأعراض، فنحن نحتاج أن نتذكر أن الله أعظم ويستطيع أن يساعدنا أن نتغلب عليها.

أعظم خطيئة هي اليأس منِ مراحمِ الله وقُوته، وأن نضع حدًّا لله، بينما الله غير محدود.

عندما نزل المسيح إلى الهاوية، فإنه أباد الجحيم وفتح لنا الفردوس. إنَّه الواحد الوحيد الذي يمكنه أن يحطِّم جحيم اليأس. إنَّ نعمته كليَّة الرحمة، كليَّة القوَّة، لا حدَّ لها.

**أعظم كلمة تجديف يمكننا أن نستخدمها هي: اليأس**

عندما سُئل طبيب مشهور أن يُحدِّد أقوى مرض مُدمر يعاني منه الناس اليوم فقال: "إنَّه العزلة Loneliness. وكلَّما مرَّت بي الأيام في مهنة الطَّب هذه، أصبح أكثر اقتناعًا أنَّه لا يوجد مرض حاد وعالمي ومؤلم مثل الوحدة".



كتبت إيفلين أوندرهيل Evelyn Underhill تقول:  
"لا يوجد مسيحي لا يذوق طعم القفر والبرية وهو يعبر  
في طريقه إلى أرض الموعد".

كم عانى المخلّع من ألم الوحدة والعزلة. انتظر المريض ٣٨  
سنة عند بركة بيت حسدا منتظراً أن يرفعه أحد ويلقيه في البركة  
متى تحرك الماء لينال الشفاء فلم يجد. عندما سأله الرب يسوع:  
«أتريد أن تبرأ؟ أجابه المريض: "يا سيّد، ليس لي إنسان يلقيني في  
البركة متى تحرك الماء» (يو: ٥: ٦-٧). ٣٨ سنة عاشها هذا  
المخلّع بدون صديق.

بيّنت الدراسات أن أوّل من يعانون من العزلة هم طلبة  
الجامعات، يليهم المطلّعون، ثمّ الأمّهات العائشات بمفردهن، ثم  
طلبة المدارس العليا من القرويين، ثمّ غير المتزوّجين، فالزوّجات  
اللاتي لا تعملن وملازمات منازلهن. كتبت آن فرانك Ann  
Frank في مذكراتها:

"يشعر الأحداث في أعماقهم الداخليّة بالعزلة أكثر  
من كبار السنّ".



## أنواع الوحشة:

توجد أسباب كثيرة مختلفة للعزلة والإحساس بالوحدة. قد تكون بسبب فقدان محبوب، أو بسبب عدم التوافق، أو بسبب التصلب وعدم التنازل مع الاقناع الشخصي؛ وهناك العزلة بسبب العلاقات المتوترة في المنزل؛ والشعور بالعزلة عند الوصول إلى سنّ البلوغ؛ كذلك الوحدة التي يشعر بها كبار السن؛ العزلة المتسببة عن الطلاق؛ الوحدة التي يشعر بها من لا يؤمن بالله؛ عزلة التمرّكز حول الذات؛ عزلة حجرة المريض، العزلة المتسببة عن الوفاة؛ العزلة الناتجة عن اتّخاذ قرار هام؛ العزلة بسبب زواج غير ناجح.

تقول دراسات وأبحاث كثيرة: "من ضمن من يعانون من العزلة هم الأزواج الذين وقعوا في زيجات لا يوجد فيها اتّصال حقيقي".

كثير من يحاولون الانتحار يقولون إن العزلة لم تعدّ محتملة.

قال أحدهم بوعي شديد: "إن عشت منفرداً، فأنت تموت موتاً بطيئاً كل يوم".

حصل طالب في المدرسة في لندن على الجائزة الأولى عن مقال كتب فيه: "أظن أن التوائم يولدون اليوم في العالم بكثرة لأن الأطفال الصغار يخافون أن يدخلوا إلى العالم بمفردهم!"

العمارات الشاهقة والكثيرة الطوابق والتي بها عدد كبير من المصاعد تُشارك في موضوع الشعور بالعزلة. تبدو هذه البنايات مثل الحجرات أو الخزائن المحشوة بالناس المتكدسة بالسكان، ملف فوق ملف، منفصلة بعضها عن بعض بأناقة ودقة. لا عجب إذن إن كانت نسبة الانتحار في هذه البنايات مرتفعة في كل أرجاء العالم.

كما أن الأبحاث اكتشفت الآن أن هناك علاقة بين العزلة والأمراض العضوية، فعدد المصابين بالأمراض ممن يعيشون بمفردهم ضعف عدد المرضى ممن لا يعيشون في عزلة.

### علاجات زائفة مُضَلَّلة:

هل من علاج للعزلة؟ يوجد علاج زائف كما يوجد أيضاً علاج حقيقي. العلاجات الزائفة للشعور بالوحدة كثيرة، ومن



ضمنها: النوادي الليلية، البارات في زوايا الشوارع، الخمر،  
العقاقير، ممارسة الجنس غير المشروع.

الجنس غير المشروع هو علاجٌ مزيفٌ، يتسبَّب في ازدياد وإثارة  
الشعور بالعزلة.

علاج آخر مزيفٌ نجده في إعلان في إحدى الصحف، فحواه:  
"سأصنُّ لك إذا ما ظللتَ تتكلَّم مدَّة ٣٠ دقيقة بلا توقُّف،  
سأمنحك ١٠ دولارات".

يبدو أنَّ هذا نوعٌ من الخداع والاحتيال، لكنَّ الحقيقة أنَّ  
الشخص الذي طلب ذلك كان جاداً في طلبه ولا يمزح. وبدأت  
المكالمات تأتيه، عشرة وعشرين مكالمة يومياً. آلام العزلة مرعبة  
جداً، تجعل الإنسان يحاول أن يجرِّب أي شيء من أجل نصف  
ساعة يقضيها في مصاحبة أحد.

### العلاج الحقيقي:

يكفي ما قلناه عن العلاج المزيف. دعنا نجدُّ لتدارس بعض  
الخطوات التي تقودنا إلى إيجاد العلاج الحقيقي.

(١) عندما تشعر ببدء الشعور بالعزلة يزحف نحوك، ارفع سماعة التليفون، واتَّصلِ بمن تعرف أنه يشعر بالعزلة أكثر منك. يُعاني كثير من الناس من العزلة بسبب أنهم يبنون أسواراً من الحواجز والعوائق بدلاً من الكباري. أسقط الحواجز وابدأ في بناء الجسور مع الآخرين. يكتب جون أوكسينهام ويقول:

”هل تشعر أنك وحيد يا أخي؟

اشترك في شيءٍ قليل مع آخر!

مدّ يدك إلى مَنْ ليس له معين،

تجد وحدتك وقد انتهت.“

(٢) بالإضافة إلى بناء جسور مع الآخرين، عليك أن تنظر نظرة جيّدة إلى نفسك. إن كنتَ تشعر بالعزلة، عليك أن تواجه احتمال وجود شيء ما في شخصيتك قد يكون هو السبب في ذلك. حاول أن ترى نفسك مثلما يراك الآخرون. ما هو نوع ثوب التعبير الذي ترتديه في المعتاد؟ هل تلبس ابتسامة أم عبوسة أغلب الوقت؟ يقول أحدهم إن ٩٠٪ من أسباب الشعور بالعزلة هو الإشفاق على الذات. الضحية يغلق على نفسه، ويطرح الآخرين إلى خارج،



والنَّاس طبعاً تتحاشى مثل هذا الشخص وتتجنَّبه. لا أحد يُحب الشخص الذي كلُّهم الإشفاق على ذاته وإرضاءها. عليك إذاً أن تختبر ذاتك وتفحصها ما إذا كنت أنتَ هو الشخص الذي يجلب على نفسه العزلة بسبب عبوسة وجهك، وتمركزك حول ذاتك، وإشفاقك على نفسك.

### ابحث عن الناس:

(٣) ابحث عن الآخرين. الله لم يخلقنا لنعيش بمفردنا، فالله قد قال منذ البدء: «ليس جيِّداً أن يكون آدم وحده» (تك ٢: ١٨)، فأوجد له حواء كمعينة ومُشاركة. خلق الله شعبه لا ليعيش أفراده في وحدات منعزلة، ولكنه خلقنا لنعيش معاً كجسد، لنعني الواحد بالآخر، ولنهتم الواحد بالآخر، والجسد الحقيقي الوحيد في العالم هو الكنيسة، حيث فيها لا تكون كلمة: "الأخوة" جوفاء، بل تكون حقيقة كما أن الله في المسيح يأتي ويسكن فينا. أن تكون جزءاً من الكنيسة معناه أن تكون جزءاً من شعب الله على الأرض، لا أن نعيش في فراغ، بل في أخويَّة مع بعضنا البعض، لنخلق جماعة من الناس تهتم حقاً ببعضها البعض.

زار أحد الأصدقاء شخصاً من الذين يشتكون من العزلة، وبعد ذلك قال الأخير: "وجدتُ أثر أقدام الله على الأرض".

لابدَّ أن الواحد منَّا سيفكر ويقول إنَّ شجر الخشب الأحمر العملاق، والذي يبلغ طوله ٣٠٠ قدِّم، والذي تميَّز به ولاية كاليفورنيا يحتاج إلى جذور عميقة ولكن حقيقة الأمر ليست كذلك فالشجر له جذور ضحلة جداً تتيح له أن يحصل على أعلى كمية من الرطوبة من على سطح الأرض، تلك الجذور منتشرة في كل اتجاه ونتيجة لذلك فإن كل الأشجار في غابة الخشب الأحمر متداخلة ومتشابكة، وهي ملتفة حول بعضها، حتى متى هبَّت العاصفة، تقوى الجذور وتُدعِّم وتُسنِّد بعضها البعض، وهذا هو السبب الذي يجعلك لا تشاهد شجرة خشب أحمر توجد بمفردها، فالأشجار تحتاج إلى بعضها البعض لتحيا، علينا أن نكون هكذا!

لكي نقهر الوحدة وتتغلب عليها، علينا أن ننشئ علاقات مع الآخرين. أتذكَّر أنَّه حدث أن قامت امرأة أرملة في يوم ميلاد زوجها المتوفَّى، بعمل كعكة كبيرة وأخذتها إلى امرأة لديها عددٌ من الأطفال، وكان هذا العمل سبباً في إسعاد الأطفال وأمهم، وكذلك



سبباً في شعور الأرملة المحسنة بالبهجة الداخلية ومن ثم خلاصها من الشعور بالجزلة. لقد كان علاجاً ناجحاً لكليهما.

### **تكلم عن شعورك بالوحدة:**

(٤) كما توجد طريقة أخرى فعالة لتخلص من الوحدة بأن تتكلم عنها، لا لأي شخص، بل لصديق أو شخص تربطك به علاقة، والذي يمكنك أن تضع فيه ثقته. إن ظننت أنه لا يوجد لك مثل هذا الصديق فأنت تُجانب الصواب، فالكاهن الذي هو أب اعترافك يمكن أن يكون هو هذا الصديق الذي تنشده، أو مرشدك الروحي.

### **أصغ إلى الشعور بالوحدة:**

(٥) الشعور بالوحدة، مهما كان مؤلماً، يمكننا أن نتعلم منه الكثير. فنحن يمكننا أن نتعلم كيف نصغي إليه. برفضنا أن نصغي للوحدة، فنحن نحرم أنفسنا من فرصة اكتشاف أشياء لا يمكن أن نتعلمها إلا في الانفراد. فبدلاً من أن نحارب العزلة، يمكننا أن نتقبلها وأن نتعلم منها، وعندئذ يمكننا أن نتحرك من ألم الوحدة إلى الاختبار المفيد الناتج عن وجودنا بمفردنا. إذا ما ابتلينا بمرض أو حزن، فيمكننا أن نتخذ هذا

فرصة لننظر جيِّداً إلى حياتنا وإلى الاتِّجاه الذي نمضي فيه  
وإليه. أمّا إذ ملأنا وحدثنا باللَّهو والتسالي والنَّاس الذين هم  
أيضاً خائفون من الوحدة، فلن نستفيد شيئاً. يتكلَّم الله من  
خلال وحدثنا، ونحتاج أن نصغي إلى ما يقوله.

### الله ووحدةنا:

(٦) وأخيراً، يجب علينا أن نقول شيئاً عن الدَّور الذي يلعبه الله  
في قهر الوحدة. إنَّه هو الرب يسوع الذي اهتم بدرجة كافية  
بالمخلِّع واعتنى به ليضع حدًّا لوحده.

وضَّحنا من قبل أن الشعور بالوحدة أصبح مرضاً عامًّا، والناس  
يشعرون بالوحدة ليس فقط لأنَّهم يعيشون بمفردهم، بل أيضاً لأنَّهم  
خاوون وفارغون من الداخل، فهو فراغ عالمي، جوع إلى الله  
وللملاء الرُّوحي. لا بدَّ أن الرب يسوع كان في فكره هذا الموضوع  
وانشغل به عندما قال: «ها أنا معكم كل الأيام إلى انقضاء الدَّهر»  
(مت ٢٨: ٢٠). إنَّ كان الرب معنا، كرفيق وصديق، فلن نحتاج  
إلى آخر يسير معنا، لأننا لن نكون بمفردنا.



مع نفسي، ولكنني لست بمفردى:

قصة:

حدث من مدّة ليست بعيدة أن انقطع التيار الكهربى فى مدينة سولت ليك، وتوقّف أسانسير بين الطوابق، فى ظلام دامس، ياله من اختبار مرعب. أخذت امرأة تنادى من الداخل، فسألها عمّال الإنقاذ ما إذا كانت بمفردها فى المصعد، فأجابت: "أنا مع نفسي، ومع ذلك لست بمفردى". للحال فهم الناس ماذا تقصد، فالله كان معها، يحرسها ويحميها. نحن لسنا فى حاجة إلى أن نجوز نفس التجربة لنختبر حضور الله، ولكن أحياناً ما يسمح الله لنا أن نجوز اختبار الوحدة، حتى نكتشف الوحدة المطلقة فى الحياة بدونه.

شعب الله ليسوا أبداً بمفردهم. لنا إله أتى إلى العالم ليضع حداً ونهاية لوحدتنا، الوحدة التى ندخل أنفسنا فيها عندما نفصل أنفسنا عنه بسبب الخطيئة، لأن سبب الوحدة الوحيد هو التغرّب، الانفصال عن الله. نفس الإله الذى وضع نهاية لوحدة المخلّع يدعوننا اليوم أن نقبل صداقته ومصادقته وحبّه، حتى لا نمشي أبداً بمفردنا.

## لم يكونوا بمفردهم:

لم يكن الثلاثة فتيّة اليهود بمفردهم عندما ألقوا في أتون النار. كان هناك رابع في وسطهم يشبه ابن الله. لم يكن موسى بمفرده عندما أتى الله إليه في أرض مديان. كما لم يكن إيليا أيضاً بمفرده عندما تكلم الله إليه في الهدوء، وسط الصّوت الخفيض. لم يكن بولس وسيلا بمفردهما عندما كانا في سجن فيليبي ورجلاههما في المقطرة وهما يُسبّحان في نصف اللّيل.

نحن لسنا أبداً بمفردنا، كما يقول الفيلسوف بول تليك Paul Tillich:

”لا يستطيع أن يقهر الشعور بالوحدة إلا أولئك الذين يحملون الخلوة“.

العزلة التي يقصدّها هنا هي الوجود المنفرد مع الله، وممارسة اختبار الوجود مع الله في الحياة اليوميّة.

والآن نُلخّص الخطوات الستّ التي يجب علينا أن نتبعها لنقهر الإحساس بالوحدة:



(١) ابنِ جسوراً مع الآخرين.

(٢) اختبرِ ما إذا كنتَ أنتَ هو السبب في شعورك بالوحدة

بسبب إشفاقك على نفسك، تمرّك حول ذاتك.

(٣) كما أنّك عضو في الكنيسة، فأنت أيضاً عضو في جسد

المسيح. اجتهد في أن تكونَ علاقات محبة في هذه الجماعة. كُن مثل

شجرة الخشب الأحمر المتشابك. لا تقف بمفردك.

(٤) تكلم مع صديق خاص عن شعورك بالوحدة.

(٥) أصغ لما قد يقوله لك الله من خلال وحدتك.

(٦) دَع حضور الله ورفقة الرب يسوع في الصلاة والأسرار

الكنسيّة تكون الضربة القاضية القاتلة للإحساس بالوحدة.

## ☆ صلاة ☆

يا ربّي العزيز،

أنت تعلم جيداً معنى الوحدة.

لقد عانيت يا سيدي لحظات عذاب الوحدة

الشديدة،

عندما صرخت بهذا السؤال المرعب من فوق

الصليب: «إلهي إلهي لماذا تركتني؟»

لم يكونوا بمفردهم:

لم يكن الثلاثة فتية اليهود بمفردهم عندما ألقوا في أتون النار. كان هناك رابع في وسطهم يشبه ابن الله. لم يكن موسى بمفرده عندما أتى الله إليه في أرض مديان. كما لم يكن إيليا أيضاً بمفرده عندما تكلم الله إليه في الهدوء، وسط الصّوت الخفيض. لم يكن بولس وسيلا بمفردهما عندما كانا في سجن فيليبي ورجلاهما في المقطرة وهما يُسبّحان في نصف الليل.

نحن لسنا أبداً بمفردين، كما يقول الفيلسوف بول تليك Paul Tillich:

”لا يستطيع أن يقهر الشعور بالوحدة إلا أولئك الذين  
يحتملون الخلوة“.

العزلة التي يقصدّها هنا هي الوجود المنفرد مع الله، وممارسة اختبار الوجود مع الله في الحياة اليومية.

والآن نُلخّص الخطوات الستّ التي يجب علينا أن نتبعها لتقهر الإحساس بالوحدة:



- (١) ابنِ جسوراً مع الآخرين.
- (٢) اختبر ما إذا كنت أنتَ هو السبب في شعورك بالوحدة بسبب إشفاقك على نفسك، تمر كرك حول ذاتك.
- (٣) كما أنك عضو في الكنيسة، فأنت أيضاً عضو في جسد المسيح. اجتهد في أن تكون علاقات محبة في هذه الجماعة. كُن مثل شجرة الخشب الأحمر المتشابك. لا تقف بمفردك.
- (٤) تكلم مع صديق خاص عن شعورك بالوحدة.
- (٥) أصغ لما قد يقوله لك الله من خلال وحدتك.
- (٦) دَع حضور الله ورفقة الرب يسوع في الصلاة والأسرار الكنسيَّة تكون الضربة القاضية للقائلة للإحساس بالوحدة.

## ☆ صلاة ☆

يا ربِّي العزيز،  
 أنت تعلم جيداً معنى الوحدة.  
 لقد عانيتَ يا سيدي لحظات عذاب الوحدة  
 الشديدة،  
 عندما صرخت بهذا السؤال المرعب من فوق  
 الصليب: «إلهي إلهي لماذا تركتني؟»

كسر عانيت من الإحساس بالوحدة،  
عندما تركك التلاميذ وهربوا عند الصليب.  
بوحدتك يارب على الصليب،  
هدمت حاجز الخطيئة، وحطمت وحدتنا.  
وكما حطمت وحدة المخلع صاحب الـ ٣٨ سنة،  
تعال لنا اليوم واكسر إحساسنا بالوحدة،  
لنتقدم ونستمر في الحب.  
ولتهدم يارب الوحدة المؤلمة،  
لأولئك الواقفين في عزلة،  
في حانات الخمر، على كراسي البار،  
في ملاهي المسارح، وحفلات الكوكتيل.  
واذ نجد شفاءنا الكامل لوحدتنا في تسليم  
حياتنا لك، لیتنا نوصّل أيضاً هذه الصداقة  
الإلهية، للآخرين،  
ونساعدهم ليحطّموا قبور الشفقة على الذات  
والتّمرکز حولها، ليجدوا فيك أعظم مسرّات  
الحياة. لك كل المجد إلى الأبد. آمين.

سعر النسخة : ٧٥ قرشاً