

إذ نحتفل اليوم بعيد النيروز المبارك، ببدء عام جديد من أعوام الكنيسة القبطية، وإن نفرح بالعيد، إنما تكون فرحتنا فرحة روحية، فرحة النفس بصلتها بالله...

فينتهز الواحد منا فرحته ببداية عام جديد، لكي يجلس مع نفسه، ويهمّ بمصيره، ويحاول أن يغير من حياته...

إنها فرصة نجلس فيها مع أنفسنا. نقطة بداية، نحاول أن نبدأ فيها علاقة مع الرب.

جلسة مع النفس^١

حسن أن يبحث الإنسان عن فرصة يجلس فيها مع نفسه.

هناك من يفعل هذا في بداية عام جديد، أو في يوم ميلاده، أو في يوم عياده، أو في ذكرى زواجه، أو في أية مناسبة بارزة، لكي يفكر في حياته.

ان مشغوليات الحياة قد تلف الإنسان أحياناً، فينسى نفسه...

ينسى أن يجلس إلى نفسه، ينسى أن يفكر في حالته وفي مصيره... إنه مشغول باستمرار.

كثير من الجلسات مع النفس، استطاعت ان تقود الى التوبة:

لما كان ابن الصال مشغولاً مع أصحابه، استمر في ضلاله...

إذ لم يكن لديه وقت ولا رغبة للجلوس مع نفسه، ولكنه لما جلس إلى ذاته في يوم ما، وفحص حالته، استطاع أن يدرك الحقيقة المرة، ويقول "كم من اجير عند أبي يفضل عنه الخبر، وأنا هنا أهلك جوعاً"، وقام وذهب إلى أبيه، وبدأ حياة جديدة.

كذلك القديس أغسطينوس لم يتبع وهو في دوامة المشغوليات...

دوامة اللذة والأصحاب، ثم في دوامة الفلسفة. لكنه لما جلس إلى نفسه أستطيع أن يرجع إلى الله.

ان أول عمل للوعاظ والآباء والمرشدين، هو دعوة الإنسان للجلوس إلى نفسه. أما الشيطان، فيحاول أن يبعدك عن ذلك بكل قوته. يخشى أن تجلس مع نفسك، فتعرف حقيقتك، فتتصل إلى الله.

حتى المناسبات المقدسة وفترات الأعياد، يحاول أن يشغلها بالتمام بالحفلات والأنشطة، حتى لا نفرغ للتفكير في أنفسنا.

ما أسهل أن نشغل في عيد النيروز بالحديث عن الشهداء وعذاباتهم، ونسى أنفسنا... نتحدث عن التاريخ، ونسى الواقع! حسنة هي أخبار الشهداء، ولكن إلى جوارها، فلنفكر في أنفسنا..

يحتاج الإنسان في جلسته مع نفسه، إلى الصراحة الكاملة..

هناك من يستأون من صراحة الآخرين. وإذا كلّهم أحد بصراحة عن أخطائهم، يعتبرونه عدوًّا..

ذلك لأن محبة المديح طبع سائد على الإنسان... وإن لم يجد من يمدحه، يحاول أن يمدح نفسه ويتحدث عن أعماله الحسنة...

كان الأنبياء يقاسون كثيرًا. إذ يكلّمون الناس بصراحة عن أخطائهم

مثلما قاسى إرميا النبي، حينما ألقاه الناس في الحمأة والوحول، وألقى أيضًا في السجن. ومثلما قاسى يوحنا المعمدان حينما كلام هيرودوس بصراحة عن خطأ تصرفه... وقد قال القديس يوحنا ذهبي الفم "إن قول الحق ما أبقى لي صديقاً..."

فإن كانت صراحة الناس معك تتبعك، اذن لا أقل من ان تكون صريحة مع نفسك. قل لها ما يريد الناس أن يقولوه.

إن قال لك أحد إنك مخطئ، قد تتضايق. ولكنك تستطيع أنت تقول لنفسك، لكي تدين هذه النفس وتحكم عليها، متذكراً قول القديس مقاريوس:

أحكم يا أخي على نفسك، قبل أن يحكموا عليك...

افحص ذاتك: ما هي أخطاؤك ونقائصك وسقطاتك. وكن صريحةً وشديداً وقادياً. قسوتك لا تستخدمها مع الناس، ولكن استخدمها مع نفسك. وحب الإدانة والحكم وتحليل الأعمال، لا تستخدمه مع الناس، بل استخدمه مع نفسك.

ان لوم النفس من الفضائل النافعة جداً واللازمة للخلاص...

مشكلة الفريسي أنه لم يحكم على ذاته، بل وقف يتحدث عن فضائلها حتى أمام الله. (أشكرك يا الله، إني لست مثل سائر الناس الظالمين الخاطفين الزناة، ولا مثل هذا العشار. أصوم يومين في الأسبوع، واعشر كل أموالي). أما العشار فإنه أدان نفسه وقال "ارحمني يا رب فإني خاطئ".

وكما تميز العشار على الغريسي بإدانته لنفسه، كذلك تميز اللص اليمين على زميله في قوله (نحن بعدل حوزينا).

قال القديسون "إن دنا أنفسنا، رضى الديان عنا". وقال القديس يوحنا الحبيب "إن قلنا إنه ليست لنا خطية، نضل أنفسنا وليس الحق فيها. إن اعترفنا بخطاياانا. فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطاياانا ويظهرنا من كل إثم" (1يو: 8 ، 9).

ان أكثر ما يحطم روحيات الانسان، هو تبرير نفسه لنفسه...

كانت هذه مشكلة أیوب. كذلك أخطأ آدم وحواء، إذ حاول كل منهما أن يعذر نفسه...
اذن، كما تبعد عن مدح الناس لك، ابعد عن المدح الذي يأتيك من ذاتك. لا تبرر نفسك، ولا تعذرها...

في إحدى المرات ذهب بعض رهبان الإسقسط إلى القديسة سارة، وحدثوها عن ضعفاتهم. فقالت لهم "بالحقيقة أنكم إسقيطيون. لأن ما فيكم من الفضائل تخونوه. وما ليس فيكم من الرذائل تنسبونه إلى أنفسكم" ...

فإن كان بعض القديسين ينسبون إلى أنفسهم أخطاء ليست لهم، فعلى الأقل اعترف بالخطايا التي لك، ولا تبررها...

لماذا يستمر كثير من الخطأة في أخطائهم؟ لأسباب عديدة، من بينها أن غالبية الخطأة: أنفسهم جميلة في أعينهم وصالحة. وهم دائمًا يدافعون عن أعمالهم ولا يلومون أنفسهم. إنهم لا يشعرون في أعماقهم بأنهم مخطئون، لذلك يستمرون في أخطائهم.

أما أنت فأهتم بإدانة نفسك، لأن ذلك يساعدك على التوبة، ويجلب لك الاتصاف وانسحاق القلب، ويمكنك من الاعتراف.

كثير من الناس إذا اكتشفوا خطية في أنفسهم، يحاولون أن يأتوا باللوم على غيرهم، لكي يحولوا الدفة إلى هذا الغير، ناسين ما فعلوه هم. مثلما حول آدم دفة اللوم إلى حواء ناسيًا خططيته هو. ومثلما فعلت حواء بالنسبة إلى الحياة...

إن لومك للغير، لا يبرر ذاتك، حتى لو كان ذلك الغير ملومًا فعلًا... المهم في ما فعلته أنت، لأنك مطالب به.

لا تلجاً إذن إلى سياسة التحويل، أو التبرير، أو الأعذار، أو القاء اللوم على الآخرين، ولا تقلل من قيمة الخطية، ولا تفلسفها، ولا تحاول أن تختفي وراء القصد أو حسن النية... لا توسع ضميرك لكي يتبع خطايا معينة لا تريد أن تتحمل مسؤوليتها أو نتائجها.. وكل خطية تعرفها عن نفسك، أترك الظروف المحيطة، واترك الأعذار وجانب الآخرين، وركز على الجانب الخاص بك أنت.

لأنك ان كنت لا تستطيع ان تعترف فيما بينك وبين نفسك أنك اخطأ، فكيف يمكنك أن تعترف بهذا أمام الناس، أو أمام الأب الكاهن؟

إن داود النبي عندما شتمه شمعي بن جيرا بغير وجه حق، قال "إن الله قال لهذا الإنسان أشتم داود" واعتبر نفسه مستحقاً لتلك الشتائم. وهكذا تذكر خطاياه، ولم يحول مشاعره أو تفكيره إلى خطية شمعي ابن جيرا في شتيمته.

لا شك أن لوم النفس، يدرب صاحبه على فضيلة الاحتمال.

لذلك إذا لامك أحد على شيء، لم نفسك من الداخل، حتى يكون هناك توافق بين داخلك وخارجك، فتصل إلى الاحتمال، وتصل أيضاً إلى التواضع (كما شرح القديس أنطونيوس).

وحاول أن تستفيد من لوم الناس لك ومن انتقاداتهم وتبكيتهم ربما بهذا الأمر يكشفون لك أخطاءً فيك تحتاج إلى علاج، ولم تكن متتبعاً لها من تلقاء ذاتك...

واحترس من تبرير الذات فإن له أضراراً عديدة، منها:

أنه يقود إلى الاستهتار والاستهانة واتساع الضمير، وقد التمييز بين الخير والشر. كما يؤدي إلى الاستمرار في الخطية ما دام لها ما يبررها، وقد يتحول هذا الاستمرار إلى عادة أو طبع، وينتهي إلى قساوة القلب.

واحترس أيضاً من المديح، لأنه قد يتتحول إلى غلاف تغلف به خطاياك، فلا تراها. ولا تبصر سوى محاسنك...

بهذا لا تبصر سوى النواحي المضيئة في حياتك التي تجلب لك المديح ولا ترى النقائص التي تسبب لك انسحاق القلب، وتقودك إلى التوبة. قل لنفسك: إن مدح الناس لي لن يفيدني شيئاً، ومدح نفسي لي، هو أيضاً سوف لا يفيدني...

ان جلستك مع ذاتك هدفها تنقية النفس وليس تبريرها.

وأول خطوة للتنقية هي اكتشاف ضعفات النفس، ولومها عليها، ومعرفة أسباب سقوطها وتحاشيها، وعرض كل ضعفات النفس أمام الله ليهبه القوة، وعرض كل خطاياها عليه في ندم وانسحاق، لكي يهبه الحل والمغفرة.

وكما تندم على خطاياك في العام الجديد، اندم أيضاً على أيامك التي صاعت ولا يمكن استرجاعها مرة أخرى...

إن كل يوم يمر من حياتك، قد عبر وانتهى. قد تندم عليه، قد تتوب عما حدث فيه، قد تحاول أن تعيش ما فقدته فيه، ولكنك لا يمكنك أبداً أن تسترجعه. لذلك أحرص على أيامك لئلا تضيع هباءً...

أما أيامك المقدسة المنيرة، فإنها لم تضع أبداً. إنها كنوز محفوظة لك. وهي خيرات روحية تنفعك في مستقبلك...

أيامك التي قضيتها في صلوات وتأمل وتسابيح وقراءات روحية واجتماعات روحية وعمل روحى أيّاً كان نوعه، هي زاد مخزون يمكن أن تجتره في أي وقت فيغذيك. وهي أيضاً أساس متين تبني عليه في المستقبل. وهي خبرات جميلة تفيض في كل علاقتك مع الله. إن أيامك الروحية أيام خالدة، لم توضع ولم تتم.

وفي حسلتك مع نفسك، لا تركز فقط على الماضي، من جهة المحاسبة والندم، إنما أيضاً ضع خطة حكيمة للمستقبل، من واقع حالتك واحتياراتك، خطة فيها تدقيق شديد.

وفي خطة المستقبل، لا تته وسط تفاصيل عديدة، وإنما اهتم أولاً بالفضائل الأمهات التي تحوي داخلها باق الفضائل، مثل فضيلة المحبة، أو فضيلة الإيمان... فإنك إن أدركت واحدة منها في عميقها، أدركت الحياة كلها.