

يجددون قوة

هذا الكتاب

□ هذا الكتاب يدرّب على التغلب على الإحساس بالرفض والاهمال ، ويعلم التحرر من هذه السلبيات الفكرية .

إنه دعوة إلى الرجاء بالرب وشبع النفس بالفرح والسلام ، واستثمار الوقت ، وعدم الاستسلام للشيخوخة الروحية .

الأببا باخوميوس

□ أخيراً وجدنا من يهتم بالجدود ، هذه الفئة التي أعطت طوال حياتها وما زالت تعطي ، تربي وتتعب ثم تربي وتتعب ولا تبخل إلا على نفسها .

وجدنا من المختبرين من يكتب كتابة مستفيضة متخصصة ، نابعة من خبرات حياتية غنية في علمها وروحانياتها .

أدعوك عزيزي القارئ ، أن تدرس هذا الكتاب بتأن ، شاباً كنت أم شيخاً ، أبا أو أما كنت أم جداً أو جدة ، خادماً كنت أم مخدوماً .

دكتور فيكتور سامي

تأليف

دياكون مهندس
شوقي توفيق

تقديم

نيافة الاببا باخوميوس
دكتور فيكتور سامي

M.M

يبتدون قوة ...

تأليف

دياكون مهندس

شوقي توفيق

تقديم

دكتور فيكتور سامي

أستاذ الطب النفسي

المساعد

نيافة الانبا باخوميوس

مطران البحيرة ومطروح

والخمس مدن الغربية

كتب للمؤلف

لأسرة	سلسلة علامات على طريق	سلسلة داخل البيت
المسئولية الوالدية	حب ونضج	هذه هي وصيتي
بيت على الصخر	تفهم وقيادة	معاملات وعلاقات
قلب واحد	بيت على الصخر	البناء الأسرى فى مدخل جديد
سلسلة الدفء الأسرى	قلب مفتوح بالحب	للشباب
نحو أسرة سعيدة	نامين معا	كلمات صريحة للشباب
سلسلة الزواج فى كلمات صريحة	الاختيار ... قرار الحياة	الحرية
الحب إشعال وانعاش	موجات الاتصال	الحب
للسكوت وقت وللتكلم وقت	يحدثون قوة	الغضب
	تأليف : دياكون مهندس شوقي توفيق	الجمال والنجاح و ...
	تصميم الغلاف : الفنانة مارسيل موريس	
	الطبعة الأولى : ١٩٩٨	
	رقم الإيداع : ٩٧/١٥٠٤٨	
	الناشر : مكتبة التربية الكنسية بالجيزة	
	٢٣ شارع مراد . ت ٥٧٢٣٧٠٥	
	دار العالم العربى للطباعة	
	٢٣ شارع الظاهر - القاهرة	

محتوى الكتاب

صفحة	صفحة	الإهداء
٧١	٢. سعى نحو الإيجابيات	تقديم : نيافة الأنبا باخوميوس
٧٨	٣. بناء جديد	تقديم علمى
٨٤	٤. اطلق قدراتك وعش حياتك	دكتور فيكتور سامى
	الباب الثالث :	وهبت طول الأيام
٩١	ابتدأ النهار يميل	الباب الأول:
٩٢	١. اجمعوا الكسر	دائرة الظل
٩٩	٢. شروق النور	١. التقاعد وترك العمل
١٠٧	٣. انفتاح الخدمة	٢. العش الخالى
١١٥	٤. الجدود فى الأسرة	٣. المتاعب الجسدية
١٢٤	٥. دور الجدود	٤. إهدار وقتل الوقت
١٣٥	واقع يفوق التصور	الباب الثانى :
١٤٠	المراجع	بهاء وروعة النور
		١. أيام من الرب

تقديم نيافة الأنبا باخوميوس

عزيزى القارىء الحبيب

نفرح جداً عندما نجد مكتبتنا القبطية تذخر بالكتب الروحية والتربوية والتعليمية ... ونجد ايضاً كتب تعليم عن حياة الأسرة المسيحية فى مجالاتها المختلفة ، ولكن قليل منها يتحدث عن الشيوخ وما يتعرضون له من سلبيات وما يمكن أن نجده فيهم من إيجابيات .

وهذا الكتاب الذى بين يديك يا عزيزى القارىء "يجددون قوة" يتعامل مع أحيائنا الشيوخ واضعاً الكثير من الخبرات والإختبارات، معالجا العديد من الأخطاء السلوكية والسلبيات الفكرية والقصور الروحية . فهو دعوة إلى الرجاء بالرب وشبع النفس بالفرح والسلام . وعدم الاستسلام للشيوخوخة الروحية واستثمار الوقت ، ليس فقط فى بيتهم ولكن أيضاً فى بيوت الأبناء والأحفاد ، موضحاً أن الأبوة والأمومة السليمة لا ترتبط بحدود ضيقة ولا عمر معين .

أنه دعوة لعدم الاستسلام للآثار الجسدية وما يتبعها من ضعف ومرض ولكن يعطى كلمات مشجعه عندما يدرك الشيوخ أن الله أعطى بدائل تجنبهم اليأس من خلال التمتع بالحكمة والتميز ويستريح من الفراغ النفسى .

إن هذا الكتاب يدرّب على التغلب على الاحساس بالرفض والإهمال ويعلم التحرر من هذه السلبيات الفكرية .

إنه يعلم الوفاء الزوجى غير المرتبط بمحدثاته السن ولكن ينمو مع الوقت ويؤكد عمل الايمان الذى يحرر من الخوف بسبب تقدم العمر وانحلال القوة .

جيد أن نتعلم من هذا الكتاب كيف يفتح الشيوخ على خدمة العالم من خلال تقديم وقتهم وجهدهم وحكمتهم وخبرتهم ، سواء فى الأسرة الكبيرة بين الأبناء حتى أحفاد الأحفاد او بالعمل والارشاد والقدوة ، وفى لطف يستطيع ان يقدم شخص ربنا يسوع المسيح .

لاشك أن هذا الكتاب يحوى الكثير من الخبرات والاختبارات والمعارف الروحية والتربوية والنفسية ، ويسد فراغاً هاماً فى المكتبة القبطية لقطاع هام من المؤمنين يسمونهم فى كثير من دول العالم Senior Gtizen مواطن هام .

وأخيراً الحبيب دياكون شوقى توفيق يقدم هذه الاختبارات والمعارف من خلال معاشته للخدمة حوالى نصف قرن من الزمان ، وقد ملأ الرب قلبه بالإهتمام بمجالات خدمة الأسرة فى أعمارها المختلفة وإحتياجاتها المتعددة ومشكلاتها المتنوعة .

وهذا الأمر إذ يحتل في فكره ووجدانه جهداً كبيراً
وموضوع صلاة وخدمة دائمة . ليعوضه الرب عن تعب محبته
أجراً صالحاً سمائياً .

نرجو أن يكون هذا الكتاب بركة وخلاص لكل من يقرأه
ويكون أداة ، ليملاً إحتياجاً هاماً في المكتبة القبطية ببركة
وصلوات قداسة أبينا الحبيب قداسة البابا شنودة الثالث
وشريكه في الخدمة الرسولية أبينا المطران المكرم الأنبا
دوماديوس .

ولربنا الشكر الدائم..

الانبا باخوميوس
مطران البحيرة ومطروح
والخمس مدن الغربية

تقديم علمي

أخيراً وجدنا من يهتم بالجدود ، هذه الفئة التي أعطت
طوال حياتها ومازالت تعطي ، تربي وتتعب ثم تربي أيضاً
وتتعب ولا تبخل إلا على نفسها . فئة تتسم بقيمة النضج
ومنتهى البذل ، حكمة الأيام وخبرات الحياه .

هكذا لم ينسى كاتبنا الحبيب الدياكون المهندس / شوقي
توفيق ، خدمة الجدود ، ضمن أهتماماته بكل أفراد الأسرة ،
لتكتمل الصورة وتكامل الخدمه . ولتبلور مشروع الخدمه
الأسرية المتكامله التي تبناها كاتبنا منذ فترة ليست بقصيرة
وصار بالحقيقه مرجعاً ، يطلبونه في المحافل المختلفه ، الكنسيه
منها والعامه ، للتحدث عن خبراته في خدمه الأسره ،
وتوصياته لرعايتها ، وتأكيد على أهميتها .

حينما يصير الإنسان شيخاً يكون قد اكتمل نضجه وكمل
عطائه ، واتزنت انفعالاته وتراكمت خبراته . إلا أنه في
مجتمعنا الشرقي يفاجأ بأن بدأ في عملية التهميش من قبل
المجتمع ، فهوذا المجتمع قد أعفاه من عمله وعطائه تحت مسمى
(المعاش) وقد طلب منه أن يبقى بعيداً عن مجالات العطاء
وكأنه مطالب بأن يبقى منتظراً نهايته . وفي الحقيقه أن هذا
الذي يحدث هو أمر خاطيء جداً وينبغي أن يراجع على

المستوى الاجتماعي . إلا أن ما هو أهم مراجعة فهو دور الكنيسة في رعاية وخدمة هذا الجيل ، جيل الحدود .

لقد أكد العالم النفسى الشهير "إريك إيريكسون" فيما كتب عن مراحل النمو النفسى والاجتماعى عند الإنسان ، على ما لأهمية هذه المرحلة من مراحل الحياة من تكامل يصل فيه الشيخ المسن إلى قمة النضج وتراكم خبراته ، وشمولية حبه وعطاءه الذى يتسع بها قلبه ليشمل الكل ، وليس فقط أسرته وعائلته ، الأمر الذى يستدعى الخبراء للإهتمام بهذه الفئة وتوجيه طاقاتها .

إن للإنسان فى هذه الفترة من حياته مشاكل لا بد من مراعاتها . ففى هذه المرحلة قد يتعرض الإنسان لضغوط نفسية كثيرة ، منها فقدان شريك الحياة ومنها الخروج من العمل (المعاش) ومنها المشكلات الصحية المختلفة ، وهجرة الأبناء أو حتى زواجهم وبعدهم عن والديهم . إذن المسن فى هذه المرحلة من مراحل حياته قد يجد نفسه وحيداً ، منعزلاً ، غير قادر على مجاراة اهتمامات الأجيال الجديدة . أو قلقاً على صحته وبقية أيامه وهكذا يحتاج فى هذه الفترة من حياته إلى من هو متمرس فى رعايته ، يحتاج إلى من هو متفهم لظروف المرحلة . يحتاج إلى من هو قادر على تفجير طاقاته القليلة فى كمها الغزيرة فى كيفها المكتملة فى نضجها . طاقات تضيف

وتفيض بنضجها وخبراتها على طاقات الشباب القويمة حكمة الأيام وخبرات الحياة . طاقات قد تكون بسيطة ولكنها ثاقبة ونافذة ومؤثرة .

أيها القارئ العزيز شيخاً كنت أم شاباً ، هوذا كاتبنا الحبيب يكتب لنا مختبراً عن هذه المرحلة الحتمية من حياتنا منها إيانا إلى ضرورة الإجتهد فى خدمة هذه المرحلة والإعداد لها .

ستقرأ عزيزى القارئ عن موسى النبى الذى بدأ خدمته الشاقة فى سن الثمانين متحملاً مشاق الجهاد والسهر والصراع مع قوى الشر .

وستقرأ عن أن المشكله فى أمراض كبار السن ليست فى المرض نفسه ولكن فى طريقة مواجهة ما قد يصيب الإنسان من مرض .

ستقرأ عن استغلال الوقت وقهر المرض وترك ما مضى وفات فى اصرار على التحرك والتقدم ، على العمل المثمر وكسب الوقت وعلى تقييم الحياة والأيام .

ستقرأ عن الرسالة المطلوبه منك وكيف أنه ينبغى إتمامها حتى آخر العمر وستعلم أن الأيام فرصة بل عطية بل بركة من الرب ينبغى استثمارها والعمل فيها والشكر عليها .

ستقرأ عن شباب الكتاب المقدس بعد ما شاخوا وكيف
سلكوا حتى نهاية حياتهم وماذا واجهوا من خبرات حياته
ينبغي أن نتعلم منها .

وستقرأ عن البناء الفكرى الجديد الذى يذهب بأحاسيس
التشاؤم والضييق والنظرة السوداوية التى قد يصيب الإنسان فى
هذه الفترة من الحياه ، ويأتى بالبركات والسلام الذى يملأ
القلوب .

أيها القارئ الحبيب ، أخيراً وجدنا من المختبرين من
يكتب عن هذه المرحلة الحرجة من حياة الإنسان ، كتابة
متخصصة مستفيضة ، نابغة من خبرات حياته غنية فى علمها
وروحياتها ، استكمل بها كاتبنا الحبيب الدياكون المهندس
شوقى توفيق جزءاً هاماً من سلسلة كتاباته عن الأسره وخدمه
الأسره ، مثيراً بذلك مكتبتنا المتخصصة . انى ادعوك عزيزى
القارئ أن تدرس هذا الكتاب بتأنى شاباً كنت أم شيخاً ، أبا
وأما كنت أم جداً وجدة ، خادماً كنت أم مخدوماً . واتطلع
لأن يستكمل كاتبنا الحبيب هذه السلسلة الدراسيه طالباً من
الرب أن يعينه على استكمال هذه الرسالة الهامه .

د. فيكتور سامى

استاذ م. الطب النفسى

إهداء

أهدى هذا الكتاب :

إلى أحفادى ، الذين أحبههم بالروح والحق ، وأرجو أن
نراهم نماذج ومثلاً علياً ، وابقونات حية .

أهديه إلى جيلكم كله ، الذى نتطلع إليه ، وننتظر منه ،
أن يصمد حتى يكبر ويثمر .

أقدمه نيابة عنكم ، لأجدادكم حتى يقدموا من حبهم
فيض حب ، ومن عنايتهم مزيداً من العناية .

أقدمه كذلك لأبائكم وأمهاتكم ، ليفتحوا الخطوط مع
الجدود ، لكن فى نفس الوقت يكونون متيقظين وغير متناسين
دورهم ، فلكل جيل دور ، ينبغي عليه أن يحققه ، مع الآخر
فى تكامل وتوافق .

أهديه لكم لتجدوا فى استيعاب مايقدم لكم من
جدودكم ، ذلك سعادة للأسرة ، وراحة لقلب الكنيسة ورفعة
للوطن .

دياكون

شوقى توفيق

" أنا ... أخوكم وشريككم فى الضيقة وفى ملكوت يسوع المسيح وصبره ... "

رؤ ٩:١

وهبت طول أيام

أخوتى وأخواتى

أتجراً وأتجاسراً لأكتب إليكم ، أنا أخوكم .

أخوكم وشريككم فيما تحيى الأيام من خبرات واختبارات ، وما فيها من لحظات تختلف فى سماتها حسبما مر بها من ظروف ومواقف .

مستقيمات ومنعطفات ، مرتفعات ومنخفضات ، بركات واحتياجات ، راحة وتعزيات وآلام وضيقات ، طريق اختبارى طويل مملوء بالخبرات والاختبارات ، ولكن فى هذه كلها ، يعظم انتصارنا بالذى أحبنا .

أخوتى وأخواتى

كتبت كثيراً للشباب وللأسرة ، وقد يظن البعض أنكم كنتم منسيين منى لكن هذا ليس الواقع ، فأنتم بكل ما حولكم ، وبكل ما يصادفكم ساكن فى ضميرى ، يتفاعل وما فى داخلى ، وظللت أعد نفسى لأكتب لكم ما يتناسب وإياكم . أرجو أن ألتقى بكم ومالككم من حكمة ، وما مربكم من خبرات .

قد تتقدم بنا الأيام ونحتاج إلى عصا نستند إليها ، لكن قد يعانى من هم أقل منا أياماً وأصغر سناً ، ويبحثون عن قلوب تستوعبهم ، وصدور تتسع لما فى دواخلهم .

قد ينظر إليكم جماعة من الناس ، أو مجتمع من المجتمعات بما لا يتناسب وحجمكم .

أنتم الحكمة ، أنتم خبرة الأيام ، أنتم الاختبارات والانتصارات

أقولها بأمانة العالم محتاج إليكم ، يستند عليكم ويستمد منكم معونة .

أنتم أقوياء ، لا تصدقوا أنكم ضعفاء ، لا تتصوروا أن الذين حولكم استغنوا عنكم ، إنهم فى أشد الحاجة إليكم . أنتم المثل والقدوة ، أنتم جذور الانتماء ، أنتم الحب والعطاء .

ليست الحياة قصيرة بالقدر ، الذى يظنه بعض الناس ، فتمضى الأيام وتمر دون ثمر يتقدمون به ، أو عمل يسبقهم .

كذلك ليست طويلة بالقدر ، الذى يجعل الناس يتمهلون وفى تباطؤ يتلكأون .

الأيام وهبت للعمل ، العمل المثمر المنتج ، العمل الذى يختبر ويمتحن كما بنار ، فيشرق ويتألق ، ويبدو ما فيه من ثمار .

"وأما الأزمة والأوقات فلا حاجة لكم أيها الإخوة أن أكتب إليكم عنها . لأنكم تعلمون بالتحقيق أن يوم الرب كلص في الليل هكذا يجيء .

لأنه حينما يقولون سلام وأمان حيثئذ يفاجئهم هلاك بغتة كالمخاض للحبلى فلا ينجون . وأما أنتم أيها الأخوة فلستم فى ظلمة حتى يدرككم ذلك اليوم كلص " . اتس ١: ٥ - ٤
" هذا وإنكم عارفون الوقت أنها الآن ساعة لنستيقظ من النوم . فإن خلاصنا الآن أقرب مما كان حين آمنا .

قد تناهى الليل وتقارب النهار فلنخلع أعمال الظلمة وتلبس أسلحة النور " . رو ١٣: ١١ ، ١٢

أخوتى وأخواتى ، أرجو أن أقدم هذه الرسالة لكم دعوة فى محورين :

دعوة تطلع فى رجاء ، ودعوة عمل ينتظر ويطلب الثمر .

لنطرح فكراً عتيقاً قديماً توارثه الناس ؛ إنه بتقدم الأيام يتوقف الدور وينتهى العمل ، فكر لا يُمثل الواقع ، وما يدعمه من أمثلة شائعة تبعد عن الصواب ، وترسخ فى الوجدان .

"يا لله حسن الختام ، حناخذ زماننا وزمان غيرنا " .

دعوة البقاء فى ركن من أركان جحر ضيق ، دعوة سلبية لاتتفق وعطية الرب وطول الأيام .

لكل جيل رسالته ، ولكل سن عمله ودوره ، رسائل متعددة متكاملة ، وأدوار يتمم كل منها ويكمل الآخر ، أما ما يردد فى المجالس وبين الناس من أحاديث دارجة ، فقد تكون تعبيرات تلقى فى نكوص ، يعبر بها واحد عن نفسه خلال ظروف خاصة تحيط به .

"فخر الشبان قوتهم وبهاء الشيوخ الشيب" أم ٢٠: ٢٩

أنتم كنز ثمين وبركة وفيرة للعالم الذى تعيشون فيه ، وبقدر ما يحترمكم العالم ويقدركم ويحرص على راحتكم ، تقدمون له ما يفتقر إليه .

تقدمون الحكمة وما فيها من حياة ، حياة مملوءة بالقوة والمعرفة ، والسير فى دروب لاتضل ، والتحرك فى إطار يصون .

تقدمون ممالككم ، تقدمون مما قدّم لكم .

ان الوقت وزنة ، وعلى كل واحد أن يتاجر ويربح بالوزنة .

يعتقد البعض أن للعمل صلة أو علاقة بالسن ، وينتهى العمل عند مرحلة منه ، ليس الأمر كذلك ، فإنه علينا أن نعمل طالما كنا ساكنين فى الجسد ؛ العمل لا يتوقف ، ولكن يتغير مجراه وتتغير طبيعته ومنهجه .

إنها رحلة الحياة ، رحلة متصلة مستمرة على مدى الأيام وطول العمر ، فى أدوار مختلفة يكمل كل منها الآخر ويفتح المجال ويهيئ الطريق للذى يليه .

دور نُعد ودور نُعد ، دور نتعلم ودور نُعلم

دور تُوجّه ودور تُوجّه ، دور نستلم ودور نسلّم .

ادوار متتالية تجرى فى تسلسل وترابط ، وتتحدد بمرور وتقدم الأيام .

إنها خريطة الحياة تبدأ خطوطها ويجرى وضع العلامات عليها عند الولادة ، وتظل يتزايد ما فيها من علامات وتعبيرات وإشارات بمرور الحياة .

مواقع ناصعة البياض ، وأخرى فيها سواد ؛ مواقع مشرقة وأخرى عليها ظلال ، ولكل موقع ذكرياته وما يحوى من خواطر وانفعالات وابتسامات وتنهيدات ،

لكن حين ننظر للوحة الحياة بعد تكاملها ، يظهر ما فيها من جمال وروعة وإبداع ، وقد سطرته وصنعتها يد الفنان الأعظم ، خالق السموات والأرض .

حتى المواقع التى بدت فى حينها حالكه أو باهتة أو مفزعة ، ونظر إليها فى لحظات من الخوف أو القلق بنظرة يائسة ، اتضح ما كان لها من هدف عند اكتمال الصورة ووضوح المعنى .

إنها خريطة الحياة على مر أيام الرحلة ، طالت أوقصرت . إن كل أيام من حياتنا ، لها دور ينبغى أن يؤدى ، بتأديته تكتمل الصورة ويظهر بوضوح بهاء وجمال رونقها .

فطالما كنا فى الجسد متغربين على الطريق ، منتظرين حياة أفضل ، علينا أن نعمل حتى يكتمل الدور .

سواء كنا فتيانا أو فتيات ، شبانا أو شبابات ، رجالاً أو سيدات ، شيوخاً أو عجائز .

الأيام عطية ، ووزنة تسلم من الرب ، يؤتمن عليها الإنسان حتى يعمل ما قد وضع عليه أن يعمل ، ويتم دوره . دور تعطى الأيام فرصة لتحقيقه ، لاتمام مقصد الله فى حياتنا خلال مختلف مراحل الحياة .

"مفتدين الوقت لأن الأيام شريرة . من أجل ذلك لا تكونوا أغبياء بل فاهمين ما هى مشيئة الرب" .

أف ١٧: ١٦

إن أئمن وأغلى ما فى الحياة الوقت ، فهو العمر ، وأغلى ما فى الوقت ، زمان الشيخوخة فهو الحكمة والمعرفة ، الخبرات والاختبارات ، وحصيلة الحياة المدخرة .

يتصور البعض أن مرحلة الشيخوخة مرحلة تقاعد وانتظار الانتقال ، وهذا تصور باطل ، فكل كائن على الأرض

بغض النظر عن سنه ، ينبغي أن يكون مستعداً للانتقال لحظة دعوته التي لا تؤجل ، لكن عليه مع ذلك أن يعمل ويكافح وينتج ويثمر ، متاجراً بالوزنات .

إذ ليست في الحياة مرحلة ، يمكن أن ينظر إليها على أنها مرحلة خمول ، فعندما يسود هذا الإحساس ، يتحول الإنسان إلى كيان معطل ، يصيبه القعود واليأس وتحاصره مختلف المتاعب والأمراض .

بهذا الأسلوب يتهرب كل واحد من المسؤولية الملقاة عليه ، يعتذر الصغير بقوله إنني غير قادر عديم الخبرة صغير عن أن أقوم بذلك الدور العظيم ؛ ويختبئ كبير السن خلف سني حياته الطويلة ، ويقول قد طعنت في الأيام ، غير قادر على القيام ، بينما لكل منهما دوره الذي ينبغي عليه أن يؤديه .

عليك دور أخى . أختى

عليك دور واجب الأداء ؛ لاتعتذر ، لا تنتحل الأسباب وتعدد المبررات ، لا تقل لا أستطيع .

اتكل على الرب ، واطلب عوناً من لدنه ، واستند إليه ، وحقق دورك تأخذ أجراً مضاعفاً .

اعتذر كثيرون في مراحل مختلفة من السن ، وألزمهم الرب ، فحضعوا وأطاعوا وكانت لهم المكافأة السخية وحسن المجازاة .

كلّف الرب القدير إرميا النبي الصغير ، فاعتذر وقال إنني ولد ، فنهاه عن قوله ووعدته بالموازية والقوة وشجّعه ، ودفعه للعمل .

"فقلت آه ياسيد الرب إنني لا أعرف أن أتكلم لأنني ولد .

فقال الرب لى لا تقل إنني ولد لأنك إلى كل من أرسلتك إليه تذهب وتتكلم بكل ما أمرك به . لا تخف من وجوههم لأننى أنا معك لانقذك يقول الرب " . أر: ٦-٨

وكلّف الرب موسى وهو فى جبل الله حوريب ، أن يتقدم لينقذ أخوته من العبودية ويخرجهم إلى البرية ، ويقودهم ويتعهدهم .

كان لموسى من العمر وقتئذ ٨٠ ثمانون سنة . وحاول التهرب خوفاً من الرفض ، وعدم التقبل ، وأكد عدم قدرته على الكلام ، لكن الرب شدده وآيده ودفعه .

وأطاع موسى ، وخرج من أمام الرب ، متحملاً فى الثمانين من العمر مشقة الجهاد والمعاناة وظل فى كفاحه حتى سن ١٢٠ المائة والعشرين .

لقد أعطيت الشيخوخة ؛ الاحترام والتقدير ، كما وضعت مع الشيخوخة قدرات التصدى والتقدم للجسيم من المسؤوليات ، بما للشيوخ من مواهب وحكمة .

" لا تزجر شيخا بل عظه كأب ... والعجائز
كأمهات...".
اتى ٥ : ٢١

لكن بقدر ما تحفظ لهم الكرامة ، وسط المجتمع الذى
يعيشون فيه ، يصدر لهم التكليف بما يتفق ومالهم من خبرة ،
وما أعطوا من كرامة .

" أن يكون الأشياخ صاحين ذوى وقار متعقلين أصحاب
فى الإيمان والمحبة والصبر .

كذلك العجائز فى سيرة تليق بالقداسة
معلومات
الصالح . لكى ينصحن الأحداث".
تى ٢ : ٢-٤

هكذا كانت رسائل القديس بولس الرسول إلى ابنيه
القديسين تيموثاوس وتيطس ، الصريحين فى الإيمان ، أنه
يقدر ما يولون الشيوخ من تقدير أن يضعوهم فى موضع
المسئولية للمشاركة فى الخدمة .

عليكم دور ، لا تعتذروا عنه ، ولا تستعفوا منه ، لانكم
قادرين عليه .

إن كبر السن ، وما قد يلحق بالجسد من متاعب متعددة،
لا يقف عائقا عن القيام بالدور ، وإتمامه فى اتقان .

يتعرض كثيرون من الشباب فى هذه الأيام ، لمتاعب
صحية جمة ، لكنهم لا يستعفون من أشغالهم أو يتهربون ، من
أجل ما عليهم من مسئوليات ونفقات الحياة .

قال كالب ليشوع :

"والآن فها أنا اليوم ابن خمس وثمانين سنة . فلم أزل اليوم
متشددا كما فى يوم أرسلنى موسى (فى سن الأربعين) . كما
كانت قوتى حينئذ هكذا قوتى الآن ...".
يش ١٤ : ١٠، ١١

عليك دور تلتزم أدائه

تتراكم العوامل النفسية على الفرد ، عوامل نفسية سلبية
تدفعه إلى التقوقع والهروب من كافة المسئوليات ، وانتحال
الأعذار للاختباء والاختفاء .

• " أنت فى ، لاجد يشوفك ، ولا بتسأل علينا ، ولا بتمد ايدك
لحاجة من المسئوليات الكثير ، الأيام صعبه ، الأسر تعبانه ،
الشباب بيتمزق ويضيع . تتصور فيه فتیان وفتيات فى سن ما قبل
المراهقة ، ينحرفوا فى تيارات مختلفة والأب والام مش دريانين " .

سلبى - " ياعم خللى الشغل لصحابه ، يعنى هنعيش لسه أد اللى
فات ، ولسه هنشتغل تانى . الواحد رجل بره ورجل جوه
واليومين ربنا يعديهم على خير ويمروا ونخلص بأه " .

إيجابى + " على أد ما بأعرف ، إيه الشغل اللى اقدر أعمله وأعاون
فيه ياخويا وأنا خدام ، الأسر حالتها تحزن كل يوم مشاكل
وخناقات وهموم ماتنتهيش .

الشباب حالته . تخلى القلب يتقطع ، شباب صغير مش عارف يمينه
من شماله ، الأب فى وادى والأم فى وادى ، بيجمعوا فلوس ولمين
يا حسره .

اللى اقدر أعمله مش متأخر ، واللى ما اعرفهوش اتعلمه علشان
أسد اللى على ، ده كله سلف ودين ، واللى عملوه أهلنا وبانا
لازم نسدده للى بعدنا وعلى رأى المثل وبالفوايد كمان .

كنا يعنى طلعلنا وللا اتولدنا ناصحين ، وواعيين وعارفين كل
حاجة ، الله يبارك ويستر اللى أخذوا بإيدينا وعلمونا ووعونا
ويرحم اللى ماتوا منهم " .

حديث من اثنين كبار فى السن ، وكل منهما يرى الأمور
من زاوية تختلف عن الأخرى تماما ، واحد يدعى للعمل فيدفعه
عنه ويتهرب بحجج مختلفة ، والآخر يدعى فيرحب بالمسئولية
ويحملها ، ولا يتهرب منها .

أن تمد اليد للمجتمع المحيط ضرورة ملحة ، حيث يوجد
المجال والفرصة لكل واحد أن يؤدي دورا ويعمل شيئا .

دور طبيعى

دام واستمر عمل كبار السن لقرون عديدة ، السور
الواقى والحماية ، لما يتعاقب بعدهم من أجيال على مر
السنين .

كان الجدود الكبار والجدود ، المثل العليا لما يليهم من
أجيال ، وكانوا فى نفس الوقت العيون الساهرة عليها ،
يرقبون حركتها ، ويصححون مسارها .

" اللهم قد علمتنى منذ صباى وإلى الآن أخير بعجائبك .
وأيضاً إلى الشيخوخة والشيب يا الله لا تتركنى حتى أخير
بذراعك الجيل المقبل وبقوتك كل آت " . مز ١٧: ١٨

إن كبار السن ومن يصلون إلى الشيخوخة ، أغلى ما فى
العالم من تراث ، تراث ملئ بالوفير من البركات ، لو كشف
عنه ، ودفع ليقدم مما ينبأ بداخله من الخير الوفير .

قد تحتاج هذه دفعة من المجتمع ، لكبار السن حتى يدخلوا
على الخط ويقوموا بالأداء .

كثيرون يتوقعون وينزرون ، حيث لا داعى للوقع
أوالانزواء ، وكل ما يحتاجون إليه دفعة للتحرك .

لقد أوصاكم الكتاب وأوصى بكم ، لقد طلب لكم من
الذين حولكم وطلب منكم ، وخلال هذه كلها تتضح أبعاد
مالككم من دور فى أيامكم المتقدمة .

" اذكروا مرشديكم الذين كلموكم بكلمة الله . انظروا
إلى نهاية سيرتهم فتمثلوا بإيمانهم " . عب ١٣: ٧

سيرتكم صورة حية ، أيقونة ناطقة ، ومثل يخذى .

" أطيعوا مرشديكم واخضعوا لأنهم يسهرون لأجل
نفوسكم كأنهم سوف يعطون حسابا لكى يفعلوا ذلك
بفرح.... " . عب ١٣: ١٧

أمر بالطاعة لكم والخضوع لمشوراتكم ونصائحكم ،
اعلموا أن تقديم هذه - للعالم الذى تعيشون فيه - هى
مستوليتكم ، واطلبوا من الرب الذى سوف يسألکم أن
يعطيكم فما وحكمة ، ومشورة صالحة فى رؤية وفطنة .

" من طول الأيام أشبعه وأربيه خلاصى " . مز ١٦:٩١

ولا شبع بالأيام ومنها ، إلا مع الأحساس بالتقدير لها
وبقيمتها ، مع أحاسيس الرضا والراحة الداخلية .

شبع نفسى ، مشمول بالفرح والسلام ، ممتلىء بالحب
الذى لا يقدر أن يسكت ، أو يتوقف عن التقديم .

شبع الامتلاء الداخلى بالتقديم للذين حولكم ، وبتقديمهم
للرب الذى أحبهم ، والذى أعطى العمر لخدمتهم .

نفتح على الذين حولنا من أسر وأفراد تحيا فى المعاناة ،
ونمد اليد لنقودهم فى دروب توصل للنجاة .

نحس ما هم فيه ، ونقدّر ظروفهم ، ونساعدهم لعبور
مضايقاتهم .

نخدمهم فقد كنا مثلهم ووجدنا من يخدمنا ، وأن نجبهم
ونرشدهم ونوجههم ، كما تقدم يوما من أحبنا وأرشدنا .

تلك بركة ما نعيش من أيام ، يعطيها الرب لنكمل ما
نقص فى تأدية دورنا ، حتى يكون لنا الثمر الوفير .

الباب الأول دائرة الظل

"انظر واستجب لى يارب واهى . انزعينى
لئلا أنام نوم الموت" . مز ١٣:٣
"...والذى يسير فى الظلام لا يعلم إلى
أين يذهب" . يو ١٢:٣٥

١ . التقاعد وترك العمل .

٢ . العش الخالى .

٣ . المتاعب الجسدية .

٤ . إهدار وقت الوقت .

"يارب ملجأ كنت لنا فى دور فدور .
اشبعنا بالغداة من رحمتك فنبتهج ونفرح
كل أيامنا " . مز ١٤١:٩٠

- ١ -

التقاعد ترك العمل

يمر الإنسان فى الحياة بمراحل متعددة ، تتوالى تباعا مع
توالى سننى العمر ، ولكل مرحلة ظروف وملابسات وملامح
تختلف عن التى سبقتها ، وعن تلك التى سوف تليها .

تتغير الحياة ويصبح على الفرد أن يواجه الحياة الجديدة
بقوة تحفظه من الصدمات والهزات .

تتوالى المراحل ، ولكل مرحلة عطاياها وبركاتها ، لكن
لكل منها فى نفس الوقت ملامحها وتأثيراتها .

مراحل متتابعة ، لكل منها سماتها المميزة ، التى تحتاج
دراية لإمكانية المواجهة ، وعبور فترة دخول المرحلة ،
واجتيازها بسلام .

من أهم هذه المراحل ، مرحلة بلوغ السن الذى يتم فيه
ترك العمل ، وهو السن الذى يطلق عليه مسميات مختلفة
بعضها يثير مخاوف عديدة لدى من يصل إليه .

سن الإحالة للمعاش . إنتهاء الخدمة . التقاعد . ترك
العمل

يختلف هذا السن من عمل لعمل حسب طبيعة كل منها ،
كما يختلف من دولة لأخرى من واقع السياسة العامة
ومشكلات البطالة وخلافة .

وقد تقدم تسهيلات لمن يرغب فى إنهاء خدمته قبل السن
القانونية ، وقد تمد المدة فى بعض المواقع لظروف خاصة بطبيعة
العمل ، وعدم إمكانية ترك الموقع فى موعد معين .

• " أوصل الستين بعد شهر ونص ، لكن هيمدوا لى شهرين علشان
ما أسبش المدرسة وسط الامتحانات وفى آخر السنة وكل
الترتيبات الللى فيها " .

بينما قد تسمع آخر - أو أخرى - يقول :

• " فاضل لى ثلاث سنين على المعاش ، لكن بلاش دوشه بأه ،
هاطلب عمل تسرية واطلع الواحد تعب وعجز . نقعد نرتاح ،
يعنى مش هنجوع .

صحيح هيضيع مبلغ كبير ، بدلات وحاجات لما تجمعها على بعض
تطلع أكثر من المرتب لكن زهقت أربعة وتلاتين سنة فى الطاحونة
دى . ربنا يعدى الأيام على خير " .

• " كان فاضل لى خمس سنين عالمعاش ، اخدت القرشين الللى
اتحوشوا مع العمر ، قلت اعمل بيهم حاجه ، حته مشروع يجيب
قرشين ، ونسلى الوقت ، وتبقى حاجه تساعد فى العيشه .

الفلوس اللى اتخطيت راحت ، وهاطلع المعاش على فيض الكريم".

أحاديث وحكاوى ، وتطلعات وتنهدات ، تسمعها من كثيرين قبل نهو مدة عملهم ، أحاديث فى اتجاهات مختلفة ، لكنها غالبا تحمل سمة واحدة ، وهى أن السن الذى اقترب من الإحالة للمعاش ، هى سن التقاعد والانعزال .

قد يفكر البعض فى التحرك لجهات مختلفة ونواح متعددة ، وقد يفسح أمامهم المجال وقد لا يفسح ، لكن الغالبية تفكر أنه حكم بالتقاعد والتفوق والانزواء .

يقل الإيراد الشهرى ، هذه حقيقة ، لكن غالبا ما تكون المصروفات الشهرية ، قد قلت بنفس الدرجة تقريبا .

الأولاد أنهوا دراساتهم والتحقوا بأعمال ، ولهم حياتهم الخاصة .

مصاريف كثيرة تقل ، باستثناء ما قد يزيد من نفقات العلاج والأدوية ، وإن كان هناك هيئات مختلفة من التأمين الصحى والنقابات تقوم ، بتسهيل المهمة وضغط جانب لا يستهان به من النفقات .

إحساس بانقطاع سريان الحياة ، وقد يكون تناقص الدخل أحد العوامل التى تدعو لذلك ، لكنه ليس هو أساسها أو الذى يتقدمها .

العامل الرئيسى هو العجز عن تحقيق الذات ، فالمعاملات مع زميلات وزملاء ، فيها فرصة للتعبير عن النفس وتحقيق الذات .

معاملات مع مختلف الرؤساء والمرؤوسين ، وفيها شبع نفسى وتحقيق للذات .

عملاء تؤدى لهم خدمات فى شهامة ترضى الداخل وتحقق الذات .

إقامة صداقات . عمل علاقات . تعبير عن الذات وتحقيق لها ، وحتى مواقف التصادمات والتقاطعات ، والشد والجذب ، وما فيها من تعبير عن النفس ، تحقيق للذات .

رأى مرة رئيس إحدى الإدارات من بعض موظفى هذه الإدارة - رغم نزاهتهم ونظافة أيديهم - تحكم فى الجمهور الذى يتعامل معهم ، وتصعب وتعقيد الأمور ، وكان هذا التعليق من جانبه :

• " أنتم اللى بيحكمكم ويديكم قيمه ، المكاتب الخشب اللى قاعدين وراها .

الناس بتضحك عليكم وطول النهار من "فضلك يا بية" ، "معلش يا باشا" ،

أوعوا تفتكروا أن ده احترام وتقدير ، ده يوم ما الواحد فيكم
يطلع المعاش ، وما يقاش فيه مكتب قصاده ، هيشوفوكم فى
الشارع مفيش واحد يسلم عليكم ولا يقول لحد إزيك " .

من يستمد احترامه أو كما يتصوره احترام من المكتب
الجالس خلفه ، يحس فراغ كبير بعد أن يصل السن القانونية ،
ويزول الوضع الذى يشغله ، وسواء أكان مهمة بسيطة محدودة
غير ملفتة للنظر ، أو منصبا كبيرا .

أمثال هؤلاء يحسون بالفراغ ، وتشملهم أحاسيس الرفض
والإهمال وعدم التقدير ، لكن رغم ذلك يوجد طريق ، لبدأ
الواحد من جديد ، مهما تقدمت السن وامتدت الأيام .

ليس من الضروري أن يكون الطريق على نفس المسار
وفى ذات الاتجاه .

كثيرون بعد تسوية مركزهم وإنهاء خدمتهم ، ورغم عدم
حاجتهم المادية ، يبذلون الجهد والوقت فى السعى عن عمل
مماثل ، لكن دون جدوى ، ويحسون اليأس والإحباط .

جهات عمل كثيرة ، ترغب أن تستبدل كبار السن - بعد
مجازاتهم بمكافآت سخية - بشباب يستغلونهم فى بذل أكبر
ومرتبات أقل .

نقابل فى كل يوم "كبار سن" يشكون ذات الشكوى ،
بينما هناك مجالات عمل واسعة تنتظرهم وترحب بهم وترجو
وجودهم ؛ مجالات الخدمة .

الطريق مفتوح أسرع واعمل .

يعيش الناس حياة العمل بأساليب مختلفة متعددة ، فمنهم
من يجعل منه محورا لتحقيق الذات ، ومنهم من يرتبط به
ارتباطا انتمائيا يقدسه ويحترمه ويعتبره المجال الأول فى الحياة ،
كذلك منهم من يعبد العمل ، ويصرف ساعات عمره فى
عمل وعمل ثم فى عمل

نوعيات متعددة يسميها البعض مسميات تختلف حسب
كل نوعية ، ومن أخطرها من يعيشون العمل لأجل العمل
وفقط ، عابدى العمل أو مدمنى العمل Workaholic .

وبغض النظر عن النوعيات المتعددة بين العاملين ،
وأسلوب مواجهتهم للعمل فإن ما نرجو مواجهته ، إنما هو :

كيف يتجنب الواحد ما يحدث من هزات بعد التوقف
عن العمل ؟

إنها ليست دعوة للتقصير أو الإهمال والتفريط ، بل ينبغى
أن يعيش الواحد فى أمانة والتزام يؤدي دوره ويريح ضميره
ويحس بالرضا عما يفعل فى اقتناع داخلى .

• "الواحد كده ينام وضميره مستريح ، طلعت على المعاش من كام
شهر ، والحمد لله لا الواحد مد ايده وطلب حاجه من حد ، ولا
أهمل أو زوَّغ ، أو عطل مصلحة واحد ...

ما تتصورش يا أخى الناس بيقابلوا الواحد بعد ما طلع إزاي
بالخضن والتحيات والتشكرات ، ده ليه قيمته قصاد ربنا " .

مانود مواجهته ، إنما هو تفادى ما يحدث من هزات لدى كثيرين ، من الرجال والسيدات .
الفراغ . إحساس الضياع وعدم التقدير . عدم تحقيق الذات

يوجد طريق ، يبدأ بمحاولة شغل الحياة بعمل نافع إيجابى ، يملأ الوقت ويزيل الفراغ والوحشة ، ويقدم المعونة والخدمة للجميع .

لا تظن أن السن كبير وتغيير المسار عسير ، فإنه يوجد طريق سبقك إليه الكثيرون ، وعاشوا حياتهم فى رضا بعد أن قدموا للذين حولهم ، قدموا الحب والمساندة .

إنه طريق الخدمة

+ "كفايه كده شغل يا أختى ، واقعدى فى البيت اخدمى بيتك وجوزك واللى حواليك ، ووفرى وقت تصللى فيه وتنفثى على الحياه مع الله .

اخدمى ولاد ولادك وسلميهم المبادئ وعرفيهم الخير اللى فى الإنسان لو عرف ربه " .

+ "زعلان ليه مستوره والحمد لله ، وكده رضا ، حوّل المسار وزى ما كنت بتشتغل ليل ونهار ، اسع على طريق الأبدية ، واعمل لنفسك رصيد من الخدمة ، ورصيد حب . رصيد عطاء ، فى ثمر سماوى يتقدمك " .

يوجد طريق ، والمهم أن تتخذ القرار ، وتبدأ بالخطوة الأولى لتبدأ مسيرة الرحلة الطويلة .

"مغروسين فى بيت الرب فى ديار إلها يزهون . أيضا يثمرون فى الشية .
يكونون دساما وخضرا . ليخبروا بأن الرب مستقيم " . مز ٩٢: ١٣-١٥

- ٢ -

العش الخالى

ما أجمل أن يتذاكر الواحد أو الواحدة صورة البيت يوم أن قام ، إلى أن امتدت به الأيام ، ووصل إلى ما هو فيه .

كانت فترة الخطوبة ، وطالت وامتدت ، والخطيبان يكدان فى بحث عن عش يأويهما يتفق والرغبات ويكون فى حدود الإمكانيات ، يعيشان فيه حياتهما ، حيث يحتفظان بأعلى ما يملكان ، أن يقدم كل واحد نفسه للآخر ، فى خصوصية من الحب والبذل والسعى تجاه الوحدة ، التى قد يعوق قيامها ، وجودهما وسط آخرين .

لقد قالوا : الزواج والمسكن متلازمان .

كانت هنالك فرصة للإقامة فى بيت أبيه . وكان هناك متسع فى بيت أسرتها ، لكنهما فى دراية بالبعد الحقيقى للحياة الزوجية ، أصرا أن يكون لهما :

العش الخاص ، يحققان فيه وحدتهما ، ويحتفظان
بخصوصيتهما

لا يمكن أن ينسى أى زوجين ، جمعهما سر الزواج
المقدس حتى التقيا بالتمام ، برباط الحب وسلم كل منهما
نفسه للآخر ، فى وحدة مقدسة ، متعة عشهما الهادئ على
مدى الأيام .

أيام لا يمكن أن تنسى ، يوم بدأ بهما وحدهما ، يلتقيان
على الحب ويعمقان المشاعر ، وينسقان معا خطوات أيامهما
التي يتطلعان نحوها فى أمل ورجاء .

مرات عديدة ، يجلسان ساعات فى تأجج المشاعر وفى
تطلعات نحو بناء الحياة المستقبلية ، يؤرقهما ويقطع التواصل ،
طرق الباب ورنين التليفون

يعيشان جنتهما وحدهما ، فى انسجام وأحلام ،
وتغيرت الأيام ، رزقا من أعطاهما الرب من أولاد ، وكانا فى
الانتظار ، وتقبلا العطية بالشكر .

وعاشا أيامهما وامتلا البيت بالحركة ، ومرا والذين
أعطاهم الرب إياهم ، فى مراحل عديدة متتالية ، شملها أيام
تعب وجهاد ، وأيام راحة وتطلع ، تربية وتوجيه ، مفاجآت
وتقاطعات ، رغبات يلزم تحقيقها ، وأخرى يتعذر الإصغاء لها
أو تنفيذها ، طريق طويل ، ملئ بالتوقعات

وتكررت القصة يوم أن نزع السكان الجدد بعد أن اكتمل
نموهم ، وأصبح لكل منهم عشه الخاص .

عاد للعش وجوده الأول ، المشمول بالسكون والهدوء ،
فى طعم آخر غير مرغوب فيه ومرفوض .

• "الساعة بقت كام ، بتقولى تسعه ده الواحد حاسس كده الدنيا
هس هس ، زى ما تكون نص الليل . نقوم ننام ولو أن الواحد
يفضل يقوم كل شوية ، نوم متقطع مافيهوش راحة .

نقول إيه عيال وحشه ما طمرش فيهم التربية ، ولا يسألوا ولا
يفوتوا ويقولوا انتوفين .

الواحد كان يستخسر الحاجه فى نفسه ويقطعها من لقمته وأكله ،
علشان يربيههم ، يا خسارة كله مانفعش ."

- "حرام عليك ، الكلام ده ماهوش لازمة العيال مش وحشين
وما تفضلش تنغص العيشة كده ، هعملوا إيه ظروف الشغل
والمعاش بقت صعبه ."

• "العيال مش وحشه ، لكن اللى اتجوزوهم خلوهم وحشين قوى
وما بيديهمش فرصة يسألوا علينا ."

- "ما تقلش كده ، صدقنى إن كانت مرات ابنك وللاجوز بتتك
أطيب من بعض ، بس مشاغل الأيام شديده ."

• "رقعى ياختى ، رقعى ، أهى يومين يتقضوا ، وربنا يعديهم على
خير وما يحوجناش لحد ..."

* * * *

نهاية لا تتفق والبداية ، بداية التفاؤل مع شروق شمس الحياة الزوجية ، وما يظهر فيها من سحب قرب لحظات الغروب .

لقد حدث بين المرحلتين ، مرحلتى الشروق والغروب ما غير الأحاسيس .

كان من المفروض أن تكون اللحظات الأخيرة ، أكثر شروقا وأقوى بهجة من الأولى ، لقد عرفنا بعضهما وتلاقت المشاعر وتحقق الاندماج ، وكان ينبغي أن تكون فترة ومرحلة الغروب ، أكثر انسجاما وتألقا .

كان ينبغي أن يمسكا كل بيد الآخر ، ويتطلعا بفيض من الحب فى ملء الرجاء ، لكن عوامل عديدة دخلت وغيّرت الحال .

الإحساس بفقد كل شئ . الإحساس بفقد الأبناء .

الأبوة السليمة ، الأمومة السخية ، فيض فرح حين يرى كل من الأب والأم ، أن لأبنائهما بيوت ناجحة مؤسسة على الصخر ، يملؤها الحب وتعيش فى قيادة الروح .

لكن ذلك كله يضيع حين تعم أحاسيس التملك الضائع ، والسيطرة المفقودة ، ويتطلب الوالدان من كبار السن ، أن يبقى الأبناء فى قيادتهم .

إحساس خاطئ مريض ، إذ ينبغي للأسر الحديثة أن تأخذ مسارها فى الحياة ، كما أخذوا هم مسارهم وبنوا حياتهم .

إحساس يتطلب من الشخص نفسه المعالجة ، حتى ينتهى الأنين والضيق ، وعبارات التبرم .

• "طول النهار بوزنا فى بوز بعض ، لا نلقى حاجه نقولها ، ولا حاجه نعملها ، ولا باب يخطط علينا ، يعنى لو متنا ننقن وماحدث يحس بينا " .

كلام لالزوم له وينبغى التحرر منه .

ما الذى جرى ، حتى تغير المطلب ؟ .

كانا يمنيان ألا يقطع خلوتهما أحد ، وأصبحا يضججان حين تحقق ذلك .

لماذا لا يقدّران أو يحسان دورة الزمن ؟

[فى لحظة الشروق ، يندر من يتذوق جمال وروعة الطبيعة ، فمستوليات الحياة اليومية ، وسرعة تحرك الناس ، غالبا ما تصرفهم عن ذلك .

لكن الذين يقضون يومهم - عمرهم - فى سعى ، ويلمسون يد الرب ، تقدّم النجاح بعد التعب ، وتجدّد الرجاء والأمل ، فهؤلاء يقفون على شاطئ البحر أو على اتساع الأفق ، يتطلعون فى ترقب ، وبعد أن يكون النهار قد بدأ يميل .

يتطلعون إلى روعة شمس الغروب ، وهى تذهب فى هدوء وبهاء ومجد .

ذلك الوقت هو أكثر الأوقات راحة واقتناعاً ، حين يبدأ الاسترخاء بعد يوم طويل بشمسه الساطعة المشرقة ، وما فيه من مسئوليات وتبعات وجهاد] .

ذلك الجمال تحجبه فى مرات عديدة ، مشكلة التملك التى يعيشها الآباء والأمهات .

تعلق مرضى بالأبناء ، نابع عن التملك ، وما أوسع الفارق بين الحب والتعلق .

التعلق أن تريد الشخص لك وحدك ، أما الحب فهو أن تمنى له أن يعيش حياته ، فى فرح وسعادة وفرح له .

[تلك مشكلة الأمهات والآباء جميعاً ، عندما يحسون بالفراغ يملأ حياتهم ، والملل الذى قد يصل بهم إلى اليأس من الحياة ، بعد ما يتزوج أبناؤهم وبناتهم ، ويخلو البيت .

إنها ما تسمى مشكلة العشّ الفارغ*]

مشكلة العش الخالى ، وما تسببه من متاعب نفسية ومضايقات لا تعبر ، لا يمكن تجاوزها ، إلا حين يمتلأ البيت

* للمؤلف . الحب إشعال وإنعاش ص ٢٠٨ ، ٢١٢ .

بالعمل البناء القوى ، يمتلأ بالتلاقى المثمر بين الزوجين .
وبتقديم الحب للمحتاجين إليه وما أكثرهم .

تشتكون أنه لا أحد يطرق الباب ، قدموا الحب يمتلأ البيت ولا يسكت طرق الباب .

إن مشكلة العش الخالى ، إحدى مشكلات الانغلاق الفكرى والنفسى ، افتحوا الأبواب على اتساعها .

اشغلا ذواتكما و قدما الحب :

افتحوا مغاليق الفكر والنفس وانعشوا الروح .

انشغلوا ببعضكم ، فى تبادل للمشاعر الرقيقة ، وتعاطف وانسجام ، بالصلاة معاً ؛ صلوات تفتح باب السماء ، وتريكم مجدها .

صلوا من أجل أيام الغربة ، حتى يجيزها الرب بهدوء وسلام .

صلوا من أجل كل الذين حولكم ويحتاجون إلى مساندة اليد العالية :

أبناؤكم وبناتكم وبيوتهم وأولادهم وكل ما لهم ، حتى يروا صورة المسيح فيكم .

ادرسوا الكتاب المقدس معا ، وانفتحوا على ما فيه من حياة
واستنارة .

قدّما الحب لبعضكما ، وللبیوت التي تتصل بكما ، وكل
من تتصلان به .

قدّما أنفسكما للخدمة ، يوجد كثيرون ينتظرون اليد
الممدودة ، والقلب المتسع ، والمساندة بالمشاعر
وتعبيرات الحب .

فإنه مغبوط هو العطاء أكثر من الأخذ .

من يتحرر من نفسه ، يشق القوقعة ويخرج غالبا ، ويمتلا
بالراحة والسلام ويجد الحب ، ويقدمه بسخاء .

"لا ترفضني في زمن الشيخوخة . لا
تتركني عند فناء قوتي " . مز ٩:٧١
"وإلى الشيخوخة أنا هو وإلى الشيبة أنا
أحمل . قد فعلت وأنا أرفع وأنا أحمل
وأُنجّي" . إش ٤٦:٤

- ٣ -

المتاعب الجسدية

تتعرض مرحلة الشيخوخة ، كغيرها من مراحل العمر ،
إلى تعليقات وقفشات وضحكات وفكاهة ، نراها في كروت
التحيات وأعياد الميلاد ، الخاصة بالسن المتقدم .

* رسم على كوب مخصص للمشروبات الساخنة ، صورة
لرجل مسن وهو يلهث أثناء صعوده على تل متوسط
الارتفاع ، تعود أن يصعده مرات عديدة قبل ذلك ببساطة ،
وعندما حاول أن يصعده في عيد ميلاده الستين ، وقف وسط
الطريق وفتح فاه ، وهو يتنهد ويقول :

"هيه ... هيه ... ده بأه أصعب من اللي اتعودت اطلع عليه .

... إيه اللي جرى يا زمان ، عجزنا واللى كان كان " .

مشكلة المرض والمتاعب الجسدية ، سمة من سمات كبار السن ، وكثيراً ما تؤدي هذه المشكلة إلى تعطيل الطاقات ، وتفقد القدرة على العمل لدى كثيرين .

كل إنسان معرض للمرض ، الأطفال والشباب ، الصغار والكبار ؛ في وقت تقدمت فيه الصحة الوقائية ، وازدادت فيه قدرة السيطرة على كثير من الأمراض ، ازدادت في الجانب الآخر ، أمراض من طبيعة أخرى ، لم تكن معروفة من قبل .

أمراض التلوث - تلوث الطبيعة - تلوث الجو وتلوث المياه ، تلوث البروتلوث البحر ، وكذلك أمراض الحساسية .

كثيراً ما تسمع اليوم عن مريض ، يشخص الأطباء مرضه أنه عن "ميكروب" أو "فيروس" غير معروف .

المرض اليوم لاسيما اختلال أداء وظائف بعض الأعضاء ، وما يتعلق بعدم توافق الأجهزة ، وما يقوم عنها من أمراض أصبح شغلاً شاغلاً للبشرية المرهقة .

لكن ليست المشكلة في المرض ، بل في طريقة مواجهة ما قد يصيب الإنسان من مرض .

في هذا المقام ، تقف طريقة المواجهة النفسية ، ودرجة الحصانة الروحية ، خط دفاع قوى أو عامل معطل ، حسب الطريقة التي يسلك بها المريض ، ووفقاً لنفسيته .

هناك أمراض حادة وأخرى مزمنة ، تصنيف واسع ، لكن المهم في الأمر :

كيف نواجه مشكلة المرض ؟

تدفع مشكلة المرض كثيرين للتقاعد والتقوقع والانزواء وراء حائط سميك لما عندهم من أمراض ، بينما يعبر آخرون بأمراضهم ، ويتحركون ويعملون ويخدمون ويثمرون .

غالبية أمراض كبار السن ، أمراض طبيعية مزمنة تأتي مع السن ، لكن يمكن تحجيمها والسيطرة عليها ، بالتضيق والالتزام .

أمراض السكر وضغط الدم ، وتصلب الشرايين والقلب ، وآلام المفاصل ، ومتاعب العظام ومنها ما يمكن إيقافه عند حد بتضيق المأكل والمشرب والتزام العلاج ، مع الهدوء والراحة النفسية ، والحاسة الروحية بثقة في الرب .

لكن قد تظل المشكلة قائمة ، حتى يتقاعد الواحد ويتعطل بالتمام ، ويصيب نفسه بمضاعفات غير محدودة ، في حالات يجدر بنا مواجهتها :

- **الوهم والمخاوف الزائدة:** قد يعطل الوهم وتجسيم الأمور ، البعض حتى يشل حركتهم ، حين يستسلم الواحد ، ويسيطر عليه الخوف - **الخوف المرضي** - بينما يعيش البعض بنفس المرض لسنين عديدة في حركية ودأب وقدرة على التفكير والعمل .

- عدم الانضباط : عدم الالتزام سواء بالنسبة لتعاطي الدواء المقرر فى مواعيده وجرعاته ، أو التفريط فى المأكـل والمشرب ؛ وبالنسبة لكبار السن فالالتزام والبعد عن الشراهة والنهم ضرورة .

التفريط فى الدهونات بمختلف أنواعها والسكريات ، والمواد المملحة والمالحة ، والنشويات ، ... هذه كلها تعرض الجسم لتآعب ومخاطر جمة يمكن تلافيها .

من أجل صحتك ، احذر الثلاثى الأبيض :

الدهنيات . السكريات . الملح .

- ترقّب النهاية فى خوف وجزع ، كل ساكن على الأرض ، يعلم أن لرحلته نهاية ، تنقله إلى أبدية ، يا حبذا أن يعد لها نفسه ، حتى تكون سعيدة .

لكن لا يقدر أحد أن يعرف متى تكون هذه اللحظة ، وانتظارها فى خوف وقلق مضيق لوزنة العمر ، التى يتحتم أن يعمل فيها الواحد ويثمر .

أصحاء ينتقلون فجأة ، ومرضى يعمّرون لسنين طويلة ، أمراض معجلة وأخرى مؤجلة ، لا أحد يستطيع أن يضع قواعد ومؤشرات ، وحسابا لهذه اللحظة .

على الواحد أن يتقبل الحياة كما هى ، ويتحرك من حيث هو قائم .

- الخجل من التلاقى مع الناس ، يخجل بعض الناس من الظواهر المرضية التى تبدو عليهم ولا يودون أن يلتقوا بأحد ، ولا أن يتعاملوا مع أحد .

إننا متغربون فى الجسد ، مستوطنون فى الروح ، والمهم الصورة التى تظهر بها تعبيراتنا الروحية وحياتنا النفسية أمام الناس ، فالجسد مجرد وعاء يحتوى الروح .

أفكار عتيقة يعيشها الناس ، أصبحت مرفوضة من كثيرين فى العالم .

التشوهات والمعوقات الجسدية ، لا تعيب ولا تحقّر ، إنما المهم ما ينبع من الداخل ، فهو ما يمكن أن يعيب ويشوه ويعطل .

جمال كبار السن

• "يا طنط الجماعة اللى كانوا معانا امبارح ، كانوا فرحانين وهمه قعدين مع عمو ومعاك ، كانوا عاوزين الوقت ما يخلصش ، يقولوا إيه الحلاة والجمال دول".

- يا بنتى أنت بتشجعى ، جمال إيه : ألا ليت الشباب يعود يوما فأحدثه بما فعل بى المشيب .

• "صدقنى يا عمو كانوا مستريحين ومش عاوزينكم تقوموا".

- "إيه يا بنتى اللى يعنى كده عجبهم فينا" .

• "ربنا شاهد على كل حاجة ، على رأى المثل "أن دبلت الورده ريجتها فيها" ، ابتسامتكم الحلوه والناس دلوقت كلها مجهدة ومشدودة ومكشره .

نظرتكم اللى كلها حب وحنان ، الواحد يحس فعلا أنه قاعد مع ناس بتحبه .

كلامكم اللى زى المرهم بيريح الحته اللى ييجى عليها
دول قالوا كمان العصايه بتعتك شيك وأنيقة قوى .

قد يحتاج الكثيرون إليك لو قدرت عطايا الرب لك وعرفت قدر نفسك ، أكثر من حاجتهم إلى جابرة من أبطال فى حمل الأثقال ، أو فى مسابقات الجرى والسباحة .

يحتاجون إليك ، لأنك تملك ما ليس عندهم ، تملك الحكمة ؛ أعطيت إياها بغنى .

"فأعطِ عبدك قلبا فهيمًا لأحكم على شعبك وأميز بين الخير والشر

فقال له الله من أجل أنك قد سألت هذا الأمر

سألت لنفسك تمييزًا لتفهم الحكم

هوذا أعطيتك قلبا حكيما ومميزا حتى إنه لم يكن مثلك قبلك ولا يقوم بعدك نظيرك .

وقد أعطيتك أيضا ما لم تسأله غنى وكرامة"

١ مل ٣: ٩-١٣

الحكمة لا تشتري أو تستأجر أو تقتنى بوسيلة عالمية أو بطرق اجتهادية ، فهى عطية إلهية .

يقول المختبرون إنها تعطى للكبار ، ليس نتيجة أعمال عظيمة قدّموها ، ولكن كخبرات حصلوا عليها وسط مامر بهم من تجارب الحياة وأخطائها ، وتقاطعات المعاملات .

الحكمة كنز ثمين ، حاول أن تقتنيه .

قد ينقص السمع أو البصر أو غيرهما من الحواس ، قد تتعرض الحركة لصعوبات ، قد

لكن العدالة الإلهية ، تعوّض هذا النقص ، بزيادة فى الحكمة وكرامة وبركة .

كثيرون من عمالقة ، انجزوا انجازات هائلة رائعة ، وهم على الكراسى ذات العجل المتحركة ، أو يسيرون وبأيديهم عصى يستندون عليها ولا يمكنهم الحركة بدونها .

كان أمثال هؤلاء يتحركون ويعملون وينجزون من أجل راحة وسعادة البشرية ، فينسون متاعبهم وآلامهم وهمومهم ، ويعمّمهم البشر والسعادة والارتياح .

أن يستند الإنسان على عصا ، ويتحرك بفاعلية مثمرة ،
ويتحرر من المعوقات النفسية ، أفضل بمالا يقارن أن تحاصره
المعوقات النفسية ، ويصبح عبثاً تعوقه أحاسيس الرفض
والإهمال ومركبات النقص والظلم .

حوار النفس اليائسة

يصاب الإنسان بمرض تشتد حدته بما يصيب النفس من
متاعب .

إصابة بالإحباط واليأس وما عداها من أحاسيس المرارة .

اجتاز الصديق "أيوب" هذه الحالة وتواردت الخواطر في
ذهنه ، وقامت أسئلة كثيرة ما تقوم في ذهن الإنسان ، ويقف
في إحساس بأنه وحيد ، ولا يجد جواباً .

"لَمْ أَمِتْ مِنَ الرَّحِمِ . عندما خرجت من البطن لَمْ أَسْلَمْ الرُّوحَ" .
أى ١١:٣

"لَمْ يَعْطَى لَشَقَى نَورَ وَحَيَاةٍ لِمَرَى النَّفْسِ" .
أى ٢٠:٣

"ما هي قوتي حتى أنظر وما هي نهايتي حتى أصبر نفسي
هل قوتي قوة الحجارة هل لحمي نحاس" .
أى ١٢:١١

"لماذا تحجب وجهك عني وتحسبني عدواً لك" .

أى ٢٤:١٠

خواطر وتساؤلات ، يجرب بها الإنسان وتمر في ذهنه ،
في لحظات الأسى والمرارة ، لكن الرب لا يتركها بلا رد ، بل
يرد عليها بإفاضة خلال كلمات الكتاب المقدس .

"يا لعمق غنى الله وحكمته وعلمه . ما أبعد أحكامه عن
الفحص وطرقه عن الاستقصاء .

لأن من عرف فكر الرب أو من صار له مشيراً ... لأن
منه وبه وله كل الأشياء ..." .
روا ١١:٣٣-٣٦

ويعود الكتاب فينقلنا إلى ملء الثقة :

"فإني متيقن أنه لا موت ولا حياة ولا ملائكة ولا رؤساء
ولا قوات ولا أمور حاضرة ولا مستقبل . ولا علو ولا عمق
ولا خليقة أخرى تقدر أن تفصلنا عن محبة الله التي في
المسيح يسوع ربنا" .
روا ٨:٣٨، ٣٩

دفعات الرجاء

"يعطى المعنى قدرة ولعديم القوة يكسر شدة" أش ٤٠:٢٩

دفعات قوية ، تدفع الإنسان على طريق الحياة ، حتى
يقدر أن يصمد للمتاعب ويتخطى الصعوبات .

دفعات ، يستمتع بها من يرفع الرأس إلى فوق في نظرة
متطلعة ، وبفكر إيجابي واثق .

دفعات ، ساعدت العديد من المشاهير فى العالم ، رجال أعمال وكتاب وصحفيين وفنانين ، أن يعبروا آلام الجسد وما تسببها من أمراض مستعصية ، بإيجابية تخفف الآلام ، وتعطى قوة للمواجهة فى هدوء وسلام .

* كان أحد مشاهير الصحفيين ، فى كتابة العمود اليومى المميز فى الجريدة ، ومن أقوى المفكرين الإيجابيين ، حتى أن كلمة الهزيمة لم ترد فى معجم كلماته إطلاقا ، يروى عنه أحد أصدقائه :

اختفى عنى فترة اجتاز خلالها متاعب صحية ، إلى أن طلبنى تليفونيا لمساعدة بعض الناس ، ولاحظت أسلوبه القوى المعبر كما تعودته .

"أين كنت مختفيا هل عندك أسرار؟"
أجاب : "ليست أسرار البتة".

ثم استرسل يروى القصة :

ذهبت إلى المستشفى لفحوصات ، ودخل الطبيب الغرفة ومعه صور الأشعة ووضعها على زجاج الشباك وسأل :
"هل تعرف أن تقرأ الأشعة؟"

تطلع وأخذ نظرة فاحصة وقال "بالتأكيد ورم سرطانى... دعنا نستأصله فوراً".

عملوا اختبارات القلب قبل الجراحة ، وكان فى هدوء دعا الطبيب أن يقول له :

• "لو كنت فى هدوئك لزداد عمري عشرين عاما".

- عندى إيمان يجعلنى فى راحة ، أنا بين يدي إلهى .

استغرقت الجراحة خمس ساعات على المنضدة وتحت البنج فى غرفة العمليات ، وعندما أفاق قال له الجراح ، "حسنا أنت حى وفى حالة طبيعية".

أجاب "كيف عرفت أنى حى . هناك طريقة واحدة أعرف بها أنى حى ، أن أعمل ، ولو لم يكن فأنا ميت فأعطني ورقة وقلم لأكتب عمودى المفضل ، حيثئذ أعرف أنى حى".

كان هذا العمود من روائع كتاباته على مدى عمله الصحفى .

* من أروع الصور التى تعيش فى عالمنا اليوم ، صورة تلك الشابة اليافة الياقة ، بمالها من حيوية وجمال "جونى ايركسون تادا".

عاشت حياتها فى نشوة وبهجة ، إلى أن أصيبت فى أحد الأيام بحادث أفقدها حركة الأطراف الأربعة - اليدين والرجلين - وتحولت بحيويتها إلى إنسان مقعد .

قضت على سريرها بالمستشفى بضعة شهور فى محاولات، فشلت جميعها وخرجت من هناك على الكرسي المتحرك .

مرت بلحظات قنوط ويأس ، لكن هذه الفترة لم تدم ، وأدركت الحقيقة أنه عليها أن تحيا حياة أفضل ، من أن تترك نفسها نهبا للصراع الداخلى والهموم ورفض الحياة .

انطلقت وهى على كرسيها تتحرك ، تؤلف مراجع تعتبر مصدر تغذية لأناس يجتازون الألم ، وتخدم الناس بقوة وهى غير قادرة على تحريك الذراعين ولا الرجلين ، لكن وسط هذه يتحرك القلب بشحنات الحب المتدفق فائق الحد .

أمسكت فرشاة الألوان بأسنانها ترسم بها لوحات من روائع الفن العالمى .

هكذا تعيش فى حب متبادل مع زوجها ، وفى حب فائق للبشرية كلها .

من كتاباتها ونصائحها ، ما تقدمه للمحتاجين إلى المعونة خلال كلمة المرونة .

المرونة التى تجعل الشخص لا ينكسر تحت الضغوط والتجارب والصدمات ، وألا يتقسى فى فكره بصلابة وقسوة تحطمه ، لكن يكتسب المرونة ، التى تهيأه لتلقى الصدمات دون تلف أو ضياع .

المرونة التى تجعل الواحد أن يرضى بأوضاع كان يرفضها من قبل ، وأن يتقبل ويقتنع بحياته من حيث هى ، ويبدأ مسيرته الجديدة التى تتفق وما هو فيه من حال .

لستم الكم المهمل الذى لا لزوم له ، العالم محتاج إليكم .
إلى حكمتكم وحنكتكم ، إلى خبرتكم وكياستكم ، إلى قدرتكم على العطاء .

مجالات عديدة ، يبحث خلالها الاهتمام بكبار السن ، من أهمها تدبيرات وترتيبات تتعلق ومصاريف العلاج ، وما يحتاج من نفقات .

جرت العادة أن يكون اهتمام هذه الجهات جميعا ، بعمل الإحصاءات والأرقام التى تمثل مؤشرات لما يواجهه أفراد هذه المرحلة من العمر ، من أمور قد تسبب المتاعب وطرق مواجهتها والحد من انتشارها .

تركز البحوث وجداول الإحصاءات والرسوم البيانية ، على بحث ما يتعلق بهذه الفترة من العمر ، كموضوعات السكن والإعاشة ونقص الدخل وما عداها من أمور تتعلق بالحياة المعيشية أو الناحية الصحية .

بينما تجرى بحوث خلال الهيئات العلمية والاجتماعية ، لبحث سلامة كبار السن من الناحية النفسية ، وتجنبيهم مضاعفات ما يمرون به فى هذه المرحلة من ضغوط لتغير

أوضاع كثيرة حولهم ، قد تعتبر ليست بالحجم الكافى الذى تتطلبه المواجهة .

إنه من أهم ما يلزم التركيز عليه ، معرفة مالى كبار السن من قدرات وطاقات وكيفيه استثمارها بطريقة تثرى المجتمع ، وهو فى احتياج إليها .

أغلى ما فى العالم ، الطاقات البشرية ، أنتم تلك الشريحة من كبار السن ، وبالبحت العلمى وجد أن هذه الشريحة قادرة أن تقوم بالكثير وتقدم الكثير .

العالم يهتم بكم ، ليس عن صدقة أورثاء وشفقة ؛ لكن العالم يحبكم ويقدم لكم مما قدّمتم ويعمل معكم رداً على ما عملتم ، وينتظر منكم أن تعملوا الكثير .

وسط هذه كلها ، اختبروا وتعلموا المرونة واقبلوا الأوضاع ، وقدّموا خدمة لعالم يحبكم ويحتاج إليكم .

ليكن لكم هذا الشعار من كلمات الكتاب المقدس :

"ليس أنى أقول من جهة احتياج فإنى قد تعلّمت أن أكون مكتفياً بما أنا فيه .

أعرف أن أتضع وأعرف أيضاً أن أستفضل .

فى كل شئ وفى جميع الأشياء قد تدربت أن أشبع وأن أجوع وأن أستفضل وأن أنقص .

أستطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى".
فى ١١:٤-١٣

* جلس وزوجته ينعيان الأيام ، ويتنهذان مما يلقيان من إهمال وعدم اهتمام ، ويعكسان ذلك على جفاء الناس ، وجحودهم.

• "من يوم ما طلعتنا من الشغل لا حد يخبّط على الباب ، أويضرب تليفون ، الأصحاب ما فيهمش خير ، والعيال نسيوا البيت اللى كبرهم ورباهم ، إيه يا زمان".

التفوق لا يوجد إلا انغلاق ، ويصيب بالمرارة ، ويبس النفس .

لماذا تستجدى وتنتظر ؟

تنتظر من يسأل عليك وتظل عيناك ترقبان الباب طول اليوم فى تلهف مريض .

تحدّ الاستكانة والخنوع .

تحدّ أحاسيس الرفض والاستجابة لها فى خضوع .

تحدّ كل ما يقيد حركتك ويشل خطواتك .

اخرج وقدم وأعمل ، قدّم حباً تحصد حباً ، اعطِ تُعطى .

ازرع لتحصد والزرع يسبق الحصاد . لا تستجدي الحب
فالرب غمرك وأغناك به ، قدّمة في سخاء .

"أعطوا تُعطوا . كيلاً جيداً ملبداً مهزوزاً فائضاً..."

لوقا ٣٨:٦

"نحن نحبه لأنه هو أحياناً أولاً".
ايو ١٩:٤

افتقاد حياة الرضا ، محاولة السعي لتحقيق الرضا
الداخلي ؛ ظاهرة يعيشها كل انسان ، ويظل هكذا إلى أن
يتعلم العطاء ؛ الذي كلما زاد توفرت أحاسيس الرضا ،
والشبع والراحة الداخلية .

الشباب يحتاج إليكم ، انفتحوا عليه ومدّوا اليد .
استعدوا للمواجهة في

تعديل وتطوير الفكر وطريقة التعبير .
بعد عن السخط والرفض .

من يهدم يستنشق الأتربة والغبار ، ومن يبنى يتطلع
ويفرح بارتفاع الجدار .

"فأقول هذا أيها الأخوة الوقت منذ الآن
مقصرٌ..."
اكور ٢٩:٧

- ٤ -

إهدار وقتل الوقت

الوقت هو العمر نفسه ، ومن يطلب عمراً ، معناه أنه
يطلب وقتاً ليعمل ، ويحقق فيه انجازات يتحتم عليه انجازها .

لقد قالوا قديماً : "الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك" .

لدى الإنسان فرص ووقت ، لو استجمع طاقته وحرر
إرادته . لديه فرص ليعمل الكثير .

* إهدار الوقت بالخمول والتراخي

• "عاملين إيه ، بتقضوا وقتكم إزاي؟"

- ويعنى هنعمل إيه ، اللي نبيت فيه نصح فيه ، وأهيه أيام بنقضيهها
لغاية ما تنتهى .

الواحد يقوم من السرير ينام على الكنبه ، ويرجع من محل ما قام .
يعنى نعمل إيه" .

أناس كثيرون يعلمون أنفسهم ماذا ينبغى أن يعملوا ،
وينطلقوا لعمل أشياء وخدمات ، لم يتمرسوها أو يجربوها من
قبل .

أعمال تثمر بواسطتهم أكثر من الذين يمارسونها من فترات بعيدة .

* الجلوس أمام التلفزيون

• "أنت نمت وللا إيه ، احنا لسه بدرى خالص ، ما نمتش كفايه بالليل؟"

- "لأ هوه من الكلام المستمر ، وفي حاجات أوقات مش مسليه ، واحد بيتكلم وللا أحاديث مالناش فيها ومناقشات طويله ، الواحد بيلاقى نفسه بينعس".

جلوس مستمر غير مشمول بالحركة البدنية ، يفقد المفاصل ليونتها وقدرتها على الحركة ويؤدى إلى تصلب الشرايين ، ويكثف الأمراض .

• "ما تخرج تتمشى وللا تقوم تعمل حاجه نافعه ، وللا روح لغاية الكنيسة النهارده الاجتماع تباع كبار السن ، ومسمينه الحكماء....".

- "الواحد ماهوش نفس يعمل حاجه ، وماليش مزاج أخرج ، يعنى هيقولوا إيه فى الاجتماع ، ياما سمعنا ، الكلام بيتكرر . بس ما آخذ غير تعب المشوار .

ده أنا زمان كنت شماس فى الكنيسة وكان حسى يلعلع من غير ميكرفون ، كانت أيام ، تلاقى الكنيسة دلوقت قال إيه عاملين نادى للشباب فى الأجازة".

• "مش أحسن ما يدوروا فى الشوارع ، الكنيسة الأم تجمعهم وتلمهم وتحرسهم".

- يا عم الله يسهلك ، الشباب ضاع وتلف ، الواحد فينا كان قبل ما أبويا - الله يرحمه - يدور رأسه ويص ويقول أى كلمة ، يكون الواحد دمه هرب...".

هكذا تجرى الأحاديث أحيانا مع كبار السن ، دون قدرة على الحركة .

اجترار للماضى بما يحمل من ذكريات .

سخط على الحاضر ، بغض النظر عما فيه من تطور أو تقدم أو خدمات .

نقد لكل شئ ، مع رغبة استمرار فى الكلام دون استماع أو إصغاء .

صعوبة التجاوب مع أى حوار مفتوح ، فى عناد وتشبث .

* المكالمات التلفونية "إن وجدت"

مكالمات طويلة غير هادفة ، يضيع الشخص خلالها وقته هو ، ووقت الذين يطلبهم ويتصل بهم ، بغض النظر عما ورائهم من مشغوليات ، ومدى امكانياتهم للتجاوب مع مكالمات عديدة بهذه الصورة .

• "عاملين إيه ، إزيكم وازاي العيال ، إيه أخباركم ، والعيال عاملين إيه مفيش أخبار جديدة . مش رايعين هنا وللا هنا اليومين دول".

سؤال عن كل فرد وأخباره وظروفه ، وتعليقات طويلة على ما يسمع ، وقد تتكرر المكالمة بهذه الصورة ثلاثة أو أربعة مرات في الأسبوع .

وقت ضائع بلا هدف ، ويتحتم العمل على استثماره .

* التجول في الجرائد والمجلات

طبعي أن يتصفح الإنسان الجريدة أو المجلة ، ويلمّ بأخبار المجتمع من حوله والعالم الذي يعيش فيه ، ويقف عند موضوع هام أو خبر ملفت ، يقرأه في تمهل .

لكن من غير الطبيعي ما يعمل به بعض كبار السن من الجلوس فترة الصباح على طول اليوم ، ويتكرر الموقف كل يوم في جلوس بين العديد من الجرائد والمجلات .

يجد الخبر في جريدة ، ويبحث عنه في الأخرى ، ويقارن بين الاثنين ، ويلمّ بالتفاصيل وتفاصيل التفاصيل ، ويتباهى بين الناس ويقول :

• "أنتم بتقروا السطور ، الشطاره الواحد يقرأ اللي بين السطور ، دى براعة ومهارة مش كل واحد يقدر يعملها".

ويضيع الوقت ويهدر العمر ، وتمر الأيام تباعاً إلى أن تنتهى .

ارفضوا الضياع ، تحركوا واعملوا ، اخرجوا من دائرة الظل .

تحرروا من كل العوامل المعطلة :

+ اتركوا ما مضى وفات ، ولا تديرُوا رؤوسكم نحو أعمال تركتموها ، بل اجلسوا وخططوا لأعمال سوف تحيون فيها وتتمنونها وجاهدوا حتى تتمموها .

+ لا تنعوا العش الخالي أملأوه بالصلوات .

+ اقهرُوا المرض والضعفات الجسدية ، تخطوا ما يعطلكم ولا تستسلموا .

+ احرصوا على الوقت ، لا تبديد أو تضييع أو إهدار ، فهو العمر أغلى وأثمن ما تملك .

إنه وزنة وأمانة سوف تُسأل عنها وتعطى حساباً .

إصرار وإرادة

خذوا طريقكم في إصرار وإرادة . لا تتوانوا ولا تتراجعوا أو تقفوا وسط الطريق .

إصرار وإرادة : على التحرك والتقدم . على العمل المثمر .
على كسب الوقت . على تقييم الحياة والأيام .

"مفتدين الوقت لأن الأيام شريرة . من أجل ذلك لا
تكونوا أغبياء بل فاهمين ما هي مشيئة الرب".

أف ١٧، ١٦: ٥

يُحس الواحد براحة داخلية وتناسق عالمه الخاص ، فذلك
لأنه عزم في إصرار أن يرى الوقت :

هبة إلهية جديرة أن تستثمر بعناية .

الباب الثاني "بهاء وروعة النور"

"ما دمت في العالم فأنا نور العالم". يو ٩: ٥
"مادام لكم النور آمنوا بالنور لتصيروا
أبناء النور". يو ١٢: ٣٦
"الرب نورى وخلاصى ممن أخاف . الرب
حصن حياتى ممن أرتعب". مز ١: ٢٧

- ١ . أيام من الرب
- ٢ . سعى نحو الإيجابيات
- ٣ . بناء جديد
- ٤ . اطلق قدراتك وعش حياتك

" إلى أيام الملك تضيف أياما سنينه كدور
فدور ".
مز ٦١:٦

" تاج جمال شبيه توجّد في طريق الرب ".
أم ٣١:١٦

- ١ -

أيام من الرب

من يعطى الحياة ، طالت أم قصرت ؟
أليس هو الرب خالق السموات والأرض هو واهب الحياة
بأبعادها لكل إنسان .
"لأننا به نحيا ونتحرك ونوجد ...".
أع ١٧:٢٨

ما بعد الأيام ؟

البعض يعيشون أياما قصيرة ، والبعض أيامهم طويلة !!

هل هناك ضوابط تحدّدّها وتحفظها ؟!

يُجمع المفسرون أن الرب يعطى الأيام استطالة ، حتى
يتمم المرء الرسالة المنوط به إتمامها في الحياة .

كما يؤكّدون أن الرب ينقل إليه أى شخص ، وهو فى
أحسن حال يمر به ويكون فيه ، خلال حياته على الأرض ،
صغيرا أكان أم كبيرا .

وكلما طال عمر الإنسان ، تأكد له أن هناك عمل ينبغي
عليه أن يؤديه ، ورسالة عليه أن يحملها فى أمانة .

بينما يحدث العكس مع معظم الناس ، إذ كلما تطول
الأيام يتقاعسون ويتململون ويذهبون بعيدا عن الهدف المنوط
بهم تحقيقه .

الأيام فرصة لانجازات ؛ الأيام عطية ثمينة ؛ الأيام بركة .

الأيام من يد الرب ، تقبلها بالشكر ، واعمل فيها واثمرا ،
واسع فى أمانة وسرعة ، وسابق الزمن ولا تتراخى فى
استهانة ، أو تتحرك فى تباطؤ .

أعطيت أياماً ، عليك مسئولية تحتاج أن تواجهها ،
وأعمال يتطلب الأمر أن تنجزها .

أعطى "يوسف البار" الأيام ، لكى يكون مصاحبا للعدراء
مريم ومولودها القدوس فى مهام تحتاج من يتولى قيادة القافلة
والقيام بالمهمة ، وأحسن يوسف الدور وأتقنه ولقبه الكتاب
"بالبار" .

يريد الرب كل واحد أن يكون شعبان أيام ، أى فرحان
بأيامه المثمرة ؛ إذ كثير من أيام الإنسان تذهب هباءً وتصبح
ضائعة .

الأيام فرصة ، عطية ، بركة ،

استثمرها ، استمتع بها ، اعمل فيها ، اشكر الرب عليها .

ما أصعب الأيام الضائعة من عمر الإنسان ، ما أكبرها خسارة .

قد يعيش واحد سبعين سنة ، ولا تقدر حياته إلا بخمس سنوات .

جرت العادة فى فترة من الزمان ، أن يكتبوا على شاهد القبر ، موعدى الميلاد والوفاة وجملة سنى الحياة .

وجدت الكتابة التالية على الشاهد الرخامى لإحدى المقابر حسب وصية صاحبه .

تاريخ الميلاد ١٧١٣

تاريخ الوفاة ١٧٨٤

وعاش خمس سنوات

• "عاش حياة طويلة وعريضة ، وضيّع عمره فى الفوضى ، وعلى الآخر صحى لنفسه ، وعرف طريق ربنا وبقي فى الكنيسة يشتغل ليل ونهار ، الأربع أو الخمس سنين الأخيرة".

— "يا بخته هنياله ، لحق نفسه وما ضاعش منه الفرصة".

"وأما أنت فتمضى إلى آبائك بسلام وتدفن بشيبة صالحة"

تك ١٥: ١٥

"وشاخ إبراهيم وتقدم فى الأيام . وبارك الرب إبراهيم فى كل شئ".

تك ١: ٢٤

"هذه سنى حياة إبراهيم التى عاشها مائة وخمس وسبعون سنة . وأسلم إبراهيم روحه ومات بشيبة صالحة شيخا وشبعان أيام وانضم إلى قومه".

تك ٨, ٧: ٢٥

"وكانت أيام إسحق مائة وثمانين سنة . فأسلم إسحق روحه ومات وانضم إلى قومه شيخا وشبعان أياما"

تك ٢٩, ٢٨: ٣٥

إن كان الرب قد أعطاك الأيام ، فخذ طريقك وسر على دروب الرب ، لتأخذ الألقاب التى نالها رجال الرب .

شيبة صالحة ، شيخا ، شبعان أيام .

حيث كانت الأيام فى ملء العمل المثمر ، لم تضيعها فى الباطل ، بل شبعت نفسك بها .

"عاش أيوب بعد هذا مئة وأربعين سنة ورأى بنيه وبني بنيه إلى أربعة أجيال . وبارك الرب آخرة أيوب أكثر من أولاه...."

أى ١٢, ١٦: ٤٢

وهكذا تختم حياة البار أيوب بخاتمة واحد من رجال الله المجاهدين :

"ثم مات أيوب شيخا وشبعان الأيام".

أى ١٧: ٤٢

وقفة مع موسى

"بالإيمان موسى لما كبر أبى أن يدعى ابن ابنة فرعون .
مفضلاً بالأحرى أن يذلّ مع شعب الله على أن يكون له تمتع
وقتي بالخطية . حاسباً عار المسيح غنى أعظم من خزائن مصر
لأنه كان ينظر إلى المجازاة." عب ١١: ٢٤-٢٦

"وكان موسى ابن مئة وعشرين سنة حين مات ولم تكل
عينه ولا ذهب نضارته." تث ٣٤: ٧

موسى الذى تربى فى العظمة والمركز العالى ، رفض هذه
وهو فى سن الأربعين ، سن القوة والفتوة .

موسى الذى عمل عملاً بسيطاً لا يتفق وكفاءته
أو حكمته ، ولا مع ما تعلم من كل علم المصريين فى حينه ،
وظل يعمل راعى غنم فى البرية ، وكأن هذه كانت تدريباً له
على رعاية وقيادة الشعب ، ودون تمرد بقى إلى سن الثمانين
يمارس هذا العمل البسيط .

ثم تراءى له الرب ، ودفعه للعمل ، وبين الاعتذار
والتكليف ، أطاع وخرج يمارس مهمته ويقوم بدوره .

موسى كلیم الله ، موسى رجل الجهاد فى معاناة ، موسى
فى البرية أربعين سنة ، مع شعب غليظ الرقية ، جامد وجاحد .

موسى الذى احتمل أنين وتنهدات ، وتمرد وثورات
الشعب ، وظل يتحرك من أسفل البرية ، إلى أعلى الجبل فى
صعود ونزول وجهاد مرير ، يتلقى التوجيهات والوصايا
والتشريعات ، ويصطدم بالتعديات والإساءات .

موسى هذا لم تكل عينه ولا ذهب نضارته .

تلك العين التى انفتحت على الرب لم تكل ، وذلك الوجه
الذى أشرق عليه الرب بنوره ، لم تذهب نضارته .

قد يقرأ هذا واحد من الناس ، بعد أن ضعفت العيان ،
وامتلاً الوجه بالتجاعيد والخطوط المتتابعة ، فتهرب نفسه
ويتنهد ويقول :

آه يا زمان ، ماذا صنعت بى وجعلتنى هكذا .

انفتح وأنت جالس على كرسيك ، أو وأنت مستند على
عصاك ، واسكب نفسك بين يدى إلهك الذى أحبك ، وتنتظر
دعوته وهو ينتظرك .

"لا تخف لأنى معك . لا تتلفت لأنى إلهك . قد أيتدك
وأعنتك وعضدتك بيمين برى." أش ٤١: ١٠

افتح صفحة جديدة فى سرعة فائقة ، لا تتوان ولا تستهن
بالوقت ، اسرع وتحرك .

سوف يشرق فى قلبك نور ، يفوق نور العينين ، وسوف
يُصبح لروحك نضارة أبهى من نضارة الوجه ، سوف نزول
التنهيدات ويتوقف الأنين .

سوف ينبهر برويتك كل من يراك ، ويتمنى أن يأخذ
ممالك .

حينئذ تعيش بقية الأيام ، شيخا فى شيبة صالحة ، وشبعان
أيام ، لك رؤية ونضارة لا تنقص مع الزمان .

"لأن الله لم يعطنا روح الفشل بل روح
القوة والمحبة والنصح" ٢تى ١: ٧

- ٢ -

سعى نحو الإيجابيات

كلما تقدمت بنا الأيام ، عبثت بدواخلنا مشاعر كثيرة .

قلق ، عدم استقرار داخلى ، مخاوف عديدة ، تشبث
بالحياة فى العالم ، حرص على كل ما توفر لنا ونملكه ،

* قصة واقعية ، من إحدى بلاد العالم الخارجى :

امرأة ثرية متقدمة فى الأيام ، تملك بجوار مسكنها
الفاخر، بيت ريفى بسيط يقع على مساحة محدودة من
الأرض، تتداخل فى أرض الجار .

أراد الجار أن يوسع ويعدل رقعة أرضه ، قبل أن يبنى
بيته، حتى يكون على مساحة معقولة ، يتهيا لأسرته فيها إقامة
مستقرة ومريحة .

عرض الجار على السيدة ، شراء ذلك الركن الصغير
المحدود القيمة ، وبعد مساومات ومباحثات قبلت .

وأتى وقت البيع والتنفيذ ، وإذا بها تقف حائرة
ومترددة وتعود تحاول الرفض .

لم يكن الرفض للمساومة في الثمن ، لكن لأن المكان جعلته مخزنا لمخلفاتها ومخلفات أسرتها . أشياء قديمة جداً ، مستهلكة وعديمة القيمة :

كراسي . أسرة . مراتب . مناضد ...

وظلت زمنا طويلا تماطل ، وهي غير قادرة على قبض الثمن ومواجهة لحظة التنفيذ .

تعلق وتشبث

قد تسخر من هذه المرأة العجوز ، وأنت تنسى أن بيتك مملوء بفوارغ من علب وصفائح و ... ، مخلفات تزحم البيت وتجعلك تضج من ضيقه ، وفي نفس الوقت لا تقدر أن تتحرر وتتخلص منها ، وتتعلق بها في تشبث .

وكم من مرة تسمع من يقول عبارات مماثلة عن ملابس لالزوم لها :

• "الدولاب هيقع وينخ من اللي شايله ، الواحد مش عارف يوذى الحاجات اللي اشتروها فين ، والهدوم مكومة فوق بعضها وبتكسر ، ولا باين فيها مكوه" .

ملابس قد أصبحت غير صالحة ، قد تكون صغرت مع السمنة وزيادة الحجم ، أو انكمشت من الغسيل ، أو فقدت رونقها من كثرة اللبس ، وهناك كثيرون خارج البيت يتمنونها ويشتهون واحدة منها .

لكنه التملك . التعلق . التشبث . عدم التحرر .

لم يكن العالم هكذا عندما خلقتة يا سيد الرب .

لقد خلق الرب الإله العالم حسنا ، وأكد ذلك حين وقع الخالق بنفسه خريطة الخليقة ، وقال كان كل شيء حسنا .

وعندما خلق الإنسان ، آدم وحواء ، قال حسنا جداً .

أمور كثيرة تواجه الإنسان مع ضعف الطبيعة البشرية ، وغياب الرؤية الإلهية ، وكلما كبر الإنسان في السن وتقدم في الأيام ، ازداد خضوعا لما يسيطر عليه من ارتباطات ، ويظل عبدا لها تسخره ، إلى أن يتحرك وقلبه يمتلئ برغبة التحرر ، ويقول :

يارب خلصني . يارب حررني . يارب اعني وانتشلني .

أمور عديدة يحتاج الإنسان أن يسود عليها :

التشبث النفسي . نهم التملك . التعلق المرضي

ويحتاج أن يتعلم :

ضبط النفس . شبع واكتفاء النفس . مراجعة النفس .

لو استطاع الواحد أن يراجع نفسه - رغم كبر السن -

وأن يواجه النفس ، وعرف ما فيه من ضعف يؤخره ، ومن قوة تدفعه ، استطاع أن يسود على نفسه ويغلب ، ويتحرر من كثير من متاعبه ، وينمي قدراته .

• "أنا حر ، ماحدث ليه كلمة علىّ أعمل اللي أنا عاوزه وعارف مصلحتي".
- السجاير هتجيب لك متاعب غير محدودة ، صدرك مش ناقص ، ربنا يكفيك الشر".

• "أنتم فى آخر الأيام ، هتتحكموا فيّه ، آكل إيه واشرب إيه ، حد بيصرف علىّ ، ده كله من جيبى ومن خيرى ومن شقا عمرى. ده كلام قلة حيا".
- مين يقدر يحوش عنك حاجه ، بنحك وخافين عليك ، ربنا يديك الصحه ويخليك لنا".

• "أنا حر ، واخذ على الأكل ، ولو موتنى".

يحتاج الإنسان إلى التحرر من سلبيات تعطل التقدم ، وتهدد السلامة .
يقرّر العلماء أن أقوى دوافع الإنسان ، تلك الدوافع التى بدونها لاتستمر ولا تمتد الحياة ، وهى :

دافعى الأكل والشرب ، ودافع الجنس .

إن ماتراه من شخصيات قادرة على الانضباط وإعلاء الدوافع - فى صورة فريدة من ضبط النفس ، خلال رؤية قوية للرب وتعلق وتمسك به - تدفع لقيام الرغبة فى السيطرة على النفس وضبطها .

* وقفة مع يوسف البار ، العبد المشتري بالمال - من وجهة نظر سادته - الجميل الصورة ؛ وقفة معه لنرقبه من بعيد ، وقد انفردت به امرأة سيده المستعبدة لشهواتها .

وقفة معه وهو يصرخ صرخته المشهود لها والمشهورة ، فيعبر بقوة فوق إغراءات مهددة كانت مصيدة رهيبه له ، وعبر ، عبر دافع الجنس .

ثم وقفة معه ، وقد غلب وانتصر وصار سيداً فى أرض مصر والثانى بعد فرعون نفسه .

* وقفة مع دانيال ، البعيد مسيياً خارج وطنه ومتغرباً عن أهله ، وهو يساق إلى بلاط الملك ، لياكل المنتقى والخاص من أطايبه ، حتى يصبح ذا منظر وبهاء ، يؤهله للبقاء فى حضرة من سباه .

وقفة وهو يؤكد أنه لا يقدر أن يأكل من هذه ، فهى لا تتفق وشريعته .

وقفة معه وهو يعبر إغراءات دافعى الأكل والشرب .

ثم وقفة متأنية معه ، وقد أصبح وزملاؤه ، أكثر اشراقاً ، وأبهى منظراً من جميع الفتيان .

* وقفة مع سليمان الملك الشاب ، وهو يحس الضعف ،
ويقف بين بدي الرب الذي أعطاه السلطان وملكه ، ولا
يطلب لنفسه إلا الحكمة .

وقفة مع سليمان فيما أعطى الرب له من أسفار في
الكتاب المقدس ، وهي تصف حياته قوة وضعفا ؛ وصعودا
وهبوطا ، وقفة تشير للإنسان كل إنسان في مراحل الحياة
المختلفة .

قد يتعرض الإنسان لسلبات فكرية قوية ، تعرضه
للمخاوف والتعب والقلق ، وتحول أيامه إلى معاناة شديدة ،
لكن عبور هله السلبات ، يحول الحياة إلى صورة أخرى .

معرفة ما يعطل ، والثقة في إمكانية التحرر منه ،
والسعي لذلك في ثقة للتقدم .

تفتيش الداخل ، والبحث عن معطلات تتحول إلى
منغصات ، وتقوى حتى تصبح معوقات .
تحرر من أوهام وخواطر غير صحيحة .

* ذهبت واختفت عنه حوالى ساعتين ، تهيأ له فراشه ، وتجهز
ما يحتاج من طعام ، وترتب أمورا عديدة ، وتركته مشغولا
فيما معه من مجلات يقرأها .

عادت فوجدته في ثورة عارمة ، وهياج شديد .
• "البيت ده ما بقاش ليه فيه لزوم ، الواحد ما بقاش لاقى كرامه أو
احترام ، تسييني زى الكلب لوحدى ، ولسه عاوزانى
اسكت....".

قد تحدث هذه الثورة من أب مقعد ، أو أم متعبة ، أو
من أى عضو فى الأسرة .

أمور عديدة تحتاج مراجعة دقيقة ؛ التشبث والتعلق
المريض ، الإصرار العنيد ، أحاسيس الإهمال والرفض ،
الجمود للمواقف دون مواجهة للنفس ،

تحتاج هذه

وقفة مراجعة طويلة ومستمرة مع النفس ، للتحرر من
أفكار تعطل ولا تبني .

ثم وقفة مع رجالات الكتاب المقدس ، وكثيرون منهم
كانت لهم ضعفات تقدر أن تعوق مسيرتهم وتعطلهم ، لكن
الرب عمل فى حياتهم وحررهم .

وقفة متأنية هادئة مدققة ، وقفة مثمرة للبنيان .

"..... أستم تعلمون أن خميرة صغيرة تخمر العجين كله .
إذا نقوا منكم الخميرة العتيقة لكى تكونوا عجينا جديدا ..."

اكوه ٦: ٧

"لذلك لا تفشل بل وإن كان إنساننا
الخارج يفنى فالداخل يتجدد يوماً فيوماً".

٢ كو ٤: ١٦

- ٣ -

بناء جديد

بناء فكري جديد ، بناء داخلي جديد ، يذهب بأحاسيس
التشاؤم والضيق والنظرة السوداوية ، يذهب بها إلى غير
رجعة.

بناء ، بقوة الرب يتحدى كل ما صنعته ، بل ما هدمته
وشوّهته الأيام .

الإيمان بامكانية البناء الجديد ، يعطي الحياة راحة وقوة ،
ويزيل كثير من المتاعب والمخاوف والتوقعات .

فارق كبير بين مريض ومريض ، واحد يشخص الأطباء
مرضه ، فيتعاطى الأدوية ويمارس العلاج ، بعينين شاخصتين
نحو السماء ، نحو أب حنون ، مقتدر ومعين ، وفي ثقة تخفف
الآلام ، حتى إن ظل الداء موجوداً . وصار شعار حياته :

" لأن ليس أحد منا يعيش لذاته ولا أحد يموت لذاته .
لأننا إن عشنا فللرب نعيش وإن متنا فللرب نموت . فإن عشنا
وإن متنا فللرب نحن " .
رو ٨ : ١٤ ، ٧

واحد يعيش بتلك الصورة ، بينما الآخر يجلس مع نفسه
ويتصور المضاعفات _ وقد لا يحدث منها شيء - فتتوتر
أعصابه ، ويضطرب ويتشتت فكره ، وتضيق نفسه ، ويحيا في
معاناة .

على طريق الحياة الأفضل نسير .

هل هذا ممكن بعد ما وصلنا إليه من سن كبير؟

"إذا إن كان أحد في المسيح فهو خليفه جديده . الأشياء
العتيقة قد مضت . هوذا الكل قد صار جديداً " .

٢ كو ٥: ١٧

".... ولكنني أفعل شيئاً واحداً إذ أنا أنسى ما هو وراء
وامتد إلى ما هو قدام " .
في ٣: ١٣

على طريق التسليم وقبول الفكر الجديد ، يتحقق البناء
الجديد لمن آمنوا واقتنعوا ، بناء حياة جديدة ، تعيش على
الأرض - بما فيها من مشقة ومعاناة - وتطأها بالقدمين ،
وبعيون متطلعة إلى فوق ، شاخصة نحو السماء .

كل الذين عاشوا هذا الفكر ، فاضت بالبركة حياتهم ،
وامتلأت بالسلام قلوبهم .

قد يكون من الصعب أن تتحقق هذه بالمحاولة الشخصية ،
بينما تسود بالمعونة الإلهية .

* هكذا سارت على طريق البناء الجديد ، جوني تادا ، حتى كسبت طريقا جديدا للحياة ؛ البطلة فى بطولة فريدة من نوعها ، بطولة المعوقين ، وكأنها دخلت فى سباق مع معوقى ومعوقات العالم ، وكان لها أن شرقت بالبطولة .

على كرسيها المتحرك - وبأجهزتها الصناعية المثبتة حيث الأعضاء المعطلة - جلست تبسم للحياة وتعيش فى بشر ، وهى ترجع كل شئ لقوة وعظمة أعمال الله .

تفسر وهى ترى الناس فى ذهول من زواجها ، وترجم بهدوء أسباب ذهولهم .

زوجها "كين" أحد أبطال ألعاب "الراكت" المشهورين ، والذين بشار إليهم ، ويحظون بتقدير وحب الكثيرين من المعجبات والمعجبين .

رجل قوى الشخصية ، صموت متعدد المواهب ، ويشير دهشة المعجبين ، لماذا يعطى مثل هذا البطل حياته لمعوقة بهذه الصورة المؤلمة ، معطلة اليدين والرجلين ، ويعيش فى خدمتها والعناية بها .

ثم تقول تعليقات الناس هذه ليست غير عادية ، فأنت تسمع أنين الناس من خدمة أم عجوز ، أو عن تضحية سنوات فى خدمة معوق شاب ، أو ما بذل من جهد ومال بالنسبة لطفل مريض ، ويقال عن امرأة ، وهبت زوجها أفضل سنى حياتها .

هذه التعليقات تدعها تطرح السؤال :

من الذى / التى ، يخدمه أمثال هؤلاء الناس ؟

تجيب على ذلك كلمات الكتاب المقدس فى الرسالة إلى أهل كورنثوسى :

" وكل ما فعلتم فاعملوا من القلب كما للرب ليس للناس . عالمين أنكم من الرب ستأخذون جزاء الميراث . لأنكم تخدمون الرب المسيح " . كور ٣: ٢٣ و ٢٤

كيف تكون خدمة المسيح والحياة لأجل المسيح ، تمثل عبثا ومملة ؟

نعم زوجى يتعب جداً وهو يتمم معنى الروتين المسائى . من أمور عديدة ، وأنا أجهد وأتعب جداً خلال ذلك .

لكن كيف نتذمر من التعب أو نشكو المعاناة ونحن نؤدى كل ذلك فى مسرة ومن أجل من لم يدخر جهداً ، ولم يمتنع عن أى بذل لأجل خلاصنا ؟

لماذا نسير الميل الثانى ، ونحن نثق أنهم لن يكافئونا ؟

لماذا نعتنى بترتيب ملابسهم وهم لن يلاحظوا ذلك ؟

وقد تقول واحدة:

لا يقول اى شئ مهما قدمت له من طعام ، لماذا اعتنى
واستمر فى تقديم الأحسن ؟

تأملت فى صبيحة أحد الأيام وكان الجو حاراً ، وقالت :
"ما أجمل أن أوجد اليوم على الشاطئ وأرقب الأمواج".
تعلمت فى حدائتى ، وفى أيام الحركة ، كيف أواجه
الأمواج حتى لا تلاطمنى .

عندما يرى الكثيرون الموجة العالية قادمة ، يسرعون أمامها
هاربين منها ، وتلحق بهم الموجة - إذ هى أسرع - وتصدم
رؤوسهم .

أما المواجهة الصحيحة ، فهى أن نجرى بسرعة نحو الموجة
لتواجهها ، وتغوص تحتها ، قبل أن تنكسر فوقنا وتصدم
رؤوسنا .

أى أنه بدلاً من أى ترى وتسمع الموجة تنكسر فوقك ،
تغوص تحتها وهى تمضى فى طريقها .

أمواج الأزمة والصعوبات ، زجرت نحوى مهددة أن
تكسر حياتى ، ونظرت إليها فوجدتها عالية جداً ، مرتفعة
كالجبال .

كان اتجاه الحركة الأول الذى مرّ بفكرى ، أن أجرى
أمامها لأهرب منها وما تحمل من هموم ومشاكل .

لم أفعل ذلك ، لقد تعلمت أنه ليس من هروب سريع ،
فمحاولة الهروب من المشكلات القائمة ، يعرض لتصادمات
فى دوامات هائلة من الإحباط واضطراب المشاعر والمعاناة
على طول الأيام .

ذهبت نحوها ، وغصت تحتها وعشت حياتى فى ظلها ،
واستمتعت بأيامى رغم وجودها .

هكذا ترى فى العالم الخارجى معوقين من مختلف الأعمار ،
فى الحدائق والمتنزهات ، و "السوبر ماركت" والمحلات العامة ،
يجلسون على كراسيهم التى يحركونها آلياً ، أو يدفعها لهم
أحد؛ يعيشون فى رضا وتقبل للأيام ، وفى رفض لأحاسيس
الخنجل من مواجهة الناس ، أو الخوف من إزدراءهم .

كثيرون يعيشون بيننا بهذا اليقين والرجاء ، يواجهون
الشدة ويتحملون المشقة ، لكن عليهم أن يدركوا أنه هنالك
من يحس ويرحب بهم ، ويفسح المجال لهم ، ويفتح الأبواب
أمامهم .

أخوتى وأخواتى ، أمامكم العمل الوفير ، وأعطاكم الرب
الأيام بركة حتى تخدموا وتثمروا ويدوم ثركم .

"... لك أقول قم". لو ١٤:٧
"هللويا . سبحى يا نفسى الرب . أَسبَح
الرب فى حياتى . وأرغم لإلهى مادم
موجوداً". مز ١٤٦: ١، ٢

- ٤ -

إطلاق قدراتك وعش حياتك

الإنسان قادر ، لأن الرب المحب أعطانا قدرات استعملها
يعطينا القوة أن ننجز ونعمل الكثير .

هذه القدرات تحتاج ما يحركها - كأية ماكينة أو موتور
- والوقود الذى يحركها فى متناول اليد لكل واحد ، ألا وهو
الإيمان .

"... لكن إن كنت تستطيع شيئاً فتحنن علينا وأعنا .
فقال له يسوع إن كنت تستطيع أن تؤمن . كل شئ مستطاع
للمؤمن". مر ٩: ٢٢ و ٢٣

قدراتك - التى يسندها الإيمان - موجودة بداخلك ، لا
تتركها مدفونة كمن أخفى الوزن ، ابحث عنها واستكشفها ،
استفد بها ، وانهض بنفسك ، عليك أن تواجه ذاتك وتقوم
بحياتك:

أ . اعرف قدراتك وفجرها ، لا تدعها تبقى ساكنة
خاملة وغير عاملة .

ب . اعمل بها واستخدمها واستثمرها ، وداوم بالصلاة
والطلبة على تجديدها .

ج . احرص عليها ولا تبددها ، جنبها ما فى العالم من
تيارات يستسلم لها الواحد فى لحظات الضعف .

كثيرون فى سنى حياتهم المتقدمة ، رفضوا الانزواء
والخنوع ، وواجهوا الحياة فى قوة ، وتمكنوا أن ينجزوا ما لم
يقوموا بانجازه ، فى ربيع العمر وسنى الشباب .

يبقى أن تؤمن أنه لديك قوة قادر أن تعمل بها ، قد
يضعف السمع أو تكل العينان ، ... لكن تبقى لديك قوة
الفكر والروح ، قوة التفكير الإيجابى فى سمو الروح .

بقدر ما يسئ إلى الصحة حتى يقتل الإنسان تدريجياً
ويبطئ، طريقته فى التفكير ، خلال اتجاهات سلبية ، تشيع
وتسبب المرض ، اتجاهات مركبة وممزوجة ،

بأحاسيس الهزيمة والبغضة والخوف والذنب .

يصبح من الواضح ، أنه من أجل صحة جيدة يتطلب
الأمر التحرر من مثل هذه الاتجاهات الفكرية ، والعمل على
تطهير وتنظيف الفكر فى استمرارية ويقظة .

قال أحد الحكماء :

أمران يمثلان ضرراً عظيماً لقلب الإنسان :

صعود السلام في جرى وبسرعة ، وهبوط الناس بأنفسهم ، في جرى وبسرعة.

وأقصى درجات الهبوط بعجلة ، محاصرة الإنسان نفسه ، بأفكار سلبية تتوالد حتى تجعل من الحياة ، بقعة مظلمة لانور فيها ولا بهجة .

* في يوم صحو ، وفي موقع مبهج على النيل ، اجتمعت مجموعة من السيدات المسنات ، في يوم روحى طويل ومشحون بالحب

وفي آخر اليوم ، علت الأصوات مرددة :

"عاوزين فكرة إيجابية نستعملها ، علشان نتحرر من الأفكار السلبية اللي بتحاصرنا ، وتخللى الواحدة زى ما يكون حد بيخنفها ."

فكرنا مع بعض ، ووزعنا على كل واحدة ورقة صغيرة ، وقلنا تكتب الأفكار المحبطة السوداوية فى الورقة ، ثم تثنيها .

جمعنا الوريقات فى كيس ورق ، ورنمنا ترنيمة ، ثم ألقينا الكيس بجملته فى المياه الجارية مع التيار وقلنا :

"دلوقت عرفنا الأفكار اللي بتتعبنا ، ورميناها ونصللى دوما علشان ما نسيبهاش ترجع ، يعنى ما نخليهاش فى عدم يقظة كده أو فقد أعصاب تساهينا ونحاول ترجع".

"ونداوم الصلاة معا من أجل هذا الموضوع ، وكل واحدة فى موقعها".

* أخطر الرجل الأب الكاهن ، لزيارة قريبة له موجودة بالمستشفى ، وعند قيامه بالزيارة ، وجد إلى جانب السيدة ، كيس غريب الشكل ، وسألها ما هذا ؟

قالت : كيس قطع الفحم ، التى ألقى بها فيه .

أجاب فى دهشة !!

كيس قطع الفحم ، أية قطع فحم ، تعودنا أن نرى فى المستشفيات منضده عليها زجاجات الدواء ، وعلب الأقراص والكبسولات و

لكن لأول مرة أرى كيس قطع فحم وسط وسائل العلاج !!

أبى إن له قصة ، فإنه بعد الفحوصات والتحاليل وصور الأشعات ، تقدم الطبيب المعالج وشخص الحالة قائلاً لديك متاعب وأمراض جسدية ، واضطراب عصبى وذهنى .

ولاحظت أن كل فترة ، يمرّ علىّ فكر سوداوى يلى الآخر ، ويسبب لى اضطرابا ليس بقليل وأحسست أن ذلك يعوق العلاج .

طلبت كمية فى سبت من قطع الفحم الصغيرة و كيس ؛ كلما مرّ علىّ فكر احباطى آخذ قطعه من الفحم ، وألقيها فى الكيس ، وأردد (أذهب عنى يا شيطان بمالك من فكر باطل) وبمعونة الرب إطرده ذلك الفكر حتى لا يعود ، وكانت الممرضة تنظر إلى فى شك ، خشية أن أكون فقدت عقلى .

داومت على ذلك ، مع الحرص على الصلاة وقراءة الكتاب المقدس .

مضت فترة ليست بطويلة أحس بعدها الطبيب المعالج وهيئة التمريض بالتحسن السريع والمذهل فى صحتى .

لا يمكنك أن تتصور يا أبى ، بأى درجة أعانتى هذا الإجراء البسيط الذى وضعه الرب فى فكرى .

كما تؤثر الكيماويات والأدوية وكافة مواد التعاطى على الغدد المختلفة فى الجسم ، يؤثر العقل كذلك وبقوة .

نصف إيجابية أن نقول : "سوف لا أكون مريضا اليوم" .

بدل ذلك لتقل : "اليوم سوف أكون معافى" .

* سئل دكتور "جون ريلى" وقد عبر الواحد والتسعين من العمر ، وكان أكبر طبيب ممارس فى ولاية نيويورك ، عن السر فى احتفاظه بصحة جيدة حتى هذا العمر قال :

أشكر الرب على ما أعطانى من أعضاء مميزة فى جسمى .
أشكره من أجل كل عضو على حدة ؛ أشكرك يارب على معدتى ، أشكرك يارب على قلبى ، ذلك يؤكد ما قاله افلاطون :

"إياك أن تحاول معالجة الجسد ، دون النفس" .

كذلك يؤكدون أنه :

كما أن الفكر الإيجابى يقف أقوى من السلبي ، كذلك فالإيمان أقوى من الخوف .

بالفكر الإيجابى تقوم الأم تريزا بخدمة مضية "لأفقر الفقراء فى الهند" وقد ناهزت التسعين من العمر .

الباب الثالث ابتداءً النهار يميل

"لاكل الجميع وشبعوا ...". مت ٣٧: ١٥
"نهاية أمر خير من بدايته ...". جا ٨: ٧

- ١ . اجمعوا الكسر
- ٢ . شروق النور
- ٣ . انفتاح الخدمة
- ٤ . الجدود فى الأسرة
- ٥ . دور الجدود

"..... قال لتلاميذه اجمعوا الكسر الفاضلة
لكى لا يضيع شئ". يو ١٢:٦

- ١ -

اجمعوا الكسر

وقفة مع الأيام ، وقفة واعية متأنية . وقفة فاحصة باحثة .
وقفة الحكيم الذى يمكنه أن يعرف :

أين هو ، وإلى أين هو ذاهب

* لما انتهت الأيام المقررة لإقامة رجل الرب "يعقوب" عند
"لابان" خاله ، أوحى إليه ملاك الرب فى حلم :

"... الآن قم اخرج من هذه الأرض وارجع إلى أرض
ميلادك". تك ١٣:٣١

وإذ أحس الدعوة ، تحركت نفسه بدقة وفى رؤية ، وقام
وأمامه كل ما له ، لينفذ ما قد دعى إليه ؛ وأعد العدة ووضع
الخطّة ، وبدأ مسيرته على طريق طويل لكن فى ثقة أنه لا يسير
بمفرده وفى ملء الإحساس أن الرب ، هو الذى يتقدمه ويقود
مسيرته .

وإذ أحس يعقوب ، وهو يتلفت إلى الوراء ، ويرى عظيم
عمل الرب معه هتف منشداً :

"صغير أنا عن جميع أطافك وجميع الأمانة التى صنعت إلى
عبدك..." تك ١٠:٣٢

راجع الحسابات وذكر الخيرات والبركات ، اختفت
لحظات الشدة فى قوة المعونة ، نسي أين الغربة حين تذكر
ما أمدّه به الرب من نعمة .

حياة ملآنة بمرتفعات ومنخفضات ، بأبجّاد ومعاناة ، لكن
المجد الذى أحسه من يد الرب على القمم العالية ، أنساه مذلة
المعاناة ومرارة الأيام فى المواطن الهابطة .

ووضع لنفسه شعاراً أن يعطى المجد لرب السماء ، العظيم
فى حبه والأمين فى وعده ، معترفا بفضلّه مردداً :

صغير أنا عن جميع أطافك

تلفت فى دقة ، وحسب حساب النفقة ، واحتسب على
ما بقى من أيام ، فى وعى بمشقة الطريق قدامه ، وعلم عبده
هذا الشعار ، وكيف يكون الرد بواقعية نابعة من رؤية حقيقية:
لمن أنت ؟ وإلى أين أنت ذاهب ؟ ولمن هذا الذى قدامك ؟

لمن أنت ؟

هل فى سنك المتقدم تقدر أن تقول ، أنا للرب ولمسيحه ؟
إلى أين أنت ذاهب ؟

هل تدفعك الثقة لتؤكد في قوة ، "انا ذاهب للمجد السماوى ، الذى أعد لى ؟"

لمن هذا الذى قدامك ؟

هل تقدر أن تتطلع إلى قدام وتنسى ما وراءك ، وتهب كل ما هو قدامك من أيام وصحة ، ومن وقت وحكمة ، تهبها للمحتاجين إليها فى كل موقع ؟

قيمة الأيام الباقية

الأيام غالية ، وأغلى ما فيها أن ما يضيع لا يعوّض ، وهى محصاة أمام الرب "وزنات".

وزنات من يده وسوف يسأل عنها كل إنسيان ، حتى ينال مكافأة العبد الأمين ، أو مجازاة العبد الشرير البطال .

كل يوم يمضى ، خطوة للأمام على طريق الأبدية ، وكل سنة تمثل تقدماً مرموقاً على الطريق .

* رأت الراهبة الناسكة شخصاً يوم عيد ميلاده ، وتطلعت إليه بحب وقالت له :

"خطوة للأمام على الطريق نحو الملكوت".

طريق له طول يختلف من واحد لواحد ، لكنه ينتهى على أى حال ، وكل خطوة عليه تحقق إما تقدماً إلى الأمام أو تقهقراً إلى الوراء .

الناس مع التقدم فى العمر وتوالى الأيام ، تختلف مناهجهم ، منهم من يقضى أيامه ، فى ملل أو يأس واضح ، ومنهم من يجلس مع نفسه ينعى الأيام التى ضاعت وأكلها الجراد ، ومنهم من يتعلق بشدة بالحياة الأرضية ، ويود أن يفتح أكثر وأكثر على ما فيها من متعة ومسرة . بمختلف الدرجات والأشكال .

"تعبننا كثير واحنا صغيرين ، عاوز أعيش حياتى ، عاوز امتع نفسى...".

المهم أن تعرف حقيقة كيف نعيش حياتك وتعتنى بنفسك وتمتعها المتعة الحقيقية .

لا تلعنوا الأيام ، حتى وإن صادفكم خلالها شئ من المتاعب والآلام ، فطلب البركة يحقق الإحساس بالبركة ، فى طمأنينة وسلام .

اجمع فى حرص الكسر ، كسر الوقت ، الأيام المتبقية . احرص عليها ، انتفع بها ووزعها على المحتاجين إليها فى كل اتجاه .

لا تبددها أو تبعتها ، لئلا يتعذر الجواب ، وتقف حائراً عندما تسأل عنها .

"لأن كل أيامنا قد انقضت برجزك . أفنينا سنينا كقصة . أيام سنينا هى سبعون سنة . وإن كانت مع القوة فثمانون سنة وأفخرها تعب وبلية .

لأنها تُقرض سريعا فتطير ...

إحصاء أيامنا هكذا علّمنا فنؤتى قلب حكمة .

مز ٩٠: ٩-١٢

مواجهة الأيام

لا تنزوى أو تقبع فى ركن من الأركان ، هاربا من مواجهة الأيام ، فالأيام عطية بمسئولية ، ومواجهتها ضرورية .

قد تكون - وأنت تقرأ هذه الكلمات - مختبئا من كل ماحولك فى خوف من الأمور الجارية ، أو هاربا من المسئولية .

ركن ضيق مظلم ، نختبأ فيه خلال الضعف البشرى ، ونعتبر أننا غير قادرين أن نعمل ما يطلب منا ، ونظن أن ما يطلب فوق الطاقة ، وليس لنا قدرة على القيام به .

هرب يونان النبى من المسئولية ، وحاول أن يختفى فى بطن المركب ونام ، ولم يكن يعلم أنه لن يحميه إلا يد الرب حين وضعته وحفظته فى جوف الحوت ، كان الموضع مرعبا مظلما ، لكن خلاله حدثت الرؤية الصحيحة .

" أين أذهب من روحك ومن وجهك أين أهرب . إن صعدت إلى السموات فأنت هناك . وإن فرشت فى الهاوية فيها أنت ."

مز ١٣٩: ٧ و٨ .

• " يا عم أنا مالى ، خلىنى فحالى ، هتقول إيه ونعيد إيه ، يعنى هنعدل المايل ."

• " يعنى هأعمل إيه بعد كل اللى فات ، هأعمل اللى معملتهوش أيام الصحة والشباب ، هنتعلم ونعمل من جديد ، وللا بعد ما شاب ودّوه الكتاب ."

أخرج من الركن الضيق ، وارفض الانزواء ، تحرر من التعللات السلبية ، قدر المسئولية .

[" هوذا أنا عتيد أن أقف أمام الديان العادل

لكن توبى يا نفسى مادمت فى الأرض ساكنة ،

... انهضى من رقاد الكسل وتضرعى إلى المخلص]* .

إعرف مسئوليتك

سوف يتغير الوضع ، سينقضى ما بقى من أيام ، ستواجه إلهك .

كيف تواجهه وأنت لست على علاقة به ، ولم تتعامل معه ؟

كيف تعطى حسابا ، عندما تتقدم أمامه ، وحيث التهرب لا يجدى ؟

للعلاقة بالرب قواعد تلخص فى نقط رئيسية :

* الأجيبة - قطع صلاة الثانية عشر

"واحدة سألت من الرب وإياها الشمس .
أن أسكن فى بيت الرب كل أيام حياتى
لكى أنظر إلى جمال الرب وأتفرس فى
هيكله ." مز ٤: ٢٧

- ٢ -

شروق النور

متى يصبح للحياة معنى ؟

ليس عندما يتوفر الغنى الوفير والمال الكثير ، ولا عندما
يتحقق المركز المرموق ، ...

إنما يصبح للحياة معنى ، عندما يحس الواحد باستضاءة
داخلية ، توفر له أحاسيس الرضا والحب ، والرغبة فى التلاقى
مع الآخرين ، بخدمتهم والعناية بهم ، والاهتمام بحاجاتهم
" الشعب الجالس فى ظلمة أبصر نوراً عظيماً .

والجالسون فى كورة الموت وظلاله أشرق عليهم نور " .
مت ١٦: ٤

ليكن نور

يخشى الإنسان الظلام ، وكثيرون يزداد داخلهم هذا
الخوف ، حتى توجد لديهم تهينات وتصورات ، غير واقعية ،
ولا تنفق والحقيقة .

تجبه . تطيعه . تخدمه .

وأن تعمل هذه بكل قلبك وتسلم نفسك له ، حتى تقدر
أن تسكن معه .

تجبه كما أحبك ، وتخدمه بين خاصته وأولاده كما عمل
معك وأعانك وخدمك . تطيعه ، تطيع من أطاع حتى
الصليب لينقذك ويخلصك .

تضييع الأيام

" لا تكن شريراً كثيراً ولا تكن جاهلاً . لماذا تموت فى
غير وقتك " . جا ١٧: ٧

من يفرط فى كبر السن وزمن الشيخوخة ، ويضيّع أيامه
بالباطل ، يعتبر أنه مات فى غير وقته .

أو كما يقولون :

يموت ناقص عمر ، وكأنه يقضى على نفسه ويحكم
عليها حكم الموت .

احرص على الأيام فى تدبير حسن ، واعبر الآلام .

تعرف على الرب وتعامل معه . تاجر بالوزنات وافرح
بالشمر الوفير .

تعلم الحب ، واخرج عن ذاتك ، اعمل ما تعرف أن
نفعل ، وتدرّب وتذوّق ما تظن أنك لا تعرفه ، وتاجر به
واربح .

قد يرى الإنسان ظل باب أو عموداً أو فرع شجرة ،
فيتخيله كيانه يتحرك ، لإنسان أو حيوان ، أو إحدى
الزواحف.

خشية الظلام وعدم الارتياح في البعد عن النور طبيعية،
لكن غير طبيعي أن ترتبط بمخاوف متطرفة تسبب الذعر
والهلع.

قبل النور لم تكن حياة ، لكن أوجد الرب الحياة بعد
النور.

" كانت الأرض خربة وخالية وعلى وجه الغمر ظلمة ...
وقال الله ليكن نور فكان نور " .
تك ١ : ٢ ، ٣

استنارة

يظل النور مشرقاً لكن عمله معطل ، عندما يصّر الإنسان
على الانغلاق .

الشمس مشرقة تملأ الدنيا في الخارج ، وداخل البيت
مظلم ، فالنوافذ مغلقة بإحكام ، والستائر تغطي كافة المنافذ .

الاستنارة أن تفتح حتى يعمل النور في داخلك

قد يتطلب هذا أن تعمل ما لم تفعله في حياتك وفي أيام
القوة ، لكن راحتك نحتاج إلى ذلك وتتطلبه .

"الرب نوري وخلصى من أخاف . الرب حصن حياتي
من أرتعب" .
مز ١ : ٢٧

نور داخلي ، يحرك الحياة بجملتها ، ويغير مسارها واتجاهاتها .
نور سماوي ، يحسه الشخص بالتطلع الصامت الهادئ ،
وعينين مرفوعتين نحو السماء .

نور يحرر من الآلام والهموم ، ويخرج من التقوقع
والانزواء ، ويدفع للعمل الإيجابي البناء .

[".... من أجل هذا نسألك ياملكننا ملك الدهور :

ليشرق لنا نور وجهك . وليضيئ علينا نور علمك الإلهي .
لكي نحوز هذا اليوم ببر وطهارة وتدبير حسن ، لنكمل
بقية أيام حياتنا بلا عثرة ... " .

" أيها الباعث النور فينطلق ، المشرق شمس على الأبرار
والأشرار .

.... انر عقولنا وقلوبنا وأفهامنا يا سيد الكل .

هب لنا في هذا اليوم الحاضر أن نرضيك فيه ، واحرسنا
من كل شيء رديء،]* .

* الأجيبة - تحاليل صلاة باكر

استنارة تعمل وتريح

نور داخلي ، يوجد الاستنارة التي تحرك المشاعر ،
وتدفع للحركة .

"وكان في تلك الكورة رعاة متبدين يحرسون حراسات
الليل على رعيتهن . وإذا ملاك الرب وقف بهم ومجد الرب
أضاء حولهم فخافوا خوفا عظيما . فقال لهم الملاك لا تخافوا .
فها أنا أبشركم بفرح عظيم يكون لجميع الشعب . أنه ولد
لكم اليوم في مدينة دواد مخلص هو المسيح الرب".

لو ٢: ٨-١١

استنارة واستنارة بنور الرب للساهرين .

"وفي ذهابه حدث أنه اقترب إلى دمشق فبغته أبرق حوله
نور من السماء".

أع ٩: ٣

"فقال إله آبائنا انتخبك لتعلم مشيئته وتبصر البار وتسمع
صوتا من فمه".

أع ٢٢: ١٤

استنارة تحول الراضين لعمل الرب في حياتهم
والمقاومين ، إلى خدام حقيقيين .

"والمدينة لا تحتاج إلى الشمس ولا إلى القمر ليضيئا فيها
لأن مجد الله قد أنارها والخروف سراجها".

رؤ ٢١: ٢٣

"وأراني نهراً صافياً من ماء حياة لامعاً كبلور ..."

رؤ ٢٢: ١

استنارة للعائشين على الرجاء ، الحافظين أنفسهم من
الغواية ، المطهرين ذواتهم في دم الحمل .

"فيه كانت الحياة والحياة كانت نور الناس . والنور
يضيء في الظلمة والظلمة لم تدركه".

يو ١: ٩، ٥

استنارة تمثل الخطوة الأولى على طريق الحياة ، لكل من
يريد أن يتحرك بنفسه ، ويخرج من قوقعته ، إلى الانفتاح على
عالم قد زادت فيه المعاناة ، ويحتاج إلى من يمد اليد ويعين .

استنارة بنور ، يظهر في مرات عديدة ، حيث الظلام
حالك ، والسحب كثيفة متكاثرة ، والعيون مغمضة ، لأنها
استنارة تضيء القلب وتجدد الرجاء وتدفع الحياة إلى
الانطلاق.

استنارة أول ما تعمل ،

تزيل أحاسيس الأسى من داخل النفس .

وكم من واحد بيننا ، يحس بالأسى على نفسه ، ويتنهد
وهو يشفق عليها ، ولا يقدر أن يريحها ، أو يحيى روح الرجاء
فيها .

• "الواحد صعبان عليه روحه ، هيلاقيا منين ولا منين ، محدش
سائل في الواحد ولا حد يقدر إننا كبرنا ومحتاجين اللي يسأل
علينا.

الحمد لله مستورة ومش عاوزين حاجه ، لكن بنطلب السؤال ،
الحبه ، ..."

هل تتناوبك لحظات تحس خلالها بالإهمال والرفض ؟
هل تمر بك لحظات ترثي لحالك وما يمر بك من متاعب ؟
هل تشعر أن الحياة تفرض عليك أوضاع تختلف عما
كنت تتمنى ؟

هل تسمى نفسك بواحد من التعبيرات السائدة بين الناس
مثل :

مش عارف ألاقها مين ولا مين - معنديش حظ - ... ؟
هل تحس أن متاعبك تزيد عن قدرة احتمالك ؟
إن التماذى فى أحاسيس الأسى والرثاء للنفس ، يولد
اليأس .

من الأمثلة السائدة :

" من شاف بلوة غيره ، هانت عليه بلوته ".
أناس يحملون - بالشكر لله ، وفى رضا وهدوء -
أضعاف ما تحمل وأنت فى تدمير وتيرم .
كم من مريض مثقل بالمرض ، ورغم آلامه يقدم الشكر
لله .

تجنّب الإشفاق على النفس الذى يوصل للأسى .

إحساس الأسى ، يولد صغر النفس ويقود لليأس .

أما من يثق فى الأبوة الحانية التى للرب ، فهو يرتفع فوق
هذه المشاعر ، ويعيش حتى وسط متاعب العالم ، فى سلام
داخلى .

الاستنارة نور يشرق فى الداخل ، فيزيل المخاوف ،
ويرتفع بالإنسان فوق أحاسيس الأسى .

فى مدرسة الألم

كتب القديس بولس الرسول فى لحظة من اللحظات ،
تقريباً عما يحيط به من آلام ومعاناة ، لكنه كتبها فى إقرار
بفضل وحب الله ، الذى يرفعه فوق الألم .

"من اليهود خمس مرات قبلت أربعين جلدة إلا واحدة .
ثلاث مرات ضربت بالعصى . مرة رجمت . ثلاث
مرات انكسرت بى السفينة . ليلاً ونهاراً قضيت فى العمق .
بأسفار مراراً كثيرة . بأخطار سيول . بأخطار
لصوص....

فى تعب وكد . فى أسفار مراراً كثيرة . فى جوع
وعطش .

فى أصوام مراراً كثيرة . فى برد وعرى"

٢ كو ١١ : ٢٤-٢٩

لكن تعزيات الرب ، التي أوجدت الاستنارة فى الداخل ، حررت من الأسى وصغر النفس ، وباركت الضعف حتى أصبح قوة .

"فقال لى تكفيك نعمتى لأن قوتى فى الضعف تكمل فبكل سرور أفتخر بالخرى فى ضعفاتى لكى تحل على قوة المسيح . لذلك أسر بالضعفات ... والضيقات لأجل المسيح . لأنى حينما أنا ضعيف فحينئذ أنا قوى " . ٢ كو ١٢ : ١٠, ٩

فى ملء الرؤية الإلهية ، وفى تسليم بواقعية ، ارتفع الرسول فوق الألم ، فى منهج رائع يقدمه لكل من يحس الضعف ويعانى الألم :

لأنى حينما أنا ضعيف فحينئذ أنا قوى .

" كلمات الحكماء تسمع فى الهدوء
أكثر من صراخ المتسلط بين الجهال " .
جا ١٧ : ٩

- ٣ -

انفتاح الخدمة

الحديث عن الخدمة ، معادلة صعبة يكثر حولها النقاش .
يردد البعض :

كيف أخدم ، هذه مواهب وقدرات ، ليست عندى .
وقد يقول مُسن :

" لم أتمرسها منذ حدثتى ، لم أعود الخدمة ولم انخرط فى صفوفها منذ شبابى " .

ما هى الخدمة ؟

الخدمة تقديم وعطاء ؛ تقديم حب ، وعطاء بسخاء .

" فى كل شىء أريتمكم أنه هكذا ينبغى أنكم تتعبون وتعضدون الضعفاء متذكّرين كلمات الرب يسوع أنه قال مغبوط هو العطاء أكثر من الأخذ " .
أع ٢٠ : ٣٥

الرب يعطى كل واحد وزنات ، ليتاجر ويربح بها ، العمر وزنات وفرصة عمل وتقديم .

"إلى أيام الملك تضيف أياما سنيته كدور فدور". مز ٦١: ٦
هذه الإضافة فرصة خدمة وعمل ، فرصة سعى وتقديم
ثمر ، فرصة لا تعوّض فضياعها مسئولية يعطى عنها حساب .
"ثمر الصديق شجرة حياة ورابع النفوس حكيم".

أم ١١: ٣٠
السيد المسيح تكلم بإفاضة عن الاتجار بالوزنات وتقديم
الربح لمجد الله ، حصادا وفيرا للملكوت .
"فخذوا منه الوزن وأعطوها للذى له العشر وزنات .
والعبد البطال اطرحوه إلى الظلمة الخارجية . هناك يكون
البكاء وصرير الأسنان". مت ٢٥ : ٢٨ ، ٣٠

".... ها أنا أقول لكم ارفعوا أعينكم وانظروا الحقول إنها
قد ابيضت للحصاد . والحاصد يأخذ أجرة ويجمع ثمرا للحياة
الأبدية...". يو ٤ : ٣٥ ، ٣٦

"وكيف يكرزون إن لم يُرسلوا . كما هو مكتوب ما أجمل
أقدام المبشرين بالسلام المبشرين بالخيرات". رو ١٠ : ١٥

نعيش أياما صعبة ، استعبد الناس أنفسهم للأفكار المادية ،
ولشهوات ورغبات لا طائل تحتها ، وأصبحت مجالسهم
للدفاع عن مناهجهم فى الحياة .

مناقشات ومجادلات ، تذهب بعيداً عن الحق ، وتدافع عن
الباطل ، ويجادلون بمغالطات فظيعة ، محاولين أن يوجدوا
لأنفسهم تبريراً لما يعيشون فيه .

جرى الناس وراء كل ما فى العالم واستساغوا أن يشربوا
من الماء الذى كل من يشرب منه يعطش ، وازداد العطش ،
ولم يطلبوا العلاج ، بل استمروا فى الدفاع عما يعيشون فيه .

"لأنه سيكون وقت لا يحتملون فيه التعليم الصحيح بل
حسب شهواتهم الخاصة يجمعون لهم معلمين مستحكة
مسامعهم . فيصرفون مسامعهم عن الحق وينحرفون إلى
الخرافات". ٢ تي ٤ : ٣ ، ٤

هذه هى صورة عالم اليوم ، طفت المادية وتفشت
الانحرافات والرب يدعو من أعطاهم الفرصة ليكونوا مبشرين
بالسلام ومبشرين بالخيرات .

كيف أخدم ، وأنا لم أتعلم أو أتدرب الخدمة ؟

هل يمكن أن أخدم فى هذه السن ؟

* قابلته يوما ، وبعد أن تعارفنا . وقف يسرد مقتطفات من
قصة حياته ، وكما يسمونها :

شخص يجتاز الماضى :

" كنت خادماً فى كنيسة ... ولى جدول خدمة قروية ، وكنت ملازم أبونا ... وهو من الآباء المشهورين والمعروفين جيداً فى حينه . وكنت ... وكنت ...

لكن المسئوليات و ... غيرت مسارى . الآن أحضر الكنيسة أحياناً إذا تيسرت الظروف ..."

لا تجتاز الماضى وتقول كنت ؛ إن امتداد الأيام يلزمك أن تكمل المشوار . حتى لا تخسر إكليلك .

"فقال له يسوع ليس أحد يضع يده على المحراث وينظر إلى الوراء يصلح للملكوت الله" لوقا ٩: ٦٢

"وكان بعد هذا الكلام أنه مات يشوع بن نون عبد الرب ابن مئة وعشر سنين .

وعبد اسرائيل الرب كل أيام يشوع وكل أيام الشيوخ الذين طالت أيامهم بعد يشوع ...". يش ٢٤ : ٢٩ ، ٣١

إن صوت الرب يناديكم ويقول :

"فتشددوا أنتم ولا ترتخ أيديكم لأن لعملكم أجراً".

أخ ١٥ : ٧

الخدمة باب يفتحه الرب حينما نعيش فى طاعته ، وتكون حسب مسرة قلبه .

تحتاج الخدمة معرفة وتدريب ، معرفة بالقيم الروحية والإصالة الكنسية ، وتدريب على الحياة فيها والشعب بها ، وتقديمها نبع حياة للذين حولنا .

يعطيك الرب أياماً ، ويناديك لتعمل .

"وأما أنت فاصح فى كل شىء . احتمل المشقات . اعمل عمل المبشر . تمم خدمتك". ٢تى ٤ : ٥

دعوة خدمة فى عالم يحتاج إلى معرفة الحق وشهادة للحق ودفع على طريقه .

لديك وقت لا تهدره فى الباطل إنها دعوة لك لتعمل . علم نفسك واخرج للعمل ، ضع فى قلبك أن تعمل شيئاً وادفع نفسك لهذا العمل .

أسر منهكة تحتاج خدمة ، شباب يتمزق وليس من يعتنى ، بيوت لديها ما يفيض عن الحاجة بكثير هربت منها الابتسامة ، قلوب مثقلة فقدت سلامها .

لو فتحت أذنيك فى حاسة روحية ، سوف تسمع من ينادى :

"... اعبر إلينا واعنا".

† اركع على ركبتيك ومارس الصلاة التى ترفع النفس لله وتفتح القلب للخدمة .

† افتح كتابك المقدس ، مركزاً على حياة رب المجد على الأرض ، وعلى بداءة خدمة الكنيسة بعد فيض الروح القدس فى يوم الخمسين ، تتعلم الكثير .

† ادرس سير وحياة قديسى الكنيسة واشبع من ملء هذا التاريخ الغنى الثمين .

قدّم نفسك للخدمة ، ولا تبقى بلا عمل حاكماً على نفسك بعزلة وانغلاق ترهق النفس والروح والجسد .

العالم ملىء بمجالات متعددة تتطلب خدمات .

الكنيسة تدعوك وترحب بك ، ومجالات الخدمة وسط الهيئات والجمعيات الأهلية تنتظرك ، وهى فى أشد الحاجة لطاقات بشرية .

جمعيات مكافحة التعاطى والوقاية من الإدمان ، خدمة البيئة ، المعوقين ؛ جمعيات تعمل فى مجالات مختلفة تنتظر من يتقدم ويقدم العون .

إن خروجك للخدمة ، خدمة لك ، والخروج من البيت ، خروج من النفس وانفتاح على المجتمع .

تجديد للحياة ، تنظيم للحياة خلال الارتباطات ، دفعات نشاط وحركة

أما لو كانت الإمكانيات الجسدية ، تعوق عن مغادرة المسكن ، فلتكن خدمتك أهم خدمة يفتقر إليها العالم ، وقليلون الذى يمارسونها ، خدمة الصلاة .

خدمة الاتصال المباشر بالسماء ، وأبواب السماء مفتوحة ، وأذننى الرب مصغيتان لطلباتكم .

".... لتكن أذناك مصغيتين إلى صوت تضرعاتى".

مز ١٣٠: ٢

خدمة منظمة بقيد أسماء من حولنا من المحتاجين للصلاة ، لظروف مختلفة تحيط بهم أو تجارب تحاصرهم . انسكاب أمام الرب فى حاجة من أجلهم . إحساس التلاقى مع السيد الرب حول استماعه للطلبة ، وتعديلها أو استجابتها . الشبع الداخلى بتعزيات الاختبار ، وما يلزم ذلك من نسيان للمتاعب ، وإحساس بالفرح .

العالم ينتظر

وقتك وجهدك ، حكمتك وخبرتك ، رصيد مالك من معرفة صنعه مع الأيام .

لا تجلس فى ركن ضيق وتنزوى ، اخرج إلى الرحب .

تعلم مما صنعه القديس بولس الرسول فى سعى من أجل نفس عبد ، وفى تقدير لقيمه .

"إذ أتذكر الايمان العديم الرياء الذى فىك
الذى سكن أولا فى جدتك لوئيس وأملك
النيكى ولكنى موقن أنه فىك أيضا".

٢تى ١: ٥

- ٤ -

الجدود فى الأسرة

لكل مرحلة من مراحل الحياة تبعات ، ولكل سن
مستوليته .

يخطئ من يتصور أن كبر السن والشيخوخة ، مرحلة
خالية من مختلف الاهتمامات ، مرحلة همول وانعدام حركة ؛
حتى أنه هناك من يتصور أنها مرحلة صمت داخلى وترقب .
يبقى فيها الواحد منتظرا نهاية الحياة .

كيف نتلاقى ومستوليات السن ، ونقوم بالدور الذى علينا
القيام به .

مستوليات كبار السن ، تلخص فى ثلاثة خطوات ،
وتدفع بهم للعمل فى ثلاثة محاور :

مسئولية تجاه النفس . مسئولية نحو الأسرة .

مسئولية بالنسبة للعالم الذى نحيا فيه .

فى زمن كان فيه العبد يباع ويشترى بدراهم معدودة ،
زمن لم تكن فيه مساواة ولا دفاع عن حقوق الإنسان ، بذل
بولس الرسول الذائع الصيت ، المثقل بالخدمة ، المجرب بشوكة
الجسد ، المتقدم فى الأيام ، بذل وقته وجهده فى خدمة رد
اعتبار عبد .

" من أجل المحبة أطلب بالحرى إذ أنا إنسان هكذا نظير
بولس الشيخ ...

أطلب إليك لأجل ابنى انسيمس الذى ولدته فى قيودى .

لا كعبد فى ما بعد بل أفضل من عبد أخا محبوبا ولاسيما
إلى فكم بالحرى إليك... " فل ٩, ١٠, ١٦

خدمة تؤدى إلى :

" ابتهاج وفرح يدركانهم . ويهرب الحزن
والتنهد " . أش ٣٥ : ١٠

● "أحنا لسه هنشيل مسئوليات ، وورانا شغل . يا عم الله يسهل لك ، ما سلمنا النمر خلاص ، وقاعدين مستنين لما يقولنا تعالوا".

شئ غير معقول أن يذهب الشخص بفكره إلى هذه الدرجة ، فكل واحد في الحياة عليه عمل ينبغى أن يتممه .

الشيخوخة ليست عجز ، قد تقل القوة وتثقل الحركة ، قد يحتاج الجسم إلى جانب أكبر من الراحة ، قد توجد بعض الآلام والضعف الجسدى ، لكن ليس معنى هذا ، أنه قد انعدمت المسئولية وانتهى الدور .

فيما تقدم بحثنا مسئولية الواحد فى زمن الشيخوخة تجاه نفسه والتي تتلخص فى:

† اهتمام بوزنة الجسد ، والتزام كل ما يعين ويساعد على صيانة الصحة فى إطار التوجيهات ، والتزام المنهج الخاص بالمأكل والمشرب و

† السعى تجاه السلامة النفسية ، والتحرر من السلبية والنكوص وأحاسيس الرفض والإهمال ، ومختلف المخاوف ؛ والحياة فى اطمئنان وتفاؤل .

† رفض الهزيمة والاستسلام ، والعبور على المتاعب الجسدية ، والتدرب على الاحتمال ، فذلك يخفف الشئ الكثير من معاناة الآلام .

† التلاقى بين الزوجين ، بدرجة تفوق ما كان لهما عند بدء الزواج ؛ عرف كل منهما كافة ما يتعلق بالآخر ، وفى ظل طول المدة ، تعمقت الوحدة واصبح كل واحد جزءاً من الآخر.

تلاقى جسدى ، حيث يشبع الواحد رغبات الآخر بلا تمنع، إن كان قادراً على ذلك ، ولا يوجد ما يعوقه .

تلاقى نفسى وروحى يحقق الروح الواحد والفكر الواحد ، والبعد عن حياة الانفصال النفسى والانعزالية .

* " آسف صحتك بدرى كان لازم اتصل بك".

- "أنا بأصحى دايما بدرى وهيه لوحدها تقوم متأخر وتنام متأخر كل واحد بيعمل اللي عاوزه ، ما بنشفش بعض غير فى وسط النهار".

* قالت زوجة كبيرة فى السن :

تعلمت وزوجى أن أفضل طريقة نلتقى عليها وتقربنا من بعض هى الإصغاء :

نجلس معا فى: عيون مفتوحة . آذان مفتوحة . قلب مفتوح ، فم مقفول - عن كل ما لا يفيض بالمشاعر الرقيقة- ويؤكد التواصل :

هزات من الرأس ، تحمل كثيراً من المعانى .

† الدخول على طريق الرب ، والسعى عليه فى وضوح للهدف .

ينبغى أن نقيم علاقة واضحة وراسخة ، مع إله يحبنا وسوف يدعونا لنسكن معه .

التقدم فى حياة الاختبار ، وبالتعمق الذى يعطى وضوح للرؤية .

تنحصر مسئولية الواحد ، فى السعى نحو سلامة الجسد والنفس والروح .

المسئولية الأسرية

نؤكد أن كبار الأسرة والمسنين فيها عليهم دور أساسى ، لتدعيم العلاقات الأسرية ، وحفظ الروابط بين أفراد الأسرة عامة .

كما أنه عليهم دور خاص تجاه الأحفاد ، دور يختلف فى طبيعته عن دور الوالدين ، ولا يغنى عنه ، فكل من الدورين له ملامحه المميزة ، وبالنسبة لدور الكبار - الجدود - فهو يكمل دور الوالدين ، ويسنده فى مواقف عديدة .

دور الجدود الترشيد والتسليم ، وهذا يختلف عن العملية التربوية فى منهجها اليومى ، والتي هى دور الوالدين بالتمام . لا بقدر الجدود على القيام بهذه العملية ، ولا يستطيعون أداءها بنفس كفاءة الوالدين ، أثناء المعاشرة اليومية .

ويخص الجدود فى هذه العملية ، التوجيه للوالدين ، وينجح ذلك بقدر :

إمكانيتهم على توصيل التوجيه بصورة متقبلة .

اقتناع الوالدين بما يقدم من توجيه .

قدرتهم على تنفيذ ما يطلب ، وتحقيق نتائج طيبة .

صورة الجدود

الصورة المتوازنة للجدود ، لها تأثير عميق وفاعلية عظيمة ، وعلى كبار السن إدراك ذلك والحفاظ على الصورة العامة داخل الأسرة .

صورة واضحة السمات بين الكبار ، تنتقل عنهم للصغار .

لها ملامح خاصة مميزة ، يحسها ويقدرها الجميع ، ويحتفظون هم بها ، وبما فيها من وقار .

تأخذ مما للمسيح ، وتثبت أكثر بالتطلع إليه .

تؤمن بالعطاء أكثر من الأخذ ، وتسعى لتحقيقه .

لا تشوهها . خلافات أسرية أو تقاطعات فى المعاملات ،
أو تضارب للرغبات .

تحتفظ بثباتها ولا تتغير مع التغيرات ، ولا تبهرت بمرور
الزمن .

يستمد منها جميع الأفراد - لاسيما الأحفاد - ما يعينهم
على مسيرة الحياة .

بعض الجدود لهم صورة خشنة ، جادة وحادة تجعل أفراد
الأسرة ، ولاسيما الأطفال يهابون ملاقاتهم ، ويهربون من
الاتصال بهم .

وبعض منهم ، يوالون تقديم التوجيهات والتعليمات
بصورة أوامر ضاغطة تجعل الأبناء ينفرون منهم .

ليس معنى ذلك التوقف عن التوجيه ، بل تقديمه بصورة
هادئة ومقنعة ومتقبلة ، وبأسلوب غير مباشر يساعد الأبناء
على الإحساس أن ما يقومون به من تعديل فى سلوكهم أو
بعض ممارساتهم إنما هو نابع منهم .

يقوم الجدود بهذا الدور أسهل من قيام الوالدين به ، لما
يعيشون فيه من ضغوط مختلفة تسبب التوتر وشدة الأعصاب ،
وتجعل التوجيه مجرد تعليمات جافة وفى أسلوب ضاغط غير
مريح .

طبيعى أن يحب الجدود الأحفاد ، ويفرحون بهم ،
ويسرون بوجودهم ، إنما ينبغى أن يكون ذلك بعيداً عن الخنو
المفرط والتدليل الزائد غير الصحيح الذى يؤدى إلى إفسادهم
والإضرار بهم ؛ كالإفراط فى تقديم مأكولات وحلوى
ومشروبات ، يتناولونها بنهم وكثرة وتضر صحتهم ،
وتدفعهم للنهم فى الحياة عامة ، وممارسة عادات غير صحيحة ،
ولا سليمة أو متقبلة اجتماعياً .

جيد أن تتاح بين الجدود والأحفاد ، فرص للحوار
المفتوح ، يجلسون يتسامرون ويتناقشون ، ويسألون فى كل ما
يعن لهم ، وعلى الجدود الرد على أسئلتهم بأسلوب بسيط
وسهل مقنع ، ويتمشى مع قدرتهم على الاستيعاب .

لسان الكبار

أوصى الكتاب المقدس فى مواقع عديدة ، بل أوصى السيد
المسيح نفسه ، بضرورة التحفظ فى الكلام ، وحفظ اللسان ،
لتكون التعبيرات بلا عيب ، وبعيدة عن العثرة ، بل تكون
حلوة بالدرجة التى تقيم المعاملات ، وتصفو معها العلاقات .

إخوتى وأخواتى

إن بعض كبار السن منا ، لا يتحفظون على كلمات
أفواههم ، ويلقون بها جزافاً دون مراعاة للمشاعر وبلا تدقيق ،
ودون قدرة على الانضباط .

• "قول له في وشه ولا تغشه ، يعنى بعدما عجزنا هنضحك على روحنا ونقول غير اللى احنا شايفينه .

ناس عندهم عجرفه وما يفهموش فى الذوق . ومعاملتهم رزلة...".

مثل هذه الأحاديث تقطع التواصل ، وتنفر من توجه لهم ، وتجعلهم غير متحمسين للتعامل .

فى نفس الوقت ، فهو أسلوب رديء أمام الصغار ، فقد يقلدونه دون كياسة فى معاملتهم ويسئثون من يتعاملون معهم ، وقد لا يعجبهم هذا الأسلوب فيتباعدون عن جدودهم .

"مش عاوزه تروحي لتيته النهارده ليه ؟"

"طول النهار بتشتي وتقول كلام وحش على كل الناس ، وأنا بأزعل لما يتقول كده على اللى بأحبهم ، دى أوقات بتقول على بابا وماما كمان".

* * * *

من كبار السن ، من يعيشون فى توتر وأعصاب مشدودة ، وينفعلون بشدة لأبسط الأمور والكلمات ، ويندفعون فى عصبية دون توازن أو انضباط ، يلقون بكلماتهم هنا وهناك .

إن أخطاء اللسان عموما ، تفقد الصورة قوتها وروعها ، وتصعب مهمة قيامك بالدور المنتظر منك ، وقد تعوقه نهائيا .

أحرص على صورتك وتطلع للرب وخذ منه ، من أجل الذين حولك ويحبونك ، وينتظرون منك .

الكبار مثل الفواكه ، التى كلما حفظت وطال الوقت قبل أكلها ، ازدادت حلاوتها .

الكبار ، حلاوة معاملات . حلاوة تعبيرات . حلاوة لسان وكلمات ، حلاوة تزداد مع الأيام .

حلاوة من يتذوقها ، لا يستغنى عنها ، بل يطلب المزيد .

"تاج الشيوخ بنو البنين"

أم ١٧:٦

-٥-

دور الجدود

قلب الكبار

ليكن قلباً كبيراً ، فهو قلب مملوء بالحب ، قلب مستعد للعباءة ، قلب قادر على التسامح ، قلب يستمد قدرته من قلب الرب المفتوح على الصليب .

الأحفاد موضع فرح الجدود وفخرهم ، يفتخرون بهم في الطفولة ، بما لهم من سمات ، ويتوالى الافتخار ، على توالى مراحل النمو .

يعيش الجدود مرحلة ، تقل فيها المشغوليات والاهتمامات الخارجية ، حيث يزداد التركيز على المجال الأسري ، لاسيما على الأحفاد ، فهم يهتمون بهم ويقدمون مزيداً من تعبيرات الحب لهم ، لتعميق الارتباط بهم .

لذا فالجدود مرفأ أمان ، وشاطئ راحة في الأسرة ، لاسيما بين الأحفاد ؛ وعلى الجدود العمل ، على إزاحة أية عوائق ، تعطل قيام العلاقة بالأحفاد وتنميتها ، وإشباعهم بأحاسيس الارتباط والانتماء ، مما لا يستغنى عنه إنسان .

قد تلجأ بعض أسر الأبناء للانفصال والحياة في عزلة عن البيوت الكبيرة ، رغبة في البعد عن التوجيه أو النقد ، أو للتحرر من عادات وتقاليد أسرية أو ...

أمثال هذه الأسر ، تعزل نفسها وتعيش كجزر صغيرة وسط محيط غير محدود الأبعاد ، وبهذه العزلة يحكم على الأبناء بالانفصال عن مصادر التغذية النفسية والانتماء والإشباع الحسى ، حتى يصلون إلى حالة مهددة من ضعف الانتماء .

• "الجماعة يشتكوا ويقولوا من شهور لارحم نحيتم ، ولا زرتوهم".

- "الدنيا مشاغل ، وخلينا في حالنا علشان نعيش براحتنا ، وبلاش دوشه أول ما نروح ، مراتك قالت جوزك عمل وسوا ، بتاكلوا إيه وبتشربوا إيه ، بتصرفوا وتبخطروا"

"كده عايشين نعمل اللي عاوزينه ، وعلى رأى المثل :

اللى يعرف أبويا يروح يقول له " .

• "مش لاقين غير المثل الخايب ده ، ده المثل اللي ينفع ويتقال :

اللى ماهوش كبير ، يشتري له كبير " .

* * * *

هذا الاتجاه نحو الانفرادية وتحقيق الذات بتطرف ، والبحث عن المسرات والملذات ، يضعف قدرة الأسرة على صياغة القيم الاجتماعية ، وتعليمها .

يظهر ذلك فى روايات وتمثيلات حديثة ، تصدم الواحد بعروض لأسر ناشئة ، تقف كنواة معلقة فى الهواء ، بلا جذور وبدون قيم اجتماعية موروثة ، أو رؤية واضحة .

روايات عديدة لا ترى فيها جدوداً أو أقارب آخرين ولا شخصيات دينية ، حيث تظهر الرواية حياة الفرد وثقافته كعملية صراع ، لأجل نجاح شخصى بطريقة عنيفة ومهوشة ، فى عالم لا إنسانى .

يلقى هذا مسئولية جسيمة على كبار السن فى الأسرة لمراجعة دورهم ، وإقامة علاقات قوية ومتينة مع بيوت الأبناء ، ومنع قيام أية خصومات أو منازعات ؛ تمكيناً لهم من الاتصال القوى مع الأحفاد والأجيال الصاعدة ، لمعاونتهم على بناء حياتهم .

لا مضايقة لأحد ، ولا تحقيراً أو تصغيراً من شأن أحد ، وكما قال أحد المسنين :

"لقد أصبح الوقت متأخراً جداً عن أن نثقل أو نضغط على أحد".

افتح القلب ، ووزع الحب ، تقدر أن تكسب الذين حولك وتساعدهم ، وتعينهم على بناء حياتهم .

افتح القلب ، يُقبل الجميع نحوك ، ويصفغون إليك ، ويتعلمون منك .

إن الفصل الأول فى درو الكبار ، تقديم قدوة

قدوة فى التعبير والتصرف ، قدوة فى القول والعمل .
بهذه القدوة ، تقدر أن تعمل وتتنقن الدور .

قيادة وإصالة

إن قدرة الجدود على القيام بدورهم ، دور الترشيد والتسليم ، لا تتحقق إلا بالقياده الأصيلة .

التسليم ، تسليم الحقائق الروحية ، والوصايا الكتابية ، التى تصنع القيم والمبادئ ؛ عملية تتأكد مع وجود وتوفير القدرة القيادية لدى الجدود . قيادة فى رؤية صحيحة واعية .

"بلا رؤيا يجمع الشعب . أما حافظ الشريعة فطوباه".

أم ١٨:٢٩

تسليم يؤكد الإصالة ، تسليم ليس بكلمات جوفاء لا تجدد ما يسندها من أعمال ، لكن بأعمال واضحة ظاهرة ، تعمق المعنى .

• "لما تكبر اوعى تدخن سجائر وللا تشرب خمره أحسن ده يضر صحتك".

- "إقال أنت بتدخن وتشرب ليه ياجدو ، وتضر صحتك".

• "خليكى بنت كويسه ماتبصيش كده ولا كده أحسن ده عيب وما يصحش فى عيلتنا".

- "أنت ياتيته كنت بتقولى امبارح للستات اللى بيزوروكى ، إن بابا وهو شاب صغير ، كان مدوخك ، مفيش بنت فى العيله وللا فى الكلية ما صاحبهاش ، لما كان هيضيع نفسه".

تسليم المبادئ ، يحتاج قيادة تستمد قوتها من المعرفة الإلهية ، حيث يعرف الواحد ما يريد أن يسلم بالتدقيق .

تاريخ أصيل . انتماء . قيم تُعلم بأسلوب سهل وتطبيقى عملى .

تسليم حقائق ووقائع كتابية ، ممارسات .

ترشيد للسلوك وتكوين عادات سليمة .

عادات الأكل والشرب وكل ما يتعلق بها . عادات النظام وتدبير الوقت .

احترام الكبار وتقدير من يربطهم علاقة بهم ، كالمدرسين فى المدرسة والخدام ، والكبار فى العائلة ؛ تقدير يدل على نضج وكياسة .

إن الهيئات التى تهتم بالخدمة الأسرية ، من حكومية وأهلية فى العالم ، ترجع - الكرة - للجدود ، بعد أن انشغل الوالدان بدرجة أن بعض الآباء والأمهات تمر عليهم أوقات طويلة خلال الأسبوع ، لا يلتقون بالأبناء ، ولا يتناولون معهم وجبة واحدة من وجبات الطعام .

أصبحت المهمة التى ينادى بها ، وتحتاج أن يمد الجدود أيديهم فى استجابة ، مهمة القيادة الروحية وتسليم المبادئ ، وفتح العيون على الطريق الصحيح .

هذا دور الجدود من أجل أحفادهم ، أحفادهم الذين يفتخرون بهم ويتعلقون بحبهم .

"تاج الشيوخ بنو البنين وفخر البنين آباؤهم". أم ١٧:٦
ويتلخص دور الجدود عامة فى بعض نقاط أساسية من أهمها:

* قدوة

* كانت جلسة محبة ، طرح فيها مدى نفع وأهمية قيام "كبار السن" للخدمة فى مجال الأسرة ، واندفعت سيدة متوسطة العمر :

"ما ينفعوش ، دول بيتراجعوا وتفكيرهم بيشابه تفكير الأطفال ، الواحدة طول النهار ماسكه التليفون تضيع وقت الناس فى أحاديث هايفه وتقول مرات ابنى بتعمل وتسوى وتجيى وتودى و.... وكده طوالى ، يخدموا إزاي ؟".

الجدود الرسالة الحية المقروءة ، حين يتعذر ذلك على بعض الآباء والأمهات .

الركب المنحنية فى نموذج للصلاة يتعلمه ويتعلق به الصغار ، والكتاب المقدس العامل فى حياتهم ، وما يقدم منه

من قصص تعلق بالأذهان ، وتصبح حصيلة غنية على مر الأيام.

تقديم قدوة اختبارية ، وانتهاز المناسبات المختلفة من أصوام وأعياد للتعريف بمفهومها .

قدوة فى صورة للصلاة بمعناها الحقيقى ، والكتاب المقدس فى غناه ، وللأعياد فى تعريف بالمناسبات ، وللأصوام فى ممارستها كطريق للتدرب وتعلم الشبع والتسامى .

* * * *

* عامل ملطف

عامل مساعد ، يعين على توضيح الأمور وتهدئة الجو ، وتحقيق التلاقى بين الأبناء والوالدين .

ليس عامل تدليل فى رخاوة ، لكن عامل تفهيم فى توضيح ، وترشيد للتعريف بما يجرى حولهم .

يقوم الحدود بهذا الدور ، حين يحتاج الوالدان فى حكمة لدور الوسيط ، الذى يعنيه الأمر ، ويثريه ما فى الداخل من حب للجميع .

قد تتأزم الأمور بين الأب والأم والأبناء ، قد تحدث مشكلة بين الأم والبنت عن تصرف تصر عليه ولا تصفى لصوت الأم .

قد يحتاج الأمر تربية سلوكية تعلم بهدوء وتسليم أمين ، أمور تتعلق بالنظام والعلاقات ومختلف الارتباطات فى الحياة .

ليس من المقبول أن يأخذ أحد منهم الموقف السلبي ، وكأن الأمر لا يعنيه ، بينما فى الواقع يؤرقه ويقلقه ، وينغصه ويمزقه .

- "أحنا مالنا ، نتدخل ونسمع لنا كلمة من الأب وللا أم ، تجرح الشبيه دى ، وعلى آخر الأيام الواحد يتهان من عياله".

ليس هذا هو المدخل ، لكن المدخل الصحيح أن تأخذ المواقف بنفس طويل وتطرق بحكمة واستمرارية ، إلى أن يتحول الموقف ، ويتغير المسار .

• "مالك زعلانه ليه يا حبيبتى ، إيه اللى مضايك ، أنا كل ما أشوفك الأسبوع ده أحس أن فيه حاجة".

- "حاجة إيه ، دى مش عيشه ، دول مش مخلينى أتففس .

(أنت أصلك عاوزه تقلدى زميلاتك يا ضعيفة الشخصية .

مش هنجيب أكثر من اللى جنباه ، اتهرينا صرف ، بتشتغل أمك وأنا ليل ونهار ومش ملاحقين . لاويه رقتك ليه وما بتمديش ايدك فى عمايل حاجة فى البيت ...)

طول الوقت ومن ساعة ما يرجعوا من شغلهم كلام بالشكل ده ، وتعالوا شوفوا مدلعين الاثنين الصغيرين إزاي".

دور الجدود عامل ملطف يؤدي إلى تصحيح الأوضاع برفق ، ومعالجة الموضوعات بحكمة .

• "لازم تعرفي يا حبيبتى أن بابا وماما بتشتغلوا ويتعبوا وأوقات يبقوا متضايقين من الشغل ومش قادرين يتكلموا ، يبنفسوا عن نفسهم فى البيت وأنتم اللي بتحبوهم تستحملوهم ، لما يدخلوا بوسه حلوه منكم ، وتحبه لطيفه ، انت كبرت اعملى جو فى البيت وفرحى قلبى ...".

• "إيه يا ابنى . إيه يا بنتى . مزعلين البنت الكبيره ليه . ده سن صعب عاوز منكم سياسة وحكمه ، ادوها احترامها وكبروها ، ده أنتم لما بتاخذ دور برد بتبقوا هتجننوا ...".

عامل ملطف يرد الأمور إلى الوضع الصحيح برفق ، ويمحو إساءات وإثارات لا لزوم لها .

* دنيا - قاموس - ذكريات

يلذ للأحفاد عموما أن يسمعوا كثيرا من تاريخ الأسرة ، قصص عن الجدود وأخرى عن آبائهم وأمهاتهم .

قصص الأجيال السابقة لما كانوا فى سنهم وأخرى عنهم لما كبروا .

حكايات عن سنى دراسة جدودهم ووالديهم ، وعن أعمالهم وأنشطتهم وممارساتهم المختلفة ، حكايات عن ظروف زواجهم وكيف التقى الجد والجدة ، والأب والأم ، ...

من هذه الذخيرة وبقدر ما تقدم بأسلوب غنى وممتع ، تتكون الخلفية المهمة عن تاريخ الأسرة وإصالتها ، كفاحها ومعاناتها ، تاريخ يتسلمه الأبناء باشتياق ويتحول إلى جذور تربط الحاضر وتمتد إلى المستقبل ، بقوة انتماء .

تاريخ يرسم صوراً فى الأذهان ، يحاول الأبناء أن يقلدوها ويعيشوها ، فى إصرار يحفظهم من الانحرافات والخروج عن الخط .

ذلك بقدر ما يسلم لهم فى إيجابية تبرز معنى الكفاح والسهر ، والسعى من أجل بناء الحياة .

إن براعة التقديم ، بما فيه من فكاهة فى بعض المواقف ، وجدية فى مواقف أخرى ، وما فيه من تطلعات تحققت ، وأخرى لم تتحقق ؛ بما يحوى من سهر وتعب وعرق ...

إن براعة التقديم فى أسلوب سلس يشد الانتباه ، ويشير الاشتياق للاستماع ، ويدفع لطلب الكثير منه ، تبنى أبناء لهم تاريخ يعتزون ويفتخرون به ويشرفهم أن يعيشوه ، مهما كانت ظروف الأسرة الاجتماعية والاقتصادية .

تاريخ يستمدون منه امتداد سعيهم وقوتهم ، مهما شمل من متاعب ومعاناة أو قصور مادي . فهو تاريخهم .

• "يا تيته ... يا جدو احكوا لنا حكايتكم . كملوا الحكاياه اللي كنتم بتقولوها الأسبوع اللي فات واحنا عندكم .

مدارسكم ودراستكم وشغلكم . دراسة بابا وماما وشغلهم . كنتم شطار ... كنتم بتختلفوا مع أبوكم وأممكم .

• التجوزتم إزاي واتعرفتم على بعض إزاي وحكاية جواز بابا وماما... دور كبار السن ، من جدود وجدود كبار إن وجدوا ، توصية الأبناء وخدمة أبناء الأبناء .

"ولما قربت أيام وفاة داود أوصى سليمان ابنه قائلاً . أنا ذاهب في طريق الأرض كلها . فتشدد وكن رجلاً .

احفظ شرائع الرب إلهك إذ تسير في طرقه وتحفظ فرائضه وصاباه وأحكامه وشهاداته كما هو مكتوب في شريعة موسى لكي تفلح في كل ما تفعل وحيثما توجهت" . ١ مل ٢: ١-٣

إن الدور المنوط بالجدود القيام به داخل أسر آبائهم وبناتهم ، ليس بالتدخل في الشؤون الداخلية للأسرة من علاقات شخصية ، ومادية ، واجتماعية وخلافه .

إنه دور بناء ، يبنى بالقدوة ، ويلطف الجو ويدعو للتلاقى ، ويقدم تاريخ الأسرة وما فيه من قوة .

دور ضروري لا يحكمه عدم توفر الوقت الطويل للتلاقى ، فقد تكون الإقامات متباعدة ، لكن يثريه ويجعل له قيمة ما يقدم خلاله من اهتمام ومشوقات ، في دفء التعامل ، وتعبيرات الحب الواضح .

واقع يفوق التصور

حاولت كثيراً أن امحو من ذاكرتي تلك الصورة ، التي عاملني بها ابني الأكبر ، وقد كان في الثالثة عشر من عمره ، يوم أودعنه "إصلاحية الأحداث" للعناية والعلاج ، إذ بينما كنت أتحرك لأخرج تاركة إياه في "الإصلاحية" ، كان يصرخ "أنا أكرهك جداً" . "لا أريد أن أراك ثانية"

كيف تدهورت الحال حتى وصل إلى هذه الدرجة ؟

كنا نعلم منذ طفولته أنه كثير الحركة ، حتى أنه كثيراً ما يخرج عن الحدود ، لذلك كنا في بادئ الأمر لا نبالي بدرجة كبيرة بشكاوى مدرسيه ، مما كان يحدثه من ضجة وتشويش على النظام في الفصل أحياناً .

كان زوجي يقول إنه يحتاج إلى :

تعلم بعض النظام والانضباط ، وإلى كثير من الحب .

حاولنا أن نهتم ونعتنى به ، ونأخذه إلى مواقع متعددة وأنشطة وزيارات ؛ وكان من المفروض أن تريحه وتعديل سلوكه ؛ لكنه وعلى العكس ، كان يسير من سيئ إلى أسوأ .

معارك مع التلاميذ في المدرسة ، وضجيج وثورات وتقاطعات في البيت ، ولما وصل إلى الصف الرابع ، شخصت المدرسة حالته بتخلف في القدرات ، وأودع فصل المتخلفين .

وضعت في نفسي أن أقدم له ما يحتاج إليه من عناية ،
وكلما عدت من عملي "كإخصائية في إصلاحيات
الأحداث" ، كنت أسأله عن أحواله المدرسية ، وكان رده
الدائم على سؤالى : "ماشى"

صدمت عندما أخطرنتى المدرسة بتغيبه عن الحضور أربعة
أسابيع متتالية .

لقد أثر فيه اعتباره متخلفا في القدرات ، حتى فقد
الاهتمام وأصبح لا يبالي .

التصق بمجموعة من المنحرفين ، يتحرك معهم ، ويدخن
مثلهم ، ويدخل في مشاجرات ، و

لا النصيح والتوجيه ولا العقاب ، ولا حتى العلاج النفسى
حقق أية نتيجة .

وسط كل ذلك ، كنت لا أستطيع أن أنسى ما تعودت أن
ألقاه في طفولتى على يديّ والديّ من توجيهات وتوصيات ،
وما كنت أراه في جدودى من ثقته في كلمات الرب وتعاليم
الكتاب المقدس .

حاولت أن أسلك بنفس الأسلوب ، وأنا أتطلع للسماء
وأصرخ :

يارب أعنى وأرشدنى

فى إحدى الليالى ، قبض البوليس عليه ، فى مشاجرة
داخل بيت .

زجرت قائلة :

ماذا أفعل معك ، وماذا يكون من أمرك ؟

ثم كانت مكالمة من "الإخصائية الاجتماعية بالمدرسة"
دفعتنى أن أتحرك ، لقد سألته :

"لماذا لا تعمل واجباتك المدرسية؟"

أجاب : " لا أعلم ؟ إننى أفكر أن أقتل نفسى".

أودعته على الفور إصلاحية الأحداث ، وقلت لنفسى
عساه يجد تقويما ويتحسن .

أخطرنتى الإخصائى المتابع لحالته بعد أسبوع من الإقامة ،
أنه يتحدى ويكسر كل قاعدة . عندما كنت أصرخ فى يأس ،
يقول زوجى :

" إنه سوف يتحسن".

ظلت الحال كما هى لأسابيع طوال ؛ وذات يوم وخلال
مكالمة تليفونية . أخطرنتى الإخصائى أن الولد انفتح للعلاج ،
وأنه هناك بارقة أمل .

فى الأسبوع التالى ، طلبنى ابنى تليفونيا ، وتكلم معى بأسلوب مميز :

• "مشتاق لك يا ماما ، كيف حالك ، افتقدك كثيراً".

أصبح منتظماً فى الفصل ، يتحدث بثقة واحترام ، وقد زال عنه الغضب .

كان التقدم فى هذه الفترة ظاهراً جداً ، وعاد للبيت بعد أربعة شهور .

أصبح متعاوناً ، مواظباً على التقدم بنفسه ؛ وأحسست أن ما تحقق فى الإصلاحية يصل إلى حد الخيال .

فى إحدى الليالى وبعد العشاء ، قال :

" يا أمى أريد أن أقول لك شيئاً لم أقله أبداً لأى أحد .

منذ شهرين رأيت حلماً ، كنت أسير فى طريق ضيق وصل بى إلى بيت قديم ، حيث رأيت سيدة عجوزاً جالسة على أريكه تقرأ فى كتابها المقدس ، والسيدة قصيرة وبدينة وشعرها الأبيض مضافاً وعيناها زرقاوتان جميلتان ، وتضع على كتفها شال ثمين مرصع بفصوص من حجارة كريمة .

قلت لها : "أنا عطشان ومحتاج أن أشرب".

فنظرت إلى وقالت : "أنت تسير فى طريق خاطئ".

سألتها ثانية فقالت : "أنا جدتك الكبيرة - جدة أمك - عليك أن تغير قلبك".

"لا أستطيع يا أمى أن أصف ما حدث ، قفى اليوم التالى أحسست أنى مختلف تماماً".

قالت أمه له : "لا تعجب يا ابنى إنها جدتى ، لم أحدثك من قبل عنها".

وأخبرته وأخوته ، كيف كانت تزورها :

"كنت وأنا صغيرة أزورها ، وأجلس بجوارها على الأريكة التى ذكرتها ، وهى تقرأ الكتاب المقدس".

ثم أرته صورة فوتوغرافية لها ، والشال الخاص بها الذى وهبته لحفيدتها قبل أن تفارق هذا العالم .

ابتسمت الأم وهى تهز رأسها ، ورفعت صلاتها المسائية قبل أن تنام :

"أشكرك يا رب ، وأشكرك يا جدتى الغالية".

الابن الآن فى العشرين من العمر ، على قمة النجاح فى كل شئ ، ويعد نفسه لعمل مميز ، ويتطلع لبناء حياة أسرية هائلة ومستقرة .

أخوتى وأخواتى من الجدود

عليكم دور على الأرض ، ولكم رسالة فى السماء ،
سيروا على الطريق فذلك يريح قلب الرب .

References المراجع

1. Andrew J. Cherlin , Frank F. Fursten burg Jr. **The New American Grandparent** 1986
2. Anne Opie, (others). **There's Nobody There** 1992
3. Esther E. Twente. **Never too OLD** 1970
4. Eugene Seymour (Revised Edited). **Psychosocid Needs of the Aged:** 1978
5. Gail Sheehy. **Pass Ages** 1976
6. Ira Rosenwaike. **The Extreme Aged in America.**
7. Irving Rosow. **Socialization to Old Age.**
8. Joni Eareckson Tada. **Secret Strength** 1988
9. Nancy Datan, Nancy Lohmann, Ed. **Transitions of Aging** 1979
10. Norman Vincent Peale. **The Amazing Results of Positive Thinking**
11. Simpson and Mckinney, eds. **Social Aspects of Aging..**
12. Venn L. Bengtson & Jaan F. Robertson. **Grand Parenthood** 1985