كنيسة القديسين العظيمين
مارجرجس والأنبا أنطونيوس
محرم بك - الإسكندرية

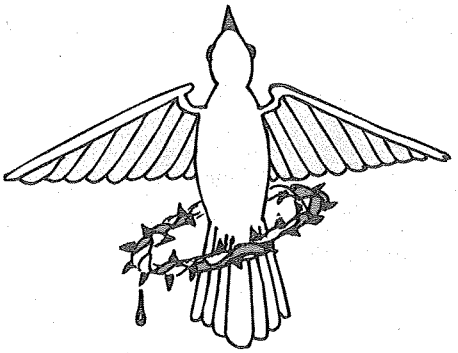
تدريبات عملية في الطهارة

مراجعة وتقديم
نيافة الأنبا مكاريوس
أسقف عام المنيا

إعداد القس
أنطونيوس فهمى

كنيسة القديسين العظيمين
مارجرجس والأنبا انطونيوس
محرم بك

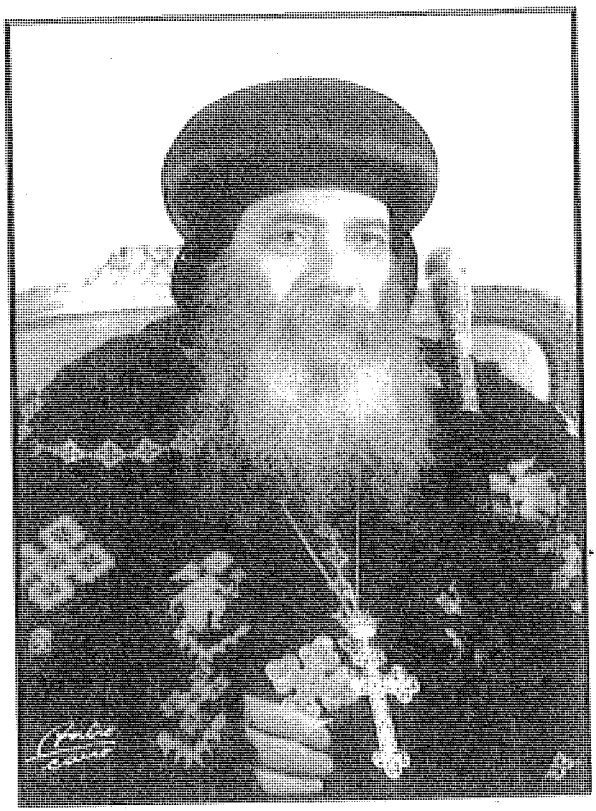
تداريب عمليّة فى
الطهارة



مراجعة
نيافة الأنبا مكاريوس

إعداد القس
أنطونيوس فهمى

إسم الكتـــاب : تداريب عملية فى الطهارة
مـــراجـــعـــة : نيافة الحبر الجليل الأنبا مكاريوس الأسقف العام
إعـــــــداد : القس / أنطونيوس فهمى
النـاشـــــر : كنيسة القديسين العظيمين مارجرجس والأنبا أنطونيوس
محرم بك - إسكندرية
الطبـــعـــة : الثانية نوفمبر ٢٠١٠
جمع كمبيوتر : مجدى إسحق خليل : ت : ٠١٨٢٧٨٧٣٣٢
الـغـــلاف : إبتكار - ت : ٠١٢٦٠٧٠٧٥١
تجهيز فنى وتنفيذ : الرواد - ت : ٤٨٤٤٦٢٣ / ٠٣
رقـم الايـداع : ٢٠١٠/٧٠٢٨
التـرقـيم الدولى : 977-5436-27-3



قداسة البابا المعظم

الأنبا شنودة الثالث

بابا الاسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية

مقدمة

نيافة الأنبا مكاريوس الاسقف العام

هذا الكتاب الذى بين يديك عزيزى القارىء يناقش بهدوء سمو حياة الطهارة، وكيف أنها تضع الانسان فى رتبة الملائكة بل وأفضل منها، لأن الملاك لا جسد له ولا يعانى بالتالى من حروب الشهوة، والقلب الطاهر المقدس يليق بأن يسكن الله فيه قائلاً : "هذا هو موضع راحتى ههنا أسكن لأنى أحببته".

ناقش الكاتب الفهم الجيد للجنس والغريزة، وأفرد فصلا للبعد الفسيولوجى جامعا بين الحقائق العلمية والبساطة فى العرض مع كثير من الحياء، وهو الجانب الذى يخشى كثيرين الخوض فيه. كما قدم العديد من النصائح ما بين التحذير والتشجيع، فيما يختص بمواجهة حروب الشهوة من جهة، واقتناء فضيلة الطهارة من جهة اخرى.

الخطية شيء منفر ومقزز، وتجعل الانسان فى رتبة أقل من رتبته حيث خلقه الله على صورته فى القداسة والبر، كما الخطية لها نتائج مؤلمة على المستويات الروحية والنفسية والأدبية والاجتماعية، ولا توجد خطية تهز الانسان بقوة مثل تلك الخطايا، كما لا يوجد فى المقابل رصيد وحصن للشاب أكثر من عفته، ومثلما تصبح هذه الخطية أخطر نقطة ضعف، هكذا

فإن الطهارة هى أعظم سلاح.

بنى القس أنطونيوس فهمى أفكاره على الحق الكتابى أولاً، ثم عضدها بأقوال القديسين وأورد نماذج لكثيرين اجتازوا هذه الحرب بنجاح، باستنارة واتضاع وجهاد كثير.

الرب قادر أن يعوض الكاتب أجرا سمائياً، ويجعل هذه الصفحات بركة لكل من يطالعها، بشفاعة القديسة الطاهرة مريم والشهيد مار جرجس والقديس الأنبا أنطونيوس، وبصلوات قداسة البابا الأنبا شنودة الثالث، ونعمة الرب تشملنا آمين.

مكاريوس. الاسقف العام

مدخل :

* هل أستطيع أن أحيا عفيفاً...

جَبَلَ الله الإنسان على صورته على غير فساد.. ووَضَعَ فيه إشتياقاً مُقدساً للسمو والطهارة.. ورغم ثِقل الشهوات وحروبها المتنوعة إلاَّ أنَّ هناك رغبة سرية عميقة تُطالب بحياة النقاوة والعفة..

حقاً مَنْ لا يشتهى أن يكون كملائكة الله لأنَّ العفة كما يُعرِّفها **القديس يُوحنّا الدرجى** هى «إننا نلبس الطبيعة الملائكية.. هى مسكن مستمر للسيِّد المسيح.. ونعيم للقلب وسط هذه الحياة.. هى إنكار غير طبيعى للطبيعة».

وربما يتبادر إلى ذهنك أيها الحبيب العديد من الأسئلة.. لماذا يُطالبنا الله بأمر نعجز عن تحقيقه ؟.. وهل الله يريد لنا الذل والحرمان والكبت ؟ وهل الله لا يعلم إلى أى مدى سلطان الغرائز والشهوات؟ ولماذا خلق الله فينا الغرائز بهذا السُّلطان ؟ وكثيراً ما يتردَّد فى داخلك ... هل أستطيع أن أحيا عفيفاً ؟

ولكن عزيزى الشاب لو دققت فى هذه الأسئلة ستكتشف أنها تدل على شوق شديد لحياة العفة وضبط النفس...

ودعنا نفحص الأمر فى هدوء... ونكتشِف حقائِق تُساعدنا كثيراً فى الإرتقاء بالغرائِز الإنسانية.

وتجد فى هذا الكتاب ثمانية تداريب عملية تُساعدك كثيراً بنعمة المسيح فى إقتناء حياة الطهارة.. حاولنا أن نضعها فى إطار عملى من واقع تلامُسنا مع الشباب مُقسَّمة على فصلين :

الفصل الأول :

(١) الفهم النقى للغريزة.

(٢) اعرف كيف تسقُط لتعرف كيف تقوم.

والفصل الثانى :

(٣) الجهاد والصبر.

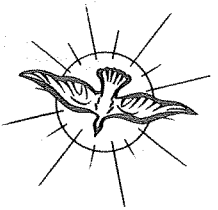
(٤) الخروج من الذات.

(٥) حِفْظ الفِكْر.

(٦) تمسَّك بشفاعة القديسين.

(٧) فَهم جيد للجنس الآخر.

(٨) تمسَّك بالرجاء وثق فى محبة الله.



الفصل الأوَّل

(١)

الفهم النقي للغريزة

(٢)

إعرف كيف تسقُط لِتعرِف كيف تقوم

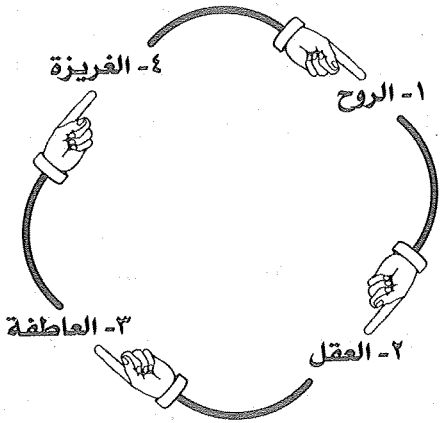
(١) الفهم النقى للغريزة

- **ما هو مفهوم الغريزة.. ؟**

- **موقع الغريزة فى الكيان الإنساني**

لابد أن نعرف أنفسنا جيداً.. ونسير وراء الدوافع والغرائز لنعرف أهدافها التى خُلقت من أجلها.. ونعرف كيف نواجه إنحرافاتها.. لنعود إلى الصورة التى يريدها الله من محبوبه الإنسان..

إعرف أنَّ هناك أربعة قُوى هامة موجودة داخل الإنسان وهى من الأعلى إلى الأدنى بالترتيب :



١. **الروح** ـ هو سر الحياة.. هو التغذية الإلهية التى تُحيى الجسد.. فهى أسمى ما فينا.. دائماً تصنع شوقاً وإتصالاً بالله.. فهى التى تساعد على الإلتصاق بالروح القدس.. وتُغذى وتتغذى على الصلاة والتسبيح وكلمة الله وممارسة الأسرار وفِعل كُلّ ما هو إلهى روحانى فائق.. ويجب أن تأخذ موضع القيادة لباقى عناصر الإنسان.. ومَنْ يهملها ولا يترك لها القيادة.. تذبُل وتضعُف ويترك الإنسان لإرادته وعواطفه وغرائزه القيادة.. فينحدر الإنسان ويسقط من رتبته ويتوه عن خلاص نفسه وينطبق عليه ما قيل «أنا عارِف أعمالك أنَّ لَكَ اسماً أنَّكَ حى وأنتَ ميت» (رؤ ٣:١).

٢. **العقل** ـ هو أغلى نِعَم الله للإنسان.. وهو ما يُميز الله به الإنسان دون سائر المخلوقات.. له قدرات هائلة فى الخيال والإبداع وتقييم التصرفات وإتزان السلوك وحُسن إتخاذ القرارات وحين يتحد مع الروح.. يأخذ الإنسان فى طريق بهجة الحياة التى يريدها الله للإنسان وبها يتهيأ للمجد الأبدى.

٣. **العاطفة** ـ وهى مجموعة المشاعر والأحاسيس والإنفعالات التى نُعبِّر بها عمَّا بداخلنا ونشعر بالآخرين ونتواصل معهم.. فهى عطية مباركة من الله وجودها ضرورى لتحقيق إنسانيتنا إذ بدونها يتحول الإنسان إلى كائن لا يشعر.. ولا يتواصل.. ولا يُشارك.. وأيضاً يجب أن نُدرك أنه

ليس من الصواب أن ننقاد لها بمفردها بل نعطيها مكانتها بعد الروح والعقل.. إذ أنها مُعرَّضة للتقلُّب وعدم الاستقرار.. بل نحرص على قيادة الروح والعقل لها فتتقدس العاطفة وتنضبط..

هذه القُوى الثلاثة «الروح ـ العقل ـ العاطفة» خالدة.. أى لا تموت بموت الجسد «بعكس الغريزة التى ترتبط بالجسد وتنتهى بموته».

فى ضوء هذه الحقيقة المُفرحة ليتك عزيزى القارئ تركز على نمو روحك وشوقك الدائم إلى الله وتقديس عقلك بالروح.. واستخدام عواطفك فى محبة الله والآخر.. فيكونوا لك رصيد مجد خالد يبقى معك إلى الأبد.

٤. **الغريزة** ـ الغرائز هى مجموعة قُوى غرسها الله فى الإنسان من أجل الحفاظ على حياته واستمرارها.. وهى استعدادات فطرية جسمية نفسية ولها أهداف حيوية فى حياة الإنسان وتهدف نحو الأغراض التى خُلقت من أجلها سواء شعر بها الإنسان أو لم يشعر.. مثل غريزة الأكل.. الخوف.. الجنس.. حب الاستطلاع.. فهى طاقات ودوافع مباركة وضعها الله من أجل بناء الإنسان ونموه وخيره.

ولكُلّ دافع الإنفعال الخاص به فالخوف إنفعاله الرغبة فى الهروب والأكل إنفعاله الجوع والدافع الجنسى إنفعاله الشهوة.. وهذا ما تلمسه فى نفسك حين تقابل فى الطريق خطراً يُهدد حياتك.. إنك تفر هرباً بلا شك..

إنها غريزة الخوف وقد ظهر إنفعالها فى داخلك وتحركت إنزيمات الإدرنالين وأثَّر على سرعة الهروب.. ما أروع محبة الله الذى خلق فينا هذه الأجهزة التى تعمل تلقائياً من أجل حمايتنا وحِفْظ وجودنا وامتدادنا على الأرض.

• الغريزة الجنسية فى الإنسان والحيوان

هناك إختلاف جذرى بينهما فهى فى الحيوان مجرد دافع يؤدى إلى إستجابة لمجرد إنهاء توتر أو تفريغ طاقة.. أما فى الإنسان فهى ليست دافعاً حيوانياً بل غريزة إنسانية تعمل لخدمة الكيان الإنسانى ولها ضوابط ومملوءة عواطف راقية.. ولها أهداف سامية.. وليست مجرد إنهاء توتر أو تفريغ طاقة.. فهى أرقى وأسمى نشاط حيوى فى الإنسان به نُؤهل أن نكون أسمى المخلوقات على وجه الأرض.

فهى تخدِم غرض سامٍ مُقدس.. وهدفها وحدة الكيان الإنسانى وتحتضِن الصفات الإنسانية الروحية والعقلية والعاطفية.. وما يؤكد ذلك على سبيل المِثال فى غريزة الأكل أنَّ الإنسان عندما يجوع لا يأكل أى شيء.. ولا فى أى مكان.. بل قادر أن يتحكم فى نفسه فيما يأكل والأسلوب الذى يقبله كإنسان ويمكن أن يصوم تماماً أو يصوم عن أنواع من الأطعمة.. إنه يتعامل مع الغريزة فى مقدرة كاملة.. ويتحكم فيها ويسوسها ويُروضها ويمزجها بالمشاعر.. ويوجهها لا لشيء إلاَّ لأنه إنسان قادر أن

يتحكم فيها.. وقادر على قيادتها نحو الغرض الذى وُجدت من أجله فهى إنسانية.

وأجدك اختبرت ذلك بنفسك بينما أنتَ صائماً... مع كونك جائعاً إلاَّ أنك رفضت أن تأكل.. ثم فى ميعاد الأكل أكلت ما يُناسب صومك.. فماذا حدث لغريزة الجوع ؟ الروح رفعها.. والعقل ضبطها.. والعواطِف قدَّستها...

ليس الحال كذلك فى الحيوان.. حيث تتحكم الغرائِز فى السلوك ويستجيب تلقائياً وسريعاً لغرائِزه التى تقود سلوكه.

وإن فشل الإنسان فى توجيه غريزته.. معناه نزول الإنسان عن مستواه الراقى.. فيُدمر أغلى ما يملك.. (روحه وعقله وعواطفه وكيانه وصحته).

• سلطان وجبروت الغريزة

وقد تشكو من قوة وجبروت الغرائز وخصوصاً الغريزة الجنسية.. وتُعاتب الله على سلطانها العنيف.. وهنا أُجيبك...

أنه كلما كانت الطاقة قوية وخطرة كلما زادت فائدتها.. فعود الثِقاب عبارة عن طاقة حرارية لها فائدة ولكن لأنَّ طاقته قليلة فكذلك فائدته قليلة.

وأنبوبة البوتاجاز بها طاقة أكثر خطورة لذلك نجدها أكثر فائدة من عود الثقاب.. أما المحوِّل النووى فهو طاقة خطيرة جداً ولكنها هامة جداً فى استخدامات المصانع والصواريخ وإنارة المدن.

إذاً فبقدر خطورة الطاقة كانت الفائدة.. هكذا ينطبق على الغريزة الجنسية فلا تلُم الله لأنه خلقك بطاقة جنسية كبيرة بل يجب أن تشكره على هذه النعمة.. لأنها مصدر قُوَّتك وغِناك.. وهى التى ستجعل منك قديساً.. ومُفكراً.. ومُبتكراً.. إن أحسنت التصرف بها.

فهى طاقة استمرار الحياة وقُوَّتها.. تقابلت مع مجموعة من الفتيان وكان موضوع الحديث عن تقديس الغرائز.. وطرحت عليهم سؤالاً ما رأيك لو رفعنا توسُّلاً لله أن ينزع عنَّا غرائِزنا لنستريح.. فتنهدوا وقالوا نتمنى هذا...

ثم طرحت عليهم سؤالاً آخر.. ولو طلبنا هذا الطلب من أجل كُلّ البشر.. قالوا حسناً جداً.. حتّى يستريح الجميع.. فقلت وماذا تكون النتيجة... أجاب واحد منهم وقال الجنس البشرى سينقرِض... نعم ستستمر الحياة فترة قصيرة وهى مدة حياة الموجودين ولكن مع نهاية حياتهم.. تتوقف الحياة.. هل يسمح الله بذلك ؟!

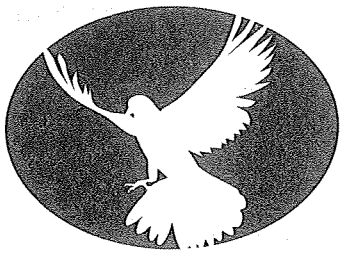
الله يريد أن يهِبنا طاقة للوجود والحياة والاستمرار والإبداع.. ولكن العدو يريد إفسادها.

فهى طاقة الحب والترابط بين البشر من أجل بنيان الجسم البشرى كمجتمع.. وطاقة الإبداع والإنتاج بالنسبة للشخص.

فهل تعلم أنَّ بيتهوڤن وموزار وبلزاك وهوجو كانوا أمثلة حية للإنضباط الغريزى والتسامى بها لإلهاب شعلة فنونهم وإلهام ذهنهم بالإبداعات.

ومن المؤكد أنك تعرف أنها طاقة التقديس ومصدر الحب والأمانة نحو الله حتّى النهاية.. ورأينا فى نماذج من القديسين كيف صارت البتولية بالنسبة لهم مصدراً من مصادر إلهاب عِشقهم وإعلاء محبتهم لخالقهم.. وإستنارت عقولهم وقلوبهم بجمال بهاء فضائل بتوليتهم..

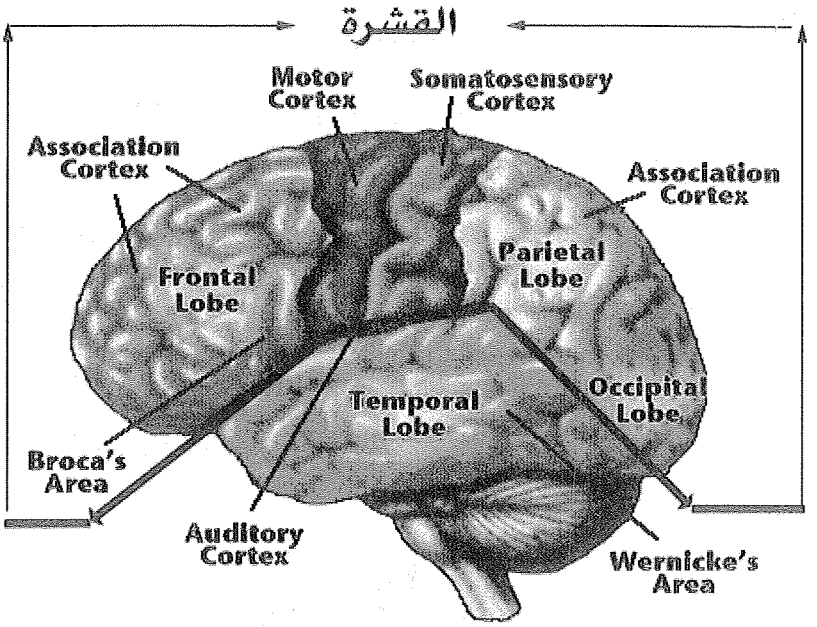
وعلى الجانب الآخر تعتبر الغرائز فى الحيوان القوة الدافعة الوحيدة التى تفسر كافة تصرفاته.. أما فى الإنسان فهى فقط بعض قواه السفلية إذ يعلو عليها ويتحكم فيها بعقله وعواطفه وإرادته.



• نظرة تشريحية للمخ الإنساني

وإذا نظرنا نظرة تشريحية إلى المخ البشرى نجد فيه :

رسمة تشريحية للمُخ



نلاحظ أن القشرة فى الإنسان كبيرة نسبياً وتملأ الجزء الأكبر من فراغ الجمجمة، ويقدر وزنها فى الإنسان تقريباً بنسبة ٢٪ من وزن الجسم وفى الحيوان يقدروزنها تقريباً بنسبة ٣,٠٠٪ من وزن الجسم

ولذلك يمتاز الإنسان عن الحيوان فى قدرته على التحكم فى الكثير من حركاته اللاإرادية وكذلك فى السيطرة على دوافعه الجسدية.

أ - جزء أعلى مسئول عن التصرفات الإرادية والعاقلة ويُسمى القشرة.

ب - جزء أسفل يسيطر على التصرفات اللإرادية والغريزية ويُسمى الهيبوثالموس.. وهذا يعمل مع مجموعة من المراكز العصبية التى فى أسفل المخ ليتحكم فى كافة الحركات العضوية اللإرادية.. التى تحفظ للجسد كيانه وحياته كالتنفس وحركة الأمعاء ونبضات القلب والسعال وغيرها.

ولكننا نجد أنَّ القشرة فى الإنسان كبيرة جداً بالنسبة للحيوان فنجد أنَّ الحركات اللإرادية فى الإنسان تتحكم فى غالبيتها القشرة (الجزء العلوي) فتسيطر على المراكز العصبية التى بأسفل المخ وتتحكم فى الكثير من هذه المجموعات الحركية.. وإن كان بعضها لا يخضع لها فى حدود ضيقة بسماح من الله لكى لا تكون حياة الإنسان رهن إرادته كعمل القلب والتنفس والخوف من مواجهة الخطر.

وبذلك يمتاز الإنسان عن الحيوان فى قدرته على التحكم فى الكثير من حركاته اللإرادية.. وكذلك فى السيطرة على غرائزه.

مثال على ذلك...

التبول.. فعل منعكس *Reflex* يتم عند إمتلاء المثانة بالبول ويتحكم فيها مركز بالنخاع الشوكى.. وهذا يتم فى الحيوان وفى الطفل الوليد كلما امتلأت المثانة بالبول وحيثما إتفق وفى أى مكان بالليل أو النهار.. فالطفل الوليد يُشبه الحيوان فى عدم قدرته على التحكم.. ولكن عندما يكبر تنمو فيه الأعصاب الموصِّلة التى تصل المراكز العليا فى القشرة بمركز التبول السفلى.. عندئذٍ يستطيع الطفل التحكم فتتم عملية التبول بطريقة إرادية.. تدريجياً فيبدأ بعد السنة الأولى التحكم فيها نهاراً وبعد السنة الثانية التحكم فيها أيضاً بالليل.

الغضب.. إنفعال يُحدث مظهراً معيّناً فى الإنسان والحيوان.. فالقطة عندما تغضب تشد أقدامها وترفع ذيلها وتتسع حدقة عينها.. ويحدث للإنسان شيء شبيه بهذا عندما يغضب.. والمسئول عن هذا المظهر لإنفعال الغضب هو إحدى الغدد الصماء وموجودة فوق الكلية التى تفرز هرمون الإدرنالين وهو الذى يُحدث هذه التغيرات الجسمية.. ويُسيطر على هذه الغدة وغيرها من الغدد الصماء غدة بأسفل المخ إسمها الغدة النخامية..

وهى تتصل بالمخ بواسطة أعصاب وتقع تحت تأثير المراكز العصبية والقشرة.. وتعتبر الغدة النخامية بالنسبة لباقى الغدد بمثابة المايسترو الذى يقود الفرقة الموسيقية ويوجهها وينظمها فيستطيع أن يتحكم فى الغضب عن طريق مراكز المخ العليا.

• كيف تعمل الغريزة الجنسية

الإنسان الطبيعى تؤثر فيه المراكز العصبية العليا.. وأيضاً هناك مؤثرات حسية تُثير الرغبة الجنسية مثل الإحساسات البصرية واللمسية.. وهناك عامل آخر هو الغدد الصماء التى تعمل من خلال إفرازاتها المختلفة «الهرمونات».. ففى تناسق متبادل بديع ومنتظم وبطريقة رائعة تشترك معها سائر العمليات الحيوية بالجسم من أجل الهدف الذى أراده الله منها وهو التناسل.

وعلى ذلك يكون العمل الغريزى فى الإنسان له مراحل متعددة.. يبدأ بالحواس الخارجية التى حينما تستجيب لمثير خارجى حيث تتنبه الغدة النخامية فتبدأ بإرسال إشارات إلى الغدد الجنسية لتفرز هرمونات فى الدم.. حيث يبدأ تورُّد للدم فى الأعضاء التناسلية مما ينشأ عنه إنفعال شهوة.

فإذا سمح إنسان لنفسه أن ينبه مراكزه العصبية بالمؤثرات الجنسية

المختلفة الخارجية التى تؤثر على الحواس تنبهت الغدة النخامية وأرسلت إفرازاتها الخاصة بالجنس «الهرمونات» لتنبه الخصيتين أو المبيضين فتفرز فى الدم الهرمونات الجنسية التى تُحدث تورُّداً للدم فى الأعضاء التناسلية مما ينتُج عنه إنفعال الشهوة.

وعُلماء النفس قالوا لنا أنَّ الغرائز أو الدوافع البيولوجية لها ثلاثة مقومات فى الإنسان هى الإدراك والإنفعال والنزوع.. بمعنى أنَّ المخ يُدرك فيحدث الإنفعال بإرسال الإشارات المخية إلى الغدة التى تفرز الهرمونات ثم ينفذ الإنسان ما تتطلبه الغريزة أو قد يكبت الرغبة ولا يُنفذها.

وبذلك يكون:

١ - العقل هو مفتاح هام جداً فى التحكم فى الغريزة الجنسية عند الإنسان.

٢ - الحواس التى هى أبواب الإثارة.. التى إن تطهرت.. تطهرت الأفكار معها.. فلا يحدث الإنفعال وتسلُك الهرمونات فى مسلكها الطبيعى من إعطاء الإنسان قُدرات هائلة فى جميع مجالات حياته.. طاقة جسد وحركة ونشاط.. طاقة إبداع فكرى.. طاقة حُب للغير.. طاقة خدمة وشَرِكة وعطاء بلا حدود.

الغريزة فى حالتها الطبيعية (دون إثارة)

دائماً تكون الهرمونات الجنسية فى الدم بمستوى معين وتقريباً ثابت وهى تكون وقود طاقة هائلة فى الإنسان فى جميع المجالات.. وحينما تقل هذه الهرمونات فى الدم تُرسل الغدة النخامية الإشارة إلى الغدد التناسلية لإفراز الهرمونات إلى أن تصل إلى الحد المطلوب بالدم.. وهنا تبدأ بدورها تأثيراً عكسياً على الغدة النخامية فتُوقف عملها فتكف عن إرسال إشارات للغدد التناسلية.. وبالتالى لا تفرز هرمونات جديدة وتبدأ تقل عن الحد المطلوب فتبدأ الغدة النخامية فى العمل منبهة الغدد التناسلية لتبدأ العمل من جديد.. وهكذا تستمر الحلقة فى نظام عجيب لا يسع الإنسان أمامه إلا أن يسجد لله مُمجداً قدرته الإلهية العظيمة.

• الإثارة المستمرة...

وإذا انحرف الإنسان عن هذا المسلك البديع وأثار غرائزه بطريقة غير سليمة يؤثر على الجهاز العصبى ويُنشئ تعوُّد ضار.. ويصل بالهرمونات فى الدم إلى مستوى أقل من المطلوب باستمرار مما يستدعى الغدة النخامية لمزيد من الإشارات للغدد التناسلية التى تبدأ فى إنتاج هرمونات جديدة ويبددها الإنسان.

تشبيه :

عمارة سكنية مُكونة من عدة طوابِق وبها خزان مياه لإمداد جميع الوحدات السكنية وقت الاحتياج وهو يستغرق يوماً كاملاً لامتلائه بشرط عدم استخدام أي وحدات سكنية للمياه وإلاَّ يُؤثر على مستوى المياه المُستخدم فى باقى الوحدات ومتى وصل إلى الامتلاء.. بدأت المياه فى الإندفاع لجميع الوحدات بقوة.. ويُستخدم هذا الخزان لإمداد الوحدات بإحتياجاتها فى أوقات الذروة حيث الاستخدام الزائِد.. على أن يُعوض ما فُقِد فى الأوقات الأقل استخداماً فماذا لو تخيلنا مَنْ يأخذ المياه من الخزان بشكل دائم ليُلقى بها على الأرض.. وبكميات كبيرة.. ومُستمرة.. فَيَقِلْ مستوى المياه فى الخزان فيحتاج إلى تعويض.. وفى ذات الوقت يَقِلْ مستوى المياه الواصل إلى الوحدات....

وهكذا مَنْ يُبدِّد طاقات غريزته يستهلك قُدراته وأعصابه وينابيعه المقدسة يجعلها تفيض سواقى فى الشوارع.. ويحيا فى دائرة من الإحتياج الجنسى الدائم والإثارة الزائدة.. يصل إلى حد تعوُّد المخ والأعصاب على إشارات الإثارة.. ووصول مستوى الهرمونات فى الدم إلى مستوى الإدمان الذى يُشبه إدمان المخدر بل وأخطر.. ويجعل رغباته تلح عليه تلقائياً.. ويفقد التحكم.. ويتدنى بالعاطفة.. ويقع تحت سلطان الغريزة.. وهذا

أخطر ما فى الأمر.

وهذا يؤكد إنحراف الغريزة عن معناها الإنسانى الراقى.. فليست الغريزة الجنسية فى الإنسان كمثيلتها فى الحيوان حتّى يمكن التعبير عنها فى الإنسان على أنها غريزة حيوانية.. لأنه لا يوجد حيوان له مثل الحساسية التى يتميز بها الإنسان ولا المستوى الراقى الذى وصلت إليه المشاعر الجنسية عند الإنسان.. فالله أعطى الإنسان أن تكون غريزته فى نشاط دائم وليس كمعظم الحيوانات التى يكون لها فترات محددة للتكاثر والنشاط الغريزى.. فهى فى الإنسان ينبوع حب دائم متدفق تغطى كافة نواحى نشاطه الإنسانى.. لذلك تعتبر من أرقى وأسمى نواحى نشاط الإنسان.. وتؤهلنا أن نكون أسمى المخلوقات.. ونُذكِّرك عزيزى القارئ أنَّ الإنسان هو المخلوق الوحيد الذى له السُّلطان والحرية والتفكير والمواعيد والملكوت والخلود.

وضَعْ أمامك دائماً أنَّ الإعلاء بالطاقة الجنسية له شأن عظيم فى حياة الإنسان وزيادة نشاطه وحيويته الجسمية والفكرية.

وأول مَنْ استخدم كلمة التسامى والسمو بالغرائز حتّى يُحقق الإنسان إنسانيته هو فرويد عالِم النَّفْس الشهير.. لأنَّ عدم الاستجابة لتيار الشهوة الذى يسرى فى الجسم ويتركز فى الأعضاء الجنسية يعطى الفرصة للجسم

ليمتص الإفرازات المتكونة فى الغدد الجنسية فتدور فى دورة الدم فى الجسم كُلّه لشحن باقى الأعضاء بحيوية عالية تُعين الإنسان على أوجه النشاط المختلفة التى يقوم بها من جهة الإرادة والتفكير والإبداع.. وهكذا تقوم عملية التسامى والإعلاء بتوزيع الهرمونات والإفرازات الجنسية من حيزها الضيق المحدود لتخدم كُلّ أجهزة الجسم وأوجه نشاطه المختلفة.

• الغريزة الإنسانية وإبداع التناسل

خُلقت الغريزة الجنسية فينا لعمل سامٍ ومجيد فليست كرامة أو مجد أعظم من هذا.. أن يسمح الله بإشراك الإنسان معه فى الخلق من خلال شركة الحب المقدس فى الحياة الزوجية تخلق أجيال جديدة فى العالم.. الله الذى أحب الخليقة منذ البدء أوجدها بالحب وجعلها أيضاً لا يمكن أن تنمو إلاَّ بالحب.

من أجل ذلك خلق الله الإنسان فى جنسين مختلفين ذكراً وأنثى.. ويلزم أن تكون هناك شركة حب بينهما وبذل متبادل.. لكى تنمو

فى وجود جنس واحد.. ولو صار الإنسان جنساً واحداً ويتوالد ذاتياً.. فهذا وضع يزرع الاستقلال والأنانية من هنا رأت حكمة الله أن يخلقنا فى جنسين ذكراً وأنثى وعندما يتنافران يفنيان وعندما يتلاقيان بالحب المُضحى فى شركة الزوجية المقدسة يتكاثران ويفرحان ويستمران.

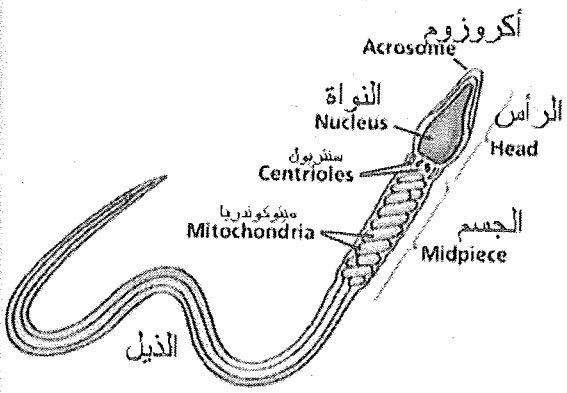
أيها الحبيب إعلم أنَّ الجنس هو قُدس أقداس الجسد.. هو الجزء الإلهى فيك.. هو نصيب الإنسان فى شركته مع الله فى عملية الخلق..

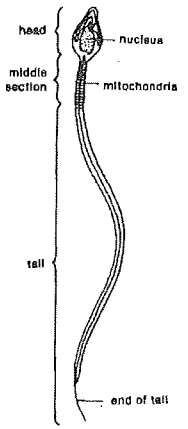
"إنه من المؤسف أن ينجح عدو الخير فى تلويث أقدس المقدسات ويبث أقذر المفاهيم وينقل أسوأ الخبرات فى هذا السر المبارك الذى نشعر أننا قصَّرنا فى توضيحه وتركنا أولادنا يلتمسون أقدس المفاهيم من أسوأ الخبرات".

الغريزة والتناسل لمجد الله ومحبته

سمح الله أن يكون مكان صنع الحيوانات المنوية فى الخصيتين وهو مكان محصن بطبقات لحميه سميكه وعديده لحماية هذا المكان الشديد الحساسية ولما كانت درجه الحرارة المناسبة لهذا المصنع ٣٥ درجه مختلفة عن درجه حرارة الجسم (٣٧ درجه) وضعها الله خارج الجسم وجعل الله الحيوانات المنوية تحيا فى وسط قلوى ليحميها من الحموضه الموجوده التى تواجهها فى الطريق لتخصيب البويضه وجعلها تسبح فى سائل مصنوع من سكر الفراكتوز وهو معقد جداً فى تركيبه ومرهق فى تصنيعه وهو الذى يعطى الحيوانات المنويه الطاقه لتساعدها على الحركه بقوة ونشاط

شكل الحيوان المنوى





يتكون من :

(١) **الرأس** *Head* الذى يحتوى على الجينات أى العوامل الوراثية أو ما يسمى بالكروموسومات ويحتوى على (٢٣)كروموسوم وتحتوى البويضة أيضاً على (٢٣)كروموسوم وبإتحادهما معاً تكون البويضه المخصبه حامله (٤٦)كروموسوماً ليشترك الجنسان (الرجل والمرأة) فى حمل الصفات الوراثيه الخاصه بهما ليكون لهما نسلاً كإمتداد وإستمرار لهما فى الحياة بواسطة أبنائهما.

(٢) جزء وسطى يسمى **عنق** *Neck* وهو يعطى الطاقة اللازمة للحركة.

(٣)**ذيل** *Tail* وهو خاص بسهوله السباحه والحركه.

ويستغرق إنتاج الحيوان المنوى تقريباً ستين يوماً وحينما يلتقى الرجل بالمرأة يخرج منه تقريباً من ١٠٠-٣٠٠ مليون حيوان منوى رغم أن واحداً فقط هو الذى يخصب البويضة ومن حكمه الله أن يضمن أن تلقح البويضه بأكثر الحيوانات المنويه صحة وسلامة ونشاطاً وقوةً مما ينعكس على قوة وسلامة الإنسان الذى سوف يخرج للحياة.

وكلما تعمقت أكثر فى المعرفه ستكتشف أسرار وأسرار وتدرك عظمه

الله الذى أحبنا لهذا الحد فنسجد له شكراً ونباركه ونسبحه على عظم عمله فينا

إذاً فالجنس مُقدساً.. دعه يسير فى طريقه الذى رسمه الله له وأى استخدام خاطئ سيُهينك ويُعطل عمل الله فيك.

وبالطبع حينما تتلوث المفاهيم وتتدنس الحواس تصل إلى الفهم الخاطئ للزواج نفسه وهنا يجب أن نُوضح أنَّ ليس الزواج هو مجرد علاقة رجل مع امرأة.. بل شعوراً بالألفة والحب النقى.. الملتزم بمسئوليات كثيرة وصعبة.. ويتفانى الطرفان فى واجباتهما العائلية.. وتجاه الأبناء.. وهذا ما يقودهما إلى أن يجتمعا معاً فى كمال الحب والشركة.. وليس العكس هو الحادث.. فليس هو إلاَّ تعبيراً مقدساً وثمرة طيبة من ثمار الحب الزيجى.

إنه لا يصح أن يكون الإنسان الذى يحمل صورة الله مجرد ثمرة لشهوة عارضة.. أو نتيجة لذة غريزية مؤقتة.. لا بل الواقع أنَّ الإنسان هو ثمرة مباركة من ثمار الحب الزيجى الباذل والمُضحى ونتيجة لرباط زيجى مقدس وطاهر.. وهذا ما عبَّر عنه **القديس بولس** «ليكن الزواج مُكرماً عند كُلّ واحدٍ والمضجع غير نجسٍ» (عب ١٣:٤).

وبحسب قول **القديس مكسيموس** المُعترف أنَّ الإنفعال الروحى أولاً ثم الإنفعال الجسدى.

وإذا كان تناول الطعام إنسانياً ليس مجرد استهلاكاً لأطعمة لإطفاء إنفعال الجوع وإنما هو وسيلة لمزيد من الشركة والحب والتعارف فيجلس الأحباء حول المائدة ويأكلون ويقدمون بعضهم لبعض كُلّ ما يُحبه وما يحتاجه ويتبادلون الأحاديث التى تُدعم محبتهم.. ويكون الأكل هنا تعبيراً عن سر من أسرار الحب الإنسانى الذى لا تُقاس لأعماقه حدود.

وتجدنا فى كنيستنا القبطية نُردد كلمة «وليمة أغابي» أى محبة على تناول الطعام.. فنحن نجعل من غريزة الجوع والأكل ممارسة للتعبير عما يعجز الكلام عنه.. فنجعل من الغريزة «أغابي» أى حب وتواصُل ومشاركة ودفء.. كم بالأحرى الجنس الذى هو أكثر عمقاً فى حياة الإنسان والذى يُحاط بالإحترام والوقار.. ومن هنا نؤكد أنَّ الجنس فى معناه الإلهى ليس مجرد إلتصاق جسدى.. وإنما هو مشاعر حب صادق فى القلبين وتجد فى اللقاء الجسدى تدعيماً لها.. حيث تتحقق الوحدة والشركة وينصهر الاثنين فى شركة (نحن واختفاء الأنا).

إنَّ هذه الشركة المقدسة هى الحل الحقيقى لمشكلة العُزلة والفراغ الداخلى وهذا هو التفسير النفسى العميق لمعنى «أصنع له مُعيناً نظيره».. وهذا يقودنا إلى مرحلة جديدة من فهم الغريزة وهى..

• الغريزة والنضوج النفسى

مراحل النمو الجنسى

تبدأ الغريزة الجنسية كبقية الغرائز مع الإنسان منذ ولادته وتستمر معه طُوال العمر وحتّى اللحد.. وتُشبه الغريزة تيار النهر الذى لا يُرى واضحاً عند منبعه ولكنه يظهر فى مجراه عندما يحدد طريقه وتتضح ضفتاه.. والنهر إذا اعترضته صخور كبيرة أو أية موانع تعطّل سير مجراه الطبيعى وتوقف تياره.

الأمر هكذا بالنسبة للغريزة.. فإنه إذا حدثت خبرات سيئة أو عُقد نفسية تختص بشئون الجنس فإنها تُوقف أو تُضعف السير الطبيعى للتيار الجنسى حتّى يكاد يقف عند مرحلة معينة ويعجز عن أن ينمو ويتقدم لمرحلة أخرى أكثر نُضجاً.

وعلينا أن نُدقق فى فهم هذه المراحل ليسهُل تشخيص وعلاج أى إنحراف فى المفاهيم والممارسات الغريزية.

(١) مرحلة المهد (النرجسية)..

وهى مرحلة عِشق للذات حيث يكون النشاط النفسى كُلّه مُركزاً حول الذات وهى تُسمى بالمرحلة النرجسية إشارة إلى نارسيوس أحد فِتيان

الإغريق وإذ كان صاحب جمال نادر.. أعجب بصورته فى الماء فوقع فى غرام نفسه وظلَّ مستلقياً على بطنه متأملاً فى وجهه فى الماء حتّى نسى نفسه وسقط ومات.

وفى هٰذه المرحلة تكون الطاقة الجنسية شاملة جميع أنسجة الجلد وبالذات للفم والشرج.

وينفصل الطفل من هذه المرحلة حتّى يخرج من مرحلة المهد إلى مرحلة الطفولة المبكرة لتتسع فيها ميوله للخارج ويترك الأحاسيس الخارجة من جسده ليُوثّق علاقاته بمَنْ يتصل بهم فى بيئته المنزلية.. وتظهر عليه فى هذه المرحلة تعبيرات عن الحنو والألفة تجاه الآخر.

(٢) المرحلة الأوديبية..

والإشارة هنا إلى الملك أُوديب اليونانى الذى يُقال أنه قتل أباه وتزوج أمه.. وهذه المرحلة يظهر فيها إتجاه الإبن إلى الأم فى حنان غريب مع غيرته من الأب.. وكذلك البنت إلى أبيها مع غيرتها من الأم.

(٣) المرحلة المِثلية..

وهى بين السادسة والحادية عشر تقريباً وهى مرحلة يميل فيها كُلّ جنس إلى جنسه ويُقاوم الجنس الآخر ويحدث خلافات بينهما.. وكأنَّ الطبيعة

تعمل هذه المرحلة كدفعة وقائية للتيار الجارف فى المرحلة التالية.. وتبدأ الطاقة الجنسية تتركز حول العضو التناسلى.

وفى أثناء هذه المرحلة تبدأ حالة المراهقة المُبكرة.. وكلمة «مراهقة» أى إقتراب (رَهَق الشيء أى إقترب إليه).. فهى تعنى البداية والإقتراب بعد أن يكون الفتى إنحل من الرباط الأُوديبى والتمركز النرجسى وهنا تبدأ التغيرات الفسيولوچية التى تُعد الصبى ليكون شاباً ثم رجلاً بسبب هذه التغيرات التى تدفع المراهق إلى أن يبحث عن الآخر وهو كثيراً ما يجده فى كائن من جنسه وهذا ما يفسر وجود نزعة إلى الجنسية المِثلية فى مرحلة هذا العمر العاطفية.

(٤) المرحلة الجنسية الغيرية العامة..

وبعد أن يتحرر الإنسان تحرر تام من النرجسية والأُوديبية والمِثلية ينتقل الإهتمام الجنسى من الأنا إلى شخص آخر من جنس آخر.. حيث ينجذِب المُراهق إلى العديد من الفتيات وربما يستخدم العواطف كستار يخفى الميل الجنسى وهنا يجب أن نُحذر من عدم الإنضباط العاطفى والنفسى فى هذه المرحلة التى ربما تُؤدى إلى تجارُب جنسية بالغة الضرر... حيث قيادة الغريزة للجنس الآخر دون تمييز لشخصية بعينها..

(٥) المرحلة الجنسية الغيرية الأحادية..

حيث يتقدم النمو العقلى والنفسى والجنسى فى هذه المرحلة إلى أن تتحدد الرغبة بدلاً من الجنس بأكمله إلى فتاة واحدة.. ويكون هذا فى المستوى الزمنى تقريباً نهاية المرحلة الجامعية.. حيث يبلُغ إلى الجنسية الغيرية الأُحادية.. حيث يجد كُلّ صفات الجنس الآخر التى يرغبها فى شخصية واحدة.. تقنعه تماماً ويحبها حباً صادقاً نقياً.. تؤهله للإرتباط بها لتشترك معه فى إكمال رحلة عمره كُلّها.. حتّى يبلُغا معاً غاية الحياة.. وهى الأبدية السعيدة.

يكون هذا الإختبار سليماً إذا كان قد عَبَرَ جميع المراحل السابقة (النرجسية ـ الأوديبية ـ المثلية ـ الجنسية الغيرية العامة ـ الجنسية الغيرية الأُحادية) واجتازها بنجاح دون معوقات وإن لم تتتابع عمليات النمو الكاملة يصير النمو الجنسى قاصراً.. فالشخص الذى يبلُغ من العمر خمس وعشرين عاماً وهو لا يطلب إلاّ ما يُشبع ذاتيته وأنانيته ولا يحب الآخر بل نفسه فقط ويريد أن يتركز إهتمام الجميع حول ذاته هو إنسان نرجسى المرحلة ولم يتعداها رغم أنه قد يكون حائزاً على شهادات ومراكز مرموقة من الجميع.

والفتاة أو الشاب الذى يتعلق بأحد والديه تعلُّقاً عاطفياً شديداً رغم زواجه من شريك آخر يُثبت وجود بقايا أُوديبية.

والفتاة أو الشاب الذى يثبُت عند الجنسية المِثلية ويميل إلى المعاملة والسلوك الشاذ مع جنسه هو يحتاج إلى علاج نفسى وجسدى.

والشخص الذى يتوقف عند المرحلة الجنسية الغيرية العامة ولا يحدد لنفسه إنسانة واحدة.. بل ينجذب إلى كُلّ الجنس الآخر ويميل إلى كُلّ الجنس الآخر ويشتهى كُلّ الجنس الآخر.. فهذا يُعبِّر عن خلل فى نموه النفسى والجنسى.

وهكذا نجد أنَّ المراحل متتابعة وتُكمِّل بعضها البعض من أجل إنسان سوى متكامل.. يصل إلى الصورة التى أرادها الله من أجله.. لذلك يمكننا أن نقول أنَّ هناك جزءاً كبيراً من السلوك الغريزى يحكمه اللياقة النفسية التى ينميها ويسندها روح القداسة لأنَّ الإنسان العفيف لاشك فى أنه متمتع بشخصية سوية نفسياً.. ونعرف أنه لا يمكن بحال إقامة أى بناء روحى سليم فوق أرضية نفسية هزيلة.. لأنَّ عناصر الإنسان الثلاثة النفس والجسد والروح مرتبطة ببعضها البعض إرتباطاً وثيقاً.

ومما سبق تكتشف أن خطايا الشهوة لا تبدأ من الجسد وحواسه المختلفة.. بقدر ما تبدأ من تيارات دفينة تعمل فى باطن الإنسان..

وتُوجِّه سلوكه وشهواته وغرائزه.. أما الجسد فهو مجال التعبير الخارجى المحسوس فقط.

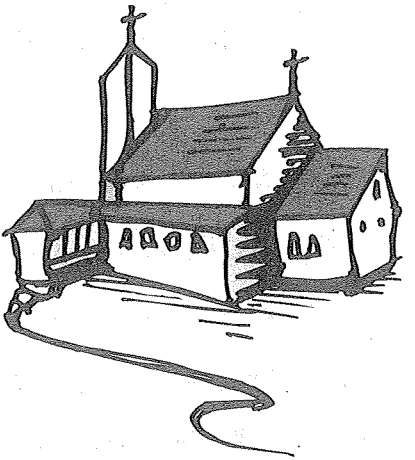
وهكذا نجد أنَّ إنسان الله قد عبر مراحل النرجسية والأوديبية والجنسية المثلية والجنسية الغيرية العامة وبلغ إلى المرحلة الجنسية الأحادية وتسامى فوق كُلّ هذا وتخلص من كُلّ إرتباط أنانى أو إنحصار ذاتى.. وفهم أنَّ المعيار السليم للنمو الجنسى هو الإنفتاح نحو الآخر.. وبلوغ أسمى مراتب الحب الكامل الذى لا تطلب الغريزة منه أنانية جامحة شاردة ولكنها تقترن بالمحبة والمشاركة..

(وبذلك تكون الحالة الجنسية هى مرآة للشخصية).. فهى تعكس الميول المستقرة فى كيان الإنسان كُلّه.. وتعبر عن كُلّ ما هو فى الشخصية من إنقسام أو وحدة.

وقد يظن البعض أنَّ العفة كبتاً أو شذوذاً.. لا بل على العكس فهى تكشف كُلّ كبت وكُلّ شذوذ وكُلّ انحراف فى تيار النمو النفسى والإنسانى.. فالذى يريد أن يستهلك الآخر فإنه يُظهر أنه تملُك عليه روح الاستيلائية ويعكس عدم نُضجه الروحى والنفسى والإدراكى.. وعليه أن ينطلق من سجن الأنا والذات إلى حرية العطاء والبذل.. وليكن معياره الحقيقى هو مقدار محبته وتقديره للآخر وإلى أى حد

يقدر أن يقدم الآخر ويبذل من أجله مهما كانت ضعفاته.

وقدم لنا الرسول بولس أروع نموذج لهذا الحب الناضج حين قدم النموذج الرائع للحب الزيجى حيث يقدم محبة المسيح للكنيسة عروسه التى أحبها.. فحمل عارها.. وأزال خطاياها.. وبذل ذاته لأجلها.. فصارت له عروساً مقدسة بلا عيب ولا دنس.. وهنا يبلغ كمال معنى الحب الزيجى المسيحى.. حيث يحيا الاثنان فى كمال السر المبارك المقدس فى وحدة وشركة واتفاق.. إنها أروع أيقونة لصورة محبة الله للإنسان الذى يجد لذته فى محبته..



(٢) إعرف كيف تسقط لِتعرف كيف تقوم..

ولكى نستكمل تداريب الطهارة لابد من وقفة لمزيد من فهم دوافع الغريزة.. والإنحراف بها.. ومن أخطرها... وأكثرها شيوعاً...

• الجنسية الذاتية..

الجنسية الذاتية.. هى شكل من أشكال الإكتفاء الذاتى والإنطواء والإرتداد إلى النفس.. والرجوع إلى الطفولة حيث كان الطفل يجد لذته فى جسده وأعضائه.. وهى عبارة عن إثارة ذاتية والتماس اللذة الجسدية من الذات... وتُكتمل كُلّ خطوات الدافع الجنسى ولكن بطريقة خاطئة.. إذ قد تلوث الكيان كُلّه حيث يشترك فيها (مُثير - مخ - حواس - خيال - مشاعر - أعصاب - غُدد - دم - هِرمون).

وخطرها يكمُن فى أن يُصبح الإكتفاء الذاتى أسلوباً عاماً فى الحياة يحول دون التجاوب الإجتماعى والمشاركة فى الأساليب الاجتماعية إضافة إلى الخطر الحقيقى وهو تسرب الحب نحو الذات بدلاً من اتجاهه نحو الآخر.. وهنا نؤكد أنَّ هذا النمو الجنسى المنحرف له علاقة وطيدة باختلال النمو الوجدانى.. حيث يتجه الإنسان إلى الحياة فى مركزية الأنا.

وهذه الممارسة تُعمِّق العُزلة وتُزيدها شدةً وتوتراً وتُحدث انقساماً عميقاً فى داخل كيان الإنسان.. وتُنشئ نوبات من اليأس والحزن والبكاء..

وأخطر من هذا.. يتدنى الإنسان أمام نفسه جداً ويتضاءل.. ويفقد قُدرته على التحكم فى شهواته ويقع فى اليأس والإحباط والإنطواء.. وتتدهور شخصيته.

وهى تُعبِّر عن شوق جنسى مكبوت.. فيهرب إليها للتنفيس عن الملل والفراغ والقلق والوحدة.. وبذلك فهى تُظهر ما يخفيه الشخص من التوتر الشديد والإحساس بالوحدة والحرمان من الحب.. وتخرج بالإنسان عن الهدف من الغريزة.. فيشعر بخيبة رجاء إذ يكتشف أنه يمارس ممارسة خيالية إنطوائية ذاتية تهدف إلى الإثارة فقط ولا تُعبِّر أبداً عن واقع العلاقة الجنسية بين اثنين.. والإكثار منها يدفع الإنسان أن يعيش بعيداً عن الله وعن الواقع بل وعن نفسه فترات طويلة.. ويجد نفسه تعوَّد على السلوك الإنسحابى.. وعدم القدرة على مواجهة مشاكله بنفسه..

ومن الضرورى جداً التفريق بين الكبت والضبط.. فالكبت هو شدة الإشتياق مع عدم القدرة على الفِعل نظراً لعدم توفر الظروف أو الوسيلة.. فى حين أنَّ ضبط النفس هو تفضيل شيء على آخر.. واختيار القداسة دون النجاسة.. «وعبثاً يقاوم الشخص هذا الأمر ما لم ينظر إلى حياته كُلّها.. من ناحية نموه الروحى والنفسى والاجتماعى إلى حياة إيجابية».. ويدفع نفسه إلى التواصل والمشاركة مع الآخر.. ليكون أقدر على التحرر من

رباطاتها.. حيث فى النمو والنضج يشعر الشخص بالرضى والسرور ويستقر نفسياً وعاطفياً.. ومع كثرة الاستجابة لهذا الفعل وتكراره.. تتكون عادة لها سُلطانها...

• خطورتها فى تكرارها وتعوُّدها..

ولا يوجد أصعب من تكوين العادات الرديئة بصفة عامة فهى تتسلل إلى أعماق الإنسان وتختلط بوجدانه وخلايا جسمه وتُصبح مع الوقت جزءاً لا يتجزأ منه.. وأخطر العادات هى التى ترتبط بالغرائز.. وأخطرها التى ترتبط بالشهوة.. فهى تصل إلى درجة أخطر من إدمان المخدر.. وتُصبح ضرورة مُلحة رغم استياء الإنسان منها.. وقد ترتبط العادة بمكان أو توقيت أو ظروف أو تصرف وهنا ترتبط العادة الرديئة بالشخص وسلوكياته اليومية مما يُزيد من رباطاتها وتجدها تؤثر فى الكيان والوجدان بل تساهم فى تشكيل الشخصية.

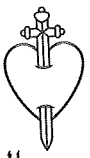
يقول القديس مارإسحق «تخوَّف من العادات أكثر من الأعداء.. إنَّ من يربى عنده عادة هو مثل إنسان يُشعل ناراً بكثرة الوقود.. وذلك لأنَّ قوة الاثنين تتقوم بالمادة.. أما العادة فإنها إذا ما طالبت مرة ولم تُجبها إلى طلبها فإنك تجدها فى وقت آخر ضعيفة أما إن صنعت لها ما طلبته فإنها تتقوى فى المرة الثانية أكثر مما سبق».

ونُكرر عليك أنَّ هناك عدة عوامل تشترك فى هذا الأمر (مُثير - مخ - حواس - خيال - مشاعر - أعصاب - غُدد - دم - هرمون).. ومع تكرار الإلحاح على مراكز المخ والأعصاب مُستخدماً هرمونات الإثارة.. فَيُلَبِى المخ الإحتياج.. ومع التكرار يتحول إلى عادة متأصلة.. لا يستطيع الإنسان الفكاك منها إذ يكون قد تعوَّد على مستوى مُعين من الهرمونات فى الدم.. ومراكز المخ تعودت الاستجابة دون رفض.. ومع الاستمرار تتأصل وتثبُت وبحسب قول **القديس باسيليوس** «العادة المتأصلة تكتسب قوة الطبيعة».. ويقول **القديس مارإسحق** «كُلّ عادة إذا سلَّمت لها باختيارك تُصبح لك فى النهاية سيِّداً تسير قدامه مضطراً بغير اختيارك».

وإن كانت هذه العادة قد تسلطت عليك فبادر فى مقاومتها الآن بنعمة الله فاليوم أسهل من الغد.. وبحسب قول **القديس أرسانيوس** :

«بادر باقتلاع الحشيشة الصغيرة التى هى التوانى وإلاَّ تأصلت وصارت غابة كبيرة».. فالعادات دائماً يُغذيها التكرار وطول الوقت كما يُغذى الوقود النار.

• ما أخطارها روحياً ونفسياً وجسدياً



روحياً :

تُحدث إنقساماً فى الكيان الإنسانى.. ومعاناة وتعب فى الضمير.. والشعور بالإثم والذنب والعجز.. وفقد الثقة فى الله.. والمواعيد ووسائط النعمة.. لا يجد المأسور لها دافع للصلاة (وإن جاز القول فائدة من الصلاة).. ولا يفتح ذهنه وقلبه للإنجيل.. ويشعر الشاب معها أن حياته الروحية بجملتها هى مجرد وهم.. وتشغله جداً أكثر من باقى جميع الخطايا.

فقد يكذب أو يحلف أو يبغض ولكن مثل هذه الخطايا لا تترك أثراً مثلها.. فهى متصدرة جميع الخطايا.. وهى مصدر القلق والإنزعاج والإبتعاد عن الله.. ويرجع السبب فى ذلك أنَّ كُلّ الخطايا تقريباً تخرج من الإنسان إلاَّ خطايا النجاسة فهى تدخل إلى الإنسان.. إلى صميم كيانه.. فهى مُهينة لأعماق الإنسان وذلك لأنها تشمل كيان الإنسان كُلّه.. حواسه وأفكاره ومشاعره بل وأعماق قلبه.. لذلك عندما يسقط فيها الشاب وتُسيطِر عليه فإنها تُزعزع كيانه كُلّه.. لا تترك فيه حجر على حجر إلاَّ ويُنقض.. بحسب قول معلمنا **بولس الرسول** «اهربوا من الزنا.. كُلّ خطية يفعلها الإنسان هى خارجة عن الجسد.. لكن الذى يزنى يُخطئ إلى

جسده» (١كو ٦: ١٨).

"فهى تترك بصماتها على الوجدان بالتمزق والنفس بالندم والضمير بالتأنيب والجسد بالضعف والروح بالحزن".

وقد يسقط فيها الشاب بعد حرب ومعاناة.. ومرة أخرى دون أى حرب أو معاناة.. ومرة أخرى أثار هو الحرب على نفسه وسعى إلى فعلها ومرة دون أى شعور وهكذا تتكرر إلى أن يصل إلى درجة أنه لا يريد أن يفعلها ولكنها تلح عليه فيفعلها ليستريح من إلحاحها ويهدأ.. ولكن سرعان ما يواجه نوعاً جديداً من الألم فى الضمير والروح.

وحينما يحاول التخلص منها إذ يكون قد أدرك خطورتها على جميع المستويات الأدبى والروحى والنفسى والجسدى.. وجد فى ذلك صعوبة شديدة وتعثرت مسيرته الروحية.

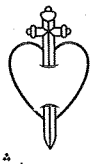
لاحظ أيضاً أنَّ السقوط يقود إلى الهرب من النفس ومن الله كما أنَّ الهرب من الله يؤدى إلى التمادى فى السقوط وهكذا ينتقل الشاب من سقطة إلى سقطة وهزيمة تسلمه إلى هزيمة فى حين أنَّ النصرة تقود إلى نصرة أخرى وتحمى من السقوط.

وهذه الخطية تنحدر بالإنسان ليصير منقاداً بأدنى ما فيه (أعنى

الغريزة فقط) وبدون مشاركة للعقل أو العاطفة أو الروح.. ولا تشبع ولا تُشبِع ولا تقف عند حدود فتربط الإنسان بالشهوة بحبال موثوقة.. فيبتعد عن الله مصدر الحياة والخلود.

وكما أنَّ الطهارة تحفظ الحياة وترفعها كما حدث مع يوسف العفيف.. فَتَرْك الطهارة أحدر شمشون وداود وأهل سدوم وعمورة(تك ١٩) وشكيم ابن حمور حيث قُتِل هو وشعبه (تك ٣٤) ونسل بنيامين قُتِل بأسره بسبب هذه الخطية (قض ١٩، ٢٠).

ويقول **الأنبا باخوميوس** «إحفظ نفسك من الشهوة فهى أم جميع الخطايا والشباك والممسوك بها يضل عقله فلا يعود يعلم شيئاً عن أسرار الله».. ومن تعاليم **القديس مقاريوس** «لا تُكمِّلوا شهوة الجسد لئلا تُحرموا من شهوة الروح».



نفسياً :

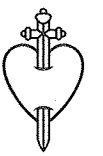
إعلم أنَّ الفرح والسلام والصبر يسكن فى الطهارة.. وإذ يشترك فيها الحواس وبخاصة النظر والفكر والمشاعر والأعصاب وأعضاء الجسد.. يهتز بها الكيان الداخلى كُلّه.. وتترك الإنسان فى مزيد من العزلة والأنانية والتمزق إذ يشعر أنه أخطأ فى حق نفسه وأنه استخدم ذاته ليأخذ لذة منها بدلاً أن يبذلها للآخر.. وفى نهايتها يجد نفسه أنه لم

يأخذ لذة بل ألم وحسرة ومزيد من الأنانية التى تُعطل النمو النفسى والنضج الشخصى.

تُزيد شعور الخوف والقلق إذ دائماً يريد أن يصنعها فى الخفاء مما يزيد من توتره.. واحتقاره لنفسه.. فينشأ عنها لون من ألوان ضعف الشخصية وعدم الثقة فى النفس وأحياناً تُؤدى إلى الإكتئاب..

ولكن لكى لا تنزعج كثيراً حين نتحدث عن أخطارها أود أن أعرفك أنَّ الخطية ضعيفة ولكنها تستمد كُلّ قُوَّتها من ضعف الخاطئ وشأن الخطية فى ذلك هو شأن الشيطان الذى يستمد سلطانه من خنوع الخاطئ وخوفه.

وآبائنا الأبرار القديسون عرفوا كيف يشفون الضد بالضد.. والعجيب إنهم حصلوا على الطهارة بسلاسة إذ تفاعلوا مع نعمة الله الموهوبة لهم ووجدت هذه النعمة صدى فى قلوبهم.. فأثمرت ثمر القداسة الشهى.. وهنا ينصحنا الآباء أن **لا تخف بل اجعل المسيح بينك وبين الخطية ولا تجعل الخطية بينك وبينه.. فإنَّ الحرب للرب ومسيحه.**



جسدياً:

* تؤثر على الجهاز العصبى فيُصاب الشاب بارتعاش الأطراف وكُلّ مواطن الحس والشعور.

* كما تؤثر على النشاط الذهنى.. فتجعل الشاب يُصاب بالسهو

والنسيان وضعف الذاكرة.. وعدم التركيز.

* يظهر الإهتزاز النفسى على الشاب.. فيكون متلعثماً فى كلامه مُتردداً فى تصرفاته.

* تتأثر الدورة الدموية من كثرة الإثارة وتدفقات الدم بكميات كبيرة لإتمام فعلها.. مما يؤثر على القدرة الحيوية لباقى الأجهزة.. ويُجهد القلب.. وتزداد ضرباته بشدة.. إذ يضطر هذا الجهاز إلى مضاعفة مجهوده لكى يفرز مقداراً كبيراً من الدم يعوض به ما فُقِد واستُهلك.. فيختل نظام الدورة الدموية وهذا يفسر الخمول والكسل الذى يعقُبها.. ويُستنزف الدم الذى كان يجب أن يُوزع على باقى أجهزة الجسم ويخدم العمليات الحيوية الأخرى التى تحتاج كميات من الدم لإتمامها.. مثل الهضم.. التفكير.. الحركة.. وغيرها.

• **أفكار خاطِئة...**

بعد كُلّ هذه الأضرار الروحية والنفسية والجسدية.. نتعجب أنه توجد بعض الأفكار المغلوطة عند الشباب التى يروجها لهم الشيطان فيخدع الشاب أنها تُزيد قدرته كرجل أو يختبِر نفسه كرجل... أو يفعلها لئلا يتعطل هذا الجهاز من عدم استخدامه.

وأيضاً أنها بديل للزواج.. وتُخفف من ثورة الجسد..

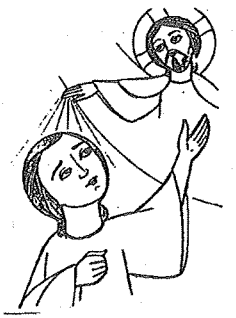
إنها أفكار شيطانية..

وفى النهاية لابد أن نتفق على :

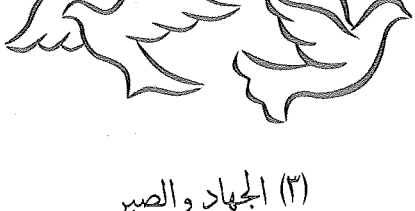
+ كراهية هذا العمل.. لأنه سيُبدد كُلّ الإشتياقات الروحية.. ويفصل عن الله ويُؤدى إلى هلاك النفس.. هذا يُساعد على استئصال حب الخطية من جذورها بالتوبة الصادقة.

+ لابد أن تثق فى عمل نعمة الله.. وتثق أنَّ الله سيمنحك قدرة على التعقل والتحكم فى نفسك كإنسان عاقل.. بواسطة ما سبق ذِكره من مراكز المخ العليا.. ولا تسمح للمُثيرات أن تؤثر على أفكارك ومشاعرك وأعصابك.

أرجو أن تكون قد عرفت واكتشفت كيف تسقُط لِتعرِف كيف تقوم...



الفصل الثانى



(٣) الجِهاد والصبر

(٤) الخروج من الذات

(٥) حِفظ الفِكر

(٦) تمسَّك بِشفاعة القديسين

(٧) فَهم جيد للجنس الآخر

(٨) تمسَّك بالرجاء وثِق فى محبة الله

(٣) الجهاد والصبر

هناك مبدأ فى الحياة الروحية يقول إنَّ أفضل طريقة للعلاج هى شفاء الضد بالضد.. ونثق أنَّ فى المسيح يسوع لا يستحيل شيء وبالتالى لا يصعُب شيء.. بل أنَّ الإرادة القوية المسنودة بالإتضاع مع عمل النعمة من شأنها أن تُعيننا فى التخلص من أية عادة سيئة.

الأمر يحتاج إلى مواجهة مع النفس بضعفاتها مع القناعة الداخلية بضرورة محاربة تلك الشهوات المُنحرِفة ويبدأ الجهاد بنعمة الله ويستمر ولا يفشل ومع استمرار المقاومة قد نجد أنَّ القدرة على ضبط النفس قد ازدادت حتّى ولو بقيت الشهوة بسلطانها.. قال أحد المُفكرين إنَّ شهيتى تجاه بعض الأطعمة مثل الحلوى والمرطبات لم تنقُص ولكن قدرتى على ضبط النفس تجاهها قد ازدادت.. فعلينا أن نُتابع خطواتنا مُتخلين عن عاداتنا الرذيلة.. ونَلْبَس قوة من مصدر القوة.

ويجب أن تعلم أنَّ الطهارة لا يمكن أن تقتنيها بسهولة لأنها ليست فضيلة واحدة.. بل هى مُحصِّلة لجميع الفضائل.. ومن اقتناها فقد اقتنى معها جميع الفضائل فالتفريط فى فضيلة لأى سبب يؤثر على الطهارة رغم حرصنا الشديد عليها.. مثل الغضب.. الإدانة.. محبة العالم.. **والقديس ثيوفان الناسك** تلامس مع هذه الحقيقة حين قال«حيث أنَّ

الفضائل تتشابه فى وسائل التدريب عليها.. فإنَّ إتقان الواحدة سيُسهِّل التدريب على الأخرى.. ويكون إكتسابها بأقل صعوبة وبأكثر سرعة لأنَّ الفضيلة تُقوِّى الفضيلة الأخرى القريبة منها وتُساعدها.. فمجرد قيامها فى القلب يتهيأ هذا القلب لقبول مثيلاتها.. وتكون الفضيلة الأولى كتكملة للأخرى.. وتُقوِّى بعضها البعض لأنَّ الفضائل لا تنفصل عن بعضها كالأشعة المُنبعثة من ذات النور الإلهي».

إنها تُزين النفس مثل سلاسل من الذهب.. لذلك تجد الإتضاع والصوم.. والرحمة.. والصمت.. وضبط الجسد.. وتقديس الفكر.. وحرارة العبادة هى الطهارة ذاتها.

• ضرورة الصبر...

قال شيخ «لا يوجد شيء أصعب من العادة الرديئة.. إذ يحتاج صاحبها فى سبيل قطعها إلى زمان وتعب كثير.. أما التعب فهو فى متناول الكثيرين.. ولكن الزمان الذى يحتاج فما أقل مَنْ قضاه حتّى النهاية».

فهل نسيت أيها الحبيب أنها عادة.. فقد استغرقت وقتاً طويلاً فى تكوينها.. لذلك يحتاج الأمر إلى وقت كافٍ للشفاء منها.. تُجاهد فيه وتعمل فيك النعمة أيضاً لكى تمحوها..

أشير عليك إنتظر.. إثبت فى هدوء وثقة.. وإعلم أنَّ صبرك وجهادك له إكليل وربما تكون إرادة الله سمحت بهذا النير من أجل بركة لا تستطيع أن تُدركها فربما تكون هى وقود توبتك.. وسبب حرارتك.. ودافع اتضاعك.. وبالجملة فهى إكليلك إن ثبتَّ فى مقاومتها.. حتّى وإن سقطت.. قُم سريعاً.. وثِق أنَّ الله لا يُكافئ على النتائج بل ينظر إلى مقدار الجهاد والحب والصبر وإن سقطت.

وهنا نتذكر التلميذ الذى سأله معلمه هل تريد منى أن أسأل الرب أن يُريحك من هذه المعركة ؟ فقال له التلميذ إنَّ هذه التجربة تُسبب لى حزناً ولكن هذا الحزن له ثمر فى انسحاق روحى ولذلك أرجوك أن تسأل الله ليعطينى الإحتمال لتلك التجارب.. فقال له الشيخ اليوم فقط أنا علمت أنك تفوقت عليَّ فى الكمال.

ويقول **القديس كبريانوس** «لا توجد نُصرة أعظم من نُصرة الإنسان على أهوائه.. ومَنْ قَمَع شهواته غدا أقوى من نفسه.. لأنَّ الانتصار على اللذة أصعب من الانتصار على الشر.. لأنَّ بيننا وبين الشر تنافر.. وبيننا وبين اللذة تجاذُب».

وقد يسمح الله بسقوطك ليشفيك من كبريائك فلا يوجد متواضع إلا ويباركه الله ويكافئه بنعمة الطهارة ولا يوجد متكبر إلا ويذل بالدنس

الذى سيكتشف إنها ليست لذة بل مرارة شديدة تجعل المنجذب لها كارهاً حتى لنفسه.

لابد أن تقتنع بأنَّ الطهارة فى حد ذاتها هى جوهرة غالية.. هى اقتناء الأثمن.. وليس هيناً عليك أن تتنازل عن هذه القنية الثمينة.. انظر إلى يوسف الصِّدِّيق الذى رفض الخطية وألقى بنفسه فى التشرد والجوع والسجن واختار لنفسه الحتف وربما الموتْ ولم يستكثر الثمن ولكنه استقبح الخطية ورَذَلَهَا.. فأى مكسب لك فى الشهوة ؟!! إنه الخسارة ذاتها.. وأى خسارة لكى تبقى لنا الفضيلة هو المكسب كُلّ المكسب.. لأنَّ التنازل عن الطهارة هو التنازل عن الحياة وهذا ما رأيناه فى سِيَر الألوف من القديسين الذين فضَّلوا العذاب والموت عن الخضوع للنجاسة مهما كانت عنف المحاولات وقسوتها.. لأنهم أدركوا أنه حيثما لا يوجد خصم لا توجد غلبة.. وكما ينصحنا المجاهدين «أقم حرب الشهوة الإلهية قُبالة الشهوة الجسدية فتقهر التى للجسد من التى للروح».

إرفع يديك.. أطلُب من أعماقك.. كرِّس أصواماً.. أسجُد باتضاع.. وثِق أنَّ الله ينظر ويرى ويسمع...

أطلب النعمة لتعمل وتجاهد معك.. نعم الأمر صعب ولكن ليس مستحيلاً.. حقاً إنَّ الملكوت يُغصب.. فلو كان الملكوت يُؤخذ دون أن

يُغصب ما دَخَلَهُ أحد.. ولو لم يكن باب التوبة مفتوحاً للصوص والزُناة لكان لنا الحق أن نيأس.. فانظر كم هو طويل ذلك الطريق الفاصل بين اللص والقديس.. وبين الزانى والإناء المختار.. حقاً هذا انتصار عمل نعمة الله لأنه حيث عجزت العادة تغلبت الإرادة حيث لا ينفع سوى أن يتغير السلوك ويتحول الطبع بعمل النعمة وفِعْل الروح القدس.. وعندما يرى الله غيرتنا ومحبتنا وجهادنا يمنحنا الإرادة والفرح من أجل الطاعة والرجاء.

(٤) الخروج من الذات

يُطلق عُلماء النفس على الخطايا الجسدية أنها خطايا العُزلة حيث ينعكف الشخص على ذاته.. وينحصر داخل نفسه ولا يُعطى شيئاً للغير ولا حتّى لله.. ولا حتّى لنفسه بل يُريد أن يأخذ منها.. هذه الإكتفائية بالذات هى مصدر الأنانية والعُزلة هى القُوَّة الأولى التى تنحرف بالشهوة لتصير ضارة.. حيث يبدأ الشاب يحصل على لذته من نفسه وينحصر فى نفسه.. ويتعبد لذاته.. ويُحطم الآخرين ليرتفع هو.. هذا الإنغلاق الأنانى هو المُحرِّك الأول لشهوات الجسد سواء ما كان منها ذاتياً.. أو مع الآخرين فى علاقات مُنحرفة.. حيث نجد أنَّ الذات هى المُحرِّك الأول فهو يُحب نفسه ويُريد أن يُلذذها ولو على حساب نفسه أو الآخرين..

ولأننا عرفنا أنَّ من أهم أسباب السقوط فى هذه الخطية هو الإنحصار فى الذات فلابد أن نتدرب على الخروج الدائم من الذات والتدرُّب على الإتضاع والتذلل أمام الله باستمرار وسكب الذات.. ومداومة عمل الميطانيات حتّى يتراءف الله ويتحنن ويرفع الحرب ويمتلئ القلب والفكر بالنقاوة والسلام.. ومن التداريب النافعة للخروج من الذات :

(أ) الصوم..

إذلال الجسد وضبطه.. والإكتفاء بالقوت الضرورى لأنَّ الطاقة الزائدة تُولِّد حرارة فى الجسم تُزيد رغبة إنفعال الشهوات.. وقد قال أحد الآباء «إنَّ جميع الحيوانات والوحوش إذا أنت أكرمتها فإنها لا تُؤذيك.. إلاَّ جسدك وحده.. فإذا أنت أحسنت إليه قابل إحسانك بالإساءة.. واعلم أنَّ الصوم هو خير مُعين لتهذيب الحواس».

ولا تنس أنَّ حب التلذذ بالأطعمة مرتبط بالخضوع للذات والرغبة فى تنعُمها.. ولكن العدو يُهيئ بواحدة ويُسقط بالأخرى.

(ب) التدرُّب على العطاء وأعمال الرحمة..

فهى تُشجع على نمو الحب والبذل لكُلّ مَنْ حولك.. كن دائم التذكر للمرضى والمطروحين والفقراء.. ولا تكتف بمجرد الإشفاق بل كن إيجابياً مُشاركاً فعَّالاً فى محبتك.. إحرص على زيارة المرضى والحزانى والفقراء..

بداخلك طاقات حب هائلة لابد أن تخرج وتُبذل وإلاَّ تنحصر فى داخلك وتزيد من عُزلتك وتوترك.. وهنا يبدأ طريق السقوط.

إعلم أنَّ الذات لا تسترِح حينما تأخذ لكن بالعكس عندما تعطى.. فجمالها فى سكبها وليس الإحتفاظ بها.. «لأنَّ من أراد أن يُخلص نفسه يُهلكها» (مت١٦: ٢٥).

(ج) إحذر الإشفاق على الذات وواجه الفشل..

ما أكثر العوامل التى تُحيط بالإنسان وتجعله يفشل.. فيقع تحت تأثير ضغط نفسى عنيف.. ويشعر بخيبة الأمل ومرارة الفشل فسرعان ما يريد أن يُلقى عنه هذه المشاعر.. ويلجأ إلى أسلوب خاطئ وهو الهروب من الواقع.. وبطريقة الإشفاق على الذات.. فيبحث عن لذة أو مخرجاً بديلاً لمجرد التعويض.. ويتعود ذلك ويصل إلى حالة الإشفاق المريض على الذات.. دون أن يواجه الفشل.. لذلك ننصحك بأن تكون أكثر جدية وإيجابية.. وتواجه المواقف بأكثر شجاعة.. وتتعرف على الأسباب وتُضاعف الجهد ولا تُدلل ذاتك ولا تلتمس لها الأعذار.. مهما كلفك ذلك من تعب.. واعرف أنَّ النجاح يأتى بعد الفشل.. وأنَّ الحياة تجربة طويلة ومُعرَّضة للمحاولة والخطأ وتعلَّم أن تستفيد من الخطأ ومن تجارب الآخرين.. فهذا يقود إلى النجاح وللنجاح فرحته الكفيلة بتدعيم ثقة الإنسان فى نفسه.. وينصحنا معلمنا بولس أن لا نفشل.. ولا نكل.. «لا نفشل فى عمل الخير لأننا سنحصُد فى وقتهِ إن كُنّا لا نكِلُّ» (غل٦:٩).. وكما شدَّد نحميا كُلّ مَنْ حوله وأوصاهم على ضرورة الفرح ومواجهة الفشل إذ قال «لأن فرح الرب هو قُوَّتكم» (نح ٨:١٠).

العدو مخادع وماكر.. ويعرف أنَّ النفس الحزينة البائسة هى فريسة

سهلة للإلتهام.. فلنحذر.. ونتمسك بمواعيد إلهنا الصالح.. ونطمئن ولا نحزن أو نفشل.. إنَّ لحظات المخدع التى تتحاور فيها مع الله بخصوص مشاكلك المادية والعملية تُهدِّئ نفسك.. تسكُب السلام فى داخلك فلا تشعر بتوتر نفسى يدفعك إلى السقوط.

(د) ضرورة تحقيق الذات..

ومن الأمور النافعة تحقيق الذات فى مجالات عديدة.. مثل الإلتحاق بعمل كنسى خَدَمى لتشعر بوجودك فى وسط نقى.. وترتفع بطاقاتك نحو الآخرين فى حب واتضاع.. أن تُمارس هواية تُحقق شعورك بالتميز والإكتفاء والقناعة بالذات فهذا يُؤمِّن الذات من مشاعر النقص والحرمان ويمنحها التقدير والاستقرار.

وننصحك أيضاً بممارسة رياضة تُناسِبك وتُحبها لأنَّ الرياضة الجسدية نافِعة لقليل (١تى ٤:٨) بحسب قول الكتاب فهى تُخرِج الطاقة الزائِدة وتُشارِك الآخر وتُهذِّب النفس...

(د) كشف الخطية...

كشف هذه الخطية بالذات فى سر الإعتراف بكُلّ صراحة مع عدم الإكتفاء بمجرد التلميح دون أى مراوغة.. وقد تخجل الشابات من ذِكْر

هذه الخطية بالذات ولكننا ننصحها بضرورة كشفها لأنَّ هذا يساعدها كثيراً بنعمة الله على الخلاص منها لأنَّ «من يكتم خطاياه لا ينجح ومن يُقر بها ويتركها يُرحم» (أم٢٨: ١٣).

ولأننا أوضحنا أنَّ الذات وتدليلها من أهم أسباب الخطية لذلك فكشف الخطية بروح الإتضاع يُساعد كثيراً فى العلاج لأنه لا يوجد شيء يهزم شيطان الشهوة مثل كشف أعماله.. ولا شيء يُسر الشيطان قدر كتمان أفكاره.

ولنتعلم مما فعله القديس القوى الأنبا موسى الأسود حين ذهب للقديس إيسيذورس فى ليلة واحدة ثلاثة عشرة مرة.. ولم يخجل فكانت المكافأة أنه رأى جماعة شياطين عن اليسار.. ورأى جماعة ملائكة تُحارب عنه عن اليمين فاطمأن وانصرف بسلام وهدوء.

وهنا نتذكر قصة أخ هُوجم بالشهوة.. وجاهد لكى يُقوى عزيمته حتّى لا يسقط حارساً أفكاره لكى لا يقبل هذه الرغبة.. ولكنه جاء أخيراً وكشف هذه الحرب أمام الجميع.. وكان طلبه أن يجاهد الجميع من أجله أمام الله.. وعندئذ توقفت الحرب.

«نعم قد يسمح الله بثقل هذه الحرب من أجل دفعنا إلى طلب ما لا نستطيع الحصول عليه بذواتنا فنزداد فى الإنسحاق أمام الله».

(٥) حِفْظ الفكر

(أ) معرفة خطورة الفكر...

لابد من حراسته إذ هو المدخل إلى باقى الكيان الإنسانى.. والعدو يبدأ مفاوضته ويعرض بضاعته من خلاله.. ويخدع.. ويحتال.. ويُزين.. والشهوة كامنة تزحف وتخرج من مخبأها عندما يتفاوض الفكر معها.. وأحياناً أخرى تتسلل بمكر أثناء التوقف عن العمل وراحة الجسد.. وهنا ندرك خطورة الفكر كما يُعلِمنا عنه الآباء «كما أنَّ الملح يُصلح ما يُملَّح به هكذا العقل يُملِّح الجسد وليس العكس».. فإذا فسد العقل فبماذا يُملَّح الجسد ؟ هل الجسد يُملِّحه ؟ لا يمكن ذلك.. فلذلك يجب على الإنسان أن يحرس عقله لئلا تدخل الشهوة إليه خلسة.

ومن المعروف أنَّ الحرب لها درجات وميادين ومن أشرس درجاتها وميادينها الفكر.. حيث تبدأ الخطية بمجرد فكرة فيحدث:

الإتصال - الإنفعال - الإشتعال - الاستجابة.

كُلّ عضو فى الإنسان يستريح وقتاً وينشط وقتاً إلاَّ الفكر.. فهو لا يستريح ولا يهدأ أبداً.. دائماً فى نشاط.. حتّى أثناء النوم يظل نشيطاً.. وما قد إتصل به يعود ويعرضه.. وما أخطر ما يمس الغريزة.. لذلك لابد من ثلاثة أمور:

١ - تقديس الفِكر.

٢ - الابتعاد عن مصادر العثرة.

٣ - طرد الأفكار من بداياتها...

وما أروع نصيحة مُعلِّمنا بولس الرسول فى حصر أفكارنا فى :

(١) كُلّ ما هو حق.

(٢) كُلّ ما هو جليل.

(٣) كُلّ ما هو عادل.

(٤) كُلّ ما هو طاهر.

(٥) كُلّ ما هو مُسِر.

(٦) كُلّ ما صيته حَسَنٌ إن كانت فضيلة وإن كان مدح ففى هذه افتكروا... (فى ٤:٨).

وينصحنا الآباء بمبدأ هام وهو هدم لمح الفكر وحراسة الفكر بالإلتصاق بالروحيات.. وأن يكون لأبواب أفكارنا متاريس قوية.. تُؤمِّن مصاريع مقاومتنا.. فإن أتت عليك فكرة شريرة من البداية :

* إرشم ذاتك بعلامة صليب بوعى وإيمان.

* ردِّد اسم ربنا يسوع المسيح فى توسل وطلب المعونة.

* إلتمس شفاعة السيدة العذراء العذراء فهى حصن منيع للطهارة.

(ب) استخدم الخيال...

ودرب نفسك على شحن فكرك بما هو مقدس وطاهر واستخدم خيالك الذي منحك الله إياه بدل من أن يستغله العدو لصالحه ويملأ أفكارك وباطنك بكُلّ ما هو نجس وردئ.. إجعل خيالك مُعيناً لطهارتك.. إجعله يتخيل الأحداث المباركة.. تخيل يسوع فى بيتك واجلس تحت أقدامه وتعلَّم منه.. اسمع تعاليمه واحفظها فى قلبك.. تخيل أنه يمُد يده إليك ويشفى إنحناء نفسك وينزع المرض ويُخرج الشيطان.. واسمع صوته إيمانك خلصك (لو ٧: ٥٠).. قم أُخرج معه إلى جبل الزيتون وتعلم منه كيف يسجد وتنحنى معه حتّى يتصبب عرقك مثله.. قم استقبله مع صالبيه ومُد يدك معه للقيود واهمِل وجهك مثله للطم والبُصاق.. مُد يدك معه للمسامير ولا تمنع رجليك.. قم باكراً والظلامُ باقٍ واذهب إلى القبر.. ستجده يُعلن لك ذاته ويُكلفك برسالة من أجله ومن أجل إخوتك.. هكذا تجعل من خيالك مجالاً قوياً لهدم الخيالات الشريرة وبُناء حصون من الخيالات المقدسة النافعة التى تتحطم عليها قُوى الشر.

(هـ) التفكُّر فى بهاء الحياة السماوية...

إجعل فكرك يتذكر دائماً بهاء الحياة السماوية والرغبة فى نوال المكافأة السماوية التى شرطها «من يغلب».. ما أجمل الوجود فى حضرة الله

وملائكته.. وعلى العكس تذكر العذاب الأبدى الذى ينتظر الأشرار والتأمل الدائم فى النهاية.. وفى آلام الجحيم والعذابات التى يُقاسيها الأشرار.. وينصحنا الآباء أنَّ الذى لا تربطه المحبة بالله قد يربطه به الخوف.. حتّى ولو كبداية.. بحسب قول المُرنم «رأس الحكمة مخافة الرب» (مز ١١١: ١٠).. وكما قال **القديس أوغسطينوس** «أنَّ الخوف يُعد مكاناً للمحبة».. وعلى ذلك فإن لم يوجد الخوف فلا سبيل للمحبة أن تدخل.. وقال **القديس الأنبا أنطونيوس** «كما أنَّ الضوء إذا دخل إلى بيت مُظلم طرد ظُلمته وأناره.. هكذا خوف الله إذا دخل قلب الإنسان طرد عنه الجهل.. وعلَّمه كُلّ الفضائل والحِكَمْ».

لذلك اقرأ وتأمل فى الدينونة.. وعقوبة الأشرار.. اقرأ عن مصير النفس وأماكن انتظارها.. وشارك أقرباءك وأحباءك فى انتقال أحبائهم.. واجلس مع نفسك وتفكَّر فى مصيرك أنت واعمل أعمال تليق بالتوبة.

قصة:

كان فى أطراف بلد يعيش ناسك مشهور فى مغارة مُنعزلة.. وبفعل الشيطان جاءت إحدى النساء لتُغويه فى السقوط.. لأنها قالت لبعض الشباب.. ماذا تُعطونى لو أسقطت الناسك ؟ فاتفقوا معها على شيء قيِّم.. وفى المساء جاءت إلى هذا الناسك كما لو كانت تاهت عن

طريقها.. وقرعت على المغارة فخرج هذا الناسك الذى اضطرب عند رؤيتها.. فصارت تبكى.. وقالت فقدت طريقى فاصنع شفقة وادخلنى.. إلاَّ أنَّ هذا الناسك رفض دخولها عنده.. وأغلق الباب.. وبدأت تصرخ يا أبانا إنَّ الحيوانات المتوحشة ستأكلنى وأنا مطروحة خارج المغارة.. ولما فكَّر فى قلبه وقال أنه صعب عليه أن يُخطئ.. وكان يخاف دينونة الله.. ففتح الباب وأدخلها داخلاً وعندئذٍ بدأ إبليس يهاجمه بأسهمه.. ولما فكر الناسك فى حرب العدو قال لنفسه إنَّ طرق الشيطان مُظلمة أما طرق ابن الله فهى نور.. فقام وأشعل المصباح ولما ابتدأت الأفكار الشريرة تحاربه.. قال لنفسه إنَّ الذين يصنعون مثل هذه الشرور إنما يذهبون للعقاب الأبدى.. فهل أقدر أن أتحمل النار الأبدية وعندئذٍ وضع إصبعه على نار المشعل لينظر مدى إمكانية تحمُّله للنار.. وظلَّ حتّى الصباح يصنع هكذا حتّى احترقت كُلّ أصابعه فى نار المصباح.. ولما رأت هذه المرأة ما فعله الناسك توقف قلبها من الخوف..

(د) كتابة بعض الآيات وترديدها...

أنصحك أن تضع آيات تتحدَّث عن الطهارة وكرامة الجسد وإجعلها أمامك باستمرار.. أكتُبها بخط واضح.. واملأ عقلك وعينك من النظر إليها وترديدها وحِفْظها والتفكر فيها والحياة بحسب نصيحتها.. إجعلها

على سريرك وعلى مكتبك وعلى كتبك.. ونُزودك ببعضٍ منها تاركين لك مجالاً للإضافة...

الآيـــــة	الشاهد
(١) احفظ نفسك طاهراً.	(١تى ٥:٢٢)
(٢) أما الشهوات الشبابية فاهرب منها واتبع البر والإيمان والمحبة والسلام مع الذين يدعون الرب من قلب نقى.	(٢تى ٢:٢٢)
(٣) كُلّ مَنْ يُجاهد يضبط نفسه فى كُلّ شيء.	(١كو ٩:٢٥)
(٤) الجسد ليس للزنا بل للرب والرب للجسد.	(١كو ٦:١٣)
(٥) اهربوا من الزنا. كُلّ خطية يفعلها الإنسان هى خارجة عن الجسد لكن الذى يزنى يُخطئ إلى جسده.	(١كو ٦:١٨)
(٦) اسلكوا بالروح فلا تُكمِّلوا شهوة الجسد.	(غل ٥:١٦)
(٧) الذين هم للمسيح قد صلبوا الجسد مع الأهواء والشهوات.	(غل ٥:٢٤)
(٨) أفآخذ أعضاء المسيح وأجعلها أعضاء زانية. حاشا.	(١كو ٦:١٥)

(و) التأمُّل فى منظر يسوع المصلوب :

«أنتم الذين أمام عيونكم قد رُسِمَ يسوع المسيح بينكم مصلوباً» (غل٣:١).. وبحسب قول **القديس أوغسطينوس** «لا يوجد علاج يُضاد أفكار الزنا مثل التأمل فى آلام سيدى يسوع المسيح وموته».. كيف هو تألم ويتألم من أجلى وأنا أتلذذ بنجاساتى.. تأمل كثيراً فى كُلّ جرح.. وكُلّ قطرة دم وقل لنفسك كيف يسوغ لى التلذذ بالشهوات الدنسة وأنت مجروح لأجل معاصيَّ.. ومسحوق لأجل آثامى ؟.. قل ما قاله أوريا الحثى لداود «إنَّ التابوت وإسرائيل ويهوذا ساكنون فى الخيام وسيدى يوآب وعبيد سيدى نازلون على وجه الصحراء وأنا آتى إلى بيتى لآكل وأشرب وأضطجع مع امرأتى !! وحياتك وحياة نفسك لا أفعل هذا الأمر» (٢صم ١١:١١).

وبحسب قول أبونا المُتنيح **القمص بيشوى كامل** «العين تشتهى النظر.. وأولاد الله لهم مناظر شهية وحسنة يُشبعون العين منها.. الصليب.. الجراحات.. منظر المسامير.. منظر الأذرُع المفتوحة.. منظر الرأس المُنكس.. إنها مناظر شهية جداً يجب أن تتدرب عليها العين وتتمتع بها وتمتلئ منها.. إنها شهية ومُشبعة».

وما أجمل العبارة التى نُصلى بها فى قسمة ـ أيها الابن الوحيد ـ

بالقداس الإلهى «ارسمى جُرحه أمامك واحتمى فيه عندما يهيج عليكِ العدو».

وتعوَّد مُناجاة اسم يسوع «يا ربى يسوع المسيح إرحمنى أنا الخاطئ».. ويمكن أن تُردد «طهرنى.. أعنى.. إحفظنى.. قدسني».. فهذه الصلاة القصيرة تحمل معانٍ عميقة.. أطلق عليها المجاهدون " الصلاة السهمية".. أى أنها سهام تصعد للسماء وتسحق الأعداء وتمنح نُصرة وسلام.. كما تُعلمنا الكنيسة أنَّ كُلّ من يقول «يا ربى يسوع» كمَنْ بيده سيف يصرع العدو .

(و) إحذر الفراغ...

تعلّمنا منذ حداثتنا أنَّ العقل الفارغ معمل للشيطان.. ورأينا كيف بدأت سقطة داود النبى والملك.. حين أرسل يوآب رئيس جيشه وعبيده للحرب.. «وأما داود فأقام فى أورشليم وكان فى وقت المساء أنَّ داود قام عن سريره وتمشى على سطح بيت الملك فرأى من على السطح امرأة تستحم.. وكانت المرأة جميلة المنظر جداً.. فأرسل داود وسأل عن المرأة...» (٢صم ١١: ٢ -٣).. وعرفنا أنَّ النهاية كانت السقوط.. الذى بدأ بفراغ.. ما أخطر باب مُغلق على شاب لا يشغله شيء.. يتجول على مواقع الإنترنت بلا هدف.. إنه يترك عقله وحواسه نهباً للطيور الجارحة..

وبالتأكيد ستكون النتيجة الطبيعية لهذه الحالة.. سقوط وانهزام.

ليتك تستبدل الفراغ والوحدة بنوع من الإنشغال.. من المُلاحظ فى جيلنا هذا أنَّ الدراسة لم تعُد تستوعب الوقت والعقل.. بدأ الشباب يلجأون إلى الاستذكار فى الفترات السابقة للإمتحانات وهذا يُشكل خطراً على شباب مشحون بطاقة جبارة.. لابد أن تُوجَّه فى أعمال نافعة.. وبنَّاءة.. لابد من رسالة.. من الضرورى تحديد أهداف والسعى فى تحقيقها.. لأنَّ الخطورة الحقيقية ليست فى فراغ الوقت بل فى خواء الحياة.. هنا بداية الضياع والسقوط فى العبث.. ما أروع أن يكون لك طموحات روحية وعلمية.. (هناك دراسة أثبتت أنَّ الإنسان قد يقضى عُمره كُلّه دون أن يستثمِر أكثر من ٣ ٪ من قُدراته العقلية والفكرية).. ما أحوج الكنيسة إلى وقتك وطاقتك.. أخرج من ذاتك ومن بيتك لتزرع الحب والسلام.. فى كُلّ مكان.. ولكُلّ إنسان.

إهتم بدراستك.. جدِّد فى قدراتك.. طوِّر فى مهاراتك.. لا تدرس للإمتحان فقط بل اِهدف إلى حب دراستك لتُنميك فى عملك فى المستقبل.. لتكن أكثر تميُّزاً وإتقاناً.. إنَّ إنشغال قلبك بأهداف طاهرة يسكب الطهارة فى أحشائك.. أما تفاهة الحياة وفراغ القلب فلا منفعة فيهما.

(ي) الإبتعاد عن مصادر العثرة...

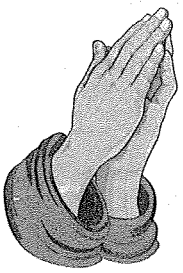
أنت تعرف الأبواب التى تأتى إليك منها الخطية فعليك على قدر طاقتك أن تسد هذه الأبواب وتبتعد عن كُلّ أنواع المُثيرات سواء الآتية من الحواس أو الأصدقاء.. وسائل الإعلام.. الكمبيوتر.. أو حتّى الأماكن التى تُذكرك بالخطية.. واعلم أنَّ الخطية خاطئة جداً(رو ١٣:٧).. «طرحت كثيرين جرحى وكُلّ قتلاها أقوياء»(أم ٢٦:٧).. فلا تثق بنفسك أنك سوف لا تتأثر.. بل اتَّبع مبدأ الهروب.. وإن استدعى الأمر أن تترك ثوبك أفضل من أن تُدنس حواسك وجسدك.. واعترف بضعفك ولا تظن أنَّ الهروب لون من ألوان الجبن أو الخوف.. فهو العلاج الأول والأساسى لهذه الحروب النجسة.. لا تثق بجسدك لأنه كما أنَّ الحديد من طبيعته أن يصدأ كذلك الجسد تتولَّد فيه الشهوات الشريرة.. وبحسب قول الحكيم «الحكيم يخشى ويحيد عن الشر والجاهل يتصلف ويثق»(أم ١٦:١٤).

كتب القديس أثناسيوس الرسولى سيرة العظيم الأنبا أنطونيوس.. وعرَّفنا بأنَّ الشياطين حين كانت تحاربه بمناظر النساء.. أنه كان «يَحْمِرّ خجلاً».. ما أروعها كلمة وما أعمقها مشاعر.. وكم يُعوزنا أن نتشبه به ونقتنى هذا الخجل المبارك ونهرب.

ومن المعروف أنَّ مَنْ يرغب فى إطفاء حريق فلا يسكب عليه بنزين بل ماء.. أنت تعرف سلطان نيران الشهوة فى داخلك.. هل يليق أن تغذيها بما يُزيد اشتعالها.. أم تُطفئها بماء عمل الروح القدس من خلال الجهاد المسنود بالنعمة.

لا تجلس أمام الإنترنت أو الدِش وتعبث وقد تُقنِع نفسك أنك لا تتأثر...

جيد أن تخاطب نفسك «أنت لست أبر من داود ولا أحكم من سليمان».. وأنت تعرف أنَّ داود قيل عنه «وجدت داود بن يسى رجلاً حسب قلبي» (أع١٣:٢٢) ومع ذلك لم يحتمل منظراً واحداً وسقط (٢صم ١١).. ولا أحكم من سليمان صاحب القلب الفهيم الحكيم.. الذى أمالت النساء قلبه.. فهل تشق أنت بنفسك ؟!!.. لا.. بل إهرب وداوم على الهروب وليكن لك شعور بضعفك يجلب عليك بركات النعم الإلهية.



(٦) تمسَّك بشفاعة القديسين

* ما أجمل شفاعة والدة الإله القديسة الطاهرة مريم العذراء أُم النور.. أُم الأطهار وشفيعة البتوليين ومُعينتهم.. النقية الحنونة الشفيعة الأمينة لجنس البشر.. فكُلّ مَنْ يتعلق بها تُعلِّمه الطهارة وتُعينه وتمسك بيمينه.. هى سور منيع.. وترس خلاص.. وأُم قادرة رحيمة مُعينة.

* عليك أن تختار لنفسك حسب ميولك الروحية والفكرية واحداً من أبطال الطهارة ليكون لك مُعيناً فى هذا الصراع.. تقتفى آثاره.. تتتلمذ على أقواله.. والروح القدس ونعمة الله وروح الانتصار الذى أعانه يُعينك أيضاً.

* أُطلُب قديسى الطهارة مثل **مارجرجس** الشاب الذى تمسَّك بعفافه رغم الإغراء فانتصر وخُزِيَ العدو.. فهو شاب تمسَّك بالطهارة.. فما أجمل أن تطلبه كشاب من أجل طهارة نفسك.

* **القديس موسى الأسود**.. فهو مُجاهد خبير فى خداعات وخيالات وضغطات العدو.. ثابر وحارب وانتصر وعُتق بنعمة الله.. ولذلك فهو شفيع قوى لكُلّ مَنْ يتمسك به ويطلب معونته فى رفع هذا النير الثقيل.. يحمله معه وعنه.. ويقدم رجاء وفرح.. واسمع نصيحته «إذا حُوربت بجمال الجسد فتذكر نتانته بعد الموت فإنك تستريح».

* **القديس أوغسطينوس**.. ذلك الشاب العنيد الذى أبكى أمه قُرابة عشرين عاماً.. وهو يستهزئ بها وبإيمانها سالكاً فى حياة الدنس علانيةً.. إنه إنسان إختبر الخطية فى أبشع صورها.. وكان كثيراً ما يقول «إعطنى يارب حياة الوداعة والعفة ولكن ليس الآن لأننى لا أريد أن أحرم من لذة الخطية رغم مرارتها.. ولا يود جسدى أن يتخلص منها.. وأتصور كأنَّ لا وجود لى بدونها».. كذلك اختبر حياة العفة بل البتولية فى أسمى درجاتها إذ عشق الرب وأحبه وجذب كثيرين إليها.

ونقلاً عن القديس إمبروسيوس الذى قاد أمه القديسة مونيكا للصلاة لسنين عديدة من أجل توبتة قال حين أتت إليه المرأة التى كان يعرفها قبل توبته وقرعت بابه.. تركها.. واستمرت تقرع وتقول «أوغسطينوس افتح إنى أنا..ألا تتذكرنى أنا الذى كنت.. ولكنه خاطبها قائلاً ولكنى لستُ أنا أوغسطينوس الذى تعرفيه قد مات...

أنا الذى لم يعد هو....قالت أنت أوغسطينوس أنا أعرفك صوتك هو...قال لها الصوت صوت أوغسطينوس ولكن العقل والقلب ليس هما».. فانصرفت خازية..

أُطلب شفاعته.. فهو كما قيل فى سفر الأعمال «كان هذا خبيراً فى طريق الرب» (أع ١٨:٢٥).

(٧) فهم جيد للجنس الآخر

شيء طبيعى أن يشعر كُلّ جنس بميل نحو الجنس الآخر.. ولكن لابد أن نتمسك بنقاوة القلب والفكر.. ولابد أن ينظر الشاب للشابة على أنها شخص وليس شيء.. لها احترامها وكرامتها وفكرها ومشاعرها ووجودها.. فهى خلقة الله وعلى نفس المستوى من الكرامة وليس أقل.

ولكى يُثبت الله تقديس كُلّ جنس للآخر فقد سمح الله أن يجعل كُلّ من الجنسين أن يرتبطا معاً بأرقى أنواع الإرتباط وأنقاه لكى يُذيب الحواجز ويرتقى بالمفاهيم فجعل الله لكُلّ شاب أُم يتربى معها منذ طفولته فيُكوِّن أقدس إنطباع عن الجنس الآخر.. ثم يتربى ويكون له أخت ويحيا معها فى حياة مشتركة متداخلة فى شتى مجالات الحياة.. فيقترب أكثر إلى فهم طبيعة الجنس الآخر.. ويكبر ويسمح الله أن تكون له زوجة.. يقترب منها اقتراب الوحدة والإنصهار فيفهم ويُدرك ما لم يُدركه من قبل.. ثم يمنحه الله إن سمح له أن تكون له ابنة يحملها على يديه ويُربيها ويُوجهها ويُحبها.. ويُصادقها.. ويفهم مشاعرها ويُشاركها همومها ويعبر معها جميع مراحل حياتها إلى أن تكبر.. ويمسك يدها ليُقدمها لزوجها.

هل رأينا أعظم أو أجمل من هذه المفاهيم التلقائية التى يقدمها الله لكُلّ إنسان ليلغى من الأذهان المفاهيم الدنسة التى يزرعها العدو فى

الأفكار والنفوس فيجعل الشاب ينظر إلى الجنس الآخر نظرات شهوانية.. تدل على عدم إدراك لأقدس المعانى.

يجب أن يعرف الشاب أنَّ الله سمح بالجنس الآخر ليحدث تكامل بينهما.. وجعل الله فى كُلٍّ منهما ما يُكمل ضعف الآخر.. فينتج عن اتحادهما كيان متكامل ثابت ناضج.

لذلك نُشير عليك أن تكون لك مجموعة (وليس واحدة) من الشابات تتعامل معهُن بكُلّ احترام ووقار ويكون لك بصدق ومن أعماقك نقاوة كاملة.. وتقدير واحترام بل وإعجاب (للمجموعة) بالعقل.. والروحانية.. والهواية.. والأخلاق.. فهذا يُنظف العقل مما لصق به من مفاهيم خاطئة لصقت به عن الجنس الآخر.. ولكن إعلم أنَّ هذا الأمر يحتاج إلى نضج نفسى وروحى.. وإن لم تستطع إبتعد.. ولكنى أود أن تتأكد أنَّ مَنْ له تعامل نقى وراقى مع الجنس الآخر يُؤمِّن نفسه من إنحرافات كثيرة.. والذى يبتعد وهو مُتلهف على التعامُل مع الجنس الآخر ولا يستطِع.. يُصاب بضيق وكبت قد تكون عواقبه أشر من الحرمان.

فيجب أن يحترم الشاب الشابة ولا ينظر إليها إنها مجرد جسد بل كيان وفكر وعواطف ولها احترامها وتقديرها.. وحتّى إن كانت هى تُهمل فى حق نفسها.. فأنت مسئول عن تصرفاتك التى تعكس مبادئك وتربيتك وتديُّنك.. واعلم أنَّ الدينونة للديان.. واعلم أنهن مدعوات لنوال ميراث

الملكوت السماوى «مُعطينَ إيَّاهُنَّ كرامة كالوارِثات أيضاً معكم نعمة الحياة» (١بط ٣:٧).. ولك نماذج من القديسات اللواتى أثبتن وأقنعن أجيال بمقدار كرامة واحترام الشابات.. فما أروع **القديسة دميانة والأم دولاجى ومارينا ويوستينا وبوتامينا.**

(٨) تمسَّك بالرجاء وثق فى محبة الله

+ لسان حال الكثيرين...

كثيراً ما يُحارب الشباب باليأس من الخلاص من هذه الخطية.. ولسان حاله دائماً...

أحاول القيام ولكنى أفشل.. قد أقوم وسرعان ما أسقط.. كثيراً وعدت إلهى بألاَّ أسقط.. وأعجز.. وأطلب وأفشل.. وكأنَّ الله لم يسمعنى أو لا يريد طهارتى.. نعم إنَّ شعورى بالإثم يتزايد.. ويكاد يقتلنى.. وبالوعة اليأس تجذبنى بشدة.. هل رفضتنى كُلّ الرفض.. هل فقدت بُنوتى لك ؟ نعم أشعر إنى لا أستحق أن أكون ابناً لك.. ولك الحق أن تتركنى ولكنى أتوسل إلى أبوتك أن تقبلنى وترحمنى.. فصارت نفسى عاجزة عن القيام وأيضاً ليس لى مسرة بسقوط.. فها أنا قد تركتك فلا تتركنى..

وهنا أحب أن أُطمئنك عزيزى الشاب فليس أجمل من هذه المشاعر التى

يُسر بها الله.. وقد يسمح الله بنيران شهوات ثقيلة فى داخلنا من أجل نفعنا فهى تحفظ الإنسان فى شوق وإنكسار وتضرُّع أمام الله.. ورأينا كيف أنَّ تلميذاً اشتكى لمُعلِّمه من شدة حرب الشهوة داخله فقدَّم له نصيحة غالية.. «لابد لك أن تُدرك خِداعات وخيالات العدو وحبائله وفِخاخه... لأنك إن لم تعرف الروح الذى يقتُل.. فلن تعرِف الروح الذى يُحيى».

+ وكأنَّ الله يرد على قلب هذا الشاب...

لا تخف يا ابنى أن تقترب إليَّ.. أنت ابنى.. أنت إناء مختار لى.. أنا أعلم أنك ضعيف.. وقد تكون أهملت وانجذبت وانخدعت ولكنى أرقُب جهادك.. وأفرح به.. وأجمع دموعك فى زِق عندى.. فلا ينكسر قلبك لئلا تُبتلع من الحزن.. فلن يُسر قلبى حين أراك هكذا ساقطاً فى اليأس هارباً منى.. واعلم يا ابنى أنَّ سقوطك فى اليأس أكثر إيلاماً لقلبى من سقوطك فى الخطية.. أيهما أيسر على قلب الأب أن يُخطئ ابنه فى حقه ثم يعود إليه.. أم يترك بيت أبيه هارباً من وجهه.. خجلاً من خطيته ؟!!

ثق أنَّ محبتى تقدر أن تغلب خطيئتك.. ومهما سقطت أُقيمك.. لأنى أحبك.. أنت ابنى.. فليس عليك إلاَّ أن تجاهد بأمانة ولا تتحمل مسئولية النتائج.. واصل فى الإبتعاد عن الأسباب.. قدِّس كيانك استمر فى الضبط.. أُطلب.. إرفع قلبك.. إشبع.. استمر فى عنادك المقدس فسوف تشتعل فيك شهوة الروح فتغلب شهوة الجسد.. سوف تذوق حلاوة

النصرة.. وتقودك هذه المذاقة إلى مزيد من طلب الإنتصار.. ثق فى المسيح القادر أن يعطيك الغلبة.. حوِّل تنهداتك إلى إصرار ودموعك إلى عزيمة.

ألاَّ تشعر معى أنَّ الطهارة اقتربت منك جداً واقتربت أنت أيضاً.. استمر.. النعمة تشملك.. واعلم أنَّ الخوف الشديد من السقوط فيها يُعد من أهم أسباب السقوط.. ولذلك ينبغى للمُهدد بالسقوط فيها أن يكون له قلب شجاع.. وأن تكون لديه القناعة بأنه يمارسها بمحض إرادته لأنه ترك نفسه لتأثيرات كثيرة خارجية وتجاوب معها بإرادته.. ولذلك فهو المسئول الأول عن الوقوع فيها وتحمُّل تبعاتها.. قال القديس موسى الأسود «الحرية تُولِّد العفة ومكابدة الهموم تُولِّد الأفكار».

وثق أنَّ مجرد مرة واحدة تنجح بنعمة الله فى الإفلات منها.. تُحسب وكأنك مُنقطع عنها فترات طويلة.. وتمسَّك بقول الأب دانيال «أنَّ كُلّ مَنْ يُجاهد من أجل العفة يجد دالة عظيمة عند الله».

+ إنها عطية من الله..

الله يعلم بنجاسات القلب ودنس الأفكار ويعلم أنك تعجز بذاتك عن تقديس نفسك وجسدك.. فوهبك روحه القدوس النارى القادر أن يحرق أشواك الخطية من داخلك فلا تخف من نيران الخطية.. فإنَّ الذى غيَّر طبيعة النار بالنسبة للثلاثة فتية.. إذ هم اتكلوا عليه.. فكان ابن الله

يتمشى معهم فى الأتون كما فى فردوس مُمتع.. هو نفسه ساكن فيك يحرق نيران الشهوة.

ثق أنَّ حياة العفة هى عمل الروح القدس.. إذ يقود قلوب المجاهدين.. يمسك يمينك.. يُطهر قلبك.. ويسير معك فى الطريق.. وهنا يقول **القديس يُوحنَّا ذهبى الفم** «ما بال الشهوة تلح على الإنسان كثيراً ؟ لأنَّ الشيطان قد عرف أنَّ طاعة الشهوات من شأنها أن تجعلنا عُراة من الروح القدس».

عزيزى الشاب لأنك مجرد استكملت قراءة هذا الكتاب... أعلنت مدى شغفك على محبة حياة الطهارة.. وتكون قدَّمت دليلاً لينبوع الطهارة.. إنك من عُشَّاقها.. ويكفى هذا الإشتياق الذى هو أمام الله كفيلاً أن تُحسب من الأطهار وحتّى وإن كنت لازلت تُجاهد لإقتنائها بعد.. **لأنَّ الإشتياق إلى الطهارة... طهارة.**

الرب معك،،،

الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
مُقدمة الكتاب	٥
الفصل الأول	٩
(١) الفهم النقى للغريزة	١١
(٢) إعرف كيف تسقُط لتعرِف كيف تقوم	٣٩
الفصل الثاني	٤٩
(٣) الجِهاد والصبر	٥١
(٤) الخروج من الذات	٥٦
(٥) حِفظ الفِكر	٦١
(٦) تمسُّك بِشفاعة القديسين	٧٢
(٧) فَهم جيد للجنس الآخر	٧٤
(٨) تمسُّك بالرجاء وثِق فى محبة الله	٧٦

أيها الحبيب إعلم أن الجنس هو قدس أقداس الجسد ..
هو الجزء الإلهي فيك ..
هو نصيب الإنسان في شركته مع الله في عملية الخلق ..
« إنه من المؤسف أن ينجح عدو الخير في تلويث أقدس المقدسات
ويبث أقذر المفاهيم وينقل أسوأ الخبرات في هذا السر المبارك
الذي نشعر أننا قصرنا في توضيحه وتركنا أولادنا يلتمسون أقدس المفاهيم
من أسوأ الخبرات » .

في هذا الكتاب ..

تكشف أن خطايا الشهوة لا تبدأ من الجسد وحواسه المختلفة .. بقدر ما تبدأ من تيارات دفينة تعمل في باطن الإنسان .. وتوجِّه سلوكه وشهواته وغرائزه .. أما الجسد فهو مجال التعبير الخارجي المحسوس فقط (وبذلك تكون الحالة الجنسية هي مرآة للشخصية كلها)

وقد يظن البعض أن العفة كبتاً أو شذوذاً .. لا بل على العكس فهي تكشف كل كبت وكل شذوذ وكل انحراف في تيار النمو النفسي والإنساني .. فالذي يريد أن يستهلك الآخر فإنه يُظهر أنه تملك عليه روح الاستيلائية ويعكس عدم نضجه الروحي والنفسي والإدراكي ..

قرش جنيه
٢٠٠