

سلسلة نُبذ (٢٢)

عظات الخدمة



التعب المقدس

بقلم

البابا شنودة الثالث

الطبعة الأولى

٢٠٢١



قداسة البابا تواضروس الثاني

بابا الإسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية الـ ١١٨



قداسة البابا شنوده الثالث
بابا الإسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية الـ ١١٧

التعب المقدّس .. ومفهوم الراحة والتعب^١

قال بولس الرسول في رسالته الأولى إلى أهل كورنثوس "كُلَّ وَاحِدٍ سَيَأْخُذُ أَجْرَتَهُ بِحَسَبِ تَعَبِهِ" (١كو٣: ٨).

فائدة التعب



لذلك كلما يتعب الإنسان في طريق البر وفي حفظ الوصايا، وكلما يتعب من أجل المسيح، يأخذ أجراً عند الله، وهكذا قال الكتاب: "بِضِيقاتٍ كَثِيرَةٍ يَنْبَغِي أَنْ نَدْخُلَ مَلَكوَتَ اللَّهِ" (أع١٤: ٢٢)، وقال السيد المسيح في آخر العظة على

^١ محاضرتان لقداسة البابا شنودة الثالث، بتاريخ ١٣ فبراير ٢٠٠٨م، ٢٦

مايو ١٩٩٣م

الجبَل: "أَدْخُلُوا مِنَ الْبَابِ الضَّيِّقِ، لِأَنَّهُ وَاسِعُ الْبَابِ وَرَحْبُ الطَّرِيقِ الَّذِي يُؤَدِّي إِلَى الْهَلَاكِ، وَكَثِيرُونَ هُمُ الَّذِينَ يَدْخُلُونَ مِنْهُ. مَا أَضْيَقَ الْبَابَ وَأَكْرَبَ الطَّرِيقَ الَّذِي يُؤَدِّي إِلَى الْحَيَاةِ، وَقَلِيلُونَ هُمُ الَّذِينَ يَجِدُونَهُ" (مت ٧: ١٣، ١٤). حتى التجارب يقول فيها معلمنا يعقوب الرسول: "إِحْسَبُوهُ كُلَّ فَرْحٍ يَا إِخْوَتِي حِينَمَا تَقْعُونَ فِي تَجَارِبٍ مُتَّوَعَةٍ" (يع ١: ٢). ويشرح فائدة التجارب، وبولس الرسول في رسالته الثانية إلى أهل كورنثوس شرح الفوائد التي حصل عليها خاطئ كورنثوس من العقوبة التي وُقعت عليه، استفاد منها كثيراً وقادته إلى البر، ويقول الكتاب: "خِفَّةَ ضِيقَاتِنَا الْوَقْتِيَّةِ تُنْشِئُ لَنَا أَكْثَرَ فَأَكْثَرَ ثِقَلٍ مَجْدٍ أَبَدِيًّا" (٢ كو ٤: ١٧)، "إِنْ كُنَّا نَتَأَلَّمُ مَعَهُ لِكَيْ نَنْمَجَّدَ أَيْضًا مَعَهُ" (رو ٨: ١٧).

وإن كنا نتكلم عن التعب المقدس وفائدته، فلا بد أن نذكر: أن هناك تعباً باطلاً..

التعب الباطل

مثل تعب الشيطان وأعدائه، ومثل تعب من يسعى إلى الخطية. لا تعتقد أن الذي يسعى إلى الخطية لا يتعب، فالسارق مثلاً

يتعب عندما يسرق لكي يضبط عمله. ولكي يرتكب إنساناً
جريمة أياً كانت يتعب حتى يتممها.

وأيضاً من التعب الباطل: التعب من أجل أمور باطلة، مثل
الرجل الغني الذي قال: "أهدم مَخَارِني وَأَبْنِي أعْظَمَ، وَأَجْمَعُ هُنَاكَ
جَمِيعَ غَلَاتِي وَخَيْرَاتِي، وَأَقُولُ لِنَفْسِي: يَا نَفْسُ لَكَ خَيْرَاتٌ كَثِيرَةٌ،
مَوْضُوعَةٌ لِسِنِينٍ كَثِيرَةٍ" (لو ١٢: ١٨، ١٩) هذا تعب باطل..

وكذلك التعب في الوصول إلى الكرامة. أيضاً التعب الباطل هو
التعب الذي بدون معرفة أو بدون بركة مثلما قال بطرس
الرسول: "قَدْ تَعَبْنَا اللَّيْلَ كُلَّهُ وَلَمْ نَأْخُذْ شَيْئًا" (لو ٥: ٥) لم يكن
فيه معرفة ولا بركة.



أنواع التعب المقدس

ما دام الأمر هكذا فلنتكلم عن نواحي التعب المقدس:

أول نوع هو التعب في الخدمة.

قال القديس بولس في هذا المجال: "أَنَا تَعَبْتُ أَكْثَرَ مِنْهُمْ
جَمِيعِهِمْ" (١ كو ١٥: ١٠) وقال: "فِي الأَتْعَابِ أَكْثَرُ"، وقال:

"بِأَسْفَارٍ مِرَارًا كَثِيرَةً" (٢ كو ١١: ٢٣-٢٨) وشرح متاعبه في نفس الأصحاح من أجل الخدمة: كم مرة انكسرت به السفينة، وكم مرة لاقى أخطار في البحر، وأخطار في البرية، وأخطار من أخوة كذبة، وكم مرة جُلد، إلى آخره ، فكل تعب هذا أخذ عليه أجرًا كبيرًا، إن قلنا هذا نذكر أيضًا قول السيد المسيح لملاك كنيسة أفسس: "أَنَا عَارِفٌ أَعْمَالِكَ وَتَعَبِكَ وَصَبْرِكَ" (رؤ ٢: ٢)، "إِنْ رَبَّنَا لَا يَنْسَى تَعَبَ أَحَدٍ مِنْ أَجْلِهِ، وَيَقُولُ الرَّسُولُ: "كُونُوا رَاسِخِينَ، غَيْرَ مُتَرَعِّزِينَ، مُكْثِرِينَ فِي عَمَلِ الرَّبِّ كُلِّ حِينٍ، عَالِمِينَ أَنَّ تَعَبَكُمْ لَيْسَ بَاطِلًا فِي الرَّبِّ" (١ كو ١٥: ٥٨) هذا التعب الذي من أجل الله له بركاته الكثيرة، حتى لو تعب إنسان من أجل اسم المسيح الذي دعي عليه، ربنا يكافأه على هذا التعب.

تعب الآباء الكهنة

إن كنا قد تكلمنا عن تعب الآباء الرسل وتعب بولس الرسول،
٢- نتكلم أيضًا عن التعب الذي يجب أن يبذله الآباء الكهنة والآباء الأساقفة من أجل الرب، يوجد من الكهنة من يكتفي بالقداسات والعشيات ويستريح بقية الأسبوع بلا تعب، لكن يأخذ

المكافأة من يتعب من أجل الرب. الذين يتعبون في التعليم، والذين يتعبون في الافتقاد، والذين يتعبون في حل المشاكل والسعي وراء الضالين، ويهتم الكاهن بكل أحد ليخلصه، وقال السيد المسيح: "أَنَا اخْتَرْتُكُمْ، وَأَقَمْتُكُمْ لِتَذْهَبُوا وَتَأْتُوا بِثَمَرٍ، وَيُدَوِّمَ ثَمْرُكُمْ" (يو ١٥ : ١٦).

فالكاهن الحقيقي هو الذي يكون له ثمر، الثمر الذي يكون في حياة المخدمين، وما أجمل ما قيل في إشعياء النبي عن الخادم الحقيقي من الإكليروس: "لَأُبَشِّرَ الْمَسَاكِينَ ... لِأَعِصِبَ مُنْكَسِرِي الْقَلْبِ، لِأُنَادِيَ لِلْمَسْبِينِ بِالْعَتَقِ، وَلِلْمَأْسُورِينَ بِالْإِطْلَاقِ" (إش ٦١ : ١)، وأيضًا: "أَنَا أَرْعَى غَنَمِي وَأُرْبِضُهَا، يَقُولُ السَّيِّدُ الرَّبِّ وَأَطْلُبُ الضَّالَّ، وَأَسْتَرِدُّ الْمَطْرُودَ، وَأَجْبِرُ الْكَسِيرَ، وَأَعِصِبُ الْجَرِيحَ" (حز ٣٤ : ١٥ ، ١٦) الكاهن الذي يسلك هكذا يطلب الضال ويسترد المطرود ويَجبر الكسير ويعصب الجريح لا شك أنه يتعب لكي يصل إلى الأكاليل، أما الذي لا يعمل هذا فينطبق عليه أيضًا: "وَيْلٌ لِرُعَاةِ إِسْرَائِيلَ الَّذِينَ كَانُوا يَرْعَوْنَ أَنْفُسَهُمْ وَلَمْ يَرْعَوْا غَنَمِي.. غَنَمِي صَارَتْ غَنِيمَةً" (حز ٣٤ : ٨).

لذلك أرجو أن كل واحد يتعب، وبقدر ما يتعب بقدر ما يكافأ.

وأذكر مرة في سيامة اثنين من الأساقفة قلت لهم: "أمامنا طريقان في الخدمة لا ثالث لهما: إما أن نتعب نحن لكي نستريح الناس أو نستريح ويتعب الناس، وأنا دعوتكما إلى التعب"... أدعوكم إلى البركة، إلى الاهتمام بالذين ليس لهم أحد يهتم بهم، الذين ليس لهم أحد يذكرهم.

عبارة موجودة في تحليل الأب الكاهن في صلاة نصف الليل: "أذكر يا رب العاجزين والمنطرحين والذين ليس لهم أحد يذكرهم"، هؤلاء الذين ليس لهم أحد يذكرهم مفروض أن يهتم بهم الأب الكاهن والأب الأسقف.

أحياناً يتبع البعض سياسة التحويل. الأب البطريرك يعتمد على المطارنة والأساقفة، والأساقفة يعتمدون على القسوس، وهؤلاء معتمدين على الشماسية والخدام. لا يليق هذا الكلام، بل كل واحد بدون استثناء يأخذ بركة التعب، لذلك ينبغي على الأب الكاهن أن يعرف الشعب وعناوينهم واحتياجاتهم ويوجد نشاط لكلٍ أحد، والخدام الناجح هو الذي يجهز آخرين ليقدموا معه.. وأيضاً يتعب في الواجبات الاجتماعية التي قال عنها الكتاب: "فَرَحًا مَعَ الْفَرِحِينَ وَبُكَاءً مَعَ الْبَاكِينَ" (رو ١٢: ١٥)، عندما

يُقَصِّر في هذه الخدمة يلومه الناس قائلين: لنا سنوات لم يفقدنا أحد، ولم يشاركنا مشاعرنا.

خلاصة الكلام أن كل أب كاهن وكل أب أسقف لا بد أن يسعى لإراحة الناس مهما تعب. أيضًا نقول عن خُدَّام مدارس الأحد وخُدَّام الشباب لا بد أن يتعبوا أيضًا، يتعبوا في تحضير الدروس. يوجد فرقٌ بين من يخدم بدون تحضير وآخر يحضّر الدرس ويتعب فيه ويملاه بالمعلومات والأدلة والبراهين والمعلومات التي تجعل له جاذبية في عقول الناس، ويتعبوا في وسائل الإيضاح، وفي افتقاد الغائبين ويُرجِعوهم.

الخادم الحقيقي يبحث عن كل الأطفال والشباب الذين في المنطقة ويهتم بكل واحد، أذكر حينما كنت أسقفًا للتعليم منذ حوالي ٣٨ سنة جلست مع شاب في إحدى البلاد، وأخبرني عن خدمته بأسماء المخدمين وعناوينهم. لدينا كنائس في مصر بها ٣٠٠ أو ٤٠٠ خادم، من الممكن توزيع العمل بينهم بحيث لا يتركوا إنسانًا محتاجًا للخدمة. التعب مطلوب وله بركته، لكن مَنْ يُهمل وضميره مستريح أن فصله به ثلاثين أو أربعين ويقول هذا يكفي، سيُدان أمام الله عن هذه النفوس.

الكتاب يُعطي كرامة للذين يتعبون في الكلمة، تكلمنا عن الآباء الكهنة والأساقفة وخدام مدارس الأحد وخدام الشباب.

تعب الآباء والأمهات

٣- نتكلم أيضًا عن الأسرة، كل أب وأم يجب أن يتعبوا في تربية أولادهم، يجب أن يدرسوا نفسيتهم ومشاكل المرحلة العمرية لهم ويراقبوا حياتهم في محبة، فلا يتحول (الأب أو الأم) إلى ضابط شرطة أو وكيل نيابة، بل يتعامل مع أولاده بلطف، ويكون صديقًا لهم ويكسبهم، وخصوصًا الأولاد الذين في سن حرجة، يلاحظهم ويرعاهم ويتعب في إنقاذهم واجتيازهم هذه السن. العجيب أن غالبية الأسر عندنا من آباء وأمهات يتعبوا في تربية أولادهم ماديًا، وكيف يكبر الطفل ويحافظ على صحته ويتعلم، لكن روحياته لا يوجد اهتمام بها! المفروض أننا نتعب من أجل أولادنا من جهة روحياتهم.

اشتكت بعض السيدات طالبات الصلاة من أجل أولادهن لأنهم يسببون لهنّ أتعابًا، فقلت لهنّ هذا بسبب أنك لم تهتمّي بهم عندما كانوا عجينة في يديك، تتركى طفلك حتى يكبر ويسبب

التعب لعدم وضع أساس في الطفولة ... يتكلم الكتاب عن تعب
المحبة الذي لا ينساه الله.



ثانياً: التعب المقدس هي تعب الطريق الضيق.

(أ) يقول السيد المسيح: "وَاسِعُ النَّبَابُ وَرَحْبُ الطَّرِيقِ الَّذِي يُؤَدِّي
إِلَى الْهَلَاكِ مَا أَضْيَقَ النَّبَابَ وَأَكْرَبَ الطَّرِيقَ الَّذِي يُؤَدِّي إِلَى
الْحَيَاةِ" (مت ٧: ١٣، ١٤)، مثلاً شخص يحلّ مشكلة برشوة،
ويرفعها في ذهنه لمعنى الفضيلة والمساعدة، ليخدر ضميره!
وآخر يعرف أن الكذب يُنَجِّي ويقول أنا لن أكذب، ومهما كانت
النجاة عن طريق الكذب أنا لا يمكن أن أنطق بكلمة كذب ولو
كان فيها أي مكسب ... هذا تعب مقدس.

(ب) أيضاً الإنسان الذي يكون مُخْلِصَ لِعَمَلِهِ.. ولا يضيع الوقت
في قراءة الجرائد والضحك والفكاهات مع باقي الموظفين، أو
الحصول على إجازة مرضية بدون مرض حقيقي ... الطريق
السهل يؤدي إلى الهلاك، لكن الطريق الضيق أنك ترفض هذا
أيضاً.

(ج) الإنسان الذي يرفض التحايل والخداع كطريق للوصول إلى

غرضه، أو من يرفض زواج غير شرعي، فأحيانًا يبحث إنسان عن يزوجه زواجًا غير شرعي حينما يرفض المجلس الإكليريكي تزويجه لعدم وجود سبب شرعي يسمح بزواجه، وتزويجه ضد آيات الكتاب! طريق واسع يؤدي إلى الهلاك، هلاك الذي يتزوج وهلاك الذي يزوجه.

أو إنسان أمامه الطريق الواسع في الكسب غير المشروع؛ ولكنه لا يوافق أبدًا بأن يكسب بطريقة غير مشروعة، لا في رفع الأسعار، ولا في احتكار سلعة من السلع، مفضلًا الطريق الضيق من أجل حياته الروحية.

د) الإنسان الذي يبعد عن الرياء والتملق مهما جلب له مكسبًا في علاقاته مع الناس. ومن الناس من هو دائم التذمر والشكوى بطريقة مبالغ فيها. الشخص الروحي لا يقبل هذا الأسلوب. كلما كان الإنسان مستقيمًا في حياته الروحية مهما تعب، يكافأه الله على تعبهِ.

هـ) يوجد أيضًا تعبٌ مقدس: التعب في العبادة والصوم والصلاة والسهر والقراءات، وفي المواظبة على كل هذه النواحي الروحية، في عدم روتينية الصلاة والعبادة كأداء واجب، بينما يقول

الملائكة أن هذا الإنسان لم يصلِ اليوم!

الصلاة الروتينية كأنها لم تكن، أما الشخص الروحي فيتعب حتى لو استغرق وقتًا في الدخول إلى أعماق كل كلمة في صلاته، وهكذا أيضًا في قراءاته. ممكن أن يقرأ أحدهم أصحابًا في الإنجيل ولا يستفد أي شيء لأنه لا فهم ولا تأمل ولا طبق على نفسه، ولا أخذ تداريب روحية!!

التعب في العبادة مفيد للإنسان.

(و) التعب أيضًا في التوبة، يعتقد أحدهم أن التوبة إنهاء لحساب قديم ولا نفكر فيه لنبدأ حسابًا جديدًا، داود النبي لم يسلك هكذا، قال: "تَعَبْتُ فِي تَنْهَدِي. أَعَوْمُ فِي كُلِّ لَيْلَةٍ سَرِيرِي بِدُمُوعِي. أُبَلِّ فِرَاشِي" (مز ٦: ٦).. صارت دموعي لي "شَرَابًا وَمَرْجَبُ شَرَابِي بِدُمُوعٍ" (مز ١٠٢: ٩)، "اجْعَلْ أَنْتَ دُمُوعِي فِي زِقَاكَ" (مز ٥٦: ٨)، مطلوب التوبة الحقيقية مهما كان التعب، إنما لو لم يتعب في التوبة فلن يستفيد منها.

(ز) كذلك الذي لا يتعب في الاعتراف، مثل من لا يريد أن يعترف لئلا يخجل أمام أبونا! لو لم تخجل وتتعب في الخجل

لئلا تعود وتخطئ مرة أخرى فكيف تستفيد؟

(ح) أيضًا الإنسان الذي يتعب في أداء واجباته المالية ناحية ربنا في أداء العشور والنذور والبكور، وفي العطاء بسخاء، وفي العطاء من العوز، طبعًا العطاء من العوز يسبب تعبًا لكن له بركته، والعطاء أكثر من العشور في الوقت الذي يشعر فيه الإنسان أن المبلغ كله لا يكفي فكم وكم لو خصمنا منه العشور، ماذا يحدث؟ يحدث أنك تأخذ بركة، والتسع أعشار زائد بركة أكثر من الواحد الصحيح.

(ط) التعب في الاتضاع وفي الانسحاق كل هذا تعب له أجرته عند الله.

(ي) الإنسان أيضًا المفروض يتعب في الجهاد الروحي وفي النمو الروحي. نلاحظ نمو أي شجرة يوم بعد يوم وسنة بعد سنة نجدها قد كبرت وارتفعت، بل هي تنمو سواءً شعرت أو لم تشعر. من أعظم الأمثلة في النمو الروحي والجهاد الروحي قول بولس الرسول الذي صعد إلى السماء الثالثة إلى الفردوس: "أَنَا لَسْتُ أَحْسِبُ نَفْسِي أَنِّي قَدْ أَدْرَكْتُ. وَلَكِنِّي أَفْعَلُ شَيْئًا وَاحِدًا: إِذْ أَنَا أَنْسَى مَا هُوَ وَرَاءُ وَأَمْتَدُّ إِلَى مَا هُوَ قَدَامًا" (في ٣: ١٣)، ماذا

يوجد يا بولس قدام أكثر من الصعود إلى السماء الثالثة؟ يوجد كثير، فالإنسان الروحي يمتد إلى قدام باستمرار مهما حدث، يا ليت كل إنسان يتعب تعب مقدس ويأخذ مكافأته.



مفهوم الراحة

موضوع الراحة ذُكر في أول قصة الخليقة، أن الله استراح في اليوم السابع من عمله خالقًا "فَأَسْتَرَّاحَ فِي الْيَوْمِ السَّابِعِ مِنْ جَمِيعِ عَمَلِهِ الَّذِي عَمَلَ" (تك ٢: ٢)، يوجد ما يسمّى الراحة لإتمام العمل أو لإكمال العمل، أي شخص يُكمل عمله يشعر براحة من الداخل، لقد استراح الله في اليوم السابع من عمله خالقًا، واستراح في يوم الأحد بالقيامة من عمله فاديًا ومخلصًا للناس من الخطية والموت.

الراحة الأبدية

ويوجد راحة أخرى ينتظرها العالم كله، وهي الراحة الأبدية. الراحة الأبدية التي لا يكون بعدها تعب ولا وجع ولا مرض ولا ألم، وتنتهي كل أسباب التعب، توجد راحة فيما بينهما وهي راحة

الإنسان بعد الموت، يستريح من تعب هذا العالم ويستريح من شغب الجسد، ويستريح من الجو الشرير الموجود في البيئة، وكما يقول الكتاب: "يَسْتَرِيحُوا مِنْ أَعْيَابِهِمْ، وَأَعْمَالِهِمْ تَتَّبِعُهُمْ" (رؤ ١٤ : ١٣)، من أجل هذا عندما يموت إنسان نقول أنه: "تَنِيحٌ" تعني استراح.



أنواع الراحة

طبعًا الراحة لها أنواع كما أن التعب له أنواع. توجد راحة للجسد، راحة للفكر، راحة للقلب والشعور، راحة للنفس، راحة للضمير، كل هذه أنواع من الراحة، وتوجد راحة نفسية وراحة روحية، كل هذا سنتكلم عنه بالتفصيل.

† راحة الجسد

هل راحة الجسد مفيدة أم خاطئة؟

ربنا نفسه أراد أن يستريح الجسد، الله الذي خلق هذا الجسد ويعرف طبيعته أو هو الذي وضع طبيعته أمرَ الإنسان أن يستريح يومًا في الأسبوع، وقال: "أَذْكُرُ يَوْمَ السَّبْتِ لِتُقَدِّسَهُ" (خر

٢٠ : ٨)، أو يوم الرب، وقال: "السَّبْتُ إِيَّامًا جُعِلَ لِأَجْلِ الْإِنْسَانِ، لَأَنَّ الْإِنْسَانَ لِأَجْلِ السَّبْتِ" (مر ٢ : ٢٧). يوم راحة يحتاج إليه جسد الإنسان، ويتعب لو لم يسترح جسده، بالإضافة إلى عطلات أخرى وضعها الله بالنسبة للأعياد والمواسم قائلاً: "لَأَنَّ تَصْنَعُ عَمَلًا مَا" (خر ٢٠ : ١٠). لا بد أن تعطي الجسد راحة، فراحة الجسد ليست خطية، هي وصية إلهية، إن تصرف فيها الإنسان بعقل.

أثناء زيارة رعاية إلى لندن في إنجلترا، وبعد الكشف الطبي من طبيب أمراض باطنية وقلب، قال الأستاذ الطبيب الكبير لي: "أنا لا أستطيع أن أنصحك بالامتناع عن العمل الشاق، لأن طبيعة مسئوليتك تستوجهه، لكن أتكلم عن الـ overwork ، ومعناه الوصول إلى درجة الإرهاق، متى أصبحت exhausted يكون بعدها العمل overwork، معناه عمل فوق الطاقة بعد ما وصلت إلى درجة الإرهاق". هكذا تكون راحة الجسد واجبة إذا وصل الإنسان إلى الإعياء أو الإرهاق، فمن الخطأ أن يعمل أكثر، لأن هذا سيكون على حساب صحته ويضره.

نقطة أخرى مهمه شرحها لي هذا الأستاذ: "العمل الذي تعمله

وأنت تحبه لا يُتعبك، لكن العمل الذي تعمله وأنت متضرر منه يُتعبك". هنا يتدخل العامل النفسي أيضاً بالنسبة للجسد، هل أنت تعمل بنفسٍ راضية أم لا، أي إرهاق لجسدك من غير راحة نفسية يتعبك جداً. لكن كثيراً ما يكون الإنسان متلذذاً بعمله وفرحاً به ويعمل كثيراً بدون شعور بالتعب، لأن اللذة التي في الداخل تريحه، لأنه توجد علاقة كبيرة بين راحة النفس وراحة الجسد. لو استراحت النفس تستطيع أن تحتل الجسد، لكن لو أُرهِقت النفس تُرهق الجسد معها، حتى لو العمل خفيف.

ولأن الجسد محتاج إلى راحةٍ، ففي كل الأعمال يوجدون هذا القدر من الراحة. كثيرٌ من الأطباء والعلماء يقولون: "وسط كل تعب طويل اكسر حدة هذا التعب براحة". من أجل هذا نجد في المدارس بين كل حصة وحصة خمس دقائق راحة، ومن الممكن أن تكون حصتين بعدها break (فسحة)، يليها حصتين أخريتين، وهكذا لا بد من راحة في الوقت بين عمل وعمل، لأن العمل المرهق المتتابع يمنع التركيز.

الجسد أيضاً يُتعبه المرض، الإنسان المريض من الممكن أن يتعبه الكلام والزيارة. أحياناً عندما تكون الصحة معتلة لا يحتمل

الإنسان سماع أي كلمة، ومجرد الكلام يتعبه أيضًا، يحتاج إلى استرخاء كامل، راحة كاملة. لذلك كثيرٌ من المستشفيات، حرصًا على راحة المريض يمنعون الزيارة أحيانًا، أو يحددون لها وقت معيّن على حسب احتياج المريض، لا تعتقدوا أنكم تريحوا المريض عندما تجلسون بجواره وتحدّثون معه.



† الفرق بين الراحة والكسل

الراحة غير الكسل، الكسل معناه وجود القدرة على العمل ولا يعمل، ومن الجائز أن يقود إلى الوخم، نجد أن بعض البلاد التي تزيد فيها الحرارة والرطوبة، مثل المناطق الاستوائية مثلاً تجد الناس لا يميلوا أن يعملوا كثيرًا، ولذلك تجدوا هناك بلاد خصبة جدًا من جهة الزراعة ولا تزرع، فالكسل تحوّل إلى طبع، والكسل ممكن يجلب البدانة، لأنه لا توجد حركة، لذلك عندما تجد إنسانًا أحيّل إلى المعاش وجلس في كسل بالمنزل أو بأي مكان، يترهّل ويتبدّن، ولا يستطيع الحركة، لكن إن استمر في أي عمل إضافي تجده يحتفظ بحيويته. ويشترك في هذا النساء اللاتي يجلسن بلا حركة، كثيرًا ما يُصبنّ بنفس الوضع، الحركة

دائماً تُنَشِّطُ الجسد.

هنا أريد أن أنبِّه إلى شيء، يا ليتكم تنتبهوا له، قد يكون الإنسان نائماً بعمق، ومع ذلك قلبه يعمل، يأخذ الدم ويدفعه ويوصله، والمخ يعمل وجهاز التنفس والجهاز الدوري وأجهزة كثيرة تعمل في جسمه، فلا تعتقدوا أن الراحة معناها عدم العمل إطلاقاً، إنما تكون عمل بعقل وهدوء وبعدم إرهاق. فالقلب يعمل ونحن نيام بهدوء وعدم إرهاق، والتنفس والرئتين يعملون بهدوء وبعدم إرهاق، بهذه يُظهر الله لنا في الطبيعة كيف أن الطبيعة تعمل وتظل أيضاً مستريحة. تعب القلب في إرهاقه وليس في إيقاف عمله، لو توقَّف عمله يكون الإنسان في خطر، وتعب المخ في عدم إرهاقه لأن لو توقَّف المخ مات الإنسان، وهكذا باقي الأعضاء، فالراحة قد تكون معناها عدم الإرهاق وليس عدم العمل على الإطلاق.

غير أن الإنسان أحياناً تمتزج في حياته الراحة مع التعب، يعملان معاً ويقويان بعضهما بعضاً. إنسان مثلاً قد يحتاج صحياً إلى تداريب رياضية معيّنة كالجري أو السير وتحريك اليدين والقدمين، يمكن أن يتعب بعض الوقت لكن هذا التعب

يكون لراحة الجسد، ولصالح الجسد.

أحياناً يُنصَح الأطباء إنساناً بعمل مجهود لراحة جسده وخصوصاً في العلاج الطبيعي، ويُنصَح الطب في بعض الأحيان بالسير بضع فترات يومياً، السيرُ يريح صحياً. نلاحظها كثيراً في أمريكا وبعض بلاد أوروبا أن نجد بعض الشباب بلباس الرياضة يركضون في الطريق لمسافات طويلة، وأحياناً في الصباح الباكر يذهبون للحدائق للسير، في خطوة صحية. فلا تظنوا أن راحة الجسد معناها خمول الجسد، لا بد من التمييز، راحة الجسد غير خمول الجسد وكسله، فقد تكون راحة الجسد في عمله.

في الجيش عندما يدَّعي أحدُ المرض كذباً يكتب له الطبيب الضابط أن دواءه عمله، فيسلموه لأومباشي المذنبين يكلفه بطابور إضافي، يجعله يركض في الشمس، ويحمل أحمالاً، لأن دواءه عمله، ما دام متكاسلاً. فعندما نتكلم عن الراحة نقصد الراحة وليس الخمول والكسل، والتهاون.



† راحة الضمير

هناك نوعٌ آخر ونحن نتكلّم عن راحة الجسد: كيف يتعب الإنسان جسده ليريح ضميره؟ أو يريح روحه؟

مثلاً كلمة الحق لها ثمن، وكلمة الحق تُريح وتُتعب. المعمدان مثلاً، حتى يريح ضميره قال كلمة الحق، وقال لهيودس: "لَا يَحِلُّ أَنْ تَكُونَ لَكَ امْرَأَةٌ أَخِيكَ" (مر ٦ : ١٨)، كانت النتيجة أنه أُلقيَ به في السجن وقُطعت رأسه، وأخذ تعبًا كثيرًا، ولكنه كان في تعب الجسد راحة للضمير وراحة للنفس.

قد يكون الإنسان في ضبطه لنفسه وبُعدِه عن الخطية في تعب له بركته، مثل يوسف الصديق، كان من الممكن أن يُعطي الجسد لذاته وشهواته، لكن ضميره يتعب، فقال: "كَيْفَ أَصْنَعُ هَذَا الشَّرَّ الْعَظِيمَ وَأَخْطِئُ إِلَى اللَّهِ" (تك ٣٩ : ٩)، فأراح ضميره وأتعب جسده، لأن جسده أُلقي في السجن، وأخذ عقوبات طويلة... أيضًا شخصٌ يُتعب نفسه في البذل والعتاء في الخدمة، في أمانة العمل، فيتعب الجسد لكن يستريح الضمير. ونسأل هنا: "أي راحة تطلبها أنت؟ هل تطلب راحة الجسد أم تطلب راحة الضمير؟"

هذه مسألة يجب على الإنسان أن يتنبّه لها، كل آباءنا الشهداء والمعترفين، لم يبحثوا إطلاقاً عن راحة الجسد إنّما كانوا يبحثون عن راحة الروح في التمسُّك بالإيمان، تعرّضوا لعذابات عديدة وكثيرة جدًّا، تعرّضوا للجلد والسجن وتقطيع الأعضاء وألوان من العذاب تفنّن فيها المضطهدون، ومع كل هذه العذابات كانت أرواحهم مستريحة.

هناك بُعدٌ آخر: إنسان من أجل أمانته في العمل يتعب لكن ضميره يستريح، تلميذ من أجل نجاحه وتفوقه، ومن أجل مستقبله، يسهر الليل ويتعب، يتعب جسده لكن تستريح نفسه من الداخل، وكلما تعب واستطاع أن ينهي استذكار جزءاً من المقرّر يشعر بالفرح، فرحاً بتعبه.

أين تكون الراحة والتعب هنا؟

راحة النفس أهم من راحة الجسد، راحة الضمير أهم من راحة الجسد، عندما نبحث عن الراحة نبحث عن الأولويات، ولذلك فإن المجاهدين الكبار الذين وصلوا إلى درجات عظيمة وشُهرة أتعبوا أجسادهم لكي يصلوا...

يقول المثل:

إذا كانت النفوس كبارًا .. تعبت في مرادها الأجسادُ

إذا كانت النفس كبيرة يتعب معها الجسد، ولم يصل أحدٌ لمراده إلا بالتعب، إنما لا يمكن لأحدٍ إدراك غايته وهو نائمٌ معتمدٌ على عمل النعمة بالخير والبركة. يعلمنا الكتاب أن نجاهد وتساعدنا النعمة، هذا في الحياة الروحية وأيضًا في الحياة العالمية.

ويوجد من يُتعب جسده من أجل الخير، من أجل البر، من أجل علاقته بربنا، ويفرح بذلك. ويوجد من يُتعب جسده من أجل الخطية، ولا يربح لا في السماء ولا على الأرض، لا روحًا ولا جسدًا. هناك من يُتعب أعصابه بالغضب، ويُتعب جسده بالخطية، وأيضًا يُتعب فكره بطريقته الخاطئة في التفكير، أو يُتعب صحته بالتدخين والمكيفات، مفروض أن يكون الإنسان حكيماً في معرفة ما يُريحه، وما يُتعبه.

الإنسان الروحي يتعب من أجل الله...

والإنسان الخاطيء تعبته باطل...

من يسير نحو اللذات واللهو تعبته باطل، يقول سليمان الحكيم:

"عَمِلْتُ لِنَفْسِي جَنَاتٍ وَفَرَادِيسَ، وَعَرَسْتُ فِيهَا أَشْجَارًا مِنْ كُلِّ نَوْعٍ
ثَمَرٍ، عَمِلْتُ لِنَفْسِي بَرَكَ مِيَاهٍ لِيُشْقَى بِهَا الْمَعَارِسُ الْمُنْبِتَةُ
الشَّجَرِ، قَنَيْتُ عِبِيدًا وَجَوَارِي، اتَّخَذْتُ لِنَفْسِي مُعَيِّنٍ وَمُعَيَّنَاتٍ..
سَيِّدَةً وَسَيِّدَاتٍ جَمَعْتُ لِنَفْسِي أَيْضًا فِضَّةً وَذَهَبًا وَخُصُوصِيَّاتِ
الْمُلُوكِ"، وفي الآخر يقول: "ثُمَّ التَّفَتُّ أَنَا إِلَى كُلِّ أَعْمَالِي الَّتِي
عَمِلْتُهَا يَدَايَ، وَإِلَى التَّعَبِ الَّذِي تَعَبْتُهُ فِي عَمَلِهِ، فَإِذَا الْكُلُّ
بَاطِلٌ وَقَبْضُ الرِّيحِ، وَلَا مَنَفَعَةَ تَحْتَ الشَّمْسِ" (جا ٢). ياليت
الإنسان يحرص أن يكون تعب له فائدة فلا يكون له التعب
الباطل.

من التعب الباطل تعب الشياطين في إغواء البشر، ظهر
شيطان لقديس وقال له: "أنا تَعَبْتُ جَدًّا فِي مَحَارِبَتِكَ"، فأجابه:
"وتعبك كله باطل"، تعب باطل بدون نتيجة.



† راحة النفس

ننتقل للنفس والجسد، هناك أحياناً من يبحث عن راحة النفس
وليس راحة الروح، بل أحياناً براحة النفس يُتعبون الروح، مثلاً
خِداً مريض في حالة ميئوس منها، بدلاً من أن يستعد للأبدية،

يخدعونه بأمل الشفاء، فلا يستعد لأبديته وتهلك حياته، يريدون له الراحة. حدث منذ سنوات طويلة موقفاً لا أنساه، دعاني أحدهم لزيارة مريض في مستشفى هليوبوليس والصلاة من أجله، وأثناء خروجي دعاني آخر لأصلي لابنه، فوجدته في حالة متأخرة (قد يكون تليّف في الكبد)، ويحتاج إلى زرع كبد. وعندما دخلت لافتقاده، وجدت تلفازاً ومجلات متنوعة قد تكون بها مناظر مُعثرّة، فمن أجل اهتمامهم براحتهم النفسية يضيقون روحياً! من الأكثر فائدة له أن يأخذ فرصة للصلاة، أو كتاب تراتيل، لتصل إليه كلمة روحية تؤهّله للنعيم الأبدي.

ومثلاً من أجل مجاملة إنسان مُخطئ، فيجامله صديقه بأنه له حق وباقي الناس مخطئين. يبغي إراحته نفسياً ويُتعبه روحياً. وهكذا منع كلمة التوبيخ لإرضاء نفس الإنسان، التي قد تريحه نفسياً لكن تتعبه روحياً، وهكذا النفاق أيضاً مع المخطئين وعدم توبيخهم.

على الأقل إذا لم تستطع أن توبّخ الخطية فلا تبرّرها...

إن لم تستطع أن توبّخ الخاطئ فلا تجامله كاذبة تضيّع نفسه في الجحيم. إيزابيل امرأة آخاب الملك أرادت أن تُريحه

نفسياً وتوفّر له حقل نابوت اليزرعيلي الذي أَرادَه فضيَّعته روحياً. رِفقة أَرادت أن تُريح يعقوب وتُفْرِحَه نفسياً بأنّه يأخذ البركة، فدفعته إلى خداعِ أبيه فأخطأ روحياً ودفع ثمن هذا الأمر تعباً كثيراً في حياته.

وهناك من يكذب للخروج من مأزق!..

فبالكذب أراح نفسه لكن أضاع روحه، أو خدعة سلك فيها أحدهم ليصل إلى غرضه، فيستريح نفسياً لكن في نفس الوقت يضيع روحياً، أو يكتب طبيب لمريض شهادة طبية خاطئة تُتيح له إجازة مرضية فيريح نفسيته ويُتعبه روحياً.

بالنسبة للشخص نفسه الذي يبغي الراحة فلا يحاسب نفسه على خطاياهِ لئلا يتذكرها فيتعب، ولا يلوم نفسه لئلا يتعب، ويدّعي أن اسمها sense of guilt. هذا التعبير خاطئ لأن العبارة تعني أن يشعر أحد بالخطأ حيث لا يوجد، ولكن إنسان فعلاً مذنب ويوبخ نفسه فهذا حسنٌ جداً.

فالإنسان الذي لا يحاسب نفسه ولا يلوم نفسه ولا يعاقب نفسه ولا يؤدّب نفسه بل يحاول أن يبرّر نفسه، هو يبحث عن الراحة

النفسية وليس الراحة الروحية. الراحة الروحية أن يُبكت نفسه، فتبكت النفس يقوده إلى التوبة وبالتوبة يصل إلى الراحة الروحية.



من ضمن الأخطاء في الراحة أيضًا أن إنسانًا يجعل راحته على تعب غيره، ففي هذا نوعٌ من الأنانية، وحب الذات، وعدم محبة الآخرين، إنَّه يريح نفسه بأنه يُتعب غيره!!

يوجد نوعٌ أفضل من الراحة والتعب، هو في الخدمة...

مفروض في الخدمة أن يتعب الإنسان، لكن عندما يتعب جسديًا يستريح روحيًا ويريح الناس، ولذلك نجد أن بولس الرسول قال: "كُلُّ وَاحِدٍ سَيَأْخُذُ أَجْرَتَهُ بِحَسَبِ تَعَبِهِ" (١كو ٣: ٨)، فيما كان يتكلم عن عمله هو وأبلوس، "أَنَا غَرَسْتُ وَأَبْلُوسُ سَقَى وَلَكِنَّ كُلَّ وَاحِدٍ سَيَأْخُذُ أَجْرَتَهُ بِحَسَبِ تَعَبِهِ" (١كو ٣: ٦).

التعب في الخدمة فضيلة وغالبية تعب جسداني، وأحيانًا يتعرض الإنسان في الخدمة إلى متاعب من أعداء الخدمة، ويُتعبوه نفسيًا، ولكن روحه تكون مستريحة باستمرار، أمثال تعب الرسل والقديسين، المتاعب التي تحملها بولس الرسول، "بِاسْفَارٍ

مِرَارًا كَثِيرَةً، بِأَخْطَارِ سُيُولٍ، بِأَخْطَارِ لُصُوصٍ، بِأَخْطَارِ مِنْ
جِنْسِي، بِأَخْطَارِ مِنَ الْأُمَمِ، بِأَخْطَارِ فِي الْمَدِينَةِ، بِأَخْطَارِ فِي
الْبَرِّيَّةِ، بِأَخْطَارِ فِي الْبَحْرِ، بِأَخْطَارِ مِنْ إِخْوَةٍ كَذَبَةٍ؛ "خَمْسَ
مَرَّاتٍ قَبْلُتُ أَرْبَعِينَ جَلْدَةً إِلَّا وَاحِدَةً، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ ضُرِبْتُ
بِالْعَصِيِّ، مَرَّةً رُجِمْتُ، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ انْكَسَرَتْ بِي السَّفِينَةُ" (٢)
كو ١١: ٢٦، ٢٤، ٢٥). لكنه كان مستريحًا، جسده تعب لكن
نفسه مستريحة.

هل تعتقدوا أن من يخدم المسيح يأخذ مكافأة من الله بدون
تعب؟

أبدًا، إن لم يتعب في الخدمة لا يأخذ مكافأة. الخادم الذي لا
يتعب جسديًا لن يستريح روحياً ولن تستريح الخدمة معه.
هناك ليس فقط من لا يحب التعب، إنما يُحِبُّ أن يُتعب غيره،
حتى في الحياة العادية، إنسان يُتعب روحه ويُتعب أسرته ويُتعب
المجتمع الذي يحيا فيه، ويُتعب الكنيسة، ويُتعب الله أيضاً!
ويذهب إليه الكهنة لكي يتوبوه دون فائدة، وقد يذهب الكاهن إلى
مشكلة معينة أكثر من ٢٠ مرة دون أية استجابة، وقد تصل إلى
المحاكم.

التعب الداخلي

هناك تعبٌ من داخل الإنسان، النفس المستقرة لا يوجد سبب يُتعبها، لكن هنا نوعٌ من التعب يُسمى التعب الداخلي، مثلاً الغضب والانفعال، القلق والاضطراب والخوف، يتصوّر أن مشاكل معيّنة ومتاعب لا وجود لها سوف تحدث، يحتاج أن يستريح من الداخل، الاضطراب، القلق، الخوف، التشاؤم ... هناك من يتشائم من أقل سبب، لو سمع صوت بومة يتوقّع الشر، إن حلم حلمًا يحيا في قلق، لو قرأ في التنبؤات التي للتسلية أي خبر على سبيل الفكاهة يتملّكه القلق طوال اليوم ... هذا يجب عليه أن يبحث عن مصدر التعب الداخلي وكيف يعالجه. الناس الذين يُتعبون أنفسهم لا يستفيدون شيئاً، لكن من يتعب من أجل الرب ومن أجل الآخرين يأخذ أجرًا، هؤلاء من قال عنهم الكتاب: "الَّذِينَ يَزْرَعُونَ بِالْدَّمْعِ يَحْصُدُونَ بِالْإِبْتِهَاجِ" (مز ١٢٦: ٥).



التعب في الجهاد الروحي

يوجد من يتعب في الجهاد الروحي، وفي مقاومة الخطية، يتعب

في الصلاة، في السهر، في قراءة الكتب المقدسة، في الميطنيات، في كلِّ أنواع العبادة، في التداريب الروحية، في ضبط النفس، كلُّ هذا تعبٌ يؤول إلى الخير.

مباركُ هذا التعب، داود النبي في تنكيته لنفسه قال: "تَعِبْتُ فِي تَتَهْدِي" (مز ٦ : ٦)، هذا هو التعب المقدس الذي يتعبه الإنسان من أجل راحة روحه ومن أجل راحة الآخرين، ويكون تعب له نتيجة وله بركة.

