

# طريق المغفرة

الأب ميغل أنخل فوننتس



## الفهرس

- الجزء الأول: الضغينة والمغفرة ..... ٨
- أولاً - درسٌ عن الموت والحياة ..... ٨
- ثانياً - إيضاحات حول الضغينة والمغفرة ..... ١٠
- ١- الغضب الصالح والغضب السيء ..... ١٠
- (أ) الغضب الصالح ..... ١٠
- (ب) الغضب غير المنضبط والنتمة ..... ١٢
- ٢- تعريف المغفرة ..... ١٦
- الجزء الثاني: عملية المغفرة ..... ٢٠
- أولاً - اكتشاف الأحقاد ..... ٢٠
- ١- آليّة تجنّب التعرّف على ضغينتنا ..... ٢١
- (أ) نصّ للملاحظة ..... ٢١
- (ب) التّعليم الأساسي ..... ٢١
- (ج) تأمّلات شخصيّة ..... ٢٤
- ٢- التّعرّف على الأحقاد ..... ٢٥
- (أ) نصّ للملاحظة ..... ٢٥
- (ب) التّعليم الأساسي ..... ٢٥
- (ج) تأمّلات شخصيّة ..... ٢٩
- ٣- التّعرّف على عواقب الضغينة ..... ٣٠
- (أ) نصّ للملاحظة ..... ٣٠
- (ب) التّعليم الأساسي ..... ٣١
- (ج) تأمّل شخصي ..... ٣٤
- ٤- ما لا يسير على ما يُرام ..... ٣٥
- (أ) نصّ للملاحظة ..... ٣٥
- (ب) التّعليم الأساسي ..... ٣٥
- (ج) تأمّل شخصي ..... ٣٦
- ثانياً - الرّغبة في المغفرة ..... ٣٨
- ١- لنفحص إرادتنا ..... ٣٨
- (أ) نصّ للملاحظة ..... ٣٨

- ٣٨ ..... (ب) التَّعْلِيمُ الْأَسَاسِيُّ
- ٤١ ..... (ج) تَأْمَلَاتُ شَخْصِيَّةٌ
- ٤١ ..... ٢- الْمَغْفِرَةُ هِيَ نِعْمَةٌ: يَجِبُ أَنْ نَطْلُبَهَا
- ٤١ ..... (أ) نَصٌّ لِلْمُلَاحَظَةِ
- ٤٢ ..... (ب) التَّعْلِيمُ الْأَسَاسِيُّ
- ٤٣ ..... (ج) تَأْمَلَاتُ شَخْصِيَّةٌ
- ٤٥ ..... ثالثًا - التَّوَصُّلُ إِلَى الْمَغْفِرَةِ
- ٤٥ ..... ١- تَعَلُّمُ السَّيْطَرَةِ عَلَى الْغَضَبِ
- ٤٥ ..... (أ) نَصٌّ لِلْمُلَاحَظَةِ
- ٤٥ ..... (ب) التَّعْلِيمُ الْأَسَاسِيُّ
- ٤٦ ..... (١) الْمَرْحَلَةُ الْعَفْوِيَّةُ لِلْغَضَبِ
- ٤٧ ..... (٢) الْمَرْحَلَةُ الْفَاعِلَةُ وَالْقَابِلَةُ لِلتَّحَكُّمِ - طُرُقٌ أَرْبَعَةٌ:
- ٤٧ ..... الأولى: التَّحَكُّمُ بِوَسِطَةِ الْإِلْتِهَاءِ
- ٤٨ ..... الثانية: التَّحَكُّمُ بِوَسِطَةِ التَّفَكِيرِ الْمُنَاقِضِ
- ٤٨ ..... الثالثة: التَّحَكُّمُ بِوَسِطَةِ الشُّعُورِ الْمُنَاقِضِ
- ٤٩ ..... الرابعة: التَّحَكُّمُ بِوَسِطَةِ تَعْبِيرِ الْوَجْهِ الْمُعَاكِسِ
- ٥٠ ..... (ج) تَأْمَلَاتُ شَخْصِيَّةٌ
- ٥٠ ..... ٢- ثَلَاثُ أَفْكَارٍ تَحْتَاجُ لِلتَّصْحِيحِ
- ٥٠ ..... (أ) نَصٌّ لِلْمُلَاحَظَةِ
- ٥١ ..... (ب) التَّعْلِيمُ الْأَسَاسِيُّ
- ٥٤ ..... (ج) تَأْمَلَاتُ شَخْصِيَّةٌ
- ٥٥ ..... ٣- إِدْرَاكُ كُلِّ الْخِيَرَاتِ الَّتِي تَلْقَيْنَاهَا
- ٥٥ ..... (أ) نَصٌّ لِلْمُلَاحَظَةِ
- ٥٥ ..... (ب) التَّعْلِيمُ الْأَسَاسِيُّ
- ٥٦ ..... (ج) تَأْمَلَاتُ شَخْصِيَّةٌ
- ٥٧ ..... ٤- مِشَارَكَةُ الذِّكْرِيَّاتِ الْأَلِيمَةِ مَعَ الْمَسِيحِ
- ٥٧ ..... (أ) نَصٌّ لِلْمُلَاحَظَةِ
- ٥٨ ..... (ب) التَّعْلِيمُ الْأَسَاسِيُّ
- ٦٢ ..... (ج) تَأْمَلَاتُ شَخْصِيَّةٌ
- ٦٢ ..... ٥- الْاجْتِهَادُ فِي التَّفَهُّمِ
- ٦٢ ..... (أ) نَصٌّ لِلْمُلَاحَظَةِ
- ٦٣ ..... (ب) التَّعْلِيمُ الْأَسَاسِيُّ

- ٦٥ ..... (ج) تأملات شخصية
- ٦٦ ..... ٦- الاجتهاد في الرأفة
- ٦٦ ..... (أ) نص للملاحظة
- ٦٦ ..... (ب) التعليم الأساسي
- ٦٧ ..... (ج) تأملات شخصية
- ٦٩ ..... ٧- تبديل ذكري الألام
- ٦٩ ..... (أ) نص للملاحظة
- ٦٩ ..... (ب) التعليم الأساسي
- ٧٥ ..... (ج) تأملات شخصية
- ٧٥ ..... ٨- الدروس المستفادة من المغفرة
- ٧٥ ..... (أ) نص للملاحظة
- ٧٦ ..... (ب) التعليم الأساسي
- ٧٩ ..... (ج) تأملات شخصية
- ٨٠ ..... ٩- الخطوة الصعبة: إظهار المغفرة للمسيء
- ٨٠ ..... (أ) نص للملاحظة
- ٨٠ ..... (ب) التعليم الأساسي
- ٨٤ ..... (ج) تأملات شخصية
- ٨٦ ..... رابعاً - اختبار حرية المغفرة
- ٨٦ ..... ١- المغفرة والاعتراف
- ٨٦ ..... (أ) نص للملاحظة
- ٨٦ ..... (ب) التعليم الأساسي
- ٨٧ ..... (ج) تأملات شخصية
- ٩١ ..... ٢- المغفرة والحرية
- ٩١ ..... (أ) نص للملاحظة
- ٩١ ..... (ب) التعليم الأساسي
- ٩٣ ..... (ج) تأملات شخصية
- ٩٥ ..... خامساً - خاتمة
- ٩٥ ..... ١- صفحة ذهبية كختم
- ٩٩ ..... ٢- صلوات لأجل الغفران
- ٩٩ ..... صلاة لطلب نعمة الغفران
- ١٠٠ ..... صلاة لإتمام المغفرة

## الجزء الأول

### الضَّغِينة والمغفرة

#### أولاً- درسٌ عن الموت والحياة

مساءً الخامس من يوليو عام ١٩٠٢، كانت شابةً صغيرةً تُدعى ماريًا جورتيّ تَحْتَضِرُ في أحدِ مُسْتَشْفِيَّاتِ مَدِينَةِ «نُتُونو». كان احتضارُها قد بدأ حَمَسَ ساعاتٍ قَبْلَ تِلْكَ اللَّحْظَةِ، عندما طَعَنَها شابٌّ يُدعى أَلِسَانْدرو سيرينيلي بِوَحْشِيَّةٍ بِوَأَسْطَةِ مِطْوَاةِ حَدِيدِيَّةٍ فِي بَطْنِهَا وَصَدْرِهَا، بِأَرْبَعِ عَشْرَةَ طَعْنَةً، وذلك لِرَفْضِهَا الِاسْتِجَابَةَ لِرَغْبَاتِ فُجُورِهِ. سَأَلَ الكَاهِنُ ماريًا الصَّغِيرَةَ، وَالَّتِي كَانَتْ تَحْتَضِرُ بِأَلَامِ رَهيبَةٍ: «هل أنتِ مُسْتَعِدَّةٌ أَنْ تَغْفِرِي لِقاتِلِكِ؟» فأجابَتْ: «نعم»، مُتَخَطِّبَةً كُلَّ نَفُورِ بَشْرِيّ، «... إِنِّي لَا أَغْفِرُ لَهُ فَقَطْ، بل أُرِيدُ أَيْضًا أَنْ يَكُونَ مَعِي فِي السَّمَاءِ».

بَعْدَ سِتَّةِ وَثَلَاثِينَ عَامًا مِنْ تِلْكَ الْوَأَقِعَةِ، فِي لَيْلَةِ عِيدِ المِيلادِ عامِ ١٩٣٨، دَقَّ جَرَسُ البَابِ فِي مَنْزِلِ خوري رَعِيَّةِ «كورينالدو»؛ فَذَهَبَتْ المُوَظَّفَةُ المَدْعُوءَةُ «أُسُونتا» جورتيّ، وَالِدَةُ ماريَا، لِتَفْتَحَ. وَجَدَتْ أَمَامَهَا رَجُلًا بِوَجْهِ نَادِمٍ، عَلَيْهِ عِلَامَاتُ سِنِينَ طَوِيلَةٍ قَضَاهَا فِي السِّجْنِ، وَقَالَ لَهَا: «أَتَعْرِفِينِي، أَيُّهَا السَّيِّدَةُ أُسُونتا؟». فَأَجَابَتْ السَّيِّدَةُ المُتَقَدِّمَةُ فِي العَمْرِ: «نعم، أَتَذَكَّرُكَ يَا أَلِسَانْدرو». «أَتَغْفِرِينَ لِي؟»، تَوَسَّلَ إِلَيْهَا الرَّاثِرُ. فقالت: «إِنْ كَانَ اللهُ قَدْ غَفَرَ لَكَ يَا أَلِسَانْدرو، كَيْفَ لَا أَغْفِرُ لَكَ أَنَا؟». قَضَى أَلِسَانْدرو سيرينيلي لَيْلَةَ المِيلادِ تِلْكَ فِي بَيْتِ خوري الرَّعِيَّةِ، وشاهدَ أَبْنَاءَ رَعِيَّةِ كورينالدو وَالِدَةَ ماريًا جورتيّ وَقَاتَلَهَا بِتَقَدُّمَانِ مَعًا لِلْمُنَاوَلَةِ خِلالَ قُدَّاسِ لَيْلَةِ عِيدِ المِيلادِ. سَيَكُونُ الإِثْنَانِ، بَعْدَ فَتْرَةٍ أُخْرَى مِنَ الزَّمَنِ، شاهِدَيْنِ مَعًا عَلَى إِعْلانِ قُدَّاسَةِ عَذْرَاءٍ وَشَهيدَةِ العَفَافِ.

بِالْيَسَبَةِ لِمَنْ قَضَى أَيَّامًا وَشهورًا، بَلْ سِنِينًا لِكِي يَتَوَصَّلَ لِأَنْ يَغْفِرَ، فَإِنَّ مِثَالَ ماريًا وَأُسُونتا جورتيّ يَجْعَلُهُ يَمْتَلِئُ بِالإِعْجَابِ وَالإِنْبِهَارِ. كَيْفَ اسْتَطَاعَتْ تِلْكَ الْفَتَاةُ أَنْ تَغْفِرَ فِي الحَالِ وَمِنْ كُلِّ قَلْبِهَا لِمَنْ سَلَبَها حَيَاتِهَا وَهِيَ فِي مُقْتَبَلِ عُمُرِهَا؟ كَيْفَ اسْتَطَاعَتْ وَالدَّتْهَا بَعْدَ فُقْدانِ كَهْذا، أَنْ تَسْتَقْبِلَ القاتِلَ بِتِلْكَ العَدُوَّةِ وَبِدُونِ شَتَائِمٍ وَلَا صُراخٍ وَلَا ضَغِينَةٍ؟ مِنَ الواضِحِ أَنَّنا أَمَامَ عَطِيَّةٍ تَفُوقُنَا، وَفِي الوَقْتِ نَفْسِهِ نَحْنُ مَدْعُوءُونَ لِعدمِ التَّقْصِيرِ فِي طَرِيقِ المَغْفِرَةِ.

إِنَّ المَغْفِرَةَ - حَتَّى إِنْ قَدَّمْنَاها وَسَطَ أَكْثَرِ الظُّروفِ قَسِوَةً - هِيَ مُمَكِّنَةٌ، كَمَا أَنَّ حَيَاةَ الطَّهارةِ وَالبَتُولِيَّةِ هِيَ أَيْضًا مُمَكِّنَةٌ. لَيْسَ بِالصُّدْفَةِ أَنَّ ماريًا قَدْ قَدَّمتْ شَهادةً لِفضيلَتِي الرَّحْمَةِ وَالعِفَّةِ فِي ذَاتِ الوَقْتِ.

إِنَّ الطَّرِيقَ الَّذِي قَطَعَتْ شَوْطَهُ فِي لَحْظَةِ قَدَيْسَةِ نُتُونو، قَدْ يَسْتَلْزِمُ شَهْرًا أَوْ حَتَّى سِنِينًا مِنَ العَمَلِ مِنْ قِبَلِ أَشْخاصِ آخَرِينَ، وَلَكِنْ ما هُوَ مَهْمٌ حَقِيقَةً هُوَ أَنَّهُ مِنَ المُمَكِّنِ دائِمًا - إِذا كانَ الشَّخْصُ يُرِيدُ ذَلِكَ - الخُرُوجَ مِنَ السِّجْنِ الرُّوْحِيِّ الَّذِي يَسْتَعْبِدُنَا داخِلَهُ العَضْبُ وَالضَّغِينَةُ؛ وَبِالتَّالِيِ يَكُونُ مِنَ المُمَكِّنِ أَيْضًا الوُصُولَ إِلَى الصِّفَاءِ وَالْحُرِّيَّةِ وَالسَّلَامِ.

إنَّ الصَّفَحَاتِ التَّالِيَةَ لَيْسَتْ بَحْثًا حَوْلَ الْمَغْفِرَةِ<sup>١</sup>، بَلْ هِيَ سَطُورٌ حَوْلَ الْمَجْرَى الرُّوحِيِّ (وَالنَّفْسِيِّ) لِلْغُفْرَانِ (أَوْ إِذَا أَرَدْتُمْ فَلْنُسَمِّهِ: الْعِلَاجَ بِالْمَغْفِرَةِ). الدُّكْتُورُ رَيْتْشَارْدُ فَيْتْزْجِيْبُونز، الطَّبِيبُ النَّفْسَانِيُّ، وَالدُّكْتُورُ رُوبَرْتُ إِيْتْرَايْت، الْعَالِمُ النَّفْسَانِيُّ، أَثْبَتَا أَنَّهُ يَوْجَدُ تَطْبِيقًا نَاجِحًا لِلْعِلَاجِ بِالْمَغْفِرَةِ فِي مَجَالَاتٍ عَدِيدَةٍ: فِي الْإِخْتِلَالِ الْإِكْتِيَابِيِّ وَالْقَلْقِ، وَالْإِفْرَاطِ فِي الْمَوَادِّ الَّتِي تُدْمَنُ وَاضْطِرَابَاتِ التَّغْذِيَّةِ، وَفِي الْمَشَاكِلِ الزُّوجِيَّةِ وَالْعَائِلِيَّةِ، وَالْاضْطِرَابَاتِ الْعَقْلِيَّةِ وَالاخْتِلَالِ الشَّخْصِيَّةِ، وَالْمَشَاكِلِ الْجِنْسِيَّةِ، ... إلخ<sup>٢</sup> إِنَّ ذَلِكَ يُوضِّحُ لَنَا أَنَّ مَشْكَلَةَ الضَّغِينَةِ وَالنَّقْمَةِ هِيَ أَعْمَقُ مِمَّا نَعْتَقُدُ، وَأَنَّهَا أَسَاسٌ كَثِيرٌ مِنَ الْمَشَاكِلِ الرُّوحِيَّةِ وَالْعَاطِفِيَّةِ وَالنَّفْسَانِيَّةِ، وَحَتَّى الْجَسَدِيَّةِ.

نَتَمَنَّى أَنْ تَكُونَ تِلْكَ الصَّفَحَاتِ ذَاتَ فَايْدَةٍ لِكَثِيرٍ مِنَ الْأَشْخَاصِ.

---

١- قدمنا هذا الموضوع في مواضع أخرى. راجع ميغل فونتس، «تربية العواطف»، سان روفائيل (٢٠٠٧) ص ١٤٣-١٥١؛ «الفخ المكسور»، سان روفائيل (٢٠٠٨)، ص ٢٤٩-٢٦٧.

٢- راجع ر. إيترايت، «المغفرة هي اختيار»، واشنطن (٢٠٠٥)، الطبعة السادسة؛ ر. إيترايت، ر. فيتزجيبونز، «مساعدة الزبائن على المغفرة»، واشنطن (٢٠٠٥)، الطبعة الرابعة.

## ثانياً - إيضاحات حول الضغينة والمغفرة

لَنْ نَتَمَكَّنْ أَبَدًا مِنْ أَنْ نَغْفِرَ إِذَا كُنَّا لَا نَعْرِفُ مَا هِيَ الْمَغْفِرَةُ؛ وَبِالْمِثْلِ إِذَا كُنَّا نَعْتَقِدُ أَنَّ نَعْرِفُ مَا هِيَ الْمَغْفِرَةُ؛ إِذْ أَنْ مَفْهُومَنَا عَنِ الْمَغْفِرَةِ يَبْتَعِدُ كَثِيرًا عَنِ الْوَاقِعِ. إِنَّا نَعْتَقِدُ أَنَّهُ مِنَ الضَّرُورِيِّ أَنْ نُسَاعِدَ مَنْ يُعَانُونَ مِنْ صُعُوبَةِ أَنْ يَغْفِرُوا عَلَى أَنْ يَفْهَمُوا طَبِيعَةَ الْمَغْفِرَةِ الْحَقِيقِيَّةِ، وَذَلِكَ بِتَصْحِيحِنَا الْأَفْكَارَ الْخَاطِئَةَ. وَمِنْ الْأَرْجَحِ أَنَّ ذَلِكَ لَا يُمَكِّنُ أَنْ يَتَمَّ التَّوَصُّلُ إِلَيْهِ بِالْتِمَامِ عِنْدَ بَدْءِ الْعَمَلِ، بَلْ فَقَطْ بِقَدْرِ مَا تَتَقَدَّمُ النَّفْسُ فِي هَذَا الطَّرِيقِ.

### ١- الغضبُ الصَّالِحُ والغضبُ السيِّءُ

بِطَرِيقَةٍ عَامَّةٍ نَجِدُ أَنَّ الْغَضَبَ أَوْ السَّخَطَ هُوَ حَالَةٌ إِنْفِعَالِيَّةٌ دَاخِلِيَّةٌ تَحْتَوِي فِي الْوَقْتِ ذَاتِهِ عَلَى مَشَاعِرٍ وَأَفْكَارٍ، وَهُوَ حَالَةٌ خَارِجِيَّةٌ عِنْدَمَا يُعْبَّرُ عَنِ نَفْسِهِ بِكَلِمَاتٍ وَتَصَرُّفَاتٍ خَاصَّةٍ. فَعِنْدَمَا يَغْضَبُ شَخْصٌ مَا فَإِنَّهُ يَشْعُرُ بِإِثَارَةٍ (تَهْيِجٍ) فِيسِيُولُوجِيٍّ وَالْمِ انْفِعَالِيٍّ بِسَبَبِ مُعَامَلَةٍ ظَالِمَةٍ أَوْ إِحْبَابٍ<sup>٣</sup>.

#### (أ) الغضبُ الصَّالِحُ

إِنَّا نَعْتَقِدُ أَنَّهُ مِنَ الْمُهَيِّمِ تَوْضِيحِ شَيْءٍ مُحَدَّدٍ مَا عَنِ الْغَضَبِ: فَهُوَ لَيْسَ دَائِمًا شَيْئًا سَيِّئًا. إِنَّ الْغَضَبَ هُوَ حَرَكَةٌ نَاتِجَةٌ عَنِ حَسَاسِيَّتِنَا الَّتِي تَرُدُّ الْفِعْلَ أَمَامَ الشَّرِّ الَّذِي يُهْدِدُهَا، وَتُدَافِعُ عَنِ نَفْسِهَا مِنْ ذَلِكَ الشَّرِّ بِرَدِّ الْفِعْلِ هَذَا. إِنَّا عِنْدَمَا نُعَرِّفُ الْغَضَبَ بِ«رَغْبَةٍ فِي الْإِنْتِقَامِ» فَإِنَّا نُحْمِلُهُ مَعَانٍ سَلْبِيَّةً، وَلَكِنَّ التَّعْبِيرَ يَجِبُ أَنْ يُفْهَمَ بِمَعْنَى «الرَّغْبَةِ فِي صَدِّ وَمُعَاقَبَةِ الْمُعْتَدِي». إِنَّهُ إِذَا فِي حَدِّ ذَاتِهِ لَيْسَ صَالِحًا وَلَا سَيِّئًا، بَلْ قَدْ يَكُونُ صَالِحًا أَوْ سَيِّئًا بِحَسَبِ صُدُورِهِ عَنِ فِعْلِ عَقْلَانِيٍّ أَوْ مِنْ إِنْدِفَاعٍ غَيْرِ عَقْلَانِيٍّ، وَبِحَسَبِ مَا هِيَ الشَّيْءِ الَّذِي يُوجِّهُ إِلَيْهِ وَبِحَسَبِ الطَّرِيقَةِ الَّتِي يَسْلُكُهَا. وَبِالْتَّالِي فَإِنَّهُ يُوجَدُ غَضَبٌ أَوْ سَخَطٌ صَالِحٌ وَغَضَبٌ أَوْ سَخَطٌ سَيِّئٌ. بَلْ أَكْثَرُ مِنْ ذَلِكَ، فَهُنَاكَ غَضَبٌ ذُو فَضِيلَةٍ. هَكَذَا، مَثَلًا، يَغْضَبُ مُوسَى ضِدَّ الْعِبْرَانِيِّينَ الَّذِينَ يَكْفُرُونَ بِاللَّهِ: «فَسَخَطَ عَلَيْهِمُ مُوسَى» (خر ١٦/٢٠)؛ «عِنْدَمَا اقْتَرَبَ مُوسَى مِنَ الْمَحَلَّةِ أَبْصَرَ الْعَجَلَ وَالرَّقْصَ. فَحَمِي غَضَبُ مُوسَى وَطَرَحَ اللَّوْحَيْنِ مِنْ يَدَيْهِ وَكَسَرَهُمَا فِي أَسْفَلِ الْجَبَلِ... فَقَالَ هَارُونَ: لَا يَحْمَ غَضَبُ سَيِّدِي. أَنْتَ تَعْرِفُ أَنَّ هَذَا الشَّعْبَ مِيَالٌ لِلشَّرِّ». (خر ٣٢/٢٢، ١٩). وَلِنَفْسِ السَّبَبِ يُمَدِّحُ فِنْحَاسَ (عد ١١/٢٥)، وَكَذَلِكَ إِبِلِيَّا الَّذِي يَقْضِي عَلَى الْأَنْبِيَاءِ الْكَاذِبَةِ (١ مل ١٨ / ٤٠)؛ وَكَذَلِكَ يُمَدِّحُ الْقِدِّيسَ بُولُسَ فِي أَثِينَا: «وَبَيْنَمَا بُولُسُ يَنْتَظِرُهُمَا فِي أَثِينَا إِحْتَدَّتْ رُوحُهُ فِيهِ إِذْ رَأَى الْمَدِينَةَ مَمْلُوءَةً أَصْنَامًا» (رسل ١٦/١٧). إِنَّ الْقِدِّيسِينَ هُمْ - أَمَامَ الْخَطِيئَةِ وَأَمَامَ الْأَوْثَانِ- مِثْلُ أَرْمِيَا «مَمْلُوءُونَ مِنْ غَضَبٍ يَهْوَاهُ (الرَّبِّ)» (إر ١١/٦؛ ١٧/١٥).

وَلَكِنَّ الْغَضَبَ فِي مِثْلِ تِلْكَ الْحَالَاتِ يَقَعُ عَلَى الْخَطِيئَةِ وَلَيْسَ عَلَى الْخَاطِئِ، إِلَّا إِذَا رَفَضَ هَذَا الْأَخِيرُ التَّوْبَةَ وَتَحَالَفَ مَعَ خَطِيئَتِهِ. وَلِذَلِكَ يُقَالُ أَنَّ اللَّهَ «بَطِيءُ الْغَضَبِ» (خر ٦/٣٤؛ أش ٩/٤٨؛ مز ٨/١٠٣) بَيْنَمَا رَحِمْتَهُ

٣- راجع ر. إيزرايت، ر. فيترجيبيونس، «مساعدة الزبائن على المغفرة»، ص ١٥.



مُسْتَعْدَّة لِلظُّهُور دَائِمًا (إر ١٢/٣). وَيَقُولُ فِي سِفْرِ النَّبِيِّ هُوشَع: «لَا أُجْرِي حِدَّةَ غَضَبِي، لَا أَعُودُ أَحْرَبُ أَفْرَائِيمَ، لِأَتِي اللَّهُ لَا إِنْسَانَ، الْقُدُّوسَ فِي وَسْطِكَ، فَلَا آتِي بِسَخَطٍ». (هو ٩/١١)٤.

يَسُوعُ أَيْضًا يُظْهِرُ غَضَبًا: فَهُوَ لَا يَتَصَرَّفُ مِثْلَ رَجُلٍ صَلَبٍ (مِنْ أَتْبَاعِ مَذْهَبِ الرُّوَايَةِ الدَّاعِي لِتَحْمُلِ الْمَصَاعِبِ بِجَلَادَةٍ) لَا يَسَخَطُ أَبَدًا؛ بَلْ عَلَى الْعَكْسِ، فَهُوَ يَنْهَرُ الشَّيْطَانَ بِعُنْفٍ (مَتَّى ١٠/٤: «قَالَ لَهُ يَسُوعُ: اِبْعِدْ يَا شَيْطَانُ!»)؛ وَيَقُولُ لِبَطْرُسَ الَّذِي أَرَادَ أَنْ يُبْعِدَهُ عَنِ الصَّلِيبِ (مَتَّى ٢٣/١٦: «إِذْهَبْ عَنِّي يَا شَيْطَانُ!»)؛ وَيَنْهَرُ الشَّيَاطِينَ بِشِدَّةٍ (مَرْ ٢٥/١: «انْتَهَرَهُ يَسُوعُ قَائِلًا: ائْخَرَسْ وَاخْرُجْ مِنْهُ»). وَهُوَ يَثُورُ أَمَامَ حُبِّ الْبَشَرِ (يُوحَنَّا ٤٤/٨: «أَنْتُمْ أَوْلَادُ أَبِيكُمْ الشَّيْطَانِ وَتُرِيدُونَ أَنْ تُتَمِّمُوا أَعْمَالَ أَبِيكُمْ»), وَهُوَ يَطْرُقُ وَيَقْلِبُ مَوَائِدَ الصَّيَارِفَةِ فِي فِنَاءِ الْمَهَيْكَلِ (رَاجِعْ يُو ١٣/٢-٢٢)، ... إلخ.

إِنَّ ذَلِكَ الْغَضَبَ، مِثْلَ كُلِّ الْأَعْمَالِ الصَّالِحَةِ، يَنْبُعُ مِنْ قَرَارٍ عَقْلَانِيٍّ، أَيْ بَعْدَ مُشَاوَرَةٍ وَوَزْنٍ. وَيَنْبُعُ مِنْ حُبِّ الْعَدَالَةِ وَيَخْتَلِفُ إِخْتِلَافًا جَدْرِيًّا مَعَ الْخَطِيئَةِ الَّتِي تُسَبِّغُ إِلَى اللَّهِ وَتَجْرَحُ الْعَدَالَةَ وَتُعْرِضُ كَرَامَةَ الْقَرِيبِ وَخِلَاصَهُ لِلْخَطَرِ. إِنَّ هَدَفَهُ هُوَ الْقَضَاءُ عَلَى الْخَطِيئَةِ وَإِنْفَاقِ الْخَاطِئِ وَبِذَلِكَ يُعْطَى الْمَجْدَ لِلَّهِ، إِذْ يُسْرِقُ مَجْدَ اللَّهِ بِسَبَبِ الْخَطِيئَةِ. وَمَقْدَارُهُ يَكُونُ بِحَسَبِ مَا يُمْلِيهِ الْعَقْلُ وَيَرَاهُ كَافِيًا وَضَرُورِيًّا لِإِفْرَاقِ الْخَاطِئِ وَجَعْلِهِ بِذَلِكَ يَبْتَعُدُ عَنِ خَطِيئَتِهِ؛ وَلَيْسَ أَكْثَرَ وَلَا أَقَلَّ مِنْ ذَلِكَ. إِنَّ مِنْ عِلَامَاتِ الْغَضَبِ الْمُنْضَبِطِ أَنَّهُ لَا يَنْبُعُ مِنَ الْإِسَاءَةِ الَّتِي يَتَلَقَّاهَا الشَّخْصُ فِي ذَاتِهِ، وَكَذَلِكَ كَوْنَ ذَلِكَ الشَّخْصِ رَحِيمًا مَعَ الْخَاطِئِ، وَأَيْضًا إِنْطِفَاءُ الْغَضَبِ وَالتَّحَكُّمُ فِي النَّفْسِ عِنْدَ أَوَّلِ إِشَارَاتٍ أَوْ أَعْرَاضٍ لِتَوْبَةٍ تُلْحَظُ عِنْدَ الْخَاطِئِ، أَيْ الرُّجُوعَ لِلْهَدْوِ وَالسَّكِينَةِ بِطَرِيقَةٍ طَبِيعِيَّةٍ بِوَسِطَةِ الْمَغْفِرَةِ الدَّسْرِيَّةِ لِلْمُخْطِئِ وَالْإِسَاءَاتِ، وَعَدَمَ التَّحَوُّلِ بَتَاتًا لِلنَّقْمَةِ أَوْ الضَّغِينَةِ.

## (ب) الغضب غير المنضبط والنقمة

عَلَى عَكْسِ النَّوْعِ السَّابِقِ، يَنْبُعُ الْغَضَبُ غَيْرُ الْمُنْضَبِطِ مِنْ إِسْتِعْدَادَاتِنَا السَّيِّئَةِ، فَيَسْتَبْرِطُ عَلَيْنَا وَيَسْتَعْبِدُنَا وَيَسَخِّفُنَا. وَمِثْلُهُ مِثْلُ آيَةِ شَهْوَةِ سَيِّئَةٍ: يَحْتَوِي عَلَى دَرَجَاتٍ مُتَعَدِّدَةٍ وَيَبْدَأُ بِقِلَّةِ الصَّبْرِ وَسُوءِ الْمَزَاجِ وَيَمْتَدُّ إِلَى الْهَيَاجِ (جُنُونٍ مُؤَقَّتٍ)، وَالْكُرهِ الْمُتَمَادِي وَالضَّغِينَةِ، مُرُورًا بِالْإِسْتِثَارَةِ (نُوبَاتٍ وَحَرَكَاتٍ غَيْرِ مُنْضَبِطَةٍ) وَالْعُنْفِ (الَّذِي يَظْهَرُ مِنْ خِلَالِ الْحَرَكَاتِ أَوْ حَتَّى الضَّرَبَاتِ).

(١) هُنَاكَ طَرِيقَتَانِ رَئِيسِيَّتَانِ لِإِسَادِ الْغَضَبِ.

قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ، عِنْدَمَا يَأْخُذُ شَكْلَ رَدِّ فِعْلٍ سَرِيعٍ وَحَادٍ. فِي هَذِهِ الْحَالَةِ يُوصَفُ بِطَرِيقَةٍ مُبَسَّطَةٍ «بِالْعُنْفِ». هَذِهِ الطَّرِيقَةُ تَخُصُّ الطَّبَاعَ الْغَضُوبَةَ وَالذَّمَّوِيَّةَ، وَإِنْ كَانَ بِالنِّسْبَةِ لِلطَّبَاعِ الْأَوَّلَى يَأْخُذُ وَقْتًا أَطْوَلَ لِكَيْ يَتَوَقَّفَ عَنْهُ فِي الثَّانِيَةِ. هَذَا الشَّكْلُ مِنَ الْغَضَبِ يَظْهَرُ لِلخَارِجِ فِي الْحَالِ، وَيَرُدُّ الْفِعْلَ بِطَرِيقَةٍ لَا رَحْمَةَ فِيهَا، فَيَنْتَقِمُ فِي الْحَالِ لِلجَرَحِ

٤- لا يمكننا رذل تعبيرات العهد القديم. إنَّ الغضب يُنسب لله: أش ٣٠-٢٧/٣٣: حز ٣٣/٢٠: إلخ. ومع ذلك، فإن تلك التعبيرات يجب أن تُفهم بمعنى بلاغي، كما يشرح القديس توما. «أحيانًا يُنسب الغضب لله بسبب تشابه التأثير» الخلاصة اللاهوتية، أولاً، ٥٩، ٤، ضداً. هذا يعني أن أثر الغضب البشري هو عقاب لمن عمِل الشر؛ ولأجل هذا السبب عينه فإن العقاب الذي ينبع من عدالة الله يكون بسبب خطايا البشر، ولذلك يُسَمَّى بالمقارنة «غضب». القديس توما نفسه يشرح في موضع آخر: «لا يمكن أبداً أن يقال عن الغضب أنه من الله، كما لو كان فكره الرئيسي يحتوي على شهوة ما» (الخلاصة اللاهوتية، أولاً، ١٩، ١١). ويقول في «سلسلة التنويع حول القديس متى» ذاكراً القديس جبرونيموس: «يجب أن نلاحظ أن لديه غضباً عندما يعاقب» (الفصل ٢٢، الدرس ١). وفي تعليقه على نفس هذا الفصل من القديس متى يقول شارحاً: «يجب الملاحظة أنه عندما يُنسب الغضب لله فإن هذا لا يعني اضطراب في العاطفة، بل انتقام: لأنَّ المغضوب عليهم ينالون عقوبات، ولذلك يطلق على الغضب اسم «عقاب» (حول متى ٢٢، ١). وعندما يُعلَّق على الرسالة إلى روما يقول: «لا يُقال أن الله لديه غضب بحسب اضطراب العاطفة بل بحسب آثار عقابه» (الفصل ٩، محاضرة ٤).

أو الإساءة المُتلقاة. يُمكننا أن نقول في صالحه أنه كثيرًا ما ينتهي سريعًا ويهدأ بنفس السرعة التي اشتعل بها. ولكنّه كثيرًا ما يكون بطريقةٍ ظالمةٍ وغير مُناسبةٍ، مثل كلِّ ردِّ فعلٍ تلقائيٍّ وغير عقلائيٍّ؛ سواءً لأنّه يغضب ممّن لا يجب الغضب عليه (إذ يُخطئ التّعريف على من قدّم الإساءة) أم للطريقة التي ما كان يجب أن يتبعها، أم لحدوثه في وقتٍ غير مُناسب. فعندما لا يكون العقلُ ولا الفطنةُ هما المُتصرّفان، فإن الشّخصَ يُمكنه أن يكونَ عادلاً فقطً بطريقةٍ عَرَضيّةٍ.

من جهةٍ أخرى نجدُ الغضبَ المُرَّ والصَّعبَ (كما يُسمّيه أرسطو)، وهو ما يُطلقُ عليه العامّة اسمَ «الضَّغينة» و«النَّقمة» و«الحقد»، ... إلخ. ومن يتسلَّط عليهم هذا النوعُ يُسمَّونَ «الأشخاصَ المَريرون»، لأنَّ الغضبَ يطولُ داخلهم لمدّةٍ طويلةٍ ويحرقهم مثل الفُرحةِ المَعدِيّةِ ولكن على مستوى النَّفس. «المَريرون» يُسمّهم القديس توما؛ ويشير بذلك إلى أن هذه هي الطريقة التي يغلي بها الغضبُ المُركَّز في الدَّاخل لدرجةٍ أنّه قد يُؤدِّي إلى اضطراب الكلام لديهم. إنّه نفسُ رأيِ القديسِ غرغوريوس الكبير أيضًا. لذلك فإنَّ من يهشهم الغضبُ يتلعثمون أحيانًا ولا يتمكّنون من الكلام الصَّحيح. إنّه خاصٌّ بالأكثر بالأشخاص الكئيبين (إنَّ ذلك هو أيضًا، إلى حدِّ ما، حالُ الأشخاص الباردة الطبع والمزاج)، فيكونُ حالُ الغضب في داخلهم مثل حالِ الحديد: يأخذُ وقتًا طويلًا لكي يسخن ولكنّه متى وصل إلى حالة الحرارة المُتبهة يتأخَّر كثيرًا في الوصول إلى البرودة، فيحتفظ بالحرارة لمدّةٍ طويلةٍ.

(٢) إنَّ الضَّغينة هي مثل فُرحةٍ داخليةٍ للنَّفس. وهي لا تُعبّر عن نَفْسِها من خلال رُودود أفعالٍ مُدويةٍ ولطَماتٍ ولكماتٍ (وإن كان ذلك قد يحدث)، ولكنّها على العكس تفتقد مرّاتٍ كثيرةً التَّعبيرات الخارجيّة المَلمحوظة ما عدا الصَّمت وقسوة التَّعبير والتَّركيز. وهو يشبه المريض المصاب بالفُرحة ولكنَّ مشكلته ليست في صعوبة هضم طعام ما بل في عدم هضم إساءةٍ أو جرحٍ حدث له.

إنّه ينتج عن شرِّ جارح، بِمعنى أنّه جرح لا يُغلق ولا يندمل، ولأنّه يَنزف بطريقةٍ متواصلةٍ، فإنَّ تيارًا حامضًا يتدفَّق منه على نَفْسِيّة الشَّخص كُليها. إنَّ ما يُبقي على الجرح مفتوحًا هو التَّدكُّر الحَيُّ المتواصل للإهانة أو الإساءة المُتلقاة. إنَّ الخيال مثله مثل العقل: كلاهما كثيرًا ما يُعذِّبان الألم بالتَّضخيم، إذ كُلُّما كُبرت الفكرة عن الشرِّ الذي تمَّ تلقّيه فإنَّ الألم والغضبَ المُختزنَ يزدادان.

(٣) إنَّ الإساءة التي تُسبب ضَّغينةً يُمكن أن تكون قد وُجِّهت للشَّخص بطريقةٍ عادلةٍ، كالعقاب الذي يفرضه القاضي أو الرِّئيس على الذي ارتكب جُرمًا ما. ولكن في كثيرٍ من الحالات يكون المقصود هو جراح تلقّيها الشَّخص بطريقةٍ ظالمةٍ: تفرقة في المعاملة أو ضربات أو استغلال أو سوء معاملة. يُمكن أن تكون عميقة جدًا إذا كان قد تمَّ تلقّيها في الطُّفولة، أو إذا أضرت بخيرات حَساسة جدًا مثل العِقة أو الصِّلات العائليّة أو الثِّقة، ... إلخ. هناك حالات يكون فيها من يتسبَّب في الضَّرر غير مسؤول عن تصرُّفاته، سواءً أنّه لا يمتلك سيطرةً على نفسه (مثل المجانين والمرضى)، أم لأنّه كان فاقِدًا للوعيِّ بطريقة عارضة، لأنّه حتّى وهو في كامل وعيه يجهل الضَّرر الذي يصنعه لنا (مثل من يذكر شيئًا يجرحنا، بدون أيِّ سوء نيّة). مرّاتٍ أخرى تُنغرز الخناجر في قلبنا، لا بسبب حُبث الآخرين بل بسبب كبريائنا نحن؛ هكذا يوجد أشخاصٌ يشعرون بالإهانة الشَّديدة بسبب فضيلة ومواهب الآخرين.

من هنا يمكننا أن نتكلّم عن جروح حقيقيّة، عادلة أو غير عادلة، وهميّة أو غير مبرّرة (أي «غير متناسبة الأبعاد»). الطُّفُل الذي يتمُّ استغلاله جنسيًّا بواسطة أحد الأقارب يشعر بجرحٍ حقيقيٍّ وبالغ الظلم؛ والرَّاهب

الَّذِي يَشْعُرُ بِالْحَسْرَةِ بِسَبَبِ الْعِقَابِ الَّذِي فَرَضَهُ عَلَيْهِ الْمَسْئُولُ بِسَبَبِ خَطَاٍ خَطِيرٍ، يَشْعُرُ بِجِرْحٍ غَيْرِ مُبَرَّرٍ، نَاتِجٍ عَنِ سَبَبٍ عَادِلٍ؛ وَالزَّوْجَةُ الَّتِي تَشْعُرُ بِأَنَّهَا مُحْتَقَرَةٌ بِشِدَّةٍ لِأَنَّ زَوْجَهَا الْغَافِلَ نَسَى أَنْ يُهَيِّئَهَا بِعِيدِ مِيلَادِهَا، تُعَانِي مِنْ جِرْحٍ غَيْرِ مُتَنَاسِبٍ نَاتِجٍ عَنِ سَهْوٍ يَصْعُبُ أَوْ يَسْهُلُ تَبْرِيزُهُ بِحَسَبِ الْحَالَةِ؛ وَالْأُمُّ الْمُتَأَلِّمَةُ بِسَبَبِ الرِّبَاةِ الْمُتَوَاصِلَةِ لَدَى ابْنِهَا الْمُصَابِ بِعُقْدَةِ الْأَضْطِهَادِ تَكُونُ مُعَذَّبَةً مِنْ جِرْحٍ حَقِيقِيَّةٍ وَلَكِنَّهَا غَيْرُ إِرَادِيَّةٍ مِنْ قِبَلِ مَنْ يُوجِّهُهَا؛ وَالخَطِيبَةُ الَّتِي تَشْعُرُ بِالنَّقْمَةِ بِسَبَبِ الْاِحْتِقَارِ الَّذِي تَفْتَرِضُ وَجُودَهُ عِنْدَ الْوَالِدَةِ خَطِيئِهَا - بِدُونِ أَيِّ أُسَاسٍ مِنَ الصِّحَّةِ - تَتَعَذَّبُ بِسَبَبِ جِرْحٍ وَهَمِيٍّ، ... إلخ.

كُلُّ هَذِهِ الْمَوَاقِفِ هِيَ مُتَنَوِّعَةٌ تَمَامًا، وَلَكِنَّهَا تَشْتَرِكُ فِي شَيْءٍ مَا: فَضْحِيَّةُ الضَّغِينَةِ - مَهْمَا كَانَ سَبَبُهَا - تَعَانِي مِنْ أَلَمٍ رَهِيْبٍ (وَهُوَ مَا أُشْبِهَهُ بِمَدِّ حَامِضٍ لِلذَّاكِرَةِ) يُمْكِنُهُ أَنْ يُوَدِّيَ حَتَّى إِلَى الْجَنُونِ. «يُؤَكِّدُ مَآكِسُ شِيلِيرِ أَنَّ الشَّخْصَ الْحَاقِدَ يُسَمِّمُ نَفْسَهُ؛ لَقَدْ جَرَّحَهُ الْآخِرُ وَهَنَا يَسْجَنُ نَفْسَهُ وَيَثْبُتُ عَلَى ذَلِكَ وَيَتَفَوَّقُ. إِنَّهُ يَظَلُّ حَبِيسًا لِلْمَاضِي. وَهُوَ يَغْدِي ضَّغِينَةً بِوَسْطَةِ تِكْرَارٍ لِنَفْسِ الْحَدِثِ. وَتَتَسَبَّبُ النَّقْمَةُ فِي تَلَوُّثِ الْجِرْحِ فِي دَاخِلِنَا وَفِي تَفْعِيلِ تَدْفُقِهَا، فَتَخْلُقُ نَوْعًا مِنَ الْاِنْزِعَاجِ وَعَدَمِ الرِّضَى الْعَامِ. وَبِالتَّالِيِ لَا يَشْعُرُ الشَّخْصُ بِالرِّضَى، لَا فِي ذَاتِهِ وَلَا فِي أَيِّ مَكَانٍ. وَتُشْعَلُ الذِّكْرِيَّاتُ الْمُرَّةُ الْغَضَبِ مَنْ جَدِيدٍ وَتَحْمِلُ عَلَى الْاِكْتِتَابِ. بِهَذَا الصَّدَدِ يَكُونُ مُلَائِمًا جَدًّا الْمَثَلُ الصِّينِيُّ الَّذِي يَقُولُ: إِنَّ مَنْ يَبْحَثُ عَنِ الْاِنْتِقَامِ عَلَيْهِ أَنْ يَحْفُرَ حُفْرَتَيْنِ»<sup>٥</sup>.

(٤) هُنَاكَ مَجَالَاتٌ خَاصَّةٌ تَكُونُ مُوَاتِيَةً لِلنَّقْمَةِ، مِثْلَ الطَّبَعِ الْبَالِغِ الْحَسَاسِيَّةِ، وَالشُّعُورِ بِالذُّوْنِيَّةِ وَالغَيْبَةِ خَاصَّةً بَيْنَ الْإِخْوَةِ (الَّتِي يُمَكِّنُ أَنْ تَصَلَ إِلَى ظَاهِرَةِ «قَائِيْنِ»، أَيِ الرَّغْبَةِ فِي أَنْ يَمُوتَ الْآخِ، وَفِي حَالَاتٍ قُصُوى قَدْ تَصَلَ إِلَى الْقَتْلِ الْأَخُوِيِّ)؛ وَالطَّبَعِ الْحَادِ سَرِيعِ الْغَضَبِ، وَغَيْرِ الْمَعْتَدِلِ، ... إلخ كَذَلِكَ الرُّوحُ الْبَالِغُ الْخَجَلِ: الشَّخْصُ الْقَوِيُّ يَرُدُّ الْفِعْلَ بِقُوَّةٍ أَمَامَ الْاِعْتِدَاءِ وَيَطْرُدُ بِطَرِيقَةٍ أَوْتوماتِيكِيَّةٍ ثِقْلَ ضَمِيرِهِ، كَمَا لَوْ كَانَ جَسَدًا غَرِيبًا. لَكِنَّ النَّاقِمَ يُمَكِّنُهُ أَنْ يَقْدِمَ الْخَدَّ الْآخَرَ بَعْدَ اللَّطْمِ، لَا عَنِ فَضِيلَةٍ، وَلَكِنْ لِكِي يَخْفِي جُنْبَهُ؛ وَسَوْفَ يُظْهِرُ لِلْعَلَنِ ضَغِينَتَهُ إِذَا صَارَ يَوْمًا قَوِيًّا أَوْ إِذَا وَصَلَ إِلَى مَنْصَبٍ اِجْتِمَاعِيٍّ: فِي تِلْكَ اللَّحْظَةِ سَوْفَ يَسْتَرِدُّ ذِيُونَهُ بِطَرِيقَةٍ قَاسِيَةٍ وَوَحْشِيَّةٍ، لِأَنَّ النَّاقِمَ لَا يَعتَبِرُ أَبَدًا أَنْ ذِيُونَهُ قَدْ سُدِّدَتْ بِالْقَدْرِ الْكَافِي<sup>٦</sup>.

(٥) كَذَلِكَ هُنَاكَ خَطَايَا وَرذَائِلُ تَوْلَدُ النَّقْمَةَ. الْخَطِيئَةُ الرَّئِيسِيَّةُ الْمُؤَدِّيَةُ لِذَلِكَ هِيَ الْكِبْرِيَاءُ. لَا يُوجَدُ أَحَدٌ لَدَيْهِ الْمَيْلُ إِلَى النَّقْمَةِ أَكْثَرَ مِمَّنْ يَخَافُ الْإِذْلَالَ؛ بِالتَّالِيِ لَيْسَ هُنَاكَ مَنْ هُوَ فِي مَأْمَنِ مِنَ الضَّغِينَةِ أَكْثَرَ مِنَ الْمَتَوَاضِعِ. يُمَكِّنُنَا أَنْ نَذَكُرَ خَاصَّةً شَكْلًا خَاصًّا مِنَ الْكِبْرِيَاءِ: خَيْبَةُ الْأَمْلِ، أَوْ الْمَرَارَةُ فِيمَا يَتَعَلَّقُ بِشَخْصٍ مَا. هَكَذَا، مِثْلًا، مَنْ وَضَعَ تَطْلُعَاتِهِ بِالنِّسْبَةِ لِمُسْتَقْبَلٍ رَفِيعٍ لِأَحَدِ أَبْنَائِهِ (رَاجِعًا أَنْ يَرَاهُ مُتَزَوِّجًا، وَلَدِيهِ وَظِيْفَةً، وَنَاجِحًا، وَيَعْمَلُ عَمَلًا جَيِّدًا، أَوْ كَاهِنًا، ... إلخ)، أَوْ لِزَوْجٍ (أَمَلَةٌ أَنْ تَرَاهُ فِي مَرْكَزِ مَا، شَرِيفًا مَكْرَمًا، بِدُونِ رذَائِلِ، مَجْتَهِدًا، ... إلخ)؛ وَفَجْأَةً يَجِدُ ذَلِكَ الشَّخْصَ أَنَّ أَحْلَامَهُ قَدْ اِنْهَارَتْ (لِأَنَّ ذَلِكَ الْاِبْنَ يَخْتَارُ مَسَارًا آخَرَ أَوْ يَفْشَلُ فِي عَمَلٍ هَامٍّ، أَوْ يَتَحَوَّلُ إِلَى رَذِيلٍ، أَوْ لِأَيِّ سَبَبٍ)، حِينَئِذٍ يَشْعُرُ بِضَغِينَةٍ عَمِيقَةٍ تَتَوْلَدُ دَاخِلَ قَلْبِهِ وَيَصْعَبُ عَلَيْهِ جَدًّا التَّخَلُّصُ مِنْهَا، مِثْلَ شُعُورِ الْمَلِكِ لَاهَارِ تُجَاهِ كُورْدِيلِيَا، فِي عَمَلِ شَكْسِيرِ، فَهُوَ يَقُولُ لَهَا: «إِنِّي أَحْرِمُكَ مِنَ الْحَنَانِ الْاِبْوِيِّ وَالْعَائِلِيِّ وَصِلَةِ الدَّمِ، وَمِنْذَ الْآنِ اَعْتَبْرُكَ غَرِيبَةً عَنِّي وَعَنْ مَشَاعِرِي. إِنَّ الْبَرَبْرِيَّ الْمُتَوَحَّشَ أَوْ الَّذِي يَسُدُّ جُوعَهُ مُفْتَرِسًا نَسَلَهُ، سَيَجِدُ فِي قَلْبِي مُوَافَقَةً

٥- بورجراف جوته، «تعلّم المغفرة»، في [www.arvo.net](http://www.arvo.net)

٦- راجع ج. مارانيون، «طيبيريو: قصة حقد»، بيونس آيريس (١٩٣٩).

وَشَفَقَةً وَعِزَاءً بَدَلًا مِنْكَ أَنْتِ يَا مَنْ كُنْتِ ابْنَتِي. (ثُمَّ يَتَوَجَّهَ إِلَى كُنْتِ): أَنْتِ إِخْرَسٌ، لَقَدْ أَحْبَبْتُهَا أَنَا بِالْحَقِيقَةِ وَكُنْتُ أَفْكَرَ فِي تَرْكِ نَفْسِي لِعِنَايَتِهَا اللَّطِيفَةِ. أُعْرِبُ عَنْ وَجْهِ وَنَظْرِي! وَكَمَا أَنَّ مَوْتِي سَيَكُونُ هُوَ رَاحَتِي، كَذَلِكَ أَحْرَمُكَ الْآنَ مِنْ قَلْبِي الْأَبْوِيِّ.»

هناك رذيلةٌ أُخرى تَقُودُ إِلَى النِّقْمَةِ هِيَ الحَسَدُ، أَبُو كُلِّ غَيْرَةٍ؛ وَكَذَلِكَ الطَّبَعُ الحَادِ سَرِيعَ الغَضَبِ، كَمَا هُوَ وَاضِحٌ. وَأخِيرًا نُشِيرُ إِلَى الْأُنَانِيَّةِ الَّتِي تُضْعَفُ مِنْ قُدْرَتِنَا عَلَى التَّأَثُّرِ وَالشَّفَقَةِ أَمَامَ مَصَائِبِ القَرِيبِ وَالَّتِي تُوَدِّي إِلَى قَسَاوَةِ القَلْبِ وَالتَّبَلُّدِ وَاللَّامْبَالَةِ وَالاهْتِمَامِ المَرَضِيِّ بِالنِّدَاتِ.

إِنَّ النِّقْمَةَ تُوَلَّدُ مِنْ هَذِهِ الرِّذَائِلِ وَلِكَثَرِهَا بِدَوْرِهَا تُغَدِّبُهَا، فَكُلَّمَا زَادَتِ الضَّغِينَةُ تَأَصَّلَتِ الكِبْرِيَاءُ وَالحَسَدُ وَالأُنَانِيَّةُ وَالغَضَبُ.

(٦) مِنَ الصَّعْبِ عِلاجُ النِّقْمَةِ وَلَكِنْ مِنَ المُمْكِنِ الشِّفَاءُ مِنْهَا. وَعَمَلِيَّةُ العِلاجِ تَخْتَلِفُ بِحَسَبِ السَّبَبِ الَّذِي يُولِّدُهَا. إِذَا نَبَعَتْ مِنْ جِرْحٍ غَيْرِ مُتَنَاسِبٍ فِي شِدَّةِ الأَلَمِ مَعَ سَبَبِهِ (العَادِلِ أَوْ عَلَى الأَقْلِ غَيْرِ المَقْصُودِ)، قَدْ يَكُونُ ذَلِكَ لِأَنَّ المَعْتَدِي لَمْ يَكُنْ مَسْئُولًا عَنِ تَصَرُّفَاتِهِ بِسَبَبِ مَرَضِهِ أَوْ جَهْلِهِ أَوْ عَدَمِ وَعْيِهِ، إلخ...، أَوْ لِأَنَّ الجِرْحَ - وَقَدْ تَمَّ تَلْقِيهِه بِطَرِيقَةٍ مَرِيرَةٍ وَتَجَدَّدَ مِنْ خِلالِ اسْتِرْجَاعِ الذَّاكِرَةِ لَهُ مَرَارًا - كَانَ عِقَابًا عَادِلًا لِجِرَائِمِنَا، فَإِنَّ الحَلَّ يَكْمُنُ فِي الوَاقِعِيَّةِ المَتَوَاضِعَةِ. فِي الحَالَةِ الأُولَى نَجِدُ احتِياجًا لِلوَاقِعِيَّةِ أَكْثَرَ مِنَ التَّوَاضُعِ، لِأَنَّ المَقْصُودَ هُوَ التَّحَقُّقُ مِنْ أَنَّهُ لَا يَوجَدُ وَلَمْ يَكُنْ هُنَاكَ رَغْبَةٌ فِي الضَّرْرِ. وَفِي الثَّانِيَةِ هُنَاكَ حَاجَةٌ إِلَى كَثِيرٍ مِنَ التَّوَاضُعِ وَالوَاقِعِيَّةِ لِكِي يُعْرَفَ أَنَّهُ لَمْ يَكُنْ هُنَاكَ أَيُّ ظُلْمٍ.

عندما تكون هناك جراحٌ حقيقيَّةٌ ومؤلمةٌ وكان سببها ظالمًا تكون الحاجة إلى تفعيلِ مَغْفِرَةٍ كريمةٍ وصادقةٍ.

## ٢- تعريف المغفرة

فلنبدأ ببعض التَّحْدِيدَاتِ:

(١) قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ فَإِنَّ المَغْفِرَةَ هِيَ أَكْثَرُ مِنَ قَبُولِ مَا حَدَثَ. تَذْهَبُ المَغْفِرَةُ إِلَى أْبْعَدِ كَثِيرًا مِنْ مُجَرَّدِ القَبُولِ. فَقد يَقْبَلُ أَحَدُهُمُ الإِسَاءَةَ مُحْتَفِظًا بِغَرَضِ الغَايَةِ الأُنَانِيَّةِ الَّتِي هِيَ «المُضِيُّ قُدْمًا»، مَعَ الاحتِفاظِ فِي الوَقْتِ ذَاتِهِ بِمَوْقِفٍ بارِدٍ مِنَ اللَّامْبَالَةِ نَحْوِ الأَخْرِ.

(٢) إِنَّهَا أَكْثَرُ مِنَ إِيقَافِ سَخَطِنَا. فِهَذَا يُمَثِّلُ خُطُوَةً فَقَطْ فِي العَمَلِيَّةِ. مَعَ الوَقْتِ، يَجِبُ أَنْ تَحْمِلَ المَغْفِرَةُ عَلَى تَغْيِيرِ حَقِيقِيٍّ فِي التَّصَرُّفِ تُجَاهِ الأَخْرِ.

(٣) هِيَ أَكْثَرُ مِنَ اتِّخَاذِ مَوْقِفٍ مُحَايِدٍ تُجَاهِ الأَخْرِ. يَعْتَقِدُ البَعْضُ أَنَّ المَغْفِرَةَ تَتِمَّتْ فِي عَدَمِ الإِبْقَاءِ عَلَى النِّقْمَةِ. ذَلِكَ المَوْقِفُ لَيْسَ كَافِيًا؛ إِنَّ غَايَةَ عَمَلِيَّةِ المَغْفِرَةِ هِيَ أَنْ يَخْتَبِرَ المُسَامِحُ أَفْكَارًا وَمَشَاعِرَ إِيْجَابِيَّةً تُجَاهِ المُسِيءِ. بِالطَّبَعِ يَحْتَاجُ ذَلِكَ إِلَى وَقْتٍ. الحَيَادُ، هَذَا المَعْنَى، يُمَكِّنُهُ أَنْ يَكُونَ خُطُوَةً كَبِيرَةً فِي العَمَلِيَّةِ، وَلِكُنْهُ لَا يَجِبُ أَنْ يَكُونَ أَبَدًا الخَاتِمَةَ النِّهَايَّةَ.

(٤) كما أنّها أكثر من مُجَرَّد عَمَلٍ شَيْءٍ لِكَيْ نَشْعُرَ بِالْإِرْتِيَاكِ. لَيْسَ هُنَاكَ سُوءٌ فِي الشُّعُورِ بِالْإِرْتِيَاكِ، فَالْمَغْفِرَةُ بِالْفِعْلِ سَتَزِيدُ مِنَ الصِّحَّةِ الْإِنْفِعَالِيَّةِ وَمِنْ إِرْتِيَاكِ مَنْ سَيَغْفِرُ. كَثِيرٌ مِنَ الْأَشْخَاصِ يَبْدَوْنَ بِعَمَلِيَّةِ الْمَغْفِرَةِ بِالتَّحْدِيدِ لِأَنَّهُمْ تَعْبَوْنَ مِنَ الشُّعُورِ بِعَدَمِ الْإِرْتِيَاكِ وَيُرِيدُونَ أَنْ يُحَسِّنُوا ذَلِكَ الشُّعُورَ. لَكِنَّ ذَلِكَ لَا يَصِلُ إِلَى الْهَدَفِ الْمَطْلُوبِ، وَكَثِيرًا مَا يَكُونُ تَرْكِيزُ الْأَمَلِ عَلَى الْمَشَاعِرِ فَقَطْ مُضِرًّا.

(٥) مِنْ جِهَةٍ أُخْرَى، مِنَ الْمُهْمِ الْأَخْذِ فِي الْإِعْتِبَارِ أَنَّ الْمَغْفِرَةَ لَا تَعْنِي إِعْطَاءَ الْعُنْدَرِ لِلْمُسِيءِ أَوْ الْمُعْتَدِي. فَالزَّوْجَةُ الَّتِي تُضْرَبُ ظَلْمًا يُمَكِّنُهَا أَنْ تَعُذَرَ عَنْ زَوْجِهَا فَتُلْقِي بِالذَّنْبِ عَلَى نَفْسِهَا لِأَنَّهَا قَدْ اسْتَفْرَظَتْ بِكَلِمَاتِهَا وَأَفْعَالِهَا، حَتَّى لَوْ لَمْ تَكُنْ تِلْكَ هِيَ الْحَقِيقَةُ أَوْ كُلُّ الْحَقِيقَةِ (كَمَا يَحْدُثُ بِالنِّسْبَةِ لِلْأَشْخَاصِ التَّابِعِينَ لِغَيْرِهِمْ). إِنَّ ذَلِكَ يُفْرِعُ الْمَغْفِرَةَ مِنْ فَضْلِيَّتِهَا، فَيُوحِي بِأَنَّ الْمَغْفِرَةَ تَعْنِي الْخُضُوعَ لِأَنَّ الْكَوْنَ الْمَرْءَ خَاضِعًا لِلضَّرْبِ أَوْ أَنْ يُسْتَعْلَلَ أَوْ يُسْتَخْدَمَ، سَامِعًا بِذَلِكَ بِاسْتِمْرَارِ تِلْكَ الْمَوَاقِفِ بِدُونِ حَلٍّ. وَلَكِنَّ الْأَمْرَ لَيْسَ كَذَلِكَ؛ فَالْمَغْفِرَةَ تَعْنِي الْقَبُولَ بِأَنَّ مَا حَدَثَ كَانَ شَرًّا وَأَنَّهُ لَا يَجِبُ أَنْ يَتَكَرَّرَ.

(٦) كما أنّها لا تُساوي نسيان التّكربات السيئة. فالمغفرة لا تُؤدّي إلى فقدان الذاكرة؛ بل على العكس، أحيانًا يكون من الضروريّ تذكّر تفاصيل ملاموسة جدًا خاصّة بالأحداث التي سبّبت لنا جرحًا، بهدف علاج ذاكرتنا. على الرّغم من ذلك، وإذا حدث ذلك جيّدًا، فإنّ المغفرة ستغيّر الطّريقة التي بها نتذكّر الماضي: سيكفّ ذلك الأخير عن أن يكون مخنومًا بالضيق والخوف والقلق.

(٧) كما أنّها لا تعني تهديّة الأعصاب. البعض يُمكنهم أن يُهدّئوا عصبيتهم الناتجة عن مواقف مُعيّنة ظالمة ومُسيئة، بدون أن يغفروا لمن تسبّب فيها. يُمكنني أن أتعلّم كيفيّة السّيطرة على أعصابي التي يستفزّها زميلي كلّ يوم بإذلاله لي بسُخريته، ولكن دون أن أغفر له. إنّ هذه السّيطرة على طبعنا- أيّ المقدرة على الارتخاء- هي خطوة مهمّة لِلتَّمَكُّنِ مِنَ الْمَغْفِرَةِ وَلِكَيْهَا لَيْسَتْ الْمَغْفِرَةُ.

(٨) كما أنّها ليست القول «أنا أغفر لك»، في حين يكون زنين كلماتنا مَلِينًا بِالْإِحْتِقَارِ، مِثْلَمَا فَعَلْتُ شَخْصِيَّةَ «أَلْبِرْتُو بِلِسْت جانا»، في قصة «مارتين ريفاس» إذ قال «يا جبان! إنني أشفق عليك وأسامحك». لا توجد مغفرة صادقة عندما تتحوّل إلى مُستودعٍ جارحٍ مِنَ الْإِحْتِقَارِ.

(٩) وأخيرًا، هي لا تتطابق كذلك مع المُصالحة، وإن كانت ترتبطُ بِهَا رِتِبًا طَوِيلًا وَثِقِيلًا. فَالْمَغْفِرَةُ هِيَ خُطْوَةٌ فِي عَمَلِيَّةِ الْمُصَالِحَةِ؛ إِذْ أَنَّ تِلْكَ الْأَخِيرَةَ تَتَحَوَّلُ بِدُونِ الْمَغْفِرَةِ إِلَى مُجَرَّدِ هُدْنَةٍ يَبْحَثُ كُلُّ طَرَفٍ خِلَالَهَا عَلَى فُرْصَةٍ لِتَبْدَأَ الْعِدَاوَاتِ مِنْ جَدِيدٍ. الْمُصَالِحَةُ الْحَقِيقِيَّةُ تَتَطَلَّبُ الْمَغْفِرَةَ مِنَ الْجَانِبَيْنِ، إِذْ أَنَّ الْأَضْرَارَ تَحِلُّ بِالطَّرَفَيْنِ. الْمُصَالِحَةُ تَسْتَلْزِمُ أَيْضًا ثِقَةً مُجَدَّدَةً، وَأَحْيَانًا يَكُونُ ذَلِكَ مُسْتَحِيلًا. الْمُصَالِحَةُ كَذَلِكَ تَتَطَلَّبُ اسْتِعْدَادَ الطَّرَفَيْنِ لِاسْتِعَادَةِ الْعِلَاقَةِ، وَأَحْيَانًا يَكُونُ طَرَفٌ وَاحِدٌ فَقَطْ مُعَدًّا لِتَبْدَأِ هَذَا الْمَجْهُودِ. مِنْ هُنَا نَجِدُ أَنَّهُ مِنَ الْمُمْكِنِ أَنْ يَحْدُثَ أَنْ يَغْفِرَ أَحَدُهُمْ دُونَ أَنْ يَتَصَالِحَ (أَحْيَانًا لِأَنَّ الطَّرْفَ الْأُخْرَى لَا يُرِيدُ أَنْ يَقُومَ بِتِلْكَ الْخُطْوَةِ)، وَلَكِنَّهُ لَنْ يَسْتَطِيعَ أَنْ يَتَصَالِحَ أَبَدًا بِالْحَقِيقَةِ بِدُونِ أَنْ يَغْفِرَ. إِذَا ظَلَّ الْمُسِيءُ مُتَصَلِّبًا فِي شَرِّهِ وَلَا يَتَغَيَّرُ، حِينَئِذٍ تَكُونُ الْمُصَالِحَةُ مُسْتَحِيلَةً.

(١٠) إذا تكلمنا من النّاحية الإيجابية، تكون المغفرة إذا هي: أ- تركُ التّقمة نحو مَنْ أَسَاءَ إِلَيْنَا أَوْ جَرَحَنَا بِطَرِيقَةٍ ظَالِمَةٍ؛ ب- التّخليّ عَنِ الْإِنْتِقَامِ الَّذِي يَكُونُ مِنْ حَقِّنَا بِسَبَبِ الْعَدْلِ الْبَشَرِيِّ لِأَنَّ الظُّلْمَ يَكُونُ بَيْنًا؛ ج- وَالْإِحْتِهَادَ فِي الرَّدِّ بِطَبِيعَةِ عَلَى الْمُعْتَدِي، وَهَذَا يَعْنِي الرَّدَّ بِتَعَاظُفٍ وَكِرَمٍ وَمَحَبَّةٍ.

هناك مثلٌ يُساعدنا على الفهم بطريقةٍ أفضل. لقد أصابَ السيدُ أنليزي البارونَ شانثال، بطَلقِ نارِيٍّ عن طريقِ الخطأ، ثم مات البارون بعد احتِضارٍ مَسِيحِيٍّ. البارونةُ الأرملةُ شَعَرَتِ بِالدَّمارِ بِسببِ هذه الوفاةِ السَّابِقَةِ لأوانِها، وقد تَرَكتها وَحِيدَةً مع أربعةِ أطفالٍ صِغار. بدا لها أَنَّ الْمَغْفِرَةَ لِلْفِعْلِ الطَّائِشِ الْعَدِيمِ الْفِطْنَةِ الَّذِي قَامَ بِهِ الْقَاتِلُ كَانَتْ فَوْقَ قِيَاهَا الَّتِي أَتَهَكَتْ مِنَ الْمُصِيبَةِ وَالذُّمُوعِ. وَقَدْ ظَلَّتْ عَلَى تِلْكَ الْحَالِ لِمُدَّةِ خَمْسِ سِنَوَاتٍ. بَعْدَ انقضاءِ ذَلِكَ الْوَقْتِ، فَكَّرَتْ أَنَّهُ لَنْ يَكُونَ هُنَاكَ مَفْرُؤٌ مِنْ مُقَابَلَةِ الْقَاتِلِ، فَطَلَبَتْ النَّصِيحَةَ مِنْ أَبِي اعْتِرَافِهَا الْأُسُفِّ الْقَدِيسِ فَرَنسِيْسِ دِي سَالٍ. فَكَتَبَ لَهَا مَا يَلِي: «تَسْأَلِينِي أَنْ أَنْصَحَكَ عَنْ كَيْفِيَّةِ التَّصَرُّفِ خِلَالَ مُقَابَلَتِكَ مَعَ الشَّخْصِ الَّذِي قَتَلَ زَوْجَكَ... لَيْسَ مِنَ الضَّرُورِيِّ أَنْ تَبْحَثِي أُنْتِ عَنِ الْيَوْمِ أَوْ الْفُرْصَةِ؛ وَلَكِنْ إِذَا وُجِدَتْ تِلْكَ الْفُرْصَةُ، أُرِيدُ أَنْ تُظْهِرِي قَلْبًا طَيِّبًا، حَنُونًا وَشَفُوقًا. أَعْرِفُ جَيِّدًا أَنَّكَ سَتَنْفَعِلِينَ وَقَدْ تَنَاهَيْنِ وَأَنَّ دَمَكِ سَيَغْلِي؛ وَلَكِنْ مَاذَا يَعْنِي كُلُّ ذَلِكَ؟ لَقَدْ حَدَّثَ نَفْسُ السَّيِّءِ أَيْضًا لِمُخْلِصِنَا الْحَبِيبِ عِنْدَمَا رَأَى لِعَازِرِ مَيِّتًا وَكَذَلِكَ عِنْدَ أَحْدَاثِ آلَامِهِ. نَعَمْ، وَلَكِنْ مَاذَا يَقُولُ الْكِتَابُ الْمُقَدَّسُ؟ أَنَّهُ فِي الْحَالَتَيْنِ رَفَعَ عَيْنَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ. هَذَا هُوَ يَا ابْنَتِي مَا يَفْعَلُهُ اللَّهُ لِكِي يَجْعَلَنَا نَرَى، فِي تِلْكَ الْانْفِعَالَاتِ، إِلَى آيَةِ دَرَجَةٍ نَحْنُ مِنْ لَحْمٍ وَعَظْمٍ وَرُوحٍ... أَعْتَقِدُ أَنَّي قَدْ شَرَحْتُ جَيِّدًا مَا أُرِيدُهُ. أَكْرَرُ: أَنَا لَا أُرْغَبُ أَنْ تَعْمَلِي عَلَى لِقَاءِ ذَلِكَ الرَّجُلِ الْمِسْكِينِ، بَلْ أَنْ تَسْتَجِيبِي لِمَنْ يُحَاوِلُونَ تَدْبِيرَهُ...» وَلَقَدْ أَطَاعَتِ السَّيِّدَةَ دِي شَانْتَالِ وَسَمَحَتْ بِمُقَابَلَةِ السَّيِّدِ أَنْلِيزِي. وَكَانَتْ حَنُونَةً بِقَدْرِ مَا سَمَحَ لَهَا قَلْبُهَا، وَلَكِنَّ الْمُقَابَلَةَ كَانَتْ مُؤَلِّمَةً لِلْغَايَةِ بِالنِّسْبَةِ لَهَا. الْعِبَارَةُ الْمَعْبُورَةُ عَنِ الْمَغْفِرَةِ وَالَّتِي خَرَجَتْ مِنْ بَيْنِ شَفَتَيْهَا كَلَّفَتْهَا مَجْهُودًا لَا يُمَكِّنُ تَخْيُّلَهُ. وَلَكِنَّهَا - إِذْ أَرَادَتْ أَنْ تَوَاصِلَ إِلَى أْبْعَدَ مِنْ ذَلِكَ غَرَضُهَا هَذَا لِمَنْحِ الْمَغْفِرَةَ - اقْتَرَحَتْ عَلَى السَّيِّدِ أَنْلِيزِي، وَكَانَ قَدْ رُزِقَ مُؤَخَّرًا بِابْنِ حَدِيثِ الْوِلَادَةِ، أَنْ تَكُونَ هِيَ إِشْبِينَةَ هَذَا الطِّفْلِ لِتَحْمِلَهُ هِيَ بِنَفْسِهَا إِلَى حَوْضِ الْمَعْمُودِيَّةِ الْمُقَدَّسِ. كَانَتْ هَذِهِ بِالْفِعْلِ هِيَ الْمَغْفِرَةُ الْكَامِلَةُ لِلْإِسَاءَةِ مِنْ قِبَلِ مَنْ صَارَتْ بَعْدَ ذَلِكَ الْقَدِيسَةَ چَانِ دِي شَانْتَالِ.

## الجزء الثاني

### عملية المغفرة

علينا أن نفرّق بين الأوقات المختلفة التي يمرُّ بها مجرى المغفرة أو علاج الضغينة: إكتشاف أحقادنا والتعرّف على عدم جدوى الوسائل المستخدمة إلى الآن لوضع حلٍّ لضغينتنا؛ والرغبة في أن نغفرَ ونتوصّل إلى المغفرة؛ وأخيراً إكتشاف حُرّيّة المغفرة.

بالنسبة للخطوات التي سنُبيّنها تباعاً، فإننا سوف نَتَّخِذُ دائِماً نفسَ الأسلوب المتّمتل في ثلاثة تدريبات : (أ) أولاً سنَعرضُ نصّاً مأخوذاً من الكتاب المقدّس، لكي نتأمّل فيه مدّة قصيرة من الوقت، وعلى ضوئه نطلّب من الله نعمة أن نتعلّم أن نغفر؛ وأنا أعتبرُ أنّ هذه الخطوة أساسية؛ (ب) شرحٌ للمظاهر الأكثر أهميّة في عملية المغفرة؛ (ج) بعضُ التدريبات الشخصية التي يجب القيام بها من خلال التّدين في كُراسَة العمل أو الكُراسَة الرُوحية. تلك الكُراسَة هي مهمّة جداً لعمَلنا، لأنّ هذا العمل يحتوي على ناحية تدريبية على مفاهيم جديدة أو لتصحیح أفكار خاطئة، وهو ما يتطلّب تدريباً للانتباه والتّفكير والموضوعيّة يتحقّق بطريقة رابعة إذا وضعنا أفكارنا كتابةً. إنّها كذلك تُفيد في أن يرى الشخص التّقدّم أو التّعزُّر أو التأخّر الذي يحدث في عمَله. نحن نوصي كذلك بأن تُناقش تلك المُذكَرات مع شخص ذي ثقة، بقدر الإمكان مع كاهنٍ أو إذا تَعَدَّر ذلك فَمَعَ طبيبٍ نفسانيّ ذي تكوينٍ سليمٍ أو مع شخصٍ ذي علمٍ يرغِب في مُساعدتنا في تلك العمليّة.

### أولاً - إكتشاف الأحقاد

الخطوة الأولى في عمَلنا غايتها مُساعدتنا على التّعرّف على أحقادنا. ولا يُعتبر ذلك عملاً زائداً عن الحاجة، لأنّ أحقادنا لا تكون واضحةً بالقدر الذي نعتقده. الغضبُ أو السخطُ الدائميّ يُفزعُ الأشخاص أو يُهيمُهم، ولذلك يسعى كلُّ واحدٍ بطريقة غريزيّة إلى إخفائه أو تغطيته. إنّ كُنّا نشعرُ بالإستغرابِ عند سماعنا من بعض المتخصّصين في مجال الصّحة أنّ الحلّ لبعض المشاكل مثل المثليّة الجنسيّة (الشذوذ) وإدمان الكحوليات، أو إدمان المخدرات أو الاختلال الاكتيابي له صلةٌ - ضمن أشياء أخرى - بالنقمة، وأنّ علاجها يتطلّب عملاً طويلاً في مجال المغفرة، فاستغرابنا هذا هو إثباتٌ على أنّ كثيراً من الأحقاد تُحفظ تحت أغطيّة غير متوقّعة.

تلك الخطوات الأولى تَهْدِفُ إِذَا إِلَى نزع الأقيعة عن الأحقاد.

### ١- آليّة تجنّب التّعرّف على ضغينتنا

#### (أ) نصٌّ للملاحظة

«قال الربُّ لِقايين: لِمَ غَضِبْتَ ولمَ أطرقتَ رأسك؟ فإنّك إن أحسنت أفلا ترفعُ الرأس؟ وإن لم تُحسن أفلا تكونُ الخطيئة رابضةً عند الباب؟ إليك تنقادُ أشواقها، فعليك أن تسودها». وقال قايين لهابيل أخيه: «لنخرجُ إلى

الحقل. فَلَمَّا كَانَا فِي الْحَقْلِ، وَثَبَ قَايِينُ عَلَى هَابِيلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ. فَقَالَ الرَّبُّ لِقَايِينَ: «أَيْنَ هَابِيلُ أَخُوكَ؟» قَالَ: «لَا أَعْلَمُ، أَحَارِسُ أَنَا لِأَخِي؟» (تك ٤/٦-٩)

## (ب) التَّعْلِيمُ الْأَسَاسِيُّ

هُنَاكَ آيَاتٌ مُخْتَلِفَةٌ لِيَكُنَّ نَتَجَتُ الْتَّعَرُّفِ عَلَى الْحَقْدِ الَّذِي يُعَشِّشُ دَاخِلَ قَلْبِنَا، أَوْ عَلَى الْأَقْلِ لِيَكُنَّ نَتَجَتُ مُوَاجَهَتِهِ. يُمَكِّنُنَا أَيْضًا أَنْ نَقُولَ إِنَّ الْأَلْيَاتِ الَّتِي سَنَدَكُرُّهَا لِاحِقًا هِيَ الْآيَاتُ لِلتَّحَكُّمِ (بِطَرِيقَةٍ غَيْرِ مُوَفَّقَةٍ) فِي الضَّغِينَةِ أَوْ فِي الْأَلَمِ الَّذِي سَبَّبَهَا. فِي الْعُمُقِ، لَا آيَّةٌ تَتَوَصَّلُ إِلَيْهِ تَجَنُّبُهُ أَوْ إِعْطَانِهِ خَلًّا بِالْحَقِيقَةِ؛ فَقَطْ يَتِمُّ التَّمْوِيهِ عَلَى الْمَشْكَلَةِ أَوْ كَبِّهَا؛ لِذَلِكَ فَهِيَ تَظْهَرُ عَلَى السَّطْحِ مِنْ جَدِيدٍ - إِنَّ أَجْلًا أَمْ عَاجِلًا - بِصُورَةٍ غَضَبٍ أَوْ عُنْفٍ أَوْ آيٍ نَوْعٍ آخَرَ مِنَ النَّتَاجِ.

(١) الْوَسِيلَةُ الْأُولَى لِتَجَنُّبِ مُوَاجَهَةِ الْغَضَبِ الَّذِي نَحْمِلُهُ فِي دَاخِلِنَا، مُوَاجَهَةُهَا صِرَاحَةً وَوَضُوحًا، هِيَ **إِنْكَارُ** الْأَحْدَاثِ: «فِي الْوَاقِعِ لَمْ يَحْدُثْ أَبَدًا أَيُّ شَيْءٍ». إِذَا لَمْ يَكُنْ قَدْ حَدَثَ أَبَدًا أَيُّ مَوْقِفٍ جَارِحٍ، لَا يَجِبُ إِذَا أَنْ يَكُونَ هُنَاكَ جَرْحٌ نَاتِجٌ عَنْهُ. **إِنْكَارُ** الْأَحْدَاثِ يُمَكِّنُ أَنْ يُوَدِّيَ إِلَى تَأْثِيرٍ مُفِيدٍ وَقْتِيٍّ فِي الْحَالِ وَلَكِنَّهُ زَائِلٌ. أَنْ نُقْنَعَ أَنْفُسَنَا بِأَنْفُسِنَا بِأَنَّهُ لَمْ يَحْدُثْ أَيُّ شَيْءٍ لَيْسَ مِنْ سِعَةِ النَّفْسِ فِي شَيْءٍ بَلْ هُوَ **إِنْكَارٌ** لِلْوَاقِعِ. لَا يُمَكِّنُ أَبَدًا لِإِنْكَارِ الْوَاقِعِ أَنْ يَكُونَ مَفِيدًا. وَإِذَا كَانَ **إِنْكَارُ** الْوَاقِعِ هُوَ مَوْقِفٌ يُمْرِضُنَا، فَإِنَّهُ لَا يُمَكِّنُ أَنْ نَسْتَتِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْقَانُونِ الْأَحْدَاثِ الْمُؤْمَلَةِ وَالْمُضَرَّةِ. إِنَّ اللَّهَ لَا يُنْكَرُ خَطَايَانَا إِنَّمَا هُوَ يَغْفِرُهَا؛ وَهُوَ لَا يَقُولُ «لَمْ يَتْرَكْنِي ابْنِي أَبَدًا»، بَلْ يَقُولُ «لِنَفْرَحِ، لِأَنَّ ابْنَ هَذَا كَانَ مِيتًا فَعَاشَ» (رَاجِعْ لَوْ ٢٤/١٥).

(٢) طَرِيقَةٌ أُخْرَى خَاطِنَةٌ لِتَفَادِي الْخُطُوءِ الْمُرَّةِ الْمَتَمَثِّلَةِ فِي التَّعَرُّفِ عَلَى حَقِيقَتِنَا وَحَلِّهِ هِيَ **إِعَادَةُ تَفْسِيرِ** الْأَحْدَاثِ. **إِنَّ إِعَادَةَ التَّفْسِيرِ الْمُرْتَفِةِ** هِيَ طَرِيقَةٌ لِلْإِنْكَارِ: فَلَا تُنْكَرُ الْأَحْدَاثُ بَلْ يُنْكَرُ مَعْنَاهَا الْحَقِيقِيَّةُ. إِعَادَةُ التَّفْسِيرِ لَا تَعْنِي «إِعْطَاءَ الْعُذْرِ»؛ يَقُولُ الْقَدِيسُ بُولَسُ إِنَّ الْمَحَبَّةَ تَعُذِّرُ كُلَّ شَيْءٍ (١ كور ١٣/٧)؛ وَلَكِنَّ ذَلِكَ يَصْلُحُ لِلْأَشْيَاءِ الَّتِي فِيهَا يُمَكِّنُنَا - بِطَرِيقَةٍ مَوْضُوعِيَّةٍ - أَنْ نُوَكِّدَ صِدْقَ نِيَّةِ الْقَرِيبِ (وهو ما يجب أن نَنزِعَ إِلَيْهِ بِحَسَبِ مَا يَقُولُ الْقَدِيسُ أَعْنَاطِيُوسُ: «كُلُّ مَسِيحِيٍّ صَالِحٍ عَلَيْهِ أَنْ يَكُونَ مُسْتَعِدًّا بِالْأَكْثَرِ لِتَصَدِيقِ حُسْنِ نِيَّةِ الْقَرِيبِ عَنْ إِدَانَتِهِ»). وَلَكِنْ عِنْدَمَا تَكُونُ الْأَحْدَاثُ وَاضِحَةً وَبَيِّنَةً لَا يَجِبُ أَنْ نَسْتَعْمَلَهَا لِغَرَضٍ آخَرَ، وَفِي هَذِهِ الْحَالَةِ يَتَمَثَّلُ الْمَوْقِفُ السَّلِيمُ فِي الْمَغْفِرَةِ. وَيُكْمِلُ الْقَدِيسُ أَعْنَاطِيُوسُ قَائِلًا: «إِذَا لَمْ يَكُنْ مِنَ الْمُمَكِّنِ اعْتِبَارَ نِيَّةِ الْقَرِيبِ سَلِيمَةً» - وَهُوَ يَعْتَرِفُ بِذَلِكَ: أَنَّهُ أَحْيَانًا كَثِيرَةً لَا يُمَكِّنُ أَنْ يُفَسِّرَ الشَّيْءَ بِطَرِيقَةٍ حَسَنَةٍ، إِذْ يَكُونُ سَيِّئًا بَلَا أَيِّ مَجَالٍ لِلْخَطَا - «فَانظُرْ كَيْفَ تَفْهَمُهَا، وَإِذَا كُنْتَ تَفْهَمُهَا بِطَرِيقَةٍ خَاطِنَةٍ، فَصَحِّحْهَا بِمَحَبَّةٍ؛ وَإِنْ لَمْ يَكُنْ ذَلِكَ كَافِيًا، إِبْحَثْ بِكُلِّ الْوَسَائِلِ الْمُنَاسِبَةِ حَتَّى تَتَمَكَّنَ مِنْ فَهْمِهَا بِطَرِيقَةٍ حَسَنَةٍ لِيَكُنْ تَنْقِذُهَا (تُصَدِّقُ أَنَّهَا حَسَنَةٌ)». يَا مُرْنَا الْقَدِيسُ بِأَنْ «نُصَحِّحَ وَنُنْقِذَ» الشَّخْصَ؛ وَلَا أَنْ نُزَيِّفَ الْحَقِيقَةَ، وَهُوَ مَا يُمَثِّلُ شَرًّا لِمَنْ أَخْطَأَ وَلِمَنْ جُرِحَ بِسَبَبِ أَخْطَاءِ الْآخَرِينَ، عَلَى السَّوَاءِ.

(٣) غَيْرُ مُفِيدٍ كَذَلِكَ كَبُّتِ الدِّكْرِيَّاتِ الَّتِي تُسَبِّبُ لَنَا الْغَضَبَ. فَالْإِخْفَاءُ أَوْ الْكَبُّتُ هُوَ شَكْلٌ خَاصٌّ مِنْ أَشْكَالِ الْبَسِيَانِ؛ إِنَّهُ فُقْدَانُ إِنْتِقَائِيٍّ لِلذَّاكِرَةِ تُجَمِّدُ بِوَسِطَتِهِ بَعْضُ مَظَاهِرِ الْوَاقِعِ. كَثِيرٌ مِنَ الْمُعَالِجِينَ يَجِدُونَ هَذِهِ الْآيَّةَ عِنْدَ الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ عَانُوا مِنَ الْإِسْتِغْلَالِ خِلَالَ مَرَحَلَةِ الطُّفُولَةِ. تَظَلُّ الدِّكْرِيَّاتُ مُجَرَّأَةً وَمُقَسَّمَةً. يُطَبِّقُ بَعْضُ



الأشخاص هذه الآلية السيئة عندما يكون الأشخاص المسيبون للجرح أشخاصاً قريبين جداً منهم، أشخاصاً لا يُحبُّ المجرِّحون أن يكونوا قد جرحوا منهم، وذلك لأسباب كثيرة. مثلاً الأب أو الأخ أو العمُّ أو المدرِّس. يَرغِبُ الطِّفْلُ أن يكون أولئك الأشخاص صالحين، لأنَّه يَحْمِلُ لهم عاطفةً قويَّةً ولا يَسْتَطِيعُ أن يَحْتَمِلَ فُقدانَ تلك العاطفة. وقد يَتَسَبَّبُ ذلك في أن تتجمَّد بعض الأحداثِ المُدَّةِ المُرتبِطةِ بذلك الشَّخصِ والتي تُولِّدُ رفضاً وأماً ونقمة، وإن كان ذلك بدونِ فاعليَّةٍ كاملة، لأنَّ ذلك الألم، الَّذي يَتحوَّلُ إلى ضَعِينَةٍ، يُوجِّهُ نُجَاهَ مَنَاطِقِ أُخْرَى: مثلاً يظهر في صورة تراجُعٍ أو تَأخُّرٍ عاطفيٍّ أو عقليٍّ، أو في صورة حَجَلٍ، أو إيذاءٍ لِلذَّاتِ، أو عُنْفٍ أو تَقوُّعٍ على الذَّاتِ،... إلخ. أيضاً قد يحدثُ نوعٌ من «التَّفكُّكِ أو الانفصال» لِشخصيَّةِ ذلك الشَّخصِ المُحبوبِ/المكروه: كما لو كان هناك شخصان مُختلفان (الأوَّل هو الأب الَّذي يَضْرِبُ والمُتباعِدِ عاطفيّاً... إلخ. والآخر هو الأب الصَّالح والمِثالي). بهذه الطَّريقة نجد أنفسنا أمام تلك الظَّاهرة التي فيها يُكَلِّمنا ذاك عن هذا الشَّخصِ أحياناً كما لو كان صديقاً أو بطلاً أو كائناً مِثاليّاً، ومَرَّاتٍ أُخْرَى يُكَلِّمنا عنه كما لو كان عدُوًّا، قاسيًّا، إلخ... يمكن أن نلاحظ ذلك أيضاً عند البالغين (مثلاً: يحدثُ ذلك في حالة الزَّوجاتِ التَّابِعاتِ لِزُوجِهِنَّ). ومع ذلك علينا أن نأخذَ حَذَرًا مِنَ المُبالِغةِ في تلك التَّفسيراتِ من قِبَلِ بعض المُعالِجين السَّطحيِّين، الَّذين يَفْتَرِضونَ أنَّ أيَّةَ صَدْمَةٍ نَفسيَّةٍ تَتَّبِعُ مِنَ تَجَمُّدِ الدِّكرى المُؤلِّمةِ لِاستغلالِ عانى منه الشَّخصِ في الطُّفولة؛ بهذه الطَّريقة يُثيرون شُهَاتٍ لا أساسَ لها على الأشخاص القريبين، وغالبًا ما يكون هؤلاء أبرياء.

(٤) أسلوبٌ آخر يُمكننا به مُحاولة الانسحابِ مِنَ مُواجهَةِ كُرهِنا أو حِقْدِنا هو تَقَلُّ الغَضَبِ نَحْوَ أشخاصٍ أُخْرين: بدلاً من أن نتعرَّفَ ضِدَّ ماذا أو ضِدَّ مَنْ نحن مُغتاضون، فنحن نُحاولُ أن نُبرِّزَ أنفسنا مُلقين بِالذَّنْبِ على أشخاصٍ خارجِ المُشكلة. أحياناً نقولُ عَن شَخْصٍ أَنَّهُ «يُفرِّغُ شُحْنَةَ» غَضَبِهِ على مَنْ لا علاقةَ لهم بِتاتًا بِالأمْرِ. فالزَّوجةُ التي يَخونُها زُوجُها تُفرِّغُ شُحْنَةَ غَضَبِها على أبنائها؛ والمُدْرِسةُ التي أخذت غرامةً في الشَّارعِ، تُفرِّغُ تَعكِيْرَ مَزاجِها على الطُّلابِ، إلخ... يُمكنُ أن يحدثَ ذلك كَشْيءٍ عارضٍ في مُناسِبَةٍ ما، كما في الأمثلة السَّابِقة، أو بطريقتيَّةٍ دائمةٍ كما في حالة الطِّفْلِ الَّذي يُمرِّرُ الغَضَبَ الَّذي يشعر به بِتجاهِ الوالِدِ الَّذي تَرَكَه بِالعُنْفِ مع أخيه الأصغر، أو الكاهنِ الغيْرُ راضٍ عَن الطَّريقةِ التي تُسيرُ عليها حَيَاتُهُ المُكرَّسةُ بِالظُّهورِ دائماً مُستاءً ومتمدِّراً على المُؤمنين المُحيطين به. هذه الطَّريقةُ المُتمثِّلةُ في تَقَلُّ النِّقمةِ مِنَ المُدْبِينِ الحَقِيقِيِّينَ إلى أشخاصٍ أبرياء تجعلُ الحِقْدَ يَنْتَقِلُ أحياناً من جيلٍ إلى جيلٍ.

(٥) كذلك يَتَمَّ النَّهْرُبُ مِنَ مُواجهَةِ الضَّعِينَةِ بِرَدِّ فِعْلٍ يَتَمَثَّلُ في تَراجُعٍ أو انتكاسةٍ في التُّضجِ. نرى ذلك عند البالغين الَّذين يقومون بِرَدِّ فِعْلٍ أمام المُشاكلِ التي تُغيظُهم كما يفعلُ المُراهقون أو الأطفال: بِثُورةٍ غَضَبٍ طُفوليَّةٍ، أو بِتمرُّدٍ شَبابيٍّ، تماماً كما يتهرَّبُ المُراهقون.

(٦) أخيراً يُمكننا أن نُشيرَ إلى طريقتيَّةٍ من طُرُقِ التَّعاملِ بِطريقةٍ خاطئةٍ مع النِّقمةِ التي سَبَّبَتْها خِبراتٌ دراميَّةٌ، وذلك بِتَقْلِيدِ تَصَرُّفٍ مَن قام بِاستغلالِنا. مِنَ الشَّائعِ اكتشافُ أنَّ مَنْ يَسْتَغْلُونُ الصِّغارَ جنسيّاً كانوا هم أنفسهم قد أُسْتُغْلُوا في طُفولتِهم مِنْ أشخاصٍ كبار، وأنَّ الأشخاصَ الَّذين يَضْرِبونَ كانوا في طُفولتِهم قد عوملوا بِقَسوَةٍ من آبائِهم أو أولياءِ أمورهم. بنفسِ لِلطريقةِ نلاحظُ أنَّ بعضَ النِّساءِ اللَّاتي تعرَّضنَ لِلاغتصابِ في طُفولتِهنَّ أو خلالِ فِترَةِ المُراهقةِ، عندما يبلُغنَ إلى مَرحلةِ التُّضجِ يتحوَّلنَ إلى مُدْمِناتِ لِمُمارسةِ الجنسِ، ويكونُ تَصَرُّفُهنَّ هذا متعلِّقاً بِالأكثَرِ

بنوعٍ من العقاب الدّاتي لكرامتهنّ الشّخصية أكثر من ارتباطه بالرّغبة الجنسيّة. إنّ التّطابق مع السّلوكيّات الّتي جعلت هؤلاء الأشخاص يتألّمون يُمكن أن يقبل مُختلف التّفسيرات: من الجائز أن تكون طريقة لصبّ على شخصٍ آخر (بطريقة النّقل) مَشاعر الإحباط والغضبِ المُعاشية في الألم الدّاتي والإذلال؛ ومن الجائز كذلك أن تكون طريقة مرَضِيّة لمُحاولة البحث عن تفسيرٍ للخوف والخجل اللّذين عانى الشّخصُ منهما في جسده ذاته. في النّهاية يُمكن تقديم تفسيرات أُخرى، ولكن في جميع الحالات نجد قاسمًا مُشتركا: هؤلاء الأشخاص لم يَغفروا للمعتدين عليهم، أو لم يَغفروا لأنفسهم، أو لم يَغفروا لله لأنّه سمح بأن يحدث لهم ذلك.

كما سوف نُكرّر مرّاتٍ عديدةً، أنّه يُمكن حلُّ مُشكلة الضّعيفة فقط إذا تمّت مُواجهتها بوضوح وتمّ إلغاؤها من خلال المغفرة.

### (ج) تأملاتٍ شخصيّة

في ضوء ما قيل، لنُجب عن الأسئلة التّالية، بتدوينها في كُراسة العملِ الخاصّة بنا:

- (١) هل تجنّبتُ في حياتي السّابقة الاعترافَ بأنّ لديّ أحقادًا؟
- (٢) هل أنكرتُ أنّي حقودٌ أو لديّ نعمة ضدّ شخصٍ ما بطريقةٍ من الطّرق السّابق ذكرها؟
- (٣) هل أزيّفُ الأحداثِ الماضية، أو أتلاعب بها أو أخفيها؟ هل صبّبتُ على الآخرين غضبي الّذي أحمله أحيانًا داخل نفسي؟ هل اكتشفتُ أنّي أمارسُ على أشخاصٍ أبرياء نفسَ الأخطاء أو السّلوكيّات الّتي مارسها معي آخرون فتسبّبوا في إيلاي بواسطتها؟
- (٤) حالّيًا، هل أخفي عن ضميري نفسه بعضَ الضّعيفة؟
- (٥) هل أجد نفسي مُتلبّسًا بمحاولة إقناع ذاتي بأنّي لا أحمِلُ نعمةً ولستُ حقودًا؟
- (٦) هذا التّصرّف، هل يؤثّرُ بطريقةٍ ما على شخصيّتي؟

### ٢- التّعرّف على الأحقادِ

#### (أ) نصٌّ للمُلاحظة

«فإذا أناس يأتون بمُقعدي ملقى على سريّر. فلما رأى يسوع إيمانهم، قال للمُقعّد: «ثِقْ يا بُنيّ، غُفرت لك خطاياك». فقال بعضُ الكتّبة في أنفسهم: «إنّ هذا ليُجَدِّف». فعلم يسوع أفكارهم فقال: «لماذا تُفكّرون السّوء في قلوبكم؟ فأيما أيسر؟ أن يُقال: غُفرت لك خطاياك، أم أن يُقال: قُمْ فامش؟ فليكن تعلموا أنّ ابنَ الإنسان له في الأرض سلطانٌ يَغْفِرُ به الخطايا، ثمّ قال للمُقعّد: «قُمْ فاحمِلْ سريّرَكَ واذهبْ إلى بيتك». فقام ومضى إلى بيته» (متى ٩/٢-٧).

#### (ب) التّعليمُ الأساسيّ

إذا كان لَدُنْيا أَحقادٌ، فَمِنَ الضَّروريِّ التَّعَرُّفِ عَلَيْها وتَقْميمِها بِطَريقَةٍ مَوْضوعيَّةٍ. وذلك لَيس دائِمًا بِالشَّيءِ السَّهْلِ، إذ أَنَّ النَّاسَ غالِبًا ما لا يَربِغونَ في التَّعَرُّفِ على ذلك المَظْهَرِ المَهِينِ في شَخْصِيَّتِهِم. أن يَكونَ الشَّخْصُ حَقودًا أو لَدَيْهِ ضَغِينَةٌ فَذلك لا يُعْتَبَرُ مِنَ الصِّفَاتِ الحَسَنَةِ؛ وَلَكن مِنَ المُستَحِيلِ اكتِسابِ الصِّفَةِ المُضادَّةِ (أَي السَّلَامِ مع أَنفِسانا ومع قَربانَا) إن لم نَتَعَرَّفْ على طَبِيعَةِ عَظَمائِنا وَعَلى البُعدِ الحَقِيقِيِّ لَهِ.

أحيانًا يَكونُ مِنَ السَّهْلِ تَحديدِ الضَّغِينَةِ. هَناكَ أَشْخاصٌ يَعْرِفونَ تامًّا مع مَن هُم غاضِبونَ وَمِنَ أَيِّ شَئٍ، كما يَعْرِفونَ كَم هُم غاضِبونَ.

ولَكن كَثيرًا ما لا يَكونُ هَناكَ وَعَنيٌّ كَاملٌ عَنِ الأَحقادِ. في هَذِهِ الحَالاتِ يُمكنُ مَلاحَظَتُها مِنَ خِلالِ أَعْراضِها. يُمكنُ مَلاحَظَةُ الضَّغِينَةِ - على سَبيلِ المِثالِ - مِنْ خِلالِ الآتي:

• الغِيرةُ والحَسَدُ: تلكَ المِشاعِرُ عادَةً ما تُصاحِبُ الضَّغِينَةَ؛ فَالحَقودُ عادَةً ما يَكونُ حَسودًا وَيَحْزَنُ لِإنْجَاحِ مَن يُبْغِضُهُم.

• التَّشْهيرُ بِالآخرينَ وإفْتراءُ الكَذِبِ عَلَيمِهِم: إنَّها أَدواتُ النِّقْمَةِ والكُرهِ.

• الشُّكوى الدَّائِمَةُ، والتَّذمُّرُ والاحتِجاجُ: هَذِهِ تُظهِرُ بِطَريقَةٍ مَفتوحَةٍ أو مُتخَفِيَةٍ العِداوَةَ نَحوِ الآخرينَ.

• عَدمُ التَّوافُقِ مع أَيِّ شَئٍ: عَدمُ الرِّضَى الدَّائِمِ عَنِ الأَشْياءِ، كالتَّصَرُّفاتِ أو الأوامِرِ الصَّادِرَةِ عَنِ شَخْصٍ

(عادَةً عَنِ الرُّؤساءِ أو الأَشْخاصِ الَّذينَ لَدَيمِهِم سُلْطَةٌ)؛ إنَّها عَلامَةٌ واضِحَةٌ على عَدمِ الرِّضَى والعِداوَةِ.

• الميَلُ الدَّائِمُ إلى إيجادِ العُيوبِ في بَعضِ الأَشْياءِ أو الأَشْخاصِ: فَهِناكَ مَن لا يَستَطيعونَ سَماعَ المِديحِ

المُوجَّهِ إلى الآخرينَ بِدونِ أن يُشيروا إلى العُيوبِ المَعروفَةِ أو غيرِ المَعروفَةِ الَّتِي تَطْمُسُ البَريقَ المُعْطى لِهُؤَلاءِ الأَشْخاصِ؛ هَذِهِ عَلامَةٌ واضِحَةٌ على الحَسَدِ والبُغْضِ.

• عَدمُ التَّسامُحِ.

• المِلامَةُ (إِلْقاءُ الدُّنوبِ)، وَتَعبِئُ اتِّهامِ الآخرينَ بِأَتِّهامِ السَّبَبِ في كَلِّ ما لا يَنجُحُ، وَفي كَلِّ فَشلٍ، حَتَّى في الحَالاتِ

الَّتِي يَكونُ مِنَ الواضِحِ فِيها أَنَّ المَسْؤُولِيَةَ تَقَعُ عَلَينا نَحنَ.

• التَّصَرُّفاتُ العُدوانِيَّةُ السَّلْبِيَّةُ، أَي العُدوانُ على الدَّاتِ في صِورةِ اسْتِهْتارٍ، تَهاوُنٍ، لا مُبالاةٍ، الإحْساسُ بِعَدمِ

النَّفْعِ في شَئٍ واحْتِقادِ الدَّاتِ، ... إلخ.

• التَّصَرُّفاتُ العُدوانِيَّةُ النَّشِيطَةُ، أَي العُنْفُ اللَّفْظِيُّ أو الجِسمانيُّ أو النَّفْسانِيُّ، وإِساءَةُ مُعامَلَةِ الآخرينَ،

والانْتِقامُ، ... إلخ.

• الدِّكْرِياتُ المُرَّةُ المُرتَبِطَةُ بِأَشْخاصٍ أو أَشْياءٍ: عَندما يَكونُ تَذْكَرُ شَخْصٍ أو بَعضِ الخِبراتِ المُعاشَةِ مِنَ قَبْلِ

مَصحوبًا دائِمًا بِطَعمِ المَرارةِ والقلقِ، يَكونُ ذلكَ عَلامَةً على أَنَّنا نَحْتَفِظُ بِحِساباتٍ مُعلَّقةٍ بِسَببِ إِساءاتٍ مِنَ المَاضِي.

• السُّهُولَةُ في إعْطاءِ العِقابِ، وَنَقْصُ الرِّحْمَةِ وصُعوبَةُ التَّسْيانِ أو المَغْفِرَةِ.

• عَدمُ تَناسُبِ التَّأديبِ والتَّانِيبِ مع الأَخْطاءِ الَّتِي تَكونُ مَوْضوعيَّةً وَلَكنَّها لَيسَتْ خَطيَرَةً (وهو ما يُظهِرُ بَعْضًا

مِنَ رُوحِ الانْتِقامِ مِنَ جانِبِ الَّذي يُوَدِّبُ).

• تَجَنَّبُ التَّعَامُلِ مع بعض الأشخاص، والخَرَسُ تُجَاهَ آخَرِينَ، والنَّظَرَاتُ القَاسِيَةُ، والحَرَكَاتُ المَتَصَلِّبَةُ، وتوتُّرُ الأعصابِ في حضورِ بعضِ الأشخاص، ... إلخ.

• نذكرُ أيضًا الخَجَلَ والشُّعورَ بِالدَّنْبِ المُرتَبِطِينَ بِبعضِ أحداثٍ مِنَ المَاضِي، عندما تَكُونُ تلكَ المَشاعِرُ قَويَّةً جَدًّا وتَنزَعُ إلى إِحباطِنَا: فَإِنَّهُ مِنَ المُمكِنِ حينئذٍ أَنْ نَحْتَفِظَ بِغَضَبٍ كَبِيرٍ نَحْوِ أَنفُسِنَا ذَاتِهَا، لِشُعورِنَا بِالدَّنْبِ تُجَاهَ فَشَلِّ مَا، أَوْ تَجَاهَ بعضِ الخَطايا أَوْ الدَّمَارِ الدَّائِي أَوْ دَمَارِ الآخَرِينَ، ... إلخ.

عندما نلاحظُ مثلَ تلكَ التَّصَرُّفاتِ في حياتِنَا الشَّخْصِيَّةِ، عَلَيْنَا أَنْ نُدْرِكَ أَنَّ لَدَيْنَا غَضَبٌ مَخْفِيٌّ، وَأَحْقَادٌ غَيْرُ مُعْلَنٍ عِنهَا، ... إلخ. في تلكَ الحَالَةِ عَلَيْنَا أَنْ نَكُونَ أَمْناءَ مع أَنفُسِنَا وَأَنْ نَحاولَ أَنْ نُحَدِّدَ ما يَلِي:

(١) تَحديدًا شَخْصِيًّا: ضِدَّ مَنْ أَحْتَفِظُ أَنَا بِالضَّغِينَةِ؟ هُنَاكَ فَقطُ ثَلَاثَةِ أَهْدافٍ تَتَوَجَّهُ ضِدَّهَا الضَّغِينَةُ:

• الأَوَّلُ هُوَ القَرِيبُ: شَخْصٌ قَدْ جَرَحْنَا أَوْ أَذَلْنَا أَوْ تَخَلَّى عَنَّا. وَبِقَدْرِ ما يَكُونُ هَذَا الشَّخْصُ قَرِيبًا مِنَّا يَكُونُ الأَلَمُ الَّذِي يَجْرَحُنَا أَكْبَرَ (سِير ٢/٣٧: «أَلَا يورثُ الغَمَّ حَتَّى المَوْتِ كُلُّ صَاحِبٍ أَوْ صَدِيقٍ يَتَحَوَّلُ إلى عَدُوٍّ»؛ وَمز ١٥-١٣/٥٥: «لَوْ أَنَّ عَدُوًّا عَيَّرَنِي لِاحْتِمَلَتُهُ، وَلَوْ أَنَّ مُبْغِضِي تَعَاظَمَ عَلَيَّ لِتَوَارَيْتُ عِنه. وَلَكِنَّكَ أَنْتَ، يَا نِدْيَ وَأَلِيفِي وَأُنَيْسِي، يَا مَنْ تَرَبَّطَنِي بِهِ أَحلى مُعاشِرَةٍ، حِينَ كُنَّا نَسِيرُ مَعًا فِي بَيْتِ اللَّهِ!»). فِي تلكَ الحَالَاتِ، قَدْ تَكُونُ الضَّغِينَةُ أَعْظَمَ. إِذْ قَدْ يَكُونُ أَسْهَلَ مَنَحُ المَغْفِرَةِ لِبدَاءَةِ شَخْصٍ غَرِيبٍ، عَن مَنَحِهَا لِسَهْوٍ يَصْدُرُ عَن شَخْصٍ قَرِيبٍ؛ بعضِ المَرَّاتِ يَدومُ الخِصامُ بَيْنَ زَوْجَيْنِ وَقَتًا أَطولَ مِمَّا بَيْنَ شَخْصَيْنِ مِنَ الجيرانِ.

• فِي المَقامِ الثَّانِي، قَدْ يَكُونُ مَوْضوعُ البُغْضِ هُوَ المَرءُ نَفْسَهُ. قَدْ لا يَغْفِرُ المَرءُ لِنَفْسِهِ شَيْئًا ما قَدْ فَعَلَهُ. فِي حَالَةِ النِّساءِ اللَّاتِي يُجْهَضْنَ يَكُونُ الشُّعورُ بِالكُرْهِ تُجَاهَ أَنفُسِهِنَّ شائعًا. أوردُ هَذِهِ السُّطورَ مِمَّا قَالَتْهُ وَاحِدَةٌ مِنْهِنَّ: «لَقَدْ بَدَأَ الاكْتِتابُ مُنذُ أَنْ مارَسْتُ الإِجْهَاضَ. أحيانًا كُنْتُ أبْكي بِإِحساسٍ، وَكانَ ذلكَ طَبِيعِيًّا؛ لَيْسَ الأَلَمُ الَّذِي أَشْعُرُ بِهِ الآنَ وَالَّذِي يَتَفَجَّرُ الآنَ داخِلِي، لَقَدْ كُنْتُ أَتَذَكَّرُ ذلكَ بِحَسْرَةٍ وَلَيْسَ مِثْلَ الآنَ، فَقدَ تَحَوَّلَ ذلكَ إلى شَبَحٍ فِي حَيَاتِي، إِنَّهُ شَيْءٌ يَنْشُرُ الظَّلَامَ على سَعادَتِي، شَيْءٌ قَتَلَنِي وَأَنَا حَيَّةٌ، وَسَلَبَنِي فَرَحَ الحِياةِ، شَيْءٌ أَحْمَلُهُ على ضَمِيرِي وَلا أَسْتَطِيعُ أَنْ أَغْفِرَهُ لِنَفْسِي (...). إِسْمِي لورينا، وَبِالحَقِيقَةِ أَحْتاجُ لِمُساعدَةٍ لِكِي أَنْهِى ذلكَ البُغْضَ الَّذِي أَشْعُرُ بِهِ تُجَاهَ نَفْسِي». مِنَ المُمكِنِ أَيْضًا الشُّعورُ بِبُغْضٍ شَدِيدٍ بِسَبَبِ تَرْكِ فِرْصَةٍ عَمَلٍ شَيْءٍ ما: مِثْلاً عَدَمُ عَمَلِ شَيْءٍ لِإنقاذِ زَواجٍ، أَوْ عَدَمُ مُحاوَلَةِ مَنَعِ انْتِجارِ شَخْصٍ نُحِبُّهُ، أَوْ إِعْطاءِ عِزاءٍ لِشَخْصٍ فِي ضيقٍ، أَوْ لِعَدَمِ إِظْهَارِ الحُبِّ لِشَخْصٍ عَزِيزٍ غَيْرِ مَوْجُودِ الآنَ لِأَنَّهُ تَوَفَّى مِثْلاً (كَمِ مِنَ الأَشْخاصِ يَتَأَوَّهُونَ بَعْدَ فَواتِ الأَوانِ لِأَنَّهُمْ لَمْ يَكُونوا حَنونِينَ مَعَ والدِيهِمْ، أَوْ لَمْ يَظْهروا لَهُمْ امْتِنانًا!). وَأَيْضًا يَمكِنُ أَنْ يَشْعُرَ المَرءُ بِالبُغْضِ تُجَاهَ نَفْسِهِ لِأَنَّهُ لَمْ يَقْدِرْ أَنْ يَمْنَعَ شَيْئًا ما: نَرى ذلكَ لَدَى أَشْخاصٍ كَثِيرِينَ مِمَّنْ تَمَّ اغْتِصابُهُمْ أَوْ اسْتِغْلالُهُمْ جِنسِيًّا: فَهَمُ يُفَكِّرونَ أَنَّهُ كانَ مِنَ المُمكِنِ أَنْ يَتَجَنَّبوا ذلكَ الحَدَثَ بِالهَرُوبِ أَوْ بِالصُّراخِ أَوْ بِعَدَمِ تَواجِدِهِمْ فِي ذلكَ المَكانِ فِي ذلكَ الوَقْتِ، ... إلخ، وَلا يَسْتَطِيعونَ أَنْ يَغْفِروا لِأَنفُسِهِمْ تَصَرُّفَهُمْ. كَثِيرٌ مِنَ السُّلوكِ العَدائِيِّ المُدْمِرِ لِلشَّخْصِيَّةِ يَكُونُ نَتِيجَةَ ضَّغِينَةٍ عَمِيقَةٍ يَشْعُرُ بِهَا الشَّخْصُ تُجَاهَ ذَاتِهِ: مِثْلَ إِدْمانِ المُخَدِّراتِ، أَوْ الكَحولِيَّاتِ أَوْ عَدَمِ تَناولِ الطَّعامِ أَوْ الأَكْلِ بِشِراهِةٍ أَوْ الاسْتِعبادِ لِما مَمارَسَةِ الجِنسِ، ... إلخ.

• وَأَخيرًا، يُمْكِنُ أَنْ تَكُونَ هُنَاكَ نَقْمَةٌ نَحْوَ اللَّهِ أَيْضًا. هُنَاكَ كَثِيرٌ مِنَ الأَشْخاصِ يَرْمونَ بِالدَّنْبِ على اللَّهِ. كَمَا كَتَبَ «إِيلِيا وَيَسِيل» فِي كِتابِهِ «اللَّيْلِ»، عَندما كانَ يَحْكِي عَن إِعدامِ طَفلٍ فِي أَحَدِ مُعسَكَراتِ التَّعْذِيبِ خِلالِ الحَرْبِ

العالمية الثانية: «أين هو الله الصالح، أين؟» كان أحد الأشخاص من ورائي يسأل ذلك... وبعد أكثر من نصف ساعة، كان لا يزال الطفل مُعلّقًا، يُصارع بين الحياة والموت، ويحتضِر أمام نظري. وأضطررنا إلى النظر إليه في وجهه. وعندما مررتُ أمامه، كان لا يزال حيًّا. كان لِسَانُهُ لا يزال مُحمَرًّا ولم تكن نظرتُهُ قد انطفأت بعد. وسمعتُ نفسَ الشَّخصِ يقول من ورائي: «أين هو الله؟». إننا نُلقي بِالذَّنْبِ على الله لأنَّه لم يساعدنا، لأنَّه لم يمنع الشرَّ الذي صنَّعه بنا الآخرون؛ إننا نصل إلى أن نُلقي على الله بِالذَّنْبِ لأنَّه لم يمنعنا نحن من عمل الشرِّ. هناك ظلمٌ عظيم لله وراء كلِّ هذا الفكر. سننكلم لاحقًا عن معنى الألم. نكتفي الآن بأن نلاحظ أنَّه في كثيرٍ من الحالات يكون الشَّخص الذي غَضِبَ من الله - أي غَضِبَ من الصُّورة الخاطئة التي رسَمها عن الله في قلبه - عليه أيضًا أن يغفرَ لله، أي أن يصحَّح تلك الصُّورة فيكتشف وجه الله كآب.

(٢) تحديدٌ أخلاقيُّ: هل نحن أمام غضبٍ صالحٍ أو سيِّئٍ؟ لِنَتَذَكَّرَ ما قلناه في البداية، ليس كلُّ غضبٍ شيئًا غير مُنضبطٍ؛ فهناك غضبٌ صالحٌ، مُنضبطٌ، مُتناسبٌ، مُوجَّهٌ إلى هدفٍ هو في حدِّ ذاته سيِّئٌ، ويكون دائمًا تحت حكم العقل. كغضبِ الأبِ تجاه ابنِ سيِّئِ التَّربيةِ، فعندما يُرتب ذلك الغضبُ لتأديب ذلك الابنِ بطريقةٍ مُتناسبةٍ وقرينةٍ ومُتوازنةٍ، دون أن يتخلَّى الأبُ عن استعدادهِ السَّريعِ للمغفرةِ، حينئذ يكون ذلك الغضبُ شيئًا صالحًا. واستياءنا من فتورنا الرُّوحِيِّ، وعدم ارتياحنا لِخطايانا، إذا قادنا إلى تغيير حياتنا وإلى المُصالحة مع الله وإلى إصلاح أخطائنا والأضرار التي سببناها، هو غضبٌ صالحٌ وضروريٌّ للقداسة، ... إلخ. الغضبُ نحو العدو الذي يُريد أن يَنزِعَ حياتنا، أو تجاه الذي يدوسُ العَدالةَ - خلال القيام من أجلِ استعادة النِّظامِ وضِدِّ المعتدي - هو ضروريٌّ للسلام والنِّظامِ والعَدالة. ولكن تلك المشاعر، إذا تجاوزت الحدود وصارت غير مُتناسبةٍ، فإنَّها تدفع إلى الانتقام ولا تعترفُ بالمغفرةِ، وتتحوّل إلى انتفاضاتٍ طُفولِيَّةٍ، أو تنزَعُ تلك المشاعر إلى الاستقرارِ بطريقةٍ مُتواصلةٍ في القلب، ... إلخ، حينئذ نكون أمام غضبٍ غير مُنضبطٍ يتحوّل بسهولة إلى ضغينةٍ ونقمةٍ. خذوا في الاعتبار دائمًا التَّمييزَ التالي: إذ أننا عندما نتكلّم عن الغضبِ والثَّورةِ في هذا البحثِ، فإنَّنا نَقصِدُ عادةً النَّوعَ غير المُنضبطِ والضَّارَّ لهذا النَّوعِ من الأهواء؛ ولذلك فنحن نُفضِّلُ أن نستخدمَ تعبيراتٍ سَلْبِيَّةً مثل النَّقمةِ أو الضغينةِ.

(٣) تحديدٌ نوعيُّ: ماهي بالضبط الجراح التي أنسبها إلى هؤلاء الأشخاص، وإلى أيِّ درجةٍ أثرت عليّ، وما هي الأضرار الملموسة التي سببوها لي؟

(٤) تحديدٌ ظرفيُّ: متى وكيف حدثت لي تلك الجراح؟

(٥) تحديدٌ موضوعيُّ: ما هي الأدلَّة الواضحة التي أملكها لكي أثبت المسؤولية على هؤلاء الأشخاص فيما يختصُّ بتلك الإساءات؟ ألا يمكنُ تفسير تلك المشاكل أو الجراحِ بطريقةٍ أخرى بدون اتِّهام هؤلاء الأشخاص؟

(ج) تأملاتٌ شخصيَّةٌ

على ضوء ما ذكر، لِنَجِبْ على الأسئلة التالية، ونُدوِّنها في كراسة العمل:  
(١) هل لاحظتُ في حياتي السابقة شيئًا من التَّصرُّفات التي ذُكرت؟ ما هي؟

(٢) هل أنا مُدركٌ أنّ تلك التّصرّفات (الحسد، الشّكوى، التّدنُّر، الثّورة، العُدوانيّة، عَدَم التّسامح، المرارة، ... إلخ) تُعبّر عن نقمة أو غَضَبٍ داخليّ؟ أم إنّني في الحقيقة أعتَرِفُ بوجود تلك التّصرّفات ولكنني أنكرُ أنّها «في حالتي أنا» تُنبُع من الضّعيفة؟

(٣) ضِدُّ مَنْ أحتفظ بِضّعيفة؟ في بعض الحالات الدّقيقة يَحْتَاجُ هذا العَمَلُ حتّى إلى رَسْمِ بيانيّ. إنّني أفتَرِحُ الرّسَمَ البيانيّ التّاليّ الذي سنُسَمِّيهِ «دائرة الدّكريات المؤلمة» لرسم دائرة كبيرة على ورقة بيضاء؛ في داخلها أكتب الحروف الأولى لهؤلاء الأشخاص الذين نعتبر أنّهم جرحوك بطريقة أفدح؛ وحول تلك الحروف أكتب الجراح التي تعتقد أنّ هؤلاء الأشخاص قد سببوا لك. فلنحتفظ بهذا العمل.

(٤) هل أنا موضوعيٌّ فيما يتعلّق بالجراح أو الإساءات التي أعتقد أنّني تلقّيتها؟ نعود من جديد إلى الدّائرة التي فيها أسماء الأشخاص الذين سببوا لي حَسرةً وإلى قائمة الإساءات الرّئيسيّة التي أعتقد أنّني تلقّيتها، ونحلّل - أمام الله طالبين منه أن يرشدنا ويُنيرنا - إذا كنّا بالحقيقة أستطيع أن أعتبر نفسي مُتأكّداً من اتِّهام ذلك الشّخص بالأخطاء التي أنسبها إليه. إن اكتشفت أشياء علىّ تصحيحها (أسماء أو جراح علىّ أن أشطّبها لأنني في الحقيقة لست مُتأكّداً من أنّ هذا الشّخص أو ذلك مذنبٌ حقّاً)، فلنُفعل ذلك الآن. ونستمرُّ مُحفظين بهذا العمل الذي تمّ تصحيحه.

(٥) عندما نُفكّر في الأشخاص الذين نعتبر أنّهم أساؤوا إلينا أو تسبّبوا في إيذاء كبيرٍ لنا، فلنلاحظ ما هي المشاعر التي تستيقظُ في داخلنا، وكذلك الأفكار التي تُراودنا والكلمات التي تُخطّر علىّ بالنا وتصل إلى أفواهنا. لنُدوّن كلّ ذلك مُحاولين أن نتحقّق جيّداً من مُختلف المشاعر التي تتصل في داخلنا بالألم والإذلال.

### ٣- التّعرّف على عواقب الضّعيفة

#### (أ) نصٌّ للملاحظة

«قال الله لقايين: ماذا صَنَعْتَ؟ إنَّ صوتَ دِماءٍ أخيك صارخٌ إليّ من الأرض. والآن فَمَلْعُونٌ أَنْتَ مِنَ الأرض التي فَتَحْتَ فاهَا لِتَقْبَلَ دِماءَ أخيك من يدك. وإذا حَرَثْتَ الأرض، فلا تَعُودُ تُعْطِيكَ ثَمَرها. تائِباً شارداً تكون في الأرض، فقال قايين للرّب: «عقابي أشدّ من أن يُطاق. ها قد طردتني اليوم عن وجه الأرض ومن وجهك أستتر، وأكون تائِباً شارداً في الأرض، فيكون أنّ كلّ مَنْ يجدني يقتلني» (تك ٤/١٠-١٤).

#### (ب) التّعلّم الأساسي

تترك الضّعيفة آثاراً عميقة داخل الشّخص، وكذلك عواقب غالباً ما تكون خطيرة. يُمكن أن يحدث ذلك على مُستوياتٍ مُختلفة.

(١) تتسبّب الضّعيفة - بلا أدنى شكٍ - في عواقب نفسانيّة. وتكون هذه على مُستوياتٍ مُختلفة: أ- واحدة منها على سبيل المثال هي الوسواس فيما يتعلّق بالضرر الذي حدث أو الوسواس تجاه الشّخص الذي أساء إلينا. من الشائع أنّ الأشخاص - الحاقدين على شخصٍ ما - يُقلّبون في ذاكرتهم ذكريّ الإساءة مراراً وتكراراً، وحتّى عندما لا

يُريدون هُم أنفسهم أن يُفكروا في ذلك ، تعود تلك الذكري في صورة أحلام وكوابيس، مُجددةً بذلك العداوة والضيق اللذين تمَّ اختبارهما من قبل: «لم أتمكّن من عدم التفكير، بالعكس كانت الصُّور والأصوات تتدفق بدون توقُّف، فتجلدني وتُعذِّبني، جاعلةً مُحاولتي للهرب منها أشبهه بطريق الألام العقلي» (هذا الكلام مأخوذ من قصة لـ إندونديو كينتيرو). ب- يرتبط أيضًا بالـ *الخجل*؛ فالـ *الخجل* كثيرًا ما يُنتج ثورة غضبٍ تجاه الشخص الذي يُسيء إلينا (مثلًا تجاه المُغتصب جنسيًا)، ولكن ذلك الغضب بدوره يحفر ويُعمق في الذاكرة تذكّار ما حدث، فيُجِدُّ بقوة الخجل المعاش من قبل وكذلك الخوف والخجل من أن يعرف الآخرون ما حدث لنا. ج- كذلك *الإحساس بالذنب*؛ لأنَّ نوبات الحنق المُكثفة عادةً ما يتبعها إحساسٌ بالذنب وإحباطٌ كبيران جدًّا. د- كما أنَّ النقمة تتبعها - كعاقبة لها - *محاولة تبريرها وإدعاء أنها على حق*؛ كلُّ الأهواء تسعى للبحث عن مبررات لها؛ أمَّا الحقد - لكونه من الأهواء التي تُسبب الإذلال للمرء - فلديه دوافع أكثر لإيجاد «أسباب» تُبرر سخطنا: «أأست على حق في أن أغضب؟»؛ ولكن ذلك غالبًا ما يحمل على تزييف الأحداث وعلى المُبالغة فيها وتحميلها، وكلُّ ذلك يُؤدِّي إلى تشويه الواقع. هـ- لقد تمَّت كذلك دراسة العلاقة الوثيقة بين الضغينة وبين الاضطرابات الاكتئابية واضطرابات القلق كما ذكرنا من قبل.<sup>٧</sup>

(٢) الضغينة يكون لها أيضًا عواقب في السلوك وفي الحياة الاجتماعية: أ- تجعل الشخص مُنطويًا ومُنعزلًا ووحيدًا. ب غالبًا ما تُفكك العائلات، وتُباعِد عن الأشخاص المحبوبين، وتُسبب الافتراق والطلاق، وتُصير من كانوا أصدقاء أعداء، وتُؤدِّي إلى المشاجرات. ج- ولها عواقب اجتماعية سلبية: فُقدان العمل، وانخفاض إنتاج العمل، وتُثير العنف وتؤدِّي إلى الطيش والمنازعات، ... إلخ. د- الضغينة أيضًا تُنتج تصرفات ضارة في الحياة الجنسية: فهي تجعل الشخص يذلُّ شريك الحياة لامتناعه عن العلاقة الجنسية معه عندما يسأله ذلك أو يكون في حاجة إليه (هناك زوجات باردات بسبب النقمة)، كما تدفع إلى إيذاء الشريك بالشكل الذي تتم به العلاقة الجنسية (بدون حنان، أو بفظاظة أو بطلب أشياء ضد الطبيعة، أو بالتسبب في إيذاء بدني، ... إلخ).

(٣) الضغينة تُؤدِّي أيضًا إلى عواقب بدنية: أ- فالعلاقة بين الحقد والاضطرابات الإدمانية هي علاقة وثيقة جدًّا. مثلًا، يقول إينرايت وفيتزجيونز عندما يتكلمان عن الكحوليات والمخدرات: «إنَّ المُبالغة في تعاطي بعض المواد هي اضطرابٌ جادٌ، وعادةً ما يكون مُرتبطًا بنقمة كبيرة»<sup>٨</sup>. ويقولان أيضًا بعد ذلك: «تؤدِّد الدراسات الخبرة الإكلينيكية لكثير من المُعالجين... فقد ثبتَ مثلًا أنَّ اضطرابات السلوك عند المُراهقين تسبق بسنوات كثيرة إدمان الكحوليات والمخدرات، فمستوى الكراهية والعنف لدى مُستهلكي تلك المواد يكون أعلى ممَّا يوجد عند مجموع السُكَّان عامةً»<sup>٩</sup>. وهذا يعني أنَّ الضغينة والعنف يدفعان إلى سلوكيات إدمانية. ب- الضغينة، مثل الكراهية، قد تُؤدِّي إلى سلوكٍ عدوانيٍّ تجاه الذات مثل عدم الشهية للطعام والشه العصبية، والتي تكون غالبًا بسبب مشاكل حقدٍ من الشخص نحو ذاته أو نحو عائلته أو نحو زملائه، كما يُشير المُتخصِّصون<sup>١٠</sup>. ج- بعض الكُتَّاب يذكرون نوعًا آخر من العواقب البدنية<sup>١١</sup>؛ مثلًا المشاكل الحركية التي قد تصل إلى الشلل، وهي بمثابة مرآة بدنية لحالة

٧- راجع ر. إينرايت، ر. فيتزجيونز، «مساعدة الزَّنائن على المغفرة»، ص ١١٤-١١٦: ١٣٦-١٣٨ .

٨- المرجع السابق: ص ١٥٥ (راجع ص: ١٥٥-١٦٨)

٩- المرجع السابق: ص ١٥٦.

١٠- المراجع السابق: ص ٢١٥ - ٢٢٣.

١١- راجع كوادرو مورينو، وأوزوالدو، «التماسيح الأربعة للنفس»، ليمّا (٢٠٠٥)، ص ١٤١ - ١٤٢: ن. إيرالا، «التحكُّم العقلي والانفعالي»، بيونس آيرس (١٩٩٤)، ص ٢١١-٢٢٣.

التَّئيميل (التَّخدير) النَّفْسَانِي الَّذِي يُسَبِّبُهُ الْغَضَبُ؛ وكذلك بعض أنواع السُّكْرِي، والاضطرابات الكَبِدِيَّة (تُوجد مقولة إِنَّ الْغَمَّ يُضَرُّ بِكَبِدِنَا)، وكذلك بعض حالات حساسية الأرتيكاريا والرَّغْبَة فِي الْحَكِّ، والضَّغْطُ الْعَالِي وَالْعَجْزُ الْجِنْسِي، وال Soriasis، إلخ بِخُصُوصِ ذَلِكَ كَتَبَ أَحَدُ الْكُتَّابِ قَائِلًا: «إِنِّي أَتَذَكَّرُ شَابًّا صَغِيرًا كَانَتْ عِظَامُهُ آخِذَةً فِي النَّشْوَةِ، إِذْ كَانَتْ تَعَوُّجٌ كَمَا يَفْعَلُ تَصَلُّبُ رُومَاتِيْزْمِي؛ عَلَى مَا يَبْدُو - عَلَى الْأَقْلَ مِنْ وَجْهَةِ نَظَرِهِ هُوَ - كَانَ ذَلِكَ مَرَضًا نَفْسِيًّا بِأَعْرَاضِ جِسْمِيَّةٍ، بِمَا أَنَّهُ عِنْدَمَا اكْتَشَفَ أَحْقَادَهُ وَحَلَّهَا، تَوَقَّفَ تَقَدُّمُ الْمَرَضِ نِهَائِيًّا وَصَارَتْ حَرَكَاتِ عَضَلَاتِهِ مُتَنَاسِقَةً بِطَرِيقَةٍ أَفْضَلَ؛ وَهُوَ مَا اسْتَطَاعَ أَنْ يَتَحَقَّقَ مِنْهُ كَثِيرٌ مِنَ الشُّهُودِ عَلَى مَدَى أَعْوَامٍ طَوِيلَةٍ. لَدَيْنَا أَمْثَلَةٌ أُخْرَى كَثِيرَةٌ عَنِ عَضَلَاتِ مُفَكِّكَةِ وَعِظَامِ مُشَوَّهَةٍ نَتِيجَةُ السَّبَبِ عَيْنِهِ: النَّقْمَةُ الَّتِي هِيَ فِي النَّهَايَةِ نَقْمَةٌ مِنَ الشَّخْصِ تُجَاهَ ذَاتِهِ»<sup>١٢</sup>.

(٤) مِنْ بَيْنِ الْعَوَاقِبِ الرُّوحِيَّةِ لِلضَّغِينَةِ يُمَكِّنُنَا أَنْ نَذْكُرَ: أ- أَنَّهُا تُعْمِي الْأَشْخَاصَ، وَتُحَوِّلُهُمْ إِلَى مُنْتَقِمِينَ، وَتُقَسِّبِي قُلُوبَهُمْ، وَتُدَمِّرُ الرَّحْمَةَ، وَتُبْعِدُ عَنِ اللَّهِ، وَتَمَلُّوهُمْ بِالْمَرَارَةِ الرُّوحِيَّةِ وَتَجْعَلُهُمْ يَتَشَبَّهُونَ بِالشَّيْطَانِ، وَتَدْفَعُهُمْ إِلَى الْجَرِيمَةِ؛ إِنَّهَا أُمَّ كَثِيرٍ مِنْ أَعْمَالِ الظُّلْمِ. ب- إِنَّ الْأَدَبَ الْمَسِيحِيَّ يَجْعَلُ مِنَ الْغَضَبِ «رَذِيلَةً رَيْسِيَّةً»، وَيُشِيرُ إِلَى أَنَّهُ يُوَلِّدُ مِنْهُ الْعَدِيدَ مِنَ الْخَطَايَا الَّتِي مِنْ بَيْنِهَا يُمَكِّنُنَا أَنْ نَذْكُرَ أَسَاسًا الْإِسْتِيَاءَ وَإِنِهَآ الْعَقْلَ (بِالتَّفَكِيرِ فِي وَسَائِلِ الْإِنْتِقَامِ)، وَالصُّرَاحَ، وَالتَّجْدِيفَ وَالشَّتِيمَةَ وَالشَّجَارَ.

مِنْ بَيْنِ أَنْوَاعِ تِلْكَ الْعَوَاقِبِ نَذْكُرُ وَاحِدَةً يُمَكِّنُنَا أَنْ نُطَلِّقَ عَلَيْهَا اسْمَ «التَّغْذِيَّةِ الْمَسْتَرْجَعَةِ لِلْأَلَمِ». إِنَّهَا حَالَةُ النَّاقِمِينَ الَّذِينَ «يَسْتَعْذِبُونَ» الْأَلَمَ بِطَرِيقَةٍ مَا لِأَنَّهُمْ يَسْتَعْمِدُونَ الْأَمَهْمَ كَوَسِيلَةٍ لِلإِنْتِقَامِ مِمَّنْ أَسَاؤُوا إِلَيْهِمْ؛ وَقَدْ يَصِلُونَ حَتَّى إِلَى حَدِّ يَضْحَكُونَ فِيهِ عَذَابَاتِهِمْ (وَفِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ - إِذَا كَانَ ذَلِكَ فِي اسْتَطَاعَتِهِمْ - قَدْ يَتْرَكُونَ أَنْفُسَهُمْ يَمُوتُونَ، فِي نَوْعٍ مِنْ «الْإِنْتِحَارِ الْإِنْتِقَامِيَّ») كَيْمَا يَشْعُرُ مَنْ جَرَحَهُمْ بِالتَّأْنِيبِ؛ كَمَا لَوْ كَانُوا يَقُولُونَ: «أَنْظُرْ كَمْ تُسَبِّبُ لِي مِنَ الْأَلَمِ»، «لَا تَنْسَ أَنَّنِي أَعْدَبْتُ بِسَبَبِكَ». وَأَحْيَانًا يَتَجَنَّبُونَ الْعِلَاجَ أَوْ يُفَضِّلُونَ عَدَمَ التَّحَسُّنِ فِي الْأَمَهْمِ لِأَنَّ ذَلِكَ سَيَكُونُ سَبَبًا فِي تَخْفِيفِ تَأْنِيبِ ضَمِيرِ الْمُسِيءِ. وَمِنْ هُنَا يَصِيرُ هَوْلَاءُ سَادِيَّيْنِ وَمَاسُوشِيَّيْنِ: خَلِيطًا مِنَ التَّمَنُّعِ بِالتَّأَلُّمِ وَالتَّمَنُّعِ بِجَعْلِ الْآخَرِينَ يَتَأَلَّمُونَ بِسَبَبِ عَذَابِنَا. الْأَمْرُ يَتَعَلَّقُ حَقِيقَةً بِعَقْلِ مُلْتَوٍ، وَهَذَا شَائِعٌ بِقَدْرِ أَكْثَرِ بَكْثِيرٍ مِمَّا نَتَّصَوَّرُ.

(٥) أَحْيَرًا نَذْكُرُ مَا يُمَكِّنُنَا أَنْ نُطَلِّقَ عَلَيْهِ اسْمَ الْعَوَاقِبِ الْمَعْرِفِيَّةِ؛ أَيُّ أَنَّ الضَّغِينَةَ تُفْسِدُ الْفِكْرَةَ الَّتِي لَدَيْنَا عَنِ الْعَالَمِ وَعَنِ اللَّهِ وَعَنِ أَنْفُسِنَا ذَاتِهَا. فَالنَّقْمَةُ تُنْتِجُ مَفْهُومًا مُتَشَابِهًا وَظَالِمًا عَنِ الْعَالَمِ وَعَنِ الْقَرِيبِ، عَدِيمَ الْفَهْمِ لِلْأَبُوءَةِ وَلِلرَّحْمَةِ الْإِلَهِيَّةِ، وَتَهْمُ اللَّهُ بِأَنَّهُ سَبَبُ الشَّرِّ وَالْعَذَابِ، وَتَجْعَلُ الشَّخْصَ لَدَيْهِ تَصَوُّرٌ مُهَيَّنٌ وَمُنْحَطٌّ عَنِ نَفْسِهِ، ... إلخ

مِنْ كَلِّ ذَلِكَ نَفْهَمُ أَنَّهُ، لِكِي نَتَمَكَّنَ مِنْ أَنْ نَعْمَلَ بِطَرِيقَةٍ مُنَاسِبَةٍ فِي مَجَالِ الْمَغْفِرَةِ، فَمِنْ الضَّرُورِيِّ أَنْ نَعْرِفَ الْعَوَاقِبَ الَّتِي يُمَكِّنُ أَنْ تَتْرَكَهَا النَّقْمَةُ فِي دَاخِلِنَا.

(ج) تَأْمَلُ شَخْصِيَّ

١٢- راجع كوادرو مورينو، وأوزالدو، «التَّماسيح الأربعة للنَّفس»، لِيْمَا (٢٠٠٥)، ص ١١١ - ١١٢.



على ضوء ما ذكر، فلنَجِبْ عن الأسئلة التالية، مُدَوِّنِينَ إِيَّاهَا فِي كُرَّاسَةِ الْعَمَلِ الْخَاصَّةِ بِنَا:

(١) هَلْ تَرَكَتِ الضَّغِينَةَ لَدَيْ بَعْضِ الْعَوَاقِبِ النَّفْسَانِيَّةِ السَّابِقِ ذِكْرُهَا؟

(٢) هَلْ أَحْدَثتِ تَغْيِيرَاتٍ سَلْبِيَّةً فِي حَيَاتِي، أَوْ فِي تَصْرُفَاتِي أَوْ فِي عَادَاتِي؟

(٣) هَلْ فَقَدتُ أَصْدِقَاءَ بِسَبَبِ النَّقْمَةِ أَوْ الْغَضَبِ أَوْ الْمُشَادَاتِ أَوْ الْمُنَازَعَاتِ؟

(٤) هَلْ تَسَبَّتِ الضَّغِينَةُ فِي انْفِصَالَاتِ فِي عَائِلَتِي أَوْ انْقِسَامَاتِ فِيهَا أَوْ تَضَادٍّ أَوْ تَبَاعُدٍ أَوْ تَفَرُّقٍ؟

(٥) هَلْ أَنَا مُدْرِكٌ أَنَّ غَضَبِي قَدْ يُؤَدِّي بِي إِلَى ارْتِكَابِ مَظَالِمٍ أَكْبَرَ مِمَّا فَعَلَ الْمُسِيءُ إِلَيَّ؟ أَلَمْ يَحْدُثْ ذَلِكَ هَكَذَا

مَرَّاتٍ عَدِيدَةً؟

(٦) هَلْ لَدَيْ مَفْهُومٍ نَاقِمٍ عَنِ الْقَرِيبِ وَعَنِ الْعَالَمِ؟ هَلْ أُلْقِي ذَنْبَ الشُّرُورِ الْمَوْجُودَةِ فِي حَيَاتِي عَلَى اللَّهِ؟ هَلْ

أَعْتَبِرُ نَفْسِي شَخْصًا فَاشِلًا لَا فَائِدَةَ مِنْهُ، أَوْ «غَيْرِ صَالِحٍ لِأَيِّ شَيْءٍ»؟

(٧) هَلْ عَرَّضتِ صِحَّتِي أَوْ حَيَاتِي لِلْخَطَرِ بِطَرِيقَةٍ إِيْجَابِيَّةٍ؟ هَلْ أَهْمَلِ الْإِهْتِمَامَ الْقَطِنَ وَالطَّبِيعِيَّ لِصِحَّتِي؟

(٨) هَلْ أَحْمَلُ مَشَاكِلَ رُوحِيَّةٍ بِسَبَبِ النَّقْمَةِ (شُعُورٍ بِالذَّنْبِ، خَطَايَا، تَجْدِيفٍ، عَدَاوَةِ اللَّهِ، ... إلخ)؟

(٩) فَلْتَسْأَلْ أَنْفُسَنَا أَيْضًا: هَلْ عِنْدِي بَعْضُ الْمَشَاكِلِ الَّتِي ذَكَرْنَاهَا لِتَوْنًا؟ هَلْ الْأَحِظُ بَعْضَ تِلْكَ الْأَعْرَاضِ

وَلَكِنِّي أَعْتَقِدُ أَنَّهَا فِي حَالَتِي أَنَا لَيْسَتْ لَهَا عِلَاقَةٌ بِالضَّغِينَةِ؟ هَلْ أَنَا مُتَأَكِّدٌ مِنْ أَنَّهُ لَا تَوْجَدُ أَحْقَادٌ لَمْ أَحْلَهَا إِلَى الْآنِ

بِالْمَغْفَرَةِ؟ أَلَيْسَ مِنَ الْجَائِزِ أَنَّي لَا أُرِيدُ أَنْ «أَرَى» الْعِلَاقَةَ بَيْنَ مَشَاكِلِي وَبَيْنَ عَدَمِ الْمَغْفَرَةِ لِهَذَا الشَّخْصِ أَوْ ذَلِكَ، أَوْ

لِهَذَا الْفَشَلِ أَوْ ذَلِكَ فِي حَيَاتِي؟

(١٠) لِنُصَلِّ صَلَاةً لِلرَّبِّ طَالِبِينَ مِنْهُ النُّورَ لِكِي يُنِيرَ قَلْبَنَا.

٤- ما لا يسير على ما يرام

(أ) نصُّ للملاحظة

«مَنْ رَمَى حَجْرًا إِلَى فَوْقِ فَقَدَ رَمَاهُ عَلَى رَأْسِهِ وَالضَّرْبَةُ بِالْمُكْرِ تَجْرَحُ الْمَاكِرَ. مَنْ حَفَرَ حُفْرَةً سَقَطَ فِيهَا وَمَنْ

نَصَبَ فَخًّا أَخَذَ بِهِ. مَنْ صَنَعَ الشُّرُورَ فَعَلِيهِ تَنْقَلِبٌ وَلَا يَشْعُرُ مِنْ أَيْنَ تَقَعُ عَلَيْهِ. الْحِقْدُ وَالْغَضَبُ كِلَاهُمَا قَبِيحَةٌ

وَالرَّجُلُ الْخَاطِئُ مَاهِرٌ فِيهِمَا. مَنْ انْتَقَمَ يُدْرِكُهُ الْإِنْتِقَامُ مِنْ لَدُنِ الرَّبِّ الَّذِي يُحْصِي خَطَايَاهُ بِدَقَّةٍ» (سير ٢٧/٢٥-٢٧،

٣٠؛ ١/٢٨)

(ب) التَّعْلِيمُ الْأَسَاسِيُّ

بَعْضُ الْمُعَالِجِينَ النَّفْسَانِيِّينَ اقْتَرَحُوا وَسَائِلَ غَيْرَ كَافِيَةٍ - بَلْ أَيْضًا خَاطِئَةٍ - وَذَلِكَ لِحَلِّ مُشْكِلةِ الضَّغِينَةِ

وَالْغَضَبِ.

(١) هُنَاكَ مَنْ يَقْتَرِحُونَ دَفْنَ الْمَشَاكِلِ الْمَاضِيَةِ أَوْ الْحَاضِرَةِ (بِمَعْنَى تَرْكِهَا جَانِبًا أَوْ إِهْمَالِهَا)، وَالتَّوَجُّهُ مِنَ الْآنِ فَصَاعِدًا فَقَطْ لِلْمُسْتَقْبَلِ. فِي بَعْضِ الْحَالَاتِ قَدْ يَكُونُ ذَلِكَ مُفِيدًا بِطَرِيقَةٍ عَارِضَةٍ، وَلَكِنْ الْخِبْرَةُ تُثَبِّتُ أَنَّ الْمَشَاكِلَ غَالِبًا مَا تَسْتَمِرُّ فِي إِيْدَاءِ الشَّخْصِ مِنْ دَاخِلِ عَقْلِهِ الْبَاطِنِ. إِنَّهَا مِثْلُ شَوْكَةٍ مَغْرُوسَةٍ فِي الْقَدَمِ: قَدْ يَمْتَصُّهَا الْجِسْمُ فِعْلًا بَعْضَ الْمَرَّاتِ، وَمِنْ الْأَفْضَلِ فِي تِلْكَ الْحَالَةِ عَدَمُ الْحَفْرِ لِاسْتِخْرَاجِهَا، وَلَكِنْ مَرَّاتٍ كَثِيرَةً أُخْرَى يَكُونُ الْحَلُّ الْوَحِيدَ هُوَ اسْتِخْرَاجُهَا حَتَّى إِذَا كَانَ ذَلِكَ مُؤَلَّمًا.

(٢) أَعْتَقِدُ أَنَّ هُنَاكَ حَلًّا أَكْثَرَ خَطَأً، يَتِمَّتُّ فِي الْحَلِّ الرَّائِفِ الْخَاصِّ بِالْعِلَاجِ بِالتَّحْلِيلِ النَّفْسِيِّ (وَبِوَسَائِلِ عِلَاجِيَّةٍ أُخْرَى)، الَّذِي عِنْدَمَا يَرَى أَنَّ بَعْضَ الْأَمْرَاضِ (مِثْلًا بَعْضَ أَنْوَاعِ الْاِكْتِيَابِ) سَبَبُهَا غَضَبٌ مُوجَّهٌ إِلَى الدَّخْلِ - أَيْ مِنَ الشَّخْصِ إِلَى ذَاتِهِ هُوَ - فَإِنَّ ذَلِكَ النَّوعَ مِنَ الْعِلَاجِ يُوجَّهُ حِينَئِذٍ ذَلِكَ الْغَضَبَ إِلَى الْخَارِجِ وَيُطْلِقُ سِرَاحَ الثَّوْرَةِ «فَيُخْرِجُ شُحْنَةَ الْكَبْتِ»، مُعْتَقِدًا أَنَّ ذَلِكَ يَحُلُّ الْمَشْكَالَةَ. لَقَدْ قَرَأْتُ عُنْوَانًا فِي جَرِيدَةٍ مِنْذُ فِتْرَةٍ يَقُولُ: «الشِّتْمُ وَاللَّعْنَةُ فِي وَقْتِ الْعَمَلِ يُخْلِصُكَ مِنَ الضَّغْطِ». هَذِهِ الطَّرِيقَةُ يَكُونُ أَقْصَى مَا يُمَكِّنُ لِلشَّخْصِ الْغَاضِبِ التَّوَصُّلَ إِلَيْهِ هُوَ أَنْ يُفْرِعَ طَاقَاتِهِ بِالصُّرَاخِ وَالشَّجَارِ وَبِكَسْرِ الْأَشْيَاءِ الَّتِي مِنْ حَوْلِهِ. لَيْسَ مِنَ الْمَعْقُولِ أَنْ يَكُونَ ذَلِكَ هُوَ الْحَلُّ الْجَذْرِيُّ لِلْمَشْكَالَةِ. عَلَى الْعَكْسِ، مِنْ الْوَاضِحِ أَنَّ ذَلِكَ يَحْمِلُ الشَّخْصَ عَلَى ارْتِكَابِ الظُّلْمِ وَعَلَى احْتِدَادِ الْاِنْقِسَامَاتِ وَالتَّسَبُّبِ فِي التَّأْنِيبِ وَتَبْكِيتِ الضَّمِيرِ. إِنَّ هَذَا الْحَلَّ الرَّائِفَ يَتْرِكُ الْإِنْسَانَ تَحْتَ رَحْمَةِ أَهْوَائِهِ وَيَجْعَلُهُ خَاضِعًا لِعُبُودِيَّةِ انْطِلَاقَاتِ الْغَضَبِ الَّتِي تَصِيرُ مَعَ الْوَقْتِ عَادَاتٍ مُتَأَصِّلَةً دَاخِلَهُ بِقَدْرِ مَا تَتَابَعُ تِلْكَ «لَانْفِجَارَاتٍ». كَمَا أَنَّهُ لَيْسَ الْحَلُّ الَّذِي نَجِدُهُ فِي الْإِنْجِيلِ.

(٣) الطَّرِيقُ الْوَحِيدُ لِحَلِّ النَّقْمَةِ مِنْ جِذْرِهَا هُوَ الْمَغْفِرَةُ الْمَسِيحِيَّةُ. كَمَا يَذْكَرُ مُعَالِجُونَ مَعْرُوفُونَ، فَإِنَّ خِبْرَةَ الْعَمَلِ الْمُرَكِّزَ عَلَى الْمَغْفِرَةِ قَدْ أَظْهَرَتْ إِكْلِينِيكِيًّا الْعَدِيدَ مِنَ النَّتَائِجِ الَّتِي لَا تَتَوَافَرُ بِسُهُولَةٍ بِوَسَائِلِ أُخْرَى. مِثْلًا: انْخِفَاضُ الْأَعْرَاضِ الْاِكْتِيَابِيَّةِ، تَنَاقُصُ الْقَلْقِ، زِيَادَةُ الرَّجَاءِ، تَحْسُّنُ تَقْدِيرِ الذَّاتِ، وَانْخِفَاضُ الْوَسَاوِسِ أَوْ الْقَلْقِ تُجَاهَ الشَّخْصِ الَّذِي أَسَاءَ إِلَيْنَا أَوْ ضَرَبَنَا؛ وَقَدْ لَوْحِظَ أَيْضًا: ثَبَاتُ أَكْبَرَ فِي النَّفْسِ، انْخِفَاضُ فِي السُّلُوكِ الْاِنْدِفَاعِيِّ، وَزِيَادَةُ الْمَقْدَرَةِ عَلَى التَّحَكُّمِ فِي مَشَاعِرِ الْغَضَبِ، وَرَدُّ فِعْلٍ أَقْلُ حِدَّةً تُجَاهَ الْإِسَاءَاتِ<sup>١٣</sup>. وَفَوْقَ ذَلِكَ كُلِّهِ، فَإِنَّ الْمَغْفِرَةَ تَجْعَلُنَا نَتَطَابَقُ مَعَ يَسُوعَ الْمَسِيحِ، الْغَافِرِ الْأَعْظَمِ.

### (ج) تَأْمَلُ شَخْصِي

عَلَى ضَوْءِ مَا ذُكِرَ، فَلَنَجِبُ عَنِ الْأَسْئَلَةِ التَّالِيَةِ، مُدَوِّنِينَ إِيَّاهَا فِي كُرْسَى الْعَمَلِ:

(١) هَلْ أَنَا مُدْرِكٌ أَنَّهُ، إِلَى الْآنِ، لَمْ يَحِلَّ أَيُّ شَيْءٍ آخَرَ غَيْرُ الْمَغْفِرَةِ مَشَاكِلِي الْمُتَعَلِّقَةِ بِالنَّقْمَةِ؟

(٢) فِي خِبْرَتِي السَّابِقَةِ: هَلْ عَابَرْتُ عَنْ ثَوْرَةٍ غَضَبِي مِنْ خِلَالِ الْعُنْفِ، أَوْ الصُّرَاخِ، أَوْ اللَّكَمَاتِ أَوْ الضَّرْبَاتِ، إِخ؟ وَمَاذَا كَانَتْ النَّتَائِجُ؟ هَلْ حُلَّتِ الْمَشَاكِلُ، أَمْ عَلَى الْعَكْسِ ظَهَرَتْ مَشَاكِلُ أُخْرَى، وَتَسَبَّبَتْ فِي غَضَبٍ أَكْبَرَ، وَظَلَمْتُ أَكْثَرَ اسْتِعْبَادًا لِانْدِفَاعَاتِ الْغَضَبِ، ... إِخ؟

١٣- راجع ر. إيزرايت، ر. فيتزجيبونس، «مساعدة الزبائن على المغفرة»، ص ١٦.

٣- في حالة ترك نفسي تحت رحمة اندفاعي، هل تسبب لي ذلك في مشاعر من الخجل والشعور بالذنب وفي انغلاق أكبر على ذاتي، ... إلخ؟

٤- طلب النعمة من المسيح يسوع كي نعترف بفشل كل وسيلة خارجية عن المغفرة الصادقة.

## ثانيًا - الرّغبة في المغفرة

١- لِنَفْحَصُ إِرَادَتِنَا

(أ) نصُّ للملاحظة

«فصلوا أنتم هذه الصلّاة: أبانا الذي في السمّوات، ليُقَدِّس اسمُك، ليأتِ ملكوتُك، ليكن ما نَشَاءُ في الأرض كما في السمّوات. أزرُقنا اليوم خُبْرَ يَوْمِنَا، وأَعْفِنَا مِمَّا عَلَيْنَا فَقَدْ أَعْفَيْنَا نَحْنُ أَيْضًا مَنْ لَنَا عَلَيْهِ، ولا تَتْرُكْنَا نَتَعَرَّضُ لِلتَّجْرِبَةِ بل نَجِّنَا مِنَ الشَّرِّيرِ. فَإِنْ تَغْفِرُوا لِلنَّاسِ زَلَّاتِهِمْ يَغْفِرْ لَكُمْ أَبُوكُمْ السَّمَاوِيِّ، وَإِنْ لَمْ تَغْفِرُوا لِلنَّاسِ لا يَغْفِرْ لَكُمْ أَبُوكُمْ زَلَّاتِكُمْ» (متى ١٥-٩/٦).

إِنَّ طَلِبَةَ الْمَغْفِرَةِ كَانَتْ الْوَحِيدَةَ الَّتِي شَرَحَهَا الْمَسِيحُ وَاسْتَفَاضَ فِيهَا!

(ب) التَّعْلِيمُ الْأَسَاسِيُّ

بَعْدَ أَنْ قَرَأْنَا التَّبَاطُ السَّابِقَةَ وَبَعْدَ أَنْ قُمْنَا بِالْأَعْمَالِ الَّتِي اقْتَرَحْنَاهَا، يَحْسُنُ الْآنَ أَنْ نَتَسَاءَلَ عَنْ حَالَةِ إِرَادَتِنَا عِنْدَ هَذِهِ النُّقْطَةِ مِنْ مَنَاجِنَا. هَلْ تَعَرَّفْنَا عَلَى بَعْضِ الْأَحْقَادِ وَالضَّغَائِنِ، هَلْ نُرِيدُ أَنْ نَجْلِبَهَا بِطَرِيقَةٍ فَعَّالَةٍ وَنَهَائِيَّةٍ؟ الْمَغْفِرَةُ فَقَطْ تَسْتَطِيعُ أَنْ تَفْعَلَ ذَلِكَ! وَلَكِنْ، هَلْ أُرِيدُ أَنْ أَعْفِرَ؟ أَوْ عَلَى الْأَقْلِ، هَلْ أَنَا مُسْتَعِدٌّ أَنْ أَقُومَ بِالْخَطَوَاتِ الَّتِي يُمَكِّنُهَا أَنْ تَحْمِلَنِي عَلَى الْمَغْفِرَةِ لِلْمُسِيئِينَ إِلَيَّ، أَوْ لِمَنْ أَعْتَبِرُهُمْ قَدْ جَرَحُونِي؟

هُنَاكَ أَشْخَاصٌ يُفْضِلُونَ أَنْ يَعِيشُوا عَبِيدًا لِضَغِينَتِهِمْ. يَضَعُ الْكَاتِبُ أَنْطُونِيو پودِيستا عَلَى فَمِ الشَّخْصِ الْحَاقِدِ الْمُحْتَضِرِ تِلْكَ الْكَلِمَاتِ الْمَرِيرَةِ وَالْمُجْدِفَةِ: «أَنَا أُرِيدُ أَنْ أَمُوتَ مَعَ نَفْسِي، / بِدُونِ اعْتِرَافٍ وَلَا إِلَهٍ، / مَصْلُوبًا مَعَ أَحْزَانِي / مِثْلَ مَنْ يُعَانِقُ الْحِقْدَ».

لَيْسَ هُنَاكَ أَعْمَى أَسْوَأَ مِمَّنْ لَا يُرِيدُ أَنْ يَرَى، وَلَيْسَ هُنَاكَ أَسْوَأَ مِمَّنْ هُوَ غَيْرُ مُسْتَعِدِّ أَنْ يَسْمَعَ، كَمَا أَنَّهُ لَيْسَ هُنَاكَ أَسْوَأَ مِنَ الْعَبْدِ الَّذِي يَرْغَبُ فِي أَنْ يَحْيَا مَرْبُوطًا بِسَلْسِلِ الْغَضَبِ، مُجْتَرِّأً ثَوْرَتَهُ. هَؤُلَاءِ يَجْعَلُونَ أَنْفُسَهُمْ مَسْؤُولِينَ عَنِ جَهَنَّمَ الَّتِي يَعِيشُونَ فِيهَا مُنْذُ الْآنَ فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ الزَّمْنِيَّةِ وَالَّتِي مِنَ الْجَائِزِ أَنَّهُمْ يَحْضِرُونَهَا لِلْأَبَدِيَّةِ كُلِّهَا. لَا يَجِبُ أَنْ نُنْسَى أَنَّ "دَانْتِي" - كَمَسِيحِي صَالِحٍ - يَصِفُ أَكْثَرَ مِنْ مَكَانٍ - فِي جَهَنَّمَ الَّتِي تَكَلَّمَ عَنْهَا - لِأَعْبِيدٍ مِثْلَ تِلْكَ الْأَهْوَاءِ: دَائِرَةُ الْعَضُوبِينَ النَاقِمِينَ وَدَائِرَةُ الْعُنْفَاءِ. إِنَّ الْمُجْتَمَعَ فِي زَمَانِهِ كَانَ مُعْتَادًا عَلَى الْكِرَاهِيَّةِ وَعَلَى الْإِنْتِقَامِ الْعَنيفِ، وَكَانَ يَعْرِفُ - عَلَى الرَّغْمِ مِنْ ذَلِكَ - أَنَّ ذَلِكَ الْهَوَى كَانَ خَطَرًا عَلَى خَلَاصِ النَّفْسِ.

هَلْ يُمَكِّنُ أَنْ تَتَغَيَّرَ الْإِرَادَةُ الَّتِي عَاشَتْ لِسِنِينَ كَثِيرَةٍ فِي الضَّغِينَةِ؟ نَعَمْ يُمَكِّنُهَا!

هَلْ يُمَكِّنُ غَفْرَانَ جِرَاحِ خَطِيئَةٍ مِثْلَ الْقَتْلِ الظَّالِمِ لِأَشْخَاصٍ أَعْرَاءَ؟ نَعَمْ يُمَكِّنُ!

فِي هَذَا الْمَوْضُوعِ قَدْ تَكُونُ الْحَيَاةُ الْوَاقِعِيَّةُ أَكْثَرَ تَوْضِيحًا مِنَ الْمَبَادِي الْمُهَيِّمَةِ. الْقِصَّةُ التَّالِيَّةُ زَوَاهَا مُرْسَلٌ فِي الصِّينِ. وَكَانَتْ أَحَدًا مِنْهَا قَدْ جَرَتْ فِي أَعْقَابِ اضْطِهَادِ دَمَوِيِّ اسْتَهْدَفَ الْمَسِيحِيِّينَ<sup>١٤</sup>: «يَحْكِي الْمُرْسَلُ أَنَّ يَوْمَ الْمَذْبَحَةِ

١٤- أخذت المعلومات من الأب أنطونيو ماري، رسائل دير كليرفال، ١٥ من يوليو (تموز) عام ١٩٩٨.

هَلَكْتَ عائلَةً مِنْ ثَماني أَشخاصٍ بِأَكْمَلِها، ما عَدا شِخَيَنا كانا غائِبَين. وَبَعدِ العاصِفةِ الدَّمَوِيَّةِ وَعَندما تَمَكَّنَ النَّاجونُ مِنَ العَودةِ إلى الكوخِ، كانَ هذا خالِياً. وكادَ الجَدُّ العَجوزُ أن يَجِئَ. كانَ يَجري في شَوارِعِ القَريَةِ، بِعَينَينِ مَدَعورَتَينِ، باحِثًا عَن أبنائِهِ وأَحفادِهِ. كانَ انْفِعالُهُ عَظِيمًا لِدرجَةِ أَنَّهُ احتَفَظَ بِرِغْشَةِ عَصَبِيَّةٍ صَاحِبَتِهِ حَتَّى المَوتِ.

وَلأَنَّ قاتِلَ عائلَتِهِ كانَ أَحَدَ تلامِيزِهِ القُدَامى- وكانَ يُقَدِّرُهُ أَكثَرَ مِنَ الأَخرينِ وَقَدِ اختَصَّهُ أَيضًا بِكَثيرٍ مِنَ الخِدماتِ- جَعَلَهُ ذَلكَ خارِجًا عَن شُعوْرِهِ، إِذِ بَدَتِ لَهُ الجَريمَةُ أَكثَرَ قَظاعَةً. وَعَندما عَلِمَ القاتِلُ بِعَودةِ المَسيحيينِ إلى القَريَةِ فَرَّ هارِبًا، مُعتَقِدًا أَنَّ أَوَّلَ شَخْصٍ يُقابِلُهُ لَن يَفْعَلَ شَيئًا آخَرَ سِوَى قَتلِهِ.

يَومًا ما، بَعدَ خَمسةِ شُهورٍ مِنَ تِلْكَ المَجزِرةِ، وَعَندما كُنْتُ مَوجودًا في القَريَةِ، جاءَني المُبَشِّرُ، مُعلِّمُ المَسيحيينِ وَقالَ لي:

أَيُّها الأَبُّ، عِندِي خَبْرٌ غَيرُ سارٍ: القاتِلُ يَطْلُبُ السَّماحَ لَهُ بِدُخولِ القَريَةِ، وَأَنا لا أَستَطيعُ الرِّفْضَ. لَيسَ مِنَ حَقِّنا أن نَمنَعَهُ، كما أَننا لا نَسْتَطيعُ أن نَنقِمَ. أَمَّا نَكونُ مَسيحيينَ أو لا نَكونُ. سأُخبرُ العائِلاتِ المَسيحيَّةَ وَأَنا واثِقٌ مِنَ أَنَّ الجَميعَ سَيَغفَرونَ لَهُ مِنَ كُلِّ قُلوبِهِم. وَلَكنَ هَناكَ المِساكينَ " وائِج " العَجوزِ. ما ذا نَفْعَلُ لِكَي يَحتمِلَ هَذهِ الضَّربةَ؟

- وَلَكنَ ما ذا يُمكنُني أن أَفْعَلَ أَنا؟ ...

- عَلَيبُكَ أن تُقنِعَهُ لِكَي يَغفِرَ، يا أَبَتِي.

- إِنَّها لَمُهْمَةٌ صَعبةٌ تَنتَظِرُني، يا صَدِيقِي؛ وَلَكنِّي سأُحاولُ.

وهكذا دَعوتُ «وائِج» الطَّيِّبَ وَقُلْتُ لَهُ: صَدِيقِي العَزيزُ، إِنَّ النُّبُلَ يَحِثُّنا. لَدَيبُكَ قَدِيسونَ في سُلالتِكَ وَعَليكَ أن تَكونَ أَهلاً لَهُم.

- ما ذا تُريدُ أن تَقولَ يا أَبَتِي؟

- إِذا عادَ قاتِلُ عائِلتِكَ إلى القَريَةِ، وتَقابَلتُ مَعَهُ، فَمَما ذا سَتَفْعَلُ؟

- سأُقفِرُ عَليهِ وَأُخنِّقُهُ.

كانَ مَنظَرُهُ مُؤمِّلاً. أَمسَكتُهُ مِنَ يَدَيهِ وَجَدَبْتُهُ إلى وَقُلْتُ لَهُ:

- أَنتَ تَعرِفُ ما نَقولُهُ دائِمًا، وَهُوَ إِمَّا أن نَكونَ مَسيحيينَ أو لا نَكونَ... لَن تَخنُّقَهُ...

- كادَ يَنتَجبُ، وَترَنَّحَ لِحَظَّةٍ، ثُمَّ جَفَّفَ دَمَعيَينِ وَقالَ: أَنا مُوافِقٌ، يا أَبَتِي، فَليرِجِع.

وَبِما أَنِّي كُنْتُ أَنظُرُ إِليهِ دونَ أن أَنطِقَ بِأَيَّةِ كَلمَةٍ، أَضَافَ:

- نَعم، نَعم، قُلْ لَهُ أن يَرجِعَ: هَكذا سَيَعلَمُ إن كُنْتُ أَنا مَسيحيًا أم لا.

عَندَ الغُروبِ، كانَ المَسيحيُّونَ مُجمَعيَينَ مِنَ حَولي، مِثْلَ كُلِّ مَساءٍ، في فِناءِ مَنزِلِ المُبَشِّرِ. كُنَّا نَتَحدَّثُ مَعًا بَينَما كُنَّا نَشربُ الشَّاي وَنُدخِنُ النَّارجيلةَ. كانَ ذَلكَ مِنَ أَفضَلِ أوقاتِ اليَومِ. وَلَكنَ كانَ هَناكَ شَيءٌ ثَقيلٌ في الأَجواءِ ذَلكَ

المساء ولم تكن لدينا الشجاعة للتحدث عنه. كان «وانج» المسكين بجاني، مُرتجفًا وشاحبًا. وكان الآخرون في حلقةٍ أمامي، يملؤهم التأثر. كان القاتلُ مُزيمًا أن يحضر، والجميع كانوا يعلمون ذلك.

وفجأة، انفتحت الدائرة. ورأيت هناك في العمق، على ضوء المصابيح المعلقة على الأشجار وهي تهتز، رأيت القاتل يتقدم، برأسٍ مُطاطٍ وخطوات ثقيلة، كما لو كان يحمل ثقل لعنات كل هؤلاء الرجال عليه. كانت هناك غصّة في حلقي، وبالكاد استطعت أن أقول له: - يا صاحبي، ها أنت ترى الفرق. لو كُنّا ذبحنا عائلتك وكُنْتَ عائدًا ههنا كظافرٍ، ماذا كُنْتَ ستفعل؟

سمِعنا أولاً أننا نُمّ ساد صمتٌ بعد ذلك. كان «وانج» العجوز قد قام: وانحنى مُرتجفًا نحو قاتلِ أهله، ثمّ رفعه إليه وعانقه.

بعد شهرين جاءني القاتلُ وقال: أيُّها الأب، إنني لم أكن أفهمُ ديانَتكم، ولكنني الآن أراها بوضوح. لقد عفروا لي بالحقيقة. إنني رجلٌ بائسٌ. ولكن هل أستطيع أنا أيضًا أن أصير مسيحيًا؟

لا حاجة لكم لأن أخبركم بجوابي. حينئذٍ سألني: - يا أبتى، أريد أن أطلب شيئًا مُستحيلًا. أريد أن يكون «وانج» العجوز إشبيني.

- يا صاحبي، أفضل أن تطلب أنت بنفسك منه ذلك.

بعد فترة، استقبل «وانج» - الذي كان بدون أيّ نسلٍ عندئذٍ - الشخص الذي كان قاتل عائلته كابنٍ رُوحٍ له.

من المؤكد أنه لا يمكن أن نغفر بدون أن ندفع ثمن الألم، ولكن ذلك ممكن.

### (ج) تأملات شخصية

على ضوء ما قيل، فلنحب عن الأسئلة التالية، مُدوّنين إيّاها في كراسة العمل.

- ١- ما هي مشيئتي الحالية بخصوص الإساءات التي تلقيتها وجراح الماضي؟
- ٢- هل أعتقد أنني قادرٌ على أن أغفر؟ هل أعتقد أن ذلك ممكن؟ هل أعتبر أنه شيءٌ لا يمكن أن يُمارس في حالتي أنا؟ هل أعتقد أنه ممكن ولكنه صعبٌ جدًا؟
- ٣- إذا كُنْتُ أرى في قلبي صعوبة كبيرة للمغفرة، هل أنا على الأقلٍ مُستعدٌ لأن أفعل كل ما في وسعي؟
- ٤- هل أنا مُستعدٌ للمحاولة؟

٢- المغفرة هي نعمة: يجب أن نطلبها

### (أ) نصٌّ للملاحظة

«إشفي يا ربُّ فأشفي، خَلِّصني فَأَخْلَص، لِأَنَّكَ أَنْتَ تَسْبِحْتِي. لَا تَكُنْ لِي رُعبًا، أَنْتَ مُعْتَصِمِي فِي يَوْمِ الْبَلْوَى»  
(إر ١٧/١٤ و١٧).

## (ب) التَّعْلِيمُ الْأَسَاسِيُّ

يُرِيدُ الْمَسِيحُ أَنْ يَشْفِينَا مِنْ جِرَاحِنَا. مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ أَتَى وَقَدَّمَ لَنَا هَذِهِ الْإِمْكَانِيَّةَ: «تَعَالَوْا إِلَيَّ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُرْهَقُونَ الْمُثْقَلُونَ، وَأَنَا أُرِيحُكُمْ. إِحْمَلُوا نِيرِي وَتَتَلَمَّذُوا لِي فَيَأْتِي وَدَيِّعُ مُتَوَاضِعُ الْقَلْبِ، تَجِدُوا الرَّاحَةَ لِنَفُوسِكُمْ» (متى ٢٨/١١ - ٢٩).

كَثِيرُونَ كَانُوا يَتَّبِعُونَ يَسُوعَ طَالِبِينَ مِنْهُ أَنْ يَشْفِيَهُمْ؛ الْبَعْضُ بِطَرِيقَةٍ بِهَا لُطْفٌ وَاحْتِرَامٌ، مِثْلَ قَائِدِ الْمِئَةِ الَّذِي مِنْ كَفَرٍ نَاحُومٍ، وَآخَرُونَ كَانُوا يَطْلُبُونَ وَهُمْ يُعَانُونَ الْقَلْقَ وَالضَّبَقَ مِثْلَ يَايْرُسَ عِنْدَمَا طَلَبَ الشِّفَاءَ لِابْنَتِهِ الَّتِي كَانَتْ تَمُوتُ؛ وَآخَرُونَ كَانُوا يَطْلُبُونَ «بِصُرَاخٍ»، مِثْلَ الْمَرْأَةِ الْكِنَعَانِيَّةِ. فِي جَمِيعِ الْحَالَاتِ عَلَيْنَا أَنْ نُظْهِرَ لِلرَّبِّ شِدَّةَ رَغْبَتِنَا فِي أَنْ نُشْفَى. هُوَ نَفْسُهُ شَجَّعَنَا عَلَى الطَّلَبِ: «كُلُّ مَنْ يَسْأَلُ يَنَالُ، وَمَنْ يَطْلُبُ يَجِدُ، وَمَنْ يَقْرَعُ يُفْتَحْ لَهُ. مَنْ مِنْكُمْ إِذَا سَأَلَهُ ابْنُهُ رَغِيْفًا أَعْطَاهُ حَجْرًا، أَوْ سَأَلَهُ سَمَكَةً أَعْطَاهُ حَيَّةً فَإِذَا كُنْتُمْ أَنْتُمْ الْأَشْرَارَ تَعْرِفُونَ أَنْ تُعْطُوا الْعَطَايَا الصَّالِحَةَ لِأَبْنَائِكُمْ، فَمَا أَوْلَى أَبَاكُمْ الَّذِي فِي السَّمَوَاتِ بِأَنْ يُعْطِيَ مَا هُوَ صَالِحٌ لِلَّذِينَ يَسْأَلُونَهُ!» (متى ٧/١١-٨).

إِنَّ الْحَقْدَ الْمَحْفُوظَ دَاخِلَ الْقَلْبِ لَهُوَ مُؤَلِّمٌ أَكْثَرَ مِنْ شَلَلِ الْأَطْرَافِ أَوْ مِنَ الصَّمَمِ أَوْ الْبِكْمِ؛ إِنَّهُ أَكْثَرُ قَسْوَةً مِنَ الْبُؤْسِ الْاِقْتِسَادِيِّ وَأَكْثَرَ ضَرَرًا مِنَ الْمَوْتِ الْجَسَدِيِّ. هَلْ نَطْلُبُ أَنْ نُشْفَى مِنْ هَذَا الشَّرِّ الَّذِي لِلنَّفْسِ بِنَفْسِ الشَّدَةِ الَّتِي بِهَا نَرْجُو مِنَ اللَّهِ الشِّفَاءَ أَوْ التَّخْفِيفَ مِنْ مَصَائِبِنَا الْجَسَدِيَّةِ وَالاِقْتِسَادِيَّةِ وَالْعَائِلِيَّةِ؟

إِنْ كُنَّا لَا نَطْلُبُ ذَلِكَ، وَبِالْحَاجِّ، لِمَاذَا نَسْتَعْرَبُ أَنْ يَظَلَّ الشَّرُّ مُتَأَصِّلًا دَاخِلَ قَلْبِنَا؟

وَلَكِنَّ طَلَبَ ذَلِكَ بِجَبَرِيَّةٍ يَتَطَلَّبُ مِنَّا أَنْ نَكُونَ عَلَى اسْتِعْدَادٍ لِدَفْعِ الثَّمَنِ الَّذِي يَفْرُضُهُ اللَّهُ. نَحْنُ نَطْلُبُ شِفَاءَ مَصَائِبِنَا الْجَسَدِيَّةِ، وَلَكِنْ، هَلْ نَحْنُ مُسْتَعِدُّونَ لِتَغْيِيرِ حَيَاتِنَا؟ لِأَنَّ يَسُوعَ كَانَ يَطْلُبُ اهْتِدَاءَ الْقَلْبِ وَتَوْبَتَهُ كَشَرِطٍ لِلشِّفَاءِ الَّذِي كَانَ يَمْنَحُهُ! وَقَدْ قَالَ لِلْمَرِيضِ الَّذِي شَفَاهُ بِجَانِبِ بَرْكَةِ «بَيْتِ ذَاتَا»: «أَنْظُرْ، هَا إِنَّكَ قَدْ تَعَافَيْتَ؛ فَلَا تَعُدْ إِلَى الْخَطِيئَةِ لِئَلَّا تُصَابَ بِأَسْوَأَ» (يو ١٤/٥). كَمَا يَسْأَلُ الزَّانِيَةُ الَّتِي أَنْقَذَهَا مِنْ حُكْمِ الْإِعْدَامِ وَيَقُولُ: «أَيْنَ هُمْ، أَيُّهَا الْمَرْأَةُ؟ أَلَمْ يَحْكَمْ عَلَيْكَ أَحَدٌ؟ فَقَالَتْ: لَا، يَا رَبُّ، فَقَالَ لَهَا يَسُوعُ: وَأَنَا لَا أَحْكُمُ عَلَيْكَ. إِذْهَبِي وَلَا تَعُودِي بَعْدَ الْآنِ إِلَى الْخَطِيئَةِ» (يو ٨/١٠-١١).

إِنَّ نِعْمَةَ إِمْكَانِيَّةِ الْمَغْفِرَةِ تَتَطَلَّبُ مِنَّا تَغْيِيرَ الْقَلْبِ وَخَلْقَ عَادَاتٍ رُوحِيَّةٍ جَدِيدَةٍ، وَبِخَاصَّةِ الصَّلَاةِ، وَالْحَيَاةِ الْأَسْرَارِيَّةِ، وَالتَّقَرُّبِ الدَّائِمِ مِنَ اللَّهِ. كَمَا أَنَّهَا تَتَطَلَّبُ مِنَّا كَذَلِكَ أَنْ نَبْدَأَ فِي مُمَارَسَةِ الرَّحْمَةِ وَأَنْ نَغْفَرَ الْإِسَاءَاتِ، فِي الْحَالِ وَمِنْ كُلِّ قَلْبِنَا.

## (ج) تَأْمَلَاتُ شَخْصِيَّةٍ

عَلَى ضَوْءِ مَا ذُكِرَ، فَلْنُجِبْ عَنِ الْأَسْئَلَةِ التَّالِيَةِ، مُدَوِّنِينَ ذَلِكَ فِي كِرَاسَةِ الْإِجَابَاتِ الْخَاصَّةِ بِنَا:

- ١- هل أطلبُ نعمةً أن أشقى من ضغيني؟  
٢- هل أنا على استعدادٍ لدفع ثمن الحصول على قلبٍ مُسامحٍ؟  
٣- يُمكننا أن نصلي الصلوة التالية:

يا رب، يا مَنْ مُتَّ على الصَّليبِ غافِرًا لأعدائك،  
أعطني النِّعمةَ للحصول على قلبٍ شَفوقٍ،  
ونعمةَ نسيان الإهانات،  
ونعمةً أن أصيرَ أصمَّ أمام الإساءات،  
ونعمةً أن أغفرَ لمن يضايقونني،  
وأن أُحبَّ مَنْ يُبغضونني،  
وأن أصلي من أجل مَنْ يضطهدونني.  
نعمةً عدم تذكُّر الأذى،  
ونعمةً فتح قلبي فقط للامتنان.

إجعل مني أداةً لِسَلامِك.  
فهُناكَ حَيْثُ يَكُونُ البُغْضُ أَضَعُ أنا المَحَبَّةُ؛  
وحَيْثُ تَكُونُ الإِساءةُ، أَضَعُ المَغْفِرَةَ؛  
وحَيْثُ يَكُونُ الخِصامُ، أَضَعُ الاتِّحاد.  
فلا أَنشغلُ أَكثَرَ بِأَن أَتَعَزَّى،  
بَلْ أَن أُعَزِّي؛

ولا بِأَن يَفهَمَني النَّاسُ، بَلْ أَن أَفهمَهم أَنا؛  
ولا عَن أَن أَكونَ مَحَبوبًا، بَلْ أَن أُحِبَّ؛  
فالَّذي يُعطي، يَنالُ؛  
والَّذي يَنسى نَفْسَه، يَجدها؛  
والَّذي يُغْفِرُ، يُغْفَرُ له،  
والَّذي يَموتُ يَقومُ للحياة الأبدية. آمين.



## ثالثاً- التَّوَصُّلُ إِلَى الْمَغْفِرَةِ

### ١- تَعَلُّمُ السَّيْطَرَةِ عَلَى الْغَضَبِ

#### (أ) نَصٌّ لِلْمُلاحَظَةِ

«إغفر لِقَرِيبِكَ الْأَذَى الَّذِي صَنَعَهُ لَكَ،

فَإِذَا تَضَرَّعْتَ يَغْفِرُ اللَّهُ خَطَايَاكَ.

أَيَحْقِدُ إِنْسَانٌ عَلَى إِنْسَانٍ

ثُمَّ يَلْتَمِسُ مِنَ الرَّبِّ الشِّفَاءَ؟

أَمْ لَا يَرْحَمُ إِنْسَانًا مِثْلَهُ

ثُمَّ يَطْلُبُ عُفْرَانَ خَطَايَاهُ مِنَ اللَّهِ!

أَذْكَرُ الْعَاقِبَةَ وَكُفَّ عَنِ الْكُرْهِ

وَأَذْكَرُ الْمَوْتَ وَاتَّبْتُ عَلَى الْوَصَايَا.

أَذْكَرُ الْوَصَايَا وَلَا تَحْقِدُ عَلَى قَرِيبِكَ

وَأَذْكَرُ عَهْدَ الْعَلِيِّ وَأَغْضِ عَنِ الْإِهَانَةِ» (سير ٢٨/٢-٤ ، ٦-٧).

#### (ب) التَّعْلِيمُ الْأَسَاسِيُّ

بالنسبة لكثيرٍ من النَّاسِ، فَإِنَّ اسْتِهْدَافَ تَعَلُّمِ الْمَغْفِرَةِ يَتَطَلَّبُ الْبَدْءَ أَوَّلًا بِالْعَمَلِ عَلَى السَّيْطَرَةِ عَلَى هَوَى الْغَضَبِ. وكما قُلْنَا مِنْ قَبْلُ، فَإِنَّ ذَلِكَ الْمَرَضَ الثَّابِتَ، الَّذِي هُوَ الْحَقْدُ، يُوَلِّدُ مِنْ اسْتِيَانِنَا وَغِيظِنَا كَمَا مِنْ جَرَحٍ دَاخِلِيٍّ لَا يَنْدَمِلُ أَبَدًا. هُنَاكَ أَشْخَاصٌ يَهَيِّجُونَ فِي لَحْظَةٍ، وَلَكِنَّ الْهَوَى يَخْمَدُ بَعْدَ ذَلِكَ وَتُنْسَى الْإِسَاءَةُ. وَأَخْرُونَ- بِالْعَكْسِ- يَغْتَاطُونَ دُفْعَةً وَاحِدَةً وَيُظَلُّ اسْتِيَاؤُهُمْ فِي دَاخِلِهِمْ مُدَّةً طَوِيلَةً، لِسِنَوَاتٍ أَوْ حَتَّى طَوَلَ الْحَيَاةِ. إِنَّ سَيْطَرْنَا عَلَى «بِدَايَةِ» الْغَضَبِ، فَلَنْ نَحْتَاجَ لِلصِّرَاعِ بَعْدَ ذَلِكَ ضِدَّ الْحَقْدِ، الَّذِي هُوَ ثَمْرَةٌ لَهُ:

إِذَا تَأَلَّمْتَ مِنْ إِهَانَةٍ مَا، فَلَا تَسْتَرْجِعْهَا.

سَتَرَى كَيْفَ أَتَّهَمُهَا لَا تَسْتَطِيعُ أَنْ تَقُومَ مِنْ نَفْسِهَا.

لِكِي نَتَعَلَّمَ التَّغَلُّبَ عَلَى غَضَبِنَا، فَإِنِّي أَقْتَرِحُ - بِطَرِيقَةٍ مُخْتَصِرَةٍ وَفَقْطٍ لِمَنْ يَعْتَبِرُ أَنَّ ذَلِكَ ضَرُورِيٌّ فِي حَالَتِهِ

الشَّخْصِيَّةِ - تَعَالِيمَ الْأَبِ نَارْسِيْزُو إِيْرَالَا، فِي كِتَابِهِ الْمَعْرُوفِ «التَّحْكُمُ الْعَقْلِيُّ وَالْإِنْفِعَالِيُّ»<sup>١٥</sup>.

إِنَّ الْغَضَبَ، مِثْلَ جَمِيعِ الْإِنْفِعَالَاتِ الْأُخْرَى، قَدْ تَكُونُ لَهُ مَرَحَلَتَانِ: وَاحِدَةٌ تَلْقَائِيَّةٌ (عَفْوِيَّةٌ) وَأُخْرَى قَابِلَةٌ

لِلسَّيْطَرَةِ عَلَيْهَا.

#### (١) الْمَرَحَلَةُ الْعَفْوِيَّةُ لِلْغَضَبِ

١٥- راجع ن. إيرا، «التَّحْكُمُ الْعَقْلِيُّ وَالْإِنْفِعَالِيُّ»، الفصل ١٣، ص ٢١١-٢٢٣.

نَقَصِدُ بِالْمَرْحَلَةِ الْعَفْوِيَّةِ لِلْغَضَبِ الْاسْتِيقَاطَ التَّلْقَائِيَّ، بِدُونِ تَفْكِيرٍ، لِذَلِكَ النَّوعِ مِنَ الْهَوَى. وَعَادَةً مَا يَحْدُثُ عِنْدَمَا يُفَاجِئُنَا، عَلَى غَفْلَةٍ، شَيْءٌ يُسَبِّئُ إِلَيْنَا أَوْ يُهَيِّنُنَا، أَوْ يِعَارِضُنَا أَوْ يُهَدِّدُنَا. هَذَا مِثْلًا مِثْلُ شَتِيمَةٍ لَمْ نَكُنْ نَتَوَقَّعُهَا، أَوْ إِذْلَالٍ فَجَائِيٍّ، أَوْ إِسَاءَةٍ تَأْتِينَا عَلَى غُرَّةٍ، ... إلخ. تِلْكَ الْحَرَكَةُ الَّتِي تَتِمُّ بِدُونِ تَفْكِيرٍ، وَالَّتِي يُسَمِّيهَا الْمُتَخَصِّصُونَ فِي عُلُومِ الْأَخْلَاقِ - خَاصَّةً التَّقْلِيدِيُّونَ مِنْهُمْ - وَيَضَعُونَهَا فِي نِطاقِ مَا يُسَمَّى «بِالْحَرَكَاتِ الْأُولَى»، هَذِهِ الْحَرَكَةُ لَيْسَتْ نَائِبَةً مِنْ مَسْئُولِيَّةِ لَدِينَا، إِلَّا إِذَا كُنَّا نَتَوَقَّعُهَا وَنَرَعِبُ فِيهَا فَنَضْعُ أَنْفُسَنَا فِي ظُرُوفٍ تُؤَدِّي إِلَيْهَا. خَارِجًا عَنْ هَذِهِ الْحَالَةِ الْفَرِيدَةِ، لَسْنَا مَسْئُولِينَ عَنْ تِلْكَ الْحَرَكَةِ، وَبِالكَادِ يُمَكِّنُنَا أَنْ نَتَحَكَّمَ فِيهَا بِدُونِ تَلَبُّهِ عَظِيمٍ. عَلَى هَذَا النَّوعِ مِنْ زُدُودِ الْأَفْعَالِ يُمَكِّنُ أَنْ يَكُونَ عِنْدَنَا فَقَطْ سَيْطَرَةٌ غَيْرُ مُبَاشِرَةٍ تَمَامًا، وَإِنْ كَانَتْ فَعَالَةً فِي كَثِيرٍ مِنَ الْحَالَاتِ. هَكَذَا إِذَا، يُمَكِّنُنَا أَنْ نَعْمَلَ عَلَى تَنْظِيفِ الْحَقْلِ الَّذِي يُمَكِّنُ لِأَيَّةِ ثَوْرَةٍ غَضَبٍ أَنْ تُقِيمَ فِيهِ مِنْ (كِكَبْرِيَانَا وَعَدَمِ صَبْرِنَا) مُحَاوِلِينَ مِنْ جِهَتِنَا أَنْ نَنْمُوَ فِي التَّوَاضُّعِ، وَفِي اللَّطْفِ تُجَاهَ الْقَرِيبِ (مُفَكِّرِينَ دَائِمًا تَفْكِيرًا حَسَنًا فِيمَا يَخْتَصُّ بِالْآخَرِينَ، وَمُحَاوِلِينَ أَنْ نُلَاحِظَ صِلَاحَهُمْ) وَفِي قَبُولِ الْمِحَنِ. يُمَكِّنُنَا مُحَاوَلَةَ السَّيْطَرَةِ عَلَى الْغَضَبِ، بَعْدَ حَدُوثِهِ بِطَرِيقَةٍ عَفْوِيَّةٍ، وَحَدُّ مُدَّتِهِ وَفَرَمَلَتُهُ، وَإِنْ كَانَ ذَلِكَ بِطَرِيقَةٍ مَحْدُودَةٍ. وَلَكِنَّ ذَلِكَ يُوصِلُنَا إِلَى الْمَرْحَلَةِ الثَّانِيَةِ.

## (٢) المرحلة الفاعلة والقابلة للتحكم

أمام الحافر الذي يبعث على نشأة حركة الغضب العفوية هذه، ومُنذ أن نلحظ ونُدرك وجوده، يُمكننا أن نرد الفعل بطريقتين: إمَّا أن نترك أنفسنا نَساق به، أو أن نحاول التحكم فيه.

إذا تركنا أنفسنا نَساق ورآه، فإننا نَمُرُّ إلى أن يُسيطر الغضب علينا وبهزمننا. ومع ذلك، فإنَّ رُود الأفعال يُمكن أن تكون مختلفة. في المقام الأول، يُمكننا أن نترك الغضب يحملنا باندفاع إلى أن نتصرف في الحال، فنصل إلى أزمة غضب أو ثورة حيوانية من الغضب، تظهر عادةً في رُود أفعالٍ بدائيةٍ أو حيوانيةٍ: بالضرب والتكسير والشتم والانطلاق في الصراخ والتهديد. وفي المقام الثاني، يُمكننا أن نتصرف بغيظ مكبوتٍ إلى حدٍّ ما، فننتقم - ليس دفعةً واحدةً - بل على أقساطٍ. يحدث هذا عادةً عندما تُجربنا الأعراف الاجتماعية أو الخوف من العقاب على إخفاء حنقنا. أخيراً، يُمكننا أن نُعَيِّ غضبنا تماماً في داخلنا، بدون أن نفرغه خارجياً على العدو، ولكن نظلُّ نجتر الحنق داخلياً. هاتان الحالتان الأخيرتان هما اللتان تُطلق عليهما - بالحق - اسم الحقد أو الضغينة. وقد ذكرنا من قبل الآثار الضارة التي يُسببها ذلك الهوى. نُضيف فقط أن «إيرالا» يذكر أن عيادة طيبةً في «نيو أورليانز» تُرجع ٧٦٪ من مشاكل مرضاها إلى الغضب والكُره وعدم الصبر التي لا يتم التحكم فيها والتي تكون أيضاً ممزوجة بالخوف.

ولكننا نستطيع كذلك أن نتصرف فوق الغضب، فنحاول أن نتحكم فيه. ويحدث ذلك من خلال طرق عديدة مُمكنة: بتغيير الحكم العقلي الذي يُعطي البداية للغضب (بإضعافه بالالتفاء، أو - بطريقة أفضل - بالقضاء عليه بواسطة التقييم المعاكس)، أو باستحضار وضعٍ داخليٍّ مُضادٍّ، من المحبة واللطف، والتعبير عنه خارجياً على الوجه: بالصوت وبالعضلات. باختصارٍ، هناك أربعة طرقٍ، على الأقل:

**الأولى: التحكم بواسطة الالتفاء.** واحدة من الطرق الأكثر فاعليةً تتمثل في ترك أو تغيير الأفكار التي تُسبب الحنق. يقول «إيرالا»: «نعم، عندما يشتمك الآخر أو يُضايقك بِسلوكه، بدلاً من أن تُفكر كم كان تصرفه ظالماً أو فظاً، ركز انتباهك على شيءٍ آخر: على الأشياء أو الألوان الموجودة أمامك، أو على الموجات الصوتية التي تأتيك من كلِّ جانبٍ، أو (إذا كنت عالماً نفسانياً) في ملاحظة ما يفقده المتكلم معك من طاقةٍ وملاحظة رُود أفعاله، ... إلخ. من المؤكد أنك ستشعر ببعض التأثير. فلنقلد الأمهات عندما يُردن أن يهدئن أطفالهن الصغار الذين يبكون غاضبين، فإنهن يجذبن انتباههم إلى شيءٍ آخر». وكما كتب كاتب آخر مُشيراً إلى هوى الشهوة: لا يُمكن لأحدٍ أن يظلَّ مُحترقاً بالشهوة الجنسية إذا دقَّ فجأة جرس إنذار الحريق. بنفس الطريقة، لو استطعنا أن نُوجه انتباهنا إلى أي شيءٍ آخر، فإنَّ هوى الغضب سوف ينفش في وقتٍ قليلٍ.<sup>١٦</sup>

**الثانية: التحكم بواسطة التفكير المناقض.** الوسيلة الثانية تتمثل في محاولة اكتشاف التفكير الذي يُسبب هوى الغضب والبحث عن نقيضه. من الممكن أن يكون الكبرياء («أنا لا أستحق مثل هذه المعاملة»؛ «من يعتقد ذلك الشخص أن أكون»)؛ ففي مثل هذه الحالة يجب أن نتصدى بفكر التواضع («شخصٌ مثل كلِّ الأشخاص،

١٦ - بالضبط من أجل ذلك فهناك أهمية كبيرة للتدريب الذي يسميه الأب «إيرالا»: «المشاعر الواعية»، مُتبعاً بذلك د. روجيه قيتوز. فكتابه يساعد على ممارسة هذا النوع من التدرجات، وكذلك التدرجات الخاصة بالتركيز التي تصير بعد ذلك الأدوات الرئيسية للسيطرة على مشاعرنا وأهواننا.

الَّذِينَ يُوَلَدُونَ وَيَمُوتُونَ، وَإِذَا تَرَكَوهُمْ عَلَى حُرِّيَّتِهِمْ لِأَهْوَائِهِمْ، يَكُونُونَ أَسْوَأَ مِنَ الْحَيَوَانَاتِ». إِنَّ الْغَضَبَ إِذَا تَغَدَّى بِغِذَاءِ فِكْرِ الظُّلْمِ («إِنَّهُ مُتَوَحِّشٌ»، «إِنَّهُ شَخْصٌ ظَالِمٌ وَيَتَعَامَلُ بِتَفْرِقَةٍ»)، فَفِي هَذِهِ الْحَالَةِ يَجِبُ التَّصَدِّي بِفِكْرِ التَّفَاهُمِ («عِنْدَهُ عُيُوبٌ مِثْلُ الْجَمِيعِ، حَتَّى مِثْلِي أَنَا»؛ «مِنَ الْجَائِزِ أَنَّهُ لَا يَدْرِكُ حُطُورَةَ مَا يَفْعَلُ»، ... إلخ). هَذَا هُوَ مَا يَفْعَلُهُ يَسُوعُ عَلَى الصَّلِيبِ: «أَبَتِي، إِغْفِرْ لَهُمْ، لِأَنَّهُمْ لَا يَعْرِفُونَ مَا يَفْعَلُونَ». إِذَا كَانَ الْفِكْرُ الَّذِي يُغَدِّي الْغَضَبَ شَيْئًا غَيْرَ شَخْصِيٍّ («ذَلِكَ شَيْءٌ غَيْرٌ مُحْتَمَلٍ»، «ذَلِكَ الْمَوْقِفُ لَا مَعْنَى لَهُ»)، فَفِي هَذِهِ الْحَالَةِ يَجِبُ الْبَحْثُ عَنِ مَعْنَى لَهُ («اللَّهُ يَعْلَمُ لِمَاذَا سَمَحَ بِهَذَا الْأَلَمِ وَبِهَذَا الْإِذْلَالِ»؛ «فِي النِّهَايَةِ، كُلُّ الْأَشْيَاءِ تُؤَدِّي إِلَى خَيْرِ الَّذِينَ يُحِبُّهُمْ اللَّهُ»).

**الثالثة: التَّحْكُمُ بِوَاسِطَةِ الشُّعُورِ الْمُنَاقِضِ.** الْإِمْكَانِيَّةُ الثَّلَاثَةُ هِيَ اسْتِبْدَالُ شُعُورِ الْاسْتِيَاءِ وَالتَّكْدِيرِ وَالتَّنْفُورِ بِالشُّعُورِ بِالْفَرَحِ وَالِاسْتِلْطَافِ. يَقُولُ إِيرَالَا: «قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ، يَجِبُ أَنْ نَهْضِمَ الْأَلَمَ الَّذِي لَا يُمَكِّنُ تَجَنُّبَهُ، وَذَلِكَ بِقَبُولِهِ بِالْكَامِلِ، ذَلِكَ إِذَا كُنَّا لَا نَرْعَبُ فِي أَنْ يَسْتَمِرَّ فِي أَنْ يُسَمِّمَنَا. بَعْدَ ذَلِكَ عَلَيْنَا أَنْ نَعَامَلَ ذَلِكَ الشَّخْصَ كَمَا لَوْ كَانَ ظَرْفًا بِالنِّسْبَةِ لَنَا، فَتُفَكِّرَ عَنْهُ أَفْكَارَ تَقْدِيرٍ وَتَفَاهُمٍ، مُكْتَشِفِينَ فُضَائِلَهُ وَعَازِرِينَ عُيُوبَهُ، بِنَبْرَةِ صَوْتٍ فِيهَا حَنَانٌ وَاحْتِرَامٌ، وَبِهِدَايَا وَخَدَمَاتٍ، وَبِصَلَوَاتٍ وَتَضَحِيَّاتٍ مِنْ أَجْلِهِ. إِنَّ حَيَاةَ الْقَدِّيسِ فَرَنْسِيْسِ الْأَسِيْرِيِّ مَلِيئَةٌ بِأَمْثَلَةٍ مِنْ هَذَا النَّوعِ، كَتَلِكِ الْمُنَاسِبَةِ الَّتِي فَاجَأَ فِيهَا أَحَدُ الْإِخْوَةِ ثَلَاثَةَ لُصُوصٍ دَاخِلِ الدَّيْرِ، فَطَرَدَهُمْ بِتَوْبِيخٍ عَنِيفٍ. وَعِنْدَمَا حَكَى لِفَرَنْسِيْسِ إِنجَارَهُ، قَالَ لَهُ هَذَا الْأَخِيرُ أَنَّهُ قَدْ تَصَرَّفَ بِوَحْشِيَّةٍ، لِأَنَّهُ مِنَ الْأَفْضَلِ أَنْ يُقَادَ الْخَطَاةُ إِلَى اللَّهِ بِعُدُوبَةٍ وَليْسَ بِتَأْنِيْبٍ قَاسِيٍّ. ثُمَّ اسْتَطَرَدَ قَائِلًا: أَمَا وَقَدْ تَصَرَّفْتُ ضِدَّ الْمَحَبَّةِ وَضِدَّ الْإِنْجِيلِ الْمُقَدَّسِ، فَإِنِّي أُرْسَلُكَ، بِأَمْرِ الطَّاعَةِ الْمُقَدَّسَةِ، إِلَى أَنْ تُسْرِعَ وَتَأْخُذَ سَلَّةَ الْخُبْزِ هَذِهِ الَّتِي حَصَلْتُ أَنَا عَلَيَّهَا الْيَوْمَ مِنْ خِلَالِ الْاسْتِعْطَاءِ (الشَّحَاذَةِ) وَجَرَّةِ التَّبِيدِ هَذِهِ، وَأَنْ تَذَهَبَ وَتَبْحَثَ عَنْهُمْ فِي الْجِبَالِ وَالْأَوْدِيَةِ حَتَّى تَجِدَهُمْ؛ فَتُقَدِّمَ لَهُمْ مِنْ جِهَتِي هَذَا الْخُبْزَ كُلَّهُ وَهَذَا الْخَمْرَ. ثُمَّ تَرَكَعَ عَلَى رُكْبَتَيْكَ أَمَامَهُمْ وَتُقَرِّ - بِتَوَاضُعٍ - بِخَطِيئِكَ وَبِقِسَاوَتِكَ؛ وَأَخِيرًا تَرْجُوهُمْ - مِنْ قِبَلِي - أَلَّا يَرْتَكِبُوا أَيَّ ضَرْبٍ مِنَ الْآنَ فَصَاعِدًا، وَأَنْ يَخَافُوا اللَّهَ وَأَلَّا يُسَيِّنُوا لِلْقَرِيبِ؛ وَتَقُولَ لَهُمْ أَنَّهُمْ إِذَا فَعَلُوا هَكَذَا، فَإِنِّي أَلْتَزِمُ بِأَنْ أُدَبِّرَ لَهُمْ مَا يَحْتَاجُونَ إِلَيْهِ وَأَنْ أُعْطِيَهُمْ دَائِمًا مَا كُلُّهُمْ وَمَشْرَبَهُمْ. وَعِنْدَمَا تَقُولَ لَهُمْ ذَلِكَ - بِتَوَاضُعٍ - عُدُّ إِلَى هَهُنَا». فَتَابَ اللَّصُوصُ الثَّلَاثَةُ وَصَارُوا زُهَبَانًا فَرَنْسِيْسِيَّكَانَ، وَعَاشُوا وَمَاتُوا دَاخِلَ الرَّهْبَنَةِ.

**الرابعة: التَّحْكُمُ بِوَاسِطَةِ تَعْبِيرِ الْوَجْهِ الْمُعَاكِسِ.** أَخِيرًا يَقْتَرِحُ إِيرَالَا الْوَسِيلَةَ الْفِئْسِيُولُجِيَّةَ، بِأَنْ نَضَعَ فِي صَوْتِنَا وَتَنَفُّسِنَا وَفِي عُيُونِنَا وَعَلَى عَضَلَاتِ وَجْهِنَا التَّعْبِيرَ الْمُعَاكِسَ لِمَا يُرِيدُ الْغَضَبُ أَنْ يَفْرِضَهُ عَلَيْنَا. يَقُولُ كَاتِبُنَا: «فَلَنَصْمِتْ، أَوْ لِيَكُنْ صَوْتُنَا هَادِنًا، عَذْبًا وَسَاكِنًا. إِذَا وَجَدْتَ أَنَّ شُعْلَةَ الْكِرَاهِيَةِ أَوْ عَدَمَ الصَّبْرِ سَتَفَلَتْ مِنْ فَمِكَ، حَيْثُ تَنْفَسُ بِعُمُقٍ مَرَّتَيْنِ قَبْلَ أَنْ تُجِيبَ وَأَخْرِجَ الْهَوَاءَ شَيْئًا فَشِيئًا. وَلَنَجْعَلِ عَضَلَاتِ الدِّرَاعَيْنِ وَالْيَدَيْنِ لِيَنْتَهَ، وَكَذَلِكَ الْفَمُ وَالْوَجْهُ؛ وَفَوْقَ كُلِّ شَيْءٍ، لِنَرْتَسِمِ الْابْتِسَامَةَ عَلَى عَيْنَيْنَا، لِنَحْفَظَهُمَا رَقِيقَتَيْنِ وَعَدْبَتَيْنِ، مُفَكِّرِينَ فِي شَيْءٍ مُبْهِجٍ». ثُمَّ يَحْكِي هَذِهِ الْقِصَّةَ: «فِي رِيُو دِي چَانِيْرُو، جَاءَتْ سَيِّدَةٌ بَعْدَ عِدَّةِ مُحَاضِرَاتٍ تَحْكِي لِي هُمُومَهَا، وَسَوْءَ طَبْعِهَا وَسَوْءَ طَبْعِ زَوْجِهَا. قَالَتْ لِي: «إِنَّ بَيْتِي عِبَارَةٌ عَنْ جَهَنَّمَ، فَنَحْنُ نَتَشَاجَرُ بِاسْتِمْرَارٍ، رَغْمَ أَنَّنا مَسِيحِيَّانَ تَقِيَّانَ». فَنَصَحْتُهَا بِأَنْ تَذَهَبَ أَمَامَ الْمَرَاةِ وَأَنْ تُحَاوَلَ أَنْ تَبْتَسِمَ بِعَيْنَيْهَا. وَعِنْدَمَا تَتَوَصَّلُ إِلَى تِلْكَ الْابْتِسَامَةِ الْحَقِيقِيَّةِ وَالْعَمِيقَةِ، وَعِنْدَمَا تَرَى أَنَّ زَوْجَهَا عَادَ إِلَى الْبَيْتِ، فَلْتَقُمْ بِفِعْلِ إِيمَانِي وَلْتَقُلْ: «هَا يَسُوعُ الْمَسِيحُ آتٍ، الْمُحْسِنُ الْعَظِيمُ إِلَيَّ، إِنَّهُ يَأْتِي مُتَنَكِّرًا فِي عُيُوبِ زَوْجِي، كَيْمَا أَبْتَسِمَ فِي وَجْهِهِ وَأَجِبْتُهُ وَأَخْدِمْتَهُ». بَعْدَ مُرُورِ شَهْرٍ، جَاءَتْ لِنَشْكُرَنِي عَلَى النَّصِيحَةِ؛ لَقَدْ تَحَوَّلَ بَيْتُهَا، وَصَارَا سَعِيدَيْنِ. لَقَدْ تَعَدَّلَ فِكْرُ الْغَضَبِ وَتَعَبِيرُهُ.

## (ج) تأملات شخصية

على ضوء ما ذكر، فلنجد عن الأسئلة التالية مدونين إياها في كراسة العمل الخاصة بنا:

- (١) هل الأخط في ردود أفعالي العفوية - عادةً - حركات غضب وسخط؟ هل أخرج عن طوعي بسهولة؟ كم من المرات أجد نفسي مستثاراً أو هائجاً أو مُغتاضاً؟
- (٢) هل عندي المقدرة الكافية على التحكم في ذاتي؟ كم من الوقت أحتاج لكي أهدأ بعد اختباري ثورة غضب؟
- (٣) إلى أي شيء أَلجأ لكي أسيطر على نفسي؟ أم إنني لا أحاول السيطرة على نفسي وأترك نفسي للانقياد للغضب، فأحدث باستمرار سُخْطاً وثورات غضب وشجاراً؟
- (٤) هل أعتبر نفسي من بين الأشخاص سهلي الاستثارة، أو شديدي الحساسية، أو سريعي الغضب، أو المرتابين، أو عديبي الثقة في الآخرين؟
- (٥) عندما أغضب بالفعل، كم من الوقت أحتاج لكي أعود إلى السكينة؟

## ٢- ثلاث أفكار تحتاج للتصحيح

### (أ) نص للملاحظة

«أنت إله غفورٌ حنونٌ رحيمٌ، طويلُ الأناةٍ كثيرُ الرحمة، فلم تتركهم. ولما صنعوا لهم عَجلاً مسبوگًا... أنت بمراحمك الكثيرة لم تتركهم في البرية... ووهبت لهم روحك الصالح ليُقَطِّعهم، ولم تُمسك منك عن أفواههم، وأعطيتهم ماءً في عطشهم... ثم عَصوك وتمردوا عليك ونبذوا شريعتك وراءهم وقتلوا أنبياءك الذين أشهدوا عليهم ليرُدوهم؛ (وجدفوا تجديفاتٍ عظيمةً)... وصرخوا إليك، فسمعت أنت من السماء وبحسبِ كثرةِ رحمتك مراتٍ كثيرةً أعطيتهم مخلصين فخلصوهم من أيدي مضايقيهم. فلما استراحوا عادوا إلى عملِ الشرِّ أمامك... فعادوا وصرخوا إليك وأنت من السماء استجبت ونجيتهم بحسبِ كثرةِ مراحمك مراتٍ كثيرةً. وصبرت عليهم سنين كثيرةً وأشهدت عليهم بروحك على السنة أنبيائك فلم يُصغوا، فأسلمتهم إلى أيدي شعوب الأرض. ولكنك لكثرةِ مراحمك لم تبتدئهم ولم تتركهم، لأنك إله حنونٌ رحيمٌ.» (نحو ١٧/٩ - ٢٠، ٢٦-٢٨، ٣٠-٣١)

### (ب) التعليم الأساسي

كثيراً ما يستند الحقد على صورة أو صورٍ خاطئة. بصفة خاصة هناك ثلاثة اعتقادات عادةً ما يشعر بها الإنسان الحاقداً بطريقةٍ خاطئة: أولاً الصورة التي عنده عن نفسه، وثانياً الصورة التي لديه عن القريب، وأخيراً تلك التي له عن الله.

(١) قبل كل شيء، عادةً ما تكون الصورة التي لديه عن نفسه خاطئة؛ ولذلك يتعين عليه أن يصححها، إذا كان يزعم أنه يريد أن يمر من الحقد إلى المغفرة. قد يكون محملاً بكثيرٍ من الأنانية، معتقداً في نفسه أشياء أكثر مما

هو عليه في الواقع. وبكونه كذلك، فالنتيجة تكون أنه يفكر أن العالم كله يجب أن يدور حوله. قال لي شخص ذات مرة: «مشكلتي هي أنني أريد أن أكون مركز المائدة». ويمكن أن يحدث أن يكون لدى ذلك الشخص مفهوم منحط عن نفسه، فيعتقد أنه لا يساوي شيئاً، وأن لا أحد يمكنه أن يلاحظه أو يركز عليه، وأن لا أحد يحبه، ... إلخ. هناك كثير من التحريفات التي يمكننا أن نجربها على واقعنا. على أي حال، علينا - لكي نتجنب النظرة المرضية للحقد - أن نخذ نظرة مناسبة ومثيرة، وأن نركز في البؤرة التي نعلمنا: [١] أن كلنا مخلوقون على صورة الله («لقد خلق الله الإنسان على صورته، على صورة الله خلقه، ذكراً وأنثى خلقهما»: تك ١/٢٧). [٢] وأن الله خلقنا عن حب («الإنسان هو المخلوق الوحيد على الأرض الذي أحبه الله لذاته»<sup>١٧</sup>). [٣] وأن غايتنا هو الله ولا شيء غير الله (كما يعلمنا التعليم المسيحي). [٤] وأنتا قادران على معرفة الله وعلى أن نحبه وأن نكون في شركة معه؛ نحن قادران على أن يعرف بعضنا بعضاً، وأن نمتلك بعضنا بعضاً وأن نعطي أنفسنا بحرية وأن ندخل في شركة مع أشخاص آخرين. [٥] وأنتا أيضاً أخطأنا، وقد جرحنا طبيعتنا بخطايانا وأخطأنا في حق العقل وأسأنا إلى الله والقريب. [٦] وكذلك أن الله لم يتركنا في خطايانا؛ حتى عندما ننسى نحن أنفسنا؛ الله لا ينسانا («مسكين أنا وبائس، ولكن الرب يفكر في؛ أنت عوني ومحرري يا إلهي لا تتأخر»: مز ١١٨/٤). [٧] كما أنه على الرغم من خطايانا، فإن في أعماق قلبنا لا توجد ظلمات بل نور. [٨] لسنا غرباء عن الله؛ إنه يعرفنا في العمق («يارب، أنت تفحصني وتعرفني، تعرف جلوسي وقيامي، من بعيد تظن لأفكاري؛ تقدر حركاتي وسكناتي، وكل طريقي مألوفة أمامك. تضيق علي من وراء ومن قدام، وجعلت علي يدك»: مز ١٣٨/١-٦). [٩] هناك أشياء أيضاً علينا أن ندرك أنها غير موجودة عندنا؛ فلسنا دائمين للأبد، ولا نستطيع أن نعطي السعادة لأنفسنا، لسنا الغاية النهائية لأنفسنا، ولا نستطيع أن نجد معنى لحياتنا خارج الله، وبدون الله نحن كائنات مسكينة («لأنك تقول: «أنا غني، وقد اغتنيت فما أحتاج إلى شيء»، ولأنك لا تعلم أنك شقي بائس فقير أعمى عريان»: رؤ ١٧/٣).

(٢) قد تكون عندنا كذلك صورة خاطئة عن القريب. هناك أشياء يجب أن تكون واضحة بالنسبة لنا: [١] فقربنا هو على صورة الله، كما نحن كذلك. [٢] ولكن الله ليس الله ولا يمكننا أن ننتظر من أي مخلوق مثلنا ما لا يقدر أن يعطينا إياه سوى الله وحده. [٣] وقربنا لديه عيوب كثيرة، تماماً مثلنا. وكثير من تلك العيوب متشابهة تماماً مع عيوبنا. والأشياء التي توجد لدى الآخرين، وتجعلنا نخرج عن شعورنا وهدوئنا، متشابهة تماماً مع الأخطاء التي نرتكبها نحن. [٤] كثير من الأشياء التي لا نحتلمها لدى القريب والتي نميل إلى الاعتقاد بأنها ترتكب «عن قصد» لإغاضتنا، ليست إلا أفعالاً لا إرادية أو مظاهر لأشياء لم يستطع الأشخاص القريبون منا أن يسيطروا عليها أو يصححوها؛ إنها عيوب طبيعية: قد يكون هؤلاء الأشخاص بطيئين أو سريعين أكثر من اللازم، أو قد يكونون لاهين أو على العكس مدققين على التفاصيل؛ من الجائر أنهم يتكلمون بصوت منخفض جداً، أو أن نبرة صوتهم حادة جداً؛ قد يكونون ظرفاء أو حجولين أكثر من اللازم، ... إلخ. [٥] من المؤكد أن أقرباءنا يستحقون اللوم على كثير من المساوي، ولكن من الجائر أن مسؤوليتهم عن ذلك ليست بالقدر الذي نفترضه، وذلك لأنه من الممكن ألا يكون أحد قد أدبهم، أو لأنهم لم يتلقوا وسائل للتغيير، وقد لا تكون التربية التي نالوها جيدة مثل التي حصلنا نحن عليها، ... إلخ. [٦] إن الخطايا التي يتعين علينا أن نحتلمها وأن نغفرها لقربنا، لا تختلف كثيراً وليست أخطر مما يتعين على

الله أن يغفرها لنا نحن. [٧] من أجل قريبتنا هذا مات المسيح يسوع على الصليب، ولم يستحق أحد مثل تلك العظيمة العظمى، مثلما لم نستحقها نحن أيضاً. [٨] وعلى كثير من هؤلاء الأقرباء يعتمد خلاصنا الشخصي: على صلواتهم وتضحياتهم وعلى مثلهم الذي نقتدي به وحتى على أخطائهم وخطاياهم التي من الممكن أن تؤدي إلى مصلحتنا، مثلما حدث في حالة خطية الشعب العبراني، الذي كانت نتيجتها دعوة الأمم إلى الخلاص، كما علمنا القديس بولس («فإن سقوطهم أفضى إلى خلاص الوثنيين»: روم ١١/١١). [٩] عند قريبتنا كثير من المواهب والصفات الحميدة وعلامات العظمة، ... إلخ. وبسبب قصر نظرنا لا نتمكّن من رؤيتها. [١٠] عندما سنمثل أمام منبر دينونة الله، سنجد بين المخلصين كثيراً ممن لم نكن نتوقع أن نراهم هناك، ومن الجائز أن نفتقد كثيرين ممن كنا متأكدين أننا سنقابلهم هناك. [١١] إذا كانت نظرنا للقريب سليمة فالمغفرة تناسب أيضاً من قلوبنا بطريقة أفضل؛ ولكن إن كانت تلك النظرة غير سليمة، فيكون من المفهوم سبب حقيقي بسهولة على من يضرونني عن معرفة، أو حتى على من يفعلون ذلك عن غير قصد.

(٣) علينا كذلك أن نصحح فكرتنا عن الله. الله هو أب. «إنه أبو سيدينا يسوع المسيح». [١] نلاحظ بوضوح الشور العديدة - ليست فقط الروحية بل أيضاً النفسانية - التي تنج عن صورة خاطئة للإله وخاصة عندما يكون هناك جهل بذلك المظهر «الأسامي» لله ألا وهو: أبوته. عندما لا يفهم البشر الأبوة الإلهية فإنهم يشعرون بأنهم وحيدون، متروكون، ويصير الألم غير مفهوم، ويأسون أمام التجارب وأمام فشلهم نفسه، ويصبحون غير واثقين ويجهلون كرامتهم كأبناء لله. [٢] إذا لم يكن الله أباً فهو فقط قاضي (بالتأكيد هو قاضي، ولكنه أب يحكم وليس قاضياً متسلطاً بدون أحشاء رحمة). إن لم يكن أباً، فهو إذاً ليس إلا مهندساً كبيراً صنع العالم وشغله ثم انصرف للاهتمام بأمور أفضل. وإن لم يكن أباً فهو لا يستطيع أن يتألم ولا أن يتأثر للإلانة، فهي تكون بالنسبة له غير ذات بال. إن لم يكن أباً فهو إذاً لا يكون على استعداد للتضحية بأي شيء من أجل الخلاص، إذ ستكون دائماً بالنسبة له أشياء لا معنى لها وغريبة عنه. إن لم يكن أباً فهو إذاً كائن غائب عن قلوبنا. أخيراً، إن لم يكن أباً فإن علاقتنا به تنحصر في طلب رضاه وتهديته عندما نفترض أن عدله الصارم يمكن أن ينصب على حماقاتنا. [٣] إن لم يكن أباً، فحينئذ نفهم ضغينة كثير من الناس الذين لا يمكنهم أن يفهموا ترتيباته فتبدو بالنسبة لهم تعسفية، ولا سماحة الغريب بالألم، ولا «عدم تدخله» أمام عذاب البريء ورخاء ونجاح الشرير، ولا فشل الصالحين، ... إلخ. [٤] ولكن كل شيء يتغير إذا كان أباً. ويسوع المسيح، بصفة خاصة، قد علم أن الله أب مدبر، يرى في الخفاء، ويعرف ما نحتاج إليه قبل أن نسأله، وهو لا يتردد في أن يهبنا ابنه الوحيد، «المحبوب» كي نفتدينا؛ إنه أب عطوف ينتظر عودتنا؛ هو أب لديه «أحشاء رحمة» كما يقول القديس بولس؛ أب دعانا أن نشاركه ملكوته ويجعل منا وارثيه ويعد لنا مصيراً لم تره عين ولا سمعت به أدن ولم يخطر حتى على قلبنا. [٥] إن كان الله أباً فتصرفنا يمكنه - بل يجب عليه - أن يكون الثقة والأمان والسلام؛ يمكننا أن نشعر وأن نعرف أننا محميون ومفهومون ومحبوبون. يمكننا أن نلجأ إليه، وأن نتكلم معه، وأن نرتمي في حضنه وأن نتوك أنفسنا بين يديه وأن نلقي عليه مشاكلنا وأن نبث له بمخاوفنا وأن نصير أقوياء بقوة. [٦] إن كان الله أباً، يكون من غير المعقول أي حقد أو شكوى أو أنين من ترتيباته، إذ نعلم من قبل أن كل شيء مرتب لخيرنا.

(ج) تأملات شخصية

على ضوء ما ذكر، فلنُجِبْ عَنِ الأَسْئَلَةِ التَّالِيَةِ، مُدَوِّنِينَ إِيَّاهَا فِي كُرَّاسَةِ العَمَلِ الخَاصَةِ بِنَا:

(٤) ماذا أفكّر عن نفسي؟ ألا يكون أحياناً كبريائياً أو تقديري الرائد عن الحدِّ لِنَفْسِي هو الَّذِي يجعلني قليل الاحتمال للآخرين؟ هل كنت سأغضبُ أو أظَلُّ طوال ذلك الوقتِ مُتَأَلِّماً وحاقدًا لو كنتُ أكثر تواضعًا؟ أو لو كانت كرامتي الشَّخصيَّةُ ومكانتي أقلَّ قليلاً بالنِّسبة لي؟ لو كنتُ أكثر تواضعًا، فهل كان الغضبُ سينطفئُ أسرع؟ إن كنتُ لا أفكّر في نفسي بكلِّ ذلك القدرِ، هل كنتُ سأظَلُّ أختبرُ ثورات الغضبِ والسُّخْطِ والهياجِ؟

(٥) ماذا أفكّر عن القريبِ؟ ألا أتوقَّع من نُظرائي تصرُّفاتٍ أكبر ممَّا يُمكنهم أن يفعلوا؟ ألا أتطلبُ منهم لطفًا أو اهتمامًا لا أقدرُ حتَّى أنا على امتلاكه؟ ألا أنتقدُ أو أتضايقُ عادةً من عُيوبٍ ونقائصٍ وضعفاتٍ من الجائزِ أنّها عندي ويُمكن أن تُفسَّرَ بدونِ سوءِ نيَّةٍ؟ هل لَدَيَّ نفسُ سرعةِ الاستعدادِ لِلْمُلاحَظَةِ وإظهارِ صفاتهمِ الحَسَنَةِ وجعلها تُعوِّضُ عُيوبهم؟

(٦) ما هي فكرتي عن الله؟ هل أشعرُ أنّ الله هو أبُّ لي؟ هل أرى في نفسي ابنًا لله؟ هل أفهمُ أنّ خُطْطَه بالنِّسبة لي هي خُطْطُ أبِّ مُحبِّ؟ هل أشتكي من الله؟ هل أنا حاقِدٌ على الله؟ هل أجعله مسؤولاً عن سُروري وعن فشلي؟ هل أحاسبُه على أفعاله وعلى إهماله وعلى صمته؟ هل أضعُ نفسي بِالكامِلِ بَيْنَ يَدَيْهِ وأطلبُ منه نعمةً أن أقبلَ بطواعيَّةٍ وخُضوعٍ مَشِيئَتَه الإلهيَّةَ؟

### ٣- إدراك كلِّ الخيرات التي تَلَقَّيناها

#### (أ) نصُّ لِلْمُلاحَظَةِ

«أكتب إليكم يا أبنائي لأنَّ خطاياكم قد غُفرت بِفضلِ اسمه» (١ يو ٢ / ١٢).

#### (ب) التَّعليمُ الأساسِيُّ

لا يمكن أن نَغفَرَ إن لم تكن في قلبنا مشاعرُ متوافقةً مع الواقع. إنَّ الحاقِدَ غالبًا ما يكون شخصًا قد تَلَقَّى إساءةً خطيرة، ولكنَّ الجراحَ التي جمَّعها طوال حياته ليست هي الواقع الكامل لسيرته الشَّخصيَّة. ولذلك، فإنَّ الحقد كثيرًا - إن لم يكن دائمًا - ما يُؤلِّد من عَقْلِيَّةٍ تنظر إلى الأشياء بعينٍ واحدة، كما أنَّ تلك العين، عادةً ما تكون غائمة.

القديس أغناطيوس دي لويولا يختم كتابه «التَّمارين الرُّوحِيَّة» بتأمُّلٍ بعنوان «لأجل التَّوصُّلِ إلى الحبِّ». إنَّ تأمُّلاته مع ذلك تصلح لأجل «التَّوصُّلِ إلى المغفرة»: مغفرتنا نحن نحو مَنْ أساؤوا إلينا.



لدينا العديد من الأشياء التي نشكر من أجلها، سواء لله أو للبشر: وجودنا وعائلتنا وأصدقائنا وخيراتنا المادية والروحية، والدكاء والإرادة والصحة، والأحداث المفرحة في حياتنا، والإيمان والحياة المسيحية والدعوة للقداسة، وكوننا أبناء الله، وإمكانية أن نرث الحياة الأبدية، ... إلخ. هذه أنواع مختلفة من الخيرات؛ ومن الجائز أننا لم نتلق جميع أنواع الخيرات؛ كما أن البعض قد يكونون قد افتقروا إلى كثير منها (من الجائز أنهم لم يعرفوا والديهم، أو قد فقدوا عائلتهم، أو قد خانهم أصدقائهم أو ليس لديهم الصحة، ... إلخ)، ولكن جميعنا عندنا هذه الخيرات أو تلك؛ وأكثر مما نعتز به عادةً. واحدة فقط من تلك الخيرات تكفي لكي نكون مُمتنين لله.

لقد تلقينا خيرات حتى مَن صنعوا لنا الشر؛ لأن الله يسمح أن يحدث الشر فقط بقدر ما يمكنه أن يستخلص منه خيراً من أجلنا. ليس من السهل دائماً أن نفهم ما هي تلك الخيرات؛ ولكنها موجودة أو ستأتي لاحقاً عندما يحين وقتها. يقول الأب جروشل (Groeschel) في كتابه «الخروج من الظلمات»: «إنني حزين ومرتاع بسبب مُحرقَة الإجهاض في بلدنا (الولايات المتحدة)؛ ولكنني يجب أن أؤمن أن الله سيخرج من هذا الواقع الفظيع بعض الخير. لا يمكنني أن أقول كيف. لي صديق مُعلِّم يهودي (راي) فقد عائلته على يد النازيين في أوشوئس (Auschwitz)، وكان يقول لي: «إنني لا أفهم ذلك، ولكن القدير سيخرج خيراً من ذلك». يقول القديس أغسطينس: «إن الله الكلي القدرة، بما أنه صالح للغاية، لن يسمح أبداً أن يوجد أي شر في أعماله؛ وإلا لن يكون قديراً بالكفاية وصالحاً لكي يُخرج الخير من الشر نفسه».

هناك أحداث تُظهر لنا بطريقة قاطعة أننا قد تلقينا مزايا هائلة بدون أي استحقاقٍ من جهتنا بتاتاً. لكي نُثبت ذلك يكفي مثل ظاهر: «لقد صولحنا مع الله»؛ وقد حدث ذلك حينما كنا لا نزال أعداء لله بسبب خطايانا؛ وما هو أعجب من ذلك: هو أن الثمن كان «موت ابن الله» (راجع روم ١٠/٥).

### (ج) تأملات شخصية

على ضوء ما ذكر، فلنُجب عن الأسئلة التالية، مُدَوِّنين إيَّها في «كراسة العمل» الخاصة بنا:

(١) كيف هي «واقعيّتي» أمام الخير؟ هل أنا مثل الأشخاص «المتشائمين» الذين يرون الأشياء السيئة ويظنون عُمياناً أمام الخير المحيط بهم؟ هل أقبلُ المبدأ اللاهوتي القائل بأن الله لا يسمح بأي شرٍ إلا وكان ذلك لكي يحدث لنا خيرٌ أعظم؟ في هذه الحالة يكون من المناسب أن نتأمل في هذه المقولات: «كلُّ شيء ينبع من الحب، وكلُّ شيء هو مُرتَّب من أجل خلاص الإنسان، فالله لا يفعل شيئاً إلا لهذا الغرض» (القديسة كاترين السيانية، وقد كتبت ذلك لمن يتشككون من الشر)؛ «لا يمكن أن يحدث لي شيء لا يشاؤه الله. وكلُّ ما يشاؤه هو - مهما بدا لنا سيئاً - فهو في الحقيقة يكون الأفضل» (القديس توماس مور، في رسالة إلى ابنته، أياماً قليلة قبل استشهادِه)؛ «لقد فهِمت أنا إذاً، بنعمة الله، أنه كان لزاماً عليّ أن أظل في الإيمان بثبات وأن أؤمن بنفس الثبات أن كلَّ الأشياء ستصير للخير... ستري أن كلَّ الأشياء ستكون للخير» (چوليانا دي نورفيتش).

(٢) قد يكون مفيداً للكثيرين أن يقوموا برسم بيانيّ عليهم أن يرسموا في ورقة بيضاء شكلاً هندسيّاً، مثلثاً مثلاً (حتى لا يتم الخلط مع الدائرة التي اقترحناها من قبل)؛ وهذا المثلث سنُطلق عليه اسم «مثلث الإحسانات الإلهية». ليكتب في داخله الأحرف الأولى من أسماء عشرة أشخاص يرى أن الله من خلالهم قد باركه وقد جعله ينمو

بطريقة ما. ثم ليكتب بعد ذلك بطريقة مختصرة عشرة أحداث تاريخية يجد أنه قد فهم وأدرك من خلالها حبَّ الله. بعد أن يقوم بعمل ذلك، فليشكر الله متأملاً لبضع لحظات في كلِّ اسمٍ وفي كلِّ حدثٍ مُدَوَّن.

(٣) هناك تمرينٌ قد يكون مفيداً جداً من الناحية الروحية، ويتمثل في أخذ الرِّسَم البياني الذي عملناه في الفصل السابق والذي سمَّيناه في حينه «دائرة الذِّكريات المؤلمة»، ومراجعة الأسماء المكتوبة فيها، ومحاولة إيجاد أيِّ خيرٍ قد يكون قد حدث لنا من خلال، أو على أساس، أو بمناسبة تلك الآلام. فلنطلب نعمة إمكانية أن نكتشفَ هذه الخيرات التي كثيراً ما تكون موجودة على الرَّغم من أنَّ الأهواء تمنعنا من رؤيتها. تلك الخيرات قد تكون على أنواعٍ مختلفة تماماً: من الجائز أن نكون قد تعلَّمنا درساً مؤملاً، أو نمونا وتقدَّمنا في النُّضح، أو عَرَفنا حدودنا وعبوبنا، أو تعلَّمنا أن نتصرَّفَ بِفِطْنَةٍ أكبر، أو فهمنا بطريقة أفضل كَم تألم يسوع المسيح من أجلنا، ... إلخ.

#### ٤- مشاركة الذِّكريات الأليمة مع المسيح

##### (أ) نصُّ للملاحظة

«لِمَ لَمْ أُمْتُ مِنَ الرَّحْمِ  
ولم تَفِضْ رُوحِي عند خروحي من البطن؟  
لماذا صادفتُ ركبتي تَتَلَقَّيَانِي  
وَتُدَيِّنُ يَرْضِعَانِي؟  
ولِمَ جعلتني هدفاً لك  
حتى صرْتُ عبثاً عليك؟  
ولِمَ لا تتحمَّل معصيتي ولا تنقل عني إثمي؟  
لِمَ تُوارِي وجهك وتعدُّني عدواً لك؟»  
(أي ٣ / ١١ - ١٢ : ٧ / ٢٠ - ٢١ : ١٣ / ٢٤).

##### (ب) التعلُّيم الأساسي

إنَّ الضَّغينة لا تولد من جراح مؤلمة، ولكن يجب أن نقول أنَّها تنشأ من عدم فهم معني وقيمة تلك الجراح. الرَّجُل الَّذِي فقد ذراعه في محاولته إنقاذ ابنه من براثن وحشٍ، ينظر إلى كُمِّ قميصه المُتدبِّل فارغاً ويستعيد فرحة إنقاذ الابن ويقول: «إِنِّي لأُعْطِيَنَّ الذَّرَاعَ الأُخْرَى لو كان ذلك ضرورياً». هناك قصةٌ معروفةٌ وكتَّها توضِّح جيداً مبدأنا: في يومٍ من الأيام الحارة في جنوب فلوريدا كان هناك طفلٌ يسبح في البحيرة خلف منزله. كان يسبح سعيداً دون أن يلاحظ أنَّ تمساحاً كان يقترب منه. ورأت والدته ما يحدث وهي مرعوبةٌ، بينما كانت تنظر من نافذة البيت. وفي الحال جرَّت نحو ابنها وصرخت بأعلى صوتها لتنبيهه. فزع الطِّفْل وأخذ يسبح نحو والدته ولكنَّ الوقت كان قد فات. ومن الشَّطِّ جذبت الأمُّ الطِّفْل من يديه في نفس اللحظة التي كان التَّمساح يجذب فيها قدميه الصَّغِيرَتَيْن. كانت المرأة تجذب بكلِّ قوَّة لديها، بقوَّة يديها وقوَّة قلبها. وكان التَّمساح أقوى ولكنَّ المرأة كان عندها حبٌّ وشغفٌ

أكبر. وسمع رجل الصُراخ وأتى مُسرِعًا وقتل التَّمساح. وعاش الطِّفلُ، وعلى الرَّغم من الأذى الكبير الذي لحق بقدميه إلاَّ أنَّه تمكَّن من المشي من جديد. وعندما تخطى حالة الرَّعب التي مرَّ بها، سأله أحد الصَّحفيين إن كان يوافق أن يُريه علامات الجرح الذي في رجله. فرَفَع الطِّفلُ ملابسه وأراه إيَّاه. ولكنَّه بعد ذلك شمَّر أكمامه وبكَلِّ فخرٍ أشار إلى علامات الجرح الموجودة على ذراعيه وقال له: «إنَّما يجب أن ترى بالأحرى هذه الجراح». كانت هذه هي علامات أظافر أمِّه. «هي كذلك لأنَّ أمِّي لم تتركني، فأنقذت حياتي».

إنَّنا لا نأسف على كُلِّ جِراحنا. إنَّما الحقد هو الذي يفترض دائماً عدم وجود معنَى للشُّرور التي نُعاني منها. ولذلك فهو قد يظهر في صورة ضغينةٍ ضدَّ أشخاصٍ مُعيَّنين عندما يكون هؤلاء هم السَّبب في ذلك الشَّرِّ؛ أو ضدَّ «الحظِّ السيِّء» أو حتَّى «ضدَّ الله» عندما نجعله مَسْؤُولاً عن المصائب.

يسوع المسيح فقط يستطيع أن يُعالج جِراحنا، لأنَّه هو فقط - حياته وذبيحته - يمكنهما أن يُنيرا معنَى الألم. إليه إذاً يتعيَّن علينا أن نُظهر الجراح التي تُمرِّقنا والأسباب التي أدَّت إليها. علينا إذاً أن نُحاول أن نفهم معنَى الألم. وبدون أن ندَّعي أن ما يتعلَّق بالسيِّرِ يَكْفُ عن كونه غامضاً بالنِّسبة لنا، فعلينا أن نحاول إلقاء الضَّوء عليه على قدر المُستطاع، بنور الإيمان. لقد قيل بصوابٍ أنَّك لن تتمكَّن أبداً من حلِّ مُشكلة الألم جيِّداً إذا تناولته أو طرحته بطريقةٍ سيِّئة. ولن تطرحه بطريقةٍ جيِّدةٍ إن أنت أهملت أحد الشَّقَّين التَّاليتين: محبَّة الله للإنسان والحرِّيَّة البشريَّة. هناك خمسة مبادئ يمكن أن تقودنا في تفكيرنا.

(١) الشَّرُّ والألم لا ينتهيان عند المستوى الزماني؛ هناك شرٌّ (وعذابٌ) زمانيٌّ؛ وأيضاً هناك شرٌّ (وعذابٌ) أبديٌّ؛ وهو الانفصال التَّهائي عن الله. بهذا المعنَى يكون كلُّ شرٍّ قد تلقَّيناه في هذا العالم، محدوداً ونسبياً. يوجد شرٌّ وعذابٌ وحيدٌ (مطلقٌ) ألا وهو: أن يُدان المرءُ.

(٢) إنَّ أصلَ الشَّرِّ هو الخطيئة؛ ليس فقط - ولا أساساً - الخطيئة الشخصيّة لكلِّ واحدٍ منَّا، بل خطيئة آدم: «فَكَمَا أَنَّ الخَطِيئَةَ دَخَلَتْ فِي العَالَمِ عَن يَدِ إنْسَانٍ وَاحِدٍ، وبِالخطيئة دَخَلَ المَوْتُ، وهكذا سَرَى المَوْتُ إِلَى جَمِيعِ النَّاسِ... فقد سَادَ المَوْتُ بِسَبَبِ خَطِيئَةِ إنْسَانٍ وَاحِدٍ... وهكذا فَإِنَّ زَلَّةَ إنْسَانٍ وَاحِدٍ أَفْضَتَ بِجَمِيعِ النَّاسِ إِلَى الإِدَانَةِ» (روم ٥/١٢-١٥، ١٨).

(٣) إنَّ الله الأب، بدلاً من أن يَقضي على العذابِ وعلى الخطيئة التي أَحْضَرْتَهُ وَعَلَى الإنسانيَّةِ كُلِّهَا التي صارت خاطئةً، أَبْقَى على هذا العذابِ وَوَضَعَهُ على عاتقِ ابْنِهِ ذَاتِهِ، وَحَوَّلَهُ إِلَى قُوَّةٍ قَادِرَةٍ على فِدَاءِ وتخليصِ البشرِ مِنْ خطاياهم. في الحقيقة، بما أنَّ الله كان يعلم مُسَبِّقاً أنَّ خلائقَهُ سَيَسْقُطُونَ، كان مِنَ المُمكنِ أَلَّا يَخْلِقَهُمْ؛ كما أنَّه كان يمكنه أيضاً بعد أن أخطأ هؤلاء أن يَمِجِّي كُلَّ شَيْءٍ فِي الحَالِ وَأَنْ يَبْدَأَ خَلِيقَةً جَدِيدَةً وَبَشَرِيَّةً جَدِيدَةً. وفي التَّهْيَأَةِ كان مِنَ المُمكنِ أَنْ يَأْخُذَ النَّعْمَ النَّشَازَ الَّذِي سَبَّبَهُ آدَمُ وَأَنْ يُخْرِجَ مِنْهُ سِيْمْفُونِيَّةً جَدِيدَةً أَفْضَلَ مِنَ الأوَّلَى، وهو ما أختار أن يفعله مَدْفوعاً بِرَحْمَتِهِ العَظِيمَةِ.

(٤) إنَّ يسوع المسيح يُعَيِّرُ هَيْئَةَ الألمِ الزمانيِّ مُحَوِّلاً إيَّاه إلى أداةٍ لِلخِلاصِ مِنَ العذابِ الأبدِيِّ (أي مِنَ الانفصال التَّهائي عن الله)، وإلى علامةٍ حُبِّ يُمكننا بها أن نَرُدَّ الحَبَّ الَّذِي تلقَّيناه منه. وهذا لا يعني أنَّ الألم يَكْفُ عن كونه شَرًّا فِي حَدِّ ذَاتِهِ، ولا أنَّنا مَعْفِيَّين مِنَ مَقَاوِمَتِهِ (وخاصةً عندما يُؤَثِّرُ على القريب)، إنَّما يُمكن أن يتحوَّلَ إلى

مَنْبَعٍ لِلخَيْرِ. فِي التَّرْتِيبِ الطَّبِيعِيِّ إِذَا، يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نُحَارِبَهُ؛ وَلَكِنْ فِي التَّرْتِيبِ الْفَائِقِ لِلطَّبِيعَةِ – وَدُونَ أَنْ يَكُفَّ عَن كَوْنِهِ شَرًّا – يُمَكِّنُنَا أَنْ نَسْتَفِيدَ مِنْهُ وَأَنْ نُجَوِّلَهُ إِلَى نَعَجٍ تَقْدِيسِيٍّ. وَلِذَلِكَ فَإِنَّ الْعَذَابَ الزَّمَنِيَّ يَصِيرُ «خُلَاصِيًّا»: فَادِيًّا وَمُحْسِنًا؛ وَلِهَذَا السَّبَبُ يَكُونُ قَادِرًا عَلَى جَعْلِ الْإِشْخَاصِ يَنْضَجُونَ وَيَرْتَفِعُونَ وَيَتَطَهَّرُونَ وَيَتَأَلَّمُونَ. وَالإِنْسَانُ الَّذِي لَيْسَ عِنْدَهُ إِيمَانٌ يَحْكُمُ عَلَى نَفْسِهِ بِالْيَأْسِ لِإِنَّهُ لَيْسَ بِمَقْدُورِهِ أَنْ يَعْرِفَ هَذَا الْبُعْدَ الْجَدِيدَ الَّذِي أَدْخَلَهُ الْمَسِيحُ. بِالنِّسْبَةِ لِلوُثْنِيِّ وَالْمُلْحَدِ، فَإِنَّ الْعَذَابَ الزَّمَنِيَّ لَيْسَ إِلَّا تَمْهِيدًا لِلْعَذَابِ الْأَبَدِيِّ؛ إِنَّهُ اسْتِيقَاقٌ لِحَبْطِمْ أَوْ لِلْعَدَمِ الَّذِي سَيَأْتِي بَعْدَ الْمَوْتِ؛ وَلِذَلِكَ فَهُمَا لَا يَجِدَانِ «مَعْنَى» لِلْعَذَابِ. وَأَمَامَ السُّؤَالِ: لِمَاذَا الْعَذَابُ؟ يَظَلُّانِ بَدُونَ إِجَابَةٍ وَيَغْرِقَانِ فِي الضَّيِّقِ.

(٥) بِمَا أَنَّ الْعَذَابَ وَسِيلَةً لِلْخُلَاصِ، فَإِنَّهُ يُمَكِّنُهُ أَنْ يَتَحَوَّلَ إِلَى بَرَكَةٍ، وَكَذَلِكَ إِلَى عِلْمَةٍ تَفْضِيلِيٍّ وَإِثَارٍ مِنَ اللَّهِ. كَتَبْتُ الطُّوبَاوِيَّةَ تِيرِيزَا مِنْ كَالْكُتَّا فِي مَنَاسِبَةٍ مَا تَقُولُ: «مِنذُ عِدَّةِ شَهْرٍ وَعِنْدَمَا كُنْتُ فِي نِيُورُوكَ، أُرْسِلُ إِلَى أَحَدٍ مَرْضَانَا الْمَصَابُ بِمَرَضِ الْإِيدِزِ يَسْتَدْعِينِي. وَعِنْدَمَا وَصَلْتُ بِجَوَارِ سَرِيرِهِ قَالَ لِي: «بِمَا أَنَّكَ صَدِيقِي أُرِيدُ أَنْ أَبُوحَ لَكَ بِسِرِّي. عِنْدَمَا يَصِيرُ الْأَلَمُ فِي رَأْسِي غَيْرَ مُحْتَمَلٍ (أَفْتَرِضُ أَنَّكُمْ تَعْرِفُونَ أَنَّ أَحَدَ أَعْرَاضِ مَرَضِ الْإِيدِزِ هُوَ نَوْبَاتُ الصُّدَاعِ الْحَادَةِ لِلْغَايَةِ) فَحِينَئِذٍ أَقَارُنُهُ بِالْأَلَامِ الَّتِي شَعُرْتُ بِهَا يَسُوعُ عِنْدَمَا وَضَعُوا لَهُ إِكْلِيلَ الشُّوكِ. وَعِنْدَمَا يَنْتَقِلُ الْأَلَمُ إِلَى ظَهْرِي فَإِنَّنِي أَقَارُنُهُ بِمَا عَانَاهُ يَسُوعُ عِنْدَمَا جَلَدَهُ الْجُنُودُ. وَعِنْدَمَا أَشْعُرُ بِالْأَلَمِ فِي يَدَيَّ، أَقَارُنُهُ بِعَذَابِ يَسُوعُ عِنْدَ صَلْبِهِ». لَا يُمْكِنُ أَنْ تَنْكُرُوا أَنَّ هُنَا أَمَامَ دَلِيلٍ عَلَى عَظَمَةِ حَبِّ هَذِهِ الضَّحِيَّةِ الصَّغِيرَةِ لِمَرَضِ الْإِيدِزِ. أَوْكِدْ لَكُمْ أَنَّهُ كَانَ مُدْرِكًا تَمَامَ الْإِدْرَاكِ أَنَّهُ لَا عِلَاجَ لَهُ، وَكَانَ يَعْرِفُ أَنَّ بَقِيَّةَ لِهَ أَيَّامٍ قَلِيلَةً فِي الْحَيَاةِ. وَلَكِنْ كَانَتْ عِنْدَهُ شَجَاعَةٌ غَيْرَ عَادِيَةٍ. وَكَانَ يَسْتَمِدُّهَا مِنْ حُبِّهِ لِيَسُوعَ، مُشَارِكًا إِيَّاهُ الْآمَةَ. لَمْ تَكُنْ هُنَاكَ أَيَّةُ عِلْمَةٍ لِلضَّيِّقِ أَوْ لِلْحُزَنِ عَلَى وَجْهِهِ. بَلْ عَلَى الْعَكْسِ كَانَ يَرْتَسِمُ عَلَيْهِ سَلَامٌ كَبِيرٌ وَفَرَحٌ دَاخِلِيٌّ عَمِيقٌ. إِنَّكُمْ تَعِيشُونَ مَصْلُوبِينَ مَعَ الْمَسِيحِ كُلَّ يَوْمٍ. إِنَّكُمْ تَرُؤُونَ عَمَلَنَا بِوَسِيلَةِ صَلَاتِكُمْ وَتَسَاعِدُونَنَا عَلَى إِهْدَاءِ الْآخَرِينَ الْقُوَّةَ اللَّازِمَةَ لِلْعَمَلِ. لَيْسَ الْعَذَابُ بِشَيْءٍ فِي حَدِّ ذَاتِهِ وَلَكِنَّ الْعَذَابَ الْمُتَشَارِكَ مَعَ آوَامِ الْمَسِيحِ هُوَ عَطِيَّةٌ رَائِعَةٌ وَعِلْمَةٌ حَبِّ. إِنَّ اللَّهَ لَصَالِحٌ جَدًّا إِذْ يُرْسِلُ إِلَيْكُمْ عَذَابًا كَبِيرًا كَهَذَا وَحُبًّا عَظِيمًا كَهَذَا. لَقَدْ ذَهَبْتُ يَوْمًا مَا لَزِيَارَةَ إِمْرَأَةٍ لَدَيْهَا سَرَطَانٌ فِي مَرَاكِهُ الْأَخِيرَةِ، وَكَانَ الْأَلَمُ الَّذِي تَشْعُرُ بِهِ رَهِيْبًا. وَقُلْتُ لَهَا: لَيْسَ ذَلِكَ إِلَّا قُبْلَةً مِنَ الْمَسِيحِ، وَعِلْمَةٌ عَلَى أَنَّكَ قَرِيبَةٌ جَدًّا مِنْهُ عَلَى الصَّلِيبِ لِدرجة أَنَّهُ يَسْهَلُ عَلَيْكَ تَقْبِيلُهُ. فَمَا كَانَ مِنْهَا إِلَّا أَنَّهُمَا ضَمَّتْ يَدَيْهَا وَقَالَتْ لِي: «أُمَاهُ، أَطْلُبِي مِنْ يَسُوعَ الْأَيَّامَ كَيْفَ عَن تَقْبِيلِي».

(٦) أَخِيرًا يَجِبُ أَنْ نُعَلِّمَنَا هَذِهِ التَّعَالِيمَ أَنْ نُغَيِّرَ السُّؤَالَ الَّذِي يُطْرَحُ كَثِيرًا أَمَامَ الْعَذَابِ. فِي حَالَاتِ الضَّيِّقِ وَالْأَلَمِ يَصْعَدُ مِنَ الْقَلْبِ إِلَى الشِّفَاهِ تَسَاوُلٌ هُوَ أَكْثَرُ إِيْلَامًا مِنَ الْأَلَمِ الْجَسَدِيِّ نَفْسَهُ: «لِمَاذَا؟»، «لِمَاذَا حَدَّثَ لِي ذَلِكَ؟»، «لِمَاذَا لِي أَنَا بِالذَّاتِ؟»، «لِمَاذَا سَمَّحَ اللَّهُ بِذَلِكَ؟»، «لِمَاذَا لَمْ يَمْنَعِ اللَّهُ ذَلِكَ؟». يَقُولُ الْآبُ بَيْنْدِكُتْسُ جُروِيْشِلُ فِي كِتَابِهِ الرَّائِعِ «الْخُرُوجُ مِنَ الظُّلُمَاتِ» بِكَلِّ صِرَاحَةٍ: «لَقَدْ حَاوَلْتُ أَنْ أُبْحَثَ، بِتَدْقِيقٍ شَدِيدٍ، عَن إِجَابَةٍ مَنَاسِبَةٍ لِّلْسُّؤَالِ «لِمَاذَا؟»، وَوَجَدْتُ فَقَطْ إِجَابَاتٍ جُزْئِيَّةً». سَنَحْصُلُ عَلَى الْإِجَابَةِ فِي الْحَيَاةِ الْآخَرَى عِنْدَمَا سِيرُنَا اللَّهُ النَّاحِيَةَ الْمَعْتَدِلَةَ لِلنَّسِيحِ الَّذِي نَرَى مِنْهُ الْآنَ فَقَطِ النَّاحِيَةَ الْخَلْفِيَّةَ، فَيَبْدُو لَنَا عِبَارَةً عَن مَجْمُوعَةِ خِيُوطِ مُجْتَمَعَةٍ بِلا مَعْنَى فَيَصْعَبُ عَلَيْنَا فَهْمُهُ؛ وَلَكِنْ مِنَ النَّاحِيَةِ الْآخَرَى هُنَاكَ الرَّسْمُ الرَّائِعُ. وَمَعَ ذَلِكَ، هُنَاكَ شَيْءٌ آخَرَ يَنْبَغِي لَنَا أَنْ نَسْأَلَ عَنْهُ، فَيَكُونُ السُّؤَالَ إِذَا هُوَ: «تُرَى، لِمَاذَا سَمَّحَ اللَّهُ بِذَلِكَ؟»، أَوْ مِنَ الْأَفْضَلِ أَنْ يَكُونَ هَكَذَا: «مَاذَا يَنْتَظِرُ اللَّهُ مِنِّي إِذْ يَسْمَحُ بِأَنْ يَحْدِثَ لِي ذَلِكَ؟». هَذَا السُّؤَالَ يَحْمَلُ فِي الْمُقَابِلِ إِذَا مَعْنَى كَبِيرًا. يُتَابِعُ الْآبُ جُروِيْشِلُ قَائِلًا: «إِنِّي عَلَى اقْتِنَاعٍ بِأَنَّ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ لَا يَخَافُونَ أَنْ يَبْذُلُوا مَجْهُودًا، سَيَعْرِفُونَ كَيْفِيَّةَ التَّصَرُّفِ حَتَّى عِنْدَمَا يَكُونُونَ غَيْرَ قَادِرِينَ

على فهم ما يحدث لهم. فمعرفة كَيْفِيَّة «التَّصَرُّف» تكون أكثر سهولةً من الحصول على إجابةٍ للسؤال «لماذا؟». وذلك لا يمكن أن يُعبَّر عنه في طلبيةٍ في الصلاة، أو في جُمْلَةٍ. فَيُعبَّر عنه بِنظرةٍ بسيطةٍ لِلصَّليب، وبتأمُّلٍ لِدرَبِ الآمِ المسيح وللقيامَة. ولكن تلك النَّظرة يجب أن تَبْدَأُ أَوْلًا بِرِسمٍ بسيطٍ أَوْلِيٍّ يَتَمَثَّلُ في الكَلِماتِ ثم يُطبَّقُ على المواقِفِ الصَّعبةِ الَّتِي قد تُؤدِّي إلى الظُّلمات والألمِ».

علينا أن نفتحَ قلوبنا بِكُلِّ ثِقَةٍ لِيَسوعَ وأن نَضَعُ أمامه آلامنا؛ وكذلك أحقادنا وسخطنا، وهذه كُلُّها تنبُعُ عادةً من الآمِ لم نَهضمِها، كما أنَّ الأحقاد تكون هي ذاتها بِمِثابَةِ الآمِ (لأنَّ الضَّغينة تُدِلُّ النَّفْسَ)، كما أنَّها منابعٌ لآلامٍ جديدةٍ.

لِنطلبُ منه أن يشفينا. كما قال له الأبرص الَّذِي كان من الجليل: «يا رب، إن أردتَ، فأنت تقدر أن تُطَهِّرَني» (مر ١ / ٤٠). نحن أيضًا يمكن أن يحدث لنا مثلما حدث له: «فتحنن يسوع عليه، ومدَّ يده ولمسه وقال له: «أريد، فاطهر». وفي الحال فارقه البرص وصار طاهرًا» (مر ١ / ٤١-٤٤).

### (ج) تأملاتٌ شخصيَّةٌ

على ضوءٍ ما قيل، لِنُجِبْ عن الأسئلة التَّالِيَةِ مُدَوِّنين إِيَّاهَا في كُرَّاسَةِ العملِ الخاصَّةِ بنا:

(١) ما هي فكرتي عن الألم وعن الشَّرِّ؟ هل أفكاري عن العذاب هي بحسب ما تُعلِّمُه الأناجيل الأربعة؟ هل تفكيري بِخصوصِ الشَّرِّ هو مناسبٌ لِشخصٍ مسيحيٍّ؟

(٢) ماذا أختبرُ داخل قلبي عندما أحاولُ أن أجدَ «معنى» لِلألمِ؟

(٣) هل أضَعُ عند قَدَمي يسوعَ كُلَّ آلامي؟ هل أطلبُ منه أن يساعدني لِإيجادِ مَعْنَى لِلعذابِ؟ هل أنا مُستعدُّ لِلتَّألمِ في حالةٍ فَهِي لِلقيمةِ الخِلاصِيَّةِ لِلألمِ؟

(٤) لِنُصَلِّ هذه الصَّلَاةَ، مستخدمين كلماتنا البسيطةَ والمتواضعةَ، طالبين من يسوعَ المسيح أن يقبلَ آلامنا وَيَضُمَّها إلى آلامِهِ كي تأخذَ بُعدًا خِلاصِيًّا. إِنَّ صَلَاةَ القِدِّيْسَةِ فاوستينا كُوفَلُ سَكَّةِ التَّالِيَةِ يُمكنها أن تُلهمنا:

«يا يسوعي، أعطني القوَّةَ لكي أحتملَ الآلامَ

ولكي لا يَغوِّجَ في

عندما أشرب كأس المرارة.

ساعدني أنت ذاتك

لكي تكونَ ذبيحتي مَرْضِيَّةً لك:

ولكي لا يُنجِسَها كبريائي.

ليسبحك، يا ربُّ، كُلُّ ما في داخلي:

البؤس كما القوَّة».

٥- الاجتهاد في التَّفَهُّمِ

## (أ) نَصٌّ لِلْمَلَاظِمَةِ

كان الملكُ داود يهربُ من أمامِ ابنه أبشالوم، الَّذي كان قد تمرّدَ عليه، وكان داود يصعدُ الجبلَ حزيناَ مع قليلٍ من أتباعه الَّذين كانوا بِصُحبته. «ولمَّا وَصَلَ الْمَلِكُ دَاوُدَ إِلَى بَحُورِيمَ، إِذَا بِرَجُلٍ قَدْ خَرَجَ مِنْ هُنَاكَ، وَكَانَ مِنْ عَشِيرَةِ بَيْتِ شَاوُلَ، اسْمُهُ شِمْعِي بْنُ جِيرَا، وَهُوَ يَلْعَنُ فِي أَثْنَاءِ خُرُوجِهِ. فَرَجَمَ دَاوُدَ وَجَمِيعَ حَاشِيَةِ الْمَلِكِ دَاوُدَ بِالْحِجَارَةِ. وَكَانَ كُلُّ الشَّعْبِ وَجَمِيعُ الْأَبْطَالِ إِلَى يَمِينِهِ وَإِلَى يَسَارِهِ. وَكَانَ شِمْعِي يَقُولُ فِي لَعْنِهِ: «أُخْرِجْ أُخْرِجْ، يَا رَجُلَ الدِّمَاءِ وَيَا رَجُلًا لَا خَيْرَ فِيهِ. قَدْ رَدَّ الرَّبُّ عَلَيْكَ كُلَّ دِمَاءِ بَيْتِ شَاوُلَ الَّذِي مَلَكَتَ فِي مَكَانِهِ؟»، وَقَدْ أَسْلَمَ الرَّبُّ مُلْكَكَ إِلَى يَدِ أَبْشَالُومَ ابْنِكَ، وَهَا أَنْتَ فِي شَرِّكَ، لِإِنَّكَ رَجُلٌ دِمَاءٌ». فَقَالَ أَبِيشَائِي ابْنُ صَرَوِيَةَ لِلْمَلِكِ: «لِمَاذَا يَلْعَنُ هَذَا الْكَلْبُ الْمَيْتُ سَيِّدِي الْمَلِكُ؟ دَعْنِي أَعْبُرُ إِلَيْهِ فَأَقْطَعُ رَأْسَهُ». لَكِنَّ الْمَلِكَ قَالَ: «مَا لِي وَلَكُمْ، يَا بَنِي صَرَوِيَةَ؟ إِنْ لَعَنَ لِأَنَّ الرَّبَّ قَالَ لَهُ: الْعُنْ دَاوُدَ، فَمَنْ يَقُولُ: لِمَاذَا تَفَعَّلَ هَكَذَا؟». وَقَالَ دَاوُدَ لِأَبِيشَائِي وَجَمِيعِ حَاشِيَتِهِ: «هُوَذَا ابْنِي الَّذِي خَرَجَ مِنْ صُلْبِي يَطْلُبُ نَفْسِي! فَكَمْ بِالْأُخْرَى هَذَا الْبَنِيَامِينِي! دَعُوهُ يَلْعَنُ، لِأَنَّ الرَّبَّ قَالَ لَهُ ذَلِكَ. لَعَلَّ الرَّبَّ يَنْظُرُ إِلَى مَذَلَّتِي وَيَجْزِينِي الرَّبُّ خَيْرًا عَنِ لَعْنِ هَذَا الْيَوْمِ» (٢ صم ١٦/٥-١٢).

## (ب) التَّعْلِيمُ الْأَسَاسِيُّ

إذا سَخَرَ مِنَّا طِفْلٌ أَوْ أَسَاءَ احْتِرَامَنَا، فَإِنَّا عَادَةً مَا لَا نَغْضَبُ، كَمَا أَنَّهُ مِنَ الْمَوْكَّدِ أَنَّنَا لَا نَحْتَفِظُ ضِدَّهُ بِضَغِينَةٍ أَبَدًا. فَنَحْنُ نَفْهَمُ أَنَّهُ طِفْلٌ وَأَنَّ تَصْرُفَاتِهِ تَعُودُ إِلَى عَدَمِ نُضْجِهِ. وَإِذَا تَصْرَفَ شَحَّادٌ مِثْلًا بِطَرِيقَةٍ مُبْتَدَلَةٍ أَمَامَنَا، فَلَا يُزْجِعُنَا ذَلِكَ أَيْضًا، لِأَنَّنا نَفْتَرِضُ أَنَّهُ لَمْ يَتَلَقَّ أَبَدًا تَرْبِيَةً، وَمِنَ الْجَائِزِ أَنَّهُ لَمْ يُوَدِّبْهُ أَبَدًا أَيُّ شَخْصٍ طَوَالَ حَيَاتِهِ. وَلَوْ أَنَّ صَبِيًّا يَعِيشُ فِي أَحْيَاءٍ بَائِسَةٍ بَدُونَ عَائِلَةٍ تَحْتَوِيهِ وَبَدُونَ عَمَلٍ يَسْتَرْزُقُ مِنْهُ، سَرَقَ مِنَّا الْخَبَرَ الَّذِي اشْتَرَيْنَاهُ لِتَوْنًا، فَمِنَ الْجَائِزِ أَنَّ ذَلِكَ الْأَمْرَ لَا يُوْذِنُنَا بِدَرَجَةٍ كَبِيرَةٍ، لِأَنَّنا نَحْكُمُ أَنَّ مَفْهُومَ هَذَا الصَّبِيِّ عَنِ مِلْكِيَّةِ الْآخَرِ وَحَسَاسِيَّتِهِ تُجَاهَ الْقَرِيبِ غَالِبًا مَا تَكُونُ قَدْ تَصَلَّبَتْ بِسَبَبِ الْقَسَاوَةِ الَّتِي تَرَبَّى بِهَا.

إِنَّا نَتَصْرَفُ فِي كُلِّ الْحَالَاتِ السَّابِقَةِ «بِتَفْهِيمٍ»، أَيِ إِنَّنَا نَمِيلُ، بِطَرِيقَةٍ غَرِيبَةٍ، إِلَى «تَفْسِيرِ» تَصْرُفَاتِ مَنْ يُضَايِقُونَنَا آخِذِينَ فِي الْاِعْتِبَارِ مُخْتَلَفِ ظُرُوفِ حَيَاتِهِمْ.

وَذَلِكَ يُوضِّحُ لَنَا أَشْيَاءَ عَدِيدَةً:

(١) أَنَّ الْغَضَبَ يَجْعَلُ نَظْرَتَنَا لِلْأَشْيَاءِ وَالْأَشْخَاصِ مُنْحَازَةً، فَتَرَى فِيهَا فَقَطِ الْمَظْهَرَ الَّذِي يُضَايِقُنَا. أَوْ يُمَكِّنُنَا أَنْ نَقُولَ بِطَرِيقَةٍ أَفْضَلِ أَنَّنَا نَرَاهَا فَقَطِ مِنْ خِلَالِ الْمَنْظُورِ الَّذِي يُسَبِّبُ لَنَا الضِّيقَ. إِنَّ فُلَانًا هَذَا هُوَ «مَنْ يَكْلِمُنَا بِصَرَاحٍ»؛ وَعِلَانًا هُوَ «مَنْ يُجِيبُ عَلَيْنَا بِقَسْوَةٍ»؛ وَعِلَانَةً هِيَ «مَنْ لَا تَعْمَلُ حَسَابَتَنَا أَوْ لَا تُعْطِي لَنَا أَيَّةَ قِيمَةٍ»؛ ... إلخ.

(٢) لِكِي تَكُونَ أَحْكَامُنَا عَادِلَةً، مِنْ الضَّرُورِيِّ أَنْ نَضَعَ تَصْرُفَاتِ كُلِّ شَخْصٍ فِي دَاخِلِ إِطَارِ ذَلِكَ الشَّخْصِ، وَأَنْ نَضَعَ كَذَلِكَ الشَّخْصَ نَفْسَهُ فِي الْإِطَارِ الْأَوْسَعِ لِحَيَاتِهِ. بِذَلِكَ تَتَغَيَّرُ الْأُمُورُ كَثِيرًا عِنْدَمَا نَعْلَمُ أَنَّ فُلَانًا هَذَا الَّذِي يَصْرُخُ، لَدَيْهِ قَلِيلٌ مِنَ الصَّمَمِ، أَوْ أَنَّهُ نَشَأَ دَائِمًا وَحِيدًا؛ وَأَنَّ عِلَانَةَ الَّتِي لَا تُعِيرُنَا اهْتِمَامًا هِيَ امْرَأَةٌ تُعَانِي مِنْ أْبٍ سِكِّيرٍ أَوْ مِنْ زَوْجٍ يَضْرِبُهَا؛ وَأَنَّ عِلَانًا، الَّذِي يَتَعَامَلُ بِخُشُونَةٍ هُوَ رَجُلٌ خَجُولٌ وَغَيْرُ واثِقٍ مِنْ نَفْسِهِ، أَوْ أَنَّ أَعْصَابَهُ

مَرِيضَةٌ، ... إلخ. فهناك أشخاصٌ يَجْرَحُونَ القريبَ ويُسيئونَ إليه بِطريقةٍ خطيرةٍ لأنَّهم هم أنفسهم قد عوملوا بنفسِ الطَّريقةِ منذ طفولتهم. وهناك أشخاصٌ لا يُتَمَمُونَ واجباتهم لأنَّهم يَجْرُونَ وراءهم أخوافاً لم يتمكَّنوا أبداً من حلِّها؛ وهناك أشخاصٌ يبدو أنَّهم لا يفهمون أبداً عَدَابَنَا لأنَّهم لم يتمكَّنوا أبداً من أن يبكوا على عذابهم الشَّخصيِّ أمام مَنْ يُمكنه أن يفهمه، ... إلخ. وعندما نعرف التَّاريخَ الَّذِي يجرُّه خلفهم أولئك الَّذين يجعلوننا نتألَّم، أو ببساطة عندما نأخذ في الاعتبار المظاهر المختلفة لِحياتهم وصفاتهم السَّلبية والإيجابية، فإنَّ نظرنا عادةً ما تتغيَّر.

(٣) لِكِي نَحْكَمَ بِطريقةٍ مُناسبةٍ على مَنْ يُعَذِّبُوننا، علينا أن نأخذَ في الاعتبارِ مسرَحَ الأحداثِ الَّذي جرت فيه الأمور. فأحياناً - وإن لم يكن دائماً - نَصْبِغُ الظُّروفَ الفِكْرَةَ الَّتِي أَكُوْنُهَا عَن جِراحي. من الجائز أن الطَّريقةَ الَّتِي طَلَبْتُ بِها شيئاً ما، أو الوقتَ الَّذي جَرى فيه هذا أو ذاك الحَدَثُ، من الجائز أن يفسِّرا، ولو جزئياً، المُعاملةَ السَّيِّئَةَ الَّتِي تَلَقَّيْتُها. قد أَكُونُ قد طَلَبْتُ في وقتٍ غير مُناسبٍ أو أن أَكُونُ قد عَبَّرْتُ عَن نفسي بِطريقةٍ خاطئةٍ. من الجائز ألاَّ تكون الغلطةُ من جِهتي أنا وأن يكون المُسيءُ إِلَيَّ هو مَنْ فهِمَ بِطريقةٍ خاطئةٍ نَصْرُفي أو كَلِماتي، أو اعتقدَ أنَّني شخصٌ آخر، أو ببساطة كان يَمُرُّ بلحظةٍ سَيِّئَةٍ عندما اعْتَرَضْتُ أنا طريقه. هذه الاعتبارات لا تغيِّرُ دائماً الحُكْمَ الَّذِي كَوَّنْتُهُ لِنفسي، إذ قد يكون ذلك الحُكْمُ جيداً، ولكِنَّها تساعدني على أن أرى أنَّني لا يجب أن أستعجلَ الحُكْمَ في كُلِّ الأحوال.

(٤) لِكِي نَحْكَمَ على مَنْ أساءَ إلينا، يجب أن ننظرَ إليه أيضاً على ضوءِ الإيمان. ألم يَمُتْ يسوعُ المسيحُ أيضاً من أجل هذا الشَّخصِ؟ أليس مدعوًّا هو أيضاً للحياة الأبديةِ ولأنَّ يكونَ قَدِيداً؟ ألا يحتاج إلى الصَّلَاةِ من أجله وأن يُبَشَّرَ وأن يُدعى للقداسةِ، ولأنَّ يرى أمثلةً صالحَةً لِكِي يعودَ إلى طريقِ الله؟ ألا يجب عَلَيَّ أن أتمنَّى له أن يتوبَ وأن يحيى بدلاً من أن يتعرَّضَ لِخَطَرِ الهلاكِ الأبدِيِّ؟

### (ج) تَأْمُلَاتُ شَخْصِيَّةٍ

على ضوءِ ما ذَكَرَ، فَلنُجِبْ على الأسئلةِ التَّاليةِ، مُدَوِّنينَ إيَّها في كُرَّاسَةِ العَمَلِ الخاصَّةِ بنا:

(١) كيف هي "نظراتي" و"أحكامي" على الأشخاصِ والأحداثِ؟ هل أحكُّمُ على الأشياءِ آخِذاً في الاعتبارِ جميعِ وجوهها؟ أو أطلُّ حَبِيساً لِوَجْهِ واحدٍ سَلِبيِّ؟

(٢) هل أكتشفُ في حياتي أحكاماً سَلِبيَّةً مُطلَقَةً من نوع: «كُلُّ شيءٍ يَفشلُ معي»، «فلانٌ هو دائماً هكذا»، «علانٌ لا يُمكن أن يتغيَّرَ»، «هذا الشَّخصُ أو ذاك يَتَقَصَّدُني، ودائماً يُؤذيني»، ... إلخ؟

(٣) لنعملُ قائمةً تحتوي على خمسةِ أشخاصٍ قد أساؤوا إلينا وكذلك خمسةِ أحداثٍ مُؤلمةٍ في حياتنا؛ ثُمَّ نُحاولُ أن نُدوِّنَ بجانبِ كُلِّ شخصٍ من أولئك الأشخاصِ والأحداثِ ثلاثةَ مَظاهِرَ حَسَنَةٍ نستطيعُ أن نعترف بوجودها لَدَيْهم.

(٤) أخيراً، فَلنَقُصِّمُ بهذا التَّدريبِ ذي الأهميَّةِ الخاصَّةِ: عَمَلُ قائمةٍ بالأشخاصِ الرَّئيسيِّينَ الَّذين لا أستطيعُ أن أغفَرَ لهم، أو الَّذين تُكَلِّفني المغفرةُ لهم جُهداً خاصًّا؛ ثُمَّ محاولةُ أن أضعَ نفسي في قلبِ وفي فِكْرِ كُلِّ واحدٍ من هؤلاء الأشخاصِ: كيف كانت مَشاعِرُهُم؟ ما هي أو ماذا كانت أخوافُهُم؟ ما هي حدودُهُم؟ أيَّةُ ضيقاتٍ حدثت لِنفوسِهِم؟

أَيُّ صِرَاعَاتٍ دَاخِلِيَّةٍ؟ أَيُّةُ أَوْهَامٍ وَمَرَارَاتٍ ... إلخ، حَمَلَتْهُمُ عَلَى أَنْ يَكُونُوا أَشْرَارًا؟ أَوْ عَلَى أَنْ يَمِيلُوا إِلَى إِيْدَاءِ قَرِيْبِهِمْ؟  
أَوْ عَلَى عَدَمِ فَهْمٍ أَوْ قِيَاسِ الْأَلَمِ الَّذِي يَشْعُرُ بِهِ ضَحَايَاهُمْ؟ تَلِكُ خُطْوَةٌ رَئِيسِيَّةٌ.



## ٦- الاجتهاد في الرَّأفة

### (أ) نَصُّ لِلْمُلاحَظَةِ

«وإذا أعميان جالسان على جانب الطريق، فلما سمعا أن يسوع ماراً من هناك صاحا: «رُحْماك، يا رب، يا ابن داود!» فانتهرهما الجمع لئيسكتا. فصاحا أشدَّ الصَّياح: «رُحْماك، يا رب، يا ابن داود!» فوقف يسوع ودعاهما وقال: «ماذا تريدان أن أصنع لكما؟»، فقالا له: «يا رب، أن تفتح أعيننا». فأشفق يسوع عليهما، ولمس أعينهما، فأبصرا لوقتئذ وتبعاه.» (متى ٢٠ / ٣٠-٣٤).

### (ب) التَّعْلِيمُ الْأَسَاسِيُّ

التَّفَهُمُ هو الخُطوةُ السَّابِقَةُ لِلرَّأفةِ أو الرَّحمةِ، ولكنَّ المغفرةَ لها صِلَةٌ خاصَّةٌ بِالرَّأفةِ: فَإِنِّي بِالْفعلِ قد أَتَفَهُمُ ولا أَغفر، وعلى العكس، لو كانت عندي رَأفةٌ، أي رَحمةٌ حَقِيقِيَّةٌ، فهذا يعني أَنِّي أَغفر.

والرَّأفةُ ليست فقط مُجَرَّدَ عَمَلٍ رُوحِيٍّ، بل هي أيضاً شعورٌ وإحساسٌ، والأحاسيسُ لا يُمكنُ استعجالها؛ فهي تحتاج إلى وَقْتٍ لكي تَنمو. وليس هناك أسوأ من استعجالٍ أو فَرَضٍ مثل هذا الشُّعور. يجب أن نَتَرَكَه يتطوَّر وحده، ولكن علينا أن نَضَعِ الوَسائِلَ لِذَلِكَ.

من الضَّروريِّ أن نُحاولِ الوُصولَ إلى مُعادلةِ مشاعرنا مع الآخرين (empatía)، وإلى الرَّأفةِ تَجاهَ مَنْ أساؤوا إلينا. فَبَدائِلُ الحِقدِ هما اثنان فقط: تَبُدُّ الحِيسَ (apatía) أو مُعادلةِ المشاعر مع الآخر (empatía). وتَبُدُّ الحِيسَ هو حالةٌ مِنَ اللامبالاة وهو، وإن لم يَكُنْ دائِماً إشارةً لِمَرَضٍ ما، فلا يُمكنُ أبداً اعتباره شيئاً إيجابياً وصالحاً لِمَنْ يَخْتَبِرُهُ. ومُعادلةُ المشاعرِ هي القُدرةُ على التَّطابُقِ مع أحدهم ومُشاركتهِ مشاعره، أو التَّطابُقِ مع الحالةِ النَّفسيَّةِ لِشَخْصٍ آخَرَ. مَنْ يشارك فَرَحَ الَّذِينَ يفرحون يكون عنده مُعادلةُ المشاعرِ، وكذلك مَنْ يشترك في حُزنِ المُتألمين. وهو ما نادى به القديس بولس أهل روما: «إفرحوا مع الفرحين وابكوا مع الباكين. كونوا مُتَّفِقِينَ» (روم ١٢ / ١٥-١٦). فَاَلْمَحَبَّةُ تَمْتَلِكُ هذه الصِّفَةَ العَطوْفَةَ، وهو ما يدعو الرُّسولَ إلى مُلاحَظَتِهِ عندما يقول عنها: «إِنَّ المَحَبَّةَ تَصْبِرُ، المَحَبَّةُ تَخْدُمُ، ولا تَحْسُدُ ولا تَتَبَاهى ولا تَتَنَفَّخُ مِنَ الكِبَرِيَاءِ، ولا تَفْعَلُ ما لَيْسَ بِشَرِيفٍ ولا تَسْعَى إلى مَنَفَعَتِهَا، ولا تَحَنَقُ ولا تُبالي بِالسَّوِّءِ، ولا تَفْرَحُ بِالظُّلْمِ، بل تَفْرَحُ بِالْحَقِّ. وهي تَعْدُرُ كُلَّ شَيْءٍ وتُصَدِّقُ كُلَّ شَيْءٍ وتَرْجُو كُلَّ شَيْءٍ وتَتَحَمَّلُ كُلَّ شَيْءٍ» (١كو ١٣ / ٤-٧). وَيَتِمُّ التَّوَصُّلُ إلى مُعادلةِ المشاعرِ عندما يقدر الشَّخْصُ أن يفهم الآخرين. ويكون الاجتهادُ إِذَا في فِهُمِ الشَّخْصِ المُسيءِ - وهذا ما تكلَّمنا عنه في النُّقطةِ السَّابِقَةِ - هو ما يُوَدِّي إلى هذه الصِّفَةِ بِطَرِيقَةٍ طَبِيعِيَّةٍ، حتَّى لو كان ذلك كخطوةٍ أُولَى.

إِنَّ مُعادلةَ المشاعرِ ليست التَّعاطُفَ. فَالتَّعاطُفُ هو مَيْلٌ عَاطِفِيٌّ عَادَةً ما يكون تِلْقائِيًّا ومُتبادلاً. وَمِنَ الجائزِ أَنَّا قد لا يُمكنُنا أن نَشعَرَ بالتَّعاطُفِ مع شَخْصٍ ما (أي بِالإعجابِ أو الرِّضَى أو الإِنجذابِ العَاطِفِيِّ) وَلَكِنَّا نَسْتَطِيعُ أن تَكُونَ عِنْدنا تُجاهَهُ مُعادلةٌ في المشاعرِ، بِتَفَهُمِنا لما يَحْدُثُ في داخِلِهِ. فَاَلْمُعادلةُ في المشاعرِ هي شَرطٌ ضَروريٌّ لِلرَّأفةِ. فَنحن لا يُمكنُنا أن نَشعَرَ بِالإِشفاقِ على مَنْ يُعانون الألامَ والمُصائبَ- أي أن تكون عِنْدنا شَفَقَةٌ

وَرَحْمَةً تَجَاهَهُمْ- بدون مُعَادَلَةِ المِشَاعِرِ، أَيِ بِدُونِ أَنْ نَفْهَمَ مَا يَحْدُثُ فِي دَاخِلِهِمْ (عَاكِسِينَ ذَلِكَ بِطَرِيقَةٍ مَا فِي دَاخِلِنَا نَحْنُ).

فِي بَدَايَةِ عَمَلِيَّةِ المَغْفِرَةِ قَدْ يَبْدُو مِنَ المُسْتَحِيلِ الشُّعُورُ بِالشَّفَقَةِ وَبِالمُعَادَلَةِ المِشَاعِرِ، وَبِالأَكْثَرِ بِالمَحَبَّةِ تَجَاهَ المُسَيِّءِ، وَلَكِنْ بَعْدَ أَنْ يُقَرَّرَ الشَّخْصُ أَنْ يَغْفِرَ وَبَعْدَ أَنْ يَعْمَلَ عَلَى تَفْهِيمِ الأَخْرِ، يَكُونُ مِنَ المُمْكِنِ جَدًّا تَغْيِيرَ ذَلِكَ الشُّعُورِ.

فِي جَمِيعِ الأَحْوَالِ تُمَثِّلُ الشَّفَقَةُ الرَّحِيمَةُ شَيْئًا أَكْثَرَ مِنْ مُجَرَّدِ شُعُورٍ بِسِيطٍ. نَسْتَطِيعُ أَنْ نَقُولَ أَنَّ الشُّعُورَ بِالشَّفَقَةِ يَفْتَحُ الطَّرِيقَ لِلرَّحْمَةِ كَفَضِيلَةٍ، وَهَذِهِ الأَخِيرَةُ تَفُوقُ حُدُودَ مَا هُوَ عَاطِفِيٌّ خَالِصٌ فَتَصِيرُ مَحَبَّةً فَاعِلَةً. وَلَا يَتَقَصَّرُ ذَلِكَ عَلَى حَرَكَةِ تَعَاظُفٍ بَلِ «يُلْزِمُنَا» فَيَدْفَعُنَا إِلَى نَجْدَةِ بُوْسِ القَرِيبِ بِقَدْرِ مَا يَكُونُ ذَلِكَ مُمَكِّنًا.

### (ج) تَأْمُلَاتُ شَخْصِيَّةٌ

عَلَى ضَوْءِ مَا قِيلَ، فَلَنُجِبَ عَنِ الأَسْئَلَةِ التَّالِيَةِ، مُدَوِّنِينَ إِيَّاهَا فِي كُرَّاسَةِ العَمَلِ الخَاصَةِ بِنَا:

(١) لِنَتَكَلَّمْ عَنِ القَرِيبِ عَامَةً (وَبِالتَّالِي فَنَحْنُ لَا نَقْصِدُ مَنْ أَسَاؤُوا إِلَيْنَا): مَا هِيَ مِشَاعِرِي وَأَحَاسِيسِي المُعْتَادَةِ؟ هَلْ عِنْدِي مُعَادَلَةُ المِشَاعِرِ مَعَ القَرِيبِ، أَيِ هَلْ أَنَا قَادِرٌ عَلَى مُشَارَكَةِ مِشَاعِرِهِ وَأَمَلِهِ وَقَرَحِهِ وَضَيْقِهِ؟ أَمْ إِنِّي عَلَى العَكْسِ مُتَبَلِّدٌ وَلَا أَبَالِي بِحَالَتِهِ التَّفْسِيَّةِ أَوْ الرُّوحِيَّةِ؟

(٢) إِذَا لَاحَظْتُ أَنِّي غَيْرُ مُبَالٍ، لِمَاذَا يَحْدُثُ ذَلِكَ؟ مِنَ الجَائِزِ أَنِّي أَخَافُ أَنْ "أَتَوَرَّطَ" فِي هَذِهِ المِشَاعِرِ؟ هَلْ أَخَافُ أَنْ أَتَأَلَّمَ إِذَا شَارَكْتُ قَلْبًا يَتَأَلَّمُ؟ أَمْ مِنَ الجَائِزِ أَنَّ ذَلِكَ عِبَارَةٌ عَنِ عَدَمِ كَرَمٍ مِنْ جِهَتِي؟ هَلْ ذَلِكَ نَتِيجَةُ الأَنَانِيَّةِ، لِأَنِّي أَعِيشُ مُهْتَمًّا فَقَطْ بِنَفْسِي وَمُرَكِّزًا فَقَطْ عَلَى ذَاتِي؟

(٣) كَيْفَ تَكُونُ مِشَاعِرِي عِنْدَمَا أَكُونُ أَنَا شَخْصِيًّا سَبَبَ أَلَمِ الأَخْرِينِ؟

(٤) هَلْ أَفْرَحُ لِفَرَحِ الأَخْرِينِ؟ وَلِفَرَحِ «الجَمِيعِ» أَوْ أَسْتَبْعِدُ البَعْضَ؟ وَإِنْ لَاحَظْتُ أَنَّ فَرَحَ بَعْضِ الأَشْخَاصِ بِالدَّاتِ يُضَايِقُنِي، فَتَرَى مَا السَّبَبُ؟ هَلْ لِأَنِّي أَشْعُرُ بِالغَيْرَةِ مِنْ هَؤُلَاءِ الأَشْخَاصِ أَوْ بِسَبَبِ حِقْدٍ غَيْرِ وَاضِحٍ عِنْدِي؟

(٥) لِنَتَعَلَّمْ أَنْ نَطْلُبَ مِنَ اللّهِ عَطِيَّةَ الرَّحْمَةِ:

أَيُّهَا الرَّبُّ، ذُو الرَّحْمَةِ اللَّامْتَنَاهِيَةِ،

أَعْطِنِي قَلْبًا شَفُوقًا،

حَتَّى لَا أَكُونَ غَيْرَ مُبَالٍ بَعْدَابِ إِخْوَتِي.

أَعْطِنِي البِنْعَمَةَ، كَيْ أَقُولَ عَلَى مِثَالِ القَدِيسِ بُولَسَ:

«فَمَنْ يَكُونُ ضَعِيفًا وَلَا أَكُونُ ضَعِيفًا؟

وَمَنْ تَزِلُّ قَدَمَهُ وَلَا أَحْتَرِقُ أَنَا؟» (٢ كور ١١ / ٢٩).

لِيَدْفَعْنِي عَذَابُ القَرِيبِينَ مِنِّي إِلَى نَجْدَتِهِمْ،

وَلِيَجِدَ أَلْمَهُمْ صَدَى فِي أَحْشَائِي،

وَلِيَحْتَنِي عَلَى الصَّلَاةِ، وَعَلَى التَّوْبَةِ وَعَلَى العَمَلِ.

فلا أرى فقيراً دون أن أميلَ لِنَجْدَتِهِ،  
 ولا جاهلاً إلا وأنرتُ إيمانه المُتَرَدِّد،  
 ولا جائعاً إلا وأطعمته،  
 ولا عُرياناً إلا وكسوته،  
 ولا عدوّاً إلا وغفرتُ له،  
 ومَدَدتُ له يَدِي،  
 مثلما مَدَدتَ أنتَ يا ربُّ يَدَيكَ على الصَّليبِ  
 قائلاً عَيِّي:  
 «يا أبتي، اغْفِرْ له، لِإِنَّهُ لا يَعْلَمُ ما يَفْعَلُ». آمين.

## ٧- تبديل ذكري الآلام

### (أ) نصٌّ للمُلاحَظة

«ليكنَ بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ مُلَاطِفاً مُشْفِفاً، وليصْفَحْ بَعْضُكُمْ عَن بَعْضٍ كما صَفَحَ اللهُ عَنكُمْ في المَسيحِ» (أف ٤  
 ٣٢/).

### (ب) التَّعلِيمُ الأَسَاسِيُّ<sup>١٨</sup>

يجبُ أن تَصُبَّ أَفكارُنَا في غُفرانِ الذِّكْرِ المؤلِّمةِ. وعلى التَّفاهُمِ والتَّعاطُفِ أن يُمَهِّدَ الطَّرِيقَ لِلْمَغْفِرَةِ، فإنَّها في  
 هذه المرحلة لن تُقابلَ كَثِيراً مِنَ العَوائِقِ.

لقد قُلنا قبل ذلك أنَّ المَغْفِرَةَ لا تَعني البِّسِيان. حتَّى لو أردنا أن نَنسى فإنَّ ذلك ليس في مَقْدورِنَا. فالذَّاكِرَةُ  
 ليست تَحْتِ أمرِنَا بحيث نستطيعُ أن نُلغي الصُّورَ والذِّكْرِياتِ الَّتِي تَحْتَفِظُ بِها. المقصودُ إذاً هو شيءٌ مُخْتَلِفٌ يُمكنُ  
 أن نُسَمِّيهِ «إعادة تكوين ذاكرة الجراح». نحن لا يُمكنُنا إلْغاءُ الذَّاكِرَةِ، ولكنَّنا نستطيعُ أن نُراجِعَها ونُعَدِّلَها، أو  
 بطريقة أوضح أن نُعيدَ تكوينَ مُحتوياتِها. ويَتِمُّ التَّوَصُّلُ إلى ذلك عن طريقِ قِراءةٍ أعمقٍ لِالأحداثِ المؤلِّمةِ بِنورِ اللهِ  
 وعلى ضَوْءِ عِنايَتِهِ الإلهيَّةِ.

يُعطينا الكتابُ المُقدسُ مثلاً فائِداً في قِصَّةِ يوسُفَ الرَّاغِبَةِ، وكان قد باعَهُ إِخوتُهُ (يُمكنُ قِراءَتُها في سفرِ  
 التَّكوينِ من الإصحاحِ ٣٧ إلى ٤٥). وَلِكونِهِ المُفْضَّلَ لَدَى أبِيهِ، عانى يوسُفُ من حَسَدِ وَبُغْضِ إِخوتِهِ ومن قِرارِهِمُ  
 بِقِتلِهِ. رويِنَ فقط دافعَ عنه على استحياءه، فَتَوَصَّلَ إلى تحويلِ قِرارِ القِتلِ إلى بَيعِهِ كَعَبْدٍ! إنْتَهَى أمرُهُ إذاً إلى أسيرِ  
 مِصر. ولكنَّ طُرُقَ العِنايةِ الإلهيَّةِ أَدَّتْ إلى تحويلِ عبودِيَّتِهِ إلى ارتقاءِ فِصارِ بعدِ عِدَّةِ أعوامٍ وَزيراً لِفِرْعَوْنَ. في تلكِ  
 الظُّروفِ يصلُ إِخوتُهُ إلى مِصرِ وهم تقريباً شَحَّاذونَ، وكانوا يَعتقدونَ أَنَّهُ ماتَ من زَمَنِ بَعيدٍ، فيجدونَ أَنَّ حياتِهِمُ أو  
 موتِهِمُ يَعتمدُ الآنَ على هذا الرَّجُلِ. كان يوسُفُ قد تَلَقَّى جِراحاً يُمكنُها أن تَمَلَأَ بِالْمِرامِرَةِ حَيَاةَ غَيرِهِ إن وَقَعَ في ظِروفِ

١٨- في هذا الموضوع أستعين بما كتبتُه في كتابي: «الفخ المكسور»، سان روفائيل (٢٠٠٨)، ص ٢٥٦ - ٢٦٥.

مُماثلة، وحتى نهاية العمر. ولكن يوسف يكتفي بقوله: «لا تكتئبوا لأنكم بعموني هنا، فإن الله قد أرسلني أمامكم لأخي يكم». إن يوسف لا يُنكر ولا يُلغي ذكرى عبوديته وعمل إخوته، كما أنه لا يُشوّهه لكي يبدو كما لو أنه لم يكن عملاً شريراً (كان ذلك سيحدث لو قال مثلاً: أنتم أردتم بي خيراً)؛ إنه لا يفعل ذلك بل يقول بوضوح: «لقد بعموني» (وهذا يعني: «عملتم شراً»). ولكنه يرى كل الأحداث على ضوء نور أسى للمخططات الإلهية: «لأحياء النفوس بعثني الله». لقد عمل الله من وراء الشر الذي صنعه إخوته، لذلك فإن الخير الذي استخرجه الله يُعطي معنى للآلام التي تكبدها.

ويعطينا المسيح مثالاً آخر في مثل الابن الضال (لوقا ١٥). فالأب الطيب عندما يستقبل ابنه العائد بخجل، لا يحاول أن يستر أعمال ابنه؛ فلا يقول «لم يحدث شيء» أو «لنتصرف كما لو لم يكن قد رحل». بل يقول بكل وضوح: «ابني هذا كان ميتاً»؛ وبالتالي يعترف برحيله وبموته وبالجرح الذي أحدثه. ولكنه يرى عودته على ضوء نور جديد: «فعاش». وهذا لا يعني أنه عاد فقط، وأن كل شيء سيعود إلى مجراه الأول. فالقيامة من الموت تُحوّل الكيان. لقد عاد ولكن بقلب قائم من الموت؛ إذ ليس بعد الشاب المتمرد، الغير مُبالٍ بالآلم أبية، الأناني والمتكبر. إنه شابٌ اضطرب أن يتدلل ليطلب المغفرة ويستعطي المكان الأخير في بيت الأب. إنه ليس نفس الشاب الذي ابتعد؛ إنه أسى مما كان عليه من قبل. والأب يرى هذا الخير الذي كلفه تلك الآلام في قلبه: «لقد قام» (فعاش).

هذان المثالان يُبينان لنا كيف أن ما قد يُسبب جرحاً مريعاً للبعض يُمكنه أن يصير سبباً لنصوح الآخرين. يرتكز هذا العمل على حقيقة أساسية: ففي جميع أحداث حياتنا تتداخل أبعادٌ عديدة، سواءً جسدية أم نفسية أم روحية أم طبيعية أو فائقة للطبيعة، أم فردية أم جماعية. ومن هنا فإن أي شر - دون أن يكف عن كونه شراً وبالتالي نظل مضطربين إلى تجنّبه أو إصلاحه - بعد ما يحدث، يُمكنه أن يتحوّل إلى خيرٍ أفضل. يقول القديس بولس في هذا الصدد أنه يُمكن أن «يُغلب» بخيرٍ أسى (روم ١٢/٢١): «لا تدع الشر يغلبك بل اغلب الشر بالخير».

هكذا يمكن للشُرور الجسدية أو الصدمات النفسية وحتى الفشل الروحي (بما فيه الخطيئة) أن تصير فرصةً لخيراتٍ أخرى (لا يقصدها من فعل الشر، ولكن الله سمح بها من أجل خيرٍ أعظم). فمن خطيئة آدم استغل الله الفرصة لكي «يخلق» ترتيب الفداء؛ وهكذا تُرتّم الكنيسة: «معصية سعيدة استحققت لنا مُخلصاً عظيماً كهذا». إن أعظم الشرور في الحياة (والتي ليست سوى حرماناً ونقصاناً للخير الواجب عمله) يُمكنها أن تصير (أو بالفعل قد صارت أو ستصير في المستقبل) فرصةً للتواضع والتفهم أمام الألم وأمام فشل الآخرين؛ وفرصةً كذلك لتكوين قلبٍ رؤوفٍ.

علاج الذاكرة بدون إلغائها يعني النظر بدون خوفٍ - وليس بدون ألمٍ - إلى ما سبب لنا ألمًا (وما زال)، وإلى ما أدلنا (وما زال)، ورؤيته على ضوء الخير الذي يأتي بعده (أو الذي هو على وشك أن يأتي في هذه الحياة أو على الأقل في الحياة الأخرى)؛ وقد يكون قد وصل بالفعل إن حاولنا أن ننظر إليه بهذه الطريقة الجديدة). إن من لديه إيمان يكون ذلك سهلاً جداً بالنسبة له. أمّا من ليس لديه إيمان فإنه سيواجه صعوباتٍ أكثر، ومع ذلك يُمكنه التوصل إلى ذلك ولو بطريقةٍ جُرئية.

إنَّ إدخالَ الأحداثِ والأشخاصِ المعنويَّةِ، ... إلخ، في تلك السِّلْسِلَةِ الكبيرةِ الخاصَّةِ «بالخيرِ الأعظمِ» هو نِوَاةُ ما نُسمِّيهِ - بالطَّريقَةِ المسيحيَّةِ - أن نغفَرَ (وأن نطلبَ المغفرةَ). قد يكون «هذا الخيرُ الأعظمُ» من نوعٍ مُختلفٍ، مثلاً عندما يكون الشَّرُّ الجُسمانيُّ غيرَ قابلٍ للإصلاحِ، ولكنَّه قد يكونُ سبباً - أو يجعلُه اللهُ سبباً - لخيرٍ روحيَّةٍ. لقد عبَّرَ الكاتبُ "إبراهيم سولير" عن ذلك بِطريقةٍ رائعةٍ عندما أعطى لِعَمَلٍ من أعماله العنوانَ التَّالي: «إنِّي أَعْمَى ولكن ما رأيت قطُّ أفضلَ من الآن».

أن نغفَرَ ليس معناه النِّسيانَ أو إلغَاءَ الذِّكْرَةِ، بل تحويلها.

هاكُم مثلاً واضحاً من بين أمثلةٍ أخرى كثيرةٍ. في عام ١٩٣٧ عَيَّنَ أَلُويس سْتِيبِنَاك رئيساً لَأَسَاقِفَةِ زَعْرِب. وفي الـ ١٧ من مايو (أيار) عام ١٩٤٥، أُودِعَ السِّجْنَ على يدِ النِّظَامِ الشُّيوعيِّ بِقيادةِ چوزيف تيتو، الَّذِي اضطرَّ رغماً عنه أن يُطلقَ سراحه بعد بضعةِ أيامٍ. ومن ذلك الوقتِ بدأتِ الاضطهاداتُ لِلأَسْقَفِ: إفتراءاتٌ وتهديداتٌ وقتلٌ لِكهننتِهِ، ... إلخ. وفي الـ ١٨ من سبتمبر (أيلول) عام ١٩٤٦، وفي السَّاعَةِ الخامسةِ فجراً، إقتحمتِ الميليشياتُ مَقَرَّ الأَسْقَفِيَّةِ وَهَرَعَتِ إلى الكنيستِ حيثُ كان الأَسْقَفُ يُصَلِّي. وأمام تهديدِهِم بِاقتيادهِ، قالَ لِلبوليسِ: «إن كُنْتُمْ مُتَعَطِّشِينَ إلى دمي، فها أناذا بين أيديكم». في الـ ٣٠ من سبتمبر (أيلول) بدأتِ المحاكمةُ الَّتِي وصفها البابا بيوس الثَّاني عشر «بالمُؤسفةِ». وبفضلِ القُوَّةِ النَّابِغَةِ من ضميرٍ مستقيمٍ وطاهرٍ فإنَّ المطرانَ سْتِيبِنَاك لم يَضْعُفْ أمامَ القُضَاةِ. ويهدوءٍ شديدٍ، واثقاً من حمايَةِ «مُحاميَّةِ كرواتيا، الأمِّ الأكثرِ إخلاصاً بين جميعِ الأُمَّهاتِ» العذراءِ الفائقةِ القُداسةِ مريمَ، نَجَدُهُ يستمعُ إلى الحُكْمِ الظَّالِمِ الصَّادِرِ ضِدَّه وَالَّذِي يُحَكِّمُ عليه فيه بِالسِّجْنِ والأشغالِ الشَّاقَّةِ ١٦ عامًا «لِلجرائمِ ضِدَّ الشَّعبِ والبلدِ». ويذكُرُ البابا يوحنا بولس الثَّاني في السَّابِعِ من أكتوبر (تشرين الأول) من عام ١٩٩٨، أنَّ أسبابَ اضطهادِهِ والمحاكمةِ الصُّوريَّةِ الَّتِي أُجريتْ له كانت رفضه لِإلحاحِ النِّظَامِ السِّياسيِّ عليه لكي ينفصلَ عن البابا وعن الكرسيِّ الرَّسوليِّ ولكي يُوَسِّسَ وَيُرأسَ «كنيسةً كرواتيَّةً قوميَّةً». ولكنَّه فَضَّلَ أن يظلَّ مُخْلِصاً لِخليفةِ بطرس، ولذلك إفتروا عليه ثُمَّ حكموا عليه وأدانوه».

أثناءَ فترةِ سجنِهِ في ليبوجلافا، كان مونسنيور سْتِيبِنَاك يُشارِكُ مئات الألاف من المسجونين السِّياسيينَ مَصيرَهُم. العديدُ من الحُرَّاسِ كانوا يُذَلُّونَهُ، وكانوا يدخلونَ زنزانتهِ في أيِّ وقتٍ يشاؤون وكانوا يشتمونه بِاستمرارٍ. وكانوا يتركون طرودَ الطَّعامِ الَّتِي كانت تصلُهُ مُعَرَّضَةً لِمدَّةِ أيامٍ عديدةٍ لِلحرارةِ حتَّى تتلفَ وتَصيرُ غيرَ قابلةٍ للاستهلاكِ. وكان رئيسُ الأَسَاقِفَةِ يَلْزِمُ الصَّمتَ مُحوِّلاً زنزانتهِ في السِّجْنِ إلى صومعةٍ زُهَبانيَّةٍ لِلصَّلَاةِ ولِلعملِ ولِلتَّوْبَةِ المُقدَّسةِ. لقد انتزعوا منه كُلَّ شيءٍ ما عدا أمراً واحداً ألا وهو إمكانيَّةُ الصَّلَاةِ. وكان له حظُّ الاحتفالِ بِالقُدَّاسِ على مذبحِ أقامه في الزَّنْزَانَةِ. وفي الصَّفْحَةِ الأخيرةِ في أجدنتِهِ لِعام ١٩٤٦ كَتَبَ ما يلي: «ليكنْ كُلُّ شيءٍ لِمجْدِ اللهِ الأعظمِ، حتَّى السِّجْنِ».

في الخامسِ من ديسمبر (كانون الأول) من عام ١٩٥١، اضطرتَّ الحكومةُ اليوجوسلافيةُ لِلرُّضوخِ لِلضُّغوطِ الدَّوليَّةِ وَوافقت على نقلِ رئيسِ الأَسَاقِفَةِ إلى "كراسيك"، مسقطِ رأسِهِ، مُطلقَ السَّراحِ ولكن تحت المراقبةِ. وهناك قام بِعَمَلِ مَهَامِ مُساعدِ الرَّاعي وكان يقضي مُعظَمَ الوقتِ في الرَّعيَّةِ وكان يُعرِّفُ لِساعاتٍ طويلةٍ، وعندما كانوا يُلْحُونُ عليه لكي يوقِّرَ مجهوده بسببِ ضعفه، كان يجيبهم بِأنَّ سَماعِ الاعترافاتِ يُمثِّلُ له ذلك أعظمَ راحةٍ. خلال

الأيام الأولى لتواجده في «كُراسيك» سأله أحد الصَّحَفِيِّين الأُجانب هذا السؤال: «كيف حَالُكَ؟» فأجاب:- هنا أو في ليبوجلافا، أنا لا أفعلُ أكثرَ من تَتَمِيمِ واجبي. - وما هو واجِبُكَ؟ - أن أتألَّم وأن أعملَ من أجلِ الكنيسةِ».

في تلك الأثناءِ كانت الحكومةُ اليوجوسلافيةُ تُحاولُ بِأَيِّ ثَمَنِ أن تُحدثَ قَطيعةً بين كاثوليك كرواتيا وبين روما وأن تَؤسِّسَ كنيسةً قوميةً مُنشَقَّةً، يهدفُ إدماج الكرواتيين في الكنيسة الصِّربيَّة الأرثوذكسيَّة. ولهذا الهدف تمَّ تكوين «جمعيَّة القديسين كيرلس وميثوديوس» التي ضَمَّت «الكنهنة الوطنيِّين» والمُوالين لِلنِّظام. وتَمَيَّزَ عام ١٩٥٣ بِالاعتداءات من جانب الحكومة. فكان الأسقفُ المعزولُ يُشجِّعُ الكهنةَ والمؤمنين بِواسطةِ مُراسلاتِهِ الغزيرة، وَيَحْتُ المتَرَدِّدين ويستعيد الخرافَ التَّأهية. وقد اعترف أكثرُ من كاهنٍ قائلاً: «لو لم يكن مَوجودًا، لا أحدٌ يدري ماذا كان سيحدثُ لنا». لاحقًا اعترف «ميلوفان دُجيلاس» - وهو من أهمِّ الأشخاص الذين كان تبتو يُحرِّكهم كالدُّمية - قائلاً: «لو كان سَتبيناك قد قَبِلَ التَّنازُلَ وإعلانَ كنيسة كرواتية مُستقلَّة عن روما - كما كُنَّا نرغبُ - لَكُنَّا قد غَمَرناه بِالكرامات».

في الثَّاني عشر من يناير (كانون الثَّاني) عام ١٩٥٣، يرفعُ البابا بيوس الثَّاني عشر مونسنيور سَتبيناك إلى الكرامةِ الكاردينالية. في نهاية عام ١٩٥٢ كان عليه أن يخضعَ لِعمليةِ جراحيةٍ في ساقِهِ وفي العامِ الثَّالي اكتُشفَ عِنده مرضٌ خطيرٌ في الدَّم يعودُ سببُهُ بِحسبِ رأيِ الأطبَّاءِ إلى سوءِ المُعاملةِ الَّذي تعرَّضَ له. وقد وُقِّرت له عنايةٌ طبيَّةٌ كبيرةٌ ولكنَّه رَفَضَ العلاجَ خارجَ البلاد، وقد كانت حالتهُ تستدعي ذلك بالفعل؛ أمَّا هو كراعٍ صالحٍ فقرَّرَ أن يبقىَ إلى جانب قَطيعة. أمَّا أساليبُ النِّظامِ الشُّيوعيِّ فَمَ لا تتسمُ بِالمرونة، ففي نوفمبر (تشرين الثَّاني) من عام ١٩٥٢ قرَّرَ تبتو أن يقطعَ العِلاقاتِ الدِّبلوماسيةِ معِ القاتيكان، وفي الوقتِ نفسِهِ أصدرَ أوامرهَ لِلشُّرطةِ بِأن تمنعَ الزياراتِ له تمامًا في كُراسيك. كان حُرَّاسُ الأسقفِ (الَّذين زاد عددهم عام ١٩٥٤ عن ثلاثين) يشتمونهُ وَيَسخرون منه بِكُلِّ الطُّرقِ الممكنة. وقد وَصلتُ قضيةَ تطويبهِ إلى نهايتها عام ١٩٩٤، وتوصَّلتُ إلى أن موته كان نتيجةَ ١٤ عامٍ من العزلِ الظَّالمِ والضُّغوطِ النَّفسيةِ والأدبيةِ المُتواصلةِ والعذاباتِ من مختلفِ الأنواع. ولذلك فهو «يظلُّ من الآن فصاعدًا في ذاكرةِ مواطنيه كواحدٍ ممَّن يحملون السِّماتِ المُتعارَفِ عليها لَدَى الشُّهداء»، كما قال البابا يوحنا بولس الثَّاني في الثَّالث من أكتوبر (تشرين الأول) عام ١٩٩٨.

طوال تلك السِّنِّين من العزْلِ الإِجباريِّ، كان الكاردينال سَتبيناك يتَّخذُ موقفًا روحيًّا بِحسبِ ما أوصى به الرَّبُّ يسوع المسيح حينَ قال: «أحبُّوا أعداءكم وصلُّوا من أجلِ مَنْ يضطهدُكم» (متى ٥/٤٤). ظلَّ ثابتًا إلى النِّهاية على موقفِهِ المُصمِّمِ على المغفرة؛ وقد سُمِعَ وهو يُصليُّ من أجلِ مُضطهديه ويردِّدُ بِصوتٍ مُنخفضٍ: «يجبُ عَلينا ألا نُبغِضَ، أليسوا هُم أيضًا مخلوقاتِ الله». وفي «وَصِيَّتِهِ الرُّوحيةِ» كتب ما يلي: «إنني أطلبُ بِكُلِّ أمانةِ المغفرةِ من أيِّ شخصٍ قد أكون أسأتُ إِلَيْهِ، وأغفرُ من كِلِّ قَلْبِي لِكُلِّ مَنْ أساؤوا إليَّ... أئهِمَّ الإخوةِ الأحبَّاء، أحبُّوا أيضًا أعداءكم، فهكذا أوصانا الله. ستكونون حينئذٍ أبناءَ أبيكم الَّذي في السَّمواتِ، الَّذي يُشرقُ الشَّمسَ على الصَّالحين والأشرار، ويُنزِلُ المطرَ على مَنْ يعملون الخيرَ وكذلك على مَنْ يرتكبون الشَّرَّ. لا تدعوا سُلوكَ أعدائكم يَصرفكم عن أن تُحبُّوهم، لِإِنَّ الإنسانَ شيءٌ والشَّرُّ شيءٌ مُختلفٌ تمامًا».

«العُفْران والمُصَالحة يتمتَّان في تطهير الدَّاكرة مِنَ الكراهية ومن الأحقاد ومن الرِّغبة في الانتقام؛ ويعنيان أن نعترفَ أنَّ من أساءَ إلينا هو أيضًا أخُّ لنا؛ ويعنيان كذلك ألا نتركَ أنفسنا نُغلبَ من الشَّرِّ بل أن نغلبَ الشَّرَّ بِالخير (راجع روم ١٢ / ٢١)». هذا مقالُه البابا يوحنا بولس الثَّاني بِمناسبة إعلانِ تطويبِ الكاردينال سْتِيبيناك.

في عام ١٩٥٨، صارت ألام الكاردينال لا تُطاق ولكن ما كان يزعجه بالأكثر كان عدم قُدرته على الاحتفال بِالقُدَّاس. وفي العاشر من فبراير (شباط) يُسلم الرُّوح في كُراسيك، مُتلقِّظًا بِهذه الكلمات: «Fiat voluntas tua» (لتكن مَشِيئَتُك!).

قال البابا يوحنا بولس الثَّاني في السَّابع من أكتوبر (تشرين أول) عام ١٩٩٨: «إنَّنا بِتطويب الكاردينال سْتِيبيناك، نتعرَّف على انتصار إنجيل المسيح على الأيديولوجيَّات (أنماط التَّفكير) الشُّموليَّة، وانتصار حقوق الله والضَّمير على العُنفِ والتَّكيات؛ وانتصار المغفرة والمُصَالحة على الكُره والانتقام».

### (ج) تأمُّلاتٌ شخصيَّة

على ضوِّء ما قيل، فلنُجِب عن الأسئلة التَّالية مُدَوِّنين إيَّها في كُراسة العمل الخاصَّة بنا:

- (١) ما هي المشاعرُ التي تخطُّرُ على قلبي عندما أتذكُّر الأحداث المؤلمة التي كان من نصيبي أن أعيشها؟
- (٢) ما المشاعرُ التي تُصاحبُ ذكري أو رؤية الأشخاص الذين جرحوني؟
- (٣) قراءةُ مثل الابن الضَّال (لو ١٥/١١-٣٢) والتأمُّلُ في أحداثه.
- (٤) هل أجدُ علاقةً بين ذكرياتي الأليمة وبين العناية الإلهيَّة؟
- (٥) هل سألتُ نفسي ماذا يريدُ اللهُ مِنِّي بِسماحه أن تحدثَ لي تلك الأشياءُ التي أمتني بِمثل هذا القدر؟
- (٦) هل أنا مُستعدُّ إلى تحويلِ ذاكرتي، أم إنَّني إلى الآن أريدُ أن أظلَّ سجينًا داخل ماضٍ مَريرٍ يستعبدني؟

### ٨- الدُّروس المُستفادة من المغفرة

#### (أ) نصُّ لِلْمُلاحَظة

«قَبيل أن تجعلني أتألَّم، كُنْتُ ضالًّا؛

والآن أنا حافِظٌ لِوَصاياك.

حَسَنٌ أَنْتَ وَمُجِسِّنٌ، فَعَلِمَني فَرائِضَكَ...

حَسَنٌ لي أَيُّ ذَلِّتُ، حَتَّى أَتَعَلَّمَ فَرائِضَكَ...

عَلِمْتُ يا رَبُّ أنَّ أَحكامَكَ بِرٌّ، وَأَنَّكَ بِالْحَقِّ ذَلَّلْتَنِي.

فَلَتَكُنْ رَحْمَتُكَ تَعزِيَّةً لي، بِحَسَبِ قَوْلِكَ لِعبِيدِكَ. (مز ١١٨ / ٦٧-٧٦)





## (ب) التَّعْلِيمُ الْأَسَاسِيُّ

في الجزء السابق قلنا إننا ينبغي أن نُحوِّلَ الدَّاعِرَةَ، فَنَسْتَخْلِصَ الدُّرُوسَ مِنَ الْأَلَمِ الَّذِي كَابَدَنَا بِدَلًّا مِنْ أَنْ نَتَّقَوْعَ دَاخِلَ الْعَذَابِ، شَاعِرِينَ بِالْحَقْدِ تَجَاهَ مَنْ سَبَّبَ لَنَا ذَلِكَ الْعَذَابَ، أَوْ ضِدَّ اللَّهِ الَّذِي سَمَّحَ بِهِ. إِنْ كَانَ الْأَلَمُ أَوْ الْفِشْلُ أَوْ الْإِذْلَالُ يَسْمَحُ لَنَا بِأَنْ نَسْتَخْلِصَ تَعْلِيمًا يَجْعَلُنَا أَفْضَلَ فِي الْمُسْتَقْبَلِ، أَوْ يَجْعَلُنَا أَكْثَرَ قِدَاسَةً أَوْ أَكْثَرَ فَضِيلَةً أَوْ أَكْثَرَ ثِقَةً فِي اللَّهِ، ... إلخ، فَإِنَّ تِلْكَ التَّجْرِبَةَ السَّلْبِيَّةَ فِي النِّهَايَةِ تَكْتَسِبُ «مَعْنَى»، وَتَتِمَّكَّنُ الْمَغْفِرَةُ مِنَ السُّكُونِ فِي دَاخِلِ النَّفْسِ، بِطَرِيقَةٍ فَعَّالَةٍ، وَبِذَلِكَ تُشْفِيهَا. يُقَالُ ذَلِكَ فِي كَلِمَاتٍ سَرِيعَةٍ، وَلَكِنَّهُ لَيْسَ مِنَ السَّهْلِ دَائِمًا التَّوَصُّلُ إِلَيْهِ.

ما هي الدُّرُوسُ الْإِيجَابِيَّةُ الَّتِي يُمَكِّنُ أَنْ يُعْطِيَهَا لَنَا الْأَلَمُ وَالْإِذْلَالُ وَالْخَطِيئَةُ؟ وَبِالْأَكْثَرِ عِنْدَمَا نَكُونُ نَحْنُ أَنْفُسَنَا الْمُتَسَبِّبِينَ فِي الظُّلْمِ وَالشَّرِّ وَالْخِيَانَةِ، وَذَلِكَ لِأَنَّ الضَّغِينَةَ تَتَوَجَّهُ نَحْوَنَا، دُونَ أَنْ نَسْتَطِيعَ أَنْ نَغْفِرَ لِنَفْسِنَا مَا عَمَلْنَاهُ ضِدًّا مَنْ كَانَ يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نُحَمِّمَهُمْ وَنُرْعَاهُمْ وَنَحْمِيهِمْ! إِنِّي أَفَكِّرُ هُنَا فِي هَؤُلَاءِ الَّذِينَ لَا يُمَكِّنُهُمْ أَنْ يَغْفِرُوا لِنَفْسِهِمْ كَوْنَهُمْ تَرَكَوْا أَزْوَاجَهُمْ أَوْ أَبْنَاءَهُمْ، أَوْ كَوْنَهُمْ أَجْهَضُوا أَبْنَاءَهُمْ، أَوْ كَوْنَهُمْ لَمْ يَفْعَلُوا شَيْئًا لِمَنْعِ انْتِحَارِ شَخْصٍ مَا، ... إلخ. هَلْ يُمَكِّنُنَا حَتَّى فِي تِلْكَ الْحَالَاتِ أَنْ نَسْتَخْلِصَ دَرَسًا صَالِحًا؟ الْإِجَابَةُ هِيَ دَائِمًا: نَعَمْ، يُمَكِّنُنَا، حَتَّى فِي حَالَاتٍ مِثْلِ هَذِهِ.

(١) إِنَّ الْإِسَاءَاتِ وَالْإِهَانَاتِ الَّتِي نَتَلَقَّهَا، وَالْأَلَامَ الَّتِي تَتَّبِعُهَا، كَثِيرًا مَا تَكُونُ مُفِيدَةً لِكِي تَجْعَلُنَا نَفْهَمُ بِطَرِيقَةٍ أَفْضَلَ مَا هِيَ حَدُودُنَا. وَلَا يَجِبُ أَنْ نَسْتَعْرِبَ أَنْ كَثِيرًا مِنَ الشُّرُورِ الَّتِي نُعَانِي مِنْهَا إِنَّمَا تَعُودُ لِعَدَمِ خَيْرَتِنَا وَعَدَمِ فِطْنَتِنَا وَلِنَقْصِ حَذَرْنَا وَحِكْمَتِنَا فِي مُعَالَجَةِ الْأُمُورِ، أَوْ لِعَدَمِ مَعْرِفَتِنَا بِقَدْرِ قُوَّتِنَا الذَّاتِيَّةِ. إِنَّ الْإِهَانَاتِ الَّتِي تَكْبِدُهَا "سَانَشُو پَانزَا" عِنْدَمَا اتَّخَذَ مَلَابِسَ حَاكِمٍ "بَارَاتَارِيَا" لِيُجَرِّبَ أَنْ يَحْكَمَهَا (أَوْصِيكُمْ بِقِرَاءَةِ الْفُصُولِ مِنْ ٤٥ إِلَى ٥٤ مِنَ الْجُزْءِ الثَّانِي مِنَ «دُون كِيَشُوتِ لِلْكَاتِبِ» «سِرْفُنْتِس»)، تَعُودُ لِتَوَرُّطِهِ فِي مَوْقِفٍ يَفُوقُ قُدْرَاتِهِ. وَلِذَلِكَ فَإِنَّهُ يُجِيبُ صَدِيقَهُ "رِيكُوتِي" عِنْدَمَا يَسْأَلُهُ: «وَمَاذَا رِيحَتْ مِنَ الْحُكْمِ؟»، قَائِلًا: «لَقَدْ رِيحَتْ مَعْرِفَتِي أَنَّي لَا أَصْلُحُ لِلْحُكْمِ، اللَّهُمَّ إِلَّا إِذَا كَانَ حُكْمًا لِقَطِيعٍ مِنَ الْبَقْرِ، وَعَرَفْتُ أَنَّ الْغِيَّ الَّذِي يُكْسَبُ مِنْ أَمْثَالِ هَذَا النَّوعِ مِنَ الْحُكْمِ هُوَ عَلَى حِسَابِ فُقْدَانِ الرَّاحَةِ وَالنُّوْمِ وَحَتَّى الزَّادِ».

(٢) وَهَكَذَا فَإِنَّ الشُّرُورَ الَّتِي نَتَلَقَّ بِهَا - بِمَا فِيهَا الْإِفْتِرَاءَاتُ - نُعَلِّمُنَا أَنْ نَكُونَ أَكْثَرَ فِطْنَةً وَأَنْ نَتَحَكَّمَ فِي أَنْفُسِنَا بِطَرِيقَةٍ أَفْضَلَ مِنَ الْآنَ فَصَاعِدًا.

(٣) بِالنِّسْبَةِ لِمَنْ تَكُونُ الْحَسْرَاتُ الَّتِي تَلْقُوهَا رَاجِعَةً لِكِبْرِيائِهِمْ، فَإِنَّ ذَلِكَ يُمَكِّنُ أَنْ يَسَاعِدَهُمْ عَلَى أَنْ يَحَاوِلُوا أَنْ يَكُونُوا أَكْثَرَ تَوَاضُعًا. هُنَاكَ قِصَّةٌ لِلْكُونْتِ "لُوكَانُور" عُنْوَانُهَا: «مَا حَدَّثَ لِمَلِكٍ مَسِيحِيٍّ كَانَ مُتَسَلِّطًا جَدًّا وَمُتَكَبِّرًا جَدًّا»؛ وَفِيهَا يَحْكِي الْمَصَائِبَ الَّتِي تَحْدُثُ لِلْمَلِكِ بِسَبَبِ كِبْرِيَائِهِ الْوَاضِحِ: فَهُوَ يَفْقَدُ احْتِرَامَ رِعَايَاهُ، وَيُذَلُّ، وَيَضْطُرُّ لِلِاسْتِعْطَاءِ، إِلَى أَنْ «يَأْذَنَ اللَّهُ» - وَهُوَ الَّذِي يَرِيدُ تَوْبَةَ الْخَطَاةِ وَلِذَلِكَ يُبَيِّنُ لَهُمْ طَرِيقًا لِخِلَاصِهِمْ، طَرِيقًا يَبْتَعِدُونَ عَنْهُ فَقَطْ بِإِرَادَتِهِمْ - أَنَّ هَذَا الْبَائِسَ، الْمُدَّلَّ وَالْفَقِيرَ بِسَبَبِ كِبْرِيَائِهِ بَدَأَ يَعِي أَنَّ كُلَّ هَذِهِ الْمَصَائِبِ هِيَ عِقَابٌ لِخَطَايَاهُ وَبِالذَّاتِ لِكِبْرِيَائِهِ». هُنَا فَقَطْ بَدَأَ يَفَكِّرُ فِي حَالَةِ نَفْسِهِ، وَتَحَوَّلَتْ الْإِهَانَاتُ الَّتِي مَرَّ بِهَا إِلَى وَسِيلَةٍ لِخِلَاصِهِ.

(٤) بِالنِّسْبَةِ لِأَخْرَيْنِ يَكُونُ الْأَلْمُ الَّذِي يَتَلَقُّونَهُ مِنْ بَعْضِ الْقَرِيبِينَ مِنْهُمْ سَبَبًا يَجْعَلُهُمْ يَفْهَمُونَ أَنَّ عَلَيْهِمْ أَنْ يَضَعُوا ثِقَتَهُمْ أَسَاسًا فِي اللَّهِ وَلَيْسَ فِي الْبَشَرِ. وَبِدُونِ أَنْ نَتْرَكَ اللَّجُوءَ إِلَى مُسَاعَدَةِ الْآخَرِينَ، عَلَيْنَا أَنْ نَنْتَظِرَ تِلْكَ الْمُسَاعَدَةَ بِطَرِيقَةٍ رَيْسِيَّةٍ مِنَ الْوَحِيدِ الَّذِي يَقْدِرُ وَيُرِيدُ أَنْ يَكْفُلَ لَنَا الْمَعُونَةَ فِي أَيِّ ظَرْفٍ، أَيَّ مِنَ اللَّهِ الَّذِي هُوَ أَبٌ مُجِبٌّ حَتَّى لَوْ سَمِحَ بِالْأَلْمِ.

(٥) بِالنِّسْبَةِ لِلْجَمِيعِ يَكُونُ احْتِمَالُ الْإِذْلَالِ وَسَوْءُ الْمَعَامَلَةِ وَالشَّتَائِمِ وَالِاحْتِقَارِ وَسَيَلَةً ثَمِينَةً لِأَنَّ نَشْعَرَ فِي جَسَدِنَا نَفْسِهِ بِ«شَيْءٍ» مِمَّا عَانَاهُ يَسُوعُ الْمَسِيحُ مِنْ أَجْلِ كُلِّ وَاحِدٍ مِنَّا وَبِسَبَبِ كُلِّ وَاحِدٍ مِنَّا.

(٦) إِنْ كَانَتْ الْجِرَاحُ الَّتِي نَكُونُ قَدْ تَلَقَّيْنَاهَا عَمِيقَةً جِدًّا، فَإِنَّهَا تَسَاعِدُنَا كَذَلِكَ عَلَى فَهْمِ قَلْبِ اللَّهِ الْآبِ الَّذِي أَسَأْنَا إِلَيْهِ بِخَطَايَانَا. الْابْنُ الضَّالُّ الَّذِي ذَكَرَهُ سَيَدُنَا يَسُوعُ الْمَسِيحُ فِي هَذَا الْمَثَلِ (رَاجِعْ لَوْ ١٥)، يُدْرِكُ الْأَلْمَ الَّذِي سَبَّبَهُ لِأَبِيهِ عِنْدَمَا يَتْرَكُهُ أَصْدِقَاؤُهُ، الَّذِينَ كَانُوا يَسْتَغْلُونَهُ أَيَّامَ رَخَائِهِ، وَعِنْدَمَا يُرْسَلُ لِيُرْعَى الْخَنَازِيرَ، وَعِنْدَمَا يُعَامَلُ مُعَامَلَةً أَسْوَأَ مِنْ تِلْكَ الْحَيَوَانَاتِ الَّتِي كَانَ هُوَ يِرْعَاهَا، حِينَئِذٍ يَقُولُ فِي نَفْسِهِ: «أَقُومُ وَأَذْهَبُ إِلَى أَبِي وَأَقُولُ لَهُ: يَا أَبَتِي، أَخْطَأْتُ إِلَى السَّمَاءِ وَإِلَيْكَ، وَلَسْتُ مُسْتَحَقًّا أَنْ أُدْعَى لَكَ ابْنًا». الْاِمْتِهَانُ وَالظُّلْمُ اللَّذَانِ مِنَ الْجَائِزِ أَنَّنَا كُنَّا ضَحَايَا لِهَمَا فِي حَيَاتِنَا - الْأَيُّ شَيْهَانِ بِطَرِيقَةٍ مَا، الْخَطَايَا الَّتِي نَرْتَكِبُهَا ضِدَّ قَلْبِ اللَّهِ الْآبِ؟ نَعَمْ، يُشْهِمَانِهَا.

(٧) كَمَا أَنَّ الْآمَنَاتُ تَسَاعِدُنَا أَيْضًا لِكِي يَكُونَ قَلْبُنَا أَكْثَرَ رَافَةً مَعَ مَنْ يَتَأَمَّنُونَ مِنْ عَذَابَاتٍ شَبِيهَةٍ بِتِلْكَ الَّتِي نُعَانِي مِنْهَا. تَقُولُ الرِّسَالَةُ إِلَى الْعِبْرَانِيِّينَ عَنْ يَسُوعَ: «مَنْ تَمَّ كَانَ يَنْبَغِي أَنْ يُشْبِهَ إِخْوَتَهُ فِي كُلِّ شَيْءٍ لِكِي يَكُونَ رَحِيمًا وَرَيْسًا كَهِنَةً أَمِينًا فِي مَا لِلَّهِ حَتَّى يُكْفِرَ خَطَايَا الشَّعْبِ. لِأَنَّهُ، فِي مَا هُوَ قَدْ تَأَلَّمَ مُجَرَّبًا بِهِ، يَقْدِرُ أَنْ يُعِينَ الْمُجَرَّبِينَ» (عِب ١٧/٢-١٨). إِنْ كَانَ يَسُوعُ الْمَسِيحُ قَدْ جُرِّبَ بِالْأَلْمِ لِكِي يَلْمَسَ مِنْ خِلَالِ خَبْرَتِهِ الشَّخْصِيَّةِ إِلَى أَيِّ مَدَى يَصِلُ عَذَابُ الْقَلْبِ الْمُسْتَعْبِدِ مِنَ الضِّيقِ، وَذَلِكَ لِكِي يَشَارِكَ أَلْمَ الْآخَرِينَ بِطَرِيقَةٍ مُنَاسِبَةٍ، فَلِمَاذَا نَتَعَجَّبُ إِذَا مِنْ أَنَّنَا لَا نَتَمَكَّنُ مِنْ فَهْمِ بَعْضِ الْأَلْمِ إِلَّا عِنْدَمَا نُعَانِيهَا فِي جَسَدِنَا نَفْسِهِ؟ وَلِكِي نُشَارِكُ وَنُعَزِّي وَنُسَاعِدَ مَنْ هُوَ عَبْدٌ لِأَحْقَادِهِ، فَإِنَّ اللَّهَ يَسْمَحُ أحيانًا بِأَنْ نُجَبَّرَ عَلَى التَّحَرُّرِ مِنْ ذَلِكَ الْحَقْدِ الطَّاعِي.

(٨) كَذَلِكَ تَسَاعِدُنَا الْجِرَاحُ الَّتِي تَلَقَّيْنَاهَا مِنَ الْآخَرِينَ عَلَى فَهْمِ مَا يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نَتَوَبَّ بِخُصُوصِهِ إِذَا مَا تَصَرَّفْنَا مَعَ شَخْصٍ مَا بِنَفْسِ الطَّرِيقَةِ الَّتِي تَصَرَّفَ بِهَا مَعَنَا الْآخَرُونَ. هُنَاكَ رِجَالٌ وَنِسَاءٌ يَضْطَرُّونَ لِلْبِقَاءِ مُخْلِصِينَ لِبَعْضِهِمْ بَعْضًا عَلَى الرَّغْمِ مِنْ صَعُوبَاتِ زَوْجِهِمْ، لِأَنَّهُمْ لَا يَرِيدُونَ أَنْ يَتَأَلَّمَ أَبْنَاؤُهُمْ مِمَّا عَانُوهُ عِنْدَ انْفِصَالِ وَالِدَيْهِمْ. كَثِيرٌ مِنَ الْأَشْخَاصِ يَكُونُونَ رُحَمَاءَ مَعَ الْمُحْتَاجِينَ لِأَنَّهُمْ يَعْلَمُونَ مَدَى الْأَلْمِ الَّذِي يُسَبِّبُهُ الشَّخْصُ الْقَاسِي وَغَيْرُ الرَّحِيمِ، وَذَلِكَ لِأَنَّهُمْ تَأَلَّمُوا فِي جَسَدِهِمْ مِنْ تِلْكَ الْمَعَامَلَةِ. بِكَلِمَاتٍ أُخْرَى، يُمَكِّنُنَا الْقَوْلُ أَنَّ الْأَلْمَ يَجْعَلُنَا نَفْهَمُ مَدَى قُبْحِ وَخُبْثِ مَنْ يَتَسَبَّبُ فِي الْأَلْمِ، وَيَدْعُونَا إِلَى عَدَمِ تَكَرُّرِ الْفِظَائِعِ الَّتِي ارْتَكَبَهَا مَنْ أَحَزَّنُونَا.

فِي أَغْسُطُسِ (آب) عَامِ ٢٠٠٨، نُشِرَتْ قِصَّةٌ عَنَّا: «إِغْتَضِبْتُ وَصِرْتُ حَامِلًا وَعُمُرِي ١٦ عَامًا؛ وَمَعَ ذَلِكَ أَحَبُّ طِفْلِي»<sup>١٩</sup>. كَانَتْ جَرِيدَةٌ «الدَّيْلِي مِيل» قَدْ نُشِرَتْ شَهَادَةُ الشَّابَةِ إِلِيزَابِيثِ كَامِيرُونِ (وَكَانَ عُمُرُهَا ١٩ عَامًا عِنْدَ إِجْرَاءِ الْحَدِيثِ الصَّحْفِيِّ مَعَهَا). فِي دَيْسَمْبَرِ (كَانُونِ أَوَّلِ ٢٠٠٥) كَانَتْ إِلِيزَابِيثُ تَبْلُغُ مِنَ الْعُمُرِ ١٦ عَامًا وَكَانَتْ شَابَةً مَجْتَهِدَةً وَخَجُولَةً. وَذَاتَ لَيْلَةٍ بَعْدَمَا انْتَهَتْ مِنْ دُرُوسِ الْمَسَاءِ وَكَانَتْ تَنْتَظِرُ وَالِدَتَهَا لِتُصَحِّبَهَا مِنْ مَرْكَزِ الدِّرَاسَةِ،

١٩- نُشِرَتْ فِي ACIPRENSA فِي ٢١/٨/٢٠٠٨.

افتادها ثلاثة مُلثمين عُنوةً داخل سيارة واعتدوا عليها. ولم تتمكّن أبدًا من التّعرّف عليهم. وعندما عَلِمَت أنّها حاملٌ، تضاعف ألمها. «الجميعُ، ما عدا أمِّي، كانوا يقولون أنّي يجبُ أن أقومَ بإجهاضٍ. حتّى أبي نفسه أخذ موعِدًا في العيادة، وهناك حاولوا أن يُقنعوني أنّ ذلك ماهو إلاّ مجموعة خلايا وأن ذلك سيتمُّ سريعًا جدًّا». هذا ما ذكرته إليزابيث للصّحفيّين وأضافت: «أصدقائي في المدرسة - ولم يكن مُعظمهم يعرفون بأمرِ الاغتصاب - كانوا لا يفهمون لماذا يُريد شخصٌ في مثل عمري الاحتفاظَ بِطفلي بدلًا من إجهاضه. والقليلون الذين حَكيت لهم ما حَدَث، هالهم بالأكثر أنّي أريدُ الاحتفاظَ بِالطِّفْلِ. ولكنني فعلتُ ذلك. ولستُ نادمَةً ولا للحظةٍ»، هذا ما أكّدته الفتاة وأكملت: «كلّ مرّة أرى فيها "فيبي" (ابنتها)، أتأكّد من أنّي اتّخذتُ القرارَ الصّائب. لم أرغب أبدًا في إنهاءِ حياةِ طفلي بسببِ الطّريقة التي حُبِلَ بها». وبحسب التحقيق الصّحفيّ الذي نشرته «الدّيلي ميل»، فإنّ إليزابيث ساورتها ذات مرّة فكرةً أنّ ولادة طفلٍ من مُغتصبٍ هي شيءٌ غيرُ واريّ، ولكنّها منذ أن رأت طفلها من خلال أشعة الموجات فوق الصّوتية، شعرت بحنانٍ كبيرٍ. «لقد أدهشني كم كان سهلاً عليّ حُبُّ تلك الطّفلة كلّما كانت تنمو في أحشائي، ولكني يجب أن أعترف أنّي كنتُ أخشى أن تتغيّر مشاعري عند رؤيتي لها للمرّة الأولى». لقد عانت إليزابيث أثناء فترة الحمل من كوابيس كثيرة متعلّقة بحادثِ الاغتصاب، وكانت تعتقد أنّها ستتذكّره أكثر عندما يكون الطّفل بين يديها. «لكنّ ابنتي لم تُذكّرني بتلك اللّيلة وعندما حملتها بين يديّ عَلِمَت أنّ البقاء معها كان أهمّ من ما حدث». «لم أفكر أبدًا في تقديمها للتّبني. لقد تُركتُ أمّي عندما كانت رَضِيعَةً في مَحطّة قطارات في لندن وأثر ذلك فيها جدًّا. وقد كبرتُ وأنا أرفضُ فكرةً أن يتخلّى أحدٌ عن طفلي بريء». وأضافت إليزابيث في حديثها الصّحفيّ: «لم ألقِ الدّنبَ أبدًا على "فيبي" فيما حدث. وعلى الرّغم من أنّ ما حدث كان رهيبًا، إلاّ أنّ معرفتي أنّي سأصيرُ أمًّا ساعدني على التّركيز في أمرٍ آخر. وافترضتُ أنّي يجب أن أحاول أن أرى أبعدهم ممّا حدث وأن أنظرَ إلى الحياة التي خُلقتُ». إليزابيث تستعدُّ للحظة التي تكبر فيها ابنتها وتساؤها عن أبيها: «إذا لزم الأمر أن أفعل ذلك؛ فإنّني سأقولُ لها أنّها كانت الخير الذي خرج من شيءٍ سيّءٍ. وسأقولُ لها أنّي لم أندمُ مُطلقًا على احتفاظي بها وأنّني لن أقبلَ البُعدَ عنها لأيّ سببٍ في العالم».

### (ج) تأملاتٌ شخصيّةٌ

على ضوء ما ذُكر، فلنُجب عن الأسئلة التّالية مُدوّنين إيّاها في كُرّاسة العملِ الخاصّة بنا:

(١) أطلبُ من الله أن يُحوّل، داخل قلبي، الشرّ إلى خيرٍ.

(٢) أفكرُ في بعض الأحداثِ الصّعبةِ في حياتي الماضيّة، مُحاولًا أن أرى أيّة دروسٍ حسنةٍ أستطيع أن أستخلصَ منها.

(٣) في حياتنا نفسها، ما هي الأشياءُ الحسنّة التي نتجت عن أحداثٍ سيئةٍ أو مريّة، وذلك بفضلِ رحمةِ الله؟

٩- الخطوة الصّعبة: إظهارُ المغفرة للمسيء

(أ) نصّ للمُلاحظة

«وَأَمَّا أَنْتُمْ أَيُّهَا السَّامِعُونَ، فَأَقُولُ لَكُمْ: أَحِبُّوا أَعْدَاءَكُمْ، وَأَحْسِنُوا إِلَى مُبْغِضِيكُمْ، وَبَارِكُوا لِاعِينِكُمْ، وَصَلُّوا مِنْ أَجْلِ الْمُفْتَرِينَ الْكَذِبَ عَلَيْكُمْ». (لو ٦/٢٧-٢٨).

«فَدَنَا بطرس وسأله: «يا ربُّ كم مرَّةً يخطأ إليَّ أخي وأغفر له؟ أَسَبْعَ مَرَّاتٍ؟» فقال له يسوع: «لَا أَقُولُ لَكَ: سَبْعَ مَرَّاتٍ، بَلْ سَبْعِينَ مَرَّةً سَبْعَ مَرَّاتٍ» (متى ١٨/٢١-٢٢). وفي اللُّغَةِ الْعِبْرِيَّةِ سَبْعِينَ مَرَّةً سَبْعَ مَرَّاتٍ تعني «دائمًا».

## (ب) التَّعْلِيمُ الْأَسَاسِيُّ

بسببِ حَسَاسِيَّةِ هَذِهِ الْخُطْوَةِ وَصُعُوبَتِهَا، سَنَبْدَأُ بِسَرْدِ قِصَّةٍ قَصِيرَةٍ طَرِيفَةٍ حَدَّثَتْ. فِي الْعَاشِرِ مِنْ نَوْفَمْبَرِ (تَشْرِينِ الثَّانِي) عَامِ ١٩٩٦، أَتَمَّ الْبَابَا يُوْحَنَّا بُولْسُ الثَّانِي ٥٠ عَامًا فِي الْكَهَنُوتِ. وَمِنْ أَجْلِ تَكْرِيمِهِ، اجْتَمَعَ مَعَهُ فِي رُومَا، الْأَسَاقِفَةُ وَالْكَهَنَةُ الَّذِينَ ارْتَسَمُوا مِثْلَهُ عَامَ ١٩٤٦. وَمِنْ بَيْنِ الشَّهَادَاتِ الَّتِي أَعْطَوْهَا عَنْ خِبْرَاتِهِمُ الْكَهَنُوتِيَّةِ الشَّخْصِيَّةِ، كَانَتْ خِبْرَةُ الْأَبِّ الْأَلْبَانِيِّ الْيَسُوعِيِّ "أَنْطُون لُولِي" مُؤَثَّرَةً بِطَرِيقَةٍ خَاصَّةٍ، وَكَانَ قَدْ قَضَى كُلَّ حَيَاتِهِ الْكَهَنُوتِيَّةِ تَقْرِيبًا فِي ظُلْمَةِ الْاضْطِهَادِ. كَانَ الْأَبُّ "لُولِي" قَدْ أُوْدِعَ السِّجْنَ عَامَ ١٩٤٧، بَعْدَمَا كَانَ قَدْ ارْتَسَمَ حَدِيثًا وَكَانَ عَمْرُهُ حِينَئِذٍ ٣٧ عَامًا. وَأُفْرِحَ عَنْهُ عَامَ ١٩٨٩ وَهُوَ مِنَ الْعُمُرِ ٧٩ عَامًا، أَي بَعْدَ أَرْبَعَةِ عَقُودٍ قَضَاهَا فِي السِّجْنِ. فِي هَذِهِ الْمُنَاسِبَةِ قَالَ الْأَبُّ "لُولِي": «أَيُّهَا الْأَبُّ الْأَقْدَسُ: لَمْ أَكُذِّبْ كَاهِنًا إِلَّا وَبَدَأَ الْحُكْمَ الدِّكَتَاتُورِيَّ الشُّيُوعِيَّ فِي بَلَدِي أَلْبَانِيَا، وَمَعَهُ الْاضْطِهَادَ الدِّينِيَّ الْوَحْشِيَّ. وَمَاتَ الْبَعْضُ مِنْ إِخْوَتِي فِي الْكَهَنُوتِ كَشُهَدَاءَ لِلْإِيمَانِ، بَعْدَ مَحَاكِمَةٍ مَلِيئَةٍ بِالزُّبْرِ وَالْخِدَاعِ، رَمِيًا بِالرَّصَاصِ. وَقَدْ احْتَفَلُوا هَكَذَا بِالْإِفْخَارِسْتِيَا الشَّخْصِيَّةِ الْآخِرَةِ لَهُمْ، فَكَانُوا بِمِثَابَةِ الْخَبْرِ الْمَكْسُورِ وَالِدَّمِ الْمُهْرَقِ لِخِلَاصِ بِلَادِي. كَانَ ذَلِكَ عَامَ ١٩٤٦. أَمَّا أَنَا فَقَدْ طَلَبْتُ مِثِّي الرَّبُّ، عَلَى عَكْسِ مَا حَدَثَ لَهُمْ أَنْ احْتَفَلَ بِالْإِفْخَارِسْتِيَا الْخَاصَّةِ بِي، أَي بِذَبِيحَتِي الْكَهَنُوتِيَّةِ - وَهِيَ الْخِدْمَةُ الَّتِي كُنْتُ فَعَلِيًّا مَمْنُوعًا مِنْ مُمَارَسَتِهَا بِسَبَبِ الْحَيَاةِ الَّتِي قَضَيْتُهَا فِي السَّلَاسِلِ وَالتَّعْذِيبِ بِجَمِيعِ أَنْوَاعِهَا - بِأَنْ أَفْتَحَ ذِرَاعِي وَأَتْرَكَ نَفْسِي أُسْمَرَ عَلَى الصَّلِيبِ. فِي التَّاسِعِ عَشَرَ مِنْ دَيْسَمْبَرِ (كَانُونِ الْأَوَّلِ) عَامَ ١٩٤٧، قَبِضُوا عَلَيَّ بِتَهْمَةِ التَّحْرِيزِ وَالدِّعَايَةِ ضِدَّ الْحُكُومَةِ. وَعِشْتُ ١٧ عَامًا مِنَ السِّجْنِ الْمُشَدَّدِ وَكَثِيرٍ مِنَ الْأَشْغَالِ الشَّاقَّةِ. زِنَزَانَتِي الْأُولَى فِي دَيْسَمْبَرِ (كَانُونِ الْأَوَّلِ) - ذَلِكَ الشَّهْرُ الْجَلِيدِي الْقَارِسِ الْبُرُودَةِ - فِي إِحْدَى الْقُرَى الصَّغِيرَةِ مِنْ جِبَالِ "إِسْكَوتَارِي"، كَانَتْ عِبَارَةً عَنْ دُورَةٍ مِيَاهٍ. مَكَثْتُ هُنَاكَ ٩ أَشْهُرٍ مُجَبَّرًا عَلَى جُلُوسِ الْفُرْفُصَاءِ فَوْقَ فَضْلَاتِ أَدْمِيَّةِ (بُرَاز) مُتَحَجِّرَةٍ وَبَدُونِ الْمَقْدَرَةِ عَلَى الْوُقُوفِ مُنْتَصِبًا تَمَامًا بِسَبَبِ ضَيْقِ الْمَكَانِ. وَكَيْفَ أَنْسَى لَيْلَةَ عِيدِ الْمِيلَادِ فِي ذَلِكَ الْعَامِ؟ يَوْمَهَا أَخْرَجُونِي مِنْ ذَلِكَ الْمَكَانِ وَاقْتَادُونِي إِلَى دُورَةِ مِيَاهٍ أُخْرَى فِي الدُّورِ الثَّانِي مِنَ السِّجْنِ، وَأَجْبِرُونِي أَنْ أَخْلَعَ مَلَابِسِي وَعَلَّقُونِي عَلَى حَبْلِ مِنْ تَحْتِ إِبْطِي. كُنْتُ غُرِيَانًا وَبِالْكَادِ كُنْتُ أَلْمَسُ الْأَرْضَ بِطَرَفِ رِجْلِي. كُنْتُ أَشْعُرُ بِجَسَدِي يَخُورُ بِطَرِيقَةٍ بَطِينَةٍ وَقَاسِيَةٍ. وَكَانَتْ الْبُرُودَةُ تَسْرِي فِي جَسَدِي شَيْئًا فَشَيْئًا، وَعِنْدَمَا وَصَلْتُ إِلَى صَدْرِي وَأَوْشَكَ قَلْبِي عَلَى التَّوَقُّفِ، صَرَخْتُ صَرْخَةً احْتِضَارًا، فَجَاءَ جَلَادِيَّ وَأَنْزَلُونِي وَأَوْسَعُونِي رِكَالَتِي. فِي تِلْكَ اللَّيْلَةِ وَفِي هَذَا الْمَكَانِ، وَحِيدًا وَمَعَ ذَلِكَ التَّعْذِيبِ الْأَوَّلِ، عِشْتُ الْمَعْنَى الْحَقِيقِيَّ لِلتَّجَسُّدِ وَالصَّلِيبِ. وَلَكِنْ وَسَطَ هَذِهِ الْأَلَامِ شَعَرْتُ، إِلَى جَانِبِي وَفِي دَاخِلِي، بِالْحَضُورِ الْمُعْزِي لِلرَّبِّ يَسُوعَ، الْكَاهِنِ الْأَعْظَمِ الْأَرْلِيَّ. وَفِي بَعْضِ الْمَرَّاتِ كُنْتُ أَشْعُرُ بِمُسَاعَدَتِهِ بِطَرِيقَةٍ أَقْلَ مَا يُمَكِّنُنِي أَنْ أَصْفَهَا هُوَ أَنَّهَا "غَيْرُ عَادِيَّةٍ" إِذْ كَانَتْ تُمَدِّنُنِي بِفَرْحٍ وَعِزَاءٍ عَظِيمَيْنِ. وَلَكِنِّي لَمْ أَحْتَفِظْ مُطْلَقًا بِضَغِينَةٍ تُجَاهَ مَنْ سَلَبُونِي الْحَيَاةَ مِنْ وَجْهَةِ النَّظَرِ الْبَشَرِيَّةِ. بَعْدَ أَنْ أُطْلِقَ سَرَاحِي، تَقَابَلْتُ بِالصُّدْفَةِ فِي الشَّارِعِ مَعَ أَحَدِ جَلَادِيَّ: وَشَعَرْتُ بِالْإِشْفَاقِ عَلَيْهِ فَاتَّجَهْتُ إِلَيْهِ وَعَانَقْتَهُ. كَانُوا قَدْ أَطْلَقُوا سَرَاحِي خِلَالَ الْعَفْوِ الْعَامِ سَنَةَ ١٩٨٩. كُنْتُ قَدْ بَلَغْتُ ٧٩ عَامًا مِنَ الْعُمُرِ».

بمهاره شديده، أشار "دينيس" و "ماثيو لين" إلى أن الخطوات الأربعة الخاصة بالمغفرة مطابقة لما حدده المسيح في الموعدة على الجبل، وهو النص الذي اقترناه "للملاحظة" في بداية هذا الجزء: «وأما أنتم أيها السامعون، فأقول لكم: أحبوا أعداءكم، وأحسنوا إلى مبغضيكم، وباركوا لاعنيكم، وصلوا من أجل المبغضين الكذب عليكم» (لو ٦ / ٢٧-٢٨) ٢٠.

(١) أولاً: أحبوا أعداءكم. لا يبدأ الحب بالعواطف المتهبة بل بالقرار الثابت بالاعتداء بالمسيح، فيقرر المرء المغفرة حتى قبل أن يشعر بالرغبة في ذلك. على مثال المسيح الذي يقدم غفرانه لأعدائه طالباً أن يغفر لهم (راجع لو ٢٣ / ٢٤). يُدقق المسيح على كلمة عدوٍ واضحاً بذلك إصبعه في جرحنا: إنه يجعلنا نخبر مدى عمق هذا الجرح عندما نتذكر أنه لا يطلب أن نغفر للشخص الذي نستظرفه بل لمن هو مُعادٍ لنا. وبما أن ذلك هو عطية من الله، فَعَلِينَا إِذَا- كي نستطيع أن نغفر بهذه الطريقة- أن نطلب من الله النعمة لكي نفعل ذلك.

(٢) ثانياً: عمل الخير لمن يبغضنا، حتى لو كان ذلك يتطلب، كما يرد في ما يلي هذا الكلام في (لو ٦ / ٢٩)، تقديم الخد الآخر أو إعطاء المعطف دون انتظار أي شيء بالمقابل. هذا يعني عمل الخير إلى الشخص الذي لا يصنع بنا خيراً، أو للذي لا يبحث عن خيرنا. وهذا شيء صعب جداً على المستوى العاطفي، ولكن ذلك هو ما فعله الله معنا.

(٣) ثالثاً: أن نبارك من يُسيء إلينا. نبارك بمعنى أن نذكر أشياء حسنة عن ذلك الشخص وكذلك أن نسير جيداً الأفعال التي يقوم بها الآخر وتجعلنا نتألم. مرات كثيرة تكمن الأشياء التي تجرحنا من القريب داخل رأسنا نحن ولا توجد بالفعل في الواقع (يشير "مارسيلينو شمبانيا" إلى أن غالبية الأشياء التي تجرحنا من قبل القريب هي أشياء لا ترقى حتى إلى كونها عيوباً شخصية، مثل نبرة الصوت أو البطة أو السرعة في عمل الأشياء، ... إلخ ٣).

(٤) رابعاً: الصلاة من أجل الذين يضطهدوننا. فالصلاة هي التي تُغيّر قلبنا بطريقة جذرية؛ ولكن الصلاة الحقيقية هي تلك التي تنبع من الرحمة، فتقتدي بصلاة المسيح التي نبتعت من رافته. فنحن عندما نصلي من أجل الشخص الذي يعمل لنا الشر أو الذي عمل لنا شراً من قبل، فنحن بذلك نضع أنفسنا «داخل جلده» فقط في تلك اللحظة يكف الشر الذي صنع أو يصنع لنا عن تحطيم قلبنا وعقلنا، حتى وإن كان لا يزال يرهق جسدنا.

ويمكننا أن نظهر المغفرة بطرق عديدة على الرغم من أنه يكون من اللازم أحياناً أن نُعبر عنه فقط أمام الله. في الواقع، ليس ممكناً دائماً- أو قد يكون من غير الفطنة- إعادة إصلاح العلاقة مع من جرحونا. كما لا يمكننا أن نطلب المغفرة من أشخاص قد ماتوا، أو لا نستطيع أن نتصل بهم أو نجعل مصيرهم وما آلت إليه حياتهم. وليس من

٢٠- لين، دينيس وماثيو، «علاج الذكريات» (Healing of Memories) نيويورك، (١٩٧٤).

٢١- يقول هذا القديس في عملي له بعنوان «الفضائل الصغيرة»: السبب الثالث [الذي يلزمنا أن نمارس تلك الفضائل] ليس هو في الواقع قلة أهمية العيوب بل غالباً أيضاً عدم وجود أي خطأ. بالفعل، يجب أن نحتمل من القريب أشياء كثيرة، غير مهمة في حد ذاتها، ولا يمكن بأي حال أن نعتبرها أخطاء. مثال ذلك قسمة الوجه والشكل الخارجي ونبرة الصوت وشكل الجسم، التي قد تكون على غير هوانا؛ أو الأمراض أو العليل الجسدية أو المعنوية التي تنفر منها، ... إلخ. يجب أن نذكر هنا أيضاً اختلاف الطبائع وتناقضها مع طبيعتنا نحن. فهناك من هو بطبعته مرح وهناك من هو جاد؛ وهذا خجول وذاك جسور متطاول؛ وهناك من هو بطيء جداً ويجب أن تنتظره وآخر حيوي جداً ومندفع ويود أن يجبرنا تقريباً على الطيران. يتطلب العقل أن نعيش بسلام وسط اختلاف كل هذه الطبائع، وأن نتكيف مع ذوق الآخرين بواسطة المرونة والصبر والتنازل. الانزعاج لهذا الاختلاف في الطبائع هو شيء غير عاقل البتة، كما لو غضبت مثلاً لأن شخصاً آخر يُعجبُه نوعاً من الفاكهة التي لا تروق لك ويجدها لذينة» (القديس مارسيلينو شامبانيا، «أحكام وتحذيرات»، الفصل ٢٨).

المناسب أن نفعَل ذلك إنْ كانَ يُؤدِّي إلى إحياءِ الجِراحِ الَّتِي يَعْتَقِد الشَّخْص الأخر أنَّها قد إنْدَمَلت، أو إنْ كان ذلك يُمكنه أن يُعْرِضَ حَيَاتَه التَّفْسِيَّةَ لِلخَطَرِ (إنْ قُلْنَا لِشَخْصٍ إنَّنا نسامِحُه على الألامِ الماضية الَّتِي تَسبَّبَ فيها لنا مُنذ أعوام، فَمِنَ الجائزِ أنْ ذلك يُحْمِلُ على ضميره ثِقْلاً قد يكون في الوقتِ الحاليِّ أكبرَ مِن قُدرته)، ... إلخ. لكن إن كان ذلك مُمكنًا وفيه فِطْنَةٌ، فيكون مِن الأفضَل دائماً أن نَظْهَرَ مَغْفرتنا.

لهذا السَّبب هناك أشكالٌ كثيرةٌ لهذا الفِعل. قد تكفي كلمةٌ واحدةٌ: «أنا أُسامِحُك». أو إشارةٌ مثل والدِ الابن الضَّال عندما صنع وليمةً لابنِ الضَّالِّ العائِدِ إلى حِضْنِ أبيه. وقد نُعَبِّرُ عن مَغْفرتنا مِن خلالِ هديةٍ. ومَرَّاتٍ كثيرةٌ قد لا نَتَمَكَّنُ مِن عَمَلِهِ إلاَّ بِوِاسِطَةِ الصَّلَاةِ، مِثْلما فعلَ المسيح: «أبَتِي، إِغْفِرْ لِمِمْ، لأنَّهم لا يَعْلَمون ما يفعلون». في كتابِ القُدَّاسِ الَّذِي يَستخدِمه الكهنةُ لِلاحتفالِ بِالقُدَّاسِ، هناك قُدَّاسٌ يُسَمَّى: «مِنَ أَجْلِ مَنْ يُحْزِنُونَا» («pro affligentibus nos»). وهو مِن مجموعةِ القُدَّاسِ الَّتِي تُصَنَّفُ «لِلاحتياجاتِ الخاصةِ». إنَّ الصَّلَاةَ مِن أَجْلِ الأعداءِ، أو مِن أَجْلِ الَّذِينَ أَدُونَا، أو مِن هُمْ سَبَبُ عذابنا، ليسَ فقط شعورًا مسيحيًا، بل أيضًا علامةً على سَبْقِ اختيارِ الله لنا كما يُشيرُ اللاهوتِيُّون<sup>٢٢</sup>. ويُحَسِّنُ الكهنةُ جدًّا إذ يحتفلون بهذا القُدَّاسِ مِن حينٍ إلى حينٍ، وكذلك المؤمنون يُتَمَمُّون بِوِاسِطَتِهِ عملاً رَأيًا لِلْمَحَبَّةِ، ألا وهو المَغْفرة، وذلك عندما يقدِّمونَه على نِيَّةِ توبَةٍ وِخْلاصِ الَّذِينَ صَنَعُوا لِمِمْ شَرًّا.

إنَّ تاريخَ المسيحيةِ مليءٌ بِأحداثٍ مَغْفرةٍ رائِعةٍ، مثل حالةِ الكاتبةِ المسيحيةِ الهولنديةِ «كوري تين بووم» (من كنيسة الإصلاح في هولندا)، والَّتِي نَجَتْ مِن مُعسِكراتِ التَّعْذِيبِ النَّازِيَّةِ الَّتِي كانت قد أُقْتِدتِ إلَيْها مع عائلتها بِسببِ إخفاءِهم لِيَهُودٍ مِن بلدهم. في البداية كانت "كوري" تكرهُ النَّازِيَّينَ. ولكن "بِئْسَى"، الَّتِي كانت مَحْبوسَةً معها، ساعدتها كي تَرى أَنَّهُم أَشْخَاصٌ بِائِسُونَ وَعبيدٌ لِسلطاتِ هذا العالمِ. وفوقَ كُلِّ شيءٍ عَلَّمَتْها أن تُسامِحَ. ماتت "بِئْسَى" في معسكرِ التَّعْذِيبِ بَيْنما أُطْلِقَ سراحُ "كوري" لِخطيئِ بيروقراطيِّ. وقد نُقِدَ حُكْمُ الإعدامِ في جميعِ السَّجِيناتِ مِن نفسِ عمرها بعدَ أسبوعٍ مِن خروجها.

بعدَ الحربِ، كَتَبت "كوري" إلى المواطنِ الهولنديِّ الَّذِي كان قد وَصَّى بِعائلتها وأَعْرَبت له عن مَغْفرتها. واستَلَمَ ذلك الشَّخْصُ خطابها بَيْنما كان في السَّجْنِ، ثُمَّ اهْتَدَى إلى المسيحِ بِضَعِّ أسابيعِ قبلِ إعدامِهِ. وقد أشارت "كوري" في كتاباتها إلى أَنَّ الضَّحايا الَّذِينَ استطاعوا بعدَ الحربِ العالَمِيَّةِ أن يغفروا لِجلادِيهم، تمكَّنوا مِن إعادةِ بِناءِ حياتِهِم أَفضَلَ مِن غيرِهِم. وفي عامِ ١٩٤٧، عندما كانت «كوري» في ألمانيا، إقْتَرَبَ مِنها واحدٌ مِن أقْسَى حُرَّاسِ مُعسِكرِ اعتقالِ "رافنسبروك". وكانت "كوري" تشعُرُ أنَّها لا تستطيعُ أن تغفَرَ له ولكنها فَعَلت ذلك إقتداءً بِالمسيحِ. وقد حَكَّت هي نفسُها ذلك قائلةً: «تصافَحنا وظَلَّت يَداننا مُتَشابِكَةً لِمُدَّةٍ طويلةٍ، أنا السَّجِينَةُ القَدِيمَةُ وهو الجَلادُ القَدِيمُ. لم أختبِرُ حُبَّ اللهِ بِهذهِ القوَّةِ مِثْلما شعرتُ به في تلكِ اللَّحظةِ».

### (ج) تَأْمَلاتٌ شَخْصِيَّةٌ

على ضَوْءِ ما ذُكِرَ، لِنُجِبْ عنِ الأَسْئَلَةِ التَّالِيَةِ، مُدَوِّنينَ إِيَّاهَا في كُرَّاسَةِ العَمَلِ الخاصَةِ بنا:

٢٢- بِالْفِعْلِ نَجِدُ أَنَّ واحِدَةً مِنَ العلاماتِ الَّتِي نستطيعُ بِوِاسِطَتِها أن نتكهَّنَ أَنَّ شَخْصًا ما قد سبقَ اللهُ وَحدَّدَ له الخِلاصَ الأَبَدِيَّ هو مُمارَسَةُ ذلك الشَّخْصِ لأعمالِ الرَّحْمَةِ (كما يقول سفر طوبيا ٤/١٠: «الصدِّقة - أي الرَّحْمَةُ - تُنْجِي مِنَ المِوتِ وتَحْفَظُ مِنَ الوُقُوعِ فِي الظُّلْمَةِ»). والمَغْفرةُ لها صلَةٌ بِإِثْنَتَيْنِ مِنَ تلكِ الأَعْمالِ وهي: «مَغْفرةُ الإهاناتِ» و«احتمالُ ضَعْفَاتِ الأخرِ بِصَبْرٍ» (راجع رُوبو ماريِن، أ. «لاهوتُ الخِلاصِ»، مدريد [١٩٦٥]، رقم ١٠٣).

(١) كم مرّة في حياتي غفرتُ لمن أذاني؟ كم من الوقت تأخّرتُ لكي أغفرَ في تلك المناسبات؟

(٢) في تلك الحالات: هل كانت مغفرتي حقيقية وكريمة؟ أو على العكس، سامحتُ وفي الوقت نفسه أظهرتُ

احتقارًا أو أهنتُ من أساء إليّ؟

(٣) هل صليتُ بعض المرّات من أجل توبة الذين صنعوا لي شرًا؟

(٤) هل أنا مُستعدُّ أن أصلي من أجلهم من الآن فصاعدًا؟

(٥) إلى جانب الصلاة، هل هناك شيء آخر يُمكنني أن أفعله لأحد هؤلاء الذين أسأؤوا إليّ، شيء لا يعارضُ

الفطنة ولا يودّي إلى عكس النتيجة المطلوبة؟

## رابعاً - اختبار حُرِّيَّةِ المغفرة

### ١- المغفرة والاعتراف

#### (أ) نصٌّ للملاحظة

«وَبَيْنَمَا هُوَ عَلَى الطَّعَامِ فِي بَيْتِ مَتَّى، جَاءَ كَثِيرٌ مِنَ الْجُبَاةِ وَالخَاطِئِينَ، فَجَالَسُوا يَسُوعَ وَتَلَامِيذَهُ. فَلَمَّا رَأَى الْفَرِيسِيُّونَ ذَلِكَ، قَالُوا لِتَلَامِيذِهِ: «لِمَاذَا يَأْكُلُ مُعَلِّمُكُمْ مَعَ الْجُبَاةِ وَالخَاطِئِينَ؟» فَسَمِعَ يَسُوعُ كَلَامَهُمْ فَقَالَ: «لَيْسَ الْأَصْحَاءُ بِمُحْتَاجِينَ إِلَى طَبِيبٍ، بَلِ الْمَرْضَى. فَهَلَّا تَتَعَلَّمُونَ مَعْنَى هَذِهِ الْآيَةِ: "إِنَّمَا أُرِيدُ الرَّحْمَةَ لَا الدَّبِيحَةَ"، فَإِنِّي مَا جِئْتُ لِأَدْعُو الْأَبْرَارَ، بَلِ الْخَاطِئِينَ» (متى ٩/١٠-١٣).

#### (ب) التَّعْلِيمُ الْأَسَاسِيُّ

إِنَّ كُنَّا قَدْ احْتَفَظْنَا بِضَعِينَةٍ أَوْ حَقْدٍ فَإِنَّ سِرَّ الاعترافِ الْمُقَدَّسِ هُوَ الَّذِي يَجِبُ أَنْ يَكُونَ الْمُحِطَّةَ الْهَيْئَةَ لِعَمَلِنَا، لِأَنَّ الْحِلَّ الْمُقَدَّسَ لِخَطَايَانَا هُوَ وَحْدَهُ الْقَادِرُ عَلَى إِهْلَاءِ عَمَلِيَّةِ الْمُصَالِحَةِ مَعَ قَرِيبِنَا وَمَعَ اللَّهِ، وَبِالتَّالِي مَعَ ذَوَاتِنَا نَفْسَهَا كَنْتِيحَةً لِذَلِكَ. هَذَا هُوَ مَا عَلَّمَنَا إِيَّاهُ يَسُوعُ الْمَسِيحُ فِي صَلَاةِ "الْأَبَانَا" عِنْدَمَا أَمَرَنَا أَنْ نَصَلِّيَ إِلَى الْآبِ قَائِلِينَ: «إِغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا كَمَا نَحْنُ نَغْفِرُ لِمَنْ أَسَاءَ إِلَيْنَا». عَلَّمَنَا أَنَّهُ يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نَغْفِرَ لِكُلِّ نَسْتَحَقُّ أَنْ نَطْلُبَ الْمَغْفِرَةَ نَحْنُ كَذَلِكَ مِنَ الْآبِ؛ إِنَّ مَغْفِرَتَنَا لِقَرِيبِنَا تَتَرْتَّبُ عَلَيْهَا مَغْفِرَةُ اللَّهِ لَنَا.

فِي الْمَوْعِظَةِ عَلَى الْجَبَلِ يُعْطِي يَسُوعُ التَّعْلِيمَ التَّالِي: «فَإِذَا كُنْتَ تَقَرَّبُ قُرْبَانَكَ إِلَى الْمَذْبَحِ وَذَكَرْتَ هُنَاكَ أَنَّ لِأَخِيكَ عَلَيْكَ شَيْئًا، فَدَعْ قُرْبَانَكَ هُنَاكَ عِنْدَ الْمَذْبَحِ، وَادْهَبْ أَوَّلًا فَصَالِحْ أَخَاكَ، ثُمَّ عُدْ فَقَرَّبْ قُرْبَانَكَ» (متى ٥/٢٣-٢٤). عَلَيْنَا أَنْ نَرَى كَذَلِكَ الْوَجْهَ الْآخَرَ لِهَذِهِ الْوَصِيَّةِ: عِنْدَمَا تَكُونُ قَدْ تَصَالَحْتَ مَعَ أَخِيكَ - سِوَاءَ طَلَبْتِ مِنْهُ الْمَغْفِرَةَ لِإِسَاءَاتِكَ أَمْ غَفَرْتَ لَهُ أَنْتَ مَا فَعَلَهُ بِكَ - فَادْهَبْ وَقَدِّمْ قُرْبَانَكَ لِلَّهِ. وَهَذَا يَعْنِي أَنَّهُ فَقَطْ حِينَئِذٍ تَسْتَطِيعُ أَنْ تَذْهَبَ وَتَتَكَلَّمَ مَعَ اللَّهِ وَأَنْ تَطْلُبَ مِنَ اللَّهِ مَا تَحْتَاجُهُ، خَاصَّةً عِنْدَمَا يَكُونُ احْتِيَاجُكَ هُوَ مَغْفِرَةَ خَطَايَاكَ، بِحَيْثُ إِنَّهُ: «إِنْ تَغْفِرُوا لِلنَّاسِ زَلَّاتِهِمْ يَغْفِرَ لَكُمْ أَبُوكُمْ السَّمَاوِيُّ، وَإِنْ لَمْ تَغْفِرُوا لِلنَّاسِ لَا يَغْفِرَ لَكُمْ أَبُوكُمْ زَلَّاتِكُمْ» (متى ٦/١٤-١٥).

يُظْهِرُ إِذَا بِكُلِّ وَضُوحٍ أَنَّ مَنْ غَفَرَ لِقَرِيبِهِ الزَّلَّاتِ الَّتِي تَلَقَّاهَا مِنْهُ نَالَ هُوَ أَيْضًا بِدَوْرِهِ الْمَغْفِرَةَ الْإِلَهِيَّةَ فِي سِرِّ الاعترافِ بِطَرِيقَةٍ خَاصَّةٍ جَدًّا. وَهُوَ يَفْهَمُ أَنَّ تِلْكَ الْمَغْفِرَةَ فَعَّالَةٌ وَتَنْفُذُ إِلَى أَعْمَاقِ الْقَلْبِ لِأَنَّهُ هُوَ يَعْرِفُ كَذَلِكَ مَعْنَى الْمَغْفِرَةِ لِلْإِهَانَاتِ.

#### (ج) تَأْمَلَاتُ شَخْصِيَّةٌ

على ضوء ما ذُكِرَ، فَلَنُجِبْ عَنِ الْأَسْئَلَةِ التَّالِيَةِ، مُدَوِّنِينَ إِيَّاهَا فِي كِرَاسَةِ الْعَمَلِ الْخَاصَّةِ بِنَا:

(١) هل اعترفتُ في الماضي بما يتعلَّقُ بِأَحْقَادِي وَصُعُوبَاتِي فِي أَنْ أَغْفِرَ؟ أم، على العكس، تَجَنَّبْتُ ذِكْرَ هَذَا

الموضوعِ فِي سِرِّ الاعترافِ؟



(٢) هل اعتبرتُ مثلاً أنّ هذه النُّقطة لا تستحقُّ الاعترافَ بها؟

(٣) الصُّعوبةُ الموجودةُ لديّ للاعتراف هل جعلتُ من إعترافي شيئاً شاقاً؟

(٤) هل طلبتُ مني في الاعتراف أن أغفرَ لمن أساءَ إليّ؟ لو صحَّ ذلك فكيف تصرّفتُ إزاء هذا المطلب؟

(٥) هل ابتعدتُ عن الاعتراف لأنني اعتقدتُ أنني غيرُ قادرٍ على المغفرة؟

(٦) هل أنا مستعدٌّ لأن أقومَ بهذه الخطوة الآن؟

(٧) إلى مَنْ يرغبون أن يفحصوا ضميرهم حول هذا الأمر، أضعُ هنا فحصاً حول المحبّة للأعداء، مع

متطلّباتها وكذلك حدودي:

(١) هل هناك وصيّةٌ تدعو إلى محبّة الأعداء؟ بالتأكيد. وهي توجد في إنجيل القديس متى: «أحبُّوا أعداءكم وصلُّوا من أجل من يضطهدكم» (٥ / ٤٤). هذه الوصيّة هي نفسها التي تأمرنا بمحبّة القريب وتفرض علينا ذلك في نفس الظروف والأوقات.

(٢) هل هذه الوصيّة كانت موجودةً في الشريعة القديمة؟ ليس فقط في الشريعة القديمة وإنّما في الشريعة الطّبيعيّة. ولذلك يشرح القديس توما المقطع المأخوذ من الموعظة على الجبل الذي يقول: «سمعتُم أنّه قيل: أحبِّب قريبتك وأبغض عدوك» (متّى ٥ / ٤٣)، فيقول: كان مفروضاً على الناس في الشريعة القديمة أيضاً أن يحبُّوا الأعداء؛ ولذلك فإننا عندما نقرأ "أبغض عدوك"، نعلم أنّ ذلك ليس مأخوذاً من الشريعة، لأنّه غير موجودٍ [حرفياً] في أيِّ مكانٍ في الشريعة [الكتاب المقدّس]، وإنّما أضافه التفسير السيّء لدى اليهود»<sup>٢٣</sup>.

(٣) بماذا تأمرنا وصيّةُ محبّة الأعداء؟ هذه الوصيّة لها مظهرٌ إيجابيٌّ وآخر سلبيٌّ. بطريقةٍ ناهيةٍ تمنعنا هذه الوصيّة من أن نبغض العدو، أو أن نتمنّى له الشرّ، أو أن نفرح بالشرّ الذي يُصيبه، أو أن نحفظ بضغينةٍ في قلبنا تجاهه. وبطريقةٍ إيجابيةٍ أو مُثبّتةٍ تأمرنا بثلاثة أشياء: أن نغفرَ له إساءاته؛ وأن نضمّه للمحبّة العامة للقريب، وأن تكونَ نفسنا مستعدّةً لمساعدته بطريقةٍ خاصةٍ إن رأيناه في احتياجٍ روحيٍّ أو زمينيٍّ.

(٤) هل من المشروع إقصاء العدو عن الخير المُشترك الذي يُقدّم لكلِّ الشَّعبِ أو الجماعة؟ لا يكون ذلك مشروعاً إذا تكلمنا بطريقةٍ حصريّةٍ؛ لأنّ ذلك سوف يعني أنّنا نحفظ له بعداوةٍ داخليةٍ. على كلّ حالٍ لا يكون ذلك شراً إذا كان مَنْ يمنغ عنه النفع هو رئيسه أو مَنْ له عليه سُلطةٌ ما ويعملُ ذلك لتأديبه (مثلما يفعلُ المُعلِّم عندما يمنغ جائزةً ما عمّن تصرّفوا بطريقةٍ سيئةٍ بينما يمنحها لمن تصرّفوا بطريقةٍ حسنةٍ).

(٥) هل نحن مُلزَمون بأن نُعطي علامات حُبٍ للأعداء؟ نحن ملزَمون أن نعطيهم فقط علامات الحبِّ العادية المعطاة لكلِّ شخصٍ. أمّا ما هو عكس ذلك، أي إقصاؤهم، فسيكون دليلاً على أنّنا نحفظ لهم برغبةٍ في الانتقام. ولكن ليس هناك إلزامٌ على إعطائهم علاماتٍ خاصةٍ على حُبنا لهم؛ لأنّ تلك العلامات غير مُوصى بها، على الرّغم من أنّها نصيحةٌ حسنةٌ لمن يزعون إلى الكمال. لهذا السبب فإنّ المرءَ ليس مُطالباً بإيواء العدو في بيته؛ ولا بالتبسُّط معه في المعاملة؛ ولا بزيارته بانتظامٍ عند مرضه، ولا إعطائه علاماتٍ أخرى من ذلك النوع، على الأقلّ يكون ذلك مُسبباً

٢٣- القديس توما، في «أحكام» ٣، قسم ٣١، سؤال ١، بند ١، ضد ٢.

للتشكُّك أو يكون المسيء على درجة كبيرة من القرابة مع الشخص (كأن يكون أبًا أو أمًّا أو أحد الأبناء أو الإخوة أو الأقارب أو الأصدقاء)، لأنَّ تلك العلامات الخاصة للمحبَّة لا يجب أن تُمنع عن مثل هؤلاء.

(٦) هل نحن مُلزمون بأن نُلقي التَّحيَّة على العدوِّ عندما نقابلُهُ؟ لا يوجد إلزامٌ قانونيٌّ بذلك حيث إنَّ تلك العلامة هي إشارةٌ خاصةٌ للمحبَّة، ولأنَّنا غير ملزمين بتحيَّة الأصدقاء أنفسهم في كلِّ مرَّة نلتقي بهم. ولكنَّنا إنَّ سلَّمنا على مجموعةٍ من الأشخاص يتواجد فيها شخصٌ على عداوةٍ معنا ولم نسلِّم عليه، ممَّا قد يُفهم منه أنَّنا نُقصيه عن بُغضٍ، ففي تلك الحالة يكون من غير المشروع أن نُقصيه عن تحيِّنا ويكون الأبناء والرعايا والمرؤوسون مُلزمين بتحيَّة والديهم ورؤسائهم، ... إلخ، حتَّى لو بدا لهم أنَّهم أعداء، إذ أنَّ ذلك هو ما يتطلَّبُه حُسنُ الخلق، وهو بالأكثر ما تتطلَّبه التَّقوى والاحترام والخضوع الواجب لهم. إذا بادر العدوُّ بالسَّلام علينا، فإنَّ واجب الرَّدِّ عليه بالسَّلام يكون بالغ الأهميَّة، لأنَّ رَدَّ السَّلام هي إشارةٌ عامَّةٌ واجبةٌ للجميع.

(٧) هل من المسموح للوالدين أو الرُّؤساء أن يمتنعوا عن الكلام مع مرؤوسهم ورعاياهم أو مع أبنائهم بسبب شجارٍ أو عداوةٍ معهم؟ إذا كان ذلك عن بُغضٍ أو سوء نيَّة، فهو غير مسموحٍ البتَّة لأنَّه يناقض المحبَّة. ولكن من الممكن فعل ذلك بهدف تأديبهم؛ حتَّى إذا ما فهموا خطأهم من خلال تعبيرات الوجه الصَّارمة أو الصَّمت، أصابهم خوفٌ أو خشيةٌ، أدَّى ذلك إلى إصلاحهم. ولكن لا يجب أبدًا أن يتخطَّى العقابُ الجُرم، كما لا يجب أن تدوم تلك القطيعة مدَّةً طويلةً لأنَّ ذلك يخلُق في النِّهاية ضغينةً حقيقيَّةً.

(٨) هل يخطأ الأهل خطيئةً خطيرةً إذا امتنعوا بسبب شجارٍ ما عن التَّعامل المُتعارفٍ عليه؟ إذا استمرُّوا على تلك الحال مدَّةً طويلةً فإنَّهم يُخطئون خطأً كبيرًا، وذلك إمَّا لأنَّهم لا يراعون المحبَّة المتبادلة التي يجب أن تنبع من القرابة أو بسبب العثرة التي تنتج عن رؤية العائلات مُفكَّكة ومُتساجرة ومنقسمة. إلَّا إذا كان الخلاف بسيطًا ودامت الشدَّة في التَّعامل وقتًا قصيرًا، ففي تلك الحالة تكون الخطيئة خفيفة.

(٩) هل تكون الرَّغبة في أن يحدث شرٌّ للأعداء والخُطاة خطيئةً؟ دائما تكون خطيئةً أن نرغب في أن يحدث لهم شرٌّ في حدِّ ذاته (أي لأنَّنا نريد أن يتألَّموا، أو أن تسير أمورهم بطريقة سيِّئة، أو أن يفسلوا، ... إلخ)؛ ولكنَّها لا تكون خطيئةً عندما نرغب أن يحدث لهم شرًّا زمنيًّا فقط بهدف خيرهم الرُّوحي، مثلما تنمَّى ألا تسير الأمور على ما يُرام لِشخصٍ ما في تجارته مثلًا لكي يدفعه ذلك إلى تغيير حياته السيِّئة، أو لكي يكفَّ هذه الطَّريقة عن إيذاء الأبرياء. ولكن في ذلك يوجد دائمًا خطرٌ أن نتخفَّى وراء كُره حقيقيٍّ واضعين قناع «الشَّرِّ المُؤدِّب»؛ من الأفضل أن نتركه بين يدي الحكمة الإلهيَّة.

(١٠) هل هناك وصيَّةٌ تُلزمنا بأن نتصالح مع أعدائنا؟ نعم توجد، وقد أعطاهَا لنا يسوع المسيح نفسه: «فإذا كنتَ تقربُ قربانك إلى المذبح وذكرتَ هناك أن لأخيك عليك شيئًا، فاترك قربانك هناك عند المذبح، واذهب أولاً فصالح أخاك، ثمَّ عدْ فقرب قربانك» (متَّى ٥/ ٢٣- ٢٤).

(١١) بماذا يُلزم من أساء إلى شخصٍ آخر؟ قبل كلِّ شيءٍ يجب أن يندم على الإساءة التي صنعها بقريبه؛ كما أنَّه مُلزمٌ بأن يُعطيَّه في أقرب وقتٍ ممكنٍ تعويضًا مناسبًا (في بعض المرَّات يجب إصلاح الأضرار الماديَّة إذا كان قد تسبَّب فيها، أو السُّمعة إذا كان قد افترى عليه، ... إلخ). ولكن أحيانًا أخرى يكون من المناسب الانتظار بعض الوقت

قبل القيام بتلك الخطوة الأخيرة حتى تهدأ النفس الجريحة للشخص الذي أسىء إليه خلال تلك الأثناء، وحتى يخفّ ألمه. ولكن هذا الإلزام ليس من نصيب الرؤساء عندما يسيئون إلى مرؤوسهم إن كان سيضرب بسلطتهم؛ في تلك الحالة يكون علينا أن نختار بين نوعين من الخير، ويكون الأسوأ هو القضاء على السلطة وليس ترك طلب المغفرة. على كلّ حال فإنّ الرّئيس عليه واجبٌ أن يصلح السّمة ويُعالج الظلم الذي أوقعه على مرؤوسه؛ ويُعتَبَرُ ذلك دليلاً كافياً على ندمه.

(١٢) بماذا يُلزمُ المُساءُ إليه؟ قبل كلّ شيءٍ عليه ألاّ يحتفظَ بِكراهيةٍ تجاه مَنْ أساءَ إليه؛ وكذلك أن يغفر الإساءة من قلبه. وأخيراً أن يتقبّل المصالحة التي تُقدّم إليه لأنّ المحبّة تتطلّب ذلك.

(١٣) هل المُساءُ إليه مُلزمٌ بالألّا يغفر فقط الإساءة لمن أساء إليه، بل أن يتنازل أيضاً عن التّعويض عن الأضرار التي حدثت؟ إن تركّ الكراهية والعداوة جانباً فهو غير مُلزمٍ بالتنازل عن التّعويض أو عن إصلاح الأضرار، لأنّه له الحقُّ فيهما بحسب العدالة. كما أنّه في بعض الحالات لا يكون مناسباً أن يتنازل ولا يقدر أن يفعل ذلك (مثلاً إذا تعلق الأمر بِرَبِّ أسرةٍ وكانت الإساءة قد أضرتْ بأبنائه). هذا لا يعني أنّ من أراد أن يتنازل أيضاً عن الدّين الذي له من المُسيء لا يقوم حينئذٍ بفعلٍ محبّةٍ وكَمالٍ كبيرٍ؛ ولكن في تلك الحالة تكون الفِطنة هي التي عليها أن تحدّد ذلك.

## ٢- المغفرة والحريّة

### (أ) نصٌّ للمُلاحظة

«باركي الرّبِّ يا نفسي ولا تنسي جميع إحصاناته.  
هو الذي يغفرُ جميعَ آثامِك ويَشْفِي جميعَ أمراضِك،  
يَفْتَدِي مِنَ الهَوّةِ حياتك ويكَلِّلك بِالرَّحْمَةِ والرِّأْفَةِ.  
الرّبُّ هو الذي يُجْري البرِّ والحقَّ لِجميعِ المَظْلُومين  
الرّبُّ رؤوفٌ رَحِيمٌ طَوِيلُ الأناةِ كَثِيرُ الرَّحْمَةِ؛  
لا على الدّوامِ يُخاصِم ولا لِلأبَدِ يَحْقِد  
لا على حَسَبِ خَطايانا عامِلنا ولا على حَسَبِ آثامنا كافأنا،  
بل كارتفاعِ السَّماءِ عَنِ الأَرْضِ عَظُمَت رَحْمَتُهُ على الَّذِينَ يَتَّقُونَهُ.  
كُبْعِدِ المَشْرِقِ عَنِ المَغْرِبِ أَبْعَدَ عَنَّا مَعاصِينا؛  
كما يَرَأْفُ الأبُّ بِبَنِيهِ يَرَأْفُ الرّبُّ بِمَنْ يَتَّقُونَهُ،  
لأنّه عالِمٌ بِجِبِلَّتينا وذاكِرٌ أَنَّنَا تُراب (مز ١٠٣).

### (ب) التّعليمُ الأساسيّ

حرية النفس هي أحد الآثار الظاهرة للمغفرة، تمامًا كما أن القهر هو من أكثر الثمار المميزة للضعينة.

إننا نميل إلى الاعتقاد بأن التبعية العاطفية تحدث فقط في حالة العواطف الإيجابية، مثلًا عندما يكون أحدهم متعلقًا (مُغرمًا) بطريقة زائدة عن الحد بشخص ما (أو بشيء ما)، ويكون غير قادر على الحياة بدونه. ومع ذلك توجد أيضًا التبعية مع العواطف السلبية، كما في حالة الكراهية أو الضغينة. بالنسبة لمن يُبغض، يتحوّل الشخص المكروه إلى شخص لا غنى عنه؛ ويحدث نفس الشيء لمن يحتفظ بالضغينة. «عدم القدرة هذا على الاستغناء» عن الشيء أو عن الشخص المكروه يُسبب عبودية مزدوجة:

(١) لا يستطيع أن يكف عن التفكير فيمن يُبغض، وبالتالي تكون أفكاره موجّهة نحو بُرة محددة ألا وهي الشخص المكروه؛ وتكون علاقاته مع الآخرين مشروطة بسبب كراهيته، وحينئذٍ يحمل كل شيء ختم تلك الكراهية. نحن هنا إذا أمام عبودية فيما يختص بشيء أو بشخص، وهذه العبودية تُقلل (أو تُقيّد) مجال الانتباه.

(٢) بالإضافة إلى ذلك فإن الكراهية تخنق أيضًا محيط المشاعر: لأنّ الحقد، لكونه شهوةً، فهو يُهك طاقات الشخص ويُفسد مقدرتها على النمو في مجالاتٍ أخرى. وتصير القدرة على التمتع بالواقع وبالحياة صعبة جدًا وكذلك القدرة على الحب. فتتجمد إلى حد ما القدرة الخلاقية للشخص أو قدرته على تكريس نفسه بالجسد أو الروح لرسالة ما، ... إلخ. إن حياة الشخص العاطفية والروحية مُتسعة جدًا، ولكن عندما يكون أحدهم مُستعبداً للضعينة فإن حياته العاطفية تبدو كما لو كانت قد أُخترلت فقط لتغذية الكره وللرغبة في الانتقام، فتدهور الحياة الروحية بسبب هذا الانفعال العاطفي الميرير.

يحكي دنيس وماثيو لين هذه القصة: «لقد تعرّفنا على كاهن يدعى الأب توماس، كان قد رأى مدى العذاب الذي لاقته كل عائلته وكذلك أصدقائه من قبل أدولف هتلر، وانتهى به الأمر إلى الاشتراك في مؤامرة لقتل الديكتاتور. وقبض عليه هتلر وحكم عليه بالإعدام. ولكن الحرب انتهت قبل تنفيذ الحكم وأطلق سراح الأب توماس. ومع ذلك فإن روحه لم تتحرر. وبعد ثلاثين عامًا، عندما اشترك الأب توماس في الرياضة التي قمنا بها لعلاج الذكريات [وهي رياضة كان هذان الكاهنان قد نظّماها]، كان قادرًا على العفو فقط بذهنيه، واحتفلنا بالإفخارسيّةنا وطلبنا من يسوع المصلوب أن يضع داخل قلوبنا كلماته: يا أبت، اغفر لهم، فهم لا يعلمون ما يفعلون؛ كما طلبنا من يسوع أيضًا أن يساعد كل شخص على أن يتفحص عالم الشخص الآخر الذي كان عليه أن يغفر له – أن يتبين جراحه وأخوافه وكل ما جعله يجرح الآخرين. - فقد كان الأب توماس أن قادرًا على يدرك فقط قساوة قلب هتلر. حينئذٍ أظهر له الرب يسوع كيف أن قلبه الذي لم يغفر لهتلر طوال ثلاثين عامًا، كان بنفس قساوة ووحشية قلب المضطهد. وبمجرد أن بكى الأب توماس قساوة قلبه هو، اختبر كم أحبه يسوع ودعاه لكي يصير كاهنًا على الرغم من مشاعره القاسية وغير الشفوقة. وفي نفس اللحظة شعر بنفس الحب الذي كان لدى يسوع تجاه هتلر، على الرغم من أن قلب هتلر ظلّ بدون تغيير. وباتحاده بقلب يسوع مُصليًا في قلبه من أجل هتلر، اكتشف الأب توماس أنه يستطيع لأول مرة بعد ثلاثين عامًا أن يرتب ماضيه دون أن يتألم».

إنّ المغفرة تحررنا من أشياء كثيرة: ١- من ذكرياتنا المرّة؛ ٢- من تأنيب ضميرنا؛ ٣- من مخاوفنا (الخوف من مواجهة الماضي؛ والخوف من أن أقابل من جديد من تسبّب لي في ضرر؛ والخوف من أن أضطرّ إلى التنازل عن الثأر أو الانتقام؛ والخوف من تجدد الجراح، ... إلخ)؛ ٤- تحررنا من الوحدة التي نحمل بها أحقادنا (بسبب صعوبة

التَّشَارُكُ فِيهَا مَعَ آخَرِينَ)؛ ٥- تحرَّرتنا من أن نكرَّرَ بلا توقُّفِ نفس النَّمَاذِجِ والمَنَاهِجِ السَّلْبِيَّةِ الَّتِي صَنَعْنَاهَا لَا شعورِيًّا لِكِي نَدَافِعَ عَن أَنفُسِنَا ضِدَّ الجِرَاحِ، وَالَّتِي تُنْهِكُنَا وَتُقَيِّدُنَا.

كَمَا أَنَّ المَغْفِرَةَ كَذَلِكَ تَحْرِرُنَا لِكِي نَعْمَلَ أَشْيَاءَ كَثِيرَةً؛ ١- تُعْطِينَا الحُرِّيَّةَ لِأَن نَنظُرَ إِلَى الأَمَامِ؛ ٢- تُعْطِينَا الحُرِّيَّةَ لِأَن نَفَكِّرَ فِي المَاضِي بِدُونِ قَلْقٍ وَأَن نُرْتَبِهَ؛ ٣- تُعْطِينَا الحُرِّيَّةَ لِكِي نُخَطِّطَ لِلْمُسْتَقْبَلِ؛ ٤- تُعْطِينَا الحُرِّيَّةَ لِكِي نَتَمَكَّنَ مِن أَن نَتَقَدَّمَ لِرِسَالَةٍ، أَوْ لِدَعْوَةٍ، بِالمَلءِ وَبِدُونِ التَّحْدِيدَاتِ وَالقِيُودِ الَّتِي يَفْرِضُهَا الجِرْحُ الَّذِي لَمْ يَنْدَمَلْ بَعْدَ الَّذِي يَظَلُّ مُتَقَيِّحًا.

### (ج) تَأْمَلَاتُ شَخْصِيَّةٌ:

عَلَى ضِوَاءِ مَا قِيلَ، فَلنُجِبْ عَنِ الأَسْئَلَةِ التَّالِيَةِ، مُدَوِّنِينَ إِيَّاهَا فِي كِرَاسَةِ العَمَلِ الخَاصَّةِ بِنَا:

(١) هَلْ شَعَرْتُ بِأَنِّي مُسْتَعْبِدٌ لِلضَّغِينَةِ؟ هَلْ لَاحِظْتُ فِي قَلْبِي مَخَافَ وَوَسَاوِسَ وَحُدُودَ فِي مِشَاعِرِي بِسَبَبِ

حَقْدِي؟

(٢) هَلْ تَتَّجِهَ مِشَاعِرِي مَرَّاتٍ عَدِيدَةً إِلَى الشَّخْصِ الَّذِي أَسَاءَ إِلَيَّ؟ هَلْ تَعُودُ إِلَى ذَاكِرْتِي بِاسْتِمْرَارِ ذِكْرِيَاتِ

الإِسَاءَةِ؟ هَلْ تُسَبِّبُ هَذِهِ الأَفْكَارَ صَعُوبَةً لِلأنْشِطَةِ الأُخْرَى؟ هَلْ تُصِيبُ مِشَاعِرِي الأُخْرَى بِالمَرَارَةِ؟

(٣) هَلْ اكْتَشَفْتَ أَنَّي مُطَابِقٌ، بِسَبَبِ حَقْدِي، لِمَن قَدْ جَرَحَنِي؟ هَلْ أَدْخَلْتُ فِي قَلْبِي نَفْسَ المِشَاعِرِ القَاسِيَةِ

وغير الحَسَّاسَةِ الَّتِي دَفَعْتَ المِسيئِينَ إِلَيَّ إِلَى الإِضْرَارِ بِي، وَتَصَرَّفْتُ مِثْلَهُمْ؟

(٤) هَلْ تَوَصَّلْتُ إِلَى اخْتِبَارِ المَغْفِرَةِ؟ مَاذَا أَعْطَانِي المَغْفِرَةُ؟ كَيْفَ أَشْعُرُ بِنَفْسِي الآنَ وَقَدْ بَدَأَتْ أَغْفِرُ؟

## ١ - صفحة ذهبية كختام

كخاتمة أريد أن أنقل صفحة من أجمل الصفحات التي تركها لنا الأدب حول المفهوم المسيحي للمغفرة وصعوبتها. سأوردُ بعض المقاطع من قصة «الخطيبان»، وهي القصة التي ينبغي ألا نكفَّ جميعاً عن قراءتها وإعادة قراءتها، للكاتب "ألكسندرو مائزوني". تدور أحداثها في بداية عام ١٦٠٠ في مقاطعة لومبرديا وتحكي عن خطيبين - رينزو ولوثشيا - يتعدَّ زواجهما بسبب السيد رودريجو، وهو نبيلٌ مُتسلِّطٌ، وقع في غرام الشابة العفيفة لوثشيا. يحاول الرَّاهب الأب كُريستوفر أن يخلِّص الشَّابَّين المخطوبين بمساعدتهما على الهرب، ولكنَّهما مضطَّران لعمل ذلك كلٌّ من طريقٍ مختلفٍ. ومن هنا تبدأ عدَّة مصائب تجعل اجتماعهما من جديد شيئاً مُستحيلاً، وتنتهي تاريخياً وقت وباء الطاعون الذي أصاب ميلانو وأودى بحياة الآلاف من ساكني لومبرديا. الواقعة التي أنقلها هنا توجد تقريباً في نهاية القصة وتدور في مستشفى الجُزام في ميلانو، وهو المكان الذي كانوا يرسلون إليه المصابين بالطاعون والمُحتضرين، وقد أخبروا رينزو أنَّ لوثشيا هناك، فذهب مُفترضاً أنَّها إمَّا مريضةٌ أو مُتوقِّيةٌ. وهناك يتقابل رينزو مع الأب كُريستوفر الذي يقومُ بخدمة المصابين بالطاعون ببطولةٍ، ولكنَّ علامات الشَّيخوخة والألم واضحةٌ عليه. حين كان كُريستوفر لا يزال علمانياً، كان معروفاً عنه حُبُّه للمشاجرة والخصام، وقد حمَّله بُغضه إلى قتل أحد أعدائه - وهذا هو سببُ دخوله في الرَّهبة لكي يكفِّر عن خطيئته. اكتشف كُريستوفر أنَّ الغضب والضَّعينة تجاه السيد رودريجو يعششان بعمقٍ داخل قلب رينزو. قال الرَّاهب للشَّاب وهو يدعو للبحث عن لوثشيا في المكان كلِّه، بطولهِ وعرضه:

- تذكَّر أنَّ ما جئتَ تبحثُ عنه هنا ليس بالشَّيء القليل: فأنت تبحث في مقرِّ الجُزام عن شخصٍ حيٍّ! هل تعلم كم من مرَّة رأيتُ أمامي شعبي المسكين يتجدَّد! كم شخصاً منه حُمِلَ ميتاً، وقليلون جدًّا هم من خرجوا من هنا أحياء!... أعد نفسك لعمل تضحيةٍ.

- بالفعل. أنا كذلك مُدركٌ - قال ذلك وهو يُدير عينيه وقد تبدَّل وجهه كلُّه -؛ أنا مُدركٌ! سأذهبُ: سأرى، وسأبحثُ، في مكانٍ وفي آخر، وسأعيدُ البحثَ في المستشفى كلِّه من أوَّله إلى آخره... وإذا لم أجدها!...

- إذا لم تجدها؟ قال الرَّاهب ذلك بلهجةٍ جيِّدةٍ وبترقُّبٍ وبنظرةٍ مُحدِّرةٍ.

ولكن رينزو الذي كان الغضبُ - المستيقظُ داخله من جديد بسبب فكرة الشكِّ في أن يجدها - قد أفقده صوابه، أكملَ كلامه مكرِّراً:

- إن لم أجدها، سأحرصُ على أن أجِدَ شخصاً آخر [يقصد السيد رودريجو]: إمَّا في ميلانو، أمَّ في قصره الملعون، أو في آخر العالم، أو حتَّى في جهنَّم نفسها، سأجد هذا الوغد الذي فرَّقنا؛ هذا الخبيث الذي لولاه لكانت لوثشيا لي منذ عشرين شهراً؛ وإن كان قد قُدِّر لنا - هي وأنا - أن نموتَ، على الأقلِّ لُكُنَّا مُمتنا معاً. إن كان لا يزال حيًّا ذلك الرَّجل، فسأجده... .

- رينزو! أجاِبهُ الرَّاهب وهو يتشَبَّثُ بذراعه وينظر إليه بصرامةٍ أكبر.

- وإن وجدته - أكمل رينزو - معمياً تماماً بسبب الغضب - إن لم يكن الطاعون قد أقام العدل من بعد... . فات الأوان لتنبيل مثله، مُحاطِ بفتيانِه، لأن يدفع النَّاسَ إلى اليأس وأن يسخرَ منهم. جاء الوقت لكي يتواجه الرجال وجهًا لوجه: و... العدل سأصنعه أنا!

- أيتها البائس! صرخ الأب كريستوفر بصوتٍ إستعداد كلِّ ملئِه ورنينِه القديم. أيتها البائس! وانتصب رأسُ كريستوفر الذي كان مُنحنيًا على صدرِه، واستعادت وجنتيه لونَ السنينِ الفائتة، والنَّارُ المُطلَّة من عينيه كانت تحملُ شيئًا رهيبًا.

- أنظر أيتها الشقي! وأدار يده مُشيرًا إلى أكثر ما يستطيع الإشارة إليه من المنظر الأليم حوله، وهو يمسك بِشدة ذراع رينزو ويهزه: أنظر مَنْ هو الذي يُعاقب! مَنْ يُدينُ ولا يُدان! الذي يجلدُ ولا يَغفر! ولكن أنت، يا دودة الأرض، أنت تريد أن تُقيمَ العدل! أتعرف أنت، أتعرف ما هو العدل؟ اذهب أيتها البائس، اذهب! أنا كنت أرجو...، نعم رجوتُ قبل أن أموت أن يعطيني الله عزاءً أن أعرف أن المسكينَةَ لوتشيا لا تزال حيَّة؛ وقد أراها وأسمعها تعذني بالصلاة من أجلي، هناك عند الحفرة التي ساكون فيها. اذهب، فقد حرمتني من رجائي. لم يتركها اللهُ على الأرض من أجلك، وأنت، مِنَ المؤكِّد أنك لن تجرؤ على الاعتقاد بأنك تستحقُّ أن يفكِّر اللهُ في أن يعزِّيك. قد يكون فِكْرُ فيها هي، لأنها هي من تلك الأنفس التي تُحفظ من أجلها التعزيات الأبدية. اذهب! لم يعد عندي وقتٌ لِسَماعِك.

وعندما قال هذا، أبعده عنه ذراع رينزو وتوجَّه نحو كوخٍ للمرضى.

- آه، يا أبت! قال رينزو وهو يجري وراءه بحركةٍ مُتوسِّلة: أتريد أن تطردني بهذه الطريقة؟

- كيف! أكمل الرَّاهب الكاثوشي بصوتٍ أَقلَّ صرامةٍ - أتريد أن أسرقِ الوقت الذي أمنحه لهؤلاء المكروبين الذين ينتظرون أن أُكَلِّمهم عن مغفرة الله، لكي أستمع لِصوتِ غضبكِ ورغبتك في الانتقام؟ لقد استمعتُ إليك عندما كنتَ تطلب العزاء والمساعدة؛ فتركتُ المحبة من أجل المحبة؛ ولكنك الآن تحمل الانتقام في قلبك: ماذا تريد مِنِّي؟ اذهب. لقد رأيت هنا أشخاصًا أسويء إليهم يموتون وهم يَغفرون؛ وآخرين ماتوا وكانوا قد أساؤوا إلى غيرهم، وكانوا يَلِينون لأنهم لا يستطيعون أن يتدلَّلوا أمام مَنْ أساؤوا إليه؛ لقد بَكيتُ مع هؤلاء ومع أولئك؛ ولكن معك أنت ماذا يجب عليَّ أن أفعل؟

- آه، إنني أغفر له! إنني أغفر له بالحقيقة، أغفر له لِالأبد! قال الشاب هاتفاً.

- يا رينزو! قال الرَّاهب بِصرامةٍ أَقلَّ حدَّة. فِكْر في الأمر جيِّداً، وأخبرني كم مرَّة غفرت له.

ولمَّا مرَّ وقتٌ دون أن يتلقَّى إجابةً، أحتى رأسه فجأةً، وأكمل بصوتٍ مكتومٍ وبطيءٍ قائلاً:

- أنت تعرف لماذا ألبسُ أنا هذا الثوب.

تلعثم رينزو.

- أنت تعرف! قال الشيخ.

- أعرف. أجاب رينزو.

- أنا أيضًا أبغضتُ، أنا مَنْ عَنَّفَكَ من أجل فكرةٍ، من أجل كلمةٍ؛ والرَّجُل الَّذِي كُنْتُ أكرهه من كلِّ قلبي والَّذِي كُنْتُ أكرهه من زمنٍ طويلٍ، أنا قتلته.

- ولكنَّ شخصٌ مُتَسَلِّطٌ جَبَّارٌ، واحدٌ من أولئك...

- أصمتُ! قاطعه الرَّاهِب. أتعقد أنت أنَّه لو كان هناك سببٌ وجيهُ لما كُنْتُ أنا قد وجدتهُ خلال ثلاثين عامًا؟ آه! ليتني كُنْتُ أستطيع الآن أن أضع داخل قلبك نفسَ الشُّعور الَّذِي لَازِمِي دائميًا بعد ذلك، والَّذِي مازلت أشعرُ به تجاه الرَّجُل الَّذِي كُنْتُ أبغضُهُ، ليتني أستطيع! أنا، لكنَّ اللهَ يستطيعُ: فليصنع هو ذلك!... اسمع يا رينزو: إنَّه يُحبُّك أكثر ممَّا تحبُّ أنتَ نفسك: أنت تستطيع أن تُحيك مؤامرة الانتقام: ولكنَّه هو يملك القوَّة اللازمَة والرَّحمة الكافية لمنعك من تميميها؛ إنَّه يتفضَّل عليك بنعمةٍ لا يستحقُّها أحدٌ بتاتًا. أنت تعلمُ وقد قُلْتَ أكثر من مرَّة إنَّه يستطيع أن يُكفَّ يدَ المقتدر، فاعلمْ كذلك أنَّه يستطيع أيضًا أن يُكفَّ يدَ المنتقم. وهل لأنك فقيرٌ ولأنَّه قد أُسيء إليك فإنَّه لن يقدر أن يحمي منك رجلاً خلقه على صورته ومِثاله؟ أتعقد أنَّه كان سيتركك تفعلُ كلَّ ما تُريده؟ كلاً! ولكن أتعلمُ ماذا يمكنك أن تفعل؟ يمكنك أن تكره وأن تضيع؟ يمكنك بسبب إحساسٍ في داخلِك أن تُبعدَ عنك كلَّ بركةٍ. لأنَّ الأمورَ مهمًا صارت بحسب ما تريد أم مهمًا كانت ثروتك، فكنْ متأكِّدًا أنَّ كلَّ شيءٍ سيكون كعقابٍ طالما لم تغفر بحيث لا تضطر أبدًا أن تقولَ من جديدٍ: «إنِّي أغفرُ له» - نعم، نعم. قال رينزو وهو في غاية التَّأثر والحيرة: - أنا أفهمُ إنَّني لم أغفر له بالحقيقة أبدًا. أفهمُ إنَّني تكلمتُ مثل حيوانٍ وليس كمسيحيٍّ. والآن، بنعمة الرَّبِّ، نعم، أنا أغفرُ له بالحقيقة من كلِّ قلبي.

- وإذا رأيته؟

- سوف أتصرَّعُ للرَّبِّ كي يمنحني أنا الصَّبْر وأن يلمسَ قلبه هو.

- هل ستندكَّر أنَّ الرَّبَّ لم يطلب مِنَّا أن نغفِرَ لأعدائنا بل أن نحبِّهم؟ هل ستندكَّر أنَّ الرَّبَّ أحبَّه لدرجة أنَّه مات من أجله؟

- نعم، بمعونته.

نكتفي بتلك السُّطور الَّتِي ندرك منها أنَّ الرَّاهِب كريستوفر جعل رينزو يفهم أنَّ اللهَ صالحٌ لدرجة أنَّه - وإن كان بسبب سرِّ عنايته الإلهيَّة - لم يمنع المسيء من أن يصنع الضَّرر، إلَّا أنَّه فعل شيئًا أكبر من ذلك، شيئًا يُظهرُ محبَّةً أكبر من منع الشَّرِّ: فقد منَع البُغض، وعَمِلَ شيئًا أكبر من الشَّرِّ: أي جعلَ شخصًا أُسيء إليه يغفر. كما أنَّه علَّمه أنَّ المغفرة تكون حقيقيَّة فقط عندما تكون بِطريقةٍ لا تستدعي أبدًا تكرار كلمات: «إنِّي أغفر له»، بل «إنِّي قد غفرتُ له». إنَّني أترك لكم قراءة النَّهاية الرَّائعة.

٢- صلواتٌ لأجل الغفران



في نهاية خطِّ السَّيرِ هذا، وإذا كُنَّا أُمْنَاءَ لِتَوْصِيَّاتِ الرَّبِّ، فَإِنَّا سنكون في حالةٍ تسمَحُ لنا بِالمَغْفِرَةِ من صميمِ قلوبنا. وعلينا أن نفعل ذلك أمام الله بطريقةٍ قاطعةٍ كما ينبغي. إِنَّا نقترح الصَّلواتِ التَّالِيَةَ ولكنَّنا نوصي أن يكوِّنَ كُلُّ واحدٍ صَلَاتَهُ الشَّخْصِيَّةَ:

### صَلَاةٌ لِطَلْبِ نِعْمَةِ الغُفْرَانِ

أَيُّهَا الرَّبُّ يسوع، يَا مَنْ هو إله كلِّ مَغْفِرَةٍ  
يَا مَنْ أَظْهَرْتَ نَفْسَكَ أَعْظَمَ غَافِرٍ،  
أَعِدَّ قَلْبِي لِلْمَغْفِرَةِ.  
أَعْطِنِي نِعْمَتَكَ كِي أَفْهَمَ مَنْ أَسَاؤُوا إِلَيَّ،  
كِي أَفْهَمَ حَدُودَهُمْ وَبِلَايَاهُمْ،  
وَأَخَوَاتِهِمْ وَضَيْقَاتِهِمْ، وَكُلَّ مَا  
سَمَّمَ قُلُوبَهُمْ بِكُلِّ تِلْكَ الغِلْظَةِ  
وَالعَنْفِ وَالْحَسَدِ أَوْ الضَّعْفِ  
وَالَّتِي صَبُّوْهَا عَلَيَّ.  
سَاعِدْنِي كِي أَفْهَمَ أَنَّهُمْ تَحْتَ غَطَاءِ شَقَائِهِمْ  
مَازَالُوا عَلَى صُورَتِكَ،  
مِثْلَمَا أَنَا كَذَلِكَ عَلَى الرَّغْمِ مِنَ الإِذْلَالِ،  
وَالانْكَسَارِ، وَالْأَخْوَافِ وَالخَجْلِ  
الَّتِي جَعَلُونِي أَخْتَبَرُهَا.  
عَلِّمْنِي أَنْ أَغْفِرَ لَهُمْ كَمَا تَغْفِرُ لَهُمْ أَنْتَ،  
وَأَنْ أَنْظُرَ إِلَيْهِمْ كَمَا كُنْتَ تَنْظُرُ إِلَيْهِمْ أَنْتَ مِنْ عَلَى الصَّلِيبِ،  
كَمَا كُنْتَ تَقْدِّمُ لَهُمْ المَغْفِرَةَ  
وَمِنْ أَجْلِهِمْ كُنْتَ تَصَلِّيَ إِلَى أَبِيكَ مَكْرَرًا مَرَّاتٍ وَمَرَّاتٍ:  
«يَا أَبَتِي، اغْفِرْ لَهُمْ لِأَنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ مَا يَفْعَلُونَ».  
يَا يسوع العذب، المحتضِرُ عَلَى الصَّلِيبِ  
إِنْ لَمْ يُولَدْ الغُفْرَانِ تِلْقَائِيًّا فِي نَفْسِي،  
فَانزِعْ مِنِّي، عَلَى مِثَالِ اسْتِشْهَادِكَ،  
رَغْبَةَ الْاِنْتِقَامِ وَالثَّأْرِ.  
لَا تَسْمَحْ بِأَنْ أُغْدِيَّ الغُضْبَ دَاخِلِي  
فِيَنْتَهِي بِي الْأَمْرُ إِلَى تَقْلِيدِ رِذَائِلِ مَنْ أَهَانُونِي  
وَيَصِيرُ قَلْبِي قَاسِيًّا كَالْحَجَرِ  
وَيَنْفَسُ مَرَارَةً مَنْ صَنَعُوا بِي الشَّرَّ.

ضَعُ في قلبي عذوبتَكَ ووداعتَكَ،  
ورأفتَكَ وصلحك،  
وصفاءكَ ورسائنتَكَ وسلامك،  
وتواضع قلبك وحُبَّكَ الَّذي لا حدودَ له. آمين.

### صلاةٌ لِإتمامِ المغفرةِ

أيُّها الرَّبُّ يسوع، أطلبُ إليك النِّعمةَ لكي أستطيعَ أن أغفرَ  
لِمَن أسأؤوا إليَّ وجرحوني.

إنِّي أعترفُ بأنَّكَ تحبُّني وأنَّكَ إلهٌ رحيمٌ ومحبٌّ.  
إنِّي أعرفُ يا ربُّ أنَّكَ تُقدِّمُ لي مغفرتَكَ لِخطاياي  
وإنَّكَ تنتظرني بِذراعيْنِ مفتوحَتينِ في سرِّ المصالحةِ.  
إنِّي أنا الَّذي لا أغفرُ لِنفسي على الرَّغمِ من نوالي غفرانك.  
ولذلك، أنا هنا اليوم بعد نوالِ المغفرةِ المُنحدِرةِ من لُدُنكَ،  
أنا أيضًا أَسامحُ نفسي.

أَسامحُ نفسي لأنَّني لم أتوصَّلْ لما كُنْتُ أريدُ أن أكونَ،  
ولأنَّني لم أتوصَّلْ لما كُنْتُ قد خطَّطتُه لِحياتي،  
ولأنَّني فَقَدْتُ أشياءَ جميلةً وفريدةً لن أستطيعَ أبدًا أن أسترجعها،  
ولأنَّني تصرَّفتُ بِطريقةٍ سيئةٍ جدًّا، ولأنَّني أخطأتُ بِفِظاعةٍ،  
ولأنَّني حطَّمتُ ما لا يُمكنُني الآن استعادته،  
ولأنَّني تباعدتُ عَمَّن كنتُ أحبُّهم،  
ولأنَّني قُمتُ بِخطواتٍ لا يمكنُني الآن تداركها.  
الآن أستطيعُ فقط أن أفكِّرَ في أن أبدأ، مِن هنا، حياةً جديدةً  
مؤسَّسةً هذه المرَّة على مشيئَتِكَ.  
بسببِ كلِّ ذلكِ شعرتُ بِالغضبِ من نفسي.

ولكنِّي أَسامحُ نفسي

لأنَّكَ أنتَ تغفرُ لي.

علِّمني أن أنظرَ إلى الأمام.

أيُّها الرَّبُّ، إنَّني مُتَّبِعًا مثالكِ الشُّجاعِ الكريمِ  
أغفرُ أنا أيضًا لِمَن جَرَحوني.

أغفرُ ل... (يُذكر اسم الشَّخصِ)؛

أغفرُ له كلَّ الجراحِ الَّتِي سبَّها لي؛

أغفر له المرّة التي فيها... (تُذكرُ الإساءة)  
وكذلك من أجل... (تُذكرُ إساءةً أُخرى، إن وُجِدَت، وهكذا على التّوالي).  
(يُعاد هذا المقطع عدد مرّاتٍ بحسب عدد الأشخاص الذين نعتقد أنّهم أضروا بنا).  
أغفرُ لهم جميعًا من كلّ قلبي، كما أنت تغفر لهم.  
أعطني نعمةً كي لا أشعرَ بضغينةٍ، وألاً أعودَ أفكّرُ في هذه الأضرار؛  
ولكي أحبّهم كما تحبّهم أنت وكما تحبّني أنا أيضًا،  
على الرّغم ممّا فعلناه، هم وأنا.  
إغفرُ لي أنت كما أنا أغفرُ لهم.  
ولكنّي أعتزُّ كذلك أنّك استخرجتَ خيرًا كثيرًا من هذه الشُّرور.  
فمن الجرحِ... (يُذكرُ الجرح) الذي صنّعه لي... (يُذكرُ اسم الشخص).  
أنت جعلتَ الخيرات التّالية تحدث لي:... (تُذكرُ الخيرات).  
وهذه الخيرات تُعوّضُ بكثيرٍ الضّربات التي نلّتها،  
والآمي ودموعي الكثيرة.  
أعطني النّعمة كي أقبلَ جراحي  
كما تُقبِلُ أنت الجراح التي تحملها على جسديك  
وهي الثّمّن الذي دفعته أنت عن طيب خاطرٍ من أجلي.  
أمّا أنت يا الله الأب ربّنا،  
فقدستَ محتاجًا أن أغفرَ لك بل أن أطلبَ منك المغفرة.  
على أنّي في الماضي صنّعتُ لِنفسي صورةً مزيفَةً لك.  
لم أفهمك أو ببساطةٍ لم أكن أعرفك.  
لم أفهم لماذا سمحت أن يحدث لي ...  
(تُذكرُ الأشياء التي جعلتنا نتألّم)  
ولذلك غضبتُ منك، بالرّغم من أنّي في الحقيقة لم أتشاجر معك أنت  
بل مع "الإله" الذي كنتُ قد صنّعتُهُ في خيالي:  
القاسي، المُتباعِد، غير المبالي بالآمي،  
والذي لا يصنع أيّ شيءٍ ليمنع الشّرَّ أو يوقِف الأشرار.  
اليوم أنا أعرف أنّ ذلك ليس صحيحًا.  
ليس ضروريًا أن أغفرَ لك، يكفي ببساطةٍ أن أعتزُّ بك  
كأنّ يعرفُ كلّ ما يحدث،  
ويريدُ الخيرَ ويسمحُ بالشّرِّ إن كان سيصير نبعًا لخيرٍ أكبر،  
أبّ أعطاني الحياة والنّفْس والجسد،  
وكلّ الخيرات التي نلّتها من خلال عائلتي،

وأصدقائي، والأشخاص الذين صادفتهم في حياتي،  
والتي نلتها في الأسرار المقدسة، وفي الدعوة للقداسة؛  
أبِ وعدني بالسَّماء  
ويمسحُ جميع خطاياي.  
إنَّك تحبُّني أكثر ممَّا أحبُّ نفسي.  
أنتَ تريد سعادتي أكثر ممَّا أريدها لنفسي.  
ولكنَّ بطرقٍ سرِّيَّةٍ جدًّا، تكون بعض المرَّات مُظلمةً وضيِّقةً،  
وغالبا محفوفةً بالأشواك.  
ولكنَّها دائمةً طرقٌ نحو النُّور ونحو السَّعادة،  
لأنَّك أنتَ مصيرنا وميراثنا العجيب.  
لِيَنُ قلبِي؛ ازرعُ فيه الرِّحمةَ  
والرَّأفةَ ليكي أنالَ ثمرتهما الغاليةَ أي: السَّلام. آمين.